

بسم الله الرحمن الرحيم

تکنیک‌های نوین آمادگی جسمانی

(کتابچه سید جهت تدریس در دانشگاه)

فدراسیون ها و مربیان ورزشی از پایه تا مقدماتی

نویسنده : عظیمه مهری پور

نشر و چاپ

۱۳۹۹

کرج - البرز

سرشناسه: مهری پور ، عظیمه ، ۱۳۵۰

عنوان و نام پدید آورنده : تکنیکهای نوین آمادگی جسمانی ، عظیمه مهری پور/ ۱۳۵۰

مشخصات نشر: کرج - البرز - نشر دقایق، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص، مصور(رنگی)، ۲۲ در ۲۹ س م.

شابک: ۹۶۴-۹۷۸-۷۹۳۷-۷۱-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: آمادگی جسمانی

physical fitness : موضوع

موضوع: تمرین های ورزشی

Exercise : موضوع

موضوع: ماهیچه ها - توانمندی

Muscle strength : موضوع

رده بندی کد ره: GV48

رده بندی دیویی: ۷۱۳/۷



تکنیک های نوین آمادگی جسمانی

(ویژه مربیان و ورزشکاران)

نویسنده : عظیمه مهری پور

ناشر: انتشارات دقایق

حروفچینی : کیمیا خندستان ، مریم محمدی آئینه ده

ویراستار : مریم محمدی آئینه ده ، ویرایش نهایی : پروین رنگنه

طراحی تصاویر: آناهیتا کریمیان

طرح جلد : داریوش سرافرازجو

نظارت فنی: مهندس سپهر اسحقی

نشر زرین مهر: ۵۵۶۲۵۵۹۲-۵۵۶۲۵۵۹۲-۰۲۱

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول ، ۱۳۹۹

بهاء : ۷۰ ۰۰۰ تومان

ISBN : 964-978-7937-71-9

شابک : ۹۶۴-۹۷۸-۷۹۳۷-۷۱-۹

تلفن ناشر: ۰۹۱۲۲۶۰۹۷۰۴ ، تلفن پخش تهران: ۰۲۱-۶۶۹۰۳۲۲۰ ، تلفن پخش کرج: ۰۹۱۲۶۶۰۳۱۰۶