

آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان

اسکات لانکاستر و رادو تئودورسکو

ترجمه:

دکتر حسین شیروانی، استادیار فیزیولوژی ورزش دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

حسین طاهری چادر نشین، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش دانشگاه بیرجند

کاظم ایمانی، کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

خدیجه بهرمان، کارشناس تربیت بدنی

محمود رضا متقی شهری، دانشجوی دکتری مدیریت و برنامه ریزی تربیت بدنی دانشگاه
علوم تحقیقات تهران

انتشارات مرنديز

۱۳۹۳

سرشناسه	: لنکستر، اسکات بی، ۱۹۶۰ - Lancaster, Scott B.
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان / اسکات لانکاستر، رادو تنودورسکیو؛ ترجمه حسین شیروانی... [و دیگران].
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات مرنديز، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهري	: ۲۰۸ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۲۸۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Athletic fitness for kids, 2008.
یادداشت	: ترجمه حسین شیروانی، حسین طاهری چادرشین، کاظم ایمانی، خدیجه بهرمان، محمودرضا متقی شهری
موضوع	: آمادگی جسمانی کودکان
موضوع	: تربیت بدنی کودکان
شناسه افزوده	: تنودورسکیو، رادو، ۱۹۴۴ - م.
شناسه افزوده	: Teodorescu, Radu
شناسه افزوده	: شیروانی، حسین، ۱۳۵۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۱۹۵۱۸ / ج ۴۴۳ GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۹۴۹۹۳



نشر مرندیز

آمادگی جسمانی برای کودکان و نوجوانان

ترجمه:

دکتر حسین شیروانی

حسین طاهری چادر نشین - کاظم ایمانی - خدیجه بهرمان - محمود رضا متقی شهری

چاپ: دقت

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۶-۲۸۳-۴

نشانی: مشهد، میدان تختی، خیابان آبکوه ۷، دانشسرای ۸، شماره ۹۰

دورنگار: ۰۵۱۱-۷۲۵۱۳۰۲

تلفن: ۰۵۱۱-۷۲۷۴۷۶۵

www.marandiz.com

فهرست

فصل اول

۱ روش‌های آمادگی ورزشی

فصل دوم

۷ تنظیم برنامه

فصل سوم

۱۹ توسعه انعطاف پذیری

فصل چهارم

۴۵ کسب هماهنگی

فصل پنجم

۷۵ بهبود تعادل

فصل ششم

۹۹ افزایش استقامت

فصل هفتم

۱۲۵ افزایش قدرت

فصل هشتم

۱۵۱ به حداکثر رساندن سرعت

فصل نهم

۱۸۱ توسعه چابکی