

اثرات و سازگاری‌های فعالیت‌های ورزشی

پدیدآورندگان: حسین رادفر، پژمان فروتن، محمد صانعی

سرشناسه: رادفر، حسین ۱۳۶۴
عنوان و نام پدیدآورندگان: اثرات و سازگاری‌های فعالیت‌های ورزشی / فروتن، پژمان ۱۳۵۷، صانعی، محمد ۱۳۵۴

ویراستار: رادفر، سارا ۱۳۶۸

وضعیت ویراست: اول

مشخصات نشر: تهران: قراگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء (ص)، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۴۰ صفحه، مصور، جدول رنگی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۸-۵۲-۱

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی:

اثرات و سازگاری‌های فعالیت‌های ورزشی

موضوع: ورزش - جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: آمادگی جسمانی - جنبه‌های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: فروتن، پژمان ۱۳۵۷

شناسه افزوده: صانعی، محمد ۱۳۵۴

شناسه افزوده: رادفر، سارا ۱۳۶۸

شناسه افزوده: تهران: اثرات و سازگاری‌های پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء (ص)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۲۲۳۵/۲

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۴۸۰۰۰



عنوان: اثرات و سازگاری‌های فعالیت‌های ورزشی

پدیدآورندگان: حسین رادفر، پژمان فروتن، محمد صانعی

ویراستار: سارا رادفر

طراح جلد و صفحه‌آرا: سارا رادفر

ناظر نشر: سید محمد رضا عمادی سرخی

مدیر برنامه‌ریزی: مرتضی فرج‌خدا

ناشر: قراگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء (ص) آجا

چاپ: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۸-۵۲-۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه بسیج، بلوار هجرت، ستاد قراگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء (ص) آجا

تلفن: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۸ (دورنگار: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۹

کلیه حقوق این اثر به انتشارات قراگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء (ص) آجا تعلق دارد

فهرست مطالب

۱	مفاهیم آمادگی جسمانی و تندرستی
۲۳	سازگاری‌های فیزیولوژیکی تمرینات استقامتی، قدرتی و تمرینات موازی
۶۳	خون و فعالیت‌های ورزشی
۹۱	آهن و فعالیت‌های ورزشی
۱۱۵	افسردگی و فعالیت‌های ورزشی

کتاب حاضر برای دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گردآوری شده است، اما به نظر می‌رسد خواندن آن برای علاقه‌مندان به علوم ورزشی خالی از لطف نیست و مطالب آن برای کسانی که علاقه به کارهای پژوهشی دارند، می‌تواند چراغ راهی باشد. معمولاً کسانی که مشغول تهیه پایان‌نامه یا یک مقاله علمی هستند با چالش‌هایی از قبیل تهیه مبانی نظری، پیشینه پژوهش و ... روبرو می‌باشند که در کتاب حاضر سعی شده است که این نیاز تا حد توان پاسخ داده شود. امید است مطالب تهیه شده به تواند کمک کوچکی به علاقه‌مند پژوهش در زمینه علوم ورزشی نماید.

حسین رادفر

اردیبهشت‌ماه ۱۳۹۵