

سرشناسه: مالمیر، آذر، ۱۳۶۸ - عنوان و نام پدیدآور: تکامل علم ورزش و تمرین / نویسنده آذر مالمیر.

مشخصات نشر: کرج: انتشارات ملرد، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۲۰۲ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۱-۱۲۱-۴ وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان دیگر: واکاوی علم ورزش و تمرین یادداشت: واژه نامه

عنوان دیگر: واکاوی علم ورزش و تمرین

موضوع: تمرین‌ها، ورزشی موضوع: Exercise

موضوع: ورزش موضوع: Sports

موضوع: تربیت بدنی - موضوع: Physical education and training

موضوع: آمادگی جسمانی موضوع: Physical fitness

رده بندی کنگره: GV ۴۸۱ / ۲ - ۱۳۹۷

رده بندی دیویی: ۷۱/۶۱۳ شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۵۶۸۰۰

انتشارات ملرد

MELELD
PUBLICATIONS



نام انتشارات: ملرد

نام کتاب: واکاوی علم ورزش و تمرین

صفحه آرا و طراح جلد: محمدرضا فدائی زاده

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۹۱-۱۲۱-۴

آدرس انتشارات ملرد: البرز، کرج، چهار راه مصباح، بلوار ذوب آهن، ایستگاه

اول (شهید چمران) ساختمان بهار ۰۹۱۲۵۶۴۸۸۰۲

فهرست عناوین

صفحه

۱۱	سخن نویسنده
۱۳	فصل اول
۱۴	هدف های تمرین
۱۹	سیستم تمرین
۲۳	سازناری ترین
۲۹	چرخه بیس جبرانی
۳۵	فصل دوم
۳۶	بی تمرینی
۴۰	منابع انرژی
۴۹	اختصاصی سازی
۵۳	ویژگی فردی
۵۴	برنامه ریزی بر اساس سطح تحمل
۵۱	فردی کردن تمرین
۵۸	اهمیت تفاوت های جنسی
۶۰	تنوع
۶۳	الگوسازی

۷۲	فصل سوم
۷۳	آمادگی برای تمرین
۷۶	تمرین بدنی
۷۸	تمرین بدنی عمومی
۸۱	تکمیل توانایی‌های زیست حرکتی ویژه
۸۲	فعالیت‌های ورزشی برای تمرین بدنی
۸۹	فصل چهارم
۹۰	تمرین‌های کوتاه از ورزش مورد نظر
۹۱	تمرین تکنیکی
۹۸	ویژگی تکاملی تکنیک
۹۹	تمرین تاکتیکی
۱۰۲	وظیفه و ویژگی تمرین تاکتیکی
۱۱۱	فصل پنجم
۱۱۲	ایجاد طرح اولیه بازی
۱۱۴	تمرین پایداری - تنوع پذیری
۱۲۷	تمرین نظری
۱۳۱	متغیرهای تمرین

۱۳۶	شدت
۱۴۷	حجم تمرین
۱۵۵	تراکم (فراوانی)
۱۵۷	پیچیدگی
۱۶۰	فصل ششم
۱۶۱	مراجعه تمرین
۱۶۷	انواع برنامه ها، تمرین
۱۶۹	انواع جلسه تمرین
۱۷۴	منابع

سخن نویسنده

بدون انصاف از اصول و قواعد علمی، موفقیتی در ورزش به دست نمی آید. انجانده خدا را شاکرم که این توفیق را ارزانی من داشت که با جمع آوری و اکایی مطالب مفید از کتب و مقالات در زمینه های نظری و کاربردی، علم ورزشی در جهت آماده سازی و پرورش ورزشکاران این کتاب را به رشته تحریر در بیاورم.

امید است این دو جلد کتاب بتواند نه تنها از علم ورزش و تمرین را در کشور عزیزم ایران را بگیرد و پرورش دهد، بلکه برای بقیه همکاران عزیزم در حوزه مربیگری و همچنین ورزشکاران که همیشه شاهد پیشرفت روز افزون آنها ان شاء الله خواهیم بود.