

۲۲۳۲۶۱۴



طراحے پیشرفته تمرین

دکتر بابک نخستین روحی (دانشیار فیزیولوژی ورزشی)
دکتر مهدی خورشیدی حسینی (استادیار فیزیولوژی ورزشی)
جاوید شاه حسینی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

طراحی پیشرفته تمرین

دکتر بابک نخستین‌روخی - دکتر مهدی خورشیدی‌حسینی - جاوید شاه‌حسینی

نوبت چاپ: دوم - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قطع: وزیری - ۲۳۲ صفحه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۶-۱۴۷-۱

فروست: ۳۰۷

تمامی حقوق برای مولفان محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

چاپ و صحافی: درخیتال هوران

قیمت: ۹۹۰۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵ - ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳

خرید آنلاین: www.bandadketab.com

سرشناسه	نخستین‌روخی، بابک، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	طراحی پیشرفته تمرین بابک نخستین‌روخی، مهدی خورشیدی‌حسینی، جاوید شاه‌حسینی.
مشخصات نشر	تهران: بامداد کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۳۲ ص.
شابک	978-964-206-147-1
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتابخانه: ص. ۲۲۷ - ۳۳۲.
موضوع	تربیت بدنی -- ماهیچه‌ها -- توانمندی
موضوع	Physical education and training -- Muscle strength
شناسه افزوده	خورشیدی حسینی، مهدی، ۱۳۵۵ - شاه‌حسینی، جاوید، ۱۳۲۴ -
رده‌بندی کنگره	GV۵/۲۱۱
رده‌بندی دیویی	۶۱۳/۷۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۷۰۲۵۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

فهرست

مقدمه مولفان	۴
فصل ۱/ قدرت، توان و استقامت عضلانی در ورزش	۵
فصل ۲/ پاسخ عصبی-عضلانی به تمرینات قدرتی	۲۷
فصل ۳/ سیستم‌های انرژی و اصول دوره‌بندی تمرینات	۴۱
فصل ۴/ اصول و قوانین تمرینات قدرتی در ورزش	۶۷
فصل ۵/ مراحل تمرینات قدرتی (سازگاری آناتومیکی و افزایش حجم عضلانی)	۱۰۳
فصل ۶/ مراحل تمرینات قدرتی (قدرت حداکثر)	۱۴۳
فصل ۷/ مراحل تمرینات قدرتی (تبدیل قدرت حداکثر به قدرت ویژه)	۱۶۱
فصل ۸/ مراحل تمرینات قدرتی (حفظ قدرت، آوج گیری، تیر و دوره انتقال)	۱۷۳
ضمیمه	۱۹۵
منابع و مآخذ	۲۲۷

مقدمه مولغان

ناگفته روشن است که امروزه بدون برنامه‌ریزی دقیق و علمی نمی‌توان پله‌های پیشرفت در ورزش قهرمانی را طی نمود. جهت رسیدن به قله موفقیت در رشته‌های ورزشی مختلف، ورزشکار باید از یک برنامه بسیار دقیق، زمان‌بندی‌شده و علمی تبعیت کند. کشورهای توسعه‌یافته که بیشترین مدال‌های المپیکی را به خود اختصاص می‌دهند، در رشته‌های مختلف ورزشی برنامه‌های ۴، ۸ و حتی ۱۲ ساله دارند. مغز متفکر این طرح‌های موفق، کسی نیست جز یک طراح فرهیخته که کاملاً با نیازهای رشته ورزشی آشنا بوده و در زمینه فیزیولوژی ورزشی، حرکت‌شناسی، آسیب‌شناسی و روش برنامه‌ریزی تمرین تسلط دارد.

کتاب حاضر یک مجموعه متعریفه‌فرد است که به‌صورت کاملاً علمی و حرفه‌ای به چگونگی طراحی تمرینات در سطوح مختلف می‌پردازد. مخاطب این کتاب مربیان و طراحان تمرینی هستند که دارای زمینه قوی تحصیلاتی در رشته تربیت‌بدنی و علوم ورزشی هستند. ایده اصلی کتاب از متخصص بین‌المللی طراحی تمرین در دنیا یعنی تئودور بومپا گرفته شده است. البته تغییرات لازم با نظرات مولفین اعمال شده است تا درک کتاب برای خواننده بهتر و ساده‌تر شود. امید است کتاب حاضر بتواند به مربیان و طراحان تمرینی کشورمان کمک کند تا با طراحی برنامه‌های تمرینی قوی‌تر باعث رشد و اعتلای ورزش قهرمانی شوند.