

۱۳۷۶۹۴

به نام خدا

فیزیولوژی ورزش

برای مربیان

تألیف:

برایان شارکی و استیون گسکیل

ترجمه:

دکتر فرهاد رحمانی نیا

مریم بخشی - مریم ملایی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

- ◀ فیزیولوژی ورزش برای مربیان
- ◀ بریان شارکی - استیون گسکیل
- ◀ ترجمه: دکتر فرهاد رحمانی نیا - مریم بخشی - مریم ملایی
- ◀ نوبت چاپ: ششم - ۱۴۰۱
- ◀ شمارگان: ۵۰ نسخه
- ◀ فروست: ۱۶۶
- ◀ ناشر همکار: نشر ورزش
- ◀ شابک: ۹ - ۰۱۳ - ۲۰۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸
- ◀ چاپ و صحافی: آرزوی دیدار
- ◀ این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.
- ◀ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ◀ قیمت: ۲۳۹۰۰۰ تومان

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه دوم

۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳-۵

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com



Bamdadketab1379



۰۹۱۲۹۳۵۹۷۰۷

شارکی، بریان ج. Sharkey, Brian J.	سرشناسه
فیزیولوژی ورزش برای مربیان / تألیف بریان شارکی، استیون گسکیل: ترجمه فرهاد رحمانی نیا، مریم بخشی، مریم ملایی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: بامداد کتاب، ۱۴۰۱	مشخصات نشر
۴۰۰ ص: مصور، جدول، نمودار.	مشخصات ظاهری
978-964-206-013-9	شابک
فیبا	وضعیت فهرست نویسی
Sport physiology for coaches, عنوان اصلی:	یادداشت
ورزش - اثر فیزیولوژیکی - ورزشکاران - تعلیم - ماهیچه ها - توانمندی - مربیگری	موضوع
گسکیل، استیون ای.، ۱۹۵۲ - م. Gaskill, Steven E.	شناسه افزوده
رحمانی نیا، فرهاد، ۱۳۳۳، مترجم _ بخشی، مریم، مترجم _ ملایی، مریم، ۱۳۵۸، مترجم	شناسه افزوده
RC۱۳۳۵/ش۲۵۹۴ ۱۳۸۷	ردمبندی کنگره
۶۱۳/۷۱۱	ردمبندی دیویی
۸۳۲۷۵۲۱	شماره کتابشناسی ملی

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	بخش اول - ورزشکار، مربی و فیزیولوژی ورزش
۹	فصل ۱ - آشنایی با فیزیولوژی ورزش
۱۱	فیزیولوژی ورزش چیست؟
۱۳	منابع اطلاعاتی در مورد فیزیولوژی ورزش
۱۴	افسانه‌ها و روش‌های سنتی در مربیگری
۱۶	پژوهش در فیزیولوژی ورزش
۲۱	فصل ۲ - اصول تمرین
۲۴	ورزشکار
۲۵	تمرین
۳۲	طول عمر ورزش
۳۶	عقاید اشتباه در تمرین
۴۳	فصل ۳ - واکنش فرد به تمرین
۴۶	رشد
۴۹	سایر عوامل
۵۷	بخش دوم - تمرینات آمادگی عضلانی
۵۹	فصل ۴ - آمادگی عضلانی
۶۳	ساختار عضلات و انقباض
۶۵	اعصاب و واحدهای حرکتی
۶۶	نیروی انقباض و انواع تارهای عضلانی
۶۸	عضلات و حرکت
۷۲	وراثت در برابر تمرین
۷۳	اجزای آمادگی عضلانی
۷۵	استقامت عضلانی و توان استقامتی
۷۸	زمان واکنش، سرعت انتقال و سرعت
۸۰	تعادل
۸۰	انعطاف‌پذیری
۸۰	چابکی
۸۵	فصل ۵ - ارزیابی آمادگی عضلانی
۸۸	ویژگی تمرین

۸۹	طراحی آزمون
۹۳	ملاحظات یک آزمون خوب
۹۳	اجرای آزمون‌ها
۹۵	آزمون‌های نمونه
۹۶	آزمون‌های قدرت
۹۸	آزمون‌های توان عضلانی
۱۰۱	آزمون‌های توان استقامتی
۱۰۴	آزمون‌های سرعت
۱۰۶	آزمون‌های انعطاف‌پذیری
۱۰۸	روش اجرای آزمون چرخش شانه
۱۱۰	آزمون‌های تعادل و چابکی
۱۱۰	روش اجرای آزمون تعادل یک پا
۱۱۱	روش اجرای آزمون چابکی
۱۱۳	روش انجام آزمون چابکی شاتل
۱۱۷	فصل ۶ - بهبود آمادگی عضلانی
۱۲۲	واژه‌های تمرینات مقاومتی
۱۲۸	سازماندهی برنامه تمرینات قدرتی
۱۴۲	توسعه قدرت
۱۴۳	توسعه توان
۱۴۴	توسعه توان استقامتی
۱۴۹	اعمال تدریجی اضافه‌بار و زمانبندی
۱۵۸	بهبود سرعت
۱۶۵	بهبود انعطاف‌پذیری
۱۷۰	بهبود چابکی و تعادل
۱۷۵	فصل ۷ - دستگاه‌های انرژی هوازی و بی‌هوازی
۱۷۸	دستگاه انرژی بی‌هوازی
۱۷۹	دستگاه انرژی هوازی
۱۸۱	توان بی‌هوازی
۱۸۴	انرژی هوازی
۱۸۵	ظرفیت هوازی
۱۸۶	توان هوازی
۱۸۷	آستانه لاکتات
۱۸۹	تمرینات ویژه رشته ورزشی
۱۹۷	بخش سوم - تمرینات آمادگی انرژی
۱۹۹	فصل ۸ - ارزیابی آمادگی انرژی
۲۰۲	توان بی‌هوازی

۲۵۴	مادگی انرژی هوازی
۲۱۵	فصل ۹ - بهبود آمادگی انرژی
۲۱۷	اضافه بار
۲۱۸	شدت
۲۲۱	مقیاس درک سختی تمرین
۲۲۶	بخش های تمرینی
۲۲۹	چکیده بخش های تمرینی
۲۴۱	هرم تمرین
۲۴۴	فرایند آماده سازی ورزشکار برای اوج اجرا
۲۴۹	بخش چهارم - تدوین برنامه تمرینی نظامدار
۲۵۱	فصل ۱۰ - تدوین برنامه تمرینی
۲۵۴	تعیین اهداف و تجزیه و تحلیل نیازها
۲۶۵	برنامه ریزی هفتگی
۲۷۱	کنترل ورزشکاران
۲۷۷	فصل ۱۱ - نمونه برنامه های تمرینی
۲۷۹	ورزش مهارتی: گلف
۲۷۹	ورزش توانی: فوتبال آمریکایی (بازیکن لاین)
۲۸۰	ورزش توانی - استقامتی: کشتی
۲۸۱	ورزش های تناوبی: فوتبال
۲۸۲	ورزش هوازی (استقامتی): دوی صحرانوردی
۳۳۹	فصل ۱۲ - اجرا و تندرستی
۳۴۱	تغذیه
۳۴۷	اختلالات تغذیه ای
۳۵۹	پیوست الف - تمرینات انعطاف پذیری
۳۶۷	پیوست ب - تمرینات مقاومتی
۳۶۷	دراز و نشست
۳۶۸	جرخ های تمرین
۳۷۳	پیوست ج - تمرینات پلایومتریک
۳۷۸	پیوست د - طراحی صحیح آزمون
۳۷۸	مقایسه اطلاعات قبل و بعد از تمرین
۳۸۱	مقایسه تست قبل و بعد از تمرین، تست ۱
۳۸۶	پیوست و - استفاده از راهنمایی شدت تمرین (TRIMPS) برای طراحی برنامه تمرین
۳۸۹	پیوست ه - پاسخ پرسش های آموزشی
۳۹۴	پیوست ی - پاسخ به فعالیت های آموزشی

مقدمه

در چند سال اخیر با گسترش روز افزون علوم و فنون در همه عرصه‌های زندگی روبرو شده‌ایم. رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی نیز همگام با سایر رشته‌های علمی دستخوش تغییرات و پیشرفت‌های قابل توجهی شده است، به طوری که انبوهی از اطلاعات دقیق علمی در زمینه‌های فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، روانشناسی ورزشی به همراه آسیب‌شناسی و علم تمرین برای مربیان و ورزشکاران فراهم شده است. بهره‌گیری از چنین یافته‌های علمی و موفقیت پی در پی قهرمانان در صحنه مسابقات و تحولات کیفی در اجرای مهارت‌ها علاوه بر تلاش مربیان و پشتکار ورزشکاران مدیون زحمات دانشمندان کوشا در تربیت بدنی و علوم ورزشی است.

متأسفانه علی‌رغم پیشرفت همه‌جانبه‌ای علوم ورزشی، کتاب‌های علم‌تمرین در کشورمان از تعداد انگشتان دست‌ها هم تجاوز نمی‌کند و با این‌که اهمیت و کاربرد آن برای کلیه مربیان، ورزشکاران و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی روشن است، منابع مناسب و جدیدی در دسترس علاقمندان قرار ندارد. از سوی دیگر، اینجانب در سال ۱۳۷۳ افتخار ترجمه کتاب فیزیولوژی ورزشی «راهنمای مربیان» را داشته‌ام که توسط بریانی شارکی تألیف شده بود. این کتاب که در دو نوبت چاپ با استقبال زیاد دانشجویان در درس علم تمرین و کلاس‌های مربیگری روبرو شد، ما را متقاعد کرد که کتاب جدید پروفیسور شارکی را که با همان چارچوب کتاب پیشین و با همکاری دکتر گسکیل در سال ۲۰۰۶ میلادی به چاپ رسیده بود در اسرع وقت به فارسی برگردان نموده و در اختیار علاقمندان قرار دهیم. کتاب حاضر با تغییرات اساسی به ارائه مفاهیم و برنامه‌های کاربردی جدید پرداخته و مترجمان تلاش کرده‌اند که امانت در ترجمه و اصول درست نویسی فارسی رعایت شود. در همین راستا، تلاش شده است تا برگردان مناسبی برای واژگان جدید و متعدد کتاب انتخاب شود؛ با این حال در برخی موارد با مفاهیم و واژه‌های جدید روبرو بوده‌ایم که با وجود انتخاب معادل‌هایی برای آنها، اصلاح و انتخاب مجددشان را به صاحبان ذوق و اندیشه واگذار کرده‌ایم.

در پایان لازم می‌دانیم که از «بامداد کتاب» که زحمت انتشار این کتاب را برعهده گرفتند تشکر و سپاسگزاری نماییم.

فرهاد رحمانی نیا

پاییز ۱۳۸۷