

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

گام به گام با علم تمرین

تألیف :

مجید گری یراق

کارشناس ارشد تربیت بدنی

سرشناسه	:	گرک یراق، مجید
عنوان و نام پدیدآور	:	گام به گام با علم تمرین / تألیف مجید گرک یراق.
مشخصات نشر	:	اصفهان: غزل، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	:	۷۲ ص. مصور
شابک	:	۹۶۴-۹۶۴-۸۷۵۰-۶۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	پشت جلد به انگلیسی Majid Garak Yarah, Step by Step in training theory
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۷۲، ۷۱.
موضوع	:	تمرین (ورزش)
موضوع	:	نرمش
موضوع	:	آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	:	۷۱۳/۷ ک ۱۳۸۸ ک ۱۸۷/۸ GV
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۹۶۷۴۵۱

انتشارات غزل

اصفهان- دروازه شیراز ابتدای چهار باغ بالا مجتمع هزار جریب طبقه زیرین

پلاک ۱۶۰ تلفن: ۶۲۶۶۳۱۱ همراه: ۰۹۱۳۳۱۵۵۵۹۵

E-mail: entesharat_ghazal@yahoo.com

نام کتاب	:	گام به گام با علم تمرین
مؤلف	:	مجید گرک یراق
ناشر	:	انتشارات غزل
نوبت چاپ	:	چاپ سوم - اول ناشر ۱۳۸۹
شمارگان	:	۳۰۰۰ جلد
مدیر تولید	:	ح.م. اسلامیان
ویراستار	:	مجید گرک یراق
طراحی جلد	:	دانیال
لیتوگرافی	:	آرمان
چاپ متن	:	بوعلی
چاپ جلد	:	سپیده
صحافی	:	نوید
قطع و شمارش صفحات	:	وزیری ۷۲۰ صفحه
قیمت	:	۲۰۰۰ تومان

مقدمه

از زمان آغاز ورزش با عنوان پدیده‌ای که امروزه شناخته می‌شود، یعنی از اواخر قرن ۱۹ میلادی این سوالات مطرح بوده است که:

- چه کسی می‌تواند یک قهرمان، پهلوان و یا اسطوره باشد؟
- چگونه می‌توان این افراد را پیش از آنکه حداکثر پتانسیلشان را بدست آورند شناسایی کرد؟
- چگونه می‌توان آنها را سریعتر به این پتانسیل رساند؟
- چگونه می‌توان آنها را برای مدت زمان طولانی در این پتانسیل نگاه داشت؟
- اصولاً چه تفاوتی میان اسطوره‌های مختلف وجود دارد؟

همه سولات فوق ذهن ما را به سوی یک پدیده راهنمای می‌کند و آن اینکه اسطوره‌ها، قهرمانان و پهلوانان در گذشته فقط از طریق روش آزمون و خطا شناسایی می‌شدند. این جمله به این معناست که در گذشته ظهور پدیده‌هایی همچون

پوریای ولی و دیگر پهلوانان برجسته بیشتر حاصل وجود ژنتیک فوق‌العاده بوده و نقش محیط تمرین در بروز استعداد شایسته آنها بسیار ناچیز بوده است. با مروری بر رکوردهای سالیان گذشته و در مقایسه آنها با رکوردهای امروزی به خوبی می‌توان دریافت که نقش تمرین در پیشرفت عملکرد ورزشکاران چقدر

مؤثر بوده است. زیرا که امروزه متخصصین علوم ورزشی توانسته‌اند به مرزهای نوینی از توانای‌های بشر دست یابند و همانگونه که در سالهای اخیر مشاهده شده این پیشرفت هر روز افزایش می‌یابد.

از جمله علوم ورزشی که توانسته امروزه گامهای مؤثری در جهت کسب موفقیت ورزشکاران در هر سطحی بردارد، علم تمرین است. در مقام تعریف شاید بتوان چنین بیان کرد که علم تمرین عبارت است از کاربرد علوم ورزشی مختلف همچون فیزیولوژی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی، روانشناسی ورزشی، پزشکی ورزشی، بیومکانیک و... در طراحی تمرینات عملی ورزشکاران در جهت رسیدن سریعتر به هدف مطلوب ورزشی.

همانگونه که در تعریف کلاسیک علم تمرین نیز بیان گردید، آگاهی از علوم پایه همچون فیزیولوژی، آناتومی، روانشناسی، پزشکی ورزشی و... قبل از طراحی تمرینات ورزشی برای یک مربی ضروری است.

در نتیجه شاید بتوان چنین بیان کرد که یک مربی موفق فرد است که اصول پایه و بنیادی علوم ورزشی را به خوبی فرا گرفته و بتواند با استفاده از تجربیات ارزنده خویش تعادل مناسبی بین آنها بوجود آورد تا ورزشکار بتواند در حداقل زمان و با حداقل آسیب دیدگی به حداکثر عملکرد ورزشی خود دست یابد.



سخنی از نویسنده

با توجه به رشد مسرت بخش تعداد مربیان، دانشجویان تربیت بدنی و ورزشکاران در کشور عزیزمان ایران، بر آن شدم تا این مجموعه را برای استفاده بهینه این عزیزان در جهت طراحی تمرینات مختلف ورزشی به رشته تحریر در آورم. امید است این تلاش، مقبول درگاه الهی و مورد رضایت خوانندگان محترم واقع شود.

مجید گرگ‌یراق