

۳۴۴۶

۱۱۴۵۵

۱
ادبیات
شعر

به نام خدا

راهنمای کامل تئیین با وزنه در هاکی روی چمن

نویسنده: رابرت جی. پرایس

مترجم: علی بختیاری

بهار ۹۳

سرشناسه: جی. پرایس، رابرت، ۱۹۶۴ - م. Robert G. Price

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کامل تمرین با وزنه در هاکی روی چمن / نویسنده رابرت جی. پرایس؛ ترجمه علی بختیاری.

مشخصات نشر: قم: شجره طیبه، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۶۵۰۰ ریال : ۹ - ۳۹ - ۸۴۶۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: بدنسازی.

شناسه افزوده: بختیاری، علی، ۱۳۷۱ - مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ک ۲ ۸۳ الف / GV ۵۴۶/۵

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳



۰۹۳۶ ۸۶۰ ۲۲۹۹

Bakhtiyari.ali2012@Gmail.com

راهنمای کامل تمرین با وزنه در هاکی روی چمن

نویسنده: رابرت جی. پرایس

مترجم: علی بختیاری

ناشر: شجره طیبه

ناظر چاپ: محمد عبدالملکی

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: فردوس

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

مرکز پخش کتاب پارس

قم، بلوار شهید صدوقی، کوچه ۲۶، پ ۷۱

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲ / ۰۲۵ ۳۲۹۱ ۵۶۵۲

Book.pars@yahoo.com



فهرست

۵	پیشگفتار مترجم
۷	فصل اول: برنامه ریزی تمرین سالیانه هاکی روی چمن
۹	تمرینات خارج فصل
۹	تمرینات قدرتی
۱۷	تمرینات فصل مسابقه
۱۹	فصل دوم: تمرینات مقدماتی
۲۱	گرم کردن
۲۲	سرد کردن
۲۳	عضلات شکم
۳۲	کشش
۳۹	روش مناسب
۴۱	تنفس مناسب
۴۱	فصل سوم: تمرینات توصیه شده برای بازیکنان هاکی
۴۵	جایگزینی حرکات مشابه
۴۶	تمرینات سینه
۵۳	تمرینات زیر بغل (پشت)
۵۹	تمرینات شانه
۶۸	تمرینات پشت بازو
۷۳	تمرینات جلو بازو /ساعد
۸۰	تمرینات پا
۸۹	فصل چهارم: ضروریات تمرینات با وزنه
۹۱	کامل کردن تکنیک
۹۲	برآورد یک تکرار بیشینه

۹۸	اصل تفاوت های فردی
۹۸	بیش تمرینی و درماندگی
۱۰۰	فواید تنوع در تمرین
۱۰۱	انواع تار های عضلانی
۱۰۳	انواع تکنیک های تمرین
۱۰۶	افزایش در تمرین
۱۰۹	یادداشت رکورد

www.ketab.ir

پیشگفتار مترجم

آگاهی از زمانبندی استفاده از تمرینات مختلف، روش‌های مختلف تمرین با وزنه و اصول تمرین از جمله مواردی است که مربیان و ورزشکاران باید در طراحی برنامه‌های تمرین، برای رسیدن به اوج تمرینی مدنظر داشته باشند. امروزه لازم است مربیان و مدیران تیم‌ها آگاهی بیشتری از ارزش واقعی تمرینات با وزنه داشته و به آن اهمیت بسیاری قائل شوند. تا به امروز کتاب‌های بسیاری در کشور ما در رشته‌های مختلف ورزشی در زمینه تمرینات با وزنه به چاپ رسیده‌اند، اما تاکنون کتابی که بتواند به صورت اختصاصی به تمرینات با وزنه در هاکی بیردازد در کشور ما ارائه نشده است.

در همین راستا سعی نموده‌ایم با ترجمه این کتاب نخستین گام را برای رسیدن به این مهم بردارم، ناگفته نماند که نخستین گام در هر حیطه‌ای نمی‌تواند خالی از اشکال باشد. امید است کتاب حاضر بتواند راهنمای مناسبی برای مربیان و ورزشکاران رشته هاکی باشد. همچنین از مربیان و ورزشکاران ارجمند تقاضا داریم؛ ما را از هر گونه انتقاد و پیشنهادهای خود بهره‌مند سازند. اصل ترجمه هر کتاب، به ویژه کتاب‌های علمی که سختی خاص خود را دارد، افراد فراوانی بکوش دارند؛ ناسپاسی است اگر قدر زحمات این عزیزان را ندانیم و شاگرد خدمات ایشان نباشیم. بدیهی است، منظور از همه کسانی که در ترجمه این کتاب موثر بوده و اینجانب را راهنمایی کرده‌اند، ارجمند اساتید محترم دکتر خسرو ابراهیم، دکتر علی بهرینی‌پور، حمیدنریمان، رضاشاهی‌ماد، مربیان دلسوز هاکی، سیامک موسوی، ابولفضل یوسفی و محسن خانزاده بسیار سپاس گذاری می‌کنم.

در پایان، این اثر را به روح بلند شهیدان صالحی تقدیم می‌کنم که بر قله رفیع عظمت انسانی ایستاده‌اند و زمینیان را می‌نگرند که چه می‌کنند؛ خدایا برخوان گسترده خود رزقشان ده و بر درجاتشان بیفزای و به ما توفیق ده فراموششان نکنیم.

علی بختیاری

دانشجوی کارشناسی ارشد

فیزیولوژی ورزش دانشگاه شهید بهشتی تهران

بهار ۹۳

مقدمه

با باز کردن این کتاب ((راهنمای کامل تمرین با وزنه در هاکی روی چمن)) شما اولین گام را برای شکوفا کردن توانایی‌های بالقوه‌تان برداشته‌اید. این کتاب حاوی به‌روزترین اطلاعات درباره‌ی تمرین با وزنه می‌باشد، و یک دوره‌ی برنامه سالانه اختصاصی برای هاکی روی چمن را رسم می‌کند. شما با مطالعه کتاب روش اجرای بیشتر از ۸۰ تمرین را به‌طور مناسب، ایمن و کاربردی یاد می‌گیرید و برای شروع تمرینات آماده می‌شوید. اهمیت واقعی این کتاب در برنامه‌های تمرینی اختصاصی هاکی روی چمن می‌باشد که در فصل اول کتاب آمده است. این برنامه‌ها فقط و فقط به یک دلیل طراحی شده‌اند و آن هم بهبود توانایی‌های بالقوه هاکی شما می‌باشد و با افزایش قدرت، توان، استقامت، انعطاف‌پذیری و قسمت‌هایی از بدن شما که بیشترین اهمیت را در هاکی دارند به شما کمک می‌کنند. برنامه‌ها به صورتی طراحی شده‌اند که به شما این مزیت و برتری را بدهند که از هم‌تیمی‌ها و رقبای خود جلو بزنید. با پیروی از این برنامه‌ها شما دارای عضلاتی با قدرت، استقامت و همچنین انفجار، توان و چابکی مناسب خواهید شد. با شروع فصل مسابقات شما از نظر بدنی و ذهنی آماده خواهید شد تا با حداکثر توانایی‌تان به رقابت بپردازید.

هرچند ورزش هاکی روی چمن در درجه‌ی اول روی استقامت و قدرت عضلات پاها تاکید دارد، برای رسیدن به اوج آمادگی گروه‌های عضلانی معینی در اندام‌های فوقانی وجود دارند که نایستی نادیده گرفته شوند. راهنمای تمرین با وزنه هاکی روی چمن از اهمیت این گروه‌های عضلانی چشم پوشی نمی‌کند و برای تمامی عضلات بدن شما به منظور رسیدن به اوج اجرا تمریناتی دارد.

این کتاب به شما آموزش نمی‌دهد که چگونه حرکات خاص هاکی را اجرا کنید. بدین گونه به شما بهترین راهبردها را برای برنده شدن مقابل حریف نشان نمی‌دهد، نکاتی را برای بهبود مهارت‌های تخصصی نمی‌آموزد. به هر حال این کتاب، بهترین روش‌ها، برنامه‌ها و راهبردهای موجود را برای بهبود وضعیت بدنی شما ارائه می‌دهد و به شما کمک می‌کند که استعدادهای بالقوه‌تان را در هاکی به حداکثر برسانید.