

زمان بندی تمرینات قدرتی در تنیس

دکتر حمید آقاعلی نژاد (دانشیار دانشگاه تربیت مدرس)

دکتر حمید امینی (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی گُرزی (استادیار دانشگاه زنجان)

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: زمان بندی تمرینات قدرتی در تنیس]

[تألیف: دکتر حمید آقاعلی نژاد، دکتر حمید رجبی، دکتر علی گریزی]

[سرپرست: واحد گرافیک: المیرا میروسوی]

[مصحح: آریا المیرا میروسوی]

[طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۵۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب

بانک صادرات، ساختمان ۲۱۴/۴ + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، ۰۹۱۲۶۱۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)]

[سرویس پیام کوتاه (SMS): ۳۰۰۰۲۵۷۱]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۱ SMS نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب
۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا
مقوقی حق استفاده از آن را ندارد و مکتوبین به موجب این قانون مجاز به کپی برداری از این کتاب
بدون مجوز کتبی انتشارات حتمی نمی‌باشند.

سرشناس: آقاعلی نژاد، حمید، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: زمان بندی تمرینات قدرتی در تنیس/ حمید آقاعلی نژاد، حمید رجبی، علی گریزی،

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۶۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۰۴-۱۰-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تنیس - تعلیم

موضوع: تمرین زمان بندی شده.

شناسه افزوده: رجبی، حمید، ۱۳۴۶ -

شناسه افزوده: گریزی، علی، ۱۳۶۰ -

رده بندی کنگره: ۷۹۶/۱۷G - ۹/۲۰۰ / ۱۳۹۲

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۷۱۷۹۴

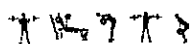
فهرست مطالب

۶.....	پیشگفتار IOC
۷.....	پیشگفتار تهیه کنندگان
۸.....	مقدمه
۹.....	فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۰.....	دلایل پیدایش زمان بندی
۱۱.....	مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۲.....	واژه شناسی زمان بندی سنتی اروپایی
۱۳.....	چرخه بلند
۱۳.....	چرخه متوسط
۱۳.....	چرخه کوچک
۱۴.....	تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه ها
۱۴.....	انواع واژه شناسی مراحل تمرین
۱۴.....	تمرین عمومی
۱۵.....	تمرین ویژه ورزش
۱۵.....	تمرین ویژه مسابقه
۱۵.....	زمان بندی قدرت و توان به روش آمریکایی
۱۶.....	مرحله آماده سازی عمومی
۱۸.....	برنامه های زمان بندی خطی
۲۱.....	برنامه های زمان بندی غیر خطی یا موجی
۲۲.....	شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه



فصل دوم: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در تنیس..... ۲۷

مقدمه.....	۲۷
تجربه و تحلیل نیازها.....	۳۰
دستگاه‌های تولید انرژی در تنیس.....	۳۱
مقایسه تمرینات مقاومتی و تمرینات سوخت‌وسازی.....	۳۲
جنبه‌های بیومکانیکی.....	۳۴
مهم‌ترین حرکات و عضلات در اجرای تنیس.....	۳۵
درایو فوروارد.....	۳۷
درایو بک‌هند با یک دست.....	۳۷
درایو بک‌هند با دو دست.....	۳۷
سرویس، والی از بالای سر.....	۳۸
بازگشت به وضعیت اولیه.....	۳۸
وضعیت آماده.....	۳۹
گرفتن راکت.....	۳۹
جایگاه‌های معمول آسیب‌دیدگی در تنیس.....	۴۰
عدم تعادل عضلات موافق و مخالف و جایگاه‌های آسیب در تنیس.....	۴۰
گرفتن با دست.....	۴۱
آرنج.....	۴۱
شانه.....	۴۲
اندام تحتانی و تنه.....	۴۲
ملاحظات فردی.....	۴۴
ریخت‌شناسی / حجیم‌سازی.....	۴۴
آسیب یا بیماری.....	۴۵
برنامه تمرینات قدرتی ویژه تنیس.....	۴۵
برنامه پیش‌فصل.....	۴۷
برنامه فصل مسابقه.....	۴۸
برنامه پیش‌رفته ویژه تنیس.....	۴۸
برنامه فصل استراحت.....	۴۹
تنوع پیش‌فصل / فصل استراحت.....	۵۱



- ۵۳..... فصل مسابقه (شکل فشرده برنامه پیش فصل)
- ۵۴..... برنامه جایگزین فصل مسابقه تنیس
- ۵۶..... بخش تمرین توان.....
- ۶۰..... منابع
- ۶۲..... واژه نامه حرکات قدرتی



پیشگفتار IOC^۱

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیرمؤثر برای آماده‌سازی ورزش‌ها شناخته می‌شد، بلکه به عنوان عاملی زیان‌بار برای عملکرد ورزشکاران در رشته‌های خاص ورزشی نیز قلمداد می‌شد. بعدها این نگرانی‌های مختلف از میان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش‌های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می‌دهد. من از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمیسیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می‌نمایم.

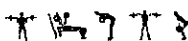
خوان آنتونیو سامارانش

رئیس وقت کمیته بین‌المللی المپیک

**مقدمه تهیه کنندگان**

ورزش تنیس (خاکی) جزو سنگین‌ترین ورزش‌های نوین به‌شمار می‌رود و تمایل مردم به سمت این ورزش مفرح در حال افزایش بوده و از این‌رو اهمیت بدنسازی و تمرینات قدرتی در تنیس روبه افزایش است. ارائه مفاهیم اساسی و دانش موردنیاز مربیان و بازیکنان تنیس درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این کتاب بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن این ورزش زیبا و جذاب به جایگاه بالاتر در سطح قاره آسیا و دنیا مفید واقع شود.

حمید آقاعلی‌نژاد - حمید رجیبی - علی نگرزی



مقدمه

در کتابچه حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در تنیس همراه با دیدگاه‌ها و نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. یقیناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش جهانی فراتر از اهداف این کتاب است، اما شرح و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به‌کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی، باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرد. نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ‌کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصر به فرد بوده، بلکه به‌عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، و به‌ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان علوم ورزشی را به چالش طلبیده و به تکراری ویژه و منحصر به فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه تمرین قدرتی در تنیس ارائه می‌شود. در این تک‌آموز ملاحظات فردی ورزشکار مورد توجه قرار نگرفته است اما به هر حال مربیان و بازیکنان تنیس باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.