



تیم بنات سرعت و شتاب

و اثر اجزای سرعتی

رئیس:

سام یوردی

ترجمه:

دکتر رستم علی زاده

(عضو هیأت علمی دانشگاه ایلام)

دکتر مرگان صالحی پر

(عضو هیأت علمی دانشگاه ایلام)

دکتر نجمه رضایی نژاد

انتشارات دانشگاه ایلام - ۱۳۹۷

Sam Bordiss

بورديس، سام

سرشناسه:

تمرينات سرعت و شتاب ویژه اجراهای سرعتی - ترجمه: رستم علی زاده، نجمه رضایی نژاد،
مؤگان صالحی پور

عنوان و نام پدیدآور:

ایلام، دانشگاه ایلام، ۱۳۹۷

مشخصات نشر:

۹۸ صفحه،

مشخصات ظاهری:

۱- ۳۷- ۶۱۸۴- ۶۰۰- ۹۷۸

شابک:

فیبا

وضعیت فهرست نویسی:

Training for SPRINTING speed and acceleration

نشت

دو سرعت-تمرین-تعلیم

موضوع

Sprinting - Exercise-Training

ع

علی زاده رستم ۱۳۵۹، رضایی نژاد نجمه ۱۳۶۲، صالحی پور مؤگان ۱۳۵۰

شناسه افزوده:

دانشگاه ایلام

شناسه افزوده

۱۳۹۷ ۸ ت/ب/۶۹ G1۰۶۹

رده بندی کنگره:

۷۹۶/۴۲۶

رده بندی دیوب:

۵۳۴۸۷ ۹

شماره کتابشناسی می:



اترارت دانشگاه ایلام

تمرينات سرعت و شتاب ویژه اجراهای سرعتی

ترجمه دکتر رستم علی زاده، دکتر نجمه رضایی نژاد، دکتر مؤگان صالحی پور

سال چاپ اول

۱۰۰۰

شمارگان

دانشگاه ایلام

ناشر

دکتر علی گراوند

ویراستار ادبی

دکتر رستم علی زاده

صفحه آرای

۱۰۰/۰۰۰ ریال

قیمت

کلیه حقوق این اثر برای مترجمین و ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۸۴۳۲۲۲۱۹۰۶

آدرس ناشر: ایلام، بلوار پژوهش، دانشگاه ایلام، صندوق پستی: ۶۹۳۱۵-۵۱۶

فهرست مطالب

فصل ۱:

تمرینات سرعتی ۹

فصل ۲:

تمرینات - عملانی ۲۳

فصل ۳:

روش های تمرینی ۳۷

فصل ۴:

شتاب ۴۷

فصل ۵:

آزمون های آمادگی ۵۷

فصل ۶:

فیزیولوژی ۷۳

فصل ۷:

تمرینات مقاومتی ۸۵

مقدمه مترجمان

چابکی به عنوان یکی از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت، به دلیل وجود متغیرهایی نظیر زمان واکنش، پیش‌بینی و رفتارهای نامشخص حریف در هر رشته‌ای به سختی ارزیابی می‌شود چرا که مجموعی از این موارد می‌توانند در میزان مؤثر بودن تمرین مسیر بازیکن تأثیرگذار باشند. چابکی به عنوان حرکت سریع کل بدن با تغییر شتاب و جهت در پاسخ به محرک تعریف شده‌است. اغلب رشته‌های ورزشی میدانی و سالنی شامل عمل عکس‌العمل به حرکت نامشخص حریف می‌شوند. این کتاب در ۷ فصل روان ساده و کاملاً کاربردی نگاشته شده است که در فصل‌های آن به ترتیب در مورد نقش تمرینات سرعتی، تمرینات عضلانی، روش‌های تمرینی، شتاب، آزمون‌های فیزیولوژی و تمرینات مقاومتی بحث شده است.

در ترجمه علمی کتاب تلاش فراوانی کرده‌ایم تا با رعایت کامل امانت‌داری به متن انگلیسی، متن فارسی روان باشد؛ اما مترجمان انتظار دارند همه علاقه‌مندی که فرصت مطالعه کتاب حاضر را خواهند یافت، ما را از دیدگاه سبکی ارزشمند اصلاحی و انتقادی خود محروم نفرمایند و از طریق ایمیل realizaden@ilam.ac.ir نظرات خود را به ما منتقل نمایند.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از انتشارات دانشگاه ایلام که مقدمات چاپ و نشر کتاب حاضر را فراهم آورد، سپاسگزاری کنیم.