



میزان هدیه‌های فیزیولوژیکی هندبال

تست‌های ویژه‌ی آمادگی جسمانی و برنامه‌ی آمادگی برای مسابقات

محسن حسینی

دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی کاربردی

دانشگاه رازی کرمانشاه

دانشکده علوم ورزشی

سرشناسه: حسینی، محسن ۱۳۶۵ آذر -
عنوان و نام پدیدآور: نیازمندی‌های فیزیولوژیکی هندبال - تست‌های ویژه آمادگی جسمانی و برنامه‌ی آمادگی برای مسابقات
/ محسن حسینی

مشخصات نشر: تهران: میعاد اندیشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۷۶ ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۱۰۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: هندبال -- تمرین
موضوع: Handball - Exercise
موضوع: آمادگی جسمانی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع: Physical - Physiological aspects

رده‌بندی کنگره: GV۱۰۱۷

رده‌بندی دی‌جی: ۷۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۳۰۰۴۱



نیازمندیهای فیزیولوژیکی هندبال

تست‌های ویژه ی آمادگی جسمانی و برنامه ی آمادگی برای مسابقات

مؤلف:

محسن حسینی

پست الکترونیک: mohsennagy6000@gmail.com

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۱۰۲-۵

ناشر: انتشارات میعاد اندیشه	طراح جلد: آتلیه میعاد اندیشه
شمارگان: ۱۰۰۰	صفحه‌آرا: مجید رفیعی
نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸	قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال
تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷	

همه ی حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.
تکثیر و انتشار این اثر به هر صورت، از جمله بازنویسی، فتوکپی، ضبط الکترونیکی
و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش، بدون دریافت مجوز کتبی و قبلی از مؤلف
به هر شکلی ممنوع است.
این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مولفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

فهرست مطالب

فصل اول

۵	همه چیز در مورد هندبال تاریخچه و قوانین
۷	تاریخچه هندبال در جهان
۹	تاریخچه هندبال در ایران
۱۰	تعریف و معرفی هندبال
۱۱	مزیت‌های هندبال
۱۱	قوانین ورزش هندبال
۱۱	درباره زمین هندبال

فصل دوم

۱۳	نیازمندی‌های آنه ریومتیکی (پیک سنجی)
۱۵	نیازمندی‌های آنترپومتریکی (ایکس جی)
۱۹	تفاوت‌های مورفولوژیکی بین پست ها
۲۴	نتیجه گیری
۲۵	نیازمندی‌های فیزیولوژیکی ورزش هندبال
۲۶	شدت فعالیت در هندبال
۲۷	ضربان قلب
۲۷	لاکتات
۲۸	پرتاب
۲۸	توان
۲۸	قدرت
۴۷	نتیجه گیری

فصل سوم

۴۹	تست های مورد استفاده در هندبال
۵۱	۱- تست اسقامت شاتل ران ۲۰ متر
۵۱	۲- تست ۵ پرش
۵۱	۳- تست پرش طولی جفت
۵۲	۴- تست سرعت ۳۰ متر
۵۲	۵- تست پله YMCA
۵۲	۶- تست CMI
۵۳	۷- تست ۳۰ ثانیه ای بوسکو اصلاح شده
۵۳	۸- تست قدرت پنجه

۵۴	۹- تست (F-۷).....
۵۴	۱۰- تست انعطاف پذیری نشستن و رسیدن.....
۵۵	۱۱- تست بی هواری وینگیت.....
۵۵	۱۲- تست چابکی ۲*۱۵ متر.....
۵۶	۱۳- تست مخصوص مهارت سرعت هندبال.....
۵۷	۱۴- تست قدرت توان ۵ پرش.....
۵۷	۱۶- تست ۲.....
۵۸	۱۷- تست ۳ پرتاب ۱ کیلوگرمی.....
۵۸	۱۸- تست ۵ ری که.....
۵۸	۱۹- تست بویو ریخاوری تناوبی.....
۵۹	۲۰- تست تردمیل آزمایش هی جی.....
۶۰	۲۱- پرش VJ.....
۶۰	۲۲- پرش CMJA.....
۶۱	۲۳- تست 1RM پرس سینه.....
۶۱	۲۴- تست 1RM اسکات پا.....
۶۱	نتیجه گیری.....

فصل چهارم

۶۳	برنامه تمرینی دوره ی حفظ آمادگی و آمادگی برای سابقه.....
۶۵	هفته سوم حفظ.....
۶۷	هفته ششم حفظ.....
۶۷	هفته اول آمادگی.....
۶۸	هفته دوم آمادگی.....
۶۸	هفته سوم آمادگی.....
۶۸	هفته چهارم آمادگی.....
۷۰	هفته پنجم آمادگی.....
۷۱	هفته ششم آمادگی.....
۷۱	هفته هفتم آمادگی.....
۷۱	هفته هشتم آمادگی.....
۷۱	نتیجه گیری.....
۷۳	فهرست منابع.....