

۲۰۲۳ ۸۳۳
۶

www.nmbe.ir

تالیف: محمد علی محمدی
 ترجمه: سید محمد رضا نجفی
 ویراستار علمی: سید محمد رضا نجفی
 ناشر: نشر نهمین
 سال انتشار: ۱۳۹۳
 شابشر: ۹۶۴-۹۶۴-۹۶۴
 شابشر: ۹۶۴-۹۶۴-۹۶۴

جیمز وایلد

تمرینات قدرتی

برای افزایش سرعت ورزشکاران

مهدی حاجی آبادی ▲ اکبر احمدی
 ویراستار علمی: سید محمد رضا نجفی

WWW.NEMIN.PUBLISHING



این کتاب به روش علمی و با استفاده از آخرین دستاوردهای علمی در زمینه تمرینات قدرتی و افزایش سرعت ورزشکاران تألیف شده است. این کتاب برای ورزشکاران و مربیان ورزشکاران بسیار مفید خواهد بود.

۹۶۴-۹۶۴-۹۶۴ | ۹۶۴-۹۶۴-۹۶۴

www.naminpublishing.com

نهمین

تألیف: سید محمد رضا نجفی و اکبر احمدی | ترجمه: سید محمد رضا نجفی | ویراستار علمی: سید محمد رضا نجفی

این کتاب به روش علمی و با استفاده از آخرین دستاوردهای علمی در زمینه تمرینات قدرتی و افزایش سرعت ورزشکاران تألیف شده است.

این کتاب برای ورزشکاران و مربیان ورزشکاران بسیار مفید خواهد بود.



ناشر نهمین کشور در سال ۹۳

تألیف: جیمز ویلد

ترجمه: مهدی حاجی‌آبادی، اکبر احمدی

ویراستار علمی: سید محمدرضا نجفی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۸

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: وایلد، جیمز James Wild, J. es
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت ورزشکاران/ جیمز وایلد؛ مهدی حاجی‌آبادی، اکبر احمدی؛ ویراستار علمی سیدمحمدرضا نجفی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.؛ مصور، دول نمودار

فروست: مجموعه‌ی فیزیولوژی ورزشی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۴۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training for speed : scientific principles and practical application

عنوان دیگر: تمرینات قدرتی برای افزایش سرعت اصول علمی و کاربردی

موضوع: تربیت بدنی

موضوع: Physical education and training

موضوع: ماهیچه‌ها - توانمندی

Muscle strength

شناسه افزوده: حاجی‌آبادی، مهدی، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده: احمدی، اکبر، ۱۳۵۸ - مترجم

شناسه افزوده: نجفی، سیدمحمدرضا، ۱۳۶۵ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۷۷۱/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۷۱۵۵



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۶۲ | ۶۶۴۰۳۱۷۰

www.Hatmi.ir hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سازگاریها و اصطلاحات تمرینات قدرتی

فصل ۱

سازگاریها و اصطلاحات تمرینات قدرتی

پیشگفتار

۵

فصل ۲

طراحی جلسات تمرینی جداگانه

۱۶

فصل ۳

دوره بندی تمرینات

۴۱

فصل ۴

مجموعه ای از تمرینات

۶۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

تمرینات قدرتی در ورزش قهرمانی امروز ابزاری ضروری و مفید برای ارتقاء عملکرد ورزشکاران می‌باشد. اما نه هر نوع تمرین قدرتی و نه هر نوع برنامه ریزی. برنامه‌ریزی این تمرینات و انتخاب نوع حرکات، ترجیحاً به سابقه ورزشی، نوع رشته ورزشی و شرایط رقابت در هر ورزش بسیار اهمیت دارد. آشنایی کامل با تمرینات قدرتی و الزامات آن و داشتن درک صحیح از رشته ورزشی مد نظر تعیین کننده اثر گذاری این تمرینات خواهد بود. نکات گفته شده به خوبی نشان می‌دهد که وجه اشتراک چندانی بین رشته ورزشی اندام و بدن‌سازی تخصصی رشته‌های ورزشی مختلف وجود ندارد. از این رو ضرورت وجود یک منبع کاملاً کاربردی و علمی در این زمینه احساس می‌شده است. تلاش کردیم با ترجمه این کتاب گامی هر چند کوچک در راه کسب افتخار برای کشور عزیزمان برداریم.

گروه مترجمین