

تألیف: دکتر سیده فریده هادوی، دکتر امیر حاجی قاسم

| 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

| شمارش/ ۵۰۰ نسخه

| قیمت/ ۱۹۹۰۰ ریال

سرشناسه: حاجی‌قاسم، امیر، ۱۳۹۸
عنوان و نام پدیدآور: آمادگی جسمانی در بسکتبال ویژه سطح ۳ دوره مربیگری بسکتبال نوجوانان و جوانان / امیرحاجی قاسم، سیده‌فریده هادوی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت نشر امنی، شارانی، خیابان و شرکا، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۵۲ ص: مصور رنگی.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۴۴-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: بسکتبال

Basketball

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness

شناسه افزوده: هادوی، سیده‌فریده، ۱۳۳۵-

رده بندی کنگره: G۷۸۸۵/۳۵

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۲۲۸۷

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

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

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

Hatmi.ir | hatmipublication

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 حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

فصل ۱ آمادگی جسمانی با تاکید در بسکتبال ۱۰

سؤالات فصل ۲۰

فصل ۲ فرایند آمادگی جسمانی با تاکید بر بسکتبال ۲۱

سؤالات فصل ۲۶

فصل ۳ اصول و مبانی تمرین بسکتبال ۲۷

سؤالات فصل ۴۰

فصل ۴ سیستم‌های انرژی ۴۱

سؤالات فصل ۵۰

مقدمه معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، علمی و مهارتی داشته است. یکی از مسائل مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری آن در حوضه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی است.

بر اساس این، آموزشی نظام‌مند بر پایه‌ی علم و تخصص مربیان ورزش کشور که سکانشان تیم‌های ورزشی محسوب می‌شوند، بیش از پیش احساس می‌شود. بدین جهت یکی از ضروریات اصلی تحقق این امر، بازبینی روزآمدی و تخصصی‌شدن محتوای آموزشی دوره‌های کوتاه مدت مربیگری از سطح پایه تا رده‌های بالاتر، ای تمامی فدراسیون‌های ورزشی است.

در این راستا معاونت فرهنگی و توسعه ورزش همگانی وزارت ورزش و جوانان برای اولین بار با همکاری فدراسیون بسکتبال براساس طرح کمیته آموزش که در سال ۱۳۹۴ به‌عنوان برترین کمیته آموزش انتخاب شد، با تلاش‌های متخصصان، اساتید و خبرگان علوم ورزشی، خصوصاً در رشته‌ی بسکتبال، کتب درسی نظری مربیگری رده ۳ بسکتبال را براساس عناوین و سرفصل‌های مندرج در آیین‌نامه دوره‌های مربیگری وزارت ورزش و جوانان و متناسب با ساعات و سطوح فراگیران تهیه و تدوین نمود.

سپاس خود را از رییس فدراسیون بسکتبال و سرکار خانم دکتر سیده فریده هادوی به خاطر همت و علاقمندی نسبت به نشر دانش کاربردی اعلام و از زحمات و سایر فراهم‌آوردگان این مجموعه کتب، قدردانی و توفیق ایشان را در نشر دانش و خدمت به جامعه علمی ورزش کشورمان از خداوند متعال مسئلت می‌نمایم.

دکتر سید عبدالحمید احمدی

معاون امور فرهنگی و توسعه ورزش همگانی

وزارت ورزش و جوانان ایران