

# گام به گام تا اوج عملکرد ورزشی

هادی خلیلی  
اکرم ماشااللهی  
حمیدرضا جلیلی  
روح الله رمضانی

زمستان ۱۳۹۴

|                                                                 |   |                         |
|-----------------------------------------------------------------|---|-------------------------|
| گام به گام تا اوج عملکرد ورزشی [کتاب] / هادی خلیلی... و دیگران. | : | نویسنده و نام پدیدآور   |
| قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۴.                                           | : | مکان نشر                |
| ۲۴۴ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ س.م.                           | : | مشخصات ظاهری            |
| 978-600-95883-4-3                                               | : | شابک                    |
| فیفا                                                            | : | موضوع فهرست نویسی       |
| هادی خلیلی، اکرم ماشااللهی، حمیدرضا جلیلی، روح الله رضانی.      | : | موضوع                   |
| ورزش                                                            | : | موضوع                   |
| آمادگی جسمانی                                                   | : | موضوع                   |
| خلیلی، هادی، ۱۳۶۰ -                                             | : | موضوع افزوده            |
| GV۳۴۱/۴۲ ۱۳۹۴                                                   | : | کتاب بندی کنگره         |
| ۶۱۳/۷۱                                                          | : | کتاب بندی دیویی         |
| ۴۱۲۲۴۵۴                                                         | : | کتاب بندی کتابشناسی ملی |



## گام به گام تا اوج عملکرد ورزشی

|                                               |       |                    |
|-----------------------------------------------|-------|--------------------|
| هادی خلیلی                                    | ..... | نویسندگان:         |
| اکرم ماشااللهی، حمیدرضا جلیلی، روح الله رضانی | ..... |                    |
| سفیر سلامت                                    | ..... | ناشر:              |
| محمود سماواتی                                 | ..... | طرح جلد:           |
| محسن تشری                                     | ..... | ناظر چاپ:          |
| ۱۳۹۹ - اول                                    | ..... | نوبت و سال چاپ:    |
| اصیل                                          | ..... | چاپ:               |
| ۵۰۰ جلد                                       | ..... | تیراژ:             |
| وزیری / ۲۴۴                                   | ..... | قطع و تعداد صفحات: |
| ۵۰۰۰۰۰ ریال                                   | ..... | قیمت:              |

ISBN: 978-600-95883-4-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۸۳-۴-۳

|                     |   |                                                                  |
|---------------------|---|------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : | گام به گام تا اوج عملکرد ورزشی [کتاب] / هادی خلیلی...! و دیگران. |
| مشخصات نشر          | : | قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۴.                                            |
| مشخصات ظاهری        | : | ۲۴۴ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۲۹×۲۲ سم.                             |
| شابک                | : | 978-600-95883-4-3                                                |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیپا                                                             |
| یادداشت             | : | هادی خلیلی، اکرم ماشااللهی، حمیدرضا جلیلی، روح الله رضانی.       |
| موضوع               | : | ورزش                                                             |
| موضوع               | : | آمادگی جسمانی                                                    |
| شناسه افزوده        | : | خلیلی، هادی، ۱۳۶۰ -                                              |
| رده بندی کنگره      | : | GV۳۴۱/۳ ۱۳۹۴                                                     |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۱۳/۷۱                                                           |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۴۱۲۲۴۵۴                                                          |



## گام به گام تا اوج عملکرد ورزشی

|                    |       |                                               |
|--------------------|-------|-----------------------------------------------|
| نویسندگان:         | ..... | هادی خلیلی                                    |
| .....              | ..... | اکرم ماشااللهی، حمیدرضا جلیلی، روح الله رضانی |
| ناشر:              | ..... | سفیر سلامت                                    |
| طرح جلد:           | ..... | محمود سماواتی                                 |
| ناظر چاپ:          | ..... | محسن تشرتی                                    |
| نوبت و سال چاپ:    | ..... | ۱۳۹۹ - اول                                    |
| چاپ:               | ..... | اصیل                                          |
| تیراژ:             | ..... | ۵۰۰ جلد                                       |
| قطع و تعداد صفحات: | ..... | وزیری / ۲۴۴                                   |
| قیمت:              | ..... | ۵۰۰۰۰ ریال                                    |

ISBN: 978-600-95883-4-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۸۸۳-۴-۳

## فهرست مطالب

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۱   | بخش اول: اصول و پایه‌های آمادگی جسمانی |
| ۵   | فصل اول: مبانی آمادگی جسمانی و تمرین   |
| ۲۳  | فصل دوم: مبانی آزمونهای آمادگی در ورزش |
| ۵۵  | فصل سوم: انعطاف پذیری در اجراهای ورزشی |
| ۷۱  | فصل چهارم: قدرت و استقامت عضلانی       |
| ۹۳  | فصل پنجم: توان انفجاری                 |
| ۱۱۱ | فصل ششم: تندی                          |
| ۱۳۵ | فصل هفتم: تعادل ۳ بعدی و ثبات مرکزی    |
| ۱۵۳ | فصل هشتم: چابکی و هماهنگی              |
| ۱۸۳ | فصل نهم: شتاب و سرعت                   |
| ۲۰۹ | فصل دهم: ظرفیت هوازی در استقامت        |