



تمرینات هندبال

تمرینات متنوع قدرت و استقامت ورزشین هندبال ویژه رده های مختلف سنی

www.ketab.ir

هادی لعل آبادی

ویراستار ادبی

سمیرا کمری

ویراستار علمی

عزت الله رزمگر



تمرینات مدرن هندبال

تمرینات متنوع قدرت و استقامت در زمین هندبال ویژه رده های مختلف سنی

نویسنده: یورک مادیگر
ویراستار علمی: عزت الله رزمگر
ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی علوم ورزشی)
مترجم: هادی لعل آبادی
ویراستار ادبی: سمیرا کمری
نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۰
شابک: ۹۷۸۶۲۲۷۵۲۲۲۰۴
شمارگان: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآورنده
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

مادیگر، یورک، ۱۹۷۰-م؛ Handinger, Jörg
تمرینات متنوع قدرت و استقامت در زمین هندبال ویژه رده های مختلف سنی
نویسنده یورک مادیگر؛ مترجم هادی لعل آبادی؛ ویراستار علمی عزت الله رزمگر؛
ویراستار ادبی سمیرا کمری.
تبریز، طنین دانش، ۱۴۰۰
۹۳ ص، مصور، جدول
۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۲-۲۰-۴
فیپا
عنوان اصلی: Handball practice: Extensive and diverse athletics training 2017
هندبال
Handball
هندبال - تمرین
Handball - Training
لعل آبادی، هادی، ۱۳۶۴
رزمگر، عزت الله، ۱۳۴۴- ویراستار
کمری، سمیرا، ۱۳۶۷- ویراستار
GV۱۰۱۷ :
۷۹۶/۳۱۲ :
۸۴۶۱۳۶۰ :

فهرست

۵	مقدمه مترجم
۸	پیشگفتار ویراستار
۹	راهنمای اشکال
۱۱	بخش ۱: مفاهیم موثر در تمرینات
۱۲	مفهوم زمانبندی تمرین
۱۶	ساختار یک تمرین
۱۸	وظایف و نقش مربی
۲۱	بخش ۲: تمرینات
۲۲	تمرین شماره ۱. تمرینات شوت با پرش های پر قدرت
۲۳	تمرین ۱-۱. گرم کردن/حرکات کششی
۲۴	تمرین ۱-۲. تمرینات هماهنگی با دویدن
۲۵	تمرین ۱-۳. تمرینات سرعتی
۲۶	تمرین ۱-۴. تمرینات آشنایی با توپ
۲۸	تمرین ۱-۵. گرم کردن دروازه بان با شوت
۲۹	تمرین ۱-۶. تمرینات حمله/انفرادی
۳۱	تمرین ۱-۷. تمرینات حمله/انفرادی
۳۳	تمرین ۱-۸. بازی بسته (فرد به فرد)
۳۴	تمرین شماره ۲. تمرینات افزایش سرعت و قدرت
۳۵	تمرین ۲-۱. گرم کردن/حرکات کششی
۳۷	تمرین ۲-۲. بازی کوتاه
۳۹	تمرین ۲-۳. تمرینات ورزشی
۴۱	تمرین ۲-۴. تمرینات ورزشی
۴۳	تمرین ۲-۵. تمرینات ورزشی