

۲۱۱ ۳۹۲۳

به نام خدا

علم تمرین

بدنسازی و طراحی تمرین

برای مربیان و ورزشکاران

تألیف:

دکتر علی گوری
دانشیار دانشگاه زنجان

دکتر حمید رجبی
استاد دانشگاه خوارزمی

انتشارات جهاددانشگاهی واحد استان زنجان

تابستان ۱۳۹۹

سرشناسه : رجبی، حمید، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور : علم تمرین بدنسازی و طراحی تمرین / تألیف حمید رجبی، علی گُزری.

مشخصات نشر : تهران : جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۴۹۷ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰۳۴۱-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : بدنسازی

موضوع : Body Conditioning

موضوع : تمرین‌های ورزشی -- برنامه‌ریزی

موضوع : Exercise -- Planning

موضوع : آمادگی جسمانی

موضوع : Physical fitness

شناسه افزوده : گُزری، علی، ۱۳۶۰ -

شناسه افزوده : جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات

شناسه افزوده : Press Organization Jahade Daneshgahi

رده بندی کنگره : ۵/GV۵۴۶

رده بندی دیویی : ۷۱۳/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۴۲۱۶۶

علم تمرین بدنسازی و طراحی تمرین برای مربیان و ورزشکاران

مؤلف : دکتر حمید رجبی، دکتر علی گُزری

ناشر : سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ : خوارزمی

نوبت چاپ : اول - ۱۳۹۹

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۷۹۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۰۳۴۱-۶

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۴ است.

هرکسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



واحد زنجان

نشانی مراکز پخش انتشارات جهاد دانشگاهی : زنجان، دانشگاه زنجان، باشگاه علمی فرهنگی جهاد دانشگاهی

پست الکترونیکی : znacecr@yahoo.com

تلفن : ۰۲۴ - ۳۲۲۸۳۰۱۱

تهران، خیابان انقلاب، مابین فلسطین و چهارراه ولیعصر، جنب موسسه نمایشگاه‌های فرهنگی ایران، کتاب فروشی جهاد دانشگاهی

فهرست مطالب

۵	بیوگرافی نویسندگان
۷	مقدمه نویسندگان
۸	پیشگفتار کمیته ملی المپیک
۹	پیشگفتار وزارت ورزش و جوانان
	جزئیات تفصیلی فهرست مطالب هر فصل در ابتدای هر فصل ارائه شده است.
۱۱	فصل اول: مفاهیم و اصول تمرین (فهرست مطالب فصل)
۶۱	فصل دوم: گرم کردن و سرد کردن (فهرست مطالب فصل)
۷۹	فصل سوم: عوامل تعیین کننده عملکرد ورزشی - تمرینی و غیر تمرینی (فهرست مطالب فصل)
۱۱۷	فصل چهارم: اجزا و طبقه بندی انواع آمادگی - جسمانی، عضلانی و بیوانرژی (فهرست مطالب فصل)
۱۳۱	فصل پنجم: قابلیت های زیست حرکتی در ورزش های مختلف (فهرست مطالب فصل)
۱۷۱	فصل ششم: ارزیابی فشار و عملکرد در دوره های مختلف تمرین و مسابقه (فهرست مطالب فصل)
۱۸۱	فصل هفتم: مفاهیم اساسی در طراحی و ارزیابی تمرین آمادگی هوازی (فهرست مطالب فصل)
۲۲۱	فصل هشتم: مفاهیم اساسی در طراحی و ارزیابی تمرین آمادگی بی هوازی (فهرست مطالب فصل)
۲۵۱	فصل نهم: مفاهیم اساسی در طراحی و ارزیابی تمرین مقاومتی، قدرت، توان و استقامت عضلانی (فهرست مطالب فصل)
۳۰۱	فصل دهم: مفاهیم اساسی در طراحی و ارزیابی تمرینات سرعتی، چابکی، زمان واکنش و تندی (فهرست مطالب فصل)
۳۲۳	فصل یازدهم: مفاهیم اساسی در طراحی و ارزیابی تمرین هماهنگی حرکتی و تعادل (فهرست مطالب فصل)
۳۳۹	فصل دوازدهم: مفاهیم اساسی در طراحی و ارزیابی تمرین انعطاف پذیری (فهرست مطالب فصل)
۳۵۵	فصل سیزدهم: تمرین فائکشنال (عملکردی)
۳۸۱	فصل چهاردهم: تمرین کراس فیت
۴۱۹	فصل پانزدهم: تمرین ترکیبی / موازی و عملکرد ورزشی (فهرست مطالب فصل)
۴۳۱	فصل شانزدهم: طراحی دوره های تمرینی (فهرست مطالب فصل)
۴۵۷	فصل هفدهم: بازگشت به حالت اولیه و عملکرد ورزشی (فهرست مطالب فصل)
۴۷۵	فصل هیجدهم: عوامل محیطی و تمرین (فهرست مطالب فصل)

مقدمه نویسندگان:

به جرأت می‌توان قرن بیست و یکم را قرن ورزش نامید. تنها با ابزار ورزش می‌توان پرچم یک کشور را در سرتاسر دنیا به اهتزاز در آورد و سرود ملی نواخت! تلاش برای کسب سکوهای جهانی و المپیک از بحث یک ورزشکار و مربی فراتر رفته و امروزه آزمایشگاه‌ها و متخصصین فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، فنآوری ورزشی و داروشناسی نیز وارد این میدان شده‌اند. بنابراین عدم توسعه دانش علوم تمرین (اصول و مفاهیم، طراحی و برنامه‌ریزی تمرین و بدنسازی) و غفلت از گسترش آن در میان مربیان و ورزشکاران، موجب خواهد شد تا ورزش ایران از قافله پرشتاب رویکردهای نوین تمرین و کسب مدال و سکو عقب بیفتد.

وجود کتب متنوع در زمینه علم تمرین که هر کدام جزئی از علوم مربوط به تمرین را تحت پوشش قرار داده‌اند ما را بر آن داشت که در این زمینه دست به کار شده و تجارب علمی، پژوهشی، مربیگری و قهرمانی خویش را بکار گرفته و یک کتاب جامع علم تمرین تدوین نماییم. این کتاب حاصل صرف چندین سال تمرین قهرمانی، پژوهش، مطالعه و مصاحبت با صاحب‌نظران، قهرمانان و مربیان بزرگ بوده است. در این کتاب علاوه بر در نظر گرفتن نیاز مربیان و ورزشکاران ایرانی، سرفصل دروس علم تمرین و طراحی تمرین برای دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد رشته علوم ورزشی نیز تحت پوشش قرار داده شده است. همچنین بر خلاف کتب ترجمه شده در این زمینه، مسائل فرهنگی و اجتماعی ورزشکاران و مربیان ایرانی نیز در نظر گرفته شده است. انتظار می‌رود پس از مطالعه کتاب حاضر، نگرشی نوین و جامع درباره چگونگی هدایت ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف حاصل شده و به سؤالات رایج مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان پاسخ‌های مناسبی داده شود. بدیهی است این کتاب با توجه به نیازهای جدید مخاطبان و بازخوردهای به‌دست آمده از طرف مربیان، ورزشکاران و صاحب‌نظران و همچنین دست یافتن به اطلاعات جدید در زمینه علوم تمرینی، در چاپ‌های بعدی غنی‌تر و به‌روزتر خواهد شد.

خوشبختانه آکادمی ملی المپیک به نمایندگی از کمیته ملی المپیک و مرکز مطالعات راهبردی وزارت ورزش و جوانان به نمایندگی از طرف وزارت ورزش و جوانان، با ارزیابی کتاب حاضر اقدام به نگارش مقدمه و صدور مجوز درج آرم در کتاب حاضر نموده‌اند تا از این طریق حمایت خود از کتاب جامع علم تمرین را ابراز نمایند که بدینوسیله از ایشان تشکر و قدردانی می‌نماییم.

حمید رجبی - علی گزری

بهار ۱۳۹۹

aligorzi1982@gmail.com