

اصول مربیگری فیتنس و مقدمه ای بر مربیگری خصوصی

europa active

MORE PEOPLE · MORE ACTIVE · MORE OFTEN

دکتر سید محمد صادی هاشمی
دکتر مسلم اسدی
دکتر کتایون کامکاری
گلاره خیراللهی

عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری فیتنس و مقدمه‌ای بر مربیگری خصوصی /
 [آکادمی فیتنس اروپا]؛ [ترجمه] سیدمحمدصادق هاشمی... [و دیگران].
 مشخصات ظاهری: ۴۳۷ ص. مشخصات نشر: تهران: ندای مردم، ۱۳۹۹
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۹۰-۳-۶
 یادداشت: عنوان اصلی: Personal training level 3.
 یادداشت: [ترجمه] سیدمحمدصادق هاشمی، مسلم اسدپور، کتایون کامکاری،
 گلاره خیراللهی،
 موضوع: Bodybuilding -- Training موضوع: بدن‌سازی - تعلیم
 موضوع: Personal trainers موضوع: مربیان خصوصی
 موضوع: Exercise موضوع: تمرین‌های ورزشی
 شناسه افزوده: هاشمی، سیدمحمدصادق، ۱۳۶۷-، مترجم
 شناسه افزوده: آکادمی فیتنس اروپا
 شناسه افزوده: Fitness Academy Europe
 رده بندی کنگره: GV۵۴۶/۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۲۹۶۳

اصول مربیگری فیتنس و مقدمه‌ای بر مربیگری خصوصی LEVEL3

دکتر سیدمحمد صادق هاشمی	کتایون کامکاری
دکتر مسلم اسدپور	گلاره خیراللهی
مدیر تولید	مجتبی طابعی جدی
طراح جلد و صفحه‌آرا	وحید با...
نوبت و سال انتشار	اول ۱۳۹۹
شمارگان	۱۰۰ نسخه
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۷۹۰-۳-۶
دفتر مرکزی	خیابان پیروزی- خیابان محمداد - کوچه رفعت نیا- پلاک ۱۴- واحد ۱
تلفن تماس	۶۶۴۱۶۴۱۳-۶۶۹۷۰۸۸۴
فروشگاه آنلاین کتاب سنتر	www.ketabcenter.com



کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال

فهرست

۵

پیشگفتار

۹

فصل اول: آناتومی و فیزیولوژی برای ورزش و سلامتی

۹۵

فصل دوم: به کارگیری اصول تغذیه در برنامه فعالیت بدنی

۱۸۱

فصل سوم: برنامه ریزی مربیان خصوصی برای شاگردان

۳۷۷

فصل چهارم: انجام جلسات آموزش خصوصی

پیشگفتار

هدف مربیان فیتنس از آشنایی با راه‌های جامع‌نسبت به فواید ورزش شروع می‌شود و تا ایجاد وضعیت پایداری از تمرینات برای شاگردان ادامه می‌یابد. از آنجا که اصول ورزشی، از قلمرو صرفاً ورزش و افزایش پارامترهای جسمانی به سمت محیط پزشکی، پیشگیری و درمان در حرکت است، برای شما به عنوان یک مربی آینده فیتنس FAE مهم است تا نه تنها دانش کافی خوب را در مورد بسیاری از انواع برنامه‌های بدنسازی داشته باشید بلکه قادر باشید آنها را در وضعیت‌هایی به غیر از جمعیت‌های ورزشکار نیز اعمال کنید. تحقیق در مورد تمرین قدرتی رو به رشد بوده و به سرعت روند، شد ادامه خواهد داشت.

مربی فیتنس وظیفه دارد شاگردان خود را در تمامی عوامل مربوط به آمادگی جسمانی تا حد امکان رشد دهد و در این راه نیاز به دانستن اطلاعات روز و استاندارد است. کتاب پیش رو به عنوان کتاب مرجع مربیگری لول ۳ می‌باشد که برای شما داوطلبین دوره‌های FAE زیر نظر سازمان EUROPEACTIVE به فارسی ترجمه شده است.

این کتاب که دارای فصل آناتومی و فیزیولوژی به جهت ضرورت کسب اطلاعات پایه مربیان برای مربیگری است، فصل تغذیه به عنوان یکی از رکن‌هایی که موفقیت مربی را برای رساندن شاگرد به هدف

خود تضمین می کند و فصل سوم این کتاب مربوط به برنامه ریزی و نحوه عملیاتی کردن برنامه ها همراه با کارایی بالا برای شاگردان است، فصل چهارم این کتاب نیز علاوه بر مروری از فصل های قبلی به نحوه انجام حرکات کششی، کار باوزنه و بعضی از ادوات حوزه فیتنس پرداخته است. امید است با مطالعه این کتاب، داوطلبین مربیگری و علاقه مندان، سطح دانش خود را در این حوزه بالا برده و این دانش را به صورت عملی در باشگاه های فیتنس پیاده سازی کنند.

تابستان ۱۳۹۹

سید محمد صادق هاشمی