

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

علم تمرین

"با رویکرد بهبود سرعت در ورزشکاران"



تالیف:

امیر ماهیان جاغرق (عضو هیات علمی موسسه آموزش عالی سناباد گلپهار)

مهسا اصغری (دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش خراسان رضوی)

احمد علی سعیدی مهر (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

دکتر احسان اسداللهی (عضو هیات علمی موسسه آموزش عالی سناباد گلپهار)

تابستان - ۱۳۹۹

عنوان و نام پدیدآور	: علم تمرین "با رویکرد بهبود سرعت در ورزشکاران" / تألیف امیر ماهیان جاغرق... او دیگران.
مشخصات نشر	: کاشمر: تاک کتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۷ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۴-۴۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: امیر ماهیان جاغرق، مهسا اصغری، احمدعلی سعیدی مهر، احسان اسداللهی.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۵۵] - ۱۵۷.
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Exercise -- Physiological aspects
موضوع	: ورزشکاران -- تغذیه
موضوع	: Athletes -- Nutrition
شناسه افزوده	: ماهیان جاغرق، امیر، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: Mahyan jaghargh, Amir.
رده بندی کنگره	: GV۴۸۱
رده بندی دیویی	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۹۹۸۲۱

عنوان:	علم تمرین «با رویکرد بهبود سرعت در ورزشکاران»
مؤلف:	امیر ماهیان جاغرق، مهسا اصغری، احمد علی سعیدی مهر، دکتر احسان اسداللهی
ناشر:	تاک کتاب
طرح جلد:	ریحانه سلطانی
صفحه آرای:	دفتر پویش/رستمی / ۰۹۳۹۷۴۰۲۴۱۳
چاپ و صحافی:	دانا
قطع و شمارگان:	وزیری/ ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ:	اول/ ۱۳۹۹
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۴-۴۵-۰
قیمت:	

فهرست

بخش اول: تمرین و اصول تمرینی

فصل اول: سیستم های انرژی	۸
فصل دوم: مفاهیم و تعاریف سرعت	۱۰
فصل سوم: گرم کردن و سرد کردن	۱۳
فصل چهارم: تکنیک صحیح اندام های تحتانی مرکزی و فوقانی	۱۶
فصل پنجم: تمرینات مهارت های پایه و اختصاصی	۱۹
فصل ششم: تمرینات واکنشی	۲۹
فصل هفتم: تمرینات چابکی	۳۷
فصل هشتم: تمرینات با نردبان	۴۷
فصل نهم: تمرینات با توپ مدیسینبال	۵۷
فصل دهم: تمرینات پلایومتریک	۷۲
فصل یازدهم: تمرینات دوهای مقاومتی و فوق سرعتی	۷۹
فصل دوازدهم: تمرینات دوهای سرعتی	۸۵
فصل سیزدهم: تمرینات با وزنه	۹۱
فصل چهاردهم: زمانبندی تمرین	۱۰۶
فصل پانزدهم: انعطاف پذیری	۱۱۱

بخش دوم: تغذیه ورزشکاران

فصل شانزدهم: تغذیه و اهمیت آن در بهبود عملکرد	۱۲۶
---	-----

بخش سوم: استراحت و خواب ورزشکاران

فصل هفدهم: استراحت و کارآیی ورزشکاران	۱۴۶
منابع	۱۵۵

مقدمه مولفان

سرعت بالا یکی از دغدغه‌های اکثر ورزشکاران در رشته‌های ورزشی مختلف است. همان‌طور که ورزش‌ها و تمرینات خاصی برای افزایش قدرت و استقامت وجود دارند، ورزش‌ها و تمریناتی نیز برای افزایش سرعت طراحی و انجام می‌شوند. سرعت یک قابلیت جسمانی پایه‌ای برای حرکت، پیمودن سریع و اجرای حرکت (مهارت) در زمان مناسب (کوتاه مدت) می‌باشد. میزان سرعت را می‌توان با مدت انجام فعالیت یا نسبت بین زمان و مسافت طی شده بیان نمود. در هر یک از فعالیت‌های ورزشی سرعت دارای درجات متفاوتی از اهمیت می‌باشد و هر ورزشی به نوع خاصی از سرعت نیاز دارد. سرعت به عنوان یکی از اساسی‌ترین قابلیت‌های جسمانی پیوند نزدیکی با سیستم عصبی دارد. در اینجا مراد از ورزش‌های سرعتی، ورزش‌های است که سرعت در آنها به عنوان فاکتور اصلی، دارای نقش تعیین‌کننده‌ای است برای مثال ورزش‌هایی نظیر: دوومیدانی (دوهای سرعت، دوهای بامانع، پرش‌ها، پرتاب‌ها)، شنا، حرکات ژیمناستیک، سنگ‌نوردی سرعتی داخل سالن و ... جزء این نوع ورزش‌ها به حساب می‌آیند.

بنابراین می‌توان اذعان کرد که در بحث‌های علم تمرین، سرعت به توانایی حرکت یک عضو یا بخشی از دستگاه اهرمی بدن یا حرکت کل بدن با حداکثر سرعت ممکن تعریف می‌شود؛ به هر حال در مباحث روزانه، مفهوم سرعت، حرکت در کمترین مدت زمان یا پیمودن مسافتی در حداقل مدت زمان است. بیشترین مقدار سرعت معمولاً اغلب هنگامی به دست می‌آید که بدن یا عضوی از آن، وزنه یا بار اضافه‌ای را حمل نکند؛

در مطالعه علوم ورزش، چندین اصول علمی مربوط به تمرینات ورزشی در جهان پذیرفته شده‌اند، که باید برای بیشترین بازدهی برنامه‌های ورزشی و بهبود شرایط جسمی و عملکرد ورزشکار به آنها توجه ویژه‌ای داشت که در اثر حاضر سعی شده است به تفسیر ارائه شوند. این قواعد و اصول برای همه ورزشکاران از مبتدی تا حرفه‌ای و رقابتی اعمال می‌شود. البته نیازی نیست که از همه این اصول پیروی کنید، اما اگر می

خواهید که به شکل بدنی خوب یا قابلیت مناسب در فاکتور مد نظر در رشته مربوطه برسید، عملکرد ورزشی خود را ارتقا بخشید، در برخی بخش ها بهتر شوید و از درجا زدن نیز پرهیز کنید، این قواعد کلی به شما کمک می کنند تا توانایی نهفته ورزشی خود را پیدا کرده و بتوانید سطح ورزشی خود را بهتر از گذشته کنید.

تمرین، تغذیه و استراحت سه ضلع مهم یک مثلث در پیشرفت ورزشکار می باشند که همواره باید این سه ضلع در کنار یکدیگر قرار بگیرند تا بتوان انتظار پیشرفت یا بهبود عملکرد ورزشکار را داشت، به همین منظور اثر حاضر با رویکرد بهبود سرعت در ورزشکاران رشته های مختلف، حاصل سال ها تجربه ورزشکاری، تمرین، تدریس و مربیگری مولفان می باشد که در ۱۷ فصل و به صورت عمومی در سه بخش کلی "تمرین، تغذیه و استراحت" به تمام جنبه های مد نظر و موثر بر سرعت اجرای مهارت ورزشکاران پرداخته است که می تواند مورد استفاده دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، اساتید و مربیان ورزشی و ورزشکاران قرار گیرد.

با توجه به اینکه هر اثری در اولین دوره انتشار خود خالی از اشکال نیست، بنابراین اثر حاضر نیز از این قاعده مستثنی نمی باشد و قضا از تمامی اساتید، صاحب نظران و بزرگوارانی که با انتقادهای سازنده خود ما را در ارائه بهتر اثر حاضر در چاپ های بعدی یاری می رسانند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.

با احترام و سپاس

تأیستان ۱۳۹۹