



کتاب راد نما برای محصلان دوره مریگری کلیستنیگس
(استریت ورک اوت)

مترجم: حدیث آل علی

مؤلف: بهادر رزاقی



سرشناسه	:	رزاقی، بهادر، ۱۳۶۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	کتاب راهنما برای محصلان دوره مربیگری کلیستنیکس (استریت ورک اوت)/ بهادر رزاقی؛ مترجم حدیث آل علی.
مشخصات نشر	:	تهران: کهکشان علم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۷ص.
شابک	:	978-622-702037-3
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتاب حاضر از جزوهای با عنوان "WSWCF academy present course manual calisthenics trainer education for street workout and"
موضوع	:	کلیستنیکس
موضوع	:	Calisthenics
موضوع	:	مربیگری اجرایی
موضوع	:	Executive coach
موضوع	:	فنون اندیشه
موضوع	:	Human Psychology
شناسه افزوده	:	آل علی حدیث، ۱۳۷۸، مترجم
رده بندی کنگره	:	Gv۸۰۸۱
رده بندی دیویی	:	۶۶/۴۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۴۸۹۷۶



تهران، میدان انقلاب، بعد از خ ۱۲ منبری جاوید، پاساژ اندیشه، طبقه: برهنه پ C10
۰۲۱-۶۶۹۵۵۰۰۴ ۰۱۹۹۶۰۹۹۰۶

کتاب راهنما برای محصلان دوره مربیگری کلیستنیکس

(استریت ورک اوت)

مترجم: حدیث آل علی

مؤلف: بهادر رزاقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قیمت: ۸۵۰۰۰۰ ریال

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۲-۳۷-۳

کلیه حقوق چاپ محفوظ است

پیشگفتار

فدراسیون جهانی کلیستنیکس و استریت ورک اوت در سال ۲۰۱۱ تاسیس شد. در حال حاضر کلیستنیکس (استریت ورک اوت) برای افراد زیادی در جهان به یک سبک زندگی تبدیل شده است. از ابتدای تاسیس فدراسیون جهانی کلیستنیکس (استریت ورک اوت) ما در راستای ایجاد فضای آموزشی مناسب برای رشته ورزشی مهیج کلیستنیکس (استریت ورک اوت) تلاش زیادی کرده‌ایم که دستیابی به هدف اصلی کلیستنیکس (استریت ورک اوت) را برای افراد فراهم می‌کند و باعث پیشرفت خودشان و دیگران نیز می‌شود.

امروزه راه‌های زیادی برای پیشرفت در تمرینات کلیستنیکس (استریت ورک اوت) وجود دارد. اغلب سوالات در اینترنت پاسخ داده می‌شدند اما مرجع رسمی اطلاعات برای پاسخ به سوالات خیلی مهم وجود نداشت. این کتاب مرجعی برای پاسخ به سوالات می‌باشد. همچنین راهنمایی جامع برای هزاران ورزشکار با تجربه کلیستنیکس (استریت ورک اوت) می‌باشد که تمایل دارند مربی شوند و حرفه آن‌ها آموزش روزانه به دیگران در رشته کلیستنیکس (استریت ورک اوت) می‌باشد. کتاب فقط نقطه شروع است، شروع یک آینده طولانی و حرفه‌ای اما فقط یک نقطه‌ای شروع در ابتدای فعالیت‌های تخصصی می‌باشد. خانه بر روی پایه‌ای محکم ساخته می‌شود. هدف در آینده برانندن قدم‌های بزرگ به سمت پیشرفت فعالیت‌های تخصصی و ایجاد فرصت‌های شغلی می‌باشد.

جای دارد از تمام نویسندگان و متخصصان فدراسیون جهانی کلیستنیکس (استریت ورک اوت) که تجربه‌ها و دانش با ارزش خود را در این کتاب به اشتراک می‌کنیم. بدون تلاش فراوان این اشخاص برای تهیه این کتاب، تمام این فعالیت‌ها امکان پذیر نبود. همچنین، زحمات تمامی افرادی که انتظار چاپ این کتاب را کشیدند و حرفه خود را در این مسیر آغاز خواهند کرد در محتوای این کتاب می‌نماییم. برای تمامی افراد آرزوی موفقیت می‌کنیم و امیدواریم هرگز از کسب موفقیت دست نکشید.

ماریس اسلزیس

بنیانگذار و رئیس فدراسیون جهانی کلیستنیکس (استریت ورک اوت)

