

تمرینات سرعت، چابکی و تندی

نوشته: لی یی. براون
ونس ای. فریگنو
خوآن کارلوس سانتانا

ترجمه: دکتر حمید طباطبایی
عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی
آزاده معماری

Brown, Lee E

براون، لی بی
تمرینات سرعت، چابکی و تندی / نوشته لی بی. برون، ونس ای. فرینگو، خوان
کارلوس سانتانا؛ ترجمه حمید طباطبایی، آزاده معماری. -- تهران: برهمن،
۱۳۸۴.
۲۴۳ص: مصور.

ISBN: 964-8209-52-9 ریال: ۱۷۰۰۰

عنوان اصلی: Training for speed, Agility, and Quickness.
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه.

۱. تربیت بدنی. ۲. سرعت. ۳. مهارتهای حرکتی. ۴. مربیگری. الف. فرینگو،
ونس، ۱۹۶۱-م، Ferrigno, Vance ب. سانتانا، خوان کارلوس، ۱۹۵۱-
م، Santana, Juan csrios مترجم. ج. طباطبایی، حمید، ۱۳۴۵-
مترجم. د. معماری، آزاده، مترجم. ه. عنوان.

۶۱۳/۷۱۱

۸ت/۵/۷۷۷۱۱/GV

۱۳۸۴

۸۴-۱۶۸۶۵

کتابخانه ملی ایران

انتشارات برهمن

تهران: خیابان جمهوری، بین خیابان اردیبهشت و فروردین ساختمان مسعود شماره ۳۹۲

تلفن: ۶۶۹۶۲۱۷۲-۶۶۲۸۵۲۲۵-۶۶۲۸۵۲۴۶ فاکس: ۶۶۲۸۵۲۴۶ www.berahman.com



- نام کتاب : تمرینات سرعت، چابکی و تندی
- نویسنده : لی بی براون
- مترجمان : حمید طباطبایی، آزاده معماری
- ناشر : انتشارات برهمن
- تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
- نوبت چاپ : اول
- صفحه بندی : چوبانی
- صحافی : رهبری
- قیمت : ۱۷۰۰۰ ریال
- شابک : ۹۶۴-۸۲۰۹-۵۲-۹

فهرست مطالب

۴	مقدمه مترجمان
۵	مقدمه
۷	بخش اول: مقدمه ای بر تمرینات سرعت، چابکی و تندی
۱۳	بخش دوم: نیازمندی های تجزیه و تحلیل
۲۹	بخش سوم: تمرینات سرعت
۹۱	بخش چهارم: تمرینات چابکی
۱۵۷	بخش پنجم: تمرینات تندی
۲۳۱	بخش ششم: برنامه های سرعت، چابکی و تندی با ویژگی های ورزش ها

مقدمه مترجمان

در چند دهه گذشته شاهد پیشرفتهای شگرفی در کلیه زمینه‌های علمی بوده‌ایم. این تحولات نتیجه دستیابی بشر به یافته‌های علمی جدید بوده که به علت آگاهیهای بیشتری است که از محیط اطراف خود کسب کرده است.

علم تربیت بدنی و ورزش نیز همانند سایر علوم تحت تأثیر این پیشرفتها و تحولات قرار گرفته است که نتیجه آن را در تغییر رکوردهای ورزشی و بهبود عملکرد ورزشکاران می‌توان مشاهده کرد. ارتقاء و توسعه علوم و فن‌آوریها، بکارگیری از امکانات و تجهیزات جدید با استفاده از اطلاعات علمی در توسعه عملکرد بهینه ورزشکاران تأثیر بسزایی داشته است. در دنیای رقابتی ورزشکاران، آنچه از اهمیت بالایی برخوردار است حفظ و ارتقاء آمادگی جسمانی و بهبود رکوردها به منظور دستیابی به کسب افتخارات بیشتر است. متخصصین ورزشی و مربیان همواره در تلاش هستند تا با استفاده و بکارگیری از روشها و ابزارهای جدید تمرینی، با توجه به نیازهای ورزشکاران، آنها را در رسیدن به اهدافشان یاری نمایند. کتاب حاضر شیوه‌های تمرینی جدیدی را با اهداف ویژه ذکر شده ارائه می‌کند و امید است در جهت پیشبرد و دستیابی ورزشکاران و مربیان به اهدافشان، آنان را یاری نماید.

در خاتمه بر خود لازم می‌دانیم تا از جناب آقای دکتر لشکری که در چاپ این کتاب کمال همکاری را داشته‌اند تشکر و قدردانی نماییم.

دکتر حمید طباطبائی
آزاده معماری

مقدمه

یک مربی چگونه می‌تواند اجرای مهارت‌های ورزشی ورزشکار خود را بهبود بخشد؟ این سوالی است که با تمرینات این کتاب به آن پاسخ داده خواهد شد.

در صفحات آینده مجموعه‌ای از تمرینات وجود دارد و می‌توانید جهت کمک به ورزشکارهای خود که در تلاش برای کسب سرعت، چابکی، و تندی هستند مورد استفاده قرار دهید. تلاش برای توسعه اجرای مهارت‌های ورزشی در زمان‌ها و مکان‌های محدود بسیار سخت است و علاوه اطلاعات اشتباه با شیوه‌های تمرینی پیچیده گاهی اوقات در واقع آب را گل آلوده کرده و انتخاب تمرینات را برای ورزشکاران و تیم مشکل می‌کند.

در این کتاب تمرکز و جهت حرکت مستقیماً بر روی نزدیک کردن اجرای تمرینات به اجرای مهارت‌های ورزشی برای کمک به مربیان و ورزشکاران است. این تمرینات، تمریناتی نیستند که در سالن وزنه اجرا شوند. از طرفی با تمرینات میدانی سستی نیز متفاوت است و می‌توان با حداقل هزینه آنها را اجرا کرد.

انگیزه نگارش این کتاب وابستگی بین تغییرات و نوآوری‌های مختلف در ورزشهای امروزی بود چرا که احتیاج مادر اختراع است. بعد از طرح تمرینات متفاوتی که به صورت کتاب به اتحادیه بین‌المللی قدرت و آمادگی جسمانی (NSCA) در ایالت فلوریدا صورت گرفت، ضروری دیدیم تا تمرینات ساده و قابل‌اجرایی را تهیه کنیم. در واقع این کتاب پاسخی به نیازمندی مربیان جهت اجرای تمرینات جدید، ساده و مفید است.

ما این کتاب را به شکلی طراحی کرده‌ایم که می‌توان آن را از ابتدا به انتها یا بالعکس از انتها به ابتدا مطالعه کرد منوط بر این که خواننده تجربه مربی‌گری و یا تمرین دادن را داشته باشد.

در بخش اول تمرکز بر روی آمادگی مناسب جهت اجرای تمرینات سرعت، چابکی

و تندی با توضیح در خصوص وسایل، گرم کردن، اصول فیزیولوژی عضله و اجرای مهارت می‌باشد. بخش دوم تحت عنوان نیازمندی‌های تجزیه و تحلیل، با توجه به آمادگی ورزشکاران شما جهت تمرین و اجرای آزمونهای آمادگی اولیه، ابزار مورد نیاز جهت ارزیابی مناسب، توضیح داده شده، زیرا جهت برنامه ریزی تمرینات سرعت، چابکی و تندی اطلاعات فوق مورد نیاز است.

بخش میانی دربرگیرنده ماهیت اصلی کتاب است. این سه بخش (سرعت و چابکی و تندی) شامل کلیه تمریناتی است که به سادگی توسط مربی قابل اجرا می‌باشد. تصاویر و توضیحات برای هر تمرین، آنها را با یک نگاه در دسترس و قابل اجرا می‌سازد.

بخش پایانی، طراحی تمرینات ذکر شده را در ارتباط با بخشهای قبل برای خواننده توضیح می‌دهد. تمامی تمرینات توضیح داده شده، متناسب با ویژگی‌های ورزشهایی از جمله بسکتبال، فوتبال، بیس بال، تنیس و... با ذکر شماره انتخاب و معرفی شده است. تمرینات توصیه شده در این بخش می‌تواند به صورت آزمایشی انجام شود تا با بررسی نتایج آن روشن شود که مربیان می‌توانند این تمرینات را به صورت وسیعی در برنامه‌های قدرتی و آمادگی جسمانی خود به کار برده و جای دهند.

این کتاب را حتی می‌توان در منزل نیز مطالعه کرد و متناسب با اهداف کوتاه یا بلند مدت مورد نظر به صورت مؤثر و با اطمینان به همراه سایر تمرینات قدرتی و آمادگی جسمانی مورد استفاده قرار داد. امیدواریم همان طور که ما از نگارش این کتاب لذت بردیم، شما نیز از مطالعه آن لذت ببرید.