

تمرینات دوتفره

مناسب برای تقویت فاکتورهای مهم در

بروز آسیب در رشته‌های رزمی

حسین بابایی پور

عضو هیئت علمی دانشگاه ولیعصر (عج) اصفهان

بهمن‌پور جعفری جرجافکی

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی و حرکات اصلاحی دانشگاه شهید بهشتی

محبوبه مهدی‌پوری

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش

ویراستار علمی:

دکتر محمدتقی امیری خراسانی

دانشیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

جورگن هارتمن



تألیف: جورگن هارتمن

ویراستار: پیتر کلاورا

ترجمه: حسین بابایی پور، بهناز پورجعفری جرجاکی، محبوبه صدیقی

ویراستار علمی: دکتر محمدتقی امیری خراسانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۱۰۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: هارتمن، جورگن Hartmann, Jurgen
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات دونفره مناسب برای تقویت فاکتورهای مهم در بروز آسیب در رشته‌های رزمی/ تألیف جورگن هارتمن؛ ویراستار پیتر کلاورا؛ مترجمین حسین بابایی پور، بهناز پورجعفری جرجاکی، محبوبه صدیقی؛ ویراستار علمی محمدتقی امیری خراسانی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۱۹ص، ۱۱۹ع، ۱۱۹ر.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۶۲۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength, speed, and endurance for athletes : 100 combative activities for partners, c1990.

موضوع: جنگ تن به تن - تعلیم Hand-to-hand fighting -- Training

تربیت بدنی Physical education and training

شناسه افزوده: کلاورا، پیتر، ۱۹۳۹- م.، ویراستار Klavora, Peter, 1939-

شناسه افزوده: بابایی پور شهرآباد، حسین، ۱۳۴۰- مترجم

شناسه افزوده: پورجعفری جرجاکی، بهناز، ۱۳۷۵- مترجم

شناسه افزوده: صدیقی، محبوبه، ۱۳۴۰- مترجم

شناسه افزوده: امیری خراسانی، محمدتقی، ۱۳۴۱-، ویراستار

شناسه افزوده: Amiri-Khorasani, Mohammadtaghi

رده بندی کنگره: GV۱۱۱۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۶۳۵۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک

۱۳۴۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰

🌐 hatmipg.com 📷 hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



۴	پیشگفتار مترجم
۵	مقدمه
۶	مقدمه کلی
۱۰	افزایش توانایی‌های روانی- حرکتی
۱۱	سرعت عکس العمل
۱۲	تعادل
۱۳	هماهنگی و انطباق
۱۴	افزایش آمادگی جسمانی
۱۴	قدرت
۱۵	توان
۱۵	استقامت عضلانی
۱۷	سرعت
۱۸	استقامت
۱۸	تکامل همزمان توانایی‌های روانی- حرکتی و آمادگی جسمانی
۲۲	تمریناتی برای افزایش عکس العمل
۳۵	تمریناتی برای افزایش تعادل
۵۳	تمریناتی برای افزایش انطباق و هماهنگی
۷۲	تمریناتی برای افزایش قدرت
۱۰۲	تمریناتی برای افزایش سرعت
۱۱۰	تمریناتی برای افزایش استقامت

با عنایت به این که رشته تربیت بدنی به گونه عام و مربیگری به گونه خاص جایگاه علمی خود را پیدا کرده‌اند، مربیان باید در طرح و برنامه‌ریزی تمرین برای توسعه آمادگی جسمانی عمومی و اختصاصی ورزشکاران، به روش‌های علمی توجه کنند و با استفاده از دست آوردهای علمی، زمینه طرح و تنظیم برنامه‌های مؤثر انفرادی و گروهی را برای آماده سازی همه سویه ورزشکاران و قهرمانان فراهم کنند و با استفاده از پیشرفته‌ترین روش‌ها و ابزارها، مؤثرترین شیوه تمرین را برای هر ورزشکار به گونه‌ای طرح کنند که با توسعه آمادگی جسمانی، روانی، مهارتی و فیزیولوژیکی ویژه هر رشته ورزشی، در کم‌ترین زمان وی را برای شرکت در رقابت‌های پیش بینی شده آماده کنند.

با توجه به اهمیت موضوع، نگارنده سعی کرده است این مجموعه را ترجمه کند؛ شاید مطالب این کتاب کامل نباشد ولی می‌توان ادعا کرد که می‌توانیم از آن به عنوان راهنما استفاده کنیم، احتمال موفقیت ورزشکار را دو چندان خواهیم نمود.

در پایان سپاس و احترام خود را به خانواده‌ها و اساتید گرامیمان - که صبورانه شرایط مناسب را برای فعالیت ما فراهم نمودند تقدیم می‌داریم و نگارندگان می‌دانند که بی‌گمان ارائه مطالب بسیار مهم آمادگی جسمانی آسان نیست و بدون نقص نخواهد بود، بنابراین از همه اساتید، مربیان و دانشجویان عزیز که مخاطبان اصلی هستند، استدعا دارد که بر بنده منت گذاشته، با ذکر نقایص بر غنای هر چه بیشتر آن بیفزایند.

با سپاس فراوان

حسین بابایی پور - ۱۴۰۰