

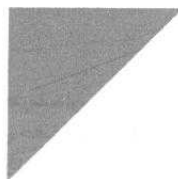


۲۲۸۹۲۷۵

علم تمرین در مدارس

دکتر مراد حسینی
دکتر علی محمدی

www.ketab.ir



تألیف: دکتر مراد حسینی، دکتر علی محمدی
ویراستار علمی: دکتر مراد حسینی
| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ راضیه امیری
| ناظر چاپ/ مهدی تکلو
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
قیمت: ۷۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: حسینی، مراد، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور: علم تمرین در مدارس تألیف مراد حسینی، علی محمدی ویراستار علمی مراد حسینی.
مشخصات نشر: تهران انتشارات حتمی ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۸۶ ص. مصور (رنگی).
شابک: ۷۸۰۶۰۰-۳۵۵-۶۰۲-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: ورزش مدارس -- راهنمای آموزشی
School sports-- Study and teaching
ورزش مدارس -- مربیگری
School sports -- Coaching
تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
Physical education and training -- Study and teaching
شناسه افزوده: محمدی، علی، ۱۳۴۵ -
رده بندی کنگره: GV۳۶۳
رده بندی دیویی: ۳۷۲/۸۶
شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۲۵۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز یخشن: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۳ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق،
پلاک ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

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 می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



۵	فصل اول مقدمه ای بر علم تمرین در مدارس
۱۴	فصل دوم مفاهیم اساسی در علم تمرین
۲۲	فصل سوم دستگاه‌های تولید انرژی
۲۷	فصل چهارم اصول تمرین
۳۴	فصل پنجم انواع تمرین و شیوه‌های آن
۶۶	فصل ششم طراحی و زمان بندی برنامه تمرین

پیشگفتار این کتاب را با این جمله شروع می‌کنیم:

به گفته وینسی: «کسانی که برنامه‌های تمرین را بدون توجه به علوم ورزشی و هنر طرح می‌کنند مانند ناخدایی هستند که به کشتی وارد می‌شوند و راه دار یا قطب نما ندارند و هرگز با اطمینان نمی‌دانند که به کجا می‌روند».

مربیگری و معلم ورزش بودن یک هنر است و این دو باید مانند هر هنرمند دیگری دو ویژگی مهم داشته باشند: اول اینکه خلاق باشند و بتواند با استفاده از این ویژگی، ورزشکار را به سوی اهداف واقعی به گونه ای هدایت کند که مقدمات موفقیت وی را فراهم کند؛ ویژگی دوم این که باید همچون فردی دانا، با علوم مربیگری و تربیت بدنی در مدرسه آشنا باشد تا بتواند در مدت زمان اصلی ورزش، ورزشکار را با صرف حداقل انرژی و زمان، به اهداف اصلی تمرینی که از قبل برنامه ریزی کرده است، هدایت شود. بدون شک موفقیت در هر زمینه ای، خصوصاً ورزش، نیاز به داشتن و بکارگیری اصول و قواعد علمی است که در مورد تمرینات ورزشی مدارس نیز اجتناب ناپذیر است. در دهه اخیر، مقالات و کتب بسیاری در زمینه مسائل نظری و کاربرد علوم ورزشی و به ویژه علم تمرین در مدارس به رشته تحریر درآمده است که در جهت آماده سازی و پرورش دانش آموزان با استعداد ورزشی و با قابلیت‌های بالا نقش مهمی داشته اند.

در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی در جهت علمی ساختن ورزش و برنامه‌های تمرین و آماده سازی این گونه ورزشکاران برای پیشرفت و موفقیت عملکرد بیشتر آنها به عمل آمده است. برنامه‌ها و روش‌های تمرینی گوناگونی به منظور شناسایی در روش‌های قهرمانی و ایجاد سازگاری‌های ویژه و مناسب تدوین و اجرا شده که در بیشتر موارد سودمند و بر پا بوده است. ضرورت کاربرد برنامه‌های علمی در همه جنبه‌های ورزشی امروزه به خوبی اثبات شده است. هدف ورزشکار در اصل این است که یک فن یا مهارت را به نحو مطلوب و ماهرانه ای اجرا کند. بنابراین برای رسیدن به این هدف، مربی ورزش باید تلاش کند تا توانایی‌های بالقوه ورزشکار خود را به حداکثر ممکن نزدیک کند. برای نزدیک شدن به مرز حداکثر، شناخت جسمی و روحی، تقویت و آماده کردن قابلیت‌های جسمانی دانش آموز مورد نظر، قبل از اجرا و هنگام اجرای هر فن و مهارت شرط اصلی است. به هر حال با عنایت به این که رشته تربیت بدنی به گونه عام و مربی و معلم ورزش به گونه خاص، جایگاه علمی خود را پیدا کرده اند، مربیان و معلمان تربیت بدنی باید در برنامه ریزی و طراحی تمرینات برای آمادگی جسمانی به روش‌های علمی توجه کنند و با استفاده از دست‌آوردهای علمی، زمینه طرح و تنظیم برنامه‌های موثر انفرادی و گروهی را برای آماده سازی همه سویه ورزشکاران فراهم سازند.

در پایان نویسنده می‌داند که بی گمان ارائه مطالب بسیار مهم علم تمرین در یک کتاب به ویژه برای مدارس آسان نیست و بدون نقص نخواهد بود؛ لذا از همه مربیان و ورزشکاران عزیز که مخاطبان اصلی این کتاب هستند استدعا دارد با ذکر نقایص بر غنای هر چه بیشتر آن بیفزایند.