

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آمادگی جسمانی عمومی و اختصاصی والیبال

رسول اسلامی

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

علی پور عروجی

مدرس فدراسیون و دانشگاه، مربی ملی و بین المللی والیبال

مجید عرب

دانشجوی دکتری تربیت بدنی دانشگاه تهران

انتشارات رسانه تخصصی / ۱۳۹۶



سرشناسه	عرب، مجید، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	آمادگی جسمانی عمومی و اختصاصی والیبال / مؤلفین مجید عرب، رسول اسلامی، علی پورعروجی.
مشخصات نشر	تهران : انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۳۶۰ ص.؛ مصور، جدول.
شابک	978-600-293-259-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness
موضوع	آمادگی جسمانی -- قواعد
موضوع	Physical fitness -- Rules
موضوع	والیبال
موضوع	Volleyball
موضوع	والیبال -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	Volleyball -- Physiological aspects
رده بندی کنگره	۷۷۹.۷۳۳۳۳۳ ۱۳۹۵GV۴۸۱ /ع۴ک۲
رده بندی دیویی	۶۱۱
شماره کتابشناسی ملی	۴۵۲۳۱۷۱



• نشانی : تهران، خیابان انقلاب، نرسیده به میدان فرحی، خیابان کندوان، پلاک ۸، طبقه همکف
 • تلفن : ۶۶۷۳۷۱۳۳ - ۶۶۷۳۷۳۳۲ - ۰۹۱۲۳۰۴۹۱۰۹

آمادگی جسمانی عمومی و اختصاصی والیبال

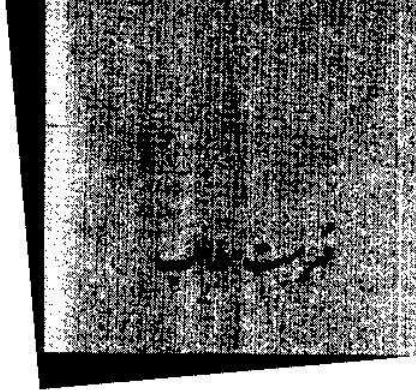
• مؤلفین : مجید عرب، رسول اسلامی، علی پورعروجی

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۹۳-۲۵۹-۴

• نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۶

• شمارگان : ۱۰۰۰

• قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان



فصل ۱- مقدمه	۵
فصل ۲- فیزیولوژی انقباض عضله	۱۷
فصل ۳- پیشگیری از آسیب	۸۱
فصل ۴- روش‌های اتخاذ و طراحی برنامه تمرین	۹۳
فصل ۵- استقامت	۱۰۷
فصل ۶- قدرت و توان	۱۳۳
فصل ۷- پلیومتریک	۲۱۱
فصل ۸- انعطاف‌پذیری	۲۴۱
فصل ۹- چابکی	۲۵۵
فصل ۱۰- سرعت	۲۸۳
فصل ۱۱- بازگشت به حالت اولیه (ریکاوری)	۲۹۵
فصل ۱۲- برنامه فصل مسابقات و انتقال	۳۰۹
پیوست‌ها	۳۴۱
فهرست منابع	۳۶۰