



تمرین، لذت، بسکتبال

تمام اصول ساخت تمرینات مهیج

۶۳ تمرین لذت بخش

● مسعود لذت

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی تهران

● مصطفی سرمد

کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

● رحیم نصرت آبادی

کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی

● دکتر فریده هادوی

ویراستار علمی



ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

انتشارات علوم ورزشی



[ناشر: انتشارات علوم ورزشی]

[عنوان کتاب: تمرین، لذت، بسکتبال]

[مؤلف: مسعود لک، مصطفی نقره، رحیم نصرت آبادی]

[ویراستار علمی: دکتر فریده هادوی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میروموسوی]

[گرافیکست: محمود رضا لطیفی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلطفی]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۴)]

[لینوگرافی: باخر]

[شمارگان: HatmiSS.ir]

[پایگاه اینترنتی: HatmiSS.ir]

[قیمت کتاب: ۱۷۵ ریال]

[قیمت فیلم آموزشی: ۲۰۰ ریال]



[لینوگرافی: باخر]

[شمارگان: HatmiSS.ir]

[پایگاه اینترنتی: HatmiSS.ir]

[قیمت کتاب: ۱۷۵ ریال]

[قیمت فیلم آموزشی: ۲۰۰ ریال]

عنوان و نام پدیدآور: تمرین، لذت، بسکتبال / مسعود لک، مصطفی نقره، رحیم نصرت آبادی.
مشخصات نشر: تهران: نشر علوم ورزشی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص: مصور، شابک: ۳-۵۷-۶۴۶۷-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: بسکتبال -- تعلیم
موضوع: تمرینات

شناسه افزوده: لک، مسعود، ۱۳۶۰-

شناسه افزوده: نقره، مصطفی، ۱۳۶۹-

شناسه افزوده: نصرت آبادی، رحیم، ۱۳۷۰-

شماره ثبت کتاب: ۱۳۹۴ الف ۸۹/۱۷ GV۱۰۱۷

شماره ثبت کتاب: ۲۹۶/۳۱۲

شماره ثبت کتاب: ۳۷۰۷۴۹۶

[قیمت کتاب به همراه فیلم آموزشی:

(با ۳۰٪ تخفیف ویژه) ۵۰۰ ۲۶۲ ریال]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب،

بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان]

[تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه sms ۳۰۰۰۲۵۷۶ نمایید.

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 متفلسفین به موجب این

قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

فصل اول

اصول ساخت تمرینات لذت بخش

۵

فصل دوم

کار با توپ (باله ندلینگ)

۱۷

فصل سوم

تمرینات شوت

۴۵

فصل چهارم

تمرینات پاس دادن

۶۷

فصل پنجم

تمرینات دفاع و حمله

۸۹

به نظر بزرگان اهل فن امروزه یک جلسه تمرینی تنها زمانی نیست که شاگردان شما مشغول آموزش و یا تکرار مهارت‌های خاص باشند. بلکه در یک جلسه ایده‌آل تمرین شاگردان باید علاوه بر فرا گرفتن مهارت‌ها، زمان و انرژی مناسب برای تخلیه هیجانات و لذت بردن از تمرین را داشته باشند. همچنین معلم و مربی موفق کسی است که علاوه بر داشتن تخصص و مهارت خاص در رشته ورزشی خاص، توانایی ساخت جلسات تمرینی متنوع و پرهیجان را برای شاگردان خود داشته باشد.

تمریناتی که در کتاب حاضر جمع‌آوری شده طی تجربیات چندین سال کار بارده‌های سنی مختلف از سنین مختلف از سنین پایه تا کلاس‌ها و تیم‌های دانشگاهی است و تأثیرات این تمرینات در این کلاس‌ها به عین مشاهده شده است.

شما با استفاده از تمرینات این کتاب می‌توانید کلاسی شاد و پرنرزی داشته باشید، استفاده از اصول ساخت تمرینات، لذت بخش را به تمام عزیزانی که در حیطه ورزش و خصوصا در رده‌های سنی بالا فعال هستند پیشنهاد می‌کنیم.

جهت دسترسی و استفاده آسان‌تر، برخی از این تمرینات بر قالب ۲ دی وی دی ضمیمه کتاب گردیده است. امید است که تلاشمان در راستای کمک به معلمان و مربیان عزیز مثمر ثمر واقع گردد.