



تمرینات قدرتی برای بسکتبال

تالیف:

نادر حامد چمن

هادی پورمناف

وحید صمیمی

سرشناسه	: حامدچمن، نادر، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات قدرتی برای بسکتبال/تالیف نادر حامدچمن، هادی پورمناف، وحید صمیمی.
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات پژوهشهای دانشگاه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۳ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۳۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: بسکتبال -- تعلیم
موضوع	: Basketball -- Training
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
شناسه افزوده	: پورمناف، هادی، ۱۳۷۱ -
شناسه افزوده	: صمیمی، وحید، ۱۳۷۰ -
شناسه افزوده	: انتشارات پژوهش های دانشگاه
شناسه افزوده	: University Press Publications
رده بندی کنگر	: ۱۳۹۷ ج۲۸ / GV۸۸۵/۲۵
رده بندی دیوید	: ۷۹۶/۳۳۳۰۷
شماره کتاب/نسخه	: ۵۳۰۶۹۳۰
ملی	

عنوان کتاب :	تمرینات قدرتی برای بسکتبال
تالیف :	نادر حامد چمن - هادی پور مناف - وحید صمیمی
ناشر :	انتشارات پژوهش های دانشگاه
طراح روی جلد :	امین آقایی نوچه ده
صفحه آرای :	الهام اعرج فدائی
چاپ و صفای :	مدیران
تیراژ :	۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ :	اول/۱۳۹۷
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۴۸۳-۱۳۴-۶
قیمت :	۱۴۰۰۰ تومان



مهر پارسا

انتشارات پژوهش های دانشگاه

عضو رسمی انجمن ناشران دانشگاهی



کتابخانه مرکزی دانشگاه

آدرس دفتر مرکزی : آذربایجان شرقی ، تبریز ، آبرسان ، مجتمع تجاری بلور ، روبروی کلاستر ، داخل حیاط (ضلع شرقی) ، پلاک ۳۹
 تلفن های تماس بخش مدیریت : ۰۹۱۴۶۱۴۳۳۴۶/۰۴۱۳۳۲۶۲۱۱۶
 دفتر اهر : شهرستان اهر - میدان معلم - روبروی دارایی - انتشارات پژوهش های دانشگاه/ دفتر اهر
 مرکز بخش : آذربایجان شرقی ، تبریز ، خیابان امام ، روبروی سه راه طالقانی ، انتشارات شایسته
 تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۶۱۹۶۱

www.Pajohesh-daneshgah.ir / Info@pajohesh-daneshgah.ir www.Unpb.org / Info@unpb.org

طبق قانون حمایت از حقوق ناشران و مولفان هر شخص حقیقی و حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر و مولف، نشر یا عرضه یا تکثیر یا

تجدید چاپ نماید مورد پیگیری جدی قانونی خواهد گرفت و مطابق با جرایم قوانین اسلامی برخورد خواهد شد.

بخش اول: افزایش پتانسیل قدرت

فصل اول: اهمیت کسب قدرت در بسکتبال	۲
فصل دوم: راهکارهای تمرینات قدرتی	۹
فصل سوم: طراحی تمرینات قدرتی	۱۷
فصل چهارم: آغاز برنامه تمرینی	۲۱

بخش دوم: برنامه تمرینات سالیانه

فصل اول: تمرینات خارج از فصل I	۳۰
فصل دوم: تمرینات خارج از فصل II	۴۹
فصل سوم: تمرینات قبل از فصل مسابقات	۶۷
فصل چهارم: برنامه تمرینات فصل مسابقات	۷۷

بخش سوم: حرکات تمرینات قدرتی

فصل اول: حرکات چند مفصله	۸۶
فصل دوم: حرکات تک مفصله	۱۰۷
فصل سوم: تمرینات مدیسن بال	۱۲۱
فصل چهارم: تمرینات اختصاصی پرش	۱۲۷
فصل پنجم: تمرینات ترکیبی	۱۳۵
پیوست‌ها	۱۳۸