



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

دانشگاه ملی و حرفه‌ای

دانشکده شهید چمران

اصول برنامه‌ریزی صحیح علم تمرین

محمدعلی بحرینی‌پور

مدرس دانشکده شهید چمران

انتشارات خدمات فرهنگی کرمان

۱۳۹۰

سرشناسه	:	بحرینی پور، محمدعلی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول برنامه ریزی صحیح علم تمرین / محمدعلی بحرینی پور.
مشخصات نشر	:	کرمان : خدمات فرهنگی کرمان، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۹۰ص: جدول، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۲۹۶۰-۷۹-۸
یادداشت	:	کتابنامه .
موضوع	:	تمرین (ورزش)
موضوع	:	تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۰ ۶ الف ۳ ب/۷۴۸۱ G
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۵۴۶۹۸۷

انتشارات خدمات فرهنگی کرمان

کرمان: خیابان شریعتی، طبقه فوقانی کتابفروشی فرهنگ

تلفن: ۰۳۴۱-۲۲۲۴۲۳۱ - دورنگار: ۰۳۴۱-۲۲۲۴۶۰۸

اصول برنامه ریزی صحیح علم تمرین

مؤلف: محمدعلی بحرینی پور

چاپ: اول ۱۳۹۰

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

چاپ و صحافی: فرهنگ

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۶۰-۷۹-۸

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۵
----------------	---

فصل اول

مقدمه و مبانی علم تمرین.....	۷
دستگاه‌های انرژی و رابطه‌ی آن‌ها با ورزش‌های مختلف.....	۱۶
هم‌پوشانی دو سیستم انرژی.....	۲۳

فصل دوم

اصول و مفاهیم علم تمرین.....	۲۹
فشرده‌گی تمرین و بیش‌تمرینی.....	۵۵
تعدیل تمرین.....	۶۱
بازیافت.....	۶۳
حجم تمرین.....	۶۴
شدت تمرین.....	۶۵
ارتباط بین حجم و شدت.....	۷۲
ارتباط بین حجم و سازگاری.....	۷۶

فصل سوم

توانایی‌های زیست‌حرکتی.....	۸۱
-----------------------------	----

فصل چهارم

قدرت و چگونگی توسعه‌ی آن.....	۸۹
اصول زمان‌بندی تمرین‌های قدرتی.....	۹۹
سازگاری ساختاری.....	۱۰۳
حجم‌سازی.....	۱۰۷
قدرت حداکثر.....	۱۱۱
تبدیل.....	۱۱۷

فصل پنجم

استقامت هوازی و چگونگی توسعه‌ی آن.....	۱۳۵
--	-----

فصل ششم

زمانبندی سرعت ۱۴۹

فصل هفتم

مرحله ی رقابتی ۱۵۱

بازگشت به حالت اولیه از تمرین و مسابقه ۱۵۷

فصل هشتم

مرحله ی انتقال ۱۶۱

فصل نهم

طراحی تمرین ۱۶۷

فصل دهم

دوره های تمرینی ۱۷۳

چرخه ی هفتگی ۱۷۳

تناوب شدت و سیستم های انرژی ۱۹۳

چرخه های هفتگی بازسازی و بازگشت به حالت اولیه ۱۹۸

چرخه ی ماهیانه ۲۰۵

مرحله حفظ ۲۱۴

مرحله توقف ۲۱۵

مرحله جبران ۲۱۵

فصل یازدهم

تمرین های مقاومتی زنان ۲۱۷

فصل دوازدهم

تمرین های مقاومتی و کودکان ۲۵۳

منابع ۲۸۷

پیش گفتار

یکی از مهم ترین و حساس ترین وظایف مربیان ورزشی و معلمین تربیت بدنی، برنامه ریزی صحیح و اصولی تمرین های ورزشی است. در سال های اخیر این برنامه ریزی ها توجه بسیاری از علاقه مندان، به ویژه مربیان، ورزشکاران و قهرمانان ورزشی رشته های مختلف را به خود جلب کرده است. از آن جایی که استفاده از روش های نوین و علمی باعث گردیده شاهد جا به جایی رکوردها و آمادگی بهتر ورزشکاران باشیم گرایش به سوی برنامه ریزی صحیح علم تمرین رو به افزایش است.

کتاب های زیادی در زمینه علم تمرین و برنامه ریزی نگاشته شده ولی چیزی که این کتاب را متمایز می کند سعی شده به تمامی مسائل برنامه ریزی و علم تمرین که در کتاب های دیگر به طور کامل پرداخته نشده کاملاً پرداخته شود.

جا دارد از انتشارات فرهنگ که در انتشار این اثر بنده را یاری نموده تشکر و قدردانی شود.

محمدعلی بحرینی پور

تابستان ۹۰