

۲۰۳۵۴۷۲
۹۸ / ۵ / ۲۶

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چگونه قهرمان ژیمناستیک بسازیم؟

نویسندگان:

لونید آرکایو

نیکلای ساچیلین

ترجمه:

حمید ایران دوست

سرشناسه	:	آرکایف، لئونید آی.
عنوان و نام پدیدآور	:	Arkaev, L. I. (Leonid)
مشخصات نشر	:	چگونه قهرمان ژیمناستیک بسازیم؟/ نویسندگان لئونید آرکایو، نیکلای ساچیلین؛ ترجمه حمید ایراندوست.
مشخصات ظاهری	:	قزوین: مهرگان دانش، ۱۳۹۸.
شابک	:	۱۸۲ص.: مصور، جدول، نمودار (بخش رنگی).
وضعیت فهرست نویسی	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۰-۹۳-۲
یادداشت: عنوان اصلی	:	فیبا
موضوع	:	How to create champions: the theory and methodology, ۲۰۰۴.
موضوع	:	ژیمناستیک -- تعلیمی
شناسه کرده	:	Gymnastics -- Training
شناسه اولی	:	سوجیلین، نیکلای گئورگی یوچ
شناسه افزوده	:	Suchilin, Nikolai Georgivich
رده بندی کنگره	:	ایراندوست، حمید، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی دیویی	:	GV۴۶۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۹۶/۴۴
	:	۵۷۰۳۳۹۴



انتشارات مهرگان دانش
mehregan.danesh@yahoo.com

آدرس: قزوین، خیابان شهید بهایی، پلاک ۴ - کوچه وصال - ۳۵ - ۰۹۱۳۲۸۱۶۴۵۲ - ۰۲۸-۳۳۳۲۹۵۸۸

چگونه قهرمان ژیمناستیک بسازیم؟

- نویسندگان: لئونید آرکایو - نیکلای ساچیلین
- مترجم: حمید ایراندوست
- نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸
- ناشر: مهرگان دانش
- صفحه آرای: مرضیه طاهری
- شمارگان: ۲۰۰ جلد
- قیمت: ۳۶۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۳۰-۹۳-۲

فهرست مطالب

بخش اول: ویژگی‌های ژیمناستیک

۹	ویژگی‌های ژیمناستیک
۱۵	ویژگی‌های حال حاضر
۱۷	روندها
۲۰	چشم‌انداز و پیش‌بینی
۲۵	قوانین مسابقه

بخش دوم: دانش‌شناسی پایه‌ای از آماده‌سازی تکنیکی

۳۳	روش‌شناسی پایه‌ای
۴۳	مفاهیمی از آماده‌سازی
۵۴	اصول روش‌شناسی آماده‌سازی

بخش سوم: مدل‌های آماده‌سازی

۵۹	مدل‌ها و ویژگی‌های مدل
۶۵	مدل‌سازی فعالیت‌های مسابقاتی
۷۰	مدل‌های پیش‌بینی و چشم‌انداز اهداف - ورزش‌ها
۷۰	مدل پیش‌بینی معیارها
۷۲	ویژگی‌های مدل فعالیت‌های مسابقاتی
۷۲	ویژگی‌های مدل قهرمانی المپیک
۷۲	مدل تیم برنده
۷۳	مدل قهرمانی مطلق المپیک
۷۴	مدل قهرمانی المپیک در همه وسایل
۷۴	مدل پیش‌بینی موفقیت تکنیکی - ورزشی
۷۸	مدل آماده‌سازی تکنیکی
۷۹	مدل آماده‌سازی جسمانی ویژه
۸۰	مدل آماده‌سازی عملکردی

۸۲	مدل آماده‌سازی روانی
۸۲	مدل انتخاب تیم ملی
۸۳	مدل مرحله آماده‌سازی پیش از مسابقات
۸۵	مدل آماده‌سازی مسابقات
۸۶	مدل میکروسایکل مسابقاتی
۸۷	مدل تمرینات هدف
۸۸	مدل برای جزئیات و هدایت برنامه آماده‌سازی

بخش چهارم: سیستم آماده‌سازی منسجم و هماهنگ

۹۳	روش‌ها و ابزار آماده‌سازی
۹۳	روش‌های آماده‌سازی
۹۴	ابزار آماده‌سازی
۹۵	آماده‌سازی فنی
۹۵	تکنیک ورزشی و مهارت‌ها
۱۰۰	مفهوم آماده‌سازی فنی
۱۰۴	آماده‌سازی فنی مقدماتی
۱۱۵	مفهوم آماده‌سازی جسمانی
۱۱۹	آماده‌سازی جسمانی خاص
۱۱۹	جلسات آموزش SPP صبحگاهی
۱۲۰	آموزش چرخشی در SPP
۱۲۳	آماده‌سازی تاکتیکی
۱۲۴	آماده‌سازی روانی
۱۲۶	آماده‌سازی عملی
۱۲۷	آماده‌سازی نظری
۱۲۸	فرم‌های مختلف آماده‌سازی
۱۲۸	آماده‌سازی مقدماتی
۱۲۹	آماده‌سازی چرخشی
۱۳۰	آماده‌سازی مقدماتی مرکب فنی - جسمانی
۱۳۱	آماده‌سازی مقدماتی مرکب عملی - چرخشی

۱۳۳.....	آماده‌سازی به منظور پرش
۱۳۴.....	آماده‌سازی آکروباتی
۱۳۴.....	آماده‌سازی مبتنی بر هنر رقص
۱۳۵.....	آماده‌سازی متمرکز
۱۳۶.....	آماده‌سازی ارتفاع
۱۳۷.....	آماده‌سازی دارویی
۱۳۷.....	آماده‌سازی قبل از رقابت
۱۳۸.....	آماده‌سازی رقابتی

بخش پنجم: برنامه‌ریزی و پروژه‌های آماده‌سازی

۱۴۳.....	روش‌های پایه
۱۴۴.....	ساختار بار تمرینات
۱۴۵.....	شاخص بار تمرینات
۱۴۶.....	پارامترهای بار تمرینات پایه
۱۴۶.....	ساختار تمرینات چرخه المپیک
۱۴۷.....	ساختار مزو و ماکروسایکل
۱۴۹.....	ساختار تمرینات میکروسایکل
۱۵۲.....	ساختار تمرینات روزانه
۱۵۴.....	ساختار جلسات تمرین
۱۵۴.....	اولین جلسه تمرین
۱۶۱.....	دومین جلسه تمرین
۱۶۱.....	جلسه سوم تمرینات (روزانه)
۱۶۲.....	ویژگی‌های مشخصی از بخش آماده‌سازی
۱۶۲.....	وظایف اصلی
۱۶۳.....	گرم کردن برای تمرینات پایه
۱۷۲.....	بخش ۳. گرم کردن آکروباتیک پایه
۱۷۳.....	گرم کردن قبل از جلسه تمرینی جانبی
۱۷۳.....	ساختار تمرینات مرحله پیش مسابقات