

کتاب جامع آمادگی جسمانی

و

طراحی تمرین

مجموع دوره‌های مربیگری درجه ۱، ۲، ۳
و کلیه کارکنان آمادگی جسمانی
(ویراستار: کیوان خرمی پور)
تقریظ: دکتر علی محمد آرا

مؤلفان

نسرین رمضانی (دکتری فیزیولوژی ورزشی و رئیس انجمن آمادگی جسمانی)
حمید مسجدی (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)
کیوان خرمی پور (دانشجوی دکتری ورزشی فیزیولوژی ورزش و مشاور علمی انجمن آمادگی جسمانی)
سید محسن آوندی (دکتری فیزیولوژی ورزشی و عضو هیات علمی دانشگاه سمنان)



انتشارات مدید



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- | | | |
|---------------------|---|---|
| عنوان و نام پدیدآور | : | کتاب جامع آمادگی جسمانی و طراحی تمرین : منبع دوره های آموزشی مدرج ۳۰۲۰۱ و کلیه کارگاه های آموزشی انجمن آمادگی جسمانی / مولفان : سرین حسینی ، [و دیگران] ؛ ویراستار علمی : کیوان خرمی پور. |
| مشخصات نشر | : | تهران : منید، ۱۳۹۷. |
| مشخصات ظاهری | : | ۶۲۵ ص. |
| شابک | : | 978-600-8722-91-5 |
| وضعیت فهرست نویسی | : | فیا |
| یادداشت | : | مولفان : سرین رمضانی ، حمید مسجدی ، کیوان خرمی پور ، سیدمحسن آوندی. |
| یادداشت | : | کتابنامه: ص. ۵۴۳. |
| موضوع | : | آمادگی جسمانی |
| موضوع | : | Physical fitness |
| موضوع | : | مربیان خصوصی |
| موضوع | : | Personal trainers |
| شناسه افزوده | : | مسجدی، حمید، ۱۳۶۱ - |
| شناسه افزوده | : | خرمی پور، کیوان، ۱۳۶۸ -، ویراستار |
| رده بندی کنگره | : | GV۴۸۱/ک۲ ۱۳۹۷ |
| رده بندی دیویی | : | ۶۱۳/۷ |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۵۳۲۶۹۴۲ |



کتاب جامع آمادگی جسمانی و طراحی تمرین

منبع دوره ها؛ مربیگری درجه ۱، ۲، ۳

و کلیه کارگزاران - موزن ها - آمادگی جسمانی

ویراستار علمی: یوان خرمی پور

مؤلفین: نسرین رمضانی - حمید مسبیدی - کیوان خرمی پور، سیدمحسن آوندی

تقریظ: دکتر علی جداری

ناشر: مدید

نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۷

چاپ: روز

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

شابک: ۵- ۹۱-۸۷۲۲-۶۰۰-۹۷۸

ایستادگان

تلفن: ۶۶۵۶۵۵۶۹-۶۶۱۲۲۸۲۴

www.madidpub.ir madidpub@gmail.com

حق چاپ و نشر برای ناشر و مولف محفوظ است

فهرست

۲۳	پیش گفتار نویسندگان
۳۵	پیش گفتار ویراستار
۳۷	پیش گفتار رئیس فدراسیون ورزش های همگام
۲۹	فصل ۱: تحلیل نیازهای ورزشی و ارزیابی ورزشکار
۳۰	نیازهای متابولیکی رشته ورزشی
۳۵	نیازهای بیومکانیکی رشته ورزشی
۳۶	توصیف حرکات درگیر در رشته ورزشی
۳۸	نحوه تجزیه و تحلیل بیومکانیکی در تمرین
۳۹	عضلات اصلی در مفاصل حرکتی اصلی را شناسایی کنید
۳۹	آسیب های رایج رشته ورزشی
۴۲	تجزیه و تحلیل نیازها به منظور پیشگیری از آسیب
۴۵	ریکاوری ورزشکار آسیب دیده
۴۸	تلفیق فرایند تجزیه و تحلیل نیازها در ورزشکار
۴۹	تعیین اولویت ها جهت مداخله
۵۰	بیش خستگی کاربردی و غیر کاربردی و بیش تمرینی
۵۲	تطبیق برنامه های تمرین موازی
۵۳	از داده تا عملکرد
۵۷	ارزیابی ورزشکار
۵۷	عوامل اثرگذار بر ارزیابی عملکرد جسمانی
۵۷	وزن بدن

۵۸	ترکیب تارهای عضلاتی
۵۸	وضعیت تمرین
۶۰	انتخاب آزمون
۶۰	اختصاصی بودن و ویژگی آزمون
۶۱	روایی و پایایی آزمون
۶۱	ملاحظات کاربردی در موقع اجرای آزمون
۶۱	ملاحظات ایمنی
۶۲	زمان بندی ارزیابی
۶۴	تفسیر نتایج ارزیابی
۶۴	آزمون های مورد نیاز جهت ارزیابی برنامه تمرین
۶۴	قدرت عضلاتی
۶۵	آزمون ایزوکنتریک
۶۷	ارزیابی قدرت با مقاومت های پویا • یک اخت
۶۹	آمادگی بی هوازی در مقابل توان بی هوازی
۷۰	آزمون های آزمایشگاهی
۷۱	آزمون های میدانی
۷۲	پرش عمودی
۷۲	دو رفت و برگشت ۳۰۰ یارد
۷۲	آزمون خط
۷۳	ظرفیت و استقامت هوازی
۷۴	آزمون های مستقیم آزمایشگاهی
۷۵	ارزیابی آزمایشگاهی غیر مستقیم
۷۸	آزمون های میدانی
۷۹	سرعت
۸۰	چابکی
۸۰	آزمون T
۸۱	آزمون گام به پهلوی ادگرن
۸۲	آزمون چابکی پیشرفته ۵-۱۰-۵
۸۲	آزمون ایلی نویز

۸۳	ترکیب بدن.....
۸۳	جذب دوگانه انرژی اشعه ایکس.....
۸۴	توزین زیرآب.....
۸۴	روش محفظه هوا.....
۸۵	اندازه گیری چین پوستی.....
۸۶	مقاومت زیست الکتریکی.....
۸۸	منابع.....
۹۵	فصل ۱:۲: گرم کردن و سرد کردن.....
۹۷	حرکات کششی ایستا و عملکرد ورزشی.....
۹۹	گرم کردن پویا و عملکرد ورزشی.....
۱۰۰	کشش فعال و پویا.....
۱۰۳	آمادگی عصبی.....
۱۰۵	تنظیم و طراحی پروتکل گرم کردن پویا.....
۱۰۶	سرد کردن.....
۱۰۷	یوگا.....
۱۰۷	یافت نرم.....
۱۰۷	کشش ایستا.....
۱۰۹	تسهیل حس عمقی عصبی عضلانی.....
۱۰۹	حرکات تمرینی گرم کردن پویا.....
۱۰۹	در آغوش گرفتن بازوها.....
۱۱۰	راه رفتن پاشنه- پنجه.....
۱۱۰	گام برداری زانو بلند.....
۱۱۱	حرکت هیزم شکن.....
۱۱۱	چرخش تنه.....
۱۱۲	گام برداری با چرخش لگن.....
۱۱۲	گام برداری دنباله دار.....
۱۱۳	جمع کردن پاها.....
۱۱۳	ورزشکار باید مراحل زیر را اجرا کند:.....
۱۱۳	جمع کردن پاها.....

۱۱۴	دویدن با جمع کردن پا به عقب
۱۱۴	راه رفتن با دست‌ها
۱۱۵	ضربه زدن با پای صاف
۱۱۵	حرکت همسترینگ معکوس شده
۱۱۵	لانچ به جلو
۱۱۷	لانچ به عقب
۱۱۷	لانچ به پهلو
۱۱۸	گام برداری به سمت دوتنه با مانع
۱۱۸	ورزشکار باید مراحل زیر را اجرا کند:
۱۱۸	کاریوکا
۱۱۸	گام برداری همراه با ضربه پاشنه بگن
۱۱۸	ورزشکار باید مراحل زیر را اجرا کند:
۱۱۹	حرکت زانو بلند ضربه‌ای
۱۲۰	منابع
۱۲۵	فصل ۳: بهینه‌سازی انعطاف‌پذیری
۱۲۶	تعاریف
۱۲۶	باند ضخیم‌تر سفت‌تر از کش نازک‌تر است
۱۲۷	توجه
۱۲۷	عوامل سهیم در انعطاف‌پذیری
۱۲۸	تحرك مفصل
۱۲۸	طول و تنوس عضلاتی
۱۲۸	تحرك عصبی
۱۲۹	تحرك نیام
۱۳۰	آیا انعطاف‌پذیری به نفع عملکرد است یا به ضرر آن؟
۱۳۰	تمرینات انعطاف‌پذیری بهتر است ایستا باشند یا پویا؟
۱۳۱	آیا عدم انعطاف‌ناپذیری در احتمال آسیب‌دیدگی نقش دارد؟
۱۳۲	توجه
۱۳۳	آیا عدم تقارن در انعطاف‌پذیری مهم است؟
۱۳۵	توجه

۱۳۵	روش‌هایی جهت بهینه‌سازی انعطاف‌پذیری
۱۳۵	کشش غیرفعال
۱۳۷	کشش فعال
۱۳۸	تجزیه و تحلیل نیازهای رشته‌ی ورزشی
۱۴۰	اجرای یک برنامه‌ی انعطاف‌پذیری در ورزش
۱۴۲	توجه
۱۴۳	منابع
۱۴۵	فصل ۴: تدریس مقاومتی
۱۴۶	سازگاری‌های مرتبط با تمرین مقاومتی
۱۴۸	شخصی‌سازی برنامه تمرین مقاومتی
۱۵۲	متغیرهای برنامه تمرین مقاومتی
۱۵۲	انتخاب حرکت تمرین
۱۵۲	نوع انقباض عضلانی
۱۵۵	مفاصل درگیر در حرکت تمرین
۱۵۶	نوع تجهیزات در دسترس
۱۵۸	حرکات تمرین یک‌طرفه و دوطرفه
۱۵۸	زنجیره جنبشی
۱۵۹	ساختار و ترتیب حرکات جلسه تمرین
۱۶۳	شدت تمرین
۱۶۳	پیوستار تکرار بیشینه
۱۶۵	تمرین توان
۱۶۷	افزایش شدت تمرین
۱۶۸	شدت‌های فوق بیشینه
۱۷۰	حجم تمرین
۱۷۱	ساختار نوبت‌ها در برنامه‌های تمرین چند نوبتی
۱۷۲	فواصل استراحت
۱۷۴	سرعت حرکات تمرین
۱۷۵	تواتر جلسات تمرین
۱۷۷	منابع

۱۸۱	فصل ۵: توان
۱۸۲	عوامل درگیر در بازده توانی
۱۸۳	چرخه کشش - کوتاه شدن
۱۸۵	قدرت عضلانی
۱۸۶	هدف‌گذاری توسعه توان
۱۸۷	تمرین مقاومتی و توان
۱۹۰	تمرین مقاومتی و RFD
۱۹۱	غلبه بر فاز کاهش شتاب در تمرین مقاومتی سنتی
۱۹۳	روش‌های تمرین توسعه توان
۱۹۳	تمرین مقاومتی سنگین
۱۹۴	تمرین مقاومتی بالاسرک
۱۹۶	تمرین پلايومتریك
۱۹۷	حرکات وزنه‌برداری
۲۰۰	پرش با وزنه بعنوان یک استثنا
۲۰۲	تبدیل قدرت کسب‌شده به عملکرد توانی
۲۰۲	کاهش تمرین و ریکاوری جهت بهینه‌سازی عملکرد توان
۲۰۳	انتخاب بار و سرعت برای توسعه توان
۲۰۴	بار تمرین سنگین
۲۰۵	بار تمرین سبک
۲۰۶	بار تمرین بهینه
۲۰۷	بار تمرین ترکیبی
۲۰۹	ویژگی سرعت
۲۱۰	تاثیر چربی بدن بر عملکرد توانی
۲۱۲	طبقه‌بندی حرکات تمرینی
۲۱۳	تاکید تمرینات
۲۱۵	پیشگیری از آسیب
۲۱۶	اولویت‌های تمرین
۲۱۶	نمونه حرکات تمرینی
۲۱۷	توجه

۲۱۷.....	ارائه تمرین.....
۲۱۷.....	تمرین تکنیک پرش.....
۲۱۸.....	تمرین تکنیک فرود.....
۲۲۱.....	توجه.....
۲۲۴.....	منابع.....
۲۳۳.....	فصل ۶: استفاده از بستر قدرت برای عملکرد انفجاری.....
۲۳۳.....	اهمیت قوی بودن.....
۲۳۵.....	اصطلاحات تربیات قدرتی.....
۲۳۷.....	مهارت، بیومکانیک و فیزیولوژی تمرین قدرتی.....
۲۴۰.....	پاورکلین معلق.....
۲۴۱.....	آیا ورزشکار می‌تواند همیشه اندک حافی قوی باشد؟.....
۲۴۳.....	تحلیل نیازهای رشته‌ی ورزشی و.....
۲۴۴.....	برنامه کسب قدرت برای ورزشکاران در حال پیشرفت.....
۲۵۰.....	برنامه کسب قدرت برای ورزشکاران سطح متوسط.....
۲۵۱.....	زمان‌بندی فشار تمرین دومین روش مورد استفاده برای غلبه بر رقابت تمرین می‌باشد.....
۲۵۳.....	برنامه‌ریزی کسب قدرت برای ورزشکاران حرفه‌ای.....
۲۵۴.....	استفاده از باندها و زنجیرها.....
۲۵۷.....	تفاوت بین باندها و زنجیرها.....
۲۵۷.....	تعیین مقاومت با باندها و زنجیرها.....
۲۶۲.....	الگوهای طبقه‌بندی -تمرین.....
۲۶۳.....	الگوهای روز قدرت و روز توان.....
۲۶۵.....	الگوهای ترتیب تمرین.....
۲۶۸.....	ابتدا بالاتنه یا پایین‌تنه؟.....
۲۶۸.....	الگوی ساختار جلسه تمرین.....
۲۶۸.....	طراحی محیط تمرینی رقابتی.....
۲۶۹.....	تمرینات دایره‌ای و استقامت در قدرت.....
۲۶۹.....	تغذیه قبل، در طول و پس از تمرین به منظور پشتیبانی از اهداف تمرین.....
۲۷۳.....	منابع.....

۲۷۵	فصل ۷: سرعت
۲۷۶	عوامل درگیر در عملکرد سرعتی
۲۷۷	تعداد و طول گام
۲۷۸	ترکیب نوع تار عضلانی
۲۷۹	مکانیک و تکنیک دوهای سرعتی
۲۷۹	استارت زدن
۲۸۰	شتاب گرفتن
۲۸۰	دوره محرکه و بازگشتی
۲۸۱	دوره کاهش شتاب
۲۸۲	طراحی برنامه تمرین سرعت
۲۸۲	نوع زمین تمرین و پوشش پا
۲۸۲	تعیین نقاط ضعف و قوت
۲۸۳	یکپارچگی وضعیت بدن
۲۸۴	مکانیک اندام
۲۸۴	قدرت عمومی
۲۸۶	آرمیدگی (ریلکسیشن)
۲۸۶	قابلیت شتاب گرفتن
۲۸۷	ویژگی‌های ارتجاعی
۲۸۷	یکپارچگی عناصر تمرین سرعت
۲۸۸	تمرینات سرعتی
۲۹۰	تمرین قدرتی
۲۹۲	ورزشکاران در هوای سردتر یا بدون امکانات مطلوب تمرین در سالن
۲۹۳	ورزشکارانی که در سنین پایین کار با وزنه المپیک را آغاز می‌کنند
۲۹۴	تمرین توان
۲۹۶	آمادگی جسمانی عمومی
۲۹۷	تمرین در استخر
۲۹۷	تمرین روی تردمیل
۲۹۹	تمرین دوچرخه‌ی ثابت
۲۹۹	ملاحظات فنی

۳۰۰	تمرینات
۳۰۳	مکانیک اسنارت و شتاب
۳۰۶	مکانیک سرعت بیشینه
۳۰۷	بارافزایی و پیشرفت کار
۳۰۷	روش کوتاه به بلند
۳۱۴	روش بلند به کوتاه
۳۱۴	روش همزمان
۳۱۸	منابع
۳۲۱	فصل ۸: چابکی
۳۲۱	چابکی چیست؟
۳۲۳	شناخت مرحله‌ی استقرار
۳۲۴	مؤلفه‌های چابکی
۳۲۷	آزمون تغییر جهت و چابکی
۳۳۲	برنامه‌ریزی برای تقویت چابکی
۳۳۳	بهره‌گیری موثر نیرو و وضعیت بدن در طول مانورهای تغییر جهت چابکی
۳۳۷	علائم آموزشی، پیشنهادات و روند پیشرفت تمرینات برای پرس چابکی
۳۳۸	جمع بندی
۳۴۰	بهره‌گیری از نتایج آزمون برای برنامه‌ریزی پرورش چابکی
۳۴۲	تواتر تمرین چابکی
۳۴۳	توجه
۳۴۷	منابع
۳۴۹	فصل ۹: استقامت
۳۴۹	بخش اول: مفاهیم پایه
۳۴۹	تعریف استقامت
۳۵۱	خصوصیات مکانیکی قدرت عضلانی
۳۵۲	اشتباهات رایج در تمرین قدرتی برای ورزش‌های استقامتی
۳۵۲	مواردی از توسعه قدرت بیشینه
۳۵۳	اثر متقابل تاندون و عضله هزینه سوخت و سازی حرکت را کاهش می‌دهد

۳۵۴	قدرت و سلامت تاندون در ورزشکاران استقامتی
۳۵۵	ترس از رقابت و کار قدرتی
۳۵۶	مولفه عصبی کار مکانیکی
۳۶۱	ویژگی‌های ساختاری که کارآمدی کار مکانیکی را تعیین می‌کنند
۳۶۲	پاسخ سوخت و سازی به کار مکانیکی
۳۶۵	بخش دوم: ارتقاء ظرفیت استقامتی
۳۶۵	آمادگی هوازی چیست؟
۳۶۸	ارزیابی موتور هوازی
۳۶۸	آزمون حداکثر سرعت هوازی (MAS)
۳۶۹	آزمون یویو
۳۷۰	استقامت هوازی
۳۷۱	نمونه‌ی موردی
۳۷۲	توسعه آمادگی هوازی
۳۷۴	تمرینات مداوم و متناوب
۳۷۸	تمرینات هوازی در رشته‌های تیمی
۳۷۹	تمرینات قدرتی و آمادگی هوازی
۳۷۹	تمرین با روش کمبود اکسیژن برای تقویت آمادگی هوازی
۳۸۰	زندگی در ارتفاع، تمرین در ارتفاع
۳۸۱	زندگی در ارتفاع، تمرین در سطح دریا
۳۸۱	قرار گرفتن تناوبی در معرض کم اکسیژنی و تمرین متناوب کم اکسیژن
۳۸۱	بی‌تمرینی
۳۸۳	منابع
۳۸۷	فصل ۱۰: تمرین تعادل
۳۸۸	طراحی برنامه و زمان‌بندی
۳۸۹	روند پیشرفت ایمن برای تمرینات تعادل
۳۹۱	تمرینات پایداری برای سیستم مفصلی
۳۹۱	تنه و مرکز بدن
۳۹۲	توصیه‌های تمرینی
۳۹۴	تمرینات

۳۹۴	زانو زدن روی توپ ورزشی
۳۹۵	انتقال نیرو از دست‌ها به میان تنه حرکت دادن توپ ورزشی به یک سمت
۳۹۵	تمرین ترکیبی
۳۹۵	زانو
۳۹۶	توصیه‌های تمرینی
۳۹۸	تمرینات
۳۹۸	تمرین تعادلی روی سطح T
۳۹۸	ایستادن به حالت چابک با تمه روی توپ بوسوا
۳۹۸	لایج تعادلی روی بالشتک
۳۹۹	راه رفتن یا دویدن روی نردبان
	برای سخت‌تر کردن حرکت تعادل، هنگام قرار دادن پا بر روی بالشتک در دوره کوتاه محافظت، می‌توان سرعت دویدن را
۳۹۹	افزایش داد
۴۰۰	تعادل ریتمیک
۴۰۰	مچ و کف پا
۴۰۲	توصیه‌هایی برای تمرین
۴۰۳	تمرینات
۴۰۴	شانه
۴۰۵	توصیه‌های تمرینی
۴۰۷	تمرینات
۴۰۷	انتقال وزن از یک دسته‌دست دیگر
۴۰۷	نوسان میله الاستیک در وضعیت ابداکشن و انداکشن
۴۰۸	
۴۰۸	پایداری ریتمیک شانه با یک حریف تمرینی
۴۰۸	تکرار و دامنه حرکات می‌تواند تغییر کند
۴۰۹	منابع
۴۱۱	فصل ۱۱: اصول زمانبندی تمرین
۴۱۲	اصول عمومی زمان‌بندی
۴۱۳	سندروم سازگاری عمومی
۴۱۴	تنوری محرک - خستگی - بازسازی - سازگاری

۴۱۷		تنوری سازگاری- خستگی
۴۱۹		دوره های تمرین
۴۲۱		طرح تمرین سالانه
۴۲۲		دوره آمادگی
۴۲۳		دوره آمادہ سازی عمومی
۴۲۳		دوره آمادہ سازی تخصصی
۴۲۴		دوره مسابقه
۴۲۵		دوره انتقال
۴۲۶		طرح ماکرو سیکل
۴۲۶		طرح مزوسیکل
۴۲۷		طرح های مزوسیکل تجرعی
۴۲۸		طرح مزوسیکل ایجادکننده هیپو
۴۳۰		طرح مزوسیکل تحقق
۴۳۱		طرح میکروسیکل
۴۳۳		روز تمرین
۴۳۴		جلسه تمرین
۴۳۴		چیدمان ترتیبی و تلفیق در روند تمرین
۴۳۷		روش سنتی یا کلاسیک
۴۳۸		روش مجموع چند طرح میکروسیکل
۴۴۱		روش چیدمان ترکیبی
۴۴۶		توصیه های کاربردی
۴۵۲		منابع
۴۵۷		فصل ۱۲: کاهش اثر تداخلی تمرین
۴۵۹		تحقیق روی اثر تداخل
۴۶۰		اثر تداخل روی افراد تمرین نکرده
۴۶۱		اثر تداخل در ورزشکاران تمرین کرده
۴۶۱		سازوکار اثر تداخل
۴۶۱		تعادل انرژی
۴۶۲		بیش رسی

۴۶۲	اختلال در هاپرتروفی تارهای عضلانی.....
۴۶۲	فعال سازی آنزیم.....
۴۶۳	فراخوانی واحد حرکتی.....
۴۶۳	خستگی باقیمانده حاد.....
۴۶۴	روش های به حداقل رساندن اثر تداخل.....
۴۶۵	تمرین قدرت و استقامت در یک انتهای طیف آمادگی جسمانی.....
۴۶۵	اولویت بندی اهداف تمرین.....
۴۶۵	توالی یا ترتیب تمرین.....
۴۶۶	زمان بندی موج (بلوکی).....
۴۶۶	ورزشکاران آماده.....
۴۶۷	مطالعه موردی.....
۴۷۲	منابع.....
۴۷۵	فصل ۱۳: بهینه سازی تمرینات پیش نفس در ورزش های تیمی.....
۴۷۶	اهداف پیش فصل.....
۴۷۶	پیشگیری از آسیب.....
۴۷۷	دویدن با سرعت بالا در پیش فصل.....
۴۷۸	جلساتی با هدف پیشگیری از آسیب.....
۴۸۰	توسعه قدرت و توان در پیش فصل.....
۴۸۳	روند آماده سازی در پیش فصل.....
۴۸۵	تمرینات تاکتیکی.....
۴۸۷	ترکیب تمرینات جسمانی و فنی.....
۴۸۸	تعریف موفقیت پیش فصل.....
۴۸۸	کاهش میزان آسیب.....
۴۸۹	تقویت عملکرد جسمانی.....
۴۹۰	روش های اطمینان از یک پیش فصل موفق.....
۴۹۱	برنامه ریزی کارآمد.....
۴۹۱	پایش کارآمد.....
۴۹۳	توسعه رفتارهای تیمی مطلوب.....
۴۹۴	روش های تمرینی جایگزین.....

۴۹۵		بپیپرینگ کارآمد در پیش فصل
۴۹۷		منابع
۴۹۹		فصل ۱۴: حفظ آمادگی در فصل مسابقه
۵۰۰		۱۰ اصل مهم تمرینات فصل مسابقات
۵۰۰		اصل تمرینی ۱: کارایی در روند تمرین
۵۰۱		اصل تمرینی ۲: همچنان ساده انجام دهید
۵۰۲		اصل تمرینی ۳: قدرت، مینای کار است
۵۰۲		اصل تمرینی ۴: نه به مداوم، نه فقط حفظ
۵۰۴		اصل تمرینی ۵: افزایش سطح آمادگی
۵۰۵		نظم
۵۰۵		تلاش ذهنی هدفمند
۵۰۶		تمرکز مداوم
۵۰۶		اصل تمرینی ۶: تمرین در محدوده ستانه قدرت، زیر سطح بیشینه
۵۰۷		اصل تمرینی ۷: هدایت ورزشکار
۵۰۹		اصل تمرینی ۸: تنوع
۵۱۰		اطمینان از روزهایی با بار سبک و سنگین
۵۱۰		توجه به همه شاخص های کنترل بصری
۵۱۰		اطمینان از وجود روزهای سبک و سنگین عصبی-عضلانی براساس تمرینات
		اصل تمرینی ۹: در نظر گرفتن تمریناتی در اجزای سازنده تمرین که به کاهش بار تمرین را با هم ادغام می کنند سه دلیل اصلی وجود دارد که چرا هویت دادن به دوره های تمرینی سیستم فرایند تمرین به طبقه ها (بلوک ها) مهم هستند:
۵۱۱		اصل تمرینی ۱۰: افزایش قدرت بالقوه هدف قرار گیرد نه اوج
۵۱۲		سیستم تمرین
۵۱۲		مدل تمرین قدرتی
۵۱۲		حرکات اصلی
۵۱۴		حرکات کمکی
۵۱۶		حرکات فنی فرعی
۵۱۷		وزنه برداری المپیک
۵۱۷		روش شناسی تمرین قدرتی در فصل مسابقات

۵۲۰		محتوای برنامه
۵۲۱		حرکات اصلی
۵۲۲		تجویز ست‌ها و تکرارهای حرکات قدرتی
۵۲۵		سایر دستورالعمل‌های تجویز
۵۲۶		تمرینات سرعت و پلایومتریک در فصل مسابقات
۵۲۷		بدنسازي در فصل مسابقات
۵۳۰		منابع
۵۳۱		فصل ۱۵. پياد سازی برنامه تمرینی
۵۳۲		جلسات تمرین
۵۳۲		نمونه گرم کردن پویا
۵۳۳		کارپوکا
۵۳۳		دویدن با مقاومت
۵۳۳		تمرین خارج از فصل مسابقه
۵۳۷		دوره آماده‌سازی
۵۴۰		قدرت
۵۴۷		قدرت و توان
۵۴۹		سرعت و چابکی
۵۵۰		تمرینات تکنیک سرعت و چابکی
۵۵۰		تمرینات چابکی
۵۵۰		برنامه چابکی بسکتبال
۵۵۱		برنامه چابکی ورزش‌های میدانی: کار سریع با پا، فضای‌های بسته
۵۵۳		برنامه چابکی ورزش‌های میدانی: تغییر جهت در فواصل متغیر
۵۵۴		رسیدن به اوج
۵۵۸		فصل مسابقه
۵۵۹		ملاحظات برای ورزشکاران استقامتی
۵۶۰		دونده‌های مسافت طولانی: ماراتن
۵۶۲		دو مسافت متوسط: سه‌گانه
۵۶۳		مسابقه‌های استقامتی کوتاه‌تر
۵۶۴		تمرین شنا

۵۶۶	قایقرانی
۵۶۸	ارزیابی برنامه
۵۶۹	منابع
۵۷۱	فصل ۱۶: اصول تیپرینگ
۵۷۲	آشنایی با تیپر
۵۷۲	فرضیه فیزیولوژیکی
۵۷۶	هدف اصلی تیپر
۵۷۷	مزایای تیپر
۵۸۰	متغیرهای مورد بررسی در مدل تیپر
۵۸۱	نوع تیپر
۵۸۳	حجم تمرین
۵۸۴	تواتر تمرین
۵۸۵	شدت تمرین
۵۸۵	مدت تیپر
۵۸۸	منابع
۵۹۳	فصل ۱۷: اصول ریکاوری
۵۹۴	ویژگی‌های فیزیولوژیکی خستگی و ریکاوری
۵۹۴	آسیب عضلانی ناشی از تمرین
۵۹۶	تأثیر بر سیستم عصبی خودکار
۵۹۶	ارتباط هورمون‌ها با خستگی و ریکاوری
۵۹۷	تست‌سترون
۵۹۷	کوروتیزول
۵۹۷	سرکوب سیستم ایمنی
۵۹۸	ریکاوری فوری پس از تمرین یا مسابقه
۵۹۸	فرورفتن در آب سرد (CWI)
۶۰۳	آب درمانی ضربدری یا گرم
۶۰۴	پوشاک فشاری
۶۰۵	سرما درمانی کل بدن (WBC)

۶۰۶	ریکاوری فعال
۶۰۶	تحریک الکتریکی
۶۰۷	انسداد
۶۰۷	خواب
۶۰۸	تغذیه و جذب آب
۶۰۹	بافت نرم و دست‌درمانی
۶۱۰	ریکاوری روانی بعد از تمرین
۶۱۰	رابطه‌ی بین شاخص‌های فیزیولوژیکی و روانی
۶۱۱	راهکارهایی برای بهبود ریکاوری روانی در ورزش
۶۱۲	تاثیر راهبردهای ریکاوری بر سازگاری تمرین
۶۱۲	اجرای چند دوره فعالیت در یک روز با جلسات متوالی
۶۱۲	تضعیف احتمالی سازگاری پس از تمرین
۶۱۳	سازگاری راهکار ریکاوری
۶۱۳	تفاوت‌های فردی
۶۱۵	منابع

پیش گفتار نویسندگان

تفاوت یک جوان ۲۰ ساله را با خردسال همان فرد در زمان سالخوردگی در نظر بگیرید. ظاهراً تفاوتی به غیر از سطح آمادگی جسمانی دیده نمی‌شود. آمادگی جسمانی که تقریباً در حفظ عضلات، فیتنس میتوکندریایی، سلامت قلب و عروق و البته سلامت روانی خلاصه می‌شود.

همیشه به ما گفته می‌شد که علم بهتر است یا ثروت؟ در سال‌های اخیر با نگاهی گذرا به تاریخ مسابقات المپیک متوجه می‌شویم که توجه به ورزش قهرمانی و ملی به عنوان ویتترین افتخارات یک کشور مهم است. با نگاهی گذرا مرجه می‌شویم که معمولاً عناوین نخست توسط کشورهایی کسب می‌شود که دارای بالاترین سطح علمی هستند و همچنین از راه علم توانسته‌اند ثروت زیادی را کسب کنند.

بهر حال بر کسی پوشیده نیست که تمامی رشته‌های ورزشی حتی شطرنج هم کم و بیش نیازمند ارتقاء قدرت، استقامت، چابکی و غیره هستند و تمامی این موارد جزو ارکان آمادگی جسمانی می‌باشند.

در سطرهای قبل به ۳ نکته بصورت غیر مستقیم اشاره شده است:

- برای اینکه بتوانیم در سن ۷۰ سالگی هم احساس جوانی داشته باشیم، نیازمند آمادگی جسمانی هستیم.
- توجه به ابعاد آمادگی جسمانی به عنوان پیش نیاز ورزش قهرمانی در همه رشته‌ها به عنوان ویتترین ورزشی یک کشور و همینطور جنبه‌های اقتصادی بسیار مهم است.

• برای رسیدن به این اهداف حتما نیازمند مطالعه منابع علمی و به روز هستیم. امروز شاهد این هستیم که انجمن آمادگی جسمانی کشور با همکاری کمیته های تحت نظر خود یعنی کمیته های: آمادگی جسمانی، کراسفیت، کراس ترینینگ، فانکشنال ترینینگ، آمادگی جسمانی پارسی و استریت ورک اوت سعی دارد که به ارتقای علمی و عملی این رشته بپردازد.

بر همین اساس تصمیم انجمن بر این شد که با توجه به احساس نیاز این رشته به یک منبع به روز و یکسان در سراسر کشور این کتاب تالیف شود. قطعا این متن خالی از نقص نخواهد به و از همکاران و اساتید خواهشمندیم ما را در اصلاح معایب و همچنین به روز رسانی نسخه های بعدی یاری کنند.

www.ketab.ir