

تئوری و روش شناسی تمرین

■ تئودور آ. بومپا

■ دکتر محمد رضا حامدی نیا

■ دکتر امیرحسین حقیقی

■ علیرضا صفرزاده

ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳

ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی

مجموعه‌ای از بهترین‌ها، تلاش برای برترین

**انتشارات
حتمی**



[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: تئوری و روش شناسی تمرین]

[تألیف: تئودور. ا. بومیا]

[تألیف: دکتر محمدرضا حامدی نیا، دکتر امیرحسین حقیقی، علیرضا صفرزاده]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرایشی: الهه جلالیان وشمه‌سرا] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۲۵۰.۰۰۰ ریال]

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 ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms 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 متفلفین به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: بومیا، تئودور او.

عنوان و نام پدیدآور: تئوری و روش شناسی تمرین/تئودور او. بومیا، مترجمان محمدرضا حامدی نیا، امیرحسین حقیقی، علیرضا صفرزاده.

مشخصات نشر: تهران، شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا.

مشخصات ظاهری: ۵۳۶ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۵۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی، 4th ed Periodization: Theory and Methodology of Training.

شناسه افزوده: تربیت بدنی

شناسه افزوده: حامدی نیا، محمدرضا، ۱۳۵۱، مترجم.

شناسه افزوده: حقیقی، امیرحسین، ۱۳۵۰، مترجم.

شناسه افزوده: صفرزاده، علیرضا، ۱۳۵۶، مترجم.

رده بندی کنگره: ۷۱۱ / ۱۳۹۰ م ۹۴ ب / GV ۵

۶۱۳ / رده بندی دیویی: ۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۶۷۵۴۱

■ فهرست مطالب ■

پیشگفتار مترجمین

۹

بخش اول: مبانی نظری تمرین

۱۳

فصل اول مبانی تمرین

۱۵	گستره تمرین
۱۶	اهداف تمرین
۱۸	طبقه‌بندی مهارت‌ها
۲۰	طبقه‌بندی ورزش‌ها
۲۳	سیستم تمرین
۲۷	سازگاری تمرین
۳۰	چرخه بیش جبرانی
۳۳	بی‌تمرینی
۳۵	منابع انرژی
۴۱	خلاصه‌ی فصل

۴۵

فصل دوم اصول تمرین

۴۵	شرکت فعال
۴۸	پیشرفت چند جانبه
۵۲	تخصصی‌سازی
۵۵	فردی‌سازی
۵۵	تنوع
۶۰	الگوگیری
۶۵	افزایش بار
۷۴	خلاصه‌ی فصل

فصل سوم آمادگی برای تمرین ۷۷

۷۸	تمرین جسمانی
۸۵	تمرین تکنیکی
۸۹	تمرین تاکتیکی
۱۰۷	تمرین نظری
۱۰۸	خلاصه‌ی فصل

فصل چهارم متغیرهای تمرین ۱۱۱

۱۱۱	حجم
۱۲۴	شدت
۱۲۵	چگالی
۱۲۷	پیچیدگی
۱۲۸	خلاصه‌ی فصل

فصل پنجم استراحت و بازیافت ۱۲۹

۱۳۰	تئوری بازیافت
۱۳۵	ابزارهای طبیعی بازیافت
۱۴۲	ابزارهای فیزیوتراپی بازیافت
۱۵۲	ابزارهای روانی بازیافت
۱۵۶	بازیافت ویژه‌ی ورزش
۱۵۷	بازیافت از ورزش
۱۶۰	بازیافت برای تمرین و رقابت
۱۶۲	ابزارهای پایای بازیافت
۱۶۲	خستگی و بیش تمرینی
۱۷۸	پایش، درمان و جلوگیری از بیش تمرینی
۱۹۰	خلاصه‌ی فصل

۱۹۷ فصل ششم طراحی تمرین

۱۹۷	اهمیت برنامه‌ریزی
۱۹۸	الزامات برنامه‌ریزی
۲۰۰	انواع برنامه‌های تمرینی
۲۰۰	جلسه‌ی تمرینی
۲۱۵	چرخه‌ی روزانه‌ی تمرین قهرمانی
۲۱۶	خلاصه‌ی فصل

۲۱۷ فصل هفتم چرخه‌های تمرین

۲۱۷	میکروسیکل (چرخه‌ی کوچک)
۲۴۱	ماکروسیکل
۲۴۹	خلاصه‌ی فصل

۲۵۱ فصل هشتم برنامه‌ی تمرین سالانه

۲۵۲	زمان‌بندی
۲۶۶	بیش‌جبرانی روان‌شناختی
۲۷۰	زمان‌بندی توانایی‌های زیست - حرکتی
۲۷۱	زمان‌بندی تمرین قدرتی
۲۷۴	زمان‌بندی استقامت
۲۷۵	زمان‌بندی سرعت
۲۷۸	یک‌پارچه‌سازی زمان‌بندی
۲۷۸	مراحل و ویژگی‌های برنامه‌ی تمرین سالانه
۲۹۲	نمودار برنامه‌ی سالانه
۳۱۶	ملاک تدوین یک برنامه‌ی سالانه
۳۳۰	خلاصه‌ی فصل

فصل نهم برنامه ریزی بلندمدت و استعدادیابی

۳۳۷	مراحل پیشرفت ورزشی
۳۳۸	تمرین عمومی
۳۴۱	تمرین تخصصی
۳۵۰	چرخه‌ی المپیک یا برنامه‌ی چهار ساله
۳۵۳	پیش‌بینی اجرا برای یک برنامه‌ی چرخه‌ی المپیک
۳۵۸	استعدادیابی
۳۷۷	خلاصه‌ی فصل

فصل دهم اوج رسانی برای مسابقات

۳۷۸	شرایط تمرین برای اوج‌رسانی
۳۸۱	عوامل تسهیل‌کننده‌ی اوج‌رسانی
۳۹۱	رقابت ورزشی
۴۰۱	خلاصه‌ی فصل

بخش سوم: روش‌های تمرین

فصل یازدهم توسعه‌ی قدرت و توان

۴۰۴	توانایی‌های زیست - حرکتی
۴۰۹	تمرین قدرت
۴۱۳	انواع انقباض عضلانی
۴۱۴	عوامل مؤثر بر اجرای قدرتی
۴۱۵	پیوند تمرین قدرتی با اجرای ورزشی
۴۱۷	روش‌شناسی تمرین قدرتی
۴۱۹	پارامترهای روش‌شناسی مرتبط با تمرین قدرتی
۴۲۰	توالی حرکات تمرین قدرتی در یک جلسه تمرین
۴۲۵	توالی روش‌شناسی توسعه‌ی یک برنامه‌ی تمرین قدرتی
۴۲۸	روش‌های تمرین قدرتی

۴۳۲	روش های قدرت بیشینه
۴۳۶	توسعه ی استقامت عضلانی
۴۳۷	ویژگی در مقابل یک روش منظم
۴۳۸	خلاصه ی فصل

فصل دوازدهم تمرین استقامتی ۴۴۰

۴۴۰	طبقه بندی استقامت
۴۴۲	عوامل مؤثر بر استقامت
۴۴۷	روش شناسی توسعه ی استقامت
۴۴۷	پارامترهای تمرینی برای استقامت هوازی
۴۴۹	پارامترهای تمرینی برای استقامت بی هوازی
۴۵۰	برنامه های تمرین استقامتی براساس روش اسیدلاکتیک
۴۵۱	روش های توسعه ی استقامت
۴۵۷	استقامت ویژده ی مسابقه
۴۵۷	تمرین سیستم های انرژی - مقادیر پنج گانه ی شدت
۴۶۶	تمرین سیستم های انرژی در ورزش هایی که جزء هوازی غالب است
۴۶۷	تمرین سیستم های انرژی برای ورزشکاران نوجوان
۴۶۸	خلاصه ی فصل

فصل سیزدهم تمرین سرعت، انعطاف پذیری و هماهنگی ۴۷۰

۴۷۰	تمرین سرعت
۴۸۱	تمرین انعطاف پذیری
۴۸۶	تمرین هماهنگی
۴۹۲	خلاصه ی فصل

۴۹۴ واژه نامه

۵۰۶ منابع

کتابی که پیش روی شما خوانندگان عزیز می‌باشد ترجمه کتاب «زمان‌بندی، تئوری و روش‌شناسی تمرین» تألیف پروفیسور تئودور بومپا است. پروفیسور بومپا یکی از متخصصین بی‌نظیر علم تمرین در دنیا و استاد دانشگاه یورک کانادا می‌باشد. وی چندین کتاب در زمینه علم تمرین تألیف نموده که کتاب پیش‌رو، به عقیده اکثر کارشناسان یکی از بهترین آنها است. ترجمه کتاب حاضر از سال ۱۳۸۴ آغاز شد و در مسیر ترجمه دچار فراز و نشیب‌های زیادی گردید. یکی از علل طولانی شدن ترجمه کتاب، استعلامی بود که از مرکز نشر دانشگاهی و دانشگاه‌های کشور انجام گرفت. در پاسخ به استعلام، مرکز نشر اعلام نمود که کتاب حاضر در یکی از دانشگاه‌ها در حال ترجمه می‌باشد و قسمت اعظم کار انجام شده است. این موضوع باعث شد تا ما کار ترجمه را متوقف نماییم. اما با کمال تعجب بعد از گذشت بیش از دو سال مشاهده کردیم که کتاب مذکور چاپ و منتشر نشد. بنابراین ما ترجمه کتاب را بعد از توقف طولانی مجدداً ادامه دادیم و خدا را شاکریم که به هر حال توانستیم کار را به پایان برسانیم.

یکی از حوزه‌هایی که متخصصین علوم ورزشی به خصوص فیزیولوژیست‌های ورزشی بایستی بیشتر ورود پیدا نمایند حوزه علم تمرین است. در زمینه علم تمرین، می‌توان پژوهش‌های کاربردی و بسیار ارزشمندی انجام داد که به اعتقاد مترجمان، کتاب حاضر می‌تواند مبانی نظری و ایده‌های بسیار خوبی را بویژه برای مربیان ورزشی کشور که به این اطلاعات نیاز مبرم دارند، فراهم نماید. کتاب مشتمل بر سه بخش کلی شامل مبانی نظری تمرین، زمان‌بندی تمرینات ورزشی و روش‌های تمرینی می‌باشد. بخش اول خود شامل پنج فصل است که درباره‌ی مبانی، اصول، آمادگی، متغیرهای تمرین و استراحت و بازگشت به حالت اولیه به بحث می‌پردازد. بخش دوم نیز شامل پنج فصل است که درباره زمان‌بندی تمرینات کوتاه مدت و بلند مدت و استعدادیابی و اوج‌گیری در مسابقات بحث می‌نماید و بخش سوم شامل سه فصل است که در خصوص توسعه قدرت و توان، استقامت، سرعت و انعطاف‌پذیری و روش‌های مختلف تمرین آنها بحث می‌کند. ضمناً از تصاویر اصلی کتاب به علت محدودیت‌هایی که وجود داشت استفاده نشد و به جای آن از تصاویر جایگزین استفاده گردید.

ترجمه حاضر علی‌رغم دقت و وسواس زیاد مترجمان و خواندن چندین باره، قطعاً خالی از اشکال نمی‌باشد، ما خوشحال می‌شویم که اساتید، کارشناسان، معلمان و مربیان عزیز، ایرادات ترجمه را به ما اعلام نموده تا در چاپ‌های بعدی مورد توجه قرار گیرد. در انتها ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنیم به تمام مربیانی که با عشق و خلوص نیت به جوانان این مرز و بوم خدمت می‌نمایند و هدفشان اشاعه پاکی، درستکاری، پاکدامنی، غیرت و ایثار است.