

تمرینات بسکتبال

محققان: کاترین بارت و لادر بوزینگ

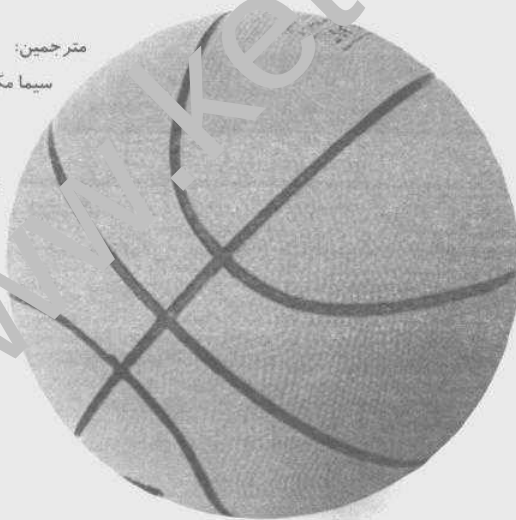
مترجمین:

سیما مکاری ساعی

محمد قادری

عضو هیئت علمی دانشگاه

آزاد اسلامی واحد مهاباد



مدرسنامه	بارت، کاترین، ۱۹۹۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Barth, Katrin تمرینات بسکتبال / مولفان کاترین بارت، لادر بوزینگ؛ مترجمین سیما مکاری-ساعی، محمد قادری
مشخصات نشر	تهران: دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات؛ مهیاباد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مهیاباد، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	۱۵۲ ص. / مصور، جدول
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۶۸۶-۸
وضعیت فهرست نویسی	فینیا
یادداشت	عنوان اصلی: Learning basketball, ۲۰۰۹
موضوع	بسکتبال -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	Basketball -- Juvenile literature
موضوع	بسکتبال
موضوع	Basketball
شناسه افزوده	بوزینگ، لوتار
شناسه افزوده	Bosing, Lothar
شناسه افزوده	مکاری-ساعی، سیما، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	بوزی، محمد، ۱۳۵۴ - مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مهیاباد
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان چاپ و انتشارات
شناسه افزوده	Islamic Azad University Publication
رده بندی کنگره	ج ۱۵۹۶ / م ۱۸۵
رده بندی دیویی	[ج] ۱۵۹۶
شماره کتابشناسی ملی	۴۸۳۹۲۹۰

عنوان کتاب: تمرینات بسکتبال

تألیف: کاترین بارت - لادر بوزینگ

ترجمه: سیما مکاری ساعی - محمدقادری

چاپ اول: ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی (با همکاری واحد مهیاباد)

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۴۶۸۶-۸

قیمت: ۱۴۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

بیگفتار مترجمین:

اول دقتتر بنام ایزد دانا صانع پروردگار حسی توانا

اکبر و اعظم خدای عالم و آدم صورت خوب آفرید و سیرت زیبا

(سعدی)

مطالبی که پیش روی دارید، مورد آموزش مهارت‌های اساسی بسکتبال بوده که علاوه بر آن در زمینه‌های مرتبط، اعم از بدنسازی، تغذیه و تاکتیک‌های زنده برای بازیکنان مبتدی و مربیان بسکتبال، بطور علمی پرداخته شده است. امید است با یاری خداوند متعال، گام مؤثری در زمینه آموزش و تمرینات، یادگیری صحیح و استاندارد این رشته ورزشی برداشته شود و به همینان به این رشته جناب و زیبا در مسیر صحیح هدایت و راهنمایی شوند.

سیما علی‌ساز

مترجم

..... فهرست مطالب

۱	بسیکیت
	نکاتی از مولفان، ورزشها و هنر
۲	۱-۲. چند مورد بسکتبال
	ریختن ملی و بین المللی بسکتبال، رقابتها، فیبا، مینی بسکتبال، بسکتبال و هنر
۳	۱-۳. بازی با سکان
	گفتاری با سکان، اول بازیکن موفق تیم ملی المان، صفحه‌ای طرفداران
۴	۱-۴. تمرینات و روش بازی موفقیت
	آموزش، آموزش صحیح، اهداف، انگیزه، تراکم تمرین (حجم کار)، آنچه که یک بازیکن را به موفقیت می‌رساند
۵	۱-۵. تمرینات جسمانی
	امادگی جسمانی عمومی، آمادگی جسمانی در بسکتبال، استقامت، قدرت، سرعت، چابکی، آموزش آمادگی، گرم کردن، تمرینات کششی، آزمون‌ها، آمادگی جسمانی، نمودار عملکرد فردی
۶	۱-۶. تکنیک و تکنیک‌ها
	تکنیک در حالت کلی، تکنیک در بسکتبال، آمادگی تکنیک، افزایش اجرا و عملکرد، آموزش رهنمودها، آگاهی دادن، ارزیابی، حسن عضله، مهارت‌های هماهنگی، تمرینات
۷	۱-۷. تمرینات تیراندازی و پاس دادن
	حالت ایستادن پایه، دریبل کردن، توقف کردن، چرخیدن، دریافت کردن، پاس دادن، شوت کردن، ریباند کردن
۸	۱-۸. تاکتیک‌ها
	تاکتیک‌های عمومی، تاکتیک‌ها در بسکتبال، نقشه بازی برای بازیکنان، تیم کاربردهای تاکتیکی، دانش و مهارتها
۹	۱-۹. حمله
	موفقیت‌ها، بازیکن مهاجم با توپ یا بدون توپ، گول زدن، انواع متفاوت نفوذ کردن، بازی‌ها، اسکرین‌ها، ضد حمله

- ۱۰۶..... دفاع
- انواع بازی‌های دفاعی انفرادی و چند نفره، دفاع در مقابل اسکرین‌ها،
دفاع در مقابل بازیکنان متعدد
- ۱۱۹..... ۱-۱ علامه و موقعیتها
- اشارات دست، علامت، موقعیتها
- ۱۲۵..... ۱-۲ بازی‌های ذهنی
- مغز، کامپیوتر ما، ادراک، عکس‌العمل‌ها، قدرت ذهنی، غلبه کردن بر اضطراب، ترس
و خشم، توانایی غلبه کردن، گوش بزنگی، تمرکز، اعتماد به نفس، قدرت رقابت، فشار عملکرد
، آرامش‌سازی
- ۱۳۱..... ۱-۳ بدن‌های و سلامتی
- ظرف، اجرا، اصول صحیح، خوردن و آشامیدن، منابع انرژی، جلوگیری از آسیب، تجهیزات
سنگین او
- ۱۳۷..... ۱-۴
- راه حل و پاسخ‌ها به آزار دهنده‌های ذهنی
- ۱۴۹..... ۱-۵ کمک
- والدین گرامی، مربیان، اسکاوال، برخی پیشنهادها از سوی مؤلفان در رابطه با
استفاده از این کتاب
- ۱۵۲..... تصاویر و شرح تصاویر