

تمرین های گسترده استقامتی و قدرتی در هندبال

نام مترجمان:

نسرين چلونگريان (دکترای تربیت)
ملیحه کریمی (کارشناسی ارشد و مربی ورزشی)
مریم جدیدی (کارشناسی مترجم زبان)

سرشناسه

عنوان و نام پدید آور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه رده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

کد پیگیری

مادینگر، جورج، 1970-م / Madinger, Jorg

تمرین های گسترده استقامتی و قدرتی در هندبال / تألیف: جورج مدینگر، مترجمان:

نسرین چلونگریان، ملیحه کریمی، مریم جدیدی

اراک: جهاد دانشگاهی، واحد استان مرکزی، 1398.

106 ص.: مصور، جدول

978-622-95737-9-2

فیبا

Handball Practice 11-Extensive and diverse athletics عنوان اصلی:

training: Strength and endurance training on the court

هندبال / Handball

هندبال-تعلیم / Handball--Training

چلونگریان، نسرین، 1345-، مترجم.

کریمی، ملیحه، 1371-، مترجم.

جدیدی، مریم، 1361-، مترجم.

جهاد دانشگاهی، واحد استان مرکزی.

GV1017

716/31

5728770

5728770

تمرین های گسترده استقامتی و قدرتی در هندبال

نسرین چلونگریان، ملیحه کریمی، مریم جدیدی

ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی/ واحد استان مرکزی

چاپ: اول سال 1398

شابک: 1000

صفحه آرایشی: فرشته شاهحمدی

قیمت: 30.000 تومان

1- اراک- میدان شریعتی- دانشگاه اراک- کتاب فروش: جهاد دانشگاهی،

تلفن: 086-32789690

2- تهران خ انقلاب بین فلسطین و چهار راه ولی عصر جنب رستورانهای

فرهنگی ایران

تلفن: 66487625-6

پایگاه اطلاع رسانی: www.isba.ir

پست الکترونیک: jahad.farhangi@yahoo.com

فروشگاه اینترنتی: www.jdbookfair.com

یا لطیف

حمد و سپاس ایزد منان را که با الطاف بیکران خود این توفیق را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم در راه ارتقای دانش عمومی و فرهنگ این مرز و بوم در زمینه چاپ و نشر کتب علمی دانشگاهی، پژوهشی و فرهنگی طبق مأموریت لحاظ شده در اساسنامه جهاد دانشگاهی گام‌هایی هر چند کوچک برداشته و در انجام رسالتی که بر عهده داریم، مؤثر واقع شویم. گستردگی ابزار ارتباطی و توسعه روزافزون آن، شرایطی را به وجود آورده که هر روز شاهد تحولات اساسی چشمگیری در سطح جهان هستیم. گرچه این تحولات، حوزه نشر را نیز دستخوش تحول نموده و تنوع خاصی در سیبوی رسانه ایجاد کرده است اما کتاب به عنوان قدیمی‌ترین راه دستیابی به اطلاعات و اطلاع رسانی، هنوز جایگاه خود را دارد. انتشارات جهاد دانشگاهی استان مرکزی بر این باور است که از مهمترین حرکت‌ها در راه بهبود باخترهای علمی، فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی کشور، دستیابی به حوزه های دانش و نشر یافته های مفید پژوهشگران است. بدین منظور سعی می‌افزاید تا در این زمینه فعالیت‌های مؤثرتری را در تولید محتوا، ترجمه فرهنگ، کتاب خوانی، خدمات نشر و توزیع کتاب دنبال نماید و در این راستا با حضور مخاطبان و خوانندگان فرهیخته‌ای که می‌توانند ما را در ارتقای سطح کیفی و کمی این مهم یاری نمایند مشتاقانه استقبال می‌نماییم.

امید است این دستاورد علمی و فرهنگی به دست رهبرداران دانشجویان، اساتید، پژوهشگران و علاقمندان ارجمند قرار گیرد.

انتشارات جهاد دانشگاهی

استان مرکزی

فهرست

1-نگرشی بر طرح های سالیانه

۱-۱: اهداف تمرین

۱-۲: طرح سالیانه

۱-۳: گام های فردی در طرح سالیانه

۱-۴: این بخش برای تمرینی خوش ساختار

2-ساختار یک بخش تمرینی

۲-۱: تمرین هایی برای گرم کردن

۲-۲: تمرین های پایه

۲-۳: اطلاعات در مورد بازی های پایه

۲-۴: بازی اصلی

۲-۵: بازی هدفمند

۳-نقش /وظایف مربی

۴- بخش های تمرینی

- ۱- مجموعه ی پرس های واکنشی با استفاده از تمرینات قدرتی.
- ۲- تمرینات متفاوت قدرتی – سرعتی متمرکز/ قدرتی - سرعتی با انواع مسیر های اجرایی متنوع.
- ۳- تمرین های استقامتی مخصوص رشته ی هندبال همراه با حرکت های تفکیکی سریع.
- ۴- تمرینات شدید بازوها و ساق پا برای ورزشکاران.
- ۵- تمرینات استقامتی مخصوص رشته ی هندبال در یک موقعیت مشابه بازی.

مقدمه

خواننده گرامی از شما به خاطر انتخاب کتابی پیرامون رشته ی هندبال و راهنمای تمرین مجموعه مسابقات، سپاسگزاریم. این بخش تمرینی حاضر می تواند تیم شما را در بهبود توانایی های مخصوص بازی هندبال حمایت کند، به خصوص از نظر سرعت، استقامت و قدرت بدنی. تمرین های قدرتی بر بهبود مقاومت عضلات و تمرین های تعادلی دینامیک (متحرک) متمرکز می باشد. بازی ها مقاومتی نقش مهمی در هندبال دارند زیرا رسیدن به یک عملکرد فیزیکی پر تحرک حائز اهمیت است و همچنین می تواند از آسیب های ورزشی جلوگیری کند. توجه داشته باشید که سرعت، قدرت و باز خورد آن در پرش قدرتی با حداکثر دوییدن در کوتاه ترین فاصله و همچنین مدت زمان استقامت بسیار مهم می باشد. این مهارت ها برای موفقیت در هندبال بسیار ضروری است.

* این واحد های تمرینی روند تمرین های قدرتی را با بازی کوتاه مدت و تمرینات مخصوص رشته ی هندبال را ترکیب می کند. بدین معنی که امکان ایجاد یک آمادگی جسمانی متمایز را نشان می دهد؛ همچنین می تواند برای یک تیم مفرح باشد. این بخش تمرینی حاضر برای تیم جوانان و پیشکسوتان طراحی شده است. بنابراین اصول جسمانی معین باید معرفی شود. این تمرین ها می تواند برای تیم های جوان تر هم بکار رود. در صورتیکه باید مطمئن شوید که سختی تمرین ها برای بازیکنان جوان تر هم مناسب باشد.