

به نام خداوند جان و خرد

توان انفجاری و قابلیت پرش برای تمام رشته‌های ورزشی

تادیوس استارزینسکی، دکتر هنریک سزانسکی

مترجم:

پدیده بلوری زاده

Starzynski, Tadeusz	سرشناسه	: استارزینسکی، تادئوش
عنوان و نام پدیدآور	: توان انفجاری و قابلیت پرش برای تمام رشته‌های ورزشی / تادیوس استارزینسکی و هنریک سزانسکی؛ ترجمه پدیده بلوری‌زاده.	
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۱.	
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص: مصور، جدول، نمودار.	
شابک	: ISBN 978-600-5543-54-4	
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Treining Skoeznosci, 1999.	
یادداشت	: متن اثر اصلی به زبان روسی است و کتاب حاضر از متن انگلیسی تحت عنوان: "Explosive power & jumping ability for all sports: atlas of exercises" به فارسی برگردانده شده است.	
یادداشت	: کتابنامه.	
موضوع	: تربیت بدنی — دستنامه‌ها	
موضوع	: تمرین (ورزش) — دستنامه‌ها	
شناسه افزوده	: سوزانسکی، هنریک	
شناسه افزوده	: بلوری‌زاده، پدیده، ۱۳۵۳ - مترجم	
رده‌بندی کنگره	: ۷۷۷۱/الف ۹ (۱۳۹۱) ت ۵	
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷	
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰-۲۸۵	
Sozanski, Henryk		

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان شهید بهشتی، پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
نشانی پست الکترونیکی: elmi.va.harekat@gmail.com

توان انفجاری و قابلیت پرش

تادیوس استارزینسکی، دکتر هنریک سزانسکی

مترجم: پدیده بلوری زاده

حروف‌نگار و نمونه‌خوان: فیروزه خسرو شعار

صفحه‌آرا و طراح جلد: واگرایک شاموردی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۲، تعداد ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

۷۵۰۰ تومان

ISBN: 978-600-5543-54-4

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۵۴-۴

پیشگفتار

مشکل بتوان رشته ورزشی را یافت که اشکال مختلف قابلیت پرش یا قدرت انفجاری بخشی از آن را تشکیل ندهد. هر چند فرضیه پردازان هنوز به دنبال جایگاه توان انفجاری در الگوی قابلیت های حرکتی هستند. مربیان هر روزه با چالش های عملی و روش شناختی توسعه قابلیت پرش یا قدرت انفجاری ویژه ها یا مواد مختلف ورزشی روبه رو می باشند.

مطلب در این باره بسیار اندک است. قدرت انفجاری جایی ما بین قدرت و سرعت قرار دارد. فرضیه پردازان امیدوارند که با ترکیب تمرین در این دو قابلیت بنیادی بتوانند قدرت انفجاری را در فرد بهبود بخشند. در عین حال مربیان به راه حلهای تمرینی بدیعی دست یافته اند که منجر به توسعه مؤثر اشکال ویژه ای از قدرت انفجاری یا قابلیت پرش می شود. قدرت انفجاری مثل قابلیت پرش در موادی مثل پرش ها در دو و میدانی خود را به بهترین شکل نشان می دهد. بنابراین، موفقیتهای شایان توجه ورزشکاران معیاراً در رقابتهای بین المللی، در این مواد، شاهد خوبی بر مؤثر بودن فنون تمرینی توسعه قدرت انفجاری محسوب می شوند. این رکوردها از جمله دلایل صحت ادعای فوق است. رکوردهای جهانی: در پرش طول الزبیتا کروسنيسکا^۱ (زنان ۶۳۵ سانتیمتر در سال ۱۹۵۶)، در پرش سه گام ژوزف اسمیت^۲ (۱۷/۰۳ متر در سال ۱۹۰۶) و زوزیلا هافمن^۳ (۱۷/۴۲ متر در سال ۱۹۸۳)، در پرش با نیزه ولادیسلا کوزاکویچ^۴ (۵/۷۸ سانتیمتر در سال ۱۹۸۰)، پرش ارتفاع ژاچک ژولا^۵ (۲۳۵ سانتیمتر در سال ۱۹۸۰)، مدال های طلای الزبیتا کروسنيسکا (پرش طول، ۱۹۵۶)، ژوزف اسمیت^۶ (گام ۱۹۶۴)، تادیوژ اسلوسارکسکی^۷ (پرش با نیزه، ۱۹۷۶)، ولادیسلا کوزاکویچ^۸ (پرش با نیزه، ۱۹۸۰).

بی شک گردآوری این تجارب، قدم مؤثری برای سازماندهی و نظام بخشی دانش تمرین درباره قدرت انفجاری خواهد بود. مثال هایی از این نوع برای مربیان سایر رشته ها نیز کارآمد است؛ زیرا اصول تمرین در اغلب رشته های ورزشی یکسان بوده و فقط در اهداف و تظاهر قدرت انفجاری در رشته های ورزشی مختلف تفاوت می کند. ما معتقدیم که این کتاب برای مربیان، مدرسان، معلمان و ورزشکاران، در هر سطح و تجربه، سودمند خواهد بود.

1. Elzbieta Krzeniska

2. JÓzef Szmidt

3. Adzislaw Hoffman

4. Władysław Kozakiewicz

5. Jacek Wszola

6. JÓcek Szmidt

7. Tadeusz Słusarski

8. Władysław Kozakiewicz

فهرست مطالب

فصل ۱: قابلیت پرش در آماده سازی ورزشکار	۷
تعریف اصطلاحات و طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی	۷
تمرینات آمادگی جسمانی	۹
آمادگی جسمانی چیست؟	۹
آمادگی سرعتی - قدرتی	۱۱
تمرینات بهبود سرعت مطلق	۱۱
تمرینات افزایش قدرت	۱۵
تمرینات افزایش قابلیت پرش	۲۶
توسعه قابلیت کنترل حرکات	۲۸
توسعه استقامت به عنوان زیربنای تمرینات	۳۳
کنترل تمرین	۳۷
راهنمای تمرینات قابلیت پرش و قدرت انفجاری	۳۸
فصل ۲: توسعه قابلیت پرش در مراحل مختلف تمرینات ورزشی	۴۱
توسعه قابلیت پرش در یک چرخه تمرینی سالانه	۴۱
چرخش ابزارهای تمرینی در طول چرخه سالانه	۴۲
پرش‌های مرکب - تمرینات بنیادی قابلیت پرش	۴۵
قدرت انفجاری ویژه برای قابلیت پرش	۴۸
قدرت انفجاری ویژه در حرکات بازوها	۵۱
فصل ۳: تمریناتی برای پیشگیری از آسیب دیدگی‌های میچ پا، زانو، و مفاصل دست	۵۵
فصل ۴: اطلس تمرینات برای قابلیت پرش و توان انفجاری	۶۵
فصل ۵: تمرینات ویژه رشته‌های انفرادی	۶۹
فصل ۶: تمرینات ویژه رشته‌های تیمی	۹۵
فصل ۷: تمرینات ویژه رشته‌های رزمی	۱۱۱
فصل ۸: تمرینات قدرتی مکمل	۱۲۳
فهرست منابع	۱۲۸