

آناتومی بسکتبال

تشریح تمرینات بدنسازی و توانبخشی بسکتبال

مهدی روستایی

برایان کال
راب پاناریلو



آناتومی بسکتبال

تألیف: برایان کال، راب پاناریلو

ترجمه: مهدی روستایی

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• مدیر هنری و طراح جلد: محمود رضا لطیفی

• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی

• نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

• شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

• قیمت تک رنگ: ۱۹۹۰۰ ریال • قیمت رنگی: ۲۹۲۰۰۰ ریال

از مجموعه‌ی
رشته‌های ورزشی



سرشناسه: کول، برایان ج. L. Brian Cole
عنوان و نام پدیدآور: آناتومی بسکتبال / راب پاناریلو، ترجمه مهدی روستایی.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشارات خرس و سیرکا، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۲۲۰ ص: مصور (بخشی رنگی)، جلدی، تم‌دار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۲۳-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Basketball anatomy, [۲۰۱۶]

موضوع: بسکتبال - تعلیم Basketball - Training

موضوع: بسکتبال - جنبه‌های فیزیولوژیکی Basketball physiological aspects

موضوع: بسکتبال - زخم‌ها و آسیب‌ها Basketball injuries

موضوع: آمادگی جسمانی Physical fitness

شناسه افزوده: پاناریلو، راب

شناسه افزوده: روستایی، مهدی، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره: ب۱۳۹۵ ک/۶۷۸۸۵/۳۵

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۲۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۲۵۳۰۶

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات ختشی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متعلقین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۰۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.



فروش و پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه اول

Hatmi.ir W ۶۶۴۰۳۱۷۰ - ۶۶۴۰۳۱۶۲

- فصل ۱: آمادگی جسمانی، دستیابی به اوج عملکرد ورزشی ۷
- فصل ۲: پاهای نقطه آغازین بازی ۱۵
- فصل ۳: عضلات ناحیه مرکزی: مرکز ثبات بدن ۳۹
- فصل ۴: قدرت و توان عضلات اندام فوقانی تمرینات کشیدنی ۵۹
- فصل ۵: قدرت و توان عضلات اندام فوقانی: تمرینات هل دادنی ۷۹
- فصل ۶: تمرینات انفجاری برای بازی روی حلقه ۹۷
- فصل ۷: تمرینات پلائیومتریک برای افزایش سرعت و عکس العمل در بازی ۱۱۷
- فصل ۸: توانبخشی برای بازگشت سریع به بازی ۱۳۷
- فصل ۹: جلوگیری از آسیب دیدگی و نیمکت نشینی ۱۸۳
- فصل ۱۰: برنامه ریزی تمرین برای رسیدن به اوج عملکرد ۲۱۱

دکتر نای اسمیت، مخترع بازی پرتاب توپ به داخل سبد هلو، هرگز نمی توانست در خواب هم شاهد این حقیقت باشد که امروزه بازی بسکتبال به طور چشمگیری تکامل پیدا کرده است. هرچند بازی بسکتبال در ۱۰۰ سال گذشته تغییرات بسیاری داشته است، اما روح و اصول بازی تغییر شایانی نکرده است.

از تماشای مسابقات بسکتبال خیابانی گرفته تا به نمایش گذاشتن بازی خیره کننده قهرمانان NBA، می توان متوجه این حقیقت شد که در حال حاضر این رشته ورزشی نسبت به گذشته محبوبیت بسیار بالاتری پیدا کرده است. با فرا رسیدن ماه مارس، تماشاچیان در ایالت متحده آمریکا برای تشویق و تماشای قهرمانان، جزیره بسکتبال دانشگاه های ملی آمریکا ازدحام می کنند. بعد از آن در بهار، تمام نگاه ها به سمت ورزشکاران بازیکنان بسکتبالی معطوف می شود که به عنوان تیم قهرمان در NBA معرفی می شوند.

برای دستیابی به موفقیت در بسکتبال، شما به فاکتورهای جسمانی باکیفیتی نیاز دارید. بهبود قدرت، توان و سرعت عکس العمل به شما این اجازه را خواهد داد تا بهترین بازی خود را به نمایش بگذارید. زمانی که شما برای رسیدن به موفقیت دائم تمرین و تلاش می کنید، قطعاً عملکرد شما بهبود پیدا خواهد کرد و خطر بروز آسیب های پیش بینی شده کاهش می یابد. فصل ۱ به معرفی فاکتورهای جسمانی موثر در بازی بسکتبال و ارتباط آنها با رسیدن به اوج عملکرد می پردازد. فصول ۲ تا ۷ به معرفی تمریناتی می پردازد که با استفاده از تصاویر آناتومیکی تمام رنگی نحوه ایستادن صحیح در زمین، بهبود مهارت های پرش، برداشتن گام سریع و افزایش شتاب و سرعت عکس العمل را توضیح می دهد. فصل ۸ تمرینات تخصصی توانبخشی آسیب های مچ پا، تاندون های زانو و شانه را ارائه می دهد. فصل ۹ روش های تمرینی را برای جلوگیری از آسیب های شانه و ACL معرفی کرده است و در فصل ۱۰، نحوه برنامه ریزی تمرین برای رسیدن به اوج عملکرد را شما آموزش خواهیم دید. این روش آموزشی به شما کمک خواهد کرد تا از بروز صدمات بیش از حد و بیش تمرینی که بر اثر

خستگی های مفرط تمرینات بدنسازی رخ می دهد، در امان باشید. کلید واژه های زیر تفاوت بین عضلات اصلی و کمکی را به شما نشان می دهد.

عضلات کمکی

عضلات اصلی

انگیزه شرکت در مسابقات بسکتبال از یک تفریح ساده تا تشنگی شرکت در مسابقات، کسب بورسیه تحصیلی کالج و حتی هم در ردیف شدن با بهترین بازیکنان جهان، متفاوت می باشد. کتاب آناتومی بسکتبال برای تضمین موفقیت شما در بسکتبال، بر اساس کتاب های معتبر و تجربیات بهترین مربیان بسکتبال تدوین شده است. با مطالعه این کتاب، امیدواریم توانسته باشیم کیفیت جسمانی و سلامتی شما را ارتقا داده باشیم.

www.ketab.ir