

آنا تومی بسکتبال

نویسندگان

برایان کول - باب پاناریلو

مترجمین

مهدی عرب خزانلی - مسعود میر معزی



سرشناسه	:	کول، برایان ج. Cole, Brian J
عنوان و نام پدیدآور	:	آناتومی بسکتبال / نویسندگان برایان کول، راب پ مترجم مهدی عربخزانی، مسعود میرمعزی.
مشخصات نشر	:	تهران: ملانک، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ ص.: مصور.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۱۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Basketball anatomy.
موضوع	:	بسکتبال -- تعلیم
موضوع	:	Basketball -- Training
موضوع	:	بسکتبال -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Basketball -- Physiological aspects
موضوع	:	بسکتبال -- زخم‌ها و آسیب‌ها
موضوع	:	Basketball injuries
موضوع	:	تربیت بدنی
موضوع	:	Physical education and training
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
شناسه افزوده	:	پاناریلو، راب
شناسه افزوده	:	Panariello, Rob
شناسه افزوده	:	عرب خزانی، مهدی، ۱۳۵۴ - ، مترجم
شناسه افزوده	:	میرمعزی، مسعود، ۱۳۶۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	:	۳۹۵ ۷۹۸/۳۵/ک۹۲۸ GV۸۸۵
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۱۲۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۴۲۹۶۱۱۱

آناتومی بسکتبال

نویسندگان: برایان کول - راب پاناریلو

مترجمین: مهدی عربخزانی - مسعود میرمعزی

طراح جلد، گرافیک، صفحه‌آرایی: حمیدرضا باباجان‌نژاد

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰ جلد

قیمت: ۱۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۵۸-۱۸-۶

فهرست مطالب

پیش‌گفتار (نویسنده: دریک رز)	۵
درباره مؤلفین	۷
مقدمه	۹
فصل ۱: حرکت بسکتبالیست	۱۱
فصل ۲: پاها؛ نقطه شروع همه حرکات	۲۱
فصل ۳: کمر و تن: مرکز ثبات	۴۳
فصل ۴: قدرت و توان بالا تنه: تمرینات کشیدنی	۶۵
فصل ۵: قدرت و توان بالا تنه: تمرینات فشاری	۸۵
فصل ۶: تمرینات انفجاری سنگین برای بازی روی حلقه	۱۰۳
فصل ۷: تمرینات پلیومتریک جهت نام این سریعتر	۱۱۹
فصل ۸: تمرینات بازتوانی	۱۷۳
فصل ۹: جلوگیری از مصدومیت برای اجتناب از نمناک شینی	۱۸۵
فصل ۱۰: جمع‌بندی اطلاعات جهت یک برنامه تمرین	۲۱۷
منابع	۲۲۷
فهرست تمرینات	۲۲۹

پیش‌گفتار

نویسنده: دریک روز^۱

قبل از هر چیز باید بگویم این افتخاری است که نصیب من شده تا برای کتاب "آناتومی بسکتبال" دکتر کل^۲ و راب پاناریلو^۳ پیشگفتاری تهیه کنم. به‌راستی باور دارم که محتویات این کتاب تأثیر بسیاری در موقعیت حال حاضر من داشته است و تأثیر مشابهی نیز بر روی بازیکنان، مربیان و مدرسان بسکتبال خواهد گذاشت.

بسکتبال همیشه بخش مهمی از زندگی من بوده است و از آنجا که در شیکاگو بزرگ شده‌ام، برای من عامل اجتناب از خیابان‌های ناامن شیکاگو و تأثیرات مخربی که این شیوه زندگی می‌تواند روی دختران و پسران جوان داشته باشد به حساب می‌آمد. شروع بازی در سنین کودکی را مدیون برادرم هشتم چرا که باعث شد بتوانم در سطح دبیرستان پیشرفت کرده و موفق باشم تا اینکه در آکادمی سایمون شانس این را پیدا کردم که طعم موفقیت‌های بزرگ‌تر را هم بچشم. سخت‌کوشی و تلاشی که هر روز با خرج دادم کمک کرد تا بتوانم توجه برخی از برنامه‌های تلویزیونی مطرح بسکتبال را جلب کنم و نهایتاً باعث راه‌یابی من به دانشگاه ممفیس شد و در آنجا فرصت بازی برای مسابقات ملی NCAA را پیدا کردم. بخت و اقبال همچنان یار بود و پس از اعلام نتایج انتخابی NBA در سال ۲۰۰۸ به عنوان گزینه‌ی اول تیم زادگاهم "شیکاگو بولز" انتخاب شدم و در سال‌های اول موفقیت‌های زود هنگامی را تجربه کردم.

می‌دانید چرا این مطالب را برای شما بازگو می‌کنم؟ مطمئن باشید هدفم از این گفته‌ها فخر فروشی نیست. همه چیز داشت خوب پیش می‌رفت تا اینکه اولین مشکل جدی اتفاق افتاد: مصدومیت شدید از ناحیه زانو. در سال ۲۰۱۲ هنگام بازی در اولین مسابقه مرحله‌ی حذفی^۴ NBA دچار پارگی رباط صلیبی شدم. بدشانسی بیشتر از این نمی‌شد، چرا که فرصت کافی برای ریکاوری فصل آتی را هم نداشتم و این بدین معنا بود که نه تنها باید درد مصدومیت را

1. Derrick Rose

2. Dr. Cole

3. Rob Panariello

4. Playoffs

تحمل می‌کردم بلکه می‌بایست از روی نیمکت نظاره‌گر جدال هم‌تیمی‌هایم در مسابقات می‌بودم. پس از بازگشت در اوایل فصل ۲۰۱۳-۲۰۱۴ بالاخره توانسته شروع کنم و به شرایط مسابقه برگردم و دوباره احساس آرامش کنم. سپس در روز ۲۲ نوامبر آن اتفاق دوباره رخ داد و دچار مصدومیت شدم که تا پایان فصل از مسابقات محروم شدم؛ این بار رباط پای دیگرم نیز آسیب دید. تا قبل از آن زمان در تمام دوران بازی‌م مصدومیت شدیدی نداشتم و حالا در عرض سه سال در بار مصدوم می‌شدم.

درست زمانی که از این مصدومیت‌ها رنج می‌بردم و از بازی دور ماندم بود، بسیار خوش‌شانس بودم که تحت نظر و مراقبت دکتر کُل و تیمش قرار گرفتم. و بازی بسکتبال و نیازهای آن را به‌خوبی می‌دانست و این تجربه به من کمک کرد تا از حد این مصدومیت‌های ویرانگر رها شده و قوی‌تر از همیشه به بازی برگردم. تمریناتی که دکتر کُل و راب پاناریلو در این کتاب گنجانده‌اند جهت آماده‌سازی بازیکن برای حرکات بسکتبال ضروری است. ایشان حتی تمرینات ریکاوری پس از مصدومیت را که بیشتر آن‌ها شبیه تمرینات ریکاوری خودم پس از عمل جراحی رباط صلیبی بود را در این کتاب آورده‌اند. شما یاد خواهید گرفت که چگونه ورزشکار بهتر، قوی‌تر و سالم‌تری باشید و از مصدومیت‌ها در امان بمانید. سخن آخر اینکه هر جا صحبت از تمرین دادن به بسکتبالیست‌ها و سالم نگه داشتن آن‌ها و کمک به ریکاوری از مصدومیت‌ها به میان می‌آید هیچ‌کس بهتر از دکتر کُل و راب پاناریلو نیست. با انتخاب این منبع شما همان تمریناتی را فرا خواهید گرفت که بسکتبالیست‌های حرفه‌ای NBA روزانه از آن‌ها استفاده می‌کنند تا همیشه در زمین بازی و نه روی نیمکت حضورداشته باشند. یکایک این تمرینات مستقیماً به حرکات بسکتبال مربوط هستند و شما را به داخل بازی برده و تمرین می‌دهند و مهم‌تر اینکه منافع و نتایج آن را به شما نشان می‌دهند. این کتاب منبع همیشگی من بوده و به اعتقاد من باید برای هر بازیکن و مربی و تمرین دهنده بسکتبال نیز این چنین باشد.