

پيلاتس و

آماده سازی برای ورزشکاران

رویکرد یکبارگی برای عملکرد و بازگشت به حالت اولیه

دارای کلیپ آموزشی آنلاین

مؤلف:

امی لیدمن و بیک لیمان

ویراستار علمی:

دکتر معصومه علی اصغری تویه

مترجمین:

آرزو رضایی خرم آبادی (مدرس انجمن پیلاتس فدراسیون ورزش های همگانی)
دکتر معصومه علی اصغری تویه (دکترای رفتار حرکتی - مدرس دانشگاه مازندران)

مهدیس نیمافر (کارشناس تربیت بدنی)

شمیلا معادی (کارشناس مترجمی زبان)



انتشارات مبانی

عنوان و نام پدید آور: پیلاتس و آماده سازی برای ورزشکاران؛ رویکرد یکپارچه برای عملکرد و بازگشت به حالت اولیه؛ مترجمین: آرزو رضایی خرم آبادی، معصومه علی اصغری تویه، مهدیس نیمافر، شمیلا معادی

مشخصات نشر: انتشارات مبانی

مشخصات ظاهری: ۲۸۸ ص. (وزیری) - مصور، جدول،

پیلاتس و آماده سازی برای ورزشکاران:
رویکرد یکپارچه برای عملکرد و بازگشت به حالت اولیه
تألیف: امی لیدمان، ریک لیم،

ویراستار علمی: دکتر معصومه علی اصغری تویه

طراحی صفحات و روجلد: واحد گرافیک

ناظر کیفی: فرید صفرخانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۷۰،۰۰۰ ریال

فروشگاه: فروش تنها از طریق سامانه اینترنتی خود انتشارات مبانی می باشد.

تلفن و فکس: ۴۵۲۲۴۶۳۰ (۰۴۴)

پایگاه اینترنتی:

www.Pubmabani.ir - www.LibExPh.ir

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

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده عضو خبرنامه سایت انتشارات مبانی و مجموعه علمی فرهنگی پویا کتاب شوید.

فهرست

پیش‌گفتار ویراستار علمی

مقدمه

بخش اول پيلاتس و آماده سازی برای بدن شما

۱ فلسفه کارکردی

ارکان چهارگانه: مملکت، وحشی برای فکر کردن درباره تمرینات شما دارند.

۲ هدف‌گزینی، ارزیابی اولیه و تجسم فکری

ترسیم یک طرح برای برنامه‌ریزی سال.

۳ حرکات روزانه که عملکرد را بهبود می‌بخشد

یادگیری چگونه حرکات خود را برای عملکرد مطلوب تنظیم کنید.

۴ حرکات برپی؛ گرم کردن پویا

تمرین‌های عالی بر روی روتین‌های گرم کردن ساخته می‌شوند.

بخش دوم تمرینات آماده سازی

۵ تمرینات پيلاتس

تمرینات پيلاتس، استقامت و قدرت مورد نیاز در تمام ورزش‌ها و هر ورزشکاری را ایجاد می‌کند.

۶ آموزش با توپ‌های طبی و کش‌های مقاومتی ۱۶۷

چند منظوره بودن مشخصه این ابزارهای نادیده گرفته شده بدنسازی است.

۷ تمرینات قدرتی بنیادی ۲۰۹

استفاده از هالترها و دمبل‌ها به شما در سطح جدید فشار وارد می‌کنند.

بخش سوم برنامه‌کاری

۸ یک جلسه تمرین بنیادی ۲۳۵

به لحاظ ساختاری برنامه آماده سازی درست با برنامه کاری بنیادی قوی شروع می‌شود.

۹ تمرین‌های متوسط، پیشرفته و خاص ورزشی ۲۵۱

آموزش‌های خود را براساس اهداف، ورزش و سطح آمادگی تکامل دهید.

۲۷۳ واژه‌نامه

۲۷۷ درباره نویسندگان

۲۸۱ درباره کلیپ آنلاین حرکات کتاب

پیش‌گفتار ویراستار علمی |

کتاب پيلاتس و آماده سازی برای ورزشکاران، یک کتاب ویژه و منحصر به فرد در زمینه روش‌های نوین تمرینی پيلاتس و آماده سازی برای برتری رقابتی ورزشکاران می‌باشد. رویکردی یکپارچه از تلفیق تمرینات پيلاتس و آماده سازی برای ارتقای عملکرد و بازگشت به حالت اولیه است که به ورزشکار در شناسایی نقاط ضعف و قوت کمک خواهد کرد.

محرابی این کتاب توسط ایمي لادمن و ریک لادمن در ۹ فصل تدوین شد و در سال ۲۰۱۹ در انتشارات هیومین کینتیک (Human Kinetics) به چاپ رسید. ایمي و همسرش ریک لادمن با تلفیق تخصص خود (پيلاتس و بدنسازی و آماده سازی) بنیانگذار سبکی به نام فرا حرکت یا حرکت ماورایی (Beyond Motion) هستند. از سال ۲۰۰۰، به عنوان رهبران نخبگان آموزش صنعت و ورزشکاران حرفه‌ای شناخته شده‌اند. دفتر مرکزی آن‌ها در پل آتلانتیک فلوریدا است.

کتاب پيلاتس و آماده سازی، با ارائه تمرینات ویژه و برنامه‌های تمرینی که در انتهای کتاب ارائه کرده است می‌تواند هم راهنمای مربی برای ورزشکاران و هم مربیان باشد. از فصل اول که درباره فلسفه کارکردی و پيلاتس صحبت می‌کند ا فصل‌های دیگر که درباره ارزیابی‌های اولیه و روش‌های تمرینی با ابزار و بدون ابزار مباحثی را مطرح می‌کند و در نهایت در فصل ۹ کتاب برنامه‌های تمرینی مختص رشته‌های ورزشی به تفکیک آورده شده است. بعد از ارزیابی اولیه، شما می‌توانید فصول این کتاب را مطالعه کنید و مشخص کنید کدام برنامه تمرینی می‌تواند به شما کمک کند و حداقل ۳۰ روز این برنامه را دنبال کنید و سپس ارزیابی را مجدداً اجرا کرده و پروتکل بعدی را دنبال کنید.

در طی ویرایش و اصلاح این کتاب، از راهنمایی‌ها و مشاوره‌های دوستان و همکاران عزیزم در حیطه آماده سازی و بدنسازی و پيلاتس بهره‌مند شدم، که جا دارد از تک‌تک آن‌ها تشکر و قدردانی نمایم. روزها، ساعت‌ها و لحظات بیشماری برای این کتاب صرف شد. من و همکارانم با هم راه انتشارات مبانی، امیدواریم بتوانیم جهت ارتقای عملکرد ورزشکاران و مربیان در ایران قدمی برداریم.

هر چند تلاش شده است که ترجمه و ویرایش این کتاب بدون ایراد باشد ولی ممکن است ایراداتی همچنان باقی مانده باشد. بنابراین از تمام خوانندگان کتاب، اساتید و پژوهشگران گرامی خواهشمندم نظرات و پیشنهادات خود را جهت بهبود کیفیت به پست الکترونیکی Maliasghary@yahoo.com و یا به آدرس انتشارات مبانی ارسال نمایند تا در چاپ‌های بعدی اعمال شود.

معصومه علی‌اصغری تویه

مرداد ۱۳۹۹