



آناتومی و تمرینات پلیومتریک

مبانی کتاب

Plyometric Anatomy

Steve Kennelly و Derek Hanssen

2017

ترجمه و تالیف:

دکتر پروانه نظر علی

دانشیار دانشگاه الزهراء (س)

سرشناسه: نظرعلی، پروانه، ۱۳۳۲ - اقیباس کننده
عنوان و نام پدیدآور: آناتومی و تمرینات پلیومتریک / ترجمه و تألیف [صحیح: اقیباس کننده] پروانه نظرعلی؛
ویراستار علمی: کاوه خیبری.
مشخصات نشر: تهران: دانش افروز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ صفحه: مصور، جدول، نمودار.
شابک: 978-964-7111-23-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت: کتاب حاضر اقیباسی از کتاب «Plyometric anatomy» اثر درک هنسن است.
یادداشت: کتابنامه.

موضوع: هنسن، درک، ۱۹۶۹ - م. . آناتومی پلیومتریک — اقیباس ها

موضوع: کتلی، استیو . آناتومی پلیومتریک — اقیباس ها

موضوع: آمادگی جسمانی — جنبه های بهداشتی

موضوع: Physical fitness— Health aspects

موضوع: تمرین های ورزشی — جنبه های فیزیولوژیکی

موضوع: Exercise — Physiological aspects

شناسه افزوده: خیبری، کاوه، ۱۳۴۵ - ویراستار

شناسه افزوده: هنسن، درک، ۱۹۶۹ - م. . آناتومی پلیومتریک

شناسه افزوده: کتلی، استیو . آناتومی پلیومتریک

کتابخانه: RA ۷۸۱/۱۳۹۷

رده بندی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۵۲۴۶۲۵۰



آناتومی و تمرینات پلیومتریک

تألیف:

دکتر پروانه نظرعلی

دانشیار دانشگاه الزهراء (س)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۱-۲۳-۲

ناشر: انتشارات دانش افروز	چاپ و صحافی: دانشگاه علامه طباطبائی
صفحه آراء: علی خزائی	ناظر کیفی: دکتر احمد محمودی
شمارگان: ۵۰۰	ویراستار علمی: دکتر کاوه خیبری
نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۷	قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال
مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه ماستری فراهانی، پلاک ۱	تلفن: ۶۶۹۷۴۷۲۸

فهرست مطالب

پیشگفتار

فصل اول - مبانی و اصول تمرینات پلیومتریک

۱۳	مقدمه
۱۵	شروع تمرینات پلیومتریک با شدت متفاوت
۱۵	تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن (با شدت کم)
۱۶	تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن (با شدت متوسط)
۱۸	تمرینات پلیومتریک برای قسمت های پایین بدن (با شدت زیاد)
۲۰	اصول و قواعد تمرینی در تمرین پلیومتریک
۲۱	نکات تخصصی و ویژه تمرین پلیومتریک

فصل دوم - تحقیقات دهه اخیر در حوزه تمرینات پلیومتریک

۳۱	تحقیقات تا سال ۱۳۸۸ (۱۰ مورد)
۴۱	تحقیقات ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۰ (۹ مورد)
۴۹	تحقیقات سال ۱۳۹۱ تا ۱۳۹۵ (۱۲ مورد)
۵۹	نقاط قوت و ضعف تمرینات پلیومتریک

فصل سوم - مکانیسم های فیزیولوژیک پلیومتریک

۶۵	 عملکرد عضلانی در پلیومتریک
۶۹	 چرخه کشش کوتاه شونده
۷۲	 ویژگی های ماهیچه و تاندون
۷۴	 سیستم عصبی مرکزی

فصل چهارم - تمرین، پیشرفت، سطوح و تجهیزات

۷۹	 پیشرفت تمرینات، سطوح و تجهیزات
۷۹	 مراحل مقدماتی
۸۱	 پیشرفت و رسی
۷۸	 سطوح تمرینی
۸۸	 سطح ماسه ای
۸۹	 سطح چمن
۸۹	 چمن مصنوعی
۹۱	 کفپوش های چوبی
۹۱	 زمین های تسطیح شده و کفپوش
۹۲	 کفش
۹۴	 تجهیزات
۹۵	 جعبه های پلیومتریک
۹۶	 موانع تمرینی
۹۷	 مدیسین بال
۹۸	 سایر بارهای خارجی
۹۹	 دمبل و هالتر
۹۹	 وزنه های دسته دار
۹۹	 نوارهای کشسانی
۱۰۰	 جلیقه و کمربندهای وزنی

فصل پنجم - تمرینات بنیادین

۱۰۳	 جلیقه و کمربندهای وزنی
۱۰۶	 پرش با جعبه از حالت ایستا

- ۱۰۶ - اجرا و عملکرد ۱۰۶
- ۱۰۷ - عضلات درگیر ۱۰۷
- ۱۰۷ - نکات ورزشی ۱۰۷
- ۱۰۸ - تغییرات و تنوع ۱۰۸
- ۱۰۹ - پرش جعبه در حالت بی حرکتی ۱۰۹
- ۱۰۹ - اجرا و عملکرد ۱۰۹
- ۱۱۰ - عضلات درگیر ۱۱۰
- ۱۱۰ - نکات ورزشی ۱۱۰
- ۱۱۱ - تغییر و تنوع ۱۱۱
- ۱۱۲ - پرش قطره ای ۱۱۲
- ۱۱۲ - اجرا و عملکرد ۱۱۲
- ۱۱۳ - عضلات درگیر ۱۱۳
- ۱۱۳ - نکات ورزشی ۱۱۳
- ۱۱۳ - تغییر و تنوع ۱۱۳
- ۱۱۵ - پرش اسکات ۱۱۵
- ۱۱۵ - اجرا و عملکرد ۱۱۵
- ۱۱۶ - عضلات درگیر ۱۱۶
- ۱۱۶ - نکات ورزشی ۱۱۶
- ۱۱۷ - تغییر و تنوع ۱۱۷
- ۱۱۸ - پرش پوگو ۱۱۸
- ۱۱۸ - اجرا و عملکرد ۱۱۸
- ۱۱۹ - عضلات درگیر ۱۱۹
- ۱۱۹ - نکات ورزشی ۱۱۹
- ۱۱۹ - تغییر و تنوع ۱۱۹
- ۱۲۰ - پرش طناب زنی ۱۲۰
- ۱۲۰ - اجرا و عملکرد ۱۲۰
- ۱۲۰ - عضلات درگیر ۱۲۰
- ۱۲۰ - نکات ورزشی ۱۲۰

۱۲۰	- تغییر و تنوع
۱۲۲	پرش جامپینگ جک
۱۲۲	- اجرا و عملکرد
۱۲۳	- عضلات درگیر
۱۲۳	- نکات ورزشی
۱۲۳	- تغییر و تنوع
۱۲۴	جهش بلند درجا
۱۲۴	- اجرا و عملکرد
۱۲۵	- عضلات درگیر
۱۲۶	- تغییر و تنوع
۱۲۷	پرش تعویض پا / تناسلی
۱۲۷	- اجرا و عملکرد
۱۲۸	- عضلات درگیر
۱۲۸	- نکات ورزشی
۱۲۸	- تغییر و تنوع
۱۳۰	پرش اسکیمپینگ
۱۳۰	- اجرا و عملکرد

فصل ششم - تمرینات دوسویه اندام تحتانی

۱۵۱	تمرینات دوسویه اندام تحتانی
۱۵۴	تنوع های استفاده از جعبه در پرش
۱۵۴	پرش های جفت پا درجا
۱۵۴	پرش ترکیبی درجا
۱۵۵	پرش طول
۱۵۵	تلفیق پرش جفت در طول مسافت
۱۵۶	پرش با مانع
۱۵۷	تلفیق موانع پرش
۱۵۷	پرش از بلندی به پایین
۱۵۸	تلفیق پرش با مانع و جعبه

۱۵۸	متغیر عمودی الگوهای انحرافی
۱۵۸	تلفیق الگوهای جانبی عمودی و افقی
۱۵۹	ترکیب پرش پله ای
۱۶۰	پرش جعبه واکنشی
۱۶۰	- اجرا و عملکرد
۱۶۱	- عضلات درگیر
۱۶۱	- نکات ورزشی
۱۶۱	- تغییر تنوع
۱۶۳	پرش جعبه با کش جانبی
۱۶۳	- اجرا و عملکرد
۱۶۴	- عضلات درگیر
۱۶۴	- نکات ورزشی
۱۶۵	- تغییر و تنوع
۱۶۶	پرش اسکات خطی
۱۶۶	- اجرا و عملکرد
۱۶۷	- عضلات درگیر
۱۶۷	- نکات ورزشی
۱۶۸	- تغییر و تنوع
۱۶۹	پرش تکانه ای
۱۷۰	- اجرا و عملکرد
۱۷۰	- عضلات درگیر
۱۷۰	- نکات ورزشی
۱۷۱	- تغییر و تنوع
۱۷۲	پرش پاشنه - کش
۱۷۲	- اجرا و عملکرد
۱۷۳	- عضلات درگیر
۱۷۳	- نکات ورزشی
۱۷۳	- تغییر و تنوع

۱۷۴	پرش اسپلیت
۱۷۴	- اجرا و عملکرد
۱۷۵	- عضلات درگیر
۱۷۵	- نکات ورزشی
۱۷۶	- تغییر و تنوع
۱۷۷	پرش اسکات تکانه ای
۱۷۷	- اجرا و عملکرد
۱۷۸	- عضلات درگیر
۱۷۸	- نکات ورزشی
۱۷۸	- تغییر و تنوع
۱۷۹	پرش اسکات و پرش ستاره ای
۱۷۹	- اجرا و عملکرد
۱۷۹	- عضلات درگیر
۱۷۹	- نکات ورزشی
۱۸۱	پرش تکانه ای و پاشنه - کش در جا
۱۸۱	- اجرا و عملکرد
۱۸۲	- عضلات درگیر
۱۸۲	- نکات ورزشی
۱۸۲	- تغییر و تنوع
۱۸۳	منابع

پیشگفتار

این کتاب با اقتباس از کتاب آموزشی تمرینات پلیومتریک که در سال ۲۰۱۷ توسط انتشارات هیومن کینتیک چاپ شده است به سه گردهم گردیده و ضمن استفاده از ویژگی‌های تمرینی، بیان عضلات درگیر و راه کارهای بهبود انجام تمرینات، به ثبت تحقیقات مرتبط با تمرینات پلیومتریک نیز پرداخته و همراه با ترجمه و تالیف، مبانی علمی - تحقیقاتی - کاربردی آن، غنای علمی کتاب حاضر را دوچندان نموده است. قطعاً مطالب تدوین و تالیف شده خالی از اشکال نخواهند بود. امید است همکاران و اندیشمندان حوزه علوم ورزشی با ارائه نظرات ارزشمند خود بر غنای مطالب در چاپ‌های بعدی بیافزایند.

مترجم و مولف

دکتر پروانه نظرعلی