

۲۱۵۰۹۳۴

۱۰۱ تمرین با

توپ طبی

ویراستار: د. حسن

دکتر حسن زارعیان

معاونت علمی پژوهشگاه علوم و روش‌های

مؤلفان:

مهدی ذاکراکبری

محسن هادی طحان

مدیر هنری و طراح جلد / محمود رضا لطیفی

صفحه آرا/ راضیه امیری

ناظر چاپ / مہدی تکلّو

نوبت چاپ / اول ۱۳۹۹

شمارگان / ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰۰۰۰ ریال

سرمناسه: ذاکر اکبری، مہدی، ۱۳۵۸ -

عنوان : ام پدیدار / ۱۱۰ / ژوئیه / مولفان مهدی ذاکر اکبری، محسن هادی طحان ؛ ویراستار علمی حسین زارعیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۹.

مشخصات نظام

شاپک: ۷۸-۶۰۰-۱۳۵۵-۴۰۸-۵

وضعیت فهرست نویسی: ایپا

یادداشت: کتابنامه.

عنوان گسترده: صد و ده تمرین برای طب

موضوع: توپ طبی

Medicine balls : موضوع

موضوع: تمرین‌های ورزشی

Exercise : موضوع

شناسه افزوده: هادی طحان، محسن، ۱۳۶۹ -

شناسه افزوده: زارعیان، حسین، ۱۳۶۱-، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۴۹۶

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۵۲۰۵۶

وضعیت رکورد: فیفا

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید
(اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۳ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

77٤٠٣١٧٠ | 77٤٠٣١7٢ | Hatmi.ir

توجه:

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

فصل اول کلیات، مفاهیم و تعاریف آمادگی جسمانی

۱۴	اصل تفاوت‌های فردی	۹	مقدمه
۱۴	اصل ویژگی	۹	تعریف آمادگی جسمانی
۱۵	اصل برگشت پذیری	۹	مفهوم آمادگی جسمانی
۱۵	اصل اضافه بار تدریجی	۹	مولفه‌های آمادگی جسمانی
۱۵	اصل آسان/ سخت	۱۰	الف) استقامت قلبی- تنفسی
۱۶	اصل مرحله‌بندی	۱۱	ب) قدرت عضلانی
۱۶	اصل انطباق	۱۱	ج) استقامت عضلانی
۱۶	اصل تنوع	۱۱	د) انعطاف‌پذیری
۱۶	اصل گرم کردن و سرد کردن	۱۲	ه) ترکیب بدنی
۱۷	مراحل تمرین جلسه‌ای	۱۲	و) سرعت
۱۷	گرم کردن	۱۲	ز) چابکی
۱۸	فعالیت اصلی تمرین	۱۲	ح) توان عضلانی
۱۸	سرد کردن	۱۲	ط) تعادل
۱۸	تجهیزات کمک آموزشی آمادگی جسمانی	۱۳	ی) هماهنگی
		۱۴	اصول کلی تمرین

فصل دوم تاریخچه و آشنایی با توپ طبی

۲۵	دریافت توپ	۲۲	مقدمه
۲۵	بلند کردن	۲۲	تاریخچه توپ‌های طبی
۲۶	تعادل روی آن	۲۳	مشخصات توپ‌های طبی
۲۶	پرش کردن	۲۳	آشنایی بیشتر با توپ‌های طبی
۲۶	غلت زدن	۲۴	مزایای استفاده از توپ‌های طبی
۲۶	کاربرد توپ طبی در باز توانی و توانبخشی	۲۵	نظر محققان در مورد توپ‌های طبی
۲۶	کاربرد توپ طبی در تمرینات آمادگی جسمانی	۲۵	شش روش استفاده از توپ‌های طبی
۲۶	نکات آموزشی	۲۵	پرتاب کردن

فصل سوم تمرین های تک نفره با توپ طبی

۳۴	تمرین شماره ۶: پاس با پرتاب افقی	۲۹	تمرین شماره ۱: اسکات با پای باز
۳۵	تمرین شماره ۷: نیم گام زانو ۹۰ درجه	۳۰	تمرین شماره ۲: خم شدن تنه به جلو
۳۶	تمرین شماره ۸: توپ بالا پایین، پا باز و بسته	۳۱	تمرین شماره ۳: پرتاب از پهلو
۳۷	تمرین شماره ۹: ترکیبی پرتاب توپ به بالا و اسکات	۳۲	تمرین شماره ۴: پرتاب از پهلو با چرخش
۳۸	تمرین شماره ۱۰: دوران مخالف عقربه ساعت	۳۳	تمرین شماره ۵: اسکات با پرتاب توپ به جلو

تمرین شماره ۱۱: دوران مخالف عقربه ساعت به همراه اسکات	۳۹	تمرین شماره ۴۵: ترسیم اعداد و اشکال	۷۳
تمرین شماره ۱۲: پرتاب توپ به بالای سر	۴۰	تمرین شماره ۴۶: حرکت الاکلنگ	۷۴
تمرین شماره ۱۳: چرخش به طرفین	۴۱	تمرین شماره ۴۷: اسکات تک پا	۷۵
تمرین شماره ۱۴: دور و نزدیک کردن پا با زانو خمیده (لانچ پهلوی)	۴۲	تمرین شماره ۴۸: جهش روی یک پا با رسم شکل یا عدد	۷۶
تمرین شماره ۱۵: عبور توپ در حرکت درجا زدن	۴۳	تمرین شماره ۴۹: دوران آرنج به طرفین	۷۷
تمرین شماره ۱۶: کوبیدن توپ به طرفین	۴۴	تمرین شماره ۵۰: کرانچ لولایی	۷۸
تمرین شماره ۱۷: زانو بلند با لمس توپ	۴۵	تمرین شماره ۵۱: لولایی تک پا	۷۹
تمرین شماره ۱۸: زانو بلند با حرکت دستها به سمت مخالف	۴۶	تمرین شماره ۵۲: کرانچ استاندارد	۸۰
تمرین شماره ۱۹: یک پا به جلو با دستهای کشیده (لانچ جلو)	۴۷	(تحويل توپ به زانو)	۸۰
تمرین شماره ۲۰: حرکت ۴ وضعیتی با توپ (بالای سر، داخل سینه، حالت شنا، انداختن)	۴۸	تمرین شماره ۵۳: کرانچ با بالا آمدن یک پا	۸۱
تمرین شماره ۲۱: کوبیدن توپ به جا	۴۹	تمرین شماره ۵۴: لولایی جفت پا	۸۲
تمرین شماره ۲۲: نیمه اسکات با توپ	۵۰	تمرین شماره ۵۵: کرانچ استاندارد با دستهای صاف	۸۳
تمرین شماره ۲۳: پشت بازو با توپ	۵۱	تمرین شماره ۵۶: فیله با رها سازی توپ بین دست ها	۸۴
تمرین شماره ۲۴: زانو بلند با لمس توپ از طرفین	۵۲	تمرین شماره ۵۷: فیله با حفظ توپ جلوی صورت	۸۵
تمرین شماره ۲۵: دور و نزدیک شدن تنه	۵۳	تمرین شماره ۵۸: فیله با حفظ توپ پشت گردن	۸۶
تمرین شماره ۲۶: اسکات تک پا با جا به جایی	۵۴	تمرین شماره ۵۹: پل زدن روی توپ	۸۷
تمرین شماره ۲۷: پرش با توپ بغل شده	۵۵	تمرین شماره ۶۰: پل زدن تک پا	۸۸
تمرین شماره ۲۸: پرتاب و حرکت	۵۶	تمرین شماره ۶۱: فیله با پرتاب توپ	۸۹
تمرین شماره ۲۹: کوبیدن با چرخش ۳۶۰ درجه	۵۷	تمرین شماره ۶۲: پرس سینه	۹۰
تمرین شماره ۳۰: کوبیدن و دریافت	۵۸	تمرین شماره ۶۳: چرخش روسی	۹۱
تمرین شماره ۳۱: کوبیدن توپ و شنای روی دست	۵۹	تمرین شماره ۶۴: حرکت بالا شکم با پای عمود (۲ وضعیتی)	۹۲
تمرین شماره ۳۲: اسکات با دست کشیده به پایین	۶۰	تمرین شماره ۶۵: دراز و نشست ۳ وضعیتی	۹۳
تمرین شماره ۳۳: اسکات با دست کشیده به جلو	۶۱	تمرین شماره ۶۶: حرکت بالا شکم با پای عمود	۹۴
تمرین شماره ۳۴: دویدن درجا با توپ	۶۲	تمرین شماره ۶۷: چرخش روسی با بالا نگه داشتن پا	۹۵
تمرین شماره ۳۵: پای قیچی از پشت (حرکت پای اسکیت باز)	۶۳	تمرین شماره ۶۸: حرکت با پای باز	۹۶
تمرین شماره ۳۶: یک پا به عقب با کوبیدن توپ	۶۴	تمرین شماره ۶۹: دراز و نشست کامل با گذاشتن توپ روی پا	۹۷
تمرین شماره ۳۷: چرخش بالاتنه به طرفین	۶۵	تمرین شماره ۷۰: نشست با عبور توپ از زیر زانو	۹۸
تمرین شماره ۳۸: دور و نزدیک کردن پا	۶۶	تمرین شماره ۷۱: حالت نشست با لمس توپ به طرفین	۹۹
تمرین شماره ۳۹: ترسیم اشکال با پا	۶۷	تمرین شماره ۷۲: حالت نشست با کوبیدن توپ به طرفین	۱۰۰
تمرین شماره ۴۰: لمس و غلت	۶۸	تمرین شماره ۷۳: کرانچ با پرتاب عمودی توپ	۱۰۱
تمرین شماره ۴۱: اسکات و پرش	۶۹	تمرین شماره ۷۴: کرانچ معکوس و حفظ توپ با زانو	۱۰۲
تمرین شماره ۴۲: پای پله	۷۰	تمرین شماره ۷۵: کرانچ معکوس تک پا	۱۰۳
تمرین شماره ۴۳: کوبیدن و برداشتن توپ (تک پا)	۷۱	تمرین شماره ۷۶: کرانچ به طرفین	۱۰۴
تمرین شماره ۴۴: جابه جایی توپ با باز شدن دست	۷۲	تمرین شماره ۷۷: کرانچ معکوس با پرتاب عمودی توپ	۱۰۵
		تمرین شماره ۷۸: گهواره با پای باز	۱۰۶
		تمرین شماره ۷۹: حالت شنا با رها سازی توپ بین دست ها	۱۰۷

- ۱۱۱ تمرین شماره ۸۳: کراچ استاندارد
 ۱۱۲ تمرین شماره ۸۴: حرکت ۷ شکل شکم
 ۱۱۳ تمرین شماره ۸۵: پرش و دوران ۳۶۰ درجه ای

۱۱۴

- تمرین شماره ۱۰۰: شنا روی دست با رها سازی توپ
 ۱۳۰ تمرین شماره ۱۰۱: اسکات و پرتاب
 ۱۳۱ تمرین شماره ۱۰۲: پشت بازو و پرتاب
 ۱۳۲ تمرین شماره ۱۰۳: جلو بازو و پرتاب
 ۱۳۳ تمرین شماره ۱۰۴: سر شانه و پرتاب
 ۱۳۴ تمرین شماره ۱۰۵: پرتاب عمودی توپ
 ۱۳۵ تمرین شماره ۱۰۶: دراز و نشست کامل با پرتاب توپ
 تمرین شماره ۱۰۷: دراز و نشست کامل به
 ۱۳۶ طرفین با جابجایی نفر ایستاده
 تمرین شماره ۱۰۸: چرخش روسی با بالا نگه
 ۱۳۷ داشتن پا و پرتاب
 تمرین شماره ۱۰۹: جمع کردن داخل سینه تک پا
 و پرتاب
 ۱۳۸ تمرین شماره ۱۱۰: جمع کردن جفت پا داخل
 سینه و پرتاب
 ۱۳۹

۱۴۰

- ۱۴۲ برنامه تمرین شماره ۲
 ۱۴۲ برنامه تمرین شماره ۳

۱۴۳

- تمرین شماره ۸۰: حالت شنا جفت دست روی توپ
 با جلو آوردن پا
 ۱۰۸ تمرین شماره ۸۱: حالت شنا با دوییدن درجا
 ۱۰۹ تمرین شماره ۸۲: شنا با جهش و جابجایی دست ها
 ۱۱۰

فصل چهارم تمرین های دو نفره با توپ طبی

- تمرین شماره ۸۶: پرتاب از پهلوی
 ۱۱۵ تمرین شماره ۸۷: پرتاب از پهلوی با جهش و جابجایی
 ۱۱۶ تمرین شماره ۸۸: یک گام به جلو با پرتاب توپ
 ۱۱۷ تمرین شماره ۸۹: تحویل توپ از بالا، دریافت از پایین
 ۱۱۸ تمرین شماره ۹۰: تحویل و دریافت از طرفین (ایستاده)
 ۱۱۹ تمرین شماره ۹۱: تحویل و چرخش به عقب
 ۱۲۰ تمرین شماره ۹۲: پرتاب و دریافت تک دست
 ۱۲۱ تمرین شماره ۹۳: پرتاب دست جمع
 ۱۲۲ تمرین شماره ۹۴: پرتاب و دریافت تک لی لی
 ۱۲۳ تمرین شماره ۹۵: پرتاب توپ و دریافت تک لی
 ۱۲۴ تمرین شماره ۹۶: حرکت بویینگ و پرتاب
 ۱۲۵ تمرین شماره ۹۷: تحویل و دریافت تک پا از
 طرفین (نشسته)
 ۱۲۶ تمرین شماره ۹۸: دراز و نشست کامل با تحویل
 دریافت توپ
 ۲۷ تمرین شماره ۹۹: حالت شنا با رها سازی توپ
 ۲۸

پیوست برنامه های تمرینی

- ۱۴۱ پیوست
 ۱۴۱ برنامه تمرینی شماره ۱

منابع

امروزه تمدن و پیشرفت روزافزون فناوری‌های مدرن، پدیده‌ای به نام «فقر حرکتی» برای بشر به ارمغان آورده است. بر همگان آشکار است که کم تحرکی و فقر حرکتی، با تحت تاثیر قرار دادن جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی زندگی بشر، موجبات نارسایی‌ها و خسران‌های جبران ناپذیری را فراهم آورده است. کاهش تحرک و فعالیت‌های بدنی در زندگی روزمره که به واسطه توسعه و گسترش امکانات، وسایل رفاهی و شیوه‌های نوین زندگی به وجود آمده است، ضرورت پرداختن به امر ورزش و تربیت بدنی را بیش از پیش آشکار می‌سازد. در این گذار، انجام مستمر و منظم حرکات بدنی و به ویژه تمرینات آمادگی جسمانی، امری لازم و حیاتی است. استفاده از وسایل کمک آموزشی در جلسات تمرینی آمادگی جسمانی، علاوه بر تنوع بخشیدن به تمرین، باعث افزایش تأثیر تمرین‌ها بر آمادگی بدنی افراد می‌شود. یکی از این وسایل کمک آموزشی، توپ طبی است که تمرین‌های متنوع و در عین حال جالبی را می‌توان با آن انجام داد. توپ طبی یکی از قدیمی‌ترین وسایل کمک در تمرینات ورزشی می‌باشد و به صورت چند منظوره (انفرادی یا دونفره) مورد استفاده ورزشکاران قرار می‌گیرد. باید بتوان گفت که توپ طبی، ساده‌ترین و مؤثرترین ابزار برای تمرین قدرت انفجاری و قدرت هسته مرکزی بدن و به طور کلی قدرت و استقامت عضلانی است که هر کسی می‌تواند به راحتی و با هزینه پائینی از آن استفاده کند. امید است کتاب حاضر مورد استفاده مربیان و ورزشکاران قرار گیرد. از طرفی امروزه ویروس کرونا در سراسر جهان و از جمله کشور ما سایه افکنده است و اغلب کلاس‌های آموزشی ورزشی و بدنسازی در حالت تعطیل و تعلیق قرار دارد، می‌توان با این گونه وسایل در منزل، بسیاری از تمرینات ورزشی را انجام داد. علاوه بر این، اجرای تمرینات این کتاب در محل سکونت، باعث رغبت خانواده و فرزندان و ایجاد سبک زندگی ورزشی سالم خواهد شد.

دکتر حسین نورسلطانی زرنندی

دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه پیام نور