

۲۱۱۸۵۵۵

یک دہہ مطالعات علمے

سرعت، چابکی و پرش در بسکتبال

گردآوری و ویرایش

محمد رضا الماسی

میثم میرزایی شہرابی

68117

سرشناسه : الماسی، محمدرضا، ۱۳۷۳ -
عنوان و نام پدیدآور : سرعت چابکی و پرش در بسکتبال / گردآوری و ویرایش محمدرضا الماسی، میثم میرزایی شهربابی.

مشخصات نشر : تهران: هله، ۱۳۹۹.

نشر همکار: طحان گستر

مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص. مصور.

شابک : ۹۷۸-۹۶۳-۸۵۳۰-۶۴-۳

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : بالایی عنوان: یک دهه مطالعات علمی.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۲۰۸.

موضوع : بسکتبال -- تعلیم

موضوع : Basketball -- Training

موضوع : پر تاب آزاد (بسکتبال)

موضوع : Free throw (Basketball)

موضوع : بسکتبال -- جمله

موضوع : Basketball -- Office

شناسه افزوده : میرزایی شهربابی، میثم، ۱۳۷۳ -

رده بندی کنگره : ۷۸۸۵/۳۹

رده بندی دیویی : ۷۹۶-۲۳۰۷

شماره کتابشناسی ملی : ۸۳۴۵



سرعت، چابکی و پرش در بسکتبال

گردآوری و ویرایش: محمدرضا الماسی- میثم میرزایی شهربابی

صفحه گسترش و طرح جلد: امیر رسولی

ناشر: هله

ناشر همکار: طحان گستر

مدیر تولید: ابوالحسن باغله

نوبت چاپ: اول ۳۹۹

چاپ و صحافی: اورجینال

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۳-۸۵۳۰-۶۴-۳

قیمت: ۶۷۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات طحان

تلفن: ۰۲۱۶۶۴۰۳۱۹۱-۶۶۴۰۳۲۰۸

سایت: www.tahanpub.ir

ایمیل: tahan_publication@yahoo.com

اینستاگرام: [tahan_publication](https://www.instagram.com/tahan_publication)

سایت

ایمیل

اینستاگرام

تصویر جلد کتاب مربوط به

آقای کوبی برایانت (۱۹۷۸-۲۰۲۰)

بازیکن تیم لس آنجلس و تیم ملی

آمریکاست.

فصل ۱

کاربرد فیزیولوژی و بیوانرژتیک در بسکتبال

۱۰	مقدمه
۱۱	اهداف فصل
۱۲	فعالیت‌های مورد نیاز در بازی بسکتبال
۱۴	فاصله‌های فعالیت
۱۵	تناوب فعالیت‌ها
۱۵	مدت زمان فعالیت
۱۶	غلظت لاکتات خون
۱۸	ضربان قلب (heart rate HR)
۱۹	فعالیت‌های مورد نیاز داوران بسکتبال
۲۰	مشخصات فیزیولوژیکی مورد نیاز در سکت ۳ نفره
۲۲	آمادگی هوازی بازیکنان بسکتبال ۳ نفره
۲۲	آمادگی بی‌هوازی بازیکنان بسکتبال ۳ نفره
۲۳	ترکیب بدنی بازیکنان بسکتبال
۲۵	فیزیولوژی بازیکنان نوجوان و جوان
۲۶	خلاصه
۲۶	منابع

فصل ۲

آزمون‌ها و ارزیابی‌های بدنی برای بسکتبال (آزمون‌های سنتی و نوین)

۲۸	مقدمه
۲۹	اهداف فصل
۳۰	دلایل اجرای آزمون
۳۰	ارزیابی استعداد ورزشکار
۳۰	شناسایی توانایی‌های جسمانی

۳۰	واژه شناسی مربوط به اجرای آزمون
۳۱	ارزیابی کیفیت آزمون
۳۲	استفاده از چرخه‌ی PDCA
۳۳	ارزیابی ویژگی‌های مرتبط با توان در بسکتبال
۴۱	تفسیر آزمون‌های پرش
۴۳	آزمون‌های نوین برای ارزیابی توان در بسکتبال
۴۸	آزمون‌ها و ارزیابی‌های NBA Draft Combine
۴۹	خلاصه
۴۹	منابع

فصل ۳

۵۰	سرعت و شتابگیری
۵۰	مقدمه
۵۱	اهداف فصل
۵۲	ماهیت سرعت در ورزش
۵۴	مفاهیم کاربردی در سرعت
۵۶	سرعت دویدن
۵۸	دستورالعمل‌های تکنیکی برای سریع دویدن
۶۰	خطاهای تکنیکی و مربیگری
۶۱	شتابگیری
۶۱	اهداف تمرینی برای سریع دویدن
۶۲	روش‌های توسعه سرعت
۶۶	پایش توانایی سریع دویدن
۶۷	سرعت و شتابگیری ویژه‌ی بسکتبال
۶۸	توانایی سریع دویدن‌های تکراری RSA در بسکتبال
۶۹	الگوهای اختصاصی برای بسکتبال
۷۱	تمرینات کاربردی سرعتی و شتابگیری برای بازیکنان بسکتبال
۸۰	خلاصه
۸۰	منابع

فصل ۴

چابکی و تغییر مسیر

۸۲	مقدمه
۸۲	اهداف
۸۳	تغییر مسیر و چابکی
۸۴	مفاهیم کاربردی برای چابکی و تغییر مسیر
۸۴	ملاحظات نووفیزیولوژیکی در چابکی و تغییر مسیر
۸۵	فاکتورهای مرتبط با تغییر مسیر و توانایی ذهنی-شناختی
۸۵	راهنمایی تکنیکی ویژه مربیان
۸۷	روش‌های توسعه‌ی چابکی
۸۷	عملکرد چابکی در بسکتبال
۹۱	تدابیر برنامه‌ریزی برای چابکی و تغییر مسیر
۹۳	تکنیک‌های صحیح تغییر مسیر
۹۷	تمرینات کاربردی چابکی و تغییر مسیر برای بسکتبال
۱۰۱	خلاصه
۱۱۵	منابع
۱۱۵	

فصل ۵

پرش و توان

۱۱۶	مقدمه
۱۱۶	اهداف فصل
۱۱۷	ماهیت توان در ورزش
۱۱۸	توان و شرایط محیطی
۱۱۸	اهمیت قدرت بیشینه در توسعه‌ی توان
۱۱۸	پرش
۱۲۰	لیفت‌های المپیکی برای پرش
۱۲۱	منحنی نیرو-سرعت و افزایش توان
۱۲۳	تاکتیک‌ها و روش‌های تمرینی پیشرفته برای توسعه‌ی توان
۱۲۴	

۱۲۸	پدیده‌ی PAP و کاربرد آن برای افزایش توان
۱۲۹	برنامه‌ی تمرینی بازیکنان NBA Draft ۲۰۱۵_ توسعه‌ی توان
۱۳۰	تمرینات پلايومتریک
۱۳۲	چرخه‌ی کشش_ کوتاه شدن SSC
۱۳۳	طراحی تمرینات پلايومتریک
۱۳۶	توسعه تمرینات پلايومتریک
۱۳۸	تمرینات پلايومتریک و سایر فعالیت‌های ورزشی
۱۴۰	تمرینات کاربردی توان و پلايومتریک برای بسکتبال
۱۶۰	خلاصه
۱۶۰	منابع

فصل ۶

گرم کردن

۱۶۲	مقدمه
۱۶۳	اهداف فصل
۱۶۴	مزایای گرم کردن
۱۶۴	استدلال منطقی و اساسی برای «گرم کردن»
۱۶۷	اثرات حاد کشش بر عملکرد
۱۶۷	گرم کردن فعال
۱۶۸	کششی
۱۶۸	گرم کردن به روش RAMP
۱۷۰	گرم کردن مختص حرکات سرعت و چابکی
۱۷۱	شواهد علمی در خصوص فواید حرکات کششی و انعطاف‌پذیری
۱۷۲	انعطاف‌پذیری
۱۷۲	گرم کردن ویژه تمرینات پلايومتریک
۱۷۲	فعالیت‌های مربوط به گرم کردن برای بازیکنان بسکتبال
۱۸۶	خلاصه
۱۸۶	منابع

مقدمه

اهداف فصل

فیزیولوژی اضافه بار (مرتبط با خستگی)

فراخستگی (overreaching)

سندرم بیش تمرین

تشخیص سندرم بیش تمرینی

جنبه‌های خستگی در بسکت

روش‌های ریکاوری در بسکتبال

اهمیت پایش (مانیتورینگ) در ریکاوری

کارکرد پایش (مانیتورینگ) در بسکتبال

کمی سازی بار تمرینی

پایش (مانیتورینگ) خستگی در بسکتبال

پایش خستگی و فصل مسابقه

خلاصه

منابع

۱۸۸

۱۸۸

۱۸۹

۱۹۰

۱۹۰

۱۹۱

۱۹۲

۱۹۴

۱۹۴

۲۰۰

۲۰۱

۲۰۱

۲۰۴

۲۰۸

۲۰۸

۲۰۸

موفقیت در هر ورزشی به توانایی‌ها و عملکردهای متفاوتی نیاز دارد. این توانایی‌های زیاد و متفاوت در ورزش بسکتبال نیز نیاز است. در میان این توانایی‌ها، سرعت، چابکی و پرش از جمله عملکردهایی است که اهمیت زیادی برای بازیکنان بسکتبال دارد. سرعت بازی، حرکات چند جهته و پی در پی، فعالیت‌های انفجاری و پرش‌های بلند مهم‌ترین مشخصه برای بازیکنان بسکتبال به حساب می‌آید. اما سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه می‌توانیم این توانایی‌ها را توسعه دهیم؟ و یا بهتر است به این صورت سوال را مطرح کنیم، تا چه حدی می‌توانیم این توانایی‌ها را توسعه دهیم؟

اصلی‌ترین طالب این کتاب دقیقاً در پاسخ به این سوال‌ها گردآوری شده است. البته فصل‌های کتاب نیز به ترتیب برای پاسخ به این سوال تنظیم شده است. در ادامه توضیحات مختصری در ارتباط با فصل‌های کتاب نوشته شده است. قبل از اینکه بخواهید هرگونه توانایی در بسکتبال را توسعه دهید باید از لحاظ فیزیولوژیکی و بیوانرژیکی این ورزش را کامل بشناسید. در فصل اول فعالیت‌های مورد نیاز در بسکتبال به صورت کامل بررسی شده است. جدیدترین مقاله‌های روزی در این فعالیت‌ها در بسکتبال استفاده شده است تا نگاه علمی و به روزی به این موضوع داشته باشید. اما مهم‌ترین موضوع بعد از شناخت فعالیت‌های لازم در بسکتبال شناسایی آزمون‌هایی برای ارزیابی این فعالیت‌ها است. در فصل دوم آزمون‌ها و ارزیابی‌های بدنی برای بسکتبال بررسی شده است. در ابتدا آزمون‌های رایج و سنتی توضیح داده شده است و با بررسی نقص‌های این آزمون‌ها، نتایج بهتری را می‌توانید بررسی کنید. البته آزمون‌های نوین نیز در این فصل بررسی شده است. در فصل سوم شما ابتدا ماهیت سرعت در ورزش را یاد می‌گیرید و سپس تکنیک‌های علمی در پریم ریدن را نیز آموزش می‌بینید. به دنبال این مباحث شما می‌توانید دستورالعمل‌های کاربردی برای توسعه سرعت و شتابگیری، بویژه در بسکتبال مطالعه کنید. در انتهای فصل سوم نیز برخی از الگوهای تمرینی کاربردی برای بسکتبال به صورت تصویری قرار گرفته شده است.

در فصل چهارم موضوع بسیار مهمی به نام تغییر مسیر و چابکی بررسی شده است. لازم است بدانید که تغییر مسیر و چابکی چه تفاوت‌هایی دارد و چگونه می‌توان این توانایی‌ها را بهبود داد. فصل پنجم شاید پرمخاطب‌ترین موضوع را به شما آموزش دهد. مبحث داغ و جذاب پرش را توان در بسکتبال در فصل پنجم بررسی شده است. ماهیت توان، روش‌های توسعه توان، تمرینات پلايومتریک و پلايومتریک و بهانه‌های کاربردی است که در این فصل مطالعه خواهید کرد. البته در انتهای فصل نیز الگوهای تمرینی پلايومتریک و تمرینات کاربردی توان ویژه بسکتبال به صورت تصویری قرار گرفته شده است. فصل ششم مباحث مربوط به گرم کردن و الگوهای گرم کردن اختصاصی بررسی شده است. در فصل هفتم دو موضوع کاربردی به شما نسبتاً جدید به نام علم ریکآوری و مانی‌تورینگ بحث شده است. شما به عنوان یک مربی بسکتبال باید تکنیک‌های ریکآوری ویژه بسکتبال را بشناسید و از آن‌ها برای بازیکنان استفاده کنید. اما علم مانی‌تورینگ (پایش) در بسکتبال شاید برای اولین بار باشد که در کتاب فارسی بررسی می‌شود. این بخش برای مربیان و بازیکنان حرفه‌ای بسیار کاربردی است. در انتها از تمامی مطالعه کنندگان کتاب تشکر می‌کنیم و خوشحال خواهیم شد تا نظرات و انتقادات کاربردی خود را برای ما ارسال کنید.