

به نام خدا

۲۲۸۹۷۰۵

آناتومی بسکتبال

مترجمین:

دکتر سید مرتضی منصوری مهریان

دکتر بهشاد پنجه راده

فاضل محزونی قره درویشلو

سرشناسه	: کول، برایان ج. Cole, Brian J.
عنوان و نام پدیدآور	: آناتومی بسکتبال/مؤلفین برایان کول، راب پاناریلو؛ مترجمین سیدمرتضی مهربان، منصوره، بهشاد پنجه زاده، فاضل محزون قره درویشلو.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۸ ص: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۹۳۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
پادداشت	: Basketball anatomy, 2016. عنوان اصلی:
پادداشت	: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال های مختلف ترجمه و منتشر شده است.
پادداشت	: کتابنامه: ص [۲۵۷] - ۲۵۸.
موضوع	: بسکتبال - تعلیم
	: بسکتبال - جنبه های روان شناسی
	: بسکتبال - زخم ها و آسیب ها
	: آمادگی جسمانی
	: تربیت بدنی
شناسه افزوده	: پاناریلو، راب
شناسه افزوده	: منصوره مهربان، سیدمرتضی، ۱۳۶۴ - مترجم
شناسه افزوده	: پنجه زاده، بهشاد، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	: محزون قره درویش لو، فاضل، ۱۳۵۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۷۸/۸۵/۳۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۱۲۰۲۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

www.ketab.ir
ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

■ نام کتاب:	آناتومی بسکتبال
■ مترجمین:	سید مرتضی منصوره مهربان - بهشاد پنجه زاده - فاضل محزون قره درویشلو
■ ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
■ ویرایش:	اول
■ توبت چاپ:	اول ۱۴۰۱
■ حروفچینی و صفحه آرای:	www.irantypist.com
■ طراح و گرافست:	www.irantypist.com
■ شلیک:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۲۹۳۸-۶
■ شمارگان:	۱۰۰۰
■ مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com
■ مرکز پخش و توزیع:	www.arshadan.net
■ قیمت:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰
	تومان ۱۰۵۰۰۰

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من ز علم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست عناوین

فصل ۱: بازیکن بسکتبال در حرکت ۱۷

- ۱۷ مهارت در برابر قابلیت ورزشی
- ۱۸ قابلیت‌های جسمانی بازیکنان بسکتبال
- ۱۸ سازگاری‌های جسمانی و تمرین
- ۲۰ قدرت
- ۲۱ توان و قدرت انفجاری
- ۲۲ قدرت الاستیک و واکنشی
- ۲۳ سرعت
- ۲۳ نتیجه‌گیری

فصل ۲: پاهای جایی که بازی آغاز می‌شود ۲۵

- ۲۸ اسکوات از پشت
- ۳۰ اسکوات از جلو
- ۳۳ ددلیفت
- ۳۵ ددلیفت رومانیایی
- ۳۷ هیپ تراست
- ۳۹ لانج (لانژ) معکوس
- ۴۱ گام به عقب از روی جعبه
- ۴۳ گام به عقب با کش
- ۴۵ گام به طرفین با کش
- ۴۷ بالا آمدن روی سینه پا

فصل ۳: کمر و عضلات مرکزی: ثبات مرکزی ۴۹

- ۵۲ حرکت موز

- ۵۵.....پاس اصلی بسکتبال به پشت با عضلات مرکزی
- ۵۷.....فیله کمر (باز کردن پشت)
- ۶۰.....بالا بردن دست و پا در حالت چهار دست و پا (برد داگ)
- ۶۲.....پرس عضلات مرکزی سیم کش افقی (پرس پالوف)
- ۶۴.....لنجماین با چرخش تنه
- ۶۶.....پلاتک جانبی
- ۶۸.....پرس عضلات مرکزی سیم کش بالای سر

فصل ۴: قدرت و توان بالاتنه: تمرینات کشیدنی..... ۷۱

- ۷۴.....بارفیکس
- ۷۶.....حالت‌های مختلف دست
- ۷۷.....پارویی معکوس
- ۸۰.....زیر بغل سیم کش جلو (کشش لت)
- ۸۲.....کشش لت دست معکوس
- ۸۳.....پارویی تک دست با دمبل (زیر بغل تک دمبل)
- ۸۵.....پارویی نشسته
- ۸۷.....پارویی خم با هالتر
- ۹۰.....بالاکشیدن کتل بل
- ۹۲.....پارویی بازگشتی

فصل ۵: قدرت و توان بالاتنه: تمرینات فشاری..... ۹۵

- ۹۸.....شنا
- ۱۰۰.....پرس سینه
- ۱۰۲.....پرس بالای سر
- ۱۰۵.....پرس تک دست با کش
- ۱۰۷.....پرس بالاسینه
- ۱۰۹.....پرس لنجماین تک دست
- ۱۱۱.....پرس سینه دست جمع

فصل ۶: تمرینات انفجاری با وزنه برای بازی روی سبد..... ۱۱۳

- ۱۱۶..... چرخاندن کتل بل
- ۱۱۸..... اسنچ از موقعیت آویزان
- ۱۲۰..... کلین از موقعیت آویزان
- ۱۲۲..... پاور اسنچ از موقعیت آویزان
- ۱۲۵..... پاور اسنچ از زمین
- ۱۲۸..... پاور کلین از موقعیت آویزان

فصل ۷: تمرینات پلايومتریک برای گام نخست و عکس العمل سریعتر در بازی..... ۱۳۱

- ۱۳۳..... پرش به حالت شیرجه جمع
- ۱۳۵..... پرش تک پا از روی مانع
- ۱۳۸..... پرش ارتفاع تبدیل به شوت پرشی
- ۱۴۰..... پرش از جعبه‌ها
- ۱۴۲..... پرش اسکیت باز
- ۱۴۴..... پرش اسپلیت تبدیل به دویدن
- ۱۴۶..... گام چرخشی و پاس سینه با مدیسن بال
- ۱۴۸..... اسلم دانک مدیسن بال در پرش عمودی
- ۱۵۰..... شنا روی زمین با مدیسن بال

فصل ۸: توانبخشی برای بازگشت مطلوب به بازی..... ۱۵۳

- ۱۵۳..... اسپرین مچ پا
- ۱۵۸..... ایستادن تک پا
- ۱۶۰..... تخته گهواره‌ای
- ۱۶۲..... برهم زدن ثبات فیزیوبال در حالت نشسته
- ۱۶۴..... هایپنگ
- ۱۶۶..... ضربه مخالف
- ۱۶۸..... حرکت مقاومتی مچ پا
- ۱۷۰..... بلند کردن پاشنه در حالت ایستاده
- ۱۷۲..... گام برداشتن به طرفین با کش مقاومتی
- ۱۷۴..... زانوی پرنده