



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

قدرتمندسازی و آماده‌سازی از نگاه بیومکانیک

(جلد اول)

نویسنده

کوپین مویر

مترجمان

دکتر مجتبیٰ عشرستاقی

(عضو هیئت علمی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی)

فاطمه رضائی

ویراستار علمی

دکتر حیدر صادقی

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)

سرشناسه	میر، کوین Moir, Gavin
عنوان و نام پدید آور	: قدرتمندسازی و آماده‌سازی از نگاه بیومکانیک (جلد اول). نویسنده: کوین میر
مترجمان: مجتبیٰ عشرستاقی و فاطمه رضائی ویراستار علمی: حیدر صادقی	
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۴۰۵ ص. مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۸-۴۸-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸: ج ۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: [2016] Strength and conditioning: a biomechanical approach
موضوع	: حرکت شناسی
موضوع	: Kinesiology
موضوع	: بیومکانیک
موضوع	: Biomechanics
شناسه افزوده	: عشرستاقی، مجتبیٰ، ۱۳۶۴، مترجم
شناسه افزوده	: رضائی، فاطمه، ۱۳۵۸، مترجم
شناسه افزوده	: صادقی، حیدر، ۱۳۳۸، ویراستار علمی
شناسه افزوده	: انتشارات پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
رده بندی کنگره	: QP۳۰۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۲/۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۹۲۸۴

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی



قدرتمندسازی و آماده‌سازی از نگاه بیومکانیک (جلد اول)

مترجمان: دکتر مجتبیٰ عشرستاقی، فاطمه رضائی

ویراستار علمی: دکتر حیدر صادقی

ویراستار ادبی: دکتر مجتبیٰ عشرستاقی

شابک: ۸-۴۸-۸۹۳۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۵۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۴۰۰ قطع: رحلی

لیتوگرافی: کیامرئی چاپ و صحافی: کیامرئی

قیمت: ۲۰۰ هزار تومان

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۷۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نمابر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ info@ssrc.ac.ir ssrc.ac.ir

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سالهای اخیر روند روبه‌رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسائل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میدانی بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به‌منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقای سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار کتاب‌های علمی- ورزشی- تخصصی برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این‌گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

خلاصه محتوای کتاب

جلد اول

۱. اصول مکانیک: متغیرهای کینماتیکی
۲. اصول مکانیک: متغیرهای کینتیکی
۳. ساختار و کارکرد مکانیکی عضلات اسکلتی و تاندون
۴. بیوانرژتیک فعالیت ورزشی
۵. قدرت و توان عضلانی
۶. روش‌های تمرینی برای بهبود قدرت و توان عضلانی
۷. روش‌های تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری
۸. روش‌های گرم کردن

جلد دوم

۹. تحلیل عملکرد در ورزش
۱۰. فراگیری مهارت
۱۱. بیومکانیک حرکات پایه: پرش
۱۲. بیومکانیک حرکات پایه: فرود
۱۳. بیومکانیک حرکات پایه: دوی سرعت
- پیوست ۱. دستگاه بین‌المللی یکاها
- پیوست ۲. اسکالرها و بردارها
- پیوست ۳. تحلیل برداری
- پیوست ۴. حساب
- پیوست ۵. اصطلاحات آناتومیکی
- پیوست ۶. منابعی برای مربیان: نشریات علمی
- پیوست ۷. منابعی برای مربیان: وبگاه‌های مفید