

دائرة المعارف آناتومی و زمان بندی تمرینات پلائیومتریک

گردآوری و ترجمه

محمد جواد توکلی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

www.ketab.ir

موسسه انتشارات پارسیان البرز

۱۴۰۰

سرشناسه	: هنسن، درک، ۱۹۶۹ - م. Hansen, Derek
عنوان و نام پدیدآور	: دایرةالمعارف آناتومی و زمان بندی تمرینات پلايومتریک / [درک هنسن، استیو کنلی]؛ گردآوری و ترجمه محمد جواد توکلی؛ ویراستار فنی و ادبی انوشه دربندی.
مشخصات نشر	: کرج: پارسیان البرز، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۳۹-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Plyometric anatomy, [2017].
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "آناتومی پلايومتریک" و ترجمه علی فتاحی... [و دیگران] توسط انتشارات آذرگان در سال ۱۳۹۷ منتشر شده است.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۰۱] - ۲۱۳.
عنوان دیگر	: آناتومی پلايومتریک.
موضوع	: آمادگی جسمانی -- جنبه های بهداشتی تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی توکلی، محمد جواد، ۱۳۷۵ - مترجم
شناسه افزوده	: ۸۷۸۱
رده بندی کنگره	: ۶۱۳/۷
رده بندی دیویی	: ۸۶۷۰۵۷۳
شماره کتابشناسی ملی	

مؤسسه انتشارات پارسیان البرز
کرج، تقاطع آزادگان، خیابان برغان، کوچه شهید نمی، مجتمع نیلوفر، واحد سه
پیکه انتشارات: Parsianalborz.ir | رایانامه: info@parsianalborz.ir
شماره تلفن: ۰۲۶-۳۴۵۲۷۰۱ | تلفن پخش: ۰۲۵۶۹۲۴۸۲



دائرةالمعارف آناتومی و زمان بندی تمرینات پلايومتریک

گردآوری و ترجمه: محمد جواد توکلی

ویراستار فنی و ادبی: انوشه دربندی

ناظر فنی: مصطفی مهدوی نیا

طراح و صفحه آرا: یاسر صالحی

نوبت چاپ: اول / پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: کمال الملک

شابک کتاب: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۵-۳۹-۸

ISBN: 978-622-7755-39-8

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای نویسنده محفوظ است.

مبلغ سرمایه گذاری: ۱۵۰ هزار تومان

فهرست مطالب

فصل اول: مکانیسم‌های فیزیولوژیکی در پلائیومتریک.....	۱۷
فعالیت عضله در تمرینات پلائیومتریک.....	۱۹
چرخه‌ی کشش-کوتاه.....	۲۱
مکانیسم‌های فعالیت عضله و درگیری آنها در سیکل دویدن (شکل اول).....	۲۳
مرحله‌ی انتقال در تمرینات پلائیومتریک.....	۲۵
ویژگی‌های عضله و تاندون.....	۲۵
سیستم عصبی مرکزی.....	۲۷
فصل دوم: وسایل و سطح مورد نیاز برای شروع تمرینات پلائیومتریک.....	۲۹
مراحل نخست تمرینات.....	۳۱
پیشرفت تمرینات.....	۳۳
سه سطح مختلف برای تمرینات در آب.....	۳۴
نگاهی مختصر به اثرات فوق‌العاده‌ی این وسیله بر بدن.....	۳۶
Depth jump.....	۴۱
بررسی سطح‌های تمرین.....	۴۴
ماسه.....	۴۴
چمن طبیعی.....	۴۵
سطح ماسه.....	۴۸
سطح چمن.....	۴۸
چمن مصنوعی.....	۴۸
مزایای استفاده از این نوع سطح برای ورزشکاران.....	۴۹

۴۹.....	سطح چوبى
۵۰.....	سطح پيست دووميدانى
۵۱.....	تمرينات استخر براى ورزشكاران
۵۲.....	اهميت تمرينات در استخر براى ورزشكاران
۵۲.....	كفش مناسب براى تمرينات
۵۴.....	وسايل مورد نياز براى تمرينات پلايومترىك يا توان انفجارى
۵۷.....	دمبل و هالتر
۵۹.....	تمرين با زنجير
۶۱.....	تمرين با كش
۶۲.....	وصل كردن وزنه به بدن
۶۳.....	فصل سوم: طراحى تمرين جامع
۶۶.....	اصول عمومى زمان بندى تمرين يا طراحى تمرين
۷۱.....	ساختارهاى طراحى تمرين
۷۲.....	Periodization of Strength
۷۶.....	زمان استراحت
۷۷.....	توالى تمرين
۷۹.....	سازگارى آناتوميكى
۸۰.....	هايپرتروفى عضلانى
۸۶.....	Isometric Method
۸۶.....	روش ايزومتريك
۸۸.....	Eccentric Method
۹۰.....	Cluster sets
۹۲.....	تبديل قدرت پيشينه به توان و استقامت عضلانى