

پایومتریک

دکتر دونالد آلن. چو

دکتر گرگوری دی. مایر

www.ketab.ir

مترجمان:

بهمن پناهی، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

حسن زارع، کارشناس ارشد فیزیولوژی کاربردی دانشگاه تبریز

معصومه مرادقلی، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد تهران

سیده کتایون زمانی، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران

بختیار میرکی زاده، کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد کرج

فاطمه امیدی، دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

سرشناسه	: چو، دونالد آلن، ۱۹۴۰ - م. Chu, Donald Allen
عنوان و نام پدیدآور	: پلايومتریک / دونالد آلن چو، گرگوری دی، مایر؛ مترجمان بهمن پناهی ... (و دیگران).
مشخصات نشر	: تهران: نشر توپ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۶۲ ص.: مصور (بخشی رنگی).
شابک	: 978-622-7417-59-3
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Plyometrics, [2013].
یادداشت	: مترجمان بهمن پناهی، حسن زارع، معصومه مرادقلی، سیده کتایون زمانی، بختیار میرکی‌زاده، فاطمه امیدي.
یادداشت	: کتاب حاضر تحت عنوان «پلايومتریک» با ترجمه محسن ثانی ... (و دیگران) توسط انتشارات نشر ورزش در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.
موضوع	: تمرین‌های پلايومتریک Plyometrics تمرین‌های ورزشی --- جنبه‌های فیزیولوژیکی Exercise -- Physiological aspects
شناسه افزوده	: مایر، گرگوری دی.
شناسه افزوده	: Myer, Gregory D.
شناسه افزوده	: پناهی، بهمن، ۱۳۶۷-
رده‌بندی کنگره	: GV۳۱/۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۲۸۵۴۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



قیمت: ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



نام کتاب	: پلايومتریک
مترجمان	: بهمن پناهی - حسن زارع - معصومه مرادقلی - سیده کتایون زمانی بختیار میرکی‌زاده - فاطمه امیدي
نوبت چاپ	: اول، ۱۴۰۰
شمارگان	: ۲۰۰ جلد

۱۱	پیشگفتار مترجمان
۱۳	فصل یکم: اعمال عضلانی، عملکرد ورزشی و تمرین پلايومتریک
۱۴	انواع اعمال عضلانی
۱۵	قدرت برونگرا
۲۰	قدرت ایستا
۲۲	قدرت درونگرا
۲۶	خلاصه
۲۷	فصل دوم: آناتومی و فیزیولوژی فعالیت‌های پلايومتریک
۲۸	تعریف تمرین پلايومتریک
۳۱	فیزیولوژی تمرین پلايومتریک
۳۲	مراحل تمرینات پلايومتریک
۳۴	مرحله بارگیری
۳۸	مرحله اتصال
۳۸	مرحله تخلیه
۳۹	آناتومی یک حرکت ورزشکار
۴۵	مرکز ثقل و حرکت
۴۶	خلاصه
۴۷	فصل سوم: نحوه عملکرد فعالیت‌های پلايومتریک
۴۹	تمرین مقاومتی برای توان
۵۰	تحقیق در پرش‌های عمقی
۵۲	تعیین ارتفاع مناسب برای یک پرش عمقی
۵۵	مکانیک پرش عمودی
۵۷	استفاده از فیزیولوژی عضله در بهینه سازی آموزش پلايومتریک
۵۹	معیار شروع تمرین پلايومتریک
۶۰	خلاصه

۶۱	فصل چهارم: آموزش پلايومتریک و ورزشکاران جوان
۶۲	قابليت آموزش
۶۳	خطرها و نگرانی‌ها
۶۴	تعليم و آموزش
۶۴	تسلط حرکات بنيادی
۷۴	تنوع تمرين
۷۵	پيشرفت حرکتی مرکزی
۷۶	پيشرفت حرکتی مرکزی : پل لگن
۸۰	پيشرفتهای حرکتی قدرت و پلايومتریک
۸۰	پيشرفت حرکت قدرتی:
۸۰	لانچ (اسکوات یک پا) حين راه رفتن
۸۴	پيشرفت حرکتی پلايومتریک:
۸۴	پرش با جمع کردن زانوها در بالا
۸۸	پيشرفتهای حرکتی پایداری و چابکی
۸۸	پيشرفت حرکتی پایداری: الگوهای حرکتی یک پا
۹۱	پيشرفت حرکت چابکی: چابکی جانی
۹۴	تمرينات پيشرونده
۹۵	رهنمودهای حجم و بازيافت
۹۸	خلاصه
۹۹	فصل پنجم: تمرينات پلايومتریک و عصبی عضلانی در ورزشکاران زن
۱۰۰	خطرات آسیب
۱۰۱	عوامل خطر آناتوميکی
۱۰۱	عوامل خطر عصبی عضلانی
۱۰۲	بيومکانیک مرتبط با افزايش خطر آسیب رباط صليبی قدامی ویژه ورزشکاران زن
۱۰۲	سازوکارهای رشد و خطر اصلی
۱۰۴	تمرينات عصبی عضلانی هدفمند برای تنه
۱۱۰	خلاصه
۱۱۱	فصل ششم: آموزش پلايومتریک برای توانبخشی آسیب
۱۱۳	رهنمودها برای توانبخشی
۱۱۴	تکرار
۱۱۴	شدت
۱۱۵	حجم

۱۱۶	 باز یافت
۱۱۷	 پیشرفت
۱۱۷	 روش
۱۱۸	 دستورالعمل‌های آماده سازی برای برگشت به ورزش
۱۱۸	 آزمون پرش عمقی
۱۱۹	 آزمون بُرش
۱۱۹	 ارزیابی چابکی
۱۲۰	 آزمون T چابکی تعدیل شده (آزمون MAT)
۱۲۱	 آزمون‌های مسافتی لی لی یک پا
۱۲۲	 ارزیابی نهایی
۱۲۲	 خلاصه
۱۲۳	 فصل هفتم: ارزیابی قدرت و توان در تمرینات پلايومتریک
۱۲۵	 سنجش ورزشکار
۱۲۷	 روشهای آزمون گیری و ارزیابی
۱۲۸	 غربالگری در ورزشکاران با خطه بالا
۱۲۹	 ابزار ارزیابی پرش با جمع کردن مانوفا (TJA)
۱۳۳	 تسلط رباطی
۱۳۴	 تسلط عضله چهار سر ران
۱۳۵	 تسلط پا
۱۳۷	 تسلط تنه و اختلال عملکرد مرکزی
۱۳۸	 تکامل تکنیک
۱۳۹	 خلاصه
۱۴۱	 فصل هشتم: مقدمه‌ای بر یک برنامه آموزشی پلايومتریک
۱۴۲	 ملاحظات در طراحی برنامه
۱۴۲	 مهارت‌های حرکتی
۱۴۳	 سن
۱۴۴	 سطح آموزشی
۱۴۴	 قالب زمانی یا چرخه
۱۴۶	 تجهیزات تمرینی پلايومتریک
۱۴۹	 بهترین تمرینات گرم کردن
۱۴۹	 تمرینات راهپیمایی

۱۵۰	تمرینات آهسته دویدن
۱۵۱	تمرینات جست و خیز
۱۵۲	تمرینات کار با پا
۱۵۳	تمرینات لانج
۱۵۳	دویدن به عقب
۱۵۴	حرکت ضربدری پا (کاریوکا)
۱۵۴	تمرینات جداسازی
۱۵۶	ملاحظات آموزش
۱۵۷	شدت
۱۵۷	حجم
۱۵۹	تکرار
۱۶۱	بازیافت
۱۶۲	زمان در هر جلسه
۱۶۲	طول چرخه
۱۶۳	ایمنی
۱۶۴	اجرای صحیح فعالیت‌های پلايومتریک
۱۶۴	مکانیک فرود
۱۶۶	عمل بازو
۱۶۷	خلاصه
۱۶۹	فصل نهم: تمرینات ضروری پلايومتریک
۱۷۱	پرش‌های درجا
۱۷۳	چهار مربع
۱۷۵	هشت مربع
۱۷۷	آرایش مونوز
۱۷۸	آرایش کرومیری
۱۷۹	پرش مچ پا با هر دو پا
۱۸۰	پرش پهلوی مچ پا با یک پا
۱۸۱	پرش پهلوی مچ پا
۱۸۲	پرش با جمع کردن و بالابردن زانوها
۱۸۳	پرش با جمع کردن زانوها و با ضربه پاشنه
۱۸۴	پرش اسکوات جدا

پیشگفتار مترجمان

کتاب حاضر ترجمه‌ای است از Plyometrics اثر دکتر دونالد آلن. چو و دکتر گرگوری دی. مایر از انتشارات Human Kinetics.

در عصر امروزی با تعدد روش‌ها و تنوع در تمرینات برای ارتقاء قابلیت‌های آمادگی جسمانی جهت آماده‌سازی ورزشکاران اعم از عمومی و ویژه، کاربرد و انتخاب روش تمرینی مناسب از اهمیت بسزایی برخوردار است. در این میان، مربیان، تمرین‌دهندگان و به ویژه ورزشکاران در هر رشته ورزشی تمایل به استفاده از بهترین روش‌ها با بیشترین کارایی و بازدهی را دارند تا بهترین نتیجه را از تمرینات در کمترین زمان ممکن کسب نمایند.

کتاب حاضر به لحاظ مطالب و محتوای علمی در زمینه تمرینات پلايومتریک یا تمرینات قدرتی سرعتی به عنوان تمریناتی ویژه و کاربردی در بهبود قابلیت‌های مورد نیاز انواع رشته‌های ورزشی بسیار جامع و کامل بوده و با معرفی نمونه‌ای از برنامه‌های تمرینی پلايومتریک در بسیاری از رشته‌های ورزشی به مربیان و ورزشکاران در طراحی تمرینات کاربردی می‌تواند راهنمای ارزشمندی باشد. قطعاً ترجمه کتاب حاضر خالی از نقص نیست، اما تلاش شده است تا ضمن حفظ امانت‌داری، ترجمه مطالب در نهایت دقت صورت گیرد.

دشواری کار ترجمه بر صاحب‌نظران پوشیده نیست و بدون شک پیشنهادهای اصلاحی و یادآوری‌های شما عزیزان علاقمند در اصلاح کتاب حاضر بی‌تأثیر نخواهد بود.

در پایان، بر خود فرض می‌دانیم کتاب حاضر را تقدیم کنیم به دلیرمردان مرد، حافظان امنیت ایران عزیزمان، شهدای مدافع حرم و به ویژه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی که در وصیت‌نامه خود فرموده‌اند: "امروز قرارگاه حسین بن علی، ایران است. بدانید جمهوری اسلامی حرم است و این حرم اگر ماند، دیگر حرم‌ها می‌مانند. اگر دشمن، این حرم را از بین برد، حرمی باقی نمی‌ماند،

نه حرم ابراهیمی و نه حرم محمدی (ص)" و به فرموده مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) "سردار شهید قاسم سلیمانی قهرمان ملت ایران است، به خاطر اینکه ملت ایران داشته‌های فرهنگی و معنوی و انقلابی و ارزش‌های خودش را در او متبلور و مجسم دید".

امید است ترجمه کتاب حاضر بتواند رضایت‌مندی مربیان و ورزشکاران گرامی و علاقمند به فعالیت ورزشی را فراهم نموده و راهگشای مسیر پیشرفت ورزشی، سلامتی و تعالی خوانندگان عزیز باشد.

بهمن پناهی

حسن زارع

معصومه مرادقلی

سیده کتایون زمانی

بختیار میرکی زاده

فاطمه امیدی

زمستان ۱۴۰۰

www.ketab.ir