



تمرین های پلیومتریک توانی

برنامه کامل

(ای دی مک نیلی - دیوید ساندلر)

ترجمه:

فرزانه تقیان

طاهره صمدی

محبوبه شیخان

سرشناسه	مک نیلی، ادوارد. ۱۹۶۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور	(McNeely, Ed (Edward تمرین‌های پلیومتریک توانی (برنامه کامل) / ف دی مک نیلی، دیوید ساندلر ؛ ترجمه فرزانه تقیان، ظاهره صمدی، محبوبه شیخان.
مشخصات نشر	خوراسگان : دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان ، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۱ ج. (بدون شماره گذاری) : (مصور) (بخشی رنگی) ، جدول، نمودار.
شابک	978-964-10-1077-7
وضعیت فهرست نویسی	فنا
یادداشت	عنوان اصلی: Power Plyometrics: The Complete Program
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	تمرین‌های پلیومتریک
موضوع	بریس بدنی
موضوع	تمرین (ورزش) -- اثر فیزیولوژیکی
سناناسه افزوده	ساندلر، دیوید
شیانسه افزوده	Sandler, David
شیانسه افزوده	تقیان، فرزانه. ۱۳۵۴ - م. مترجم
شیانسه افزوده	صمدی، ظاهره. ۱۳۶۵ - م. مترجم
شیانسه افزوده	شیخان، محبوبه. ۱۳۶۵ -
شیانسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان
رده بندی کنگره	۶۱۳/۷۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۳۶۸۶۱

نشانی: اصفهان - خیابان جی - صندوق پستی ۸۱۵۹۵-۱۵۸

تلفن: ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۰۱ و فاکس ۰۳۱۱-۵۳۵۴۰۰۶

Email: info@khuhsf.ac.ir

تمرین‌های پلیومتریک توانی (برنامه کامل)

ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی، واحد خوراسگان

ترجمه: فرزانه تقیان، ظاهره صمدی، محبوبه شیخان

طراحی جلد: مهرداد خلیفه

چاپ: چاپ و نشر کنکاش

تعداد: ۱۰۰۰ جلد نوبت چاپ: اول / ویریزی

تعداد صفحات: ۱۹۴ صفحه تاریخ نشر: ۱۳۹۰

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است.

ISBN: 978-964-10-1077-7

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰۰-۱۰۷۷-۷

مقدمه :

توسعه ورزش قهرمانی در هر کشور پیش زمینه کسب موفقیت در رقابت‌های جهانی و المپیک است. عوامل متعددی می‌تواند موجب توسعه ورزش قهرمانی شود. یکی از این عوامل افزایش سطح آمادگی جسمانی ورزشکاران است. توسعه قدرت با استفاده از روشهای نوین و علمی می‌تواند ورزشکاران را در رسیدن به این موفقیت یاری دهد. علم و تمرین زاینده ی همه ی اطلاعات علمی درباره ورزش و تمرین است. این اطلاعات همراه با تجربه و دانش مربی، به مربی کمک می‌کند تا برنامه تمرینی موثری برای بالا بردن سطح آمادگی ورزشکار طراحی و اجرا کند. یکی از تمرین های رایج، تمرینات پلیومتریک است. پلیومتریک ها تمریناتی هستند که عضلات را قادر می سازند تا در کوتاه ترین زمان ممکن به حداکثر توان دست یابند. کتاب تمرین های پلیومتریک قدرتی برنامه ای کامل به منظور بهبود توانایی پرش و توان ورزشکار است. مجموعه ای حاضر تنها کتاب پلیومتریکی است که به خوانندگان کمک می کند تا سطح شروع تمرین خود را تعیین کرده و سپس با گذشتن از سه سطح پیشرونده ی تمرینی، خود را برای رشته ی ورزشی ویژه ی خود آماده کنند. این کتاب شامل تمرین های پلیومتریک

برای بالاتنه و پائین تنه همچنین تنه و تمام بدن و برنامه های ویژه ی تمرینی برای ۱۶ رشته ورزشی مختلف است. امید است با مطالعه این کتاب توسط مربیان گامی موثر در جهت ارتقای سطح دانش مربیان به منظور پرورش ورزشکاران برجسته برداشته شود و بیش از پیش شاهد موفقیت ورزشکاران ایرانی و برافراشته شدن پرچم کشور عزیزمان ایران در عرصه بین المللی باشیم.

مترجمان

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل ۱	تمرین های پلیومتریک (توان اجرای پلیومتریک)	۱۱
تمرین های پلیومتریک		۱۳
مکانیسم تمرین های پلیومتریک		۱۴
مراحل تمرین های پلیومتریک		۱۶
انواع تمرین های پلیومتریک		۱۷
فصل ۲	شروع کردن	۲۱
سطح فرود		۲۱
تجهیزات		۲۱
شرایط فیزیکی		۲۳
تجهیزات تکنیکی		۲۵
گرم کردن پویا		۲۵
انواع گرم کردن		۲۶
طراحی برنامه ی گرم کردن		۲۷
گرم کردن ویژه		۳۱
فصل ۳	بررسی نقطه ی شروع	۳۳
غربال گری حرکت		۳۳
آزمون های عملکرد		۴۴
فصل ۴	طراحی برنامه ی پلیومتریک	۵۱
تعیین شدت تمرین		۵۱
تعداد تماس ها یا در هر جلسه		۵۴
استراحت بین دوره ها		۵۵
انتخاب تمرین ها و مهارت ها		۵۷
دستیابی به تعادل		۶۰

۶۴.....	استفاده از تحلیل ها
۶۵.....	تکمیل تمرین های پلیومتریک با دیگر تمرین ها
۶۷.....	زمان روز

تمرین ها

۶۹.....	فصل ۵ مهارت های مقدماتی و تمرین ها
۸۳.....	فصل ۶ تمرین های پلیومتریک بالاتنه
۹۵.....	فصل ۷ تمرین های پلیومتریک پایین تنه
۱۲۱.....	فصل ۸ تمرین های پلیومتریک تنه
۱۳۱.....	فصل ۹ تمرین های پلیومتریک کل بدن

برنامه ها

۱۴۱.....	فصل ۱۰ برنامه ی سطح (۱)
۱۵۹.....	فصل ۱۱ برنامه ی سطح (۲)
۱۷۹.....	فصل ۱۲ برنامه های پلیومتریک
۱۸۰.....	هاکی
۱۸۱.....	بس- بال / سافت بال
۱۸۲.....	فوتبال آمریکایی
۱۸۳.....	والیبال
۱۸۴.....	بسکتبال / نت بال
۱۸۵.....	راگبی
۱۸۶.....	هاکی روی چمن
۱۸۷.....	ورزش های راکتی

۱۸۸	دوهای سرعتی
۱۸۹	بوکس
۱۹۰	فوتبال

www.ketab.ir