



۱۵۷۵۳۱۰

راهنمای کامل

تمرینات عملکردی

آلن کالینز

ترجمه:

رضا سیامکی - نجمه اژهه

دکترای آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات انسانی



دستور ورزشی



راهنمای کامل تمرینات عملکردی

آلن کالینز

ترجمه: رضا سیامکی - نجمه افهمی

ویرایشگر ادبی: جمیله مهدوی‌نیا

نوبت چاپ: نخست - بهار ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قطار: ۱ حلی - ۳۱۶ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۹۷-۵

تمامی حقوق برای مترجم محفوظ است.

فروست: ۸۲

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶ - تلفن: ۶۶۹۷۴۱۶۲

مرکز پخش - تلفن: ۶۶۴۱۲۴۱-۲

فروش آنلاین: www.dadketab.com

سرشناسه	: کالینز، آلن، ۱۹۶۷ - م. Collins, Allan
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کامل تمرینات عملکردی / آلن کالینز؛ ترجمه رضا سیامکی، نجمه افهمی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۶ ص: مصور، جدول، نمودار.؛ ۲۲×۲۹ س.م.
شابک	: 978-600-7356-97-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The complete guide to functional training, 2012.
موضوع	: تمرین‌های ورزشی، بدن‌سازی، تمرین، تربیت‌بدنی، مربیگری، ورزشکاران، آموزش
موضوع	: Exercise - Bodybuilding - Physical education and training - Coaching (Athletics) - Athletes - Training
شناسه افزوده	: سیامکی، رضا، ۱۳۶۱، مترجم
شناسه افزوده	: افهمی، نجمه، ۱۳۶۴، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ر۸۷۸۱/ک۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۶۴۰۴۹



فهرست

۷	فصل ۱ / مبانی تمرینات عملکردی
۴۳	فصل ۲ / الگوی اسکات
۸۵	فصل ۳ / الگوی لیفت
۱۱۳	فصل ۴ / الگوی پرس
۱۴۵	فصل ۵ / الگوی پول
۱۸۳	فصل ۶ / الگوی چرخش
۲۰۱	فصل ۷ / الگوی اسمش
۲۰۹	فصل ۸ / الگوی حرکت حمل لود
۲۲۹	فصل ۹ / الگوی راه رفتن و خابایی
۲۴۱	فصل ۱۰ / حرکات تکمیلی
۲۸۵	فصل ۱۱ / برنامه‌های تکمیلی
۳۱۲	سپاسگزاری
۳۱۳	پانویس‌ها
۳۱۴	منابع
۳۱۶	توجه



مقدمه مترجمان

تمرینات عملکردی یکی از پر مخاطب‌ترین موضوعات در صنعت فیتنس و تمرینات قدرتی و بدنسازی امروزی است اما همچنان به خوبی درک نشده است. در حقیقت، تمرینات عملکردی به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها نسبت داده می‌شود که نیازها و ضرورت‌های موجود در فعالیت‌های زندگی از قبیل رخدادهای ورزشی را با هدف افزایش اثربخشی، تمرین و شبیه‌سازی کند.

هدف اصلی نویسنده کتاب آشنایی با مفاهیم مدرن تمرینات عملکردی و نقش آن در ارتقای اجراهای ورزشی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی به‌طور همزمان است. از این‌رو، در فصل اول پس از معرفی الگوهای حرکتی انسانی به تبیین مبانی تمرینات عملکردی از طریق معرفی مثلث و ظرفیت عملکردی پرداخته و در ادامه اصول تمرینات عملکردی را توضیح داده است.

عملکردها و اهمیت عوامل محدود کننده و حرکات تمرینی هر الگوی حرکتی انسانی در فصل‌های دوم تا نهم به خوبی نگاشته شده است. در فصل دهم به تبیین حرکات تکمیلی، که در واقع تکمیل‌کننده حرکات تمرینی الگوهای حرکتی هستند، پرداخته شده است. از آن جایی که لازم است راهنمایی‌ها، توصیه‌ها و اطلاعات فصل‌های قبلی در جلسات و برنامه‌های تمرینی متفاوت خلاصه و به‌کار گرفته شوند به گونه‌ای که یک مربی بتواند به‌طور صحیح این دانش را به‌کار گیرد، برنامه‌های کاربردی در فصل یازدهم به‌طور مفصل توضیح داده شده است. با توجه به چارچوب کلی فوق، ما همچنین تکمیل‌کننده برای سوالات بسیاری که پیرامون مفهوم تمرینات عملکردی و کاربرد صحیح آن در محیط‌ها و رشته‌های مختلف ورزشی در ذهن داشتند، پاسخ‌های مناسب دریافت کردند. بنابراین، با فرض بهره‌مند بودن از دانش پایه انسانی و فیزیولوژی انسان و حرکت‌شناسی، مطالعه کتاب حاضر به جامعه ورزشی اعم از مربیان، ورزشکاران، مدرسین و دست‌انویسان علوم ورزشی که به دنبال پاسخی برای سوالات مشابه هستند توصیه می‌گردد.

در این کتاب بیش از ۱۹۰ تصویر همراه با جزییات و توضیحاتی کاملاً جهت معرفی حرکات تمرینی مرتبط با تمرینات عملکردی استفاده شده است که از ویژگی‌های منحصر به فرد آن است. امید است ترجمه کتاب رضایت مخاطبین را به همراه داشته باشد و بدیهی است که پیشنهادات و نظرات بزرگواران محترم می‌تواند مترجمین را نسبت به تکمیل اثر یاری رساند. در پایان از موسسه انتشاراتی بامداد کتاب که در نشر این کتاب عنایت ویژه داشتند، کمال تشکر و قدردانی را ابراز می‌داریم.