

۲۲۲۰۲۵۹



## آناتومی تمرینات عملکردی (فانکشنال)

(راهنمای تصویری برای توسعه حرکات چند سطحی)

نویسنده: کوین کار - ماری کیت فیت

مترجمین:

یونس خادمی، سپیده شه‌دوست، عاطفه زاهدی‌نیا، حسین راد، حمید عادل ابرقویی

ویراستار علمی:

محمد جهان‌مهر



تابستان ۱۴۰۰

- ✧ سرشناسه ..... کار، کوین، ۱۹۸۷- م
- Carr, Kevin, 1987
- ✧ عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تمرینات عملکردی (فانکشنال): راهنمای تصویری برای توسعه حرکات چند سطحی/ نویسنده کوین کار، ماری کیت فیت؛ مترجمین یونس خادمی...[و دیگران]؛ ویراستار علمی: محمد جهان‌مهین
- ✧ مشخصات نشر: ..... یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۴۰۰
- ✧ مشخصات ظاهری: ..... ۱۷۶ ص: مصور (رنگی)، جدول
- ✧ وضعیت فهرست‌نویسی: ..... فیبا
- ✧ شابک جلد: ..... ۶-۳۱۲-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸: ۸۴۰۰۰۰ ریال
- ✧ یادداشت: ..... عنوان اصلی: [2022], Functional training anatomy
- ✧ یادداشت: مترجمین: یونس خادمی، سپیده شه‌دوست، عاطفه زاهدی‌نیا، حسین راد، حمید عادل ابرقویی.
- ✧ یادداشت: .....: کتاب حاضر توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال ۱۴۰۰ ترجمه و منتشر شده است.
- ✧ موضوع: ..... آمادگی جسمانی
- ✧ موضوع: ..... Physical fitness
- ✧ موضوع: ..... تمرین‌های ورزشی
- ✧ موضوع: ..... Exercise
- ✧ موضوع: ..... تربیت بدنی
- ✧ موضوع: ..... Physical education and training
- ✧ شناسه افزوده: ..... فیت، مری کیت، ۱۹۸۸- م.
- ✧ شناسه افزوده: ..... -Feit, Mary Kate, 1988
- ✧ شناسه افزوده: ..... خادمی، یونس، ۱۳۶۴- مترجم
- ✧ شناسه افزوده: ..... جهان‌مهین، محمد، ۱۳۶۴-، ویراستار
- ✧ رده‌بندی کنگره: ..... GV۴۸۱
- ✧ رده‌بندی دیویی: ..... ۶۱۳/۷
- ✧ شماره کتابشناسی ملی: ..... ۸۴۵۹۹۱۹
- ✧ وضعیت رکورد: ..... فیبا



## آناتومی تمرینات عملکردی (فانکشنال)

(راهنمای تصویری برای توسعه حرکات چند سطحی)

مترجمان: یونس خادمی، سپیده شه‌دوست، عاطفه زاهدی‌نیا، حسین راد، حمید عادل ابرقویی

ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد

ناظر چاپ: سید محمد موسوی

ویراستاری علمی: محمد جهان‌مبین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول / تابستان ۱۴۰۰

بها: ۸۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۴-۳۱۲-۶

یزد، خیابان فرخی، پاساژ ۱۱۰، طبقه همکف، انتشارات اندیشمندان یزد

شماره تماس: ۰۳۵-۳۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

|    |       |
|----|-------|
| ۱۱ | مقدمه |
|----|-------|

## فصل ۱: تمرین فانکشنال در حرکت

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۱۴ | تمرین فانکشنال، تمرین فراگیر است.          |
| ۱۶ | برنامه‌های حرکت در بدن انسان               |
| ۱۸ | تمرین فانکشنال مستلزم آناتومی عملکردی است. |
| ۲۱ | تمرین سنتی در برابر تمرین فانکشنال         |
| ۲۲ | سیستم‌های مورب قدامی و خلفی                |

## فصل ۲: تمرینات تحرک پذیری

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| ۲۷ | تحرک پذیری و انعطاف پذیری                         |
| ۲۸ | تحرک پذیری و وابستگی به موقعیت مفصل               |
| ۳۰ | کشش ران ۹۰/۹۰ (چرخش خارجی و تمرکز بر خم‌کننده‌ها) |
| ۳۲ | کشش مرد عنکبوتی                                   |
| ۳۴ | تحرک پذیری عضله نزدیک‌کننده ران پای راست          |
| ۳۵ | کشش عضله خم‌کننده ران در حالت زانو زدن تا نیمه    |
| ۳۷ | کشش چهارگوش دیواری                                |
| ۳۹ | دورسی فلکشن مچ پا                                 |
| ۴۱ | چرخش مفصلی کنترل شده شانه (تمرکز خم کردن)         |

## فصل ۳: فعالیت‌های کنترل حرکتی و آماده‌سازی حرکت

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ۴۸ | تنفس دیافراگمی طاق باز       |
| ۵۰ | سر خوردن از پهلو روی زمین    |
| ۵۲ | سر خوردن از پهلو دیواری      |
| ۵۳ | لگ لاویر با تثبیت تسمه نواری |

- ۵۵ ..... لگ لاور بدون کمک
- ۵۶ ..... باز کردن ران از آرنج‌ها به حالت چهار دست و پا
- ۵۸ ..... خم کردن ران با باند به حالت طاق باز

## فصل ۴: تمرینات پلیومتریک و تمرینات با مدیسن بال

- ۶۲ ..... پرتاب مدیسن بال
- ۶۳ ..... تمرینات قدرتی برای افراد عادی
- ۶۳ ..... کاهش و سپس افزایش سرعت
- ۶۵ ..... پرش از مانع
- ۶۷ ..... محدوده ۴۵ درجه
- ۶۸ ..... خیز مورب
- ۶۹ ..... پرش با مانع با یک پا
- ۷۱ ..... استپ آپ انفجاری
- ۷۳ ..... پرتاب مدیسن بال از روی سینه
- ۷۵ ..... پرتاب مدیسن بال
- ۷۷ ..... پرتاب مدیسن بال از روی سینه در حالت ایستاده
- ۷۷ ..... نحوه اجرای تمرین
- ۷۸ ..... پرتاب سینه‌ای همراه با استارت دو
- ۷۹ ..... پرتاب تک دست چرخشی از سینه

## فصل ۵: تمرینات قدرتی با وزنه-های سنگین

- ۸۱ ..... میزان افزایش نیرو
- ۸۳ ..... سازگاری مرکزی و پیرامونی به تمرینات قدرتی
- ۸۴ ..... تقویت ضرب و مهار
- ۸۵ ..... راه‌های افزایش قدرت جایگزین
- ۸۶ ..... کلین معلق با هالتر
- ۸۶ ..... نحوه اجرای تمرین
- ۸۸ ..... اسنچ معلق با هالتر
- ۹۰ ..... تاب دادن کتل یل
- ۹۳ ..... اسنچ با دمبل
- ۹۵ ..... راهپیمایی با سورتمه

## فصل ۶: تمرینات قدرتی بالاته

|          |                                                   |
|----------|---------------------------------------------------|
| ۱۰۱..... | برنامه ریزی برای سلامت شانه                       |
| ۱۰۱..... | شنا                                               |
| ۱۰۳..... | پرس متناوب کتل بل بالای سر در حالت یک پا زانو زده |
| ۱۰۵..... | پرس سینه هالتر                                    |
| ۱۰۷..... | پرس بالاسینه با دمبل                              |
| ۱۰۹..... | بارفیکس دست جمع                                   |
| ۱۱۰..... | بارفیکس                                           |
| ۱۱۱..... | پارویی دمبل خم                                    |

## فصل ۷: تمرینات قدرتی پایین تنه

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| ۱۱۶..... | حرکات غالب مفصل ران در مقابل حرکات غالب زانو             |
| ۱۱۶..... | تمرین دو طرفه پایین تنه در مقابل تمرین یک طرفه پایین تنه |
| ۱۱۸..... | اسکوات گابلت                                             |
| ۱۲۰..... | اسکوات اسپلیت با بالا بردن پای عقب                       |
| ۱۲۲..... | اسکوات اسپلیت با دو دمبل                                 |
| ۱۲۳..... | اسکوات تک پا                                             |
| ۱۲۶..... | اسکوات گابلت یک طرفه با وزنه                             |
| ۱۲۸..... | دد لیفت تک پا                                            |
| ۱۳۰..... | دد لیفت هالتر هکس                                        |
| ۱۳۲..... | کشویی پشت پا                                             |
| ۱۳۵..... | پل باسن تک پا با شانه‌ی بالا                             |

## فصل ۸: مرکز و حرکات استقامتی چرخشی

|          |                 |
|----------|-----------------|
| ۱۳۷..... | تعریف مرکز      |
| ۱۳۸..... | تمرین «ضد» مرکز |
| ۱۳۹..... | پلانک از جلو    |
| ۱۴۱..... | حرکت کوارتر بک  |
| ۱۴۳..... | دد باگ با باتون |

من (کوپن) از زمانی که حرفه‌ی مربی‌گری خود را در مؤسسه ورزش‌های مقاومتی و آمادگی جسمانی مایک بویل شروع کردم، بهتر کردن فهم جهانی در مورد «ورزش کاربردی» را رسالت خود قرار دادم. ورزش کاربردی در ساده‌ترین تعریف خود به معنای ورزش هدفمند است و ورزشی است که برای تقویت بدن انسان در نیازهای روزمره‌اش؛ چه فعالیت‌های زندگی روزمره و چه محیط تنش‌زای ورزش‌های رقابتی، طراحی شده است.

برای فهم ورزش کاربردی، شما باید ابتدا آناتومی کاربردی را بفهمید. درک قوی از اینکه آناتومی بدن انسان چگونه کار می‌کند، برای ساختن یک برنامه‌ی ورزشی کاربردی کامل ضروری است. شیوه‌ی عملکرد آناتومی جسد انسانی که صاف روی میز دراز کشیده، نمونه‌ی صحیحی از چگونگی کارکرد بدن انسان در زمانی که روی پاهایش ایستاده و حرکت یوبادارد ارائه نمی‌دهد. شرایطی که در آن آناتومی را یاد می‌گیرید اهمیت دارد زیرا این شرایط به طور مستقیم بر روی کارکرد عملی تأثیر می‌گذارد. بسیاری از رویکردهای سنتی آموزش ورزش مقاومتی بر اساس تمرین‌هایی هستند که تحت تأثیر آناتومی بر مبنای مبدأ و انتهای عضله می‌باشند. ورزش از بدن‌سازی تأثیر گرفته است و وزنه‌برداری قدرتی بسیاری از ورزشکاران را گمراه می‌کند زیرا آن‌ها فقط اندازه و قدرت ماهیچه را پرورش می‌دهند و به چگونگی استفاده از آن‌ها در ورزش فکر نمی‌کنند. در عوض، ورزش کاربردی بر مبنای آناتومی زنده و حرکتی است که بر استفاده از تمرین‌های چند صفحه‌ای و یک ظرفه تمرکز می‌کند و هدفش بهتر کردن کاربرد و انتقال آناتومی به ورزش است.

هدف این کتاب فراهم کردن راهنمای کاربردی و کالبد شناختی برای پرورش مؤثر و کارآمد بدن انسان است. امید داریم که ورزشکاران، مربیان و

مشتاقان سلامتی این کتاب را بخوانند و در نتیجه فهم بهتری از چگونگی ساختن یک برنامه‌ی ورزشی کاربردی برای خودشان و دیگران داشته باشند. متن هر فصل، کاربرد آناتومی را که در تصاویر نشان داده شده بیشتر توضیح می‌دهد. تصاویر آناتومی که همراه با تمرین‌ها آمده‌اند رنگی هستند و برای نشان دادن ماهیچه‌های اولیه و ثانویه و بافت‌های همبندی که در هر تمرین وجود دارند به کار رفته‌اند.

عضله‌های ثانویه



عضله‌های اولیه



این کتاب همه‌ی جنبه‌های یک برنامه‌ی آموزشی کاربردی کامل را پوشش می‌دهد. ما با بحث بر روی اهمیت آموزش حرکت و اثری که این آموزش بر کیفیت حرکت، عملکرد و کاهش آسیب دارد شروع می‌کنیم. سپس برای بهتر کردن بازده حرکت و گرم کردن بدن از تمرین‌های آمادگی حرکت استفاده می‌کنیم و بدن را برای فعالیت‌های شدید آماده می‌کنیم. ما در فصل ۴ در مورد اینکه چگونه تمرین‌های پلايومتریك و توپ چرمی را برای پرورش ورزشکاران و ایجاد و جذب قدرت انجام داده و برنامه‌ریزی کنیم بحث می‌کنیم. در فصل پنج در رابطه با بهبود حرکت‌های قدرتی سنگین با استفاده از تمرین‌هایی مثل بدل‌کننده‌ی یک چاک و سوئینگ کتل بل صحبت می‌کنیم. در قسمت پرورش قدرت در این کتاب در مورد تمام حرکاتی که یک برنامه‌ی آموزشی کامل را می‌سازند بحث می‌شود که شامل تسلط مفصل ران، تسلط زانو، هل دادن، کشیدن و تمرین‌های مرکزی می‌شوند. در فصل آخر ما به شما نشان می‌دهیم که چگونه همه‌ی این قسمت‌ها را کنار هم بگذارید تا یک برنامه‌ی آموزشی کاربردی کامل برای کاهش آسیب‌ها و بهبود عملکرد بسازید.