

شماره ۵۹ / ۲۲ / ۶۱



تمرینات عملکردی، راهنمایی برای مربیان

www.ketab.ir

نویسنده:

لامار لاوری

مترجمان:

دکتر آرمان جلیلی

مصطفی ذوالفقاری

صدیقه السادات امیری

ویراستار:

دکتر علی اصغر رواسی

سرشناسه	: لاوری، لامر Lowery, Lamar
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات عملکردی، راهنمایی برای مربیان/نویسنده لامار لاوری؛ مترجمان آرمان جلیلی، مصطفی ذوالفقاری، صدیقه السادات امیری؛ ویراستار دکتر علی اصغر رواسی.
مشخصات نشر	: تهران: نرسی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۴ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-5028-84-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Functional fitness : the personal trainer's guide, 2016.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۳۱۳].
موضوع	: تربیت بدنی
موضوع	: Physical education and training
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
شناسه افزوده	: جلیلی، آرمان، ۱۳۶۸-، مترجم
شناسه افزوده	: ذوالفقاری، مصطفی، ۱۳۷۶-، مترجم
شناسه افزوده	: امیری، صدیقه السادات، ۱۳۷۶-، مترجم
شناسه افزوده	: رواسی، علی اصغر، ۱۳۳۳-، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۶۷۷/۱۱/۵
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۹۴۷۴۶۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات نرسی



نام کتاب	: تمرینات عملکردی، راهنمایی برای مربیان
نویسنده	: لامار لاوری
مترجمان	: دکتر آرمان جلیلی - مصطفی ذوالفقاری - صدیقه السادات امیری
ویراستار	: دکتر علی اصغر رواسی
صفحه آرای	: شراره لشکری
طراح جلد	: شراره لشکری
لیتوگرافی	: پویش
چاپخانه	: پویش
نوبت چاپ	: اول - تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۲۰۰۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات نرسی
مرکز پخش	: خیابان انقلاب - روبه روی دانشگاه تهران - مجتمع تجاری فروزنده طبقه هم کف - شماره ۳۳۵
	۶۶۹۶۴۳۲۲ ① ۶۶۹۵۵۰۸۰ ①

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می باشد. تهران ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۸۴-۳

ISBN 978-600-5028-84-3

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: مقدمه - لامار لاوری چه کسی است؟
۱۳	فصل دوم: تمرینات عملکردی
۱۵	۲-۱ تعریف
۱۷	۲-۲ دوره تمرین کامل - بنیادهای تناسب اندام عملکردی
۲۰	۲-۲-۱ ساختمان عضلانی
۲۵	۲-۲-۲ سیستم اسکلتی
۳۰	۲-۲-۳ سیستم عصبی مرکزی
۳۰	۲-۲-۴ سیستم نورونی
۳۱	۲-۳ تمرینات عملکردی می تواند باعث به انجام رسیدن چه چیزی شود؟
۳۲	۲-۴ یک مربی تمرینات عملکردی چه کاری انجام می دهد؟
۳۸	۲-۵ موارد مورد نیاز برای موفقیت
۴۱	فصل سوم: محتوای تمرین
۴۱	۳-۱ چهار رکن حرکت انسان
۴۴	۳-۲ سه صفحه حرکتی بدن انسان
۴۹	۳-۳ محیط اطراف
۴۹	۳-۳-۱ گرانش یا وزن
۵۰	۳-۳-۲ حجم، اینرسی و شتاب (تحریک)
۵۲	۳-۳-۳ اهرم و گشتاور

- ۳-۴ قدرت و پایداری ناحیه مرکزی تنه- تمرینات و تست‌های مناسب ۵۵
- ۳-۴-۱ ساختار (نمونه‌های برجسته) ۵۶
- ۳-۴-۲ قدرت پایین تنه ۶۳
- ۳-۴-۳ عملکرد به‌اضافه قدرت پایین تنه ۶۴
- ۳-۴-۴ تمام بدن ۶۵
- ۳-۴-۵ قدرت بالاتنه ۶۵
- ۳-۵ استقامت ۶۶
- ۳-۵-۱ استقامت و عملکرد ۶۶
- ۳-۶ ثبات مفصل، تعادل و کنترل ساختار قامتی ۶۷
- ۳-۷ حس عمقی ۷۱
- ۳-۸ تجهیزات کوچک ۷۳
- ۳-۸-۱ مقاومت الاستیک ۷۴
- ۳-۸-۲ (تناسب‌اندام) توپ مدیسن ۷۵
- فصل چهارم: ساختار ۷۹**
- ۴-۱ راهی برای کارایی مناسب در تمرینات عملکردی ۸۰
- ۴-۲ مراحل تمرین انعطاف‌پذیری و دستورالعمل‌ها ۸۵
- فصل پنجم: تمرین ۸۷**
- ۵-۱ مبانی ۹۵
- ۵-۲ پیچیدگی سیستمی - ارکان و صفحات ۲۲۱
- ۵-۲-۱ تمرین با باند و قرقره I + II ۲۲۱
- ۵-۲-۲ تمرینات توپ سوئیسی I + II ۲۳۰
- ۵-۲-۳ استروپ و استیک ۲۴۳
- ۵-۲-۴ تمرین اسلینگ ۲۵۰
- ۵-۲-۵ تمرینات بخش مرکزی تنه ۲۵۴

۲۷۱.....	۵-۲-۶ قلاب‌های بزرگ.....
۲۷۴.....	۵-۲-۷ کیسه پانچ.....
۲۷۸.....	۵-۲-۸ توپ مدیسن و باند الاستیک.....
۲۸۳.....	۵-۲-۹ میله‌های مرکزی و باندهای کشی.....
۲۸۷.....	۵-۲-۱۰ طناب‌ها.....
۲۹۱.....	۵-۲-۱۱ توپ مقاومتی و مخروط.....
۲۹۴.....	۵-۳ تمرینات دایره‌ای و تمرینات.....
۳۱۳.....	منابع.....
۳۱۴.....	برای مطالعه بیشتر.....

پیشگفتار

در زمانی زندگی می‌کنیم که تغییر و تحول در تمام امور به سرعت در حال رخ دادن است و همگام با این تحولات، علوم مختلف، یافته‌ها و شیوه‌های جدیدی معرفی می‌شود تا تسهیلاتی را برای بهتر زیستن به وجود آورد.

پیشرفت سریع تکنولوژی، خارج شدن امور حرکتی از دست بشر و تسلیم انسان در مقابل دستگاه‌های صنعتی سبب شده است تا قدرت و توانایی‌اش به تدریج تحلیل برود و در مقابل حوادث و اتفاقات آسیب‌پذیرتر باشد.

با عنایت به این مهم، توجه اقشار مختلف به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی معطوف شده است که می‌تواند ارتقای سطح سلامتی و عملکرد بهتر برای آن‌ها به ارمغان آورد.

در این میان تمرینات عملکردی سعی در ایجاد سازگاری یا توسعه تمرینی دارد که به افراد این امکان را می‌دهد تا کارهای زندگی روزمره را راحت‌تر و بدون آسیب انجام دهد.

در زمینه بدنسازی، تمرینات عملکردی عمدتاً شامل فعالیت‌های تحمل وزن در عضلات اصلی، شکم و کمر است. در نتیجه، این حرکات لزوماً هیچ ارتباطی با حرکاتی که افراد در فعالیت‌های منظم یا ورزش خود انجام می‌دهند، ندارد و هدف از انجام این تمرینات:

۱. پیشگیری از آسیب

۲. تقویت و بهبود حس عمقی

۳. افزایش عملکرد ورزشی است.

مطالعه این کتاب فرصت خوبی را فراهم می‌کند تا ورزشکاران عزیز مهارت‌های خود را در تمرینات عملکردی به وسیله تصویرسازی ذهنی و انتقال ساده و روان مفاهیم افزایش دهند تا مطمئن‌تر به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.