

تمرینات پلايومترك برای بهبود عملکردهای ورزشی

نویسندگان:

جان شفارد، جیمز مارشال، افانل براندون، سین فیه

ترجمه و گردآوری:

دکتر جواد مهربانی (دانشیار دانشگاه گیلان)

دکتر احمد عیدی (دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد آمل)

سپیده خلج

سرشناسه: جواد مهربانی، ۱۳۵۸-، مترجم، گردآورنده
 عنوان و نام پدیدآورنده: تمرینات پلايومتریک برای بهبود عملکردهای ورزشی؛ ترجمه و گردآوری: جواد مهربانی -
 احمد عبدی - سپیده خلیج
 مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دبیبای دانش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۸ ص: مصور، جدول، شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲۸۸-۵-۷
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: کتاب حاضر ترجمه و گردآوری از کتاب اثر جان شفارد... [و دیگران] است.
 موضوع: تمرین‌های پلايومتریک / Plyometrics
 موضوع: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی
 موضوع: Exercise—Physiological aspects
 شناسه افزوده: عبدی، احمد، ۱۳۴۴-، مترجم
 شناسه افزوده: خلیج، سپیده، ۱۳۷۳-، مترجم
 شناسه افزوده: شپرد، جان / Shepherd, John (Specialist health, sport and fitness)
 رده‌بندی کنگره: GY۷۱۱/۵
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۴۳۸۶

www.ketab.ir



عنوان کتاب: تمرینات پلايومتریک برای بهبود عملکردهای ورزشی
 نویسندگان: جان شفارد - جیمز مارشال - رافائل براندون - سین فیفه
 ترجمه و گردآوری: دکتر جواد مهربانی - دکتر احمد عبدی - سپیده خلیج
 ناشر: شعاع دانش
 ناشر همکار: دبیبای دانش
 طراح جلد: سید ایمان غفاری نسب
 نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۴۰۰
 تیراژ: ۳۰۰ نسخه
 قیمت: ۷۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

۷	مقدمه مترجم.....
۹	فصل ۱. تمرینات ورزشی، پرش عمقی.....
۱۳	انواع تمرین.....
۱۳	پیشرفت تمرینات ویژه ورزشی.....
۱۵	فصل ۲. تمرین (ویژه حرکات و مهارت‌ها).....
۱۷	بخش اول. معرفی تمرینات پلايومتریک.....
۱۹	چرا تمرینات پلايومتریک آسان‌کننده‌های بزرگ مهارت‌های ورزشی هستند؟.....
۱۹	تمرینات پلايومتریک چیست؟.....
۱۸	تمرینی برای درک بهتر.....
۱۸	ظرفیت اجرای پلايومتریکتان را بشناسید.....
۱۹	گرم کردن و سرد کردن.....
۱۹	آمادگی جسمانی.....
۱۹	اصل اضافه بار.....
۱۹	شدت.....
۲۰	حجم تمرین.....
۲۰	حداکثر نیرو، حداقل زمان.....
۲۰	تعداد تکرار.....
۲۰	برگشت‌پذیری.....
۲۱	سرعت طولیل شدن.....
۲۱	ویزگی تمرین.....
۲۱	بازبایی.....
۲۲	چگونه برای انجام فعالیت‌های پلايومتریک گرم کنیم؟.....
۲۳	چرا تمرینات پلايومتریک برای پیشگیری از آسیب مهم هستند؟.....
۲۳	تقسیم‌بندی تمرینات پلايومتریک.....
۲۴	توصیه‌های تمرینات پلايومتریک.....
۲۵	چابکی و تمرینات پلايومتریک.....
۲۶	چه مقدار تمرینات پلايومتریک را انجام دهیم؟.....
۲۶	نکته‌ای درباره کوفتگی عضلانی.....
۲۷	تمرینات با وزنه و تمرینات پلايومتریک.....

۱۰۰	 مطالعات
۱۰۱	 تمرین قدرتی
۱۰۱	 تمرین ویژه
۱۰۲	 تمرینات اختصاصی
۱۰۴	 جمع بندی
۱۰۵	 منابع

۱۰۷ ارزیابی قدرت و توان برای تمرینات پلايومتريك

۱۰۸	 ارزشیابی ورزشکار
۱۰۹	 روش های آزمون و ارزیابی
۱۱۰	 غربالگری ورزشکاران پر خطر
۱۱۳	 ضعف لیگامنت
۱۱۴	 ضعف چهار سر
۱۱۵	 ضعف پا
۱۱۵	 منابع

۱۱۷ برنامه های تمرینی پلايومتريك ویژه هر ورزش

۱۱۹	 نمونه برنامه برای فوتبال آمریکایی (football)
۱۲۱	 سیکل ۱: برنامه تمرینی خارج از فصل
۱۲۱	 برنامه تمرین قدرتی
۱۲۲	 تمرینات پلايومتريك
۱۲۳	 نمونه برنامه تمرینی برای بسکتبال
۱۲۸	 نمونه برنامه تمرینی برای فوتبال (soccer)
۱۳۳	 نمونه تمرین برای والیبال
۱۳۷	 تمرینات تکمیلی پیش از فصل
۱۳۹	 نمونه تمرین برای تنیس
۱۴۴	 نمونه برنامه برای هنرهای رزمی ترکیبی
۱۴۶	 تمرینات
۱۴۸	 نمونه برنامه برای شنا
۱۵۲	 برنامه تمرینی برای پرش طول (دو و میدانی)
۱۵۸	 خلاصه
۱۵۸	 منابع

مقدمه مترجم

همواره کارشناسان ورزش به دنبال استفاده از یافته‌های علمی به منظور آماده‌سازی مطلوب‌تر ورزشکاران حرفه‌ای در رقابت‌های ملی، جهانی و المپیک هستند. بهره‌برداری از روش‌های تمرینی مناسب، از مهم‌ترین اصولی است که رعایت آن از سوی مربیان مجرب و آگاه در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، اجتناب‌ناپذیر است. عموماً برای بهبود اجزای مختلف آمادگی جسمانی می‌توان فعالیت‌های ورزشی را با روش‌هایی کارآمد و اثرگذار اجرا کرد تا تحریک لازم برای توسعه توانایی‌ها را ایجاد کند.

یکی از روش‌هایی که از سال‌های گذشته به منظور افزایش توانایی‌های جسمانی و توسعه عملکرد ورزشی، جایگاه قابل قبولی در بین ورزشکاران پیدا کرده، تمرینات پلايومتریک است. برای نخستین بار در شوروی پیشین، ورخوشانسکی (۱۹۶۰) که ملقب به پدر تمرینات پلايومتریک است، روش پلايومتریک را به کار برد. به دنبال آن ورزشکاران رشته‌های دو و میدانی نخستین گروهی بودند که به کمک این شیوه به موفقیت‌های زیادی دست یافتند. از سال ۱۹۷۵ پلايومتریک در آمریکا نیز مورد استفاده قرار گرفت و در ورزش‌های مختلف از جمله شنا، بسکتبال، دوها و ورزش‌های میدانی، ورزش‌های رزمی و کشتی مورد استقبال ویژه مربیان و ورزشکاران قرار گرفت. این تمرینات به منظور ترکیب سرعت و قدرت در اجرای حرکات ورزشی طراحی شده و به‌طور ذاتی نیازمند توان بالای بدنی است و در صورتی که به‌صورت علمی و درست اجرا شود، ورزشکاران را قادر می‌سازد تا حرکت و مهارت را با سرعت و نیروی بیشتری اجرا کنند. مربیان ورزشی برای افزایش توان انفجاری ورزشکاران، شیوه پلايومتریک را در اجرای تمرینات به کار می‌گیرند که عامل مهمی در برتری آنان در رشته‌های مختلف به‌شمار می‌آید. در اجرای تمرینات پلايومتریک سعی می‌شود قبل از مرحله انقباض برون‌گرا که موجب طولیل شدن عضله می‌شود، تواتر پیام‌های صادره از سوی دوک عضلانی برای اعمال کشش از طریق انقباض، نیروی بازتابی عضله بیشتر شود. در این تمرینات از ویژگی‌های

واکنشی عضله در تغییر سریع از کار مغلوب (منفی) به کار غالب (مثبت) استفاده می‌شود. پایه این تمرینات را چرخه کشش - انقباض شکل می‌دهد و کلید فعال‌سازی این چرخه، کشش عضلات است. افزایش توان خروجی از دو راه کشش سریع عضله که موجب فعال شدن بازتاب کششی می‌شود و آزاد شدن انرژی ذخیره شده در اجزای الاستیک عضله که بر انقباض درون‌گرا می‌افزاید، انجام می‌پذیرد.

با توجه به توضیحات فوق، اگرچه سال‌هاست این نوع تمرینات توسط ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین برای بهبود عملکرد ورزشی مورد علاقه مربیان قرار دارد، اما لازم است درک از مفاهیم علمی شیوه استفاده و اثرگذاری این شکل از تمرینات افزایش می‌یابد تا علاوه بر استفاده بهینه از فواید این نوع تمرینات، از آسیب‌ها و فشارهای احتمالی جلوگیری شود.

در این کتاب مفاهیم گوناگونی در خصوص توسعه توان، سرعت و قدرت در اندام‌های پایین تنه و بالاتنه برای ورزشکاران حرفه‌ای و همچنین استفاده از این نوع تمرینات در توانبخشی و درمان آسیب‌های ورزشی ارائه شده و با معرفی تمرینات نوین پلايومتریک، گامی جدید برای بهره‌برداری مطلوب‌تر از این نوع فعالیت‌های ورزشی نه‌خواهد آن سال‌هاست مورد توجه ورزشکاران قرار دارد، برداشته شده است. درواقع، این کتاب چشم‌اندازی جدید درباره معرفی انواع و آثار تمرینات پلايومتریک است که می‌تواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران در سطوح مبتدی، قهرمانی و حرفه‌ای قرار گیرد. در اینجا لازم می‌دانم از همکاری صمیمانه آقایان دکتر احمد عبدی و خانم سپیده خلج که در ترجمه این کتاب زحمات بسیاری را متحمل شدند، سپاسگزاری نمایم. به‌طور یقین تلاش‌ها و توانایی‌های علمی این همکاران محترم در ترجمه شیوا و ساده کتاب اثر زیادی داشته است. بدیهی است برای برطرف شدن ضعف‌ها و اشکالات احتمالی، دیدگاه‌های مشفقانه و عالمانه شما مخاطبان بزرگوار موجب غنای بیشتر کتاب شده و افزایش اثربخشی و کارآمدی آن برای صاحبان فن، به‌ویژه مربیان را به‌همراه خواهد داشت. خواهشمند است راهنمایی‌های خود را به mehrabanij@guilan.ac.ir یا به آدرس رشت، دانشگاه گیلان، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه فیزیولوژی ورزش ارسال فرمایید. آرزوی موفقیت

دکتر جواد مهربانی

پاییز ۱۴۰۰