



برنامه نویسی وطراحی تمرین های فانکشنال

● نویسنده:

جان کارلوس

● مترجمان:

دکتر مقصود نبیل پور

دکتر زینب نظام دوست

دکتر صابر صادقی



✓ موضوع: تربیت بدنی

✓ موضوع: Physical education and training

✓ موضوع: ورزشکاران -- آموزش

✓ موضوع: Athletes -- Training of

✓ شناسنامه افزوده: نیل پور، مقصود، ۱۴۶۳ - مترجم

✓ شناسنامه افزوده: نظام دوست، زینب، مترجم

✓ شناسنامه افزوده: صادقی طیس، صابر، ۱۴۷۱ - مترجم

✓ رده بندی کنگره: GVV11/5

✓ رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷

✓ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۶۷۷۰

✓ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

✓ سرشناسه: کارلوس جان

✓ Carlos, John P

✓ عنوان و نام پدیدآور: برنامه نویسی و طراحی تمرین های

فانکشنال / نویسنده جان کارلوس؛ مترجمان مقصود نیل پور،

زینب نظام دوست، صابر صادقی.

✓ مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۴۰۰.

✓ مشخصات ظاهری: ۴۷۴ ص.؛ مصور.

✓ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۴۲-۰

✓ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

✓ یادداشت: عنوان اصلی: Functional training.

✓ موضوع: تمرین های ورزشی

✓ Exercise: موضوع

برنامه نویسی و طراحی تمرین های فانکشنال

✓ گرافیک و صفحه آرایی: (آئلیه شناسنامه - علیرضا زمانی)

✓ فروست: علمی- ورزشی

✓ ناشر: انتشارات شناسنامه

✓ سال و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

✓ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

✓ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۶۴-۴۲-۰

✓ نویسنده: جان کارلوس

✓ مترجمان: مقصود نیل پور - زینب نظام دوست - صابر صادقی

✓ مدیر فرایند نشر: مهدی خسروی

✓ دبیر مجموعه: پروفسور حمید اراضی

✓ ویراستار ادبی: (دیارتمان ادبی شناسنامه - دکتر منصور

مام علیپور)

✓ نشانی ناشر: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، مرکز خرید دانشگاه، پلاک ۵

✓ تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۵۷ - ۶۶۹۵۷۳۳۵

✓ نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpublish.com

✓ نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpublish@gmail.com

www.ketab.ir

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر شناسنامه محفوظ است. تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه، از جمله فتوکپی الکترونیکی، ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش بدون مجوز کتبی و قبلی از ناشر ممنوع است. این اثر تحت حمایت قانون «حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.

Functional Training

I Training

سخن ناشر

۷

۹

فصل اول - عملکرد و تمرین های کاربردی

- تعریف تمرین های کاربردی ۱۰ افسانه های تمرین های کاربردی ۱۴
 قدرت کاربردی چیست؟ ۱۰ تجهیزات محبوب در تمرین های کاربردی ۱۸
 چرا تمرین های کاربردی؟ ۱۲ نتیجه گیری ۲۷

۲۹

فصل دوم - مبانی تمرین های کاربردی

- مبانی تمرین های کاربردی ۳۰ انواع گوناگون توان ورزشی ۵۵
 چهار نیروی جنبش انسان نتیجه گیری ۶۳
 چهار مهارت ورزشی بزرگ ۳۵

۶۵

فصل سوم - عملکرد مداوم

- عملکرد مداوم ۶۶ نتیجه گیری ۹۱
 ارزیابی الگوهای حرکتی ۷۴

۹۴

فصل چهارم - اصول ضروری

- وزن بدن ۹۵ نتیجه گیری ۲۰۱

۲۰۳

فصل پنجم - قالب های حمایتی

- توپ های طبی ۲۰۵ نتیجه گیری ۲۹۳
 توپ های تعادلی ۲۳۲ متغیرهای تمرینی ۲۹۶
 تجهیزات ۲۵۲ چرخه های زمان بندی ۲۹۸
 تمرین های قدرت سنتی ۲۷۳ تعیین وزنه ها و شدت ها ۲۹۸

Functional

۳۰۷	برنامه ریزی توانی	۳۰۱	فاز آماده سازی و هایپرتروفی
۳۱۲	فاز استقامت در توان	۳۰۳	فاز قدرت
۳۱۵	کنار هم قرار دادن همه موارد	۳۰۶	فاز توانی
۳۱۷	نتیجه گیری	۳۰۶	سوء تفاهم ها درباره تمرین های توانی

۳۱۹

فصل هفتم - تمرین های صرفاً کاربردی

۳۴۱	روش ها و برنامه های متابولیک	۳۲۱	تلفیق تمرین کاربردی با برنامه تمرینی شما
۳۵۱	نتیجه گیری	۳۲۲	برنامه JV
		۳۲۳	روش های عمومی تناسب اندام (فیتنس)

۳۵۳

فصل هشتم - برنامه ریزی پیوندی

۳۶۶	اجرای ترکیبات	۳۵۵	سیستم یکپارچه سه سطحی
۳۶۸	زمان بندی و برنامه ریزی برنامه های پیوندی	۳۵۶	گرم کردن و سرد کردن
۳۶۸	آماده سازی و هایپرتروفی	۳۵۷	افزایش توان
۳۶۹	قدرت	۳۵۸	کاهش بار
۳۶۹	توانی	۳۶۰	ترکیبات پیوندی
۳۷۰	استقامت در توان	۳۶۲	دوگانه ها
۳۷۰	برنامه های نمونه	۳۶۳	سه گانه ها
۳۷۵	نتیجه گیری	۳۶۴	چهارگانه

۳۷۷

فصل نهم - برنامه های ورزشی ویژه

۴۷۱	نتیجه گیری
-----	------------

جرمی ندارم بیش از این کردل هوادارم تو را
از زعفران روی من رو می بگردانی چرا
یا این دل خون خواره را لطف و مراعاتی بکن
یا قوت صبرش بده در یفعل الله ما یشا
مولانا

سپاس خدای را که آفریده‌ها را به توانایی و عظمت خویش آفرید و آنان را با آثار صنع و گواه‌های
پروردگاری خود، به شناخت خویش رهنمون کرد. گزیده‌ترین بندگان و بهترین آفریده‌ها را از میان آنان
برگزید و هر که را هرچه خواست و هرگونه خواست، برکشید و دانش و ادراک را آنچنان که می‌پسندید، به
آنان بخشید و در این مابعد، فرمان چنان راند که می‌راند و آنان را در بخشش خویش از هدایت و توفیق
بهره‌ور کرد. پس

بسم الله الرحمن الرحیم
هست کلید در گنج حکیم
فاتحه فکرت و ختم سخن
پیش وجود همه آیندگان
نام خدا یست براو ختم کن
بیش نهای همه پائندگان

و صلوات بر آخر پیامبران حق و آفتاب صدق و رحمت عالمین، عز نبوت و ختم رسالت، سید المرسلین
و خاتم النبیین، ابوالقاسم محمد بن عبدالله، صلی الله علیه و علی عترته الطاهرین.



انتشارات شناسنامه خدای را سپاسگزار است که در مسیر تألیف و ترجمه و نشر آثار معتبر و ماندگار علمی
و دانشگاهی است. این بار نیز به عنایت بی علت و عاطفت حضرت احدیت و پشتوانه تلاش دانشمندان
کشور عزیزمان ایران، مفتخر به معرفی کتاب ارجمند «برنامه نویسی و طراحی تمرین‌های فانکشنال» به
جامعه علمی کشور هستیم.

پس آنچه محضر مبارک شما، خوانندگان ارجمند تقدیم خواهد شد، یکی از جامع‌ترین و به‌روزترین منابع این حوزه است که خوانندگان ارجمند با تورق آن، درخواهند یافت: ۱. پرداخت مطالب کتاب به زبانی ساده و روان است؛ ۲. حفظ اختصار و انسجام در متن؛ ۳. دارای ظرافت‌های متن اصلی؛ ۴. عبارات و اصطلاحات معمول و همه‌فهم؛ ۵. استفاده از سبک ترجمه مناسب با متن اصلی؛ ۶. ترجمه خوب تخصصی اصطلاحات خاص؛ ۷. انتقال پیام اصلی نویسنده به خواننده؛ ۸. حفظ لحن نویسنده در متن اصلی؛ ۹. استفاده از نزدیک‌ترین معادل طبیعی در زبان مبدا با رعایت سبک در زبان مقصد؛ ۱۰. توضیح برخی نکات مبهم؛ ۱۱. ویراست ادبی تخصصی و ...



بر هر خردمندی که به کار روزگار اندیشه کند، مسلم و مسجل خواهد شد که عادتش بر بازخواستن مواهب و پراکندن جمع و گسستن حال است؛ بر این اساس خویشتن را جز به مطالعه و آموختن متعهد نمی‌داند که گفته‌اند: خیر جلیس فی الزمان کتاب ...

یارب چنان کن سرانجام کار
که تو خشنود باشی و ما رستگار

رَبَّنَا لَا تُخِزْنَا بِمَنْحَرٍ وَإِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

مَدِيرِ مَسْئُولِ

مهدی خسروی

Function