

تمرینات کاربردی

تمرینات و برنامه‌ریزی برای آموزش و اجرا

خوان کارلوس سانتانا

دکتر شاهین کتابی، هیأت علمی دانشگاه کردستان

مهران محمدرضایی - حسین قادری



طنین دانشی
فکر تخصصی تربیت‌مانی و علوم ورزشی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
یادداشت
عنوان دیگر
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

سانتانا، خوان کارلوس، ۱۹۵۹ م -
Santana, Juan Carlos
تمرینات کاربردی / خوان کارلوس سانتانا؛ [ترجمه‌ی] شاهین کتاب، مهران محمدرضایی و حسین قادری
تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۷.
۳۷۶ ص: مصور، جدول.
۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۷-۹
فیبا
عنوان اصلی: Functional training, 2016
تمرینات عملکردی.
تربیت بدنی
Physical education and training
مربیگری
Coaching (Athletics)
ورزشکاران -- آموزش
Athletes--Training of
تمرین های ورزشی
Exercise
کتابی، شاهین، ۱۳۶۰-، مترجم.
محمدرضایی، مهران، ۱۳۷۴-، مترجم
قادری، حسین، ۱۳۶۷-، مترجم
۱۳۹۷ ۸ت ۲س/۵/۱۱/۷۷۷GV
۶۱۳/۷
۵۳۷۵۹۰۶

تمرینات کاربردی

مؤلف: خوان کارلوس سانتانا

مترجمان: دکتر شاهین کتابی، مهران محمدرضایی، حسین قادری

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷ قیمت: ۵۲۰۰۰۰ ریال

تعداد صفحات: ۳۷۶ قطع: وزیری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۹۷-۹ تیراژ: ۲۰۰ نسخه



تبریز - چهارراه آبرسان -- ۰۴۱۳۳۳۴۶۰۸۰

برای دریافت آخرین اطلاعات کتب منتشره

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۵۳۵۳۷۲۹-۵۰۰۰ اس ام اس نمایید.



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۴
مقدمه.....	۱۵
بخش اول.....	۱۸
عملکرد و تمرینات کاربردی.....	۱۸

فصل اول - تعریف تمرین کاربردی

تمرین کاربردی تعریف شده.....	۲۱
توان کاربردی چیست؟.....	۲۱
چرا تمرین کاربردی؟.....	۲۲
فواید انجام این تمرینات.....	۲۴
مؤثر بودن در مقابل مطلوب بودن.....	۲۴
تعادل در مقابله با ثبات.....	۲۶
تجهیزات متداول تمرین کاربردی.....	۲۷
دمبل ها.....	۲۸
کش ها و قرقره ها (دستگاه سیم کش).....	۲۹
مدیسنبال.....	۳۰
توپ تعادل.....	۳۱
تجهیزات آویزان شدن.....	۳۲
تجهیزات سفر.....	۳۳
نتیجه گیری.....	۳۵

فصل دوم - اساس تمرین کاربردی

اساس تمرین کاربردی.....	۳۷
چهار رکن در حرکت انسان.....	۳۷
حرکت.....	۳۸
تغییر ارتفاع.....	۳۸

۳۹ هل دادن و کشیدن
۳۹ چرخش (دوران)
۴۰ مهارت‌های ورزشی «چهار اصل»
۴۲ حرکت ورزشی
۴۵ تغییر ارتفاع
۴۸ هل دادن و کشیدن (پرتاب کردن)
۵۱ پرتاب کردن‌ها در خانه یا سالن
۵۴ شرایط ورزشی
۵۴ جاذبه زمین
۵۵ گشتاور
۵۶ نیروهای عکس‌العمل زمین
۵۷ سه صفحه حرکتی
۵۸ راه‌های اصلی توان ورزشی
۵۹ نوار یکپارچه قدامی و خلفی
۶۰ هشت وجهی تمرین خوان کارلوس
۶۳ نتیجه‌گیری

فصل سوم - زنجیره عملکرد

۶۵ زنجیره عملکرد
۶۶ معیارهای کاربردی و مؤثر تمرین
۶۶ ویژگی‌های بیومکانیکی
۶۶ تمرین بدون درد
۶۷ کنترل ایده آل
۶۷ پیشرفت مداوم
۶۸ کنترل شدت عملکرد
۶۸ کنترل سرعت حرکت
۶۹ کنترل بازوی اهرم
۶۹ کنترل پایه‌های تکیه‌گاه

۷۱	کنترل دامنه حرکت.....
۷۱	کنترل استراتژی‌های دیگر.....
۷۲	ارزیابی الگوی حرکتی.....
۷۳	خم شدن به جلو تک پا با دست مخالف.....
۷۵	اسکات تک پا.....
۷۷	اسکات دو پای وزن بدن.....
۷۹	لانچ متناوبی وزن بدن.....
۸۱	شنا رفتن با وزن بدن.....
۸۵	چرخش با محور.....
۸۷	چرخش بدون محور.....
۸۹	نتیجه‌گیری.....

بخش دوم - تمرینات

فصل چهارم - ضرورت‌ها

۹۳	تمرینات با استفاده از وزن بدن.....
۹۵	حرکت گام برداشتن به سمت بالا.....
۹۶	بلند شدن تک پا.....
۹۶	حرکت رسیدن دونده.....
۹۷	اسکات چرخشی تک پا.....
۹۸	پلانک.....
۹۹	پلانک یک طرفه به شکل T.....
۱۰۰	انقباض بازشونده با یک بازو/تک دست.....
۱۰۲	شنای T شکل.....
۱۰۳	حرکت دیپ.....
۱۰۴	X-UP.....
۱۰۵	دراز و نشست V شکل.....
۱۰۵	حرکت تلمبه با زاویه ۴۵ درجه ساق پا.....
۱۰۶	حرکت دویدن با زاویه ۴۵ درجه روی دیوار.....

۱۰۷	پرش عمودی.....
۱۰۹	پرش اسکات.....
۱۰۹	پرش قیچی متناوب.....
۱۱۰	حرکت اسکیت باز.....
۱۱۲	حرکت بورپی.....
۱۱۳	بورپی با وزنه.....
۱۱۳	شنای انفجاری.....
۱۱۴	طناب و قرقره.....
۱۱۵	حرکت لیفت مرده.....
۱۱۶	حرکت لیفت مرده سیم‌کش در حالت ضربدری با دست مخالف.....
۱۱۷	پرس متقاطع / ضربدری.....
۱۱۹	حرکت پرس متقاطع روبه بالا با طناب و قرقره.....
۱۱۹	پرس متقاطع رو به پایین با طناب و قرقره.....
۱۲۰	پرس متناوب با طناب و قرقره.....
۱۲۲	پرس ضربدری متناوب با طناب و قرقره.....
۱۲۲	حرکت متقاطع ایستادن وضعیت پرواز.....
۱۲۴	حرکت پارو زدن با طناب و قرقره.....
۱۲۵	پارو زدن متناوب با طناب و قرقره.....
۱۲۶	پارو زدن متناوب با طناب و قرقره در حالت خمیده.....
۱۲۷	پارو زدن مرکب با طناب و قرقره.....
۱۲۸	پارو زدن تک دست.....
۱۲۹	پارو زدن تک دست از بالا به پایین.....
۱۳۰	پارو زدن تک دست از پایین به بالا.....
۱۳۱	پارو زدن تک دست ترکیبی.....
۱۳۲	حرکت شنا.....
۱۳۳	کات کشیدن از بالا به پایین.....
۱۳۵	کات کشیدن از پایین با بالا.....
۱۳۶	چرخش کوتاه.....

۱۳۷	نوسان ضربه ای به سمت عقب.....
۱۳۹	حرکت کشویی با طناب و قرقره.....
۱۴۰	دمبل‌ها و وزنه‌های گوی‌مانند.....
۱۴۰	اسکات با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۴۲	تاب دادن یک دست با وزنه گوی‌مانند.....
۱۴۳	حرکت لیفت مرده رومانیایی تک پا با دمبل.....
۱۴۴	لانچ با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۴۵	لانچ رو به جلو با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۴۶	لانچ جانبی با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۴۸	لانچ چرخشی با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۵۱	پرس بالای سر جانبی با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۵۲	پرس بالای سر ۷ شکل.....
۱۵۴	پرس بالای سر متقاطع.....
۱۵۵	پانچ متقاطع از بالا.....
۱۵۶	جلو باز ایستاده با دمبل یا وزنه همراه با چرخش.....
۱۵۶	جلو بازو چکشی در حالت دویدن.....
۱۶۰	جلو بازو جفت دست تعدیل شده.....
۱۶۱	پرواز چرخشی افقی با دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۶۳	حمل دمبل یا وزنه گوی‌مانند.....
۱۶۳	نتیجه‌گیری.....

فصل پنجم - ابزارهای کمکی

۱۶۶	بلند کردن کنده درخت/کنده‌کشی.....
۱۶۶	کنده‌کشی کوتاه.....
۱۶۷	حرکت کات مورب با مدیسن‌بال.....
۱۶۹	کات مورب کوتاه.....
۱۷۰	اسکات در حالت ABC.....

- ۱۷۱ چرخش همراه با لانچ.....
- ۱۷۲ شنای تک دست با مدیسن بال.....
- ۱۷۳ شنای متقاطع.....
- ۱۷۴ چرخش روی پای تکیه‌گاه با مدیسن بال.....
- ۱۷۵ چرخش با مدیسن بال بدون چرخیدن روی پای تکیه‌گاه.....
- ۱۷۵ پرتاب سینه به سمت بالا در حالت بی‌تعادلی.....
- ۱۷۶ پرتاب مستقیم سینه در حالت بی‌تعادلی.....
- ۱۷۸ پرتاب شیب‌دار قفسه سینه در حالت بی‌تعادلی.....
- ۱۷۹ آبشار از بالای سر.....
- ۱۸۰ آبشار پهلو به پهلو.....
- ۱۸۱ پرتاب چرخشی با توپ مدیسن بال به صورت عمودی.....
- ۱۸۲ پرتاب قاشقی معکوس.....
- ۱۸۳ توپ‌های پایداری / ثبات بخشی.....
- ۱۸۳ سرخوردن جانبی روی دیوار بصورت تک پا.....
- ۱۸۴ شنا بر روی توپ با استفاده از توپ تعادل.....
- ۱۸۵ خم کردن زانو با توپ تعادل.....
- ۱۸۷ حرکت پل با توپ تعادل (جفت پا و تک پا).....
- ۱۸۹ لیفت لگن با توپ تعادل (جفت پا و تک پا).....
- ۱۹۰ جمع کردن پا با توپ تعادل (جفت پا و تک پا).....
- ۱۹۱ هایپر اکستنشن با توپ ثبات دهنده.....
- ۱۹۱ هایپر اکستنشن معکوس.....
- ۱۹۳ غلتاندن ران روی توپ ثبات دهنده.....
- ۱۹۴ حرکت اسکی باز.....
- ۱۹۵ اسباب بازی‌ها.....
- ۱۹۵ پرتاب تیغه لرزشی.....
- ۱۹۷ نوسان تیغه لرزشی در حالت ساعت ۱۲.....
- ۱۹۷ گام قیچی‌وار در نردبان چابکی.....
- ۱۹۸ پرش چرخشی جانبی در نردبان چابکی.....

۲۰۰ دويدن از روی موانع کوتاه
۲۰۱ پرش مورب از روی موانع کوتاه
۲۰۲ تمرین پرش چرخشی شلاقی عرضی
۲۰۳ بالا و پایین بردن متناوب طناب
۲۰۴ حرکت دایره وار طناب
۲۰۵ سر خوردن به طرفین
۲۰۷ تمرینات قدرتی سنتی
۲۰۵ دستگاه پرس پا
۲۰۹ اسکات با هالتر
۲۱۰ لیفت مرده با هالتر
۲۱۱ باز کردن ۴۵ درجه پشت
۲۱۲ باز کردن ۴۵ درجه پشت در حالت تک پا
۲۱۲ پرس سینه با هالتر روی نیمکت
۲۱۳ پرس سینه به هالتر روی نیمکت شیب‌دار
۲۱۴ پرس هالتر از بالای سر
۲۱۵ کشش به سمت پایین
۲۱۶ حرکت قایقی نشسته
۲۱۸ پارو زدن با دمبل در حالت خمیده
۲۱۹ پارو زدن در حالت ایستاده با هالتر
۲۲۰ نتیجه‌گیری

فصل ششم - طراحی برنامه تمرینی

۲۲۱ برنامه نویسی
۲۲۱ متغیرهای تمرینی
۲۲۲ چرخه‌های زمانبندی
۲۲۳ تعیین بار و شدت
۲۲۶ مرحله آمادگی و هایپرتروفی
۲۲۷ مرحله قدرتی

۲۳۰	تصورات اشتباه در مورد تمرین توانی
۲۳۱	برنامه‌ریزی توان
۲۴۰	نتیجه‌گیری

فصل هفتم - تمرینات کاملاً کاربردی

۲۴۱	تمرینات کاملاً کاربردی
۲۴۱	یکپارچه‌سازی برنامه‌ریزی کاربردی به طرح تمرینی
۲۴۳	پروتکل‌های گرفتن و رفتن
۲۴۷	پروتکل‌های صریح
۲۴۷	پروتکل کشش قدرتی گلف
۲۴۸	پروتکل دویدن سریع
۲۴۹	قدرت مشت‌زنی پروتکل KO
۲۵۰	تغییر جهت جانبی: پروتکل برش
۲۵۱	پرتاب از بالای سر
۲۵۳	قدرت ضربه چوگان: پروتکل گل زدن
۲۵۴	پروتکل‌های تناسب‌اندام عمومی
۲۵۵	تمرینات کامل بدنی: کوپر
۲۵۷	استحکام تنه: تنه فولادی
۲۵۸	برنامه کامل بدنی توپ تعادل: پنج شگفت‌انگیز
۲۶۰	برنامه همسترینگ: مهارت سه‌گانه
۲۶۱	پروتکل‌های سوخت و سازی
۲۶۶	ماتریکس دمبل «گری»
۲۷۰	نتیجه‌گیری

فصل هشتم - برنامه‌ریزی تمرینات پیوندی

۲۷۱	برنامه‌ریزی پیوندی
۲۷۲	سیستم ادغام سه‌گانه
۲۷۴	کاهش بار

۲۷۶	ترکیب‌های پیوندی
۲۷۷	دوگانه‌ها
۲۷۹	سه گانه‌ها
۲۸۰	چهارگانه‌ها
۲۸۲	اجرای ترکیب‌ها
۲۸۴	آماده‌سازی و هایپر تروفی
۲۸۵	توان
۲۸۵	برنامه‌های نمونه
۲۹۰	نتیجه‌گیری

فصل نهم - برنامه‌های ویژه ورزش

۲۹۱	برنامه‌های ویژه ورزش
۲۹۲	ورزش‌های متناوب پر قدرت
۲۹۵	قدرت و استقامت در قدرت
۳۰۵	ورزش‌های دریافت کردنی، پرتابی و توپ‌زنی
۳۱۳	ورزش‌های دو و میدانی
۳۲۱	ورزش‌های رزمی
۳۳۱	ورزش‌های دارای محوطه یا زمین بازی مسافت زیاد
۳۴۰	والیبال
۳۴۷	گلف
۳۵۴	ورزش‌های دارای تخته
۳۶۲	شنا
۳۶۸	ورزش‌های مربوط به اسکیت
۳۷۶	نتیجه‌گیری

