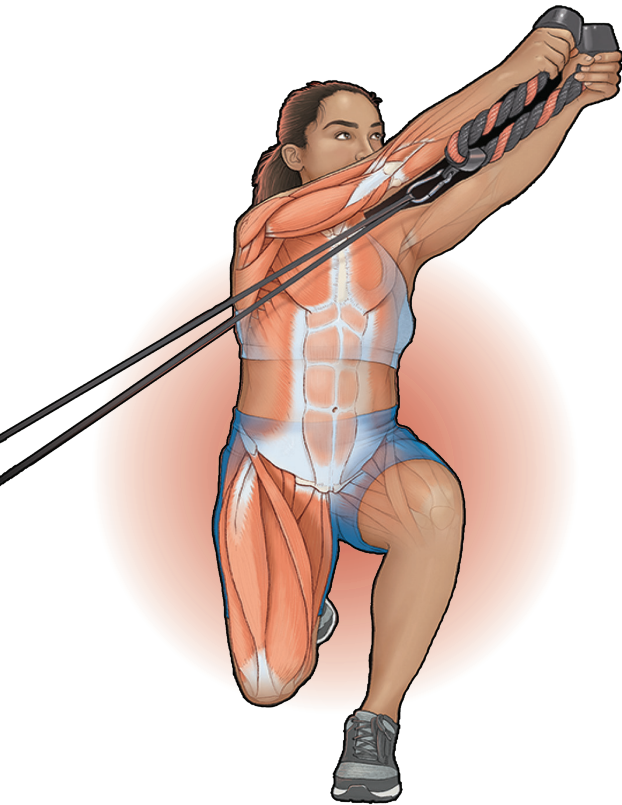


به نام خدا

آناتومی تمرین‌های فانکشنال



**FUNCTIONAL
TRAINING**
ANATOMY



آناتومی تمرین های فانکشنال

✓ سرشناسه: کار، کوین، ۱۹۸۷- م.

✓ Carr, Kevin, ۱۹۸۷-

✓ عنوان و نام پدیدآور: آناتومی تمرین های فانکشنال / نویسنده کوین کار، مری کیت فیت؛ مترجمان مقصود نبیل پور، سالار حریری.

✓ مشخصات نشر: تهران: نشر شناسنامه، ۱۴۰۰.

✓ مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی).

✓ فروست: علمی - ورزشی.

✓ شابک: ۷-۴۳-۶۴۶۴-۶۲۲-۹۷۸

✓ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

✓ یادداشت: عنوان اصلی: Functional training anatomy, ۲۰۲۲

✓ رده بندی کنگره: GV۴۸۱

✓ رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

✓ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۸۵۶۱

✓ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

✓ موضوع: آمادگی جسمانی

✓ Physical fitness: موضوع:

✓ موضوع: تمرین های ورزشی

✓ Exercise: موضوع:

✓ موضوع: تربیت بدنی

✓ Physical education and training: موضوع:

✓ شناسه افزود: فیت، مری کیت، ۱۹۸۸- م.

✓ شناسه افزود: Felt, Mary Kate, ۱۹۸۸-

✓ شناسه افزود: نبیل پور، مقصود، ۱۳۶۳-، مترجم

✓ شناسه افزود: حریری، سالار، ۱۳۶۴-، مترجم

✓ نویسنده: کوین کار - مری کیت فیت

✓ مترجمان: دکتر مقصود نبیل پور، دکتر سالار حریری

✓ مدیر فرایند نشر: مهدی خسروی

✓ ویرایش: دپارتمان ادبی شناسنامه (منصور مام علیپور)

✓ گرافیک و صفحه آرای: آتلیه شناسنامه

✓ فروست: علمی - ورزشی

✓ ناشر: انتشارات شناسنامه

✓ سال و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

✓ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

✓ شابک: ۷-۴۳-۶۴۶۴-۶۲۲-۹۷۸

✓ نشانی اینترنتی: www.shenasnamehpub.com

✓ نشانی پست الکترونیک: shenasnamehpub@gmail.com

www.shpub.ir

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

تلفن تماس: ۶۶۹۵۷۳۵۷ - ۶۶۹۵۷۳۳۵

FUNCTIONAL TRAINING ANATOMY



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 TRA

فصل اول: عملکرد و تمرینات کاربردی

- تمرین های کاربردی یک آموزش همه جانبه است ۱۰
- مفحه های حرکتی در بدن انسان ۱۱
- تمرین های کاربردی به آناتومی کاربردی نیاز دارد ۱۳

فصل دوم: تمرین های موبیلیتی

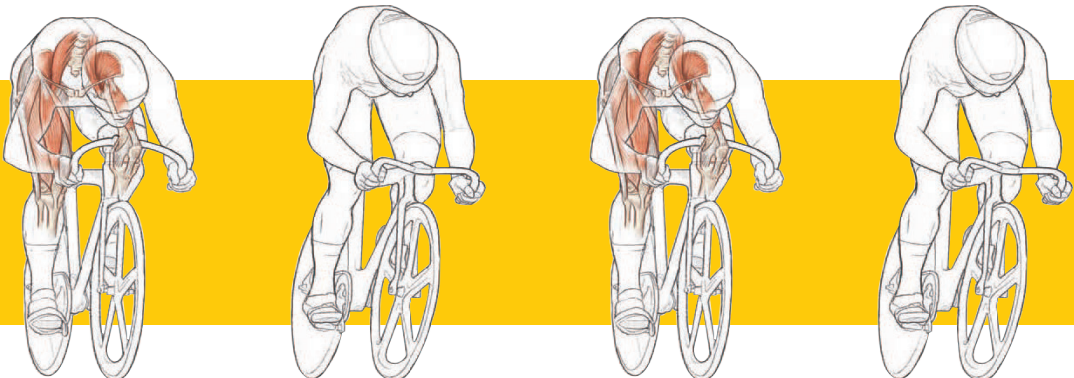
- موبیلیتی و انعطاف پذیری ۲۱
- موبیلیتی و وابستگی موضعی ۲۲
- کشش ۹۰/۹۰ ران (تمرکز بر چرخش بیرونی و فلکشن) ۲۴
- کشش ۹۰/۹۰ ران (تمرکز بر چرخش درونی و اکستنشن) ۲۶
- کشش مرد عنکبوتی ۲۷
- تمرکز کاربردی تمرین ۲۹
- حرکت نوسانی آداکتور پا صاف ۳۰
- کشش فلکسور ران با یک زانو روی زمین ۳۳
- کشش عضلات چهار سر به کمک دیوار ۳۵
- خمیدگی مچ پا به عقب ۳۸
- چرخش مفصلی با کنترل شانه (تمرکز بر فلکشن) ۴۱
- چرخش مفصلی با کنترل شانه (تمرکز بر اکستنشن) ۴۳

فصل سوم: تمرین های کنترل حرکت و آمادگی حرکتی

- تنفس شکمی خوابیده ۴۸
- حرکت کشویی (اسلاید) روی زمین ۵۱
- حرکت کشویی (اسلاید) با دیوار ۵۴
- بالا آوردن پا به کمک باند کشی نگه دارنده ۵۵
- بالا آوردن پا بدون باند کشی ۵۸
- باز کردن مفصل ران در حالت دو دست و یک پا ۵۹
- فلکشن ران خوابیده با مقاومت باند کشی ۶۲

فصل چهارم: تمرین های پلایومتریک و توپ طبی

- پرش، لی لی و جهش ۶۵
- پرتاب توپ طبی ۶۶
- تمرین توانی برای عموم مردم ۶۶
- کاهش سرعت قبل از شتاب گرفتن ۶۶
- پرش از روی مانع ۶۹
- جهش ۴۵ درجه ۷۲
- جهش جانبی ۷۴
- لی لی از روی مانع ۷۵
- بالا رفتن انفجاری از پله ۷۸
- پرتاب توپ طبی از بالای سر ۸۱
- پرتاب ایستاده توپ طبی از پهلو ۸۴
- پاس سینه با توپ طبی ایستاده ۸۷
- پاس سینه از زمین ۸۹
- پاس سینه با چرخش تنه ۹۰
- نرخ توسعه نیرو ۹۳



فصل پنجم: تمرین‌های توانی با وزنه

۹۳	سازگاری‌های مرکزی و محیطی برای پرورش توان
۹۵	حرکت ریتمی و سفت کردن عضلات
۹۶	روش‌های جایگزین توسعه توان
۹۶	هنگ کلین با هالتر
۹۷	هنگ اسنچ با هالتر
۱۰۰	تاب دادن کتل بل
۱۰۱	اسنچ دمبل
۱۰۴	راه‌پیمایی با سورتمه
۱۰۷	

فصل ششم: تمرین‌های قدرتی بالاتنه

۱۱۱	برنامه‌ریزی برای سلامت شانه
۱۱۳	شنا
۱۱۴	پرس بالای سر با کتل بل تناوبی یک زانو روی زمین
۱۱۷	پرس سینه با هالتر
۱۲۰	پرس سینه دمبل روی نیمکت شیب‌دار
۱۲۳	بارفیکس (دست برعکس)
۱۲۶	بارفیکس (معمولی)
۱۲۸	پارویی دمبل
۱۲۹	

فصل هفتم: تمرین‌های قدرتی پایین تنه

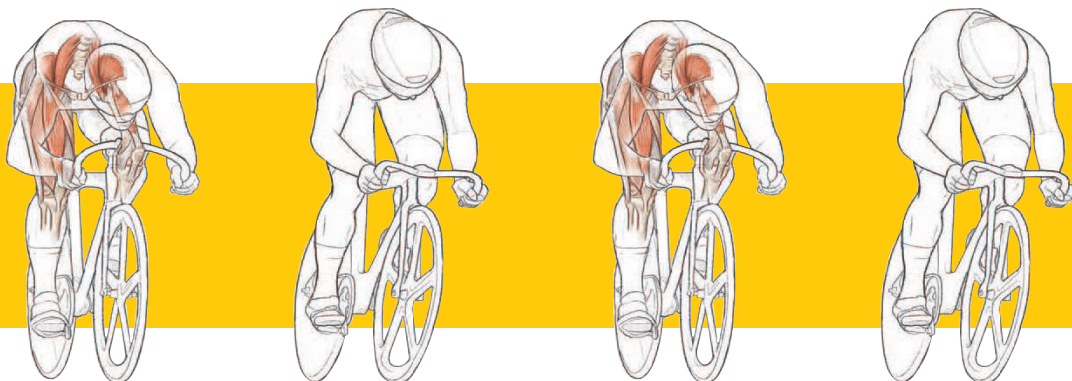
۱۳۳	حرکت‌های غالب لگن و غالب زانو
۱۳۴	تمرین دوطرفه و یک‌طرفه پایین تنه
۱۳۴	تمرین قدرتی کاربردی پایین تنه یک تمرین یک‌طرفه است
۱۳۶	گوبلت اسکوات با دمبل
۱۳۹	اسپلیت اسکوات بلغاری (پای عقبی بالا)
۱۴۲	اسپلیت اسکوات با دو دمبل
۱۴۳	اسکوات تک پا
۱۴۶	گوبلت لانج به پهلوی
۱۴۹	ددلیفت تک پا
۱۵۲	ددلیفت با هالترهکس
۱۵۴	تمرکز کاربردی تمرین
۱۵۵	پشت پا کشویی (پل باسن)
۱۵۸	پل باسن تک پا با شانه‌های روی نیمکت
۱۵۹	تعریف تنه

فصل هشتم: حرکت‌های قدرتی چرخشی و میان تنه

۱۵۹	تمرین‌های میان تنه «مخالف»
۱۶۰	پلانک
۱۶۱	رول اوت با توپ تعادل
۱۶۴	دبداگ
۱۶۷	پرس به داخل مخالف چرخش
۱۷۰	کشیدن کابل از بالا با یک زانو روی زمین
۱۷۵	حمل چمدان
۱۷۶	پیاپی روی کشاورز
۱۷۸	پوش پول سیم‌کش با یک زانو روی زمین
۱۷۹	

فصل نهم: نمونه‌هایی از برنامه‌های تمرینی قدرتی کاربردی

۱۸۳	
-----	--



سخن ناشر

من ز غفلت صد گنه را کرده ساز
توعوض صد گونه رحمت داده باز
پادشاهها در من مسکین نگر
گر ز من بد دیدی آن شد این نگر
چون ندانستم خطا کردم ببخش
بر دل و بر جان پر دردم ببخش

عطار، منطق الطیر

سپاس و ستایش از آن خداوندِ جل جلاله که در فطرت کائنات به وزیر و مشیر و معونت و مظاهرت محتاج نگشت؛ خداوندی که آدمیان را به فضیلت نطق و مزیت عقل از دیگر حیوانات ممیز گردانید و از برای هدایت و ارشاد، رسولان فرستاد تا خلق را از ظلمت و ضلالت برهانیدند و صحن گیتی را به نور علم و معرفت آذین بستند.

از دست و زبان که برآید کز عهده شکرش به در آید

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

خواجۀ دنیا و دین گنج وفا	صدر و بدر هر دو عالم مصطفی
آفتاب شرع و دریای یقین	نور عالم، رحمة للعالمین
جان پاکان، خاکِ جانِ پاک او	جان رها کن، آفرینش خاک او
خواجۀ کونین و سلطان همه	آفتاب جان و ایمان همه



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 بی‌علت و عاطفت حضرت احدیت و پشتوانۀ تلاش دانشمندان کشور عزیزمان ایران، مفتخر به معرفی کتاب ارجمند «آناتومی تمرین‌های فانکشنال» به جامعه علمی کشور هستیم.

آنچه محضر مبارک شما، خوانندگان ارجمند تقدیم خواهد شد، اولین و تنها مرجع کالبدشکافی تمرین‌های فانکشنال است؛ کتابی که نیازهای طراحی تمرینی در رشته‌های متنوع و متعدد ورزشی را برطرف می‌کند. مرجعی کامل و به‌روزی که به زبانی ساده و آراسته و پیراسته حول چهار محور اساسی به بحث و بررسی می‌پردازد:

۱. آناتومی تمرین‌های کششی فانکشنال؛

۲. آناتومی تمرین‌های موبیلیتی فانکشنال؛

۳. آناتومی تمرین‌های قدرتی فانکشنال؛

۴. آناتومی تمرین‌های توانی فانکشنال.



هر خردمندی که در عواقب کارهای عالم تفکری کند و فرازوفرود آن را پیشِ دل و چشم آورد، بر او مسلّم و مسجّل خواهد شد که نعمت‌های این جهان، چون روشنایی برق، بی‌دوام و ثبات است و مانند شورآبی است که هرچند تشنه از آن خورد، تشنگی غالب‌تر گردد و چون ظرف پُر شهیدِ مسموم است که چشیدن آن موجب خوش‌کامی است، اما عاقبت باعث هلاک است...

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

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا

مدیر مسئول

مهدی خسروی





فصل اول



عملکرد و تمرینات کاربردی

برای آمادگی مناسب در راستای موفقیت در ورزش به یک برنامه تمرینی دقیق طراحی شده نیاز دارید که عملکرد بهینه بدن انسان را در نظر بگیرد. ایده آموزش کاربردی^۱ بر اساس انتخاب هدفمند صحیح بر مبنای ساختار و عملکرد آناتومیک بدن و آموزش آن با هدف بهینه سازی سلامت شکل گرفته است. چه یک ورزشکار نخبه باشید چه یک شهروند معمولی، طراحی برنامه و استفاده از ابزار تمرین باید تابع بدن انسان و خواسته هایی باشد که بر هر دو آن، در زندگی روزمره و عرصه های ورزشی را منعکس کند. یک برنامه تمرینی کاربردی باید تضمین کند که فرد تحرک مفصل، کیفیت حرکت، استقامت، قدرت و آمادگی قلبی-عروقی کافی برای برطرف کردن نیازهای ورزشی و زندگی را دارید.

تمرینات کاربردی باید از ورزشکاران محافظت کند و باعث بهبود عملکرد ورزشی شود. بسیاری از مکانیسم های مشابه که عملکرد ورزشکار را بهبود می بخشد، احتمال آسیب دیدگی را نیز کاهش می دهند. بهبود مویلیتی فعال مفصلی برای جلوگیری از آسیب دیدگی ناشی از کشش و ضربه به ورزشکاران کمک می کند و درعین حال آن ها را برای رسیدن به موقعیت های مفصلی لازم برای برتری در کارهای ورزشی آماده می کند. توانایی دویدن، پریدن و پرتاب کردن واکنشی در جهات مختلف، توانایی ورزشکاران را برای شکوفایی در صحنه های ورزشی بهبود می بخشد و درعین حال به آن ها آموزش می دهد تا نیرو را به طور مؤثر جذب کنند تا از آسیب های مرتبط با کاهش سرعت جلوگیری کنند. توسعه قدرت تمام بدن در همه صفحه ها این امکان را به ورزشکار می دهد که ضربه را به روشی ایمن جذب کند و به همان شکل، هنگام حرکت های ورزشی، مانند دویدن، پریدن، چرخیدن و پرتاب کردن نیز قدرت کافی داشته باشد.

تمرین های کاربردی باید توانایی عملکرد همه افراد را در زندگی روزمره و حرفه آن ها بهبود بخشد. تمرین ها باید به عنوان وسیله ای برای بهبود کلی سلامت قلب و عروق، متابولیسم و سیستم عصبی در

نظر گرفته شود. تمرین ها باید توانایی افراد برای انجام دادن کارهای روزمره با قدرت و با هوشیاری را بهبود بخشند و توانایی آن ها را برای مشارکت ایمن در فعالیت های تفریحی افزایش دهند. حرکات کاربردی در اصطلاح یک مداخلهٔ تمرینی است که به کارآموز کمک می کند در زندگی روزمره و در مسابقه بهتر عمل کند. نباید «تمرین های کاربردی» را به عنوان ژانر خاصی از تمرین در نظر گرفت؛ بلکه باید آن را یک تمرین هوشمندانه و هدفمند برای بازگرداندن کیفیت حرکت، بهبود عملکرد و کاهش احتمال آسیب دانست.

تمرین های کاربردی یک آموزش همه جانبه است

یک برنامهٔ عملکرد کاربردی کامل، نباید فقط بر بهبود یک مؤلفه متمرکز باشد؛ بلکه باید تلاش کند تا کیفیت حرکت، استقامت، قدرت و آمادگی قلبی-عروقی را به طور همزمان بهبود بخشد. اگر کسی بخواهد به موفقیت و ماندگاری در ورزش و زندگی برسد، الزامات متغیر در بیشتر محیط های ورزشی و ماهیت همبسته بدن انسان به چیزی بیش از رشد یک ظرفیت مجزا نیاز دارد. ورزشکاری که قدرتمند است، اما موبیلیتی (تحرك پذیری) ندارد، در معرض کشیدگی عضلات و آسیب دیدگی مفصل قرار دارد. ورزشکاری که موبیلیتی بالایی دارد اما قدرت کمی دارد، مغلوب حریفان می شود و توانایی تولید نیروی کافی را ندارد. ورزشکاری که قدرتمند است، اما آمادگی هوازی مناسبی ندارد، به مرور زمان قادر به حفظ برون ده خود نخواهد بود و زود خسته می شود. یک برنامهٔ تمرین کاربردی همه جانبه که به خوبی طراحی شده باشد، باید شامل تمام مؤلفه های زیر باشد:

- 🔸 تمرین های موبیلیتی برای بهینه سازی کشش پذیری بافت و سلامت مفاصل
 - 🔸 تمرین های آماده سازی حرکتی برای بهبود کیفیت و کارایی حرکت
 - 🔸 تمرین های قدرتی یک طرفه، دوطرفه و چندجهته برای رشد مهارت های کاهش سرعت و اجرای با قدرت
 - 🔸 تمرین های قدرتی تمام بدن که به الگوهای حرکتی غالب زانو، غالب ران، هُل دادن، کشیدنی و تقویت کنندهٔ اصلی می پردازد و قدرت و استقامت بدن را در چندین صفحهٔ حرکتی به چالش می کشد.
 - 🔸 رشد سیستم انرژی که نیازهای متابولیکی خاص ورزش را برطرف می کند.
- این کتاب سازوسامانی برای کمک به انتخاب مناسب ترین روش ها برای تمرین این مؤلفه ها را بر اساس ساختار و عملکرد آناتومیکی بدن انسان ارائه می کند. این کتاب به شما کمک می کند تا شیوهٔ انتخاب تمرین ها و همچنین برخی مفاهیم اساسی را که باید راهنمای مجموعه تمرین های ویژه شما برای بهبود عملکرد و کاهش آسیب ها باشند، بهتر بشناسید.