

تمرینات اکسنتریک

دکتر علی شریف نژاد

یاسمین علیپور

عابد خسرو جردی

سرشناسه	:	
عنوان و نام پدیدآورنده	:	تمرینات اکسنتریک
مشخصات نشر	:	تهران؛ پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	
شابک	:	۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا مختصر
یادداشت	:	
شناسه افزوده	:	پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
شماره کتابشناسی ملی	:	

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
تمرینات اکسنتریک



♦ تألیف:

♦ شابک:

♦ ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

♦ شمارگان: ۱۰۰۰ - نوبت چاپ: تهران - اول ۱۳۹۳ - قطع: رقعی

♦ چاپ و صحافی: نگاران - لیتوگرافی: نگاران

♦ قیمت:

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

فهرست مطالب

۱ انقباض اکستریک.....	۵
۲ تمرین اکستریک.....	۶
۳ مقایسه تمرین اکستریک و کانستریک.....	۸
۴ مقدمه و تاریخچه کوتاهی از تمرین اکستریک.....	۹
۵ خصوصیات مکانیکی تمرین اکستریک.....	۱۱
۶ ویژگی‌های متابولیکی و قلبی عروقی تمرین اکستریک.....	۱۳
۷ شدت تمرین اکستریک.....	۱۸
۸ پیامدهایی برای عملکرد ورزشی ورزشکاران و پیشگیری از آسیب.....	۱۹
۹ پاسخ تمرین پس از برنامه‌های تمرینی اکستریک.....	۲۳
۹-۱ کسب قدرت.....	۲۳
۹-۲ هایپرتروفی.....	۲۷
۹-۳ تغییرات در نوع تار عضلانی.....	۲۷
۹-۴ تغییرات در معماری عضلات.....	۲۸
۱۰ سازگاری ناشی از تمرین اکستریک.....	۳۱
۱۰-۱ تاثیر جلسات تکراری.....	۳۲
۱۱ تمرین اکستریک یک طرفه و اثر آن بر عضو بدون حرکت.....	۳۵
۱۲ تمرین‌های چرخه‌ای.....	۳۵
۱۳ تمرین اکستریک در سالمندان.....	۳۶
۱۴ تفاوت در پاسخ افراد جوان و سالمند به تمرین اکستریک.....	۳۷

۱۵	مقایسه ایزوتونیک و ایزوکتیک تمرین اکستریک.....	۳۸
۱۵-۱	حالت اکستریک ایزوتونیک (IT).....	۳۸
۱۵-۲	حالت ایزوکتیک (IK).....	۴۰
۱۵-۳	سازگاری ساختاریناشی از تمرین ایزوتونیک یا ایزوکتیک.....	۴۰
۱۵-۴	سازگاری عصبیپس از تمرین ایزوتونیک یا ایزوکتیک.....	۴۲
۱۶	آسیب‌های عضلانی ناشی از تمرین اکستریک.....	۴۶
۱۶-۱	تعریف و نتایج عملکردی.....	۴۶
۱۶-۲	پاتوفیزیولوژی.....	۴۷
۱۶-۳	نشانه‌های آسیب‌های ناشی از تمرین.....	۴۸
۱۷	تمرین اکستریک در شرایط پاتولوژیک.....	۴۸
۱۷-۱	بیماری‌های قلبی تنفسی.....	۴۸
۱۷-۲	اختلالات متابولیکی.....	۵۱
۱۷-۳	آسیب‌های عصبی.....	۵۱
۱۷-۴	سرطان‌ها.....	۵۲
۱۸	نتیجه‌گیری.....	۵۶
	منابع.....	۵۹

فصل اول: مقدمه، تاریخچه و تعاریف

۱-۱ مقدمه:

در طی دوران تحصیل در کشور آلمان که به صورت خاص بر روی تاثیر تمرینات مختلف اکستریک بر مکانیزم و مورفولوژی (ریخت‌شناسی) تار عضله تمرکز نموده بودم به این نتیجه رسیدم که تحقیقات بسیار اندکی در سطح دنیا بر روی این گونه از تمرینات صورت گرفته است. با توجه به تحقیقات میدانی و مصاحبه‌های مختلف با مربیان تراز اول کشور در رشته‌های مختلف ورزشی، نمود این مسئله در داخل کشور نیز بیشتر به چشم می‌خورد. به عنوان یک محقق بر خود ضرورت دانسته تا با نگارش این مجموعه بخشی از آخرین یافته‌های علمی در زمینه تمرینات اکستریک را به علاقه‌مندان و مربیان عزیز منتقل نموده تا اینکه از این رهگذر اهمیت انجام و چگونگی اجرای این گونه تمرینات برای متخصصین علم تمرین و مربیان ورزشی آشکار گردد.

در فرایند نگارش این تک نگار در ابتدا سعی شده تعریفی دقیق و کاربردی از انقباضات اکستریک و تمرین اکستریک ارائه گردد و در ادامه به ویژگیهای این نوع