

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: ۳۲۰۰۰۰ 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
مدیسن بال.....	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

پیشگفتار

با توجه به گستردگی حیطه علوم ورزشی و جایگاه تمرین‌های بدنی در جامعه و همچنین با توجه به اهمیت دقت در نحوه اجرای تمرینات ورزشی و الگوهای تمرینی، ارایه مجموعه‌ای از تمرینات ورزشی با رعایت اصول تمرین و نحوه صحیح اجرا بسیار ارزشمند و کاربردی می‌باشد. کتاب حاضر گردآوری و طراحی تمرینات بسیار متنوع جهت پیشرفت و آمادگی فیزیکی توسط مربی و متخصص علوم ورزشی خوان کارلوس سانتانا می‌باشد. از نکات بسیار برجسته کتاب حاضر ارایه مجموعه تمرینات و اصول عملی پرکاربرد به بیان ساده و استفاده از تصاویر گویا، جهت درک صحیح می‌باشد. طبقه‌بندی نحوه تمرینی و انواع تمرینی و ورزش‌های مختلف در فصول مختلف این کتاب، دسترسی به مطالب و استفاده از تمرینات را جهت مخاطبان بسیار ساده کرده است.

در ترجمه این اثر ارزشمند تلاش بر امانت‌داری در ارایه اصل مطلب و ویرایش سلیس متن جهت فهم بهتر مخاطبان بوده است. امید است که این تلاش و کوشش گامی هر چند کوچک در راستای دانش‌افزایی مخاطبان و جامعه ورزشی باشد. افزایش دانش و آگاهی مربیان ورزشی مقدمه بسیاری از موفقیت‌ها و پیشرفت‌ها در ابعاد مختلف جامعه می‌تواند باشد. بی‌شک کتاب‌هایی با این ماهیت و محتوی، ابزارهایی ضروری برای مربیان آگاه و موفق خواهد بود. در راستای بهبود و ارتقا کیفیت ترجمه کتاب حاضر به عنوان مرجعی جهت تمرینات متنوع کاربردی ورزشی همواره مشتاق نظرات مخاطبان خواهیم بود (shahinketabi@gmail.com).

شاهین کتابی

بهمن ماه ۹۶

مقدمه

روش‌های تمرین و تربیت در طی دو دهه گذشته به سرعت تکامل پیدا کرده است. رکوردهای جهانی کاهش یافته‌اند، مدت زمان توانبخشی تقریباً نصف شده و ورزشکاران در چهل سالگی در رقابت‌های حرفه‌ای شرکت می‌کنند، حتی ورزشکارانی که در تعطیلات آخر هفته تمرین دارند رقابت‌هایی در حد حرفه‌ای انجام می‌دهند. این رشد سریع باعث ایجاد چه چیزهایی خواهد شد؟ تغذیه و تمرین مهارت‌ها نقش به‌سزایی در رشد و پیشرفت در زمین‌های بازی خواهد داشت. بنابراین بزرگ‌ترین تغییرات در تمرین رخ می‌دهند. اساس فاکتورهای رژیم غذایی، مکمل‌ها و تمرین مهارت‌ها یکسان می‌باشد. اما پیشرفت و سرعت بالای اطلاعات جدید، در مورد تمرین کردن به گونه‌ای است که پژوهش‌ها و آموزش‌های سنتی نمی‌توانند با آن رقابت کنند. انتخاب ورزش‌ها، امکانات و رویکردهای تمرینی تمام چیزی است که ما در تاریخ و گذشته داشته‌ایم.

یکی از محبوب‌ترین فلسفه‌های تمرینی که طی ۲۵ سال گذشته تکامل یافته تمرینات کاربردی است. با این‌که تنها یک تعریف به صورت جهانی پذیرفته شده است، تمرینات کاربردی قدرت ویژه فعالیت‌های معین را بهبود می‌بخشد. تاکنون آموزش‌دهنده‌های حرفه‌ای و مربیان تنها کسانی بودند که به منابع آموزشی که روش‌های تمرینات کاربردی در آن توضیح داده شده دسترسی داشتند. سمینارها، کنفرانس‌های تناسب اندام، DVD ها، و کتاب‌ها تنها راه‌هایی بودند که در مورد تمرینات کاربردی از یک متخصص با تجربه یاد بگیرید. به هر حال، در طول پانزده سال گذشته، فلسفه تمرینات کاربردی به چیزی کاملاً متفاوت تبدیل شده است. اگر شما یک مجله محبوب را انتخاب کنید، یک گروه از برنامه‌ها و تمرینات کاربردی را پیدا خواهید کرد. شما می‌توانید یک ساعت در «فیس‌بوک» و «یوتیوب» را صرف تماشا کردن صدها تمرین انجام شده به اسم تمرین کاربردی کنید. با تمام این اطلاعات تنها مشکل در مورد مطبوعات محبوب آنلاین این است که بسیاری از کارشناسان به اصطلاح این مقالات را نوشتند و در بعضی موارد، تنها مدارک فعال صفحات «فیس‌بوک» و «توییتر» و هزاران بازدید کننده در «یوتیوب» هستند.

سیر تکاملی تمرینات کاربردی شگفت‌انگیز است. در طول عمر ما، شما یک ورزشکار در یک ورزش بوده‌اید که نیازی به قدرت زیادی نداشته اما به مقدار زیادی از مهارت نیاز داشته است (به عنوان مثال، تنیس، گلف، شنا)، شما ورزش خود را تمرین می‌کنید تا زمانی که بهتر از هر کس دیگری باشید. حتی اگر ورزشی را انجام داده‌اید که نیاز زیادی به قدرت داشته باشد (به

عنوان مثال، پرتاب کننده دو میدانی، بازیکن خط جلویی فوتبال آمریکایی، بوکسورهای سنگین وزن).

هنگامی که در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ جوان بودم و هیچ کدام از ماشین‌های فناوری وجود نداشتند. در آن زمان، ما ورزشکاران بزرگ مانند «بیب روت» و «جو لوئیس» را ستایش می‌کردیم. در واقع این ورزشکاران با کمترین تکنولوژی و بالاترین عملکرد ظهور کرده بودند و سخت کوشی این بازیکنان را ساخته بود. پیشرفت این ورزشکاران بیش از قدرت و شرایط تمرین بر مهارتشان استوار بود. به عنوان مثال شهرت «باب راس» به دلیل تمرینات مکرر و بسیار زیاد او نبود بلکه عملکرد او حین اجرای مهارت‌هایش موجب شهرت او شده بود. بیشتر مبنایی که من با آنها در هنرهای رزمی بزرگ شدم و پیشرفت کردم امروزه تمرینات کاربردی نامیده می‌شوند. در واقع ورزشکاران معروفی مانند «بروس لی» و «جک لالانی» با پیگیری تمرینات کاربردی و استفاده از مفهومی مشخص از این تمرینات به سطوح بالایی از آمادگی دست یافته بودند. تمرینات قلبی عروقی مانند دویدن در سطوح مختلف و استفاده از طناب.

با گذشت زمان و تغییرات تکنولوژی، تمرینات کاربردی در بین ورزشکاران بدنساز دهه ۱۹۸۰ رایج شد. «آرنولد شوارتزنگر» با این نحوه تمرینات به دنیا معرفی شد. در این دوره، تمرینات سنتی و تمرینات کاربردی در یک سبد قرار گرفتند. گرچه جدا کردن تمرینات کاربردی از تمرینات سنتی مشکل شده بود اما تمرینات کاربردی به طور کلی از بین نرفتند.

رفته رفته «زاکی مارسیانو» به «جورج فورمن» و «واندر هولیفیلد» متوسل شد و «جسی اوونز» به «بن جانسون» تبدیل شد. برخورد بین سرعت مهارت و عملکرد بهتر شد. آسیب‌های ورزشی شروع به سرایت در عرصه ورزش کرد و بسیاری از ورزشکاران آن را احساس کردند. از طرفی هم اجرای ورزشکاران به خاطر عضلات اضافی که در بدنسازی تقویت می‌شد در معرض خطر قرار می‌گرفت.

در دهه ۱۹۹۰ در سال‌های اولیه هزاره جدید پیشرفت بزرگی در تمرینات کاربردی بودیم. برای مثال، «واندار هولیفیلد» توسط تمرینات بالی هنی و دکتر هاتفیلد، تقریباً ۱۸ کیلوگرم عضله خالص به همراه افزایش در سرعت و چابکی به دست آورده بود که این پیشرفت به لطف تمرینات کاربردی ارائه شده توسط تیم هال بود.

نظریه‌ها و شیوه‌های بسیاری در مورد تمرینات کاربردی تغییر کرده است. بسیاری از روش‌های ناکارآمد تمرین در ۲۰ سال پیش اکنون در مرکز توجه تمرینات کاربردی قرار دارند. ما شاهد تکامل اولویت در مؤسسه‌های آموزشی مانند مؤسسه‌های عملکرد انسان (IHP) هستیم. امروزه پیدا کردن ورزشکار حرفه‌ای که از مربی مرتبط با تمرینات کاربردی است، مشکل است. تمرینات کاربردی با مفاهیم جدید اولین بار توسط رسانه‌ها در دهه ۱۹۹۰ محبوب شد و این محبوبیت همچنان در حال رشد است. من هنوز اولین مصاحبه با مجله مردان در مورد تمرینات کاربردی را دارم.

تمرینات کاربردی به شما تعاریف تعاملی و مفاهیم به روز شده را ارائه می‌دهد. پیشرفت‌ها در این زمینه که حاصل تمرینات خاص و برنامه‌های تمرینی ویژه ورزش می‌باشد به صورت کاملاً علمی و ایمن و مؤثر ارائه می‌شود.

علی‌رغم پیچیده بودن مفاهیم تمرینات کاربردی، این تمرینات بسیار ساده ارائه می‌گردد. به طوری که هر مربی و ورزشکار یا حتی والدین ورزشکاران نیز آن را به خوبی درک می‌کنند. این کتاب به اندازه کافی برای درک ورزشکاران دبیرستانی و والدین آنها قابل درک است. همچنین در سطحی بالا و به اندازه کافی مؤثر به دنبال سازماندهی یک مسیر منطقی برای رشد آمادگی ورزشکاران طراحی شده است.

این کتاب به ۳ بخش تقسیم شده است. بخش اول در مورد قدرت، تعاریف عناصر کلیدی عملکرد و تمرینات کاربردی است. فصل اول با یک تاریخچه کوتاه از تناسب اندام و آموزش‌های کاربردی شروع می‌شود. دلایل علمی که چرا تمرینات کاربردی بسیار مؤثر است و برخی از برنامه‌های کاربردی در ادامه فصل گنجانده شده است. در ادامه تجهیزات متداول مورد استفاده در سالن‌های ورزشی معرفی و ارائه شده است.

در قسمت بعدی توضیح و طراحی مهارت‌های حرکتی اولیه که اکثر ورزش‌ها را پوشش می‌دهد ارائه گردیده است. تمرینات هشت ضلعی و طراحی تمرینات کاربردی ورزشی بر اساس این تمرینات در ادامه فصل آورده شده است. بحث بعدی در مورد محیط عملیاتی و چگونگی تأثیر محیط بر حرکت و تمرینات کاربردی می‌باشد.

فصل سوم عملکرد زنجیره‌ایی را توضیح می‌دهد و یک استراتژی ساده برای هدایت شما از طریق فرایند آغاز تمرینات کاربردی و پیشرفت بر اساس حرکات موفق و کنترل شده ارائه می‌دهد. در این فصل همچنین برخی تکنیک‌ها و تمرینات ورزشی به طوری که مطابق

توانایی‌های ورزشکار باشد دستکاری شده است و روش‌های عملیاتی و تمرینات مفید درون هر روش را به کار می‌گیرد.

فصل چهارم شامل تمریناتی است که از وزن بدن استفاده می‌کند. باندها، کابل‌ها، دمبل‌های مختلف.

فصل پنجم تمرینات با توپ پزشکی اضافه و بررسی می‌شود، توپ‌های ثابت و ابزارهای آموزشی جدید و حتی شامل تمرین‌های سنتی قدرت می‌شود. این مزایای هر یک از روش‌ها تمرین را مشخص می‌کند. دستورالعمل برای تمرین متداول را ارائه می‌دهد. قسمت سوم مبنای انتخاب ورزش را شرح می‌دهد و برنامه‌نویسی، زمان‌بندی، دوره‌بندی و برنامه‌های پیشنهادی را برای ورزش‌های رایج و پرطرفدار فراهم می‌کند.

فصل ششم عناصر اساسی طراحی برنامه و دوره‌بندی مانند آن‌هایی که مربوط به تمرینات کاربردی و توسعه قدرت هستند را معرفی می‌کند. برنامه تمرینات کاربردی برای هر چهار دوره سیکل دوره‌ای در قالب نورم برای تسهیل جایگزینی آسان تمرینات ارائه شده است.

فصل هفتم استراتژی‌های یکپارچه‌سازی تمرینات کاربردی برای برنامه‌های قدرت (در قالب برنامه‌های سنتی و نوین) را فراهم می‌کند. نمونه برنامه‌های قدرت هیبردی نیز ارائه شده است. فصل هشتم این کتاب بر روی اصول برنامه‌ریزی طراحی شده است. فصل هفتم کتاب کارهای سیستم تمرینی ترکیب IHP را شرح می‌دهد و سیستم ادغام سه سطح (۳TIS). شما یاد خواهید گرفت چگونه ۳TIS تمرینات یکپارچه را در مدل تمرین سنتی به کار ببرید.

ارائه برنامه‌های قدرتمند تمرین امروزه در دسترس است. عمل گرم کردن، تقویت کردن و کاهش بار را نشان می‌دهد. برای راهنمایی شما برنامه هفتگی و ماهانه طراحی شده است. در پایان این فصل چند برنامه نمونه که می‌توانید استفاده کنید مورد بررسی قرار می‌گیرد.

فصل نهم برنامه‌های ۱۱ بخش عمده ورزشی را فراهم می‌کند. این کیت‌گری‌ها ورزش‌هایی را دسته‌بندی می‌کنند که در سیستم‌های بیومکانیک و انرژی شبیه هم هستند. برای ارجاع و هماهنگی آسان تمرینات این برنامه‌ها قبلاً در فصل دوم ارائه شده است.