

تمرینات پلايومترك و آمادگى حركى بازىكنان فوتبال

رضا غلامى زارع

آذر حميدى

www.ketab.ir



سرشناسه	: غلامی زارع، رضا، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تمرینات پلائیومتریک و آمادگی حرکتی بازیکنان فوتبال/ رضا غلامی زارع، آذر حمیدی.
مشخصات نشر	: تربت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۵ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵۳-۷۶-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تمرین های پلائیومتریک
موضوع	: Plyometrics
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: فوتبال-- تمرین
موضوع	: Soccer-- Exercise
شناسه افزوده	: حمیدی، آذر، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره	: ۷۱۱/۷۱۱۵۵/۱۳۹۵/۸ت/ع
رده بندی دیویی	: ۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۲ ۱۳

تمرینات پلائیومتریک و آمادگی حرکتی بازیکنان فوتبال



نویسندگان: رضا غلامی زارع - آذر حمیدی

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ : ۲۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۵

چاپ: ویونا

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۶۵

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۸۱۵۳	۷۶	۴
-----	-----	------	----	---

آدرس: تربت حیدریه، خیابان رازی - رازی ۳

تلفن: ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶ - ۰۹۲۲۳۲۵۸۸۱۸

فهرست مطالب

۳	مقدمه
۵	فصل اول: کلیات
۶	مقدمه
۹	اهمیت موضوع
۱۳	تعریف راه‌ها و اصطلاحات کاربردی
۱۵	فصل دوم: مبانی نظری ورزش
۱۶	آمادگی جسمانی
۱۶	آمادگی جسمانی وابسته به تمرینی
۱۷	آمادگی جسمانی وابسته به مهارت‌های ترکیبی
۱۷	قدرت عضلانی
۱۷	چابکی
۱۸	انعطاف پذیری
۱۹	توان
۲۰	انواع انقباض های عضلانی
۲۱	انواع تمرین‌های عضلانی
۲۲	روش تمرین هم طول (ایستا)
۲۳	روش تمرین هم تنش (ایزوتونیک)
۲۳	روش تمرین هم جنبش (ایزوکینتیک)

۲۵	فصل سوم: تمرینات پلائیومتریک
۲۶	روش تمرین پلائیومتریک
۲۹	تمرینات پلائیومتریک
۳۰	تمرینات پلائیومتریک به لحاظ فیزیولوژیکی
۳۲	چرخه کشش-انقباض در تمرینات پلائیومتریک
۳۳	گیرنده های حسی و عمقی
۳۴	دوک های عضلانی
۳۵	طبقه بندی تمرینات پلائیومتریک
۳۶	اصول تمرینات پلائیومتریک
۳۹	فصل چهارم: نتایج آزمون فرضیه ها
۴۰	آزمون فرضیه ها
۴۳	فصل پنجم: نتایج
۴۴	خلاصه
۵۳	نتیجه کل
۵۴	منابع:

مقدمه

از زمانی که بشر به زندگی اجتماعی رو آورد تاکنون که مراحل تکامل اجتماعی و فرهنگی را می‌گذراند تربیت بدنی و ورزش همراه بشر و بخش مهمی از زندگی او بوده است. در دوران اولیه تولد و رشد زندگی جمعی شکل‌گیری طبقات اجتماعی، تشکیل گروه‌های حاکم بر مبنای قدرت بدنی و روحیه استوار بوده است. در چند نظامی هر کس که از قدرت بدنی بیشتر برخوردار بود، جایگاهی والاتر را در سلسله مراتب قدرت اشغال می‌نمود و از مزایای اقتصادی اجتماعی برتری بهره‌مند می‌شد. انگیزه قوی‌تر بودن و به تبع آن جایگیری در مراتب بالاتر زمینه مناسبی را برای رشد ورزش و تربیت بدنی فراهم آورد.

امروزه در جوامع بشری تربیت بدنی و ورزش ابعاد گسترده تری یافته و در مقایسه با هر پدیده دیگر اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و هنری مخاطبین بیشتری

را جذب کرده است و اهداف متنوعي از سلامتی و تندرستی تا اقتصادی،

اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و هنری را تعقیب می نماید. (عباسی، ۱۳۹۳)

در بیست سال گذشته تلاش های زیادی در جهت علمی ساختن ورزش و

برنامه های تمرین و آماده سازی ورزشکاران برای پیشرفت و موفقیت بیشتر به

عمل آمده است. ضرورت کاربرد تفکر علمی در همه جنبه های ورزش به

خوبی ثابت شده است. برنامه ها و روش های ورزشی گوناگونی به منظور

شناسایی علمی و پیشرفت ورزش قهرمانی و ایجاد کردن سازگاری های ویژه و

مناسب تدوین و اجرا شده است که در بیشتر موارد هم سودمند و پربار بوده

است. در همین راستا برنامه های تمرینی پلايومتریك که شامل تمرینات

متنوعي می باشد از اهمیت خاصی برخوردار گشته و کشف انواع تمرینات

موجود در این برنامه تمرینی حاصل محققین در امور تربیت بدنی و ورزش و

خصوصا مربیان ورزیده و کارآموز است.