

زمان بندی تمرینات قدرتی در والیبال

دکتر نادر شهوندی (دانشیار دانشگاه اراک)

دکتر حمید رمی (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

دکتر علی گُری (استادیار دانشگاه زنجان)

۱۳۹۱

انتشارات هتمی
(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)



زمان، بندی، تمرینات قدرتی در والیبال

دکتر نادر شوندی، دکتر حمید رجبی، دکتر علی گزری

صفحه آرایی: المیرا میرموسوی

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۱ - چاپ اول

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰.۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۵۱-۷۳-۴ ISBN: 978-600-5751-73-4

نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران - خیابان انقلاب - بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت - جنب بانک صادرات

ساختمان: ۹۲۸۲ - تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ - فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰

فروش و پخش: تهران - خیابان انقلاب - ۹۱۲۶۱۳۸۶۲۳ (حتمی) - ۰۹۱۲۲۷۵۶۷۱۳ (گودرزی)

HatmiSS.pub@gmail.com •• http://www.HatmiSS.ir

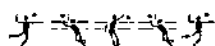
SMS: 3000 25 76

این اثر مشمول قلمرو حمایت از مؤلفان و مصنفان و همکاران مصوب ۱۳۷۸ است.
هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، مروج، پخش و چاپ مجدد چاپ، فیلد،
و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانون قرار خواهد گرفت.

سرشناسه	شوندی، نادر، ۱۳۵۰ -
عنوان و نام پدیدآور	زمان بندی تمرینات قدرتی در والیبال / نادر شوندی، حمید رجبی، علی گزری.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۷۰۴ ص: ۲۲ × ۲۸ سم.
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	فراخوانی.
یادداشت	کتابنامه: ص. ۶۵ - ۶۷.
موضوع	والیبال - تعلیم
شناسه افزوده	رجبی، حمید، ۱۳۲۶ -
شناسه افزوده	گزری، علی، ۱۳۶۰ -
رده بندی کنگره	۵/۷۵ GV۱۰۱۵۵ ۱۳۹۱/ش ۵/ت ۵
رده بندی دیویی	۷۹۶/۳۲۵۴
شماره کتابشناسی ملی	۲۸۱۵۹۵۲۴

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار IOC
۶	پیشگفتار تهیه کنندگان
۷	مقدمه
۹	فصل اول: مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۰	دلایل پیدایش زمان بندی
۱۱	مفاهیم پایه در تمرینات قدرتی
۱۲	واژه شناسی زمان بندی سنتی اروپایی
۱۳	چرخه بلند
۱۴	چرخه متوسط
۱۴	چرخه کوچک
۱۴	تعیین مراحل تمرین برای تعریف چرخه ها
۱۵	انواع واژه شناسی مراحل تمرین
۱۵	تمرین عمومی
۱۶	تمرین ویژه ورزش
۱۶	تمرین ویژه مسابقه
۱۶	زمان بندی قدرت و توان به روش آمریکایی
۱۷	مرحله آماده سازی عمومی
۱۹	برنامه های زمان بندی خطی
۲۱	برنامه های زمان بندی غیر خطی
۲۴	شروع تمرین قدرتی با یک برنامه پایه



فصل دوم: زمان‌بندی تمرینات قدرتی در والیبال..... ۲۹

- زمان‌بندی تمرینات قدرتی در والیبال..... ۳۰
- ویژگی‌های عملکردی و فیزیولوژیکی والیبال..... ۳۱
- ویژگی‌های آناتومیک و حرکت‌شناختی والیبال..... ۳۴
- آسیب‌های ویژه در ورزش والیبال..... ۳۴
- طراحی چرخه بلند..... ۳۵
- چرخه متوسط خارج فصل ۱- آماده‌سازی عمومی..... ۳۹
- چرخه متوسط خارج فصل ۲- آماده‌سازی اختصاصی..... ۴۲
- چرخه متوسط پیش فصل..... ۴۴
- تمرینات ماکزیمم..... ۴۵
- چرخه متوسط فصل مسابقه..... ۵۶
- نتیجه‌گیری..... ۵۸

منابع..... ۵۹

واژه‌نامه حرکات قدرتی..... ۶۳



پیام IOC

در حدود ۵۰ سال پیش تمرینات قدرتی نه تنها به عنوان تمریناتی غیر مؤثر برای آماده سازی ورزش ها شناخته می شد، بلکه به عنوان عاملی مضر برای عملکرد ورزشکاران در رشته های خاص ورزشی نیز قلمداد می شد. بعدها این نگرانی های مختلف از میان رفت و توسعه دانش، اثربخشی کاربرد صحیح تمرینات قدرتی برای بهبود عملکرد بسیاری از ورزش های المپیک را تأیید کرد. کتابچه راهنمای حاضر به ورزشکاران، مربیان و پزشکان ورزشی همه نوع اطلاعات پایه مرتبط با تمرین قدرتی را ارائه می دهد. من از نویسندگان این کتاب آموزشی و همچنین کمیون پزشکی IOC به خاطر کمک مداوم به ورزشکاران در راه پیشرفت به سوی موفقیت تشکر می نمایم.

خوان آنتونیو سامارانش
رئیس وقت کمیته بین المللی المپیک



نتیجه گیری ها

والیبال به راستی یکی از محبوب ترین رویدادهای ورزشی در سطوح بین المللی شده است. موفقیت در ورزش والیبال نیازمند عوامل مختلف بیومکانیکی، فیزیولوژیکی و ... می باشد که باعث اجرای موفقیت آمیز ورزشکار می شود. از جمله عوامل بسیار مهم که باعث موفقیت ورزشکاران و به طور کلی یک تیم والیبال می شود، استفاده از علوم مربوط به طراحی و برنامه ریزی تمرینات قدرتی می باشد. در برنامه ریزی دقیق تمرینات ضمن ارزیابی های مختلف، می توان برنامه ها را در جهت بهبود عملکرد ورزشکاران طراحی و اجرا نمود. همچنین برنامه ریزی و طراحی مطلوب می تواند به اوج رسانی ورزشکار در زمانی که باید در اوج اجرا باشد را تضمین کند.

هدف کتابچه حاضر ارائه پیش دانسته ها و زمینه های لازم برای برنامه ریزی دقیق تمرینات است که امید است مورد استفاده مربیان و ورزشکاران عزیز قرار بگیرد.

نادر شربندی - حمید رجبی - علی نگرزی



مقدمه

در کتابچه حاضر نمونه‌ای از برنامه تمرینی زمان‌بندی شده در والیبال همراه با دیدگاه‌ها، نکات آموزشی مرتبط با طراحی برنامه ارائه می‌شود. مطمئناً ارائه همه برنامه‌های جامع برای این ورزش المپیکی فراتر از اهداف این کتاب است اما شرح و چگونگی استفاده از اطلاعات علمی موجود جهت به‌کارگیری در برنامه‌ها نکاتی هستند که مورد توجه قرار خواهند گرفت. برای ارائه دیدگاه‌ها و نکات آموزشی در مورد هر برنامه تمرینی، باید ویژگی‌های ورزش موردنظر به‌دقت مورد مطالعه قرار گیرد. نکته مهم و قابل توجه این است که هیچ‌کدام از این برنامه‌ها، یک روش تمرینی منحصربه‌فرد نبوده بلکه به‌عنوان یک نمونه برنامه برای ورزش موردنظر آورده شده است. بنابراین هنگام طراحی برنامه تمرین، باید متغیرهای تمرینی زیادی مدنظر قرار گیرند.

طراحی هر برنامه تمرینی برای یک ورزش، به‌ویژه برای یک ورزشکار، متخصصان علوم ورزشی را به چالش طلبیده و به تفکری ویژه و منحصربه‌فرد در فرایند استفاده از اطلاعات موجود نیاز دارد. در فصل اول کتاب، اطلاعات پایه در مورد زمان‌بندی تمرین ارائه شده است. سپس برای کمک به خواننده در به‌کارگیری این دانش پایه در طراحی برنامه تمرین، در فصل دوم نمونه برنامه تمرین قدرتی در والیبال ارائه می‌شود. در این تک‌آموز ملاحظات فردی ورزشکار مورد توجه قرار نگرفته است اما مربیان و والیبالیست‌ها باید به این موضوع در طراحی هر برنامه تمرینی توجه کنند.