



کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران

۷۵۹۱ - شماره ثبت کتابخانه

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

تأثیر تمرینات پلایومتریک بر فوتبال



نویسنده: محسن عامری

۸۶۱۱ - شماره ثبت کتاب

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

www.ketab.ir

نویسنده:

محسن عامری

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰

کتابخانه ملی و اسنادخانه ایران - تهران - خیابان ولیعصر - پلاک ۱۰۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه: عامری، محسن، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: تأثیر تمرینات پلايومتریک بر فوتبال / نویسنده محسن عامری.

مشخصات نشر: اهواز: پژوهندگان راه دانش، ۱۳۹۶. مشخصات ظاهری: ۱۲۷ ص. : مصور، جدول، نمودار. فروست: پژوهندگان راه دانش؛ ۱۱۴۸.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: تمرین های پلايومتریک — ایران — نمونه پژوهی

موضوع: Plyometrics — Iran — Case studies

موضوع: تمرین های ورزشی — ایران — جنبه های فیزیولوژیکی — نمونه پژوهی

موضوع: Exercise — Iran — Physiological aspects — Case studies

رده بندی کنگر: GV۷۱۱/۵: ۲ ت ۱۳۹۶

رده بندی دیسی: ۶۱۳/۷۱۰۹۵۵

شماره ثبت: ۴۶۹۹۳۵۳ ملی

استادان پژوهندگان راه دانش



ناشر: پژوهندگان راه دانش

شماره نشر: ۱۱۴۸

نام کتاب: تأثیر تمرینات پلايومتریک بر فوتبال

نویسنده: محسن عامری

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

چاپخانه: ترنگ

صفحه آرایي: پژوهندگان

چاپ اول: ۱۳۹۶

سایز: وزیري

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۵-۱۵۰-۶

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

www.ketab.ir/pajo

حق چاپ و نشر محفوظ است.

طبق قانون حقوق نویسندگان و مصنفان هر گونه کپی برداری به هر روش پیگرد قانونی دارد.

۰۹۱۳۸۸۸۴۹۶۹-۶۶۱۳۰۵۵۴

تهران: خیابان ۱۶ آذر شمالی، ساختمان بعثت، طبقه سوم

۰۹۱۶۱۸۵۱۱۸-۳۳۳۰۲۸۰۲-۳۳۳۱۹۲۰۲

اهواز: خیابان نادری شرقی، نبش خیابان کرمی خراط

فهرست

مقدمه	۱۱
پلايومتريک چيست؟	۱۷
تعريف عملياتى تمرينات پلايومتريک	۲۰
تعريف عملياتى آزمون ايلي نوى	۲۰
تعريف عملياتى آزمون کنترل و دريافت پاس	۲۰
تعريف - عملياتى سنجش کنترل و دريافت	۲۱
تعريف - عملياتى آزمون مهارت دريبل و شوت به دروازه	۲۱
تعريف عملياتى آزمون دريبل	۲۱
تعريف عملياتى قدرت - سرعت	۲۲
تعريف عملياتى ۳۶ متر سرعت	۲۲
تعريف عملياتى چابکى	۲۲
تعريف عملياتى آزمون پرش عمودى	۲۳
فصل اول: ادبيات و پيشينه	۲۵
مقدمه	۲۷
الف) مباني نظري	۲۷
پلايومتريک	۲۷
تاريخچه تمرينهاى پلايومتريک	۲۸
پلايومتريک نوين	۳۰
اصول تمرينهاى پلايومتريک	۳۱
کاربرد تمرينهاى پلايومتريک	۳۲
نحوه عمل تمرينهاى پلايومتريک از نظر فيزيولوژيکى	۳۲
حرکات پلايومتريک و گروههاى عضلانى درگير	۳۶
ويژگى تمرينات	۳۹

۳۹	اصول تمرینات ورزشی
۴۰	تأثیر تمرینات پلايومتريك بر مهارت‌های فوتبالیست‌ها
۴۱	سرعت
۴۲	قدرت
۴۳	انواع انقباضات عضلانی
۴۴	توان
۴۴	چابکی
۴۵	(ب) سینه
۴۵	تحقیقات داخلی انجام شده تمرینات پلايومتريك مرتبط با سایر رشته‌ها
	تحقیقات خارجی انجام شده در زمینه تمرینات پلايومتريك در رابطه با سایر رشته‌ها
۴۸	
۵۳	تحقیقات داخلی انجام شده پلايو ميدي در زمینه رشته فوتبال
۵۷	تحقیقات خارجی انجام شده پلايو ميدي در زمینه رشته فوتبال
۶۱	فصل دوم: روش شناسی
۶۳	مقدمه
۶۳	روش به کار گرفته شده
۶۴	جامعه آماری و نمونه آماری
۶۴	متغیرها
۶۴	- متغیرهای مستقل
۶۴	- متغیرهای وابسته
۶۵	وسایل اندازه گیری
۶۷	روش جمع آوری اطلاعات
۶۷	اندازه گیری پیش آزمون
۶۷	آزمون کنترل و دریافت پاس

۶۸	نحوه سنجش کنترل و دریافت
۶۸	آزمون مهارت دریبل و شوت به دروازه
۶۹	آزمون دریبل
۶۹	آزمون ایلی نوی
۷۰	آزمون قدرت در سرعت
۷۰	آزمون ۳۶ متر سرعت
۷۱	آزمون آتش عمودی
۷۱	روش اجرای تمرینات
۷۲	روش اجرای تمرینات پلايومترك
۷۳	اندازه گیری پس آزمون
۷۴	روش های آماری
۷۵	فصل سوم: تجزیه و تحلیل داده ها
۷۷	مقدمه
۷۷	الف: توصیف یافته ها
۸۰	ب: آزمون فرضیه ها
۹۵	فصل چهارم: سخن آخر
۹۷	مقدمه
۹۷	خلاصه
۹۹	نتایج به دست آمده
۱۰۰	نتیجه گیری
۱۰۷	منابع
۱۰۹	منابع فارسی
۱۱۴	منابع غیر فارسی

پیوست‌ها ۱۱۷

برنامه تمرینی هفته اول تمرینات پلايومتریک ۱۱۹

برنامه تمرینی هفته دوم تا هشتم تمرینات پلايومتریک ۱۲۰

www.ketab.ir

مقدمه

در سال‌های گذشته علم در ورزش گسترش زیادی کرده است که علاوه بر آمادگی جسمانی و تندرستی عمومی کاربردهای ویژه‌ای در ورزش قهرمانی نمود کرده است. یک ورزشکار فرد تمرین دهنده‌ای که در پی یک دوره دراز مدت تمرین‌های جسمانی و روانی در یک شکل ویژه از فعالیت جسمانی به یک برتری دست می‌یابد معمولاً تمرین را به عنوان روند منظم و تکراری از تمرین‌های پیش‌رونده و روش‌های یادگیری را نیز در بر می‌گیرد. می‌دانند که هدف غائی آن بهبود سیستم‌های ورزشکار و عملکردهای وی به جهت مطلوب نمودن اجرایی می‌شود. کلید بهبود اجرای مهارت‌های ورزشی ورزشکاران یک برنامه منظم و سازماندهی شده می‌باشد. (حواجوی ۱۳۸۶)

در حال حاضر در فوتبال حرفه‌ای جهان، نقش آمادگی جسمانی در اجرای مهارت‌های فردی و تیمی و کسب اهداف تیم بر هیچ‌کس پوشیده نیست. شاید یکی از عواملی که می‌تواند باعث تمایز بازیکنان هم سطح از نظام تکنیکی و تاکتیکی شود، بالاتر بودن فاکتورهای آمادگی جسمانی بخصوص عوامل ویژه فوتبال باشد.

در فوتبال امروزی بازیکنان بسیاری در سطح جهان می‌توانند دقیقاً آن طور که بخواهند به توپ ضربه بزنند. این بازیکنان فقط به خاطر اینکه مبنای جسمانی خوبی را توسعه داده‌اند تا در توانایی انجام مهارت‌های تکنیکی کنترل و دریافت

توپ، دقت در پاس، قدرت در شوت و سرعت دریبلینگ را در سرتاسر بازی داشته باشند و مهارت‌های ویژه ورزشی و سطح آمادگی لازم را برای اجرای مهارت‌های خود در طول ۹۰ دقیقه دارا باشند.

هنگامی که تمرینات پلايومتریک^۱ همراه با یک برنامه تمرین منظم مورد استفاده قرار گیرد می‌تواند موجب بهبود اجرای مهارت‌های حرکتی در بازیکنان گردد.

پدیده تاریخی رشد و تکامل پدیده ایست شگفت انگیز که حق تعالی در دوره‌های حیات یعنی انولیت، کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی برای انسانها قرار داده است. در هر کدام از این دوره‌ها تغییراتی از نظر دوره روی می‌دهد که می‌توان برای انسانها بر سه رای معلمین و مربیان ابهام برانگیز و بعضاً جای سوال باشد. کاملاً طبیعی است که کودکان رشد می‌کنند و تغییر شکل می‌دهند. کودکان با پدیده رشد حجیم‌تر می‌شوند و تمایل پیدا می‌کنند که در اجرای فعالیت‌های ورزشی به رشد مهارتی دست یابند.

اما پیشرفت مهارتی حرکتی پایه‌ها هیچگاه به خود خرد و اکشنی صورت نمی‌گیرد یعنی نیاز به رشد ابعاد مختلف مهارتی حرکتی دارد که اگر در کودکان به حال خود رها شوند به سطح بلوغ اجرای مهارت‌های حرکتی مورد نظر دست نخواهد یافت یا دچار نقصان می‌شوند.

کودکانی که به قول ماری رابرتون^۱ و لولاس هارسون^۲ از سطح مهارت‌های ابتدائی فراتر نروند وارد دایره شکست شده و چون در اجرای مهارت‌های ماهرانه احساس یأس می‌کنند برای همیشه از شرکت در فعالیتهای ورزشی کناره‌گیری می‌نمایند. بدین ترتیب از آنجا که در این دسته از کودکان مهارت‌ها چندان مورد استفاده قرار نمی‌گیرد روبه نقصان گذاشته و در نتیجه احساس یأس و دل‌سردی در این نوع کودکان نیز شدید می‌شود (هی وود^۳ ۱۹۹۳). همچنین اگر رشد کودک، مراحل طبیعی خود را سپری ننماید و در زمان مناسب نیروهای بالقوه او به بالفعل در نیاید، فراوانی ادراکی او دچار اشکال می‌شود. بطوری که موفقیت فرد را در تمام مراحل زندگی تحت الشعاع قرار می‌دهد. بنابراین می‌توان گفت که طرح و اجراء برنامه‌های ورزشی در مدارس در صدر جدول ارزشگذاری است. به همین منظور تمامی صاحب نظران و تخصصان بر اهمیت و ضرورت تربیت بدنی در مقاطع سنی پائین تأکید دارند و علت این تأکید و ارزشگذاری را در خصوصیات و حساسیت سنین رشد بویژه درجه به این مطلب که پایه‌های اساسی دنیای شخصیت انسان در کودکی پی ریزی می‌شود، دانسته‌اند. (رمضانی نژاد ۱۳۸۲).

آماده سازی جسمانی یکی از مهمترین بخش‌های تمرین در رشته‌های ورزشی مختلف است که لازمه و پیش نیاز دست یابی به اجرای ورزشی بهینه می‌باشد. هدف اصلی از آماده سازی جسمانی، افزایش قابلیت‌های عملی ورزشکاران و توسعه قابلیت‌های جسمانی او تا بالاترین حد هنجارها می‌باشد. آماده سازی

1 Mary raberton

2 Lolal Harson

3 Hee Wood

جسمانی توسط آمادگی عمومی بدست می‌آیند. لازمه یادگیری هر نوع مهارت ادراکی حرکتی، داشتن آمادگی جسمانی در حد مطلوب است (کردی ۱۳۸۳).

بیشترین بازیه‌ها و یا ورزشها بخصوص رشته فوتبال به توانایی عملکردی بالا احتیاج دارد و برای موفقیت بازیکنان در انجام مهارت‌های فردی را ترکیبی از سرعت و قدرت که با افزایش توان همراه هستند مهم می‌باشند که مربیان باید از یکسری آزمونهایی که توان بازیکنان را افزایش می‌دهد به عنوان ابزارهای پایه‌ای برای کمک به بازیکنان بایستی استفاده کنند تا بتوانند با افزایش توان آنها بر رشد مهارت‌های حرکتی در مارس فوتبال کمک شایانی به بازیکنان بشود.

تمرینات پلايومتريك یکی از اجزای ضروری آمادگی برای تمام ورزشهایی است که به سرعت و قدرت نیاز دارند. افزایش توان منجر می‌شود، نیاز دارد. انجام اینگونه تمرینات موجب توسعه برنامه‌ها مربیان بلند مدت و کوتاه مدت در رشته فوتبال می‌شود. (مرجانی - شیري ۱۳۸۱).

امروزه تمرینات پلايومتريك به عنوان یک شیوه تمرینی مدرن در اکثر رشته‌های ورزشی بخصوص فوتبال اهمیت فراوانی دارد. زیرا به استناد به نظریه‌های صاحب نظران، انجام منظم تمرینات پلايومتريك موجب افزایش کارایی جسمانی و به تبع آن اجرای سریعتر، قویتر و روانتر مهارت‌ها و حرکات در رشته فوتبال خواهد شد. به عنوان نمونه در ورزش فوتبال نیاز بازیکن به قدرت و سرعت در انجام مهارت‌های شوت و دریبلینگ زیادی دارد. در همین راستا تحقیقات، ولی این باور درست است؟ آیا انام تمرینات پلايومتريك می‌تواند

تأثيرات قابل توجهی در میزان پیشرفت مهارت‌های حرکتی کنترل و دریافت، پاس، شوت، دریبلینگ بازیکنان مدارس فوتبال داشته باشد؟

بنابراین محقق در این کتاب بر آن است که تأثیر هشت هفته تمرینات پلايومتریک را بر میزان پیشرفت مهارت‌های حرکتی پایه‌ای کنترل و دریافت پاس، شوت، دریبلینگ بروی بازیکنان مدرسه فوتبال مورد بررسی قرار دهد. به این امید که نتایج کتاب حاضر بتواند در جهت ارتقاء علمی دانش مربیان مدارس فوتبال مؤثر واقع گردد.

توانمندی افراد بر اساس قابلیت‌های جسمانی آنهاست که اصطلاحاً بنام کنداسیون^۱ آورده می‌شود. با توجه به انجام فعالیتهای آمادگی جسمانی علاوه بر بهبود روند رشد بر تکامل تغییر فشار دارد و نیز بر فرایند انجام مهارت‌های حرکتی و ورزشی تأثیر بسزائی دارد. همچنین نیاز طبیعی برای کودکان و نوجوانان جهت انجام حرکات پایه و بنیادی و مهارت‌های ورزشی می‌باشد. یکی از راههای مؤثر جهت تقویت سرعت و قدرت بازیکنان، که عناصر مهم توانمندی است تمرینات پلايومتریک^۲ می‌باشد.

اصول حرکت شناسی بر این اصل تأکید دارد که معمولاً قبل از هر حرکتی تعدادی از عضلات کشیده می‌شوند که عکس العمل آن بصورت انقباض ظاهر می‌شود و باعث تجمع نیرو در عضله می‌گردد. (گایینی ۱۳۸۴)

بنابراین طبیعی است که کششهای فوری و سریع باعث اتحاد و جمع شدن قدرت در عضلات می‌شود. در واقع کوتاهترین و سریعترین راه برای یک حرکت

1 Condition
2 Plyometric

مؤثر کشتی سریع ماهیچه‌ها می‌باشد. بعنوان مثال برای اینکه بخواهیم بیریم نیاز هست که زانوها تا حدی خم شوند و ایجاد کشش بیشتر در عضلاتی مانند چهارسر ران، عضلات باز کتنه و همسترینگ است که نتیجه آن در نهایت منجر به پریدن می‌شود. دکتر اسپازوف^۱ روسی که ابداع کننده پلايومتریک است در مورد آن چنین می‌گوید: که تمرینات پلايومتریک در کنار سایر انواع تمرینات نقش همادنگ کننده و ارتباط دهنده آنها با یکدیگر است. (طالب پور ۱۳۸۱)

سه سیه تمرینات پلايومتریک را که باعث بهبود مهارت‌های حرکتی بازیکنان می‌شود:

۱- بهبود سرعت: جابجایی سریع، گام بلند، برخی پرشها، ملزومات پرش با یک پا، (سرعت حرکت) پریدن، عید، لی لی کردن ...

۲- بهبود تعادل: پرش از یک مانع، لی کردن و امثال اینها، تغییر مسیر در هنگام دریبل زدن یا شوت زدن، یک پا یا در پا.

۳- تمرین برای حرکت انفجاری: شتاب‌گیری سریع یا تغییر جهت ناگهانی و سریع تعریف می‌شود. قابلیت انجام حرکت سریع از توقف، مامل، چرخش سریع و دويدن به سمت توپ و دروازه. تمرینات پلايومتریکی قدرت و سرعت را با هم می‌آمیزد، استارت‌های سرعتی بازیکنان را تکمیل می‌کند و به سرعت او شتاب می‌دهد. (زحمتکش ۱۳۸)

آمادگی حرکتی در اثر رشد و توسعه مهارت‌های عصبی-عضلانی ایجاد می‌شود و سبب توانائی و قابلیت فرد در اجرای مهارت‌های جسمانی و ورزشی می‌شود،

تبادل، هماهنگی و سرعت از تواناییهای ادراکی - حرکتی اند که به اجرای بهتر مهارتها و بازیهای ورزشی از قبیل فوتبال، والیبال، بسکتبال و ... کمک می کنند. توسعه آمادگی جسمانی و رشد حرکتی (تعلیم و تربیت حرکتی) به ویژه در دوران پیش دبستانی و دبستانی، آمادگی حرکتی و یادگیری مهارتهای ورزشی را تسهیل می کند. (رمضانی نژاد ۱۳۸۲)

پلايومتریک چیست؟

تمرین مقاومتی با سرعت بالا با انقباض برونگرای سریع و بلافاصله انقباض درونگرای سریع همان عضله می باشد که هدف بالا بردن قابلیت پاسخ دستگاه عصبی برای بهبود توانائی ورزش دسگاه عصبی-عضلانی می باشد. (گایینی ۱۳۸۲)

تمرینات پلايومتریک: شیوه ای از تمرین می باشد که در آن از حرکات ویژه ای که شامل کشش سریع عضلانی که بصورت برون گرا و بلافاصله انقباض درون گرای سریع است را شامل می شود (گایینی ۱۳۸۲).

فوتبال^۲: فعالیتی است تناوبی که رفتار بازیکنان و تیم ها برای ماهرتهای بسیار قابل پیش بینی است که شامل دوره های زمانی کوتاه حرکت شدید با دوره های استراحت فعال و غیر فعال در طول فعالیت ۹۰ دقیقه است. (خداداد ۱۳۷۷)

1 Playometric

2 Football

مهارت حرکتی^۱: مهارت حرکتی آن جنبه از رشد و تکامل آدمی است که با رشد عقلی و ذهنی او بستگی دارد. (هی وود^۲ ۱۹۹۳)

مهارت حرکتی ظریف: مهارتهایی که در آنها عضلات کوچکتر بدن درگیر هستند و هماهنگی چشم و دست را می طلبد لذا دقت عامل اساسی است. (هی وود ۱۹۹۳)

مهارت حرکتی ظریف-درشت: مهارتهایی که در آنها عضلات کوچک و بزرگ بدن هر دو درگیر هستند (هی وود ۱۹۹۳)

مهارت حرکتی درشت: مهارتهایی که عضلات بزرگ بدن درگیرند و چندان به هماهنگی بین چشم و دست نیاز ندارند (هی وود ۱۹۹۳)

سرعت:

توانایی اجرای یک حرکت ویژه با سرعت بسیار زیاد (گائینی ۱۳۸۴)

توان:

توانایی تولید مقدار زیاد نیرو علیه یک مقاومت معین در زمانی کوتاه (گائینی ۱۳۸۴)

قدرت انفجاری:

قدرتی است که بر اثر آن یک عضله می تواند در برابر نیروی مقاوم، به سرعت واکنش نشان دهد. گاهی ترکیب دو عامل نیروی انقباض و سرعت حرکت توان نامیده می شود.

1 Motor skill

2 Hewood

چابکی:

توانائی تغییر مسیر سریع و دقیق بدن با حفظ کنترل و سرعت بدن حین فعالیت بدنی (گائینی ۱۳۸۴)

کنترل و دریافت:

اداره کردن توپ و مهار توپ با تسلط کامل که مالکیت توپ را بدست آورد که نیازمند شناخت و آگاهی زیاد قبل از دریافت و زمان کنترل توپ می باشد. (زحمتکش ۱۳۸۵)

پاس:

جابجائی توپ بین بازیکنان که گنده توپ به راحتی از آن استفاده کند و پاس خوب باعث ارتباط بین بازیکنان مناسب می شود (زحمتکش ۱۳۸۵)

شوت:

به کلیه ضرباتی که با قسمتهای رو و توی پا انجام می گردد اطلاق می شود. در این ضربه سطح محدب روی پا و سطح داخلی پا بکام می شود (معینی ۱۳۷۴)

دریبلینگ:

توانائی مهارت حرکت پا به توپ در سطح زمین و عبور از حریف و رسیدن به فضای مناسب و مفید. (زحمتکش ۱۳۸۵)

تعریف عملیاتی تمرینات پلایومتریک

نمره‌ای است که آزمودنی پس از انجام تمرینات منتخب پلایومتریک از پرش عمودی چابکی سرعت ۳۶ متر قدرت در سرعت ایلی نوی کسب نماید. (گائینی ۱۳۸۲)

تعریف عملیاتی آزمون ایلی نوی

جهت ۱- رای این آزمون از ۸ مخروط استفاده نحوه آرایش مخروطها به گونه‌ای است که طول مسیر ۹ متر و فاصله مخروط اول از خط شروع و فاصله بین مخروطها ۸ متر عرض مسیر ۴/۵ متر است. بازیکن پشت خط شروع روی شکم بطوری که صورت او روی زمین دراز کش قرار می‌گیرد و با شنیدن صدای سوت برخاسته و با یک پرش سیر ۹ متری را بصورت مارپیچ طی کرده و به همین وضعیت برمی‌گردد و سپس مسیر مستقیم را دویده و مجدداً برمی‌گردد و از خط پایان عبور می‌کند و بهترین زمان ثبت می‌شود (گائینی ۱۳۸۲)

تعریف عملیاتی آزمون کنترل و دریافت پاس

بازیکن در فاصله ۱۰ متری توپ را دریافت و کنترل می‌کند و سپس با چرخش ۱۸۰ درجه‌ای به سمت ۲ مانع که با فاصله ۱/۵ متری دروازه‌ای را تشکیل می‌دهند و با فاصله ۲۰ متری اقدام به پاس می‌کند که ۸ بار انجام می‌دهد که هر بار که موفق به عبور توپ از بین ۲ مانع می‌شود ۲/۵ امتیاز داده می‌شود و بهترین عملکرد ثبت می‌شود. (چارلز هیوز ترجمه خداد ۱۳۷۷)

تعريف عملياتی سنجش کنترل و دریافت

سنجش کنترل توپ با قسمتهای سینه ران و مچ پا و کنترل و تسلط روی توپ بازیکنان مدرسه فوتبال از مربیان شاخص و دارای مدرک معتبر مربیگری کشوری از جمله آقای نعیم سعداوی احمد یزدی و حمید عامری فر و خود محقق که دارای کارت مربیگری درجه ۵ کنفدراسون آسیایی باشد مورد ارزیابی و نمره دهی شد.

تعريف عملياتی از موهن مهارت دریبل و شوت به دروازه

ضمن حرکت پا به دریپ از میان موانع (۶ مانع که با فاصله ۱ متری قرار گرفته‌اند) و پس از اتمام موانع به دروازه شوت می‌کند که بر اساس جدول پائین نمره به بازیکن داده می‌شود که ۸ بار اقدام به شوت زنی به سمت دروازه می‌کند که طبق جدول پائین نمره دهی می‌شود و بهترین عملکرد ثبت می‌شود (چارلز هیوز ترجمه خداداد ۱۳۷۷).

۲/۵	۱	۲/۵
۲/۵	۱	۲/۵

تعريف عملياتی آزمون دریبل

بازیکن به فاصله ۹ متری از اولین مخروط می‌ایستد سپس با فرمان شروع به طرف مخروطهایی که هر یک به اندازه ۱/۸ متر از هم فاصله دارند می‌دوند و

بصورت زیگزاگ و با سرعت از بین آنها می‌گذرد و مجدداً به نقطه شروع برمی‌گردد که زمان به عنوان رکورد گرفته می‌شود. (گائینی ۱۳۸۲)

تعریف عملیاتی قدرت در سرعت

که شامل آزمونهای ۳۰ متر سرعت (ثانیه)، ۳۰ متر استارت متحرک (ثانیه)، پنج پرش - منتهی (متر)، پنج پرش یک پا (متر) (گائینی ۱۳۸۲)

تعریف عملیاتی ۳۶ متر سرعت

بازیکن با یک دست یا دو دست روی زمین پشت خط شروع قرار می‌گیرد و فاصله ۳۶ متری را با تمام سرعت می‌دود و بهترین زمان برای بازیکن در نظر گرفته شد. (گائینی ۱۳۸۳)

تعریف عملیاتی چابکی

در این کتاب میزان چابکی با پرش جفت طرفین اندرزه‌گیری می‌شود در این کتاب آزمودنی در یک طرف ایستاده و با صدای سوت شروع به پرش به دو طرف مخالف مانع می‌کند و پس از شنیدن مجدد سوت کار آزمودنی به پایان می‌رسد و تعداد پرش‌ها در زمان ۶۰ ثانیه به عنوان رکورد ورزشکار ثبت می‌شود. (گائینی ۱۳۸۲)

تعریف عملیاتی آزمون پرش عمودی

بازیکن نوک انگشتان دست راست را گچی می‌کند و به فاصله ۱۵ سانتی متری از دیوار طوری که نشانه سمت راست به سمت دیوار باشد می‌ایستد و با بالا آوردن دست راست بالاترین محل را روی دیوار علامت گذاری می‌کند. سپس با یک جهش به سمت بالا پرش می‌کند و بالاترین نقطه را روی دیوار علامت گذاری می‌کند. فاصله دو علامت مقدار پرش عمودی را نشان می‌دهد. و بیشترین مقدار ثبت می‌شود. (گائینی ۱۳۸۲)