

به نام خدا

آزمون‌های کاربردی در فوتبال

نویسندگان

ماجد زبیری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قروه

دکتر سردار محمدی

عضو هیات علمی دانشگاه کردستان

دکتر مظفر یکتایار

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد قروه



Amurich Press / نشر آماره

سرشناسه	: زیریری، ماجد، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: آزمون‌های کاربردی در فوتبال / ماجد زیریری، مظفر یکتایار، سردار محمدی.
مشخصات نشر	: تهران : آماره : دانشگاه آزاد اسلامی واحد قروه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۳ص: جدول، نمودار .
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۹۰-۷-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه
موضوع	: فوتبال -- آزمون‌های توانایی
شناسه افزوده	: یکتایار، مظفر، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	: محمدی، سردار، ۱۳۵۳ -
شناسه افزوده	: دانشگاه آزاد اسلامی. واحد قروه
زده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ج ۴ GV ۹۴۳/۹/آ
زده بندی دیوبی	: ۷۹۶/۱۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۲۱۲۳۴۳



آزمون‌های کاربردی در فوتبال



نویسندگان: ماجد زیریری، سردار محمدی، مظفر یکتایار

ناشر: انتشارات آماره با همکاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد قروه

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: طرح نگار پارسی (۵۳-۶۶۴۷۵۰۲۱)

قیمت: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: پائیز - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۷۹۰-۷-۴

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب با نگرش به قانون حمایت مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ برای انتشارات آماره محفوظ است و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

پیشگفتار

اگرچه اطلاعاتی در مورد ریشه اصلی و حقیقی ورزش فوتبال در دست نیست اما گفته می‌شود که نوعی از آن قبل از میلاد مسیح بازی شده است. در چین نیز نوعی بازی شبیه به فوتبال در ۲۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح وجود داشت. عکس‌های مصریان نیز نوعی بازی شبیه به فوتبال را نشان می‌دهد. نخستین انجمن فوتبال به شکل کنونی در سال ۱۸۶۳ در کشور انگلیس پایه گذاری شد. شاید آن زمان هیچ کس تصور نمی‌کرد که روزی بیش از ۲۵۰ میلیون نفر در بیش از ۲۰۰ کشور دنیا در این بازی مشغول به فعالیت باشند.

امروزه فوتبال به عنوان پر بیننده‌ترین و محبوب‌ترین ورزش در عرصه بین المللی شناخته می‌شود و مملو بودن ورزشگاه و تماشای غیر مستقیم فوتبال از طریق تلویزیون یا شبکه‌های رایانه‌ای و پیگیری خبرهای فوتبال، توسط صدها میلیون زن و مرد علاقمند در رده‌های سنی متفاوت، فوتبال را به عنوان پر مخاطب‌ترین ورزش جهانی نیز معرفی کرده است.

فدراسیون جهانی فوتبال (FIFA) در سال ۱۹۰۴ توسط نمایندگان کشورهای بلژیک، دانمارک، فرانسه، هلند، اسپانیا، سوئد و سوئیس در شهر پاریس کشور فرانسه تأسیس گردید در حال حاضر مقر آن در شهر زوریخ کشور سوئیس است و در قرن حاضر موفق شده است تا تشکیلات گسترده‌ای را در سراسر جهان و در تمامی کشورها به وجود آورد و هم اکنون به

عنوان فدراسیون بی رقیب در صحنه جهانی خودنمایی می‌کند. فیفا داری ۲۰۸ عضو است که ۱۵ عضو بیشتر از سازمان ملل و ۴ عضو بیشتر از کمیته بین‌المللی المپیک دارد. جام جهانی که هر ۴ سال یکبار در جهان برگزار می‌شود مهمترین رویداد ورزشی جهان است که تنها رقیب آن بازیهای المپیک می‌باشد. یکی از علل محبوبیت و رواج گسترده این ورزش که به عنوان محبوب‌ترین ورزش تیمی شناخته شده است عدم وابستگی به وسایل و امکانات بسیار است. ورزش فوتبال را می‌توان با کمترین امکانات توسط گروهی از افراد بدون توجه به قدرت، جنس و اندازه بدنی در زمین‌های عادی برگزار کرد.

با توجه به اهمیت روزافزون ورزش فوتبال و همچنین کمبود منابع علمی کارآمد در زمینه فوتبال در داخل کشور، گردآورندگان بر آن شدند تا با استفاده از منابع معتبر داخلی و خارجی مجموعه‌ای را شامل چهار فصل مبانی نظری و نحوه اندازه‌گیری آمادگی جسمانی، تجزیه و تحلیل ویژگی‌های جسمانی و نیازهای فیزیولوژیکی بازیکنان فوتبال، آزمون‌های پیشنهادی برای ارزشیابی شاخص آمادگی جسمانی - حرکی بازیکنان فوتبال، آزمون‌های مهارتی رشته فوتبال را تنظیم نمایند.

محتوای اصلی کتاب حاضر پژوهشی است که برای رفع مشکل فقدان آزمون‌های اختصاصی جهت ارزیابی عملکرد ورزشکاران به خصوص رشته فوتبال اجرا شده، به بیان دقیق‌تر در جریان آماده سازی ورزشکاران فوتبال، یکی از مراحل غیر قابل انکار در مراحل مختلف آماده سازی، ارزشیابی عملکرد این ورزشکاران است که تحقق آن با اجرای آزمون‌های مربوطه امکان پذیر است.

با وجود تلاش‌های بسیار در گردآوری این مجموعه، اما این اثر خالی از اشکال نیست، لذا از کلیه اساتید، دانشجویان، مربیان، بازیکنان و دیگر استفاده کنندگان گرامی که در رفع اشکالات و نواقص احتمالی این کتاب ما را یاری خواهند کرد، تشکر می‌نماییم.

با تشکر

مؤلفین

فهرست مطالب

فصل اول: مبانی نظری و نحوه اندازه‌گیری آمادگی جسمانی	۹
مقدمه	۹
مفاهیم اساسی آمادگی جسمانی	۱۱
آمادگی جسمانی عمومی	۱۲
آمادگی جسمانی ویژه	۱۲
آزمون‌های آمادگی جسمانی و طبقه‌بندی آن	۱۳
اعتبار و پایایی آزمون‌های آمادگی جسمانی	۱۴
ملاحظات کلی درباره آزمون‌های آمادگی جسمانی و هنجار (نورم) آنها	۱۶
اهمیت-ارزیابی آمادگی جسمانی	۲۴
اصول آزمون‌گیری	۲۵
چرا از آزمون استفاده می‌کنیم؟	۲۵
انتخاب آزمون	۲۸
اجرای آزمون	۳۰
تفسیر نتایج آزمون	۳۴
فصل دوم: تجزیه و تحلیل ویژگی‌های جسمانی و نیازهای فیزیولوژیکی بازیکنان فوتبال ...	۳۷
تجزیه و تحلیل حرکات و نیازهای فیزیولوژیک	۳۷

۳۸.....	تجزیه و تحلیل حرکت
۴۰.....	زمان مفید گردش توپ در بازی فوتبال
۴۶.....	عوامل تأثیر گذار بر مقدار کار
۵۱.....	خستگی
۵۷.....	پاسخ‌های فیزیولوژیکی به «مسابقه- بازی»
۶۴.....	تغذیه در فوتبال
۶۶.....	توصیه‌هایی برای روز مسابقه
۶۷.....	نیازمندی‌های فیزیولوژیک بازیکنان فوتبال
۷۱.....	فعالیت‌های وابسته به بازی
۷۷.....	نحوه ارزشیابی آمادگی جسمانی
۷۹.....	آنتروپومتری
۸۵.....	انواع تارهای عضله
۹۰.....	آزمون‌های میدانی
۹۲.....	معرفی قابلیت‌های جسمانی و حرکتی ورزش فوتبال
۹۲.....	(۱) قدرت عضله
۹۷.....	(۲) توان بی هوازی
۱۰۱.....	(۳) آمادگی هوازی
۱۰۷.....	(۴) چابکی
۱۰۷.....	(۵) انعطاف پذیری
۱۰۸.....	(۶) ترکیب بدن
۱۱۰.....	(۷) زمان عکس العمل

فصل سوم: آزمون‌های پیشنهادی برای ارزشیابی شاخص آمادگی جسمانی - حرکتی بازیکنان

۱۱۵.....	فوتبال
۱۱۵.....	آزمون‌های آمادگی جسمانی و حرکتی مورد استفاده در ارزشیابی بازیکنان فوتبال

۱۱۵	 (۱) آزمون‌های توان هوازی
۱۱۶	 (۲) آزمون‌های قدرت بیشینه
۱۱۶	 (۳) آزمون‌های استقامت عضلانی
۱۲۴	 آزمون‌های پیشنهادی برای ارزشیابی شاخص‌های آمادگی جسمانی و حرکتی فوتبال
۱۲۴	 (۱) آزمون‌های قدرت بیشینه
۱۳۳	 (۲) آزمون‌های استقامتی عضلانی
۱۳۹	 (۳) آزمون‌های توان بی هوازی بدون اسید لاکتیک
۱۴۷	 (۵) آزمون چابکی
۱۵۲	 (۶) آزمون‌های توان هوازی (استقامت قلبی-تنفسی)
۱۵۹	 (۷) آزمون‌های سرعت
۱۶۲	 (۸) آزمون‌های عکس العمل
۱۶۴	 (۹) آزمون‌های انعطاف پذیری
۱۷۲	 (۱۰) آزمون ترکیب بدن
۱۸۱	 فصل چهارم: آزمون‌های مهارتی رشته فوتبال
۱۸۲	 نام آزمون: آزمون مهارت کنترل
۱۸۳	 نام آزمون: آزمون ضربه بغل پا (آزمون فوتبال جانسون)
۱۸۵	 نام آزمون: آزمون ضربه سر
۱۸۶	 نام آزمون: آزمون چرخش با توپ
۱۸۸	 نام آزمون: آزمون پا به توپ
۱۹۰	 نام آزمون: دو رفت و برگشت
۱۹۲	 نام آزمون: آزمون مهارت سر زدن
۱۹۳	 نام آزمون: آزمون مهارت پاس مور - کریستین
۱۹۴	 نام آزمون: آزمون مهارت شوت زدن
۱۹۷	 نام آزمون: آزمون‌های مهارت شوت مور - کریستین

۱۹۹.....	آزمون‌های دربی
۱۹۹.....	نام آزمون: آزمون دربی
۲۰۱.....	نام آزمون: دربی ایگلی
۲۰۲.....	نام آزمون: آزمون دربی
۲۰۳.....	نام آزمون: آزمون دربی تعدیل شده
۲۰۴.....	نام آزمون: آزمون دربی مور - کریستین
۲۰۵.....	نام آزمون: آزمون فوتبال جانتسون
۲۰۶.....	نام آزمون: مجموع آزمون‌های ایگلی ۱۹۷۲
۲۰۸.....	نام آزمون: آزمون فوتبال انفرادی
۲۱۱.....	آزمون‌های بین المللی مهارتی
۲۱۱.....	الف) نام آزمون: آزمون دربی
۲۱۲.....	ب) نام آزمون: آزمون پاس هوایی
۲۱۲.....	ج) نام آزمون: آزمون شوت
۲۱۳.....	د) نام آزمون: آزمون پاس
۲۱۴.....	چ) نام آزمون: آزمون روپایی و کنترل
۲۱۵.....	منابع
۲۲۱.....	نمایه