

تمرینات پلایومتریک برای ورزشکاران رشته‌های رزمی

مؤلف
حامد حمزه

www.ketab.ir

انتشارات هاوار

۱۴۰۰

سرشناسه: حمزه، حامد، ۱۳۶۵.

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات پلايومتریک برای ورزشکاران رشته‌های رزمی / مؤلف حامد حمزه.

مشخصات نشر: ایلام: هاوار، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۰۶ ص. جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۵-۲۴-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۲ - ۱۰۶.

موضوع: تمرین‌های پلیومتریک - ایران - نمونه‌پژوهی

Plyometrics - Iran - Case studies

هنرهای رزمی - ایران - نمونه‌پژوهی

Martial arts - Iran - Case studies

رده بندی کنگره: ۵/۷۱۱GV

رده بندی دیویی: ۷۱۰۹۵۵/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۲۳۴۵۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



انتشارات هاوار

تمرینات پلايومتریک برای ورزشکاران رشته‌های رزمی

مؤلف	حامد حمزه
نوبت چاپ	اول
سال چاپ	۱۴۰۰
شمارگان	۱۰۰۰
ناشر	هاوار
صفحه آرایي	سجاد حاتمی
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۵-۲۴-۰
قیمت	۵۰۰۰۰ ریال
آدرس ناشر: ایلام، چالیمار، بلوار نماز	تلفن: ۰۹۱۸۸۴۰۶۶۳۰

فصل اول: مقدمه و معرفی

۱۶	۱-۱. مقدمه
۱۸	۲-۱. بیان مسأله
۲۰	۳-۱. اهمیت و ضرورت تحقیق
۲۱	۴-۱. اهداف تحقیق
۲۱	۱-۴-۱. هدف کلی
۲۱	۲-۴-۱. اهداف جزئی
۲۲	۵-۱. فرضیه‌های تحقیق
۲۲	۱-۵-۱. پیش فرض‌ها
۲۲	۶-۱. محدودیت‌های تحقیق
۲۲	۱-۶-۱. محدودیت‌های غیرقابل کنترل
۲۳	۲-۶-۱. محدودیت‌های قابل کنترل
۲۳	۷-۱. تعریف عملیاتی واژه‌ها و اصطلاحات
۲۳	۱-۷-۱. تمرینات پلايومترك
۲۴	۲-۷-۱. زمان عكس العمل
۲۴	۳-۷-۱. تعادل ایستا
۲۴	۴-۷-۱. هماهنگی عصبی - عضلانی
۲۵	۵-۷-۱. ورزشكار
۲۵	۶-۷-۱. تعادل پویا
۲۵	۷-۷-۱. آزمودنی‌ها

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۲۸	۱-۲. مقدمه
۲۸	مبانی نظری
۲۸	۲-۲. ساختار عضله
۲۹	۱-۲-۲. اجزاء کشسانی عضله
۳۰	۲-۲-۲. انقباض عضله اسکلتی
۳۱	۳-۲-۲. تارهای عضلانی کند انقباض و تند انقباض
۳۲	۳-۲. تمرین
۳۳	۱-۳-۲. اصول تمرین
۳۵	۴-۲. تکامل پلائیومتریک
۳۶	۱-۴-۲. فیزیولوژی تمرینات پلائیومتریک
۳۹	۲-۴-۲. تمرینات پلائیومتریک
۴۰	۳-۴-۲. اصول تمرینات پلائیومتریک
۴۲	۴-۴-۲. اصل ویژگی تمرینات
۴۳	۵-۴-۲. اصل رعایت شدت، حجم و تکرار در تمرینات پلائیومتریک
۴۵	۶-۴-۲. عوامل موثر در تمرینات پلائیومتریک
۴۶	۷-۴-۲. رئوس برنامه تمرینات پلائیومتریک
۴۷	۸-۴-۲. راه کارها و نکات ایمنی تمرینات پلائیومتریک
۴۸	۹-۴-۲. انواع تمرینات پلائیومتریک
۴۹	۱-۹-۴-۲. پرش جعبه به جعبه
۴۹	۲-۹-۴-۲. پرش عمقی
۵۰	۳-۹-۴-۲. پرش قیچی
۵۰	۴-۹-۴-۲. پرش به طرفین (تک پا)
۵۱	۵-۹-۴-۲. پرتاب توپ مدیسین بال
۵۱	۵-۲. تعادل و کنترل قامت
۵۲	۱-۵-۲. ثبات قامت

۵۳	۲-۵-۲. انواع تعادل و شیوه ارزیابی آنها
۵۴	۲-۵-۳. اهمیت حفظ تعادل
۵۴	۲-۵-۴. ضرورت و اهمیت سنجش تعادل در رابطه با عملکرد ورزشی
۵۵	۲-۵-۴-۱. استعداد یابی در برخی ورزش ها
۵۵	۲-۵-۴-۲. استفاده از نتایج آزمون در تحقیقات
۵۵	۲-۵-۵. عوامل مؤثر بر تعادل
۵۶	۲-۵-۵-۱. تمرین بدنی
۵۶	۲-۵-۵-۲. خستگی مفرط
۵۷	۲-۶. زمان عکس العمل
۵۷	۲-۶-۱. انواع زمان عکس العمل
۵۷	۲-۶-۲. تاریخچه زمان عکس العمل
۵۸	۲-۶-۳. عوامل مؤثر بر زمان عکس العمل و تصمیم گیری
۵۸	۲-۷. هماهنگی عصبی - عضلانی
۶۰	۲-۸. پیشینه تحقیق
۶۰	۲-۸-۱. تحقیقات انجام شده در مورد تمرینات پلائیومتریک در داخل
۶۵	۲-۸-۲. تحقیقات انجام شده در مورد تمرینات پلائیومتریک در خارج

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۷۲	۳-۱. مقدمه
۷۲	۳-۲. روش و طرح تحقیق
۷۳	۳-۳. جامعه آماری و نحوه انتخاب آزمودنی ها
۷۳	۳-۴. متغیرهای تحقیق
۷۳	۳-۴-۱. متغیرهای مستقل
۷۳	۳-۴-۲. متغیرهای وابسته
۷۳	۳-۵. وسایل اندازه گیری
۷۵	۳-۶. شیوه جمع آوری اطلاعات
۷۵	۳-۶-۱. اندازه گیری پیش آزمون