

## تمرینات پلیومتریک

### بخش دوم

#### روش اجرا :

در اجرای تمرینات پلیومتریک، پیروی از خط مش‌های مشخص شده برای اطمینان از اجرای صحیح و مؤثر ارزشمند می باشد. در زیر برخی از این خط مشی ها آورده شده است.

۱- گرم کردن و سرد کردن

۲- ساخت زیر بنا : قبل از ورود به یک برنامه پیش رونده، شما باید مطمئن شوید که شرکت کننده شما به لحاظ ساخت زیر بنای جسمانی در حد مطلوبی قرار دارد و همچنین با شیوه‌ی صحیح اجرای حرکات پلیومتریک آشنا می باشد . اولین مرحله شروع برنامه ی تمرینات پلیومتریک برای افراد مبتدی و کم تجربه اجرای حرکات بنیادی است که در واقع این نوع حرکات پلیومتریک از شدت خیلی کمی برخوردار است و هدف از اجرای این حرکات یادگیری صحیح اجرای حرکات پلیومتریک و ساخت زیر ساخت‌های مربوط به چنین تمریناتی می باشد . در مراحل بعدی به تدریج شدت حرکات زیاد می شود تا در نهایت به حرکات شوکی ختم شود. چارت زیر توالی حرکات پلیومتریک را نشان می دهد که در هر یک از این شدتها تمرینات مختلفی وجود دارد .

کم شدت ( بنیادی ) ← شدت متوسط ← شدید ← شوکی

۳- تمرینات قدرتی : از آن جایی که قدرت پایه یک مزیت در تمرینات پلیومتریک است، لذا شما باید یک برنامه عمومی تمرینات قدرتی را به عنوان مکمل توسعه توان انفجاری طراحی کنید.

۴- ارزشیابی مداوم : به منظور آگاهی از میزان پیشرفت افراد

۵- در مراحل ابتدایی بهتر است حرکات به صورت منفرد و به تدریج به صورت چند گانه انجام شود.

نکته اساسی در افزایش کارایی حرکت، کاستن از فاصله زمانی بین انقباض برون گرا و درون - گرا است که بی نهایت با ارزش است . به عبارت دیگر افزایش تدریجی سرعت حرکات پلیومتریک در افزایش کارایی آن کاملاً ضروری است.

توصیه شده تمرینات پلیومتریک با توجه به میزان فشار آن ۲ بار در هفته، بین ۳ تا ۶ ست و با ۸ تا ۱۲ تکرار انجام شود. همچنین اجرای این تمرینات برای نوجوانان کمتر از ۱۲ سال توصیه نمی شود و برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۴ سال شدت آن باید کم تا متوسط باشد.

حرکات پلیومتریک را می توان به صورت پرش، جهش، لی لی، خم شدن، باز شدن، چرخش- تنه، رها کردن، پرتاب کردن یا پاس دادن برای قسمت های مختلف بدن انجام داد.

حرکات بنیادی پرش ها :

۱- پوگو

۲- چمباتمه

۳- پرش جعبه

۴- پرش موشک

۵- پرش ستاره

حرکات بنیادی جهش ها و جست ها:

۱- خرامیدن

۲- یورتمه

۳- جست سرعتی

۴- تلنگر مچ پا

۵- جهش به پهلو

حرکات بنیادی لی لی ها:

۱- لی لی با جفت پا

۲- لی لی سرعتی با جفت پا

۳- لی لی پیش رونده روی طناب

۴- پرش لی لی به پهلو

۵- لی لی به پهلو سرعتی

حرکات بنیادی باز شدن، خم شدن و چرخش برای بالا تنه:

۱- دست گردان مدیسین بال از بالا و از پایین

۲- دست گردان مدیسین بال با نیم چرخش بالا تنه

۳- دست گردان مدیسین بال با چرخش کامل بالا تنه

حرکات بنیادی پرتاب ها و پاس ها برای بالا تنه و دست ها:

۱- پرتاب مدیسین بال با حرکت پارویی

۲- پرتاب مدیسین بال با حرکت ملاقه

۳- پاس توی سینه مدیسین بال

حرکات بنیادی زیر برای بازیکنان فوتبال توصیه می شود :

- ۱ - پوگو (Pogo)
- ۲ - چمباتمه (Squat)
- ۳ - پرش جعبه (Box Jump)
- ۴ - پرش موشک (Rocket Jump)
- ۵ - پرش ستاره (Star Jump)
- ۶ - جهش پهلو (Lateral Bound)
- ۷ - جست سرعتی (Fast skipping)
- ۸ - خرامیدن (Prancing)
- ۹ - تلنگر مچ پا (Ankle flip)
- ۱۰ - یورتمه (Galloping)
- ۱۱ - دست گردان مدیسین بال از بالا و از پایین (Medicine ball over and under)
- ۱۲ - دست گردان مدیسین بال با نیم چرخش بالا تنه (Medicine ball haft Twist)
- ۱۳ - دست گردان مدیسین بال با چرخش کامل بالا تنه (Medicine ball full Twist)

#### منابع

علم در پلیومتری، تالیف جیمز رادکیف، روبرت فازنتینوس، ترجمه دکتر ضیاء فلاح محمدی، انتشارات دانشگاه مازندران ۱۳۸۶.

Bompa TO, Carrera MC (2005). Periodization Training for Sports, Human Kinetics.

تهیه و تنظیم: حمید سالاری