



کاربرد GPS در فوتبال

نویسندگان

مضامیر اصفهانی

دکتر یزداد نوشادی

www.ketab.ir



نام کتاب: کاربرد GPS در فوتبال

نویسنده: رضا نصر اصفهانی - دکتر بهزاد نوشادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰۰۳۰۰۰

ناشر: انتشارات توپ

طراح جلد و صفحه آرا: رضا نصر اصفهانی

توبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش:

میدان انقلاب - روبرو دانشگاه هنر - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

سرشناسه: نصر اصفهانی - رضا

عنوان و نام پدیدآورنده: کاربرد GPS در فوتبال توپ، حده رضا نصر اصفهانی بهزاد نوشادی

مشخصات نشر: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: تصویر، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰۰۳۰۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: فوتبال - نوآوری

شناسه افزوده: نوشادی بهزاد

رده بندی کنگره: ۶۷۹۴۲/ن ۶۰۲ ۱۳۹۵

رده بتکوی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۳۲۰۰۷۵



۹	فصل اول
۹	مفاهیم علم تمرین
۱۰	مقدمه
۱۲	چرا بازیکنان باید ارزیابی شوند
۱۳	مفاهیم آمادگی
۱۳	مفهوم اول آمادگی
۱۳	مفهوم دوم تمرین
۱۶	عوامل تمرین
۱۷	آمادگی در حالت
۱۷	مراحل آمادگی جسمانی
۱۸	متغیرهای تمرین
۲۰	نقش مربی بدنساز
۲۴	ویژگیهای جسمانی مطلوب برای فوتبال
۲۶	فصل دوم
۲۶	جی پی اس ورزشی چیست و چگونه کار می‌کند
۲۹	معرفی GPS ورزشی
۳۳	کدام بازیکن در بازی بعدی مصدوم می‌شود
۳۴	مشتریان کنونی
۳۶	قطعه ردیاب
۳۶	بالا پوش
۳۷	ضربان سنج
۳۷	صفحه ذخیره اطلاعات
۳۸	طریقه پوشیدن بالا پوش
۳۹	دانلود اطلاعات
۴۰	معرفی نرم افزارهای استفاده از GPS
۴۱	نرم افزار TeamAMS
۴۷	جداسازی قسمت های یک جلسه تمرین
۴۸	نرم افزار Real-time
۴۹	نرم افزار SPiiQ

۵۰	فصل سوم.....
۵۰	فاکتورهای اندازه گیری.....
۵۱	کل مسافت طی شده.....
۵۲	استانداردهای دویدن در فوتبال.....
۵۴	سرعت.....
۵۵	انواع مختلف سرعت.....
۵۷	دویدن در سرعت های مختلف.....
۵۸	فشار سرعت.....
۵۹	محاسبه فشار سرعت در نرم افزار Team AMS.....
۶۰	شتاب و کاهش شتاب.....
۶۰	توان افزایش شتاب.....
۶۱	توان کاهش شتاب.....
۶۲	نمودار های شتاب و کاهش شتاب.....
۶۳	گزارش تعداد شتاب و کاهش شتاب در نرم افزار Team AI S.....
۶۴	استارت.....
۶۵	نمودار استارت.....
۶۶	مسافت استارت ها.....
۶۷	توانایی تکرار استارت.....
۶۸	تکرار استارت.....
۶۹	کالری مصرفی.....
۶۹	انرژی مصرفی طی فعالیت های بدنی.....
۷۱	نمودار کالری مصرفی.....
۷۲	بارگیری کربوهیدرات.....
۷۳	مدت زمان فعالیت در مناطق توان متابولیکی.....
۷۵	نمودار فعالیت در مناطق مختلف متابولسم.....
۷۶	مسافت دویدن در توان ۳ تا ۵: (ظرفیت بی هوازی).....
۷۷	اسید لاکتیک.....
۷۸	محاسبه توان متابولیکی در نرم افزار TeamAMS.....
۷۹	ظرفیت هوازی.....
۸۰	توان هوازی.....



۸۱	تمرین استقامت
۸۲	استقامت و تمرین عمومی جسمانی
۸۴	ضربان قلب
۸۵	نواحی کنترل شدت تمرین
۸۶	مدت زمان فعالیت با ضربان قلب
۸۷	فشار ضربان قلب
۸۸	محاسبه فشار ضربان در نرم افزار TeamAMS
۸۹	فشار بدنی
۹۰	نمودار فشار بدنی در نرم افزار TeamAMS
۹۱	برخورد
۹۳	نمودار برخورد ها
۹۴	مکمل کیو ۱۰
۹۵	دویدن متقارن
۹۷	نمره کلی جلسه تمرین
۹۸	نمودار Session Score در نرم افزار Smap
۹۹	نرخ کار
۱۰۰	ردیابی بازیکنان داخل زمین
۱۰۱	هشدار مصدومیت
۱۰۲	تعیین حساسیت هشدار مصدومیت
۱۰۳	آنالیز بار روزانه
۱۰۴	آنالیز بار هفتگی
۱۰۵	آنالیز بار هفتگی فردی
۱۰۶	آنالیز بار روزانه فردی
۱۰۷	محاسبه ی میزان درک از شدت تمرین
۱۰۹	محل وارد کردن فاکتور تحمل درک فشار تمرین
۱۱۰	فصل چهارم
۱۱۰	بررسی شدت و حجم تمرینات
۱۳۱	فصل پنجم
۱۳۱	ضمیمه
۱۳۲	نمونه آمار دویدن یکی از تیم ها در لیگ قهرمانان آسیا ثبت شده با GPS ورزشی



- ۱۳۸..... مقایسه فردی مهاجمان
- ۱۳۹..... مقایسه روزانه مهاجمان
- ۱۴۰..... نمونه جدول آمار فردی





مقدمه مولفین:



با رویکردی مقایسه ای در فوتبال امروز کشور، به سادگی می توان توسعه سطح بازی، سطوح تشکیلاتی، سازمانی، بودجه ای و فنی این رشته را نسبت به سایر رشته های ورزشی رایج در کشور درنگ کرد. اما تا رسیدن به سطوح بالای استانداردهای کمی و کیفی جهانی در زمینه های مختلف علم فوتبال، فاصله های زیادی داریم. یکی از زمینه هایی که امروز کمبودهایی آن احساس میشود، دانش تخصصی در زمینه آمادگی جسمانی است. در سالهای اخیر تلاشهای زیادی در جهت علمی ساخت برنامه های تمرین و آماده سازی ورزشکاران برای پیشرفت و موفقیت بیشتر آنها به عمل آمده است. فوتبال در دنیای امروزی تنها یک مهارت نیست و ضرورت به کارگیری علم در فوتبال باور شده است. استفاده از GPS ورزشی یکی از راههای علمی است که مربیان با تکیه بر آن میتوانند شدت و حجم تمرینات را در طول فصل ورزشی تنظیم کنند. لذا بر این شدیم تا در جهت آشنایی مربیان فوتبال کشور کتابی را در خصوص کاربرد GPS ورزشی تهیه و در اختیار مربیان عزیز قرار دهیم.

با احترام

رضانصر اصفهانی

دکتر بهزاد نوشادی

تابستان ۱۳۹۵