

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای جامع آماده‌سازی در فوتبال

(یادگیری نحوهٔ سریع‌تر، قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر کردن بازیکنان فوتبال)

نویسنده:

میرصاد هاسیک

ویراستار علمی:

یونس خادمی

مترجمان:

یونس خادمی

(دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی، مربی و تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علم و هنر یزد)

سید احمد هاشمی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی)

علی ده‌حق

(کارشناس تربیت‌بدنی)

مهدی پیروز

(دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی و عضو هیئت علمی گروه تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بم)



بهار ۱۳۹۸

سرشناسه

هاسیک، میرصاد
Hasic, Mirsad

عنوان و نام پدیدآورندگان: راهنمای جامع آماده سازی در فوتبال: یادگیری نحوه سریع تر، قوی تر و انعطاف پذیرتر کردن بازیکنان فوتبال/ نویسنده میرصاد هاسیک؛ مترجمان: یونس خادمی - [و دیگران]

مشخصات نشر: یزد: انتشارات اندیشمندان یزد، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص: مصور، جدول

شابک: ۹-۱۴۲-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸-۳۴۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: مترجمان: یونس خادمی، سیداحمد هاشمی، علی محقق، مهدی پیروز

یادداشت: عنوان اصلی: The Soccer Fitness Guide، ۲۰۱۳

یادداشت: کتابنامه

عنوان دیگر: یادگیری نحوه سریع تر، قوی تر و انعطاف پذیرتر کردن بازیکنان فوتبال.

موضوع: فوتبال -- تعلیم

Soccer -- Training : موضوع

تمرینات ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی : موضوع

Exercise -- Physical aspects : موضوع

یادگیری جسمانی : موضوع

Physical fitness : موضوع

ورزش های آمادگی : موضوع

Aerobic exercises : موضوع

رده بندی کنگره: GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۳۷۵۸۱

شماره مجوز کتاب: ۱۹۳-۹۸



راهنمای جامع آماده سازی در فوتبال

(یادگیری نحوه سریع تر، قوی تر و انعطاف پذیرتر کردن بازیکنان فوتبال)

❖ مترجمان: یونس خادمی - سید احمد هاشمی - علی محقق - مهدی پیروز

❖ ناشر: انتشارات اندیشمندان یزد

❖ نظارت چاپ: سید محمد موسوی

❖ صفحه آرا و طراح جلد: آتنا ماندی

❖ شابک: ۹-۱۴۲-۴۸۴-۶۰۰-۹۷۸

❖ چاپ نخست: بهار ۱۳۹۸

❖ قیمت: ۳۴۰۰۰ تومان

❖ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشانی ناشر: یزد، خیابان فرخی یزدی، پاساژ ۱۱۰، انتشارات اندیشمندان یزد

تلفن: ۰۳۵ - ۳۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۹۱۳۳۵۶۶۷۲

«تقدیم به استاد گرانقدرم جناب آقای دکتر اسکندر رحیمی»

سخن مترجم

کتاب حاضر یکی از کاربردی‌ترین کتاب‌ها در حوزه‌ی علم تمرین، بدنسازی و آماده‌سازی رشته ورزشی فوتبال بشمار می‌رود. هر ورزش سیستم فیزیولوژیک مختص به خود را دارد، داشتن آمادگی جسمانی مناسب که شامل مؤلفه‌های قدرت، استقامت، سرعت، توان، چابکی و انعطاف‌پذیری می‌باشد؛ در ورزش فوتبال موردنیاز و آگاهی از اجرای صحیح آن، نیز بسیار حائز اهمیت است.

در این کتاب تعاریف و ویژگی‌های مؤلفه‌های آمادگی جسمانی و همچنین موانع آن، در آماده‌سازی بازیکنان فوتبال موردنیاز است به‌طور کامل موردبحث قرار گرفته است. علاوه بر آن مزایا و معایب تمرینات ورزشی مختلف ذکر شده است. در ادامه بسیاری از تمرینات قدرتی، استقامتی، سرعتی، توانی، چابکی و انعطاف‌پذیری با استفاده از تصاویر آموزش داده شده و در نهایت برنامه‌ی آماده‌سازی ویژه‌ی بازیکنان فوتبال به‌طور کامل توضیح داده شده است. این کتاب برای تمامی مربیان فوتبال در رده‌های سنی و سطوح مختلف، دبیران تربیت‌بدنی و تمام افرادی که به‌نوعی به آموزش فوتبال می‌پردازند؛ بسیار مفید می‌باشد.

از خوانندگان محترم کتاب تقاضا داریم که انتقادات و پیشنهادات خود را از طریق آدرس زیر به اطلاع ما برسانند:

Youneskhodan.ir@gmail.com

پیروز و کامروا باشید

یونس خادمی (دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی)

فهرست نوشتارها

مقدمه ۱۳

فصل اول: اصول تمرین

قدرت و استقامت ۱۹
تمرین قلبی - عروقی ۱۹
آمادگی جسمانی و سلامتی ۱۹
حذف شیوه‌های ناسالم زندگی ۲۰
برنامه تمرین ۲۰
دانستن آن که بدن چگونه کار می‌کند ۲۰

فصل دوم: گرم کردن و سرد کردن در فوتبال

نحوه‌ی گرم کردن ۲۳
- انواع مختلف گرم کردن ۲۶
روش معمول گرم کردن ۲۷
- تمرین آهسته دویدن (۱ تا ۵ دقیقه) ۲۸
- کشش پویا (۵ دقیقه): ۲۸
- دویدن سریع کوتاه‌مدت (۳ تا ۵ دقیقه): ۲۹
- حرکات کششی ایستا (۵ تا ۱۵ دقیقه) ۳۰
روش سرد کردن ۳۱

فصل سوم: تمرینات استقامت هوازی و بی‌هوازی در فوتبال

تمرین هوازی ۳۷
- مزایای تندرستی و سلامت ناشی از تمرینات هوازی فوتبال ۳۸
تمرینات هوازی ویژه ۴۰
- دویدن آهسته و سریع متناوب (دویدن‌های اینتروال) ۴۱
- دویدن‌های مثلثی (سه ضلعی) ۴۱
- دویدن‌های مربعی (چهارگوش) ۴۲
- دویدن در نیمه زمین (فوتبال) ۴۳

- تمرین بی‌هوازی ۴۴
- تمرینات بی‌هوازی ویژه ۴۵
- تمرین رفت و برگشت ۴۶
- تمرین دوی‌های سرعتی زیگزاگ و مستقیم ۴۶
- تمرین فارتلک ۴۷
- دویدن سریع و دویدن آهسته ۴۸
- شاتل ۴۹

فصل چهارم: تمرینات قدرتی و توانی در فوتبال

- قدرت در فوتبال ۵۳
- انواع قدرت ۵۴
- قدرت حداکثر، توان، عضلانی و استقامت در قدرت عضلانی ۵۴
- مراحل قدرت ۵۵

فصل پنجم: تمرین قدرتی در فوتبال

- مبتدی ۵۹
- ساق پا ایستاده ۵۹
- روش تمرین ساق پا ایستاده ۶۰
- پرس ساق پا ۶۰
- اکستنشن عضله پشت (فیله کمر) ۶۱
- حرکت پل رو به شکم (پلانک روی ساعد) ۶۲
- دیپ روی میز، عضله سه سر بازو ۶۳
- دراز نشست ۶۴
- سطح متوسط ۶۴
- هالتر پاروئی ایستاده ۶۵
- لانگز ۶۶
- پرس پای نشسته ۶۷
- پرس شانه دمبل ۶۸
- گام برداری با هالتر (روی میز) ۶۹
- شنای سوئدی ۷۰

- ۷۱..... - رفتن روی پنجه پا با دمبل
- ۷۱..... پیشرفته
- ۷۲..... - پاروئی (قایق)
- ۷۳..... - اسکات
- ۷۴..... - پرس سینه
- ۷۴..... - حرکت زیر بغل دمبل تک خم
- ۷۵..... - بارفیکس
- ۷۶..... - حرکت پشت پا

فصل ششم: تمرینات توانی - انفجاری در فوتبال

- ۸۰..... تمرینات پلیومتریک، راهی برای پیشرفت
- ۸۱..... - پرتاب کیسه‌ی شن از سینه
- ۸۲..... - پرتاب از بالای سر
- ۸۲..... - پرتاب در حالت پل آبرو
- ۸۳..... - پرتاب وزنه
- ۸۴..... تمرینات پلیومتریک پیوسته
- ۸۴..... - جست و خیز
- ۸۵..... - پرش در عمق
- ۸۵..... - پرش با مانع
- ۸۶..... - پرش جانبی روی نیمکت یا جعبه
- ۸۷..... - حرکت جهشی کمانه‌ای
- ۸۷..... - جست و خیز با یک پا
- ۸۸..... - پرش درجا با پای جمع

فصل هفتم: تمرینات سرعتی و چابکی در فوتبال

- ۹۱..... سرعت ویژه برای فوتبال
- ۹۲..... پیشگیری از اشتباهات
- ۹۴..... تمرینات سرعتی
- ۹۴..... - بهبوددهنده‌های سرعت
- ۹۵..... - قدم زدن با گام‌های بلند

- ۹۵..... دویدن های شمارشی
- ۹۶..... دویدن به جلو و عقب
- ۹۷..... روش منچستر یونایتد
- ۹۷..... تمرینات چابکی
- ۹۸..... جعبه دوازده یاردی
- ۹۹..... دویدن به صورت زیگزاگ
- ۹۹..... دوی ایستگاهی
- ۱۰۰..... پرش جفت پا به سمت جلو
- ۱۰۱..... لی لی با پای راست و چپ بین پله های نردبان
- ۱۰۱..... داخل و خارج از نردبان

فصل هشتم: تمرینات انعطاف پذیری در فوتبال

- ۱۰۶..... انعطاف پذیری غیر فعال، ایستا و پویا
- ۱۰۶..... انعطاف پذیری پویا
- ۱۰۷..... انعطاف پذیری غیر فعال ایستا
- ۱۰۷..... انعطاف پذیری فعال ایستا
- ۱۰۷..... انواع کشش
- ۱۰۸..... ایستا
- ۱۰۸..... کشش پویا
- ۱۰۹..... بالستیک
- ۱۱۰..... تسهیل عمقی عصبی عضلانی (PNF)
- ۱۱۰..... ایزومتریک
- ۱۱۱..... تمرینات کششی ایستا
- ۱۱۱..... قفسه سینه
- ۱۱۲..... عضله سه سر
- ۱۱۲..... جمع کردن زانو در قفسه سینه
- ۱۱۳..... کشش عضلات سرینی
- ۱۱۳..... کشاله ران
- ۱۱۴..... کشش نزدیک کننده های ران
- ۱۱۴..... عضلات پشت ران تک پا
- ۱۱۵..... کشش عضله چهار سر

۱۱۶		ککش ساق پا در حالت ایستادن
۱۱۶		ککش بویا
۱۱۶		ککش تغییرکننده (انتقال دهنده)
۱۱۷		راه رفتن به صورت لانگز
۱۱۷		خم شدن به طرفین
۱۱۸		چرخش دایره‌ای یا دورانی
۱۱۸		کاریوکا
۱۱۹		بالا آوردن پاها
۱۱۹		حرکت زانو بلند

فصل نهم: برنامه‌های پیشنهادی

۱۲۳		برنامه آماده‌سازی
۱۲۳		هفته اول
۱۲۴		هفته دوم
۱۲۴		هفته سوم
۱۲۴		هفته چهارم
۱۲۵		هفته پنجم
۱۲۵		برنامه تمرینات وزنه
۱۲۶		پاها
۱۲۶		سه سر بازویی
۱۲۶		عضلات پشت
۱۲۶		ناحیه مرکزی بدن
۱۲۷		پایان
۱۲۸		تشکر و قدردانی!
۱۲۸		نکته‌ی پایانی

بدون انجام تمرینات آمادگی مناسب، هرگز قادر نخواهید بود در سطح ایده‌آل خود در زمین بازی ظاهر شوید. این موضوع ممکن است یک جمله‌ی واضح باشد، اما بسیاری از بازیکنان مبتدی، به درک کامل مفهوم «تمرینات آمادگی مناسب» نرسیده‌اند، از این رو مطالعه‌ی این کتاب ضروری است.

ممکن است با مهارت‌های تویی خود به‌عنوان یک نابغه شناخته شوید، یا تا نیمه‌ی بازی پیروز باشید اما این مورد در صورتی که توان لازم برای حفظ عملکرد خود در کل مدت‌زمان یک بازی را نداشته باشید، در واقع مهم نیست.

متناسب بودن برای هر کسی که بخواهد یک بازیکن واقعی باشد، اساسی است. آمادگی جسمانی نیز هر زمان که یک بازیکن، توجه استعدادیاب‌ها را به خود جلب می‌کند، دقیقاً تحت نظارت است.

هنگامی که شکل فیزیکی، خوبی دارید، عضلاتتان به راحتی خود را با سیستم عصبی هماهنگ می‌کنند و بالعکس. این موضوع نیز یکی دیگر از دلایل خوب برای داشتن آمادگی جسمانی است.

همه‌ی ما می‌دانیم که تمرینات آمادگی جسمانی گاهی می‌توانند برای کسانی که سازگاری با این تمرینات را به سختی در نظر گرفته‌اند، بسیار خسته‌کننده و حتی دلسردکننده باشند؛ اما به این آمادگی جسمانی، شمای وجود ندارید، حداقل در جهان رقابتی فوتبال، وجود ندارید. تنها زمانی که آمادگی جسمانی را پذیرفته و به آن به‌عنوان چیزی که هست - بخشی حیاتی از تبدیل شدن به یک بازیکن بزرگ فوتبال - توجه کنید، در این زمان شما قادر خواهید بود، مشتاقانه، از ۱۰۰٪ تمرکز و تلاش خود را برای پیشرفت در این حیطه استفاده کنید.

علاوه بر داشتن این عملکرد فوق‌العاده، یک بازیکن متناسب و سالم، به‌طور چشمگیری خطر صدمه خوردن و آسیب دیدن را کاهش می‌دهد.

تا زمانی که زانوی چپم صدمه ندید، اهمیت آمادگی جسمانی را در فوتبال متوجه نشدم. همانند بسیاری از بازیکنان دیگر، من نیز از این موضوع که تمرینات کششی و سایر روش‌های گرم کردن قبل از بازی برای جلوگیری از آسیب دیدگی عالی است، آگاه بودم اما دانستن چیزی بدون انجام کاری در مورد آن باعث بی‌ارزش شدن این دانش می‌شود.

این بسیار آسان است که هنگام تمرینات آمادگی جسمانی و گرم کردن، به جست‌و‌خیز بپردازید و یا تلاش لازم را انجام بدهید، این را بدانید: کسانی که آن را جدی می‌گیرند نسبت به کسانی که اهمیت خاصی برای آن قائل نیستند، احتمال بیشتری برای تبدیل شدن به بازیکنان بسیار رقابتی دارند.

اولین آسیب بعدی، من، زمانی به وجود آمد که آمادگی جسمانی واقعی نداشتم. در اواخر من چندین ماه از انجام فعالیت دور بودم چون فرآیند طولانی و فوق‌العاده خسته‌کننده‌ای را برای بازسازی گذراندم. این بسیار آزاردهنده و خسته‌کننده بود زیرا در این مورد خاص، به راحتی قابل اجتناب بود؛ به عبارت دیگر، نباید اتفاق می‌فتاد.

در طول این مدت طولانی بازسازی، تصمیم گرفتم به موضوع پیشگیری از آسیب بپردازم. علاقه‌مند بودم بدان بگیرم که برای کاهش خطر صدمات و آسیب‌های بعدی و مشکلات ناشی از آن‌ها چه کارهایی را به‌منظور مراقبت بیشتر از خودم می‌توانم انجام دهم.

من نمی‌دانم چرا بسیاری از جوانان، از جمله من، زمان آسیب دیدگی، به درستی و صحت توصیه‌های افراد پیشکسوت فوتبال و با تجربه‌تری می‌بریم.

سپس چیزی را که به شنیدن آن علاقه داشتیم، فراموش می‌کنیم، اگرچه اهمیت زیادی دارد. این نگرش که «من آسیب‌ناپذیرم» وجود دارد و از آنجایی که اتفاق تغییرناپذیری برای بازیکنانی که پروتکل استاندارد

سلامت و تمرینات آمادگی جسمانی را دنبال نمی‌کنند، می‌افتد، تنها زمانی که در مورد خودمان این اتفاق رخ دهد، به واقعیت پی می‌بریم.

اگر می‌خواهید در فوتبال تبدیل به یک بازیکن بزرگ شوید و فقط به عنوان یک بازیکن منطقی جا نیفتید، زمان آن است که بتوانید کنترل کاملی بر سلامت، آمادگی جسمانی، گرم کردن قبل از بازی و سرد کردن پس از بازی داشته باشید و این‌ها را به‌منظور روند پیشرفت کلی خود ادغام کنید.

پیشنهادهای و راهنمایی‌های مندرج در کتاب من را دنبال کنید. می‌توانم تضمین کنم که طرز فکر شما در مورد سلامت و آمادگی جسمانی، برای همیشه تغییر می‌کند.

نه تنها از هر دو جنبه‌ی جسمی و روحی، احساسی واقعاً عالی خواهید داشت، بلکه پیشرفت قابل‌توجهی را در نحوه‌ی عملکردتان در این رشته خواهید دید.

www.ketaboo.ir