

ینس بنگسبو ■ جاسپر اندرسون

تمرینات توانی در فوتبال

ویکیرد علمی و عملی

دکتر عبدالحسین پرنو

عضو هیئت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه

دکتر صادق امانی شلمزاری

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

دکتر غلامرضا جهانی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر

تمرینات توانی در فوتبال رویکرد علمی و عملی

تألیف: ینس بنگسبو و جاسپر اندرسون

ترجمه: دکتر عبدالحسین پرنو، دکتر صادق امانی شلمزاری، دکتر غلامرضا جهانی

سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۶

شمارگان/ ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۳۴۹۰۰۰ ریال

سرشناسه: بنگسبو، ینس، ۱۹۵۷ - م. Bangesbo, J. Jens
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات توانی در فوتبال رویکرد علمی و عملی / ینس بنگسبو؛ [مترجمان] عبدالحسین پرنو... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شاکا، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری: ۹۴ ص. مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۲۰۹-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Power Training in Football

یادداشت: مترجمان عبدالحسین پرنو، دکتر صادق امانی شلمزاری، دکتر غلامرضا جهانی.

موضوع: فوتبال - تمرین

موضوع: Soccer - Exercise

موضوع: ورزش‌های هوازی

موضوع: Aerobic exercises

موضوع: تمرین‌های ورزشی - جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع: Exercise - Physiological aspects

موضوع: آمادگی جسمانی - فیزیولوژی

موضوع: Physical fitness - Physiology

شناسه افزوده: امانی، صادق، ۱۳۶۲ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۸۱۸/ب GV۹۴۳

رده بندی دیویی: ۳۳۴/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۷۲۱۲۱



فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نیش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.hatmiir.ir | hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۵	فصل اول کلیات تمرینات توانی
۸	فصل دوم تمرینات توانی در فوتبال
۱۰	فصل سوم تحلیل و ارزیابی بازیکن
۱۴	فصل چهارم دستگا عصبی- عضلانی
۲۲	فصل پنجم سازگاری به تمرینات توانی در فوتبال
۳۲	فصل ششم تمرینات قدرتی عضلانی پایه
۴۵	فصل هفتم تمرینات توان انتقالی
۵۳	فصل هشتم تمرینات توان فوتبالی
۶۱	فصل نهم تمرینات استقامت عضلانی
۶۶	فصل دهم تمرینات پیش گیری و توانبخشی
۷۲	فصل یازدهم تمرین توانی بازیکنان جوانان
۷۵	فصل دوازدهم طراحی برنامه های تمرینات توان
۹۰	فصل سیزدهم تمرینات قدرتی عضلانی پایه