

# علم تمرین فوتبال

## فرهنگ لغت انگلیسی - فارسی ویژه فوتبال

مؤلف: توماس رابن

ترجمه و گردآوری:

امین سلطانی: کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی - مربی فوتبال

فیروز سلطانی: کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی - مربی فوتبال

قاسم طاهری کرمی: کارشناس رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی - مربی فوتبال

سرشناسه : رایلی، تامس، ۱۹۴۱ - ۲۰۰۹ م. **Reilly, Thomas**  
 عنوان و نام پدیدآور : علم تمرین فوتبال و فرهنگ انگلیسی-فارسی ویژه فوتبال / مولف توماس رایلی؛  
 ترجمه و گردآوری امین سلطانی، فیروز سلطانی، قاسم طاهری کرمی.  
 مشخصات نشر : تهران: آوای ظهور، ۱۳۹۳.  
 مشخصات ظاهری : ۲۷۷ ص.  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۸۸-۶

وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 یادداشت : عنوان اصلی: **The science of training - soccer : a scientific approach to developing strength, speed and endurance**

یادداشت : واژه نامه  
 موضوع : فوتبال - تعلیم - جنبه های فیزیولوژیکی  
 شناسه افزوده : سلطانی، امین، ۱۳۶۰ - مترجم  
 شناسه افزوده : سلطانی، فیروز، ۱۳۶۴ - مترجم  
 شناسه افزوده : طاهری کرمی، قاسم، ۱۳۵۴ - مترجم  
 رده بندی کنگره : GV ۹۴۳/۹۱۰۲۱۹۳  
 رده بندی دیویی : ۷۱۱/۳  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۸۵۶۱۴

### معلومات کتاب

عنوان کتاب : علم تمرین فوتبال و فرهنگ انگلیسی-فارسی ویژه فوتبال  
 مؤلف : توماس رایلی  
 مترجمین : امین سلطانی، فیروز سلطانی، قاسم طاهری کرمی  
 ناشر : آوای ظهور  
 نوبت چاپ : اول ۱۳۹۳  
 تیراژ : ۵۵۰ نسخه  
 قیمت : ۲۰۰۰۰ ریال  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۸۸-۶  
 چاپ و صحافی : سعید دانش

### انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک ۱۳۳۲ -  
 کتابفروشی فجر تهران تلفن : ۶۶۴۱۴۱۰۹

[www.Ghahremanzadeh.ir](http://www.Ghahremanzadeh.ir)

خیابان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد ۵ -  
 کتابفروشی آوای ظهور - تلفن : ۶۶۴۷۷۶۷۲

## فهرست مطالب

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۵   | پیش گفتار مترجمان                                       |
| ۷   | پیش گفتار مولف                                          |
| ۹   | فصل ۱: فرایند تمرین                                     |
| ۲۹  | فصل ۲: مفاهیم فوتبال                                    |
| ۴۵  | فصل ۳: سرد کردن و گرم کردن                              |
| ۵۹  | فصل ۴: تمرینات قدرت و توان                              |
| ۷۹  | فصل ۵: تمرینات هوازی                                    |
| ۹۷  | فصل ۶: تمرینات بی هوازی                                 |
| ۱۱۱ | فصل ۷: روشهای تمرینی جایگزین (مکمل)                     |
| ۱۲۳ | فصل ۸: ریکاوری از تمرینات                               |
| ۱۴۳ | فصل ۹: تمرین برای محیط های مختلف                        |
| ۱۷۱ | فصل ۱۰: ارزیابی (سنجش) تمرین                            |
| ۱۹۷ | فصل ۱۱: روش زندگی و پیشرفت و توسعه طولانی مدت در فوتبال |
| ۲۱۱ | فرهنگ لغت انگلیسی - فارسی ویژه فوتبال                   |

## پیشگفتار مترجمان

((به نام یگانه معبودی که آدمی را به فضیلت نطق و  
مربیت عقل از دیگر خلقتان ممتاز گردانید و با درود بی  
پایان بر خاتم انبیاء محمد مصطفی (ص) و بر رهروان  
و استواران ما را توفیق این نوشتار عنایت کرد.))

جذابی دنیای پرشور و شگفت آور فوتبال، فوتبال را به عنوان محبوب ترین و پرتطرفدارترین رشته ورزشی معرفی کرده است، بطوری که جوشش آن از کوچه، پس کوچه های ریک یک محله تا ورزشگاه های بزرگ و مدرن بخوبی احساس می شود. فوتبال در کشور ما نسبت به سایر ورزش ها و علاقمندان آن توسعه چندانی نیافته است. از دلایل این عدم توسعه می توان به کم بودن نهادهای علمی متخصص و کارآمد و پایین بودن سطح دانش مربیان اشاره کرد.

با عنایت به اینکه، ترجمه، انتشار کتابهای علمی آموزشی و ورزشی یکی از راه های است که می تواند در جهت آموزش و تربیت مربیان و معلمان متخصص و مجرب و تقویت بنیه علمی و عملی آنها موثر باشد بر آن شدیم که دست به ترجمه و گردآوری این اثر ناچیز بزنیم و امید می رود که توانسته باشیم قدم ناچیزی در پیشرفت این رشته ورزشی جذاب برداشته باشیم.

نویسنده کتاب ارزشمند علم تمرین فوتبال، پروفیسور توماس ریلی، مدیر انستیتوی تحقیقات ورزشی و علم تمرین در دانشگاه جان مورس لیورپول است. این کتاب رویکرد کاملاً علمی در مباحث علم تمرین فوتبال دارد و در آن مربیان با روش های آموزشی نوین و علمی آشنا می شوند. فصل بندی کتاب بر اساس نیازمندی های این رشته ورزشی طراحی و تدوین شده است و در آخر هر فصل منابع مورد استفاده آورده شده که در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر، خواننده می تواند به آنها مراجعه نماید. مطالب کتاب



به نحوی است که خواننده باید اطلاعاتی در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی داشته باشد که در ترجمه کتاب سعی بر این بوده که ضمن رعایت امانتداری، ترجمه ای روان و قابل فهم ارائه گردد. در ضمن ترجمه این کتاب عدم وجود یک فرهنگ لغت خاص رشته فوتبال را احساس نمودیم که انگیزه ای جهت گردآوری قسمت دوم این کتاب به عنوان «فرهنگ لغت انگلیسی-فارسی ویژه فوتبال» گردید. روش جمع آوری واژه ها به طرق ذیل صورت گرفت: ۱- جمع آوری واژه گان و اصطلاحات پاورقی کتب ترجمه یا تألیف شده ۲- واژه گان و اصطلاحات پایان هر کتاب (واژه نامه)- ۳- واژه نامه ها و فرهنگ لغات در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

آرزوی ما آن است که این کتاب نقش ویژه ای در جامعه ورزشی فوتبال ایفا نموده و امیدواریم که محتویات این کتاب که حاصل تلاش و زحمات بسیاری از دانشمندان ورزش است برای همگان موثر واقع گردد در پایان با عنایت به اینکه کار بشر خالی از خلل و لغزش نیست و بقول سعدی شیراز «متکلم را تا کسی سبب نگیرد سخنش صلاح نپذیرد» منتظر راهنمایی صاحب منصبان کرم می مانیم.

در خاتمه از انتشارات آنا ظهور، برادران قهرمان زاده که بانی چاپ و نشر این کتاب هستند، مراتب تشکر و قدردانی خود را اعلام می داریم و از خداوند می خواهیم که اگر ذره ای معنویت در تدوین این اثر وجود دارد، نثار ما و انانیا بگرداند و اگر دعایی از ملکوتیان به زمینیان فرود می آید، آنرا به این بزرگواران ارزانی بدارد.