

۲۲۰ ۹/۷۴۷



طراحی برنامه‌های تمرینی در فوتبال

احسان طبیبی

www.ketab.ir



دفتر ورزش



طراحی برنامه‌های تمرینی در فوتبال

احسان طبیبی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۹۸ صفحه

فروست: ۲۵۵

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۷-۶۹-۷

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همکار: بامداد کتاب

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال هوران

قیمت: ۵۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحدت‌نظری، پلاک ۱۰۰، طبقه ۲

تلفن: ۵ - ۰۲۱۶۶۴۸۱۲۴۳

خرید آنلاین: www.bamdadketab.com

سرشناسه	طبیبی، احسان، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	طراحی برنامه‌های تمرینی در فوتبال / احسان طبیبی.
مشخصات نشر	تهران: نشر ورزش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۹۸ ص:؛ ۵/۱۴×۲۱ م.م.
شابک	978-622-6167-69-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا
یادداشت	کتابنامه: ص. [۹۷].
موضوع	فوتبال - تعلیم
موضوع	Soccer -- Training
رده‌بندی کنگره	GV۴/۹۴۳
رده‌بندی دیویی	۷۹۶/۳۳۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۴۴-۸۳

فهرست مطالب

۶	پیشگفتار مؤلف
۷	فصل ۱ / اصول اساسی در طراحی برنامه‌های تمرینی
۸	اصل اضافه‌بار
۸	اصل انطباق (سازگاری)
۱۰	اصل برگشت‌پذیری
۱۱	اصل ویژگی و اختصاصی بودن تمرینات
۱۳	اصل تنوع تمرین
۱۴	اصل تداوم تمرین
۱۵	اصل تفاوت‌های فردی (انفرادی بودن تمرینات)
۱۶	اصل مشارکت
۱۷	اصل گرم کردن و سرد کردن
۱۹	اصل اعتدال
۲۱	فصل ۲ / مفاهیم اساسی در طراحی برنامه‌های تمرینی
۲۱	بی‌تمرینی
۲۴	بیش‌تمرینی
۲۷	تعدیل تمرینات
۲۸	فرآیند ریکاوری و بازیافت
۳۵	فصل ۳ / واژه‌های کلیدی در طراحی برنامه‌های تمرینی
۳۶	حجم تمرین
۳۷	شدت تمرین
۴۵	مدت‌زمان تمرین
۴۵	تکرار
۴۵	سری (ست)
۴۶	استراحت

پیشگفتار مؤلف

بدون برنامه‌ریزی مدون و از قبل پیش‌بینی‌شده در هیچ زمینه‌ای نتیجه مطلوب به دست نخواهد آمد. زیرا برنامه‌ریزی یک امر سیستماتیک و یک فرآیند بوده که نقطه آغاز، پایان و مسیر آن مشخص است. ورزش فوتبال نیز که امروزه با به کارگیری علوم مختلف به علم تبدیل گردیده است، از این قاعده مستثنا نیست. هم‌اکنون فوتبال جزء لاینفک زندگی توده عظیمی از مردم بشمار می‌رود که نتایج حاصله برای آنها مهم و حیاتی است، که به‌منظور نیل به اهداف مورد نظر برنامه‌ریزی و طراحی برنامه‌های تمرینی امری ضروری به نظر می‌رسد. کتاب حاضر تحت عنوان طراحی برنامه‌های تمرینی در فوتبال مشتمل بر پنج فصل بوده که در چهار فصل ابتدایی سعی شده با بیان اصول، مفاهیم و راه‌های کلیدی و دوره‌های زمان‌بندی در علم تمرین با مبانی تئوریک جامع و وسیعی در این زمینه آشنا شده و در فصل انتهایی نیز با به کارگیری این مفاهیم یک برنامه تمرینی پیشنهادی ارائه می‌گردد. در این برنامه‌ی تمرینی هر فصل به پنجاه و دو هفته تقسیم شده که این مدت‌زمان شامل مراحل آماده‌سازی عمومی، اختصاصی، دوران مسابقات، استراحت نیم‌فصل و پایان فصل مسابقات می‌باشد. لازم به ذکر است که برنامه‌ی تمرینی مذکور تنها الگویی جهت مربیان و بازیکنان عزیز بوده و نمی‌توان آن را برای تمامی باشگاه‌ها و بازیکنان تعمیم داد، بلکه فقط چارچوبی را در جهت طراحی برنامه‌های تمرینی و ارائه راهکارهای مناسب در پیشروی ما قرار می‌دهد. امید است با توجه به بضاعت مؤلف، کتاب حاضر مورد توجه مربیان و ورزشکاران محترم قرار گیرد و در همین راستا اساتید محترم رهنمودهای لازم را به حقیر ارائه فرمایند.