

۲۲۷۹۷۵۱

آناتومی فوتبال

نویسندگان:

دونالد تی کرکندال PhD

ادم ال سائرس PhD

www.ketab.ir

مترجمان:

دکتر علی ترابی

محمد مهدی عیدیان

علی سرلک

احسان یوسفی

مریم پور ارشد

رضا صفریان

نام کتاب: آناتومی فوتبال

نویسندگان: دونالد تی کرکندال PhD - ادم ال سائرس PhD

مترجمان: دکتر علی ترابی - محمد مهدی عیدیان - علی سرلک -

احسان یوسفی - مریم پورارشد - رضا صفریان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۷-۵۷-۹

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرا: انتشارات توپ

طراح جلد: انتشارات توپ

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

مرکز پخش: میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



سرشناسه

: ترابی، علی، ۱۳۴۸ - مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده : آناتومی فوتبال/ نویسندگان دونالد تی کرکندال، ادمال سائرس؛ مترجمان علی

ترابی... (و دیگران).

مشخصات نشر

: تهران: نشر توپ، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری

: ۲۸۲ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۷-۵۷-۹

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

: مترجمان علی ترابی، محمد مهدی عیدیان، علی سرلک، احسان یوسفی، مریم پورارشد، رضا صفریان.

رده‌بندی کنگره

: GV۹/۹۴۳

رده‌بندی دیویی

: ۳۳۴/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۷۶۳۸۴۸

فهرست

۴	پیشگفتار مترجمان
۵	مقدمه
۷	فصل ۱: حرکت بازیکنان فوتبال
۳۱	فصل ۲: پیشگیری از آسیب
۵۱	فصل ۳: برنامه گرم کردن فیفا
۹۱	فصل ۴: تمرینات عضلات مرکزی
۱۲۳	فصل ۵: عضلات پشت و مفصل ران
۱۵۱	فصل ۶: عضلات تک مفصلی پا
۱۷۵	فصل ۷: مفصل شانه و گردن
۲۰۱	فصل ۸: قفسه سینه
۲۱۹	فصل ۹: مفصل آرنج
۲۲۹	فصل ۱۰: توان عضلانی کامل پاها
۲۵۹	فصل ۱۱: تمرینات کل بدن برای فوتبال
۲۸۰	معرفی مترجمان

مقدمه

هیچ ورزشی به تنهایی به اندازه فوتبال در دنیا محبوبیت ندارد. در سراسر جهان، در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه، در میان اغشار مختلف از هر سن و جنس و وضعیت اجتماعی و اقتصادی، همه از فوتبال سخن می‌گویند، آن را تماشا و یا بازی می‌کنند. کسانی که فوتبال بازی می‌کنند، به ویژگی‌های فراوانی نیاز دارند تا بازیکن موفق شوند. این ویژگی‌ها شامل: آمادگی قلبی و عروقی، قدرت عضلانی، استقامت، انعطاف پذیری، چابکی، هماهنگی، تعادل، مهارت و اطلاعات تکنیکی می‌باشد. معدود بازیکنانی هستند که همه این ویژگی‌ها را به صورت توانایی ذاتی دارند. البته بسیاری از بازیکنانی که رغبت به برنامه‌های تمرینی نشان می‌دهند در دستیابی به برخی یا همه ویژگی‌های فوق‌الذکر موفق هستند و به این ترتیب است که توانایی‌های خود در میدان فوتبال را گسترش می‌دهند. به دست آوردن اطلاعات و درک صحیح فیزیولوژی و آناتومی پایه و همچنین آگاهی از اعمال عضلات در جریان مهارت‌های فوتبال مانند دویدن، ضربه زدن، پریدن، هد زدن و پرتاب کردن برای بازیکن یا مربی، کمک مربی و گروه پزشکی بسیار سودمند خواهد بود. این دانش و اطلاعات در طراحی برنامه‌های تمرینی به منظور افزایش اجرای مهارت‌های فوتبال، عملکرد مطلوب و بهینه، پیشگیری از آسیب‌ها و بازتوانی کاربرد دارد. در این کتاب اطلاعات ضروری و مهم و تمرینات کلیدی درباره کاربردهای بدنسازی و آناتومی در بازی فوتبال ارائه شده است.

علی ترابی

www.ketab.ir