

ریکاوری هوشمند در فوتبال

بهترین استراتژی‌ها برای ریکاوری سریع بعد از بازی و تمرین

که از خستگی، آسیب‌دیدگی و تمرین زدگی پیشگیری می‌کند

www.ketab.ir

نویسنده: ماریو جوانویچ

مترجم: دکتر بهزاد نوشادی؛ متدولوژیست علم تمرین

سرشناسه	:	یووانوویچ، ماریو
عنوان و نام پدیدآور	:	Jovanović, Mario ریکاوری هوشمند در فوتبال: بهترین استراتژی‌ها برای ریکاوری سریع بعد از بازی و تمرین که از خستگی، آسیب‌دیدگی و تمرین‌زدگی پیشگیری می‌کند / نویسنده ماریو جوانوویچ؛ مترجم بهزاد نوشادی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر توپ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۰ ص: مصور (رنگی).
شابک	:	978-622-7417-55-5
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Smart Soccer Recovery: best strategies on how to recover faster after game while preventing fatigue, injuries and over training.
عنوان دیگر	:	بهترین استراتژی‌ها برای ریکاوری سریع بعد از بازی و تمرین که از خستگی، آسیب‌دیدگی و تمرین‌زدگی پیشگیری می‌کند.
موضوع	:	فوتبال — جنبه‌های فیزیولوژیکی Soccer — Physiological aspects فوتبالیست‌ها — تغذیه Soccer Players — Nutrition تمرین‌های ورزشی — جنبه‌های فیزیولوژیکی Exercise — Physiological aspects ورزشکاران — تغذیه Athletes — Nutrition
شناسه افزوده	:	نوشادی، بهزاد - مترجم
رده‌بندی کنگره	:	RC۱۲۲
رده‌بندی دیویی	:	۶۱۷/۸-۲۲
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۷۳۹۳۱
اطلاعات رگورد کتابشناسی:	:	فیا



قیمت: ۸۰۰,۰۰۰ ریال
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



نام کتاب	:	ریکاوری هوشمند در فوتبال
مترجم	:	دکتر بهزاد نوشادی
نوبت چاپ	:	اول، ۱۴۰۰
شمارگان	:	۲۰۰ جلد



۵	 مقدمه نویسنده
۸	 مقدمه مترجم

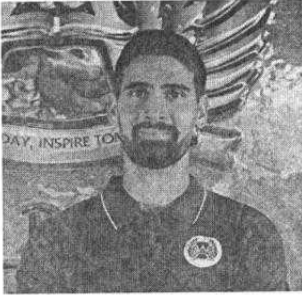
۹	 بخش اول: اصول
۱۰	 در پشت پرده چه می‌گذرد؟
۱۱	 - نیازهای بازی فوتبال
۱۱	 - بازی
۱۵	 - خستگی و فشار پس از بازی (و ناخوشی از بازی)
۲۱	 - مشکلات پیش روی دوبازی در هفته
۲۲	 - ارکان موفقیت

۲۳	 بخش دوم: تمرین و چگونگی انجام آن
۴۱	 - (روش‌های ریکاوری فعال و غیرفعال - چگونه و چه وقت؟)
۴۳	 - استراتژی‌های ریکاوری فعال
۶۹	 - استراتژی‌های ریکاوری غیرفعال

۸۷	 بخش سوم: رژیم غذایی و تغذیه
۱۰۲	 - مکمل‌هایی که روند ریکاوری را پشتیبانی می‌کنند



مقدمه نویسنده



در فوتبال مدرن، ایجاد تعادل در تمرین و رقابت، یکی از سخت‌ترین کارها است. مربیان و بازیکنان از همه منابع برای بهینه‌سازی تمرینات و ریکاوری در بین دو بازی بهره می‌گیرند. این امر به خوبی مشهود است که اجرا و عملکرد بازیکنان و نیز جلوگیری از آسیب‌دیدگی برای موفقیت، اموری حیاتی هستند. اینجاست که استراتژی‌های ریکاوری، نقش تعیین‌کننده‌ای را ایفا می‌کنند.

امروزه، ریکاوری در حال تبدیل شدن به یک موضوع بزرگ‌تر است، زیرا تعداد بازی‌هایی که در هر فصل انجام می‌شوند، به دلیل تاکتیک‌های رایج، با شدت بیشتری همراه هستند. بزرگ‌ترین دغدغه‌ای که امروزه مربیان و بازیکنان با آن روبه‌رو هستند، زمان کمتر برای انجام تمرین و آمادگی برای بازی‌ها است. این موضوع به نوبه خود، یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتی را که بازیکنان با آن مواجه هستند یعنی موضوع اجرا و افزایش سرسام‌آور میزان آسیب‌دیدگی را به همراه می‌آورد.

در هر فصل، در تقویم مسابقات دوره‌های حساسی وجود دارند که بازیکنان را در معرض خطر بیشتری برای مصدومیت و آسیب‌دیدگی قرار می‌دهند. این دوره‌ها، زمانی است که بازیکنان در کمترین زمان ممکن با چندین مسابقه روبه‌رو می‌شوند. همه ما قبول داریم که این دوره‌ها وجود دارند و نه تنها حرفه‌ای‌ها با آنها مواجهند بلکه کلیه بازیکنان در کلیه سطوح رقابتی نیز با آن دست به گریبانند.

البته، بزرگ‌ترین چالش، مواجه شدن باشگاه‌های بزرگ دنیا با این موضوع است. لیگ‌های بزرگ مانند لیگ برتر انگلیس، لالیگای اسپانیا، سری A در ایتالیا و بوندسلیگای آلمان تنها بخشی از فعالیت بازیکنان را تشکیل می‌دهند. آنها در لیگ‌های ملی نیز رقابت می‌کنند و فعالیت جسمانی شدیدی در این رقابت‌ها و سایر جام‌های داخلی و بین‌المللی دارند که گاهی با یکدیگر تداخل نیز دارد.

من می‌خواهم در این کتاب تمام مواردی که به شما در بهینه‌سازی اجرای تیمی کمک می‌کند را نشان دهم و خطرات آسیب‌های فردی را به حداقل برسانم. این کتاب در صدد آن است که به سوالات مربیان و بازیکنان در مورد ریکاوری بعد از بازی و نیز بعد از جلسات تمرینی شدید، پاسخ دهد.



من تلاش خواهم کرد تا مطالعه این کتاب برای بازیکنان آسان باشد اما در عین حال با دقت و به اندازه کافی به جزئیات بپردازد تا مربیان بتوانند بهترین راه‌حل‌های تمرینی را بیابند.

این کتاب برای همه کسانی است که با اجرای تیمی ضعیف مواجهند و تحت تاثیر خستگی ناشی از انجام بازی در دوره‌های کوتاه‌مدت و خستگی ناشی از تمرین‌زدگی قرار دارند.

من به عنوان یک مربی بدنسازی با بیش از ده سال تجربه در سطوح مختلف مسابقات، تصمیم گرفته‌ام که در طول عمرم از دانش علمی و عملی برای کسب موفقیت تیم‌هایم استفاده کنم. پس از خواندن صدها و شاید هزاران کتاب و مقاله تحقیقی در مورد فیزیولوژی، فوتبال، بدنسازی و ریکاوری، متوجه شدم که چه چیزی موثر و چه چیزی فاقد تاثیر است. علاوه بر این، بازیکنان فوتبال و مربیانی که با من کار کرده‌اند، آنچه را که قرار است شما دریافت کنید را تجربه کرده‌اند.

مربیان و بازیکنان فوتبال در سطوح مختلف رقابتی، با اجرای نکات و ابزارهای عملی موجود در این کتاب، موفقیت‌های بزرگی را تجربه می‌کنند. آنها در زمانی که نوبت به رفع، تولید و نیز جلوگیری از خستگی که باعث عملکرد ضعیف تیم می‌شود می‌رسند، مزایا و منافع قابل توجهی را تجربه می‌کنند.

بازیکنانی که از برخی از استراتژی‌های ریکاوری در این کتاب استفاده کرده‌اند، اذعان دارند که این کتاب چشمانشان را باز کرده است و به آنها کمک کرده تا برخی از اشتباهات رایج که باعث کندی روند ریکاوری می‌شود را حذف کنند.

و بهترین چیز این است که به خواندن کتاب پرداخته و تمرینات ریکاوری که در آن مورد توجه قرار گرفته است را شروع کنید تا نتایج فوری و سریعی را که در قالب موفقیت ورزشی، قابل مشاهده است را به دست آورید.

من قول می‌دهم که اگر این راهنمای ریکاوری را دنبال کنید، حداقل دو برابر سریع‌تر از سطح فعلی خود ریکاوری خواهید شد. اگر از این استراتژی‌ها استفاده نمی‌کنید، بدون شک عملکردتان در مقایسه با ورزشکارانی که این استراتژی‌ها را اجرا می‌کنند، از کیفیت بسیار پایین‌تری برخوردار است و روند ریکاوری‌تان نیز بسیار کندتر خواهد بود.