

کتابخانه سید محمد زاده

۲۱ ۲۲ ۱۷۱

سید محمد زاده

منهای ۹۰ دقیقه

رازهای موفقیت یک فوتبالیست حرفه‌ای

۹۰ min

(دقیقه)

سید محمد زاده خوش

مربی فوتبال و روان‌شناس ورزش دانشگاه تهران

سرشناسه	زادخوش، سیدمحمد، ۱۳۶۹ -
عنوان و نام پدیدآور	منهای ۹۰ دقیقه: رازهای موفقیت یک فوتبالیست حرفه‌ای/ سیدمحمد زادخوش.
مشخصات نشر	تهران: نرسی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۰۴ ص.: مصور.
شابک	978-600-5028-74-4
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت: کتابنامه	ص. ۱۰۴.
عنوان دیگر	رازهای موفقیت یک فوتبالیست حرفه‌ای.
موضوع	فوتبالیست‌ها -- راه و رسم زندگی
موضوع	Soccer players -- Conduct of life:
موضوع	فوتبالیست‌ها -- اخلاق حرفه‌ای
موضوع	Soccer players -- Professional ethics:
رده بندی کنگره	GV۹۴۳/۹:
رده بندی دیویی	۳۳۴۳/۷۹۶:
شماره کتابشناسی ملی	۶۲۰۲۲۳۸:

فهرست نویسی پیش از انتشار: انتشارات نرسی



نام کتاب	:	منهای ۹۰ دقیقه (رازهای موفقیت یک فوتبالیست حرفه‌ای)
مؤلف	:	سید محمد زادخوش
صفحه آرای	:	شراره لشکری
طراح جلد	:	شراره لشکری
بیتوگرافی	:	پویش
چاپخانه	:	پویش
نوبت چاپ	:	اول - تابستان ۱۳۹۹
شمارگان	:	۱۰۰ نسخه
قیمت	:	۳۰۰۰۰ تومان
ناشر	:	انتشارات نرسی
مرکز بخش	:	خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - مجتمع تجاری فروزنده طبقه همکف - شماره ۳۳۵
		① ۶۶۹۶۴۳۲۲
		① ۶۶۹۵۵۰۸۰

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر می‌باشد. تهران ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۷۴-۴

ISBN 978-600-5028-74-4

فهرست

- مقدمه ۵
- پیش گفتار ۷
- گام اول: پیشگیری و مدیریت آسیب‌ها ۹
- گام دوم: تغذیه ۱۵
- گام سوم: روانشناسی ۲۷
- آموزش مهارت‌های روانشناختی ۲۹
- نقش مربی ۴۳
- گام چهارم: ریکاوری ۷۱
- گام طلایی: نظارت بر خود و سبک زندگی ۲۴ ساعته ۸۳
- منابع ۱۰۴

مقدمه

با توجه به رشد سریع فوتبال و محبوبیت جهانی آن به خصوص در بین نوجوانان و جوانان رویکردهای متعدد و توجه خاصی نسبت به استعداد پروری و آموزش پایه‌ای این رشته صورت گرفته است. یک ورزشکار نخبه و حرفه‌ای علاوه بر یادگیری و پرورش مهارت‌های مربوط به رشته ورزشی خود نسبت به آموزش و رشد مهارت‌های زندگی خارج از زمین تمرین و مسابقه نیز توجه می‌کند.

اما در آموزش فوتبال پایه بخش سبک زندگی و مهارت‌های آن مورد غفلت قرار می‌گیرد. این کتاب جهت ارائه شیوه زندگی مناسب برای ورزشکاران طراحی شده است. این امر به نوبه خود می‌تواند منجر به تربیت بازیکنان فوتبالی شود که نسبت به تمام جنبه‌های سبک زندگی خودآگاهی بیشتری دارند.

کتاب سبک زندگی باید به طور برنامه‌ریزی شده و مرحله به مرحله به بازیکنان ارائه شود. لطفاً بازیکنان خود را با تمام اطلاعات موجود در کتاب با یک ارائه یک جلسه‌ای آشنا نکنید. پیشنهاد می‌شود که مطالب این کتاب طی مدت یک فصل یا چند جلسه به طور پیوسته ارائه شود.

سید محمد زادخوش

mohamadzadkhosh@gmail.com