

۲۲۹۰۳۰۶

آماده سازی کامل برای فوتبال

رایان الکساندر

مترجمان

زهرا لقانی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مازندران

وهاب خان احمدی

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شاهد

محمدحسین عقیده مند اباتری

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی

دکتر رسول اسلامی

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبائی

تألیف: رایان الکساندر

ترجمه: زهرا لقائی، وهاب خان احمدی، محمدحسین عقیده‌مند اباتری

ویراستار علمی: دکتر رسول اسلامی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه‌آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکتو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۷۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: الکساندر، رایان، ۱۹۸۷- م. - Alexander, Ryan, 1987-

عنوان و نام پدیدآور: آماده‌سازی کامل برای فوتبال/تألیف رایان الکساندر؛ ترجمه زهرا لقائی، وهاب خان‌احمدی، محمدحسین عقیده‌مند اباتری؛

ویراستار علمی رسول اسلامی.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۹۶ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۷۰۷-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2021] Complete conditioning for soccer.

موضوع: فوتبال - تعلیم

Soccer - Training

شناسه افزوده: لقائی، زهرا، ۱۳۷۱

شناسه افزوده: خان‌احمدی، وهاب، ۱۳۶۷، مترجم

شناسه افزوده: عقیده‌مند اباتری، محمدحسین، ۱۳۷۵، مترجم

شناسه افزوده: اسلامی، رسول، ۱۳۶۴، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۴۵۲۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز بایش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

 ۶۶۴۰۳۱۶۲ - ۶۶۴۰۳۱۷۰

 hatmipg.com  hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ است و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



۸	فصل اول نیازهای بدنی فوتبال
۲۸	فصل دوم سنجش و ارزیابی آمادگی بدنی
۴۶	فصل سوم بدن سازی فوتبال
۶۶	فصل چهارم تمرین قدرتی
۹۶	فصل پنجم توسعه توان
۱۱۴	فصل ششم سرعت و چابکی
۱۳۴	فصل هفتم آمادگی برای تمرین و مسابقه
۱۴۱	فصل هشتم دوره بندی و برنامه نویسی
۱۵۹	فصل نهم ریکاوری
۱۷۱	فصل دهم پیشگیری از آسیب، مدیریت آسیب و بازگشت به مسابقه

امروزه در دنیای فوتبال حرفه‌ای برای آماده‌سازی تیم‌ها در تورنمنت‌های مختلف مانند جام جهانی، لیگ‌های قاره‌ای، لیگ‌های داخلی و ... از روش‌های متنوعی استفاده می‌شود. اما در بین این روش‌ها به‌روز بودن و مفید بودن آن از اهمیت بالایی برخوردار است چراکه روش نوین علاوه بر داشتن تنوع بالا باید از روایی و پایداری مناسبی نیز برخوردار باشد؛ همچنین در پرداختن به امر بدن‌سازی تخصصی فوتبال این نکته را باید مدنظر قرار داد که این دوره طاقت‌فرسا بوده و تحمل آن برای بازیکنان امری دشوار است و هنر مربی در به‌کارگیری این متدها می‌تواند از آن بکاهد و بر لذت آن بیفزاید.

کتاب پیش رو مطالب به‌روز و متنوعی از علم بدن‌سازی تخصصی فوتبال را به‌صورت نوین ارائه می‌دهد که مطالب در خلال ده فصل گنجانده شده است و به شیوایی و روانی هر چه تمام‌تر به پیشگاه شما عزیزان ارائه شده است. گروه ما با انتخاب این کتاب سعی بر آن داشته تا شما را با شیوه متفاوتی از بدن‌سازی فوتبال آشنا کند چراکه در این کتاب مقایسه دو شیوه سنتی و مدرن به شیوایی بیان شده و حتی خوانندگان کتاب را در صورت تمایل به انجام شیوه سنتی راهنمایی و هدایت می‌کند. امیدواریم که با خواندن این کتاب بر دانش شما بزرگواران افزوده شود همچنین از شما عزیزان خواهشمندیم در خلال مطالعه کتاب اگر نقصان و قصوری را مشاهده فرمودید ما را مطلع سازید تا در مراحل آتی رفع ایراد و اشکال نماییم.

تقدیم به پیشگاه شما عزیزان گرانقدر