

تمرینات قدرت برای فوتبال

برام سوينن

بابک مصطفی فرخانی

دانشجوی دکتری تخصصی فیز یولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند

سید هادی امصغری

دانشجوی دکتری تخصصی فیز یولوژی ورزشی دانشگاه بیرجند

محسن بهراد نسب

عضو هیات علمی موسسه آموزش عالی خاوران مشهد

غزاله کریمی ترشیزی

کارشناس تربیت بدنی دانشگاه خاوران مشهد

ویراستار علمی:

آرمین فکری

تألیف: برم سوینن

ترجمه: بابک مصطفی فرخانی، سید هادی اصغری، محسن بهراد نسب، غزاله کریمی ترشیزی
ویراستار علمی: آرمین فکری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میروسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تکلّو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۱۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: سوینن، برم

Swinen, Bram

عنوان و نام پدیدآور: تمرینات قدرتی برای فوتبال / برم سوینن؛ ترجمه بابک مصطفی فرخانی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی آرمین فکری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: [۲۴۲] ص.؛ مصور، جدول (رنگی)، نمودار.

شابک: ۷۸۰۶۰۰-۳۵۵-۵۹۹-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Strength training for soccer, ۲۰۱۶.

یادداشت: ترجمه بابک مصطفی فرخانی، سید هادی اصغری، محسن بهراد نسب، غزاله کریمی ترشیزی.

موضوع: فوتبال - تعلیم

Soccer - Training

ماهیه‌ها - توانمندی

Muscle strength

شناسه افزوده: مصطفی فرخانی، بابک، ۱۳۷۳- مترجم

شناسه افزوده: فکری، آرمین، ۱۳۶۴- ویراستار

رده بندی کنگره: ۷۹۴۳/۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۱۶۹۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: 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 می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را
ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



فهرست

۵	بخش ۱ اجزای تمرینات ورزشکاران
۶	فصل ۱ مکانیک مکانیسم افزایش عملکرد، جلوگیری از آسیب و کاهش خستگی بعد از مسابقه
۱۱	فصل ۲ نقش تمرینات قدرتی در افزایش پایداری و تحرک پذیری
۱۷	فصل ۳ برنامه موثر گرم کردن
۲۶	فصل ۴ تمرینات قدرتی با توجه به تمرینات مهارتی همراه با مقاومت
۳۵	بخش ۲ تمرینات مرکزی
۳۶	فصل ۵ تمرینات بخش مرکزی
۷۱	بخش ۳ تمرینات قدرتی
۷۲	فصل ۶ تمرینات غالب بر دو پا
۸۲	فصل ۷ تمرینات غالب بر یک پا
۱۰۴	فصل ۸ تمرینات لگن
۱۱۶	فصل ۹ تمرینات پوشینگ بالا تنه
۱۳۳	فصل ۱۰ تمرینات پولینگ بالاتنه
۱۴۱	فصل ۱۱ تمرینات ترکیبی
۱۴۸	فصل ۱۲ آناتومی و عملکرد عضلات
۱۶۹	بخش ۴ تمرینات سرعتی-قدرتی
۱۷۰	فصل ۱۳ اصول تمرین به منظور افزایش قدرت
۱۷۸	فصل ۱۴ تمرینات پلیومتریک
۱۹۲	فصل ۱۵ وزنه برداری المپیک
۲۰۶	بخش ۵ تمرین با محدودیت جریان خون
۲۰۷	فصل ۱۶ تمرین با محدودیت جریان خون
۲۱۳	بخش ۶ طراحی برنامه
۲۱۴	فصل ۱۷ دوره سازی
۲۱۹	فصل ۱۸ طراحی برنامه تمرین
۲۲۷	فصل ۱۹ برنامه های تمرینی نمونه

امروزه اهمیت بدنسازی و تمرینات قدرتی در فوتبال به حدی است که تقریباً تمامی تیم‌های فوتبال در هر سطحی که هستند دارای یک یا حتی چند مربی بدنساز هستند. گرچه قدرت به تنهایی در فوتبال یک اصل نیست، اما اهمیت آن مورد تأیید همه اهالی فوتبال، به‌ویژه در سطوح بالاست. شاید بتوان گفت یکی از دلایل توانایی فوتبالیست‌های تراز اول جهان برای طی مسافت حدود ۱۵ کیلومتری در مقابل مسافت‌های زیر ۸ کیلومتری فوتبالیست‌های داخلی، ریشه در همین نوع تمرینات داشته باشد. بر همین اساس می‌توان گفت، تمرینات قدرتی در صورت اجرا صحیح و به‌موقع می‌توانند آثار مفیدی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشند. ارائه مفاهیم اساسی و دانش مورد نیاز مربیان و فوتبالیست‌ها درباره تمرینات قدرتی به شکلی کاملاً ساده و قابل فهم، محور اساسی نگارش این کتاب بوده است. امید است این اطلاعات بتواند مورد استفاده مربیان و ورزشکاران میهن عزیزمان قرار گیرد و در رساندن این ورزش پُرطرفدار ایران به جایگاه مناسب در سطح دنیا مفید واقع گردد.