

ریگوری در فوتبال

بهترین روش‌های ریگوری سریعتر پس از بازی و تمرین.

به منظور پیشگیری از فستگی، آسیب و بیش تمرینی

www.ketab.ir

نویسنده

ماریو یووانوویچ

مترجمان

دکتر صادق امانی شلمزاری (هیات علمی دانشگاه خوارزمی تهران)

سارا شمس (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه خوارزمی تهران)

نام کتاب: ریکاوری در فوتبال: بهترین روش‌های ریکاوری سریعتر پس از بازی و تمرین، به منظور پیشگیری از خستگی، آسیب و بیش تمرینی

مترجم: دکتر صادق امانی شلمزاری - سارا شمس

نویسنده: ماریو یووانوویچ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۹-۰

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرایی و طراح جلد: انتشارات باتیس

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد B9 - فروشگاه آوای ظهور - تلفن تماس ۶۶۴۱۴۱۰۹ - ۶۶۴۷۷۶۷۲

فروشگاه اینترنتی: اینستاگرام: @batis_pub

سرشناسه : امانی، صادق / مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده : ریکاوری در فوتبال: بهترین روش‌های ریکاوری سریعتر پس از بازی و تمرین، به منظور پیشگیری از خستگی، آسیب و بیش تمرینی / نویسنده ماریو یووانوویچ؛ مترجمان صادق امانی شلمزاری، سارا شمس.

مشخصات نشر : قائمشهر: انتشارات باتیس، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۰۹ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۹-۰

یادداشت Smart Soccer Recovery: best strategies on how to recover faster after game while preventing fatigue, injuries and over training.

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

شناسه افزوده : شمس، سارا، ۱۳۷۵- مترجم

رده بندی کنگره : RC۱۲۲۰

رده بندی دیویی : ۶۱۷/۱۰۲۷

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۲۱۵۶۲

فهرست

۴	پیشگفتار.....
۵	مقدمه.....
۷	بخش اول: اصول - پشت پرده‌ها چه اتفاقی می‌افتد؟ (فشار فیزیولوژیک فوتبال).....
۸	نیازهای بازی فوتبال.....
۹	بازی.....
۱۷	مشکلات پیش روی ۲ بازی در هفته.....
۱۸	ارکان موفقیت.....
۱۹	بخش دوم: ریکاوری و چگونگی انجام آن؟.....
۳۵	روش‌های ریکاوری فعال و غیرفعال (چگونه و چه زمانی؟).....
۳۶	راهنمای ریکاوری فعال.....
۵۴	راهنمای ریکاوری غیرفعال.....
۶۹	بخش سوم: رژیم غذایی و تغذیه.....
۸۱	مصرف مکمل برای ریکاوری.....
۸۷	بخش چهارم: پایش و کاربرد عملی ریکاوری.....
۱۰۶	درباره نویسنده.....
۱۰۷	منابع.....



پیشگفتار

در فوتبال مدرن امروزی، بازیکنان مجبورند در مسابقات مختلف مانند لیگ سراسری، جام حذفی، لیگ قهرمانان و همین طور تمرینات سخت پیش فصل و فصل مسابقات شرکت کنند. در مسابقات لیگ برتر ایران، دوره‌هایی وجود دارد که فاصله بین دو مسابقه به ۴ روز می‌رسد و تیم‌های شرکت کننده در لیگ قهرمانان آسیا سفرهای طولانی مدت هم در این فاصله دارند. بازیکنان در این دوره زمانی در معرض خطر بیشتری برای مصدوم شدن قرار دارند و این می‌تواند بر عملکرد و موفقیت تیم تاثیرگذار باشد. بنابراین، برقراری تعادل بین تمرین و مسابقه سخت‌تر از گذشته شده است. مربیان باید از تمامی منابع و امکانات برای بهینه‌سازی تمرینات و ریکاوری سریع‌تر استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد در این برهه از زمان، ریکاوری مسئله مهمتری از تمرین برای موفقیت می‌باشد. اکثر مربیان خواهان این هستند که بازیکنانشان در روز مسابقه در اوج آمادگی بدنی و ذهنی خود باشند، لذا بزرگترین دغدغه مربیان زمان کمتر برای تمرین و آماده شدن برای مسابقات است. امروزه، مربیان باید از دانش روز ریکاوری و استفاده از روش‌های ریکاوری آشنایی داشته باشند. در این کتاب، با کاربردی‌ترین و جدیدترین روش‌های ریکاوری که تیم‌ها و بازیکنان نخبه دنیا از آنها برای ریکاوری سریع‌تر استفاده می‌کنند، آشنا خواهید شد. تلفیق تمرین و راهبردهای ریکاوری ارائه شده در این کتاب به خوبی راه گشای مربیان برای برقراری تعادل بین تمرین و مسابقه است و تضمینی است برای اینکه بازیکنان در روز مسابقه همیشه در اوج آمادگی بدنی و ذهنی باشند. خواندن این کتاب به تمامی سرمربیان، مربیان و بدنسازان فوتبال که به دنبال استفاده از دانش برای ریکاوری بازیکنان هستند توصیه می‌شود. از خوانندگان عزیز خواهشمند است با مطالعه این کتاب نقطه نظرات خود را برای ارتقای کتاب به آدرس انتشارات باتیس ارسال نمایند.

