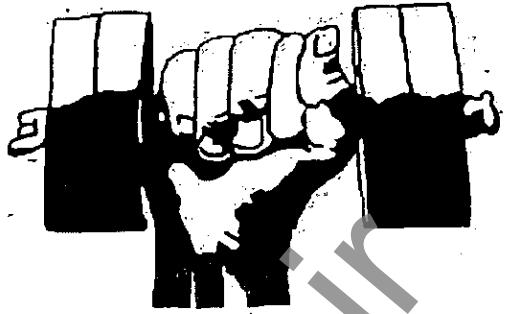




آلاتومے و تمرینات قدرت باوزنہ در فوتبال

تالیف: دونالد کینڈال
ترجمہ: بہزاد نوشادی





سرشناسه: کر کندال، دونالد Kirkendall, Donald T

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی و تمرینات قدرتی با وزنه در فوتبال / تألیف دونالد کیندال؛ ترجمه بهزاد نوشادی.

مشخصات نشر: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۵۶ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰۰۰۱-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Soccer anatomy, c2011.

یادداشت: واژه نامه.

موضوع: فوتبال -- تعلیم

موضوع: فوتبال -- جنبه های فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: نوشادی، بهزاد، مترجم

رده بندی کنگره: GV ۲۴۳ ۹/۱۳۹۲ ۴۶ ۱۳۷ ت /

رده بندی دیویی: ۲۳۴/۷۹۶

شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۱۳۶۹



نام کتاب: آناتومی و تمرینات قدرتی با وزنه در فوتبال

تألیف: دونالد کیندال

مترجم: بهزاد نوشادی

ناشر: توپ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰۰۰۱-۰

همراه: ۰۹۱۲۵۱۶۰۵۵۹

مرکز پخش: آقای سطوت، فدراسیون فوتبال

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۲۷ - طبقه اول

www.football1.ir

تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵ همراه: ۰۹۱۲۱۰۰۸۹۱۳



صفحه

فهرست عناوین

مقدمه	۴
بخش ۱: علم فوتبال	۵
بخش ۲: برنامه گرم کردن فینا	۲۷
بخش ۳: آناتومی و شناخت عضلات	۵۳
بخش ۴: بازو و دست	۷۱
بخش ۵: شانه و گردن	۸۵
بخش ۶: سینه	۱۰۷
بخش ۷: لگن و پشت (کمر)	۱۲۱
بخش ۸: شکم (جلوی بدن)	۱۳۹
بخش ۹: پاها - عضلات تکی (انفرادی یا جداگانه)	۱۶۱
بخش ۱۰: پاها (تمام عضلات پا)	۱۷۹
بخش ۱۱: تمریناتی که همه عضلات را در فوتبال درگیر می کند	۱۹۹
بخش ویژه: یک فصل تمرینات قدرتی در فوتبال	۲۱۷
پیوست ها: تست آمادگی جسمانی فوتبال	۲۴۹
ضمائم: کتاب های منتشر شده از انتشارات توپ	۲۵۲

مقدمه مترجم

هدف از انجام تمرینات قدرتی در فوتبال ارتقاء کیفیت بدنی، برتری فیزیکی نسبت به حریف و کاهش صدمات ناشی از بازی پرفشار می باشد.

با وجود آنکه برتری ژنتیکی و استعداد بدنی، حرف اول در بازیکنان فوتبال را می زند، این کتاب ضمن تشریح آناتومی و شناخت عضلات بدن، تمرینات قدرتی با وزنه و بدون وزنه را طبق حرکات شبیه سازی شده تخصصی در شرایط بازی فوتبال طراحی و پیشنهاد داده است.



از طرفی آخرین تمرینات ۱۱+ فیفا در عین اینکه گرم کردن عمقی عضلات و مفاصل بدن را به همراه دارد، آسیب های رایج در فوتبال را به حداقل رسانده و به معرفی و آنالیز این تمرینات می پردازد. امروزه قدرت در فوتبال تنها به حرکات کار با وزنه در سالن بدنسازی خلاصه نمی شود. استفاده از کش های تمرینی مقاومتی دو نفره، BUSO، استفاده از وزن بدن، مدیسین بال، فیزیوبال، تشک های پرشی، جعبه، موانع و سایر ابزارهای مقاومتی در زمین چمن رایج گردیده است.

ترکیب تمرینات قدرتی و سیستم ۱۱+ فیفا موجب افزایش کارایی بازیکنان و کاهش میزان صدمات و آسیب های رایج در فوتبال مثل پاره گی ACL، همسترینگ، کشاله ران، عضلات زیرشکمی و بیج خوردگی میچ پا گردیده است.

امید است مربیان زحمتکش، ضمن آشنایی مجدد و بیشتر با شیوه قرارگیری عضلات و تشریح آناتومی تمرینات قدرتی بدن و اشراف به علم تمرین فوتبال، باعث پیشرفت و عملکرد بهتر بازیکنان امروز و شناخت و ساختن بازیکنان پرقدرت تر فردا شوند.

با آرزوی بهترین ها
بهزاد نوشادی