

به نام خداوند جان و خرد

تمرینات آمادگی جسمانی برای داوران

(آموزش فیفا)

نویسنده

یان بلاچر - رئیس توسعه ملی داوران

مترجم

دکتر بهزاد نوشادی

نشر توپ



۱۳۹۴



نام کتاب : تمرینات آمادگی جسمانی برای داوران

مترجم : دکتر بهزاد نوشادی

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۳۷-۹

ناشر : انتشارات توپ

گرافیکست و صفحه آرا: معین دلاوری لِنَدی

ویراستار فنی: دکتر بهاره سیفی

نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۴

شمارگان : ۲۰۰ جلد

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش : میدان انقلاب - وب‌روی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه : بلانچارد، یان Blanchard, Ian

عنوان و نام پدیدآورنده : تمرینات آمادگی جسمانی برای داوران (آموزش) / نویسنده یان بلانچارد ؛ مترجم بهزاد نوشادی.

مشخصات نشر : تهران: نشر توپ، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۹۶ ص: مصور(رنگی)، جدول، نمودار.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۳۷-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : Fitness for refereeing: fa learning.

موضوع : تمرین‌های ورزشی برای داوران / داوران فوتبال / آمادگی جسمانی

شناسه افزوده : نوشادی، بهزاد، مترجم

رده بندی کنگره : GV ۵۰۵/۸ب۸ت۸ ۱۳۹۴

رده بندی دیویی : ۷۱/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۹۲۱۰۹

صفحه فهرست

۴.....	مقدمه مترجم.....
۵.....	مقدمه نویسنده.....
۶.....	فصل اول: آمادگی جسمانی برای داوران.....
۷.....	بخش اول: آمادگی جسمانی برای داوران.....
۱۲.....	بخش دوم: تئوری برنامه آمادگی جسمانی.....
۵۵.....	بخش سوم: تغذیه و صدمات ورزشی.....
۶۵.....	بخش چهارم: آمادگی ذهنی.....
۶۸.....	فصل دوم: تمرینات آمادگی تست پدیده تست نرشادی.....
۸۰.....	فصل سوم: تمرینات یو یو AFC.....
۹۱.....	فصل چهارم: دستورالعمل گرم کردن تست آمادگی جسمانی ایفا.....
۹۳.....	فصل پنجم: تمرینات استقامت در سرعت.....
۱۰۵.....	فصل ششم: تمرینات با شدت بالا.....
۱۱۳.....	فصل هفتم: ۱۰۰ برنامه تمرینی برای داوران.....
۱۳۳.....	فصل هشتم: برنامه تمرینی آمادگی هفتگی و ماهیانه داوران و کمک داوران.....
۱۴۴.....	فصل نهم: نمونه برنامه تمرینات آمادگی جسمانی برای داوران فوتبال.....
۱۵۶.....	فصل دهم: یک فصل تمرینات قدرتی برای داوران.....

مقدمه مترجم

یکی از فاکتورهای یک داور برجسته بودن، توانایی کیفی مناسب برای قضاوت خوب و تأثیرگذار می‌باشد. نقطه برجسته احراز داوران سطح بالای کشوری و قاره‌ای موفقیت در تست‌های ورودی آمادگی جسمانی می‌باشد.

از عمده مشکلات عدم موفقیت در تست‌های آمادگی جسمانی که استرس زیادی به داوران وارد می‌کند، عدم اطلاع و دانش لازم از نقشه راه و طراحی برنامه تمرینی اصولی در پیش از فصل یا زمان فصل مسابقات است.

بد تمرینی موجب خستگی فیزیکی، از دست دادن زمان و فرصت مناسب، آسیب دیدگی و در نتیجه عدم اعتماد به نفس و آمادگی ذهنی و روحیه جنگندگی برای تدارک حمله به آزمون آمادگی جسمانی واحد از موفقیت جهت ارتقاء داوران و قضاوت در لیگ می‌باشد.

از طرفی به دست آوردن و نگه داشتن اندام تراشیده بدون اضافه وزن، خوش اندام و فیزیک مناسب داور و روش زندگی چالش دیگری است که داوران همواره با آن روبه‌رو هستند.

در این کتاب ضمن آموزش تمرینات روزانه، هفتگی، ماهی و سالیانه آمادگی جسمانی به موضوعات و شیوه‌های مربوطه دیگر مانند تغذیه و آمادگی ذهنی و روانشناسی برای رسیدن به شرایط ایده‌آل بدنی نکات علمی و کلیدی مفیدی ارائه می‌گردد.

امید است این کتاب برای داوران خوب، زحمتکش و علاقه‌مند جهت ارتقاء قضاوت بهتر راهنمای خوبی باشد.

دکتر بهزاد نوشادی

مقدمه نویسنده

معمولاً این سوال در میان داوران مطرح می‌شود که میزان آمادگی جسمانی برای داوران مسابقات فوتبال چقدر باید باشد؟ خوب، این امر در واقع به دو فاکتور بستگی دارد:

اول: به نگرش خود شخص و اینکه آیا از داوری برای بالا نگه داشتن سطح متناسب آمادگی جسمانی خود استفاده می‌کند یا خیر؟

دوم: به تعهد شما برای رسیدن به سطوح بالاتری از داوری.

به تدریج که در داوری پیشرفت می‌کنید و از لیگ محلی به فوتبال نیمه حرفه‌ای ارتقاء می‌یابید، نیازها و ملزومات داوری بیشتر می‌شود و سطح بالاتری از آمادگی جسمانی را طلب می‌کند. با ظهور متخصصان علم تمرین در بالاترین سطح و نیاز به حفظ آمادگی جسمانی و ارائه اطلاعات جامع در این حوزه، نیاز بیشتری به آگاهی از آمادگی جسمانی برای رسیدن به هدف، احساس می‌شود.

این کتاب طیف وسیعی از موضوعات مختلف را دربرمی‌گیرد که می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

اطلاعات مربوط به آزمون‌های آمادگی جسمانی، تمرینات منظم بدنسازی، نیازهای مختلف تمرین و نیز موارد مختلف مربوط به رژیم غذایی که مجموعه مذکور، عنوان یک کار مستند برای حمایت از داوران در برنامه‌ریزی و اجرای یک برنامه آموزشی، طراحی شده است و با توجه به اینکه آیا شما جدیداً به داوری و تمرین روی آورده‌اید و یا داوری با تجربه در سیستم لیگ هستید، برنامه‌های متعددی را در اختیارتان می‌گذارد.

یان بلنچارد - رئیس توسعه ملی داوران