

# تمرینات هوازی و غیر هوازی در فوتبال آلتیمت

مؤلف : مهندس داود سجادی دهکردی

دارای کارت مربیگری درجه ۲ دوومیدانی ، دان ۴ از کالج بین الملل و  
عضو WMAG اساتید هنرهای رزمی دنیا ، عضو انجمن مخترعین کشور، عضو  
فدراسیون مخترعین جهانی IFIA ، مسئول کمیته فریزی هیأت همگانی استان  
چهارمحال و بختیاری

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| عنوان               | تمرینات هوازی و غیر هوازی در فوتبال آلتیمت        |
| مؤلف                | مهندس داود سجادی دهکردی                           |
| ویراستار            | حسین یگانه                                        |
| مشخصات ظاهری        | : ۵- ۴۸ ص                                         |
| شابک                | ۰-۸۵-۲۶۳۷-۹۶۴-۹۷۸                                 |
| یادداشت             | آشنایی با تمرینات فوتبال آلتیمت                   |
| عنوان دیگر          | آموزش فوتبال آلتیمت با فرهنگ ایرانی (منش پهلوانی) |
| موضوع               | آشنایی با ورزش های همگانی (فریزی)                 |
| شماره کتابشناسی ملی | : ت ۳۶۷ س ۳۳۴۳ / ۷۹۶                              |
| شماره ثبت           | : ۱۲۶۵۵۴۸                                         |

انتشارات جهان بین

فرخ شهر - خیابان باهنر - کوچه ۲ پلاک ۹

تلفن ۰۳۸۲۲۴۲۳۲۰ - ۰۹۱۳۳۲۲۲۸۱

مؤلف : مهندس داود سجادی دهکردی

چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۳

تیراژ: هزار نسخه

لیتوگرافی : سروش

چاپ: نقشینه

صحافی: تک

حق چاپ محفوظ است

## بخش اول

- ۱ اهمیت تولید انرژی در فوتبال آلتیمت.....
- ۲ تولید سیستم های انرژی.....
- ۳ چه گروهی از ورزشکاران در فوتبال آلتیمت می توانند فعالیت کنند

## بخش دوم

- ۴ در فوتبال آلتیمت چه حرکتی باعث به ثمر رسیدن پرتاب می شود.
- ۵ کنترل هیجان بازی.....
- ۵ چگونگی تقسیم انرژی در کل بازی.....
- ۶ نیازمندی های فوتبال آلتیمت.....
- ۷ تغذیه پیش از مسابقه.....

## بخش سوم

- ۹ تجزیه و تحلیل حرکتی.....
- ۹ ساختار تجزیه و تحلیل.....
- ۱۱ حرکت های پیراکستنشن ستون مهره ها.....

## بخش چهارم

- ۱۱ انواع تمرینات آمادگی جسمانی.....
- ۱۲ تمرین بازیکنان جوان.....
- ۱۳ آشنایی با تمرینات هوازی.....
- ۱۴ آشنایی با تمرینات بی هوازی و پلی متریک.....
- ۱۵ برنامه افزایش شتاب.....
- ۱۸ آشنایی با تمرینات بدنسازی.....
- ۱۹ انجام تمرینات انعطاف پذیری.....

## بخش پنجم

- ۲۰ ده حرکت فعال کششی قبل از شروع بازی.....
- ۲۱ گرم کردن قبل از مسابقه.....
- ۲۲ در فوتبال آلتیمت چه زمان هایی باید ضریان قلب را کنترل نمود.

## بخش ششم

- ۲۳ اردوی تمرینی یک هفته ای قبل از مسابقه.....
- ۲۴ شرح یک جلسه تمرینی استاندارد در فوتبال آلتیمت...
- ۲۴ تمرینات تخصصی رشته فوتبال آلتیمت بصورت گروهی.....
- ۲۵ تمرین شماره ۱ و ۲: شکار توپ.....
- ۲۶ تمرین شماره ۳: انفجاری.....
- ۲۶ نکات فنی تمرینات تخصصی طراحی شده در کتاب.....

## بخش هفتم

- ۲۷ نکاتی برای مربیان فوتبال آلتیمت.....
- ۳۰ آشنایی مربی با انواع رفتار های منفی در فوتبال آلتیمت.
- ۳۱ اهمیت ارتباط غیر کلامی در فوتبال آلتیمت.....
- ۳۱ روشهای مقابله با خستگی بعد از تمرین.....
- ۳۲ اهمیت مصرف مایعات در فوتبال آلتیمت.....
- ۳۲ شرایط آمادگی جسمانی بازیکنان زن.....
- ۳۳ انواع آسیب و ضرورت وجود کیف کمک های اولیه.....

## بخش هشتم

- ۳۴ آشنایی با فوتبال آلتیمت.....
- ۴۳ منابع.....

## مقدمه

در این کتاب به مرور برخی از اصول فیزیولوژی برای تمرینات سرعتی و استقامتی در فوتبال آلتیمت پرداخته می شود. بحث سیستم های انرژی، فیبر های عضلانی که ورزشکاران در هنگام مسابقات به آنها وابسته اند اشاره می نماید. آشنایی با تمرینات گروهی در فوتبال آلتیمت و به طراحی چند تمرین اشاره نموده است. اما جهت آشنایی بهتر با آلتیمت این رشته ترکیبی از بسکتبال و بیس بال می باشد. از سال ۱۳۸۷ این رشته به طور رسمی فعالیت خود را زیر نظر فدراسیون ورزش های همگانی جمهوری اسلامی ایران آغاز نمود. توپ مخصوصی از جنس پلاستیک، به شکل بشقاب پرنده دارد. بازی آلتیمت به صورت خودداوری می باشد. یعنی بازیکنان باید خود نسبت به موقعیت ها نظر دهند، پس باید جوانمردی را سرلوحه ی بازی خود قرار دهند و رفتار به صورت منش پهلوانی باشد. فدراسیون جهانی این رشته با نام (World Flying Disc Federation)، که به اختصار (WFDF) نیز گفته می شود. اگر به عنوان یک مربی با بازیکنان جوان سروکار داریم آگاهی از مراحل رشد بازیکنان اهمیت داشته و باید با اطلاعات کافی از چگونگی یادگیری در جوانان بتوانیم شرایط لازم را برای آموزش و سرگرمی آنان فراهم تا مراحل رشد بازیکنان دچار اختلال و آسیب نشود. آموزش فوتبال آلتیمت "یا همان فریزبی" برای گروه های سنی مختلف قطعا متفاوت می باشد. هر کسی به مقتضای سن خود می تواند در این رشته به انجام فعالیت بپردازد. باید مراحل استعدادیابی در رشته های مختلف آلتیمت صورت بگیرد. فوتبال آلتیمت در چهار سبک (چمنی، سالی، ساحلی، خیابانی) انجام می شود.