



[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

سرشناسه: اشمیت، زیگی، ۱۹۳۵ - م. Schmid, Sigi

عنوان و نام پدیدآور: بدنسازی کامل در فوتبال / نویسندگان سی.جی. اشمیت، باب آلیو؛ مترجمان احمد خداداد - ابوالفضل هیهات؛ ویراستار اسماعیل زنگنه.

مشخصات نشر: تهران: کاشفان مجد، ۱۳۸۶.

مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص.

شابک: ۹۶۴-۸۳۶۹-۱۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Complete conditioning for soccer, ۲۰۰۲

موضوع: فوتبال - - تعلیم

موضوع: بدنسازی - - تعلیم

موضوع: تمرین (ورزش) - - آنزفیزیولوژیکی

شناسه افزوده: آلیو، باب، ۱۹۷۵ - م.

شناسه افزوده: Alejo, Bob

شناسه افزوده: خداداد، احمد، مترجم

شناسه افزوده: هیهات، ابوالفضل، مترجم

شناسه افزوده: زنگنه، اسماعیل، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۶ ۵ الف ۷ ت ۷ / ۹ / GV۹۴۲

رده‌بندی کنگره: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۱۱۶۴۳۷۲

نام کتاب: بدنسازی کامل در فوتبال

مؤلفین: سی.جی. اشمیت / باب آلیو

مترجمان: احمد خداداد / ابوالفضل هیهات

ویراستار: اسماعیل زنگنه

ناشر: کاشفان مجد

طراحی جلد: بانک کتاب تهران ۷۷۹۶۵۵۴۵ - ۲۱

حروفچینی: بانک کتاب تهران

لیتوگرافی: سپهر اسکنر

چاپخانه: معراج

سال نشر: ۱۳۸۷

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۵/۰۰۰ ریال

شابک: ۹۶۴ - ۸۳۶۹ - ۱۵ - ۱

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و خیابان اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴.

طبقه اول تلفن: ۶۶۴۸۵۲۷۶ - ۹۱۲۵۲۱۸۴۰۲ - حتمی

# بدنسازی کامل در فوتبال

نویسندگان : سی.جی.اشمیت / باب الیو

مترجمان : احمد خداداد - ابوالفضل هیهات

ویراستار : اسماعیل زنگنه

تهران ۱۳۸۷

## تقدیر و تشکر از:

سی.جی.اسمیت، به خاطر آزادی و استقلال‌ی که در هنگام کارکردن با تیمش به من داد؛  
تیم فوتبال UCLA از سال ۱۹۹۳-۱۹۸۴ که عشق به یک ورزش عالی را به من  
آموخت؛

کارملا گوتیرز که نوشتن را به من آموخت، قلب و روح من متعلق به اوست.

دخترم، بریانا، لذت زندگی روزانه ام؛

و تمامی ورزشکاران و مربیانم که کار با آن‌ها برایم لذت بخش بوده است، من مطالب  
زیادی از آن‌ها آموخته‌ام.

« باب الیو »

# فهرست مطالب

| عنوان                                                       | صفحه |
|-------------------------------------------------------------|------|
| مقدمه.....                                                  | ۸    |
| فصل ۱: نیازهای آمادگی فوتبال.....                           | ۹    |
| ۱.۱. سازماندهی پایه.....                                    | ۱۰   |
| ۱.۲. اصول تمرینات.....                                      | ۱۳   |
| ۱.۳. متغیرهای تمرین.....                                    | ۱۵   |
| ۱.۴. تست و ارزیابی :.....                                   | ۱۸   |
| ۱.۵. ارزیابی نتایج آزمون.....                               | ۲۲   |
| فصل ۲: انعطاف پذیری و گرم کردن.....                         | ۲۵   |
| ۲.۱. گرم کردن.....                                          | ۲۶   |
| ۲.۲. انعطاف پذیری.....                                      | ۲۶   |
| ۲.۳. مراحل آمادگی برای تمرین و مسابقه.....                  | ۲۷   |
| فصل ۳: تمرین قدرتی.....                                     | ۵۹   |
| ۳.۱. طراحی یک برنامه:.....                                  | ۶۰   |
| ۳.۲. چند تصور غلط در مورد تمرینات قدرتی :.....              | ۶۲   |
| ۳.۳. انتخاب تجهیزات :.....                                  | ۶۴   |
| ۳.۴. اصطلاحات :.....                                        | ۶۶   |
| ۳.۵. برنامه ها :.....                                       | ۶۷   |
| فصل ۴: تمرین قدرتی.....                                     | ۹۷   |
| ۴.۱. چگونه تمرینات پلايومتریک به فوتباليست کمک می کند:..... | ۹۹   |
| ۴.۲. پلايومتریک ها چگونه تاثیر می گذارند:.....              | ۱۰۰  |
| ۴.۳. طراحی یک برنامه پلايومتریک:.....                       | ۱۰۲  |
| ۴.۴. حرکات پلايومتریک جانبی:.....                           | ۱۰۴  |
| ۴.۵. حرکات پلايومتریک عمودی:.....                           | ۱۰۷  |

|     |                                                 |
|-----|-------------------------------------------------|
| ۱۱۰ | ۶. حرکات پلایومتریک افقی؛                       |
| ۱۱۲ | ۷.۴. پرش‌های ترکیبی؛                            |
| ۱۱۳ | فصل ۵: تمرین استقامت                            |
| ۱۱۴ | ۵. ۱. نیازهای بازی                              |
| ۱۱۵ | ۵. ۲. آمادگی هوازی                              |
| ۱۱۶ | ۵. ۳. آمادگی بی هوازی                           |
| ۱۱۹ | فصل ۶: تمرین چابکی                              |
| ۱۲۲ | ۶. ۱. تمرین چهار گوش                            |
| ۱۲۳ | ۶. ۲. دویدن جانبی (دویدن پهلوی)                 |
| ۱۲۳ | ۶. ۳. حرکت دویدن به سمت جلو و عقب               |
| ۱۲۵ | ۶. ۴. حرکت مارپیچ جانبی                         |
| ۱۲۵ | ۶. ۵. حرکت ترکیبی دویدن و سرخوردن جانبی         |
| ۱۲۶ | ۶. ۶. حرکت فیگوریت یا هشت انگلیسی               |
| ۱۲۷ | ۶. ۷. تمرین ۷                                   |
| ۱۲۸ | ۶. ۸. حرکات الفبای انگلیسی                      |
| ۱۳۱ | فصل ۷: تمرین سرعت                               |
| ۱۳۲ | ۷. ۱. مؤلفه‌های سرعت در فوتبال                  |
| ۱۳۵ | ۷. ۲. مکانیک‌های دویدن؛                         |
| ۱۳۹ | فصل ۸: تمرینات آمادگی ویژه                      |
| ۱۴۰ | ۸. ۱. تمرین درون دو چهار ضلعی                   |
| ۱۴۱ | ۸. ۲. ضربه زدن در مقابل دیوار؛                  |
| ۱۴۲ | ۸. ۳. کورس یا دوی سرعت بازیکن و توپ؛            |
| ۱۴۲ | ۸. ۴. عکس‌العمل جانبی سریع به همراه کار با توپ؛ |
| ۱۴۳ | ۸. ۵. آمادگی جسمانی شوت زدن؛                    |
| ۱۴۴ | ۸. ۶. انجام حرکات دلخواه در حالت ایستاده        |
| ۱۴۵ | ۸. ۷. انجام حرکات دلخواه در حال حرکت            |
| ۱۴۷ | فصل ۹: تمرینات بدنسازی تیمی                     |
| ۱۴۸ | ۹. ۱. تمرین تیمی (۱)؛                           |
| ۱۵۰ | ۹. ۲. تمرین تیمی (۲)؛                           |
| ۱۵۱ | ۹. ۳. تمرین تیمی (۳)                            |

|     |       |                                              |
|-----|-------|----------------------------------------------|
| ۱۵۳ | ..... | ۴.۹. تمرین تیمی (۴)                          |
| ۱۵۶ | ..... | ۵.۹. تمرین تیمی (۵)                          |
| ۱۵۷ | ..... | ۶.۹. تمرین تیمی (۶)                          |
| ۱۵۹ | ..... | ۷.۹. بازی در گروه‌های کوچک با ۳ تا ۱۱ بازیکن |
| ۱۶۵ | ..... | فصل ۱۰: طراحی برنامه                         |
| ۱۶۶ | ..... | ۱.۱۰. تمرینات خارج از فصل                    |
| ۱۷۶ | ..... | ۲.۱۰. تمرینات پیش از فصل                     |
| ۱۷۹ | ..... | ۳.۱۰. تمرینات داخل فصل                       |

## مقدمه مترجمان:

آماده کردن و به میدان فرستادن یک تیم به فاکتورهای متفاوتی نیاز دارد؛ تکنیک، تاکتیک، آمادگی روانی و جسمانی از عناصر مهم و مورد نیاز به شمار می روند که کم توجهی به هر یک می تواند لطافات قابل توجهی به پیکر تیم فوتبال وارد سازد.

اگرچه، مسائل تکنیکی و تاکتیکی را می توان با تکیه بر یافته ها و تجربیات دوران بازیگری و مربیگری به بازیکنان تعلیم داد، اما تعلیم موفقیت آمیز آمادگی جسمانی که عناصر تکنیکی و تاکتیکی بر پیکر آن استوار هستند بدون شک؛ نیازمند پشتوانه علمی تعلیم دهنده است. با تکیه بر این اصل، در اغلب رشته های ورزشی بویژه رشته های تیمی همچون فوتبال، مربی بدن ساز مسئولیت بدن سازی را زیر نظر سر مربی بر عهده می گیرد. در فوتبال اهمیت آمادگی جسمانی تا جایی پیش رفته است که تیم ملی یونان با حضور مربی کاردانی بنام آتورهاگل و با تکیه بر آمادگی جسمانی بی نظیر در یورو ۲۰۰۴ بزرگان و ستارگان اروپا را به زانو در آورد و بر اریکه قهرمانی تکیه زد. کنفدراسیون فوتبال آسیا نیز دوره آمادگی جسمانی را در دستور کار خویش قرار داده است، تا از این طریق؛ مربیان بدن ساز به سلاح علمی مجهز و به میدان فرستاده شوند.

نویسنده، در فصول نه گانه کتاب به تشریح نیازهای جسمی و فیزیکی مورد نیاز در فوتبال پرداخته است و متدلوژی ارتقاء هر یک از عناصر فیزیکی را با معرفی روش های تمرینی ساده و متنوع نشان داده است. همچنین برای اقتصادی کردن تمرین، از تمرینات دیگری سود جسته است که همزمان تکنیک، تاکتیک و عناصر آمادگی جسمانی را افزایش می دهد. در خاتمه، برنامه ریزی یک فصل کامل فوتبال و تمرینات که در دوران آمادگی عمومی، آمادگی ویژه، فصل مسابقات و در دوران تعطیل مسابقات می تواند مورد استفاده قرار گیرد را نشان داده است. بدلیل جامعیت و سادگی در بیان مفاهیم علمی و تمرینات آمادگی جسمانی ویژه فوتبال، مطالعه این کتاب را به مربیان، علاقمندان، معلمان تربیت بدنی و مدرسین کلاس های آموزش فوتبال در دانشگاه ها، فدراسیون فوتبال و هیأت ها توصیه می نمایم. همچنین از خوانندگان گرامی که ضعف های این مجموعه را، پس از مطالعه، شفاهاً یا کتباً با اطلاع ما می رسانند، پیشاپیش صمیمانه سپاسگزاری می شود.

ابولفضل هیهات، احمدخداداد