

علم تمرین فوتبال

رویکرد علمی توسعه قدرت، سرعت و استقامت

پروفسور توماس رایلی

دکتر محمد فرامری

دانشیار دانشگاه شهرکرد

دکتر نادر رهنما

دانشیار دانشگاه اصفهان

حمیدرضا صادقی پور

عضو هیئت علمی دانشگاه خلیج فارس

۱۳۹۲

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: علم تمرین فوتبال رویکرد علمی توسعه قدرت، سرعت و استقامت]

[تألیف: پروفسور توماس رابلی]

[ترجمه: دکتر نادر رهنما، دکتر محمد فرامرزی، حمید رضا صادقی پور]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان وشمه سرا] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[حروفچینی: حانیه احمد شعار رازلیقی] + [تصحیح: المیرا سلمانی]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: فرشاد گودرزی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۲)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب های منتشر شده
لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه
مقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می باشد و هیچ شخص مقیق یا مقوقی مق استفاده از آن را ندارد و
متغلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.

سرشناسه: رابلی، توماس، ۱۹۴۱ - ۲۰۰۹ م. Reilly, Thomas

عنوان و نام پدیدآور: رویکرد علمی توسعه قدرت، سرعت و استقامت علم تمرین فوتبال / توماس رابلی ،
[مترجم] نادر رهنما، محمدرضا فرامرزی، حمیدرضا صادقی پور.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۵۰-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: فوتبال -- تعلیم

موضوع: فوتبال -- اثر فیزیولوژیکی

شناسه افزوده: رهنما، نادر، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: فرامرزی، محمد، ۱۳۵۵ - مترجم

شناسه افزوده: صادقی پور، حمیدرضا، ۱۳۵۹ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲/GV۹۴۳ ۷/۲ ۹

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۳۷۰۴

فهرست مطالب

۹	فصل اول فرایند تمرین
۲۷	فصل دوم رقابت فوتبال
۴۳	فصل سوم گرم کردن و سرد کردن
۵۷	فصل چهارم تمرینات قدرتی و توان
۷۷	فصل پنجم تمرین هوازی
۹۵	فصل ششم تمرین بی هوازی
۱۰۹	فصل هفتم روش های تمرین جایگزین
۱۲۱	فصل هشتم برگشت به حالت اولیه از فعالیت ورزشی
۱۴۳	فصل نهم تمرین برای محیط های متفاوت
۱۷۱	فصل دهم ارزیابی تمرین
۱۹۵	فصل یازدهم سبک زندگی و توسعه بلند مدت



علم تمرین فوتبال

در هر سطحی از فوتبال، تمرینات بدنی بخش کلیدی بازی فوتبال هستند اما سازماندهی یک برنامه تمرینی موثر واقعی هم به شناخت اصول فیزیولوژیکی درگیر در این فرایند و هم دانش کاربردی از خواسته های بازی، نیاز دارد. به منظور ارتباط بین تئوری و عمل، کتاب حاضر طراحی برنامه های آمادگی جسمانی صحیح علمی برای فوتبال را ارائه می کند.

این موارد شامل:

- طراحی تمرینات فصلی برای اوج گیری در زمان مناسب
- تمرین برای قدرت، سرعت، آمادگی هوازی و بی هوازی
- طراحی جلسات مناسب برای تمرین و توانبخشی
- بهترین روش ها برای برگشت به حالت اولیه از تمرین و کاهش خطر آسیب
- آماده سازی برای بازی در شرایط محیطی مختلف
- ارزیابی اثربخشی برنامه های تمرین
- رژیم غذایی، خواب، سبک زندگی، بازیکنان جوان و توسعه بلند مدت

مثال های واضح از مفاهیم فیزیولوژیکی و شرایط برگرفته از تحقیقات علوم ورزشی در سراسر کتاب ارائه شده و کتاب حاوی مثال های زیادی است که اصول تمرین در عمل را نشان می دهد. این کتاب منبع ارزشمندی برای مربیان، مربیان بدنساز و دانشمندان علوم ورزشی است که در زمینه فوتبال فعالیت می کنند.

توماس رایلی پروفیسور علوم ورزشی و رئیس موسسه تحقیقات علوم ورزشی دانشگاه جان مورس لیورپول بوده است. او رئیس کمیسیون جهانی علم و ورزش و رئیس گروه راهبردی بین المللی علم و فوتبال بود.



مقدمه (مؤلف)

امروزه اهمیت تمرین به عنوان یک ضرورت آمادگی برای بازی فوتبال در همه سطوح بازی مورد تاکید است. بازیکنان زبده در نتیجه روشهای تمرینی نظام مندی که انجام می‌دهند، حداکثر ظرفیت‌های عملکردی خود را کسب می‌نمایند. بازیکنان آماتور هم از تمرین سود می‌برند و به دلیل پیشرفت آنها در آمادگی جسمانی و مهارت‌های بازی قادر هستند تا بازی مطمئن‌تری را ارائه دهند. درحالیکه بازی و تمرین مهارت‌های بازی سهم قابل توجهی در آماده سازی برای بازی (مسابقه) دارد، این فعالیت‌ها به خودی خود و بدون یک برنامه رسمی کارهای آمادگی جسمانی کافی نیستند. نیاز به فراهم ساختن یک مبنای نظری برای تمرین فوتبال بود که انگیزه نوشتن این کتاب را در من ایجاد کرد.

کاربرد اصول علمی در تمرین برای فوتبال نیازمند ارتباط بین تئوری و عمل است. این حقیقت که آمادگی جسمانی برای بازی در برگیرنده بخش‌های مختلف و مفاهیم مختلف است، طراحی برنامه‌های تمرین برای بازیکنان فوتبال را کاملاً پیچیده نموده است. این موضوع ضروری است که متخصصان اصول تمرین را بشناسند. طوری که آنها قادر باشند هنگامی که موارد اشتباهی وجود دارد، برنامه دچار اختلال است و یا علم‌کرد به کمتر از حد مطلوب رسیده، مداخله نمایند. بنابراین، هیچ فرمول عمومی و کلی برای آمادگی جسمانی وجود ندارد بلکه این مربیان و تمرین دهندگان هستند که باید فرایند سازگاری را در برگیرنده اشکال مختلف تمرین است را بشناسند. هر کجا که امکان پذیر است فعالیت‌های آمادگی جسمانی می‌تواند در تمرینات بازی تلفیق شود تا تاثیر مستقیمی بر تمرین داشته باشد و ضمن افزایش اعتبار تمرین در زمان بازیکنان هم صرفه جویی لازم ایجاد شود.

تمرینات آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال موضوع این کتاب است. هدف اصلی این کتاب فراهم ساختن مبنای علمی برای طراحی برنامه‌های آمادگی جسمانی برای بازی است. در سطح حرفه‌ای فوتبال، نیاز به رویکرد علمی در تمرین وجود دارد که امروزه بوسیله افراد حرفه‌ای در زمینه‌های عملی فوتبال و سازمانهای اجرایی مربوطه در سراسر جهان شناخته شده است. برنامه‌های تخصصی حرفه‌ای برای مربیان و مربیان بدنساز گسترش یافته‌اند و فراتر از موسسات تربیت بدنی و علوم ورزشی مورد علاقه قرار گرفته‌اند. آنچه کمبود آن در حال حاضر احساس می‌شود عدم وجود کتاب‌های مستندی است که متخصصان بتوانند به آن اتکا داشته باشند و برای خوانندگان یک چارچوب نظری برای تمرینات صحیحی که باید بکار روند فراهم نمایند.

محتوی این کتاب می‌تواند برای همه کسانی که نگران این فاصله و عدم ارتباط بین تئوری و عمل هستند مناسب بوده و بر ارتباط بین علم و فوتبال موثر باشد. برنامه‌های تحقیقی گسترده‌ای در علوم ورزشی وجود دارد که تمرکز آنها بر فوتبال است، در عین حال تمرینات و بخش کاربردی هم می‌توانند از تعداد



زیاد تحقیقاتی که دانش نظری تمرین را افزایش می دهند، بهره مند شوند. نتایج این تحقیقات به صورت فزاینده ای بوسیله دانشمندان علوم ورزشی کاربردی تفسیر می شوند و بوسیله افراد شاغل در زمینه های کاربردی فوتبال به کار گرفته می شوند. در برخی موارد کاربران این یافته ها در زمینه های عملی باید قبل از استفاده از این راهبردها جانب احتیاط را هم رعایت نمایند تا اینکه صرفاً به خاطر شیک بودن تمرینات و نشان دادن جلوتر بودن از بقیه بدون وجود شواهد عملی قاطع در خصوص آن موضوع اقدام نمایند. مربیان بدنساز و مربیان می توانند استفاده لازم را از محتوی این کتاب ببرند. محققان علوم ورزشی که در زمینه فوتبال کار می کنند هم می توانند بسیاری از موضوعات مورد علاقه خود را در این کتاب بیابند. روشهای تمرینی مختلف ارائه شده اند مربیان روش های تمرینی اصلی می تواند برای همه کسانی که با بازیکنان جوان و همینطور بازیکنان آماتور و تیم های حرفه ای در هر دو بخش مردان و زنان کار می کنند مفید باشد. همچنین، محتوی کتاب برای دانشجویان علوم ورزشی و علم فوتبال و همینطور افرادی که برای کسب مدارج مربیگری تلاش می کنند مفید باشد.

به منظور پاسخ گویی به این گروه متنوع از خوانندگان، این کتاب حاوی روش های تمرینی اصلی است که مبانی فیزیولوژیکی آن هم به اختصار بیان شده است. همچنین، به صورت هدفمند و سلسله وار از اصول تمرین شروع و به بیان هدف آن در بخش های تمرین ویژه فوتبال ختم شده است. مثالهای تخصصی جلسات تمرین هر کجا که مناسب بود ارائه شده است. عوامل محیطی و سبک زندگی هم مورد توجه بوده و در دورنمای موضوع قرار گرفته اند. بدینصورت نگاه جامعی از فرایند تمرین و روش های ارزیابی آن به شیوه ای نوین و اصیل ارائه شده است.

بیان اصول تمرین در ابتدا ارائه شده است. راهنمایی هایی در خصوص طراحی برنامه سالانه، انجام تمرینات پیش از فصل، اجتناب از بیش تمرینی در زمانهای کلیدی، تویم فصل، تسریع برگشت به حالت اولیه از تمرینات شدید و کاهش خطر آسیب دیدگی هم وجود دارد. اصول مجزا جنبه های فیزیولوژیکی و عملکردی مختلف، از جمله قدرت و توان، تمرینات با وزنه، تمرینات هوازی و بی هوازی و روشهای تمرین جایگزین با کاربرد در زمینه فوتبال پوشش داده شده اند. همچنین به گرم کردن، سرد کردن و نحوه مقابله با شرایط محیطی مختلف هم توجه شده است. تغذیه، رژیم غذایی، خواب و سبک زندگی عناصر ضروری در تکمیل بدنسازی در رویکرد آماده سازی سیستماتیک بازیکنان برای ارائه بهترین عملکرد در مسابقه هستند. محتوی کتاب شامل جزئیات جلسات تمرین و توجه لازم برای طراحی آنها می باشد. شواهد متعددی از تحقیقات علمی برای حمایت از جلسات که ارائه شده است وجود دارد هر کجا که لازم است استدلال هایی علمی ارائه شده است. خواننده این کتاب باید شناخت کافی از بازی فوتبال داشته باشد، به علوم ورزشی علاقمند باشد و تا حدودی دانش و تجربه لازم را در زمینه بدنسازی و مربیگری داشته باشد تا بتواند بهترین بهره را از این کتاب ببرد.



پیشگفتار مترجمان

امروزه یکی از محور های اساسی در فوتبال مبحث آمادگی جسمانی است که همواره مورد توجه بیشتر مربیان تیم های مختلف قرار دارد. به لحاظ علمی مشخص شده است اگر ورزشکار توانایی لازم را در فاکتور های اصلی و مورد نظر رشته خود در حیطه آمادگی جسمانی نداشته باشد قطعاً نمی تواند اجرای موفق را در صحنه مسابقات به نمایش بگذارد. آمادگی جسمانی از فاکتورهای متعددی از جمله استقامت، قدرت، سرعت، توان، چابکی، انعطاف پذیری، هماهنگی و تعادل تشکیل شده است که توسعه هر کدام از این موارد نیاز به شناخت جامع از اصول و روشهای تمرینی ویژه دارد.

از طرف دیگر مشاهده آمار مسافت طی شده بین ۱۲ تا ۱۴ کیلومتر در هر بازی توسط بازیکنان حرفه ای فوتبال، نشان دهنده ضرورت آمادگی بدنی بالا در این بازیکنان است که بدون شک به سازگاری های فیزیولوژیکی، عصبی و روانشناختی ویژه نیاز دارد. بنابراین، تمرینات جسمانی بخش کلیدی آماده سازی بازیکنان فوتبال در هر سطحی می باشد اما سازماندهی یک برنامه تمرینی موثر نیازمند شناخت هر دوی اصول فیزیولوژیکی درگیر و دانش کاربردی نیازمندی های بازی می باشد. به منظور ارتباط مبانی تئوری و کاربرد آنها، کتاب علم تمرین فوتبال اصول علمی طراحی برنامه های تمرینی مناسب را توضیح می دهد. مثالهای واضح از اصول فیزیولوژیکی و شواهد تحقیقات ورزشی در سراسر کتاب وجود دارد. همچنین، مثالهایی که کاربرد اصول تمرین را نشان می دهد نیز در کتاب فراوان است. این کتاب می تواند منبع ارزشمندی برای مربیان، بویژه مربیان بدنساز و همچنین دانشجویان علاقمند به تحقیق در زمینه آمادگی بدنی بازیکنان فوتبال باشد.

در نهایت، تمام تلاش ما این بود تا مطالب کتاب علاوه بر وفاداری کامل به متن اصلی، از نظر سبک نوشتاری، روانی جملات، واژه گزینی و معادل سازی نیز با سلیقه خوانندگان ویژه خود سازگار باشد. علی رغم تلاش مترجمان، هنوز ممکن است کاستی هایی در این کتاب وجود داشته باشد که امید است اساتید و صاحب نظران و دانشجویان محترم با یادآوری آنها بر ما منت گذارند. امید است مناهیم و اطلاعات این کتاب در زمینه های آموزشی و کاربردی، مورد استفاده قرار گرفته و موجب گسترش و رشد دانش بدنسازی و آمادگی جسمانی مربیان میهن عزیزمان ایران شود.

که گر مراد نیابم، به قدر وسع بکوشم

براه بادیه رفتن به از نشستن باطل

دکتر نادر رهنما - دکتر محمد فرامرزی

تابستان ۱۳۹۲