

دکتر علی امغر تولایی | محسن پازوکی | رضا صلبوخی

گرم کردن در فوتبال

عملکرد بهینه و جلوگیری از آسیب

www.ketab.ir

ویراستار: معین دللاوری



نام کتاب: گرم کردن در فوتبال: عملکرد بهینه و جلوگیری از آسیب

نویسنده: جنس بنگسبو - کاسپر اسکووگارد

مترجمین: دکتر علی اصغر تولایی - محسن پازوکی - رضا صلیوخی

ویراستار علمی: معین دلاوری لندی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۶-۹

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرایی و طراحی جلد: انتشارات باتیس

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

فروشگاه اینترنتی _ اینستاگرام: @batis_pub

سرشناسه

: تولایی، علی اصغر، ۱۳۶۴ - مترجم

گرم کردن در فوتبال: عملکرد بهینه و جلوگیری از آسیب/ نویسنده جنس بنگسبو،

عنوان و نام پدیدآورنده : کاسپر اسکووگارد؛ مترجمین علی اصغر تولایی، محسن پازوکی، رضا صلیوخی؛

ویراستار علمی معین دلاوری لندی

مشخصات نشر : قائمشهر: انتشارات باتیس، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری : ۲۳۲ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۶-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت (عنوان اصلی) : Warm-up in football : optimize performance and avoid injuries, 2021.

شناسه افزوده : پازوکی، محسن، ۱۳۵۷ - مترجم

شناسه افزوده : صلیوخی، رضا، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده : دلاوری لندی، معین، ۱۳۶۸ - ویراستار

رده بندی کنگره : GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۴۱۳۶۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۵	گرم کردن در فوتبال	۵
۶	پیشگفتار	۶
۷	مقدمه	۷
۸	بخش اول: ویژگی‌های گرم کردن	۸
۱۰	۱	۱۰
۱۰	تأثیر گرم کردن	۱۰
۱۶	۲	۱۶
۱۶	اصول گرم کردن	۱۶
۲۱	۳	۲۱
۲۱	گرم کردن بازیکنان زن	۲۱
۲۴	۴	۲۴
۲۴	گرم کردن بازیکنان جوان	۲۴
۲۳	بخش دوم: گرم کردن به منظور تمرین و تست کردن	۲۳
۲۴	۵	۲۴
۲۴	آمادگی برای تمرین	۲۴
۲۷	۶	۲۷
۲۷	گرم کردن بدون توپ	۲۷
۳۱	۷	۳۱
۳۱	گرم کردن با توپ	۳۱
۳۶	۸	۳۶
۳۶	فعالیت‌های گرم کردن	۳۶
۳۸	۹	۳۸
۳۸	گرم کردن برای تمرینات سرعتی و قدرتی	۳۸
۶۳	۱۰	۶۳
۶۳	گرم کردن برای تست	۶۳
۶۹	بخش سوم: آمادسازی برای مسابقه	۶۹

گرم کردن خسته کننده است. بسیاری از بازیکنان فوتبال ترجیح می‌دهند بدن خود را گرم نکنند، اما ارزش آن را درک کرده‌اند. گرم کردن را باید جز «فعالیت‌های آماده‌سازی» نامید، زیرا این تمرین‌ها برای اطمینان از اینکه بازیکنان می‌توانند در طول تمرین یا مسابقه بعدی با حداقل خطر آسیب انجام دهند، انجام می‌شود. اغلب مربی زمان زیادی را صرف گرم کردن می‌کند و آن را با شدت بالا انجام می‌دهند. به عنوان مثال، اگر بازیکنان بعداً در تمرینات تاکتیکی خواهند داد، اتمام تمرین با گرم کردن شدید همراه با چندین دوی سرعت، هیچ فایده‌ای ندارد، در حالی که آن بخش مهمی از تمرین را شامل می‌شود؛ بنابراین، گرم کردن باید با انتخاب تمرینات مناسب هدفمند تنظیم شود.

در طول عمر طولانی فوتبالی، ما جلسات گرم کردن بی‌اثر زیادی را تجربه کرده‌ایم. گاهی اوقات گرم کردن و سایر تمرینات در فوتبال برای رسیدن به هدف نهایی خسته کننده است. با این حال، در نظر گرفتن دقیق محتوای گرم کردن نه تنها به منظور تحریک و آماده‌سازی بازیکنان است، بلکه باید برای پیشرفت بازیکنان نیز مفید باشد. اغلب گرم کردن ۲۰ دقیقه طول می‌کشد که بخش مهمی از یک جلسه تمرین با مدت زمان ۶۰ تا ۹۰ دقیقه را پوشش می‌دهد، بنابراین عناصری با ارزشی (مانند چابکی و فنی) برای پیشرفت بازیکنان باید دشوار شوند.

در این کتاب، ما یک درک اساسی از ارزش گرم کردن بدن ارائه می‌دهیم و تعداد قابل توجهی از برنامه‌های گرم کردن را برای تمرین و مسابقات ارائه می‌دهیم تا در شرایط مختلف، چه در حال تمرین به عنوان بازیکن حرفه‌ای، چه آماتور یا جوان باشید.

گرم کردن باید انگیزه بخش و کارآمد باشد!

