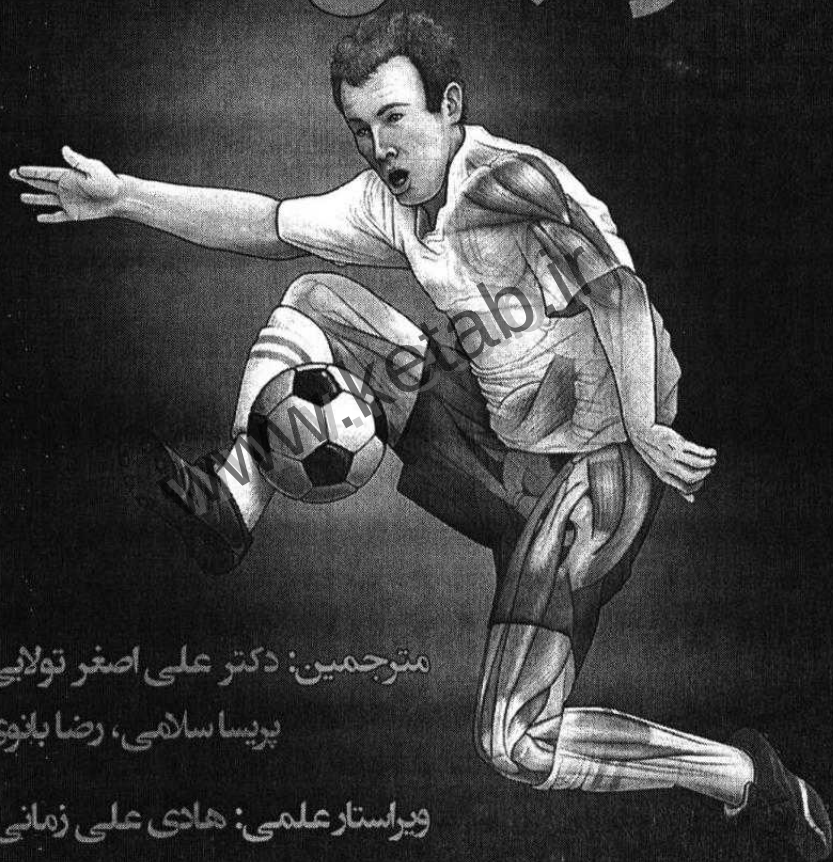


آناتومی فوتبال

ویرایش دوم



مترجمین: دکتر علی اصغر تولایی
پریسا سلامی، رضا بانوی
ویراستار علمی: هادی علی زمانی

دکتر دونالد تی. کرکندال | دکتر آدام ال. سیرز

نام کتاب: آناتومی فوتبال (ویرایش دوم)

مترجم: دکتر علی اصغر تولایی - پریسا سلامی - رضا بانوی

نویسنده: دکتر دونالد تی. کرکندال - دکتر آدام ال. سیرز

ویراستار علمی: هادی علی زمانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۵-۲

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرایی و طراح 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

کرکندال، دونالد تی و سیرز، آدام ال - ۱۹۷۷ م.

عنوان و نام پدیدآورنده : آناتومی فوتبال/دونالد تی کرکندال، آدام ال سیرز؛ مترجمین دکتر علی اصغر

تولایی، پریسا سلامی، رضا بانوی، ویراستار علمی هادی علی زمانی.

مشخصات نشر

: قائمشهر: انتشارات باتیس، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری

: ۲۹۲ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۵-۲

یادداشت

عنوان اصلی: Soccer Anatomy, 2020

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

شناسه افزوده : تولایی، علی اصغر، ۱۳۶۴ - مترجم

شناسه افزوده : سلامی، پریسا، ۱۳۷۲ - مترجم

شناسه افزوده : بانوی، رضا، ۱۳۷۵ - مترجم

رده بندی کنگره

: ۷۹۴۳/۹

رده بندی دیویی

: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۶۲۲۹۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۴	پیشگفتار.....
۶	مقدمه.....
۱۱	فصل اول: بازیکن فوتبال در تکاپو.....
۳۵	فصل دوم: پیشگیری از آسیب دیدگی.....
۵۳	فصل سوم: گرم کردن قبل از مسابقه طبق اصول فیفا.....
۹۱	فصل چهارم: هسته اصلی.....
۱۲۵	فصل پنجم: کمر و مفصل ران.....
۱۵۳	فصل ششم: پاها: ایزوله عضلات.....
۱۷۵	فصل هفتم: شانه‌ها و گردن.....
۲۰۱	فصل هشتم: سینه.....
۲۱۹	فصل نهم: بازوها.....
۲۴۱	فصل دهم: پاها: تمام قدرت.....
۲۶۵	فصل یازدهم: تمرین کل بدن برای فوتبال.....
۲۸۶	درباره نویسندگان.....
۲۸۸	درباره مترجمان.....

پیشگفتار

بدون گمان آمیخته شدن علوم گوناگون با ورزش بویژه فوتبال و توجه روزافزون متخصصان و محققان علوم ورزشی به پیشرفت‌های ورزشی و گرایش آنان با برخورد علمی در این زمینه و توجه به علم تمرین و اهمیت برنامه تمرین در فوتبال سبب شده است که هر روز شاهد منابع مختلف و بسیار آموزنده باشیم. آماده کردن یک بازیکن فوتبال به فاکتورهای متفاوتی چون تکنیک، تاکتیک، آمادگی جسمانی و روانی نیاز دارد.

در علم تمرین و تمرینات تخصصی فوتبال یک مربی باید شناخت کافی از آناتومی و عضلات یک فوتبالیست برخوردار باشد، باید عضلات و ماهیچه‌ها را بشناسد و بداند نوع حرکت و نوع کارد هر عضله/ ماهیچه در هنگام بازی فوتبال چیست تا با طراحی و برنامه ریزی بهتر آمادگی جسمانی بازیکن را ارتقا ببخشد.

این کتاب برای اولین بار تمامی عضلات و حرکتهای آناتومی یک فوتبالیست را شرح داده است. این کتاب شامل ۱۱ فصل بسیار عالی و کاربردی برای تمام مربیان و بازیکنان فوتبال می‌باشد.

امیدوارم سهم کوچیکی در ارتقاء و موفقیت شما عزیزان برداشته باشم.

با شایسته‌ترین احترامات

دکتر علی اصغر تولایی

www.ketab.ir

