

تمرینات پیش فصل فوتبال

۷ هفته، ۵۰ جلسه تمرین - راهنمای سافتن فصل جدید

www.ketab.ir

نویسنده

واسیلیس پاپاداکیس

مترجم

معین دلاوری لندی

دکتر صادق امانی شلمزاری

ویراستار

اکبر محمدی

نام کتاب: تمرینات پیش فصل فوتبال: ۷ هفته، ۵۰ جلسه تمرین - راهنمای ساختن فصل جدید

نویسنده: واسیلیس پاپاداکیس

مترجم: معین دلاوری لینی - دکتر صادق امانی شلمزاری

ویراستار: اکبر محمدی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۸۵۴-۰۰-۸

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرای و طراح جلد: انتشارات باتیس

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - میدان انقلاب - بعد از خیابان منیری جاوید - پاساژ کتابسرای اندیشه - طبقه همکف - واحد

B9 - فروشگاه آوای ظهور - تلفن تماس ۶۶۴۱۴۱۰۹ - ۶۶۴۷۷۶۷۲

فروشگاه اینترنتی _ اینستاگرام: @batis_pub

سرشناسه

: دلاوری لینی، معین، ۱۳۶۸ - مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده

: تمرینات پیش فصل فوتبال: ۷ هفته، ۵۰ جلسه تمرین - راهنمای ساختن فصل جدید / نویسنده واسیلیس پاپاداکیس؛ مترجم معین دلاوری لینی، صادق امانی شلمزاری؛ ویراستار اکبر محمدی.

مشخصات نشر

: قائمشهر: انتشارات باتیس، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری

: ۲۳۷ ص.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۸۵۴-۰۰-۸

Pre-season soccer training: a Seven week, 50 Session guide to building for The new season

یادداشت (عنوان اصلی)

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

شناسه افزوده

: امانی، صادق، ۱۳۶۲ - مترجم

شناسه افزوده

: محمدی، اکبر، ۱۳۵۴ - ویراستار

رده بندی کنگره

: ۷۹۴۳/۹

رده بندی دیویی

: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی

: ۸۸۷۶۹۸۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۶		دیاچه
۷		مقدمه
۸		نظرات ویژه
۹		برنامه کامل تمرینات پیش فصل
۱۰		نکات نمودار
۱۱		هفته اول
۱۳		جلسه ۱ شنبه
۱۶		جلسه ۲ یکشنبه
۱۹		جلسه ۳ دوشنبه
۲۲		جلسه ۴ سه‌شنبه
۲۵		جلسه ۵ چهارشنبه
۲۹		جلسه ۶ پنج‌شنبه
۳۱		روز هفتم جمعه استراحت
۳۳		هفته دوم
۳۵		جلسه ۷ شنبه (صبح)
۳۶		جلسه ۸ شنبه (بعد از ظهر)
۴۰		جلسه ۹ یکشنبه
۴۴		جلسه ۱۰ دوشنبه (صبح)
۴۶		جلسه ۱۱ دوشنبه (بعد از ظهر)
۵۰		جلسه ۱۲ سه‌شنبه
۵۵		جلسه ۱۳ چهارشنبه (صبح)
۵۷		جلسه ۱۴ چهارشنبه (بعد از ظهر)
۶۰		جلسه ۱۵ پنج‌شنبه
۶۱		روز چهاردهم جمعه استراحت
۶۳		هفته سوم
۶۵		جلسه ۱۶ شنبه



۶۸.....	جلسه ۱۷ صبح (یکشنبه).....
۷۱.....	جلسه ۱۸ یکشنبه (بعد از ظهر).....
۷۵.....	جلسه ۱۹ دوشنبه.....
۷۸.....	جلسه ۲۰ سه‌شنبه (صبح).....
۸۱.....	جلسه ۲۱ سه‌شنبه (بعد از ظهر).....
۸۷.....	جلسه ۲۲ چهارشنبه.....
۹۲.....	جلسه ۲۳ پنجشنبه.....
۹۳.....	روز بیست و یکم جمعه استراحت.....
۹۵.....	هفته چهارم
۹۷.....	جلسه ۲۴ شنبه (صبح).....
۹۹.....	جلسه ۲۵ شنبه (بعد از ظهر).....
۱۰۳.....	جلسه ۲۶ یکشنبه.....
۱۰۵.....	جلسه ۲۷ دوشنبه (صبح).....
۱۰۸.....	جلسه ۲۸ دوشنبه (بعد از ظهر).....
۱۱۴.....	جلسه ۲۹ سه‌شنبه.....
۱۱۷.....	جلسه ۳۰ چهارشنبه (صبح).....
۱۱۹.....	جلسه ۳۱ چهارشنبه (بعد از ظهر).....
۱۲۲.....	جلسه ۳۲ پنجشنبه بازی دوستانه.....
۱۲۳.....	روز بیست و هشتم جمعه استراحت.....
۱۲۵.....	هفته پنجم
۱۲۷.....	جلسه ۳۳ شنبه.....
۱۳۰.....	جلسه ۳۴ یکشنبه (صبح).....
۱۳۳.....	جلسه ۳۵ یکشنبه (بعد از ظهر).....
۱۳۸.....	جلسه ۳۶ دوشنبه.....
۱۴۱.....	جلسه ۳۷ سه‌شنبه (صبح).....
۱۴۴.....	جلسه ۳۸ چهارشنبه (بعد از ظهر).....
۱۴۷.....	جلسه ۳۹ چهارشنبه.....
۱۵۱.....	جلسه ۴۰ پنجشنبه بازی دوستانه.....



۱۵۳.....	جمعه استراحت.....
۱۵۵.....	هفته نهم.....
۱۵۷.....	جلسه ۴۱ شنبه.....
۱۵۹.....	جلسه ۴۲ یکشنبه.....
۱۶۲.....	جلسه ۴۳ دوشنبه.....
۱۶۴.....	جلسه ۴۴ سهشنبه.....
۱۶۷.....	جلسه ۴۵ چهارشنبه.....
۱۶۹.....	جلسه ۴۶ پنجشنبه بازی دوستانه.....
۱۷۲.....	روز چهل و دوم جمعه استراحت.....
۱۷۳.....	هفته دهم.....
۱۷۵.....	جلسه ۴۷ شنبه.....
۱۸۱.....	یکشنبه استراحت.....
۱۸۲.....	جلسه ۴۸ دوشنبه.....
۱۸۶.....	جلسه ۴۹ سهشنبه.....
۱۸۸.....	جلسه ۵۰ چهارشنبه.....
۱۹۱.....	پنجشنبه اولین بازی لیگ!.....
۱۹۱.....	جمعه استراحت.....
۱۹۳.....	پیوست.....
۱۹۴.....	دوره‌بندی تاکتیکی چیست؟.....
۱۹۸.....	طراحی جلسات تمرین هفتگی در فوتبال.....
۲۰۷.....	تمرینات قدرتی در فوتبال.....
۲۲۱.....	برنامه‌ریزی میکروسیکل در فصل مسابقات در فوتبال: با رویکرد ریکآوری "مینی بلوک".....
۲۲۵.....	تعادل بین بار/ فشار تمرینات جسمانی و تاکتیکی در فوتبال.....
۲۳۷.....	واژه‌نامه.....



دیباچه

تماشای مهارت‌های بازیکنان مستعد فوتبال همانند اجرای هنری در سالن‌های تئاتر و موسیقی، یک تجربه جذاب است. تماشاگران به دنبال بروز خلاقیت و ارائه‌ی هنرهای فردی بازیکنان صاحب توپ هستند؛ بر همین اساس لقب بازی زیبا مختص فوتبال است.

فوتبالیست‌ها زمانی بطور مطلوب پیشرفت خواهند کرد که برنامه‌های تمرینی با نیازهای فیزیولوژیکی آن‌ها متناسب باشد. به همین ترتیب یک تیم هم زمانی در مسابقه یا تورنمنت موفق خواهد شد که نیازهای بازی و مسابقات را در تمرینات طراحی، برنامه‌ریزی و اجرا کرده باشد. فرایند مربیگری بطور کلی از تعدادی مرحله و چرخه تشکیل شده است. این مراحل شامل اجرا، مشاهده، آنالیز، تفسیر، برنامه‌ریزی و آماده‌سازی است که هر کدام از این عناوین اهمیت خود را دارند.

"ورزش ۹۹ درصد آمادگی جسمانی و فقط یک درصد اجراست!"

این گفته‌ی فردریک یکی از مربیان آمادگی جسمانی است که من تا حدود زیادی با این جمله موافقم.

برای بهبود اجرا در مسابقات بعدی، مربیان قبل از برنامه‌ریزی و انجام جلسات تمرینات، ابتدا اجرای تیم را ارزیابی می‌کنند. اگر بخواهید که بازیکنانتان پیشرفت کنند، دادن بازخورد اجرا قبل از تمرین بعدی الزامی است. البته ارزیابی اجرا در ورزش‌های توپی به مراتب سخت‌تر از ورزش‌های انفرادی است.

برای رسیدن به درجات عالی اجرا در ورزش حرفه‌ای نیازمند انجام تمرینات عامدانه یا آگاهانه و هدفمند (Deliberated Practices) تا سقف ۱۰ هزار ساعت آموزش هستیم. در این سفر پرماجرا می‌توان آموزش را به مهارت و در پایان به استادی یا نخبگی تبدیل کرد.

داشتن ادراک مناسب (Perception) یعنی استفاده از همه‌ی حواس برای درک وقایع پیرامون جهت اتخاذ یک تصمیم مناسب (Decision) و در نهایت اجرای مناسب و مطلوب (Appropriate Execution) قطعاً شما را به یکی از ستارگان دنیای فوتبال تبدیل خواهد کرد. پرواضح است که رسیدن به نخبگی (Mastery) هرگز در کوتاه مدت و فقط با داشتن اشتیاق و استعداد کافی نیست بلکه موفقیت مساوی است با توانائی بعلاوه آمادگی بعلاوه تلاش و در نهایت خواستن که البته در برخی موارد باید با چاشنی شانس هم توأم باشد.

کتابی که پیش روی شماست مشتمل بر تمرینات عامدانه و هدفمند در مهم‌ترین زمان آماده‌سازی تیم یعنی تمرینات پیش فصل است که با تلاش و همت همکاران و مربیان جوان و آینده دار کشور عزیزمان آقایان معین دلاوری و دکتر صادق امانی به نحو مطلوبی ترجمه شده است. لازم به ذکر است که تسلط مترجمان این اثر به فن آنالیز و تحلیل و همینطور سابقه مربیگری در حوزه تخصصی آمادگی جسمانی توانسته بر غنای ترجمه‌ی درست و روان این کتاب بیفزاید که بنده به نوبه خود از زحمات این عزیزان تشکر و قدردانی می‌کنم. با آرزوی پیشرفت روزافزون جوانان ایران اسلامی در تمامی حوزه‌ها و به ویژه ورزش زیبای فوتبال.

