

۱۴۵۰ ۲۴۵



به نام خدا

فوتبال

ویژه مربیان دانش‌آموزان

مؤلفان:

دکتر امیرحسین عرب‌پور

دکتر کاظم انوشیروانی





سرشناسه	:	یعقوب پور، امید-۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	:	فوتبال ویژه مربیان و دانش آموزان، تألیف: امید یعقوب پور، کاظم دانش ثانی
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات بین المللی آبرنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	ص: ۵۶؛ ۱۷×۲۱ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۳-۷
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فوتبال — تعلیم
شناسه افزوده	:	دانش ثانی، کاظم، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	:	GV۱۳۳۷/۶/۵۲۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی	:	۷۸۶/۷۲۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۲۳۶۰۸

انتشارات: بین المللی آبرنگ

مدیر مسئول: امیر هوشنگ اقبال پور

مدیریت برنامه ریزی و تألیف ورزش: سید مسعود کشفی

عنوان: فوتبال ویژه مربیان و دانش آموزان

ولفان: دکتر امید یعقوب پور، دکتر کاظم دانش ثانی

ویرا ستار ادبی: لیلا کشفی

حرف و چینی و گرافیک متن: زیبا کتاب

چاپ: صحافی: آبرنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۳-۷

آدرس اینترنتی: www.abrangbook.ir

يَا رَبِّ قُو عَلَي خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي

پروردگارا اعضا و جوارح مرا در اطاعت خویش نیرومند گردان. «حضرت علی (ع)»

توانایی از صفات خداوند یکتاست؛ و در آیین ایرانیان ورزشکاری و جوانمردی به سوی توانمندی کمال حرکت می‌کند که از صفات خداوند بزرگ مرتبه است. هر آدمی اگر هدرت‌بدنی داشته باشد ولی توانا و صاحب کمال نباشد اسیر است. راه راست و درست ورزشکاران از مسیر حق و عدالت می‌گذرد و این راه و رسم همان رسیدن حق به حق‌دار است؛ هیچ‌گاه ظلم‌ستیزی ورزشکار، پهلوان، جوانمرد و قهرمان نیز به همین گونه است؛ در مرام ورزش ناری ظلم شکست می‌خورد تا حق و عدالت جای آن بنشیند. ورزشکار از راه و مسیر آزادگی صبر می‌کند تا به قله پر افتخار آزادی برسد و در نهایت تفکر و معیارهای پاک انسانی در او متجلی خواهد شد. این صفات، آیین‌ها و پندارهاست که ورزشکاران ایران در ذهن فرهنگی مردم شریف و محبوب می‌کند.

هر کسی که ورزش می‌کند ورزشکار نیست؛ زیرا در فرهنگ ایرانیان ورزشکار را حرمت و عزتی است که این صفت دلالت بر آدمی و آدمیت می‌کند. این مجموعه‌ی آموزشی جهت کشف استعدادها و ورزشی آیند سازا، ایام عزیزمان بر اساس آخرین قوانین و مقررات بازی و داوری تهیه شده است که مربیان و دانش‌آموزان مدارس می‌توانند در ساعات ورزش از این کتاب‌ها استفاده نمایند.

امیر هوشنگ اقبال‌پور
مربی و داور بوکس

۳۲	بخشهای گرم کردن	۳	پیشگفتار
۳۳	اهداف سرد کردن	۵	فوتبال چیست؟
۳۳	بخشهای سرد کردن	۶	اهداف و فواید ورزشهای گروهی یا تیمی
۳۳	کمکهای اولیهی درمانی	۷	قوانین فوتبال
۳۳	در آسیبهای ورزشی فوتبال	۸	زمین فوتبال
۳۳	حفاظت:	۹	محوطه‌ی جریمه (پنالتی)
۳۴	استراحت:	۱۱	تعداد بازیکنان فوتبال
۳۵	یخ درمانی:	۱۲	وسایل اساسی و اجباری بازیکنان:
۳۸	ستارگان فوتبال جهان	۱۳	داور فوتبال
۳۸	لیونل مسی (آرژانتین)	۱۴	کمک داوران فوتبال
۳۹	کریستین رونالدو (پرتغال)	۱۵	قانون ۷: مدت بازی فوتبال
۴۱	گرت بیل (ولز)	۱۶	شروع بازی فوتبال
۴۱	زلاتان ابراهیموویچ (سوئد)	۱۷	توپ در داخل و خارج
۴۲	جرارد پی که (اسپانیا)	۱۷	از بازی فوتبال
۴۳	ادسون آرانتس دو ناسیمنتو	۱۸	روش امتیازدهی در فوتبال
۴۳	(پیه) (برزیل)	۱۹	آفساید در فوتبال
۴۴	سرخو راموس (اسپانیا)	۲۰	خطاها در فوتبال
۴۵	ایک کاسیاس (اسپانیا)	۲۱	اخطار و کارت زرد
۴۶	روبرت واندوفسکی (لهستان)	۲۱	اخراج و کارت قرمز
۴۷	آندریاس پیسکا (اسپانیا)	۲۲	ضربه‌ی آزاد در فوتبال
۴۸	مانوئل نویر (آلمان)	۲۲	ضربه‌ی آزاد مستقیم
۴۹	توماس مولر (آلمان)	۲۲	ضربه‌ی آزاد غیر مستقیم
۵۰	آنتوان گریزمن (فرانسه)	۲۴	ضربه پنالتی فوتبال
۵۱	جان لوییجی بوفون (ایتالیا)	۲۵	پرتاب اوت در فوتبال
۵۲	ستارگان فوتبال ایران	۲۶	ضربه دروازه
۵۲	علی دایی	۲۶	در فوتبال
۵۳	احمد رضا عابدزاده	۲۷	ضربه کرنر فوتبال
۵۴	علیرضا جهانبخش	۲۸	جام جهانی فوتبال
۵۵	سردار آزمون	۲۹	جام ملت‌های آسیا
		۳۰	آسیبهای شایع در فوتبال
		۳۱	اهداف اصلی گرم کردن