



۱۴۴۳/۴

راهنمای تمرینات فیفا ۱۴ داوران

برنامه جامع گرم کردن جهت پیشگیری از آسیب در داوران و کمکداوران

فدراسیون بین‌المللی فوتبال **FIFA**

ترجمه: دکتر مصطفی زارع
(استادیار دانشگاه شهید بهشتی تهران)

کامران جوهری
(هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوکان)



راهنمای تمرینات فیفا + ۱۱ داوران

برنامه جامع گرم کردن برای پیشگیری از آسیب دیدگی در داوران و کمک داوران

فدراسیون بین المللی فوتبال (فیفا)

ترجمه: دکتر مصطفی زارعی - کامران جوهری

ویراستار ادبی: سعید سعیدی

صفحه آرای: کیانقش (حسینی لر)

ریت چاپ: نخست - زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: سبی ۶۴ صفحه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۶۴-۷

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

فروست:

ناشر همکار: ناشر کتاب

قیمت: ۹۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان انصاری، بین خیابان فخر رازی، کوچه نیک پور، پلاک ۶

www.bamdadketab.com

varzesh_pub@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۴

نمابر: ۶۶۹۷۴۱۶۲

سرشناسه : FIFA

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای تمرینات فیفا + ۱۱ داوران: برنامه جامع گرم کردن برای پیشگیری از

آسیب دیدگی در داوران و کمک داوران/ فدراسیون بین المللی فوتبال (فیفا)؛

ترجمه مصطفی زارعی، کامران جوهری.

مشخصات نشر : تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری : ۶۴ ص:، مصور، جدول، ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۶-۶۴-۷

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

موضوع : فوتبال - قواعد- تمرین های ورزشی برای داوران - دستنامه ها

شناخته افزوده : زارعی، مصطفی، ۱۳۶۲، مترجم - جوهری، کامران، ۱۳۵۹، مترجم

رده بندی کنگره : ۵۰۵GV

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۲

شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۰۷۷۹۵

فهرست مطالب

.....	سخت ناشر	۵
.....	مقدمه مترجمان	۷
.....	دباجه	۹
.....	مقدمه	۱۱
.....	ساختار «فیفا ۱۱+ داوران»	۱۳
.....	وضیعت (های) بدن	۱۴
.....	ضرکیدی پیشگیری از آسیب دیدگی	۱۵
.....	انگیزش و پیروی	۱۶
.....	روش آموزش «فیفا ۱۱+ داوران»	۱۷
.....	پیشرفت تا سطح بدن	۱۷
.....	سازمان دهی زمین	۱۹
.....	منابع	۲۰
.....	بخش ۱ تمرینات دویدن	۲۱
.....	۱. دویدن به سمت جلو و مستقیم	۲۳
.....	۲. دویدن همراه با چرخیدن دور یار تمرینی	۲۴
.....	۳. دویدن زیگزاگ با گام کوتاه از پهلو (با بوکس، تنزاجی)	۲۵
.....	۴. دویدن سریع به سمت جلو و عقب	۲۶
.....	د-۵. دویدن مارپیچ به سمت جلو و عقب	۲۷
.....	د-۶. دویدن به سمت جلو و عقب همراه با چرخش	۲۸
.....	ک-د-۵. دویدن گام کوتاه از پهلو (با بوکس) با عوض کردن جهت حرکت متناوب	۲۹
.....	ک-د-۶. دویدن کاربوکا	۳۰
.....	بخش ۲ تمرینات قدرتی، پلايومتریک و تعادلی (سطح ۱)	۳۱
.....	۱. نیمکت با جابه جایی متناوب پاها	۳۳
.....	۲. نیمکت جانبی همراه با بالا و پایین بردن لگن	۳۴
.....	۳. پل زدن روی پا همراه با جابه جایی متناوب پاها	۳۵
.....	۴. حرکت همسترینگ سطح مبتدی	۳۶
.....	۵. حرکت ساق پا سطح مبتدی	۳۷
.....	۶. پرش اسکات جفت پا	۳۸
.....	د-۷. ایستادن تک پا همراه با حرکت پای دیگر	۳۹

فهرست مطالب

۴۰.....	۸-د حرکت لانژ رو به جلو.....
۴۱.....	ک د-۷. حرکت لانژ جانبی ۴۵ درجه.....
۴۲.....	ک د-۸. پرش جانبی.....
۴۳.....	بخش ۲ تمرینات قدرتی، پلایومتریک و تعادلی (سطح ۲).....
۴۵.....	۱. نیمکت همراه با بلند کردن یک پا و نگه داشتن آن.....
۴۶.....	۲. نیمکت جانبی همراه با بلند کردن پا.....
۴۷.....	۳. پا روی یک پا.....
۴۸.....	حرکت همسترینگ در سطح پیشرفته.....
۴۹.....	۵. حرکت ساق پا.....
۵۰.....	۶. جهش جف پا.....
۵۱.....	د-۷. پرش متعادل با اس باکس.....
۵۲.....	د-۸. پرش قبیچی.....
۵۳.....	ک د-۷. حرکت لانژ جانبی ۶۰ درجه.....
۵۴.....	ک د-۸. دوتا پرش جانبی.....
۵۵.....	بخش ۳ تمرینات دویذنی.....
۵۷.....	۱. دویذن همراه با افزایش سرعت.....
۵۸.....	۲. دوی سریع همراه با افزایش و کاهش سرعت.....
۵۹.....	د-۳. دوی سرعت مورب کوتاه.....
۶۰.....	د-۴. دوی سرعت مورب بلند.....
۶۱.....	ک د-۳. دوی سرعت مسافت کوتاه همراه با گام کوتاه از پهلوی (با بوکس).....
۶۲.....	ک د-۴. دوی سرعت مسافت بلند همراه با گام کوتاه از پهلوی (با بوکس).....
۶۳.....	چارت برنامه گرم کردن فیفا +۱۱ داوران.....

سخن ناشر

سپاس ایزد جهان آفرین راست، آن که اختران رخشان به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردون به خواست و فرمان او پاینده؛ آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزاهار.

خداوند را شاکریم که توفیق ارائه خدمات فرهنگی آموزشی در گستره فرهنگ ملی اسلامی را به ما ارزانی داشت و از برکت این منت بی‌انتها توانستیم با نشر آثار متعدد در زمینه ورزش، تجارب علمی و آموزشی دانشمندان و سایر استادان و همکاران برای آبادی جامعه و تمام نقاط کشور انتقال دهیم.

استقبال کم‌سیر استادان دانشجویان و ورزش‌دوستان از آثار ارائه‌شده، رسالت ما را در برابر جامعه ورزش، تحسین کرد و ما را بر آن داشت تا با گام‌های مستحکم در راه نشر آثار غنی و ارائه کتاب‌های با قیمت مناسب و کیفیت بالا پیش برویم و خشنودیم که قدم‌های اولیه را با استمراریت هر چه تمام‌تر در راه نشر آثار برگزیده برداشته‌ایم و به خشنودی خداوند از اعان و کردار آن اعتقاد داریم.

در این راستا و برای دستیابی به اهداف، تمامی تلاش خود را به‌کار گرفته‌ایم تا با کمک نیروهای متخصص و ماهر، کتاب‌هایی را منتشر کنیم که از نظر محتوای علمی غنی باشند و نیاز جامعه ورزشی کشور را برطرف سازد. این هدف میسر نمی‌شود مگر با تلاش بی‌وقفه و خستگی‌ناپذیر واحدهای مختلف این انتشارات.

موفقیت این انتشارات بدون همفکری و همیاری صاحب‌نظران فرهیخته‌ساند کاران دانش تربیت‌بدنی و علوم ورزشی حاصل نمی‌شود؛ بنابراین از پیشنهادها و انتقادهای سازنده شما استقبال می‌کنیم و به دیده منت داریم که در این راه، یار و همگام ما باشید.

مهدی صادقی

پاییز ۱۳۹۵

مقدمه مترجمان

فوتبال؛ پرتماشاگرترین ورزش در سراسر جهان و ایران است و داوران، یکی از ارکان برگزاری مسابقات فوتبال هستند. در حقیقت؛ داور مجری قانون و عدالت در فوتبال است. همزمان با رشد و توسعه فزاینده فوتبال در سالیان اخیر، فشارهای جسمانی و روانی روی داوران نیز افزایش یافته است. در طول یک مسابقه، داور به طور متوسط مسافت ۱۱/۵ کیلومتر را طی می‌کند. این مسافت با مسافتی که بازیکنان مسافتی در طی می‌کنند، برابر است. داوران نخبه در طول یک مسابقه بیش از ۱۲۷ تغییر در فعالیت خودشان مانند تغییر مسیر را انجام می‌دهند و بیش از ۳۰۰ تصمیم در جریان یک مسابقه می‌گیرند. فشار جسمانی بالایی که بر داوران وارد می‌شود، این امر بر توانایی داوران را در معرض آسیب‌های جسمانی حاد و مزمن قرار می‌دهد.

افزایش تعداد آسیب‌ها و دیگر مشکلات و عواقب مرتبط با سلامت در حرفه داوری فوتبال، نگران‌کننده است. اگرچه آسیب‌ها به عنوان بخش اجتناب‌ناپذیر فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شوند، اما تلاش‌های گسترده‌ای در جهت افزایش آگاهی و پیشگیری و کاهش آسیب‌ها صورت گرفته است. در این زمینه فدراسیون جهانی فوتبال با همکاری گروهی از متخصصان بین‌المللی، سازمان تحقیقات و ارزیابی پزشکی^۱ بر اساس نیمرخ آسیب‌های خاص داوران، مسیر برنامه پیشگیری از آسیب‌های فوتبال، یک برنامه پیشگیری از آسیب ۱۱+ برای داوران و کمک‌داوران طراحی و توسعه داده است. برنامه پیشگیری از آسیب ۱۱+ فیفا «داوران» از سال ۲۰۱۳ توسط سازمان "ایفمارک" فیفا در دوره‌های داوری فیفا در سراسر جهان توزیع شده است.

این کتاب که به عنوان یک راهنما برای داوران و کمک داوران به زبان فارسی ترجمه شده است، در سه بخش ارائه شده است که بخش اول آن شامل شش نوع تمرین، که چهار نوع آن مشترک و دو نوع آن ویژه داوران وسط و همچنین دو نوع دیگر آن ویژه کمک داوران است. این بخش تمریناتی مانند دویدن به سمت جلو و مستقیم، دویدن همراه با چرخیدن دور یار تمرینی، دویدن زیگزاگ با گام کوتاه از پهلو (یا بوکس زیگزاگی)، دویدن سریع به سمت جلو و عقب، دویدن ماریج به سمت جلو و عقب، دویدن به سمت جلو و عقب همراه با چرخش، دویدن گام کوتاه از پهلو (یا بوکس) با عوض کردن جهت به صورت متناوب و دویدن "کاریوکا" را در بر می گیرد. بخش دوم، هشت نوع تمرین را که با تمرکز بر تقویت عضلات ثبات مرکزی و اها تعادل و پلایومتریک یا چابکی انجام می شوند، شامل می شود. هر یک از تمرینات این بخش دارای دو سطح دشواری است. بخش سوم نیز به تمرینات دویدن با سرعت متوسط و زیاد و همراه با تغییر مسیر اختصاص می یابد. با کمال امتنان از خوانندگان محترم درخواست می کنیم که با گوشزد کردن نواقص و اشتباهات کتاب ما را در ارائه اثری کامل تر یاری کنند. در پایان نیز لازم می دانیم از همه عزیزانی که در ما حل مختلف تهیه این کتاب با ما همکاری داشته اند، به ویژه آقای دکتر محمدحسین علیزاده؛ ریاست آکادمی ملی فوتبال ایران صمیمانه تشکر و قدردانی کنیم.

مصطفی ارعی - کامران جوهری
پاییز ۱۳۹۵