

بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های فوتبال

(آموزش گام به گام)

مادلین جینگز

یان هاو

مترجمان:

محمد بیات‌ترک

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قشم

احمد دهنوی

دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران

سرشناسه	: جنینگز، مادلین
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت های فوتبال (آموزش گام به گام) / مادلین جنینگز، یان هاو، مترجمان محمد بیات ترک، احمد دهنوی.
مشخصات نشر	: تیشاپور: شهر فیروزه، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۸۶ص، مصور (رنگی).
یادداشت	: عنوان اصلی: Soccer step-by-step, 2010.
یادداشت	: کتابنامه.
شابک	: ۲۳۰۰۰۰ ریال: ۴-۳۷-۹۸۴۲۹-۸۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فوتبال - - دستنامه ها
شناسه افزوده	: هاو، ایان، ۱۹۶۲ - م.
شناسه افزوده	: بیات ترک، محمد، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده	: دهنوی، احمد، ۱۳۶۱ -، مترجم.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ م ۹ ج ۹ / GV ۹۵۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۳۳۲
شماره کتبشناسی ملی	: ۲۴۰۵۹۹۱

انتشارات شهر فیروزه



نام کتاب: مهارت های فوتبال

نویسندگان: مادلین جنینگز / یان هاو

مترجمان: محمد بیات ترک / احمد دهنوی

ناشر: انتشارات شهر فیروزه

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۳۹۰

قطع کتاب: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

تعداد صفحات: ۸۵

قیمت: ۲۳۰۰ تومان

چاپ: دقت

صفحه آرابی: محمد حصارى

شابک: ۴-۳۷-۹۸۴۲۹-۸۶۴-۹۷۸

تلفن تماس: ۰۹۱۲۵۱-۸۷۱۷

حق چاپ برای مترجمان محفوظ است

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	مهارت چیست؟
۴	تمرین یک بازیکن تمام عیار می‌سازد
۵	جدول ثبت رکوردها:
۵	ایمنی در ورزش
۶	مسیر توپ
۶	تجهیزات مورد نیاز
۶	کفش مناسب
۷	توپ
۸	محافظ ساق پا
۸	علائم و نشانه‌ها
۹	تجهیزات دروازه‌بان
۱۰	حرکات کششی
۱۳	کنترل روی سینه
۱۵	کنترل با سر
۱۷	کنترل با ران پا
۱۹	کنترل با بغل پا
۲۱	کنترل توپ و پاس بغل پا
۲۳	کنترل توپ و پاس بیرون پا
۲۴	کنترل توپ و عوض کردن پا
۲۷	پاس‌های هوایی بلند
۲۸	پرتاب توپ
۳۰	شوت زدن توپ ثابت
۳۲	شلیک از چپ

۳۴	شلیک مستقیم
۳۶	دریافت توپ از پهلوی
۳۸	گام در عرض / نیم قیچی
۴۰	افت شانه
۴۲	غلتاندن توپ به پهلوی
۴۳	گام بر داشتن از روی توپ
۴۵	چرخش توقفی
۴۷	چرخش کشویی
۴۹	چرخش بوسیله سر توپ زدن
۵۱	چرخش با بیرون پا
۵۳	چرخش با داخل پا
۵۵	ضربه سر قدرتی
۵۷	ضربه سر تدافعی
۵۹	ضربه سر زمینی
۶۱	ضربه سر پرشی
۶۳	دویدن در فواصل کوتاه با توپ
۶۵	دویدن با توپ در فواصل طولانی
۶۷	دریبل کردن با هر دو پا
۶۹	دریافت ساده توپ
۷۱	دریافت توپ در بالای سر
۷۳	شیرجه زدن
۷۵	برای اطلاعات بیشتر

با تمایل هرچه بیشتر کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای و زندگی در محیط‌های بسته، خطر بیماری‌های مختلف و بروز مشکلات فقر حرکتی افزایش می‌یابد. بنابراین آشنا نمودن آن‌ها با رشته‌های مختلف ورزشی می‌تواند زمینه‌سازی برای متمایل کردن کودکان و نوجوانان به سمت ورزش و فعالیت بدنی باشد و واضح و مشخص است که استفاده از کتاب‌ها و دیگر ابزارهای کمک آموزشی می‌توانند سهم مهمی در آشنایی آن‌ها با رشته‌های مختلف ورزشی داشته باشند. در این میان برخی از رشته‌های ورزشی و خصوصاً رشته‌های ورزشی گروهی و رقابتی جذابیت بیشتری برای کودکان و نوجوانان به دنبال دارند و بدون شک یکی از پرطرفدارترین و جذاب‌ترین این رشته‌ها، رشته ورزشی فوتبال است.

بیشتر مردم جهان در اندک مدت شیفته فوتبال می‌شوند. حتی کودک خردسال همین که توپ را می‌بیند، به طرفش می‌دود و آن را با پا می‌زند. اکثر جوانان و بزرگسالان علاقه‌مند به فوتبال برای گذراندن اوقات فراغت خود، به این بازی روی می‌آورند و یا چون دیگران پای تلویزیون و در میدان‌ها تماشاگر بازی فوتبال می‌شوند. بازی فوتبال پر هیجان و زیبا است و انسان را خیلی زود سرگرم می‌کند، تا آن‌جا که در سال‌های اخیر شیوه‌های فوتبال نوین، مردم جهان را بیش از پیش به خود مجذوب کرده است.

در کتاب حاضر توضیحاتی کامل درباره رشته ورزشی فوتبال ارائه شده است. به طوری که با مطالعه آن با اصول و مهارت‌های اولیه فوتبال آشنایی پیدا کرده و قادر به اجرای این مهارت‌ها می‌گردید. همچنین این کتاب راهنمایی مؤثر برای مربیانی است که در زمینه آموزش فوتبال فعالیت می‌کنند و می‌توانند با مطالعه این کتاب با مراحل مختلف آموزش صحیح مهارت‌های مختلف فوتبال آشنایی پیدا نمایند. استفاده از تصاویر پیوسته برای نشان دادن مراحل مختلف آموزش مهارت‌های مختلف باعث گردیده که مربیان به راحتی با شیوه آموزش مرحله‌ای آشنا شده و بتوانند جهت آموزش آن‌ها به

شاگردان خود آن‌ها را به کار بندند. همچنین متن روان و ساده کتاب و مصور بودن آن به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا با مطالعه کتاب بتوانند مراحل اجرای یک مهارت را مشاهده و اجرا نمایند.

در ابتدای این کتاب مقدماتی در خصوص تاریخچه رشته ورزشی فوتبال، قوانین و ابعاد استاندارد زمین بازی و تجهیزات مورد نیاز و همچنین نمونه ای از حرکات کششی بکار رفته در فوتبال بیان شده، در ادامه مهارت‌هایی از قبیل پاس دادن، شوت، دریبل، چرخش‌ها و... را در بر می‌گیرد و در پایان کتاب مهارت‌های دفاعی فوتبال ارائه گردیده است. این بخش آموزش مهارت‌هایی از قبیل دفاع، دروازه‌بانی، هد زدن و ... را شامل می‌شود.

امید است کتاب حاضر مورد توجه و استفاده هر چه بیشتر مربیان و تمامی کسانی باشد که به نحوی با رشته پر طرفدار و مهیج فوتبال در ارتباط هستند و با پیشنهادات و انتقادات سازنده خود در جهت برطرف نمودن مشکلات و نواقص موجود در ترجمه کتاب در چاپ‌های بعدی ما را یاری نمایند.

محمد بیات ترک

احمد دهنوی

تابستان ۹۰

مقدمه

فوتبال یکی از پر طرفدارترین ورزش‌های تیمی در جهان است. پوشش رسانه‌ای که به این ورزش اختصاص یافته شدیداً به گسترش این بازی در هر دو قشر زنان و مردان کمک کرده است و تنها با یک تلویزیون، بازی‌های حرفه‌ای در سراسر جهان به خانواده‌ها نشان داده می‌شود. هر مهارتی که در تلویزیون دیده می‌شود از جایی آغاز شده است: میدان تمرین، زمین بازی، پارک محلی و یا حتی حرکت فردی مبتدی برای اولین بار در حیاط خلوت.

مردم ورزش‌ها را به دلایل مختلفی اعم از سرگرمی، مسابقه، حفظ تناسب اندام، یا صرفاً به عنوان یک فعالیت اجتماعی که می‌توان در آنجا دوستان جدید خود را ملاقات کرد انجام می‌دهند. همه ورزش‌ها برای لذت بردن، تناسب اندام، و یادگیری مهارت‌های جدید فراهم شده‌اند، که این مهارت‌ها در اکثر موارد با مهارت‌هایی که در زندگی روزمره استفاده می‌شود متفاوت است. هرگاه فرد هدفی برای یادگیری فوتبال داشته باشد، قطعاً جایی برای پیشرفت وجود دارد. ورزشکاران حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای دائماً در تلاشند تا به توانایی‌هایشان در این رشته بیفزایند و این مهم به تنظیم برنامه‌ای درست و کارآمد نیاز دارد.



سال‌های متمادی مربیان عادی با استفاده از راهنمای عکس‌های ساده‌ی معمولی قادر به نشان دادن نکات کلیدی هر حرکتی بودند. با مطالعه توالی عکس‌های این کتاب و کپی کردن شکل برجسته بدن و حرکات پا، شما به راحتی می‌توانید مهارت‌های خود را افزایش داده و امکانات جدید را توسعه ببخشید.

گرم کردن: همیشه قبل از یک جلسه تمرین گرم کنید تا پمپاژ خون در سرتاسر بدن‌تان انجام پذیرد و به جلوگیری از آسیب دیدگی کمک نماید، سعی کنید یکی از پاهایتان را در یک زمان مشخص بلند کنید به گونه‌ای که به سادگی پاشنه کفستان قسمت بالایی توپ را لمس کند و توپ را به سمت پنجه پایتان بکشید تا

مهارت چیست؟

در تعریف مهارت فوتبال یک سری از حرکات پیوسته است که مستلزم قابلیت‌های تخصصی است و نیاز به تمرین تخصصی دارد.

هر مهارت یک نقطه شروع، میانی و پایانی دارد و این نقاط می‌توانند به صورت تمرینی مجزا اجرا شوند و سپس در کنار هم قرار گرفته و به صورت کلی تمرین شوند. مهارت‌های آموزشی باید جذاب باشند، بنابراین نباید یک تمرین بیش از ۱۵ دقیقه در یک بخش به طول انجامد. همیشه حرکات جدید را قبل از این‌که همانند افراد سالخوده خسته شوید، به اجرا درآورید.

یک جلسه کامل تمرینی نباید بیش از یک ساعت برای افراد زیر ۱۳ سال به طول انجامد.

این کتاب بر روی مهارت‌های پایه زیر متمرکز شده است:

- ۱- کنترل ۲- پاس ۳- دریبل ۴-
- چرخش ۵- شوت ۶- سر زدن
- ۷- دروازه بانی.

