

به نام آن که جان را فکرت آموخت / چراخ دل به نور جان برافروخت

مولا علی (ع) می فرمایند:

رِكَاءُ الْعِلْمِ بَذْلُهُ لِمُسْتَمَقِّهِ وَإِجْهَادُ النَّفْسِ فِي الْعَمَلِ بِهِ؛

زکات دانش: آموزش به کسانی که شایسته آنند و کوشش در عمل به آن است.

فوتبالی شو

ویسنده کتاب

صادق جوانبردی

حامد جوانبردی

رامین شقاقی





سرشناسه	: جوانمردی، صادق، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: فوتبالی شو/ صادق جوانمردی، حامد جوانمردی، رامین شقاقی.
مشخصات نشر	: تهران: فر قلم، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۳۳-۶۳۳۳۲۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فوتبال
موضوع	: Soccer
موضوع	: فوتبال -- تعلیم
موضوع	: Soccer -- Training
موضوع	: تعداد ورزشی
موضوع	: Athletic ability
رده بندی کنگره	: ۹۳۱.۶۷
شناسه افزوده	: جوانمردی، حامد، ۱۳۴۵ -
شناسه افزوده	: رامین شقاقی، ۱۳۱۹ -
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۰۱۳۴۷



عنوان: فوتبالی شو

نویسنده: صادق جوانمردی، حامد جوانمردی، رامین شقاقی

ناشر: فر قلم

تعداد صفحات: ۱۷۸ صفحه

صفحه آرای: موسسه طاها

لتیوگرافی و چاپ: موسسه طاها - میدان انقلاب - روبروی سینما بهمن - تالار بزرگ

کتاب - طبقه همکف - پلاک ۲۱ - تلفن: ۶۶۹۵۹۵۳۱-۶۶۴۱۶۵۶۵

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت ۶۲,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۳۳۶۳۳۳۲۹۴

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۵	مقدمه
فصل اول: قوانین بازی فوتبال	
۱۹	زمین فوتبال
۲۰	(۱) زمین فوتبال
۲۱	(۲) دروازه
۲۱	(۳) منطقه دروازه
۲۲	(۴) خط میانی
۲۲	(۵) منطقه پنالتی
۲۲	(۶) نقطه پنالتی
۲۳	(۷) منطقه کرنر
۲۳	(۸) آرایش تیمی بازیکنان در زمین
۲۴	مقدمات بازی فوتبال
۲۴	ضربه شروع
۲۴	چگونگی شروع مسابقه
۲۵	تخلیفات / تنبیهات
۲۵	رها کردن توپ
۲۵	تخلیفات / تنبیهات - رها کردن مجدد توپ
۲۶	مقررات ویژه
۲۶	قانون مدت بازی
۲۶	مدت بین دو نیمه
۲۷	افزودن اوقات تلف شده
۲۷	ضربه پنالتی
۲۷	وقت اضافی
۲۷	قانون تعداد بازیکنان
۲۷	بازیکنان
۲۸	رقابتهای رسمی
۲۸	اطلاع به داور قبل از آغاز مسابقه



۲۸	کلیه مسابقات
۲۸	نحوه تعویض بازیکن توسط داور
۲۸	چگونگی تعویض بازیکنان
۲۹	تعویض دروازه بان
۲۹	تخلفات/تنبیهات
۳۰	آغاز مجدد بازی
۳۰	اخراج بازیکنان و جانشینان
۳۰	تصمیمات برد بین المللی
۳۰	تصمیم یک
۳۱	قانون توپ
۳۱	جنس و اندازه توپ
۳۱	تعویض توپ ناقص
۳۲	تصمیمات برد بین المللی
۳۲	تصمیم یک
۳۳	تصمیم دو
۳۳	قانون زمین فوتبال
۳۳	اندازه‌ها
۳۳	مسابقات بین المللی
۳۳	علامت گذاری زمین
۳۴	ابعاد و اندازه دروازه‌ها
۳۴	محوطه دروازه (گل)
۳۴	محوطه جریمه (پنالتی)
۳۵	میله پرچم - پرچم کرنر
۳۵	میله‌های پرچم
۳۵	قوس کرنر
۳۵	دروازه‌ها
۳۶	سالم بودن دروازه‌ها
۳۶	تصمیمات برد بین المللی
۳۶	تصمیم یک
۳۶	تصمیم دو
۳۷	تصمیم سه



۳۷		تصمیم چهار
۳۷		تصمیم پنج
۳۷		تصمیم شش
۳۸		چگونه در فوتبال آفساید را تشخیص دهیم
۴۱		نکات و هشدارها
۴۱		آفساید چیست؟
۴۲		تساویر قانون آفسایدگیری
۵۱		افزایش سن بلوغ فوتبال
۵۱		آیا فوتبال در خرن شماست؟
۵۲		آشنایی و بدونگی استعداد یابی در فوتبال
۵۲		تعریف استعداد یابی
۵۳		استعدادیابی
۵۳		تعریف استعداد ورزشی
۵۳		محاسن استعدادیابی
۵۴		معایب استعدادیابی
۵۴		عوامل موثر
۵۴		الف) عوامل تغییر پذیر
۵۵		ب) عوامل پایدار یا ثابت
۵۵		اصول استعدادیابی
۵۶		روشهای استعداد یابی
۵۶		انتخاب طبیعی
۵۶		انتخاب علمی
۵۷		مراحل استعداد یابی
۵۷		۱-مرحله مقدماتی
۵۷		۲-مرحله میانی
۵۷		۳-مرحله پایانی
۵۷		نکات مهم در موفقیت
۵۸		۴خطر جدید در استعداد یابی
۵۸		اهمیت و ضرورت استعدادیابی ورزشی



- ۹۷..... دقت در پاس و کنترل آن
- ۹۸..... تکنیک: پاس
- ۹۸..... واکنش در دویدن
- ۹۹..... تکنیک: پاس
- ۹۹..... آزاد دویدن (۳ در مقابل ۱)
- ۱۰۰..... تکنیک: پاس
- ۱۰۰..... آزاد دویدن (۴ در مقابل ۲)
- ۱۰۱..... تکنیک: پاس
- ۱۰۱..... پاس پس از دریافت توپ
- ۱۰۲..... تکنیک: هدایت توپ
- ۱۰۲..... سرعت پا به توپ
- ۱۰۳..... تکنیک: هدایت توپ
- ۱۰۳..... هدایت توپ و تعویض جهت
- ۱۰۴..... تکنیک: شوت
- ۱۰۴..... شوت پس از یک پاس عرضی
- ۱۰۵..... تکنیک: شوت
- ۱۰۵..... شوت بعد از پاس یک - دو
- ۱۰۶..... تکنیک: شوت
- ۱۰۶..... شوت بعد از تحویل توپ به همبازی
- ۱۰۷..... تکنیک: شوت
- ۱۰۷..... شوت بعد از پا به توپ شدن سریع
- ۱۰۸..... تکنیک: شوت
- ۱۰۸..... تکنیک: شوت
- ۱۰۸..... شوت بعد از یک پاس زمینی قطری I
- ۱۰۹..... تکنیک: شوت
- ۱۰۹..... تکنیک: شوت
- ۱۰۹..... شوت بعد از پاس‌های ترکیبی II
- ۱۱۰..... تکنیک: شوت
- ۱۱۰..... شوت بعد از پاس‌های ترکیبی III
- ۱۱۱..... تکنیک: شوت
- ۱۱۱..... تمرین گلزنی؛ یک و دو؛ فریب دروازه بان I



۱۱۲	تکنیک: شوت
۱۱۲	تمرین گلزنی؛ یک و دو؛ فریب دروازه بان II
۱۱۳	تکنیک: شوت
۱۱۳	تمرین گلزنی؛ یک و دو؛ فریب دروازه بان III
	فصل چهارم: سبک بازی
۱۱۷	فصل چهارم (بخش اول)
۱۱۷	سبک بازی
۱۱۹	سبک بازی پرسینگ
۱۱۹	سبک بازی از نظر انجام وظایف
۱۲۰	سبک دفاعی از نظر نوع حریف گیری توسط مدافعان
۱۲۰	پرسینگ فوتبال
۱۲۱	پرسینگ از سه جهت بلبل تقسیم شدن می باشد
۱۲۲	اصول اولیه دفاع تیم
۱۲۳	اصول ثانویه؛ رعایت دفاع تیمی جهت سازماندهی بهتر مدافعان
۱۲۴	دفاع خطی چهار نفره
۱۲۵	نقش مدافع اول (pressure)
۱۲۶	نقش مدافع سوم (Balance1)
۱۲۷	مدافع چهارم (Balance2)
۱۲۸	خط دفاع (استاپر - لیبرو - سویپر)
۱۲۸	لیبرو، مدافع پوششی
۱۲۹	بک سوئیپر
۱۲۹	دفاع استاپر
۱۳۰	فصل چهارم (بخش دوم)
۱۳۰	تعریف پست ها
۱۳۰	مدافعين كنارى
۱۳۰	سرعت
۱۳۰	گنجایش و توان هوازی و بی هوازی
۱۳۱	سرعت انفجاری
۱۳۲	قابلیت های تکنیکی مدافع کناری
۱۳۲	قابلیت های تاکتیکی مدافع کناری
۱۳۳	قابلیت های روانی مدافع کناری



۱۳۳		Canter -Back	مدافع مرکزی
۱۳۳			دفاع منطقه‌ای
۱۳۵		Sweeper/Libero	مدافع سویپر
۱۳۵		Full Back	مدافع پوششی
۱۳۶		Wingback	مدافع نفوذی پوششی
۱۳۶			هافبک‌ها
۱۳۶		Central Midfielder	هافبک مرکزی
۱۳۷		Defensive Midfielder	هافبک دفاعی
۱۳۸		Attacking Midfielder	هافبک تهاجمی
۱۳۹		Winger	هافبک نفوذی
۱۴۱			مهاجم
۱۴۱		Center Forward	مهاجم مرکزی
۱۴۲		Striker	مهاجم تمام کننده
۱۴۲			مهاجم عمقی یا نفوذی
۱۴۳			شیوه یا سیستم بازی
۱۴۴			تاثیر شیوه ی بازی در نمایش فوتبال
۱۴۴			شیوه ی بازی و چند توصیه

فصل پنجم: روانشناسی فوتبال

۱۴۹			نقش روانشناسی در فوتبال
۱۵۱			هفت توصیه برای تبدیل شدن به فوتبالیست حرفه‌ای
۱۵۲			چگونه اعتماد به نفس خود را در فوتبال افزایش دهیم
۱۵۳			تماشاگران فوتبال چرا فحش می‌دهند؟
۱۵۴			اهمیت رفتار ورزشکاران با یکدیگر و بازیکنان حریف
۱۵۴			راهکارهای کاهش خشونت و فحاشی در تماشاگران
۱۵۵			نکاتی برای کنترل هیجان در بازیکنان
۱۵۶			چرا بازیکنان بد رفتاری میکنند؟
۱۵۷			چرا بازیکنان تیم شما احساس نا امنی و بی اهمیتی می‌کنند؟
۱۵۷			راهبردهای اصلاح رفتار
۱۵۸			بازیکنان کم سن سال از ترس رقابت نیمکت نشین میشوند
۱۵۹			برنده‌ها چگونه فکر می‌کنند؟
۱۶۰			بازنده‌ها چگونه فکر می‌کنند؟



چند نکته.....	۱۶۰
پرسشنامه انگیزشی و شخصیتی بازیکنان.....	۱۶۱
اهداف آزمون.....	۱۶۱
فاکتورهای شخصیتی.....	۱۶۳
صداقت.....	۱۶۵
روش تجزیه.....	۱۶۵
این آزمون چه کسانی را نشانه می‌گیرد.....	۱۶۶
تشریح و چگونگی استفاده از آزمون.....	۱۶۶
این آزمون حداکثر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت می‌گیرد.....	۱۶۷
اولین سایج.....	۱۶۷
آزمون، چگونه برای بیان می‌تواند مفید باشد؟.....	۱۶۸
برگه پرسشنامه شخصی بازیکن.....	۱۷۰
برگه پرسشنامه انگیزشی و شخصیتی بازیکنان.....	۱۷۲
شرح حال نویسنده.....	۱۷۵
معرفی کتاب‌های چاپ شده در دفتر نشر جوانمردی.....	۱۷۷

سیاس و ستایش آفریدگار دانا و توانا

مقدمه

رشته فوتبال از پرطرفدارترین ورزش‌های دنیاست؛ که در سراسر جهان همیشه مورد علاقه و پیگیری قرار گرفته است و برای بالا بردن سطح کیفیت این رشته، روز به روز راه‌ها و تئوری‌ها، اندیشیده می‌شود تا علاقه‌مندان، بتوانند راه‌کارهایی جدید و بهتر به دست آورند. در این میان، بر مربیان است تا در اصول برنامه‌ریزی و اجرای تمرینات، آگاهی کافی و مناسب را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند و شرایطی برای افزایش کیفیت بهتر و بالا بردن سطح، این افراد در این رشته خاص به وجود آورند. بنابراین، نگارنده فرصتی را که به دست آورده مانتم شمرده؛ بر اساس نیازمندی‌های علاقه‌مندان به این رشته ورزشی، تلاش کرده تا اطلاعات و تئوریات خود را به صورت کتابی در اختیار دوست‌داران این رشته مورد نظر قرار دهد.

البته، کتاب‌هایی دیگر نیز در همین زمینه از نگارنده به چاپ رسیده است که در جلد‌های مختلف در اختیار دوست‌داران قرار گرفته است و از آنجایی که این کتاب‌ها مورد توجه علاقه‌مندان به این رشته قرار گرفته؛ ایجاد انگیزه‌ای شد در نگارش کتاب حاضر که جدیدترین کتاب، در موضوع تمرینات فوتبال است. لازم به یادآوری است که این کتاب حاصل تمام تمرینات و طرح و متد خود نگارنده است که با خلوصی هر چه تمام‌تر در اختیار علاقه‌مندان به رشته فوتبال قرار می‌گیرد.



امید آن است نگارش این کتاب گامی مؤثر در راه یادگیری و ایجاد انگیزه‌ای برای چاپ کتاب‌های علوم ورزشی و تربیت بدنی بردارد. در این میان لازم به یادآوری است، هرگونه کپی برداری و چاپ غیر قانونی پیگرد قانونی دارد.

صادق جوانمردی

سال ۲۰۱۹ میلادی

پاییز ۱۳۹۸



Sadeghjavanmardi.official



Email: Sadeghjavanmardi5@gmail.com

www.ketab.ir