

اصول فوتبال پایه

(با تاکید بر مدل های استعدادیابی)



مؤلفین:

حمیدرضا زراعتی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه شمال)

محمدامین سواری

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی فردوسی مشهد)

الهام سادات حسینی مقدم

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی فردوسی مشهد)

سیدرضا واجدی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه شمال)

ویراستار علمی: مسعود دارابی

عنوان و نام پدیدآور : اصول فوتبال پایه (با تاکید بر مدل های استعدادیابی) /مولفین حمیدرضا

زراعتی...[و دیگران]؛ ویراستار علمی مسعود دارابی.

مشخصات نشر : آمل: موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۸۷ ص: مصور (رنگی).

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۷۵-۲۰-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیفا

یادداشت : مولفین حمیدرضا زراعتی، محمدامین سواری، الهام سادات حسینی مقدم،

سیدرضا واجدی روشن.

یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۷۳-۱۸۷.

موضوع : فوتبال

Soccer

فوتبال -- تعلیم

Soccer -- Training

شناسه افزوده : زراعتی، حمیدرضا، ۱۳۶۳ -

شناسه افزوده : دارابی، مسعود، ۱۳۷۲-، ویراستار

رده بندی کنگره : GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی : ۸۶۸۶۵۶۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی : کتاب



انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلف اثر محفوظ است.

مرکز تخصصی: آمل

انتشارات شمال پایدار

۰۱۱-۴۴۲۲۳۵۳

۰۱۱-۴۴۲۲۲۷۹

۰۹۳۷۴۵۸۴۴۱۰

صندوق پستی: ۱۳۴

www.paydarpub.ir

اصول فوتبال پایه

مولفین:	حمیدرضا زراعتی، محمدامین سواری، الهام سادات حسینی مقدم و سیدرضا واجدی
ویراستار علمی	مسعود دارابی
ناشر:	انتشارات شمال پایدار
چاپ و صحافی:	چاپ نیک
صفحه آرای:	رضا کاوه
طراحی جلد:	رضا کاوه
نوبت چاپ:	نخست - ۱۴۰۰
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۵۷۵-۲۰-۰
قیمت:	۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: آشنایی با فوتبال و فوتبال پایه در ایران و جهان	۱۱
تاریخچه فوتبال	۱۱
مراحل تکامل بازیهای فوتبال	۱۳
قرون وسطی	۱۸
آغاز تحول	۱۹
تأسیس اولین باشگاه ورزشی در اروپا	۱۹
تأسیس اولین باشگاه ورزشی در آمریکا جنوبی	۲۰
اولین مسابقه بین المللی فوتبال	۲۰
اولین کشور آسیایی دارای فوتبال	۲۰
پیدایش فوتبال در ایران	۲۰
سازمان های ملی فوتبال در کشورها	۲۱
سازمان کلی فلسفه ورزشی	۲۲
تیم ملی ایران از ابتدا تا سال ۱۳۲۶	۲۴
شکل گیری فوتبال امروزی	۲۶
جهانی سازی انجمن فوتبال	۲۶
فوتبال پایه	۲۹
تعریف فوتبال پایه از نظر جوزف سپ بلاتر رئیس سابق فیفا	۳۰
توسعه بازی	۳۰
فصل دوم: آشنایی با باشگاه های حرفه ای جهان و ایران و مدارس فوتبال پایه	۳۳
باشگاه های ورزشی در سراسر جهان	۳۳

۳۵.....	باشگاه‌های حرفه‌ای
۴۰.....	وضعیت باشگاه‌های حرفه‌ای ایران
۴۲.....	مدارس فوتبال پایه
۴۳.....	انواع مدرسه فوتبال
۴۳.....	وظایف مدرسه فوتبال
۴۴.....	مشخصات یک مدرسه فوتبال خوب
۴۶.....	امکانات و تسهیلات مورد نیاز برای تأسیس مدرسه فوتبال
۴۷.....	کاهش آسیب‌دیدگی در مدارس فوتبال
۴۸.....	نگاهی به بهترین مدرسه فوتبال های ترکیه و نقش آن‌ها در رشد بازیکنان فوتبال
۴۹.....	سطح فوتبال ترکیه
۵۰.....	پیشرفت فوتبال ترکیه
۵۱.....	معرفی مدارس فوتبال معروف ترکیه
۵۳.....	تیم‌های مشهور اروپایی که مدرسه فوتبال های ترکیه سهمی دارند
۵۵.....	فصل سوم: استعدادیابی فوتبال
۵۵.....	روند استعداد یابی عمومی
۵۶.....	فرآیند استعدادیابی ویژه
۶۰.....	آزمون‌ها
۶۱.....	چگونگی پیدا کردن یک استعداد در فوتبال پایه
۶۲.....	مدل‌های کشف استعداد
۷۹.....	عملکرد سیستم های استعداد یابی
۸۱.....	مدیریت استعداد
۸۱.....	مقیاس های مورد استفاده برای شناسایی استعداد
۹۰.....	مطالعات مربوط به مزایا و مشکلات استعدادیابی
۹۸.....	خصیصه نمای عملکردی یانیمرخ اجرا
۱۰۰.....	نقش ژنتیک (وراثت) و محیط در استعداد
۱۰۰.....	وراثت
۱۰۰.....	رشد
۱۰۱.....	سن تقویمی
۱۰۲.....	محیط
۱۰۴.....	عوامل موثر در عملکرد بازیکنان فوتبال

۱۰۸.....	اجزاء تشکیل دهنده خصیصه نمای عملکردی
۱۰۸.....	نوع پیکری
۱۱۰.....	قدرت
۱۱۲.....	سیتم‌های انرژی
۱۱۳.....	اجزاء فیزیولوژیک دیگر
۱۱۴.....	اجزاء روانشناختی
۱۱۶.....	ترکیب بدنی و عملکرد ورزشی
۱۱۷.....	عوامل فیزیولوژیکی و موثر در ورزش فوتبال
۱۱۷.....	عوامل روانی و موثر در ورزش فوتبال
۱۱۸.....	تذکر چند نکته به مربیان استعدادیاب
۱۱۹.....	فصل چهارم: نیازهای آمادگی فوتبال پایه
۱۲۰.....	سازماندهی پایه
۱۲۰.....	انعطاف پذیری
۱۲۰.....	قدرت
۱۲۱.....	توان
۱۲۱.....	استقامت
۱۲۲.....	چابکی
۱۲۲.....	سرعت
۱۲۳.....	تغذیه
۱۲۴.....	اصول تمرینات
۱۲۴.....	زمانبندی
۱۲۶.....	ویژگی تمرین
۱۲۷.....	متغیرهای تمرین
۱۲۷.....	حجم
۱۲۸.....	شدت
۱۲۹.....	مدت
۱۳۰.....	تکرار یا فرکانس تمرین
۱۳۰.....	استراحت و بازگشت به حالت اولیه
۱۳۲.....	تست و ارزیابی
۱۳۵.....	پرش طول

۱۳۶	۳۰۰ یارد رفت و برگشت
۱۳۶	پرس سینه :
۱۳۷	چمباتمه یا پرس یا :
۱۳۷	لیفت توانی تا ارتفاع سینه
۱۳۸	ارزیابی نتایج آزمون
۱۴۱	فصل پنجم: تمرینات پلیومتریک در فوتبال پایه
۱۴۲	تعریف قدرت
۱۴۲	انواع انقباضها و برنامه های تمرینی متناسب با آنها
۱۴۲	انقباض هم تنش
۱۴۲	انقباض هم طول
۱۴۳	انقباض برونگرا
۱۴۳	انقباض هم جنبش
۱۴۴	چگونگی افزایش قدرت
۱۴۵	تاریخچه تمرینات پلیومتریک
۱۴۶	ماهیت پلیومتریک و تمرینات مربوط به آن
۱۴۷	اصول تمرینات پلیومتریک
۱۴۷	ارزشیابی های پیش از شروع تمرینات
۱۴۸	طرح ریزی برنامه تمرینات
۱۴۹	شیوه انجام تمرینات
۱۵۱	برگشت به حالت اولیه
۱۵۱	خطرهای تمرین پلیومتریک
۱۵۵	فصل ششم: توسعه فوتبال پایه و فوتبال
۱۵۵	توسعه ورزش
۱۵۷	توسعه فوتبال
۱۶۴	برنامه ریزی و مدیریت
۱۶۴	نیروی انسانی
۱۶۴	فنی و آموزشی
۱۶۵	رویکردهای حاکم بر توسعه فوتبال
۱۶۵	رویکرد جامعه گرا