

اصول آموزش فوتبال (۱)

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

قدرت ا... باقری راغب

دانشگاه پیام نور

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی
(۱/۴۵)

دانشگاه پیام نور
۸۶۵

باقری راغب، قدرت الله، ۱۳۳۷ -
اصول آموزش فوتبال (۱) (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی) / قدرت الله باقری
راغب. - [ویرایش ۲] - تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۰.
بازده، ۱۴۱ ص: مصور. - (دانشگاه پیام نور؛ ۸۶۵ گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی؛
۱/۴۵) (... سری انتشارات آزمایشی متون درسی)
ISBN 964-
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
کتابنامه: ص. ۱۴۱.
۱. آموزش از راه دور - ایران. ۲. فوتبال - آموزش برنامه ای. ۳. تربیت بدنی - آموزش
برنامه ای - الف. دانشگاه پیام نور. ب. عنوان.
۱۴ ب ۹ الف / LC۵۸۰۸
کتابخانه ملی ایران
۳۷۸/۱۷۵۰۹۵۵
م ۸۰-۱۲۳۹۰

ISBN 964 - 455 - 841 - 3

شابک ۳ - ۸۴۱ - ۴۵۵ - ۹۶۴



دانشگاه پیام نور

اصول آموزش فوتبال (۱) (رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی)

مؤلف: قدرت الله باقری راغب

ویراستار علمی: دکتر ابوالفضل فراهانی

ویراستار ادبی: علی صلح جو

حروفچینی، نمونه خوانی، صفحه آرایی: مدیریت تدوین

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ دوم در سال بهمن ۱۳۷۸، چاپ اول آزمایشی اردیبهشت ۱۳۸۴

کلیه حقوق برای دانشگاه پیام نور محفوظ است.

قیمت: ۹۹۰۰ ریال

پیشگفتار ناشر

دانشگاه پیام نور بر اساس نظام آموزش از راه دور و کلاسهای نیمه حضوری پی ریزی شده است و سطح فراگیر دانشجویی آن، تقریباً، سراسر کشور را در بر می گیرد. این دانشگاه بر آن است که تا حد امکان با بهره گیری از فن آوری پیشرفته ارتباطات و اطلاع رسانی، گذراندن دوره های درسی و دسترسی به منابع درسی را در منزل، اداره یا مکانهای مناسب دیگر میسر سازد. در نظام آموزش از راه دور کتاب درسی خودآموز از جمله مهمترین لوازم آموزشی است. هم اکنون دانشگاه پیام نور، ضمن تلاش برای دستیابی به فن آوری پیشرفته اطلاع رسانی و ارتقای کیفی آموزش به سطح معیار موجود در دنیا، هم خود را صرف تدوین کتاب درسی خودآموز به شرح زیر کرده است.

۱. طرح درسنامه

طرح درسنامه متبعی درسی است که، پس از داوری علمی، با طراحی ساختار کتاب و بدون طراحی آموزشی و ویرایش منتشر می شود. ضرورت تهیه به موقع کتاب در هر نیمسال و طولانی بودن فرایند ارزیابی کار صاحب اثر، در عمل، باعث می شود که دانشگاه به انتشار چنین منابعی اقدام کند. درسنامه، در واقع، نخستین ثمره تحقیقات صاحب اثر بر اساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصلهای شورای عالی برنامه ریزی وزارت فرهنگ و آموزش عالی است که با ظاهری آراسته، تمیز و منظم، و با طراحی کتاب، چاپ می شود و در اختیار دانشجو قرار می گیرد. دانشگاه به منظور تقدیر از زحمات صاحب اثر برای طرح درسنامه به تناسب مقررات خود حق الزحمه ای پرداخت می کند. صاحب اثر بعد از چهار نیمسال تحصیلی بر اساس بازخوردهای اصلاحی مدرسان، دانشجویان، دیگر صاحب نظران در این منابع تجدیدنظر می کند.

۲. طرح آزمایشی

پس از تجدیدنظر صاحب اثر، که با دریافت بازخوردها و اصلاح نارساییهای درسنامه صورت می‌گیرد، کتاب با کمک متخصصان، ویرایش، طراحی آموزشی، و طراحی فنی - هنری می‌شود. طرح درسنامه به پیشنهاد دانشکده مربوط و از طریق مدیریت هماهنگی، تدوین و آماده‌سازی منابع درسی به صورت آزمایشی چاپ می‌شود. در هر حال، صاحب اثر در سلسله انتشارات آزمایشی نیز، همانند طرح درسنامه، پس از ۴ نیمسال تحصیلی با دریافت بازخوردهای مدرسان و دانشجویان در این منابع تجدیدنظر می‌کند.

۳. طرح قطعی

کتابهای آزمایشی پس از ۴ نیمسال، که صاحب اثر با دریافت نظرهای اصلاحی در کتاب تجدیدنظر می‌کند، در شورای انتشارات بررسی و در صورت تصویب به صورت قطعی چاپ می‌شوند. انتظار می‌رود که این کتابها، پس از ارزیابیهای مکرر حین تدریس و پس از ویرایش و طراحی آموزشی، از هر لحاظ خودآموز باشند و نیاز دانشجو را از لحاظ درک مطلب برآورده کنند. با وجود این، با توجه به تحولات سریع علم در دنیای امروز، بازخوردها، برخی اشکالات احتمالی، مؤلف باید در این کتابها نیز در حدود هر ۴ سال یک بار تجدیدنظر کند.

۴. متون آزمایشگاهی

این نوع کتابها دستورالعملهایی هستند که دانشجویان با استفاده از آنها و با راهنمایی مربیان می‌توانند کارهای عملی را در آزمایشگاه انجام دهند.

۵. کتابهای کمک درسی و فرادرسی

دانشگاه پیام نور، به منظور مشارکت در غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی در سراسر کشور، یادگیری بیشتر و مؤثرتر دانشجویان، و نیز به منظور فراهم آوردن منابعی برای پیشبرد سطح علمی پژوهندگان، محققان و مربیان، کتابهای کمک درسی و فرادرسی، منتشر می‌کند.

فهرست

هفت	پیشگفتار
نه	راهنمای مطالعه
یازده	علائم اختصاری
۱	فصل اول نگاهی به تاریخچه و سیر تکاملی فوتبال
۴	خودآزمایی
۵	فصل دوم ضربه‌ها
۵	گفتار ۱: کلیاتی درباره ضربه‌ها
۷	خودآزمایی ۱-۲
۸	گفتار ۲: ضربه با بغل پا
۱۳	خودآزمایی ۲-۲
۱۳	گفتار ۳: ضربه با داخل پنجه پا
۱۶	خودآزمایی ۳-۲
۱۷	گفتار ۴: ضربه با روی پا
۲۳	خودآزمایی ۴-۲
۲۴	گفتار ۵: ضربه با خارج پنجه پا
۲۷	خودآزمایی ۵-۲
۲۷	گفتار ۶: ضربه با سر

۳۳

فصل سوم کنترلها

۳۳

گفتار ۱: کلیاتی درباره کنترل توپ

۳۵

خودآزمایی ۱-۳

۳۵

گفتار ۲: کنترل توپ با قسمتهای مختلف پا

۴۸

خودآزمایی ۲-۳

۴۹

گفتار ۳: کنترل توپ با قسمتهای مختلف بالاتنه

۵۶

خودآزمایی ۳-۳

۵۷

فصل چهارم دربیل

۶۷

خودآزمایی

۶۹

فصل پنجم مهارتهای دفاعی

۷۸

خودآزمایی

۷۹

فصل ششم تکنیکهای دروازه‌بانی

۹۷

خودآزمایی

۹۹

فصل هفتم پرتاب اوت دستی

۱۰۴

خودآزمایی

۱۰۵

فصل هشتم حفظ توپ در فضا

۱۰۹

خودآزمایی

۱۱۱

فصل نهم نگاهی مختصر به قوانین اصلی داوری در فوتبال

۱۲۳

خودآزمایی

۱۲۸

پاسخ خودآزماییها

۱۳۵

پیوست

۱۴۱

کتابنامه

پیشگفتار

رشته ورزشی فوتبال هنری مهیج و تماشایی است که در سراسر جهان طرفداران بیشماری دارد و میلیون‌ها نفر اعم از پیر و جوان بدان می‌پردازند. بی‌شک می‌توان آن را از لحاظ رتبه ورزش اول بسیاری از کشورها معرفی کرد. نفوذ این رشته ورزشی تا آنجاست که سیاست، تبلیغات و ... را نیز تحت الشعاع خود قرار داده است. ورزشی ساده و فراگیر که در آن فرد گرایشی مطرح نیست و اهدافی چون گذشت و فداکاری، تلاش و جدیت، بازی جوانمردانه و در خدمت اهداف جمع و گروه بودن سرلوحه آن است. این رشته در کشور عزیز ما، ایران، جایگاه و اعتبار ویژه و ارزشمندی دارد و بی‌اغراق بیشترین گرایش و طرفدار در قاره آسیا را داراست. به تحقیق می‌توان گفت که این رشته در جامعه ما خودرو بوده است و به ندرت با دید علمی بدان نگریسته شده و یا برنامه‌ریزی شده است. بنابراین، بی‌هیچ‌گونه شک و تردید، در صورتی می‌توانیم قله رفیع این رشته را درنورسیم که استفاده از شیوه‌های نوین علمی، آموزش اصول زیربنایی، تربیت نیروی متخصص را اساس کار قرار دهیم و برنامه‌ریزی کنیم. در این راستا اعتقاد راسخ داریم تا کلیت ورزش، به‌خصوص فوتبال، در آموزش و پرورش جهت صحیح و منطقی نگیرد دستیابی به آرمانها بسیار بعید و ناممکن است.

از آنجا که دانشجویان رشته تربیت بدنی در آینده‌ای بسیار نزدیک در کسوت معلمی تعلیم و تربیت آینده‌سازان این مملکت را به عهده خواهند گرفت، لازم است ابتدا خود مبانی و تکنیکهای فوتبال را همراه با تجزیه و تحلیل اندامهای مختلف بدن فراگیرند تا در انتقال آنها به نوآموزان توانایی و تحرک کافی داشته باشند.

می‌دانیم که تکنیک در فوتبال مانند شناخت حروف الفبا و تشخیص و کاربرد آنها در مواقع لزوم است. بنابراین، همان‌گونه که هیچ‌کس بدون یادگیری حروف الفبا قادر به خواندن و

نوشتن نیست هیچ بازیکنی نیز بدون آموختن تکنیکهای صحیح پایه نمی تواند فوتبالیست خوبی شود. در حقیقت، همین مهارت های پایه با یکدیگر ترکیب و خالق صحنه های بسیار زیبا در فوتبال می شود و میلیون ها بیننده را به تحسین وامی دارد. با اعتقاد به اصول فوق، مؤلف به تألیف کتاب حاضر برای درس «اصول آموزش فوتبال ۱» ویژه دانشجویان رشته تربیت بدنی اقدام کرده است. نکته قابل ذکر که باید در نظر داشت این است که نمی توان صرفاً با ۲۴ تا ۳۴ جلسه تمرین مهارت های فوتبال را به خوبی فراگرفت، بلکه این امر فقط در سایه تلاش، پشتکار و تمرین بسیار زیاد قابل حصول است. دیگر این که لازم است دانشجویان گرمی به این مختصر اکتفا نکنند و با تحقیق و تفحص و با تکیه بر علوم ورزشی دانش خود را افزایش دهند و با ممارست و تمرین دانش نظری را در میدان عمل بارور کنند تا استعداد های نوجوانان و جوانان این سرزمین شکوفا آینده فوتبال کشور اسلامی ایران روشن شود.

در خاتمه از کلیه همکاران ارجمند به ویژه آقای ابوالفضل فراهانی، که امکان تألیف کتاب را فراهم کرده اند، تشکر می کنم و از پیشنهادات و انتقادات سازنده تمامی صاحب نظران استقبال می کنم و دست آنان را به گرمی می فشارم.