
مستطیل سبز

حمید رضا سالم

سرشناسه	:	سالم، حمیدرضا، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	مستطیل سبز/ حمیدرضا سالم.
مشخصات نشر	:	یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.: مصور، جدول .
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۰-۹۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	فوتبال
رده بندی کنگره	:	GV۹۴۳/م۲۵ ۱۳۹۲
رده بندی دیسی	:	۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابخانه ملی	:	۳۳۶۹۱۲۴



میل سن

حمیدرضا سالم

انتشارات اندیشمندان یزد

چاپ اول / ۱۳۹۲

نظارت چاپ: سید محمد موسوی

طراحی و صفحه آرایی: اسماعیل اشرف

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۶۰-۹۳-۲

فهرست

۹	تاریخچه فوتبال:
۱۰	آغاز تحول:
۱۱	پیدایش فوتبال در ایران:
۱۴	نخستین بازی: آنالیز بازی:
۲۴	سنگین اما و اگر:
۲۶	ایست مناطق ۱۸ گانه زمین:
۳۵	فاکتورهای موفقیت شاخص:
۳۹	دو موضوع در فوتبال مهم می باشد:
۲۹	سه عنصر مهم در بازی پرسینگ:
۴۲	دروازه بان:
۵۲	برنامه های فصلی:
۵۶	هفته اول: دوره آمادگی:
۵۷	هفته دوم: آمادگی جسمانی:
۵۸	هفته سوم: دوره آمادگی جسمانی:
۵۹	هفته چهارم: دوره آمادگی جسمانی:
۶۰	هفته پنجم: دوره آمادگی (مسابقه دوستانه):
۶۱	هفته ششم: دوره آمادگی (مسابقه دوم):
۶۲	هفته هفتم: دوره اول مسابقات:
۶۳	هفته هشتم: دوره اول مسابقات:
۶۴	هفته نهم: دوره اول مسابقات:
۶۵	هفته دهم: دوره اول مسابقات:
۶۶	هفته یازدهم: دوره اول مسابقات:
۶۷	هفته دوازدهم: دوره اول مسابقات:
۶۸	هفته سیزدهم: دوره اول مسابقات:
۶۹	هفته چهاردهم: دوره اول مسابقات:
۷۰	هفته پانزدهم: دوره استراحت بین دو فصل:
۷۱	هفته شانزدهم: دوره انتقال کوتاه:
۷۲	هفته هفدهم: دوره دوم مسابقات:
۷۳	هفته هجدهم: دوره دوم مسابقات:
۷۴	هفته نوزدهم: دوره دوم مسابقات:

۷۵	 هفته بیستم: دوره دوم مسابقات
۷۶	 هفته بیست و یکم: دوره دوم مسابقات
۷۷	 هفته بیست و دوم: دوره دوم مسابقات
۷۸	 هفته بیست و سوم: دوره دوم مسابقات
۷۹	 هفته بیست و چهارم: دوره دوم مسابقات
۸۳	 تغذیه در ورزش
۸۷	 تغذیه بعد از مسابقه
۹۴	 رف آخر

www.ketab.ir

پیشگفتار

خداوند انسان را آفرید و او را اشرف مخلوقات نهاد و به آدمی قدرت تفکر عطا نمود. انسان امروز با استفاده از این قدرت بی‌نظیر در پی برقراری ارتباط و بهبود بهر حال به خدمات در راستای هر چه بهتر برآورده ساختن خواسته‌هاست. ورزش فوتبال، ورزشی است که ما را به این هدف نزدیک می‌سازد.

بنده با جمع‌آوری مطالب این کتاب سعی بر این داشته تا باعث ارتقاء هرچند ناچیز دانش مربیان و معلمان عزیز گردد. از این سعی بر آن داشتم تا شما را در بهترین انتخاب یاری رسانم.

در بین تمامی رشته‌های ورزشی، فوتبال مردمی‌ترین و محبوب‌ترین ورزش در سطح جهان است، بی‌شک کسانی که بر این باورند فوتبال یک بازی یا حتی صرفاً یک سرگرمی است، مسلماً از دنیای اطراف خود بی‌خبرند. زیرا هیچ اتفاقی در جهان نمی‌تواند مثل جام جهانی بیننده داشته باشد و توجه عام و خاص را به خود جلب کند.

تاکنون به این نکته توجه داشته‌اید که ریشه‌های اولیه دلبستگی به فوتبال معمولاً تصادفی شکل گرفته و هیچ اتفاق بزرگی یا چیز قابل توجهی رخ نداده، ولی ناگهان به خودت می‌آیی و می‌بینی که گرفتار شده‌ای، آری هیچ چیز چنین کششی ندارد.

قدیم به همه فوتبالیست‌ها و دوستداران فوتبال و ملت بزرگ ایران که هیچگاه ورزشکاران را تنها نمی‌گذارند.

آیا باش، تفکر کن، توکل کن، آستین‌ها را بالا بزن
آنچه خرمی دیدی که دستان خدا پیش از تو به جریان افتاده است.

امام علی (علیه السلام)

گروه آنالیز فوتبال ایران:

حمیدرضا سالم - سمیه السادات سجادی - رضا سالم - مهدی فرشچی - سجادی بهاری‌نیا