

بسم الله الرحمن الرحيم

فرتبال از علم تا عمل

تالیف:

پروفسور معرفت سید محمد بیان

(عضو هیئت علمی دانشگاه محقق اردبیلی)

امید یوسفی

سرشناسه	: سیاه کوهیان، معرفت، ۱۳۳۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: فوتبال از علم تا عمل/تالیف معرفت سیاه کوهیان، امید یوسفی.
مشخصات نشر	: اردبیل: نگین سبلان، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۳ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۸-۸۹-۲
وضع فهرست نویسی	: قیفا
داشت	: کتابخانه.
موضوع	: فوتبال
موضوع	: فوتبال -- تمرین
موضوع	: فوتبال -- آزمون های توانایی
موضوع	: فوتبال -- تعلیم
موضوع	: فوتبال -- قواعد
شناسه افزوده	: یوسفی، امید، ۱۳۳۷ -
رده بندی کنگره	: ۳۳(۰۶۰۹) ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	: ۷۹۶-۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷-۴

● عنوان کتاب: فوتبال از علم تا عمل

● مؤلفین: پروفسور معرفت سیاه کوهیان، امید یوسفی

● ناشر: انتشارات نگین سبلان

● چاپ و صحافی: چاپخانه نگین

● تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

● قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

● طرح روی جلد: میثم باج

● نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۸۸-۸۹-۲

۱.....	فصل اول
۱.....	آمادگی جسمانی و شرایط بدنی در فوتبال
۲.....	آمادگی جسمانی عمومی
۲.....	آمادگی جسمانی ویژه
۳.....	توسعه‌ی قابلیت‌های زیست - حرکتی ویژه (سرعت، قدرت و استقامت)
۳.....	تمرین ۴ عنوان هدف اصلی آمادگی جسمانی
۶.....	آمادگی تکنیکی
۶.....	تکنیک فرد ساز
۸.....	عناصر آمادگی جسمانی
۱۲.....	تقویت عضله‌ی ساق پا
۱۶.....	تمرینات افزایش توان (قدرت)
۲۱.....	تمرینات عضلات شکم و پشت
۲۵.....	تمرینات عضلات پشت
۲۹.....	سرعت
۲۹.....	اهمیت سرعت در فوتبال
۳۰.....	تمرینات سرعتی
۳۳.....	شکل‌های تمرینی
۳۵.....	انعطاف‌پذیری
۳۷.....	روش انقباض، استراحت و کشش

۴۳	 نکات مورد توجه در تمرینات کششی
۴۵	 تمرینات هماهنگی
۴۶	 خلاصه‌ی فصل
۴۹	 فصل دوم
۴۹	 روش‌های سنجش و اندازه‌گیری آمادگی بازیکنان فوتبال
۴۹	 ارزیابی آمادگی جسمانی بازیکنان
۵۰	 اصول ارزیابی
۵۳	 انتخاب آزمون
۵۴	 اجرای آزمون
۵۶	 تفسیر نتایج آزمون
۵۶	 آزمون‌های آمادگی جسمانی بازیکنان فوتبال
۵۷	 استقامت ویژه‌ی فوتبال
۵۷	 زمان سپری شده در مسافت‌های معین
۵۸	 زمان خسته شدن با افزایش تدریجی سرعت دویدن
۵۹	 آزمون استقامت متناوب یو - یو
۶۱	 افت اجرا در دوهای سرعت تکراری
۶۱	 آزمون الف
۶۲	 آزمون ب
۶۴	 آزمون‌های چابکی
۶۶	 قدرت
۶۸	 چگونگی آزمون قدرت در بازیکنان فوتبال
۶۹	 انعطاف‌پذیری

روند غربال کردن ۶۹

آزمون‌های مهارتی در فوتبال ۷۲

۱- آزمون مور - کریستین (ارزیابی قابلیت عمومی فوتبال) ۷۲

۲- آزمون فوتبال جانسون ۷۶

۳- آزمون فوتبال یگلی ۷۷

خلاصه فصل ۷۹

فصل سوم: ۸۱

اصول آموزش مهارت‌های بنیادی فوتبال ۸۱

مقدمه: ۸۱

شوت ۱۱۷

مرحله لمس / کت ۱۳۲

دریبل کردن ۱۴۵

حمله و دفاع ۱۵۵

وضعیت بازی ۱۶۸

تمرینات آماده سازی ویژه فوتبال ۱۷۷

فصل چهارم ۱۸۳

تاکتیک‌های پیشرفته فوتبال ۱۸۳

۱-۱ ضربه ها ۱۸۳

دفاع ۱۸۷

۱-۲ عوامل مهم در دفاع فردی ۱۸۷

۱-۱-۲ موقعیت دفاعی ۱۸۸

۲-۱-۲ عقب نشینی ۱۸۹

۳-۱-۲ ایستادن در جای مناسب (جایگیری): ۱۸۹

۴-۱-۲ تصاحب توپ ۱۹۰

گفتار ۳: دفاع تیمی: ۱۹۷

۳-۳ سیستم های ترکیبی ۲۰۰

شروع مجدد بازی در دفاع ۲۱۱

فصل پنجم ۲۴۵

قوانین و مقررات بین المللی فوتبال ۲۴۵

و این هنده گانه فوتبال ۲۴۵

آواتاژ و تغییرات قوانین فوتبال ۲۶۲

آواتاژ در فوتبال چیست؟ ۲۶۲

قانون بازی فوتبال ۲۶۳

تغییرات در فرم بازی ۲۶۴

خلاصه فصل ۲۶۵

پیوست ها ۲۶۷

پیوست الف: خلاصه مقررات و تغییرات فوتبال سالنی ۲۶۷

پیوست ب: اشکال مربوط به زمین فوتبال، دایره و آفساید ۲۶۷

واژه نامه ی انگلیسی به فارسی ۲۹۱

واژه نامه ی فارسی به انگلیسی ۲۹۸

منابع فارسی: ۳۰۴

منابع لاتین: ۳۰۵

وب سایت ها: ۳۰۶

کلید اصطلاحات



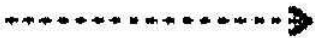
..... حرکت بازیکن



..... پاس و شوت



..... دریبل



..... حرکت با توپ



..... اولین مرحله لمس



..... بازیکن



..... مربی یا دروازه بان

www.ketab.ir