

آموزش فوتبال و دانش برتر روز

(جلد ۲)

مؤلفان:

صادق جوانمردی

داوود عزیزی

سرشناسه : جوانمردی، صادق، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور : آموزش فوتبال و دانش برتر روز ج ۲ / مولفان صادق
جوانمردی، داوود عزیزی،
مشخصات نشر : تهران: سبزرایان گستر، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری : ۲۲۰ ص.: مصور.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۷-۷۷-۳
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : فوتبال -- تعلیم
شناسه افزوده : عزیزی، داوود، ۱۳۲۷ -
رده بندی کنگره : ۹۴۳/۹۵۷ ج ۲ / ۱۳۹۳
رده بندی دیویی : ۷۹۶/۳۳۴
شمار کتابشناسی ملی : ۳۴۱۷۱۲۷

عنوان کتاب: فوتبال و سبز برتر روز ج ۲
مولفان: صادق جوانمردی و داوود عزیزی
طراح و صفحه آرا: دفتر فنی طاهایان
ناشر: سبزرایان گستر
سال نشر: ۱۳۹۳
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۰۰۰۰
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۷-۷۷-۳

فهرست مطالب

مقدمه	۲۶
-------	----

فصل اول

قوانین بازی فوتبال	۳۱
آماده شدن برای بازی فوتبال	۳۱
زمین فوتبال	۳۲
(۱) زمین فوتبال	۳۲
(۲) دروازه	۳۲
(۳) منطقه دروازه	۳۳
(۴) خط میانی	۳۳
(۵) منطقه پنالتی	۳۳
(۶) نقطه پنالتی	۳۳
(۷) منطقه کرنر	۳۴
(۸) آرایش تیمی بازیکنان در زمین	۳۴
مقدمات بازی فوتبال	۳۴
ضربه شروع	۳۵
چگونگی شروع مسابقه	۳۵
تخلیفات / تنبیهات	۳۵
رها کردن توپ	۳۵
تخلیفات / تنبیهات - رها کردن مجدد توپ	۳۵
مقررات ویژه	۳۶
قانون مدت بازی	۳۶

۳۶	مدت بین دو نیمه
۳۶	افزودن اوقات تلف شده
۳۷	ضربه پنالتی
۳۷	وقت اضافی
۳۷	تئون تعداد بازیکنان
۳۷	پاس
۳۷	رقبای
۳۷	اطلاع به داور قبل از آغاز مسابقه
۳۷	کلیه مسابقات
۳۸	نحوه تعویض بازیکن
۳۸	چگونگی تعویض بازیکنان
۳۸	تعویض دروازه بان
۳۸	تخلفات/تنبيهات
۳۸	آغاز مجدد بازی
۳۹	اخراج بازیکنان و جانشینان
۳۹	تصمیمات برد بین المللی
۳۹	تصمیم یک
۳۹	قانون توپ
۳۹	جنس و اندازه توپ
۳۹	تعویض توپ ناقص
۴۰	تصمیمات برد بین المللی
۴۰	تصمیم یک

۴۰	تصمیم دو
۴۰	قانون زمین فوتبال
۴۰	اندازه‌ها
۴۱	مسابقات بین‌المللی
۴۱	علامت گذاری زمین
۴۱	ابعاد و اندازه دروازه‌ها
۴۱	محوطه دروازه (گل)
۴۱	محوطه جریمه (پنالتی)
۴۲	میله پرچم - پرچم کرنر
۴۲	میله‌های پرچم
۴۲	قوس کرنر
۴۲	دروازه‌ها
۴۲	سالم بودن دروازه‌ها
۴۲	تصمیمات برد بین‌المللی
۴۲	تصمیم یک
۴۳	تصمیم دو
۴۳	تصمیم سه
۴۳	تصمیم چهار
۴۳	تصمیم پنج
۴۳	تصمیم شش
۴۴	چگونه در فوتبال افساید را تشخیص دهیم
۴۶	نکات و هشدارها
۴۶	افساید چیست ؟

۴۷ تصاویر قانون آفساید گیری

فصل دوم

بخش اول: افزایش سن بلوغ فوتبال

۵۶ پرورش و رشد تکنیکی در فوتبال

۵۷ آیا فوتبال در خون شماست؟

۵۸ آشنایی و چگونگی استعداد یابی در فوتبال

۵۸ تعریف استعداد یابی:

۵۸ استعداد یابی

۵۸ تعریف استعداد ورزشی:

۵۹ محاسن استعداد یابی:

۵۹ معایب استعداد یابی:

۵۹ عوامل موثر:

۵۹ الف) عوامل تغییر پذیر

۶۰ ب) عوامل پایدار یا ثابت

۶۰ اصول استعداد یابی:

۶۰ روشهای استعداد یابی

۶۰ انتخاب طبیعی:

۶۱ انتخاب علمی:

۶۱ مراحل استعداد یابی

۶۱ ۱- مرحله مقدماتی

۶۱ ۲- مرحله میانی

۶۱ ۳- مرحله پایانی

۶۱	نکات مهم در موفقیت
۶۲	۴ خطر جدید در استعداد یابی
۶۲	اهمیت و ضرورت استعدادیابی ورزشی

بخش دوم: شرایط و نحوه‌ای برگزاری مسابقات کليه رده‌های سنی مدارس فوتبال

۶۵	رده سنی ۱۰ سال
۶۵	شرایط زمین
۶۵	توپ بازی
۶۵	تعداد بازیکن
۶۵	تجهیزات بازیکنان
۶۵	مدت بازی
۶۵	نحوه امتیازدهی
۶۶	رده سنی ۱۱ سال
۶۶	شرایط زمین
۶۶	توپ بازی
۶۶	تعداد بازیکن
۶۷	تجهیزات بازیکنان
۶۷	مدت بازی
۶۷	نحوه امتیازدهی
۶۷	رده سنی ۱۲ سال
۶۷	شرایط زمین
۶۷	توپ بازی
۶۸	تعداد بازیکن
۶۸	تجهیزات بازیکنان

۶۸ مدت بازی

۶۸ نحوه امتیازدهی

۶۸ شرایط قضاوت

۶۹ رده سنی ۱۳ سال

۶۹ رابط زمین

۶۹ نوع بازی

۶۹ تعداد بازیکن

۶۹ تجهیزات بازیکن

۷۰ مدت بازی

۷۰ نحوه امتیازدهی

۷۰ شرایط قضاوت

۷۱ بخش سوم: اصول تمرینات در فوتبال

۷۱ الف) حضور بموقع در محل تمرین

۷۱ ب) بازدید کوتاه از زمین تمرین

۷۲ ج) رختکن

۷۲ د) به روز کردن برنامه تمرین

۷۲ ه) خوش آمد گویی به بازیکنان و والدین شان

۷۲ و) کمک به نونهالان در پوشیدن لوازم و وسایل ورزشی

۷۲ ز) لیست حضور و غیاب

۷۲ ح) سهیم نمودن بازیکنان در سازماندهی تمرینات

۷۳ ط) امتناع از رها کردن کودکان بدون نظارت و سرپرست

۷۳ ی) تلفن در مواقع ضروری

۷۳	تمرینات مدرسه فوتبال
۷۳	دوره اول (۸ و ۹ سال)
۷۳	مهارت‌های فردی:
۷۴	مهارت‌های بازی گروهی (تاکتیک):
۷۴	تمرینات مدرسه فوتبال دوره دوم آمادگی
۷۴	۱ - دوره دوم آمادگی (۱۰ و ۱۱ سال)
۷۴	مرحله اول ۱۱ سال
۷۴	مهارت‌های فردی
۷۵	مهارت‌های بازی جمعی
۷۵	آمادگی جسمانی
۷۵	مرحله دوم ۱۱ سال
۷۵	مهارت‌های فردی
۷۵	مهارت‌های بازی گروهی
۷۵	آمادگی جسمانی
۷۵	تمرینات مدرسه فوتبال دوره سوم ۱۲ سال
۷۵	دوره سوم (۱۲ سال)
۷۶	مهارت‌های فردی
۷۶	مهارت‌های بازی گروهی
۷۶	آمادگی جسمانی
۷۶	تمرینات مدرسه فوتبال دوره چهارم ۱۳ سال
۷۶	دوره چهارم (۱۳ سال)
۷۶	مهارت‌های فردی
۷۷	مهارت‌های بازی گروهی

۷۷ آمادگی جسمانی

۷۷ تمرینات مدرسه فوتبال دوره تکمیلی ۱۴ سال و ۱۵ سال

۷۷ دوره تکمیلی: ۱ - دوره ۱۴ سال و ۱۵ سال

۷۸ دوره پنجم (۱۴ سال)

۷۸ مهارت‌های فردی

۷۸ مهارت‌های بازی گروهی

۷۸ آمادگی جسمانی

۷۸ دوره پنجم (۱۴ سال)

۷۸ مهارت‌های فردی

۷۸ مهارت‌های بازی گروهی

۷۹ آمادگی جسمانی

۸۰ **بخش چهارم: چگونه به کودکان فوتبال بیاموزیم.**

۸۱ نکات و هشدارها

۸۱ گرم کردن اولیه در فوتبال

۸۲ آشنایی با مراحل گرم کردن:

۸۲ زمینه کشش چیست؟

۸۳ قوانین کشش:

۸۳ تمرین گرم کردن با توپ

۸۴ نکات مربیگری

۸۴ تمرین گرم کردن به روش ۱۱

۸۴ گرم کردن به روش ۱۱

۸۵ تصویرسازی ذهنی و تاثیر آن در فوتبال

۸۶	چند مورد از کاربردهای تصویر سازی ذهنی
۸۶	پاس در فوتبال
۸۶	اصول اولیه پاس دادن
۸۶	ویژگیهای یک پاس
۸۶	دقت پاس
۸۶	سرعت پاس
۸۶	سرعت توپ
۸۶	مزایای پاس
۸۷	معایب پاس
۸۷	کاربرد سطوح تماس در پاس
۸۷	انواع پاس
۸۷	پاس کوتاه
۸۸	پاس بلند
۸۸	پاس جهت دار
۸۸	پاس جهت دار با زاویه قائمه
۸۸	پاس جهت دار با زاویه حاد
۸۸	پاس جهت دار با زاویه منفرجه
۸۹	پاس سر ضرب و نیمه سر ضرب
۸۹	زبان پاس
۹۰	پاس دادن
۹۰	تمرین فردی مهارت پاس و دریافت کردن
۹۰	پاس ستونی
۹۰	تمرین پاس ستونی

- ۹۰ هدف: تقویت مهارت پاس و دریافت کردن
- ۹۱ تمرین گروهی مهارت پاس دادن و دریافت کردن
- ۹۱ پاس در دایره
- ۹۱ تمرین پاس در دایره
- ۹۱ هدف: تقویت مهارت پاس و حرکت
- ۹۱ تمرین پاس در مربع
- ۹۲ هدف: تقویت مهارت سریع پاس دادن
- ۹۲ بهبود مهارت پاس کوتاه
- ۹۳ کنترل توپ
- ۹۳ کنترل با بالانتنه
- ۹۳ کنترل با ناحیه شکم
- ۹۳ کنترل توپ با سینه
- ۹۳ کنترل توپ با سینه بدون استفاده از زمین
- ۹۳ کنترل توپ با سینه با استفاده از زمین
- ۹۴ کنترل با سر
- ۹۴ دریبل در فوتبال
- ۹۵ الف - توانایی در کنترل نزدیک
- ۹۵ ب - توانایی در حرکت سریع با توپ
- ۹۵ ج - توانایی در تغییر سرعت و جهت
- ۹۶ د - توانایی در پوشش توپ
- ۹۶ ه - توانایی در فریب
- ۹۶ شوت زدن به دروازه

۹۶	تئوری اولیه.....
۹۷	آموزش تکنیک شوت زدن به دروازه.....
۹۷	تکنیک شوت زدن صحیح به دروازه.....
۹۷	آموزش شوت به دروازه در شرایط بازی.....
۹۷	مسافت و اندازه زمین بازی.....
۹۸	نکات آموزشی.....
۹۸	تکنیک‌های شوت زدن به دروازه.....
۹۹	آموزش سیستمی نحوه شوت زدن به دروازه.....
۹۹	مرحله ۱: تمرینات مقدماتی برای مبتدی‌ها.....
۹۹	مرحله ۲: تمرینات مقدماتی برای بازی‌مان مشرفته.....
۹۹	مرحله ۳: واکنش‌های دو گانه.....
۹۹	مرحله ۴: تمرینات ترکیبی.....
۹۹	مرحله ۶: شوت زدن بعد از عبور از مدافع.....
۹۹	مرحله ۷: شوت زدن در فرصت کوتاه.....
۱۰۰	مهارت‌های دفاعی.....
۱۰۱	دفاع از حریف دارای توپ.....
۱۰۱	تکل در فوتبال.....
۱۰۱	چگونگی اجرای تکل.....
۱۰۲	تکنیک‌های دروازه بانی.....
۱۰۲	تکنیک‌های دروازه بان.....
۱۰۳	۱- تکنیک‌های تدافعی.....
۱۰۳	مهارت‌های زمیننی.....
۱۰۳	مهارت‌های توپ در ارتفاع کمتر.....

- ۱۰۳ مهار توپ در ارتفاع سینه و سر
- ۱۰۳ مهار توپهای هوایی
- ۱۰۴ شیرجه رفتن
- ۱۰۴ تنگ کردن زاویه مهاجم
- ۱۰۵ پرتاب اوت دستی
- ۱۰۶ ششکهای حمله‌ای در پرتاب اوت
- ۱۰۶ وظایف بازیکنان در موقعیت حمله
- ۱۰۶ وظایف بازیکنان در اوت کننده
- ۱۰۶ تاکتیکهای دفاعی در پرتاب اوت
- ۱۰۶ حفظ توپ در فوتبال
- ۱۰۷ حفظ توپ در فضا با روی
- ۱۰۷ حفظ توپ در فضا با روی ران
- ۱۰۷ حفظ توپ در فضا با سر

بخش پنجم: تمرینات فوتبال

- ۱۰۹ تمرینات آگاهی محیطی
- ۱۱۰ تمرین آگاهی محیطی
- ۱۱۰ اهداف تمرین
- ۱۱۰ نکات مربیگری
- ۱۱۱ تمرین پاسهای ترکیبی مثلثی در فوتبال پایه
- ۱۱۲ نکات مربیگری
- ۱۱۳ هدف تمرین
- ۱۱۳ سازماندهی

فهرست مطالب ۱۷

راه اندازی سیکل تمرین ۱۱۴

نکات مربیگری: ۱۱۶

راه اندازی: ۱۱۶

تجهیزات: ۱۱۷

تمرین مهارت کنترل و جابجایی و پاس به صورت مربع ۱۱۷

نکات مربیگری ۱۱۹

تمرینات فوئبال ۱۱۹

پاسهای کوتاه و بلند - حرکت پا به توپ ۱۱۹

پاسهای کوتاه و حرکت در زمین ۱۲۰

تکنیک پاس - حرکت پا به توپ و شوت زدن ۱۲۱

تکنیک پاس - حرکت پا به توپ - چرخش با توپ - شوت زدن ۱۲۲

تمرین توسعه کنترل، چرخش و پاس ۱۲۲

بخش ششم: چهار تمرین کار با توپ هوازی

اهداف تمرین ۱۲۴

سازمان دهی ۱۲۴

تمرین بازی شرطی ۱۲۵

امتیازات ۱۲۷

پیشروی ۱۲۷

نکات ۱۲۷

وظایف مدافع کناری و تمرینات مربوط به جناحین ۱۲۸

اهداف تمرین ۱۲۸

سازمان دهی ۱۲۸

دستورالعمل ها ۱۲۹

۱۲۹.....	امتیازدهی
۱۲۹.....	نکات اصلی مربیگری
۱۳۱.....	پیشروی ۲
۱۳۲.....	پیشروی ۳
۱۳۲.....	پیشروی ها
۱۳۲.....	تغییرات

فصل سوم

بخش اول تاکتیک در فوتبال

۱۳۴.....	قسمت اول
۱۳۴.....	تعریف تاکتیک
۱۳۴.....	تاکتیکهای فردی
۱۳۴.....	نیازهای بازیکن
۱۳۵.....	قسمت دوم
۱۳۵.....	تاکتیک
۱۳۵.....	تاکتیک گروهی
۱۳۶.....	تاکتیکهای تیمی
۱۳۶.....	استراتژی
۱۳۶.....	تاکتیکهای تهاجمی فوتبال
۱۳۷.....	هدف تمرین
۱۳۷.....	سازماندهی
۱۳۷.....	موضوعات
۱۳۸.....	ساختمان تهاجمی، نسخه ۱

فهرست مطالب ۱۹

۱۳۸		ساختمان تهاجمی، نسخه ۲
۱۳۹		ساختمان تهاجمی، نسخه ۳
۱۳۹		ساختمان تهاجمی، نسخه ۴
۱۴۰		ساختمان تهاجمی، نسخه ۵
۱۴۰		ساختمان تهاجمی، نسخه ۶
۱۴۱		ساختمان تهاجمی، نسخه ۷
۱۴۱		ساختمان تهاجمی
۱۴۱		نکات مربیگری
۱۴۱		راه اندازی تمرین
۱۴۱		تجهیزات

بخش دوم: استراتژی دفاع منطقه ای در فوتبال

۱۴۳		سازماندهی
۱۴۳		شرح
۱۴۴		تیم ملی اتریش
۱۴۴		تیم ملی بلژیک
۱۴۵		پورتو پرتغال
۱۴۵		ویارئال اسپانیا

بخش سوم: تاکتیک های پرسینگ

۱۴۷		پرسینگ Pressing
۱۴۷		مراحل پرس
۱۴۸		پرس و ایده های تکنیکی تاکتیکی مربوطه
۱۴۸		موارد انفرادی

- ۱۴۸..... موارد تاکتیکی
- ۱۴۸..... قطع توپ
- ۱۴۹..... نحوه حمله به توپ
- ۱۴۹..... تعقیب توپ با ۳ استارت پی در پی
- ۱۵۰..... جلوگیری از ارسال پاس بلند
- ۱۵۰..... نقش مدافعان و هافبکهای کناری در پرس
- ۱۵۱..... اتو پرس
- ۱۵۱..... اتو پرس دروازه ها
- ۱۵۱..... اتو پرس در پشت و به عقب حریف به دروازه با توپ
- ۱۵۲..... اتو پرس در پاس عقب حریف به دروازه بان
- ۱۵۲..... تمرین حفظ توپ با پرس
- ۱۵۴..... نکات مربیگری
- ۱۵۵..... نکات مربیگری

فصل چهارم

بخش اول: حرکات موثر در ورزش

- ۱۵۸..... سینه
- ۱۵۸..... شانه ها
- ۱۵۸..... عضله سه سر
- ۱۵۸..... عضله دو سر
- ۱۵۹..... کمر
- ۱۵۹..... کوا
- ۱۵۹..... عضلات عقب ران

عضلات ساق پا ۱۵۹

به خود کشش دهید ۱۵۹

بخش دوم: برنامه ۸ هفته بدنسازی در فوتبال

برنامه تمرینات با وزنه در هفته سه جلسه ۱۶۰

بخش سوم: آشنایی با تمرینات پلی متریک

محور طرح برنامه‌های پلی متریک ۱۶۵

الف - اصل اصل بار و زمان ۱۶۵

ب) اصل ویژگی تمرینات پلی متریک ۱۶۶

فصل پنجم

بخش اول: تعریف پست‌های تخصصی در بازی فوتبال

تعریف پست‌ها ۱۶۸

مدافعین کناری ۱۶۸

سرعت ۱۶۸

گنجایش و توان هوازی و بی‌هوازی ۱۶۸

سرعت انفجاری ۱۶۹

قابلیت‌های تکنیکی مدافع کناری ۱۶۹

قابلیت‌های تاکتیکی مدافع کناری ۱۶۹

قابلیت‌های روانی مدافع کناری ۱۷۰

مدافع مرکزی Canter - Back ۱۷۰

دفاع منطقه‌ای ۱۷۰

مدافع سویپر Sweeper/Libero ۱۷۱

مدافع پوششی Full Back ۱۷۱

- ۱۷۲.....Wingback مدافع نفوذی پوششی
- ۱۷۲.....هافبک ها
- ۱۷۲.....Central Midfielder هافبک مرکزی
- ۱۷۲.....Defensive Midfielder هافبک دفاعی
- ۱۷۳.....Attacking Midfielder هافبک تهاجمی
- ۱۷۳.....Winger هافبک نفوذی پوششی
- ۱۷۵.....مهاجم
- ۱۷۵.....Centre Forward مهاجم مرکزی
- ۱۷۵.....Striker مهاجم تمام
- ۱۷۶.....مهاجم عمقی یا نفوذی
- ۱۷۶.....شیوه یا سیستم بازی
- ۱۷۶.....تاثیر شیوه ی بازی در نمایش فرم
- ۱۷۷.....شیوه ی بازی و چند توصیه
- ۱۷۸.....۴-۲-۱ دو سبک دفاعی و حمله ای چیدمان سیستم
- ۱۷۸.....سیستم پایه
- ۱۷۸.....سیستم دفاعی
- ۱۷۹.....سیستم تهاجمی
- ۱۷۹.....ضد سیستم ۴-۲-۳-۱ چیست ؟
- ۱۷۹.....راهکار پیش رو برای تیم مقابل
- ۱۷۹.....تقابل سیستم ۴-۲-۳-۱ را در مقابل حالت تهاجمی
- ۱۸۰.....سیستم ۴-۳-۳
- ۱۸۰.....خط دفاع

۲۳	فهرست مطالب
۱۸۰	خط هافبک
۱۸۱	خط حمله
۱۸۱	شیوه ۳-۳-۴
۱۸۳	سیستم ۱-۲-۳-۴ در فوتبال
۱۸۳	سیستم ۲-۲-۴ لوزی یا الماسی شکل
۱۸۴	مدافعین
۱۸۴	هافبک ها
۱۸۵	مهاجمین
۱۸۶	راه حلی دیگر برای رفع مشکلات
۱۸۶	مزیت های سیستم ۲-۴-۴
۱۸۶	سیستم ۴-۲-۴ در فوتبال
۱۸۷	مزایای شیوه ۴-۲-۴
۱۸۷	معایب شیوه ۴-۲-۴
۱۸۷	عواملی که در انتخاب یک ترکیب یا سیستم مناسب ترند
۱۸۹	شیوه های مختلف در بازی فوتبال
۱۸۹	بازی جمعی
۱۸۹	دفاع منطقه ای، فردی و مختلط
۱۸۹	دفاع منطقه ای
۱۹۰	دفاع فردی
۱۹۰	دفاع مختلط
۱۹۰	ترکیب تیم و سیستم های رایج در فوتبال
۱۹۰	ترکیب کلاسیک
۱۹۰	سیستم سوئپر

- ترکیبهای امروزی..... ۱۹۱
- ۱-۳-۲-۴ استفاده می کنند..... ۱۹۱
- اهمیت سیستم چهار دفاعه..... ۱۹۱
- نکات مربیگری..... ۱۹۲

بخش دوم: آنالیز فوتبال

- ۱- تحلیل بازی..... ۱۹۳
- ۲- تحلیل تیم..... ۱۹۵
- ۳- تحلیل موقعیت..... ۱۹۵
- ۴- تحلیل بازیکنان..... ۱۹۶
- ۵- آزمونهای..... ۱۹۶
- تحلیل..... ۱۹۶
- برگه آنالیز بازی انجام شده..... ۱۹۸
- برگه تجزیه و تحلیل برای بازی..... ۱۹۹
- برگه تعیین راهکار برای شرایط مهم و حساس بازی..... ۲۰۰
- ۱- تصمیمات در مواقع تغییر نتیجه:..... ۲۰۰

بخش سوم: نقش روانشناسی در فوتبال

- هفت توصیه برای تبدیل شدن به فوتبالیست حرفه‌ای..... ۲۰۴
- چگونه اعتماد به نفس خود را در فوتبال افزایش دهیم..... ۲۰۵
- تماشاگران فوتبال چرا فحش می‌دهند؟..... ۲۰۶
- راهکارهای کاهش خشونت و فحاشی در تماشاگران..... ۲۰۷
- نکاتی برای کنترل هیجان در بازیکنان..... ۲۰۷
- چرا بازیکنان بد رفتاری میکنند؟..... ۲۰۸

- ۲۰۸..... چرا بازیکنان تیم شما احساس نا امنی و بی اهمیتی می کنند؟
- ۲۰۹..... راهبردهای اصلاح رفتار
- ۲۱۰..... برنده ها چگونه فکر می کنند؟
- ۲۱۰..... بازنده ها چگونه فکر می کنند؟
- ۲۱۱..... چند نکته
- ۲۱۱..... پرسشنامه انگیزی و شخصیتی بازیکنان
- ۲۱۱..... اهداف آزمون
- ۲۱۳..... فاکتورهای شخصیتی
- ۲۱۴..... صداقت
- ۲۱۴..... روش تجزیه
- ۲۱۴..... این آزمون چه کسانی را نشانه می گیرد
- ۲۱۵..... تشریح و چگونگی استفاده از آزمون
- ۲۱۵..... این آزمون حداکثر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه وقت میگیرد
- ۲۱۵..... اولین نتایج
- ۲۱۶..... آزمون ، چگونه برای مربیان می تواند مفید باشد؟
- ۲۱۷..... برگه پرسشنامه شخصیتی بازیکن
- ۲۱۹..... برگه پرسشنامه روانی ورزشکاران

بسمه تعالی

مقدمه

حمد و سپاس خدای سبحان که سلامتی را عطا فرمود.

خداوند متعال را شاکریم که اکنون شاهد تغییراتی مفید در رشته‌های ورزشی هستیم.

فوتبال یکی از رشته‌های ورزشی پرطرفدار است که پرداختن علمی و توجه اصلی به آن از اهمیت و ارزش ویژه‌ای برخوردار است. فوتبال بعنوان بزرگترین پدیده اجتماعی جهان را تحت تأثیر قرار داده است. این ورزش در میان ملت‌ها با اقبال روبرو بوده و به عنوان پربیننده‌ترین ورزش جهان نامیده می‌شود. کشورهای بسیاری از خانواده‌ها را به هم پیوند داده است. برخلاف پاره‌ای از ورزش‌ها که حرکات ورزشکاران و قهرمانان قابل پیش بینی است که در فوتبال ابداع چنین نیست. توپ هر لحظه و هر ثانیه چرخش غیر قابل تصور سریع و سرنوشت ساز دارد که تماشاچی رادر جای خود می‌خکوب می‌کند؛ به جهش و تنش وای می‌دارد. انتظاری که در بازی فوتبال تماشاچی را مسحور میکند به طولانی است؛ هر لحظه اش به ثانیه عمری می‌گذرد. و با گذشت هر لحظه بر شدت هیجان افزوده می‌شود. حرکات اعجاب انگیز پاها که با تکیه بر مهارت - تکنیک - تمرین و دیگر ابتکارات انجام میشود، به قلب را به تنش در می‌آورد. در مواردی نیز تماشاگران تنها چشمی میشوند برای دیدن تازه‌ترین حرکات را نظاره کند و این حرکات باعث ایجاد وحدت و نزدیکی دل‌ها به یکدیگر نیز میشوند. علم فوتبال بر آن حضور نزدیک به یکصد و پنجاه ملتها در فدراسیون جهانی فوتبال FIFA بی‌شک هم‌پایه تفکر و همدلی آنان را می‌طلبد و این عوامل در بستر فعالیتهای ورزشی به یک نیروی عظیم اجتماعی تبدیل میگردد و پایه گذار دوستی و اشتراک در میان ملتها میشود. آموزش اصلی در فوتبال مدرن امروز یکی از ارکان اصلی این رشته میباشد. امروز بازیکنان از دوران کودکی در آکادمی‌های مختلف فوتبال تحت آموزش صحیح قرار گرفته و طبق یک برنامه کاملاً مدرن وارد جریان حرفه‌ای فوتبال میشوند. آموزش آکادمیک فوتبال در کشور ما جایگاهی ندارد؛ کمتر باشگاهی را میتوان یافت که با فوتبال پایه به صورت علمی پرداخته باشد. این کتاب ویژگیهای منحصر به فرد دارد که مناسب بر مقاطع مختلف سنی به ویژه در آموزشهای پایه فوتبال است. اکنون در نشر ورزشی تلاش براین است تا کتاب‌های مفید و علمی که بتواند آگاهی ورزشکاران و مربیان عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش داده و منتشر شود تا گامی بزرگ در جهت گسترش فوتبال علمی کشور عزیزمان ایران اسلامی باشد.

در پایان بر خود لازم میدانم از راهنمایی‌های دکتر کامران شادانفر و خانواده ام و همه عزیزانی که در این راستا مرا حمایت کردند کمال تشکر و قدردانی را بنمایم.

برگ سبزی است تحفه درویش چه کند بینوا ندارد بیش

در انتها؛ این اثر ناچیز را به مقربان در گاه الهی به ویژه اسطوره‌های واقعی جهان بشریت حضرت امیر المومنین علی علیه السلام و حضرت سید الشهداء حسین بن علی علیه السلام تقدیم می‌نمایم.

صادق جوانمردی

بهار ۱۳۹۳

در ضمن از تمام ریزان و راهشمندها است در صورت تمایل پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیک FC.3tareganissar@yahoo.com ارسال نمایند.

۱۳۹۳ صادق جوانمردی