

به نام خداوند بخشنده و مهربان

آموزش فوتبال

برای دانشجویان تربیت بدنی

میشم چاله چاله - علیرضا شهسوار
مدرس‌ان گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور

ویراستار علمی:

احمد خداداد

عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت معلم تهران

سرشناسه : چاله‌چاله، میثم، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش فوتبال برای دانشجویان تربیت بدنی / میثم چاله‌چاله، علیرضا شهسوار.
 مشخصات نشر : تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.: مصور.
 شابک : ISBN 978-600-5543-45-2
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا.
 یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۹.
 موضوع : فوتبال
 موضوع : فوتبال -- قواعد
 موضوع : فوتبال -- تعلیم
 شناسه افزوده : شهسوار، علیرضا، ۱۳۶۰-
 شناسه افزوده : خداداد، احمد، ۱۳۲۸- . ویراستار
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۰ ج ۲۱۸ / GV ۹۲۳
 رده‌بندی دیویی : ۷۹۶/۲۳۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۵۹۹۹۳



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
 پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۳۲۷۰۹
 • نشانی مکاتبه‌ای: تهران - صندوق پستی ۱۷۵-۱۶۳۳۵

آموزش فوتبال (برای دانشجویان تربیت بدنی)

میثم چاله‌چاله - علیرضا شهسوار

ویراستار علمی: احمد خداداد

طراح روی جلد: واگربیک شاهوردی

نشر علم و حرکت

چاپ اول، ۱۳۹۰

تعداد ۱۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۳۵۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۴۵-۲ ISBN: 978-600-5543-45-2

فهرست مطالب

۵		مقدمه مؤلفان
۷		فصل ۱: تغذیه
۸		کربوهیدرات‌ها
۹		چربی‌ها
۹		پروتئین‌ها
۱۱		آب و مایعات
۱۱		وعده‌های غذایی
۱۵		فصل ۲: قوانین و مقررات بازی فوتبال
۱۵		قانون ۱ (زمین بازی)
۱۶		قانون ۲ (توپ بازی)
۱۷		قانون ۳ (تعداد بازیکنان)
۱۸		قانون ۴ (وسایل و تجهیزات)
۱۸		قانون ۵ (داور)
۱۸		قانون ۶ (کمک داوران)
۱۸		قانون ۷ (مدت زمان مسابقه)
۱۹		قانون ۸ (شروع و شروع مجدد بازی)
۱۹		قانون ۹ (توپ در بازی و خارج از بازی)
۱۹		قانون ۱۰ (امتیاز دادن)
۱۹		قانون ۱۱ (آفساید)
۲۰		قانون ۱۲ (خطاها و رفتار ناشایست)
۲۱		قانون ۱۳ (ضربه‌های آزاد)
۲۲		قانون ۱۴ (ضربه پنالتی)
۲۲		قانون ۱۵ (پرتاب توپ از خارج)
۲۳		قانون ۱۶ (ضربه دروازه)
۲۳		قانون ۱۷ (ضربه کرنر)

۲۵	فصل ۳: آسیب‌های رایج در فوتبال
۲۶	روش‌های اضطراری
۲۶	جعبه کمک‌های اولیه
۲۷	مراقبت از صدمات جزئی
۲۸	آسیب‌های رایج در فوتبال
۳۳	فصل ۴: تکنیک‌ها و تمرینات فوتبال
۳۳	پاس بغل پا
۴۰	سر زدن
۴۶	دریبلینگ
۵۰	پاس‌های هوایی
۵۴	شوت زدن
۵۷	شیوه‌های کنترل توپ
۶۶	دفاع انفرادی
۶۹	دروازه‌بانی
۷۷	فصل ۵: بدنسازی در فوتبال
۸۵	توان هوازی
۹۰	سرعت
۹۷	چابکی
۱۰۴	قدرت
۱۰۶	انعطاف‌پذیری
۱۰۹	فهرست منابع

مقدمه مؤلفان

در دنیای امروز، حجم عظیم تبادل یافته‌های علمی، باعث تحول عظیمی در علوم و فنون و در نتیجه جنبه‌های مختلف زندگی بشر شده است. یکی از علومی که به سرعت در حال گسترش است، تربیت بدنی و علوم ورزشی است. گرایش روز افزون بشر امروزی به زندگی ماشینی و روند رو به رشد فقر حرکتی ناشی از کاهش فعالیت‌های جسمانی که خود حاصل تغییر سبک و نوع زندگی بشر است، اهمیت فعالیت‌های حرکتی به معنای عام و فعالیت‌های ورزشی به معنای خاص را بیش از پیش کرده است.

اگر ورزش را به لحاظ میزان گرایش افراد جامعه و تعداد علاقه‌مندان دسته‌بندی کنیم، شاید بتوان فوتبال را از تمام رشته‌های دیگر ورزشی متمایز کرد.

توجه دولتمردان و سیاستمداران به فوتبال به عنوان ابزاری برای حل مسائل سیاسی و اختلاف‌های دیپلماتی، توجه متخصصان تعلیم و تربیت به فوتبال به عنوان وسیله‌ای مؤثر به منظور اعمال تربیت اثربخش، نگاه متخصصان فرهنگی به فوتبال به عنوان کالایی فرهنگی، توجه بخش صنعت به فوتبال به عنوان بازاری برای تولید اقلام و تجهیزات ورزشی و عرصه‌ای برای تبلیغات و بازاریابی و... از نقش‌ها و کارکردهای متعدد فوتبال در دنیای امروز حکایت دارد.

با توجه به این دلایل فوتبال توسعه، گسترش و پیشرفت روزافزون داشته و امروزه از طرفی به عنوان یک علم و از طرف دیگر به عنوان یک صنعت شناخته می‌شود. پیش از این، فوتبال بیشتر هنر بود تا علم. افراد بنا به علاقه‌ای که داشتند به این ورزش می‌پرداختند، ولی امروز بسیاری از علوم به خدمت فوتبال درآمده‌اند تا به گونه‌ای در توسعه و تکامل این ورزش دوست داشتنی نقشی ایفا کنند. از اوایل دهه ۱۹۷۰ میلادی تیم‌های ملی آمریکای جنوبی به منظور آماده‌سازی خود برای شرکت در تورنمنت‌های مهم بین‌المللی از وجود متخصصان در حیطه‌های گوناگون همچون روانشناسی، تغذیه و فیزیولوژی ورزشی استفاده کردند. از همین دوران به بعد بود که پژوهش‌های علمی نقش مهمی در بازی فوتبال به عهده گرفتند و فوتبال از حالت سنتی خود خارج شده و به یک علم تبدیل گردید.

از همین دوران بود که سیستم‌های جامع علمی که مربیان اروپای شرقی از آنها در روند آماده سازی ورزشکاران خود استفاده می‌کردند، کم‌کم مورد توجه کشورهای غربی نیز قرار گرفت، به نحوی که در دهه ۱۹۸۰ میلادی مربیان و سایر دست اندرکاران تیم‌های فوتبال دریافتند که به منظور آمادگی بیشتر برای حضور در مسابقات باید از راهبردهای علمی جدید استفاده کرد و تمرین‌های بازیکنان را براساس روش‌های سیستماتیک مدرن طراحی و برنامه‌ریزی نمود. در سال‌های اخیر بیشتر باشگاه‌های حرفه‌ای در پی حفظ برتری رقابتی خود متخصصین علوم ورزشی را به استخدام درآورده‌اند.

در کشور ما نیز این‌گونه است و چند سالی است که باشگاه‌های مختلف به سمت فوتبال علمی روی آورده‌اند و از متخصصان علوم ورزشی استفاده می‌کنند. بنابراین بر دانشجویان تربیت بدنی و متخصصان علوم ورزشی است تا در زمینه فوتبال اطلاعات جامع و به روز داشته باشند. لذا جهت رفع نیاز علمی و آموزشی دانشجویان در دانشکده‌ها و گروه‌های آموزشی تربیت بدنی در این رشته ورزشی محبوب و پُرطرفدار، این کتاب براساس سرفصل شورای عالی برنامه‌ریزی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برای مقاطع کارشناسی پیوسته و ناپیوسته تربیت بدنی تهیه شده است. همچنین در این کتاب سعی شده است موارد پایه اولیه فوتبال که به عنوان شروعی برای دانشجویان تربیت بدنی هستند، ارائه شود. به امید آنکه دانشجویان عزیز بتوانند از آن استفاده لازم را برده و در جهت پیشرفت و تکامل هر چه بیشتر فوتبال کشور عزیزمان ایران گام‌های بعدی را محکم‌تر و استوارتر بردارند.

میثم چاله چاله، علیرضا شهنسوار

مدرسین گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور