

بسم الله الرحمن الرحيم

فوتبال ۲

تالیف و گردآوری:

سمیه دهقانی (مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت)

مهناز آشتیانی مقدم (کارشناس تربیت بدنی)

سیده سلیمه موسوی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

بیبا اسکندری (کارشناس ارشد مدیریت ورزشی)

فادیا ریاستی (عضوهیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماهشهر)

محمد شریفی بنی (عضوهیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماهشهر)

سیده معصومه حسینی فرد (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی)

عنوان و نام پدیدآور	فوتبال ۲/تالیف و گردآوری سمیه بهقانی- (و دیگران)
مشخصات نشر	تهران: فرهنگ زیرجعد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۱۲۷ ص؛ جدول.
شابک	۷۰۰۰۰ ریال 0-10-6827-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	فایبا
بایدانست	تالیف و گردآوری سمیه بهقانی مهناز آشتیانی مقدم سیده سلیمه موسوی بیبا اسکندری فادیا ریاستی محمد شریفی بنی سیده معصومه حسینی فرد.
موضوع	فوتبال — تعلیم
شماره نسخه	بهقانی، سمیه، ۱۳۶۲ -
ردیف ملی کنگره	۱۳۹۲: ۹۹۷۹/۲۷ GV۱۳۳/۹
ردیف بنی بیوپی	۳۳۲/۷۹۶:
شماره کتابشناسی ملی	۲۲۸۳۳۸:

عنوان: فوتبال ۲

تالیف و گردآوری: سمیه بهقانی (دکترس دانشگاه آزاد اسلامی واحد مروجشت) مهناز آشتیانی مقدم (کارشناس تربیت بدنی) سیده سلیمه موسوی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش) بیبا اسکندری (کارشناس ارشد مدیریت ورزشی) فادیا ریاستی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماهشهر) محمد شریفی بنی (عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ماهشهر) سیده معصومه حسینی فرد (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

ناشر: فرهنگ زیرجعد

مدیرمسئول: مجتبی زیرجعدی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۲

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۷-۱۰۰۰

طرح روی جلد: فاطمه عبدالله پور

صفحه آرای: هانی توانایان فرد

چاپ و صحافی: تایماز

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

کلیه حق و حقوق این اثر برای مولفین محفوظ است.

فروشگاه و مرکز پخش: تهران - خ انقلاب - خ ۱۲ فروردین - نرسیده به خ روانمهر - پلاک ۲۲۳

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۹۶۹۳۵ - نمابر: ۰۲۱-۶۶۴۸۲۳۵۸ - همراه: ۰۹۱۲۵۰۸۰۱۸۰

مقدمه

فوتبال با داشتن بیش از ۲۰۰ عضو در فدراسیون بین المللی فوتبال (FIFA)، ۲۵۰ هزار فوتبالیست حرفه ای، بیش از ۲۰۰ میلیون بازیکن آماتور و میلیون ها هوادار و بیننده، یکی از محبوب ترین و گسترده ترین ورزش ها در سطح جهان است و افراد بسیاری را به انحاء مختلف به خود مشغول نموده است. در کشور ما نیز با توجه به حضور بازیکنان مستعد کشور در لیگ های معتبر خارجی و حضور تیم ملی فوتبال در عرصه های بین المللی بسبب رشد، توسعه و گسترش مدارس فوتبال در سطح کشور شده و مربیان این رشته به تربیت و پرورش بازیکنان مستعد اهتمام دارند. در سال های اخیر، با توجه به نیاز جامعه ورزش به خصوص مربیان، دانشجویان و ورزشکاران رشته فوتبال، کتب علمی و تخصصی بسیاری در این زمینه منتشر شده است که هر یک به نوبه خود ارزشمند و مفید واقع گردیده اند.

این کتاب با هدف ارتقاء سطح اطلاعات و دانش مربیان، دانشجویان رشته تربیت بدنی، ورزشکاران و سایر علاقمندان به فوتبال نگارش شده است که در تدوین آن سعی شده است به شکلی ساده و روان این مطالب و مفاهیم کاربردی خدمت خوانندگان عزیز ارائه گردد. امید است این کتاب برای کلیه اقشار مردم کشورمان مفید واقع گردیده و به ارتقاء داشته ها و دانسته های آنها کمک نماید.

سمیه دهقانی

تابستان ۱۳۹۲

فهرست مطالب

مقدمه	۳
فصل اول: آمادگی جسمانی و شرایط بدنی در فوتبال	۷
فصل دوم: روش‌های سنجش و اندازه‌گیری آمادگی بازیکنان فوتبال	۲۹
فصل سوم: تاکتیک‌های پیشرفته فوتبال	۵۱
فصل چهارم: قوانین و مقررات بین‌المللی فوتبال	۹۵
واژه‌نامه‌ی انگلیسی به فارسی	۱۱۹
منابع و مآخذ	۱۲۵

فصل اول

آمادگی جسمانی و شرایط بدنی در فوتبال

هدف کلی

آشنایی با مباحث آمادگی جسمانی و عناصر آن و روش‌های آماده‌سازی

هدف‌های رفتاری مورد بحث در این بخش عبارتند از:

- ۱- تعریف و ترتیب توسعه‌ی آمادگی جسمانی
- ۲- اهداف آمادگی جسمانی عمومی و ویژه و اهمیت آنها در فوتبال
- ۳- عناصر آمادگی جسمانی؛ قدرت، سرعت، استقامت، انعطاف‌پذیری و هماهنگی
- ۴- قابلیت‌های زیست - حرکتی و اهداف کلی آنها
- ۵- تکنیک و استیل
- ۶- فردی‌سازی و افت تکنیکی
- ۷- گرم کردن و انواع آن
- ۸- روش انقباض، استراحت و کشش در تمرینات انعطاف‌پذیری

آمادگی جسمانی یکی از مهم‌ترین بخش‌های تمرین است که لازمه‌ی دستیابی به اجرای ورزشی بهینه می‌باشد. هدف اصلی در این خصوص افزایش قابلیت‌های عملی ورزشکار و توسعه‌ی قابلیت‌های او تا بالاترین حد استانداردها می‌باشد. در یک برنامه‌ی تمرینی منسجم و هدفمند، آمادگی جسمانی به ترتیب زیر توسعه می‌یابد: (۱) در مرحله‌ی اول ورزشکار آمادگی جسمانی عمومی^۱ خود را به دست می‌آورد و به دنبال آن (۲) مرحله‌ی کسب آمادگی جسمانی ویژه^۲ شروع می‌شود. آمادگی جسمانی عمومی و ویژه از نقطه‌نظر علم تمرین در مرحله‌ی آماده‌سازی توسعه می‌یابند. لازم به توضیح است که آمادگی جسمانی عمومی اولین پله‌ی پیشرفت بازیکنان بوده و پیشرفت‌های بعدی بازیکنان براساس آمادگی جسمانی عمومی به دست می‌آیند. هرچه مرحله‌ی آمادگی جسمانی عمومی در برنامه‌ی یکساله طولانی‌تر باشد، اجراهای ورزشی بهتر خواهد شد، در اولین مرحله برنامه تمرینات، حجم تمرین باید زیاد و شدت آن متوسط باشد.

همگام با پیشرفت برنامه‌ی تمرین، شدت آن نیز افزایش می‌یابد. در برخی موارد از جمله رشته‌ی فوتبال، ویژگی‌های رشته ایجاب می‌کند که شدت تمرین از همان مراحل اولیه زیاد باشد. باید توجه داشت مدت مرحله‌ی آمادگی جسمانی عمومی و ویژه به طور مستقیم به نیازهای رشته‌ی فوتبال و تقویم مسابقات سالانه بستگی دارد. این روش به ویژه در مورد بازیکنان جوان مورد استفاده قرار می‌گیرد. در طول چند سال اول (۲ تا ۴ سال اول) باید فعالیت خود را برای توسعه‌ی بهینه آمادگی جسمانی عمومی متمرکز ساخت. زمانی که آمادگی جسمانی عمومی بخوبی کسب شد، مرحله‌ی آمادگی جسمانی ویژه، به مدت یکسال شروع می‌شود.

آمادگی جسمانی عمومی

هدف اصلی آمادگی جسمانی عمومی، صرف‌نظر از ویژگی‌های رشته‌ی فوتبال، بهبود ظرفیت کاری بازیکن می‌باشد. هرچه قابلیت کاری بازیکن بالاتر باشد، با افزایش دائمی و تدریجی فشار تمرینات، سازگاری بهتری ایجاد خواهد شد. به همین ترتیب، هرچه آمادگی جسمانی عمومی گسترده‌تر و قوی‌تری باشد، قابلیت‌های بازیکن افزایش پیدا می‌کند. نکته‌ی قابل توجه این است که با استفاده از آمادگی جسمانی عمومی، باید به ضعیف‌ترین قسمت قابلیت جسمانی بازیکن، فشار وارد شود. در مورد بازیکنان جوان، آمادگی جسمانی عمومی، بدون در نظر گرفتن ویژگی‌های رشته‌ی فوتبال، تقریباً برای همه یکسان است. در بازیکنان حرفه‌ای باید ویژگی‌های بازیکنان و همچنین ویژگی‌ها و نیازهای رشته‌ی فوتبال در نظر گرفته شود.

1. General physical preparation
2. Specific physical preparation