

آموزش فوتبال

تألیف: ابراهیم مرادی

انتشارات بیشه

(رایانه کتاب فاضل)

مرادی، ابراهیم، ۱۳۴۸ -
آموزش فوتبال / تألیف ابراهیم مرادی؛ با همکاری غلامرضا جهانی. ---
تهران: پیشه، ۱۳۸۵.
۱۴۰ ص: (بخشی رنگی)، جدول.
ISBN 964-2512-00-9: ۲۹۵۰۰ ریال
فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. فوتبال --- تعلیم، الف. جهانی، غلامرضا، ۱۳۵۰ -، ب. عنوان.
GV ۹۴۳ / ۹ / ۷۴۴

۷۹۶ / ۳۳۴

کتابخانه ملی ایران

انتشارات پیشه

نام کتاب: آموزش فوتبال
نویسنده: ابراهیم مرادی
با همکاری: دکتر غلامرضا جهانی عضو هیات علمی دانشگاه
آزاد مدرس فدراسیون فوتبال
ناشر: انتشارات پیشه
طراح عکس: ابراهیم مرادی، فرامرز تقی لو، محسن کاریبخش
صفحه آرای: سمیه توفیقی
طراح جلد: ابراهیم مرادی، محسن کاریبخش، عباس رئیسی
ترجمه اصطلاحات انگلیسی: ابراهیم مرادی، شرافتی
نوبت چاپ: اول
چاپ: جباری
صحافی: پیوند
تیراژ: ۵۰۰۰
قیمت: ۲۹۵۰۰ ریال
شابک: ۹۶۴-۲۵۱۲-۰۰-۹

مرکز پخش: رایانه کتاب فاضل

تهران- میدان انقلاب- خ کارگر جنوبی، خ روانمهر، نبش کوچه دولتشاهی طبقه اول واحد ۳

پلاک ۲۳۱ تلفن: ۶۶۹۶۳۷۹۵ تلفن: ۰۹۱۲-۱۹۷۹۹۷۰

www.moradi-1823@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: کلیات ورزش فوتبال
۱۰	۱-۱ تعریف فوتبال
۱۱	۱-۲ تاریخچه فوتبال
۱۳	۱-۳ اهداف و مقاصد فوتبال
۱۵	۱-۴ اهمیت فوتبال
۱۷	۱-۵ اصول و قواعد فوتبال
۱۷	۱-۶ تجهیزات فوتبال
۲۱	۲-۱ تعریف فوتبال
۲۱	۲-۲ تاریخچه فوتبال
۲۲	۲-۳ اهداف و مقاصد فوتبال
۲۲	۲-۴ اهمیت فوتبال
۲۲	۲-۵ اصول و قواعد فوتبال
۲۴	۲-۶ تجهیزات فوتبال
۲۵	۳-۱ تعریف فوتبال
۲۳	۳-۲ تاریخچه فوتبال
۳۵	۳-۳ اهداف و مقاصد فوتبال
۳۷	۳-۴ اهمیت فوتبال
۳۸	۳-۵ اصول و قواعد فوتبال
۳۹	۳-۶ تجهیزات فوتبال
۴۱	۴-۱ تعریف فوتبال
۴۲	۴-۲ تاریخچه فوتبال
۴۵	۴-۳ اهداف و مقاصد فوتبال
۴۶	۴-۴ اهمیت فوتبال
۴۸	۴-۵ اصول و قواعد فوتبال
۴۹	۴-۶ تجهیزات فوتبال
۵۱	۵-۱ تعریف فوتبال
۵۲	۵-۲ تاریخچه فوتبال
۵۴	۵-۳ اهداف و مقاصد فوتبال
۵۶	۵-۴ اهمیت فوتبال

صفحه	عنوان
۵۷	شما باید موقعیت گل خلق کنید تا باعث گل شود
۵۸	حفظ توپ
۵۹	فربس دادن مدافع
۶۰	هد زدن ضربه سر زدن
۶۱	نگاه کردن به توپ
۶۲	افزایش قدرت ضربات سر
۶۵	کنترل توپ
۶۶	تمرینات کنترل توپ
۶۷	کنترل توپ با بالا تته
۶۹	حرکات فنی
۷۰	فوتبال گل کوچک
۷۱	حرکات نمایشی
۷۲	عبور دادن توپ از بین پاهای حریف
۷۳	پرتاب اوت
۷۵	ضربه برگردان
۷۶	تکل بلند و کشیده یا (قلاب دار)
۷۸	دروازه بانی
۸۶	پنالتی زدن
۸۹	ضربه کاشته
۹۱	ضربات کرنر
۹۳	توصیه برای سازماندهی شرایط بازی
۹۴	مصدومیت
۹۵	توصیه پزشکی
۹۶	کورفتگی
۱۰۰	کشیدگی
۱۰۹	کشیدگی رباطها
۱۱۱	دررفتگی
۱۱۶	شکستگی
۱۲۳	خونمردگی
۱۲۶	تغذیه
۱۳۶	خاطرات ورزشی

مقدمه



سیر پیشرفت و تکامل یک ورزشکار از مرحله بازیگری تا مرحله مربیگری روندی آهسته و زمان‌بر است. این فرآیند با سعی، تلاش و جدیت در کار و عشق و علاقه همراه می‌باشد. ورزش فوتبال با توجه به جاذبه‌ها و هیجان خاص خود یکی از پرطرفدارترین ورزشها در میان مردم دنیا شناخته شده است و به همین دلیل سیر پیشرفت و تکامل دو چندی یافته است. بازی فوتبال نیازمند آمادگی، تعهد و عشق است و برای شروع یک تجربه موفق در فوتبال، باید خود را آماده کنید، این آمادگی شامل لباسها و تجهیزاتی است که به تن می‌کنید، شرایط جسمانی مناسب، یک سطح مهارت پایه‌ای در فوتبال و تمایل به یادگیری مهارتهای جدید و به چالش طلبیدن خودتان در محدوده تواناییهای جسمیتان می‌باشد.

هیچ ورزشی به تنهایی به اندازه فوتبال در دنیا محبوبیت ندارد. در سراسر جهان در کشورهای پیشرفته در حال توسعه، در میان اقشار مختلف از هر سن و جنس و وضعیت اجتماعی و اقتصادی، همه از فوتبال سخن می‌گویند، آن را تماشا و یا بازی می‌کنند.

در کشور ما نیز این ورزش در شهر و روستا ریشه دوانده و بازیکنان و طرفداران بسیاری دارد. به نظر می‌رسد با توجه به بافت جوان جامعه و مجموعه افرادی که به تمرین فوتبال می‌پردازند، قابلیت فوتبال کشور ما در کسب توفیق در عرصه فرا ملی بیش از آن باشد که به دست می‌آورد. از جمله دلایل عدم دستیابی به این موفقیت، کمبود منابع علمی و نقص در سیستم آموزش بازیکنان و مربیان در این رشته می‌باشد، با پرداختن به جنبه‌های علمی فوتبال، مربیان و معلمان فوتبال در بدست آوردن بینش علمی ترغیب و تشویق شده و در برآورده کردن نیازمندیهای این رشته گام‌های اصولی برمی‌دارند، و امید است که مربیان زحمتکش فوتبال کشورمان این موضوع را بکار گیرند. به همین دلیل، گروهی آن را (هنر) وعده زیادی آن را

(صنعت) نامیده‌اند. اما، به نظر می‌رسد جنبه (علمی فوتبال) آن گونه که شایسته آن است، مورد توجه قرار نگرفته شاید، از دلایل ناکافی بودن مطالعات علمی در حوزه فوتبال به گسترش بیش از حد آن، تبلیغات تجاری گسترده آن و حرفه‌ای شدن بیشتر مجموعه‌های وابسته به آن و عدم اعتقاد به این که ورزش علم است فوتبال نیز نوعی ورزش است در نتیجه فوتبال نیز علم است، باشد. در همین راستا مربیان و ورزشکاران ناچارند شب و روز در فکر برنامه‌ریزی تمرین‌ها و سپس انجام آنها باشند. متأسفانه در پاره‌ای از موارد، به دلیل حساسیت بیش از حد یک بازی فوتبال، برخی قوانین و مقررات انسانی نیز زیر پا نهاده می‌شود تا ورزشکار هر چه بیشتر در اوج آمادگی بماند و در صورت بروز آسیب‌دیدگی، کوشش فراوانی از سوی مجموعه مدیریت تیم به عمل می‌آید تا این فرد هر چه سریعتر به میدان بازی برگردد. اکنون که فوتبال به صورت علمی می‌پردازند بنابراین لازم است که، ما هم به صورت علمی به آن نگاه کرده و سعی کنیم براساس آخرین دستاوردهای علمی به پیش برویم. در گذشته‌ای نه چندان دور بسیاری از بازیکنان فوتبال در زمینهای خاکی به صورت خودجوش این ورزش را فرا می‌گرفتند و مدارج ترقی را حتی تا مرحله ملی طی می‌کردند. اکنون با تفکر علمی که بر ورزش ما حاکم شده است باید که براساس علم کار کرد و پیش رفت.

در این کتاب جا دارد از کسانی که به من کمک کردند و تجربیات خود را در



اختیار من قرار دادند کمال تشکر را نمایم، و همیشه دست آنان را به عنوان پیشکسوت خود می‌فشارم و دوستشان دارم مربیان آقایان، پروین، معینی، پازوکی، زمینی، عضدی، هاشمی، شرکاء، کاهه، میرزایی، نیکجو، آهنگران، صالح‌نیا و کماسی.

و مدرسین فوتبال آقایان دکتر غلام‌رضا جهانی، حسین صالح و گودرز حبیبی و خانواده‌ام که در طول این روزها کمک کردن تشکر و قدردانی می‌نمایم.