



آموزش گام به گام :

تکنیکها و مهارتهای فوتبال

مایکل اوون

ایران آباد و سربلند

با مصرف کالای ایرانی

آیا می دانید با مصرف یک کالای

خارجی چند کارگر ایرانی بیکار می شوند؟

ما نیز کاغذ ایرانی مصرف می کنیم.

Owen, Michael

اومن، مایکل

آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های فوتبال مایکل اوون / [مؤلف مایکل اوون] : مترجم علی علامه
کمال : هادی عبداللہی . - قم : فن افزار، ۱۳۹۰.
۱۲۰ ص. : مصور، عکس.

ISBN 978-964-8150-57-5

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیفا.

Michael Owen's Soccer Skills

عنوان اصلی :

۱. فوتبال - - تعلیم . ۲. فوتبال - - تمرین . ۳. فوتبال‌یست‌ها - - انگلستان - - سرگذشت‌نامه .
الف . علامه کمال ، علی ، ۱۳۵۴ - ، مترجم - ب. عبداللہی صفی آبادی ، هادی ،
۱۳۵۳ - ، ترجم . ج. عنوان .

۷۹۶ / ۳۳۴۲

ت ۸ / الف ۹۴۳ / GV

۱۳۸۱

۸۱ - ۱۷۱۶۳

کتابخانه ملی ایران

مرکز پخش: تهران، اتوبان آهنگ، پ ۵۴

۰۲۱-۳۲۳۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۲۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌های فوتبال مایکل اوون

ترجمه: علی علامه کمال - نظارت فنی و ویرایش: مهندس هادی عبداللہی

ناشر: فن افزار

ناظر چاپ: حمید دهقان

نوبت چاپ: اول / ۹۰

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی: صیام قم

چاپخانه: جعفری

شابک: ۵-۵۷-۸۱۵۰-۹۶۴-۹۷۸ * * * ISBN: 978-964-8150-57-5

مقدمه



مایکل اوون اطلاعات خوبی درباره گل و گلزنی دارد. نوجوان ناهمه‌ای که با به ثمر رساندن یک گل و در جام جهانی ۱۹۹۸ در برابر تیم ملی آرژانتین تعجب همگان را برانگیخت و نام خود را در دوره‌های سنی مختلف اعم از دبستانی، زیر ۱۵ سال، زیر ۲۱ سال و تیم ملی بزرگسالان کشور خود یعنی انگلستان ثبت کرد. در این کتاب مفید و جالب شما می‌توانید به آنچه که برای بهبود بازی فوتبال خود نیاز دارید، دست یابید. مایکل اوون با کمک گروهی از نوجوانان تعلیم دیده و با استفاده از تکنیک‌های مستی فدراسیون فوتبال، مجموعه‌ای از مهارت‌های مورد نیاز شما را نشان می‌دهد. این مهارتها شامل نحوه:

شناختن توپ، دریبل زدن، ضربه زدن و پاس دادن، روش کنترل توپ، گرفتن پناستی، عبور از مدافع، شوت زدن و همچنین اطلاعاتی درباره نحوه گرم کردن و آماده شدن و راههای جلوگیری از مصدومیت، که همه در جهت افزایش لذت بردن هر چه بیشتر شما از بازی فوتبال می‌باشد.

تصاویر و نمودارهای کامپیوتری در این کتاب، مسیر حرکت و مراحل گام به گام و پیشرفت مایکل اوون و استعداد ذاتی او را در فوتبال به نمایش می‌گذارند.

شما در هر موقعیتی که هستید، خواه مهاجم تازه کار، خواه مربی و یا چنانچه خواهان اطلاعاتی در مورد فنون ورزش فوتبال باشید، به این کتاب نیاز دارید و حتماً این کتاب را مطالعه کنید.

زندگی در فوتبال

بازی در پارک گاهی بسیار جذاب بود. در پارک دو تیم دو نفره تشکیل می‌دادیم. من و پدرم در یک طرف و دو برادرام هم در طرف دیگر با هم مسابقه می‌دادیم و از ژاکتهایمان به عنوان دیرک دروازه استفاده می‌کردیم. حتی در سن ۵ و ۶ سالگی هم من علاقه عجیبی به گلزنی داشتم و دوست داشتم هیجانات ناشی از گلزنی را تجربه کنم.



این جایزه را برای اولین بار در سن یازده سالگی با آقای گل شدنم در مسابقات دبستان دی ساید بدست آوردم.

اولین خاطرات من از بازی فوتبال مربوط به دوران خوشی است که با پدر و دو برادر بزرگترم بنام‌های نری و آندرو گذراندم. در آن زمان، از هر فرصتی که برای ما پیش می‌آمد به طرف پارکی که اطراف خانه‌مان بود، حرکت می‌کردیم و ساعتها در آنجا مشغول توپ زدن می‌شدیم. راضی کردن من هم جهت پیوستن به آنها کار زیاد سختی نبود زیرا خانواده ما یک خانواده فوتبال دوست بود. پدرم در دوران جوانی‌اش یک فوتبالیست حرفه‌ای بود و قبل از پیوستن به تیم‌های برادفوردسیتی، چستر، کمبریج یونایتد، روچدیل و پرتویل در تیم اورتون هم بازی کرده بود.

برادرانم همانطور که هر روز بزرگتر می‌شدند، بازیهای پدرم را هم زیر نظر داشتند و آنها را تماشا می‌کردند و سعی می‌کردند که راه او را دنبال کنند و زمانی که پدرم بازیهای رسمی فوتبال را کنار گذاشت، من در سنی بودم که به بازیهای فوتبال علاقه بسیار پیدا کردم و پدرم نیز برای بردن سه پسر خود به بازی در پارک علاقه زیادی داشت.