

سرشناسه: جوانمردی، صادق، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور: آموزش فوتبال و دانش برتر روز/ مولفان صادق
جوانمردی، داوود عزیزی.

مشخصات نشر: تهران: سبز رایان گستر، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۱۲۴ ص.: مصور.

شابک: 978-600-7057-52-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

موضوع: فوتبال -- تعلیم

شناسه افزوده: عزیزی، داوود، ۱۳۴۷ -

رده‌بندی کنگره GV ۹۴۳/۹/ت ۷ ج ۹ ۱۳۹۲

رده‌بندی دی‌سی: ۷۹۶/۳۳۴

شماره ثبت‌شناسه: ۳۴۱۷۱۲۷

عنوان کتاب: فوتبال و دانش برتر روز
مولفان: صادق جوانمردی و داوود عزیزی

طراح و صفحه‌آرا: فاطمه طاهر

ناشر: سبز رایان گستر

سال نشر: ۱۳۹۲

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۵۷-۵۲-۰

ISBN:978-600-7057-52-0

فهرست مطالب

۱۶	مقدمه
۱۷	فصل اول
۱۸	آشنایی با عضلات بدن
۱۹	اهداف تمرینات بدنسازی
۱۹	نمونه تمرین های تقویت عضلات و مفاصل
۲۰	۱- پرس نظامی
۲۰	۲- بلند کردن تنه از زمین
۲۰	۳- پارو زدن به سینه بالا
۲۱	۴- پیچش
۲۱	۵- نیمه چمباتمه
۲۱	۶- باز کردن مفصل لگن
۲۱	۷- بلند کردن جانبی ساق یا (برای لگن و رانها)
۲۱	۸- باز کردن زانو (برای لگن و ساق پا)
۲۲	۹- بلند کردن پاشنه در پلکان (برای لگن و ساق پا)
۲۲	۱۰- دراز و نشست با زانوی خمیده (برای شکم و تنه)
۲۳	برنامه تمرینی با وزنه
۲۳	بخش اول: شامل حرکاتی جهت تقویت ماهیچه های بالاتنه می باشد
۲۳	بخش دوم: شامل حرکاتی جهت تقویت ماهیچه های پا می باشد
۲۳	بخش سوم: شامل حرکاتی جهت تقویت ماهیچه های بالاتنه می باشد
۲۴	تمرینات قدرتی با دستگاه
۲۴	پرس پا با ماشین
۲۵	جلو پا با ماشین

۲۵	اسکات با هالتر
۲۷	فصل دوم
۲۸	مقدمه
۲۸	تمرینات اوایل پیش - فصل
۲۹	تمرینات فصل
۲۹	زمان بندی تمرینات فوتبال
۳۰	تمرینات خارج فصل
۳۲	تمرینات قبل از فصل مسابقات
۳۳	انواع استراحت ها - باردهی
۳۴	تمرینات فصل مسابقات
۳۴	انواع تمرینات
۳۸	تمرینات اواخر پیش - فصل
۳۹	فصل سوم
۴۰	اصول گرم کردن
۴۰	هدف گرم کردن
۴۰	فواید گرم کردن
۴۱	شرایط گرم کردن
۴۱	راه رفتن در مسیر
۴۱	تمرین گرم کردن با توپ
۴۲	سرد کردن
۴۲	فواید سرد کردن
۴۳	تعریف انعطاف پذیری
۴۳	فواید انعطاف پذیری
۴۳	تکنیک های کشش

۴۴	نمونه ای از تمرینات کششی
۴۴	فواید تمرینات کششی
۴۴	نکات مورد توجه در تمرینات کششی
۴۷	فصل چهارم
۴۸	آموزش فوتبال
۴۸	بازنمان چگونه فوتبال می آموزند
۴۸	لمس کردن توپ
۴۹	یادگیری کار نمایش با توپ
۴۹	مراحل یادگیری
۵۰	مهارت (بازیکن خلاق)
۵۰	آموزش ضربه زدن در فوتبال
۵۳	پاس دادن صحیح
۵۳	تئوری اولیه
۵۳	آموزش پاس دادن صحیح
۵۴	نکات مربیگری
۵۶	کنترل توپ
۵۷	نکات مربیگری
۵۷	تمرینات کنترل پاس و تغییر مسیر حرکتی
۵۸	حمل توپ
۵۹	دریبل زدن
۵۹	دریبل زدن در چه زمانی باید صورت گیرد
۵۹	نکات مهم در دریبل زدن
۵۹	آموزش شوت کردن
۶۰	سانتر کردن

۶۰	نکات فنی سانتر کردن
۶۰	آموزش سانتر کردن
۶۰	چند موارد درباره ای سانتر کردن
۶۱	شروع های مجدد
۶۲	ضربه آغاز بازی
۶۲	چگونگی شروع مسابقه
۶۳	تاب اوت توسط تیم خودی:
۶۳	پرتاب اوت دستی
۶۳	تاکتیکهای حمله ای در پرتاب اوت
۶۳	وظایف اساسی در پرتاب اوت
۶۳	تاکتیکهای دفاعی در پرتاب اوت
۶۴	ضربه پنالتی
۶۷	ضربه کرنر
۶۸	ضربه کاشته (آزاد - ایستگاه ای)
۶۸	ضربات خطا (آزاد - ایستگاه ای)
۶۹	فصل پنجم
۷۰	تئوری اولیه دروازه بانی
۷۰	سن شروع دروازه بانی
۷۰	خصوصیات روانی یک دروازه بان
۷۰	دو خصوصیات بارز دروازه بان
۷۱	قدرت بدنی
۷۱	سرعت بدنی
۷۱	فیزیک بدنی
۷۲	خصوصیات روانی یک دروازه بان

۷۳	تمرینات دروازه بانی
۷۳	مهار نمودن کامل توپ
۷۴	دفع نمودن و مشت کردن توپ
۷۴	دروازه بان در دو موقعیت ، مجبور به دفع نمودن توپ است
۷۵	ضربه های بلند دروازه بان
۷۵	پرتاب ب (هوایی)
۷۵	پرتاب رپ (زمینی)
۷۵	آموزش سازی به دروازه بان
۷۶	مقدمه
۷۶	نیازهای آمادگی جسمانی در فوتبال
۷۶	اصول یک برنامه ی خوب بدنسازی
۷۶	۱- انعطاف پذیری
۷۶	۲- قدرت
۷۶	۳- توان
۷۶	۴- استقامت
۷۷	۵- چابکی
۷۷	۶- سرعت
۷۷	۷- تغذیه
۷۸	بهترین تغذیه برای دروازه بانها
۷۸	نیاز مایعات شما قبل از تمرین
۷۸	نیاز غذایی شما قبل از تمرین
۸۰	نحوه ای تمرین دروازه بان
۸۰	توپ گیری از جلو و در سطح زمین
۸۰	ویژگیهای یک دروازه بان موفق

۸۱	چهار عامل مهم، دروازه بان را به موفقیت میرساند.....
۸۱	طرز ایستادن دروازه بان.....
۸۱	گرفتن توپ های زمینی.....
۸۱	۱- گرفتن توپ در حالت ایستاده.....
۸۲	۲- گرفتن توپ در حالت زانو زدن.....
۸۲	۳- گرفتن شوت های طرفین زمین.....
۸۲	ط: فرار گرفتن دروازه بان زمانی که توپ در یک سوم میانی است :.....
۸۲	۵- تک کردن زاویه.....
۸۲	۶- تک کردن.....
۸۲	۷- تقسیم..... ازه بان.....
۸۳	۴- مشت کردن توپ با..... دست.....
۸۳	۵- صحبت کردن.....
۸۳	عمل پوشش به وسیله دروازه بان.....
۸۳	پنالتی.....
۸۳	شاخص های مربوط به دروازه بان ها.....
۸۴	جای گیری.....
۸۵	فصل ششم.....
۸۶	سبک بازی:.....
۸۷	سبک بازی پرسینگ :.....
۸۷	سبک بازی از نظر انجام وظایف :.....
۸۷	سبک دفاعی از نظر نوع حریف گیری توسط مدافعان.....
۸۸	پرسینگ فوتبال:.....
۸۸	پرسینگ از سه جهت قابل تقسیم شدن می باشد :.....
۸۹	اصول اولیه دفاع تیمی :.....

۸۹	اصول ثانویه : رعایت دفاع تیمی جهت سازماندهی بهتر مدافعان :
۹۰	دفاع خطی چهار نفره
۹۱	نقش مدافع اول (pressure):
۹۲	(Balance1) نقش مدافع سوم
۹۳	(Balance2): مدافع چهارم
۹۴	خط دفاع (استاپر _ لیبرو _ سوپر)
۹۴	لیبرو، مدافع پوششی
۹۴	بک لیبر
۹۴	دفاع استاپر
۹۴	خط حمله : (بازیکنان مهاجم)
۹۵	مهاجمین
۹۵	حمله
۹۷	هدایت تیم در حین بازی
۹۷	ایجاد تغییرات در حین بازی در تیم خودی
۹۸	ضد تاکتیک ها
۹۸	مقدمه
۹۸	مهم ترین ضد تاکتیک ها شامل موارد :
۹۸	ضد حمله
۹۸	اصول اولیه ضد حمله
۱۰۰	آفساید گیری
۱۰۰	آفساید در خطا (مدافعی)
۱۰۰	چگونه می توان از قرار در آفساید پرهیز کرد
۱۰۱	چگونه می توانید در آفساید گیری موفق شد؟
۱۰۱	مهار مهره های هجومی تیم حریف

- ۱۰۲ مهار مهره های دفاعی تیم حریف
- ۱۰۲ حفظ نتیجه بازی
- ۱۰۳ تغییر نتیجه یا گل زدن
- ۱۰۳ آماده سازی تیم برای بازی بعد
- ۱۰۳ سه مراحل آماده سازی تیم برای بازی بعد
- ۱۰۴ آماده شدن برای مسابقه
- ۱۰۵ آماده شدن برای مسابقه
- ۱۰۵ اهمیت و روش های مربی در طول مسابقات
- ۱۰۵ در طول مسابقات
- ۱۰۵ قبل از مسابقه
- ۱۰۶ در طول مسابقه
- ۱۰۶ در طول بین دو نیمه
- ۱۰۶ بعد از مسابقه
- ۱۰۷ فصل هفتم
- ۱۰۸ تغذیه در فوتبال
- ۱۰۸ ورزشکاران به چه مقدار انرژی نیاز دارند؟
- ۱۰۸ تغذیه مناسب ورزشکاران
- ۱۰۹ تغذیه در فوتبال در سه نوع میباشد
- ۱۰۹ پروتئین ها
- ۱۰۹ چربی ها
- ۱۱۰ مصرف مایعات
- ۱۱۱ از مهمترین عوارض کم آبی و کاهش آب بدن عبارتند
- ۱۱۲ تغذیه پیش از مسابقه
- ۱۱۲ مصرف مایعات یک ساعت پیش از مسابقه

۱۱۲	در طول مسابقه و بین دو نیمه
۱۱۲	روانشناسی در فوتبال
۱۱۳	روان شناسی در تمرینات
۱۱۳	روانشناسی مسابقه
۱۱۴	حفظ تمرکز در طول مسابقه
۱۱۵	تعامل با باوران و حریفان
۱۱۵	بازیکنان صبور و ذخیره
۱۱۶	رسانه ها
۱۱۶	ارتباط بین دریافتن اطلاعات از رسانه های مختلف بازی
۱۱۷	اضطراب در ورزشکاران
۱۱۷	پیش زمینه
۱۱۸	کنترل اضطراب پیش از رقابت ورزشی
۱۱۸	کنترل اضطراب حین رقابت و مسابقه
۱۱۸	کنترل اضطراب پس از رقابت
۱۱۹	چگونه اعتماد به نفس خود را در فوتبال افزایش دهید
۱۱۹	راه هایی برای افزایش اعتماد به نفس در فوتبال وجود دارد
۱۲۱	برگه پرشش نامه فنی بازکنان
۱۲۳	برگه پرسشنامه روانی ورزشکاران

حمد و سپاس خدای سبحان که نعمت سلامتی را عطا فرمود.

فوتبال یکی از رشته های ورزشی پر طرفدار است که پرداختن علمی و توجه اصلی به آن از اهمیت و ارزش ویژه ای برخوردار است فوتبال بعنوان بزرگترین پدیده اجتماعی جهان را تحت تاثیر قرار داده است این ورزش در میان ملتها با اقبال روبرو بوده و بعنوان پربیننده ترین ورزش جهان تمامی کشورها و بسیاری از خانواده ها را به هم پیوند داده است. برخلاف پاره ای از ورزشها که حرکات ورزشکاران بر مازان قابل پیش بینی است که در فوتبال ابدأ چنین نیست توپ هر لحظه و هر ثانیه چرخش غیر قابل تصور سریع و سرنوشت ساز دارد که تماشاچی را در جای خود میخکوب میکند و یا به جهش و تنش واهی و هیجان انگیزی که در بازی فوتبال تماشاچی را مسحور میکند پس طولانی است هر لحظه اش به سان غریبی که با گذشت هر لحظه پر شدت هیجان آن افزوده میشود حرکات اعجاب انگیز پاها که با تکیه بر سرعت - شتاب - تمرین و دیگر ابتکارات انجام میشود میلیونها قلب را به تنش در می آورد در مواردی نیز با گامی تنها - چشمی میشوند برای دیدن تاجزین ترین حرکات را نظاره کنند و این حرکات باعث ایجاد روحیه و صمیمیتی دلها به یکدیگر نیز میشود - علاوه بر آن حضور نزدیک به یکصد و پنجاه ملتها در فدراسیون جهانی فوتبال FIFA بی شک همیاری همفکری و همدلی آنان را می طلبد و این عوامل در بستر فعالیتهای ورزشی به یک نیروی عظیم اجتماعی تبدیل میگردد و پایه گذاردوستی 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 آکادمی های مختلف فوتبال تحت آموزش صحیح قرار گرفته و طبق یک برنامه کاملاً مدون وارد جریان فوتبال میشوند آموزش آکادمیک فوتبال در کشور جایگاهی ندارد - کمتر باشگاهی را می توان 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 بر این است تا کتابهای علمی که بتواند آگاهی ورزشکاران و مربیان عزیز را در حوزه تربیت بدنی و ورزش افزایش دهد - منتظران نا کامی بزرگ در جهت گسترش فوتبال علمی کشور عزیزمان ایران اسلامی باشد در پایان بر خود لازم می بینم از راهنمایی های دکتر کامران شادانفر و محمد حسین طاهر و فاطمه طاهر و همه ای عزیزانی که در این راستا مرا حمایت کردند کمال تشکر و قدر دانی را بنمایم در ضمن از تمام عزیزان خواهشمند است در صورت تمایل به پیشنهاد و انتقادات خود به ادرس پست الکترونیکی:

Email : Fc.3tareganissar@yahoo.com

۱۳۹۲ صادق جوانمردی