



به نام خدا

فوتسال

ویژه مربیان دانش آموزان

مؤلفان:

دکتر امید یعقوب پور

دکتر کاظم دانش ثانی

www.ketab.ir



سرشناسه :	یاقوب پور، امید-۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور :	فوتسال ویژه مربیان و دانش آموزان، تألیف: امید یعقوب پور، کاظم دانش ثانی
مشخصات نشر :	تهران: انتشارات بین المللی آبرنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری :	۴۸ص:؛ ۱۷×۲۱س.م.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۵-۱
وضعیت فهرست نویسی :	فیا
موضوع :	فوتسال — تعلیم
شناسه افزوده :	دانش ثانی، کاظم، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره :	GV۱۵۳۷/۶/۵۲۸ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی :	۷۸۶/۷۲۵۸
شماره کتابشناسی ملی :	۴۸۲۲۶۰۸

انتشارات: بین المللی آبرنگ

مدیر مسئول: امیر هوشنگ اقبال پور

مدیریت برنامه ریزی و تألیف ورزش: سید مسعود کشفی

عنوان: فوتسال ویژه مربیان و دانش آموزان

وelfan: دکتر امید یعقوب پور، دکتر کاظم دانش ثانی

ویراستار علمی: لیلا کشفی

حرف چاپینی و گرافیک متن: زیبا کتاب

چاپ و صحافی: آبرنگ

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

تیراژ: ۵۰۰۰

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۲-۶۱۵-۱

آدرس اینترنتی: www.abrangbook.ir

يَا رَبِّ قُوْ عَلَيَّ خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي

پروردگارا اعضا و جوارح مرا در اطاعت خویش نیرومند گردان. «حضرت علی (ع)»

توانایی از صفات خداوند یکتاست؛ و در آیین ایرانیان ورزشکاری و جوانمردی به سوی توانایی کمال حرکت می‌کند که از صفات خداوند بزرگ‌مرتبه است. هر آدمی اگر قدرت بدنی داشته باشد ولی توانا و صاحب کمال نباشد اسیر است.

راه راست و درست ورزشکاری از مسیر حق و عدالت می‌گذرد و این راه و رسم همان رسیدن حقیقت است؛ روحیه‌ی ظلم‌ستیزی و ورزشکار، پهلوان، جوانمرد و قهرمان نیز به همین گونه است؛ در مرام ورزشکاری ظلم شکست می‌خورد تا حق و عدالت جای آن بنشیند.

ورزشکار از راه و مسیر آزادگی می‌گذرد تا به قله پر افتخار آزادی برسد و در نهایت تفکر و معیارهای پاک انسانیت را جلی خواهد شد.

این صفات، آیین‌ها و پندارهاست که ورزشکار را در ذهن فرهنگی مردم شریف و محبوب می‌کند.

هر کسی که ورزش می‌کند ورزشکار نیست؛ زیرا در فرهنگ ما ایرانیان ورزشکار را حرمت و عزتی است که این صفت دلالت بر آدمی و زمین می‌کند.

این مجموعه‌ی آموزشی جهت کشف استعدادها و ورزشی آینده‌ساز ایران عزیزمان بر اساس آخرین قوانین و مقررات بازی و داوری تهیه شده است که مربیان و دانش‌آموزان مدارس می‌توانند در ساعات ورزش از این کتاب‌ها استفاده نمایند.

۲۸	اهداف سرد کردن	۳	پیشگفتار
۲۹	بخش های سرد کردن	۵	فوتسال چیست؟
۴۳	نکات قابل توجه در یخ درمانی:	۶	اهداف و فواید ورزش های گروهی یا تیمی
۳۷	ستارگان فوتسال جهان	۷	زمین فوتسال
۷۳	فالكائو (برزیل)	۸	تجهیزات و وسایل ورزشی فوتسال
۸۳	ریکاردینیو (پرتغال)	۱۰	تجربیات بازیکنان فوتسال
۳۹	سرجیو مارتینز لوزانو (اسپانیا)	۳۱	بازیکنان، مربیان، داوران و ذخیره های تیم
۴۰	نتو (برزیل)	۱۵	مقررات زمان فوتسال
۴۱	کیکه (برزیل)	۱۶	قانون شروع بازی فوتسال
۴۲	آنتانو مامارالا (ایتالیا)	۱۷	قانون توپ داخل و خارج فوتسال
۴۳	ستارگان فوتسال ایران	۱۸	قانون گل فوتسال
۴۳	علی حسینی	۱۹	قانون پنالتی فوتسال
۴۴	محمد شاورز	۲۰	قانون گرنر فوتسال
۴۵	حسین طیبی	۲۱	انواع خطاها در فوتسال
۴۶	مصطفی نظری	۱۲	هفت خطای منجر به اخطار:
۴۷	فرزانه توسلی	۳۲	هفت خطای منجر به اخراج:
۴۸	فرشته کریمی	۲۴	جام جهانی فوتسال
		۲۵	آسیبهای شایع در فوتسال
		۲۷	بخشهای گرم کردن