

راهنمای جامع فوتسال

پدیدآورندگان: عباس شکیبی راد، سعید میرزایی، حسین رائفی، سارا نصیری

سرشناسه: شکیبی راد، عباس ۱۳۶۰

عنوان و نام پدیدآورندگان: راهنمای جامع فوتسال / میرزائی، سعید ۱۳۶۲، رادفر، حسین ۱۳۶۲، نصیری، سارا ۱۳۶۲ و ویراستار: رادفر، سارا ۱۳۶۸

وضعیت ویراست: اول

مشخصات نشر: تهران: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۳۳۲ صفحه، مصور، جدول رنگی

شابک: ۵-۵۴-۸۳۱۸-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی:

راهنمای جامع فوتسال

یادداشت: کتاب: ۲۳-۲۲۶

موضوع: فوتبال

موضوع: فوتسال - قواعد

شناسه افزودن: میرزائی، سعید ۱۳۶۲

شناسه افزودن: رادفر، حسین ۱۳۶۲

شناسه افزودن: نصیری، سارا ۱۳۶۲

شناسه افزودن: رادفر، سارا ۱۳۶۸

شناسه افزودن: تهران: ارتش، قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ و ۲ س ۱۳۶۲

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۸

شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۴۸۱۱۳



عنوان: راهنمای جامع فوتسال

پدیدآورندگان: عباس شکیبی راد، سعید میرزائی، حسین رادفر، سارا نصیری

ویراستار: سارا رادفر

طراح جلد و صفحه‌آرا: سارا رادفر

ناظر نشر: سید محمد رضا عمادی سرخی

مدیر برنامه‌ریزی: مرتضی فرج‌خدا

ناشر: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا

چاپ: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ (ص) آجا

شابک: ۵-۵۴-۸۳۱۸-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۵

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه بسیج، بلوار هجرت، ستاد قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء (ص) آجا

تلفن: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۸ (دورنگار: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۹

فهرست مطالب

۱	تاریخچه و سؤالات رایج در مورد فوتسال
۲۵	جنبه‌های روان‌شناختی
۴۹	فیزیولوژی و بدن‌سازی در فوتسال
۶۵	تکنیک‌های پایه و تمرینات فوتسال
۱۰۷	اصول اساسی فوتسال و الگوهای بازی
۱۴۱	تغذیه برای بازیکنان فوتسال
۱۴۹	آسیب‌های رایج در فوتسال
۱۵۷	آموزش دانش ویژه برای مربیان فوتسال
۱۷۱	قوانین و مقررات فوتسال
۲۱۷	پیوست

www.ketabipak.com

پیشگفتار

تاکنون چندین کتاب فوتسال در اختیار مربیان و ورزشکاران این رشته جذاب قرار گرفته که هر کدام از کتاب‌های موجود به بحث پیرامون یک یا موارد اندکی از نیازمندی‌های ورزش فوتسال پرداخته است. در کتاب حاضر سعی بر آن بوده تا تمامی مقالات و مباحث راجع به فوتسال که تاکنون در مجامع مختلف موجود بوده در یک جلد و به‌طور جامع در اختیار علاقه‌مندان قرار گیرد.

کتاب حاضر با رویکرد کاربردی و عینی برای استفاده‌ی مربیان و ورزشکاران رشته فوتسال تدوین شده است. امید است کمکی برای برداشتن قدم‌های تازه در جهت ارتقاء سطح آگاهی و دانش مربیان و ورزشکاران باشد.