

۱۴۲ کلید طلائی فوتبال

(کتابی برای همه)

تقدیم به همه مربیان جوانی

که می خواهند طعم موفقیت در فوتبال را بچشند

عباس پریوز

مدیریت



موسسه‌ی انتشارات بوتیمار

سرشناسه: پریوز، عباس
عنوان و نام پدیدآور: ۱۴۲ کلید طلایی فوتبال / نویسنده عباس پریوز.
مشخصات نشر: مشهد: بوتیمار، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۳۱ ص: مصور، جدول، نمودار. ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۴-۳۲۱-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۳۱.
عنوان گسترده: صد و چهل و دو کلید طلایی فوتبال.
موضوع: فوتبال -- تعلیم
موضوع: فوتبال -- دستنامه‌ها
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵/GV۹۴۳ پ۴ ۷/ت ۹
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴
شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۹۸۶۳

۱۴۲ کلید طلایی فوتبال

مولف: عباس پریوز
مدیر امور هنری: رضا حیرانی
ناظر کیفی: حسین فاضلی، داریوش معمار
صفحه آرا: آتلیه هنری بوتیمار
ناشر: انتشارات بوتیمار
چاپ: دقت
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۰۴-۳۲۱-۵

دفتر انتشارات:

مشهد، صندوق پستی ۹۱۳۷۵-۱۵۵۳
تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۵۰۶۴۹
تهران، خیابان کارگر شمالی
نرسیده به بلوار کشاورز
بن‌بست گیتی، پلاک ۶
تلفن: ۶۶۹۰۰۷۴۸

همراه: ۰۹۱۵۸۵۷۸۳۷۸ - ۰۹۱۶۷۸۳۱۲۶۸

حق چاپ محفوظ است



موسسه‌ی انتشارات بوتیمار



btmpub@gmail.com



instagram.com/btmpub

فهرست

۱۴	 مقدمه
۱۷	 فصل اول: نکته‌های کلیدی و فنی در فوتبال
۳۵	 فصل دوم: ویژگی‌های جسمانی، ذهنی، روحی و فنی بازیکنان فوتبال
۷۱	 فصل سوم: عوامل موفقیت یک تیم فوتبال
۸۷	 فصل چهارم: دانستنی‌های لازم و ضروری برای یک مربی فوتبال
۱۳۵	 منابع و مآخذ



مقدمه

بسمه تعالی

منم که دیده به دیدار دوست گرامی: چه شکر گویمت ای کار ساز بنده نواز فوتبال ورزشی پیچیده‌ایی است که به رغم پرافتخار بودن علم و تخصصی و هنر موجود در آن امکان هر گونه ساده انگاری را از این ورزش سلب می‌کند. رمزهای پیشرفته فوتبال دارای حلقه‌های بسیار گسترده و ارگانیک می‌باشد که دیگر نمی‌توان یک جانبه به آن نگریست بنابراین نگاه عالمانه به فوتبال در زمینه‌های مختلف تکنیکی، تاکتیکی، مدیریتی، روانشناسی، استعدادیابی، شرایط فیزیکی، جسمانی، طبقه بندی بازیکنان و مورد نیاز همه مربیان و بازیکنان جوان و علاقمندان به فوتبال می‌باشد تا ظرفیت‌های روپاویی با شرایط گوناگون و برخورد هوشمندانه با فوتبال فردا داشته باشند بی شک هر مربی با تاکتیک‌های این روز آشنایی داشته باشد و بازیکنانش را براساس موازین علمی به آمادگی لازم برساند تیم او از شانس بسیار بیشتری برای موفقیت برخوردار است. در این کتاب سعی شده برای اولین بار بعضی از موضوعات بسیار کلیدی و اساسی و مدرن مورد نیاز فوتبال در ابعاد مختلف و به صورت کوتاه و ساده و در عین حال ارزشمند و کاربردی به شکل جذاب برای استفاده کنندگان منتشر شود مطالب گرانمای این کتاب حاصل سال‌ها تجربه و عشق به فوتبال، دانش، کلاس‌های دانش افزایی، توجیهی، مطالعات پژوهشی، تحقیقی و تخصصی گسترده و خوشه چینی از درختان پر



گوهر اربابان معرفت و زمزم زلال اساتید و صاحب نظران بزرگ فوتبال بوده اگرچه دریافت اینگونه مطالب تجربی و علمی مثل دارویی است که خواه ناخواه اثر می‌کند و شخص عمل کننده را به موفقیت می‌برد لکن هر اندازه فکر و روح برای پذیرفتن آماده‌تر باشد اثر دارو و تعلیم بیشتر خواهد شد لطف الهی و موفقیت مخاطبان برای اینجانب بزرگترین پاداش و مایه تسکین خستگی‌ها و زحماتی است که در تالیف و چاپ آن متحمل شده‌ام امیدوارم با استظهار به حسن ظن مربیان و ورزشکاران جوان فوتبالیست در آینده به انجام خدمات بیشتر نائل شوم. انتظار می‌رود در فوتبال ما دوره انتقال علم به تجربه که هر دو لازم است با سرعت بیشتر اتفاق افتاد تا شش ماهی فنی، علمی، اخلاقی و فرهنگی تیم‌ها هرچه زودتر مرتفع گردد. در خاتمه لازم می‌دانم که از همکاری صادقانه و خالصانه آقای پیمان ادیبی رئیس محترم اداره ورزش و جوانان آبادان که در چاپ این کتاب مرا یاری کردند و از خدمت با ارزش ایشان در راه رشد و ارتقای علم فوتبال و امیدوارم مربیان و بازیکنان صمیمانه سپاسگزاری کنم.

توفیق روز افزون ایشان به خدمت با ورزش که عامل نشاط و شادمانی و سلامتی جامعه است و همچنین آرزوی پیروزی و موفقیت مربیان، بازیکنان و دست‌اندرکاران ورزش فوتبال را از خداوند منان خواستارم. امید دارم این اثر در جهت دانش افزایی و بالا بردن کیفیت فنی آن‌ها مفید باشد.

جهان و هرچه در اوست سهل و مختصر است ز اهل معرفت این مختصر دریغ مدار

با عفو و تواضع

عباس پریوز

پاییز ۱۳۹۴