



مہارت در حرکت

آموزشی گام به گام فوتبال

نویسندگان

مدلین جنینگز - یان هووہ

مترجمین

دکتر مہدی طالب پور - مسعود آقایی

زہرا نعیم آبادی - بہادر عزیزی

سرشناسه	: جنینگز، مادلین؛ Jennings, Madeleine
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت در حرکت: آموزش گام به گام فوتبال / نویسندگان مادلین جنینگز، یان هووه؛ مترجمین: مهدی طالبپور ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: مشهد: انتشارات خراسان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۴۲-۱۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Soccer step-by-step, 2010.
یادداشت	: مترجمین: مهدی طالبپور، مسعود آقایی، زهرا نعیم آبادی، بهادر عزیزی.
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "مهارت های فوتبال (آموزش گام به گام)" با ترجمه محمد بیات ترک، احمد دهنوی، توسط انتشارات شهر فیروزه در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: آموزش گام به گام فوتبال
عنوان دیگر	: مهارت های فوتبال (آموزش گام به گام).
موضوع	: فوتبال -- دستنامه ها
شناسه افزوده	: هاو، ایان، ۱۹۶۲ - م. Howe, Ian
شناسه افزوده	: طالبپور، مهدی، ۱۳۴۸ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۷۹۹/۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۷۰ - ۱۷۰



نام کتاب: مهارت در حرکت (آموزش گام به گام فوتبال)

نویسنده: مادلین جنینگز - یان هووه

مترجمان: مهدی طالبپور - مسعود آقایی - زهرا نعیم آبادی - بهادر عزیزی

ناشر: انتشارات خراسان - www.khorasanpub.com

صفحه آرا: معصومه برک

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۱۰۰ صفحه

قطع کتاب: رحلی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

چاپخانه: سروش

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۳۴۲-۱۸-۷

مرکز پخش: ۰۷۹۱ ۵۹۸ ۰۹۳۶

حق چاپ جهت مترجمین محفوظ است

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۷.....	اصول و مبانی فوتبال
۲۱.....	پاس
۳۳.....	کنترل توپ
۴۳.....	شوت
۶۳.....	چرخش‌ها
۷۵.....	ضربه‌ی سر
۸۵.....	دویدن با توپ (حمل توپ)
۹۳.....	دروازه‌بانی

مقدمه

فوتبال، یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های تیمی در جهان است. گسترش فوتبال مردان و زنان در سطح دنیا، به میزان زیادی مدیون پوشش رسانه‌ها و همچنین انجام بازی‌های حرفه‌ای و حساس در سرتاسر دنیا می‌باشد که این بازی‌ها را از تلویزیون پخش می‌کنند.

هر مهارت فوتبالی که ما در تلویزیون می‌بینیم، از جایی مانند زمین تمرین، زمین مسابقه، پارک محلی یا حتی تلاشی ناکام در حیاط منزل آغاز شده است. مردم به دلایل بسیاری مانند تفریح و سرگرمی، رقابت و مسابقه، راهی برای حفظ آمادگی بدنی یا به‌عنوان فعالیتی اجتماعی که می‌توانند در آن دوستان جدیدی پیدا کنند، به انجام بازی فوتبال می‌پردازند. تمام ورزش‌ها، لذت، آمادگی جسمانی، یادگیری مهارت‌های جدید را به ارمغان آورده که در اغلب موارد متفاوت با مهارت‌هایی هستند که در زندگی مردم به کار می‌روند.

جدا از اینکه دلایل هر فرد برای پرداختن به بازی فوتبال چیست، در این بازی همیشه امکان پیشرفت و بهبود وجود دارد. کما اینکه بازیکنان حرفه‌ای و آماتور، دائماً به دنبال ارتقای مهارت‌های خود در زمین بوده که این کار نیازمند یک برنامه تمرینی متعادل و منظم است. برای سالیان سال، کتاب‌های آموزشی برای مربیان که از عکس‌های تک‌بعدی و معمولی استفاده می‌کنند، در نشان دادن نکات کلیدی هر حرکت ناکام بوده‌اند. با دیدن تصاویر سریالی در این کتاب و مشاهده شکل بدن و حرکات پا، به‌سادگی می‌توانید مهارت‌های پیشین خود را بهبود بخشیده و مهارت‌های جدیدی را نیز یاد بگیرید.