

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

طعم شیرین فوتبال

(نکاتی برای مدیران، مربیان، اولیا و بازیکنان مدارس فوتبال)

نویسندگان:

رضا اسماعیلی زین آباد

دکترای مدیریت تربیت بدنی، مدرس دانشگاه، معلم نمونه کشوری، داور ملی فوتبال ایران، مربی استعدادیاب کشوری و درجه C آسیا، مدیر مدرسه فوتبال، نفر نخست جشنواره تدریس تربیت بدنی ایران

مسعود کوثری

کارشناس ارشد مدیریت تربیت بدنی، مربی استعدادیاب کشوری و درجه D ایران، مدیر مدرسه فوتبال، نفر نخست جشنواره تدریس تربیت بدنی ایران

سرشناسه: اسماعیلی زین آباد، رضا، ۱۳۵۲ -
 عنوان و نام پدیدآور: طعم شیرین فوتبال (نکاتی برای مدیران، مربیان، اولیاء و بازیکنان مدارس فوتبال) / نویسندگان رضا اسماعیلی زین آباد، مسعود کوثری.
 مشخصات نشر: مشهد: نگاران سبز، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۱۷-۸-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۵۱-۱۵۲].
 موضوع: فوتبال برای کودکان -- ایران
 Soccer for children -- Iran: موضوع
 موضوع: فوتبال برای کودکان -- تعلیم
 Soccer for children -- Training: موضوع
 موضوع: فوتبال -- ایران
 Soccer -- Iran: موضوع
 موضوع: فوتبال -- تیم‌ها
 Soccer teams: موضوع
 شناسه افزوده: کوثری، مسعود، ۱۳۶۱-
 رده‌بندی کنگره: ۷۹۴۴/۲
 رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۷۵۹۷
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

انتشارات نگاران سبز، مشهد. بلوار دانشجو، دانشجو ۲۶، شماره ۱، واحد ۴ تلفن: ۳۸۹۴۰۱۲۰

Email: negaransabz@yahoo.com



نام کتاب: طعم شیرین فوتبال (نکاتی برای مدیران، مربیان، اولیا و بازیکنان مدارس فوتبال)
 نویسندگان: رضا اسماعیلی زین آباد، مسعود کوثری
 تاریخ انتشار: تابستان ۱۴۰۰
 نوبت چاپ: نخست
 تعداد صفحات: ۱۵۲ صفحه
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۵۰۰,۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۰۷-۸-۹

۱۱	پیشگفتار
۱۳	۱. نقش اوقات فراغت در رشد نوجوانان
۱۹	۲. عوامل محیطی آسیب‌های اجتماعی
۲۱	علل خانوادگی
۲۱	آموزش و پرورش
۲۱	همسالان
۲۱	بحران هویت
۲۲	ناابرازی‌های اجتماعی
۲۲	فرهنگ
۲۲	رسانه‌ها
۲۵	۳. اوقات فراغت و آسیب‌های اجتماعی
۲۷	کارکرد اوقات فراغت

۲۷	نهادهای اجتماعی و اوقات فراغت
۲۸	جمع‌بندی و چارہ‌اندیشی

۲۹	۴. نقش آمادگی جسمانی بر رشد کودکان و نوجوانان
۳۲	مزایای فعالیت ورزشی
۳۳	استدلال‌های روانی و اجتماعی
۳۳	اثرات ورزش بر رشد و بلوغ کودکان و نوجوانان
۳۴	ورزش سالم برای کودک

۳۷	۵. ویژگی‌های بدنی، اخلاقی، عاطفی و رفتاری نوجوانان ۱۰-۱۵ ساله
۳۸	ویژگی‌های بدنی و عاطفی
۳۸	ویژگی‌های اخلاقی
۳۹	ویژگی‌های رفتاری
۳۹	ویژگی‌های اجتماعی

۴۱	۶. تغذیه
۴۳	پیامدهای تغذیه نامناسب نونهالان و نوجوانان
۴۳	نقش تغذیه در موفقیت ورزشکاران
۴۴	تغذیه مناسب فوتبالیست
۴۸	نقش والدین در تغذیه مناسب نوجوانان و جوانان
۴۹	چرا تغذیه برای فوتبالیست‌ها ضروری است؟
۵۳	نقش والدین در قبال تغذیه فرزندان
۵۳	بهداشت در ورزش نوجوانان و جوانان

۵۵	۷. پیش‌نیازهای نوجوانان و جوانان در ورزش، به خصوص فوتبال
۵۶	لباس ورزشی
۵۶	کفش ورزشی
۵۷	سلامتی جسمی
۵۷	بهداشت محیط ورزشی
۵۸	بهداشت بدن

۸. نکات بهداشتی نوجوانان و جوانان در هنگام ورزش

بهداشت روانی ورزش در نوجوانی

۹. نقش بازی در رشد نونهالان و نوجوانان، جوانان و فواید آن

ویژگی‌های بازی

انواع بازی‌ها

بازی و آموزش شیوه زندگی فردی

بازی و آموزش شیوه رفتار اجتماعی

بازی و آموزش قانون و مقررات

فواید بازی

نقش بازی در افزایش عزت نفس کودکان

نحوه استفاده از بازی در افزایش عزت نفس کودکان

افزایش عزت نفس کودکان با فوتبال

۱۰. فوتبال نوجوانان و جوانان

فواید فوتبال

تعریف اجمالی از مدارس فوتبال

دانش مربیان

فوتبال چیست؟

نامگذاری فوتبال

تاریخچه‌ی نخستین آغاز

فوتبال در ایران

مدرسه فوتبال

اهداف مدرسه فوتبال

فوتبال گرسروتر

۱۱. فلسفه آکادمی ملی فوتبال

چشم‌انداز آکادمی

۸۷	دیدگاه آکادمی
۸۷	شباهت مدرسه فوتبال با آکادمی فوتبال
۸۷	نقش آکادمی فوتبال در آموزش بازیکنان نوجوان و نونهال برای آینده ملی
۸۷	مقایسه مدرسه فوتبال با آکادمی فوتبال
۸۸	استعدادیابی در مدارس فوتبال
۹۰	مدارس فوتبال: برترین‌ها، ویژگی‌ها
۹۵	تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی
۹۹	تاریخچه فوتبال در قرون وسطی

۱۲. پیدایش فوتبال نوین ۱۰۱

۱۳. چگونه می‌توانیم فوتبالیست خوبی شوم؟ ۱۰۳

۱۰۵	وظایف بازیکن در قبال مدرسه، باشگاه، دوستان و والدین
۱۰۶	برخی از آداب فرهنگ اخلاقی جامعه در چارچوب منشور اخلاقی و رفتاری فدراسیون فوتبال
۱۰۶	برخی از وظایفی که باشگاه‌ها و مدارس فوتبال از بازیکنان خود انتظار دارند
	نگاه کلی به همه وظایف و توصیه‌های شده به جوانان مشغول در باشگاه‌ها و مدارس فوتبال نسبت به والدین، دوستان، باشگاه‌ها و مدارس فوتبال و خود بازیکن
۱۰۸	نکاتی مفید برای ورزشکاران به خصوص جوانان مشغول در باشگاه‌های فوتبال
۱۰۹	نکاتی که مدیران و مربیان مدارس فوتبال می‌بایست به آن توجه کنند
۱۱۱	وظایف مربیان
۱۱۴	نقش رسانه‌ها در فوتبال

۱۴. نقش پدر و مادر در فوتبال پایه ۱۲۳

۱۲۷	نقش مدارس فوتبال در اخلاق بازیکنان
۱۲۸	نقش انضباط اخلاقی در فوتبال
۱۳۰	برخی از دلایل ارایه رفتار غیر اخلاقی توسط ورزشکاران

۱۵. مقایسه بازی رایانه‌ای فوتبال و فوتبال واقعی در رشد و بالندگی کودکان و نوجوانان ۱۳۱

۱۳۳	فواید بازی‌های رایانه‌ای
۱۳۴	مضرات بازی‌های رایانه‌ای برای کودکان و نوجوانان

حمد و سپاس فراوان خداوند متعال را که فرصتی ایجاد کرد تا باز هم قلم را به حرکت وا داشته و عاشقانه قلم زنم. بی شک مربیان، ورزشکاران، و برنامه‌ریزان ورزش بر این باورند که رسیدن به عملکرد عالی و دستیابی به رکوردهای برتر بدون آشنایی و ارتباط با آخرین دستاوردهای علمی و پژوهشی ناممکن است و تحقق این امر بر تداوم همکاری با پژوهشگران نیاز دارد.

با توجه به ظرفیت بالای کشور عزیزمان ایران، در رشته‌های مختلف ورزشی و از جمله فوتبال می‌توان اذعان داشت که برای رسیدن به موفقیت‌های بیشتر، آگاهی مدیران، مربیان، بازیکنان و اولیاء آنها می‌تواند جایگاه ویژه‌ای را در ورزش کشور و از جمله فوتبال رقم زند. با توجه به گسترش روز افزون مدارس فوتبال و استقبال بی‌نظیر خانواده‌ها از کلاس‌های مختلف ورزشی و از جمله فوتبال تهیه یک کتاب مرجع و منبع آموزشی مناسب و در حین حال علمی برای یادآوری در این زمینه به شدت احساس می‌شد که کمتر در جامعه‌ی این روزهای ما به چشم می‌خورد.

بی‌شک موفقیت در ورزش و فوتبال تصادفی نیست و هیچ انسانی به‌طور ذاتی فوتبالیست زاییده نمی‌شود. برنامه‌ریزی، تلاش، پشتکار و استفاده از دانش مربیان و مدیران باعث می‌شود تا در سایه‌ی پدر و مادری علاقمند، نوجوانان و جوانان ما

به بازیکنان بزرگ تبدیل شوند. خوشبختانه امروز فوتبال از قالب یک رشته ورزشی خارج شده و توانسته به یک صنعت جهانی تبدیل شود. با تعطیل شدن مدارس و فاصله‌ی ایجاد شده در اوقات فراغت، پدران و مادران آرزومند پر کردن وقت‌های فراغت از تحصیل هستند و مدیران مدارس فوتبال در اندیشه جذب نوجوانان و جوانان علاقمند. اما در این بین وظایف مهمی بر عهده‌ی آنهاست وظایف مهمی که نوجوانان و جوانان ما ناخواسته باید در مقابل خواسته‌های به حق و چه بسا ناحق آنها تمکین کنند و اگر این مهم در چارچوب مقررات و فهم و آگاهی صورت گیرد شیرینی دوران کودکی، نونهالی و نوجوانی و جوانی آنها چندین برابر خواهد شد و حلاوتی دوباره خواهد یافت.

یک مدرسه فوتبال برند، یک مدیر ورزشی در مدرسه فوتبال، یک مربی با دانش و روان‌شناس و البته وجود پدر و مادری آگاه، باعث رشد فکری، عاطفی، ورزشی و فوتبالی فرزندان این آب و خاک خواهد شد.

تجربه سال‌ها مدیریت در مدارس فوتبال خراسان بزرگ، قضاوت و داوری در تمام سطوح فوتبال کشور و تدوین و دفاع از رساله دکتری با عنوان «شناسایی و تبیین راهکارهای تنوع بخشی در مدارس فوتبال با هدف ارتقاء تصویر برند»، تکلیف بزرگی را بر دوشم نهاد تا با ادای دین تجارب چندین ساله خود را مکتوب کنم و در اختیار مدیران، مربیان، بازیکنان و پدران و مادران بزرگوار خانواده فوتبال قرار دهم.

از ویژگی‌های این کتاب جامعیت، علمی بودن و سادگی استفاده از آن به دلیل داشتن توضیحات دقیق و گویا است که امیدوارم مورد استفاده جامعه‌ی فوتبال کشور قرار گیرد.

یادمان باشد که یکی از روش‌های موثر تربیتی روش الگویی (الگوبرداری) در خانواده‌ها است که به ورزش به عنوان یک عادت و رفتار نگریسته می‌شود، تنها پدر و مادر نیست، نوجوانان و جوانان ما از بدو شروع فعالیت‌های ورزشی و فوتبالی خود مدیران، مربیان و عوامل کلاس‌های فوتبال خود را الگو قرار می‌دهند. باشد که با تمرین و علم به این مهم، الگوی رویایی فرزندان این آب و خاک باشیم تا در اذهان آنها ماندگار شویم.

انشاء...

رضا اسماعیلی زین آباد

تیر ماه ۱۴۰۰