

مربیگری در فوتبال مدرن

گری کورنین

بیش از ۱۰۰ فعالیت تمرینی کاربردی

تمرینات پیش فصل

طراحی یک مدل تاکتیکی

ایجاد یک فرهنگ برای رشد کردن

دوری از اشتباهات رایج مربیگری

یادگیری برای آموزش بازیکنانی که به خوبی آماده نمی شوند

ترجمه:

فرهاد الهویسی (مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

فرید گنجی (دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه کردستان)

شابک	: 978-600-449-850-0
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۶۵۰۷۵
عنوان و نام پدیدآور	: مربیگری در فوتبال مدرن: بیش از ۶۰ فعالیت تمرینی /... گری کورنین ؛ ترجمه فرهاد اله ویسی، فرید گنجی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۲۴ ص.
یادداشت	: عنوان اصلی: The modern soccer coach : pre-season training, 2016. ©2016.
موضوع	: فوتبال -- مربیگری
موضوع	: Soccer -- Coaching
رده بندی دیویی	: ۳۳۴/۷۹۶
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷/۹۴۳GV ۴م/ک/
سرشناسه	: کورنین، گری Cumteen, Gary
شناسه افزوده	: گنجی، فرید، ۱۳۷۰ - مترجم
شناسه افزوده	: اله ویسی، فرهاد، ۱۳۶۸ - مترجم
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا

مربیگری در فوتبال مدرن

ترجمه: فرهاد اله ویسی - فرید گنجی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت بیار

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰

شماره شابک: ۰۰ - ۸۵۰ - ۴۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی- ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع)، ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

فهرست مطالب

۹	درباره‌ی نویسنده.....
۱۰	مقدمه مترجم.....
۱۳	فصل ۱-مقدمه‌ی پیش فصل.....
۱۴	سیر تکاملی پیش فصل.....
۱۹	رویکرهای مختلف و نتایج متفاوت.....
۲۱	تغییر ذیبت.....
۲۴	هدف این کتاب.....
۲۶	فصل ۲-قبل از این، شروع کنید.....
۲۷	ایجاد مدلی برای بازی.....
۲۸	مثال‌هایی برای مدل بازی.....
۳۰	مدل بازی- دانشگاه سنت جوزف ۲۰۱۶.....
۳۳	چگونه مدل بازی را توسعه دهیم.....
۳۴	توسعه‌ی آمادگی بدنی برای بازی.....
۳۶	ایجاد فرهنگ برنده شدن.....
۴۰	نتیجه‌گیری.....
۴۲	فصل ۳-ضد حمله.....
۴۳	الزامات ضد حمله.....
۴۶	آموزش ضد حمله.....
۴۸	تمرین اول.....
۵۱	تمرین دوم.....
۵۴	تمرین سوم.....
۵۷	تمرین چهارم.....

۶۰	تمرین پنجم
۶۲	تمرین ششم
۶۵	تمرین هفتم
۶۷	تمرین هشتم
۶۹	نتیجه گیری
۷۰	فصل ۴- پرسینگ
۷۲	آموزش پرس کردن
۷۳	پرسینگ فردی
۷۴	پرسینگ تیمی
۷۶	تمرین اول
۷۸	تمرین دوم
۸۱	تمرین سوم
۸۳	تمرین چهارم
۸۵	تمرین پنجم
۸۷	تمرین ششم
۸۹	تمرین هفتم
۹۱	نتیجه گیری
۹۳	فصل ۵- تمرینات بازی محور
۹۵	مزایای پیش فصل
۹۷	طراحی تمرین
۹۹	تمرین اول
۱۰۲	تمرین دوم
۱۰۴	تمرین سوم
۱۰۶	تمرین چهارم
۱۰۹	تمرین پنجم

۱۱۱.....	تمرین ششم.....
۱۱۳.....	تمرین هفتم.....
۱۱۴.....	نتیجه گیری.....
۱۱۷.....	فصل ۶- حفظ شدت بالا.....
۱۲۰.....	چه چیزی فشار بالا را از بین می برد؟.....
۱۲۳.....	تمرین اول.....
۱۲۵.....	تمرین دوم.....
۱۲۷.....	تمرین سوم.....
۱۳۰.....	تمرین چهارم.....
۱۳۳.....	تمرین پنجم.....
۱۳۵.....	تمرین ششم.....
۱۳۸.....	تمرین هفتم.....
۱۴۰.....	نتیجه گیری.....
۱۴۱.....	فصل ۷- مالکیت توپ.....
۱۴۴.....	اصول تمرینات حفظ توپ در پیش فصل.....
۱۴۶.....	انواع تمرینات حفظ توپ در پیش فصل.....
۱۴۸.....	تمرین اول.....
۱۵۰.....	تمرین دوم.....
۱۵۳.....	تمرین سوم.....
۱۵۵.....	تمرین چهارم.....
۱۵۷.....	تمرین پنجم.....
۱۶۰.....	تمرین ششم.....
۱۶۲.....	تمرین هفتم.....
۱۶۴.....	نتیجه گیری.....

فصل ۸- گاهی اوقات بیشتر طول می کشد ۱۶۶

اشتباهات رایج مریگیری ۱۶۸

راه حل ها ۱۷۰

اصول تمرینات انفرادی ۱۷۴

تمرین اول ۱۷۵

تمرین دوم ۱۷۷

تمرین سوم ۱۷۸

تمرین چهارم ۱۸۰

تمرین ششم ۱۸۳

نتیجه گیری ۱۸۴

فصل ۹- شوتزنی و تمام کردن ۱۸۶

محقق کردن این خواسته ۱۹۰

تمرین اول ۱۹۳

تمرین دوم ۱۹۵

تمرین سوم ۱۹۷

تمرین چهارم ۱۹۹

تمرین پنجم ۲۰۱

تمرین ششم ۲۰۲

تمرین هفتم ۲۰۴

نتیجه گیری ۲۰۷

فصل ۱۰- بازگشت به مسأله فرهنگ ۲۰۸

ویژگی های فرهنگی بردن ۲۰۹

۱. دلیل ۲۰۹

۲. انجام کار اضافی ۲۱۲

۳. سختی کار ۲۱۵

۲۱۷		۴. شخصیت
۲۱۹		نقش مربی
۲۱۹		برقراری ارتباط
۲۲۰		روابط
۲۲۱		تعهد
۲۲۲		موارد مورد نیاز در آماده‌سازی
۲۲۵		نتیجه‌گیری

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

ورزش فوتبال یکی از ورزش‌های گروهی است که نیازمند تمرینات مخصوص و ویژه در مقاطع زمانی معینی می‌باشد. اجرای هر کدام از تمرینات در مقاطع مشخص زمانی، مهمترین عامل برای نیل به اهداف مورد انتظار می‌باشد که رسیدن به آن نیاز به دانش و آگاهی و همین طور تجربه کافی دارد.

همیشه خستگی، ناآمادگی و سرحال نبودن بازیکنان و تیم‌ها در هفته‌های اول لیگ از بحث‌های داغ بین مربیان و کادر فنی است. اما سوال اصلی اینجاست که آیا هر سال بایستی چنین شکلی وجود داشته باشد؟ عامل اصلی این ناآمادگی ابتدای فصل در کجاست؟

در مقایسه با یک دهی شش، دوره پیش فصل در فوتبال ایران کوتاه‌تر شده است و مربیان زمان کمتری برای آماده سازی تیم‌های خود در طی پیش فصل در اختیار دارند. اما آیا این زمان کمتر دلیل اصلی ناآمادگی بازیکنان در شروع فصل است؟ در حقیقت زمان کمتر برای دوره پیش فصل، عامل اصلی آمادگی نبودن تیم‌ها در شروع لیگ نیست. مشکل اصلی در متدهای تمرینی، زمان‌بندی تمرینات و رویکردهای سنتی تمرینی است.

البته سطح آمادگی بازیکنان در شروع تمرینات فصلی است که کار مربیان را مشکل کرده است. به علت ساختار غلط فوتبال ایران و عدم قراردادهای بلندمدت، بازیکنان در طی تعطیلات بین دو لیگ تحت کنترل مربیان و باشگاه‌ها نیستند به همین دلیل در شروع تمرینات از سطح آمادگی مطلوبی بهره نمی‌برند و از این جهت باسهم به مربیان حق داد. این مشکل مختص فوتبال ما بوده و در فوتبال مدرن به هیچ عنوان چنین مسأله‌ای دیده نمی‌شود. بازیکنان تیم‌های اروپایی در طی تعطیلات نیز در کنترل باشگاه هستند و طبق برنامه‌های تمرینی مربیان‌شان وضعیت خود را در سطح مناسبی نگه می‌دارند. اگر چه چند سالی که بازیکنان ایرانی به این آگاهی رسیده‌اند که در طی تعطیلات پایان فصل وضعیت بدنی خود را در حد مطلوبی حفظ کنند، اما هنوز هم این مشکل برای مربیان وجود دارد

که در شروع تمرینات با بازیکنان ناآماده، دارای اضافه وزن و با وضعیت بدنی نامطلوب مواجه می‌شوند.

یکی دیگر از دلایل اصلی آماده نبودن تیم‌ها در شروع لیگ رویکرد سستی در اجرا و زمان‌بندی تمرینات طی پیش‌فصل است. تمرینات در زمین‌های با ابعاد کوچک (Small Sided Game)، تمرینات سرعتی، چابکی و استقامت در سرعت و همچنین حرکات و تمرینات تناوبی ۳ بخش اصلی تمرینات ویژه فوتبال مدرن هستند. در واقع بخش اعظم تمرینات تیم‌های روز دنیا شامل این حرکات است. امروزه در فوتبال مدرن دویدهای طولانی مدت، با سرعت ثابت و بدون توپ (مگر در شرایط خاص) منسوخ شده است. در فوتبال روز دنیا اگر تمرینات دویدهای با توپ انجام می‌شود، ضمن اینکه تمرینات بدون توپ هم به شکل تناوبی انجام شود و خبری از دویدهای با سرعت ثابت نیست. بنابراین تمرینات مدرن جایگزین تمرینات سنتی شده است.

در مورد تیم‌های مدعی و پرطرفدار، یک شروع با در لیگ بار روانی را بر روی آنها دوچندان خواهد کرد. علیرغم وجود برخی کمبودها و مشکلاتی که بایستی تا حدودی به مربیان حق داد اینکه یک تیم چندین هفته را به دلیل مشکلات بدنی از دست بدهد قابل قبول نیست. حتی با وجود زمان کمتر در طی پیش‌فصل می‌توان با تمرینات مدرن و برنامه تمرینی دقیق‌تر شرایط بدنی بهتری را در ابتدای لیگ بدست آورد. طبیعتاً این هنر مربیان و کادر فنی را می‌طلبد و باید منتظر شروع لیگ ماند تا وضعیت بدنی تیم‌ها به دقت بررسی شود. انتظار نمی‌رود که هیچ تیمی با شروع لیگ صد درصد آماده باشد اما صرف ۵ هفته از لیگ برای اینکه یک تیم از نظر جسمانی وضعیت مطلوبی پیدا کند توجیه‌پذیر نیست (پوریا جراحی).

امروزه با متدهای جدید تمرینی کارآیی تمرین اهمیت بسیار زیادی دارد. کارآیی تمرین عبارت است از تمرین کمتر، اثرگذاری بیشتر و شباهت و نزدیکی تمرین به شرایط مسابقه اصلی. بنابراین با توجه اهمیت بسیار بالای تمرینات پیش‌فصل در آماده‌سازی تیم‌ها و به دلیل عدم وجود منبع جامع و مدونی که تیم‌ها بتوانند بر اساس آن برنامه‌های خود را به

پیش ببرند، همچنین با عنایت به اینکه ذهنیت و تصور مناسبی از پیش فصل در فوتبال ما وجود ندارد و مشکلاتی در متدهای تمرینی، زمان بندی تمرینات و ... وجود دارد، کتاب حاضر با ارائه مفاهیم، رویکردها و روش های تمرینی و برنامه های تمرینی به روز و متنوع منبع بسیار جامعی در این زمینه خواهد بود. یکی از ویژگی های منحصر به فرد این کتاب آوردن مثال های عینی از دنیای فوتبال و الگو گرفتن از تمرینات به روز باشگاه های معتبر اروپاست. لذا این کتاب می تواند منبع بسیار مفیدی برای مربیان و بازیکنان فوتبال باشد. امیدوارم از این کتاب لذت ببرید.

فرهاد الهویسی

فرید گنجی