

۲۱۴۵۲۷۱

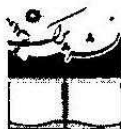
به نام خدا

تحول در مربیگری فوتسال

نویسنده:

سین ساهلی

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)



انتشارات پرک

سرشناسه : اسدالهی، حسین، ۱۳۷۵-

عنوان و نام پدیدآور : تحول در مربیگری فوتسال / نویسنده حسین اسدالهی.

مشخصات نشر : قزوین: پرک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۵۶ص: مصور(رنگی)، جدول.

شابک : 978-622-626346-7

وضعیت فهرست‌نویسی : فیفا

موضوع : فوتبال سالنی — مربیگری Indoor soccer-- Coaching

موضوع : فوتبال سالنی — قواعد Indoor soccer -- Rules

رده‌بندی کتبی : ۹/۹۴۳GV

رده‌بندی دیرینی : ۷۹۶/۳۳۴۸

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۲۲۵۶۱

Parak.publications@Gmail.com

انتشارات پرک



۰۲۸-۳۳۶۶۲۳۵۰ و ۳۳۲۲۱۲۱۳

مربیگری در فوتسال

نویسنده: حسین اسدالهی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: سیب گرافیک / عطا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۶۳-۴۶-۷ ISBN:

قیمت: ۶۹/۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱. تاریخچه فوتسال در جهان
۱۴	تاریخچه فوتسال در ایران
۱۵	فصل ۲. فلسفه مربیگری
۱۹	خودشناسی
۲۱	فصل ۳. اهداف مربیگری
۲۷	فصل ۴. انواع روش‌های مربیگری
۳۱	فصل ۵. رهبری در مربیگری
۳۳	مرامنامه اخلاقی مربیان
۳۳	مرامنامه اخلاقی بازیکنان
۳۵	فصل ۶. روان‌شناسی
۴۰	مهارت‌های روانی پایه
۴۳	مهارت اول: تنظیم فشارهای روانی
۵۰	مهارت دوم: تصویرسازی ذهنی
۵۴	مهارت سوم: تنظیم انرژی روانی
۵۷	مهارت چهارم: توجه کردن
۶۲	مهارت پنجم: تدوین اهداف
۶۸	مهارت ششم: اعتماد به نفس
۷۴	انگیزه
۷۸	توسعه مهارت‌های ارتباطی با بازیکنان
۸۳	کاهش تنش جسمانی
۸۶	فصل ۷. آسیب‌شناسی

۸۷	پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۹۲	RICE چیست؟
۹۵	آسیب‌های عضله
۹۷	خونریزی عضلانی
۹۹	التهاب عضلانی
۹۹	گرفتگی عضلانی (کرامپ یا اسپاسم)
۱۰۰	آسیب‌های وتر (تاندون)
۱۰۳	التهاب وتر
۱۰۴	شکستگی‌ها
۱۰۶	آسیب‌های مفصل
۱۰۸	در رفتگی
۱۰۹	آسیب‌های رباط (لیگامنت)
۱۱۰	آسیب رباط متقاطع قدامی (ACL)
۱۱۲	آسیب رباط جانبی داخلی (PCL)
۱۱۳	آسیب رباط جانبی خارجی (LCL)
۱۱۵	آسیب‌های منیسک
۱۱۷	درمان آسیب‌های رباط زانو
۱۱۸	درد پاشنه (برآمدگی ناحیه پاشنه التهاب کیسه زغالی، استخوان پاشنه یا التهاب عصبی)
۱۲۰	میخچه یا پینه
۱۲۲	تاول
۱۲۳	کشیدگی عضله چهارسر رانی
۱۲۶	آسیب عضلات همسترینگ
۱۲۹	کشیدگی عضلانی تاندونی کشاله ران
۱۳۱	کشیدگی زردپی آشیل (تاندون آشیل)
۱۳۳	آسیب دیدگی سر ضربه مغزی
۱۳۵	آسیب مثانه یا مجرای ادراری
۱۳۶	اسهال مسافرتی
۱۴۰	فصل ۸. بررسی وظایف مربیان ورزشی از دیدگاه حقوق ورزش
۱۴۲	دوپینگ در حقوق ورزشی

۱۴۴	فصل ۹. قوانین و مقررات بازی‌ها و مسابقات
۱۴۵	قانون ۱: زمین بازی
۱۴۶	قانون ۲: توپ
۱۴۶	قانون ۳: تعداد بازیکنان
۱۴۶	قانون ۴: وسایل بازیکنان
۱۴۷	قانون ۵: داوران
۱۴۷	قانون ۶: کمک داوران
۱۴۸	قانون ۷: مدت بازی
۱۴۸	قانون ۸: شروع و شروع مجدد بازی
۱۴۸	قانون ۹: زدن توپ از خارج از بازی
۱۴۹	قانون ۱۰: روش به دست آمدن گل
۱۴۹	قانون ۱۱: آفساید
۱۴۹	قانون ۱۲: خطاهای بازیکنان
۱۵۱	قانون ۱۳: ضربات آزاد
۱۵۱	قانون ۱۴: خطاهای جمع شده
۱۵۱	قانون ۱۵: ضربه پنالتی
۱۵۲	قانون ۱۶: ضربه اوت
۱۵۲	قانون ۱۷: پرتاب اوت دروازه
۱۵۲	قانون ۱۸: ضربه کرنر
۱۵۴	فصل ۱۰. اصول مدیریت
۱۵۵	مدیریت خط مشی
۱۵۵	مدیریت اطلاعات
۱۵۶	اطلاعات مربوط به بازیکنان
۱۵۶	اطلاعات کارکنان پشتیبان
۱۵۶	برنامه‌های تمرین بدنسازی
۱۵۷	برنامه‌های رویدادها
۱۵۷	کتابخانه مرجع
۱۵۷	قدردانی و اهدای جوایز
۱۵۷	شخصی (برای مربی)
۱۵۷	آمار تدارکات

۱۵۸	آمار مالی
۱۵۸	قوانین و مقررات
۱۵۸	آمار مسابقه
۱۵۹	در طول فصل
۱۵۹	بعد از فصل
۱۶۰	مدیریت کارکنان
۱۶۲	ارتباط با بازیکنان
۱۶۲	کاپیتان
۱۶۳	قدردانی از بازیکنان
۱۶۳	فصل مسابقات
۱۶۴	بعد از فصل
۱۶۴	مدیریت آموزشی
۱۶۴	قبل از فصل
۱۶۴	فصل مسابقات
۱۶۵	بعد از فصل
۱۶۵	مدیریت برنامه‌ها و مسابقات
۱۶۶	فصل مسابقات
۱۶۷	مدیریت بحران مسابقه
۱۶۹	مدیریت پس از مسابقه
۱۶۹	بعد از فصل
۱۷۰	قبل از فصل
۱۷۰	وسایل و تجهیزات
۱۷۱	انتقال بازیکنان
۱۷۱	فصل مسابقات
۱۷۱	بعد از فصل
۱۷۲	مدیریت امور مالی
۱۷۴	فصل ۱۱. تغذیه
۱۷۵	شش گروه اصلی مواد غذایی
۱۷۶	برنامه غذایی ورزشکاران
۱۷۶	هرم راهنمای غذایی

۱۷۷	وزن مطلوب
۱۷۷	ترکیب بدن
۱۷۸	شاخص جرم بدن (BMI)
۱۷۹	واحدهای سنجش انرژی
۱۷۹	تبادل کالری
۱۸۰	تبادل مواد غذایی
۱۸۰	چهار گروه اصلی مواد غذایی
۱۸۰	کربوهیدرات
۱۸۲	پروتئین
۱۸۶	چربی
۱۸۸	ویتامین
۱۹۲	مواد معدنی
۱۹۳	کلسیم
۱۹۴	فسفر
۱۹۴	منیزیم
۱۹۵	آهن
۱۹۶	مواد معدنی دیگر
۱۹۶	آب
۲۰۰	تغذیه ویژه مسابقه
۲۰۴	پیشنهادهای تغذیه‌ای برای به حداقل رساندن عارضه‌های ورزشی
۲۰۵	سفرهای جاده‌ای و ریلی
۲۰۵	مکمل‌های غذایی
۲۰۸	فصل ۱۲. آمادگی جسمانی و فیزیولوژی فوتسال
۲۰۹	اصول آمادگی جسمانی
۲۱۱	بررسی ویژگی‌های فیزیولوژیکی فوتسال
۲۱۳	توان هوازی
۲۱۶	توان بی‌هوازی
۲۱۶	سرعت
۲۱۷	چابکی
۲۱۷	انعطاف پذیری

۲۱۸	فصل ۱۳. بیش تمرینی
۲۲۲	پیش بینی سندروم بیش تمرینی
۲۲۳	درمان سندروم بیش تمرینی
۲۲۴	فصل ۱۴. بی تمرینی
۲۲۶	فصل ۱۵. ساختار جلسات تمرین
۲۳۲	فصل ۱۶. آموزش مهارت های تکنیکی
۲۳۵	طبقه بندی تکنیک ها در فوتسال
۲۴۱	فصل ۱۷. تکنیک
۲۴۲	آگاهی های تاکتیکی
۲۴۳	مهارت های تصمیم گیری
۲۴۴	دفاع
۲۴۵	روش های دفاع در فوتسال
۲۴۵	دفاع منطقه ای
۲۴۷	دفاع یک در مقابل یک (پرسینگ)
۲۵۰	دفاع ترکیبی
۲۵۱	حمله
۲۵۴	سیستم های حمله ای

با نام و یاد خداوند

مقدمه

فوتسال رشته‌ای پر مخاطب در دنیا است که بازیکنان بزرگ فوتبال دنیا؛ از جمله رونالدو، مسی، رونالدینیو و... در زمان کودکی خود، فوتسال بازی می‌کردند.

با توجه به این که تیم ملی ایران نیز همیشه در مسابقات آسیایی و جهانی و ... نتایج درخشانی را کسب کرده است، نقش و جایگاه این رشته برای مربیان افزایش یافته و مستلزم توجه و تحقیقات کاربردی بسیاری در این زمینه می‌باشد، نیازی به مطالعه آماری دقیق نیست، شما اثر ۱۰ سالن های ورزشی مراجعه فرمایید، متوجه خواهید شد که اکثر سانس‌ها متعلق به ورزشکاران حرفه‌ای و مبتدی فوتسال است. با این وجود می‌توانیم فوتسال را یکی از رشته‌های ورزشی مورد علاقه و شایع پر مخاطب‌ترین رشته ورزشی در ایران نامید.

افزایش آگاهی، کلید موفقیت در هر کاری است. مربیانی که مطالعه می‌کنند و یافته‌های خود را به روز می‌کنند، بسیار ارزشمند هستند.

کتاب حاضر، کتابی بسیار مفید جهت آشنایی مربیان فوتسال در زمینه‌های مختلف اعم از روانشناسی، آسیب‌شناسی، فیزیولوژی، تکنیک و تاکتیک و ... برای پرورش هر چه بهتر ورزشکاران فوتسال تهیه شده است. به هر حال یافته‌های محققین باید در عمل هم به کار گرفته شود و اینگونه نباشد که مربیان فقط از تجربیات خود و مهربان گذشته خود استفاده کنند؛ زیرا این امر آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای بازیکنان فوتسال وجود خواهد آورد.

به امید آنکه این کتاب، سهم کوچکی در دستاوردهای بزرگ خوانندگان فهیم حوزه تربیت بدنی و مربیان فوتسال داشته باشد.

حسین اسدالهی

تأبستان ۹۹