

به نام آن که جان را فکرت آموخت / چراخ دل به نور جان برافروخت
سخن خود را آغاز میکنم به نام آنکه به جان آدمی تفکر و خردورزی را آموخت و دل
را که مانند چراغی
است با وجود جان که همانند نوری است بر افروخته گردانید.

مولا علی (ع) می‌فرمایند:

زَكَاةُ الْعِلْمِ بَذْلُهُ لِمُسْتَمِقِّهِ وَإِجْهَادُ النَّفْسِ فِي الْعَمَلِ بِهِ؛

زکات دانش: آموزش به کسانی که شایسته آنند و کوشش در عمل به آن است.

هنر مربیگری فوتبال

نویسنده کتاب

صادق جوانمردی





سرشناسه	: جوانمردی، صادق، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: هنر مربیگری فوتبال / صادق جوانمردی.
مشخصات نشر	: تهران: فر قلم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۱ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۳-۴۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: فوتبال — مربیگری
موضوع	: Soccer -- Coaching
موضوع	: فوتبال — تعلیم
موضوع	: Soccer -- Training
رده بندی کنگره	: GV۹۴۳/۸
رده بندی دیویی	: ۳۳۲۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۸۸۰۶۳
وضعیت رکورد	: فیپا

مضامین

عنوان: هنر مربیگری فوتبال

نویسنده: صادق جوانمردی

ناشر: فر قلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۲۳-۴۵-۴

تعداد صفحات: ۱۰۱ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - قیمت ۸۵,۰۰۰ تومان

صفحه آرای: موسسه طاهّا

لتیوگرافی و چاپ: موسسه طاهّا - میدان انقلاب - روبروی سینما بهمن - تالار بزرگ کتاب

طبقه همکف - پلاک ۲۱ - تلفن: ۶۶۴۱۶۵۶۵-۶۶۹۵۹۵۳۱

حق چاپ محفوظ و متعلق به مؤلف است

۹	 مقدمه
۱۱	 فصل اول مثلث بدنی
۱۳	 مثلث بدنی چیست؟
۱۶	 تغذیه در فوتبال
۱۷	 رژیم غذای سالم
۱۹	 فصل دوم عوامل پایه و اساسی در بازی فوتبال
۲۰	 عوامل پایه و اساسی در بازی فوتبال
۲۱	 وظیفه یک مربی چیست ؟
۲۳	 مهارتها و نیازهای حرفه ای یک مربی
۲۵	 ویژگیهای فردی مربی:
۲۶	 عوامل کلیدی در تمرین :
۲۹	 فصل سوم ارکان اصلی چهارگانه فوتبال
۳۱	 ارکان اصلی چهارگانه فوتبال
۳۱	 تعریف تکنیک:
۳۲	 تاکتیک در فوتبال
۳۲	 تاکتیک‌های فردی
۳۷	 فصل چهارم سبک بازی فوتبال مدرن
۳۹	 سبک بازی فوتبال
۴۴	 تعریف پست ها
۵۲	 مهاجم عمقی یا نفوذی
۵۲	 شیوه یا سیستم بازی
۵۳	 تاثیر شیوه ی بازی در نمایش فوتبال
۵۳	 شیوه ی بازی و چند توصیه
۵۴	 تاکتیکهای گروهی در دفاع
۵۵	 تاکتیک در دفاع
۵۶	 بعد از لورفتن توپ چه اقدام ضروری در زمان دفاع نیاز است؟

۵۷	 اصول و سیستم بازی تهاجمی
۵۹	 نکات مربیگری برای تدارک حمله
۶۰	 تاکتیکهای گروهی در حمله:
۶۱	 چرا مهاجمان نمیتوانند گل بزنند
۶۲	 تاکتیک حمله
۶۳	 دروازه بانها از چه چیزی هراس دارند
۶۳	 دروازه بانها از چه چیزی در فوتبال هراس دارند:

۶۵..... فصل پنجم سرعت در فوتبال

۶۷	 سرعت در فوتبال:
۶۷	 انواع سرعت در فوتبال:
۶۸	 بهبود سرعت
۶۹	 استقامت هوازی خیلی شدید (توان هوازی):
۷۰	 تست ایلینویز
۷۲	 صدمات در فوتبال

۷۵..... فصل ششم روانشناسی و عوامل استرس زا در فوتبال

۷۶	 روانشناسی ورزشی (استرس و فشار روانی)
۷۹	 چه عواملی موجب دل سردی بازیکنان میشود Leroy Sané
۸۰	 نقش روانشناسی در فوتبال
۸۲	 چگونه اعتماد به نفس خود را در فوتبال افزایش دهیم
۸۳	 تماشاگران فوتبال چرا فحش میدهند؟
۸۳	 اهمیت رفتار ورزشکاران با یکدیگر و بازیکنان حریف:
۸۴	 راهکارهای کاهش خشونت و فحاشی در تماشاگران
۸۴	 نکاتی برای کنترل هیجان در بازیکنان
۸۵	 چرا بازیکنان بد رفتاری میکنند؟
۸۵	 چرا بازیکنان تیم شما احساس ناامنی و بی اهمیتی میکنند؟
۸۶	 راهبردهای اصلاح رفتار
۸۷	 برنده ها چگونه فکر میکنند؟
۸۷	 بازنده ها چگونه فکر میکنند؟

رشته فوتبال از پرطرفدارترین ورزش‌های دنیاست؛ که در سراسر جهان همیشه مورد علاقه و پیگیری قرار گرفته است و برای بالا بردن سطح کیفیت این رشته، روز به روز راه‌ها و تدابیری هم، اندیشیده می‌شود تا علاقه‌مندان، بتوانند راه‌کارهایی جدید و بهتر به دست آورند. در این میان، بر مربیان است تا در اصول برنامه‌ریزی و اجرای تمرینات، آگاهی کافی و مناسب را در اختیار علاقه‌مندان قرار دهند و شرایطی برای افزایش کیفیت بهتر و بالا بردن سطح علمی افراد در این رشته خاص به وجود آورند. بنابراین، نگارنده فرصتی را که به دست آورده مغتنم شمرده؛ بر اساس نیازمندی‌های علاقه‌مندان به این رشته ورزشی، تلاش کرده تا اطلاعات و تجربیات خود را به صورت کتابی در اختیار دوست‌داران این رشته مورد نظر قرار دهد.

البته، کتاب‌هایی دیگر نیز در همین زمینه از نگارنده به چاپ رسیده است که در جلد‌های مختلف در اختیار دوست‌داران قرار گرفته است و از آنجایی که این کتاب‌ها مورد توجه علاقه‌مندان به این رشته قرار گرفته؛ ایجاد انگیزه‌ای شد در نگارش کتاب حاضر که جدیدترین کتاب، در موضوع تمرینات فوتبال است. لازم به یادآوری است که این کتاب حاصل تمام تمرینات و طرح و متد خود نگارنده است که با خلوصی هر چه تمام‌تر در اختیار علاقه‌مندان به رشته فوتبال قرار می‌گیرد.

امید آن است نگارش این کتاب گامی مؤثر در راه یادگیری و ایجاد انگیزه‌ای برای چاپ کتاب‌های علوم ورزشی و تربیت بدنی بردارد. در این میان لازم به یادآوری است، هرگونه کپی برداری و چاپ غیر قانونی پیگرد قانونی دارد.

ارتباط با مولف:

صادق جوانمردی

سال ۲۰۲۱ میلادی

بهار ۱۴۰۰



Sadeghjavanmardi.official



Email: Sadeghjavanmardi5@gmail.com