

راهنمای مربیگری

فوتسال یوفا

سید محمد ناظم الشریعه

سر مربی تیم ملی فوتسال ایران
کارشناس ارشد مربیگری و ورزشی

ایمان ستوده

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

دکتر فرهاد دریانوش

عضو هیئت علمی و دانشیار دانشگاه شیراز

ابوالفضل فیجان

دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شیراز



تألیف: یوفا

ترجمه: دکتر فرهاد دریانوش، سید محمدناظم الشریعه، ایمان ستوده، ابوالفضل فیجان

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| آماده‌سازی و نظارت بر چاپ/ محمد حتمی رازلیقی

| فروش و پخش/ مهدی حتمی رازلیقی

| نوبت چاپ/ اول ۱۳۹۹

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۷۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: اتحادیه فوتبال اروپا (Union of European Football Associations)

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای مربیگری فوتسال یوفا/ تألیف یوفا؛ مترجمین فرهاد دریانوش... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: شرکت نشر حتمی رازلیقی، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص؛ ۲۲ × ۲۹ سانتی‌متر.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۳۹۸-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: UEFA Futsal Coaching manual.

یادداشت: مترجمین فرهاد دریانوش، سید محمدناظم الشریعه، ایمان ستوده، ابوالفضل فیجان.

موضوع: فوتبال سالنی - مربیگری

Indoor soccer- Coaching موضوع:

موضوع: فوتبال سالنی - قواعد

Indoor soccer - Rules موضوع:

شناسه افزوده: دریانوش، فرهاد، ۱۳۵۳ - مترجم

رده بندی کنگره: GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۸

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۹۵۶۵



هتمی

فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، نبش شهرزاد، پلاک ۱

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

☎ ۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.Hatmi.ir Instagram hatmipublication

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



۱۱	بخش‌های تئوری
۱۱	۱. دانش فوتبال
۱۲	۱-۱. ورزش فوتسال
۱۳	۱-۲. واژه‌شناسی پایه
۱۶	۱-۳. مفاهیم پایه
۲۰	۴-۱. مراحل رشد بازیکن
۲۴	۲. مدیریت و رهبری تیم
۲۵	۱-۲. نقش مربی
۲۷	۲-۲. مراحل مختلف آموزش بازیکنان
۳۱	۳-۲. رهبری و تشکیل تیم
۳۳	۴-۲. برنامه‌ریزی و برنامه نویسی آموزشی
۴۶	۳. روش شناسی و اصول تکنیکی
۴۷	۱-۳. اصول آموزشی
۵۰	۲-۳. جلسه تمرین
۵۴	۳-۳. طراحی تمرینات
۵۸	۴-۳. سبک‌های مربیگری

۶۴	بخش‌های کاربردی
۶۴	۱. تکنیکی/ تاکتیکی
۶۵	۱-۱. مقدمه‌ای بر تاکتیک‌ها
۶۷	۲-۱. تاکتیک‌ها در فوتسال
۸۰	۳-۱. اصول فوتسال
۸۹	۴-۱. توانایی فنی (تکنیکی)
۱۰۶	۵-۱. تاکتیک‌های گروهی
۱۲۵	۶-۱. سیستم‌های بازی
۱۳۷	۷-۱. ضربات شروع مجدد
۱۴۷	۸-۱. تمرینات ویژه برای دروازه‌بانان
۱۵۷	۲. آمادگی جسمانی
۱۵۸	۱-۲. مقدمه
۱۶۰	۲-۲. خصوصیات فوتسال
۱۶۵	۳-۲. گرم کردن و حرکات کششی
۱۶۹	۴-۲. استقامت
۱۷۲	۵-۲. تمرینات سرعتی
۱۷۴	۶-۲. انعطاف پذیری
۱۷۶	۷-۲. قدرت
۱۷۸	۸-۲. هماهنگی
۱۷۹	۹-۲. بازگشت به حالت اولیه
۱۸۱	۱۰-۲. تمرینات آماده سازی
۱۹۹	۳. مسئولیت‌های مربی
۲۰۰	۱-۳. سازماندهی و رهبری جلسات مربیگری
۲۰۲	۲-۳. مدیریت مسابقه