

دوره بندی تاکتیک

یک روش تمرین موفق اثبات شده

خوزه آلبرتو مندز ویلانوا
خوان لوئیس دلگادو بوردوناو

مترجم:
دکتر علی خسروی زاده

ویراستار علمی:

دکتر اسفندیار خسروی زاده (استاد و عضو هیئت علمی دانشگاه)

دکتر غلامرضا جعفری (مدرس رسمی کنفدراسیون فوتبال آسیا)

دوره بندی تاکتیکی یک روش تمرینی موفق اثبات شده

تألیف: خوزه آلبرتو مندز ویلانوا، خوان لویس دلگادو بوردوناو

ترجمه: دکتر علی خسروی زاده

ویراستار: دکتر اسفندیار خسروی زاده، دکتر غلامرضا جعفری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۱

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۹۰۰۰۰ ریال

سرشناسه: بوردوناو، خوان لویس دلگادو Bordonau, Juan Luis Delgado
عنوان و نام پدیدآور: دوره بندی تاکتیکی یک روش تمرینی موفق اثبات شده/ خوان لویس دلگادو بوردوناو، خوزه آلبرتو مندز ویلانوا؛ مترجم علی خسروی زاده؛
ویراستار اسفندیار خسروی زاده، غلامرضا جعفری.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۸۹-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: Tactical periodization : a proven successful training model. 2018.

عنوان دیگر: دوره بندی تاکتیکی یک الگوی تمرینی موفق و اثبات شده

موضوع: فوتبال - تعلیم موضوع: Soccer - Training

موضوع: فوتبال - مربیگری موضوع: Soccer - Coaching

موضوع: تمرین زمان بندی شده موضوع: Periodization training

شناسه افزوده: ریورا ویلیانوا، خوسه آنتونیو

شناسه افزوده: Rivera Villanueva, José Antonio

شناسه افزوده: خسروی زاده، علی، ۱۳۶۹ - مترجم

شناسه افزوده: خسروی زاده، اسفندیار، ۱۳۴۹ - ویراستار

شناسه افزوده: جعفری، غلامرضا، ۱۳۴۱ - ویراستار

رده بندی کنگره: GV۹۴۳/۹

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۰۸۳۴۶



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، ساختمان افق، پلاک

۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

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 می باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



مقدمه مترجمان

سپاس بی‌کران خدای یکتایی را که به قلم سوگند یاد می‌کند و ملوات بر پیامبری که برترین معجزه‌اش کتاب است.

به عنوان یک مربی فوتبال، موفقیت شما به داشتن فلسفه‌ای مشخص و توانمندی در آن بستگی دارد. این فلسفه می‌تواند طرح راهنما و نقشه دستیابی به موفقیت باشد. با داشتن فلسفه، حرفه مربیگری هیجان انگیز و توام با کسب موفقیت خواهد بود. این کتاب مرجع خوبی برای کمک به مربیان به منظور داشتن فلسفه مربیگری است و مطالب آن برای تمام مربیان کشور در هر رده سنی و در هر سطحی مفید خواهد بود. نویسندگان این کتاب، آن را چنان جامع، با کیفیت و کاربردی نوشته‌اند که به جرات می‌توان گفت هیچ چیز از قلم نیفتاده است. این کتاب حاوی مطالب ارزشمند در مورد دوره‌بندی تاکتیکی تمرینات فوتبال است و در مقایسه با سایر کتب موجود در جهان از هر نظر کامل‌تر است. در این کتاب علاوه بر شرح ابعاد مختلف فوتبال و رویکردهای مختلف دوره‌بندی تمرینات فوتبال، روش‌ها و اصول دوره‌بندی تاکتیکی به صورت کامل مورد بحث قرار گرفته است. امید است که این کتاب کمبود محسوس منابع فارسی در این حوزه مربیگری فوتبال را برطرف سازد و نقش مؤثری در ارتقا این حوزه علمی داشته باشد. بدون شک این ترجمه خالی از اشکال نیست؛ بنابراین، از تمام عزیزان انتظار داریم تا بر ما منت نهاده و ما را از نظرات و انتقادات سازنده خود بهره‌مند سازند. از انتشارات حتمی که زحمت چاپ این کتاب را با رویی گشاده پذیرا شدند صمیمانه سپاسگزاریم. این اثر ناچیز را تقدیم می‌کنیم به شهیدان این مرز و بوم به ویژه شهیدان ورزشکار که عاشقانه به سوی معبود پر کشیدند تا امنیت، آسایش و پیشرفت روز افزون ملت ایران را رقم بزنند.

۱۵..... فصل اول فوتبال و پیچیدگی

- ۱۶ فوتبال و پیچیدگی: مقدمه
۱۷ الگوی پیچیدگی: درک فلسفی واقعیت
۱۸ بازی و ماهیت پیچیده آن
۲۰ علت کاربرد دیدگاه سیستمیک برای درک پویایی بازی
۲۱ نمایش گرافیکی قسمت‌هایی که سیستم فوتبال پیچیده را تشکیل می‌دهند
۲۲ بعد تاکتیکی فوتبال
۲۴ بعد استراتژیک فوتبال

۲۵..... فصل دوم رویکردهای تمرین و دوره‌بندی فوتبال

- ۲۶ رویکردهای تمرین و دوره‌بندی فوتبال (۳ رویکرد در فوتبال)
۲۷ ۱. رویکرد تحلیلی: آمادگی بدنی به منظور دستیابی به "اوج عملکرد" برای رقابت
۲۸ ۲. رویکرد تلفیقی: تمرین ورزش اختصاصی
۲۹ ۳. رویکرد دوره‌بندی تاکتیکی: مدل بازی فرآیند تمرین را هدایت می‌کند
۳۰ مدل‌های دوره‌بندی تمرین
۳۱ مدل‌های دوره‌بندی تمرین: پیش‌سازها، سنتی و امروزی
۳۱ مدل‌های دوره‌بندی سنتی
۳۱ مدل‌های دوره‌بندی امروزی
۳۲ مدل‌های دوره‌بندی سنتی
۳۲ مدل ماتویف: پدر دوره‌بندی تمرین ورزشی امروزی
۳۳ مدل آونگ (آر.سیو): تمرین متنوع موزون برای حفظ سطح عملکرد
۳۴ مدل تمرین با بار بالا: تداوم تمرین با شدت بالا
۳۵ مدل‌های دوره‌بندی امروزی
۳۶ مدل قالب‌های تمرینی (ورخوشانسکی): تمرین اختصاصی با حجم کم و شدت بالا
۳۷ مدل تلفیقی (بوندارچوک): ترکیب دوره‌های توسعه، نگهداری و بازیابی
۳۷ سازگاری فردی هر ورزشکار
۳۸ مدل A.T.R (کاورین و ایسورین): انباشتگی، انتقال و دستیابی
۳۹ مدل عملکرد مستمر (بومپا): تمرین تدریجی به منظور دستیابی به اوج عملکرد
۴۰ مدل شناختی سیرو-لو و اهمیت تعاملات
۴۱ مدل شناختی سیرو-لو: ویژگی‌های اصلی
۴۲ بار تمرین با انواع مختلف تمرینات
۴۳ انواع میکروسیکل (هفته تمرین)
۴۴ مدل دوره‌بندی شش هفته‌ای (وره‌ایخن): حفظ و افزایش سرعت بازی
۴۷ مدل دوره‌بندی تاکتیکی (ویتور فرید):

فصل سوم روش‌ها و اصول دوره‌بندی تاکتیکی

مقدمه‌ای بر خودهمانندی، اصل خودهمانندی چیست؟

چهار سطح سیمستم خودهمانند برای فوتبال

خودهمانندی: تمرین را تجزیه کنید در حالی که همیشه مدل بازی را ارائه می‌کند

اصول تاکتیکی تیمی

اصول دوره‌بندی تاکتیکی

۱- اصل اختصاصی بودن

مداخله تعاملی بین تمرین، بازیکنان و مربی

اصل اختصاصی بودن و مدل بازی

اصل اختصاصی بودن: تمام تمرینات نشان‌دهنده اصول بازی ما هستند

۲. اصل تمایل

اصل تمایل چیست؟

اصل تمایل: سطوح عملیاتی، تاکتیکی و راهبردی

اصل تمایل: عملیاتی ساختن اصول بازی

پیکربندی ساختاری و عملکردی تمرین

اصول بازی: مثال تمرینی

مثالی از تمرین اختصاصی (تاکتیکی):

۳ لحظه مداخله مربی

چارچوب پرسش با کیفیت

۳. اصل تکرار ساختارمند

اصل تکرار ساختارمند چیست؟

ذهن آگاه و ناخودآگاه

مدل EMBED برای ایجاد عادات‌های جدید: تسهیل تغییر با برنامه‌ریزی جدید ذهن

اصل تکرار ساختارمند: تمرین دادن مغز برای تصمیم‌گیری سریع

کنترل عملکرد مغز

نیاز به تکرار ساختارمند تمرینات اختصاصی

۴. اصل پیشرفت پیچیده

اصل پیشرفت پیچیده چیست؟

اصل پیشرفت پیچیده: ترتیب اصول بازی براساس اهمیت

نمونه‌ای از نحوه تجزیه یک اصل بازی (گومز، ۲۰۰۶)

اصل پیشرفت پیچیده: فصل، هفته و جلسه تمرین

۵. اصل خستگی تاکتیکی و تمرکز

اصل خستگی تاکتیکی و تمرکز چیست؟

اصل خستگی و تمرکز تاکتیکی (شدت‌های پیشینه نسبی)

یک هفته تمرینی: متعادل کردن تمرکز، پیچیدگی، شدت و بازیابی

سطوح خستگی تاکتیکی و تمرکز در یک هفته تمرین

شدت پیشینه نسبی تمرکز

عواملی برای مدیریت پیچیدگی تمرینات

ظرفیت جسمانی، تناوب، پیچیدگی و بار احساسی یا بازیابی