
کتابخانه مربی موفق با ششم ...

حمید رضا سالم

سرشناسه	:	سالم، حمیدرضا، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	چگونه مربی موفق باشم / حمیدرضا سالم.
مشخصات نشر	:	یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۸ ص: مصور.
شابک	:	۷۰۰۰ ریال ۷۳۵۷-۶۰۰-۹۷۸-۷-۱۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
موضوع	:	فوتبال — مربیگری
روش	:	فوتبال — تعلیم
بندی کنگره	:	GV ۷۹۴۳ / ۸ ج ۲ / ۱۳۹۲
رده بندی دی	:	۷۹۶ / ۳۳۴۰۷۷
شماره کتابخانه	:	۳۴۳-۵۹۸



چگونه مربی موفق باشم ...

حمیدرضا سالم

انتشارات اندیشمندان یزد

چاپ اول / ۱۳۹۲

نظارت چاپ: سید محمد موسوی

صفحه آرایی: اسماعیل اشرف

حروف چینی: مریم تیموری

طراحی جلد: صادق نگهدار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۱۸-۷۳۵۷-۶۰۰-۹۷۸

مرکز نشر و پخش: یزد- خیابان فرخی - پاساژ ۱۱۰ - دفتر انتشارات اندیشمندان یزد

۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲ - ۰۳۵۱۶۲۶۹۳۳۰



حیدر رضا سالم

تولد: ۱۳۶۶، شهرستان یزد

دارای مدرک مربیگری فوتبال درجه D و C بین‌المللی فوتبال (AFC)

سابقه حضور در تیم‌های پایه مدارس فوتبال استان یزد به عنوان سرمربی.

کسب چندین مقام قهرمانی و نائب قهرمانی در سطح استان به همراه تیم‌های گوناگون.

سابقه حضور در چندین تیم به عنوان آنالیزور

ایشان دارای کارنامه درخشان و عملکردی موفق در تیم‌های مختلف در تمامی رده‌های سنی می‌باشد و هم‌اکنون نیز به فعالیت خود در این زمینه را با نظم خاصی ادامه می‌دهد.

فلسفه مربیگری ایشان بر پایه فرمول زیر استوار است:

سرعت + تکنیک + پرسینگ + مالکیت توپ + بازیکنان چند پسته + تغییرات در حین بازی

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
۱۱	فصل اول: روش مربیگری
۱۱	برخورد مربی
۱۱	تاثیرات مربیگری
۱۳	آمادگی کد مربی هنگام تمرین باید بداند:
۱۲	مربیگری چیست؟
۱۳	حاصلیات مربی خوب
۱۳	نقش مربی در انتخاب تیم
۱۴	نیمکت مربیگری
۱۵	مراحل تجزیه و تحلیل
۱۵	تجزیه و تحلیل مهارت بازی
۱۶	تجزیه و تحلیل بدن بازیکن
۱۶	تجزیه و تحلیل طول مسابقه
۱۸	اصول نیمکت مربیگری
۲۱	فرآیند نیمکت مربیگری
۲۱	فرآیند قبل از بازی
۲۱	فرآیند مربیگری در حین بازی
۲۲	زمان مرده بازی
۲۳	وقت استراحت بین دو نیمه
۲۳	تعویض ها
۲۳	ملاقات بعد از بازی
۲۴	ابزارهای کمکی تجزیه و تحلیل مسابقه
۲۴	(۱) آمار
۲۵	(۲) معیارهای خواندن بازی
۲۷	توسعه و هماهنگی مهارت های تجزیه و تحلیل مسابقه
۲۸	فصل دوم: شناخت نامه مربیان موفق
۲۸	مورینیو
۳۰	سر الکساندر چپمن فرگوسن
۳۰	چوزپ گواردیولا
۳۵	آرسن ونگر
۳۶	کارلو آنچلوتی
۳۹	یوب هاینکس
۴۱	فابیو کاپلو

۴۳	روبرتو مانچینی
۴۶	یورگن کلینزمن
۴۹	آنتونیو کونته
۵۱	فصل سوم: عوامل مهم موفقیت در عرصه مربیگری
۵۱	آلکس فرگوسن
۵۴	خوزه مورینیو
۵۶	یورگن کلینزمن
۵۷	مارسل لپی
۵۸	مار هیتزفیلد
۵۸	رافائل بنیس
۵۹	کارلوس پرز
۶۰	یوکارا
۶۱	روی گوسون
۶۲	جیووانی ترابوسی
۶۳	حمیدرضا سالار
۸۴	فصل چهارم
۸۵	آموزش کل تیم: ۱- بازی دفاعی
۸۵	۱-۱ به ۱۱: تصرف زمین بازی و مهارت پاس
۸۷	۱-۲ به ۱۱: مهارت توپ و امتیاز
۸۹	۱-۳ به ۱۱: ۶ (۷) + دروازه‌بان‌ها: تلاش برای امتیاز گرفتن
۹۱	۱-۴ به ۱۱: ۷ (۸). طرح‌ریزی کنترل شده و امتیاز گرفتن
۹۳	آموزش واحد تیم: ۲- بازی دفاعی
۹۳	۱-۱ به ۱۱: صفر: بازی فرضی
۹۵	۱-۲ به ۱۱: ۵ (۶): دفاع در زمین حریف
۹۷	۳. ۸+۲ مهاجم در مقابل ۱۰ نفر بازی می‌کنند
۹۹	۴-۱۱ به ۱۱: انتقال از دفاع به حمله
۱۰۱	آموزش واحد تیم: ۳- بازی‌های ۱۱ در مقابل ۱۱ نفر
۱۰۱	۱-۱۱ به ۱۱: یا جناح آزاد
۱۰۳	۲-۱۱ به ۱۱: در ناحیه مرکزی (میانی)
۱۰۵	۴-۱۱ به ۱۱: مسابقه تمرینی

بیشگفتار

همانطور که می‌دانید بازی فوتبال را به دلیل فکری بودن و اهمیت استفاده از فکر، آنرا به بازی شطرنج تشبیه کرده‌اند. در بازی شطرنج هر مهره دارای ارزش خاص خود می‌باشد، در بازی فوتبال هم هر مهره‌ای ارزش خاص خود را دارد. بعضی از مهره‌ها ستاره و بعضی مهره‌ها فوق ستاره هستند. اهمیت کار آنها وقتی مشخص می‌شود که سرمربی آن تیم بتواند از آنها درست استفاده کند. در اینجا است که نقش سرمربی بخوبی آشکار می‌شود. مربی فوتبال، جنگ اندیشه و تاکتیک‌هاست و این تاکتیک‌ها توسط رهبر این جنگ یعنی سرمربی انجام می‌گیرد. ما در اینجا سعی بر آن نمودیم که شما را با تفکر و اندیشه مربیان سرشناس و مطرح دنیا آشنا کنیم. امیدواریم مورد رضایت شما دوستداران فوتبال واقع شود.

در پایان جای دارد از کلیه دوستانی که به ما کمک کردند، تشکر کنیم.

مسیر طولانی یاری نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌کنیم.

حمیدرضا...

مقدمه:

مربی به معنی پرورش دهنده، اعتقاد گروه آنالیز فوتبال ایران بر این است که مشاهده دقیق و ارزشیابی بازیکنان از بخش مهم مربیگری است. هر چه در مورد بازیکنان خود بیشتر بدانید، بهتر می‌توانید به آنان آموزش دهید. مربیگری یکی از سخت‌ترین و پر استرس‌ترین کارهاست چون تیم شما می‌بایست به نحوی بازی کند که همه راضی باشند از هوادار گرفته

تا مدیران...
گاهی اوقات که بازی فوتبال را تماشا می‌کنیم افزایش و کاهش تعداد بازیکنان را می‌بینیم یا خط یا یک منطقه و یا جلو و عقب رفتن بازیکنان در میدان برایمان خیلی جالب است.

ولی گاهی باید نگاهمان را از زمین سبز به نیمکت مربیان برگردانیم و نگاهمان را از بازیکنان و سبدهای محبوبان به سوی مردانی که شاید همیشه سرشناس محبوب نبودند برگردانیم.

از خودم پرسیدم نخستین مربیان که شناخته‌ایم چه کسانی بودند و آنها را برای چه به یاد داریم پیروزی تیم‌هایشان اهمیت دارد یا بازی که ارائه می‌دهند با شخصیت آنان و یا هوش فراوان آنها تا آنجا که منم قضاوت با شما.

گروه آنالیز فوتبال ایران

حمیدرضا سالم - سمیه سادات سجادی - محمدرضا سالم -

مهدی فرشچی - سجاد بهاری‌نیا