

آموزش نوین الفبای مدرن فوتبال

رضا داداش ضیائی

مدرس و مربی رسمی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران و کنفدراسیون
فوتبال آسیا AFC

داداش ضیائی ، رضا ، ۱۳۳۵ -

آموزش نوین الفبای فوتبال / رضا داداش ضیائی . - تهران :
تلاش . ۱۳۸۴ .

۲۰۹ ص: مصور ، جدول ، عکس ، نمودار ،

ISBN 964-5750-71-7

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا .

۱. فوتبال - تعلیم ، الف ، عنوان ،

۷۹۶/۳۳۴

GV ۹۴۳/۹/۷۵۲

۸۴-۴۵۰۱۳ م

کتابخانه ملی ایران



موسسه انتشارات تلاش

نام کتاب : آموزش نوین و الفبای مدرن فوتبال

نویسنده : رضا داداش ضیائی

چاپ اول ۱۳۸۵

لیتوگرافی : برنا

چاپ : چاپ و صحافی سمارنگ

تیراژ: ۵۰۰۰

حق چاپ محفوظ

تهران خیابان انقلاب - خیابان فروردین - پاساژ فروردین

تلفن : ۶ - ۶۶۴۸۳۳۷۵ فاکس : ۶۶۹۶۲۰۳۹

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۹
مقدمه	۹
مختصری از سوابق ورزشی نویسنده	۱۰
تمرینات قدرتی در فوتبال	۱۱
برنامه تمرینات	۱۲
طراحی برنامه تمرینات توسط ورزشکار	۱۴
نمونه از تمرینات قدرتی منظم	۱۵
برنامه ۵ هفته اول و دوم	۱۶
برنامه ۵ هفته آخر سوم	۱۷
یک مدل تمرینی برای عضلات پا	۱۸
تمرینات قدرتی در طول فصل مسابقه فوتبال	۲۷
فواید تمرینات کششی	۳۱
ارائه برنامه تکمیلی کششی برای فوتبالیستان	۳۱
اساس مرحله بندی تمرینات از حالت	۴۲
سرعت و بازیکنان فوتبال	۴۴
قابل تغییر در مسافتها	۴۶
تمرین W و نوع استراحت	۴۸
تمرین لوزی و مثلث	۴۹
روانشناسی در ورزش	۵۲
راه ها مقابله با استرس	۵۴
روش های آرامش ذهنی	۵۵
عوامل شناختی	۵۶
راه های مقابله با افکار منفی	۵۹
آماده سازی روانی ورزشکاران	۶۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶۱	ایده های غیر منطقی و موجه استرس در ورزشکاران
۶۴	آموزش « توجه »
۶۹	آموزش تمرکز
۷۰	علم بازی خوانی مربیان
۷۱	حفظ توپ
۷۱	ضربه ثمر رساندن گل
۷۲	حرکت تاکتیکی تیم در دفاع
۷۳	ضربات ایستگاهی
۷۳	پرس کردن
۷۴	مدیریت تیم (تیمداری)
۷۴	موفقیت در مقابل بازی فسادار (تحت پرس)
۷۴	آمادگی روانی قبل از تور نمند
۷۵	تمرین جدید دروازه بانی
۷۵	مربی و موارد قابل ملاحظه روانشناسی شناخت بازیکن
۷۶	احتیاجات یک مربی آگاه ، در فوتبال
۷۷	پزشکی ورزشی برای مربیان
۷۸	علائم و تشخیص
۸۰	علل آسیب های ورزشی
۸۲	نقش تغذیه در انجام ورزشها
۸۴	دریافت انرژی قبل از تمرینات
۸۵	دریافت انرژی قبل و در طول تمرینات
۸۶	دریافت انرژی پس از ورزش
۸۹	دریافت مایعات (آب)
۹۰	زمان ریسک کردن

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹۱	مناطق سه گانه زمین
۹۲	کار تیمی و فردی
۹۳	حریف گیری تن به تن چیست؟
۹۵	بهره برداری از تمام زمین
۹۷	ویژگیهای یک مربی موفق چیست؟
۹۹	دلایل عمده عدم موفقیت مربی در هدایت تیم
۱۰۴	زمان بندی آموزش فشرده
۱۰۵	وضعیت مربی در باشگاه
۱۰۷	برنامه ریزی و مربیگری در شرایط مسابقه
۱۰۸	روشهای آموزش در شرایط هفت گانه
	فصل اول :
۱۱۱	وظایف و مسئولیت یک مربی
۱۱۳	هفت مسئولیت مربی
۱۱۳	دروازه بان
۱۲۲	تمرینات دروازه بانی
۱۲۷	دفاع : وظایف مدافعین کناری
۱۲۹	لیبرو - سوئیپر
۱۲۹	وظایف مدافعین وسط
۱۳۰	دفاع استاپر
	خطا هافبک :
۱۳۱	نکات اصلی بازیکنان میانه (هافبک ها)
	نوک حمله :
۱۳۳	وظایف بازیکنان مهاجم
۱۳۴	دفاع تیمی زود و دیر

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	دفاع در جناحین:
۱۳۵	وظایف اختصاصی مدافعین کناری در حمله و دفاع
۱۳۷	دفاع با استفاده از حربه آفساید
۱۳۸	بازی تهاجمی دروازه بان در وضعیت ۱۱ به ۱۱
۱۳۹	بازی حمله ای از خط هافبک
۱۳۹	تفکر و پی ریزی برای حمله
۱۴۰	خلاصه وظایف اختصاصی هافبکها
۱۴۲	تهاجم از وسط و جناحین
۱۴۴	دفاع در ضربه های شروع مجدد
۱۴۴	کرنرها و طرز قرار گرفتن دروازه بان
۱۴۵	تمرین عملی ، مرحله اول گرم کردن
۱۵۳	برنامه تمرینات مقدماتی
	فصل دوم :
۱۵۷	بررسی چارت سیستماتیک
۱۶۱	ویژگی های محیطی
۱۶۲	اثر رطوبت ، گرما ، سرما ، ارتفاع
۱۶۴	روانشناسی تیم
۱۶۵	تمرینات سیستماتیک فوتبال
۱۶۵	تاکتیک
۱۶۷	تاکتیک ایستگاهی
۱۶۸	تکنیک
	فصل سوم :
۱۶۹	جدول سیر تمرینات
۱۷۱	سیر تمرین

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۷۳	محاسن تمرین بر اساس جدول سیر تمرینات
۱۷۴	تمرینات بخش تیمی
	بخش چهارم :
۱۷۵	جدول وظایف مربی و بازیکن
۱۷۷	وظایف مربی در مرحله مقدماتی
۱۷۹	وظایف بازیکن در مرحله مقدماتی
	مرحله پیشرفته تمرینات :
۱۸۱	وظایف مربی در مرحله پیشرفته
۱۸۲	وظایف بازیکن در مرحله پیشرفته
۱۸۴	مرحله پیشرفته (مرحله تکامل)
۱۸۴	وظایف بازیکن در مرحله پیشرفته تر (تکامل یافته) تمرینات
۱۸۶	جدول وظایف مربی و بازیکن در مراحل سه گانه تمرین
	فصل پنجم :
۱۸۷	گرم کردن
۱۹۰	تمرینات یک نفره گرم کردن با توپ
۱۹۱	گرم کردن دو نفره با توپ
۱۹۴	گرم کردن بدون توپ
۱۹۵	تصاویر
۲۰۷	تشکر و قدردانی از همکاران در تهیه کتاب

بسمه تعالی

مقدمه :

به بازی فوتبال صرفاً از دیدگاه ظاهری و جریانهائی که در زمین تمرین و میدان مسابقه روی می‌دهند ، نباید نگریست و بر همین پایه آنرا مورد تجزیه و تحلیل و بررسی قرار داد زیرا که مسئله عمیق تر و مهمتر از مشاهده صحنه هائی از قبیل دریبل کردن ، شوت کردن، در گیر شدن . کنترل توپ ، گل زدن ، گل خوردن و نظایر آن است مهار نهائی که مربیان بخش مهمی از وقت و نیروی خود را صرف تعلیم آن به بازیکنان می‌کنند حقیقت اینست که زمین کوچک بازی میدان بزرگ تعلیم و تربیت است زیرا در آنجا مسائلی بسیار ارزشمند و مهمی آموزش داده می‌شود که از چشم ظاهر بینان پنهان مانده و شایسته است که دست‌اندرکاران برای شناساندن این امر مهم تلاش و کوشش بایسته از خود نشان دهند.

آیا اطلاعات بازیکنان از قواعد و مقررات بازی فوتبال تنها جریان ماده است که باسوت داور شروع می‌شود و با تمام شدن وقت مسابقه به پایان می‌رسد؟
آیا عمل دروازه بانی که برای دفاع از دروازه‌اش به خطر تن می‌دهد و فداکاری می‌کند صرفاً جریان ساده ای است که تجلی گاه آن زمین کوچک فوتبال است؟

بی تردید ، پاسخ پرسش های مطرح شده در بالا و سایر پرسشهای دیگر از این نوع منفی است زیرا فوتبال بسیاری از صفات پسندیده را از زمین کوچک بازی به صحنه بزرگ اجتماع و زندگی واقعی مردم منتقل می‌کند

بازیکن اطاعت از قانون را در زمین بازی می‌آموزد و در جامعه به آن عمل می‌کند کسی که در هنگام بازی به استقبال خطر می‌رود برای حفظ مرز و بوم و وطنش نیز فداکاری و از خود گذشتگی نشان می‌دهد تیمی که در سایه همکاری و همیاری گروهی پیروزی را در آغوش می‌کشد برای کسب موفقیت در اجتماع نیز چنین راهی را بر می‌گزیند بازیکن که در مقابل خستگی از خود ایستادگی نشان می‌دهد در رویارویی با دشواریهای زندگی تا رسیدن به مرز پیروزی نیز مردانه پایداری می‌کند.

ایثار ، فداکاری ، گذشت ، کوشش ، پایداری و بسیاری صفات پسندیده دیگر را می‌توان از طریق بازی فوتبال به بازیکنان ، تماشاچیان و همه آنانی که به شکلی با این بازی - سر و کار دارند ، با برنامه ریزی صحیح منتقل کرد و از آن همچون وسیله ای برای دستیابی به هدفهای با ارزش ، و الای انسانی سود جست طرح تاکتیکی یک تیم در زمینه حمله و استراتژی کل تیم در یک مسابقه پیرو اصولی است که این اصول منطبق با تاکتیکیهای پیشروی نیروهای رزمنده در جبهه هاست.

فوتبال پلی است بین آزمایش و عمل - رویارو واقعیت .
فوتبال جریان کوچک شده ای از زندگی ایست شاید فشارها- حوادث و روشهائی که در
جریان یک بازی از فوتبال می توان گرفت در سالهای زندگی بدین روشنی نتوان به آن دست
یافت.

بر این پایه تفکر می توان نسلی را در مقابل مسائل زندگی واكسینه نمود ، آیدیده کرده
خوبی ها را آموخت و مقاومت ها را بالا برده سختی ها را آموزش داده و در کنار آن بد آموزی
ها را کشت و ریشه های بد آموزی ها را نیز خشکانید.

آموزش فوتبال نوین و الفبای مدرن فوتبال جهت استفاده همه مربیان و معلمان و علاقمند
عزیز تالیف گردیده است که امید است مفید واقع گردد در ضمن از تمام عزیزان خواهشمند
است در صورت تمایل به پیشنهاد و انتقادات خود را با آدرس پست الکترونیکی - kavoos
km2002 @ yahoo.com

والسلام

رضا داداش ضیائی