

تمرینات فوتبال پایه

جیم گارلند

ترجمین:

فریاد بدی

محمد مسعودی

ویراستار: دکتر امیر وزیری شاه

سرشناسه: جیم گارلند، Jim Garland، ۱۹۴۸-م.

عنوان و نام پدید آورنده: تمرینات فوتبال پایه/ جیم گارلند؛ مترجمین: فریاد عبدی - محمد میرزایی؛
ویراستار: امیر وزینی طاهر

مشخصات نشر: تهران: شعاع دانش؛ دیبای دانش، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۵۱-۳-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Youth soccer drills, [2014] Third ed

موضوع: فوتبال برای کودکان -- تعلیم

موضوع: Soccer for children--Training

شناسه افزوده: عبدی، فریاد، ۱۳۵۹ -- مترجم

شناسه افزوده: میرزایی، محمد، ۱۳۷۴ -- مترجم

شناسه افزوده: وزینی طاهر، امیر، ۱۳۶۳ - ویراستار

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷/۴۲/۷۹۴۴۳

رده بندی دیویی: ۷۹۰/۳۴۰۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۴۲۲۴۳



عنوان کتاب: تمرینات فوتبال پایه

نویسنده: جیم گارلند

مترجمین: فریاد عبدی - محمد میرزایی

ویراستاران علمی: دکتر امیر وزینی طاهر

ناشر: شعاع دانش

صفحه آرا: مهتاب سلیمی

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۰۰۰۰ ریال

پست الکترونیک: m.shoaedanesh@gmail.com

تلفن تماس: ۰۹۱۹۶۴۳۵۷۵۵

فهرست مطالب

۷	تشکر و قدردانی
۱۳	تمرین یاب
۱۷	فصل اول: تمرینات حرکتی و مفاهیم فضایی
۴۱	فصل دوم: تمرینات ریبیل کردن
۷۷	فصل سوم: تمرینات دریافت پاس
۱۳۹	فصل چهارم: تمرینات بر زدن
۱۵۷	فصل پنجم: تمرینات شوت زدن
۲۰۱	فصل ششم: پیشرفت بازی
۲۱۹	فصل هفتم: استفاده از تمرینات در عمل
۲۲۹	معرفی نویسنده

مقدمه

من در دوران کودکی عاشق بازی کردن بودم؛ از آن بچه‌هایی که از روزهای بارانی و غروب آفتاب متنفر هستند. البته من هنوز هم متنفرم. باران و تاریکی به این معنی بود که می‌بایست بازی را تا روز دیگر متوقف کرد. من فعال بودم، خیلی فعال؛ همانطور که الان نیز هستم. بدین بودن به من تعلق نداشت چرا که سکون برابر با سر رفتن حوصله بود.

وقتی بزرگ شدم و به مسوع اشتغال برایم مطرح شد، می‌دانستم که دو چیز می‌خواهم: یکی این که به ورزش پردازم و دوم این که به افراد جوان کمک کنم که همان لذتی را تجربه کنند که من در زمان بازی احساس می‌کردم. مربی و معلم تربیت بدنی ابتدایی برای من شغل مناسبی بود. من به مدت ۳۷ سال معلم تربیت بدنی ابتدایی بودم و از تیم‌های مبتدی تا دبیرستان‌های پسرانه در ورزش‌های متنوع را مربیگری کرده‌ام. در آن زمان در مورد کار با بچه‌ها هیچ چیز را دریافتم؛ آن‌ها می‌خواهند شاد باشند و اگر آنچه می‌گویید را نمی‌فهمند، مقصر نیستند.

به عنوان مربی تربیت بدنی هنگام کار با بچه‌ها، سعی می‌کنم حساس کودکی را بیاد بیاورم. به یاد می‌آورم که چقدر از این که معلم ۲۰ دقیقه صحبت کرد و ما فقط ۱۰ دقیقه بازی کنیم؛ متنفر بودم. ایستادن در صف‌های طولانی در تمرین برای رسیدن نوبتم، واقعاً کسل‌کننده بود.

این تجربیات برای من الهام بخش نوشتن این کتاب شد. من قصد داشتم به مربیان فوتبال پایه، منبع کاملی از فعالیت‌هایی که برای کودکان، ساده و لذت‌بخش هستند ارائه کنم که حتی رضایت فعال‌ترین کودکان را نیز جلب کند. تمریناتی که برای این کتاب در نظر گرفته شده است، مطابق با این معیارها بود. علاوه بر تمریناتی که برای

بهبود مهارت‌های فنی در نظر گرفته شده، به‌ویژه بر روی مفاهیم حرکتی، برای بهبود کیفیت حرکتی بازیکنان تأکید شده است. این تمرینات برای مربیانی که سن بازیکنانشان بین ۵ - ۱۲ سال است، طراحی شده است. همچنین این کتاب می‌تواند مرجع مفیدی برای والدین و مدرسان تربیت بدنی باشد. کتاب شامل تصاویر، تمرینات و بازی‌هایی است که به بهبود کیفیت بازی بازیکنان کمک می‌کند. تصاویری که نمایش داد شده‌اند همراه با توضیحات یا بدون توضیحات مربیان یا بازیکنان بزرگ، چگونگی اجرای مهارت یا انجام یک بازی را نشان می‌دهند. این تمرینات شامل فعالیت‌هایی است که با تکرار آنها کیفیت بازی بهبود پیدا می‌کند. بازی‌ها نسبت به تمرینات دو تفاوت اساسی دارند: ۱. بازی‌ها دارای قوانین می‌باشند. ۲. بازی‌ها می‌توانند برنده داشته باشند. به منظور اینکه این کتاب ممکن است موضوعات به‌طور ساده ارائه شوند، فعالیت‌هایی که در این کتاب آورده شده به دنبال ترفیع معرفی شده‌اند (نه بازی).

این کتاب به ۷ فصل تقسیم شده است. فصل اول کتاب فضا و حرکت است که در آن در مورد فضاهای باز و بسته، فردی و عمومی بحث شده است. این موضوعات با یکپارچه‌سازی مفاهیمی چون دید، جهت، سرعت و سطح با تمریناتی که توسعه حرکات کارآمد را ارتقا می‌دهد همراه هستند. منحصراً این فصل مختص بازیکنان ۶ - ۵ ساله است.

فصل‌های ۲ - ۵ در مورد تمریناتی است که بازیکنان با اکتساب مهارت و توسعه تاکتیکی مورد توجه است. تمرینات به‌طور متوالی از حداقل تا حداکثر چالش طراحی شده‌اند. تمرینات با چالش کم نیازمند حرکات کم‌تری می‌باشند؛ با گذشتن وقتی در یک موقعیت ثابتی قرار گیرند، با تمرین، مهارت‌ها را خیلی زود یاد می‌گیرند. وقتی به موفقیت‌های بیشتری دست یافتند، تمرینات سخت‌تر خواهند شد. شما می‌توانید حرکات را نشان دهید، مسئولیت بازیکنان را تغییر دهید، یا مکان، زمان و تعداد تماس بازیکنان را محدود کنید. همچنین می‌توانید فشار تدافعی را افزایش دهید؛ با فشار پایین شروع کنید و به فشار شبیه به بازی پیشرفت کنید. این فصل‌ها شامل تمریناتی برای توسعه مهارت‌هایی مثل دریبل، پاس، دریافت، سر زدن و شوت کردن می‌باشد. این

کتاب تمرینات مربوط به توسعه مهارت‌های اختصاصی دروازه‌بانان را شامل نمی‌شود. در عوض بر روی مفاهیم فضا، حرکت و مهارت برای بازیکنان توجه کرده است.

فصل‌های ۶ - ۱ شامل فعالیت‌های تمرینی به صورت انفرادی، دو نفره، گروه کوچک و گروه‌های بزرگ است. بسیاری از تمرینات بیش از یک مرحله اجرا دارند و با بالا رفتن مراحل تمرینات سخت‌تر می‌شوند. عوامل مؤثر بر دشواری تمرین متفاوتند و می‌تواند شامل اضافه کردن بازیکنان مدافع، تغییر در شرایط مکانی و ترکیب حرکت با مهارت‌ها باشد. تمرینات بر اساس مناسب بودن برای هر سنی تقسیم بندی می‌شوند. مبتدی (۶ - ۵ سال)، مبتدی رو به بعد (۷ - ۸ سال)، متوسط (۱۰ - ۹ سال)، پیشرفته (۱۱ - ۱۲ سال).

برای نشان دادن چهارچوب فضای تمرینات، در بسیاری از تصاویر و بازی‌ها از شماره، مخروط یا نشانه استفاده شده است. این وسایل در سایز، شکل و رنگ‌های متفاوتی هستند و می‌توان آنها را در بیشتر فروشگاه‌های کالای ورزشی یا شرکت‌های مختلف اینترنتی کالاهای ورزشی یافت.

در این کتاب، علائم بزرگ به شکل مخروط‌های معمولی که تقریباً ۳۰ سانتی‌متر ارتفاع دارند نشان داده شده است و به عنوان یک شکل دیسک‌های گرد با حدود ۲۰ سانتی‌متر قطر و ۱۵ سانتی‌متر ارتفاع نشان داده شده‌اند. نقاط بازی با نشانگرهای مدور که تقریباً ۲۵ سانتی‌متر قطر دارند، نمایش داده شده‌اند.

در فصل ۶، پیشرفت بازی، در مورد برنامه‌ریزی برای اجرای بازی‌های سازمان یافته متناسب با آمادگی بازیکنان، بحث می‌شود. فصل ۷، برنامه‌ریزی تمرین، شامل اطلاعاتی در مورد طراحی و سازماندهی تمرین برای سنین ۶ - ۵، ۸ - ۷، ۱۰ - ۹، ۱۲ - ۱۱ ساله است.

یک تمرین یاب نیز در نظر گرفته شده است تا دسترسی به تمرینات را تسهیل کند. این بخش سطح فشار دفاعی، تعداد بازیکنان و زمان مورد نیاز برای هر تمرین و نیز شماره صفحه تمرینات را نشان می‌دهد. شما می‌توانید مهارت یا مفهوم مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید، سپس به آسانی تمرینی را انتخاب کنید که از سطح فشار دفاعی متناسب

با بازیکنان شما استفاده می‌کند. شما همچنین می‌توانید برای طراحی و برنامه‌ریزی تمرینات کارآمد، اطلاعاتی در مورد تعداد بازیکنان و زمان مورد نیاز برای هر تمرین به دست آورید.

این کتاب این توانایی را به شما می‌دهد که به بازیکنان خود برای اجرای کارآمدتر با استفاده از تمریناتی که با جهت، سرعت و سطح حرکت برنامه‌ریزی شده‌اند کمک کنید. این کتاب منبعی برای راهنمایی شما به منظور ساختن یک چارچوب منطقی برای آموزش مهارت‌ها و مفاهیم است. آگاهی در مورد مفاهیم حرکتی به شما این امکان را می‌دهد که استراتژی‌ها و کاهش برخوردها را در تمرینات و بازی‌ها بهبود بخشید. به علاوه شما درک بهتری از مفاهیم مربوط به هر رده سنی خواهید داشت.

خیلی از فعالیت‌ها موجود در کتاب ایده شخصی خودم می‌باشند و بعضی دیگر، با مشاهده کار دیگر معلمان، مربیان و مربیان حرفه‌ای جمع‌آوری شده‌اند. این کتاب شامل همه شکل‌های تمرینی نیست؛ در انتخاب تمرینات مورد علاقه‌تان که قابل توسعه باشند می‌توانید از شکل‌های دیگری استفاده کنید. لذت بردن از تمرینات اهمیت زیادی دارد؛ بازیکنان باید راضی باشند و هرگز نگویید: تا به وقت ما برسد خورشید غروب می‌کند!

نکته: اگر شما از سیستم متریک در اندازه‌گیری استفاده کنید، می‌توانید اعداد با واحد یارد را به واحد متر تبدیل کنید.