
رشته استعدادیابی در فوتبال

حمید رضا سالم

سرشناسه	:	سالم، حمیدرضا، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	رشد و استعدادیابی در فوتبال/ حمیدرضا سالم.
مشخصات نشر	:	یزد: اندیشمندان یزد، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۷-۱۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	فوتبال
موضوع	:	فوتبال -- تعلیم
موضوع	:	استعداد ورزشی
رده بندی کنگ	:	GV ۷۹۴۳ / ر ۲ س ۱۳۹۲
رده بندی دیس	:	۷۹۶ / ۳۳۴
شماره کتابشناسی	:	۳۴۰۸۹۴۹



رشد و استعدادیابی در فوتبال

حمیدرضا سالم

انتشارات اندیشمندان یزد

چاپ اول / ۱۳۹۲

نظارت چاپ: سید محمد موسوی

طراحی و صفحه آرایی: اسماعیل اشرف

حروف چینی: مریم تیموری

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۷-۱۱-۸

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

۰۳۵۱۶۲۶۹۳۳۰ - ۰۹۱۳۳۵۶۶۶۷۲

www.ketab.ir

تقدیم به

فرزندان عزیزتر از جانم و همسر مهربانم

پدر و مادر دانا و زود



حمیدرضا سالم

تولد: ۱۳۶۶، شهرستان یزد

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

سابقه حضور در تیم‌ها، پایگاه 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 آسیزور

ایشان دارای کارنامه درخشان و عملکردی موفق در تیم‌های مختلف در تمامی رده‌های سنی می‌باشد و هم اکنون 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 زمین بازی

عشق به مردم فوتبال دوست کشور عزیزمان ایران

گروه آنالیز فوتبال ایران

ذهنی که حساس نیست، هوشیار نیست، نگاه نیست. قادر به پذیرش و انجام هیچ عمل خلاقیتی نیز نمی‌باشد. ما اگر فوتبال را بحرایی می‌شماریم، آنگاه هر آنالیز برایمان، دستاوردهای مثبتی را یکی پس از دیگری به ما می‌آورد. و پس از چندی خواسته و ناخواسته به ساختار و سیستم شناسی اشتغال می‌کنیم. همین امر رشد و تعالی فوتبالمان را به همراه داشت. بنده برای تمام فرزندان خاک پاک ایران آرزوی موفقیت می‌کنم. امید است که به آنکه گروه آنالیز فوتبال ایران بتواند در رشد و استعداد بازیکنان عزیز کمک نماید.

www.ketab.ir

فهرست

۱۳	پیشگفتار.....
۱۴	مقدمه.....
۱۵	آشنایی با توپ.....
۱۵	پیشرفت در تماس با توپ.....
۸۷	بخش اول
۱۷	آماد شدن برای بازی.....
۱۷	گرم کردن.....
۱۷	تجهیزات کششی.....
۱۸	عضلات ساق پا.....
۱۸	عضلات جوار را.....
۱۸	عضلات پشت ر.....
۱۸	عضلات کشاله ران.....
۱۹	طول زمان گرم کردن.....
۱۹	افزایش متابولیسم سلول های عضلانی.....
۲۰	انواع کشش.....
۲۱	عضلات مورد توجه در حرکات کششی.....
۲۱	توصیه برای فوتبالیست ها.....
۲۱	گرم کردن اختصاصی.....
۲۲	تمرین مهارت های ورزشی (۴.۴).....
۲۲	سرد کردن.....
۲۲	تقویت بازگشت به حالت اولیه.....
۲۳	زمانبندی تمرینات بازگشت به حالت اولیه.....
۲۳	گرم کردن در پایان بازی (سرد کردن).....
۲۵	نکات اصلی سرد کردن.....
	بخش دوم
۲۶	تکنیک ها:.....
۲۷	آگاهی محیطی (اولین و مهمترین مبحث در بحث آموزش).....
۲۸	تعریف پاس.....
۲۸	اولویت های پاس:.....

۲۸	انتخاب پاس
۲۹	اجرای پاس
۳۰	آموزش تکنیک
۳۰	پاس داخل پا
۳۲	پاس خارج پا
۳۳	پاس روی پا
۳۵	دریافت توپ با داخل پا
۳۶	ریافت خارج پا
۳۷	پاس هوایی کوتاه
۳۹	پاس هوایی بلند
۴۰	نحوه دریافت توپ با سر بلند
۴۰	روی پا
۴۲	ران پا
۴۳	قفله سینه
۴۴	سر
۴۶	روش‌های سر زدن (بازی در هوا)
۴۷	چرا تکنیک‌های سرزنی مهم هستند
۴۹	نحوه اجرای هد شیرجه‌ای
۵۰	دریبل، حفاظت و تکل (تصاحب فردی توپ)
۵۰	خصوصیات دریبلینگ (تسلط کامل به توپ)
۵۱	تکل
۵۲	تکل در چه مواقعی زده می‌شود؟
۵۲	نحوه اجرا تکل زدن
۵۳	حرکت ماهرانه
۵۴	چرا دریبل، حفاظت و تکل حائز اهمیت هستند؟
۵۴	چگونه دریبل کنیم و از توپ محافظت کنیم؟
۵۴	دریبل به منظور کنترل شدید
۵۵	دریبل سرعتی
۵۶	چگونه باید تکل بزنیم؟
۵۶	تکل انسدادی
۵۸	تکل ضربه‌ای

۵۹	تکل لغزشی
۶۱	تکنیک های شوت زنی - پایان دادن به حمله
۶۲	تکنیک اولیه شوت زدن
۶۲	چرا نشوت زدن مهم است؟
۶۳	جگوتنگی اجرای شوت روی پا
۶۵	بخش سوم
۶۵	ضربان آزاد
۶۶	ضربه
۶۶	ضربه آزاد مستقیم
۶۶	ضربه آزاد غیرمستقیم
۶۷	نحوه اجرای کرنر
۶۷	زدن کرنر با انحناء به خارج
۶۷	زدن کرنر با انحناء به داخل
۶۷	زدن کرنر بر روی تیر اویز (روار)
۶۸	پنالتی زدن
۶۹	در زدن پنالتی از سه روش می توان استفاده کرد
۶۹	نحوه اجرای ضربه چپ
۶۹	نقاط قوت ضربه چپ
۷۰	نقاط ضعف ضربه چپ
۷۰	پرتاب اوت
۷۰	پرتاب اوت کوتاه
۷۰	پرتاب بلند اوت
۷۱	بخش چهارم
۷۱	پایه و اساس برنامه تمرینی سالیانه
۷۳	فوائد تمرین سالیانه
۷۳	برنامه تمرینی سالانه:
۷۱	کار کردن با تیم های پایه:
۷۶	رهنمودهای عمومی (کلی) در تمرین مرحله آشناسازی (۱۰-۶ سال)
۷۷	رهنمودهای عمومی (کلی)
۷۷	مرحله شکل گیری (۱۱-۱۴)
۷۸	رهنمودهای عمومی (کلی)

۷۸	مرحله اول اجرا (۶۹ سالگی)
۷۸	آمادگی جسمانی و روانی
۷۸	آمادگی جسمانی بچه‌های ۶ تا ۱۰ سال
۷۹	ویژگی‌های روانی بچه‌های ۶ تا ۱۰ سال
۷۹	آموزش تکنیک و تاکتیک
۷۹	آموزش تکنیک ویژه ۶ تا ۱۰ سال
۸۰	تمرین‌های تکنیکی
۸۱	آمادگی‌های جسمانی و روانی
۸۱	ویژگی‌های روانی بچه‌های ۱۰ تا ۱۴ سال
۸۲	آموزش تکنیک و تاکتیک
۸۲	آموزش تکنیک ویژه ۱۰ تا ۱۴ سال
۸۳	تمرین‌های تکنیکی
۸۳	آموزش تاکتیک ویژه ۱۰ تا ۱۴ سال
۸۴	آمادگی‌های جسمانی و روانی
۸۴	ویژگی‌های روانی بچه‌های ۱۰ تا ۱۸ سال
۸۵	آموزش تکنیک و تاکتیک
۸۵	تمرین‌های تکنیکی
۸۶	آموزش تاکتیک ویژه ۱۴ تا ۱۸ سال
۸۷	بخش پنجم
۸۷	انگیزش
۸۸	ایجاد انگیزه
۸۹	آرامش ذهنی
۹۰	راه‌های مقابله با افکار منفی
۹۰	ادراک
۹۱	توجه و تمرکز
۹۴	حرف آخر

پیش گفتار

اکنون وقت آن رسیده است که تعداد بیشتری از ما درباره تکنیک واقعی فوتبال بگوییم. بنویسیم. افسانه‌ها را دور بریزیم و حقایق را افشا کنیم. از مطبوعات به عنوان وسیله‌ای برای شناخته شده در تمام دنیا، برای انتشار برنامه آموزشی استفاده کنیم و از آنها درخواست حمایت کنیم. به مسئولین مدارس و دیگر کسانی که به آموزش و پرورش نوجوانان اشتغال دارند، اهمیت وظایفشان را گوشزد کنیم. اگر این افراد وظایف خویش را به درستی انجام ندهند پایه‌های فوتبال به آن اندازه مطمئن نیستیم که نمایی از فوتبال پیشرفته داشته باشیم.

فوتبال فقط یک بازی جهانی است که سرچشمه عظیم شادکامی میلیون‌ها انسان است. آموزش و مربیگری می‌تواند عامل پدیدآورنده لذت باشد. فوتبال هرچه بهتر و ماهرانه‌تر آموزش داده شود، آموزش دهنده لذت بیشتری می‌برد و با آموزش بهتر، بازیکنان بهتر ساخته می‌شوند. هر چه بازیکنان بهتر شوند ماهرتر نیز می‌شوند و از کوششی که در بازی به ماهران می‌گذارند لذت و موفقیت بیشتری نصیبشان می‌شود.

هر چه تماشاگران درک بیشتری از مهارت‌های بازی داشته باشند تماشاگر بازی و از دیدن بازگشتان و تیم‌های ماهر لذت بیشتری می‌برند. استعدادیابی می‌کند. امیدوارم با نوشتن این کتاب به هدف نزدیک شده باشیم.

گروه آنالیز فوتبال ایران

حمیدرضا سالم - سمیه السادات سجادی - محمدرضا سالم - مهدی فرشچی - سجّاد بهاری‌نیا

مقدمه

استعدادیابی در فوتبال و شروع سازمان یافته آن در ایران

شناسایی، انتخاب و پرورش استعدادها را استعدادیابی گویند.

پس از شکل گیری مدارس فوتبال و برگزاری مسابقات آن در سطح استان، کشور، استانی و نوبت طرح پروژه استعدادیابی رسیده است، به همین مناسبت کمیته جوانان فدراسیون فوتبال طرح استعدادیابی را تدوین و برای تصویب و اجرا در سال ۱۳۷۹ به هیأت مدیره فدراسیون فوتبال ارسال کرد. اما این طرح مورد استقبال فدراسیون وقت واقع نگردید و در پیگیری کمیته جوانان جای گرفت. طرح فوق العاده باید صورت عملیاتی پیدا می کرد، خواهی چه در همایش استعدادیابی که از طریق پژوهشکده تربیت بدنی با همکاری فدراسیون فوتبال برگزار گردید. مطالعات اولیه انجام شده بود. به این معنی که روش های استعدادیابی برای صاحب فوتبال مورد بررسی قرار گرفت و مشخص گردید برای انتخاب بازیکنان فاکتورهایی همچون، تکنیک، تاکتیک، آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی و ... باید توجه کرد.

براساس فاکتورهای مشخص شده برای استعدادیابی فرم های مربوطه آماده شده و با ارائه شرایط از سوی فدراسیون فوتبال از هر استان نماینده ای برای شرکت در دوره کوتاه مدت استعدادیابی دوره ۲ روزه به کمک هیأت مدیره ارسال شدند.

پس از اتمام دوره هر یک از شرکت کنندگان موظف به ارائه گزارش دوره ای مشابه در استان خویش برگزار نمایند. به این ترتیب شبکه استعدادیابی در سطح ایران تشکیل و بخشی تحت عنوان استعدادیابی در کمیته جوانان هیأت ها دایر گشت.

امیدوارم این کتاب بتواند به رشد و توسعه فوتبال ایران عزیزمان کمک بیشتری کند و به شما ملت عزیز ایران کمک کند تا قدم هایتان را استوارتر از دیروز و اهداف بلند مدت به مقصدتان برساند.

تقدیم به همه فوتبال دوستان که عاشقانه آنها را دوست دارم و خواهم داشت.