

به نام خداوند جان و خرد

فوتسال

برنامه تمرینات پیش فصل

نویسنده

آرتورم دیسویا

مترجمین

فرهاد الهویسی

(مدرس دانشگاه و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

شوان عزیزی

(دکتری مدیریت ورزشی و مربی رسمی فدراسیون فوتبال)

نشر توپ





نام کتاب: فوتسال: برنامه تمرینات پیش فصل

مترجم: فرهاد الهویسی - شوان عزیزی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۵۲-۲

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرای و حروف چینی: ذوالفقار برزگر

طراح جلد: علی عشقی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۶

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

مارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز پخش: معاون انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه: الهویسی، فرهاد، ۱۳۶۰ - مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده: فوتسال: برنامه تمرینات پیش فصل / نویسنده آرتموم سامویلو؛ مترجمین فرهاد الهویسی، شوان عزیزی.

مشخصات نشر: تهران: توپ، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۵۲-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Futsal: Pre-Season Training Plan, 2017

شناسه افزوده: عزیزی، شوان، ۱۳۶۱ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ س۲/س۲/۹/۷۹۴۳ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۳۳۴۸

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۹۵۴۰۳

فهرست

۵.....	مقدمه
۹.....	مقدمه مترجم
۱۱.....	نحوه‌ی انجام حرکات کششی
۱۲.....	برنامه‌ی تمرینی اول
۱۵.....	برنامه‌ی تمرینی دوم
۱۸.....	برنامه‌ی تمرینی سوم
۲۱.....	برنامه‌ی تمرینی چهارم
۲۴.....	برنامه‌ی تمرینی پنجم
۲۷.....	برنامه‌ی تمرینی ششم
۳۰.....	برنامه‌ی تمرینی هفتم
۳۳.....	برنامه‌ی تمرینی هشتم
۳۶.....	برنامه‌ی تمرینی نهم
۳۹.....	برنامه‌ی تمرینی دهم
۴۲.....	برنامه‌ی تمرینی یازدهم
۴۵.....	برنامه‌ی تمرینی دوازدهم
۴۸.....	برنامه‌ی تمرینی سیزدهم
۵۱.....	برنامه‌ی تمرینی چهاردهم
۵۴.....	برنامه‌ی تمرینی پانزدهم
۵۷.....	برنامه‌ی تمرینی شانزدهم
۶۰.....	برنامه‌ی تمرینی هفدهم
۶۳.....	برنامه‌ی تمرینی هجدهم

۶۶.....	برنامه‌ی تمرینی نوزدهم
۶۹.....	برنامه‌ی تمرینی بیستم
۷۳.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و یکم
۷۶.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و دوم
۷۹.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و سوم
۸۲.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و چهارم
۸۵.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و پنجم
۸۸.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و ششم
۹۱.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و هفتم
۹۴.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و هشتم
۹۷.....	برنامه‌ی تمرینی بیست و نهم
۱۰۰.....	برنامه‌ی تمرینی سی‌ام

مقدمه

تیمتان را برای یک فصل آماده کنید!

یک دقیقه زمان بگیرید و این سؤالات ساده را از خود پرسید:

(۱) آیا تاکنون این شرایط را داشته‌اید، که باید یک تورنمنت ۴-۶ هفته‌ای را شروع کنید، اما هنوز هیچ ایده‌ای ندارید، که کدام یک از بازیکنانتان را برای بازی کردن بفرستید، این بازیکنان در چه موقعیتی هستند، بهترین ارتباطات بین بازیکنان کدام است، کدام یک از بازیکنانتان از لحاظ بدنی برای بازی کردن آمادگی دارند و غیره؟

(۲) آیا این شرایط وجود داشته است که بخواهید تیمتان را برای شروع تورنمنت آماده کنید، اما ندانید از کجا شروع کنید؟

(۳) آیا تمرینات خوبی دارید؟

(۴) آیا می‌دانید کدام تمرینات چه مهارت‌ها را بهبود می‌بخشند؟

(۵) آیا شما برای تشخیص این که کدام مهارت‌ها نیاز به پیشرفت دارند دچار مشکل می‌شوید؟

(۶) آیا شما برای اطمینان می‌دانید، که برای تکرار کردن بهترین چه مدت زمانی را باید برای

آن اختصاص دهید و با چه ترتیبی از تمریناتتان در طول یک فصل تمرین استفاده کنید؟

(۷) آیا می‌دانید که هر تمرینی را باید با چه شدتی بازی کرد، طوری که بازیکنانتان خیلی زود خسته نشوند و آسیب نبینند؟

(۸) آیا می‌دانید چگونه برنامه‌ی تمرینی‌تان را در یک روشی که واقعاً موثر و نتیجه‌گرا باشد،

سازماندهی کنید؟

(۹) آیا می‌دانید چگونه یک برنامه‌ی تمرینی را سازماندهی کنید (طراحی برنامه‌ی تمرینی)، طوری

که شما نه تنها برای تکرار کردن تمرین زمان داشته باشید، بلکه یک بازی ۵ در مقابل ۵ را بازی

کنید؟

چرا «پیش فصل»؟

این برنامه‌ی جلسات تمرینی می‌تواند در برنامه‌ی تمرینی روزانه‌ی شما و حتی در طول فصل به کار گرفته شود. ولی با وجود آن، این کتاب پیش فصل نام گذاری شده است؛ چرا که فقط برنامه‌ریزی نمی‌تواند به پیشرفت بازی تیم شما کمک کند، بلکه به بدست آوردن سطح آمادگی بدنی بالا و یافتن ارتباطات بین بازیکنان کمک می‌کند.

چرا «تعاذل»؟

بدان نمی‌دانست که این کتاب تمرینات و برنامه‌های تمرینی را ارائه می‌کند که سطوح دفاع، حمله، آمادگی جسمانی، بازی ترکیبی را بهبود خواهید بخشید. تمریناتی که چیزهای اساسی را بهبود می‌بخشند مانند:

(۱) شتاب

(۲) چابکی

(۳) تعادل

(۴) آگاهی محیطی

(۵) عکس‌العمل

(۶) پاس‌کاری

(۷) پاس‌کاری ۱ ضرب و ۲ ضرب

(۸) سیستم بازی پاس و جابجایی

(۹) تصمیم/تخمین

(۱۰) دقت پاس‌کاری

(۱۱) شوت زدن

(۱۲) تکنیک

(۱۳) تمام کنندگی

(۱۴) تماس تک‌ضرب

(۱۵) دروازه‌بانی

(۱۶) تمرکز

(۱۷) کنترل با کف پا

(۱۸) یک در مقابل یک

(۱۹) دریبلینگ

(۲۰) چرخیدن با سر

(۲۱) انسجام و هماهنگی

(۲۲) استقامت

(۲۳) قدرت

(۲۴) اعتماد به نفس

(۲۵) سرعت

(۲۶) با حداکثر سرعت دویدن

(۲۷) پرش و غیره.

شما می‌خواهید:

(۱) تیمتان آمادگی لازم را برای شروع فصل (تورنمنت) بدست بیاورید یا فقط اساساً سطوح

آمادگی بدنی، حمله و دفاع را در ۴-۶ هفته بهبود ببخشید.

(۲) ارتباطات بین بازیکنان را پیدا کنید، که این عمل نتایج خود را طی تورنمنت به شما ارائه

خواهد کرد.

(۳) دستورالعمل‌هایی را به صورت گام به گام از چگونگی سازماندهی برنامه‌های تمرینی‌تان

بدست آورید.

(۴) ۳۰ تمرین فوتسال را دریافت کنید، که بیشتر از ۳۰ مهارت مختلف فوتسال را بهبود می‌بخشد.

(۵) دقیقاً بدانید که کدام تمرینات کدام مهارت‌ها را بهبود می‌بخشد.

(۶) بهترین مدت زمان برای هر تمرین برای اینکه تمرین حداکثر اثرگذاری را داشته باشد، بدانید.

(۷) سطح شدت هر تمرین را بدانید.

(۸) دستورالعمل‌های دقیق از چگونگی سازماندهی برنامه‌های تمرینی تان را بدست آورید، طوری

که نتیجه‌گرا باشد.

(۹) چگونگی طراحی برنامه‌ی تمرینی تان را بدانید، طوری که شما در پایان زمانی را برای بازی ۵

در مقابل ۵ داشته باشید.

www.ketab.ir

مقدمه مترجم

اگر از بازیکنان مختلف درباره تمرینات پیش فصل سوال کنید، تقریباً همه از دویدن حرف می زنند اما دوران دویدن های طولانی به پایان رسیده است. چون طراحی تمرینات پیش فصل با گذشته تفاوت زیادی کرده است و امروزه تمرینات طوری طراحی می شوند که دقیقاً شرایط مسابقه را بازسازی کنند. باید طوری تمرین کنید که گویی مسابقه می دهید.

اهمیت تمرینات پیش فصل در آماده سازی یک تیم فوتسال غیر قابل انکار است. از نظر فیزیکی، تمرینات پیش فصل برای افزایش آمادگی جسمانی یک تیم لازم و ضروری است. طبیعتاً تیمی که از تمرینات پیش فصل بهره کافی را برده باشد می تواند فصل را با شرایط و آمادگی بهتر شروع کند، اما حفظ این آمادگی در طول فصل بسیار مهم است. علاوه بر این، دوره پیش فصل فقط اختصاص به فاکتورهای جسمانی ندارد و تمرینات تکنیکی و تاکتیکی و... نیز در آن انجام می شود.

ورزش های گروهی مثل فوتبال و فوتسال نیازمند تمرینات مخصوص و ویژه در مقاطع زمانی معینی می باشد. اجرای هر کدام از تمرینات در مقاطع مشخص زمانی، به زمان عامل برای نیل به اهداف مورد انتظار می باشد که رسیدن به آن نیاز به دانش و آگاهی و در این مورد تجربه ی کافی دارد. معرفی یک برنامه ی تمرینی فوتسال بدون شک برای هر تیمی متفاوت است و نیاز به انتظار داشت تک تک تیم ها از یک قاعده و اصول کلی در برنامه ی تمرینی خود استفاده کنند. تمرینات این کتاب به همه ی علاقه مندان به مربیگری و کسانی که در زمینه ی مربیگری فعالیت می کنند کمک خواهد کرد تا بتوانند تیمی موفق را روانه ی مسابقات کنند.

تمرینات پیش فصل باید با شدت بالاتری انجام شوند و باید با تقویت عضلات فرد، سیستم های انرژی نیز تقویت شوند. با سپری کردن اردو هایی که بیشتر جنبه ی تفریحی دارند و سپس تمرینات ملایم، کم کم نوبت به مرور تمرینات اساسی و مهارت های اساسی می رسد که این قسمت بنا به سلیقه و قدرت فنی هر سرمربی تنوع متفاوتی خواهد داشت. مرور برنامه های تاکتیکی کم کم

آغاز و چند بازی تدارکاتی برای شناخت ترکیب ایده‌آل و تست آمادگی بازیکنان تیم یکی از لازمه‌های این بخش می‌باشد. هوشیاری بسیار سرمربیان باتجربه در این مقطع از تمرینات باعث می‌شود تا قبل شروع فصل ترکیب اصلی تیم مشخص شود و امتیاز بازی‌های ابتدایی فصل به قیمت رسیدن به ترکیب ایده‌آل هدر نرود. مربیان بایستی در این مرحله از تمرینات شدتی نزدیکتر به مسابقه را برای بازیکنان شبیه‌سازی کنند تا آنها کم‌کم برای حضور در میدان آماده شوند. منظور از تقویت سیستم‌های انرژی، تقویت هر دو سیستم هوازی و بی هوازی می‌باشد چرا که یک بازیکن موفق کسی است که از لحاظ استقامت و قدرت در سطح بالایی باشد تا بتواند در طول مدت طولانی با سطح کثرت تنفسی و قلبی عکس العمل‌های مناسبی در شرایط خاص از خود بروز دهد. و این نیاز به تمرینات با شدت‌های مناسب است. حتی بسیاری از مربیان در این مرحله از تمرینات نیز کارهای بازی را در دستور کار تیم خود قرار می‌دهند که می‌تواند تاثیر مثبتی روی کار تیم داشته باشد (سعید عبدی). برگرفته از کتاب فیزیولوژی کاربردی فوتبال).

کتاب "فوتسال: برنامه‌ی تمرینات پیش‌فصل" شامل ۳۰ برنامه‌ی تمرینی است که مهارت‌هایی مثل شتاب، چابکی، تعادل، آگاهی محیطی، اعتماد به نفس، عکس‌العمل، پاس‌کاری، دریبلینگ، شوت زدن و تمام‌کنندگی، دروازه‌بانی، هماهنگی، استقامت، قدرت، سرعت، پرش و ... را بهبود می‌بخشد. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد کتاب حاضر این است که اکثر تمرینات آن با توپ انجام می‌شود و علاوه بر بهبود آمادگی جسمانی سایر مهارت‌های فرد را نیز بهبود می‌بخشد. بنابراین با توجه به اهمیت بسیار زیاد تمرینات پیش‌فصل و عدم وجود برنامه و کتاب جامعی که به طور اختصاصی به آن پرداختد، کتاب حاضر می‌تواند منبع بسیار خوبی برای مربیان و بازیکنان فوتسال باشد.

فرهاد الهویسی

شوان عزیزی