

گرم کردن اختصاصی در فوتبال

تمرینات زیر نظر گواردیولا، سیمئونه، آنجلوتی، امری، ساری و هاینکس

نویسندگان

دانیل زینی

فوستو گارسیا

مترجمان

دکتر صادق امانی شلمزاری (هیأت علمی دانشگاه خوارزمی تهران)

علی رحیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه خوارزمی تهران)

ویراستار

معین دلاوری لندی

نام کتاب: گرم کردن اختصاصی در فوتبال: تمرینات زیر نظر گواردیولا، سیمئونه، آنجلوتی، امری، ساری و هاینکس

مترجم: دکتر صادق امانی شلمزاری - علی رحیمی

نویسنده: دانیل زینی - فوستو گارسیا

ویراستار: معین دلاوری لینی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۸-۳

ناشر: انتشارات باتیس

صفحه آرایی و طراح جلد: انتشارات باتیس

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰۰۰ تومان

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

فروشگاه اینترنتی - اینستاگرام: @batis_pub

سرشناسه

: امانی، صادق، ۱۳۶۲ - مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده : گرم کردن اختصاصی در فوتبال: تمرینات زیر نظر گواردیولا، سیمئونه،

آنجلوتی، امری، ساری و هاینکس/نویسندگان دانیل زینی، فوستو گارسیا؛

مترجمان صادق امانی شلمزاری، علی رحیمی؛ ویراستار معین دلاوری لینی.

: قائمشهر: انتشارات باتیس، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر

: ۱۸۰ ص.

مشخصات ظاهری

: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۵۶-۸-۳

شابک

Passing Warm-Ups Direct from Guardiola, Simeone, Ancelotti, Emery, Sarri & Heynckes.

یادداشت

: رحیمی، علی، ۱۳۷۲ - مترجم

شناسه افزوده

دلاوری لینی، معین، ۱۳۶۸ - ویراستار

شناسه افزوده

: GV۹۴۳/۹

رده بندی کنگره

: ۷۹۶/۳۳۴

رده بندی دیویی

: ۸۷۷۹۳۶۷

شماره کتابشناسی ملی

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۹.....	پیشگفتار.....
۱۰.....	کلید دیاگرام.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	گرم کردن: جنبه‌های ضروری و یافته‌های علمی.....
۱۴.....	مقدمه.....
۱۶.....	گرم کردن در جلسه تمرین و قبل از مسابقه.....
۱۷.....	گرم کردن قبل از جلسه تمرین: اصول پایه.....
۱۸.....	گرم کردن و کشش.....
۲۲.....	فعالیت‌ها، تمرینات و گرم کردن.....
۲۷.....	تمرینات عمومی و تکنیکی بدون حریف و با حریف.....
۲۸.....	مقدمه.....
۲۹.....	نمونه‌ای از تمرین بدون حریف.....
۳۰.....	نمونه تمرین تکنیکی با حریف.....
۳۱.....	نمونه تمرین تیمی.....
۳۲.....	نمونه تمرین عمومی.....
۳۳.....	نمونه تمرین اختصاصی.....
۳۴.....	نمونه تمرین رقابتی.....
۳۵.....	فعالسازی جسمانی، ذهنی و ناخودآگاه.....
۳۶.....	"بیداریاگی" فعالسازی بدن و ذهن.....
۳۷.....	"حالت غوطه وری" - بازی با حداکثر تعهد.....
۳۸.....	خطرات بیش فعالسازی.....
۳۹.....	ارتباط بین اضطراب و عملکرد.....
۴۰.....	منحنی ایده آل فعالسازی روانی.....
۴۱.....	مدیریت اضطراب و استرس.....
۴۲.....	تصویرسازی حرکتی و فعالسازی نیمه خودآگاه.....



- ۴۵..... گرم کردن تکنیکی - تاکتیکی: اصول و اشکال تاکتیکی
- ۴۶..... گرم کردن: استفاده از اشکال تاکتیکی مختلف
- ۴۷..... گرم کردن: عناصر تکنیکی و تاکتیکی
- ۴۹..... گرم کردن با اهداف تکنیکی و تاکتیکی: اصول و تمرینات
- ۵۰..... شکل تاکتیکی لوزی
- ۵۱..... شکل لوزی - نمونه تاکتیکی ۱
- ۵۲..... شکل لوزی - نمونه تاکتیکی ۲
- ۵۳..... شکل لوزی - نمونه تاکتیکی ۳
- ۵۴..... شکل لوزی - نمونه تاکتیکی ۴
- ۵۵..... شکل لوزی - نمونه تاکتیکی ۵
- ۵۶..... شکل تاکتیکی مثلث
- ۵۷..... شکل مثلث - نمونه تاکتیکی ۱
- ۵۸..... شکل مثلث - نمونه تاکتیکی ۲
- ۵۹..... شکل تاکتیکی Y
- ۶۰..... اصول تمرین تاکتیکی انفرادی: حرکت بازیکن
- ۶۱..... مربیگری بازی با استفاده از رابط و تصمیم گیری: تمرینات
- ۶۲..... بازی با رابط و تصمیم گیری: نمونه ۱
- ۶۳..... بازی با رابط و تصمیم گیری: نمونه ۲
- ۶۴..... جهت انجام بازی
- ۶۴..... تمرین گرم کردن دایره‌ای
- ۶۵..... تمرینات گرم کردن جهت دار
- ۶۶..... تمرینات گرم کردن ترکیبی
- ۶۷..... تمرینات پاسکاری گرم کردن برگرفته از مربیان برجسته دنیا
- ۶۸..... راهنمای اشکال
- ۶۹..... کلولو آنجلوتی
- ۷۰..... کارلو آنجلوتی: معرفی و افتخارات
- ۷۱..... کنترل، پاس و حرکت پایه در قالب پاسکاری با شکل لوزی
- ۷۲..... حرکت به عقب برای دریافت توپ و انجام حرکت بده و برو



- ۷۳..... از بیرون به داخل و سپس رو به جلو در قالب یک چرخش توپ به شکل لوزی.
- ۷۵..... کارهای ترکیبی یک و دو و پیدا کردن حرکت یار سوم.
- ۷۷..... توسعه بازی - دریافت و کنترل با پای دورتر و پاس.
- ۷۹..... حرکت از بیرون به داخل برای دریافت، کنترل و پاس دادن.
- ۸۰..... دویدن بدون توپ یار سوم، دریبل کردن و سپس پاس دادن.
- ۸۱..... بازی سازی با حمایت از داخل و انجام حرکت یک و دو.
- ۸۲..... بازی سازی با حمایت از داخل و پاس رو به جلو.
- ۸۳..... یک و دو، حمایت و چرخش.
- ۸۵..... **پپ گواردیولا**
- ۸۶..... پپ گواردیولا: معرفی و افتخارات.
- ۸۷..... حمایت با حرکت یک و دو و زمان بندی حرکت برای دریافت توپ.
- ۸۸..... یک و دو، زمان بندی حرکت + پاس تودر برای فرار یار سوم.
- ۹۰..... دریافت در حین حرکت، دریبل کردن و پاس تودر.
- ۹۲..... حرکت برای دریافت توپ با وجود مدافع یار گیر در یک گردش توپ حمایتی.
- ۹۴..... حمایت از بازیکن با استفاده از پاس های کوتاه، بلند و تودر.
- ۹۶..... حرکت برای دریافت، حمایت، دریبل کردن و ارسال پاس تودر.
- ۹۸..... پاس ترکیبی و حمایت در قالب اشکال لوزی و مثلث.
- ۱۰۰..... پاس ترکیبی و حمایت با پاس تودر برای یار سوم.
- ۱۰۲..... پاس ترکیبی و حمایت با حرکت یک و دو.
- ۱۰۴..... پاس ترکیبی و حمایت با الگوهای تاکتیکی مثلثی.
- ۱۰۷..... **مائوریسیو ساری**
- ۱۰۸..... مائوریسیو ساری: معرفی و افتخارات.
- ۱۰۹..... پاس و دریافت در قالب یک گردش توپ تاکتیکی با شکل Y.
- ۱۱۱..... چک ران برای دریافت، یک و دو و پاس تودر برای فرار در عمق.
- ۱۱۳..... حرکت سه جانبه برای چک ران، عقب برگشتن، دریافت و اورلپ زدن.
- ۱۱۵..... پاس روبه جلو، کاشتن توپ برای یک و دو + پاس تودر برای دویدن در عمق.
- ۱۱۷..... کار ترکیبی مثلثی کوچک + پاس تودر برای اورلپ (۱).
- ۱۱۸..... کار ترکیبی مثلثی کوچک + پاس تودر برای اورلپ (۲).



- ۱۲۰..... پاس رو به جلو و حرکت برای حمایت و انجام حرکت یک و دو و اورلپ
- ۱۲۲..... پاس رو به جلو عمقی + یک و دو در قالب شکل لوزی
- ۱۲۴..... یک و دو، پاس رو به جلو در عمق و حرکت یار سوم
- ۱۲۶..... ترکیب‌های سه نفره در قالب یک ساختار با دو مثلث
- ۱۲۹..... **اونای امری**
- ۱۳۰..... اونای امری: معرفی و افتخارات
- ۱۳۱..... دقت در پاس و دریافت توپ در یک گردش توپ به شکل مثلث
- ۱۳۲..... کنترل جهت‌دار در بین کنزها + عبور از مدافع
- ۱۳۳..... دو بار یک و دو، دریبل و فریب برای عبور از مدافع
- ۱۳۵..... کار ترکیبی سریع، پاس نودر، چک ران (فضاسازی) + حرکت عمقی یار سوم
- ۱۳۷..... کارهای ترکیبی نزدیک و پاس‌های عمقی + دریافت توپ در حین حرکت
- ۱۳۸..... بازی حمایتی در قالب شکل مثلث با دو بار یک و دو
- ۱۳۹..... بازی حمایتی در قالب شکل مثلث با پاس رو به جلو و یک و دو
- ۱۴۰..... بازی حمایتی در قالب شکل مثلث با پاس رو به جلو و کاشتن توپ
- ۱۴۱..... بازی حمایتی در قالب شکل مثلث با لایی خوردن + یک و دو
- ۱۴۳..... بازی حمایتی در قالب شکل مثلث با کاشتن توپ‌ها و حرکت یار سوم
- ۱۴۵..... **دیگوسیمثونه**
- ۱۴۶..... دیگوسیمثونه: معرفی و افتخارات
- ۱۴۷..... فضاسازی برای دریافت توپ در قالب یک گردش توپ تاکتیکی با شکل Y
- ۱۴۸..... فضاسازی، دویدن رو به جلو، دریافت پاس برگشتی + یک و دو
- ۱۴۹..... دوبار یک و دو، پاس بلند، حرکت یار سوم و پاس (بده و برو)
- ۱۵۱..... پاس بلند زمینی رو به جلو، کاشتن و یک و دو
- ۱۵۲..... کارهای ترکیبی در دو مثلث همراه با انجام حرکات مختلف برای دریافت توپ
- ۱۵۴..... کارهای ترکیبی دو مثلی با پاس‌های یک و دو و حرکت یار سوم
- ۱۵۵..... کارهای ترکیبی دو مثلی با فرار رو به جلو برای دریافت توپ
- ۱۵۶..... پاس و دریافت با حرکت یک و دو و بده و برو
- ۱۵۸..... حمایت با حرکت رو به جلو برای دریافت توپ و یک و دو
- ۱۵۹..... توالی ترکیبی از چک ران و حرکات برای دریافت توپ



- ۱۶۱..... **یوب هاینکس**
- ۱۶۲..... یوب هاینکس: معرفی و افتخارات
- ۱۶۳..... تعویض بازی و پیدا کردن یار سوم (یار خالی) در قالب شکل لوزی
- ۱۶۵..... جابجایی در عرض در قالب دو لوزی قرینه با دو توپ
- ۱۶۶..... تعویض بازی در قالب دو لوزی قرینه با دو توپ
- ۱۶۷..... گردش توپ در دو لوزی با دو توپ، فضا سازی، چرخش و یک و دو
- ۱۶۹..... گردش توپ در دو لوزی با دو توپ، یک و دو و حرکت یار سوم
- ۱۷۰..... گردش توپ در دو لوزی با دو توپ، حرکات رو به جلو و اورلپ
- ۱۷۲..... دور شدن از کتر برای فضا سازی، دریافت و چرخش، پاس از راس لوزی + یک و دو و اورلپ
- ۱۷۴..... دوبار حمایت از مرکز لوزی + یک و دو و اورلپ
- ۱۷۶..... سه تا یک و دو به همراه پاس رو به جلو و اورلپ
- ۱۷۸..... دیدن های مختلف برای دریافت توپ های کاشته شده + یک و دو و اورلپ



پیشگفتار

هر جلسه تمرینی و مسابقه با گرم کردن آغاز می‌شود. گرم کردن علاوه بر تاثیرات جسمانی، مزایای روانشناختی نیز دارد؛ بازیکنان را تحریک می‌کند و آن‌ها را از نظر ذهنی برای کار پیش‌رو آماده می‌کند. در برنامه‌ریزی برای گرم کردن قبل از تمرین، مربی باید خلاق باشد. برای دستیابی به یک برنامه گرم کردن موثر و برانگیزاننده، بیشتر فعالیت‌ها باید با توپ انجام شود. معمولاً بیشتر مربیان گرم کردن را به عنوان فعالیتی مجزا در نظر می‌گیرند که تنها هدف آن افزایش دمای بدن و عضله می‌باشد. چنین تفکری منجر به استفاده ضعیف از مدت زمان محدود تمرین می‌شود. در عوض، می‌توان از گرم کردن برای تکرار و توسعه بیشتر عوامل تکنیکی و تاکتیکی استفاده کرد. بر این اساس، مطالعه این کتاب برای مربیان و بدنسازان تیم‌های فوتبال به منظور کاربرد بهینه از زمان تمرین برای ارتقای تکنیک و تاکتیک توصیه می‌شود. دانستن اینکه مربیان بزرگ دنیا از انواع پاس دادن برای گرم کردن استفاده می‌کنند، به مربیان جوان کمک می‌کند تا در طراحی تمرینات، از زمان گرم کردن بهترین استفاده را کرده و این زمان را جز فرایند یکپارچه تمرین در نظر بگیرند.

دکتر صادق امانی

www.ketab.ir

