

مدرسه فوتبال

تمرینات ویژه مقاطع سنی ۷ تا ۱۷ سال

تألیف و ترجمه:

مسعود اقبالی

مدرسی فدراسیون و کنفدراسیون فوتبال آسیا

سرشناسه

: اقبالی، مسعود

عنوان و نام پدیدآور

: مدرسه فوتبال تمرینات ویژه مقاطع سنی ۶ تا ۱۶ سال / تألیف و ترجمه مسعود اقبالی.

مشخصات نشر

: تهران : آوای ظهور، ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری

: ۱۴۰ ص.

شابک

: 978-600-5896-17-6

وضعیت فهرست نویسی

: فیا

موضوع

: فوتبال - تعلیم

رده‌بندی کنگره

: GV ۹/۹۴۳ / ت ۷ الف ۶۶ ۱۳۹۰

رده‌بندی دیویی

: ۷۹۶/۳۳۲

شماره کتابشناسی ملی

: ۲۵۵۳۷۱۸

شناسنامه کتاب

عنوان کتاب

: مدرسه فوتبال تمرینات ویژه مقاطع سنی ۶ تا ۱۶ سال

مؤلف

: مسعود اقبالی

ناشر

: انتشارات آوای ظهور

نوبت چاپ

: اول / ۱۳۹۰

تیراژ

: ۱۱۰۰ نسخه

حروفچینی

: موسسه مهراد

چاپ و صحافی

: سعید دانش

شابک

: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۹۶-۱۷-۶

قیمت

: ۴۵۰۰۰ ریال

انتشارات آوای ظهور

خیابان انقلاب - نرسیده به خیابان ۱۲ فروردین - جنب کتابفروشی عصر دانش - طبقه زیرین پلاک

۱۳۳۲ - تلفن ۶۶۴۷۷۶۷۲ - ۶۶۴۱۴۱۰۹

فهرست مندرجات

- فصل اول : گرم کردن با استفاده از تکنیک‌های مختلف ۵
- فصل دوم : بازی‌های تفریحی جهت توسعه مهارت‌های حرکتی و ادراکی ۴۳
- فصل سوم : حمله و دفاع فردی و گروهی با دروازه‌های کوچک ۵۷
- فصل چهارم : شوت مقدماتی و پیشرفته ۸۷
- فصل پنجم : بازی در زمین‌های کوچک با دروازه قانونی ۱۰۹

«هیچ وظیفه‌ای بالاتر از کشف استعدادهای نسل جوان نیست.»

استعداد چیزی نیست که در سن ۲۵ سالگی و ناگهانی شکوفا شود. بازیکن خوب از نوجوانی خوب است.

یادمان باشد که بازیکنان فردا از میان جوانان امروز شکل می‌گیرند.

در قرن بیست و یکم بازیکنان با استعداد در گوشه و کنار شهر پیدا نمی‌شوند. کشف چنین بازیکنانی توسط افراد استعدادباب حرفه‌ای و از طریق مشاهده دقیق و مستمر و با صبر و شکایی قابل توجه امکان پذیر است. افراد صاحب استعداد شانس موفقیت بالاتر از حد معمولی برای انجام عملکرد ورزشی برجسته را دارند.

مدرس حرفه‌ای فوتبال و آکادمی‌ها باید با تدوین برنامه‌های آموزشی کامل نقش آموزشی خود را ایفا نمایند. هر گونه اشتباهات آموزشی در مراحل مقدماتی می‌تواند ظرفیت بالقوه بازیکنان نوجوان و جوان را دچار مشکل سازد و آنها را از فرایند رشد و تکامل ذهنی و جسمی و اهداف آموزشی دور کند.

سطح فوتبال پیشرفت کرده است. تمرینات فیزیکی به دلیل استفاده بهینه از علوم ورزشی و پزشکی پیشرفت قابل توجهی داشته است. اما تاکتیک‌ها پیشرفت چندانی نداشته‌اند و بنابراین مهارت‌های تکنیکی نقلی اساسی و تعیین کننده‌ای دارند. برای بازیکنی که در حال آموزش و انجام مهارت‌های تکنیکی است، داشتن ضرب آهنگ و ایجاد هماهنگی در حرکات تعیین کننده است. این قابلیت ذهنی-عضلانی مبتنی بر تفکر است و در سنین ۱۲ تا ۱۵ سالگی به حد کمال و رشد خود می‌رسد. در اصل پیشرفت و توسعه مهارت‌های تکنیکی بر مهارت‌های هماهنگی متکی است و چنین امر مهمی بر داشتن ارتباط و تماس مستمر با توپ تأکید دارد.

آموزش مهارت‌های روان حرکتی یا ادراکی (شناختی) برای بالا بردن رفتارهای ذهنی و نیز کمک به افزایش عوامل وابسته به عملکرد بازیکنان از جمله تکنیک‌هایی است که از منابع و ویژگی‌های مغز ما سرچشمه می‌گیرند. دانستن چگونگی بازی خوانی، دید کافی، سرعت در گزینش حرکت و تصمیم‌گیری سریع از نشانه‌های هوش تاکتیکی است که بازیکنان برجسته را از دیگران مجزا می‌سازد.

کتاب حاضر مجموعه‌ای از تمرینات مجزا تکنیکی و تاکتیکی است که می‌تواند به مربیان کمک کند تا با اجرا و تأکید بر آنها زمینه پیشرفت نونهالان، نوجوانان و جوانان این مرز و بوم را فراهم سازند.

از مربیان در خواست می‌گردد با تأکید بر این آموخته‌ها در این مقاطع سنی، آنها با مشکلات آموزشی کمتری مواجه شوند و روند رو به رشد خوبی داشته باشند.

موفق باشید.

مسعود اقبالی - مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا