

# به نایگانه می مهربان

تعال  
فوق  
مهربانی  
عالم

تألیف: حسین غدیری

نگارینه  
Negarineh

تهران ۱۳۸۵

سرشناسه: غدیری، حسین، ۱۳۶۵  
عنوان و پدیدآور: علم مربی گری فوتبال / تالیف حسین غدیری  
مشخصات نشر: تهران؛ نگارینه، ۱۳۸۵.  
مشخصات ظاهری: ۱۶۸ص: مصور  
شابک: 964-8935-15-7  
یادداشت: فیفا  
موضوع: فوتبال -- مربیگری  
موضوع: تعلیم -- مربیگری  
رده بندی کنگره: ۸ع ۴ غ / ۸ / ۷۹۴۳ GV  
رده بندی دیویی: ۳۳۴.۰۷۷ / ۷۶۹  
شماره کتابخانه ملی: ۲۳۱۷۴-۸۵م



نام کتاب: علم مربیگری فوتبال  
تالیف: حسین غدیری پور اناری زاده  
ویراستار: آرزو کلانی  
طراحی گرافیک: مهدی جام شیر  
چاپ نخست: ۱۳۸۵ تهران  
شمارگان: ۳۰۰۰ جلد  
شابک: ۹۶۴-۸۹۳۵-۱۵-۷

ISBN 964-8935-15-7



9 789648 935158

حق چاپ محفوظ است

نشانی: تهران، شمال شرق میدان هفتم تیر، کوی نظامی، شماره ۲۳، کدپستی ۱۵۷۵۶۳۵۹۱۱  
تلفن: ۰۷۱-۸۸۳۱۰۰۷۱-۸۸۳۱۵۰۵۱-۸۸۸۲۸۷۸۸، فاکس: ۰۷۲۷۸-۸۸۳۰۷۲۷۸-۸۸۳۰۷۲۷۸  
[www.negarineh.ir](http://www.negarineh.ir)

## فهرست

۹	سخن ناشر
۱۱	سخن مؤلف
	<b>بخش اول: روانشناسی</b>
۱۵	روانشناسی و مربیان روانشناس
۱۷	برنامه‌ریزی و تقسیم وقت
۲۱	آمادگی و آرامش روحی و فکری
۲۲	آمادگی ذهنی و تمرین‌های ذهنی و روانی
۲۴	آماده‌سازی تیم در کوتاه‌مدت
۲۴	آمادگی جسمانی و روش‌های ایجاد آن
۲۵	روانشناسی تمرین‌ها
۳۰	مربی تمرین‌دهنده
۳۰	برنامه‌ریزی جلسه‌ی تمرین
۳۲	بالا بردن سطح فنی بازیکنان
۳۳	ویژگی جلسه‌ی تمرینی مفید
۳۴	مسائل روحی - روانی در جلسه‌ی تمرین
۳۵	تمرین از طریق نقاشی متحرک
۳۷	به چه منظور تمرین می‌دهیم
۳۷	دلیل شکست مربی

- ۳۹ دلیل وجود بی‌ثباتی در تیم
- ۳۹ معدل‌گیری تیم
- ۴۰ اعتماد به نفس
- ۴۱ لحظه‌های مهم مسابقه
- ۴۳ مهم‌ترین وظیفه‌ی مربی
- ۴۴ خستگی بازیکنان
- ۴۵ اعمال فشار بر تیم
- ۴۶ تمرین کنترل اعصاب
- ۴۶ تاکتیک عصبانیت
- ۴۷ تاکتیک‌های ده و نه نفره
- ۴۸ صحبت‌های انفرادی با بازیکنان
- ۴۹ پیش‌بینی شرایط مسابقه
- ۴۹ مسابقه‌های رفت و برگشت و حذفی
- ۵۰ بازی‌های تدارکاتی و هدف‌های آن
- ۵۱ مشاهده‌ی نقطه‌های قوت و ضعف
- ۵۳ گرم کردن و سرد کردن
- ۵۵ تغذیه در فوتبال
- ۵۸ تمرین‌های قدرتی - سرعتی
- ۵۸ افزایش سرعت عمل بازیکنان
- ۵۹ افزایش سرعت بازی تیم
- ۶۱ دفاع و مدافعان
- ۶۳ هافبک‌ها
- ۶۴ حمله و مهاجمان
- ۶۷ نقل و انتقال‌ها و روش‌های خرید بازیکن
- ۶۹ تیم‌های پایه
- ۷۳ تماشاگران - میزبان - میهمان
- ۷۴ نکته‌های مهم برای مربیان

۷۵	مربیگری تیم‌های ملی
۷۹	مهارت در مربیگری
۸۰	فلسفه‌ی مربیان جهان
۸۱	مربی داخلی و خارجی
۸۲	مربیگری فوتبال یعنی...
۸۵	خصوصیت‌های مربیان حرفه‌ای
۸۹	بخش دوم: مبانی نظری
۹۱	آرایش‌ها
۹۳	آرایش ۴-۲-۳-۱
۹۵	برتری آرایش ۴-۲-۳-۱
۹۶	نقص آرایش ۴-۲-۳-۱
۹۶	آرایش ۴-۳-۱-۲
۹۸	برتری آرایش ۴-۳-۱-۲
۹۸	نقص آرایش ۴-۳-۱-۲
۹۸	آرایش ۳-۴-۲-۱
۱۰۰	برتری آرایش ۳-۴-۲-۱
۱۰۱	نقص آرایش ۳-۴-۲-۱
۱۰۱	آرایش ۴-۴-۲
۱۰۳	آرایش ۴-۱-۳-۲
۱۰۴	برتری آرایش ۴-۱-۳-۲
۱۰۴	نقص آرایش ۴-۱-۳-۲
۱۰۵	آرایش ۳-۳-۳-۱
۱۰۶	نکته‌های مثبت آرایش ۳-۳-۳-۱
۱۰۶	نکته‌های منفی آرایش ۳-۳-۳-۱
۱۰۷	آرایش ۲-۴-۳
۱۰۸	نکته‌های مثبت آرایش ۳-۴-۳

- ۱۰۸ نکته‌های منفی آرایش ۳-۴-۳
- ۱۰۸ آرایش ۴-۳-۳
- ۱۰۹ نکته‌های مثبت آرایش ۴-۳-۳
- ۱۱۰ نکته‌های منفی آرایش ۴-۳-۳
- ۱۱۰ آرایش ۴-۳-۲-۱
- ۱۱۱ نکته‌های مثبت آرایش ۴-۳-۲-۱
- ۱۱۱ نکته‌های منفی آرایش ۴-۳-۲-۱
- ۱۱۲ آرایش ۳-۳-۲-۲
- ۱۱۳ نقطه‌های قوت آرایش ۲-۳-۲-۲
- ۱۱۳ نقطه‌های ضعف آرایش ۳-۳-۲-۲
- ۱۱۳ آرایش ۳-۵-۲
- ۱۱۴ نقطه‌های قوت آرایش ۳-۵-۲
- ۱۱۴ نقطه‌های ضعف آرایش ۲-۵-۲
- ۱۱۵ آرایش ۵-۲-۲-۱
- ۱۱۶ نقطه‌های قوت آرایش ۵-۲-۲-۱
- ۱۱۶ نقطه‌های ضعف آرایش ۵-۲-۲-۱
- ۱۱۶ آرایش ۴-۱-۴-۱
- ۱۱۶ نقطه‌های قوت آرایش ۴-۱-۴-۱
- ۱۱۷ نقطه‌های ضعف آرایش ۴-۱-۴-۱
- ۱۱۷ آرایش ۳-۴-۱-۲
- ۱۱۸ نمونه‌ای از شرح وظیفه‌ی بازیکنان
- ۱۲۲ راه‌های مقابله با آرایش‌های مختلف و تغییر آرایش
- ۱۲۴ آرایش و بازیکنان
- ۱۲۵ استراتژی پرسینگ
- ۱۲۷ استراتژی دریبلینگ
- ۱۲۸ استراتژی شوت از راه دور
- ۱۳۰ استراتژی ضدحمله

---

۱۳۱	تغییر وضعیت به حمله و دفاع
۱۳۵	فن آوری رایانه‌ای
۱۳۹	تحلیل بازی به وسیله‌ی مربی
۱۴۰	راه‌های عبور از دفاع فشرده
۱۴۲	فوتبالیست حرفه‌ای
۱۴۲	تصاحب مجدد توپ
۱۴۴	شروع مجدد بازی
۱۴۸	دفاع سه نفره
۱۵۰	دفاع چهار نفره
۱۵۳	دفاع منطقه‌ای یا پوشش در فضا
۱۵۵	دفاع پوشش نفر به نفر
۱۵۶	دفاع مخلوط یا ترکیبی
۱۵۹	تاکتیک و انواع آن
۱۶۲	اصل‌های پایه‌ای دفاع
۱۶۵	اصل‌های پایه‌ای حمله

## نشانه‌های کلیدی

GK ..... دروازه بان

CB ..... دفاع میانی

RB ..... دفاع راست

LB ..... دفاع چپ

CMF ..... هافبک وسط

DMF ..... هافبک دفاعی

AMF ..... هافبک تهاجمی

RMF ..... هافبک راست

LMF ..... هافبک چپ

CFW ..... مهاجم مرکزی

FW ..... مهاجم

—————> ..... مسیر حرکت بازیکن

- - - - -> ..... مسیر حرکت توپ

~~~~~> ..... مسیر حرکت بازیکن با توپ



## سخن ناشر

ورزش فوتبال به صورت امروزی در جهان غرب شکل گرفته است و در کشورهای پیشرفته به صورت دانشگاهی با این ورزش برخورد می‌شود، همه‌ی مسایل آن موشکافانه و به شکل علمی بررسی می‌گردد. این ورزش به شاخه‌های گوناگون تقسیم شده است که هر یک از این شاخه‌ها به کارشناس خاص خود نیاز دارد.

ورزش فوتبال امروزه ورزش مفرحی است که طرفداران بی‌شماری دارد و در حاشیه آن کارهای اقتصادی و تبلیغی فراوانی صورت می‌گیرد. در کشورهای غربی با نگاه اقتصادی و سودآور به آن می‌نگرند و به همین دلیل در زمینه‌های مختلف روی آن سرمایه‌گذاری می‌کنند. با توجه به این مطلب جهت آموزش آن نیز سرمایه‌گذاری کلانی شده و کارهای فراوانی صورت گرفته است. از آن‌جا که ورزشکاران، مربیان و کارشناسان این ورزش آن را به صورت علمی از منابع غربی می‌آموزند و در مدارس یا آموزشگاه‌های غربی فرا می‌گیرند، واژه‌ها و اصطلاح‌های غربی آن را استفاده می‌کنند و برای همین این واژه‌ها بین کارشناسان فوتبال متداول شده و می‌توان گفت این واژه‌ها جهانی شده است و در قالب زبان خاصی جا نمی‌گیرد.

برای ارتباط نزدیک‌تر با خواننده برای کتاب حاضر چند ویراستار عوض شد تا ویراستاری خانم کلانی که مفاهیم مطالب را تغییر نداده و درک آن را ساده‌تر کرده است مورد قبول واقع شد. در مشاوره‌هایی با

ویراستار به این نتیجه رسیدیم که در ویراستاری کتاب واژه‌های خارجی که معادل فارسی آن‌ها ناآشنا است یا بین علاقمندان این ورزش به کار برده نمی‌شود تغییر پیدا نکند و بیشتر درک و فهم آسان مطالب کتاب در نظر گرفته شود.

امیدوارم خواندن این کتاب برای علاقمندان فوتبال مفید واقع شود.

منصور جام‌شیر  
مدیر مسئول نگارینه

## سخن مؤلف

فوتبال واژه‌ای سحرانگیز و ورزشی زیبا، هیجان‌انگیز و پرطرفدار است که شور و نشاط می‌آفریند؛ شوق ایجاد می‌کند و شادی می‌آورد؛ غم و غصه و عصبانیت به همراه دارد؛ سینه‌ها را مالامال از هیجان می‌کند و گام‌ها را استوار می‌سازد. هیچ ورزشی نمی‌تواند مانند فوتبال بر روی مردم اثر بگذارد. و در فوتبال به ندرت می‌توان گل‌هایی یافت که شبیه هم باشند، هر کدام شکل و ظاهری متفاوت دارند. شور و احساس تماشاگران این رشته بیش از هواداران ورزش‌های دیگر است. هنگام بازی‌های جام جهانی فوتبال، دنیا تعطیل می‌شود و این ورزش بر روی تمام ملت‌ها اثر می‌گذارد و همه چیز را عوض می‌کند. جذابیت فوتبال در قانون‌های نانوشته‌ی نهفته در قلب آن است؛ یک تیم روزی در عین شایستگی شکست می‌خورد و روزی هم در عین ناباوری پیروز میدان می‌شود. این شرایط متغیر حاکم بر بازی و اتفاق‌های پیش‌بینی‌نشده‌ی فوتبال را از رشته‌های دیگر ورزشی متمایز کرده و باعث محبوبیت جهانی آن شده است. فوتبال همچنان روبه اوج است. در این میان، مربیان نقش ارزنده و مهمی را ایفا می‌کنند. مربی واژه‌ای پرمعنا است و هزاران خاطره برای یک ورزشکار تداعی می‌کند. خنده‌ی مربی برای بازیکن دنیایی رضایت در بر دارد و اخمش انگیزه‌ای است جهت تلاش بیشتر و مبارزه‌ای پرتنر و توجه‌اش سربلندی او را موجب می‌شود. بازیکن در سخت‌ترین شرایط و دشوارترین مرحله‌ها چشم در چشم مربی می‌دوزد و از او کمک و یاری می‌طلبد، در

پیروزی‌اش او را در آغوش می‌کشد و در شکست بر سینه‌ی او سر می‌گذارد و می‌گرید و به فرمان او می‌دود و به گفته‌ی او می‌ایستد. خود را به او می‌سپارد و به او اعتماد می‌کند تا با تکیه بر تجربه و قدرت اندیشه‌ی او به کمال برسد. آری مربی برای شاگردانش کوهی از دست‌نیافتنی‌هاست. قلّه‌ی دانسته‌ها و معلومات و خلاصه هر آن چیزی است که بازیکن برای رسیدن به موفقیت خود را بدان نیازمند می‌بیند و این اعتماد و اعتقاد باعث شده است که قداستش در نگاه دیگران حتی برتر از جایگاه پدر و آموزگار باشد. چرا که مربی با ورزشکار زندگی می‌کند، با او می‌خندد و با او می‌گرید. راه زندگی را نشان می‌دهد و هنگام خطا او را تنبیه می‌کند و در یک کلام ذهن و جسم او را پرورش می‌دهد. اما ای مربی عزیز و بزرگوار! تو خود بهتر می‌دانی که چگونه بر ذهن بازیکن حکومت می‌کنی و می‌دانی که بازیکن برای انجام خواسته‌ات تن به هر کاری می‌دهد و برای یک لحظه لبخند و تشویق تو سخت‌ترین کارها را به جان می‌خرد و هنگام خشم از هیچ کاری برای جبران اشتباهش فروگذار نیست. ای مرد بزرگ، گِل وجود یک انسان را به دست تو می‌سپارند تا از آن عمارتی شایسته بنا کنی؛ تو را به بزرگی جایگاهت قسم نسبت به آن بی‌تفاوت نباش و از آن غافل نشو، چرا که توجه مداوم و آگاهانه‌ی تو این عظمت را به نامت داده است. ای شخصی که هیچ نامی چون نام تو بزرگوار و هیچ وظیفه‌ای چون وظیفه‌ات پرمسئولیت نیست.

فوتبال همیشه در حال پیشرفت است و این پیشرفت در گرو توسعه‌ی دانش فوتبال و انتقال آن به دیگران می‌باشد و مربیان همواره می‌بایست دامنه‌ی اطلاعات خود را افزایش دهند. کتاب حاضر مشتمل است بر دو بخش «روان‌شناسی<sup>۱</sup>» و «تئوری<sup>۲</sup>» و مربیگری فوتبال نیز

۱. روان‌شناسی مطالعه‌ی علمی رفتار و فرآیندهای روانی است و صحیح اندیشیدن را آموزش می‌هد.

۲. تئوری یعنی در اختیار داشتن دانش علمی.

با این دو علم مستقیم در ارتباط می‌باشد.  
امیدواریم با تألیف این کتاب توانسته باشیم در جهت اعتلا و توسعه‌ی ورزش کشور گامی هر چند کوچک برداشته باشیم.  
در ضمن، مرییان، کارشناسان و علاقه‌مندان می‌توانند سؤال‌ها، نظرها و انتقادهای خود را با شماره‌ی همراه ۰۹۱۳۲۹۱۰۴۷۸ مطرح کنند.

با آرزوی سربلندی مرییان ایران زمین  
حسین غدیری - آبان ماه ۱۳۸۳



بخش اول

روانشناسی

