

فناوری نوین آموزش فوتبال پایه

(مرجع نظام هماهنگ آموزش فوتبال پایه)

(کتاب دوم)

(کتاب زیر ۸ سال)

مؤلف:

مجید جلالی

www.ketab.ir

انتشارات علیسان



انتشارات علیسان

۱۴۰۲

سرشناسه	: جلالی، مجید، ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور	: فناوری نوین آموزش فوتبال پایه (مرجع نظام هماهنگ آموزش فوتبال پایه) (کتاب دوم) (کتاب زیر ۸ سال) / مولف مجید جلالی ؛ به اهتمام هادی حق جو.
مشخصات نشر	: تهران: علیسان، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	: ۷۷ص: مصور(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۵۵۴-۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فوتبال برای کودکان - تعلیم Soccer for children - Training فوتبال - تعلیم Soccer - Training
شناسه افزوده	: حق جو، هادی، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره	: ۸/GV۹۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۳۴۰۷۷/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۴۲۷۵۵۹
اطلاعات رکورد	: فیبا
کتابشناسی	

عنوان: فناوری نوین آموزش فوتبال پایه

(مرجع نظام هماهنگ آموزش فوتبال پایه) (کتاب دوم) (کتاب زیر ۸ سال)

مؤلف: مجید جلالی

به اهتمام: هادی حق جو

عکاس: ملیا فلاحیان

صفحه آرای: سبحان فرشادفر

طراح جلد: علی ناصری

ناشر: علیسان

شمارگان: ۱۰۰۰

تعداد صفحه: ۷۷ ص

نوبت چاپ: چاپ اول

تاریخ انتشار: چاپ اول ۱۴۰۲

چاپ و صحافی: دهکده موسم

قیمت: ۱۰۰۰.۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، خیابان امام خمینی (ره)، چهارراه کمالی، بازارچه الغدیر.

تلفن: ۶۶۴۶۰۵۰۰ - ۰۲۱

۷.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول مربیگری بازیکنان زیر ۸ سال
۱۴.....	ناهنجاری‌های جسمانی بازیکنان زیر ۸ سال
۱۵.....	تمرینات اصلاحی برای کودکان زیر ۸ سال
۱۷.....	ناهنجاری‌های راه رفتن در کودکان زیر ۸ سال
۱۹.....	علل ایجاد ناهنجاری‌های حرکتی در راه رفتن کودکان زیر ۸ سال
۲۱.....	درمان ناهنجاری‌های راه رفتن در کودکان زیر ۸ سال
۲۲.....	روش‌های پیشگیری از ناهنجاری‌های حرکتی در راه رفتن کودکان زیر ۸ سال
۲۳.....	عناصر مهم فوتبال برای بازیکنان زیر ۸ سال
۲۴.....	فلسفه فوتبال بازیکنان زیر ۸ سال
۲۵.....	پنج اصل اساسی برای موفقیت در تمرینات در ارتباط با بچه‌ها
۲۶.....	رفتارهایی که مربیان باید به کودک از آن‌ها اجتناب کنند
۲۷.....	نقش مربی در ارتباط با بازیکنان زیر ۸ سال
۲۸.....	محتوای تمرینات بازیکنان زیر ۸ سال
۲۹.....	معیار بازی برای بچه‌های زیر ۸ سال
۳۰.....	ویژگی‌ها و دانستنی‌های اختصاصی مربیان برای بچه‌های زیر ۸ سال
۳۲.....	بررسی ویژگی‌های کودکان زیر ۸ سال
۳۳.....	تغذیه ورزشی برای بازیکنان زیر ۸ سال
۳۵.....	احساس لمس توپ در کودکان زیر ۸ سال
۳۶.....	دید پیرامونی ضعیف
۳۶.....	دید پیرامونی خوب
۳۷.....	دید پیرامونی خیلی خوب
۳۸.....	سرعت در فوتبال
۴۳.....	فصل دوم اصول و مبانی تمرینی بازیکنان زیر ۸ سال
۴۴.....	معیار و سازماندهی تمرینات برای بازیکنان زیر ۸ سال
۴۵.....	مبانی تئوری، تکنیکی و تاکتیکی برای بازیکنان زیر ۸ سال
۴۵.....	ماه اول

۴۸	 ماه دوم
۵۱	 ماه سوم
۵۳	 هدف‌های رفتاری در پایان سه ماهه اول برای بازیکنان زیر ۸ سال
۵۴	 ماه چهارم
۵۷	 ماه پنجم
۶۱	 ماه ششم
۶۳	 هدف‌های رفتاری در پایان سه ماهه دوم برای بازیکنان زیر ۸ سال
۶۴	 ماه هفتم
۶۷	 ماه هشتم
۷۰	 ماه نهم
۷۳	 ماه دهم
۷۶	 هدف‌های رفتاری در پایان سال تمرینی برای بازیکنان زیر ۸ سال

مقدمه

روزی آمد که بار سفر بستم.

چمدان در دست با دارایی شخصی، راهی دورترین کشورها شدم. مقصد، کشورهایی بود با پیشرفته‌ترین آکادمی‌های فوتبال. از آکادمی لیورپول در شهر لیورپول انگلستان تا آکادمی کلروفونتن در پاریس.

از آکادمی پورتوگیز در شهر سائوپائولو برزیل تا آکادمی فوتبال ژاپن در ششصد کیلومتری توکیو.

آکادمی پاری سن ژرمن در پاریس و آکادمی لاماسیا در شهر بارسلون اسپانیا هم مقصدهای بعدی من بودند.

اما چرا؟ چه چیزی من را به طولانی‌ترین راه‌ها کشاند! به بزرگترین مدارس فوتبال که زبانزد بودند! قرار بود دستاورد سفرها چه باشد! حقیقت آنست که سال‌ها زندگی تمام وقت در فوتبال؛ گذر از تمام گذرگاه‌های باریک، تاریک و روشن یا دور از دسترس، چراهای بزرگی ایجاد می‌کنند؛ با خودت می‌اندیشی در کشورت بیش از سه میلیون کودک تمام کودکی‌شان را در مدارس فوتبال می‌گذرانند؛ چه می‌شود که بعدها در زمین سبز فوتبال دیده نمی‌شوند و یا چندان درخشان و پرمایه ظاهر نمی‌شوند؟! چرا جایشان در بدنه‌ی اصلی فوتبال کشور خالی‌ست! پس آنهمه شور کودکی و عشق به فوتبال در مدارس متعدد، چه می‌شود؟! کجای کار گم می‌شوند که دیگر نشانی ندارند.

با قدری تجربه و دقت در می‌یابی که هرگز نظام آموزشی مشخص و مدونی در اختیار مربیان ما نبوده است. مربیانی سختکوش اما با بضاعت‌های علمی کم در علم تمرین فوتبال. آنهم در سطوح پایه و آموزش به کودکان که اغلب سرانجامی حرفه‌ای و درخشان ندارند.

اما اصلی‌ترین دلیل؛ علت مهم‌تر و دربرگیرنده‌تری دارد؛ درد اصلی تمام این ناکامی‌ها «عدم چرخه تولید در فوتبال کشور» است که دلیل آن فقدان «نظام آموزشی مدون در سطح کشور» است؛ مساله‌ای که بزرگترین دلیل سفرهایم شد. بدیهی‌ست که تحقیق در نحوه‌ی کار و آموزش

آکادمی‌های جهان، نیاز به تحقیق و بررسی گسترده داشت. پس بالاخره روزی آمد که راهی سفر شدم.

نکته‌ی اصلی تمام این سفرها، تلاش برای دستیابی به علوم و مربیگری پیشرفته‌تر در سنین مختلف بود؛ طوری که تقسیم‌بندی سنی بازیکنان وارد جزییات بیشتری می‌شد. روش تمرین به بچه‌ها عمق بسیار وسیعی داشت؛ تا آنجا که در کنار مرکز توسعه علوم مربیگری در هر آکادمی، بخش ویژه‌ای تحت عنوان مرکز توسعه تمرینات هم طراحی شده بود.

در طی این تحقیقات دریافتم علوم مربیگری به تنهایی قادر نیست موجب پیشرفت بازیکنان شود؛ بلکه روش‌های تمرینی با طراحی‌های متفاوت باعث پیشرفت مرحله به مرحله نونهالان و جوانان می‌شود. از همه مهمتر اینکه بدانیم باید آموزش هر بخش از فوتبال را در چه سنی با بچه‌ها شروع کرد. در این بخش، تقسیم‌بندی مهم‌ترین رکن نظام آموزشی هماهنگ است.

سرانجام حاصل تمام تحقیقات بررسی‌ها و مشاهدات، مجموعه‌ی دوازده جلدی کتاب شد. در این مجموعه کتاب‌ها برای هر رده سنی یک کتاب مجزا در نظر گرفته شده است و هر کتاب شامل تمام جنبه‌های تربیتی و آموزشی است. مهم‌ترین خصوصیت این مجموعه، پیوستگی هر کتاب با کتاب بعدی است؛ به طوری که پایان هر کتاب، شروع کتاب بعدی است. یعنی پایان کتاب اول مربوط به بازیکنان زیر هفت سال است؛ در صورتیکه بازیکنان به تمامی هدف‌های رفتاری کتاب اول دست پیدا کنند، می‌توانند وارد مرحله آموزشی کتاب دوم که مربوط به زیر هشت سال است شوند.

هر کتاب شامل بخش‌های زیر است:

- ۱- بررسی خصوصیات بازیکنان در همان رده سنی.
- ۲- دانستنی‌های ضروری مربیان برای کار با همان رده سنی.
- ۳- معیار و سازماندهی تمرینات برای همان رده سنی.
- ۴- مبانی تنوری، تکنیکی، تاکتیکی، بدنی و هدف‌های رفتاری.