

ساخت یک تیم خوب فوتبال
در یک سطح حرفه ای از نقطه نظر فنی

«مجید جلالی»

هدف جلسه :

ما می خواهیم چگونگی بهینه سازی منابع استانی در یک تیم فوتبال را مورد بررسی قرار دهیم .

از نگاه ما مربی بعنوان یک نهاد رهبری مانند یک مدیر سازمان است که مهمترین آسیب او چالش هایی است که در حوزه منابع انسانی دارد.

موضوعات مورد بحث :

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای

ب _ مربی خوب کیست ؟

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

1_ فلسفه - اهداف - استراتژی



اهداف باشگاه سایپا در فوتبال (فصل 93-94)

هدف کلی : ایجاد زیرساخت قوی و مناسب جهت موفقیت های با ثبات در آینده

1- طراحی و اجرای سبک جدیدی از فوتبال که بتواند متضمن موفقیت های با ثبات در آینده باشد (سبک مالکیت توپ و بازی درگیرانه)

2- فعال کردن چرخه تولید در باشگاه ، تولید و بکارگیری بازیکنان جوان از تیم های پایه به منظور پشتوانه سازی برای آینده

3- جاری ساختن فرهنگ حرفه ای در ارکان تیم (دیدگاه – ذهنی – رفتاری) به منظور تربیت آنها برای ارتقا از سطح یک تیم متوسط به یک تیم بزرگ

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

2 _ انتخاب همکاران

انتخاب یک گروه متخصص – فعال – منظم – خوش فکر

سمت	اسامی
سر مربی	
مربی 1	
مربی 2	
مربی دروازه بان	
بدنساز	
مشاور فنی	
آنالیزور	
پزشک متخصص	
پزشکیار	
فیزیوتراپ	
ماساژور 1	
ماساژور 2	
پزشک روانشناس ورزشی	
پزشک تغذیه	
سر تدارکات	
کمک تدارکات 1	
کمک تدارکات 2	

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

3_ طراحی مقررات و آیین نامه ها

- داخلی

- انضباطی

- تنبیه و پاداش

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

4_ طراحی نظام ارزیابی عملکرد



امتیاز محاسبه شده از ارزش گذاری مربیان در هر مسابقه

فصل 94 - 1393 لیگ برتر ایران														
فرم ارزیابی بازیکنان در مسابقه														
مسابقه: _____ تاریخ: _____ / _____ / _____ استادیوم: _____ نتیجه: _____ - _____														
تنظیم کننده: _____ مجموع امتیازات تیمی: _____ معدل کیفی بازی: _____														
ردیف	نام بازیکن	آمادگی جسمانی - تلاش و دوندگی	بازی دفاعی	بازی تهاجمی	بازی موثر و مفید	بازی ایستگاهی	قدرت ذهنی و روانی	تخصصی پست بازی	تکنیک و مهارت	مالکیت توپ	قابلیت بازی در سبک	بازی 1 در مقابل 1	در حد انتظار	مجموع
1	حامد فلاح زاده													
2	مجید ایوبی													
3	سجاد مشکل پور													
4	ابراهیم شکوری													
5	بابک حاتمی													
6	حامد شیری													
7	ابراهیم صادقی													
8	علی زینالی													
9	محمد نزهتی													
10	حکیم نصاری													
11	مهدی سیدصالحی													
12	مسعود ابراهیم زاده													
13	میلاد میداوودی													
14	مهدی ترابی													

مربیان با توجه به مشاهده جریان بازی و سپس فیلم بازی در هریک از شاخص های فوق امتیازی از 10 نمره به بازیکن می دهند.
بنابراین نمره ی نهایی بازیکن از 100 مشخص می شود.



امتیاز محاسبه شده از شاخص های آماری

1- گل (+20 امتیاز)	13- پاس ها (کوتاه و بلند)	19- دادن فرصت گل به حریف (10- امتیاز)
2- گل پنالتی	14- سانتر	20- مقصر گل خورده
3- پاس گل (+15 امتیاز)	15- پاس نهایی و عمق	21- از دست دادن پنالتی
4- گرفتن پنالتی	16- شوت به دروازه	22- دادن پنالتی
5- گرفتن خطا	17- یک در مقابل یک (تهاجمی و تدافعی)	23- دادن خطا (1- امتیاز)
6- کارت زرد به حریف	18 - توپ سوم	24- کارت زرد
7- کارت قرمز به حریف		25- کارت قرمز
8- ایجاد فرصت گل		26- از دست دادن شانس گل
9- نجات دروازه		
10- شروع حمله (+5 امتیاز)		
11- جلوگیری از حمله حریف		
12- توپگیری		

با توجه به ضریب امتیاز (مثبت و منفی) هر شاخص، مجموع امتیاز بازیکن محاسبه می گردد.

این مجموع با در نظر گرفتن حداکثر (+250) و حداقل (-100) امتیاز ممکن ، به عددی بین 0 تا 100 تبدیل می گردد

تا نمره بازیکن از 100 مشخص شود.



نحوه امتیازدهی

1- امتیاز محاسبه شده از ارزش گذاری مربیان در هر مسابقه

2- امتیاز محاسبه شده از شاخص های آماری

$$\text{امتیاز بازیکن} = \frac{\text{مجموع دو امتیاز فوق}}{2}$$

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

5_ انتخاب تیم

- استعداد یابی - نخبه یابی

- انتخاب پست

- شرح وظایف پستی



آزمونهای پزشکی

آزمون انترپومتری (پیکر شناسی)

آزمونهای حرکتی

آزمونهای مهارتی

شاخصه های انتخاب بازیکن

تعادل روانی shycological balance



Gines Meléndez Sotos

بازیکنانی که کیفیت کار آنها در شرایط رضایت یا عدم رضایت دچار تغییر می شود در رقابت های پر فشار عملکرد ضعیفی خواهند داشت.

بازیکنان باید تعادل روانی معقولی داشته باشند



ANDRÉS INIESTA

**DANI JARQUE
“SIEMPRE
CON
NOSOTROS”**

**ما شما را همیشه در
قلبمان نگه خواهیم داشت**



علی زینالی
علی قلیزاده



علی نادمی



رضا جعفری
میلاد میداوودی
مجتبی رمضانی
بهمن سالاری



امیرحسین وثوق
محمد نزهتی
مهدی ترابی

علی شجاعی
حکیم نصاری
باقر نیاری

روزبه شاه علیدوست
علیرضا علیزاده

ماهان رحمانی
ابراهیم صادقی
حامد شیری



هادی رکابی
ابراهیم شکوری
مسعود ابراهیم زاده



مجید ایوبی



سجاد مشکل پور
وحید محمدزاده

فرشاد قاسمی
مسیح زاهدی
محسن ارزانی



حامد فلاح زاده
محمد رضا اخباری
حسین اکبر منادی

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

عموم بازیکنان

مدافعان وسط

دروازه بان

هافبک نفوذی

هافبک دفاعی

مدافعان کناری

مهاجمان کناری

مهاجم مرکزی

WWW.MAJIDJALALI.COM

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

تواناییهای جسمانی

۱- سن

تواناییهای حرکتی

۲- وزن

۳- قد

تواناییهای تکنیکی

۴- قد نشسته

۵- استقامت

تواناییهای تاکتیکی

۶- قدرت

۷- سرعت

تواناییهای شخصیتی و روانی

۸- انعطاف پذیری

تواناییهای ویژه

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- توان بی هوازی لاکتیک

۲- توان هوازی در آستانه بی هوازی

۳- تحرک و پویایی

۴- سرعت بازی

۵- هماهنگی

۶- تعادل

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- دریبل

۲- سرزدن

۳- شوت

۴- سانتر

۵- پاس

۶- مهارت در ۱×۱

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- تاکتیک پذیری

۲- توان بازی دفاعی

۳- قابلیت بازی حمله ای

۴- توانایی بازی در سیستم های مختلف

۵- بازی بدون توپ (فضاسازی)

۶- توانایی در شیوه های مختلف بازی

۷- بازی ترکیبی

۸- عملکرد در خطوط

۹- مهارت در ۱×۱

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

- ۱- مبارزه جویی
- ۲- اعتماد به نفس
- ۳- خونسرد و متمرکز
- ۴- انگیزش
- ۵- فداکاری
- ۶- مسئولیت پذیری
- ۷- نظم و انضباط تیمی
- ۸- پشتکار در جهت رفع نواقص
- ۹- روح همکاری تیمی
- ۱۰- تحمل در برابر شدت تمرین
- ۱۱- تحمل و کنترل در شرایط سخت و بحرانی
- ۱۲- سخت کوشی و پشتکار
- ۱۳- وفاداری به پیراهن ، باشگاه ، مربی و همبازیان
- ۱۴- کنترل ترس و اضطراب
- ۱۵- جاه طلبی
- ۱۶- میزان گرایش به گروه
- ۱۷- شوق پیشرفت
- ۱۸- شوق پیروز شدن
- ۱۹- تعهد (خویش ، باشگاه ، تیم)
- ۲۰- سازگاری

استانداردهای مهارت بازیکنان فوتبال

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- بازی با هر دو پا

۲- قدرت هدایت و رهبری

۳- تواناییهای اختصاصی پستی

۴- بازی خوانی

۵- سرعت پا

۶- سرعت تکنیک

۷- رفتار انضباطی در تمرین و مسابقه

۸- خودانضباطی تمرین

۹- تحمل ذخیره نشینی

۱۰- ادب و نزاکت

۱۱- تجربه

۱۲- ارتباط (تماشاگران ، رسانه ها ، همبازیان ، باشگاه ، مربی و...)

استانداردهای مهارت در پست مدافعان وسط

۱- قد مناسب (بالتر از ۱۸۰ سانتیمتر)

۲- نسبت مناسب وزن به قد

۳- استقامت : قلبی / تنفسی و عضلانی

۴- استقامت قدرت

۵- قدرت عضلانی

۶- انعطاف پذیری

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

استانداردهای مهارت در پست مدافعان وسط

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- سرعت حرکت

۲- سرعت عکس العمل

۳- چابکی

۴- هماهنگی

۵- تعادل

۶- توان بی هوازی

۷- طول گامهای بلند

۸- نیروی عضلانی

۹- شتاب

استانداردهای مهارت در پست مدافعان وسط

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- سر زدن

۲- پاس کوتاه و بلند

۳- تکل کردن

۴- توانایی بازی ۱×۱

۵- دفع کردن

۶- قدرت درگیری

استانداردهای مهارت در پست مدافعان وسط

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- درک دفاعی خوب

۲- توانایی تعویض بازی

۳- هماهنگی در خط دفاعی

۴- خطوط پوشش

۵- شروع بازی (بازسازی)

۶- ضد حمله

۷- دفاع ۲×۲

۸- توانایی بازی ۱×۱

استانداردهای مهارت در پست مدافعان وسط

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- اعتماد به نفس

۲- روحیه جنگندگی

۳- انگیزه و پشتکار

۴- قدرت رهبری

۵- انگیزش (به خود و تیم)

۶- روحیه شکست ناپذیری

۷- پیش بینی

استانداردهای مهارت در پست مدافعان وسط

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- بازی با دوپا

۲- قدرت سرزنی

۳- بازی خوانی

۴- تجربه

استانداردهای مهارت در پست هافبک دفاعی

۱- قد مناسب (بالتر از ۱۷۵ سانتیمتر)

۲- نسبت مناسب وزن به قد

۳- انعطاف پذیری

۴- استقامت عضلانی / قلبی - تنفسی

۵- قدرت و توان عضلانی مناسب

۶- دوندگی بالا

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

استانداردهای مهارت در پست هافبک دفاعی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- سرعت عکس العمل

۲- چابکی

۳- هماهنگی

۴- نیروی عضلانی مناسب

۵- شتاب

استانداردهای مهارت در پست هافبک دفاعی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- سر زدن

۲- پاس کوتاه و بلند

۳- تکل کردن

۴- توانایی بازی ۱×۱

۵- ضربات ایستگاهی

۶- دریبل

۷- شوت

استانداردهای مهارت در پست هافبک دفاعی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- توانایی دفاعی

۲- طراح- بازیگردان

۳- قابلیت انتقال

۴- تعویض بازی

۵- قابلیت ارسال پاس ناگهانی

۶- توان حریف گیری

۷- بازی حفظ توپ

۸- بازی پرس

۹- پوشش

۱۰- توانایی بازی ۱×۱

استانداردهای مهارت در پست هافبک دفاعی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- مبارزه جویی

۲- میل به یارگیری

۳- اعتماد به نفس

۴- شجاعت و جسارت در درگیری

۵- سخت کوش

۶- فداکاری

استانداردهای مهارت در پست هافبک دفاعی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- بازی با دو پا

۲- پاسهای با برد ۶۰ متر

۳- قدرت هدایت و رهبری

۴- تجربه

۵- بازی خوانی

استانداردهای مهارت در پست مهاجم مرکزی

۱- قد بلند و کشیده

۲- نسبت مناسب وزن به قد

۳- سرعت بالا

۴- استقامت سرعت

۵- قدرت و توان عضلانی

۶- انعطاف پذیری

۷- قدرت انفجاری

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

استانداردهای مهارت در پست مهاجم مرکزی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- سرعت بالا

۲- سرعت عکس العمل

۳- چابکی

۴- هماهنگی

۵- تعادل

۶- شتاب

۷- نیروی عضلانی مناسب

۸- طول گام های بلند و سریع

استانداردهای مهارت در پست مهاجم مرکزی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- سرزدن

۲- شوت

۳- دریبل

۴- مهارت در بازی ۱×۱

۵- خلاقیت تکنیکی

۶- ضربه به دروازه

استانداردهای مهارت در پست مهاجم مرکزی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- جاگیری

۲- خلاقیت های تاکتیکی

۳- بازی ترکیبی

۴- بازی پرس

۵- بازی بدون توپ

۶- بازی ضد حمله

۷- توانایی بازی ۱×۱

استانداردهای مهارت در پست مهاجم مرکزی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- مبارزه جویی

۲- اعتماد به نفس

۳- خونسرد و متمرکز

۴- میل به گل زنی

۵- انگیزه و پشتکار

۶- شجاعت و جسارت

استانداردهای مهارت در پست مهاجم مرکزی

تواناییهای جسمانی

تواناییهای حرکتی

تواناییهای تکنیکی

تواناییهای تاکتیکی

تواناییهای شخصیتی و روانی

تواناییهای ویژه

۱- بازی با هر دو پا

۲- فرار در عمق

۳- سرعت تکنیک

۴- سرعت پا

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

6_ انتخاب کاپیتان ها

- شاخصه های انتخاب کاپیتان ها

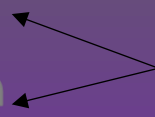
الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

7_ دیدگاه و انگیزش

- چگونه یک تیم وفادار باشد
- انگیزشهای درونی - پایدار -
- انگیزشهای بیرونی - ناپایدار -

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

9_ ارتباط و چگونگی کنار آمدن با فشارها ی درونی و بیرونی

- بازیکنان  جوان
باتجربه

- باشگاه

- رسانه ها

- هواداران

وقتی شما رقیبی در بیرون ندارید ، رقیبان درون به سراغ شما می آیند. «الکس فرگوسن»

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

10_ رفتار بعد از پیروزی و رفتار بعد از شکست

الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

11_ کوچینگ در جریان بازی



الف _ ساخت یک تیم خوب حرفه ای :

12_ بازیکنان در دسرساز - بازیکن سالاری



ترس به هر دلیل

پول

شوق به پیشرفت

- چگونه اطاعت می کنند ؟

- مورد توجه و احترام واقع شوند

- تلاش های آنها دیده شده و بازگو شود

- در امور انضباطی تیم مشارکت آنها را داشته باشیم

- در وفاداری و انگیزش دادن از آنها کمک بگیریم

- میزان پیشرفت آنها را مثل یک جوان زیر نظر گرفته و بازگو کنیم

- نیازهای آنها

مربی خوب کیست؟



فقط مربیان
هستند که می
توانند بازیکنان
را تغییر دهند



1- فلسفه و اهداف مربیگری خود را کاملاً مشخص می کند.



1- فلسفه و اهداف مربیگری خود را کاملاً مشخص می کند.

2- تغییر – توجه به متغیرها – ساختار شکنی – دیدگاه

--ادبیات

-- تمرین

--شیوه بازی

--ارتباط

**وقتی شما یاد گرفتن را متوقف کنید
در واقع یاد دادن را متوقف کرده اید.**





1- فلسفه و اهداف مربیگری خود را کاملاً مشخص می کند.

2- تغییر – توجه به متغیرها – ساختار شکنی

3- تحمل ابهام ----- تفکر در مورد ابهام



1- فلسفه و اهداف مربیگری خود را کاملاً مشخص می کند.

2- تغییر – توجه به متغیرها – ساختار شکن

3- تحمل ابهام ----- تفکر در مورد ابهام

4- تولید ----- معادله

ایده

علم

ب_ مربی خوب کیست؟

1- بینش – دیدگاه – فلسفه – مربیان فردا

2- شخصیت

```
graph LR; A[شخصیت] --> B[آمرانه - نظامی]; A --> C[تسلیم]; A --> D[تشریک مساعی]
```

آمرانه - نظامی
تسلیم
تشریک مساعی

3- سوابق

```
graph LR; A[سوابق] --> B[بازیگری]; A --> C[خوش نام – مقبول و محبوب]
```

بازیگری
خوش نام – مقبول و محبوب

4- دانش و علوم مربیگری

5- کوچینگ در جریان بازی

6- تجربیات مربیگری