

۱۵۹۶۸۹۷

آموزش فوتسال

دکتر رضا نوری

دکتر عبدالحسین پرنو

کیوان مرادیان

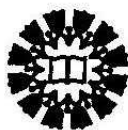
دکتر صادق امانی شلمزاری

مهناز صادق سالارآبادی

ویراستار علمی: دکتر رضا نوری

تهران

۱۳۹۶



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

عنوان و نام پدیدآور: آموزش فوتسال / رضا نوری ... [و دیگران]: ویراستار علمی رضا نوری.

مشخصات نشر: تهران: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: نه، ۲۷۸ ص. مصور (رنگی).

فروست: «سمت»: ۲۱۴۳. علوم ورزشی، ۷۸.

شابک: ۴-۵۳۲-۰۲-۶۰۰-۹۷۸-۱۷۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

Reza Nuri, ... [et al]. Teaching Futsal.

یادداشت: پشت جلد به انگلیسی:

یادداشت: رضا نوری، عبدالحسین پرنو، کیوان مرادیان، صادق امانی شلمزاری، مهناز صادقی سالارآبادی.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: فوتسال سالنی، Indoor Soccer

موضوع: فوتسال سالنی - مربیگری، Indoor Soccer - Coaching

شناسه افورده: نوری، رضا، ۱۳۵۷-

شناسه افورده: سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی.

The Organization for Researching and Composing University Textbooks in the Humanities (SAMT), Institute for Research and Development in the Humanities.

رده‌بندی کنگره: ۳۹۶ GV ۹۴۳ ۱ / ۱

رده‌بندی دیوینی: ۷۰۶ / ۳۳۴۸

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۶۸۴۳۲

سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی



آموزش فوتسال

دکتر رضا نوری (عضو هیئت علمی پردیس بین المللی دانشگاه تهران)، دکتر عبدالحسین

پرنو (عضو هیئت علمی دانشگاه رازی)، کیوان مرادیان، دکتر صادق امانی شلمزاری

(عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی)، مهناز صادقی سالارآبادی

ویراستار علمی: دکتر رضا نوری

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۶

تعداد: ۵۰۰

حروفچینی و لیتوگرافی: سمت

چاپ: یاران (قم)، صحافی: زرین (قم)

قیمت: ۱۷۰۰۰۰ ریال. در این نوبت چاپ قیمت مذکور ثابت است و فروشندگان و

عوامل توزیع مجاز به تغییر آن نیستند.

نشانی ساختمان مرکزی: تهران، بزرگراه جلال آل احمد، غرب پل یادگار امام (ره)،

روبه‌روی پمپ گاز، کد پستی ۱۴۶۳۶، تلفن ۲-۴۴۲۴۶۲۵۰.

www.samt.ac.ir

info@samt.ac.ir

@sazman_samt

هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، نشر یا پخش یا عرضه یا تکثیر یا تجدید چاپ نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	دییاجه
۶	علایم اختصاری و فوتسال
	بخش اول: کلیات
۹	فصل اول: تاریخچه و قوانین فوتبال
۹	مقدمه
۱۰	درآمدی بر تاریخ فوتبال
۱۴	تاریخچه فوتسال
۱۶	قوانین فوتسال
۲۴	خودآزمایی
۲۴	پی‌نوشت لاتین
	بخش دوم: مهارت‌ها (تکنیک‌ها)
۲۶	مقدمه
۲۹	فصل دوم: پاس
۲۹	مقدمه
۳۰	تعریف پاس
۳۰	ویژگی‌های پاس مناسب
۳۲	بهترین پاس
۳۳	انواع پاس
۴۶	نمونه تمرین انواع پاس
۵۶	خلاصه فصل

۵۶	خودآزمایی
۵۷	پی نوشت فارسی
۵۸	فصل سوم: حمل توپ و دریل
۵۸	مقدمه
۵۹	تعریف حمل توپ
۶۱	حفظ توپ
۶۱	تعریف دریل
۶۳	طراحی تمرین برای حمل توپ و دریل
۷۳	ملاحضات فصل
۷۳	خودآزمایی
۷۳	پی نوشت لاتین
۷۳	پی نوشت فارسی
۷۴	فصل چهارم: کنترل توپ
۷۴	مقدمه
۷۵	کنترل بدن
۷۶	هوشیاری
۷۶	جای گیری
۷۶	انتخاب
۷۷	ملاحظات اساسی کنترل توپ
۷۷	سطوح بدن برای کنترل توپ
۷۸	تکنیک های کنترل توپ
۸۴	تمرینات کنترل توپ
۸۸	خلاصه فصل
۸۸	خودآزمایی
۸۸	پی نوشت فارسی
۸۹	پی نوشت لاتین
۹۰	فصل پنجم: شوت
۹۰	مقدمه

۹۱	تعریف شوت
۹۲	انواع شوت زدن
۱۰۸	خلاصه فصل
۱۰۸	خودآزمایی
۱۰۸	پی‌نوشت فارسی
۱۱۰	فصل ششم: دروازه‌بانی در فوتسال
۱۱۰	مقدمه
۱۱۰	ویژگی‌های ورودی برای دروازه‌بان
۱۱۳	مهم‌ترین قسمت‌های بدن برای دروازه‌بان
۱۱۴	دفاع
۱۲۵	حمله
۱۳۰	تمرینات دروازه‌بانی
۱۴۶	خلاصه فصل
۱۴۶	خودآزمایی
۱۴۷	پی‌نوشت فارسی
۱۴۷	پی‌نوشت لاتین
۱۵۰	بخش سوم: تاکتیک
۱۵۰	مقدمه
۱۵۳	فصل هفتم: سیستم‌های بازی فوتسال
۱۵۳	مقدمه
۱۵۴	الف) سیستم ۱-۳
۱۵۶	ب) سیستم ۲-۲
۱۵۸	ج) سیستم ۱-۲-۱
۱۵۹	د) سیستم ۴-۰
۱۶۲	هـ) سیستم ۱-۱-۲
۱۶۳	نمونه‌های تمرینی
۱۶۷	خلاصه فصل
۱۶۷	خودآزمایی

۱۶۷	پی‌نوشت فارسی
۱۶۷	پی‌نوشت لاتین
۱۶۸	فصل هشتم: تاکتیک‌های حمله‌ای
۱۶۸	مقدمه
۱۶۹	سه وضعیت اساسی در بازی فوتسال
۱۷۰	حمله
۱۷۴	طراحی تمرین برای حمله
۱۸۰	خلاصه فصل
۱۸۰	خودآزمایی
۱۸۰	پی‌نوشت فارسی
۱۸۲	فصل نهم: تاکتیک‌های دفاعی
۱۸۲	مقدمه
۱۸۳	تعریف دفاع
۱۸۳	مناطق زمین و خطوط دفاعی
۱۸۷	وضعیت قرار گرفتن دفاع
۱۹۴	انواع دفاع در فوتسال
۱۹۹	دفاع در مثلث خطر
۲۰۹	دفاع کردن در شرایط خاص
۲۱۱	طراحی تمرین برای دفاع فردی و تیمی
۲۱۶	خلاصه فصل
۲۱۷	خودآزمایی
۲۱۷	پی‌نوشت فارسی
۲۱۸	فصل دهم: تاکتیک‌های ضدحمله
۲۱۸	مقدمه
۲۱۹	پارامترهای مهم در ضدحمله
۲۲۰	انواع ضدحمله
۲۲۴	طراحی تمرین برای ضدحمله
۲۲۹	خلاصه فصل

۲۲۹

خودآزمایی

۲۲۹

پی‌نوشت فارسی

۲۳۰

پی‌نوشت لاتین

بخش چهارم: بدنسازی در فوتسال

۲۳۳

فصل یازدهم: تمرین ویژه آمادگی جسمانی در فوتسال

۲۳۳

مقدمه

۲۳۶

تمرین ویژه فوتسال

۲۳۷

آمادگی جسمانی ویژه فوتسال

۲۴۲

نمونه‌های تمرینی

۲۷۸

خودآزمایی

۲۷۸

پی‌نوشت فارسی

۲۷۸

پی‌نوشت لاتین

دیباچه

شب قدری است هم‌زمانی یافته با شهادتِ امامِ عدالت و انصاف، امیرالمؤمنین علی (ع). اما آن سالمان همه جهان و سنگان زمین و آسمان؛ مشعل دل‌فروز ایمان و پژواکِ بیلا یزدان. آگاه ز اسرار کهکشان است و سرچشمه فیض بی‌کران. شاهرآه منزل عشق است و بلوه گام نزول وحی. امامی سالار همه دلاوران و تجدید حیات همه مردگان. شاهی که به شرطِ میزبان است و ضمان وی در بهشت جاودان. عادلی که زلال چشمه زمزم از صدای آنک‌های شبانه اوست؛ و ثمره باغ معرفت از فریادهای خسته در او. امامی سب ز سرآش آگاه و عطر ولایتش همچنان در راه؛ امامی نماد جوشش چشمه عشق از لبِ رابعنا افتادار هر نبی و ولی. آن که شباهنگام کوجه‌ها پیماید تا لقمه‌ای به نیازمندی رساند و سحرگاهان بر میانِ نخلستان درآید تا با یگانه عالم هستی نیایش کند:

الفتیحة...
دل شب محرم برآلله است
در و دیوار به راز آید
مسجد کوفه هنوز سدهوش

«علی آن شیر خدا شاهِ عرب
شب ز اسرارِ علی آگاه است
دردمندی که چو لب بگشاید
کلماتی چو دُر، آویزه گوش

نسیم سحر منتظر گام‌هایش، باد صبا هم‌نفسِ کلامش و سرچشمه بقا در دستش. عشق‌بازی که در خوابگاه پیغمبر خفت و جان خویش برای رویش و تنومندتر شدن درخت انسانیت به خطر افکند. علی (ع)، قبله دعای اهل راز بود و روی اهل نیاز به سوی او؛ در حکمرانی نمونه انصاف و عدل و در مروت و جوانمردی بی‌همتا، در عشق‌بازی با معبود بی‌نظیر و در صبوری و بردباری بی‌بدیل.

شاهکارش نهج البلاغه، بی هیچ گمان، چراغ راه همه انسان‌های وارسته است؛ آنجا که فرمود: «دلت را با اندرز نیکو زنده کن، هوای نفس را با بی‌اعتنایی به حرام بمیران، جان را با یقین نیرومند کن، و با نور حکمت روشنایی بخش، و با یاد مرگ آرام کن، به ناپودی از او اعتراف گیر، و با بررسی تحولات ناگوار دنیا به او آگاهی بخش، و از دگرگونی روزگار، و زشتی‌های گردش شب و روز او را بترسان، تاریخ گذشتگان را بر او بنما، و آنچه که بر سر پیشینیان آمده است به یادش آور، در دیار و آثار ویران رفتگان گردش کن، و بیندیش که آن‌ها چه کرده‌اند؟ از کجا کوچ کرد، و از کجا فرود آمده‌اند؟ از جمع دوستان جدا شده و به دیار غربت سفر کرده‌اند، گویا رمی نمی‌گذرد که تو هم یکی از آنانی! پس جایگاه آینده را آباد کن، آخرت را به دیار خوش، و آنچه نمی‌دانی مگو، و آنچه بر تو لازم نیست بر زبان نیاور، و در جاده‌ای که از گمراهی آن می‌ترسی قدم مگذار. زیرا خودداری به هنگام سرگردانی و گمراهی، هرگز سقوط در تباهی‌هاست.»

علی (ع) پیش از ضربات سنگ، از چهل و نادانی، از تزویر و ریا، از دغل و حيله و از کبر رجالان ضربت خورده بود. علی پیش از آن، از درد انسان جاهل دنیاپرست و گریزان از انسانیت و از آلام انسان تهی از معرفت به یکتای بی‌همتا، ضربت خورده بود. علی (ع) به شیرینی مرگش رضایت داد و بی‌تاب دیدار حضرت دوست، عارفی که لحظه‌های نابش نیز با دوست به اشتراک می‌بخشد، هنگامی که ضربه شمشیر فرق سرش را می‌شکافت، ندای «فزت ورب الکعب» سر داد. اگرچه، افرادی و جریان‌هایی تلاش کردند، وی را به عنوان موجودی فرابشری معرفی کنند اما جرجی جرداق، دانشمند مسیحی که فقط در باره علی (ع) نوشت، چنین اذعان می‌دارد: «لازم نیست صفت ربوبیت به ایشان (علی) بدهیم؛ علی یک انسان است اما قدرت ایشان در ایجاد نوعی بیداری و نوعی آگاهی جهانی در زمینه حقوق و برابری و عدل و عفو و تسامح باعث شده است تا وی در نظر برخی افراد فرابشری باشد.»

به قول شهریار:

«نه خدا توانمش خواند نه بشر توانمش گفت

متحیرم چه نامم شه‌ملک لافتی را!»

یا در قطعه‌ای دیگر همین شاعر بیان می‌کند:

«در جهانی همه شور و همه شر
ها علی بشر کیف بشر»

اما مناسبت دوم امشب، شب قدر؛ شبی که قرآن در آن نازل شد و فضیلت آن از هزار ماه برتر است. در این شب، پنجره‌های معرفت و معنویت به سوی آسمان باز شده است و خدا به بندگانش فرصتی دوباره برای حیاتی نو می‌دهد؛ فرصت می‌دهد تا خود را در دریای معرفتش غوطه‌ور کنند و مطهر شوند. مجال آن می‌دهد تا از بهترین و برترین شب، کیمیای سعادت بیابند و از تباهی و گمراهی‌های یابند. در این شب است که سالکان به تجلی خانه حضرتش مقرب می‌شوند تا با دستیابی به آب حیات، قدر و منزلتی یابند. بناگهان آن‌ها در پیش روی گرفته‌اند و کرده‌های خود در آن می‌بینند و با تضرع و التماس سخت توبه می‌کنند؛ یعنی، باز می‌گردند و آمرزش می‌خواهند و با مولایشان می‌روانند. هر آری می‌شوند: «بارخدا! بیمارز آنچه را از من که تو بدان داناتری؛ پس اگر من باز گردم چه گناه»، تو آمرزش را به من بازگردان.» امشب، فرصتی تکرار نشدنی است برای آنان که گنج مقصود فراروندگی می‌خواهند. اگرچه روزها فروماندند و فروکاهیدند، در این شب، اما امشب با توبه‌ای نصوح باز خواهند گشت و سحرگاه شادمان از زایشی نو زمزمه می‌کنند که:

«دوش وقت سحر از غصه نجاتم دادند

واندر آن ظلمت شب، آب حیاتم دادند

چه مبارک سحری بود و چه فرخنده شبی

آن شب قدر که این تازه برآید دادند»

(حافظ)

اما کتاب حاضر آموزش فوتسال به سفارش سازمان سمت به زیور طبع آراسته شد. رشته ورزشی فوتسال، دست کم در دو دهه گذشته به طور کامل از فوتبال جدا شده است و بازیکنان تخصصی دارد. ایران در این زمینه سال‌ها قدرت بلامنازع آسیا بوده و در جهان نیز به عنوان یک قدرت مطرح است. علاقه‌مندان بسیاری تمایل دارند این رشته را به صورت علمی فراگیرند. امروزه، این رشته در بسیاری از دانشگاه‌ها، به عنوان یک درس عملی، جزء سرفصل آموزشی قرار گرفته و

دانشجویان کارشناسی علوم ورزشی موظف به گذراندن آن هستند. همه این‌ها سبب شد تا کتاب حاضر به رشته تحریر درآید. این کتاب، یازده فصل دارد و حاصل تلاش دوستان و همکاران خوبم جناب آقایان دکتر عبدالحسین پرنو عضو هیئت علمی دانشگاه رازی کرمانشاه و مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا، کیوان مرادیان مربی فوتسال، دکتر صادق امانی شلمزاری عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی تهران و مدرس کنفدراسیون فوتبال آسیا، و سرکار خانم مهناز صادقی مربی تیم ملی فوتسال بانوان است. فصل‌های دوم تا پنجم شامل پاس، حمل توپ، کنترل توپ و شوت رشته کتر صادق امانی و کیوان مرادیان است. فصل ششم، دروازه بانی در فوتسال را سرکار خانم مهناز صادقی نوشته است. فصل‌های هفتم تا دهم شامل سیستم‌های بازی فوتبال، تاکتیک‌های حمله‌ای، تاکتیک‌های دفاعی و تاکتیک‌های ضد حمله به قلم دکتر عبدالحسین پرنو، دکتر صادق امانی و کیوان مرادیان است و فصل‌های اول و یازدهم نیز شامل تاریخچه و قوانین فوتسال و تمرین ویژه آمادگی جسمانی در فوتسال است که بن‌باز به نگارش درآورده‌ام. کتاب حاضر نتیجه سال‌ها تجربه همکارانم در امر مربیگری فوتسال و بهره‌مندی از منابع علمی است و متناسب با سرفصل درس فوتسال در مقطع کارشناسی برای تدریس در شانزده هفته نوشته شده است. اگرچه کتاب حاضر یازده فصل دارد، باید اشاره کرد، فصل سیستم‌های بازی به ظاهر یک فصل است اما می‌تواند در سه جلسه تدریس شود. آموزش روش بازی ۱-۳ یا ۴-۰ پیچیده است و امکان آموزش در دو سیستم در یک جلسه وجود ندارد. در نگارش این کتاب به دو نکته توجه شد: آموزشی بودن و ۲) نمونه تمرین‌های بسیار.

از این رو، هر دو ویژگی از مزیت‌های کتاب حاضرند که می‌تواند مورد استفاده مدرسان و مربیان فوتبال، دانشجویان علوم ورزشی و معلمان ورزش قرار گیرد. با این حال، بر این باوریم که جامعه مخاطب کتاب حاضر می‌تواند با استفاده از خلاقیت و اصل تنوع‌پذیری تمرین، نمونه تمرین‌های دیگری طراحی کند. در واقع، اگرچه برای برخی از مهارت‌ها و روش‌های تمرینی، امکان افزودن نمونه‌های تمرینی بیشتری وجود دارد، اما در هر تمرین فقط به ارائه چند نمونه بسنده شد. اذعان می‌کنم این جانب و

همکارانم همه تلاش و ظرفیت‌های خود را برای نگارش این کتاب به کار گرفتیم، اما بی‌گمان همانند هر تلاش انسانی دیگر بدون اشکال نیست. از این رو، بی‌هیچ تعارفی در انتظار دریافت نکته‌ها و نقطه‌نظرهای مطالعه‌کنندگان محترم هستم تا در چاپ‌های بعدی نسبت به رفع آن‌ها اقدام کنم.

در پایان، دوباره شایسته است این اثر تقدیم شود به همه پاک‌دلان مهر و نظربازان پری‌خو؛ ستارگان درخشان آسمان شب و مشعل‌های فروزنده مسیر رستگاری، شهبان؛ بوداگران عشق‌بازی با معشوق بی‌همتا و معامله‌گران معرفت با حبیب تنها. آنان که قطره‌هایی از باده‌های ناب آسمان بودند و گوهرهای یگانه زمین. حق‌شناسانی که کان درون بودند و معدن شجاعت. آتش عشقشان قلاوуз ما شد تا دل‌هامان سوی محبوب دل‌افروز شود.

رضا نوری

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران