

راهنمای جامع فوتبال ساحلی

مؤلف:

www.ketab.ir

حمیدرضا زارعی

دکترسید میرشاد ماجدی

سرشناسه	: زارعی، حمیدرضا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای جامع فوتبال ساحلی / مؤلفین حمیدرضا زارعی، سیدمیرشاد ماجدی.
مشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول(بخشی رنگی)، نمودار(بخشی رنگی).
شابک	: 978-622-278-256-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۲۱۶-۱۹۹.
موضوع	: فوتبال ساحلی -- ایران
موضوع	: Beach soccer -- Iran
شناسه افزوده	: ماجدی، سید میرشاد، ۱۳۵۳-
رده بندی کنگره	: ۹/GV۹۴۳
رده بندی دیویی	: ۳۳۴۰۹۵۵/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۲۷۰۵۶
اطلاعات رکورد	: فیپا
کتابشناسی	

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۴۱ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com سایت: www.raznahanbook.com	
--	---

که عنوان کتاب	 راهنمای جامع فوتبال ساحلی
که مؤلفین	 حمیدرضا زارعی، دکتر سید میرشاد ماجدی
که صفحه آرا	 مانده طومار
که طراح جلد	 حمیده یزدان پناه
که ناشر	 راز نهان
که شمارگان	 ۱۰۰۰ نسخه
که نوبت چاپ	 اول ۱۴۰۰
که قیمت	 ۵۵۰۰۰ تومان
ISBN: 978-622-278-256-6	

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول
۱۵	کلیاتی در مورد فوتبال ساحلی
۱۵	تاریخچه فوتبال ساحلی در جهان
۱۹	عضو شدن در فیفا
۲۰	تاریخچه فوتبال ساحلی در ایران
۲۰	بهترین بازیکنان فوتبال ساحلی ایران
۲۱	فوتبال ساحلی فراتر از یک ورزش
۲۲	حقایق در مورد فوتبال ساحلی
۲۳	اعلام معیارهای ضروری ورزشگاههای فوتبال ساحلی
۲۴	زمین بازی
۲۴	تجهیزات زمین بازی
۲۵	نیمکتها
۲۵	سکوها
۲۵	رختکنها، اتاق داوران و کنترل دوربین
۲۶	دسترسیها
۲۶	اتاق کنفرانس و MIX ZONE
۲۶	پلان استادیوم
۲۶	زیباسازی
۲۷	فوتبال ساحلی به عنوان مکمل فوتبال
۲۷	تمرینات تکمیلی برای فوتبال
۲۷	تکنیک و تاکتیکها
۲۷	آمادگی جسمانی و هماهنگی

۲۷	 مهارت های شناختی
۲۸	 زیرساخت های فوتبال ساحلی
۲۹	 بهداشت پیشگیری و توانبخشی
۳۰	 نقش مربی در فوتبال ساحلی
۳۰	 مهارت های مربی فوتبال ساحلی
۳۲	 سبک های مربیگری
۳۳	 مربیگری بازی
۳۳	 آموزش فوتبال ساحلی برای پایه و جوانان
۳۹	 زمین فوتبال ساحلی
۴۲	 مقایسه توان هوازی و بی هوازی بازیکنان تیم ملی فوتبال چمنی و ساحلی
۴۵	 بررسی میزان شیوع و مکانیسم آسیب ها در بازیکنان فوتبال ساحلی
۴۹	 فصل دوم
۴۹	 مقررات و قوانین فوتبال ساحلی
۴۹	 مقدمه
۴۹	 مقررات و قوانین فوتبال ساحلی
۴۹	 ۱- قانون های زمین بازی
۵۰	 ۱-۱- سطح زمین
۵۰	 ۱-۲- علامت گذاری زمین مسابقه
۵۱	 ۱-۳- ابعاد زمین
۵۲	 ۱-۴- محوطه جریمه
۵۲	 ۱-۵- پرچم ها
۵۳	 ۱-۶- قوس فرضی کرنر
۵۳	 ۱-۷- دروازه ها
۵۴	 ۱-۸- محل تعویض بازیکنان
۵۶	 قانون ۲- توپ بازی
۵۶	 ۲-۱- مشخصات و اندازه های توپ

۵۷	۲-۲- تعویض توپ معیوب
۵۷	۲-۳- علائم روی توپ‌ها
۵۹	۳- تعداد بازیکنان
۵۹	۳-۱- بازیکنان
۵۹	۳-۲- مسابقات رسمی
۵۹	۳-۳- سایر مسابقات
۶۰	۳-۴- تمام مسابقات
۶۰	۳-۵- روش انجام تعویض
۶۱	۳-۶- تعویض دروازه‌بان‌ها
۶۱	۳-۷- تخلفات و تنبیهات
۶۳	۳-۸- بازیکنان و جانشینان اخراج شده
۶۴	۴- وسایل بازیکنان
۶۴	۴-۱- ایمنی
۶۴	۴-۲- وسایل اساسی
۶۵	۴-۳- شروع مجدد بازی
۶۵	۴-۴- وسایل اساسی و اجباری
۶۵	۴-۵- زیر لباس‌ها
۶۶	۴-۶- رنگ‌ها
۶۶	۴-۷- تخلفات / تنبیهات
۶۸	۵- قانون داوران
۶۹	۵-۱- اختیارات داوران
۶۹	۵-۲- وظایف و اختیارات
۷۱	۵-۳- تصمیم‌های داوران
۷۱	۵-۴- مسئولیت‌های داوران
۷۲	۵-۵- مسابقات بین‌المللی
۷۲	۵-۶- کمک‌داور ذخیره

۷۲	قانون ۶- کمک‌داوران
۷۳	۶-۱- اختیارات کمک‌داوران
۷۳	۶-۲- وظایف و اختیارات
۷۵	۶-۳- مسابقات بین‌المللی
۷۵	قانون ۷- مدت زمان بازی
۷۶	۷-۱- زمان‌های بازی
۷۶	۷-۲- پایان نیمه‌های بازی
۷۷	۷-۳- زمان استراحت بین وقت‌های بازی
۷۷	۷-۴- بازی نیمه‌تمام
۷۸	قانون ۸- شروع و شروع مجدد بازی
۷۹	۸-۱- مقدمات
۷۹	۸-۲- ضربه شروع
۸۰	۸-۳- شیوه اجرا
۸۰	۸-۴- تخلفات و تنبیهات
۸۱	۸-۵- رها کردن توپ (دراپ بال)
۸۴	قانون ۹- توپ در بازی و خارج بازی
۸۵	۹-۱- توپ در خارج از بازی
۸۵	۹-۲- توپ در بازی
۸۵	۹-۳- زمین‌های سرپوشیده
۸۶	قانون ۱۰- روش امتیاز دادن
۸۷	۱۰-۱- به ثمر رسیدن گل
۸۷	۱۰-۲- تیم برنده
۸۷	۱۰-۳- آئین‌نامه رقابت‌ها
۸۸	قانون ۱۱- خطاها و رفتارهای ناشایست
۸۸	۱۱-۱- خطاها
۸۸	۱۱-۲- خطاهایی که با یک ضربه آزاد جریمه می‌شوند

- ۳-۱۱- خطاهایی که با یک ضربه پنالتی جریمه می‌شوند..... ۸۹
- قانون ۱۲- ضربات آزاد..... ۹۱
- ۱-۱۲- تخلفات و تنبیهات..... ۹۴
- ۲-۱۲- زدن ضربه آزاد، از محوطه جریمه تیم خود، توسط هر بازیکنی به غیر از دروازه‌بان..... ۹۶
- ۳-۱۲- زدن ضربه آزاد توسط دروازه‌بان..... ۹۷
- قانون ۱۳- ضربات پنالتی..... ۹۷
- ۱-۱۳- موقعیت توپ و بازیکنان..... ۹۸
- ۲-۱۳- توپ..... ۹۸
- ۳-۱۳- بازیکن زننده ضربه پنالتی..... ۹۹
- ۴-۱۳- دروازه‌بان مدافع..... ۹۹
- ۵-۱۳- شیوه اجرا..... ۹۹
- ۶-۱۳- تخلفات و تنبیهات..... ۱۰۰
- قانون ۱۴- ضربه یا پرتاب اوت..... ۱۰۲
- ۱-۱۴- وضعیت بازیکنان..... ۱۰۳
- ۲-۱۴- شیوه اجرا..... ۱۰۳
- ۱-۲-۱۴- ضربه اوت..... ۱۰۴
- ۲-۲-۱۴- پرتاب اوت..... ۱۰۴
- ۳-۱۴- تخلفات و تنبیهات..... ۱۰۵
- ۴-۱۴- پرتاب یا ضربه اوت توسط یک بازیکن به غیر از دروازه‌بان..... ۱۰۵
- ۵-۱۴- پرتاب یا ضربه اوت توسط دروازه‌بان..... ۱۰۶
- قانون ۱۵- پرتاب اوت دروازه..... ۱۰۷
- ۱-۱۵- وضعیت بازیکنان..... ۱۰۸
- ۲-۱۵- روش اجرا..... ۱۰۸
- ۳-۱۵- تخلفات و تنبیهات..... ۱۰۸
- قانون ۱۶- قانون پاس به عقب..... ۱۱۰
- قانون ۱۷- ضربه کرنر..... ۱۱۰

مقدمه

فوتبال ساحلی از جمله ورزش‌های جذاب و تماشاگرپسندی است که در سال‌های اخیر توجه ورزش دوستان بسیاری از نقاط جهان از جمله ورزش دوستان ایرانی را به خود جلب کرده است. پیشرفت‌های زیادی در فوتبال ساحلی طی این سال‌ها رخ داده و سرمایه‌گذاری فراوانی هم در این ورزش انجام شده است. کشور ما نیز از این قاعده مستثنی نبوده و هرچند که میزان سرمایه‌گذاری در مقایسه با کشورهای دیگر چندان زیاد نبوده اما با توجه به وجود استعدادهای فراوان در اقصی نقاط کشور، طی همین مدت کوتاه فوتبال ساحلی ایران رشد و پیشرفت چشمگیری داشته و به نتایج بسیار خوبی هم دست یافته که آخرین آن، کسب عنوان سومی جهان بوده که باعث شده این رشته در کنار فوتبال، تنها رشته‌های و نیمی از ایران باشند که تاکنون بر سکوی جهانی ایستاده‌اند. گذشته از این، چند عنوان قهرمانی در مسابقات قهرمانی آسیا، مسابقات غرب آسیا و جام بین‌قاره‌ای نیز تا به حال به دست آمده که همگی حاکی از شایستگی‌های ساحلی بازان کشورمان هستند.