

فوتسال

آمنه عابد کیش

کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دبیر تربیت بدنی

زهره سلطانیان

دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دبیر تربیت بدنی

سرشناسه	: عابد کیش، آمنه، ۱۳۷۲-
عنوان و نام پدیدآور	: فوتسال / آمنه عابد کیش، زهرا سلطانیان.
مشخصات نشر	: قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۳۵۰۰۰ ریال : ۰۰-۲۲-۷۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۹ - ۱۰۰.
موضوع	: فوتبال سالتی، Indoor soccer، فوتبال سالتی -- قواعد Indoor soccer -- Rules، استعداد ورزشی
	Athletic ability
شناسه افزوده	: سلطانیان، زهرا، ۱۳۷۶-
رده بندی کنگره	: ۹/۹۴۳GV
رده بندی دیویی	: ۳۳۴۸/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۰۴۹۷۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

www.ketab.ir

عنوان	/	فوتسال
مؤلفین	/	آمنه عابد کیش، زهرا سلطانیان
ناشر	/	نشر اکبرزاده
طراح روی جلد	/	ناصر رونقی
صفحه آرا	/	امین آزادخواه
نوبت چاپ	/	اول، بهار ۱۴۰۱
تیراژ	/	۱۰۰۰ نسخه
شابک	/	۰۰-۲۲-۷۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸
قیمت	/	۳۵۰۰۰ تومان

۱۱	مقدمه
۱۳	تاریخچه فوتسال
۱۴	قوانین مهم فوتسال
۱۵	۱. قانون زمین بازی
۱۶	۲. قانون توپ فوتسال
۱۷	۳. قانون تعداد بازیکنان فوتسال
۱۸	۴. قانون وسایل بازیکنان فوتسال
۱۹	۵. قانون داور فوتسال
۱۹	۶. قانون کمک داوران فوتسال
۲۰	۷. قانون وقت نگهدار فوتسال
۲۱	وظایف داور سوم
۲۱	۸. قانون مدت بازی فوتسال
۲۲	۹. قانون شروع بازی فوتسال
۲۲	۱۰. قانون توپ داخل و خارج فوتسال
۲۳	۱۱. قانون گل فوتسال
۲۳	۱۲. قانون خطاهای فوتسال
۲۶	۱۳. قانون ضربه آزاد فوتسال
۲۷	۱۴. قانون خطاهای جمع شده فوتسال
۲۸	۱۵. قانون پنالتی فوتسال

۲۸	۱۶. قانون اوت فوتسال
۲۹	۱۷- قانون پرتاب اوت دروازه پرتاب فوتسال
۲۹	۱۸. قانون کرنر فوتسال
۳۱	مدت زمان بازی
۳۱	اهداف
۳۲	تکنیک
۳۲	تاکتیک
۳۶	استعداد و استعدادیابی
۳۶	استعدادیابی ورزشی
۳۷	روش‌های استعدادیابی
۳۷	۱- روش علمی یا سیستماتیک
۳۷	۲- روش غیر علمی یا غیرسیستماتیک
۳۷	مراحل فرآیند استعدادیابی در ورزش
۳۸	الف- مرحله مقدماتی استعدادیابی
۳۸	ب- مرحله دوم استعدادیابی
۳۹	ج- مرحله نهایی استعدادیابی
۳۹	معیارهای اندازه‌گیری استعدادیابی
۴۰	مراحل استعدادیابی ورزشی
۴۱	والدین و استعدادیابی
۴۲	اهمیت ورزش مدارس در فرآیند شناسایی و پرورش استعدادهای ورزشی

۴۳	 استعدادیابی در فوتسال
۴۸	 تغذیه در فوتسال
۴۸	 ۱. گروه نان و غلات
۴۸	 ۲. میوه‌ها
۴۹	 ۳. سبزی‌ها
۴۹	 ۴. گروه شیر و لبنیات
۵۰	 ۵. گوشت و جایگزین‌ها
۵۰	 ۶. گروه روغن، چربی و شیرینی
۵۲	 روانشناسی در فوتسال
۵۲	 انگیزش
۵۳	 مطلوب‌ترین سطح انگیزش
۵۳	 توجه و تمرکز
۵۳	 اضطراب
۵۴	 اضطراب
۵۴	 تصویر سازی ذهنی
۵۵	 استرس
۵۵	 برخی از راه‌های مقابله با استرس
۵۷	 آزمون‌های آمادگی جسمانی
۵۸	 آزمون پرس پا
۶۰	 آزمون پرس طول هدف

- ۶۲ آزمون اسکات دیوار
- ۶۴ آزمون دراز و نشست
- ۶۵ آزمون دراز و نشست دشت‌ها روی سینه
- ۶۵ آزمون دراز و نشست اصلاح شده
- ۶۶ آزمون خم شدن به بالا
- ۶۷ آزمون شنای روی زمین
- ۶۸ آزمون‌های چابکی
- ۶۸ ۱. آزمون دویدن زیگزاگ
- ۶۹ ۲. آزمون مارپیچ
- ۶۹ ۳. آزمون ۵۰۵
- ۷۰ ۵. آزمون پرش جفتی از پهلو (آزمون ادگرن)
- ۷۱ ۶. آزمون بوری
- ۷۲ ۷. آزمون چابکی ایلی نويز
- ۷۳ ۸. آزمون دوی بوم رنگ
- ۷۴ ۹. آزمون رفت و برگشت سریع دوی ۴ در ۹ متر
- ۷۵ ۱۰. آزمون چابکی T
- ۷۷ ۱۱. آزمون تغییر مسیر جانبی (آزمون دو ۲۰ متر رفت و برگشت)
- ۷۷ آزمون‌های سرعت حرکت و زمان واکنش
- ۷۸ آزمون واکنش پای نلسون
- ۷۹ آزمون سرعت حرکت نلسون

مقدمه

فوتسال به بازی فوتبال درون سالن، گفته می‌شود. این رقابت‌ها در زمینی به ابعاد زمین هندبال، در محل‌های سرپوشیده یا در محل باز و بدون دیوار و حصار انجام می‌گیرد. فوتسال واژه بین‌المللی برای این رشته ورزشی است. این واژه برگرفته از لغات اسپانیایی FUTbol به معنای فوتبال و - SALA به معنی درونی یا درون سالن - است از بهترین‌های تاریخ فوتسال می‌توان به مانوئل توبیاس، فالکائو، ریکاردینیو، پاکو سدانو، محمدرضا حیدریان، وحید شمسیایی حسین طیبی، میگل سایاگو و... اشاره کرد. فوتسال یکی از روش‌های مناسب برای توسعه بازیکنان فوتبال است و توصیه می‌شود بازیکنان فوتبال از رده‌های پایه ابتدا از فوتسال شروع کنند.



فوتسال یک بازی تیمی دوطرفه است که در آن بازیکنان ملزم به سازگاری با یک محیط متغیر و پویا هستند؛ یکی از تیم‌ها زمان و مکان محدودی برای تصمیم‌گیری و انجام حرکات خوددارند که در همین حال نیز راه‌حلهایی را پیش روی تیم خود قرار می‌دهند. فوتسال

سستلزم تحرک بالا و تمرینات شدید است که در آن جنبه‌های تاکتیکی (از نظر درک و تصمیم‌گیری) برای اثربخشی هر عنصر در بازی بسیار مهم است.

ورزش‌ها را می‌توان با استفاده از رویکردهای مختلف دسته‌بندی کرد. با این حال اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، مشخص می‌شود که تعریف اصلی فوتسال این است که یک ورزش تیمی شامل کار تیمی و مقابله با حریف (یا همکاری و تقابل) است زیرا به هنگام استفاده از تمام عناصر در بازی بین بازیکنان حریف و همکاری میان هم تیمی‌ها ارتباط متقابلی وجود دارد. این ارتباط بین کار تیمی و تقابل با حریف به‌طور هم‌زمان چه زمانی که تیم صاحب توپ باشد و چه نباشد یعنی در هر مرحله از بازی هجومی یا دفاعی اتفاق می‌افتد. بنابراین فوتسال یک ورزش تیمی و بسیار تاکتیکی است که مبتنی بر کار تیمی و تقابل با حریف است و مهارت‌های اجتماعی و حرکتی را در برمی‌گیرد. هدف از فرآیند توانایی در انجام حرکت دستیابی به مهارت استفاده از عناصر بازی (یعنی توانایی غلبه بر مشکلات خاص) است. این بازی یک فعالیت تاکتیکی است. سناریوها باید به‌درستی تشخیص داده و تجزیه و تحلیل شوند و برای غلبه بر مشکلات ایجاد شده، تصمیماتی اتخاذ شود. این تصمیمات باید با مهارت حرکتی مناسب پشتیبانی و سپس به‌درستی اجرا شود تا نتیجه‌ی مؤثری حاصل شود.