

آموزش فوتسال

دکتر رضا نوری

دکتر عبدالحسین پرنو

کیوان مرادیان

دکتر صادق امانی شلمزاری

مهناز صادقی سالارآبادی

ویراستار علمی: دکتر رضا نوری

تهران

۱۳۹۶



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	دیباچه
۶	علایم اختصاری در فوتسال
	بخش اول: کلیات
۹	فصل اول: تاریخچه و قوانین فوتسال
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

صفحه	عنوان
۵۶	خودآزمایی
۵۷	پی نوشت فارسی
۵۸	فصل سوم: حمل توپ و دریبل
۵۸	مقدمه
۵۹	تعریف حمل توپ
۶۱	حفظ توپ
۶۱	تعریف دریبل
۶۳	طراحی تمرین برای حمل توپ و دریبل
۷۳	خلاصه 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

صفحه	عنوان
۹۱	تعریف شوت
۹۲	انواع شوت زدن
۱۰۸	خلاصه فصل
۱۰۸	خودآزمایی
۱۰۸	پی‌نوشت فارسی
فصل ششم: دروازه‌بانی در فوتسال	
۱۱۰	مقدمه
۱۱۰	ویژگی‌های ضروری 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
بخش سوم: تاکتیک‌ها	
۱۵۰	مقدمه
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 ۰-۴
۱۶۲	ه) سیستم ۱-۱-۲
۱۶۳	نمونه‌های تمرینی
۱۶۷	خلاصه فصل
۱۶۷	خودآزمایی

صفحه	عنوان
۱۶۷	پی نوشت فارسی
۱۶۷	پی نوشت 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	پی نوشت 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	پی نوشت فارسی
۲۱۸	فصل دهم: تاکتیک‌های ضدحمله
۲۱۸	مقدمه
۲۱۹	پارامترهای مهم در ضدحمله
۲۲۰	انواع ضدحمله
۲۲۴	طراحی تمرین برای ضدحمله
۲۲۹	خلاصه فصل

صفحه	عنوان
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). امامی سلطان همه جهان و سگان زمین و آسمان؛ مشعل دل‌فروز ایمان و پژواکِ جلالِ یزدان. آگاه ز اسرار کهکشان است و سرچشمه فیض بی‌کران. شاهره منزل عشق است و جلوه‌گاه نزول وحی. امامی سالار همه دلاوران و تجدید حیات همه مردگان. شاهی که به صراط میزبان است و ضمان وی در بهشت جاودان. عادل‌ی که زلال چشمه زمزم از صفای اشک‌های شبانه اوست؛ و ثمره باغ معرفت از فریادهای خسته در او. امامی شب ز اسرارش آگاه و عطر ولایتش همچنان در راه؛ امامی نماد جوشش چشمه عشق ازلی و باعث افتخار هر نبی و ولی. آن که شباهنگام کوچه‌ها پیماید تا لقمه‌ای به نیازمندی رساند و سحرگهان بر میان نخلستان درآید تا با یگانه عالم هستی نیایش کند:

«علی آن شیر خدا شاه عرب	الفتی داشته با این دل شب
شب ز اسرار علی آگاه است	دل شب محرم سرالله است
دردمندی که چو لب بگشاید	در و دیوار به زنه‌ار آید
کلماتی چو دُر، آویزه گوش	مسجد کوفه هنوزش مدهوش»

نسیم سحر منتظر گام‌هایش، باد صبا هم‌نفس 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 نابودی 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 ببندیش که آن‌ها چه کرده‌اند؟ از کجا کوچ کرده، و در کجا فرود آمده‌اند؟ از جمع دوستان جدا شده و به دیار غربت سفر کرده‌اند، گویا زمانی نمی‌گذرد که تو هم یکی از آنانی! پس جایگاه آینده را آباد کن، آخرت را به دنیا مفروش، 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، بهتر از سقوط در تباهی‌هاست.»

علی (ع) پیش از ضربه ابن ملجم، از جهل و نادانی، از تزویر و ربا، 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 راضی بود و بی‌تاب دیدار حضرت دوست، عارفی که لحظه‌های نابش نیز با دوست به سر شد. هنگامی که ضربه شمشیر فرق سرش را می‌شکافت، ندای «فزت و رب الکعبه» 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 شه ملک لافتی را»

یا در قطعه‌ای دیگر همین شاعر بیان می‌کند:

«در جهانی همه شور و همه شر
ها علیٰ 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؛ فرصتی که 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 گمراهی رهایی یابند. در این شب است که سالکان به تجلی خانهٔ حضرتش مقرب می‌شوند تا با دستیابی به آب حیات، قدر و منزلتی یابند. بندگان آینه‌ها 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 علی (ع) هم‌آوا می‌شوند: «بارخدا یا! بیامرز آنچه را از من که تو بدان داناتری؛ پس اگر من بازگردم (به گناه)، تو آمرزش را به من بازگردان.» امشب، فرصتی تکرار نشدنی است برای آنان که گنج مقصود فراروندگی می‌خواهند. اگرچه روزها فروماندند و فروکاهیدند از خویش، اما امشب با توبه‌ای نصوح بازخواهند 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 براتم دادند»

(حافظ)

اما کتاب حاضر آموزش فوتسال به سفارش سازمان سمت به زیور طبع آراسته شد. رشتهٔ ورزشی فوتسال، دست کم در دو دههٔ 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 آموزش 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 نوشته دکتر 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 فوتسال، تاکتیک‌های حمله‌ای، تاکتیک‌های دفاعی و تاکتیک‌های ضدحمله 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 این‌جا 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 ۳-۱ یا ۴-۰ پیچیده است و امکان آموزش هر دو سیستم در یک جلسه وجود ندارد. در نگارش این کتاب به دو نکته توجه شد: (۱) آموزشی بودن و (۲) نمونه تمرین‌های بسیار.

از این‌رو، 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 این‌جا 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 همهٔ پاک‌دلان مه‌رو و نظربازان پری‌خو؛ ستارگان درخشان آسمان شب و مشعل‌های فروزندهٔ مسیر رستگاری، شهیدان؛ سوداگران عشق‌بازی با معشوق بی‌همتا و معامله‌گران معرفت با حبیب تنها. آنان که قطره‌هایی از باده‌های ناب آسمان بودند و گوهرهای یگانهٔ زمین. حق‌شناسانی که کان مروت بودند و معدن شجاعت. آتش عشقشان قلاووز ما شد تا دل‌هامان سوی محبوب دل‌افروز شود.

رضا نوری

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران