

جزوه تربیت بدنی عمومی ۲ (ورزش ۱)

رشته: فوتسال

مدرس: حبیب علیزاده

فهرست مطالب

.....	تاریخچه المپیک IOC
.....	تاریخچه المپیک دانشجویی (فیزو)
.....	فوتسال
.....	تاریخچه
.....	سیستم در فوتسال
.....	قوانین و مقررات

تاریخچه المپیک IOC

اولین دوره بازی‌های المپیک، ۷۷۶ سال قبل از میلاد بوسیله افیتوس و با آرزوی برقراری صلح در محلی به نام المپیا برگزار شد. در بازی‌های المپیک باستان ورزشکاران در رشته‌های کشتی، مشت‌زنی، اسب‌سواری، ارابه‌رانی و دویدن با اسلحه مسابقه می‌دادند. قهرمانان تاجی از برگ‌های درخت زیتون بر سر می‌گذاشتند و اجازه داشتند مجسمه خود را در المپیا نصب کنند. از جشن‌های معروف یونانیان جشن المپیک بوده است که اغلب بخاطر پیروزی در جنگ یا بزرگداشت روزهای تولد و مرگ پادشاهان و بزرگان هر ۴ سال یکبار برگزار می‌شد. با غلبه رومیان بر یونانیان بازی‌های المپیک شکوه خود را از دست داد و صحنه رقابت‌های انسانی گذشته به میدان کارزارهای خونین و نبرد گلاادیاتورها با هم، و نبرد انسان با حیوان تبدیل شد. در سال ۳۹۴ میلادی به فرمان تئودوسیوس پادشاه روم برگزاری مسابقات المپیک برای همیشه ممنوع و به همین دلیل بازی‌های المپیک به دو دوره باستان و نوین تقسیم شد. بازی‌های المپیک باستان از سال ۷۷۶ پیش از میلاد آغاز و تا سال ۳۹۴ بعد از میلاد ادامه داشت و المپیک نوین از سال ۱۸۹۶ آغاز شد.

در تابستان سال ۷۷۶ پیش از میلاد ۴۵ هزار یونانی در بعد از ظهر یک روز تابستانی در ورزشگاهی وسیع ضمن شادی بسیار، کروئبوس آشپز مقیم آلیس را که در مسابقه دوی سرعت حریفان خود را پشت‌سر گذاشت و قهرمان شد؛ تشویق کردند. طول این مسابقه تقریباً ۲۰۰ یارد بود و او نخستین مرد پیروز در مسابقه‌های المپیک است.

المپیک باستان در محلی به نام المپیا - محلی که پناهگاه مقدس اساطیر یونان بوده و بر قله‌های کوه المپوس قرار داشت - برگزار می‌شد. مراسم جشن با تشریفات خاص از جمله رژه ورزشکاران و مسابقه‌های ورزشی توام با مسابقه‌های موسیقی و هنری انجام می‌شد. هدف اصلی از برگزاری این جشن‌ها حفظ تندرستی و پرورش بدن نبود، بلکه از تشریفات مذهبی توام با عملیات بدنی و بخاطر پیروزی‌های جنگی انجام می‌شد.

با وجود این، رهبران و اداره‌کنندگان دریافته بودند که انجام جشن‌های المپیک نقش بزرگی در رفع اختلافات داخلی و خارجی ایفا کرده است و چه بسا پادشاهان نقاط مختلف در این مراسم گرد هم جمع می‌شدند و کلیه اختلافات خود را کنار می‌گذارند.

بازی‌های المپیک باستان ابتدا فقط در یونان انجام می‌شد و تنها یونانیان اصیل می‌توانستند در آن شرکت کنند. از شروع بازی‌های المپیک تا کنون ۳۱۵ دوره المپیک برگزار شده است. در ابتدا زنها را حتی برای تماشای بازی‌ها راه نمی‌دادند، لذا از هیپو دامیاری بخاطر تلاشی که برای شرکت بانوان در المپیک انجام داد، بعنوان موسس المپیک بانوان یاد می‌شود.

در بازی‌های المپیک ابتدا داوران سوگند یاد می‌کردند که مقررات را با رعایت عدالت و در نظر گرفتن انصاف و حقیقت به مرحله اجرا درآورند، سپس ورزشکاران سوگند یاد می‌کردند که تابع قوانین و مقررات بوده و از اصول المپیک تبعیت کنند و بعد از آنکه ورزشکاران رژه می‌رفتند بازی‌ها آغاز می‌شد. در پایان به هر یک از برندگان علاوه بر تاج گلی که بر سرشان می‌نهادند، یک شاخه نخل می‌دادند و مراسم اختتامیه بصورت شکرگزاری و نیایش پایان می‌یافت.



۱۸۹۶ آغاز المپیک نوین:

از سال ۳۹۴ که بازی‌های المپیک به دستور تئودوسیوس تعطیل شد تا سال ۱۸۹۶ که بازی‌های المپیک نوین آغاز شد، بازی‌های المپیک فراموش شده بود.

در این مدت تلاش‌های زیادی برای احیای المپیا که در زیر خاک مدفون شده بود انجام گرفت (وقوع دو زلزله منطقه المپیا را کاملاً از بین برد) تا اینکه تلاش‌های دولت یونان و فرانسه بالاخره در سال ۱۸۹۲ موثر واقع شد.

در اواخر قرن نوزدهم با تلاش بارون پیر دو کوبرتن فرانسوی مسابقات المپیک دوره نوین خود را آغاز کرد. در سال ۱۸۹۲ پس از آنکه از دولت خواست تا وی را در اجرا و احیای بازیهای المپیک یاری کند، برنامه و آئین‌نامه عظیمی را در این مورد به اتحادیه ورزشی پاریس ارسال کرد و بلافاصله، خود از طرف دولت فرانسه به ریاست اتحادیه برگزیده شد و برای بدست آوردن پشتیبان به کشورهای اروپائی مسافرت کرد.

در سال ۱۸۹۶ کنگره المپیک تشکیل شد و کوبرتن مورد حمایت کشورهای شرکت کننده قرار گرفت. در این کنگره قرار شد بازیها هر ۴ سال یکبار در یکی از کشورهای بزرگ برگزار شود و کمیته‌ای به نام کمیته بین‌المللی المپیک که نظارت کامل و دقیقی بر بازیها داشته باشد، تشکیل گردد. بالاخره بازیهای المپیک در سال ۱۸۹۶ دوباره در آتن شروع شد.

پرچم و شعار المپیک:

زمینه پرچم المپیک سفید بوده و در اطراف دارای حاشیه نمی‌باشد. در وسط آن ۵ حلقه به عنوان سمبل المپیک با ۵ رنگ قرار گرفته است. رنگ حلقه‌ها از چپ به راست به ترتیب آبی، زرد، سیاه، سبز و قرمز است. پرچمی که در سال ۱۹۱۴ توسط پیردو کوبرتن به کنگره پاریس عرضه شد، نمونه قراردادی پرچم المپیک است.

پرچم و نماد المپیک مظهر اتحاد ۵ قاره و تجمع قهرمانان سراسر نقاط جهان در بازیه‌های المپیک است که بر طبق آرمان دوکوبرتن با رعایت اصل دوستی به مسابقه‌های برابر و صادقانه می‌پردازند. شعار المپیک **Citius, Altius, Fortius**, (سریعتر، قوی‌تر، بالاتر) بیانگر آمال نهضت المپیک است.

آتش المپیک

در مورد آتش المپیک تاریخ از شخصی یاد می‌کند که در نبرد سهمگین پلاتنه در سال ۴۷۹ قبل از میلاد بطور معجزه آسایی جان سالم به در برد و از آنجا که در چنین سرنوشتی خود را مدیون لطف و کرامات خدا می‌دانست و در قبال این حیات دوباره می‌خواست شکرگزاری کند، بدین سبب از معبد آپولون آتش مقدس را با دو به محل تولد خود آورد.

منشور المپیک

تدوینی از اصول اولیه، قوانین و تبصره‌ای مورد تصویب کمیته بین‌المللی المپیک است، این منشور بر نحوه سازماندهی و اجرای نهضت المپیک حاکمیت داشته است.

کمیته بین‌المللی المپیک

کمیته بین‌المللی المپیک مرجع عالی نهضت المپیک به حساب می‌آید، بطوریکه نهضت المپیک در بر گیرنده فدراسیون‌های بین‌المللی، کمیته‌های ملی المپیک، کمیته‌های برگزارکننده بازی‌های المپیک، اتحادیه‌های ملی، باشگاه‌های ورزشی و اعضاء آنها داوران، مربیان و دست‌اندرکاران امور ورزشی است.



این کمیته یک سازمان غیردولتی و غیرانتفاعی بین‌المللی است که از سوی فدراسیون سوئیس به رسمیت شناخته شده که مقر این کمیته در لوزان واقع شده است.

اعضای این کمیته را ورزشکاران فعال، رؤسا یا مسئولان ارشد فدراسیون‌های بین‌المللی و کمیته‌های ملی المپیک تشکیل می‌دهند. مجموع کل اعضای کمیته بین‌المللی نباید از ۱۱۵ نفر تجاوز کند و تصمیمات کمیته بین‌المللی که بر اساس منشور المپیک اتخاذ می‌شوند، نهایی هستند.

وظیفه کمیته بین‌المللی المپیک رهبری نهضت المپیک مطابق با اصول نشر المپیک است و کمیته بین‌المللی المپیک دارنده امتیاز اعضای نسبت به پرچم، مفاد و شعار المپیک است.

هدف المپیک:

هدف در بازیهای المپیک شرکت در مسابقات است نه پیروزی. اساس آن بر پیروزی استوار نیست، بلکه خوب مبارزه کردن اصل است. ورزشکاران جهان برای بدست آوردن اهداف سریعتر، قویتر و بالاتر بدون توجه به ملیت، مذهب و نژاد پیکار می کنند و شعار کوبرتن را مبنی بر در صفا زیستن، در صفا مبارزه کردن و به نیروی جسمانی خود صدمه نزدن را سرلوحه کار خود قرار می دهند.

دوره های برگزاری المپیک نوین:

بارون پی بردوکوبرتن در سال ۱۹۳۶ در شهر ژنو مرد. جسد وی در شهرلوزان سوئیس به خاک سپرده شد و قلب وی به یونان بردند و در دشت المپیا به خاک سپردند.

ایران در بازی های المپیک

از نخستین حضور رسمی ایران در المپیک در بازی های ۱۹۰۰ پاریس تا ۲۰۱۲ لندن، ورزشکاران ایرانی موفق شدند تا در مجموع ۶۰ مدال برای کشورشان تصاحب کنند. ۱۵ مدال طلا، ۲۰ مدال نقره و ۲۵ مدال برنز حاصل تلاش ۵۱ ورزشکار ایرانی در ۱۶ دوره از بازی های تابستانی المپیک است.

اولین ایرانی که در مسابقات المپیک مدال گرفت جعفر سلماسی بود که در المپیک ۱۹۴۸ لندن در دسته ۶۰ کیلو وزنه برداری برنز گرفت. امامعلی حبیبی اولین برنده مدال طلای ایران در المپیک ۱۹۵۶ ملبورن در کشتی آزاد بود.^[۱]



جعفر سلماسی؛ اولین مدال المپیک ایران

پس از پیروزی انقلاب ۵۷ در ایران، دولتمردان انقلابی بازی های ۱۹۸۰ مسکو و ۱۹۸۴ لس آنجلس را تحریم کردند و در عمل یک نسل از ورزشکاران ایرانی از رقابت در این بازی ها محروم شدند.^[۲]

تحریم بازی‌های المپیک تابستانی ۱۹۸۰ مسکو از سوی ایران آسان صورت نگرفت. در میان دولتمردان ایران در آن سالها برخی موافق و برخی مخالف حضور ایران در بازی‌های المپیک مسکو بودند. اما نهایتاً مخالفان با این استدلال که شوروی در حال جنگ با کشور اسلامی افغانستان است، مانع از حضور ایران در بازی‌های المپیک مسکو شدند.

تاریخچه المپیک دانشجویی (فیزو)

شاید بزرگ‌ترین قهرمانان تاریخ ورزش جهان هم با این موضوع موافق باشند که این رقابت‌ها پس از المپیک، معتبرترین و گسترده‌ترین رقابت ورزشی در جهان است. فیزو یا همان فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های دانشگاهی نخستین دوره در سال ۱۹۲۳ توسط "ژان پتی ژان" از فرانسه در پاریس برگزار شد اما فدراسیون جهانی ورزش دانشجویان تحت عنوان (فیزو)، عملاً در سال ۱۹۴۹ به‌طور رسمی در کشور لوکزامبورگ تاسیس شد. سپس در سال ۱۹۲۴ کنفدراسیون بین‌المللی دانشجویان با نام اختصاری (ای. سی. اس) در ورشو آغاز به کار کرد. بین سالهای ۱۹۲۵ تا ۱۹۳۹ چندین رویداد ورزشی دانشجویی توسط این سازمان در سطح جهان برگزار شد. در این سال با آغاز جنگ جهانی دوم، برگزاری این رویداد ورزشی متوقف شد اما پس از پایان جنگ بار دیگر این بازی‌ها در نقاط مختلف جهان پیگیری شد.

از سال ۱۹۵۹ بازی‌های جهانی دانشجویان تحت نام "یونیورسیاد" با پرچم و سرود مخصوص به صورت رسمی برگزار شد. در این سال دکتر "پریمو نیولو" از ایتالیا ریاست فیزو را برعهده گرفت و تا زمان مرگ وی در سال ۱۹۹۹ همچنان این سمت را حفظ کرد. از سال ۱۹۵۹ به بعد بازی‌های جهانی دانشجویان با گستردگی بیشتر و کیفیت بهتری برگزار گردید به گونه‌ای که فیزو از سال ۱۹۶۰ نظارت مستقیم خود را بر کار برگزاری بازی‌های جهانی دانشجویان آغاز کرد. ظرف ۳۰ سال گذشته بیش از یکصد مسابقه دانشجویی در رشته‌های مختلف برگزار شده است که این رشته‌ها غالباً متفاوت از رشته‌های یونیورسیادها بوده‌اند. بعد از بازی‌های المپیک، بازی‌های جهانی دانشجویان دومین رویداد مهم ورزشی از نظر کیفی در سطح جهان است و غالباً قهرمانان جهان و المپیک در آن حضور دارند. این یونیورسیادها در دو قسمت تابستانی و زمستانی هر دو سال یک بار برگزار می‌شوند.

در یونیورسیاد تابستانی، دانشجویان در ده رشته به صورت اجباری و تا سه رشته به صورت اختیاری کشور میزبان و در یونیورسیادهای زمستانی در ۶ رشته اجباری و یک رشته به انتخاب کشور میزبان به رقابت می‌پردازند. این رشته‌ها در یونیورسیادهای تابستانی شامل دوومیدانی، شمشیربازی، ژیمناستیک، شیرجه، تنیس، بسکتبال، فوتبال، والیبال، شنا و واترپلو و در یونیورسیادهای زمستانی شامل اسکی آلپاین، اسکی صحرانوردی، پرش با اسکی، هاکی روی یخ، اسکیت نمایشی، اسکیت سرعت می‌باشد. پس از یونیورسیاد تورین، ۲۴ یونیورسیاد دیگر هم برگزار شد و کمتر از یک هفته دیگر بیست و ششمین دوره آن نیز برگزار می‌شود. شهر شنجن چین میزبان این رقابت‌هاست.

البته باید این نکته را هم متذکر شد که در فاصله پایان جنگ جهانی دوم تا آغاز رسمی یونیورسیادها، اتحادیه جهانی دانشجویان خود چند دوره رقابت دانشجویی برگزار کرد.

**** تاریخچه حضور ایران در یونیورسیادها**

ورزشکاران ایران برای نخستین بار در بیست و سومین یونیورسیاد که در سال ۲۰۰۵ در ازمیر ترکیه برگزار شد، شرکت کردند. در نخستین حضور ایران ۷ رشته به یونیورسیاد اعزام شدند و کاروان ایران در پایان با ۲ طلا (کشتی آزاد و فرنگی)، ۶ نقره (۴ نقره در تکواندو و ۲ نقره در کشتی آزاد و فرنگی) و ۴ برنز (۲ نقره در تکواندو و ۲ نقره در کشتی آزاد و فرنگی) و مجموع ۱۲ مدال در رتبه نوزدهم جهان قرار گرفت. به طور کلی تکواندو در مدال‌های کسب شده کاروان ایران در سه دوره اخیر یونیورسیاد نقش فراوانی داشته به طوری که در یونیورسیاد سال ۲۰۰۷ هم تکواندو به تنهایی سه طلا، یک نقره و ۲ برنز را به دست آورد.

کاروان ایران در ادامه روند رو به رشد خود در یونیورسیادها در صربستان و در دوره بیست و پنجم در مکان یازدهم جهان قرار گرفت. نتیجه‌ای که وظیفه ورزشکاران ایران را در چین سخت‌تر از قبل می‌کند. اگر روند صعودی ایران در یونیورسیادها ادامه داشته باشد، می‌توان انتظار داشت کاروان ایران در یونیورسیاد چین جزو ۱۰ کشور برتر جهان قرار بگیرد.

فوتسال

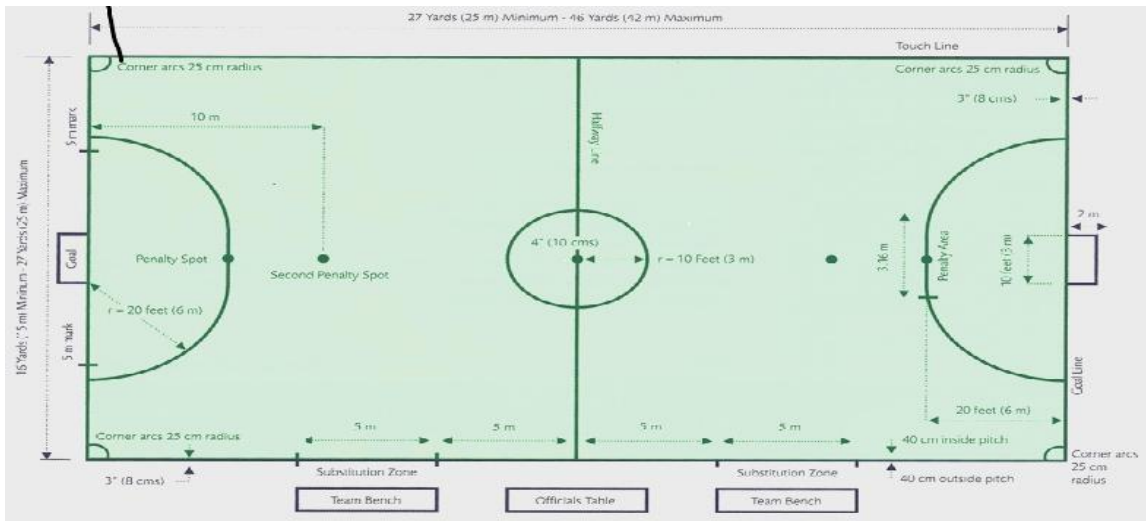
فوتسال به بازی **فوتبال** درون سالن، گفته می‌شود. این رقابت‌ها در زمینی به ابعاد زمین بسکتبال، در محل‌های سرپوشیده و یا در محل باز و بدون دیوار و حصار انجام می‌گیرد. فوتسال (FUTSAL)، واژه بین‌المللی برای این رشته ورزشی است. این واژه برگرفته از لغات اسپانیایی FUTbol و SALA - به معنی درونی یا درون سالن - است.

تاریخچه فوتسال

منشا شکل‌گیری فوتسال به شهر **مونترویدئوی** اوروگوئه باز می‌گردد. در سال ۱۹۳۰، ژوان کارلوس سریانی، فوتبال ۵ نفره را برای مسابقات جوانان در YMCA پی‌ریزی کرد. فوتسال به سرعت در آمریکای جنوبی بخصوص برزیل محبوبیت پیدا کرد. بسیاری از بازیکنان بزرگ و مشهور فوتبال برزیل، از طریق کسب مهارت‌های رشته ورزشی فوتسال، سبک‌ها و متدهای خود را در رشته فوتبال گسترش دادند و این موضوع زمینه مطرح شدن آنها را به عنوان بازیکنان بزرگ فوتبال فراهم کرد. بازیکنانی مانند پله، زیکو، به‌به‌تو و سایر ستاره‌های فوتبال برزیل مهارت‌های خود

را از طریق بازی در زمین‌های فوتسال و شرکت در این رشته ورزشی ترقی دادند. از آن هنگام، برزیل راه خود را به سوی مطرح شدن به عنوان قطب اصلی فوتسال جهان در پیش گرفت و اکنون مسابقات این رشته ورزشی تحت حمایت فیفا در سراسر جهان برگزار می‌شود اولین رقابت بین‌المللی فوتسال در سال ۱۹۶۵ برگزار شد، زمانی که **پاراگوئه** اولین جام آمریکای جنوبی را بدست آورد. ۶ جام دیگر در آمریکای جنوبی تا سال ۱۹۷۹ برگزار شد که **برزیل** پیروز تمامی این میادین بود. برزیل جایگاه خود را به عنوان قدرت برتر در اولین جام آمریکایی تا سال ۱۹۸۰ حفظ کرد و این جام را بار دیگر در سال ۱۹۸۴ بدست آورد.

فوتسال در اروپا به عنوان عضو جدیدی از یوفا مطرح شده که محبوبیت و عمومیت یافتن آن مقدمه‌ای برای برگزاری مسابقات قهرمانی فوتسال اروپا شده است. اولین مسابقات قهرمانی، در فوریه ۱۹۹۹ در شهر گراندای اسپانیا برگزار شد و فینال پرشور و هیجانی داشت.



خلاصه قوانین فوتسال

قانون یکم: زمین بازی؛ ابعاد آن ۲۰*۴۰ می باشد

تذکر: ورود و خروج بازیکنان در موقع تعویض بایستی از محدوده مشخص شده انجام گیرد.

قانون دوم: توپ؛ محیط آن حداقل ۶۲ و حداکثر ۶۴ سانتیمتر وزن توپ ۳۹۰ الی ۴۳۰ گرم (توپ نمره ۴) شناسایی استاندارد هنگامی که توپ از ارتفاع ۲ متری به زمین رها می‌شود نباید بیشتر از ۶۵ و کمتر از ۵۵ سانتیمتر از زمین مسابقه جهش نماید.

قانون سوم: تعداد بازیکنان؛ یک مسابقه با شرکت دو تیم نباید بیش از ۵ بازیکن باشد که یکی از آنها دروازه بان با لباس مشخص است در شروع مسابقه حداقل بازیکن باید ۵ نفر باشد در صورت اخراج بازیکن هر تیم کمتر از دو نفر مسابقه باید تعطیل شود.

۱- حداکثر بازیکن ذخیره ۷ نفر می‌باشد. ۲- تعداد تعویض سیار نامحدود است حتی دروازه بان (رنگ لباس دروازه بان متمایز از بازیکنان) ۳- عمل تعویض زمانی خاتمه می‌یابد که بازیکن جانشین وارد زمین شود ۴- چنانچه در جریان بازی تعویض سیار بازیکن جانشین قبل از اینکه بازیکن تعویضی کامل زمین را ترک کند وارد زمین شود. داور بازی را قطع (با رعایت آوانتاژ به تیم حریف) بازیکن تعویضی را بیرون بفرستد به بازیکن جانشین اخطار و بازی با یک ضربه آزاد غیر مستقیم به نفع تیم مقابل از محل توقف توپ زده می‌شود.

قانون چهارم: وسایل بازیکن؛ استفاده از کفش مخصوص برای بازیکن اجباری است - نقص این قانون بازیکن خاطی از زمین خارج فرستاده با تکمیل وسایل با اجازه داوران حتماً در هنگام توقف بازی وارد زمین شود.

قانون پنجم: برای اداره بازی یک داور اصلی یا سر داور؛ تعیین می‌گردد. قدرت او که قانون به او تفویض نموده است از هنگام شروع بازی تا هنگام اتمام بازی، هر مورد مرتبط با بازی نتیجه نهایی تصمیم با اوست در صورت عدم حضور وقت نگهدار این مسؤولیت به عهده اوست.

قانون ششم: کمک داور (داور دوم)؛ بایستی برای هر مسابقه تعیین شود طرف مقابل داور اصلی انجام وظیفه می‌کند همان قدرت اجرایی را دارد به جز (همه وقایعی را که قبل در حین یا بعد از بازی می‌افتد ثبت و گزارش کند) در صورت نبودن وقت نگهدار وظیفه دارد دو دقیقه اخراجی بازیکنان و تایم یک دقیقه را محاسبه نماید و تعویض سیار صحیح انجام گرفته است. در صورت دخالت بی مورد از جانب کمک داور، داور اصلی بایستی او را از وظیفه آن معاف شخصی دیگری جانشین وی موضوع را گزارش کند. در صورت وجود اختلاف نظر بین داور اصلی و کمک داور سرداور (داور اصلی) حاکم خواهد بود.

قانون هفتم: وقت نگهدار؛ در خارج از بازی در امتداد خط میانی در منطقه تعویض بازیکنان قرار گیرد. وظایف او نگهداری وقت بازی ۲ دقیقه اخراجی یادداشت تایم اوت‌ها و دادن علامت تایم اوت به داوران اعلام زمان بازی با صوت به داوران و یادداشت ۵ خطای اول هر تیم در هر نیمه که توسط داوران اعلام شده - ثبت شماره گلزنان و بازیکنان اخراجی و اخطاری و تایم اوت‌ها آن‌ها می‌باشد.

قانون هشتم: مدت بازی؛ مدت بازی دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای و زمان بین دو نیمه استراحت ۱۵ دقیقه‌ای می‌باشد - هر تیم می‌تواند در هر نیمه یک تایم درخواست کند (در بازی‌های حذفی در وقت اضافی تایم اوت وجود ندارد).

قانون نهم: شروع بازی، برنده قرعه اختیار انتخاب زمین و بازنده قرعه ضربه شروع بازی را می‌زند. ضربه شروع به داخل زمین حریف با علامت داور اصلی خواهد بود که فاصله بازیکن مقابل با توپ ۳ متر خواهد بود - از ضربه شروع مستقیماً گل به دست می‌آید.

قانون دهم: توپ در بازی و خارج از بازی؛ وقتی توپ خارج از بازی به طور کامل از خط طولی یا عرضی چه از هوا و زمین گذشته باشد. برخورد توپ به سقف سالن اوت اعلام شده و ادامه آن روی خط طولی نزدیکتر می‌باشد که توسط حریف زده می‌شود.

قانون یازدهم: روش به دست آمدن گل؛ تمام توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و افقی عبور کرده به شرطی که بازیکن مهاجم توپ را با دست یا بازو و پرتاب حمل یا هل نداده باشد.

قانون دوازدهم: خطاها و رفتارهای ناشایست؛ هرگاه بازیکنی سهواً یا از روی بی احتیاطی یا نیروی نامتعادل یا بیش از اندازه ۱۱ خطای زیر را مرتکب شود یک ضربه آزاد مستقیم - یک ضربه پنالتی - به نفع تیم مقابل (اگر داخل

محوطه جریمه باشد) گرفته می‌شود: لگد زدن - پشت پا زدن - پریدن روی حریف - تنه شدید و خطرناک - تنه از پشت به حریف - تف انداختن - زدن حریف - گرفتن حریف - هل دادن حریف - با شانه به حریف حمله کردن - تکل کردن.

هفت خطای منجر به اخطار: ۱ - مرتکب رفتار غیر ورزشی ۲ - با گفتار و کردار به تصمیم داور اعتراض نماید. ۳ - مکرراً قوانین بازی را نقض نماید. ۴ - شروع مجدد بازی را به تأخیر اندازد. ۵ - هنگام شروع مجدد بازی، ضربه آزاد و ضربه کرنر فاصله لازم رعایت نکند. ۶ - بدون اجازه داور وارد زمین شود. ۷ - بدون اجازه داور زمین را ترک کند. هفت خطای منجر به اخراج: ۱ - مرتکب خطای شدید بازی شود. ۲ - مرتکب برخورد با زنده شود. ۳ - روی حریف یا هر فرد دیگر تف بیندازد ۴ - عمداً با دست زدن به توپ، حریف را از یک گل یا موقعیت گل محروم نماید. ۵ - موقعیت آشکار گل حریف به سمت دروازه در داخل پیشروی با خطای آزاد مستقیم سلب نماید. ۶ - کلمات توهین آمیز بر زبان بیاورد. ۷ - در یک مسابقه اخطار دوم بگیرد. تذکر مهم: بازیکنی که اخراج می‌گردد توسط داور بازی حتماً باید به رختکن هدایت شود و بعد از ۲ دقیقه تیم می‌تواند بازیکن دیگر جایگزین نماید.

قانون سیزدهم: ضربه آزاد؛ تحت عنوان دو دسته ضربه آزاد مستقیم و ضربه آزاد غیر مستقیم می‌باشد. در ضربه آزاد مستقیم می‌توان مستقیماً به حریف گل زد.

قانون چهاردهم: خطاهای جمع شده؛ در صورتی که خطاهای یک تیم در هر نیمه به ۵ رسیده (از خطاهای ۱۱ گانه آزاد مستقیم)، (کلیه خطاها قانون ۱۲) از آن به بعد اگر یکی از خطای قانون ۱۲ را مرتکب شود خطای ششم یک ضربه آزاد مستقیم (از نقطه پنالتی دوم) یا محل وقوع خطا (اگر محل خطا بین نقطه پنالتی دوم و دروازه حریف باشد) بدون تشکیل دیوار دفاعی به صورت مستقیم زده می‌شود. مهاجمین و مدافعین باید فاصله ۵ متر را رعایت کنند. (خط فرضی نقطه پنالتی فاصله رعایت گردد). اگر خطای ششم عقبتر از نقطه پنالتی دوم بود، مستقیم به نقطه پنالتی دوم منتقل شده ضربه زده می‌شود (حق پاس دادن را ندارد).

قانون پانزدهم: ضربه پنالتی؛ از نقطه پنالتی زده می‌شود. زنده ضربه باید مشخص باشد. ضربه حتماً باید به طرف جلو (دروازه حریف) زده شود

قانون شانزدهم: ضربه اوت؛ هرگاه تمام توپ از خط طولی چه از روی زمین چه از هوا بگذرد توپ باید از محلی که خارج شد توسط تیم مقابل با پا به داخل زمین زده شود. زنده ضربه توپ ساکن روی خط طولی یا خارج از زمین خط طولی باشد بازیکنان تیم مقابل حداقل ۵ متر از محله ضربه باید فاصله داشته باشد از ضربه اوت نمی‌توان مستقیم گل زد.

قانون هفدهم: پرتاب اوت دروازه پرتاب؛ پرتاب اوت دروازه مادامی در بازی است که توپ توسط دروازه بان با دست بیرون از محوطه جریمه قرار گیرد. پرتاب اوت دروازه خطای ۴ ثانیه ندارد. برگشت اوت دروازه دوباره به دروازه بان توسط مدافع (با دست لمس کردن یا کنترل) یک ضربه آزاد غیر مستقیم از محل ۶ متری انجام می‌گیرد. با پرتاب اوت دروازه نمی‌توان مستقیم گل زد.

قانون هجدهم: ضربه کرنر؛ از ضربه کرنر می‌توان مستقیم گل زد. ۴ ثانیه دارد، اگر ضربه کرنر به طور صحیح زده نشود ضربه تکرار خواهد شد. در موقع زدن خطاها توپ باید ساکن باشد. همیشه برنده قرعه سکه صاحب زمین بازی یا زنده پنالتی یا انتخاب رنگ پیراهن می‌باشد. تیمی می‌تواند تایم استراحت بگیرد که صاحب توپ باشد مثل ضربه

کرنر، پرتاب اوت، دروازه بان می‌تواند در زمین حریف بیش از ۴ ثانیه بازی کند. دروازه بان نمی‌تواند در جریان بازی مستقیم توپ را با دست وارد دروازه حریف کند. پاس عقب مادامی محسوب می‌شود که توپ از ضربه مچ پا به پایین زده شود (فقط از ناحیه کفش). در زدن اوت پا روی خط نباشد

سیستم در فوتسال

سیستم از ارکانی اصولی و آشنائی با تکنیک است و زیر بنای اولیه تکامل تاکتیک‌های تیمی می‌باشد. بر اثر پیشرفت‌های علمی و عملی در فوتبال امروز جهان کم کم سیستم‌های قدیم جای خود را به روش‌های جدیدتری از تاکتیک‌های تیمی داده است. اصولاً سیستم‌ها رکنی از تاکتیک‌های تیمی به حساب می‌آیند و بازیکنان، اجرای تاکتیک‌های فردی و شروع مجدد خود را بر اساس شناخت سیستم‌های دفاعی و حمله ای تیم و طبق نظر مربیان اجرا می‌نمایند.

بر حسب مقررات و قوانین بازی فوتسال و به منظور ایجاد نظم بازیکنان تیم‌ها قرارها و یا تعهد مسئولیت‌هایی در محوطه محدودی از زمین با هم می‌گذارند.

در فوتسال سیستم و شکل آرایشی تیم نقش مهمی دارد. بر اساس و شرایط بازی با تیم حریف سیستم برنامه ریزی می‌شود. اما باید گفت در اجرا و حرکتهای بوجود آمده توسط بازیکنان تغییرات زیادی حاصل می‌شود و بازیکنانی که توانایی و شعور بالائی دارند می‌توانند سریعاً در تغییر شکل و نحوه آرایش تیم تصمیم بگیرند. در اصول چهارگانه حمایت درحین تمرین یا مسابقه»

۱. زمان حمایت

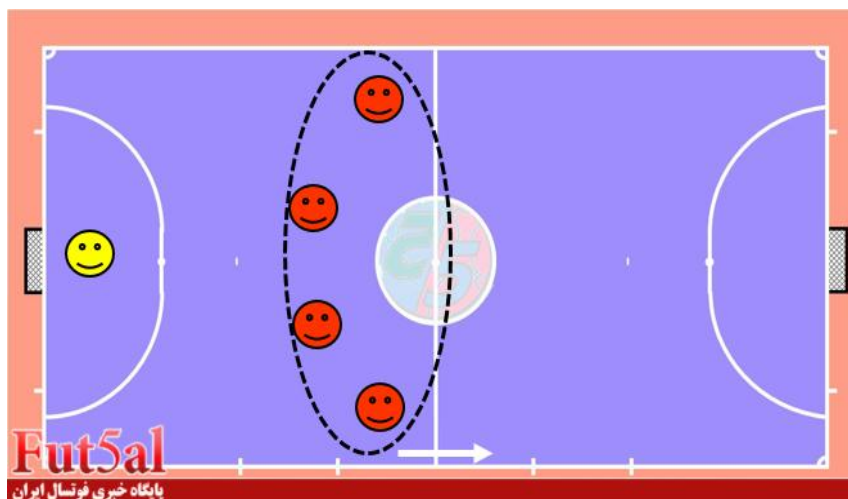
۲. فاصله حمایت

۳. زاویه حمایت

۴. ارتباط کلامی

بررسی چند سیستم فوتسال

بررسی سیستم ۴-۰ در بازی فوتسال



نیازهای سیستم ۴-۰+ :

- ۱- هماهنگی کلیه بازیکنان در اجرای چرخشها و در ادامه اتخاذ استراتژی مورد نظر مربی
- ۲- آمادگی جسمانی و روانی بالا
- ۳- سرعت عمل در تصمیم گیری
- ۴- قابلیت حفظ توپ فردی و تیمی

نقاط ضعف :

خطرناک در استراتژیهای دفاعی با توجه به شکل قرارگیری بازیکنان جلویی

نقاط قوت:

- ۱- بازی ترکیبی بیشمار
 - ۲- فضا سازی مناسب بازیکنان با حرکات با توپ و بدون توپ
 - ۳- غیر قابل پیش بینی بودن
 - ۴- بهترین ابزار در فرار از پرس
 - ۵- تنوع در چرخشها
 - ۶- تنوع در استفاده از تاکتیکهای راس و گوش
- خصوصیات انتخاب بازیکن راس در فوتسال:
- ۱- دارای عضلات بالا و پایین تنه قوی باشد.
 - ۲- کیفیت در اجرای مهارتهای تکنیکی اعم از کنترل ، چرخش، شوت از هر دو سمت
 - ۳- آشنا به سیگنالها و علایم در بازی فوتسال

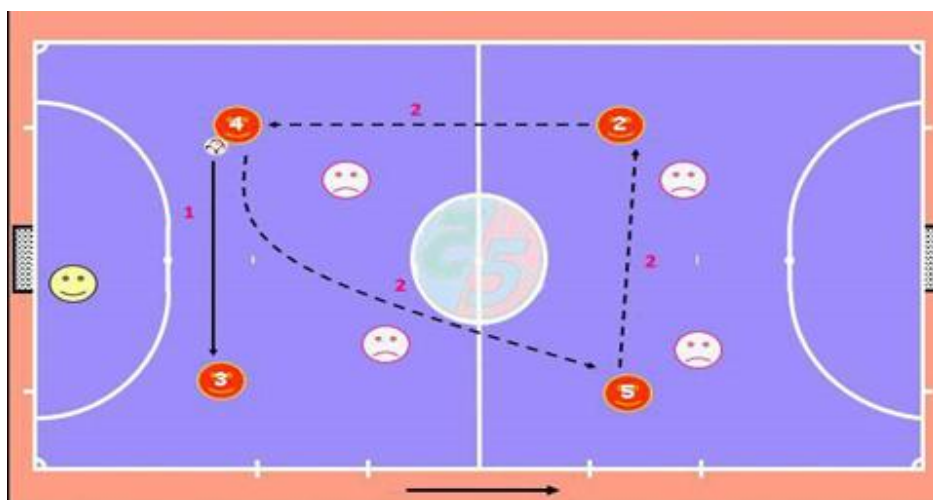
تاکتیک و چرخش و تدارک حمله در سیستم ۱-۲-۱



«اهداف تمرین»

۱. توسعه تاکتیک‌های حساس و متنوع
۲. توانایی حفظ و کنترل توپ حتی وقتی تیم تحت فشار باشد.
۳. همزمان هر ۵ بازیکن در این تاکتیک به کار گرفته می‌شوند.
۴. حمایت به موقع
۵. وظایف آخرین دفاع در هنگام چرخش
۶. حفظ توپ
۷. حمله با بازیکنان گوش «فلنک»
۸. دستیابی به گل

سیستم ۲-۲ :



امروزه سیستم ۲-۲ میتواند به عنوان یکی از ابزارهای موثر در استراتژی هر مربی جای داشته باشد. با عنایت به این امر که نیاز هر سیستم و انتخاب آن بر مبنای توانایی بازیکنان و تفکر تیم حریف میباشد . فاکتورهای مورد نیاز برای اتخاذ تفکر بازی با سیستم ۲-۲ :

این سیستم از رایج ترین سیستمها در بازی فوتسال خواهد بود که در دفاع و حمله قابل استفاده بود. سیستم ۲-۲ تفکراولیه در ذهن مربیان خواهد بود که با توجه به درک استراتژی که مجموعه ای از سیستم ، تاکتیک ، سبک یا روش بازی خواهد بود بتوانند تدابیر تاکتیکی متعدد و روشهای متنوعی را در دفاع و حمله برای این سیستم برگزینند. در حمله بازی با بازیکنان کناری (Flank) ، استفاده بهینه و قراردادن بازیکنان برای دریافت پاس تیر دو ، همینطور شوت از کناره ها ، استفاده از توپهای برگشتی (Rebound) ، بازیهای ترکیبی متنوع با دو یا سه بازیکن از انواع تاکتیکهایی خواهد بود که اتخاذ آن در جریان بازی و طراحی تمرینات بسته به تفکر مربیان قابل انتخاب و برنامه ریزی میباشد. همینطور در دفاع با این سیستم ، دفاع منطقه ای ، دفاع حریف گیر ، دفاع ترکیبی و بازی پرس با اصول آموزشی قابل اجرا میباشد اما با علم بر این موضوع که سیستمها همواره در حال تبدیل شدن به یکدیگر

(باتوجه به استراتژی حریف) باید عنوان کنم که هر سیستم دارای نقاط ضعف و نقاط قوت میباشد که مریدان علاقه مند و با دانش با درک از این مسئله میبایست نقاط قوت در این سیستم را تقویت و برای نقاط ضعف آنها نیز برنامه ریزی داشته باشند. ضمناً این سیستم دارای دو نوع چرخش در عرض و عمق میباشد که مکمل این چرخشها، تاکتیک و متعاقب آن راههای متعدد برای رسیدن به دروازه حریف و یا محافظت از دروازه خود را خواهد بود.

نیازهای اتخاذ سیستم ۲-۲

- ۱- بازیکنان خلاق، توانمند در اجرای مهارتهای تکنیکی، دارای آمادگی روانی و جسمانی (تواناییهای زیست حرکتی)، هوش (تفکر دفاعی و حمله ای)
- ۲- سرعت عمل در چرخشها (سرعت عمل در تصمیم گیری، بازی با توپ و بدون توپ) و تبدیل به تاکتیک مورد نظر و ایجاد موقعیت روی دروازه حریف

نقاط قوت:

- ۱- در صورت استفاده از بازیکنانی با مهارتهای تکنیکی بالا فرصتهای بیشماری در حمله ایجاد خواهد شد.
- ۲- استفاده از بازیکنان کنار برای رسیدن به دروازه حریف
- ۳- شوت از کناره ها یا پاس به تیر دو
- ۴- قابل درک برای بازیکنان تیمهای پایه
- ۵- برهم زدن سازمان دفاعی حریف با سرعت عمل در چرخشها و ایجاد فضا برای بازیکنان هم تیمی
- ۶- پوشش مناسب در دفاع و رعایت اصول دفاعی (مدافع اول، دوم، سوم و چهارم)
- ۷- مورد استفاده در دفاع در مقابل حمله ۵ نفره با توجه به نحوه استقرار تیم حریف

نقاط ضعف:

- ۱- در صورت فاصله بین دو بازیکن در جلو و عقب زمین فضای مناسب جهت استفاده از عمق و همینطور فضای ایجاد شده به حریف داده خواهد شد.
- ۲- با توجه به عدم پوشش مناسب بازیکنان عقب اشتباه در ارسال پاس منجر به ضدحمله یا حمله سریع توسط بازیکنان حریف خواهد شد

چه زمانهایی یک تیم فوتسال به پاور پلی نیاز دارد؟

- ۱- زمانی که مربی قصد کاهش فشار حریف را داشته باشد
- ۲- زمان کمی تا پایان بازی مانده و مربی قصد مالکیت توپ را داشته باشد مشروط بر اینکه تیم حفظ توپ بالا داشته باشد
- ۳- زمانی که تیم نتیجه را به حریف واگذار نموده باشد.
- ۴- زمانی که تفاضل گل بالا هست و تیم برتر قصد مرور تمرین پاور پلی دارد

سه نوع فعالیت (سیستمهای انرژی)

- ۱- فعالیت بسیار شدید کمتر از ۱۰ ثانیه (سیستم فسفاژن)
 - ۲- فعالیت شدید، ۱۰ تا ۲ دقیقه (اسید لاکتیک)
 - ۳- فعالیت ملایم، بیشتر از ۲ دقیقه (سیستم هوازی)
- نکته: بند یک و بند دو مخصوص فوتسال می باشد و بند سه سیستم مورد نیاز در بازی فوتبال مدل هدف گذاری SMART چیست؟
یک هدف باید خصوصیات زیر را داشته باشد:

معین: Specific

قابل اندازه گیری: Measurable

دست یافتنی: Attainable

واقع بینانه: Realistic

زمان بندی شده: Timely

گرم کردن و سرد کردن :

گرم کردن و سرد کردن برای بازیکنان در تمرین و مسابقه جزء اصلی تمرین و مسابقه قرار گیرد و بسیار اهمیت دارد.

فاکتورهای گرم کردن:

- * باید تدریجی باشد.
- * با حرکات عمومی شروع و با حرکات تخصصی ادامه میابد.
- * گرم کردن صحیح از صدمات احتمالی جلوگیری می نماید.
- * فاکتورهای مفید در گرم کردن اختصاصی
 - * سرعت و ریلکس بودن ماهیچه ها
 - * آسان کردن دریافت اکسیژن به وسیله عضلات
 - * ایجاد افزایش خون در عضلات
 - * باعث به تاخیر افتادن اسپاسم عضلانی
 - * کشش نیاز گرم کردن است.
- * جاگینگ ملایم
- * حرکات عمومی
- * حرکات تخصصی

انواع گرم کردن :

گرم کردن دو نوع است

*گرم کردن عمومی

*گرم کردن تخصصی

عمومی:

نرم دویدن، کشش ایستا، حرکت و نرمش اندامها و مفاصل، دویدن های به پهلو، عقب و جلو، جهش ها (۱۰ دقیقه)

تخصصی:

استفاده از توپ و مرور تکنیک ها (انواع پاس، کنترل، شوت در شرایط بازی)، پریدن از موانع و کنزهای سازماندهی شده و در آخر وصل شدن به موضوع تمرین.

منابع:

۱- ایران، المپیک و ۴۶ مدال رویایی. . مجله خبرورزشی، ش. ویژه نامه نوروز ۱۳۸۷، صفحه ۷۲.

۲. مدال آوران ایرانی در المپیک