

تمرینات آمادگی جسمانی داوران فوتبال

علیرضا فغانی

رضا بابا رئیسی

www.ketabgir

سرشناسه : فغانی، علیرضا، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : تمرینات آمادگی جسمانی داوران فوتبال / علیرضا فغانی، رضا بابارئیسی .
 مشخصات نشر : تهران: قائن، ۱۳۹۵ .
 مشخصات ظاهری : ۱۱۳ ص. : مصور (رنگی) .
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۹۴۶۸۷-۴-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : تمرین‌های ورزشی برای داوران
 موضوع : *Exercise for referees
 موضوع : داوران فوتبال
 موضوع : Soccer referees
 موضوع : داوران فوتبال — فیزیولوژی
 موضوع : Soccer referees — Physiology
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع : *Physical fitness
 شناسه افزوده : بابارئیسی، رضا، ۱۳۶۷، مولف
 رده بندی کنگره : G۷۴۲ / ف۷ت۸ ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۷۴۵/۶۳۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۹۱۰۱

تمرینات آمادگی جسمانی داوران فوتبال

مولفان: علیرضا فغانی، رضا بابارئیسی

چاپ اول: ۱۳۹۵، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، قیمت: ۱۱۰۰۰ ریال

قطع: وزیری

ناظر چاپ: محمد بابارئیسی

طراح جلد و صفحه آرا: آرش جلالی

لیتوگرافی: لوح محفوظ

نشر: قائن

تهران، میدان سپاه، خیابان خواجه نصیر، کوچه

مقیدی، کوی شهریار پلاک ۴

تلفن: ۷۷۵۰۴۴۵۵

۰۹۱۲۳۱۷۳۵۵۰

مرکز پخش: شهرری، خیابان قم، پلاک ۱۹۵

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۳۰۰۹۹۲

۵۵۹۲۷۶۰۶

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

ISBN: 978-964-94687-4-7

● فهرست مطالب

۱.....	بکدار
۲.....	مقدمه
۸.....	راهنمای واژگان
۹.....	تمرینات افزایش سرعت
۳۲.....	نمونه تمرینات ویژه کمک، داوران
۳۵.....	تمرینات افزایش استقامت در سرعت (۲)
۴۳.....	تمرینات افزایش سرعت
۶۷.....	تصاویر تمرینات «۱+۱»
۹.....	نمونه برنامه تمرینی
۷۰.....	تمرینات عضلانی
۸۶.....	تمرینات قدرتی با توپ مدیسین بال
۹۱.....	مرحله سرد کردن تمرین (حرکات کششی)

● پیشگفتار

بدون تردید در دنیای امروز، فوتبال به ورزشی تبدیل شده که مشتاقان بسیاری را نسبت به گذشته به خود جذب کرده است. فوتبال مدرن به سرعت در حال پیشرفت و تحول می باشد. یکی از ارکان مهم و کلیدی هر مسابقه فوتبال، بدون شک داوران هستند. داورانی که در گرما و سرما سخت تلاش کنند تا عدالت را در بازی اجرا نمایند. لذا فوتبال مدرن نیازمند داور و داوران مدرن نیز می باشد.

یکی از ارکان و نیازهای داور مدرن آمادگی جسمانی داوران می باشد.

لذا برحسب وظیفه و سمت، که بعنوان یک داور ایرانی در سمینارهای آمادگی داوران بین المللی و تورنمنت های فیفا و ای اف سی شرکت نموده بر خود واجب دانستم جهت انتقال اطلاعات تجربیات کسب شده و با یاری داور جوان و با آئینه کشورمان رضا باباری به کتاب آمادگی جسمانی داوران فوتبال را گردآوری نمایم.

مجموعه حاصل شامل تمامی نکاتی که در زمینه داور و آموزش داده شده و همچنین تمرینات آمادگی اینجانب در دوره ها و در طول مسابقات مهم از جمله جام ملتهای آسیا ۲۰۱۵ در استرالیا، جام باشگاههای جهان در سالهای ۲۰۱۲ در ژاپن، ۲۰۱۳ در مراکش، ۲۰۱۵ در ژاپن، جام جهانی جوانان ۲۰۱۳ در ترکیه، جام جهانی ۲۰۱۴ در برزیل و همچنین اسپیکر ۲۰۱۶ در برزیل می باشد که در تمامی این تورنمنت ها و دوره ها با اساتید یگدلی با کمک داوران خوب کشورمان سعی در نمایش پتانسیل داور و کشورمان نمودیم و خوشبختانه عملکردی فراموش نشدنی از خود برجای گذاشتیم.

امید است گامی موثر در جهت بهبود و پیشرفت داور و وضعیت آمادگی جسمانی داوران باشد و این کتاب با افتخار تقدیم به جامعه داور و کشور که عاشقانه در میادین مختلف فداکاری می نمایند. با آرزوی سربلندی ایران و ایرانی.

علیرضا فغانی - رضا باباریسی

FAIL TO PREPARE, PREPARE TO FAIL اگر در آمادگی موفق نباشی، آماده شکست باش

فوتبال مدرن و سرعتی حال حاضر دنیا، داوری مدرن و چابک را طلب می کند.

تصمیم گیری در حداقل زمان نیازمند بایگیری مناسب و جایگیری مناسب نیازمند آمادگی جسمانی بالا می باشد.

جایگیری مناسب به جایی گفته می شود که در آن تصمیم درست گرفته شود. زاویه دید مناسب، بین دو بازیکن خودی، هر چند فاصله با توجه به شرایطی که از جمله ضد حمله در بازی پدید می آید، دور باشد ولی زاویه دید مناسب داشتن کمک زیادی به تصمیم گیری صحیح می نماید. لذا همیشه توصیه اصلی در کلاسهای داوری در وهله اول پیدا کردن زاویه مناسب بوده است. ضمن اینکه نزدیک به صحنه بودن نیز از اصول می باشد. زیرا تصمیم درست ولی از راه دور زیاد قابل پذیرش بازیکنان نیست. پس گاهی هر چند تصمیم درست هم نباشد ولی همین که بازیکن داور را نزدیک به خود و صحنه می بیند پذیرش تصمیم و به قول ماسیمو بوساکا (رئیس دپارتمان داوری فیفا) فروختن تصمیم توسط داور راحت تر است.

پس یکی دیگر از جملات کلیدی همواره این بوده که در جایی باشید که بتوانید براحتی تصمیم خود را به همه تحمیل و بفروشید. مخصوصاً در محوطه جریمه دو تیم که تاثیر گذارترین اتفاقات در آنجا پیش می آید. در میانه زمین هر چه قدر هم که خطا و اشتباه رخ دهد، بازیکنان و تیم ها زیاد اعتراضی به تصمیمات داور ندارند ولی در محوطه جریمه حوادث و اتفاقات بحرانی بوقوع می پیوندد که نیاز است داور در آنجا در زمان مناسب در جای مناسب باشد تا بتواند براحتی درست قضاوت و تصمیم خود را بفروشد.

در این ناهای اوقات در تشخیص خطا، داوران بزرگ دنیا نیز دچار اشتباه می شوند شک نیست، ولی اینکه بتوانید نظر و تصمیم خود را با بودن در جای درست به تیم ها و حتی تماشاگران تحمیل کنید و جای دفاع از تصمیم تان را برای مدتی بگذارید و بازی را به راحتی کنترل و ادامه دهید از اصول مهم در وقت بازی باشد. هرچند بعد از بازی با وجود پیشرفت تکنولوژی و بودن دوربین ها، زیاد در کنار زمین کار شما مورد آنالیز و ارزیابی قرار می گیرد. ولی این کاران یک بازی بدون تنش و درگیری و عمل نمودن یک داور بعنوان عامل بازدارنده در تمامی صحنه های خیلی مهم می باشد. اینکه شما بعد از اعلام یک خطا منتظر بمانید تا مدافع به عمل تاخیر در شروع مجدد بازی اقدام کند و بعد اخطار بدهید زیاد قابل پسند نیست. باید سعی کنید از دادن اخطار و اخراج با پیش گیری موثر جلوگیری نمایید.

کار شما بعد از گرفتن یک خطا شروع می شود. نباید بایستید تا اتفاقی مثل تاخیر در شروع مجدد بازی و درگیری بوجود بیاید و سپس تصمیم گیری و اقدام نمایید. دقیقاً بعد از اعلام خطا مخصوصاً اطراف محوطه جریمه، در صحنه هایی که ضد حمله بوجود می آید کار شما شروع می شود. تیم ها حق دارند شروع مجدد سریع داشته باشند. لذا شما باید بعد از اعلام خطا از اقدام به تاخیر در شروع مجدد با صحبت و زبان اشاره جلوگیری کنید و اجازه دهید به تیم حمله کننده که راحت بازی را شروع و از یک اخطار و یا اخطار دوم جلوگیری کنید.

در ضربات کرنر و ایستگاهی که تجمع بازیکنان در محوطه جریمه برای دریافت توپ با هم درگیر هستند نباید خنثی و بدون عکس العمل بایستید تا آنها با هم درگیر شوند و بعد از ارسال توپ، اعلام پنالتی جنجال برانگیز کنید، زیرا با توجه به تعدد درگیریها و عدم تذکر شما در زمان مناسب، متقاعد کردن بازیکنان و تیم‌ها و تماشاگران که چه اتفاقی برای اعلام پنالتی افتاده است سخت است، در آن جاست که با اضطراب باید دنبال ضبط صحنه توسط دوربین‌ها باشید تا بتوانید از تصمیم خود دفاع کنید و آنرا اثبات کنید و حتی ادامه کار تا پایان بازی برای شما مشکل‌تر می‌شود. ولی اگر قبل از این ضربات یک تذکر جدی زبانی و زبان اشاره قوی انجام دهید و یک پیام واضح و مقتدرانه به تمام بازیکنان بدهید، از بوجود آمدن درگیری و رفرش‌های بی‌مورد جلوگیری کرده‌اید. در تمامی صحنه‌ها قبل از ارسال توپ صحبت کنید، نه اینکه هر ضربه ایستگاهی بازی را نگه دارید و تذکر دهید. زیرا حوصله همه از جمله تماشاچیان را به سر می‌برید، ولی باید در زمان ضربه فعال باشید و صحبت کنید، تذکر دهید، فریاد بزنید و پیشگیری کنید.

اگر تذکر دادید و دوباره اتفاق افتاد صحنه را قضاوت کنید چون شما کار خودتان را انجام داده‌اید و دیگر مسئول خطای اتفاق افتاده بازیکنان نیستند. در ضربه (ضربات) پنالتی صحبت کنید. تذکر آشکار و جدی خوتان را بدهید، طوری که همه صحبت کردن شما را ببینند و دروازه بان شروع کنید که نباید قبل از ضربه به جلو حرکت کند، به زمانه ضربه در مورد مکث غیر قانونی قبل از ضربه تذکر دهید و به بازیکنان در تیم برای عدم ورود به محوطه قبل از ضربه گوشزد کنید.

ولی این تذکرات نباید زمان بر باشد. جدی، واضح ولی کوتاه.

حتی بعد از سوت برای زدن ضربه صحبت کنید، فریاد بزنید (داخل نیا...)

در چند دقیقه اول بازی باید متوجه شوید که امروز چه خبر است، تیم‌ها به دنبال چه هستند، اهداف تاکتیکی شان به چه صورت است. به طور مثال تیم ضعیف‌تر بازی خشن و خطاهای متعدد را در دستور کار خود قرار می‌دهد. این شما هستید که باید با رفتار و قضاوت مناسب بازی‌تان را

اداره کنید تا از کنترل خارج نشود.

اگر بدون آمادگی قبلی به بازی بروید و بگویید "خب، ببینم امروز چه خبر است" روز باخت شماست. با آمادگی کامل بدنی و روحی روانی وارد بازی شوید. از تاکتیک تیم ها مطلع شوید. از بازیکنان خطاری تیم ها باخبر شوید.

بازی را دنبال نکنید. بازیخوانی کنید. پیش بینی کنید و از بازی جلوتر باشید.

شما باید همانند یک هافبک بازیساز عمل کنید. یک هافبک بازیساز قبل از دریافت توپ توسط همدسته اش، تصمیم بعدی برای بازی و پاس را گرفته است. از (گام) بعدی بازی را پیش بینی کنید. قبل از اقدام بازیکنان دسده آنها را بخوانید. قبل از ارسال توپ حرکت کرده باشید. نایستید که آنها بازی کنند و شما حرکت کنید. از دست دادن ثانیه ها شما را در تصمیم گیری در سمت چپار مشکل می کند. به شانس یکبار در خانه شما می آید و تصمیم تان دست از آب در می آید ولی شانس دفعه بعد در خانه دیگران را می زند. روش تان را به شانس واگذار نکنید.

باید تمرینات سخت و فشرده ای انجام دهید تا بتوانید ۹۰+ به جنگ بازیکنان بروید. دیگر فقط تمرینات استقامتی برای داور مدرن کافی نیست. باید چابک باشید، سرعتی بدوید، اطراف محوطه جریمه متحرک باشید. با توجه به حرکت توپ جابجا شوید. دیگر فقط حرکت قطری کفایت نمی کند، باید از قطر خود خارج شوید. باید به سمت نقطه کور محوطه جریمه (نزدیک کمک داوران) حرکت کنید تا داخل یا خارج زمین خطا در روی خط محوطه جریمه مربوط به داور را خودتان قضاوت کنید در سرنوشتان را به دست کمک داوران ندهید.

در اطراف و به سمت محوطه جریمه انفجاری حرکت کنید. تمرینات انفجاری و چابکی را در تمرینات تان جای دهید. در زمین بازی با توجه به تغییر جهت توپ و بازیکنان، در سرعت و مسیر خود تغییر جهت بدهید. اگر بدن تان آماده نباشد با مشکل مواجه می شوید. وزنه بزنید و عضلات تان را قوی کنید. باید مثل بازیکنان وقت بگذارید، فداکاری کنید و

خودتان را آماده کنید.

اسم ها در وسط زمین قضاوت نمی کنند، کیفیت کار مهم است. از یکدیگر یاد بگیرید. نقاط ضعف خودتان را قوی کنید. از انتقاد ناراحت نشوید. از شکست و اشتباهاتتان درس بگیرید و قوی تر برگردید.

همه اشتباه می کنند ولی اصول را رعایت کنید. اشتباه در اثر عدم جاییگیری خوب و غفلت شما در حرکت به موقع قابل پذیرش نیست. آرام و مقتدر باشید. شخصیت قوی در زمین داشته باشید. اجازه اعتراض از سوی بازیکنان و کادر فنی تیم ها را به خود و همکارانتان ندهید. به موقع و در جای درست تذکر و تنبیهات انضباطی را لحاظ کنید. تذکر و اخطار به موقع، جوان عامل بازدارنده تا پایان بازی به شما کمک می کند. از ثانیه اول بازی آماده می صحنه ای (خطای شدید، برخورد شدید، اخطار و اخراج، پنالتی، ...) داشته باشید.

اگر آماده نباشید، در دقیقه پایانی بازی در اثر خستگی اشتباهاتتان افزایش می یابد.

وقتی آماده باشید می توانید از قضاوت و کاری که انجام می دهید لذت ببرید و به دست نیافتنی برباز. هاجان دست پیدا کنید و به تاریخ پیوندید.

به امید آن روز.

FAIL TO PREPARE, PREPARE TO FAIL

اگر در آماده شدن موفق نباشی، آماده شکست باش

جملات کلیدی:

- در زمان مناسب در جای مناسب بودن
- زاویه دید مناسب (بین بازیکنان) جاییگیری نمائید و در امتداد یک خط با آنها نباشید
- پیش بینی و بازیخوانی نمائید.
- در تمام صحنه ها تمرکز کنید.
- قوانین را خوب بدانید ولی کتاب را زیر بغلتان نزنید و به زمین بروید.

- زرنگ باشید.
- بازی را برای خودتان آسان کنید.
- دنبال دردرس نباشید و بازی را برای خودتان پیچیده نکنید.
- تذکر و جریمه انضباطی بموقع به اداره راحت تر بازی کمک می کند.
- حتی بعد از دادن اخطار صحبت کنید و برای پیشگیری تذکر بدهید.
- قبل از ضربه و بازی بایکنان بازیخوانی کنید.
- باز دوه (گام بعدی) بازی را پیش بینی کنید.
- بعنوان کمک داور انتظار بوجود آمدن چند صحنه پشت سر هم را داشته باشید و این صحنه ها در ذهنتان عکس بگیرید و منتظر صحنه بعدی باشید.
- در هنگام نما در س داور را بگیرید، نه پای او را
- بعنوان کمک داور تمامی صحنه ها را زیر نظر بگیرید.
- یکدل و متحد باشید.
- نظر داور هم در آفساید مهم است و باید به کمک داوران در بعضی از صحنه ها مانند در مسیر دید مدافعین بودن مهاجمان کمک کند.
- همکاری و بکار گرفتن موثر از داور چه در مواقع کلیدی
- در اطراف محوطه جریمه انفجاری حرکت کنند
- جایی باشید که براحتی تصمیمتان را بگیرید و همه را متقاعد کنید.
- باید برای آماده شدن فدارکاری کنید.
- اگر در آماده شدن موفق نباشی، آماده شکست باش