



آموزش نوین و الفبای مدرن فوتسال

نویسنده: رضا داداش ضیائی



مؤسسه انتشارات تلاش

سرشناسه	: داداش ضیائی، رضا، ۱۳۳۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش نوین و الفبای مدرن فوتسال/ نویسنده رضا داداش ضیائی.
مشخصات نشر	: تهران: تلاش، ۱۳۸۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۲ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۲۵۰۰۰ ریال: 978-964-5750-29-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: فوتبال سالنی
موضوع	: فوتبال سالنی -- قواعد
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۲۵۲ س/ ۹ GV۹۴۲
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۴۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۳۳۵۱۹



موسسه انتشارات تلاش

تهران: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پاساژ فروردین، تلفن: ۶-۶۶۲۸۳۳۷۵ فاکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹
تهران: شریعتی جنوبی - تلفن: ۵۵۶۷۳۸۲

نام کتاب: آموزش نوین و الفبای مدرن فوتسال
نویسنده: رضا داداش ضیائی

لیتوگرافی: برنا - چاپ: عصر چاپ
نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸ - شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان
حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۷ - ۲۹ - ۵۷۵۰ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - 978 - 964 - 5750 - 29 - 7

Mail: talashpublication@yahoo.com
www.talashpublication.persian
blog.com

«فهرست»

مقدمه	۱
مختصری از سوابق ورزشی نویسنده	۳
بازی فوتسال	۵
آماده‌سازی فیزیکی در فوتسال	۸
دوره بندی تمرین	۱۲
اهمیت بازگشت به حالت اولیه در فوتسال	۱۵
تست‌های آمادگی بدنی در فوتسال	۱۹
معرفی سیستم‌ها در فوتسال	۲۲
دروازه بانی	۳۲
تمرینات و گرم کردن GK دروازه‌بان فوتسال	۳۸
تمرینات تاکتیکی فوتسال (به همراه دروازه‌بان)	۴۳
تمرینات بدن سازی با توپ	۵۰
تمرینات چابکی - سرعتی - قدرتی	۶۱
تمرینات تکنیکی و تاکتیکی	۷۱
برنامه تمرینات	۸۹
علائم اختصاری	۹۲
قوانین بازی	۹۴
واژه نامه کاربردی فوتبال - فوتسال	۱۱۰
میزبان رده بندی مسابقات	۱۲۱
تصاویر	۱۲۲
تشکر و قدردانی	۱۲۷

مقدمه

به بازی فوتسال صرفاً از دیدگاه ظاهری و جریانهای که در زمین تمرین و مسابقه روی می دهند، نباید نگرست و بر همین پایه آنرا مورد تجزیه و تحلیل و بررسی قرار داد زیرا که مسئله عمیق تر و مهمتر از مشاهده صحنه هائی از قبیل دریبل کردن، شوت کردن، در گیر شدن، کنترل توپ، گل زدن، گل خوردن و نظایر آن است مهارتهائی که مربیان بخش مهمی از وقت و نیروی خود را صرف تعلیم آن به بازیکنان می کنند حقیقت اینست که زمین کوچک بازی میدان بزرگ تعلیم و تربیت است زیرا در آنجا مسائلی بسیار ارزشمند و مهمی آموزش داده می شود که از چشم ظاهر، بینان پنهان مانده و شایسته است که دست اندرکاران برای شناساندن این امر مهم تلاش و کوشش بایسته از خود نشان دهند.

آیا اطاعت بازیکنان از قواعد و مقررات بازی فوتسال تنها جریان ساده است که با سوت داور شروع می شود و با تمام شدن وقت مسابقه به پایان می رسد؟

آیا عمل دروازه بانی که برای دفاع از دروازه اش به خطر تن می دهد و فداکاری می کند صرفاً جریان ساده ای است که تجلی گاه آن زمین کوچک فوتسال است؟ بی تردید، پاسخ پرسش های مطرح شده در بالا و سایر پرسشهای دیگر از این نوع منفی است زیرا فوتسال بسیاری از صفات پندیده را از زمین کوچک بازی به صحنه بزرگ اجتماع و زندگی واقعی مردم منتقل می کند.

بازیکن اطاعت از قانون را در زمین بازی می آموزد و در جامعه به آن عمل می کند کسی که در هنگام بازی به استقبال خطر می رود برای حفظ مرز و بوم و وطنش نیز فداکاری و از خود گذشتگی نشان می دهد تیمی که در سایه همکاری و همیاری گروهی پیروزی را در آغوش می کشد برای کسب موفقیت در اجتماع نیز چنین راهی را بر می گزیند بازیکن که در مقابل خستگی از خود ایستادگی

نشان می دهد در رویارویی با دشواریهای زندگی تا رسیدن به مرز پیروزی نیز مردانه پایداری می کند.

ایثار، فداکاری، گذشت، کوشش، پایداری و بسیاری صفات پسندیده دیگر را می توان از طریق بازی فوتسال به بازیکنان، تماشاچیان و همه آنانی که به شکلی با این بازی- سر و کار دارند، با برنامه ریزی صحیح منتقل کرد و از آن همچون وسیله ای برای دستیابی به هدفهای بالارزش، والای انسانی سود جست طرح تاکتیکی یک تیم در زمینه حمله و استراتژی کل تیم در یک مسابقه پیرو اصولی است که این اصول منطبق با تکنیکهای پیشروی نیروهای رزمنده در جبهه هاست.

فوتسال پلی است بین آزمایش و عمل- رویا رو واقعیت.

فوتسال جریان کوچک شده ای از زندگی ایست شاید فشارها- حوادث و روشهایی که در جریان بازی از فوتسال می توان گرفت در سالهای زندگی بدین روشنی نتوان به آن دست یافت.

بر این پایه تفکر می توان نسلی را در مقابل مسائل زندگی واکسینه نمود، آبدیده کرده خوبی ها را آموخت و مقاومت ها را بالا برده سختی را آموزش داده و در کنار آن بد آموزی ها را کشت و ریشه های بد آموزش ها را نیز خشکانید.

آموزش فوتسال نوین و الفبای مدرن فوتسال جهت استفاده همه مربیان، معلمان و علاقمندان عزیز تالیف گردیده است که امید است مفید واقع گردد در ضمن از تمام عزیزان خواهشمند است در صورت تمایل با پیشنهاد و انتقادات خود بنده حقیر را یاری نمایند.

والسلام

رضا داداش ضیائی