

# تعمول در مربیگری فوتسال

نویسنده:

**حسین اسدالهی**

کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش  
مربی رسمی AFC  
مخترع حوزه ورزش

ویراستار علمی:

**حسین شمس**

مدرس نخبه رسمی FIFA و AFC  
سر مربی اسبق تیم ملی فوتسال ایران،  
کویت، بحرین و...



چاپ دوم، ویرایش جدید



## فهرست

۱۵	فصل ۱: تاریخچه فوتسال در جهان
۱۹	تاریخچه فوتسال در ایران.....
۲۰	فصل ۲: فلسفه مربیگری
۲۵	خودشناسی.....
۲۷	فصل ۳: اهداف مربیگری
۲۸	هدف اصلی در ورزش: .....
۲۹	ارزیابی اهداف .....
۳۰	تحلیل امتیازهای این پرسشنامه:.....
۳۱	اهداف جامعه.....
۳۱	یک هدف پیشنهادی.....
۳۴	فصل ۴: انواع روش‌های مربیگری
۳۵	۱. مربی وظیفه‌گرا:.....
۳۵	۲. مربی تاجرپیشه : .....
۳۵	۳. مربی انسان‌گرا:.....
۳۶	۴. مربیگری آکادمیک:.....
۳۶	بررسی و ارزیابی این شیوه‌ها : .....
۳۸	فصل ۵ : رهبری در مربیگری
۳۹	تعاریف رهبری:.....
۴۱	مرامنامه اخلاقی مربیان .....
۴۲	مرامنامه اخلاقی بازیکنان.....
۴۴	فصل ۶: روان‌شناسی
۵۰	مهارت‌های روانی پایه.....

- مهارت اول: تنظیم فشارهای روانی..... ۵۴
- علل فشارهای روانی ..... ۵۷
- چگونگی کارکرد نیمکره‌های مغزی ..... ۵۸
- مهارت دوم: تصویرسازی ذهنی..... ۶۴
- مهارت سوم: تنظیم انرژی روانی ..... ۶۹
- مهارت چهارم: توجه کردن ..... ۷۲
- عوامل درونی جلب توجه ..... ۷۶
- مهارت پنجم: تدوین اهداف ..... ۷۹
- مهارت ششم: اعتماد به نفس..... ۸۶
- نشانه‌های اعتماد به نفس ضعیف:..... ۹۰
- نشانه‌های اعتماد به نفس مطلوب : ..... ۹۲
- نشانه‌های اعتماد به نفس کاذب..... ۹۳
- راه کارهایی برای ساختن اعتماد به نفس مطلوب :..... ۹۴
- نقش مربیان در بالا بردن اعتماد به نفس :..... ۹۴
- انگیزه ..... ۹۵
- انگیزه‌های (مشوق‌های) درونی و بیرونی..... ۹۷
- چه عواملی سبب ایجاد انگیزه در بازیکنان می‌شود؟..... ۹۷
- چه عواملی سبب می‌شود بازیکنان دلسرد شوند؟..... ۹۸
- توسعه مهارت‌های ارتباطی با بازیکنان ..... ۹۹
- کاهش تنش جسمانی ..... ۱۰۵
- فصل ۷: آسیب‌شناسی**
- پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ..... ۱۱۱
- RICE چیست؟..... ۱۱۷
- استراحت (Rest) ..... ۱۱۷

۱۱۸	..... یخ (Ice)
۱۱۹	..... اعمال فشار یا کمپرسیون (compression)
۱۲۰	..... بالا نگهداشتن عضو (Elevation)
۱۲۰	..... آسیب‌های وارده به سیستم عضلانی
۱۲۱	..... آسیب‌های عضله
۱۲۴	..... خونریزی عضلانی
۱۲۵	..... التهاب عضلانی
۱۲۷	..... کوفتگی، سفتی و دردناک شدن عضله پس از تمرین
۱۲۸	..... آسیب‌های وتر (تاندون)
۱۲۹	..... پارگی جزئی وتر (درجه ۱ و ۲)
۱۳۲	..... التهاب وتر
۱۳۳	..... شکستگی‌ها
۱۳۵	..... آسیب‌های مفصل
۱۳۷	..... در رفتگی
۱۳۹	..... آسیب‌های رباط (لیگامنت)
۱۴۰	..... آسیب رباط متقاطع قدامی (ACL)
۱۴۱	..... آسیب رباط متقاطع خلفی (PCL)
۱۴۲	..... آسیب رباط جانبی داخلی MCL
۱۴۳	..... آسیب رباط جانبی خارجی LCL
۱۴۴	..... علائم و تشخیص آسیب‌های رباطی زانو:
۱۴۵	..... آسیب‌های منیسک
۱۴۸	..... درمان آسیب‌های رباط زانو
۱۵۰	..... علائم و نشانه‌ها :
۱۵۰	..... علل و عوامل خطر ساز :

۱۵۱	نحوه پیشگیری:	۱۵۱
۱۵۱	معیارهای تشخیصی:	۱۵۱
۱۵۲	میخچه یا پینه	۱۵۲
۱۵۴	معیارهای تشخیص:	۱۵۴
۱۵۵	تاول	۱۵۵
۱۵۷	کشیدگی عضله چهارسر رانی	۱۵۷
۱۵۷	قسمتهای درگیر بدن:	۱۵۷
۱۶۱	آسیب عضلات همسترینگ	۱۶۱
۱۶۴	کشیدگی عضلانی تاندونی کشاله ران	۱۶۴
۱۶۷	کشیدگی زردپی آشیل (تاندون آشیل)	۱۶۷
۱۷۰	آسیب دیدگی سر ضربه مغزی	۱۷۰
۱۷۲	آسیب مثانه یا مجرای ادراری	۱۷۲
۱۷۴	اسهال مسافرتی	۱۷۴
۱۷۷	<b>فصل ۸: بررسی وظایف مربیان ورزشی از دیدگاه حقوق ورزش</b>	۱۷۷
۱۸۰	دوپینگ در حقوق ورزشی	۱۸۰
۱۸۲	<b>فصل ۹: قوانین و مقررات بازی‌ها و مسابقات</b>	۱۸۲
۱۸۳	قانون ۱: زمین بازی	۱۸۳
۱۸۴	قانون ۲: توپ	۱۸۴
۱۸۵	قانون ۳: تعداد بازیکنان	۱۸۵
۱۸۵	قانون ۴: وسایل بازیکنان	۱۸۵
۱۸۶	قانون ۵: داوران	۱۸۶
۱۸۶	قانون ۶: کمک داوران	۱۸۶
۱۸۷	قانون ۷: مدت بازی	۱۸۷
۱۸۷	قانون ۸: شروع و شروع مجدد بازی	۱۸۷

قانون ۹: توپ در بازی و خارج از بازی .....	۱۸۸
توپ در بازی .....	۱۸۸
زمین‌های مسقف .....	۱۸۸
قانون ۱۰: روش به دست آمدن گل .....	۱۸۹
قانون ۱۱: آفساید .....	۱۸۹
قانون ۱۲: خطاها و رفتار ناشایست .....	۱۸۹
هفت خطای منجر به اخطار: .....	۱۹۰
هفت خطای منجر به اخراج: .....	۱۹۰
قانون ۱۳: ضربات آزاد .....	۱۹۱
قانون ۱۴: خطاهای جمع شده .....	۱۹۱
قانون ۱۵: ضربه پنالتی .....	۱۹۱
قانون ۱۶: ضربه اوت .....	۱۹۲
قانون ۱۷: پرتاب اوت دروازه .....	۱۹۲
قانون ۱۸: ضربه کرنر .....	۱۹۲
<b>فصل ۱۰: اصول مدیریت</b>	<b>۱۹۳</b>
مدیریت خط مشی .....	۱۹۴
مدیریت اطلاعات .....	۱۹۵
اطلاعات مربوط به بازیکنان .....	۱۹۵
اطلاعات کارکنان پشتیبان .....	۱۹۶
برنامه‌های تمرین بدنسازی .....	۱۹۶
برنامه‌های رویدادها .....	۱۹۶
کتابخانه مرجع .....	۱۹۶
قدردانی و اهدای جوایز .....	۱۹۷
شخصی (برای مربی) .....	۱۹۷

۱۹۷	آمار تدارکات
۱۹۷	آمار مالی
۱۹۸	قوانین و مقررات
۱۹۸	آمار مسابقه
۱۹۸	در طول فصل
۲۰۴	مدیریت آموزشی
۲۰۵	مدیریت برنامه‌ها و مسابقات
۲۰۸	مدیریت بحران مسابقه
۲۱۰	مدیریت پس از مسابقه
۲۱۲	انتقال بازیکنان
۲۱۴	مدیریت امور مالی
۲۱۶	<b>فصل ۱۱: تغذیه</b>
۲۱۸	شش گروه اصلی مواد غذایی
۲۱۹	برنامه غذایی ورزشکاران
۲۱۹	هرم راهنمای غذایی
۲۲۰	وزن مطلوب
۲۲۰	ترکیب بدن
۲۲۱	شاخص جرم بدن (BMI)
۲۲۲	واحدهای سنجش انرژی
۲۲۳	تعادل کالری
۲۲۴	تعادل مواد غذایی
۲۲۴	چهار گروه اصلی مواد غذایی
۲۲۵	کربوهیدرات
۲۲۷	پروتئین

۲۲۸	..... نقش اصلی پروتئین‌ها
۲۲۸	..... طبقه‌بندی اسیدهای آمینه
۲۲۹	..... پروتئین‌های کیفیت بالا و کیفیت پایین
۲۳۱	..... خطرهای مصرف پروتئین اضافی
۲۳۲	..... چربی
۲۳۳	..... نقش چربی‌ها در بدن
۲۳۳	..... طبقه بندی چربی‌ها
۲۳۴	..... ارتباط بین شدت فعالیت ورزشی و متابولیسم چربی‌ها
۲۳۵	..... ویتامین
۲۳۵	..... نقش ویتامین‌ها در بدن
۲۳۵	..... تقسیم بندی ویتامین‌ها
۲۳۶	..... وظایف و منابع ویتامین‌ها
۲۳۷	..... ویتامین‌های محلول در آب
۲۳۷	..... مکمل‌سازی ویتامین
۲۳۹	..... مواد معدنی
۲۳۹	..... کلسیم
۲۴۰	..... فسفر
۲۴۱	..... منیزیم
۲۴۲	..... آهن
۲۴۲	..... نقش آهن در بدن:
۲۴۳	..... مواد معدنی دیگر
۲۴۳	..... آب
۲۴۴	..... نقش‌های مهم آب در بدن
۲۴۵	..... خطرهای کم‌آبی

۲۴۶	جدول آثار کم آبی بر عملکرد ورزشی .....
۲۴۶	جلوگیری از کمبود آب بدن .....
۲۴۸	بارگیری کربوهیدرات: .....
۲۵۲	نکات تغذیه‌ای پس از مسابقه .....
۲۵۴	مکمل‌های غذایی .....
<b>۲۵۶</b>	<b>فصل ۱۲: آمادگی جسمانی و فیزیولوژی فوتسال</b>
۲۵۸	اصول آمادگی جسمانی .....
۲۶۱	بررسی ویژگی‌های فیزیولوژیکی فوتسال .....
۲۶۵	توان هوازی .....
۲۶۶	تمرین هوازی: .....
۲۶۷	ارزیابی توان هوازی بازیکنان فوتسال: .....
۲۶۸	توان بی‌هوازی .....
۲۶۹	ارزیابی توان بی‌هوازی: .....
<b>۲۷۱</b>	<b>فصل ۱۳: بیش‌تمرینی</b>
۲۷۳	دستگاه عصبی خودکار و بیش‌تمرینی .....
۲۷۴	پاسخ‌های هورمونی نسبت به بیش‌تمرینی .....
۲۷۴	سیستم ایمنی و بیش‌تمرینی .....
۲۷۶	پیش‌بینی سندروم بیش‌تمرینی .....
۲۷۸	درمان سندروم بیش‌تمرینی .....
<b>۲۷۹</b>	<b>فصل ۱۴: بی‌تمرینی</b>
<b>۲۸۲</b>	<b>فصل ۱۵: ساختار جلسات تمرین</b>
۲۸۳	مقدمه .....
۲۸۴	بخش آمادگی .....
۲۸۵	بخش اصلی جلسه تمرین .....

۲۸۷	بخش پایانی جلسه تمرین .....
۲۸۸	مدت زمان هر بخش از جلسات تمرین .....
۲۸۹	<b>فصل ۱۶: آموزش مهارت‌های تکنیکی</b>
۲۹۰	مهارت تکنیکی و توضیح و نمایش دهید. ....
۲۹۳	طبقه‌بندی تکنیک‌ها در فوتسال .....
۳۰۱	<b>فصل ۱۷: تاکتیک</b>
۳۰۳	آگاهی‌های تاکتیکی .....
۳۰۸	دفاع ۱-۲-۱ : .....
۳۰۹	دفاع ۱-۳ : .....
۳۱۰	دفاع یک در مقابل یک (پرسینگ) : .....
۳۱۲	پرس باز یکن صاحب توپ : .....
۳۱۲	پرس از نیمه زمین : .....
۳۱۳	دفاع ترکیبی: .....
۳۱۵	حمله .....
۳۱۵	روش‌های حمله در فوتسال .....
۳۱۶	ضدحمله : .....
۳۱۷	حمله ایستا .....
۳۱۸	حمله چرخشی .....
۳۱۸	سیستم‌های حمله‌ای .....

## تقديم به جوانان سرزمینم

---

## مقدمه نویسنده

شکر خداوند منان که این توانایی را در من نهاد تا بتوانم اطلاعاتی را که در این مدت در فوتسال و ورزش بدست آورده ام را نشر دهم تا شاید توفیقی باشد که مربیان عزیز فوتسال ورشته‌های ورزشی نیز بتوانند از اطلاعات این حقیر استفاده نمایند. از تمامی عزیزانی که در چاپ اول این کتاب ما را همراهی کردند سپاسگزارم و اینک با چاپ دوم کتاب تحول در مربیگری فوتسال در خدمتتان هستیم و امیدوارم همانند چاپ اول مورد استقبال شما عزیزان قرار گیرد.

همانطور که می‌دانید فوتسال رشته‌ای پر مخاطب در دنیا است که بازیکنان بزرگ فوتبال دنیا؛ از جمله رونالدو، مسی، رونالدینیو و... در زمان کودکی خود، فوتسال بازی می‌کردند.

با توجه به این که تیم ملی ایران نیز همیشه در مسابقات آسیایی و جهانی و... نتایج درخشانی را کسب کرده است، نقش و جایگاه این رشته برای مربیان افزایش یافته و مستلزم توجه و تحقیقات کاربردی بسیاری در این زمینه می‌باشد، نیازی به مطالعه آماری دقیق نیست، شما اگر به سالن‌های ورزشی مراجعه کنید، متوجه خواهید شد که اکثر سانس‌ها متعلق به ورزشکاران حرفه‌ای و مبتدی فوتسال است. با این وجود می‌توانیم فوتسال را یکی از رشته‌های ورزشی مورد علاقه و شاید پرمخاطب‌ترین رشته ورزشی در ایران نامید.

افزایش آگاهی، کلید موفقیت در هر کاری است. مربیانی که مطالعه می‌کنند و یافته‌های خود را به روز می‌کنند، بسیار ارزشمند هستند.

کتاب حاضر، کتابی بسیار مفید جهت افزایش آگاهی مربیان فوتسال در زمینه‌های مختلف اعم از روانشناسی، آسیب‌شناسی، فیزیولوژی، تکنیک و

تاکتیک و ...، برای پرورش هر چه بهتر ورزشکاران فوتسال تهیه شده است. به هر حال یافته‌های محققین باید در عمل هم به کار گرفته شود و اینگونه نباشد که مربیان فقط از تجربیات خود و مربیان گذشته خود استفاده کنند؛ زیرا این امر آسیب‌های جبران‌ناپذیری را برای بازیکنان فوتسال به وجود خواهد آورد.

باعث افتخار است که نظرات خود را در مورد این کتاب پس از خواندن، با ایمیل [hosseinasadollahi110@gmail.com](mailto:hosseinasadollahi110@gmail.com) با بنده به اشتراک بگذارید. به امید آنکه این کتاب، سهم کوچکی در دستاوردهای بزرگ خوانندگان فهیم حوزه تربیت بدنی و مربیان فوتسال داشته باشد.

حسین اسداللهی

پاییز ۱۴۰۳



# فصل ۱

تاریخچه فوتسال در جهان

فوتسال یا فوتبال داخل سالن در سال ۱۸۵۴ در کانادا ثبت شده است. با وجود این فوتسال در اصل به مونته ویدئوی اروگوئه، در سال ۱۹۳۰ بر می‌گردد؛ یعنی، زمانی که جان کارلوس سیرانی یک بازی ۵ در مقابل ۵ را برای رقابت‌های جوانان در YMCA تدوین دید و قوانین استاندارد را برای آن تعریف کرد. فوتسال به سرعت از طریق آمریکای جنوبی مخصوصاً در برزیل گسترش یافت. این بازی در سایر کشورهای جهان و در اروپا، آمریکای مرکزی و شمالی، آفریقا، آسیا و اقیانوسیه نیز توسعه پیدا کرد. اولین رقابت‌های بین المللی در سال ۱۹۶۵ برگزار شد و پاراگوئه توانست برنده اولین جام آمریکای جنوبی شود. برزیل در سال ۱۹۸۰ و ۱۹۸۴ توانست بر رقیبان خود غلبه کند و قهرمان بازی‌های پان آمریکن شود.

اولین دوره مسابقات جام جهانی فوتسال در سال ۱۹۸۲ در سائوپائولو برزیل و تحت نظر فیفوزا (fifusa) برگزار شد. قبل از این که زیر نظر FIFA قرار گیرد و با قهرمانی برزیل به پایان برسد. برزیل در دومین دوره این مسابقات که در اسپانیا به سال ۱۹۸۵ برگزار شد، توانست برای دومین بار قهرمان شود، اما در سومین دوره این مسابقات که در استرالیا به سال ۱۹۸۸ برگزار شد، قهرمانی را به پاراگوئه واگذار کرد. در سال ۱۹۸۹ فیفا، پشتیبانی مالی مسابقات فوتسال را بدست گرفت و نخستین جام جهانی فوتسال با پشتیبانی فیفا در هلند برگزار شد. پس از آن، جام‌های جهانی در سال‌های ۱۹۹۲ در هنگ کنگ، ۱۹۹۶ در اسپانیا، ۲۰۰۰ در گواتمالا، ۲۰۰۴ در تایوان، ۲۰۰۸ در برزیل، ۲۰۱۲ در تایلند و ۲۰۱۶ در کلمبیا و ۲۰۲۱ در لیتوانی و ۲۰۲۴ در ازبکستان برگزار شد. این رقابت‌ها در حال حاضر هر ۴ سال یکبار برگزار می‌شود. نخستین دوره این مسابقات در سال ۱۹۸۹ در هلند برگزار شد و آخرین دوره آن در سال ۲۰۲۴ در ازبکستان برگزار گردید. در مسابقه رده بندی جام جهانی ۲۰۱۶ تیم شگفتی ساز ایران پس از





تساوی در وقت‌های قانونی در ضربات پنالتی پرتغال را شکست داد و به مدال برنز دست یافت. تعداد تیم‌های شرکت کننده در این مسابقات از اولین دوره تا جام جهانی ۲۰۰۴ تایوان همواره ۱۶ تیم بوده است، اما در جام جهانی ۲۰۰۸ برزیل به ۲۰ تیم و از جام جهانی ۲۰۱۲ به بعد به ۲۴ تیم افزایش پیدا کرد. در اولین دوره مسابقات در ۱۹۸۹ نمایندگان قاره اروپا ۶ تیم، آمریکای جنوبی ۳ تیم، آسیا، آفریقا و کونکاکاف هر یک ۲ تیم و اقیانوسیه یک تیم بودند که این تعداد در پنجمین دوره مسابقات در تایوان به ۴ تیم برای آسیا، ۵ تیم از اروپا، ۳ تیم از آمریکای جنوبی، ۲ تیم از کونکاکاف و یک تیم از آفریقا و یک تیم از اقیانوسیه تغییر کرد. در مسابقات سال ۲۰۰۸ در برزیل تعداد تیم‌ها به ۲۰ تیم رسید که سهمیه کنفدراسیون اروپا، کونکاکاف، آفریقا و آمریکای جنوبی یکی افزایش یافت و از مسابقات سال ۲۰۱۲ در تایلند به بعد با ۲۴ تیمی شدن مسابقات سهمیه هر کنفدراسیون بار دیگر افزایش پیدا کرد و در مجموع ۵ تیم از آسیا، ۷ تیم از اروپا، ۳ تیم از آمریکای جنوبی، ۴ تیم از کونکاکاف، ۳ تیم از آفریقا و یک تیم از اقیانوسیه به همراه تیم میزبان در مسابقات شرکت کردند.



اولین دوره بازی‌های جام جهانی ۱۹۸۲ - سائوپائولو برزیل





قهرمانی برزیل در جام جهانی ۲۰۱۲



قهرمانی جام جهانی آرژانتین در سال ۲۰۱۶



## تاریخچه فوتسال در ایران

در سال‌های قبل از انقلاب و پس از آن، فوتسال در ایران به صورت مسابقات فوتبال گل کوچک متداول بوده است و در برخی از شهرهای کشور، در ماه رمضان به صورت مسابقات محلی و در سالن‌های سرپوشیده برگزار میشد و رقابت‌های گل کوچک خیابانی که خود قدمتی به بلندای فوتبال کشور دارد، در شب‌های ماه مبارک رمضان در بیشتر شهرهای کشور مثل اصفهان، تبریز، شیراز، مشهد، تهران و خوزستان گرمای بیشتری پیدا می‌کرد تا جایی که این مسابقات به نام مسابقات ماه رمضان شناخته می‌شد. در سال ۱۳۷۵ اولین دوره مسابقات کشور در اصفهان با حضور ۱۶ تیم از سراسر کشور برگزار شد و در همان سال کمیته فوتسال در فدراسیون فوتبال ایران نیز تشکیل شد. اولین دوره مسابقات لیگ فوتسال کشور در سال ۱۳۷۷ با ۱۰ تیم در دو گروه ۵ تیمی برگزار شد، در حال حاضر نیز لیگ برتر فوتسال کشور با حضور ۱۴ تیم هر سال برگزار می‌شود.



برد تیم ایران در مقابل برزیل-جام جهانی ۲۰۱۶

