

بنام خدا

# جَزوه فوٹبال



گروه آموزش تربیت بدنی

# فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	فصل اول : نگاهی به تاریخچه و سیر تکاملی فوتبال
۵	فصل دوم : مشخصات فضایی استاندارد و وسایل مورد نیاز فوتبال
۸	فصل سوم : ارکان چهارگانه فوتبال
۱۵	فصل چهارم: آموزش تکنیک های فوتبال
۴۰	فصل پنجم : مناطق بازی در زمین فوتبال
۴۸	فصل ششم : خلاصه قوانین داوری فوتبال
۵۶	فصل هفتم: آسیبهای ورزشی در رشته فوتبال
۶۵	فصل هشتم : تغذیه در فوتبال
۶۹	منابع

## مقدمه :

ورزش و تربیت بدنی، علاوه بر اثرات روانی و جسمانی، امروزه به عنوان ابزاری برای تعامل فرهنگی ملل مختلف در سطوح بین‌المللی به کار می‌رود. در این میان نقش فوتبال از همه رشته‌های ورزشی دیگر، متمایزتر می‌نماید. عوامل و فاکتورهای زیادی در آموزش فوتبال، از نقطه نظر مربیگری وجود دارد علاوه بر این، آگاهی و دانش روزآمد معلمین فوتبال از جمله عوامل تعیین کننده در موفقیت آنها می‌باشد. فوتبال ورزش ساده و فراگیر که در آن فردگرایی مطرح نیست و اهدافی چون گذشت و فداکاری و تلاش وجدیت، بازی جوانمردانه و در خدمت اهداف جمع و گروه بودن سرلوح آن است. یک دانشجو با ورود به یک تیم زندگی در یک جمع ورزشی را یاد می‌گیرد، جایی که خودخواهی و فردگرایی هیچ جایی ندارد. فوتبال قبل از هر چیز مدرسه بزرگ زندگی است. اگر به آن بها ندهیم چیزی هم از آن به دست نخواهیم آورد. دويدن به منظور کمک به یار خودی، فداکاری و در خدمت تیم بودن از ارزش‌های لازم برای همکاری در بازی فوتبال می‌باشد.

می‌دانیم که تکنیک در فوتبال مانند شناخت حروف الفبا و تشخیص و کاربرد آنها در موقع لزوم است. بنابراین، همانگونه که هیچکس بدون یادگیری حروف الفبا قادر به خواندن نیست هیچ بازیکنی نیز بدون آموختن تکنیکهای صحیح پایه نمی‌تواند فوتبالست خوبی شود. درحقیقت، همین مهارتهای پایه با یکدیگر ترکیب و خالق صحنه‌های بسیار زیبا در فوتبال می‌شود و میلیونها بیننده را به تحسین وامی‌دارد.

آموزش فوتبال حاضر برای رفع نیاز دانشجویان تقدیم می‌شود تا شاید کمکی باشد در راه آموزش اصول اساسی و فنون و میدان داری‌های پیشرفته فوتبال جدید و گنجانیدن آن در برنامه‌های آموزشی است.

مخاطبان این آموزش بدون توجه سن و سال دانشجویانی هستند که می‌خواهند فوتبال را فراگیرند. آنها با مطالعه این آموزش به اصول و فنون لازم فوتبالی خوب دست خواهند یافت. همه می‌دانیم که بهترین راه برای فراگیری فوتبال و پیشرفت، بازی به صورت محکم و خود جوش است. اما قبول داریم که این کار حد و مرزی دارد. بنابراین برای پیشرفت در فوتبال آگاهی عمیق‌تری ضروری می‌نماید. این آموزش برای مربی مرجعی پر ارزش است و

برای جلسات تمرین توصیه‌ها و مطالب دقیق در اختیار او قرار می‌دهد. در این آموزش به کلیه جنبه‌های فوتبال پرداخته شده است. ما یاد می‌گیریم که چگونه حرکات مختلف تکنیکی را بهبود بخشیده و چگونه آنها را بعداً در صحنه بازی بکار ببریم (امکانات تکنیکی را در خدمت خلاقیت تاکتیکی قرار دهیم) این موقعیت بازی در زمین است که همه چیز را دیکته می‌کند (انتخاب حرکت، جاگیری، جا به جایی)، پس باید آن را درک نمود. بدیهی است که انتخاب‌های مختلف همواره به عهده بازیکن است. خلاقیت بازیکن، سبک فردی او و در یک کلمه شخصیت او است که در این آموزش مورد توجه قرار خواهد گرفت.

هدف این بخش آموزشی گشودن درهای جهان فوتبال بر روی دانشجویان عزیز است. ما ادعا نداریم که از شما پلاتینی یا پله خواهیم ساخت، ما تنها امیدمان این است که شما را در درک زبان و رموز توپ یاری دهیم به تدریج که شما در زندگی فوتبالیستی خود پیشرفت کنید، به این واقعیت پی خواهید برد که شیفتگی شما به این ورزش بی‌پایان است، زیرا شناخت و کشف رموز این ورزش نامحدود است، حتی آن زمان که تصور کنید که به همه رموز آن دست یافته‌اید.

## فصل اول: نگاهی به تاریخچه و سیر تکاملی فوتبال

در چین و در دوران امپراتوری هوانگ تی نوع خاصی از فوتبال که به نام تسوچو معروف بود رواج داشت. این بازی به وسیله توپ چرمی و با استفاده از پا انجام می‌شده است و اغلب در میان سربازان و افراد ارتش چین رواج داشته است. نزدیک به هزار سال بعد در نیمه اول قرن دهم میلادی دو امپراتور ژاپنی به نامهای این جی و تنره نیز به تعمیم و رونق همین بازی پرداخته‌اند. تابلو شون چو نقاش معروف ژاپنی که در آن عصر می‌زیسته اولین نشانه‌ای است که از بازی فوتبال به یادگار مانده است.

در روم باستان نیز بازی دیگری به نام هارپاستوم انجام می‌گرفته که هدف از آن بردن توپ به انتهای خط طولی زمین مقابل بوده است. بازی هارپاستوم توسط افراد لژیون خارجی سزار، امپراطور معروف روم، هنگام فتح کشور گل (فرانسه امروزی) برای (گلوها) به ارمغان آورده شد و این بازی با نام سوله یا چوله در فرانسه توسعه و رشد یافت. این بازی در ۱۶ اکتبر ۱۰۶۶ میلادی توسط یک سردار انگلیسی پس از جنگ (هسنینگ) به انگلستان برده شد. با این حال در آن کشور در سال ۱۳۱۴ میلادی ادوارد دوم، پادشاه انگلستان، اعلامیه‌ای صادر و برگزاری فوتبال را ممنوع اعلام کرد. در فلورانس ایتالیا نوعی بازی دسته جمعی به نام کالچو انجام می‌شد که از لحاظ شکل ورزشی به فوتبال امروزی شباهت بسیاری داشت. امروزه روزنامه‌های ورزشی دنیا فوتبال ایتالیا را اصولاً به نام کالچو به خوانندگان و علاقه‌مندان فوتبال معرفی می‌کنند.

در آسیا، هندوستان اولین کشوری بود که فوتبال را پذیرفت و یک نسخه از مقررات آن در سال ۱۸۸۳ به آنجا رسید و در سال ۱۸۹۲ اولین مسابقه کاپ را برگزار کرد.

در سال ۱۹۰۴ FIFA، فدراسیون بین‌المللی فوتبال، توسط گروهی از سرشناسان فوتبال از کشورهای بلژیک، دانمارک، فرانسه، هلند، اسپانیا، سوئد و سوئیس در پاریس تشکیل شد و در سال ۱۹۱۴ به ثبت رسید.

اولین بار فوتبال در سال ۱۹۱۴ در المپیک سنت لوئی انجام و کانادا برنده این دوره از مسابقات شد و در سال ۱۹۰۸ با شکوه و جلال بیشتر و تعداد شرکت کنندگان زیادتر در شهر لندن برگزار و کشور لهستان برنده نهایی مدال طلا در این رشته گردید .

فوتبال در ایران در سال ۱۲۹۹ هجری شمسی عده‌ای از علاقه‌مندان به فوتبال در ایران برای تشویق بازیکنان و تعمیم این ورزش در بین جوانان دور هم گرد آمدند و با نام مجمع فوتبال شروع به فعالیت نمودند که ریاست آن را آقای ماگمری عهده دار شد .

تا سال ۱۳۱۳ هـ ساله مسابقه فوتبال بین تیمهای تهران برگزار می‌شد. و در سال ۱۳۲۷ فدراسیون فوتبال در ایران تشکیل شده و در همان سال به عضویت فیفا درآمد و به صورت آماتوری فعالیت خود را شروع کرد. ایران تا کنون علاوه بر شرکت در مسابقات آسیایی و کسب عناوین قهرمانی، در سه المپیک نیز به نمایندگی از قاره آسیا شرکت کرده است .

از سال ۱۳۵۱ مسابقات فوتبال سراسری کشور تحت عنوان جام تخت جمشید شکل گرفت. دوره اول این مسابقه‌ها با حضور ۱۲ تیم، ۵ تیم از شهرستان‌ها و ۷ تیم از تهران، و دوره‌های بعدی با ۱۶ تیم، که ۸ تیم از تهران و ۸ تیم دیگر از شهرستانها، انجام شد و قبل از پیروزی انقلاب اسلامی ادامه یافت .

پس از پیروزی انقلاب نیز مسابقات سراسری با عنوان لیگ قدس و آزادگان در سطح کشور برگزار می‌گردد. در حال حاضر بصورت لیگ برتر ولیگ دسته ۱ و ۲ و ۳ کشور برگزار می‌گردد.

## فصل دوم: مشخصات فضایی استاندارد و وسایل مورد نیاز فوتبال

### ابعاد و استانداردهای زمین فوتبال

#### اندازه‌ها

- زمین بازی باید به شکل مستطیل و درازای طول باید بزرگتر از دارازی خط دروازه باشد.
- طول حداقل ۹۰ متر و حداکثر ۱۱۰ متر.
- عرض حداقل ۴۵ متر و حداکثر ۹۰ متر.

#### مسابقات بین المللی

- طول حداقل ۱۰۰ متر و حداکثر ۱۱۰ متر.
- عرض حداقل ۶۴ متر و حداکثر ۷۵ متر.

#### علامت گذاری زمین

- علامت گذاری زمین بازی بوسیله خطوط مشخص می‌شود، ضخامت خطوط متعلق به محوطه مربوط می‌باشد.
- خطوط بلندتر را خطوط طولی و خطوط کوتاه تر را خطوط دروازه می‌نامند.
- ضخامت کلیه خطوط نباید بیشتر از ۱۲ سانتی متر باشد.
- زمین بازی بوسیله خط میانی به دو نیمه تقسیم می‌شود.
- مرکز زمین بازی در وسط خط میانی مشخص می‌شود و یک دایره به شعاع ۹,۱۵ متر در اطراف آن رسم شده می‌شود.

ابعاد و اندازه دروازه‌ها: 2.44m x 7.32m

### محوطه دروازه (گل)

محوطه دروازه در انتهای هر نیمه زمین به صورت زیر معین می‌شود:

دو خط به فاصله ۵,۵ متر از داخل تیرهای عمودی بر روی خط دروازه به طرف گوشه‌ها رسم می‌شود. این خط‌ها به فاصله ۵,۵ متر به طرف داخل زمین بازی کشیده و بوسیله خطی موازی با خط دروازه، متصل می‌شود. محوطه محدود شده بوسیله این خطوط و خط دروازه را، محوطه دروازه یا همان گل می‌نامند.

### محوطه جریمه (پنالتی)

محوطه جریمه در انتهای هر نیمه زمین به صورت زیر معین می‌شود:

دو خط به فاصله ۱۶,۵ متر از داخل تیرهای دروازه در روی خط دروازه به طرف گوشه‌ها رسم می‌شود. این خط‌ها به فاصله ۱۶,۵ متر به طرف زمین بازی کشیده و به وسیله خطی موازی با خط دروازه، متصل می‌شود. محوطه محدود شده بوسیله این خطوط و خط دروازه را، محوطه جریمه یا پنالتی می‌نامند.

### میله پرچم - پرچم کرنر

#### میله های پرچم

میله پرچمی که ارتفاع آن کمتر از 1.5 متر نیست و نوک تیزی ندارد در گوشه های زمین بازی نصب می‌شود. چنین پرچمی را می‌توان در دو طرف خط مرکزی و به فاصله حداقل ۱ متر در خارج از خط طولی قرار داد.

#### قوس کرنر

یک ربع دایره به شعاع ۱ متر از میله پرچم گوشه زمین، در داخل زمین بازی رسم می‌شود.



## دروازه‌ها

دروازه‌ها در وسط هر خط عرضی قرار دارند و شامل دو تیر عمودی اند که به یک اندازه از میله های گوشه فاصله داشته و در بالا بوسیله یک تیر افقی بهم متصل می شوند.

فاصله بین دو تیر عمودی، ۷,۳۲ متر و فاصله لبه پایین تیر افقی تا زمین ۲,۴۲ متر است.

تیرهای عمودی و افقی باید در عرض و عمق یکسان بوده و نباید بیشتر از ۱۲ سانتی متر باشند.

تور می تواند به تیرهای عمودی و افقی و زمین پشت دروازه متصل شود و برای دروازه بانها مجال حرکت در فضای وسیعی را بوجود آورد.

رنگ تیرهای عمودی و افقی دروازه باید سفید باشند.

## توپ فوتبال

- محیط توپ نباید بیشتر از ۷۰ سانتی متر و کمتر از ۶۸ سانتی متر باشد.
- وزن توپ در آغاز بازی نباید بیشتر از ۴۵۰ گرم و کمتر از ۴۱۰ گرم باشد.
- فشار توپ ۰,۶ الی ۱,۱ اتمسفر (۶۰۰ الی ۱۱۰۰ گرم بر سانتی متر مربع) در سطح دریا باشد

## وسایل بازیکن عبارتند از:

- ۱- پیراهن
- ۲- شورت
- ۳- جوراب ساق بلند
- ۴- محافظ ساق
- ۵- کفش بازیکنی که برای تکمیل وسایل زمین را ترک کرده برای ورود به زمین حتماً باید توپ خارج از بازی باشد.

## فصل سوم : ارکان چهارگانه فوتبال

هر مربی برای سازماندهی یک تیم فوتبال و تمرین باید 4 رکن اساسی را در نظر بگیرد به شکلی که هر یک از تمرینات و گردهمایی در تیم در راستای تقویت یکی از ارکان چهارگانه باشد

### این چهار رکن عبارتند از:

۱- تکنیک

۲- تاکتیک

۳- آمادگی جسمانی

۴- آمادگی روانی

هر یک از ارکان فوق دارای تعریف مشخصی می باشند که به قرار ذیل هستند

### ۱- تکنیک

عبارت است انجام حرکات انفرادی صحیح با توپ و بدون توپ

توسعه تکنیک تابع مراحل زیر است :

۱- مرحله فراگیری

۲- مرحله پیشرفت

۳- مرحله تسلط یا مهارت ( انجام تکنیک در شرایط مسابقه )

۴- مرحله استادی

## ۲- تاکتیک

تاکتیک عبارت است از انجام برنامه های دستجمعی در سه زمان

- حمله یا زمان مالکیت توپ

- دفاع یا هنگام مالکیت حریف بر توپ

- تغییر وضعیت یا انتقال

افزودن تغییر وضعیت به زمان های بازی در فوتبال بر مبنای تئوری لوئیس ونگال مربی بزرگ هلندی در فوتبال صورت گرفته است. بر مبنای این تئوری انتقال یا تغییر وضعیت در فوتبال خود به دو قسمت تقسیم می شود:

- تغییر وضعیت از دفاع به حمله

- تغییر وضعیت از حمله به دفاع

بر مبنای این نظریه زمان انتقال در فوتبال مدرن مهمترین بخش و تعیین کننده ترین زمان بازی است و کیفیت دو زمان دیگر یعنی دفاع و حمله تابع کیفیت و نحوه زمان انتقال است .

هنگامی که راجع به تاکتیک صحبت می شود در مورد برنامه گروهی یا تیمی در یکی از سه زمان مذکور در بازی فوتبال صحبت می شود .

لازم به ذکر است که تعداد بازیکنان حاضر در برنامه نیز حائز اهمیت است. برای مثال چنانچه ایده در مورد ۲

تا ۷ بازیکن باشد این برنامه ها گروهی است. چنانچه ایده برای تعداد بیشتری باشد ایده یک برنامه تیمی است. این تاکتیک ها می تواند برای خطوط مشخص (تاکتیکهای خطوط) مناطق مشخص (منطقه ای یا Zonal) و یا نفرات مشخص باشد .

در مبحث تاکتیک کلمات دیگری نیز مطرح میشوند . کلماتی از قبیل استراتژی ، نقشه بازی (Game Plan) و آرایش های تیمی (Team Formations) در اینجا به مفاهیم اولیه این لغات نیز می پردازیم:

• **استراتژی:** به معنای ایده‌های کلی بازی در یک تیم است. برای مثال اینکه یک تیم فوتبال هجومی بازی می‌کند یا فوتبال تدافعی استراتژی بازی آن تیم است. اینکه آیا یک تیم توان پذیرد در زمین حریف را دارد یا خیر بسته به استراتژی بازی دارد. استراتژی بازی یک تیم بر مبنای واقعیت‌های، امکانات و توانایی‌های یک تیم تدوین می‌شود. مربیان مجرب معمولاً نحوه انتخاب بازیکنان را بر مبنای استراتژی بازی قرار می‌دهند. تیم‌هایی فیزیکی با تمایل به پرس از نفرات قوی در درگیری‌های یک در مقابل یک بهره می‌گیرند.

• **نقشه بازی: (Game Plan)** در مصاف با دو تیم مختلف، هر تیم نیازمند طراحی برنامه‌ای برای رویارویی با حریف خود می‌باشد. هدف از این طرح حداکثر استفاده از توان تیمی خودی در مقابل نقاط ضعف تیم حریف به هنگام حمله و حداکثر پوشش نقاط ضعف تیم خودی در برابر نقاط قوت حریف به هنگام دفاع می‌باشد که باید در راستای استراتژی کلی تیم باشد.

• **آرایش‌های تیمی: (Team Formations)** نحوه قرار گرفتن بازیکنان یک تیم در زمین را آرایش تیمی می‌نامند. برای نشان دادن این آرایش‌ها از اعداد استفاده می‌شود که در آن اولین عدد مربوط به خط دفاع می‌باشد و آخرین آن مربوط به خط حمله است. مجموع این اعداد برابر عدد ۱۰ است. در این روش از آنجا که دروازه‌بان معمولاً ثابت است و قابل تغییر نیست در محاسبه نفرات مد نظر قرار نمی‌گیرد و آرایش برای بازیکنان درون زمین ذکر می‌گردد. در مقالات آینده سعی می‌کنم تا تعدادی از آرایش‌های استاندارد را بررسی کنم.

### ۳- آمادگی جسمانی

یکی از ارکان اساسی در فوتبال آمادگی جسمانی است. اهمیت این رکن در فوتبال بگونه‌ای است که عدم حضور آن می‌تواند تمامی ارکان دیگر در این ورزش را تحت تاثیر قرار دهد. در واقع این رکن مبنای اولیه تمامی ارکان دیگر بازی است و اهمیت آن با توجه به پیشرفت مداوم این علم روز به روز بیشتر می‌شود. بسیاری از مربیان اینک با تکیه بر آمادگی‌های جسمانی نقاط ضعف تیم خود را در دیگر زمینه‌ها می‌پوشانند یا به حداقل می‌رسانند.

بسیار ضروری و مهم است که یک ورزشکار بداند در ورزشی که انجام میدهد کدام یک از عوامل یا فاکتورهای آمادگی جسمانی نقش اساسی ایفا میکند زیرا از این طریق به نتایج مطلوب زیر خواهد رسید:

۱- زمان رسیدن به نقطه عطف و مطلوب در برخورداری از فیزیک مناسب به حداقل ممکن می‌رسد (پیشرفت سریع)

۲- از آسیب دیدگی بی‌مورد تا مقیاس بالایی جلوگیری میکند

۳- از فشار آوردن بی‌مورد بر سایر عضلات و دستگاه‌های بدن جلوگیری می‌نماید

۴- زمان اجرای مطلوب حرکات ورزشی طولانی‌تر می‌گردد. (در سال‌های بیشتری می‌تواند به فعالیت ورزشی مورد علاقه خود بپردازد)

۵- موفقیت او در ورزش تقریباً تضمین شده خواهد بود (به شرط اینکه سایر عوامل نیز حتماً مد نظر گرفته شوند مانند وراثت - آموزش صحیح و علمی - انتخاب درست رشته ورزشی و ...)

۶- از صرف هزینه‌های بی‌مورد بصورت چشمگیری کاسته می‌شود

۷- تقریباً با کمترین امکانات به بهترین نتایج دست خواهد یافت

برای طراحی یک تمرین علمی نکات زیادی را باید در نظر داشت که یکی از مهمترین آنها همان فاکتورهای آمادگی جسمانی خاص همان ورزش است. جالب است بدانید در ورزش‌های گروهی حتی نوع تمرین و انتخاب یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی برای بازیکنانی که در پست‌های مختلف ایفای نقش می‌کنند نیز اهمیت بسزائی دارد برای روشن‌تر شدن مطلب مثالی می‌زنم:

یک تیم فوتبال را در نظر بگیرید؛ قدرت بدنی از مهمترین فاکتورهای آمادگی جسمانی برای این رشته ورزشی است ولی بازیکنی که در نوک حمله فعالیت می‌کند به یک نوع خاص قدرت نیاز دارد (قدرت انفجاری) و بازیکنی که در خط دفاعی فعالیت می‌کند به یک نوع دیگر قدرت (قدرت پویا) این مورد در فاکتور استقامت نیز صادق است.

بنابراین یک مربی آگاه و با تجربه هیچگاه یک نوع تمرین قدرتی را برای تمام افراد تیم تجویز نمی‌کند.

### فاکتورهای آمادگی جسمانی:

۱- **قدرت:** طبق تعریف قدرت حداکثر نیرویی است که میتوان برای یکبار اعمال نمود.

قدرت به چهار شکل الف- ایستا (ایزومتریک) ب - پویا (ایزوتونیک) ج- قدرت متغیر (ایزوکینتیک) د- قدرت انفجاری یا توان (پلیومتریک) تقسیم می‌شوند

۲- **استقامت:** بطور کلی عبارت است از توانایی تکرار حرکتی یکنواخت.

استقامت نیز به دو صورت الف - استقامت قلبی- عروقی (تنفسی) وب- استقامت عضلانی تقسیم می‌شود (البته استقامت عضلانی از نظر زمان به استقامت کوتاه مدت - میان مدت و دراز مدت تقسیم می‌شود).

۳- **سرعت:** عبارت است از توانایی جابجا شدن کل بدن (مانند دو) یا یک اندام (مانند سرعت دست در مشت زنی) در حداقل زمان. (رابطه مستقیم با وراثت دارد).

۴- **سرعت عکس العمل:** عبارت است از فاصله زمانی بین دریافت محرک و شروع حرکت (دریافت محرک مانند شنیدن صدای تپانچه تا شروع حرکت دویدن در استارت دوی ۱۰۰ متر).

۵- **توان:** بکارگیری حداکثر نیرو در حداقل زمان (در واقع همان قدرت انفجاری یا پلیومتریک است)

۶- **انعطاف پذیری:** به دامنه حرکتی گفته می‌شود که اعضا در آن دامنه قادر به حرکت هستند (باافزایش انعطاف پذیری خطر مصدومیت کاهش می‌یابد)

۷- **چابکی:** به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته می‌شود.

۸- **تعادل:** به توانایی حفظ بدن در فضا تعادل گفته می‌شود که به دو صورت ایستا و پویا می‌باشد (ایستا مانند بالانس زدن روی دست‌ها و پویا مانند اجرای حرکتهای دارحلقه - بارفیکس یا پارالل)

البته در بسیاری از منابع فاکتورهای آمادگی جسمانی هفت عدد می‌باشند که سرعت و سرعت عکس‌العمل را یک فاکتور محسوب نموده‌اند ولی این دو با هم تفاوت داشته و تمرینات خاص خود را دارا هستند. یکی از مهمترین تفاوت این دو را می‌توان چنین عنوان کرد که سرعت ارتباط مستقیم با عامل وراثت دارد ( وجود تارهای روشن در عضلات اما سرعت عکس‌العمل به نوعی اکتسابی بوده و با تمرین بهبود می‌یابد.

حالا باتوجه به توضیحات مختصر یاد شده باید بدانیم در ورزشی که انجام می‌دهیم کدامیک از این فاکتورها و به چه میزان از آنها نیاز است تا سریعتر - کم خطرتر - مطلوبتر و... به سطوح بالای اجرای ورزشی برسیم. در بحث بعدی من تک تک این عوامل را بطور کامل شرح داده و روشهای مناسب تمرینی و تاثیرات فیزیولوژی هر کدام را بیان خواهم کرد.

#### ۴- آمادگی روانی

آمادگی روانی: آمادگی روانی از جمله مواردی است که اخیرا در ورزش فوتبال دارای جنبه حیاتی شده است. در ادوار گذشته استفاده از ابزارهای روانی محدود به تجربیات و استعدادهای انفرادی مربیان می‌گردید. امروزه این اصل از فوتبال به یکی از موارد اساسی در فوتبال تبدیل شده و مربیان برای آشنایی بیشتر به این علم به سمینارها و کلاسهای مختلفی رجوع می‌کنند. همچنین بسیاری از تیم‌ها با استفاده از متخصصین این علم در مادر فنی خود سعی می‌کنند تا حداکثر استفاده از این رکن اساسی را ببرند. علی‌رغم پیشرفتهای حاصله در روانشناسی ورزشی در سالهای اخیر، تماس مستقیم روانشناسان با ورزشکاران بصورت مستقیم مورد مناقشه فرنانی میان مربیان و اهالی ورزشی است. بسیاری از مربیان ترجیح می‌دهند که از متخصصین این علم بعنوان مشاور در تیمها استفاده کنند و از تماس مستقیم آنان با ورزشکاران به دلیل تجربیات ناموفق فراوان اجتناب ورزند.

آماده سازی روانی در هر تیم دارای شاخه‌های گسترده‌ای است که معمولاً از زمان تمرینات پیش از فصل آغاز می‌گردد و تا پایان فصل ادامه می‌یابد. این سازماندهی معمولاً از تدوین اهداف آغاز و با تدوین برنامه‌ها انفرادی و جمعی تا پایان فصل ادامه می‌یابد.



## فصل چهارم: آموزش تکنیک‌های فوتبال

- ضربه‌ها
- کنترل‌ها
- دریبل
- مهارت‌های دفاعی
- دروازه‌بانی
- پرتاب توپ
- حفظ توپ در فضا

### ضربه‌ها

انجام مطلوب هر نوع ضربه به موقعیت بازی و وضعیت توپ، استقرار در مسیر آن، انتخاب سطح تماس مناسب، نزدیکی سطح تماس به توپ و ارسال آن به سمت هدف بستگی دارد که به طور مختصر به بررسی هر یک از عوامل مذکور پرداخته می‌شود.

۱- **موقعیت بازی و وضعیت توپ:** درک شرایط بازی در کلیه مهارت‌ها از جمله ضربه، کنترل، دریبل و... اهمیت زیادی دارد. درک مسیر، سرعت، وضعیت، زاویه مناسب و جاگیری سایر بازیکنان نیز باید در ضربه مورد توجه قرار گیرد.

۲- **استقرار در مسیر حرکت توپ:** استقرار صحیح در مسیر حرکت توپ بازیکن را قادر می‌سازد تا از حداکثر توانایی خود برای ارسال به موقع و دقیق آن به هدف سود برد.

**۳- انتخاب سطح تماس:** چنانچه ذکر شد، از تمام اندام‌های مجاز بدن از جمله سر، بخش‌های مختلف پا، زانو و سینه برای وارد کردن ضربه به توپ استفاده می‌شود. شرایط بازی، چگونگی موقعیت توپ و وضعیت قرارگیری بازیکن نسبت به توپ عوامل تعیین کننده سطح تماس است .

**۴- نزدیکی سطح تماس به توپ:** در نزدیکی سطح تماس با توپ برای شوت زدن یا پاس دادن به وسیله پا تجزیه و تحلیل اندام‌های موثر زیر اهمیت دارد و توجه به آنها در مراحل آموزش برای اجرای درست مهارت الزامی است:

**الف - پای تکیه:** تقریباً در کلیه ضربه‌ها این پا از ناحیه زانو خم می‌شود. برای ارسال توپ به مسافت‌های کوتاه و زمینی این پا در کنار و نزدیک آن و برای انجام ضربات بلند و قوس‌دار با مقداری فاصله در پشت توپ قرار می‌گیرد و وزن بدن را به هنگام شوت تحمل می‌کند .

**ب - پای ضربه:** عموماً پای ضربه از ناحیه زانو خم می‌شود و با تابی مناسب به عقب برده می‌شود و با سرعتی که بستگی به نوع و هدف ضربه دارد به جلو رانده می‌شود. این پا در حالی که از ناحیه مفصل مچ ثابت است به توپ ضربه وارد می‌کند و پس از شلیک توپ به منظور دقت بیشتر مسیر توپ نسبت به هدف را تعقیب می‌کند.

**ج - بالا تنه:** وضعیت بالاتنه در هنگام ضربه بستگی به ارتفاع توپ ارسال دارد. برای فرستادن توپ‌های هوایی، بالا تنه عقب‌تر از توپ و برای توپ‌های زمینی در بالای توپ قرار می‌گیرد. دست‌ها نیز نقش مهمی در حفظ تعادل بدن دارند.

**۵- ارسال توپ به هدف:** مسیر حرکت توپ به محل ضربه و نیز چگونگی وارد شدن نیرو نسبت، به قرارگیری مرکز ثقل توپ بستگی دارد. ضربه به زیر مرکز ثقل باعث هدایت توپ در مسیر هوایی، ضربه به بالای آن سبب حرکت زمینی می‌شود، و وارد شدن ضربه به طرفین مرکز ثقل باعث چرخش توپ می‌شود که به اصطلاح آن را توپ (کات‌دار) می‌گویند .

## انواع ضربه به توپ در فوتبال

### ضربه بغل پا

این ضربه در فوتبال بیشترین کاربرد را دارد و درصد بالایی از ضربات را تشکیل می‌دهد. هنگامی که دقت و ارسال توپ به مکان خاص مورد نظر باشد از این ضربه استفاده می‌شود..

منظور از بغل پا بخش داخلی پا یعنی از بند اول انگشت شست تا قوزک و پاشنه پا است. باتوجه به ارتفاع توپ از زمین این حرکت به دو صورت قابل اجراست: توپهای زمینی و توپهایی در ارتفاع زانو و قوزک پا.

### ۱- روش ضربه به توپهای زمینی

در این ضربه‌ها سه قسمت مهم بدن که با انجام ضربه در ارتباطاند مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد.

**پای تکیه:** پنجه این پا در جهت مسیر حرکت توپ و هدف است و با فاصله‌ای حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر از توپ در کنار آن قرار دارد. این پا از ناحیه مفصل زانو خم می‌شود تا در هنگام ضربه و اندکی پس از آن وزن بدن را متحمل شود .

**پای ضربه زننده:** این پا از ناحیه مفصل ران و نیز مفصل مچ پا به خارج چرخش پیدا می‌کند، به طوری که تقریباً با پای تکیه، زاویه‌ای حدود ۹۰ می‌سازد. سپس در حالی که از قسمت زانو به عقب خم می‌شود به پشت حرکت می‌کند و با تابی مناسب برای ضربه زدن به جلو آورده می‌شود .

در هنگام ضربه مچ پا کاملاً ثابت است و کف پا با سطح زمین به صورت موازی قرار می‌گیرد و بخشی از کف پا رو به بیرون است(اورشن) و ضربه تقریباً با زیر قوزک و گودی داخل پا به قسمت وسط و مرکز توپ زده می‌شود .

**بالا تنه:** این بخش از بدن هنگام ضربه کمی به جلو متمایل می‌شود و دستها برای ایجاد تعادل باز می‌شوند. چشم نیز توپ و هدف را تعقیب می‌کند.

## ۲- ضربه به توپهایی در ارتفاع زانو و قوزک پا:

در شرایط خاصی از بازی، بازیکن لازم است به توپ، پس از برخورد با زمین و جهش، و یا توپی که از جهت‌های مختلف در ارتفاع زانو و قوزک به وی می‌رسد، بدون کنترل ضربه وارد کند که در این صورت مفاصل ران و زانو بیشتر خم می‌شوند .

**ضربه با داخل پنجه پا:** این ضربه با کناره داخلی پنجه پا و نیز مقداری از سطح روی پا زده می‌شود. محل اصلی آن برآمدگی مفصل انگشت شست با استخوان کف پای است. از معمولترین ضربه‌ها در فوتبال است و برای ارسال توپهایی با ارتفاع متوسط یا بلند، و دقیق به کار می‌رود.

بیشتر در ضربه دروازه، کرنر، پنالتی و ضربه‌های آزاد پشت محوطه جریمه مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش کار با توجه به اندامهای مربوطه به شرح زیر است:

**پای تکیه:** این پا رو به مسیر توپ قرار می‌گیرد و زانو خم می‌شود و در مراحل پایانی شوت وزن بدن روی پنجه این پا منتقل می‌شود. و با فاصله‌ای حدود ۲۰ سانتی‌متر در پشت و کنار توپ قرار می‌گیرد .

**پای ضربه:** این پا از مفصل ران و مچ پا اندکی به سمت خارج چرخش پیدا می‌کند و مانند سایر ضربه‌ها در هنگام ضربه مفصل مچ ثابت نگه داشته می‌شود. با چرخاندن انگشت شست پا پس از ضربه به سمت داخل بدن سبب چرخش توپ و در نتیجه حرکت آن در مسیر قوسی شکل می‌شود و بازیکنان تیم مقابل از جمله دروازه‌بان را فریب می‌دهد.

**بالا تنه:** دستها برای تعادل باز و در هنگام ضربه بدن کمی به عقب متمایل می‌شود.

## ضربه با روی پا

این ضربه اگر به صورت اصولی زده شود محکمترین نوع ضربه در فوتبال است، ضربه‌های دروازه، دور کردن توپ از محوطه خطر توسط مدافعان و همچنین شلیک‌های مستقیم و شدید به سوی دروازه از پشت یا داخل محوطه جریمه با استفاده از این نوع شوت انجام می‌گیرد.

محل تماس توپ (قسمت محدب روی پا و نزدیک به مفصل میچ محلی که بند کفش بسته می‌شود) است. ضربه روی پا به سه صورت زده می‌شود: توپ‌های زمینی ساکن و متحرک، توپ‌های هوایی مستقیم و توپ‌های هوایی که در حدود ارتفاع کمر و پایینتر از طرفین می‌رسند.

### ۱- توپ‌های زمینی:

در زدن این ضربه پای تکیه نزدیک توپ است و سنگینی وزن بدن رادر هنگام ضربه تحمل می‌کند. برای اجرای بهتر زانوی تکیه کمی خم می‌شود. پای ضربه زننده در حالی که از زانو خم شده است به سمت عقب می‌رود و با تاب مناسب جلو آورده می‌شود.

در زمان ضربه مفصل میچ پا کاملاً باز و کشیده می‌شود، و به منظور حرکت دادن توپ روی زمین لازم است ضربه به قسمت بالای مرکز ثقل آن وارد شود و اگر در حالت حمله این ضربه اصولی و صحیح انجام شود، مهار آن توسط دروازه‌بان بسیار مشکل است.

### ۲- توپ‌های هوایی و مستقیم:

در زدن توپ‌هایی که در مقابل بازیکن به زمین می‌خورد و تا ارتفاع کمر و پایینتر به هوا بر می‌خیزد یا توپ‌هایی که به صورت مستقیم از مقابل می‌رسد، از این ضربه استفاده می‌شود.

برای زدن توپ‌های هوایی و سرگردان رعایت نکات زیر ضروری است:

الف. با نزدیک شدن به توپ پای ثابت محکم شود و پای ضربه از مفصل ران حرکت کند.

ب. باید در ارتفاع تقریباً زانو به توپ ضربه زد.

ج. به محض ضربه، بدن به عقب خم و بازوها برای حفظ تعادل باز شوند.

د. پایی که با آن ضربه زده می‌شود، همچنان تا کامل شدن حرکت بالا رود و بازیکن روی پنجه پای تکیه بلند شود.

### ۳- توپهای هوایی که در ارتفاع حدود

کمر و زانو از طرفین می‌رسند: هنگامی که توپ از طرفین و در ارتفاع کمر و زانو به بازیکن می‌رسد بیشتر از این نوع ضربه استفاده می‌شود. مانند توپهای کرنر.

روش شلیک آن بدین صورت است که بدن به سمت مسیر رسیدن توپ چرخش می‌کند و ساق پا تقریباً به حالت افقی قرار می‌گیرد و پا از قسمت زانو کوتاه و محکم به جلو حرکت می‌کند و با تمام روی پا به توپ ضربه زده می‌شود. با چرخش پای تکیه به سمت هدف و خم شدن بدن به سمت آن توپ در مسیر دلخواه هدایت می‌شود.

### ضربه با خارج پنجه پا

این مهارت با قسمت خارجی پنجه پا و قسمتی از روی آن اجرا می‌شود و برای ارسال توپهای متوسط و نسبتاً بلند به‌ویژه بر روی محوطه جریمه حریف، ضربه‌های آزاد پشت محوطه جریمه و در مواردی برای انجام ضربه‌های پنالتی به کار می‌رود.

روش اجرای حرکت به صورت زیر است:

**پای تکیه:** همچون سایر ضربه‌ها از ناحیه زانو خم می‌شود و سنگینی بدن را هنگام ضربه تحمل کند اما فاصله آن با توپ کمی بیشتر است.

**پای ضربه:** از مفصل زانو خم و با تابی مناسب از ناحیه ران به عقب برده می‌شود. مفصل ران و مچ پا اندکی به داخل گردش می‌کند و با سرعتی مناسب به جلو آورده می‌شود و در حالی که مفصل مچ کاملاً ثابت نگه داشته شده با خارج پنجه پا به کنار مرکز ثقل توپ، یعنی سمتی که پای تکیه قرار دارد، ضربه زده می‌شود.

تعقیب مسیر حرکت توپ بدین صورت است که پا به سمت داخل بدن کشیده می‌شود. مسیر دورخیز نسبت به جهت ضربه تا اندازه‌ای مورب است. وقتی ضربه با پای راست زده می‌شود، بازیکن باید از طرف راست و وقتی با پای چپ زده می‌شود، از طرف چپ به توپ نزدیک شود.

**بالاتنه:** اندکی روی پای تکیه خم و به عقب متمایل می‌شود. دستها تعادل بدن را حفظ می‌کنند. چشمها هم مسیر توپ تا هدف را دنبال می‌کنند.

### ضربه سر

در فوتبال مدرن کسب مهارت ضربه سر اهمیت دارد. با توجه به یادگیری شدید در زمین، استفاده از سر مکملی مطلوب برای بازی با پاست. بازیکن کامل کسی است که مهارتی یکسان در بازی با پا و بازی با سر داشته باشد. ضربه با سر به سه صورت ذیل قابل اجراست:

الف - در حالت ساکن یا حرکت به طوری که پاها روی زمین باشند.

ب - در حالت پرش و حرکت عمودی (پرش به بالا)

ج - در حالت پرش و حرکت افقی (شیرجه)

رعایت نکته‌های زیر برای ضربه با سر کاملاً ضروری است:

فقط با قسمت استخوانی و مسطح پیشانی باید به توپ ضربه زد.

رمز ضربه قوی و قدرتمند به توپ در انقباض عضلات گردن و کمر بند شانه‌ای است.

با عقب بردن و سپس جلو آوردن سریع بدن باید به استقبال توپ رفت و به آن ضربه زد.

هنگام ضربه هرگز نباید چشمها را بست، بلکه برعکس چشمها باید قبل و بعد از تماس کاملاً باز نگاه داشته شوند.

دستها هنگام ضربه برای حفظ تعادل فوراً به عقب برده شوند.

برای زدن ضربه محکم به توپ با سر باید وزن بدن را تا حد امکان به پشت توپ منتقل و ضربه را به موقع و درست وارد کرد .

اغلب مبتدیان هنگام ضربه چشمهای خود را می‌بندند یا اینکه با عقب کشیدن سر توپ به محلی غیر از پیشانی برخورد می‌کند و موجب درد و در نهایت ترس بازیکن از زدن توپ با سر می‌شود. دیگر اینکه اغلب آنان با سر به استقبال توپ نمی‌روند و توپ با سر آنها برخورد می‌کند.

### **کنترلها**

مهارت فوتبالیست در کنترل توپ کاملا مشهود است. هیچ بازیکنی بدون این مهارت مهم در بازی موفق نخواهد شد. در فوتبال مدرن و پیشرفته کنترل و تصاحب مطلوب و دلخواه توپ، راه حل مناسب و اقدام به حرکت‌های بعدی را میسر می‌سازد.

اندام‌ها و سطوحی که بیشتر در کنترل به کار می‌روند عبارت‌اند از: کف پا، داخل پا، بغل پا، بیرون پا، روی پا، ساق پا، روی ران، شکم، سینه و سر. به طور عمده، هدف از کنترل توپ استپ کردن و ساکن کردن آن و یا هدایت آن در مسیر دلخواه برای حرکات بعدی مثل دریبل، شوت، پاس.

### **کنترل با کف پا**

این نوع دریافت هم در مورد توپهای زمینی و هم در مورد توپهای هوایی کاربرد دارد. با این روش توپ‌هایی که دارای شتاب کمی هستند قابل مهار است و بیشتر در حال حرکت مورد استفاده قرار می‌گیرد. چگونگی کنترل توپهای زمینی و هوایی قوس‌دار به صورت زیر انجام می‌شود:

### **توپهای زمینی**

**پای تکیه:** پنجه پا رو به مسیری که توپ از آن جهت در حرکت است متمایل می‌شود، زانوی این پا در لحظه عمل به جلو خم می‌شود تا وزن بدن را تحمل کند.



**پای کنترل کننده:** ابتدا پا از مفصل ران بالا آورده می‌شود و در حالی که پنجه پا کمی بالا و پاشنه در پایین‌تر و با فاصله اندکی کمتر از قطر توپ قرار می‌گیرد، با زمین زاویه‌ای کمتر از ۹۰ درجه می‌سازد. به محض تماس توپ مفصل مچ به حالت آزاد در می‌آید و از جهش توپ جلوگیری می‌کند.

**بالاتنه:** چشم‌ها توپ را تعقیب می‌کند و پس از تماس پا با توپ، بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود و از دست‌ها نیز برای حفظ تعادل بدن استفاده می‌شود.

### توپ‌های هوایی و قوس‌دار

استفاده از این نوع توپ‌ها مانند کنترل توپ‌های زمینی است با این تفاوت که مفصل ران بیشتر خم می‌شود و پای کنترل کننده در ارتفاع بالاتر سعی در توقف یا هدایت توپ می‌کند.

### کنترل با بغل پا

این کنترل معمول‌ترین نوع کنترل در فوتبال به شمار می‌رود. سطح تماس عبارت است از ناحیه بین پاشنه، قوزک و انتهای انگشت شست، یا در واقع گودی داخل پا. با توجه به سطح تماس وسیعتر، این نوع کنترل از دقت و اطمینان بیشتری برخوردار است. با در نظر گرفتن وضعیت و ارتفاع توپ به سه صورت (توپ‌های زمینی، توپ‌های نیمه بلند و افقی، و توپ‌های بلند و قوس‌دار) انجام می‌شود.

**توپ‌های زمینی:** با بغل پا می‌توان توپ‌های زمینی را که از روبرو یا اطراف می‌رسد کنترل و مهار نمود.

**پای تکیه:** این پا در مسیر حرکت توپ قرار می‌گیرد و از ناحیه زانو مقداری خم می‌شود و کمی جلوتر از جایی باید قرار گیرد که پیش‌بینی می‌شود توپ به آنجا برسد.

**پای کنترل:** پا از قسمت مفصل ران و میچ به سمت خارج می‌چرخد و میچ تا حدی آزاد نگه داشته می‌شود. به محض تماس توپ، پا و قسمت کف آن باید کمی روی توپ متمایل شود و پا بدون منقبض کردن عضلات به عقب کشیده شود و با حالتی شبیه به خالی کردن زیر توپ عمل کند تا از جهش آن رو به بالا جلوگیری شود.

**بالاتنه:** چشم‌ها متوجه توپ، فضای مقابل و اطراف و دست‌ها برای تعادل بازو بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود. **توپ‌های نیمه‌بلند و افقی:** توپ‌های نیمه بلند و افقی با ارتفاعی تا حدود ۷۰ سانتی‌متر را که از روبرو و یا اطراف به سوی بازیکن در حرکت است نیز با بغل پا می‌توان به صورت زیر کنترل کرد.

**پای تکیه:** این پا رو به مسیر توپ قرار می‌گیرد و با خم شدن زانو وزن بدن را تحمل می‌کند.

**پای کنترل کننده:** این پا به طریقی جلو توپ قرار داده می‌شود تا گودی بغل پا روبروی مسیر توپ و تا ارتفاع آن بالا آورده شود. زانو به طرف بیرون منحرف و ران و ساق پا نسبت به ارتفاع توپ و هماهنگ با یکدیگر بالا آورده می‌شود. در لحظه تماس توپ به پا هردو همزمان با هم به عقب کشیده می‌شوند تا شتاب و سرعت توپ خنثی شود. **بالاتنه:** چشم‌ها توپ را تعقیب می‌کنند و دست‌ها برای تعادل از یکدیگر باز می‌شوند.

**توپ‌های بلند و قوس‌دار:** منظور از این توپ‌ها، توپ‌های قوس‌دار، مستقیم یا موربی است که در ارتفاع بالاتر از زانو، از دو طرف و یا روبرو به سمت بازیکن در حال حرکت است. پیش‌بینی زمان، ارتفاع و محل دقیق توپ نکته‌های اساسی در این کنترل است. چگونگی مراحل کنترل با در نظر گرفتن اندام‌های مربوطه، به شکل زیر انجام می‌شود.

**پای تکیه:** چون پرش و فرود روی این پا صورت می‌گیرد، بنابراین نقش مهمی در حفظ تعادل بدن دارد.

**پای کنترل:** این پا به اندازه ارتفاع توپ بالا می‌آید و از انتهای ران به نحوی چرخانده می‌شود که زانو و ساق پا به بیرون و میچ و بغل پا به بالا و داخل متمایل شود. در لحظه تماس توپ‌گودی و بخشی از قوزک پا به آرامی پشت توپ قرار داده می‌شود.

**بالاتنه:** چشم‌ها مسیر توپ را تعقیب می‌کنند و بالاتنه مقدار کمی به جلو متمایل می‌شود.

**کنترل با بیرون پا:** بیشتر توپ‌هایی که از طرفین به کنار پای کنترل کننده می‌رسد و نیز به منظور دریافت سریع همراه با چرخش از این قسمت استفاده می‌شود .

محل تماس توپ بخش بیرون و قسمتی از روی پا در زیر قوزک خارجی است. با توجه به اینکه اثر این حرکت تا لحظه آخر مشخص نیست می‌تواند موجب فریب حریف شود. روش کنترل با توجه به اندام‌های مربوط در توپ‌های هوایی و زمینی به صورت زیر است:

### توپهای زمینی

**پای تکیه:** توپ حرکتش نسبت به مسیر مقداری زاویه دارد و در هنگام تماس توپ با پای کنترل، وزن بدن را تحمل می‌کند.

**پای کنترل کننده:** زانو خم است و در حالی که مفصل ران به خارج متمایل شده است مچ پا به داخل گردش می‌کند. کف پا به صورت مایل و روبروی ساق پای تکیه قرار می‌گیرد و آماده می‌شود که در لحظه تماس توپ با زمین قسمت بیرونی پا بر روی توپ قرار گیرد .

**بالاتنه:** کمی به طرف عقب و روی پای تکیه متمایل می‌شود و به محض برخورد توپ با سطح تماس به طرف جلو روی توپ خم می‌شود. دستها نیز برای حفظ تعادل مطابق شکل باز می‌شوند.

**کنترل توپ‌های هوایی:** مراحلی که در دریافت توپهای زمینی ذکر شد در این مورد نیز رعایت می‌شود، با این تفاوت که این نوع کنترل در حدود زانو انجام می‌گیرد و برای این منظور مفصل ران بیشتر خم می‌شود و پای دریافت نیز بالاتر قرار می‌گیرد .

**کنترل با روی پا** به دلیل برجستگی روی پا و سطح تماس کمتر دریافت و کنترل توپ با این قسمت قدری مشکل‌تر است و به تمرین بیشتری نیاز دارد. توپ‌هایی که در ارتفاع زانو یا بالاتر از آن باشد با این قسمت پا کنترل می‌شود.

**پای تکیه:** پا در مسیر حرکت توپ قرار می‌گیرد و از ناحیه زانو خم می‌شود. هنگام دریافت ابتدا فشاری روی پنجه می‌آید و سپس تمام سنگینی بدن بر آن وارد می‌شود.

**پای کنترل:** این پا با خم شدن مفصل ران به استقبال توپ می‌رود و در هنگام دریافت مفصل ران با تنه زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه می‌سازد. زانو خم و پنجه پا کشیده می‌شود و به محض برخورد توپ با سرعتی متناسب با سرعت توپ به پایین و عقب آورده می‌شود.

**بالاتنه:** چشم‌ها متوجه توپ‌اند و به محض برخورد توپ با روی پا بالاتنه اندکی به جلو خم می‌شود.

### کنترل توپ با روی ران

توپ‌هایی که در ارتفاع کم و بالاتر به موازات زمین یا به صورت قوس‌دار به بازیکن می‌رسند با این بخش از پا کنترل می‌شوند. سطح تماس این قسمت از پا وسیعتر است و به دلیل وجود عضلات حجیم و سطح نرم، دریافت و کنترل با این قسمت راحت‌تر و مطمئن‌تر است.

محل تماس توپ حد فاصل بین زانو تا کشاله ران و یا به عبارتی دیگر قسمت میانی عضله راست قدامی از گروه عضلات چهارسررانی است. مبتدیان در مراحل اولیه تمرین و یادگیری دچار دو مشکل اصلی می‌شوند.

یکی اینکه به محض برخورد توپ عضلات خود را بر خلاف اصول اولیه کنترل منقبض می‌کنند و در نتیجه توپ پس از برخورد به سمت بالا جهیده و گاه به صورت برخورد می‌کند. دیگر اینکه توپ را با قسمت استخوانی زانو دریافت می‌کنند.

روش کنترل با توجه به اعضای مربوط به صورت زیر است :

**پای تکیه:** این پا از مفصل زانو خم می‌شود و قبل از رسیدن توپ روی پنجه قرار می‌گیرد و در مسیر حرکت توپ واقع می‌شود.

**پای کنترل:** این پا از زانو خم و پنجه آن مقداری متمایل به پایین می‌شود به طوری که زاویه بین پنجه پا و ساق بیش از ۹۰ درجه می‌شود. پا از مفصل ران خم و بالا آورده می‌شود تا جایی که نسبت به زمین به طور موازی قرار گیرد.

قبل از برخورد و فرود توپ ران مقداری بالاتر برده می‌شود و به محض تماس توپ با روی عضلات چهار سر رانی به تدریج پایین آورده می‌شود تا شتاب توپ خنثی و کنترل شود.

**بالاتنه:** چشم‌ها توپ را تعقیب می‌کنند و به محض برخورد توپ با روی ران بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود تا پوشش روی توپ بهتر انجام گیرد. دستها نیز برای حفظ تعادل در دو طرف بدن مطابق شکل باز می‌شوند.

### کنترل با ناحیه شکم

برای عکس‌العمل‌های دفاعی در مقابل توپهای کشیده یا دارای جهش به طوری که فرد فرصتی برای تفکر و اندیشه نداشته باشد و عمدتاً برای توپهای غیرمنتظره و ناگهانی از این نوع کنترل استفاده می‌شود.

این تکنیک نسبت به روش‌های قبلی دارای این تفاوت است که عضلات شکم قبل از عقب کشیدن آن بایست منقبض شود تا نه تنها ضربه محکم توپ از روبرو به ناحیه شکم آسیب نرساند، بلکه به عنوان عامل کنترل عمل کند. پس از انقباض عضلات شکم بالاتنه مقداری به جلو خم می‌شود تا توپ را در اختیار بگیرد.

**کنترل توپ با سینه** سینه سطح مناسبی برای کنترل توپ‌هایی است که در ارتفاع سینه به صورت مستقیم یا قوس‌دار به بازیکن می‌رسد و این کار به دو صورت بدون استفاده از زمین و با استفاده از زمین انجام می‌شود.

**کنترل توپ با سینه بدون استفاده از زمین:** پاها در عرض یکدیگر یا یک پا کمی جلوتر از پای دیگر و با فاصله متناسب قرار می‌گیرند به طوری که تعادل بدن در زمان کنترل حفظ می‌شود و هردو پا از ناحیه زانو خم می‌شوند.

**کنترل توپ با سینه با استفاده از زمین:** کنترل توپ با سینه و با استفاده از زمین این کنترل هنگامی انجام می‌گیرد که توپ نه به صورت قوسی بلکه به طور مستقیم و در مواقعی غیرمنتظره در حدود ارتفاع سینه به بازیکن می‌رسد. این تکنیک معمولاً در حال حرکت اجرا می‌شود.

در هنگام رسیدن توپ باید بازیکن قادر باشد تا سینه و سر را مقدار کمی به عقب خم کند، به صورتی که ستون فقرات وی یک قوس یا نیم‌دایره از پشت تشکیل دهد. قبل از این کار بهتر است نرمش لازم قسمت کمر و ستون فقرات انجام گیرد تا کمر با انعطاف پذیری مناسب به اجرای بهتر کنترل کمک کند.

پس از خم کردن زانوی هر دو پا وزن بدن روی پنجه پا منتقل می‌شود و بالاتنه کمی به جلو و سینه به استقبال توپ می‌رود و مانند سایر کنترلها به محض برخورد توپ، سینه را به داخل و عقب می‌کشند به اصطلاح زیر توپ را خالی می‌کنند و همزمان عضله‌های سینه در حالت آزاد و راحت هستند و با این حرکات می‌توان توپ را به جلو، طرفین یا حتی پشت سر هدایت کرد.

دستها در ناحیه آرنج خم شده و در دو طرف بدن به منظور حفظ تعادل به بالا آورده می‌شود. چشمها نیز توپ را تعقیب می‌کند. محل تماس توپ دو قسمت راست و چپ و نیز وسط سینه است.

در این روش باید بدن را هنگام رسیدن توپ مقداری بالا کشید و در لحظه تماس روی توپ خم شد و با عقب کشیدن سینه توپ را در جهت پایین و به سوی زمین و نزدیک پاها هدایت کرد.

**کنترل با سریکی** از مشکلترین حرکت‌های تکنیکی مهار توپ با سر است. با سر می‌توان توپ‌های بلند را که با قسمت‌های مختلف بدن قابل کنترل نیستند مهار کرد. از این مهارت اغلب مهاجمان در مناطق حساس مثل محوطه جریمه تیم مقابل ویژه برای فریب مدافعان استفاده می‌کنند.

سطح تماس توپ دقیقاً با استخوان پیشانی است و در دو حالت قابل اجرا است: در حالت ایستاده و همراه پرش رو به بالا. به دلیل سفت و سخت بودن محل برخورد، طبیعتاً توپ با مقداری جهش همراه است.

## دریبل

یکی از مهیج‌ترین صحنه‌های فوتبال عبور دادن توپ به وسیله دریبل از مدافعان است. هر چند این مهارت قابل یادگیری و بهبود است، هنری است که اغلب بازیکنان ممتاز به صورت فطری از آن برخوردارند. بازیکن دریبل‌زن باید از مهارت‌های زیر برخوردار باشد:

الف. توانایی در کنترل نزدیک توپ

ب. توانایی در حرکت سریع با توپ

ج. توانایی در تغییر سرعت و جهت حرکت

د. توانایی در پوشش توپ

ه. توانایی در فریب یار مقابل

### الف – توانایی در کنترل نزدیک

اشتباه افراد مبتدی غالباً این است که به جای راندن و هل دادن توپ با پا به آن ضربه وارد می‌کنند. باید در نظر داشت که دریبل کردن با ضربه زدن متفاوت است.

محل تماس توپ با توجه به موقعیت بازیکن ممکن است کناره داخلی، خارجی، بخش جلو و نزدیک پنجه پا باشد. برای کنترل نزدیک توپ گام‌ها کوتاه و تعداد دفعات تماس توپ با پا بیشتر است، در حالی که بالاتنه و سر به جلو متمایل می‌شود. دست‌ها حفظ تعادل بدن را بر عهده دارند.

### ب - توانایی در حرکت سریع با توپ

هنگام حرکت در فضای باز یا زمانی که بازیکن صاحب توپ از مدافعان عبور کرده است با در نظر گرفتن مسافتش با دروازه مقابل از حرکت سریع با توپ استفاده می‌کند. در این حالت گام‌ها بلندتر و ضربه‌های وارد به توپ شدیدتر است.

### ج - توانایی در تغییر سرعت و جهت

شرایط بدنی، به ویژه چابکی، عامل مهمی در تغییر سرعت با توپ است. از تغییر سرعت برای تسریع حرکت با توپ به هنگام در اختیار داشتن فضای آزاد یا فرار و جدا شدن از مدافعان، همچنین برای کاهش سرعت به هنگام مواجه شدن با حریف استفاده می‌شود.

برای تسریع در حرکت با توپ بالا تنه را جلو می‌آورند و گامها را بلندتر می‌کنند و برای کاهش سرعت حرکت بالا تنه به عقب متمایل، گامها کوتاهتر می‌شود. در هر دو مورد برای هدایت توپ از داخل و خارج پنجه پا استفاده می‌شود.

### د - توانایی در پوشش توپ

پوشش توپ به وضعیتی اطلاق می‌شود که بازیکن دارنده توپ بدنش را بین توپ و حریف قرار دهد، به طوری که یک شعاع حفاظتی به وسیله بدن جهت جلوگیری از رسیدن پای حریف به توپ ایجاد کند.

### ه - توانایی در فریب

دریبلی که بدون گول زدن حریف انجام گیرد تاثیر مطلوب خود را از دست خواهد داد. از حرکت‌های گول زننده برای پنهان کردن هدف دریبل و مسیر حرکت استفاده می‌شود.

اساس اجرای این تکنیک برهم زدن تعادل حریف است و این امر به واسطه القای اطلاعات کاذب به مدافع انجام می‌شود. اطلاعات کاذب برای فریب یار مقابل با استفاده از موارد زیر انجام می‌شود، بدیهی است بازیکنان خلاق

روشهای بسیاری برای فریب دارند :

فریب حریف با استفاده از جابجایی بدن

فریب مدافع بامتوقف کردن توپ با کف پا

فریب حریف توسط حرکت لوکوموتیوی

فریب با عبور پا از روی توپ



فریب به وسیله شوت کاذب

## مهارت‌های دفاعی

دفاع بر حسب موقعیت حریف و توپ به دو صورت عمده تقسیم می‌شود:

۱- دفاع از حریف بدون توپ

۲- دفاع از حریف دارای توپ

### دفاع از حریف بدون توپ

در این حالت مدافع باید توپ و مهاجم را همزمان در نظر داشته باشد و فاصله‌اش را با وی چنان تنظیم کند که به محض رسیدن توپ قادر به قطع آن باشد.

اگر مهاجم از سرعت بیشتری برخوردار باشد بهتر است مدافع کمی از او فاصله بگیرد و چنانچه وی از مهارت قابل ملاحظه‌ای در دریبل کردن برخوردار باشد باید نسبت به او نزدیکتر باشد تا قبل از تصاحب توپ یا چرخش مهاجم توپ را از پایش خارج کند.

فاصله استقرار حریف نسبت به دروازه نیز در چگونگی قرارگرفتن مدافع نسبت به او اهمیت دارد به طوری که هر اندازه حریف به دروازه نزدیکتر باشد، فاصله دفاع با او به‌طور متناسب کمتر می‌شود.

قطع حرکت توپ حریف را از دستیابی به توپ محروم می‌کند و با این عمل مدافع می‌تواند توپ را تصاحب کند و با آن بازی دوم را انجام دهد. قسمت‌هایی از بدن که در قطع توپ می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند عبارتند از: نوک پا، روی پا و کف پا، سینه، دست‌ها.

### دفاع از حریف دارای توپ

طرز ایستادن به هنگام دفاع برای مقابله با مهاجم و تصاحب توپ از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بدین منظور مدافع باید روی پنجه‌های پا بایستد تا برای حرکت به هر جهتی آمادگی داشته باشد. همزمان با پایین آوردن

مرکز ثقل بدن از طریق خم کردن زانو، بازیکن تعادل بیشتری پیدا می‌کند و با وضعیت مستحکم‌تری به مبارزه با مهاجم خواهد پرداخت.

روش عقب رفتن شباهتی به حرکت پای بوکسورها دارد به این شکل که بالا تنه کمی متمایل به جلو، پاها جدا از هم و وزن بدن بر روی انگشتان منتقل و چشم‌ها متوجه توپ می‌شود.

## تکل

از دیگر تکنیک‌های مهم تصاحب توپ تکل است. منظور از تکل درگیری برای خارج کردن توپ از پای مهاجم است. برای اجرای صحیح و موثر این تکنیک دارا بودن سرعت عمل خوب، انعطاف پذیری مناسب، قدرت پیش‌بینی زمان دقیق و تعادل ضروری است .

تکل بیشتر در مواقعی که حریف دارای توپ در حال امکان یافتن و استقرار در وضعیت مناسب برای انجام شوت یا ارسال پاس به حریفی که در موقعیت مناسب‌تری است انجام می‌شود.

## چگونگی اجرای تکل

برای انجام تکل مدافع باید به دربیبل کننده نزدیک و روی توپ متمرکز شود. سپس زمانی که احساس کرد توپ به اندازه کافی از مهاجم دور یا میزان تسلط او بر توپ کاهش یافته است، به سرعت، تکل را اجرا می‌کند. تکل با توجه به موقعیت و شرایط اجرادارای انواع مختلفی است که عبارتند از:

تکل کمینی

تکل از روبرو

تکل سُرخوردنی

تنه زدن یا درگیری شانه به شانه

تنه زدن قانونی دارای انواع مختلفی است. تنه زدن با سینه در درگیری هوایی و یا در حالی که حریف راه را سد کرده باشد، انجام می‌شود. اما تنه زدن از پهلو یا شانه به شانه متداولترین و موثرترین روش برای تصاحب توپ است.

## تکنیک‌های دروازه‌بانی

دروازه‌بان یک بازیکن کلیدی است و در بهترین و مهمترین نقطه زمین قرار می‌گیرد. دروازه‌بان خوب نه تنها از به ثمر رسیدن گل تیم مقابل جلوگیری می‌کند بلکه می‌تواند با مدیریت و مهارت روحیه بخش مدافعان و سایر بازیکنان باشد، و در حمله‌های تیم نیز شرکت فعال و موثر داشته باشد.

## تکنیک‌های دروازه‌بان

وظایف و تکنیک‌های دروازه‌بان به‌طور عمده به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:

تکنیک‌های تدافعی و تکنیک‌های تهاجمی

### ۱- تکنیک‌های تدافعی

مهمترین وظیفه دروازه‌بان مهارتهای تدافعی وی است که عبارتند از : شیوه صحیح ایستادن، دریافت توپ به شکل‌های مختلف، شیرجه رفتن، مشت کردن و دفع توپ.

**روش ایستادن صحیح:** این عمل شبیه به ایستادن بازیکن تنیس برای دریافت سرویس است. در این حالت است که دروازه‌بان می‌تواند به‌سرعت در هر جهتی حرکت کند. برای ایستادن صحیح بدن باید کمی خمیده به جلو، فاصله پاها به اندازه عرض شانه، وزن بدن روی پنجه و برآمدگی پاها، دستها در بالا و حدود کمر و باز از یکدیگر و انگشتان دست به حالت باز و آزاد باشد.

چشم‌ها نیز متوجه توپ است و در هنگام حمله تیم مقابل تمرکز روی توپ افزایش می‌یابد. در تمامی این

مراحل دروازه‌بان باید عضله‌های خود را آزاد نگه دارد.

**مهار توپهای زمینی:** توپهایی که به صورت زمینی و از روبرو به سمت دروازه ارسال می‌شود، بدو صورت مهار می‌شود: گرفتن آن بدون خم کردن زانو و مهار آن با خم کردن زانو به صورت نشسته.

**مهار توپ در ارتفاع کمر:** برای دریافت توپهایی که در ارتفاع حدود کمر یا کمی بالاتر به دروازه بان می‌رسد، وی با گذاشتن پاها به صورت موازی یا یک پا جلوتر از پای دیگر برای توپ‌گیری آماده می‌شود.

هنگام رسیدن توپ بالا تنه به جلو متمایل می‌شود و دست‌ها به طوری که کف آنها رو به بالا باشد به جلو می‌آیند تا به استقبال توپ بروند. بدین طریق ابتدا توپ به وسیله دست‌ها مهار می‌شود و سپس هر دو بازو به همراه توپ بالا می‌آیند و در سینه محافظت می‌شود.

**مهار توپ در ارتفاع سینه و سر:** در این تکنیک دروازه بان به دو روش می‌تواند توپ را دریافت کند. در روش اول به حالت درجا و بدون پرش توپ را دریافت می‌کند و در روش دوم همراه با پرش عمل می‌کند و با متمایل کردن بالا تنه به جلو توپ را در اختیار می‌گیرد.

**مهار توپهای هوایی:** برای دریافت و کنترل توپ در ارتفاع بالا دروازه بان روی یک پا جهش می‌کند و پای دیگر را با زانوی خمیده بالا می‌آورد. این عمل از یک سو یک شعاع دفاعی و حفاظتی ایجاد می‌کند و از طرف دیگر باعث حفظ تعادل بیشتر وی می‌شود.

مهمترین مسئله در گرفتن توپهای هوایی و نیز سایر توپها این است که دروازه بان نباید هرگز منتظر رسیدن توپ در ارتفاع پایین شود بلکه باید با پرواز و حرکت به سمت آن قبل از سایرین توپ را در اختیار خود بگیرد. چه بسا اتفاق می‌افتد که در زمان انتظار مهاجم حریف توپ را قطع و وارد دروازه می‌کند.

**شیرجه رفتن:** شیرجه دروازه بان یکی از مهیج‌ترین و زیباترین صحنه‌های بازی فوتبال است. بکارگیری صحیح این تکنیک مهمتر از تکرار آن است، چرا که با جاگیری مناسب در داخل دروازه، نیاز به حرکت‌های اضافی از جمله شیرجه احساس نمی‌شود.

شیرجه با توجه به ارتفاع توپهای ارسال شده به سه صورت، زمینی در ارتفاع حدود کمر و هوایی تقسیم بندی می شود.

مشت کردن و منحرف کردن توپ: مهار کامل برخی از توپهای رسیده به دلایل ذیل امکان پذیر نیست: توپ در ارتفاع بالاتری قرار دارد.

در فاصله ای بیشتر از دروازه بان و در کنار و نزدیک تیرهای دروازه است. سرعت توپ بسیار زیاد است یا حرکت چرخشی دارد.

تعداد بازیکنان حریف که در اطراف دروازه بان تجمع کرده اند زیاد است.

در شرایط فوق و وضعیت های مشابه که دروازه بان مطمئن نیست که بتواند توپ را کاملاً در اختیار بگیرد از مشت کردن برای دور کردن آن استفاده می کند یا با کف و پنجه دست توپ را از طرفین یا بالای دروازه به خارج منحرف می کند .

**تنگ کردن زاویه مهاجم:** هنگامی که دروازه بان به قصد مقابله و توپ گیری از روی خط دروازه به سمت مهاجم حرکت می کند یا در نقطه مناسبی به منظور کوچکتر کردن محدوده هدف مهاجم استقرار می یابد، عمل (تنگ کردن زاویه) را انجام می دهد.

طرز قرارگیری و فاصله دروازه بان از خط دروازه در موقعیت های مختلف:

زمانی که توپ در یک سوم میانی است:

در این حالت باید روی خطی که از وسط دروازه به طرف توپ کشیده می شود، به فاصله ۵ تا ۱۰ متری خط گل، قرار بگیرد.

هنگامی که توپ در یک سوم زمین حریف است:

در این شرایط دروازه بان بایستی روی خطی که از مرکز دروازه به طرف توپ کشیده می شود بین نقطه پنالتی تا خط هیجده قدم قرار بگیرد.

وقتی که توپ در یک سوم زمین خودی است:

باید بر روی خط دروازه واقع شود.

### ۱- تکنیک‌های تهاجمی دروازه بان

هر یک از بازیکنان هنگامی که توپ را در اختیار می‌گیرد، باید بلافاصله طرح‌ریزی جدیدی برای حمله انجام دهد. دروازه بان نیز از این امر مستثنا نیست چون به محض به دست آوردن توپ می‌تواند آن را در بهترین منطقه و فضا به جریان گذارد و اگر این عمل با ارسال سریع و به موقع توپ به همبازی توأم شود ممکن است بسیار کارساز باشد.

معمولاً دروازه بانان از سه تکنیک برای پرتاب توپ با دست استفاده می‌کنند: پرتاب زمینی یا غلتانیدن توپ، پرتاب به روش نیزه و پرتاب از بالای سر. همچنین از سه نوع ضربه با پا استفاده می‌شود که عبارتند از: ضربه کاشته، ضربه دراپ و ضربه مستقیم با روی پا.

### پرتاب اوت دستی

پرتاب اوت متداول‌ترین شروع مجدد در مسابقه‌های فوتبال است و اگر خوب انجام شود ارزش تاکتیکی زیادی دارد. برای مثال اگر پرتاب در نزدیکی دروازه حریف باشد حتی از یک کرنر هم مفیدتر است.

### تاکتیک‌های حمله‌ای در پرتاب اوت

در هنگام پرتاب، بازیکن پرتاب کننده هرچه سریعتر تصمیم صحیح بگیرد به همان نسبت امتیاز تاکتیکی بیشتری به دست می‌آورد. این تصمیم‌گیری در سایر ضربه‌های آزاد نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

## وظایف پرتاب کننده در موقعیت حمله

پرتاب کننده باید رو به زمین قرار گیرد و به سرعت بررسی کند که کدام یک از بازیکنان شرایط بهتری برای دریافت دارند. برای مثال، بازیکنی که به دروازه حریف نزدیکتر است و توسط مدافعان پوشش داده نشده است مناسبترین فرد است.

## وظایف اساسی دریافت کننده

دریافت کننده توپ باید در فاصله حداقل 9 متری از پرتاب کننده قرار گیرد و توجه داشته باشد که نزدیکترین دفاع به او در چه فاصله و وضعیتی قرار دارد تا پس از دریافت توپ با چرخش یا به صورت مستقیم به سمت دروازه حریف حرکت کند یا پاس دهد و یا به طور کلی بازی دوم را انجام دهد.

## تاکتیک‌های دفاعی در پرتاب اوت

سازماندهی مدافعان برای دفع و کنترل توپ پرتاب شده از اوت توسط تیم مقابل نیازمند چهار تاکتیک اساسی زیر است:

یارگیری (من تو من)

حفظ منطقه

پوشش پرتاب کننده

نگهداری یک دفاع اضافی

حفظ توپ در فضا

فوتبالیست‌های رده بالا، در اثر تمرین‌های مداوم و پیگیر به مدت زیاد، حتی تا موقعی که خستگی جسمانی فرا نرسد قادر به حفظ توپ با قسمت‌های مختلف بدن هستند. هماهنگی عصبی - عضلانی نیز نقش عمده‌ای در این مهارت دارد.

هرچند می‌توان با روی شانه‌ها، پشت گردن و کناره‌های داخلی و خارجی پا این مهارت را تمرین کرد، در مراحل اولیه به ترتیب روی پا، روی ران و سر (قسمت پیشانی) سطوح مناسبتری هستند. برای آشنایی با چگونگی تمرین با سه سطح اشاره شده در بالا، در اینجا آنها را توضیح می‌دهیم.

### حفظ توپ در فضا با روی پا

حرکتی است برای گرم کردن، افزایش مهارت و دقت و شیرین کاری‌های مختلف که در نهایت به آشنایی فرد به توپ و انس گرفتن به آن می‌انجامد. منظور از این مهارت در حرکت نگاه‌داشتن توپ در هوا با زدن ضربه‌های بلند و کوتاه روپایی به آن است.

برای ضربه از رویه پا یعنی جایی که بندهای کفش بسته می‌شود، استفاده می‌کنند. ارتفاع توپ با چرخش بدور خود روی پا شروع و تا ارتفاع دلخواه بالاتر می‌رود.

### حفظ توپ در فضا با روی ران

این حرکت هم برای گرم کردن و هم آشنایی و خو گرفتن با توپ انجام می‌شود. در اجرای این تکنیک نیز هماهنگی و حرکتهای موزون هر دو پا اهمیت دارد. سطح تماس در این مهارت بیشتر است، بنابراین باعث افزایش دقت می‌شود. روش کار این است که ابتدا ران به حالت افقی در می‌آید (با خم کردن ران) و در حالی که زانوی پای ضربه زننده نسبت به ران حالت زاویه قائمه دارد، با وسط ران یعنی جایی که عضله راست رانی واقع است به توپ ضربه زده می‌شود.

روش کنترل با توجه به اعضای مربوط به صورت زیر است:

پای تکیه: این پا از مفصل زانو خم می‌شود و قبل از رسیدن توپ روی پنجه قرار می‌گیرد و در مسیر حرکت توپ واقع می‌شود.



**پای کنترل:** این پا از زانو خم و پنجه آن مقداری متمایل به پایین می‌شود به طوری که زاویه بین پنجه پا و ساق بیش از ۹۰ درجه می‌شود. پا از مفصل ران خم و بالا آورده می‌شود تا جایی که نسبت به زمین به طور موازی قرار گیرد. قبل از برخورد و فرود توپ ران مقداری بالاتر برده می‌شود و به محض تماس توپ با روی عضلات چهار سرانی به تدریج پایین آورده می‌شود تا شتاب توپ خنثی و کنترل شود.

**بالاتنه:** چشم‌ها توپ را تعقیب می‌کنند و به محض برخورد توپ با روی ران بالاتنه کمی به جلو متمایل می‌شود تا پوشش روی توپ بهتر انجام گیرد. دستها نیز برای حفظ تعادل در دو طرف بدن مطابق شکل باز می‌شوند.

### حفظ توپ در فضا با سر

ابتدا سر کاملاً به عقب برده می‌شود به طوری که زاویه پیشانی نسبت به افق کمتر شود تا بتوان با قسمت مسطح پیشانی به توپ ضربه زد و آن را در فضا حفظ کرد. در اجرای این تکنیک می‌توان یک پا را جلوتر از پای دیگر یا هردو پا را در عرض یکدیگر قرار داد.

در این حال استفاده از انتقال نیروی زانو، لگن و ستون فقرات به گردن برای اعمال نیرو به توپ اهمیت بسیاری دارد. از خم شدن ستون فقرات به عقب و نیز در استفاده صرف از نیروی گردن باید اجتناب شود.

دست‌ها به حالت بازند و در حالی که از مفصل آرنج خم شده‌اند برای حفظ تعادل بالا آورده می‌شوند و چشم مسیر حرکت توپ را تعقیب می‌کند.

## فصل پنجم: مناطق بازی در زمین فوتبال

زمین بازی را به طور ساده می‌توان به سه منطقه کاملاً مشخص تقسیم کرد:

۱- منطقه دفاع      ۲- منطقه میانی (بازی ساز)      ۳- منطقه حمله      ۴- دروازه بان

### ۱- منطقه دفاع

در این منطقه، دروازه بان، مدافع آزاد (لیبرو)، مدافع جلو و دو مدافع کنار حضور دارند. رفت و آمد هافبک‌ها برای کمک به دفاع نیز در این منطقه انجام می‌گیرد. در این قسمت زمین که محوطه جریمه در آن قرار گرفته، هر حرکتی در نتیجه مسابقه تاثیر دارد، زیرا مستقیماً می‌تواند موجب گل شود.

#### مدافع آزاد \_ لیبرو و یا پوششی

او محور دفاع، کارگردان امور دفاعی و مسدود کننده شکاف‌های دفاع است. مدافع آزاد که باید با تجربه باشد، در جلو دروازه بان و پشت دفاع قرار می‌گیرد و وظیفه‌اش ایجاد تحرک در تیم و سبک بازی است.

مدافع آزاد در کار دفاع خود حریف مستقیم ندارد. او مسئولیت مهاجمی را بعده می‌گیرد که از مدافع کنار و مدافع جلو عبور کند. جاگیری مدافع آزاد مهم است، او باید مانند دروازه بان و نیز متناسب با موقعیت بازی عمل کند.

دید مدافع آزاد باید عالی باشد، زیرا حرکت دفاعی را به حرکت تهاجمی تبدیل می‌کند. هنگام پیشروی مدافع کنار، او نباید جلو برود. اگر یکی از آن دو به مقابله با حریف می‌رود، دیگری باید در جای خود بماند و از منطقه‌ی که با

پیشروی مدافع خالی مانده است، مراقبت کند. مدافع آزاد در سانترها و نیز ضربات ایستگاهی، به دروازه بان در استقرار دفاع کمک می‌کند موقعیت مدافع آزاد حساس است. عمل پیشدستی او بر حریف مهم است، زیرا می‌تواند

راه مهاجم حریف را که می‌خواهد فرار کند سد کند، یا مدافع خود را از خطری قریب الوقوع آگاه کند.

کلمه لیبرو در فوتبال نسبتاً جدید است. سابقاً، او مدافعی مانند دیگران بوده که بندرت در بازی‌سازی شرکت می‌کرد. او آخرین مدافعی بود که مانند دیواری بتنی در جای خود قرار می‌گرفت. اکنون وظیفه‌اش عوض شده است.

در حال حاضر، بسیار دیده می‌شود که از بازیکنی قدیمی به عنوان بازی گردان تیم استفاده می‌شود، زیرا نقش لیبرو در مجموع نیاز به تکنیکی خوب دارد. موقعیت عقب تر او نسبت به بازیکنان دیگر کار دفاع و ویژگی‌های او را در توپ‌رسانی تقویت می‌کند. لیبرویی مانند فرانتز بکن بائر آلمانی به کلیه بازیکنانی که شماره ۵ دارند اعتبار داده است. برای او قطع یا تکل توپ مقدمه‌ای برای شروع تهاجم بود.

### مدافع میانی \_ جلو

این مدافع در جلو مدافع آزاد بازی می‌کند. وظیفه او مشخص است: مراقبت از مهاجم نوک حریف. مدافع جلو باید مانع حرکت تهاجمی حریف شود. بازی با سر و تکنیک قطع توپ او برای پیشدستی کردن در رویارویی‌ها ضروری است.

یک مدافع جلو خوب تا لحظه آخر مهاجم حریف را به ستوه می‌آورد. او همیشه باید در مسیر توپ قرار بگیرد، و با آن مقابله کند. هنگامی که مدافع جلو کارش خاتمه می‌یابد، تقریباً دیگر مداخله نمی‌کند، مگر این که بازیکن تکنیکی خوبی باشد. او به محض این که در برابر مهاجم حریف صاحب توپ شد، نباید با او به یک رویارویی مستقیم دست بزند. اگر او می‌خواهد در توپ‌رسانی مفید باشد، باید قانع باشد و توپ را فوراً به یکی از یارانش واگذار کند. سپس او باید به جای خود برگردد و به وظیفه دفاعی خود پردازد.

### مدافع کنار

نقش مدافعان کنار طی سال‌های اخیر تغییر کرده است. سابقاً بازی آنها بیشتر منفی و حتی مخرب بوده است. غیبت زیاد مهاجمان کنار جهت انجام حمله، معمولاً فضای گوش‌ها را خالی می‌گذارد. در این فضا، هافبک‌ها و حتی جاگیری و ویژگی‌های دفاعی شما به هنگام مقابله با حریفی که خوب در بیل می‌زند یا بسیار سریع است، اهمیت زیادی دارد. هنگام مقابله با بازیکن در بیل زن، حتی الامکان خود را به او نزدیک کنید تا مانع فعالیت آزادانه او

بشوید. در مقابله با مهاجم سریع فاصله خود را از او بیشتر کنید. ویژگی‌های تکنیکی این مهاجم سریع شاید به اندازه‌ای نباشد که شما را نگران کند. بنابراین، وظیفه اصلی شما کنترل سرعت و مقابله با او است. حریف در منطقه خودتان (کنار) بعهده شما است. هرگز نباید غفلت کند. تیمی که دفاعی خوب دارد، ضرورتاً باید هافبک دفاعی خوب هم داشته باشد.

## ۲- منطقه بازی‌ساز (یا منطقه میانی زمین)

این منطقه محل برخورد دو تیم است. تیم‌ها برای کسب برتری در این منطقه زیاد تلاش می‌کنند تا بتوانند وارد منطقه حمله شوند. در فوتبال امروز منطقه میانی زمین زیاد تقویت می‌شود.

ما این منطقه را در قسمت مربوط به شیوه‌های بازی بررسی خواهیم کرد. در این منطقه بازیکنان زیادی برای کار دفاع و حمله حضور دارند. منطقه بازی‌ساز، همانطور که از اسم آن پیدا است، پیشروی تیم‌ها را مهیا می‌کند. هافبک‌ها در کنار رهبر تیم، در حالی که به وسیله مدافعین یا مهاجمین حمایت می‌شوند، توپ را تصاحب کرده و سپس حرکتی گروهی را سازماندهی می‌کنند.

اهمیت منطقه میانی زمین بقدری است که اکثر فوتبالیست‌ها مایل هستند آنجا بازی کنند. این منطقه ویژگی دو منطقه دیگر را ندارد، بلکه منطقه‌ای است دارای چندین ارزش. به عنوان مثال، هافبک چند وظیفه دارد و این چندگانگی وظایف، از او بازیکنی تکنیکی و آماده می‌سازد. وظایف او متعدد هستند: دویدن، جا عوض کردن، فضا سازی، قطع توپ، شرکت در حمله و غیره...

### هافبک دفاعی

با وجود این که موقعیت هافبک دفاعی جلوتر از مدافعین است، او یکی از ستون‌های اصلی دفاع می‌باشد. شرایط بدنی او باید عالی باشد، زیرا هافبک دفاعی یکی از بازیکنانی است که از همه بیشتر باید بدود. وظیفه‌ی او در میانه زمین، جلوگیری از حمله حریف است و در این امر نباید سعی کند که تکنیک خود را نمایش دهد. نقش

هافبک دفاعی متناسب با منطقه‌ای که بازی می‌کند لحظه به لحظه فرق می‌کند. هنگامی که او در دفاع است، مکمل مدافعین بوده یا مسئولیت دفاعی خویش را که از میانه زمین آغاز کرده است، ادامه می‌دهد. هنگامی که در وسط زمین است، یا کمک بازی گردان تیم با هافبک تهاجمی بازی دفاعی خود را رها می‌کند. هافبک دفاعی که مبارزی فوق‌العاده است، مدافعان کنار باید توانائی‌های خود را برای مقابله با حریف شدیداً کنار بیندازند. مدافع کنار باید بازی با توپ و شرکت بیشتر در فوتبال جمعی تیم خود را یاد بگیرد. اما اصل را نباید فراموش کرد: اگر شما مدافع کنار هستید، وظیفه اصلی شما دفاع است. مسئولیت دفاع در برابر تهاجم هافبک میانی (بازی گردان)

بهترین آرزوی جوانان دستیابی به این مقام است، زیرا بازیکنان محبوب آن‌ها غالباً پیراهن «فوتبال» هائی با شماره ۱۰ دارند. نقش هافبک میانی متناسب با تاکتیک مورد نظر تیم فرق می‌کند. او باید مدیری برجسته باشد که سبک بازی را انتخاب و تحرک به تیم می‌دهد. او باید دیدی وسیع بر تمام نقاط زمین داشته باشد. بازی کوتاه او نشان دهنده صرف وقت و بازی بلند او به منظور سرعت دادن به بازی می‌باشد.

افسوس که فوتبال نوین به بازیگردان کمتر نیاز دارد. این نوع بازیکن هدف مدافعین حریف قرار می‌گیرد، زیرا مهره‌ای موثر برای حمله بوده و پیوند دهنده قسمت‌های مختلف تیم است. ام چه در زمین و چه در رختکن باید نفوذ زیادی در بازیکن داشته باشد.

بازی گردان تیم غالباً سخنگوی مربی در ترتیب و تدارک بازی است. وظیفه دفاعی او متناوب با اختیارات تیم فرق می‌کند (البته این وظیفه نسبت به وظایف دیگر او اهمیت زیادی ندارد).

هافبک میانی وظیفه سنگینی بر دوش دارد. او باید روشن بینی و هوشیاری قابل ملاحظه‌ای در تحلیل بازی داشته باشد. او از راه دور، با توجه به شکاف دفاع حریف، بهتر از دیگران قادر به ارزیابی نقاط ضعف و فوت حریف است. تیم متناسب با قدرت دربیبل زنی او کمابیش پیشروی خواهد کرد. بازی گردان تیم نباید سر به پایین بازی کند. اگر او زیاد وقت تلف کند، استعداد تهاجمی تیم خوب شکوفا نمی‌شود. هافبک میانی باید در کلیه مراحل بازی سازی شرکت کند.

حریف غالباً انتظار دارد که او را صاحب توپ ببیند، در این صورت تیم می‌تواند از هافبک تهاجمی به عنوان بازی گردان استفاده کند. جدا از موضوع بازی‌سازی، این بازیکن شماره ۱۰ غالباً زنده‌ضربات آزادی است که خود آن را به وجود آورده یا برای او ایجاد می‌کند. او به جز دفاع منطقه‌ای، نقش دفاعی دیگری ندارد. یارگیری فردی خیلی زود در مورد او به اجرا در می‌آید و تا حد زیادی تحرک بدنیش را از او می‌گیرد تا نتواند تیم خود را هدایت کند.

### هافبک کنار

هافبک‌های کنار چپ و راست باید سرعت و تکنیک را با هم داشته باشند. بازیکنی که سریع می‌دود، الزاماً یک هافبک کنار خوب نیست. موقعیت هافبک کنار این اجازه را به تیم می‌دهد که محدوده بازی را وسعت دهد، اما او نباید خود را به منطقه خویش محدود کند. او باید با مهاجم نوک ارتباط برقرار کند تا دفاع حریف را دچار زحمت کند و باید زیاد تقاضای توپ کند. چنانچه مهاجم کنار وظیفه دفاع به عهده نداشته باشد، زمانی که صاحب توپ است می‌تواند مدافعین را دچار زحمت کند. فعالیت او کمک به جا به جایی تیم کرده، و نیز می‌تواند موجب قطع توپ گردد. وسعت دید هافبک کنار بسیار کمتر از مهاجم نوک است. اگرچه هافبک کنار به اندازه بازیکنان دیگر نمی‌دود. اما باید بسیار سریع و به طور متناوب بدود. فعالیت او در دور زدن حریف (دریبل، فریبکاری) با انجام یک سانتر نتیجه می‌دهد و او باید توپ را برای مهاجم نوک یا یاری که پیشروی کرده است بفرستد. بسیار دیده می‌شود که هافبک کنار با خالی کردن جای خود راه برای پیشروی مدافع کنار یا هافبک باز می‌کند. این حرکات تهاجمی زمانی مفید هستند که هافبک کنار و بازیکنان دیگر به خوبی یکدیگر را درک کنند. عکس‌العمل هافبک کنار باید بسیار سریع باشد، و همواره برای شروع حرکتی سریع آماده باشد.

## هافبک تهاجمی

در شیوه ۲-۴-۴ که تنها دومهاجم و چهار هافبک شرکت دارند، هافبک تهاجمی نامش مهاجم کنار کاذب است. او موقعیتی آزاد میان مهاجمان و هافبک‌ها دارد. هافبک تهاجمی نه تنها باید شرایط بدنی خوبی داشته باشد، بلکه باید بازیکنی تکنیکی نیز باشد.

تقاضای توپ و بازی بدون توپ او را وادار می‌کند که شرایط بدنی عالی داشته باشد تا بتواند با تمام نیروی خود در حرکات تهاجمی شرکت کند.

هافبک دفاعی غالباً جای هافبک تهاجمی را می‌گیرد. همین بازیکن متناسب با سبک بازی تیم خود، بیشتر ماموریت دفاعی یا تهاجمی به عهده می‌گیرد. به طور کلی، یک هافبک تهاجمی دستیار کاپیتان تیم است. هنگام حمله، هافبک تهاجمی در توپ رسانی به او ملحق شده و حرکت یک - دو انجام می‌دهند، یا از مهاجمین به منظور ایجاد خطر حمایت می‌کنند.

هافبک تهاجمی با دربیلهای خود می‌تواند دفاع حریف را به هم ریخته و مهاجمین را در کارشان یاری کند. او بدون شک چند گانه‌ترین هافبک زمین است. او باید با حریف مقابله کند و حرکت تهاجمی او را مانع شود، نیز می‌تواند با کمک کاپیتان تیم ضد حمله را تدارک ببیند.

### **۳- منطقه حمله**

در این منطقه مهاجمین (مهاجمین کنار و مهاجم نوک)، هافبک‌ها جهت امر دفاع، گاهی مدافع آزاد در هنگام پیشروی یا یکی از مدافعین کنار حضور دارند. منطقه دفاع یک تیم منطقه حمله تیم دیگر است و بالعکس. باز هم به این مثال اشاره می‌کنیم: تیم X در منطقه حمله قرار گرفته است، جایی که جز حساس‌ترین مناطق است، زیرا از آنجا می‌توان دروازه حریف را هدف قرار داد. چنانچه در این منطقه حرکات بازیکنان زیاد شود، فرصت تدارک گل

کاهش می‌یابد. بنابراین حرکات باید سریع‌تر انجام شوند. در این منطقه هدف پیشی گرفتن از دفاع حریف است تا با یک سلسله حرکات دو یا سه نفری دفاع حریف را متزلزل کرده و موجب سرگردانی آنها شد.

### مهاجم نوک یا سانتر فوروارد

مهاجم نوک تمام‌کننده اعمال تهاجمی است. او باید گلزنی خوب باشد و استعداد هدف‌گیری دروازه و شم گلزنی داشته باشد. یک مهاجم نوک خوب ضرورتاً نباید زیاد بدود، وظیفه اصلی او گمراه کردن مدافع جلو حریف و شوت زدن به دروازه است. اما چند سالی است که این وظیفه اصلی تغییر کرده است. امروزه مهاجم نوک تکیه‌گاهی خوب برای بازیکنان دیگر است. او باید حرکت یک - دو با یار انجام دهد و پاس‌های کوتاه در محوطه جریمه رد و بدل کنند. مهاجم نوک همیشه باید در مرکز دفاع حریف جا بگیرد. او باید در بازی هوایی مهارت داشته باشد تا بتواند توپ را برای یار خود منحرف کند یا با انجام پرش شوت بزند. مهاجم نوک نمی‌تواند راحت فعالیت کند، زیرا حریف آزادی او را بسیار محدود می‌کند. او غالباً گرفتار مدافع جلو یا مدافع آزاد حریف می‌شود. برای این که مهاجم نوک بتواند مفید باشد، باید حرکت و تقاضای توپ کرده و حریف را فریب دهد تا بتواند مشکل‌گشای تیم شود. مهاجم نوک هرگز غفلت نمی‌کند. اگر هنگام مسابقه کم فروغ است، باید بیشتر برای تیم فعالیت کند و نمایش فردی را کنار بگذارد. زمانی که مهاجم نوک به سمت دروازه حریف پیش می‌رود، بعد از انجام شوتی ناموفق، هرگز نباید مایوس شود زیرا با لجاجت و پشتکار می‌تواند آن را جبران کند. مهاجم نوک (مانند دروازه‌بان) در کسب نتیجه تاثیر زیادی دارد. از او نباید انتظار بازی گردانی تیم را داشت. اگر او در مسابقه ای گل بزند، وظیفه خود را انجام داده است.

### **۴- دروازه‌بان**

بهترین دروازه‌بان‌ها فرز و چالاک هستند و واکنش‌های سریعی دارند. به عنوان یک دروازه‌بان وظیفه اصلی شما جلوگیری از ورود توپ به دروازه است. هنگام نجات دروازه همه قسمت‌های بدن می‌توانند مورد استفاده قرار



گیرند. اما قسمت مهم همیشه دستهایتان خواهد بود. هنگام گرفتن یک توپ بلند دستهایتان را با انگشتان باز و شست‌های به هم چسبیده به شکل W در آورید. ساعد شما طوری باید خم شده باشد که قدرت توپ را بگیرد.

### **متوقف کردن توپ**

یک دروازه‌بان همیشه باید برای گرفتن توپ‌های بلند پرش کند. اگر نتوانستید شوت بلند را دریافت کنید با مشت‌های خودتان توپ را به بیرون بزنید. برای شوت‌هایی که بالاتر از سینه هستند بدن‌تان را روبروی توپ قرار دهید دست‌ان خود را به شکل یک فنجان به دور توپ حلقه کنید و توپ را بگیرید و در مورد شوت‌هایی که غیر قابل دسترس هستند شیرجه بزنید و به کف دست طوری زاویه بدهید تا توپ از کنار تیر عمودی یا افقی به بیرون فرستاده شود. دروازه‌بانان برای متوقف کردن توپ نیاز به پیش‌بینی مسیر حرکت توپ و انجام حرکات سریع دارند.

### **دستورات دروازه‌بان**

یک دروازه‌بان باید به بازیکنان دفاع دستورات لازم را بدهد. دانستن این که بازیکنان دفاع چه موقع توپ را باید به عقب و به سمت دروازه‌بان پاس بدهند اهمیت زیادی دارد.

### **بازی موقعیتی**

چون دروازه‌بان همیشه بین توپ و گل قرار دارد لازم است که همیشه بر روی توپ متمرکز باشد. اگر یک مهاجم به طرف دروازه ضربه می‌زند تنگ‌تر کردن زاویه بسیار اهمیت دارد. این بدین معنی است که کم‌کم به طرف توپ حرکت کرده و قسمت کمتری از دروازه را در مقابل مهاجم قرار دهید.

## **فصل ششم: خلاصه قوانین داوری فوتبال**

### **قانون اول: زمین مسابقه؛**

طول نباید بیشتر از ۱۲۰ متر و کمتر از ۹۰ متر و عرض آن بیش از ۹۰ متر و کمتر از ۴۵ متر باشد. در مسابقات بین‌المللی طول زمین مسابقه نباید بیش از ۱۱۰ متر و کمتر از ۱۰۰ متر و عرض آن بیش از ۷۵ متر و کمتر از ۶۴ متر باشد.

### **نکات مهم:**

۱- ارتفاع میله پرچم نقطه کرنر حداقل ۱۵۰ سانتیمتر.

۲- در گوشه زمین قوس کرنر ربع دایره به شعاع ۱ متر رسم گردد.

۳- رنگ تیر دروازه باید سفید باشد.

۴- رسم دایره نیمه زمین به شعاع ۱۵/۹ متر.

۵- استفاده از طناب به جای تیر دروازه ممنوع است.

### **قانون دوم: توپ مسابقه**

توپ بایستی گرد و کروی باشد از چرم و یا جنس مناسب دیگر محیط نباید از ۶۸ سانتیمتر کمتر و از ۷۰ سانتیمتر بیشتر باشد وزن توپ نباید کمتر از ۴۱۰ گرم و بیشتر از ۴۵۰ گرم باشد فشار توپ در سطح دریا برابر ۶٪ الی ۱/۱ اتمسفر.

### **قانون سوم: تعداد بازیکنان**

مسابقه می‌بایستی از دو دسته که تعداد هر تیم نباید بیشتر از ۱۱ بازیکن باشد که یکی از آنها دروازه‌بان است آغاز می‌گردد اگر تعداد بازیکنان کمتر از ۷ نفر باشد مسابقه نباید آغاز گردد. در بازیهای که تحت نظارت و سرپرستی فیفا و کنفدراسیون‌ها یا فدراسیون‌ها ملی انجام می‌گیرد. حداکثر جانشین ۳ نفر در بازیهای دوستانه

تعداد تعویض توافقی و اگر داور قبل از شروع مسابقه از این مسأله آگاه نشود حداکثر تعویض ۳ نفر خواهد بود. بازیکن جانشین زمانی می‌تواند داخل زمین شود که بازیکن اصلی زمین بازی را ترک کرده و سپس تنها با علامت داور می‌تواند وارد زمین شود.

### قانون چهارم: وسایل بازیکن

وسایل بازیکن عبارتند از:

۱- پیراهن

۲- شورت

۳- جوراب ساق بلند

۴- محافظ ساق

۵- کفش بازیکنی که برای تکمیل وسایل زمین را ترک کرده برای ورود به زمین حتماً باید توپ خارج از بازی باشد.

### قانون پنجم: داور

وظایف داور عبارتند از:

۱- اجرای قوانین بازی

۲- کنترل بازی با همکاری کمک داوران و داور چهارم

۳- اطمینان از قانونی بودن توپ

۴- اطمینان از قانونی بودن وسایل بازیکنان

۵- عمل کردن وقت نگهدار و یادداشت نتیجه

۶- برای هرگونه نقص مقررات مسابقه توقف یا تعلیق یا ختم نماید.

۷- توقف، ختم، تعلیق برای هرگونه حوادث خارج از زمین بازی

۸- آسیب دیده گی شدید بازیکن

۹- تهیه گزارش

۱۰- شروع مجدد بازی بعد از هر توقف

۱۱- دادن آوانتاژ و ...

### قانون ششم: کمک داوران

دو کمک داور تعیین می گردد که وظایف آنها تابع داور است. وظایف کمک داور عبارتند از:

۱- چه زمانی توپ از زمین خارج شده.

۲- کدام تیم ضربه دروازه، کرنر یا پرتاب را انجام دهد.

۳- وقتی بازیکنی به خاطر آفساید جریمه شود.

۴- وقتی که خطایی دور از چشم داور اتفاق افتد.

۵- خطایی که کمک داور به آن نزدیکتر باشد حتی داخل جریمه.

۶- در ضربات پنالتی دروازه بان قبل از ضربه جلو حرکت کند یا توپ از خط گذشته باشد.

### قانون هفتم: مدت بازی

دو وقت مساوی ۴۵ دقیقه وجود دارد مگر دو تیم قبل از آغاز بازی توافق کنند وقت را کم کنند. زمان بین دو

نیمه که بازیکنان حق استفاده مدتی استراحت بین دو نیمه را دارند، نباید از ۱۵ دقیقه بیشتر باشد. تنها با موافقت

داور می تواند تغییر کند.

## قانون هشتم: شروع و شروع مجدد بازی

عبارتند از:

- ۱- در آغاز هر مسابقه
- ۲- بعد از به ثمر رسیدن هر گل
- ۳- در شروع نیمه دوم
- ۴- در شروع هر نیمه وقت اضافه با ضربه شروع می توان مستقیماً گل زد.

## قانون نهم: توپ در بازی و خارج از بازی

توپ خارج از بازی است زمانی که:

- ۱- تمام توپ از روی خط دروازه یا خط طولی از روی زمین یا هوا عبور کند.
- ۲- بازی توسط داور متوقف شده باشد. توپ در داخل بازی:  
در همه حال توپ در داخل بازی است شامل:
  - ۱- توپ در اثر برخورد با تیرک پرچم گوشه یا به تیرهای دروازه به داخل زمین باقی بماند.
  - ۲- توپ در اثر برخورد با داور و کمک داور زمانی که آنها در داخل زمین هستند به زمین برگردد.

## قانون دهم: روش امتیاز دادن

تیمی برنده است که تعداد گل بیشتری در جریان مسابقه به ثمر رسانده باشد.

## قانون یازدهم: آفساید

بازیکن نزدیکتر از توپ و آخرین نفر دوم حریف به دوازه باشد.

## قانون دوازدهم: خطاها و رفتارهای ناشایست

ده خطای زیر را که به طریقی به تشخیص داور انجام گیرد و یک ضربه آزاد مستقیم گرفته می شود

عبارتند از:

- ۱- گل زدن یا اقدام به آن
- ۲- پشت پا زدن یا اقدام به آن
- ۳- پریدن روی بازیکن حریف
- ۴- تنه زدن به حریف
- ۵- زدن یا اقدام به آن
- ۶- هل دادن حریف
- ۷- تکل روی حریف برای کسب توپ اما قبل از لمس توپ به حریف برخورد کند
- ۸- آب دهان انداختن به حریف
- ۹- گرفتن حریف
- ۱۰- دست زدن عمدی به توپ (به جز دروازه بان در داخل محوطه جریمه خود)

**توجه:**

اگر هر یک از ده خطای بالا به وسیله بازیکن در داخل محوطه جریمه صورت پذیرد یک ضربه پنالتی به نفع تیم حریف اعلام می گردد. در ضمن در اعلام پنالتی وضعیت توپ ملاک نیست. اما توپ باید در جریان بازی باشد. اگر بازیکنی به تشخیص داور هر یک از خطاهای زیر را مرتکب شود یک ضربه آزاد غیر مستقیم به نفع تیم مقابل اعلام می شود.

۱ - بازی کردن به نحو خطرناک

۲- سد کردن

۳- جلوگیری از رها کردن توپ با دست توسط دروازه‌بان.

اگر دروازه‌بان ۵ خطای زیر را در داخل محوطه خود انجام دهد، یک ضربه آزاد مستقیم گرفته می‌شود.

۱- دروازه‌بان توپ را بیش از ۶ ثانیه از پر تاب توپ در اختیار داشته باشد.

۲- بعد از رها کردن توپ آن را دو باره با دست لمس کند، قبل از اینکه توپ با بازیکن دیگر لمس شده باشد.

۳- توپ را از پرتاب اوت توسط هم‌دسته آن با دست لمس کند.

۴- وقت را تلف کند.

۵- چنانچه توپ عمدی توسط بازیکن هم‌دسته دروازه‌بان پا به طرف او زده و با دست لمس کند.

**اگر بازیکنی هفت خطای زیر انجام دهد کارت زرد می‌گیرد:**

۱- برای رفتار غیر ورزشی گناهکار باشد.

۲- مخالف خود را با کلمات و عمل نشان دهد.

۳- مهرانه قوانین بازی را نقض نماید.

۴- آغاز مجدد بازی را به تأخیر اندازد.

۵- عدم رعایت فاصله در ضربه‌های آزاد یا کرنر،...

۶- عمدی زمین بازی را بدون اجازه داور ترک کند.

۷- بدون اجازه داور، وارد یا دوباره وارد زمین شود.

**خطای قابل اخراج:**

۱- برای خطای شدید گناهکار باشد.

۲- برای برخورد شدید گناهکار باشد

۳- آب دهان انداختن به حریف یا هر شخص دیگر

۴- وضعیت آشکار گل را با دست زدن از حریف سلب کند

۵- وضعیت آشکار گل را از حرکت رو به جلو حریف با خطایی که جریمه پنالتی یا ضربه آزاد باشد سلب کند

۶- استفاده از الفاظ اهانت آمیز و بی احترامی و فحش دادن

۷- دومین اخطار در همان بازی

### قانون سیزدهم: ضربات آزاد

بر دو قسمت می باشد:

۱- مستقیم

۲- غیر مستقیم

در هر دو ضربه توپ بایستی ثابت باشد زنده نمی تواند بار دوم با توپ بازی کند مگر اینکه بازیکن دیگری توپ را لمس کند.

### ضربات آزاد مستقیم:

اگر مستقیم وارد دروازه حریف شود گل محسوب می شود - اگر ضربه آزاد غیر مستقیم وارد دروازه خودی کند یک ضربه کرنر برای حریف گرفته می شود - اگر ضربه آزاد غیر مستقیم، وارد دروازه حریف شود گل قبول نیست بلکه ضربه دروازه محسوب می گردد.

### قانون چهاردهم: ضربه پنالتی

وقتی بازیکنی یکی از خطاهای ۱۰ گانه در داخل محوطه جریمه انجام دهد یک ضربه پنالتی برای تیم مقابل اعلام می گردد.



قانون پانزدهم: پرتاب اوت

پرتاب اوت روشی برای آغاز مجدد بازی محسوب می‌گردد و از پرتاب مستقیم اوت گل محسوب نمی‌گردد. وقتی تمامی توپ از روی خط طولی از روی زمین یا هوا عبور کند اوت محسوب می‌شود.

### قانون شانزدهم: ضربه دروازه

روشی برای شروع مجدد بازی است. از ضربه دروازه که مستقیم به دروازه تیم مقابل زده می‌شود گل محسوب می‌گردد. بازیکن تیم مقابل می‌بایستی در هنگام ضربه دروازه خارج از محوطه جریمه قرار گیرد.

### قانون هفدهم: ضربه کرنر

روشی برای آغاز مجدد بازی بر روی دروازه حریف می‌توان گل زد.

### **دستورات درباره ضربه پنالتی:**

روشی است برای مشخص نمودن تیم برنده در مسابقاتی که می‌بایست یک تیم برنده باشد بعد از اینکه مسابقه با نتیجه مساوی به پایان رسید. داور بایستی به وسیله قرعه‌کشی با سکه بین کاپیتان‌های دو تیم زنده اولین ضربه را مشخص کند. در صورتی که تیمی از تعداد تعویض‌های خود برابر مقررات مسابقات استفاده نکرده باشد دروازه‌بانان آن تیم مصدوم و قادر به بازی نباشد می‌تواند از دروازه‌بان ذخیره استفاده کند.

## فصل هفتم: آسیب‌های ورزشی در رشته فوتبال

هر رشته ورزشی نمای ویژه‌ای از آسیب‌ها را نشان می‌دهد. اکثریت آسیب‌های فوتبالیست‌ها شامل آسیبهای نسج نرم (تاندون و عضله) و مفصلی هستند. کوفتگیها، پیچ‌خوردگیها (بویژه در مچ پا) و کشیدگیهای عضلانی ۷۵٪ کل آسیب‌ها را شامل می‌شوند. این آسیب‌ها غالباً در اندام تحتانی رخ می‌دهند، که تقریباً ۶۰٪ یا بیشتر از کل آسیب‌های فوتبال را شامل می‌شوند. مفاصلی که اغلب اوقات درگیر می‌شوند زانو و مچ پا هستند. البته ورزش فوتبال مصون از آسیب‌های تنه، سر و اندام فوقانی نیست. آسیب کمر ممکن است در مقایسه با آسیب عضلانی اندام تحتانی بیشتر به دور ماندن ورزشکار از صحنه رقابت‌ها منتهی شود. آسیب صورت می‌تواند در اثر برخورد آرنج یا سر بازیکن حریف در نبردهای هوایی عارض شود. ضربه مغزی در مورد آخر یک خطر محسوب می‌شود. برخی آسیب‌ها باعث بروز تغییراتی در قوانین بازی اجرای آنها توسط داور شده‌اند. از آن جمله استفاده از آرنج‌ها در لیگ فوتبال انگلیسی (فصل ۱۹۹۴) و تکل از پشت در (جام جهانی ۱۹۹۴) ممنوع اعلام گردیدند.

آسیب‌های فوتبال از نظر علت پدید آورنده به چند دسته تقسیم می‌شوند:

آسیب‌های مستقیم: از آنجا که فوتبال یک ورزش پر برخورد است، غالب اوقات ضربه مستقیم به فوتبالیست‌ها اصابت می‌کند. مثلاً در طی تکل بازیکن حریف یا در اثر تصادم با یک بازیکن دیگر، این ضربات به آسیب‌های کوفتگی (بارگی عروق خونی داخل نسوج نرم که به تشکیل هماتوم می‌انجامد) یا شکستگی‌های استخوان منتهی می‌شوند.

آسیب‌های غیرمستقیم: این آسیب‌ها از نیروهایی ... که در یک ساختار عضلانی اسکلتی در طی فعالیت ایجاد می‌شوند، ناشی می‌گردند. آسیب ممکن است در عضلات تاندونها، رباطها، مفاصل و استخوان‌ها مشاهده شود. این نوع از آسیب غالباً در ابتدا یا انتهای بازی و به خاطر گرم نکردن به میزان کافی، انعطاف‌پذیری ضعیف یا خستگی عارض می‌گردد.

آسیب‌های ناشی از استعمال مفرط: در اثر حرکات مستمر یا مکرر یا در نتیجه قرار گرفتن عضو در معرض فشارهایی زیاد پدید می‌آیند. این آسیب‌ها در اثر خطاهای تمرینی شامل گرم کردن ناکافی، برنامه‌های تمرینی بسیار شدید،

افزایش ناگهانی در مدت تناوب یا شدت تمرین و بازپروری ناکافی آسیب قبلی هستند. ناهنجاری‌های بیومکانیکی شامل یکسان نبودن طول پاها، عدم انعطاف‌پذیری نسج‌نرم، قرارگیری اندام در وضعیت بیومکانیکی نامناسب و سفتی مفصل می‌باشند.

مشکلات کفش عبارت از عدم قابلیت در استهلاک نیروی وارده، محافظت ناکافی یا سایز نامناسب آن هستند. زمین مسابقه ممکن است مسئول بروز آسیب‌ها باشد. به عنوان مثال در صورتی که زمین ناصاف و یا چمن و کف‌پوش آن از کیفیت مناسب برخوردار نباشد، شکستگی‌های تنشی، شکستگی‌های ظریف در استخوان قشری، از فشارهای شدید ناشی می‌شود و ممکن است در رده آسیب‌های استعمال مفرط قرار بگیرد. این شکستگی‌ها در استخوان‌های کف پا، نازک‌نی و درشت‌نی شایعند.

آسیب‌های نسج‌نرم در فوتبال عبارتند از: کشش بیش از حد یک رباط به پیچ‌خوردگی یا رگ به رگ شدن (Sprain) و کشش مفرط یک عضله به کشیدگی عضلانی (Sprain) منجر می‌گردند.

سه رده پیچ‌خوردگی رباطی و چهار رده کشیدگی عضلانی وجود دارد. در پیچ‌خوردگی درجه یک تنها تعدادی از رشته‌های رباط آسیب دیده‌اند. در پیچ‌خوردگی درجه یک تنها تعدادی از رشته‌های رباط آسیب دیده‌اند. در پیچ‌خوردگی درجه ۲ بیشتر رشته‌ها صدمه دیده‌اند و رباط دچار پارگی نسبی شده است. در پیچ‌خوردگی درجه ۳ رباط به طور کامل پاره شده و یکپارچگی مفصل از بین رفته و عمل جراحی مورد نیاز می‌باشد.

کشیدگی‌های درجه ۱: آسیب‌های خفیفی هستند که در آنها تنها تعداد کمی از رشته‌ها آسیب دیده‌اند و غلاف عضله سالم است. در کشیدگی درجه ۲ غلاف عضله کماکان سالم است ولی آسیب قابل ملاحظه‌ای به عروق خونی وارد شده است. در کشیدگی درجه ۳ غلاف عضله به طور ناکامل پاره شده است، خونریزی وسیع است و قسمت بزرگی از عضله درگیر می‌باشد. کشیدگی درجه ۴ پارگی کامل بطن عضله است و یک فاصله قابل لمس بین دو قسمت پاره شده وجود دارد و ترمیم جراحی ضرورت دارد. پیچ‌خوردگیها و کشیدگی‌ها می‌توانند مزمن یا حاد باشند.

مرده درد یا درد مبهم در فوتبال به دلیل: اگر چه آسیب عضلانی ممکن است شامل پارگی رشته‌های عضلانی باشد که به جلوگیری از شرکت فرد به مدت چندین روز یا هفته در تمرینات می‌انجامد، ولی آسیب میکروسکوپی و ظریف به عضله احتمالاً باعث درد فوری‌ای نمی‌گردد. مرده درد یا درد مبهم (Soreness) ممکن است تا ۷۲ - ۴۸ ساعت پس از پایان تمرین به تعویق بیافتد.

کرامپ یا گرفتگی عضلانی چیست: در کرامپ (گرفتگی) عضلانی، عضله دچار اسپاسم می‌گردد ولی شل نمی‌شود. این مورد اکثراً در حوالی انتهای بازی یا در وقت اضافه بازی مشاهده می‌گردد. عضلاتی که معمولاً درگیر می‌شوند شامل عضلات پشت ساق پا و چهار سر هستند. این مشکل با کشش عضله مبتلا تسکین می‌یابد. این عارضه به خاطر کاهش ذخایر انرژی و وضعیت هیدراسیون نامناسب در عضله رخ می‌دهد.

درد مزمن کشاله ران در فوتبالیست‌ها و علت آن: این درد مزمن که در میان بازیکنان فوتبال شایع است، بیشتر در اثر شوت زدن‌های قوی و مکرر ایجاد می‌گردد که عضلات شکم و مفصل ران را تحت استرس مکرر قرار می‌دهند این درد معمولاً مربوط به نقص یا ضعف عضلات جدار شکم در نزدیکی رباط مغبنی است.

ظهور علائم معمولاً بی‌سر و صداست و به صورت درد پیشرونده در حال دویدن ظاهر می‌یابد، ولی معمولاً حتی بعد از دوره‌های طولانی مدت استراحت با سرعت با شروع فعالیت عود می‌نماید. درد معمولاً محدود به ناحیه کشاله ران است، ولی اغلب به قسمت پایین شکم انتشار می‌یابد و ممکن است تعیین دقیق محل درد برای بازیکن دشوار باشد، خم کردن و چرخاندن فعال تنه (مثلاً انجام حرکت دراز و نشست) معمولاً درد تیزی بوجود می‌آورد. بررسی‌های تشخیصی نظیر رادیوگرافی، اسکن استخوانی، CT اسکن و MRI اغلب منفی هستند.

براساس مطالعات انعطاف‌پذیری ضعیف کمر، ران و زانو و ضعف عضلات شکم یا نزدیک کننده ران (ادوکتورها) به آسیب‌های کشاله ران منتهی می‌شوند.

برای پیشگیری از این عارضه بر گرم کردن مطلوب و حرکت کششی مناسب عضلات ران و نیز بازی در زمین استاندارد و با کفش مناسب تاکید می‌گردد. برای درمان درد مزمن کشاله ران بازیکن باید مدتی را بنا به صلاحدید

پزشک از رقابت دور باشد و از داروهای ضدالتهابی استفاده نماید. با این وجود در پاره‌ای موارد نیاز به جراحی وجود نخواهد داشت.

سیاه شدن زیر ناخن پا در فوتبالیست‌ها و دلیل ایجاد آن و اقداماتی که باید انجام داد: اغلب بازیکنان فوتبال از خونریزی و تشکیل لخته در زیر ناخن‌های پا رنج می‌برند این عارضه معمولاً در انگشت شست و در اثر له شدگی مستقیم پا توسط پای بازیکن حریف و یا در پی توقف‌ها و استارت‌های ناگهانی که باعث فشرده شدن شست در داخل کفش می‌شوند، رخ می‌دهد. در بسیاری از بازیکنان به خاطر آسیب مکرر به بستر ناخن شکل ناخن‌ها تغییر می‌کند. اگر چه این مشکل به ندرت یک مساله جدی است، ولی می‌تواند به قدری دردسر آفرین باشد که بعضی بازیکنان حرفه‌ای مجبور می‌شوند صرفاً به خاطر اجتناب از عود آن ناخن انگشت شست خود را برای همیشه بردارند. این عارضه می‌تواند کاملاً دردناک باشد و درمان ابتدایی آن، رفع فشار خون تجمع یافته در زیر ناخن است. در این موارد پزشک تیم می‌تواند با یک مته خاص که صرفاً برای این منظور ساخته شده خون زیر ناخن را تخلیه کند. روش‌های قدیمی‌تر شامل داخل کردن انتهای یک سنجاق ته گرد و ایجاد یک منفذ در ناخن است.

عموماً حتی در صورتی که ناخن از بسترش جدا شده باید آن را دست نخورده باقی گذاشت. در این مواقع باید در صورت لزوم ناخن را در محل ثابت نمود تا به هنگام رشد ناخن جدید از بستر ناخن محافظت کند.

ضربات مکرر سر در دراز مدت و احتمال بروز عوارض:

هرچند این مساله مورد اختلاف نظر شدید است، ولی بعضی مطالعات آتروفی مغزی و ناهنجاری‌های امواج مغزی و نیز تسریع تغییرات استحال‌های (دژنراتیو) در ستون فقرات گردنی و کمری را قید نموده‌اند. در مطالعه‌ای که بر روی بازیکنان قدیم تیم ملی فوتبال نروژ انجام شد، ۲۱٪ بازیکنان دارای درد یا سفتی مزمن گردن بودند و در ۵۵٫۸٪ دامنه حرکات گردن کاهش یافته بود. ۸٪ از بازیکنان آثاری از شکستگی‌های فشاری ترمیم شده در جمجمه را داشتند. همچنین در CT اسکن تعدادی از آنها آتروفی مغزی گزارش گردید.

## با عضو آسیب دیده چه باید کرد؟

ممکن است در میادین و اماکن ورزشی، یا خودمان آسیب ببینیم، یا با ورزشکاری که تازه آسیب دیده است، روبرو شویم. در این زمان بهترین کار، متوقف کردن فعالیت ورزشی مصدوم است. باید به او و عضو آسیب دیده استراحت داده شود، زیرا ادامه فعالیت باعث تشدید مصدومیت شده و درمان را به صورت تصاعدی به تعویق می‌اندازد.

بهتر است فرد آسیب دیده را به وسیله برانکارد از آن مکان به محلی مناسب که دارای وسایل کمک‌های اولیه است، منتقل کنیم. در دومین مرحله کمک به ورزشکار آسیب دیده، باید از کمپرس یخ استفاده نمود. به جهت اینکه اگر آسیب حاصله، باعث پارگی رگ‌ها شده باشد، به وسیله آن، حالت انقباض را در رگ‌ها و عضلات ایجاد کرده و خون کمتری خارج شود. هر چه مقدار خون تجمع یافته در اطراف عضو کمتر باشد، زمان بهبودی کوتاه‌تر خواهد بود.

در مورد استفاده از یخ باید به نکاتی توجه داشت. اول آنکه اگر عضو آسیب دیده مانند انگشتان دست، پا و یا مچ دست کوچک باشد، می‌توان آنها را در ظرفی از مخلوط آب سرد و قطعات کوچک یخ فرو کرد. دوم اینکه در عضو آسیب دیده بزرگ مانند عضلات چهارسر ران و سه سر پشت ران، بهتر است یخ مورد استفاده را داخل کیسه‌های نایلونی و سپس داخل حوله‌ای قرار داده و از تماس مستقیم یخ با پوست بدن جداً خودداری کنیم. این کار را در محل آسیب دیده به مدت ۳۰ دقیقه انجام داده و پس از ۱۵ دقیقه یخ را برداشته تا عضو دو باره گرم شود، این کار را به مدت ۲ تا ۳ ساعت انجام می‌دهیم.

نتایج تحقیقات نشان داده، بهتر است پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت درمان با یخ را قطع کرده و از گرما استفاده کنیم. اما مرحله سوم کمک به مصدوم، استفاده از باندهای کشی و یا اعمال فشار توسط بانداژ است که باعث جلوگیری از تورم و محدود کردن خونریزی و جلوگیری از ورود آب به اطراف عضو آسیب می‌شود.

نکته قابل توجه این که بانداژ نباید بسیار محکم باشد، در غیر این صورت ضرر آن بیش از فایده آن است. علائم محکم بودن بانداژ ایجاد درد، بی حسی، گرفتگی عضو و رنگ آبی یا کبودی زیر پوست است. در پایان بهتر است که عضو آسیب دیده را بالاتر از قلب قرار داده، تا جریان خون عضو، کمتر شده و از خونریزی و درد جلوگیری شود. در صورت انجام اقدامات بالا به صورت درست و به موقع، شما کمک بزرگی به مصدوم کرده و باعث تسریع در روند بهبودی آسیب دیدگی فرد می شوید.

### اقدامات اولیه درمانی در آسیب های ورزشی

اقدامات اولیه درمانی در آسیب های ورزشی شامل مراحل زیر است:

- ۱- محافظت و پیشگیری از آسیب بیشتر مثلاً با استفاده از وسایل کمک ارتوپدی.
- ۲- استراحت که بسته به نوع آسیب از فرم مطلق آن تا استراحت نسبی را شامل می شود.
- ۳- استفاده از یخ سبب کاهش درد، تورم و التهاب می شود.
- ۴- فشار که اگر همراه با یخ استفاده شود سبب محدود شدن تورم خواهد شد.
- ۵- بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده نسبت به سطح قلب سبب تسهیل تخلیه وریدی از ناحیه مربوطه می شود.
- ۶- عمل های محافظتی که در مواقع آسیب جزئی و بدون علامت ورزشکار استفاده می شود مثلاً استفاده از بانداژ برای پیچ خوردگی مختصر مچ پا.

### **استفاده از اصول فوق در چه زمان و توسط چه کسانی صورت می پذیرد؟**

روش های بالا در برخورد اولیه با آسیب های حاد اسکلتی-عضلانی بکار می روند.

آشنایی با آنها برای ورزشکار، مربی، پزشک تیم و هر فرد دیگری که مسوول درمان و برخورد ابتدایی با آسیب باشد لازم است.

### چه میزان استراحت کافی است؟ استراحت نسبی در چه مواقعی تجویز می‌شود؟

طول مدت استراحت وابسته به شدت آسیب است. مشخص است که هر چه شدت آسیب بیشتر باشد، مدت استراحت هم بیشتر خواهد بود. وقتی یک آسیب چندان شدید نباشد، استراحت نسبی توصیه می‌شود. هدف از استراحت نسبی آن است که فرد ورزشکار علی‌رغم وجود آسیب بدون علامت باقی بماند، هر چند تا حدودی تحرک خود را حفظ کرده است.

### فایده استفاده از یخ در برخورد با آسیب‌ها چیست؟ آیا گرما هم موثر واقع می‌شود؟

یخ سبب کاهش خونریزی، تورم، التهاب، نیازهای متابولیک ناحیه مجروح، درد و نیز اسپاسم عضلانی می‌شود. اما گرما به نوبه خود دارای فایده نیست و جز در مورد کاهش اسپاسم عضلانی، سبب افزایش موارد نامبرده هم خواهد شد. گاهی توصیه می‌شود که دوره‌های متناوب استفاده از گرما و یخ اعمال شود. یعنی عضو را ۱ تا ۲ دقیقه از یخ استفاده کنند. براساس شدت تورم عضو این نسبت قابل تغییر است. هر چه آسیب حادث‌تر باشد، از مدت گرم کردن کاسته خواهد شد.

### روش صحیح ماساژ دادن با یخ چگونه است؟ باید چه مدت زمانی طول بکشد؟ آیا روش‌های دیگری هم

#### برای استفاده از یخ وجود دارد؟

از نحوه تهیه یخ شروع می‌کنیم: در یک لیوان یکبار مصرف آب ریخته و می‌گذاریم یخ بزند. سپس لیوان را از وسط بریده و باقیمانده قالب یخ را برای مدت ۶۰ تا ۹۰ ثانیه بر روی منطقه‌ای ثابت از عضو آسیب دیده نگه می‌داریم تا در ناحیه مربوطه و تا ۱/۵ سانتی‌متر در اطراف محل احساس کرختی به شخص دست دهد. حال با توجه به وسعت محدوده‌ای که بی‌حس شده و به آرامی یخ را به صورت دایره‌وار روی پوست ماساژ می‌دهیم. این ماساژ در آسیب‌های با وسعت متوسط، ۷ دقیقه و در نواحی بزرگ تا ۱۰ دقیقه طول خواهد کشید.



غوطه‌ور کردن عضو، در آب یخ هم موثر است. اما تحمل آن برای مصدوم سخت است به علاوه نمی‌توان عضو را بالاتر از سطح قلب نگاه داشت. به عنوان قانونی کلی، در طی یکساعت می‌توان ۲۰ تا ۳۰ دقیقه (حداکثر) از یخ استفاده کرد و حداقل ۳۰ دقیقه نیز عضو را به حال خود گذاشت. مسلم است که اگر تحمل مصدوم به سرما کم باشد، باید زمان استفاده از یخ را کاهش داد.

### خصوصیت باندهای فشاری چیست؟

این باندها را از دیستال عضو به پروگزیمال می‌پیچند، به طوری که در هر دور نصف پهنای دور قبلی را بپوشانند. فشار الاستیکی که اعمال می‌شود سبب کاهش تورم خواهد شد. البته بانداژ نباید آنقدر محکم انجام گیرد که در بازگشت خون وریدی به طرف قلب اختلالی ایجاد کند. در مورد باندهای الاستیک تا توان بالقوه کشش باند کافی خواهد بود. باندهای الاستیک برای آسیب‌های حاد اندام تحتانی مناسب نیستند، چون قابلیت محافظت اندکی ایجاد می‌کنند.

### اصول برخورد با ورزشکاری که شدیداً آسیب دیده و حال وخیمی دارد چیست؟

در ابتدا توجه معطوف به مجاری هوایی مصدوم خواهد بود. هرگونه انسداد یا مانعی را باید بر طرف کرد. در هنگام این بررسی‌ها باید مراقب آسیب ستون فقرات گردنی نیز بود.

در مرحله بعد به نحوه تنفس مصدوم دقت می‌شود. در صورت نیاز می‌توان از تنفس مصنوعی و اکسیژن کمکی استفاده کرد تا تنفس خود بخودی و منظم برقرار شود. اینک نوبت بررسی گردش خون فرد است. نبض شریان کاروتید از لحاظ کیفیت، تعداد و ریتم لمس خواهد شد. در صورت فقدان این نبض یا نبض رادیال باید عملیات احیاء قلبی عروقی آغاز گردد. یا همان مرحله ارزیابی مختصر عصبی که سطح هوشیاری، اندازه و واکنش مردمک‌ها به نور، حرکات چشم و پاسخ‌های حرکتی مصدوم را شامل می‌شود. به معنی مشاهده اندام‌ها و سایر قسمت‌های بدن است تا از وجود هرگونه خونریزی، شکستگی یا خون‌مردگی آگاه شویم.

## علل اصلی ایجاد صدمات ورزشی چیست؟

عدم آمادگی بدنی، گرم نکردن بدن پیش از شروع فعالیت ورزشی، استفاده از تکنیک‌های نادرست و نیز ماهیت خود رشته ورزشی از جمله دلایل ایجاد آسیب‌های ورزشی هستند.

## چگونه می‌توان از بروز صدمات ورزشی جلوگیری کرد؟

ارتقا دانش و سطح معلومات مربیان و خود ورزشکاران، داشتن سطح آمادگی بدنی مطلوب و گرم کردن بدن به اندازه کافی و قبل از مبادرت به انجام فعالیت می‌توانند از میزان بروز آسیب‌های ورزشی بکاهند. مهمترین اقدام حفاظتی را اجتناب از آسیب‌های حاد و مزمن سر و گردن ناشی از توپ آموزش تکنیک‌های صحیح سر زدن است. بدین صورت که سر به جای آنکه بطور غیرمستقیم ضربه را با کنار یا فرق سر جذب کند، با پیشانی و به طور مستقیم در مقابل انرژی توپ به آن ضربه بزند.

## فصل هشتم: تغذیه در فوتبال

هدف از تنظیم رژیم غذایی برای ورزشکاران، تامین مواد مغذی کافی برای رسیدن به سلامت مطلوب و تناسب لازم برای عملکرد ورزشی مورد نظر است. گاهی یک ورزشکار در رشته‌ای خاص برای کسب مقام قهرمانی کوششی مستمر می‌کند که در این شرایط تمامی عوامل در بدن وی تغییر می‌کنند. قلب، ریه، دستگاه گوارش، هورمون‌ها و سیستم عصبی، به خصوص ماهیچه‌ها نیاز به تطابق با وضع جدید دارند بنابراین یکی از مسایل مهم برای کسب مقام قهرمانی، تغذیه ورزشکاران است.

## انرژی

بدن انسان باید به طور مداوم به منظور انجام عملکردهای پیچیده خود، انرژی مورد نیازش را دریافت کند. انرژی مورد نیاز فرد با انجام فعالیت‌های ورزشی افزایش می‌یابد که باید این مقدار اضافی از طریق مواد غذایی تامین شود وگرنه فعالیت ورزشی به دلایل گوناگون متوقف خواهد شد. انرژی مورد نیاز یک ورزشکار به عوامل گوناگونی مانند خصوصیت فرد (از جمله: قد، وزن، جثه فرد، سن، حالت بلوغ)، مدت ورزش، نوع و شدت ورزش و شرایط جغرافیایی محل زندگی فرد بستگی دارد. پروتئین‌ها، چربی و کربوهیدرات‌ها همگی منابع تامین انرژی برای انقباض عضله محسوب می‌شوند. در ورزش‌های طولانی ۶۰ تا ۷۰ درصد انرژی از چربی‌ها استفاده می‌شود و چنانچه شدت ورزش بالا باشد کربوهیدرات‌ها به عنوان یک منبع انرژی مصرف خواهند شد. بیشترین نیاز انرژی صرف ورزش‌های سنگینی مانند: اسکی، ماراتن و ورزش‌های تیمی می‌شود، میزان متوسط انرژی در ورزش‌های با انرژی زیاد در مدت کوتاه استفاده می‌شود مثل شنای صDIارد و کشتی و کمترین میزان انرژی برای فعالیت‌های ورزشی با شدت کم و مدت طولانی و یا با شدت زیاد و مدت کم انجام می‌گیرد مانند پرش ارتفاع، پرش طول، پرتاب دیسک.

منابع غذایی :

### ۱- کربوهیدرات

منبع اصلی تولید انرژی در بدن است. شکل ذخیره کربوهیدرات در بدن گلیکوژن می باشد. مصرف کربوهیدرات کافی برای حفظ ذخایر کبدی آن ضروری است زیرا کم شدن ذخایر گلیکوژن کبدی (فرم ذخیره کربوهیدرات در بدن)، به کاهش قند خون و کم شدت قابلیت انقباض عضلانی منجر می شود. بازیکنان فوتبال دچار تخلیه ذخایر می شوند که به کاهش توانایی بدنی شان منجر می شود.

• بهتر است از کربوهیدرات های پیچیده مصرف کنید که سرعت هضم کمتری دارد و دیرتر جذب شده و بیشتر ذخیره می شود.

• سه تا چهار ساعت قبل از شروع مسابقه، از یک غذای غنی از کربوهیدرات، سهل الهضم و بسیار کم چرب استفاده شود.

• انواع میوه ها، آبمیوه، شیر و نان و غلات منابع خوب کربوهیدرات هستند. بهتر است یک ساعت قبل از ورزش، شیر با عسل و یا آبمیوه با عسل مصرف کنید.

• قبل از ورزش، از خوردن غذاهایی که دارای فیبر بالایی هستند و ایجاد نفخ می کنند مانند لوبیا، کلم، پیاز، سیر و تربچه خودداری کنید.

### ۲- چربی

برای تولید انرژی در فعالیتهایی که مدت زیادی طول می کشد، سوختن مواد چربی ضروری است. البته تحقیقات نشان داده اند که چربی زیاد در رژیم غذایی ورزشکاران به تنزل قدرت ورزشی آنها منجر می شود. بنابراین توصیه

می‌شود ۲۰ تا ۳۰ درصد کل کالری دریافتی از چربی‌ها اشباع نشده، عمدتاً گیاهی باشد.

### ۳- پروتئین

به عنوان یکی از مواد مغذی که در تولید انرژی و رشد و تنظیم اعمال بدن و ... نقش دارد که از واحدهای ساختمانی بنام آمینواسیدها تشکیل شده است. مصرف پروتئین برای رشد، بازسازی، انقباض عضلانی و تولید انرژی در ورزشکاران ضروری است اما مصرف زیاد پروتئین نه تنها بر قدرت عضلانی نمی‌افزاید بلکه فقط حجم عضله را زیاد می‌کند. بهتر است منابع پروتئین مصرفی ورزشکاران بیشتر از منابع گیاهی باشد. علاوه بر آن، گوشت سفید که چربی کمتری دارد، ترجیح داده می‌شود (به طور عمده به صورت کبابی یا آب‌پز)، لبنیات کم چربی و تخم مرغ نیز از منابع خوب پروتئین برای ورزشکاران است.

### ۴- ویتامین‌ها

به دو صورت محلول در آب و چربی می‌باشند که ویتامینهای محلول در آب عبارتند از ویتامین B, C محلول در چربی عبارتند از: A, D, E, K

### ۵- مایعات

فعالیت‌های سلول در محیط مایع صورت می‌گیرد. آب مواد مغذی را به داخل سلول‌ها و مواد زائد حاصل از متابولیسم سلول‌ها را به خارج از سلول منتقل می‌کند و حجم خون را ثابت نگه می‌دارد. آب تنها ماده غذایی است که کمبود یا فقدان آن تهدیدی جدی برای سلامت به شمار می‌رود و به خصوص در ورزشکاران کمبود آب به خستگی زودرس ورزشکار منجر می‌شود. به طور کلی بدن یک ورزشکار ۵۰۰ تا ۷۰۰ cc در روز عرق می‌کند. در حالیکه بعضی از دوندگان ماراتن ممکن است تا ۵ لیتر در روز عرق کنند. به طور کلی اتلاف آب طی فعالیت ورزشی

بستگی به شدت و مدت ورزش، درجه حرارت و رطوبت محیط و خصوصیات بیوشیمیایی فرد دارد. برای جلوگیری

از ایجاد کم آبی طی ورزش به توصیه‌های زیر عمل کنید:

• حداقل یک تا دو لیوان مایعات دو ساعت قبل از تمرین بنوشید.

• یک لیوان مایعات ۱۵ دقیقه قبل از فوتبال بنوشید.

• هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یک لیوان مایعات مصرف کنید.

• قبل و بعد از فوتبال خود را وزن کنید، به ازای هر نیم کیلوگرمی که طی ورزش از دست دادید، دو لیوان آب

بنوشید.

منابع :

۱. باقری راغب (اصول آموزش فوتبال ۱)، انتشارات دانشگاه پیام نور ۱۳۷۵.
۲. معرفت سیاه کویان - دکتر حمیدآقاعلی نژاد (اصول آموزش فوتبال ۲) ، انتشارات دانشگاه پیام نور ۱۳۷۹.
۳. پرویز ابوطالب (آموزش فن و هنر فوتبال پیشرفته وپویا) ۱۳۷۱.
۴. مجید جلالی (مقاله ارکان چهارگانه فوتبال) - <http://www.majidjalali.com>
۵. داود نصیری (داوری فوتبال ،فدراسیون فوتبال) ۱۳۸۹.
۶. سایت فدراسیون فوتبال <http://www.ffiri.ir>
۷. سایت دانش و رشد (مناطق بازی در فوتبال) <http://daneshnameh.roshd.ir>
۸. شایعترین آسیبهای ورزشی در رشته فوتبال [rasekhoon.net](http://rasekhoon.net)

## منابع :

۱. باقری راغب (اصول آموزش فوتبال ۱)، انتشارات دانشگاه پیام نور ۱۳۷۵.
۲. معرفت سیاه کویان – دکتر حمیدآقاعلی نژاد (اصول آموزش فوتبال ۲) ، انتشارات دانشگاه پیام نور ۱۳۷۹.
۳. پرویز ابوطالب (آموزش فن و هنر فوتبال پیشرفته وپویا) ۱۳۷۱.
۴. مجید جلالی (مقاله ارکان چهارگانه فوتبال) - <http://www.majidjalali.com>
۵. داود نصیری (داوری فوتبال ،فدراسیون فوتبال) ۱۳۸۹.
۶. سایت فدراسیون فوتبال <http://www.ffiri.ir>
۷. سایت دانش ورشد (مناطق بازی در فوتبال) <http://daneshnameh.roshd.ir>
۸. شایعترین آسیبهای ورزشی در رشته فوتبال [rasekhoon.net](http://rasekhoon.net)