



- ✓ آخرین و مهمترین اخبار و بخشنامه های دانشگاه پیام نور
- ✓ آخرین و مهمترین اخبار آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی
- ✓ آخرین آگهی های استخدامی روز کشور
- ✓ بزرگترین و بروزترین بانک سوالات دانشگاه پیام نور به همراه پاسخنامه به صورت رایگان
- ✓ دانلود رایگان جزوات و کتب دانشگاهی

WWW.PNUNA.COM

اصول آموزش فوتبال (۱)
مؤلف : قدرت اله باقري راغب
تهيه کننده : حمزه دانشمندی
عضو هیأت علمی مرکز گلپایگان



فصل اول

نگاهي به تاريخچه و سير تكاملي 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 می شده 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 ان جی و تنره نیز به تعمیم و رونق همین بازی پرداخته‌اند. تابلو شون چو نقاش معروف ژاپنی که در آن عصر می زیسته 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، امپراتور معروف روم، هنگام فتح کشور گل (فرانسه امروزی) برای (گلوآها) 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 (هسینگ) 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 کالچیو انجام می‌شد که از لحاظ شکل ورزشی به فوتبال امروزی شباهت بسیاری داشت. امروزه روزنامه‌های ورزشی دنیا فوتبال ایتالیا را اصولاً به نام کالچیو به خوانندگان و علاقه‌مندان فوتبال معرفی می‌کنند.

در آسیا ، هندوستان اولین کشوری بود که
فوتبال را پذیرفت و يك 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 زیاده 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 .

دکتر نلیگان و عده‌ای از ایرانیان در سال ۱۳۰۰ از
مرحوم صدري براي منشي گري مجمع دعوت کردند و به
اتفاق مرحوم عظیمي و طائر که اعضاي مجمع بودند
تصميم به تغيير نام مجمع گرفته و نام آن را به مجمع
ترويج و ترقي فوتبال تغيير دادند.

تا سال ۱۳۱۳ هر 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 عناوین لیگ قدس و
آزادگان در سطح کشور
برگزار میگردد.

فصل دوم

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 می شود:

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 اندامهاي مجاز بدن از جمله سر ، بخشهاي مختلف پا ، زانو و سينه براي وارد کردن ضربه به توپ استفاده مي شود. شرايط بازي ، چگونگي موقعيت توپ و وضعيت قرارگيري بازيکن نسبت به توپ عوامل تعيين 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 می شود و با تابی مناسب به عقب برده می شود و با سرعتی که بستگی به نوع و هدف ضربه دارد به جلو رانده می شود. این پا در حالی که از ناحیه مفصل مچ ثابت است به توپ ضربه وارد می کند و پس از شلیک توپ به منظور دقت بیشتر مسیر توپ نسبت به هدف را تعقیب می کند.

ج - بالاتنه :

وضعیت بالاتنه در هنگام ضربه بستگی به ارتفاع توپ ارسالی دارد. برای فرستادن توپهای هوایی ، بالاتنه عقبتر از توپ و برای توپهای زمینی در بالای توپ قرار می گیرد. 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 می شود ، و وارد شدن ضربه به طرفین مرکز ثقل باعث چرخش توپ می شود که به اصطلاح آن را توپ (کات دار) می گویند.

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 قوزك و پاشنه پا است. با توجه به ارتفاع توپ از زمین این حرکت به دو صورت قابل اجراست: توپهای زمینی و توپهایی در ارتفاع زانو و قوزك پا.

۱- روش ضربه به توپهای زمینی

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

پاي تكيه :

پنجه اين پا در جهت مسير حرکت توپ و هدف است و با فاصله‌اي حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتي‌متر از توپ در کنار آن قرار دارد. اين پا از ناحيه مفصل زانو خم مي‌شود تا در هنگام ضربه و اندکي پس از آن وزن بدن را متحمل شود.

پاي ضربه زننده :

اين پا از ناحيه مفصل ران و نيز مفصل مچ پا به خارج چرخش پيدا مي کند ، به طوري که تقريباً با پاي تکیه ، زاويه اي حدود ۹۰ مي سازد. سپس در حالي که از قسمت زانو به عقب خم مي شود به پشت حرکت مي کند و با تاي مناسب براي ضربه زدن به جلو آورده مي شود.

درهنگام ضربه مچ پا کاملاً ثابت است و کف پا با سطح زمین به صورت موازي قرار مي گيرد و بخشي از کف پا رو به بيرون است (اورشن) و ضربه تقريباً با زير قوزك و گودي داخل پا به قسمت وسط و مرکز توپ زده مي شود.

بالا تنه :

این بخش از بدن هنگام ضربه کمی به جلو متمایل می شود و دستها برای ایجاد تعادل باز می شوند. چشم نیز توپ و هدف را تعقیب می کند.

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 می شود. محل اصلی آن برآمدگی مفصل انگشت شست با استخوان کف پای است. از معمولترین ضربه ها در فوتبال است و برای ارسال توپهایی با ارتفاع متوسط یا بلند، و دقیق به کار می رود.

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 :

پاي تكيه :

اين پا رو به مسير توپ قرار مي گيرد و زانو خم مي شود و در مراحل پاياني شوت وزن بدن روي پنجه اين پا منتقل مي شود. و با فاصله اي حدود ۲۰ سانتي متر در پشت و کنار توپ قرار مي گيرد.

پاي ضربه :

این پا از مفصل ران و مچ پا اندکی به سمت خارج چرخش پیدا می کند و مانند سایر ضربه ها در هنگام ضربه مفصل مچ ثابت نگه داشته می شود. با چرخاندن انگشت شست پا پس از ضربه به سمت داخل بدن سبب چرخش توپ و در نتیجه حرکت آن در مسیر قوسی شکل می شود و بازیکنان تیم مقابل از جمله دروازه بان را فریب می دهد.

بالا تنه:

دستها برای تعادل باز و در هنگام
ضربه بدن کمی به عقب متمایل
می شود .

ضربه با روي پا

اين ضربه اگر به صورت اصولي زده شود محکمترين نوع ضربه در فوتبال است ، ضربه‌هاي دروازه ، دور کردن توپ از محوطه خطر توسط مدافعان و همچنين شلیک‌هاي مستقيم و شديد به سوي دروازه از پشت يا داخل محوطه جریمه با استفاده از اين نوع شوت انجام مي گيرد.

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

۱- توپهاي زميني

در زدن اين ضربه پاي تكيه نزديك توپ است و سنگيني وزن بدن رادر هنگام ضربه تحمل مي كند. براي اجراي بهتر زانوي تكيه كمی خم مي شود. پاي ضربه زننده در حالي كه از زانو خم شده است به سمت عقب مي رود و با تابي مناسب جلو آورده مي شود .

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

۲- توپهای هوایی و مستقیم

در زدن توپهایی که در مقابل بازیکن به زمین می خورد و تا ارتفاع کمر و پایینتر به هوا برمی خیزد یا توپهایی که به صورت مستقیم از مقابل می رسد ، از این ضربه استفاده می شود.

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 می شود ، همچنان تا کامل شدن حرکت بالا رود و بازیکن روی پنجه پای تکیه بلند شود.

۳- توپهای هوائی 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 شليك 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.