



تعداد صفحات
۷۶



آخرین بروزرسانی
۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۴

جزوه خلاصه

راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷

ویژه آزمون استخدامی آموزش و پرورش ✓

پوشش دهی مباحث مهم و پرکاربرد به زبان ساده و روان ✓

شامل خلاصه و نکات با قابلیت مطالعه در کمترین زمان ممکن ✓



لینک های مفید آزمون آموزش و پرورش

خرید سوالات راهنمای معلم تربیت بدنی متوسطه دوم	سوالات رایگان آموزش و پرورش با پاسخنامه
خرید سوالات تخصصی مربی امور تربیتی و سبک زندگی	خرید سوالات تخصصی دبیری تربیت بدنی
خرید سوالات عمومی و اختصاصی کیفیت بخشی	خرید سوالات عمومی و اختصاصی آموزش و پرورش
خرید سوالات شب آزمون	جزوات خلاصه حیطه عمومی و اختصاصی آموزش و پرورش
منابع تخصصی مربی امور تربیتی و سبک زندگی	منابع تخصصی دبیری تربیت بدنی
منابع عمومی و اختصاصی آزمون	اخبار آزمون
فایل اطلاعات آزمون	شبکه های اجتماعی ایران عرضه (فایل های رایگان + تخفیفات هفتگی + اخبار)

(برای مشاهده هر بخش روی آن بزنید )

فهرست مطالب

❖ فصل اول: خلاصه راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷ تالیف ایران عرضه - {صفحه ۴}

❖ فصل دوم: نکات مهم راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷ تالیف ایران عرضه - {صفحه ۷۰}



لطفا دقت فرمایید که میبایستی برای آزمون مربی تربیت بدنی و سلامت (کیفیت بخشی) تنها صفحات ۴ الی ۲۵ از فصل اول و نکات ۱ الی ۳۰ از فصل دوم مطالعه شود و برای آزمون دبیر تربیت بدنی کل فایل مطالعه شود.

❖ فصل اول: خلاصه راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت متوسطه دوم کد ۱۱۰۳۶۷

تالیف ایران عرضه

ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی

تربیت بدنی؛ به عنوان یک علم میان رشته‌ای برگرفته از علوم تجربی (زیست‌شناسی، بیومکانیک، فیزیولوژی، بهداشت، آناتومی، حرکت‌شناسی، رشد و تکامل)، علوم انسانی (روان‌شناسی: آمار) و علوم اجتماعی (تاریخ و فرهنگ بومی و محلی) حوزه‌ای از تعلیم و تربیت است که از فعالیت بدنی و حرکت به طور مستقیم سود می‌برد و برای دانش آموزان این امکان را فراهم می‌آورد تا به کمک تجربیاتی که در هنگام بازی، ورزش و تمرین در محیط‌های ورزشی وی طبعی به دست می‌آورند ضمن کسب مهارت‌های ورزشی، سلامت جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی خود را ارتقا دهند.

روشهای یاددهی - یادگیری

بند ۹-۶ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در برنامه درسی ملی؛ بر بهره مندی فزون‌تر از روش‌های فعال تأکید می‌کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان باشند. معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیر فعال عبارتند از :

دانش آموزان به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.

فرایند یادگیری از علایق، خواسته ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.

محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.

تجارب یادگیری باید به نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را درون سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.

هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.

معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می‌آموزد.

استقلال یادگیرنده، مهم‌ترین رکن در یادگیری باشد.

مفیدترین و متداول‌ترین ابزار برای بررسی میزان پیشرفت یادگیرنده، «ارزشیابی از خود» باشد.

مسئولیت و کنترل یادگیری بین یادگیرنده و عوامل خارجی (معلم، کتاب درسی و...) تقسیم شود.

نقش آموزش دهنده (معلم) پا هر عامل خارجی دیگره فقط تسهیل کننده و قادر کننده در یادگیری باشد.

فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود.

آگاهی معلم از روش‌های مختلف تدریس به او کمک می‌کند تا در شرایط و موقعیت‌های خاص، روش مناسب را برگزیند و از آن استفاده کند. انتخاب راهبردهای تدریس به عوامل مختلفی بستگی دارد. در درس تربیت بدنی به لحاظ ویژگی‌های این درس برای انتخاب یک روش تدریس مناسب، باید به چند عامل توجه کرد:

هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی

نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می‌شود

توانایی و تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف

به‌طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش‌های تدریس شاگردمحور (غیرمستقیم) قرار دارد.

روش شاگرد محور					روش معلم محور				
روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش
مطالعه فردی	بازی	حل مسئله	مکاشفه	مشارکتی	مباحثه	نمایشی	تکرار و تمرین	سخنرانی	روش
غیرمستقیم					مستقیم				

روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی

روش معلم محور

روش شاگرد محور

غیرمستقیم و مستقیم

در روش‌های غیرمستقیم (شاگردمحور) نقش مداخله ای و اصلی معلم به حداقل می‌رسد، اما معلم درس را سازمان می‌دهد و در واقع هدایت گر است. تقویت مثبت و بازخورد مستمر کار معلم است و شاگردان برای اکتشاف و یافتن راه‌حلهای حرکتی مختلف تشویق میشوند. هر فرد طرح و پاسخ حرکتی را با توجه به تواناییاش تنظیم و اجرا میکند و معلم در بین یادگیرندگان است تا با درک صحیح از نقاط ضعف و قوت فراگیران، آنها را به فعالیتها و تمرینات بیشتر و مطلوبتر هدایت کند. روش‌های تدریس غیرمستقیم (شاگردمحور) نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر می‌دهد و در رشد تفکر خالق، تواناییهای روانی حرکتی و خودپنداره مثبت سودمند است.

ارزشیابی درس تربیت بدنی

ارزشیابی یکی از مهم ترین بخشها در فرایند آموزش محسوب میشود و هدف از آن انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

ارزشیابی را فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده اند. بر اساس این تعریف، مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند و معلمان باید از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه ریزی کنند.

درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد سنجش و ارزشیابی قرار میگیرد؟ درک مفاهیم اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی و ارتباط بین آنها میتواند در به کارگیری صحیح هر یک از این مفاهیم کمک کند. اندازه گیری عملی است که طی آن، اطلاعات خام جمع آوری میشود؛ مانند شمارش تعداد دراز و نشست که دانش آموز انجام میدهد ۲۰ تا)، در حالی که سنجش عبارت است از دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه گیری به دست می آید و حاصل مقایسه کمیت اندازه گیری شده با مالک یا هنجار از پیش تعیین شده است؛ مانند مقایسه تعداد ۲۰ تا دراز و نشست دانش آموز با هنجار دراز و نشست (۲۰ از ۴۰). ارزشیابی تحلیل و تفسیر اطلاعات است به این منظور که آیا هدفهای مورد نظر تحقق یافته اند یا در حال تحقق یافتن هستند و به چه میزانی؛ برای نمونه نتایج سنجش آزمون دراز و نشست برای معلم وضعیت استقامت عضلات ناحیه شکم دانش آموز را مشخص میکند که آیا این سطح از استقامت عضلانی ناحیه شکم برای او مناسب است یا خیر (وضعیت ضعیف). در ارزشیابی این درس از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی استفاده میشود.

ارزشیابی ورودی (تشخیصی)

این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص سطح مهارت آنها در رشته های ورزشی، صورت میگیرد.

ارزشیابی مستمر (تکوینی)

ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه میگیرند و ارزشیابی مستمر را انجام آزمونهای مکرر، قلمداد میکنند، در حالیکه مهمترین ویژگی ارزشیابی مستمر، پویایی و گستردگی آن است و همین ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز میکند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیتهای مناسبتر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده کنند یا دانش آموزان را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحلهای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود. با توجه به ماهیت مهارتی درس تربیت بدنی و فراوانی تفاوتهای فردی و تجارب پیشین دانش آموزان در فرایند یادگیری، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در این درس، بیش از سایر ارزشیابی ها خواهد بود.

ارزشیابی پایانی:

این نوع ارزشیابی معمولا در پایان هر نوبت تحصیلی انجام میشود و هدف از اجرای آن نمره دادن و ارتقای دانش آموز برای تحصیل در پایه بالاتر است.

ابزارها و شیوه های رایج در سنجش درس تربیت بدنی

چک لیست های مشاهده رفتار: چک لیستها، همان برگه های مشاهدات هستند که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار میبرند. چک لیستها یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.

سوالات پاسخ آزاد، آزمونهای کتبی و شفاهی: با توجه به اینکه دانش آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با مجموعه ای از حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا میشوند، ارزیابی یادگیری دانش آموزان در این مباحث میتواند از طریق برگزاری آزمون های کتبی به صورت چهار گزینه ای یا سوالات پاسخ آزاد و آزمون های شفاهی انجام پذیرد

کارنمای فعالیتهای داخل و خارج از مدرسه: این کارنهاها میتوانند منعکس کننده فعالیتهای ورزشی داخل کلاس و خارج از مدرسه دانش آموزان باشند که توسط دانش آموز و با نظارت اولیای دانش آموزان کامل میشود.

دفتر گزارشهای سرگروه ها: ثبت گزارشهای سرگروه ها که در قبال دانش آموزان گروه خود مسئولیت دارند، میتواند به عنوان یک ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کند و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی شود.

پروژه: پروژه ها فعالیتهایی هستند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیلشان ممکن است هفته ها با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائه پروژه ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه و مشاهده ها، توسط دانش آموزان انجام خواهد شد.

خودارزیابی: اگر از دانش آموزان خواسته شود تا درباره عملکرد و فعالیتهای یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. آنها در این روش قادر خواهند بود تا آنچه را که فرا گرفته اند، ارزشیابی کنند و فرصت پیدا میکنند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعفهای خود آن را اصلاح کنند

ارزیابی دیگران: ارزشیابی دانش آموزان از فعالیتهای یادگیری همسالانشان باعث رشد خودآگاهی میشود زیرا هنگام داوری درباره عملکرد دانش آموزان دیگر، توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش آموزان تقویت میشود.

پوشه کار: مجموع تکالیف کلاسی و خانه دانش آموز است که میتواند گویای پیشرفت او در درک مفاهیم آمادگی جسمانی، زندگی فعال و انجام تکالیف جسمانی داخل مدرسه و خارج از مدرسه باشد که در یک پوشه مستندسازی و نگهداری میشود. برای مثال؛ گزارش انجام فعالیتهای جسمانی و تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه به صورت کاربرگهایی از سوی دانش آموزان تکمیل میشود و هر هفته در پوشه کار بایگانی میشود.

آزمون های مهارتی: آزمونهای مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارتهای بدنی هستند. این آزمون ها عموماً معیارهای پایاتری نسبت به ابزارهای مشاهدهای هستند و استفاده از آنها توسط معلم، همبازیها یا خود دانش آموز خیلی آسان است. معلمان برای ارزیابی مهارتها میتوانند از انواع آزمونهای استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.

آزمونهای آمادگی جسمانی: آزمونهای آمادگی جسمانی استاندارد، معیارهای خوبی هستند که نشان میدهند دانش آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن هنجار معمولاً استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمونهای معلم ساخته از جمله آزمونهای ایستگاهی نیز با توجه به اینکه میتوانند همزمان چندین فاکتور آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر ارزیابی کنند، در این برنامه کاربرد دارد.

مدیریت کلاس درس تربیت بدنی

برای اداره کلاس درس تربیت بدنی لازم است معلمان اقدامات زیر را در اولویت کار خود قرار دهند:

آشنایی کامل نسبت به برنامه درسی (شایستگیها، انتظارات عملکردی، محتوا و...)

شناخت دانش آموزان از ویژگیها، نیازها و علایق آنها

آگاهی از فضا، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود در مدرسه و اقدام برای ایمن سازی آنها

ساماندهی و گروه بندی دانش آموزان با بهکارگیری انواع روشهای گروه بندی

وضع قوانین کلاس و تعهدات دانش آموزان مانند نوع پوشش، حضور به موقع، نحوه جابه جایی وسایل و...

پیش بینی وسایل و تجهیزات مورد نیاز و اقدام برای فراهم کردن آنها و...

بخش دوم

محتوای واحدهای یادگیری

فصل دوم: زندگی فعال

توسعه شیوه زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی از دو منظر دارای اهمیت فراوان است:

- تأمین سلامت

- ارتقای کیفیت زندگی

امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماریهای مزمن غیر واگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی، افزایش چاقی و سرطانهای خطرناک و کشنده شده است که سلامتی جوامع را تهدید میکند. از اینرو ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماریهای مزمن غیرواگیر از جمله دیابت، بیماریهای قلبی، افزایش چاقی و سرطانهای خطرناک و کشنده شده است که سلامتی جوامع را تهدید میکند. از اینرو ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد

همچنین کیفیت زندگی فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال به طور حتم بهتر و مطلوبتر است؛ برای نمونه برخورداری از توانایی جسمانی و مهارت ورزشی برای فرد امکان بیشتری در انتخاب شغل، گذران اوقات فراغت، برخورد با مشکلات زندگی و ... فراهم میکند و با ایجاد فرصتهای مشارکت بیشتر در فعالیتهای جسمانی، تعاملات اجتماعی او را افزایش میدهد و در نتیجه بر سلامتی روحی و اجتماعی او تأثیر مثبت بر جای میگذارد.

رهنمودهای آموزشی

برای آموزش موضوعات شناختی درس تربیت بدنی علاوه بر روش پروژه که در سنوات قبل معرفی شد از روشهای مؤثر دیگری همچون حل مسئله، مباحثه کلاسی، بارش فکری، کنفرانس و گفت و گو که دانش آموزان را در فرایند یاددهی - یادگیری فعال نگه میدارد نیز بهره ببرید.

مباحثه کلاسی: یک راهکار آموزشی است که در آن موضوعی ارائه میشود و دانش آموزان باید ضمن ارائه یک راهکار، با استدلال از نظر خود دفاع کنند. مباحثه این فرصت را برای دانش آموزان فراهم می آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند. رعایت توصیه های زیر میتواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد:

۱ موضوع مناسبی را برای مباحثه انتخاب کنید. برای نمونه «تجزیه و تحلیل عوامل مؤثر بر مشارکت افراد در فعالیت جسمانی».

۲ قبل از شروع بحث در کلاس، چهارچوب زمانی مشخصی را تعیین کنید.

۳ در صورت صالح دید، منابعی را که لازم است دانش آموزان اطلاعات مورد نیاز موضوع بحث را کسب کنند، از قبل به آنها معرفی کنید.

۴ آداب مباحثه را به دانش آموزان بیاموزید و بر رعایت آن تأکید کنید.

۵ قبل از شروع مباحثه، به دانش آموزانی که قرار است فقط شنونده بحث باشند بگویید نظرات موافق یا مخالف خود را درباره مباحثی که مطرح میشود همراه با علت موافقت یا مخالفت یادداشت کنند و پس از پایان مباحثه با مباحثه کنندگان در میان بگذارند.

کنفرانس و گفت و گو: یک راهکار آموزشی است که ارائه کلامی معلم را با گفت و گوهای دانش آموزان ترکیب میکند. رعایت توصیه های زیر میتواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد.

کنفرانس را طوری طراحی کنید که یک آغاز انگیزه بخش بیان کامل و جمع بندی مطالب در انتهای سخنرانی داشته باشد. در صورت امکان از ابزارهای سمعی و بصری استفاده کنید تا تصاویر پشتوانه گفته هایتان شوند و مفاهیم مورد نظران را بهتر منتقل کنند.

با استفاده از نقل قولها شوخیها و داستانهای جالب و کوتاه سخنرانی تان را جذاب کنید.

طرح کلی مطالب را به گونه ای ارائه کنید تا دانش آموزان بتوانند به طور منظم یادداشت برداری کنند.

با پرسش و سؤال دانش آموزان را به مشارکت در گفت و گو ترغیب کنید و آنها را به خاطر مشارکت در بحث تشویق و تحسین کنید.

برای افزایش مشارکت دانش آموزان زمانهای کوتاه و برابر در اختیار همه آنها قرار دهید.

بارش فکری: یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانش آموزان میخواهد افکار، ایده ها یا پاسخهای خود از یک مسئله بیان کنند. این روش زمینه را برای تفکر خلاق دانش آموزان فراهم میآورد و به آنها کمک میکند تا به پاسخهای متنوعی دست یابند. دو شیوه برای این راهکار آموزشی وجود دارد:

روش اول، معلم مسئله اصلی را بیان میکند و سپس جلسه بارش فکری را با محوریت دانش آموزان اداره میکند تا پاسخها را به دست آورد.

روش دوم، معلم مسئله صلی را بیان میکند و سپس از دانش آموزان میخواهد در گروه های کوچک تقسیم شوند و هر گروه فهرستی از پاسخهای خود را ارائه کند.

در کلاسهای پرجمعیت، دانش آموزان را به گروه های کوچک تقسیم کنید و از آنها بخواهید نماینده ای را برای گروه خود معرفی کنند تا پاسخهایشان را ثبت و اعلام کنند. توصیه های زیر میتواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد.

۱ پاسخها را به شکلی روی تابلو یادداشت کنید تا دانش آموزان انتهای کلاس هم بتوانند آنها را بخوانند و به آنها رجوع کنند.
۲ پاسخها را به ترتیبی که دانش آموزان ارائه میدهند بنویسید و رتبه بندی آنها را به پایان بارش فکری موکول کنید تا ارزیابی دقیقتری از درس به عمل آید.

۳ دانش آموزان غیرفعال را دعوت به مشارکت کنید.

۴ با حفظ نوبت و نظم، جلسه بارش فکری را اداره کنید تا کلاس از کنترل خارج نشود.

"فعالیت جسمانی هنگام بیماری"

محتوای آموزشی

افراد با نارسایی های قلبی: افرادی هستند که به دلایل متعدد اعم از مادرزادی و اکتسابی در سیستم قلب و عروق دچار مشکل و اختلال هستند.

اقدامات لازم:

شناسایی نوع نارسایی و مشکل در مشورت با خانواده و پزشک متخصص.

تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک.

گرم کردن مناسب بدن.

انجام حرکات و فعالیتهای ورزشی با شدت متوسط و پایین تر.

توجه به علائم ظاهری فرد (درد، کبودی لب و ناخن ها، تنگی نفس). افزایش تدریجی شدت و مدت تمرین و فعالیتهای بدنی در حد تمرینات هوازی.

جلوگیری از ایجاد خستگی با کاهش شدت تمرینات و استراحتهای طولانی.

کاهش فعالیتهای رقابتی و استرس زا.

نکته مهم: انجام فعالیتهای طولانی مدت، پرشدت، استرس زا، رقابتی و مبارزهای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.

چاقی: افزایش بیش از حد چربی در بدن است.

برای انجام فعالیتهای جسمانی اجازه پزشک و تعیین سطح فعالیت لازم است.

انجام فعالیتهای جسمانی در حد توان.

وجه به وضعیت تغذیههای فرد چاق و در صورت لزوم، مشاوره با افراد متخصص.

یکی از عوارض چاقی در پسران، معمولا فتق است؛ بنابراین در چنین شرایطی، فعالیتهای سنگین برای آنها مضر است. فعالیتهای سرعتی و فعالیتهای توأم با پرش و جهش برای افراد چاق دشوار است.

نکته مهم: انجام فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط برای افراد چاق مناسبترین فعالیت است.

دیابت:

انواع دیابت عبارتند از:

۱ دیابت نوع یک: در گذشته «دیابت وابسته به انسولین» نامیده میشد. هر سنی را در برمیگیرد اما در کودکان و جوانان شایعتر است. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نیست؛ لذا این افراد برای کنترل قند خونشان نیازمند انسولین تزریقی هستند.

۲ دیابت نوع دو: در گذشته به آن «دیابت غیروابسته به انسولین» گفته میشد. در افراد میانسال به بالا به زخصوص افراد دارای اضافه وزن، شایع است. با توجه به پدیده رو به افزایش چاقی و کم تحرکی در افراد جوان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ همیشه به انسولین نیاز ندارند و غالبا میتوانند دیابت خود را با تغذیه صحیح و کاهش وزن و فعالیت بدنی کنترل کنند. اما ممکن است به دارو نیز نیاز داشته باشند.

اقدامات لازم:

ورزش هایی که قند خون را پایین می آورند مناسب نیستند

در مورد ورزش افراد دیابتی توصیه پزشک لازم است، به خصوص برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که انسولین مصرف می کنند ورزشهای هوازی مناسبترین ورزش برای دیابتی هاست.

دیابتیها تنها ورزش نکنند.

همیشه همراه خود مواد قندی داشته باشند.

ورزشهای رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.

در هنگام ورزش کردن، به خستگی توجه کنید. دیابتی ها نباید خیلی خسته شوند تا به حالت واماندگی برسند.

آسم: انسداد متغیر و برگشت پذیر راه های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه های هوایی در مقابل محرکها همراه میشود.

نحوه انجام ورزش در دانش آموزان مبتلا به بیماری آسم:

جلسات تمرین باید با گرم کردن آغاز شود و تا جایی که فرد عرق خفیفی کند، ادامه یابد.

تمرین میتواند با قدم زدن همه شروع و به دوی آهسته ختم شود.

حرکات کششی برای گروه های مختلف عضلات به کار رود.

نکته مهم: در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایمتر انجام شود و رفته رفته مدت زمان اجرا اضافه شود.

ضرورت آموزش درس

اتکای رو به افزایش انسانها به فناوری سبب شده است تا افراد بخشی از فعالیتهای بدنی، همچنین مصرف انرژی برای فعالیتهای روزانه مثل تمیزکردن خانه، شستن لباسها و ظرفها، پیاده رفتن به محل کار و خرید و... را کاهش دهند. در نتیجه زمان بیشتری برای پرداختن به فعالیتهای فوق برنامه و اوقات فراغت به وجود آمده است. بدن انسان برای حرکت و فعالیت بدنی نسبتاً شدید طراحی شده، اما امروزه حتی فعالیت ورزشی متوسط هم دیگر جزئی از زندگی عموم افراد نیست.

محتوای آموزشی

فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی به طور خلاصه عبارتند از:

کمک به کاستن خطر در مرگ و میر زودرس، بیماری سرخرگ کرونری، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سندرم سوخت و سازی، ابتال به پرفشارخونی، نیمرخ چربی خون نامطلوب، ابتال به سرطان کولون، پستان، ریه و دیواره رحم، کمک به کاهش چاقی شکم و احساس افسردگی و اضطراب، کاهش وزن، کمک به حفظ وزن و پیشگیری از افزایش وزن، پیشگیری از افتادن افراد سالمند و کمک به تندرستی و عملکرد بهتر در آنها، افزایش عملکرد شناختی در افراد سالمند، افزایش تراکم استخوانی.

فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر

ضرورت آموزش درس

کمر درد یکی از شایع ترین ناهنجاریهای عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار این درد میشوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. کمر درد می تواند شدید یا خفیف، کوتاه مدت یا مزمن دائم با گاهگاهی باشد کمر درد از علل عمده مرخصی های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیبهای فراوان اقتصادی می شود.

محتوای آموزشی

علت کمردرد در دانش آموزان در غالب اوقات کشیدگی و اسپاسم عضلات کمر به دنبال انجام فعالیت های ورزشی است. این دردها معمولاً به چند روز استراحت و مصرف دارو و تقویت عضلات شکم و کمر جواب می دهد و برطرف می شود. بنابراین پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم برای بهبود مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه های درمانی است.

بسیاری از عوامل مهم پیشگیری از کمر درد عبارت اند از :

- پرهیز از یک وضعیت ثابت به ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی
- اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات
- اگر مجبور به کار در حالت ایستاده هستیم باید به گونه ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نباشیم.
- پرهیز از بلند کردن اجسام سنگین به خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف

- استانداردسازی محیط های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس

برخی از حرکات ویژه مراقبت از کمر در جدول زیر نشان داده شده است:

		کشش عضلات ران و پاشن و تقویت عضلات شکم
		تقویت بازکننده های تنه
		تقویت عضلات شکمی
		تقویت عضلات شکم و کمر

		تقویت عضلات پشت و کمر
		کشش عضلات ران، پاشن و پایین کمر
		تقویت عضلات جانبی تنه و شکم
		تقویت بازکننده های ران

دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی

ضرورت آموزش درس

سلامتی مهمترین نعمت الهی است و اهمیت انجام فعالیت جسمانی در تأمین آن بر هیچ کس پوشیده نیست. روزانه افراد زیادی در انواع فعالیتهای ورزشی مشارکت میکنند، اما متأسفانه کم نیستند افرادی هم که ورزش نمیکند و ورزش کردن برایشان مهم نیست و یا جایگاهی در زندگیشان ندارد و یا صرفاً از تماشای صحنه های ورزشی لذت میبرند. به هر حال جامعه شامل افراد مختلفی است با سنین، اقوام و نژادهای گوناگون، افراد سالم و بیمار یا معلول و... که دلایلشان برای مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی بسیار زیاد و متنوع است

محتوای آموزشی

هدف عمومی از فعالیت جسمانی کسب سلامتی است. کسب سلامتی اولین دلیلی است که بسیاری از مردم با انگیزه دستیابی به آن به فعالیت جسمانی میپردازند. سلامتی مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار میگیرد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۵) سلامت به مثابه "بهزیستی کامل جسمی، روانی، معنوی، فکری و اندیشه‌های، و رفاه اجتماعی و اقتصادی است و نه فقط فقدان بیماری یا معلولیت" و دارای ابعاد جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی است.

سلامت جسمی: سلامت جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلولها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه های سلامت جسمی عبارت است از:

ظاهر خوب و طبیعی، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، جلب توجه نکردن اعضای بدن توسط خود فرد، اندام مناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون و افزایش مناسب وزن در سنین رشد و وزن ثابت در سنین بالاتر و...

سلامت روانی: به مثابه "وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد تواناییهای خودش را میشناسد، با استرسهای طبیعی خودش و به نجات زندگی روزانه میتواند مقابله کند، میتواند به طور مؤثر و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه است"، تعریف شده است.

سلامت معنوی فرد: عبارت است از "وضعیت و احساسی از خرسندی، رضایتمندی، صلح و آرامشی که از رابطه با جنبه های معنوی زندگی نشئت میگیرد".

سلامت اجتماعی: به توانایی فرد در تعامل مؤثر با دیگران و ایجاد روابط بین شخصی رضایتبخش با دیگران و نیز، توانایی فرد در سازگاری و انطباق رضایتبخش با موقعیتهای اجتماعی مختلف و ایفای نقشهای اجتماعی در محیطهای گوناگون اطلاق میشود.

علاوه بر کسب سلامتی، افراد بسته به موقعیت شخصی به دلایل متعدد دیگری نیز در ورزش و فعالیت جسمانی مشارکت میکنند، این دلایل عبارتند از:

کسب آمادگی جسمانی برای تأمین مایحتاج زندگی روزانه

کنترل وزن و بهبود شکل بدن

ایجاد احساس خوب در زندگی

غنیمت‌سازی اوقات فراغت

افزایش اعتماد به نفس و کنار آمدن با استرس

علاقه به ورزشی خاص

زیباشناختی حرکات و تحسین آن

تخلیه پرخاشگری

هیجان سرعت، کسب موفقیت، رقابت

ایجاد روابط دوستانه و تقویت احساس تعلق به گروه داشتن

عوامل تأثیرگذار بر انجام فعالیتهای جسمانی و ورزش

محتوای آموزشی

برخی از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی عبارتند از:

۱ نگرش کلیشه ای به جنسیت: در گذشته دختران به عروسک بازی، یادگرفتن آشپزی و خانه داری تشویق میشدند و پسران به بازی با توپ و به آنها اجازه داده میشد تا ساعاتی را در خارج از منزل به انجام انواع بازیها بپردازند. تربیت کودکان متأثر بود از این نگاه کلیشه ای به جنسیت آنان. خوشبختانه با درک اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت افراد بالاخص دختران که زنان و مادران فردای جامعه خواهند بود، این نگاه تا حد زیادی تغییر کرده و فرصتهای مشارکت دختران و زنان در ورزش و فعالیت جسمانی در طول زمان افزایش یافته است، اما این یک تحول نسبتاً جدید در ورزش است

۲ خانواده: خانواده در شکل‌گیری عادت به ورزش در فرزندان بسیار تأثیرگذار است. در خانواده‌های که والدین ورزش میکنند، احتمال بیشتری برای مشارکت فرزندان در فعالیتهای ورزشی وجود دارد و والدین ورزشکار علاوه بر ایفای نقش، الگوی مثبت و مشوقهایی قوی نیز خواهند بود.

۳ دوستان و همسالان: دوستان ما افرادی هستند که به‌دلیل همسن بودن در زمینه‌های اجتماعی با ما اشتراک دارند؛ از اینرو عالیق، نحوه گذران اوقات فراغت و... آنها معمولاً روی ما تأثیر زیادی میگذارد و داشتن دوستان ورزشکار و عالقه‌مند به ورزش، افراد را نیز به انجام ورزش عالقه‌مند خواهد کرد.

۴ زمینه های قومی: در جامعه چندقومیتی ما، معمولاً ورزش کردن در همه اقوام امری عادی است ولی در برخی از اقوام، پرداختن به برخی از ورزشها رایجتر است؛ مانند ترکمنها که اسبسواری یکی از ورزشهایی است که با افراد این خطه از سرزمین ما عجین شده است.

۵ وضعیت اقتصادی و اجتماعی: وضعیت اقتصادی و اجتماعی اشاره به شغل، سطح درآمد و سطح تحصیلات دارد که این عوامل میتوانند بر مشارکت افراد در ورزش و فعالیت جسمانی تأثیرگذار باشند. مطالعات حاکی از آن است که افراد با سطح اقتصادی و اجتماعی مرفه تر فرصت مشارکت بیشتری در ورزش و فعالیت جسمانی برایشان فراهم است.

۶ محل زندگی: فرصتهای ورزشی موجود در محل سکونت بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی مؤثر است. در هر شهری برای رسیدن به مراکز ورزشی باید مسافتی را طی کنیم که این امر مستلزم صرف وقت و هزینه است. از اینرو در دسترس بودن هر چه بیشتر اماکن ورزشی به محل سکونت افراد میتواند میزان مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی را تحت تأثیر قرار دهد.

۷ آب و هوا و اقلیم محل زندگی: اقلیم محل زندگی، فرصتهای ورزشی بینظیری را برای افراد فراهم میکند. شمال و جنوب کشورمان به دلیل مجاورت با دریا، فرصت بیشتری را برای پرداختن به انواع ورزشهای به عنوان مثال خطه آبی و ساحلی برای ساکنان خود فراهم میآورند.

۸ سن: مشارکت افراد در سنین مختلف در ورزش و فعالیت جسمانی متفاوت است. مشارکت کودکان و نوجوانان در کلاس تربیت بدنی و پیگیری تکالیف تمرینی و حرکتی درس تربیت بدنی در ساعات خارج از مدرسه میتواند میزان مشارکت آنها را تحت تأثیر قرار دهد. در حالی که در افراد جوان و متأهل، مشغله و مسئولیتهای خانوادگی و اجتماعی زیاد مانع از مشارکت آنها در ورزش و فعالیت جسمانی میشود.

۹ رسانه های جمعی: عقاید افراد درباره دنیای ورزش و مشارکتشان در ورزش از رسانه های جمعی تأثیر میپذیرد. منظور از رسانه های جمعی، کانالهای ارتباطی است که برای ارائه گزارشها، پوشش رویدادهای ورزشی، تبلیغات، اخبار، نقد و ارائه اطلاعات از آنها بهره میبریم؛ مانند تلویزیون، مجالت، کتابها، رادیو، اینترنت، فیلم و....

تغذیه ورزشی (مکملها و مواد انرژی زا)

محتوای آموزشی

تعریف مکمل های غذایی و ورزشی:

مکملهای غذایی به همه مواد مغذی شامل ویتامینها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که عالوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشوند گفته میشود. مکملهای غذایی در اشکال مختلف از جمله قرص، کپسول، پودر، آمپول، نوشیدنیها، بارهای انرژی و مایعات در فروشگاه ها همچنین در اینترنت در دسترس هستند. مکملهایی که میتوانند فایدهای برای ورزشکار داشته باشند، انگشتشمارند که آنها نیز در شرایطی مفید خواهند بود که بهدرستی مصرف شوند. با این همه متأسفانه مصرف مکملهای غذایی در ورزش رو به گسترش است.

چرا مکمل استفاده میشود؟ دلایل متعددی از جمله هم‌رنگ شدن با هم تیمی‌ها و بقیه همسالان، تقلید از الگوها یا سمبلها، جبران نقایص تغذیه‌ای برای تطابق با تمرینات و مسابقات سخت، بهبود عملکرد ورزشی، سازگاری بهتر با تمرینات، هم‌رنگ شدن با توصیه‌های مربی، والدین یا افراد تأثیرگذار دیگر و... امکان استفاده از مکمل را در بین جوانان میتواند افزایش دهد.

آیا مصرف مکملها عوارض جبران نشدنی هم دارد؟ مشکلات کبدی و کلیوی از شایعترین عوارض مصرف مکملها به شمار می‌روند و چنانچه مکملها آلوده به استروئید و هورمون باشند، عوارض جبران نشدنی بیشتری مانند تأثیر بر سیستم جنسی به جا می‌گذارند و فرد مصرف کننده به‌تدریج با کم شدن ترشح هورمون مردانه در بدن، دچار ناتوانی جنسی و حتی عقیمی، ریزش مو، آکنه، تومور، تغییرات سطح کلسترول، خشم عاطفی، رفتارهای تهاجمی و پرخاشگری میشود. استفاده نادرست از مکملها به خصوص در ترکیب با داروها میتواند حتی تهدیدکننده حیات باشد.

نکته مهم: استفاده از رژیم غذایی سالم و استراحت کافی خیلی بیشتر از مصرف مکمل، عملکرد ورزشی را بهبود میدهد. مصرف مکمل حتی با کیفیت بالا، هم خطرناک است و هم اتلاف پول. اضافه شدن کلمات "گیاهی" یا "طبیعی" به معنای سالم بودن مکمل نیست و نباید هرگز به آن اعتماد کرد.

فصل سوم: رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیتهای جسمانی

درس تربیت بدنی (ورزش مدرسه) بهترین زمینه برای توسعه و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان است، در این درس دانش آموزان، همکاری رهبری مسئولیت پذیری خود کنترلی اطلاعات و پیروی روحیه ورزشکاری خودگردانی و ... را که از نشانه های توسعه رفتارهای فردی و اجتماعی است می آموزند و تمرین میکنند در حالی که امروزه در اکثر مواقع معلمان تربیت بدنی از رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان گلیایه دارند و معمولاً در موقعیت های آغاز و پایان کلاس تربیت بدنی در زمان گرم کردن و سرد کردن در حین آموزش و حتی در زمان بازی دانش آموزان با مشکلاتی روبه رو هستند. آنها میگویند: بچه ها هم زمان لباسهای خود را تعویض نمیکنند و این موجب تلف شدن وقت کلاس می شود. زمانی که مشغول دویدن و انجام فعالیت برای گرم کردن هستند نظم ندارند در توزیع و جمع آوری وسایل آموزشی، کمک آموزشی و ورزشی همکاری لازم را ندارند زمانی که مشغول آموزش هستیم صدایم به دشواری به آنها می رسد؛ چرا که کلاس بزرگ است و دانش آموزان با هم حرف می زنند، تعداد زیادی از دانش آموزان نسبت به انجام تکالیف حرکتی و تمرینی در داخل و خارج از مدرسه بی مسئولیت اند و رغبتی به انجام آنها نشان نمیدهند. همچنین اغلب معلمان تربیت بدنی اظهار می کنند که دانش آموزان نسبت به پرداختن به برخی از برنامه ها و فعالیتهای معرفی شده در کتابهای راهنمای معلم بی رغبت اند و معمولاً تحت تأثیر جو اجتماعی مایل اند در کلاس تربیت بدنی به ورزشهایی بپردازند که یا در جامعه شناخته تر هستند و یا مسابقات آنها در جریان است. این موضوع مانعی در اجرای کامل و حتی نسبی برنامه های الزامی راهنماهای معلم می شود.

رهنمودهای آموزشی

گام نخست در آموزش رفتارهای فردی و اجتماعی آشنایی با تعریف رفتارهای فردی و اجتماعی است.

رفتارهای اجتماعی: به رفتارهایی اطلاق میشود که ظهور و انجام آن متضمن کنش دو یا چند انسان باشد؛ مانند

ازدواج کردن، روابط والدین و فرزندان، خواندن نماز جماعت، برقراری دوستی، به عضویت باشگاه در آمدن و... و مصادیق اینگونه رفتارها در کلاس تربیت بدنی عبارتند از:

قرار گرفتن در یک گروه، سرزنش نکردن همکلاسیها به خاطر ناتوانی و یا کم مهارتی در اجرای یک مهارت همکاری با معلم و سایر دانش آموزان در انجام فعالیتهای داخل و خارج کلاس

کمک به فراگیری مهارتها توسط همکلاسیها مشارکت در برنامه ریزی برای غنی سازی اوقات فراغت خانواده و یا دوستان با فعالیتهای جسمانی و تحلیل فواید فعالیتهای جسمانی برای دیگران تشویق دیگران به رعایت نظم و ترتیب در انجام تمرینات ورزشی و.....

رفتارهای فردی: به رفتارهایی اطلاق میشود که ظهور و انجام آن متضمن کنش انسان دیگر نباشد، مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه کردن کتاب، سازگاری کردن با تفاوتهای فردی، جستجو کردن در اینترنت، خوردن و آشامیدن، استحمام کردن و... و مصادیق اینگونه رفتارها در کلاس تربیت بدنی عبارتند از:

آوردن وسایل ورزشی مثل راکت بدمینتون و یا توپ فوتبال، پذیرفتن معلم به عنوان راهنما و هدایت کننده و برنامه های کلاس انجام دادن تکالیف فردی مثل تمرینهای آمادگی جسمانی و تکرار کردن مهارتهای پایه رشته های ورزشی و تلاش کردن برای رفع نواقص در داخل و خارج کلاس برنامه ریزی کردن مستقل برای توسعه عوامل آمادگی جسمانی آموزش رفتارهای اجتماعی همچون همکاری، رقابت و مسئولیت پذیری در بستر بازیها و مسابقات ورزشی، فعالیتهای فوق برنامه و تفریحی همچون برگزاری المپیادهای ورزشی و اردوهای تفریحی و ورزشی محقق میشود، بنابراین باید بر اجرای هرچه بیشتر رویدادهای ورزشی در سطح مدرسه اهتمام ورزید.

تدریس رفتارهای فردی و اجتماعی نیازمند راهبردهای یاددهی یادگیری خاصی است. به شش راهبرد تعاملی برای رشد و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی به اجمال در ادامه اشاره میشود که در هر موقعیت در کلاس، معلم میتواند با توجه به زمان و مکان، از یک یا چند راهبرد تعاملی، بهره گیرد و یا خود اقدام به ابداع راهبردی مؤثرتر کند.

شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان

سخن معلم: یکی از راههایی که میتوانید دانش آموزان را با ویژگیهای رفتارهای فردی و اجتماعی آشنا کنید این است که هنگامیکه به طور خودانگیخته اقدام به کاری میکنند یا زمانی که به شیوهای بی مسئولیت رفتار میکنند با آنان صحبت کنید. در واقع زمانی که معلم با دانش آموزان در خصوص رفتارهای آنها صحبت میکند، در حال استفاده از روش یا راهبرد سخن معلم است.

الگودهی: بدین معنی است که معلمان در حضور دانش آموزان، چگونه رفتار میکنند. زمانی دانش آموزان با ویژگیهای یک رفتار مطلوب به خوبی در تعامل خواهند بود که معلم خود با آنها به خوبی آشنا باشد و در عمل مطابق با آن رفتار کند. بدین معنی که از کلمات شایسته استفاده کند (خوبشستندار باشد)، هرجا و هر زمانی که شد در فعالیتهای شرکت کند (پایبند به اجرای

برنامه ها باشد)، مسئولیت پذیر باشد (برای مثال، به قولهای خود عمل کند)، به دیگران اهمیت بدهد (یعنی علائق و توجهش را به دانش آموزان ابراز کند). (ضمیمه رفتارهای فردی، اجتماعی)

تقویت کردن: بدین معنی که معلم رفتارها و نگرشهای مثبت هر یک از دانش آموزان را تقویت کند. تشویق کلامی بهترین و ساده ترین نوع تقویت است که نمونه بارز آن تحسین کردن دانش آموزان است.

مشارکت دانش آموزان: مشارکت دانش آموزان عبارت است از فرصتی که از دانش آموزان خواسته میشود تا نظرات و عقایدشان را درباره بعضی از جنبه های برنامه، فعالیتها و رفتارهای خود و دیگران بیان کنند.

راهنمادهای ویژه: منظور از راهنمادهای ویژه آن دسته از راهنمادهایی است که به جز راهنمادهای تعریف شده قبلی برای دانش آموزان و موقعیتهای خاص و با ابتکار عمل خود معلم طراحی و اجرا میشود.

نمونه موقعیت "مسئولیت پذیری فردی"

برای کسب مسئولیت پذیری فردی به ترتیب گذر از سطوح بی مسئولیتی خویشتن داری مشارکت (پایبندی) لازم است. در دوره ابتدایی و متوسطه اول کوشش بر آن است تا دانش آموزان به حداقل های لازم برای مسئولیت پذیری فردی دست پیدا کنند؛ برای نمونه وجود رفتارهایی مانند مسخره کردن هل دادن پرت کردن بی هدف توپ به سمت دانش آموزان، جرو بحث کردن بی احترامی، مشارکت نکردن نافرمانی از معلم و غیره جایز نیست و حاکی از ماندن دانش آموزان در سطوح رفتاری پایین است که این موضوع باید با مشاور مدرسه در میان گذاشته شود. در دوره متوسطه دوم انتظار می رود دانش آموزان با قبول مسئولیتهای فردی در گروه تلاش و برای موفقیت گروه ایفای نقش کنند.

نوع راهنماد: "تقویت کردن" دانش آموزان در حال انجام بازی بسکتبال هستند. معلم بر اهمیت بلاک حلقه برای توپ گیری از سبد به عنوان وظیفه بازیکنان باید به نقش خود برای بلاک کردن توپ از حلقه عمل کنند. بلاک کردن توپ فردی تأکید میکند. بدین معنی که همه از حلقه و به جریان انداختن آن در بین هم تیمیها فرصت کسب امتیاز را فراهم می آورد. معلم با زیر نظر گرفتن دانش آموزان درمی یابد که تعدادی از آنها به وظیفه بلاک حلقه عمل میکنند و اجازه میدهند هم تیمی آنها توپ را بگیرد، به رغم اینکه بازیکن توپ گیرنده مورد تشویق قرار میگیرد، نه آنها. در این موقعیت معلم اگر میخواهد بازیکنانی که بلاک حلقه برای توپ گیری را با موفقیت انجام داده اند، همچنان به ایفای نقش خود در جهت منافع جمعی ادامه دهند، باید با به کارگیری راهنماد تقویت کردن، آنان را به ادامه فعالیت ترغیب کند و موفقیت تیمی را به انجام مسئولیت پذیری فردی آنها در بلاک کردن حریف ربط دهد.

فصل چهارم: آمادگی جسمانی

همه ما برای حفظ سلامتی و کنار آمدن با زندگی روزانه و پیشگیری از آسیبهایی که سلامت افراد را تهدید میکند، به آمادگی جسمانی نیاز داریم. آمادگی جسمانی شرایطی را فراهم میکند تا از استرس، حوادث، آسیب دیدگی، بیماریها و سایر عوامل مضر برای سلامت درمان بمانیم.

طراحی تمرینات آمادگی جسمانی

سه شیوه تمرین آمادگی جسمانی رایج در مدارس عبارتند از: تمرین مستقل، تمرین ایستگاهی، تمرین مشارکتی.

تمرین ایستگاهی: این روش در کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره متوسطه اول به طور مبسوط ارائه شده است

تمرین مستقل: در این روش، دانش آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم تمرین می کنند.

تمرین مشارکتی (امتیاز جمعی): در این روش تمرینی، دانش آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت میکنند و در تمام مراحل تمرین همه دانش آموزان با هر سطح از توانایی، نقش فعال دارند و تشریک مساعی میکنند.

استقامت قلبی - تنفسی

ضرورت آموزش درس

استقامت قلبی - تنفسی یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی است و شرایطی را برای فرد فراهم می کند تا ضمن توانمندسازی سیستم قلبی - تنفسی خود میزان مصرف اکسیژن در بدن را افزایش دهد. این امر کمک میکند تا بدن کمتر دچار خستگی شود و شرایط اجرای فعالیتهای ورزشی را در سطح گسترده تری فراهم سازد. مسلماً رسیدن به این سطح از شرایط مطلوب، مستلزم اجرای فعالیتهای هوازی مناسب منظم مداوم و با برنامه است. همچنین آموزش آزمون های سنجش استقامت قلبی - تنفسی و به کارگیری هنجارهای استاندارد آن به افراد کمک میکند تا بتوانند استقامت قلبی - تنفسی خود را در طول زندگی کنترل کنند و با انگیزه بیشتری در برنامه های آمادگی جسمانی شرکت کنند.

محتوای آموزشی:

مفهوم استقامت قلبی - تنفسی چیست؟

استقامت قلبی - تنفسی یکی از قابلیت‌های بسیار مهم آمادگی جسمانی است.

استقامت قلبی - تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله گروه عضلانی بزرگ انجام دهد. خستگی یکی از مهم ترین عواملی است که هم استقامت را محدود میکند و هم در عین حال بر عملکرد فرد تاثیر گذار است. بنابراین فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را تقویت کنیم؟

برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی انجام انواع فعالیتهای هوازی مانند راهپیمایی دویدن، شنا کردن، کوه پیمایی دوچرخه سواری، طناب زدن دوچرخه ثابت نوار گردان در مدت زمان نسبتاً طولانی و مداوم با استفاده از گروه های عضلانی بزرگ، توصیه می شود.

تعریف: فعالیت هوازی فعالیت است با شدت متوسط و مدت اجرای نسبتاً طولانی که عضلات بزرگ بدن را فعال می کند و انرژی مورد نیاز برای اجرای آنها از طریق دستگاه هوازی تأمین میشود، زیرا اجرای فعالیتهای هوازی نیازمند اکسیژن به مقدار کافی است

انواع فعالیت های هوازی :

گروه الف به فعالیتهایی اطلاق میشود که با شدت ثابت اجرا میشوند و به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند پیاده روی و دوچرخه سواری

گروه (ب) به فعالیتهایی اطلاق می شود که با میانگین شدت ثابت اجرا میشوند اما به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند دوی نرم، کوه پیمایی و پله ورزی

گروه (ج) به فعالیتهایی اطلاق میشود که با میانگین شدت ثابت اجرا میشوند و به مهارت وابسته هستند؛ مانند شنا و طناب زدن

گروه (د) به برنامه های ورزشی و تفریحی اطلاق میشود که به شدت به مهارت وابسته هستند و اجرای منظم آنها ضروری است؛ مانند بسکتبال و هندبال

نکته مهم: از آنجا که کنترل شدت در تمرینات استقامت قلبی - تنفسی مهم است، توصیه می شود

افراد مبتدی برای شروع تمرینات فعالیتهایی را انتخاب کنند که بتوانند شدت آن را به طور ثابت حفظ کنند و با مهارت ورزشی آنها ارتباط تنگاتنگی نداشته باشد (گروه الف و ب).

چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟

برای اندازه گیری استقامت قلبی - تنفسی، آزمونهای متنوع و زیادی وجود دارد. دو آزمون مناسب و قابل اجرا در مدرسه و برای دانش آموزان عبارت است از:

آزمون ۱۶۰۰ متر: در این آزمون، فرد با حداکثر سرعت، مسافت ۱۶۰۰ متر را در حداقل زمان ممکن طی میکند. زمان به دست آمده با توجه به جداول مربوط، سطح آمادگی فرد را مشخص میکند. با توجه به منابع موجود و براساس نظر متخصصان، استفاده از این آزمون در دوره دوم متوسطه بیشتر توصیه میشود.

آزمون چند مرحلهای رفت و برگشت ۲۰ متر: یکی دیگر از آزمونهای نسبتاً جدید برای ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی که برای دانش آموزان ۸ تا ۱۹ سال معتبر است، آزمون چند مرحلهای رفت و برگشت ۲۰ متر است که به آزمون لیگر و آزمون بوق نیز معروف است. در این آزمون فرد در یک مسافت ۲۰ متری که با عالمت یا خط یا مخروط مشخص شده است، به صورت رفت و برگشت میدود. ابتدا سرعت کم است ولی رفته رفته افزایش مییابد تا به حداکثر سرعت برسد. برای تنظیم سرعت در مراحل رفت و برگشت، از نوار پخش صدای بوق استفاده میشود که فرد با شنیدن صدای بوق باید به یکی از خطوط انتهایی رسیده باشد. آزمون زمانی متوقف میشود که فرد آزمون شونده نتواند سه مرتبه متوالی با شنیدن صدای بوق به خطوط تعیین شده برسد.

توصیه های ایمنی آزمون:

قبل از اجرای آزمون حتما بدن خود را خوب گرم کنید.

از حداکثر توان خود در اجرای آزمون استفاده کنید.

نحوه محاسبه: در این آزمون، حداکثر اکسیژن مصرفی ($\max 2Vo$) اندازه گیری میشود. فرمول محاسبه عبارت است از:

$$Vo_{2max} = ۲۷/۴ - (\text{سرعت در آخرین مرحله}) \times ۶$$

قدرت و استقامت عضلانی

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند. برای فعالیتهای روزانه، حفظ استقلال عملکردی، شرکت در فعالیتهای اوقات فراغت بدون خستگی بی مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است.

مفهوم قدرت و استقامت عضلانی چیست؟

قدرت عضلانی عبارت است از مقدار نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات در یک انقباض در برابر مقاومت اعمال نیرو با تکرار بیشتر و در زمان طولانی تر اتفاق بیفتد، به آن استقامت عضلانی گفته میشود.

چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟

بهترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده از تمرینات مقاومتی است. تمرینات مقاومتی تمریناتی هستند که بدن به یک مقاومت نیرو وارد میکند و یا در برابر آن استقامت میکند.

در تمرینات مقاومتی اگر تعداد تکرار بین ۶ تا ۱۲ بار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار ۱۵ بار یا بیشتر انجام شود، فعالیت استقامتی خواهد بود.

بهترین روش برای انجام تمرینات مقاومتی، استفاده از وزنه و دستگاه های بدنسازی است. چنانچه به هر دلیل این امکانات در دسترس نبود میتوان از وزن بدن، کش، توپ طبی و سایر وسایل دستساز مانند بطریهای آب معدنی پر شده از شن نیز استفاده کرد

چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟

از نظر عملکردی، قدرت و استقامت عضلانی به دو روش کلی قابل اندازه گیری است:

۱ قدرت ایستا: برای اندازه گیری قدرت ایستا از دینامومتر و کابل تنسیومتر استفاده میشود (مانند تصویر).

این روش اندازه گیری، روش آزمایشگاهی نیز خوانده میشود؛ از اینرو افراد به سادگی به ارزیابی قدرت عضلانی خود قادر نیستند و در سطح مدارس نیز نیازی به اندازه گیری قدرت نیست.

۲ قدرت پویا: برای اندازه گیری قدرت پویا از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده میشود. بلند کردن

حداکثر وزنه برای یک بار، رکورد فرد در همان حرکت خواهد بود. نمونه های از این حرکات در شکل های زیر قابل مشاهده است. این روش به روش میدانی نیز معروف است.

اندازه گیری انواع استقامت عضلانی: مهمترین آزمونهای موجود برای سنجش استقامت عضلانی، آزمونهای تعداد دراز و نشست، بارفیکس و آزمون شنا روی دست (شنای سوئدی) است. واحد ارزیابی استقامت عضلانی محاسبه تکرار یا مدت انقباض است.

آزمون دراز و نشست

شرح آزمون: فرد به پشت میخوابد، طوری که زانوهای خمیده باشد و کف پاها با تشک تماس داشته باشد. محل قرار گرفتن دستها، کنار گوشها و یا روی سینه به صورت ضربدری است. با شنیدن فرمان شروع، شخص بالتنه را تا حدی که آرنج با زانو تماس یابد، بال می آورد و مجدداً به وضعیت شروع باز میگردد و این عمل را تا ۱ دقیقه تکرار میکند.

نکات مهم در اجرای حرکت:

تماس کتفها با زمین، هنگام پایین آوردن تنه
جدا نشدن دستها از وضعیت صحیح خود
جدا نشدن باسن از روی زمین، هنگام اجرای حرکت
رسیدن آرنج به زانو، هنگام بال آوردن بالتنه
برای جلوگیری از بلند شدن پا از زمین میتوان از نفر کمکی نیز استفاده کرد.

آزمون بارفیکس (ویژه پسران):

شرح آزمون: دانش آموز میله بارفیکس را در حالتی که دو دست بیشتر از عرض شانه باز شده اند می گیرد. بدن کاملاً کشیده و صاف و بدون حرکت پشت دستها رو به صورت باشد و پاها نباید با زمین تماس داشته باشد. دانش آموز باید سعی کند به کمک دستان خود چانه را به روی میله برساند و به حالت اول برگردد.

نکات مهم در آزمون بارفیکس:

هنگام بالا آمدن باید چانه بالای میله قرار گیرد.
هنگام پایین آمدن، باید آرنجها کاملاً صاف شود.
بهتر است پاها مانند تصویر به هم قلاب شود.

آزمون شنا:

شرح آزمون: فرد با قرار دادن کف دست و پنجه پا روی زمین یا تشک حالت اجرای حرکت شنا را به خود می گیرد. سپس با خم کردن آرنج، تمام بدن را به حدی پایین می آورد که سینه نزدیک زمین برسد و مجدداً به وضعیت شروع باز می گردد و این عمل را به طوری که بتواند حرکت را به طور صحیح انجام دهد تکرار می کند.

نکات مهم در اجرای حرکت:

- پایین آوردن سینه تا نزدیک زمین
- صاف شدن آرنجها هنگام برگشت به وضعیت شروع
- حفظ هم راستایی شانه کمر و پاها هنگام اجرای حرکت برخورد نکردن قسمت های دیگر بدن با زمین
- صاف شدن آرنجها هنگام برگشت به وضعیت شروع
- حفظ هم راستایی شانه، کمر و پاها هنگام اجرای حرکت
- برخورد نکردن قسمت های دیگر بدن با زمین

چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟

با درک مفاهیم شدت تکرار نوبت تواتر جلسات حجم و آرایش حرکات در تمرینات قدرت و استقامت عضلانی قادر خواهید بود یک برنامه شخصی برای خود طراحی کنید.

شدت و تکرار: برای افزایش قدرت میانگین شدت مطلوب بین ۶۰ تا ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه است. در این شدت ها اکثر افراد میتوانند بین ۱ تا ۱۲ تکرار انجام دهند. برای افزایش استقامت عضلانی شدت برابر یا کمتر از ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه را در نظر بگیرید و تعداد تکرار بالای ۱۵ باشد. بهتر است در مدرسه تعداد تکرار ۱۵-۱۲ در نظر گرفته شود تا هم زمان قدرت و استقامت عضلانی تقویت شود.

نوبت: نوبت اشاره به تکرارهای پشت سر هم در یک وهله تمرین دارد که به آن یک ست هم می گویند. برای افراد مبتدی ۱ نوبت و برای افراد تمرین کرده تا ۳ نوبت تمرین توصیه می شود.

تواتر جلسات: تواتر مطلوب تمرینات برای پیشرفت در آمادگی عضلانی به ویژه در افرادی که آمادگی عضلانی آنها در حد زیر متوسط است ۲ تا ۳ روز غیر متوالی در هفته است.

آرایش حرکات: برنامه تمرین مقاومتی باید به گونه ای طراحی شود که در آن برای هر یک از گروه های عضلانی اصلی، حداقل یک حرکت وجود داشته باشد. جدولهای زیر تعدادی از عضلات مهم که لازم است در تمرینات قدرتی و استقامتی مورد تمرین قرار گیرند، ارائه میدهند.

حجم: حجم تمرین عبارت است از حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه تمرین در مقدار مقاومت. در سراسر برنامه تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد تا از افزایش قدرت و استقامت عضلانی اطمینان حاصل شود. برای این منظور میتوانید حجم تمرین را با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه، تعداد تکرارها در هر نوبت و یا تعداد نوبتها در هر حرکت تغییر دهید.

مفهوم انعطاف پذیری چیست؟

حداکثر دامنه حرکتی را که هر مفصل قادر به حرکت در آن دامنه است، انعطاف پذیری می گویند.

"انعطاف پذیری"

چگونه انعطاف پذیری خود را ارتقا دهیم؟

حرکت مفاصل و عضلات در الگویی تکراری یا حفظ شکل عادی بدن باعث سفتی و کوتاه شدن بافت عضلانی می شود؛ مثلاً افرادی که به مدت طولانی پشت میز می نشینند یا افرادی که تنها از دویدن آرام و آهسته در تمرینات خود استفاده می کنند، دچار سفتی و کوتاهی کوت عضلات ناحیه کمر و باسن میشوند. از این رو برای رای به بهبود و حفظ دامنه نه حرکتی حرک مفاصل (انعطاف پذیری) باید با انجام تمرینات مناسب از سفتی و کوتاهی عضلات جلوگیری کنیم تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی شک انعطاف پذیری را افزایش می دهد و باید همیشه در دستور کار فعالیت جسمانی باشد؛ زیرا

اجرای این گونه حرکات علاوه بر تأثیر ر روی اجرای مهارتها در سلامت افراد نیز سهم بسزایی دارد فنون کشش به سه گروه فعال غیر فعال و کمکی فعال تقسیم می شود.

تمرینات کششی فعال (پویا) : فرد بدون کمک بیرونی عضلات ارادی را منقبض میکند.

تمرینات کششی غیر فعال (ایستا) : فرد گروه عضلانی هدف را آرمیده میسازد در حالی که با کمک معلم یا یار تمرینی بخشی از بدن را حرکت میدهد.

تمرینات کششی کمکی فعال (P.N.F) : فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه حرکتی فعال مفصل به حرکت در می آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه حرکتی فعال مفصل حرکت میدهد. استفاده از تمرینات کششی فعال ایمن ترین روش برای توسعه انعطاف پذیری است.



نکته مهم: در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرمکردن و سردکردن بدن، میتوان به تقویت انعطافپذیری دانش آموزان کمک کرد.

آزمون تنه به پشت (باز کردن تنه): به سینه روی زمین دراز بکشید و در حالیکه مچ پاها به وسیله فرد یا مانعی نگهداشته شده است، سعی کنید تا حد امکان سر و گردن و سینه و حتی ناحیه شکم خود را از زمین جدا کنید. در حد نهایی این حرکت، در صورتیکه آن را به مدت ۲ ثانیه حفظ میکنید، فاصله زمین تا چانه اندازه گیری شود.

آزمون بلند کردن شانه ها: دانش آموز با دستهای کشیده در بالای سر و در حالی که یک خط کش (قطعه چوب یا طناب) در دستهای خود نگه داشته، به شکم روی زمین دراز میکشد. قطعه چوب را تا آنجا که ممکن است بالا میبرد و این درحالی است که نوک بینی و یا پیشانی وی روی کف زمین ثابت نگه داشته میشود.

فصل پنجم: مهارت های حرکتی و ورزشی

یکی از شایستگی های مهم برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه توسعه سواد حرکتی است. دانش آموزان با کسب سواد حرکتی برای مشارکت مستقل ایمن و مسلط در بازیهای ورزشی از توانایی حرکتی و اعتماد به نفس کافی برخوردار می

شوند و از این شایستگی به نفع پر کردن اوقات فراغت خود در طول عمر بهره لازم را خواهند برد؛ بنابراین آموزش مهارت های ورزشی قوانین راهبردها و تاکتیک های ورزشی در این دوره تحصیلی امری ضروری است.

رهنمودهای آموزشی

به دانش آموزان فرصت دهید در هر سال تحصیلی رشته ورزشی خود را انتخاب کنند.

دانش آموزان مجازند یک رشته ورزشی را حداکثر برای دو سال انتخاب کنند.

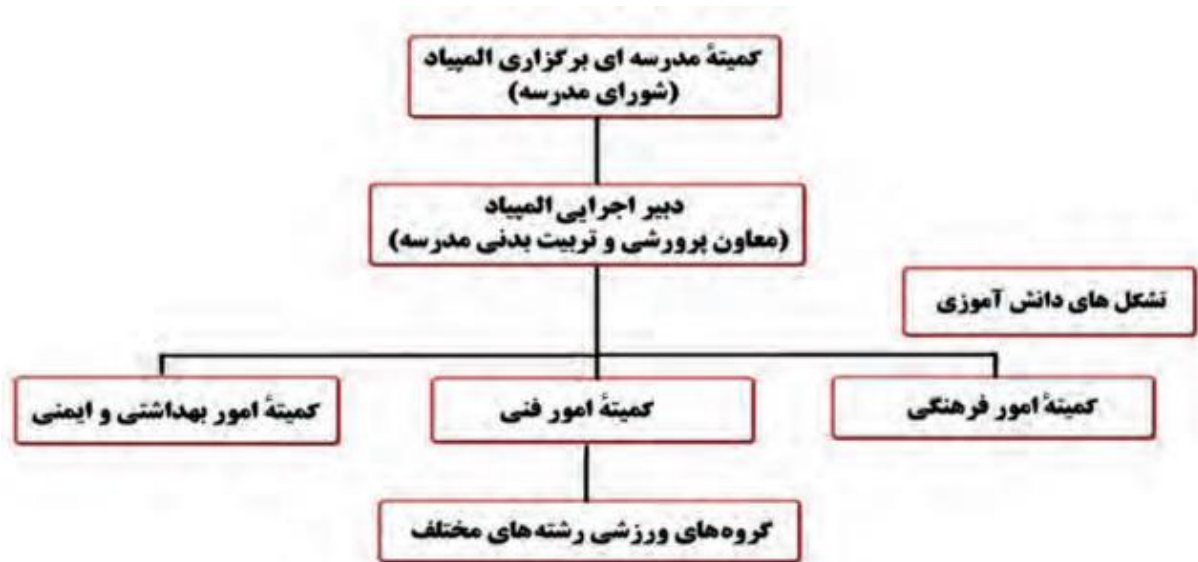
در هر جلسه حداقل نیمی از زمان کلاس را به بازیهای ورزشی و آموزش مهارت اختصاص دهید.

با توجه به آموزش سطح مقدماتی مهارت های ورزشی در دوره اول متوسطه توصیه می شود در این دوره به جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک ها) به آموزش مهارت و تکنیک پرداخته می شد، از راهبرد آموزشی درک بازی ها استفاده شود. درک بازی ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش بینی، تصمیم گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش آموزان خواهد شد.

برگزاری رویداد های رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه ای)

المپیاد ورزشی درون مدرسه ای عبارت است از برگزاری بازی ها و رقابتهای مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاسی و بین پایه ای که با توجه به علایق دانش آموزان، امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار میشود. دستورالعمل مربوط به این رویدادها از طرف معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت متبوع تدوین شده و در دسترس است.

در برگزاری المپیاد ورزشی، کمیته های تخصصی با شرح وظایف مشخص تعیین می شود (شکل زیر) مسئولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه ای با شورای مدرسه به عنوان ستاد برگزاری المپیاد است. مدیر آموزشگاه ریاست این ستاد را عهده دار است و معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه به عنوان دبیر اجرایی المپیاد با او همکاری می کند. از وظایف این ستاد می توان به جذب همکاری داوطلبانه برآورد هزینه، تعیین زمان افتتاحیه و اختتامیه و... اشاره کرد.



شرح وظایف کمیته های برگزار کننده المپیاد ورزشی درون مدرسه ای عبارت اند از:

وظایف دبیر اجرایی: تشکیل گروه های دانش آموزی تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و

وظایف کمیته فرهنگی المپیاد: انجام امور افتتاحیه و اختتامیه، تهیه سرود، بروشور، تبلیغات و.....

وظایف کمیته امور فنی: تنظیم جدول برگزاری بازی ها پیش بینی وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز، نظارت بر اجرای قوانین و مقررات فنی بازیها، تعیین داوران، تنظیم و ارائه نتایج فنی رقابتها.

وظایف کمیته امور بهداشتی و ایمنی: جذب دانش آموزان داوطلب به همکاری در امور بهداشت، نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد، پیش بینی جعبه کمک های اولیه در زمان بازی ها، ارائه محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش آموزان، تهیه فرم گواهی تأیید سلامت دانش آموزان ایمن سازی محوطه اجرای مسابقات.

آموزش و یادگیری مهارت های حرکتی و ورزشی

آموزش مهارت های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه شود، شامل مراحل زیر است:

توضیح - نمایش - تکرار و تمرین - هدایت (مشاهده و دادن بازخورد و اصلاح حرکت و تقویت نگرش مثبت).

نکته مهم: بازخورد معلم باید به گونه ای باشد که دانش آموز درک کند که معلم میخواهد به او کمک کند تا بازیکن بهتری بشود. بازخورد اثربخش باید مبتنی بر ارزیابی و اصلاح باشد و نه بر مبنای قضاوت و مجازات.

چگونه بسکتبال بازی کنیم؟

بسکتبال یکی از ورزش های محبوب دانش آموزان و دارای نکات تکنیکی و تاکتیکی ظریف و زیادی است که با فراگیری و به کارگیری صحیح آنها میتوان از بازی کردن لذت برد. در کلاس هفتم مهارت های اساسی و پایه بسکتبال آموزش داده شده است؛ از این رو در این برنامه علاوه بر ارائه اطلاعات عمومی درباره بازی بسکتبال و برخی از قوانین و مقررات این رشته به شرح و بسط برخی از مهارت های فردی و تیمی دیگر که برای انجام یک بازی بسکتبال نیاز است، پرداخته می شود.

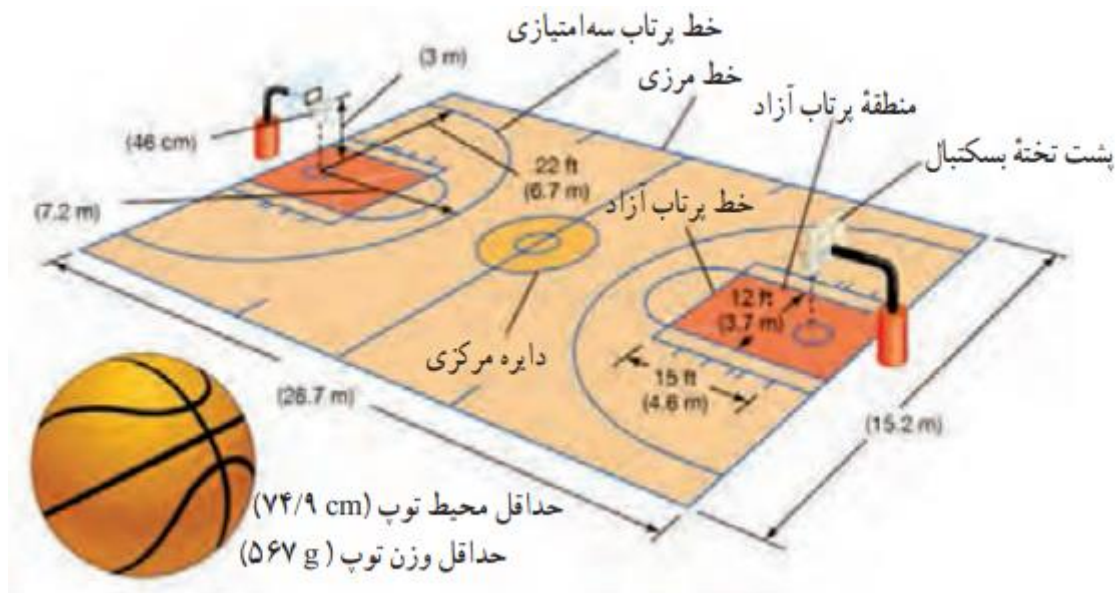
انتظارات عملکردی از دانش آموزان :

- _ قوانین بازی بسکتبال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- _ با بکارگیری استراتژی های مناسب در بازی بسکتبال عملکرد خود را بهبود بخشد.
- _ هنگام اجرای مهارت های بسکتبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- _ در بازی بسکتبال مهارت خود را در دستکاری با توپ نشان دهد.
- _ در طول بازی بسکتبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- _ در موقعیت های مختلف در انواع بازی های بسکتبال مشارکت فعال داشته باشد.

خلاصه قوانین و مقررات بسکتبال

تعریف بازی بسکتبال: بازی بسکتبال با دو تیم انجام میشود، هر تیم شامل پنج بازیکن است و هدف آنها عبور دادن توپ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است. توپ را میتوان با رعایت مقررات در هر مسیر از زمین بازی به صورت پاس، دریبل، شوت یا غلتاندن مورد استفاده قرار داد.

ابعاد زمین: برای رقابت های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال دارای ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض است. برای سایر مسابقات و رقابت ها این ابعاد میتوانند متفاوت در نظر گرفته شوند که تابع قوانین فدراسیون بسکتبال است. سالن قانونی حداقل دارای ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط انتهایی طولی زمین با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر فاصله دارد. عرض خطوط زمین ۵ سانتیمتر است و به گونه ای رسم میشود که کاملاً قابل رویت است.



منطقه پرتاب سه امتیازی: منطقه سه امتیازی محوطه بیرونی نیم دایره ای به شعاع ۶/۲۵ متر است که مرکز آن زیر مرکز حلقه بسکتبال است و از خط عرضی ۱/۵۷۵ متر فاصله دارد.

مناطق محدود شده و خطوط دالان پرتاب آزاد: «منطقه محدود شده» یا «منطقه سه ثانیه» یا محوطه ای است به شکل دوزنقه یا مستطیل که قاعده کوچک آن خط پرتاب آزاد است و قاعده بزرگ آن روی خط انتها قرار گرفته است و دو ساق دوزنقه از خطوط دالان تشکیل شده است. فاصله خط پرتاب آزاد تا خط انتها ۵/۸۰ متر است. خطوط دالان به دو انتهای نیم دایره ای به شعاع ۱/۸۰ متر می پیوندند که مرکز این نیم دایره نقطه وسط خط پرتاب آزاد است. نیمه مکمل این نیم دایره باید در داخل منطقه محدود شده با خطوط منقطع رسم شود. در طول خطوط دالان پرتاب آزاد فواصلی معین با خطوط کوچک مشخص می شود که در هنگام پرتاب آزاد بازیکنان در آن نقاط جاگیری می کنند.

تخته و پایه بسکتبال: تخته های بسکتبال از جنس چوب و به ضخامت ۳ سانتی متر هستند. البته استفاده از شیشه طلقی به همان ضخامت نیز ممکن است ابعاد تخته ۱/۸۰ متر افقی و ۱/۰۵ متر عمودی و فاصله لبه پایین تخته از زمین ۲/۹۰ متر است. این ابعاد مخصوص رقابتهای المپیک و جهانی است. برای سایر بازی ها اعم از منطقه ای یا ملی می توان از ابعاد قدیمی (۱/۸۰ متر افقی و ۱/۲۰ متر عمودی استفاده کرد).

خطای بازیکن: خطای فردی یا فنی که توسط یک بازیکن انجام میشود.

خطای فردی: خطای یک بازیکن شامل تماس وی با بازیکن حریف است بدون توجه به اینکه در آن لحظه توپ در جریان است یا خیر. اگر این بازیکن در کل طول مسابقه (چهار زمان ۱۰ دقیقه ای و تایم های اضافه) پنج خطا انجام دهد از بازی اخراج خواهد شد و بازیکن دیگری جایگزین وی میشود.

خطای فنی: هر عمل غیر ورزشی که توسط بازیکن، مربی، کمک مربی، بازیکن ذخیره یا طرفداران و تماشاگران تیم بروز میکند و خارج از روح بازی است.

جریمه خطای فنی: ثبت خطا برای بازیکن، مربی یا ذخیره ها و دادن دو پرتاب آزاد برای تیم مقابل. فرد پرتاب کننده توسط کاپیتان تیم معرفی میشود. مالکیت توپ نیز به تیم پرتاب کننده داده خواهد شد.

خطای تیم دارای توپ: خطای یک بازیکن که نه خطای فنی و نه خطای عمدی است و توسط بازیکنی که تیم وی دارای توپ است انجام میشود.

خطاهای تیمی: خطاهای هر بازیکن همچنین به عنوان خطای تیمی ثبت میشود. وقتی که یک تیم دارای ۴ خطای تیمی میشود متعاقب هر خطای بازیکن این تیم، دو پرتاب آزاد به تیم مقابل تعلق میگیرد (استثنا: در صورتیکه بازیکن مرتکب خطای تیم، دارای توپ بشود مالکیت توپ از تیم حمله گرفته میشود و در نزدیکترین خط کناری در اختیار تیم مدافع قرار میگیرد).

خطای دبل تیم: موقعیتی که در آن، دو یا بیشتر از بازیکنان هم تیمی همزمان روی یک بازیکن تیم حریف خطای فردی میکنند.

خطای اخراج (دیسکالیفه): هرگونه خطایی که خارج از روحیه ورزشکاری صورت گیرد منجر به ثبت خطا و اخراج بازیکن خطاکار میشود. در شرایطی که دو پرتاب داشته باشد دو پرتاب اعمال خواهد شد. انجام دو خطای غیر ورزشی نیز موجب دیسکالیفه بازیکن میشود، یا شرایطی که داور تشخیص دهد که اعمال بازیکن در راستای بازی نیست یعنی به طور مثال بازیکنی که از پشت روی مهاجم تک به تک با حلقه خطا میکند، هدفش دفاع کردن نیست هدفش خطا کردن است و این کار خارج از اصول بازی است و بازیکن باید اخراج شود.

رانینگ: اگر بازیکن صاحب توپ بدون اینکه توپ را به زمین بزند شروع به حرکت کردن کند تخلف رانینگ را انجام داده است. پس بازیکن باید قبل از اینکه حرکت کند یا پای ثابتش از زمین جدا شود دریبل خود را آغاز کند، اگر بازیکن مالک توپ بپرد و همراه با توپ فرود بیاید رانینگ انجام داده است، پس باید قبل از فرود توپ را یا پاس دهد، یا شوت بزند یا توپ را رها کند.

تراولینگ: حرکت غیرقانونی حول محور پای چرخش.

جامپ بال (بین الطرفین): از قواعد اصلی بسکتبال در شروع بازی است. به این صورت که داور در وسط زمین یا یکی از دایره ای کناری، توپ را در فضای بین دو بازیکن نماینده دو تیم با زاویه و ارتفاع مناسب به هوا می اندازد و دو بازیکن مخالف سعی در گرفتن توپ به نفع تیم خود میکنند.

مروری بر تاکتیک های مقدماتی

پس از تسلط نسبی دانش آموزان در انجام مهارت‌های پایه بسکتبال همچون کار با توپ، کار پای حمله، انواع پاس و دریافت، انواع دریبل، شوت و دفاع انفرادی، که در پایه هفتم کسب کرده اند لازم است با اجرای انواع بازی های ۱ علیه ۱، ۲ علیه ۱، ۲ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ ضمن توسعه مهارت های فردی دانش آموزان، تاکتیک های مقدماتی بازی بسکتبال را مرور کنیم.

بازی ۱ علیه ۱

موقعیت های ۱ علیه ۱ ساده ترین موقعیت هایی هستند که دانش آموزان می توانند مهارت‌های آموخته شده را مرور کنند.

نکات مهم در بازی ۱ علیه ۱ :

مهم ترین وظیفه بازیکن صاحب توپ قرارگیری رو به سید در حالت تهدیدهای سه گانه است.

مهم ترین وظیفه بازیکن بدون توپ آزاد شدن است.

بازیکن بدون توپ نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود، زیرا به این ترتیب مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می آورد.

بازیکنی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

بازی ۲ علیه ۱

موقعیت های ۲ علیه ۱ ساده ترین شرایطی هستند که دانش آموزان می توانند برتری عددی در حمله را تجربه کنند. این موقعیت بعضاً در شرایط حمله در نیمه زمین و یا در شرایط ضد حمله در تمام زمین اتفاق می افتد.

وظایف دانش آموز صاحب توپ

_ حالت تهدید سه گانه بگیرد و با در نظر گرفتن موقعیت مدافع برای حمله و عبور از او تصمیم گیری کند. موقعیت هم تیمی خود را همواره در نظر بگیرد تا با پاس دادن شرایط مناسبی را برای او ایجاد کند.

وظایف دانش آموز بدون توپ

_ از نزدیک شدن بیش از حد به هم تیمی اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر شود. همچنین بسته به حرکت دانش آموز صاحب توپ با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ باشد.
_ با خودداری از سکون نسبت به ایجاد محدوده مناسب پاس جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

بازی ۲ علیه ۲

بازی های ۲ علیه ۲ ساده ترین موقعیت های حمله و دفاع گروهی در بسکتبال هستند؛ به عبارت بسیار ساده موقعیت های ۲ علیه ۲، دو موقعیت ۱ علیه ۱ یکی با توپ و دیگری بدون توپ است.

وظایف دانش آموز صاحب توپ

- دانش آموز صاحب توپ علاوه بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

- در این موقعیت تصمیم گیری برای دانش آموز صاحب توپ قدری دشوارتر میشود. به طور مثال اگر مدافعی در نزدیکی خود ندارد شاید تصمیم او نزدیکتر شدن به سبد با دریبل است، در صورت عکس العمل مدافع، شاید با تعویض دست یا تغییر سرعت یا مسیر از وی عبور کند. اگر امکان شوت زدن برای او فراهم نشود، ممکن است توپ را به هم تیمی خود که آزاد است پاس دهد.

بازی ۳ علیه ۳

بازی ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربه بازی با محرکهای نزدیک به شرایط مسابقه است. در موقعیت های ۳ به ۳ بازیکن صاحب توپ باید در مورد اینکه به کدام یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تنهایی حمله کند، تصمیم بگیرد.

نکات مهم در بازی ۳ علیه ۳

- در هر یک از حالت های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش آموزان نیز استفاده شود.
- در شرایط حمله گروهی، دانش آموز پاس دهنده باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

پست های بازیکنان در بسکتبال

برای انجام بازی ۵ نفره بسکتبال لازم است دانش آموزان موقعیتهای بازیکنان در آرایش تیمی را بدانند. در ورزش بسکتبال به موقعیت بازیکنان به همراه وظایفی که برای هر موقعیت وجود دارد اصطلاحاً پست گفته می شود.

در بسکتبال در مجموع ۳ پست اصلی برای بازیکنان وجود دارد :

دو بازیکن در پست گارد

دو بازیکن در پست فوروارد

یک بازیکن در پست سانتر (مرکز)

در بسکتبال رسمی و حرفه ای این پست ها به ۵ پست جداگانه تبدیل میشود که هر پست دارای بازیکنانی با ویژگی های خاص آن پست است.

وظایف و اختیارات بازیکنان در تیم بسکتبال در هر پست در دو وضعیت زیر قابل توجه است:

(الف) تیم در وضعیت دفاعی

(ب) تیم در وضعیت حمله

پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت دفاعی

پست گارد: این بازیکن به دلیل ویژگیها و وظایف محوله در برقراری ارتباط با دیگر بازیکنان تیم معمولاً جانشین مربی در زمین است. این بازیکن در زمان دفاع در نزدیکترین منطقه به سبد خودی مستقر میشود و بیشترین وظیفه در زمینه آگاه سازی یاران خود از وضعیت تیم حمله و نیز ممانعت از نزدیک شدن بازیکنان تیم حریف به سبد را بر عهده دارد. تشخیص ضعف های دفاعی تیم خود و تیم حریف از وظایف این بازیکن است. این بازیکن از جمله کوتاه قدترین بازیکنان تیم به حساب میآید. بازیکنان گارد در حمله و دریبل و پاس توپ از مهارت بالایی برخوردارند. بازیکنان گارد به دو پست گارد رأس و گارد شوت تقسیم میشوند. این بازیکنان در پرتاب ۳ امتیازی دارای مهارت بالایی هستند. ریباند (توپگیری از سبد) توپ های شوت شده توسط بازیکنان تیم مقابل از اصلی ترین وظایف این بازیکنان است.

پست فوروارد: این بازیکن ها در زمان دفاع در منطقه رأس دوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقه پرتاب سه امتیازی مستقر میشوند. وظیفه آنها جلوگیری از نفوذ بازیکنان حمله به منطقه نزدیک سبد و نیز دفاع و جلوگیری از پاس موفق بازیکنان حمله و نیز کمک کردن در ریباند به بازیکنان گارد در مواقع خاص است. توپ ربایی از وظایف دیگر این بازیکنان است که میتواند به راحتی تبدیل به ضد حمله شود.

پست سانتر: این بازیکن که معمولاً بلندقدترین بازیکن در هر تیم است و نزدیک به سبد و در رأس منطقه پرتاب آزاد و مرکز دوزنقه بازی میکند. ریباندهای قدرتی و ممانعت از نفوذ یا شوت بازیکن حریف از وظایف این بازیکن است.

شوت هوک

شوت هوک از متداول ترین شوتها در بسکتبال است که بیشتر توسط بازیکنان پست سانتر مورد استفاده قرار می گیرد. معمولاً بازیکنان در زمانی از این شوت استفاده میکنند که اولاً مدافع آنها فردی قد بلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و ثانیاً بازیکن مدافع هم عرض و نزدیک مهاجم قرار گرفته است.

در ادامه آموزش دو شوت ساده (درجا) و شوت سه گام در کتاب راهنمای کلاس هفتم در این برنامه به آموزش شوت هوک که نوعی دیگر از انواع شوت به سمت سبد است می پردازیم.

نحوه اجرای شوت هوک

در وضعیت سکون بازیکن در حالی که توپ را در ناحیه شکم کنترل می کند روی پای مخالف دست پرتاب می چرخد و با نیرویی که با حرکت انعطافی زانوها از زمین میگیرد به سمت بالا جهش می کند و هم زمان حرکت دست ها را کامل می کند و پرتاب را انجام می دهد.

شروع حرکت : بازیکن مهاجم زمانی که پشت به مدافع قد بلند قرار دارد و پاس از یار خود دریافت می کند برای اجرای مهارت شوت هوک آماده است. از این وضعیت حرکت بازیکن به شرح زیر صورت می گیرد :

الف) حرکت دست ها : حرکت دست ها به ترتیب زیر اجرا می شود :

۱- توپ با دو دست در ناحیه شکم کنترل شده است.

۲- همزمان با چرخش بدن روی پای مخالف دست پرتاب دو دست توپ را به سمت بالا و موازی با بدن هدایت می کند.

۳- با رسیدن دو دست به ناحیه کمر بند شانه ای و سردست عمل کننده توپ به تنهایی حرکت حمل توپ به سمت بالا را ادامه می دهد و هم زمان دست مخالف در حالی که از ناحیه آرنج خم شده است حالت گارد دفاعی در مقابل مدافع به خود می گیرد.

۴- در انتهای حرکت دست حمل کننده توپ کاملاً در بالاترین نقطه قرار گرفته و توپ روی دست و پنجه ها کنترل شده است بازو در مجاورت گوش و در امتداد بدن است.

۵- با حرکت قوی مچ و انگشتان و هم زمان با چرخش سر به سمت سید توپ به سمت سید پرتاب می شود و بازیکن با نگاه خود حرکت توپ را تعقیب می کند.

۶- پس از پرتاب مچ دست در بالای سر به سمت جلو و پایین خم می شود.

ب) حرکت پاها: بازیکن میتواند این شوت را در دو وضعیت در حال حرکت (با اجرای حرکت سه گام) و یا وضعیت در حال سکون اجرا کند. در وضعیت در حال حرکت حرکت پا در این شوت نیز مثل سایر شوت های سه گام و با برداشتن دو گام و حرکت همزمان دست ها به ترتیبی که شرح داده شد اجرا می شود.

انواع شوت هوک: شوت هوک در دو شکل کوتاه و بلند به اجرا درمیآید. بازیکن سانتر از شکل کوتاه هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه نزدیک به سبد و در منطقه سه سانیه پرتاب می شود) و بازیکنان گارد و فرووارد از شکل بلند هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه دور و خارج از منطقه سه ثانیه پرتاب میشود) استفاده میکنند. استفاده از شکل بلند شوت هوک برای بازیکنان سانتر توصیه نمیشود؛ چرا که او را از موقعیت ریباند زیر سبد دور میکند.

توپ گیری از سبد (ریباند)

ریباند یکی از مهمترین مهارت های بسکتبال است زیرا در زمان حمله یک ریباند موفق آغاز یک حمله جدید است و در زمان دفاع نیز ریباند موفق جلوگیری از کسب امتیاز توسط تیم مقابل و نیز آغاز یک حمله است.

برای اجرای مهارت ریباند بهتر است در ابتدا این موضوع از سوی معلم کلاس مطرح شود که بازیکن همیشه باید این تفکر را در ذهن داشته باشد که هیچ توپی گل نمیشود و با این تفکر بازیکن همواره قبل از آگاه شدن از نتیجه یک شوت به سمت سبد هجوم می برد و خود را برای دریافت توپ از سبد آماده می سازد.

گول زدن یا فریب

فریب یکی از مهمترین مهارت های ورزش بسکتبال است. در تعریف فریب یا گول می توانیم به این عبارت توجه کنیم که «نمایش ظاهری یک حرکت به قصد به اشتباه انداختن بازیکن تیم مقابل به گونه ای که فکر کند شما قصد انجام حرکت خاصی دارید ولی از شما عمل دیگری خلاف آنچه وی تصور می کرده است سربزند». فریب را میتوان به روشهای مختلف اجرا کرد :

الف) با حرکت بدن یا سر پا شانه ها و چشم ها

ب) فریب با توپ

چرخش پا

چرخش عبارت است از حرکت دورانی حول یک پا و به دنبال آن تغییر مسیر و گاهی همراه با تعویض دست دریبل توسط بازیکن مهاجم با توپ چرخش را میتوان با توپ و یا بدون توپ اجرا کرد اما چرخش با توپ در اجرای مهارت های حرکتی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که عدم اجرای صحیح آن میتواند منجر به خطا و در نتیجه از دست دادن مالکیت توپ شود. در کلاس هفتم با مهارت انفرادی چرخش در جا و در زمانی که مالک توپ قصد حرکت بدون دریبل را دارد، آشنا شدید در اینجا به مهارت چرخش در حالتی که بازیکن پس از چرخش قصد ادامه حرکت و اجرای مهارت های پیوسته مانند دریبل شوت جفت و شوت سه گام را دارد توجه می کنیم.

الف) چرخش همراه با دریبل

بازیکن مهاجم از این چرخش برای عبور از مدافع مستقیم در یک مسیر باز برای فرار از محوطه پر ازدحام زیر سبد و یا پس از یک ریباند تدافعی و دریبل متصل به آن استفاده می کند.

تغییر مسیر با توپ

یکی از مهارت های مهم و اساسی در آموزش بسکتبال مهارت تغییر مسیر است که می تواند در اجرای بهینه تمرینات مهارت های انفرادی بازیکنان نقش بسزایی ایفا کند این حرکت از جمله مهارت های گول زدن است که در عبور از مدافع مستقیم نفوذ به سمت سبد با وجود مدافع در حین اجرای سه گام و قرار گرفتن در وضعیت دریافت پاس می توان از آن استفاده کرد.

دانستنی های بیشتر برای معلم

بازیکنان مهاجم و مدافع میتوانند به نحو اساسی و شایسته از منافع اجرای مهارت تغییر مسیر بهره مند شوند.

این مهارت میتواند در دو وضعیت کاربرد داشته و مورد استفاده بازیکن مهاجم دارای توپ قرار گیرد:

۱- تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دریبل کردن

۲- تغییر مسیر مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل

سد کردن یا اسکرین

سد کردن یا اسکرین یکی از تکنیک های رایج و اثر بخش در بازی بسکتبال است که به طور معمول بین دو تا ۳ و یا ۴ بازیکن هم تیمی اجرا میشود در صورتی که عمل سد کردن با موفقیت انجام شود بازیکن مهاجم می تواند به راحتی و به دور از فشار مدافع یا مدافعان به سمت سبد حمله و برای تیم خود کسب امتیاز کند.

مدافعان یک تیم می توانند از این تکنیک در شرایط مختلف استفاده کنند همچنین از این تکنیک می توان در مقابل سیستم های دفاعی یارگیری به خوبی بهره برد؛ هر چند در سیستم های جاگیری نیز برای ایجاد موقعیت شوت و دریبل می توان از این تکنیک به نحو مطلوب استفاده کرد.

دانستنی های بیشتر برای معلم

سد کردن عبارت است از ممانعت تکنیکی و بدون خطا از حرکت مدافع بازیکن مهاجم به وسیله یک یا چند هم تیمی بازیکن مهاجم که به دنبال آن رهایی مهاجم برای ادامه حرکت اتفاق می افتد. در زمانی که بازیکن تیم مهاجم با توپ و یا بدون توپ در کمند یک مدافع قرار گرفته هم بازی بازیکن مهاجم با نزدیک شدن به بازیکن مدافع و سد کردن راه عبور وی امکان فرار و عبور هم تیمی خود را از کمند دفاعی بازیکن مدافع فراهم میسازد. در چنین شرایطی بازیکن آزاد شده می تواند به راحتی به دریبل توپ پردازد و در صورتی که توپی در اختیار ندارد برای کسب موقعیت بهتر و دریافت پاس موثر آماده شود.

اسکرین: در انجام این نوع اسکرین بازیکن آزاد شونده در یک لحظه در جای خود ساکن می شود تا بازیکن آزاد کننده به سمت وی حرکت کند و با سد کردن مدافع وی از حرکت او به دنبال آزاد شونده جلوگیری کند و بلافاصله پس از عبور مهاجم، با اجرای یک چرخش سریع از حرکت مدافع، ممانعت به عمل می آورد.

تاکتیک های حمله تیمی

شناخت و استفاده از انواع تاکتیک های حمله تیمی بستگی به توانایی های افراد تیم، نظرات و آگاهی های مربی و شناخت توانایی های تدافعی تیم مقابل دارد انتخاب تاکتیک های تیمی حمله به عوامل متعددی بستگی دارد که میزان و نوع توجه به آنها وجه تمایز مربیان تیم ها خواهد بود.

برای آشنایی کلی با تاکتیک های حمله باید به دسته بندی این تاکتیکها توجه کنیم که عبارتند از:

الف) ضدحمله

هرگاه تیم مدافع در سریع ترین زمان ممکن، حمله ناموفق تیم مقابل را تبدیل به حمله از جانب خود کند، به طوری که ۱ تا ۳ مهاجم در آن شرکت داشته باشند این حمله را ضد حمله اولیه می گویند.

و در صورتی که مهاجمان قادر به کسب نتیجه به وسیله ۳ نفر حمله کننده نشوند و نیاز به شرکت سایر بازیکنان در حمله بشود و در نتیجه هر ۵ نفر با تبدیل ضد حمله اولیه اقدام به حمله کامل کنند به این ترتیب این حرکت ضد حمله را ثانویه می نامند.

ضد حمله دارای انواعی است که مهم ترین آنها عبارت اند از :

ضد حمله پس از توپ ربایی

در این ضد حمله بازیکنان تیم مدافع میتوانند توپ را از بازیکن مهاجم در هر وضعیت به روش قانونی برابند و مالک آن شوند و این شرایط را با حرکت سریع بازیکنانی که در مناطق جلوتر از دیگر بازیکنان قرار دارند به سمت سبد تیم مهاجم تبدیل به ضد حمله کنند.

ضد حمله پس از ریباند

پس از ریباند توپ از روی حلقه خودی، توپ به سرعت برای بازیکنانی که خود را به زمین و منطقه نزدیک به سبد تیم حریف رسانده اند ارسال میشود و آنها با استفاده از جا ماندن بازیکنان تیم مهاجم که حالا مدافع شده اند به سمت سبد حمله می کنند.

ضد حمله پس از گل شدن توپ

بلافاصله پس از یک حمله موفق توسط تیم مهاجم، تیم مدافع از زیر سبد توپ را به جریان می اندازد و با حداکثر ۲ پاس سریع و بلند، توپ به بازیکنان نوک حمله (فورواردها) می رسد که آنها با استفاده از جاماندن برخی از بازیکنان تیم مقابل و نیز نداشتن آرایش دفاعی منظم سعی در کسب امتیاز می کنند.

ب) حمله از قبل طراحی شده (ست شده)

در حالت طبیعی هر تیمی دارای حداقل یک تاکتیک حمله از قبل طراحی شده است. این طرح حمله که توسط مربی تیم طراحی میشود دربرگیرنده شرایط مختلف بازی و قابل تطابق و سازگاری با موقعیتهای مختلف است.

از طرف دیگر یک تاکتیک حمله طوری طرح ریزی میشود که از جهت های مختلف و به وسیله تمام بازیکنان تیم قابل استفاده و نتیجه گیری است.

اصول کلی دفاع

دفاع خوب در بسکتبال مانند تمام رشته های تیمی دیگر هم ارزش با یک حمله خوب است. چه بسا تیمی که خوب دفاع میکند می تواند از کسب امتیاز تیم مقابل جلوگیری کند و حتی در صورتی که نتواند حمله خوبی از خود نشان دهد پیروز در رقابت شود. در اینجا به بیان اصول کلی دفاع جاگیری که پایه ای ترین روش دفاعی در بسکتبال است می پردازیم.

دفاع جاگیری

در دفاع جاگیری هر بازیکن در جای خود مستقر است و مسئولیت دفاع از یک منطقه را بر عهده دارد و در نتیجه حرکت بازیکنان مدافع وابسته به حرکت توپ که توسط بازیکنان مهاجم به چرخش می آید تعیین می شود.

یکی از مهمترین اصولی که در این نوع دفاع باید مورد توجه بازیکنان قرار گیرد تشخیص مناطق دفاعی هر بازیکن و انواع تاکتیک های دفاعی و هم پوشانی مدافعان توسط یکدیگر است.

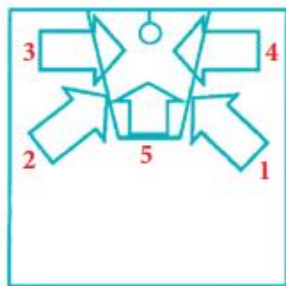
آنچه در همه انواع دفاع جاگیری مشترک است عبارت اند از :

۱- تعیین سرعت حرکت مدافعان ۲- مسیرهای حرکت مدافعان ۳- تعیین مسئولیت مدافعان در مرزهای دفاعی ۴- میزان همکاری و هم پوشانی گروهی بازیکنان بر اساس شیوه سرعت حرکت و جابه جایی توپ توسط مهاجمان.

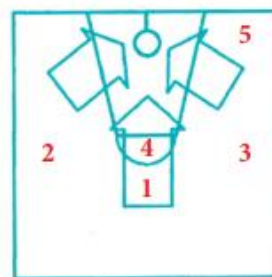
انواع دفاع جاگیری: بر اساس شیوه استقرار بازیکنان و مناطق دفاعی، دفاع های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم میشوند که عبارتند از:

۱- دفاع جاگیری منطقه ای ۲- دفاع جاگیری فشرده تمام زمین.

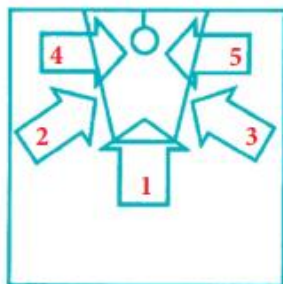
انواع حمله علیه دفاع جاگیری: معمولاً متناسب با وضعیت دفاعی تیم مقابل، تاکتیک حمله انتخاب و اجرا میشود و همانگونه که انواع روشهای دفاعی وجود دارد، در مقابل روشهای حمله نیز متنوع و گوناگون هستند. انواع سیستم های حمله علیه دفاع جاگیری در شکلهای زیر نشان داده شده است.



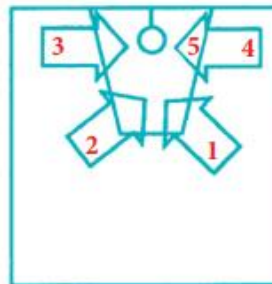
تصویر حمله دو - یک - دو



تصویر حمله یک - سه - یک



تصویر حمله سه - دو



تصویر حمله دو - سه

نکته مهم: برای اجرای حمله موفق علیه دفاع جاگیری، لازم است نقاط ضعف تیم مدافع شناسایی و سپس طرح لازم به اجرا گذاشته شود.

چگونه فوتبال بازی کنیم

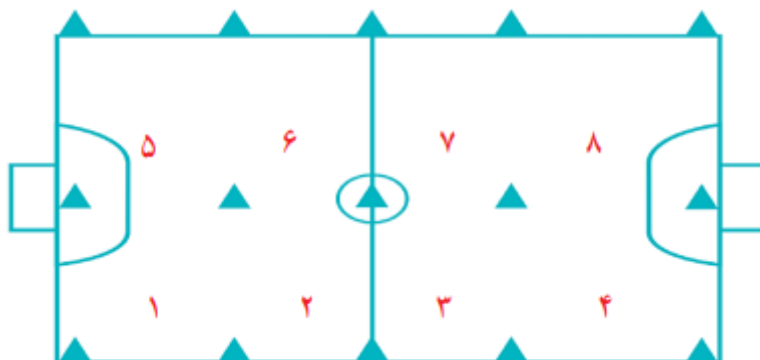
رشته ورزشی فوتبال به دلیل قابلیت بازی آن در هر سن و مکان های مختلف علاقه مندان زیادی دارد. امروزه شاهدیم نونهالان، نوجوانان، بزرگسالان و افراد مسن با نفراتی محدود، یک توپ و یک فضای کوچک شرایط بازی را فراهم می کنند. تاریخچه این رشته ورزشی حاکی است که اولین بار مربیان تیم های فوتبال در فصل سرما و بارندگی در زمان هایی که امکان تمرین در فضای باز را نداشتند برای آماده نگه داشتن بازیکنان به فضاهای سرپوشیده پناه بردند، بنابراین بازی را با نفرات کمتری اجرا کردند.

از آنجا که اکثر مهارت های بازی فوتبال شامل کنترل ها، پاس ها، شوت ها و ... و همکاری دو یا سه نفره در بازی فوتبال کاربرد دارد در این برنامه تکنیک و مهارت هایی که معمولاً جنبه تخصصی در بازی فوتبال دارد آموزش داده می شود؛ به نحوی که با اجرای آنها بازیکنان فوتبال و فوتبال قابل تشخیص خواهند بود مثل کنترل توپ با کف پا، استفاده از پاس پا و شوت با نوک پا.

سازماندهی فضای آموزشی

حداکثر فضای آموزشی در اختیار درس تربیت بدنی در مدارس اغلب یک زمین ورزشی در حیاط و یا در یک سالن و یا در خیلی از مواقع فضایی کوچکتر همراه با محدودیتهایی از جمله حریم ایمنی و ... است. از این رو هوشمندی و خلاقیت در سازماندهی

تمرینات باید به نوعی باشد که بیشترین بهره را از فضا و زمان موجود ببریم. برای نمونه میتوانید به کمک مخروط، زمین فوتسال را به هشت قسمت تقسیم کنید و همزمان هشت گروه دو تا چهار نفره را در انجام تمرینات فعال کنید.



ضربات آزاد

ضربات آزاد به دو صورت ضربات آزاد مستقیم و ضربات آزاد غیرمستقیم زده خواهد شد. برای هر دو مورد، هنگام ضربه، تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده باشد، نباید دو مرتبه زدن ضربه، توپ باید ساکن باشد و زننده با آن بازی کند.

- ضربه آزاد مستقیم

اگر ضربه آزاد مستقیم، مستقیماً وارد دروازه حریف شود گل محسوب می شود.

- ضربه آزاد غیرمستقیم

- ضربه آزاد غیرمستقیم در صورتی گل محسوب میشود که توپ قبل از ورود به دروازه با بازیکن دیگری غیر از زننده ضربه تماس پیدا کند.

- هنگام اجرای ضربات آزاد، تمامی بازیکنان تیم مقابل باید تا زمانی که ضربه زده نشده است حداقل ۵ متر از محل توپ فاصله داشته باشند. توپ بعد از ضربه، در بازی خواهد بود.

مهارت کنترل توپ با کف یا

بی تردید کوچک بودن زمین فوتسال در جریان بازی شرایطی را به وجود می آورد تا همیشه بازیکنان صاحب توپ از طرف مدافعان تحت فشار قرار گیرند. یکی از مهارت هایی که بازیکنان فوتسال برای در اختیار قرار گرفتن کامل توپ از آن زیاد استفاده می کنند. کنترل توپ با کف پا است که این مهارت در برخی مواقع میتواند موجب تمایز بازیکنان فوتسال از فوتبال شود.

مهارت پاس لاب

یکی از انواع پاس هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد پاس لاب است. از این پاس در مواقعی استفاده می شود که بخواهند توپ را از فاصله نزدیک با مدافع از روی سر او به مهاجم پاس دهند.

محاسن

برای عبور توپ از روی سر مدافع از فاصله نزدیک مورد استفاده قرار میگیرد.

در همه قسمتهای زمین میتواند مورد استفاده قرار گیرد.

معایب: در زمان حرکت با توپ، استفاده از این نوع پاس نیاز به مهارت زیادی دارد.

مهارت شوت نوک پا

یکی دیگر از مهارت هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد شوت با نوک پا است. این مهارت بدین دلیل در فوتسال مورد استفاده قرار میگیرد که دروازه فوتسال کوچک است و مسیر شوت های با روی پا برای دروازه بان قابل تشخیص است. شوت با نوک پا به دلیل داشتن سرعت زیاد و در برخی مواقع حالت موجی حرکت کردن باعث می شود دفع آن برای دروازه بان سخت و درصد موفقیت مهاجمان برای گل زدن افزایش یابد.

محاسن: سرعت شوت زیاد است و توپ حالت موجی حرکت میکند.

معایب: در برخی مواقع دقت آن کم است.

بازی در سیستم (۱-۲-۱)

هر تیمی برای بازی کردن موفقیت و لذت بردن از بازی نیاز به نظم دارد یعنی بازیکنان باید بدانند در کجا مستقر شوند و چه وظایفی در زمانی که تیمشان صاحب توپ است در زمان حمله و چه وظایفی در زمانی که تیمشان صاحب توپ نیست در زمان دفاع به عهده دارند. رفتاری که در دو حالت فوق باید انجام دهند به زبان ساده تاکتیک نامیده می شود.

دانستنی های بیشتر برای معلم

عملیات تاکتیکی نسبت به نوع استقرار آرایش یا سیستم تیم در زمین متفاوت است. یکی از انواع آرایش ها که به سادگی قابل یادگیری و اجراست و تقریباً اکثر تیم ها به نوعی از آن استفاده می کنند و قابلیت تبدیل به آرایشهای (سیستم های) دیگر را دارد سیستم ۱-۲-۱ است.

حمله در قالب سیستم ۱-۲-۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه انتظار می رود دانش آموزان بتوانند تاکتیک های حمله ای در سیستم ۱-۲-۱ را در زمان بازی به نمایش بگذارند.

آموزش دفاع در سیستم ۱-۲-۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه انتظار می رود دانش آموزان بتوانند طریقه دفاع کردن در برابر حریفی را که با سیستم ۱-۲-۱ بازی می کند، به نمایش بگذارند.

تمرین ۱: آشنایی با مراحل دفاع فردی

سازماندهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر (۱ دروازه بان، ۱ مدافع، ۱ مهاجم و ۱ تغذیه کننده)

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

تغذیه کننده از کنار زمین توپ را به مهاجم پاس دهد. مدافع از انتهای زمین حرکت کند و در فاصله ۱ تا ۱/۵ متری مهاجم به نحوی بایستد که بین توپ و دروازه قرار گیرد. همزمان با حرکت مهاجم به سمت جلو، مدافع شروع به عقب نشینی کند و او را به سمت کناره های زمین هدایت کند. مدافع در حال عقب نشینی کردن اقدام به فریب مهاجم کند (نشان دهد که میخواهد توپ را بزند) اگر توپ از پای مهاجم فاصله گرفت توپ را بزند.

نکات قابل توجه:

- رعایت فاصله - گارد صحیح - عقب نشینی کردن - فریب مهاجم - زدن توپ.

جابه جایی بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

جابه جایی بازیکنان در زمان بازی به این منظور انجام می شود که وضعیت استقرار مدافعان حریف به هم ریخته شود و در فضای ایجاد شده تیم مهاجم بتواند تاکتیک های مورد نظر خود را به نمایش بگذارد و در نهایت بتواند گل بزند.

مرحله اول

۱ به ۲ پاس دهد و به سمت رأس جلو حرکت کند. ۳ به جای خالی ۱ برود و ۴ به جای خالی ۳ برود. (شکل ۱)

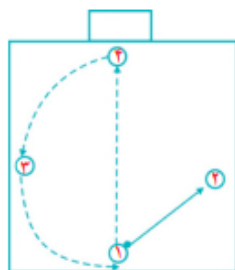
مرحله دوم

۲ توپ را به ۳ پاس دهد و جایش را با ۴ عوض کند. (شکل ۲)

مرحله سوم

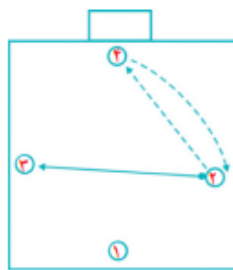
۳ توپ را به ۱ پاس دهد و جایش را با ۴ عوض کند. (شکل ۳)

- در تمامی مراحل جابه جایی، بازیکنان جایشان را با بازیکن رأس عوض میکنند.

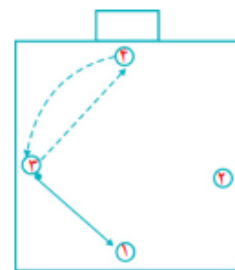


شکل ۱

(ص ۱۵۱)



شکل ۲



شکل ۳

چگونه بدمینتون بازی کنیم؟

بدمینتون برای نخستین بار در کشور چین ابداع شد. بیش از ۱۱۰ سال در شهر پونا در کشور هندوستان مردم بدمینتون بازی می کردند و به نام بوناها معروف بوده است تا اینکه سربازان و افسران انگلستان در قصری به نام بدمینتون این بازی را انجام دادند و برای آن قوانین تدوین کردند. از این رو به نام همان قصر این بازی بدمینتون نامگذاری شد و اولین فدراسیون بین المللی بدمینتون در سال ۱۹۳۴ تأسیس شد و اولین رئیس آن سرجورج توماس نام داشت. با انجام بازی بدمینتون توسط اتباع انگلیسی در جنوب کشور ما به ویژه شهرهای آبادان و مسجد سلیمان، بدمینتون در ایران و به خصوص جنوب کشور رواج یافت و در سال ۱۳۵۱ با شکل گیری فدراسیون بدمینتون این ورزش در ایران به رسمیت در آمد و به سرعت رشد کرد تا جایی که در سال ۱۳۵۳ در مسابقات آسیایی به میزبانی تهران، تیم ملی کشورمان موفق به کسب مقام هشتم آسیا شد. انجمن بدمینتون دانش آموزی نیز در سال ۱۳۶۰ شکل گرفت و از همان موقع تاکنون با برگزاری مسابقات آموزشگاه ها در حال فعالیت است.

انتظارات عملکردی از دانش آموزان :

- قوانین بازی بدمینتون را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با بکارگیری استراتژی های مناسب در بازی بدمینتون عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت های بدمینتون با اتخاذ وضعیت مناسب بدن تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی بدمینتون مهارت خود را در به کارگیری با راکت و شاتل نشان دهد.
- در طول بازی بدمینتون با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با مهارت و محدوده زمین در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت های مختلف در انواع بازی های بدمینتون مشارکت فعال داشته باشد.

انواع بازی بدمینتون : یک نفره خانم ها، یک نفره آقایان دو نفره خانم ها دو نفره آقایان و دو نفره مختلط

نحوه امتیاز گرفتن در بازی بدمینتون : هرگاه پس از زدن سرویس جریان بازی به نفع سرویس زننده یا سرویس و گیرنده تمام شود یک امتیاز داده میشود و سرویس نیز در اختیار گیرنده امتیاز قرار میگیرد (مانند بازی والیبال)

بازی بدمینتون سه گیم دارد و برنده هر بازی، بازیکنی است که دو گیم از سه گیم را ببرد. هر گیم در امتیاز ۲۱ تمام می شود، به شرطی که برنده گیم حداقل ۲ امتیاز از بازنده گیم بیشتر داشته باشد. به عنوان مثال در صورتی که امتیاز دو بازیکن برابر ۲۰ شود. بازیکنی برنده خواهد بود که ۲ امتیاز را به طور متوالی کسب کند. البته این شرایط حداکثر تا امتیاز ۳۰ برقرار است. یعنی اگر دو بازیکن به امتیاز برابر ۲۹ رسیدند بازیکنی برنده گیم خواهد بود که زودتر به امتیاز ۳۰ برسد.

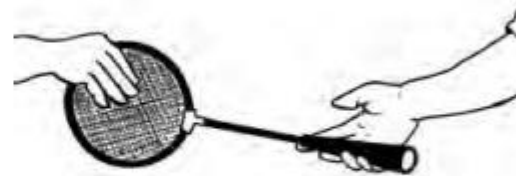
آشنایی با راکت و شاتل

نحوه گرفتن راکت

الف) گرفتن راکت برای زدن ضربه با روی دست (فورهند) hand Fore: راکت را مانند شکل ۱ به طرف یادگیرنده بگیرید و به او بگویید با دسته راکت دست بدهد، به طوری که بین انگشت شست سه انگشت دیگر و انگشت اشاره یادگیرنده به شکل عدد ۷ فارسی درآید و رأس عدد ۷ در امتداد قاب راکت باشد و دسته راکت را بگیرد و انتهای دسته راکت روی نرمی دست قرار داشته باشد، مانند شکل ۲.



شکل ۲



شکل ۱

ب) گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت دست (بک هند) hand Back: طرز قرار گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت راکت بدین گونه خواهد بود که انگشت شست در پهلوی دسته راکت قرار میگیرد، مانند شکل ۳.



شکل ۳

در بدمینتون سه نوع گرفتن شاتل متداول است.

۱ گرفتن قسمت بالایی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره

۲ گرفتن قسمت پایینی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره

۳ گرفتن شاتل به شکلی که انگشت اشاره در داخل قسمت چتر شاتل و انگشت شست در قسمت خارجی چتر شاتل

قرار گیرد، مانند انبر.

دو نوع اول گرفتن شاتل برای زدن سرویس با روی راکت به کار میرود و نوع سوم گرفتن شاتل برای زدن سرویس با پشت راکت مورد استفاده قرار میگیرد.

سرویس بلند و دریافت

تعریف سرویس و انواع آن : سرویس ضربه ای است که بازی با آن شروع می شود. سه نوع سرویس در بدمینتون زده می شود.

الف) سرویس بلند ب) سرویس کوتاه ج) سرویس تیز.

مشخصات شاتل در فضا و فرود آن در زمین در سرویس بلند

- ارتفاع شاتل: بر دو نوع است، یکی ارتفاع زیاد و یکی ارتفاع متوسط

- محل فرود شاتل: بهترین مکان در انتهای زمین است

تاس کلیر و انواع آن

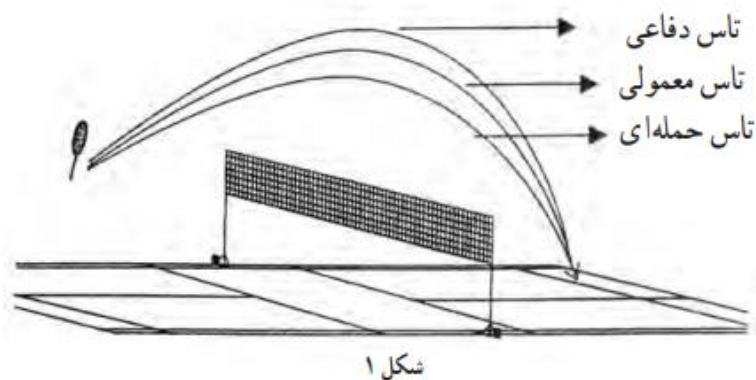
تعریف تاس کلیر : تاس کلیر به ضربانی گفته می شود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند.

تاس کلیر بر سه نوع است :

الف) دفاعی (ارتفاع زیاد)

ب) حمله ای (ارتفاع کم)

ج) معمولی (ارتفاع متوسط)



در آب شات و انواع آن

تعریف در آب سات و انواع آن به ضربه هایی اطلاق می شود که شامل از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده می شود و بر دو نوع است.

الف) دراپ آهسته ب) دراپ تیز

و به دو نحوه زده می شود : ۱- ساده ۲- کات دار

مشخصات شاتل دراپ آهسته

محل فرود شاتل: بهترین مکان در جلوی تور زمین حریف و گوشه های آن است.
ارتفاع شاتل در هنگام عبور از روی تور خیلی کم خواهد بود

آندرهند کلیر

تعریف آندرهند کلیر : فرستادن شاتل از سطح پایین تر از تور به انتهای زمین حریف را می گویند.

آندرهند کلیر بر دو نوع است :

الف) با ارتفاع زیاد (دفاعی)

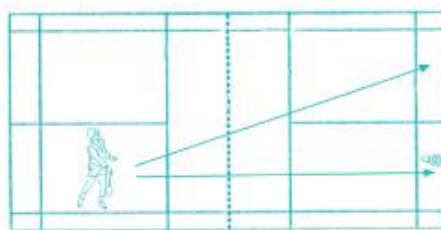
ب) با ارتفاع کم (حمله ای).

مشخصات شاتل

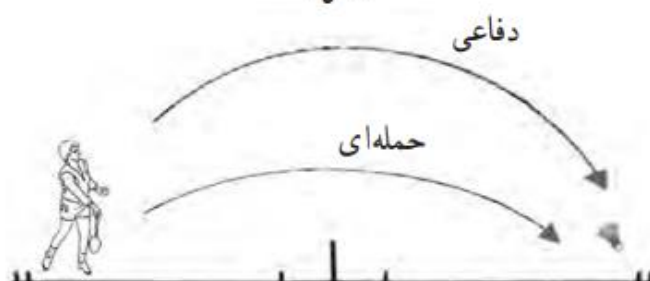
محل فرود: بهترین مکان انتهای زمین و گوشه های آن میباشد (مانند شکل ۱).

ارتفاع شاتل: در آندرهند دفاعی زیاد و در حمل های نسبت به دفاعی کمتر است (مانند شکل ۲).

سرعت شاتل: در دفاعی کم و در حمله ای بیشتر است.



شکل ۱



شکل ۲

آندرهند دراپ

تعریف آندرهند دراپ به ضرباتی اطلاق می شود که از سطح پایین تر از نور به جلوی زمین حریف زده می شوند.

مشخصات شاتل در آندرهند دراپ: (از جلوی تور خود به جلوی تور حریف)

محل فرود شاتل: بهترین مکان گوشه های جلوی زمین است به طوریکه به خط عرض زیر تور نزدیک باشد.

ارتفاع تور: هر چه ارتفاع شاتل در موقع عبور از روی تور کمتر باشد بهتر خواهد بود.

اسمش

تعریف اسمش: به ضربه هایی اطلاق می شود که شاتل از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به طرف زمین حریف زده می شود.

نحوه زدن اسمش: زدن اسمش چندین شیوه دارد. الف) بدون پرش ب) با پرش

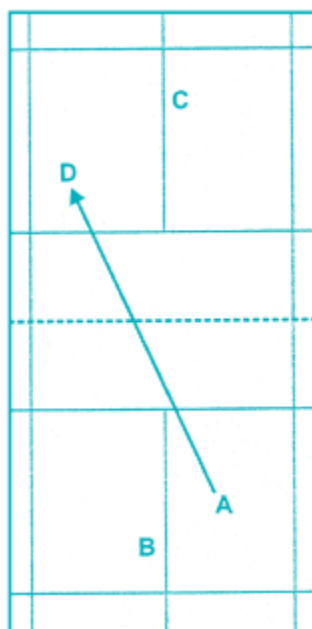
ضربه درایو

تعریف درایو به ضربانی گفته می شود که شاتل با سرعت و تقریباً به طور افقی در سطح نزدیک به نور به زمین حریف فرستاده می شود.

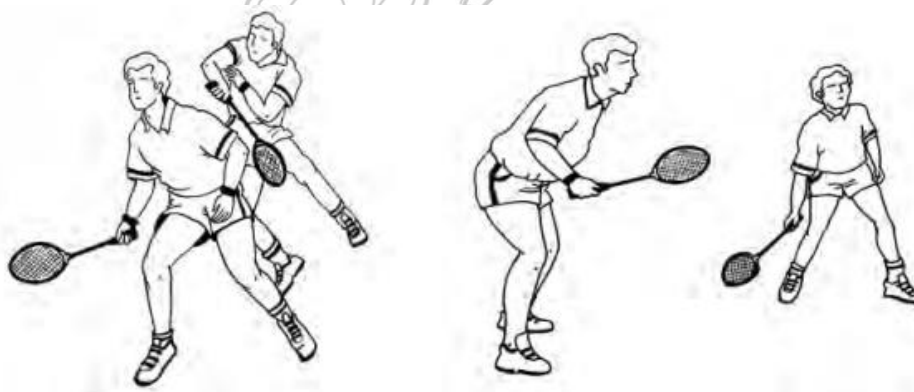
بازی یک نفره و دو نفره

بازی یک نفره و دو نفره چگونه انجام میگیرد؟ هر گاه در هر قسمت زمین بازی بدمینتون یک نفر قرار بگیرد بازی را یک نفره و هرگاه دو نفر قرار بگیرند دو نفره می گویند.

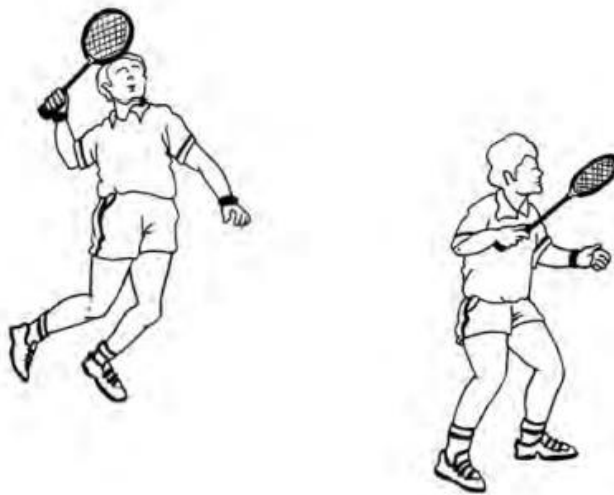
در هنگامیکه بازیکن A سرویس کوتاه میزند، زمین برای او و یارش به صورت عرضی تقسیم میشود، یعنی اگر بازیکن D که سرویس گیرنده است جواب بازیکن A را که سرویس زننده است به نیمه سمت چپ زمین حریف بفرستد، بازیکن B جواب شاتل را باید بدهد و اگر بازیکن D جواب سرویس بازیکن A را به نیمه سمت راست زمین حریف بفرستد بازیکن A خودش باید جواب برگشت شاتل را بدهد.



نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام دفاع کردن



نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام حمله کردن



استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

تعریف استراتژی و تاکتیک : داشتن یک طرح در بازی برای پیروزی بر حریف را میتوان استراتژی نامید و داشتن نقشه های کوچک برای رسیدن به هدف اصلی را که همان استراتژی باشد میتوان تاکتیک اطلاق کرد.

برای موفقیت در اجرای استراتژی و تاکتیک باید از نکات ذیل آگاهی داشت :

- ۱- شناخت از تاکتیک بازیکن خودی و حریف
- ۲- آگاهی از توانایی های بازیکن خودی و حریف
- ۳- توانایی از چگونگی کاربرد ضربه های مختلف بدمینتون
- ۴- شناخت از حالت های روانی بازیکن خودی و حریف.

چگونه والیبال بازی کنیم؟

- والیبال ورزشی است که با حضور دو تیم و در زمینی که به وسیله تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده بازی می شود.
- در والیبال با پاها باید به دنبال توپ رفت با دست به توپ ضربه زد و با فکر بازی کرد. والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک های ساده تشکیل میشود و اجرای مناسب آن نیازمند بهبود قابلیت های آمادگی جسمانی و ادراکی - حرکتی است؛ زیرا این ورزش ترکیبی از حرکات نسبتاً کوتاه مدت است.
- والیبال بازی ای است که بر پایه ارسالهای دقیق و جلوگیری از برخورد توپ با زمین استوار است و این مستلزم جا به جایی های سریع و متعادل است.
- یک تیم میتواند در زمین خود حداکثر ۳ بار با توپ تماس داشته باشد مگر در شرایط تماس توپ با دست مدافع روی تور که چهار تماس با توپ نیز مجاز است.

- الگوی رایج ارسال با ساعد پاس دادن با پنجه و آبشار زدن است.

- توپ با زدن سرویس وارد بازی می شود.

- در والیبال تقویت عضلات (شکم، کمر و انگشتان و ...) به عنوان نقش حمایت کننده در حمله و دفاع اهمیت بسزایی دارد.

- بالاتنه بازیکنان والیبال نباید زیاد عضلانی باشد؛ زیرا باعث کاهش سرعت حرکت دست می شود.

- در والیبال سرعت حرکات بالاتنه مهم تر از قدرت آن است اما بر کار قدرتی روی پاها برای افزایش پرش بیشتر تاکید می شود.

پاسور: بازیکنی تخصصی است که حمله تیم را هماهنگ میکند و به مهاجم پاس می دهد. پاسور اغلب مسئول دومین تماس تیم با توپ است. یک آبشار موفق معمولاً از یک پاس دقیق حاصل میشود. یک پاسور خوب باید دقیق، سریع، با انعطاف پذیری بالا خلاق و باهوش باشد.

مدافع میانی: بازیکنی تخصصی روی تور است که در منطقه وسط جلو منطقه (۳) دفاع می کند، وظیفه ایجاد هماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او است. از این بازیکن اغلب به عنوان مهاجم سرعتی در تاکتیک های حمله استفاده میشود که میتواند به عنوان عاملی برای فریب مدافعان حریف نیز باشد.

مهاجم کناری: به عنوان دریافت کننده مهاجم هم شناخته میشود این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفه دریافت سرویس را بر عهده دارد، عمدتاً از کنار آنتن به ویژه منطقه ۴ در حمله شرکت می کند.

لیبرو: بازیکنی تخصصی برای دریافت سرویس یا حمله است که جایگزین هر یک از بازیکنان عقب زمین می شود و فقط می تواند در مناطق عقب زمین بازی کند مناطق ۱،۶ و (۵) این بازیکن نمیتواند سرویس بزند و رنگ پیراهن او باید متفاوت با رنگ پیراهن هم تیمی هایش باشد. او در توپ گیری و دریافت سرویس باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم تیمی هایش پوشش دهد. باید حداقل یک امتیاز بازی شود تا لیبرویی که از زمین خارج شده جایگزین بازیکنی دیگر شود. بنابراین لیبرو نمیتواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد. همین طور اگر لیبرو در منطقه ۳ متری نزدیک تور با پنجه پاس دهد، هم تیمی او نمیتواند در حالی که ارتفاع توپ بالاتر از تور قرار دارد آن را وارد زمین حریف کند.

جایگزینی لیبرو با یک بازیکن دیگر جزو تعویض های تیم محسوب نمیشود این جایگزینی باید در فاصله بین خط ۳ متر و خط انتهایی و زمانی که بازی جریان ندارد صورت گیرد و نیازی به اجازه داور ندارد فقط همان بازیکنی که لیبرو جایگزین او شده است می تواند به جای او به زمین برگردد.

پشت خط زن: پشت خط زن اصلی ترین مهاجم تیم است که معمولاً به عنوان امتیاز آورترین بازیکن تیم نیز به او نگرسته میشود. او در ترکیب تیم در قطر پاسور قرار میگیرد و معمولاً در لحظات حساس و تعیین کننده بازی وظیفه کسب امتیاز در حمله بر عهده اوست.

مروری بر مهارت های پایه والیبال

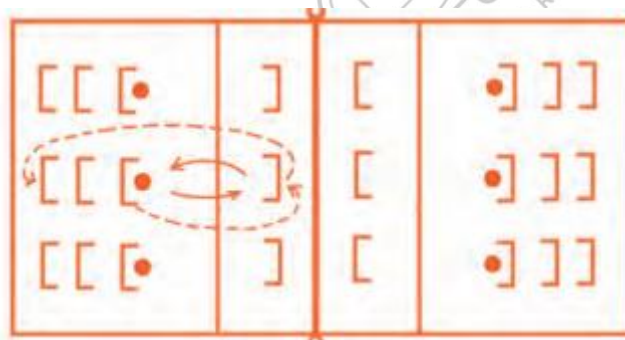
تمرین پاس پنجه ستاره: دانش آموزان به گروههای فرد (۵، ۷، ۹ نفره) تقسیم میشوند و به شکل دایره می ایستند. هر بازیکن ابتدا یک پاس پنجه بالای سر میدهد و سپس پیوسته به نفر دوم سمت راست خود پاس میدهد (هیجان تمرین را با حذف پاس بالای سر و اضافه کردن تعداد توپها بیشتر کنید).

تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی: در بالای سر و در یک محدوده معین (دایره یا مربع به قطر ۱ متر)

تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی به هدف: در صورت وجود دیوار، تمرین ارسال توپ با پاس پنجه و ساعد متناوب (یک بار پنجه، یک بار ساعد) به هدف تعیین شده (بالتر از ارتفاع تور) روی دیوار انجام شود.

تمرین رالی پاس پنجه و ساعد ترکیبی تک به تک: دریافت با ساعد، ارسال با پنجه در محدوده معین و پشت تور (۵ رالی)

تمرین پاس پنجه و ساعد با جابه جایی: روش اجرا: دانش آموزان را در گروه های کوچک و با یک توپ در هر گروه، مانند شکل زیر در زمین مستقر کنید. نفر اول با پاس پنجه به سرگروه خود، به جای او میرود، سرگروه هم پس از پاس پنجه از سمت راست به انتهای گروه خود می پیوندد.



بازخوانی و ردگیری توپ

در ورزش والیبال، وقتی دانش آموزان در هر یک از مهارت های پایه والیبال ماهر شدند، باید تکنیک های کاربردی در والیبال را بیاموزند. مهمترین چیزی که در این مرحله دانش آموزان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازی خوانی و ردگیری دیداری توپ است. والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ، در نتیجه بازیکنان وقت زیادی برای فکر کردن، تصمیم گیری و جابه جایی ندارند؛ بنابراین باید توانایی دانش آموزان در بازی خوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.

دانستنی های بیشتر برای معلم

– برای تقویت قدرت بازی خوانی دانش آموزان از تمرینات رقابتی و شبیه بازی استفاده کنید تا فرایند تمرین برای دانش آموزان قابل پیش بینی نباشد.

– از تمرینات تکراری پرهیز کنید؛ زیرا کمکی به افزایش مهارت دانش آموزان در بازی خوانی نمی کند.

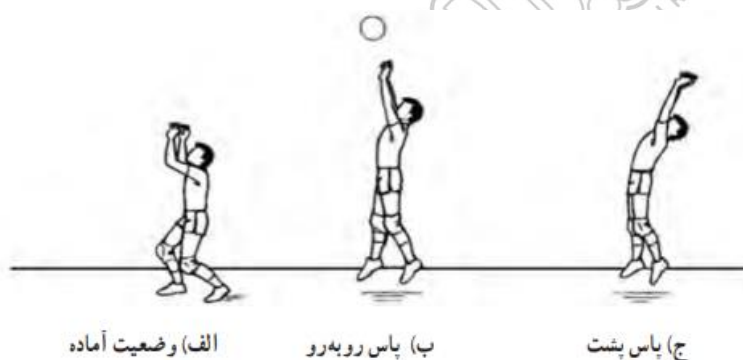
– برای افزایش توانایی دانش آموزان در ردگیری دیداری توپ تمرینات را از فواصل کم و از زمین های بازی کوچک تر آغاز و به تدریج فواصل و ابعاد زمین را بیشتر کنید.

مهارت پاس

ارسال توپ با پنجه به منظور هدایت توپ به مناسب ترین محل برای حمله مهاجمان به عنوان پاس شناخته می شود. پاس معمولاً به دومین تماس یک تیم با توپ بعد از دریافت سرویس اطلاق می شود مهارت پاس مشابه تکنیک پاس پنجه است که با ظرافت و مهارت بیشتر اجرا می شود در این درس به دو پاس روبه رو و پاس پشت پرداخته می شود.

آموزش مهارت پاس

در مهارت پاس تماس، با توپ شبیه تکنیک پاس پنجه است، به طوریکه سه انگشت شست، سبابه و میانی سطح اصلی تماس را فراهم میکنند و در هر دو نوع پاس روبه رو و پشت باید به نکات زیر توجه کرد.



وضعیت آماده : (شکل ۱- الف)

به سرعت زیر توپ قرار بگیرید.

پاها را به اندازه عرض شانه ها باز کنید و پای نزدیک به تور را کمی جلوتر قرار دهید.

زانوها را به آرامی خم کنید و بدن را کمی به پایین بیاورید.

کمی بدن را به جلو ببرید در حالی که تنه خود را صاف نگه می دارید.

قبل از تماس با توپ دست ها را بالاتر از پیشانی (۲۰ الی ۲۵ سانتی متر با خم کردن مچ ها به داخل قرار دهید.

پاس رو به رو : (شکل ۱ ب)

به سمت هدف کمی چرخش کنید و وزن بدن را به سینه پاها انتقال دهید.

با حرکت بدن به سمت بالا و جلو و استفاده از نیروی پاها و صاف کردن آرنج ها، توپ را به روبه رو پاس دهید.

در پاس رو به رو انگشتان سبابه و میانی نقش هدایتی و انگشتان شست نقش کنترلی دارند.

پاس پشت : (شکل ۱ ج)

لحظه ای قبل از تماس با توپ لگن را کمی به سمت جلو حرکت دهید.

زانوها و آرنج ها را صاف کنید.

به جای بردن سر به عقب و قوس زیاد به عقب سر را در گردن فرو ببرید و با چشمان خود مسیر توپ را از بالا تعقیب کنید.

در اجرای پاس پشت، ارتفاع مهم تر از مسافت است بنابراین توپ را ابتدا به بالا و سپس به عقب پاس دهید.

در اجرای پاس پشت، از نیروی حاصل از فشار پاها به زمین و قدرت بالاتنه استفاده کنید.

در پاس پشت، انگشتان شست نقش هدایتی و انگشتان سبابه و میانی نقش کنترلی دارند.

حمله

تعریف حمله : هدف نهایی یک تیم برای عبور از مرحله دریافت سرویس یا دفاع داخل میدان، حمله ای موفق است. هدف اصلی حمله این است که توپ از روی تور طوری عبور داده شود که بازیکنان تیم حریف قادر نباشند توپ را در بازی حفظ کنند و یا اینکه نتوانند با حمله ای سخت توپ را برگشت دهند. دو نوع حمله اصلی در شرایط بازی به کار می رود :

– آبشار زدن به داخل زمین حریف

- انداختن توپ به پشت مدافعان روی تور حریف حمله جاخالی

مراحل آموزش آبشار:

تعریف آبشار: سرازیرکردن توپ با قدرت و سرعت توپ به زمین حریف با یک دست را آبشار میگویند که امتیاز آورترین و مهیج ترین مهارت بازی والیبال است.

نزدیک شدن به توپ:

با پیش بینی مسیر و ارتفاع توپ و فاصله نسبت به تور، با برداشتن دو سه گام به توپ نزدیک شوید (مانند شکل زیر).



پرش:

دو گام آخر نزدیک شدن را سریع و بلند بردارید.

بدن را با خم کردن زانو و پایین آوردن مرکز ثقل به زمین نزدیک کنید.

همزمان دستها را به عقب و بالا تاب بدهید.

با حرکت سریع دستها به جلو و صاف کردن بدن، وزن خود را از پاشنه به پنجه انتقال دهید و از زمین جدا شوید.

بعد از جدا شدن از زمین و قرارگرفتن در هوا، کمی تنه را به عقب قوس دهید.

با خم کردن و بردن دست ضربه به پشت سر، تنه را نیز به عقب ببرید.

دست آزاد (غیرضربه) را از وضعیت خم به جلو بیاورید.

مراحل آموزش حمله جاخالی

تعریف حمله جاخالی: این تکنیک حمله، نوعی حمله آرام است که به دو منظور از آن استفاده میشود:

تغییر آهنگ دفاعی تیم حریف و برهم زدن نظم دفاعی

استفاده مطلوب از پاس های نامناسب

دفاع روی تور

قابلیت بستن، یا مسدود کردن راه حمله حریف در مقابل تور را دفاع روی تور می گویند. رمز موفقیت در دفاع تیم، اجرای مؤثر دفاع در مقابل تور است. برخی کارشناسان معتقدند دفاع تهاجمی، خوب بزرگترین سلاح روانی برای یک تیم است که بازیکنان در اختیار دارند. از آنجایی که بیشتر آسیب های والیبال هنگام دفاع روی تور رخ می دهد، قبل از آموزش آن بر تقویت عضلات انگشتان و تنه دانش آموزان تأکید می شود.

انواع دفاع روی تور

دفاع تدافعی: توسط مدافعینی استفاده میشود که قادر نیستند دستهای خود را بالاتر از تور ببرند و به این منظور:

دفاع کننده کف دستهای خود را، در بالاتر به صورت یک سطح انعکاس دهنده توپ نگه میدارد و برای قطع مسیر توپ، کمی عقبتر از تور پرش میکند.

دفاع تهاجمی: انجام این دفاع از آنجایی که دستهای دفاع کننده نزدیک به توپ است، آسانتر است و به این منظور:

دستهای خود را در بالای تور به زمین ببرید و سقفی روی توپ تشکیل دهید.

به محض اسپک مهاجم، با خم کردن مچ دست، توپ را به سمت زمین مهاجم، برگشت دهید.

دستها را به «حالت سقفی» به روی توپ نگهدارید و از حرکت یا تاب دادن بازوها به طرف توپ خودداری کنید.

دفاع داخل میدان (توپ گیری)

تعریف دفاع داخل میدان (توپ گیری) برای جلوگیری از برخورد توپ با زمین علاوه بر دفاع روی تور از تکنیک فردی دیگری به نام توپ گیری یا دفاع در داخل میدان نیز استفاده می شود. عملکرد کارآمد در توپ گیری می تواند منتهی به یک حمله برگشتی موفق شود و کاستی های تیم در دفاع روی تور را پوشش دهد. در توپ گیری اغلب از تکنیک ساعد یا ارسال با ساعد یک دست استفاده می شود که با توجه به سطح دانش آموزان در این درس به توپ گیری مقدماتی با ساعد می پردازیم.

آموزش دفاع داخل میدان:

توپ گیری شامل سه مرحله اساسی است:

حرکت و جاگیری مناسب

اتخاذ وضعیت مناسب بدن

تماس با توپ.

تاکتیک های حمله تیمی

همراه با فراگیری و پیشرفت در مهارت های اصلی معلم باید دانش آموزان را با مفاهیم تیمی والیبال آشنا کند. در بازی والیبال هدف هر دو تیم عبور دادن توپ از روی تور و فرود آوردن آن در زمین حریف و جلوگیری از فرود توپ در زمین خودی است. از این رو آموزش تاکتیک ها می توانند آموزش والیبال به دانش آموزان را تکمیل و آنها را برای شرکت در مسابقات والیبال آماده کنند.

دانستنی های بیشتر برای معلم

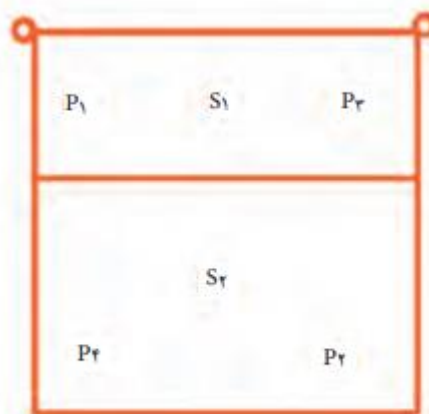
اولین وظیفه هر تیم در حمله عبارت است از دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و روبه روی سرویس زننده رساندن توپ به پاسور حرکت برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور دومین وظیفه عبارت است از پاس حمله و حمایت از مهاجم. سیستم روشی است که با آن بازی میکنیم و سیستمها در والیبال به تخصصی و غیرتخصصی تقسیم میشوند.

انواع سیستمهای حمله:

سیستم غیرتخصصی ۶-۶: هر ۶ بازیکن هم به عنوان مهاجم و هم به عنوان پاسور انجام وظیفه میکنند و همه بازیکنان آزادند تا هر وظیفه ای را انجام دهند و وظایف با توجه به منطقه ای که بازیکن در آن قرار دارد تعیین میشود.

سیستم تخصصی ۴-۲ منظم: در این سیستم یا روش، ۴ بازیکن به عنوان مهاجم و ۲ بازیکن به عنوان پاسور انجام وظیفه میکنند. در وضعیت شروع بازی آرایش تیم به گونه ای است که پاسورها در مناطق ۳ و ۶ قرار میگیرند. شکل ۲ نحوه استقرار بازیکنان و نقش های آنها در زمین را در لحظه شروع نشان میدهد.

S_1 = بهترین پاسور
 S_2 = دومین پاسور
 P_1 = قوی ترین مهاجم
 P_2 = دومین مهاجم قوی
 P_3 = سومین مهاجم
 P_4 = چهارمین مهاجم



شکل ۲

تاکتیک های دفاع تیمی

بدیهی است هنگامی که تیمی برای حمله آماده می شود تیمی دیگر خود را برای دفاع آماده می کند. بنابراین برای آماده سازی دانش آموزان به منظور اجرای بازی والیبال و شرکت در مسابقه لازم است علاوه بر مهارت های فردی، مهارت های تیمی از جمله تاکتیک دفاع تیمی نیز آموزش داده شود.

دانستنی های بیشتر برای معلم

اولین وظیفه هر تیم در دفاع، عبارت است از دریافت توپ و جلوگیری از برخورد توپ با زمین نزدیک تور یا عقب زمین و دومین وظیفه هر تیم در دفاع عبارت است از: پاس و حمله و حمایت از مهاجم.

چگونه هندبال بازی کنیم؟

ورزش هندبال یکی از ورزش های جذاب فرح بخش فراگیر و دیدنی است که به عنوان مادر ورزشهای تویی شناخته شده و در سرتاسر جهان به ویژه در کشورمان علاقه مندان زیادی را در سطوح نونهالان، نوجوانان و جوانان به فعالیت در این عرصه کشانده است. رسالت این ورزش از یک سو به عنوان ورزش آموزشگاهی و از سوی دیگر به عنوان یک ابزار تربیتی مورد توجه برنامه ریزان دستگاههای آموزشی و ورزشی کشور قرار گرفته تا وسیله ای برای رشد همه جانبه دانش آموزان باشد.

بازی هندبال تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی نیست؛ همچنان که اجرای هر فعالیت بدنی به وسیله اندیشیدن به وجود می آید، یک بازیکن هندبال نیز با تلاش جدی باید موقعیت را به سرعت ببیند به خاطر بسپارد ارزیابی کند و پس از نتیجه گیری متناسب با موقعیت عمل کند.

دو تیم برای پیروزی که هدف بازی است تلاش می کنند بازیکنان باید از قواعد بازی منصفانه و مقررات ورزشی که برای یک بازی جوانمردانه وضع شده پیروی کنند. هندبال یک بازی گروهی است و نقش مهمی در تربیت دارد.

بازیکنان یاد می گیرند که با همدیگر همکاری کنند و با کار تیمی و منش ورزشکارانه سازگاری داشته باشند تا به مرور زمان به رفتارهای قابل پذیرش اجتماعی در زندگی روزمره دست یابند که این همان جنبه آموزشی بسیار مهم بازی هندبال است.

نامگذاری پستهای حمله و دفاع در بازی هندبال

نام گذاری پست های حمله

AttackingPositions: موقعیت های حمله

RW: RightWing گوش راست

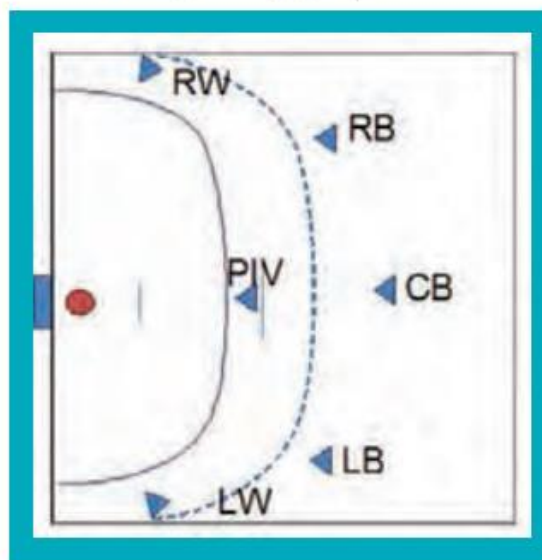
RB: RightBack بغل راست

CB: CentreBack بغل

PIV: Pivot خط زن

LB: LeftBack بغل چپ

LW: LeftWing گوش چپ



مروری بر مهارتهای قبلی و تمرینات ترکیبی (پاس، دریافت، دریبل، شوت)

بازی هندبال ترکیبی است از مهارتهای پاس و دریافت دریبل شوت و ... و فرد موفق در بازی هندبال کسی است که توپ را به درستی دریافت کند، به موقع برای پاس یا دریبل تصمیم بگیرد و با شوت های مناسب و به موقع امتیاز (گل) کسب کند؛ بنابراین با اجرای تمرینات جالب و متنوع ضمن مرور مهارت های پایه سطح مهارت دانش آموزان را تقویت کنید.

در طراحی تمرین به نکات زیر توجه کنید :

- از ساده به مشکل

- متناسب با آموزش های داده شده

- متناسب با امکانات و فضای مدرسه

- ایجاد تنوع با خلاقیت معلم

- تقریباً شبیه به بازی.

دفاع در هندبال

تعریف دفاع

دفاع عبارت است از جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و برهم زدن نقشه تهاجمی آنها.

کار دفاع زمانی شروع می شود که تیم حریف توپ را از دست بدهد. هدف مدافع باید خنثی کردن حمله حریفان و به دست آوردن مجدد توپ باشد.

دفاع علاوه بر اینکه به طرز مؤثری مانع از تلاش مهاجمان برای گل زدن می شود باید بتواند ضد حمله را نیز آغاز کند. باید به دانش آموزان یاد دهیم که خوب دفاع کردن اولویت کار دفاع است؛ چون دفاع خوب می تواند شروع خوبی برای حمله باشد. به طور کلی اهداف دفاعی در بازی هندبال عبارت اند از: جلوگیری از گل خوردن ایجاد اختلال در بازی تیم مقابل و به دست آوردن توپ به وسیله جنگیدن.....

تاکتیک های انفرادی دفاعی

هر بازیکن وظیفه دارد بازیکن مقابل خود را دفاع کند و مانع از گل زدن تیم حریف شود، به این منظور بازیکنان باید تکتک توپ را بلوک کنند. دستها را در مسیر توپ قرار دهند و از پرتاب توپ به سمت دروازه جلوگیری کنند. باید به این نکته توجه کنیم که حتی اگر بازیکن توپ را لمس نکند به دروازه بان کمک زیادی کرده است تا او مسیر توپ را بهتر تشخیص دهد

تاکتیک های دفاعی تیمی

دفاع تیمی را می توان این چنین تعریف کرد : اعمالی که افراد یک تیم به طور مداوم سیستماتیک و هماهنگ انجام می دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حمله تیم مقابل شوند. این اعمال نسبت به شرایط تیم مقابل تغییر می کند.

دفاع منطقه ای:

در این نوع دفاع بازیکن وظیفه دارد در منطقه ای خاص و مشخص شده مهاجم را دفاع کند. این دفاع به ۳ شکل اصلی دیده میشود.

دفاع از توپ

دفاع از مهاجم با توپ

دفاع از مهاجم بدون توپ

دفاع یارگیر (من تو من): هر بازیکن مدافع یار مهاجم معینی را یارگیری میکند. یارگیری میتواند در تمام زمین خودی باشد یا در محدودهای که معلم تعیین کرده است.

دفاع ترکیبی: یک یا دو مدافع در منطقه مشخصی وظیفه دفاع یارگیری را بر عهده دارند و بقیه در جای خود دفاع میکنند.

مثلث دفاع کمکی: زمانی که شما برای مقابله با حریف در فضای دفاعی خود به سمت او حرکت میکنید، فضایی در پشت خود در ساختار دفاعی ایجاد میکنید. نقطه ای آسیب پذیر که مهاجمان به راحتی میتوانند از آن بهره برداری کنند. مثلث دفاعی کمکی، حداکثر پوشش دفاعی را در نقطه مورد نظر مهیا میکند.

حمله

حمله وقتی شروع می شود که تیم صاحب توپ می شود و زمانی خاتمه می یابد که تیم توپ را از دست می دهد. از لحظه به دست آوردن توپ تمام تیم باید با یک برنامه منظم تهاجمی فرصت را برای یکی از بازیکنان خود به وجود آورند تا بازیکن بتواند گل بزند. حرکات عمده مهاجم برای به وجود آوردن موقعیت در عمق (پیستونی) و یا عرض زمین صورت می گیرد.

یکی از مهمترین اصلها و شرط لازم برای موفقیت در حمله داشتن وضعیت پایه مناسب برای اجرای آن است. در این وضعیت پاها به اندازه عرض شانه باز می شوند و پای مخالف دست پرتاب جلوتر قرار میگیرد و پنجه ها متمایل به سمت خارج است. سر در وضعیت بالا است؛ به طوری که چشم ها افراد تیم مخالف و تیم خودی را زیر نظر دارد. بازوها آویزان است و آرنج با زاویه تقریباً ۹۰ درجه خم و برای دریافت توپ در هر لحظه آماده می شود بازیکن با حرکات مختلف برای به وجود آوردن موقعیت های مختلف از این وضعیت خارج می شود؛ این موقعیت دائمی نیست.

حمله در هندبال به پنج مرحله اصلی تقسیم میشود که عبارتند از:

ضد حمله ساده: زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ میشود در کوتاه ترین زمان ممکن با یکی از بازیکنان خود اقدام به .

ضد حمله گسترده : زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ میشود با دو یا چند بازیکن خود اقدام به ضد حمله می کند.

سازمان دهی حمله: بازیکنان تیمی که صاحب توپ هستند با خونسردی و تمرکز بر حرکت خود ضمن انجام وظیفه خود اقدام به حمله می کنند.

مرحله نفوذ: در این مرحله بازیکنان تیمی که صاحب توپ هستند با حرکات برنامه ریزی شده و با توجه به موقعیت و شرایط بازی با افزایش سرعت و شدت حرکت میکوشند به خط دفاعی حریف نفوذ کنند و امتیاز کسب کنند.

مرحله سازمان دهی مجدد حمله : اگر تلاش سازمان دهی تیم برای نفوذ به نتیجه نرسید و هنوز تیم صاحب توپ باشد، بازیکنان برای حمله مجدد شکل میگیرند و اقدام به حمله می کنند.

ضد حمله

ضد حمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر پرتاب موفقیت آمیز به سمت دروازه حریف صورت گیرد. در انجام ضد حمله ممکن است یک یا چند بازیکن مشارکت داشته باشند اما بهتر است که با چند بازیکن همراه باشد؛ زیرا در این صورت آنها با پاس دادن های سریع بین خود می توانند سریع تر محوطه های زمین را پشت سر بگذارند و به مدافعان حریف فرصت کمتری برای سازمان دهی خط دفاعی بدهند طوری که آنها قادر نباشند شکل حمله را بر هم بزنند.

این حرکت را می توان با اجرای ضد حمله نوع اول و ضد حمله نوع دوم انجام داد. ضد حمله نوع اول هنگامی است که یک بازیکن پاس را از دروازه بان یا دیگر بازیکنان هم تیمی دریافت و به تنهایی به سمت دروازه حریف حرکت می کند. در ضد حمله نوع دوم تلاش و همکاری تیمی صورت میگیرد تمام بازیکنان به سرعت به طرف دروازه حریف حرکت می کنند تا یک فرصت گل زنی را در مقابل عقب نشینی دفاع حریف به دست آورند برای موثر بودن ضد حمله نیاز به وضعیت بدنی مناسب نظم روانی و تیمی و تمرین زیاد است.

دروازه بانی

اصول دروازه بانی

- پای دورتر از توپ پای پرش است و پای نزدیک به توپ پای متحرک است.
- در طی یک فعالیت دفاعی نباید قدم بزند.
- حرکات دفاعی دروازه بان کوتاه قد باید همراه با پرش باشد.
- دفاع از توپ های بلند، متوسط و پایین در صورت امکان با دو دست انجام شود.
- برای مهار توپ های پایین تکنیک یک گام پرشی با جهش و دفع توپ با دست در حالت نشسته استفاده می شود.

_ در همه حرکات، دفاعی بدن پشت توپ قرار می گیرد.

_ پوشش فضای بیشتری در درون دروازه با قسمت فوقانی بدن دست ها و حرکات با صورت می گیرد.

چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

تنیس روی میز در میان ورزش های راکتی در جهان از محبوبیت زیادی برخوردار است علاقه مندان از سن ۷ تا ۷۰ سالگی می توانند به این ورزش بپردازند. این ورزش به عنوان یک فعالیت و تفریح سالم در هر مکان و زمانی با حداقل امکانات می تواند اوقات فراغت بسیاری از قشرها را حتی کسانی که دارای نقص جسمانی هستند پر کند ورزش تنیس روی میز به رغم سادگی از پرتکنیک ترین و ظریف ترین ورزش ها است. این رشته ورزشی یکی از سریع ترین ورزشهای توپی در جهان است که سرعت توپ در آن گاهی تا ۱۸۰ کیلومتر در ساعت هم می رسد.

هم اکنون در سطح جهان مسابقات رسمی زیادی در گروه های سنی مختلف (نونهالان تا پیشکسوتان) انجام می شود که بیانگر میزان توجه به این ورزش مفرح و پر جاذبه است.

تنیس روی میز ورزشی انفرادی و بی نظیر است که فرد در آن برای دستیابی به سطوح قهرمانی نیازمند توانایی های بالا و دقیق تکنیکی عمل و عکس العمل های سریع قدرت سرعت هماهنگی انعطاف پذیری و چابکی، توان بی هواری و ظرفیت خوب هواری است.

اگر از آغاز، شرایط یادگیری مبتنی بر اصول صحیح آموزشی و علمی پایه گذاری شود، قطعاً موفقیت بهتر و پیشرفت سریع تر خواهد بود.

آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

رالی: زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.

نت: یعنی سرویسی که به تور برخورد کند و بدون دادن امتیاز سرویس تکرار شود.

لت: عبارت است از یک رالی بدون نتیجه یعنی حرکت از نو و تکرار سرویس

انسداد: هنگامی صورت میگیرد که توپ بازیکن قبل از برخورد به روی میز به حریف یا راکت او برخورد کند.

امتیاز: عبارت است از یک رالی که منجر به نتیجه شود.

دست بازی: دستی که حامل راکت است.

دست آزاد: دستی که حامل راکت نیست.

ضربه : عبارت است از برخوردی که از سوی بازیکن به وسیله راکت به توپ زده می شود.

سرویس صحیح :

در شروع سرویس، توپ باید در کف دست آزاد بدون حرکت و در پشت خط انتهایی (بیرون میز) و بالاتر از سطح میز قرار گیرد.

زننده سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل ۱۶ سانتی متر به بالا (عمود) پرتاب کند.

توپ و راکت، هر دو باید در هنگام ضربه قابل مشاهده باشند.

نت (حرکت از نو)

در موارد زیر حرکت از نو اعلام و سرویس مجدد زده می شود:

زمانی که سرویس صحیح به تور برخورد کند (نت شود). در ضمن یک یا چند نت هیچ جریمه ای ندارد و باید سرویس تکرار شود.

وقتی که سرویس زده میشود داور تأیید کند که دریافت کننده سرویس آماده نبوده است.

زمانی که برق سالن در حین رفت و برگشت توپ، قطع شود.

زمانی که بازی به هر علتی توسط داور قطع شود.

تاریخچه

تاریخ صحیح و چگونگی اختراع این بازی مثل بسیاری از ورزش های دیگر به درستی معلوم نیست. در سال ۱۹۲۶ با تأسیس فدراسیون بین المللی برای این رشته نام تنیس روی میز تعیین شد. در ابتدا ۹ کشور اتریش، چک و اسلواکی دانمارک انگلستان مجارستان هند سوئد، آلمان و ولز عضو فدراسیون بودند و اکنون این فدراسیون بیش از ۲۰۰ عضو در جهان دارد. تنیس روی میز در ایران از سال ۱۳۱۷ در شهرهای جنوبی کشور که محل اجتماع اتباع خارجی بود، رواج گرفت و کم کم توسعه یافت در سال ۱۳۲۵ اولین فدراسیون با دو رشته ورزشی تنیس و پینگ پنگ تأسیس شد. در سال ۱۳۲۶ این فدراسیون به عضویت فدراسیون بین المللی تنیس روی میز درآمد و به عنوان اولین رشته وارد فدراسیون جهانی شد و جالب توجه است که از همان سال تاکنون به برندگان مسابقات آقایان در رده دو نفره کاپی به نام جام ایران اهدا می شود. در حال حاضر نیز فدراسیون تنیس روی میز به طور مستقل در کشور فعالیت دارد و در سطوح آسیایی و جهانی و المپیک در رقابت ها حضور می یابد.

راکت گیری

گرفتن نامناسب راکت فرصت زدن ضربات خوب را از بازیکن میگیرد و میتواند مانع پیشرفت در مهارت های تنیس روی میز باشد. از این رو آموزش نحو مناسب گرفتن راکت و کنترل آن مهم است.

دو روش کلی در راکت گیری وجود دارد :

۱- روش دست دادن (Shakehand) : در این شیوه بازیکن صفحه راکت را به دست مخالف می گیرد و با دست دیگر با دسته راکت دست می دهد؛ به گونه ای که تیغه راکت در انتهای هفتی که به وسیله انگشتان سبابه و شست می سازد، قرار گیرد. این روش راکت گیری بیشتر مورد استفاده ورزشکاران قرار می گیرد.

۲- روش قلمی (Penholder) : در این روش دسته راکت مانند یک قلم در دست گرفته می شود (شکل زیر). به این منظور : انگشت شست و اشاره به دور دسته حلقه می زنند. سه انگشت باقی مانده روی صفحه پشتی راکت بسته یا باز قرار می گیرند.



سرویس مقدماتی

تعریف : سرویس ضربه شروع بازی است و از فنون مهم و اساسی در تنیس روی میز محسوب می شود. با پرتاب توپ به بالا آغاز و با ضربه به توپ با راکت ادامه می یابد. سرویس خوب سرویسی است که به امتیاز منجر شود؛ و حریف برای دریافت آن به سختی افتد و فرصت را برای ضربه بعدی شما فراهم آورد؛ بنابراین در اجرای آن تمرین زیادی لازم است.

انواع سرویس

زننده سرویس با استفاده از تغییر جهت زاویه راکت محل برخورد توپ سرعت و انواع پیچ می تواند سرویس های سریع یا آهسته کوتاه یا بلند و ... در مکان های مختلف میز اجرا کند.

سرویس بدون پیچ (فورهند و بک هند)

سرویس با پیچ رویی (فورهند و بک هند)

سرویس با پیچ زیری (فورهند و بک هند)

سرویس با پیچ پهلویی (فورهند و بک هند)

سرویس های ترکیبی (ترکیب چند پیچ با یکدیگر)

درايو فورهند

تعريف: ضربه با روی راکت را فورهند می گویند.

ضربه فورهند یکی از مهارت های پایه ای و کلیدی برای بازیکنان تنیس روی میز است و معمولاً اولین ضربه اصلی است که آموزش داده می شود. این مهارت معمولاً پایه مهارت اسمش است.

درايو بک هند

تعريف: ضربه با پشت راکت را بک هند می گویند.

ضربه بک هند مکمل ضربات فورهند در پوشش توپ روی میز است برای داشتن قدرت حمله دو طرفه، لازم است بازیکنان فورهند و بک هند خود را به موازات هم تقویت کنند بعضی از بازیکنان موفقیت بزرگی را توسط ضربات بک هند کسب می کنند؛ زیرا حریف های آنها عادت به حریفانی که با بک هند خوب بازی می کردند نداشته اند.

حرکات یا در تنیس روی میز

حرکات به موقع پا و چگونگی جابه جایی پشت میز و مستقر شدن در مکانی مناسب به منظور ضربه زدن به توپ از جمله مهم ترین اقدامات در ارتقای کیفی ورزش تنیس روی میز است. ورزشکاران به تناسب مسیر و فاصله از حرکات پاهای مختلف استفاده می کنند. یکی از حرکات رایج حرکت پای سه گام کششی است که در تمرین های ترکیبی و اجرای تاکتیک و همچنین شرایط واقعی مسابقات مورد استفاده قرار می گیرد.

در آموزش حرکات پای کششی بر نکات زیر تأکید کنید :

– با زانوهای کمی خم شده آغاز کنید.

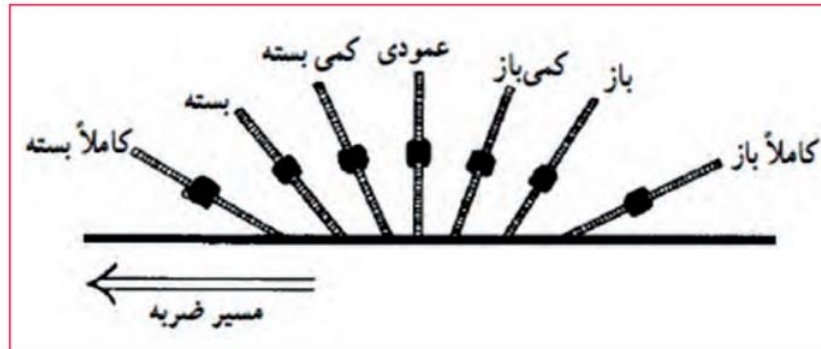
– برای حرکت به چپ با پای چپ یک گام کوتاه به چپ بردارید و با حرکت دادن پای راست، پاها را کنار هم قرار دهید و دوباره برای حفظ وضعیت تعادل پای چپ را به سمت بیرون حرکت دهید.

پیچ و زوایای راکت گیری

در بازی تنیس روی میزT بازیکنان خوب اغلب در تمام ضربه هایشان پیچ را به کار می برند؛ زیرا بدون پیچ در بازی اختلاف زیادی به وجود نمی آید و بازی دارای هیجان کمتری است. استفاده از پیچ مناسب در بازی شرایط به دست آوردن امتیاز را فراهم می سازد. بنابراین لازم است انواع پیچ چگونگی به کار بردن و نحوه مقابله با آن آموزش داده شود.

انواع پیچ عبارت اند از : ۱- پیچ رویی ۲- پیچ زیری ۳- پیچ پهلویی ۴- پیچ ترکیبی.

حالت قرارگیری راکت در انواع ضربه ها:



پوش (کات)

تعریف کات : کات ضربه ای است که به توپ با پیچ زیرین زده می شود. در این مهارت راکت با زاویه باز به نقاط زیرین توپ (۴) یا ۵ یا (۶) کشیده می شود. بازیکنان دفاعی معمولاً از کات در مقابل پیچ رویی (تاپ اسپین) و یا بازیکنان حمله ای معمولاً برای به دست آوردن موقعیت حمله استفاده می کنند کات ممکن است از داخل میز با فاصله کم و نزدیک میز و یا با فاصله زیاد و دور از میز زده شود آنچه باید در اجرای کات رعایت کرد این است که هر چقدر از میز فاصله بگیریم زاویه راکت باز تر خواهد شد و هر چه نزدیک تر باشیم راکت با زاویه بسته تر تا نزدیک ۹۰ درجه خواهد بود. همچنین اگر توپی که به طرف ما می آید، پیچ رویی داشته باشد صفحه راکت کمی باز و اگر پیچ زیرین داشته باشد صفحه راکت باز تر خواهد شد. اگر ارتفاع توپ بالا باشد صفحه راکت بسته تر و اگر ارتفاع توپ پایین باشد زاویه راکت باز تر خواهد بود. کات هم به روش فورهند و هم به روش بک هند قابل اجراست.

تاپ اسپین (لوپ)

تعریف : تکنیکی است که با پیچ رویی در مقابل پیچ زیر پیچ رویی توپ های بلوک شده و یا مقابل لوپ حریف اجرا می شود. یکی از مشکل ترین تکنیک ها و در عین حال بسیار مؤثر و مهم در تنیس روی میز است بازیکنان برای اینکه لوپ را یاد بگیرند باید در ابتدا فورهند را به خوبی بدانند و بهتر است طریقه حمله اسمش را بدانند، آن گاه لوپ را بیاموزند. لوپ یک تکنیک حمله ای است و بازیکنان مهاجم از آن استفاده می کنند. لوپ ممکن است آرام متوسط و یا با سرعت انجام گیرد. لوپ هم به صورت فورهند و هم به صورت یک هند قابل اجراست.

بلوک

تعریف : یک تکنیک دفاعی است که در مقابل ضربه های حمله ای به ویژه لوپ کاربرد زیادی دارد. بلوک را می توان با روی راکت و پشت راکت انجام داد می توان با استفاده از انواع بلوک به توپ بازگشتی سرعت داد و یا از سرعت توپ کاست. بلوک با راکتی که کمی بسته است انجام میشود و هر چه پیچ بیشتر باشد صفحه راکت باید بسته تر باشد. در مراحل اولیه یاددهی از دانش آموزان خواسته میشود سعی کنند راکت را با زاویه در مسیر ضربه های حمله ای حریف قرار دهند تا به مرور یاد بگیرند برای تغییر مسیر توپ و تغییر سرعت توپ نیز می توانند از بلوک استفاده کنند.

تک (اسمش)

تعریف تک (اسمش) : ضربه حمله ای است. این تکنیک را میتوان با فورهند و بک هند اجرا کرد. در مقابل توپ های بلوک شده اسمش زده می شود. اسمش زمانی قابل اجرا خواهد بود که بازیکن فورهند و بک هند ساده را به خوبی بداند؛ زیرا این تکنیک یک ضربه تهاجمی است.

نکاتی در مورد تکنیک تاکتیک و بازی تنیس روی میز

تکنیک

- توجه به دست آزاد هنگام اجرای تکنیک بسیار مهم است. دست آزاد مانند اهرمی به دست بازی و تعادل بدن کمک می کند و هم زمان با چرخش کمر و شانه ها حرکت می کند.
- بعد از اجرای هر تکنیک سریعاً به حالت اولیه بازگردید تا اجرای تکنیک بعدی آسان تر شود.
- تمامی تکنیک ها برای راست دست ها است و برای چپ دست ها باید برعکس عمل شود.
- مرکز ثقل بدن در طول بازی متمایل به پایین و در وضعیت ثابت است به عبارتی بدن نباید بلند و کوتاه شود.
- هنگام دریافت توپ به وضعیت بدن و حالت آماده توجه کنیم و به محل فرود توپ زمان ضربه به توپ، صفحه راکت حریف و پیچ توپ توجه کافی داشته باشیم.
- در تمام طول بازی به حرکت پا توجه و دقت کنیم.
- تمرین با توپ زیاد جهت افزایش سرعت و اجرای صحیح تکنیک مؤثر است.
- سرویس و دریافت جزء تمرینات مهم هر جلسه باشد.

تاکتیک

بررسی درباره نقشه و سیاست کلی بازی به منظور پیروزی در مسابقه را تاکتیک گویند. همچنین، در واقع پیروزی و شکست در یک مسابقه مستقیماً به تاکتیک مربوط میشود. اگر تکنیک بازیکن قوی باشد ولی تاکتیک نداشته باشد، پیروزی دشوار

خواهد بود. تکنیک پایه تاکتیک است و بدون تکنیک نمیتوان در مورد تاکتیک صحبت کرد. بعضی معتقدند تاکتیک ناشی از جمع بندی تجربیات در مسابقه است و مرتب در حال رشد و تغییر است. البته هر تاکتیکی برای هر بازیکنی مناسب نیست و تاکتیک باید متناسب با خصوصیات هر بازیکن برنامه ریزی شود روشهای تمرینی مناسب به پیشرفت تاکتیک کمک می کند.

تفریحات سالم در طبیعت

تفریحات سالم یکی از حوزه های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. تفریحات سالم به ویژه اگر با فعالیت های جسمانی توأم شود مانند تربیت بدنی و ورزش در بهبود سطح کیفی زندگی مؤثر است و فرصت فعالیت آزادانه از طریق تفریح و سرگرمی را فراهم می آورد از این رو برای تمام رده های سنی ضروری است و افراد با تفریحات سالم استفاده مفید و سازنده از اوقات فراغت را یاد می گیرند.

با افزایش فرصت اوقات فراغت مدارس جهت برآورده ساختن نیازهای تفریحی دانش آموزان، انواع برنامه های آموزشی را ارائه می دهند. از این رو درس تربیت بدنی با الهام از رهنمودهای برنامه درسی ملی موضوع آموزش تفریحات سالم در طبیعت را در بخش اختیاری برنامه ارائه می دهد. بخش اختیاری برنامه فرصتی را فراهم آورده است تا بتوان با حضور در طبیعت، ضمن آموزش فواید و انواع تفریح در هوای آزاد و طبیعت به دانش آموزان آنان را با چالش هایی مانند چادر زنی روشن کردن آتش و گره زنی آشنا کرد تا از تجربه آن لذت ببرند و به نفع اوقات فراغت خود از آن بهره مند شوند.

گشت و گذار در طبیعت

ضرورت آموزش درس

ما دوستدار طبیعت اطرافمان هستیم. ما برای زیبایی زمینه ای سرسبز و پر از درخت ها و گیاهان خزانده، رودخانه ها برکه ها و آبشارها به عنوان نعمت های خداوند ارزش قائلیم و از آنها لذت می بریم. آسمان آبی و دامنه های کوه ها هدیه طبیعت اند از جانب آفریدگار و ما از وجود آنها خشنودیم نسیم خنک آواز خوش پرندگان جانوران و گیاهان ما را به ستایش ترغیب می کند و ما به واسطه ورود در فعالیت های تفریحی در هوای آزاد و طبیعت آرامش جسمانی روانی و اجتماعی کسب می کنیم و به واسطه تفریح در طبیعت، نشاط، لذت صلح و آسودگی را می آموزیم از این رو لازم است روش های متنوع تفریحات سالم و گذران اوقات فراغت با حضور در طبیعت و هوای آزاد را فرا بگیریم.

مهارت های اردویی (۱)

ضرورت آموزش درس

طبیعت ایران سرشار از دیدنی های ناب و ناشناخته های بسیاری است که در کمتر کشوری در جهان یافت می شود. در سرزمین ایران میتوان چهار فصل را به تماشا نشست کویر دریا جنگل و ... با سفری چند ساعته از هر گوشه ایران قابل

دسترسی است و بهره مندی از این موهبت الهی برای همه میسر است که البته این امر نیازمند فراگیری مهارت های اردویی است تا بتوان با اعتماد کافی در هوای آزاد و طبیعت حضور پیدا کرد و از آن به عنوان یکی از ارزشمندترین راه های گذران اوقات فراغت در جهت بهبود کیفیت زندگی بهره مند شد.

مهارت های اردویی (۲)

– محتوای آموزشی

– **انتخاب مکان استراحت:** محل مناسب برای اردو باید راحت دارای فضای کافی برای چادر زدن آشپزی چشم انداز خوب و نزدیک به منابع آب باشد. به یاد داشته باشید که در محله ای زیر هرگز اسکان نکنید :

– در مسیر باد

– در مسیر سیلاب

– نزدیک به بستر رودخانه و رودهای خروشان، نزدیک به خط آهن و یا اماکن نظامی، زمین های ناهموار و رونده.

برپایی چادر و سایبان: محلی که می خواهید چادر برپا کنید باید از هرگونه سنگ و بوته پاک باشد. زمینهای نرم خاکی و ماسه ای بهترین نوع انتخاب هستند؛ زیرا نرمی آن استراحت مطلوبی را به دنبال دارد و همچنین کف چادر صدمه نخواهد دید. زمین رطوبت نداشته باشد و زمینی هموار و بدون شیب باشد و در صورت اجبار باید تا آنجا که میشود زمین را هموار کرد.

تهیه آتش: آتش تأثیر روانی مثبت و بسزایی روی افراد دارد همچنین امکان پخت غذا را فراهم میکند، لباسهای خیس با آتش خشک میشود، با جوشاندن آب توسط آتش، میتوان آن را ضد عفونی کرد، دود آتش زنبورهای وحشی را فراری میدهد و میتوان از گرما و نور حاصل از آن استفاده کرد. بنابراین باید قدر آتش را دانست و راههای درست کردن و حمل آن را در موقعیتهای ضروری فرا گرفت.

خاشاک آتش گیر: وقتی که فندک یا کبریت ندارید از خاشاک آتش گیر استفاده کنید.

آتش گیرانه : شاخه های کوچک و برگهای خشک که توسط آتش زنه روشن میشوند آتش گیرانه هستند. به شکل مخروطی آنها را روی هم جمع کنید یک طرف آن را باز بگذارید که آتش زنه یا کبریت را از آنجا وارد کنید.

چوب : تکه های چوب را به تدریج و کم کم به آتش اضافه کنید ولی نه مقداری که آتش را خفه کند. اولین قطعات نباید از قطر انگشتان تجاوز کند ولی به تدریج که حرارت آتش بیشتر میشود میتوان از قطعات بزرگ تر استفاده کرد.

تبدیل آتش به زغال و خاکستر: موقعی که زغال به آتش تبدیل میشود میتوان از آن برای پخت غذا استفاده کرد، چون حرارت آن دائم و یکنواخت است. از دو تکه سنگ و یا چوب خیس برای قرار دادن ظرف غذا در دو طرف آتش استفاده کنید.

آتش با کنده های بزرگ چوب و به شکل ستاره: اگر میخواهید از گرمایش آتش در شب استفاده کنید آنها را به شکل ستاره ای کنار هم بچینید. سرهای این کنده ها را به تدریج در آتش فرو کنید امتیاز این نوع آتش این است که نیازی به بریدن و قطعه قطعه کردن ندارد.

چوب های ضخیم برای تهیه آتش بزرگ: یک کنده بزرگ را به تدریج از وسط داخل آتش قرار دهید تا سوخته و دو نیم شود. با قرار دادن چوبهای خیس در آتش زمان سوختن کنده ها را کمتر کنید.

گره زدن طناب: یادگیری انواع مختلف گرهها زمانی که قصد اتصال یا گره زدن دو طناب و یا دو بسته را داریم، ضروری است. **گره دو حلقه:** این نوع گره برای اتصال دو طناب هم اندازه مورد استفاده قرار میگیرد. این گره تخت است و به سادگی میتوان آن را باز کرد. این گره استفاده عمومی دارد.

گره قایقران: برای اتصال دو طناب یا ریسمان با اندازه های مختلف.

گره دوجفت: این نوع گره برای اتصال یک طناب به یک تنه یا استوانه بسیار معمول است.

چهار گوش بستن (گره مربعی): همانطور که در تصویر دیده میشود. این نوع گره برای اتصال دو تخته یا ترکه چوب به یکدیگر مورد استفاده قرار میگیرد، کار گره زدن را با بستن (اتصال) دو ترکه با گره دو جفت شروع کنید و پس از اتصال دو تخته یا ترکه چوب به هم، دوباره کار را با همین گره به اتمام برسانید.



گره قیچی: همانطور که میبینید این نوع گره برای متصل کردن دو تنه یا استوانه به یکدیگر مورد استفاده قرار می گیرد. کار را با گره دو جفت برای اتصال طناب به یک تنه و سپس گره به روش چهارگوش بستن برای تنه دیگر شروع و دو تنه را با طناب محکم کنید و در نهایت کار را با گره دو جفت به یک تنه به اتمام برسانید.



❖ فصل دوم: نکات مهم راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت متوسطه دوم کد

۱۱۰۳۶۷ تالیف ایران عرضه

۱- تربیت بدنی؛ به عنوان یک علم میان رشته‌ای برگرفته از علوم تجربی (زیست شناسی، بیومکانیک، فیزیولوژی، بهداشت، آناتومی، حرکت شناسی، رشد و تکامل)، علوم انسانی (روان شناسی: آمار) و علوم اجتماعی (تاریخ و فرهنگ بومی و محلی) حوزه‌ای از تعلیم و تربیت است که از فعالیت بدنی و حرکت به طور مستقیم سود می برد.

۲- معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیر فعال عبارتند از :

دانش‌آموزان به‌طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.

فرایند یادگیری از علایق، خواسته‌ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.

محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.

تجارب یادگیری باید به‌نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را در رون سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.

هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.

معلم به همان اندازه از دانش‌آموزان یاد بگیرد که هر دانش‌آموز از وی و سایر دانش‌آموزان می‌آموزد.

استقلال یادگیرنده، مهم‌ترین رکن در یادگیری باشد.

۳- ذر یادگیری فعال نقش آموزش دهنده (معلم) پا هر عامل خارجی دیگره فقط تسهیل کننده و قادر کننده در یادگیری باشد.

۴- در درس تربیت بدنی به لحاظ ویژگی های این درس برای انتخاب یک روش تدریس مناسب. باید به چند عامل توجه کرد :

هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می‌شود

توانایی و تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف

۵- روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی: روش معلم محور - روش شاگرد محور - غیرمستقیم و مستقیم

۶- ارزشیابی را فرایند منظم جمع آوری اطلاعات از یادگیری دانش آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده اند. بر اساس این تعریف، مشاهدات بی نظم و ترتیب از رفتار دانش آموزان را نمی توان ارزشیابی خواند و معلمان باید از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه ریزی کنند

۷- سنجش عبارت است از دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه گیری به دست می آید و حاصل مقایسه کمیت اندازه گیری شده با مالک یا هنجار از پیش تعیین شده است

۸- در ارزشیابی این درس از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی استفاده میشود: ارزشیابی ورودی (تشخیصی) - ارزشیابی مستمر (تکوینی) - ارزشیابی پایانی

۹- ارزشیابی مستمر: ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه میگیرند و ارزشیابی مستمر را انجام آزمونهای مکرر، قلمداد میکنند، در حالیکه مهمترین ویژگی ارزشیابی مستمر، پویایی و گستردگی آنست و همین ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز میکند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیتهای مناسبتر آموزشی است

۱۰- ارزشیابی پایانی: این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان هر نوبت تحصیلی انجام می شود و هدف از اجرای آن نمره دادن و ارتقای دانش آموز برای تحصیل در پایه بالاتر است.

۱۱- سوالات پاسخ آزاد، آزمونهای کتبی و شفاهی: با توجه به اینکه دانش آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با مجموعه ای از حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا میشوند، ارزیابی یادگیری دانش آموزان در این مباحث میتواند از طریق برگزاری آزمونهای کتبی به صورت چهار گزینه ای یا سوالات پاسخ آزاد و آزمونهای شفاهی انجام پذیرد.

۱۲- دفتر گزارشهای سرگروه ها: ثبت گزارشهای سرگروه ها که در قبال دانش آموزان گروه خود مسئولیت دارند، میتواند به عنوان یک ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کند و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی شود.

۱۳- خودارزیابی: اگر از دانش آموزان خواسته شود تا درباره عملکرد و فعالیتهای یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. آنها در این روش قادر خواهند بود تا آنچه را که فرا گرفته اند، ارزشیابی کنند و فرصت پیدا میکنند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعفهای خود آن را اصلاح کنند.

۱۴- آزمون های مهارتی: آزمونهای مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارتهای بدنی هستند. این آزمون ها عموماً معیارهای پایاتری نسبت به ابزارهای مشاهده ای هستند و استفاده از آنها توسط معلم، همبازی ها یا خود دانش آموز خیلی آسان است. معلمان برای ارزیابی مهارتها میتوانند از انواع آزمونهای استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.

۱۵- توسعه شیوه زندگی فعال جسمانی به عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه های آموزشی تربیت بدنی از دو منظر دارای اهمیت فراوان است:

- تأمین سلامت

- ارتقای کیفیت زندگی

۱۶- مباحثه کلاسی: یک راهکار آموزشی است که در آن موضوعی ارائه میشود و دانش آموزان باید ضمن ارائه یک راهکار، با استدلال از نظر خود دفاع کنند. مباحثه این فرصت را برای دانش آموزان فراهم می آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند.

۱۷- کنفرانس و گفت وگو: یک راهکار آموزشی است که ارائه کلامی معلم را با گفت وگوهای دانش آموزان ترکیب میکند. رعایت توصیه های زیر میتواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد.

۱۸- بارش فکری: یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانش آموزان میخواهد افکار، ایده ها یا پاسخهای خود از یک مسئله بیان کنند. این روش زمینه را برای تفکر خلاق دانش آموزان فراهم میآورد و به آنها کمک میکند تا به پاسخهای متنوعی دست یابند.

۱۹- افراد با نارسایی های قلبی: افرادی هستند که به دلایل متعدد اعم از مادرزادی و اکتسابی در سیستم قلب و عروق دچار مشکل و اختلال هستند.

۲۰- یکی از عوارض چاقی در پسران، معمولاً فتق است؛ بنابراین در چنین شرایطی، فعالیتهای سنگین برای آنها مضر است. - نکته مهم: انجام فعالیتهای تفریحی و فعالیتهای هوازی سبک تا متوسط برای افراد چاق مناسبترین فعالیت است.

۲۱- انواع دیابت عبارتند از:

(۱) دیابت نوع یک: در گذشته «دیابت وابسته به انسولین» نامیده میشد. هر سنی را در برمیگیرد اما در کودکان و جوانان شایعتر است. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نیست؛ لذا این افراد برای کنترل قند خونشان نیازمند انسولین تزریقی هستند.

(۲) دیابت نوع دو: در گذشته به آن «دیابت غیروابسته به انسولین» گفته میشد. در افراد میانسال به بالا بهخصوص افراد دارای اضافه وزن، شایع است. با توجه به پدیده رو به افزایش چاقی و کم تحرکی در افراد جوان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ همیشه به انسولین نیاز ندارند و غالباً میتوانند دیابت خود را با تغذیه صحیح و کاهش وزن و فعالیت بدنی کنترل کنند. اما ممکن است به دارو نیز نیاز داشته باشند.

۲۲- آسم: انسداد متغیر و برگشت پذیر راه های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه های هوایی در مقابل محرکها همراه میشود.

۲۳- کمر درد یکی از شایع ترین ناهنجاریهای عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار این درد میشوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. کمر درد می تواند شدید یا خفیف، کوتاه مدت با مزمن دائم با گاهگاهی باشد کمر درد از علل عمده مرخصی های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیبهای فراوان اقتصادی می شود.

۲۴- سلامت روانی: به مثابه "وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد تواناییهای خودش را میشناسد، با استرسهای طبیعی خودش و به نجات زندگی روزانه میتواند مقابله کند، میتواند به طور مؤثر و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه است"، تعریف شده است.

۲۵- برخی از عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی عبارتند از: ۱- نگرش کلیشه ای به جنسیت ۲- خانواده ۳- دوستان و همسالان ۴- زمینه های قومی ۵- وضعیت اقتصادی و اجتماعی ۶- محل زندگی ۷- آب و هوا و اقلیم محل زندگی ۸- سن ۹- رسانه های جمعی

۲۶- مکملهای غذایی به همه مواد مغذی شامل ویتامینها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که علاوه بر رژیم غذایی متعادل با هدف افزایش عملکرد بدنی مصرف میشوند گفته میشود. مکملهای غذایی در اشکال مختلف از جمله قرص، کپسول، پودر، آمپول، نوشیدنیها، بارهای انرژی و مایعات در فروشگاه ها همچنین در اینترنت در دسترس هستند. مکملهایی که میتوانند فایدهای برای ورزشکار داشته باشند،

۲۷- آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر: یکی دیگر از آزمونهای نسبتاً جدید برای ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی که برای دانش آموزان ۸ تا ۱۹ سال معتبر است، آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر است که به آزمون لیگر و آزمون بوق نیز معروف است.

۲۸- قدرت پویا: برای اندازه گیری قدرت پویا از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده میشود. بلند کردن حداکثر وزنه برای یک بار، رکورد فرد در همان حرکت خواهد بود.

۲۹- قدرت ایستا: برای اندازه گیری قدرت ایستا از دینامومتر و کابل تنسیومتر استفاده میشود. این روش اندازه گیری، روش آزمایشگاهی نیز خوانده میشود؛ از اینرو افراد به سادگی به ارزیابی قدرت عضلانی خود قادر نیستند و در سطح مدارس نیز نیازی به اندازه گیری قدرت نیست.

۳۰- حجم: حجم تمرین عبارت است از حاصلضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسه تمرین در مقدار مقاومت. در سراسر برنامه تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به طور سازمان یافته افزایش یابد تا از افزایش قدرت و استقامت عضلانی اطمینان حاصل شود. برای این منظور میتوانید حجم تمرین را با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه، تعداد تکرارها در هر نوبت و یا تعداد نوبتها در هر حرکت تغییر دهید.

۳۱- المپیاد ورزشی درون مدرسه ای عبارت است از برگزاری بازی ها و رقابتهای مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاسی و بین پایه ای که با توجه به علایق دانش آموزان، امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار میشود.

۳۲- بازی بسکتبال با دو تیم انجام میشود، هر تیم شامل پنج بازیکن است و هدف آنها عبور دادن توپ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است. توپ را می توان با رعایت مقررات در هر مسیر از زمین بازی به صورت پاس، دریبل، شوت یا غلتاندن مورد استفاده قرار داد.

۳۳- **خطای اخراج (دیسکالیفه):** هرگونه خطایی که خارج از روحیه ورزشکاری صورت گیرد منجر به ثبت خطا و اخراج بازیکن خطاکار میشود. در شرایطی که دو پرتاب داشته باشد دو پرتاب اعمال خواهد شد.

۳۴- در بازی بسکتبال، اگر بازیکن صاحب توپ بدون اینکه توپ را به زمین بزند شروع به حرکت کردن کند تخلف رانینگ را انجام داده است. پس بازیکن باید قبل از اینکه حرکت کند یا پای ثابتش از زمین جدا شود دریبل خود را آغاز کند، اگر بازیکن

مالک توپ بپرد و همراه با توپ فرود بیاید رانینگ انجام داده است، پس باید قبل از فرود توپ را یا پاس دهد، یا شوت بزند یا توپ را رها کند.

۳۵- شوت هوک از متداول ترین شوتها در بسکتبال است که بیشتر توسط بازیکنان پست سانتر مورد استفاده قرار می گیرد. معمولاً بازیکنان در زمانی از این شوت استفاده میکنند که اولاً مدافع آنها فردی قد بلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و ثانیاً بازیکن مدافع هم عرض و نزدیک مهاجم قرار گرفته است.

۳۶- چرخش عبارت است از حرکت دورانی حول یک پا و به دنبال آن تغییر مسیر و گاهی همراه با تعویض دست دریبل توسط بازیکن مهاجم با توپ چرخش را میتوان با توپ و یا بدون توپ اجرا کرد اما چرخش با توپ در اجرای مهارت های حرکتی از اهمیت بالایی برخوردار است.

۳۷- سد کردن یا اسکرین یکی از تکنیک های رایج و اثر بخش در بازی بسکتبال است که به طور معمول بین دو تا ۳ و یا ۴ بازیکن هم تیمی اجرا میشود در صورتی که عمل سد کردن با موفقیت انجام شود بازیکن مهاجم می تواند به راحتی و به دور از فشار مدافع یا مدافعان به سمت سید حمله و برای تیم خود کسب امتیاز کند.

۳۸- در دفاع جاگیری هر بازیکن در جای خود مستقر است و مسئولیت دفاع از یک منطقه را بر عهده دارد و در نتیجه حرکت بازیکنان مدافع وابسته به حرکت توپ که توسط بازیکنان مهاجم به چرخش می آید تعیین می شود. یکی از مهمترین اصولی که در این نوع دفاع باید مورد توجه بازیکنان قرار گیرد تشخیص مناطق دفاعی هر بازیکن و انواع تاکتیک های دفاعی و هم پوشانی مدافعان توسط یکدیگر است.

۳۹- در فوتسال، ضربات آزاد به دو صورت ضربات آزاد مستقیم و ضربات آزاد غیر مستقیم زده خواهد شد. برای هر دو مورد، هنگام ضربه، تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده باشد، نباید دو مرتبه زدن ضربه، توپ باید ساکن باشد و زننده با آن بازی کند.

۴۰- هر تیمی برای بازی کردن موفقیت و لذت بردن از بازی نیاز به نظم دارد یعنی بازیکنان باید بدانند در کجا مستقر شوند و چه وظایفی در زمانی که تیمشان صاحب توپ است در زمان حمله و چه وظایفی در زمانی که تیمشان صاحب توپ نیست در زمان دفاع به عهده دارند. رفتاری که در دو حالت فوق باید انجام دهند به زبان ساده تاکتیک نامیده می شود.

۴۱- هرگاه پس از زدن سرویس جریان بازی به نفع سرویس زننده یا سرویس و گیرنده تمام شود یک امتیاز داده میشود و سرویس نیز در اختیار گیرنده امتیاز قرار می گیرد (مانند بازی والیبال).

۴۲- در والیبال با پاها باید به دنبال توپ رفت با دست به توپ ضربه زد و با فکر بازی کرد. والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک های ساده تشکیل میشود و اجرای مناسب آن نیازمند بهبود قابلیت های آمادگی جسمانی و ادراکی - حرکتی است؛ زیرا این ورزش ترکیبی از حرکات نسبتاً کوتاه مدت است.

۴۳- **تعریف آبشار:** سرازیرکردن توپ با قدرت و سرعت توپ به زمین حریف با یک دست را آبشار میگویند که امتیاز آورترین و مهیج ترین مهارت بازی والیبال است.

۴۴- **تعریف دفاع داخل میدان (توپ گیری)** برای جلوگیری از برخورد توپ با زمین علاوه بر دفاع روی تور از تکنیک فردی دیگری به نام توپ گیری یا دفاع در داخل میدان نیز استفاده می شود. عملکرد کارآمد در توپ گیری می تواند منتهی به یک حمله برگشتی موفق شود و کاستی های تیم در دفاع روی تور را پوشش دهد. در توپ گیری اغلب از تکنیک ساعد یا ارسال با ساعد یک دست استفاده می شود.

۴۵- در بازی والیبال، اولین وظیفه هر تیم در حمله عبارت است از دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و روبه روی سرویس زننده رساندن توپ به پاسور حرکت برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور دومین وظیفه عبارت است از پاس حمله و حمایت از مهاجم.

۴۶- بازی هندبال ترکیبی است از مهارتهای پاس و دریافت دریبل شوت و ... و فرد موفق در بازی هندبال کسی است که توپ را به درستی دریافت کند، به موقع برای پاس یا دریبل تصمیم بگیرد و با شوت های مناسب و به موقع امتیاز (گل) کسب کند. (ص ۲۳۴)

۴۷- **دفاع منطقه ای (در بازی هندبال):** در این نوع دفاع بازیکن وظیفه دارد در منطقه ای خاص و مشخص شده مهاجم را دفاع کند. این دفاع به ۳ شکل اصلی دیده میشود.

دفاع از توپ- دفاع از مهاجم با توپ -دفاع از مهاجم بدون توپ.

۴۸- ضد حمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر پرتاب موفقیت آمیز به سمت دروازه حریف صورت گیرد. در انجام ضد حمله ممکن است یک یا چند بازیکن مشارکت داشته باشند اما بهتر است که با چند بازیکن همراه باشد؛ زیرا در این صورت آنها با پاس دادن های سریع بین خود می توانند سریع تر محوطه های زمین را پشت سر بگذارند و به مدافعان حریف فرصت کمتری برای سازمان دهی خط دفاعی بدهند طوری که آنها قادر نباشند شکل حمله را بر هم بزنند.

۴۹- تنیس روی میز ورزشی انفرادی و بی نظیر است که فرد در آن برای دستیابی به سطوح قهرمانی نیازمند توانایی های بالا و دقیق تکنیکی عمل و عکس العمل های سریع قدرت سرعت هماهنگی انعطاف پذیری و چابکی، توان بی هوازی و ظرفیت خوب هوازی است.

۵۰- سرویس ضربه شروع بازی است و از فنون مهم و اساسی در تنیس روی میز محسوب می شود. با پرتاب توپ به بالا آغاز و با ضربه به توپ با راکت ادامه می یابد. سرویس خوب سرویسی است که به امتیاز منجر شود؛ و حریف برای دریافت آن به سختی افتد و فرصت را برای ضربه بعدی شما فراهم آورد؛ بنابراین در اجرای آن تمرین زیادی لازم است.

۵۱- ضربه با روی راکت را فورهند می گویند.

ضربه فورهند یکی از مهارت های پایه ای و کلیدی برای بازیکنان تنیس روی میز است و معمولاً اولین ضربه اصلی است که آموزش داده می شود. این مهارت معمولاً پایه مهارت اسمش است.

۵۲- ضربه بک هند مکمل ضربات فورهند در پوشش توپ روی میز است برای داشتن قدرت حمله دو طرفه، لازم است بازیکنان فورهند و بک هند خود را به موازات هم تقویت کنند بعضی از بازیکنان موفقیت بزرگی را توسط ضربات بک هند کسب می کنند؛ زیرا حریف های آنها عادت به حریفانی که با بک هند خوب بازی می کردند نداشته اند.

۵۳- بلوک یک تکنیک دفاعی است که در مقابل ضربه های حمله ای به ویژه لوپ کاربرد زیادی دارد. بلوک را می توان با روی راکت و پشت راکت انجام داد می توان با استفاده از انواع بلوک به توپ بازگشتی سرعت داد و یا از سرعت توپ کاست. بلوک با راکتی که کمی بسته است انجام میشود و هر چه پیچ بیشتر باشد صفحه راکت باید بسته تر باشد. در مراحل اولیه یاددهی از دانش آموزان خواسته میشود سعی کنند راکت را با زاویه در مسیر ضربه های حمله ای حریف قرار دهند تا به مرور یاد بگیرند برای تغییر مسیر توپ و تغییر سرعت توپ نیز می توانند از بلوک استفاده کنند.

۵۴- آتش تأثیر روانی مثبت و بسزایی روی افراد دارد همچنین امکان پخت غذا را فراهم میکند، لباسهای خیس با آتش خشک میشود، با جوشاندن آب توسط آتش، میتوان آن را ضدعفونی کرد، دود آتش زنبورهای وحشی را فراری میدهد و میتوان از گرما و نور حاصل از آن استفاده کرد. بنابراین باید قدر آتش را دانست و راههای درست کردن و حمل آن را در موقعیتهای ضروری فرا گرفت.

۵۵- **گره دو حلقه:** این نوع گره برای اتصال دو طناب هم اندازه مورد استفاده قرار میگیرد. این گره تخت است و به سادگی میتوان آن را باز کرد. این گره استفاده عمومی دارد.