بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلىٰ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

تربیت بدنی

همهٔ رشته‌های نظری ـ فنی و حرفه‌ای ـ کاردانش

راهنمای معلم

پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم

دورهٔ دوم متوسطه

دانلود سوالات آزمون

راهنمای کامل آزمون

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: راهنمای معلم تربیت بدنی ـ پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم دورهٔ دوم متوسطه ـ ۱۱۰۳۶۷

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی‌و متوسطه نظری

شناسه افزوده برنامه‌ریزی وتألیف: مهرزاد حمیدی، علیرضا رمضانی، جواد آزمون، محسن حلاجی، محمد جوادی‌پور، عباس اردستانی، سعید خسروی، حسین بابویه، افسانه شاکرین، میترا روحی، طیبه ارشاد، احمد سید کریمی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
عباس اردستانی، طیبه ارشاد، عباس بنیان، محسن جهان‌پناه، امید جهان‌سوز، محسن حلاجی، محمدرضا سلیمان‌زاده، ندا قدیانلو، قاسم کردبچه، محمود متین، مرتضی مداحی (اعضای گروه تألیف)

مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) ـ محمدمهدی ذبیحی‌فرد (مدیر هنری، طراح گرافیک، صفحه‌آرا)ـ افسانه امیراحمدی، زهره برهانی زرندی، پری ایلخانی‌زاده، الهام جعفرآبادی، سپیده ملک‌ایزدی، زینت بهشتی‌شیرازی و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)

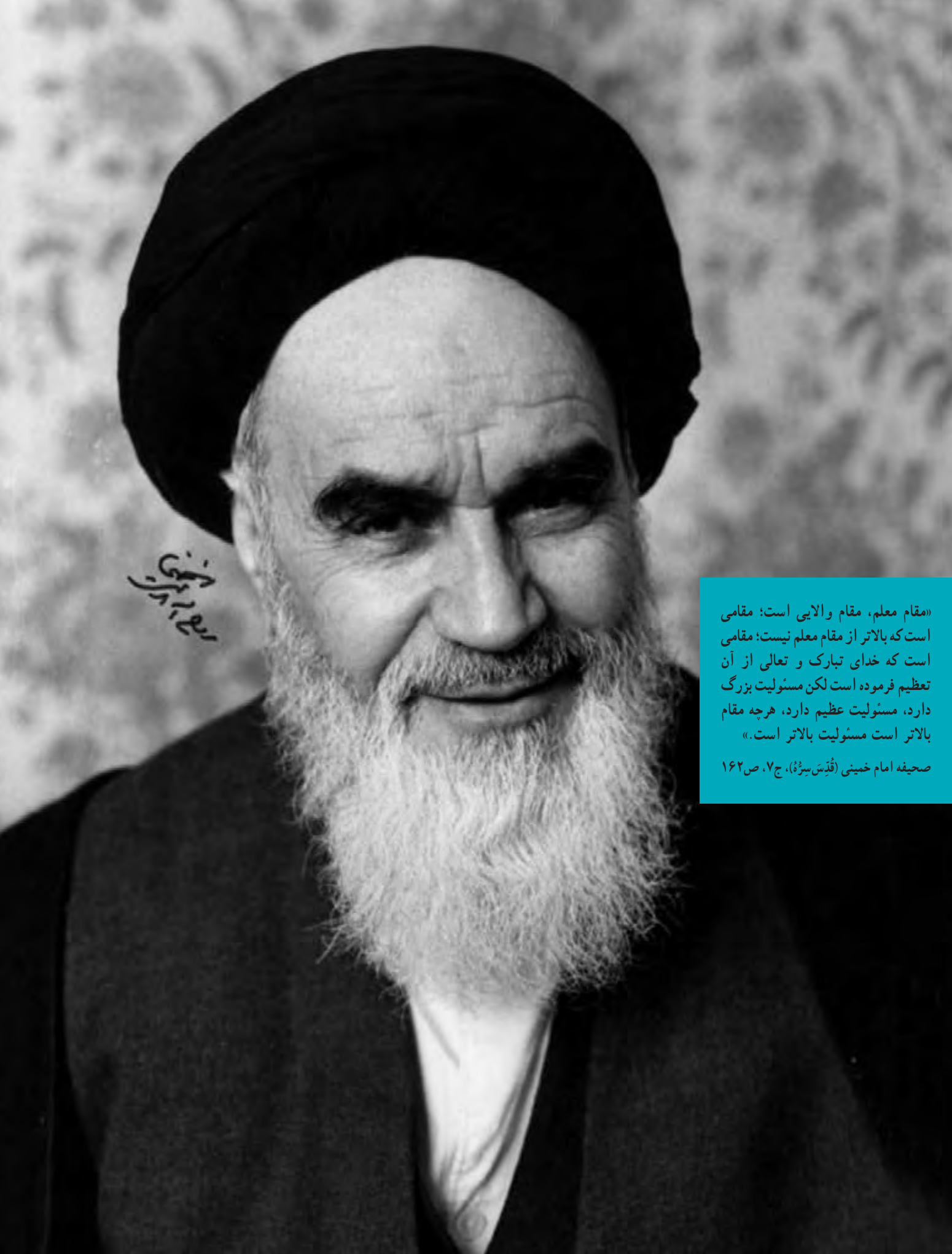
نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران ـ تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۵ـ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی‌خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ پنجم ۱۴۰۰

شابک ۴ـ۰۵ـ۲۶۸۰ـ۹۶۴ـ۹۷۸
ISBN: 978_964_05_2680_4



«مقام معلم، مقام والایی است؛ مقامی است که بالاتر از مقام معلم نیست؛ مقامی است که خدای تبارک و تعالی از آن تعظیم فرموده است لکن مسئولیت بزرگ دارد، مسئولیت عظیم دارد، هرچه مقام بالاتر است مسئولیت بالاتر است.»

صحیفه امام خمینی (قُدِّسَ سِرُّهُ)، ج۷، ص۱۶۲

کلیهٔ حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

دانلود سوالات آزمون
راهنمای کامل آزمون

فهرست

بخش اول : کلیات

فصل اول : معرفی برنامهٔ درس تربیت بدنی ۹
- ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی ۱۰
- ویژگی‌های برنامهٔ درسی تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه ۱۱
- شایستگی‌ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه ۱۲
- جدول ایده‌های کلیدی، مفاهیم، مهارت‌های اساسی و انتظارات عملکردی دورهٔ دوم متوسطه ۱۳
- محتوای درس تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه ۱۶
- روش‌های یاددهی ــ یادگیری ۱۷
- جدول راهنمای روش‌های یاددهی ــ یادگیری درس تربیت بدنی دورهٔ دوم متوسطه ۱۹
- ارزشیابی درس تربیت بدنی ۲۰
- جدول راهنمای بارم‌بندی نمره درس تربیت بدنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم ۲۲
- ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی ۲۳
- نمونهٔ کارنمای فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان در داخل کلاس و خارج از مدرسه ۲۴
- نمونهٔ جدول ارزیابی عملکرد و گزارش پروژه‌های دانش‌آموزی و خودارزیابی رفتارهای فردی و اجتماعی ۲۵
- نمونهٔ چک‌لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش‌آموزان ۲۶
- مدیریت کلاس درس تربیت بدنی ۲۷
- نمونهٔ طراحی آموزشی سالانهٔ درس تربیت بدنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم ۲۸

بخش دوم : محتوای واحدهای یادگیری

فصل دوم : زندگی فعال ۲۹
- جدول معرفی عناوین دروس فصل زندگی فعال ۳۰
- رهنمودهای آموزشی ۳۱
- «فعالیت جسمانی هنگام بیماری» ۳۳
- «سبک زندگی من» ۳۶
- «فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر» ۳۸
- «دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی» ۴۱
- «عوامل تأثیرگذار بر انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش» ۴۳
- «تغذیهٔ ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)» ۴۵

فصل سوم : رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی ۴۷

- انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان ۴۹
- رهنمودهای آموزشی ۴۹
- شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان ۵۱
- نمونهٔ موقعیت «شجاعت /بی احتیاطی جسمانی» ۵۲
- نمونهٔ موقعیت «مسئولیت‌پذیری فردی» ۵۲
- نمونهٔ موقعیت کنترل هیجانات هنگام مشاجره در بازی ۵۳

فصل چهارم : آمادگی جسمانی ۵۵

- جدول معرفی عناوین دروس فصل آمادگی جسمانی ۵۶
- رهنمودهای آموزشی ۵۷
- طراحی تمرینات آمادگی جسمانی ۵۷
- استقامت قلبی ــ تنفسی ۵۹
  - مفهوم استقامت قلبی ــ تنفسی ۵۹
  - چگونه استقامت قلبی ــ تنفسی خود را تقویت کنیم؟ ۵۹
  - چگونه استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟ ۶۱
  - چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی خودمان طراحی کنیم؟ ۶۳
  - نمونهٔ برنامهٔ تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی در مدرسه ۶۴
- قدرت و استقامت عضلانی ۶۶
  - مفهوم قدرت و استقامت عضلانی ۶۶
  - چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ ۶۶
  - چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟ ۶۷
  - چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟ ۷۰
  - نمونهٔ تمرینات مقاومتی در مدرسه ۷۲
- انعطاف‌پذیری ۷۶
  - مفهوم انعطاف‌پذیری ۷۶
  - چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهیم؟ ۷۶
  - چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟ ۷۷
  - چگونه یک برنامهٔ تمرینی بهبود انعطاف‌پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟ ۸۰
  - نمونهٔ تمرینات کششی در مدرسه ۸۱

فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی ۸۳

- جدول معرفی عناوین دروس فصل مهارت‌های حرکتی و ورزشی ۸۴
- رهنمودهای آموزشی ۸۴
- برگزاری رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای) ۸۵
- آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی ۸۷
- چگونه بسکتبال بازی کنیم؟ ۸۹
- چگونه فوتسال بازی کنیم؟ ۱۲۷
- چگونه بدمینتون بازی کنیم؟ ۱۵۴
- چگونه والیبال بازی کنیم؟ ۱۸۸
- چگونه هندبال بازی کنیم؟ ۲۲۸
- چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟ ۲۶۳

فصل ششم : تفریحات سالم در طبیعت ۳۰۷

- جدول معرفی عناوین دروس فصل تفریحات سالم در طبیعت در پایهٔ دهم ۳۰۸
- رهنمودهای آموزشی ۳۰۸
- «گشت و گذار در طبیعت» ۳۰۹
- «مهارت‌های اردویی(۱)» ۳۱۱
- «مهارت‌های اردویی(۲)» ۳۱۲

ضمایم ۳۱۶

ــ ضمیمهٔ زندگی فعال (الف) : پرسش‌نامهٔ آمادگی برای فعالیت بدنی (ویژهٔ افراد ۱۵ تا ۶۹ ساله) ۳۱۶

ــ ضمیمهٔ زندگی فعال (ب) : زندگی خود را فعال کنید ــ هر روز، روز زندگی است. ۳۱۷

ــ ضمیمهٔ زندگی فعال (ج) : حرکات ویژهٔ مراقبت از کمر ۳۱۹

سخنی با همکاران

در راستای تحقق سیاست‌های کلان آموزش و پرورش و اجرایی شدن اسناد تحولی از جمله برنامهٔ درسی ملی جمهوری اسلامی‌ایران، خداوند را شاکریم که توفیق یافتیم برنامهٔ درس تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه را در قالب کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی تألیف و در اختیار شما همکاران عزیز قرار دهیم.

شما معلمان بی‌شک محور اصلی اجرای برنامه‌های درسی هستید و ارتقای سطح آگاهی و تسلط شما نسبت به برنامه می‌تواند تضمینی بر اجرای موفق برنامه و تحقق اهداف آن به شمار آید، از این‌رو **در بخش اول این کتاب تحت عنوان معرفی برنامهٔ درس تربیت بدنی، شایستگی‌ها، استانداردهای محتوا و عملکردی و انتظارات یادگیری از دانش‌آموزان در دورهٔ دوم متوسطه بیان شده است و در بخش دوم این کتاب محتوای آموزشی برنامهٔ درسی تربیت بدنی در قالب ۴ فصل با عناوین : زندگی فعال، آمادگی جسمانی، رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی، مهارت‌های ورزشی و تفریحات سالم در طبیعت ارائه، و تلاش شده است تا در هر موضوع آموزشی روش‌های یاددهی ــ یادگیری، ارزشیابی، سامان‌دهی موقعیت و فرصت یادگیری نیز ارائه شود.**

نکتهٔ مهمی که ذکر آن را ضروری می‌دانیم، توضیح و یادآوری جایگاه، نقش و رسالت کتاب راهنمای معلم است. مطابق تعریف کتاب راهنمای معلم سندی آموزشی است که نقش واسطه بین سند راهنمای برنامهٔ درسی و معلم را ایفا می‌کند و کارکرد آن هدایت و تسهیل تدریس در چارچوب تحقق اهداف برنامه است. در همین راستا سعی و کوشش برنامه‌ریزان و مؤلفان بر آن بوده است تا از طریق فراهم آوردن فرصت‌های غنی آموزشی، شرایط یاددهی ــ یادگیری مطلوبی را ایجاد کنند تا معلمان بتوانند ضمن بهره‌مندی از دانش، خلاقیت و تجربیات ارزندهٔ خود، از آن نیز در تدریس کمک گیرند.

حتماً ارائهٔ نظرات شما در غنی‌بخشی به محتوای این کتاب کمک مؤثری به ما خواهد کرد، خواهشمند است نظرات و پیشنهادهای ارزشمند خود را به صورت مکتوب به آدرس پستی تهران، صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ــ دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطهٔ نظری و یا به پیام نگار talif@talif. sch.ir ارسال کنید.

بخش اول

۱

کلیات

فصل اول : معرفی برنامهٔ درس تربیت بدنی

ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی

در دنیای امروز پدیده‌های نوظهور جهانی‌سازی، سرعت و گسترش اطلاعات، رشد فناوری و... جوامع را با مسائل جدید روبه‌رو کرده است که سلامت جسمانی، روانی و معنوی افراد جامعه را تهدید می‌کند، از این رو افراد نیازمند فراگیری الگوها، دانش و مهارت‌های سالم زیستن هستند تا با تأمین نیازهای خود، با مشکلات و مسائل غیرقابل پیش‌بینی در زندگی برخورد صحیح کنند و زندگی سالم، توأم با فعالیت، نشاط، موفقیت و خلاقیت را سپری کنند.

تربیت بدنی، به عنوان یک علم میان‌رشته‌ای 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 به‌طور مستقیم سود می‌برد و برای دانش‌آموزان این امکان را فراهم می‌آورد تا به کمک تجربیاتی که درهنگام بازی، ورزش و تمرین در محیط‌های ورزشی ویا طبیعی به‌دست می‌آورند ضمن کسب مهارت‌های ورزشی، سلامت جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی خود را ارتقا دهند.

دانش‌آموزان در خلال فعالیت‌های یادگیری درس تربیت بدنی ضمن ارتقای سطح آمادگی جسمانی و حرکتی خود و کسب مهارت‌های ورزشی، ارزش‌هایی همچون تلاش، نظم و انضباط،رعایت قوانین، حس مسئولیت، صبر، خویشتن‌داری و انتخاب سالم را به‌صورت کاربردی می‌آموزند و تمرین می‌کنند. دانش‌آموزان از طریق مشارکت در بازی‌ها و ورزش‌های گروهی، احترام به خود و دیگران، انصاف، حسن خلق و کار گروهی را فرا می‌گیرند. دانش‌آموزان هنگام انجام فعالیت‌های مختلف و تلاش برای برآورده کردن مسئولیت‌های مورد انتظار در کلاس تربیت بدنی، مجبور به تفکر و خلق موقعیت‌های جدید می‌شوند و مهارت‌های عقلانی، اجتماعی، ارتباطی و محاسباتی را به خدمت می‌گیرند. دانش‌آموزان با مشارکت درانواع ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی و محلی ضمن آشنایی با ارزش‌های اصیل ایرانی و اسلامی همچون پهلوانی و جوانمردی، فرهنگ بومی خود را حفظ می‌کنند و با بازی و فعالیت در محیط‌های طبیعی اطراف خود ضمن شناخت زیبایی‌های آن و بهره‌مندی از آنها فرا می‌گیرند که طبیعت را به عنوان مظهر فعل و جمال خداوند و امانت الهی دوست بدارند و از تخریب و هدر دادن منابع آن بپرهیزند.

به عبارت دیگر کسب صلاحیت‌های اساسی در این حوزه دانش‌آموزان را قادر خواهد ساخت تا ضمن شناسایی و ارتقای توانایی‌ها و ظرفیت‌های جسمانی، روحی و روانی و اجتماعی خود به آنها اعتماد کنند، برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی مناسب کنند و ضمن درگیری در مسائل مختلف و خطر کردن به حل آنها بپردازند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و با قبول مسئولیت در قبال جامعه و خود و انجام وظایف، برای ارتقا و پیشرفت جامعهٔ متمدن ایرانی ــ اسلامی تلاش کنند.

ویژگی‌های برنامهٔ درسی تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه

دورهٔ دوم متوسطه به‌عنوان آخرین فرصت و موقعیت برای تأثیرگذاری بر دامنهٔ نگرش، دانش و مهارت‌های دانش‌آموزان در حوزه ورزش، فعالیت جسمانی و تفریحات سالم به‌شمار می‌رود. در این دوره فرصت منحصربه‌فرد و موقعیت بی‌نظیری برای معلمان تربیت بدنی فراهم می‌شود تا توجه دانش‌آموزان را به آمادگی جسمانی و سلامتی جلب کنند و انگیزه و علاقهٔ آنان را برای انجام فعالیت‌های جسمانی در بزرگسالی تقویت کنند و از طریق شرکت در فعالیت‌های درس تربیت بدنی، دامنهٔ سواد جسمانی آنها را توسعه بخشند.

در این دوره علایق و تمایلات دانش‌آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی خاص شکل می‌گیرد، به‌طوری‌که برخی از فعالیت‌ها را جذاب و فرح‌بخش و برخی دیگر را ناخوشایند می‌پندارند و از شرکت در آنها اجتناب می‌کنند. به‌عنوان مثال دیدن دانش‌آموزانی که نسبت به ماهیت خشن بسیاری از بازی‌های تهاجمی(نظیر فوتبال و هندبال) تمایل نشان نمی‌دهند، چندان دور از انتظار نیست؛ البته این بدان معنا نیست که دانش‌آموزان مذکور مایل به شرکت در فعالیت‌های بدنی نیستند، بلکه به شرکت اجباری در ورزش‌هایی نظیر فوتبال تمایل نشان نمی‌دهند. بنابراین برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی دورهٔ دوم متوسطه با ارائه انواع مختلف فعالیت‌های بدنی و فراهم کردن امکان انتخاب آنها، شیوهٔ جدیدی را برای پاسخگویی به علایق متنوع دانش‌آموزان ارائه می‌کند.

در این دوره دانش‌آموزان تقریباً مستقل می‌شوند و دربارهٔ اوقات فراغت خود رأساً تصمیم‌گیری می‌کنند. از این‌رو اگر دانش‌آموزان به سطحی از مهارت و توانایی جسمانی برسند که شرکت در فعالیت ورزشی را با کسب نتیجهٔ مطلوب و درجاتی از موفقیت همراه کنند، انجام ورزش برایشان لذت بخش می‌شود و با اولویت بیشتری در اوقات فراغت به سراغ فعالیت‌های ورزشی خواهند رفت. بنابراین توسعهٔ مهارت‌های ورزشی و رسیدن به شایستگی حرکتی در ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان، مورد توجه این برنامه است.

تأکید بر دانش قانونمند (به‌عنوان مثال علم تمرین) ویژگی دیگر برنامه‌های تربیت بدنی دورهٔ دوم متوسطه است که البته این رویه با هدف تبدیل تربیت بدنی به یک حوزهٔ علمی نظری دنبال نمی‌شود، بلکه به‌کارگیری دانش قاعده‌محور و قانونمند در جهت تسهیل فراگیری، درک حرکات، آمادگی جسمانی و... مد نظر این برنامه است.

به‌طور کلی ویژگی‌های این برنامه را در مقایسه با برنامه‌های قبل می‌توان چنین برشمرد :

- ارائهٔ برنامهٔ آموزشی براساس شایستگی و استانداردهای برنامهٔ درس تربیت بدنی
- ارائهٔ انواع مختلف و متنوع فعالیت‌های جسمانی به‌گونه‌ای که پاسخگوی نیازهای همهٔ دانش‌آموزان باشد (انواع فعالیت‌ها و بازی‌های ورزشی)
- توجه به علایق و مهارت‌های قبلی دانش‌آموزان در آموزش
- توسعهٔ توانایی‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی
- استفاده از روش‌های تدریس فعال
- استفاده از دانش مفهومی به‌منظور تسهیل یادگیری و درک حرکات و آمادگی جسمانی
- حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

- تقویت فضای مثبت اجتماعی و فراهم کردن فضای عاطفی ایمن و مثبت برای یادگیری
- تدریس با هدف تقویت تعاملات مثبت بین دانش‌آموزانی که از نظر مهارتی و توانایی جسمانی با یکدیگر متفاوت‌اند.
- ارائهٔ تکالیف داخل و خارج از کلاس و نظارت بر اجرای آنها.

شایستگی‌ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه

در علم برنامه‌ریزی درسی ایده‌های کلیدی واژه‌هایی هستند که با پوشش دادن به محتواهای مختلف امکان توضیح و پیش‌بینی گستره‌ای از پدیده‌های مرتبط را در برنامهٔ درسی و دنیای واقعی فراهم می‌آورند. ایده‌های کلیدی به عنوان نقطهٔ کانونی برنامهٔ درسی، تدریس و سنجش عمل می‌کنند و امکان سازماندهی مفاهیم، اصول، تعمیم‌ها و حقایق را پیرامون خود در درون و بیرون حوزهٔ علمی فراهم می‌کنند.

در برنامهٔ درسی تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه «سواد جسمانی[1]» به عنوان ایدهٔ کلیدی تأکید شده است که در تعریف آن چنین می‌توان گفت :

افراد دارای سواد جسمانی ضمن ارزش گذاری به فعالیت‌های جسمانی، با شایستگی در انواع فعالیت‌های جسمانی که به نفع ارتقای سلامت و رشد همه‌جانبهٔ آنها است، شرکت می‌کنند و به طور مداوم، انگیزه و توانایی درک، برقراری ارتباط، به کار بستن و تجزیه و تحلیل اشکال مختلف حرکت را در خود ارتقا و توسعه می‌دهند. آنها قادر به نشان دادن انواع مختلفی از حرکاتِ ماهرانه، خلاقانه و ایمن خواهند بود و با این شایستگی می‌توانند در طول زندگی دست به انتخاب‌های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف بزنند.

بنابراین دانش‌آموز در پایان دورهٔ دوم متوسطه واجد شایستگی‌های زیر خواهد بود :

شایستگی اول :

- دارای آمادگی جسمانی است و با پیروی از سبک زندگی فعال، سطح ارتقایافتهٔ آمادگی جسمانی خود را نشان می‌دهد.

استانداردهای محتوا و عملکردی :

- با درک مفاهیم سبک زندگی فعال، در زندگی روزانهٔ خود از آن پیروی می‌کند.
- در تمرینات آمادگی جسمانی داخل و خارج از مدرسه به‌طور منظم شرکت می‌کند.
- با بهره‌مندی از مفاهیم و مهارت‌های حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، به سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می‌رسد.

شایستگی دوم :

- دارای مهارت حرکتی است و با اجرای مستقل، ایمن و مسلط ورزش و فعالیت بدنی مورد علاقه در موقعیت‌های مختلف، مهارت‌های حرکتی / ورزشی خود را نشان می‌دهد.

۱ــ physical literacy

استانداردهای محتوا و عملکردی:

- از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود برای پرکردن اوقات فراغت در طول زندگی بهره می‌برد.
- سطحی از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود را که شرکت در ورزش را با کسب درجاتی از موفقیت و لذت همراه می‌کند، نشان می‌دهد.
- با به‌کارگیری مفاهیم، اصول، راهبردها و استراتژی‌های ورزشی در موقعیت‌های مختلف، عملکرد ورزشی خود را بهبود می‌بخشد.

شایستگی سوم :

■ نسبت به بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خویش مسئولیت‌پذیر است و با مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف، رفتار فردی و اجتماعی مطلوب در ارتباط با خود، دیگران و محیط نشان می‌دهد.

استانداردهای محتوا و عملکردی:

- برای بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خود، مسئولیت می‌پذیرد و وظایفش را به درستی انجام می‌دهد.
- با تشخیص اثر تفاوت‌های فردی در فعالیت‌های جسمانی، به آن احترام می‌گذارد.
- درانجام فعالیت‌های جسمانی، با ارزش گذاری بر کارگروهی برای حصول اهداف گروه تلاش می‌کند.
- هنگام ورزش، بازی جوانمردانه انجام می‌دهد.
- در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت‌های مختلف به‌طور فعال شرکت می‌کند.

ایدهٔ کلیدی «سواد جسمانی» در قالب مفاهیم و مهارت‌های اساسی و انتظارات عملکردی چارچوب محتوای این برنامه درسی را تبیین می‌کند که در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ایده‌های کلیدی، مفاهیم، مهارت‌های اساسی و انتظارات عملکردی دورهٔ دوم متوسطه

ایدهٔ کلیدی : سواد جسمانی				
مفهوم اساسی	خرده مفاهیم	انتظارات عملکردی		
		پایهٔ دهم	پایهٔ یازدهم	پایهٔ دوازدهم
فعالیت جسمانی	ایمنی، تغذیه، بهداشت	گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری‌ها ارائه کند.	نشریه‌ای خلاقانه از روش‌های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری‌کننده از کمردرد تهیه کند.	گزارشی از عوارض استفاده از انواع مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا در ورزش ارائه کند.
	سبک زندگی فعال	با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای بهبود آن ارائه کند.	با بررسی دلایل مختلف مشارکت در فعالیت جسمانی و ورزش، دلایل خود را تبیین کند.	با بررسی عوامل مؤثر در زندگی خود، پیشنهادهایی برای رفع عوامل مخل و افزایش مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش ارائه دهد.
	تفریحات سالم	گزارشی از یک روز گشت‌وگذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کند.	گزارشی از محیط‌های طبیعی تفریحی در محل زندگی خود تهیه کند.	مهارت‌های اردویی (مکان‌یابی، چادرزنی و...) را به‌کار گیرد.
	ورزش	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب اول) رعایت کند. با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب دوم) رعایت کند. با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب سوم) رعایت کند. با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

آمادگی جسمانی	**استقامت قلبی ــ تنفسی**	با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوازی مناسب خود را انتخاب کند.	با به‌کارگیری آزمون‌های استقامت قلبی ــ تنفسی، آن را ارزیابی کند.	با به‌کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی ــ تنفسی یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند.
	قدرت و استقامت عضلانی	با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.	با به‌کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامت عضلانی، آن را ارزیابی کند.	با به‌کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند.
	انعطاف‌پذیری	با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند.	با به‌کارگیری آزمون‌های انعطاف‌پذیری، آن را ارزیابی کند.	با به‌کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند.
	آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا	تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.	تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.	تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.

ایدهٔ کلیدی : سواد جسمانی				
مهارت اساسی	**خرده مهارت**	**انتظارات عملکردی**		
		پایهٔ دهم	**پایهٔ یازدهم**	**پایهٔ دوازدهم**
مهارت حرکتی	**هوشیاری بدنی**	با اتخاذ وضعیت صحیح بدن در موقعیت‌های مختلف اجرای مهارت (مجرد، بازی) تکنیک صحیح را نشان دهد.	با اتخاذ وضعیت صحیح بدن در موقعیت‌های مختلف اجرای مهارت (مجرد، بازی) تکنیک صحیح را نشان دهد.	با اتخاذ وضعیت صحیح بدن در موقعیت‌های مختلف اجرای مهارت (مجرد، بازی) تکنیک صحیح را نشان دهد.
	هوشیاری فضایی	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدودهٔ زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد.	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدودهٔ زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار گیرد.	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدودهٔ زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
	دستکاری (با اشیا و وسایل)	در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت داشته باشد.	در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت داشته باشد.	در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت داشته باشد.
	استراتژی و راهبردهای بازی	با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی‌های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی‌های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی‌های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی	استقامت قلبی ــ تنفسی	با شرکت منظم در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج از مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارتقا دهد.	با شرکت منظم در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج از مدرسه، سطح استقامت قلبی ــ تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج از مدرسه، سطح استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارتقا دهد.
	قدرت و استقامت عضلانی	با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.	با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه،سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.
	انعطاف‌پذیری	با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.	با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.
	آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا	با شرکت در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در ورزش انتخابی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با شرکت در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در ورزش انتخابی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با شرکت در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در ورزش انتخابی، عملکرد خود را بهبود بخشد.
مسئولیت‌پذیری در فعالیت بدنی	مسئولیت‌های فردی	ــ در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به‌موقع،داشتن پوشش مناسب ورزشی و ...) را به‌درستی انجام دهد. ــ تکالیف جسمانی خود را به‌طور مستقل انجام دهد. ــ با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی‌احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند. ــ در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به‌درستی ابراز کند.		
	مسئولیت‌های اجتماعی	ــ در انواع فعالیت‌های جسمانی گروهی با وجود تفاوت‌های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند. ــ در انواع فعالیت‌های جسمانی در موقعیت‌های مختلف، به افراد احترام بگذارد. ــ با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند. ــ در برابر حفظ ایمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت‌های جسمانی، مسئولیت قبول کند. ــ در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.		

محتوای درس تربیت بدنی در دورهٔ دوم متوسطه

بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامهٔ درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کنند و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند»، محتوای آموزشی این برنامه به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه‌تجویزی) و اختیاری، برنامه‌ریزی و تدوین شده است.

ــ بخش اختصاصی برنامه :

محتوای این بخش از برنامه که در تمام مدارس کشور به‌طور هماهنگ اجرا می‌شود در فصل‌های دوم، سوم و چهارم کتاب تحت عناوین زیر ارائه شده است :

- زندگی فعال
- رفتارهای فردی و اجتماعی در ورزش
- آمادگی جسمانی و حرکتی

ــ بخش انتخابی برنامه :

محتوای این بخش از برنامه تحت عنوان مهارت‌های حرکتی و ورزشی در فصل پنجم ارائه شده است که شامل موضوعات زیر است :

- چگونه بسکتبال بازی کنیم؟
- چگونه فوتسال بازی کنیم؟
- چگونه بدمینتون بازی کنیم؟
- چگونه والیبال بازی کنیم؟
- چگونه هندبال بازی کنیم؟
- چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

در این بخش از برنامه انتخاب و آموزش مهارت ورزش در اختیار استان و معلمان مدرسه قرار گیرد تا با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان، معلمان نسبت به آن اقدام کنند.

نکته

دانش‌آموزان در طول سه سال دورهٔ متوسطه باید حداقل در دو رشتهٔ ورزشی آموزش‌های لازم را فرا بگیرند.

ــ بخش اختیاری برنامه :

محتوای آموزشی این بخش از برنامه با هدف آشنا کردن دانش‌آموزان با اهمیت ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوهٔ بهره‌برداری صحیح از این منابع در جهت داشتن تفریحات سالم، برنامه‌ریزی و تألیف شده است و اجرای آن نیازمند همکاری اولیای مدرسه و دانش‌آموزان در برگزاری اردوهای تفریحی خارج از مدرسه است که تحت عنوان تفریحات سالم در طبیعت، در فصل ششم کتاب ارائه شده است.

روش‌های یاددهی ــ یادگیری

بند ۶ــ۹ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی ــ یادگیری در برنامهٔ درسی ملی، بر بهره مندی فزون‌تر از روش‌های فعال تأکید می‌کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به‌کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر دانش آموزان باشد. معیارهای متمایز کنندهٔ رویکردهای فعال و غیر فعال عبارت‌اند از :

- دانش‌آموزان به‌طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
- فرایند یادگیری از علایق، خواسته‌ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.
- محیط یادگیری به‌نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.
- تجارب یادگیری باید به‌نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را در روشن سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.
- هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی‌را 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.
- 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) یا هر عامل خارجی دیگر، فقط تسهیل‌کننده و قادرکننده 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 ازروش‌های مختلف
- ویژگی‌های دانش‌آموز
- توجه به موارد ایمنی
- شخصیت معلم و توان او برای ترغیب دانش‌آموزان به پاسخگویی و عکس‌العمل با نشاط
- نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه
- امکانات و فضای آموزشی و ابزار و وسایل موجود
- رویکرد برنامهٔ درسی مبنی بر میزان توجه به سلامت و تربیت حرکتی

به‌طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم‌محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش‌های تدریس شاگردمحور (غیرمستقیم) قرار دارد. این پیوستار به شکل صفحه بعد است :

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

در روش‌های غیرمستقیم (شاگردمحور) نقش مداخله‌ای و اصلی معلم به حداقل می‌رسد، اما معلم درس را سازمان می‌دهد و در واقع هدایتگر 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 خلاق، توانایی‌های روانی حرکتی و خودپندارهٔ مثبت سودمند است.

در جدول زیر برخی از روش‌های تدریس متناسب با موضوعات متنوع برنامهٔ درس تربیت بدنی ارائه شده است.

جدول راهنمای روش‌های یاددهی ــ یادگیری درس تربیت بدنی دورهٔ دوم متوسطه

نوع محتوا	راهبردها	روش‌های تدریس مناسب
موضوعات شناختی	مستقیم	سخنرانی، توضیحی، عملی و نمایش، روش تمثیل
	غیرمستقیم	اکتشافی، بازدید، حل مسئله، پروژه (واحد کار)
	تعاملی	پرسش و پاسخ، مباحثه‌ای (بحث گروهی)، بارش فکری
	انفرادی	آموزش با نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای، تفکر مستقل و خلاق، برنامه‌ریزی فردی، انجام تکالیف کلاسی و پروژه‌ها
موضوعات مهارتی	مستقیم	روش آموزش کل به جزء (روش قیاسی)، روش آموزش جزءبه‌کل (روش استقرایی)، روش آموزش کل ــ جزء ــ کل (ترکیب روش قیاسی و استقرایی)
	غیرمستقیم	بازی‌های ورزشی، اردوی ورزشی، مسابقات و رقابت‌های ورزشی، روش حل مسئله، تمرین رقابتی
	تعاملی	روش راهنمایی و هدایت گام به گام (اکتشافی)، تمرین مشارکتی (کار با دیگران، آموزش دو جانبه)
	انفرادی	مشاهدهٔ الگوهای حرکتی، تصویرسازی ذهنی، تمرین
موضوعات عاطفی ونگرشی	مستقیم	سخن معلم (پیش سازمان‌دهنده، توضیحی، تمثیل و سخنرانی)
	غیرمستقیم	الگو بودن (معلم به عنوان الگو، دانش‌آموز به عنوان الگو، معرفی یک ورزشکار به عنوان الگو)، تقویت کردن (تحسین کردن در برابر دیگران، امتیاز دادن، جایزه دادن و نمره‌دهی)
	تعاملی	مشارکت دانش‌آموزی (کار گروهی، نیمکت گفت‌وگو، نظرخواهی کردن، طرح اضطراری)
	انفرادی	زمان تفکر (تکمیل پرسش‌نامه‌های خود ارزیابی)، خود داوری (اعتراف به خطای خود در بازی قبل از سوت داور)

ارزشیابی درس تربیت بدنی

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

ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند. بر اساس این تعریف، مشاهدات بی‌نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و معلمان باید از آغاز برنامهٔ آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی برنامه‌ریزی کنند.

درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد سنجش و ارزشیابی قرار می‌گیرد؟

درک مفاهیم اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی و ارتباط بین آنها می‌تواند در به‌کارگیری صحیح هر یک از این مفاهیم کمک کند. اندازه‌گیری عملی است که طی آن، اطلاعات خام جمع‌آوری می‌شود؛ مانند شمارش تعداد دراز و نشستی که دانش‌آموز انجام می‌دهد (۲۰ تا)، در حالی که سنجش عبارت است از دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه‌گیری به دست می‌آید و حاصل مقایسهٔ کمیت اندازه‌گیری شده با ملاک یا هنجار از پیش تعیین شده است؛ مانند مقایسهٔ تعداد ۲۰تا دراز و نشست دانش‌آموز با هنجار دراز و نشست (۲۰ از ۴۰). ارزشیابی تحلیل و تفسیر اطلاعات است به این منظور که آیا هدف‌های موردنظر تحقق یافته‌اند یا درحال تحقق یافتن هستند و به چه میزانی؛ برای نمونه نتایج سنجش آزمون دراز و نشست برای معلم وضعیت استقامت عضلات ناحیهٔ شکم دانش‌آموز را مشخص می‌کند که آیا این سطح از استقامت عضلانی ناحیهٔ شکم برای او مناسب است یا خیر(وضعیت ضعیف).

در ارزشیابی این درس از سه شیوهٔ ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی استفاده می‌شود.

ارزشیابی ورودی (تشخیصی) :

این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص سطح مهارت آنها در رشته‌های ورزشی، صورت می‌گیرد. مشاهدهٔ رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

ارزشیابی مستمر (تکوینی) :

ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمهٔ 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 ارائهٔ بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز 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 دانش‌آموزان در فرایند یادگیری، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در این درس، بیش از سایر ارزشیابی‌ها خواهد بود.

مراحل ارزیابی مستمر :

۱ اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوع را، به خوبی و به دقت، مدنظر قرار دهید.

۲ انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در هر درس دسته بندی کنید.

با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند به دسته‌های زیر تقسیم شود :

الف) فعالیت‌های داخل مدرسه

ب) فعالیت‌های خارج از مدرسه

۳ شیوه‌ها و ابزار سنجش و اندازه‌گیری هر فعالیت را به طور مناسب انتخاب کنید.

۴ اطلاعات جمع‌آوری شده را بررسی و جمع‌بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحلهٔ بعد آموزش تصمیم‌گیری کنید.

۵ دربارهٔ پیشرفت و نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان با توجه به ملاک‌ها و معیارها براساس جدول راهنمای بارم‌بندی نمرهٔ درس تربیت بدنی، جمع‌بندی و قضاوت کنید و این قضاوت را می‌توانید در قالب نمره برای ارائهٔ گزارش به دانش‌آموز، والدین یا مسئولان به‌کار بگیرید.

ارزشیابی پایانی :

این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان هر نوبت تحصیلی انجام می‌شود و هدف از اجرای آن نمره دادن و ارتقای دانش‌آموز برای تحصیل در پایهٔ بالاتر است.

با توجه به رویکرد فرایندمحور درس تربیت بدنی در ارزشیابی پایانی این درس آزمون هماهنگ همچون سایر دروس انجام نمی‌شود. بلکه معلم نمره پایانی را بر مبنای ۲۰ نمره و براساس مجموع نمرات ارزیابی مستمر دانش‌آموز در طول هر نوبت تحصیلی تعیین می‌کند.

جدول راهنمای بارم‌بندی نمرهٔ درس تربیت بدنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم

ملاک‌های ارزیابی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع‌آوری داده‌ها	بارم‌بندی نمره
رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به‌موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران و...)	■ مشاهدهٔ رفتار ■ خودارزیابی و ارزیابی دیگران	■ چک‌لیست مشاهدهٔ رفتار ■ دفتر گزارش سرگروه ■ چک‌لیست ارزیابی از خود یا دیگران	۲ نمره
شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال	■ پروژه ■ پوشهٔ کار ■ آزمون‌های کتبی / شفاهی	■ چک‌لیست ارزیابی پروژه ■ کارنمای ثبت تکالیف کلاسی و منزل	۲ نمره
امتیازات کسب شده در انجام بازی‌ها و رقابت‌های کلاسی	■ پوشهٔ کار	■ چک‌لیست ثبت امتیازات	۲ نمره
به‌کارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی در تمرینات	■ مشاهدهٔ رفتار ■ پوشهٔ کار	■ چک‌لیست مشاهدهٔ رفتار ■ کارنمای ثبت تکالیف کلاسی و منزل	۱ نمره
به‌کارگیری قوانین و مقررات و استراتژی‌ها در بازی‌های ورزشی	■ مشاهدهٔ رفتار	■ چک‌لیست مشاهدهٔ رفتار	۱ نمره
به‌کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی خود در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال)	■ مشاهدهٔ رفتار	■ چک‌لیست مشاهدهٔ رفتار	۴ نمره
سطح آمادگی جسمانی	■ آزمون آمادگی جسمانی	■ چک‌لیست ثبت رکورد	۴ نمره
سطح مهارت‌های ورزشی	■ آزمون مهارت‌های ورزشی	■ چک‌لیست ثبت رکورد	۴ نمره
مجموع نمرات			**۲۰ نمره**

نکته :

در صورت اجرای بخش اختیاری برنامه (تفریحات سالم در طبیعت) بارم‌بندی بخش «به‌کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال)» به شرح زیر تغییر می‌کند :

- به‌کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال) (۲ نمره)
- مشارکت فعال در اردوهای تفریحی ــ ورزشی (۲ نمره)

ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی

- **چک لیست‌های مشاهدهٔ رفتار** : چک لیست‌ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش‌آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به‌کار می‌برند. چک لیست‌ها یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.
- **سؤالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی** : با توجه به اینکه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با مجموعه‌ای از حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند، ارزیابی یادگیری دانش‌آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای یا سؤالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.
- **کارنمای فعالیت‌های داخل و خارج از مدرسه** : این کارنماها می‌توانند منعکس کنندهٔ فعالیت‌های ورزشی داخل کلاس و خارج از مدرسهٔ دانش‌آموزان باشند که توسط دانش‌آموز و با نظارت اولیای دانش‌آموزان کامل می‌شود.
- **دفتر گزارش‌های سرگروه‌ها** : ثبت گزارش‌های سرگروه‌ها که در قبال دانش‌آموزان 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** : پروژه‌ها فعالیت‌هایی هستند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیلشان ممکن است هفته‌ها با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائهٔ پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامهٔ دیواری، گزارش تحقیق دربارهٔ موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه و مشاهده‌ها،توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.
- **خودارزیابی** : اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا دربارهٔ 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 گرفته‌اند، ارزشیابی کنند و فرصت پیدا می‌کنند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.
- **ارزیابی دیگران** : ارزشیابی دانش‌آموزان از فعالیت‌های یادگیری همسالانشان باعث رشد خودآگاهی می‌شود؛ زیرا هنگام داوری دربارهٔ عملکرد دانش‌آموزان دیگر،توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- **پوشه کار** : مجموعهٔ تکالیف کلاسی و خانهٔ دانش‌آموز 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 دانش‌آموزان تکمیل می‌شود و هر هفته در پوشهٔ کار بایگانی می‌شود.
- **آزمون‌های مهارتی** : آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های بدنی هستند. این آزمون‌ها عموماً معیارهای پایاتری نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای هستند و استفاده از آنها توسط معلم، هم‌بازی‌ها یا خود دانش‌آموز خیلی آسان است. معلمان برای ارزیابی مهارت‌ها می‌توانند از انواع آزمون‌های استاندارد و معلم‌ساخته استفاده کنند.
- **آزمون‌های آمادگی جسمانی** : آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد، معیارهای خوبی هستند که نشان می‌دهند

دانش‌آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن هنجار معمولاً استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمون‌های معلم‌ساخته 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.

در ادامه نمونه‌هایی از ابزارهای جمع‌آوری داده‌ها ارائه شده است.

نمونهٔ کارنمای فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان درداخل کلاس و خارج از مدرسه (تکلیف خانه)

نوع فعالیت‌های خارج از برنامهٔ دبیرستان من .....

نام ..... تاریخ شروع.....تاریخ خاتمه .....

تاریخ	ساعت شروع و پایان	مدت‌زمان فعالیت	محل انجام فعالیت	سبک/ متوسط/ شدید
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

معیارهای سنجش :

ـ در حد انتظار ۱۰۰٪ نمره

ـ کمی کمتر از حد انتظار ۷۵ ٪ نمره

ـ کمتر از حد انتظار ۵۰٪ نمره

ـ نیازمند تلاش بیشتر ۲۵٪ نمره

نمونهٔ جدول ارزیابی عملکرد و گزارش پروژه‌های دانش‌آموزی (فردی، گروهی)
درس تربیت بدنی پایهٔ دهم

ردیف	ملاک ارزیابی	ارزش			
		عالی (۱۰۰٪ نمره)	خوب (۷۵٪ نمره)	متوسط (۵۰٪ نمره)	ضعیف (۲۵٪ نمره)
۱	روی جلد (شامل عنوان پروژه، نام پژوهشگران، نام معلم، نام مدرسه، سال انجام پروژه) و صفحهٔ بسم اللّه الرّحمن الرّحیم و فهرست مطالب دارد.				
۲	هدف پروژه واضح و روشن بیان شده است.				
۳	شیوه و مراحل انجام کار به درستی طراحی شده است.				
۴	نتایج پژوهش و خلاصهٔ گزارش، تهیه شده است.				
۵	پروژهٔ ارائه شده حاصل خلاقیت خود دانش‌آموز/ دانش‌آموزان است.				
۶	برای ارائهٔ گزارش شفاهی در کلاس آمادگی حاصل شده است.				
۷	در طول انجام پروژه برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی، مراجعهٔ مستمر شده است.				
۸	در تنظیم و ارائهٔ گزارش از آموخته‌های سایر دروس (فنّاوری و...) استفاده شده است.				
جمع نمره :					

نمونهٔ جدول خود ارزیابی رفتارهای فردی و اجتماعی

ردیف	ملاک ارزیابی	ارزش			
		همیشه ۱۰۰٪ نمره	اغلب اوقات ۷۵٪ نمره	گاهی اوقات ۵۰٪ نمره	به ندرت ۲۵٪ نمره
۱	دارای پوشش ورزشی مناسبی هستم				
۲	به موقع در کلاس حاضر می‌شوم				
۳	هنگام تدریس معلم، از نظم و انضباط برخوردارم.				
۴	در طول کلاس به تکالیف خود عمل می‌کنم.				
۵	در طول کلاس به دوستان خود احترام می‌گذارم.				
۶	هیجانات خود را در طول بازی و تمرین کنترل می‌کنم.				

نمونهٔ چک‌لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش‌آموزان

موضوع یادگیری	عملکرد / نام و نام خانوادگی دانش‌آموزان	فرنوش زاهدی	سهیلا اکبری				
رفتارهای فردی و اجتماعی	در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به‌موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و...) را به درستی انجام می‌دهد.						
	تکالیف جسمانی خود را به‌طور مستقل انجام می‌دهد.						
	در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل، و به‌درستی ابراز می‌کند.						
	با شجاعت و پرهیز از بی‌احتیاطی در چالش‌های جسمانی و حرکتی شرکت می‌کند.						
	در انجام فعالیت جسمانی در موقعیت‌های مختلف به افراد احترام می‌گذارد.						
	با ایفای نقش خود در فعالیت‌های جسمانی گروهی برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند.						
	در برابر حفظ ایمنی و بهداشت افراد در طول فعالیت‌های جسمانی، قبول مسئولیت می‌کند.						
	در انواع فعالیت‌های جسمانی که افراد با تفاوت‌های فردی همچون قد، وزن، سطح مهارت و... حضور دارند، در موقعیت‌های مختلف مشارکت می‌کند.						
مهارت‌های حرکتی و بازی‌های ورزشی	قوانین بازی ورزشی را در طول بازی و تمرینات به‌کار می‌بندد.						
	با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب دربازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود می‌بخشد.						
	در اجرای مهارت‌های حرکتی، پیشرفت خود را نشان می‌دهد.						
	مهارت حرکتی خود را در دستکاری با وسایل و اشیا نشان می‌دهد.						
	در طول بازی ورزشی با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد.						
	در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی مشارکت فعال دارد.						
آمادگی جسمانی	در تمرینات آمادگی جسمانی به‌طور منظم شرکت می‌کند.						
	مفاهیم و توصیه‌های تمرینی و ایمنی را در تمرینات آمادگی جسمانی به‌کار می‌گیرد.						
	با علاقه‌مندی و جدیت در تمرینات آمادگی جسمانی شرکت می‌کند.						
	درکسب آمادگی جسمانی، پیشرفت می‌کند.						

معیارهای سنجش :

- همیشه ۱۰۰٪ نمره
- بیشتر اوقات ۷۵٪ نمره
- گاهی ۵۰٪ نمره
- به ندرت ۲۵٪ نمره

ملاحظات : به‌منظور جلوگیری از صرف وقت و انرژی، پیشنهاد می‌شود موارد عدم رعایت عملکرد دانش‌آموز با ذکر تاریخ در چک‌لیست ثبت شود.

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 دانش‌آموزان از ویژگی‌ها، نیازها و علایق آنها
- آگاهی از فضا، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود در مدرسه و اقدام برای ایمن‌سازی آنها
- ساماندهی و گروه‌بندی دانش‌آموزان با به‌کارگیری انواع روش‌های گروه‌بندی
- وضع قوانین کلاس و تعهدات دانش‌آموزان مانند نوع پوشش، حضور به موقع، نحوه جابه‌جایی وسایل و...
- پیش‌بینی وسایل و تجهیزات مورد نیاز و اقدام برای فراهم کردن آنها
- رعایت حقوق دانش‌آموزان همچون حق برخورداری از عدالت آموزشی، احترام به عنوان یک انسان، مشارکت در فعالیت‌ها و لذت بردن از آنها و...
- انجام وظایف در قبال کلاس شامل آموزش و نظارت مستمر، شناخت و هدایت استعدادهای ورزشی، حفظ ایمنی و مراقبت از سلامتی دانش‌آموزان و...
- طراحی آموزشی شامل داشتن طرح درس سالانه، روزانه و...

نمونه طراحی آموزشی سالانهٔ درس تربیت بدنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم

نیمسال	موضوع درس پایهٔ دهم	موضوع درس پایهٔ یازدهم	موضوع درس پایهٔ دوازدهم
اول	**آمادگی جسمانی :** ● استقامت قلبی ــ تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟ ● تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی ● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟ ● تمرینات انعطاف‌پذیری **ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان** ● معرفی ورزش ● قوانین و مقررات رشتهٔ ورزشی ● مروری بر مهارت‌های قبل ● آموزش مهارت‌های پیشرفته ● برگزاری رقابت‌های کلاسی **زندگی فعال** ● فعالیت جسمانی هنگام بیماری	**آمادگی جسمانی :** ● استقامت قلبی ــ تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم؟ ● تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی ● چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟ ● تمرینات انعطاف‌پذیری **ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان** ● معرفی ورزش ● قوانین و مقررات رشتهٔ ورزشی ● مروری بر مهارت‌های قبل ● آموزش مهارت‌های پیشرفته ● برگزاری رقابت‌های کلاسی **زندگی فعال** ● فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر	**آمادگی جسمانی :** ● چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی خودمان طراحی کنیم؟ ● تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی ● چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری خودمان طراحی کنیم؟ ● تمرینات انعطاف‌پذیری **ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان** ● معرفی ورزش ● قوانین و مقررات رشتهٔ ورزشی ● مروری بر مهارت‌های قبل ● آموزش مهارت‌های پیشرفته ● برگزاری رقابت‌های کلاسی **زندگی فعال** ● تغذیهٔ ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)
دوم	**آمادگی جسمانی :** ● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشتهٔ ورزشی کدام‌اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا **ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان** ● آموزش مهارت‌های پیشرفته ● تاکتیک‌های حمله ● تاکتیک‌های دفاع ● برگزاری رقابت‌های کلاسی **زندگی فعال** ● سبک زندگی من **تفریحات سالم و گردش در طبیعت** ● گشت‌وگذار در طبیعت	**آمادگی جسمانی :** ● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشتهٔ ورزشی کدام‌اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا **ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان** ● آموزش مهارت‌های پیشرفته ● تاکتیک‌های حمله ● تاکتیک‌های دفاع ● برگزاری رقابت‌های کلاسی **زندگی فعال** ● دلایل مشارکت در ورزش **تفریحات سالم و گردش در طبیعت** ● مهارت‌های اردویی (۱)	**آمادگی جسمانی :** ● چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟ ● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشتهٔ ورزشی کدام‌اند؟ ● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا **ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان** ● آموزش مهارت‌های پیشرفته ● تاکتیک‌های حمله ● تاکتیک‌های دفاع ● برگزاری رقابت‌های کلاسی **زندگی فعال** ● عوامل تأثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش **تفریحات سالم و گردش در طبیعت** ● مهارت‌های اردویی (۲)

بخش دوم

۲

محتوای واحدهای یادگیری

فصل دوم : زندگی فعال

توسعهٔ شیوهٔ زندگی فعال جسمانی به‌عنوان یکی از اهداف اصلی برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی از دو منظر دارای اهمیت فراوان است :

ــ تأمین سلامت

ــ ارتقای کیفیت زندگی

امروزه کم‌تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیهٔ 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 شیوهٔ زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

همچنین کیفیت زندگی فرد فعال نسبت به فرد غیرفعال به‌طور 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 درنتیجه بر سلامتی روحی و اجتماعی او تأثیر مثبت بر جای می‌گذارد.

از این‌رو یکی از مفاهیم آموزشی درس تربیت بدنی، تربیت و آماده‌سازی دانش‌آموزان برای شیوهٔ زندگی فعال است هرچند برنامه‌های آموزشی تنها عامل افزایش سطح فعالیت‌های بدنی افراد در جامعه به‌شمار نمی‌رود؛ بلکه خانواده‌ها، اجتماع و برنامه‌های آموزشی مرتبط دیگر نیز در این امر سهیم هستند.

جدول معرفی عناوین دروس فصل زندگی فعال

پایهٔ تحصیلی	موضوع نیمسال اول	زمان تدریس	موضوع نیمسال دوم	زمان تدریس
دهم	فعالیت جسمانی هنگام بیماری	۱ جلسه	سبک زندگی من	۱ جلسه
یازدهم	فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر	۱ جلسه	دلایل مشارکت در ورزش	۱ جلسه
دوازدهم	تغذیهٔ ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)	۱ جلسه	عوامل تأثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش	۱ جلسه

رهنمودهای آموزشی

■ از فرصت‌هایی که بنا به‌دلایل مختلف مانند شرایط آب و هوایی کلاس‌های عملی برگزار نمی‌شود، برای تدریس موضوعات شناختی درس تربیت بدنی استفاده کنید.

■ برای آموزش موضوعات شناختی درس تربیت بدنی علاوه بر روش پروژه که در سنوات قبل معرفی شد (جهت مطالعه می‌توانید به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دورهٔ متوسطهٔ اول مراجعه کنید) از روش‌های مؤثر دیگری همچون حل مسئله، مباحثهٔ کلاسی، بارش فکری، کنفرانس و گفت‌وگو که دانش‌آموزان را در فرایند یاددهی ــ یادگیری فعال نگه می‌دارد نیز بهره ببرید.

مباحثهٔ کلاسی : یک راهکار آموزشی است که در آن موضوعی ارائه می‌شود و دانش‌آموزان باید ضمن ارائه یک راهکار، با استدلال از نظر خود دفاع کنند. مباحثه این فرصت را برای دانش‌آموزان فراهم می‌آورد که اهمیت اطلاعات عمومی و تفکر را درک کنند. رعایت توصیه‌های 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 صلاحدید، منابعی را که لازم است دانش‌آموزان اطلاعات مورد نیاز موضوع بحث را کسب کنند، از جلسهٔ قبل به آنها معرفی کنید.

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

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

کنفرانس و گفت‌وگو : یک راهکار آموزشی است که ارائهٔ کلامی معلم را با گفت‌وگوهای دانش‌آموزان ترکیب می‌کند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد.

۱ کنفرانس را طوری طراحی کنید که یک آغاز انگیزه‌بخش، بیان کامل و جمع‌بندی مطالب در انتهای سخنرانی داشته باشد.

۲ در صورت امکان از ابزارهای سمعی و بصری استفاده کنید تا تصاویر، پشتوانهٔ گفته‌هایتان شوند و مفاهیم موردنظرتان را بهتر منتقل کنند.

۳ با استفاده از نقل قول‌ها، شوخی‌ها و داستان‌های جالب و کوتاه، سخنرانی‌تان را جذاب کنید.

۴ طرح کلی مطالب را به گونه‌ای ارائه کنید تا دانش‌آموزان بتوانند به‌طور منظم یادداشت‌برداری کنند.

۵ با پرسش و سؤال، دانش‌آموزان را به مشارکت در گفت‌وگو ترغیب کنید و آنها را به خاطر مشارکت در بحث تشویق و تحسین کنید.

۶ برای افزایش مشارکت دانش‌آموزان، زمان‌های کوتاه و برابر در اختیار همهٔ آنها قرار دهید.

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

ــ روش اول، معلم مسئلهٔ اصلی را بیان می‌کند و سپس جلسهٔ بارش فکری را با محوریت دانش‌آموزان اداره می‌کند تا پاسخ‌ها را به‌دست آورد.

ــ روش دوم، معلم مسئلهٔ اصلی را بیان می‌کند و سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد در گروه‌های کوچک تقسیم شوند و هر گروه فهرستی از پاسخ‌های خود را ارائه کند.

در کلاس‌های پرجمعیت، دانش‌آموزان را به گروه‌های کوچک تقسیم کنید و از آنها بخواهید نماینده‌ای را برای گروه خود معرفی کنند تا پاسخ‌هایشان را ثبت و اعلام کنند. توصیه‌های زیر می‌تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد :

۱ پاسخ‌ها را به شکلی روی تابلو یادداشت کنید تا دانش‌آموزان انتهای کلاس هم بتوانند آنها را بخوانند و به آنها رجوع کنند.

۲ پاسخ‌ها را به ترتیبی که دانش‌آموزان ارائه می‌دهند بنویسید و رتبه‌بندی آنها را به پایان بارش فکری موکول کنید تا ارزیابی دقیق‌تری از درس به عمل آید.

۳ دانش‌آموزان غیرفعال را دعوت به مشارکت کنید.

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

«فعالیت جسمانی هنگام بیماری»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری‌ها را ارائه کند.

ضرورت آموزش درس

فعالیت بدنی منظم و مفرّح، نویدبخش تندرستی است و فعال‌تر شدن، برای افراد سالم و تندرست بی‌خطر است. اما متأسفانه برخی از ما در طول حیات خود بنا به‌دلایل متعدد اعم از مادرزادی و اکتسابی، دچار مشکل و اختلال در سیستم‌ها و اندام‌های بدن می‌شویم. از این‌رو سؤال مهمی مطرح می‌شود که آیا در صورت بیماری یا معلولیت، مجاز به انجام فعالیت بدنی در ادامهٔ زندگی خود خواهیم بود یا خیر؟

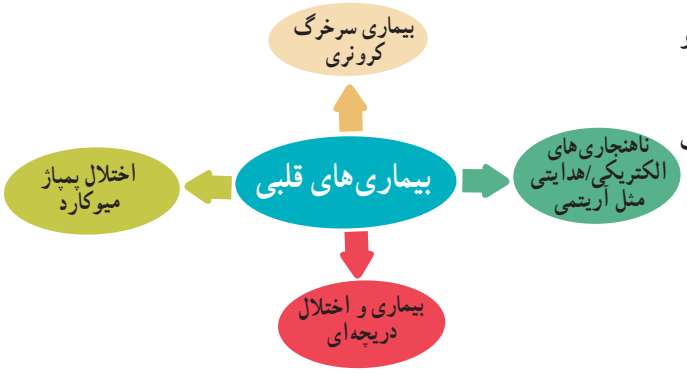
مطالعات نشان داده است نه تنها اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همهٔ افراد اعم از سالم و بیمار یکسان است، بلکه فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به‌مراتب سودمندتر از افراد عادی است. البته با رعایت برخی از ممنوعیت‌ها و دستورالعمل‌های خاص. از این‌رو آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری‌های شایع و نحوهٔ تشخیص و بازشناسی وضعیت تندرستی فرد برای شروع فعالیت جسمانی، موضوع این درس است.

محتوای آموزشی

افراد با نارسایی‌های قلبی : افرادی هستند که به‌دلایل 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 پایین‌تر.
- توجه به علائم ظاهری فرد (درد، کبودی لب و ناخن‌ها، 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 استرس‌زا.



انواع بیماری‌های قلبی

نکتهٔ مهم : انجام فعالیت‌های طولانی‌مدت، پرشدت، استرس‌زا، رقابتی و مبارزه‌ای برای افراد مبتلا به نارسایی قلبی مناسب نیست.

چاقی : افزایش بیش از حد چربی در بدن است.

اقدامات لازم :

- برای انجام فعالیت‌های جسمانی اجازهٔ پزشک و تعیین سطح فعالیت لازم است.
- معمولاً به‌دلیل پایین بودن سطح ظرفیت‌های جسمانی، در اجرای فعالیت‌های جسمانی دچار مشکل هستند.
- بیشتر فعالیت این افراد باید معطوف به کاهش وزن بدن باشد؛ بنابراین انجام فعالیت‌های هوازی با شدت متوسط برای آنها مفید است.
- آگاهی دادن به فرد چاق و خانواده در خصوص چاقی و عوارض مربوط به آن.
- به‌وجود آوردن شرایطی برای کاهش عوامل منفی محیط و افزایش سطح انگیزه‌ای افراد چاق برای پرداختن به ورزش.
- انجام فعالیت‌های جسمانی در حد توان.
- داشتن برنامهٔ مدون و منظم و اجرای مرتب فعالیت‌ها تا حصول نتیجه.
- توجه به وضعیت تغذیه‌ای فرد چاق و در صورت لزوم، مشاوره با افراد متخصص.
- یکی از عوارض چاقی در پسران، معمولاً فتق است؛ بنابراین در چنین شرایطی، فعالیت‌های سنگین برای آنها مضر است.
- انجام فعالیت‌های تفریحی و بدون رقابت برای افراد چاق بسیار مناسب است.
- افزایش شدت و مدت تمرین باید کاملاً تدریجی و با شیب ملایم باشد.
- فعالیت‌های سرعتی و فعالیت‌های توأم با پرش و جهش برای افراد چاق دشوار است.

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

دیابت :

انواع دیابت عبارت‌اند از :

۱ **دیابت نوع یک :** در گذشته «دیابت وابسته به انسولین» نامیده می‌شد. هر سنی را دربرمی‌گیرد 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 پدیدهٔ رو به افزایش چاقی و کم‌تحرکی در افراد جوان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ همیشه به انسولین نیاز ندارند و غالباً می‌توانند دیابت خود را با تغذیهٔ صحیح و کاهش وزن و فعالیت بدنی کنترل کنند. اما ممکن است به دارو نیز نیاز داشته باشند.

اقدامات لازم :

- ورزش‌هایی که قند خون را پایین می‌آورند مناسب نیستند.

- ورزش‌های هوازی مناسب‌ترین ورزش برای دیابتی‌هاست.
- دیابتی‌ها تنها ورزش نکنند.
- همیشه همراه خود مواد قندی داشته باشند.
- در مورد ورزش افراد دیابتی توصیهٔ پزشک لازم است، به‌خصوص برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که انسولین مصرف می‌کنند.
- ورزش‌های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.
- در هنگام ورزش کردن، به خستگی توجه کنید. دیابتی‌ها نباید خیلی خسته شوند تا به حالت واماندگی برسند.
- باید یاد بگیرند که با ارادهٔ خود و هر موقع که احساس ناخوشایندی به آنها دست داد، فعالیت را قطع کنند.

تکلیف کلاسی : پرسش‌نامهٔ آمادگی برای فعالیت بدنی (ضمیمهٔ زندگی فعال (الف)) را به تعداد دانش‌آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید در کمال دقت پرسش‌ها را بخوانند و به هریک از آنها صادقانه جواب دهند و بعد از تأیید والدین در جلسهٔ بعد ارائه کنند. پرسش‌نامه‌های مذکور را به‌صورت محرمانه در کارپوشهٔ دانش‌آموزان نگهداری کنید.

آسم :

انسداد متغیر و برگشت‌پذیر راه‌های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه‌های هوایی در مقابل محرک‌ها همراه می‌شود.

نحوهٔ انجام ورزش در دانش‌آموزان مبتلا به بیماری آسم :

همهٔ جلسات تمرین باید با گرم کردن آغاز شود و تا جایی که فرد عرق خفیفی کند، ادامه یابد. تمرین می‌تواند با قدم زدن شروع و به دوی آهسته ختم شود. حرکات کششی برای گروه‌های مختلف عضلات به کار رود.

فعالیت باید با شدت کم شروع شده و به‌تدریج شدت یابد تا درجهٔ آمادگی فرد بهبود پیدا کند. فعالیت باید گروه عضلات بزرگ را دربرگیرد مانند قدم زدن، دویدن آهسته، دویدن معمولی، دوچرخه‌سواری و بازی‌های مختلف ورزشی. نیاز است تا در هر جلسه، تمرین به مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد. در افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در سطح پایین‌تری قرار دارند، تمرین به مدت ۱۵ دقیقه توصیه می‌شود؛ ولی در موارد پیشرفته‌تر بهتر است فعالیت حداقل ۳۰ دقیقه باشد. مطالعات نشان داده است که انجام تمرین سه تا پنج جلسه در هفته کافی است.

نکتهٔ مهم : در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایم‌تر انجام شود و رفته‌رفته مدت‌زمان اجرا اضافه شود.

پروژه : دانش‌آموزان را در گروه‌های چندنفره، سازماندهی کنید و هر گروه را برای مطالعه و پژوهش در خصوص یکی از بیماری‌ها (قلبی عروقی، آسم، دیابت، چاقی مفرط) تعیین کنید تا گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با بیماری مورد نظر را در موعد تعیین شده ارائه کنند.

«سبک زندگی من»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای بهبود آن ارائه کند.

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. آنچه قبلاً با صرف وقت و با کار بدنی انجام می‌شد، اکنون در ظرف چندثانیه و با فشار یک دکمهٔ تنظیم برنامهٔ دستگاه انجام می‌شود. در نتیجه زمان بیشتری برای پرداختن به فعالیت‌های فوق برنامه و اوقات فراغت به‌وجود آمده است. با وجود این، واقعیت تأسف‌برانگیز این است که بسیاری از افراد حتی در اوقات فراغت خود هم تمایلی به انجام فعالیت بدنی نشان نمی‌دهند. 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

سال‌هاست دانشمندان علوم ورزشی و متخصصان آمادگی جسمانی یادآور می‌شوند که فعالیت بدنی منظم بهترین دفاع در برابر بسیاری از بیماری‌ها، امراض و ناهنجاری‌هاست. اهمیت فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بیماری‌ها و مرگ زودرس، و برخوردار شدن از زندگی کاملاً کیفی در مطالعات متعدد قابل مشاهده است و نداشتن فعالیت بدنی را یکی از مشکلات جدی موجود در سر راه تندرستی ذکر کرده‌اند. فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی به‌طور خلاصه عبارت‌اند از :

- کمک به کاستن خطر در مرگ‌ومیر زودرس، بیماری سرخرگ کرونری، سکتهٔ مغزی، دیابت نوع ۲ و سندرم سوخت‌وسازی، ابتلا به پرفشارخونی، نیمرخ چربی خون نامطلوب (به‌خصوص پرکلسترولی)، ابتلا به سرطان کولون، پستان، ریه و دیوارهٔ 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.

با پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات که در بالا بیان شده است جلوگیری کرد. به‌کارگیری روش زندگی فعال، سهل‌الوصول‌ترین راه و روشی است که می‌توان به‌عنوان پیشگیری از آن استفاده کرد. جدول صفحه بعد دستورالعمل فعالیت‌های بدنی و ورزش با هدف حفظ و توسعهٔ سلامت برای سن‌های مختلف را نشان می‌دهد.

جدول راهنمای فعالیت‌های بدنی و ورزشی با هدف حفظ و توسعهٔ سلامت در سن‌های مختلف

گروه جمعیتی	سطح فعالیت	فعالیت‌های هوازی			فعالیت‌های مقاومتی			فعالیت‌های تقویتی	فعالیت‌های تعادلی و کششی
		مدت	شدت	تکرار	نوبت	شدت	تکرار		
کودکان و نوجوانان ۱۷ـ۶ سال		۶۰ دقیقه	متوسط	روزانه	۱	متوسط	۳ روز در هفته	۳ روز در هفته	روزانه
		۶۰ دقیقه	شدید	۳ روز در هفته	۲ـ۱	متوسط تا شدید	۳ روز در هفته	۳ روز در هفته	روزانه
بزرگسالان ۶۴ ـ ۱۸ سال	غیرفعال	۱۵۰ ـ ۶۰ دقیقه	سبک تا متوسط	در کل هفته	۱	سبک تا متوسط	۱ روز در هفته		روزانه
	فعال	۳۰۰ ـ ۱۵۰ دقیقه	متوسط	در کل هفته	۱	متوسط تا شدید	۲ روز در هفته		روزانه
		۱۵۰ ـ ۷۵ دقیقه	شدید	در کل هفته	۱	متوسط تا شدید	۲ روز در هفته		روزانه
	خیلی فعال	تا ۳۰۰دقیقه	متوسط	در کل هفته	۳	متوسط	۲ روز در هفته		روزانه
		تا ۱۵۰دقیقه	شدید	در کل هفته	۲	شدید	۲ روز در هفته		روزانه
سالمندان بالای ۶۵ سال	غیرفعال	۱۵۰دقیقه	سبک	۵ روز در هفته	۱	سبک	۳ روز در هفته		روزانه
			متوسط	۵ روز در هفته	۱	متوسط	۲ روز در هفته		روزانه
	فعال	۳۰۰ ـ ۱۵۰ دقیقه	متوسط	۳ روز در هفته	۱	متوسط	۲ روز در هفته		روزانه
		۱۵۰ ـ ۷۵ دقیقه	شدید	۳ روز در هفته	۱	شدید	۲ روز در هفته		روزانه

تکلیف کلاسی : برگهٔ راهنمای «زندگی خود را فعال کنید و هر روز را زندگی کنید» ضمیمهٔ زندگی فعال (ب) را به تعداد دانش‌آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از دانش‌آموزان بخواهید پس از مطالعهٔ آن، به پرسش‌های زیر به‌صورت کتبی پاسخ دهند :

ـ فعالیت‌های جسمانی خود را در طول یک هفته فهرست کنید؛ آیا سبک زندگی شما فعال است یا غیرفعال؟

ـ پیشنهاد شما برای بهبود سبک زندگی‌تان چیست؟

«فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ـ نشریه‌ای خلاقانه از روش‌های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری کننده از درد کمر تهیه کند.

ضرورت آموزش درس

کمردرد یکی از شایع ترین ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همهٔ 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. کمردرد می‌تواند شدید یا خفیف، کوتاه‌مدت یا مزمن، دائم یا گاهگاهی باشد. کمردرد از علل عمدهٔ مرخصی‌های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیب‌های فراوان اقتصادی می‌شود.

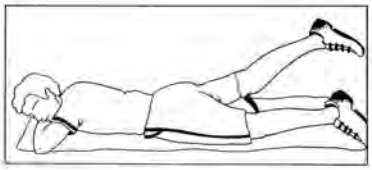
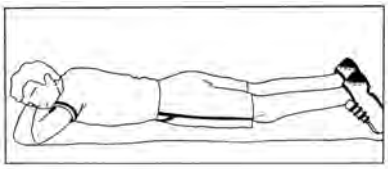
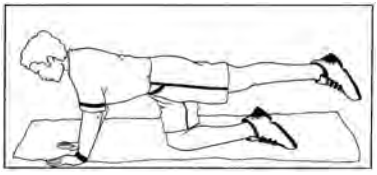
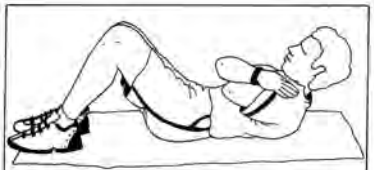
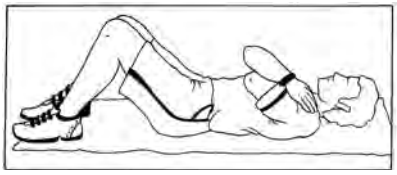
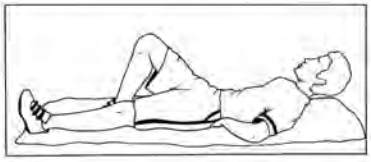
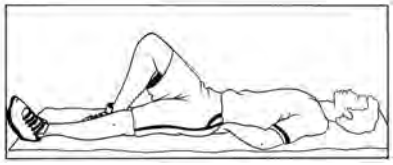
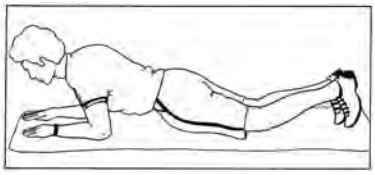
محتوای آموزشی

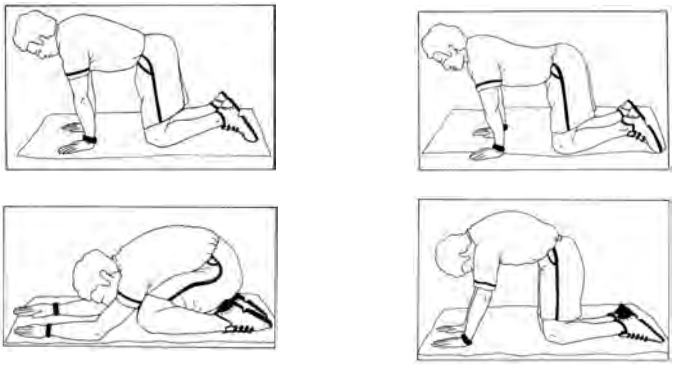
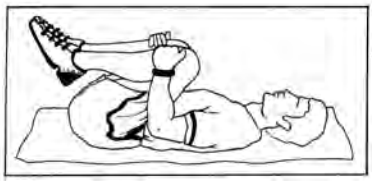
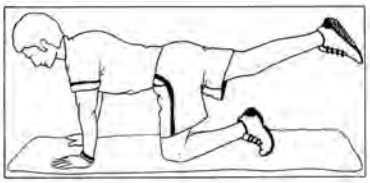
علت کمردرد در دانش‌آموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضلات کمر، به‌دنبال انجام فعالیت‌های ورزشی است. این دردها معمولاً به چند روز استراحت و مصرف دارو و تقویت عضلات شکم و کمر جواب می‌دهد و برطرف می‌شود. بنابراین پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم برای بهبود مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی است.

بسیاری از عوامل مهم پیشگیری از کمردرد عبارت‌اند از :

- پرهیز از یک وضعیت ثابت، به‌ویژه نشستن طولانی مدت روی صندلی
- اجتناب از حرکات سریع و چرخشی در ستون فقرات
- اگر مجبور به کار در حالت ایستاده هستیم، باید به‌گونه‌ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نباشیم.
- پرهیز از بلندکردن اجسام سنگین، به‌خصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف
- استانداردسازی محیط‌های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس
- کاهش وزن درصورت چاقی
- پرهیز از رانندگی طولانی‌مدت و در نظر گرفتن توقف‌هایی در مسیر
- پرهیز از تشک‌های نرم حجیم و استفاده از بالش‌های مناسب زیر سر
- داشتن اعتماد به نفس و روحیه‌ای شاد به‌جای اضطراب و تشویش. افراد مضطرب معمولاً کنترل مناسبی بر وضعیت بدنی خود در فعالیت‌های روزانه ندارند، بنابراین مستعد آسیب بیشتری هستند.
- تقویت ماهیچه‌های ستون فقرات براساس اصول صحیح.

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

کشش عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم	 
تقویت بازکننده‌های تنه	
تقویت عضلات شکمی	   
تقویت عضلات شکم و کمر	

تقویت عضلات پشت و کمر	
کشش عضلات ران، باسن و پایین کمر	
تقویت عضلات جانبی تنه و شکم	
تقویت باز کننده‌های ران	

نکتهٔ مهم : حرکات را به‌صورت عملی نشان دهید و از دانش‌آموزان بخواهید حرکات را انجام دهند و با بررسی حرکات، اشکالات آنها را برطرف کنید. برای مطالعهٔ بیشتر به ضمیمهٔ زندگی فعال (ج) مراجعه کنید.

پروژه : از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های چندنفره، عوامل پیشگیری‌کننده از ابتلا به کمردرد و حرکات ویژهٔ مراقبت از کمر را به‌صورت مصور در یکی از قالب‌های بروشور، روزنامه دیواری و ... تهیه و در زمان تعیین شده، ارائه کنند.

«دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ با بررسی دلایل مختلف مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی، دلایل خود را تبیین کند.

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 نمی‌کنند و ورزش کردن برایشان مهم نیست و یا جایگاهی در زندگی‌شان ندارد و یا صرفاً از تماشای صحنه‌های ورزشی لذت می‌برند. به‌هر 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 و شناخت آنها می‌تواند انگیزهٔ حضور و مشارکت بیشتری در ورزش و فعالیت جسمانی را برای ما فراهم آورد.

محتوای آموزشی

هدف عمومی از فعالیت جسمانی کسب سلامتی است. کسب سلامتی اولین دلیلی است که بسیاری از مردم با انگیزهٔ 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 اندیشه‌ای، 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 جسمی‌در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانهٔ سلامت جسمی‌است. به‌عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی‌عبارت است از :

ظاهر خوب و طبیعی، اشتهای 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 نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و... .

- **سلامت روانی** : به مثابه «وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خودش را می‌شناسد، با استرس‌های طبیعی و بهنجار زندگی روزانه می‌تواند مقابله کند، می‌تواند به‌طور مؤثر و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعهٔ خودش است»، تعریف شده است.
- **سلامت معنوی** : عبارت است از «وضعیت و احساسی از خرسندی، رضایتمندی، صلح و آرامشی که از رابطهٔ فرد با جنبه‌های 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 به‌دلایل متعدد دیگری نیزدر ورزش و فعالیت جسمانی مشارکت می‌کنند، این دلایل عبارت‌اند از :

- کسب آمادگی جسمانی برای تأمین مایحتاج زندگی روزانه
- کنترل وزن و بهبود شکل بدن
- ایجاد احساس خوب در زندگی
- غنی‌سازی اوقات فراغت
- افزایش اعتماد به نفس وکنار آمدن با استرس
- علاقه به ورزشی خاص
- زیباشناختی حرکات و تحسین آن
- تخلیهٔ پرخاشگری
- هیجان سرعت، کسب موفقیت، رقابت
- ایجاد روابط دوستانه و تقویت احساس تعلق به گروه داشتن

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید به پرسش زیر به‌صورت کتبی پاسخ دهند :

ــ دلایل شما برای مشارکت در انواع فعالیت جسمانی در داخل و خارج از مدرسه کدام‌اند؟ آنها را فهرست و ارتباطشان با ابعاد مختلف سلامت را مشخص کنید.

«عوامل تأثیرگذار بر انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ با بررسی عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش، پیشنهادهایی برای افزایش مشارکت خود ارائه دهد.

ضرورت آموزش درس

ما برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی در زندگی علاوه بر داشتن دلایل متعدد، تحت تأثیر عوامل مختلف نیز قرار می‌گیریم؛ مثلاً به یک اندازه به امکانات ورزشی دسترسی نداریم و یا گروه‌های خاصی از مردم جامعه مانند زنان ممکن است برای مشارکت در ورزش با موانع جدی مواجه باشند. مشارکت در ورزش موضوع بسیار مهمی‌است که به منظور تحقق آن نیاز به شناخت عوامل تأثیرگذار و حذف عوامل مخل و تقویت عوامل مثبت داریم.

محتوای آموزشی

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

۱ **نگرش کلیشه‌ای به جنسیت** : در گذشته دختران به‌عروسک بازی، یادگرفتن آشپزی و خانه‌داری 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 کلیشه‌ای 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 و تاریخچهٔ ورزش اساساً متعلق به ورزش مردان است.

۲ **خانواده** : خانواده در شکل‌گیری عادت به ورزش در فرزندان بسیار تأثیرگذار است. در خانواده‌ای که والدین ورزش می‌کنند، احتمال بیشتری برای مشارکت فرزندان در فعالیت‌های ورزشی وجود دارد و والدین ورزشکار علاوه بر ایفای نقش، الگویی 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 علایق، نحوهٔ گذران اوقات فراغت و... آنها معمولاً روی ما تأثیر زیادی می‌گذارد و داشتن دوستان ورزشکار و علاقه‌مند به ورزش، افراد را نیز به انجام ورزش علاقه‌مند خواهد کرد.

۴ **زمینه‌های قومی** : در جامعهٔ چندقومیتی ما، معمولاً ورزش کردن در همهٔ 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 مرفه‌تر 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. به‌عنوان مثال خطهٔ شمال و جنوب کشورمان به دلیل مجاورت با دریا، فرصت بیشتری را برای پرداختن به انواع ورزش‌های 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 **رسانه‌های جمعی** : عقاید افراد دربارهٔ دنیای ورزش و مشارکتشان در ورزش از رسانه‌های جمعی تأثیر می‌پذیرد. منظور از رسانه‌های جمعی، کانال‌های ارتباطی است که برای ارائهٔ گزارش‌ها، پوشش رویدادهای ورزشی، تبلیغات، اخبار، نقد و ارائهٔ اطلاعات از آنها بهره می‌بریم؛ مانند تلویزیون، مجلات، کتاب‌ها، رادیو، اینترنت، فیلم و....

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید به پرسش زیر به‌صورت کتبی پاسخ دهند :

ــ عوامل تأثیرگذار بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی در زندگی شما چیست؟ و پیشنهادهای خود را برای مشارکت بیشتر و رفع عوامل مزاحم بیان کنید.

«تغذیهٔ ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی زا)»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ گزارشی از عوارض استفاده از انواع مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا در ورزش ارائه کند.

ضرورت آموزش درس

مسئله‌ای که این روزها جامعهٔ ما به‌خصوص نوجوانان و جوانان را تهدید می‌کند، روی آوردن به پرورش اندام به جای ورزش است که استقبال از آن بسیار زیاد است و متأسفانه رفته‌رفته، ورزش جای خود را به پرورش اندام می‌دهد. جوانان به اقتضای سنشان، طالب جلب توجه و مقبولیت از طرف دیگران هستند و ورزش می‌تواند در این مقصود به آنها کمک کند. ولی وقتی هدف جوان به مطرح کردن خود از طریق زیبایی اندام، آن هم با مصرف مواد نیروزا تنزل پیدا می‌کند، باید با دقت بیشتری این موضوع را پیگیری کرد و آموزش‌های لازم را در اختیار او گذاشت.

محتوای آموزشی

تعریف مکمل‌های غذایی و ورزشی : مکمل‌های غذایی به همهٔ 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 فروشگاه‌ها 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 هم‌تیمی‌ها و بقیهٔ 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 جبران‌نشدنی هم دارد؟ مشکلات کبدی و کلیوی از شایع‌ترین عوارض مصرف مکمل‌ها به‌شمار می‌روند و چنانچه مکمل‌ها آلوده به استرویید و هورمون باشند، عوارض جبران‌نشدنی بیشتری مانند تأثیر بر سیستم جنسی به‌جا می‌گذارند و فرد مصرف‌کننده به‌تدریج با کم‌شدن ترشح هورمون مردانه در بدن، دچار ناتوانی جنسی و حتی عقیمی، ریزش مو، آکنه، تومور، تغییرات سطح کلسترول، خشم عاطفی، رفتارهای تهاجمی‌و پرخاشگری می‌شود. استفادهٔ نادرست از مکمل‌ها به‌خصوص در ترکیب با داروها می‌تواند حتی تهدیدکنندهٔ حیات باشد.

حقیقت‌هایی دربارهٔ مکمل‌های ورزشی : خیلی‌ها فکر می‌کنند که مکمل‌های ورزشی مانند اسفناج کار می‌کند و دقیقاً مانند ملوان زبل به‌طور ناگهانی قوی و خوش‌هیکل می‌شوند، ولی واقعاً این‌طور نیست. استفاده از مکمل‌های ورزشی صرفاً در شرایط خاص و تحت نظر مربی مجرب و متخصص تغذیه توصیه می‌شود، مانند زمانی که یک ورزشکار حرفه‌ای در پایان یک فصل خسته‌کننده باید به فعالیت خود ادامه دهد و حتی برای ورزشکاران حرفه‌ای هم مصرف مکمل‌های آلوده می‌تواند پایان خط باشد؛ چه خط زندگی و چه خط ورزش حرفه‌ای.

نکتهٔ 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.

پروژه : از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های چندنفره، دربارهٔ عوارض مصرف انواع مکمل‌ها و مواد انرژی زا در ورزش گزارشی تهیه کنند و در زمان تعیین شده، ارائه دهند.

۳

فصل سوم : رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی

درس تربیت بدنی (ورزش مدرسه) بهترین زمینه برای توسعه و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان است، در این درس دانش‌آموزان همکاری، رهبری، مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی، اطلاعات و پیروی، روحیهٔ ورزشکاری، خودگردانی و... را که از نشانه‌های توسعهٔ رفتارهای فردی و اجتماعی است، می‌آموزند و تمرین می‌کنند. در حالی که امروزه در اکثر مواقع معلمان تربیت بدنی از رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان گلایه دارند و معمولاً در موقعیت‌های آغاز و پایان کلاس تربیت بدنی، در زمان گرم کردن و سردکردن، در حین آموزش و حتی در زمان بازی دانش‌آموزان با مشکلاتی روبه‌رو هستند. آنها می‌گویند : بچه‌ها هم‌زمان لباس‌های خود را تعویض نمی‌کنند و این موجب تلف شدن وقت کلاس می‌شود. زمانی که مشغول دویدن و انجام فعالیت برای گرم‌کردن هستند نظم ندارند، در توزیع و جمع‌آوری وسایل آموزشی، کمک‌آموزشی و ورزشی همکاری لازم را ندارند، زمانی که مشغول آموزش هستم صدایم به دشواری به آنها می‌رسد؛ چرا که کلاس بزرگ است و دانش‌آموزان با هم حرف می‌زنند، تعداد زیادی از دانش‌آموزان نسبت به انجام تکالیف حرکتی و تمرینی در داخل و خارج از مدرسه بی‌مسئولیت‌اند و رغبتی به انجام آنها نشان نمی‌دهند. همچنین اغلب معلمان تربیت بدنی اظهار می‌کنند که دانش‌آموزان نسبت به پرداختن به برخی از برنامه‌ها و فعالیت‌های معرفی شده در کتاب‌های راهنمای معلم بی‌رغبت‌اند و معمولاً تحت تأثیر جو اجتماعی، مایل‌اند در کلاس تربیت بدنی به ورزش‌هایی بپردازند که یا در جامعه شناخته‌تر هستند و یا مسابقات آنها در جریان است. این موضوع مانعی در اجرای کامل و حتی نسبی برنامه‌های الزامی راهنماهای معلم می‌شود.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

انتظار از دانش‌آموزان در دورهٔ متوسطهٔ دوم بیشتر متوجه توانایی آنها برای برنامه‌ریزی در جهت توسعهٔ آمادگی جسمانی و مهارت‌های ورزشی در داخل و خارج از مدرسه و مسئولیت‌پذیری برای انجام آنها است. برای نمونه آنها باید بتوانند علاوه بر انجام مسئولیت‌های فردی خود در کلاس تربیت بدنی، آموزه‌های لازم برای ارتقای مسئولیت‌پذیری، تعاملات اجتماعی و پویایی گروهی در هنگام انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزشی را کسب کنند و به موقعیت‌های خارج از کلاس نیز تعمیم دهند تا انگیزه و توانایی کافی برای ترغیب خود و دیگران به پرکردن اوقات فراغت با فعالیت جسمانی و پیروی از شیوهٔ زندگی فعال را داشته باشند. بنابراین انتظارات عملکردی دانش‌آموزان را می‌توان به شرح ذیل برشمرد :

مسئولیت‌های فردی	■ در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به‌موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و...) را به‌درستی انجام دهد. ■ تکالیف جسمانی خود را در داخل و خارج از مدرسه به‌طور مستقل انجام دهد. ■ با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی‌احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند. ■ در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به‌درستی ابراز کند.
مسئولیت‌های اجتماعی	■ در انواع فعالیت‌های جسمانی گروهی با وجود تفاوت‌های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند. ■ در انواع فعالیت‌های جسمانی در موقعیت‌های مختلف، به افراد احترام بگذارد. ■ با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند. ■ در برابر حفظ ایمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت‌های جسمانی، قبول مسئولیت کند. ■ در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.

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 عبارت‌اند از :

- قرار گرفتن در یک گروه، سرزنش نکردن هم‌کلاسی‌ها به‌خاطر ناتوانی و یا کم‌مهارتی در اجرای یک مهارت
- همکاری با معلم و سایر دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های داخل و خارج کلاس
- کمک به فراگیری مهارت‌ها توسط هم‌کلاسی‌ها
- مشارکت در برنامه‌ریزی برای غنی‌سازی 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 تماشاکردن تلویزیون، مطالعه‌کردن کتاب، سازگاری کردن با تفاوت‌های فردی، جست‌وجو کردن در اینترنت، خوردن و آشامیدن، استحمام کردن و... و مصادیق این‌گونه رفتارها در کلاس تربیت بدنی عبارت‌اند از :

- آوردن وسایل ورزشی مثل راکت بدمینتون و یا توپ فوتبال، پذیرفتن معلم به‌عنوان راهنما و هدایت‌کنندهٔ فعالیت‌ها و برنامه‌های کلاس
- انجام دادن تکالیف فردی مثل تمرین‌های آمادگی جسمانی و تکرار کردن مهارت‌های پایهٔ رشته‌های ورزشی و تلاش کردن برای رفع نواقص در داخل و خارج کلاس
- برنامه‌ریزی کردن مستقل برای توسعهٔ عوامل آمادگی جسمانی
- اشتیاق نشان دادن به فراگیری از دیگران و علاقه نشان دادن به کمک به دانش‌آموزان دیگر در فراگیری مهارت‌های ورزشی و... .

چنانچه ما معلمان به شکل ارادی و با برنامه‌ای از پیش طراحی شده برای مقابله با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان نرویم، این امر به کاهش ثمربخشی کلاس درس تربیت بدنی و ورزش منجر خواهد شد. آموزش رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی مانند هر محتوای دیگر نیازمند توانایی، و نگرش خود معلم است؛ بنابراین معلمان تربیت بدنی لازم است دانش و تجربیات خود را نسبت به موضوع مذکور افزایش دهند و بدانند که رفتارهای فردی و اجتماعی خودشان نیز در روند تدریس این موضوع به چالش کشیده می‌شود و زمینهٔ خودارزیابی و تکامل آن فراهم می‌شود.

آموزش رفتارهای اجتماعی همچون همکاری، رقابت و مسئولیت‌پذیری 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.

در ساعت درس تربیت بدنی توسعه و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی نیاز به وقت مجزایی ندارند و طی گذر از مراحل طرح درس روزانه شکل می‌گیرند. این به معنای آن است که معلم باید با استفادهٔ هوشمندانه از زمان و موقعیت، برای رشد عاطفی ــ اجتماعی دانش‌آموزان اقدام کند و هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی و تمرینات آمادگی جسمانی با هوشیاری کامل رفتارهای دانش‌آموزان را زیر نظر داشته باشد و با به‌کارگیری راهبردهای مناسب در موقعیت مشخص، به رشد خصایص مسئولیت‌پذیری فردی، تعامل اجتماعی و پویایی گروهی در دانش‌آموزان کمک کند.

تدریس رفتارهای فردی و اجتماعی نیازمند راهبردهای یاددهی ــ 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 دانش‌آموزان

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

الگودهی : بدین معنی است که معلمان در حضور دانش‌آموزان، چگونه رفتار می‌کنند. زمانی دانش‌آموزان 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 (خویشتن‌دار باشد)، هرجا و هر زمانی که شد در فعالیت‌ها شرکت کند (پایبند به اجرای برنامه‌ها باشد)، مسئولیت‌پذیر باشد (برای مثال، به قول‌های خود عمل کند)، به دیگران اهمیت بدهد (یعنی علاقه و توجهش را به دانش‌آموزان ابراز کند). (ضمیمهٔ رفتارهای فردی، اجتماعی)

تقویت کردن : بدین معنی که معلم رفتارها و نگرش‌های مثبت هر یک از دانش‌آموزان را تقویت کند. تشویق کلامی بهترین و ساده‌ترین نوع تقویت است که نمونهٔ بارز آن تحسین کردن دانش‌آموزان است. با تحسین، آنها به انجام رفتارهای مطلوب (یعنی رفتارهای درست، واقعی، مثبت و مناسب با موقعیت) ترغیب می‌شوند. امتیاز دادن نوع دیگری از تقویت کردن است. چنانچه شما برای یک رفتار شایسته جایزه بدهید، در واقع از روش امتیاز دادن استفاده کرده‌اید. نمره دادن نیز می‌تواند نوعی از تقویت کردن محسوب شود.

زمان تفکر : زمان تفکر عبارت است از مدت‌زمانی که دانش‌آموز صرف تفکر دربارهٔ نگرش‌ها و رفتارهای مربوط به رفتارهای خود می‌کند.

مشارکت دانش‌آموزان : مشارکت دانش‌آموزان عبارت است از فرصتی که از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا نظرات و عقایدشان را دربارهٔ بعضی از جنبه‌های برنامه، فعالیت‌ها و رفتارهای خود و دیگران بیان کنند. این روش کمک می‌کند تا به عقاید آنها احترام گذاشته شود و بدین طریق سطح انگیزش آنها حفظ شود.

راهبردهای ویژه : منظور از راهبردهای ویژه آن دسته از راهبردهایی است که به‌جز راهبردهای تعریف شده قبلی برای دانش‌آموزان و موقعیت‌های خاص و با ابتکار عمل خود معلم طراحی و اجرا می‌شود. معلمان تربیت بدنی راهبردها و راهکارهای تجربه‌شده‌ای را در اختیار دارند که به سهولت از آن در موقعیت‌های خاص برای نزدیک کردن دانش‌آموزان به انتظارات عملکردی بهره می‌گیرند.

در ادامه با توجه به موقعیت‌های متنوعی که در طول کلاس درسی تربیت بدنی پیش می‌آید و نیز راهبردهای ارائه شده، به نمونه‌هایی از موقعیت‌های یادگیری برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان پرداخته می‌شود.

نمونهٔ موقعیت «شجاعت / بی‌احتیاطی جسمانی»

شجاعت به معنی بی‌باکی، دلیری و نترسیدن است. این صفت برای یادگیری بسیاری از حرکات دشوار و پیچیدهٔ ورزشی لازم است و از آن به عنوان شجاعت جسمانی/ حرکتی یاد می‌شود. در مقابل می‌توان از بی‌احتیاطی جسمانی/حرکتی نیز یاد کرد. این صفت، نادیده گرفتن پیش‌نیازهای اجرایی حرکت و عدم توجه به مراحل یادگیری و یا انجام حرکات در محیط نامناسب که می‌تواند برای فرد حادثه‌ساز باشد.

نوع راهبرد : «سخن معلم»

در مرحلهٔ «آموزش و تمرین» کلاس، دانش‌آموزان در حال انجام تمرینات آمادگی جسمانی و کار با وزنه هستند. معلم با زیر نظر گرفتن دانش‌آموزان درمی‌یابد که تعدادی از آنها بی‌توجه به دستورات تمرین، سراغ وزنه‌های سنگین می‌روند، در این موقعیت پیش‌آمده معلم می‌تواند ابتدا با به‌کارگیری راهبرد «سخن معلم» شجاعت جسمانی و بی‌احتیاطی جسمانی و ویژگی‌های هر یک از آنها را به شرح زیر بیان کند.

چگونه می‌توان شجاعت جسمانی را از بی‌احتیاطی جسمانی تشخیص داد؟

معلم برای کمک به تشخیص درست دو صفت مذکور به موقعیت تمرینی که در آن قرار دارند، اشاره می‌کند و می‌گوید : تا زمانی که شما تمرینات را از سبک به سنگین زیر نظر معلم و با برنامهٔ تمرینی انجام می‌دهید شما می‌توانید و لازم است تا وزنه‌های سنگین‌تر را امتحان کنید و در این صورت شما شجاعت جسمانی دارید. در حالی که اگر بدون گذر از تمرینات سبک و مقدماتی اقدام به بلند کردن وزنه‌های سنگین کنید صفت بی‌احتیاطی جسمانی به شما نسبت داده می‌شود. در این حالت شما به بدن خود آسیب وارد می‌کنید. همین‌طور اگر دانش‌آموزی حتی با رعایت تمام اقدامات ایمنی و با حضور معلم وارد قسمت عمیق استخر نشود، او دارای صفت شجاعت جسمانی نیست، و برعکس اگر دانش‌آموزی که شنا نمی‌داند یک‌باره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق استخر شود باز هم شجاع نیست!

نمونهٔ موقعیت «مسئولیت‌پذیری فردی»

برای کسب مسئولیت‌پذیری فردی به ترتیب گذر از سطوح بی‌مسئولیتی، خویشتن‌داری، مشارکت (پایبندی) لازم است. در دورهٔ ابتدایی و متوسطهٔ اول کوشش برآن است تا دانش‌آموزان به حداقل‌های لازم برای مسئولیت‌پذیری فردی دست پیدا کنند؛ برای نمونه وجود رفتارهایی مانند مسخره کردن، هل دادن، پرت کردن بی‌هدف توپ به سمت دانش‌آموزان، جروبحث کردن، بی‌احترامی، مشارکت نکردن، نافرمانی از معلم و غیره جایز نیست و حاکی از ماندن دانش‌آموزان در سطوح رفتاری پایین است که این موضوع باید با مشاور مدرسه در میان گذاشته شود. در دورهٔ متوسطهٔ دوم انتظار می‌رود دانش‌آموزان با قبول مسئولیت‌های فردی در گروه تلاش و برای موفقیت گروه ایفای نقش کنند.

نوع راهبرد : «تقویت کردن»

دانش‌آموزان در حال انجام بازی بسکتبال هستند. معلم بر اهمیت بلاک حلقه برای توپ‌گیری از سبد به‌عنوان وظیفهٔ فردی تأکید می‌کند. بدین معنی که همهٔ بازیکنان باید به نقش خود برای بلاک کردن توپ از حلقه عمل کنند. بلاک کردن توپ از حلقه و به جریان انداختن آن در بین هم‌تیمی‌ها فرصت کسب امتیاز را فراهم می‌آورد. معلم با زیر نظر گرفتن دانش‌آموزان درمی‌یابد که تعدادی از آنها به وظیفهٔ بلاک حلقه عمل می‌کنند و اجازه می‌دهند هم‌تیمی 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 توپ‌گیری را با موفقیت انجام داده اند، همچنان به‌ایفای نقش خود در جهت منافع جمعی ادامه دهند، باید با به‌کارگیری راهبرد تقویت کردن، آنان را به ادامهٔ فعالیت ترغیب کند و موفقیت تیمی را به انجام مسئولیت‌پذیری فردی آنها در بلاک کردن حریف ربط دهد.

نمونهٔ موقعیت «کنترل هیجانات هنگام مشاجره در بازی»

دبیران تربیت بدنی اغلب پس از آموزش و تمرین مهارت‌های ورزشی زمانی برای بازی اختصاص می‌دهند. برخی از دبیران از همین فرصت برای تأکید بر اجرای مهارت ورزشی آموزش داده‌شده بهره می‌گیرند. در این زمان بازی موقعیت‌های زیادی برای درگیر شدن بچه‌ها با یکدیگر وجود دارد :

موقعیت شمارهٔ یک : اختلاف بر سر وجود دانش‌آموز ماهر در یک گروه و نبود بازیکن ماهر در گروه مقابل. این‌گونه موقعیت‌ها را دبیران تربیت بدنی اغلب تجربه می‌کنند. راه اول پیشگیری از به وجود آمدن این موقعیت با مداخله برای متعادل‌سازی گروه از طریق تشکیل گروه‌های همسان است، در غیر این صورت چنانچه دبیر تربیت بدنی این اقدام را انجام دهد و باز هم دانش‌آموزان بر سر این موضوع اختلاف داشته باشند، معلم باید اقدام به تشکیل نشست گروهی کند. نشست گروهی یک راهبرد ویژه برای حل مسالمت‌آمیز کشمکش‌های بین دانش‌آموزان است. نشست‌های گروهی، دانش‌آموزان را در ابراز ایده‌ها، عقاید و احساساتشان نسبت به تکامل قوانین برنامه‌ها (بازی‌ها)، چگونگی اجرا و بهتر کردن آنها و همچنین در حل مسائل ایجاد شده توانا می‌کنند. معلم با سؤال از دانش‌آموزان معترض اقدام به طرح موضوع در نشست گروهی می‌کند. به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا ابراز عقیده کنند و حتی اجازه داده می‌شود تا نسبت به روش تشکیل گروه توسط معلم نیز ابراز نظر کنند. باید دانست که به واسطهٔ گفت‌وگوها در نشست گروهی، دانش‌آموزان می‌توانند اطلاعات مفیدی را برای معلم چه در انتخاب روش تشکیل گروه‌ها و چه در سایر موارد مثل ارزشیابی فراهم کنند. همچنین معلم با استفاده از این راهبرد از روحیات تمام دانش‌آموزان مطّلع می‌شود؛ اما هدف مهم‌تر از به‌کارگیری راهبرد نشست‌های گروهی، ممارست دانش‌آموزان در مشارکت و تصمیم‌گیری گروهی است. درخصوص مشاجره بر سر برتری مهارتی یک دانش‌آموز، معلم می‌تواند به دانش‌آموزان بگوید تا هریک به نقاط قوّت خودشان اشاره کنند. سپس خودشان به این نتیجه برسند که با هماهنگی بیشتر و بهره‌گیری از تاکتیک مناسب چگونه ممکن است با تلاش بیشتر به موفقیت در برابر گروه دارای دانش‌آموز ماهر برسند. ماحصل این نشست گروهی تقویت روحیهٔ اهمیت دادن / علاقه‌مندی به معلم و تصمیمات اوست. اهمیت دادن / علاقه‌مندی به دیگران، نشان از گذشت از تمایلات شخصی و توجه به دیگران و درک مشکلات و محدودیت‌های آنهاست. قطعاً معلم نمی‌تواند همواره در تشکیل گروه‌های کلاسی برای بازی، تقسیم مهارت یکسانی را رعایت کند؛ بنابراین لازم

است دانش‌آموزان با درک این محدودیت‌ها با معلم همکاری بیشتری از خود نشان دهند و بدین‌گونه خصیصهٔ توجه‌کردن / علاقه‌مندی به دیگران را در خود تقویت کنند.

موقعیت شمارهٔ دو : اختلاف بر سر نتیجهٔ بازی. اکثر معلمان تربیت بدنی با این مشکل مواجه هستند که دانش‌آموزان بر سر نتیجهٔ بازی با هم به اختلاف می‌خورند و به علت اثرات فشار روانی ناشی از عدم پذیرش نتیجه با هم مشاجره و جروبحث می‌کنند. راه اول مثل همیشه پیشگیری از وقوع این گونه رویدادها در بین دانش‌آموزان است. توصیه می‌شود از بچه‌ها بخواهید قبل از شروع بازی یک داور از بین هم‌کلاس‌ها که به آن اطمینان دارند انتخاب کنند. چون معلم تربیت بدنی به دلیل حجم بالای کلاس و رسیدگی به وظیفهٔ نظارتی نمی‌تواند از عهدهٔ قضاوت بازی برآید، یکی از راه‌ها این است که هر دو گروه بر سر یک داور قبل از شروع بازی توافق کنند. نباید فراموش کنیم که مدیریت کلاس تربیت بدنی نیازمند قانون است. شما به عنوان دبیر تربیت بدنی لازم است در آغاز سال تحصیلی قوانین را حتی به کمک دانش‌آموزان و با مشورت با آنها تعیین و درجایی روی تابلوی راهرو نصب کنید. یکی از این قوانین همین موضوع انتخاب داور برای شمارش امتیازات و اجرای مقررات بازی است. البته لازم است تا دانش‌آموزان با مقررات بازی آشنا باشند. در صورتی که با وجود داور مشکل اختلاف بر سر نتیجهٔ بازی موجب شد تا شکایت دانش‌آموزان ادامه یابد، بازی را قطع کنید و از راهبرد زمان تفکر استفاده کنید. در آغاز فرایند زمان تفکر از دانش‌آموزان سؤال کنید : به چه میزان احترام گذاشتن به دیگران را در خودشان گسترش داده‌اند؟ چقدر خویشتن‌داری می‌کنند؟ چقدر با محتوای برنامه و قانون بازی درگیر شده‌اند؟ چقدر خودگردانی را در خود پرورش داده‌اند؟ و... . دانش‌آموزان در زمان تفکر باید منطقی و صادقانه با خود روبه‌رو شوند. آنها را تشویق کنید تا به این موضوع فکر کنند که حتی اگر خودشان داور باشند، اشتباه نمی‌کنند؟ آیا در تمام طول بازی یک داور می‌تواند تمام صحنه‌های بازی را زیر نظر داشته باشد. از آنها بخواهید به این موضوع فکر کنند که بازی‌های ورزشی به قصد نشاط، تمرین مهارت های آموزش داده شده در عمل و افزایش برخی از قابلیت های آمادگی جسمانی است؛ بنابراین تفکر نوعی آزمون چشم پوشی و گذشت است. زمان تفکر به تعدیل عواطف آنها کمک می‌کند و به آنها گوشزد می‌کند که تا چه حد می‌توانند موقعیت فعلی خود را درک کنند و خواسته‌هایشان را با این موقعیت تطبیق دهند.

یادآوری : به‌طور حتم در طول زمان تدریس موقعیت‌های بی‌شماری به وجود خواهد آمد که معلمان با هوشمندی و به‌کارگیری راهبردهای مؤثر می‌توانند از آنها به نفع توسعهٔ رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی دانش‌آموزان بهره‌مند شوند.

۴

فصل چهارم : آمادگی جسمانی

همهٔ 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، آسیب‌دیدگی، بیماری‌ها و سایر عوامل مضر برای سلامت درامان بمانیم. از طرفی دیگر همهٔ ما در فعالیت‌های جسمانی مختلف از انجام امور منزل تا بازی‌های ورزشی شرکت می‌کنیم و برای موفقیت در این فعالیت‌ها و اجتناب از آسیب‌دیدگی نیز به ارتقای آمادگی جسمانی نیاز داریم. از این‌رو درس تربیت بدنی که به دنبال آماده‌سازی دانش‌آموزان برای زندگی از طریق انجام فعالیت جسمانی و ورزش است، ارتقای سطح سلامت‌افزای آمادگی جسمانی و آموزش نحوهٔ تقویت و حفظ آمادگی جسمانی در طول زندگی، یکی از محورهای مهم این برنامهٔ درسی است.

در این برنامه، دانش‌آموزان تحت آموزش آمادگی جسمانی قرار می‌گیرند و برای هر یک از آنها اهدافی تعیین می‌شود تا با هدایت معلم، برنامه‌های آمادگی جسمانی خود را دنبال کنند و با انجام تمرینات منظم در داخل و خارج مدرسه برای دستیابی به اهدافشان تلاش کنند.

جدول معرفی عناوین دروس فصل آمادگی جسمانی

پایهٔ تحصیلی دهم	پایهٔ تحصیلی یازدهم	پایهٔ تحصیلی دوازدهم
چگونه استقامت قلبی ــ تنفسی خود را تقویت کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی چگونه انعطاف‌پذیری خود را تقویت کنیم؟ تمرینات انعطاف‌پذیری	چگونه استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟ تمرینات انعطاف‌پذیری	چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات انعطاف‌پذیری

رهنمودهای آموزشی

- مناسب ترین زمان آموزش مهارت‌های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات آن، ابتدا یا انتهای کلاس تربیت بدنی است و توصیه می‌شود هم‌زمان با انجام تمرینات، مفاهیم مرتبط را نیز آموزش دهید.
- آمادگی جسمانی شامل مفاهیم و مهارت‌های اساسی است که لازم است دانش‌آموزان هر دوی آنها را فرا گیرند، از این‌رو در کنار تمرینات، مفاهیم و رهنمودهای مهم تمرینی را به دانش‌آموزان آموزش دهید.
- در آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی، از متن، جداول و تصاویر کتاب یا پوسترهای مرتبط استفاده کنید.
- قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تندرستی، ایمنی کفش و لباس و محیط ورزشی دانش‌آموزان مطمئن شوید.
- در انجام تمرینات، به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه کنید.
- دانش‌آموزان را به انجام منظم تمرینات در ساعات خارج از مدرسه ترغیب کنید و بر عملکرد آنها نظارت کنید.
- با بهره‌مندی از تمرینات متنوع (ایستگاهی، رقابتی و امتیاز جمعی)، اشتیاق دانش‌آموزان را برای مشارکت در تمرینات ارتقا دهید.
- در اجرای آمادگی جسمانی از انواع روش‌های تمرینی استفاده کنید (برای مطالعهٔ بیشتر به بخش آمادگی جسمانی در کتاب معلم تربیت بدنی دورهٔ اول متوسطه مراجعه کنید).
- با ایجاد فضایی شاد و دوستانه در کلاس، سختی تمرینات را برای دانش‌آموزان کمتر کنید.
- با تشویق به موقع و ارائهٔ بازخوردهای مناسب، به دانش‌آموزان انگیزه بدهید.
- گاهی در انجام تمرینات با دانش‌آموزان همراه شوید.
- با استفاده از وسایل موجود و یا دست‌ساز، انگیزهٔ دانش‌آموزان را برای مشارکت در تمرینات ارتقا دهید.
- تمرینات به صورت نمونه ارائه شده است و می‌توانید به صلاحدید خود، فعالیت‌های متنوع دیگر را جایگزین کنید.
- شدت انجام تمرینات را متناسب با سطح آمادگی دانش‌آموزان تعیین کنید.
- در صورت لزوم و محدودیت‌های احتمالی، هر یک از جلسات تمرین را تکرار کنید.
- در صورت امکان مدت‌زمان تمرین را از ۱۰ دقیقه شروع کنید و تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید.
- بخش آمادگی جسمانی این برنامه با دیدگاه ارتقای سطح آگاهی دانش‌آموزان در حوزهٔ مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و توسعهٔ سطح سلامت تنظیم شده است. از این‌رو در ارزشیابی آمادگی جسمانی علاوه بر نتایج آزمون‌های آمادگی جسمانی در پایان هر نیم‌سال، بر به‌کارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی در طول تمرینات و مشارکت فعال در آنها تأکید می‌شود.

طراحی تمرینات آمادگی جسمانی

سه شیوهٔ تمرین آمادگی جسمانی رایج در مدارس عبارت‌اند از : تمرین مستقل، تمرین ایستگاهی، تمرین مشارکتی.

- **تمرین ایستگاهی** : این روش در کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دورهٔ متوسطهٔ اول به‌طور مبسوط ارائه شده است که می‌توانید برای مطالعهٔ بیشتر به آن مراجعه کنید.

■ **تمرین مستقل** : در این روش، دانش‌آموزان برای تمرین به یکدیگر وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم تمرین می‌کنند. برای مثال؛ انجام شنای سوئدی با حداکثر توانایی در ۳۰ ثانیه. تمرین به روش مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول‌تر است. روش تمرینی مستقل مورد توجه معلمان زیادی است؛ چراکه معتقدند این روش پیامدهای زیر را به همراه خواهد داشت :

- توانایی هر دانش‌آموز را به طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد؛
- معلم به وقت کمتر نیاز دارد؛
- این روش بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف، خواهد افزود؛
- همه دانش‌آموزان در این روش فرصت کسب تجربهٔ موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت؛
- درگیری و مشکلات ناشی از بی‌انضباطی دانش‌آموزان محدود می‌شود.

منتقدان این روش یادگیری معتقدند از آنجا که در این روش، تمرینات در فضایی جدی و بی‌روح دنبال می‌شود و به برقراری روابط دوستانه بین دانش‌آموزان کمک نمی‌کند، خیلی مورد استقبال دانش‌آموزان قرار نمی‌گیرد و مناسب تمرینات داخل مدرسه نیست بلکه بیشتر مناسب افرادی است که با انگیزهٔ خیلی بالا در تمرینات شرکت می‌کنند.

■ **تمرین مشارکتی (امتیاز جمعی)** : در این روش تمرینی، دانش‌آموزان برای رسیدن به هدف مشترک، با هم تلاش و احساس مسئولیت می‌کنند و در تمام مراحل تمرین همهٔ دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی، نقش فعال دارند و تشریک مساعی می‌کنند؛ برای مثال دانش‌آموزان به گروه‌های کوچک ۵ نفره تقسیم می‌شوند و در مدت‌زمان ۵ دقیقه، گروهی که نفرات آن در مجموع موفق به انجام تعداد دراز و نشست بیشتری شود، امتیاز ویژه می‌گیرد. تمرین به روش مشارکتی می‌تواند در گرایش به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به کار گروهی، احساس عزت‌نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان و اولیای مدرسه، دید واقع‌گرایانه از خود، جاذبهٔ بین فردی و علاقه به دیگران مؤثر واقع شود.

البته منتقدان این روش بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این روش با دشواری همراه است.

«استقامت قلبی ــ تنفسی»

ضرورت آموزش درس

استقامت قلبی ــ تنفسی یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی است و شرایطی را برای فرد فراهم می‌کند تا ضمن توانمندسازی سیستم قلبی ــ 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 گسترده‌تری فراهم سازد. مسلماً رسیدن به‌این سطح از شرایط مطلوب، مستلزم اجرای فعالیت‌های هوازی مناسب، منظم، مداوم و با برنامه است. همچنین آموزش آزمون‌های سنجش استقامت قلبی ــ تنفسی و به‌کارگیری هنجارهای استاندارد آن، به افراد کمک می‌کند تا بتوانند استقامت قلبی ــ تنفسی خود را در طول زندگی کنترل کنند و با انگیزهٔ بیشتری در برنامه‌های آمادگی جسمانی شرکت کنند.

در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش‌آموز :

پایهٔ دهم	با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوازی مناسب خود را انتخاب کند. با شرکت منظم در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارتقا دهد.
پایهٔ یازدهم	با به‌کارگیری آزمون‌های استقامت قلبی ــ تنفسی، آن را ارزیابی کند. با شرکت منظم در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج مدرسه، سطح استقامت قلبی ــ تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.
پایهٔ دوازدهم	با به‌کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی ــ تنفسی، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند. با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج مدرسه، سطح استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارتقا دهد.

محتوای آموزشی :

مفهوم استقامت قلبی ــ تنفسی چیست؟

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

استقامت قلبی ــ تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به‌وسیلهٔ گروه عضلانی بزرگ انجام دهد.

خستگی یکی از مهم‌ترین عواملی است که هم استقامت را محدود می‌کند و هم در عین حال بر عملکرد فرد تأثیرگذار است. بنابراین فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

چگونه استقامت قلبی ــ تنفسی خود را تقویت کنیم؟

برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی، انجام انواع فعالیت‌های هوازی (مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب‌زدن، دوچرخهٔ ثابت، نوارگردان) در مدت‌زمان نسبتاً طولانی و مداوم با استفاده از گروه‌های عضلانی بزرگ، توصیه می‌شود.

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

انواع فعالیت‌های هوازی :

گروه الف) به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که با شدت ثابت اجرا می‌شوند و به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری.

گروه ب) به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که با میانگین شدت ثابت اجرا می‌شوند اما به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند دوی نرم، کوه‌پیمایی و پله‌ورزی.

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 برنامه‌های ورزشی و تفریحی اطلاق می‌شود که به شدت به مهارت وابسته هستند و اجرای منظم آنها ضروری است؛ مانند بسکتبال و هندبال.

نکتهٔ مهم : از آنجا که کنترل شدت در تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی مهم است، توصیه می‌شود افراد مبتدی برای شروع تمرینات، فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که بتوانند شدت آن را به‌طور ثابت حفظ کنند و با مهارت ورزشی آنها ارتباط تنگاتنگی نداشته باشد (گروه الف و ب).

انجام فعالیت هوازی مورد نظر را با استفاده از راهنمای زیر دنبال کنید :

ــ **نوع فعالیت** : هوازی دلخواه

ــ **مدت فعالیت** : هر جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه (در مدرسه با توجه به زمان محدود کلاس درس تربیت بدنی، این زمان به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تغییر می‌یابد.)

ــ **تکرار فعالیت** : حداقل سه روز در هفته

ــ **شدت فعالیت** : درحد متوسط

(شدت متوسط یعنی در حین فعالیت بتوان یک جمله را با دو یا حداکثر سه بار قطع نفس تکرارکرد. برای کسب اطلاع بیشتر به آزمون گفتاری صفحهٔ ۶۳ مراجعه کنید)

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید، با توجه به انواع فعالیت‌های هوازی، فعالیت‌های هوازی مورد علاقهٔ خود را فهرست کنند و با امکان‌سنجی انجام آنها، ورزش انتخابی‌خود را تعیین کنند.

چگونه استقامت قلبی ــ تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟

برای اندازه‌گیری استقامت قلبی ــ تنفسی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. دو آزمون مناسب و قابل اجرا در مدرسه و برای دانش‌آموزان عبارت است از :

■ **آزمون ۱۶۰۰ متر :** در این آزمون، فرد با حداکثر سرعت، مسافت ۱۶۰۰ متر را در حداقل زمان ممکن طی می‌کند. زمان به‌دست 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 دورهٔ دوم متوسطه بیشتر توصیه می‌شود.

جدول هنجار آزمون ۱۶۰۰ متر (رکورد به دقیقه و ثانیه)

(پسران)			
وضعیت / سن	خوب	متوسط	ضعیف
۱۳ــ۱۴	۹ دقیقه و پایین‌تر	۱۰ــ۱۱ دقیقه	۱۲ دقیقه و بالاتر
۱۵ــ۱۶ــ۱۷	۸/۳۰ دقیقه و پایین‌تر	۹/۳۰ــ۱۱ دقیقه	۱۱/۳۰ دقیقه و بالاتر
(دختران)			
۱۴ــ۱۵	۱۱/۳۰دقیقه و پایین‌تر	۱۲/۳۰ــ۱۴ دقیقه	۱۴/۳۰ دقیقه و بالاتر
۱۶ــ۱۷	۱۱ دقیقه و پایین‌تر	۱۲ــ۱۳ دقیقه	۱۴ دقیقه و بالاتر

■ **آزمون چند مرحله‌ای رفت و برگشت ۲۰ متر :** یکی دیگر از آزمون‌های نسبتاً جدید برای ارزیابی‌استقامت قلبی ـ تنفسی که برای دانش‌آموزان ۸ تا ۱۹ سال معتبر است، آزمون چند مرحله‌ای رفت و برگشت ۲۰ متراست که به آزمون لیگر و آزمون بوق نیز معروف است. در این آزمون فرد در یک مسافت ۲۰ متری که با علامت 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 مرتبهٔ متوالی با شنیدن صدای بوق به خطوط تعیین شده برسد.

توصیه‌های ایمنی آزمون :

- قبل از اجرای آزمون حتماً بدن خود را خوب گرم کنید.
- از حداکثر توان خود در اجرای آزمون استفاده کنید.

نحوهٔ محاسبه : در این آزمون، حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo۲max) اندازه‌گیری می‌شود.

فرمول محاسبه عبارت است از : Vo۲max = ۶× (سرعت در آخرین مرحله) −۲۷/۴

در این فرمول، منظور از سرعت در آخرین مرحله، مرحله‌ای است که آزمون شونده آن را کامل انجام داده است و واحد آن کیلومتر در ساعت است که براساس فرمول ۸/۵ + [۰/۵×(۱−تعداد مراحل)] محاسبه می‌شود.

به عنوان مثال اگر فردی ۱۱ مرحله را کامل طی کرده باشد، سرعت وی در این مرحله : ۸/۵+(۰/۵×۱۰)=۱۳/۵ کیلومتر در ساعت است و با توجه به فرمول، Vo۲max او برابر با ۵۳/۶ خواهد بود.

Vo۲max=(۶×۱۳/۵)−۲۷/۴=۵۳/۶

جدول هنجار آزمون ۲۰متر (حداکثر اکسیژن مصرفی)

سن (سال)	آمادگی مناسب		نیازمند پیشرفت		احتمال خطر سلامتی	
	دختران	پسران	دختران	پسران	دختران	پسران
۱۴	≥۳۹/۴	≥۴۲/۵	۳۶/۴ ـ ۳۹/۳	۳۹/۷ـ۴۲/۴	≤۳۶/۳	≤۳۹/۶
۱۵	≥۳۹/۱	≥۴۳/۶	۳۶/۱ـ۳۹/۰	۴۰/۷ـ۴۳/۵	≤۳۶/۰	≤۴۰/۶
۱۶	≥۳۸/۹	≥۴۴/۱	۳۵/۹ـ۳۸/۹	۴۱/۱ـ۴۴/۰	≤۳۵/۸	≤۴۱/۰
۱۷	≥۳۸/۸	≥۴۴/۲	۳۵/۸ـ۳۸/۸	۴۱/۳ـ۴۴/۱	≤۳۵/۷	≤۴۱/۲
بالای ۱۷	≥۳۸/۶	≥۴۴/۳	۳۵/۴ ـ ۳۸/۶	۴۱/۳ـ۴۴/۲	≤۳۵/۳	≤۴۱/۲

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید، با استفاده از یک آزمون مناسب، دوبه‌دو استقامت قلبی ــ تنفسی یکدیگر را بر اساس جدول هنجار مربوط ارزیابی کنند.

چگونه یک برنامهٔ تمرینی برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی خودمان طراحی کنیم؟

اگر موفق شدید فعالیت هوازی مورد نظرتان را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به‌طور مداوم انجام دهید، یعنی شما مرحلهٔ آماده‌سازی اولیه در تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی را پشت سر گذاشته‌اید. اکنون می‌توانید به کمک جدول راهنمای زیر و تعیین شدت، مدت، تکرار و نوع تمرین مناسب، یک برنامهٔ تمرینی ارتقای استقامت قلبی ــ تنفسی برای خودتان طراحی و آن را دنبال کنید.

جدول راهنمای طراحی تمرینات حفظ و ارتقای استقامت قلبی ــ تنفسی

نوع تمرین	هوازی
شدت تمرین	دامنهٔ ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه
مدت تمرین	بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه فعالیت مداوم در هر جلسه
تکرار تمرین	۳ تا ۵ روز در هفته

شدت فعالیت در تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی را چگونه تعیین کنیم؟

ابتدا حداکثر ضربان قلب را محاسبه کنید.

حداکثرضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با حاصل کم‌کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ که به‌راحتی می‌توان دامنهٔ ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه را پس از به دست آمدن این عدد محاسبه کرد.

مثال : در یک فرد ۲۰ ساله

حداکثرضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با : ۲۲۰ − ۲۰ = ۲۰۰

۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با : ۲۰۰ × ٪۷۰ = ۱۴۰

۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با : ۲۰۰ × ٪۸۵ = ۱۷۰

نکتهٔ مهم : برای حصول اطمینان از ایمنی شدت تعیین‌شدهٔ فعالیت، از آزمون گفتاری (تکلم راحت ورزشکار) استفاده کنید. به‌این ترتیب که اگر فرد در حین فعالیت بتواند یک جمله را با دو یا سه بار نفس کشیدن تکلم کند، یعنی شدت فعالیت به درستی تعیین شده است.

همچنین در افراد مبتدی که معمولاً با شدت پایین (کمتر از ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه) و فقط برای ۵ تا ۱۰ دقیقه می‌توانند فعالیت کنند، توصیه می‌شود چندین جلسه در روز تمرین کنند (به‌طور مثال ۲ یا ۳ جلسه ۱۰ دقیقه‌ای در روز) تا بتوانند به آمادگی لازم برسند.

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامهٔ تمرینی برای حفظ و ارتقای آمادگی قلبی ــ تنفسی خود طراحی و ارائه کنند.

راهنمای انجام تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی

- قبل از اجرای تمرین، از سلامت کامل خود مطمئن شوید.
- انجام تمرین نیاز به برنامه‌ریزی مناسب دارد، بنابراین به کمک معلم برای خود برنامه‌ریزی کنید.
- از کفش و لباس مناسب استفاده کنید.
- ابتدای هر جلسهٔ تمرین، با انجام نرمش‌های مناسب، بدن خود را گرم کنید.
- در طول فعالیت، چنانچه نیاز به خوردن آب پیدا کردید، حتماً این کار را انجام دهید؛ اما مواظب باشید که هر بار بیشتر از یک لیوان معمولی آب ننوشید و حداقل فاصلهٔ بین هر دو وعدهٔ آب نوشیدن کمتر از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه نباشد.
- هوای آلوده برای سلامتی مضر است؛ بنابراین در فضا و آب و هوای مناسب تمرین کنید.
- اگر در حین فعالیت دچار مشکلی شدید، آن را حتماً با معلم و یا پزشک در میان بگذارید.
- از آنجا که انجام این فعالیت‌ها طولانی است، بهتر است گروهی تمرین کنید یا حداقل با یک نفر همراه شوید.
- تحمل فشار وارده و انجام تمرین تا آخرین لحظهٔ زمان مورد نظر، ویژگی تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی است؛ بنابراین مقاوم باشید و تمرین را به انتها برسانید.
- صبر و بردباری، از عواملی است که شما را در دستیابی به هدف کمک خواهد کرد؛ بنابراین در طول تمرین صبور باشید و در انجام منظم برنامهٔ تمرینی خود مداومت داشته باشید.
- بعد از پایان فعالیت، مرحلهٔ سرد کردن بدن را انجام دهید.

تکلیف خـــانه : از دانش‌آموزان بخواهید حداقل سه بار در طول هفته در فعالیت هوازی انتخابی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و بعد از تأیید والدین در هر جلسه ارائه کنند.

نمونهٔ تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی در مدرسه

با استفاده از انواع روش‌های تمرینی، تمرینات جذاب و مناسب‌را انتخاب و اجرا کنید (برای مطالعهٔ بیشتر به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دورهٔ اول متوسطه مراجعه کنید).

نمونهٔ برنامهٔ تمرینات استقامت قلبی ــ تنفسی در مدرسه

مدت فعالیت : ۱۰ تا ۱۵ دقیقه	**شدت فعالیت : متوسط**
نوع فعالیت : هوازی	**تکرار فعالیت : حداقل ۳ بار در هفته**
وسایل مورد نیاز : طناب، پله یا نیمکت	
جلسهٔ اول	**دویدن به روش تناوبی :** از دانش‌آموزان بخواهید طی ۳ تا ۵ مرحلهٔ ۳ دقیقه‌ای با استراحت ۱ تا ۱/۵ دقیقه بین هر مرحله، با شدت متوسط بدوند.
جلسهٔ دوم	**دویدن به روش پیوسته :** دانش‌آموزان به ۴ گروه تقسیم شوند و روی خطوط و قطر زمین ورزشی (هندبال، بسکتبال و والیبال)، با شدت متوسط بدوند، بی آنکه در هنگام عبور، گروه‌ها با هم تلاقی داشته باشند. مسیرها باید با راهنمایی معلم و سرگروه به طور متوالی تغییر یابد. زمان تعیین شده بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متغیر است.
جلسهٔ سوم	**بالا و پایین رفتن از پله به روش تناوبی :** از دانش‌آموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحلهٔ ۲ دقیقه‌ای با ۱ دقیقه استراحت بین هر مرحله، با شدت متوسط (هر دقیقه، ۳۰ بار بالا و پایین رفتن) از پله بالا و پایین بروند.
جلسهٔ چهارم	**دویدن به روش پیوسته :** دانش‌آموزان در دو ستون و با کمی فاصله از همدیگر در مسیر تعیین شده می‌دوند. در حین دویدن، دانش‌آموزان انتهای ستون، با جدا شدن از ستون، خود را به ابتدای ستون می‌رسانند. این حرکت با همهٔ نفرات تکرار می‌شود (طی ۲ تا ۳ مرحلهٔ ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه بین هر مرحله.) برای ایجاد تنوع در تمرین، می‌توانید از حرکات دیگری همچون مارپیچ رفتن، به پهلو دویدن، زانو بلند و... استفاده کنید.
جلسهٔ پنجم	**طناب‌زنی به روش تناوبی :** از دانش‌آموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحلهٔ ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه‌ای بین هر مرحله، با شدت متوسط(هر دقیقه، ۱۰۰ بار) طناب بزنند. اگر دانش‌آموزان در طناب‌زنی مهارت ندارند، حرکات را بدون طناب انجام دهند. سعی کنید از انواع طناب‌زنی استفاده کنید.
جلسهٔ ششم	**دویدن به روش پیوسته :** از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های چند نفره روی مسیرها و اشکال طراحی شده بر زمین به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با شدت متوسط و به طور پیوسته بدوند. مسیرها را می‌توان با نظر معلم یا سرگروه به طور متوالی تغییر داد (مثلاً طراحی جاده، اشکال هندسی متنوع و...).
جلسهٔ هفتم	**استفاده از تمرینات ایستگاهی :** ۸ ایستگاه را به شرح زیر طراحی کنید. دانش‌آموزان به تعداد ایستگاه‌ها تقسیم می‌شوند و با استقرار در هر ایستگاه تمرین مربوط را به مدت ۱ تا ۲ دقیقه انجام می‌دهند و به میزان نیمی از زمان اجرا استراحت می‌کنند و ایستگاه خود را تغییر می‌دهند. ایستگاه۱ : طناب‌زنی ایستگاه ۲ : دویدن رفت و برگشت در یک مسیر ۱۰ متر ایستگاه ۳ : بالا و پایین رفتن از روی پله یا نیمکت ۳۰ سانتی‌متری ایستگاه ۴ : انجام حرکات دست کرال سینه، پشت، قورباغه و پروانه ایستگاه ۵ : حرکت دویدن در جا ایستگاه ۶ : حرکت عبور از زیر مانع دو و میدانی و پرش از روی آن ایستگاه ۷ : حرکت مارپیچ از بین موانع (حداقل ۵ تا ۶ مانع) ایستگاه ۸ : دویدن متناوب از روی نردبان کشیده‌شده روی زمین (حداقل ۱۰ پله)
جلسهٔ هشتم	تکرار یکی از جلسات ۲، ۴ یا ۶

« قدرت و استقامت عضلانی »

ضرورت آموزش درس

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 بی‌مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است. آماده‌سازی برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین عادت‌های تمرینی مناسب می‌تواند به سالم زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. برای حضور گسترده در انجام فعالیت‌های بدنی و شرکت در ورزش‌ها و نیز پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای مبرم به‌شمار می‌رود و تمرینات مقاومتی به منظور تقویت قدرت و استقامت عضلانی بیش از هر فعالیت بدنی دیگری دارای نیروی بالقوه برای پاسخگویی به این نیاز است.

در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش‌آموز :

پایهٔ دهم	با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند. با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.
پایهٔ یازدهم	با به‌کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامت عضلانی،آن را ارزیابی کند. با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.
پایهٔ دوازدهم	با به‌کارگیری شیوهٔ صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند. با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.

محتوای آموزشی :

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 اِعمال می‌کند. اگر این اِعمال نیرو با تکرار بیشتر و در زمان طولانی‌تر 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 ۱۲بار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار ۱۵بار یا بیشتر انجام شود، فعالیت استقامتی خواهد بود.**

بهترین روش برای انجام تمرینات مقاومتی، استفاده از وزنه و دستگاه‌های 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.

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های چندنفره، تعدادی تمرین مقاومتی ارائه کنند.

چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟

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

۱ **قدرت ایستا :** برای اندازه‌گیری قدرت ایستا از دینامومتر و کابل تنسیومتر استفاده می‌شود (مانند تصویر). این روش اندازه‌گیری، روش آزمایشگاهی نیز خوانده می‌شود؛ از این‌رو افراد به‌سادگی به ارزیابی‌قدرت عضلانی خود قادر نیستند و در سطح مدارس نیز نیازی به اندازه‌گیری قدرت نیست.

کابل تنسیومتر

دینامومتر

۲ **قدرت پویا :** برای اندازه‌گیری 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. نمونه‌ای از این حرکات در شکل‌های زیر قابل مشاهده است. این روش به روش میدانی نیز معروف است.

آزمون پرس سرشانه

آزمون اسکوات

آزمون سه سربازو

آزمون پرس سینه

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

آزمون دراز و نشست

شرح آزمون : فرد به پشت می‌خوابد، طوری که زانوها 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 بالاتنه را تا حدی که آرنج با زانو تماس یابد، بالا می‌آورد و مجدداً به وضعیت شروع بازمی‌گردد 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 بالا آوردن بالاتنه
- برای جلوگیری از بلند شدن پا از زمین می‌توان از نفر کمکی نیز استفاده کرد.

ارزشیابی : تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می‌شود.

جدول هنجار آزمون دراز و نشست (تعداد در یک دقیقه)					
جنس	سن	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
پسران	۱۷ ـ ۱۵	بالاتر از ۶۰	۵۹ ـ ۴۴	۴۳ ـ ۳۸	پایین‌تر از ۳۸
دختران	۱۷ ـ ۱۵	بالاتر از ۵۴	۵۴ ـ ۳۸	۳۷ ـ ۳۰	پایین‌تر از ۳۰

آزمون بارفیکس (ویژهٔ پسران) :

شرح آزمون : دانش‌آموز میلهٔ بارفیکس را درحالتی‌که دو دست بیشتر از عرض شانه باز شده‌اند، می‌گیرد. بدن کاملاً کشیده و صاف و بدون حرکت، پشت دست‌ها رو به صورت باشد و پاها نباید با زمین تماس داشته باشد. دانش‌آموز باید سعی کند به کمک دستان خود چانه را به روی میله برساند و به حالت اول برگردد.

نکات مهم در آزمون بارفیکس :

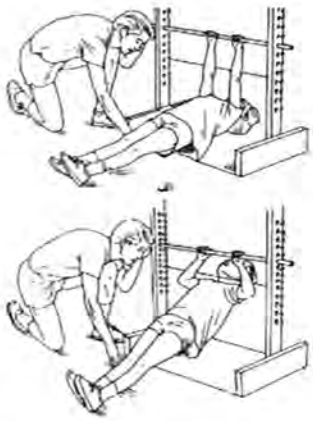
- هنگام بالا آمدن، باید چانه بالای میله قرار گیرد.
- هنگام پایین آمدن، باید آرنج‌ها کاملاً صاف شود.
- بهتر است پاها مانند تصویر به هم قلاب شود.

ارزشیابی :

تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می‌شود.

جدول هنجار آزمون بارفیکس پسران (رکوردها به تعداد)				
سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیرمتوسط
۱۷ـ ۱۵	بالاتر از ۱۵	۱۴ـ ۸	۷ـ ۴	پایین‌تر از ۳

آزمون کشش از بارفیکس اصلاح شده



روش اجرا : این آزمون برای دانش‌آموزانی که ضعف عضلات کمربند شانه‌ای دارند، ابداع شده است. آزمون به صورت خوابیده به پشت اجرا می‌شود و بخشی از وزن بدن به پاشنه‌ها منتقل می‌شود. آزمودن‌شونده به پشت زیر میلهٔ بارفیکس دراز می‌کشد، طوری که شانه‌های او زیر میله قرار گیرد. سپس میلهٔ بارفیکس را می‌گیرد، تنه و بدن خود را بالا می‌آورد و از زمین جدا می‌کند (فقط پاشنه با زمین تماس دارد).

نکات مهم در اجرای حرکت :

- هنگام بالا آمدن، چانه باید بالای نخ یا کِش قرار گیرد؛
- در هنگام پایین آمدن، آرنج‌ها کاملاً صاف شود؛
- در اجرای حرکت زانوها و لگن خم نباشند و بدن در یک راستا قرار گیرد.

ارزشیابی :

تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می‌شود.

جدول هنجار مربوط به بارفیکس اصلاح شده (رکوردها به تعداد)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیرمتوسط
پسران	۱۸ـ۱۵	بالاتر از ۳۰	۲۹ ـ ۲۰	۱۹ ـ ۱۱	پایین‌تر از ۱۰
دختران	۱۸ـ۱۵	بالاتر از ۲۴	۲۳ ـ ۱۵	۱۴ ـ ۶	پایین‌تر از ۵

آزمون شنا :

شرح آزمون : فرد با قراردادن کف دست و پنجهٔ پا روی زمین یا تشک، حالت اجرای حرکت شنا را به خود می‌گیرد. سپس با خم کردن آرنج، تمام بدن را به حدی پایین می‌آورد که سینه نزدیک زمین برسد و مجدداً به وضعیت شروع بازمی‌گردد و این عمل را به طوری که بتواند حرکت را به‌طور صحیح انجام دهد، تکرار می‌کند.

نکات مهم در اجرای حرکت :

ـ پایین آوردن سینه تا نزدیک زمین
ـ صاف شدن آرنج‌ها هنگام برگشت به وضعیت شروع
ـ حفظ هم‌راستایی شانه، کمر و پاها هنگام اجرای حرکت
ـ برخورد نکردن قسمت‌های دیگر بدن با زمین

ارزشیابی :

تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می‌شود.

جدول هنجار آزمون شنای سوئدی (رکوردها به تعداد)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
پسران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۴۰	۳۹ ـ ۳۰	۲۹ ـ ۲۱	پایین‌تر از ۲۰
	۱۸ ـ ۱۷	بالاتر از ۵۰	۴۹ ـ ۳۶	۳۵ ـ ۲۶	پایین‌تر از ۲۵
دختران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۲۳	۲۲ ـ ۱۶	۱۵ ـ ۱۰	پایین‌تر از ۹
	۱۸ـ۱۷	بالاتر از ۲۵	۲۴ ـ ۱۸	۱۷ ـ ۱۲	پایین‌تر از ۱۲

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید، با استفاده از یک آزمون مناسب، دوبه‌دو قدرت و استقامت عضلانی یکدیگر را اندازه‌گیری و به کمک جدول‌های هنجار، آن را ارزیابی کنند.

چگونه یک برنامهٔ 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 برنامهٔ 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 شدت‌ها، 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 ۱۵ـ۱۲ در نظر گرفته شود تا هم‌زمان قدرت و استقامت عضلانی تقویت شود.

نوبت : نوبت، اشاره به تکرارهای پشت سر هم در یک وهلهٔ تمرین دارد که به آن یک سِت هم می‌گویند. برای افراد مبتدی ۱ نوبت و برای افراد تمرین کرده تا ۳ نوبت تمرین توصیه می‌شود.

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.

جدول برنامهٔ تمرین حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی

نوع تمرین / برنامه تمرین	قدرت	استقامت
شدت	۷۰ـ۶۰ درصد یک تکرار بیشینه	۶۰ـ۴۰ درصد یک تکرار بیشینه
تکرار	۱۲ـ۶	بالای ۱۵
نوبت (سِت)	۳ـ۱	۳ـ۱
تعداد جلسات در هفته	۳ـ۲ روز	۳ـ۲ روز

آرایش حرکات : برنامهٔ تمرین مقاومتی باید به گونه‌ای طراحی شود که در آن برای هر یک از گروه‌های 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.

ردیف	بخش بدن	نام عضله
۱	شانه‌ها	دلتوییید
۲	سینه	سینه‌ای
۳	بخش بالای پشت	پشتی بزرگ، متوازی‌الاضلاع
۴	کمر	راست‌کننده‌های ستون فقرات
۵	بخش میانی بدن	شکم
۶	دست‌ها	دوسر و سه‌سر بازو
۷	بالای پاها	سرینی‌ها
۸	میانی پاها	چهارسر ران و همسترینگ
۹	پایین پاها	دوقلو

حجم : حجم تمرین عبارت است از حاصل‌ضرب مجموع تکرارهای اجرا شده در هر جلسهٔ تمرین در مقدار مقاومت. در سراسر برنامهٔ تمرین مقاومتی، حجم و شدت باید به‌طور سازمان‌یافته 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.

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین ارائه شده یک برنامهٔ شخصی برای حفظ و ارتقای آمادگی قدرت و استقامت عضلانی خود طراحی و ارائه کنند.

راهنمای انجام تمرینات مقاومتی

- در حین اجرای تمرینات، جداً از شوخی بپرهیزید.
- تمرینات را مطابق با برنامه و با مشورت معلم خود انجام دهید.
- قبل از شروع تمرینات بدن خود را به‌خوبی گرم کنید.
- قبل از اجرای هر حرکت، مطمئن شوید که آن را به‌طور صحیح انجام می‌دهید.
- افراط و تفریط در اجرای تمرینات، کمکی به شما نخواهد کرد.
- برای انجام تمرینات با وزنه، حتماً یار کمکی برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید هیچ وقت به تنهایی تمرینات با وزنه را انجام ندهید تا از آسیب‌های احتمالی و پیشامدهای پیش‌بینی‌نشده در امان باشید.
- تأثیر تمرینات مقاومتی نیاز به زمان دارد و با یک یا دو جلسه تمرین قابل دستیابی‌نیست؛ بنابراین در انجام تمرینات صبور باشید.
- جدولی برای خود طراحی کنید و در آن تمریناتی را که انجام می‌دهید ثبت کنید و میزان پیشرفت هفتگی خود را تعیین کنید.

تکلیف خانه : از دانش‌آموزان بخواهید در طول هفته در برنامهٔ تمرین مقاومتی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در جلسهٔ بعد ارائه کنند.

نمونهٔ تمرینات مقاومتی در مدرسه

تمرینات مقاومتی را می‌توان با استفاده از وزن خود افراد و بدون ابزار و وسیله اجرا کرد، این تمرینات به‌صورت یک نفره، دو نفره و گروهی قابل انجام است. ولی از آنجا که استفاده از وسایل تمرینی متنوع، انگیزه را برای اجرا افزایش می‌دهد، بهتر است برای انجام تمرینات مقاومتی نسبت به تهیهٔ دمبل، کش و توپ طبی اقدام کنید. با ساخت وسایل ساده‌تر مانند پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب یا نمک یا گچ و شن در اندازه‌های مختلف، از وسایل و امکانات موجود در مدرسه حداکثر بهرهٔ لازم را ببرید و به توصیه‌های زیر توجه کنید :

- از انواع تمرینات بدون وسیله، با وزنه، توپ و کش در برنامهٔ خود استفاده کنید.
- با ساخت وسایل ساده مانند بطری‌های پر شده از آب یا نمک یا گچ و شن، وزنه در اندازه‌های مختلف تهیه و تمرینات مقاومتی را متنوع‌تر کنید.
- تمرینات مقاومتی را به صورت مجرد یا در قالب تمرینات ایستگاهی انتخاب و اجرا کنید.
- در اجرای تمرینات مقاومتی عجله نداشته باشید. اجرای تدریجی تمرینات تأثیر بهتری دارد و از میزان آسیب‌های احتمالی نیز می‌کاهد.
- بین هر حرکت استراحت کافی در نظر بگیرید و برای کاهش خستگی عضلات درگیر، از تمرینات کششی استفاده کنید.
- حرکات را طوری طراحی کنید که عضلات به‌طور متناوب به‌کارگرفته شوند تا فرصت استراحت وجود داشته باشد.

نمونهٔ تمرینات مقاومتی

گروه عضلانی	وهلهٔ تمرینی	تعداد تکرار	تعداد جلسه	نمونهٔ تمرین با وزنه	نمونهٔ تمرین با توپ	نمونهٔ تمرین با کش	نمونهٔ تمرین بدون وسیله (وزن فرد)
چهارسرران، همسترینگ، سرینی بزرگ	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				

سینه‌ای بزرگ، دلتویید قدامی، سه سربازو	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				
پشتی بزرگ، دلتویید خلفی، دوسربازو	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				
دلتویید، سه سربازو	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				
دوسربازو	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				
سه‌سربازو	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				

راست کنندهٔ ستون مهره‌ها	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				
شکم	۱	۱۲ـ۸	۳ـ۲				

«انعطاف‌پذیری»

ضرورت آموزش درس

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته‌های مختلف ورزشی، انعطاف‌پذیری یک ضرورت محسوب می‌شود. رشته‌های مختلف ورزشی هرکدام از یک سطح انعطاف‌پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته‌ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف‌پذیری بالایی نیاز دارند و سایر رشته‌ها نیز این انعطاف‌پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند. همچنین افراد برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ استقلال کارکردی و عملکردی خود همواره سطح مناسبی از انعطاف‌پذیری را نیاز دارند.

تیپ‌بدنی، سن، جنسیت و میزان فعالیت بدنی با انعطاف‌پذیری ارتباط دارد؛ لذا به منظور جلوگیری از کاهش انعطاف‌پذیری و بروز مشکلات جسمانی، انجام تمرینات در این زمینه در تمامی دوران زندگی توصیه می‌شود.

در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش‌آموز :

پایهٔ دهم	ــ با درک مفهوم انعطاف‌پذیری، دستورالعمل انجام تمرینات بهبود انعطاف‌پذیری را شرح دهد. ــ با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند. ــ با به‌کارگیری توصیه‌های تمرینی و شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.
پایهٔ یازدهم	ــ با شناخت نحوهٔ ارزیابی انعطاف‌پذیری، آن را ارزیابی کند. ــ با کنترل سطح پیشرفت خود و شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.
پایهٔ دوازدهم	ــ با درک روش صحیح حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری، یک برنامهٔ تمرینی برای خود طراحی کند. ــ با دنبال کردن برنامهٔ شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.

محتوای آموزشی :

مفهوم انعطاف‌پذیری چیست؟

حداکثر دامنهٔ حرکتی را که هر مفصل قادر به حرکت در آن دامنه است، انعطاف‌پذیری می‌گویند.

چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهیم؟

حرکت مفاصل و عضلات در الگویی تکراری یا حفظ شکل عادتی بدن، باعث سفتی و کوتاه شدن بافت عضلانی می‌شود؛ مثلاً افرادی که به مدت طولانی پشت میز می‌نشینند یا افرادی که تنها از دویدن آرام و آهسته در تمرینات خود استفاده می‌کنند، دچار سفتی و کوتاهی عضلات ناحیهٔ کمر و باسن می‌شوند. از این رو برای بهبود و حفظ دامنهٔ حرکتی مفاصل (انعطاف‌پذیری) باید با انجام تمرینات مناسب از سفتی و کوتاهی عضلات جلوگیری کنیم. تمرینات کششی از جمله تمریناتی هستند که بی‌شک انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهد و باید همیشه در دستور کار فعالیت جسمانی باشد؛ زیرا اجرای این‌گونه حرکات، علاوه بر تأثیر روی اجرای مهارت‌ها، در سلامت افراد نیز سهم بسزایی دارد. فنون کشش به سه گروه فعال، غیر فعال و کمکی فعال تقسیم می‌شود.

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

تمرینات کششی غیرفعال (ایستا) : فرد گروه عضلانی هدف را آرمیده می‌سازد درحالی‌که 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 دامنهٔ حرکتی فعال مفصل، به حرکت در می‌آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنهٔ حرکتی فعال مفصل، حرکت می‌دهد. استفاده از تمرینات کششی فعال ایمن‌ترین روش برای توسعهٔ انعطاف‌پذیری است.

تمرین کششی پویا

تمرین کششی ایستا

تمرین کششی PNF

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

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان در گروه‌های چندنفره بخواهید تعدادی تمرین کششی ارائه کنند.

چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟

اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری نیاز به کمک دارد که بهتر است توسط افراد مطّلع صورت گیرد. ارزشیابی پی‌درپی نیز ضرورتی ندارد و هر ۴ تا ۶ هفته یک بار توصیه شده است. برای ارزیابی‌از انعطاف‌پذیری، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از :

آزمون تنه به جلو : روی زمین بنشینید، طوری که پاها کاملاً کشیده باشد. کف پاها را (مطابق شکل) به نیمکت آزمون بچسبانید، سپس بدون اینکه زانو خم شود، به جلو خم شوید و دست‌های خود را در حالی که کنار هم هستند روی خط‌کشی که روی نیمکت قرار دارد به طرف جلو ببرید. عدد لمس شده که به سانتی‌متر است، اندازهٔ انعطاف‌پذیری را مشخص می‌کند.

نکات مهم در اجرای حرکت :

- قبل از آزمون بدن آماده باشد (گرم کردن).
- کف پاها به دیوارهٔ جعبهٔ اندازه‌گیری کاملاً چسبیده باشد.
- زانوها در هنگام اجرا خم نباشد.
- دست‌های روی صفحهٔ مُدرّج در یک امتداد کشیده شوند.
- در حین انجام آزمون، باسن فرد از زمین جدا نشود.
- شخص در لحظهٔ آخر کشش دست‌ها، مکث داشته باشد و از ضربه‌زدن بپرهیزد.

ارزشیابی :

میزان حرکت دست روی صفحهٔ مُدرج تعیین کنندهٔ سطح انعطاف‌پذیری است. این مقدار به سانتی‌متر ثبت می‌شود.

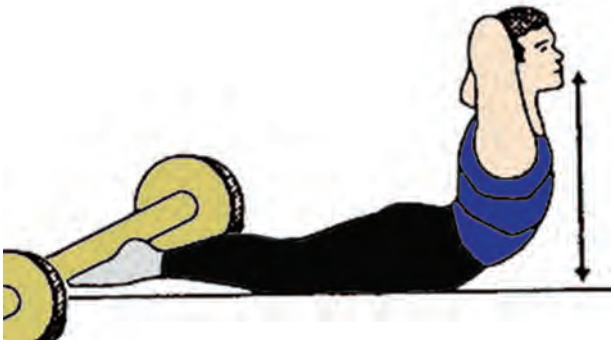
جدول هنجار آزمون تنه به جلو (سیت اند ریچ) (رکوردها به سانتی‌متر)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیرمتوسط
پسران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۴۰	۳۹ـ۳۰	۲۹ـ۲۱	پایین‌تر از ۲۰
	۱۸ ـ ۱۷	بالاتر از ۴۵	۴۴ـ۳۶	۳۵ـ۲۶	پایین‌تر از ۲۵
دختران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۴۶	۴۵ ـ ۳۸	۳۷ـ۳۱	پایین‌تر از ۳۰
	۱۸ ـ ۱۷	بالاتر از ۴۶	۴۵ ـ ۳۸	۳۷ـ۳۱	پایین‌تر از ۳۰

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

نکات مهم در اجرای حرکت :

- پاها از ناحیهٔ مچ نگه داشته شود.
- دست‌ها در پشت سر قرار گیرد.
- هنگام بالا آمدن از ضربه زدن خودداری شود.
- برای اندازه‌گیری، مکث در حرکت لازم است.

ارزشیابی : با استفاده از خط‌کش مقابل ورزشکار، فاصلهٔ چانهٔ ورزشکار تا زمین به‌عنوان رکورد و به مقیاس سانتی‌متر ثبت می‌شود.



جدول هنجار مربوط به آزمون تنه به پشت (رکوردها به سانتی‌متر)					
جنس	سن(سال)	عالی	خوب	متوسط	زیرمتوسط
پسران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۵۰	۴۹ـ۴۰	۳۹ـ۳۱	پایین‌تر از ۳۰
	۱۸ـ۱۷	بالاتر از ۵۵	۵۴ـ۴۶	۴۵ـ۳۶	پایین‌تر از ۳۵
دختران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۵۵	۵۴ـ۴۸	۴۷ـ۳۶	پایین‌تر از ۳۵
	۱۸ـ۱۷	بالاتر از ۶۰	۵۹ـ۵۰	۴۹ـ۴۱	پایین‌تر از ۴۰

آزمون بلند کردن شانه‌ها : دانش‌آموز با دست‌های کشیده در بالای سر و در حالی که یک خط‌کش (قطعه‌چوب یا طناب) در دست‌های خود نگه داشته، به شکم روی زمین دراز می‌کشد. قطعه‌چوب 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.

نکات مهم در اجرای حرکت :

- بدن کاملاً به سطح زمین چسبیده باشد.
- پیشانی حتماً روی زمین قرار گیرد.
- هنگامی که دست‌های بالا می‌آید، برای اندازه‌گیری، مکث در حرکت داشته باشد.

ارزشیابی :

فاصلهٔ بین خط‌کش (قطعه‌چوب) واقع در بین دست‌های ورزشکار تا سطح زمین به‌عنوان رکورد و به مقیاس سانتی‌متر ثبت می‌شود.

جدول هنجار مربوط به آزمون بلند کردن شانه‌ها (رکوردها به سانتی‌متر)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
پسران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۴۵	۴۴ـ۳۵	۳۴ـ۲۵	پایین‌تر از ۲۵
	۱۸ـ۱۷	بالاتر از ۴۰	۳۹ـ۳۰	۲۹ـ۲۰	پایین‌تر از ۲۰
دختران	۱۶ـ۱۵	بالاتر از ۵۰	۴۹ـ۴۰	۳۹ـ۳۱	پایین‌تر از ۳۰
	۱۸ـ۱۷	بالاتر از ۴۵	۴۴ـ۳۵	۳۴ـ۲۵	پایین‌تر از ۲۵

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از یک آزمون مناسب، دوبه‌دو انعطاف‌پذیری یکدیگر را اندازه‌گیری و بر اساس هنجار آن را ارزیابی کنند.

چگونه یک برنامهٔ تمرینی بهبود انعطاف‌پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟

یک برنامهٔ جامع بهبود انعطاف‌پذیری حداقل شامل یک حرکت ویژهٔ هر گروه عضلات اصلی بدن است، عضلات اصلی بدن عبارت‌اند از : گردن، شانه‌ها، بالا و پایین کمر، لگن، ران و پاها. همچنین از نتایج حاصل از آزمون‌های انعطاف‌پذیری می‌توان عضلاتی را که انعطاف‌پذیری ضعیف‌تری دارند، شناسایی کرد و بیش از عضلات دیگر، برای آنها در تمرین، حرکت گنجاند و با استفاده از راهنمای زیر، برنامهٔ شخصی خود را طراحی کرد.

راهنمای طراحی برنامه‌های تمرینی انعطاف‌پذیری

نوع حرکت : کششی ایستا برای عموم دانش‌آموزان و کشش پویا برای دانش‌آموزانی که به ورزش‌هایی با حرکات پرتابی می‌پردازند.

تعداد حرکت : ۱۰ تا ۱۲ حرکت در ۱ جلسه

تکرار : حداقل ۳ روز در هفته، ترجیحاً هر روز

شدت : کشش تا آستانهٔ درد و سوزش

مدت هر کشش : ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

تکرار هر کشش : ۴ تا ۶ تکرار برای هر حرکت، به طوری که کل مدت هر حرکت کششی ۴۵ تا ۱۲۰ ثانیه شود.

زمان هر جلسهٔ تمرین : ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

نکته : توصیه می‌شود در تمام جلسات درس تربیت بدنی در بخش‌های گرم‌کردن و سرد کردن از تمرینات انعطاف‌پذیری (کششی) استفاده شود.

تکلیف کلاسی : از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامهٔ شخصی برای حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری خود طراحی و ارائه کنند.

راهنمای انجام تمرینات انعطاف‌پذیری (کششی)

- قبل از کشش، گرم کردن عمومی را انجام دهید تا دمای بدن افزایش یابد و عضلاتی که باید کشیده شوند، گرم شوند.
- همهٔ گروه‌های عضلانی اصلی و نیز عضلات مخالف را بکشید.
- بر عضلات هدف که باید درگیر کشش شوند، تمرکز کنید، عضلهٔ هدف را آرمیده کنید و حرکات سایر قسمت‌های بدن را به حداقل برسانید.
- کشش را ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- کشش را تا محدودهٔ حرکت بدون درد ادامه دهید.
- هنگام نگه داشتن کشش، تنفس را به آرامی و با آهنگ منظم انجام دهید.
- گروه عضلات هدف را در سطوح مختلف بکشید.
- کشش نمی‌تواند مانع از آسیب شود یا درد عضلانی را کاهش دهد، اما حرکات کششی را پس از گرم کردن فعال و به‌عنوان بخشی از مرحلهٔ سردکردن برنامهٔ ورزشی خود قرار دهید.

تکلیف خانه : از دانش‌آموزان بخواهید در طول هفته در برنامهٔ تمرین انعطاف‌پذیری خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در هر جلسه ارائه کنند.

نمونهٔ تمرینات کششی در مدرسه

در انجام تمرینات انعطاف‌پذیری می‌توانید از انواع روش‌های طراحی تمرین مشارکتی و ایستگاهی استفاده کنید که تصویر برخی از تمرینات کششی قابل استفاده در مدرسه در ادامه نشان داده شده است.

کشش به جلو

کشش به طرفین

کشش ران (نشسته)

عضلات عقب ران (ایستاده)

عضلات عقب ران (نشسته)

عضلات عقب ران (خوابیده)

کشش عضلهٔ دوقلو (پشت ساق پا)

(خوابیده)

(ایستاده)

کشش عضلهٔ چهارسرران

کشش عضلات کمر

کشش زانو به قفسهٔ سینه

کشش گربه

کشش جانبی تنه

کشش قفسهٔ سینه به کمک چار چوب در

کشش مچ دست

کشش مچ دست

کشش در بالای سرشانه

کشش خلفی شانه

کشش گردن (سمت)

کشش گردن (جلو و عقب)

۵

فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی

یکی از شایستگی‌های مهم برنامهٔ درسی تربیت‌بدنی در دورهٔ دوم متوسطه توسعهٔ سواد حرکتی است. دانش‌آموزان با کسب سواد حرکتی برای مشارکت مستقل، ایمن و مسلط در بازی‌های ورزشی از توانایی حرکتی و اعتماد به نفس کافی برخوردار می‌شوند و از این شایستگی به نفع پر کردن اوقات فراغت خود در طول عمر بهرهٔ لازم را خواهند برد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های ورزشی، قوانین، راهبردها و تاکتیک‌های ورزشی در این دورهٔ تحصیلی امری ضروری است. البته باید امکان انتخاب ورزش مورد علاقه برای دانش‌آموزان فراهم شود؛ زیرا به اعتقاد بسیاری از کارشناسان برنامهٔ درسی تربیت بدنی، اگر دانش‌آموزان در این دوره دارای حق انتخاب باشند با علاقه‌مندی بیشتر مهارت‌های ورزشی را کسب می‌کنند و در بازی‌های ورزشی داخل و خارج مدرسه فعال‌تر شرکت می‌کنند. از این‌رو در این فصل نحوهٔ آموزش شش رشتهٔ ورزشی رایج در مدرسه شامل فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون و تنیس روی میز ارائه شده است. معلمان می‌توانند متناسب با امکانات موجود فضای آموزشی، پاسخگوی علایق گروه‌های مختلف دانش‌آموزان باشند.

جدول معرفی عناوین دروس فصل مهارت‌های حرکتی و ورزشی

موضوع پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم
ـ چگونه بسکتبال بازی کنیم؟ ـ چگونه فوتسال بازی کنیم؟ ـ چگونه بدمینتون بازی کنیم؟ ـ چگونه والیبال بازی کنیم؟ ـ چگونه هندبال بازی کنیم؟ ـ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

رهنمودهای آموزشی

- به دانش‌آموزان فرصت دهید در هر سال تحصیلی رشتهٔ ورزشی خود را انتخاب کنند.
- دانش‌آموزان مجازند یک رشتهٔ 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.
- باتوجه به آموزش سطح مقدماتی مهارت‌های ورزشی در دورهٔ اول متوسطه، توصیه می‌شود در این دوره به‌جای استفاده از شیوهٔ سنتی آموزش مهارت که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) به آموزش مهارت و تکنیک پرداخته می‌شد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده شود. درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی در کنار آموزش و توسعهٔ سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربهٔ مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و تاکتیک‌های اجرای بازی آشنا می‌سازد و با ترتیب‌دادن بازی‌های ورزشی، دانش‌آموزان را درگیر مهارت‌های ورزشی می‌کند، به‌طوری‌که در خلال بازی و برای کسب نتیجهٔ بهتر، آنها خود لزوم توسعهٔ قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی را درک می‌کنند و داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شوند. توجه کنید در استفاده از این روش در صورتی موفق خواهید بود که بتوانید با ایجاد تغییراتی در بازی، آن را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت‌بخش‌تر و سهل‌تر و توأم با کسب درجاتی از موفقیت کنید.

رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای) یکی از روش‌های مؤثر ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان است تا برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی را از طریق بازی‌های ورزشی و رقابت با رغبت بیشتر دنبال کنند.

برگزاری رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای)

المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های مختلف ورزشی درون‌کلاسی، بین کلاسی و بین‌پایه‌ای که با توجه به علایق دانش‌آموزان، امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دورهٔ زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می‌شود. دستورالعمل مربوط به این رویدادها از طرف معاونت تربیت‌بدنی و سلامت وزارت متبوع تدوین‌شده و در دسترس است که برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به این دستورالعمل مراجعه کنید.

در برگزاری المپیاد ورزشی، کمیته‌های تخصصی با شرح وظایف مشخص تعیین می‌شود (شکل زیر). مسئولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای با شورای مدرسه به‌عنوان ستاد برگزاری المپیاد است. مدیر آموزشگاه ریاست این ستاد را عهده‌دار است و معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه به‌عنوان دبیر اجرایی المپیاد با او همکاری می‌کند. از وظایف این ستاد می‌توان به جذب همکاری داوطلبانه، برآورد هزینه، تعیین زمان افتتاحیه و اختتامیه و... اشاره کرد.

شرح وظایف کمیته‌های برگزارکنندهٔ المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای عبارت‌اند از:

ــ **وظایف دبیر اجرایی** : تشکیل گروه‌های دانش‌آموزی، تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و... .

ــ **وظایف کمیتهٔ فرهنگی المپیاد** : انجام امور افتتاحیه و اختتامیه، تهیهٔ سرود، بروشور، تبلیغات و....

ــ **وظایف کمیتهٔ امور فنی** : تنظیم جدول برگزاری بازی‌ها، پیش‌بینی وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز، نظارت بر اجرای قوانین و مقررات فنی بازی‌ها، تعیین داوران، تنظیم و ارائهٔ نتایج فنی رقابت‌ها.

ــ **وظایف کمیتهٔ امور بهداشتی و ایمنی** : جذب دانش‌آموزان داوطلب به همکاری در امور بهداشت، نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد، پیش‌بینی جعبهٔ کمک‌های اولیه در زمان بازی‌ها، ارائهٔ محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان، تهیهٔ فرم گواهی تأیید سلامت دانش‌آموزان، ایمن‌سازی محوطهٔ اجرای مسابقات.

ــ **وظایف گروه‌های ورزشی** : مسئولیت هر یک از گروه‌های ورزشی با یکی از معلمان یا دانش‌آموزان دارای تخصص و تبحر در آن رشته است که امور مربوط به آن رشتهٔ ورزشی را زیر نظر رئیس کمیته امور فنی هدایت می‌کند.

مراسم افتتاحیه و اختتامیه : مراسم افتتاحیه و اختتامیه در هنگام آغاز رقابت‌ها و پایان آن اجرا می‌شود که شامل مراحل مختلفی از جمله حمل پرچم، رژهٔ تیم‌ها، تقدیر از قهرمانان و... است.

در برگزاری مسابقات ورزشی (المپیاد ورزشی درون‌مدرسه‌ای) به نکات زیر توجه کنید :

■ با توجه به شرایط، جدول مسابقات را تنظیم کنید. به‌عنوان نمونه در صورت کم بودن تعداد تیم‌ها و داشتن زمان کافی می‌توانید بازی‌های بین کلاسی را به‌صورت دوره‌ای انجام دهید.

■ در رویدادهای رقابتی درون‌کلاسی، بر چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان به موارد زیر توجه کنید :

ــ توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همهٔ تیم‌ها با یکدیگر

ــ تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم‌سطح با یکدیگر

ــ تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان

■ در رویدادهای رقابتی بین‌کلاسی پیشنهاد می‌شود یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شود و این تیم‌ها با رعایت ملاحظاتی که در رویدادهای داخل کلاسی عنوان شد، در رقابت‌های مدرسه حضور یابند.

■ در مسابقات درون‌کلاسی قوانین را به‌گونه‌ای تنظیم کنید که دانش‌آموزان کم‌مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به‌طور مثال اگر در بازی بسکتبال مقرر است تیم‌های ۴ نفره در رقابت ۳ به ۳ شرکت کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه‌ای و تعویض اجباری در فاصلهٔ بین دو نیمه، فرصتی مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز در نظر بگیرید.

■ ضروری است پیش از انجام بازی، قوانین موردنظر را به دانش‌آموزان آموزش دهید و قوانین را با توجه به سطح مهارت دانش‌آموزان تعدیل کنید.

■ زمان بازی را با توجه به تعداد دانش‌آموزان و زمان در اختیار تعیین کنید. در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی‌مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی صورت می‌گیرد توصیه نمی‌شود؛ زیرا در این حالت علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان به‌عنوان تماشاچی تنها نظاره‌گر فعالیت دو تیم شرکت کننده خواهند بود.

■ در جریان برگزاری مسابقات از ارائهٔ جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنید.

■ به دانش‌آموزان در خصوص ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوهٔ قضاوت و سایر اعمالی که گاهی توسط برخی از تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد، تذکرات لازم را گوشزد کنید.

■ همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشید.

■ چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم‌تیمی، رقبا (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و... را به بازیکنان خود بیاموزید.

■ با عکس‌العمل مناسب، پس از برد یا باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهید.

■ از کمک‌های داوطلبانهٔ اولیای دانش‌آموزان و مدرسه در طول برگزاری مسابقات استفاده کنید.

آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی

آموزش مهارت‌های 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)

توضیح : توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش‌آموزان باشد و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه شود. به عبارت دیگر شرح مهارت در قالب چند کلمه باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را به دانش‌آموزان ارائه دهد.

نکتهٔ مهم : در آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها به بازیکنان از کلمات کلیدی گویا و کوتاه (حداکثر ۴ کلمه) استفاده کنید و از سخنرانی‌های طولانی بپرهیزید؛ و بدانید که بازیکنان با دیدن و تکرار کردن بهتر می‌آموزند. سعی کنید تا با نمایش فیلم نسبت به آموزش و اصلاح تکنیکی و تاکتیکی مبادرت ورزید.

نمایش : ارائهٔ توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت، دانش‌آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می‌کند، ولی تفهیم مهارت فقط از این طریق برای دانش‌آموزان اغلب دشوار است، بنابراین نمایش‌هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت اجرا می‌شود در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است و بهتر است از فیلم، عکس و... نیز در کنار نمایش مهارت توسط معلم استفاده شود.

ارائهٔ تکلیف و تکرار مهارت : تمرین کلید یادگیری است. استفاده از انواع تمرینات متناسب با توانایی دانش‌آموزان و موضوع آموزش در فضای شاد و دلچسب برای دانش‌آموزان در تسهیل فرایند یادگیری بسیار مؤثر است.

یکی از مهم‌ترین وظایف معلم انتخاب و اجرای تمرین است. قبل از اجرای هر تمرینی، بازیکنان باید سودمندی آن را درک کنند؛ درنتیجه مغز برای یادگیری تحریک می‌شود و بازیکنان با انگیزه و تمرکز بیشتری آن تمرین را اجرا خواهند کرد. و همین‌طور معلم باید رویکردی رشدیافته را در بازیکنان پرورش دهد که شامل : سخت‌کوشی و پشتکار، یادگیری مداوم، استقبال از چالش‌ها و نترسیدن از ریسک کردن است.

تمرین مناسب باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد :

- هدف‌دار و امتیازی
- رقابتی و گروهی (برنده و بازنده داشته باشد.)
- تا جای ممکن شبیه بازی
- تنوع (از نظر ساختار، روش امتیازدهی، یار تمرینی، نفرات تیم‌ها و ...)
- پرورش توانایی بازی‌خوانی، تصمیم‌گیری و ارتباط بازیکنان (کلامی و غیرکلامی)
- بانشاط و لذت‌بخش

نکتهٔ مهم : لبخند، نشاط و لذت‌بردن از تمرین، بخش اصلی پازل آموزش سازگار با ذهن و مغز بازیکنان است که مفاهیم دیگر را به هم پیوند می‌دهد.

هدایت (بازخورد و اصلاح حرکت) : در هر کلاس، تعداد محدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید باتجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به‌سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند : «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «پای خود را از زمین جدا کن» یا با راهنمایی‌های سادهٔ دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند.

مرحلهٔ بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفهٔ او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرابگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکت علاقه‌مند می‌شود. در عین حال، معلم باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئلهٔ شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

تفکر دانش‌آموز درمورد معلم و آنچه به او می‌آموزد، به اندازهٔ آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد، بنابراین فراموش نکنید که حضور معلم، تشویق او، صبر و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن می‌سازد.

نکتهٔ مهم : بازخورد معلم باید به‌گونه‌ای باشد که دانش‌آموز 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.

فراموش نکنیم که استعداد فقط برای حرکت در مسیر موفقیت نقطهٔ شروع است، توانایی‌های ذاتی و ارثی همه چیز نیستند. دانش‌آموزانی که نگرش مثبت دارند، می‌دانند که رشد و یادگیری نیازمند تلاش زیاد است. آنها جرئت ریسک کردن دارند و از خطاهای خود می‌آموزند، از چالش استقبال می‌کنند و از خطاهای خود درس می‌گیرند؛ و ایمان دارند که خطا کردن بخشی از فرایند یادگیری است. به افراد موفق احترام می‌گذارند و از پیروزی‌های آنها خوشحال می‌شوند و انگیزه می‌گیرند. وقتی به مشکل یا شکستی برمی‌خورند دوباره با سخت‌کوشی و هوشیاری تلاش می‌کنند.

نکتهٔ مهم : نگرش مثبت دانش‌آموزان را نسبت به ورزش، همواره تقویت کنید.

چگونه بسکتبال بازی کنیم؟

بسکتبال یکی از ورزش‌های محبوب دانش‌آموزان و دارای نکات تکنیکی و تاکتیکی ظریف و زیادی است که با فراگیری و به‌کارگیری صحیح آنها می‌توان از بازی کردن لذت برد. در کلاس هفتم، مهارت‌های اساسی و پایهٔ بسکتبال آموزش داده شده است؛ از این‌رو در این برنامه علاوه بر ارائهٔ اطلاعات عمومی دربارهٔ بازی بسکتبال و برخی از قوانین و مقررات این رشته به شرح و بسط برخی از مهارت‌های فردی و تیمی دیگر که برای انجام یک بازی بسکتبال نیاز است، پرداخته می‌شود.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی بسکتبال را در طول بازی و تمرینات به‌کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی بسکتبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های 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 محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بسکتبال مشارکت فعال داشته باشد.

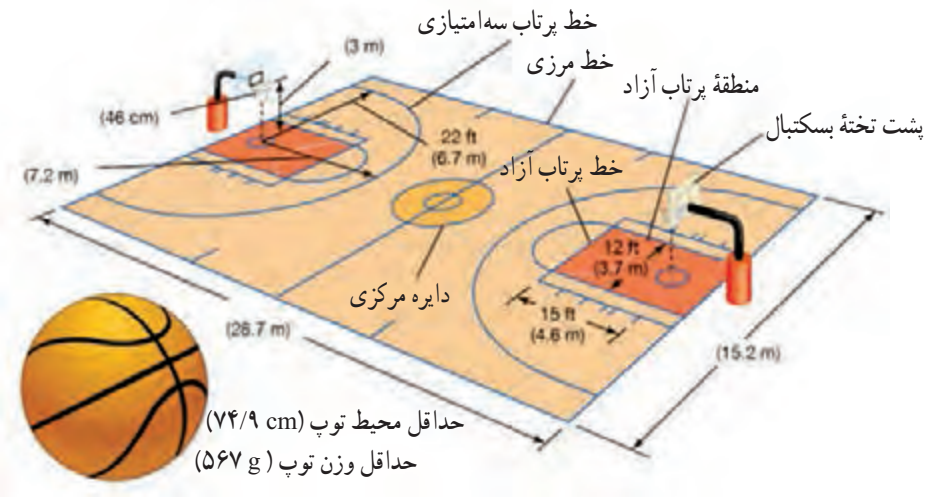
معرفی عناوین آموزش بسکتبال

- خلاصهٔ قوانین و مقررات بسکتبال
- مروری بر آموخته‌های قبل
- توپ‌گیری از سبد (ریباند)
- گول زدن یا فریب
- چرخش پا
- تغییر مسیر
- پست‌های بازیکنان در بسکتبال
- سد کردن یا اسکرین
- اصول کلی حملهٔ تیمی
- تاکتیک‌های حملهٔ تیمی
- اصول کلی دفاع

خلاصهٔ 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 حلقهٔ حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است. توپ را می‌توان با رعایت مقررات در هر مسیر از زمین بازی به‌صورت پاس، دریبل، شوت یا غلتاندن مورد استفاده قرار داد.

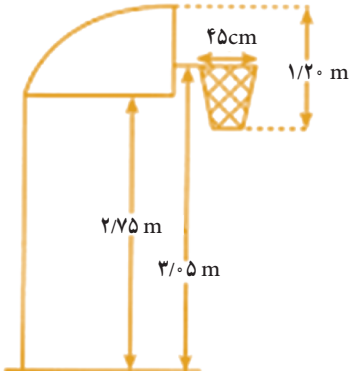
■ **ابعاد زمین** : برای رقابت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال دارای ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض است. برای سایر مسابقات و رقابت‌ها این ابعاد می‌توانند متفاوت در نظر گرفته شوند که تابع قوانین فدراسیون بسکتبال است. سالن قانونی حداقل دارای ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط انتهایی طولی زمین با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر فاصله دارد. عرض خطوط زمین ۵ سانتی‌متر است و به‌گونه‌ای رسم می‌شود که کاملاً قابل رؤیت است. دقیقاً در مرکز زمین دایره‌ای به شعاع ۱/۸۰ متر رسم شده است. همچنین خطی موازی خطوط انتهایی، زمین را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند.

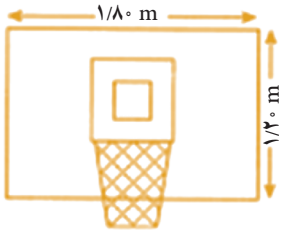


■ **منطقهٔ پرتاب سه‌امتیازی** : منطقهٔ سه‌امتیازی محوطهٔ بیرونی نیم‌دایره‌ای به شعاع ۶/۲۵ متر است که مرکز آن زیر مرکز حلقه بسکتبال است و از خط عرضی ۱/۵۷۵ متر فاصله دارد.

■ **مناطق محدودشده و خطوط دالان پرتاب آزاد** : «منطقهٔ محدودشده» یا «منطقهٔ سه‌ثانیه» یا محوطه‌ای است به‌شکل ذوزنقه یا مستطیل که قاعدهٔ کوچک آن «خط پرتاب آزاد» است و قاعدهٔ بزرگ آن روی خط انتها قرار گرفته است و دو ساق ذوزنقه از خطوط دالان تشکیل شده است. فاصلهٔ خط پرتاب آزاد تا خط انتها ۵/۸۰ متر است. خطوط دالان به دو انتهای نیم‌دایره‌ای به شعاع ۱/۸۰ متر می‌پیوندد که مرکز این نیم‌دایره نقطهٔ وسط خط پرتاب آزاد است. نیمهٔ مکمل این نیم‌دایره باید در داخل منطقهٔ محدودشده، با خطوط منقطع رسم شود. در طول خطوط دالان پرتاب آزاد فواصلی معیّن با خطوط کوچک مشخص می‌شود که در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان در آن نقاط جاگیری می‌کنند.

■ **تخته و پایهٔ بسکتبال** : تخته‌های بسکتبال از جنس چوب و به ضخامت ۳ سانتی‌متر هستند. البته استفاده از شیشهٔ طلقی به همان ضخامت نیز ممکن است. ابعاد تخته ۱/۸۰ متر افقی و ۱/۰۵ متر عمودی و فاصلهٔ لبهٔ پایین تخته از زمین ۲/۹۰ متر است. این ابعاد مخصوص رقابت‌های المپیکی و جهانی است. برای سایر بازی‌ها اعم از منطقه‌ای یا ملی می‌توان از ابعاد قدیمی(۱/۸۰ متر افقی و ۱/۲۰ متر عمودی) استفاده کرد.





ــ **سبدها** : سبد بسکتبال از دو قسمت حلقه و تور تشکیل می‌شود. جنس حلقه از فولاد است و حداقل ۱/۶ سانتی‌متر و حداکثر ۲ سانتی‌متر ضخامت دارد. قطر داخلی حلقه حداقل ۴۵ و حداکثر ۴۵/۷ سانتی‌متر است و به رنگ نارنجی رنگ‌آمیزی می‌شود.

ــ **حلقه‌ها** : حلقه باید محکم به تخته وصل شود تا هنگام اعمال فشار بر حلقه، فشار به روی تخته منتقل نشود. ارتفاع حلقه از سطح زمین ۳/۰۵ متر و فاصلهٔ حلقه تا تخته ۱۵ سانتی‌متر است.

■ **توپ** : توپ بسکتبال، کروی و نارنجی رنگ است و جنس آن از چرم، پلاستیک و یا مواد مصنوعی است. محیط توپ کمتر از ۷۵ سانتی‌متر و بیش از ۷۸ سانتی‌متر نیست. وزن توپ حداقل ۵۶۷ گرم و حداکثر ۶۵۰ گرم است. اگر توپ به میزان مناسب باد شود، وقتی آن را از ارتفاع ۱/۸۰ متر رها کنیم، پس از برخورد با زمین بازی تا ارتفاع ۱/۲۰ متر (حداقل) یا ۱/۴۰ متر (حداکثر) بالا می‌آید.

مردان بالای ۱۳ سال — بالای ۹ سال : دختران — سنین ۹ تا ۱۲ سال : پسران — سنین ۹ سال و پایین‌تر

■ **بازیکن** : یک عضو تیم که در محوطهٔ بازی مجاز به بازی کردن است.

■ **ذخیره** : گروهی از اعضای تیم که بازیکن نیستند و روی نیمکت نشسته و منتظر ورود به بازی هستند.

■ **سبد حریف** : سبدی که تیم به آن شوت می‌کند.

■ **زمان بازی** : بازی بسکتبال از ۴ وقت یا کوارتر ۱۰ دقیقه‌ای با ۲ دقیقه زمان استراحت در بین کوارترهای ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه‌ای در بین کوارترهای ۲ و ۳ (نیمهٔ بازی) تشکیل شده است. فاصلهٔ زمانی برای استراحت تیم‌ها در اثنای نیمهٔ بازی ۱۰ دقیقه و فاصلهٔ زمانی در بین وقت‌های اضافی ۲ دقیقه است.

■ **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 دقیقه‌ای و تایم‌های 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.

■ **جریمهٔ خطای فنی** : ثبت خطا برای بازیکن، مربی یا ذخیره‌ها و دادن دو پرتاب آزاد برای تیم مقابل. فرد پرتاب‌کننده توسط کاپیتان تیم معرفی می‌شود. مالکیت توپ نیز به تیم پرتاب‌کننده 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 به‌عنوان 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 صورتی که 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).

نکته : خطاهای تیمی پس از هر کوارتر صفر می‌شود، اما خطاهای انفرادی صفر نمی‌شوند و در کوارتر بعدی از ادامه شمارش خواهند شد. اگر بازی به وقت‌های اضافه کشیده شود خطاهای تیمی که در کوارتر چهارم شمرده شده‌اند، صفر نمی‌شوند.

■ **شوت‌های جریمه** : پس از اینکه خطاهای یک تیم در هر پریود (کوارتر) به چهار رسید به ازای خطای پنجم و هر خطای متعاقب آن دو پرتاب آزاد به بازیکنی که خطا روی وی صورت گرفته است پاداش داده می‌شود.

■ **خطای عمد** : یک خطای شخصی که توسط یک بازیکن انجام می‌شود که از نظر داور به‌طور عمدی انجام می‌شود.

■ **خطای طرفین** : خطایی است که به‌طور هم‌زمان دو بازیکن روی هم انجام می‌دهند یا یک بازیکن از هر تیم به‌طور هم‌زمان مرتکب خطا می‌شوند.

■ **جریمه** : خطای شخصی برای هر یک از بازیکنان ثبت می‌شود و تیمی که هنگام وقوع خطا مالک توپ بوده همچنان مالک توپ خواهد بود. اگر هیچ کدام از تیم‌ها مالک توپ نبوده باشند داور اعلام جامپ‌بال می‌کند.

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

■ **خطای اخراج (دیسکالیفه)** : هرگونه خطایی که خارج از روحیهٔ 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 دیسکالیفهٔ بازیکن می‌شود، یا شرایطی که داور تشخیص دهد که اعمال بازیکن در راستای بازی نیست یعنی به‌طور مثال بازیکنی که از پشت روی مهاجم تک‌به‌تک 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.

■ **تخلف** : تخلف یعنی تخطی از قانون و جریمهٔ آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است. خطاهایی که در نتیجهٔ انجام آن، توپ در جریان تبدیل به توپ مرده می‌شود؛ مانند حرکت کردن با توپ بدون دریبل (تراولینگ)، خطای دبل در دریبل، ارسال توپ به خارج محدودهٔ زمین. تخلف‌ها مستلزم برخورد و یا رفتار غیر ورزشی نیستند.

■ **دریبل** : عمل تبادل توپ با زمین توسط حرکت دست بازیکن. بازیکن صاحب توپ در صورتی می‌تواند در زمین حرکت کند که توپ را به‌طور متوالی و پشت سر هم به زمین بزند. به این مهارت «دریبل» می‌گویند. بازیکنان بدون توپ می‌توانند آزادانه بدون نیاز به انجام مهارتی خاص در زمین بسکتبال حرکت کنند. بازیکن صاحب توپ می‌تواند فقط یک پای خود را از زمین جدا کند. می‌توان گفت توپ مانند زنجیری است که یکی از پاهای بازیکن را به زمین وصل کرده است و برای رهایی از این زنجیر بازیکن باید توپ را به زمین بزند تا بتواند حرکت کند.

■ **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. اگر بازیکن در حالت ایستاده (بدون حرکت) توپ را دریافت کند و قبل از شروع دریبل خود سه‌گام برود در این شرایط نیز بازیکن مرتکب تخلف رانینگ شده است. اگر بازیکن در حین انجام چرخش پا (پیوت) متوالی، پای ثابت خود را جابه‌جا کند در این شرایط رانینگ انجام داده است. اگر بازیکن توپ را روی زمین بغلتاند و با آن حرکت کند (به جای دریبل زدن) رانینگ انجام داده است.

■ **از دست دادن توپ (فامبل)** : از دست دادن تصادفی کنترل توپ بازیکن به شکل از دست دادن توپ به‌طور ناخواسته و یا ربوده شدن توپ از دستان وی توسط بازیکن حریف.

■ **دبل** : هر بازیکن پس از هر بار دریافت توپ تنها یک بار اجازه دارد دریبل انجام دهد؛ یعنی هنگامی‌که توپ را دریافت می‌کند می‌تواند دریبل خود را آغاز کند اما اگر دریبل خود را قطع کرد برای بار دوم نمی‌تواند دریبل بزند. در این شرایط بازیکن باید یا پاس دهد یا شوت بزند. اگر بازیکنی بعد از قطع دریبل خود دوباره دریبل بزند تخلف دبل انجام داده است، اگر بازیکنی (غیر از برای شروع دریبل) توپ را دودست زمین بزند دبل انجام داده است. اگر بازیکن در حین انجام دریبل توپ به بدنش گیر کند دبل انجام داده است. اگر بازیکن در حین دریبل توپ را چه با یک دست بگیرد چه با دودست یا با یک دست و بدن توپ را بگیرد و دوباره دریبل کند دبل انجام داده است.

■ **پای در حال چرخش (پیوت)** : پایی که در حین چرخش بازیکن و یا برگشت وی درحالی‌که توپ را در دست دارد در تماس با زمین باقی می‌ماند.

■ **تراولینگ** : حرکت غیرقانونی حول محور پای چرخش.

■ **نگه داشتن توپ** : موقعیتی که یک بازیکن در زمین توپ را نگه داشته و به‌وسیلهٔ یار حریف مراقبت می‌شود. مراقبت به تلاش برای به‌دست آوردن کنترل توپ و یا تلاش برای جلوگیری از ارسال یک پاس به یار حریف و یا شوت اطلاق می‌شود.

■ **جامپ بال (بین‌الطرفین)** : از قواعد اصلی بسکتبال در شروع بازی است. به این صورت که داور در وسط زمین یا یکی از دایره‌های کناری، توپ را در فضای بین دو بازیکن نمایندهٔ دو تیم با زاویه و ارتفاع مناسب به هوا می‌اندازد و دو بازیکن مخالف سعی در گرفتن توپ به نفع تیم خود می‌کنند.

■ **خارج از محدودهٔ بازی** : به منطقهٔ خارج از خطوط کناری و انتهایی اشاره دارد، همچنین پشت تختهٔ حلقه و نیز میلهٔ‌نگهدارنده تخته را شامل می‌شود اما حاشیهٔ کناری تخته را شامل نمی‌شود.

■ **جریان یافتن** : بازگشت دادن توپ به بازی به‌وسیلهٔ پاس دادن آن به داخل زمین از محوطهٔ خارج محدودهٔ زمین.

مروری بر تاکتیک‌های مقدماتی

پس از تسلط نسبی دانش‌آموزان در انجام مهارت‌های پایهٔ بسکتبال همچون کار با توپ، کار پای حمله، انواع پاس و دریافت، انواع دریبل، شوت و دفاع انفرادی، که در پایه هفتم کسب کرده‌اند لازم است با اجرای انواع بازی‌های ۱ علیه ۱، ۲ علیه ۱، ۲ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ ضمن توسعهٔ مهارت‌های فردی دانش‌آموزان، تاکتیک‌های مقدماتی بازی بسکتبال را مرور کنیم.

بازی ۱ علیه ۱

موقعیت‌های ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را مرور کنند.

نکات مهم در بازی ۱ علیه ۱ :

ــ مهم‌ترین وظیفهٔ بازیکن صاحب توپ قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه‌گانه است.

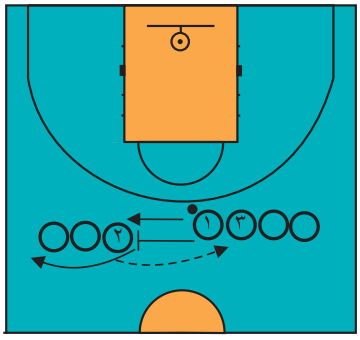
ــ مهم‌ترین وظیفهٔ بازیکن بدون توپ آزاد شدن است.

ــ بازیکن بدون توپ نباید پس‌از برش به هم‌تیمی‌خود خیلی نزدیک شود، زیرا به این ترتیب مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.

ــ بازیکنی که وظیفهٔ دفاع را برعهده دارد نباید به‌راحتی به مهاجم اجازهٔ عبور دهد.

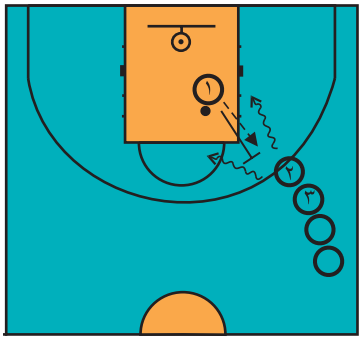
تمرین ۱

- هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس می‌دهد و به‌طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
- دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و تصمیم می‌گیرد که :
  - با ۲ یا ۳ دریبل از مدافع عبور کند سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، و یا توپ را به صف مقابل شوت کند.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ کند.
- تمرین از سمت دیگر به همین روش ادامه پیدا کند.



تمرین ۲

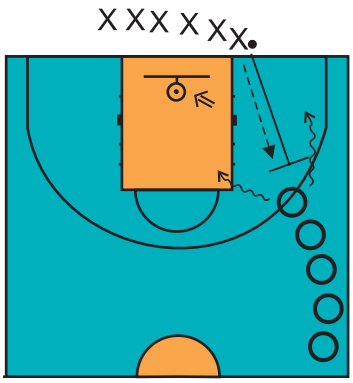
- هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱ توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس می‌دهد و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
- دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و تصمیم می‌گیرد که :
  - با دریبل از مدافع عبور و کسب امتیاز کند، یا توپ را به طرف سبد شوت کند.



- دانش‌آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم‌گیری فرصت دارد.
- پس از انجام حرکت، دانش‌آموز ۲ تبدیل به مدافع می‌شود و دانش‌آموز ۳ به‌عنوان مهاجم توپ را دریافت می‌کند.
- دانش‌آموز ۱ به انتهای صف می‌رود.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت مناسب دفاعی را حفظ کند و کار پای مناسب دفاعی را انجام دهد.

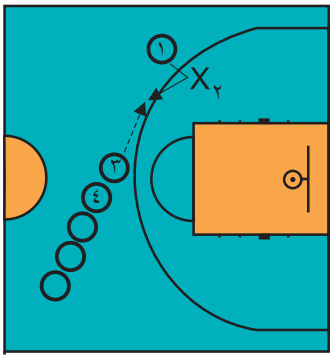
تمرین ۳

- یک گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ به‌عنوان مهاجمان در یک صف قرار می‌گیرند.
- گروه دیگر از دانش‌آموزان در صفی دیگر و به‌عنوان مدافعان قرار می‌گیرند.
- معلم به‌صورتی برنامه‌ریزی کند که دانش‌آموزان هم‌سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.
- هر دانش‌آموز از گروه مهاجمان توسط دانش‌آموزی از گروه مدافعان دفاع می‌شود.



- دانش‌آموز مهاجم به‌محض دریافت توپ از دانش‌آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و با دریبل به‌سمت سبد حمله و توپ را شوت می‌کند.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت مناسب دفاعی را حفظ کند و کار پای مناسب دفاعی را انجام دهد.
- در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می‌شود.
- هرگونه خطا یا تخلف نیز باعث منظور شدن یک امتیاز برای تیم مقابل می‌شود.
- پس از پایان نفرات گروه مدافعان و مهاجمان جای خود را عوض می‌کنند و مجدداً تمرین انجام می‌شود.
- گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیاز بیشتری کسب کرده به‌عنوان برنده معرفی می‌شود.

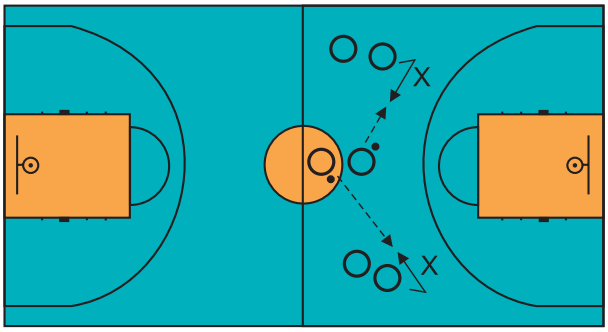
تمرین ۴



- در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه در یک صف قرار می‌گیرند.
- دو دانش‌آموز، یکی به‌عنوان مدافع و دیگری مهاجم از صف خارج می‌شوند.
- دانش‌آموز مهاجم ۱ سعی می‌کند خود را در محدوده‌ای که مربی مشخص کرده از مدافع ۲ آزاد کند و توپ را از اولین دانش‌آموز صف ۳ دریافت کند.
- مهاجم ۱ پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و توپ را به نفر دوم در صف ۴ پاس می‌دهد.
- سپس نفر اول در صف ۳ به‌عنوان مهاجم و دانش‌آموز مهاجم ۱ تبدیل به مدافع می‌شود و نفر دوم در صف ۴ به‌عنوان پاس‌دهنده و دریافت‌کنندهٔ پاس، تمرین را به‌همین صورت ادامه می‌دهند.
- دانش‌آموز مدافع ۲ به انتهای صف می‌رود.
- این تمرین برای مدت مشخصی که مربی تعیین می‌کند انجام می‌شود.

تمرین ۵

- در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه در ۳ صف در نیمهٔ زمین تقسیم می‌شوند.
- یک صف در وسط (دانش‌آموزان صاحب توپ) و دو صف در طرفین، با دانش‌آموزانی که یکی به‌عنوان مدافع و دیگری مهاجم عمل می‌کنند.
- دانش‌آموزان مهاجم در هر صف سعی می‌کنند خود را در محدوده‌ای که معلم مشخص کرده از مدافع آزاد کنند و توپ را از دانش‌آموزی که در صف میانی قرار دارد دریافت کنند.
- مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و با شوت یا دریبل به سبد حمله می‌کند و یا توپ را به دانش‌آموز در صف میانی بازمی‌گرداند.
- این رویه در هر دو صف کناری به‌طور نوبتی انجام می‌شود.
- دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل می‌شود و نفر بعدی در صف به‌عنوان مهاجم سعی در آزاد شدن و دریافت توپ می‌کند.
- این تمرین برای مدت مشخصی که مربی تعیین می‌کند انجام می‌شود.



بازی ۲ علیه ۱

موقعیت‌های ۲ علیه ۱ ساده‌ترین شرایطی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند برتری عددی در حمله را تجربه کنند. این موقعیت بعضاً در شرایط حمله در نیمهٔ زمین و یا در شرایط ضد حمله در تمام زمین اتفاق می‌افتد.

وظایف دانش‌آموز صاحب توپ

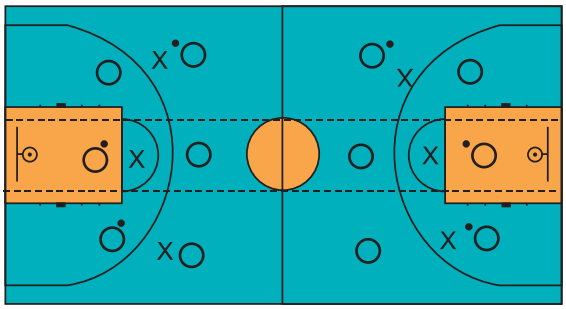
- حالت تهدید سه‌گانه بگیرد و با درنظر گرفتن موقعیت مدافع، برای حمله و عبور از او تصمیم‌گیری کند.
- موقعیت هم‌تیمی خود را همواره در نظر بگیرد تا با پاس دادن شرایط مناسبی را برای او ایجاد کند.

وظایف دانش‌آموز بدون توپ

- از نزدیک شدن بیش‌ازحد به هم‌تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر شود. همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آمادهٔ دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدودهٔ مناسب پاس جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

تمرین ۱

- معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۳ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدودهٔ مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای، توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دو دانش‌آموز حمله نمی‌توانند بیش‌از حدود ۴ متر از یکدیگر فاصله بگیرند و پس از دریافت باید توپ را برای مدت ۵ ثانیه پیش از هر حرکتی در دست نگه دارند.
- دانش‌آموز مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین بازیکنان تیم حمله جلوگیری کند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین‌شده هستند.



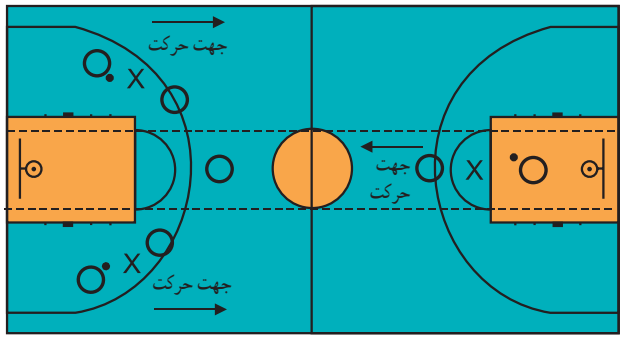
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحلهٔ بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۲

با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر می‌شود و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.

- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به‌سمت سبد مقابل حمله کنند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که بازیکنان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

تمرینات را می‌توان در مناطق بزرگ‌تر مانند نیمهٔ زمین نیز سازماندهی کرد.



نکتهٔ مهم : در بازی ۲ علیه ۱ می‌توان با فضاسازی مناسب از برتری عددی در حمله به‌طور هوشمندانه استفاده کرد.

بازی ۲ علیه ۲

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

وظایف دانش‌آموز صاحب توپ

ـ دانش‌آموز صاحب توپ علاوه‌بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم‌تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

ـ در این موقعیت تصمیم‌گیری برای دانش‌آموز صاحب توپ قدری دشوارتر می‌شود. به‌طور مثال اگر مدافعی در نزدیکی خود ندارد شاید تصمیم او نزدیک‌تر شدن به سبد با دریبل است، در صورت عکس‌العمل 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 هم‌تیمی خود که آزاد است پاس دهد.

وظایف دانش‌آموز بدون توپ

ـ دانش‌آموز بدون توپ بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آمادهٔ دریافت توپ است.

ـ همچنین باید خود را آزاد کند و با فاصلهٔ مناسب از هم‌تیمی‌اش در محلی مستقر شود که در آن مدافعی حضور ندارد تا دریافت‌کنندهٔ پاس شود. اگر این دانش‌آموز به کندی در زمین حرکت کند، گرفتن توپ برای مدافع ساده‌تر خواهد بود.

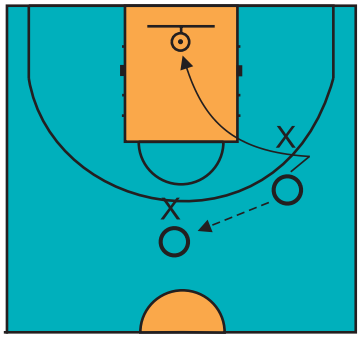
ـ دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند برای عبور از مدافع خود از پشت یا جلوی او حرکت کند.

- **برش از جلو** : هنگامی است که دانش‌آموز برش کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند.
- **برش از پشت** : زمانی است که مدافع بین توپ و برش‌کننده قرار می‌گیرد.

ـ از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توپ به‌سمت سبد استفاده کرد.

ـ همچنین دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش V ترکیب کند تا به‌راحتی از مدافع عبور کند.

ـ **پاس و حرکت** : هر دانش‌آموز صاحب توپی می‌تواند پس از پاس دادن به هم‌تیمی خود با برش از جلو یا پشت مدافع به سبد حمله کند.



ـ در موقعیت ۲ علیه ۲ بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دریبل بر مهارت پاس تأکید شود.
ـ همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمهٔ زمین و یا نزدیک به سبد پیشرفت کند.

رهنمودهای آموزشی

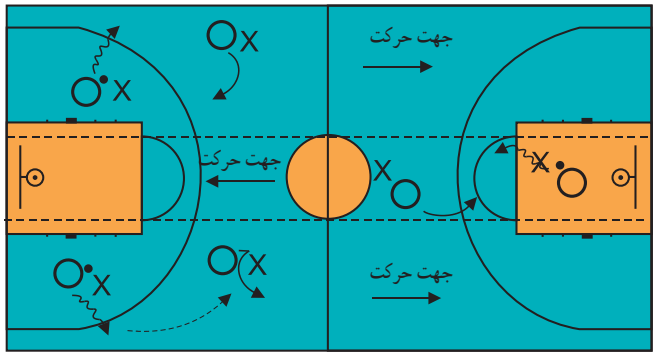
- با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند.
- با مشاهدهٔ بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به‌موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنها اطمینان حاصل کنند.
- به‌عنوان داور نیز بازی را اداره و درصورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانش‌آموزان کم‌مهارت‌تر در جهت حصول اهداف بزرگ‌تر چشم‌پوشی کنند.
- با وجود موارد گفته شده، مهم‌ترین نکته این است که دانش‌آموزان حتی‌الامکان به‌طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود، بهترین راه‌حل‌ها را کشف کنند. با این روش دانش‌آموزان بیشتر لذت می‌برند و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره‌مند می‌شوند.

تمرین ۱

با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه در یکی از مناطق مستقر می‌شود.

- ۴ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی‌که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرارگرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدودهٔ مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است:
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

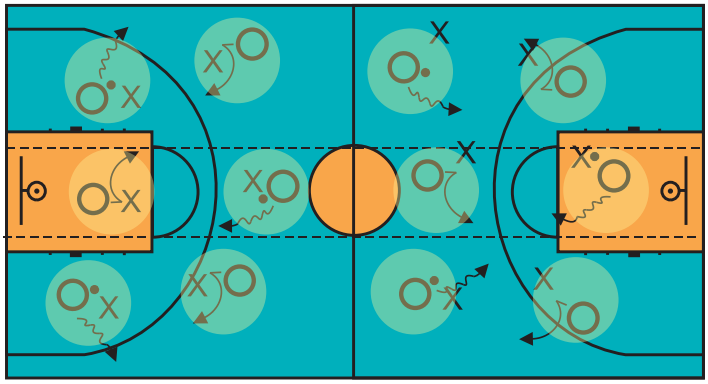
- در مرحلهٔ بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.



تمرین ۲

با تقسیم زمین به سه منطقه هر گروه روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر می‌شود و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.

- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به‌سمت سبد مقابل حمله کنند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.



بازی ۳ علیه ۳

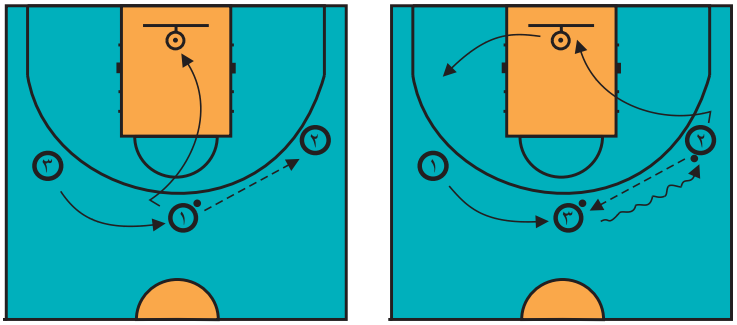
بازی ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربهٔ بازی با محرک‌های نزدیک به شرایط مسابقه است. در موقعیت‌های ۳ به ۳، بازیکن صاحب توپ باید در مورد اینکه به کدام‌یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به‌تنهایی حمله کند، تصمیم بگیرد.

رهنمودهای آموزشی

- پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ تمرین شوند تا دانش‌آموز صاحب توپ شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کنندهٔ مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع است) به‌دست آورد.
  - در این شرایط، اگر مدافعان از دانش‌آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش‌آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه‌گانه است.
  - و اگر یک مدافع از دانش‌آموز صاحب توپ و دیگری از دانش‌آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش‌آموز بدون توپ تنها توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).
- سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با و بدون توپ) توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شود، انتخاب دانش‌آموز بدون توپ برای پاس دادن دشوارتر می‌شود. به همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمهٔ زمین و نهایتاً در اطراف سبد انجام شود.
- مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصلهٔ مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

در این موقعیت معلم باید :

- دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازد.
- با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کند.



نکات مهم در بازی ۳ علیه ۳

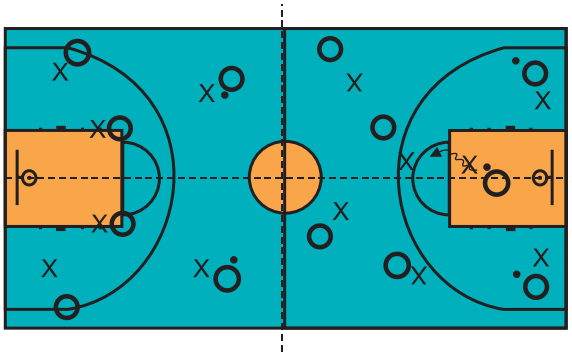
ــ در هر یک از حالت‌های حملهٔ ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.

ــ در شرایط حملهٔ گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به‌صورت ساکن خودداری کند.

تمرین ۱ : معلم با تقسیم زمین به چهار منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.

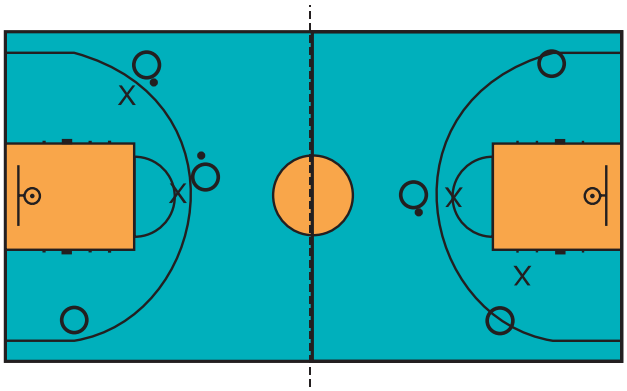
- ۵ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند.
- دانش‌آموزان حمله باید در فاصلهٔ ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار گیرند.
- ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدودهٔ مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.

- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحلهٔ بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.



تمرین ۲ : معلم با تقسیم زمین به دو منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.

- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- تمرینات فوق را می‌توان به‌صورت ۳ علیه ۳ در نیمهٔ زمین بسکتبال نیز سازمان‌دهی کرد.
- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازمان‌دهی کرد.



پست‌های بازیکنان در بسکتبال

برای انجام بازی ۵ نفرهٔ بسکتبال لازم است دانش‌آموزان موقعیت‌های بازیکنان در آرایش تیمی را بدانند. در ورزش بسکتبال به موقعیت بازیکنان به همراه وظایفی که برای هر موقعیت وجود دارد، اصطلاحاً پُست گفته می‌شود.

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 حرفه‌ای این پست‌ها به ۵ پست جداگانه تبدیل می‌شود که هر پست دارای بازیکنانی با ویژگی‌های 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

پست‌های بازیکنان و قابلیت‌های حرکتی آنها در بسکتبال

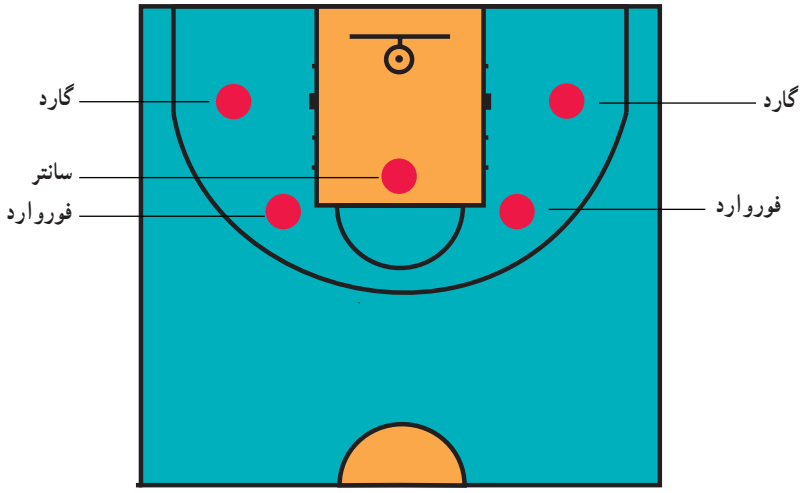
ویژگی‌های جسمانی بازیکنان در پست‌های بسکتبال

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 آگاه‌سازی یاران خود از وضعیت تیم حمله و نیز ممانعت از نزدیک شدن بازیکنان تیم حریف به سبد را بر عهده دارد. تشخیص ضعف‌های دفاعی تیم خود و تیم حریف از وظایف این بازیکن است. این بازیکن از جمله کوتاه‌قدترین 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) توپ‌های شوت شده توسط بازیکنان تیم مقابل از اصلی‌ترین وظایف این بازیکنان است.

■ **پست فوروارد** : این بازیکن‌ها در زمان دفاع در منطقهٔ رأس ذوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقهٔ پرتاب سه امتیازی مستقر می‌شوند. وظیفهٔ آنها جلوگیری از نفوذ بازیکنان حمله به منطقهٔ 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. توپ‌ربایی از وظایف دیگر این بازیکنان است که می‌تواند به‌راحتی تبدیل به ضد حمله شود.

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



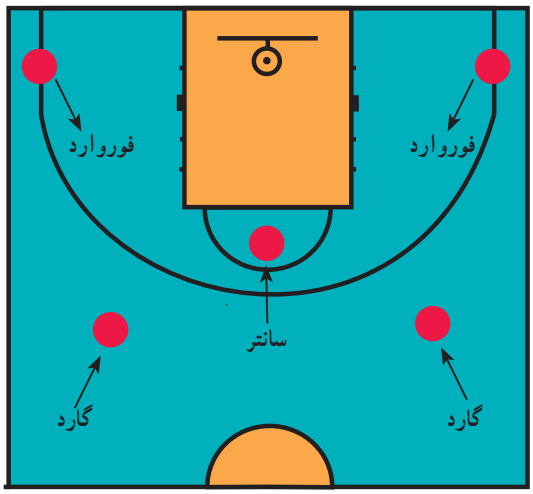
پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های دفاعی

پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت حمله (حمله عبارت است از نفوذ به نیمهٔ زمین تیم مقابل و تلاش برای وارد کردن توپ به سبد آن تیم) :

■ **پست گارد** : این بازیکن در زمان حمله مسئولیت حمل توپ به زمین حریف و به اصطلاح پخش کردن توپ را با پاس‌های دقیق برعهده دارد. دریبل توپ و عبور از سد حریف و حرکات گول زدن و دریبل‌های مهارتی از ویژگی‌های بارز این بازیکن در زمان حمله است. این بازیکنان معمولاً نزدیک به خط نیمهٔ زمین بازی می‌کنند تا بتوانند در صورت ضرورت و نیز برای دفاع از ضدحملهٔ تیم مقابل به وضعیت دفاعی برگردند.

■ **پست فوروارد** : این بازیکنان که به دو پست فوروارد کوچک و فوروارد قدرتی تقسیم می‌شوند در زمان حمله در دو انتهای زمین تیم مقابل و نزدیک به خط طولی و نیز در جهت نفوذ به زیر سبد تیم مقابل و نزدیک به خط انتهایی عرضی زمین بازی می‌کنند. آنها دارای بدنی قدرتمند و با استقامت بالا و دارای قابلیت‌های متعدد پاس، دفاع، شوت و حمل توپ هستند. توانایی سه‌گام و گرفتن خطا از بازیکنان دفاعی و نیز شوت از خط پرتاب آزاد از ویژگی‌های این بازیکنان است. این بازیکن‌ها علاوه بر قدرت بالا از سرعت زیادی نیز برخوردار هستند. معمولاً قد فوروارد قدرتی از قد فوروارد کوچک بلندتر است.

■ **پست سانتر** : این بازیکن در وضعیت حمله نقشی تعیین کننده دارد و در حرکات بازیکنان دفاع و ایجاد فضا برای نفوذ بازیکنان خودی به سبد و نیز ریباند از شوت‌هایی که بازیکنان خودی به سمت سبد تیم مقابل انجام می‌دهند و نهایتاً به ثمر رساندن شوت‌های ناموفق در زیر سبد انجام وظیفه می‌کند. این بازیکن در زمان حمله تنها بازیکنی است که به‌طور معمول پشت به سبد تیم حریف و رو به بازیکنان تیم خود به منظور کمک به آنها، بازی می‌کند.



پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های حمله

توصیه :

پیشنهاد می‌شود معلم کلاس پس از تشریح جایگاه‌های بازیکنان در دو وضعیت دفاعی و حمله‌ای، جایگاه‌های بازیکنان را در زمین بسکتبال به‌صورت عملی و عینی به دانش‌آموزان نشان دهد و فرصت کافی برای تجربه کردن استقرار در هر جایگاه را برای دقایقی به دانش‌آموزان کلاس بدهد.

شوت هوک

شوت هوک از متداول‌ترین شوت‌ها در بسکتبال است که بیشتر توسط بازیکنان پست سانتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. معمولاً بازیکنان در زمانی از این شوت استفاده می‌کنند که اولاً مدافع آنها فردی قدبلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و ثانیاً بازیکن مدافع هم‌عرض و نزدیک مهاجم قرارگرفته است.

در ادامهٔ آموزش دو شوت ساده (درجا) و شوت سه‌گام در کتاب راهنمای کلاس هفتم، در این برنامه به آموزش شوت هوک که نوعی دیگر از انواع شوت به سمت سبد است می‌پردازیم.

نحوهٔ اجرای شوت هوک

در وضعیت سکون، بازیکن درحالی‌که توپ را در ناحیهٔ شکم کنترل می‌کند روی پای مخالف دست پرتاب می‌چرخد و با نیرویی که با حرکت انعطافی زانوها از زمین می‌گیرد به سمت بالا جهش می‌کند و هم‌زمان حرکت دست‌ها را کامل می‌کند و پرتاب را انجام می‌دهد. (شکل زیر)

شروع حرکت : بازیکن مهاجم زمانی که پشت به مدافع قدبلند قرار دارد و پاس از یار خود دریافت می‌کند برای اجرای مهارت شوت هوک آماده است. از این وضعیت حرکت بازیکن به شرح زیر صورت می‌گیرد :

الف) حرکت دست‌ها : حرکت دست‌ها به ترتیب زیر اجرا می‌شود :

۱ توپ با دو دست در ناحیهٔ 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 می‌کند.

۳ با رسیدن دو دست به ناحیهٔ کمربند شانه‌ای و سر، دست عمل‌کنندهٔ توپ به‌تنهایی حرکت حمل توپ به سمت بالا را ادامه می‌دهد و هم‌زمان دست مخالف درحالی‌که از ناحیهٔ آرنج خَم شده است، حالت گارد دفاعی در مقابل مدافع به خود می‌گیرد.

۴ در انتهای حرکت دست حمل‌کننده،توپ کاملاً در بالاترین نقطه قرار گرفته و توپ روی دست و پنجه‌ها کنترل شده است(بازو در مجاورت گوش و در امتداد بدن است).

۵ با حرکت قوی مچ و انگشتان و هم‌زمان با چرخش سر به سمت سبد، توپ به سمت سبد پرتاب می‌شود و بازیکن با نگاه خود حرکت توپ را تعقیب می‌کند.

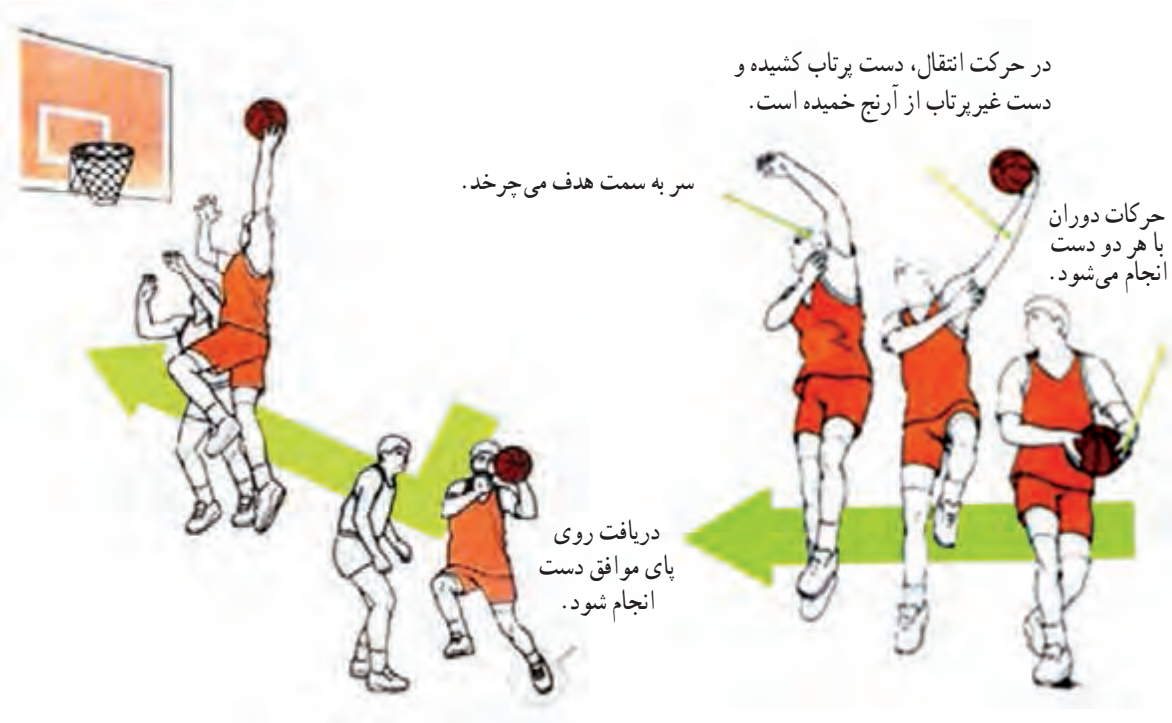
۶ پس از پرتاب، مچ دست در بالای سر به سمت جلو و پایین خم می‌شود.

ب) حرکت پاها : بازیکن می‌تواند این شوت را در دو وضعیت در حال حرکت (با اجرای حرکت سه‌گام) و یا وضعیت در حال سکون اجرا کند. در وضعیت در حال حرکت، حرکت پا در این شوت نیز مثل سایر شوت‌های سه‌گام و با برداشتن دوگام و حرکت هم‌زمان دست‌ها به ترتیبی که شرح داده شد اجرا می‌شود.

تذکر :

باید دقت کنیم که حرکت سه‌گام با چرخش روی پای مخالف دست پرتاب شروع می‌شود و سپس با دو گام متوالی ادامه می‌یابد.

(به‌عنوان مثال اگر دست چپ بازیکن دست پرتاب است وی باید روی پای راست چرخش ۹۰ درجه را انجام دهد و سپس پای چپ و مجدداً راست و بالا را انجام دهد.)

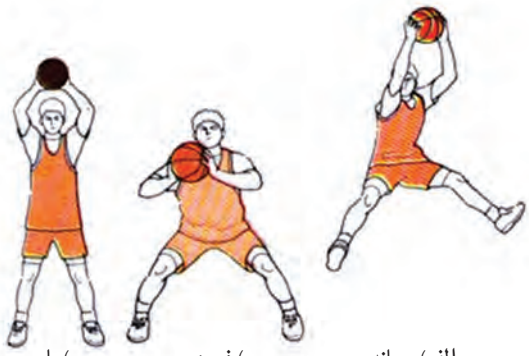


انواع شوت هوک : شوت هوک در دو شکل کوتاه و بلند به اجرا درمی‌آید. بازیکن سانتر از شکل کوتاه هوک (به معنی اینکه شوت از نقطهٔ نزدیک به سبد و در منطقهٔ سه‌ثانیه پرتاب می‌شود) و بازیکنان گارد و فوروارد از شکل بلند هوک (به معنی اینکه شوت از نقطهٔ دور و خارج از منطقهٔ سه‌ثانیه پرتاب می‌شود) استفاده می‌کنند. استفاده از شکل بلند شوت هوک برای بازیکنان سانتر توصیه نمی‌شود؛ چرا که او را از موقعیت ریباند زیر سبد دور می‌کند.

توپ‌گیری از سبد (ریباند)

ریباند یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بسکتبال است زیرا در زمان حمله یک ریباند موفق آغاز یک حملهٔ 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 نتیجهٔ یک شوت به سمت سبد هجوم می‌برد و خود را برای دریافت توپ از سبد آماده می‌سازد.



الف) ریباند　　ب) فرود　　ج) پاس

رهنمودهای آموزشی

برای انجام یک ریباند موفق علاوه بر خصوصیات پیکری که مادرزادی است، بر تقویت ویژگی‌های زیر در بازیکنان تمرکز کنید :

- ویژگی‌های جسمانی و حرکتی
- ویژگی‌های تکنیکی
- ویژگی‌های تجربی

ویژگی‌های جسمانی و حرکتی

۱ پرش پرقدرت و بلند که حاصل (عضلاتی) قدرتمند در ناحیهٔ مچ پا، ساق پا و ران‌ها است.

۲ چابکی و سرعت عکس‌العمل بالا که فرد را قادر می‌سازد در کمترین زمان و در بهترین نقطه مستقر و برای ریباند توپ آماده شود.

ویژگی‌های تکنیکی

۱ **حالت تعادلی** : قبل از ریباند، پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است و زانوها آماده به حالت خمیده، سر بالا، دست‌ها به اندازهٔ عرض شانه باز و بالاتر از شانه‌ها، و مچ و انگشتان به سمت بالا خمیده است.

۲ **پرش** : بازیکن با حرکت چرخشی دست‌ها و با فشار روی پاها پرش را به‌صورت درجا انجام می‌دهد. در این شرایط بهترین زاویهٔ ران با ساق پا حدود ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه است.

۳ **دریافت توپ** : دست‌ها در حالت کاملاً مستقیم و کشیده به سمت توپ حرکت می‌کنند و در بالاترین نقطهٔ تماس، توپ را دریافت می‌کنند.

۴ فرود : به منظور دفع نیروهای فشاری و ضربه‌ای که به پاها وارد می‌شود هم‌زمان با فرود، پاها از ناحیهٔ زانو خم می‌شوند و دست‌ها از ناحیهٔ آرنج خم می‌شوند و توپ در کنترل و مهار کامل بازیکن در ناحیهٔ شکم قرار می‌گیرد.

۵ اقدام بعد از ریباند : متناسب با اینکه ریباند دفاعی است یا حمله‌ای اقدام بعدی بازیکن مشخص می‌شود.

به‌عنوان مثال در ریباند تهاجمی(حمله‌ای)، آمادگی فرد برای شوت مجدد مهم‌ترین اقدام است، درحالی‌که در ریباند تدافعی، حفظ و مالکیت توپ از اهمیت ویژه برخوردار است و اینکه در سریع‌ترین زمان ممکن توپ در اختیار بازیکن مؤثر بعدی قرار داده شود. به علاوه پس از ریباند می‌توان اقدام به یک پاس سریع به خارج محوطهٔ سه‌ثانیه کرد یا با انجام دریبل از محوطه خارج شد و یا با ارسال پاس بیسبالی یک ضدحمله را آغاز کرد.

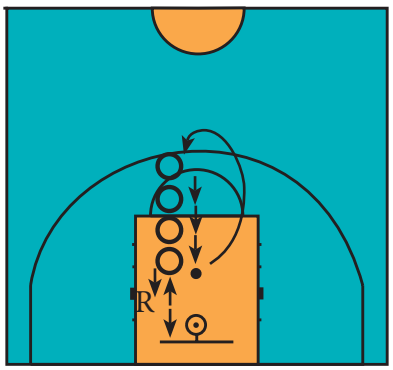
الف) وضعیت استقرار بازیکن قبل از اجرای ریباند

ب) حین اجرای ریباند

ج) وضعیت بازیکن بعد از اجرای ریباند (آمادگی برای شوت مجدد)

تمرین ۱ : دانش‌آموزان در دو ستون مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند، هر فرد توپ را به بالای سر نفر اول ستون مقابل پرتاب می‌کند و به انتهای ستون خود می‌رود. ریباندکننده پس از دریافت توپ، آن را بالای سر نفر اول ستون مقابل پرتاب می‌کند و سپس به انتهای ستون خود می‌رود.

تمرین ۲ : دانش‌آموزان در یک ستون رو به تخته قرار می‌گیرند، نفر اول توپ را به تخته می‌زند و به‌سرعت به انتهای ستون می‌رود تا نفر بعدی توپ را ریباند کند و پس از ریباند، مجدداً توپ را به تخته بزند تا نفر بعدی ریباند کند و این کار تا هرزمان که معلم صلاح ببیند ادامه می‌یابد.



گول زدن یا فریب

فریب یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ورزش بسکتبال است. درتعریف فریب یا گول می‌توانیم به این عبارت توجه کنیم که «نمایش ظاهری یک حرکت به قصد به اشتباه انداختن بازیکن تیم مقابل به‌گونه‌ای که فکر کند شما قصد انجام حرکت خاصی دارید ولی از شما عمل دیگری خلاف آنچه وی تصور می‌کرده است سربزند». فریب را می‌توان به روش‌های مختلف اجرا کرد :

الف) با حرکت بدن یا سر، پا، شانه‌ها و چشم‌ها

ب) فریب با توپ

رهنمودهای آموزشی

ــ در حملهٔ فردی، مهاجم بدون توپ و با توپ می‌تواند فریب یا گول را اجرا کند و بلافاصله پس از آن حرکت بعدی را انجام دهد. مانند فریب و سپس پاس، فریب و شوت، فریب و یک گام به جلو یا عقب، فریب و سد کردن، فریب و دریبل کردن و . . . .

ــ اجرای مهارت گول زدن زمانی مؤثر خواهد بود که فرد با سرعت و دقت کامل و بدون اشتباه، مهارت‌های پیوسته به یکدیگر را اجرا کند. کندی و مکث بیش‌ازحد در اجرای مهارت‌های حرکتی بسکتبال نه تنها مؤثر و مفید نیست بلکه می‌تواند عامل از دست دادن توپ نیز بشود. از طرف دیگر بازیکن باید برای اجرای حرکات خود هدف مشخص و دقیقی را در نظر بگیرد. حرکات سریع بدون هدف مشخص یا انگیزه معیّن، ارزش ندارد.

ــ انجام تمرین‌های کافی روی این تکنیک‌های به‌ظاهر ساده پس از مدتی موجب تربیت بازیکنانی توانمند خواهد شد، بنابراین بهتر است تمرینات در قالب اجرای گول‌های مختلف و انواع کار پا با تغییر تمرینات و موقعیت بازیکنان در زمین اجرا شوند. درنتیجهٔ انجام این روش، دانش‌آموزان به اجرای حرکات گول‌زننده در حین انجام هر یک از حرکات اساسی مانند پاس، دریبل، شوت و یا هر حرکت دیگر توجه و عادت می‌کنند. به‌عنوان یک مثال ساده می‌توانیم به گول نگاه بازیکنی که قصد دارد توپ را به سمت یار خودی پاس دهد و هم‌زمان به جهت دیگری نگاه می‌کند و توپ را به سمت دیگر ارسال می‌کند اشاره کرد که صرفاً با یک نگاه ساده بازیکن تیم مدافع را به اشتباه می‌اندازد.

نکاتی که باید در فریب دادن رعایت شوند :

۱ اجرای روان و سریع حرکات به‌گونه‌ای که مدافع نتواند حرکت بعدی فرد را پیش‌بینی کند.

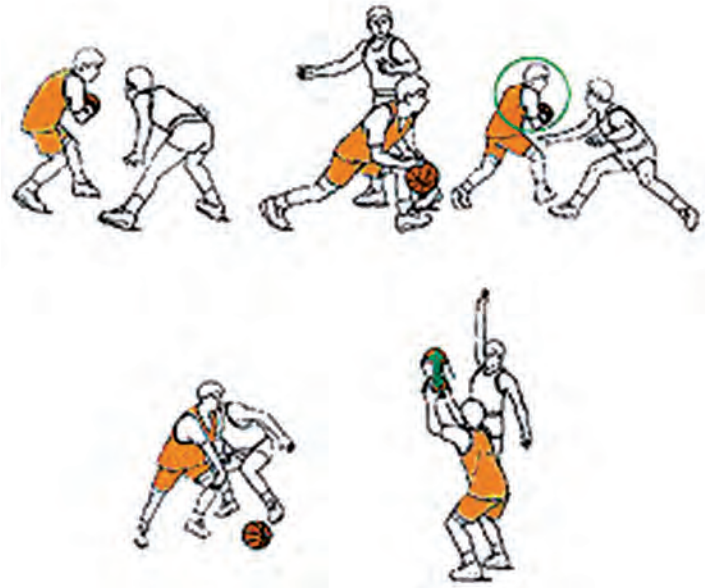
۲ دور از دسترس یار مدافع قراردادن توپ در فریب با توپ

۳ عدم استفاده از یک شکل فریب در فاصله‌های کوتاه به‌گونه‌ای که بازیکنان مدافع نتوانند دست فرد را بخوانند.

۴ نمایش دقیق و همراه با انعطاف حرکات بدن، سر و صورت و چشم‌ها

۵ دریبل مسلط و دقیق در فریب با توپ

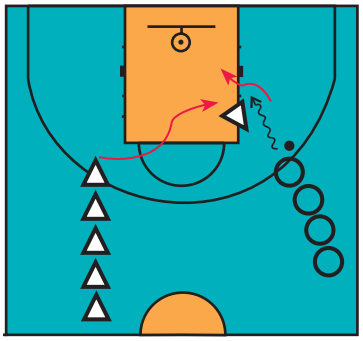
یک نمونه از فریب : به‌عنوان یک نمونه از حرکات فریب می‌توانیم به فریب در شوت اشاره کنیم. در اجرای این مهارت بازیکن درحالی که مقابل مدافع قرار گرفته است با حرکت کامل بدن (شامل حرکت پاها، حرکت دست‌ها به‌گونه‌ای که حرکت توپ از ناحیهٔ شکم به سمت بالا را نشان دهد، حرکت سر و صورت) نشان می‌دهد که قصد اجرای مهارت شوت جفت را دارد ولی این حرکت پس از اینکه مدافع به قصد دفاع به بالا می‌پرد، در نیمهٔ راه ناقص می‌ماند و پاهای بازیکن نیز از زمین جدا نمی‌شود تا پس از اینکه مدافع به روی زمین برگشت بلافاصله حرکت شوت را با قدرت و دقت تمام اجرا کند. به‌این ترتیب دفاع کامل توسط بازیکن مدافع غیر ممکن می‌شود.



انواع فریب با توپ

فریب بدون توپ

تمرین : دانش‌آموزان در دو صف موازی رو به حلقه قرار می‌گیرند. نفر اول صف ۱ توپ را در اختیار دارد و به سمت حلقه دریبل می‌کند. نفر اول صف ۲ هم‌زمان به منطقهٔ ذوزنقه می‌رود و مقابل نفر اول صف ۱ وضعیت دفاعی می‌گیرد. دانش‌آموز مالک توپ با دریبل به مدافع نزدیک می‌شود و با قرار گرفتن در یکی از وضعیت‌های فریب، مدافع را فریب می‌دهد و به سمت حلقه شوت می‌کند و یا به دریبل خود ادامه می‌دهد و به قصد شوت سه‌گام به حلقه حمله می‌کند. پس از اتمام حرکت بازیکن صف ۱ به انتهای صف ۲ و بازیکن صف ۲ به انتهای صف ۱ می‌رود.



فریب

نکتـــهٔ مهـــم : هدف اصلی از اجرای فریب و گول در بسکتبال جا گذاشتن بازیکن یا بازیکنان مدافع از دفاع کامل و هم‌زمان است که می‌تواند با عامل زمان در حد چنددهم ثانیه عقب ماندن و یا عامل حرکت در حد چند سانتی‌متر عقب افتادن محقق شود.

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 مهارت‌های حرکتی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که عدم اجرای صحیح آن می‌تواند منجر به خطا و درنتیجه از دست دادن مالکیت توپ شود. در کلاس هفتم با مهارت انفرادی چرخش درجا و در زمانی که مالک توپ قصد حرکت بدون دریبل را دارد، آشنا شدید. در اینجا به مهارت چرخش درحالتی‌که بازیکن پس از چرخش قصد ادامهٔ حرکت و اجرای مهارت‌های پیوسته مانند دریبل، شوت جفت و شوت سه‌گام را دارد توجه می‌کنیم.

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 می‌کند.

عملکرد دست و پا در چرخش همراه با دریبل :

۱ با مواجه شدن بازیکن مهاجم دارای توپ با بازیکن مدافع، مهاجم ارتفاع دریبل را کاهش می‌دهد و با حفظ ریتم دریبل به مدافع نزدیک می‌شود (در این زمان مهاجم برای جهت عبور تصمیم می‌گیرد و دست دریبل خود را انتخاب می‌کند. برای مثال اگر قصد دارد از سمت راست مدافع چرخش را انجام دهد، دست دریبل خود را راست انتخاب می‌کند و برعکس).

۲ با نزدیک شدن به مدافع تا فاصلهٔ حدودی یک دست در وضعیت خمیده، مهاجم پای مخالف دست دریبل را در فاصلهٔ حدودی نیم‌متری از مرکز دو پای مدافع قرار می‌دهد و با خم کردن زانوها وضعیت بدنی خود را برای چرخش حول محور این پا مهیا می‌سازد.

۳ هم‌زمان با چرخیدن روی پای تکیه گاه (محور)، دست مخالف دریبل را با آرنج خمیده در مقابل سینه خود قرار می‌دهد تا تعادل کافی برای چرخش به‌دست آورد و فاصلهٔ لازم از مدافع را رعایت کند.

۴ چرخش روی سینه پای تکیه‌گاه انجام می‌گیرد و پای دوم حدود ۲۵۰ تا ۲۸۰ درجه می‌چرخد، به‌طوری که پای متحرک مهاجم از بدن مدافع عبور کند و مدافع کاملاً در پشت سر مهاجم قرار گیرد و نهایتاً درحالی‌که با بدن خود مانع دسترسی مدافع به توپ می‌شود می‌تواند از مدافع عبور کند.

۵ هم‌زمان با عمل دوران پای متحرک، توپ را دور از دسترس مدافع و در همان مسیر دایره‌ای شکل دریبل می‌کند و در آخرین مرحله، دست دریبل مهاجم عوض می‌شود و به این ترتیب توپ کاملاً دور از دسترس مدافع حرکت می‌کند.

۶ در حین چرخش، زانوها خمیده، سربالا و پشت تقریباً صاف است و پس از اتمام حرکت دورانی، مهاجم توپ را در دورترین نقطهٔ قابل کنترل به زمین می‌زند و به مسیر انتخابی خود ادامه می‌دهد.

چرخش در حال دریبل

رهنمودهای آموزشی

۱ در زمان اجرای مهارت چرخش، وضعیت قرارگیری بدنی متضمن حفظ تعادل است و لذا باید پاها به میزان عرض شانه‌ها باز، زانوها خمیده، دست‌ها از ناحیهٔ آرنج خمیده، و سر بالا باشد.

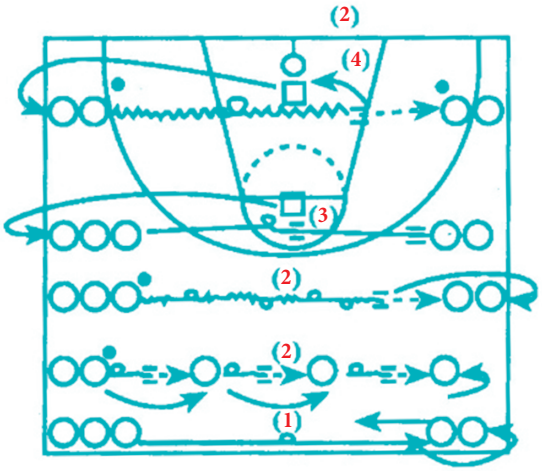
۲ برای یک چرخش سهل و سریع باید از شتاب بدنی استفاده شود و چرخش روی سینه پا صورت پذیرد.

۳ در زمان چرخش، قرار گرفتن بدن مهاجم بین توپ و بازیکن مدافع، یک اصل اساسی است که به دور از دسترس مدافع قرار گرفتن توپ کمک می‌کند.

۴ رعایت سرعت چرخش و افزایش تدریجی سرعت در زمان اجرای مهارت بسیار مهم است و نباید دانش‌آموزان برای اجرای سریع چرخش تحت فشار قرار بگیرند.

۵ پس از اجرای چرخش و با اتمام دریبل بهتر است بازیکن اقدام به پاس یا شوت کند (شوت جفت یا سه‌گام).

تمرین : دانش‌آموزان را در ستون‌های ۵ نفره مانند شکل در زمین مستقر کنید. هر گروه به ترتیب زیر حرکات را اجرا می‌کند.



ــ **ستون ۱** : چرخش داخلی و خارجی بدون توپ

ــ **ستون ۲** : چرخش خارجی در حین دریبل کردن

ــ **ستون ۳** : چرخش خارجی و داخلی بدون توپ در مقابل مدافع

ــ **ستون ۴** : چرخش خارجی در حین دریبل در مقابل مدافع

هر گروه پس از ۳دقیقه، ستون خود را به ترتیب شماره‌ها تغییر می‌دهد.

نکتـــه : در ستون ۳ و ۴ هر مهاجم پس از اجرای حرکت، به‌عنوان مدافع همان فرد انجام وظیفه می‌کند و پس از دفاع به انتهای همان ستون می‌رود.

تغییر مسیر با توپ

یکی از مهارت‌های مهم و اساسی در آموزش بسکتبال، مهارت تغییر مسیر است که می‌تواند در اجرای بهینهٔ تمرینات مهارت‌های انفرادی بازیکنان نقش بسزایی ایفا کند. این حرکت از جمله مهارت‌های گول زدن است که در عبور از مدافع مستقیم، نفوذ به سمت سبد با وجود مدافع در حین اجرای سه‌گام و قرار گرفتن در وضعیت دریافت پاس می‌توان از آن استفاده کرد.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

بازیکنان مهاجم و مدافع می‌توانند به‌نحو اساسی و شایسته از منافع اجرای مهارت تغییر مسیر بهره‌مند شوند.

تغییر مسیر مهاجم با توپ

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

۱ ***تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دریبل کردن***

الف) مهاجم قبل از نزدیک شدن به مدافع، سمت عبور از مدافع را انتخاب و دست دریبل را مشخص می‌کند (دست دریبل همان دست سمت عبور از مدافع است).

ب) مهاجم با نزدیک شدن به مدافع زانوها را خم و ارتفاع دریبل را کم می‌کند.

ج) مهاجم هم‌زمان با دریبل دور از دسترس مدافع، پای مخالف سمت عبور را مخالف جهت عبور نزدیک پای مدافع قرار می‌دهد و وزن خود را روی آن پا منتقل می‌کند.

تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دریبل کردن

د) با بروز عکس‌العمل توسط مدافع و حرکت وی به سمت حرکت مهاجم، پای دوم را که موافق مسیر اولیهٔ حرکت است، کنار پای مدافع قرار می‌دهد و با برداشتن پای اول و ادامهٔ گام‌ها با سرعت مناسب در مسیر دلخواه به حرکت خود ادامه می‌دهد.

تذکر ۱ : حرکت پاها در تغییر مسیر در حین دریبل مشابه تغییر مسیر بدون توپ است.

تذکر ۲ : چنانچه مدافع فریب نخورد و به سمتی که مهاجم گول زده، حرکت نکند، مهاجم بدون توقف و تغییر مسیر از همان مسیر اولیه از وی عبور می‌کند.

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

مهاجم درحالی‌که توپ را در اختیار دارد و در شرایط ۳ تهدید است، قبل از اقدام به دریبل تصمیم به تغییرمسیر می‌گیرد. لذا در این شرایط باید به نکات زیر توجه کند :

الف) توپ در کنترل کامل بازیکن مهاجم قرار دارد و آن را در ناحیهٔ شکم و با دست‌های از آرنج باز حفاظت می‌کند.

ب) مهاجم مسیر حرکت را انتخاب می‌کند و سپس پای مخالف آن مسیر را برمی‌دارد و کنار پای مدافع قرار می‌دهد و وزن خود را روی آن پا منتقل می‌کند.

ج) در این شرایط مهاجم با استفاده از گول بدن و سر و شانه و درحالی‌که زانوی پای فریب کاملاً خمیده است، وانمود می‌کند که قصد عبور از آن سمت را دارد.

د) اگر مدافع نسبت به این حرکت مهاجم، عکس‌العمل نشان دهد، مهاجم بلافاصله همان پا را برداشته و در مسیر اصلی که قصد حرکت داشت قرار می‌دهد.

ه) مهاجم قبل از حرکت دادن پای دوم، توپ را در دورترین نقطه که خارج از دسترس مدافع است دریبل می‌کند و سپس بلافاصله پای دوم را از زمین برمی‌دارد و مسیر حرکت را ادامه می‌دهد.

تذکر : مهارت مهاجم در حرکت گول زدن می‌تواند کار عبور از مدافع را برای وی آسان سازد.

تغییر مسیر مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل

یادآوری : وضعیت تهدیدهای ۳ گانه چیست ؟

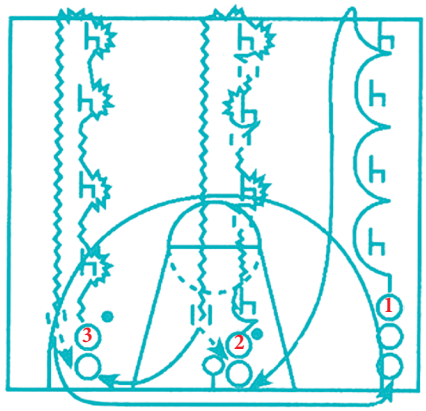
زمانی‌که هر بازیکن از بازیکنان تیم مهاجم در شرایط طبیعی مالک توپ بشود وابسته به شرایط می‌تواند از یکی از تهدیدهای زیر علیه تیم مدافع استفاده کند :

۱ــ دریبل ۲ــ شوت ۳ــ پاس

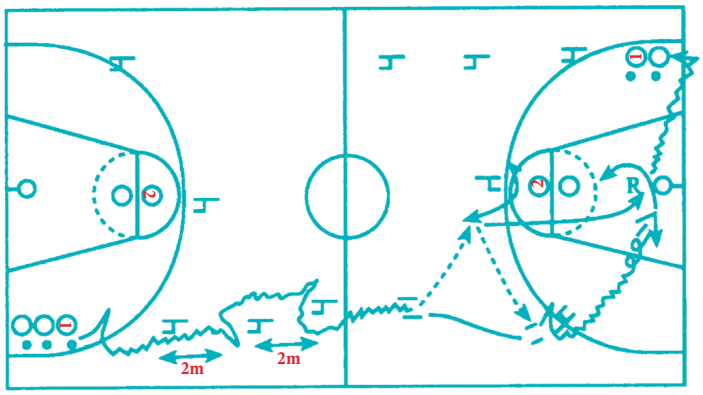
بنابراین در زمان دریافت توپ توسط هریک از بازیکنان تیم مهاجم، اجرای هریک از این مهارت‌ها می‌تواند صورت پذیرد. به این وضعیت ۳ تهدید می‌گویند.

تمرین ۱ : دانش‌آموزان را در ستون‌های ۱ تا ۳ مانند شکل مستقر کنید. بازیکن‌ها ابتدا مسیر ۱ را «با تغییر مسیر بدون توپ» طی می‌کنند، بلافاصله به انتهای ستون ۲ می‌روند. نفر اول ستون ۲ این مسیر را با «تغییر مسیر با توپ قبل از دریبل» طی می‌کند و در بازگشت توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و به انتهای ستون ۳ می‌رود. نفر اول ستون ۳ این مسیر را با «تغییر مسیر در حین دریبل» طی می‌کند و در بازگشت توپ را به نفر بعدی پاس می‌دهد و پس از پایان حرکت به انتهای ستون ۱ بازمی‌گردد.

نکتـــه : هدف از این تمرین درک حرکت پاها در هر یک از انواع تغییر مسیرها است.



تمرین ۲ : دانش‌آموزان مانند شکل در دو نیمهٔ زمین مستقر می‌شوند. نفر شمارهٔ ۱ پس از انجام «تغییر مسیر قبل از دریبل» در مقابل مانع اول، از دو مانع بعدی با «تغییر مسیر در حین دریبل» و بدون تعویض دست عبور می‌کند و با عبور از آخرین مانع، توقف پای جفت انجام می‌دهد و توپ را به نفر شمارهٔ ۲ که با «تغییر مسیر بدون توپ» از مانع مقابل خودش روی خط سه امتیازی عبور کرده، پاس می‌دهد و خود به طرف مانع بعدی که روی خط سه امتیازی و در راستای زاویهٔ ۴۵ درجه با حلقه قرار دارد، می‌رود. در این نقطه پس از دریافت توپ با «تغییر مسیر قبل از دریبل» از مانع عبور می‌کند، با حرکت سه‌گام توپ را شوت می‌کند و به انتهای ستون ۲ می‌رود. نفر شمارهٔ ۲ پس از ارسال پاس، به طرف حلقه می‌رود، ریباند می‌کند و به انتهای ستون ۱ همان حلقه می‌رود.



سد کردن یا اسکرین

سد کردن یا اسکرین، یکی از تکنیک‌های رایج و اثربخش در بازی بسکتبال است که به‌طور معمول بین دو تا ۳ و یا ۴ بازیکن هم‌تیمی اجرا می‌شود. در صورتی که عمل سد کردن با موفقیت انجام شود بازیکن مهاجم می‌تواند به‌راحتی و به دور از فشار مدافع یا مدافعان به سمت سبد حمله و برای تیم خود کسب امتیاز کند.

مدافعان یک تیم می‌توانند از این تکنیک در شرایط مختلف استفاده کنند همچنین از این تکنیک می‌توان در مقابل سیستم‌های دفاعی یارگیری به‌خوبی بهره برد؛ هر چند در سیستم‌های جاگیری نیز برای ایجاد موقعیت شوت و دریبل می‌توان از این تکنیک به نحو مطلوب استفاده کرد.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

سد کردن عبارت است از ممانعت تکنیکی و بدون خطا از حرکت مدافع بازیکن مهاجم به‌وسیلهٔ یک یا چند هم‌تیمی بازیکن مهاجم که به دنبال آن رهایی مهاجم برای ادامهٔ حرکت اتفاق می‌افتد. در زمانی که بازیکن تیم مهاجم با توپ و یا بدون توپ در کمند یک مدافع قرار گرفته، هم‌بازی بازیکن مهاجم با نزدیک شدن به بازیکن مدافع و سد کردن راه عبور وی امکان فرار و عبور هم‌تیمی‌خود را از کمند دفاعی بازیکن مدافع فراهم می‌سازد. در چنین شرایطی بازیکن آزادشده می‌تواند به‌راحتی به دریبل توپ بپردازد و در صورتی که توپی در اختیار ندارد برای کسب موقعیت بهتر و دریافت پاس مؤثر آماده شود.

اسکرین : در انجام این نوع اسکرین، بازیکن آزادشونده در یک لحظه در جای خود ساکن می‌شود تا بازیکن آزادکننده به سمت وی حرکت کند و با سد کردن مدافع وی از حرکت او به دنبال آزادشونده جلوگیری کند و بلافاصله پس از عبور مهاجم، با اجرای یک چرخش سریع از حرکت مدافع، ممانعت به عمل می‌آورد.

روش اجرا

الف) بازیکن آزادکننده طوری پشت و کنار مدافع قرار می‌گیرد که سینهٔ وی کنار شانهٔ مدافع و کمی متمایل به پشت سر وی قرار بگیرد.

ب) پاها حدوداً به اندازهٔ عرض شانه باز، زانوها خم و دست‌ها به حالت ضربدری در مقابل سینه قرار می‌گیرند.

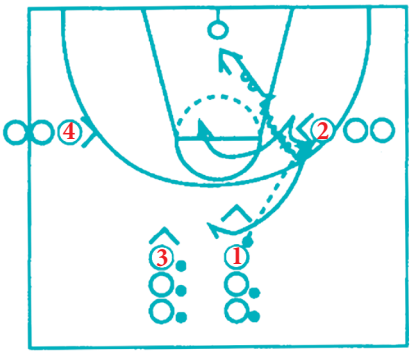
ج) پاها به‌گونه‌ای قرار می‌گیرند که پای پشتی، حدوداً در فاصلهٔ بین دو پاشنهٔ پای مدافع و کمی‌عقب‌تر و پای جلویی، کنار پای مدافع و کمی‌جلوتر از آن قرار گیرد و کاملاً از پشت و یک سمت مسیر حرکت مدافع را سد کند.

د) آزادشونده کاملاً نزدیک و چسبیده به آزادکننده، حرکت می‌کند تا امکان تعقیب وی به‌وسیلهٔ مدافع به حداقل برسد.

ه) آزادکننده پس از اطمینان از عبور کامل هم‌تیمی‌خود، با چرخش کامل، مسیرحرکت مدافع خود را مسدود می‌کند و او را کاملاً پشت‌سر خود قرار می‌دهد.

(الف) سد کردن یا اسکرین (ب)

تمرین : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۱ تا ۴ نفری به‌عنوان مهاجمان مانند شکل مستقر کنید. گروه‌های فرد که توپ دارند در حالی‌که یک مدافع با دفاع نزدیک از آنها دفاع می‌کند، پس از ارسال پاس و انجام گول به سمت مخالف، به سمت ستون زوج می‌رود و از سمت راست یا چپ مدافع او را سد می‌کند تا مهاجم ستون زوج با استفاده از سد به سمت حلقه نفوذ کند. مهاجم سدکننده، پس از عبور مهاجم آزادشونده، چرخش می‌کند و در موقعیت دریافت پاس یا ریباند مجدد قرار می‌گیرد. نفرات ستون زوج خود اقدام به شوت می‌کنند. پس از پایان حرکت، مهاجمان به‌عنوان مدافعان ستون خود قرار می‌گیرند و مدافعان هر ستون بر اساس ترتیب شماره‌ها از (۱) تا (۴) جابه‌جا می‌شوند.



اصول کلی حملهٔ تیمی

حملهٔ تیمی به مجموعهٔ حرکات فردی و گروهی بازیکنان، در ایجاد و به‌کارگیری موقعیت‌های مناسب برای کسب امتیاز گفته می‌شود. دفاع تیمی در بسکتبال وابسته به توانمندی‌های جسمانی و قابلیت‌های حرکتی مهارت‌های تدافعی فردی و گروهی است. توجه به ارتقای تدریجی سطح حمله و دفاع به وسیلهٔ معلم می‌تواند دانش‌آموزان را برای اجرای موفقیت‌آمیز حرکات تیمی پنج در مقابل پنج آماده سازد. لذا شایسته است معلم تربیت بدنی حرکات حمله و دفاع را به ترتیب از ۱ نفری، ۲ نفری و ۳ نفری شروع کند و در آرایش برنامه‌های تمرینی اصل ساده به مشکل را مدنظر قرار دهد. به‌عنوان مثال ابتدا با ۲ حمله و ۱ دفاع، سپس با ۲ حمله و ۲ دفاع، پس از آن با ۳ حمله و ۲ دفاع و سپس ۳ حمله و ۳ دفاع و به‌همین ترتیب تمرینات توسعه می‌یابد.

در تدارک یک حملهٔ مؤثر بازیکنان باید بدانند که تمامی نفرات در خدمت موفقیت تیم تلاش می‌کنند و در هر لحظه فقط ۱ بازیکن مالک توپ است و لذا ۴ نفر دیگر باید شرایط را به‌گونه‌ای فراهم کنند تا بازیکن دارای توپ بتواند با آزادی کامل حرکت کند و بدون هیچ مشکلی توپ را به نتیجه برساند. به همین دلیل اهمیت حرکت‌های بازیکنان بدون توپ و همکاری تمامی اعضای تیم بسیار زیاد است.

در اینجا اصول کلی که یک مهاجم بدون توپ و با توپ باید مد نظرقرار دهد به شرح زیر ارائه می‌شود تا مورد استفادهٔ معلم کلاس در ارائه به دانش‌آموزان قرار گیرد.

اصولی که یک مهاجم بدون توپ باید در نظر بگیرد

یکی از مهم‌ترین بخش‌های بازی بسکتبال نقشی است که بازیکنان بدون توپ در یک برنامهٔ حمله‌ای ایفا می‌کنند. اهمیت این بخش کمتر از اهمیت تکنیک‌های شوت، پاس، دریبل، گول، اسکرین و ریباند که از مهم‌ترین اصول اولیهٔ بسکتبال هستند، نخواهد بود. مهم‌ترین مسئولیت‌های یک مهاجم بدون توپ عبارت‌اند از :

۱ــ همواره تلاش کند خود را در موقعیتی مناسب برای دریافت توپ، پرتاب شوت، دریبل و یا پاس قرار دهد.

۲ــ همواره برای سد کردن مسیر حرکت بازیکن مدافع یار دارای توپ آماده و مهیا باشد.

۳ــ همواره تلاش کند مدافع یا مدافعان تیم مقابل را از صحنه‌های نزدیک به توپ دور نگه دارد و آنها از جریان کامل بازی غافل شوند تا ضمن دور شدن از آرایش دفاعی تیم از همکاری با یاران خود نیز باز بمانند.

۴ــ همواره آماده برای نشان دادن عکس‌العمل در مقابل شرایط پیش آمده و ناگهانی باشد.

۵ــ در صورتی که تیم مالکیت توپ را از دست داد سریعاً از آرایش حمله‌ای به آرایش دفاعی تغییر وضعیت بدهد.

۶ــ همواره برای اجرای ریباند قدرتمند و مؤثر آماده باشد.

۷ــ تلاش کند عادت‌های دفاعی اعضای تیم مقابل را شناسایی کند و مد نظر قرار دهد.

۸ــ همواره برای اجرای ضدحمله و کمک به یاران خود در به نتیجه رساندن آن آماده و مهیا باشد.

۹ــ با شرح کامل و دقیق وظایف انفرادی و تیمی خود آشنایی داشته باشد و بر آنها تسلط یابد.

اصولی که یک مهاجم با توپ باید در نظر بگیرد

۱ــ نسبت به وضعیت تیم و موقعیت قرارگیری یاران خود آگاهی کامل داشته باشد و در اولین فرصت توپ را به یار خود که در شرایط بهتر و یا موقعیت نفوذی مناسب‌تر قرار دارد پاس بدهد.

۲ــ از حداکثر قابلیت‌های فردی خود برای کنترل و هدایت توپ استفاده کند و آنها را در مواجههٔ مستقیم با مدافع به‌کار برد.

۳ــ نسبت به آرایش قرارگیری یاران تیم خود و تیم مقابل اشراف و آگاهی کامل یابد و در صورت عدم امکان پاس، با انجام حرکات گول، به سمت سبد حمله کند.

۴ــ در صورتی که دردام مدافع یا مدافعان گیر افتاده است تحت استرس و فشار پاس ندهد بلکه در بهترین وضعیت نسبت به مدافع اقدام به پاس کند.

۵ــ ترجیحاً در هنگام اجرای حرکت گول، از گول بدن، پا، سر و چشم‌ها استفاده کند.

۶ــ در کمال خونسردی و نه عجولانه، نسبت به دریبل یا حفظ توپ اقدام کند و در شرایط تحت فشار بهتر است منتظر یاری رساندن توسط هم‌تیمی‌ها بشود.

۷ــ در سیستم دفاع یارگیری، کمتر در حاشیهٔ خطوط کناری و گوشه‌ها حرکت کند و با دید کافی مبادرت به دریبل کند.

۸ــ در سیستم‌های دفاعی جاگیری بیشتر در مرز دفاعی مدافعان قرار گیرد.

۹ــ پس از اینکه توپ را به یار خود که در شرایط مناسب‌تری قرار دارد پاس داد بلافاصله نسبت به حرکت بعدی اقدام کند. نفوذ به سمت سبد و آمادگی برای ریباند مؤثر، سد کردن مدافع یار، سد شوت و... از این اقدامات است.

۱۰ــ از مسئولیت‌های خود به‌عنوان مهاجم صاحب توپ کاملاً مطلع باشد و در جلوگیری از لو رفتن توپ تمام تلاش خود را انجام دهد و صرفاً برای خلاص شدن از توپ، آن را به‌راحتی از دست ندهد.

۱۱ــ به یاد داشته باشد که یک مهاجم با توپ می‌تواند با استفاده از تکنیک ۳ تهدید مدافع را از تعادل خارج کند.

تاکتیک‌های حملهٔ تیمی

شناخت و استفاده از انواع تاکتیک‌های حملهٔ تیمی بستگی به توانایی‌های افراد تیم، نظرات و آگاهی‌های مربی و شناخت توانایی‌های تدافعی تیم مقابل دارد. انتخاب تاکتیک‌های تیمی حمله به عوامل متعددی بستگی دارد که میزان و نوع توجه به آنها وجه تمایز مربیان تیم‌ها خواهد بود.

برای آشنایی کلی با تاکتیک‌های حمله باید به دسته‌بندی این تاکتیک‌ها توجه کنیم که عبارت‌اند از :

الف) ضدحمله

هرگاه تیم مدافع در سریع‌ترین زمان ممکن، حملهٔ ناموفق تیم مقابل را تبدیل به حمله از جانب خود کند، به‌طوری که ۱ تا ۳ مهاجم در آن شرکت داشته باشند، این حمله را ضدحملهٔ اولیه می‌گویند.

و در صورتی‌که مهاجمان قادر به کسب نتیجه به وسیلهٔ ۳ نفر حمله‌کننده نشوند و نیاز به شرکت سایر بازیکنان در حمله بشود و درنتیجه هر ۵ نفر با تبدیل ضدحملهٔ اولیه اقدام به حملهٔ کامل کنند به این ترتیب این حرکت ضدحمله را ثانویه می‌نامند.

ضدحمله دارای انواعی است که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از :

۱ ضدحمله پس از توپ‌ربایی

در این ضدحمله بازیکنان تیم مدافع می‌توانند توپ را از بازیکن مهاجم در هر وضعیت به روش قانونی بربایند 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 ضدحمله کنند.

۲ ضدحمله پس از ریباند

پس از ریباند توپ از روی حلقهٔ خودی، توپ به‌سرعت برای بازیکنانی که خود را به زمین و منطقهٔ نزدیک به سبد تیم حریف رسانده‌اند ارسال می‌شود و آنها با استفاده از جاماندن بازیکنان تیم مهاجم که حالا مدافع شده‌اند به سمت سبد حمله می‌کنند.

۳ ضدحمله پس از گل شدن توپ

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

چگونه می‌توان از ضدحمله تیم مقابل جلوگیری کرد ؟

با رعایت نکات زیر می‌توان احتمال اجرای یک ضدحملهٔ موفق را به میزان قابل‌توجهی کاهش داد.

۱ــ موفقیت در ریباند تهاجمی برای تیمی که بخواهد از ضدحمله جلوگیری کند بسیار مهم و حیاتی است.

۲ــ در صورت از دست دادن ریباند موفق نباید به تیم مقابل اجازه داده شود که توپ تصاحب کرده را سریعاً به بازیکنان هم‌تیمی‌خود پاس بدهند. این کار با ایجاد مزاحمت برای بازیکن تصاحب‌کنندهٔ توپ و یا حتی زدن توپ و به خارج زمین فرستادن آن میسر می‌شود.

۳ــ معمولاً یک بازیکن برای دفاع تأخیری از بازیکن شروع‌کنندهٔ ضدحمله از سوی مربی مشخص و مأمور می‌شود.

۴ــ در صورت ارسال پاس برای بازیکنانی که در ضدحمله شرکت می‌کنند تیم مدافع از ضدحمله با ایجاد فشار دفاعی روی اولین پاس‌گیرنده سعی می‌کند که مانع شکل‌گیری ضدحمله شود. این کار می‌تواند با دفاع سخت از یار مهاجم تا زمانی که همهٔ بازیکنان به پست‌های خود برگردند اجرا شود.

۵ــ بازیکنان با استفاده از کلمات کلیدی و صحبت کردن، یکدیگر را از موقعیت و حرکات بازیکنان تیم مقابل آگاه می‌سازند.

اصول تمرینات ضدحمله

اساس تمرینات ضدحمله بر مبنای قابلیت بازیکنان در انتقال سریع از حالت تدافعی به حالت تهاجمی و بالعکس است.

در این تمرینات معلم کلاس می‌تواند همهٔ حرکات ۱ علیه ۱ و ۲ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را با تأکید بر انتقال حالت تدافعی و تهاجمی به یکدیگر اجرا کند.

در تبدیل حالت تدافعی به تهاجمی رعایت اصول زیر ضروری است :

۱ــ تبدیل سریع وضعیت تدافعی به وضعیت تهاجمی با دریافت اولین پاس

۲ــ اجرای ضدحملهٔ اولیه

۳ــ آمادگی برای تبدیل ضدحملهٔ اولیه به ضدحملهٔ ثانویه

۴ــ آمادگی برای تبدیل احتمالی وضعیت تهاجمی به وضعیت تدافعی در صورت عدم موفقیت در حمله

۵ــ اجرای چهار مرحلهٔ فوق با تأکید بر زمان اجرای هر مرحله

ب) حملهٔ از قبل طراحی شده (ست شده)

در حالت طبیعی هر تیمی دارای حداقل یک تاکتیک حملهٔ 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 طرح‌ریزی می‌شود که از جهت‌های مختلف و به‌وسیلهٔ تمام بازیکنان تیم قابل استفاده و نتیجه‌گیری است.

برای آگاهی بیشتر معلم تربیت بدنی از برخی از انواع حملهٔ طراحی شده علیه دفاع جاگیری، پس از ارائهٔ بخش اصول کلی دفاع جاگیری به بیان چند نمونهٔ حمله علیه این نوع دفاع می‌پردازیم.

اصول کلی دفاع

دفاع خوب در بسکتبال مانند تمام رشته‌های تیمی دیگر هم‌ارزش با یک حملهٔ خوب است. چه بسا تیمی که خوب دفاع می‌کند می‌تواند از کسب امتیاز تیم مقابل جلوگیری کند و حتی درصورتی‌که نتواند حملهٔ خوبی از خود نشان دهد پیروز در رقابت شود. در اینجا به بیان اصول کلی دفاع جاگیری که پایه‌ای‌ترین روش دفاعی در بسکتبال است می‌پردازیم.

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 می‌آید تعیین می‌شود.

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

آنچه در همهٔ انواع دفاع جاگیری مشترک است عبارت‌اند از :

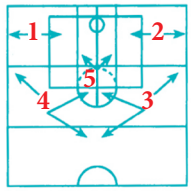
۱ــ تعیین سرعت حرکت مدافعان ۲ــ مسیرهای حرکت مدافعان ۳ــ تعیین مسئولیت مدافعان در مرزهای دفاعی

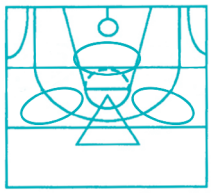
۴ــ میزان همکاری و هم‌پوشانی گروهی بازیکنان بر اساس شیوه، سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ توسط مهاجمان

انواع دفاع جاگیری : بر اساس شیوهٔ استقرار بازیکنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از :

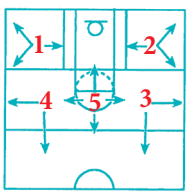
۱ــ دفاع جاگیری منطقه‌ای ۲ــ دفاع جاگیری فشردهٔ تمام زمین

۱ **دفاع جاگیری منطقه‌ای** : بازیکنان بر اساس آرایش مشخص، هر یک مسئولیت دفاع از یک منطقهٔ خاص را به‌عهده خواهند داشت، که انواع آن در شکل زیر نشان داده شده است.

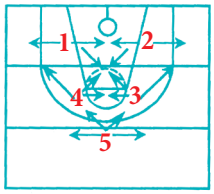


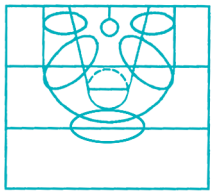


دفاع دو ــ یک ــ دو

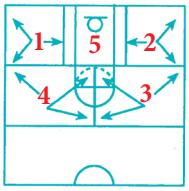


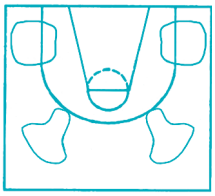
دفاع سه ــ دو





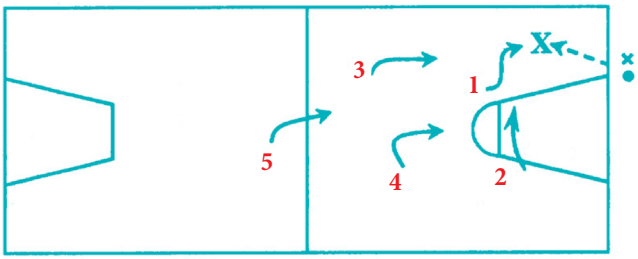
دفاع یک ــ دو ــ دو



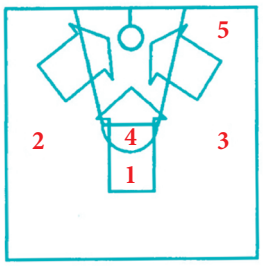


دفاع دو ــ سه

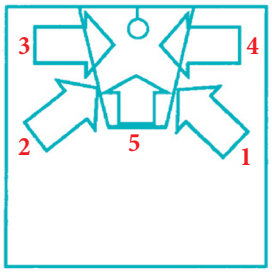
۲ دفاع جاگیری فشردهٔ تمام زمین : این دفاع با انواع دفاع جاگیری منطقه‌ای، در تمام زمین اجرا می‌شود و مهاجمان به ویژه مهاجمان با توپ را از زیر حلقهٔ دفاعی خودشان تحت‌فشار کامل دفاعی قرار می‌دهد. از متداول‌ترین انواع فشردهٔ تمام زمین می‌توان به سیستم دو ــ دو ــ یک اشاره کرد که در شکل آن را مشاهده می‌کنید.



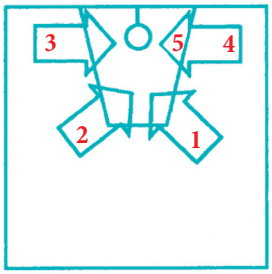
انواع حملهٔ علیه دفاع جاگیری : معمولاً متناسب با وضعیت دفاعی تیم مقابل، تاکتیک حمله انتخاب و اجرا می‌شود و همان‌گونه که انواع روش‌های دفاعی وجود دارد، در مقابل روش‌های حمله نیز متنوع و گوناگون هستند. انواع سیستم‌های حملهٔ علیه دفاع جاگیری در شکل‌های زیر نشان داده شده است.



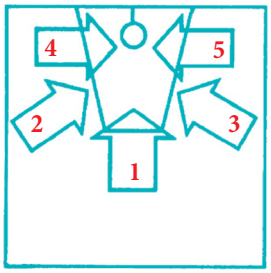
تصویر حملهٔ یک ــ سه ــ یک



تصویر حملهٔ دو ــ یک ــ دو



تصویر حملهٔ دو ــ سه



تصویر حملهٔ سه ــ دو

نکتــهٔ مهــم : برای اجرای حملهٔ موفق علیه دفاع جاگیری، لازم است نقاط ضعف تیم مدافع شناسایی و سپس طرح لازم به اجرا گذاشته شود.

چگونه فوتسال بازی کنیم

رشتهٔ ورزشی فوتسال به‌دلیل قابلیت بازی آن در هر سن و مکان‌های مختلف علاقه‌مندان زیادی دارد. امروزه شاهدیم نونهالان، نوجوانان، بزرگسالان و افراد مسن با نفراتی محدود، یک توپ و یک فضای کوچک شرایط بازی را فراهم می‌کنند.

تاریخچهٔ این رشته ورزشی حاکی است که اولین بار مربیان تیم‌های فوتبال در فصل سرما و بارندگی در زمان‌هایی 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 مهارت‌های بازی فوتبال شامل کنترل‌ها، پاس‌ها، شوت‌ها و... و همکاری دو یا سه نفره، در بازی فوتسال کاربرد دارد، در این برنامه تکنیک و مهارت‌هایی که معمولاً جنبهٔ تخصصی در بازی فوتسال دارد، آموزش داده می‌شود؛ به نحوی که با اجرای آنها بازیکنان فوتسال و فوتبال قابل تشخیص خواهند بود، مثل کنترل توپ با کف پا، استفاده از پاس لاپ و شوت با نوک پا.

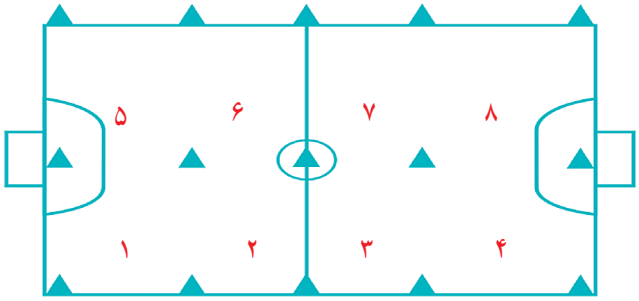
انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی فوتسال را در طول بازی و تمرینات به‌کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی فوتسال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های فوتسال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی فوتسال مهارت خود را در کار با توپ نشان دهد.
- در طول بازی فوتسال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف بازی فوتسال، مشارکت فعال داشته باشد.

راهنمای آموزش	
مسیر حرکت توپ	
مسیر حرکت بازیکن بدون توپ	
حمل توپ	
توپ	
مهاجم	
مدافع	×
مخروط	
معلم یا تغذیه کننده	
در پایان هر تمرین ارائه شده، یک مورد با عنوان «نکات قابل توجه» وجود دارد که معلمان در زمان تمرین باید به زیرمجموعهٔ آن توجه کنند؛ مثلاً پای ضربه (پایی که به وسیلهٔ آن به توپ ضربه زده می‌شود) و یا حرکت مدافع (مسیری راکه مدافع باید در آن حرکت کند).	

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 این‌رو 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.



نکته

- در هر جلسهٔ آموزش، تمرینات به نحوی تنظیم شده است که در پایان کلاس، دانش‌آموزان بتوانند با تأکید بر اهداف آموزشی بازی کنند.
- تمرینات ارائه شده نمونه‌ای از ده‌ها تمرین مرتبط با هر موضوع است. می‌توانید با توجه به تجربهٔ خویش از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید.

قوانین و مقررات بازی فوتسال

تعداد بازیکنان

ــ یک مسابقه با شرکت ۲ تیم که هر تیم نباید بیش از ۵ بازیکن باشند، برگزار می‌شود. یکی از بازیکنان باید دروازه‌بان باشد.

ــ در شروع بازی، هر تیم حداقل با ۳ بازیکن باید بازی را آغاز کند.

ــ در صورت اخراج بازیکنان و رسیدن تعداد بازیکنان هر تیم به کمتر از ۳ نفر، مسابقه تعطیل می‌شود.

ــ تعداد تعویض‌ها در طول مسابقه نامحدود است. بازیکن تعویضی بعداً می‌تواند به عنوان جانشین بازیکن دیگر به زمین بازی برگردد.

وسایل بازیکنان

ــ بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای بازیکنان دیگر و خودشان خطرناک باشد. این موضوع شامل زیورآلات هم می‌شود.

ــ پیراهن، شورت، جوراب ساق بلند و محافظ ساق الزامی است.

ــ کفش (فقط کفش کتانی یا چرمی که از چرم نرم و با کف لاستیکی یا مواد مشابه باشد مجاز است. استفاده از کفش اجباری است.)

مدت مسابقه

مدت مسابقه، دو وقت مساوی ۲۰ دقیقه‌ای است که احتساب این وقت به‌عهدهٔ وقت‌نگهدار است. اگر در پایان وقت معمول هر نیمه، پنالتی اتفاق بیفتد باید زمان مسابقه برای زدن پنالتی ادامه یابد.

تایم اوت (وقت استراحت)

ــ تیم‌ها می‌توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه‌ای درخواست کنند.

استراحت بین دو نیمه

ــ زمان استراحت بین دو نیمه نباید از ۱۵ دقیقه تجاوز کند.

شروع مسابقه برای آغاز بازی

ــ تیم برنده قرعه‌کشی تصمیم می‌گیرد که در زمان اول به کدام دروازه حمله کند یا ضربه شروع را بزند.

ــ در زمان شروع بازی، تمامی بازیکنان (به‌جز بازیکنی که شروع به ضربه زدن می‌کند) باید در نیمهٔ زمین خود قرار داشته باشند. همانند فوتبال می‌توان بازی را رو به عقب شروع کرد.

روش امتیازدهی

ــ به جز در مواردی که در این قانون مستثنی شده، یک گل وقتی قبول است که تمام توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی عبور کرده باشد، به شرطی که قبل از عبور توپ بازیکنی از تیم مهاجم توپ را با دست یا بازو، پرتاب یا حمل نکرده باشد یا عمداً هل نداده باشد.

ــ تیمی که در طول مسابقه تعداد بیشتری گل زده باشد، برندهٔ مسابقه خواهد بود. در صورتی که گلی رد و بدل نشده باشد، یا به تعداد مساوی گل زده شود، بازی مساوی خاتمه می‌یابد که در آن صورت برندهٔ مسابقه با احتساب وقت اضافی یا طرق دیگر طبق قوانین مسابقات مشخص خواهد شد.

خطاها و رفتار ناشایست

در صورتی که بازیکن یکی از خطاهای زیر را سهواً یا از روی بی‌احتیاطی یا نیروی نابرابر یا بیش از اندازه مرتکب شود، با یک ضربهٔ آزاد مستقیم به نفع تیم مقابل از محل وقوع خطا جریمه خواهد شد.

۱ لگد زدن به حریف یا اقدام به آن
۲ پشت پا زدن به حریف یا اقدام به آن
۳ پریدن روی حریف
۴ حمله کردن به حریف حتی با شانه
۵ زدن حریف یا اقدام به آن
۶ هل دادن حریف
۷ گرفتن حریف
۸ به‌سوی حریف آب دهان پرتاب کردن یا گاز گرفتن
۹ لمس کردن عمدی توپ (به جز دروازه‌بان در محوطه جریمه)
۱۰ تکل کردن حریف
۱۱ پرتاب کردن یا ضربه زدن با شیء به توپ یا حریف

ضربات آزاد

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

ــ ضربهٔ آزاد مستقیم

ــ اگر ضربهٔ آزاد مستقیم، مستقیماً وارد دروازهٔ حریف شود گل محسوب می‌شود.

ــ ضربهٔ آزاد غیرمستقیم

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

ــ 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.

ــ اگر هنگام زدن یک ضربهٔ آزاد، بازیکن تیم مهاجم در فاصلهٔ کمتر از ۱متر از «دیواری» که توسط دو یا چند بازیکن تیم مدافع تشکیل شده است، بایستد، یک ضربهٔ آزاد غیرمستقیم برای تیم مدافع اعلام می‌شود.

خطاهای جمع شده

ــ خطاهایی هستند که در قانون، جریمهٔ آنها ضربهٔ آزاد مستقیم است.

ــ پنج خطای جمع شدهٔ هر تیم در هر نیمه در گزارش داور ثبت می‌شود.

موقعیت ضربهٔ آزاد

برای پنج خطای جمع شدهٔ اول هر تیم در هر نیمه :

۱ بازیکنان تیم مدافع می‌توانند دیوار دفاعی تشکیل دهند.

۲ حداقل فاصلهٔ بازیکنان مدافع از توپ ۵ متر است.

۳ از ضربهٔ آزاد مستقیم اگر توپ وارد دروازه شود گل محسوب می‌شود.

با شروع خطای جمع شدهٔ ششم به بعد هر تیم در هر نیمه :

۱ تشکیل دیوار دفاعی در مقابل ضربهٔ آزاد مجاز نیست.

۲ زنندهٔ ضربهٔ ششم باید مشخص باشد.

۳ دروازه‌بان باید در داخل محوطهٔ جریمهٔ خود با حداقل ۵ متر فاصله از توپ قرار گیرد.

۴ بازیکنان باید به فاصلهٔ ۵ متر از توپ روی یک خط عرضی قرار گیرند. هیچ مدافعی حق سد کردن زنندهٔ ضربه را ندارد و هیچ مدافعی هم نمی‌تواند خط فرضی را تا انجام ضربه قطع کند.

ضربهٔ پنالتی

اگر بازیکنی یکی از خطاهایی را که جریمه‌اش ضربهٔ آزاد مستقیم است در داخل محوطهٔ جریمهٔ خودش مرتکب شود، یک ضربه پنالتی جریمه خواهد شد که این ضربه را می‌توان مستقیماً وارد دروازه حریف کرد. هرگاه در پایان وقت معمول هر نیمه، پنالتی اتفاق بیفتد باید زمان بازی برای زدن ضربه پنالتی ادامه یابد.

موقعیت توپ و بازیکنان

۱ توپ باید روی نقطهٔ پنالتی گذاشته شود.

۲ زنندهٔ ضربه باید مشخص شود.

۳ دروازه‌بان تیم مدافع در حالی که رو به طرف زنندهٔ ضربه است، باید تا زدن ضربهٔ پنالتی بین دو تیر عمودی قرار بگیرد.

۴ بقیهٔ بازیکنان باید داخل زمین و خارج از محوطهٔ جریمه باشند.

۵ دیگر بازیکنان باید پشت یا در امتداد نقطهٔ پنالتی قرار گیرند.

۶ دیگر بازیکنان باید حداقل ۵ متر از نقطهٔ پنالتی فاصله داشته باشند.

۷ بازیکن زنندهٔ ضربه می‌تواند با پشت پا هم به توپ ضربه بزند.

ضربهٔ اوت

هرگاه تمام توپ از خطوط طولی چه از روی هوا چه از روی زمین بگذرد یا به سقف برخورد کند، توپ باید از محلی که خارج شده توسط یکی از بازیکنان تیم مقابل با پا به‌داخل زمین بازی زده شود.

موقعیت توپ و بازیکنان

۱ توپ باید روی خط طولی ساکن باشد.

۲ توپ باید به طرف داخل زمین زده شود.

۳ اگر پای زنندهٔ ضربهٔ اوت، روی خط طولی باشد خطا محسوب نمی‌شود.

۴ بازیکنان تیم مدافع باید حداقل ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

روش اجرا

۱ زنندهٔ ضربه، از لحظه‌ای که توپ را در اختیار می‌گیرد، چنانچه ضربهٔ اوت ظرف ۴ ثانیه زده نشود، ضربه به تیم مقابل داده می‌شود.

۲ زنندهٔ ضربه تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده است، مجاز نیست دومرتبه با توپ بازی کند.

۳ توپ بلافاصله پس از ضربه در بازی محسوب می‌شود.

۴ از ضربات اوت مستقیماً گل به دست نمی‌آید.

پرتاب اوت دروازه

اگر تمام توپ توسط یکی از بازیکنان تیم مهاجم از خط دروازه عبور کند چه از روی زمین چه از روی هوا و توپ گل نشود، پرتاب اوت دروازه انجام خواهد شد.

پس از پرتاب اوت دروازه، اگر توپ مستقیماً وارد دروازهٔ تیم مقابل شود، گل قبول نخواهد بود.

روش اجرا

۱ توپ می‌تواند از هر نقطهٔ محوطهٔ جریمه توسط دروازه‌بان پرتاب شود.

۲ مدافع در درون محوطه دروازه‌بان هم می‌تواند توپ رها شده از دست دروازه‌بان را بازی کند ولی مهاجمان باید بیرون از محوطه باشند و به محض رها شدن و حرکت واضح توپ بازی در جریان است.

۳ دروازه‌بان مجاز نیست قبل از آنکه توپ توسط بازیکن دیگری لمس شده باشد دوباره با آن بازی کند.

ضربهٔ کرنر

ضربهٔ کرنر یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. از ضربهٔ کرنر می‌توان به دروازهٔ حریف مستقیماً گل زد. ضربهٔ کرنر وقتی به تیم مقابل داده می‌شود که توپ آخرین بار توسط یکی از بازیکنان تیم مدافع از خط دروازه چه از روی زمین چه از روی هوا گذشته باشد.

روش اجرا

۱ توپ باید دقیقاً در محوطهٔ کرنر قرار گیرد.

۲ بازیکنان مدافع باید تا زمانی که توپ در بازی قرار نگرفته، حداقل ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

۳ ضربهٔ کرنر توسط بازیکن مهاجم زده می‌شود.

۴ توپ در بازی است زمانی که به آن ضربه زده شود و به‌طور واضح حرکت کند. نیاز به خارج شدن از محوطه کرنر ندارد.

۵ زنندهٔ ضربهٔ کرنر تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس نشده باشد، مجاز نیست برای بار دوم با توپ بازی کند.

مهارت کنترل توپ با کف پا

بی‌تردید کوچک بودن زمین فوتسال، در جریان بازی شرایطی را به‌وجود می‌آورد تا همیشه بازیکنان صاحب توپ از طرف مدافعان تحت فشار قرار گیرند. یکی از مهارت‌هایی که بازیکنان فوتسال برای در اختیار قرار گرفتن کامل توپ از آن زیاد استفاده می‌کنند، کنترل توپ با کف پا است که این مهارت در برخی مواقع می‌تواند موجب تمایز بازیکنان فوتسال از فوتبال شود.

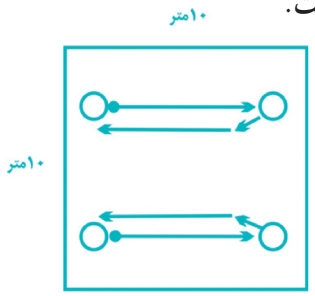
دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	اصول مکانیکی	اشتباهات رایج
۱ــ درمسیر توپ قرار گرفتن ۲ــ انتخاب پای دریافت ۳ــ شل کردن مفصل مچ پای دریافت‌کننده	**۱ ــ پای دریافت کننده** : زانو صاف و در لحظهٔ تماس کمی خم شود، پا حدود ۲۰ سانتی‌متر جلوتر از پای تکیه‌گاه قرار گیرد. پاشنهٔ پا پایین و پنجهٔ پا به اندازهٔ قطر توپ بالا آورده شود. مفصل مچ پا شل باشد. **۲ ــ پای تکیه‌گاه** : زانوی پای تکیه‌گاه برای حفظ تعادل کمی خم شود و پا در راستای توپ قرار گیرد. **۳ ــ وضعیت سر و چشم** : سر ثابت و چشم‌ها به توپ نگاه کند. با توسعهٔ این مهارت چشم‌ها فضای جلو را مورد توجه قرار خواهند داد.	۱ــ سفت کردن مفصل مچ پا (جدا شدن توپ از پا)

محاسن : توپ کاملاً در اختیار بازیکن خواهد بود و بلافاصله می‌تواند حرکات بعدی را به اجرا بگذارد.

معایب : فقط برای توپ‌هایی که از روی زمین به طرف بازیکن می‌آید قابل اجرا است.

تمرین ۱ : فراگیری مقدماتی کنترل توپ با کف پا



شکل ۱

سازمان‌دهی

۱ فضا : ۱۰ × ۱۰ متر

۲ تعداد بازیکنان : ۴ نفر

۳ تعداد توپ : ۲ عدد

ــ در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، چهار بازیکن همراه با دو توپ روبه‌روی هم قرار بگیرند و به ارسال پاس بغل پا و دریافت با کف پا اقدام کنند.

ــ با هر پا که توپ کنترل می‌شود، با همان پا به توپ ضربه زده شود.

ــ با تماس اول (کف پا با توپ)، توپ به طرف پای دیگر هدایت و سپس پاس ارسال شود.

ــ با تماس اول (کف پا با توپ)، توپ به سمت خارج بدن هدایت و سپس با همان پا پاس ارسال شود.

نکات قابل توجه :

ــ تکنیک صحیح کنترل ــ آماده کردن توپ برای ارسال پاس

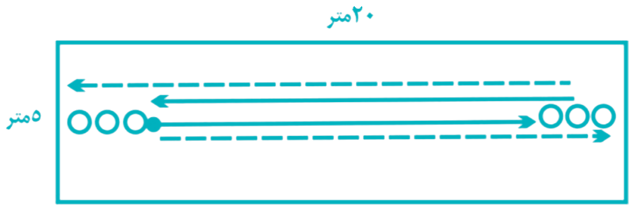
تمرین ۲ : کنترل پاس‌های سرعتی با کف پا

سازمان‌دهی

۱ فضا : ۲۰ × ۵ متر

۲ تعداد بازیکنان : ۶ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

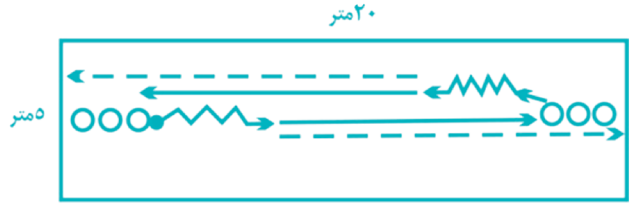


شکل ۲ (الف)

در فضای ۲۰ × ۵ متر، ۶ بازیکن در دو گروه روبه‌روی هم همراه با یک توپ مستقر شوند.

الف) بازیکن صاحب توپ با روی پا به ارسال پاس اقدام کند و سپس از طرف راست خود به انتهای گروه روبه‌رو برود و بازیکن روبه‌رو با کف پا توپ را کنترل کند و پس از ارسال پاس از سمت راست خود به انتهای گروه روبه‌رو برود.

ب) بازیکن صاحب توپ پس از حمل توپ از فاصلهٔ ۱۵ متری به ارسال پاس اقدام کند. دریافت‌کننده به‌نحوی توپ را با کف پا کنترل کند که با تماس اول، توپ در جلوی او قرار بگیرد و آمادهٔ حمل توپ باشد.



شکل ۲ (ب)

نکات قابل توجه :

ــ شدت پاس ــ دقت در کنترل ــ تماس اول

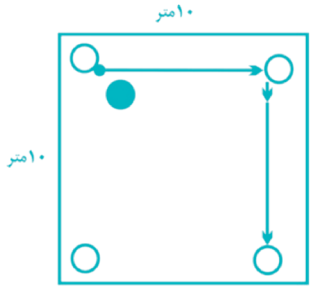
تمرین ۳ : توسعهٔ مهارت کنترل توپ در شرایط نزدیک به بازی

سازمان‌دهی

۱ فضا : ۱۰ × ۱۰ متر

۲ تعداد بازیکنان : ۵ نفر (۴ مهاجم و ۱ مدافع)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۳

در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، مهاجمان با پاس دادن به هم باید توپ را بین خود حفظ کنند. هر مهاجم موظف است ابتدا توپ را با کف پا کنترل و سپس پاس دهد.

مدافع باید ارتباط بین مهاجم‌ها را قطع کند و در صورت موفقیت، جایگزین مهاجمی می‌شود که توپ را لو داده است.

نکات قابل توجه :

ــ تأکید بر کنترل توپ با کف پا ــ استفاده از پاس‌های روی زمین

تمرین ۴ : کنترل توپ با کف پا در شرایط نزدیک به بازی

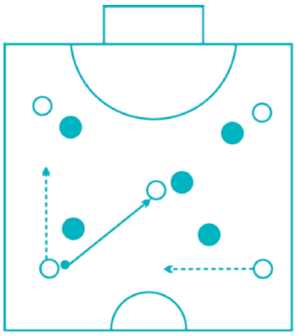
سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد کاور : ۱۰ عدد در ۲ رنگ



شکل ۴

ده بازیکن در قالب ۲ تیم در یک نیمهٔ زمین به حفظ توپ بپردازند. بازیکنان باید برای کنترل توپ از کف پا استفاده کنند. کنترل در این تمرین اجباری است.

نکات قابل توجه :

ــ کنترل اجباری توپ با کف پا ــ آماده کردن توپ برای پاس دادن با تماس اول ــ افزایش تعداد پاس

تمرین ۵ : کنترل توپ با کف پا در شرایط بازی

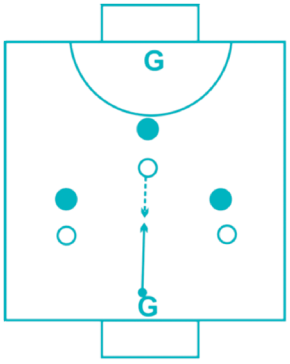
سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۸ نفر (۲ دروازه‌بان و ۶ بازیکن دیگر)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد دروازه : ۲ عدد



شکل ۵

در یک نیمهٔ زمین ۸ بازیکن در قالب ۲ تیم به بازی متعارف بپردازند. بازیکنان باید از پاس‌های روی زمین و در صورت ایجاد موقعیت برای کنترل توپ از کف پا، استفاده کنند.

نکات قابل توجه :

ــ استفاده از کف پا برای کنترل توپ ــ آماده کردن توپ با تماس اول برای فعالیت بعدی

مهارت پاس لاپ

یکی از انواع پاس‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، پاس لاپ است. از این پاس در مواقعی استفاده می‌شود که بخواهند توپ را از فاصلهٔ نزدیک با مدافع، از روی سر او به مهاجم پاس دهند.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکات بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱ ــ وضعیت بدن (کاملاً پشت توپ قرار داشته باشد). ۲ ــ توپ حدود ۲۰ سانتی‌متر جلوتر از پای ضربه قرار داشته باشد.	**۱ــ پای ارسال کننده** : پنجهٔ پا زیر توپ، و زانو صاف باشد. با بالا آوردن پا و وارد کردن نیرو به توپ، پاس ارسال شود. **۲ــ پای تکیه‌گاه** : پا در کنار و کمی عقب‌تر از توپ قرار گیرد. **۳ــ وضعیت سر و چشم** : سر ثابت باشد و چشم‌ها به توپ نگاه کند.	۱ ــ ارتفاع کم توپ، قرار نگرفتن کامل روی پا زیر توپ ۲ ــ عدم دقت (قرار دادن قسمت خارجی روی پا زیر توپ)

محاسن

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

۲ در همهٔ قسمت‌های زمین می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

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

تمرین ۱ : فراگیری مقدماتی ارسال پاس لاپ

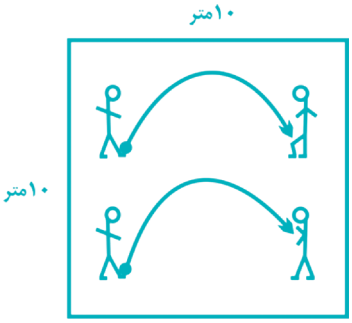
سازمان‌دهی

۱ فضا : ۱۰ × ۱۰ متر

۲ تعداد بازیکنان : ۴ نفر

۳ تعداد توپ : ۲ عدد

۴ تعداد مخروط : ۴ عدد



شکل ۱

در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، ۴ بازیکن همراه با دو توپ روبه‌روی هم قرار گیرند و با رعایت تکنیک صحیح به ارسال پاس لاپ اقدام کنند. دریافت‌کننده قبل از زمین خوردن توپ، آن را کنترل کند و پس از ثابت کردن آن به ارسال اقدام کند.

نکات قابل توجه :

ــ اجرای تکنیک صحیح ــ رساندن توپ به هدف

تمرین ۲ : توسعهٔ تکنیک پاس لاپ

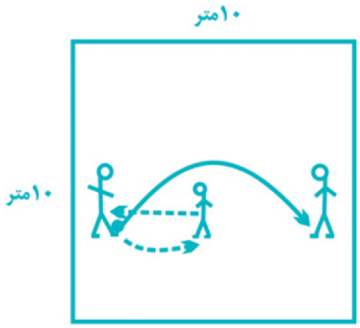
سازمان‌دهی

۱ فضا : ۱۰ × ۱۰ متر

۲ تعداد بازیکنان : ۳ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد مخروط : ۴ عدد



شکل ۲

در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، ۳ بازیکن با فاصلهٔ ۵ متر از یکدیگر روی یک خط بایستند. یکی از بازیکنان کنار که صاحب توپ است به ارسال پاس لاپ از روی سر نفر وسط برای بازیکن انتهایی اقدام کند و سپس جای خود را با نفر وسط عوض کند. تمرین به همین نحو ادامه می‌یابد.

نکات قابل توجه :

ــ عبور توپ از روی سر نفر وسط ــ دقت در ارسال پاس

تمرین ۳ : ارسال پاس لاپ در حال حرکت

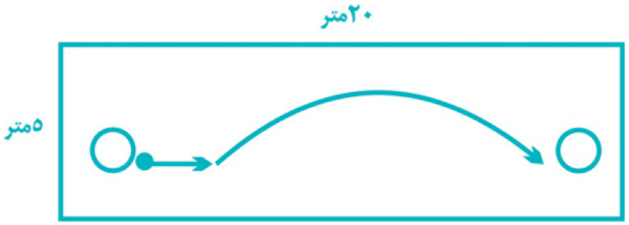
سازمان‌دهی

۱ فضا : ۲۰ × ۵ متر

۲ تعداد بازیکنان : ۲ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد مخروط : ۴ عدد



شکل ۳

در فضای ۲۰ × ۵ متر، ۲ بازیکن همراه با ۱ توپ روبه‌روی هم قرار گیرند. بازیکن صاحب توپ، پس از یک ضربهٔ کوتاه به توپ، به ارسال پاس لاپ اقدام کند. دریافت کننده با قسمت‌های مختلف بدن توپ را کنترل و پس از ضربهٔ کوتاه توپ را ارسال کند. تمرین به همین نحو ادامه یابد.

نکات قابل توجه :

ــ ارسال پاس لاپ درحال حرکت ــ ارتفاع مناسب توپ ــ دقت پاس

تمرین ۴ : توسعهٔ مهارت پاس لاپ

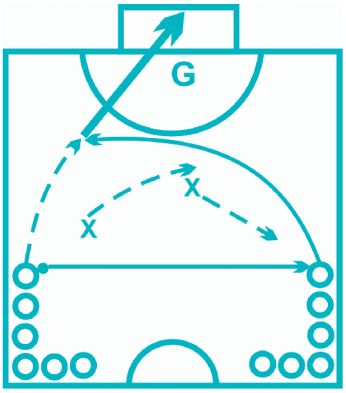
سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۱۳ نفر(۱۰ مهاجم در قالب ۲ گروه، ۱ دروازه‌بان و ۲ مدافع)

۳ تعداد توپ : ۵ عدد

۴ تعداد دروازه : ۱ عدد



شکل ۴

مهاجمان در ۲ گروه مساوی و در دو طرف انتهایی زمین مستقر شوند. یک گروه از مهاجمان صاحب توپ باشند. یک مدافع نزدیک مهاجم صاحب توپ بایستد و مدافع دیگر به حالت پوشش کمی عقب‌تر مستقر شود. مهاجم صاحب توپ با ارسال پاس عرضی به مهاجم دیگر اقدام به حرکت به سمت دروازه کند. دریافت کننده با ارسال پاس لاپ، او را در پشت سر مدافعان صاحب توپ کند و او پس از کنترل به دروازه شوت بزند.

ــ پس از هر اجرا جای مهاجمان عوض شود.

نکات قابل توجه

ــ ارسال پاس لاپ در مسیر حرکت مهاجم ــ دقت در ارسال پاس

تمرین ۵ : توسعهٔ مهارت پاس لاپ در شرایط بازی

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۸ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد دروازه : ۲ عدد

شکل ۵

هشت بازیکن در قالب ۲ تیم به بازی متعارف بپردازند. گل زمانی پذیرفته می‌شود که مهاجمان حداقل از یک پاس لاپ در جریان بازی استفاده کرده باشند.

نکات قابل توجه :

ــ تأکید بر استفاده از پاس لاپ ــ دقت در ارسال پاس

مهارت شوت نوک پا

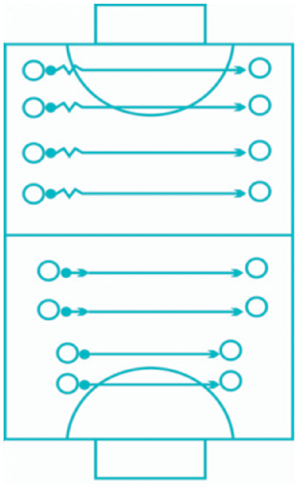
یکی دیگر از مهارت‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، شوت با نوک پا است. این مهارت بدین دلیل در فوتسال مورد استفاده قرار می‌گیرد که دروازه فوتسال کوچک است و مسیر شوت‌های با روی پا برای دروازه‌بان قابل تشخیص است. شوت با نوک پا به دلیل داشتن سرعت زیاد و در برخی مواقع حالت موجی حرکت کردن، باعث می‌شود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

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکات بیومکانیکی	خطاهای رایج
۱ــ وضعیت بدن (بدن کاملاً پشت توپ قرار گیرد.) ۲ــ ریتم دویدن پشت توپ	**۱ــ پای ضربه زننده** : زانو صاف، پا از عقب به سمت جلو حرکت کند. پنجهٔ پا کمی بالاتر از پاشنه قرار گیرد و به مرکز پشت توپ ضربه وارد شود. **۲ــ پای تکیه گاه** : کنار توپ، پنجهٔ پا به سمت هدف و زانو جهت حفظ تعادل کمی خم شود. **۳ــ وضعیت سر و چشم** : سر ثابت باشد و چشم‌ها به توپ نگاه کند.	۱ــ توپ ارتفاع زیادی پیدا می‌کند. (ضربه به زیر توپ خورده است.) ۲ــ ضربه با مفصل زیر انگشتان پازده می‌شود.(سرعت حرکت توپ کم است.)

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

معایب : در برخی مواقع دقت آن کم است.



شکل ۱

تمرین ۱ : فراگیری مقدماتی ضربهٔ شوت با نوک پا

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکن : تمامی اعضای تیم

۳ تعداد توپ : هر ۲ نفر ۱ توپ

با فاصلهٔ ۱۰ متر در عرض زمین، هر دو بازیکن با ۱ توپ روبه‌روی هم مستقر شوند و بدون گام برداشتن به زدن ضربه با نوک پا اقدام کنند.(توپ ثابت باشد.)

ــ به‌تدریج فاصله‌ها افزایش یابد و بازیکنان پس از زدن یک ضربهٔ کوتاه به توپ، به زدن ضربهٔ شوت با نوک پا اقدام کنند.

ــ بازیکنان پس از حمل توپ از فاصله ۱۵ متری اقدام به زدن ضربهٔ شوت نمایند.

ــ ضربه‌ها باید کنترل شده باشد.

نکات قابل توجه :

ــ تکنیک ضربه شوت ــ دقت و شدت ضربه (ضربه‌ها کنترل شده باشد.)

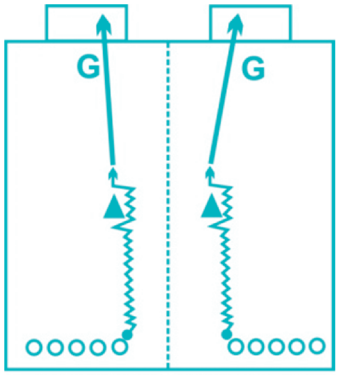
تمرین ۲ : شوت زدن پس از حمل توپ

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکن : ۱۲ نفر

۳ تعداد توپ : ۲ یا ۳ عدد برای هر گروه

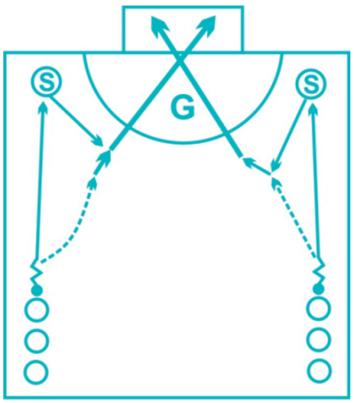


شکل ۲

نیمهٔ زمین را به دو قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ۵ مهاجم و ۱ دروازه‌بان مستقر شوند. مهاجمان از فاصلهٔ ۲۰ متر (انتهای زمین) به ترتیب با توپ حرکت کنند و پس از عبور از یک مدافع فرضی (مخروط) به زدن ضربه شوت با نوک پا اقدام کنند.

نکات قابل توجه :

ــ ضربهٔ شوت پس از عبور از مخروط ــ تکنیک ضربهٔ شوت ــ دقت در ضربه



شکل ۳

تمرین ۳ : شوت زدن پس از دریافت توپ

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن : ۷ بازیکن و ۲ تغذیه‌کننده

۳ تعداد توپ : ۴ الی ۶ عدد

در یک نیمهٔ زمین بازیکنان به ۲ گروه تقسیم شوند و پس از رد و بدل کردن توپ با تغذیه‌کننده‌ها که در دو طرف دروازه مستقر شده‌اند و کنترل توپ با کف پا به زدن ضربهٔ شوت با نوک پا اقدام کنند. تعداد بازیکنان می‌تواند افزایش یابد.

نکات قابل توجه :

ــ حمل توپ و سپس رد و بدل کردن آن با تغذیه کننده ــ رعایت نوبت (چپ و راست)

ــ شوت با نوک پا پس از کنترل

تمرین ۴ : توسعهٔ مهارت شوت در شرایط بازی

سازمان‌دهی

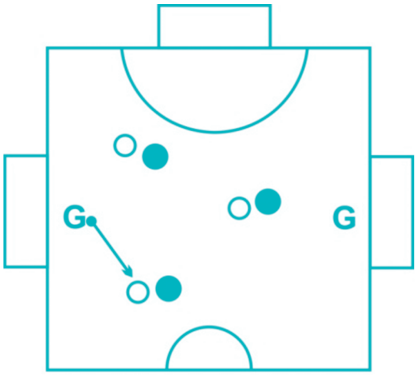
۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن : ۸ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ کاور : دو دست، در ۲ رنگ

۵ دروازهٔ متحرک : ۲ عدد



شکل ۴

هشت بازیکن در قالب ۲ گروه، در یک نیمهٔ زمین به بازی متعارف بپردازند و هر زمان که شرایط برای زدن شوت به دروازه مقابل فراهم شد، اقدام کنند. گل زمانی پذیرفته خواهد شد که با ضربهٔ شوت نوک پا زده شود.

نکات قابل توجه :

ـ تکنیک ضربهٔ شوت ـ استفاده از ضربهٔ شوت در اولین فرصت ـ افزایش تعداد ضربات شوت در زمان محدود

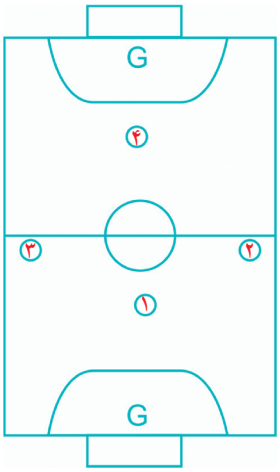
بازی در سیستم (۱ـ۲ـ۱)

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) به‌عهده دارند. رفتاری که در دو حالت فوق باید انجام دهند به زبان ساده تاکتیک نامیده می‌شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

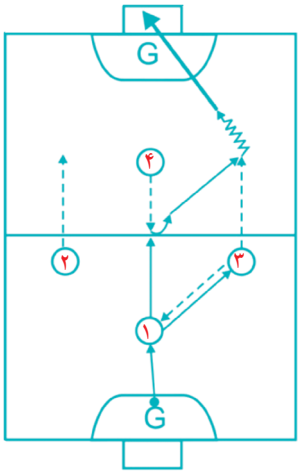
عملیات تاکتیکی نسبت به نوع استقرار (آرایش یا سیستم تیم) در زمین متفاوت است. یکی از انواع آرایش‌ها که به‌سادگی قابل یادگیری و اجراست و تقریباً اکثر تیم‌ها به‌نوعی از آن استفاده می‌کنند و قابلیت تبدیل به آرایش‌های (سیستم‌های) دیگر را دارد سیستم ۱ـ۲ـ۱ است.

نحوهٔ آرایش بازیکنان در سیستم ۱ـ۲ـ۱ در شکل ۱ نشان داده شده است :



شکل ۱ـ نحوهٔ آرایش بازیکنان در سیستم ۱ـ۲ـ۱

یادآوری : سعی شده است تمرینات از ساده به مشکل ارائه شود تا با توجه به پیشرفت دانش‌آموزان از آنها استفاده کنید. درصورت نیاز می‌توانید با استفاده از خلاقیت‌های خود و دانش‌آموزان تمرینات مناسب دیگری را طراحی کنید و به اجرا بگذارید.



شکل ۲

تمرین ۱ : آشنایی با نحوهٔ استقرار و حرکات مقدماتی بازیکنان

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۶ نفر (۴ مهاجم و ۲ دروازه‌بان)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

چهار بازیکن مانند یک لوزی در زمین مستقر شوند. دروازه‌بان توپ را به ۱○ پاس دهد. ۱○ پس از دریافت می‌تواند توپ را با ۲○ یا ۳○ رد و بدل کند و سپس توپ را به ۴○ که به طرف میانهٔ زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۴○ پس از دریافت و چرخش به سمت دروازه مقابل به ۲○ یا ۳○ که در طرفین او به سمت جلو حرکت کرده‌اند پاس دهد و آنها پس از دریافت و حمل توپ، آن را به طرف دروازه پرتاب کنند.

ــ تمامی پاس‌ها باید با دست داده شود.

ــ بقیهٔ دانش‌آموزان به گروه‌های ۴ نفره تقسیم شوند و به‌ترتیب جایگزین مهاجمان گروه‌های اول شوند و تمرین فوق را انجام دهند.

نکات قابل توجه :

ــ تأکید بر حفظ آرایش تیم ــ دقت در حرکت بازیکنان ــ اضافه شدن ۲ بازیکن کناری

تمرین ۲ : آشنایی با نحوهٔ استقرار و حرکات مقدماتی بازیکنان

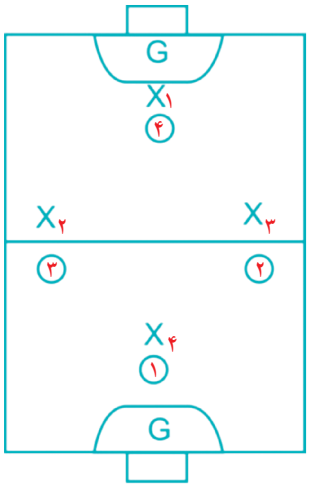
سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ کاور : حداقل ۲ دست، در رنگ‌های مختلف



شکل ۳

بازیکنان در قالب دو تیم مانند شکل ۳ مستقر شوند. یک تیم مانند تمرین قبل، بازی را با پاس دادن با دست شروع کند و تیم مقابل فقط به حالت سایه زدن در کنار بازیکنان تیم صاحب توپ قرار گیرند و برای گرفتن توپ هیچ اقدامی انجام ندهند. پس از ضربه به دروازه، بازی از طرف دیگر زمین توسط تیم مقابل به همین نحو ادامه یابد.

تمرین چندین بار تکرار شود و به‌تدریج تیم مدافع مقاومت را افزایش دهد و از پاس دادن مهاجمان به یکدیگر جلوگیری کنند.

نکات قابل توجه :

ــ تأکید بر حفظ آرایش تیم ــ افزایش تدریجی مقاومت مدافعان ــ تأکید بر اجرای صحیح حرکات

ــ خلاقیت بازیکنان

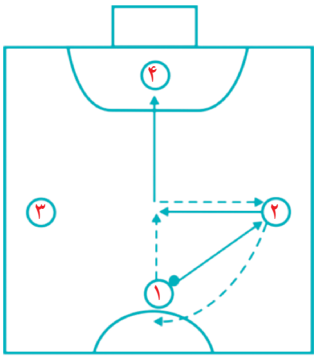
تمرین ۳ : اجرای حرکت یک دو در قالب کار تیمی

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۴ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۴

بازیکنان در یک نیمهٔ زمین مانند یک لوزی (شکل ۴) مستقر شوند. ○۱ پس از اجرای حرکت یک دو با ○۲ توپ را به ○۴ پاس دهد و خودش به جای ○۲ برود. ○۲ پس از ارسال پاس دو به‌جای ○۱ برود. ○۴ پس از دریافت همین تمرین را از جهت دیگر با ۳ و یا ○۱ (بازیکنانی که در دو طرف ایستاده‌اند) می‌تواند انجام دهد.

نکات قابل توجه :

ــ اجرای صحیح حرکت یک دو ــ جابه‌جایی بازیکنان

تمرین ۴ : اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه

سازمان‌دهی

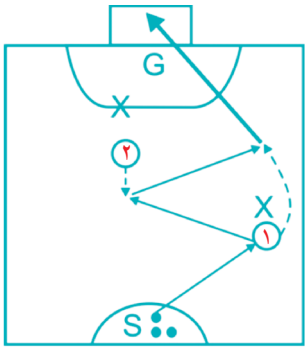
۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۶ نفر (۱ تغذیه‌کننده، ۲ مهاجم، ۲ مدافع، و ۱ دروازه‌بان)

۳ تعداد توپ : ۲ تا ۳ عدد

تغذیه کننده از میانهٔ زمین توپ را به ۱○ پاس دهد. ۱○ با ۲○ که به طرف میانهٔ زمین در حالت حرکت است یک دو کند و اقدام به زدن ضربهٔ شوت به دروازه کند.

ــ این تمرین از دو طرف قابل اجرا است.



شکل ۵

نکات قابل توجه :

ــ فریب مدافع اول ــ اجرای حرکت یک دو ــ ضربه به دروازه

تمرین ۵ : بازی در قالب تیم‌های ۵ نفره با تأکید بر استفاده از مهارت‌های آموزش دیده

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد (با توجه به فضای در اختیار، حداقل ۳۰ × ۱۵ متر)

۲ تعداد بازیکنان : تقسیم بازیکنان در قالب گروه‌های ۵ نفره

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

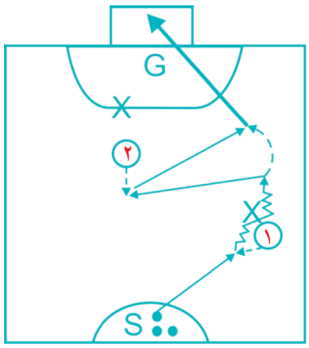
بازی با توجه به رقابت بین تیم‌ها ادامه یابد و هر تیمی که گل خورد جای خود را به تیم جانشین دهد.

نکات قابل توجه :

ــ تأکید بر آرایش تیمی ــ نحوهٔ ادامهٔ بازی با نظر معلم

حمله در قالب سیستم ۱ــ۲ــ۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه، انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند تاکتیک‌های حمله‌ای در سیستم ۱ــ۲ــ۱ را در زمان بازی به نمایش بگذارند.



شکل ۱

تمرین ۱ : اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

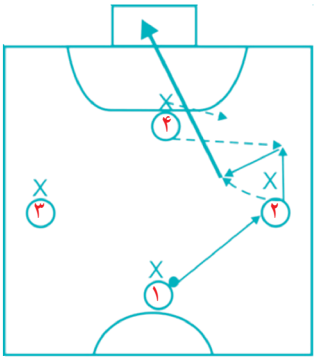
۲ تعداد بازیکنان : ۶ نفر (۱ تغذیه کننده، ۲ مهاجم، ۲ مدافع و ۱ دروازه‌بان)

۳ تعداد توپ : ۲ تا ۳ عدد

تغذیه کننده توپ را به ۱○ پاس دهد. ۱○ مدافع روبه‌روی خود را فریب دهد و دریبل کند و به سمت دروازهٔ مقابل حرکت کند. مدافع آخر به سمت او حرکت کند، ۲○ در زاویهٔ مناسب جهت اجرای حرکت یک دو قرار گیرد. ۱○ پس از یک دو با ۲○، به دروازه شوت بزند.

نکات قابل توجه :

ــ دریبل مدافع اول ــ یک دو با مهاجم دوم ــ ضربه به دروازه ــ تعویض وظایف مهاجم و مدافع



شکل ۲

تمرین ۲ : اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه در قالب کار تیمی

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۹نفر (۴ مهاجم، ۴ مدافع و ۱ دروازه‌بان)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

مهاجمان در نیمهٔ زمین حریف به‌صورت یک لوزی مستقر شوند و مدافعان از آنها مراقبت کنند. ۱○ توپ را به ۲○ که کمی به داخل متمایل شده است پاس دهد. ۴○ به طرف خط طولی سمت راست زمین حرکت کند. ۲○ پس از فریب مدافع مستقیم خود با ۴○ حرکت یک دو را انجام دهد و سپس به سمت دروازه شوت کند.

ــ پس از هر تکرار، تمرین مجدداً از انتهای زمین شروع شود و جهت اجرای تمرین تغییر یابد.

نکات قابل توجه :

ــ حرکت مهاجم رأس به طرف خط طولی ــ فریب مدافع ــ اجرای حرکت یک دو ــ اجرای تمرین از دو جناح

ــ تعویض وظایف مهاجمان و مدافعان

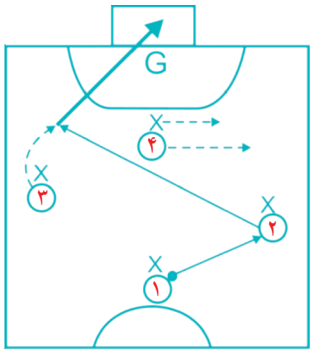
تمرین ۳ : استفاده از پاس قطری برای حمله

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۹نفر (۴ مهاجم، ۴ مدافع و ۱ دروازه‌بان)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۳

بازیکنان مانند تمرین قبل در زمین مستقر شوند. ۱○ توپ را به ۲○ پاس دهد. ۴○ به سمت خط طولی سمت راست متمایل شود. ۲○ به ارسال پاس قطری در فضای ایجاد شده اقدام کند. ۳○ با فریب مدافع خود به فضای خالی برود و پس از دریافت توپ به سمت دروازه ضربه بزند.

ــ در مرحلهٔ اول، تمرین بی‌حضور مدافع انجام شود.

ــ در مرحلهٔ بعد، مدافعان اضافه شوند و با مقاومت کم اجازه دهند تمرین اجرا شود.

نکات قابل توجه :

ــ حرکت مهاجم رأس به کنار زمین ــ ارسال پاس قطری ــ فریب مدافع

ــ زمان‌بندی مهاجم جهت حضور در فضا و استفاده از پاس قطری

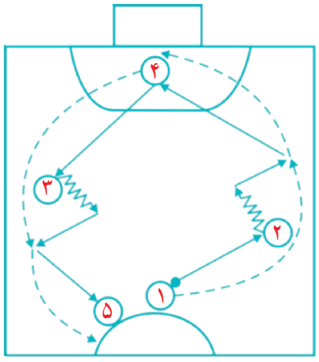
تمرین ۴ : اجرای حرکت اورلب

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۵ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۴

پنج بازیکن مانند شکل ۴ در یک نیمهٔ زمین مستقر شوند. ۱○ با ۲○ حرکت اورلب را انجام دهد و پس از دریافت، توپ را به ۴○ پاس دهد و خودش در جای او مستقر شود. ۴○ با ۳○ حرکت اورلب را انجام دهد و توپ را به ۵○ پاس دهد و خودش در جای او مستقر شود. تمرین به همین نحو ادامه یابد.

نکات قابل توجه :

ــ حرکت سریع پس از ارسال پاس اول ــ ایجاد فضا ــ رساندن توپ به هدف

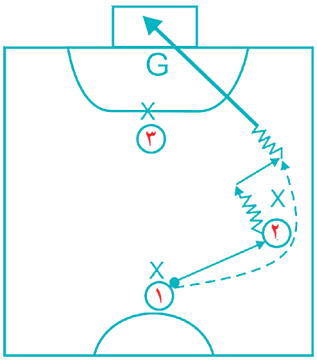
تمرین ۵ : استفاده از حرکت اورلب جهت عبور از مدافع

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۷ نفر (۳ مهاجم، ۳ مدافع و ۱ دروازه‌بان)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۵

مهاجمان مانند یک مثلث در زمین مستقر شوند. ۱○ توپ را به ۲○ پاس دهد و اقدام به حرکت از پشت سر او کند. ۲○ پس از دریافت، توپ را به حالت مورب به داخل زمین هدایت کند و پس از ایجاد فضا آن را در مسیر حرکت ۱○ ارسال کند. ۱○ پس از دریافت به دروازهٔ مقابل شوت بزند.

در صورتی که مدافع حریف زاویهٔ شوت او را بست، می‌تواند به ۳○ پاس دهد تا او ضربهٔ دروازه را بزند.

نکات قابل توجه :

ــ اقدام به حرکت مهاجم اول ــ هدایت توپ به سمت داخل زمین (ایجاد فضا) ــ ضربه به دروازه

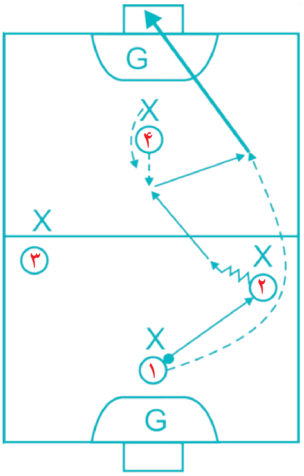
تمرین ۶ : اجرای حرکت اورلب در قالب کار تیمی (۳ نفره)

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ : ۲ عدد



شکل ۶

بازیکنان در قالب دو تیم با آرایش ۱ ــ ۲ ــ ۱ در زمین مستقر شوند. دروازه‌بان توپ را به ۱○ پاس دهد. ۱○ پس از دریافت توپ را به ۲○ پاس دهد و خودش از پشت سر او به سمت جلو حرکت کند. ۲○ پس از حمل مورب توپ به سمت جلو، آن را به ۴○ که به سمت او حرکت کرده است پاس دهد. ۴○ با یک‌ضرب توپ را در مسیر ۱○ ارسال کند تا او ضربهٔ دروازه را بزند.

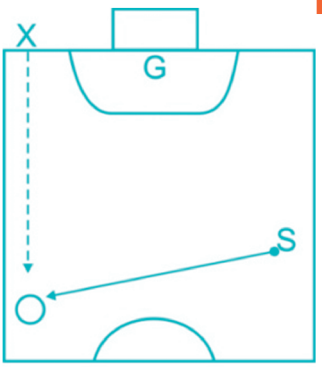
۱○ می‌تواند به ۳○ که در عرض او حرکت کرده است پاس دهد و یا به عقب به ۴○ پاس دهد.

نکات قابل توجه :

ــ حرکت در فضای ایجاد شده ــ حرکت مهاجم رأس به داخل

ــ انتخاب پاس آخر ــ اجرای تمرین از هر دو طرف

آموزش دفاع در سیستم ۱ــ۲ــ۱



شکل ۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند طریقهٔ دفاع کردن در برابر حریفی را که با سیستم ۱ــ۲ــ۱ بازی می‌کند، به نمایش بگذارند.

تمرین ۱ : آشنایی با مراحل دفاع فردی

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

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

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

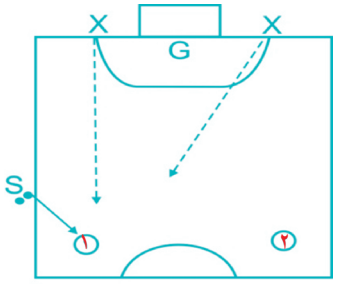
تغذیه کننده از کنار زمین توپ را به مهاجم پاس دهد. مدافع از انتهای زمین حرکت کند و در فاصلهٔ ۱ تا ۱/۵ متری مهاجم به‌نحوی بایستد که بین توپ و دروازه قرار گیرد. هم‌زمان با حرکت مهاجم به سمت جلو، مدافع شروع به عقب‌نشینی کند و او را به‌سمت کناره‌های زمین هدایت کند. مدافع در حال عقب نشینی کردن اقدام به فریب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

در مرحلهٔ پیشرفته‌تر در زمانی که مهاجم به محوطهٔ ۶ متر نزدیک شد، مدافع با بازکردن زاویه، مهاجم را تشویق به شوت زدن کند و لحظه‌ای که مهاجم تصمیم به زدن شوت گرفت زاویهٔ شوت او را ببندد.

در این تمرین تعداد نفرات بیشتری به عنوان مدافع و مهاجم می‌توانند حضور داشته باشند و به‌ترتیب به اجرای تمرین بپردازند.

نکات قابل توجه :

ــ رعایت فاصله ــ گارد صحیح ــ عقب‌نشینی کردن ــ فریب مهاجم ــ زدن توپ



شکل ۲

تمرین ۲ : آشنایی با مراحل دفاع گروهی (۲ در مقابل ۲)

سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمهٔ زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۶ نفر (۲ مهاجم، ۲ مدافع، ۱ دروازه‌بان و ۱ تغذیه کننده)

۳ تعداد توپ : ۲ عدد

تغذیه کننده توپ را به یکی از ۲ مهاجم که در انتهای یک طرف زمین مستقر شده‌اند پاس دهد. دو مدافع به سمت آنها حرکت کنند. مدافع اول (مدافع نزدیک به مهاجم صاحب توپ) در فاصلهٔ ۱/۵ متری مهاجم اول (مهاجم صاحب توپ) به نحوی بایستد که مهاجم صاحب توپ مجبور شود به مهاجم دیگر پاس دهد. در این شرایط مدافع دوم کمی عقب‌تر از مدافع اول به نحوی بایستد که اگر مدافع دریبل خورد، سریع بتواند مهاجم را تحت فشار قرار دهد و در صورتی که توپ به مهاجم دوم پاس داده شد بتواند نقش مدافع اول را اجرا کند.

مدافعان به‌تدریج عقب‌نشینی کنند و نزدیک محوطهٔ ۶ متر، مهاجم صاحب توپ را به کنار زمین هدایت کنند و توپ او را بزنند.

ـ این تمرین با نفرات بیشتر قابل اجرا است و بازیکنان به‌ترتیب نقش مدافع و مهاجم را به نمایش بگذارند.

نکات قابل توجه :

ـ طریقهٔ استقرار دو مدافع ـ هدایت مهاجم صاحب توپ به طرف داخل و خارج زمین

ـ زدن توپ مهاجم ـ صحبت کردن (راهنمایی کردن توسط مدافع دوم)

تمرین ۳ : آشنایی با دفاع گروهی (۳ در مقابل ۳)

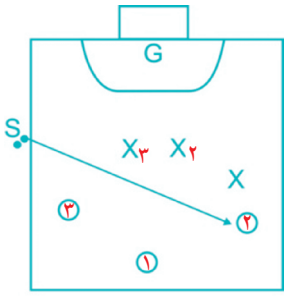
سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۸ نفر (۳ مهاجم، ۳ مدافع، ۱ دروازه‌بان و ۱ تغذیه کننده)

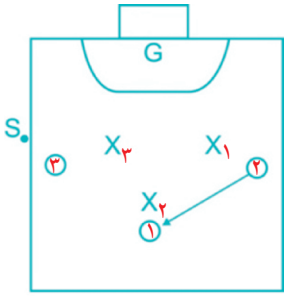
۳ تعداد توپ : ۲ عدد

الف) تغذیه کننده توپ را به ۲○ که در کنار زمین مستقر شده است پاس دهد. در این حالت ۱× به او نزدیک شود. ۲× کمی عقب‌تر پوشش ۱× شود و مراقب ۱○ باشد. ۳× به ۲× نزدیک شود و مراقب ۳○ باشد.



شکل ۳ (الف)

ب) ۲○ توپ را به ۱○ پاس دهد. در این حالت ۲× به او نزدیک شود و او را تحت فشار قرار دهد. ۲× می‌تواند با نحوهٔ استقرار خود جهت بازی را قابل پیش‌بینی کند. ۱× و ۳× به او نزدیک و کمی عقب‌تر مستقر شوند تا هم از او حمایت کنند و هم اگر پاس عمق داده شد بتوانند مسیر حرکت توپ را قطع کنند. تمرین به همین نحو ادامه یابد و مهاجمان باید برای گل زدن اقدام کنند و مدافعان از این کار جلوگیری کنند.



شکل ۳ (ب)

نکات قابل توجه :

ــ حمایت مدافعان از یکدیگر

ــ تحت فشار قرار دادن مهاجم اول ــ خراب کردن حملهٔ مهاجمان

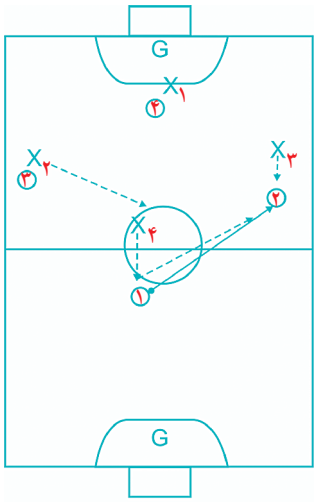
تمرین ۴ : آشنایی با مراحل دفاع تیمی

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۴

بازیکنان در قالب دو تیم به بازی متعارف بپردازند. تیم بدون توپ برای دفاع کردن سعی کند از نیمهٔ زمین برنامه‌ریزی کند. ۱○ صاحب توپ است. ۴× به نحوی به او نزدیک شود که نتواند به ۳○ پاس دهد (یک‌طرفه کردن جریان بازی) در این‌حالت ۱○ فقط می‌تواند به ۲○ پاس دهد. زمانی که ۲○ صاحب توپ شد ۴× و ۳× از دو طرف به او نزدیک شوند (۲ در مقابل ۱). ۲× به وسط بیاید و فضای میانی را ببندد. در این شرایط باید ۲○ تحت فشار قرار بگیرد و توپ او را بگیرند.

نکات قابل توجه :

ــ جهت دادن به بازی ــ تحت فشار قرار دادن بازیکن صاحب توپ در کنار زمین

ــ گرفتن توپ مهاجمان

جابه‌جایی بازیکنان در سیستم ۱ ــ ۲ ــ ۱

جابه‌جایی بازیکنان در زمان بازی به این منظور انجام می‌شود که وضعیت استقرار مدافعان حریف به هم ریخته شود و در فضای ایجاد شده تیم مهاجم بتواند تاکتیک‌های موردنظر خود را به نمایش بگذارد و در نهایت بتواند گل بزند.

مرحلهٔ 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)

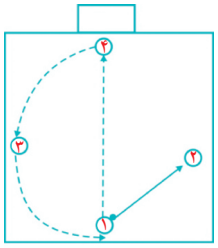
مرحلهٔ دوم

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

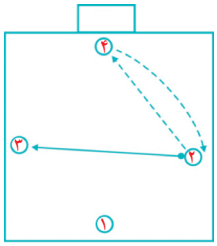
مرحلهٔ سوم

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

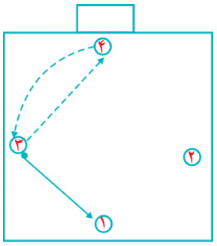
ــ در تمامی مراحل جابه‌جایی، بازیکنان جایشان را با بازیکن رأس عوض می‌کنند.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

تمرین ۱ : برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر (درقالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

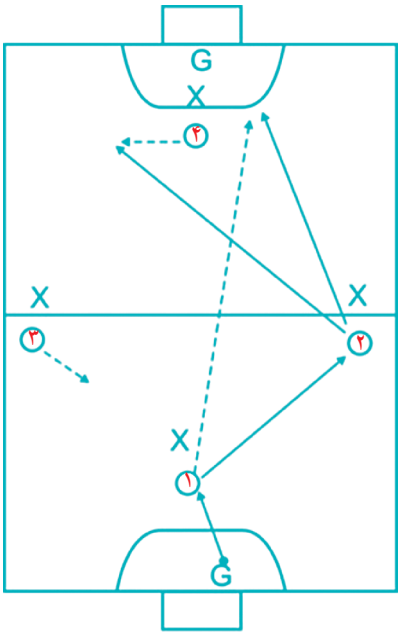
دروازه‌بان توپ را به ۱○ پاس دهد. ۱○ توپ را به ۲○ پاس دهد و خودش به سمت جلو حرکت کند. ۲○ با توجه به شرایط (وضعیت استقرار مدافع آخر) دو کار می‌تواند انجام دهد :

۱ توپ را به ۱○ که به سمت جلو حرکت کرده است پاس دهد.

۲ توپ را به ۴○ که از مدافع مستقیم خود فاصله گرفته است پاس دهد.

در هر دو حالت ۱○ و ۴○ می‌توانند رو به دروازهٔ حریف توپ را دریافت کنند و شوت بزنند.

ــ ابتدا تمرین بدون حضور مدافع اجرا شود و سپس مدافعان اضافه شوند.



شکل ۴

نکات قابل توجه :

ــ دقت در جابه‌جایی بازیکنان

ــ دریافت پاس رو به جلو

ــ مدافعان به بازی اضافه شوند و اجازهٔ اجرای حرکت به مهاجمان داده شود.(سایه‌زنی کنند.)

ــ اجرای تمرین از هر دو جناح و از هر دو طرف

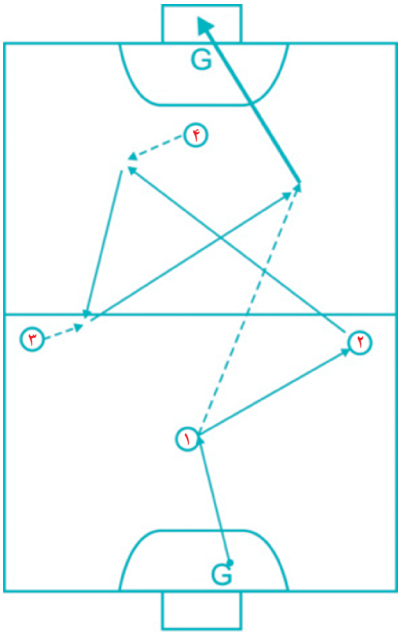
تمرین ۲ : برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۵

مهاجمان با توجه به آرایش ۱ ــ۲ ــ۱ در زمین مستقر شوند. دروازه‌بان توپ را به ۱○ پاس دهد. ۱○ توپ را به ۲○ پاس دهد و به سمت جلو حرکت کند. ۲○ توپ را به ۴○ که به سمت چپ زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۴○ توپ را در اختیار ۳○ قرار دهد. ۳○ توپ را به ۱○ که به سمت جلو حرکت کرده، برساند و او ضربهٔ دروازه را بزند.

ــ ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به‌تدریج مدافعان اضافه شوند.

نکات قابل توجه :

ــ دقت در جابه‌جایی

ــ آمادگی ۳○ برای ارسال پاس عمقی

تمرین ۳ : برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان

سازمان‌دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر (درقالب ۲ تیم)

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

دروازه‌بان توپ را به ۲○ پاس دهد. ۲○ توپ را به ۱○ برگرداند و جایش را با ۴○ عوض کند. ۱○ توپ را به ۲○ پاس دهد. ۲○ هم‌زمان با دریافت توپ، چرخش کند و به دروازهٔ مقابل شوت بزند.

ــ تمرین از هر دو طرف انجام شود.

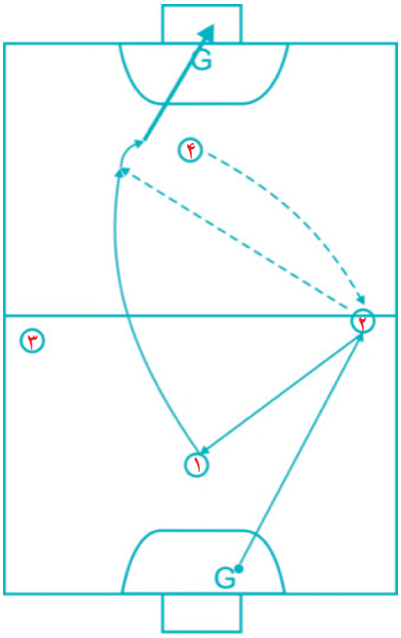
ــ ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به‌تدریج مدافعان اضافه شوند.

نکات قابل توجه :

ــ دقت در جابه‌جایی

ــ دریافت توپ رو به دروازهٔ حریف

ــ انتخاب صحیح در پاس دادن



شکل ۶

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 می‌کردند و به نام پوناهه 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 این‌رو به نام همان قصر، این بازی، بدمینتون نام‌گذاری شد و اولین فدراسیون بین‌المللی 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 به‌ویژه شهرهای آبادان و مسجد سلیمان، بدمینتون در ایران و به‌خصوص جنوب کشور رواج یافت و در سال ۱۳۵۱ با شکل‌گیری فدراسیون بدمینتون، این ورزش در ایران به رسمیت در آمد و به‌سرعت 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 دانش‌آموزی نیز در سال ۱۳۶۰ شکل گرفت و از همان موقع تاکنون با برگزاری مسابقات آموزشگاه‌ها در حال فعالیت است.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی بدمینتون را در طول بازی و تمرینات به‌کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب دربازی بدمینتون، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های بدمینتون، با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی بدمینتون مهارت خود را در به‌کارگیری با راکت و شاتل نشان دهد.
- در طول بازی بدمینتون با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با مهارت و محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بدمینتون مشارکت فعال داشته باشد.

معرفی عناوین آموزش بدمینتون

- قوانین و مقررات
- نحوهٔ گرفتن راکت و شاتل
- سرویس بلند و دریافت
- تاس‌کلیر و انواع آن
- دراپ شات و انواع آن
- آندرهند کلیر
- آندرهند دراپ
- اسمش
- درایو
- بازی یک‌نفره و دونفره
- استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

قوانین و مقررات بازی بدمینتون

- **اندازه‌های زمین بدمینتون و ارتفاع پایهٔ تور**

ـ **بازی یک‌نفره** : طول ۱۳/۴۰ متر ـ عرض ۵/۱۸ متر

ـ **بازی دو نفره** : طول ۱۳/۴۰ متر ـ عرض ۶/۱۰ متر

ـ **عرض خطوط** : ۴ سانتی‌متر

ـ **ارتفاع پایهٔ تور** : ۱/۵۵ متر از سطح زمین

ـ **عرض تور بدمینتون** : ۷۶ سانتی‌متر

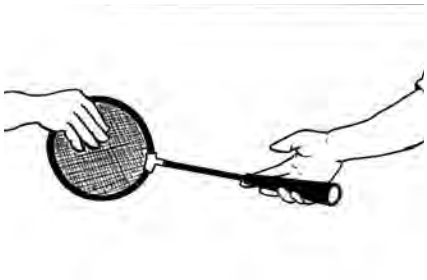
- **انواع بازی بدمینتون** : یک‌نفرهٔ خانم‌ها ، یک‌نفرهٔ آقایان، دونفرهٔ خانم‌ها، دونفرهٔ آقایان و دونفرهٔ مختلط
- **نحوهٔ امتیاز گرفتن در بازی بدمینتون** : هرگاه پس از زدن سرویس، جریان بازی به نفع سرویس‌زننده یا سرویس و گیرنده تمام شود، یک امتیاز داده می‌شود و سرویس نیز در اختیار گیرندهٔ امتیاز قرار می‌گیرد (مانند بازی والیبال).

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

آشنایی با راکت و شاتل

نحوهٔ گرفتن راکت

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



شکل ۱

شکل ۲

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

شکل ۳

نحوهٔ گرفتن شاتل برای زدن سرویس

در بدمینتون سه نوع گرفتن شاتل متداول است.

۱ گرفتن قسمت بالایی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به‌صورت نیم‌دایره (شکل ۴)

۲ گرفتن قسمت پایینی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به‌صورت نیم‌دایره (شکل ۵)

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 (شکل ۶).

دو نوع اول گرفتن شاتل برای زدن سرویس با روی راکت به‌کار می‌رود و نوع سوم گرفتن شاتل برای زدن سرویس با پشت راکت مورداستفاده قرار می‌گیرد.

شکل ۴

شکل ۵

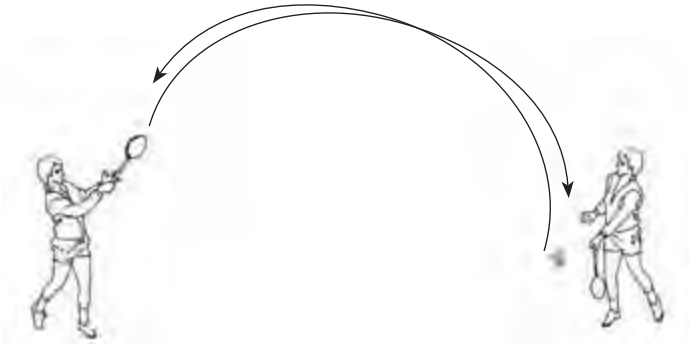
شکل ۶

ضربه به زیر شاتل با روی دست و پشت دست (فورهند و بک‌هند)

ــ برای این منظور دانش‌آموز باید از دامنهٔ حرکت مفصل مچ دست جهت ضربه و تغییر صفحهٔ راکت استفاده کند.

ــ هنگام زدن ضربه، حتماً پای موافق دست راکت دانش‌آموز در جلو قرار بگیرد.

ــ دانش‌آموزان دوبه‌دو، رو به روی هم به فاصلهٔ ۶ متر قرار می‌گیرند و شاتل را در ارتفاع پایین‌تر از کمتر برای یکدیگر می‌فرستند (مانند شکل ۷).



شکل ۷

تمرینات زدن ضربه به زیر شاتل با روی دست و پشت دست (فورهند و بک‌هند)

دانش‌آموزان را متناسب با تعداد، فضا و شاتل و راکت موجود، در فضای ورزشی مستقر و تمرینات زیر را اجرا کنید :

تمرین ۱ : با روی دست (فورهند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به‌طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.

تمرین ۲ : با پشت دست (بک‌هند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به‌طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.

تمرین ۳ : با روی دست (فورهند) و پشت دست (بک‌هند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به‌طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.

تمرین ۴ : شاتل را در جهت‌های مختلف به سمت راست، چپ، جلو، عقب به طرف بالا بزنند.

شکل ۸

سرویس بلند و دریافت

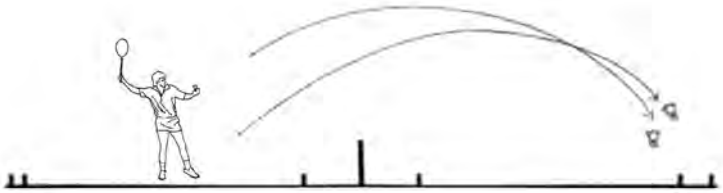
تعریف سرویس و انواع آن : سرویس ضربه‌ای است که بازی با آن شروع می‌شود. سه نوع سرویس در بدمینتون زده می‌شود.

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

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

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

ـ **محل فرود شاتل :** بهترین مکان در انتهای زمین است (شکل ۱)



شکل ۱

خطاهای زنندهٔ سرویس

خطاهای زنندهٔ سرویس در مراحل آموزش سرویس بلند با روی دست (فورهند) برای بازیکن راست‌دست باید ذکر شود؛ زیرا با توجه به آن است که تکنیک سرویس آموزش داده می‌شود.

۱ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت پاهای بازیکن سرویس زننده از روی زمین جدا شود یا روی خطوط زمین باشد و یا روی زمین کشیده شود سرویس خطا خواهد بود.

۲ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت، صفحه راکت بالاتر از کمر باشد خطا رخ داده است.

۳ اگر در هنگام برخورد راکت با شاتل میله راکت سرویس‌زننده به طرف پایین نباشد خطا محسوب می‌شود.

۴ اگر حرکت راکت از عقب به جلو یکنواخت نباشد سرویس خطا خواهد بود.

۵ اگر در هنگام سرویس راکت سرویس‌زننده با پرک‌های شاتل برخورد کند سرویس خطا خواهد بود.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن سرویس بلند با روی راکت (دست راست)

شکل ۲

۱ پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است؛ به‌طوری که پای راست در عقب و پای چپ در جلو قرار می‌گیرد. انگشتان پای عقبی به‌طرف میلهٔ تور و انگشتان پای جلویی در جهت زمینی که شاتل فرستاده می‌شود.

۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به‌طوری‌که پای چپ روی پاشنه قرار می‌گیرد.

۳ راکت در دست راست طوری قرار دارد که آرنج خم است؛ حداقل ۹۰ درجه و صفحهٔ راکت در قسمت پهلوی راست قرار بگیرد (شکل ۲).

۴ شاتل در دست چپ قرار می‌گیرد؛ به‌طوری‌که آرنج با زاویهٔ تقریباً ۹۰ درجه خم است (شکل۳).

۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ انتقال پیدا می‌کند، به‌طوری‌که پای راست روی پنجه قرار می‌گیرد. دست چپ از آرنج باز می‌شود و در قسمت جلو و راست بدن توپ را نگه می‌دارد. (شکل ۴)

۶ دستی که راکت دارد حرکت می‌کند در قسمت راست و جلوی بدن در سطح بالای زانو با شاتل رهاشده تماس پیدا می‌کند. در این حالت زاویهٔ راکت تقریباً ۴۵درجه است (شکل ۵).

۷ پس از برخورد صفحه راکت با شاتل حرکت راکت به‌طرف شانهٔ چپ ادامه پیدا می‌کند (شکل ۶).

شکل ۳

شکل ۴

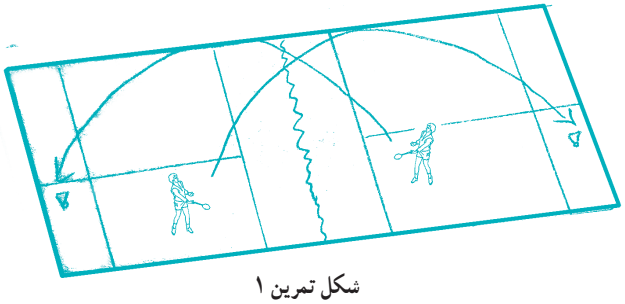
شکل ۵

شکل ۶

۸ در ضمن بهترین محل ایستادن برای زدن سرویس بلند حدود یک تا ۱/۵ متر از خط کوتاه است.

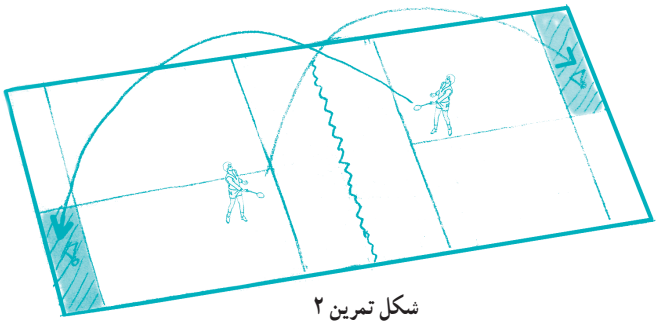
تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : در زمین بدمینتون دانش‌آموزان روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و برای هم سرویس بلند را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

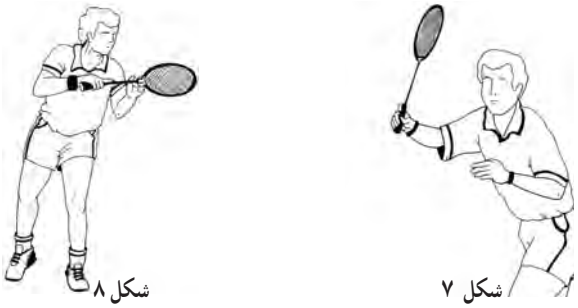
تمرین ۲ : دانش‌آموزان در این تمرین باید شاتل خود را به قسمت هاشور زده بفرستند (مانند شکل).



شکل تمرین ۲

نحوهٔ ایستادن برای دریافت

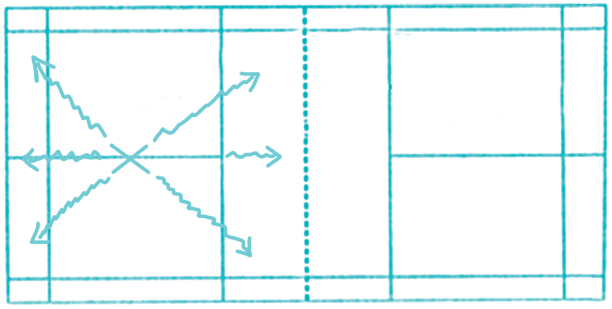
در بازی بدمینتون دو نوع گارد برای دریافت وجود دارد، یکی در هنگام دریافت سرویس مانند شکل ۷ و ۸، و دیگری در هنگام جریان بازی مانند شکل۹.



شکل ۷ شکل ۸

شکل ۹

در جریان بازی مساحت زمین تقریباً سه‌برابر هنگام دریافت سرویس است. بازیکن‌ها باید گاردی داشته باشند که نسبت به ضربه‌های حریف بتوانند عکس‌العمل مناسبی برای جواب دادن نشان دهد. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز زمین بازی بدمینتون خواهد بود (مانند شکل ۱۰).



شکل۱۰

تاس کلیر و انواع آن

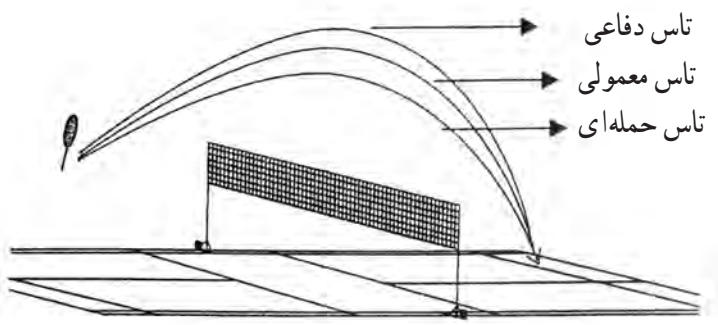
تعریف تاس کلیر : تاس کلیر به ضرباتی گفته می‌شود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند.

تاس کلیر بر سه نوع است :

الف) دفاعی (ارتفاع زیاد)

ب) حمله‌ای (ارتفاع کم)

ج) معمولی (ارتفاع متوسط)



شکل ۱

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با روی راکت (بدون پرش)

۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به‌طوری‌که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می‌گیرد.

۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به‌طوری‌که شانهٔ چپ به‌طرف تور قرار دارد.

۳ دست راست از آرنج خم است (۹۰درجه)؛ به‌طوری که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار می‌گیرد.

۴ سنگینی بدن ابتدا روی پای راست در حالی‌که زانوها کمی خم باشند قرار دارد.

۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود. در همین موقع دست راست راکت را به‌طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربهٔ تاس کلیر حرکت می‌دهد و دست چپ به‌طرف پایین حرکت می‌کند.

۶ صفحهٔ راکت در بالا و جلوی بدن با شاتل تماس پیدا می‌کند.

۷ در موقع برخورد راکت با شاتل پاها روی پنجه قرار دارد و دست راست کاملاً کشیده است به‌طوری‌که آرنج خم نباشد.

۸ پای راست بعد از زدن ضربه به‌طرف جلو حرکت می‌کند.

۹ حرکت راکت بعد از زدن ضربهٔ تاس کلیر به‌طرف جلو، پایین و کمی به سمت چپ بدن ادامه می‌یابد.

شکل‌های ۲، ۳، ۴ نحوهٔ عمل را از ابتدا تا انتها نشان می‌دهند.

شکل ۲

شکل ۳

شکل ۴

نکاتی آموزشی که در هنگام زدن تاس کلیر با روی راکت باید بدان توجه کرد :

۱ در موقعی که آرنج خم است باید بازو تقریباً در امتداد شانه قرار بگیرد (مانند شوت در بسکتبال نباشد، بلکه مانند زدن آبشار در والیبال باشد).

۲ سعی کنید راکت را به‌طرف شاتل با شتاب زیاد پرتاب کنید.

۳ در لحظهٔ آخر سعی کنید برای هدف‌گیری و سرعت بیشتر شاتل، از حرکت و نیروی مچ دست راکت‌دار خود به خوبی استفاده کنید.

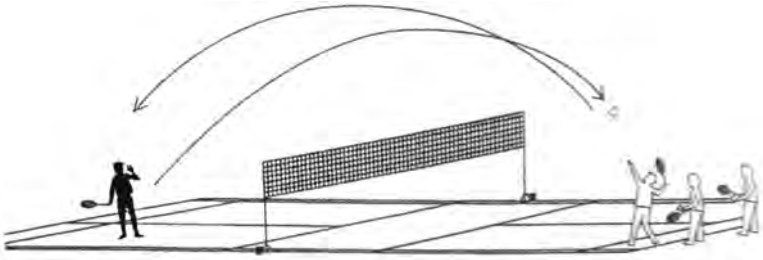
۴ حریف نباید بتواند ضربهٔ تاس کلیر شما را در وسط زمین قطع کند.

۵ دقت کنید تاس کلیر شما حتماً به انتهای زمین حریف و گوشه‌های آن برود.

تمرینات آموزشی

تمرین۱

معلم برای دانش‌آموزان مانند شکل ۱ شاتل می‌فرستد که کاملاً در جلو و بالای سر آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان جواب شاتل‌های معلم خود را با ضربهٔ تاس کلیر پاسخ می‌دهند.



شکل تمرین ۱

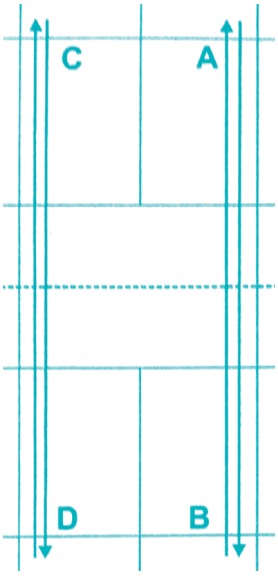
تمرین ۲

این تمرین تقریباً مانند تمرین شمارهٔ ۱ است با این تفاوت که معلم دیگر شاتل را در جلو و بالای سر دانش‌آموزان نمی‌فرستد، بلکه آن را کمی به جلو و یا کمی به عقب و یا به طرفین آنها می‌زند.

دانش‌آموزان باید خود را به پشت شاتل برسانند و ضربهٔ تاس کلیر را بزنند.

تمرین ۳

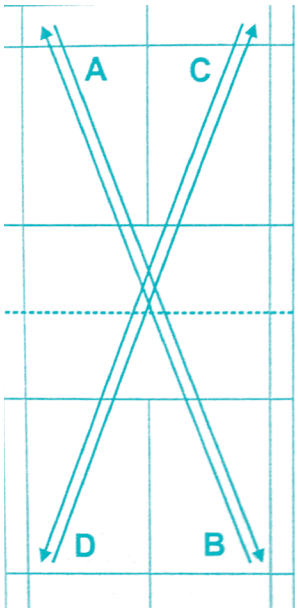
تاس کلیر : بازیکن‌ها دوبه‌دو روبه‌روی هم مانند شکل ۳ قرار می‌گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه ضربهٔ تاس مستقیم را می‌زنند.



شکل تمرین ۳

تمرین ۴

تاس مورب : این تمرین مانند تمرین شمارهٔ ۳ است با این تفاوت که بازیکن‌ها به‌طور ضربدری مقابل هم قرار می‌گیرند و ضربهٔ تاس مورب را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌دهند (مانند شکل ۴).



شکل تمرین ۴

دراپ شات و انواع آن

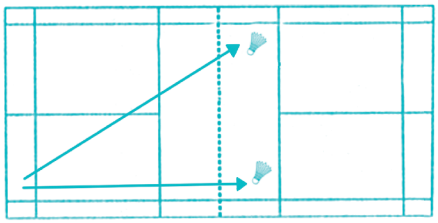
تعریف دراپ شات و انواع آن : به ضربه‌هایی اطلاق می‌شود که شاتل از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده می‌شود و بر دو نوع است.

الف) دراپ آهسته **ب)** دراپ تیز

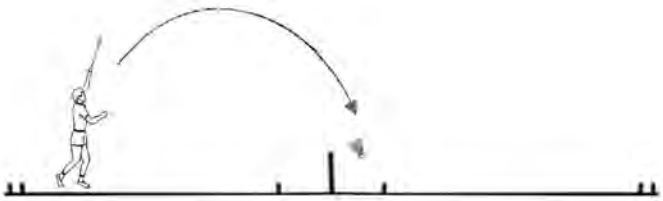
و به دو نحوه زده می‌شود : ۱ــ ساده ۲ــ کات‌دار

مشخصات شاتل دراپ آهسته

- **محل فرود شاتل :** بهترین مکان در جلوی تور زمین حریف و گوشه‌های آن است.
- ارتفاع شاتل در هنگام عبور از روی تور خیلی کم خواهد بود (مانند شکل ۱ و ۲).



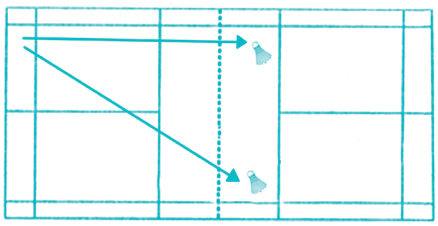
شکل ۲



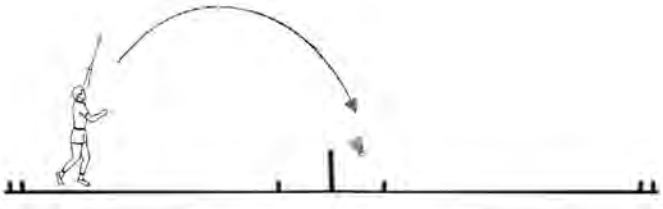
شکل ۱

مشخصات شاتل دراپ تیز

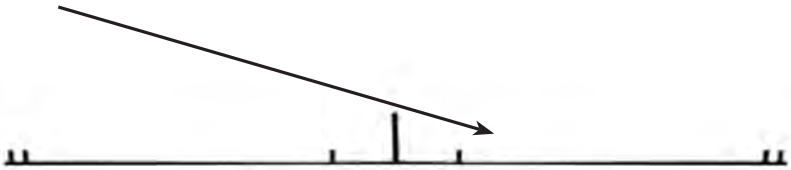
- **محل فرود شاتل :** بهترین مکان روی خط کوتاه تا حدود ۵۰ سانتی‌متر به‌طرف وسط زمین و گوشه‌های آن است.
- ارتفاع شاتل نسبت به تور خیلی کم است (مانند شکل ۳، ۴ و ۵).



شکل ۴



شکل ۳



شکل ۵

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربهٔ دراپ از بالای سر به‌طور ساده با روی راکت (بدون پرش)

۱ پاها کمی‌بیش از عرض شانه باز است؛ به‌طوری‌که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می‌گیرد.

۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به‌طوری‌که شانه چپ به‌طرف تور قرار دارد.

۳ دست راست از آرنج خم است؛ به‌طوری‌که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار می‌گیرد.

۴ زانوها کمی‌خم است و کمر نیز به‌طور متوسط به‌طرف خارج بدن قوس دارد.

۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود.

۶ دست چپ از بالا به پایین و به‌طرف چپ بدن حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست با راکت به‌طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه دراپ حرکت می‌کند.

۷ صفحهٔ راکت در موقع برخورد به شاتل به طرف لبهٔ تور است. (دراپ بدون کات) و پاها نیز روی پنجه قرار می‌گیرد.

۸ دست راست در هنگام برخورد صفحهٔ راکت با شامل تقریباً کشیده است و مچ آن در جهت پایین قرار دارد.

۹ بعد از زدن ضربه پای راست به‌طرف جلوی زمین حرکت می‌کند و ادامهٔ حرکت راکت به‌طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن است.

شکل‌های ۶ و ۷ و ۸ نحوهٔ عمل را نشان می‌دهد.

شکل ۸

شکل ۷

شکل ۶

نکات آموزشی مهم در هنگام زدن ضربهٔ دراپ با روی راکت و پشت راکت

۱ از مچ دست برای کنترل و هدف‌گیری استفاده کنید.

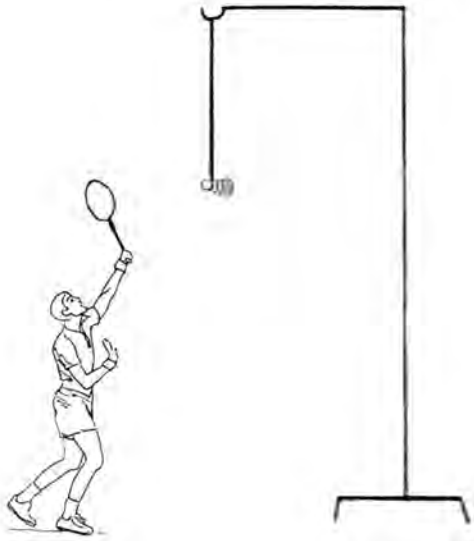
۲ از نیروی مچ دست برای شتاب بیشتر به شاتل استفاده کنید.

۳ تا آنجا که امکان دارد شاتل را در ارتفاع بالایی بزنید.

تمرینات آموزشی

تمرین ۱

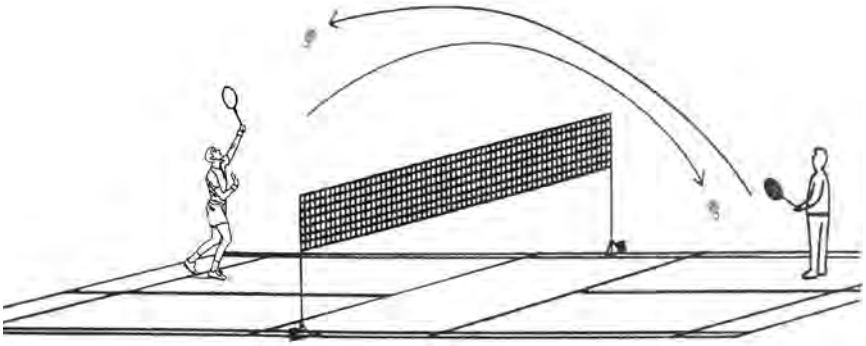
(دراپ با روی راکت) : شاتل را به‌وسیله‌ای آویزان می‌کنیم. دانش‌آموزان مانند شکل زیر درحالی که راکت در دستشان است به شاتل چندین بار ضربه دراپ را می‌زنند. معلم باید توجه کند که دانش‌آموزان از مچ دست خود برای زدن ضربهٔ دراپ بیشتر استفاده کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲

(دراپ با روی راکت) : دانش‌آموزان مانند شکل زیر پشت تور می‌ایستند. معلم برای آنها شاتل را بالای تور می‌فرستد. آنها دراپ می‌زنند.



شکل تمرین ۲

تمرین ۳

(دراپ با روی راکت) : دانش‌آموزان در آخر زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را طوری می‌فرستد که در بالا و جلوی آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربهٔ دراپ می‌دهند.

تمرین ۴

(دراپ با روی راکت) : دانش‌آموزان نزدیک به انتهای زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را به آخر زمین می‌فرستد و آنها به‌طرف جلو حرکت می‌کنند و ضربهٔ دراپ می‌زنند.

تمرین ۵

(دراپ با روی راکت) : دانش‌آموزان در وسط زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را به آخر زمین می‌فرستد. آنها عقب‌عقب می‌روند و ضربهٔ دراپ را می‌زنند.

تمرین ۶

(دراپ با روی راکت) : در این تمرین معلم شاتل‌ها را در نقاط مختلف زمین می‌فرستد تا دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف مثلاً از عقب به جلو یا از جلو به عقب یا از سمت راست به طرف سمت چپ و بالعکس حرکت کنند و ضربهٔ دراپ با روی راکت را بزنند.

تمرین ۷

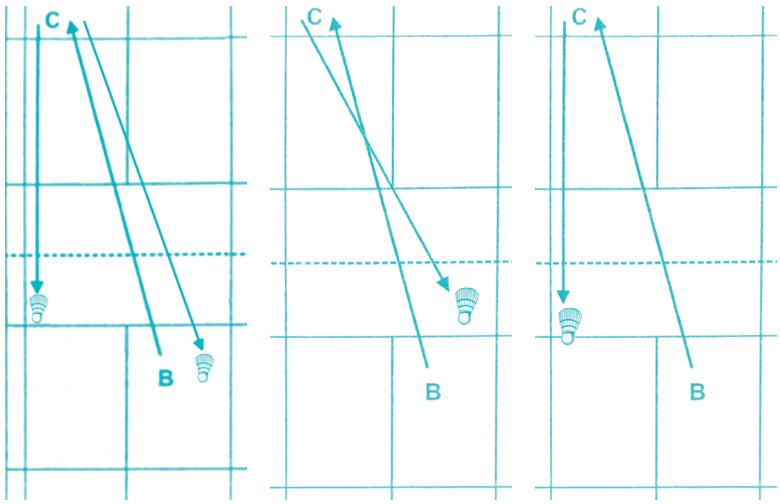
(دراپ مستقیم با فورهند) : مانند شکل زیر بازیکن B سرویس بلند می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم می‌دهد.

تمرین ۸

(دراپ مورب با فورهند) : مانند شکل زیر بازیکن B سرویس می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مورب می‌دهد.

تمرین ۹

(دراپ مستقیم و مورب) : مانند شکل زیر بازیکن B سرویس می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم و مورب می‌دهد.



شکل تمرین ۷ شکل تمرین ۸ شکل تمرین ۹

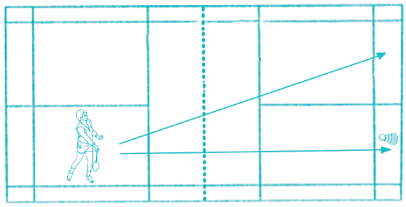
آندرهند کلیر

تعریف آندرهندکلیر : فرستادن شاتل از سطح پایین‌تر از تور به انتهای زمین حریف را می‌گویند.

آندرهندکلیر بر دو نوع است :

الف) با ارتفاع زیاد (دفاعی)

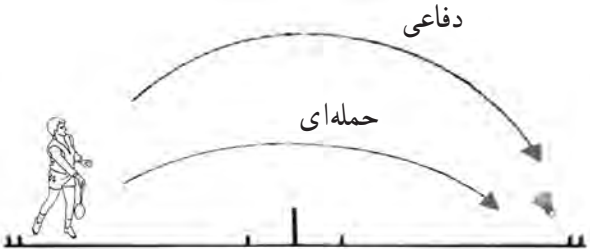
ب) با ارتفاع کم (حمله‌ای)



شکل ۱

مشخصات شاتل

- **محل فرود :** بهترین مکان انتهای زمین و گوشه‌های آن می‌باشد (مانند شکل ۱).
- **ارتفاع شاتل :** در آندرهند دفاعی زیاد و در حمله‌ای نسبت به دفاعی کمتر است (مانند شکل ۲).
- **سرعت شاتل :** در دفاعی کم و در حمله‌ای بیشتر است.



شکل ۲

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربهٔ آندرهند با روی راکت

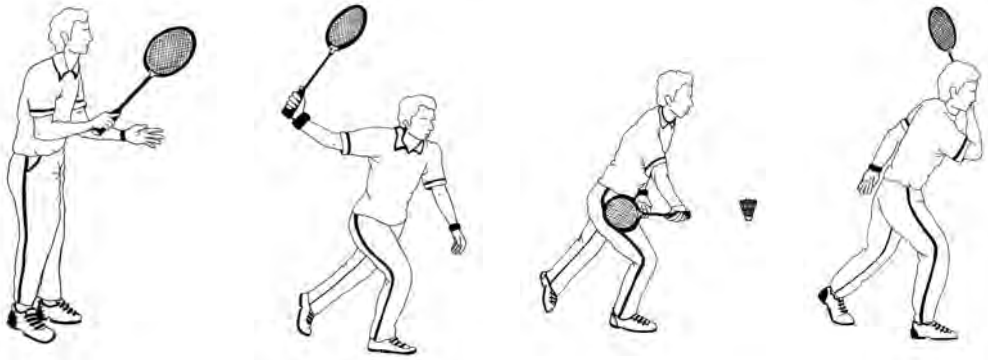
۱ حالت آماده دریافت شاتل (به غیر از سرویس)

۲ پای راست در جهت شاتل حرکت می‌کند، در همین هنگام دست راست که راکت دارد و در طرف راست بدن کمی متمایل به عقب قرار می‌گیرد.

۳ پای چپ درحالی که روی پنجه است در عقب قرار دارد.

۴ راکت به‌طرف شاتل حرکت می‌کند و در جلو سمت راست بدن با توپ تماس پیدا می‌کند. در این هنگام سنگینی بدن روی پای راست است.

۵ ادامهٔ حرکت راکت پس از زدن ضربه به‌طرف شانهٔ چپ می‌رود. عکس‌های شمارهٔ A، B، C، D نحوهٔ کار را نشان می‌دهند.



A B C D

شکل ۳

نکته

باید توجه داشت که امکان دارد زننده نتواند با یک گام به شاتل برسد برای رسیدن به شاتل باید از حرکت پا جای پا استفاده کند، یعنی پای چپ را به‌جای پای راست و پای راست را به جلو در جهت شاتل قرار دهد تا بتواند ضربهٔ آندرهند کلیر را بزند.

تمرینات آموزشی

تمرین سایه‌زنی : دانش‌آموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می‌گیرند. سپس با علامت شمارهٔ ۱ معلم، پای راست خود را به جلو و دست راست را که راکت دارد به‌طرف عقب می‌برند. دانش‌آموزان با علامت شمارهٔ ۲ معلم، دستی را که راکت دارد به‌طرف جلو حرکت می‌دهند و شاتل را به‌طور فرضی می‌زنند (سایه زنی).

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربهٔ آندرهند با پشت راکت

۱ حالت آماده برای دریافت شاتل

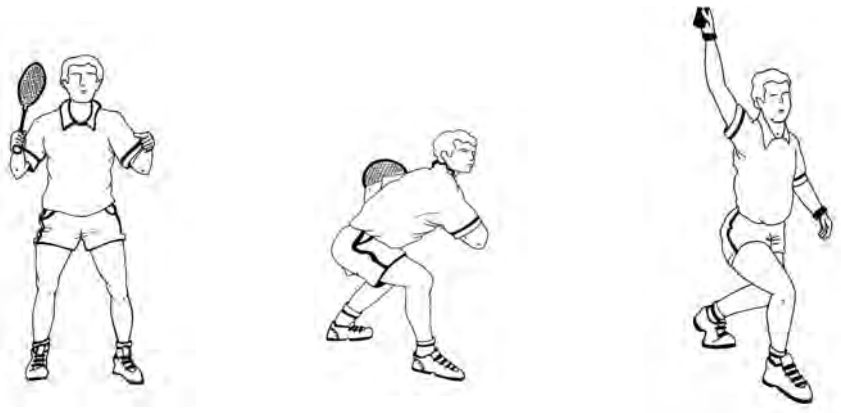
۲ پای راست در جهت مسیر شاتل حرکت می‌کند و از جلوی پای چپ عبور می‌کند. در همین هنگام دست راست به‌طرف سمت چپ بدن برای ایجاد دامنهٔ حرکتی می‌رود.

۳ درحالی که سنگینی روی پای راست است پای چپ روی پنجه در عقب قرار می‌گیرد.

۴ راکت به‌طرف شاتل حرکت می‌کند و به آن در جلو و سمت چپ بدن ضربه می‌زند.

۵ ادامهٔ حرکت راکت پس از زدن ضربه به شاتل در جهت سمت راست بدن خواهد بود.

تصاویر A، B، C مراحل بالا را نشان می‌دهند.



A B C

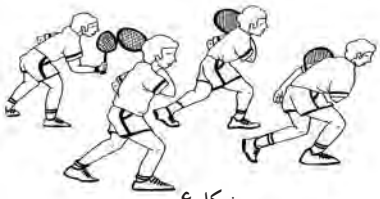
شکل ۴

تمرینات آموزشی

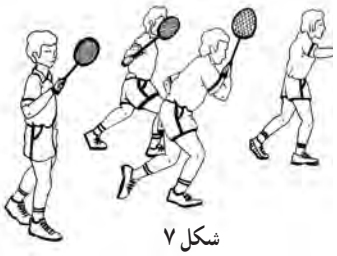
سایه‌زنی : دانش‌آموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می‌گیرند (شکل ۵). سپس با علامت شمارهٔ ۱ معلم، پای راست خود را در جلو قرار می‌دهند. در این هنگام دست راست خود را که راکت دارد به‌طرف چپ بدن می‌برند (شکل ۶).

با علامت شمارهٔ ۲ معلم دستی که راکت دارد به‌طرف جلو حرکت می‌کند و شاتل را به‌طور فرضی (سایه‌زنی) می‌زند (شکل ۷). این تمرین چندین بار باید تکرار شود.

شکل ۵



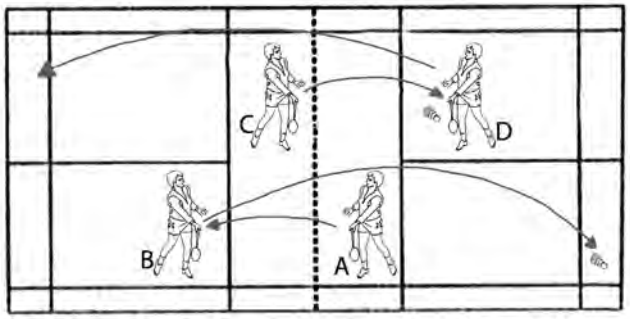
شکل ۶



شکل ۷

تمرین ۱

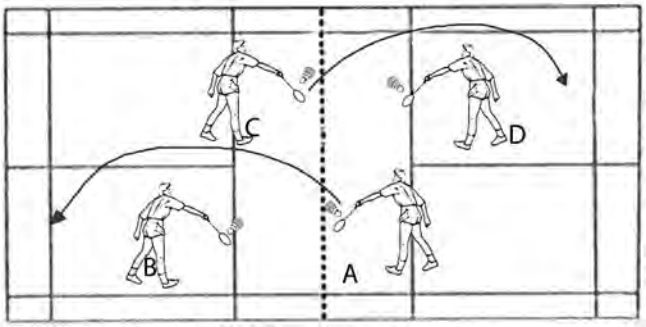
آندرهند کلیر با فورهند : بازیکن‌های C و A به ترتیب برای بازیکن‌های D وB با دست شاتل را به پشت تور جلوی زمین می‌اندازند و آنها با روی دست (فورهند) ضربهٔ آندرهند کلیر را می‌زنند. پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲

آندرهند با بک هند : مانند تمرین شمارهٔ ۱ است با این تفاوت که ضربهٔ آندرهند کلیر با پشت دست (بک هند) را می‌زنند.

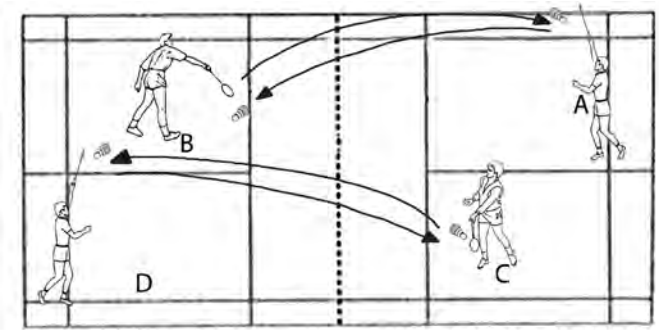


شکل تمرین ۲

تمرین ۳

آندرهند کلیر با فورهند و بک هند :

بازیکن‌های A و D ضربهٔ دراپ شات می‌زنند و بازیکن‌های B و C جواب آنها را با ضربهٔ آندرهند کلیر با فورهند و بک هند می‌دهند. پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین ۳

تمرین ۴

ترکیبی ساده : ۱ــ مانند شکل بازیکن **A** سرویس بلند می‌زند.

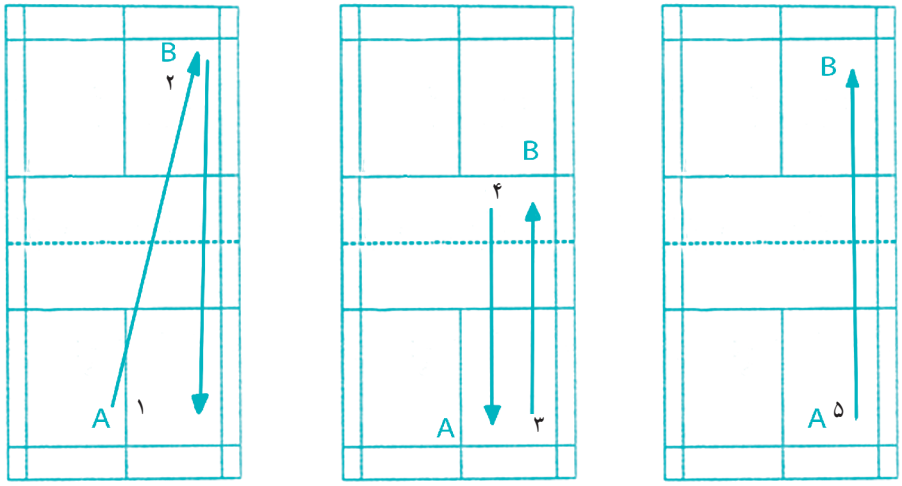
۲ــ بازیکن **B** جواب را تاس کلیر با فورهند می‌دهد.

۳ــ بازیکن **A** جواب او را دراپ شات با فورهند می‌دهد.

۴ــ بازیکن **B** جواب را با ضربهٔ آندرهند کلیر می‌دهد.

۵ــ بازیکن **A** جواب او را با ضربهٔ تاس کلیر با فورهند می‌دهد.

تکرار با ضربهٔ شمارهٔ ۲ ادامه پیدا می‌کند. در ضمن هر وقت شاتل از جریان ضربه خارج شد، تمرین از اول شروع می‌شود. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکنان جای خود را عوض می‌کنند.

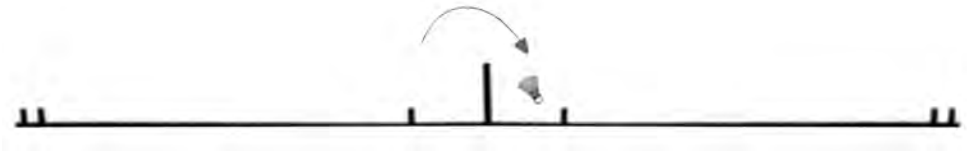


الف ب ج

شکل تمرین ۴

آندرهند دراپ

تعریف آندرهند دراپ : به ضرباتی اطلاق می‌شود که از سطح پایین‌تر از تور به جلوی زمین حریف زده می‌شوند (مانند شکل ۱).



شکل ۱

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

- **محل فرود شاتل :** بهترین مکان گوشه‌های جلوی زمین است به‌طوری‌که به خط عرض زیر تور نزدیک باشد.
- **ارتفاع تور :** هر چه ارتفاع شاتل در موقع عبور از روی تور کمتر باشد بهتر خواهد بود.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با روی راکت

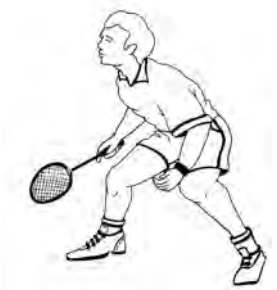
۱ حالت آماده برای دریافت شاتل

۲ پای راست در مسیر شاتل حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست راکت را در طرف جلو و راست بدن قرار می‌دهد.

۳ پای چپ در عقب قرار دارد.

۴ دست راست راکت را به‌طرف شاتل حرکت می‌دهد و ضربهٔ آندرهند دراپ را به شاتل می‌زند.

شکل‌های شمارهٔ ۲ و ۳ نحوهٔ کار را نشان می‌دهد.



شکل ۲

شکل ۳

نکات مهم آموزشی

ــ در ضربهٔ آندرهند دراپ بیشترین نیرویی که به شاتل وارد می‌شود به‌وسیلهٔ مچ دست است.

ــ در هنگام زدن ضربهٔ سنگین روی پای راست قرار دارد.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با بک هند

تمام مراحل مانند آندرهند دراپ با فورهند است با این تفاوت که در مرحلهٔ ۲ دست راست راکت را در طرف چپ و جلوی بدن قرار می‌دهد (مانند شکل ۴).

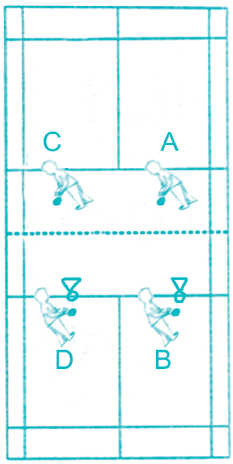
شکل ۴

تمرینات آموزشی

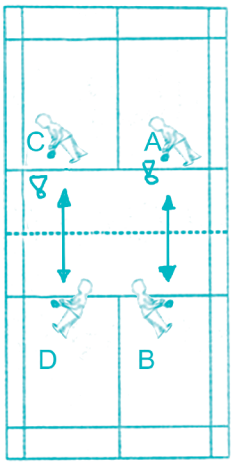
تمرین ۱ : مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن پشت تور قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A وD برای بازیکن‌های روبه‌روی خود با دست، شاتل را به پشت تور می‌فرستند و آنها ضربهٔ آندرهند دراپ را با فورهند و بک هند تمرین می‌کنند. پس از ۶ دقیقه جاها عوض می‌شود.

تمرین ۲ : مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن قرار دارد و دوبه‌دو ضربهٔ آندرهند دراپ را تمرین می‌کنند، البته به‌طور مستقیم.

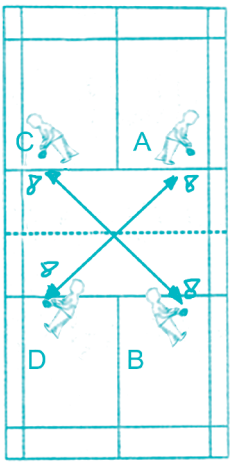
تمرین ۳ : مانند شکل زیر بازیکن‌ها به‌طور مورب ضربهٔ آندرهند دراپ را انجام می‌دهند.



شکل تمرین۱

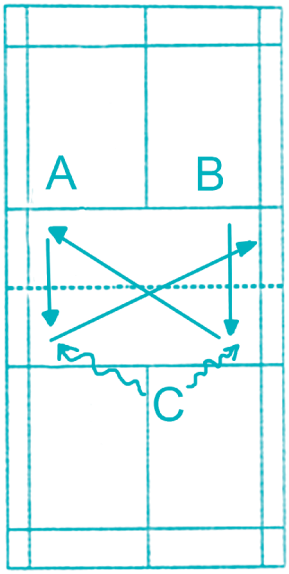


شکل تمرین ۲



شکل تمرین ۳

تمرین ۴ : مانند شکل زیر در هر زمین ۳ بازیکن قرار دارد. بازیکن‌های A و B به‌طور مستقیم ضربهٔ آندرهند دراپ مستقیم می‌زنند و بازیکن C جواب آنها را با آندرهند دراپ مورب می‌دهد. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین۴

تمرین ۵

۱ مانند شکل بازیکن **B** سرویس بلند می‌زند (شکل الف).

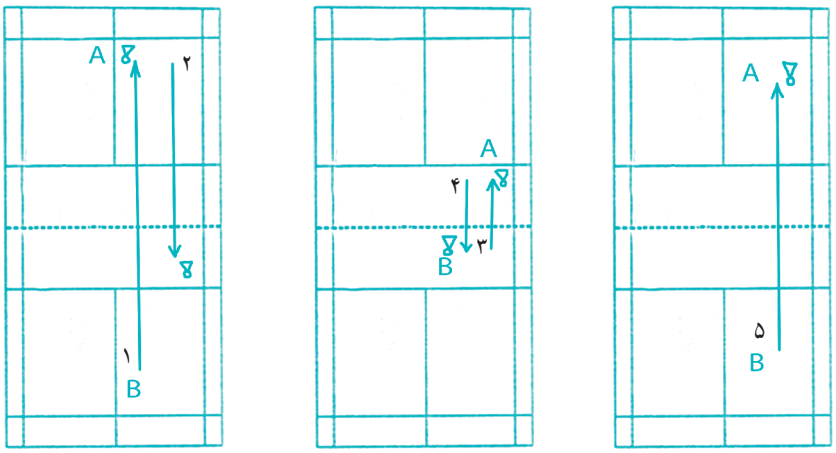
۲ جواب او را بازیکن **A** با دراپ شات می‌دهد (شکل الف).

۳ بازیکن **B** جواب را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

۴ بازیکن **A** جواب او را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

۵ بازیکن **B** جواب را با آندرهند کلیر می‌دهد (شکل ج).

و تکرار از ضربهٔ شماره ۲ ادامه پیدا می‌کند. هرگاه شاتل از جریان بیفتد دوباره از اول ضربه‌ها شروع می‌شوند. مدت تمرین ۱۰ دقیقه است و سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



الف ب ج

شکل تمرین ۵

تمرین ۶

مانند شکل‌های الف، ب و ج :

۱ بازیکن **B** سرویس بلند می‌زند (شکل الف).

۲ بازیکن **A** جواب او را با دراپ شات می‌دهد (شکل الف).

۳ بازیکن **B** ضربهٔ آندرهند دراپ می‌زند (شکل الف).

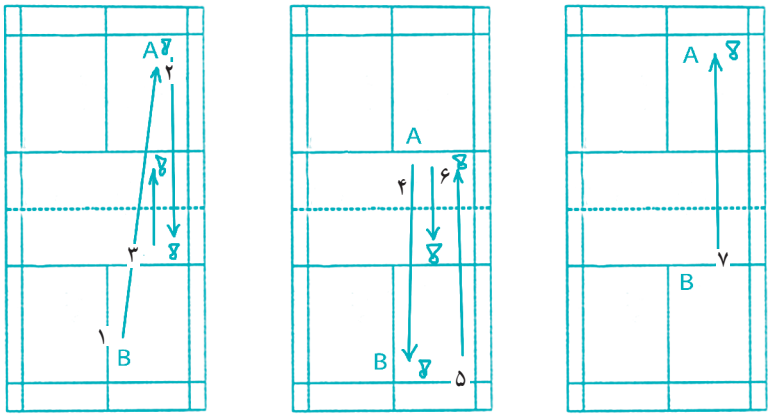
۴ بازیکن **A** جواب او را با آندرهند کلیر می‌دهد (شکل ب).

۵ بازیکن **B** این بار دراپ شات می‌زند (شکل ب).

۶ بازیکن **A** جواب او را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

۷ بازیکن **B** ضربهٔ آندرهند کلیر می‌زند.

تکرار از ضربهٔ شماره ۲ و مدت تمرین ۱۰ دقیقه است.



الف ب ج

شکل تمرین ۶

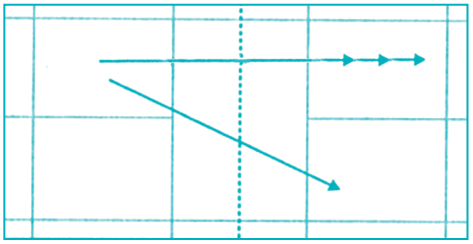
اسمش

تعریف اسمش : به ضربه‌هایی اطلاق می‌شود که شاتل از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به‌طرف زمین حریف زده می‌شود.

مشخصات یک اسمش خوب :

- فرود شاتل نزدیک به خطوط کناری زمین و در بازی دونفره در وسط زمین و گاهی بدن بازیکن حریف خواهد بود.
- ارتفاع شاتل نسبت به تور کم است : سرعت شاتل اکثراً زیاد و فرود شاتل هر چه به عمود نزدیک‌تر باشد بهتر خواهد بود.

شکل ۱ از بالا و شکل ۲ از پهلو ضربهٔ اسمش را نشان می‌دهد.



شکل ۱

شکل ۲

نحوهٔ زدن اسمش : زدن اسمش چندین شیوه دارد.

الف) بدون پرش ب) با پرش

در اینجا فقط مراحل آموزش اسمش بدون پرش آورده شده است.

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن **ضربهٔ اسمش بدون پرش روی دست (فورهند)**

۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به‌طوری‌که پای چپ در جلو و پای راست در عقب باشد.

۲ سنگینی بدن روی پای عقب قرار دارد؛ به‌طوری‌که شانهٔ چپ به‌طرف تور قرار می‌گیرد.

۳ دست راست از آرنج خم است؛ به‌طوری‌که راکت در کنار عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار بگیرد.

۴ زانوها کمی خم شده است (شکل ۳).

۵ سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود (شکل ۴).

۶ دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست راکت را با سرعت به‌طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربهٔ اسمش حرکت می‌دهد (شکل ۴).

۷ صفحهٔ راکت در موقع برخورد به شاتل تقریباً به‌طرف لبهٔ تور است و پاها روی پنجه قرار می‌گیرد (شکل ۴).

۸ دست راست به‌طرف جلو حرکت می‌کند و ادامه حرکت به‌طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن است (شکل ۵).

شکل ۵

شکل ۴

شکل ۳

نکات مهم آموزشی در هنگام زدن اسمش

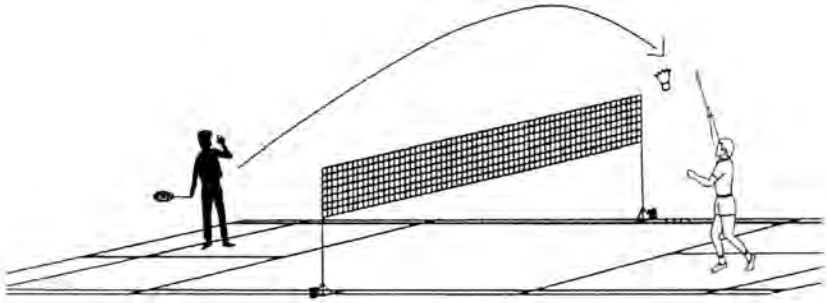
ــ تا حد ممکن به شاتل در ارتفاع بالا ضربه بزنید.

ــ برای اینکه ضربهٔ اسمش محکم‌تر باشد از قوس کمر و خم شدن زانوها قبل از زدن ضربه استفاده کنید و از مچ دست و باز شدن زانوها در هنگام زدن ضربه استفاده کنید.

ــ سعی کنید قبل از زدن ضربه کاملاً در پشت شاتل قرار بگیرید.

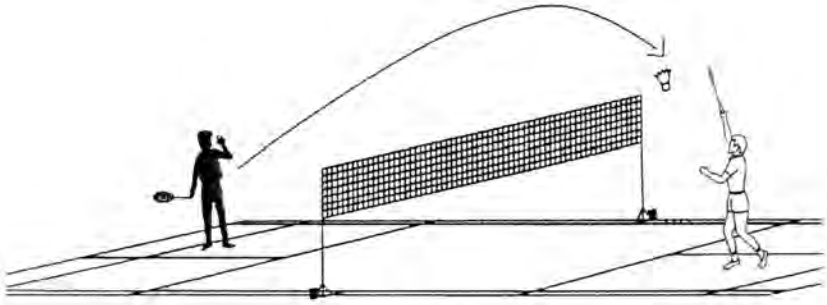
تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : اسمش با روی دست (فورهند) دانش‌آموزان مانند شکل پشت خط کوتاه سرویس می‌ایستند. معلم برای آنها شاتل را بالای تور می‌فرستد. دانش‌آموزان ضربهٔ اسمش را تمرین می‌کنند (شکل الف).



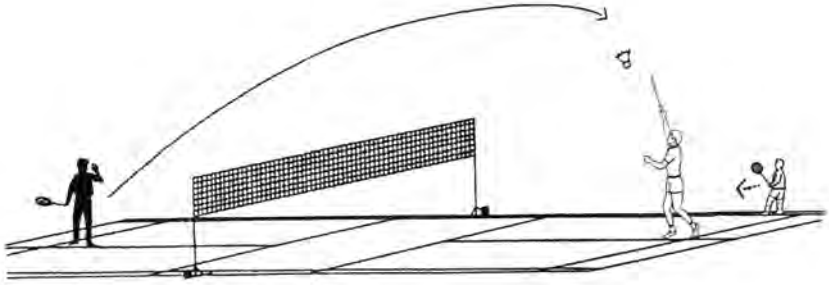
شکل تمرین ۱ (الف)

دانش‌آموزان مانند شکل در وسط قرار می‌گیرند. معلم برای آنها شاتل را بالا و نزدیک خط سرویس می‌فرستد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربهٔ اسمش می‌دهند (شکل ب).



شکل تمرین ۱ (ب)

تمرین ۲ : اسمش با روی دست (فورهند) دانش‌آموزان مانند شکل در انتهای زمین قرار می‌گیرند. معلم برای آنها شاتل را بالا و وسط زمین می‌فرستد. دانش‌آموزان به‌طرف جلو حرکت می‌کنند و جواب معلم خود را با ضربهٔ اسمش می‌دهند.

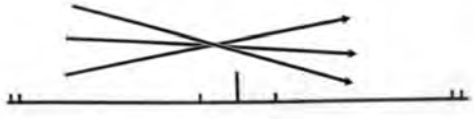


شکل تمرین ۲

ضربهٔ درایو

تعریف درایو : به ضرباتی گفته می‌شود که شاتل با سرعت و تقریباً به‌طور افقی در سطح نزدیک به تور به زمین حریف فرستاده می‌شود.

شکل ۱ مسیر حرکت درایو را نشان می‌دهد.



شکل ۱

درایو به دو نوع زده می‌شود :

الف) زمانی که شاتل در نزدیک و داخل بدن است.

ب) زمانی که شاتل در اطراف بدن است.

آموزش نحوهٔ ضربه درایو با روی دست و پشت دست زمانی که شاتل در نزدیک و داخل بدن است.

۱ آماده برای زدن ضربه

۲ پاها تقریباً به‌طور موازی بیش از عرض شانه باز است؛ به‌طوری‌که تعادل برای بازیکن ایجاد شود (شکل ۲).

۳ درصورتی‌که شاتل بالاتر از سینه باشد زانوها بیشتر خم می‌شود به‌گونه‌ای که مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌شود.

۴ مچ دست به‌طرف صورت بازیکن برمی‌گردد و دامنهٔ حرکتی برای شوک وارد کردن به شاتل ایجاد می‌کند.

۵ حرکت راکت از جهت بدن به‌طرف شاتل به‌طوری‌که بیشترین ضربه را مچ دست به شاتل وارد می‌کند (شکل ۳).

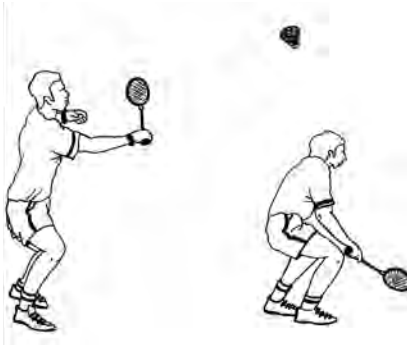
شکل ۲

شکل ۳

اما در صورتی‌که شاتل پایین‌تر از سینه باشد پاها کمتر باز می‌شود و زانوها کمتر خم می‌شود؛ به‌گونه‌ای که مرکز ثقل از زمین دورتر می‌شود. مچ دست به‌طرف پاها برمی‌گردد تا دامنهٔ حرکتی برای وارد کردن شوک ایجاد کند (شکل ۴).

شکل ۴

شکل ۵ زنندهٔ درایو با روی راکت را پس از ضربه و شکل ۶ درایو با پشت راکت را قبل از زدن نشان می‌دهد.

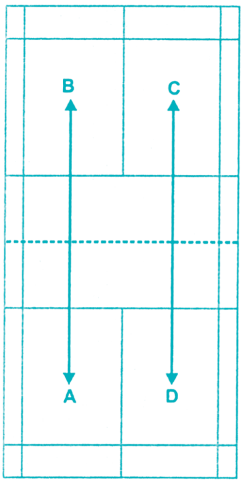


شکل ۵

شکل ۶

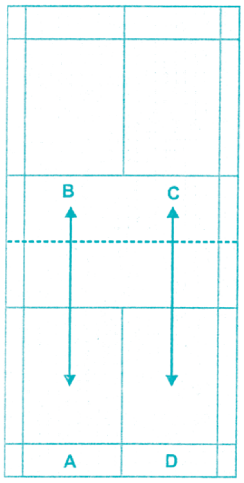
تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : درایو در داخل بدن مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و ضربهٔ درایو را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲ : درایو در داخل بدن مانند شکل زیر بازیکن‌های B و C نزدیک تور می‌ایستند و دو بازیکن دیگر (A و D) در ثلث آخر زمین قرار می‌گیرند و ضربهٔ درایو را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۲

تاس کلیر با پشت دست

آموزش نحوهٔ قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با پشت دست (بک هند)

برای زدن ضربهٔ تاس با بک هند تقریباً سه حالت پیش می‌آید.

الف) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می‌گیرد؛ به‌طوری که نسبت به بدن زننده کمی جلوتر خواهد بود. مانند شکل ۱ (پای راست جلوتر از پای چپ).

ب) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می‌گیرد؛ به‌طوری که نسبت به بدن زننده تقریباً مساوی است در نتیجه پای راست در امتداد پای چپ قرار خواهد داشت (شکل ۲).

ج) شاتل در سمت مخالف دست راکت بازیکن قرار دارد؛ به‌طوری که نسبت به بدن زننده عقب است که در نتیجه پای راست نسبت به پای چپ به آخر زمین نزدیک‌تر است (شکل ۳).

شکل۱

شکل ۲

شکل۳

در هر سه حالت برای زدن تاس با پشت راکت

۱ پای راست در جهت مسیر شاتل حرکت می‌کند.

۲ پای چپ روی پنجه به‌طوری که تابع حرکت پای راست است چرخش پیدا می‌کند.

۳ زانوها کمی خم و بالاتنه با گردش کمر به‌طرف پهلو قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که دست راست از آرنج خم، سر راکت در جهت شانهٔ چپ است (دامنهٔ حرکتی باید زیاد باشد).

۴ دست راست راکت را به‌طرف شاتل با استفاده از گردش بالاتنه هدایت می‌کند.

۵ در موقع برخورد راکت با شاتل دست زننده تقریباً کشیده است؛ به‌طوری‌که اگر شاتل از او دور باشد دست به‌طور مایل و اگر به او نزدیک باشد تقریباً به صورت عمود خواهد بود. زاویهٔ راکت با توجه به نوع تاس کلیر دفاعی یا حمله‌ای یا معمولی بازتر یا کمی بسته‌تر است (شکل‌های ۴، ۵ و ۶).

شکل ۴

شکل ۵

شکل ۶

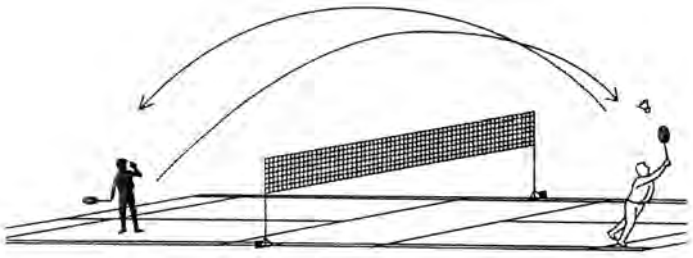
۶ در موقع برخورد شاتل با راکت سنگینی بدن با توجه به نزدیک بودن شاتل به زننده یا دور بودن آن فرق می‌کند، اگر شاتل به بدن نزدیک باشد سنگینی روی پای چپ (شکل ۷) و اگر از بدن دور باشد سنگینی روی پای راست قرار می‌گیرد (شکل ۸).

شکل ۷

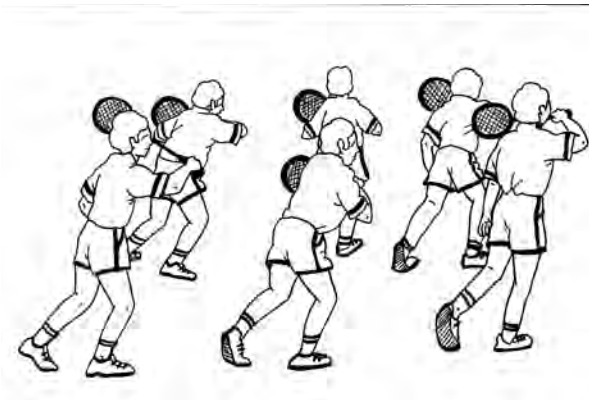
شکل ۸

تمرینات آموزشی

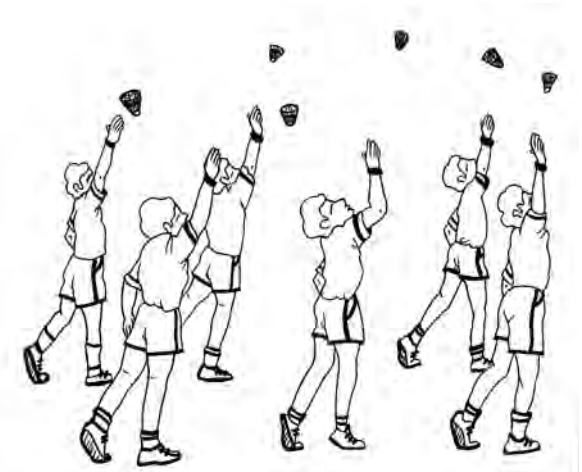
تمرین ۱ : معلم برای دانش‌آموزان مانند شکل ۱ شاتل می‌فرستد که در بالا و قسمت چپ بدن آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان ضربهٔ تاس با پشت راکت را تمرین می‌کنند. شکل الف و شکل ب و ج گروهی یادگیرنده را نشان می‌دهد که حرکت پرتابی تاس کلیر را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱ (الف)

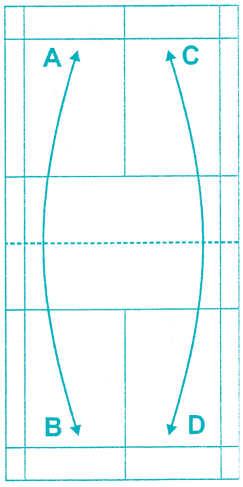


شکل تمرین ۱ (ب)



شکل تمرین ۱ (ج)

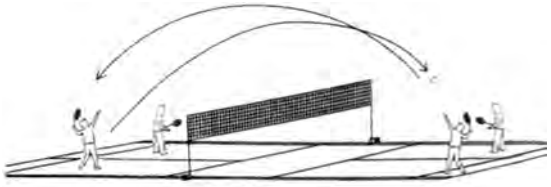
تمرین ۲ : مانند شکل ۲ در هر زمین ۴ بازیکن دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A و D با روی دست و بازیکن‌های C و B با پشت دست تاس کلیر مستقیم را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می‌کنند. سپس بازیکن‌های A و D با پشت دست و بازیکن‌های B و C با روی دست تمرین خواهند کرد.

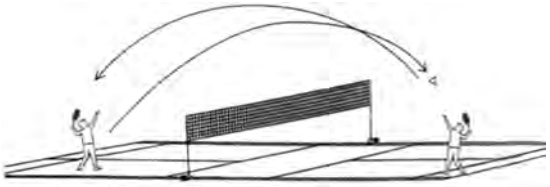


شکل تمرین ۲

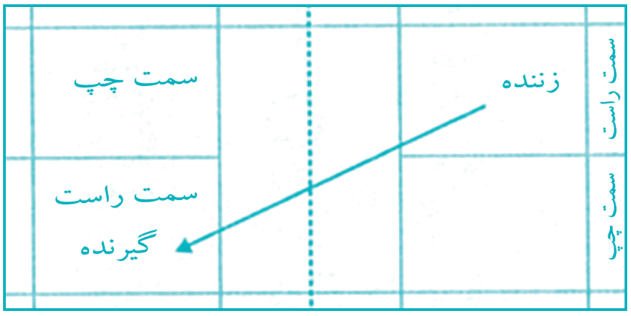
بازی یک‌نفره و دو نفره

بازی یک‌نفره و دو نفره چگونه انجام می‌گیرد؟ هر گاه در هر قسمت زمین بازی بدمینتون یک نفر قرار بگیرد بازی را یک‌نفره و هر گاه دونفر قرار بگیرند دو نفره می‌گویند.


شکل ۲ــ بازی دو نفره


شکل ۱ــ بازی یک‌نفره

آموزش نحوهٔ زدن سرویس و گرفتن آن در بازی یک‌نفره : در بازی یک‌نفرهٔ خانم‌ها و آقایان پس از انجام قرعه‌کشی به‌وسیلهٔ داور سرویس‌زننده از قسمت سمت راست زمین خود سرویس می‌زند و گیرندهٔ سرویس در قسمت راست زمین خود آن را دریافت می‌کند (به‌طور قطری).



شکل ۳

در بازی یک‌نفره، زنندهٔ سرویس در تمام امتیازهای زوج از سمت راست و در تمام امتیازهای فرد از سمت چپ زمین خود سرویس می‌زنند و گیرنده تابع سرویس زننده خواهد بود.

آموزش نحوهٔ زدن سرویس و دریافت آن در بازی دونفره

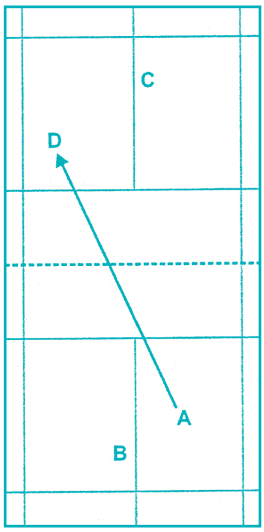
۱ در بازی دونفره بازیکن‌ها وقتی جاهای خود را برای زدن سرویس عوض می‌کنند که خود سرویس را زده باشند و جریان رالی به نفع آنها تمام شده باشد.

۲ بازیکن‌ها وقتی در امتیاز زوج هستند از قسمت راست زمین و زمانی که امتیاز آنها فرد است از قسمت چپ زمین خود سرویس باید بزنند.

۳ بازیکن هر تیم دونفره تا زمانی که تیمش به‌طور متوالی امتیاز می‌گیرد به زدن سرویس خود ادامه می‌دهد.

آموزش اصول ایستادن در هنگام زدن سرویس و گرفتن آن در بازی دونفره

به‌طورکلی در هنگام دریافت سرویس، گیرنده و یار او و همچنان سرویس‌زننده و یار او این گونه قرار می‌گیرند : سرویس گیرنده (D) و زننده (A) در محوطهٔ مربوط به خود و یار آنها نیز در قسمت تقریباً وسط زمین (BوC) (شکل ۴).

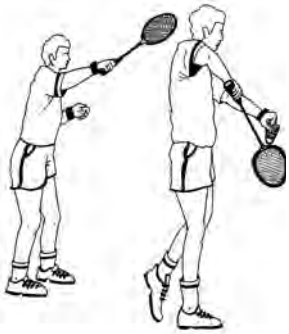


شکل ۴

شکل ۵ گیرنده سرویس و یار او و شکل‌های ۶ و ۷ زنندهٔ سرویس و یار او را نشان می‌دهند.

شکل ۵

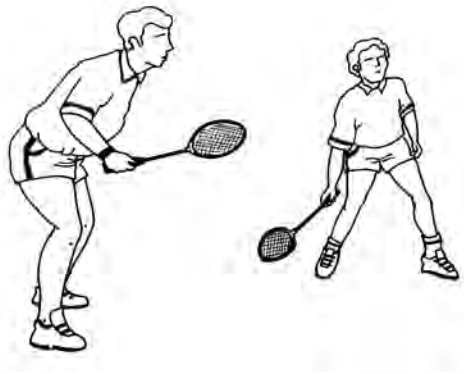
شکل ۶



شکل ۷

درهنگامی که بازیکن A سرویس کوتاه می‌زند، زمین برای او و یارش به‌صورت عرضی تقسیم می‌شود، یعنی اگر بازیکن D که سرویس‌گیرنده است جواب بازیکن A را که سرویس‌زننده 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.

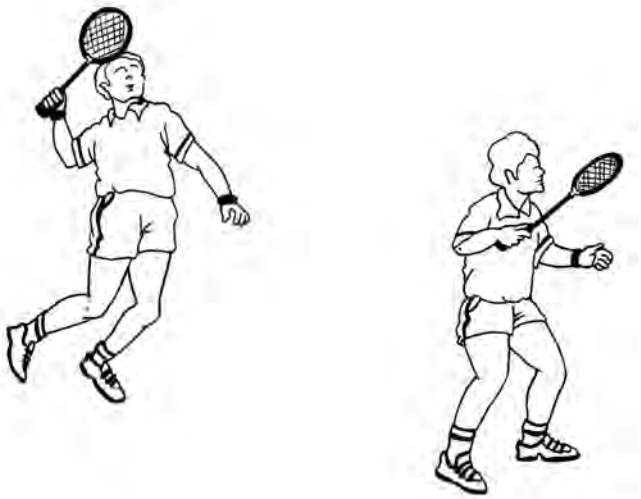
نحوهٔ قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام دفاع کردن



شکل ۸

شکل ۹

نحوهٔ قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام حمله کردن : (شکل ۱۰)



شکل ۱۰

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 نقشه‌های 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 :

۱ــ شناخت از تاکتیک بازیکن خودی و حریف

۲ــ آگاهی از توانایی‌های بازیکن خودی و حریف

۳ــ توانایی از چگونگی کاربرد ضربه‌های مختلف بدمینتون

۴ــ شناخت از حالت‌های روانی بازیکن خودی و حریف

مثلاً اگر حریف بازیکن شما در دفاع ضعیف است، استراتژی بازیکن شما باید حمله‌ای باشد. بدین منظور تاکتیک شما باید زدن سرویس‌های کوتاه، ضربهٔ دراپ‌شات و ضربهٔ آندرهند دراپ باشد تا حریف مجبور شود ضربهٔ آندرهند کلیر بزند که بازیکن شما از ضربهٔ اسمش خود جهت پیروزی استفاده کند یا اگر بازیکن حریف از سرعت خوبی برخوردار است بازیکن شما باید بازی را آهسته کند.از این‌رو استراتژی باید گرفتن سرعت حریف باشد. بدین منظور از تاس کلیر و آندرهند کلیر دفاعی باید استفاده شود.

کاربرد و موارد استفاده از ضربه‌های مختلف و بازی بدمینتون

از هر ضربه برای نمونه به دو مورد اشاره می‌شود.

۱ــ سرویس بلند :

الف ــ وقتی بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار نیست.

ب ــ دفاع زنندهٔ سرویس نسبت به حملهٔ حریف برتر است.

۲ــ سرویس کوتاه :

الف ــ بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار است.

ب ــ ضربه‌های آندرهند دراپ و آندرهند کلیر حریف خوب نباشد.

۳ــ سرویس تیز :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف منتظر سرویس کوتاه است.

ب ــ هنگامی زده می‌شود که حریف از سرعت عکس‌العمل خوبی برخوردار نباشد.

۴ــ تاس کلیر :

الف ــ تاس کلیر با قوس زیاد وقتی زده می‌شود که حریف بازیکن سرعتی است.

ب ــ تاس کلیر حمله‌ای زمانی زده می‌شود که حریف منتظر ضربهٔ دراپ‌شات است.

ج ــ تاس کلیر معمولی هنگامی زده می‌شود که رالی ادامه دارد و زننده منتظر فرصت مناسب جهت زدن ضربهٔ تمام‌کننده خواهد بود.

۵ــ دراپ‌شات :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف از ضربهٔ اسمش خوبی برخوردار است.

ب ــ هنگامی زده می‌شود که ضربه‌های زیردست حریف مانند آندرهند کلیر ضعیف است.

۶ــ آندرهند کلیر :

الف ــ زمانی زده می‌شود که بازیکن مقابل منتظر ضربهٔ آندرهند دراپ است.

ب ــ زمانی زده می‌شود که حریف از ضربهٔ اسمش خوبی برخوردار نیست.

۷ــ آندرهند دراپ :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف از اسمش خوبی برخوردار است.

ب ــ هنگامی زده می‌شود که بازیکن مقابل در انتهای زمین قرار دارد.

۸ــ درایو :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف عکس‌العمل ضعیفی دارد.

ب ــ در بازی دونفره بیشتر زده می‌شود، چون نباید به حریف ضربهٔ بلند داده شود.

۹ــ اسمش :

الف ــ هنگامی زده می‌شود که حریف دفاع خوبی ندارد.

ب ــ زمانی زده می‌شود که زننده از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است.

چگونه والیبال بازی کنیم؟

- والیبال ورزشی است که با حضور دو تیم و در زمینی که به‌وسیلهٔ تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می‌شود.
- 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 تکنیک‌های ساده تشکیل می‌شود و اجرای مناسب آن نیازمند بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی و ادراکی ــ حرکتی است؛ زیرا این ورزش ترکیبی از حرکات نسبتاً کوتاه‌مدت است.
- والیبال بازی‌ای است که بر پایهٔ ارسال‌های دقیق و جلوگیری از برخورد توپ با زمین استوار است، و این مستلزم جابه‌جایی‌های 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 آبشارزدن است.
- توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.
- در والیبال تقویت عضلات (شکم، کمر و انگشتان و . . .) به‌عنوان نقش حمایت کننده در حمله و دفاع اهمیت بسزایی دارد.
- بالاتنهٔ بازیکنان والیبال نباید زیاد عضلانی باشد؛ زیرا باعث کاهش سرعت حرکت دست می‌شود.
- در والیبال سرعت حرکات بالاتنه مهم‌تر از قدرت آن است، اما بر کار قدرتی روی پاها برای افزایش پرش بیشتر تأکید می‌شود.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

- قوانین بازی والیبال را در طول بازی و تمرینات رعایت کند.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی والیبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های والیبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی والیبال مهارت خود را در استفاده از توپ نشان دهد.
- در طول بازی والیبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های والیبال مشارکت فعال داشته باشد.

معرفی عناوین آموزش والیبال

در این برنامه در ادامهٔ آموزش مهارت‌های والیبال دورهٔ اول متوسطه، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود :

- آشنایی بیشتر با ورزش والیبال
- مروری بر مهارت‌های پایه (تمرینات ترکیبی)
- بازی‌خوانی و ردگیری توپ
- پاس
- آبشار (اسپک)
- دفاع روی تور
- توپ‌گیری (دفاع داخل میدان)
- تاکتیک‌های حمله
- تاکتیک‌های دفاع

جدول علائم راهنمای آموزش والیبال

ـ تور	
ـ جهت بازیکن در زمین بازی	
ـ بازیکن مدافع روی تور	
ـ بازیکنی که توپ در دست دارد.	
ـ شناخت بازیکن از طریق شمارهٔ پیراهن او	۱۲ ۳
ـ شناخت بازیکن از طریق منطقهٔ او در زمین بازی	① ③
ـ مسیر حرکت بازیکن	
ـ مسیر حرکت شاتل	
ـ مسیر توپ بعد از حمله	
ـ پاسور	S
ـ مربی	
ـ توپ‌جمع کن	
ـ توپ‌رسان	
ـ هدف	
ـ سبد توپ‌ها	
ـ میز یا جعبه	
ـ دیوار	

تاریخچهٔ والیبال

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با سال ۱۲۷۴هجری شمسی، توسط ویلیام.جی.مورگان مدیر تربیت بدنی انجمن جوانان مسیحی (Y.M.C.A) در شهر هولیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتونت نام داشت.

والیبال رشد سریعی داشته و گسترش آن ابتدا به آسیا و سپس به اروپا بوده است. تغییر در قوانین هر چهار سال یک‌بار در کنگرهٔ بین‌المللی والیبال اتفاق می‌افتد. برای مثال در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که امتیاز هر سِت ۱۵ باشد. تغییر قانون در کنگرهٔ جهانی ۱۹۸۸ با تصویب روش امتیازگیری رالی به ۲۵ امتیاز برای سِت اول تا چهارم و امتیاز ۱۵ برای سِت پنجم، همچنین تصمیم به خدمت گرفتن بازیکن لیبرو و آزادی استفاده از پا، بازی والیبال را جذاب‌تر و لذت‌بخش‌تر کرده است.

در سال ۱۹۴۷ فدراسیون بین المللی والیبال (FIVB) تشکیل شد و از المپیک ۱۹۶۴ توکیو، والیبال به‌طور رسمی به بازی‌های المپیک پیوست. امروزه ۲۲۰ کشور عضو فدراسیون بین‌المللی والیبال هستند. والیبال اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده شد و آموزش آن از دارالمعلمین ورزش آغاز شد؛ در سال ۱۳۳۶ فدراسیون والیبال به‌طور رسمی تشکیل شد.

از آن پس ایران در قالب تیم‌های ملی بزرگسالان، جوانان، دانشجویی، والیبال ناشنوایان، ارتش، والیبال نشسته، نوجوانان، ساحلی و دانش‌آموزی در رقابت‌های بین‌المللی ظاهر شد و موفق گردید عناوین قهرمانی متعددی کسب کند که برجسته‌ترین آنها در سال‌های اخیر عبارت‌اند از :

- ۲۰۱۰؛ قهرمانی دانش‌آموزان جهان
- ۲۰۱۲؛ قهرمانی نوجوانان آسیا
- ۲۰۱۳؛ قهرمانی جوانان آسیا
- ۲۰۱۴؛ چهارم لیگ جهانی بزرگسالان

شرایط و قوانین عمومی بازی والیبال

- **تعداد بازیکنان :**

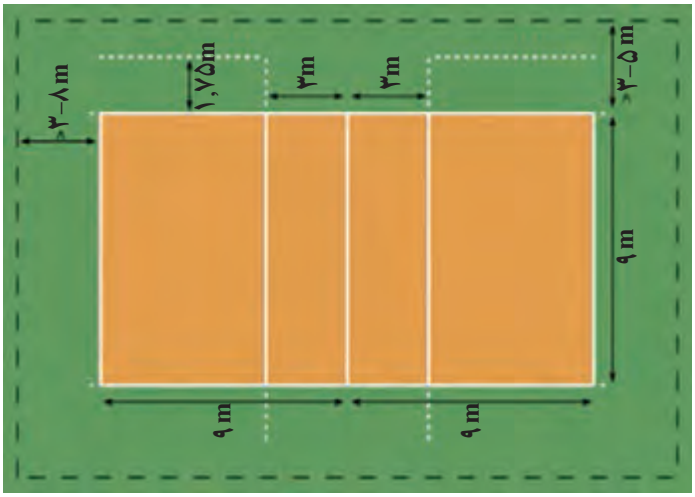
حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم (۶ بازیکن درون زمین، ۶ بازیکن جایگزین)

- **زمین والیبال :**

ــ مستطیلی است به عرض ۹ و طول ۱۸ متر که توسط خط مرکزی به دو مربع ۹ در ۹ متر تقسیم می‌شود (شکل ۱).

ــ **منطقهٔ جلو** : مستطیلی به ابعاد ۹ در ۳ متر است که با خطی موازی خط مرکزی و در فاصلهٔ ۳ متر از خط مرکزی مشخص می‌شود و جایی است که در اکثر مواقع حمله از آنجا انجام می‌شود. زمانی که تیم در حالت دفاعی قرار دارد، دفاع روی تور در این منطقه شکل می‌گیرد (شکل ۱).

ــ **منطقهٔ عقب** : مستطیلی به ابعاد ۶ در ۹ متر است که از خط یک‌سوم تا خط عرضی انتهای زمین را شامل می‌شود و جایی است که بازیکن خط عقب فقط زمانی می‌تواند از ارتفاعی بالاتر از تور آبشار بزند که از پشت خط ۳متر جهش کرده باشد (شکل ۱).



شکل ۱

■ **ارتفاع تور :**

ــ مردان : ۲/۴۳ متر

ــ زنان : ۲/۲۴ متر

■ **توپ :**

توپ از چرم یا الیاف مصنوعی که درون آن لایهٔ لاستیکی بادکنک مانندی قرار دارد، درست شده است.

محیط توپ : ۶۷ ــ ۶۵ سانتی‌متر

وزن : ۲۸۰ ــ ۲۶۰ گرم

■ **سیستم امتیازدهی :**

در مسابقات رسمی، بازی‌ها به شیوهٔ ۳ سِت از ۵ سِت برگزار می‌شود و تیمی که ۳ سِت را از آن خود کند، برندهٔ بازی است. هر تیم که به امتیاز ۲۵ (در «سِت» آخر به امتیاز ۱۵) برسد برندهٔ، سِت می‌شود مشروط براینکه حداقل ۲ امتیاز از حریف بالاتر باشد؛ بازی تا جایی ادامه می‌یابد که این اختلاف به‌وجود آید.

■ **وقت استراحت :**

هر تیم می‌تواند ۲ وقت استراحت درخواست کند که زمان هر کدام ۳۰ ثانیه است.

در بازی‌های رسمی، ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که زمان هر کدام ۱ دقیقه است.

■ **چرخش :**

ــ هرگاه وظیفهٔ زدن سرویس به یک تیم منتقل شد، بازیکنان آن تیم باید یک منطقه در جهت عقربه‌های ساعت چرخش انجام دهند.

ــ بلافاصله پس از اینکه شاتل وارد بازی شد، تمام بازیکنان می‌توانند آزادانه در زمین جابه‌جا شوند.

ــ یک تیم معمولاً هر «سِت» را با قراردادن بازیکنان تخصصی در هر یک از ۶ منطقهٔ زمین آغاز می‌کند.

تخصص‌ها در والیبال

■ **پاسور** : بازیکنی تخصصی است که حملهٔ تیم را هماهنگ می‌کند و به مهاجم پاس می‌دهد. 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 انعطاف‌پذیری بالا، خلاق و باهوش باشد.

■ **مدافع میانی** : بازیکنی تخصصی روی تور است که در منطقهٔ وسط جلو (منطقهٔ ۳) دفاع می‌کند، وظیفهٔ ایجاد هماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او است. از این بازیکن اغلب به‌عنوان مهاجم سرعتی در تاکتیک‌های حمله استفاده می‌شود که می‌تواند به‌عنوان عاملی برای فریب مدافعان حریف نیز باشد.

■ **مهاجم کناری** : به‌عنوان دریافت‌کنندهٔ مهاجم هم شناخته می‌شود. این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفهٔ دریافت سرویس را برعهده دارد، عمدتاً از کنار آنتن به‌ویژه منطقهٔ ۴ در حمله شرکت می‌کند.

■ **لیبرو** : بازیکنی تخصصی برای دریافت سرویس یا حمله است که جایگزین هر یک از بازیکنان عقب زمین می‌شود و فقط می‌تواند 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 هم‌تیمی‌هایش باشد. او در توپ‌گیری و دریافت سرویس باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم‌تیمی‌هایش 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. همین‌طور اگر لیبرو در منطقهٔ ۳متری نزدیک تور با پنجه پاس دهد، هم‌تیمی او نمی‌تواند در حالی‌که ارتفاع توپ بالاتر از تور قرار دارد، آن را وارد زمین حریف کند.

جایگزینی لیبرو با یک بازیکن دیگر جزو تعویض‌های تیم محسوب نمی‌شود. این جایگزینی باید در فاصلهٔ بین خط ۳ متر و خط انتهایی و زمانی‌که بازی جریان ندارد صورت گیرد و نیازی به اجازهٔ داور ندارد. فقط همان بازیکنی که لیبرو جایگزین او شده است می‌تواند به‌جای او به زمین برگردد.

■ **پشت‌خط‌زن** : پشت‌خط‌زن اصلی‌ترین مهاجم تیم است که معمولاً به‌عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم نیز به او نگریسته می‌شود. او در ترکیب تیم در قطر پاسور قرار می‌گیرد و معمولاً در لحظات حساس و تعیین‌کنندهٔ بازی وظیفهٔ کسب امتیاز در حمله بر عهدهٔ اوست.

روش‌های کسب امتیاز

تیم‌ها از ۴ روش می‌توانند امتیاز کسب کنند :

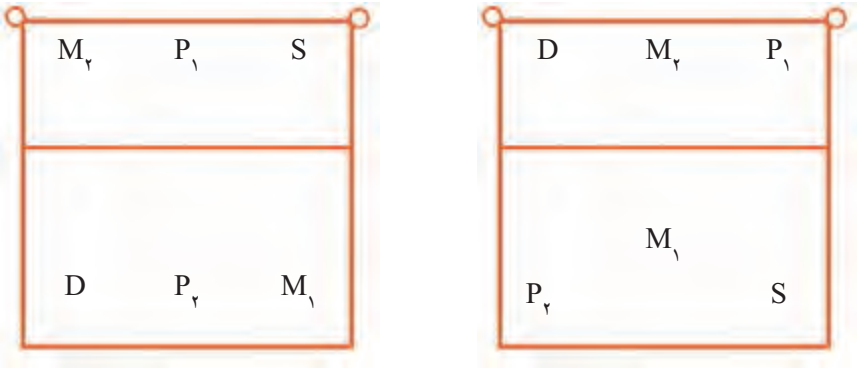
■ امتیاز مستقیم سرویس

■ دفاع روی تور

■ آبشار (مهم‌ترین)

■ خطای حریف

چگونگی قرار دادن تخصص‌ها در زمین به صورت قطری (شکل ۲)



سرویس تیم حریف

سرویس تیم خودی

شکل ۲

پاسور : S

پشت‌خط‌زن : D

قوی‌ترین دریافت‌کنندهٔ مهاجم : P_1

دومین دریافت‌کنندهٔ مهاجم : P_2

بهترین مهاجم سرعتی : M_1

دومین مهاجم سرعتی : M_2

مروری بر مهارت‌های پایهٔ والیبال

رهنمودهای آموزشی

وقتی بازیکنان در هر یک از مهارت‌های پایهٔ والیبال ماهر شدند، مهارت‌های پیشرفته و سیستم‌های بازی به آنها آموزش داده می‌شود. از این‌رو در ادامهٔ آموزش مهارت‌های والیبال دورهٔ اول متوسطه، در این برنامه، ابتدا به مرور مهارت‌های پنجه، ساعد و سرویس در قالب تمرینات ترکیبی می‌پردازیم.

در طراحی تمرینات ترکیبی به نکات زیر توجه کنید :

ــ دانش‌آموزان را در موقعیتی قرار دهید که بتوانند دو یا سه تکنیک را پی‌درپی اجرا کنند.

ــ به‌گونه‌ای عمل کنید که دانش‌آموزان فقط مهارت‌های تعیین شده را به اجرا گذارند.

ــ ترتیب اجرای مهارت‌های حرکتی را نزدیک به شرایط واقعی بازی، تعیین کنید (برای نمونه ابتدا سرویس و سپس دریافت آن).

ــ تمرینات را تا حد ممکن با دادن امتیاز به‌صورت فعال و پر هیجان اجرا کنید.

ــ در هر تمرین، چنانچه دانش‌آموزان به هدف تمرین نرسیده باشند لازم است با انجام اصلاحات لازم، تمرین را تکرار کنید.

ــ این تمرینات نمونه‌ای از ده‌ها تمرین متنوعی است که با هدف این درس می‌توان طراحی کرد و شما می‌توانید با توجه به فضا، امکانات و سطح مهارت دانش‌آموزان، علاوه بر این نمونه‌ها، تمرینات مناسب دیگری را طراحی و اجرا کنید.

تمرینات آموزشی

۱ **تمرین پاس پنجهٔ ستاره** : دانش‌آموزان به گروه‌های فرد (۷،۵، ۹نفره) تقسیم می‌شوند و به شکل دایره می‌ایستند. 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).

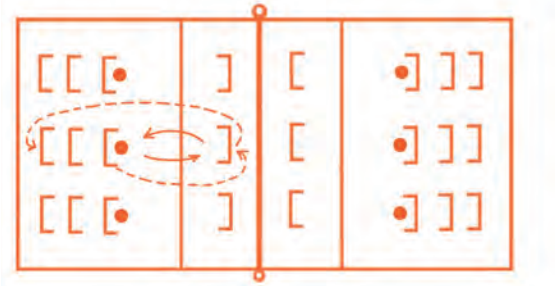
۲ **تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی** : در بالای سر و در یک محدودهٔ معین (دایره یا مربع به قطر ۱متر)

۳ **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 (بالاتر از ارتفاع تور) روی دیوار انجام شود.

۴ **تمرین رالی پاس پنجه و ساعد ترکیبی تک‌به‌تک** : دریافت با ساعد، ارسال با پنجه در محدودهٔ معیّن و پشت تور (۵ رالی)

۵ **تمرین پاس پنجه و ساعد با جابه‌جایی** :

روش اجرا : دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک و با یک توپ در هر گروه، مانند شکل ۱ 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 می‌پیوندد.



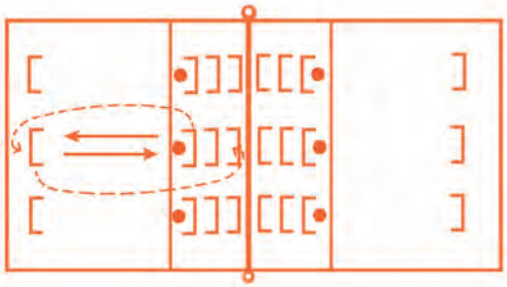
شکل ۱

تغییرات تمرین :

ــ استقرار مانند شکل ۲

ــ سرگروه‌ها در انتهای زمین پاس ساعد می‌دهند.

ــ نفرات نزدیک تور پاس پنجه می‌دهند.



شکل ۲

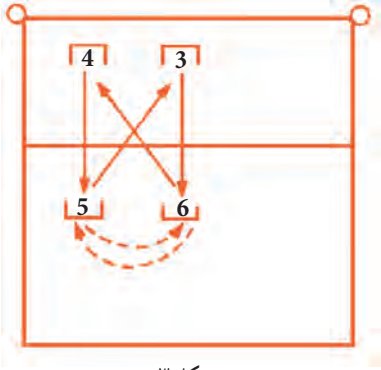
۶ تمرین پاس پنجهٔ مورب :

روش اجرا : دانش‌آموزان در چهار گروه مانند شکل ۳ در زمین بازی مستقر می‌شوند. نفرات اول مناطق ۳ و ۴ توپ دارند. منطقهٔ ۴ برای منطقهٔ ۵ و منطقهٔ ۳ برای منطقهٔ ۶ با پنجه پاس مستقیم می‌دهند. سپس مناطق ۵ و ۶ به‌صورت مورب ضربدری برای مناطق ۳ و۴ پاس می‌دهند. مناطق ۳ و ۴ توپ را می‌گیرند و تمرین را تکرار می‌کنند. هر نفر بعد از پاس به انتهای صف خود می‌رود، بعد از یک بار انجام تمرین توسط همهٔ نفرات، گروه‌های ۳ و ۴ جای خود را با گروه‌های ۵ و ۶ عوض می‌کنند.

تغییرات تمرین

ــ با پیشرفت دانش‌آموزان مناطق ۳ و۴ ثابت و مناطق ۵ و۶ متحرک، دانش‌آموزان مناطق ۵ و ۶ بعد از هر پاس با هم تغییر مکان می‌دهند.

ــ درمنطقهٔ ۵، ارسال با پنجه و منطقهٔ ۶، ارسال با ساعد



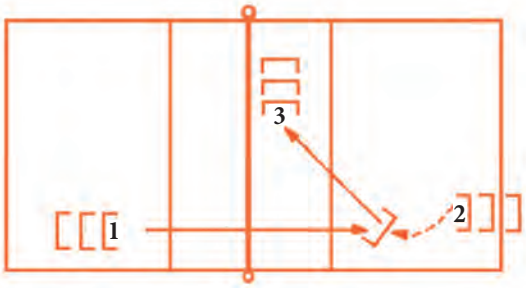
شکل ۳

نکته : برای درک تمرین، دانش‌آموزان یک بار تمرین را آهسته انجام دهند.

۷ تمرین سرویس، دریافت و ارسال به هدف :

روش اجرا : دانش‌آموزان در سه گروه در زمین والیبال مستقر می‌شوند.(مانند شکل ۴) گروه ۱ سرویس می‌زنند، گروه ۲ دریافت و ارسال توپ به هدف (دانش‌آموز گروه ۳) را انجام می‌دهند. گروه ۳ توپ را می‌گیرد و با قل‌دادن روی زمین، توپ را برای گروه ۱ ارسال می‌کند.هر فرد بعد از انجام حرکت به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار انجام حرکت توسط همه اعضای گروه، محل استقرار گروه‌ها تغییر می‌کند (گروه ۱ به جای گروه ۲ و گروه ۲ به جای گروه ۳ و گروه ۳ به جای گروه ۱ می‌رود).

تغییرات تمرین : با پیشرفت تدریجی دانش‌آموزان، سرویس‌زننده تا جایی عقب می‌رود که سرویس را از پشت خط انتهایی اجرا کند.



شکل ۴

پیشنهاد : پس از اجرای هر سرویس، چرخش انجام شود (بازیکن گروه ۱ به انتهای گروه ۲ و بازیکن گروه ۲، به انتهای گروه ۳ می‌رود).

بازی آموزشی یک ضرب، یک ضرب :

دانش‌آموزان در گروه‌های مساوی همانند شکل ۵، ابتدا در دو زمین والیبال و پشت تور مستقر می‌شوند.

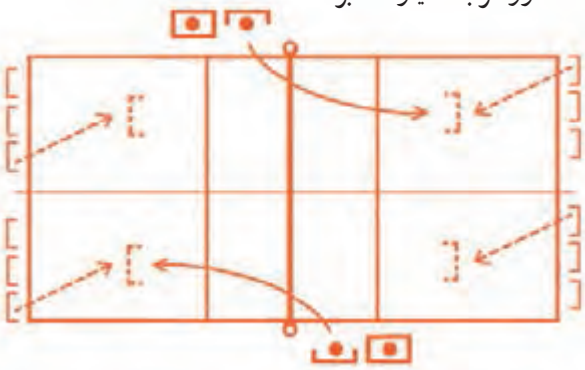
شروع بازی با پرتاب توپ توسط دانش‌آموزان تعیین شده از بیرون زمین آغاز می‌شود.

بازی ۱ به ۱با پاس پنجهٔ یک ضرب، یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۵ ادامه می‌یابد.

در مرحلهٔ بعد همین بازی با پاس ساعد یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد.

در مرحلهٔ بعد همین بازی با پاس پنجه توسط یک گروه و ساعد توسط گروه مقابل با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۵ ادامه می‌یابد.

برندهٔ بازی، گروهی است که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد.


شکل ۵

بازی‌خوانی و ردگیری توپ

در ورزش والیبال، وقتی دانش‌آموزان در هر یک از مهارت‌های پایهٔ والیبال ماهر شدند، باید تکنیک‌های کاربردی در والیبال را بیاموزند. مهم‌ترین چیزی که در این مرحله دانش‌آموزان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازی‌خوانی 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، تصمیم‌گیری و جابه‌جایی ندارند؛ بنابراین باید توانایی دانش‌آموزان در بازی‌خوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

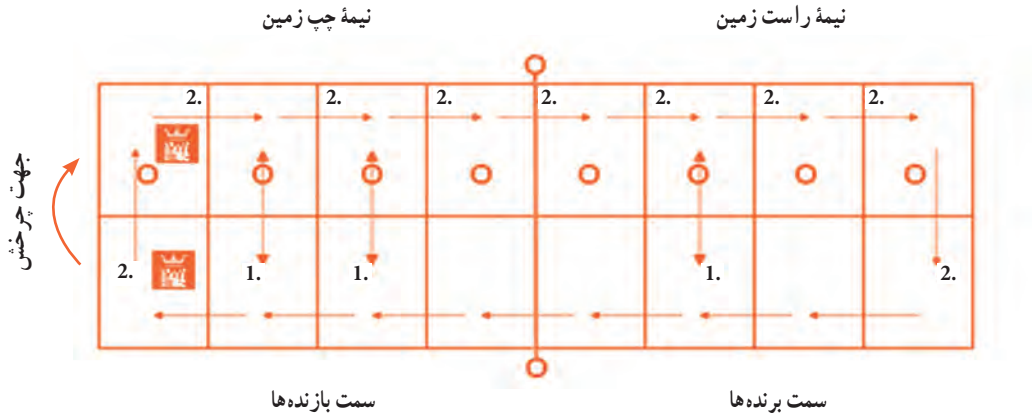
- برای تقویت قدرت بازی‌خوانی دانش‌آموزان، از تمرینات رقابتی و شبیه بازی استفاده کنید تا فرایند تمرین برای دانش‌آموزان قابل پیش‌بینی نباشد.
- از تمرینات تکراری پرهیز کنید؛ زیرا کمکی به افزایش مهارت دانش‌آموزان در بازی‌خوانی نمی‌کند.
- برای افزایش توانایی دانش‌آموزان در ردگیری دیداری توپ، تمرینات را از فواصل کم و از زمین‌های بازی کوچک‌تر آغاز و به‌تدریج فواصل و ابعاد زمین را بیشتر کنید.

مراحل آموزش

- انجام بازی‌های ۱ با ۱
- (همکاری دو بازیکن) و ۱ در برابر ۱ (رقابت دو بازیکن)
- انجام بازی‌های ۲ با ۲ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۲ در برابر ۲ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم).
- انجام بازی‌های ۳ با ۳ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۳ در برابر ۳ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم).
- انجام بازی‌های ۴ با ۴ (همکاری دو تیم یا بازی با هم) و ۴ در برابر ۴ (رقابت دو تیم یا بازی در برابر هم) می‌باشد.
- این بازی‌ها باید در زمین‌های با ابعاد کوچک‌تر انجام شود، به‌نحوی که بازی برای بازیکنان چالشی و همین‌طور تعداد تماس‌ها با توپ زیاد باشد و رالی‌ها طولانی باشند.
- به‌تدریج و با افزایش مهارت بازیکنان، ابعاد زمین نیز باید افزایش یابد تا به ۶ در ۶ متر برسد.
- با اجرای این تمرینات، بازیکنان آمادهٔ بازی ۶ نفره در زمین ۹ در ۹ متر هستند. در این حالت هم می‌توان بازی‌های چالشی و آموزشی متنوعی با تغییر تعداد نفرات هر تیم و ارتفاع تور و ابعاد زمین برای بازیکنان طراحی کرد.

بازی پادشاه زمین

- در این بازی رقابتی، دانش‌آموزان از عملکرد یکدیگر چیزهای زیادی می‌آموزند و علاوه بر توسعهٔ مهارت، قدرت تصمیم‌گیری و ویژگی‌های رفتاری و روانی دانش‌آموزان نیز به چالش کشیده می‌شود.
- همان‌طور که در شکل ۱ می‌بینید، چندین زمین بازی روبه‌روی هم طراحی می‌شود و سمت برنده‌ها و بازنده‌ها مشخص می‌شود. بازیکنان قوی‌تر در نیمهٔ راست زمین و بازیکنان ضعیف‌تر در نیمهٔ چپ قرار می‌گیرند. برای هر دور از بازی نیز ۲ تا ۳ دقیقه زمان و کل تعداد دورها را حداقل ۱/۵ برابر تعداد زمین‌ها در نظر بگیرید (برای نمونه در شکل صفحهٔ بعد که هشت زمین بازی طراحی شده است، رقابت حداقل در ۱۲ دور انجام می‌شود).



شکل ۱

- هر دور از بازی با سوت معلم آغاز می‌شود و بازیکنان با قوانین و مقررات تعیین شده، مسابقه را شروع می‌کنند.
- پس از ۲ یا ۳ دقیقه، معلم سوت پایان دور اول را به صدا در می‌آورد و امتیازات دو تیم یا دو بازیکن را مقایسه می‌کند. تیم‌هایی که امتیاز برابر دارند یک رالی دیگر بازی می‌کنند تا تیم یا بازیکن برنده تعیین شود.
- در پایان هر دور از بازی، ابتدا تیم‌های برنده به سمت برنده‌ها و تیم‌های بازنده به سمت بازنده‌ها می‌روند، سپس همهٔ تیم‌ها یک چرخش در جهت عقربه‌های ساعت انجام می‌دهند.
- در بازی‌های چندنفره، در هر دور از بازی، بازیکنان از قانون چرخش در زمین خود پیروی می‌کنند.
- پس از پایان کل دورها، تیم یا بازیکنِ برندهٔ آخرین بازیِ آخرین زمین سمتِ چپ، پادشاه و تیم یا بازیکنِ بازنده، وزیر می‌شود.

چند نکته :

ــ علاوه بر بازی ۱ به ۱، این بازی را می‌توان در تیم‌های دونفره و سه‌نفره و در زمین‌های بزرگ‌تر نیز انجام داد که در تسریع روند یادگیری دانش‌آموزان بسیار سودمند خواهد بود.

ــ بهترین زمان برای شروع این بازی، زمانی است که بازیکنان در مهارت‌های پایهٔ ارسال با ساعد و ارسال با پنجه به حداقل مهارت دست یافته باشند.

ــ با توجه به سطح بازیکنان و اهداف آموزشی می‌توان ابعاد زمین، ارتفاع تور و قوانین بازی را تغییر داد. هر چه طول زمین بیشتر شود مهارت کنترل توپ، ردگیری دیداری بازیکنان و مهارت آنها در حرکت رو به جلو و عقب تقویت می‌شود.

ــ طبیعت این بازی به گونه‌ای است که در هر دور، حریفِ هر بازیکن تغییر می‌کند و این خود باعث افزایش انرژی و انگیزهٔ دانش‌آموزان می‌شود و همین‌طور بازیکنانِ ضعیف‌تر از بازیکنانِ قوی‌تر و نحوهٔ عملکرد آنها می‌آموزند. بنابراین معلم باید به دقت چرخش تیم‌ها را زیر نظر بگیرد.

ــ در فاصلهٔ زمانی بین هر دور معلم باید تذکرات تکنیکی و تاکتیکی را به‌صورت عمومی به دانش‌آموزان گوشزد کند و تمرینات اصلاح تکنیک یا تمرینات جسمانی برای همهٔ بازیکنان را در نظر بگیرد.

مهارت پاس

ارسال توپ با پنجه به منظور هدایت توپ به مناسب‌ترین محل برای حملهٔ مهاجمان به‌عنوان پاس شناخته می‌شود. پاس معمولاً به دومین تماس یک تیم با توپ، بعد از دریافت سرویس اطلاق می‌شود. مهارت پاس مشابه تکنیک پاس پنجه است که با ظرافت و مهارت بیشتر اجرا می‌شود. در این درس به دو پاس روبه‌رو و پاس پشت پرداخته می‌شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● استقرار در محل مناسب ● کار سریع پا برای رسیدن به توپ قبل از تماس با توپ ● استفاده از تمامی انگشتان دست ● توجه و تمرکز بر توپ دریافتی سرویس ● حرکت به سمت محل مناسب پاس (بین منطقهٔ ۲ و ۳ زمین)	وضعیت آماده : ● استقرار با زاویهٔ حدود ۴۵ درجه نسبت به تور، زانوها کمی خم و پاها در حد عرض شانه باز، توزیع وزن به‌طور مساوی از پنجه‌ها به سمت قوس پاها ● حرکت سریع به سمت توپ و قرارگرفتن در زیر توپ ● برای اجرای پاس، پای جلو موازی با تور و ران‌ها با زاویهٔ حدود ۷۰ درجه با تور قرار می‌گیرند. ● مرکز ثقل در بین پاها، باسن و پشت نسبتاً صاف، سر به طرف بالا و تعقیب توپ با چشم‌ها ● آرنج‌ها خم، دست‌ها به سمت داخل و روبه‌روی چانه و باز بودن طبیعی انگشتان	● پاس‌های ناهماهنگ ● پاس‌های بی دقت ● پاس‌های غلط ● به جای نزدیک‌کردن پای راهنما به تور، از پای دیگر استفاده می‌کند. ● پاها بیش از حد باز یا بسته است.

آموزش مهارت پاس

در مهارت پاس تماس، با توپ شبیه تکنیک پاس پنجه است،به‌طوری‌که سه انگشت شست، سبابه و میانی سطح اصلی تماس را فراهم می‌کنند و در هر دو نوع پاس روبه‌رو و پشت باید به نکات زیر توجه کرد (شکل ۱).

الف) وضعیت آماده　　ب) پاس روبه‌رو　　ج) پاس پشت

شکل ۱

وضعیت آماده : (شکل ۱ــ الف)

ــ به سرعت زیر توپ قرار بگیرید.

ــ پاها را به اندازهٔ عرض شانه‌ها باز کنید و پای نزدیک به تور را کمی جلوتر قرار دهید.

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

ــ کمی بدن را به جلو ببرید در حالی که تنهٔ خود را صاف نگه‌می‌دارید.

ــ قبل از تماس با توپ،دست‌ها را بالاتر از پیشانی(۲۰الی ۲۵ سانتی متر) با خم‌کردن مچ‌ها به داخل قراردهید.

پاس روبه‌رو : (شکل ۱ــ ب)

ــ به سمت هدف کمی‌چرخش‌کنید و وزن بدن را به سینهٔ پاها انتقال دهید.

ــ با حرکت بدن به سمت بالا و جلو و استفاده از نیروی پاها و صاف‌کردن آرنج‌ها، توپ را به روبه‌رو پاس دهید.

ــ در پاس روبه‌رو انگشتان سبابه و میانی نقش هدایتی و انگشتان شست نقش کنترلی دارند.

پاس پشت : (شکل ۱ــ ج)

ــ لحظه‌ای قبل از تماس با توپ، لگن را کمی به سمت جلو حرکت دهید.

ــ زانوها و آرنج‌ها را صاف کنید.

ــ 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.

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

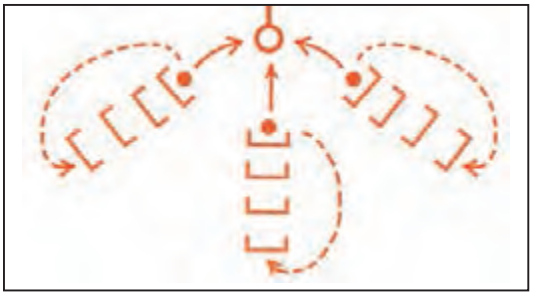
ــ در اجرای پاس پشت، از نیروی حاصل از فشار پاها به زمین و قدرت بالاتنه استفاده کنید.

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

تمرینات آموزشی

تمرین ۱ :

پاس به هدف : دانش‌آموز ابتدا توپ را کمی‌دور از خود پرتاب می‌کند. سپس با حرکت سریع، توقف آنی و اتخاذ وضعیت، توپ را به طرف هدفی که در ارتفاع ۴ــ۲ متری سطح زمین تنظیم شده است (به درون حلقهٔ بسکتبال) پاس می‌دهد و پس از برداشتن توپ به انتهای گروه خود می‌رود (شکل ۲).



شکل ۲

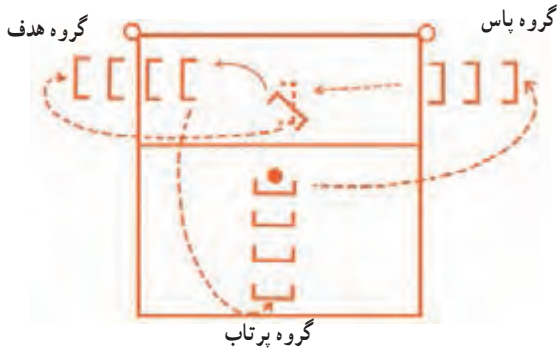
تغییرات :

ــ دو گروه مقابل تخته بسکتبال به طور متوالی و بدون گرفتن توپ، پاس با تخته را اجرا می‌کنند.

ــ تکرار تمرین با پرتاب توپ توسط معلم را تکرار کنید.

تمرین ۲ : پاس با جابه‌جایی

دانش‌آموزان مانند شکل ۳ می‌ایستند، افراد گروه پرتاب، به نوبت توپ را برای گروه پاس به‌طور مناسب پرتاب می‌کنند و به انتهای گروه پاس می‌روند. افراد گروه پاس به نوبت در محل پاس قرار می‌گیرند و با گذاشتن پای نزدیک تور کمی جلوتر و چرخش بدن، به موازات تور می‌ایستند و پاس روبه‌رو به گروه هدف می‌دهند و به انتهای گروه هدف می‌روند. افراد گروه هدف به نوبت توپ را می‌گیرند و به نفر اول گروه پرتاب می‌رسانند و به انتهای صف آنها می‌روند.



شکل ۳

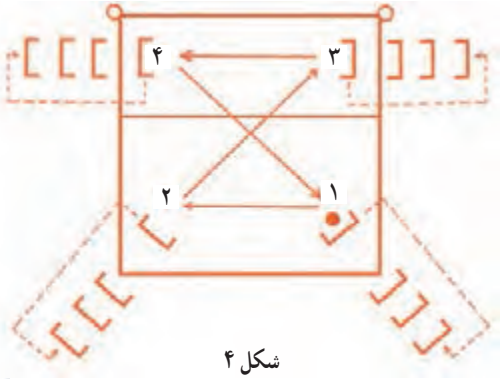
تغییرات تمرین :

ــ گروه پرتاب، توپ را با پنجه ارسال کند.

ــ همراه با پیشرفت، دانش‌آموزان بدون گرفتن توپ، به صورت مثلثی پاس پنجه به هم می‌دهند.

تمرین ۳ :پاس از چهار گوشهٔ زمین

دانش‌آموزان مانند شکل ۴ می‌ایستند، گروه ۱ پاس پنجهٔ مستقیم به گروه ۲، گروه ۲ پاس مورب به گروه ۳، گروه ۳ پاس مستقیم به گروه ۴ و گروه ۴ نیز پاس مورب به گروه ۱ می‌دهد. هر فرد پس از پاس به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار اجرای تمرین با تمام نفرات، گروه‌ها در جهت عقربهٔ ساعت گردش می‌کنند.



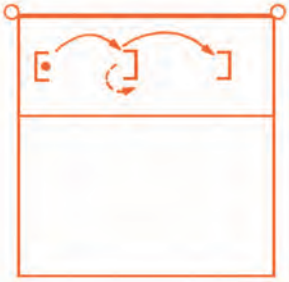
شکل ۴

تمرین ۴ :پاس به عقب

ــ دانش‌آموزان مناطق ۲ و ۴ (کناری) به منطقهٔ ۳ (میانی) پاس می‌دهند (شکل ۵).

ــ دانش‌آموز میانی پاس پنجه به عقب می‌دهد و پس از هر پاس ۱۸۰ درجه چرخش می‌کند و روبه‌روی دانش‌آموز کناری قرار می‌گیرد.

ــ تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. بعد از هر ۱۰ پاس دانش‌آموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند.


شکل ۵

تمرین ۵ : پاس از منطقهٔ عقب زمین

ــ دانش‌آموز منطقهٔ ۶، توپ را، دو دستی از بالای سر به زمین می‌کوبد.

ــ دانش‌آموز منطقهٔ ۱، پس از بازگشت توپ از زمین به سمت توپ حرکت می‌کند و با پنجه پاسی بلند به هدف (منطقهٔ ۴) می‌دهد.

ــ بعد از هر پاس دانش‌آموز منطقهٔ ۴ به منطقهٔ ۶ و منطقهٔ ۶ به منطقهٔ ۱ و منطقهٔ ۱ به منطقهٔ ۴ تغییر مکان می‌دهند (شکل ۶).

شکل ۶

بازی آموزشی پاس ۶ نفره :

دانش‌آموزان در گروه‌های ۶ نفره در نیمه‌های زمین مانند شکل ۷ مستقر می‌شوند. بازی از منطقهٔ ۴ به ترتیب زیر آغاز می‌شود :

منطقهٔ ۴ پاس روبه‌رو به منطقهٔ ۳، منطقهٔ ۳ پاس پشت به منطقهٔ ۲،منطقهٔ ۲ پاس بلند روبه‌رو به منطقهٔ ۴ و هر بازیکن بعد از پاس با نفر عقبی خود به صورت کشویی جابه‌جا می‌شود. به ازای هر بار از دست دادن توپ، یک امتیاز به گروه مقابل تعلق می‌گیرد. گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برندهٔ بازی است.

نکته بعد از انجام تمرینات توسط دانش‌آموزان، می‌توان بازی ۶ نفرهٔ والیبال را انجام داد که به این منظور لازم است نکات تاکتیکی پاس و قوانین و خطاهای رایج آن به شرح زیر آموزش داده شود.

یادآوری : در طول تمرینات پاس، نکات زیر را به دانش‌آموزان گوشزد کنید :

ــ قبل از پاس، حرکات بازیکنان حریف را زیر نظر بگیرید.

ــ وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید.

ــ سریع به سمت توپ حرکت کنید و به‌طور مناسب بایستید و پاس دهید.

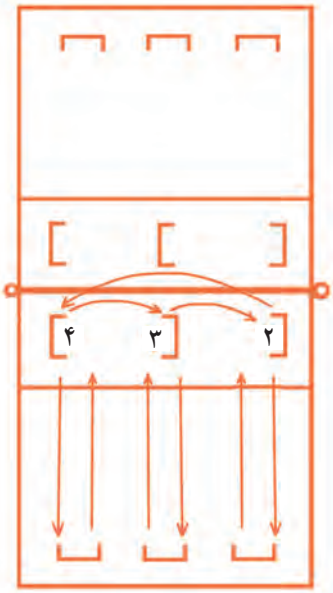
ــ توپ‌های ساده را با پاس پنجه ارسال کنید.

ــ برای ارسال توپ به فاصله‌های نزدیک، از پاس پنجه استفاده کنید.

ــ برای ارسال توپ به فاصله‌های خیلی زیادتر، از پاس ساعد استفاده کنید.

ــ پاس را به سمتی که برای شما راحت‌تر است ارسال کنید.

ــ ارتفاع پاس را با توجه به مهارت مهاجم تعیین کنید.



شکل ۷

حمله

تعریف حمله : هدف نهایی یک تیم برای عبور از مرحلهٔ دریافت سرویس یا دفاع داخل میدان، حمله‌ای 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 حمله‌ای سخت توپ را برگشت دهند. دو نوع حملهٔ اصلی در شرایط بازی به‌کار می‌رود :

ــ آبشارزدن به داخل زمین حریف

ــ انداختن توپ به پشت مدافعان روی تور حریف (حملهٔ جاخالی)

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● آماده بودن ● گام‌برداشتن ● تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ ● پریدن ● حرکت سریع دست و ضربه‌زدن به توپ ● فرود متعادل روی هر دو پا	● از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آمادهٔ حمله باشید. ● سه یا چهار گام بردارید و با هر دو پا جهش کنید. ● قبل از پرش هر دو دست را کاملاً به عقب پرتاب کنید و در هنگام پرش هر دو دست را با قدرت و سرعت به سمت جلو و بالا حرکت دهید. ● در حالی که دست کاملاً صاف و کشیده است به توپ ضربه بزنید.	● پریدن با یک پا ● کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست. ● در هنگام تماس با توپ، دست کاملاً کشیده نیست. ● پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود. ● هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد خم می‌شوند و یا خیلی کم خم می‌شوند. ● پرش در زیر توپ باشد.

آموزش در یک نگاه

شکل ۱

مراحل آموزش آبشار :

تعریف آبشار : سرازیرکردن توپ با قدرت و سرعت توپ به زمین حریف با یک دست را آبشار می‌گویند که امتیازآورترین و مهیج‌ترین مهارت بازی والیبال است.

الف) نزدیک شدن به توپ :

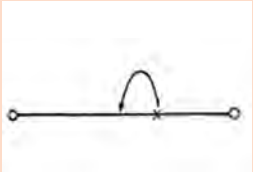
● با پیش‌بینی مسیر و ارتفاع توپ و فاصله نسبت به تور، با برداشتن دو سه گام به توپ نزدیک شوید (مانند شکل ۲).

الف) حرکت با دو گام

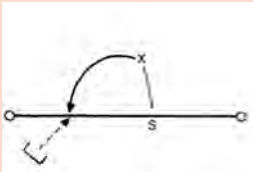
ب) حرکت با سه گام

شکل ۲

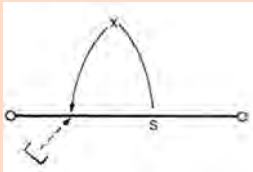
نکته شروع حرکت مهاجم برای پاس‌های بلند، نقطهٔ اوج توپ و پاس‌های متوسط کمی قبل از نقطهٔ اوج توپ و برای پاس‌های ۱۰ متر، رسیدن توپ به نوار بالای تور است.



الف)پاس کوتاه (۱ متر)



ب) پاس متوسط (۱/۵متر)

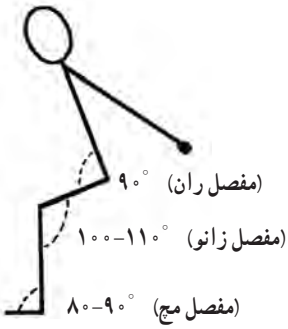


ج)پاس بلند (بیش از ۲ متر)

شکل ۳

ب) پرش :

- دو گام آخر نزدیک‌شدن را سریع و بلند بردارید.
- بدن را با خم کردن زانو و پایین آوردن مرکز ثقل به زمین نزدیک کنید (شکل ۴).



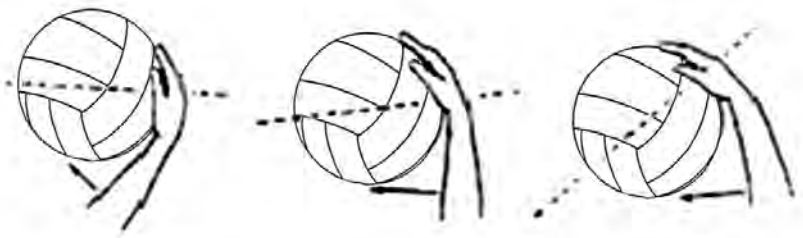
شکل ۴

- 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 خم‌کردن و بردن دست ضربه به پشت سر، تنه را نیز به عقب ببرید.
- دست آزاد (غیرضربه) را از وضعیت خم به جلو بیاورید (شکل۱، مرحلهٔ ۱).

ج) ضربه :

- وضعیت بدن را از قوس به عقب، به قوس به جلو تغییر دهید.
- دست ضربه را سریع به بالا و جلو بکشید.
- در نقطهٔ اوج پرش به روی توپ ضربه بزنید و حرکت دست را به سمت پایین ادامه دهید (شکل۱، مرحلهٔ ۲).
- ضربه را با دست باز با انگشتان کمی خم و باز، ابتدا با پاشنه و سپس کف و انگشتان، به پشت و روی توپ وارد کنید (شکل۱، مرحلهٔ ۳).

● نحوهٔ تماس با توپ و تعیین مسیر ضربه به توپ را با توجه به فواصل مختلف توپ نسبت به تور در نظر بگیرید (شکل ۵).



الف) فاصلهٔ کمتر از ۰/۵ متر　　ب) فاصلهٔ تا ۱/۵ متر　　ج) فاصلهٔ بیش از ۱/۵ متر

شکل ۵

د) ادامهٔ حرکت :

● هم‌زمان با ضربه، بدن را به سمت جلو خم کنید.

● دست را به پایین و نزدیک بدن بیاورید.

● روی پنجهٔ پاها فرود بیایید. با خم‌کردن زانوها، تعادل بدن را کنترل کنید.

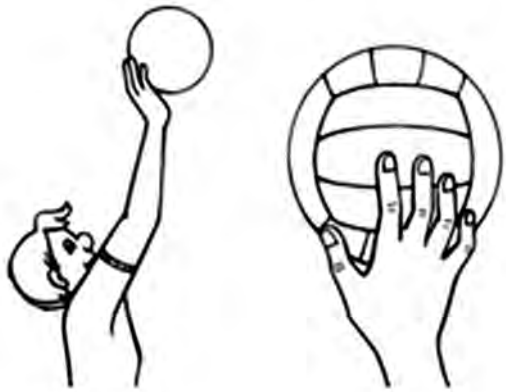
مراحل آموزش حملهٔ جاخالی

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

ــ تغییر آهنگ دفاعی تیم حریف و برهم زدن نظم دفاعی

ــ استفادهٔ مطلوب از پاس‌های نامناسب

آموزش حملهٔ جاخالی : بیشتر مراحل اجرای آن مشابه مهارت آبشار است با این تفاوت که در حملهٔ جاخالی، دست به روی توپ ضربه نمی‌زند بلکه ضربه‌ای آرام توسط انگشتان به توپ وارد می‌شود. تماس با توپ شبیه به پاس پنجه با یک دست است و با انقباض مچ و انگشتان می‌توان به توپ به سمت بالا و جلو نیرو وارد کرد. محل تماس انگشتان با مرکز توپ است (مانند شکل ۶)، در حالی که در حملهٔ آبشار، تماس با مرکز توپ توسط پاشنهٔ دست انجام می‌شود.



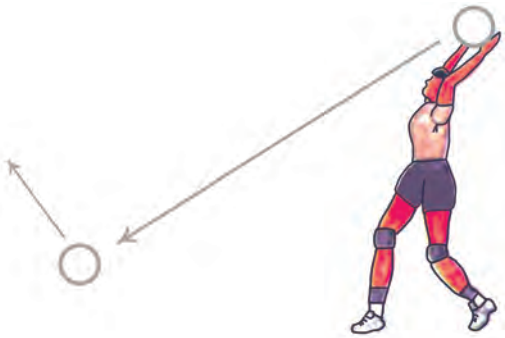
شکل ۶ــ محل تماس انگشتان در حملهٔ جاخالی

تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : تقلید (سایه زدن) حرکت حمله بدون گام برداشتن و پرش

نکته : حرکت بالا بردن دست‌ها، نیم‌تنه و حرکت دست‌ها قبل از ضربه، لحظهٔ ضربه و بعد از ضربه با بلند شدن روی پنجهٔ پاها و ادامهٔ حرکت دست ضربه نمایش داده شود.

تمرین ۲ : دانش‌آموزان در دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و با کوبیدن توپ به زمین با هر دو دست از بالا و پشت سر، توپ را به نفر مقابل می‌رسانند(مانند شکل ۷).



شکل ۷

تغییرات تمرین :

ــ تکرار تمرین با پرتاب توپ از روی تور ابتدا به منطقهٔ عقب زمین و سپس به جلوی زمین مقابل

ــ تکرار تمرین با دست ضربه

ــ تکرار تمرین با اضافه‌کردن مراحل نزدیک‌شدن و پرش

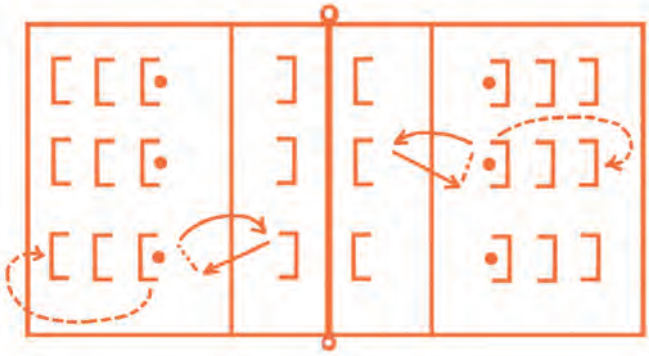
تمرین ۳ : دانش‌آموزان در فاصلهٔ نزدیک به معلم می‌ایستند ، با بلندشدن روی پنجه و بدون جدا شدن از روی زمین، ضربهٔ آبشار روی توپ ثابت را اجرا می‌کنند (شکل ۸).

تغییرات تمرین :

ــ تکرار تمرین با ایستادن معلم روی بلندی و اضافه‌کردن مراحل نزدیک‌شدن و پرش

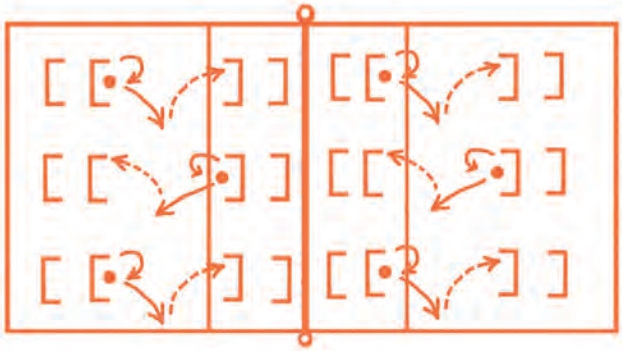
شکل ۸

تمرین ۴ : دانش‌آموزان در مقابل سرگروه خود به فاصلهٔ ۴ـ۳ متر (مانند شکل ۹) می‌ایستند و با پرتاب توپ از پایین، توپ را به سرگروه پاس می‌دهند و او بدون پرش آبشار می‌زند. بعد از هر پاس و آبشار، پاس‌دهنده و سرگروه جابه‌جا می‌شوند و سرگروه به انتهای گروه می‌رود.



شکل ۹

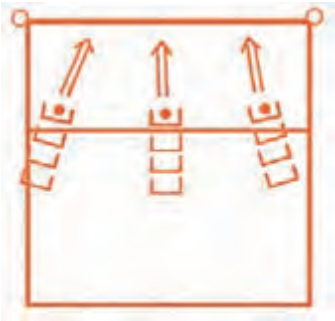
تمرین ۵ : دانش‌آموزان در دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند (شکل ۱۰). هر دانش‌آموز توپ را با دست غیرضربه برای خود پرتاب می‌کند و بدون پریدن در بالاترین نقطه با ضربهٔ آبشار، توپ را به زمین می‌زند (شکل ۱۱) و نفر روبه‌رو توپ را می‌گیرد و تمرین را تکرار می‌کند.



شکل ۱۰

شکل ۱۱

تمرین ۶ : دانش‌آموزان در سه گروه مانند شکل ۱۲ می‌ایستند و با فرمان معلم هر سه دانش‌آموز ابتدا توپ خود را به بالا مقابل شانهٔ ضربه پرتاب می‌کنند و سپس به سمت مرکز زمین مقابل ضربه می‌زنند.



شکل ۱۲

تغییرات تمرین :

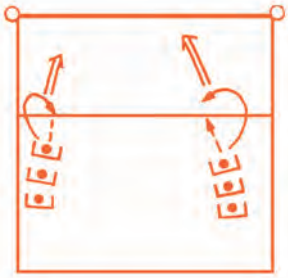
ــ توپ توسط فرد دیگری پرتاب شود.

ــ پرتاب مناسب در مقابل شانهٔ دانش‌آموز و اجرای ضربه از زیر تور.

ــ ارتفاع تور متناسب با توانایی افراد تنظیم شود.

ــ سمت پرتاب توپ (راست و چپ) و محل استقرار دانش‌آموزان جابه‌جا شود.

ــ تکرار تمرین با اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرش انجام شود (مانند شکل ۱۳).

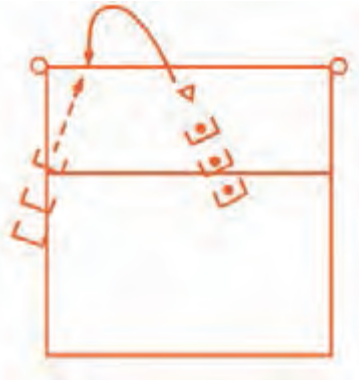


شکل ۱۳

تمرین ۷ : دانش‌آموزان در دو گروه مهاجمان و گروه توپ‌رسان مانند شکل ۱۴ قرار می‌گیرند و معلم با پرتاب توپ، پاس‌های متوسط می‌دهد. مهاجمان پس از آبشار توپ خود را برمی‌دارند و به انتهای گروه توپ‌رسان می‌روند و توپ‌رسان‌ها نیز بعد از رساندن توپ به معلم به انتهای گروه مهاجمان می‌روند.

تغییرات تمرین :

ــ به جای معلم، از یک گروه پاسور استفاده کنید و بعد از هر ضربه نفرات گروه‌ها در جهت عقربهٔ ساعت جابه‌جا شوند (شکل ۱۵).



شکل ۱۴

شکل ۱۵

دفاع روی تور

قابلیت بستن یا مسدودکردن راه حملهٔ حریف در مقابل تور را دفاع روی تور می‌گویند. رمز موفقیت در دفاع تیم، اجرای مؤثر دفاع در مقابل تور است. برخی کارشناسان معتقدند دفاع تهاجمی‌خوب، بزرگ‌ترین سلاح روانی برای یک تیم است که بازیکنان در اختیار دارند. از آنجایی که بیشتر آسیب‌های والیبال هنگام دفاع روی تور رخ می‌دهد، قبل از آموزش آن بر تقویت عضلات انگشتان و تنهٔ دانش‌آموزان تأکید می‌شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● پیش‌بینی و اتخاذ حالت اولیه ● رعایت فاصلهٔ مناسب از تور (حدود ۳۰ سانتی‌متر) ● قرار گرفتن روبه‌روی مهاجم و انتخاب زمان مناسب برای پرش ● پرش با حفظ تعادل و چشمان باز و سر بالا ● نفوذ دست‌ها از روی تور در حالی است که عضلات شکم و دست‌ها کاملاً منقبض هستند و هدایت توپ به سمت زمین حریف است. ● فرود با تعادل روی هر دو پا و ادامهٔ بازی	● در حالت اولیه : پاها به اندازهٔ عرض شانه باز و عمود بر خط وسط زمین، زانوها کمی خم باشند، پشت صاف و دست‌ها در بالا و جلوی سر، آرنج‌ها مقابل شانه‌ها و بدن مایل به جلو وکاملاً آماده جابه‌جایی باشد. ● برای جابه‌جایی در طول تور و قرار گرفتن در برابر مهاجم، از انواع حرکت پای مناسب استفاده کنید. ● پس از نفوذ دست‌ها به زمین حریف، کف دست‌ها را به طرف زمین از مچ خم کنید. ● مدافعان کناری برای جلوگیری از به خارج رفتن توپ‌های برگشتی از دفاع در زمین حریف، لحظهٔ دفاع، سینهٔ خود را به طرف مرکز زمین مقابل می‌چرخانند.	● در زمان دفاع روی تور، چشم‌ها بسته هستند. ● دست‌ها وارد زمین حریف نمی‌شوند. ● دست‌ها و بدن خیلی نزدیک تور است یا از تور فاصله دارند. ● پرش رو به جلو صورت می‌گیرد یا دست‌ها به تور برخورد می‌کنند. ● مدافع روی تور، توپ را به جای مهاجم نگاه می‌کند. خیلی زود یا خیلی دیر پرش می‌کند. ● دست‌ها محکم نگه داشته نمی‌شود و خیلی از هم باز هستند. ● بازوها را به جلو و پایین تاب می‌دهند. ● حرکت دست‌ها از پهلوها به بالا و یا پایین می‌آیند. ● فرود نامتعادل دارند. ● سر پایین است و چشم‌ها بسته‌اند.

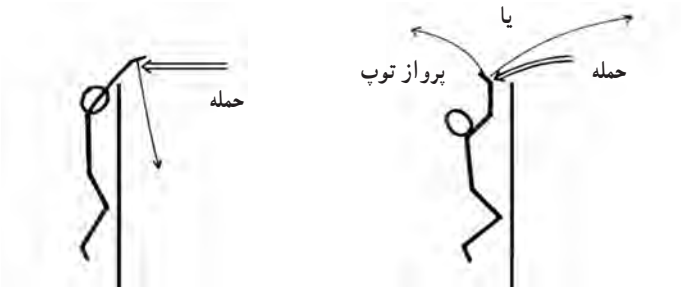
انواع دفاع روی تور

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

● دفاع‌کننده کف دست‌های خود را، در بالا به‌صورت یک سطح انعکاس‌دهنده توپ نگه می‌دارد و برای قطع مسیر توپ، کمی‌عقب‌تر از تور پرش می‌کند (شکل ۱ ــ الف).

دفاع تهاجمی : انجام این دفاع از آنجایی که دست‌های دفاع‌کننده 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 تاب‌دادن بازوها به طرف توپ خودداری کنید (شکل ۱ ــ ب).



الف) چگونگی برگشت توپ در دفاع تدافعی ب) چگونگی برگشت توپ در دفاع تهاجمی

شکل ۱

آموزش دفاع روی تور :

وضعیت آماده : پاها باز، نوک پنجه‌ها کمی به بیرون، هم آمادهٔ پرش و هم آماده حرکت به طرفین، دست‌ها در ارتفاع گوش‌ها است. توجه و تمرکز بر توپ ارسالی برای پاسور حریف و سپس توجه و تمرکز بر بدن و دست‌های پاسور انجام شود (شکل ۲ــ الف).

قبل از پرش : توجه و تمرکز بر روی پاس و مسیر گام برداشتن مهاجم، استفاده از تمام عضلات و پرش بعد از مهاجم (شکل ۲ــ ب).

پرش : توجه و تمرکز بر توپ و جهت بدن مهاجم، عبور دست‌ها از روی تور، منقبض‌کردن تمام عضلات، تنه و دست‌ها، هدایت توپ به سمت زمین حریف، فرود با تعادل و ادامهٔ بازی (شکل ۲ــ ج).

الف) وضعیت آماده ب) قبل از پرش ج) پرش

شکل ۲

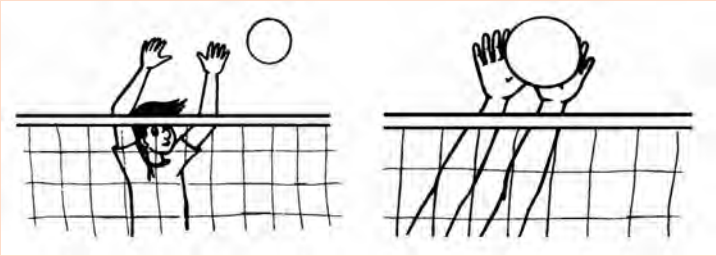
زمان‌سنجی در دفاع روی تور :

- در پاس‌های بلند، پرش مدافع بعد از مهاجم انجام می‌شود.
- در پاس‌های سرعتی، پرش هم‌زمان انجام خواهد شد.
- در پاس‌های دور از تور، پرش مدافع با کمی تأخیر انجام می‌شود.
- در پاس‌های خیلی کوتاه، پرش مدافع هم‌زمان با پاس پرش انجام خواهد شد.

نکته‌ها

ـ دفاع باید در محلی تشکیل شود که توپ از تور رد می‌شود نه در جایی که مهاجم به توپ ضربه می‌زند.

ـ هنگام دستیابی به توپ، دست‌ها باید کاملاً صاف و مچ‌ها منقبض و محکم نگه‌داشته شوند. انگشتان از هم فاصله می‌گیرند و شکل یک توپ را می‌سازند. دست‌ها تا آنجا از هم فاصله دارند که عبور توپ از میان آنها ممکن نباشد.



شکل ۳

تمرینات آموزشی دفاع

تمرین ۱ : تقلید (سایه زدن) حرکت دفاع تدافعی و تهاجمی بدون پرش با رفتن به روی پنجهٔ توپ پاها

دانش‌آموزان به صورت پراکنده مقابل معلم می‌ایستند، دفاع تدافعی و تهاجمی (در حالت ایستاده، با پرش) را همراه با معلم اجرا می‌کنند.

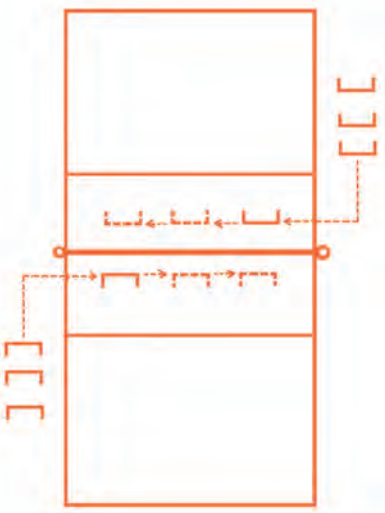
نکته : در حالی‌که فرد روی پنجهٔ پاها بلند می‌شود، دست‌ها در دفاع تهاجمی به‌سرعت به بالا و جلو و در دفاع تدافعی به‌سرعت به بالای سر برده می‌شود.

تمرین ۲ : اهدافی را در حدود ارتفاع تور روی دیوار تعیین کنید و دانش‌آموزان با رعایت اصول صحیح دفاع، تکنیک دفاع را با رساندن دست‌ها و لمس اهداف روی دیوار نمایش دهند.

تمرین ۳ : دانش‌آموزان هم‌قد با رعایت فاصلهٔ مناسب (حدود ۰/۵ متر) روبه‌روی هم قرار گیرند و از وضعیت آماده هم‌زمان پرش کنند و در بالاترین ارتفاع ممکن کف دست‌ها را به هم بزنند (دفاع ثابت).

تمرین ۴ : تمرین قبل را با بردن دست‌ها به طرفین (راست و چپ) انجام بدهید(دفاع متحرک)

تمرین ۵ : هر دانش‌آموز به نوبت مطابق شکل ۴ با فاصلهٔ مناسب از تور و اتخاذ وضعیت آماده در مقابل تور مستقر شود. ابتدا یک دفاع تدافعی درجا انجام دهد سپس با برداشتن یک گام به پهلو سراسر تور را طی کند و به انتهای صف خود برود. در نوبت بعد همین حرکت را از سمت دیگر تور تکرار کند.



شکل ۴

تغییرات تمرین :

ــ تکرار تمرین با دفاع تهاجمی

ــ تکرار تمرین با حرکت دفاع از منطقهٔ ۳

تمرین ۶ : استقرار و اجرا مشابه تمرین ۵ ولی در این تمرین دانش‌آموز با دویدن با چهار گام (۲ گام اول به سمت موردنظر و ۲ گام نهایی رو به تور) در سه منطقهٔ ۴، ۲، ۳ دفاع تدافعی را اجرا می‌کند.

تغییرات تمرین : همین تمرین را با دفاع تهاجمی اجرا کنید.

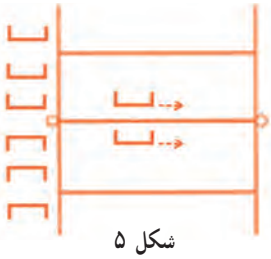
تمرین ۷ : دانش‌آموزان را در دو گروه مدافع و مهاجم، تک‌به‌تک روبه‌روی هم و پشت تور مانند شکل ۵ مستقر کنید. تمرین را به صورت بازی تعقیب و گریز به شرح زیر ادامه دهید.

ــ مهاجم در تمام طول تور به هر سویی جست‌وخیز می‌کند و هر بار که پرش می‌کند، یک مشت خود را بالای تور قرار می‌دهد.

ــ دفاع کننده باید مهاجم را تعقیب و هم‌زمان با جهش او، جهش کند.

ــ مدافع باید کوشش کند با نفوذ دست‌هایش از روی تور، مشت مهاجم را بگیرد یا میان دو دست خود قرار دهد.

ــ پس از یک بار انجام تمرین توسط همهٔ نفرات، با تعویض نقش افراد، تمرین تکرار می‌شود.



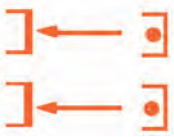
شکل ۵

تمرین ۸ : هر دو دانش‌آموز با یک توپ و رعایت فاصلهٔ مناسب (۳ تا ۴) متر مقابل هم قرار می‌گیرند. مدافع از وضعیت آماده بدون پرش شروع به انجام دفاع می‌کند. مهاجم توپ را با پرتاب یک دست از بالای سر خود پرتاب می‌کند و سپس به موازات زمین در بالای سر دفاع‌کننده اسپک می‌زند.

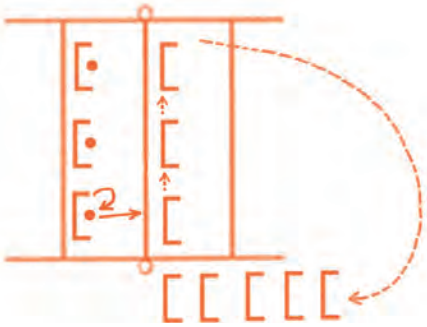
دفاع‌کننده توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند و پس از ۶ دفاع، دانش‌آموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند (شکل ۶ ــ الف).

تغییرات تمرین :

ــ با پیشرفت دانش‌آموزان، تمرین با ضربه و دفاع واقعی در پشت تور اجرا می‌شود و مدافعان، با پریدن در مقابل تور و مهاجم، دفاع تدافعی و تهاجمی می‌کنند (شکل ۶ ــ ب).



الف



ب

شکل ۶

تمرین ۹ : هر دو دانش‌آموز با یک توپ، دانش‌آموز مهاجم روی میز یا یک صندلی نزدیک تور می‌ایستد(شکل ۷).

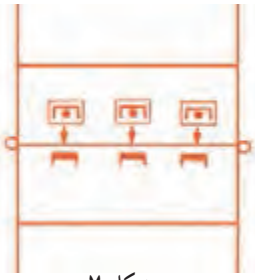
الف) مهاجم توپ را در بالای تور نگه‌می‌دارد.

ــ دفاع‌کننده در جا پرش می‌کند. سپس کف دست‌ها را روی توپ می‌گذارد.

ب) مهاجم توپ را برای خود پرتاب می‌کند و به داخل دست‌های دفاع‌کننده آبشار می‌زند.

ــ دفاع‌کننده باید به‌موقع پرش و توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی کند.

ــ درصورت لزوم ارتفاع تور را کم کنید.

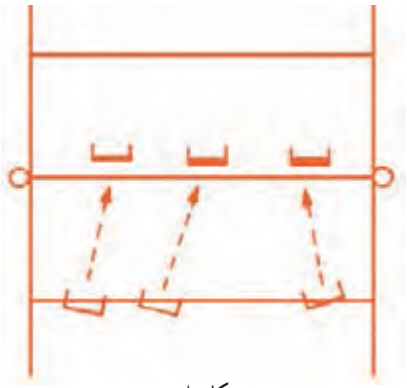


شکل ۷

تمرین ۱۰ : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۶ نفره مطابق شکل ۸، پشت تور مستقر کنید. ۳ دانش‌آموز مدافع نزدیک تور و ۳ دانش‌آموز مهاجم در فاصلهٔ ۳ــ۴ متری طرف دیگر تور، مقابل هم قرار می‌گیرند.

الف) هر مهاجم به سمت مدافع مقابل خود نزدیک می‌شود و در برابر او پرش می‌کند و عمل آبشار بدون توپ را تقلید می‌کند. مدافع هم در مقابل مهاجم عمل دفاع را تقلید می‌کند.

ب) هر مهاجم با یک توپ پرش می‌کند و سپس آن را به دهانهٔ دست مدافع پرتاب می‌کند (مدافع دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند). بعد از اجرای تمرین در همهٔ گروه‌ها، با جابه‌جایی نقش مدافع و مهاجم، تمرین را تکرار کنید.



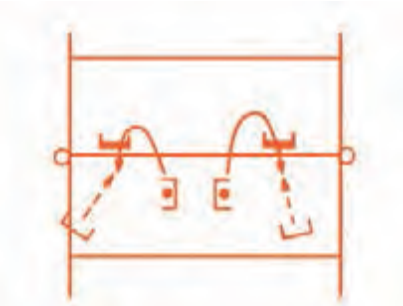
شکل ۸

تمرین ۱۱ : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۳ نفره و هر گروه را با یک توپ مطابق شکل ۹، پشت تور مستقر کنید.

ــ پاسور پاس‌هایی با ارتفاع متوسط پرتاب می‌کند.

ــ مهاجم به پاس نزدیک و به دهانهٔ دست دفاع‌کننده آبشار می‌زند.

ــ مدافع، دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند.



شکل ۹

یادآوری :

ــ ارتفاع تور را متناسب با سطح مهارت دانش‌آموزان تنظیم کنید.

ــ برای جلوگیری از برخورد و آسیب، پاسور پاس‌ها را کمی دورتر از تور پرتاب کند.

تاکتیک‌های دفاع روی تور :

ــ نزدیک تور آماده باشید و حرکات مهاجم و زاویهٔ حرکت او را زیر نظر بگیرید.

ــ به مسیر توپ توجه کنید.

ــ فاصله با تور را حفظ کنید و برای پوشش‌دادن توپ همواره آماده باشید.

ــ با وانمودکردن به دفاع در زاویهٔ مخالف، مهاجم را گول بزنید.

ــ بهترین مدافع خود را در مقابل بهترین مهاجم قرار دهید.

خطاهای دفاع روی تور :

ــ بازیکنان ردیف عقب مجاز به شرکت در دفاع روی تور نیستند.

ــ هنگامی که توپ در جریان بازی است، مدافع روی تور مجاز به تماس با تور یا لمس تور نیست.

ــ نفوذ دست‌های مدافع به زمین حریف و ایجاد مزاحمت برای بازیکنان تیم مقابل و تماس با توپ قبل از حملهٔ حریف، مجاز نیست.

نکته

اگر توپ با چند نقطه از بدن یک یا چند مدافع به‌طور هم‌زمان تماس پیدا کند، یک ضربه از سه ضربه محسوب می‌شود و مجاز است (قانون چهار ضربهٔ مجاز).

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 توپ‌گیری یا دفاع در داخل میدان نیز استفاده می‌شود. عملکرد کارآمد در توپ‌گیری می‌تواند منتهی به یک حملهٔ برگشتی موفق شود و کاستی‌های تیم در دفاع روی تور را پوشش دهد. در توپ‌گیری اغلب از تکنیک ساعد یا ارسال با ساعد یک دست استفاده می‌شود که با توجه به سطح دانش‌آموزان در این درس به توپ‌گیری مقدماتی با ساعد می‌پردازیم.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
توپ‌گیری با ساعد : **الف ــ بازوها :** ● بازوها بیرون و در جلوی بدن است. ● وزن بدن به طرف جلو است و فاصله‌ای بین آرنج‌ها، شکم یا سینه وجود دارد. ● بازوها خارج زانوها قرار می‌گیرد. ● هدایت توپ به سمت زمین حریف است. **ب ــ پشت :** ● پشت گرد است و شانه‌ها به بالا و به طرف چانه می‌چرخد. ● پشت در یک وضعیت عمودی و موازی نسبت به زمین نیست.	**توپ‌گیری با ساعد :** ● برای نزدیک‌کردن مرکز ثقل به زمین پاها به‌سرعت و هم‌زمان بیشتر از عرض شانه باز می‌شود. ● زانوها خم و سنگینی بدن بیشتر به روی پنجهٔ پاهاست. ● پنجه‌ها و زانوها کمی به سمت داخل قرار دارد. ● سر ثابت و نگاه به بالا و دست‌ها نزدیک به هم است. ● حفظ تعادل با خم نگه‌داشتن آرنج‌ها و ران‌ها قبل از تماس. ● هنگام تماس، آرنج‌ها را جفت و کاملاً کشیده نگه‌دارید. ● با نزدیک‌کردن باسن به زمین، تعادل را زیاد کنید و با ضربهٔ ساعد توپ را کنترل کنید. ● هنگام ساعد در حالت ایستاده، باسن را به جلو هل دهید، زاویهٔ زانوها را زیادکنید و دست‌ها را به همان حالت نگه‌دارید.	● جاگیری نامناسب در زمین ● اتخاذ وضعیت بدنی نامناسب در زمین ● قراردادن وزن روی پاشنهٔ پاها ● عدم جذب شتاب توپ ● فشار نیاوردن پاها به زمین ● کمبود قدرت بدنی مورد نیاز

آموزش در یک نگاه

شکل ۱

آموزش دفاع داخل میدان :

توپ‌گیری شامل سه مرحلهٔ اساسی است :

- حرکت و جاگیری مناسب
- اتخاذ وضعیت مناسب بدن
- تماس با توپ

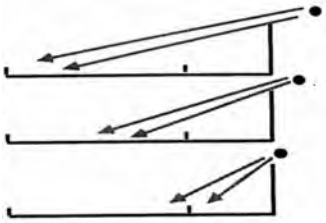
مرحلهٔ اول : حرکت و جاگیری مناسب

ــ بازیکنان عقب زمین برای پیش‌بینی محل حمله، حرکت خود را از وضعیت شروع دفاع تیمی آغاز می‌کنند. آنها باید با توجه به نشانه‌های متعدد مثل فاصلهٔ پاس با تور، محل مهاجم حریف و زاویهٔ نزدیک‌شدن آنها به پاس، موقعیت پاهایشان در هنگام پرش، پاس‌های بیرون از زمین، موقعیت مدافعان روی تور و ... مسیر حمله را تشخیص و تغییر مکان دهند.

ــ به سمت توپ حرکت کنید با استقرار در وضعیت پایین (دورکردن پاها از هم و نزدیک‌کردن مرکز ثقل بدن به زمین) وضعیت مناسب بدن را اتخاذ کنید.

ــ پس از حرکت با توجه به فاصلهٔ پاس نسبت به تور به‌طور مناسب در زمین حرکت و جاگیری کنید.

ــ معمولاً هنگامی‌که پاس از تور دور است، توپ حمله در انتهای زمین فرود می‌آید و هنگامی که پاس روی تور است، توپ حمله در جلوی زمین فرود می‌آید. بنابراین اگر پاس نزدیک به تور باشد یا کوتاه باشد، مدافع خیلی در عقب میدان جاگیری نمی‌کند و اگر توپ از تور فاصلهٔ بیشتری داشته باشد یا بلند باشد، مدافع در عقب میدان جاگیری می‌کند (شکل ۲).



الف) حمله از فاصلهٔ دور از تور

ب) حمله از فاصلهٔ نزدیک به تور

ج) حمله از روی تور

شکل ۲

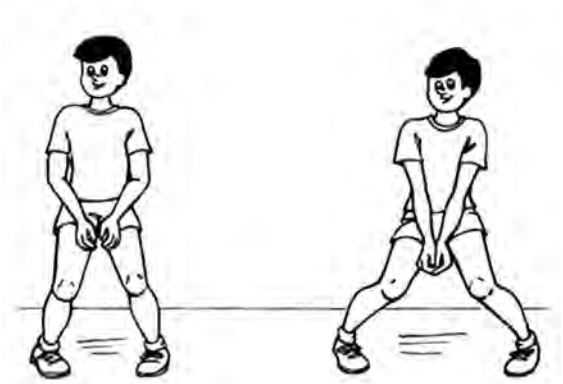
مرحلهٔ دوم : اتخاذ وضعیت مناسب بدن

ــ بعد از حرکت به محل مناسب، لحظه‌ای قبل از تماس مهاجم با توپ، پاها را به سرعت، کمی‌بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید.

ــ دست‌ها را نزدیک به هم بین هر دو پا نگه‌دارید.

ــ پنجهٔ پاها را کمی به داخل بچرخانید.

ــ وزن بدن را به روی پنجهٔ پاها منتقل کنید (شکل ۳).



شکل ۳

مرحله سوم : تماس توپ

۱ **حمله‌های آسان یا حمله‌های جاخالی :** برای کنترل توپ باید به وسیله بازوها یا بدن، کمی به نیروی ضربه اضافه کرد و برای کنترل توپ در حمله‌های ساده‌تر، مدافع برای رساندن توپ به هدف، لازم است نیروی ضربه را با ساعدهای خود کنترل کند (شکل ۴).

شکل ۴ــ کاهش زاویهٔ ساعد با سطح افق برای دریافت جاخالی

۲ **حمله با ضربه‌های سخت :** برای کنترل توپ در حمله‌های قوی، با اندکی به عقب یا پایین کشیدن بازوها یا بدن، بخش عمده‌ای از نیروی ضربه را خنثی کنید. برای این منظور :

ــ مرکز ثقل بدن خود را به عقب یا پایین منتقل کنید پاها را از هم دور کنند و به زمین فشار بیاورید (شکل ۵ ــ الف).

ــ با پایین آوردن دست‌ها، زاویهٔ شانه‌ها را نسبت به سطح افق کم کنید (شکل ۵ ــ ب).

ــ با پایین‌آوردن ساعدها، زاویهٔ آرنج‌ها را افزایش دهید (شکل ۵ ــ ج).

الف) انتقال مرکز ثقل　　ب) کاهش زاویهٔ شانه‌ها　　ج) افزایش زاویهٔ آرنج‌ها

شکل ۵

تمرینات آموزشی

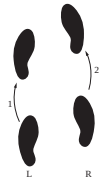
تمرین ۱ : معلم ضربهٔ آبشار را تقلید می‌کند، و دانش‌آموزان که در فاصلهٔ ۳ الی ۴ متری او ایستاده‌اند در مقابل بازوی ضربهٔ دست معلم وضعیت مناسب توپ‌گیری را اتخاذ می‌کنند.

تغییرات تمرین :

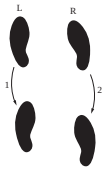
ــ با علامت دست معلم، حرکت به جلو، عقب، راست و چپ را با دوگام و تغییر سطح اتکای کم به زیاد را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

ــ حرکت را از دوگام شروع و به سه یا بیشتر ختم کنید.

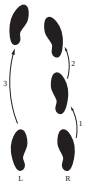
ــ حرکت به طرفین را با زاویهٔ ۴۵ درجه اجرا کنید.



الف) حرکت به جلو با دو گام



ب) حرکت به عقب با دو گام

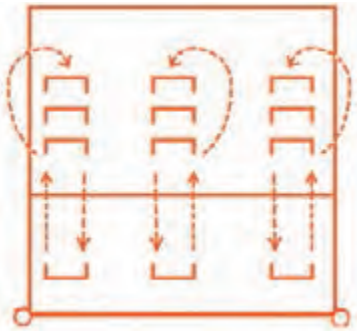


ج) حرکت با سه گام به جلو

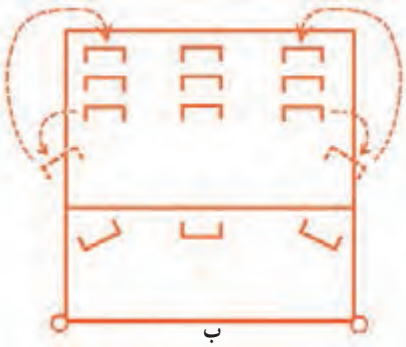
شکل ۶

تمرین ۲ : دانش‌آموزان را ۲ به ۲ در نقش مهاجم و مدافع مطابق شکل ۷ــ الف در زمین مستقر کنید. با علامت‌های مهاجم (به جلو، عقب، چپ و راست) مدافع حرکت می‌کند و اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد.

در تکرار تمرین، مهاجم به جای علامت، جهت پاهایش را به سمت راست یا چپ تغییر می‌دهد و مدافعان با قرارگرفتن در جهت پاهای مهاجم، اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد (شکل ۷ــ ب).



الف



ب

شکل ۷

تمرین ۳ : دانش‌آموزان مانند شکل ۸ در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر می‌شوند. توپ توسط معلم با پرتابی مشابه آبشار ارسال می‌شود و دانش‌آموزان باید به نوبت از بیرون زمین حرکت کنند و با اتخاذ وضعیت آماده توپ را مانند دروازه‌بانان در داخل سینه و شکم دریافت کنند و به انتهای صف خود بروند.

تغییرات تمرین :

ــ تغییر محل استقرار دانش‌آموزان از منطقهٔ ۶ به مناطق ۱ و ۵

ــ تغییر محل ارسال توپ و حرکت دانش‌آموزان به سمت محل ارسال

ــ به جای گرفتن توپ، توقف توپ روی ساعد

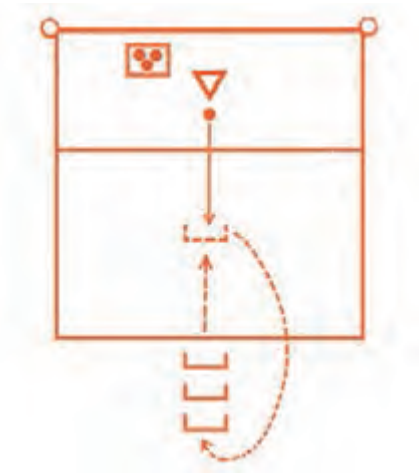
ــ ارسال کمی عمودی توپ به بالا

ــ ارسال توپ به بالا و جلو

ــ برگرداندن توپ با ساعد

ــ ارسال با ساعد از منطقهٔ ۱

ــ ارسال با ساعد از منطقهٔ ۵



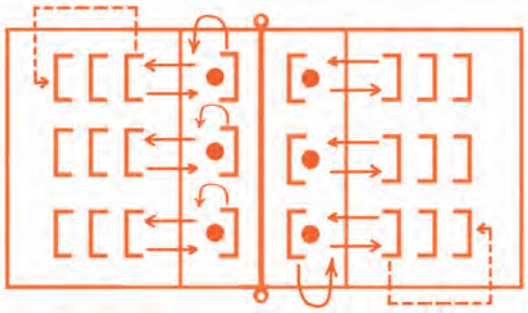
شکل ۸

تمرین ۴ : دانش‌آموزان مانند شکل ۹ در گروه‌های کوچک در مقابل سرگروه در زمین مستقر می‌شوند. سرگروه با پرتاب توپ به خود پاس می‌دهد و روبه‌روی مدافع ابتدا ضربهٔ ساده و آرام آبشار روی ساعد مدافعان می‌زند و مدافعان با ساعد توپ را به سرگروه برمی‌گردانند و به انتهای گروه خود می‌روند.

تغییرات تمرین :

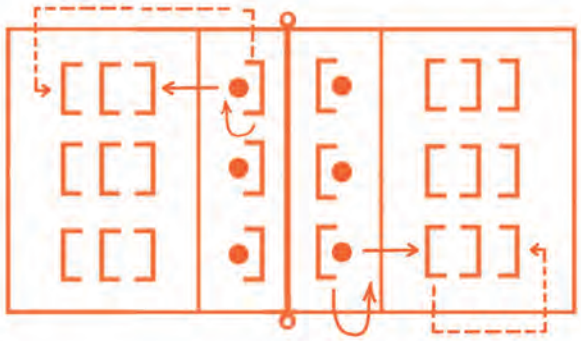
ــ اجرای تمرین با ضربهٔ سخت

ــ اجرای تمرین با حملهٔ جاخالی بلند



شکل ۹

تمرین ۵ : دانش‌آموزان را (در نقش مدافع) مانند شکل ۱۰ در گروه‌های کوچک در مقابل سرگروه (در نقش مهاجم) و در وضعیت پشت به او در زمین مستقر کنید. مهاجم با پرتاب توپ مقابل خود، نام مدافع را صدا می‌زند و بلافاصله به سمت ساعد او ضربه می‌زند، مدافع باید به سرعت ۱۸۰ درجه چرخش و با اتخاذ وضعیت آماده با ساعد توپ‌گیری کند.



شکل ۱۰

تمرین ۶ : دانش‌آموزان را مانند شکل ۱۱ در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر کنید. دانش‌آموزان از منطقهٔ ۶ زمین، تمرین را شروع می‌کنند. معلم توپ را به روی ساعد دانش‌آموز پرتاپ می‌کند. هر دانش‌آموز باید بعد از حرکت، توپ را با ساعد به سمت هدف ارسال کند.

تغییرات تمرین :

ــ ارسال توپ با ضربهٔ آرام

ــ ارسال توپ با ضربهٔ سخت

ــ تغییر محل استقرار دانش‌آموزان از منطقهٔ ۶ به ۵ و ۱

ــ در صورت موجود بودن توپ به تعداد کافی، هر دو دانش‌آموز با یک توپ، ضربه و توپ‌گیری را با هم تمرین می‌کنند.

شکل ۱۱ــ توپ‌گیری از منطقهٔ ۵

تاکتیک‌های حملهٔ تیمی

همراه با فراگیری و پیشرفت در مهارت‌های اصلی، معلم باید دانش‌آموزان را با مفاهیم تیمی‌والیبال آشنا کند. در بازی والیبال هدف هر دو تیم عبور دادن توپ از روی تور و فرودآوردن آن در زمین حریف و جلوگیری از فرود توپ در زمین خودی است. از این‌رو آموزش تاکتیک‌ها می‌توانند آموزش والیبال به دانش‌آموزان را تکمیل و آنها را برای شرکت در مسابقات والیبال آماده کنند.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اولین وظیفهٔ هر تیم در حمله، عبارت است از : دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و روبه‌روی سرویس‌زننده، رساندن توپ به پاسور، حرکت برای قرارگرفتن روبه‌روی توپ و پاسور. دومین وظیفه عبارت است از پاس، حمله و حمایت از مهاجم.

رهنمودهای آموزشی

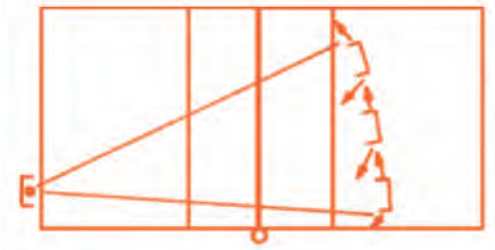
ــ در وضعیت شروع حمله، همهٔ بازیکنان به استثنای پاسور باید در دریافت سرویس شرکت کنند.

ــ هنگام دریافت سرویس، بازیکنان باید طبق قانون چرخش در محل صحیح خود قرارگیرند.

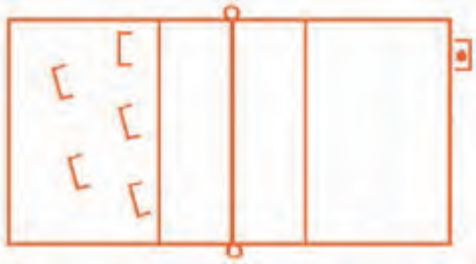
ــ با قرارگرفتن در وضعیت دریافت سرویس ۵ نفره (w) تمام زمین را پوشش دهید.

روش دریافت سرویس ۵ نفره (w) :

- بازیکنان در دو ردیف مشخص و در ارتباط با هم در جلو و عقب زمین آرایش می‌گیرند (شکل ۱ــ الف).
- بازیکنان هر ردیف با فاصله‌ای مساوی نسبت به سرویس‌زننده در زاویه‌ای روبه‌روی او قرار می‌گیرند (شکل ۱ــ ب).
- بازیکنان ردیف عقب در میان زاویه‌ای هستند که توسط بازیکنان ردیف جلو به وجود می‌آید.



الف



ب

شکل ۱

ــ بازیکنان لزوم بازی با توپ را با صدا زدن اعلام می‌کنند.
ــ بازیکنان امکان و فضای مناسب دریافت را، برای دریافت‌کننده فراهم می‌کنند.
ــ حرکت دریافت‌کننده بیشتر بـه سمت جـلو است، نه به طرف پهلوها (زاویهٔ ۱۸۰ درجه).
ــ حرکت به عقب باید محدود به یک گام باشد.
ــ خط سیر ارسال توپ با توجه به محل هدف ارسال و تعداد و محل مهاجمان تعیین می‌شود.

دانستنی‌های دانش‌آموز :

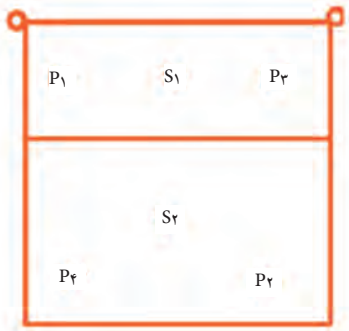
سیستم روشی است که با آن بازی می‌کنیم و سیستم‌ها در والیبال به تخصصی و غیرتخصصی تقسیم می‌شوند.

انواع سیستم‌های حمله :

سیستم غیرتخصصی ۶ــ۶ : هر ۶ بازیکن هم به عنوان مهاجم و هم به عنوان پاسور انجام وظیفه می‌کنند و همهٔ بازیکنان آزادند تا هر وظیفه‌ای را انجام دهند و وظایف با توجه به منطقه‌ای که بازیکن در آن قرار دارد تعیین می‌شود. برای مثال طبق قانون چرخش بازیکنان در زمین، هر بازیکن که در منطقهٔ پاس (۳) قرار می‌گیرد، وظیفهٔ پاس را اجرا می‌کند. این سیستم در پایهٔ هشتم آموزش داده شده است.

سیستم تخصصی ۲ــ۴ منظم : در این سیستم یا روش، ۴ بازیکن به‌عنوان مهاجم و ۲ بازیکن به عنوان پاسور انجام وظیفه می‌کنند. در وضعیت شروع بازی آرایش تیم به گونه‌ای است که پاسورها در مناطق ۳ و ۶ قرار می‌گیرند. شکل ۲ نحوهٔ استقرار بازیکنان و نقش‌های آنها در زمین را در لحظهٔ شروع نشان می‌دهد.

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



شکل ۲

در تمام حالت‌های بازی از پاسور ردیف جلو به‌عنوان پاسور تیم استفاده می‌شود.

هر سیستم حمله شامل سه قسمت دریافت سرویس، حمایت از مهاجم و دریافت توپ آزاد است که در هر سه وضعیت، تیم توپ را دریافت می‌کند و در حال انتقال از دفاع به حمله است.

۱ ***دریافت سرویس:*** دریافت سرویس ۵ نفره و به شکل w است و نکات تاکتیکی مهم آن عبارت‌اند از :

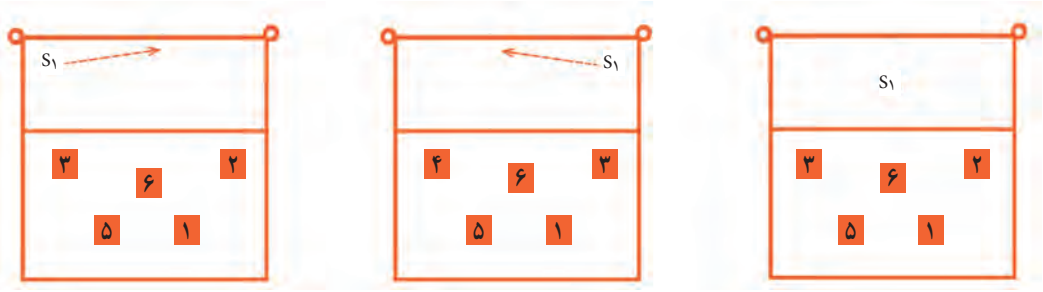
ــ هر بازیکن در منطقهٔ خود به طور صحیح بایستد.

ــ بازیکن دریافت‌کننده با تمرکز و دقت بر توپ باید با صدا زدن، دریافت خود را اعلام کند و نگاه بازیکنان دیگر باید به سمت او باشد.

ــ بازیکنان ردیف جلو (خط اول W) نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توپ در بالاتر از سینه است دریافت کنند.
ــ بازیکنان عقب نیز نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توپ در بالاتر از سینه است دریافت کنند زیرا توپ خارج خواهد بود.
ــ اگر سرویس کوتاه ارسال شود، پاسور و بازیکن منطقهٔ وسط عقب به دیگر بازیکنان خبر می‌دهند.
ــ بازیکنان برای عدم دریافت سرویس‌های خارج زمین با خبر دادن یکدیگر را مطلّع می‌کنند.

دریافت توپ سرویس و نقش پاسور در سیستم حملهٔ ۲ ــ ۴ منظم

ــ در شروع بازی، آرایش تیمی به گونه‌ای داده می‌شود که پاسور در منطقهٔ خود (۳) ایستاده است (شکل ۳ــ الف).
ــ پاسور در دریافت سرویس شرکت نمی‌کند (به‌جز توپ‌های نتی که در محل پاسور فرود می‌آید)، ولی موظف است هم‌زمان با ضربه سرویس خود را به محل پاس برساند، بنابراین طبق قانون چرخش وقتی پاسور در مناطق ۲ و ۴ قرار گرفت باید به سرعت به محل پاس نفوذ کند (شکل ۳ــ ب و ج).



الف) پاسور در منطقهٔ ۳ ب) نفوذ پاسور از منطقهٔ ۲ به محل پاس منطقهٔ ۳ ج) نفوذ پاسور از منطقهٔ ۴ به محل پاس به منطقهٔ ۳

شکل ۳

۲ ***حمایت از مهاجم:*** بلافاصله بعد از دریافت سرویس، بازیکنان تیم موظف‌اند با تعقیب توپ، اتخاذ وضعیت گارد مناسب پایین و رعایت فاصلهٔ مناسب، به بازیکن مهاجم نزدیک شوند و طبق آرایش‌های زیر مهاجم را پوشش دهند تا در صورت دفاع موفق حریف، مانع از ورود توپ به زمین خودی شوند. حمایت از مهاجم شامل دو سیستم است :

۱ــ سیستم حمایت ۲ ــ ۳، یعنی ۳ نفر در نیم‌دایرهٔ اول و ۲ نفر در نیم‌دایرهٔ دوم از مهاجم حمایت می‌کنند. این سیستم در مقابل دفاع قوی تیم حریف کاربرد دارد (شکل ۴ــ الف).

۲ــ سیستم حمایت ۳ــ۲، یعنی ۲ نفر در نیم‌دایرهٔ اول و ۳ نفر در نیم‌دایره دوم از مهاجم حمایت می‌کنند. این سیستم در مقابل دفاع ضعیف تیم حریف کاربرد دارد (شکل ۴ــ ب).

الف) سیستم ۲ ــ ۳ در حمایت از مهاجم منطقهٔ ۴ ب) سیستم ۳ ــ ۲ در حمایت از مهاجم منطقهٔ ۴

شکل ۴

۳ دریافت توپ‌های آزاد: در جریان بازی گاهی تیم حریف قادر به بازگرداندن توپ به شکل حملهٔ سخت نیست و توپ بدون فشار و سرعت به زمین دفاع فرستاده می‌شود که به این نوع توپ‌ها، توپ آزاد اطلاق می‌شود.

به محض تشخیص ضربهٔ نارسای دوم تیم حمله‌کننده، بازیکنان تیم دفاع از وضعیت دفاعی به وضعیت w دریافت توپ آزاد تغییر وضعیت می‌دهند. به این منظور :

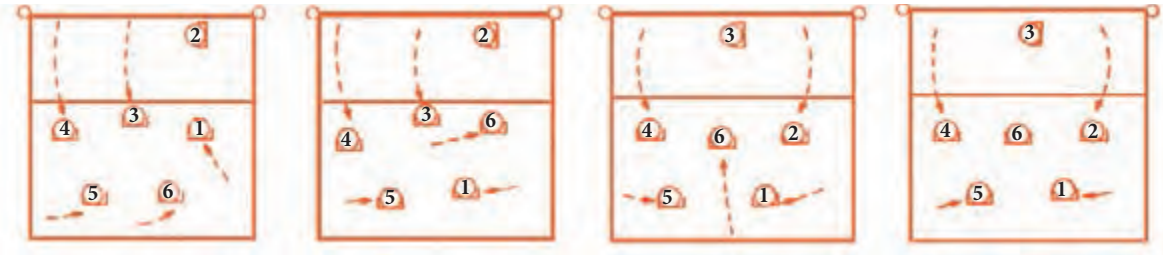
۱ــ پاسور ندای توپ آزاد می‌دهد.

۲ــ پاسور در جای خود نزدیک تور باقی می‌ماند.

۳ــ مهاجمان کناری قبل از ضربهٔ سوم حریف با گام پهلو و مورب به طرف خط حمله حرکت می‌کنند.

۴ــ بازیکن وسط عقب (منطقهٔ ۶) به خط حمله نزدیک می‌شود و خط اول w را کامل می‌کند.

۵ــ بازیکنان مناطق ۱ و ۵ برای پوشش فضاهای بین بازیکنان خط اول w به آن منطقه جابه‌جا می‌شوند.



الف) پاسور در منطقهٔ۳ (سیستم ۶ جلو) ب) پاسور در منطقهٔ۳ (سیستم ۶ عقب) ج) پاسور در منطقهٔ۲ (سیستم ۶ جلو) د)پاسور در منطقهٔ۲ (سیستم۶ عقب)

شکل ۵ــ دریافت توپ آزاد با آرایش w

تمرینات آموزشی

- دانش‌آموزان را با تعیین وظیفه درگروه‌های ۶ نفره در زمین والیبال مستقر کنید.
- محل قرارگیری در سیستم حملهٔ ۲ــ۴ را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- آرایش دریافت سرویس در سیستم ۲ــ۴ را با ارسال سرویس در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
- آرایش حمایت از مهاجم در سیستم ۲ــ۴ را بدون سرویس و با سرویس با حمله از مناطق ۴ و ۲ در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
- آرایش دریافت توپ‌های آزاد در سیستم ۲ــ۴ را با ارسال توپ آزاد در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
- سیستم حملهٔ تیمی ۲ــ۴ را در شرایط واقعی بازی تمرین کنید.

نکته : در هر یک از تمرینات تاکتیکی فوق، معلم وظیفه دارد اشتباهات دانش‌آموزان را با تکرار تمرین اصلاح کند.

تاکتیک‌های دفاع تیمی

بدیهی است هنگامی‌که تیمی برای حمله آماده می‌شود، تیمی دیگر خود را برای دفاع آماده می‌کند. بنابراین برای آماده‌سازی دانش‌آموزان به منظور اجرای بازی والیبال و شرکت در مسابقه، لازم است علاوه بر مهارت‌های فردی، مهارت‌های تیمی‌از جمله تاکتیک دفاع تیمی نیز آموزش داده شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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

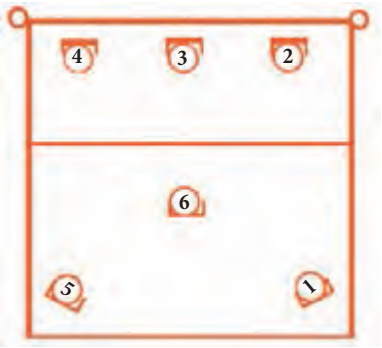
رهنمودهای آموزشی

- تمام بازیکنان در دفاع تیمی شرکت کنند.
- مدافعان روی تور، روبه‌روی مهاجمان قرار گیرند.
- مدافع روی تور را شناسایی کنند و در سایه دفاعی او قرار گیرند.
- بازیکنان عقب میدان با توجه به مهارت‌های حملهٔ حریف در مناطق مناسب جاگیری می‌کنند.
- به سیستم دفاعی انتخابی تیم (۶ جلو یا ۶ عقب) توجه کنند.
- با جاگیری مناسب در زمین از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.
- با اتخاذ وضعیت بدنی مناسب از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.
- به شکل مناسب توپ‌گیری کنند.

دانستنی‌های دانش‌آموز :

انواع سیستم‌های دفاع تیمی

دفاع ۶ جلو : این سیستم نام خود را از وضعیت قرارگرفتن بازیکن منطقهٔ ۶ می‌گیرد. در این سیستم در وضعیت شروع دفاع، بازیکن منطقهٔ ۶ در مرکز زمین، نزدیک خط حمله می‌ایستد؛ زیرا در این منطقه تماس با توپ بیشتر اتفاق می‌افتد و مدافعان دیگر در اطراف سایهٔ دفاعی جاگیری می‌کنند (شکل ۱).



شکل ۱ــ وضعیت شروع در دفاع تیمی ۶ جلو

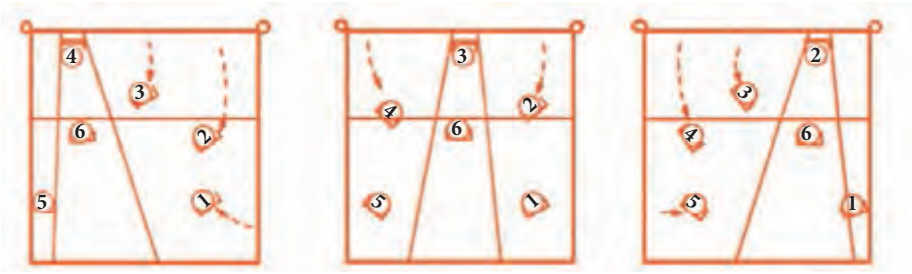
کاربرد این سیستم :

ــ درمقابل تیم‌هایی به‌کار می‌رود که حمله‌ای ضعیف دارند.

ــ درمقابل تیم‌هایی به‌کار می‌رود که اغلب جاخالی به پشت دفاع می‌اندازند.

نکته : بعد از ضربهٔ سرویس بهترین مدافع عقب میدان باید در منطقهٔ ۶ قرار گیرد.

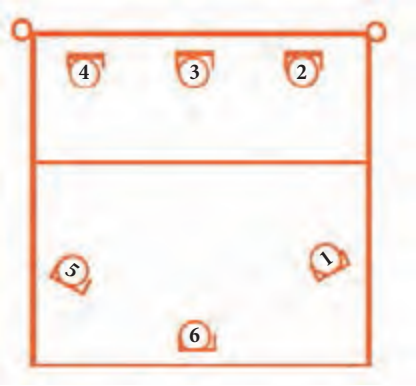
در اشکال زیر آرایش تیمی دفاع ۶ جلو را با یک مدافع روی تور در مقابل حملهٔ حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده می‌کنید. (شکل ۲)



الف) حملهٔ حریف از منطقهٔ۴ ب) حملهٔ حریف از منطقهٔ۳ ج) حملهٔ حریف از منطقهٔ۲

شکل ۲ــ حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ جلو با یک مدافع روی تور

دفاع ۶ عقب : در این سیستم بازیکن منطقهٔ ۶ در شروع وضعیت دفاعی در وسط عقب نزدیک به خط انتهایی جاگیری می‌کند (شکل ۳).



شکل ۳ــ وضعیت شروع دفاع تیمی ۶ عقب

بازیکن منطقهٔ ۶ باید در خواندن دست مهاجمان حریف از آمادگی خوبی برخوردار باشد.

کاربرد این سیستم :

ــ در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که حمله‌ای قوی و مطمئن دارند.

ــ در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که به‌ندرت جاخالی کوتاه می‌اندازند.

ــ در اشکال زیر آرایش دفاع تیمی۶ عقب را با یک مدافع روی تور در مقابل حملهٔ حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده می‌کنید(شکل ۴).

الف) حملهٔ حریف از منطقهٔ ۴ ب) حملهٔ حریف از منطقهٔ۳ ج) حملهٔ حریف از منطقهٔ۲

شکل ۴ــ حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ عقب با یک مدافع روی تور

تمرینات آموزشی :

- دانش‌آموزان را با تعیین وظیفه درگروه‌های ۶ نفره، در زمین والیبال مستقر کنید.
- محل قرارگیری در سیستم دفاع تیمی۶ جلو را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- محل قرارگیری در سیستم دفاع تیمی۶ عقب را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ جلو را در برابر حمله از مناطق مختلف تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ عقب را در برابر حمله از مناطق مختلف تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ جلو را در برابر حملهٔ واقعی در شرایط بازی تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی۶ عقب را در برابر حملهٔ واقعی در شرایط بازی تمرین کنید.

نکته : در هر یک از تمرینات تاکتیکی فوق، معلم وظیفه دارد اشتباهات دانش‌آموزان را با تکرار تمرین اصلاح کند.

چگونه هندبال بازی کنیم؟

ورزش هندبال یکی از ورزش‌های جذاب، فرح‌بخش، فراگیر و دیدنی است که به‌عنوان مادر ورزش‌های توپی شناخته‌شده و در سرتاسر جهان به‌ویژه در کشورمان علاقه‌مندان زیادی را در سطوح نونهالان، نوجوانان و جوانان به فعالیت در این عرصه کشانده است. رسالت این ورزش از یک سو به‌عنوان ورزش آموزشگاهی و از سوی دیگر به‌عنوان یک ابزار تربیتی مورد توجه برنامه‌ریزان دستگاه‌های آموزشی و ورزشی کشور قرار گرفته تا وسیله‌ای برای رشد همه‌جانبهٔ دانش‌آموزان باشد.

بازی هندبال تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی نیست؛ همچنان‌که اجرای هر فعالیت بدنی به‌وسیلهٔ اندیشیدن به‌وجود می‌آید، یک بازیکن هندبال نیز با تلاش جدی باید موقعیت را به‌سرعت ببیند، به‌خاطر بسپارد، ارزیابی کند و پس از نتیجه‌گیری متناسب با موقعیت عمل کند.

دو تیم برای پیروزی که هدف بازی است تلاش می‌کنند. 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 می‌گیرند که با همدیگر همکاری کنند و با کار تیمی و منش ورزشکارانه سازگاری داشته باشند تا به‌مرور زمان به رفتارهای قابل پذیرش اجتماعی در زندگی روزمره دست یابند که این همان جنبهٔ آموزشی بسیار مهم بازی هندبال است.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی هندبال را در طول بازی و تمرینات به‌کاربندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی هندبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های هندبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی هندبال، مهارت خود را در دستکاری با توپ نشان دهد.
- در طول بازی هندبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدودهٔ زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های هندبال مشارکت فعال داشته باشد.

معرفی عناوین آموزش هندبال :

ــ چکیده‌ای از قوانین هندبال

ــ مروری بر مهارت‌های پایه در هندبال (پاس، دریافت، شوت)

ــ نامگذاری پست‌های حمله و دفاع در بازی هندبال

ــ دفاع در هندبال

ــ تاکتیک‌های دفاع تیمی

ــ آشنایی با سیستم‌های دفاعی در هندبال

ــ حمله

ــ ضدحمله

ــ دروازه‌بانی

آشنایی با وسایل کمک‌آموزشی در هندبال

می‌توان از وسایل کمک‌آموزشی برای یادگیری بهتر و بالابردن سطح آمادگی عمومی و مهارتی دانش‌آموزان استفاده کرد. برای مثال از پردهٔ دروازه برای بالا بردن مهارت شوت‌های کنترلی و دقیق استفاده کرد، ضمن اینکه این وسیله برای مسابقهٔ بین دانش‌آموزان نیز بسیار مناسب است.

شکل ۱

چکیده‌ای از قوانین هندبال

زمین بازی

ــ زمین بازی، محوطه‌ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ متر و عرض آن ۲۰ متر است.

ــ ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد.

ــ خط پرتاب آزاد (۹ متر) یک خط مقطّع است که طول هر قطعه و فاصلهٔ بین قطعات، ۱۵ سانتی‌متر است. این خط به فاصلهٔ ۳ متر و موازی با خط منطقهٔ دروازه رسم می‌شود.

ــ خط ۷ متر یک متر طول دارد و موازی با خط دروازه رسم می‌شود. فاصلهٔ این خط با لبهٔ پشتی خط دروازه ۷ متر است و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه کشیده می‌شود (خط پرتاب پنالتی).

ــ خط محدودیت دروازه‌بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی‌متر و موازی با خط دروازه کشیده می‌شود و فاصله‌های این خط با لبهٔ پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.

ــ خط وسط زمین نقاط مرکزی دو خط کناری را به یکدیگر متصل می‌کند.

ــ خط منطقهٔ تعویض (بخشی از خط کناری) برای هر تیم به فاصلهٔ ۴/۵ متر از خط وسط تعیین شده است. نقطهٔ انتهایی خط منطقهٔ تعویض به وسیلهٔ خط موازی با خط وسط و به طول ۱۵ سانتی‌متر به سمت داخل خط کناری و ۱۵ سانتی‌متر به سمت خارج خط کناری مشخص می‌شود.

ــ بازیکنان ذخیره می‌توانند به‌صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت‌نگهدار و یا منشی به زمین بازی وارد شوند، به شرط آنکه بازیکنی که با وی تعویض می‌شود قبل از او از زمین خارج شده باشد.

ــ بازیکنان همواره باید از منطقهٔ تعویض خود زمین را ترک یا وارد آن شوند. درخصوص تعویض دروازه‌بان هم این شرایط باید رعایت شود.

ــ جریمهٔ خطای تعویض، ۲ دقیقه تعلیق برای بازیکن متخلف خواهد بود. اگر بیش از یک نفر از یک تیم به‌صورت هم‌زمان مرتکب خطای تعویض شوند، فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جریمه می‌شود. بازی به‌وسیلهٔ پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می‌کند.

وقت بازی

ــ وقت عادی بازی برای تمامی تیم‌هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.

ــ وقت عادی بازی برای تیم‌های جوانان (برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال) دو زمان ۲۵ دقیقه‌ای و برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای است که زمان استراحت بین نیمه برای هر سه گروه ۱۵ دقیقه است.

تایم‌اوت تیمی

ــ هر تیم از ۳ تایم در کل بازی (به‌جز وقت‌های اضافه) می‌تواند استفاده کند. در هر نیمه معلم می‌تواند از ۲ تایم استفاده کند؛ بدین منظور که اگر در نیمهٔ اول ۲ تایم بگیرد در نیمهٔ دوم بازی ۱ تایم برایش باقی می‌ماند ولی اگر در نیمهٔ اول ۱ تایم گرفته باشد در نیمهٔ دوم از ۲ تایم دیگر می‌تواند استفاده کند. باید توجه داشت که در ۵ دقیقهٔ آخر بازی اگر از یک تایم استفاده کند دیگر نمی‌تواند از تایم سوم استفاده کند.

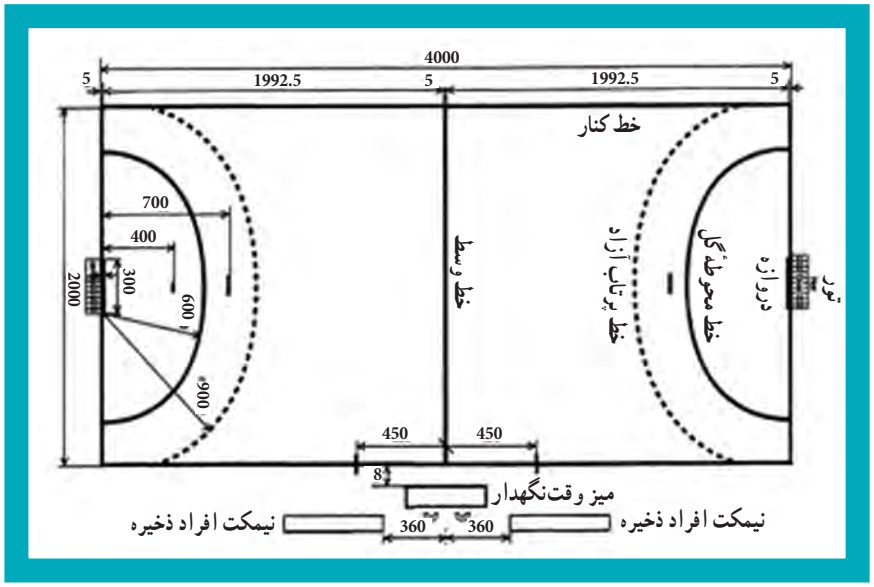
علامت پایانی

ــ وقت بازی با سوت داور برای اجرای پرتاب شروع، آغاز می‌شود. بازی به‌وسیلهٔ علامت پایانی ساعت عمومی یا وقت‌نگهدار خاتمه می‌یابد. اگر هیچ نوع علامتی داده نشد، داور برای اعلام پایان وقت، سوت خواهد زد.

■ نکات مهم از قوانین داوری هندبال

ــ زمانی که دروازه‌بان در ارتباط با ضدحملهٔ حریف محوطهٔ دروازه را ترک می‌کند در صورتی که توپ را به‌دست آورد و در حین حرکت با حریف برخورد کند و یا اینکه به توپ نرسد اما با حریف برخورد داشته باشد، دروازه‌بان دیسکالیفه می‌شود (کارت قرمز می‌گیرد و از بازی اخراج می‌شود) و اگر داوران مطمئن شوند که مهاجم توپ را دریافت کرده و پس از فاصلهٔ زمانی دروازه‌بان با او برخورد کرده است، طبق مقررات با دروازه‌بان برخورد می‌شود.

ــ اگر در ۳۰ ثانیهٔ پایانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام پرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه شدن، نوشتن گزارش الزامی است.



شکل ۲ــ ابعاد زمین هندبال (به واحد سانتی‌متر)

نام‌گذاری پست‌های حمله و دفاع در بازی هندبال

نام‌گذاری پست‌های حمله

شکل ۳

AttackingPositions: موقعیت‌های حمله

RW: RightWing گوش راست

RB: RightBack بغل راست

CB: CentreBack پخش

PIV: Pivot خط‌زن

LB: LeftBack بغل چپ

LW: LeftWing گوش چپ

برای نام‌گذاری پست‌های دفاع از سمت راست و چپ از شمارهٔ ۱، ۲، ۳ استفاده می‌شود (شکل ۴).
با توجه به اینکه سیستم‌های دفاعی زیادی در هندبال وجود دارد، می‌توان از سایر روش‌ها برای نام‌گذاری استفاده کرد برای نمونه (شکل ۵) :

شکل ۵

بیشتر بدانیم

تغییرات صورت گرفته در هندبال به شرح زیر است :

الف) دروازه‌بان به‌عنوان بازیکن

لطفاً توجه شود قانون ۴ که راجع به تعویض دروازه‌بان با یک بازیکن است همچنان پابرجاست. با این حال قانون زیر نیز به‌کار برده خواهد شد :

۱ یک تیم می‌تواند با ۷ بازیکن در زمین حاضر شود. این حالت مربوط به زمانی است که یک بازیکن زمین با دروازه‌بان تعویض شود. بازیکن اضافه‌شده می‌تواند لباسی هم‌رنگ لباس دروازه‌بان به تن کند ولی این امر ضروری نیست.

۲ اگر تیمی در حال بازی کردن با ۷ بازیکن است، هیچ‌یک از بازیکنان قادر به انجام فعالیت دروازه‌بانی نیست. هیچ بازیکنی قادر به داخل شدن به منطقهٔ دروازه و ایفای نقش دروازه‌بانی نیست. اگر توپ در جریان بازی باشد و یک نفر از ۷ بازیکن وارد محوطهٔ دروازه بشود و یک شانس مسلّم گل را از بین ببرد، براساس قانون ۷ :۸، یک پرتاب ۷ متر (پنالتی) دریافت می‌کند.

۳ به منظور انجام تعویض، قانون ۷ :۴ که مربوط به تعویض نرمال بازیکنان است باید به کار برده شود. در چنین موردی، پس از بازگشت دروازه‌بان به دروازه، دروازه‌بان همهٔ حقوق خود را مجدداً به‌دست می‌آورد.

۴ اگر تیمی از ۷ بازیکن در زمین بازی استفاده می‌کند و در شرایطی است که باید از دروازه بازی را شروع کند، تعویض صورت پذیرد و یکی از بازیکنان با دروازه‌بان تعویض شود و دروازه‌بان با بازگشت به زمین، پرتاب را انجام دهد. در چنین حالتی بنابر تشخیص داوران تایم اوت گرفته می‌شود.

ب) کارت آبی

اطلاعات : برخی مواقع برای تیم‌ها مشخص نبود که دیسکالیفهٔ داده‌شده به‌وسیلهٔ داور، طبق قانون ۵ :۸ بوده یا قانون ۶ :۸، همچنین این قضیه برای تماشاچیان و رسانه‌ها نیز مجهول بود.

این تغییر، این مشکل را بر طرف ساخته است؛ اگر داوری کارت آبی را نشان داد، گزارش در برگهٔ مسابقات نوشته می‌شود و کمیتهٔ انضباطی مشخص‌کننده تصمیمات بعدی است.

ــ با نشان دادن کارت آبی (علاوه بر نمایش کارت قرمز)، باید گزارش نوشته شود.

ــ کارت آبی باید در اختیار داوران باشد.

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

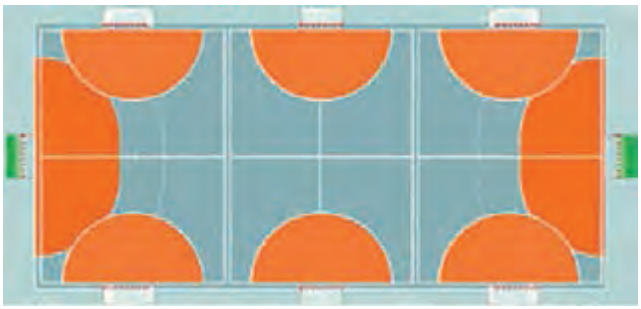
بازی هندبال ترکیبی است از مهارت‌های پاس و دریافت، دریبل، شوت و... و فرد موفق در بازی هندبال کسی است که توپ را به‌درستی دریافت کند، به‌موقع برای پاس یا دریبل تصمیم بگیرد و با شوت‌های مناسب و به‌موقع امتیاز (گل) کسب کند؛ بنابراین با اجرای تمرینات جالب و متنوع، ضمن مرور مهارت‌های پایه، سطح مهارت دانش‌آموزان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

در طراحی تمرین به نکات زیر توجه کنید :

- ❖ از ساده به مشکل
- ❖ متناسب با آموزش‌های داده شده
- ❖ متناسب با امکانات و فضای مدرسه
- ❖ ایجاد تنوع با خلاقیت معلم
- ❖ تقریباً شبیه به بازی

نکته

فضای ورزشی را طوری خط‌کشی کنیم که دانش‌آموزان بیشتری از تمرینات ما استفاده کنند (شکل ۱).



شکل ۱

تمرین ۱

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت در حین حرکت و پاس‌های بلند

سازمان‌دهی

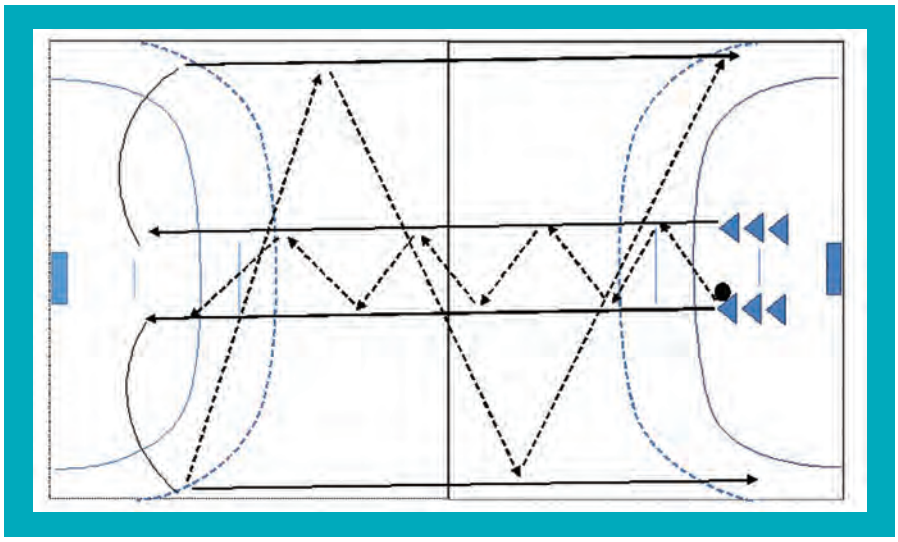
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

۲ هر دو نفر یک توپ دارند.

روش اجرای تمرین : دانش‌آموزان جلوی دروازه مطابق شکل ۲ قرارمی‌گیرند و هر دو نفر با یک توپ پاس کوتاه به هم می‌دهند و تا انتهای زمین به‌صورت آرام می‌دوند و وقتی به انتهای زمین رسیدند طبق شکل به خط طولی می‌روند و با پاس‌کاری بلند به جای اول خود برمی‌گردند و این حرکت را چند بار تکرار می‌کنند.

توجه

برای جلوگیری از برخورد دانش‌آموزان باهم، بین دو نفر اول با نفر پشت سری بهتر است ۱ تا ۲ متر فاصله باشد.



شکل ۲

تمرین ۲

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت در حین حرکت

سازمان‌دهی

۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در۳ گروه مساوی.

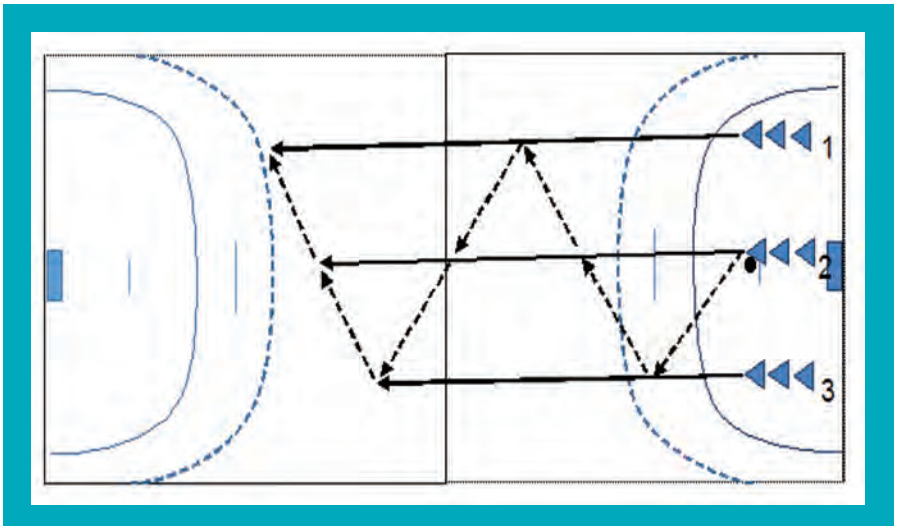
۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین :

- دانش‌آموزان نسبت به تعداد کلاس در سه گروه طبق شکل ۳ پشت سرهم می‌ایستند.
- گروه وسط که شمارهٔ ۲ است باید توپ داشته باشد و دو گروه دیگر بدون توپ باشند.
- با دویدن آرام نفرات اول هر گروه تمرین شروع می‌شود؛ بدین صورت که نفر اول گروه ۲ به نفر اول گروه ۳ پاس می‌دهد و دوباره توپ را دریافت می‌کند و این بار به نفر اول گروه ۱ پاس می‌دهد و این کار تا انتهای زمین طبق شکل ۳ ادامه پیدا می‌کند.

نکته

باید توجه داشت که اگر به تعداد گروه توپ نداشته باشیم می‌توانیم از دانش‌آموزان بخواهیم پس از اجرای تمرین به‌سرعت توپ را به گروه بعدی برسانند.



شکل ۳

تمرین ۳

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت در حین حرکت و مهارت شوت

سازمان‌دهی

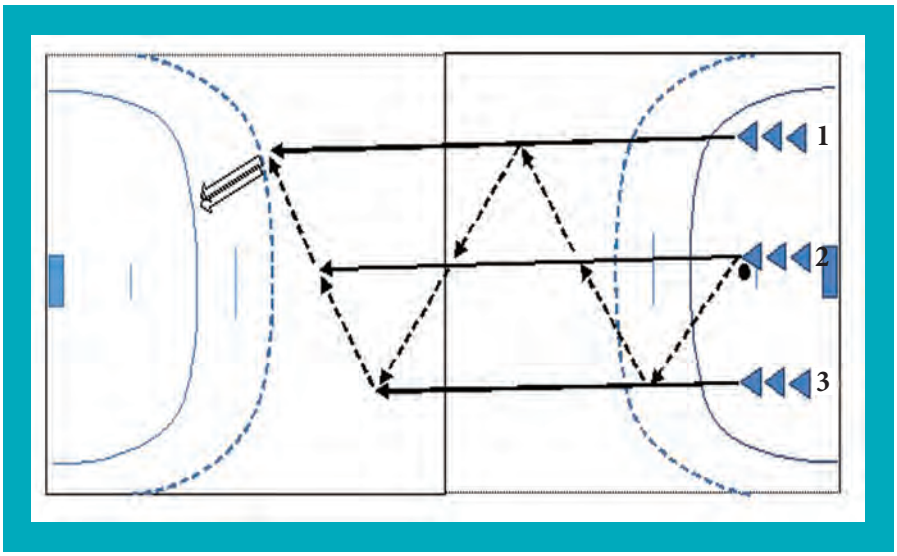
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در۳ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین : تمرین دوم همانند تمرین اول است، با این تفاوت که در انتها وقتی نفر اول گروه اول پشت ۶ متر قرار می‌گیرد باید به سمت دروازه شوت بزند (طبق شکل ۴).

توجه

برای جلوگیری از حادثه، دانش‌آموزان پس از زدن شوت بلافاصله توپ را برمی‌دارند و از انتهای زمین به صف خود برمی‌گردند.



شکل ۴

تمرین ۴

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت و شوت در حین حرکت وجابه‌جایی با ضربدر زدن

سازمان‌دهی

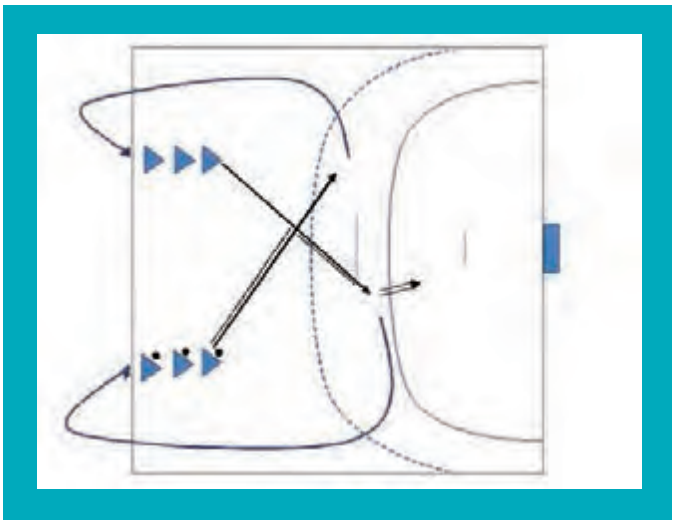
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین : بازیکنی که توپ دارد به‌صورت ضربدر حرکت می‌کند و بازیکن مقابل نیز هم‌زمان حرکت می‌کند. زمانی که در یک نقطه به هم رسیدند بازیکنی که توپ دارد به یار مقابل پاس می‌دهد و او پس از نزدیک‌شدن به دروازه شوت می‌زند (شکل ۵).

توجه

هر دو بازیکن پس از اجرا مطابق شکل به انتهای صف کناری می‌روند.



شکل ۵

تمرین ۵

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت و شوت در حین حرکت و گول‌زدن

سازمان‌دهی

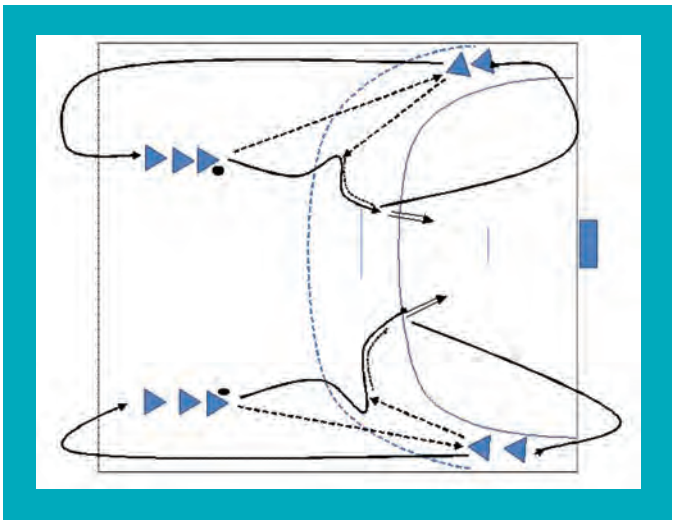
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۴ گروه.

۲ دو گروه سمت چپ باهم و دوگروه سمت راست نیز باهم توپ دارند.

روش اجرای تمرین : بازیکن بغل به بازیکن گوش پاس می‌دهد و پس از حرکت به سمت او توپ را می‌گیرد و به سمت مخالف می‌رود و شوت می‌زند. بازیکنان بعد از پایان اجرا طبق شکل ۶ جایشان را عوض می‌کنند و منتظر می‌مانند تا نوبتشان برسد. این تمرین در سمت دیگر نیز به همین صورت انجام می‌گیرد.

توجه

در این تمرین دقت کنید که اول یک سمت اجرا کند و بعد طرف دیگر (به‌صورت یک‌درمیان).



شکل ۶

تمرین ۶

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت و آشنایی با پست‌های مختلف

وسایل مورد نیاز : یک توپ

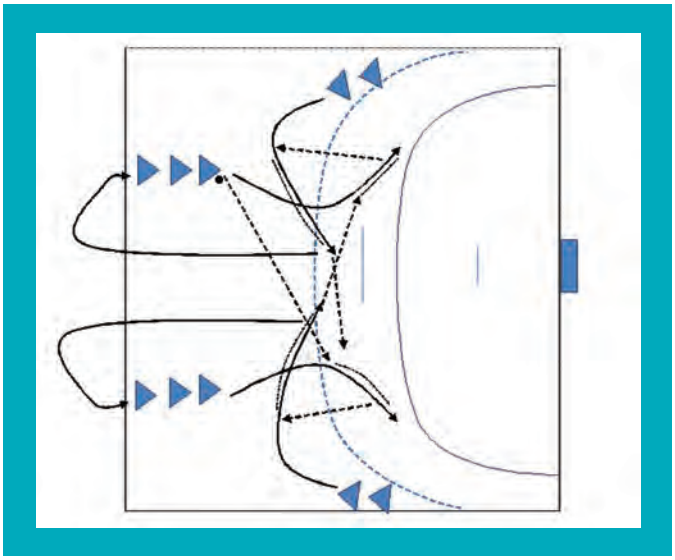
سازمان‌دهی

۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۴ گروه.

۲ گروه اول گوش چپ، گروه دوم بغل چپ، گروه سوم بغل راست و گروه چهارم گوش راست.

روش اجرای تمرین : تمرین با گروه بغل چپ شروع می‌شود. نفر اول به بغل راست پاس می‌دهد و رو به جلو حرکت می‌کند. نفر اول بغل راست حرکت می‌کند و با گوش راست ضربدر می‌زند و گوش راست به بغل چپ پاس می‌دهد. بغل راست پس از حرکت رو به جلو به بغل چپ پاس می‌دهد و بغل چپ با گوش چپ ضربدر می‌زند و این عمل تکرار می‌شود (مطابق شکل ۷).

توجه بازیکنان بغل پس از اجرا به گوش رفته و بازیکنان گوش به گروه بغل اضافه می‌شوند.



شکل ۷

بازی‌های آموزشی هندبال

بازی ۱

هدف : تقویت شوت (هدف‌گیری) بازیکنان

وسایل :

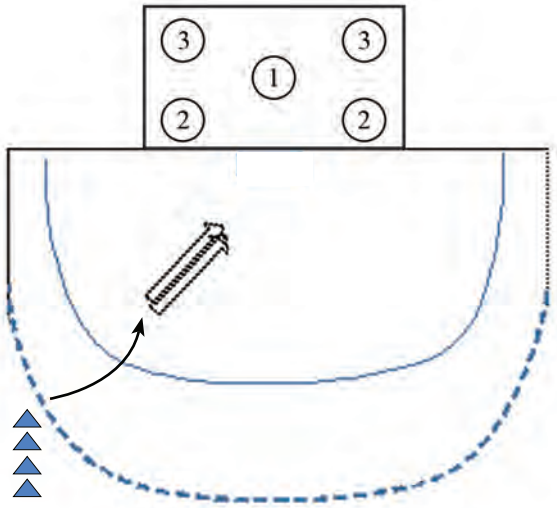
۱ــ توپ به تعداد بازیکنان (حتی‌المقدور)

۲ــ پردهٔ دروازه

اجرا : دانش‌آموزان در دو گروه از پشت ۶ متر یا ۹ متر در حال حرکت توپ را به سمت دروازه برای گرفتن امتیاز پرتاب می‌کنند. توپ از هر نقطه که روی پردهٔ مشخص شده عبور کند، امتیاز آن ثبت می‌شود. هر گروه که امتیاز بیشتری کسب کند، برندهٔ بازی خواهد بود (شکل ۱).

نکته

این کار برای طرح تمرینی نیز مناسب است.



شکل ۱

بازی ۲

۱ هدف : تقویت پاس و دریافت

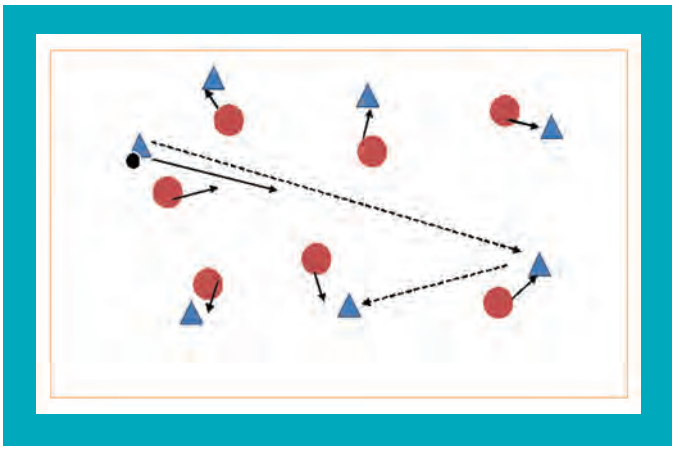
۲ وسایل مورد نیاز : توپ و کاور

روش اجرای بازی : دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و یکی از گروه‌ها کاور می‌پوشند و در محیطی که معلم مشخص کرده است (نسبت به فضای موجود) قرار می‌گیرند. گروهی که توپ در اختیار دارد بازی را شروع می‌کند. بدین‌صورت که باید ۱۰ پاس به‌هم بدهند و گروه دوم مانع پاس‌کاری آنان شوند. اگر گروه دوم توپ را به‌دست آورد همین عمل تکرار می‌شود. هر گروهی زودتر به عدد ۱۰ برسد یک امتیاز می‌گیرد (شکل ۲).

قانون بازی :

۱ پاس تکراری نباشد (دو بازیکن نمی‌توانند ۲ بار به هم پاس دهند).

۲ بازیکنان نمی‌توانند همدیگر را بگیرند.



شکل ۲

بازی ۳

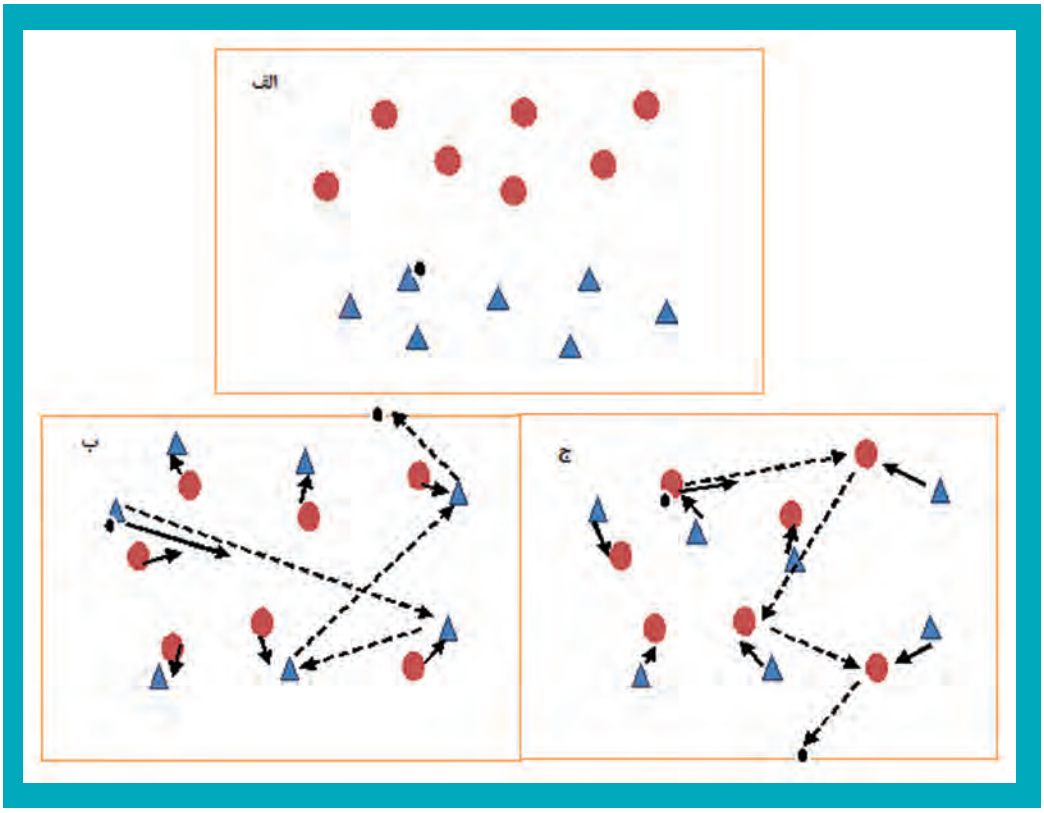
۱ هدف : تقویت مهارت پاس و دریافت

۲ وسایل مورد نیاز : توپ و کاور

روش اجرای بازی : دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و یکی از گروه‌ها کاور می‌پوشند و در محیطی که معلم مشخص کرده است (نسبت به فضای موجود) قرار می‌گیرند. این بازی را می‌توان در عرض زمین اجرا کرد تا در هر نیمه دو گروه باهم بازی کنند. گروهی که توپ در اختیار دارد بازی را شروع می‌کند. بدین‌صورت که اگر با پاس‌کاری توپ را به خط عرضی زمین حریف برساند یک امتیاز می‌گیرد و اگر گروه دوم توپ را به‌دست‌آورد همین عمل تکرار می‌شود (مطابق شکل ۳).

توجه

تعداد نفرات متناسب با ابعاد زمین بازی است.



شکل ۳

این بازی را می‌توان به روش دیگری نیز اجرا کرد. به این صورت که اگر بازیکن مالک توپ توسط افراد تیم مقابل لمس شود، مالکیت توپ را از دست می‌دهد و تیم مقابل بازی را شروع می‌کند. این تغییر باعث خواهد شد پاس‌های بیشتری بین بازیکنان رد و بدل شود.

دفاع در هندبال

تعریف دفاع

دفاع عبارت است از جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و برهم‌زدن نقشهٔ تهاجمی آنها.

کار دفاع زمانی شروع می‌شود که تیم حریف توپ را از دست بدهد. هدف مدافع باید خنثی کردن حملهٔ حریفان و به‌دست آوردن مجدد توپ باشد.

دفاع علاوه بر اینکه به طرز مؤثری مانع از تلاش مهاجمان برای گل‌زدن می‌شود، باید بتواند ضدحمله را نیز آغاز کند. باید به دانش‌آموزان یاد دهیم که خوب دفاع کردن اولویت کار دفاع است؛ چون دفاع خوب می‌تواند شروع خوبی برای حمله باشد. به‌طور کلی اهداف دفاعی در بازی هندبال عبارت‌اند از : جلوگیری از گل‌خوردن، ایجاد اختلال در بازی تیم مقابل و به‌دست آوردن توپ به‌وسیلهٔ جنگیدن... .

در بازی هندبال ابتدا باید به بازیکنان، دفاع انفرادی را آموزش داد تا بازیکنان بتوانند روش صحیح دفاع را انجام دهند و سپس در قالب تیم بتوانند دفاع گروهی و پوشش‌ها را بیاموزند؛ به همین خاطر در این بخش ما ابتدا مواردی از دفاع انفرادی را بیان می‌کنیم.

تاکتیک‌های 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 دروازه‌بان کمک زیادی کرده است تا او مسیر توپ را بهتر تشخیص دهد.

۱ــ۱ــ طرز صحیح ایستادن : پاها به اندازهٔ عرض شانه باز هستند، سرپنجه‌ها قدری به بیرون متمایل و مفاصل زانو و آرنج مقداری خم می‌شوند. وزن بدن روی لبهٔ بیرونی پا به طور یکسان توزیع می‌شود. بالاتنه کمی به جلو خم می‌شود در حالی که مرکز ثقل در محدودهٔ ناف و مسیر پرتاب در نقطهٔ وسط خط فرضی که دو قوس را به هم مرتبط می‌سازد قرار دارد. سر بالا نگه داشته می‌شود و چشم‌ها حرکات حریفان و مسیر توپ را دنبال می‌کنند (شکل ۱).

شکل ۱

تمرین ۱

هدف تمرین: طرز ایستادن صحیح، حرکت به طرفین، حرکت مداوم پاها، حمله به سمت حریف و عقب‌نشینی

این تمرین به نحوهٔ یارگیری و جاگیری در دفاع و تغییر وضعیت در موقعیت‌های مختلف کمک می‌کند. همچنین کمک می‌کند بازیکن تعادل خود را حین دفاع کردن حفظ کند و بتواند مسیر حرکت مهاجم را سریع‌تر تشخیص دهد (شکل ۲).

روش اجرا : در منطقهٔ بیرونی ۶ متر قرار بگیرید و یار مقابل شما نیز روبه‌روی شما در منطقهٔ ۹ متر قرار می‌گیرد که توپی را در دست دارد، اگر با دست خود به توپ ضربه بزند شما سر جای خود به‌صورت آماده بایستید، و با حرکت توپ حرکت کنید به این صورت که :

الف) اگر یار مقابل توپ را به سمت شما آورد به سمت عقب بروید.

ب) اگر توپ را به سمت راست یا چپ برد (با یک دست) به آن سمت بروید.

ج) اگر توپ رابه حالت شوت‌کردن قرار داد به سمت او بدوید.

معلم در این تمرین نقش راهنما را بر عهده دارد.

شکل ۲

۱ــ۲ــ بررسی حریف (مقابله با حریف) : مقابله با حریف می‌تواند از یک تماس کوچک تا تماس بدنی دائم با حریف باشد. قوانین اجازه می‌دهد که از بالاتنه برای سد کردن حریف استفاده شود. برای مقابله با حریف، به سمت جلو روی همان پایی که در طرف دست شوت‌کنندهٔ حریف است، گام بردارید و دست را به همان سمت برای تماس با توپ یا شانهٔ حریف دراز کنید. این کار از پاس دادن یا شوت کردن مؤثر حریف جلوگیری می‌کند (شکل ۳). استفاده از دست‌های باز و بالاتنه تکنیک دفاعی ضروری برای سد کردن حریف است. حریف را به بیرون زمین هل ندهید.

توجه

«دفاع با پاها انجام گیرد».

الف ب ج

شکل ۳

تمرین ۲

اهداف تمرین:

- مدافع نحوهٔ ایستادن مقابل مهاجم را یاد می‌گیرد.
- مدافع با حرکات مداوم پابکس تغییر جا می‌دهد.
- مدافع با دست‌های باز مانع از شوت‌کردن مهاجم می‌شود.

این تمرین به مدافع کمک می‌کندکه به‌موقع خود را برای مقابله با حملهٔ مهاجم حریف آماده کند، و جلوی شوت‌کردن مهاجم به دروازه را بگیرد. همچنین با این تمرین یاد می‌گیرد که چگونه روبه‌روی حریف بایستد و با دست‌های باز حملهٔ حریف را خنثی کند.

در این تمرین مهاجم‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند و کنار هم به‌طور موازی روبه دروازه می‌ایستند. یک گروه باید توپ داشته باشد. مدافع روی خط ۶ متر می‌ایستد و مهاجم‌ها از هر سمت که به سمت دروازه حمله کردند، مدافع روبه‌روی آنها قرار می‌گیرد و مانع از شوت کردن آنها به سمت دروازه می‌شود، و با حملهٔ مهاجم دیگر مدافع تغییر جا می‌دهد و به آن سمت می‌رود. بعد از ۵ حرکت مدافع جای خود را به بازیکن دیگر می‌دهد و خود در صف مهاجمان قرار می‌گیرد (شکل ۴).

معلم در این تمرین نقش داور را دارد و خطاها را اعلام می‌کند.

شکل ۴

۱ــ۳ــ دفع شوت‌های طراحی‌شده : دفع کردن توپ با بازکردن دست‌ها در مسیر آن، آخرین فرصت برای جلوگیری از گل شدن توپ است. هر زمانی که قادر نبودید با مهاجم مقابله کنید، باید به روش دروازه‌بان عمل کنید. دست‌ها را در مسیر بالا نگه دارید و سعی کنید توپ را بلوک کنید. اگر نتوانستید توپ را بلوک کنید (شکل ۵)، این کار دید مهاجم را مختل می‌کند.

شکل ۵

۱ــ۴ــ دفع شوت‌های پرشی : دفع شوت پرشی مانند دفاع کردن توپ در والیبال است. به این صورت که شما باید پرش کنید و به توپ برسید و در هوا به توپ حمله کنید. پرش خود را طوری زمان‌بندی کنید که بعد از پریدنِ شوت‌کننده، شما هم پرش کنید در غیر این صورت وقتی توپ شوت می‌شود، شما در حال پایین آمدن هستید (شکل ۶).

شکل ۶

تمرین ۳

اهداف تمرین:

- بهترکردن زمان واکنش مدافع در دفع کردن شوت
- تشخیص مسیر توپ‌هایی که به سمت دروازه شوت می‌شوند.
- دفع توپ یا حداقل لمس توپ و تغییر مسیر آن

هدف این است که زمان واکنش مدافع در دفع کردن شوت‌های مهاجمان به حداقل برسد. در این تمرین مدافع روی خط ۶ متر می‌ایستد و مهاجمان پشت سر هم روی خط ۱۲ متر روبه‌روی دروازه می‌ایستند، به‌طوری‌که هر کدام توپی را در دست دارند. مهاجمان شروع به حرکت می‌کنند تا از روی خط ۹ متر به سمت دروازه شوت کنند. مدافع باید سعی کند توپ را دفع کند و مانع از رسیدن آن به سمت دروازه شود. این تمرین را تا زمانی تکرار کنید که همهٔ بازیکنان نقش مدافع را داشته باشند. در این تمرین معلم باید همواره نقاط ضعف بازیکنان را هنگام ایستادن مقابل دروازه و دفع کردن توپ، گوشزد کند.

۱ــ ۵ــ بلوک کردن : برای بلوک کردن کار دست‌ها بسیار مهم است که با توجه به فاصله‌ای که بازیکن مدافع با پرتاب‌کننده دارد و حالتی که مدافع در مقابل پرتاب کننده دارد و نیز با توجه به سطح پرتاب و انتخاب می‌شود.

به‌عنوان یک اصل اساسی در بلوک کردن پرتاب‌های از راه دور، استفاده از هر دو دست ضروری است که در این صورت نگاه بازیکن مدافع باید متوجه توپ باشد (شکل ۷).

شکل ۷

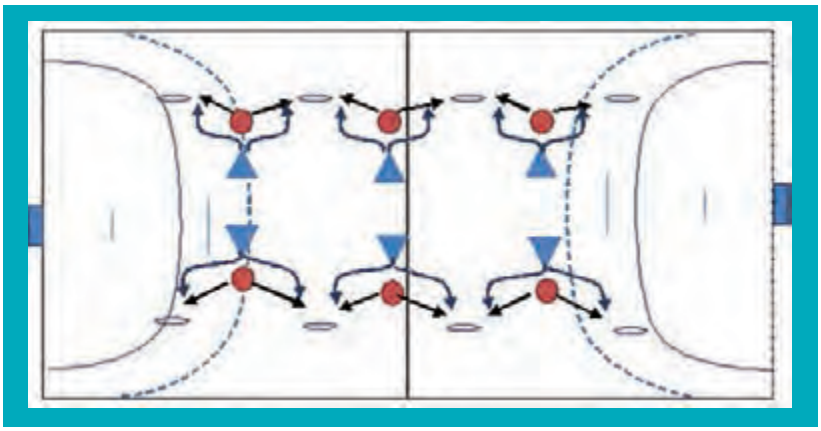
تمرین ۴

اهداف تمرین:

۱ تقویت پا

۲ آمادگی برای پوشش در دفاع تیمی

در زمین بازی مناطقی را به فاصلهٔ ۲ متر با مخروط مشخص کنید، دو بازیکن را یکی به‌عنوان مدافع و دیگری به‌عنوان مهاجم معیّن کنید. مدافع بین مخروط قرار می‌گیرد و بازیکن مهاجم مقابل آن می‌ایستد و سعی می‌کند از بین مخروط عبور کند و مدافع نباید اجازه دهد (شکل ۸).



شکل ۸

۱ــ۶ــ زدن توپ : هرگاه مهاجمی توپ را در مسیر طولانی هدایت کند، بازیکن باید سعی کند او را همراهی و در یک لحظهٔ مناسب توپ را از او جدا کند، به عبارت دیگر توپ او را به بیرون بزند؛ یا موقعی که بازیکن مهاجم توپ را درجا دریبل می‌کند و برای یک لحظهٔ کوتاه تماس با توپ ندارد. موقعیت دیگری که می‌توان توپ را به بیرون زد، زمانی است که بازیکن برای پرتاب کردن عمل دورخیز دست را انجام می‌دهد یعنی هنگام شروع پرتاب یا پاس دادن.

تمرین ۵

اهداف تمرین:

- ربودن توپ از دست مهاجمان
- ایجاد اختلال در روند پاس دادن مهاجمان
- تشخیص مسیر پاس مهاجمان

این تمرین به مدافع کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف بتواند توپ مهاجمان را بزند، و یا مانع از پاس دادن مفید مهاجمان به یکدیگر شود. در این تمرین مهاجمان با فاصلهٔ ۹ متر از هم قرار می‌گیرند و توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و دفاع در وسط آنها قرار می‌گیرد و سعی می‌کنند توپ آنها را بگیرند یا بزنند. بعد از ۱۰ حرکت مدافع جای خود را به یک مهاجم می‌دهد و خود در ردیف مهاجمان قرار می‌گیرد. این تمرین را تا زمانی که همهٔ بازیکنان به عنوان مدافع تمرین کردند ادامه دهید.

تاکتیک‌های دفاعی تیمی

دفاع تیمی‌را می‌توان این چنین تعریف کرد : اعمالی که افراد یک تیم به‌طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می‌دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حملهٔ تیم مقابل شوند. این اعمال نسبت به شرایط تیم مقابل تغییر می‌کند.

۲ــ۱ــ دفاع منطقه‌ای : در این نوع دفاع بازیکن وظیفه دارد در منطقه‌ای 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

۲ــ۲ــ دفاع یارگیر(من تو من) : هر بازیکن مدافع یار مهاجم معیّنی را یارگیری می‌کند. یارگیری می‌تواند در تمام زمین خودی باشد یا در محدوده‌ای که معلم تعیین کرده است.

تمرین ۱

اهداف تمرین:

- تعقیب مهاجمان توسط مدافعان
- تشخیص تغییر مسیر مهاجمان توسط مدافعان
- واکنش سریع مدافعان نسبت به عملکرد مهاجمان

در این تمرین بازیکنان در یک نیمه از زمین پراکنده می‌شوند، به طوری که هر مدافع یک مهاجم را روبه‌روی خود دارد، مهاجمان به هر سمتی که حرکت می‌کنند مدافعان وظیفه دارند آنها را تعقیب کنند، و تمام حرکات آنها را زیر نظر داشته باشند. بعد از ۳ دقیقه مهاجمان جای خود را به مدافعان می‌دهند و نقش مدافعان را بر عهده می‌گیرند (هر مدافع با یک مهاجم).

۲ــ۳ــ دفاع ترکیبی : یک یا دو مدافع در منطقهٔ مشخصی وظیفهٔ دفاع یارگیری را بر عهده دارند و بقیه در جای خود دفاع می‌کنند.

۲ــ۴ــ 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. نقطه‌ای آسیب‌پذیر که مهاجمان به‌راحتی می‌توانند از آن بهره‌برداری کنند. مثلث دفاعی کمکی، حداکثر پوشش دفاعی را در نقطهٔ مورد نظر مهیا می‌کند. هدف قرار دادن فشار روی توپ و پرکردن هر منفذی در دفاع است قبل از اینکه مهاجمان از آن استفاده کنند.

مثلث دفاعی کمکی با قرار گرفتن یک بازیکن در نزدیکی توپ در رأس مثلث و دو مدافع دیگر پشت آن در طرفین ایجاد می‌شود. مدافعان کمکی ضامن حمایت از مدافع رأس مثلث هستند. اگر مدافع رأس ناموفق بود، مدافعان کمکی می‌توانند به سمت حریف حرکت کنند و از شوت کردن حریف جلوگیری کنند. «برقرار کردن ارتباط، عنصر اصلی مثلث دفاعی

شکل ۱

کمکی است.» هر ۳ مدافع باید به طور مداوم با هم صحبت کنند. صحبت کردن اطمینان می‌دهد که هر کدام می‌دانند چه کسی در حال حرکت به‌سوی حریف است و چه کسی در عقب برای دفاع کردن از خط ۶ متر منتظر باقی می‌ماند (شکل ۱).

تمرین ۲

اهداف تمرین:

- جلوگیری از شوت کردن بازیکنان عقب زمین به سمت دروازه
- مانع از پاس دادن به مهاجم خط‌زن
- پوشش دادن جای خالی مدافعان

تمرین اجرای مثلث دفاعی در یک محدودهٔ زمین. یک مهاجم در مرکز روی خط ۶ متر قرار می‌گیرد، و ۴ نفر از بازیکنان تیم حمله را تشکیل می‌دهند و سمت چپ و راست عقب زمین قرار می‌گیرند. ۴ بازیکن تیم دفاعی را تشکیل می‌دهند و روی خط ۶ متر قرار می‌گیرند. مهاجمان با حرکات پیستونی توپ را به جریان می‌اندازند تا بتوانند شوت کنند و یا به مهاجم خط‌زن پاس بدهند. مدافعان مثلث کمکی مانع این کار می‌شوند.

۲ــ۵ــ گرفتن و تحویل دادن مهاجم : زمانی که مهاجم به سمت فضای دفاعی شما حرکت کرد باید کنترل فیزیکی این بازیکن را از هم‌تیمی خود تحویل بگیرید. به سمت بازیکن هم‌تیمی حرکت کنید تا مهاجم حریف را تحویل بگیرید. در این هنگام شما و بازیکن هم‌تیمی برای زمان کوتاهی هر دو از مهاجم دایره محافظت می‌کنید. برای دفاع مهاجم خط، بدن خود را بین او و دروازه قرار دهید. از بالاتنه و دست‌های باز برای حفظ تماس خود با مهاجم استفاده کنید و برای منحرف کردن پاس آماده باشید. هنگامی‌که مهاجم خط از فضای شما خارج می‌شود به صورت کلامی‌حرکت مهاجم خط را به مدافع بعدی اعلام کنید. تا وقتی که کنترل فیزیکی مهاجم را به بازیکن خودی تحویل نداده‌اید، تماس بدنی خود را با مهاجم حفظ کنید.

اگر مهاجم پاس را دریافت کرد، هدف شما باید جلوگیری از شوت کردن او باشد. حتی اگر منجر به خطا و ضربهٔ آزاد برای حریف شود. برای جلوگیری از چرخیدن مهاجم خط برای شوت کردن تماس بدن به بدن را با بالاتنهٔ خود حفظ کنید و سعی کنید دست‌ها را روی توپ قرار دهید.

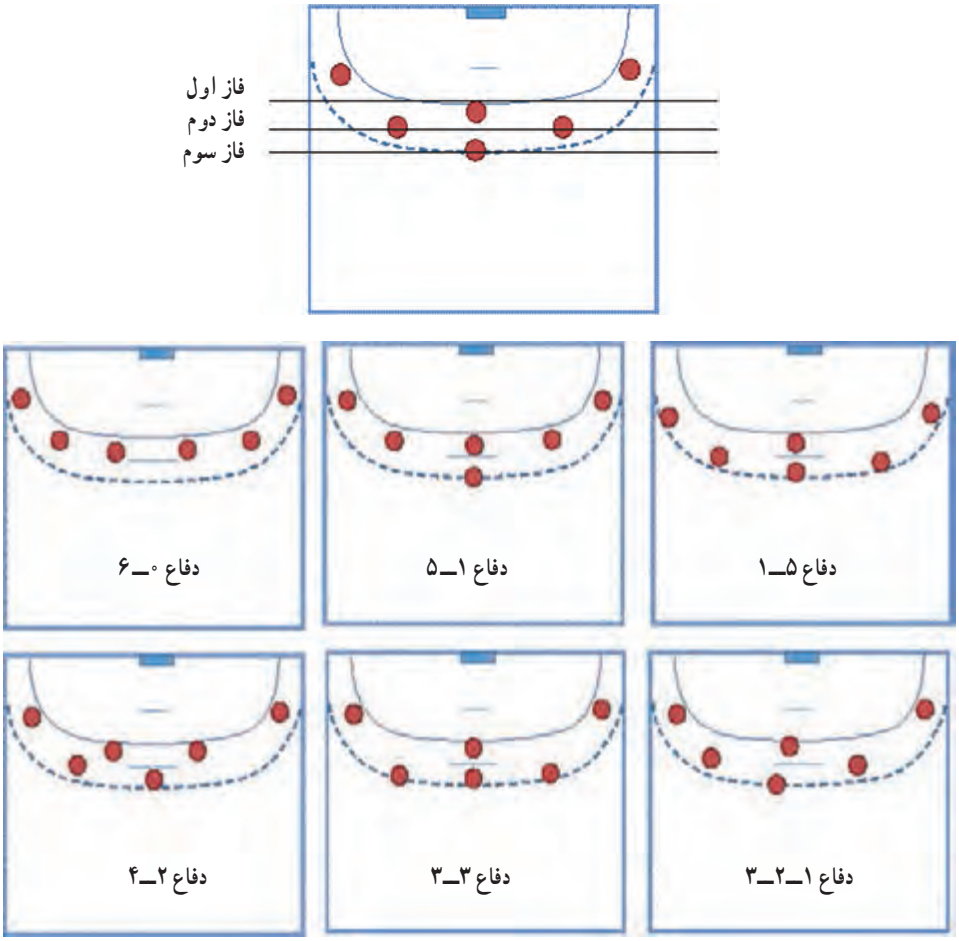
تمرین ۳

در این تمرین بازیکن مهاجم سمت راست سریعاً به محوطهٔ خالی بین دو مدافع حرکت می‌کند، در اینجا به وسیلهٔ یک بازیکن تحویل گرفته می‌شود و او به‌وسیلهٔ تماس بدنی مهاجم را هدایت و حرکات او را مختل می‌کند و به هم‌تیمی خود تحویل می‌دهد (شکل ۲).

شکل ۲

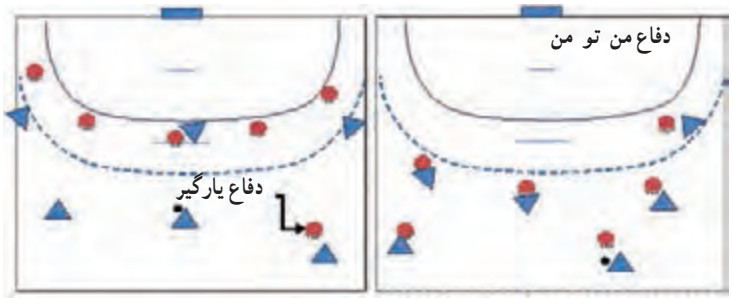
آشنایی با سیستم‌های دفاعی در هندبال

در بازی هندبال سیستم‌های دفاعی زیادی وجود دارد که برخی از سیستم‌های کاربردی را در شکل‌های زیر مشاهده می‌کنید. این سیستم‌ها براساس چیدمان دفاع در سه فاز (شکل ۱) نام‌گذاری می‌شوند.



شکل ۱

اگر یک یا چند مهاجم توسط مدافع دفاع شود، این نوع دفاع را «یارگیر» می‌گویند (شکل ۲).



شکل ۲

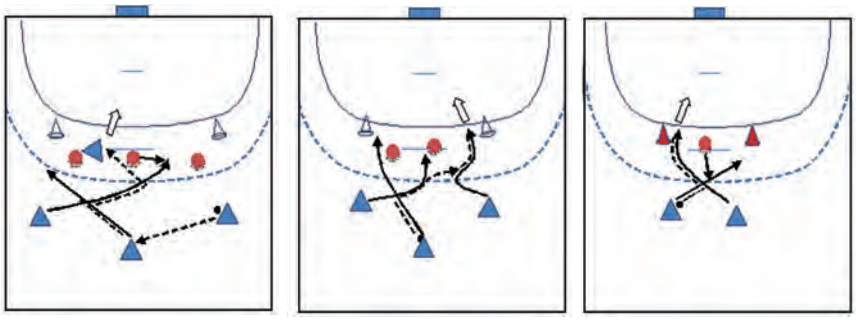
تمرین

توجه

این تمرین برای آمادگی مدافعان در سیستم‌های مختلف دفاع است.

محدودهٔ عبور بازیکنان مدافع را در منطقهٔ ۶ متر (توسط مخروط) مشخص کنید. سپس از یک مدافع و دو مهاجم استفاده کنید. بدین صورت که مهاجمان با حرکات مختلف مانند پاس، ضربدر، فریب و... بتوانند از مدافع یا مدافعان عبور کنند تا به گل برسند و مدافع یا مدافعان با حرکت به سمت جلو، چپ و راست به‌صورت پابکس از عبور مهاجمان جلوگیری کنند.

توجه داشته باشید این تمرین را می‌توانید از (۲ علیه ۱) و (۳ علیه ۲) و (۴ علیه ۳) به همین ترتیب به ۶ مقابل ۶ برسانید (شکل ۳).



الف) ۲ علیه ۱ ب) ۳ علیه ۲ ج) ۴ علیه ۳

شکل ۳

حمله

حمله وقتی شروع می‌شود که تیم صاحب توپ می‌شود و زمانی خاتمه می‌یابد که تیم توپ را از دست می‌دهد. از لحظهٔ به دست آوردن توپ تمام تیم باید با یک برنامهٔ منظم تهاجمی فرصت را برای یکی از بازیکنان خود به وجود آورند تا بازیکن بتواند گل بزند. حرکات عمدهٔ مهاجم برای به‌وجود آوردن موقعیت در عمق (پیستونی) و یا عرض زمین صورت می‌گیرد.

یکی از مهم‌ترین اصل‌ها و شرط لازم برای موفقیت در حمله، داشتن وضعیت پایهٔ مناسب برای اجرای آن است. در این وضعیت پاها به اندازهٔ عرض شانه باز می‌شوند و پای مخالف دست پرتاب جلوتر قرار می‌گیرد و پنجه‌ها متمایل به سمت خارج است. سر در وضعیت بالا است؛ به طوری که چشم‌ها 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 می‌شود. بازیکن با حرکات مختلف برای به‌وجود آوردن موقعیت‌های مختلف از این وضعیت خارج می‌شود؛ این موقعیت دائمی نیست.

مراحل حمله

حمله در هندبال به پنج مرحلهٔ اصلی تقسیم می‌شود که عبارت‌اند از :

۱ **ضدحملهٔ ساده** : زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ می‌شود، در کوتاه‌ترین زمان ممکن با یکی از بازیکنان خود اقدام به ضدحمله می‌کند.

۲ **ضدحملهٔ گسترده** : زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ می‌شود با دو یا چند بازیکن خود اقدام به ضدحمله می‌کند.

۳ **سازمان‌دهی حمله** : بازیکنان تیمی که صاحب توپ هستند، با خونسردی و تمرکز بر حرکت خود ضمن انجام وظیفهٔ خود اقدام به حمله می‌کنند.

۴ **مرحلهٔ نفوذ** : در این مرحله بازیکنان تیمی که صاحب توپ هستند، با حرکات برنامه‌ریزی 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.

۵ **مرحلهٔ سازمان‌دهی مجدد حمله** : اگر تلاش سازمان‌دهی تیم برای نفوذ به نتیجه نرسید و هنوز تیم صاحب توپ باشد، بازیکنان برای حمله مجدد شکل می‌گیرند و اقدام به حمله می‌کنند.

نکات آموزشی حمله :

نکتهٔ اصلی در تاکتیک‌های فردی حمله، تصمیم‌گیری است. برای به‌دست آوردن تاکتیک تهاجمی موفق به نکات زیر توجه کنید :

- با تغییر جهت سریع مدافع را فریب دهید و از او عبور کنید.
- به جای حمله به مدافع روبه‌روی خود، سعی کنید به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنجا بگذرید. یا اینکه توجه دو مدافع را به خود جلب کنید و سپس پاس دهید.
- برای ممانعت از صورت گرفتن خطا روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، زیاد نزدیک مدافعان نشوید و یک فضای کار با توپ برای خود ایجاد کنید.
- برای ممانعت از برداشتن بیش از سه گام به هنگام جا گذاشتن مدافع، تلاش کنید برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا دریافت کنید و حتماً روی دوپا هم‌زمان فرود آیید. اکنون می‌توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.
- دروازه‌بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به‌دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن شانس موفقیت بتوانید اقدام به پاس کنید.

هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان‌بندی، کنترل توپ در هنگام عبور از مدافع، فریب دادن او و شروع کار تیمی است.

برای افزایش مهارت‌های حمله می‌توانید از تمامی تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت با حضور مدافع بهره ببرید. همچنین کار با خط‌زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فینت‌ها، پیوت‌ها، دبل سه‌گام و... به توانمندی هرچه بیشتر دانش‌آموزان شما کمک خواهد کرد.

با این حال پیشنهاد می‌شود تمرینات را طوری برنامه‌ریزی کنید که دانش‌آموزان در یک جلسهٔ تمرینی علاوه بر یادگیری مهارت، احساس موفقیت را نیز تجربه کنند تا با اشتیاق بیشتری در فعالیت‌ها شرکت کنند.

تمرین ۱

دانش‌آموزان در دو گروه قرار می‌گیرند.

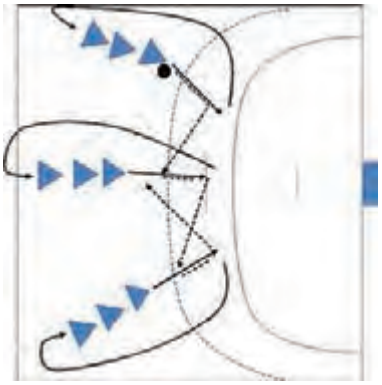
تمرین با یک توپ انجام می‌شود. بدین صورت که دانش‌آموزی که توپ دارد به سمت جلو حرکت می‌کند، حالت شوت به سمت دروازه را می‌گیرد ولی شوت نمی‌زند و به گروه مقابل پاس می‌دهد و به انتهای صف خود می‌رود.

همین عمل را گروه مقابل انجام می‌دهد (شکل ۴).

شکل ۴

تمرین ۲

در این تمرین دانش‌آموزان در سه گروه می‌ایستند.(بغل راست، پخش و بغل چپ) مطابق شکل بازیکن بغل چپ که توپ دارد به سمت جلو حرکت می‌کند، حالت شوت می‌گیرد ولی شوت نمی‌زند و به بازیکن پخش پاس می‌دهد. بازیکن پخش هم همین عمل را انجام می‌دهد و به بازیکن بغل راست پاس می‌دهد و این به صورت مداوم بین بازیکنان تکرار می‌شود (شکل ۵).



شکل ۵

توجه

هر بازیکنی که پاس داد به انتهای صف خود می‌رود.

نکته

معلمان می‌توانند با تغییرات تمرینات بالا تمرینات دیگری را طراحی کنند.

به‌طور مثال : می‌توانید گروه چهارمی(گوش چپ یا گوش راست) به تمرین شمارهٔ ۲ اضافه و یا از بازیکنانی به‌عنوان دفاع روبه‌روی این گروه استفاده کنید.

ضدحمله

ضدحمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع‌تر پرتاب موفقیت آمیز به‌سمت دروازهٔ حریف صورت گیرد. در انجام ضدحمله 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 دادن‌های سریع بین خود می‌توانند سریع‌تر محوطه‌های زمین را پشت سر بگذارند و به مدافعان حریف فرصت کمتری برای سازمان‌دهی خط دفاعی بدهند طوری که آنها قادر نباشند شکل حمله را بر هم بزنند.

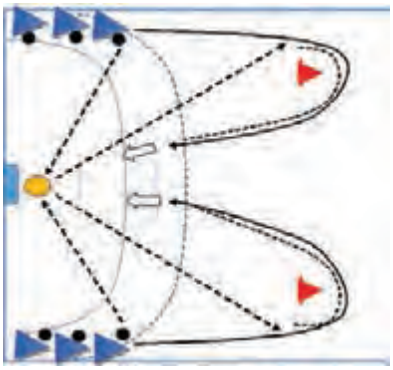
این حرکت را می‌توان با اجرای ضدحملهٔ نوع اول و ضدحملهٔ نوع دوم انجام داد. ضدحملهٔ نوع اول هنگامی است که یک بازیکن پاس را از دروازه‌بان یا دیگر بازیکنان هم‌تیمی دریافت و به‌تنهایی به سمت دروازه حریف حرکت می‌کند. در ضدحملهٔ نوع دوم تلاش و همکاری تیمی صورت می‌گیرد، تمام بازیکنان به‌سرعت به طرف دروازهٔ حریف حرکت می‌کنند تا یک فرصت گلزنی را در مقابل عقب‌نشینی دفاع حریف به‌دست آورند. برای مؤثر بودن ضدحمله نیاز به وضعیت بدنی مناسب، نظم روانی و تیمی و تمرین زیاد است.

تمرین ۱

دانش‌آموزان در دو گروه مطابق شکل ۱ قرار می‌گیرند. ابتدا نفر اول یکی از گروه‌ها به دروازه‌بان پاس می‌دهد و تا مخروط مقابل سریع می‌دود. در حین دویدن توپ را از دروازه‌بان می‌گیرد مخروط را دور می‌زند و به سمت دروازه شوت می‌کند. سپس این عمل از سمت دیگر شروع می‌شود (هر بازیکن پس از اجرا به انتهای صف خود برمی‌گردد).

توجه

این تمرین یک بار از سمت چپ و یک بار از سمت راست به‌طور متوالی انجام می‌شود.



شکل ۱

تمرین ۲

مانند شکل ۲ بازیکنان در گوشهٔ زمین قرار می‌گیرند و هر بازیکن یک توپ دارد. ابتدا بازیکن سمت راست توپ را به دروازه‌بان پاس می‌دهد و تا خط نیمه به‌صورت مستقیم می‌دود و از نیمه به مرکز زمین تغییر جهت می‌دهد و از دروازه‌بان توپ را دریافت می‌کند و به سمت دروازهٔ مقابل شوت می‌کند. سپس بازیکن سمت چپ همین عمل را انجام می‌دهد. در آخر پس از اجرای شوت، دوباره به انتهای صف خود برمی‌گردد.

توجه

دانش‌آموزان باید بلافاصله پس از اجرا از انتهای زمین برگردند؛ چون در این تمرین احتمال برخورد با یکدیگر زیاد است.

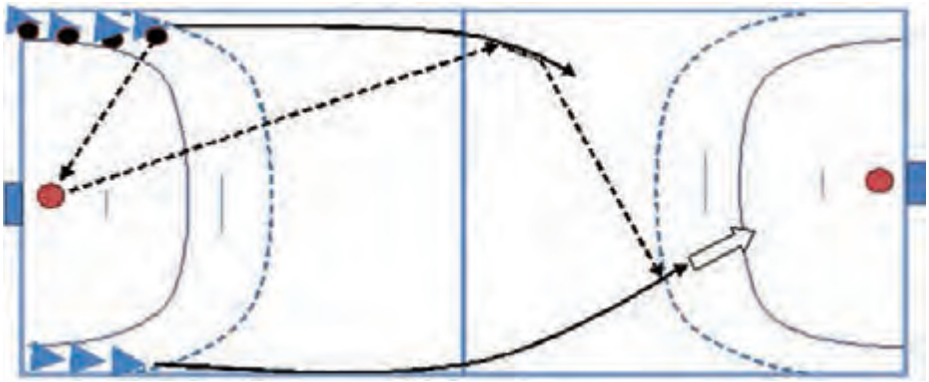
شکل ۲

تمرین ۳

در این تمرین هر دو بازیکن گوش که در سمت چپ و راست زمین قرار دارند برای ضدحمله استارت می‌زنند. بازیکنی که توپ دارد به دروازه‌بان پاس می‌دهد و وقتی که هر دو بازیکن از نیمهٔ زمین عبور کردند دروازه‌بان به یکی از آنها پاس می‌دهد. بازیکنی که توپ را دریافت کرد، آن را فوراً به هم‌گروه خود (بازیکن گوش سمت دیگر) پاس می‌دهد و او توپ را به سمت دروازه شوت می‌کند (شکل ۳).

توجه

این تمرین را می‌توانیم پس از چند تکرار به روش دیگری انجام دهیم؛ برای مثال بازیکنی که توپ را پس از دریافت از دروازه‌بان به بازیکن مقابل خود پاس می‌دهد، بلافاصله به‌عنوان مدافع از گل زدن بازیکن صاحب توپ جلوگیری کند.



شکل ۳

بازی شبیه به هندبال

این بازی برای بالا بردن سطح مهارت و آمادگی‌های عمومی در دفاع من‌تومن و حملهٔ ۳ علیه ۳ بسیار مناسب است (شکل ۱).

قوانین این بازی :

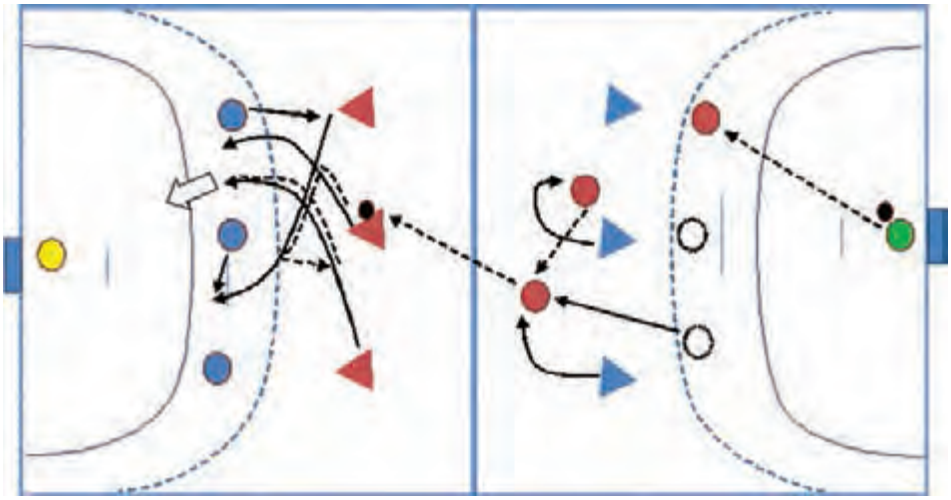
۱ هر تیم ۶ بازیکن دارد؛ ۳ بازیکن در زمین حریف به‌عنوان مهاجم و ۳ بازیکن در زمین خود به‌عنوان مدافع.

۲ بازی را دروازه‌بان شروع می‌کند (یعنی بازی از وسط زمین شروع نمی‌شود).

۳ بازی در ۲ نیمه و هر نیمه ۱۰ دقیقه انجام می‌گیرد و بین دو نیمه ۳دقیقه استراحت داده می‌شود.

۴ بازیکنان مهاجم و مدافع حق ورود به نیمهٔ دیگر را ندارند.

۵ مدافعان پس از دریافت توپ از دروازه‌بان با پاس‌کاری (حداقل ۲ پاس) توپ را به مهاجمان خود در نیمهٔ دیگر زمین می‌رسانند و خود حق ورود به نیمهٔ دیگر را ندارند و این مهاجمان هستند که با استفاده از آموزش‌هایی که دیده‌اند مانند پاس، ضربدر، فریب و . . . به سمت دروازه حمله می‌کنند تا به گل برسند.



شکل ۱

دروازه‌بانی

اصول دروازه‌بانی

- ✓ 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 دروازه‌بان کوتاه‌قد باید همراه با پرش باشد.
- ✓ دفاع از توپ‌های بلند، متوسط و پایین، در صورت امکان با دو دست انجام شود.
- ✓ برای مهار توپ‌های پایین، تکنیک یک گام پرشی با جهش و دفع توپ با دست در حالت نشسته استفاده می‌شود.
- ✓ در همهٔ حرکات دفاعی، بدن پشت توپ قرار می‌گیرد.
- ✓ پوشش فضای بیشتری در درون دروازه، با قسمت فوقانی بدن، دست‌ها و حرکات پا صورت می‌گیرد.

❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان عقب زمین، در موقع درگیری تک به تک با مدافعان، قوانین زیر را باید رعایت کند :

- ✓ پرش‌های تند و سریع
- ✓ گام‌های بلند و تند
- ✓ دفاع از توپ روی خط دروازه
- ✓ در نظر گرفتن شوت‌های پایین

❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان گوش‌ها، قوانین زیر را باید رعایت کند :

- ✓ حرکات مدافع در کنار انجام می‌شود نه در جلو (شرایط خطرناک : شوت‌های آرام و چیپ)
- ✓ در بازی هوایی، بالاتنهٔ بدن راست و کشیده است.
- ✓ پوشش دادن حداکثر فضا با تاب دادن هر دو دست و پاها
- ✓ توجه دقیق یک دست پرتاب و در حد امکان اصلاح حرکات دفاعی مدافع در حین پرش

❖ بازیکنان گوش در موارد زیر به طرف پایین شوت می‌زنند :

- ✓ پس از درگیری و برخورد بدنی با مدافع
- ✓ پس از اقدام به شوت پرشی همراه با افت
- ✓ وقتی مدافع دست پرتاب را در بالا و عمق، پوشش داده باشد.

ایستادن پایه	
شوت زمینی در حد پایین‌تر از زانو از روبه‌رو به طرف پایین و راست دروازه (هر دو دست و پای دروازه‌بان به‌صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می‌کنند).	
شوت از گوش با زاویهٔ نسبتاً بسته، دروازه‌بان سعی می‌کند با دست و پا زوایا را پوشش دهد.	
شوت از روبه‌رو به طرف پایین در حد زانو(دست و پای دروازه‌بان به صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می‌کنند).	
شوت از گوش با زاویهٔ نسبتاً باز	
شوت ضدحمله و نفوذ به محوطهٔ دروازه از روبه‌رو (دروازه‌بان سعی می‌کند با هر دو دست و پا زوایا را پوشش دهد).	
دریافت توپ از بالا به پایین	

شکل ۱ــ اشکال مختلف جاگیری و عکس العمل دروازه‌بان

دریافت توپ از گوش	
دریافت توپ از روبه‌رو و ضدحمله	

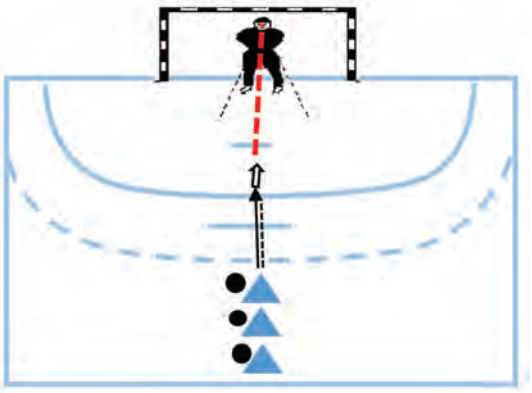
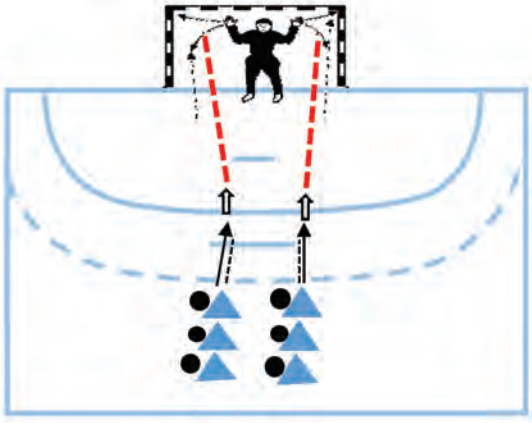
ادامه شکل ۱ــ اشکال مختلف جاگیری و عکس العمل دروازه‌بان

طراحی تمرینات دروازه‌بان

در طراحی تمرینات دروازه‌بان لازم است به آمادگی جسمانی، نکات تکنیکی، آموزش‌های تاکتیکی و آمادگی روانی بازیکنان توجه شود. برخی از این نکات در جدول زیر ارائه شده است و ۸ نمونه تمرین در شکل شماره ۲ معرفی می‌شود.

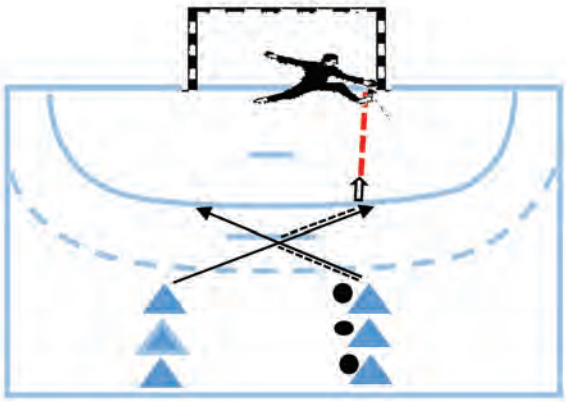
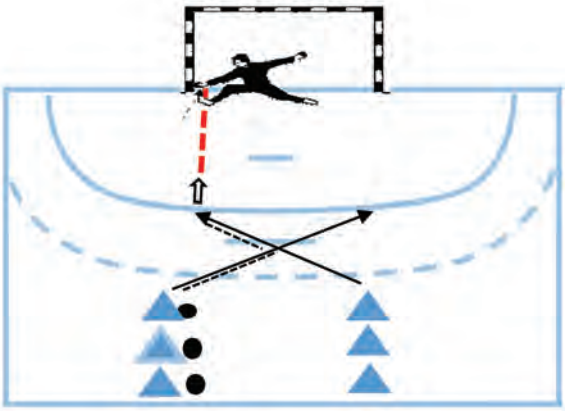
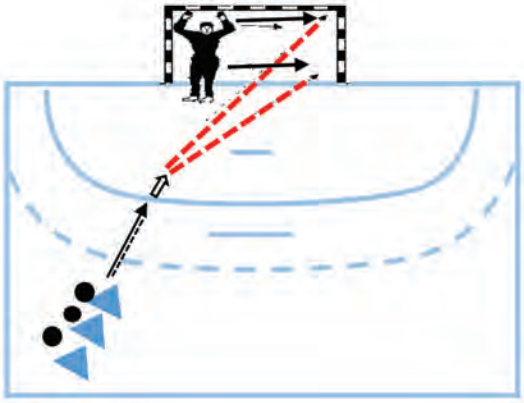
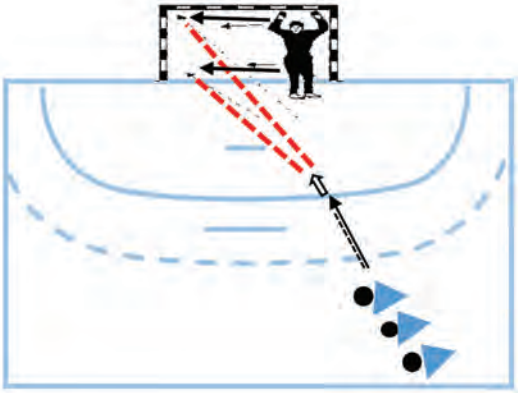
جدول راهنمای طراحی تمرینات دروازه‌بان

جسمانی	تکنیکی	تاکتیکی	روانی
۱ــ قدرت (پاها، بدن، شانه، دست)	۱ــ عادت کردن به توپ (دریافت، پاس، کنترل توپ)	۱ــ انفرادی (حالت پایه، ایستادن درون دروازه، دفاع از پنالتی، دفاع از بازیکنان زمین)	۱ــ اطلاعات (مشاهدهٔ بازی، ارزیابی)
۲ــ استقامت (عمومی، ویژه برای مراحل ضدحمله)	۲ــ حالت پایه	۲ــ گروهی (دفاع از پرتاب‌های آزاد)	۲ــ آمادگی (تدارکات) (برای تیم خود، برای تیم حریف، تعویض)
۳ــ سرعت (سرعت / قدرت، هماهنگی، عکس‌العمل)	۳ــ دفاع از شوت (پایین، وسط، بالا)	۳ــ تیمی (شروع ضدحمله، دفاع از ضدحمله، ورود به زمین برای بازی)	۳ــ تمرکز حواس (مشاهدهٔ بازی، عکس‌العمل، استراحت)
۴ــ انعطاف‌پذیری / چابکی (استراحت، حرکات کششی، پرش‌ها)	۴ــ پاس‌های دروازه‌بان (قطع کردن پاس، جمع کردن توپ‌های کوتاه و بلند)		

	
بازیکنان به‌ترتیب روبه‌روی صورت دروازه‌بان شوت می‌زنند و دروازه‌بان با دو دست باید توپ را دفع کند.	بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و به‌ترتیب یکی به راست دروازه و دیگری به سمت چپ شوت می‌زند.
بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربدر بین دست و پای دروازه‌بان در قسمت پهلو شوت می‌زنند.	بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربدر بین دست و پای دروازه‌بان در قسمت پهلو شوت می‌زنند.

شکل ۲

نمونهٔ تمرینات دروازه‌بان

	
بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربدر به سمت پایین و چپ دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش و توپ را دفع کند.	بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربدر به سمت پایین و راست دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش و توپ را دفع کند.
	
بازیکنان به سمت چپ و بالای دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان ابتدا باید مخالف سمتی که شوت می‌زنند بایستد و هنگام ضربه جهش و توپ را دفع کند. پس از یک دور تکرار همین عمل را از پایین اجرا کنید.	بازیکنان به سمت راست و بالای دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان ابتدا باید مخالف سمتی که شوت می‌زنند بایستد و هنگام ضربه جهش و توپ را دفع کند. پس از یک دور تکرار همین عمل را از پایین اجرا کنید.

ادامه شکل ۲ ــ نمونه تمرینات دروازه‌بان

چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

تنیس روی میز در میان ورزش‌های راکتی، در جهان از محبوبیت زیادی برخوردار است. علاقه‌مندان از سن ۷ تا ۷۰ سالگی می‌توانند به این ورزش بپردازند. این ورزش به عنوان یک فعالیت و تفریح سالم در هر مکان و زمانی با حداقل امکانات می‌تواند اوقات فراغت بسیاری از قشرها را حتی کسانی که دارای نقص جسمانی هستند، پر کند. ورزش تنیس روی میز به‌رغم سادگی، از پرتکنیک‌ترین و ظریف‌ترین ورزش‌ها است. این رشتهٔ ورزشی یکی از سریع‌ترین ورزش‌های توپی در جهان است که سرعت توپ در آن گاهی تا ۱۸۰ کیلومتر در ساعت هم می‌رسد.

هم‌اکنون در سطح جهان مسابقات رسمی زیادی در گروه‌های سنی مختلف (نونهالان تا پیشکسوتان) انجام می‌شود که بیانگر میزان توجه به این ورزش مفرح و پرجاذبه است.

تنیس روی میز ورزشی انفرادی و بی‌نظیر است که فرد در آن برای دستیابی به سطوح قهرمانی نیازمند توانایی‌های بالا و دقیق تکنیکی، عمل و عکس‌العمل‌های سریع، قدرت، سرعت، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و چابکی، توان بی‌هوازی و ظرفیت خوب هوازی است.

اگر از آغاز، شرایط یادگیری مبتنی بر اصول صحیح آموزشی و علمی پایه‌گذاری شود، قطعاً موفقیت بهتر و پیشرفت سریع‌تر خواهد بود.

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- هنگام اجرای مهارت‌های تنیس روی میز در وضعیت مناسب بدنی قرار گیرد.
- در بازی تنیس روی میز در کار با راکت و توپ مهارت خود را نشان دهد.
- در طول بازی تنیس روی میز موقعیت و نوع مهارت مورد استفاده را تشخیص دهد.
- قوانین بازی تنیس روی میز را در طول بازی و تمرینات به‌کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی تنیس روی میز، عملکرد خود را بهبود دهد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های تنیس روی میز مشارکت فعال داشته باشد.

معرفی عناوین آموزش تنیس روی میز :

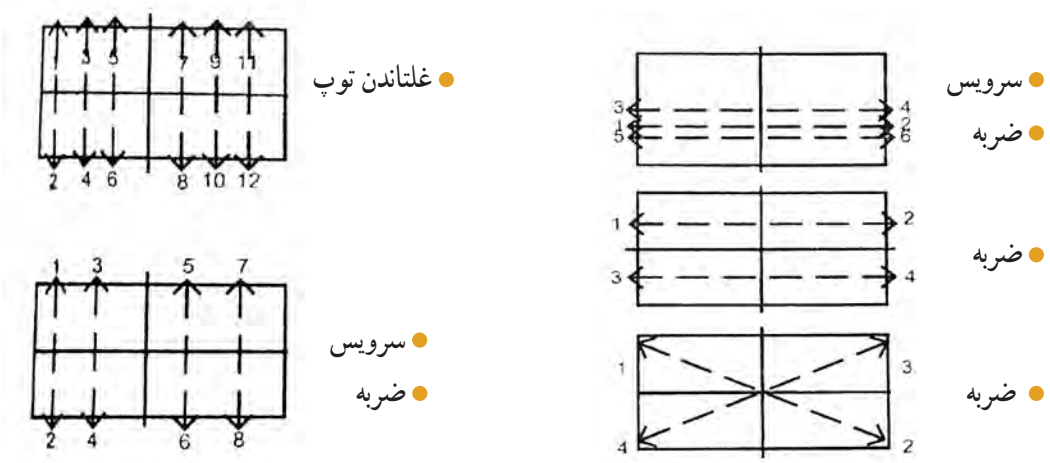
در این برنامه در ادامهٔ آموزش مهارت‌های تنیس روی میز، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود :

- تاریخچه
- وسایل و تجهیزات ورزشی تنیس روی میز
- راکت‌گیری
- حالت آماده
- انواع سرویس
- درایو فورهند
- درایو بک‌هند
- تک (اسمش)
- حرکات پا در تنیس روی میز
- پیچ و انواع آن
- دریافت سرویس
- پوش (کات) فورهند و بک‌هند
- تاپ اسپین (لوپ)
- بلوک کردن
- نکاتی در مورد تکنیک، تاکتیک و بازی تنیس روی میز
- چگونه خود را آمادهٔ برگزاری مسابقات درون‌مدرسه‌ای تنیس روی میز کنیم؟
- آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

رهنمودهای آموزشی :

- در مدرسه می‌توانید از هر میز با کمی تغییر، به‌عنوان یک میز تنیس روی میز استفاده کنید.
- در صورت عدم وجود تور در مدرسه می‌توانید از طناب، کابل، مقوا، چوب و... استفاده کنید.
- با توجه به تعداد دانش‌آموزان و میزهای موجود در مدرسه با سازمان‌دهی گروهی دانش‌آموزان و استقرارهای مناسب، امکان فعالیت حداکثری دانش‌آموزان را در طول کلاس فراهم آورید.

شکل‌های زیر نمونه‌هایی را معرفی می‌کند :



شکل ۱ــ انواع استقرار دانش‌آموزان

- در طول آموزش و هنگام صحبت با دانش‌آموزان در محلی بایستید که مطمئن شوید :

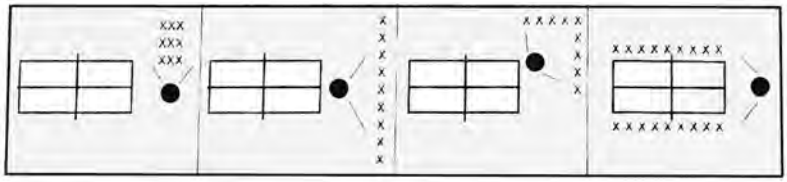
ــ همهٔ دانش‌آموزان را می‌توانید ببینید.

ــ همهٔ دانش‌آموزان صدای شما را می‌شنوند.

ــ حواس دانش‌آموزان با اتفاقی که پشت سر شما در حال انجام است، پرت نمی‌شود.

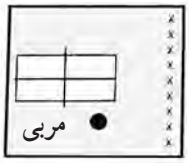
ــ وقتی شما در حال صحبت هستید، دانش‌آموزان گوش می‌دهند و صحبت نمی‌کنند.

شکل‌های زیر مثال‌هایی در این مورد است :



شکل ۲ــ انواع استقرار معلم

- معلمان توجه داشته باشند در هنگام نمایش عملی مهارت‌ها و تکنیک‌ها، دانش‌آموزان باید در سمتی بایستند که بتوانند اجرای تکنیک را به سهولت رؤیت کنند. برای مثال برای آموزش ضربهٔ فورهند درایو بهتر است همهٔ دانش‌آموزان در سمت راست میز مستقر شوند (شکل۳).



شکل ۳

در طراحی تمرینات به نکات زیر توجه کنید :

ــ تنیس روی میز ورزشی است که تمرین و ممارست زیادی را برای یادگیری در سطح مطلوب نیاز دارد.

ــ تمرینات به‌گونه‌ای طراحی شوند که دانش‌آموزان در اجرای تکنیک مورد نظر مهارت کسب کنند.

ــ ترتیب اجرای مهارت‌ها را نزدیک به شرایط واقعی بازی، تعیین کنید (برای نمونه ابتدا سرویس و سپس دریافت آن و ادامهٔ رالی‌ها).

ــ تمرینات را تا حد ممکن با دادن امتیاز به صورت فعال و پر هیجان اجرا کنید.

ــ در هر تمرین، چنانچه دانش‌آموزان به هدف تمرین نرسیده باشند، لازم است با انجام اصلاحات لازم، تمرین را تکرار کنید.

ــ این تمرینات نمونه‌ای از ده‌ها تمرین متنوعی است که با هدف این درس می‌توان طراحی کرد و شما می‌توانید با توجه به فضا، امکانات و سطح مهارت دانش‌آموزان، علاوه بر این نمونه‌ها، تمرینات مناسب دیگری را طراحی و اجرا کنید.

ــ هم‌زمان با پیشرفت دانش‌آموزان، آموزش و تمرین را به‌تدریج از الگوی تمرینی مشخص و منظم به سمت تمرینات تصادفی و رقابتی تغییر دهید.

ــ قبل از آموزش تکنیک‌های پیشرفته، از تسلط دانش‌آموزان در تکنیک‌های پایه مطمئن شوید.

ــ در هر جلسهٔ آموزش یا تمرین، مرحلهٔ گرم کردن را با مرور آموزش‌های جلسات قبل اجرا کنید.

آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

■ **تعاریف :**

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

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

ــ **لت :** عبارت است از یک رالی بدون نتیجه، یعنی حرکت از نو و تکرار سرویس.

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

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

ــ **دست بازی :** دستی که حامل راکت است.

ــ **دست آزاد :** دستی که حامل راکت نیست.

ــ **ضربه :** عبارت است از برخوردی که از سوی بازیکن به‌وسیلهٔ راکت به توپ زده می‌شود.

■ **سرویس صحیح :**

ــ 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.

ــ زنندهٔ سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل ۱۶ سانتی‌متر به بالا (عمود) پرتاب کند.

ــ 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 می‌شود :

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

ــ وقتی که سرویس زده می‌شود، داور تأیید کند که دریافت کنندهٔ سرویس آماده نبوده است.

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

ــ زمانی که بازی به هر علتی توسط داور قطع شود.

■ **امتیاز**

ــ در موارد زیر بازیکن یک امتیاز از دست می‌دهد :

ــ اگر سرویس او خطا باشد.

ــ اگر برگشت او خطا باشد.

ــ اگر توپ دو بار متوالی به میزش برخورد کند.

ــ اگر دست آزاد او در جریان بازی با سطح میز تماس پیدا کند.

■ **میز :**

ــ اگر هنگام بازی، بدن و یا دستی که راکت دارد با میز تماس پیدا کند اشکالی ندارد، ولی تماس دست آزاد با سطح میز و یا تکان (جابه‌جایی) سطح میز خطاست.

ــ هنگام بازی، وارد شدن ضربهٔ راکت به میز و یا کشیده شدن آن روی میز اشکالی ندارد.

ــ لبهٔ کناری میز جزو سطح بازی محسوب نمی‌شود.

■ **مجموعهٔ تور**

ــ اگر در بازی، توپ به میلهٔ نگه‌دارنده برخورد کند مثل این است که به تور برخورد کرده است. از این رو، اگر توپ سرویس به میله و یا تور برخورد کند، سرویس تکرار می‌شود.

ــ برخورد راکت، بدن یا لباس بازیکن و یا هر آنچه که بازیکن با خود حمل می‌کند با تور یا میله نگهدارنده خطاست.

■ **بازی (گیم)**

بازیکنی که زودتر از حریف به امتیاز ۱۱ برسد برندهٔ گیم خواهد بود. مگر اینکه ۱۰ــ۱۰ مساوی شوند که در این صورت بازیکنی برنده خواهد شد که ۲ امتیاز بیشتر به دست آورد؛ مثلاً ۱۶ــ۱۴ شود.

■ **مسابقه**

ــ یک مسابقه شامل ۳ گیم از ۵ گیم و یا ۴ گیم از ۷ گیم خواهد بود.

ــ هر بازیکن یا تیم (زوج بازیکن) می‌تواند حداکثر از یک وقت استراحت یک‌دقیقه‌ای در یکی از گیم‌های بازی و در پایان هر گیم، یک دقیقه استراحت استفاده کند.

■ **انتخاب سرویس، دریافت و یا میز**

ــ برای شروع بازی حق انتخاب سرویس، دریافت و یا میز با قرعه‌کشی توسط سکه تعیین می‌شود.

ــ برندهٔ قرعه می‌تواند سرویس یا دریافت سرویس و یا میز را انتخاب کند.

ــ اگر برندهٔ قرعه، زدن سرویس را انتخاب کند، الزاماً دریافت سرویس و انتخاب میز (اینکه کدام طرف میز بایستد) با حریف است. و اگر برندهٔ قرعه، میز (جا) را انتخاب کرد، انتخاب دیگر با حریف خواهد بود.

■ **ترتیب سرویس**

ــ بازیکن الف ۲ بار متوالی فرصت دارد بازی را با سرویس شروع کند، پس از آن سرویس توسط بازیکن ب اجرا خواهد شد و این روش تا پایان هر گیم ادامه می‌یابد.

ــ اگر بازیکنان در شرایط ۱۰ ــ ۱۰ مساوی قرار گیرند، به جای دو سرویس، بازی به صورت سرویس یکی‌درمیان ادامه می‌یابد.

ــ بازیکنی که در یک گیم، اولین سرویس را می‌زند، در گیم بعدی دریافت‌کننده خواهد بود.

ــ اگر بازیکنان به‌موقع زمین بازی را تعویض نکنند، به محض اطلاع داور از این اشتباه، بازی از سوی داور متوقف و زمین‌ها، با همان امتیاز موجود، تعویض خواهد شد.

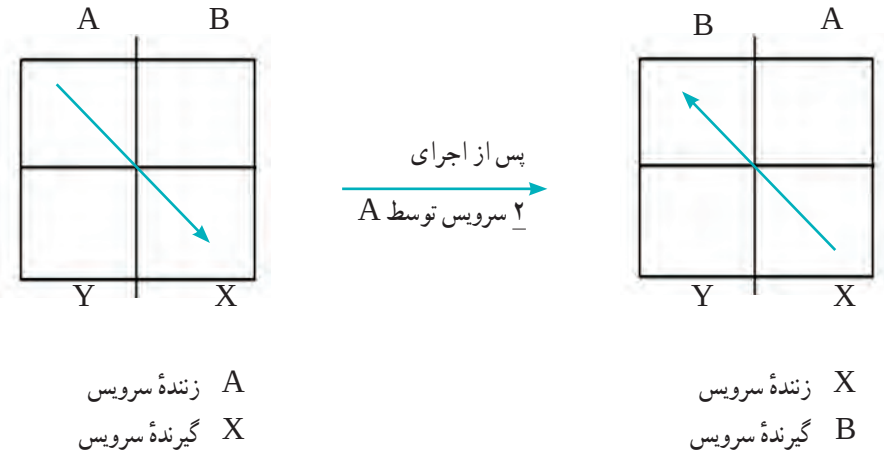
ــ تحت هر شرایطی، امتیازات به دست آمده قبل از آگاهی از اشتباه رخ‌داده، کماکان به قوّت خود باقی خواهد بود.

قوانین دوبل :

ــ بازیکنان توپ‌های ارسالی به هر نقطه از میز را بدون هیچ محدودیتی یکی‌درمیان پاسخ می‌دهند.

ــ بازیکنان در سرویس دوبل صرفاً باید سرویس را از گوشهٔ راست میز خود به گوشهٔ راست میز حریف ارسال کنند و در ادامهٔ رالی این محدودیت وجود ندارد.

ــ وقتی تیم شما دو سرویس خود را انجام داد، دو سرویس بعدی توسط حریف مقابل زده می‌شود و زنندهٔ قبلی جای خود را با هم‌تیمی خود عوض می‌کند.



شکل ۱

تاریخچه

تاریخ صحیح و چگونگی اختراع این بازی مثل بسیاری از ورزش‌های دیگر به‌درستی معلوم نیست. در سال ۱۹۲۶ با تأسیس فدراسیون بین‌المللی، برای این رشته نام تنیس روی میز تعیین شد. در ابتدا ۹ کشور اتریش، چک‌واسلواکی، دانمارک، انگلستان، مجارستان، هند، سوئد، آلمان و ولز عضو فدراسیون بودند و اکنون این فدراسیون بیش از ۲۰۰عضو در جهان دارد. تنیس روی میز در ایران از سال ۱۳۱۷ در شهرهای جنوبی کشور که محل اجتماع اتباع خارجی بود، رواج گرفت و کم‌کم توسعه یافت. در سال ۱۳۲۵ اولین فدراسیون با دو رشتهٔ ورزشی تنیس و پینگ‌پنگ تأسیس شد. در سال ۱۳۲۶ این فدراسیون به عضویت فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز درآمد و به‌عنوان اولین رشته وارد فدراسیون جهانی شد و جالب توجه است که از همان سال تاکنون به برندگان مسابقات آقایان در ردهٔ دو نفره کاپی به نام جام ایران اهدا می‌شود.

در حال حاضر نیز فدراسیون تنیس روی میز به‌طور مستقل در کشور فعالیت دارد و در سطوح آسیایی و جهانی و المپیک در رقابت‌ها حضور می‌یابد.

وسایل و تجهیزات ورزشی تنیس روی میز

نام وسیله	اجزا	توضیح	شکل وسیله
راکت	چوب	از دو قسمت تیغه و دسته تشکیل شده است و بسته به نوع راکت گیری و روش بازی می‌تواند متفاوت باشد. حداقل ۸۵ درصد تیغه باید از چوب طبیعی باشد.	
	رویه	رویه مهم‌تر از چوب راکت است. جنس آن از لاستیک است و با توجه به نوع استفاده دارای انواع : دونه‌دار معمولی رو به خارج و یا رو به داخل و یا لاستیک اسفنج‌دار با دون به داخل و یا خارج است. هر طرف راکت که برای ضربه زدن استفاده می‌شود باید رویه داشته باشد. الزاماً یک طرف رویه قرمز و طرف دیگر آن مشکی است.	
توپ		توپ باید کروی‌شکل، جنس آن از سلولویید یا مواد پلاستیکی مشابه باشد. وزن توپ ۲/۷ گرم و قطر آن ۴۰ میلی‌متر است. رنگ توپ سفید یا نارنجی و مات است.	
پوشش ورزشکار		شامل کفش ورزشی، جوراب، تیشرت و شلوارک است.	

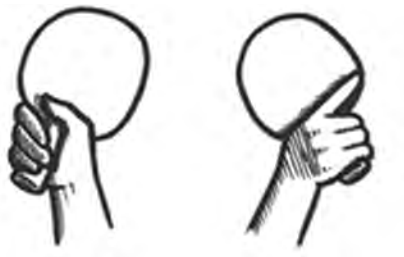
میز	سطح فوقانی میز به طول ۲۷۴ سانتی‌متر و به عرض ۱۵۲/۵ سانتی‌متر و به ارتفاع ۷۶ سانتی‌متر از سطح زمین است. سطح بازی باید دارای رنگی یک‌دست تیره و مات باشد و خط سفیدی به عرض ۲ سانتی‌متر در امتداد لبه‌های آن به منظور مشخص کردن حدود میز و خط سفید میانی ۱ سانتی‌متر باشد. میز از هر جنسی می‌تواند باشد مشروط بر اینکه اگر توپ استانداردی را از فاصلهٔ ۳۰ سانتی‌متری روی آن رها کنیم، حدود ۲۳ سانتی متر بالا بیاید.	
مجموعهٔ تور و گیره	مجموعهٔ تور شامل: تور طناب (آویز) و دو میلهٔ نگه‌دارندهٔ تور است. طول تور ۱۸۳ سانتی‌متر و ارتفاع آن ۱۵/۲۵سانتی‌متر است. حد خارجی دو پایهٔ تور نیز باید به همین اندازهٔ ۱۵/۲۵سانتی‌متر خارج از خطوط کناری باشد. و قسمت‌های انتهایی دو طرف تور باید کاملاً به میلهٔ نگه‌دارنده متصل باشد.	
سایر وسایل	شامل کیف راکت، ساک دستی، چسب و ابر راکت و... است.	

راکت گیری

گرفتن نامناسب راکت، فرصت زدن ضربات خوب را از بازیکن می‌گیرد و می‌تواند مانع پیشرفت در مهارت‌های تنیس روی میز باشد. از این رو آموزش نحوهٔ 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 صفحهٔ راکت را به دست مخالف می‌گیرد و با دست دیگر با دستهٔ راکت دست می‌دهد؛ به‌گونه‌ای که تیغهٔ راکت در انتهای هفتی که به وسیله انگشتان سبابه و شست می‌سازد، قرار گیرد. این روش راکت‌گیری بیشتر مورد استفادهٔ ورزشکاران قرار می‌گیرد (شکل ۱).



شکل ۱ــ دست دادن

در راکت گیری به شیوهٔ دست دادن (خنثی) :

ــ دستهٔ راکت در کف دست گرفته می‌شود.

ــ شست و انگشت اشاره تقریباً موازی با لبه، روی راکت قرار می‌گیرد.

ــ سه انگشت باقی‌مانده برای ایجاد پایداری به‌صورت آزاد و شل به دور دستهٔ راکت می‌پیچند.

روش‌های نادرست راکت گیری :

- انگشت شست و سبابه وسط صفحهٔ راکت به گونه‌ای قرار گیرند که سطح مؤثر بازی کاسته شود.
- هیچ یک از انگشتان شست و سبابه روی سطح راکت قرار نگیرد و صرفاً دستهٔ راکت گرفته شود.
- انگشتان سبابه و شست روی لبه‌های جانبی راکت قرار گیرد.
- بیش از یک انگشت پشت راکت قرار گیرد.
- مچ خمیده باشد.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

مزایا	معایب
● پرکاربردترین نوع راکت‌گیری ● بهترین نوع راکت‌گیری برای بک‌هند ● بهترین نوع راکت‌گیری برای ضربه‌های دور از میز ● بهترین نوع راکت‌گیری برای بازیکنان دفاعی ● بهترین نوع راکت‌گیری برای ضربات قوی برای کناره‌های میز	● ضعیف در مقابل ضربه‌های وسط میز ● هنگام زدن بعضی از ضربه‌ها، در استفاده از مچ دست محدودیت دارد.

۲ روش قلمی (Penholder) : در این روش، دستهٔ راکت مانند یک قلم در دست گرفته می‌شود (شکل ۲). به‌این منظور :

ــ انگشت شست و اشاره، به دور دسته حلقه می‌زنند.

ــ سه انگشت باقی‌مانده روی صفحهٔ پشتی راکت، بسته یا باز قرار می‌گیرند.

راکت‌گیری به روش مدادی
از پشت روی کره‌ای / ژاپنی

راکت‌گیری به روش مدادی
تصویر از پشت
روش چینی

راکت‌گیری به روش مدادی
تصویر از جلو

شکل ۲

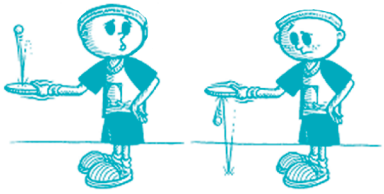
دانستنی‌های بیشتر برای معلم

مزایا	معایب
● بهترین حالت برای فورهند ● استفادهٔ راحت از مچ در همهٔ ضربه‌ها ● کاربرد مچ در زدن سرویس ● کاهش ضعف بازی در مرکز میز	● محدودیت در طرف بک‌هند (گاهی اوقات) ● ضعف در ضربه‌ها در شیوهٔ دفاعی ● ضعف در ضربات بک‌هند دور از میز

رهنمود آموزشی :

برای بهبود و تثبیت وضعیت راکت‌گیری به شیوهٔ دلخواه دانش‌آموزان بهتر است با توجه به سطح دانش‌آموزان از انواع تمرینات آشنایی با توپ و راکت به‌ویژه بازی‌های امدادی استفاده کنید (برای آشنایی بیشتر با این تمرین‌ها به کتاب ضمیمهٔ تربیت‌بدنی پایهٔ چهارم مراجعه کنید).

تمرین شمارهٔ ۱ : دانش‌آموزان در وضعیت سکون و یا در حال حرکت با روی راکت به‌طور متوالی ضربه بزنند (شکل ۳ــ الف).
تمرین شمارهٔ ۲ : دانش‌آموزان در وضعیت سکون و یا در حال حرکت با پشت راکت به‌طور متوالی ضربه بزنند (شکل ۳ــ ب).
تمرین شمارهٔ ۳ : دانش‌آموزان دو به دو در حالی که راکت را به درستی در دست دارند توپ را بین همدیگر رد و بدل کنند.



شکل ۳

حالت آماده

تعریف : حالت آماده وضعیتی است که فرد در پشت میز به خود می‌گیرد تا برای دریافت سرویس و اجرای فنون در تنیس روی میز از آن استفاده کند. این حالت آماده را گارد نیز می‌گویند. صرف‌نظر از اینکه حالت آماده برای چه منظوری است، به‌طورکلی موارد زیر را هنگام حالت آماده در پشت میز باید رعایت کرد :

شکل ۴

۱ پاها به اندازهٔ عرض شانه یا کمی بیش از آن باز است.
۲ بیشترین وزن روی پنجه‌ها قرار دارد (دوسوم وزن بدن روی پنجه‌ها و یک‌سوم روی پاشنه‌ها).
۳ از ناحیهٔ لگن و زانو، بدن و ران‌ها کمی خم است.
۴ دو دست در حالت موازی و بالاتر از میز در جلوی بدن به حالت آماده است.
۵ فاصله از میز به اندازهٔ یک دست است.

البته این حالت آمادهٔ اولیه است و برای اجرای هر یک از ضربه‌ها، این وضعیت دستخوش تغییراتی خواهد شد که متناسب با نوع ضربه متفاوت است و در آموزش تکنیک‌های مختلف باید مورد توجه قرار گیرد (شکل ۴).

تمرین :

دانش‌آموزان می‌توانند در حال دویدن یا راه رفتن باشند و به محض شنیدن فرمان معلم (سوت زدن و یا گفتن عبارت خاصی) همگی در وضعیت حالت آماده قرار بگیرند. در این وضعیت معلم می‌تواند بازخورد به آنها بدهد که آیا حالت آماده را به‌درستی نشان داده‌اند یا خیر. البته بهتر است برای ایجاد نشاط بیشتر، این تمرین در قالب بازی‌هایی مانند استُپ آزاد، گرگم به هوا و... اجرا شود.

شکل ۵ــ برخی از وسایل کمک آموزشی و تمرینی در تنیس روی میز

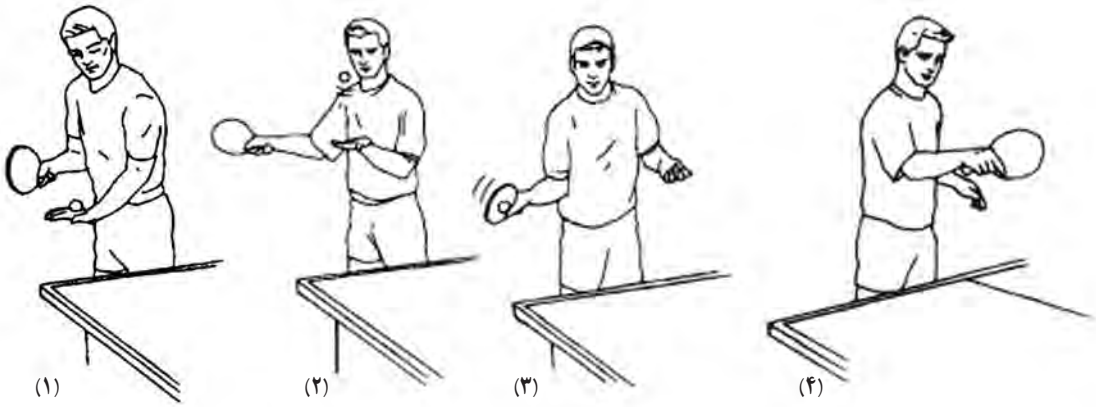
سرویس مقدماتی

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

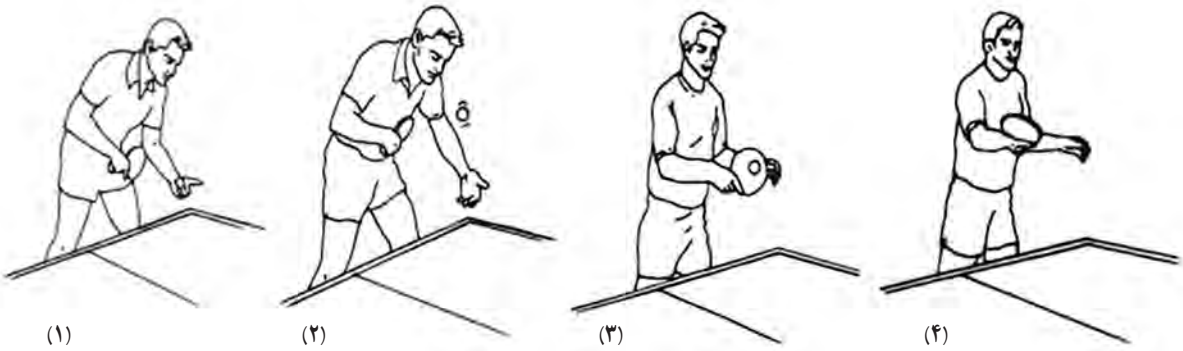
نکات آموزشی

در اجرای سرویس صرف نظر از نوع آن، باید به نکات زیر توجه کرد :

- توپ را از کف دست، صاف به سمت بالا پرتاب کنید.
- هنگام پایین آمدن توپ، با رو و یا پشت راکت طوری ضربه بزنید که توپ ابتدا به روی میز سمت خودتان برخورد کند و با گذشتن از بالا یا اطراف تور مستقیماً در سمت دیگر به میز برخورد کند.
- سرویس را از پشت خط انتهایی میز بزنید.



شکل ۱ــ مراحل سرویس فورهند ساده



شکل ۲ــ مراحل سرویس بک‌هند ساده

انواع سرویس

زنندهٔ سرویس با استفاده از تغییر جهت زاویهٔ راکت، محل برخورد توپ، سرعت و انواع پیچ می‌تواند سرویس‌های متنوع (سریع یا آهسته، کوتاه یا بلند و...) در مکان‌های مختلف میز اجرا کند.

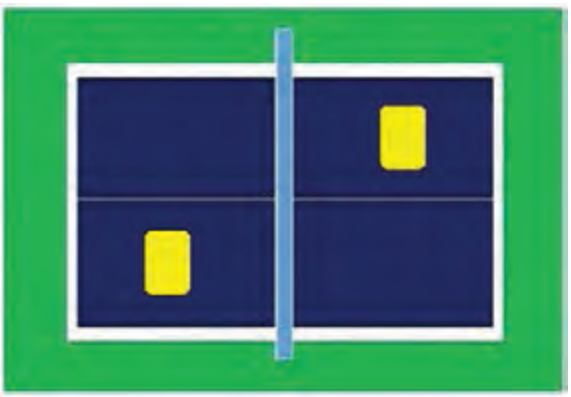
- سرویس بدون پیچ (فورهند و بک‌هند)
- سرویس با پیچ رویی (فورهند و بک‌هند)
- سرویس با پیچ زیری (فورهند و بک‌هند)
- سرویس با پیچ پهلویی (فورهند و بک‌هند)
- سرویس‌های ترکیبی (ترکیب چند پیچ با یکدیگر)

تمرینات

تمرین شمارهٔ ۱ : (تمرین سایه‌زنی) : همهٔ دانش‌آموزان با فواصل مناسب از هم در یک صف بایستند. با اعلام شمارهٔ ۱ از جانب معلم، دانش‌آموزان توپ فرضی را در کف دست آزاد قرار می‌دهند و راکت را پشت توپ نگه می‌دارند، با اعلام شمارهٔ ۲، راکت کمی به عقب برده می‌شود، با اعلام شمارهٔ ۳ توپ فرضی به‌طور عمود رها می‌شود و با اعلام شمارهٔ ۴ راکت به جلو حرکت می‌کند و به توپ بعد از اوج ضربه می‌زند.

تمرین شمارهٔ ۲ : (تمرین سایه‌زنی) : مشابه تمرین قبل با این تفاوت که این بار دانش‌آموزان با پشت راکت به توپ ضربه می‌زنند.

تمرین شمارهٔ ۳ : دانش‌آموزان در گروه‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند و سعی می‌کنند به نوبت با اجرای سرویس با رو و یا پشت راکت، توپ را به نقاط هدفی که از قبل توسط معلم با کاغذهای رنگی مشخص شده است ارسال کنند (بهتر است برای آموزش، معلم یک برگهٔ رنگی روی میز سمت بازیکن و یک برگهٔ رنگی روی میز مقابل برای مشخص کردن محل دقیق اصابت توپ در اجرای سرویس قرار دهد) (شکل۳).



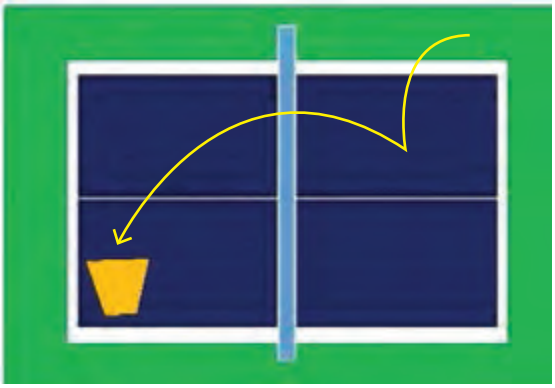
شکل ۳

تمرین شمارهٔ ۴ : دانش‌آموزان هر یک از انواع سرویس‌ها را با تعداد مشخص اجرا کنند (مثلاً ۵ سرویس با روی راکت و ۵ سرویس با پشت راکت).

- سرویس‌ها را به‌صورت کوتاه و بلند اجرا کنند.
- هر یک از سرویس‌ها را به‌صورت هدفمند به خطوط انتهایی یا کناری میز (نقاط مطلوب و امتیازآور در مسابقات) بزنند.

بازی امتیازی

- برای ایجاد فضایی شاد و همچنین ایجاد انگیزهٔ بیشتر دانش‌آموزان، یک بازی رقابتی و گروهی طراحی کنید؛ برای مثال دانش‌آموزان به نوبت پشت میز بایستند و با اجرای سرویس با رویهٔ راکت توپ را داخل لیوان‌هایی که روی میز تعبیه شده بیندازند. گروهی برنده است که در مجموع بتواند تعداد دفعات بیشتری موفق به انجام این کار شود.
- مانند تمرین قبل این بار موانعی روی میز قرار دهید و به هر کدام یک امتیاز بدهید؛ در صورت برخورد توپ و موانع گروه امتیاز کسب می‌کند (شکل ۴).



شکل ۴

درایو فورهند

تعریف : ضربه با روی راکت را فورهند می‌گویند.

ضربهٔ فورهند یکی از مهارت‌های پایه‌ای و کلیدی برای بازیکنان تنیس روی میز است و معمولاً اولین ضربهٔ اصلی است که آموزش داده می‌شود. این مهارت معمولاً پایهٔ مهارت اسمش است.

آموزش در یک نگاه (شکل ۱)

شکل ۱ــ مراحل اجرای درایو فورهند

نکات آموزشی درایو فورهند

- به فاصلهٔ یک دست از میز بایستید.
- پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار می‌گیرد و پنجهٔ آن هم کمی به سمت خارج چرخش می‌کند.
- برای اجرای ضربه، وزن بدن (سنگینی) روی پای راست منتقل می‌شود.
- زاویهٔ راکت در این مرحله تقریباً عمود، دستهٔ راکت به طرف ران پا و سر راکت کمی به طرف بالا قرار می‌گیرد.
- بازو به سمت عقب حول آرنج و کمی پایین می‌چرخد و شانهٔ چپ به طرف تور قرار می‌گیرد.
- هم‌زمان با حرکت راکت (به طرف جلو، بالا) و چرخش کمر، وزن بدن به‌تدریج به پای جلو منتقل می‌شود.
- وقتی توپ در اوج جهش (و یا کمی قبل از اوج) قرار گرفت، با راکت به نقطهٔ ۳ توپ ضربه بزنید.
- ضربه در جلوی بدن زده می‌شود.
- حرکت راکت تا جلوی سر یا صورت، ادامه می‌یابد.
- مرحلهٔ بعد از ضربه را کوتاه انجام دهید تا برای ضربهٔ بعدی سریع‌تر به حالت آماده قرار گیرید.
- در فورهند، سعی کنید از چرخش مچ در ضربه زدن استفاده نکنید و آرنج نیز همیشه به طرف پایین قرار گیرد.
- در انتهای حرکت زاویهٔ بین بازو و آرنج ۹۰ درجه است.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

حرکات غلط در فورهند عبارت‌اند از :

- اگر در ضربه زدن از مچ استفاده شود، نقطهٔ فرود دقیق نیست و مهارت صحیح اجرا نمی‌شود.
- اگر زاویهٔ زیر بغل کم باشد، حرکت دست محدود می‌شود و نمی‌توانید محکم ضربه بزنید.
- اگر زاویهٔ زیربغل زیاد باشد، ساعد و بازو به‌طورکشیده قرار می‌گیرد و نقش ساعد که باید در ضربه زدن زیاد باشد، کم می‌شود.

- اگر زاویهٔ آرنج کم باشد، سر راکت بالا می‌رود و نیروی ساعد حذف می‌شود.
- اگر بعد از ضربه، آرنج بالا بیاید، غالباً توپ توی تور می‌رود.
- اگر سر راکت زیاد به طرف پایین باشد (یعنی مچ افتاده باشد) ضربه‌ها دقیق نیست.
- اگر راکت خیلی محکم و سفت گرفته شود، عضلات مچ و ساعد خسته می‌شود، در نتیجه از نیروی ساعد نمی‌توان استفاده کرد و نقطهٔ فرود دقیق نیست.

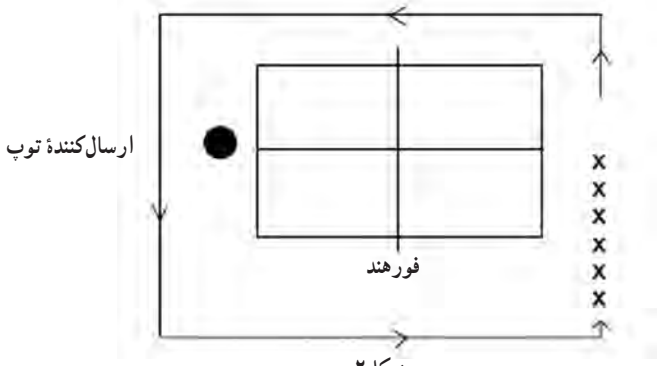
تمرینات :

تمرین شمارهٔ ۱ : بازیکنان به‌نوبت توپ خود را روی میز رها و ضربهٔ درایو فورهند را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۲ : تمرین قبل با ارسال توپ توسط معلم یا سایر بازیکنان تکرار می‌شود.

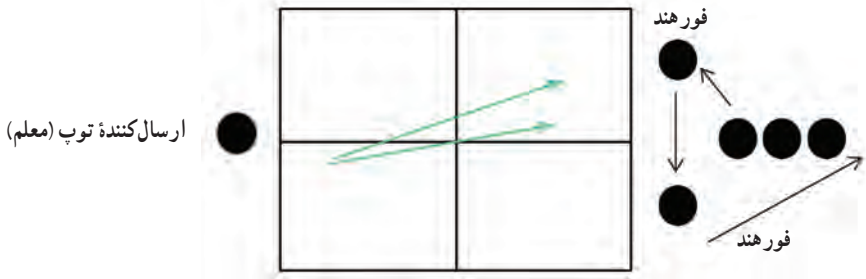
تمرین شمارهٔ ۳ : دانش‌آموزان با استفاده از توپ‌های زیاد که به طور متوالی توسط معلم یا سرگروه ارسال می‌شود، به‌صورت متوالی (۱۰ بار) ضربهٔ درایو فورهند را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۴ : دانش‌آموزان در صف‌های چندنفره کنار میز می‌ایستند و به‌نوبت توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ درایو فورهند پاسخ می‌دهند و با دویدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند (شکل۲).



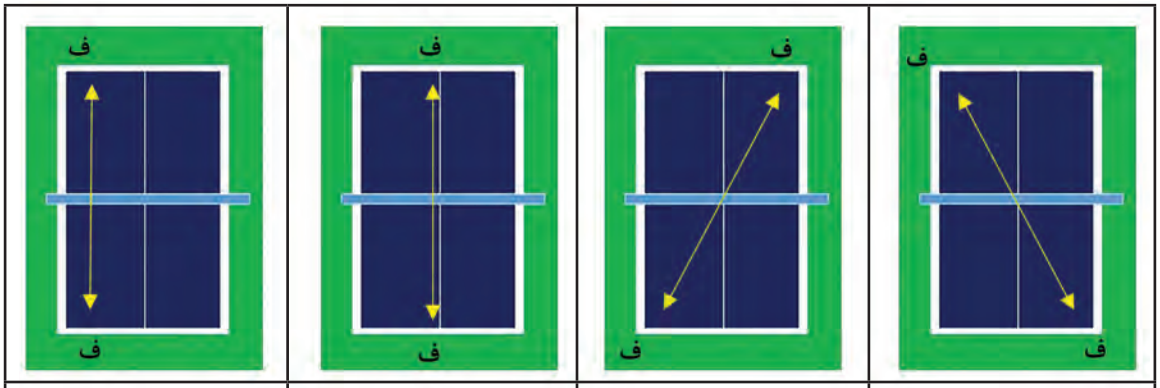
شکل۲

تمرین شمارهٔ ۵ : دانش‌آموزان در ستون‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب‌کننده یک توپ را به گوشهٔ راست میز و توپ دوم را به وسط میز ارسال می‌کند. هر یک از دانش‌آموزان به نوبت با انجام حرکت پای کششی، توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ درایو فورهند پاسخ می‌دهند و از سمت چپ، خود را به انتهای ستون می‌رسانند (شکل۳).

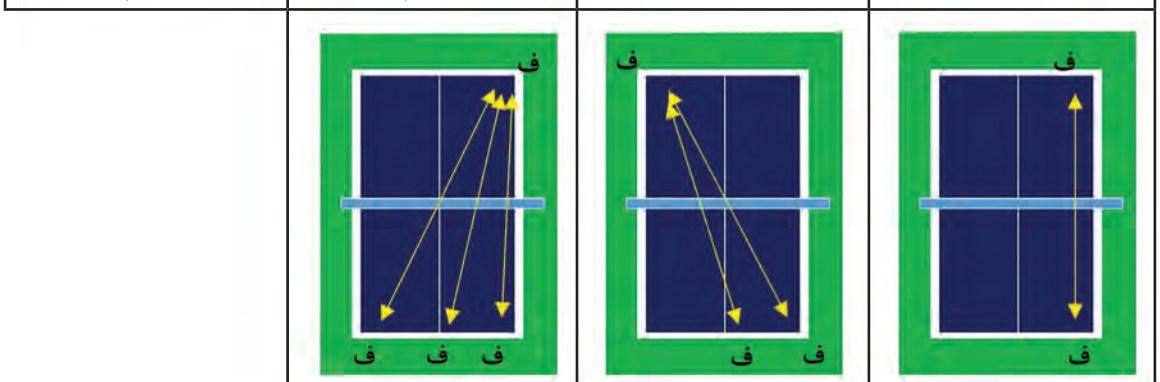


شکل۳

تمرینات پیشرفته درایو فورهند :



درایو فورهند مورب در قطر میز | درایو فورهند مورب در قطر مخالف | درایو فورهند مستقیم در وسط میز | درایو فورهند مستقیم در سمت چپ



درایو فورهند مستقیم در سمت راست | تقسیم توپ از درایو فورهند به دو نقطه | تقسیم توپ از درایو فورهند به سه نقطه

توجه :

- حرف «ف» مخفف درایو فورهند است.
- تمرینات برای افراد راست‌دست تنظیم شده، افراد چپ‌دست نیز می‌توانند همین تمرین‌ها را از سمت دیگر میز انجام دهند.
- برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان تغییر کند.

شکل ۴

بازی امتیازی :

- اهدافی را روی میز قرار دهید.
- یک بازیکن را به‌عنوان «ضربه‌زننده» و سه بازیکن را به‌عنوان «دریافت‌کننده» تعیین کنید. ضربه‌زننده با فورهند سعی می‌کند توپ را به اهداف تعیین‌شده روی میز بفرستد و ۴ امتیاز در صورت برخورد به اهداف و ۱ امتیاز در صورت برخورد به میز بگیرد. سه نفر دیگر که در موقعیت‌های مختلف میز مقابل قرار گرفته‌اند، پس از ارسال توپ به گوشهٔ راست میز مقابل، سعی می‌کنند مانند یک دروازه‌بان توپ‌های درایو فورهند حریف را پس از برخورد به میز دریافت کنند و مجدد به نوبت برای تکرار تمرین توپ را ارسال کنند. زنندهٔ ضربه درایو فورهند بعد از ۵ تکرار جای خود را با یکی از نفرات روبه‌رو عوض می‌کند و بازی تکرار خواهد شد تا تمام دانش‌آموزان فرصت اجرای بازی را داشته باشند.

درایو بک‌هند

تعریف : ضربه با پشت راکت را بک‌هند می‌گویند.

ضربهٔ بک‌هند مکمل ضربات فورهند در پوشش توپ روی میز است. برای داشتن قدرت حملهٔ دوطرفه، لازم است بازیکنان فورهند و بک‌هند خود را به موازات هم تقویت کنند. بعضی از بازیکنان موفقیت بزرگی را توسط ضربات بک‌هند کسب می‌کنند؛ زیرا حریف‌های آنها عادت به حریفانی که با بک‌هند خوب بازی می‌کردند نداشته‌اند.

آموزش در یک نگاه

شکل ۱ــ مراحل اجرای درایو بک‌هند

نکات آموزشی بک‌هند

اجرای ضربهٔ بک‌هند به‌علت استفاده از چرخش مچ دست که حول ساعد انجام می‌شود و همچنین حرکت کمتر بدن (چرخش کمر)، آسان‌تر از ضربهٔ فورهند است.

در آموزش ضربهٔ درایو بک‌هند بر نکات زیر تأکید کنید :

- با فاصله‌ای به اندازهٔ یک دست و در سمت چپ میز بایستید.
- پاها به اندازهٔ عرضِ شانه باز باشد و موازی با هم یا پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار گیرد.
- زانو و بالاتنه کمی به جلو خم می‌شود و وزن روی هر دو پا متمرکز می‌شود.
- راکت در محوطهٔ شکم قرار دارد و زاویهٔ آرنج تقریباً ۹۰ درجه است.
- زیر بغل کمی زاویه داشته باشد.
- ساعد به موازات سطح میز قرار گیرد.
- زاویهٔ راکت تقریباً به حالت عمود یا کمی بسته است.
- هم‌زمان با انتقالِ وزن از پاشنه‌ها به پنجه‌ها، راکت را از جلوی شکم به طرف جلو و بالاحرکت دهید. در این حرکت، ساعد حول محور بازو و مچ دست حول ساعد چرخش می‌کند.
- وقتی توپ به حداکثر جهش خود رسید، با راکت تقریباً به نقطهٔ ۳ توپ ضربه بزنید، البته به این دلیل که در بک‌هند از مچ در ضربه زدن استفاده می‌کنید، می‌توانید زمان ضربه را کمی قبل از اوج هم انتخاب کنید، در این صورت زاویهٔ راکت کمی بسته می‌شود.
- حرکت راکت به سمت جلو و بالا و نزدیک به ارتفاع سر ادامه می‌یابد.

نکته : اگر بخواهید ضربهٔ بک‌هند کنترلی (به‌صورت رفت و برگشت منظم) بزنید، لازم است درقسمت وسط سمت چپ میز بایستید و پاها را در یک خط قرار دهید، اما اگر بخواهید ضربهٔ بک‌هند قوی مثل حملهٔ بک‌هند بزنید به علت نیاز به سطح اتکا و تعادل بیشتر باید پاها را عقب – جلو بگذارید، یعنی پای راست جلوتر از پای چپ قرارگیرد.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

حرکات غلط در بک‌هند

- اگر دست زیاد بالا بیاید، توپ به خارج میز می‌رود.
- اگر دست به سمت جلو بیاید، توپ توی تور می‌رود.
- اگر فقط از مچ برای ضربه زدن استفاده شود، نقطهٔ فرود توپ دقیق نیست.
- اگر زاویهٔ زیر بغل بیش از حد زیاد باشد و آرنج بالاتر از ساعد قرار گیرد، توپ غالباً توی تور است.
- اگر دست به طرف جلو یا پهلو کشیده شود، غالباً توپ توی تور یا از کنار میز به بیرون می‌رود.

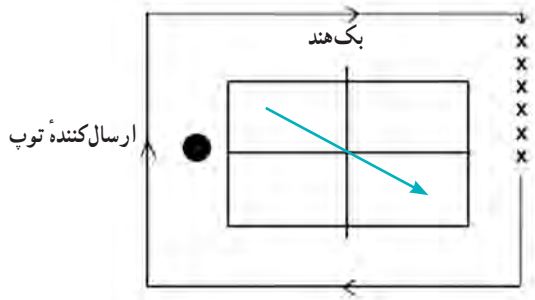
تمرینات

تمرین شمارهٔ ۱ : بازیکنان به‌نوبت توپ خود را روی میز رها و ضربهٔ درایو بک‌هند را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۲ : تمرین قبل با ارسال توپ توسط معلم یا سایر بازیکنان تکرار می‌شود.

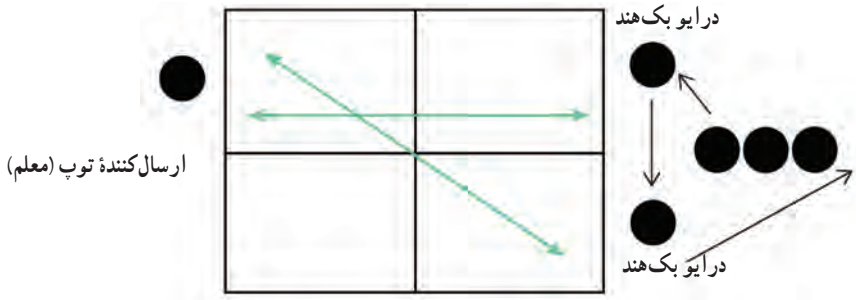
تمرین شمارهٔ ۳ : دانش‌آموزان با استفاده از توپ‌های زیاد، با ضربات متوالی (۱۰ بار) ضربهٔ بک‌هند را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۴ : دانش‌آموزان در صف‌های چندنفره کنار میز می‌ایستند و به‌نوبت توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ بک‌هند پاسخ می‌دهند و با دویدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند (شکل۲).



شکل ۲

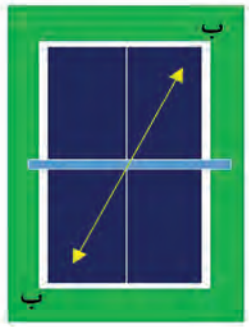
تمرین شمارهٔ ۵ : دانش‌آموزان در ستون‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب کننده یک توپ را به گوشهٔ چپ میز و توپ دوم را به وسط میز ارسال می‌کند. هر یک از دانش‌آموزان به نوبت با انجام حرکت پای کششی، توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ درایو بک‌هند پاسخ می‌دهند و از سمت راست، خود را به انتهای ستون می‌رسانند (شکل۳).



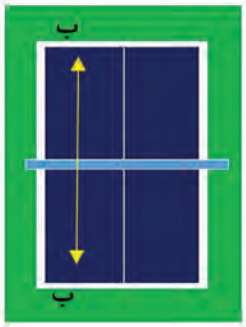
شکل ۳

تمرین شمارهٔ ۶ : (تمرین ترکیبی) دانش‌آموزان در ستون‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب‌کننده یک توپ را به گوشهٔ چپ میز و توپ دوم را به راست میز ارسال می‌کند. هر یک از دانش‌آموزان به‌نوبت با انجام حرکت پای کششی، توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ درایو بک‌هند و درایو فورهند پاسخ می‌دهند و از سمت راست به انتهای ستون خود می‌روند.

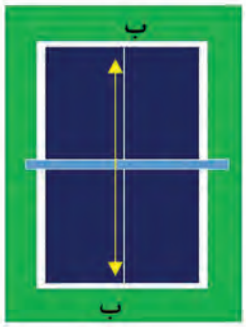
تمرینات پیشرفته درایو بک‌هند :



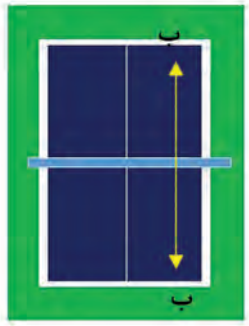
درایو بک‌هند مورب در قطر میز



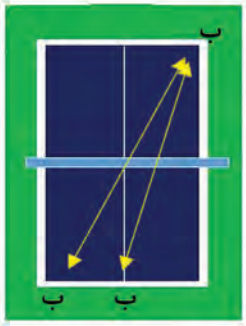
درایو بک‌هند مستقیم در سمت چپ



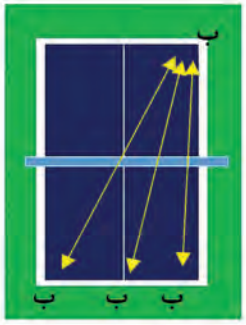
درایو بک‌هند مستقیم در وسط میز



درایو بک‌هند مستقیم سمت راست



درایو بک‌هند از یک نقطه به دو نقطه در میز حریف



درایو بک‌هند از یک نقطه به سه نقطه در میز حریف

توجه :

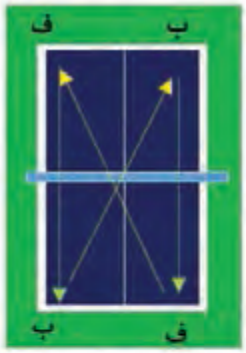
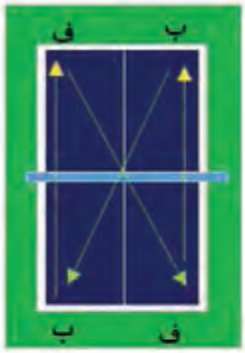
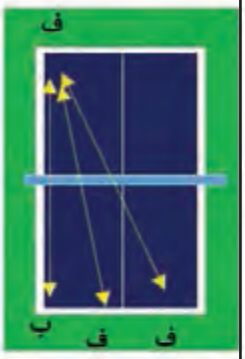
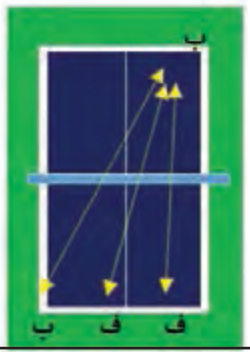
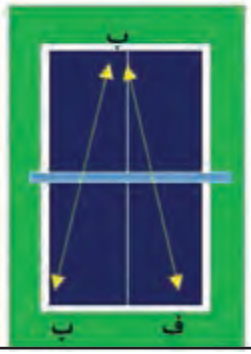
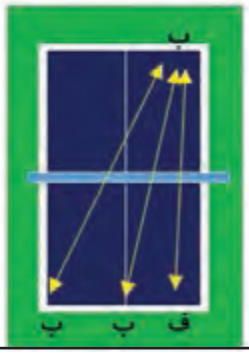
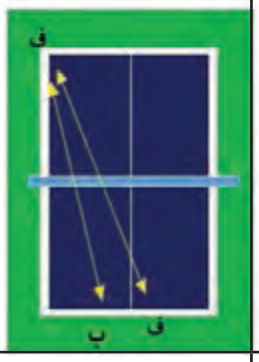
- حرف «ب» مخفف درایو بک‌هند است.
- تمرینات برای افراد راست‌دست تنظیم شده، افراد چپ‌دست نیز می‌توانند همین تمرینات را از سمت دیگر میز انجام دهند.
- برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.

شکل ۴

بازی امتیازی :

- اهدافی را روی میز قرار دهید. یک بازیکن را به‌عنوان «ضربه زننده» و سه بازیکن را به‌عنوان «دریافت کننده» تعیین کنید. ضربه‌زننده با بک‌هند سعی می‌کند توپ را به اهداف تعیین‌شده روی میز بفرستد و پرتاب‌کننده بعد از دریافت، توپ را به سمت دیگر میز می‌فرستد؛ به نحوی که توپ در سمت بک‌هند ضربه‌زننده فرود آید. با زدن توپ به هدف ۴ امتیاز، زدن توپ به میز بدون برخورد با هدف ۱ امتیاز کسب می‌شود. هر ضربه‌زننده ۵ ضربه می‌زند و با یکی از دریافت‌کننده‌ها جابه‌جا می‌شود.

تمرینات پیشرفتهٔ ترکیبی درایو فورهند و بک‌هند :

			
تمرین ضربدر ـ موازی یک نفر درایو فورهند و بک‌هند عرض میز، نفردیگر در قطر میز	مانند تمرین قبل بازیکنی که درایو فورهند و بک‌هند را مستقیم می‌زد در این تمرین مورب می‌زند.	یک نفر درایو بک‌هند در قطر و دیگری به ترتیب با چرخش درایو بک‌هند و درایو فورهند می‌زند.	یک نفر درایو فورهند به سه نقطه و دیگری با حرکت پای مناسب به ترتیب فورهند، فورهند و درایو بک‌هند می‌زند.
			
مانند تمرین قبل این بار تقسیم کننده همهٔ ضربات را از ناحیهٔ درایو بک‌هند ارسال می‌کند.	یک نفر درایو بک‌هند به دو نقطه و دیگری پاسخ با درایو فورهند و بک‌هند	درایو بک‌هند از یک نقطه به سه نقطه در میز حریف	درایو فورهند مورب با یک حرکت و سپس درایو بک‌هند مستقیم به فورهند حریف

توجه :

- تمرینات برای افراد راست‌دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می‌توانند همین تمرینات را از سمت دیگر انجام دهند.
- برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.

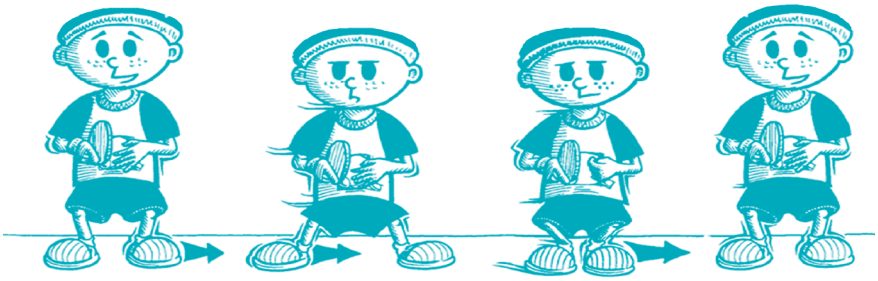
شکل ۵

حرکات پا در تنیس روی میز

حرکات به‌موقع پا و چگونگی جابه‌جایی پشت میز و مستقر شدن در مکانی مناسب به منظور ضربه زدن به توپ از جملهٔ مهم‌ترین اقدامات در ارتقای کیفی ورزش تنیس روی میز است. ورزشکاران به تناسب مسیر و فاصله از حرکات پاهای مختلف استفاده می‌کنند. یکی از حرکات رایج حرکت پای سه گام کششی است که در تمرین‌های ترکیبی و اجرای تاکتیک و همچنین شرایط واقعی مسابقات مورد استفاده قرار می‌گیرد.

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 (شکل۱).



شکل۱

تمرین :

- بازی امدادی‌ای طراحی کنید که بازیکنان فقط اجازهٔ استفاده از حرکت پای کششی را داشته باشند.

پیچ و زوایای راکت گیری

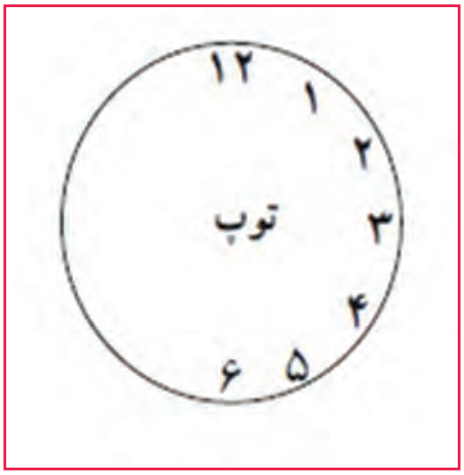
در بازی تنیس روی میز، بازیکنان خوب اغلب در تمام ضربه‌هایشان پیچ را به‌کار می‌برند؛ زیرا بدون پیچ در بازی اختلاف زیادی به‌وجود نمی‌آید و بازی دارای هیجان کمتری است. استفاده از پیچ مناسب در بازی شرایط به‌دست آوردن امتیاز را فراهم می‌سازد. بنابراین لازم است انواع پیچ، چگونگی به‌کار بردن و نحوهٔ مقابله با آن آموزش داده شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

انواع پیچ عبارت‌اند از : ۱ــ پیچ رویی ۲ــ پیچ زیری ۳ــ پیچ پهلویی ۴ــ پیچ ترکیبی

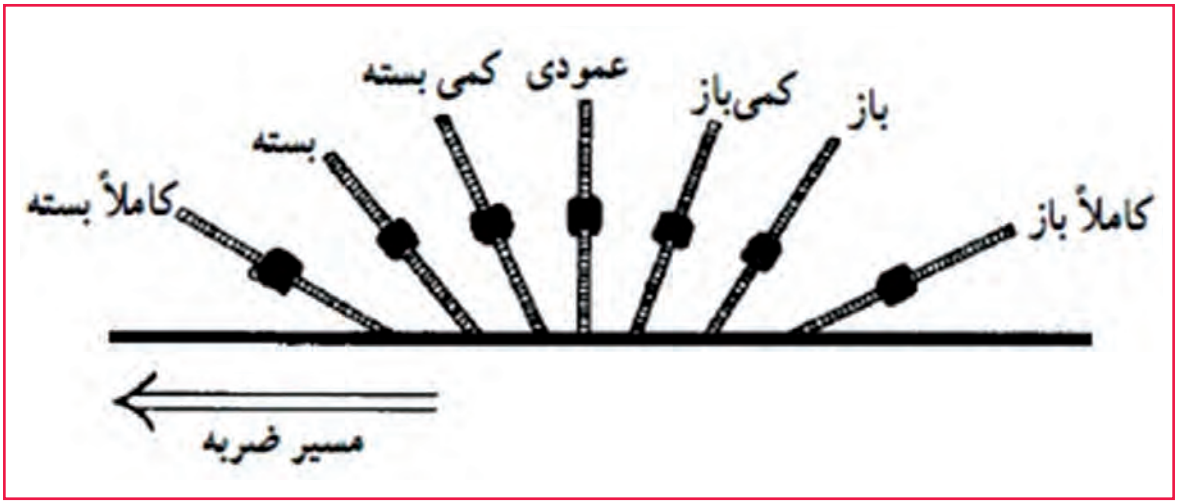
نقاط مختلف برای ضربه به توپ

- بالای توپ (نقطهٔ ۱۲)
- بین بالا و وسط (نقطهٔ ۱ و ۲)
- وسط توپ (نقطهٔ ۳)
- بین وسط و پایین (نقطهٔ ۴ و ۵)
- پایین توپ (نقطهٔ ۶)



شکل ۱

حالت قرارگیری راکت در انواع ضربه‌ها :

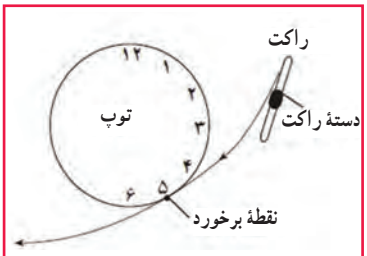


شکل۲ ـ حالت قرارگیری راکت

برای ایجاد انواع پیچ لازم است به نکات زیر توجه شود :

پیچ زیری (شکل۳) :

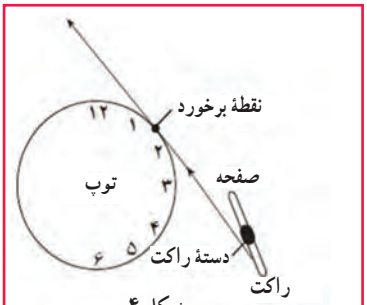
- صفحهٔ راکت باز است.
- برخورد توپ و راکت بین وسط و پایین توپ (نقطهٔ ۴ و ۵)



شکل ۳

پیچ رویی (شکل۴) :

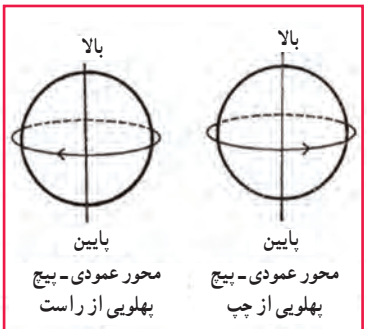
- صفحهٔ راکت بسته است.
- برخورد توپ و راکت بین بالا و وسط توپ (نقطهٔ ۱ و ۲)



شکل ۴

پیچ پهلویی (شکل۵) :

- صفحهٔ راکت عمود است.
- راکت با وسط توپ (نقطهٔ ۳) برخورد می‌کند و با اصطکاک ایجادشده به توپ پیچ داده می‌شود.
- بیشتر یک ضربه برای سرویس است.
- ضربهٔ بعد از برخورد با میز به سمت طرفین می‌رود.
- عکس‌العمل حریف به تأخیر می‌افتد.
- موجب فریب حریف می‌شود.
- برای برگشت توپ، صفحهٔ راکت باید مخالف مسیر توپ باشد.



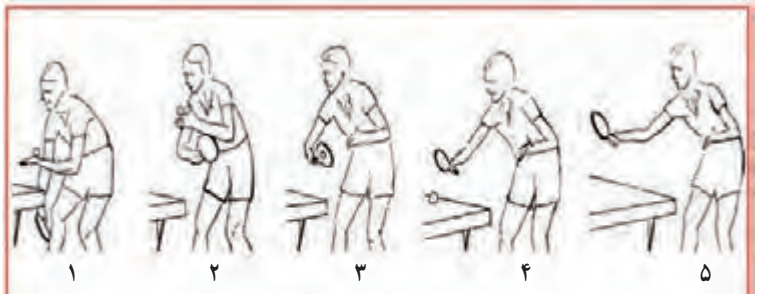
شکل ۵

پیچ ترکیبی :

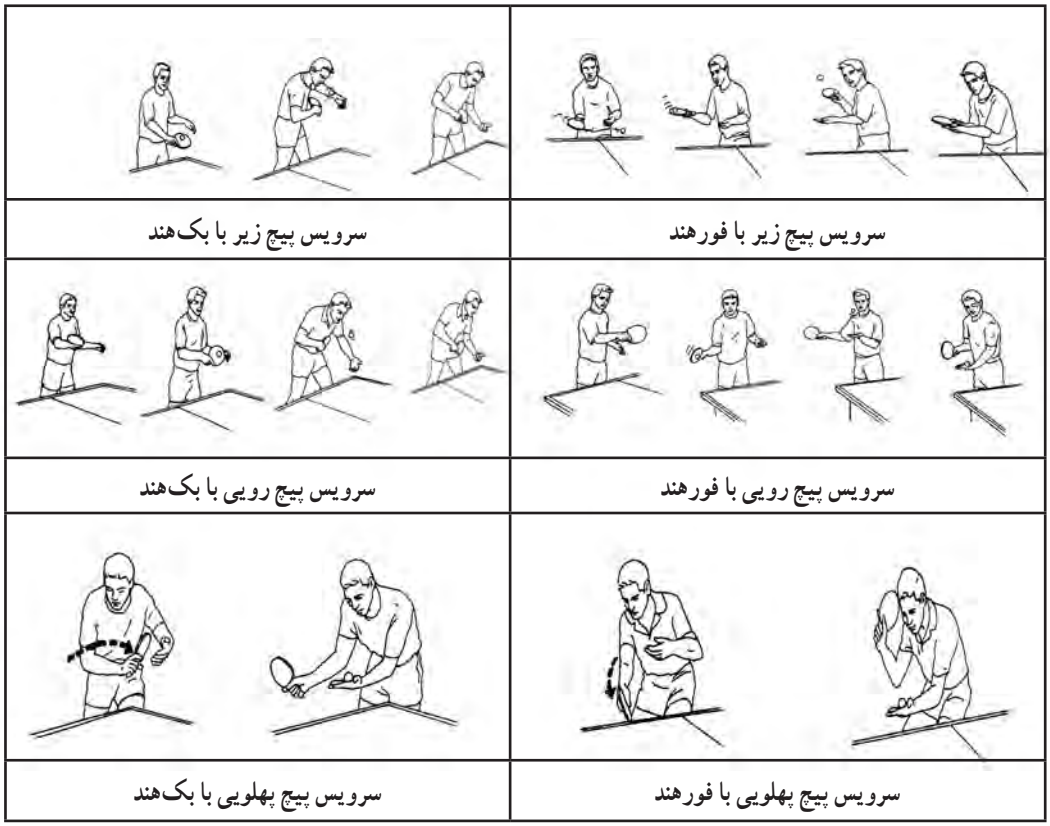
- می‌تواند تلفیقی از پیچ‌های پهلویی و پیچ زیری و . . . باشد.
- بیشتر در سرویس از آن استفاده می‌شود.
- برای فریب حریف از آن استفاده می‌شود.

نکته : اکنون دانش‌آموزان می‌توانند با شناختن انواع پیچ، سرویس‌های متنوعی را تمرین کنند. در صفحهٔ بعد تصاویری از انواع سرویس آورده شده است (شکل۶).

انواع سرویس از نگاه تصویر :



شکل ۶ــ مراحل سرویس ساده با بک‌هند



شکل ۷ــ انواع سرویس

دریافت سرویس :

برای داشتن یک دریافت مطمئن، بهترین راه، تشخیص پیچ توپ است. برای این منظور باید لحظهٔ تماس راکت به توپ کاملاً دیده شود؛ زیرا زاویهٔ راکت در لحظهٔ برخورد نشان می‌دهد که آیا سرویس پیچ زیر، پیچ رو یا بدون پیچ است. و همچنین جهت حرکت راکت در هنگام ضربه نشان می‌دهد که آیا سرویس، پیچ پهلوی راست یا چپ است.

نکات آموزشی

- سرویس باپیچ رو را با راکت بسته به‌صورت ضدحمله‌ای پیچ رو دریافت کنید.
- سرویس با پیچ زیر را با بالاکشیدن توپ به صورت پیچ رویی یا یک حرکت کششی بالارونده دریافت کنید.
- در سرویس با پیچ پهلو توجه کنید که شروع حرکت سرویس از کدام سمت بوده است و دریافت را به همان جهت ارسال کنید.
- سرویس بلند را به صورت پیچ رویی دریافت کنید.

زمان ضربه زدن به توپ

معمولاً توپ بعد از برخورد به میز، برای عکس‌العمل نسبت به آن دارای وضعیت‌های گوناگونی است که در هر کدام از ضربه‌ها، کاربرد متفاوتی دارد. این وضعیت‌ها عبارت‌اند از :

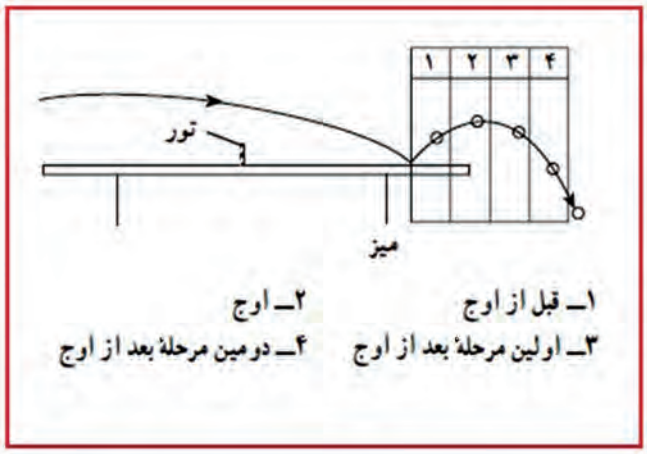
ــ قبل از اوج

ــ اوج

ــ اولین مرحلهٔ بعد از اوج

ــ دومین مرحلهٔ بعد از اوج

این مراحل در شکل ۸ قابل مشاهده است :



شکل ۸

پوش (کات)

تعریف کات : کات ضربه‌ای است که به توپ با پیچ زیرین زده می‌شود. در این مهارت، راکت با زاویهٔ باز به نقاط زیرین توپ (۴ یا ۵ یا ۶) کشیده می‌شود. بازیکنان دفاعی معمولاً از کات در مقابل پیچ رویی (تاپ اسپین) و یا بازیکنان حمله‌ای معمولاً برای به دست آوردن موقعیت حمله استفاده می‌کنند. کات ممکن است از داخل میز، با فاصلهٔ کم و نزدیک میز و یا با فاصلهٔ زیاد و دور از میز زده شود. آنچه باید در اجرای کات رعایت کرد، این است که هر چقدر از میز فاصله بگیریم زاویهٔ راکت بازتر خواهد شد و هر چه نزدیک‌تر باشیم راکت با زاویهٔ بسته‌تر (تا نزدیک ۹۰ درجه) خواهد بود. همچنین اگر توپی که به طرف ما می‌آید، پیچ رویی داشته باشد، صفحهٔ راکت کمی باز و اگر پیچ زیرین داشته باشد، صفحهٔ راکت بازتر خواهد شد. اگر ارتفاع توپ بالا باشد صفحهٔ راکت بسته‌تر و اگر ارتفاع توپ پایین باشد، زاویهٔ راکت بازتر خواهد بود. کات هم به روش فورهند و هم به روش بک‌هند قابل اجراست.

نکات آموزشی

کات فورهند	کات بک‌هند
حالت آماده : ■ راکت آماده برای شروع حرکت است. ■ پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است. ■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است. ■ پای چپ کمی جلو است (مانند موقعیت پا در درایو فورهند). ■ راکت جلوی بدن قرار دارد. **قبل از ضربه :** ■ بازو به عقب و کمی بالا حرکت می‌کند. ■ مچ به عقب زاویه دارد. ■ وزن بدن بیشتر به پای عقب منتقل می‌شود. **هنگام ضربه :** ■ صفحهٔ راکت باز است. ■ راکت به سمت جلو و پایین حرکت می‌کند. ■ حرکت راکت و برخورد آن به زیر توپ است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توپ). ■ ضربه در جلوی بدن به زیر توپ وارد می‌شود و در توپ پیچ زیر ایجاد می‌شود. ■ مچ در لحظهٔ تماس، ضربهٔ ناگهانی به توپ می‌دهد. ■ زمان تماس راکت با توپ، لحظهٔ فرود توپ است. **بعد از ضربه :** ■ حرکت راکت به سمت پایین و جلو خواهد بود. ■ در حالی که راکت نزدیک به میز قرار گرفته و کف دست به سمت بالا است حرکت خاتمه می‌یابد. ■ در پایان به حالت آماده برمی‌گردد.	**حالت آماده :** ■ پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است. ■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است. ■ پای چپ کمی جلو است. ■ راکت جلوی بدن قرار دارد. ■ راکت آماده برای شروع حرکت است. **قبل از ضربه :** ■ راکت به عقب به سمت کمر حرکت می‌کند. ■ مچ دست کمی به عقب متمایل می‌شود. **بعد از ضربه :** ■ با استفاده از آرنج راکت به سمت پایین و جلو برده می‌شود. ■ در لحظهٔ تماس، ضربهٔ ناگهانی با مچ دست زده می‌شود. ■ ضربه در جلوی بدن به زیر توپ وارد می‌شود. ■ زمان تماس راکت با توپ، لحظهٔ فرود توپ است. ■ صفحهٔ راکت باز است. ■ حرکت راکت و برخورد آن به زیر توپ است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توپ). **بعد از ضربه :** ■ حرکت راکت به سمت پایین و جلو خواهد بود. ■ در پایان به حالت آماده برمی‌گردد.

آموزش کات از نگاه تصویر :

الف ب ج

شکل ۱ــ پوش فورهند

الف ب ج

شکل ۲ــ پوش بک‌هند

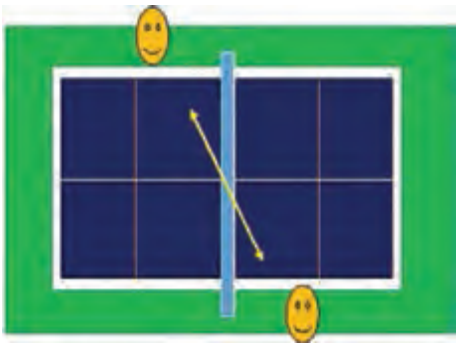
دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اشتباهات رایج در ضربهٔ کات

- پاها به‌درستی جلو و عقب نیست.
- پاها به اندازهٔ کافی برای ایجاد تعادل باز نیست.
- دست بعد از ضربه به توپ، ادامهٔ مسیر نمی‌دهد.
- دست برای زدن ضربه به توپ با سرعت بیش از حد پایین می‌آید.
- در لحظهٔ فرود به توپ ضربه زده نمی‌شود.
- صفحهٔ راکت متناسب با ضربه نیست.

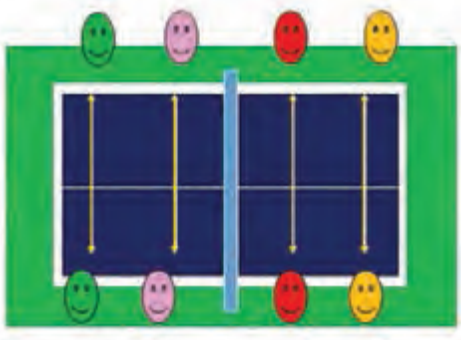
تمرینات کات فورهند (پوش فورهند) :

تمرین شمارهٔ ۱ : دانش‌آموزان در گوشهٔ چپ میز، نزدیک‌ترین مکان به تور می‌ایستند و با رها کردن توپ روی میز پوش فورهند را تمرین می‌کنند (شکل ۳).



شکل۳

تمرین شمارهٔ ۲ : دانش‌آموزان در گروه‌های دونفره دور تا دور میز روبه‌روی هم می‌ایستند و در مسیری کوتاه‌تر از مسیر واقعی، توپ را با پوش فورهند بین یکدیگر رد و بدل می‌کنند (شکل۴).



شکل۴

تمرینات پوش بک‌هند :

تمرین شمارهٔ۱ : دانش‌آموزان در گوشهٔ چپ میز، نزدیک‌ترین مکان به تور می‌ایستند و با رها کردن توپ روی میز پوش بک‌هند را تمرین می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۲ : دانش‌آموزان در گروه‌های دونفره دور تا دور میز روبه‌روی هم می‌ایستند و در مسیری کوتاه‌تر از مسیر واقعی، توپ را با پوش بک‌هند بین یکدیگر رد و بدل می‌کنند.

تمرین ترکیبی پوش فورهند و بک هند :

تمرین شمارهٔ ۱ : یک نفر ارسال‌کنندهٔ توپ است که یک توپ به گوشهٔ راست و یک توپ به گوشهٔ چپ ارسال می‌کند. دانش‌آموزانی که در گروه‌های چندنفره در یک صف ایستاده‌اند به نوبت یک ضربهٔ فورهند پوش و یک ضربهٔ بک‌هند پوش مورب اجرا می‌کنند و از سمت بک‌هند به انتهای صف بازمی‌گردند (این تمرین با توپ‌های زیاد انجام می‌شود).

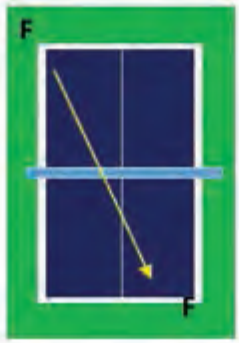
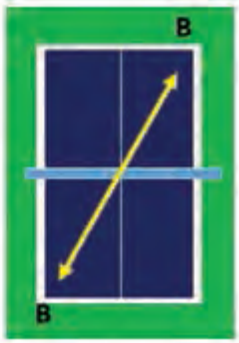
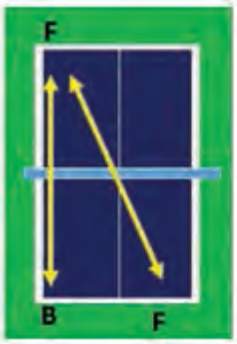
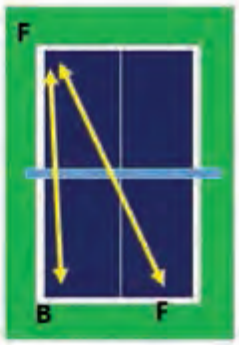
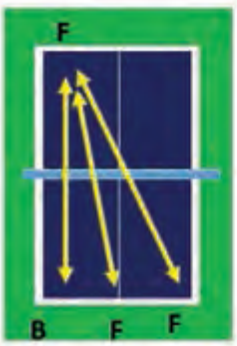
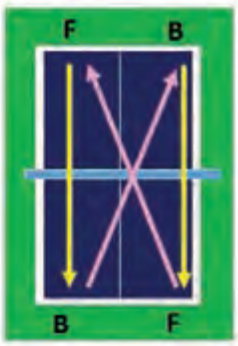
تمرین شمارهٔ ۲ : مشابه تمرین قبل است با این تفاوت که هر نفر یک ضربهٔ پوش فورهند مستقیم و یک ضربهٔ پوش بک‌هند مستقیم می‌زند و از سمت چپ میز با حرکت پابکس پس از چرخیدن دور میز خود را به انتهای صف می‌رساند.

تمرین شمارهٔ ۳ : بازی امدادی

مشابه تمرین شمارهٔ ۲ است با این تفاوت که نفر آخر صف فاقد راکت است که هر بازیکن باید پس از اجرای ضربات با سرعت خود را به انتهای صف برساند تا در زمانی‌که نوبت بازیکن آخر است راکت را به او برساند.

دانش‌آموزان پس از فراگیری انواع پوش(کات)، قادر خواهند بود تمرینات پیشرفته که در ادامه معرفی می‌شوند را دنبال کنند (شکل۵).

تمرینات پیشرفته کات (پوش) :

		
A : سرویس با پیچ زیر B : ضربه با کات فورهند	A : سرویس با پیچ زیر B : ضربه با کات بک‌هند	A : با کات فورهند توپ را به دو قسمت ارسال می‌کند. B : به طور یک‌درمیان کات فورهند و بک‌هند پاسخ می‌دهد.
 		
A : متوالی کات فورهند مستقیم می‌زند و ناگهانی یک کات فورهند مورب به گوشهٔ راست حریف می‌زند.	A : ضربهٔ فورهند تصادفی به تمام نقاط میز مقابل B : پاسخ با کات فورهند و بک‌هند	تمرین ضربدر ــ موازی A : ضربهٔ کات فورهند و بک‌هند متوالی مستقیم B : پاسخ با کات فورهند و بک هند در قطر	A , B یک گیم ۱۱ امتیازی فقط کات فورهند و بک‌هند بازی می‌کنند.

توجه :

- A و B معرف بازیکن هستند.
- F معرف ضربات فورهند و B معرف ضربات بک‌هند است.
- تمرینات برای افراد راست‌دست تنظیم شده، افراد چپ‌دست نیز می‌توانند همین تمرینات را از سمت دیگر میز انجام دهند.
- برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.

شکل ۵

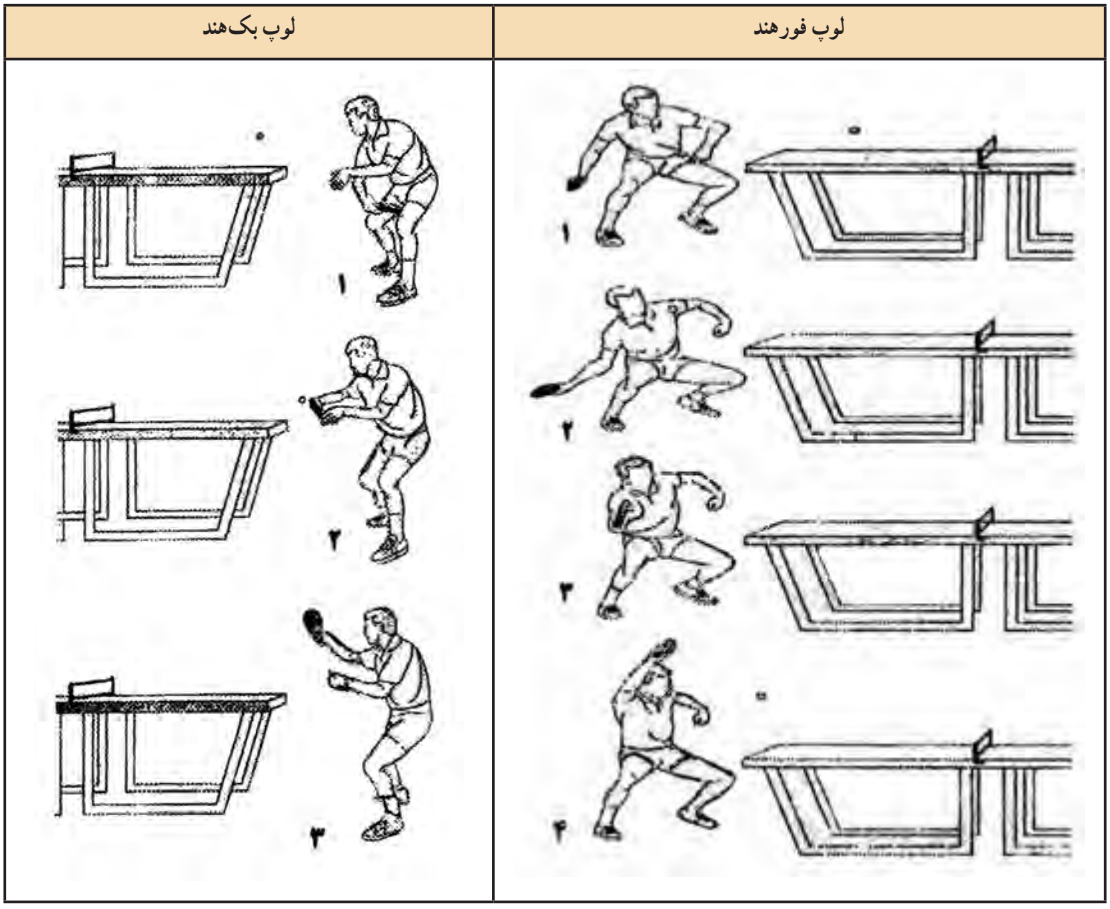
تاپ اسپین (لوپ)

تعریف : تکنیکی است که با پیچ رویی در مقابل پیچ زیر، پیچ رویی، توپ‌های بلوک‌شده و یا مقابل لوپ حریف اجرا می‌شود. یکی از مشکل ترین تکنیک‌ها 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 طریقهٔ حملهٔ اسمش را بدانند، آن‌گاه لوپ را بیاموزند. لوپ یک تکنیک حمله‌ای است و بازیکنان مهاجم از آن استفاده می‌کنند. لوپ ممکن است آرام، متوسط و یا با سرعت انجام گیرد. لوپ هم به صورت فورهند و هم به صورت بک‌هند قابل اجراست.

نکات آموزشی :

تاپ اسپین (لوپ) فورهند	تاپ اسپین (لوپ) بک‌هند
حالت آماده : ■ پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است. ■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است. ■ پای چپ کمی جلو قرار دارد. ■ راکت در جلوی بدن است. **قبل از ضربه :** ■ پای راست به عقب حرکت می‌کند و در کنار بدن قرار می‌گیرد. ■ بدن به عقب و پایین و به سمت کمر، لگن و شانهٔ راست چرخش دارد. ■ هر دو زانو کمی خم می‌شود (زانوی پای عقب کمی بیشتر خم می‌شود). ■ سر راکت و دست تا حد ممکن به سمت پایین است. ■ مچ دست کمی به عقب متمایل می‌شود. ■ وزن بدن به پای عقب منتقل می‌شود. **هنگام ضربه :** ■ زاویهٔ آرنج با سرعت بسته می‌شود. ■ حرکت ناگهانی در هنگام ضربه در مچ ایجاد می‌شود. ■ وزن به پای جلو منتقل می‌شود. ■ لگن، کمر، شانهٔ راست به سمت جلو می‌چرخد. **بعد از ضربه :** ■ حرکت راکت به طور طبیعی به سمت جلو و بالا است. ■ برگشت به حالت آماده باش.	**حالت آماده :** ■ پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است. ■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است. ■ راکت در جلوی بدن است. **قبل از ضربه :** ■ مفصل لگن، زانوها، شانه‌ها و کمر به سمت چپ و پایین می‌چرخد. ■ راکت به عقب و بین پاها قرار می‌گیرد. ■ مچ دست کمی به پایین متمایل می‌شود. **هنگام ضربه :** ■ چرخش با پاها به سمت جلو و بالا است. ■ مفصل لگن و کمر به سمت جلو می‌چرخد. ■ راکت به جلو و بالا حرکت می‌کند. ■ مچ در هنگام تماس ضربهٔ ناگهانی می‌زند. ■ در هنگام ضربه به توپ سرعت و شتاب داده می‌شود. **بعد از ضربه :** ■ حرکت راکت به‌طور طبیعی به سمت جلو و بالا است. ■ برگشت به حالت اولیه (آماده).

آموزش لوپ از نگاه تصویر :



شکل ۱ــ مراحل آموزش انواع لوپ

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اشتباهات رایج در ضربهٔ لوپ

- انتقال نامناسب وزن به پاها.
- پاها به اندازهٔ کافی برای ایجاد تعادل باز نیست.
- دست بعد از ضربه به توپ، به سمت بالا و جلو ادامهٔ مسیر نمی‌دهد.
- دست برای زدن ضربه به توپ با سرعت بیش از حد پایین می‌آید.
- در لحظهٔ فرود، به توپ ضربه زده نمی‌شود.
- صفحهٔ راکت متناسب با ضربه نیست.

تمرینات مقدماتی تاپ اسپین (فورهند و بک‌هند) :

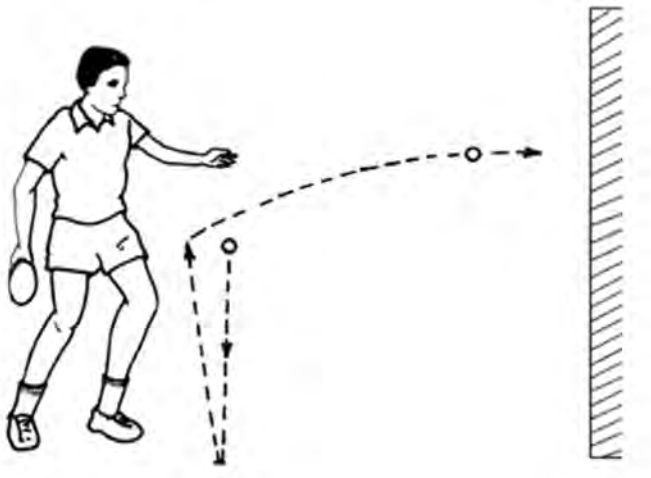
تمرین شمارهٔ ۱ : برای آموزش این تکنیک بهتر است در ابتدا از وسایل کمک آموزشی استفاده شود؛ برای مثال می‌توان با عبور دادن یک میله و یا سیم از داخل توپ تنیس روی میز و یا تعبیهٔ یک چرخ بر لبهٔ میز، چرخش توپ در هنگام اجرای تاپ اسپین را به‌خوبی مشاهده کرد. دانش‌آموزان می‌توانند به‌نوبت با صفحهٔ بستهٔ راکت به نقاط روی توپ (نقطهٔ ۱ و ۲) ضربه بزنند و چرخش در توپ ایجادکنند.

شکل ۲

تمرین شمارهٔ ۲ : دانش‌آموزان پشت میز می‌ایستند و بعد از رها کردن توپ روی زمین در لحظهٔ اوج توپ، مهارت لوپ را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۳ : مشابه تمرین قبل با این تفاوت که یک نفر از سمت مقابل میز، توپ را ارسال می‌کند.

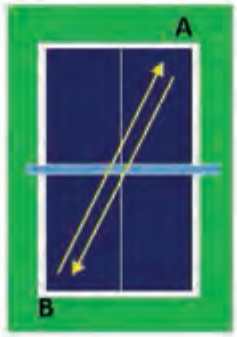
تمرین شمارهٔ ۴ : ضربه به دیوار با لوپ فورهند و یا بک‌هند پس از برخورد توپ به زمین (شکل۳).



شکل ۳

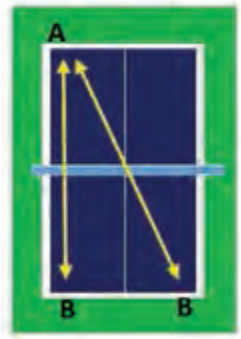
تمرینات پیشرفتهٔ لوپ :

A وB : انداختن توپ روی میز و زدن لوپ فورهند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر

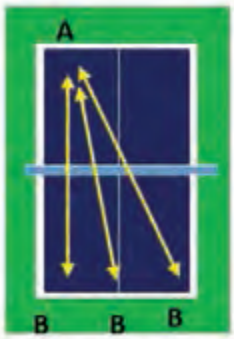


A و B : انداختن توپ روی میز و زدن لوپ بک‌هند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر

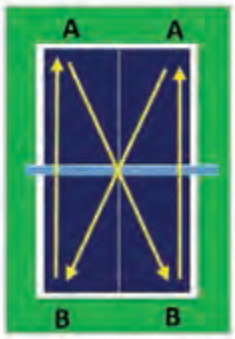
A : ضربهٔ متوالی لوپ فورهند و بلوک به فورهند میز مقابل
B : پاسخ متقابل



A : بلوک به فورهند و بک‌هند به میز مقابل
B : پاسخ با لوپ فورهند و بک‌هند



A : بلوک تصادفی به تمام نقاط میز مقابل
B : پاسخ با لوپ فورهند و بک‌هند



تمرین ضربدر ــ موازی
A : ضربهٔ لوپ فورهند و بک‌هند متوالی مستقیم
B : پاسخ با لوپ فورهند و بک‌هند در قطر

A و B یک گیم ۱۱ امتیازی فقط با ضربات لوپ و بلوک آن.

توجه :

- A و B معرف بازیکن هستند.
- تمرینات برای افراد راست‌دست تنظیم شده، افراد چپ‌دست نیز می‌توانند همین تمرینات را در سمت دیگر میز انجام دهند.
- برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.

شکل ۴

نکته :

- لازم به ذکر است بهتر است در طراحی تمرینات ترکیبی با توپ زیاد، تقویت حرکت پا و استفاده از چند مهارت نزدیک به شرایط بازی مورد توجه قرار گیرد.

مثال : معلم در ارسال توپ‌ها دو نقطه را مشخص می‌کند. دانش‌آموز باید توپ اول را که به گوشهٔ راست میز ارسال می‌شود با پوش فورهند و توپ دوم را که به گوشهٔ چپ ارسال می‌شود با تاپ اسپین بک‌هند دریافت کند. دانش‌آموز برای

۱۰ ثانیهٔ متوالی این تمرین را تکرار می‌کند که قطعاً برای انجام این تمرین باید از حرکت پای مناسب استفاده کند. این تمرین علاوه‌بر تقویت مهارت‌های پوش و تاپ اسپین و حرکت پا می‌تواند منجر به ارتقای آمادگی جسمانی (تقویت سیستم‌های انرژی) دانش‌آموزان شود.

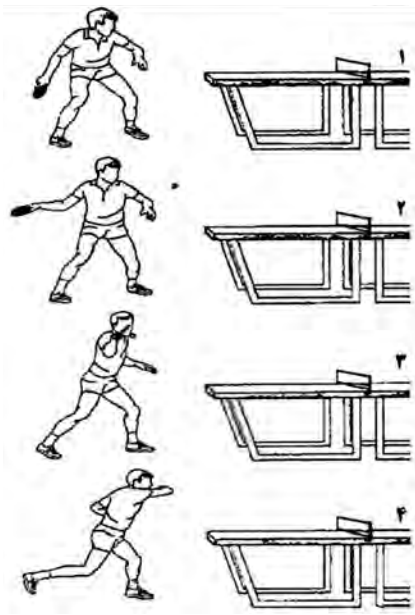
بلوک

تعریف : یک تکنیک دفاعی است که در مقابل ضربه‌های حمله ای به‌ویژه لوپ کاربرد زیادی دارد. بلوک را می‌توان با روی راکت و پشت راکت انجام داد. می‌توان 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 صفحهٔ راکت باید بسته‌تر باشد. در مراحل اولیهٔ یاددهی از دانش‌آموزان خواسته می‌شود سعی کنند راکت را با زاویه در مسیر ضربه‌های حمله‌ای حریف قرار دهند تا به‌مرور یاد بگیرند برای تغییر مسیر توپ و تغییر سرعت توپ نیز می‌توانند از بلوک استفاده کنند.

تک (اسمش)

تعریف تک (اسمش) : ضربهٔ حمله‌ای است. این تکنیک را می‌توان با فورهند و بک‌هند اجرا کرد. در مقابل توپ‌های بلوک شده، اسمش زده می‌شود. اسمش زمانی قابل اجرا خواهد بود که بازیکن، فورهند و بک‌هند ساده را به‌خوبی بداند؛ زیرا این تکنیک یک ضربهٔ تهاجمی است.

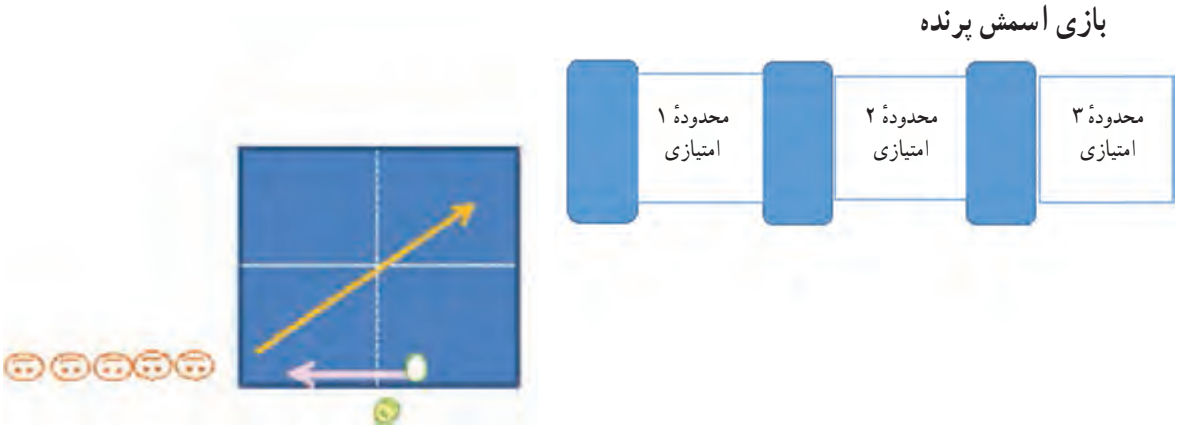
نکات آموزشی :

تک فورهند	تک(اسمش) از نگاه تصویر
حالت آماده (۱) : ■ بازیکن روبه‌روی میز می‌ایستد. ■ دست در حالت آزاد و راحت قرار دارد. ■ به ارتفاع و پیچ توپ توجه شود. ■ با چند قدم فاصله از میز، حالت آماده حفظ شود. **قبل از ضربه (۲) :** ■ راکت در سطح لگن به حالت آماده‌باش برای ضربهٔ فورهند قرار دارد. ■ پای دستِ ضربه به عقب برده می‌شود. ■ بازو را به صورت کشیده و مستقیماً پشت خط توپ قرار دهید. ■ راکت مستقیم پشت و کمی بالای توپ قرار می‌گیرد. ■ با چرخش کمر سنگینی بدن روی پای عقب منتقل می‌شود. **زمان ضربه (۳) :** ■ در حالی‌که وزن خود را به پای جلو منتقل می‌کنید به سمت جلو حرکت کنید. ■ به توپ در جلوی بدن ضربه بزنید. **بعد از ضربه (۴) :** ■ سنگینی بدن به پای جلو منتقل می‌شود. ■ حرکت دست و راکت به سمت جلو و بالا ادامه می‌یابد. ■ برگشت به حالت آماده.	

شکل ۱ــ مراحل اجرای تک (اسمش)

تمرینات اسمش

- **تمرین شمارهٔ ۱** : دانش‌آموزان به‌نوبت برای خود روی میز توپ رها می‌کنند و اسمش می‌زنند.
- **تمرین شمارهٔ ۲** : مانند تمرین قبل با این تفاوت که یک نفر از کنار میز، توپ را با ارتفاع مناسب ارسال می‌کند.
- **تمرین شمارهٔ ۳** : برای ایجاد رقابت بیشتر با کمک پارتیشن در مسیر ضربه، فضاهایی ایجاد می‌کنیم. به هر فضا امتیازی اختصاص می‌دهیم. هر چه فرود توپ اسمش در منطقهٔ دورتر باشد امتیاز بیشتر است. گروهی که بیشترین امتیاز را می‌گیرد برنده محسوب می‌شود.



شکل ۲

- **تمرین شمارهٔ ۴** : بازیکنان در پشت میز با یکدیگر به‌طور متوالی ضربات درایو فورهند را به‌صورت مورب اجرا می‌کنند. در ضربهٔ پنجم توپ با ارتفاع مناسب برای اجرای ضربهٔ اسمش ارسال می‌شود. این تمرین می‌تواند دانش‌آموزان را برای اجرای ضربهٔ اسمش در جریان بازی آماده کند.

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 می‌کند و هم زمان با چرخش کمر و شانه‌ها حرکت می‌کند.
- بعد از اجرای هر تکنیک، سریعاً به حالت اولیه بازگردید تا اجرای تکنیک بعدی آسان‌تر شود.
- تمامی تکنیک‌ها برای راست‌دست‌ها است و برای چپ‌دست‌ها 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، صفحهٔ 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.

شرایط بازی

- ارتفاع سالن و وضعیت آب و هوایی می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار باشد.
- کف‌پوش سالن روی حرکات پا تأثیرگذار است. روی کف‌پوش مصنوعی یا لاستیکی حرکات پا کمی مشکل می‌شود و بازیکنان حمله ای هنگامی که مثلاً از طرف بک‌هند می‌چرخند تا یک پیچ رو یا اسمش فورهند بزنند باید توجه بیشتری داشته باشند. بازیکنان دفاعی نیز وقتی که به جلو حرکت می‌کنند تا یک جاخالی حریف را رد کنند، باید توجه بیشتری داشته باشند.

بهبود دقت

همانند بسیاری از تکنیک‌ها و مهارت‌های تنیس روی میز، دقت نیز یک مهارت است که باید بهبود یابد و برای این کار باید از هوش استفاده کنیم. این خوب نیست که پشت میز بروید و امیدوار باشید که در بازی دقت و ثبات شما بهبود یابد؛ شما نیازمند طرح و برنامه‌ای هستید که شرایطی را برای این وضعیت و بهبود آن فراهم سازید.

به‌طور کلی دقت به دو عامل بستگی دارد:

- انتخاب ضربهٔ درست در بازی، زاویهٔ صحیح راکت و مقدار پیچ و سرعت مناسب که بتوان نسبت به ارتفاع و مکان فرود توپ به‌خوبی اقدام کرد.
- مهارت در تکنیک برای هر ضربه، تا جایی که ضربات تفاوت اندکی با هم داشته باشند.

چگونه می‌توان به‌طور صحیح و هدفمند این دو عامل را بهبود بخشید؟

۱ استفادهٔ صحیح از تکنیک مورد نیاز.

۲ استفاده از یک تکنیک برای توپ‌های دریافت شده و تکرار آن و اینکه بعد از آن تکنیک چه حرکتی می‌توان انجام داد و انتخاب صحیح‌ترین حرکت لازم، سپس استفاده از تکنیک بعدی برای توپ‌هایی که در ادامهٔ حرکت اول به سمت شما خواهند آمد. این حرکت می‌تواند تصمیمات بعدی شما را بسازد.

۳ تکنیک خود را در مقابل توپ‌ها و ضربات مختلف حریف محک بزنید. مثلاً وقتی می‌خواهید لوپ بزنید، در مقابل پیچ زیر، کافی است زاویهٔ راکت را کمی بازتر کنید و مسیر حرکت را از پایین به بالا انتخاب کنید؛ به‌گونه‌ای که اگر ارتفاع بیشتری داشت در انتهای میز حریف فرود آید و اگر در جلوی میز حریف فرود آمد با ارتفاع پایین صورت گیرد. سعی نکنید سرعت چرخش یا مقدار پیچ را زیاد کنید. در مقابل وقتی لوپ روی توپ‌های تاپ اسپین می‌زنید، سرعت چرخش و مقدار پیچ رویی را حفظ کنید ولی زاویهٔ راکت باید بسته‌تر و مسیر حرکت باید کوتاه باشد.

تا به حال تقریباً برای همهٔ بازیکنان اتفاق افتاده که مسابقاتی را که پاپای با حریف خود تا مراحل پایانی پیش می‌روند بازنده می‌شوند. این حقیقت تلخ را یک بار هم که شده همه تجربه کرده‌اند؛ مثلاً وقتی امتیازات ۹–۹ یا ۱۰–۱۰ است. آیا از خود متعجب نمی‌شوید که چرا همیشه باید بازی‌های پاپای را ببازید؟ چگونه مسابقات را محکم‌تر شروع کنیم تا به چنین مشکلی گرفتار نشویم؟ برای این کار راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

۱ استراتژی و تاکتیک اصلی را تغییر ندهید. چند امتیاز آخر مسابقه زمانی نیستند که با طرح و نقشه‌ای جدید بازی را تغییر دهید. بهتر است بازی را جدی‌تر دنبال کنید نه اینکه بازی را رها کنید. حتی در آن لحظات برای پیروز شدن در مسابقه امیدواری خود را افزایش دهید.

۲ همیشه یک چشم خود را متوجه حریف کنید. این را بدانید که حریف ممکن است در هر حالتی تاکتیک و استراتژی خود را تغییر دهد، پس باید همان‌قدر که خود را ارزیابی می‌کنید، همین کار را برای حریف نیز انجام دهید. این کار زمانی اهمیت ویژه پیدا می‌کند که حریف تاکتیک خود را تغییر می‌دهد. در این حالت اگر هوشیار نباشید، چند امتیاز آخر می‌تواند برای شما تعجب آور باشد که واقعاً چه اتفاقی افتاده است.

۳ حریف خود را بشناسید. چگونه در آن لحظات خود را حفظ کرده و برخود مسلط است؟ در زیر فشار چگونه به بازی ادامه می‌دهد یا چه موقع عصبانی می‌شود؟ به او خیره نشوید و مستقیم به او نگاه نکنید. این طوری ممکن است خشم، شما را در برداشته باشد و بدتر بازی را از دست بدهید. وقتی در مقابل یک بازیکن قوی پیروز می‌شوید، خیلی خوشحالی نکنید و خود را گم نکنید. خود را خونسرد جلوه بدهید و واقعیات درونی خود را بروز ندهید. درون خود را آرام کنید. اگر حریف را بشناسید واقعاً بهتر می‌توانید بازی کنید حتی در بعضی موارد می‌توانید برای کنترل کردن و آرام کردن حریف، او را تشویق کنید. برای او دست بزنید، با لبخند یا حتی کلام او را تشویق کنید. این در واقع به شما کمک می‌کند که او را به کنترل خود درآورید.

۴ حریف ممکن است در لحظات بحرانی کارهایی را که مورد علاقه‌اش است انجام دهد. اگر او را بشناسید عکس‌العمل شما پس از آن بسیار مهم است و می‌توانید با حالات روانی بر او مسلط شوید؛ ولی اگر از علایق او مُطّلع

نباشید و روی او شناختی نداشته باشید، ممکن است کاری کنید که به ضرر خودتان باشد.

۵ خودتان را بشناسید. شناخت بازی خود بسیار مهم است. مثلاً اگر حریف نسبت به سرویس قوی و کشنده‌ای که ارائه می‌دهید، خیلی ضعیف عمل می‌کند، مجدداً آن را استفاده نکنید و برای امتیازهای حساس آن را نگهدارید.

۶ می‌توان با واقعیت کنار آمد. در حالی که ممکن است همیشه تصور کنید که مسابقات نزدیک و برابر را از دست می‌دهید، ولی حقیقت نداشته باشد. ممکن است این گونه باختن‌ها، باعث فراموش شدن پیروزی‌های شما نیز باشد ولی پیروزی‌های خوبی را نیز که به‌دست آورده‌اید نباید فراموش کنید. سعی کنید نتایج شش ماه گذشتهٔ خود را یادداشت کنید و حقیقت کار را دریابید. به یاد داشته باشید کیفیت تلاشی که در مقابله با کسانی که از شما بهتر بوده‌اند و آنها را شکست داده‌اید چقدر بوده است.

۷ برای هر امتیازی که به‌دست می‌آورید لازم نیست خوشحالی کنید و برتری خود را به حریف نشان دهید. زحمتی که برای امتیازات به‌دست آمده می‌کشید، متفاوت است؛ لذا برای امتیازی خوشحالی خود را بروز دهید که ارزشش را داشته باشد.

۸ تماشاچیان برای تمام امتیازات بازیکن مورد علاقهٔ خود، او را تشویق نمی‌کنند؛ حتی اتفاق می‌افتد که بازیکن حریف را به‌خاطر امتیاز زیبایی که می‌گیرد تشویق می‌کنند. در چنین لحظاتی حتی خود حریف هم شما را تشویق خواهد کرد.

تاکتیک

بررسی دربارهٔ 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 پایهٔ تاکتیک است و بدون تکنیک نمی‌توان در مورد تاکتیک صحبت کرد. بعضی معتقدند تاکتیک ناشی از جمع‌بندی 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، برنامه‌ریزی شود. روش‌های تمرینی مناسب، به پیشرفت تاکتیک کمک می‌کند.

طراحی تاکتیک‌های تمرینی :

با توجه به مهارت‌های آموخته شده و ویژگی‌های اختصاصی دانش‌آموزان، تاکتیک‌هایی طراحی کنید تا بازیکنان بتوانند با تمرین کردن به دفعات زیاد از آنها در شرایط مسابقه به صورت خودکار استفاده کنند؛ برای مثال می‌توانید از دو برنامهٔ تاکتیکی ذیل که بر اساس ضربهٔ سوم زنندهٔ سرویس طراحی شده است استفاده کنید.

تمرین ۱ : دانش‌آموز از گوشهٔ سمت چپ میز سرویس ساید اسپین فورهند به بک‌هند می‌زند و در ضربهٔ سوم (دومین ضربه پس از دریافت حریف) اسمش می‌زند.

تمرین۲ : دانش‌آموز از گوشهٔ سمت چپ میز با رویهٔ بک‌هند سرویس ترکیبی (پیچ زیر + ساید اسپین) کوتاه مستقیم به فورهند حریف می‌زند و در برگشت توپ تاپ اسپین فورهند یا بک‌هند را به سمت بک‌هند حریف ارسال می‌کند.

چگونه خود را آمادهٔ برگزاری مسابقات درون‌مدرسه‌ای تنیس روی میز کنیم؟

به منظور آشنایی دانش‌آموزان با شرایط مسابقات تیمی و انفرادی تنیس روی میز می‌توان به صورت هفتگی یا ماهانه مسابقاتی بین دانش‌آموزان از آموخته‌هایشان برگزار کرد. در اجرای مسابقات درون‌مدرسه‌ای همهٔ دانش‌آموزان مشارکت داده می‌شوند. دانش‌آموزان را می‌توان از جلسهٔ دوم به تیم‌های ۴ نفره تقسیم کرد. هر هفته مسئولیت برگزاری مسابقات از جمله ثبت و جمع‌بندی امتیازهای کسب‌شدهٔ بازیکنان تیم‌ها، سازمان‌دهی ملزومات، کمک‌های اولیه، دعوت از مسئولان مدرسه، دعوت از والدین، تدارک هدیهٔ تیم برتر، تیم اخلاق، درج نتیجهٔ مسابقات در نشریهٔ مدرسه، اطلاع‌رسانی به روزنامهٔ محلی و... بر عهدهٔ یک تیم است. نتایج هر هفته در جدولی که قابل رؤیت دانش‌آموزان باشد درج می‌شود و رتبهٔ هر تیم مشخص می‌شود.

ترتیب بازی‌ها به قرار زیر است :

ــ بازیکن شمارهٔ ۱ تیم اول با بازیکن شمارهٔ ۱ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهد.

ــ بازیکن شمارهٔ ۲ تیم اول با بازیکن شمارهٔ ۲ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهد.

ــ بازیکن شمارهٔ ۳ و ۴ تیم اول با بازیکن شمارهٔ ۳و ۴ تیم دوم بازی دوبل یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهند.

پس از پایان هر بازی به برنده ۱۰ امتیاز و به بازنده ۵ امتیاز داده می‌شود. در خاتمه، نتیجهٔ تیمی از جمع امتیازات انفرادی و دوبل به‌دست می‌آید.

از نتایج حاصله می‌توان رنکینگ هر یک از ورزشکاران را نیز در طی هفته مشخص کرد. بازی‌های گروهی و یا تمرینات انجام شده در طی جلسات را نیز می‌توان به صورت رقابتی برگزار و نتایج را در جدول درج کرد.

لازم است برای همهٔ دانش‌آموزان در ابتدا توضیح داده شود که برد و باخت مهم نیست، کسب بیشترین امتیاز توسط هر بازیکن است که اهمیت دارد نه تعداد برد و باخت.

۶

فصل ششم : تفریحات سالم در طبیعت

تفریحات سالم یکی از حوزه‌های وابسته به تربیت‌بدنی و ورزش است. تفریحات سالم به‌ویژه اگر با فعالیت‌های 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 می‌آورد. از این‌رو برای تمام رده‌های سنی ضروری است و افراد با تفریحات سالم استفادهٔ مفید و سازنده از اوقات فراغت را یاد می‌گیرند.

با افزایش فرصت اوقات فراغت، مدارس جهت برآورده ساختن نیازهای تفریحی دانش‌آموزان، انواع برنامه‌های آموزشی را ارائه می‌دهند. از این‌رو درس تربیت‌بدنی با الهام از رهنمودهای برنامهٔ درسی ملی، موضوع آموزش تفریحات سالم در طبیعت را در بخش اختیاری برنامه ارائه می‌دهد. 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 دانش‌آموزان، آنان را با چالش‌هایی مانند چادرزنی، روشن کردن آتش و گره‌زنی آشنا کرد تا از تجربهٔ آن لذت ببرند و به نفع اوقات فراغت خود از آن بهره‌مند شوند.

جدول معرفی عناوین دروس فصل تفریحات سالم در طبیعت در پایهٔ دهم

موضوع پایهٔ دهم	زمان تدریس	موضوع پایهٔ یازدهم	زمان تدریس	موضوع پایهٔ دوازدهم	زمان تدریس
گشت‌وگذار در طبیعت	۱ جلسه	مهارت‌های اردویی (۱)	۱ جلسه	مهارت‌های اردویی (۲)	۱ جلسه

رهنمودهای آموزشی

- این درس به‌صورت اختیاری و در قالب اردوی خارج از مدرسه بر اساس آیین‌نامهٔ اجرایی اردوها (مصوب شورای عالی آموزش و پرورش) ارائه می‌شود.
- کسب مهارت‌های اردویی صرفاً با خواندن اطلاعات حاصل نمی‌شود، بلکه نیازمند حضور در محیط و تمرین و ممارست عملی است. از این‌رو لازم است با ترتیب دادن اردو در مکان‌های طبیعی، مهارت‌های زیر را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

«گشت‌وگذار در طبیعت»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

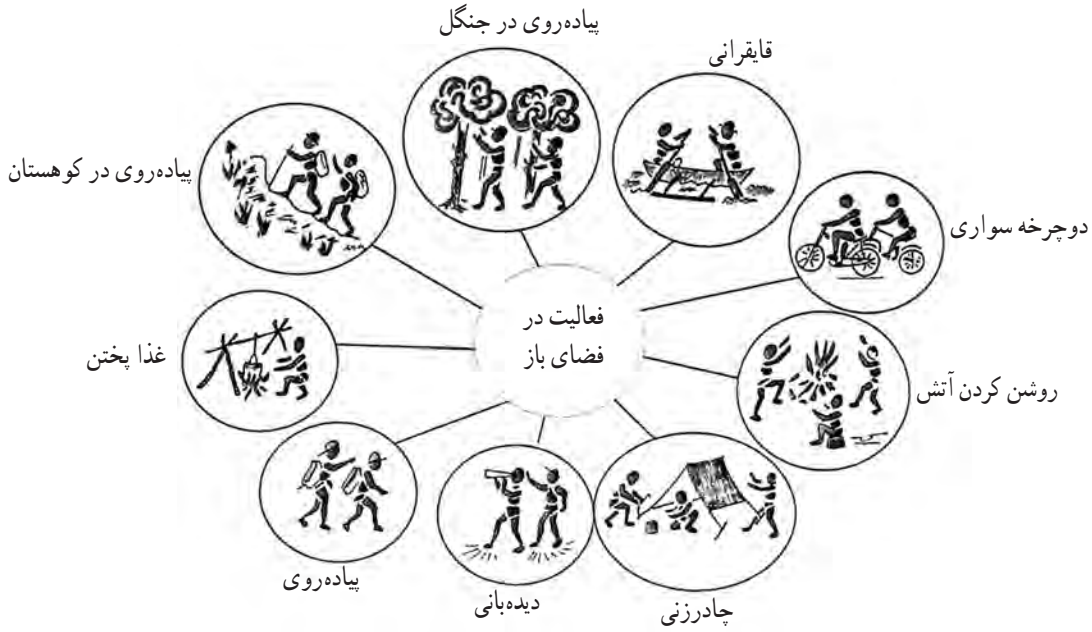
ــ گزارشی از یک روز گشت‌وگذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کنند.

ضرورت آموزش درس

ما دوستدار طبیعت اطرافمان هستیم. ما برای زیبایی زمین‌های سرسبز و پر از درخت‌ها و گیاهان خزنده، رودخانه‌ها، برکه‌ها و آبشارها به‌عنوان نعمت‌های خداوند،ارزش قائلیم و از آنها لذت می‌بریم. آسمان آبی و دامنه‌های کوه‌ها هدیهٔ طبیعت‌اند از جانب آفریدگار و ما از وجود آنها خشنودیم. نسیم خنک، آواز خوش پرندگان، جانوران و گیاهان ما را به ستایش ترغیب می‌کند و ما به واسطهٔ ورود در فعالیت‌های تفریحی در هوای آزاد و طبیعت آرامش جسمانی، روانی و اجتماعی کسب می‌کنیم و به واسطهٔ تفریح در طبیعت، نشاط، لذت، صلح و آسودگی را می‌آموزیم. از این‌رو لازم است روش‌های متنوع تفریحات سالم و گذران اوقات‌فراغت با حضور در طبیعت و هوای آزاد را فرا بگیریم.

محتوای آموزشی

با حضور در طبیعت متناسب با شرایط زندگی (کنار دریا، کوه، کویر، جنگل، پارک و...) و برنامه‌ریزی و اجرای یک فعالیت تفریحی با تمرکز بر فعالیت جسمانی دربارهٔ انواع فعالیت‌های تفریحی در هوای آزاد و فواید آن با دانش‌آموزان، گفت‌وگو کنید. برخی از فعالیت‌های تفریحی که در طبیعت و هوای آزاد می‌توان انجام داد، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱

برخی از فواید فعالیت‌های تفریحی در طبیعت و هوای آزاد

ــ علاقه‌مندی به طبیعت

ــ آموختن و لذت بردن از طبیعت و آگاهی از منابع موجود در آن

ــ بهبود قدرت خلاقیت، پرورش حس کنجکاوی و علاقه‌مندی به اکتشاف

ــ کسب اعتماد به نفس و شجاعت، توسعهٔ همکاری و تعاملات اجتماعی

ــ بهبود سطح آمادگی جسمانی

ــ تشخیص انواع مختلف پرندگان، حیوانات ،درختان و گیاهان

ــ تشخیص تغییرات محیط طبیعی

نکاتی برای حفظ محیط‌زیست هنگام تفریح یا فعالیت بدنی در طبیعت

- از آتش زدن بدون ضرورت چوب‌ها و منابع طبیعی اجتناب کنید.
- هرگز مواد شیشه‌ای و اشیای مشابه را در داخل جنگل‌ها و مراتع رها نکنید زیرا این اشیا همانند عدسی عمل کرده و موجب اشتعال علوفه خشک شده و باعث ایجاد آتش‌سوزی می‌شوند.
- زباله‌ها را در کیسه‌های پلاستیکی جمع‌آوری کنید و همراه خود بیاورید.
- از رها کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها بپرهیزید.
- در هنگام ترک محل دقت کنید که زباله‌ای برجای نمانده باشد.
- اطمینان حاصل کنید که آتش روشن را بر جای نمی‌گذارید و با استفاده از آب یا مدفون کردن در خاک و اطمینان از خاموشی کامل آتش، محل را ترک کنید.
- از تولید صداهای غیرضروری و بلند که ممکن است آرامش محیط و حیوانات را برهم بزند، خودداری کنید.
- از آلوده کردن آب به‌ویژه در سرچشمه‌ها بپرهیزید.
- از نوشتن بر درختان و دیوارهٔ کوه‌ها خودداری کنید.
- گیاهان را نچینید یا از ریشه در نیاورید و گل‌ها و بوته‌ها را لگدمال نکنید.
- سعی کنید به دیگران و به‌ویژه افراد مبتدی، دانش حفظ محیط‌زیست و آگاهی‌های لازم را بیاموزید.
- برای جلوگیری از برخورد رعد و برق در جنگل‌ها، از ایستادن در زیر درختان بلند اجتناب کنید.
- همچنین، وسایل فلزی مانند کلنگ کوهنوردی، ساعت و وسایل فلزی دیگر را از خود جدا کنید.
- بهتر است در غارهای عمیق یا سقف‌های طبیعی پناه بگیرید، نه در غارهای کم‌عمق، شیارهای کوچک، یا مجاری جریان آب.
- در صورت احتمال بروز رعد و برق از قرار گرفتن در مجاورت آب‌ها یا سنگ‌های بزرگی که احتمالاً زیر آنها آب است، به‌دلیل احتمال وقوع جریان الکتریکی زمینی اجتناب کنید.

تکلیف خانه

از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به آموخته‌های خود در این درس گزارشی از تجربهٔ یک روز گشت‌وگذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانوادهٔ خود تهیه و ارائه کنند.

«مهارت‌های اردویی (۱)»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ گزارشی از محیط‌های طبیعی تفریحی و گردشی در محل زندگی خود تهیه کنند.

ضرورت آموزش درس

طبیعت ایران سرشار از دیدنی‌های ناب و ناشناخته‌های بسیاری است که در کمتر کشوری در جهان یافت می‌شود. در سرزمین ایران می‌توان چهار فصل را به تماشا نشست. کویر، دریا، جنگل و... با سفری چندساعته از هر گوشهٔ ایران قابل دسترسی است و بهره‌مندی از این موهبت الهی برای همه میسر است که البته این امر نیازمند فراگیری مهارت‌های اردویی است تا بتوان با اعتماد کافی در هوای آزاد و طبیعت حضور پیدا کرد و از آن به‌عنوان یکی از ارزشمندترین راه‌های گذران اوقات فراغت در جهت بهبود کیفیت زندگی بهره‌مند شد.

محتوای آموزشی

برای یک اردوی کوتاه چه چیزهایی لازم است؟

■ **کوله** : برای یک اردوی معمولی، کوله یکی از وسایل اصلی است. اندازه کوله باید مناسب فرد و از جنس سبک و ضدآب تهیه شده باشد. همهٔ وسایل شخصی را می‌توان به‌راحتی با قرار دادن در کوله همراه داشت. فراموش نکنید که برای یک گردش یک‌روزه، وسایل زیادی احتیاج نیست و در حد امکان بهتر است وسایل کمتری همراه برد.

■ **زیرانداز/ پتو** : همراه داشتن یک زیرانداز سبک و از جنس ضدآب در اردو لازم است. همچنین اگر هوا در مسیر و مقصد اردو سرد است علاوه بر زیرانداز، همراه داشتن پتوی سبک (مسافرتی) هم ضروری است.

■ **غذا** : یک غذای ساده و مقوی مانند نان و پنیر و خرما یا انواع ساندویچ تخم‌مرغ، کوکو و کتلت به همراه کمی میوه را به‌راحتی می‌توان حمل کرد و در اردو مورد استفاده قرار داد.

■ **چادر** : امروزه استفاده از انواع چادرهای آماده و سبک و ضدآب رایج است. البته در صورت عدم دسترسی برای تهیهٔ ساده‌ترین نوع چادر می‌توان یک طناب را به دور درخت با ارتفاع موردنظر بست سپس یک بارانی یا برزنت را از وسط روی آن انداخت و انتهای آن را به زمین محکم کرد. میخ‌ها باید در زاویه‌های خلاف راستای کشش در زمین جای داده شوند، به‌گونه‌ای که بیشترین فشار را تحمل کنند.

■ **لوازم فرعی** : ظرف‌های لعابی برای سفر، چراغ قوه و یا اگر می‌خواهید به ساحل بروید، چتر و کرم ضدآفتاب از وسایل فرعی است که بهتر است همراه داشته باشید.

تکلیف کلاسی

از دانش‌آموزان بخواهید در قالب گروه‌های چندنفره گزارشی از محیط‌های طبیعی تفریحی و گردشی موجود در محل زندگی خود تهیه کنند و در زمان تعیین شده به کلاس ارائه کنند.

«مهارت‌های اردویی (۲)»

انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

ــ مهارت‌های اردویی (مکان‌یابی برای استراحت، چادرزنی، تهیهٔ آتش و گره‌زنی) را نشان دهند.

محتوای آموزشی

انتخاب مکان استراحت

محل مناسب برای اردو باید راحت، دارای فضای کافی برای چادرزدن، آشپزی، چشم‌انداز خوب و نزدیک به منابع آب باشد. به یاد داشته باشید که در محل‌های زیر هرگز اسکان نکنید :

ــ در مسیر باد

ــ در مسیر سیلاب

ــ نزدیک به بستر رودخانه و رودهای خروشان

ــ نزدیک به خط آهن و یا اماکن نظامی

ــ زمین‌های ناهموار و رونده

برپایی چادر و سایبان

محلی که می‌خواهید چادر برپا کنید باید از هرگونه سنگ و بوته پاک باشد. زمین‌های نرم خاکی و ماسه‌ای 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 درصورت اجبار باید تا آنجا که می‌شود زمین را هموار کرد. محل چادر باید دور از کنارهٔ راه‌ها و در بالای آنها قرار داشته باشد تا افراد و وسایل نقلیه با آن برخورد نکنند و همچنین در اثر عبور و تردد در معرض ریزش سنگ قرار نگیرد و در کنار دریا باید بالاتر از خطر مد و دور از برخورد امواج دریا با محل چادر در نظر گرفته شود.

در موقع نصب چادر باید جهت وزش باد را در نظر گرفت : درِ چادر هیچ‌گاه نباید در مقابل باد قرار گیرد؛ زیرا موجب می‌شود باد، برف و باران و خاک را به داخل چادر بریزد. پس از نصب و برقراری چادر قرار دادن وسایل در گوشه‌های چادر به استحکام و شکل‌گیری بهتر آن کمک می‌کند.

نکتهٔ مهم

از روشن کردن هرگونه وسیلهٔ گرمایی و روشنایی که دارای شعله است، در چادر خودداری کنید. پوشش چادر قابل اشتعال است و ایجاد شعله در چادر می‌تواند خطرآفرین باشد. بهتر است طبخ غذا در خارج و دور از چادر انجام گیرد و برای روشنایی از چراغ‌های باتری‌دار استفاده شود. برای گرم شدن در چادر از پوشاک گرم و کیسهٔ خواب یا کیسهٔ آب گرم استفاده کنید. برای جلوگیری از ورود حیوانات موذی و گزنده و نفوذ سرما و باد و باران، درِ چادر فقط در زمان ورود و خروج باید باز شود. ظرفیت هر چادر مشخص است. چادرها می‌توانند از یک‌نفره تا چندنفره طراحی شده باشند. استفادهٔ بیش از ظرفیت موجب وارد آمدن خسارت به چادر می‌شود.

تهیهٔ آتش

شکل ۱

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.

مراحل روشن کردن آتش : فضای اطراف را از هرگونه مواد قابل اشتعال پاک کنید و مراقب درختان کوتاه‌قد باشید. برای شروع از علف‌های خشک، شاخه‌های کوچک درختان و سایر موادی که به‌راحتی آتش می‌گیرند استفاده کنید. درست کردن آتش را قدم‌به‌قدم و با درنظر گرفتن موارد زیر انجام دهید تا در اولین تلاش خود موفق شوید. از روشن کردن آتش‌های خیلی بزرگ خودداری کنید؛ زیرا حرارت آنها برای پخت و پز بسیار زیاد است و در واقع انرژی هدر می‌رود و کنترل آن نیز دشوار می‌شود.

۱ ***خاشاک آتش‌گیر :*** وقتی که فندک یا کبریت ندارید از خاشاک آتش‌گیر استفاده کنید.

۲ ***آتش‌گیرانه :*** شاخه‌های کوچک و برگ‌های خشک که توسط آتش‌زنه روشن می‌شوند آتش‌گیرانه هستند. به شکل مخروطی آنها را روی هم جمع کنید، یک طرف آن را باز بگذارید که آتش‌زنه یا کبریت را از آنجا وارد کنید.

۳ ***چوب :*** تکه‌های چوب را به‌تدریج و کم‌کم به آتش اضافه کنید ولی نه مقداری که آتش را خفه کند. اولین قطعات نباید از قطر انگشتان تجاوز کند ولی به‌تدریج که حرارت آتش بیشتر می‌شود می‌توان از قطعات بزرگ‌تر استفاده کرد.

۴ ***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 تکه‌سنگ و یا چوب خیس برای قرار دادن ظرف غذا در دو طرف آتش استفاده کنید.

۵ ***آتش با کنده‌های بزرگ چوب و به شکل ستاره :*** اگر می‌خواهید از گرمایش آتش در شب استفاده کنید آنها را به شکل ستاره‌ای کنار هم بچینید. سرهای این کنده‌ها را به‌تدریج در آتش فرو کنید. امتیاز این نوع آتش این است که نیازی به بریدن و قطعه‌قطعه کردن ندارد.

۶ ***چوب‌های ضخیم برای تهیهٔ آتش بزرگ :*** یک کندهٔ بزرگ را به‌تدریج از وسط داخل آتش قرار دهید تا سوخته و دو نیم شود. با قرار دادن چوب‌های خیس در آتش، زمان سوختن کنده‌ها را کمتر کنید.

نکتهٔ مهم

از آتش زدن بدون ضرورت چوب‌ها و منابع طبیعی در طبیعت اجتناب کنید و در صورت استفاده از آتش، هنگام ترک محل از خاموش شدن کامل آتش اطمینان حاصل کنید.

گره‌زدن طناب

یادگیری انواع مختلف گره‌ها زمانی که قصد اتصال یا گره‌زدن دو طناب و یا دو بسته را داریم، ضروری است. در زندگی روزمره چیزهای زیادی را با گره‌زدن به هم متصل می‌کنیم. یک گره باید قادر به تحمل یک وزنه یا یک کشیدگی باشد. اگرچه صدها نوع گره وجود دارد، ما در این درس باید راجع به بعضی گره‌هایی که در زندگی روزمره کاربرد بیشتری دارند و به‌راحتی می‌توان آنها را باز و بسته کرد، برای بستن طناب‌ها به یکدیگر، ثابت کردن انتهای طناب به یک تنهٔ درخت یا چیزی مانند آن به منظور جلوگیری از لغزیدن و محکم بستن اشیا به یکدیگر، بیشتر بیاموزیم.

۱ **گره دو حلقه** : این نوع گره برای اتصال دو طناب هم‌اندازه مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گره تخت است و به‌سادگی می‌توان آن را باز کرد. این گره استفاده عمومی‌دارد.

شکل ۲

۲ **گره قایق‌ران** : برای اتصال دو طناب یا ریسمان با اندازه‌های مختلف.

شکل۳

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

شکل ۴

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

شکل ۵

۵ گره قیچی : همان‌طور که می‌بینید این نوع گره برای متصل کردن دو تنه یا استوانه به یکدیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد. کار را با گره دو جفت برای اتصال طناب به یک تنه و سپس گره به روش چهارگوش بستن برای تنهٔ 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.

شکل ۶

تکلیف کلاسی

از دانش‌آموزان بخواهید در قالب گروه‌های چندنفره، مهارت‌های آموزش داده شده را نشان دهند.

ضمائم

ضمیمهٔ زندگی فعال (الف) : پرسش‌نامهٔ آمادگی برای فعالیت بدنی (ویژهٔ افراد ۱۵ تا ۶۹ ساله)

اگر قصد دارید برنامه‌ریزی کنید تا بیشتر از اکنون فعال شوید، کار را با پاسخ دادن به هفت پرسش جدول زیر شروع کنید. این پرسش‌نامه به شما خواهد گفت که تصمیم بگیرید آیا قبل از شروع برنامه با پزشک خود مشورت کنید یا خیر؟

در موقع پاسخ دادن به این پرسش‌ها، عقل سلیم بهترین راهنمای شماست . لطفاً پرسش‌ها را به دقت بخوانید و به هر یک از آنها صادقانه جواب دهید (بلی یا خیر را علامت بزنید).

۱ آیا تاکنون پزشک به شما گفته که عارضهٔ قلبی دارید و تنها باید آن دسته از فعالیت‌های بدنی را انجام دهید که پزشک توصیه می‌کند؟

بلی ☐ خیر ☐

۲ آیا هنگام فعالیت بدنی، دردی در سینهٔ خود احساس می‌کنید؟

بلی ☐ خیر ☐

۳ در ماه گذشته، آیا زمانی که فعالیت بدنی انجام نمی‌دادید، دردی در سینه احساس کرده‌اید؟

بلی ☐ خیر ☐

۴ آیا تعادل خود را بر اثر سرگیجه از دست می‌دهید یا شده هوشیاری خود را از دست بدهید؟

بلی ☐ خیر ☐

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی بدتر شده باشد؟

بلی ☐ خیر ☐

۶ آیا پزشک شما به‌تازگی به علت فشار خون یا عارضهٔ قلبی برای شما دارو تجویز کرده است (مثلاً قرص آب)؟

بلی ☐ خیر ☐

۷ آیا دلایل دیگری برای انجام ندادن فعالیت بدنی شما وجود دارد؟

بلی ☐ خیر ☐

اگر پاسخ شما به یکی یا تعداد بیشتری از سؤال‌ها بلی است قبل از آنکه از نظر بدنی فعال‌تر شوید یا قبل از آنکه ارزیابی آمادگی جسمانی داشته باشید، با پزشک خود تماس بگیرید و در مورد سؤال‌هایی که به آنها پاسخ بلی داده‌اید، با او مشورت کنید.

● ممکن است قادر به انجام هر فعالیتی باشید، مشروط بر آنکه کار را به‌آهستگی شروع کنید و شدت آن را به‌تدریج افزایش دهید، یا می‌توانید فعالیت‌های خود را به آن دسته از فعالیت‌هایی که برای شما بی‌خطرند محدود کنید. با پزشک خود دربارهٔ انواع فعالیت‌هایی که دوست دارید در آنها شرکت کنید صحبت کنید و توصیه‌های او را جدی بگیرید.

● مشخص کنید کدام یک از برنامه‌های اجتماعی برای شما مفید و مؤثر است.

● اگر به علت بیماری خاصی نظیر سرماخوردگی و تب، کسالت دارید، تا بهبودی صبر کنید و فعال‌تر شدن خود را به تأخیر اندازید.

لطفاً توجه کنید : اگر وضعیت سلامتی شما تغییر کرد، به‌طوری که پس از آن، پاسخ شما به یکی از سؤال‌های فوق بلی شد، به معلم تربیت‌بدنی خود، موضوع را اطلاع دهید. از او سؤال کنید که آیا باید برنامهٔ فعالیتی خود را تغییر دهید؟

من این پرسش‌نامه را به‌طور کامل خواندم، فهمیدم و کامل کردم و هر سؤال را با رضایت کامل پاسخ دادم.

نام و نام‌خانوادگی :

امضا : تاریخ :

امضای والدین : امضای شاهد (معلم تربیت بدنی) :

توجه : این تأییدیه حداکثر ۱۲ ماه بعد از تاریخ تکمیل پرسش‌نامه اعتبار دارد و اگر شرایط شما به گونه‌ای تغییر کند که به برخی از پرسش‌های هفت‌گانه پاسخ مثبت دهید فاقد اعتبار است.

ضمیمهٔ زندگی فعال (ب) : زندگی خود را فعال کنید ــ هر روز، روز زندگی است.

دانشمندان می‌گویند، مجموعاً ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی سبک در هر روز باعث حفظ یا افزایش تندرستی می‌شود. همراه با پیشرفت در فعالیت‌های با شدت متوسط می‌توانید فعالیت را به ۴ جلسه در هر هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه کاهش دهید. ترکیب فعالیت‌ها (قدرتی، استقامتی، انعطاف‌پذیری) به گونه‌ای باشد که هر کدام حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشد و در هر کدام شروع فعالیت به‌آهستگی باشد.

زمان فعالیت به نوع فعالیت بستگی دارد

فعالیت خیلی سبک	فعالیت سبک ۶۰ دقیقه	فعالیت متوسط ۶۰ ــ ۳۰ دقیقه	فعالیت شدید ۳۰ ــ ۲۰ دقیقه	فعالیت حداکثر
● قدم زدن ● گردگیری	● قدم زدن سبک ● والیبال ● باغبانی سبک ● حرکات کششی	● قدم زدن تند ● جمع کردن برگ درختان ● شنا ● فعالیت هوازی در آب	● فعالیت هوازی ● جاگینگ ● هاکی ● بسکتبال ● شنای تند	● دوی سرعت ● شرکت در مسابقه
دامنهٔ مورد نیاز برای حفظ تندرستی				

از عهدهٔ انجام فعالیت بدنی بر خواهید آمد. شروع کنید، خواهید دید که از فکر کردن به آن آسان‌تر است.

مجبور نیستید فعالیت بدنی خیلی سخت انجام دهید، بلکه باید فعالیت بدنی را در زندگی روزمره خود وارد کنید :

- هر زمان که می‌توانید راه‌پیمایی کنید. زودتر از محل موردنظر خود از اتوبوس پیاده شوید و به جای آسانسور از راه‌پله استفاده کنید.
- بی‌تحرکی طولانی مدت مانند تماشای تلویزیون را کاهش دهید.
- هر یک ساعت، از کاناپه بلند شوید و برای چند دقیقه خم شوید و حرکات کششی اجرا کنید.
- با دوستان خود به‌صورت فعال بازی کنید.
- برای ترددهای کوتاه از دوچرخه استفاده کنید یا پیاده بروید.
- با ۱۰ دقیقه راه‌پیمایی شروع کنید و به‌صورت تدریجی، زمان را افزایش دهید.
- مسیرهای راه‌پیمایی و دوچرخه‌سواری نزدیک را شناسایی و از آنها استفاده کنید.
- طبقه‌بندی‌های فعالیت بدنی را بررسی کنید شاید بخواهید آن را امتحان کنید.
- اغلب از فعالیت‌هایی استفاده کنید که در حال حاضر آنها را انجام می‌دهید.

مزایای فعالیت‌های منظم

- سلامتی بهتر
- افزایش آمادگی
- استقامت و تعادل بهتر
- اعتماد به نفس بهتر
- کنترل وزن
- عضلات و استخوان‌های قوی‌تر
- احساس انرژی بیشتر
- آرامش و کاهش فشار
- تداوم زندگی مستقل در دوران سالمندی

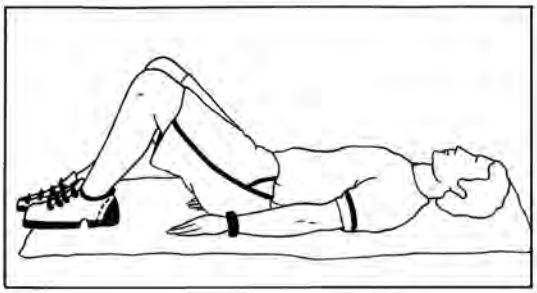
خطرات بی‌تحرکی در تندرستی

- مرگ زودرس
- بیماری قلبی
- چاقی
- فشار خون
- شروع دیابت بزرگسالی
- پوکی استخوان
- سکتهٔ مغزی
- افسردگی
- سرطان روده

ضمیمهٔ زندگی فعال (ج) : حرکات ویژهٔ مراقبت از کمر

انقباض عضلات شکم

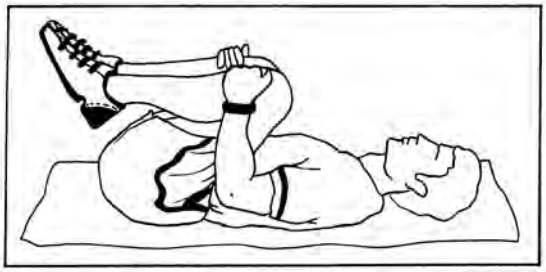
۱ــ با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. قوس کمر را صاف کنید و کمر خود را به زمین برسانید (باسن به طرف بالا چرخش خواهد کرد). خود را در همین حالت نگه‌دارید (شکل۱).



شکل ۱

کشیدن عضلات ران، باسن و پایین کمر

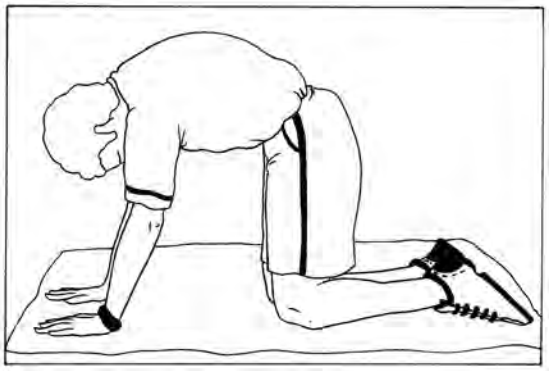
۲ــ با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. هر دو زانو را یکی پس از دیگری به سمت بالا بیاورید و با دست‌های خود نگه‌دارید. پاهای خود را یکی‌یکی به سمت زمین پایین ببرید و استراحت کوتاهی بکنید (شکل۲).



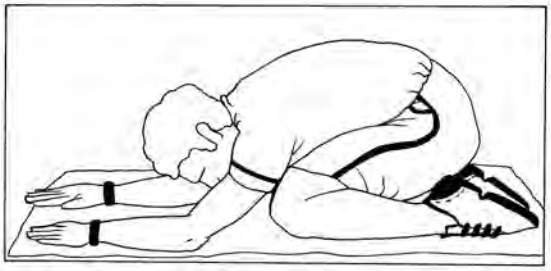
شکل ۲

کشیدن عضلات پشت

۳ــ روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید، چانه را به داخل و پشت خود را قوس دهید. به آرامی به عقب مایل شوید و روی پاشنه بنشینید. بگذارید شانه‌هایتان به سمت زمین بیفتد. در این وضعیت بمانید (شکل ۳).



الف

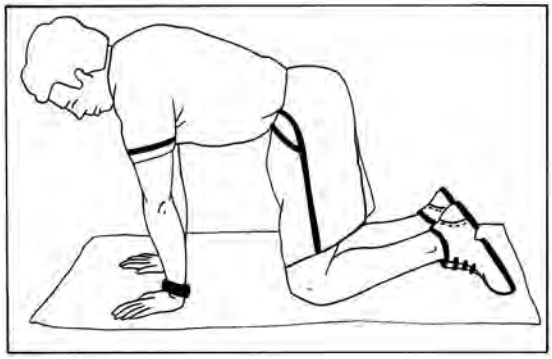


ب

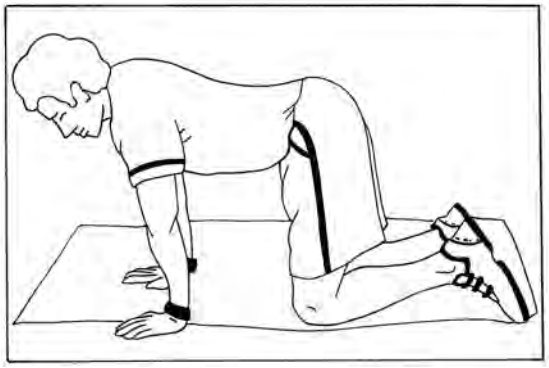
شکل ۳

تقویت عضلات پشت و شکم

۴ــ روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید. سر را به موازات زمین قرار دهید و به پشت خود قوس دهید. سپس، به آرامی آن‌را به سمت زمین قوس دهید. سعی کنید دست‌های خود را صاف نگه‌دارید (شکل۴).



الف

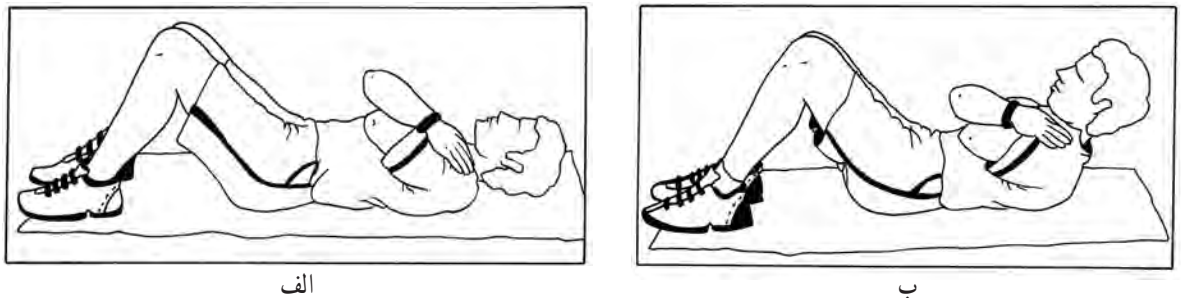


ب

شکل ۴

تقویت عضلات شکم

۵ــ به پشت دراز بکشید. زانوها را خم کنید و پاها را ثابت روی زمین و دست‌ها را به‌صورت ضربدری روی سینهٔ خود قرار دهید. کمر و قسمت میانی پشت خود را ثابت روی زمین قرار دهید. سر و شانه‌های خود را از زمین بلند کنید. در این وضعیت بمانید. زمان ماندن در این وضعیت را افزایش دهید (شکل ۵).

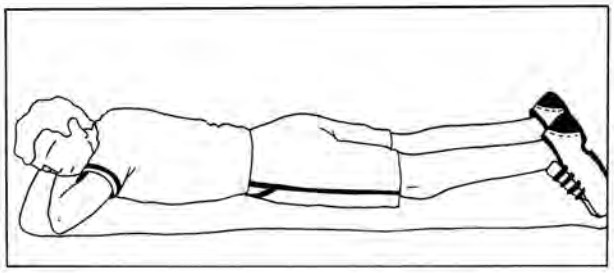


الف ب

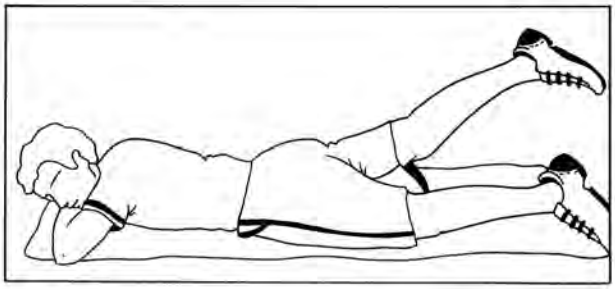
شکل ۵

کشیدن عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم و پا

۶ــ روی شکم دراز بکشید. دست‌ها را زیر چانه خم کنید. در حالی که با زمین تماس دارید، یک پا را ــ نه خیلی زیاد ــ بدون خم کردن، بالا بیاورید. پا را به‌آرامی پایین بیاورید و با پای دیگر حرکت را تکرار کنید (شکل ۶).



الف

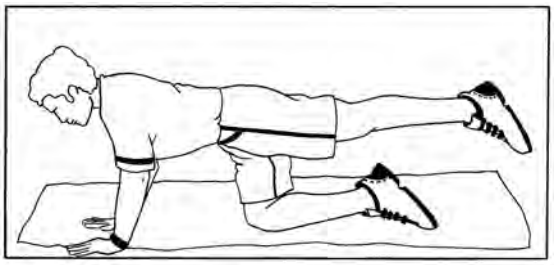


ب

شکل ۶

تقویت بازکننده‌های تنه

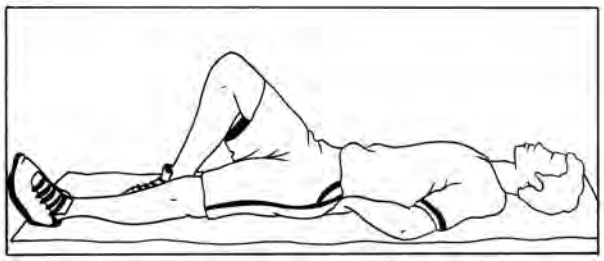
۷ــ روی دست‌ها و زانوی خود قرار گیرید. سر را موازی زمین حفظ کنید. ران و پای خود را باز و این وضعیت را حفظ کنید. با بالا بردن دست مخالف، این حرکت سخت‌تر می‌شود و فعالیت عضلهٔ بازکننده و فشار بر ستون مهره‌ها افزایش می‌یابد (شکل ۷).



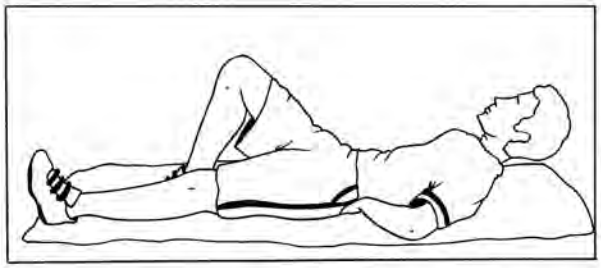
شکل ۷

تقویت عضلات شکمی

۸ــ به پشت بخوابید. یک زانو را خم (پاها ثابت روی زمین) و دیگری را باز نگه‌دارید. برای حفظ حالت طبیعی ستون فقرات، دست‌های خود را زیر کمر قرار دهید. به‌آرامی سر و شانه‌های خود را از زمین جدا کنید (شکل ۸).



الف



ب

شکل ۸

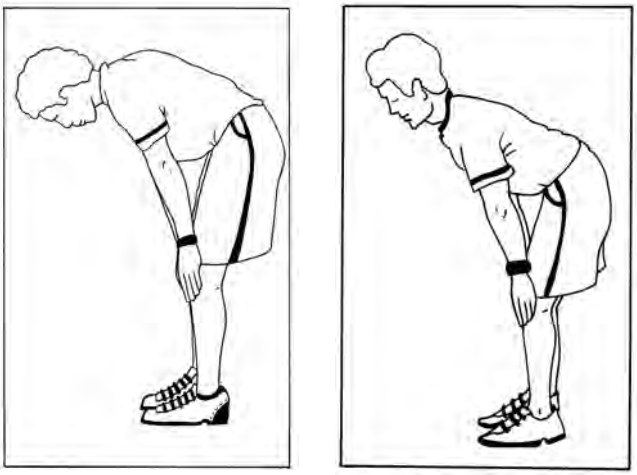
تقویت عضلات جنبی تنه و شکم

۹ــ به پهلو قرار گیرید، در حالی که زانو، ران و ساعد (۹۰ درجه خم) بدن را نگه داشته است. این وضعیت را حفظ کنید. نگه داشتن بدن روی مچ پا، به جای زانو و ران، فعالیت عضله و بار ستون فقرات را افزایش می‌دهد (شکل ۹).

شکل ۹

تقویت عضلات پشت و شکم

۱۰ــ بایستید، پا را به اندازهٔ عرض شانه باز کنید و دست‌ها را روی زانوها قرار دهید. کمر را صاف کنید و در این وضعیت بمانید. حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۰).

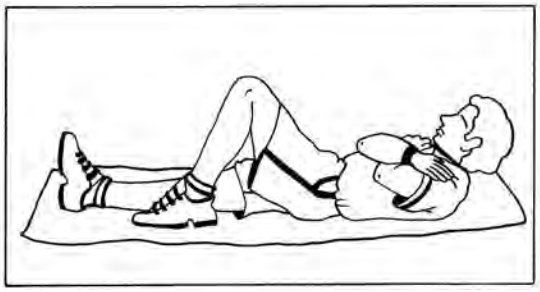


الف ب

شکل ۱۰

تقویت عضلات شکم

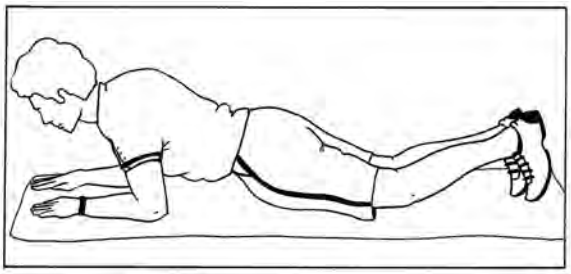
۱۱ــ به پشت دراز بکشید. یک زانو را خم و کف پا را روی زمین ثابت کنید. دست‌ها را به‌صورت ضربدری روی سینه قرار دهید. شانه‌ها را از زمین جدا کنید و برای لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۱).



شکل ۱۱

تقویت عضلات شکم و کمر

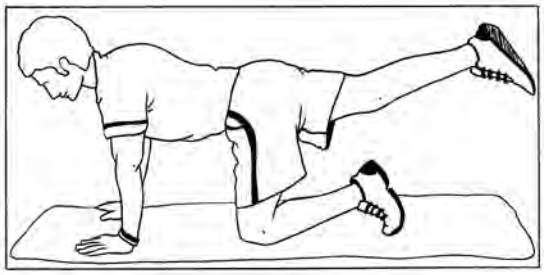
۱۲ــ به شکم بخوابید. بدن را با ساعد (آرنج‌ها تا ۹۰ درجه خم)، زانوها و انگشتان نگه‌دارید. از یک تا ۲۰ بشمارید و در این وضعیت بمانید (شکل ۱۲).



شکل ۱۲

تقویت بازکننده‌های ران

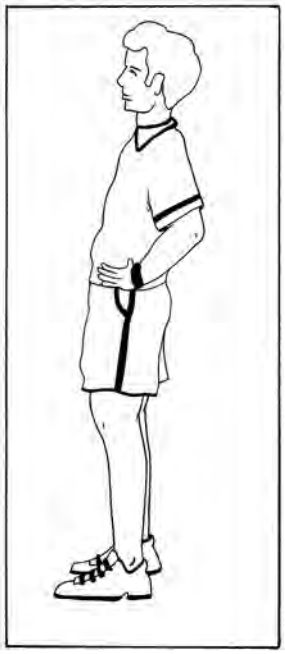
۱۳ــ بدن را با کتف هر دو دست (دست‌ها به اندازهٔ عرض شانه و آرنج‌ها باز)، یک زانو و یک پا را در وضعیت رو به جلو نگه‌دارید. پای غیر اتکا را باز کنید، به شکلی که ران در امتداد تنه قرار گیرد. لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. با هر پا حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. برای افزایش سختی این حرکت، بدن را با یک دست نگه‌دارید (شکل ۱۳).



شکل ۱۳

کشش عضلات شکم و تقویت عضلات صاف‌کنندهٔ پشت

۱۴ــ بایستید، پاها را به اندازهٔ عرض شانه باز کنید و دست‌ها را روی باسن بگذارید. تنه را کش دهید و برای لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۴).



شکل ۱۴

منابع

آرمند، ع.ا.(۱۳۹۱). **تنیس روی میز (۱)**. تهران : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.

اردستانی، عباس.(۱۳۹۴). **آمادگی جسمانی**، کتاب درسی پایهٔ دهم فنی و حرفه‌ای. تهران : پژوهش و برنامه‌ریزی درسی.

اسماعیلی، م.ر. (۱۳۸۲). **اصول عمومی فعالیت‌های جسمانی**. تهران : دانش‌افروز.

انجمن والیبال کانادا. (۱۳۹۴). **راهنمای مربیان والیبال**. ترجمهٔ قاسم کردبچه. تهران : دانشگاه علم و صنعت ایران.

بیشر، پال؛ تایر، جان؛ سیبسون، اندر. (۱۳۹۱). **دانشنامهٔ ورزش و تمرین**. ترجمهٔ نورعلی خواجه‌وند، زهرا درویش‌نژاد. تهران : ورزش.

تپر، گ؛ روساریو، آ. (۱۳۹۳). **راهنمای مربیگری سطح یک فدراسیون جهانی تنیس روی میز**. ترجمهٔ سیما لیموچی. تهران : تیمورزاده نوین.

متسلر، م. د. (۱۳۹۴). **الگوهای آموزشی در تربیت بدنی**. ترجمهٔ جواد آزمون و همکاران. تهران : سازمان مطالعه و تدوین (سمت) مرکز تحقیق و توسعهٔ علوم انسانی.

مداحی، مرتضی. (۱۳۸۳). **آموزش مهارت‌های بدمینتون (۱)**. تهران : فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران.

مداحی، مرتضی. (۱۳۸۳). **آموزش مهارت‌های بدمینتون (۲)**. تهران : فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران.

ویویان، اچ، هیوارد. (۱۳۹۴). **آمادگی جسمانی پیشرفته**. ترجمهٔ احمد آزاد و همکاران. ویرایش ششم. چاپ دوم. تهران : سمت.

هیلسون، دونالد.(۱۳۹۲). **اهداف و راهبردها در آموزش تربیت بدنی**. ترجمهٔ محسن حلاجی. تهران : ورزش.

هادوی، فریده؛ فراهانی، ابوالفضل؛ ایزدی، علیرضا. (۱۳۹۲). **اندازه‌گیری، سنجش و ارزشیابی در تربیت بدنی**. تهران : انتشارات حتمی.

تقدیر و تشکر

گروه تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری و مساعدت‌های صمیمانهٔ :

- شورای برنامه‌ریزی درسی تربیت بدنی و گروه مؤلفان
- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- فدراسیون ورزش مدارس و مسئولان انجمن‌های ورزشی مدارس کشور
- اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس‌های شهید چمران و نسیبه
- اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی
- فدراسیون‌های ورزشی بسکتبال، والیبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون، فوتبال
- اعضای محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران
- معلمان و صاحب‌نظران

که با ارائهٔ نظر و پیشنهادهای سازندهٔ خود و ارائهٔ اطلاعات مورد نیاز، مؤلفان را یاری رساندند و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همهٔ این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.

معلّمان محترم و صاحب نظران گرامی می توانند نظر اصلاحی خود را در بارهٔ مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار (Email) talif@talif.sch.ir ارسال نمایند.

دفتر تألیف کتاب های درسی عمومی و متوسطه نظری

جهت دانلود رایگان منابع استخدامی دبیر تربیت بدنی آزمون آموزش و پرورش، اینجا بزنید.