

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرْجَهُمْ

## تربیت بدنی

همه رشته های نظری - فنی و حرفه ای - کاردانش

راهنمای معلم

پایه های دهم، یازدهم و  
دوازدهم

دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

راهنمای معلم تربیت بدنی - پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۰۳۶۷

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری  
مهرزاد حمیدی، علیرضا رمضانی، جواد آزمون، محسن حلاجی، محمد جوادی پور، عباس اردستانی، سعید خسروی، حسین با بویه، افسانه شاکرین، میترا روحی، طبیه ارشاد، احمد سید کریمی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

عباس اردستانی، طبیه ارشاد، عباس بنیان، محسن جهان‌بناه، امید جهان‌سوز، محسن حلاجی، محمدرضا سلیمان‌زاده، ندا قدیانلو، قاسم کردچه، محمود متین، مرتضی مداحی (اعضای گروه تألیف)

اداره کل نظرات بر نشر و توزیع مواد آموزشی  
احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - محمد مهدی ذبیحی فرد (مدیر هنری، طراح گرافیک، صفحه‌آرا) -  
افسانه امیراحمدی، زهره برهانی زرنده، پری ایلخانی‌زاده، الهام جعفرآبادی، سپیده ملک‌ایزدی، زینت بهشتی شیرازی و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۰۲۶۳۱۱۶۱۹، ۰۲۶۶۰۸۸۳، دورنگار: ۰۲۶۶۰۸۸۳، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۲۵۹

ویگان: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) و [www.irtexbook.ir](http://www.irtexbook.ir)  
شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران: کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارویخش)

تلفن: ۰۲۶۱۵۱۶۰، ۰۲۶۱۵۱۶۱۵۹، دورنگار: ۰۲۶۱۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهایم خاص»  
چاپ پنجم، ۱۴۰۰

نام کتاب:

پدیدآورندگ:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

نشانی سازمان:

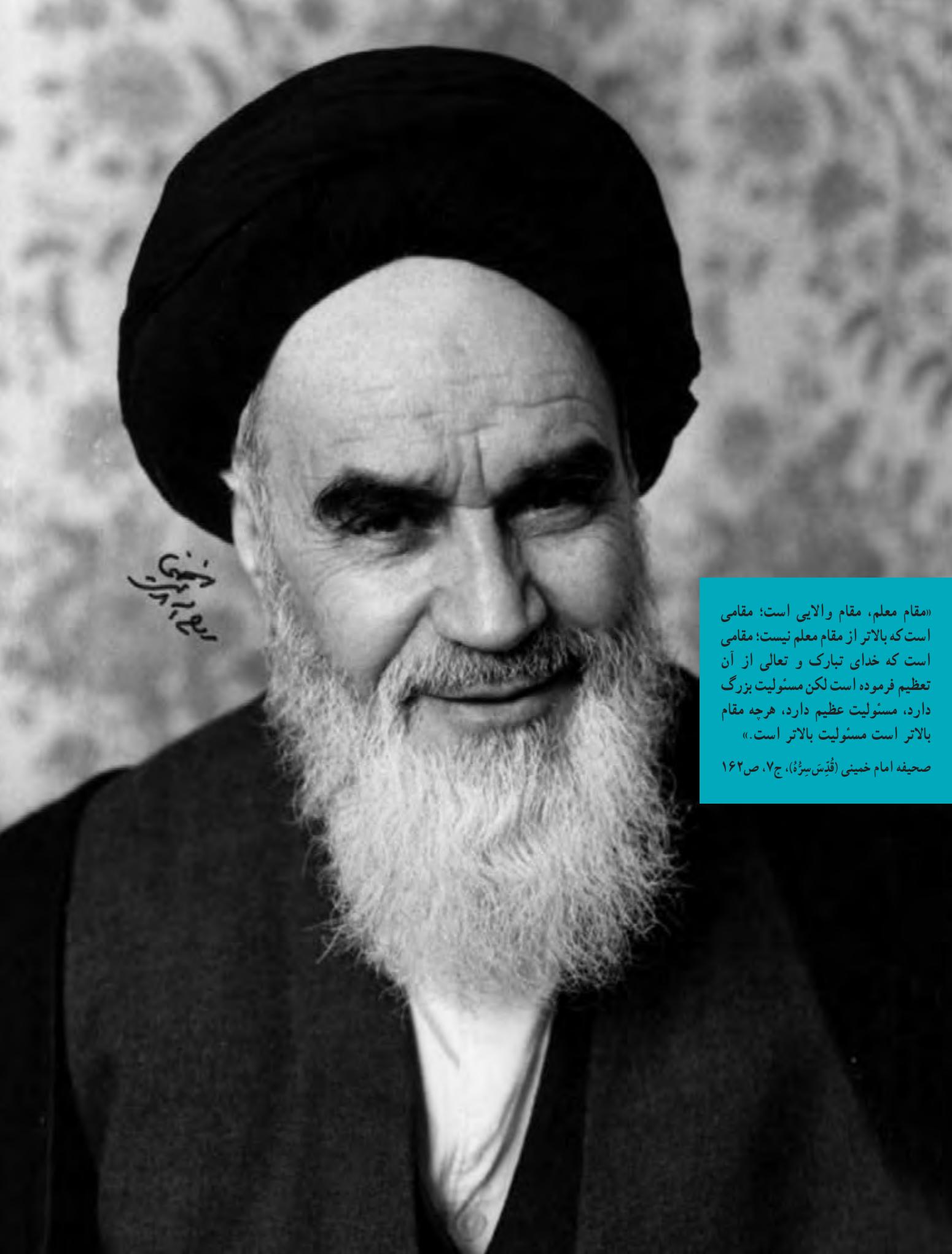
ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

شایک ۴ - ۹۶۴ - ۰۵ - ۲۶۸۰ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-05-2680-4



«مقام معلم، مقام والای 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 (قده‌سیره)، ج ۷، ص ۱۶۲

کلیه 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 به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، 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.

## فهرست

### بخش اول : کلیات

۹	فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی
۱۰	■ ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی
۱۱	■ ویژگی های برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
۱۲	■ شایستگی ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
۱۳	■ جدول ایده های کلیدی، مفاهیم، مهارت های اساسی و انتظارات عملکردی دوره دوم متوسطه
۱۶	■ محتوای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
۱۷	■ روش های یاددهی – یادگیری
۱۹	■ جدول راهنمای روش های یاددهی – یادگیری درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه
۲۰	■ ارزشیابی درس تربیت بدنی
۲۲	■ جدول راهنمای بارم بندی نمره درس تربیت بدنی در پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم
۲۳	■ ابزارها و شیوه های رایج در سنجش درس تربیت بدنی
۲۴	■ نمونه کارنما فعالیت های جسمانی دانش آموزان در داخل کلاس و خارج از مدرسه ■ نمونه جدول ارزیابی عملکرد و گزارش پروژه های دانش آموزی و خود ارزیابی رفたرهای فردی و اجتماعی
۲۵	
۲۶	■ نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتابهای دانش آموزان
۲۷	■ مدیریت کلاس درس تربیت بدنی
۲۸	■ نمونه طراحی آموزشی سالانه درس تربیت بدنی در پایه های دهم، یازدهم و دوازدهم

### بخش دوم : محتوای واحد های یادگیری

۲۹	فصل دوم : زندگی فعال
۳۰	■ جدول معرفی عناوین دروس فصل زندگی فعال
۳۱	■ رهنمودهای آموزشی
۳۳	■ «فعالیت جسمانی هنگام بیماری»
۳۶	■ «سبک زندگی من»
۳۸	■ «فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر»
۴۱	■ «دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»
۴۳	■ «عوامل تأثیرگذار بر انجام فعالیت های جسمانی و ورزش»
۴۵	■ «تغذیه ورزشی (مکمل ها و مواد انرژی زا)»

۴۷	<b>فصل سوم : رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی</b>
۴۹	■ انتظارات عملکردی از داش آموزان
۴۹	■ رهنمودهای آموزشی
۵۱	■ شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی داش آموزان
۵۲	■ نمونهٔ موقعیت «شجاعت / بی احتیاطی جسمانی»
۵۲	■ نمونهٔ موقعیت «مسئولیت پذیری فردی»
۵۳	■ نمونهٔ موقعیت کنترل هیجانات هنگام مشاجره در بازی
۵۵	<b>فصل چهارم : آمادگی جسمانی</b>
۵۶	■ جدول معرفی عناوین دروس فصل آمادگی جسمانی
۵۷	■ رهنمودهای آموزشی
۵۷	■ طراحی تمرینات آمادگی جسمانی
۵۹	■ استقامت قلبی - تنفسی
۵۹	- مفهوم استقامت قلبی - تنفسی
۵۹	- چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را تقویت کنیم؟
۶۱	- چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟
۶۳	- چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی خودمان طراحی کنیم؟
۶۴	- نمونهٔ برنامه تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در مدرسه
۶۶	■ قدرت و استقامت عضلانی
۶۶	- مفهوم قدرت و استقامت عضلانی
۶۶	- چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟
۶۷	- چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟
۷۰	- چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟
۷۲	- نمونهٔ تمرینات مقاومتی در مدرسه
۷۶	■ انعطاف‌پذیری
۷۶	- مفهوم انعطاف‌پذیری
۷۶	- چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهیم؟
۷۷	- چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟
۸۰	- چگونه یک برنامه تمرینی بهبود انعطاف‌پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟
۸۱	- نمونهٔ تمرینات کششی در مدرسه

## فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی

- ۸۳
- ۸۴ جدول معرفی عناوین دروس فصل مهارت‌های حرکتی و ورزشی
- ۸۴ رهنمودهای آموزشی
- ۸۵ برگزاری رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای)
- ۸۷ آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی
- ۸۹ چگونه بسکتبال بازی کنیم؟
- ۱۲۷ چگونه فوتسال بازی کنیم؟
- ۱۵۴ چگونه بدمنتون بازی کنیم؟
- ۱۸۸ چگونه والیبال بازی کنیم؟
- ۲۲۸ چگونه هندبال بازی کنیم؟
- ۲۶۳ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

## فصل ششم : تفریحات سالم در طبیعت

- ۳۰۷
- ۳۰۸ جدول معرفی عناوین دروس فصل تفریحات سالم در طبیعت در پایه دهم
- ۳۰۸ رهنمودهای آموزشی
- ۳۰۹ «گشت و گذار در طبیعت»
- ۳۱۱ «مهارت‌های اردویی(۱)»
- ۳۱۲ «مهارت‌های اردویی(۲)»

## ضمایم

- ۳۱۶ - ضمیمه زندگی فعال (الف) : پرسشنامه آمادگی برای فعالیت بدنی (ویژه افراد ۱۵ تا ۶۹ ساله)
- ۳۱۷ - ضمیمه زندگی فعال (ب) : زندگی خود را فعال کنید - هر روز، روز زندگی است.
- ۳۱۹ - ضمیمه زندگی فعال (ج) : حرکات ویژه مراقبت از کمر

## سخنی با همکاران

در راستای تحقق سیاست‌های کلان آموزش و پژوهش و اجرایی شدن اسناد تحولی از جمله برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، خداوند را شاکریم که توفیق یافته‌ی برنامه درس تربیت بدنی در دوره 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 برنامه درس تربیت بدنی، شایستگی‌ها، استانداردهای محتوا و عملکردی و انتظارات یادگیری از دانش‌آموزان در دوره دوم متوسطه بیان شده است و در بخش دوم این کتاب محتوای آموزشی برنامه درسی تربیت بدنی در قالب ۴ فصل با عنوان‌ین: 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— یادگیری، ارزشیابی، ساماندنهی موقعیت و فرصت یادگیری نیز ارائه شود.

نکته 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 برنامه 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— یادگیری مطلوبی را ایجاد کنند تا معلمان بتوانند ضمن بهره‌مندی از دانش، خلاقیت و تجربیات ارزنده خود، از آن نیز در تدریس کمک گیرند.

حتیاً ارائه 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 ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴— دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری و یا به پیام نگار talif@talif.sch.ir ارسال کنید.

# بخش اول

## کلیات

فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی

## ضرورت و اهمیت درس تربیت بدنی

در دنیای امروز پدیده‌های نوظهور جهانی سازی، سرعت و گسترش اطلاعات، رشد فناوری و... جوامع را با مسائل جدید رو به رو کرده است که سلامت جسمانی، روانی و معنوی افراد جامعه را تهدید می‌کند، از این رو افراد نیازمند فراگیری الگوهای، 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 (زمین‌شناسی، بیومکانیک، فیزیولوژی، بهداشت، آناتومی، حرکت‌شناسی، رشد و تکامل)، علوم انسانی (روان‌شناسی، آمار) و علوم اجتماعی (تاریخ و فرهنگ بومی و محلی) حوزه‌ای از تعلیم و تربیت است که از فعالیت بدنی و حرکت به طور مستقیم سود می‌برد و برای دانش‌آموزان این امکان را فراهم می‌آورد تا به کمک تجربیاتی که در هنگام بازی، ورزش و تمرین در محیط‌های ورزشی و یا طبیعی به دست 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 به صورت 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 در انواع 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 پرهیزنند.

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 جامعه متمدن ایرانی – اسلامی تلاش کنند.

## ویژگی‌های برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

دوره دوم متوسطه به عنوان آخرین فرصت و موقعیت برای تأثیرگذاری بر دامنه نگوش، دانش و مهارت‌های دانش آموزان در حوزه ورزش، فعالیت جسمانی و تفریحات سالم به شمار می‌رود. در این دوره فرصت منحصر به فرد و موقعیت بی‌نظیری برای معلمان تربیت بدنی فراهم می‌شود تا توجه دانش آموزان را به آمادگی جسمانی و سلامتی جلب کنند و انگیزه و علاقه آنان را برای انجام فعالیت‌های جسمانی در بزرگسالی تقویت کنند و از طریق شرکت در فعالیت‌های درس تربیت بدنی، دامنه سعادت جسمانی آنها را توسعه بخشنند.

در این دوره علایق و تمایلات دانش آموزان نسبت به فعالیت‌های بدنی خاص شکل می‌گیرد، به طوری که برخی از فعالیت‌های جذاب و فرح‌بخش و برخی دیگر را ناخواهایند می‌پنداشند و از شرکت در آنها اجتناب می‌کنند. به عنوان مثال دیدن دانش آموزانی که نسبت به ماهیت خشن بسیاری از بازی‌های تهاجمی (نظیر فوتیال و هندبال) تمایل نشان نمی‌دهند، چندان دور از انتظار نیست؛ البته این بدان معنا نیست که دانش آموزان مذکور مایل به شرکت در فعالیت‌های بدنی نیستند، بلکه به شرکت اجباری در ورزش‌هایی نظیر فوتیال تمایل نشان نمی‌دهند. بنابراین برنامه‌های آموزشی تربیت بدنی دوره دوم متوسطه با ارائه انواع مختلف فعالیت‌های بدنی و فراهم کردن امکان انتخاب آنها، شیوه جدیدی را برای پاسخگویی به علایق متنوع دانش آموزان ارائه می‌کند.

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

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

به طور کلی ویژگی‌های این برنامه را در مقایسه با برنامه‌هایی که برای این چنین برشمرد:

- ارائه برنامه آموزشی براساس شایستگی و استانداردهای برنامه درس تربیت بدنی
- ارائه انواع مختلف و متنوع فعالیت‌های جسمانی به گونه‌ای که پاسخگوی نیازهای همه دانش آموزان باشد (انواع فعالیت‌ها و بازی‌های ورزشی)

- توجه به علایق و مهارت‌های قبلی دانش آموزان در آموزش
- توسعه توانایی‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی
- استفاده از روش‌های تدریس فعال
- استفاده از دانش مفهومی به منظور تسهیل یادگیری و درک حرکات و آمادگی جسمانی
- حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

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

## شاپرک‌ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره 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 برنامه درسی و دنیای واقعی فراهم می‌آورند. ایده‌های کلیدی به عنوان نقطه کانونی برنامه درسی، تدریس و سنجش عمل می‌کنند و امکان سازماندهی مفاهیم، اصول، تعمیم‌ها و حقایق را پیامون خود در درون و بیرون حوزه علمی فراهم می‌کنند.

در برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه «سواد جسمانی<sup>۱</sup>» به عنوان ایده 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 همه‌جانبه 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 حرکات ماهرانه، خلاقانه و این خواهند بود و با این شایستگی می‌توانند در طول زندگی دست به انتخاب‌های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف بزنند.

بنابراین داشتن آموز در پایان دوره دوم متوسطه واجد شایستگی‌های زیر خواهد بود:

**شاپرک‌گی اول:**

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

### استانداردهای محتوا و عملکردی:

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

### شاپرک‌گی دوم:

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

### استانداردهای محتوا و عملکردی:

- از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود برای پر کردن اوقات فراغت در طول زندگی بهره می برد.
- سطحی از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود را که شرکت در ورزش را با کسب درجاتی از موفقیت و لذت همراه می کند، نشان می دهد.
- با به کارگیری مفاهیم، اصول، راهبردها و استراتژی های ورزشی در موقعیت های مختلف، عملکرد ورزشی خود را بهبود می بخشد.

### شاخص سوم:

■ نسبت به بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خویش مسئولیت پذیر است و با مشارکت فعال در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف، رفتار فردی و اجتماعی مطلوب در ارتباط با خود، دیگران و محیط نشان می دهد.

### استانداردهای محتوا و عملکردی:

- برای بهبود عملکرد جسمانی و حرکتی خود، مسئولیت می پذیرد و وظایفش را به درستی انجام می دهد.
- با تشخیص اثر تفاوت های فردی در فعالیت های جسمانی، به آن احترام می گذارد.
- در انجام فعالیت های جسمانی، با ارزش گذاری بر کارگروهی برای حصول اهداف گروه تلاش می کند.
- هنگام ورزش، بازی جوانمردانه انجام می دهد.
- در انواع بازی، ورزش و تفریحات سالم در موقعیت های مختلف به طور فعال شرکت می کند.

ایده کلیدی «سوار جسمانی» در قالب مفاهیم و مهارت های اساسی و انتظارات عملکردی چارچوب محتوای این برنامه درسی را تبیین می کند که در جدول زیر ارائه شده است.

جدول ایده های کلیدی، مفاهیم، مهارت های اساسی و انتظارات عملکردی دوره دوم متوسطه

ایده کلیدی: سوار جسمانی			
انتظارات عملکردی			مفهوم اساسی
پایه دوازدهم	پایه یازدهم	پایه دهم	خرده مفاهیم
گزارشی از عوارض استفاده از انواع مکمل ها و مواد انرژی زا در ورزش ارائه کند.	نشرهای خلاقانه از روش های مراقبت پیشگیری کننده از کمر درد تهیه کند.	گزارشی از اصول اینمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری ها ارائه کند.	ایمنی، تغذیه، بهداشت
با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای رفع عوامل محل و افزایش مشارکت در فعالیت های جسمانی و ورزش ارائه دهد.	با بررسی دلایل مختلف مشارکت در فعالیت جسمانی و ورزش، دلایل خود را تبیین کند.	با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای رفع عوامل محل و افزایش مشارکت در فعالیت های جسمانی و ورزش ارائه کند.	
مهارت های اردویی (مکانیابی، چادرزنی و...) را به کار گیرد.	گزارشی از یک روز گشت و گذار در طبیعت در محل زندگی خود تهیه کند.	گزارشی از یک روز گشت و گذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کند.	تفريحات سالم
قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب اول) رعایت کند.	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب دوم) رعایت کند.	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب اول) رعایت کند.	ورزش
با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	فعالیت جسمانی

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی - تنفسی یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.</td><td style="width: 25%;">با به کارگیری آزمون‌های استقامات قلبی - تنفسی، آن را ارزیابی کند.</td><td style="width: 25%;">با شناخت انواع فعالیت جسمانی، با به کارگیری آزمون‌های مناسب خود را انتخاب کند.</td><td style="width: 25%;">استقامات قلبی - تنفسی</td></tr> </table>	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی - تنفسی یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.	با به کارگیری آزمون‌های استقامات قلبی - تنفسی، آن را ارزیابی کند.	با شناخت انواع فعالیت جسمانی، با به کارگیری آزمون‌های مناسب خود را انتخاب کند.	استقامات قلبی - تنفسی
با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی - تنفسی یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.	با به کارگیری آزمون‌های استقامات قلبی - تنفسی، آن را ارزیابی کند.	با شناخت انواع فعالیت جسمانی، با به کارگیری آزمون‌های مناسب خود را انتخاب کند.	استقامات قلبی - تنفسی	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامات عضلانی، آن را ارزیابی کند.</td><td style="width: 25%;">با به کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامات عضلانی، آن را ارزیابی کند.</td><td style="width: 25%;">با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.</td><td style="width: 25%;">قدرت و استقامات عضلانی</td></tr> </table>	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامات عضلانی، آن را ارزیابی کند.	با به کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامات عضلانی، آن را ارزیابی کند.	با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.	قدرت و استقامات عضلانی
با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامات عضلانی، آن را ارزیابی کند.	با به کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامات عضلانی، آن را ارزیابی کند.	با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.	قدرت و استقامات عضلانی	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.</td><td style="width: 25%;">با به کارگیری آزمون‌های انعطاف‌پذیری، آن را ارزیابی کند.</td><td style="width: 25%;">با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند.</td><td style="width: 25%;">انعطاف‌پذیری</td></tr> </table>	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.	با به کارگیری آزمون‌های انعطاف‌پذیری، آن را ارزیابی کند.	با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند.	انعطاف‌پذیری
با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.	با به کارگیری آزمون‌های انعطاف‌پذیری، آن را ارزیابی کند.	با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند.	انعطاف‌پذیری	
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.</td><td style="width: 25%;">تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.</td><td style="width: 25%;">تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.</td><td style="width: 25%;">آمادگی جسمانی مرتبه با اجرا</td></tr> </table>	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.	آمادگی جسمانی مرتبه 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.	آمادگی جسمانی مرتبه با اجرا	

ایده کلیدی : سواد جسمانی			
انتظارات عملکردی			مهارت اساسی
پایه دوازدهم	پایه یازدهم	پایه دهم	خرده مهارت
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 بدنی
در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار گیرد.	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار گیرد.	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، در موقعیت مناسب قرار گیرد.	هوشیاری فضایی
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.	دستکاری (با اشیا و وسایل)
با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در در بازی‌های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در در بازی‌های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در در بازی‌های ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	استراتژی و راهبردهای بازی

<p>با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج از مدرسه، سطح استقامت قلبی- تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>با شرکت منظم در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج از مدرسه و به کارگیری استقامت قلبی- تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>با شرکت منظم در فعالیت‌های هوازی داخل و خارج از مدرسه و به کارگیری استقامت قلبی- تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>استقامت قلبی- تنفسی خود را ارتقا دهد.</p>	<p>استقامت قلبی- تنفسی</p>
<p>با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>قدرت و استقامت عضلانی</p>	<p>حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی</p>
<p>با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح اعطا‌پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح اعطا‌پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>با شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح اعطا‌پذیری خود را کنترل کند و ارتقا دهد.</p>	<p>انعطاف‌پذیری</p>	
<p>با شرکت در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در ورزش انتخابی، عملکرد خود را بهبود بخشد.</p>	<p>با شرکت در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در ورزش انتخابی، عملکرد خود را بهبود بخشد.</p>	<p>با شرکت در تمرینات بهبود آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا در ورزش انتخابی، عملکرد خود را بهبود بخشد.</p>	<p>آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</p>	
<p>- در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و ...) را به درستی انجام دهد.</p> <p>- تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام دهد.</p> <p>- با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.</p> <p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.</p>	<p>- در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و ...) را به درستی انجام دهد.</p> <p>- تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام دهد.</p> <p>- با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.</p> <p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.</p>	<p>- در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود را به طور مستقل انجام دهد.</p> <p>- با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.</p> <p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.</p>	<p>مسئولیت‌های فردی</p>	<p>مسئولیت‌پذیری در فعالیت بدنی</p>
<p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی گروهی با وجود تفاوت‌های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند.</p> <p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی در موقعیت‌های مختلف، به افراد احترام پگزارد.</p> <p>- با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند.</p> <p>- در برابر حفظ اینمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت‌های جسمانی، مسئولیت قبول کند.</p> <p>- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.</p>	<p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی گروهی با وجود تفاوت‌های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند.</p> <p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی در موقعیت‌های مختلف، به افراد احترام پگزارد.</p> <p>- با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند.</p> <p>- در برابر حفظ اینمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت‌های جسمانی، مسئولیت قبول کند.</p> <p>- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.</p>	<p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی گروهی با وجود تفاوت‌های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند.</p> <p>- در انواع فعالیت‌های جسمانی در موقعیت‌های مختلف، به افراد احترام پگزارد.</p> <p>- با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند.</p> <p>- در برابر حفظ اینمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت‌های جسمانی، مسئولیت قبول کند.</p> <p>- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.</p>	<p>مسئولیت‌های اجتماعی</p>	<p>مسئولیت‌های اجتماعی</p>

## محتوای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه 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.

### — بخش اختصاصی برنامه :

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

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

### — 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 بدمنتون 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 دوره متوسطه باید حداقل در دو رشته ورزشی آموزش‌های لازم را فرا بگیرند.

### — بخش اختیاری برنامه :

محتوای آموزشی این بخش از برنامه با هدف آشنا کردن دانش‌آموزان با اهمیت ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوه بهره‌برداری صحیح از این منابع در جهت داشتن تفریحات سالم، برنامه‌ریزی و تأثیف 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 – یادگیری

بند ۶-۹ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی – یادگیری در برنامه درسی ملی، بر بهره مندی فزون تر از روش‌های فعال تأکید می‌کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر داشش آموزان باشد. معیارهای متمایز کننده رویکردهای فعال و غیر فعال عبارت اند از :

- دانش آموزان به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
- فرایند یادگیری از علائق، خواسته‌ها و ادراکات یادگیرنده‌گان آغاز شود.
- محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.
- تجرب یادگیری باید به نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را در روش سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.
- هر کسی بتواند بر اساس تجرب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.
- معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می‌آموزد.
- استقلال یادگیرنده، مهم‌ترین رکن در یادگیری باشد.
- مفیدترین و متداول ترین 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 تسهیل کننده و قادر کننده در یادگیری باشد.
- فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود.

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

- هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی
  - نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می‌شود
  - توانایی و تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف
  - ویژگی‌های دانش آموز
  - توجه به موارد اینمنی
  - شخصیت معلم و توان او برای ترغیب دانش آموزان به پاسخگویی و عکس العمل با نشاط
  - نگرش معلم و اولویت بدنی اهداف در هر برنامه
  - امکانات و فضای آموزشی و ابزار و وسائل موجود
  - رویکرد برنامه درسی مبنی بر میزان توجه به سلامت و تربیت حرکتی
- به طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش‌های تدریس شاگرد محور (غیرمستقیم) قرار دارد. این پیوستار به شکل صفحه بعد است :

## روش شاگرد محور

## روش معلم محور

روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش	روش
نمایشی	تکرار و تمرین	مباحثه	مشارکتی	مکائنه	حل مسئله	بازی	فردي	طالعه فردی

## مستقیم

## غیرمستقیم

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 یافن راه حل‌های حرکتی مختلف تشویق می‌شوند. هر فرد طرح و پاسخ حرکتی را با توجه به توانایی اش تنظیم و اجرا می‌کند و معلم در بین یادگیرنده‌گان 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 خودپنداره مثبت سودمند است.



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

### جدول راهنمای روش‌های یاددهی – یادگیری درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه

نوع محتوا	راهبردها	روش‌های تدریس مناسب
موضوعات شناسختی	مستقیم	سخنرانی، توضیحی، عملی و نمایش، روش تمثیل
	غیرمستقیم	اکتشافی، بازدید، حل مسئله، پژوهه (واحد کار)
	تعاملی	پرسش و پاسخ، مباحثه‌ای (بحث گروهی)، بارش فکری
	انفرادی	آموزش با نرم‌افزارهای چندرسانه‌ای، تفکر مستقل و خلاق، برنامه‌ریزی فردی، انجام تکاليف کلاسی و پژوهه‌ها
موضوعات مهارتی	مستقیم	روش آموزش کل به جزء (روش قیاسی)، روش آموزش جزء به کل (روش استقرایی)، روش آموزش کل – جزء – کل (ترکیب روشن 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	مشاهده الگوهای حرکتی، تصویرسازی ذهنی، تمرین
موضوعات عاطفی و نگرشی	مستقیم	سخن معلم (پیش سازمان دهنده، توضیحی، تمثیل و سخنرانی)
	غیرمستقیم	الگو بودن (معلم به عنوان الگو، دانش آموز به عنوان الگو، معرفی یک ورزشکار به عنوان الگو)، تقویت کردن (تحسین کردن در برابر دیگران، امتیاز دادن، جایزه دادن و نمره دهی)
	تعاملی	مشارکت دانش آموزی (کار گروهی، نیمکت گفت و گو، نظرخواهی کردن، طرح اضطراری)
	انفرادی	زمان تفکر (تمکیل 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 برنامه 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 برنامه 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 به کارگیری 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 مقایسه کمیت اندازه‌گیری شده با ملاک یا هنجار از پیش تعیین شده است؛ مانند مقایسه تعداد ۲۰ تا 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 تحقیق یافته‌اند یا در حال تحقق باقتن هستند و به چه میزانی؛ برای نمونه نتایج سنجش آزمون دراز و نشست برای معلم وضعیت استقامت عضلات ناحیه شکم دانش‌آموز را مشخص می‌کند که آیا این سطح از استقامت عضلانی ناحیه شکم برای او مناسب است یا خیر (وضعیت ضعیف).

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

**ارزشیابی ورودی (تشخیصی) :**

این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص سطح مهارت آنها در رشته‌های ورزشی، صورت می‌گیرد. مشاهده رفخار 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 مطلب جدید استفاده کنند.

**ارزشیابی مستمر (تکوینی) :**

ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه می‌گیرند و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد می‌کنند، در حالی که مهم ترین ویژگی ارزشیابی مستمر، پویایی و گستردگی آن است و همین ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است و معلمان باید 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 نقاچص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم‌گیری کنید.
  - ۵ درباره پیشرفت و نقاط قوت و ضعف دانشآموزان با توجه به ملاک‌ها و معیارها براساس جدول راهنمای بارم‌بندی نمره درس تربیت بدنی، جمع‌بندی و قضاؤت کنید و این قضاؤت را می‌توانید در قالب نمره برای ارائه گزارش به دانشآموز، والدین یا مسئولان به کار 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 پایه 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 نمره درس تربیت بدنی در پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم

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

نکته :

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

- به کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال) (۲ نمره)
- مشارکت فعال در اردوهای تفریحی – ورزشی (۲ نمره)

## ابزارها و شیوه‌های رایج در سنجش درس تربیت بدنی

- چک لیست‌های مشاهده رفتار : چک لیست‌ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند که معلمان برای نشان دادن اینکه آیا داشت آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار می‌برند. چک لیست‌ها یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.
- سوالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی : با توجه به اینکه 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 سوالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.
- کارنمای فعالیت‌های داخل و خارج از مدرسه : این کارنمایها می‌توانند منعکس کننده فعالیت‌های ورزشی داخل کلاس و خارج از مدرسه 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 ساعت‌های 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 ارائه پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه و مشاهده‌ها، توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.
- خودارزیابی : اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا درباره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. آنها در این روش قادر خواهند بود تا آنچه را که فرا گرفته‌اند، ارزشیابی کنند و فرصت پیدا می‌کنند تا ضمن تشخصیص خطاهای و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.
- ارزیابی دیگران : ارزشیابی دانش‌آموزان از فعالیت‌های یادگیری همسالانشان باعث رشد خودآگاهی می‌شود؛ زیرا هنگام داوری درباره عملکرد دانش‌آموزان دیگر، توانایی بررسی و تحلیل عملکرد در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- پوشش کار : مجموعه تکالیف کلاسی و خانه 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 پوشش 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 پوشش 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.

#### نمونه کارنامی فعالیت‌های جسمانی دانشآموزان در داخل کلاس و خارج از مدرسه (تکلیف خانه)

نوع فعالیت‌های خارج از برنامه دیبرستان من.....

تاریخ	نام .....	تاریخ شروع.....تاریخ خاتمه .....	ساعت شروع و پایان	مدت زمان فعالیت	محل انجام فعالیت	سبک / متوسط / شدید
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

#### معیارهای سنجش :

- در حد انتظار ۱۰۰٪ نمره
- کمی کمتر از حد انتظار ۷۵٪ نمره
- کمتر از حد انتظار ۵۰٪ نمره
- نیازمند تلاش بیشتر ۲۵٪ نمره

**نمونه جدول ارزیابی عملکرد و گزارش پروژه‌های دانش آموزی (فردی، گروهی)**  
**درس تربیت بدنی پایه دهم**

ارزش				ملک ارزیابی	ردیف
ضعیف (% ۲۵ نمره)	متوسط (% ۵۰ نمره)	خوب (% ۷۵ نمره)	عالی (% ۱۰۰ نمره)		
				روی جلد (شامل عنوان پروژه، نام پژوهشگران، نام معلم، نام مدرسه، سال انجام پروژه) و صفحه بسم الله الرحمن الرحيم و فهرست مطالب دارد.	۱
				هدف پروژه واضح و روشن بیان شده است.	۲
				شیوه و مراحل انجام کار به درستی طراحی شده است.	۳
				نتایج پژوهش و خلاصه گزارش، تهیه شده است.	۴
				پروژه ارائه شده حاصل خلاقیت خود داشت آموز/دانش آموزان است.	۵
				برای ارائه گزارش شفاهی در کلاس آمادگی حاصل شده است.	۶
				در طول انجام پروژه برای رفع اشکال و دریافت راهنمایی، مراجعة مستمر شده است.	۷
				در تنظیم و ارائه گزارش از آموخته‌های سایر دروس (فتاوری و...) استفاده شده است.	۸
جمع نمره :					

**نمونه جدول خود ارزیابی رفتارهای فردی و اجتماعی**

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

## نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفთارهای دانش آموزان

ردیگیری	عملکرد	نام و نام خانوادگی دانش آموزان	رفتارهای فردی و اجتماعی		
			تفصیل	تفصیل	تفصیل
		در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و...) را به درستی انجام می‌دهد.			
		تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام می‌دهد.			
		در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانات خود را کنترل، و به درستی ابراز می‌کند.			
		با شجاعت و پرهیز از بی احتیاطی 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 اینمی 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.			
		قوانین بازی ورزشی را در طول بازی و تمرینات به کار می‌بندد.			
		با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی 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 محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد.			
		در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی مشارکت فعال دارد.			
		در تمرینات آمادگی جسمانی به طور منظم شرکت می‌کند.			
		مفاهیم و توصیه‌های تمرینی و اینمی را در تمرینات آمادگی جسمانی به کار می‌گیرد.			
		با علاقه‌مندی و جدیت در تمرینات آمادگی جسمانی شرکت می‌کند.			
		در کسب آمادگی جسمانی، پیشرفت می‌کند.			

معیارهای سنجش :

- همیشه  $\%100$  نمره
- بیشتر اوقات  $\%75$  نمره
- گاهی  $\%50$  نمره
- به ندرت  $\%25$  نمره

ملاحظات : به منظور جلوگیری از صرف وقت و ارزشی، پیشنهاد می‌شود موارد عدم رعایت عدم عملکرد دانش آموز با ذکر تاریخ

در چک لیست 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 داشن آموزان از ویژگی‌ها، نیازها و علائق آنها
- آگاهی از فضا، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود در مدرسه و اقدام برای این‌سازی آنها
- ساماندهی و گروه‌بندی دانش‌آموزان با به کارگیری 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 اینمنی و مراقبت از سلامتی دانش‌آموزان و...
- طراحی آموزشی شامل داشتن طرح درس سالانه، روزانه و...



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

فصل	موضوع درس پایه دوازدهم	موضوع درس پایه یازدهم	موضوع درس پایه دهم
اول	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی – تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات استقامت قلبی – تنفسی</li> <li>● چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود انعطاف‌پذیری خودمان طراحی کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی ورزش</li> <li>● قوانین و مقررات رشتہ ورزشی</li> <li>● مروری بر مهارت‌های قبل</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p>زندگی فعال</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تغذیه ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)</li> </ul>	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● استقامت قلبی – تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات استقامت قلبی – تنفسی</li> <li>● چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی ورزش</li> <li>● قوانین و مقررات رشتہ ورزشی</li> <li>● مروری بر مهارت‌های قبل</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p>زندگی فعال</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● فعالیت جسمانی هنگام بیماری</li> </ul>	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● استقامت قلبی – تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات استقامت قلبی – تنفسی</li> <li>● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی ورزش</li> <li>● قوانین و مقررات رشتہ ورزشی</li> <li>● مروری بر مهارت‌های قبل</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p>زندگی فعال</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● فعالیت جسمانی هنگام بیماری</li> </ul>
دوم	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشتہ ورزشی کدام‌اند؟</li> <li>● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● تاکتیک‌های حمله</li> <li>● تاکتیک‌های دفاع</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p>زندگی فعال</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● عوامل تأثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش</li> </ul>	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشتہ ورزشی کدام‌اند؟</li> <li>● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● تاکتیک‌های حمله</li> <li>● تاکتیک‌های دفاع</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p>زندگی فعال</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● سبک زندگی من</li> </ul>	<p>آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرای رشتہ ورزشی کدام‌اند؟</li> <li>● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● تاکتیک‌های حمله</li> <li>● تاکتیک‌های دفاع</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p>زندگی فعال</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تفریحات سالم و گردش در طبیعت</li> <li>● مهارت‌های اردویی (۲)</li> </ul>

بخش دوم

# محتوای واحدهای یادگیری

فصل دوم : زندگی فعال



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

– تأمین سلامت

– ارتقای کیفیت زندگی

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

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

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

### جدول معرفی عنایین دروس فصل زندگی فعال

پایه 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	تغذیه ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)	۱ جلسه	عوامل تأثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش	۱ جلسه

## رہنمودهای آموزشی

- از فرصت‌هایی که بنا به دلایل 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 سال‌های قبل معرفی شد (جهت مطالعه می‌توانید به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره متوسطه اول مراجعه کنید) از روش‌های مؤثر دیگری همچون حل مسئله، مباحثه کلاسی، بارش فکری، کنفرانس و گفت‌وگو که دانشآموزان را در فرایند یاددهی – یادگیری فعال نگه می‌دارد نیز بهره ببرید.

**مباحثه 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 موضع 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 صلاح‌حید، منابعی را که لازم است دانشآموزان اطلاعات مورد نیاز موضوع بحث را کسب کنند، از جلسه 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 شنوند بحث باشند بگویید نظرات موافق یا مخالف خود را درباره مباحثی که مطرح می‌شود همراه با علت موافقت یا مخالفت یادداشت کنند و پس از پایان مباحثه با مباحثه کنندگان در میان بگذارند.

**کنفرانس و گفت‌وگو** : یک راهکار آموزشی است که ارائه 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، پشتونه گفته‌هایتان شوند و مفاهیم مورد نظرتان را بهتر منتقل کنند.

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

۴ طرح کلی مطالب را به گونه‌ای ارائه کنید تا دانشآموزان بتوانند به طور منظم یادداشت برداری کنند.

۵ با پرسش و سوال، 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 همه آنها قرار دهید.

**بارش فکری** : یک راهکار آموزشی است که در آن معلم از دانشآموزان می‌خواهد افکار، ایده‌ها یا پاسخ‌های خود را درباره یک مسئله بیان کند. 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 :

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

– روش دوم، معلم مسئله 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، جلسه بارش فکری را اداره کنید تا کلاس از کنترل خارج نشود.

## «فعالیت جسمانی هنگام بیماری»

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان

- گزارشی از اصول اینمی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری‌ها را ارائه کند.

### ضرورت آموزش درس

فعالیت بدنی منظم و مفرّح، نویدبخش تندرنستی است و فعال تر شدن، برای افراد سالم و تندرنست بی خطر است. اما متأسفانه برخی از ما در طول حیات خود بنا به دلایل متعدد اعم از مادرزادی و اکتسابی، دچار مشکل و اختلال در سیستم‌ها و اندازه‌ای بدن می‌شویم. از این‌رو سؤال مهمی مطرح می‌شود که آیا در صورت بیماری یا معلولیت، مجاز به انجام فعالیت بدنی در ادامه زندگی خود خواهیم بود یا خیر؟

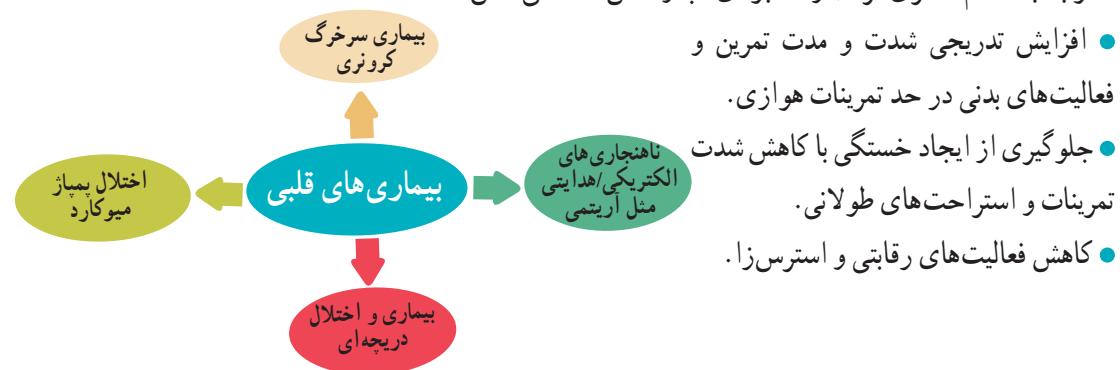
مطالعات نشان داده است نه تنها اهداف ورزش و فعالیت بدنی برای همه افراد اعم از سالم و بیمار یکسان است، بلکه فعالیت بدنی در نزد افراد با مشکلات خاص به دلیل نقش درمانی، به مرتب سودمندتر از افراد عادی است. البته با رعایت برخی از ممنوعیت‌ها و دستورالعمل‌های خاص. از این‌رو آموزش اصول اینمی انجام فعالیت جسمانی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

### محتوای آموزشی

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

#### اقدامات لازم:

- شناسایی نوع نارسایی و مشکل در مشورت با خانواده و پزشک متخصص.
- تعیین نوع و شدت فعالیت از طرف پزشک.
- گرم کردن مناسب بدن.
- انجام حرکات و فعالیت‌های ورزشی با شدت متوسط و 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 هوایی.
- جلوگیری از ایجاد خستگی با کاهش شدت تمرینات و استراحت‌های طولانی.
- کاهش فعالیت‌های رقابتی و استرس‌زا.

**نکته مهم :** انجام فعالیت‌های طولانی مدت، پرشت، 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 اجازه پوشک و تعیین سطح فعالیت لازم است.
- معمولاً به دلیل 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 هوایی با شدت متوسط برای آنها مفید است.
- آگاهی دادن به فرد چاق و خانواده در خصوص چاقی و عوارض مربوط به آن.
- به وجود آوردن شرایطی برای کاهش عوامل منفی محیط و افزایش سطح انگیزه‌ای افراد چاق برای پرداختن به ورزش.
- انجام فعالیت‌های جسمانی در حد توان.
- داشتن برنامه 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.

**نکته مهم :** انجام فعالیت‌های تفریحی و فعالیت‌های هوایی 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 به خصوص افراد دارای اضافه وزن، شایع است. با توجه به پدیده رو به افزایش چاقی و کم تحرکی در افراد جوان، افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ همیشه به انسولین نیاز ندارند و غالباً می‌توانند دیابت خود را با تغذیه صحیح و کاهش وزن و فعالیت بدنی کنترل کنند. اما ممکن است به دارو نیز نیاز داشته باشند.

اقدامات لازم :

- ورزش‌هایی که قند خون را پایین می‌آورند مناسب نیستند.

- ورزش‌های هوای مناسب‌ترین ورزش برای دیابتی‌هاست.
- دیابتی‌ها تنها ورزش نکنند.
- همیشه همراه خود مواد قندی داشته باشند.
- در مورد ورزش افراد دیابتی توصیه پژوهش لازم است، به خصوص 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 باید خیلی خسته شوند تا به حالت واماندگی برسند.
- باید یاد بگیرند که با اراده خود و هر موقع که احساس ناخوشایندی به آنها دست داد، فعالیت را قطع کنند.

**تکلیف کلاسی :** پرسش‌نامه آمادگی برای فعالیت بدنی (ضمیمه زندگی فعل (الف)) را به تعداد دانش‌آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید در کمال دقیقت پرسش‌ها را بخوانند و به هریک از آنها صادقانه جواب دهند و بعد از تأیید والدین در جلسه بعد از ارائه کنند. پرسش‌نامه‌های مذکور را به صورت محترمانه در کارپوشه دانش‌آموزان نگهداری کنید.

**آسم :**

انسداد متغیر و برگشت پذیر راه‌های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه‌های هوایی در مقابل محرک‌ها همراه می‌شود.  
**نحوه انجام ورزش در دانش‌آموزان مبتلا به بیماری آسم :**  
همه 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 به تدریج شدت باید تا درجه آمادگی فرد بهبود یافدا کند. فعالیت باید گروه عضلات بزرگ را در برگیرد 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 پایین تری 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.

**نکته مهم :** در بیماران مبتلا به آسم نباید شدت تمرین زیاد باشد، بلکه با شدت ملایم‌تر انجام شود و رفته‌رفته مدت زمان 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 دانش آموزان

- 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 قبلًا با صرف وقت و با کار بدنی انجام می‌شد، اکنون در ظرف چندثانیه و با فشار یک دکمه تنظیم برنامه دستگاه انجام می‌شود. در نتیجه زمان بیشتری برای پرداختن به فعالیت‌های فوق برنامه و اوقات فراغت به وجود آمده است. با وجود این، واقعیت تأسیف برانگیز 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 ناهنجاری‌های است. 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 تندرنستی ذکر کرده‌اند. فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرنستی به‌طور خلاصه عبارت اند از:

- کمک به کاستن خطر در مرگ و میر زودرس، بیماری سرخرگ کرونری، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سندروم سوخت‌وسازی، ابتلا به پرفسارخونی، نیمرخ چربی خون نامطلوب (به‌خصوص پرکلسترولی)، ابتلا به سرطان کولون، پستان، ریه و دیواره رحم.

• کمک به کاهش چاقی شکم و احساس افسردگی و اضطراب، کاهش وزن، کمک به حفظ وزن و پیشگیری از افزایش وزن، پیشگیری از افتادن افراد سالم‌مند و کمک به تندرنستی و عملکرد بهتر در آنها، افزایش عملکرد شناختی در افراد سالم‌مند، افزایش تراکم استخوانی.

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

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

فعالیت‌های تعادلی و کششی	فعالیت‌های تقویتی	فعالیت‌های مقاومتی			فعالیت‌های هوایی			سطح فعالیت	گروه جمعیتی
		تکرار	شدت	نوبت	تکرار	شدت	مدت		
روزانه	۳ روز در هفته	۳ روز در هفته	متوسط	۱	روزانه	متوسط	۶۰ دقیقه	کودکان و نوجوانان ۶-۱۷ سال	بزرگسالان ۱۸-۶۴ سال
روزانه	۳ روز در هفته	۳ روز در هفته	متوسط تا شدید	۱-۲	۳ روز در هفته	شدید	۶۰ دقیقه		
روزانه		۱ روز در هفته	سبک تا متوسط	۱	در کل هفته	سبک تا متوسط	۱۵۰-۶۰ دقیقه	غیرفعال	سالمندان بالای ۶۵ سال
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	متوسط	۳۰۰-۱۵۰ دقیقه	فعال	
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	شدید	۱۵۰-۷۵ دقیقه	خیلی فعال	بالای ۶۵ سال
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط	۳	در کل هفته	متوسط	۳۰ دقیقه		
روزانه		۲ روز در هفته	شدید	۲	در کل هفته	شدید	۱۵ دقیقه	فعال	غیرفعال
روزانه		۳ روز در هفته	سبک	۱	۵ روز در هفته	سبک	۱۵ دقیقه		
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط	۱	۵ روز در هفته	متوسط	۳۰۰-۱۵۰ دقیقه	فعال	بالای ۶۵ سال
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط	۱	۳ روز در هفته	متوسط			
روزانه		۲ روز در هفته	شدید	۱	۳ روز در هفته	شدید	۷۵-۱۵ دقیقه	غیرفعال	

**تکلیف کلاسی:** برگه راهنمای «زندگی خود را فعال کنید و هر روز را زندگی کنید» ضمیمه زندگی فعال (ب)

را به تعداد داشت آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از داشت آموزان بخواهید پس از مطالعه آن،

به پرسش‌های زیر به صورت کتبی پاسخ دهند:

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

غیرفعال؟

– پیشنهاد شما برای بهبود سبک زندگی تان چیست؟

## «فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر»

### انتظارات عملکردی از دانشآموزان

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

### ضرورت آموزش درس

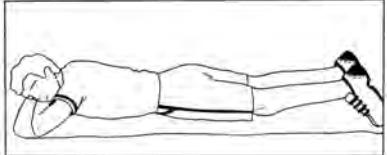
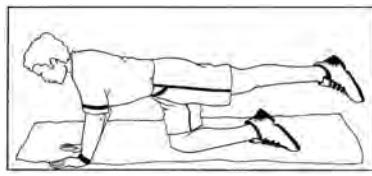
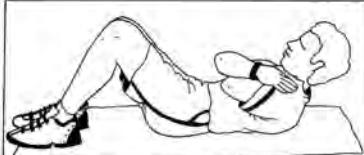
کمردرد یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار این درد می‌شوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. کمردرد می‌تواند شدید یا خفیف، کوتاه‌مدت یا مزمن، دائم یا گاهگاهی باشد. کمردرد از علل عمدۀ مرخصی‌های درمانی و غیبت از کار است و بروز آن در قشر فعال جامعه هر ساله موجب آسیب‌های فراوان اقتصادی می‌شود.

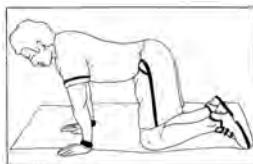
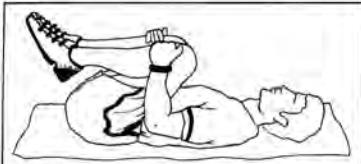
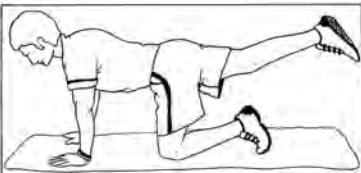
### محتوای آموزشی

علت کمردرد در دانشآموزان در غالب اوقات، کشیدگی و اسپاسم عضلات کمر، به‌دلیل 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 کمریک عامل مهم برای بهبود مشارکت فعال افراد در جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی است. بسیاری از عوامل مهم پیشگیری از کمردرد عبارت‌اند از :

- برهیز 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 به گونه‌ای شرایط را مهیا کنیم که مجبور به خم کردن تنه نباشیم.
- برهیز از بلند کردن اجسام سنگین، بهخصوص در حالت ایستاده با زانوهای صاف
- استانداردسازی محیط‌های کار و خانه از نظر ارتفاع مناسب اجسام در دسترس
- کاهش وزن در صورت چاقی
- برهیز از رانندگی طولانی مدت و در نظر گرفتن توقف‌هایی در مسیر
- برهیز از تشك‌های نرم حجیم و استفاده از بالش‌های مناسب زیر سر
- داشتن اعتماد به نفس و روحیه‌ای شاد به جای اضطراب و تشویش. افراد مضطرب معمولاً کنترل مناسبی بر وضعیت بدنی خود در فعالیت‌های روزانه ندارند، بنابراین مستعد آسیب پیشتری هستند.
- تقویت ماهیچه‌های ستون فقرات براساس اصول صحیح.

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

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

 	تفویت عضلات پشت و کمر
	کشش عضلات ران، باسن و پایین کمر
	تفویت عضلات جانبی تنه و شکم
	تفویت باز کننده های ران

**نکته مهم :** حرکات را به صورت عملی نشان دهید و از داشن آموزان بخواهید حرکات را انجام دهند و با بررسی حرکات، اشکالات آنها را برطرف کنید. برای مطالعه بیشتر به ضمیمه زندگی فعال (ج) مراجعه کنید.

**پروژه :** از داشن آموزان بخواهید در گروه های چند نفره، عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به کمر درد و حرکات ویژه مراقبت از کمر را به صورت مصور در یکی از قالب های بروشور، روزنامه دیواری و ... تهیه و در زمان تعیین شده، ارائه کنند.

## «دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»

### انتظارات عملکردی از دانشآموزان

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

### ضرورت آموزش درس

سلامتی مهم ترین 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 زندگی شان ندارد و یا صرفاً از تماشای صحنه‌های ورزشی لذت می‌برند. بهر حال جامعه شامل افراد مختلفی است با سنین، اقوام و نژادهای گوناگون، افراد سالم و بیمار یا معلول و... که دلایشان برای مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی بسیار زیاد و متنوع است و شناخت آنها می‌تواند انگیزه 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 انگیزه دستیابی به آن به فعالیت جسمانی می‌پردازند. سلامتی مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می‌گیرد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) 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 جسمی در حقیقت ناشی از عملکرد درست اعضای بدن است. از نظر بیولوژیکی عمل مناسب سلول‌ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم نشانه سلامت جسمی است. به عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت است از :

ظاهر خوب و طبیعی، اشتهاهی 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 به طور مؤثر و ثمریخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خودش است»، تعریف شده است.

● **سلامت معنوی** : عبارت است از «وضعیت و احساسی از خرسندی، رضایتمندی، صلح و آرامشی که از رابطه 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 به دلایل متعدد دیگری نیز در 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 و کنار آمدن با استرس
- علاقه به ورزشی خاص
- زیبائناختی حرکات و تحسین آن
- تخلیه پرخاشگری
- هیجان سرعت، کسب موفقیت، رقابت
- ایجاد روابط دوستانه و تقویت احساس تعلق به گروه داشتن

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

— 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

– با بررسی عوامل مؤثر بر مشارکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش، پیشنهادهایی برای افزایش مشارکت خود را به 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 مهمی است 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 به عروسک بازی، یادگرفتن آشپزی و خانه‌داری تشویق می‌شدند و پسران به بازی با توپ و به آنها اجازه داده می‌شد تا ساعتی را در خارج از منزل به انجام انواع بازی‌ها بپردازنند. تربیت کودکان متأثر بود از این نگاه کلیشه‌ای به جنسیت آنان. خوبی‌بختانه با درک اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت افراد بالا خص 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 تاریخچه 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 به دلیل همین بودن در زمینه‌های اجتماعی با ما اشتراک دارند؛ از این رو علیق، نحوه گذران اوقات فراغت و... آنها معمولاً روی ما تأثیر زیادی می‌گذارند و داشتن دوستان ورزشکار و علاقه‌مند به ورزش، افراد را نیز به انجام ورزش علاقه‌مند خواهد کرد.

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

**۵ وضعیت اقتصادی و اجتماعی :** وضعیت اقتصادی و اجتماعی اشاره به شغل، سطح درآمد و سطح تحصیلات دارد که این عوامل می‌توانند بر مشارکت افراد در ورزش و فعالیت جسمانی تأثیرگذار باشند. مطالعات حاکی از آن است که افراد با سطح اقتصادی و اجتماعی مرتفع‌تر 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 این رو 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.

به عنوان مثال خطه 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 متاهل، مشغله و مسئولیت‌های خانوادگی و اجتماعی زیاد مانع از مشارکت آنها در ورزش و فعالیت جسمانی می‌شود.

## ۹ رسانه‌های جمعی : عقاید افراد درباره دنیای ورزش و مشارکتشان در ورزش از رسانه‌های جمعی تأثیر می‌پذیرد.

منظور از رسانه‌های جمعی، کانال‌های ارتباطی است که برای ارائه گزارش‌ها، پوشش رویدادهای ورزشی، تبلیغات، اخبار، نقد و ارائه اطلاعات از آنها بهره می‌بریم؛ مانند تلویزیون، مجلات، کتاب‌ها، رادیو، اینترنت، فیلم و....

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

– 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.



## «تغذیه ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)»

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان

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

### ضرورت آموزش درس

مسئله‌ای که این روزها جامعه‌ما به خصوص 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 سنتسان، 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

**تعريف مکمل‌های غذایی و ورزشی :** مکمل‌های غذایی به همه مواد مغذی شامل ویتامین‌ها، مواد معدنی، اسیدهای آمینه، یا گیاهی و همچنین مواد دیگر غذایی و گیاهی که 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 به درستی مصرف شوند. با این همه متأسفانه مصرف مکمل‌های غذایی در ورزش رو به گسترش است.

چرا مکمل استفاده می‌شود؟ دلایل متعددی از جمله همنگ شدن با همتیمی‌ها و بقیه همسالان، تقلید از الگوها یا سمبول‌ها، جبران نقايس تغذیه‌ای برای تطابق با تمرینات و مسابقات سخت، بهبود عملکرد ورزشی، سازگاری بهتر با تمرینات، همنگ شدن با توصیه‌های مربي، والدين 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 به شمار می‌روند و چنانچه مکمل‌ها آلوده به استرويد و هورمون باشند، عوارض جبران‌نشدنی بیشتری مانند تأثیر بر سیستم جنسی به جا می‌گذارند و فرد مصرف کننده به تدریج با کم شدن ترشح هورمون مردانه در بدن، دچار ناتوانی جنسی و حتی عقیمی، ریزش مو، آکنه، تومور، تغییرات سطح کلسترول، خشم عاطفی، رفتارهای تهاجمی و پرخاشگری می‌شود. استفاده نادرست از مکمل‌ها به خصوص در ترکیب با داروها می‌تواند حتی تهدیدکننده حیات باشد.

**حقیقت‌هایی درباره مکمل‌های ورزشی :** خیلی‌ها فکر می‌کنند که مکمل‌های ورزشی مانند اسفنаж کار می‌کند و دقیقاً مانند ملوان زبل به طور ناگهانی قوی و خوش‌هیکل می‌شوند، ولی واقعاً این‌طور نیست. استفاده از مکمل‌های ورزشی صرفاً در شرایط خاص و تحت نظر مریبی مجبوب 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 آلدوده می‌تواند پایان خط باشد؛ چه خط زندگی و چه خط ورزش حرفه‌ای.

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

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





### 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، روحیه ورزشکاری، خودگردانی و... را که از نشانه‌های توسعه رفتارهای فردی و اجتماعی است، می‌آموزنند و تمرین می‌کنند. در حالی که امروزه در اکثر موقعیت 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 سرد کردن، در حین آموزش و حتی در زمان بازی دانشآموزان با مشکلاتی روبرو 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 گرم کردن هستند نظر 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 راهنمایی معلم بی‌رغبت‌اند و معمولاً تحت تأثیر جو اجتماعی، مایل‌اند در کلاس تربیت بدنی به ورزش‌هایی پردازند که یا در جامعه شناخته‌تر هستند و یا مسابقات آنها در جریان است. این موضوع مانعی در اجرای کامل و حتی نسبی برنامه‌های الزامی راهنمایی معلم می‌شود.

## انتظارات عملکردی از دانش آموزان

انتظار از دانش آموزان در دوره متوسطه دوم بیشتر متوجه توانایی آنها برای برنامه ریزی در جهت توسعه آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی در داخل و خارج از مدرسه و مسئولیت پذیری برای انجام آنها است. برای نمونه آنها باید بتوانند علاوه بر انجام مسئولیت های فردی خود در کلاس تربیت بدنشی، آموزه های لازم برای ارتقای مسئولیت پذیری، تعاملات اجتماعی و پویایی گروهی در هنگام انجام فعالیت های جسمانی و ورزشی را کسب کنند و به موقعیت های خارج از کلاس نیز تعییم دهنده تا انگیزه و توانایی کافی برای ترغیب خود و دیگران به پر کردن اوقات فراغت با فعالیت جسمانی و پیروی از شیوه زندگی فعال را داشته باشند. بنابراین انتظارات عملکردی دانش آموزان را می توان به شرح ذیل بر شمرد :

<ul style="list-style-type: none"><li>■ در فعالیت های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و...) را به درستی انجام دهد.</li><li>■ تکالیف جسمانی خود را در داخل و خارج از مدرسه به طور مستقل انجام دهد.</li><li>■ با شجاعت جسمانی و پرهیز از بی احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.</li><li>■ در انواع فعالیت های جسمانی، هیجانات خود را کنترل و به درستی ابراز کند.</li></ul>	<b>مسئولیت های فردی</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ در انواع فعالیت های جسمانی گروهی با وجود تفاوت های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند.</li><li>■ در انواع فعالیت های جسمانی در موقعیت های مختلف، به افراد احترام بگذارد.</li><li>■ با ایفای نقش در بازی ها و فعالیت های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند.</li><li>■ در برابر حفظ اینمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت های جسمانی، قبول مسئولیت کند.</li><li>■ در موقعیت های مختلف در انواع بازی های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.</li></ul>	<b>مسئولیت های اجتماعی</b>

## رہنمودهای آموزشی

گام نخست در آموزش رفتارهای فردی و اجتماعی آشنایی با تعریف رفتارهای فردی و اجتماعی است. رفتارهای اجتماعی : به رفتارهایی اطلاق می شود 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 مصاديق این گونه رفتارها در کلاس تربیت بدنشی عبارت اند از :

- قرار گرفتن در یک گروه، سرزنش نکردن هم کلاسی ها به خاطر ناتوانی و یا کم مهارتی در اجرای یک مهارت
- همکاری با معلم و سایر دانش آموزان در انجام فعالیت های داخل و خارج کلاس
- کمک به فرآگیری مهارت ها توسط هم کلاسی ها
- مشارکت در برنامه ریزی برای غنی سازی اوقات فراغت خانواده و یا دوستان با فعالیت های جسمانی و تحلیل فواید فعالیت های 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، مطالعه کردن کتاب، سازگاری کردن با تفاوت‌های فردی، جستجو کردن در اینترنت، خوردن و آشامیدن، استحمام کردن و... و مصادیق این گونه رفتارها در کلاس تربیت بدنی عبارت‌اند از:

■ آوردن وسایل ورزشی مثل راکت بدینتون و یا توپ فوتبال، پذیرفتن معلم به عنوان راهنما و هدایت کننده فعالیت‌ها و برنامه‌های کلاس

■ انجام دادن تکالیف فردی مثل تمرین‌های آمادگی جسمانی و تکرار کردن مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی و تلاش کردن برای رفع نواقص در داخل و خارج کلاس

■ برنامه‌ریزی کردن مستقل برای توسعه عوامل آمادگی جسمانی

■ اشتیاق نشان دادن به فراگیری از دیگران و علاقه نشان دادن به کمک به دانش آموزان دیگر در فراگیری مهارت‌های ورزشی و...

چنانچه ما معلمان به شکل ارادی و با برنامه‌ای از پیش طراحی شده برای مقابله با مشکلات رفتاری دانش آموزان 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 زمینه خودارزیابی و تکامل آن فراهم می‌شود.

آموزش رفتارهای اجتماعی همچون همکاری، رقابت و مسئولیت‌پذیری در بستر بازی‌ها و مسابقات ورزشی، فعالیت‌های فوق برنامه و تغیری 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 استفاده هوشمندانه از زمان و موقعیت، برای رشد عاطفی-اجتماعی دانش آموزان اقدام کند و هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی و تمرینات آمادگی جسمانی با هوشیاری کامل رفتارهای دانش آموزان را زیر نظر داشته باشد و با به کارگیری راهبردهای مناسب در موقعیت مشخص، به رشد خصایص مسئولیت‌پذیری فردی، تعامل اجتماعی و پویایی گروهی در دانش آموزان کمک کند.

تدریس رفتارهای فردی و اجتماعی نیازمند راهبردهای یاددهی- یادگیری خاصی است. به شش راهبرد تعاملی برای رشد و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی به اجماله 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 به طور 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 خواهد 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 (خویشن‌دار باشد)، هرجا و هر زمانی که شد در فعالیت‌ها شرکت کند (پایین‌دست 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). (ضمیمه 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 نمونه 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 مدت زمانی که دانشآموز صرف تفکر درباره 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 درباره 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 به جز 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.

## نمونه موقعیت «شجاعت / بی احتیاطی جسمانی»

شجاعت به معنی بی‌باقی، دلیری و نرسیدن است. این صفت برای یادگیری بسیاری از حرکات دشوار و پیچیده ورزشی لازم است و از آن به عنوان شجاعت جسمانی/حرکتی یاد می‌شود. در مقابل می‌توان از بی احتیاطی 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 مرحله «آموژش 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 به کارگیری راهبرد «سخن معلم» شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی و ویژگی‌های هر یک از آنها را به شرح زیر بیان کند.

#### چگونه می‌توان شجاعت جسمانی را از بی احتیاطی 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 برنامه تمرینی انجام 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 بی احتیاطی جسمانی به شما نسبت داده می‌شود. در این حالت شما به بدن خود آسیب وارد می‌کنید. همین طور 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 یک باره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق استخر شود باز هم شجاع نیست!

## نمونه موقعیت «مسئولیت‌پذیری فردی»

برای کسب مسئولیت‌پذیری فردی به ترتیب گذر از سطوح بی مسئولیتی، خوشنودی، مشارکت (پاییندی) لازم است. در دوره ابتدایی و متوسطه 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 توب به سمت دانش‌آموزان، جروبخت کردن، بی احترامی، 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 دوره متوسطه 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 توپ گیری از سبد به عنوان وظیفه فردی تأکید می‌کند. بدین معنی که همه بازیکنان باید به نقش خود برای بلاک کردن توپ از حلقه عمل کنند. بلاک کردن توپ از حلقه و به جریان اندختن آن در بین هم‌تیمی‌ها فرصت کسب امتیاز را فراهم می‌آورد. معلم با زیر نظر گرفتن دانشآموزان درمی‌یابد که تعدادی از آنها به وظیفه 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 توپ گیری را با موفقیت انجام داده اند، همچنان به ایفای نقش خود در جهت منافع جمعی ادامه دهند، باید با به کارگیری راهبرد تقویت کردن، آنان را به ادامه فعالیت ترغیب کند و موفقیت تیمی را به انجام مسئولیت‌پذیری فردی آنها در بلاک کردن حریف ربط دهد.

## نمونه موقعیت «کنترل هیجانات هنگام مشاجره در بازی»

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

**موقعیت شماره یک :** اختلاف بر سر وجود دانشآموز ماهر در یک گروه و نبود بازیکن ماهر در گروه مقابل. این گونه موقعیت‌های دیبران 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 دیبر 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 سوال از دانشآموزان معرض 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 واسطه 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 مطلع می‌شود؛ اما هدف مهم تراز به کارگیری 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 قوت خودشان اشاره کنند. سپس خودشان به این نتیجه برسند که با هماهنگی پیشتر و بهره‌گیری از تاکتیک مناسب چگونه ممکن است با تلاش پیشتر به موفقیت در برابر گروه دارای دانشآموز ماهر برسند. ماحصل این نشست گروهی تقویت روحیه 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 توجه کردن / 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 نتیجهٔ با هم مشاجره و جروبحث می‌کنند. راه اول مثل همیشهٔ پیشگیری از وقوع این‌گونه رویدادها در بین دانشآموزان است. توصیهٔ 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 وظيفةٔ نظارتی نمی‌تواند از عهدهٔ قضاؤت 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 خوبی‌شن داری 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 روبرو 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 مهارت‌های آموزش داده شده در عمل و افزایش برخی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی است؛ بنابراین تفکر نوعی آزمون چشم پوشی و گذشت است. زمان تفکر به تعديل 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 :** به طور حتم در طول زمان تدریس موقعیت‌های بی‌شماری به وجود خواهد آمد که معلمان با هوشمندی و به کارگیری راهبردهای مؤثر می‌توانند از آنها به نفع توسعهٔ رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی دانشآموزان بهره‌مند شوند.



## فصل چهارم : آمادگی جسمانی



همه ما برای حفظ سلامتی و کنار آمدن با زندگی روزانه و پیشگیری از آسیب‌هایی که سلامت افراد را تهدید می‌کند، به آمادگی جسمانی نیاز داریم. آمادگی جسمانی شرایطی را فراهم می‌کند تا از استرس، حوادث، آسیب‌دیدگی، بیماری‌ها و سایر عوامل مضر برای سلامت درامان بمانیم. از طرفی دیگر همه 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 سلامت افزای آمادگی جسمانی و آموزش نحوه تقویت و حفظ آمادگی جسمانی در طول زندگی، یکی از محورهای مهم این برنامه 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

پایه تحصیلی دوازدهم	پایه تحصیلی پازدهم	پایه تحصیلی دهم
چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی- تنفسی خودمان طراحی کنیم؟	چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را تقویت کنیم؟	چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟
تمرینات استقامت قلبی - تنفسی	تمرینات قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟	تمرینات استقامت قلبی - تنفسی
چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟	تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	چگونه اعطا ف بدیری خود را ارزیابی کنیم؟
تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	چگونه اعطا ف بدیری خود را تقویت کنیم؟	تمرینات اعطا ف بدیری
چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود اعطا ف بدیری خودمان طراحی کنیم؟	تمرینات اعطا ف بدیری	
تمرینات اعطا ف بدیری		

## رهنمودهای آموزشی

- مناسب ترین زمان آموزش مهارت‌های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات آن، ابتدای 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 فرگیرند، 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 پوسترها مرتب استفاده کنید.
- قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تدرستی، اینمی 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 مطالعه بیشتر به بخش آمادگی جسمانی در کتاب معلم تربیت بدنی دوره اول متوسطه مراجعه کنید).
- با ایجاد فضای شاد و دوستانه در کلاس، سختی تمرینات را برای دانش‌آموزان کمتر کنید.
- با تشویق به موقع و اراده بازخوردهای مناسب، به دانش‌آموزان انگیزه بدهید.
- گاهی در انجام تمرینات با دانش‌آموزان همراه شوید.
- با استفاده از وسایل موجود و یا دست‌ساز، انگیزه دانش‌آموزان را برای مشارکت در تمرینات ارتقا دهید.
- تمرینات به صورت نمونه ارائه شده است و می‌توانید به صلاح‌حید 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 حوزه مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی و توسعه سطح سلامت تنظیم شده است. از این‌رو در ارزشیابی آمادگی جسمانی علاوه بر نتایج آزمون‌های آمادگی جسمانی در پایان هر نیمسال، بر به کارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی در طول تمرینات و مشارکت فعال در آنها تأکید می‌شود.

## طراحی تمرینات آمادگی جسمانی

- سه شیوه تمرین آمادگی جسمانی رایج در مدارس عبارت‌اند از : تمرین مستقل، تمرین ایستگاهی، تمرین مشارکتی.
- **تمرین ایستگاهی :** این روش در کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره متوسطه اول به‌طور مبسوط ارائه شده است که می‌توانید برای مطالعه 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 سوئی 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 معتقد‌نند این روش پیامدهای زیر را به همراه خواهد داشت :

- توانایی هر دانشآموز را به طور افرادی 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 تجربه موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت؛
- درگیری و مشکلات ناشی از بی‌اضباطی 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 انگیزه 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 همه 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 مدت زمان 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 واقع گرایانه از خود، جاذبه 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 – تنفسی»

### ضرورت آموزش درس

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

در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش‌آموز :

با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوایی مناسب خود را انتخاب کند.	پایه دهم
با شرکت منظم در فعالیت‌های هوایی داخل و خارج مدرسه و به کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح استقامت قلبی – تنفسی خود را ارتقا دهد.	پایه یازدهم
با به کارگیری آزمون‌های استقامت قلبی – تنفسی، آن را ارزیابی کند.	پایه یازدهم
با شرکت منظم در فعالیت‌های هوایی داخل و خارج مدرسه، سطح استقامت قلبی – تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	پایه دوازدهم

### محتواهای آموزشی :

#### مفهوم استقامت قلبی – تنفسی چیست؟

استقامت قلبی – تنفسی بکی از قابلیت‌های سیار مهم آمادگی جسمانی است.

استقامت قلبی – تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور مستمر و به وسیله گروه عضلانی بزرگ انجام دهد. خستگی یکی از 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 – تنفسی خود را تقویت کنیم؟

برای بهبود استقامت قلبی – تنفسی، انجام انواع فعالیت‌های هوایی (مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب‌زنی، دوچرخه ثابت، نوارگردان) در مدت زمان نسبتاً طولانی و مداوم با استفاده از گروه‌های عضلانی بزرگ، توصیه می‌شود.

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



### أنواع فعالیت های هوازی :

**گروه (الف)** به فعالیت هایی اطلاق می شود که با شدت ثابت اجرا می شوند و به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند پیاده روی و دوچرخه سواری.

**گروه (ب)** به فعالیت هایی اطلاق می شود که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند اما به حداقل مهارت وابسته هستند؛ مانند دوی نرم، کوهپیمایی و پله ورزی.

**گروه (ج)** به فعالیت هایی اطلاق می شود که با میانگین شدت ثابت اجرا می شوند و به مهارت وابسته هستند؛ مانند شنا و طناب زدن.

**گروه (د)** به برنامه های ورزشی و تفریحی اطلاق می شود که به شدت به مهارت وابسته هستند و اجرای منظم آنها ضروری است؛ مانند بسکتبال و هنبال.

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

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

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

**- نوع فعالیت :** هوازی دلخواه

**- 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 می یابد).

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

**- شدت فعالیت :** در حد متوسط

(شدت متوسط یعنی در حین فعالیت بتوان یک جمله را با دو یا حداقل سه بار قطع نفس تکرار کرد. برای کسب اطلاع

بیشتر به آزمون گفتاری صفحه ۶۳ مراجعه کنید)

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان بخواهید، با توجه به انواع فعالیت‌های هوایی، فعالیت‌های هوایی مورد علاقه خود را فهرست کنند و با امکان‌سنجی انجام آنها، ورزش انتخابی خود را تعیین کنند.

### چگونه استقامت قلبی – تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟

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

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



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

(پسران)			
ضعیف	متوسط	خوب	وضعیت سن
۱۲ دقیقه و بالاتر	۱۰-۱۱ دقیقه	۹ دقیقه و پایین‌تر	۱۳-۱۴
۱۱/۳ دقیقه و بالاتر	۹/۳-۱۱ دقیقه	۸/۳ دقیقه و پایین‌تر	۱۵-۱۶-۱۷
(دختران)			
۱۴/۳ دقیقه و بالاتر	۱۲/۳-۱۴ دقیقه	۱۱/۳ دقیقه و پایین‌تر	۱۴-۱۵
۱۴ دقیقه و بالاتر	۱۲-۱۳ دقیقه	۱۱ دقیقه و پایین‌تر	۱۶-۱۷

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

#### توصیه‌های ایمنی آزمون :

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



نحوه محاسبه : در این آزمون، حداقل اکسیژن مصرفی ( $VO_{2\text{max}}$ ) اندازه‌گیری می‌شود.

$VO_{2\text{max}} = \frac{27}{4} - \frac{27}{4} \times \text{سرعت در آخرین مرحله}$  فرمول محاسبه عبارت است از :  
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  $\frac{8}{5} + \frac{8}{5} \times (1 - \frac{\text{تعداد مراحل}}{5})$  محاسبه می‌شود.  
به عنوان مثال اگر فردی ۱۱ مرحله را کامل طی کرده باشد، سرعت وی در این مرحله :  $\frac{13}{5} = \frac{13}{5} \times \frac{8}{5} + \frac{8}{5}$  کیلومتر در ساعت است و با توجه به فرمول،  $VO_{2\text{max}} = \frac{53}{6}$  خواهد بود.  
 $VO_{2\text{max}} = \frac{53}{6} = \frac{53}{6} - \frac{27}{4} = \frac{53}{6}$

جدول هنجار آزمون ۲۰ متر (حداقل اکسیژن مصرفی)

احتمال خطر سلامتی		نیازمند پیشرفت		آمادگی مناسب		سن
پسران	دختران	پسران	دختران	پسران	دختران	(سال)
$\leq 29/6$	$\leq 36/3$	$29/7 - 42/4$	$36/4 - 39/3$	$\geq 42/5$	$\geq 39/4$	۱۴
$\leq 40/6$	$\leq 36/0$	$40/7 - 42/5$	$36/1 - 39/0$	$\geq 43/6$	$\geq 39/1$	۱۵
$\leq 41/0$	$\leq 35/8$	$41/1 - 44/0$	$35/9 - 38/9$	$\geq 44/1$	$\geq 38/9$	۱۶
$\leq 41/2$	$\leq 35/7$	$41/3 - 44/1$	$35/8 - 38/8$	$\geq 44/2$	$\geq 38/8$	۱۷
$\leq 41/2$	$\leq 35/3$	$41/3 - 44/2$	$35/4 - 38/6$	$\geq 44/3$	$\geq 38/6$	بالای ۱۷

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان بخواهید، با استفاده از یک آزمون مناسب، دو به دو استقامت قلبی – تنفسی یکدیگر را بر اساس جدول هنجار مربوط ارزیابی کنند.

چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی – تنفسی خودمان طراحی کنیم؟

اگر موفق شدید فعالیت هوایی مورد نظرتان را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به طور مداوم انجام دهید، یعنی شما مرحله آماده سازی اولیه در تمرینات استقامت قلبی – تنفسی را پشت سر گذاشته اید. اکنون می توانید به کمک جدول راهنمای زیر و تعیین شدت، مدت، تکرار و نوع تمرین مناسب، یک برنامه تمرینی ارتقای استقامت قلبی – تنفسی برای خودتان طراحی و آن را دنبال کنید.

#### جدول راهنمای طراحی تمرینات حفظ و ارتقای استقامت قلبی – تنفسی

نوع تمرین	هوایی
شدت تمرین	دامنه 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 – تنفسی را چگونه تعیین کنیم؟

ابتدا حداکثر ضربان قلب را محاسبه کنید.

حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با حاصل کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ که به راحتی می توان دامنه ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه را پس از به دست آمدن این عدد محاسبه کرد.

مثال : در یک فرد ۲۰ ساله

$$220 - 20 = 200 \quad \text{حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با :}$$

$$200 \times \% 70 = 140 \quad 70 \text{ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با :}$$

$$200 \times \% 85 = 170 \quad 85 \text{ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با :}$$

**نکته مهم :** برای حصول اطمینان از اینمی شدت تعیین شده فعالیت، از آزمون گفتاری (تکلم راحت

ورزشکار) استفاده کنید. به این 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 می توانند فعالیت کنند، توصیه می شود چندین جلسه در روز تمرین کنند (به طور مثال ۲ یا ۳ جلسه ۱۰ دقیقه‌ای در روز) تا بتوانند به آمادگی لازم برسند.

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامه تمرینی برای حفظ و ارتقای آمادگی قلبی - تنفسی خود طراحی و ارائه کنند.

### راهنمای انجام تمرینات استقامت قلبی - تنفسی

- قبل از اجرای تمرین، از سلامت کامل خود مطمئن شوید.
- انجام تمرین نیاز به برنامه ریزی مناسب دارد، بنابراین به کمک معلم برای خود برنامه ریزی کنید.
- از کفش و لباس مناسب استفاده کنید.
- ابتدای هر جلسه تمرین، با انجام نرم شهای مناسب، بدن خود را گرم کنید.
- در طول فعالیت، چنانچه نیاز به خوردن آب پیدا کردید، حتماً این کار را انجام دهید؛ اما مواطن باشید که هر بار بیشتر از یک لیوان معمولی آب نوشید و حداقل فاصله بین هر دو وعده 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 وارد و انجام تمرین تا آخرین لحظه زمان مورد نظر، ویژگی تمرینات استقامت قلبی - تنفسی است؛ بنابراین مقاوم باشید و تمرین را به انتهای 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 برنامه تمرینی خود مداومت داشته باشید.
- بعد از پایان فعالیت، مرحله سرد کردن بدن را انجام دهید.

**تکلیف خانه :** از دانش آموزان بخواهید حداقل سه بار در طول هفته در فعالیت هوایی انتخابی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و بعد از تأیید والدین در هر جلسه ارائه کنند.

### نمونه تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در مدرسه

با استفاده از انواع روش‌های تمرینی، تمرینات جذاب و مناسب را انتخاب و اجرا کنید (برای مطالعه بیشتر به کتاب راهنمای معلم تربیت بدنی دوره اول متوسطه مراجعه کنید).

## نمونه برنامه تمرینات استقامت قلبی – تنفسی در مدرسه

<b>شدت فعالیت : متوسط</b> <b>تکرار فعالیت : حداقل ۳ بار در هفته</b> <b>نوع فعالیت : هوایی</b> <b>وسایل مورد نیاز : طناب، پله یا نیمکت</b>	<b>مدت فعالیت : ۱۰ تا ۱۵ دقیقه</b>
<p>دویدن به روش تناوبی : از دانشآموزان بخواهید طی ۳ تا ۵ مرحله ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ تا ۱/۵ دقیقه بین هر مرحله، با شدت متوسط بدوند.</p> <p>دویدن به روش پیوسته : دانشآموزان به ۴ گروه تقسیم شوند و روی خطوط و قطر زمین ورزشی (هندهبان، بسکتبال و والبیال)، با شدت متوسط بدوند، بی آنکه در هنگام عبور، گروه‌ها با هم تلاقي داشته باشند. مسیرها باید با راهنمایی معلم و سرگروه به طور متوالی تغییر یابد. زمان تعیین شده بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متغیر است.</p> <p>بالا و پایین رفتن از پله به روش تناوبی : از دانشآموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحله 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.</p> <p>دویدن به روش پیوسته : دانشآموزان در دوستون 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 همه نفرات تکرار می‌شود (طی ۲ تا ۳ مرحله ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه بین هر مرحله).</p> <p>برای ایجاد تنوع در تمرین، می‌توانید از حرکات دیگری همچون مارپیچ رفتن، به پهلو دویدن، زانو بلند و... استفاده کنید.</p> <p>طنابزنی به روش تناوبی : از دانشآموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحله ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه‌ای بین هر مرحله، با شدت متوسط (هر دقیقه، ۱۰۰ بار) طناب بزنند.</p> <p>اگر دانشآموزان در طنابزنی مهارت ندارند، حرکات را بدون طناب انجام دهند. سعی کنید از انواع طنابزنی استفاده کنید.</p> <p>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....).</p> <p>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.</p> <p>ایستگاه ۱ : طنابزنی</p> <p>ایستگاه ۲ : دویدن رفت و برگشت در یک مسیر ۱۰ متر</p> <p>ایستگاه ۳ : بالا و پایین رفتن از روی پله یا نیمکت ۳ سانتی‌متری</p> <p>ایستگاه ۴ : انجام حرکات دست کمال سینه، پشت، قوریاغه و پروانه</p> <p>ایستگاه ۵ : حرکت دویدن در جا</p> <p>ایستگاه ۶ : حرکت عبور از زیر مانع دو و میدانی و پرش از روی آن</p> <p>ایستگاه ۷ : حرکت مارپیچ از بین مانع (حداقل ۵ تا ۶ مانع)</p> <p>ایستگاه ۸ : دویدن متناوب از روی نردهان کشیده شده روی زمین (حداقل ۱۰ پله)</p>	<b>جلسة اول</b> <b>جلسة دوم</b> <b>جلسة سوم</b> <b>جلسة چهارم</b> <b>جلسة پنجم</b> <b>جلسة ششم</b> <b>جلسة هفتم</b> <b>جلسة هشتم</b>
<b>تکرار یکی از جلسات ۲، ۴ یا ۶</b>	

## «قدرت و استقامت عضلانی»

### ضرورت آموزش درس

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تدرستی 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 تمرينی 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 تمرينات 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 دانش آموز :

با بررسی انواع تمرينات مقاومتی، تمرينات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.	پایه دهم
با شرکت منظم در تمرينات مقاومتی داخل و خارج مدرسه و به کارگیری دستورالعمل‌های تمرينی، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.	پایه یازدهم
با به کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامت عضلانی، آن را ارزیابی کند. با شرکت منظم در تمرينات مقاومتی داخل و خارج مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامه تمرينی برای خود طراحی کند. با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرينات مقاومتی داخل و خارج مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.
پایه دوازدهم	پایه دوازدهم

### 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 اعمال می‌کند. اگر این اعمال نیرو با تکرار بیشتر و در زمان طولانی تر اتفاق بیفتند، 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 تمرينات مقاومتی است. تمرينات مقاومتی تمريناتی هستند که بدن به یک مقاومت نیرو وارد می‌کند و یا در برابر آن استقامت می‌کند.

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

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

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان بخواهید در گروه های چند نفره، 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 اندازه گیری است:

- ۱ **قدرت ایستا :** برای اندازه گیری قدرت ایستا از دینامومتر و کابل تنسيومتر استفاده می شود (مانند تصویر). این روش اندازه گیری، روش آزمایشگاهی نیز خوانده می شود؛ از این رو افراد به سادگی به ارزیابی قدرت عضلانی خود قادر نیستند و در سطح مدارس نیز نیازی به اندازه گیری قدرت نیست.



دینامومتر



کابل تنسيومتر

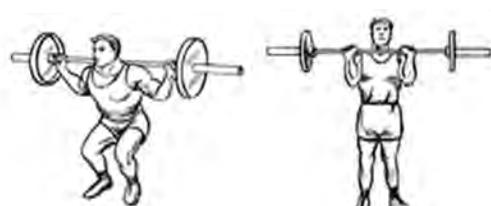
- ۲ **قدرت پویا :** برای اندازه گیری قدرت پویا از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده می شود. بلند کردن حداکثر وزنه برای یک بار، رکورد فرد در همان حرکت خواهد بود. نمونه ای از این حرکات در شکل های زیر قابل مشاهده است. این روش به روش میدانی نیز معروف است.



آزمون پرس سینه



آزمون سه سربازو



آزمون اسکوات



آزمون پرس سرشانه

**اندازه گیری انواع استقامت عضلانی :** مهم ترین آزمون های موجود برای سنجش استقامت عضلانی، آزمون های دراز و نشست، بارفیکس و آزمون شنا روی دست (شنای سوئی) است. واحد ارزیابی استقامت عضلانی محاسبه تعداد تکرار یا مدت انقباض است.

### آزمون دراز و نشست

**شرح آزمون :** فرد به پشت می خوابد، طوری که زانوها خمیده باشد و کف پاها با تشك تماس داشته باشد. محل قرار گرفتن دست ها، کنار گوش ها و یا روی سینه به صورت ضربه ری است. با شنیدن فرمان شروع، شخص بالاتنه را تا حدی که آرنج با زانو تماس یابد، بالا می آورد و مجدداً به وضعیت شروع بازمی گردد و این عمل را تا ۱ دقیقه تکرار می کند.

### نکات مهم در اجرای حرکت:

- تماس کتف‌ها با زمین، هنگام پایین آوردن تنہ
- جدا شدن 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.



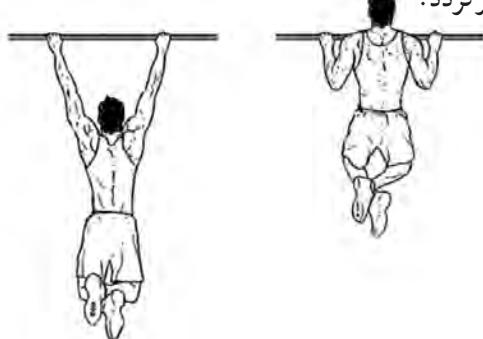
ارزشیابی: تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز آزمون ثبت می‌شود.

جدول هنجار آزمون دراز و نشست (تعداد در یک دقیقه)

جنس	سن	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
پسران	۱۵-۱۷	۶۰ بالاتر از	۴۴-۵۹	۳۸-۴۳	۲۸ پایین‌تر از
دختران	۱۵-۱۷	۵۴ بالاتر از	۳۸-۵۴	۳۰-۳۷	۳۰ پایین‌تر از

### آزمون بارفیکس (ویژه پسران):

شرح آزمون: دانش‌آموز میله بارفیکس را در حالتی که دو دست بیشتر از عرض شانه باز شده‌اند، می‌گیرد. بدن کاملاً کشیده و صاف و بدون حرکت، پشت دست‌ها رو به صورت باشد و پاهای 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 پاهای مانند تصویر به هم قلاب شود.

### ارزشیابی:

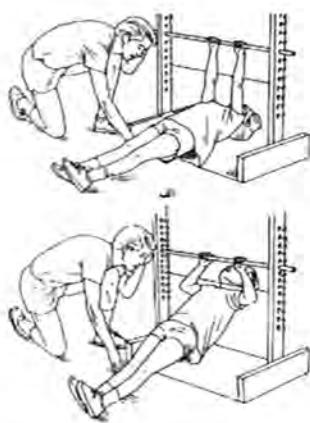
تعداد تکرارهای صحیح بدون محدودیت زمان شمارش و به عنوان رکورد ثبت می‌شود.

جدول هنجار آزمون بارفیکس پسران (رکوردها به تعداد)

سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
۱۵-۱۷	۱۵ بالاتر از	۸-۱۴	۴-۷	۳ پایین‌تر از

## آزمون کشش از بارفیکس اصلاح شده

**روش اجرا :** این آزمون برای دانش‌آموزانی که ضعف عضلات کمربرند شانه‌ای دارند، ابداع شده است. آزمون به صورت خواهیده به پشت اجرا می‌شود و بخشی از وزن بدن به پاشنه‌ها منتقل می‌شود. آزمودن شونده به پشت زیر میله بارفیکس دراز می‌کشد، طوری که شانه‌های او زیر میله قرار گیرد. سپس میله 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 کش 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)

زنگ متوسط	متوسط	خوب	عالی	سن (سال)	جنس
پایین تر از ۱۰	۱۱-۱۹	۲۰-۲۹	بالاتر از ۳۰	۱۵-۱۸	پسران
پایین تر از ۵	۶-۱۴	۱۵-۲۳	بالاتر از ۲۴	۱۵-۱۸	دختران

## آزمون شنا :

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



### نکات مهم در اجرای حرکت :

- پایین آوردن سینه تا تزدیک زمین
- صاف شدن آرنج‌ها هنگام برگشت به وضعیت شروع
- حفظ هم‌راستایی شانه، کمر و پاهای هنگام اجرای حرکت
- 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 سوئیڈی (رکوردها به تعداد)					
زیر متوسط	متوسط	خوب	عالی	سن (سال)	جنس
پایین تراز ۲۰	۲۱ - ۲۹	۳۰ - ۳۹	بالاتراز ۴۰	۱۵ - ۱۶	پسران
پایین تراز ۲۵	۲۶ - ۲۵	۳۶ - ۴۹	بالاتراز ۵۰	۱۷ - ۱۸	
پایین تراز ۹	۱۰ - ۱۵	۱۶ - ۲۲	بالاتراز ۲۳	۱۵ - ۱۶	دختران
پایین تراز ۱۲	۱۲ - ۱۷	۱۸ - ۲۴	بالاتراز ۲۵	۱۷ - ۱۸	

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

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

**شدت و تکرار :** برای افزایش قدرت، میانگین شدت مطلوب بین  $6^{\circ}$  تا  $7^{\circ}$  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  $5^{\circ}$  درصد یک تکرار بیشینه را در نظر بگیرید و تعداد تکرار بالای ۱۵ باشد. بهتر است در مدرسه تعداد تکرار ۱۵-۱۲ در نظر گرفته شود تا هم‌زمان قدرت و استقامت عضلانی تقویت شود.

**نوبت :** نوبت، اشاره به تکرارهای پشت سر هم در یک و هله تمرین دارد که به آن یک سیت هم می‌گویند. برای افراد مبتذلی 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 برنامه تمرین حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی

استقامت	قدرت	نوع تمرین	
		برنامه تمرین	شدت
٤٠ درصد یک تکرار بیشینه	٦٠ درصد یک تکرار بیشینه	شدت	٧٠
بالای ١٥	٦١٢	تکرار	
١-٣	١-٣	نوبت (ست)	
٢-٣ روز	٢-٣ روز	تعداد جلسات در هفته	

**آرایش حرکات :** برنامه 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	دلتویید
۲	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 پاهای	سرینی‌ها
۸	میانی پاهای	چهارسر ران و همسترینگ
۹	پایین پاهای	دوقلو

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

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموzan بخواهید با توجه به اصول تمرین ارائه شده یک برنامه 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 شوخي بپرهیزد.
- تمرینات را مطابق با برنامه و با مشورت معلم خود انجام دهيد.
- قبل از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنيد.
- قبل از اجرای هر حرکت، مطمئن شويد که آن را به طور صحيح انجام می دهيد.
- افراط و تفریط در اجرای تمرینات، کمکی به شما نخواهد کرد.
- برای انجام تمرینات با وزنه، حتماً یار کمکی برای خود در نظر بگيرد. سعی کنيد هیچ وقت به تنهايی تمرینات با وزنه را انجام ندهيد تا از آسیب های احتمالی و پیشامدهای پیش بینی نشده در امان باشید.
- تأثیر تمرینات مقاومتی نیاز به زمان دارد و با یک یا دو جلسه تمرین قابل دستیابی نیست؛ بنابراین در انجام تمرینات صبور باشید.
- جدولی برای خود طراحی کنید و در آن تمریناتی را که انجام می دهید ثبت کنید و میزان پیشرفت هفتگی خود را تعیین کنید.



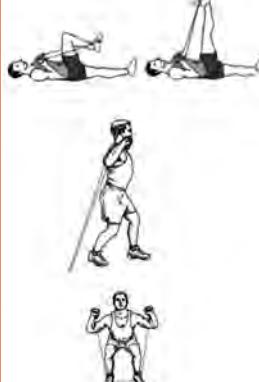
**تکلیف خانه :** از دانش آموzan بخواهید در طول هفته در برنامه تمرین مقاومتی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در جلسه بعد ارائه کنند.

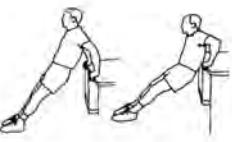
## نمونه تمرینات مقاومتی در مدرسه

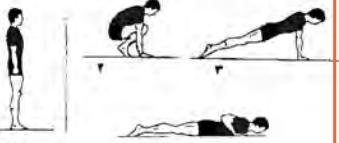
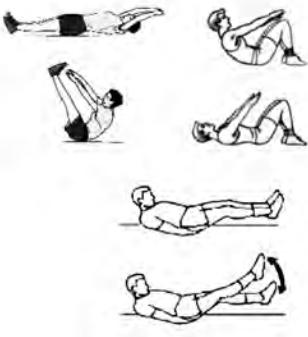
تمرینات مقاومتی را می‌توان با استفاده از وزن خود افراد و بدون ابزار و سیله اجرا کرد، این تمرینات به صورت یک نفره، دو نفره و گروهی قابل انجام است. ولی از آنجا که استفاده از وسایل تمرینی متنوع، انگیزه را برای اجرا افزایش می‌دهد، بهتر است برای انجام تمرینات مقاومتی نسبت به تهیه دمبل، کش و توپ طبی اقدام 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 بهره لازم را ببرید و به توصیه‌های زیر توجه کنید:

- از انواع تمرینات بدون سیله، با وزنه، توپ و کش در برنامه خود استفاده کنید.
- با ساخت وسایل ساده مانند بطری‌های پرشده 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 به طور متناوب به کار گرفته شوند تا فرصت استراحت وجود داشته باشد.

### نمونه تمرینات مقاومتی

نمونه تمرین بدون سیله (وزن فرد)	نمونه تمرین با کش	نمونه تمرین با توپ	نمونه تمرین با وزنه	تعداد جلسه	تعداد تکرار	وهلة تمرینی	گروه عضلانی
				۲-۳	۸-۱۲	۱	چهارسران، همسترنینگ، سرینی بزرگ

				۲-۳	۸-۱۲	۱	سینه‌ای بزرگ، دلتوید قدامی، سه سر بازو
				۲-۳	۸-۱۲	۱	پشتی بزرگ، دلتوید خلفی، دوسر بازو
				۲-۳	۸-۱۲	۱	دلتوید، سه سر بازو
				۲-۳	۸-۱۲	۱	دوسر بازو
				۲-۳	۸-۱۲	۱	سه سر بازو

				۲-۳	۸-۱۲	۱	راست کننده ستون مهره‌ها
				۲-۳	۸-۱۲	۱	شکم

## «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 هر کدام 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.

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

### در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش‌آموز :

پایه دهم	<ul style="list-style-type: none"><li>– با درک مفهوم انعطاف‌پذیری، دستورالعمل انجام تمرينات بهبود انعطاف‌پذیری را شرح دهد.</li><li>– با بررسی انواع تمرينات کششی، تمرينات کششی مناسب خود را انتخاب کند.</li><li>– با به کارگیری توصیه‌های تمرينی و شرکت منظم در تمرينات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.</li></ul>
پایه یازدهم	<ul style="list-style-type: none"><li>– با شناخت نحوه ارزیابی انعطاف‌پذیری، آن را ارزیابی کند.</li><li>– با کنترل سطح پیشرفت خود و شرکت منظم در تمرينات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.</li></ul>
پایه دوازدهم	<ul style="list-style-type: none"><li>– با درک روش صحیح حفظ و ارتقای انعطاف‌پذیری، یک برنامه تمرينی برای خود طراحی کند.</li><li>– با دنبال کردن برنامه شخصی خود و شرکت مستقل در تمرينات کششی داخل و خارج مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.</li></ul>

### محتوای آموزشی :

#### مفهوم انعطاف‌پذیری چیست؟

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

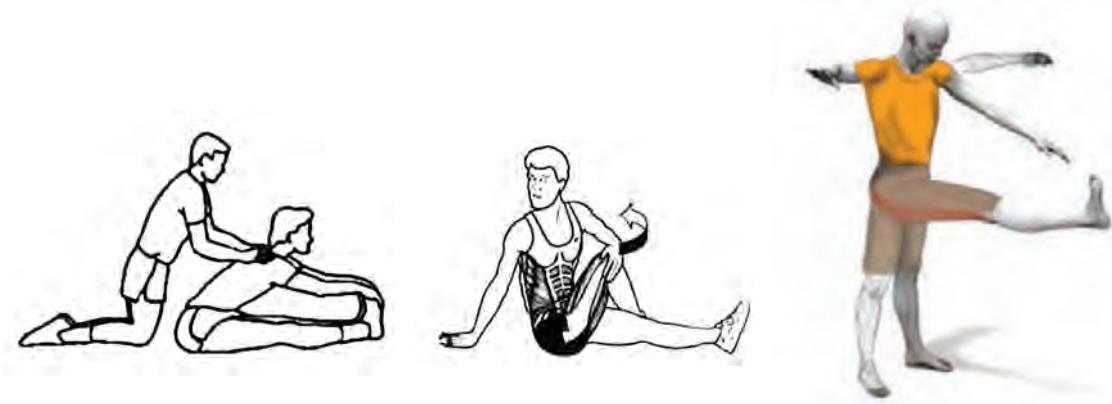
#### چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهیم؟

حرکت مفاصل و عضلات در الگوی 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 تمرينات خود استفاده می‌کنند، دچار سفتی و کوتاهی عضلات ناحیه کمر و باسن می‌شوند. از این رو برای بهبود و حفظ دامنه حرکتی مفاصل (انعطاف‌پذیری) باید با انجام تمرينات مناسب از سفتی و کوتاهی عضلات جلوگیری کنیم. تمرينات کششی از جمله تمريناتی 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 فعل، غیر فعل و کمکی فعل تقسیم می‌شود.

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

تمرینات کششی غیرفعال (ایستا) : فرد گروه عضلانی هدف را آرمیده می سازد در حالی که با کمک معلم یا یار تمرینی، بخشی از بدن را حرکت می دهد.

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



تمرین کششی PNF

تمرین کششی ایستا

تمرین کششی پویا

**نکته مهم :** در تمام جلسات آموزشی، با انجام تمرینات کششی در مراحل گرم کردن و سرد کردن بدن، می توان به تقویت انعطاف پذیری دانش آموzan کمک کرد.

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان در گروه های چندنفره بخواهید تعدادی تمرین کششی ارائه کنند.

### چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟

اندازه گیری انعطاف پذیری نیاز به کمک دارد که بهتر است توسط افراد مطلع صورت گیرد. ارزشیابی بی دربی نیز ضرورتی ندارد و هر ۶ تا ۴ هفته یک بار توصیه شده است. برای ارزیابی از انعطاف پذیری، آزمون های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت اند از:

آزمون تنہ به جلو : روی زمین بشینید، طوری که پاهای کاملاً کشیده باشد. کف پاهارا (مطابق شکل) به نیمکت آزمون بچسبانید، سپس بدون اینکه زانو خم شود، به جلو خم شوید و دست های خود را در حالی که کنار هم هستند روی خط کشی که روی نیمکت قرار دارد به طرف جلو ببرید. عدد لمس شده که به سانتی متر است، اندازه انعطاف پذیری را مشخص می کند.



## نکات مهم در اجرای حرکت :

- قبل از آزمون بدن آماده باشد (گرم کردن).
- کف پاها به دیواره جعبه اندازه گیری کاملاً چسبیده باشد.
- زانوها در هنگام اجرا خم نباشد.
- دست های روی صفحه مدرج در یک امتداد کشیده شوند.
- در حین انجام آزمون، باسن فرد از زمین جدا نشود.
- شخص در لحظه آخر کشش دست ها، مکث داشته باشد و از ضربه زدن پرهیز دهد.

## ارزشیابی :

میزان حرکت دست روی صفحه مدرج تعیین کننده سطح انعطاف پذیری است. این مقدار به سانتی متر ثبت می شود.

جدول هنگار آزمون تنه به جلو (سیت اند ریچ) (رکوردها به سانتی متر)					
زیرمتوسط	متوسط	خوب	عالی	سن (سال)	جنس
پایین تر از ۲۰	۲۱-۲۹	۳۰-۳۹	۴۰ بالاتر از	۱۵-۱۶	پسران
پایین تر از ۲۵	۲۶-۳۵	۳۶-۴۴	۴۵ بالاتر از	۱۷-۱۸	
پایین تر از ۳۰	۳۱-۳۷	۳۸-۴۵	۴۶ بالاتر از	۱۵-۱۶	دختران
پایین تر از ۳۰	۳۱-۳۷	۳۸-۴۵	۴۶ بالاتر از	۱۷-۱۸	

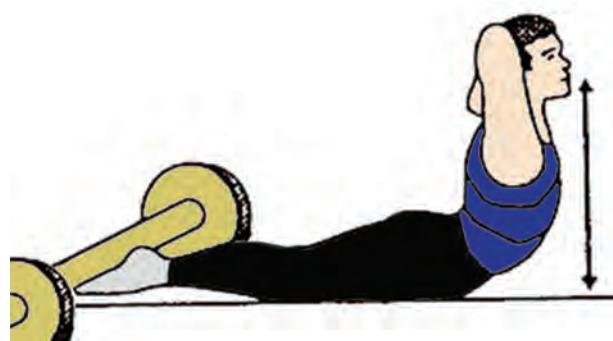
آزمون تنه به پشت (باز کردن تنه) : به سینه روی زمین دراز بکشید و در حالی که مچ پاها به وسیله فرد یا مانعی نگه داشته شده است، سعی کنید تا حد امکان سر و گردن و سینه و حتی ناحیه شکم خود را از زمین جدا کنید. در حد نهایی این حرکت، در صورتی که آن را به مدت ۲ ثانیه حفظ می کنید، فاصله زمین تا چانه اندازه گیری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

## نکات مهم در اجرای حرکت :

- پاها از ناحیه مچ نگه داشته شود.
- دست ها در پشت سر قرار گیرد.
- هنگام بالا آمدن از ضربه زدن خودداری شود.
- برای اندازه گیری، مکث در حرکت لازم است.

ارزشیابی : با استفاده از خطکش مقابل ورزشکار، فاصله چانه ورزشکار تا زمین به عنوان رکورد و به مقیاس

سانتی متر ثبت می شود.



جدول هنجار مربوط به آزمون تنه به پشت (رکوردها به سانتی‌متر)					
زیر متوسط	متوسط	خوب	عالی	سن (سال)	جنس
پایین تراز ۳۰	۲۱-۳۹	۴۰-۴۹	بالاتر از ۵۰	۱۵-۱۶	پسران
پایین تراز ۲۵	۲۶-۴۵	۴۶-۵۴	بالاتر از ۵۵	۱۷-۱۸	
پایین تراز ۲۵	۲۶-۴۷	۴۸-۵۴	بالاتر از ۵۵	۱۵-۱۶	دختران
پایین تراز ۴۰	۴۱-۴۹	۵۰-۵۹	بالاتر از ۶۰	۱۷-۱۸	

آزمون بلند کردن شانه‌ها : دانش‌آموز با دست‌های کشیده در بالای سر و در حالی که یک خط کش (قطعه چوب یا طناب) در دست‌های خود نگه داشته، به شکم روی زمین دراز می‌کشد. قطعه چوب را تا آنجا که ممکن است بالا می‌برد و این درحالی است که نوک پینی 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 :

فاصله بین خط کش (قطعه چوب) واقع در بین دست‌های ورزشکار تا سطح زمین به عنوان رکورد و به مقیاس سانتی‌متر ثبت می‌شود.



جدول هنجار مربوط به آزمون بلند کردن شانه‌ها (رکوردها به سانتی‌متر)					
زیر متوسط	متوسط	خوب	عالی	سن (سال)	جنس
پایین تراز ۲۵	۲۵-۳۴	۳۵-۴۴	بالاتر از ۴۵	۱۵-۱۶	پسران
پایین تراز ۲۰	۲۰-۲۹	۳۰-۳۹	بالاتر از ۴۰	۱۷-۱۸	
پایین تراز ۳۰	۳۱-۳۹	۴۰-۴۹	بالاتر از ۵۰	۱۵-۱۶	دختران
پایین تراز ۲۵	۲۵-۳۴	۳۵-۴۴	بالاتر از ۴۵	۱۷-۱۸	

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

**چگونه یک برنامه تمرینی بهبود انعطاف‌پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟**

یک برنامه جامع بهبود انعطاف‌پذیری حداقل شامل یک حرکت ویژه هر گروه عضلات اصلی بدن است، عضلات اصلی بدن عبارت‌اند از: گردن، شانه‌ها، بالا و پائین کمر، لگن، ران و پاهای. 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، برنامه 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 آستانه درد و سوزش

**مدت هر کشش:** ۱۰۰ 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 جلسه 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 برنامه 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.
- همه گروه‌های عضلانی اصلی و نیز عضلات مخالف را بکشید.
- بر عضلات هدف که باید درگیر کشش شوند، مرکز کنید، عضله هدف را آرمیده کنید و حرکات سایر قسمت‌های بدن را به حداقل برسانید.
- کشش را ۱۰ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید.
- کشش را تا محدوده 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 به عنوان بخشی از مرحله سرد کردن برنامه ورزشی خود قرار دهید.



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

## نمونه 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 ران (نشسته)

کشش به طرفین

کشش به جلو



عضلات عقب ران (خوابیده)

عضلات عقب ران (نشسته)

عضلات عقب ران (ایستاده)



(ایستاده)

(خوابیده)

کشش عضله چهارسرaran



کشش عضله دو قلو (پشت ساق پا)



کشش جانبی تنه

کشش گریه

کشش زانو به قفسه سینه

کشش عضلات کمر



کشش مج دست



کشش مج دست



کشش قفسه سینه به کمک چار چوب در



کشش گردن (جلو و عقب)

کشش گردن (سمت)

کشش خلفی شانه

کشش در بالای سرشانه



## فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی

یکی از شایستگی‌های مهم برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه توسعه سواد حرکتی است. دانشآموزان با کسب سواد حرکتی برای مشارکت مستقل، اینمن 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 بهره لازم را خواهند برد؛ بنابراین آموزش مهارت‌های ورزشی، قوانین، راهبردها و تاکتیک‌های ورزشی در این دوره تحصیلی امری ضروری است. البته باید امکان انتخاب ورزش مورد علاقه برای دانشآموزان فراهم شود؛ زیرا به اعتقاد بسیاری از کارشناسان برنامه 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 نحوه آموزش شش رشته ورزشی رایج در مدرسه شامل فوتسال، هنبال، والیبال، بسکتبال، بدمنتون و تنیس روی میز ارائه شده است. معلمان می‌توانند متناسب با امکانات موجود فضای آموزشی، پاسخگوی علایق گروه‌های مختلف دانشآموزان باشند.

#### جدول معرفی عنوانین دروس فصل مهارت‌های حرکتی و ورزشی

##### موضوع پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم

- چگونه بسکتبال بازی کنیم؟
- چگونه فوتسال بازی کنیم؟
- چگونه بدمنتون بازی کنیم؟
- چگونه والیبال بازی کنیم؟
- چگونه هنبال بازی کنیم؟
- چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

#### رهنمودهای آموزشی

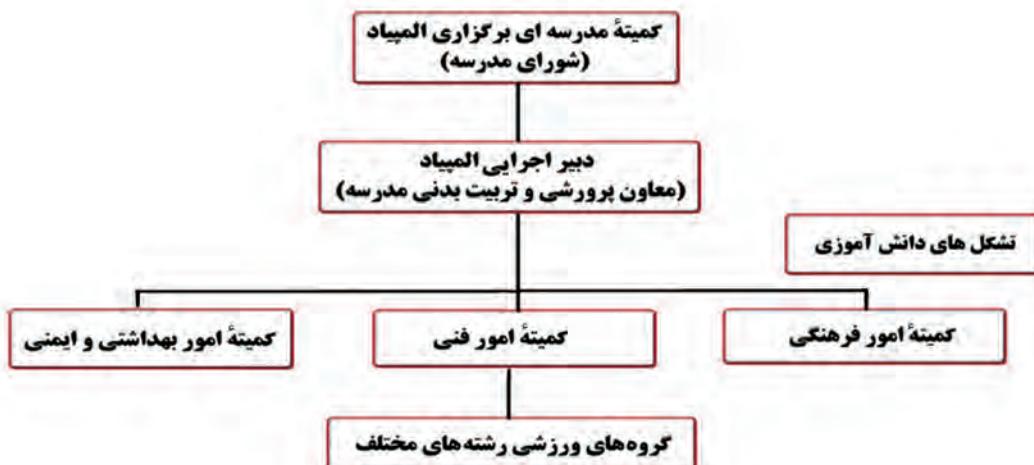
- به دانشآموزان فرصت دهید در هر سال تحصیلی رشته ورزشی خود را انتخاب کنند.
- دانشآموزان مجازند یک رشته ورزشی را حداکثر برای دو سال انتخاب کنند.
- در هر جلسه حداقل نیمی از زمان کلاس را به بازی‌های ورزشی و آموزش مهارت اختصاص دهید.
- با توجه به آموزش سطح مقدماتی مهارت‌های ورزشی در دوره اول متوسطه، توصیه می‌شود در این دوره به جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) به آموزش مهارت و تکنیک پرداخته می‌شود، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده شود. درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانشآموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربه 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 در گیر مهارت‌های ورزشی می‌کند، به‌طوری‌که در خلال بازی و برای کسب نتیجه بهتر، آنها خود لزوم توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی را درک می‌کنند و داوطلب آموزش و فرآگیری 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 توانم با کسب درجاتی از موفقیت کنید.

رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای) 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 درون مدرسه‌ای)

المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت است از برگزاری بازی‌ها و رقابت‌های مختلف ورزشی درون کلاسی، بین کلاسی و بین پایه‌ای که با توجه به علایق دانشآموزان، امکانات مدرسه و شرایط اقلیمی منطقه در یک دوره زمانی مشخص از سال تحصیلی برگزار می‌شود. دستورالعمل مربوط به این رویدادها از طرف معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت متبع تدوین شده 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 درون مدرسه‌ای با شورای مدرسه به عنوان ستاد برگزاری المپیاد است. مدیر آموزشگاه ریاست این ستاد را عهده‌دار است و معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه به عنوان 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 برگزارکننده المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت‌اند از:

- وظایف دبیر اجرایی: تشکیل گروه‌های دانش آموزی، تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و....
- وظایف کمیته فرهنگی المپیاد: انجام امور افتتاحیه و اختتامیه، تهیه سروд، بروشور، تبلیغات و....
- وظایف کمیته امور فنی: تنظیم جدول برگزاری بازی‌ها، پیش‌بینی وسائل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز، نظارت بر اجرای قوانین و مقررات فنی بازی‌ها، تعیین داوران، تنظیم و ارائه نتایج فنی رقابت‌ها.
- وظایف کمیته امور بهداشتی و ایمنی: جذب دانش آموزان داوطلب به همکاری در امور بهداشت، نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد، پیش‌بینی جعبه کمک‌های اولیه در زمان بازی‌ها، ارائه محتواهای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش آموزان، تهیه فرم گواهی تأیید سلامت دانش آموزان، ایمن‌سازی محوطه اجرای مسابقات.

**– 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 رشته 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، رژه 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. به عنوان نمونه در صورت کم بودن تعداد تیم‌ها و داشتن زمان کافی می‌توانید بازی‌های بین کلاسی را به صورت دوره‌ای انجام دهید.
- در رویدادهای رقابتی درون کلاسی، بر چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان به موارد زیر توجه کنید :
  - توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همه تیم‌ها با یکدیگر
  - تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم‌سطح با یکدیگر
  - تشکیل تیم‌ها توسط دانشآموزان
- در رویدادهای رقابتی بین کلاسی 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 درون کلاسی قوانین را به گونه‌ای تنظیم کنید که دانشآموزان کم‌مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به طور 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 فاصله 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 آموخته دهید و قوانین را با توجه به سطح مهارت دانشآموزان تعديل کنید.
- زمان بازی را با توجه به تعداد دانشآموزان و زمان در اختیار تعیین کنید. در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت 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 به عنوان تماشاچی تنها ناظره‌گر فعالیت دو تیم شرکت کننده خواهد بود.
- در جریان برگزاری مسابقات از ارائه جزئیات، توصیه و انتقاد پیش از حد خودداری کنید.
- به دانشآموزان در خصوص ابراز هیجانات پیش از حد، اعتراض به نحوه قضاؤت 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 عکس العمل مناسب، پس از برد یا باخت، همچنان به انجام وظایف آموخته خود ادامه دهید.
- از کمک‌های داوطلبانه اولیایی 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.

**نکته 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 :** ارائه 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.

**ارائه 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 رویکرده رشدیافته را در بازیکنان پرورش دهد که شامل : سخت‌کوشی و پشتکار، یادگیری مداوم، استقبال از چالش‌ها و نرسیدن از رسک کردن است.

تمرین مناسب باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد :

■ هدفدار و امتیازی

■ روابطی 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

**نکته مهم :** لبخند، نشاط و لذت بردن 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 با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «پای خود را از زمین جدا کن» یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سرعی به دست می‌آورند. مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه 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 فرایگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکت علاقه‌مند می‌شود. در عین حال، معلم باید بداند فرم و صورت حرکت یک مسئله 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 اندازه آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد، بنابراین فراموش نکنید که حضور معلم، تشویق او، صبر و باورش نسبت به رشد علائق و توانایی دانشآموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن می‌سازد.

**نکته مهم :** بازخورد معلم باید به گونه‌ای 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 نقطه 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 خطای 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.

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



## چگونه بسکتبال بازی کنیم؟

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

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان :

- قوانین بازی بسکتبال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کارگیری 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 توب نشان دهد.
- در طول بازی بسکتبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بسکتبال مشارکت فعال داشته باشد.

## معرفی عناوین آموزش بسکتبال

- خلاصه قوانین و مقررات بسکتبال

- مروری بر آموخته‌های قبل

- توب‌گیری از سبد (ریباند)

- گول زدن یا فریب

- چرخش پا

- تغییر مسیر

- پست‌های بازیکنان در بسکتبال

- سد کردن یا اسکرین

- اصول کلی حمله تیمی

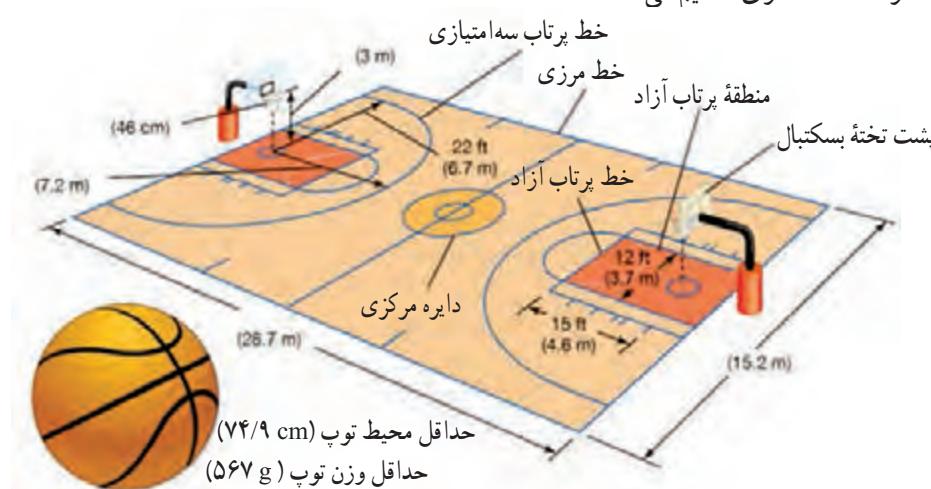
- تاکتیک‌های حمله تیمی

- اصول کلی دفاع

## خلاصه قوانین و مقررات بسکتبال

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

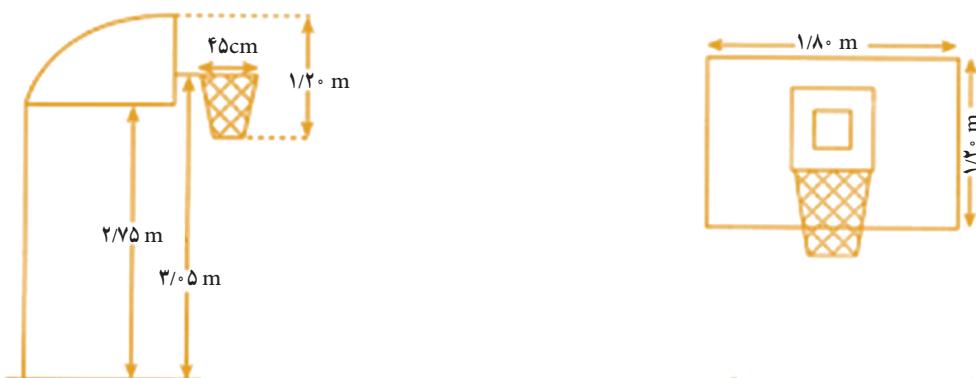
■ **ابعاد زمین :** برای رقابت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال دارای ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض است. برای سایر مسابقات و رقابت‌ها این ابعاد می‌توانند متفاوت در نظر گرفته شوند که تابع قوانین فدراسیون بسکتبال است. سالن قانونی حداقل دارای ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط انتهایی 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 رویت است. دقیقاً در مرکز زمین دایره‌ای به شعاع  $1/80$  متر رسم شده است. همچنین خطی موازی خطوط انتهایی، زمین را از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کند.



■ **منطقه پرتاب سه امتیازی** : منطقه سه امتیازی محوطه بیرونی نیم دایره‌ای به شعاع  $6/25$  متر است که مرکز آن زیر مرکز حلقه بسکتبال است و از خط عرضی  $1/575$  متر فاصله دارد.

■ **مناطق محدودشده و خطوط دالان پرتاب آزاد** : «منطقه محدودشده» یا «منطقه سه ثانیه» یا محوطه‌ای است به شکل ذوزنقه یا مستطیل که قاعده کوچک آن «خط پرتاب آزاد» است و قاعده بزرگ آن روی خط انتهای قرار گرفته است و دو ساق ذوزنقه از خطوط دالان تشکیل شده است. فاصله خط پرتاب آزاد تا خط انتهای  $5/8$  متر است. خطوط دالان به دو انتهای نیم دایره‌ای به شعاع  $1/8$  متر می‌پیوندد که مرکز این نیم دایره نقطه وسط خط پرتاب آزاد است. نیمه مکمل این نیم دایره باید در داخل منطقه محدودشده، با خطوط منقطع رسم شود. در طول خطوط دالان پرتاب آزاد فواصلی معین با خطوط کوچک مشخص می‌شود که در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان در آن نقاط جاگیری می‌کنند.

■ **تحته و پایه بسکتبال** : تخته‌های بسکتبال از جنس چوب و به ضخامت  $3$  سانتی‌متر هستند. البته استفاده از شیشه طلقی به همان ضخامت نیز ممکن است. ابعاد تخته  $1/80$  متر افقی و  $1/05$  متر عمودی و فاصله لبه پایین تخته از زمین  $2/9$  متر است. این ابعاد مخصوص رقابت‌های المپیکی و جهانی است. برای سایر بازی‌ها اعم از منطقه‌ای یا ملی می‌توان از ابعاد قدیمی ( $1/80$  متر افقی و  $1/20$  متر عمودی) استفاده کرد.



— **سبدها** : سبد بسکتبال از دو قسمت حلقه و تور تشکیل می‌شود. جنس حلقه از فولاد است و حداقل  $1/6$  سانتی‌متر و حداکثر  $2$  سانتی‌متر ضخامت دارد. قطر داخلی حلقه حداقل  $45/7$  و حداکثر  $45/7$  سانتی‌متر است و به رنگ نارنجی رنگ آمیزی می‌شود.



— **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  $3/05$  متر و فاصله حلقه تا تخته  $15$  سانتی‌متر است.

■ **توب** : توب بسکتبال، کروی و نارنجی رنگ است و جنس آن از چرم، پلاستیک و یا مواد مصنوعی است. محیط توب کمتر از ۷۵ سانتی‌متر و بیش از ۷۸ سانتی‌متر نیست. وزن توب حداقل ۵۶۷ گرم و حداکثر ۶۵۰ گرم است. اگر توب به میزان مناسب باد شود، وقتی آن را از ارتفاع  $1/8^{\circ}$  متر رها کنیم، پس از برخورد با زمین بازی تا ارتفاع  $1/2^{\circ}$  متر (حداقل) یا  $1/4^{\circ}$  متر (حداکثر) بالا می‌آید.



■ **بازیکن** : یک عضو تیم که در محوطه 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  $10^{\circ}$  دقیقه‌ای با  $2^{\circ}$  دقیقه زمان استراحت در بین کوارترهای ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و یک زمان استراحت  $10^{\circ}$  دقیقه‌ای در بین کوارترهای ۲ و ۳ (نیمه بازی) تشکیل شده است. فاصله زمانی برای استراحت تیم‌ها در انتی نیمه بازی  $1^{\circ}$  دقیقه و فاصله زمانی در بین وقت‌های اضافی  $2^{\circ}$  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 توب در جریان است یا خیر. اگر این بازیکن در کل طول مسابقه (چهار زمان  $10^{\circ}$  دقیقه‌ای و تایم‌های اضافه) پنج خط انجام دهد از بازی 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.

■ **جريمه خطای فنی** : ثبت خطاب رای بازیکن، مربی یا ذخیره‌ها و دادن دو پرتاب آزاد برای تیم مقابل. فرد پرتاب کننده توسط کاپیتان تیم معرفی می‌شود. مالکیت توب نیز به تیم پرتاب کننده داده خواهد شد.

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

■ **خطاهای تیمی** : خطاهای هر بازیکن همچنین به عنوان خطای تیمی ثبت می‌شود. وقتی که یک تیم دارای ۴ خطای تیمی می‌شود متعاقب هر خطای بازیکن این تیم، دو پرتاب آزاد به تیم مقابل تعلق می‌گیرد (استثنای در صورتی که بازیکن مرتكب خطای تیم، دارای توب بشود مالکیت توب از تیم حمله گرفته می‌شود و در نزدیک‌ترین خط کناری در اختیار تیم مدافعان 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 پنج و هر خطای متعاقب آن دو پرتاب آزاد به بازیکنی که خطای روی وی صورت گرفته است پاداش داده می‌شود.

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

**خطای طرفین :** خطایی است که به‌طور هم‌زمان دو بازیکن روی هم انجام می‌دهند یا یک بازیکن از هر تیم به‌طور هم‌زمان مرتكب خطای شوند.

**جریمه :** خطای شخصی برای هر یک از بازیکنان ثبت می‌شود و تیمی که هنگام وقوع خطای مالک توب بوده همچنان مالک توب خواهد بود. اگر هیچ کدام از تیم‌ها مالک توب نبوده باشند داور اعلام جامپ بال 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 روحیه ورزشکاری صورت گیرد منجر به ثبت خطای اخراج بازیکن خطایکار می‌شود. در شرایطی که دو پرتاب داشته باشد دو پرتاب اعمال خواهد شد. انجام دو خطای غیر ورزشی نیز موجب دیسکالیفه بازیکن می‌شود، یا شرایطی که داور تشخیص دهد که اعمال بازیکن در راستای بازی نیست یعنی به‌طور مثال بازیکنی که از پشت روی مهاجم تک به تک با حلقه خطای کند، هدفش دفاع کردن نیست هدفش خطای کردن است و این کار خارج از اصول بازی است و بازیکن باید اخراج شود.

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

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

**رانینگ :** اگر بازیکن صاحب توب بدون اینکه توب 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 توب بپرد و همراه با توب فرود بیاید رانینگ انجام داده است، پس باید قبل از فرود توب را یا پاس دهد، یا شوت بزنند یا توب را رها کند. اگر بازیکن در حالت ایستاده (بدون حرکت) توب را دریافت کند و قبل از شروع دریبل خود سه گام برود در این شرایط نیز بازیکن مرتكب تخلف رانینگ شده است. اگر بازیکن در حین انجام چرخش پا (پیوت) متوالی، پای ثابت خود را جایه‌جا کند در این شرایط رانینگ انجام داده است. اگر بازیکن توب 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 به طور ناخواسته و یا ریوده 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 هنگامی که 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 دو دست یا با یک دست و بدنه 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 درحالی که 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 به دست آوردن کنترل توپ و یا تلاش برای جلوگیری از ارسال یک پاس به یار حریف و یا شوت اطلاق می‌شود.

■ جامپ بال (بین الطفین) : 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 بازاویه و ارتفاع مناسب به هوا می‌اندازد و دو بازیکن مخالف سعی در گرفتن توپ به نفع تیم خود می‌کنند.

■ خارج از محدوده بازی : به منطقهٔ خارج از خطوط کناری و انتهایی اشاره دارد، همچنین پشت تختهٔ حلقه و نیز میلهٔ نگهدارنده 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 محدوده زمین.



## مروری بر تاکتیک‌های مقدماتی

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

### بازی ۱ علیه ۱

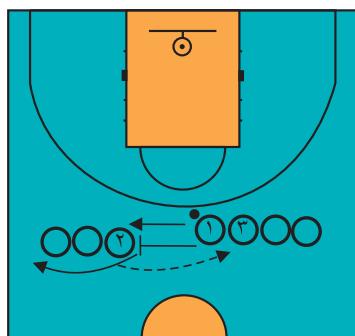
موقعیت‌های ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که داشش آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را مرور کنند.

#### نکات مهم در بازی ۱ علیه ۱ :

- مهم‌ترین وظیفه بازیکن صاحب توپ قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه‌گانه است.
- مهم‌ترین وظیفه بازیکن بدون توپ آزاد شدن است.
- بازیکن بدون توپ نباید پس از برش به هم‌تیمی خود خیلی نزدیک شود، زیرا به این ترتیب مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.
- بازیکنی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

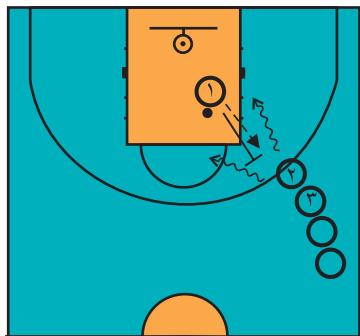
### تمرین ۱

- هر گروه از داشش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می‌گیرند.
- داشش آموز ۱، توپ را به داشش آموز ۲ پاس می‌دهد و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
- داشش آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که داشش آموز 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.
- داشش آموز 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 صفت 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 مدافعان عبور و کسب امتیاز کند، یا توپ را به طرف سبد شوت کند.

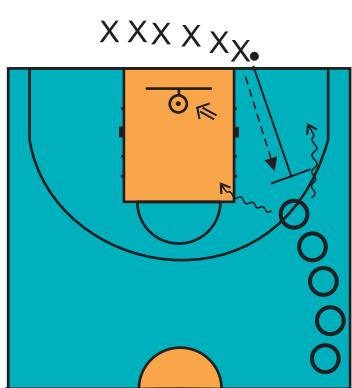
- دانشآموز ۲ حداقل ۵ ثانیه برای تصمیم‌گیری فرصت دارد.

- پس از انجام حرکت، دانشآموز ۲ تبدیل به مدافع می‌شود و دانشآموز ۳ به عنوان مهاجم توپ را دریافت می‌کند.

- دانشآموز ۱ به انتهای صفت 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 به عنوان مهاجمان در یک صفت قرار می‌گیرند.

- گروه دیگر از دانشآموزان در صفت دیگر و به عنوان مدافعان قرار می‌گیرند.

- معلم به صورتی برنامه‌ریزی کند که دانشآموزان هم‌سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.

- هر دانشآموز از گروه مهاجمان توسط دانشآموزی از گروه مدافعان دفاع می‌شود.

- دانشآموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانشآموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار می‌گیرد و با دریبل به سمت 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.

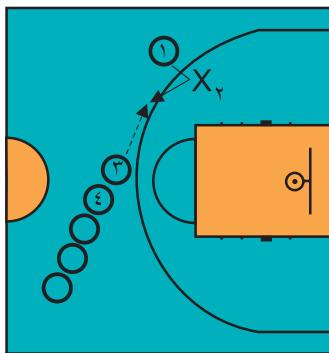
- در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می‌شود.

- هرگونه خطأ 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 به عنوان برنده معرفی می‌شود.

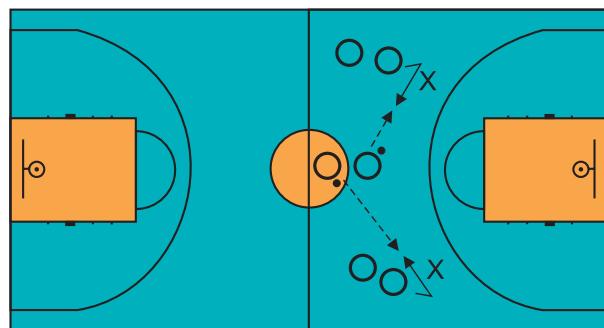
#### تمرین ۴



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

#### تمرین ۵

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

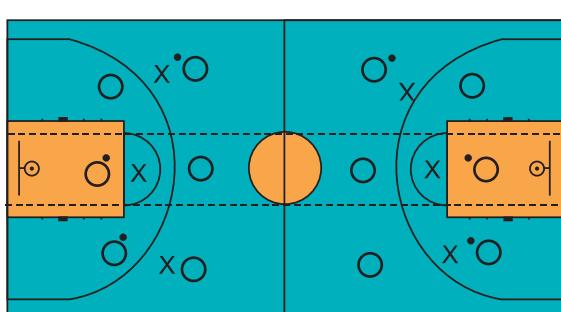
### وظایف دانش‌آموز بدون توپ

- از تزدیک شدن پیش‌از‌حد به هم‌تیمی اش 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 آماده دریافت توپ باشد.

- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدوده 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 به صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای، توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دو دانش‌آموز حمله نمی‌توانند پیش از 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 به صورت زیر است :

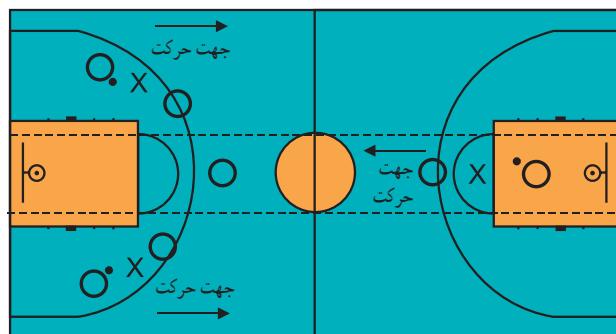


- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید ردوبل کنند امکان ورود سایر دانشآموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله 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 انتهای زمین در یکی از مناطق مستقر می‌شود و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می‌کند.
- دانشآموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به سمت 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 منطقه 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 نیمة زمین نیز سازماندهی کرد.



**نکته 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 توب و دیگری بدون توب است.

### وظایف دانش‌آموز صاحب توب

– دانش‌آموز صاحب توب علاوه بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم‌تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

– در این موقعیت تصمیم‌گیری برای دانش‌آموز صاحب توب قدری دشوارتر می‌شود. به طور مثال اگر مدافعی در نزدیکی خود ندارد شاید تصمیم او نزدیک‌تر شدن به سبد با دریبل است، در صورت عکس العمل مدافع، شاید با تعویض دست یا تغییر سرعت یا مسیر از روی عبور کند. اگر امکان شوت زدن برای او فراهم نشود، ممکن است توب را به هم‌تیمی خود که آزاد است پاس دهد.

### وظایف دانش‌آموز بدون توب

– دانش‌آموز بدون توب بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توب، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توب است.

– همچنین باید خود را آزاد کند و با فاصله مناسب از هم‌تیمی اش در محلی مستقر شود که در آن مدافعی حضور ندارد تا دریافت کننده پاس شود. اگر این دانش‌آموز به کنده در زمین حرکت کند، گرفتن توب برای مدافع ساده‌تر خواهد بود.

– دانش‌آموز بدون توب می‌تواند برای عبور از مدافع خود از پشت یا جلوی او حرکت کند.

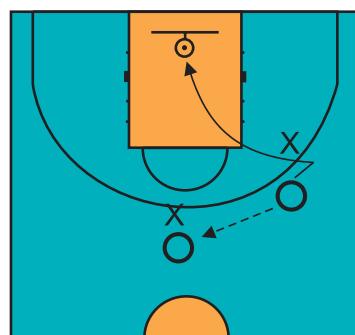
○ برش از جلو : هنگامی است که دانش‌آموز برش کننده از بین توب و مدافع خود حرکت می‌کند.

○ برش از پشت : زمانی است که مدافع بین توب و برش کننده قرار می‌گیرد.

– از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توب به سمت سبد استفاده کرد.

– همچنین دانش‌آموز بدون توب می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش  $V$  ترکیب کند تا به راحتی از مدافع عبور کند.

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



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

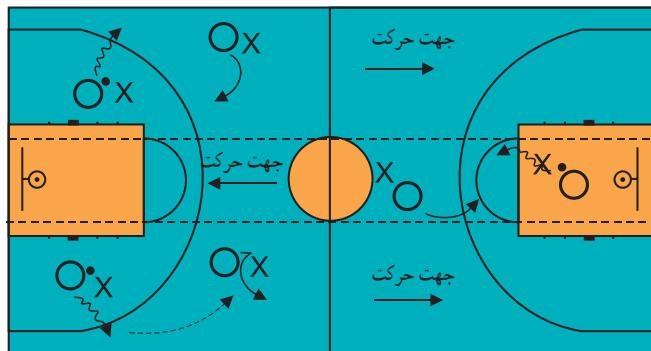
### رهنمودهای آموزشی

- با توجه به موارد فوق، دانشآموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازند.
- با مشاهده بازی دانشآموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنها اطمینان حاصل کنند.
- به عنوان داور نیز بازی را اداره و در صورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانشآموزان کم مهارت‌تر در جهت حصول اهداف بزرگ‌تر چشم‌پوشی کنند.
- با وجود موارد گفته شده، مهم‌ترین نکته این است که دانشآموزان حتی الامکان به‌طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی پردازنند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود، بهترین راه حل‌ها را کشف کنند. با این روش دانشآموزان بیشتر لذت می‌برند و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره‌مند می‌شووند.

### 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 به صورتی که ۲ دانشآموز در مقابل ۲ دانشآموز مدافعان حمله کنند.
  - دانشآموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
  - دو دانشآموز حمله سعی می‌کنند با قرارگرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافعت 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 به صورت 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 منطقه 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 مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را به دانشآموزان تیم حمله بدهد.



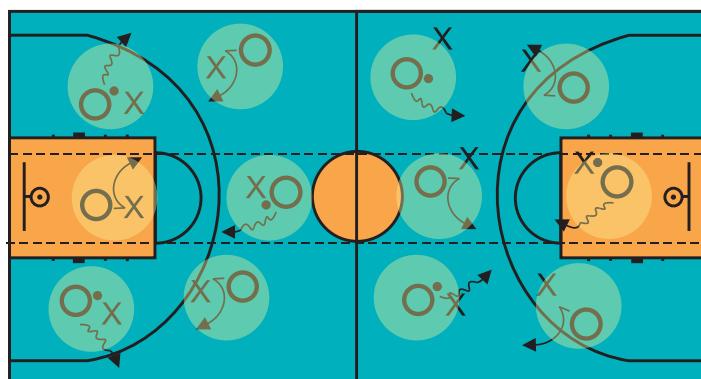
## تمرین ۲

با تقسیم زمین به سه منطقه هر گروه روی خط انتهايی زمین در يكی از مناطق مستقر می شود و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می کند.

- دانشآموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به سمت 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 منطقه 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 می کند.



### بازی ۳ علیه ۳

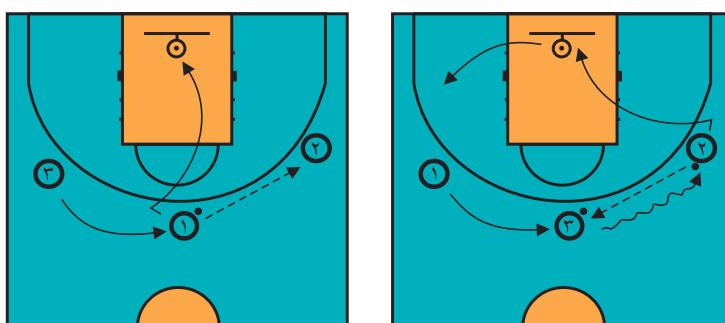
بازی ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربه بازی با محرك های تزدیک به شرایط مسابقه است. در موقعیت های ۳ به ۳، بازیکن صاحب توپ باید در مورد اینکه به کدام یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تهایی حمله کند، تصمیم بگیرد.

#### رهنمودهای آموزشی

- پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ تمرین شوند تا دانش آموز صاحب توپ شرایط آسان تری برای انتخاب دریافت کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافعان است) به دست آورد.
- در این شرایط، اگر مدافعان از دانش آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه گانه است.
- و اگر یک مدافع از دانش آموز صاحب توپ و دیگری از دانش آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش آموز بدون توپ تنها توسط یک دانش آموز دفاع می شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).
- سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با و بدون توپ) توسط یک دانش آموز دفاع می شود، انتخاب دانش آموز بدون توپ برای پاس دادن دشوارتر می شود. به همین جهت توصیه می شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمه زمین و نهایتاً در اطراف سبد انجام شود.
- مانند تمامی موقعیت های حمله ای که تاکنون معرفی شده اند، لازم است اهمیت تزدیک نشدن دانش آموزان به یکدیگر (فضاسازی در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش آموز جایه جا شده اقدام کنند.

در این موقعیت معلم باید :

- دانش آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی 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

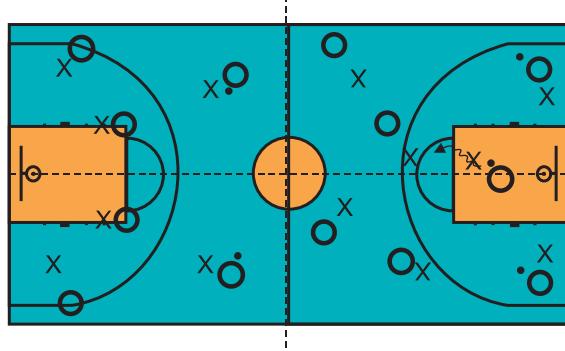
- در هر یک از حالت‌های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانشآموzan نیز استفاده شود.
- در شرایط حمله گروهی، دانشآموزن پاسدهنده باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

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

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

● مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :

- دانشآموzan مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانشآموzan مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانشآموzan مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانشآموzan حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانشآموzan گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانشآموzan 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 می کند.

● در ابتدا داشش آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.

● مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :

○ داشش آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.

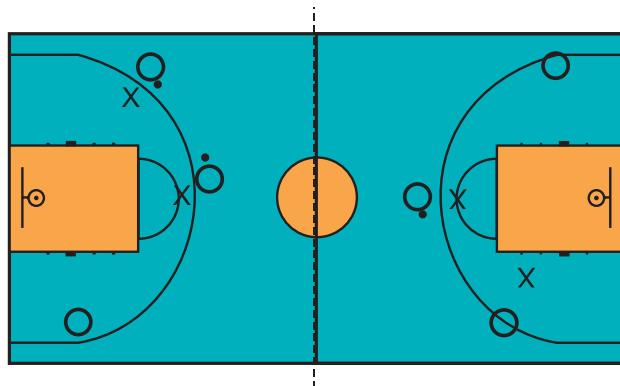
○ داشش آموزان مهاجم تنها می توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ داشش آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.

● معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که داشش آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می کند.

● تمرینات فوق را می توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازمان دهی کرد.

● تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازمان دهی کرد.



## پست‌های بازیکنان در بسکتبال

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



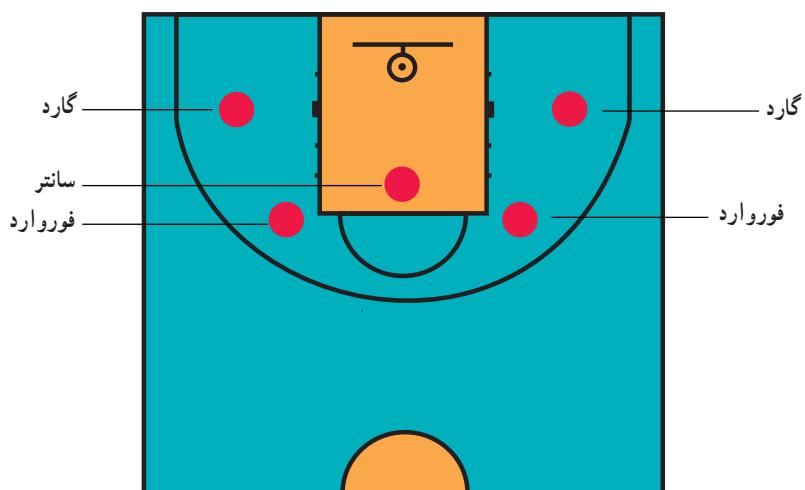
ویژگی‌های جسمانی بازیکنان در پست‌های بسکتبال

## 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 کوتاه‌قامت‌ترین 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 منطقه رأس ذوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقه پرتاب سه امتیازی مستقر می‌شوند. وظیفه آنها جلوگیری از نفوذ بازیکنان حمله به منطقه نزدیک سبد و نیز دفاع و جلوگیری از پاس موفق بازیکنان حمله و نیز کمک کردن در ریباند به بازیکنان گارد در موقع خاص است. توپ‌ربایی از وظایف دیگر این بازیکنان است که می‌تواند به راحتی تبدیل به ضد حمله شود.

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



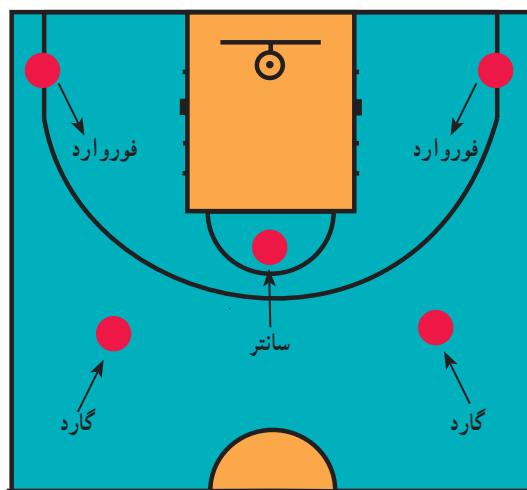
پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های دفاعی

پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت حمله (حمله عبارت است از نفوذ به نیمه 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 بر عهده دارد. دریبل توپ و عبور از سد حریف و حرکات گول زدن و دریبل‌های مهارتی از ویژگی‌های بازیکنان گارد در زمان حمله است. این بازیکنان معمولاً نزدیک به خط نیمه زمین بازی می‌کنند تا بتوانند در صورت ضرورت و نیز برای دفاع از ضدحمله 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 بدنه قدرتمند و با استقامت بالا و دارای قابلیت‌های متعدد پاس، دفاع، شوت و حمل توپ هستند. توانایی سه گام و گرفتن خط 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 شمر رساندن شوت‌های ناموفق در زیر سبد انجام وظیفه می‌کند. این بازیکن در زمان حمله تنها بازیکنی است که به طور 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 به صورت 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 متدائل‌ترین 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 قدبند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و ثانیاً بازیکن مدافع هم عرض و نزدیک مهاجم قرار گرفته است. در ادامه آموزش دو شوت ساده (درجات) و شوت سه گام در کتاب راهنمای کلاس هفتم، در این برنامه به آموزش شوت هوک که نوعی دیگر از انواع شوت به سمت سبد است می‌پردازیم.

### نحوه اجرای شوت هوک

در وضعیت سکون، بازیکن در حالی که توپ را در ناحیه 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 قدبند 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 ناحیه شکم کنترل شده است.

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

۳ با رسیدن دو دست به ناحیه کمریند شانه‌ای و سر، دست عمل کننده توپ به تنهایی حرکت حمل توپ به سمت بالا را ادامه می‌دهد و هم‌زمان دست مخالف درحالی که از ناحیه آرنج خم شده است، حالت گارد دفاعی در مقابل مدافع به خود می‌گیرد.

۴ در انتهای حرکت دست حمل کننده، 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.

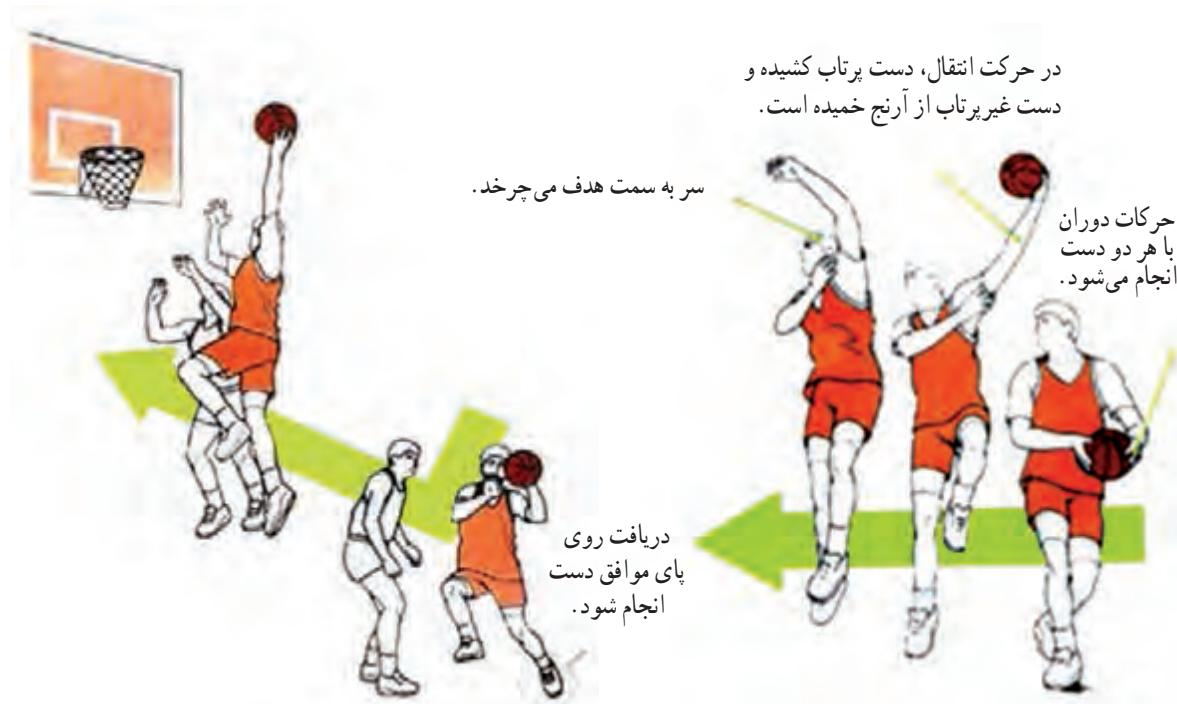
**۶** پس از پرتاپ، مچ دست در بالای سر به سمت جلو و پایین خم می‌شود.

**ب) حرکت پاهای 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 پرتاپ شروع می‌شود و سپس با دو گام متوالی ادامه می‌یابد.

(به عنوان مثال اگر دست چپ بازیکن دست پرتاپ است وی باید روی پای راست چرخش  $90^\circ$  درجه را انجام دهد و سپس پای چپ و مجدداً راست و بالا را انجام دهد.)



**أنواع شوت هوک :** شوت هوک در دو شکل کوتاه و بلند به اجرا درمی‌آید. بازیکن سانتر از شکل کوتاه هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه نزدیک به سبد و در منطقه سه‌ثانیه پرتاپ می‌شود) و بازیکنان گارد و فوروارد از شکل بلند هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه دور و خارج از منطقه سه‌ثانیه پرتاپ 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.

## توب‌گیری از سبد (ریباند)

ریباند یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بسکتبال است زیرا در زمان حمله یک ریباند موفق آغاز یک حمله جدید است و در زمان دفاع نیز ریباند موفق جلوگیری از کسب امتیاز توسط تیم مقابل و نیز آغاز یک حمله است. برای اجرای مهارت ریباند بهتر است در ابتدا این موضوع از سوی معلم کلاس مطرح شود که بازیکن همیشه باید این تفکر را در ذهن داشته باشد که هیچ توپی گل نمی‌شود و با این تفکر بازیکن همواره قبل از آگاه شدن از نتیجه یک شوت به سمت سبد هجوم می‌برد و خود را برای دریافت توب از سبد آماده می‌سازد.



## 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

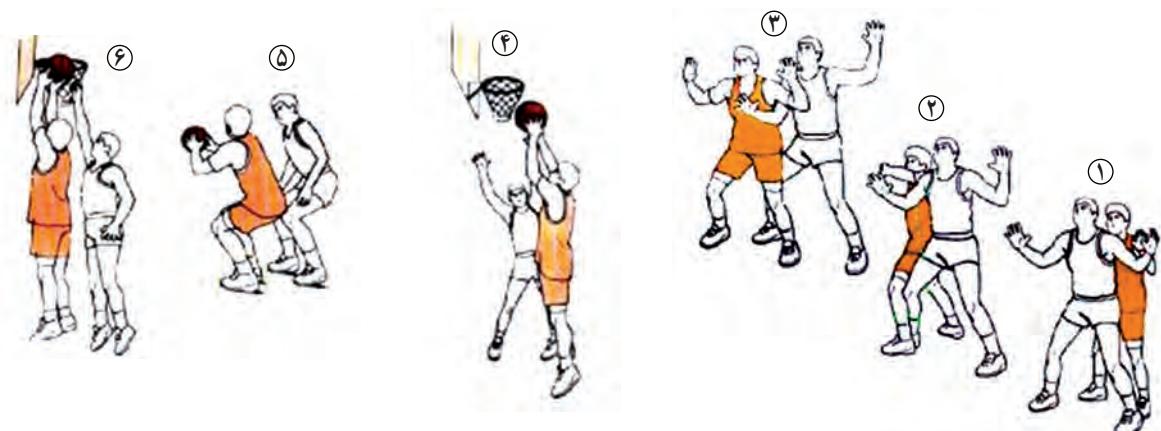
- ۱ برش پرقدرت و بلند که حاصل (عضلاتی) قدرتمند در ناحیه مچ پا، ساق پا و رانها است.
- ۲ چابکی و سرعت عکس العمل بالا که فرد را قادر می‌سازد در کمترین زمان و در بهترین نقطه مستقر و برای ریباند توب آماده شود.

### ویژگی‌های تکنیکی

- ۱ **حالت تعادلی**: قبل از ریباند، پاها به اندازه عرض شانه باز است و زانوها آماده به حالت خمیده، سر بالا، دست‌ها به اندازه عرض شانه باز و بالاتر از شانه‌ها، و مچ و انگشتان به سمت بالا خمیده است.
- ۲ **برش**: بازیکن با حرکت چرخشی دست‌ها و با فشار روی پاها برش را به صورت درجا انجام می‌دهد. در این شرایط بهترین زاویه ران با ساق پا حدود  $11^{\circ}$  تا  $13^{\circ}$  درجه است.
- ۳ **دريافت توب**: دست‌ها در حالت کاملاً مستقیم و کشیده به سمت توب حرکت می‌کنند و در بالاترین نقطه تماس، توب را دریافت می‌کنند.

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

**۵ اقدام بعد از ریباند** : متناسب با اینکه ریباند دفاعی است یا حمله‌ای اقدام بعدی بازیکن مشخص می‌شود. به عنوان مثال در ریباند تهاجمی (حمله‌ای)، آمادگی فرد برای شوت مجدد مهم‌ترین اقدام است، در حالی که 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 محوطه سه‌ثانیه کرد یا با انجام دریبل از محوطه خارج شد و یا با ارسال پاس بیسبالی یک ضدحمله را آغاز کرد.



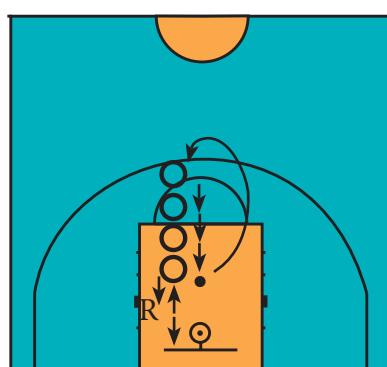
ج) وضعیت بازیکن بعد از اجرای ریباند  
(آمادگی برای شوت مجدد)

ب) حین اجرای ریباند

الف) وضعیت استقرار بازیکن قبل از اجرای ریباند

**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 به سرعت به انتهای ستون می‌رود تا نفر بعدی توپ را ریباند کند و پس از ریباند، مجددًا توپ را به تخته بزند تا نفر بعدی ریباند کند و این کار تا هر زمان که معلم صلاح بیند ادامه می‌یابد.



## گول زدن یا فریب

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

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

ب) فریب با توب

### رهنمودهای آموزشی

– در حمله فردی، مهاجم بدون توب و با توب می‌تواند فریب یا گول را اجرا کند و بلافصله 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 ... .

– 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 پیش از حد در اجرای مهارت‌های حرکتی بسکتبال نه تنها مؤثر و مفید نیست بلکه می‌تواند عامل از دست دادن توب 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 معین، ارزش ندارد.

– 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. درنتیجه انجام این روش، داشت آموزان 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. به عنوان یک مثال ساده می‌توانیم به گول نگاه بازیکنی که قصد دارد توب را به سمت یار خودی پاس دهد و هم‌زمان به جهت دیگری نگاه می‌کند و توب را به سمت دیگر ارسال می‌کند اشاره کرد که صرفاً یک نگاه ساده بازیکن تیم مدافع را به اشتباه می‌اندازد.

نکاتی که باید در فریب دادن رعایت شوند:

۱ اجرای روان و سریع حرکات به گونه‌ای که مدافع نتوانند حرکت بعدی فرد را پیش‌بینی کند.

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

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

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

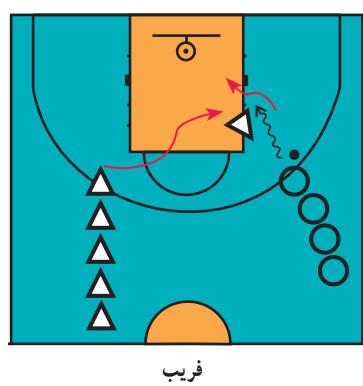
۵ دریبل مسلط و دقیق در فریب با توب

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



فریب بدون توب

انواع فریب با توب



فریب

**تمرین :** داش آموزان 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 هم زمان به منطقه ذوزنقه می‌رود و مقابل نفر اول صف ۱ وضعیت دفاعی می‌گیرد. داش آموز مالک توپ با دریبل به مدافعان تردیدک می‌شود و با قرار گرفتن در یکی از وضعیت‌های فریب، مدافع را فریب می‌کند 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.

**نکته مهم :** 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 توب. چرخش را می‌توان با توب و یا بدون توب اجرا کرد اما چرخش با توب در اجرای مهارت‌های حرکتی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که عدم اجرای صحیح آن می‌تواند منجر به خطأ و درنتیجه از دست دادن مالکیت توب شود. در کلاس هفتم با مهارت انفرادی چرخش درجا و در زمانی که مالک توب قصد حرکت بدون دریبل را دارد، آشنا شدید. در اینجا به مهارت چرخش درحالی که بازیکن پس از چرخش قصد ادامه 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 مدافعان مستقیم در یک مسیر باز برای فرار از محوطه پر از دحام 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 توب با بازیکن مدافعان، مهاجم ارتفاع دریبل را کاهش می‌دهد و با حفظ ریتم دریبل به مدافعان تزدیک 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 مدافعان چرخش را انجام دهد، دست دریبل خود را راست انتخاب می‌کند و برعکس).

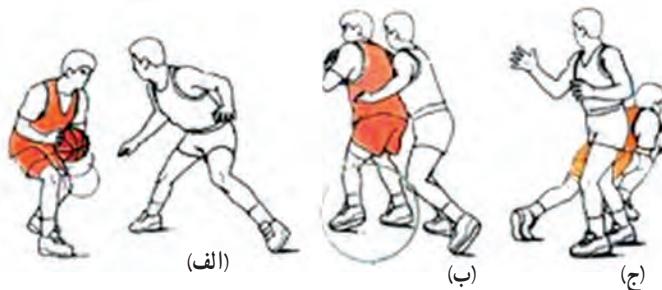
۲ با تزدیک شدن به مدافعان تا فاصله حدودی یک دست در وضعیت خمیده، مهاجم پای مخالف دست دریبل را در فاصله حدودی نیم‌متری از مرکز دو پای مدافعان قرار می‌دهد و با خم کردن زانوها وضعیت بدنی خود را برای چرخش حول محور این پا مهیا می‌سازد.

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 به دست آورد و فاصله لازم از مدافعان را رعایت کند.

۴ چرخش روی سینه پای تکیه گاه انجام می‌گیرد و پای دوم حدود ۲۵° تا ۲۸° درجه می‌چرخد، به طوری که پای متحرک مهاجم از بدن مدافعان عبور کند و مدافعان کاملاً در پشت سر مهاجم قرار گیرد و نهایتاً درحالی که با بدن خود مانع دسترسی مدافعان به توب می‌شود می‌تواند از مدافعان عبور کند.

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

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



چرخش در حال دریبل

### رهنمودهای آموزشی

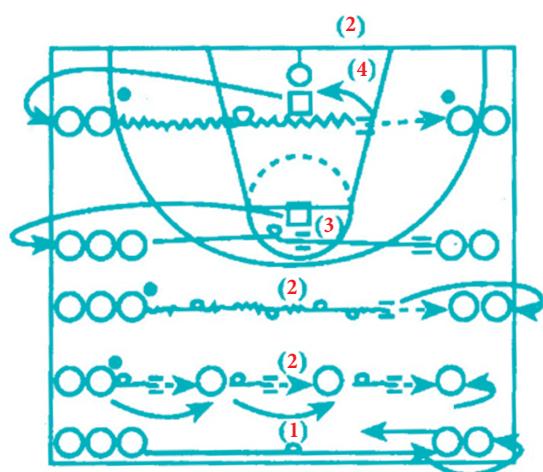
**۱** در زمان اجرای مهارت چرخش، وضعیت قرارگیری بدنی متضمن حفظ تعادل است و لذا باید پاها به میزان عرض شانه‌ها باز، زانوها خمیده، دست‌ها از ناحیه آرنج خمیده، و سر بالا باشد.

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

**۳** در زمان چرخش، قرارگرفتن بدن مهاجم بین توب و بازیکن مدافع، یک اصل اساسی است که به دور از دسترس مدافع قرارگرفتن توب کمک می‌کند.

**۴** رعایت سرعت چرخش و افزایش تدریجی سرعت در زمان اجرای مهارت بسیار مهم است و نباید دانش آموزان 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 (شوٹ جفت یا سه گام). تمرین: دانش آموزان را در ستون‌های ۵ نفره مانند شکل در زمین مستقر کنید. هر گروه به ترتیب زیر حرکات را اجرا می‌کند.



— ستون ۱ : چرخش داخلی و خارجی بدون توب

— ستون ۲ : چرخش خارجی در حین دریبل کردن

— ستون ۳ : چرخش خارجی و داخلی بدون توب

در مقابل مدافع

— ستون ۴ : چرخش خارجی در حین دریبل در مقابل مدافع

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

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

## تغییر مسیر با توب

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 مدافعان 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 به نحو اساسی و شایسته از منافع اجرای مهارت تغییر مسیر بهره‌مند شوند.

#### تغییر مسیر مهاجم با توب

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

##### ۱ تغییر مسیر مهاجم با توب در حین دریبل کردن

الف) مهاجم قبل از تزدیک 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 تزدیک 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 تزدیک پای مدافع قرار می‌دهد و وزن خود را روی آن پا منتقل می‌کند.



تغییر مسیر مهاجم با توب در حین دریبل کردن

د) با بروز عکس العمل 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 ادامه گام‌ها با سرعت مناسب در مسیر دلخواه به حرکت خود ادامه می‌دهد.

تذکر ۱: حرکت پاهای در تغییر مسیر در حین دریبل مشابه تغییر مسیر بدون توب 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 توب قبل از اقدام به دریبل

مهاجم درحالی که توب را در اختیار دارد و در شرایط ۳ تهدید است، قبل از اقدام به دریبل تصمیم به تغییر مسیر می‌گیرد. لذا در این شرایط باید به نکات زیر توجه کند:

(الف) توب در کنترل کامل بازیکن مهاجم فرار دارد و آن را در ناحیه شکم و با دست‌های از آرنج باز حفاظت می‌کند.

(ب) مهاجم مسیر حرکت را انتخاب می‌کند و سپس پای مخالف آن مسیر را برミ دارد 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 سرو شانه و درحالی که زانوی پای فریب کاملاً خمیده است، وانمود می‌کند که قصد عبور از آن سمت را دارد.

(د) اگر مدافعان نسبت به این حرکت مهاجم، عکس العمل نشان دهد، مهاجم بلاfacسله همان پارا برداشته و در مسیر اصلی که قصد حرکت داشت قرار می‌دهد.

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

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



تغییر مسیر مهاجم با توب قبل از اقدام به دریبل

یادآوری: وضعیت تهدیدهای ۳ گانه چیست؟

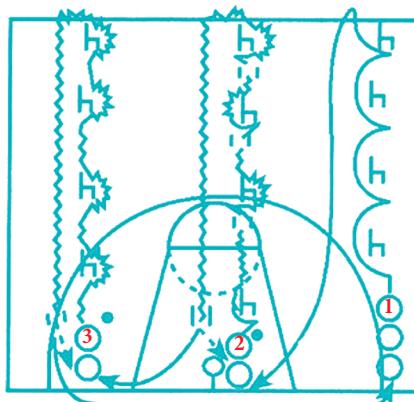
زمانی که هر بازیکن از بازیکنان تیم مهاجم در شرایط طبیعی مالک توب بشود وابسته به شرایط می‌تواند از یکی از تهدیدهای زیر علیه تیم مدافعان استفاده کند:

۱- دریبل      ۲- شوت      ۳- پاس

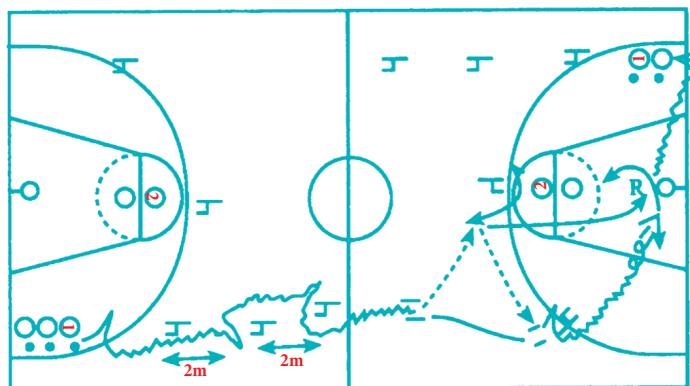
بنابراین در زمان دریافت توب توسط هریک از بازیکنان تیم مهاجم، اجرای هریک از این مهارت‌ها می‌تواند صورت پذیرد. به این وضعیت ۳ تهدید می‌گویند.

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

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



تمرین ۲ : دانشآموزان مانند شکل در دو نیمه زمین مستقر می‌شوند. نفر شماره 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 پایی جفت انجام می‌دهد و توب را به نفر شماره ۲ که با «تغییر مسیر بدون توب» 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 زاویه ۴۵ درجه با حلقه قرار دارد، می‌رود. در این نقطه پس از دریافت توب با «تغییر مسیر قبل از دریبل» از مانع عبور می‌کند، با حرکت سه گام توب را شوت می‌کند و به انتهای ستون ۲ می‌رود. نفر شماره 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 به طور 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 به راحتی 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 به خوبی 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 خط از حرکت مدافع بازیکن مهاجم به وسیله یک یا چند هم‌تیمی بازیکن مهاجم که به دنبال آن رهایی مهاجم برای ادامه حرکت اتفاق می‌افتد. در زمانی که بازیکن تیم مهاجم با توپ و یا بدون توپ در کمnd یک مدافع قرار گرفته، هم بازیکن مهاجم با تزدیک شدن به بازیکن مدافع و سد کردن راه عبور وی امکان فرار و عبور هم‌تیمی خود را از کمnd دفاعی بازیکن مدافع فراهم می‌سازد. در چنین شرایطی بازیکن آزادشده می‌تواند به راحتی به دریبل توپ بپردازد و در صورتی که تویی در اختیار ندارد برای کسب موقعیت بهتر و دریافت پاس مؤثر آمده 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 بالا فاصله 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 سینه وی کنار شانه مدافع و کمی متمایل به پشت سر وی قرار بگیرد.

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

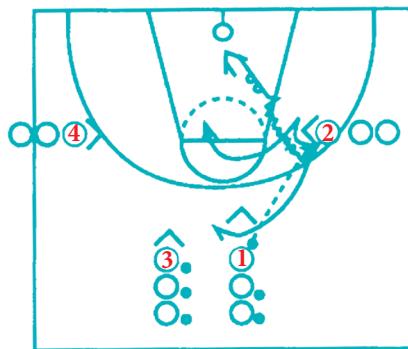
(ج) پاها به گونه‌ای قرار می‌گیرند که پای پشتی، حدوداً در فاصله بین دو پاشنه پای مدافع و کمی عقب تر و پای جلویی، کنار پای مدافع و کمی جلوتر از آن قرار گیرد و کاملاً از پشت و یک سمت مسیر حرکت مدافع را سد کند.

(د) آزادشونده کاملاً تزدیک و چسبیده به آزادکننده، حرکت می‌کند تا امکان تعقیب وی به وسیله مدافع به حداقل برسد.

(ه) آزادکننده پس از اطمینان از عبور کامل هم‌تیمی خود، با چرخش کامل، مسیر حرکت مدافع خود را مسدود می‌کند و او را کاملاً پشت سر خود قرار می‌دهد.



تمرین: دانشآموزان را در گروههای ۱ تا ۴ نفری به عنوان مهاجمان مانند شکل مستقر کنید. گروههای فرد که توپ دارند در حالی که یک مدافع با دفاع تزدیک 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 سد کننده، 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 به عنوان مدافعان ستون خود قرار می‌گیرند و مدافعان هر ستون بر اساس ترتیب شماره‌ها از (۱) تا (۴) جایه‌جا می‌شوند.



### اصول کلی حمله تیمی

حمله تیمی به مجموعه حرکات فردی و گروهی بازیکنان، در ایجاد و به کارگیری 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 تربیجی سطح حمله و دفاع به وسیله 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. به عنوان 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 به همین ترتیب تمرینات توسعه می‌یابد.

در تدارک یک حمله 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 به گونه‌ای 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 نظر قرار دهد به شرح زیر ارائه می‌شود تا مورد استفاده 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 برنامه حمله‌ای ایفا می‌کنند.
- اهمیت این بخش کمتر از اهمیت تکنیک‌های شوت، پاس، دریبل، گول، اسکرین و ریباند که از مهم‌ترین اصول اولیه بسکتبال هستند، نخواهد بود. مهم‌ترین مسئولیت‌های یک مهاجم بدون توپ عبارت‌اند از :
- ۱- همواره تلاش کند خود را در موقعیتی مناسب برای دریافت توپ، پرتاپ شوت، دریبل و یا پاس قرار دهد.
  - ۲- همواره برای سد کردن مسیر حرکت بازیکن مدافعانی یار دارای توپ آماده و مهیا باشد.
  - ۳- همواره تلاش کند مدافعانی یار داشته باشند که 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.
  - ۴- همواره آماده برای نشان دادن عکس العمل در مقابل شرایط پیش آمده و ناگهانی باشد.
  - ۵- در صورتی که تیم مالکیت توپ را از دست داد سریعاً از آرایش حمله‌ای به آرایش دفاعی تغییر وضعیت بدهد.
  - ۶- همواره برای اجرای ریباند قدرتمند و مؤثر آماده باشد.
  - ۷- تلاش کند عادت‌های دفاعی اعضای تیم مقابل را شناسایی کند و مد نظر قرار دهد.
  - ۸- همواره برای اجرای ضدحمله و کمک به یاران خود در به نیجه رساندن آن آماده و مهیا باشد.
  - ۹- 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

- ۱- 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.
- ۲- از حداکثر قابلیت‌های فردی خود برای کنترل و هدایت توپ استفاده کند و آنها را در مواجهه مستقیم با مدافع به کار برد.
- ۳- 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.
- ۴- در صورتی که در دام مدافع یا مدافعان گیر افتاده است تحت استرس و فشار پاس ندهد بلکه در بهترین وضعیت نسبت به مدافع اقدام به پاس کند.
- ۵- ترجیحاً در هنگام اجرای حرکت گول، از گول بدن، پا، سرو چشم‌ها استفاده کند.
- ۶- در کمال خونسردی و نه عجو لانه، نسبت به دریبل یا حفظ توپ اقدام کند و در شرایط تحت فشار بهتر است منتظر یاری رساندن توسط هم‌تیمی‌ها بشود.
- ۷- در سیستم دفاع یارگیری، کمتر در حاشیه خطوط کناری و گوشه‌ها حرکت کند و با دید کافی مبادرت به دریبل کند.
- ۸- در سیستم‌های دفاعی جاگیری بیشتر در مرز دفاعی مدافعان قرار گیرد.
- ۹- پس از اینکه توپ را به یار خود که در شرایط مناسب‌تری قرار دارد پاس داد بلافضله 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.

- ۱۰- از مسئولیت‌های خود به عنوان 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 به راحتی از دست ندهد.
- ۱۱- به یاد داشته باشد که یک مهاجم با توپ می‌تواند با استفاده از تکنیک ۳ تهدید مدافع را از تعادل خارج کند.

## تکنیک‌های حمله تیمی

شناخت و استفاده از انواع تکنیک‌های حمله تیمی بستگی به توانایی‌های افراد تیم، نظرات و آگاهی‌های مری و شناخت توانایی‌های تدافعی تیم مقابله دارد. انتخاب تکنیک‌های حمله به عوامل متعددی بستگی دارد که میزان و نوع توجه به آنها وجه تمایز مریبیان تیم‌ها خواهد بود.

برای آشنایی کلی با تکنیک‌های حمله باید به دسته‌بندی این تکنیک‌ها توجه کنیم که عبارت‌اند از :

### الف) ضدحمله

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

و در صورتی که مهاجمان قادر به کسب نتیجه به وسیله ۳ نفر حمله‌کننده نشوند و نیاز به شرکت سایر بازیکنان در حمله بشود و در نتیجه هر ۵ نفر با تبدیل ضدحمله اولیه اقدام به حمله 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 حلقه خودی، توپ به سرعت برای بازیکنانی که خود را به زمین و منطقه تردیک به سبد تیم حریف رسانده‌اند ارسال می‌شود و آنها با استفاده از جاماندن بازیکنان بازیکنان تیم مهاجم که حالا مدافع شده‌اند به سمت سبد حمله می‌کنند.

#### ۳ ضدحمله پس از گل شدن توپ

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

## چگونه می‌توان از ضدحمله تیم مقابله جلوگیری کرد؟

با رعایت نکات زیر می‌توان احتمال اجرای یک ضدحمله موفق را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

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

۲- در صورت از دست دادن ریباند موفق نباید به تیم مقابله اجازه داده شود که توب تصاحب کرده را سریعاً به بازیکنان هم تیمی خود پاس بدهند. این کار با ایجاد مزاحمت برای بازیکن تصاحب کننده توب و یا حتی زدن توب و به خارج زمین فرستادن آن میسر می‌شود.

۳- معمولاً یک بازیکن برای دفاع تأخیری از بازیکن شروع کننده ضدحمله از سوی مری مخصوص و مأمور می‌شود.

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

۵- بازیکنان با استفاده از کلمات کلیدی و صحبت کردن، یکدیگر را از موقعیت و حرکات بازیکنان تیم مقابله 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 همه 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 :

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

۲- اجرای ضدحمله اولیه

۳- آمادگی برای تبدیل ضدحمله اولیه به ضدحمله ثانویه

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

۵- اجرای چهار مرحله فوق با تأکید بر زمان اجرای هر مرحله

## ب) حمله از قبل طراحی شده (ست شده)

در حالت طبیعی هر تیمی دارای حداقل یک تاکتیک حمله از قبل طراحی شده است. این طرح حمله که توسط مری

تیم طراحی می‌شود در برگیرنده شرایط مختلف بازی و قابل تطبیق و سازگاری با موقعیت‌های مختلف است.

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

برای آگاهی بیشتر معلم تربیت بدنسازی از برخی از انواع حمله طراحی شده علیه دفاع جاگیری، پس از ارائه بخش اصول

کلی دفاع جاگیری به بیان چند نمونه حمله علیه این نوع دفاع می‌پردازیم.

## اصول کلی دفاع

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

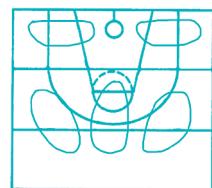
### دفاع جاگیری

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 مدافعه 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 همه انواع دفاع جاگیری مشترک است عبارت‌اند از:

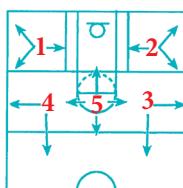
- ۱- تعیین سرعت حرکت مدافعان
  - ۲- مسیرهای حرکت مدافعان
  - ۳- تعیین مسئولیت مدافعان در مرزهای دفاعی
  - ۴- میزان همکاری و همپوشانی گروهی بازیکنان بر اساس شیوه، سرعت حرکت و جایه‌جایی توپ توسط مهاجمان
- انواع دفاع جاگیری: بر اساس شیوه استقرار بازیکنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از:

- ۱- دفاع جاگیری منطقه‌ای
- ۲- دفاع جاگیری فشرده تمام زمین

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



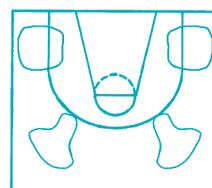
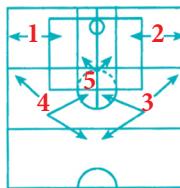
دفاع سه - دو



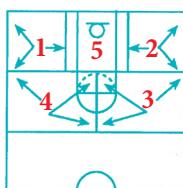
۱ دفاع جاگیری منطقه‌ای



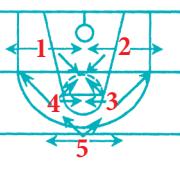
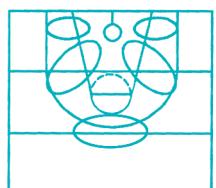
دفاع دو - یک - دو



دفاع دو - سه

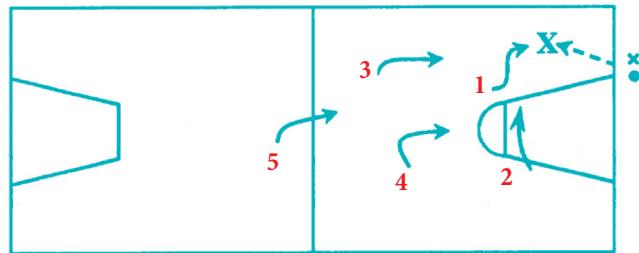


۱ دفاع جاگیری منطقه‌ای

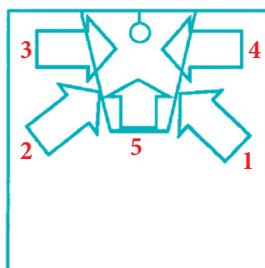


۱ دفاع جاگیری منطقه‌ای

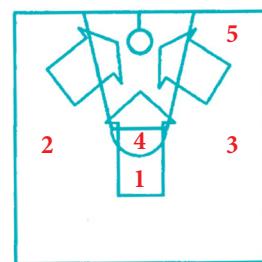
**۲ دفاع جاگیری فشرده تمام زمین:** این دفاع با انواع دفاع جاگیری منطقه‌ای، در تمام زمین اجرا می‌شود و مهاجمان به ویژه مهاجمان با توب را از زیر حلقه دفاعی خودشان تحت فشار کامل دفاعی قرار می‌دهد. از متداول‌ترین انواع فشرده تمام زمین می‌توان به سیستم دو - دو - یک اشاره کرد که در شکل آن را مشاهده می‌کنید.



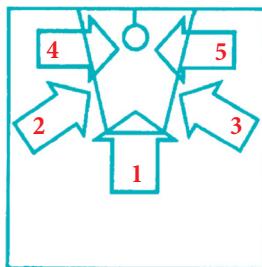
**أنواع حملة عليه دفاع جاگیری :** معمولاً متناسب با وضعیت دفاعی تیم مقابل، تاکتیک حمله انتخاب و اجرا می‌شود و همان‌گونه که انواع روش‌های دفاعی وجود دارد، در مقابل روش‌های حمله نیز متنوع و گوناگون هستند. انواع سیستم‌های حمله عليه دفاع جاگیری در شکل‌های زیر نشان داده شده است.



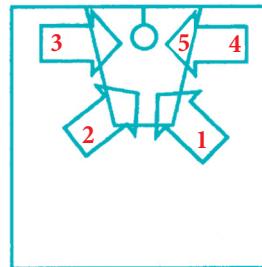
تصویر حمله دو - یک - دو



تصویر حمله یک - سه - یک



تصویر حمله سه - دو



تصویر حمله دو - سه

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



## چگونه فوتسال بازی کنیم

رشته ورزشی فوتسال به دلیل 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. تاریخچه 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 بردن، 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 جنبه 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 لاب و شوت با نوک پا.

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان :

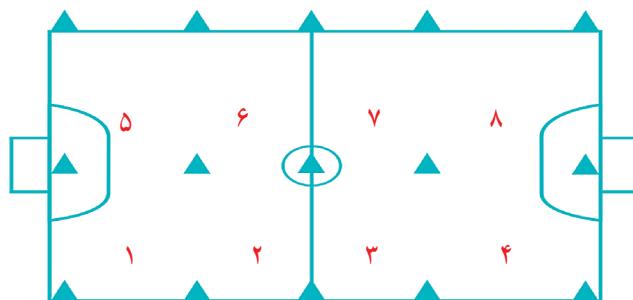
- قوانین بازی فوتسال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کار گیری استراتژی‌های مناسب در بازی فوتسال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های فوتسال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی فوتسال مهارت خود را در کار با توپ نشان دهد.
- در طول بازی فوتسال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده 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
	علم یا تغذیه کننده

در پایان هر تمرین ارائه شده، یک مورد با عنوان «نکات قابل توجه» وجود دارد که معلمان در زمان تمرین باشد به زیرمجموعه آن توجه کنند؛ مثلاً پایی ضربه (پایی که به وسیله آن به توپ ضربه زده می‌شود) و یا حرکت مدافع (مسیری را که 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 جلسه 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 تجربه خویش از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید.

## قوانين و مقررات بازی فوتسال

### تعداد بازیکنان

- یک مسابقه با شرکت ۲ تیم که هر تیم نباید بیش از ۵ بازیکن باشند، برگزار می‌شود. یکی از بازیکنان باید دروازه‌بان باشد.
- در شروع بازی، هر تیم حداقل با ۳ بازیکن باید بازی را آغاز کند.
- در صورت اخراج بازیکنان و رسیدن تعداد بازیکنان هر تیم به کمتر از ۳ نفر، مسابقه تعطیل می‌شود.
- تعداد تعویض‌ها در طول مسابقه نامحدود است. بازیکن تعویضی بعداً می‌تواند به عنوان جانشین بازیکن دیگر به زمین بازی برگردد.

### وسائل بازیکنان

- بازیکنان نباید چیزی بپوشند که برای بازیکنان دیگر و خودشان خطرناک باشد. این موضوع شامل زیورآلات هم می‌شود.
- پیراهن، شورت، جوراب ساق بلند و محافظ ساق الزامی است.
- 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 به عهده وقت نگهدار است. اگر در پایان وقت معمول هر نیمه، پنالتی اتفاق بیفتد باید زمان مسابقه برای زدن پنالتی ادامه یابد.

### تایم اوت (وقت استراحت)

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

### استراحت بین دو نیمه

- زمان استراحت بین دو نیمه باید از ۱۵ دقیقه تجاوز کند.

### شروع مسابقه برای آغاز بازی

- تیم برنده قرعه‌کشی تصمیم می‌گیرد که در زمان اول به کدام دروازه حمله کند یا ضربه شروع را بزنند.
- در زمان شروع بازی، تمامی بازیکنان (به جز بازیکنی که شروع به ضربه زدن می‌کند) باید در نیمة زمین خود قرار داشته باشند. همانند فوتیال می‌توان بازی را رو به عقب شروع کرد.

### روش امتیازدهی

- به جز در مواردی که در این قانون مستثنی شده، یک گل وقتی قبول است که تمام توب از خط دروازه بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی عبور کرده باشد، به شرطی که قبل از عبور توب بازیکنی از تیم مهاجم توب را با دست یا بازو، پرتاب یا حمل نکرده باشد یا عمدتاً هل نداده باشد.
- تیمی که در طول مسابقه تعداد بیشتری گل زده باشد، برنده 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 برنده مسابقه با احتساب وقت اضافی یا طرق دیگر طبق قوانین مسابقات مشخص خواهد شد.

## خطاهای 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 ضربه 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 بریدن 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 زنده ضربه تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده باشد، باید دو مرتبه با آن بازی کند.

– ضربه آزاد مستقیم

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

– ضربه آزاد غیرمستقیم

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

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

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

## خطاهای جمع شده

– خطاهایی هستند که در قانون، جریمه آنها ضربه آزاد مستقیم است.

– پنج خطای جمع شده هر تیم در هر نیمه در گزارش داور ثبت می‌شود.

## موقعیت ضربه آزاد

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

۱ بازیکنان تیم مدافع می‌توانند دیوار دفاعی تشکیل دهند.

۲ حداقل فاصله بازیکنان مدافع از توب ۵ متر است.

۳ از ضربه آزاد مستقیم اگر توب وارد دروازه شود گل محسوب می‌شود.

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

۱ تشکیل دیوار دفاعی در مقابل ضربه آزاد مجاز نیست.

۲ زنده ضربه ششم باید مشخص باشد.

۳ دروازه‌بان باید در داخل محوطه جریمه خود با حداقل ۵ متر فاصله از توب قرار گیرد.

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

## ضربه پنالتی

اگر بازیکنی یکی از خطاهایی را که جریمه‌اش ضربه آزاد مستقیم است در داخل محوطه جریمه خودش مرتكب 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 بیفتند باید زمان بازی برای زدن ضربه پنالتی ادامه باید.

## موقعیت توب و بازیکنان

۱ توب باید روی نقطه پنالتی گذاشته شود.

۲ زنده ضربه باید مشخص شود.

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

۴ بقیه بازیکنان باید داخل زمین و خارج از محوطه جریمه باشند.

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

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

۷ بازیکن زنده ضربه می‌تواند با پشت پا هم به توب ضربه بزند.

## ضربه اوت

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

## موقعیت توب و بازیکنان

۱ توب باید روی خط طولی ساکن باشد.

۲ توب باید به طرف داخل زمین زده شود.

۳ اگر پای زنده ضربه اوت، روی خط طولی باشد خطا محسوب نمی‌شود.

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

## روش اجرا

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

۲ زنده ضربه تازمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده است، مجاز نیست دومرتبه با توپ بازی کند.

۳ توپ بلافصله 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 دروازه تیم مقابل شود، گل قبول نخواهد بود.

## روش اجرا

۱ توپ می‌تواند از هر نقطه محوطه جریمه توسط دروازه‌بان پرتاب شود.

۲ مدافع در درون محوطه دروازه‌بان هم می‌توانند 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.

## ضربه کرنر

ضربه کرنر یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. از ضربه کرنر می‌توان به دروازه حریف مستقیماً گل زد. ضربه 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 محوطه کرنر قرار گیرد.

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

۳ ضربه کرنر توسط بازیکن مهاجم زده می‌شود.

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

۵ زنده ضربه کرنر تازمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس نشده باشد، مجاز نیست برای بار دوم با توپ بازی کند.

## مهارت کنترل توب با کف پا

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

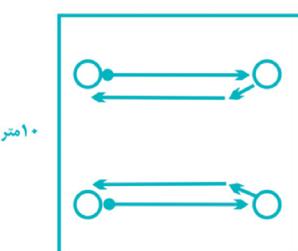
### دانستنی های بیشتر برای معلم

اصول پایه	اصول مکانیکی	اشتباهات رایج
۱- درمسیر توب قرار گرفتن انتخاب پای دریافت شل کردن مفصل	۱- پای دریافت کننده : زانو صاف و در لحظه تماس کمی خم شود، پا حدود ۲۰ سانتی متر جلوتر از پای تکیه گاه قرار گیرد. پاشنه پا پایین و پنجه پا به اندازه قطر توب بالا آورده شود. مفصل مچ پا شل باشد. ۲- پای تکیه گاه : زانوی پای تکیه گاه برای حفظ تعادل کمی خم شود و پا در راستای توب قرار گیرد. ۳- وضعیت سر و چشم : سر ثابت و چشم ها به توب نگاه کند.	۱- سفت کردن مفصل مج ( جدا شدن توب از پا )
۱- دریافت کننده	با توسعه این مهارت چشم ها فضای جلو را مورد توجه قرار خواهند داد.	۲- سفت کردن مفصل مج پای دریافت کننده

محاسن : توب کاملاً در اختیار بازیکن خواهد بود و بلا فاصله می تواند حرکات بعدی را به اجرا بگذارد.

معایب : فقط برای توب هایی که از روی زمین به طرف بازیکن می آید قابل اجرا است.

تمرین ۱ : فرآگیری مقدماتی کنترل توب با کف پا



شکل ۱

سازمان دهی

۱- فضا :  $10 \times 10$  متر

۲- تعداد بازیکنان : ۴ نفر

۳- تعداد توب : ۲ عدد

- در فضای  $10 \times 10$  متر، چهار بازیکن همراه با دو توب رو به روی هم قرار بگیرند و به ارسال پاس بغل پا و دریافت با کف پا اقدام کنند.

- با هر پا که توب کنترل می شود، با همان پا به توب ضربه زده شود.

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

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

نکات قابل توجه :

- آماده کردن توب برای ارسال پاس

- تکنیک صحیح کنترل

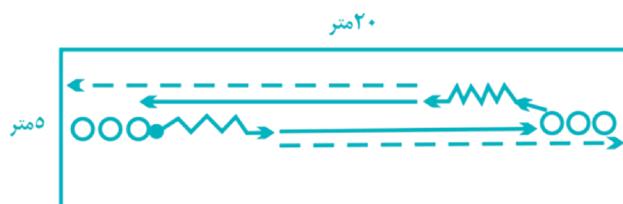
تمرین ۲ : کنترل پاس‌های سرعتی با کف پا  
سازمان دهی



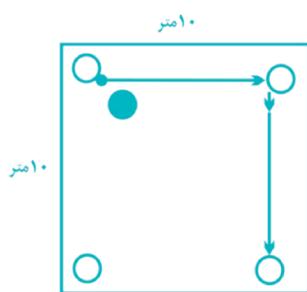
- ۱ فضا :  $20 \times 5$  متر
- ۲ تعداد بازیکنان : ۶ نفر
- ۳ تعداد توپ : ۱ عدد

در فضای  $20 \times 5$  متر، ۶ بازیکن در دو گروه روبروی 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 روبرو برود و بازیکن روبرو با کف پا توپ را کنترل کند و پس از ارسال پاس از سمت راست خود به انتهای گروه روبرو برود.  
(ب) بازیکن صاحب توپ پس از حمل توپ از فاصله ۱۵ متری به ارسال پاس اقدام کند. دریافت کننده به نحوی توپ را با کف پا کنترل کند که با تماس اول، توپ در جلوی او قرار بگیرد و آماده حمل توپ باشد.



- نکات قابل توجه :
- تماس اول
  - دقت در کنترل
  - شدت پاس



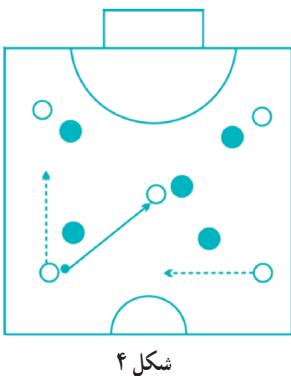
تمرین ۳ : توسعه مهارت کنترل توپ در شرایط نزدیک به بازی  
سازمان دهی

- ۱ فضا :  $10 \times 10$  متر
- ۲ تعداد بازیکنان : ۵ نفر (۴ مهاجم و ۱ مدافع)
- ۳ تعداد توپ : ۱ عدد

در فضای  $10 \times 10$  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 :
- استفاده از پاس‌های روی زمین
  - تأکید بر کنترل توپ با کف پا



**تمرین ۴ :** کنترل توپ با کف پا در شرایط تزدیک به بازی سازماندهی

۱ فضا : یک نیمة زمین

۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر

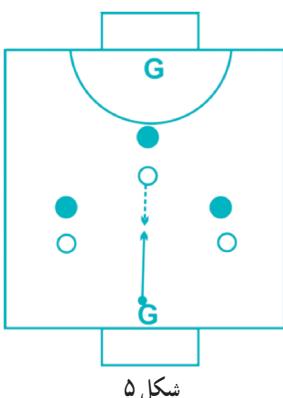
۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد کاور : ۱۰ عدد در ۲ رنگ

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

**نکات قابل توجه :**

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



**تمرین ۵ :** کنترل توپ با کف پا در شرایط بازی سازماندهی

۱ فضا : یک نیمة زمین

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

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد دروازه : ۲ عدد

در یک نیمة 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 :**

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

## مهارت پاس لاب

یکی از انواع پاس‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، پاس لاب است. از این پاس در مواقعي استفاده می‌شود که بخواهند توب را از فاصله نزدیک با مدافع، از روی سر او به مهاجم پاس دهند.

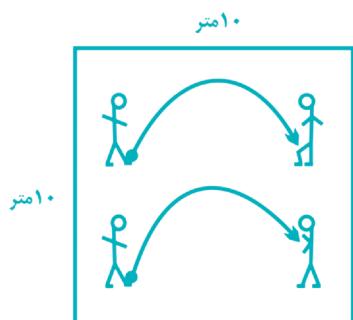
## دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکات بیومکانیکی	اصول پایه
<p>۱ - ارتفاع کم توب، قرار نگرفتن کامل روی پازیر توب</p> <p>۲ - عدم دقت (قرار دادن قسمت خارجی روی پازیر توب)</p> <p>۳ - وضعیت سر و چشم : سر ثابت باشد و چشم‌ها به توب نگاه کند.</p>	<p>۱ - پای ارسال کننده : پنجه پازیر توب، وزانو صاف باشد. با بالا آوردن پا و وارد کردن بیرون به توب، پاس ارسال شود.</p> <p>۲ - پای تکیه‌گاه : پا در کنار و کمی عقب‌تر از توب قرار گیرد.</p>	<p>۱ - وضعیت بدن (کاملاً پشت توب قرار داشته باشد).</p> <p>۲ - توب حدود ۲۰ سانتی‌متر جلوتر از پای ضربه قرار داشته باشد.</p>

### محاسن

- ۱ برای عبور توب از روی سر مدافع از فاصله نزدیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ۲ در همه قسمت‌های زمین می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

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



شکل ۱

تمرین ۱ : فراگیری مقدماتی ارسال پاس لاب سازمان‌دهی

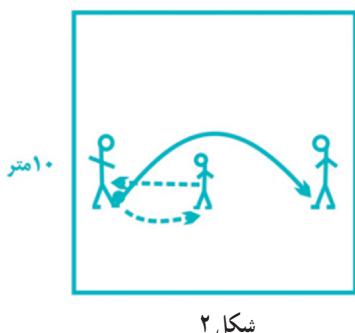
- ۱ فضا :  $10 \times 10$  متر
- ۲ تعداد بازیکنان : ۴ نفر
- ۳ تعداد توب : ۲ عدد
- ۴ تعداد مخروط : ۴ عدد

در فضای  $10 \times 10$  متر، ۴ بازیکن همراه با دو توب روی هم قرار گیرند و با رعایت تکنیک صحیح به ارسال پاس لاب اقدام کنند. دریافت کننده قبل از زمین خوردن توب، آن را کنترل کند و پس از ثابت کردن آن به ارسال اقدام کند.

نکات قابل توجه :

- اجرای تکنیک صحیح
- رساندن توب به هدف

۱۰ متر



شکل ۲

تمرین ۲ : توسعهٔ تکنیک پاس لاب  
سازماندهی

۱ فضا :  $10 \times 10$  متر

۲ تعداد بازیکنان : ۳ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد مخروط : ۴ عدد

در فضای  $10 \times 10$  متر، ۳ بازیکن با فاصله ۵ متر از یکدیگر روی یک خط بایستند. یکی از بازیکنان کنار که صاحب توپ است به ارسال پاس لاب 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 :

– عبور توپ از روی سر نفر وسط

– دقت در ارسال پاس

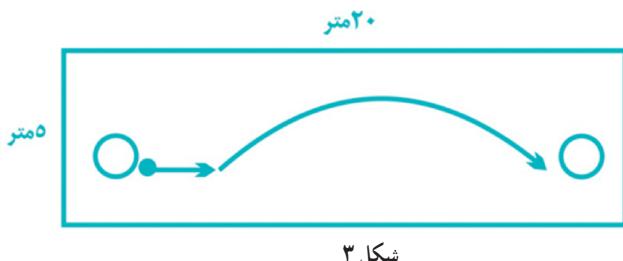
تمرین ۳ : ارسال پاس لاب در حال حرکت  
سازماندهی

۱ فضا :  $20 \times 5$  متر

۲ تعداد بازیکنان : ۲ نفر

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

۴ تعداد مخروط : ۴ عدد



شکل ۳

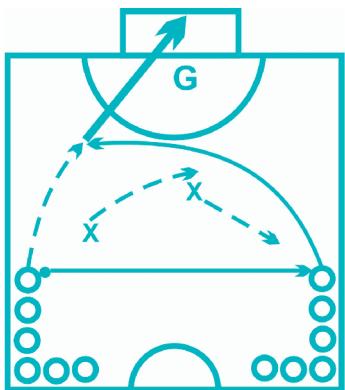
در فضای  $20 \times 5$  متر، ۲ بازیکن همراه با ۱ توپ رو به روی هم قرار گیرند. بازیکن صاحب توپ، پس از یک ضربه کوتاه به توپ، به ارسال پاس لاب اقدام کند. دریافت کننده با قسمت‌های مختلف بدن توپ را کنترل و پس از ضربه کوتاه توپ را ارسال کند. تمرین به همین نحو ادامه می‌یابد.

نکات قابل توجه :

– ارسال پاس لاب درحال حرکت

– ارتفاع مناسب توپ

– دقت پاس



شکل ۴

#### تمرین ۴ : توسعه مهارت پاس لاب سازمان دهی

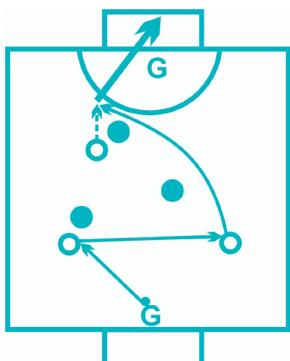
- ۱ فضا : یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان : ۱۳ نفر
- ۳ مدافع)
- ۴ هاجم در قالب ۲ گروه، ۱ دروازه‌بان و
- ۵ تعداد توپ : ۵ عدد
- ۶ تعداد دروازه : ۱ عدد

مهاجمان در ۲ گروه مساوی و در دو طرف انتهایی زمین مستقر شوند. یک گروه از مهاجمان صاحب توپ باشند. یک مدافع تزدیک 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 لاب، او را در پشت سر مدافعان صاحب توپ کند و او پس از کنترل به دروازه شوت بزنند.

- پس از هر اجرا جای مهاجمان عوض شود.

#### نکات قابل توجه

- ارسال پاس لاب در مسیر حرکت مهاجم
- دقیقت در ارسال پاس



شکل ۵

#### تمرین ۵ : توسعه مهارت پاس لاب در شرایط بازی سازمان دهی

- ۱ فضا : یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان : ۸ نفر
- ۳ تعداد توپ : ۱ عدد
- ۴ تعداد دروازه : ۲ عدد

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

#### نکات قابل توجه :

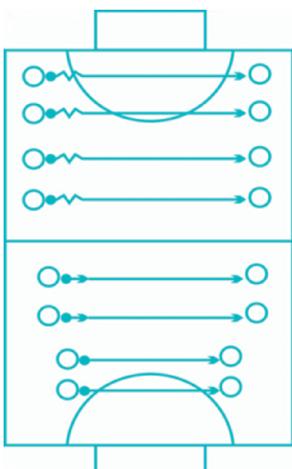
- تأکید بر استفاده از پاس لاب
- دقیقت در ارسال پاس

## 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 موتفیت مهاجمان برای گل زدن افزایش یابد.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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



شکل ۱

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

معایب : در برخی مواقع دقت آن کم است.

تمرین ۱ : فراگیری مقدماتی ضربه شوت با نوک پا  
سازماندهی

۱ فضا : زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکن : تمامی اعضای تیم

۳ تعداد توب : هر ۲ نفر ۱ توب

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

– به تدریج فاصله‌ها افزایش یابد و بازیکنان پس از زدن یک ضربه کوتاه به توب، به زدن ضربه شوت با نوک پا اقدام کنند.

– بازیکنان پس از حمل توب از فاصله ۱۵ متری اقدام به زدن ضربه شوت نمایند.

– ضربه‌ها باید کنترل شده باشد.

نکات قابل توجه :

– تکنیک ضربه شوت

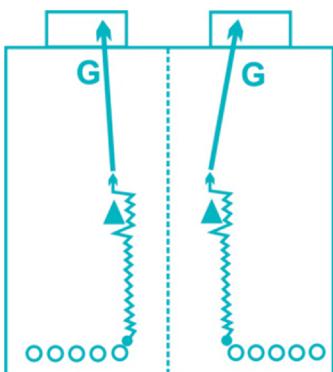
– دقت و شدت ضربه (ضربه‌ها کنترل شده باشد).

تمرین ۲ : شوت زدن پس از حمل توپ  
سازمان دهی

۱ فضا : یک نیمة زمین

۲ تعداد بازیکن : ۱۲ نفر

۳ تعداد توپ : ۲ یا ۳ عدد برای هر گروه

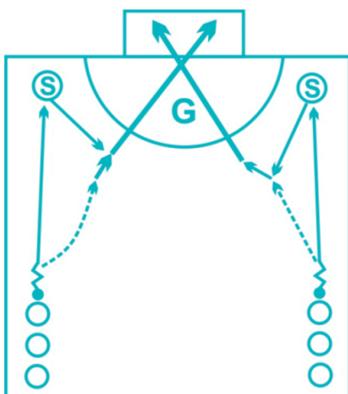


شکل ۲

نیمه زمین را به دو قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ۵ مهاجم و ۱ دروازه‌بان مستقر شوند. مهاجمان از فاصله 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 :

- دقت در ضربه
- تکنیک ضربه شوت
- ضربه شوت پس از عبور از مخروط



شکل ۳

تمرین ۳ : شوت زدن پس از دریافت توپ  
سازمان دهی

۱ فضا : یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن : ۷ بازیکن و ۲ تغذیه کننده

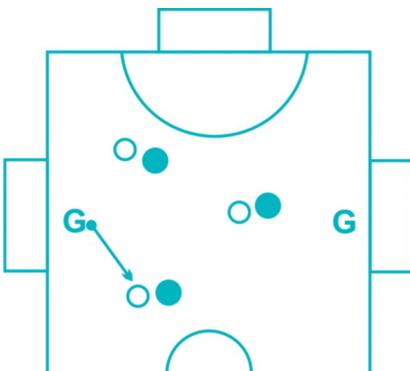
۳ تعداد توپ : ۴ الی ۶ عدد

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

نکات قابل توجه :

- حمل توپ و سپس رد و بدل کردن آن با تغذیه کننده
- رعایت نوبت (چپ و راست)
- شوت با نوک پا پس از کنترل

#### تمرین ۴ : توسعه مهارت شوت در شرایط بازی سازمان دهی



شکل ۴

فضا : یک نیمه زمین

تعداد بازیکن : ۸ نفر

تعداد توپ : ۱ عدد

کاور : دو دست، در ۲ رنگ

دروازه متحرک : ۲ عدد

هشت بازیکن در قالب ۲ گروه، در یک نیمه 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 ضربه شوت نوک پا زده شود.  
نکات قابل توجه :

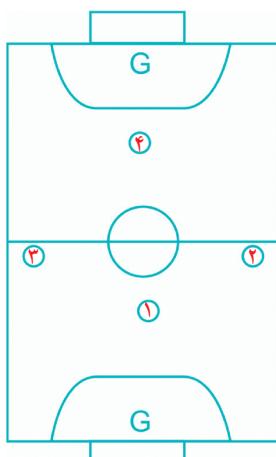
— تکنیک ضربه شوت      — استفاده از ضربه شوت در اولین فرصت      — افزایش تعداد ضربات شوت در زمان محدود

#### بازی در سیستم (۱-۲-۱)

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

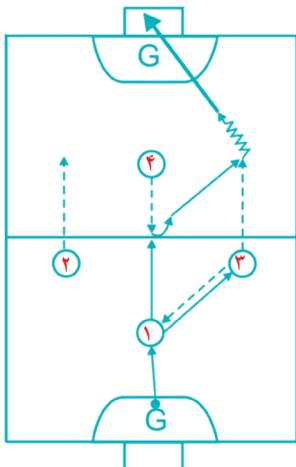
#### دانستنی های بیشتر برای معلم

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



نحوه آرایش بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱ در شکل ۱ نشان داده شده است :

**یادآوری :** سعی شده است تمرینات از ساده به مشکل ارائه شود تا با توجه به پیشرفت دانشآموزان از آنها استفاده کنید. در صورت 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 نحوه 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 ۰۱ پاس دهد. ۰۱ پس از دریافت می‌تواند توپ را با ۰۲ یا ۰۳ رد و بدل کند و سپس توپ را به ۰۴ که به طرف میانه زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۰۴ پس از دریافت و چرخش به سمت دروازه مقابل به ۰۲ یا ۰۳ 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.  
– تمامی پاس‌ها باید با دست داده شود.

– بقیه دانشآموزان به گروه‌های ۴ نفره تقسیم شوند و به ترتیب جایگزین مهاجمان گروه‌های اول شوند و تمرین فوق را انجام دهند.

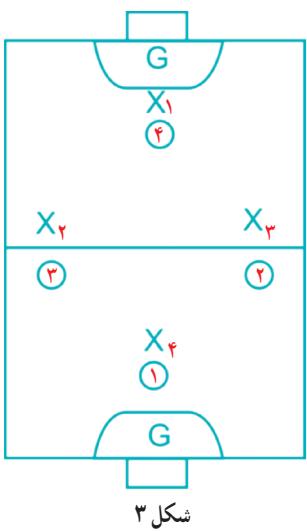
**نکات قابل توجه :**

– تأکید بر حفظ آرایش تیم

– اضافه شدن ۲ بازیکن کناری

– دقت در حرکت بازیکنان

## تمرین ۲ : آشنایی با نحوه استقرار و حرکات مقدماتی بازیکنان سازماندهی



شکل ۳

فضا : زمین استاندارد

تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر (در قالب ۲ تیم)

تعداد توپ : ۱ عدد

کاور : حداقل ۲ دست، در رنگ‌های مختلف

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 به تدریج تیم مدافعان مقاومت را افزایش دهد و از پاس دادن مهاجمان به یکدیگر جلوگیری کنند.

نکات قابل توجه :

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

– خلاقیت بازیکنان

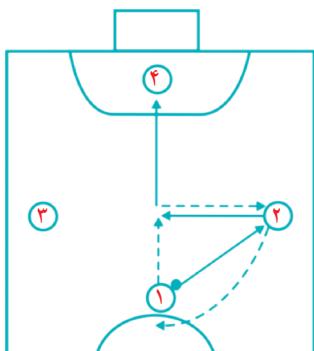
## تمرین ۳ : اجرای حرکت یک دو در قالب کار تیمی

سازماندهی

فضا : یک نیمة زمین

تعداد بازیکنان : ۴ نفر

تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۴

بازیکنان در یک نیمة زمین مانند یک لوزی (شکل ۴) مستقر شوند. ۱

۰۱ پس از اجرای حرکت یک دو با ۰۲ توپ را به ۰۴ پاس دهد و خودش به جای ۰۲

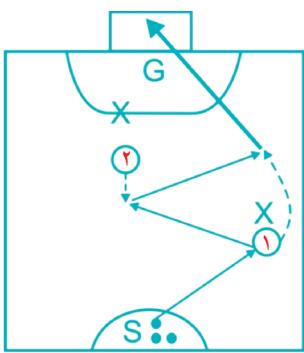
برود. ۰۲ پس از ارسال پاس دو به جای ۰۱ برود. ۰۴ پس از دریافت همین تمرین

را از جهت دیگر با ۳ و یا ۰۵ (بازیکنانی که در دو طرف ایستاده‌اند) می‌تواند انجام دهد.

نکات قابل توجه :

– اجرای صحیح حرکت یک دو – جایه‌جایی بازیکنان

تمرین ۴ : اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه  
سازماندهی



شکل ۵

فضا : یک نیمة زمین

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

۲ تعداد توپ : ۲ تا ۳ عدد

تعذیه کننده از میانه زمین توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ با ۰۲ که به طرف میانه زمین در حالت حرکت است یک دو کد و اقدام به زدن ضربه شوت به دروازه کند.

- این تمرین از دو طرف قابل اجرا است.

نکات قابل توجه :

- فریب مدافع اول - اجرای حرکت یک دو

- ضربه به دروازه

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

۱ فضا : زمین استاندارد (با توجه به فضای در اختیار، حداقل  $30 \times 15$  متر)

۲ تعداد بازیکنان : تقسیم بازیکنان در قالب گروه‌های ۵ نفره

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

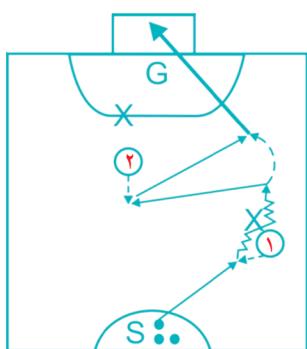
بازی با توجه به رقابت بین تیم‌ها ادامه یابد و هر تیمی که گل خورد جای خود را به تیم جاشین دهد.

نکات قابل توجه :

- تأکید بر آرایش تیمی - نحوه ادامه بازی با نظر معلم

## حمله در قالب سیستم ۱-۲-۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه، انتظار می‌رود دانشآموزان بتوانند تاکتیک‌های حمله‌ای در سیستم ۱-۲-۱ را در زمان بازی به نمایش بگذارند.



شکل ۱

**تمرین ۱ : اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه سازمان‌دهی**

۱ فضا : یک نیمه زمین

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

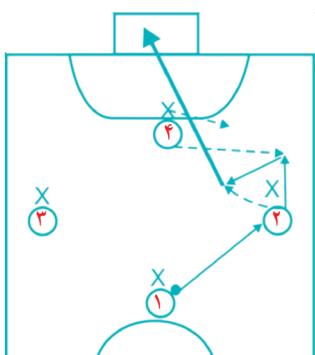
۳ تعداد توپ : ۲ تا ۳ عدد

تعذیه کننده توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ مدافع رو به روی خود را فریب دهد و

دربیل کند و به سمت دروازه مقابل حرکت کند. مدافع آخر به سمت او حرکت کند، ۰۲ در زاویه مناسب جهت اجرای حرکت یک دو قرار گیرد. ۰۱ پس از یک دو با ۰۲، به دروازه شوت بزند.

**نکات قابل توجه :**

- دربیل مدافع اول      - یک دو با مهاجم دوم      - ضربه به دروازه      - تعویض وظایف مهاجم و مدافع



شکل ۲

**تمرین ۲ : اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه در قالب کارتیمی سازمان‌دهی**

۱ فضا : یک نیمه زمین

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

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

مهاجمان در نیمه زمین حریف به صورت یک لوزی مستقر شوند و مدافعان از

آنها مراقبت کنند. ۰۱ توپ را به ۰۲ که کمی به داخل متمایل شده است پاس دهد. ۰۴ به طرف خط طولی سمت راست زمین حرکت کند. ۰۲ پس از فریب مدافع مستقیم خود با ۰۴ حرکت یک دو را انجام دهد و سپس به سمت دروازه شوت کند.

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

**نکات قابل توجه :**

- حرکت مهاجم رأس به طرف خط طولی      - فریب مدافع      - اجرای حرکت یک دو      - اجرای تمرین از دو جناح
- تعویض وظایف مهاجمان و مدافعان

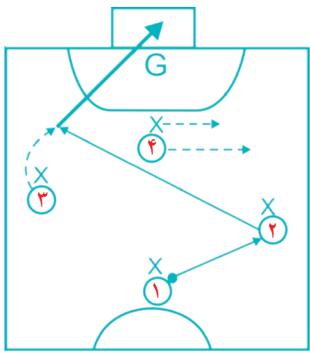
### تمرین ۳ : استفاده از پاس قطری برای حمله

سازماندهی

فضا : یک نیمة زمین

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

تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۳

بازیکنان مانند تمرین قبل در زمین مستقر شوند. ۰۱ توپ را به ۰۲ پاس دهد. ۰۴ به سمت خط طولی سمت راست متایل شود. ۰۲ به ارسال پاس قطری در فضای ایجاد شده اقدام کند. ۰۳ با فریب مدافع خود به فضای خالی برود و پس از دریافت توپ به سمت دروازه ضربه بزند.

- در مرحله اول، تمرین بی حضور مدافعان انجام شود.

- در مرحله بعد، مدافعان اضافه شوند و با مقاومت کم اجازه دهنده تمرین اجرا شود.

نکات قابل توجه :

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

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

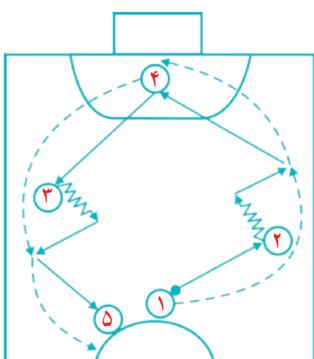
### تمرین ۴ : اجرای حرکت اورلوب

سازماندهی

فضا : یک نیمة زمین

تعداد بازیکنان : ۵ نفر

تعداد توپ : ۱ عدد



شکل ۴

پنج بازیکن مانند شکل ۴ در یک نیمة زمین مستقر شوند. ۰۱ با ۰۲ حرکت اورلوب را انجام دهد و پس از دریافت، توپ را به ۰۴ پاس دهد و خودش در جای او مستقر شود. ۰۳ با ۰۵ حرکت اورلوب را انجام دهد و توپ را به ۰۵ پاس دهد و خودش در جای او مستقر شود. تمرین به همین نحو ادامه یابد.

نکات قابل توجه :

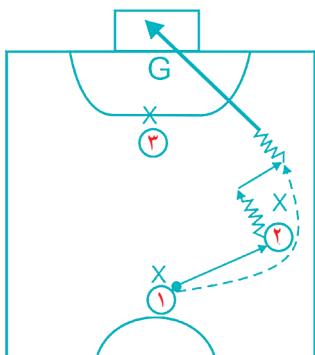
- حرکت سریع پس از ارسال پاس اول      - ایجاد فضا      - رساندن توپ به هدف

## تمرین ۵ : استفاده از حرکت اورلوب جهت عبور از مدافعان 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. ۰۱ توپ را به ۰۲ پاس دهد و اقدام به حرکت از پشت سر او کند. ۰۲ پس از دریافت، توپ را به حالت مورب به داخل زمین هدایت کند و پس از ایجاد فضا آن را در مسیر حرکت ۰۱ ارسال کند. ۰۱ پس از دریافت به دروازه مقابل شوت بزنند.

در صورتی که مدافع حریف زاویه شوت او را بست، می‌تواند به ۰۳ پاس دهد تا او ضربه دروازه را بزند.  
نکات قابل توجه :

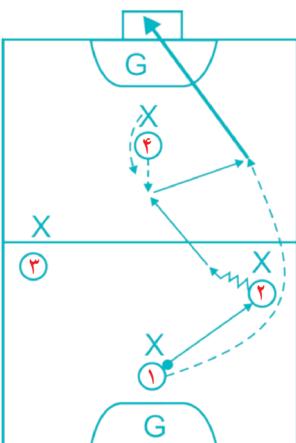
– اقدام به حرکت مهاجم اول – هدایت توپ به سمت داخل زمین (ایجاد فضا) – ضربه به دروازه

## تمرین ۶ : اجرای حرکت اورلوب 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

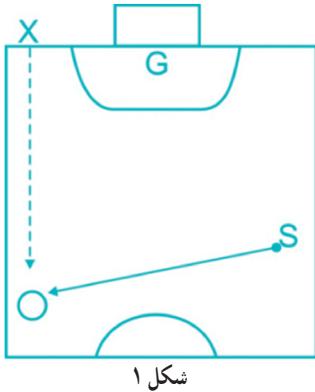
بازیکنان در قالب دو تیم با آرایش ۱-۲-۱ در زمین مستقر شوند. دروازه‌بان توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ پس از دریافت توپ را به ۰۲ پاس دهد و خودش از پشت سر او به سمت جلو حرکت کند. ۰۲ پس از حمل مورب توپ به سمت جلو، آن را به ۰۴ که به سمت او حرکت کرده است پاس دهد. ۰۴ با یک ضرب توپ را در مسیر ۰۱ ارسال کند تا او ضربه دروازه را بزند.

۰۱ می‌تواند به ۰۳ که در عرض او حرکت کرده است پاس دهد و یا به عقب به ۰۴ پاس دهد.

نکات قابل توجه :

- حرکت در فضای ایجاد شده
- حرکت مهاجم رأس به داخل
- انتخاب پاس آخر
- اجرای تمرین از هر دو طرف

## آموزش دفاع در سیستم ۱-۲-۱



در پایان تمرینات این بخش از برنامه انتظار می‌رود دانش‌آموzan بتوانند طریقه دفاع کردن در برابر حریقی را که با سیستم ۱-۲-۱ بازی می‌کند، به نمایش بگذارند.

تمرین ۱ : آشنایی با مراحل دفاع فردی  
سازمان‌دهی

۱ فضا : یک نیمة زمین

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

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

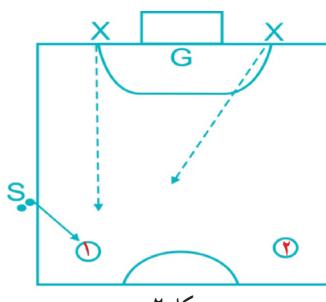
تغذیه کننده از کنار زمین توپ را به مهاجم پاس دهد. مدافع از انتهای زمین حرکت کند و در فاصله ۱/۵ متری مهاجم به نحوی بایستد که بین توپ و دروازه قرار گیرد. هم‌زمان با حرکت مهاجم به سمت جلو، مدافع شروع به عقب‌نشینی کند و او را به سمت کناره‌های زمین هدایت کند. مدافع در حال عقب‌نشینی کردن اقدام به فریب مهاجم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

در مرحله پیشرفته‌تر در زمانی که مهاجم به محوطه ۶ متر نزدیک شد، مدافع با بازکردن زاویه، مهاجم را تشویق به شوت زدن کند و لحظه‌ای که مهاجم تصمیم به زدن شوت گرفت زاویه شوت او را بینند.

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

**نکات قابل توجه :**

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



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

۱ فضا : یک نیمة 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 فاصله 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 به تدریج عقب‌نشینی کنند و نزدیک محوطه ۶ متر، مهاجم صاحب توپ را به کنار زمین هدایت کنند و توپ او را بزنند.

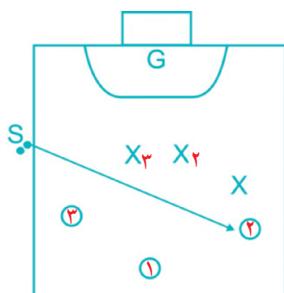
- این تمرین با نفرات بیشتر قابل اجرا است و بازیکنان به ترتیب نقش مدافع و مهاجم را به نمایش بگذارند.  
نکات قابل توجه :

- هدایت مهاجم صاحب توپ به طرف داخل و خارج زمین
- صحبت کردن (راهنمایی کردن توسط مدافع دوم)
- زدن توپ مهاجم

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

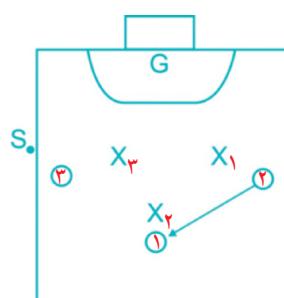
- ۱ فضا : یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان : ۸ نفر (۳ مهاجم، ۳ مدافع، ۱ دروازه‌بان و ۱ تغذیه کننده)
- ۳ تعداد توپ : ۲ عدد

الف) تغذیه کننده توپ را به ۰۲ که در کنار زمین مستقر شده است پاس دهد. در این حالت ۱× به او نزدیک شود. ۲× کمی عقب تر پوشش ۱× شود و مراقب ۱× باشد. ۳× به ۲× نزدیک شود و مراقب ۰۳ باشد.



شکل ۳ (الف)

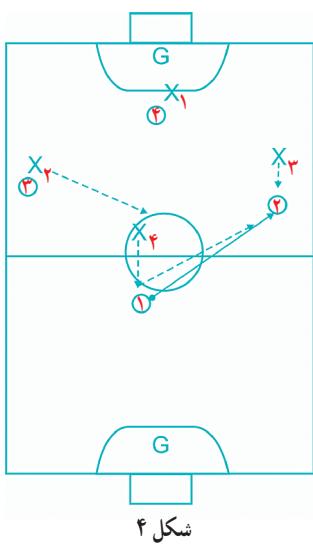
ب) ۰۲ توپ را به ۱○ پاس دهد. در این حالت ۲× به او نزدیک شود و او را تحت فشار قرار دهد. ۲× می‌تواند با نحوه استقرار خود جهت بازی را قابل پیش‌بینی کند. ۱× و ۳× به او نزدیک و کمی عقب تر مستقر شوند تا هم از او حمایت کنند و هم اگر پاس عمق داده شد بتوانند مسیر حرکت توپ را قطع کنند. تمرین به همین نحو ادامه یابد و مهاجمان باید برای گل زدن اقدام کنند و مدافعان از این کار جلوگیری کنند.



شکل ۳ (ب)

نکات قابل توجه :

- حمایت مدافعان از یکدیگر
- خراب کردن حملهٔ مهاجمان
- تحت فشار قرار دادن مهاجم اول



شكل ۴

تمرین ۴ : آشنایی با مراحل دفاع تیمی  
سازماندهی

- ۱ فضا : زمین استاندارد
- ۲ تعداد بازیکنان : ۱۰ نفر
- ۳ تعداد توپ : ۱ عدد

بازیکنان در قالب دو تیم به بازی متعارف پردازند. 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 تواند به ۰۳ پاس دهد (یک طرفه کردن جریان بازی) در این حالت ۱ فقط می‌تواند به ۰۲ پاس دهد. زمانی که ۰۲ 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 بینند. در این شرایط باید ۰۲ تحت فشار قرار بگیرد و توپ او را بگیرند.

نکات قابل توجه :

- جهت دادن به بازی
- تحت فشار قرار دادن بازیکن صاحب توپ در کنار زمین
- گرفتن توپ مهاجمان

## جابه جایی بازیکنان در سیستم ۱ - ۲ - ۱

جابه جایی 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 بزنند.

### مرحله اول

۰۱ به ۰۲ پاس دهد و به سمت رأس جلو حرکت کند. ۰۳ به جای خالی ۰۱ برود و ۰۴ به جای خالی ۰۳ برود. (شکل ۱)

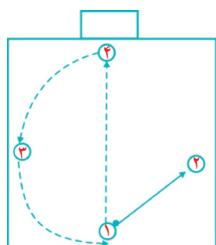
### مرحله دوم

۰۲ توپ را به ۰۳ پاس دهد و جایش را با ۰۴ عوض کند. (شکل ۲)

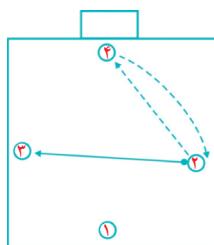
### مرحله سوم

۰۳ توپ را به ۰۱ پاس دهد و جایش را با ۰۴ عوض کند. (شکل ۳)

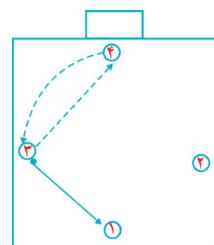
در تمامی مراحل جابه جایی، بازیکنان جایشان را با بازیکن رأس عوض می‌کنند.



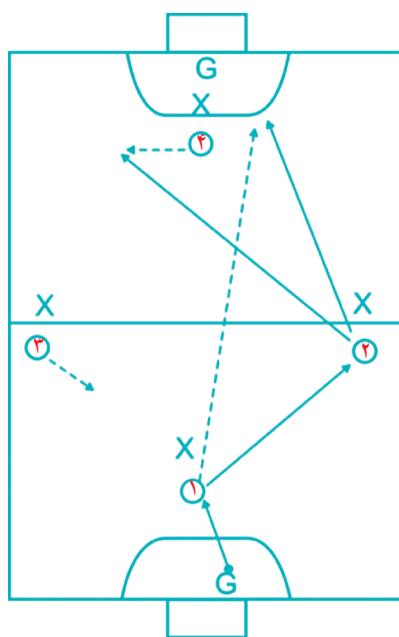
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

تمرین ۱ : برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه جایی بازیکنان سازمان دهی

۱ فضا : زمین استاندارد

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

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

دروازه‌بان توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ توپ را به ۰۲ پاس دهد و خودش به سمت جلو حرکت کند. ۰۲ با توجه به شرایط (وضعیت استقرار مدافع آخر) دو کار می‌تواند انجام دهد :

۱ توپ را به ۰۱ که به سمت جلو حرکت کرده است پاس دهد.

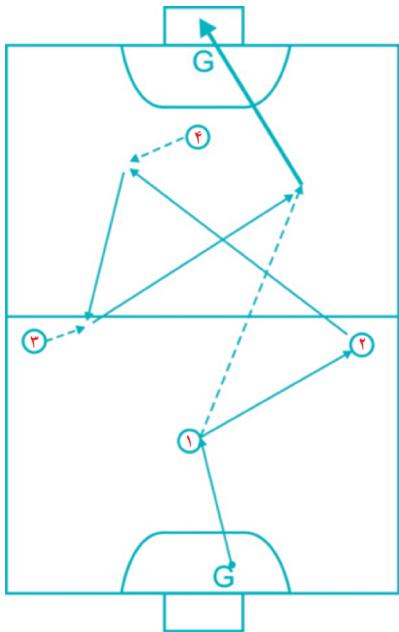
۲ توپ را به ۰۴ که از مدافع مستقیم خود فاصله گرفته است پاس دهد.

در هر دو حالت ۰۱ و ۰۴ می‌توانند رو به دروازه حریف توپ را دریافت کنند و شوت بزنند.

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

### نکات قابل توجه :

- دقت در جابه‌جایی بازیکنان
- دریافت پاس رو به جلو
- مدافعان به بازی اضافه شوند و اجازه اجرای حرکت به مهاجمان داده شود. (سایهزنی کنند).
- اجرای تمرین از هر دو جناح و از هر دو طرف



شکل ۵

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

مهاجمان با توجه به آرایش ۱-۲-۱ 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 ضربه دروازه را بزنند.

- ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به تدریج مدافعان اضافه شوند.

### نکات قابل توجه :

- دقت در جابه‌جایی
- آمادگی ۳ برای ارسال پاس عمقی

تمرین ۳ : برنامه‌ریزی حمله با توجه به جا به جایی بازیکنان سازماندهی

۱ فضا : زمین استاندارد

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

۳ تعداد توپ : ۱ عدد

دروازه‌بان توپ را به ۰۲ پاس دهد. ۰۲ توپ را به ۰۱ برگرداند و جایش را با ۰۴ عوض کند. ۰۱ توپ را به ۰۲ پاس دهد. ۰۲ هم‌زمان با دریافت توپ، چرخش کند و به دروازه مقابل شوت بزنند.

– تمرین از هر دو طرف انجام شود.

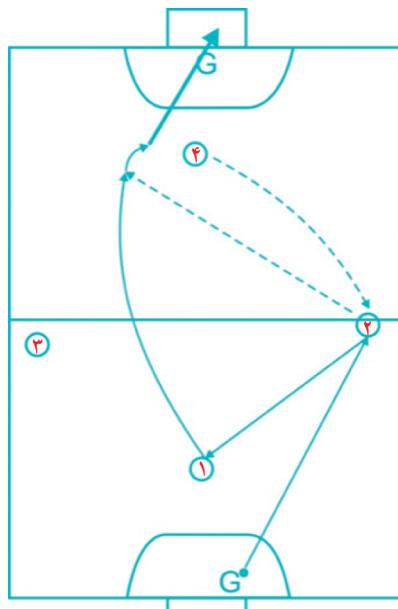
– ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به تدریج مدافعان اضافه شوند.

نکات قابل توجه :

– دقت در جا به جایی

– دریافت توپ رو به دروازه حریف

– انتخاب صحیح در پاس دادن



شکل ۶



## چگونه بدミニتون بازی کنیم؟

بدミニتون برای نخستین بار در کشور چین ابداع شد. پیش از ۱۱۰ سال در شهر پونا در کشور هندوستان مردم بدミニتون بازی می‌کردند و به نام پوناهه معروف بوده است تا اینکه سربازان و افسران انگلستان در قصری به نام بدミニتون این بازی را انجام دادند و برای آن قوانین تدوین کردند. از این رو به نام همان قصر، این بازی، بدミニتون نام‌گذاری شد و اولین فدراسیون بین‌المللی بدミニتون در سال ۱۹۳۴ تأسیس شد و اولین رئیس آن سرجورج تو ماں نام داشت.

با انجام بازی بدミニتون توسط اتباع انگلیسی در جنوب کشور ما به ویژه شهرهای آبادان و مسجد سلیمان، بدミニتون در ایران و به خصوص جنوب کشور رواج یافت و در سال ۱۳۵۱ با شکل‌گیری فدراسیون بدミニتون، این ورزش در ایران به رسمیت درآمد و به سرعت رشد کرد تا جایی که در سال ۱۳۵۳ در مسابقات آسیایی به میزبانی تهران، تیم ملی کشورمان موفق به کسب مقام هشتم آسیا شد. انجمن بدミニتون 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 بدミニتون را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی بدミニتون، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های بدミニتون، با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی بدミニتون مهارت خود را در به کارگیری با راکت و شاتل نشان دهد.
- در طول بازی بدミニتون با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با مهارت و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بدミニتون مشارکت فعال داشته باشد.

## معرفی عناوین آموزش بدミニتون

- قوانین و مقررات
- نحوه گرفتن راکت و شاتل
- سرویس بلند و دریافت
- تاس کلیر و انواع آن
- دراپ شات و انواع آن
- آندر هند کلیر
- آندر هند دراپ
- اسمش
- درایو
- بازی یک نفره و دونفره
- استراتژی و تاکتیک در بازی بدミニتون

## قوانین و مقررات بازی بدミニتون

- اندازه های زمین بدミニتون و ارتفاع پایه تور
- بازی یک نفره : طول  $13\frac{3}{4}$  متر – عرض  $5\frac{1}{8}$  متر
- بازی دونفره : طول  $13\frac{3}{4}$  متر – عرض  $6\frac{1}{4}$  متر
- عرض خطوط : ۴ سانتی متر
- ارتفاع پایه تور :  $1\frac{1}{55}$  متر از سطح زمین
- عرض تور بدミニتون : ۷۶ سانتی متر
- انواع بازی بدミニتون : یک نفره خانم ها ، یک نفره آقایان ، دونفره خانم ها ، دونفره آقایان و دونفره مختلط
- نحوه امتیاز گرفتن در بازی بدミニتون : هرگاه پس از زدن سرویس ، جریان بازی به نفع سرویس زننده یا سرویس و گیرنده تمام شود ، یک امتیاز داده می شود و سرویس نیز در اختیار گیرنده امتیاز قرار می گیرد (مانند بازی والیبال) . بازی بدミニتون سه گیم دارد و برنده هر بازی ، بازیکنی است که دو گیم از سه گیم را ببرد . هر گیم در امتیاز ۲۱ تمام می شود ، به شرطی که برنده گیم حداقل ۲ امتیاز از بازنده گیم بیشتر داشته باشد . به عنوان مثال در صورتی که امتیاز دو بازیکن برابر  $2^{\circ}$  شود بازیکنی برنده خواهد بود که  $2^{\circ}$  امتیاز را به طور متوالی کسب کند . البته این شرایط حداکثر تا امتیاز  $3^{\circ}$  برقرار است . یعنی اگر دو بازیکن به امتیاز برابر  $2^{\circ}$  رسیدند بازیکنی برنده گیم خواهد بود که زودتر به امتیاز  $3^{\circ}$  برسد .

## آشنایی با راکت و شاتل

### نحوه 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 دسته راکت دست بدهد، به طوری که بین انگشت شست سه انگشت دیگر و انگشت اشاره یادگیرنده به شکل عدد ۷ فارسی درآید و رأس عدد ۷ در امتداد قاب راکت باشد و دسته راکت را بگیرد و انتهای دسته راکت روی نرمی دست قرار داشته باشد، مانند شکل ۲.



شکل ۲



شکل ۱

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



شکل ۳

### نحوه گرفتن شاتل برای زدن سرویس

در بدミニتون سه نوع گرفتن شاتل متداول است.

۱ گرفتن قسمت بالایی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره (شکل ۴)

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

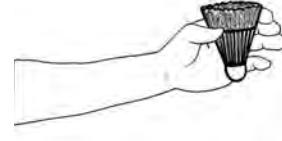
دو نوع اول گرفتن شاتل برای زدن سرویس با روی راکت به کار می‌رود و نوع سوم گرفتن شاتل برای زدن سرویس با پشت راکت مورد استفاده قرار می‌گیرد.



شکل ۶



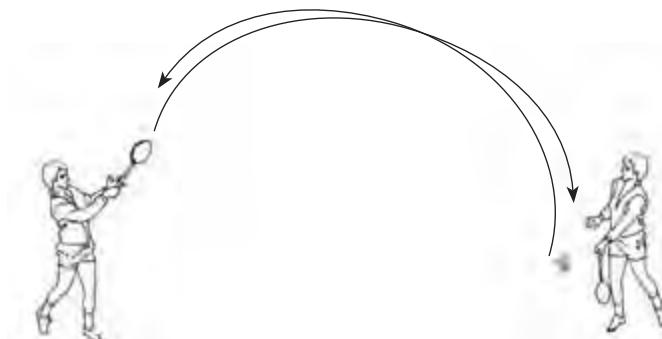
شکل ۵



شکل ۴

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

- برای این منظور داش آموز باید از دامنه حرکت مفصل مچ دست جهت ضربه و تغییر صفحه راکت استفاده کند.
- هنگام زدن ضربه، حتماً پای موافق دست راکت داش آموز در جلو قرار بگیرد.
- داش آموزان دو بهدو، رو به روی هم به فاصله ۶ متر قرار می گیرند و شاتل را در ارتفاع پایین تر از کمتر برای یکدیگر می فرستند (مانند شکل ۷).



شکل ۷

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

دانش آموزان 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 باراکت خود ضربه بزند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۲ : با پشت دست (بکهند) به شاتل باراکت خود ضربه بزند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۳ : با روی دست (فورهند) و پشت دست (بکهند) به شاتل باراکت خود ضربه بزند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۴ : شاتل را در جهت های مختلف به سمت راست، چپ، جلو، عقب به طرف بالا بزند.

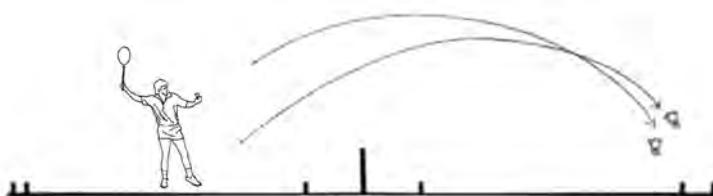


شکل ۸

## سرویس بلند و دریافت

تعريف سرویس و انواع آن: سرویس ضربه‌ای است که بازی با آن شروع می‌شود. سه نوع سرویس در بدمنیتون زده می‌شود.

- الف) سرویس بلند    ب) سرویس کوتاه    ج) سرویس تیز
- مشخصات شاتل در فضای فرود آن در زمین در سرویس بلند
- ارتفاع شاتل: بر دو نوع است، یکی ارتفاع زیاد و یکی ارتفاع متوسط
- محل فرود شاتل: بهترین مکان در انتهای زمین است (شکل ۱)



شکل ۱

### خطاهای زننده سرویس

خطاهای زننده سرویس در مراحل آموزش سرویس بلند با روی دست (فورهند) برای بازیکن راست دست 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 خطأ خواهد بود.
- ۲ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت، صفحه راکت بالاتر از کمر باشد خطأ خواهد است.
- ۳ اگر در هنگام برخورد راکت با شاتل میله راکت سرویس زننده به طرف پایین نباشد خطأ محسوب می‌شود.
- ۴ اگر حرکت راکت از عقب به جلو یکنواخت نباشد سرویس خطأ خواهد بود.
- ۵ اگر در هنگام سرویس راکت سرویس زننده با پرک‌های شاتل برخورد کند سرویس خطأ خواهد بود.



شکل ۲

### آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن سرویس بلند با روی راکت (دست راست)

- ۱ پاها به اندازه عرض شانه باز است؛ به طوری که پای راست در عقب و پای چپ در جلو قرار می‌گیرد. انگشتان پای عقبی به طرف میله تور و انگشتان پای جلویی در جهت زمینی که شاتل فرستاده می‌شود.
- ۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به طوری که پای چپ روی پاشنه قرار می‌گیرد.
- ۳ راکت در دست راست طوری قرار دارد که آرنج خم است؛ حداقل  $90^\circ$  درجه و صفحه راکت در قسمت پهلوی راست قرار بگیرد (شکل ۲).

- ۴ شاتل در دست چپ قرار می‌گیرد؛ به طوری که آرنج با زاویه تقریباً  $90^\circ$  درجه خم است (شکل ۳).

**۵** سنگینی بدن از پای راست به پای چپ انتقال پیدا می‌کند، به طوری که 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 رهاسده تماس پیدا می‌کند. در این حالت زاویه راکت تقریباً  $45^{\circ}$  درجه است (شکل ۵).

**۷** پس از برخورد صفحه راکت با شاتل حرکت راکت به طرف شانه چپ ادامه پیدا می‌کند (شکل ۶).



شکل ۲



شکل ۴



شکل ۵

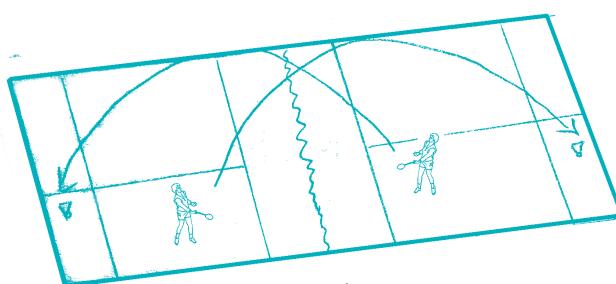


شکل ۶

**۸** در ضمن بهترین محل ایستادن برای زدن سرویس بلند حدود یک تا  $1/5$  متر از خط کوتاه است.

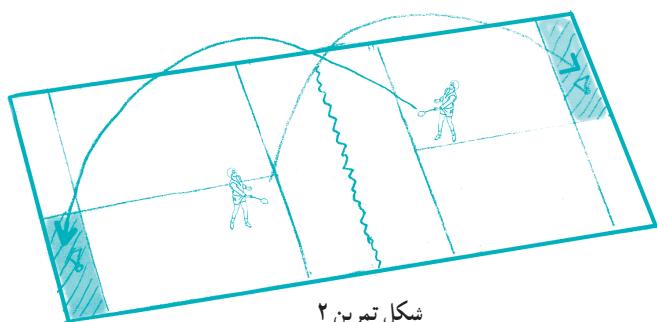
### تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : در زمین بدمنیتون داش آموزان روبروی هم قرار می‌گیرند و برای هم سرویس بلند را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

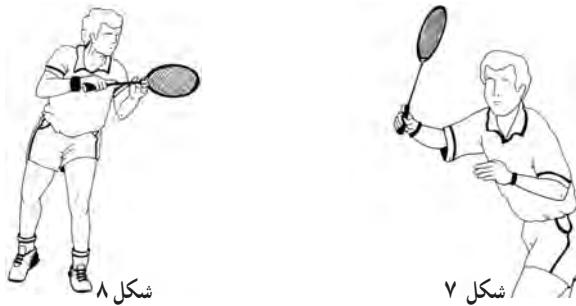
تمرین ۲ : داش آموزان در این تمرین باید شاتل خود را به قسمت هاشور زده بفرستند (مانند شکل).



شکل تمرین ۲

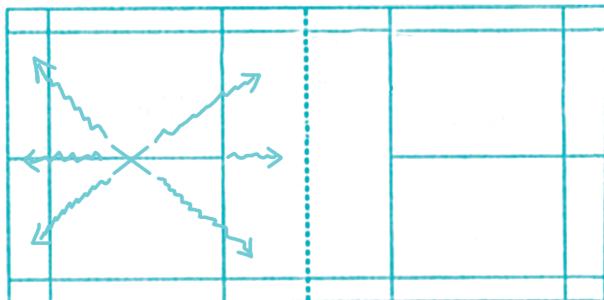
## نحوه ایستادن برای دریافت

در بازی بدمنیتون دو نوع گارد برای دریافت وجود دارد، یکی در هنگام دریافت سرویس مانند شکل ۷ و ۸، و دیگری در هنگام جریان بازی مانند شکل ۹.



شکل ۹

در جریان بازی مساحت زمین تقریباً سه برابر هنگام دریافت سرویس است. بازیکن‌ها باید گاردی داشته باشند که نسبت به ضربه‌های حریف بتوانند عکس العمل مناسبی برای جواب دادن نشان دهد. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز زمین بازی بدمنیتون خواهد بود (مانند شکل ۱۰).



شکل ۱۰

## تاس کلیر و انواع آن

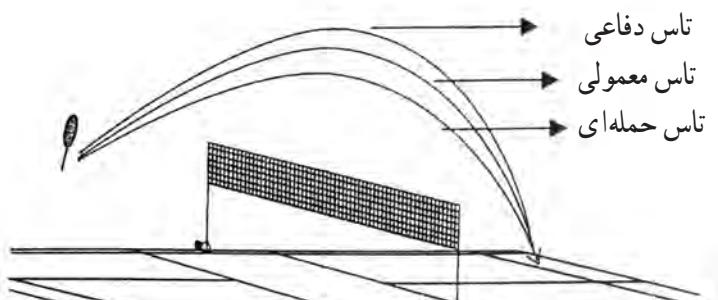
تعريف تاس کلیر : تاس کلیر به ضرباتی گفته می شود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند.

تاس کلیر بر سه نوع است :

الف) دفاعی (ارتفاع زیاد)

ب) حمله‌ای (ارتفاع کم)

ج) معمولی (ارتفاع متوسط)



شکل ۱

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با روی راکت (بدون پرش)

۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می گیرد.

۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار دارد.

۳ دست راست از آرنج خم است ( $90^\circ$  درجه)؛ به طوری که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار می گیرد.

۴ سنگینی بدن ابتدا روی پای راست در حالی که زانوها کمی خم باشند قرار دارد.

۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می شود. در همین موقع دست راست راکت را به طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می دهد و دست چپ به طرف پایین حرکت می کند.

۶ صفحه راکت در بالا و جلوی بدن با شاتل تماس پیدا می کند.

۷ در موقع برخورد راکت با شاتل پاها روی پنجه قرار دارد و دست راست کاملاً کشیده است به طوری که آرنج خم نباشد.  
۸ پای راست بعد از زدن ضربه به طرف جلو حرکت می کند.

۹ حرکت راکت بعد از زدن ضربه تاس کلیر به طرف جلو، پایین و کمی به سمت چپ بدن ادامه می یابد.  
شکل های ۲، ۳، ۴ نحوه عمل را از ابتدا تا انتها نشان می دهند.



شكل ۲



شكل ۳



شكل 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 به طرف شاتل با شتاب زیاد پرتاب کنید.

**۳** در لحظه آخر سعی کنید برای هدف‌گیری و سرعت بیشتر شاتل، از حرکت و نیروی مچ دست راکتدار خود به خوبی استفاده کنید.

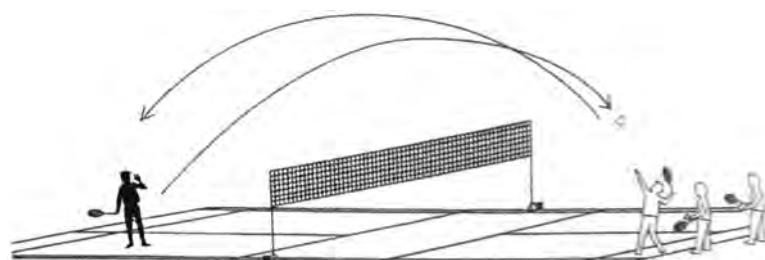
**۴** حریف نباید بتواند ضربه تاس کلیر شما را در وسط زمین قطع کند.

**۵** دقیق کنید تاس کلیر شما حتماً به انتهای زمین حریف و گوشدهای آن ببرود.

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

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 ضربه تاس کلیر پاسخ می‌دهند.



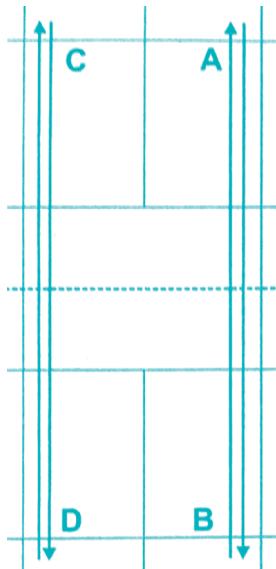
شكل تمرین ۱

## تمرین ۲

این تمرین تقریباً مانند تمرین شماره 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 ضریب تاس کلیر را بزنند.

## تمرین ۳

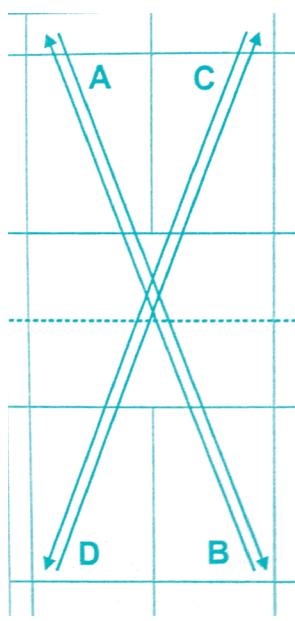
تاس کلیر : بازیکن‌ها دو به دو رو به روی هم مانند شکل ۳ قرار می‌گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه ضریب تاس مستقیم را می‌زنند.



شکل تمرین ۳

## تمرین ۴

تاس مورب : این تمرین مانند تمرین شماره ۳ است با این تفاوت که بازیکن‌ها به طور ضربدری مقابل هم قرار می‌گیرند و ضریب 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.

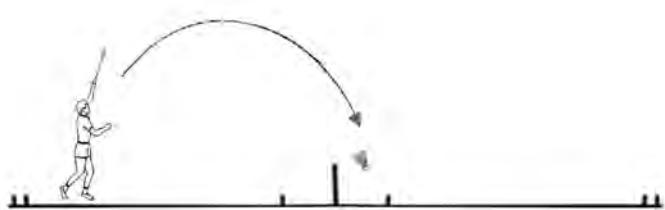
(الف) دراپ آهسته

و به دو نحوه زده می‌شود : ۱- ساده ۲- کاتدار

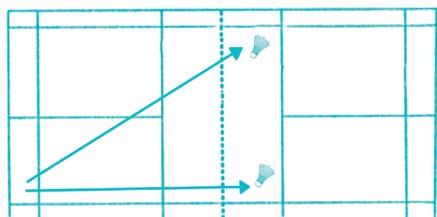
مشخصات شاتل دراپ آهسته

■ 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 ۱

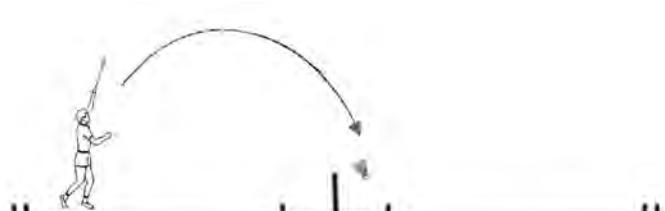


شکل ۲

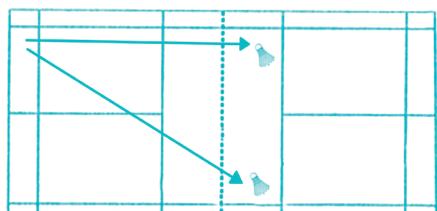
مشخصات شاتل دراپ تیز

■ محل فرود شاتل : بهترین مکان روی خط کوتاه تا حدود  $5^{\circ}$  سانتی‌متر به طرف وسط زمین و گوشه‌های آن است.

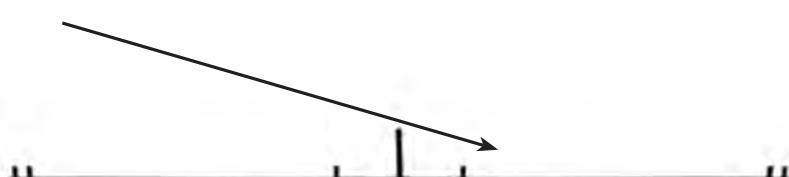
■ ارتفاع شاتل نسبت به تور خیلی کم است (مانند شکل ۳، ۴ و ۵).



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵

## آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه در اپ از بالای سر به طور ساده با روی راکت (بدون پرش)

۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار می‌گیرد.

۲ سنگینی بدن روی پای راست است؛ به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار دارد.

۳ دست راست از آرنج خم است؛ به طوری که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار

می‌گیرد.

۴ زانوها کمی خم است و کمر نیز به طور متوسط به طرف خارج بدن قوس دارد.

۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود.

۶ دست چپ از بالا به پایین و به طرف چپ بدن حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست با راکت به طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه در اپ حرکت می‌کند.

۷ صفحه راکت در موقع برخورد به شاتل به طرف لبّه تور است. (در اپ بدون کات) و پاها نیز روی پنجه قرار می‌گیرد.

۸ دست راست در هنگام برخورد صفحه راکت با شامل تقریباً کشیده است و مج آن در جهت پایین قرار دارد.

۹ بعد از زدن ضربه پای راست به طرف جلوی زمین حرکت می‌کند و ادامه حرکت راکت به طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن است.

شکل‌های ۶ و ۷ و ۸ نحوه عمل را نشان می‌دهد.



شکل ۶

شکل ۷

شکل ۸

## نکات آموزشی مهم در هنگام زدن ضربه در اپ با روی راکت و پشت راکت

۱ از مج دست برای کنترل و هدف‌گیری استفاده کنید.

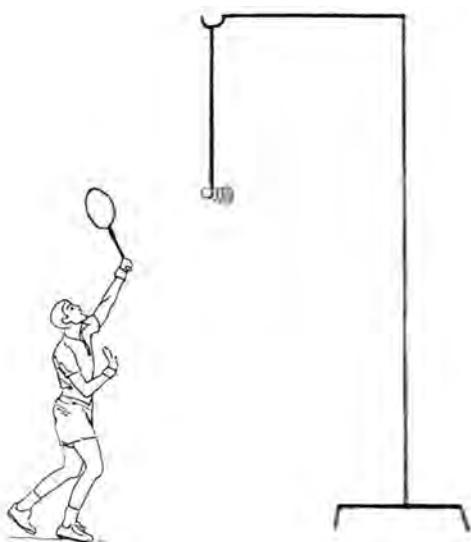
۲ از نیروی مج دست برای شتاب بیشتر به شاتل استفاده کنید.

۳ تا آنجا که امکان دارد شاتل را در ارتفاع بالایی بزنید.

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

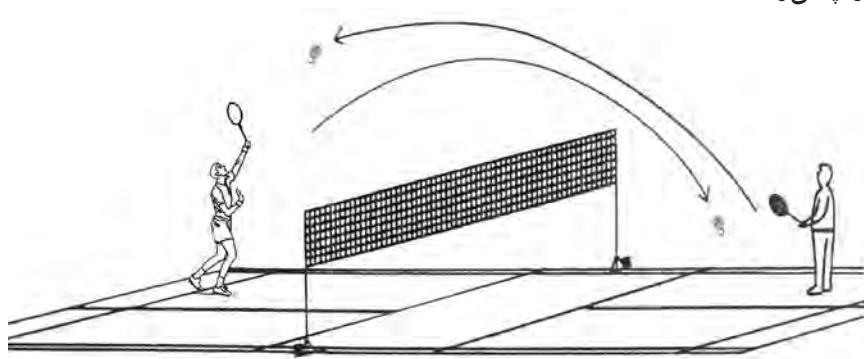
(دراپ با روی راکت) : شاتل را به وسیله‌ای آویزان می‌کنیم. دانشآموزان مانند شکل زیر در حالی که راکت در دستشان است به شاتل چندین بار ضربه دراپ را می‌زنند. معلم باید توجه کند که دانشآموزان از مچ دست خود برای زدن ضربه دراپ پیشتر استفاده کنند.



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 ضربه دراپ می‌دهند.

### تمرین ۴

(دراپ با روی راکت) : دانشآموزان تزدیک به انتهای زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را به آخر زمین می‌فرستد و آنها به طرف جلو حرکت می‌کنند و ضربه دراپ می‌زنند.

### تمرین ۵

(دراپ با روی راکت) : دانشآموزان در وسط زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را به آخر زمین می‌فرستد. آنها عقب عقب می‌روند و ضربه 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 ضربه دراپ با روی راکت را بزنند.

### تمرین ۷

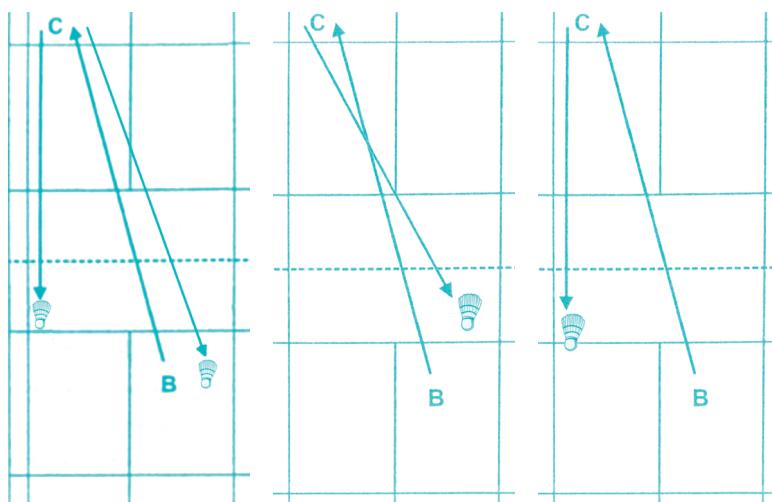
(دراپ مستقیم با فورهند) : مانند شکل زیر بازیکن B سرویس بلند می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم می‌دهد.

### 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 ۹

شکل تمرین ۸

شکل تمرین ۷

## آندرهند کلیر

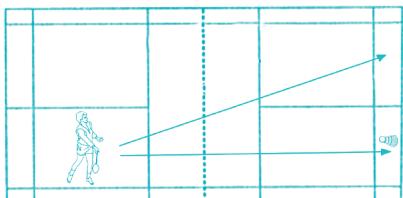
تعریف آندرهند کلیر: فرستادن شاتل از سطح پایین تر از تور به انتهای زمین حریف را می‌گویند.

آندرهند کلیر بر دو نوع است:

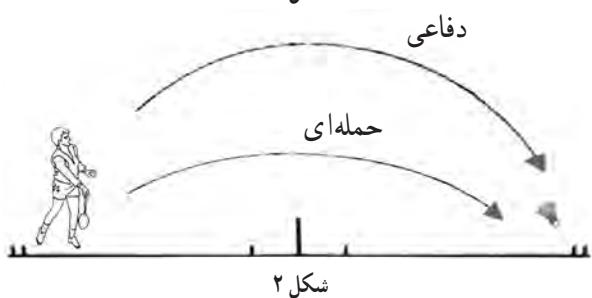
(الف) با ارتفاع زیاد (دافعی)

(ب) با ارتفاع کم (حمله‌ای)

مشخصات شاتل



شکل ۱



شکل ۲

■ 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.

آموزش نحوه قرار گرفتن بدنه و راکت برای زدن ضربه آندرهند با روی راکت

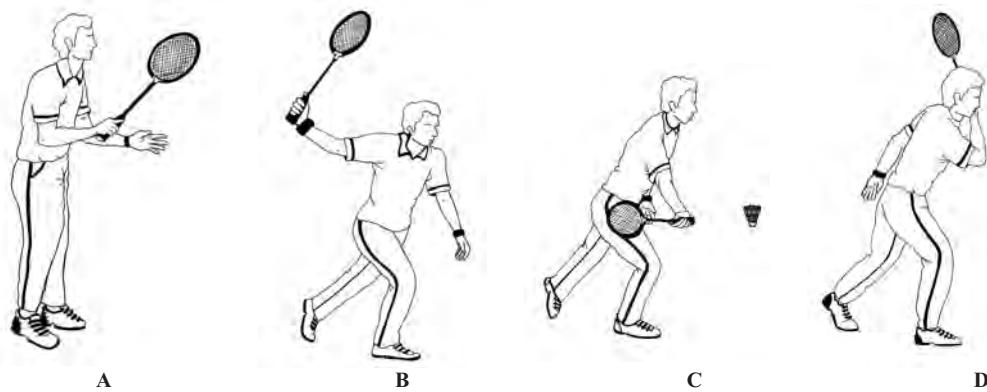
۱ حالت آماده دریافت شاتل (به غیر از سرویس)

۲ پای راست در جهت شاتل حرکت می‌کند، در همین هنگام دست راست که راکت دارد و در طرف راست بدنه کمی متمایل به عقب قرار می‌گیرد.

۳ پای چپ در حالی که روی پنجه است در عقب قرار دارد.

۴ راکت به طرف شاتل حرکت می‌کند و در جلو سمت راست بدنه با توپ تماس پیدا می‌کند. در این هنگام سنگینی بدنه روی پای راست است.

۵ ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به طرف شانه چپ می‌رود. عکس‌های شماره A، B، C، D نحوه کار را نشان می‌دهند.



شکل ۳

## نکته

باید توجه داشت که امکان دارد زنده نتواند با یک گام به شاتل برسد برای رسیدن به شاتل باید از حرکت پا جای پا استفاده کند، یعنی پای چپ را به جای پای راست و پای راست را به جلو در جهت شاتل قرار دهد تا بتواند ضربه آندرهند کلیر را بزند.

## تمرینات آموزشی

**تمرین سایه‌زنی :** دانشآموzan به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می‌گیرند. سپس با علامت شماره ۱ معلم، پای راست خود را به جلو و دست راست را که راکت دارد به طرف عقب می‌برند. دانشآموzan با علامت شماره ۲ معلم، دستی را که راکت دارد به طرف جلو حرکت می‌دهند و شاتل را به طور فرضی می‌زنند (سایه زنی).

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه آندرهند با پشت راکت

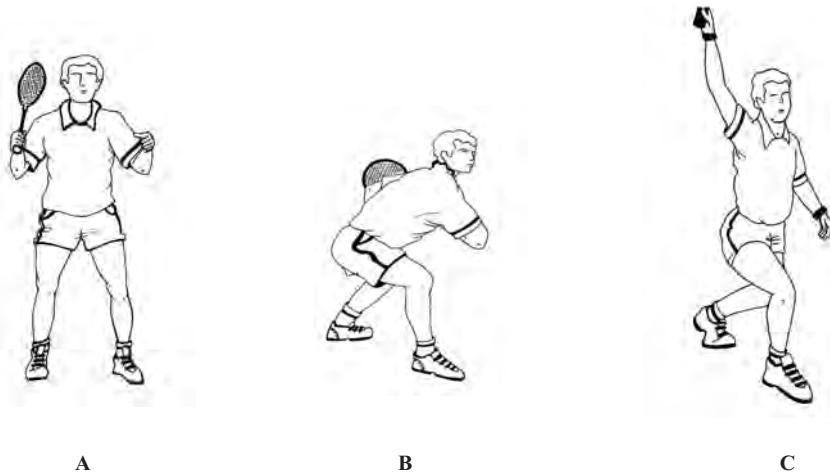
۱ حالت آماده برای دریافت شاتل

۲ پای راست در جهت مسیر شاتل حرکت می‌کند و از جلوی پای چپ عبور می‌کند. در همین هنگام دست راست به طرف سمت چپ بدن برای ایجاد دامنه حرکتی می‌رود.

۳ در حالی که سنگینی روی پای راست است پای چپ روی پنجه در عقب قرار می‌گیرد.

۴ راکت به طرف شاتل حرکت می‌کند و به آن در جلو و سمت چپ بدن ضربه می‌زنند.

۵ ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به شاتل در جهت سمت راست بدن خواهد بود.  
 تصاویر A، B، C مراحل بالا را نشان می‌دهند.



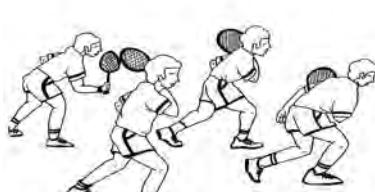
شکل ۴

## تمرینات آموزشی

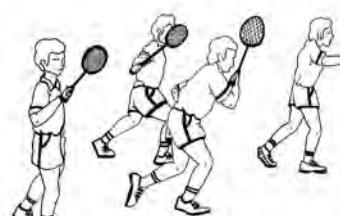
سايهزني : دانشآموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار ميگيرند (شکل ۵). سپس با علامت شماره ۱ معلم، پاي راست خود را در جلو قرار ميدهند. در اين هنگام دست راست خود را كه راکت دارد به طرف چپ بدن ميبرند (شکل ۶). با علامت شماره ۲ معلم دستي که راکت دارد به طرف جلو حرکت ميکند و شاتل را به طور فرضي (سايهزني) ميزند (شکل ۷). اين تمرین چندين بار باید تكرار شود.



شکل ۵



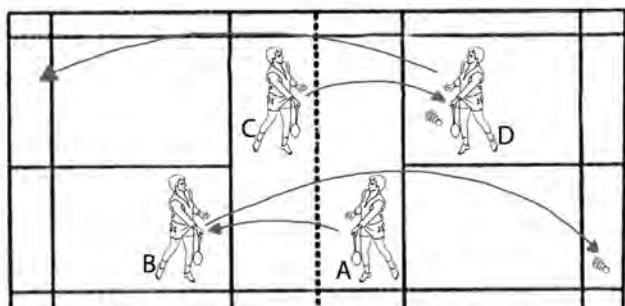
شکل ۶



شکل ۷

### تمرین ۱

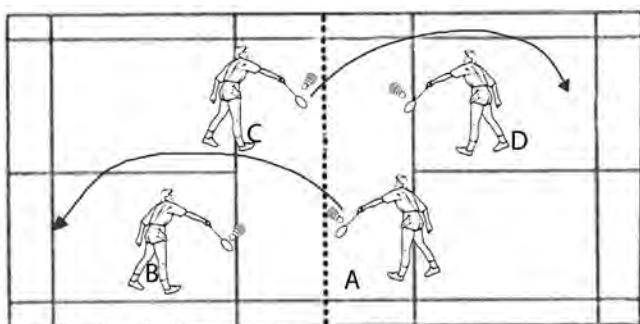
آندرهند کلير با فورهند : بازيكن‌هاي C و A به ترتيب برای بازيكن‌هاي D و B با دست شاتل را به پشت تور جلوی زمين مي‌اندازن و آنها با روی دست (فورهند) ضربه آندرهند کلير را مي‌زنند. پس از ۶ دقيقه بازيكن‌ها جای خود را عوض مي‌کنند.



شکل تمرین ۱

### تمرین ۲

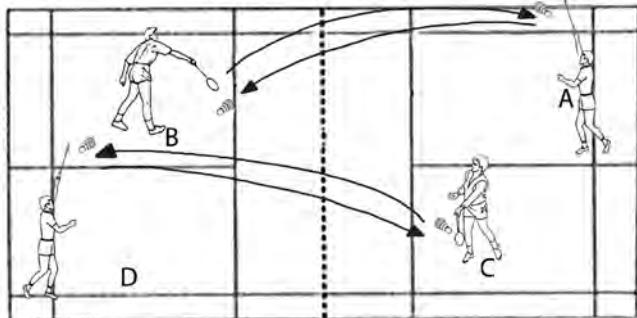
آندرهند با بک هند : مانند تمرین شماره ۱ است با اين تفاوت که ضربه آندرهند کلير با پشت دست (بک هند) را مي‌زنند.



شکل تمرین ۲

### تمرین ۳

آندرهند کلیر با فورهند و بک هند:  
 بازیکن‌های A و D ضربه دراپ شات می‌زنند  
 و بازیکن‌های B و C جواب آنها را با ضربه  
 آندرهند کلیر با فورهند و بک هند می‌دهند.  
 پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض  
 می‌کنند.

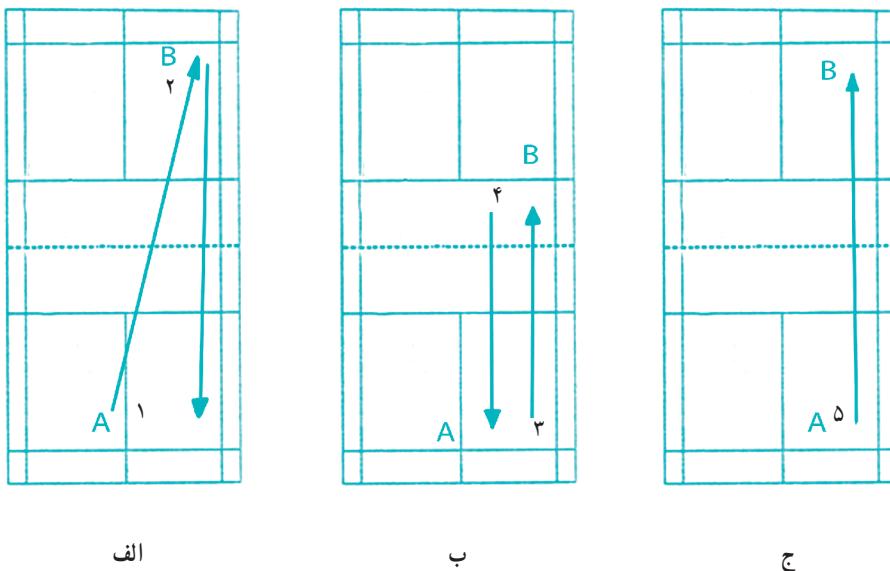


شکل تمرین ۳

### تمرین ۴

- ترکیبی ساده:
- ۱- مانند شکل بازیکن A سرویس بلند می‌زند.
  - ۲- بازیکن B جواب را تاس کلیر با فورهند می‌دهد.
  - ۳- بازیکن A جواب او را دراپ شات با فورهند می‌دهد.
  - ۴- بازیکن B جواب را با ضربه آندرهند کلیر می‌دهد.
  - ۵- بازیکن A جواب او را با ضربه تاس کلیر با فورهند می‌دهد.

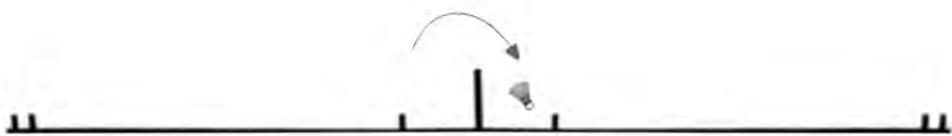
تکرار با ضربه شماره ۲ ادامه پیدا می‌کند. در ضمن هر وقت شاتل از جریان ضربه خارج شد، تمرین از اول شروع می‌شود. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکنان جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین ۴

## آندرهند دراپ

تعریف آندرهند دراپ : به ضرباتی اطلاق می شود که از سطح پایین تر از تور به جلوی زمین حریف زده می شوند  
(مانند شکل ۱).



شکل ۱

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

■ محل فرود شاتل : بهترین مکان گوشه های جلوی زمین است به طوری که 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 نحوه قرار گرفتن بدنه و راکت برای زدن آندرهند دراپ با روی راکت

۱ حالت آماده برای دریافت شاتل

۲ پای راست در مسیر شاتل حرکت می کند و در همین هنگام دست راست راکت را در طرف جلو و راست بدنه قرار می دهد.

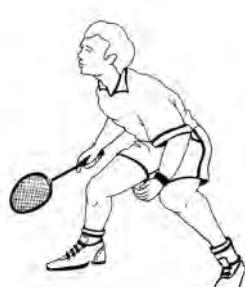
۳ پای چپ در عقب قرار دارد.

۴ دست راست راکت را به طرف شاتل حرکت می دهد و ضریب آندرهند دراپ را به شاتل می زند.

شکل های شماره ۲ و ۳ نحوه کار را نشان می دهد.



شکل ۳



شکل ۲

## نکات مهم آموزشی

- در ضربه آندرهند دراپ بیشترین نیرویی که به شاتل وارد می‌شود بهوسیله مچ دست است.
  - در هنگام زدن ضربه سنگین روی پای راست قرار دارد.
- آموزش نحوه 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 مرحله ۲ دست راست راکت را در طرف چپ و جلوی بدن قرار می‌دهد (مانند شکل ۴).



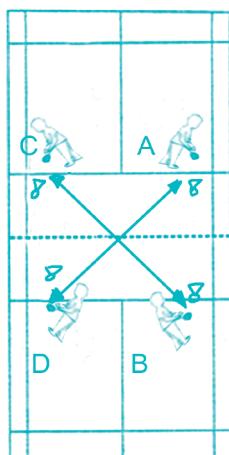
شکل ۴

## تمرینات آموزشی

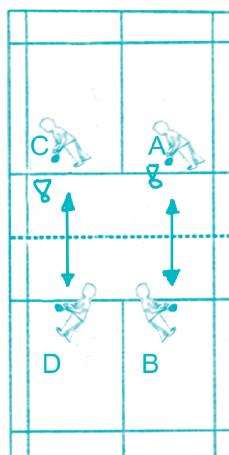
تمرین ۱ : مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن پشت تور قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A و D برای بازیکن‌های روبروی خود با دست، شاتل را به پشت تور می‌فرستند و آنها ضربه آندرهند دراپ را با فورهند و بک هند تمرین می‌کنند. پس از ۶ دقیقه جاها عوض می‌شود.

تمرین ۲ : مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن قرار دارد و دو بهدو ضربه آندرهند دراپ را تمرین می‌کنند، البته به طور مستقیم.

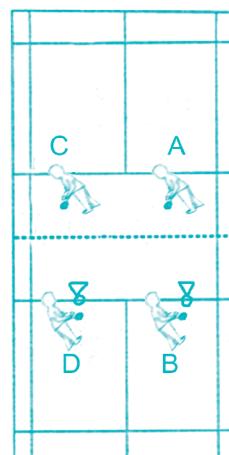
تمرین ۳ : مانند شکل زیر بازیکن‌ها به طور مورب ضربه آندرهند دراپ را انجام می‌دهند.



شکل تمرین ۳

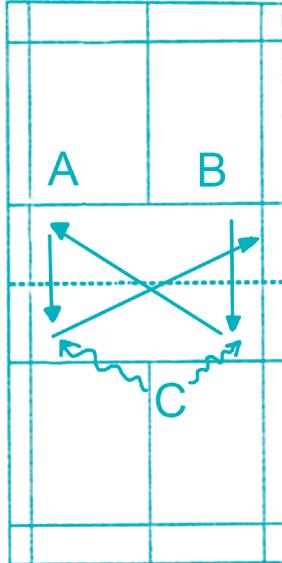


شکل تمرین ۲



شکل تمرین ۱

تمرین ۴ : مانند شکل زیر در هر زمین ۳ بازیکن قرار دارد. بازیکن‌های A و B به طور مستقیم ضربه 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 تمرین ۴

#### تمرین ۵

مانند شکل بازیکن B سرویس بلند می‌زند (شکل الف).

جواب او را بازیکن A با دراپ شات می‌دهد (شکل الف).

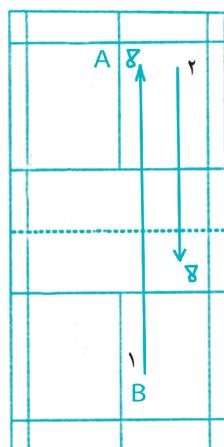
بازیکن B جواب را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

بازیکن A جواب او را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).

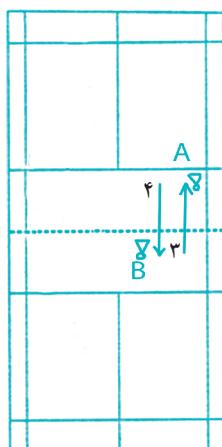
بازیکن B جواب را با آندرهند کلیر می‌دهد (شکل ج).

و تکرار از ضربه شماره ۲ ادامه پیدا می‌کند. هرگاه شاتل از جریان بیفتد دوباره از اول ضربه‌ها شروع می‌شوند. مدت

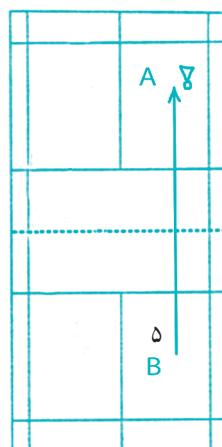
تمرین ۱۰ دقیقه است و سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



الف



ب



ج

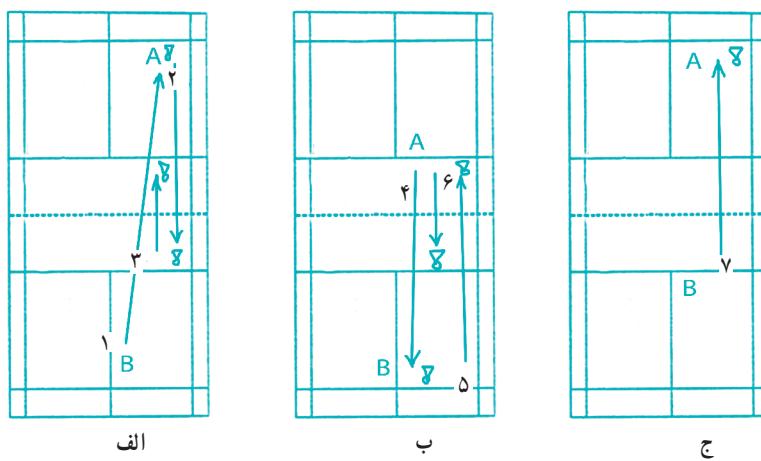
شکل تمرین ۵

## 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** ضربه 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** ضربه آندرهند کلیر می‌زند.

تکرار از ضربه شماره ۲ و مدت تمرین ۱۰ دقیقه است.



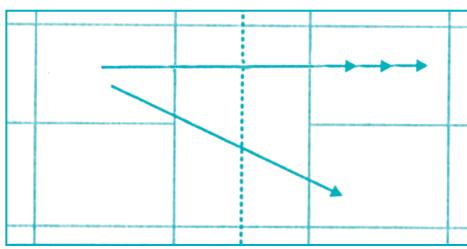
شکل تمرین ۶

## اسمش

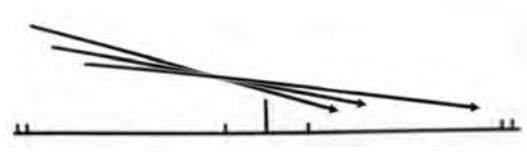
تعريف اسمش : به ضربه‌هایی اطلاق می‌شود که شاتل از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به‌طرف زمین حریف زده می‌شود.  
مشخصات یک اسمش خوب :

- 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 اکثرآً زیاد و فرود شاتل هر چه به عمود نزدیک‌تر باشد بهتر خواهد بود.

شکل ۱ از بالا و شکل ۲ از پهلو ضربه اسمش را نشان می‌دهد.



شکل ۱



شکل ۲

نحوه 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 نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن ضربه اسمش بدون پرش روی دست (فور هند)

پاها کمی بیش از عرض شانه باز است؛ به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب باشد.

سنگینی بدن روی پای عقب دارد؛ به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار می‌گیرد.

دست راست از آرنج خم است؛ به طوری که راکت در کنار عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار بگیرد.

زانوها کمی خم شده است (شکل ۳).

سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود (شکل ۴).

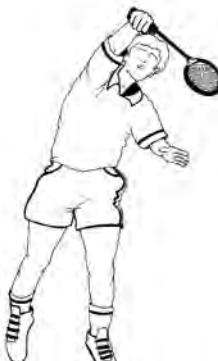
دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست راکت را با سرعت به طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه اسمش حرکت می‌دهد (شکل ۴).

صفحه راکت در موقع برخورد به شاتل تقریباً به طرف لبه تور است و پاها روی پنجه قرار می‌گیرد (شکل ۴).

دست راست به طرف جلو حرکت می‌کند و ادامه حرکت به طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن است (شکل ۵).



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵

### نکات مهم آموزشی در هنگام زدن اسمش

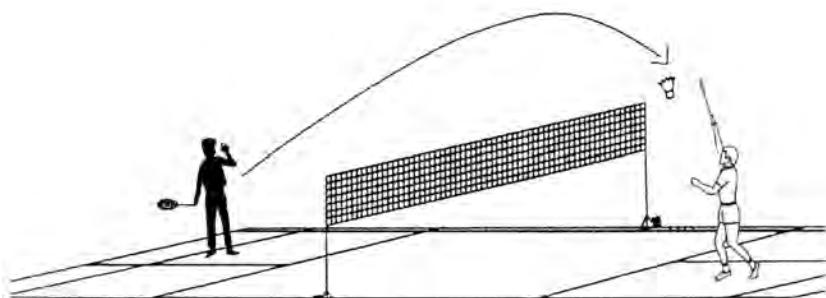
- تا حد ممکن به شاتل در ارتفاع بالا ضربه بزنید.

- برای اینکه ضربه 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.

- سعی کنید قبل از زدن ضربه کاملاً در پشت شاتل قرار بگیرید.

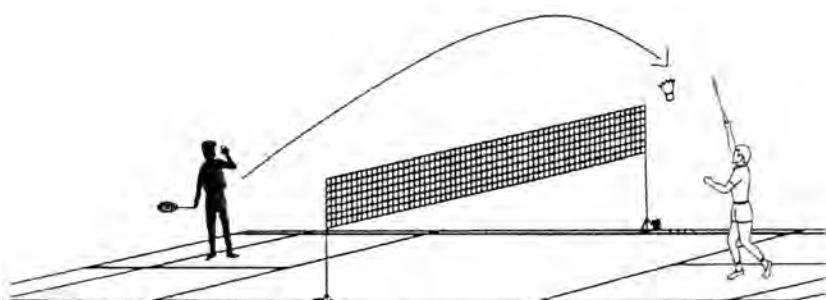
## تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : اسمش با روی دست (فورهند) دانشآموزان مانند شکل پشت خط کوتاه سرویس می‌ایستند. معلم برای آنها شاتل را بالای تور می‌فرستد. دانشآموزان ضربه اسمش را تمرین می‌کنند (شکل الف).



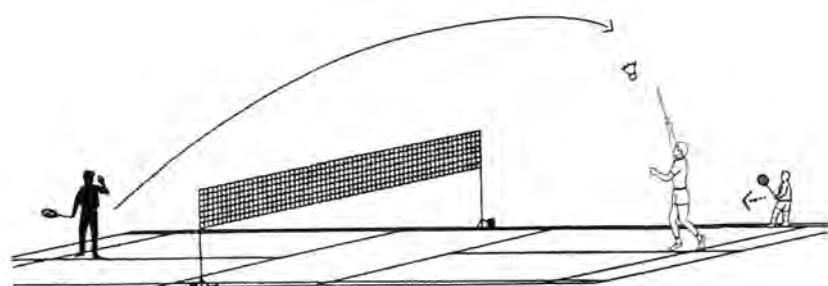
شکل تمرین ۱ (الف)

دانشآموزان مانند شکل در وسط قرار می‌گیرند. معلم برای آنها شاتل را بالا و تزدیک خط سرویس می‌فرستد. دانشآموزان جواب معلم خود را با ضربه 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 به طرف جلو حرکت می‌کنند و جواب معلم خود را با ضربه اسمش می‌دهند.

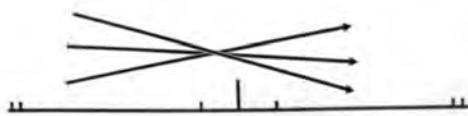


شکل تمرین ۲

## ضربه درایو

تعريف درایو : به ضرباتی گفته می شود که شاتل با سرعت و تقریباً به طور افقی در سطح نزدیک به تور به زمین حریف فرستاده می شود.

شکل ۱ مسیر حرکت درایو را نشان می دهد.



شکل ۱

درایو به دو نوع زده می شود :

- الف) زمانی که شاتل در نزدیک و داخل بدن است.  
ب) زمانی که شاتل در اطراف بدن است.

آموزش نحوه 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 به طور موازی بیش از عرض شانه باز است؛ به طوری که تعادل برای بازیکن ایجاد شود (شکل ۲).

۳ در صورتی که شاتل بالاتر از سینه باشد زانوها بیشتر خم می شود به گونه ای که مرکز ثقل به زمین نزدیک تر می شود.

۴ مچ دست به طرف صورت بازیکن بر می گردد و دامنه حرکتی برای شوک وارد کردن به شاتل ایجاد می کند.

۵ حرکت راکت از جهت بدن به طرف شاتل به طوری که بیشترین ضربه را مچ دست به شاتل وارد می کند (شکل ۳).



شکل ۲



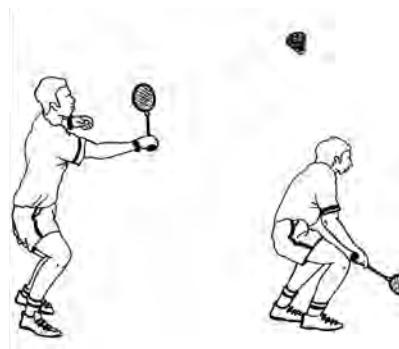
شکل ۲

اما در صورتی که شاتل پایین تر از سینه باشد پاها کمتر باز می شود و زانوها کمتر خم می شود؛ به گونه ای که مرکز ثقل از زمین دورتر می شود. مچ دست به طرف پاها بر می گردد تا دامنه حرکتی برای وارد کردن شوک ایجاد کند (شکل ۴).

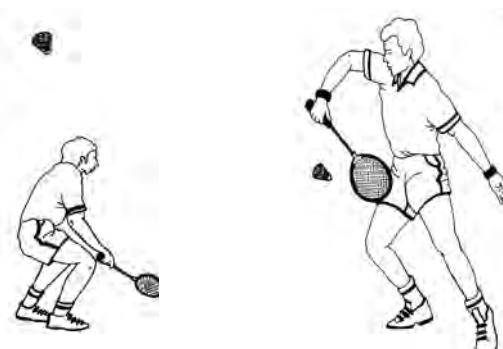


شکل ۴

شکل ۵ زنده درایو با روی راکت را پس از ضربه و شکل ۶ درایو با پشت راکت را قبل از زدن نشان می‌دهد.



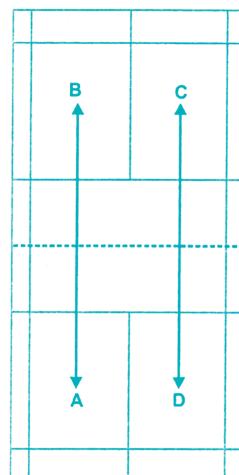
شکل ۵



شکل ۶

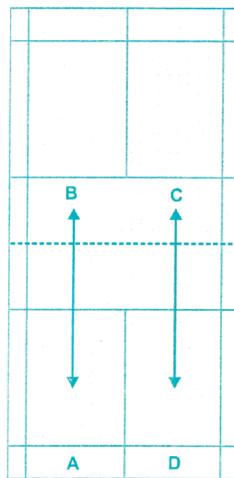
### تمرینات آموزشی

**تمرین ۱ :** درایو در داخل بدن مانند شکل زیر در هر زمین **۴** بازیکن دو به دو رو به روی هم قرار می‌گیرند و ضربه درایو را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲ : درایو در داخل بدن مانند شکل زیر بازیکن های B و C تزدیک تور می ایستند و دو بازیکن دیگر (A و D) در ثلث آخر زمین قرار می گیرند و ضربه درایو را تمرین می کنند.



شکل تمرین ۲

### تاس کلیر با پشت دست

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن تاس کلیر با پشت دست (بک هند) برای زدن ضربه تاس با بک هند تقریباً سه حالت پیش می آید.

(الف) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می گیرد؛ به طوری که نسبت به بدن زنده کمی جلوتر خواهد بود. مانند شکل ۱ (پای راست جلوتر از پای چپ).

(ب) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می گیرد؛ به طوری که نسبت به بدن زنده 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؛ به طوری که نسبت به بدن زنده عقب است که در نتیجه پای راست نسبت به پای چپ به آخر زمین تزدیک تر است (شکل ۳).



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

در هر سه حالت برای زدن تاس با پشت راکت

۱ پای راست در جهت مسیر شاتل حرکت می‌کند.

۲ پای چپ روی پنجه به طوری که تابع حرکت پای راست است چرخش پیدا می‌کند.

۳ زانوها کمی خم و بالاتنه با گردش کمر به طرف پهلو قرار می‌گیرد؛ به گونه‌ای که دست راست از آرنج خم، سر راکت

در جهت شانه چپ است (دامنه حرکتی باید زیاد باشد).

۴ دست راست راکت را به طرف شاتل با استفاده از گردش بالاتنه هدایت می‌کند.

۵ در موقع برخورد راکت با شاتل دست زنده تقریباً کشیده است؛ به طوری که اگر شاتل از او دور باشد دست به طور مایل و اگر به او نزدیک باشد تقریباً به صورت عمود خواهد بود. زاویه راکت با توجه به نوع تاس کلیر دفاعی یا حمله‌ای یا معمولی بازتر یا کمی بسته‌تر است (شکل‌های ۴، ۵ و ۶).

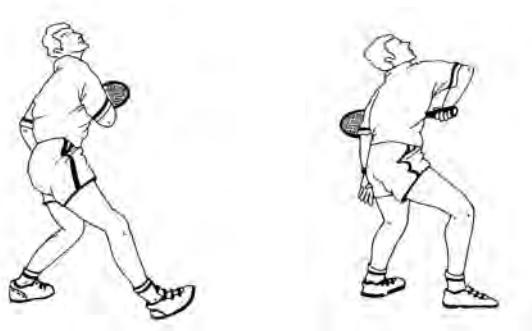


شکل ۴

شکل ۵

شکل ۶

۶ در موقع برخورد شاتل با راکت سنگینی بدن با توجه به نزدیک بودن شاتل به زنده 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).

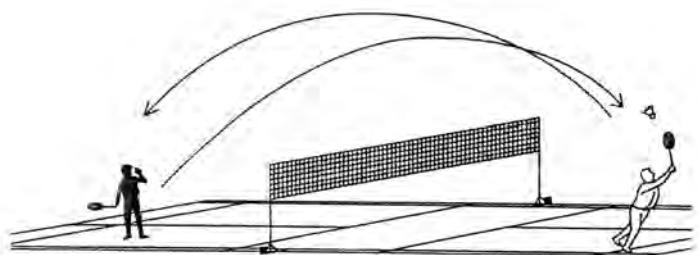


شکل ۷

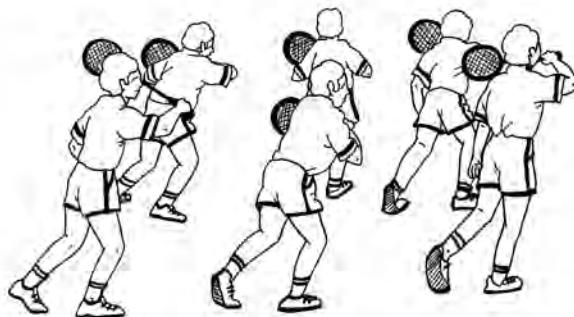
شکل ۸

## تمرینات آموزشی

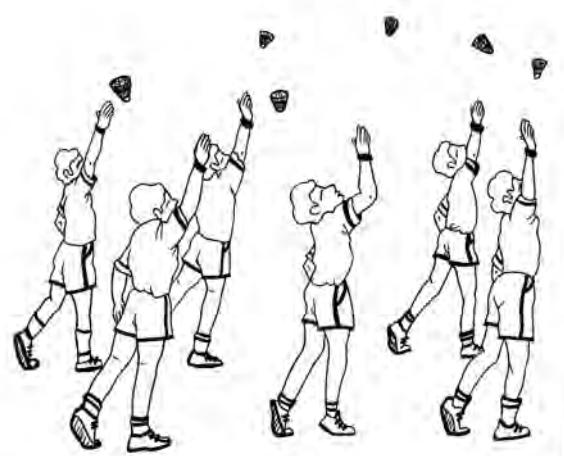
تمرین ۱ : معلم برای دانشآموزان مانند شکل ۱ شاتل می‌فرستد که در بالا و قسمت چپ بدن آنها قرار بگیرد. دانشآموزان ضریب تاس با پشت راکت را تمرین می‌کنند. شکل الف و شکل ب و ج گروهی یادگیرنده را نشان می‌دهد که حرکت پرتابی تاس کلیر را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱ (الف)

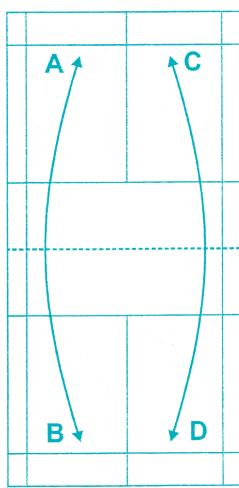


شکل تمرین ۱ (ب)



شکل تمرین ۱ (ج)

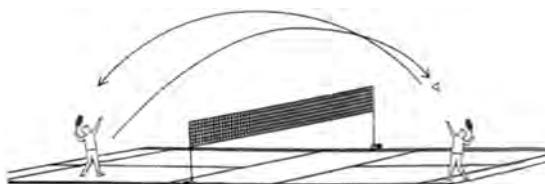
تمرین ۲ : مانند شکل ۲ در هر زمین ۴ بازیکن دو به دو رو به روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A و D با روی دست و بازیکن‌های C و B با پشت دست تاس کلیر مستقیم را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می‌کنند. سپس بازیکن‌های A و D با پشت دست و بازیکن‌های B و C با روی دست تمرین خواهند کرد.



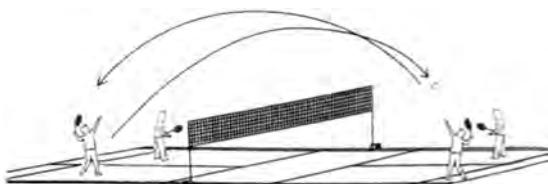
شکل تمرین ۲

### بازی یک نفره و دو نفره

بازی یک نفره و دو نفره چگونه انجام می‌گیرد؟ هر گاه در هر قسمت زمین بازی بدminentون یک نفر قرار بگیرد بازی را یک نفره و هر گاه دونفر قرار بگیرند دو نفره می‌گویند.



شکل ۱—بازی یک نفره



شکل ۲—بازی دو نفره

آموزش نحوه زدن سرویس و گرفتن آن در بازی یک نفره : در بازی یک نفره خانم‌ها و آقایان پس از انجام فرعه‌کشی به وسیله داور سرویس زننده از قسمت سمت راست زمین خود سرویس می‌زنند و گیرنده سرویس در قسمت راست زمین خود آن را دریافت می‌کند (به طور قطری).



شکل ۳

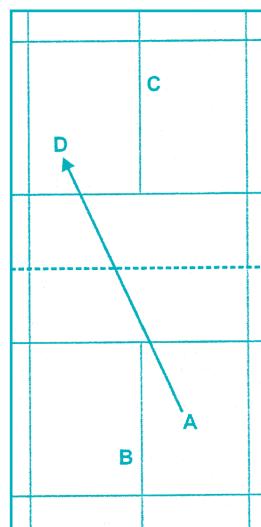
در بازی یک نفره، زننده سرویس در تمام امتیازهای زوج از سمت راست و در تمام امتیازهای فرد از سمت چپ زمین خود سرویس می‌زنند و گیرنده تابع سرویس زننده خواهد بود.

### آموزش نحوه 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.

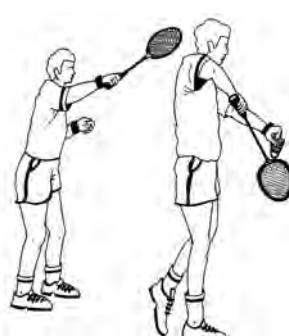
**۲** بازیکن‌ها وقتی در امتیاز زوج هستند از قسمت راست زمین و زمانی که امتیاز آنها فرد است از قسمت چپ زمین خود سرویس باید بزنند.

**۳** بازیکن هر تیم دونفره تا زمانی که تیمش به طور متوالی امتیاز می‌گیرد به زدن سرویس خود ادامه می‌دهد. آموزش اصول ایستادن در هنگام زدن سرویس و گرفتن آن در بازی دونفره به طور کلی در هنگام دریافت سرویس، گیرنده و یار او و همچنان سرویس زننده و یار او این گونه قرار می‌گیرند: سرویس گیرنده (D) و زننده (A) در محوطه مربوط به خود و یار آنها نیز در قسمت تقریباً وسط زمین (B و C) (شکل ۴).



شکل ۴

شکل ۵ گیرنده سرویس و یار او و شکل‌های ۶ و ۷ زننده سرویس و یار او را نشان می‌دهند.



شکل ۷



شکل ۶



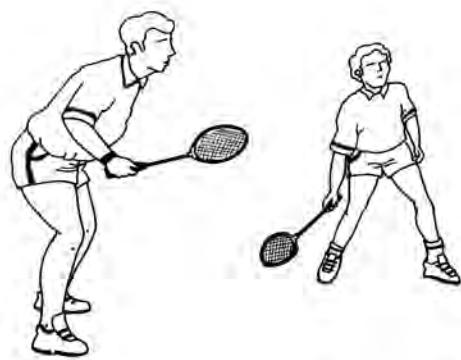
شکل ۵

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

نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام دفاع کردن



شكل ۹



شكل ۸

نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام حمله کردن : (شکل ۱۰)



شكل ۱۰

## استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

تعريف 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:

- ۱- شناخت از تاکتیک بازیکن خودی و حریف
- ۲- آگاهی از توانایی‌های بازیکن خودی و حریف
- ۳- توانایی از چگونگی کاربرد ضربه‌های مختلف بدمینتون
- ۴- 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، ضربه آندرهند دراپ باشد تا حریف مجبور شود ضربه آندرهند کلیر بزند که بازیکن شما از ضربه 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.

### ۱- سرویس بلند:

- الف - وقتی بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار نیست.  
ب - دفاع زنده سرویس نسبت به حمله حریف برتر است.

### ۲- سرویس کوتاه:

- الف - بازیکن حریف از اسمش خوبی برخوردار است.  
ب - ضربه‌های آندرهند دراپ و آندرهند کلیر حریف خوب نباشد.

### ۳- سرویس تیز:

- الف - هنگامی زده می‌شود که حریف منتظر سرویس کوتاه است.  
ب - هنگامی زده می‌شود که حریف از سرعت عکس العمل خوبی برخوردار نباشد.

### ۴- تاس کلیر:

- الف - تاس کلیر با قوس زیاد وقتی زده می‌شود که حریف بازیکن سرعتی است.  
ب - تاس کلیر حمله‌ای زمانی زده می‌شود که حریف منتظر ضربه دراپ‌شات است.

ج - تاس کلیر معمولی هنگامی زده می شود که رالی ادامه دارد و زننده منتظر فرصت مناسب جهت زدن ضربه تمام کننده خواهد بود.

#### ۵ - دراپ شات :

الف - هنگامی زده می شود که حریف از ضربه اسمش خوبی برخوردار است.

ب - هنگامی زده می شود که ضربه های زیردست حریف مانند آندرهند کلیر ضعیف است.

#### ۶ - آندرهند کلیر :

الف - زمانی زده می شود که بازیکن مقابل منتظر ضربه آندرهند دراپ است.

ب - زمانی زده می شود که حریف از ضربه اسمش خوبی برخوردار نیست.

#### ۷ - آندرهند دراپ :

الف - هنگامی زده می شود که حریف از اسمش خوبی برخوردار است.

ب - هنگامی زده می شود که بازیکن مقابل در انتهای زمین قرار دارد.

#### ۸ - درایو :

الف - هنگامی زده می شود که حریف عکس العمل ضعیفی دارد.

ب - در بازی دونفره بیشتر زده می شود، چون نباید به حریف ضربه بلند داده شود.

#### ۹ - اسمش :

الف - هنگامی زده می شود که حریف دفاع خوبی ندارد.

ب - زمانی زده می شود که زننده از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است.



## چگونه والیبال بازی کنیم؟

- والیبال ورزشی است که با حضور دو تیم و در زمینی که به وسیلهٔ تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می‌شود.
- در والیبال با پاها باید به دنبال توپ رفت، با دست به توپ ضربهٔ 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 - 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 حداقل 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 ساعده، پاس دادن با پنجه و آشنازدن است.
- توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.
- در والیبال تقویت عضلات (شکم، کمر و انگشتان و ...). به عنوان نقش حمایت کننده در حمله و دفاع اهمیت بسزایی دارد.
- بالاتنه بازیکنان والیبال نباید زیاد عضلانی باشند؛ زیرا باعث کاهش سرعت حرکت دست می‌شود.
- در والیبال سرعت حرکات بالاتنه مهم تراز قدرت آن است، اما بر کار قدرتی روی پاها برای افزایش پرش بیشتر تأکید می‌شود.

## انتظارات عملکردی از دانش آموزان

- قوانین بازی والیبال را در طول بازی و تمرینات رعایت کند.
- با به کار گیری 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 محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های والیبال مشارکت فعال داشته باشد.

## معرفی عنوانین آموزش والیبال

در این برنامه در ادامه آموزش مهارت‌های والیبال دوره اول متوسطه، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود:

- آشنایی بیشتر با ورزش والیبال
- مروری بر مهارت‌های پایه (تمرینات ترکیبی)
- بازی خوانی و ردگیری توپ
- پاس
- آبشار (اسپیک)
- دفاع روی تور
- توپ‌گیری (دفاع داخل میدان)
- تاکتیک‌های حمله
- تاکتیک‌های دفاع

جدول علائم راهنمای آموزش والیبال

	- تور
	- جهت بازیکن در زمین بازی
	- بازیکن مدافع روی تور
	- بازیکنی که توپ در دست دارد.
	- شناخت بازیکن از طریق شماره پیراهن او
	- شناخت بازیکن از طریق منطقه او در زمین بازی
	- مسیر حرکت بازیکن
	- مسیر حرکت شانل
	- مسیر توپ بعد از حمله
	- پاسور
	- مریج
	- توپ جمع کن
	- توپ رسان
	- هدف
	- سبد توپ‌ها
	- میز یا جعبه
	- دیوار

## تاریخچه والیبال

والیبال در سال ۱۸۹۵ میلادی مطابق با سال ۱۲۷۴ هجری شمسی، توسط ویلیام جی. مورگان مدیر تربیت بدنی انجمن جوانان مسیحی (A.M.C.Y) 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 یک بار در کنگره بین المللی والیبال اتفاق می‌افتد. برای مثال در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که امتیاز هر سیت ۱۵ باشد. تغییر قانون در کنگره جهانی ۱۹۸۸ با تصویب روش امتیازگیری رالی به ۲۵ امتیاز برای سیت اول تا چهارم و امتیاز ۱۵ برای سیت 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 به طور رسمی به بازی‌های المپیک پیوست. امروزه ۲۰ کشور عضو فدراسیون بین المللی والیبال هستند. والیبال اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده شد و آموزش آن از دارالعلمين ورزش آغاز شد؛ در سال ۱۳۲۶ فدراسیون والیبال به طور 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 بین المللی ظاهر شد و موفق گردید عناوین قهرمانی متعددی کسب کند که برجسته‌ترین آنها در سال‌های اخیر عبارت‌اند از:

- ۲۰۰؛ قهرمانی دانشآموزان جهان
- ۲۰۱۲؛ قهرمانی نوجوانان آسیا
- ۲۰۱۳؛ قهرمانی جوانان آسیا
- ۲۰۱۴؛ چهارم لیگ جهانی بزرگسالان

## شرایط و قوانین عمومی بازی والیبال

### تعداد بازیکنان :

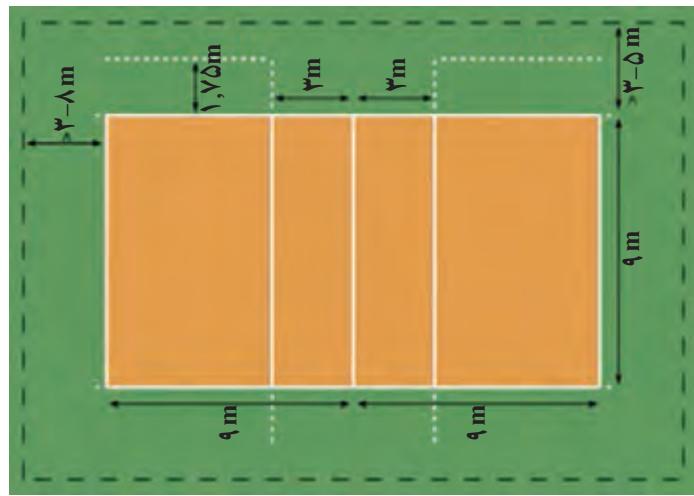
حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم (۶ بازیکن درون زمین، ۶ بازیکن جایگزین)

### زمین والیبال :

— مستطیلی است به عرض ۹ و طول ۱۸ متر که توسط خط مرکزی به دو مربع ۹ در ۹ متر تقسیم می‌شود (شکل ۱).

— منطقه جلو: مستطیلی به ابعاد ۹ در ۳ متر است که با خطی موازی خط مرکزی و در فاصله 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).

— منطقه عقب: مستطیلی به ابعاد ۶ در ۹ متر است که از خط یک سوم 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 ۳ متر جهش کرده باشد (شکل ۱).



شکل ۱

#### ■ ارتفاع تور :

– مردان : ۲/۴۳ متر

– زنان : ۲/۲۴ متر

#### ■ توب :

توب از چرم یا الیاف مصنوعی که درون آن لایه لاستیکی بادکنک مانندی قرار دارد، درست شده است.

محیط توب : ۶۵ – ۶۷ سانتی متر

وزن : ۲۸۰ – ۲۶۰ گرم

#### ■ سیستم امتیازدهی :

در مسابقات رسمی، بازی‌ها به شیوه ۳ سیت از ۵ سیت برگزار می‌شود و تیمی که ۳ سیت را از آن خود کند، برنده بازی است. هر تیم که به امتیاز ۲۵ (در «سیت» آخر به امتیاز ۱۵) بررسد برنده، سیت می‌شود مشروط براینکه حداقل ۲ امتیاز از حریف بالاتر باشد؛ بازی تا جایی ادامه می‌باید که این اختلاف به وجود 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 :

– هرگاه وظیفه زدن سرویس به یک تیم منتقل شد، بازیکنان آن تیم باید یک منطقه در جهت عقربه‌های ساعت چرخش انجام دهند.

– بلافضله پس از اینکه شاتل وارد بازی شد، تمام بازیکنان می‌توانند آزادانه در زمین جابه‌جا شوند.

– یک تیم معمولاً هر «سیت» را با قراردادن بازیکنان تخصصی در هر یک از ۶ منطقه زمین آغاز می‌کند.

## تخصص‌ها در والیبال

■ پاسور : بازیکنی تخصصی است که حمله تیم را هماهنگ می‌کند و به مهاجم پاس می‌دهد. پاسور اغلب مسئول دومین تماس تیم با توب 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 منطقه وسط جلو (منطقه ۳) دفاع می‌کند، وظیفه ایجاد هماهنگی و تعیین استراتژی دفاعی بر عهده او است. از این بازیکن اغلب به عنوان مهاجم سرعتی در تاکتیک‌های حمله استفاده می‌شود که می‌تواند به عنوان عاملی برای فریب مدافعان حریف نیز باشد.

■ مهاجم کناری : به عنوان دریافت‌کننده مهاجم هم شناخته می‌شود. این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفه دریافت سرویس را بر عهده دارد، عمدتاً از کنار آتشن به ویژه منطقه 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 بزنده و رنگ پیراهن او باید متفاوت با رنگ پیراهن هم تیمی‌هایش باشد. او در توب‌گیری و دریافت سرویس باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم تیمی‌هایش پوشش دهد. باید حداقل یک امتیاز بازی شود تا لیبرویی که از زمین خارج شده، جایگزین بازیکنی دیگر شود. بنابراین لیبرو نمی‌تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد. همین طور اگر لیبرو در منطقه ۳ متری نزدیک تور با پنجه پاس دهد، هم تیمی او نمی‌تواند در حالی که ارتفاع توب 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 فاصله بین خط ۳ متر و خط انتهایی و زمانی که بازی جریان ندارد صورت گیرد و نیازی به اجازه داور ندارد. فقط همان بازیکنی که لیبرو جایگزین او شده است می‌تواند به جای او به زمین برگردد.

■ پشت‌خط‌زن : پشت‌خط‌زن اصلی‌ترین مهاجم تیم است که معمولاً به عنوان امتیازآورترین بازیکن تیم نیز به او نگریسته می‌شود. او در ترکیب تیم در قطر پاسور قرار می‌گیرد و معمولاً در لحظات حساس و تعیین‌کننده بازی وظیفه کسب امتیاز در حمله بر عهده اوست.

### روش‌های کسب امتیاز

تیم‌ها از ۴ روش می‌توانند امتیاز کسب کنند :

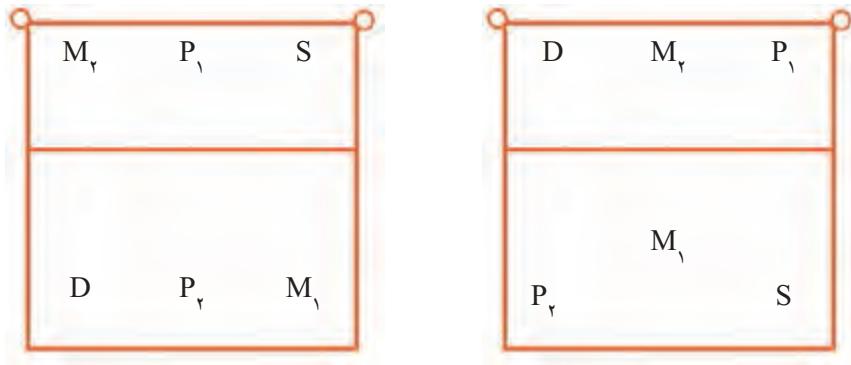
■ امتیاز مستقیم سرویس

■ 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

پشت خط‌زن : D

قوی‌ترین دریافت‌کننده مهاجم : P₁

دومین دریافت‌کننده مهاجم : P₂

بهترین مهاجم سرعتی : M₁

دومین مهاجم سرعتی : M₂

## مروری بر مهارت‌های پایه و الیال

### رهنمودهای آموزشی

وقتی بازیکنان در هر یک از مهارت‌های پایه و الیال ماهر شدند، مهارت‌های پیشرفته و سیستم‌های بازی به آنها آموزش داده می‌شود. از این‌رو در ادامه آموزش مهارت‌های و الیال دوره اول متوسطه، در این برنامه، ابتدا به مرور مهارت‌های پنجه، ساعد و سرویس در قالب تمرینات ترکیبی می‌پردازم.

در طراحی تمرینات ترکیبی به نکات زیر توجه کنید :

- دانش آموزان را در موقعیتی قرار دهید که بتوانند دو یا سه تکنیک را بی‌دریبی اجرا کنند.
- به گونه‌ای عمل کنید که دانش آموزان فقط مهارت‌های تعیین شده را به اجرا گذارند.
- ترتیب اجرای مهارت‌های حرکتی را تزدیک به شرایط واقعی بازی، تعیین کنید (برای نمونه ابتدا سرویس و سپس دریافت آن).
- تمرینات را تا حد ممکن با دادن امتیاز به صورت فعال و پر هیجان اجرا کنید.
- در هر تمرین، چنانچه دانش آموزان به هدف تمرین نرسیده باشند لازم است با انجام اصلاحات لازم، تمرین را تکرار کنید.
- این تمرینات نمونه‌ای از ده‌ها تمرین متنوعی است که با هدف این درس می‌توان طراحی کرد و شما می‌توانید با توجه به فضای امکانات و سطح مهارت دانش آموزان، علاوه بر این نمونه‌ها، تمرینات مناسب دیگری را طراحی و اجرا کنید.

### تمرینات آموزشی

**۱** تمرین پاس پنجه ستاره : دانش آموزان به گروه‌های فرد (۵، ۷، ۹ نفره) 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 توب‌ها بیشتر کنید).

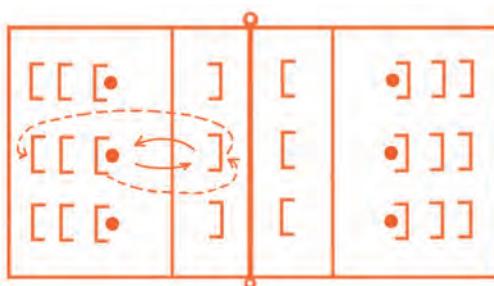
**۲** تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی : در بالای سر و در یک محدوده معین (دایره یا مربع به قطر ۱ متر)

**۳** تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی به هدف : در صورت وجود دیوار، تمرین ارسال توب 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 تک به تک : دریافت با ساعد، ارسال با پنجه در محدوده معین و پشت تور (۵ رالی)

**۵** تمرین پاس پنجه و ساعد با جابه‌جایی :

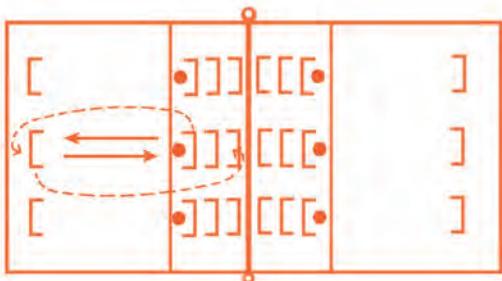
روش اجرا : دانش آموزان را در گروه‌های کوچک و با یک توب در هر گروه، مانند شکل ۱ در زمین مستقر کنید. نفر اول با پاس پنجه به سرگروه خود، به جای او می‌رود، سرگروه هم پس از پاس پنجه از سمت راست به انتهای گروه خود می‌پیوندد.



شکل ۱

### تغییرات تمرین :

- استقرار مانند شکل ۲
- سرگروه‌ها در انتهای زمین پاس ساعد می‌دهند.
- نفرات نزدیک تور پاس پنجه می‌دهند.



شکل ۲

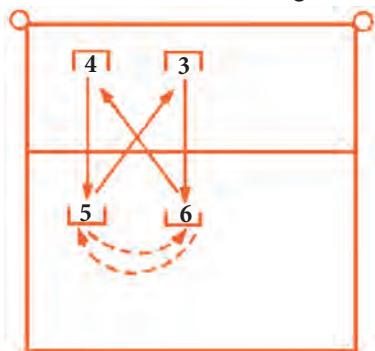
### ۶ تمرین پاس پنجه مورب :

روش اجرا : دانشآموزان در چهار گروه مانند شکل ۳ در زمین بازی مستقر می‌شوند. نفرات اول مناطق ۳ و ۴ توپ دارند. منطقه ۴ برای منطقه ۵ و منطقه ۳ برای منطقه ۶ با پنجه پاس مستقیم می‌دهند. سپس مناطق ۵ و ۶ به صورت مورب ضربدری برای مناطق ۳ و ۴ پاس می‌دهند. مناطق ۳ و ۴ توپ را می‌گیرند و تمرین را تکرار می‌کنند. هر نفر بعد از پاس به انتهای صاف خود می‌رود، بعد از یک بار انجام تمرین توسط همه نفرات، گروه‌های ۳ و ۴ جای خود را با گروه‌های ۵ و ۶ عوض می‌کنند.

### تغییرات تمرین

- با پیشرفت دانشآموزان مناطق ۳ و ۴ ثابت و مناطق ۵ و ۶ متحرک، دانشآموزان مناطق ۵ و ۶ بعد از هر پاس با هم تغییر مکان می‌دهند.

- در منطقه ۵، ارسال با پنجه و منطقه ۶، ارسال با ساعد



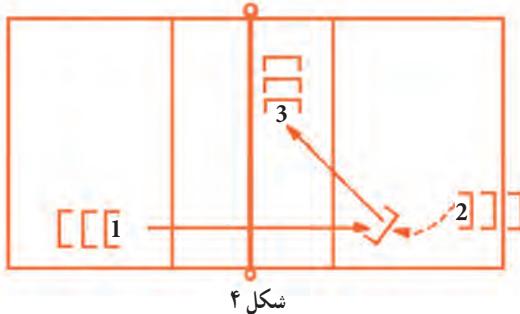
شکل ۳

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، سرویس زننده 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 والبیال و پشت تور مستقر می‌شوند.

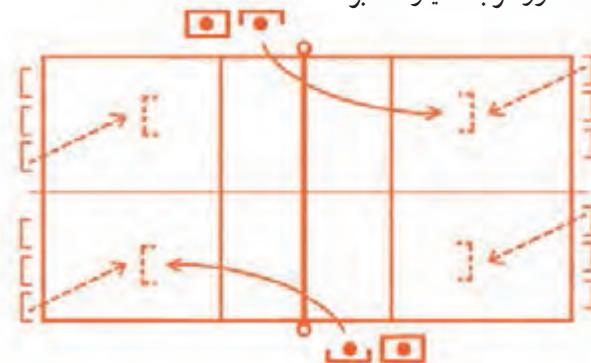
شروع بازی با پرتاپ توپ توسط دانشآموزان تعیین شده از بیرون زمین آغاز می‌شود.

بازی ۱ به ۱ با پاس پنجه یک ضرب، یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابله کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۵ ادامه می‌یابد.

در مرحله بعد همین بازی با پاس ساعد یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابله کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد.

در مرحله بعد همین بازی با پاس پنجه توسط یک گروه و ساعد توسط گروه مقابله با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابله کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۵ ادامه می‌یابد.

برنده بازی، گروهی است که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد.



شکل ۵

### بازی خوانی و ردگیری توپ

در ورزش والبیال، وقتی دانشآموزان در هر یک از مهارت‌های پایه والبیال ماهر شدند، باید تکنیک‌های کاربردی در والبیال را بیاموزند. مهم‌ترین چیزی که در این مرحله دانشآموزان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازی خوانی و ردگیری دیداری توپ است. والبیال 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 بازی خوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.

## دانستنی‌های بیشتر برای معلم

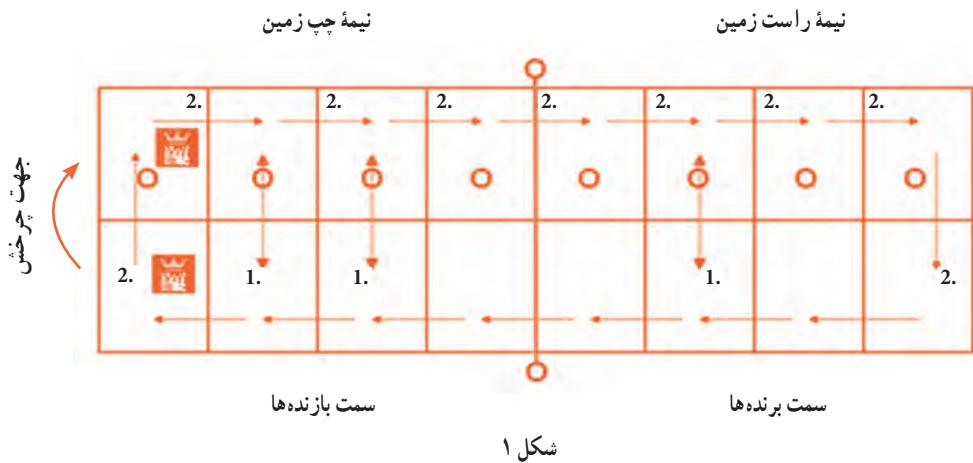
- برای تقویت قدرت بازی خوانی دانشآموزان، از تمرینات رقابتی و شبیه بازی استفاده کنید تا فرایند تمرین برای دانشآموزان قابل پیش‌بینی نباشد.
- از تمرینات تکراری پرهیز کنید؛ زیرا کمکی به افزایش مهارت دانشآموزان در بازی خوانی نمی‌کند.
- برای افزایش توانایی دانشآموزان در ردگیری دیداری توب، تمرینات را از فواصل کم و از زمین‌های بازی کوچک‌تر آغاز و به تدریج 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، به نحوی که بازی برای بازیکنان چالشی و همین‌طور تعداد تماس‌ها با توب زیاد باشد و رالی‌ها طولانی باشند.
- به تدریج و با افزایش مهارت بازیکنان، ابعاد زمین نیز باید افزایش یابد تا به ۶ در ۶ متر برسد.
- با اجرای این تمرینات، بازیکنان آماده 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 توسعه مهارت، قدرت تصمیم‌گیری و ویژگی‌های رفتاری و روانی دانشآموزان نیز به چالش کشیده می‌شود.
- همان‌طور که در شکل ۱ می‌بینید، چندین زمین بازی رو به روی هم طراحی می‌شود و سمت برنده‌ها و بازنده‌ها مشخص می‌شود. بازیکنان قوی‌تر در نیمه راست زمین و بازیکنان ضعیف‌تر در نیمه چپ قرار می‌گیرند. برای هر دور از بازی نیز ۲ تا ۳ دقیقه زمان و کل تعداد دورها را حداقل  $1/5$  برابر تعداد زمین‌ها در نظر بگیرید (برای نمونه در شکل صفحه 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 برندها و تیم‌های بازندگان به سمت بازندگان می‌روند، سپس همه 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 بازیکن برنده آخرین زمین سمت چپ، پادشاه و تیم یا بازیکن بازندگان، وزیر می‌شود.

#### چند نکته :

- علاوه بر بازی ۱ به ۱، این بازی را می‌توان در تیم‌های دونفره و سه‌نفره و در زمین‌های بزرگ‌تر نیز انجام داد که در تسربی روند یادگیری دانش‌آموزان بسیار سودمند خواهد بود.
- بهترین زمان برای شروع این بازی، زمانی است که بازیکنان در مهارت‌های پایه ارسال با ساعد و ارسال با پنجه به حداقل مهارت دست یافته باشند.
- 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.
- طبیعت این بازی به گونه‌ای است که در هر دور، حریف هر بازیکن تغییر می‌کند و این خود باعث افزایش انرژی و انگیزه دانش‌آموزان می‌شود و همین‌طور بازیکنان ضعیف‌تر از بازیکنان قوی‌تر و نحوه عملکرد آنها می‌آموزند. بنابراین معلم باید به دقت چرخش تیم‌ها را زیر نظر بگیرد.
- در فاصله زمانی بین هر دور معلم باید تذکرات تکنیکی و تاکتیکی را به صورت عمومی به دانش‌آموزان گوشزد کند و تمرینات اصلاح تکنیک یا تمرینات جسمانی برای همه بازیکنان را در نظر بگیرد.

## مهارت پاس

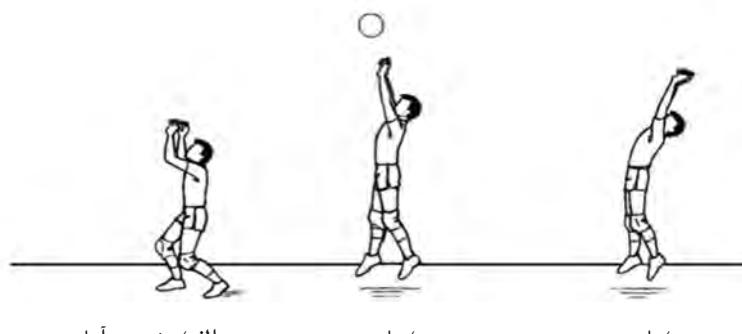
ارسال توب با پنجه به منظور هدایت توب به مناسب‌ترین محل برای حمله مهاجمان به عنوان پاس شناخته می‌شود. پاس معمولاً به دو مین تماس یک تیم با توب، بعد از دریافت سرویس اطلاق می‌شود. مهارت پاس مشابه تکنیک پاس پنجه است که با ظرافت و مهارت بیشتر اجرا می‌شود. در این درس به دو پاس رو به رو و پاس پشت برداخته می‌شود.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
● پاس‌های ناهمانگ	وضعیت آماده:	● استقرار در محل مناسب
● پاس‌های بی دقت	● استقرار با زاویه حدود ۴۵ درجه نسبت به تور، زانوها کمی خم و پاها در حد عرض شانه باز، توزیع وزن به طور مساوی از پنجه‌ها به سمت قوس پاها	● کار سریع پا برای رسیدن به توب قبل از تماس با توب
● پاس‌های غلط	● حرکت سریع به سمت توب و قرارگرفتن در زیر توب	● استفاده از تمامی انگشتان دست
● به جای تزدیک کردن پای راهنمای راهنمای به تور، از پای دیگر استفاده می‌کند.	● برای اجرای پاس، پای جلو موازی با تور و ران‌ها با زاویه حدود ۷۰ درجه با تور قرار می‌گیرند.	● توجه و تمرکز بر توب دریافتی سرویس
● پاها بیش از حد باز یا بسته است.	● مرکز ثقل در بین پاها، بسان و پشت نسبتاً صاف، سر به طرف بالا و تعقیب توب با چشم‌ها	● حرکت به سمت محل مناسب پاس (بین منطقه ۲ و ۳ زمین)
	● آرنج‌ها خم، دست‌ها به سمت داخل و رو به روی چانه و باز بودن طبیعی انگشتان	

### آموزش مهارت پاس

در مهارت پاس تماس، با توب شبیه تکنیک پاس پنجه است، به طوری که سه انگشت شست، سبابه و میانی سطح اصلی تماس را فراهم می‌کنند و در هر دو نوع پاس رو به رو و پشت باید به نکات زیر توجه کرد (شکل ۱).



(الف) وضعیت آماده

(ب) پاس رو به رو

(ج) پاس پشت

## وضعیت آماده : (شکل ۱-الف)

- به سرعت زیر توپ قرار بگیرید.
- پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید و پای نزدیک به تور را کمی جلوتر قرار دهید.
- زانوها را به آرامی خم کنید و بدن را کمی به پایین بیاورید.
- کمی بدن را به جلو ببرید در حالی که تنفس خود را صاف نگه می‌دارید.
- قبل از تماس با توپ، دست‌ها را بالاتر از پیشانی (۲۵ سانتی‌متر) با خم کردن مچ‌ها به داخل قرار دهید.

## پاس رو به رو : (شکل ۱-ب)

- به سمت هدف کمی چرخش کنید و وزن بدن را به سینه پاها انتقال دهید.
- با حرکت بدن به سمت بالا و جلو و استفاده از نیروی پاها و صاف کردن آرنج‌ها، توپ را به رو به رو پاس دهید.
- در پاس رو به رو انجشتان سبابه و میانی نقش هدایتی و انجشتان شست نقش کنترلی دارند.

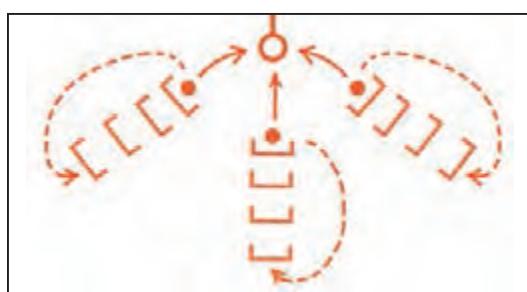
## پاس پشت : (شکل ۱-ج)

- لحظه‌ای قبل از تماس با توپ، لگن را کمی به سمت جلو حرکت دهید.
- زانوها و آرنج‌ها را صاف کنید.
- به جای بردن سر به عقب و قوس زیاد به عقب، سر را در گردن فرو ببرید و با چشمان خود مسیر توپ را از بالا تعقیب کنید.
- در اجرای پاس پشت، ارتفاع مهم‌تر از مسافت است، بنابراین توپ را ابتدا به بالا و سپس به عقب پاس دهید.
- در اجرای پاس پشت، از نیروی حاصل از فشار پاها به زمین و قدرت بالاتنه استفاده کنید.
- در پاس پشت، انجشتان شست نقش هدایتی و انجشتان سبابه و میانی نقش کنترلی دارند.

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱ :

پاس به هدف : دانش‌آموز ابتدا توپ را کمی دور از خود پرتاب می‌کند. سپس با حرکت سریع، توقف آنی و اتخاذ وضعیت، توپ را به طرف هدفی که در ارتفاع ۴-۲ متری سطح زمین تنظیم شده است (به درون حلقه بسکتبال) پاس می‌دهد و پس از برداشتن توپ به انتهای گروه خود می‌رود (شکل ۲).



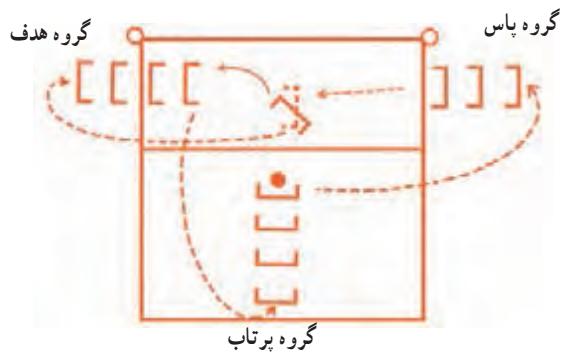
شکل ۲

### تغییرات :

- دو گروه مقابل تخته بسکتبال به طور متواالی و بدون گرفتن توپ، پاس با تخته را اجرا می‌کنند.
- 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 توب را برای گروه پاس به طور 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 رو به رو به گروه هدف می‌دهند و به انتهای گروه هدف می‌روند. افراد گروه هدف به نوبت توب را می‌گیرند و به نفر اول گروه پرتاب می‌رسانند و به انتهای صفحه آنها می‌روند.



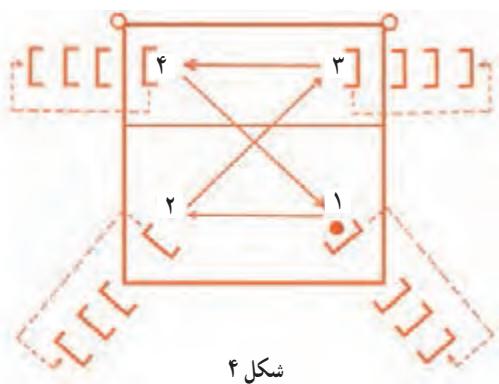
### تغییرات تمرین :

- گروه پرتاب، توب را با پنجه ارسال کند.

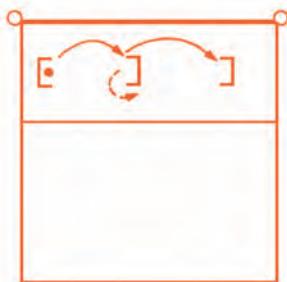
- همراه با پیشرفت، دانشآموزان بدون گرفتن توب، به صورت متشی پاس پنجه به هم می‌دهند.

## تمرین ۳ : باس از چهار گوشۀ زمین

دانشآموزان مانند شکل ۴ می‌ایستند، گروه ۱ پاس پنجه 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 عقربه ساعت گردش می‌کنند.



شکل ۴



شکل ۵

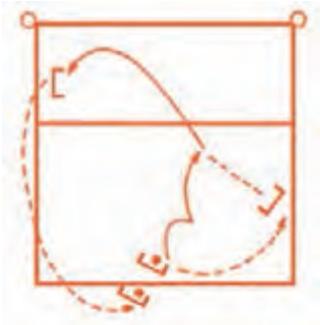
## تمرین ۴ : پاس به عقب

- دانشآموزان مناطق ۲ و ۴ (کناری) به منطقه ۳ (میانی) پاس می‌دهند (شکل ۵).

- دانشآموز میانی پاس پنجه به عقب می‌دهد و پس از هر پاس  $18^\circ$  درجه چرخش می‌کند و رو به روی دانشآموز کناری قرار می‌گیرد.

- تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. بعد از هر ۱۰ پاس دانشآموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند.

## تمرین ۵ : پاس از منطقه عقب زمین



شکل ۶

- دانش آموز منطقه ۶، توپ را، دو دستی از بالای سر به زمین می کوبد.

- دانش آموز منطقه ۱، پس از بازگشت توپ از زمین به سمت توپ حرکت می کند و با پنجه پاسی بلند به هدف (منطقه ۴) می دهد.

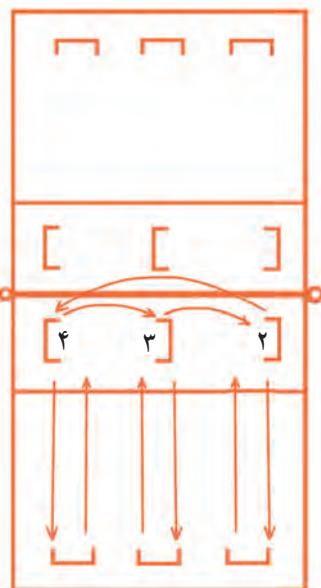
- بعد از هر پاس دانش آموز منطقه ۴ به منطقه ۶ و منطقه ۶ به منطقه ۱ و منطقه ۱ به منطقه ۴ تغییر مکان می دهد (شکل ۶).

## بازی آموزشی پاس ۶ نفره :

دانش آموزان در گروههای ۶ نفره در نیمه های زمین مانند شکل ۷ مستقر می شوند. بازی از منطقه ۴ به ترتیب زیر آغاز می شود :

منطقه ۴ پاس رو برو به منطقه ۳، منطقه ۳ پاس پشت به منطقه ۲، منطقه ۲ پاس بلند رو برو به منطقه ۴ و هر بازیکن بعد از پاس با نفر عقبی خود به صورت کشویی جابه جا می شود. به ازای هر بار از دست دادن توپ، یک امتیاز به گروه مقابل تعلق می گیرد. گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برنده بازی است.

**نکته** بعد از انجام تمرینات توسط دانش آموزان، می توان بازی ۶ نفره والیبال را انجام داد که به این منظور لازم است نکات تاکتیکی پاس و قوانین و خطاهای رایج آن به شرح زیر آموخته شود.



شکل ۷

یادآوری : در طول تمرینات پاس، نکات زیر را به دانش آموزان گوشزد کنید :

- قبل از پاس، حرکات بازیکنان حرفی را زیر نظر بگیرید.

- وضعیت بدنی مناسبی داشته باشید.

- سریع به سمت توپ حرکت کنید و به طور مناسب بایستید و پاس دهید.

- توپ های ساده را با پاس پنجه ارسال کنید.

- برای ارسال توپ به فاصله های نزدیک، از پاس پنجه استفاده کنید.

- برای ارسال توپ به فاصله های خیلی زیادتر، از پاس ساعد استفاده کنید.

- پاس را به سمتی که برای شما راحت تر است ارسال کنید.

- ارتفاع پاس را با توجه به مهارت مهاجم تعیین کنید.

## حمله

**تعريف حمله :** هدف نهایی یک تیم برای عبور از مرحله 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 توانند با حمله‌ای سخت توپ را برگشت دهند. دو نوع حمله اصلی در شرایط بازی به کار می‌رود:

– آبشار زدن به داخل زمین حریف

– انداختن توپ به پشت مدافعان روی تور حریف (حمله جاخالی)

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>● بریدن با یک پا</li> <li>● کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست.</li> <li>● در هنگام تماس با توپ، دست کاملاً کشیده نیست.</li> <li>● پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود.</li> <li>● هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد خم می‌شوند و یا خیلی کم خم می‌شوند.</li> <li>● پرش در زیر توپ باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید.</li> <li>● سه یا چهار گام بردارید و با هر دو پا جهش کنید.</li> <li>● 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.</li> <li>● در حالی که دست کاملاً صاف و کشیده است به توپ ضربه بزنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آماده بودن</li> <li>● گام برداشتن</li> <li>● تمرکز و توجه روی مسیر</li> <li>● حرکت توپ</li> <li>● پریدن</li> <li>● حرکت سریع دست و ضربه زدن به توپ</li> <li>● فرود متعادل روی هر دو پا</li> </ul>

### آموزش در یک نگاه



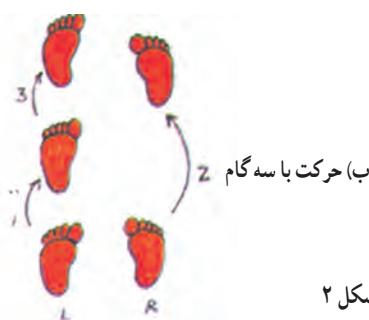
شكل ۱

### مراحل آموزش آبشار:

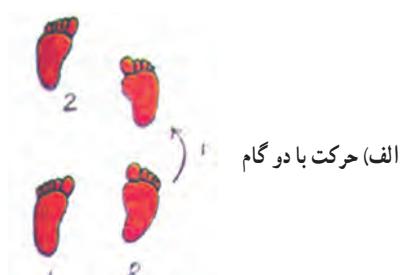
**تعريف آبشار :** سرازیر کردن توپ با قدرت و سرعت توپ به زمین حریف با یک دست را آبشار می‌گویند که امتیازآورترین و مهیج‌ترین مهارت بازی والیبال است.

**(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).

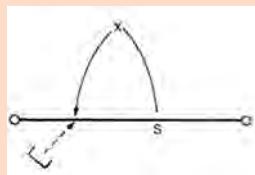


شكل ۲

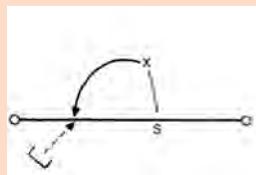


(الف) حرکت با دو گام

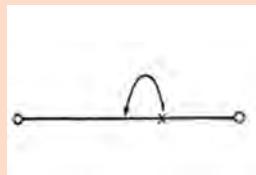
**نکته** شروع حرکت مهاجم برای پاس‌های بلند، نقطه اوج توپ و پاس‌های متوسط کمی قبل از نقطه اوج توپ و برای پاس‌های  $1^{\circ}$  متر، رسیدن توپ به نوار بالای تور است.



ج) پاس بلند (بیش از ۲ متر)



ب) پاس متوسط ( $1/5$  متر)

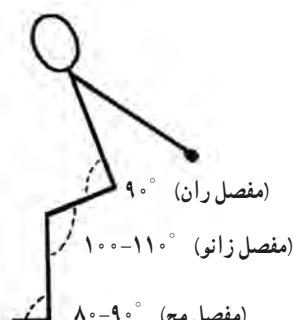


الف) پاس کوتاه ( $1$  متر)

شکل ۳

**ب) پرش :**

- دو گام آخر تزدیک شدن را سریع و بلند بدارید.
- بدن را با خم کردن زانو و پایین آوردن مرکز ثقل به زمین تزدیک کنید (شکل ۴).



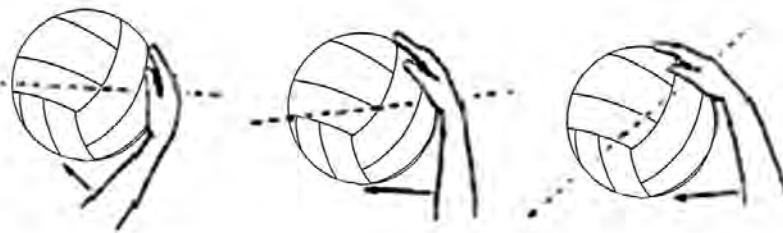
شکل ۴

- هم‌زمان دست‌های را به عقب و بالا تاب بدهید.
- با حرکت سریع دست‌های را 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 قرار گرفتن در هوا، کمی تنہ را به عقب قوس دهید.
- با خم کردن و بردن دست ضربه به پشت سر، تنہ را نیز به عقب بیرید.
- دست آزاد (غیر ضربه) را از وضعیت خم به جلو بیاورید (شکل ۱، مرحله 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 نقطه اوج پرش به روی توپ ضربه بزنید و حرکت دست را به سمت پایین ادامه دهید (شکل ۱، مرحله ۲).
- ضربه را باز با انگشتان کمی خم و باز، ابتدا با پاشنه و سپس کف و انگشتان، به پشت و روی توپ وارد کنید (شکل ۱، مرحله ۳).

- نحوه تماس با توپ و تعیین مسیر ضربه به توپ را با توجه به فواصل مختلف توپ نسبت به تور در نظر بگیرید (شکل ۵).



ج) فاصله بیش از  $1/5$  متر

ب) فاصله تا  $1/5$  متر

الف) فاصله کمتر از  $5^{\circ}$  متر

شکل ۵

#### د) ادامه حرکت :

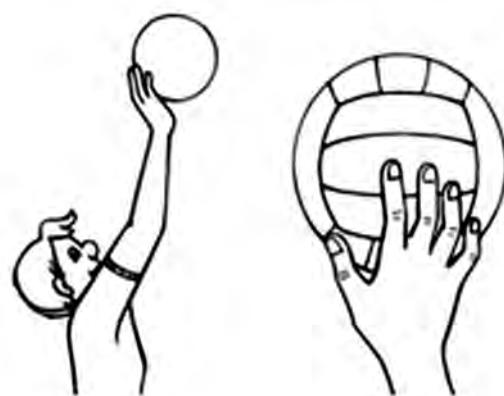
- هم زمان با ضربه، بدن را به سمت جلو خم کنید.
- دست را به پایین و نزدیک بدن بیاورید.
- روی پنجه پاها فرود بیاید. با خم کردن زانوها، تعادل بدن را کنترل کنید.

#### مراحل آموزش حمله جاخالی

**تعريف حمله جاخالی :** این تکنیک حمله، نوعی حمله آرام است که به دو منظور از آن استفاده می شود :

- تغییر آهنگ دفاعی تیم حریف و برهم زدن نظم دفاعی
- استفاده مطلوب از پاس های نامناسب

**آموزش حمله جاخالی :** بیشتر مراحل اجرای آن مشابه مهارت آبشار است با این تفاوت که در حمله جاخالی، دست به روی توپ ضربه نمی زند بلکه ضربه ای آرام توسط انگشتان به توپ وارد می شود. تماس با توپ شبیه به پاس پنجه با یک دست است و با انقباض مج و انگشتان می توان به توپ به سمت بالا و جلو نیرو وارد کرد. محل تماس انگشتان با مرکز توپ است (مانند شکل ۶)، در حالی که در حمله آبشار، تماس با مرکز توپ توسط پاشنه دست انجام می شود.



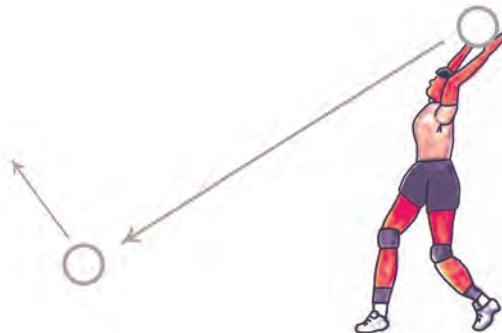
شکل ۶— محل تماس انگشتان در حمله جاخالی

## تمرینات آموزشی

تمرین ۱ : تقلید (سايه زدن) حرکت حمله بدون گام برداشت و پرس

نکته : حرکت بالا بردن دست‌ها، نیم‌ته و حرکت دست‌ها قبل از ضربه، لحظه ضربه و بعد از ضربه با بلند شدن روى پنجه پاها و ادامه حرکت دست ضربه نمايش داده شود.

تمرین ۲ : دانش آموزان در دو گروه رو به روی هم قرار می‌گیرند و با کوپیدن 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 :

- تکرار تمرین با پرتاب توپ از روی تور ابتدا به منطقه عقب زمین و سپس به جلوی زمین مقابل
- تکرار تمرین با دست ضربه
- تکرار تمرین با اضافه کردن مراحل تزدیک شدن و پرس

تمرین ۳ : دانش آموزان در فاصله تزدیک به معلم می‌ایستند ، با بلند شدن روی پنجه و بدون جدا شدن از روی زمین، ضربه آبشار روی توپ ثابت را اجرا می‌کنند (شکل ۸).

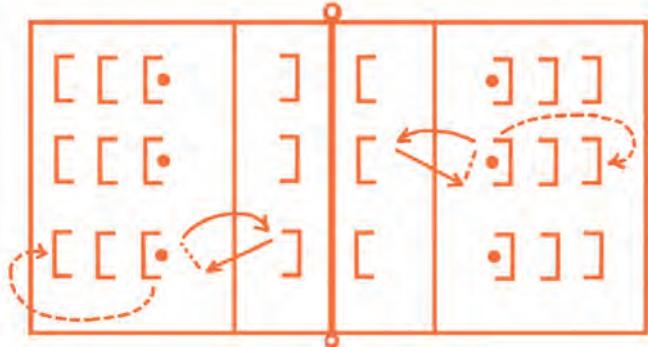
تغییرات تمرین :

- تکرار تمرین با ایستادن معلم روی بلندی و اضافه کردن مراحل تزدیک شدن و پرس



شکل ۸

تمرین ۴ : دانشآموزان در مقابل سرگروه خود به فاصله ۳-۴ متر (مانند شکل ۹) می‌ایستند و با پرتاب توپ از پائین، توپ را به سرگروه پاس می‌دهند و او بدون پرش آبشار می‌زند. بعد از هر پاس و آبشار، پاس دهنده و سرگروه جایه‌جا می‌شوند و سرگروه به انتهای گروه می‌رود.

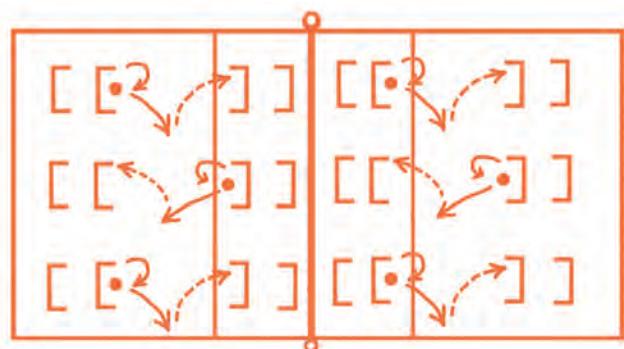


شکل ۹

تمرین ۵ : دانشآموزان در دو گروه رو به روی هم قرار می‌گیرند (شکل ۱۰). هر دانشآموز توپ را با دست غیرضربه برای خود پرتاب می‌کند و بدون پریدن در بالاترین نقطه با ضربه آبشار، توپ را به زمین می‌زند (شکل ۱۱) و نفر رو به رو توپ را می‌گیرد و تمرین را تکرار می‌کند.

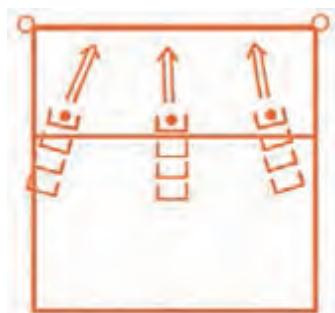


شکل ۱۱



شکل ۱۰

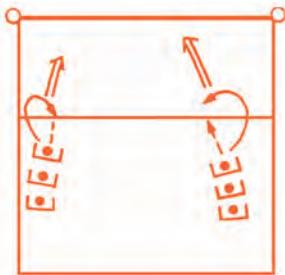
تمرین ۶ : دانشآموزان در سه گروه مانند شکل ۱۲ می‌ایستند و با فرمان معلم هر سه دانشآموز ابتدا توپ خود را به بالا مقابل شانه ضربه پرتاب می‌کنند و سپس به سمت مرکز زمین مقابل ضربه می‌زنند.



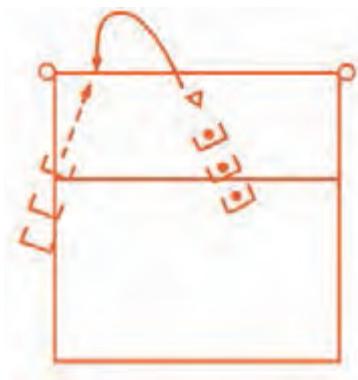
شکل ۱۲

### تغییرات تمرین:

- توب توسط فرد دیگری پرتاب شود.
- پرتاب مناسب در مقابل شانه دانشآموز و اجرای ضربه از زیر تور.
- ارتفاع تور متناسب با توانایی افراد تنظیم شود.
- سمت پرتاب توب (راست و چپ) و محل استقرار دانشآموزان جایه‌جا شود.
- تکرار تمرین با اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرش انجام شود (مانند شکل ۱۳).



شکل ۱۳

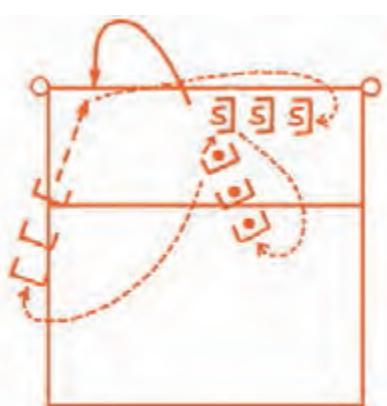


شکل ۱۴

تمرین ۷: دانشآموزان در دو گروه مهاجمان و گروه توب‌رسان مانند شکل ۱۴ قرار می‌گیرند و معلم با پرتاب توب، پاس‌های متوسط می‌دهد. مهاجمان پس از آبشار توب خود را برمی‌دارند و به انتهای گروه توب‌رسان می‌روند و توب‌رسان‌ها نیز بعد از رساندن توب به معلم به انتهای گروه مهاجمان می‌روند.

### تغییرات تمرین:

- به جای معلم، از یک گروه پاسور استفاده کنید و بعد از هر ضربه نفرات گروه‌ها در جهت عقریه ساعت جابه‌جا شوند (شکل ۱۵).



شکل ۱۵

## دفاع روی تور

قابلیت بستن یا مسدود کردن راه حمله حریف در مقابل تور را دفاع روی تور می‌گویند. رمز موقبیت در دفاع تیم، اجرای مؤثر دفاع در مقابل تور است. برخی کارشناسان معتقدند دفاع تهاجمی خوب، بزرگ‌ترین سلاح روانی برای یک تیم است که بازیکنان در اختیار دارند. از آنجایی که بیشتر آسیب‌های والیبال هنگام دفاع روی تور رخ می‌دهد، قبل از آموزش آن بر تقویت عضلات انگشتان و تنہ داش آموزان تأکید می‌شود.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
● در زمان دفاع روی تور، چشم‌ها بسته هستند.	● در حالت اولیه: پاها به اندازه عرض شانه باشند، پشت صاف و دست‌ها در بالا و جلوی دست‌ها وارد زمین حریف نمی‌شوند.	● پیش‌بینی و اتخاذ حالت اولیه ● رعایت فاصله مناسب از تور (حدود ۳۰ سانتی‌متر)
● دست‌ها و بدن خیلی نزدیک تور است یا از تور فاصله دارند.	● آرنج‌ها مقابل شانه‌ها و بدن مایل به جلو و کاملاً آماده جابه‌جاگی باشد.	● قرار گرفتن رویه روی مهاجم و انتخاب زمان مناسب برای پرش
● پرش رو به جلو صورت می‌گیرد یا دست‌ها به تور برخورد می‌کنند.	● برای جابه‌جاگی در طول تور و قرار گرفتن در برابر مهاجم، از انواع حرکت پای مناسب استفاده کنید.	● پرش با حفظ تعادل و چشمان باز و سر بالا
● مدافعان روی تور، توب را به جای مهاجم نگاه می‌کند. خیلی زود یا خیلی دیر پرش می‌کند.	● پس از نفوذ دست‌ها به زمین حریف، کف دست‌ها را به طرف زمین از مچ خم کنید.	● نفوذ دست‌ها از روی تور در حالی است که عضلات شکم و دست‌ها کاملاً منقبض هستند و هدایت توب به سمت زمین حریف است.
● دست‌ها محکم نگه داشته نمی‌شود و خیلی از هم باز هستند.	● مدافعان کناری برای جلوگیری از به خارج رفتن توب‌های برگشتی از دفاع در زمین حریف، لحظه دفاع، سینه خود را به طرف مرکز زمین مقابل می‌چرخانند.	● فرود با تعادل روی هر دو پا و ادامه بازی
● بازوها را به جلو و پایین تاب می‌دهند.		
● حرکت دست‌ها از پهلوها به بالا و یا پایین می‌آیند.		
● فرود نامتعادل دارند.		
● سر باین است و چشم‌ها بسته‌اند.		

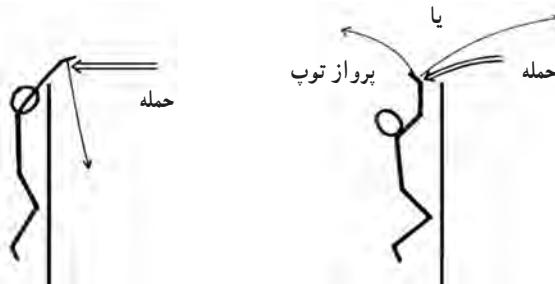
### أنواع دفاع روی تور

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

- دفاع کننده کف دست‌های خود را، در بالا به صورت یک سطح انعکاس دهنده توب نگه می‌دارد و برای قطع مسیر توب، کمی عقب‌تر از تور پرش می‌کند (شکل ۱ – 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 مج دست، توپ را به سمت زمین مهاجم، برگشت دهید.
- دست‌های را به «حالت سقفی» به روی توپ نگهدارید و از حرکت یا تاب‌دادن بازوها به طرف توپ خودداری کنید (شکل ۱-ب).

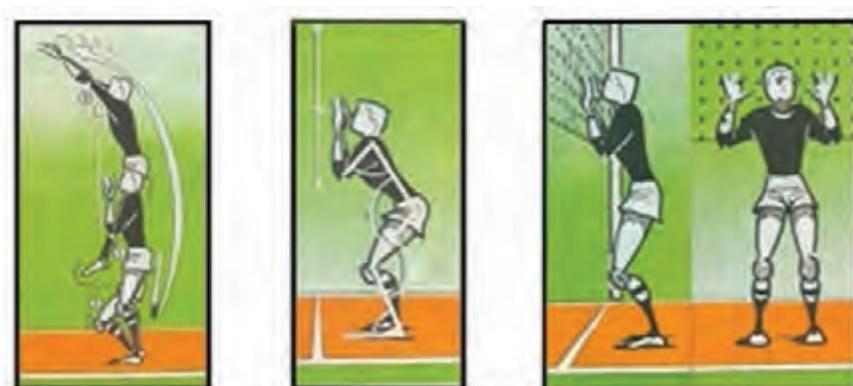


الف) چگونگی برگشت توپ در دفاع تدافعی

شکل ۱

### آموزش دفاع روی تور :

**وضعیت آماده :** پاها باز، نوک پنجه‌ها کمی به بیرون، هم آماده پرش و هم آماده حرکت به طرفین، دست‌ها در ارتفاع گوش‌ها است. توجه و تمرکز بر توپ ارسالی برای پاسور حرفی و سپس توجه و تمرکز بر بدن و دست‌های پاسور انجام شود (شکل ۲-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 ۲-ب). پرش : توجه و تمرکز بر توپ و جهت بدن مهاجم، عبور دست‌ها از روی تور، منقبض کردن تمام عضلات، تنه و دست‌ها، هدایت توپ به سمت زمین حرفی، فرود با تعادل و ادامه بازی (شکل ۲-ج).



ج) پرش

ب) قبل از پرش

الف) وضعیت آماده

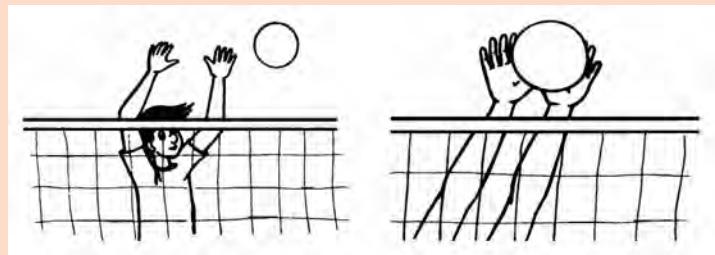
شکل ۲

### زمان‌سنجدی در دفاع روی تور :

- در پاس‌های بلند، پرش مدافع بعد از مهاجم انجام می‌شود.
- در پاس‌های سرعتی، پرش هم زمان انجام خواهد شد.
- در پاس‌های دور از تور، پرش مدافع با کمی تأخیر انجام می‌شود.
- در پاس‌های خیلی کوتاه، پرش مدافع هم زمان با پاس پرش انجام خواهد شد.

## نکته‌ها

- دفاع باید در محلی تشکیل شود که توپ از تور رد می‌شود نه در جایی که مهاجم به توپ ضربه می‌زند.
- 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 (سايه زدن) حرکت دفاع تدافعی و تهاجمی بدون پرش با رفتن به روی پنجه توپ پاها دانشآموزان به صورت پراکنده مقابله معلم می‌ایستند، دفاع تدافعی و تهاجمی (در حالت ایستاده، با پرش) را همراه با معلم اجرا می‌کنند.

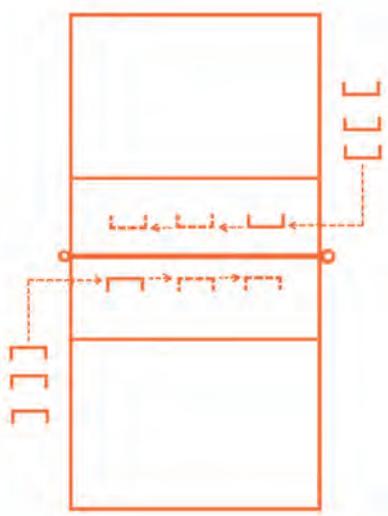
نکته : در حالی که فرد روی پنجه پاها بلند می‌شود، دست‌ها در دفاع تهاجمی به سرعت به بالا و جلو و در دفاع تدافعی به سرعت به بالای سر برده می‌شود.

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 هم قدم با رعایت فاصله مناسب (حدود  $\frac{5}{5}$  متر) رو به روی 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 بدھید (دفاع متحرک)

تمرین ۵ : هر دانشآموز به نوبت مطابق شکل ۴ با فاصله 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 :

– تکرار تمرین با دفاع تهاجمی

– تکرار تمرین با حرکت دفاع از منطقه ۲

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 منطقه ۳، ۲، ۱ دفاع تدافعی را اجرا می کند.

تغییرات تمرین : همین تمرین را با دفاع تهاجمی اجرا کنید.

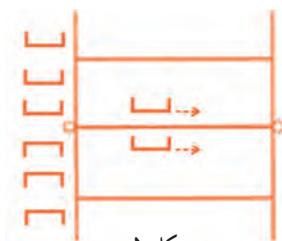
تمرین ۷ : دانشآموزان را در دو گروه مدافع و مهاجم، تک به تک رو به روی هم و پشت تور مانند شکل ۵ مستقر کنید. تمرین را به صورت بازی تعقیب و گزین به شرح زیر ادامه دهید.

– مهاجم در تمام طول تور به هر سویی جست و خیز می کند و هر بار که پرس می کند، یک مشت خود را بالای تور قرار می دهد.

– دفاع کننده باید مهاجم را تعقیب و هم زمان با جهش او، جهش کند.

– مدافع باید کوشش کند با نفوذ دست هایش از روی تور، مشت مهاجم را بگیرد یا میان دو دست خود قرار دهد.

– پس از یک بار انجام تمرین توسط همه نفرات، با تعویض نقش افراد، تمرین تکرار می شود.



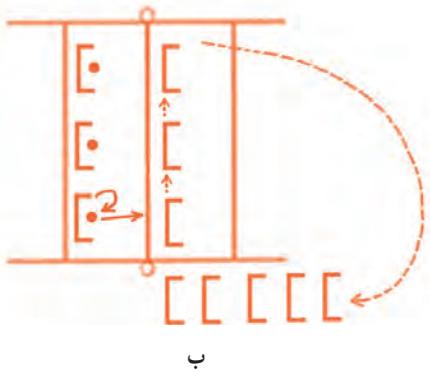
شکل ۵

تمرین ۸ : هر دو دانشآموز با یک توپ و رعایت فاصله مناسب (۳ تا ۴) متر مقابله هم قرار می گیرند. مدافع از وضعیت آماده بدون پرس شروع به انجام دفاع می کند. مهاجم توپ را با پرتاب یک دست از بالای سر خود پرتاب می کند و سپس به موازات زمین در بالای سر دفاع کننده اسپیک می زند.

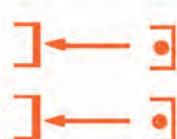
دفاع کننده توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی می کند و پس از ۶ دفعه، دانشآموزان جای خود را با هم عوض می کنند (شکل ۶-الف).

### تغییرات تمرین :

– با پیشرفت دانشآموزان، تمرین با ضربه و دفاع واقعی در پشت تور اجرا می شود و مدافعان، با پریدن در مقابل تور و مهاجم، دفاع تدافعی و تهاجمی می کنند (شکل ۶-ب).



شکل ۶



الف

تمرین ۹ : هر دو دانشآموز با یک توپ، دانشآموز مهاجم روی میز یا یک صندلی تزدیک تور می‌ایستد(شکل ۷).

الف) مهاجم توپ را در بالای تور نگه می‌دارد.

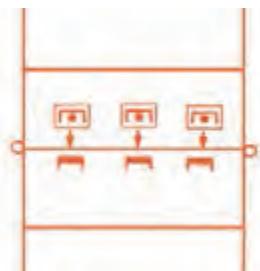
— دفاع کننده در جا پرش می‌کند. سپس کف دست‌ها را روی توپ می‌گذارد.

ب) مهاجم توپ را برای خود پرتاب می‌کند و به داخل دست‌های دفاع کننده آبشار

می‌زند.

— دفاع کننده باید به موقع پرش و توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی کند.

— در صورت لزوم ارتفاع تور را کم کنید.



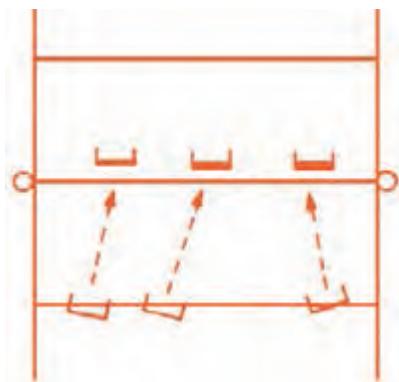
شکل ۷

تمرین ۱۰ : دانشآموزان را در گروه‌های ۶ نفره مطابق شکل ۸، پشت تور مستقر

کنید. ۳ دانشآموز مدافع تزدیک تور و ۳ دانشآموز مهاجم در فاصله ۴-۳ متری طرف دیگر تور، مقابل هم قرار می‌گیرند.

الف) هر مهاجم به سمت مدافع مقابل خود تزدیک 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 دهانه دست مدافع پرتاب می‌کند (مدافع دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند). بعد از اجرای تمرین در همه گروه‌ها، با جایه‌جایی نقش مدافع و مهاجم، تمرین را تکرار کنید.



شکل ۸

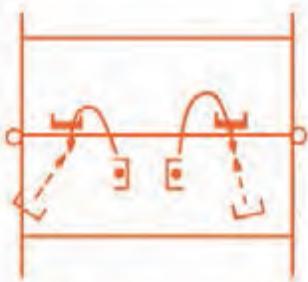
تمرین ۱۱ : دانشآموزان را در گروه‌های ۳ نفره و هر گروه را با یک

توپ مطابق شکل ۹، پشت تور مستقر کنید.

— پاسور پاس‌هایی با ارتفاع متوسط پرتاب می‌کند.

— مهاجم به پاس تزدیک و به دهانه دست دفاع کننده آبشار می‌زند.

— مدافع، دفاع تدافعی یا تهاجمی می‌کند.



شکل ۹

## یادآوری :

- ارتفاع تور را متناسب با سطح مهارت دانشآموزان تنظیم کنید.
- برای جلوگیری از بروخورد و آسیب، پاسور پاس‌ها را کمی دورتر از تور پرتاب کند.

## تکنیک‌های دفاع روی تور :

- نزدیک تور آماده باشید و حرکات مهاجم و زاویه حرکت او را زیر نظر بگیرید.
- به مسیر توپ توجه کنید.
- فاصله با تور را حفظ کنید و برای پوشش دادن توپ همواره آماده باشید.
- با وانمود کردن به دفاع در زاویه مخالف، مهاجم را گول بزنید.
- بهترین مدافع خود را در مقابل بهترین مهاجم قرار دهید.

## خطاهای دفاع روی تور :

- بازیکنان ردیف عقب مجاز به شرکت در دفاع روی تور نیستند.
- هنگامی که توپ در جریان بازی است، مدافع روی تور مجاز به تماس با تور یا لمس تور نیست.
- نفوذ دست‌های مدافع به زمین حریف و ایجاد مزاحمت برای بازیکنان تیم مقابل و تماس با توپ قبل از حمله حریف، مجاز نیست.

## نکته

اگر توپ با چند نقطه از بدن یک یا چند مدافع به طور همزمان تماس پیدا کند، یک ضربه از سه ضربه محسوب می‌شود و مجاز است (قانون چهار ضربه مجاز).

## دفاع داخل میدان (توب گیری)

**تعريف دفاع داخل میدان (توب گیری) :** برای جلوگیری از برخورد توب با زمین علاوه بر دفاع روی تور از تکنیک فردی دیگری به نام توب گیری یا دفاع در داخل میدان نیز استفاده می‌شود. عملکرد کارآمد در توب گیری می‌تواند منتهی به یک حمله برگشتی موفق شود و کاستی‌های تیم در دفاع روی تور را پوشش دهد. در توب گیری اغلب از تکنیک ساعد یا ارسال با ساعد یک دست استفاده می‌شود که با توجه به سطح دانش آموزان در این درس به توب گیری مقدماتی با ساعد می‌پردازیم.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>● جاگیری نامناسب در زمین</li> <li>● اتخاذ وضعیت بدنی نامناسب در زمین</li> <li>● قراردادن وزن روی پاشنه پاها</li> <li>● عدم جذب شتاب توب</li> <li>● فشار نیاوردن پاها به زمین</li> <li>● کمبود قدرت بدنی مورد نیاز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توب گیری با ساعد :</li> <li>● برای تزدیک کردن مرکز نقل به زمین پاها به سرعت و هم‌زمان بیشتر از عرض شانه باز می‌شود.</li> <li>● زانوها خم و سنگینی بدن بیشتر به روی پنجه پاهاست.</li> <li>● پنجه‌ها و زانوها کمی به سمت داخل قرار دارد.</li> <li>● سر ثابت و نگاه به بالا و دست‌ها تزدیک به هم است.</li> <li>● حفظ تعادل با خم نگهداشتن آرنج‌ها و ران‌ها قبل از تماس.</li> <li>● هنگام تماس، آرنج‌ها را جفت و کاملاً کشیده نگهدارید.</li> <li>● با تزدیک کردن باسن به زمین، تعادل را زیاد کنید و با ضربه ساعد توب را کنترل کنید.</li> <li>● هنگام ساعد در حالت ایستاده، باسن را به جلو هل دهید، زاویه زانوها را زیاد کنید و دست‌ها را به همان حالت نگهدارید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● توب گیری با ساعد :</li> <li>● الف – بازوها :</li> <li>● بازوها بیرون و در جلوی بدن است.</li> <li>● وزن بدن به طرف جلو است و فاصله‌ای بین آرنج‌ها، شکم یا سینه وجود دارد.</li> <li>● بازوها خارج زانوها قرار می‌گیرد.</li> <li>● هدایت توب به سمت زمین حریف است.</li> <li>● ب – پشت :</li> <li>● پشت گرد است و شانه‌ها به بالا و به طرف چانه می‌چرخد.</li> <li>● پشت در یک وضعیت عمودی و موازی نسبت به زمین نیست.</li> </ul>

## آموزش در یک نگاه



شکل ۱

### آموزش دفاع داخل میدان :

توب‌گیری شامل سه مرحله اساسی است :

- حرکت و جاگیری مناسب
- اتخاذ وضعیت مناسب بدن
- تماس با توب

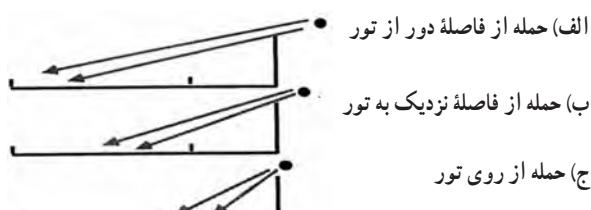
### مرحله اول : حرکت و جاگیری مناسب

— 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 فاصله پاس با تور، محل مهاجم حریف و زاویه نزدیک شدن 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.

— به سمت توب حرکت کنید با استقرار در وضعیت پایین (دور کردن پاهای از هم و نزدیک کردن مرکز نقل بدن به زمین) وضعیت مناسب بدن را اتخاذ کنید.

— پس از حرکت با توجه به فاصله پاس نسبت به تور به طور مناسب در زمین حرکت و جاگیری کنید.

— معمولاً هنگامی که پاس از تور دور است، توب حمله در انتهای زمین فرود می‌آید و هنگامی که پاس روی تور است، توب 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 توب از تور فاصله بیشتری داشته باشد یا بلند باشد، مدافع در عقب میدان جاگیری می‌کند (شکل ۲).



شکل ۲

## مرحله دوم : اتخاذ وضعیت مناسب بدن

– بعد از حرکت به محل مناسب، لحظه‌ای قبل از تماس مهاجم با توپ، پاها را به سرعت، کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید.

– دست‌ها را نزدیک به هم بین هر دو پا نگه‌دارید.

– پنجه پاها را کمی به داخل بچرخانید.

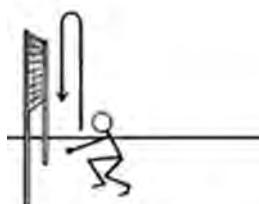
– وزن بدن را به روی پنجه پاها منتقل کنید (شکل ۳).



شکل ۳

## مرحله سوم : تماس توپ

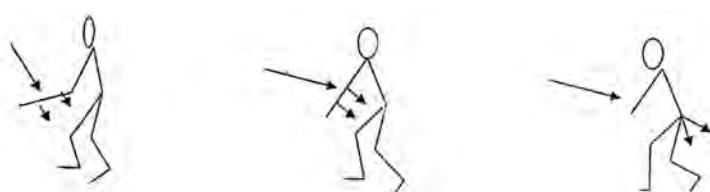
**۱** **حمله‌های آسان یا حمله‌های جاخالی :** برای کنترل توپ باید به وسیله بازوها یا بدن، کمی به نیروی ضربه اضافه کرد و برای کنترل توپ در حمله‌های ساده‌تر، مدافع برای رساندن توپ به هدف، لازم است نیروی ضربه را با ساعدهای خود کنترل کند (شکل ۴).



شکل ۴—کاهش زاویه 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 :

- مرکز ثقل بدن خود را به عقب یا پایین منتقل کنید پاها را از هم دور کنند و به زمین فشار بیاورید (شکل ۵—الف).
- با پایین آوردن دست‌ها، زاویه شانه‌ها را نسبت به سطح افق کم کنید (شکل ۵—ب).
- با پایین آوردن ساعدها، زاویه آرنج‌ها را افزایش دهید (شکل ۵—ج).



ج) افزایش زاویه آرنج‌ها

(ب) کاهش زاویه شانه‌ها

(الف) انتقال مرکز ثقل

شکل ۵

## تمرینات آموزشی

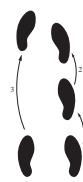
تمرین ۱ : معلم ضربه آبشار را تقلید می کند، و دانشآموزان که در فاصله ۳ الی ۴ متری او ایستاده اند در مقابل بازوی ضربه دست معلم وضعیت مناسب توپ گیری را اتخاذ می کنند.

تغییرات تمرین :

– باعلامت دست معلم، حرکت به جلو، عقب، راست و چپ را با دو گام و تغییر سطح اتکای کم به زیاد را با دانشآموزان تمرین کنید.

– حرکت را از دو گام شروع و به سه یا بیشتر ختم کنید.

– حرکت به طرفین را با زاویه ۴۵ درجه اجرا کنید.



ج) حرکت با سه گام به جلو



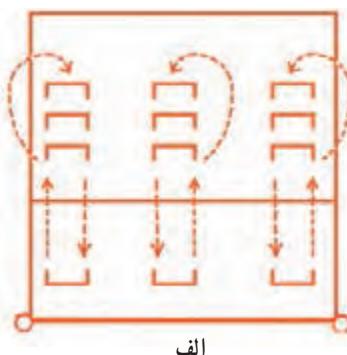
ب) حرکت به عقب با دو گام



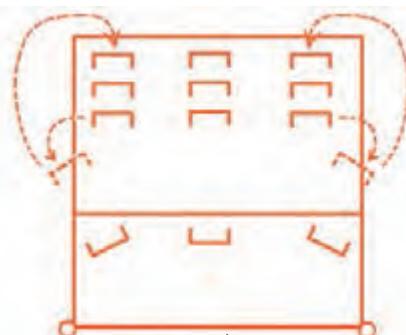
الف) حرکت به جلو با دو گام

شکل ۶

تمرین ۲ : دانشآموزان را ۲ به ۲ در نقش مهاجم و مدافع مطابق شکل ۷-الف در زمین مستقر کنید. باعلامت های مهاجم (به جلو، عقب، چپ و راست) مدافع حرکت می کند و اتخاذ وضعیت آماده را نشان می دهد. در تکرار تمرین، مهاجم به جای علامت، جهت پاهایش را به سمت راست یا چپ تغییر می دهد و مدافعان با قرارگرفتن در جهت پاهای مهاجم، اتخاذ وضعیت آماده را نشان می دهد (شکل ۷-ب).



الف



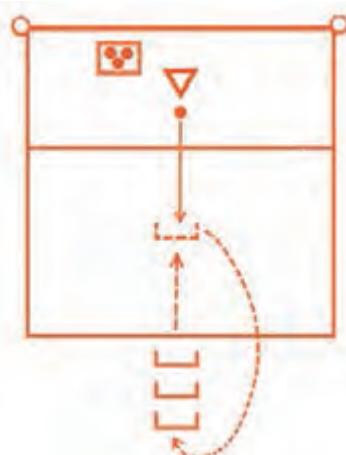
ب

شکل ۷

تمرین ۳ : دانشآموزان مانند شکل ۸ در یک صفحه و رو به روی معلم مستقر می‌شوند. توپ توسط معلم با پرتابی مشابه آتشار ارسال می‌شود و دانشآموزان باید به نوبت از پیرون زمین حرکت کنند و با اتخاذ وضعیت آماده توپ را مانند دروازه‌بانان در داخل سینه و شکم دریافت کنند و به انتهای صفحه خود بروند.

تغییرات تمرین :

- تغییر محل استقرار دانشآموزان از منطقه ۶ به مناطق ۱ و ۵
- تغییر محل ارسال توپ و حرکت دانشآموزان به سمت محل ارسال
- به جای گرفتن توپ، توقف توپ روی ساعد
- ارسال کمی عمودی توپ به بالا



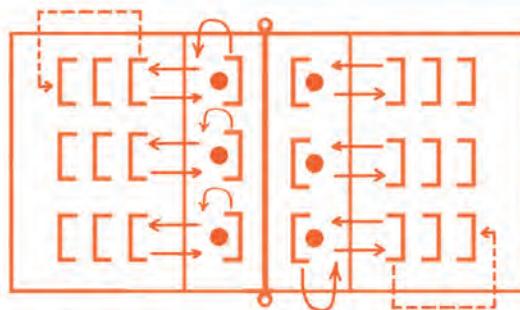
شکل ۸

- 1 - ارسال توپ به بالا و جلو
- 2 - برگرداندن توپ با ساعد
- ارسال با ساعد از منطقه ۱
- ارسال با ساعد از منطقه ۵

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 رو به روی مدافع ابتدا ضربه ساده و آرام آتشار روی ساعد مدافعان می‌زند و مدافعان با ساعد توپ را به سرگروه بر می‌گردانند و به انتهای گروه خود می‌روند.

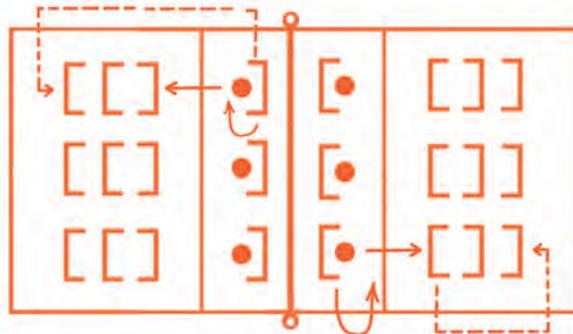
تغییرات تمرین :

- اجرای تمرین با ضربه سخت
- اجرای تمرین با حمله 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 توب مقابل خود، نام مدافع را صدا می‌زند و بلافاصله به سمت ساعد او ضربه می‌زند، مدافع باید به سرعت ۱۸° درجه چرخش و با اتخاذ وضعیت آماده با ساعد توب‌گیری کند.

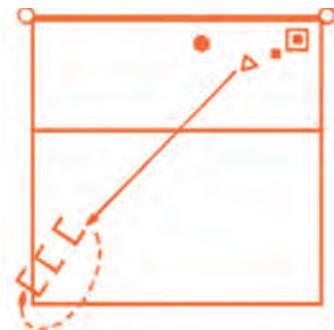


شکل ۱۰

تمرین ۶ : دانشآموزان را مانند شکل ۱۱ در یک صف و رو به روی معلم مستقر کنید. دانشآموزان از منطقه ۶ زمین، تمرین را شروع می‌کنند. معلم توب را به روی ساعد دانشآموز پرتاپ می‌کند. هر دانشآموز باید بعد از حرکت، توب را با ساعد به سمت هدف ارسال کند.

تغییرات تمرین :

- ارسال توب با ضربه آرام
- ارسال توب با ضربه سخت
- تغییر محل استقرار دانشآموزان از منطقه ۶ به ۵ و ۱
- در صورت موجود بودن توب به تعداد کافی، هر دو دانشآموز با یک توب، ضربه و توب‌گیری را با هم تمرین می‌کنند.



شکل ۱۱—توب‌گیری از منطقه ۵

## تакتیک‌های حمله تیمی

همراه با فرآگیری و پیشرفت در مهارت‌های اصلی، معلم باید دانشآموزان را با مفاهیم تیمی والیبال آشنا کند. در بازی والیبال هدف هر دو تیم عبور دادن توپ از روی تور و فرود آوردن آن در زمین حریف و جلوگیری از فرود توپ در زمین خودی است. از این‌رو آموزش تاکتیک‌ها می‌توانند آموزش والیبال به دانشآموزان را تکمیل و آنها را برای شرکت در مسابقات والیبال آماده کنند.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

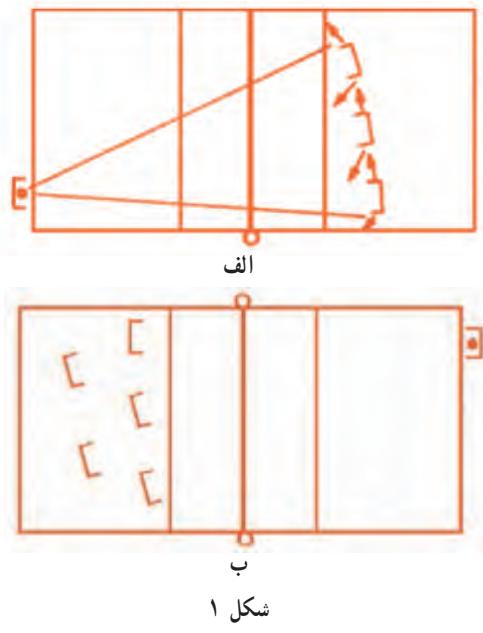
اولین وظیفه هر تیم در حمله، عبارت است از : دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و رو به روی سرویس‌زننده، رساندن توپ به پاسور، حرکت برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور. دومین وظیفه عبارت است از پاس، حمله و حمایت از مهاجم.

### رهنمودهای آموزشی

- در وضعیت شروع حمله، همه بازیکنان به استثنای پاسور باید در دریافت سرویس شرکت کنند.
- هنگام دریافت سرویس، بازیکنان باید طبق قانون چرخش در محل صحیح خود قرار گیرند.
- با قرار گرفتن 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 ۱-الف).
- بازیکنان هر ردیف با فاصله‌ای مساوی نسبت به سرویس‌زننده در زاویه‌ای رو به روی او قرار می‌گیرند (شکل ۱-ب).
- بازیکنان ردیف عقب در میان زاویه‌ای هستند که توسط بازیکنان ردیف جلو به وجود می‌آید.



شکل ۱

- بازیکنان لزوم بازی با توب را با صدا زدن اعلام می‌کنند.
- بازیکنان امکان و فضای مناسب دریافت را، برای دریافت کننده فراهم می‌کنند.
- حرکت دریافت کننده بیشتر به سمت جلو است، نه به طرف پهلوها (زاویه ۱۸۰ درجه).
- حرکت به عقب باید محدود به یک گام باشد.
- خط سیر ارسال توب با توجه به محل هدف ارسال و تعداد و محل مهاجمان تعیین می‌شود.

## دانستنی‌های دانش آموز:

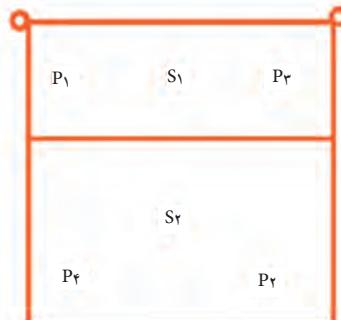
سیستم روشی است که با آن بازی می‌کنیم و سیستم‌ها در والیبال به تخصصی و غیرتخصصی تقسیم می‌شوند.

### أنواع سیستم‌های حمله:

**سیستم غیرتخصصی ۶-۶:** هر ۶ بازیکن هم به عنوان مهاجم و هم به عنوان پاسور انجام وظیفه می‌کنند و همه بازیکنان آزادند تا هر 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 منطقه پاس (۳) قرار می‌گیرد، وظیفه پاس را اجرا می‌کند. این سیستم در پایه هشتم آموزش داده شده است.

**سیستم تخصصی ۲-۴ منظم:** در این سیستم یا روش، ۴ بازیکن به عنوان مهاجم و ۲ بازیکن به عنوان پاسور انجام وظیفه می‌کنند. در وضعیت شروع بازی آرایش تیم به گونه‌ای است که پاسورها در مناطق ۳ و ۶ قرار می‌گیرند. شکل ۲ نحوه استقرار بازیکنان و نقش‌های آنها در زمین را در لحظه 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 به عنوان پاسور تیم استفاده می‌شود.

هر سیستم حمله شامل سه قسمت دریافت سرویس، حمایت از مهاجم و دریافت توب آزاد است که در هر سه وضعیت، تیم توب را دریافت می‌کند و در حال انتقال از دفاع به حمله است.

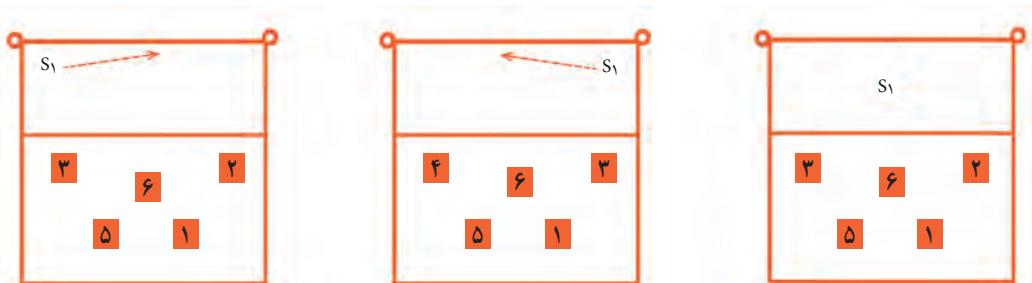
**۱ دریافت سرویس:** دریافت سرویس ۵ نفره و به شکل W است و نکات تاکتیکی مهم آن عبارت‌اند از :

- هر بازیکن در منطقه خود به طور صحیح بایستد.
- بازیکن دریافت کننده با مرکز و دقت بر توب باید با صدا زدن، دریافت خود را اعلام کند و نگاه بازیکنان دیگر باید به سمت او باشد.

- بازیکنان ردیف جلو (خط اول W) نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توب در بالاتر از سینه است دریافت کنند.
- بازیکنان عقب نیز نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توب در بالاتر از سینه است دریافت کنند زیرا توب خارج خواهد بود.
- اگر سرویس کوتاه ارسال شود، پاسور و بازیکن منطقه وسط عقب به دیگر بازیکنان خبر می‌دهند.
- بازیکنان برای عدم دریافت سرویس‌های خارج زمین با خبر دادن یکدیگر را مطلع می‌کنند.

#### دریافت توب سرویس و نقش پاسور در سیستم حمله ۲ - ۴ منظم

- در شروع بازی، آرایش تیمی به گونه‌ای داده می‌شود که پاسور در منطقه خود (۳) ایستاده است (شکل ۳-الف).
- پاسور در دریافت سرویس شرکت نمی‌کند (به جز توب‌های تی 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 ۳-ب و ج).



الف) پاسور در منطقه ۳  
ب) نفوذ پاسور از منطقه ۲ به محل پاس منطقه ۳  
ج) نفوذ پاسور از منطقه ۴ به محل پاس به منطقه ۳  
شکل ۳

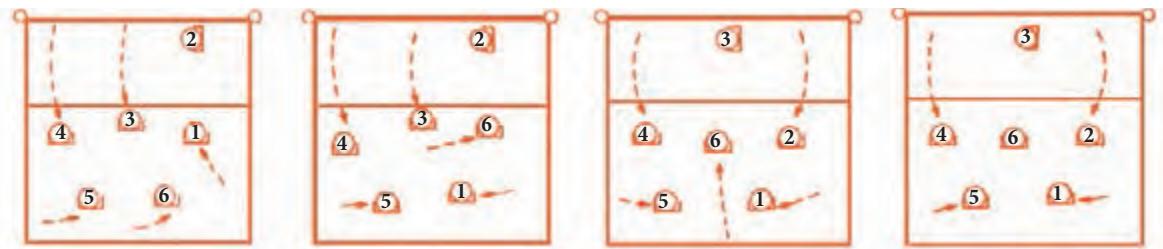
**۲ حمایت از مهاجم:** بلاfaciale بعد از دریافت سرویس، بازیکنان تیم موظف‌اند با تعقیب توب، اتخاذ وضعیت گارد مناسب پایین و رعایت فاصله مناسب، به بازیکن مهاجم نزدیک شوند و طبق آرایش‌های زیر مهاجم را پوشش دهند تا در صورت دفاع موفق حریف، مانع از ورود توب به زمین خودی شوند. حمایت از مهاجم شامل دو سیستم است:

- ۱- سیستم حمایت ۲ - ۳، یعنی ۳ نفر در نیم‌دایره اول و ۲ نفر در نیم‌دایره دوم از مهاجم حمایت می‌کنند. این سیستم در مقابل دفاع قوی تیم حریف کاربرد دارد (شکل ۴-الف).
- ۲- سیستم حمایت ۲ - ۳، یعنی ۲ نفر در نیم‌دایره اول و ۳ نفر در نیم‌دایره دوم از مهاجم حمایت می‌کنند. این سیستم در مقابل دفاع ضعیف تیم حریف کاربرد دارد (شکل ۴-ب).



الف) سیستم ۲ - ۳ در حمایت از مهاجم منطقه ۴  
ب) سیستم ۳ - ۲ در حمایت از مهاجم منطقه ۴  
شکل ۴

- ۳** دریافت توپ‌های آزاد: در جریان بازی گاهی تیم حریف قادر به بازگرداندن توپ به شکل حمله 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 حمله کننده، بازیکنان تیم دفاع از وضعیت دفاعی به وضعیت W دریافت توپ آزاد تغییر وضعیت می‌دهند. به این منظور:
- ۱- پاسور ندای توپ آزاد می‌دهد.
  - ۲- پاسور در جای خود نزدیک تور باقی می‌ماند.
  - ۳- مهاجمان کناری قبل از ضربهٔ سوم حریف با گام پهلو و مورب به طرف خط حمله حرکت می‌کنند.
  - ۴- بازیکن وسط عقب (منطقهٔ ۶) به خط حمله نزدیک می‌شود و خط اول W را کامل می‌کند.
  - ۵- بازیکنان مناطق ۱ و ۵ برای پوشش فضاهای بین بازیکنان خط اول W به آن منطقه جابه‌جا می‌شوند.



(الف) پاسور در منطقهٔ ۳ (سیستم ۶ جلو) (ب) پاسور در منطقهٔ ۲ (سیستم ۶ عقب) (ج) پاسور در منطقهٔ ۲ (سیستم ۶ جلو) (د) پاسور در منطقهٔ ۲ (سیستم ۶ عقب)

شکل ۵—دریافت توپ آزاد با آرایش W

### تمرینات آموزشی

- دانشآموزان را با تعیین وظیفه در گروههای ۶ نفره در زمین والیبال مستقر کنید.
  - محل قرارگیری در سیستم حمله ۲-۴ را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
  - آرایش دریافت سرویس در سیستم ۲-۴ را با ارسال سرویس در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
  - آرایش حمایت از مهاجم در سیستم ۲-۴ 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 ۲-۴ را با ارسال توپ آزاد در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
  - سیستم حملهٔ تیمی ۲-۴ 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.

## تакتیک‌های دفاع تیمی

بدیهی است هنگامی که تیمی برای حمله آماده می‌شود، تیمی دیگر خود را برای دفاع آماده می‌کند. بنابراین برای آماده‌سازی داشت آموزان به منظور اجرای بازی والیبال و شرکت در مسابقه، لازم است علاوه بر مهارت‌های فردی، مهارت‌های تیمی از جمله تاکتیک دفاع تیمی نیز آموزش داده شود.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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

#### رهنمودهای آموزشی

— تمام بازیکنان در دفاع تیمی شرکت کنند.

— مدافعان روی تور، رو به روی مهاجمان قرار گیرند.

— دفاع روی تور را شناسایی کنند و در سایه دفاعی او قرار گیرند.

— بازیکنان عقب میدان با توجه به مهارت‌های حمله 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.

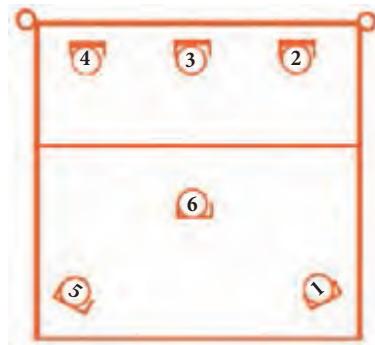
— با اتخاذ وضعیت بدنه مناسب از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.

— به شکل مناسب توپ گیری کنند.

### دانستنی‌های داشت آموز:

#### انواع سیستم‌های دفاع تیمی

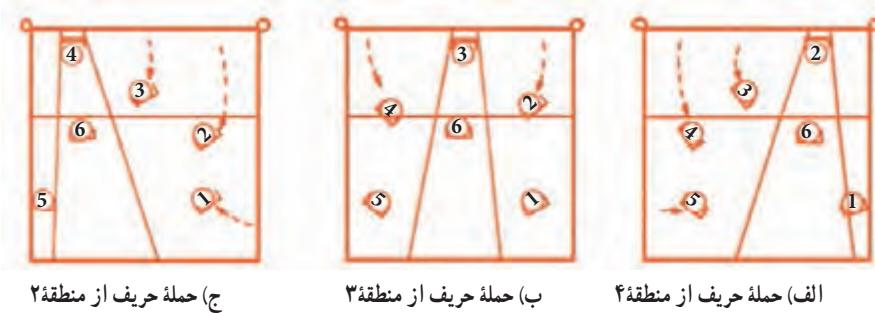
دفاع ۶ جلو: این سیستم نام خود را از وضعیت قرارگرفتن بازیکن منطقه ۶ می‌گیرد. در این سیستم در وضعیت شروع دفاع، بازیکن منطقه ۶ در مرکز زمین، نزدیک خط حمله می‌ایستد؛ زیرا در این منطقه تماس با توپ بیشتر اتفاق می‌افتد و مدافعان دیگر در اطراف سایه دفاعی جاگیری می‌کنند (شکل ۱).



شکل ۱—وضعیت شروع در دفاع تیمی ۶ جلو

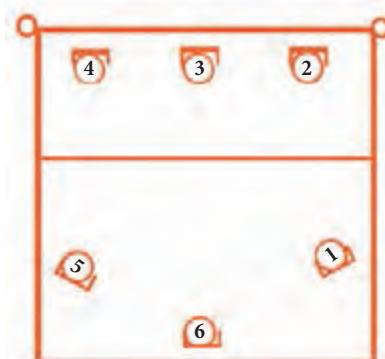
کاربرد این سیستم :

- در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که حمله‌ای ضعیف دارند.
  - در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که اغلب جاخالی به پشت دفاع می‌اندازند.
- نکته : بعد از ضربه سرویس بهترین مدافعان عقب میدان باید در منطقه ۶ قرار گیرد.
- در اشکال زیر آرایش تیمی دفاع ۶ جلو را با یک مدافعان عقب روی تور در مقابل حمله حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده می‌کنید. (شکل ۲)



شکل ۲—حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ جلو با یک مدافعان عقب روی تور

**دفاع ۶ عقب** : در این سیستم بازیکن منطقه ۶ در شروع وضعیت دفاعی در وسط عقب نزدیک به خط انتهایی جاگیری می‌کند (شکل ۳).

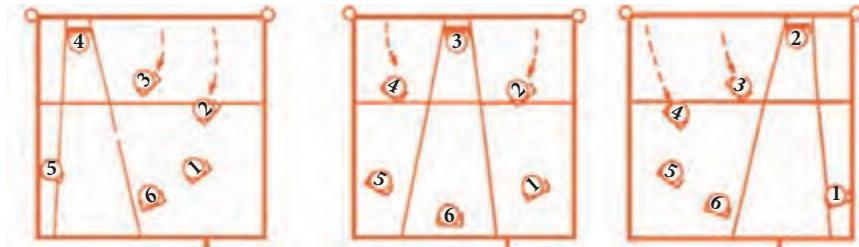


شکل ۳—وضعیت شروع دفاع تیمی ۶ عقب

بازیکن منطقه ۶ باید در خواندن دست مهاجمان حریف از آمادگی خوبی برخوردار باشد.

کاربرد این سیستم :

- در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که حمله‌ای قوی و مطمئن دارند.
  - در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که به ندرت جاخالی کوتاه می‌اندازند.
- در اشکال زیر آرایش دفاع تیمی ۶ عقب را با یک مدافعان عقب روی تور در مقابل حمله حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده می‌کنید (شکل ۴).



ج) حمله حریف از منطقه ۲

ب) حمله حریف از منطقه ۳

الف) حمله حریف از منطقه ۴

شکل ۳— حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ عقب با یک مدافع روی تور

### تمرینات آموزشی :

- دانشآموزان را با تعیین وظیفه در گروههای ۶ نفره، در زمین والیبال مستقر کنید.
- محل قرارگیری در سیستم دفاع تیمی ۶ جلو را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- محل قرارگیری در سیستم دفاع تیمی ۶ عقب را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی ۶ جلو را در برابر حمله از مناطق مختلف تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی ۶ عقب را در برابر حمله از مناطق مختلف تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی ۶ جلو را در برابر حمله واقعی در شرایط بازی تمرین کنید.
- سیستم دفاع تیمی ۶ عقب را در برابر حمله 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، فرآگیر و دیدنی است که به عنوان مادر ورزش‌های توپی شناخته شده و در سرتاسر جهان به ویژه در کشورمان علاقه‌مندان زیادی را در سطوح نونهالان، نوجوانان و جوانان به فعالیت در این عرصه کشانده است. رسالت این ورزش از یک سو به عنوان ورزش آموزشگاهی و از سوی دیگر به عنوان یک ابزار تربیتی مورد توجه برنامه‌ریزان دستگاه‌های آموزشی و ورزشی کشور قرار گرفته تا وسیله‌ای برای رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان باشد.

بازی هندبال تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی نیست؛ همچنان که اجرای هر فعالیت بدنی به وسیلهٔ اندیشیدن به وجود می‌آید، یک بازیکن هندبال نیز با تلاش جدی باید موقعیت را به سرعت ببیند، به خاطر بسیار دارد، 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 هم دیگر همکاری کنند و با کار تیمی و منش ورزشکارانه سازگاری داشته باشند تا به مرور زمان به رفتارهای قابل پذیرش اجتماعی در زندگی روزمره دست یابند که این همان جنبهٔ آموزشی بسیار مهم بازی هندبال است.

## انتظارات عملکردی از دانش آموزان :

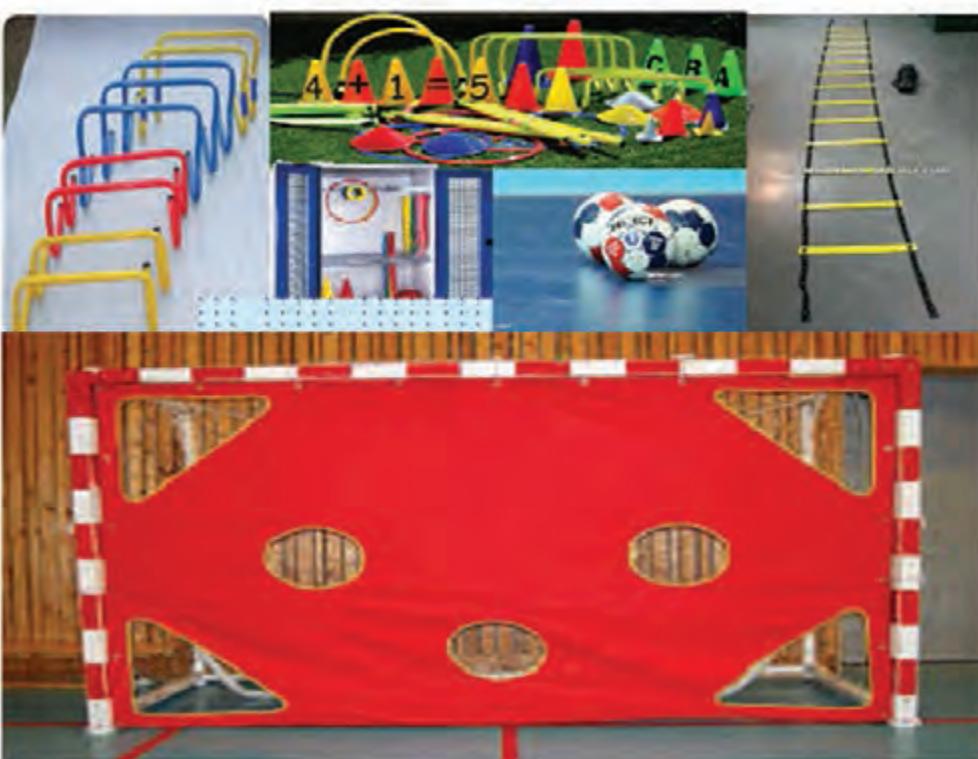
- قوانین بازی هندبال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کار گیری استراتژی های مناسب در بازی هندبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت های هندبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی هندبال، مهارت خود را در دستکاری با توپ نشان دهد.
- در طول بازی هندبال با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

## معرفی عناوین آموزش هندبال :

- چکیده ای از قوانین هندبال
- مروری بر مهارت های پایه در هندبال (پاس، دریافت، شوت)
- نامگذاری پست های حمله و دفاع در بازی هندبال
  - دفاع در هندبال
  - تاکتیک های دفاع تیمی
- آشنایی با سیستم های دفاعی در هندبال
  - حمله
  - ضد حمله
  - دروازه بانی

## آشنایی با وسایل کمک آموزشی در هندبال

می‌توان از وسایل کمک آموزشی برای یادگیری بهتر و بالا بردن سطح آمادگی عمومی و مهارتی داشت آموزان استفاده کرد. برای مثال از پرده دروازه برای بالا بردن مهارت شوت‌های کنترلی و دقیق استفاده کرد، ضمن اینکه این وسیله برای مسابقه بین دانش آموزان نیز بسیار مناسب است.



شکل ۱

## چکیده‌ای از قوانین هندبال

### ■ زمین بازی

- زمین بازی، محوطه‌ای است به شکل مستطیل که طول آن  $40$  متر و عرض آن  $20$  متر است.
- ابعاد داخلی هر دروازه  $2$  متر ارتفاع و  $3$  متر طول دارد.
- خط پرتاب آزاد ( $9$  متر) یک خط مقطع است که طول هر قطعه و فاصله بین قطعات،  $15$  سانتی متر است. این خط به فاصله  $3$  متر و موازی با خط منطقه دروازه رسم می‌شود.
- خط  $7$  متر یک متر طول دارد و موازی با خط دروازه رسم می‌شود. فاصله این خط باله پشتی خط دروازه  $7$  متر است و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه کشیده می‌شود (خط پرتاب پنالتی).

- خط محدودیت دروازه‌بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی‌متر و موازی با خط دروازه کشیده می‌شود و فاصله‌های این خط باله پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.
- خط وسط زمین نقاط مرکزی دو خط کناری را به یکدیگر متصل می‌کند.
- خط منطقه تعویض (بخشی از خط کناری) برای هر تیم به فاصله ۴/۵ متر از خط وسط تعیین شده است. نقطه انتهای خط منطقه تعویض به وسیله 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.
- بازیکنان ذخیره می‌توانند به صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت نگهدار 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.
- بازیکنان همواره باید از منطقه تعویض خود زمین را ترک یا وارد آن شوند. در خصوص تعویض دروازه‌بان هم این شرایط باید رعایت شود.
- جرمیه خطای تعویض، ۲ دقیقه تعلیق برای بازیکن متخلف خواهد بود. اگر پیش از یک نفر از یک تیم به صورت هم‌زمان مرتکب خطای تعویض شوند، فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جرمیه می‌شود. بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابله ادامه پیدا می‌کند.

## ■ وقت بازی

- وقت عادی بازی برای تمامی تیم‌هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.
- 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.

## ■ تایم اوت تیمی

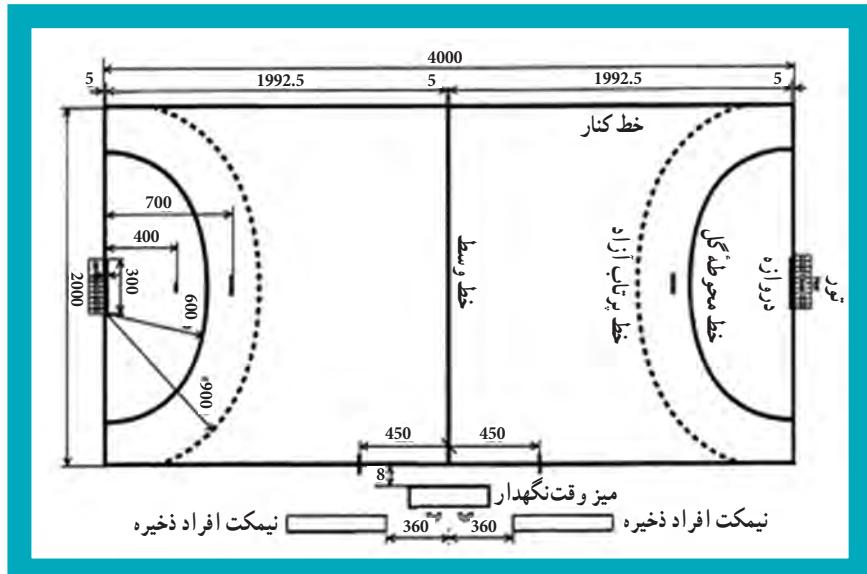
- هر تیم از ۳ تایم در کل بازی (به جز وقت‌های اضافه) می‌تواند استفاده کند. در هر نیمه معلم می‌تواند از ۲ تایم استفاده کند؛ بدین منظور که اگر در نیمة اول ۲ تایم بگیرد در نیمة دوم بازی ۱ تایم برایش باقی می‌ماند ولی اگر در نیمة اول ۱ تایم گرفته باشد در نیمة دوم از ۲ تایم دیگر می‌تواند استفاده کند. باید توجه داشت که در ۵ دقیقه آخر بازی اگر از یک تایم استفاده کند دیگر نمی‌تواند از تایم سوم استفاده کند.

## ■ علامت پایانی

- وقت بازی با سوت داور برای اجرای پرتاب شروع، آغاز می‌شود. بازی به وسیله علامت پایانی ساعت عمومی یا وقت نگهدار خاتمه می‌یابد. اگر هیچ نوع علامتی داده نشد، داور برای اعلام پایان وقت، سوت خواهد زد.

## ■ نکات مهم از قوانین داوری هندبال

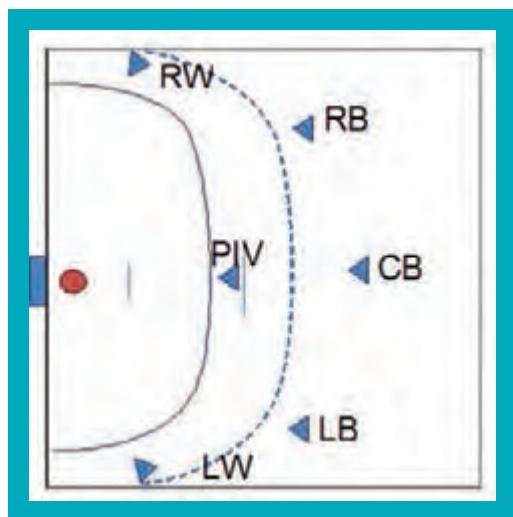
- زمانی که دروازه‌بان در ارتباط با ضدحملهٔ حریف محوطهٔ دروازه را ترک می‌کند در صورتی که توپ را به دست آورد و در حین حرکت با حریف برخورد کند و یا اینکه به توپ نرسد اما با حریف برخورد داشته باشد، دروازه‌بان دیسکالیفه می‌شود (کارت قرمز می‌گیرد و از بازی اخراج می‌شود) و اگر داوران مطمئن شوند که مهاجم توپ را دریافت کرده و پس از فاصلهٔ زمانی دروازه‌بان با او برخورد کرده است، طبق مقررات با دروازه‌بان برخورد می‌شود.
- اگر در ۳۰ ثانیهٔ پیانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام پرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه شدن، نوشتن گزارش الزامي است.



شکل ۲—ابعاد زمین هندبال (به واحد سانتی متر)

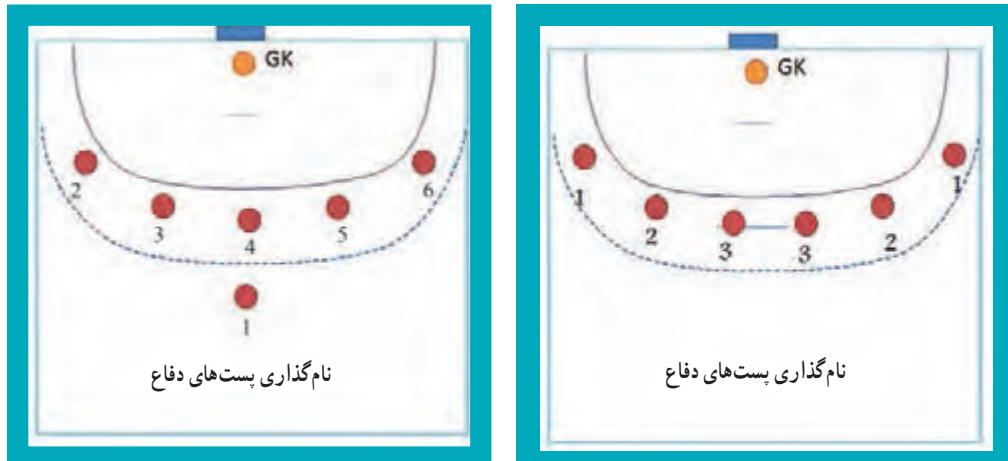
## نام‌گذاری پست‌های حمله و دفاع در بازی هندبال نام‌گذاری پست‌های حمله

- موقعیت‌های حمله:
- RW: RightWing گوش راست
  - RB: RightBack بغل راست
  - CB: CentreBack پخش
  - PIV: Pivot خطزن
  - LW: LeftWing گوش چپ
  - LB: LeftBack بغل چپ



شکل ۳

برای نام‌گذاری پست‌های دفاع از سمت راست و چپ از شماره 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 به عنوان بازیکن**

لطفاً توجه شود قانون ۴ که راجع به تعویض دروازه‌بان با یک بازیکن است همچنان پا بر جاست. با این حال قانون زیر نیز به کار برد 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 اضافه شده می‌تواند لباسی هم رنگ 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 منطقه دروازه و ایفای نقش دروازه‌بانی نیست. اگر توپ در جریان بازی باشد و یک نفر از ۷ بازیکن وارد محوطه دروازه بشود و یک شانس مسلم گل را از بین بیرد، براساس قانون ۷:۸، یک پرتاپ ۷ متر (پنالتی) دریافت می‌کند.

**۳** به منظور انجام تعویض، قانون ۷:۴ که مربوط به تعویض نرمال بازیکنان است باید به کار برد شود. در چنین موردی، پس از بازگشت دروازه‌بان به دروازه، دروازه‌بان همه حقوق خود را مجدداً به دست 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، پرتاپ را انجام دهد. در چنین حالتی بنابر تشخیص داوران تایم اوت گرفته می‌شود.

## ب) کارت آبی

اطلاعات: برخی مواقع برای تیم‌ها مشخص نبود که دیسکالیفه داده شده به وسیله داور، طبق قانون ۸: ۵ بوده یا قانون ۶: ۸، همچنین این قضیه برای تماسچیان و رسانه‌ها نیز مجهول بود.

این تغییر، این مشکل را بر طرف ساخته است؛ اگر داوری کارت آبی را نشان داد، گزارش در برگه مسابقات نوشته می‌شود و کمیته انصباطی مشخص کننده تصمیمات بعدی است.

- با نشان دادن کارت آبی (علاوه بر نمایش کارت قرمز)، باید گزارش نوشته شود.
- کارت آبی باید در اختیار داوران باشد.

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

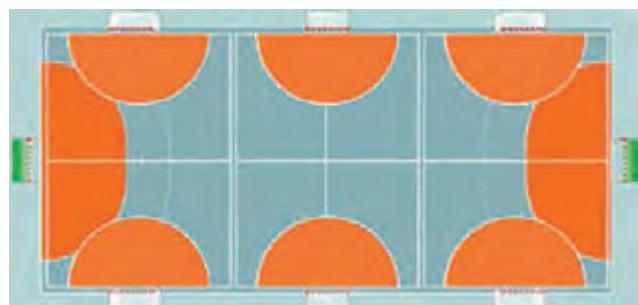
بازی هندبال ترکیبی است از مهارت‌های پاس و دریافت، دریبل، شوت و... و فرد موفق در بازی هندبال کسی است که توب را به درستی دریافت کند، به موقع برای پاس یا دریبل تصمیم بگیرد و با شوت‌های مناسب و به موقع امتیاز (گل) کسب کند؛ بنابراین با اجرای تمرینات جالب و متنوع، ضمن مرور مهارت‌های پایه، سطح مهارت دانش‌آموزان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

در طراحی تمرین به نکات زیر توجه کنید :

- ❖ از ساده به مشکل
- ❖ مناسب با آموزش‌های داده شده
- ❖ مناسب با امکانات و فضای مدرسه
- ❖ ایجاد تنوع با خلاقیت معلم
- ❖ تقریباً شبیه به بازی

### نکته

فضای ورزشی را طوری خط کشی 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

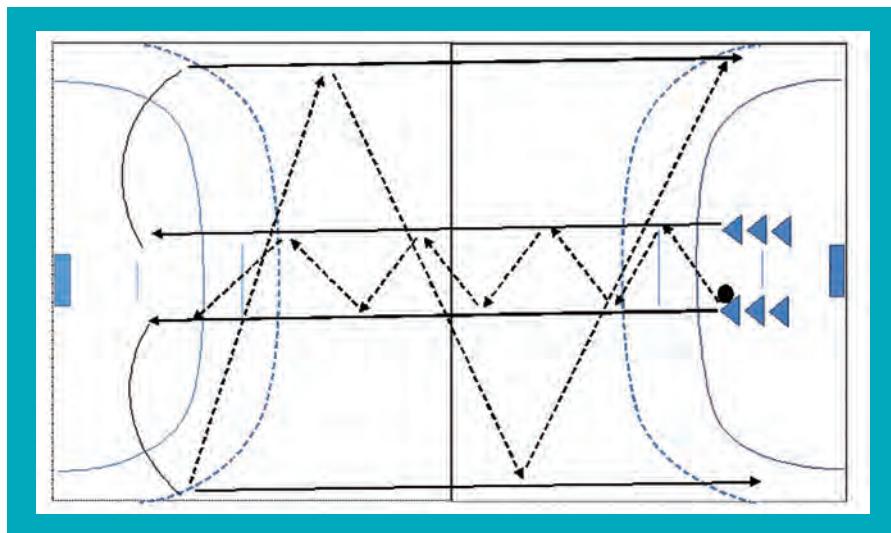
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

۲ هر دو نفر یک توپ دارند.

روش اجرای تمرین : دانش‌آموزان جلوی دروازه مطابق شکل ۲ قرار می‌گیرند و هر دو نفر با یک توپ پاس کوتاه به هم می‌دهند و تا انتهای زمین به صورت آرام می‌دوند و وقتی به انتهای زمین رسیدند طبق شکل به خط طولی می‌روند و با پاس کاری 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 دانشآموzan در ۳ گروه مساوی.

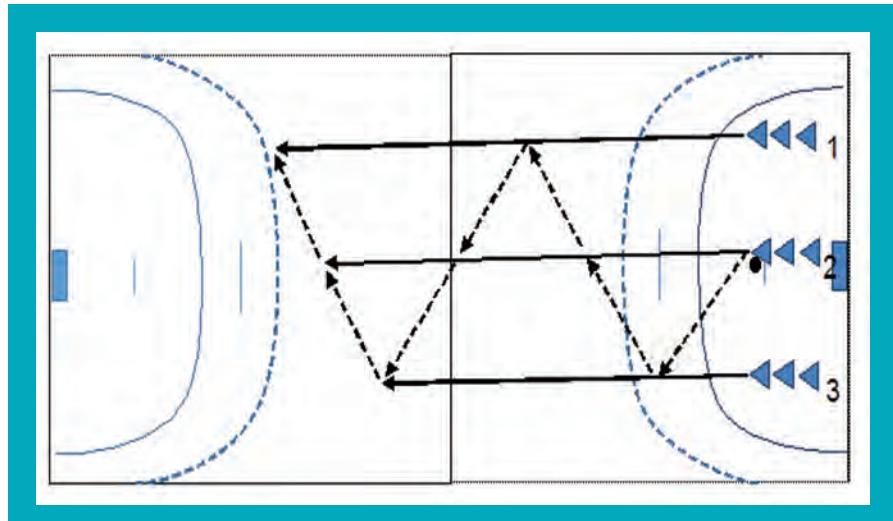
۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین :

- دانشآموzan نسبت به تعداد کلاس در سه گروه طبق شکل ۳ پشت سرهم می‌ایستند.
- گروه وسط که شماره 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 دویاره 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 دانشآموzan بخواهیم پس از اجرای تمرین به سرعت توپ را به گروه بعدی برسانند.



شکل ۳

### تمرین ۳

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت در حین حرکت و مهارت شوت سازماندهی

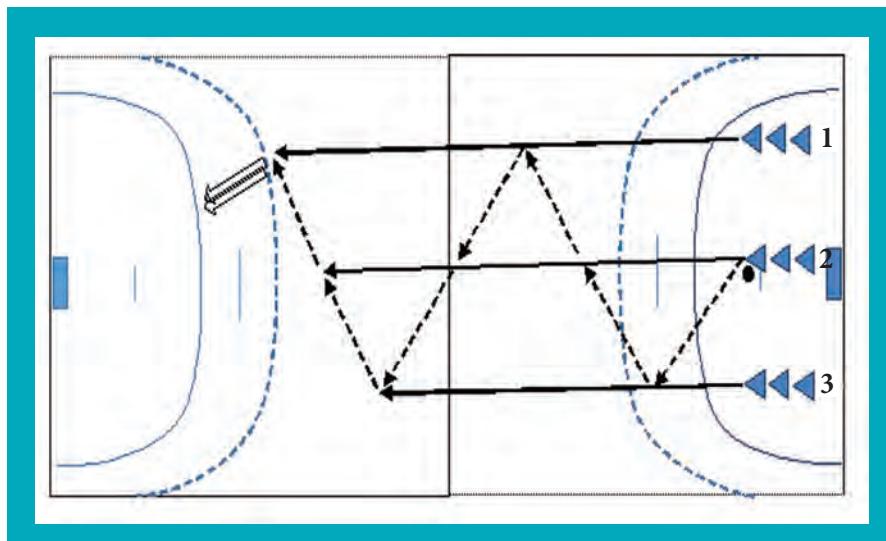
۱ گروه‌بندی دانشآموzan در ۳ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین : تمرین دوم همانند تمرین اول است، با این تفاوت که در انتهای وقتی نفر اول گروه اول پشت ۶ متر قرار می‌گیرد باید به سمت دروازه شوت بزند (طبق شکل ۴).

#### توجه

برای جلوگیری از حادثه، دانشآموzan پس از زدن شوت بلافصله 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 و جابه‌جایی با ضربدر زدن سازماندهی

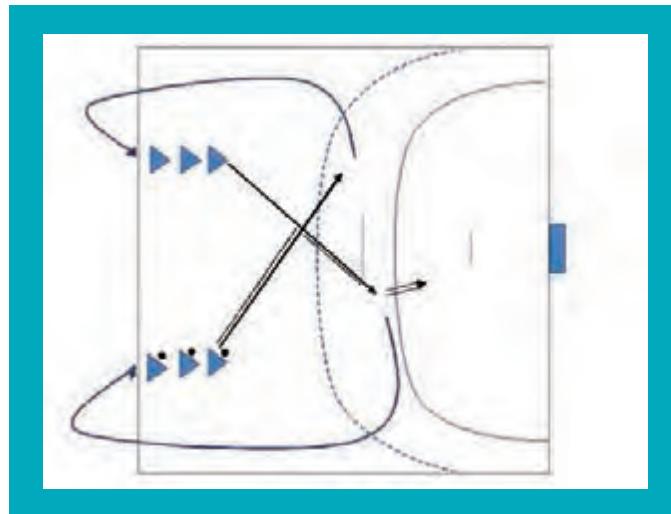
۱ گروه‌بندی دانشآموzan در ۲ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توب دارند.

روش اجرای تمرین : بازیکنی که توب دارد به صورت ضربدر حرکت می‌کند و بازیکن مقابل نیز هم‌زمان حرکت می‌کند. زمانی که در یک نقطه به هم رسیدند بازیکنی که توب دارد به یار مقابل پاس می‌دهد و او پس از تردیکشدن به دروازه شوت می‌زند (شکل ۵).

#### توجه

هر دو بازیکن پس از اجرا مطابق شکل به انتهای صفحه کناری می‌روند.



شکل ۵

## تمرین ۵

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت و شوت در حین حرکت و گول زدن سازماندهی

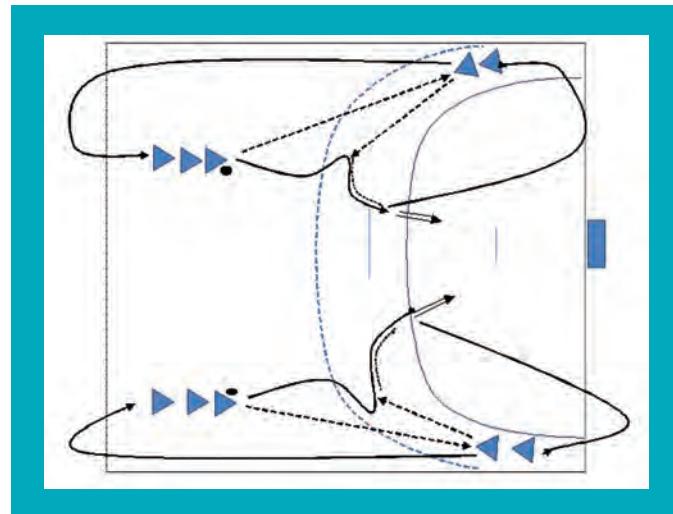
۱ گروه‌بندی دانشآموزان در ۴ گروه.

۲ دو گروه سمت چپ باهم و دو گروه سمت راست نیز باهم توب دارند.

روش اجرای تمرین : بازیکن بغل به بازیکن گوش پاس می‌دهد و پس از حرکت به سمت او توب 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 (به صورت یک درمیان).



شکل ۶

## تمرین ۶

هدف : بالا بردن مهارت پاس و دریافت و آشنایی با پستهای مختلف

وسایل مورد نیاز : یک توپ

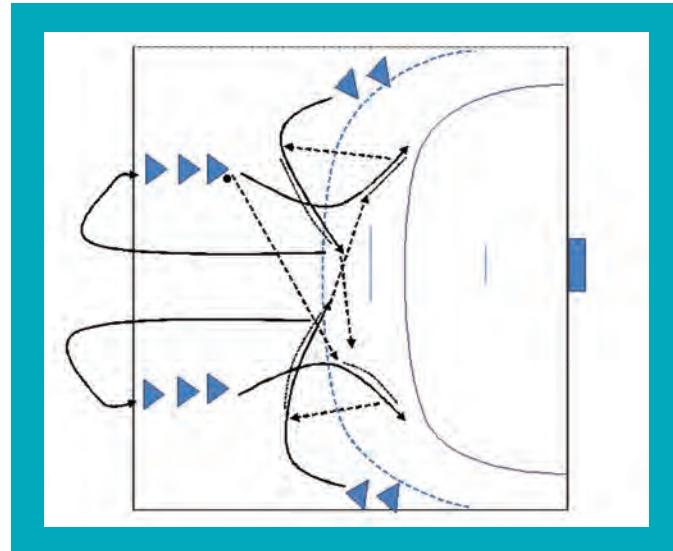
سازمان دهنده

۱ گروه بندی دانش آموزان 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 می شود. نفر اول به بغل راست پاس می دهد و رو به جلو حرکت می کند. نفر اول بغل راست حرکت می کند و با گوش راست ضربدر می زند و گوش راست به بغل چپ پاس می دهد. بغل راست پس از حرکت رو به جلو به بغل چپ پاس می دهد و بغل چپ با گوش چپ ضربدر می زند و این عمل تکرار می شود (مطابق شکل ۷).

توجه بازیکنان بغل پس از اجرا به گوش رفته و بازیکنان گوش به گروه بغل اضافه می شوند.



شکل ۷

## بازی‌های آموزشی هندبال

### بازی ۱

هدف : تقویت شوت (هدف‌گیری) بازیکنان

وسایل :

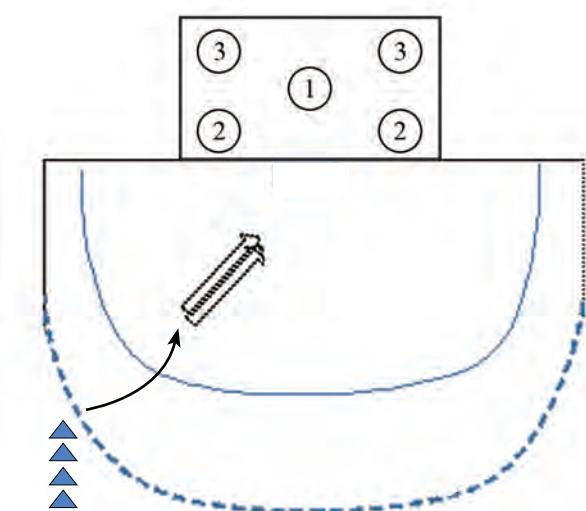
۱- توپ به تعداد بازیکنان (حتی المقدور)

۲- پرده دروازه

اجرا : دانشآموزان در دو گروه از پشت ۶ متر در حال حرکت توپ را به سمت دروازه برای گرفتن امتیاز پرتاب می‌کنند. توپ از هر نقطه که روی پرده مشخص شده عبور کند، امتیاز آن ثبت می‌شود. هر گروه که امتیاز بیشتری کسب کند، برنده بازی خواهد بود (شکل ۱).

### نکته

این کار برای طرح تمرینی نیز مناسب است.



شکل ۱

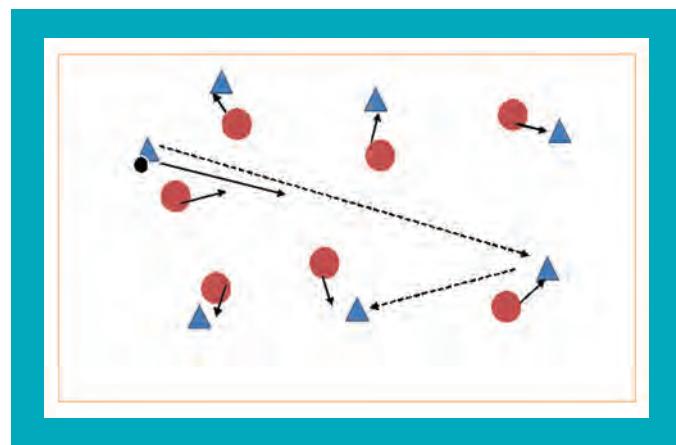
## بازی ۲

- ۱ هدف : تقویت پاس و دریافت
- ۲ وسایل مورد نیاز : توپ و کاور

روش اجرای بازی : داشنآموزان 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. بدین صورت که باید ۱۰ پاس به هم بدهند و گروه دوم مانع پاس کاری آنان شوند. اگر گروه دوم توپ را به دست 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 همیگر را بگیرند.



شکل ۲

### بازی ۳

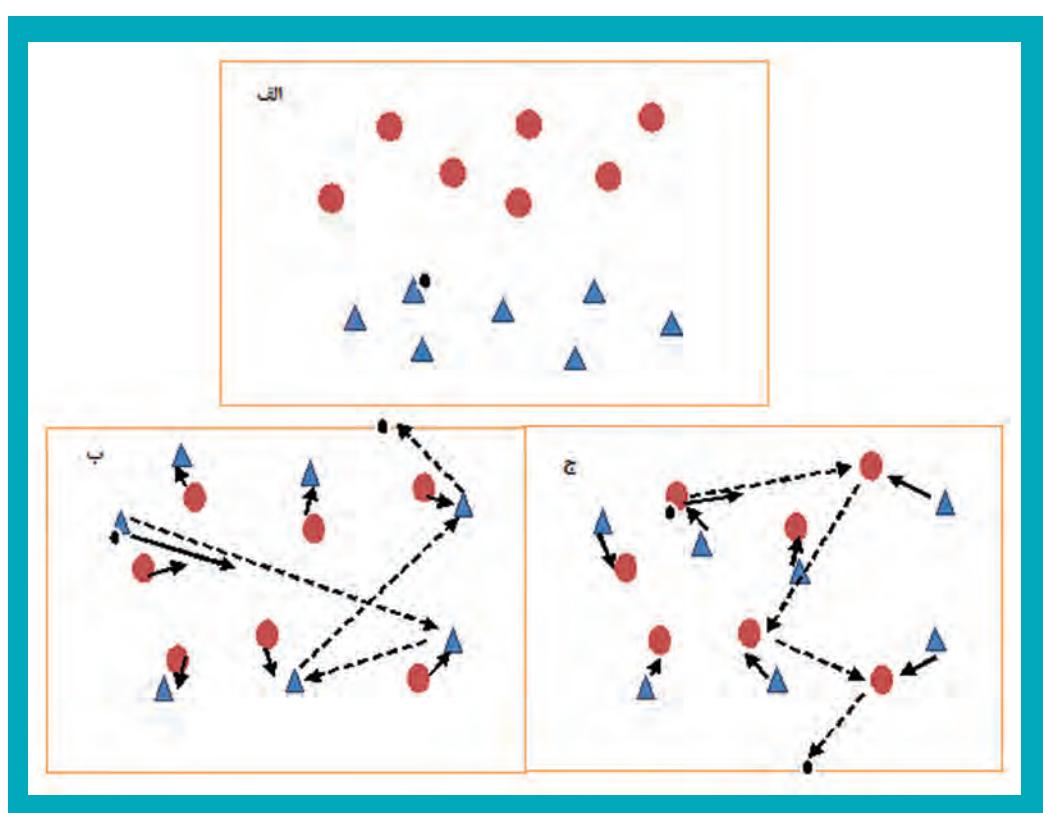
۱ هدف : تقویت مهارت پاس و دریافت

۲ وسایل مورد نیاز : توپ و کاور

روش اجرای بازی : داشن آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می شوند و یکی از گروه ها کاور می بوشند و در محیطی که معلم مشخص کرده است (نسبت به فضای موجود) قرار می گیرند. این بازی را می توان در عرض زمین اجرا کرد تا در هر نیمه دو گروه باهم بازی کنند. گروهی که توپ در اختیار دارد بازی را شروع می کند. بدین صورت که اگر با پاس کاری توپ را به خط عرضی زمین حریف برساند یک امتیاز می گیرد و اگر گروه دوم توپ را به دست آورد همین عمل تکرار می شود (مطابق شکل ۳).

#### توجه

تعداد نفرات متناسب با ابعاد زمین بازی است.



شکل ۳

این بازی را می توان 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 می دهد و تیم مقابل بازی را شروع می کند. این تغییر باعث خواهد شد پاس های بیشتری بین بازیکنان رد و بدل شود.

## دفاع در هندبال

### تعریف دفاع

دفاع عبارت است از جلوگیری از به شمر رسیدن حملات حریف و برهم زدن نقشه تهاجمی آنها. کار دفاع زمانی شروع می شود که تیم حریف توپ را از دست بدهد. هدف مدافعان باید خنثی کردن حمله حریفان و به دست آوردن مجدد توپ باشد.

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

در بازی هندبال ابتدا باید به بازیکنان، دفاع انفرادی را آموختش داد تا بازیکنان بتوانند روش صحیح دفاع را انجام دهند و سپس در قالب تیم بتوانند دفاع گروهی و پوشش ها را بیاموزند؛ به همین خاطر در این بخش ما ابتدا مواردی از دفاع انفرادی را بیان می کنیم.

### تاکتیک های انفرادی دفاعی

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

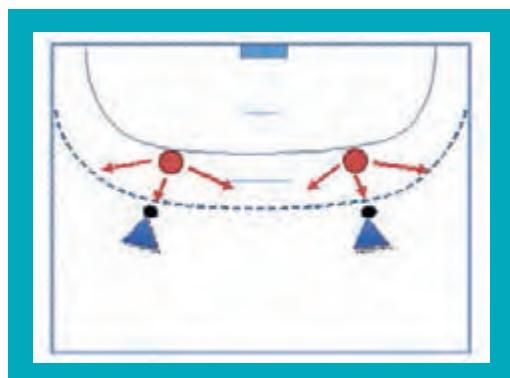
۱- طرز صحیح ایستادن : پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، سرینجه ها قدری به بیرون متمایل و مفاصل زانو و آرنج مقداری خم می شوند. وزن بدن روی لبه بیرونی پا به طور یکسان توزیع می شود. بالalte کمی به جلو خم می شود در حالی که مرکز نقل در محدوده ناف و مسیر پرتاپ در نقطه وسط خط فرضی که دو قوس را به هم مرتبط می سازد قرار دارد. سر بالا نگه داشته می شود و چشم ها حرکات حریفان و مسیر توپ را دنبال می کنند (شکل ۱).



شکل ۱

## تمرین ۱

هدف تمرین: طرز ایستادن صحیح، حرکت به طرفین، حرکت مداوم پاها، حمله به سمت حریف و عقب نشینی این تمرین به نحوه 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 پیروزی ۶ متر قرار بگیرید و یار مقابل شما نیز رو به روی شما در منطقهٔ ۹ متر قرار می‌گیرد که توپی را در دست دارد، اگر با دست خود به توپ ضربه بزنید شما سر جای خود به صورت آماده بایستید، و با حرکت توپ حرکت کنید به این صورت که:



شکل ۲

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 را به حالت شوت کردن قرار داد به سمت او بدوید.

علم در این تمرین نقش راهنمای بر عهده دارد.

## ۱-۲- 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 بالاتنهٔ تکنیک دفاعی ضروری برای سد کردن حریف است. حریف را به پیرون زمین هل ندهید.

### توجه

«دفاع با پاها انجام گیرد».



شکل ۳

## تمرین ۲

/هدف تمرین:

- مدافع نحوه ایستادن مقابل مهاجم را یاد می‌گیرد.
- مدافع با حرکات مداوم پابکس تغییر جا می‌دهد.
- مدافع با دست‌های باز مانع از شوت کردن مهاجم می‌شود.

این تمرین به مدافع کمک می‌کند که به موقع خود را برای مقابله با حمله مهاجم حرف آماده کند، و جلوی شوت کردن مهاجم به دروازه را بگیرد. همچنین با این تمرین یاد می‌گیرد که چگونه رو به روی حرف بایستد و با دست‌های باز حمله حرف را خنثی کند.

در این تمرین مهاجم‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند و کنار هم به طور موازی رو به دروازه می‌ایستند. یک گروه باید توپ داشته باشد. مدافع روی خط ۶ متر می‌ایستند و مهاجم‌ها از هر سمت که به سمت دروازه حمله کردند، مدافع رو به روی آنها قرار می‌گیرد و مانع از شوت کردن آنها به سمت دروازه می‌شود، و با حمله مهاجم دیگر مدافع تغییر جا می‌دهد و به آن سمت می‌رود. بعد از ۵ حرکت مدافع جای خود را بازیکن دیگر می‌دهد و خود در صفت مهاجمان قرار می‌گیرد (شکل ۴).

علم در این تمرین نقش داور را دارد و خطاهارا اعلام می‌کند.



شکل ۴



شکل ۵

## ۱-۳-دفع شوت‌های طراحی شده : 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 بلوك کنید. اگر نتوانستید توپ را بلوك کنید (شکل ۵)، این کار دید مهاجم را مختل می‌کند.

#### ۱-۴- دفع شوت‌های پرشی :

دفع شوت 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 پریدن 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

##### /هداف تمرین :

- بهتر کردن 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 مدافعان روی خط ۶ متر می‌ایستند و مهاجمان پشت سر هم روی خط ۱۲ متر رو به روی دروازه می‌ایستند، به طوری که هر کدام توپی را در دست دارند. مهاجمان شروع به حرکت می‌کنند تا از روی خط ۹ متر به سمت دروازه شوت کنند. مدافعان باید سعی کند توپ را دفع کنند و مانع از رسیدن آن به سمت دروازه شود. این تمرین را تا زمانی تکرار کنید که همه بازیکنان نقش مدافعان را داشته باشند. در این تمرین معلم باید همواره نقاط ضعف بازیکنان را هنگام ایستادن مقابل دروازه و دفع کردن توپ، گوشزد کند.

**۱-۵- بلوک کردن :** برای بلوک کردن کار دست‌ها بسیار مهم است که با توجه به فاصله‌ای که بازیکن مدافعان با پرتاب کننده دارد و حالتی که مدافعان در مقابل پرتاب کننده دارد و نیز با توجه به سطح پرتاب و انتخاب می‌شود. به عنوان یک اصل اساسی در بلوک کردن پرتاب‌های از راه دور، استفاده از هر دو دست ضروری است که در این صورت نگاه بازیکن مدافعان باید متوجه توپ باشد (شکل ۷).



شکل ۷

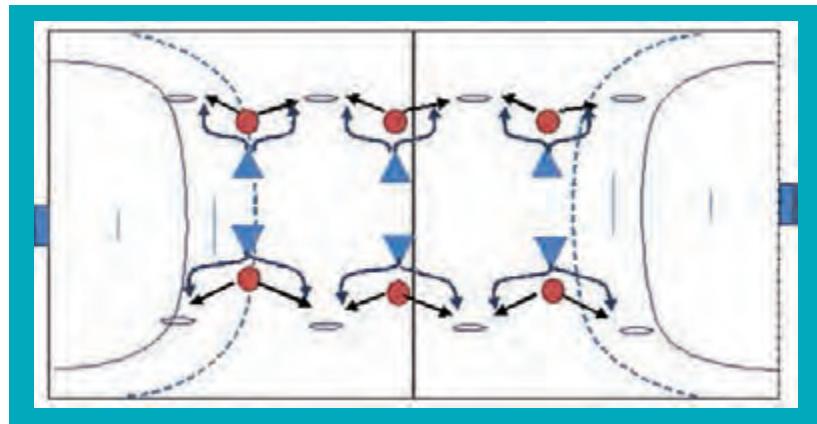
#### تمرین ۴

/هدایت تمرین:

۱ تقویت پا

۲ آمادگی برای پوشش در دفاع تیمی

در زمین بازی مناطقی را به فاصله ۲ متر با مخروط مشخص کنید، دو بازیکن را یکی به عنوان مدافع و دیگری به عنوان مهاجم معین 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

۱-۶- زدن توپ: هرگاه مهاجمی توپ را در مسیر طولانی هدایت کند، بازیکن باید سعی کند او را همراهی و در یک لحظه 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 لحظه کوتاه تماس با توپ ندارد. موقعیت دیگری که می‌توان توپ را به بیرون زد، زمانی است که بازیکن برای پرتتاب کردن عمل دورخیز دست را انجام می‌دهد یعنی هنگام شروع پرتتاب یا پاس دادن.

#### تمرین ۵

/هدایت تمرین:

● ریودن توپ از دست مهاجمان

● ایجاد اختلال در روند پاس دادن مهاجمان

● تشخیص مسیر پاس مهاجمان

این تمرین به مدافعان کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف بتوانند توپ مهاجمان را بزنند، و یا مانع از پاس دادن مفید مهاجمان به یکدیگر شود. در این تمرین مهاجمان با فاصله ۹ متر از هم قرار می‌گیرند و توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و دفاع در وسط آنها قرار می‌گیرد و سعی می‌کند توپ آنها را بگیرند یا بزنند. بعد از ۱۰ حرکت مدافعان جای خود را به یک مهاجم می‌دهند و خود در ردیف مهاجمان قرار می‌گیرد. این تمرین را تا زمانی که همه بازیکنان به عنوان مدافع تمرین کردند ادامه دهید.

## تакتیک‌های دفاعی تیمی

دفاع تیمی را می‌توان این چنین تعریف کرد: اعمالی که افراد یک تیم به طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می‌دهند تا مانع از به شمر رسیدن حملهٔ تیم مقابل شوند. این اعمال نسبت به شرایط تیم مقابل تغییر می‌کند.

**۱—۱— دفاع منطقه‌ای:** در این نوع دفاع بازیکن وظیفه دارد در منطقه‌ای خاص و مشخص شدهٔ مهاجم را دفاع کند. این دفاع به ۳ شکل اصلی دیده می‌شود.

- دفاع از توب
- دفاع از مهاجم با توب
- دفاع از مهاجم بدون توب

**۱—۲— دفاع یارگیر(من تو من):** هر بازیکن مدافع یار مهاجم معینی را یارگیری می‌تواند در تمام زمین خودی باشد یا در محدوده‌ای که معلم تعیین کرده است.

تمرین ۱

/هداف تمرین:

- تعقیب مهاجمان توسط مدافعان
- تشخیص تغییر مسیر مهاجمان توسط مدافعان
- واکنش سریع مدافعان نسبت به عملکرد مهاجمان

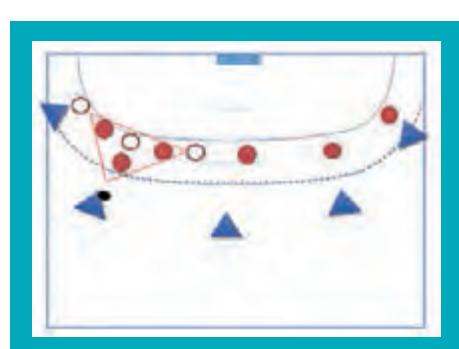
در این تمرین بازیکنان در یک نیمه از زمین براکنده می‌شوند، به طوری که هر مدافع یک مهاجم را رو به روی خود دارد، مهاجمان به هر سمتی که حرکت می‌کنند مدافعان وظیفه دارند آنها را تعقیب کنند، و تمام حرکات آنها را زیر نظر داشته باشند.

بعد از ۳ دقیقه مهاجمان جای خود را به مدافعان می‌دهند و نقش مدافعان را بر عهده می‌گیرند (هر مدافع با یک مهاجم).

**۱—۳— دفاع ترکیبی:** یک یا دو مدافع در منطقهٔ مشخصی وظیفه دفاع یارگیری را بر عهده دارند و بقیه در جای خود دفاع می‌کنند.

**۱—۴— 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 به راحتی می‌توانند از آن بهره‌برداری کنند. مثلث دفاعی کمکی، حداکثر بوشش دفاعی را در نقطهٔ مورد نظر مهیا می‌کند. هدف قرار دادن فشار روی توب 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 توب 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 به سوی حریف است و چه کسی در عقب برای دفاع کردن از خط ۶ متر منتظر باقی می‌ماند (شکل ۱).

## تمرین ۲

### هدف تمرین:

- جلوگیری از شوت کردن بازیکنان عقب زمین به سمت دروازه
- مانع از پاس دادن به مهاجم خط زن
- پوشش دادن جای خالی مدافعان

تمرین اجرای مثلث دفاعی در یک محدوده 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 توب را به جریان می‌اندازند تا بتوانند شوت کنند و یا به مهاجم خط زن پاس بدهند. مدافعان مثلث کمکی مانع این کار می‌شوند.

**۵-۲- گرفتن و تحويل دادن مهاجم :** زمانی که مهاجم به سمت فضای دفاعی شما حرکت کرد باید کنترل فیزیکی این بازیکن را از هم تیمی خود تحويل بگیرید. به سمت بازیکن هم تیمی حرکت کنید تا مهاجم حریف را تحويل بگیرید. در این هنگام شما و بازیکن هم تیمی 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. هنگامی که مهاجم خط از فضای شما خارج می‌شود به صورت کلامی حرکت مهاجم خط را به مدافع بعدی اعلام کنید. تا وقتی که کنترل فیزیکی مهاجم را به بازیکن خودی تحويل نداده‌اید، تماس بدنش 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 خطأ و ضربه آزاد برای حریف شود. برای جلوگیری از چرخیدن مهاجم خط برای شوت کردن تماس بدنش به بدنش را با بالاتنه خود حفظ کنید و سعی کنید دست‌های را روی توب قرار دهید.

## تمرین ۳

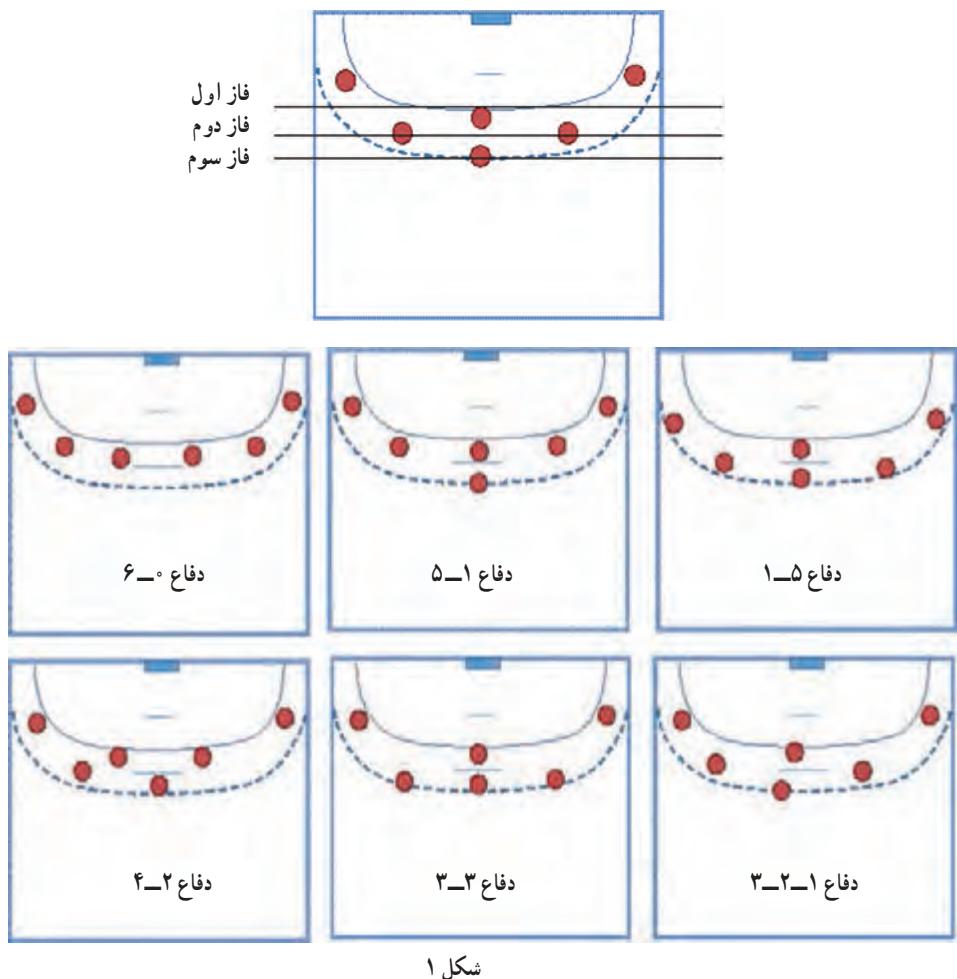
در این تمرین بازیکن مهاجم سمت راست سریعاً به محوطه خالی بین دو مدافع حرکت می‌کند، در اینجا به وسیله یک بازیکن تحويل گرفته می‌شود و او به وسیله تماس بدنش مهاجم را هدایت و حرکات او را مختل می‌کند و به هم تیمی خود تحويل می‌دهد (شکل ۲).



شکل ۲

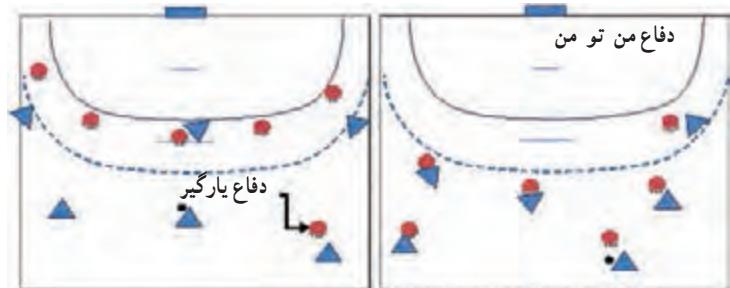
## آشنایی با سیستم‌های دفاعی در هندبال

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 شود، این نوع دفاع را «یارگیر» می‌گویند (شکل ۲).

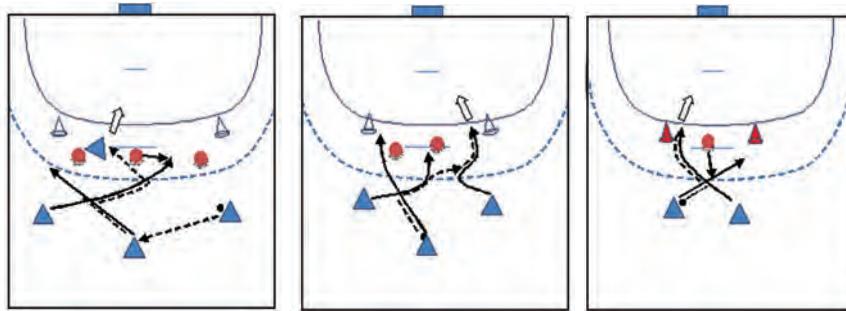


شکل ۲

## توجه

این تمرین برای آمادگی مدافعان در سیستم‌های مختلف دفاع است.

محدوده عبور بازیکنان مدافع را در منطقه 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 مدافعان عبور کنند تا به گل برسند و مدافع یا مدافعان با حرکت به سمت جلو، چپ و راست به صورت پابکس از عبور مهاجمان جلوگیری کنند. توجه داشته باشید این تمرین را می‌توانید از ۱ (علیه ۲) و ۲ (علیه ۳) و ۳ (علیه ۴) به همین ترتیب به ۶ مقابله برسانید (شکل ۳).



ج) ۴ علیه ۳

ب) ۳ علیه ۲

الف) ۲ علیه ۱

شکل ۳

## حمله

حمله وقتی شروع می‌شود که تیم صاحب توپ می‌شود و زمانی خاتمه می‌باید که تیم توپ را از دست می‌دهد. از لحظه به دست آوردن توپ تمام تیم باید با یک برنامه منظم تهاجمی فرصت را برای یکی از بازیکنان خود به وجود آورند تا بازیکن بتواند گل بزند. حرکات عمده مهاجم برای به وجود آوردن موقعیت در عمق (پیستونی) و یا عرض زمین صورت می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین اصل‌ها و شرط لازم برای موفقیت در حمله، داشتن وضعیت پایه مناسب برای اجرای آن است. در این وضعیت پاها به اندازه عرض شانه باز می‌شوند و پای مخالف دست پرتاپ جلوتر قرار می‌گیرد و پنجه‌ها متمایل به سمت خارج است. سر در وضعیت بالا است؛ به طوری که چشم‌ها افراد تیم مخالف و تیم خود را زیر نظر دارد. بازوها آویزان است و آرنج با زاویه تقریباً  $90^\circ$  درجه خم و برای دریافت توپ در هر لحظه آماده می‌شود. بازیکن با حرکات مختلف برای به وجود آوردن موقعیت‌های مختلف از این وضعیت خارج می‌شود؛ این موقعیت دائمی نیست.

## مراحل حمله

حمله در هنده بال به پنج مرحله اصلی تقسیم می‌شود که عبارت اند از :

**۱** ضدحمله ساده : زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توب می‌شود، در کوتاه‌ترین زمان ممکن با یکی از بازیکنان خود اقدام به ضدحمله می‌کند.

**۲** ضدحمله گسترده : زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توب می‌شود با دو یا چند بازیکن خود اقدام به ضدحمله می‌کند.

**۳** سازمان‌دهی حمله : بازیکنان تیمی که صاحب توب هستند، با خونسردی و تمرکز بر حرکت خود ضمن انجام وظيفة خود اقدام به حمله می‌کنند.

**۴** مرحله نفوذ : در این مرحله بازیکنان تیمی که صاحب توب 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** مرحله سازمان‌دهی مجدد حمله : اگر تلاش سازمان‌دهی تیم برای نفوذ به نتیجه نرسید و هنوز تیم صاحب توب باشد، بازیکنان برای حمله مجدد شکل می‌گیرند و اقدام به حمله می‌کنند.

## نکات آموزشی حمله :

نکته اصلی در تاکتیک‌های فردی حمله، تصمیم‌گیری است. برای به دست آوردن تاکتیک تهاجمی موفق به نکات زیر توجه کنید :

- با تغییر جهت سریع مدافعان را فریب دهید و از او عبور کنید.
- به جای حمله به مدافعان رو به روی 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 خطای روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، زیاد نزدیک مدافعان شوید و یک فضای کار با توب برای خود ایجاد کنید.
- برای ممانعت از برداشتن بیش از سه گام به هنگام جا گذاشتن مدافعان، تلاش کنید برای دریافت توب بدودید، توب را در هوا دریافت کنید و حتماً روی دوپا هم زمان فرود آید. اکون می‌توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.
- دروازه‌بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن شанс موفقیت بتوانید اقدام به پاس کنید.

هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان‌بندی، کنترل توب در هنگام عبور از مدافعان، فریب دادن او و شروع کار تیمی است.

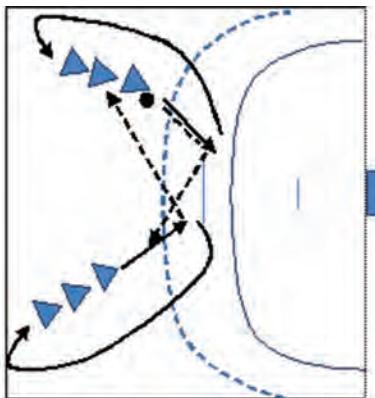
برای افزایش مهارت‌های حمله می‌توانید از تمامی تمرینات پاس و دریافت، دریل و شوت با حضور مدافعان بهره ببرید. همچنین کار با خط‌زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فینت‌ها، پیوت‌ها، دبل سه‌گام و... به توانمندی هرچه بیشتر دانش آموزان شما کمک خواهد کرد.

با این حال پیشنهاد می‌شود تمرینات را طوری برنامه‌ریزی کنید که دانش آموزان در یک جلسه 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.

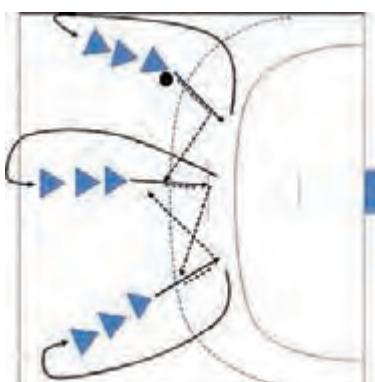
تمرین با یک توپ انجام می‌شود. بدین صورت که دانشآموزی که توپ دارد به سمت جلو حرکت می‌کند، حالت شوت به سمت دروازه را می‌گیرد ولی شوت نمی‌زند و به گروه مقابل پاس می‌دهد و به انتهای صاف خود می‌رود.  
همین عمل را گروه مقابل انجام می‌دهد (شکل ۴).



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 صاف خود می‌رود.

## نکته

معلمان می‌توانند با تغییرات تمرینات بالا تمرینات دیگری را طراحی کنند.

به طور مثال: می‌توانید گروه چهارمی (گوش چپ یا گوش راست) به تمرین شماره ۲ اضافه و یا از بازیکنانی به عنوان دفاع رو به روی این گروه استفاده کنید.

## ضدحمله

ضدحمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر پرتاب موفقیت آمیز به سمت دروازه حریف صورت گیرد. در انجام 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 سریع تر محوطه‌های زمین را پشت سر بگذارند و به مدافعان حریف فرصت کمتری برای سازمان دهی خط دفاعی بدنه‌دار طوری که آنها قادر نباشند شکل حمله را برهمند.

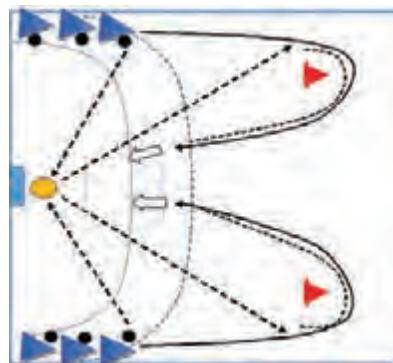
این حرکت را می‌توان با اجرای ضدحمله نوع اول و ضدحمله نوع دوم انجام داد. ضدحمله نوع اول هنگامی است که یک بازیکن پاس را از دروازه‌بان یا دیگر بازیکنان هم‌تیمی دریافت و به تنهایی به سمت دروازه حریف حرکت می‌کند. در ضدحمله نوع دوم تلاش و همکاری تیمی صورت می‌گیرد، تمام بازیکنان به سرعت به طرف دروازه حریف حرکت می‌کنند تا یک فرصت گلزنی را در مقابل عقب‌نشینی دفاع حریف به دست 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 صاف خود بر می‌گردد).

### توجه

این تمرین یک بار از سمت چپ و یک بار از سمت راست به طور متوالی انجام می‌شود.



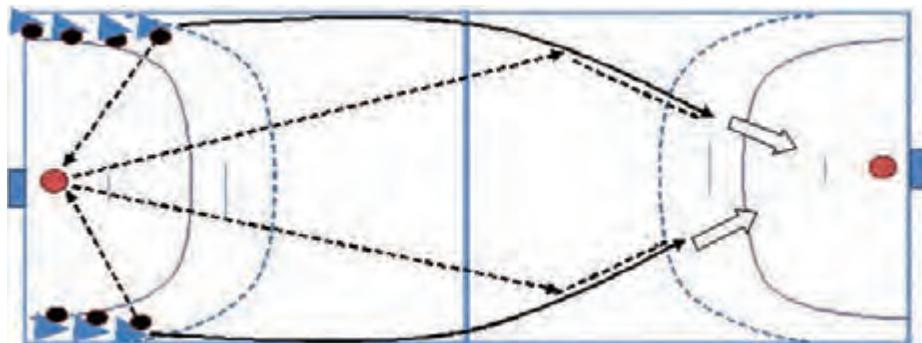
شکل ۱

### تمرین ۲

مانند شکل ۲ بازیکنان در گوشۀ زمین قرار می‌گیرند و هر بازیکن یک توپ دارد. ابتدا بازیکن سمت راست توپ را به دروازه‌بان پاس می‌دهد و تا خط نیمه به صورت مستقیم می‌دود و از نیمه به مرکز زمین تغییر جهت می‌دهد و از دروازه‌بان توپ را دریافت می‌کند و به سمت دروازه مقابل شوت می‌کند. سپس بازیکن سمت چپ همین عمل را انجام می‌دهد. در آخر پس از اجرای شوت، دوباره به انتهای صاف خود بر می‌گردد.

### توجه

دانشآموزان باید بلافارسله پس از اجرا از انتهای زمین برگردند؛ چون در این تمرین احتمال برخورد با یکدیگر زیاد است.



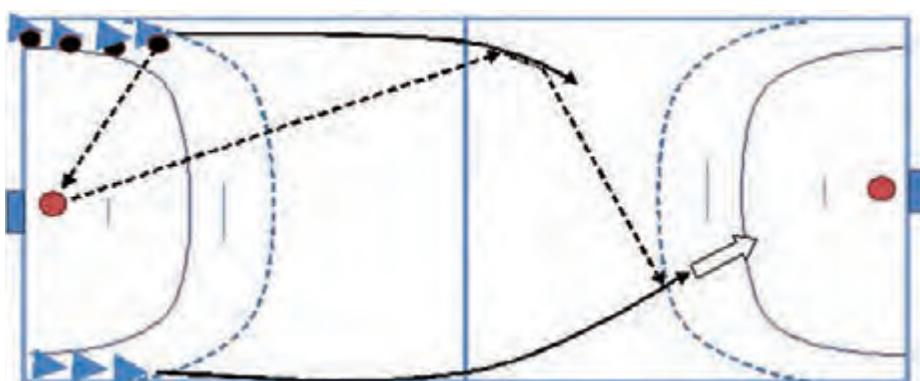
شكل ۲

### 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 نیمه زمین عبور کرده‌اند 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، بلافارسله به عنوان مدافع از گل زدن بازیکن صاحب توپ جلوگیری کند.



شكل ۳

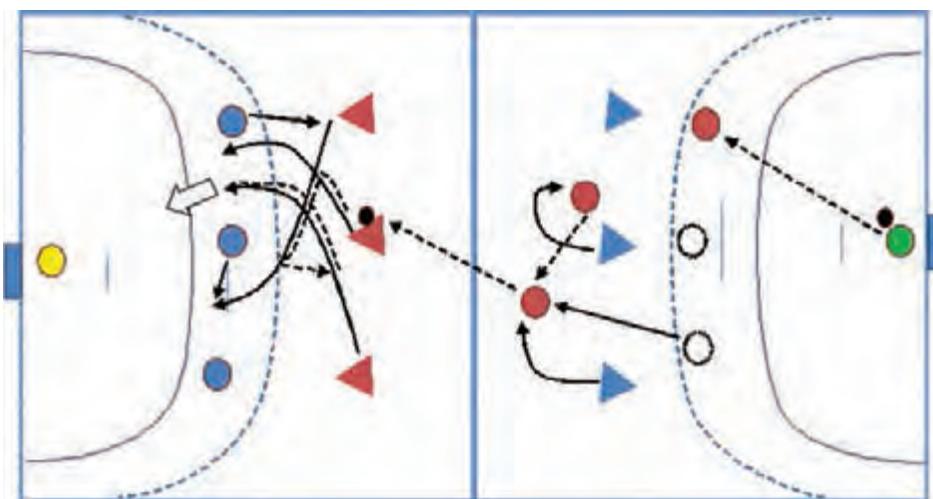
## بازی شبیه به هندبال

این بازی برای بالا بردن سطح مهارت و آمادگی‌های عمومی در دفاع من‌تومن و حمله ۳ علیه ۳ بسیار مناسب است (شکل ۱).

قوانین این بازی:

- ۱ هر تیم ۶ بازیکن دارد؛ ۳ بازیکن در زمین حریف به عنوان مهاجم و ۳ بازیکن در زمین خود به عنوان دفاع.
- 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 ۳ دقیقه استراحت داده می‌شود.
- ۴ بازیکنان مهاجم و دفاع حق ورود به نیمة دیگر را ندارند.

۵ مدافعان پس از دریافت توپ از دروازه‌بان با پاس کاری (حداقل ۲ پاس) توپ را به مهاجمان خود در نیمة دیگر زمین می‌رسانند و خود حق ورود به نیمة 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 توب، پای پرش است و پای نزدیک به توب پای متحرک است.
- ✓ در طی یک فعالیت دفاعی نباید قدم بزنند.
- ✓ حرکات دفاعی دروازه‌بان کوتاه‌قد باید همراه با پرش باشد.
- ✓ دفاع از توب‌های بلند، متوسط و پایین، در صورت امکان با دو دست انجام شود.
- ✓ برای مهار توب‌های پایین، تکنیک یک گام پوشی با جهش و دفع توب با دست در حالت نشسته استفاده می‌شود.
- ✓ در همهٔ حرکات دفاعی، بدن پشت توب 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 توب روی خط دروازه

✓ در نظر گرفتن شوت‌های پایین

❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان گوش‌ها، قوانین زیر را باید رعایت کند:

✓ حرکات مدافعت در کنار انجام می‌شود نه در جلو (شرایط خطرناک: شوت‌های آرام و چیپ)

✓ در بازی هوایی، بالاتنهٔ بدن راست و کشیده است.

✓ پوشش دادن حداقل فضا با تاب دادن هر دو دست و پاها

✓ توجه دقیق یک دست پرتاپ و در حد امکان اصلاح حرکات دفاعی مدافعت در حین پرش

❖ بازیکنان گوش در موارد زیر به طرف پایین شوت می‌زنند:

✓ پس از درگیری و برخورد بدنسی با مدافع

✓ پس از اقدام به شوت پرشی همراه با افت

✓ وقتی مدافعت دست پرتاپ را در بالا و عمق، پوشش داده باشد.



ایستادن پایه



شوت زمینی در حد پایین تر از زانو از رو به رو به طرف پایین و راست دروازه (هر دو دست و پای دروازه بان به صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می کنند).



شوت از گوش با زاویه نسبتاً بسته، دروازه بان سعی می کند با دست و پا زوایا را پوشش دهد.



شوت از رو به رو به طرف پایین در حد زانو (دست و پای دروازه بان به صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می کنند).



شوت از گوش با زاویه نسبتاً باز



شوت ضدحمله و نفوذ به محوطه دروازه از رو به رو (دروازه بان سعی می کند با هر دو دست و پا زوایا را پوشش دهد).



دربافت توپ از بالا به پایین

شکل ۱— اشکال مختلف جاگیری و عکس العمل دروازه بان



دربافت توب از گوش



دربافت توب از رویه رو و ضد حمله

ادامه شکل ۱—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.

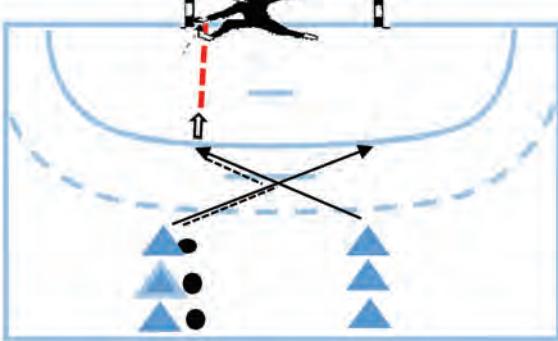
### جدول راهنمای طراحی تمرینات دروازه‌بان

روانی	تاکتیکی	تکنیکی	جسمانی
۱—اطلاعات (مشاهده بازی، ارزیابی)	۱—افرادی (حالت پایه، ایستادن درون دروازه، دفاع از بنالی، دفاع از بازیکنان زمین)	۱—عادت کردن به توب (دربافت، پاس، کترل توب)	۱—قدرت (باها، بدن، شانه، دست)
۲—آمادگی (تدارکات) (برای تیم خود، برای تیم حریف، تعویض)	۲—گروهی (دفاع از پرتتاب‌های آزاد)	۲—حالت پایه	۲—استقامت (عمومی، ویژه برای مراحل ضد حمله)
۳—تمرکز حواس (مشاهده بازی، عکس العمل، استراحت)	۳—تیمی (شروع ضد حمله، دفاع از ضد حمله، ورود به زمین برای بازی)	۳—دفاع از شوت (پایین، وسط، بالا) ۴—پاس‌های دروازه‌بان (قطع کردن پاس، جمع کردن توب‌های کوتاه و بلند)	۳—سرعت (سرعت / قدرت، هماهنگی، عکس العمل) ۴—انعطاف‌پذیری / چابکی (استراحت، حرکات کششی، پرش‌ها)

<p>بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و به ترتیب یکی به راست دروازه و دیگری به سمت چپ شوت می‌زنند.</p>	<p>بازیکنان به ترتیب رو به روی صورت دروازه‌بان شوت می‌زنند و دروازه‌بان با دو دست باید توپ را دفع کند.</p>
<p>بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربه‌نارین دست و پای دروازه‌بان در قسمت پهلو شوت می‌زنند.</p>	<p>بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربه‌نارین دست و پای دروازه‌بان در قسمت پهلو شوت می‌زنند.</p>

شکل ۲

## نمونه تمرینات دروازه‌بان

	
<p>بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربه‌ری به سمت پایین و راست دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش و توپ را دفع کند.</p>	<p>بازیکنان در دو گروه می‌ایستند و پس از زدن یک ضربه‌ری به سمت پایین و چپ دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش و توپ را دفع کند.</p>
	
<p>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.</p>	<p>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.</p>

ادامه شکل ۲ – 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 پردازند. 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 به رغم سادگی، از پر تکنیک ترین و ظرفیت‌ترین ورزش‌ها است. این رشته ورزشی یکی از سریع‌ترین ورزش‌های تویی در جهان است که سرعت توب در آن گاهی تا  $180$  کیلومتر در ساعت هم می‌رسد.

هم‌اکنون در سطح جهان مسابقات رسمی زیادی در گروه‌های سنی مختلف (نوءه‌لان تا پیشکسوتان) انجام می‌شود که بیانگر میزان توجه به این ورزش مفرح و پرجاذبه است.

تنیس روی میز ورزشی افرادی و بی‌نظیر است که فرد در آن برای دستیابی به سطوح قهرمانی نیازمند توانایی‌های بالا و دقیق تکنیکی، عمل و عکس العمل‌های سریع، قدرت، سرعت، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و چابکی، توان بی‌هوایی و ظرفیت خوب هوایی 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 توب 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 به کار بندد.
- با به کارگیری 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 عنایین آموزش تنبیس روی میز :

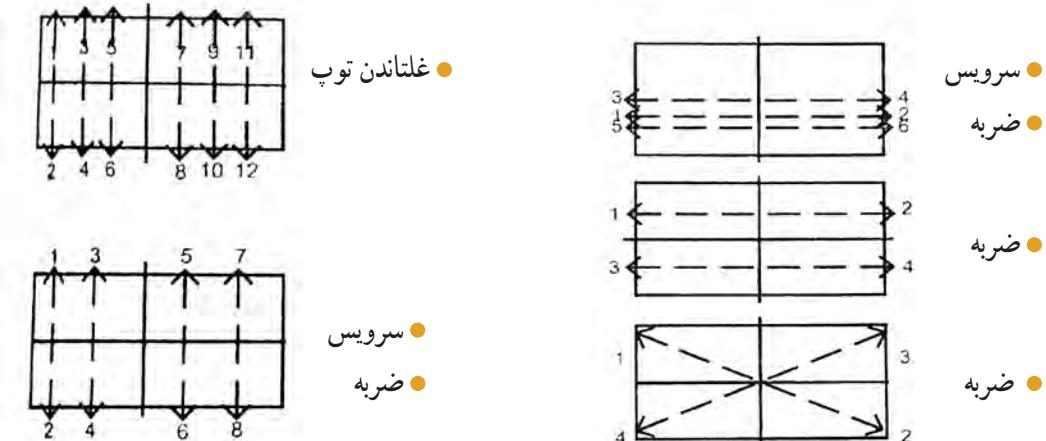
در این برنامه در ادامه آموزش مهارت‌های تنبیس روی میز، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود :

- تاریخچه
- وسایل و تجهیزات ورزشی تنبیس روی میز
- راکت‌گیری
- حالت آماده
- انواع سرویس
- درایو فورهند
- درایو بک‌هند
- تک (اسمش)
- حرکات پا در تنبیس روی میز
- پیچ و انواع آن
- دریافت سرویس
- پوش (کات) فورهند و بک‌هند
- تاب اسپین (لوب)
- بلوک کردن
- نکاتی در مورد تکنیک، تاکتیک و بازی تنبیس روی میز
- چگونه خود را آماده برگزاری مسابقات درون‌مدرسه‌ای تنبیس روی میز کنیم؟
- آشنایی با برخی از قوانین تنبیس روی میز

## رهنمودهای آموزشی :

- در مدرسه می‌توانید از هر میز با کمی تغییر، به عنوان یک میز تنبیس 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، امكان فعالیت حداکثری دانش‌آموزان را در طول کلاس فراهم آورید.

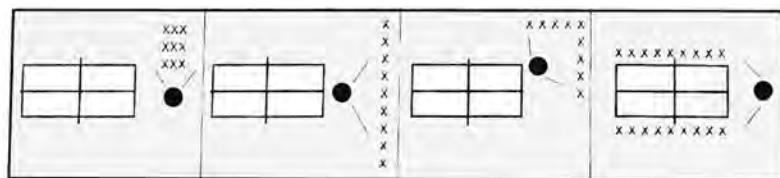
شکل‌های زیر نمونه‌هایی را معرفی می‌کند :



شکل ۱— انواع استقرار دانش‌آموزان

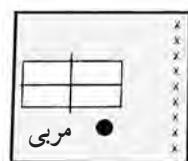
- در طول آموزش و هنگام صحبت با دانش‌آموزان در محلی بایستید که مطمئن شوید :
  - همه دانش‌آموزان را می‌توانید بینید.
  - همه دانش‌آموزان صدای شما را می‌شنوند.
  - حواس دانش‌آموزان با اتفاقی که پشت سر شما در حال انجام است، پرت نمی‌شود.
  - وقتی شما در حال صحبت هستید، دانش‌آموزان گوش می‌دهند و صحبت نمی‌کنند.

شکل‌های زیر مثال‌هایی در این مورد است :



شکل ۲— 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 ضربه فورهند درابو بهتر است همه دانش‌آموزان در سمت راست میز مستقر شوند (شکل ۳).



شکل ۳

## در طراحی تمرینات به نکات زیر توجه کنید :

- تنبیس روی میز ورزشی است که تمرین و ممارست زیادی را برای یادگیری در سطح مطلوب نیاز دارد.
- تمرینات به گونه‌ای طراحی شوند که دانشآموزان در اجرای تکنیک مورد نظر مهارت کسب کنند.
- ترتیب اجرای مهارت‌ها را تزدیک به شرایط واقعی بازی، تعیین کنید (برای نمونه ابتدا سرویس و سپس دریافت آن و ادامه رالی‌ها).
- تمرینات را تا حد ممکن با دادن امتیاز به صورت فعال و پر هیجان اجرا کنید.
- در هر تمرین، چنانچه دانشآموزان به هدف تمرین نرسیده باشند، لازم است با انجام اصلاحات لازم، تمرین را تکرار کنید.
- 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.
- هم‌زمان با پیشرفت دانشآموزان، آموزش و تمرین را به تدریج از الگوی تمرینی مشخص و منظم به سمت تمرینات تصادفی و رقابتی تغییر دهید.
- قبل از آموزش تکنیک‌های پیشرفته، از سلط دانشآموزان در تکنیک‌های پایه مطمئن شوید.
- در هر جلسه آموزش یا تمرین، مرحله گرم کردن را با مرور آموزش‌های جلسات قبل اجرا کنید.



## آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

### ■ تعاریف :

- رالی : زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.
- نت : یعنی سرویسی که به تور برخورد کند و بدون دادن امتیاز، سرویس تکرار شود.
- لت : عبارت است از یک رالی بدون نتیجه، یعنی حرکت از نو و تکرار سرویس.
- انسداد : هنگامی صورت می‌گیرد که توپ بازیکن قبل از برخورد به روی میز، به حریف یا راکت او برخورد کند.
- امتیاز : عبارت است از یک رالی که منجر به نتیجه شود.
- دست بازی : دستی که حامل راکت است.
- دست آزاد : دستی که حامل راکت نیست.
- ضربه : عبارت است از برخوردی که از سوی بازیکن به وسیله راکت به توپ زده می‌شود.

### ■ سرویس صحیح :

- در شروع سرویس، توپ باید در کف دست آزاد، بدون حرکت و در پشت خط انتهایی (بیرون میز) و بالاتر از سطح میز قرار گیرد.
- زنده سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل ۱۶ سانتی متر به بالا (عمود) پرتاب کند.
- توپ و راکت، هر دو باید در هنگام ضربه قابل مشاهده باشند.

### ■ نت (حرکت از نو)

- در موارد زیر حرکت از نو اعلام و سرویس مجدد زده می‌شود :
- زمانی که سرویس صحیح به تور برخورد کند (نت شود). در ضمن یک یا چند نت هیچ جریمه‌ای ندارد و باید سرویس تکرار شود.
- وقتی که سرویس زده می‌شود، داور تأیید کند که دریافت کننده سرویس آماده نبوده است.
- زمانی که برق سالن در حین رفت و برگشت توپ، قطع شود.
- زمانی که بازی به هر علتی توسط داور قطع شود.

### ■ امتیاز

- در موارد زیر بازیکن یک امتیاز از دست می‌دهد :
- اگر سرویس او خطأ باشد.
- اگر برگشت او خطأ باشد.
- اگر توپ دو بار متواالی به میزش برخورد کند.
- اگر دست آزاد او در جریان بازی با سطح میز تماس پیدا کند.

### ■ میز :

- 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 (جایه جایی) سطح میز خطاست.
- هنگام بازی، وارد شدن ضربه راکت به میز و یا کشیده شدن آن روی میز اشکالی ندارد.
- لب کناری میز جزو سطح بازی محسوب نمی شود.

### ■ مجموعه تور

- اگر در بازی، توب به میله نگه دارنده برخورد کند مثل این است که به تور برخورد کرده است. از این رو، اگر توب سرویس به میله و یا تور برخورد کند، سرویس تکرار می شود.
- برخورد راکت، بدن یا لباس بازیکن و یا هر آنچه که بازیکن با خود حمل می کند با تور یا میله نگه دارنده خطاست.

### ■ بازی (گیم)

- بازیکنی که زودتر از حریف به امتیاز ۱۱ بر سر برندۀ گیم خواهد بود. مگر اینکه ۱۰-۱۰ مساوی شوند که در این صورت بازیکنی برندۀ خواهد شد که ۲ امتیاز بیشتر به دست آورد؛ مثلاً ۱۶-۱۴ شود.

### ■ مسابقه

- یک مسابقه شامل ۳ گیم از ۵ گیم و یا ۴ گیم از ۷ گیم خواهد بود.
- هر بازیکن یا تیم (زوج بازیکن) می تواند حداکثر از یک وقت استراحت یک دقیقه ای در یکی از گیم های بازی و در پایان هر گیم، یک دقیقه استراحت استفاده کند.

### ■ انتخاب سرویس، دریافت و یا میز

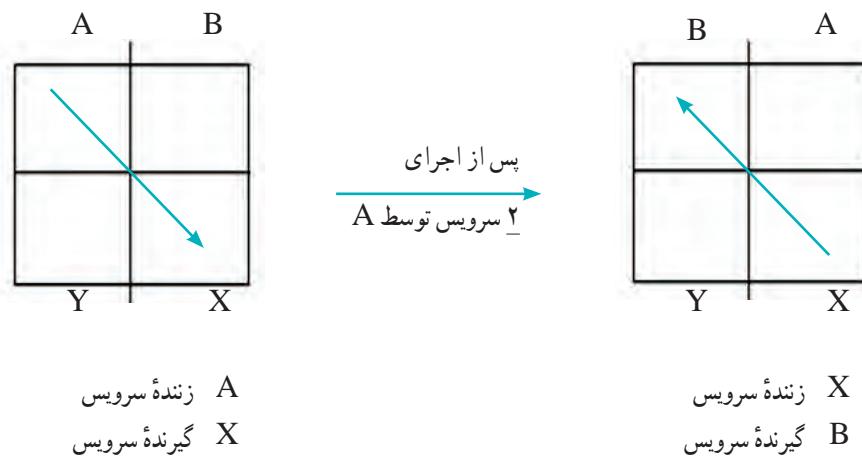
- برای شروع بازی حق انتخاب سرویس، دریافت و یا میز با قرعه کشی توسط سکه تعیین می شود.
- برنده قرعه می تواند سرویس یا دریافت سرویس و یا میز را انتخاب کند.
- اگر برنده قرعه، زدن سرویس را انتخاب کند، الزاماً دریافت سرویس و انتخاب میز (اینکه کدام طرف میز بایستد) با حریف است. و اگر برنده قرعه، میز (جا) را انتخاب کرد، انتخاب دیگر با حریف خواهد بود.

### ■ ترتیب سرویس

- بازیکن الف ۲ بار متولی 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 می یابد.
- اگر بازیکنان در شرایط ۱۰-۱۰ مساوی قرار گیرند، به جای دو سرویس، بازی به صورت سرویس یکی در میان ادامه می یابد.
- بازیکنی که در یک گیم، اولین سرویس را می زند، در گیم بعدی دریافت کننده خواهد بود.
- اگر بازیکنان به موقع زمین بازی را تعویض نکنند، به محض اطلاع داور از این اشتباه، بازی از سوی داور متوقف و زمین ها، با همان امتیاز موجود، تعویض خواهد شد.
- تحت هر شرایطی، امتیازات به دست آمده قبل از آگاهی از اشتباه رخداده، کماکان به قوت خود باقی خواهد بود.

### ■ قوانین دوبل :

- بازیکنان توپ‌های ارسالی به هر نقطه از میز را بدون هیچ محدودیتی یکی درمیان پاسخ می‌دهند.
- بازیکنان در سرویس دوبل صرفاً باید سرویس را از گوشۀ راست میز خود به گوشۀ راست میز حریف ارسال کنند و در ادامۀ رالی این محدودیت وجود ندارد.
- وقتی تیم شما دو سرویس خود را انجام داد، دو سرویس بعدی توسط حریف مقابل زده می‌شود و زننده قبلی جای خود را با هم تیمی خود عوض می‌کند.



شكل ۱

## تاریخچه

تاریخ صحیح و چگونگی اختراع این بازی مثل بسیاری از ورزش‌های دیگر به درستی معلوم نیست. در سال ۱۹۲۶ با تأسیس فدراسیون بین‌المللی، برای این رشته نام تنیس روی میز تعیین شد. در ابتدا ۹ کشور اتریش، چک‌اسلواکی، دانمارک، انگلستان، مجارستان، هند، سوئیس، آلمان و ولز عضو فدراسیون بودند و اکنون این فدراسیون بیش از ۲۰۰ عضو در جهان دارد. تنیس روی میز در ایران از سال ۱۳۱۷ در شهرهای جنوی کشور که محل اجتماع اتباع خارجی بود، رواج گرفت و کم کم توسعه یافت. در سال ۱۳۲۵ اولین فدراسیون با دو رشته ورزشی تنیس و پینگ‌پنگ تأسیس شد. در سال ۱۳۲۶ این فدراسیون به عضویت فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز درآمد و به عنوان اولین رشته وارد فدراسیون جهانی شد و جالب توجه است که از همان سال تاکنون به بردگان مسابقات آقایان در رده دو نفره کاپی به نام جام ایران اهدا می‌شود. در حال حاضر نیز فدراسیون تنیس روی میز به طور 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	شكل و سیله
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.		
راکت 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 با 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.		
توب	توب باید کروی شکل، جنس آن از سلولویید یا مواد پلاستیکی مشابه باشد. وزن توب $\frac{2}{7}$ گرم و قطر آن $40$ میلی‌متر است. رنگ توب سفید یا نارنجی و مات است.		
پوشش ورزشکار	شامل کفش ورزشی، جوراب، تیشرت و شلوارک است.		

<p>بلندی توری: ۱۵/۲۵</p>  <p>ارتفاع: ۷۶ سانتی متر درازا: ۲۷۴ سانتی متر پهنا: ۱۵۲/۵ سانتی متر سرآویز توری: ۱۵۲/۲۵</p>	<p>سطح فوقانی میز به طول ۲۷۴ سانتی متر و به عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر و به ارتفاع ۷۶ سانتی متر از سطح زمین است. سطح بازی باید دارای رنگی یک دست تیره و مات باشد و خط سفیدی به عرض ۲ سانتی متر در امتداد لبه‌های آن به منظور مشخص کردن حدود میز و خط سفید میانی ۱ سانتی متر باشد. میز از هر جنسی می‌تواند باشد مشروط براینکه اگر توپ استانداردی را از فاصله ۳۰ سانتی متری روی آن رها کنیم، حدود ۲۳ سانتی متر بالا باید.</p>	<p><b>میز</b></p>
	<p>مجموعه تور شامل: تور طناب (آویز) و دو میله نگهدارنده تور است. طول تور ۱۸۳ سانتی متر و ارتفاع آن ۱۵/۲۵ سانتی متر است. حد خارجی دو پایه تور نیز باید به همین اندازه ۱۵/۲۵ سانتی متر خارج از خطوط کناری باشد. و قسمت‌های انتهایی دو طرف تور باید کاملاً به میله نگهدارنده متصل باشد.</p>	<p><b>مجموعه</b> <b>تور و گیره</b></p>
	<p>شامل کیف راکت، ساک دستی، چسب و ابر راکت و... است.</p>	<p><b>سایر وسایل</b></p>

## راکت گیری

گرفتن نامناسب راکت، فرصت زدن ضربات خوب را از بازیکن می‌گیرد و می‌تواند مانع پیشرفت در مهارت‌های تیس روی میز باشد. از این رو آموزش نحوه مناسب گرفتن راکت و کنترل آن مهم است. دو روش کلی در راکت گیری وجود دارد:

**۱ روش دست دادن (Shakehand):** در این شیوه بازیکن صفحه راکت را به دست مخالف می‌گیرد و با دست دیگر با دسته راکت دست می‌دهد؛ به گونه‌ای که تیغه راکت در انتهای هفتی که به وسیله انگشتان سبابه و شست می‌سازد، قرار گیرد. این روش راکت گیری پیشتر مورد استفاده ورزشکاران قرار می‌گیرد (شکل ۱).



شکل ۱- دست دادن

در راکت گیری به شیوه دست دادن (خنثی) :

- دسته راکت در کف دست گرفته می‌شود.
- شست و انگشت اشاره تقریباً موازی باله، روی راکت قرار می‌گیرد.
- سه انگشت باقی مانده برای ایجاد پایداری به صورت آزاد و شل به دور دسته راکت می‌پیچند.

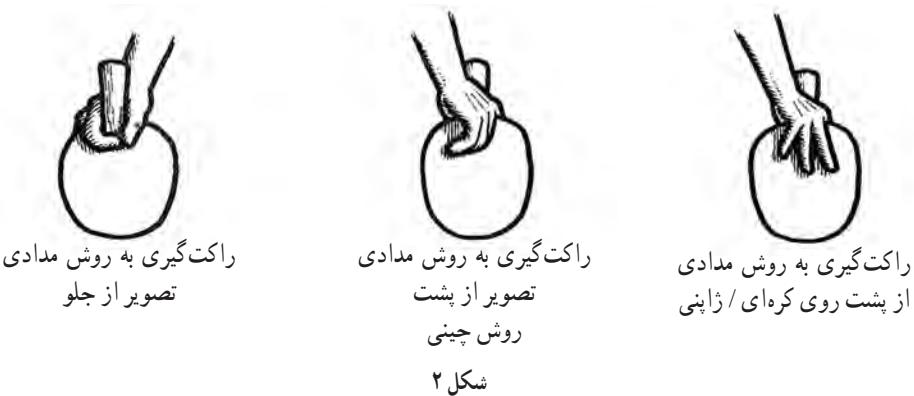
روش‌های نادرست راکت گیری :

- انگشت شست و سبابه وسط صفحه 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 دسته 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

معایب	مزایا
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ضعیف در مقابله با ضربه‌های وسط میز</li> <li>● هنگام زدن بعضی از ضربه‌ها، در استفاده از مچ دست محدودیت دارد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● پرکاربردترین نوع راکت‌گیری</li> <li>● بهترین نوع راکت‌گیری برای بک‌هند</li> <li>● بهترین نوع راکت‌گیری برای ضربه‌های دور از میز</li> <li>● بهترین نوع راکت‌گیری برای بازیکنان دفاعی</li> <li>● بهترین نوع راکت‌گیری برای ضربات قوی برای کناره‌های میز</li> </ul>

- ۲ روشن قلمی (Penholder) : در این روش، دسته راکت مانند یک قلم در دست گرفته می‌شود (شکل ۲). به این منظور :
- انگشت شست و اشاره، به دور دسته حلقه می‌زنند.
  - سه انگشت باقی مانده روی صفحه پشتی راکت، بسته یا باز قرار می‌گیرند.



شکل ۲

## دانستنی‌های بیشتر برای معلم

معایب	مزایا
<ul style="list-style-type: none"> <li>● محدودیت در طرف بک‌هند (گاهی اوقات)</li> <li>● ضعف در ضربه‌ها در شیوه دفاعی</li> <li>● ضعف در ضربات بک‌هند دور از میز</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● بهترین حالت برای فورهند</li> <li>● استفاده راحت از مچ در همه ضربه‌ها</li> <li>● کاربرد مچ در زدن سرویس</li> <li>● کاهش ضعف بازی در مرکز میز</li> </ul>

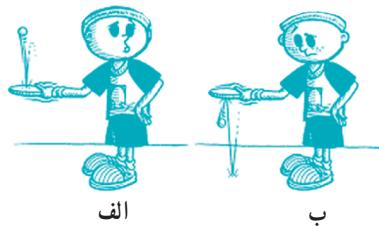
### رهنمود آموزشی :

برای بهبود و تثبیت وضعیت راکت‌گیری به شیوه دلخواه دانشآموزان بهتر است با توجه به سطح دانشآموزان از انواع تمرینات آشنایی با توب و راکت به ویژه بازی‌های امدادی استفاده کنید (برای آشنایی بیشتر با این تمرین‌ها به کتاب ضمیمه تربیت بدنی پایه چهارم مراجعه کنید).

تمرین شماره ۱ : دانشآموزان در وضعیت سکون و یا در حال حرکت با روی راکت به طور متواالی ضربه بزنند (شکل ۳-الف).

تمرین شماره ۲ : دانشآموزان در وضعیت سکون و یا در حال حرکت با پشت راکت به طور متواالی ضربه بزنند (شکل ۳-ب).

تمرین شماره ۳ : دانشآموزان دو به دو در حالی که راکت را به درستی در دست دارند توپ را بین هم دیگر رو 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. صرف نظر از اینکه حالت آماده برای چه منظوری است، به طور کلی موارد زیر را هنگام حالت آماده در پشت میز باید رعایت کرد :



شکل ۴

۱ پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیش از آن باز است.

۲ بیشترین وزن روی پنجه ها قرار دارد (دو سوم وزن بدن روی پنجه ها و یک سوم روی پاشنه ها).

۳ از ناحیه لگن و زانو، بدن و ران ها 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 اندازه یک دست است.

البته این حالت آماده اولیه است و برای اجرای هر یک از ضربه ها، این وضعیت دستخوش تغییراتی خواهد شد که متناسب با نوع ضربه متفاوت است و در آموزش تکنیک های 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 به درستی نشان داده‌اند یا خیر. البته بهتر است برای ایجاد نشاط بیشتر، این تمرین در قالب بازی‌هایی مانند استپ آزاد، گرگ به هوا و... اجرا شود.



شکل ۵—برخی از وسایل کمک آموزشی و تمرینی در تنیس روی میز

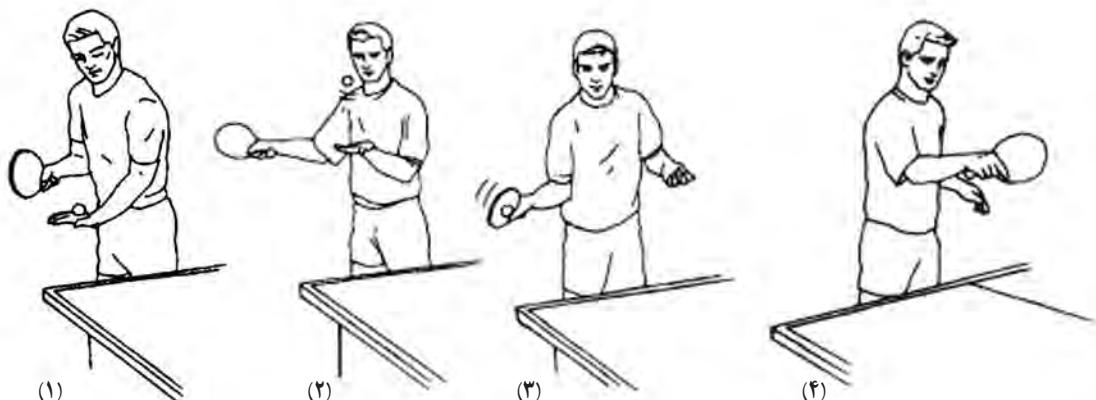
## سرویس مقدماتی

تعریف: سرویس ضریب 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 می‌باید. سرویس خوب سرویسی است که به امتیاز منجر شود؛ و حریف برای دریافت آن به سختی افتد و فرصت را برای ضریب بعدی شما فراهم آورد؛ بنابراین در اجرای آن تمرین زیادی لازم است.

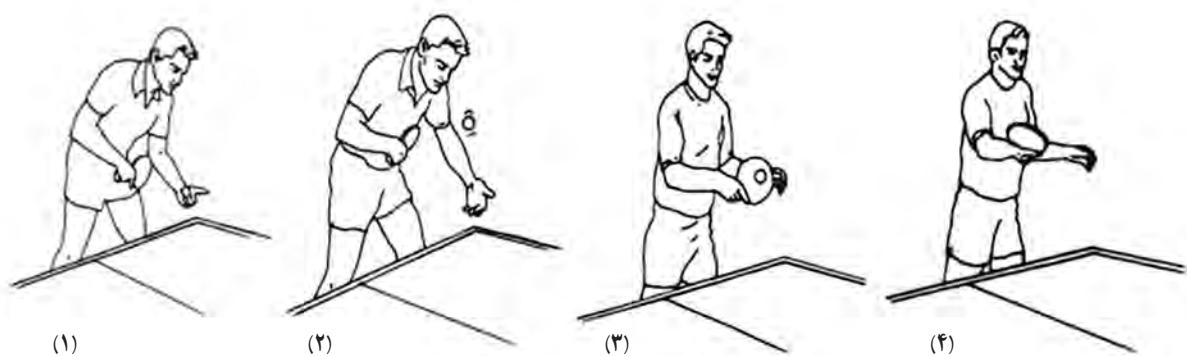
### نکات آموزشی

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 ۱—مراحل سرویس فورهند ساده



شکل ۲—مراحل سرویس بکهند ساده

## أنواع سرويس

زنده سرويس با استفاده از تغيير جهت زاوية راکت، محل برخورد توپ، سرعت و انواع پیج می تواند سرويس های متتنوع (سریع یا آهسته، کوتاه یا بلند ...) در مكان های مختلف میز اجرا کند.

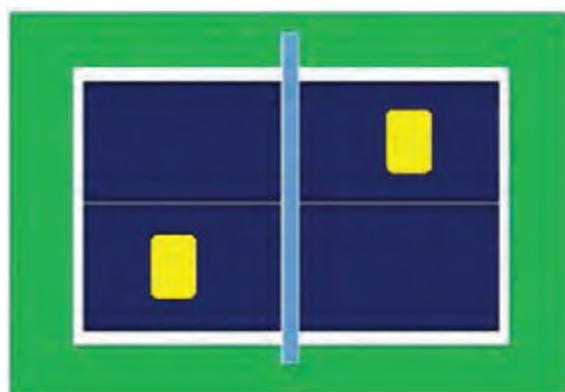
- سرويس بدون پیج (فورهند و بکهند)
- سرويس با پیچ رویی (فورهند و بکهند)
- سرويس با پیچ زیری (فورهند و بکهند)
- سرويس با پیچ پهلویی (فورهند و بکهند)
- سرويس های تركيبي (ترکيب چند پیچ با يكديگر)

## تمرينات

تمرين شماره ۱ : (تمرين سايده زنی) : همه دانشآموزان با فواصل مناسب از هم در يك صف بايستند. با اعلام شماره ۱ از جانب معلم، دانشآموزان توپ فرضی را در کف دست آزاد قرار می دهند و راکت را پشت توپ نگه می دارند، با اعلام شماره ۲، راکت کمی به عقب برده می شود، با اعلام شماره ۳ توپ فرضی به طور عمود رها می شود و با اعلام شماره ۴ راکت به جلو حرکت می کند و به توپ بعد از اوج ضربه می زند.

تمرين شماره ۲ : (تمرين سايده زنی) : مشابه تمرين قبل با اين تفاوت که اين بار دانشآموزان با پشت راکت به توپ ضربه می زند.

تمرين شماره ۳ : دانشآموزان در گروههای چندنفره پشت میز می ایستند و سعی می کنند به نوبت با اجرای سرويس با رو و يا پشت راکت، توپ را به نقاط هدфи که از قبل توسط معلم با کاغذهای رنگی مشخص شده است ارسال کنند (بهتر است برای آموزش، معلم يك برگه رنگی روی میز سمت بازيکن و يك برگه رنگی روی میز مقابل برای مشخص کردن محل دقیق اصابت توپ در اجرای سرويس قرار دهد) (شکل ۳).



شکل ۳

تمرین شماره 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).

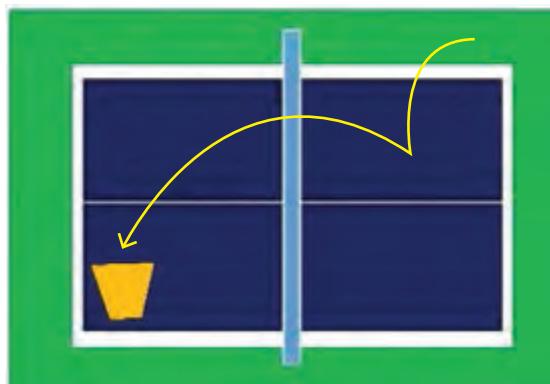
● سرویس‌ها را به صورت کوتاه و بلند اجرا کنند.

● هر یک از سرویس‌ها را به صورت هدفمند به خطوط انتهایی یا کناری میز (نقاط مطلوب و امتیازآور در مسابقات) بزنند.

### بازی امتیازی

● برای ایجاد فضایی شاد و همچنین ایجاد انگیزه بیشتر دانشآموزان، یک بازی رقابتی و گروهی طراحی کنید؛ برای مثال دانشآموزان به نوبت پشت میز باشند و با اجرای سرویس با رویه راکت توپ را داخل لیوان‌هایی که روی میز تعییه 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

## دراایو فورهند

تعریف: ضربه با روی راکت را فورهند می‌گویند.

ضربه فورهند یکی از مهارت‌های پایه‌ای و کلیدی برای بازیکنان تنیس روی میز است و معمولاً اولین ضربه اصلی است که آموزش داده می‌شود. این مهارت معمولاً پایهٔ مهارت اسمش است.

آموزش در یک نگاه (شکل ۱)



شکل ۱—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 پنجه آن هم کمی به سمت خارج چرخش می‌کند.

■ برای اجرای ضربه، وزن بدن (سنگینی) روی پای راست منتقل می‌شود.

■ زاویه راکت در این مرحله تقریباً عمود، دسته 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 شانه چپ به طرف تور قرار می‌گیرد.

■ هم‌زمان با حرکت راکت (به طرف جلو، بالا) و چرخش کمر، وزن بدن به تدریج به پای جلو منتقل می‌شود.

■ وقتی توپ در اوچ جهش (و یا کمی قبل از اوچ) قرار گرفت، با راکت به نقطه ۳ توپ ضربه بزنید.

■ ضربه در جلوی بدن زده می‌شود.

■ حرکت راکت تا جلوی سر یا صورت، ادامه می‌یابد.

■ مرحله بعد از ضربه را کوتاه انجام دهید تا برای ضربه بعدی سریع تر 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 زاویه 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 زاویه زیر بغل کم باشد، حرکت دست محدود می‌شود و نمی‌توانید محکم ضربه بزنید.

■ اگر زاویه زیر بغل زیاد باشد، ساعد و بازو به طور کشیده قرار می‌گیرد و نقش ساعد که باید در ضربه زدن زیاد باشد، کم می‌شود.

- اگر زاویه آرنج کم باشد، سر راکت بالا می‌رود و نیروی ساعد حذف می‌شود.
- اگر بعد از ضربه، آرنج بالا باید، غالباً توپ توی تور می‌رود.
- اگر سر راکت زیاد به طرف پایین باشد (یعنی مج افتاده باشد) ضربه‌ها دقیق نیست.
- اگر راکت خیلی محکم و سفت گرفته شود، عضلات مج و ساعد خسته می‌شود، در نتیجه از نیروی ساعد نمی‌توان استفاده کرد و نقطه فرود دقیق نیست.

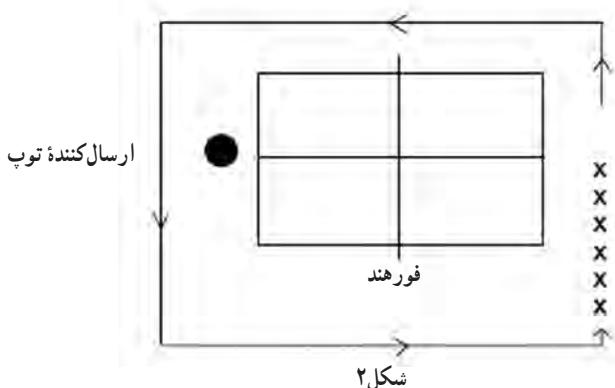
### تمرینات :

تمرین شماره ۱ : بازیکنان بهنوبت توپ خود را روی میز رها و ضربه درایو فورهند را اجرا می‌کنند.

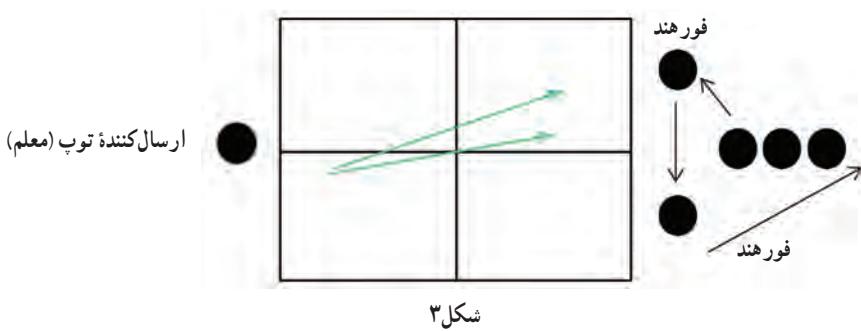
تمرین شماره ۲ : تمرین قبل با ارسال توپ توسط معلم یا سایر بازیکنان تکرار می‌شود.

تمرین شماره ۳ : دانشآموزان با استفاده از توپ‌های زیاد که به طور متواالی توسط معلم یا سرگروه ارسال می‌شود، به صورت متواالی (۱۰ بار) ضربه درایو فورهند را اجرا می‌کنند.

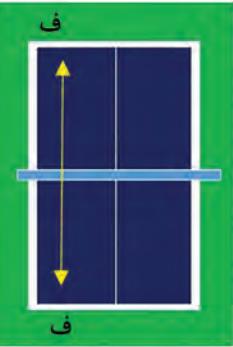
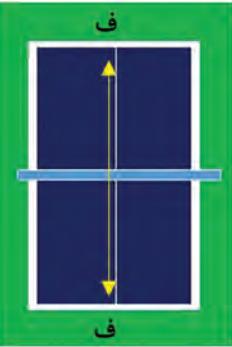
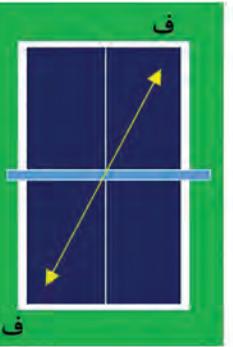
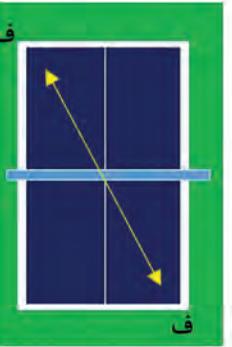
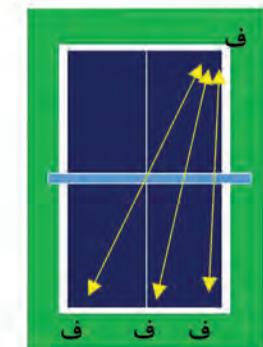
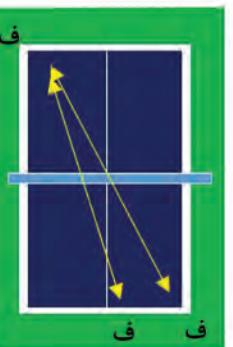
تمرین شماره ۴ : دانشآموزان در صفحه‌های چندنفره کنار میز می‌ایستند و بهنوبت توپ‌های ارسالی را با ضربه درایو فورهند پاسخ می‌دهند و با دویدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند (شکل ۲).



تمرین شماره ۵ : دانشآموزان در ستون‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب کننده یک توپ را به گوش 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 ضربه درایو فورهند پاسخ می‌دهند و از سمت چپ، خود را به انتهای ستون می‌رسانند (شکل ۳).



## تمرینات پیشرفته درایو فورهند:

			
دراایو فورهند مستقیم در سمت چپ	دراایو فورهند مستقیم در وسط میز	دراایو فورهند مورب در قطر مخالف	دراایو فورهند مورب در قطر میز
			
تقسیم توب از درایو فورهند به سه نقطه	تقسیم توب از درایو فورهند به دو نقطه	دراایو فورهند مستقیم در سمت راست	

توجه:  
 ● حرف «ف» مخفف درایو فورهند است.  
 ● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرین ها 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 به عنوان «ضربه زننده» و سه بازیکن را به عنوان «دریافت کننده» تعیین کنید. ضربه زننده با فورهند سعی می کند توب را به اهداف تعیین شده 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 موقعیت های مختلف قرار گرفته اند، پس از ارسال توب به گوشة راست میز مقابل، سعی می کنند مانند یک دروازه باشند تا توب های درایو فورهند حرف را پس از برخورد به میز دریافت کنند و مجدد به نوبت برای تکرار تمرین توب را ارسال کنند. زننده ضربه درایو فورهند بعد از ۵ تکرار جای خود را با یکی از نفرات روبرو عوض می کند و بازی تکرار خواهد شد تا تمام دانش آموزان فرصت اجرای بازی را داشته باشند.

## درايو بک هند

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

ضربه بک هند مكمل ضربات فور هند در پوشش توب روی ميز است. برای داشتن قدرت حمله دو طرفه، لازم است بازيگنان فور هند و بک هند خود را به موازات هم تقويت کنند. بعضی از بازيگنان موقفيت بزرگ را توسيط ضربات بک هند كسب می کنند؛ زيرا حريف های آنها عادت به حريفانی که با بک هند خوب بازی می کردند نداشته اند.

### آموزش در يك نگاه



شكل ۱—مراحل اجرای درايو بک هند

### نکات آموزشي بک هند

اجرای ضربه بک هند به عمل استفاده از چرخش مچ دست که حول ساعد انجام می شود و همچنین حرکت كمتر بدن (چرخش کمر)، آسان تر از ضربه فور هند است.

در آموزش ضربه درايو بک هند بر نکات زير تأكيد كنيد :

■ با فاصله اي به اندازه يك دست و در سمت چپ ميز بايستيد.

■ پاها به اندازه عرض شانه باز باشد و موازى با هم يا پاي چپ كمي جلو تر از پاي راست قرار گيرد.

■ زانو و بالاتنه كمي به جلو خم مي شود و وزن روی هر دو پا متتمرکز مي شود.

■ راکت در محوطه شکم قرار دارد و زاویه آرنج تقریباً ۹۰ درجه است.

■ زیر بغل كمي زاويه داشته باشد.

■ ساعد به موازات سطح ميز قرار گيرد.

■ زاویه راکت تقریباً به حالت عمود يا كمي بسته است.

■ هم زمان با انتقال وزن از پاشنه ها به پنجه ها، راکت را از جلوی شکم به طرف جلو و بالا حرکت دهيد. در اين حرکت، ساعد حول محور بازو و مچ دست حول ساعد چرخش می کند.

■ وقتی توب به حد اكثرب جهش خود رسید، با راکت تقریباً به نقطه ۳ توب ضربه بزنيد، البته به اين دليل که در بک هند از مچ در ضربه زدن استفاده می کنيد، می توانيد زمان ضربه را كمي قبل از اوچ هم انتخاب کنيد، در اين صورت زاویه راکت کمي بسته مي شود.

■ حرکت راکت به سمت جلو و بالا و نزدیک به ارتفاع سر ادامه می يابد.

نکته : اگر بخواهيد ضربه بک هند کنترلی (بهصورت رفت و برگشت منظم) بزنيد، لازم است در قسمت وسط سمت چپ ميز بايستيد و پاها را در يك خط قرار دهيد، اما اگر بخواهيد ضربه بک هند قوي مثل حمله بک هند بزنيد به علت نياز به سطح اتكا و تعادل ييشتر باید پاها را عقب - جلو بگذاري، يعني پاي راست جلو تر از پاي چپ قرار گيرد.

## دانستنی‌های بیشتر برای معلم حرکات غلط در بک‌هند

- اگر دست زیاد بالا بیاید، توب به خارج میز می‌رود.
- اگر دست به سمت جلو بیاید، توب توی تور می‌رود.
- اگر فقط از مچ برای ضربه زدن استفاده شود، نقطهٔ فرود توب دقیق نیست.
- اگر زاویهٔ زیر بغل بیش از حد زیاد باشد و آرنج بالاتر از ساعده قرار گیرد، توب غالباً توی تور است.
- اگر دست به طرف جلو یا پهلو کشیده شود، غالباً توب توی تور یا از کنار میز به بیرون می‌رود.

### تمرینات

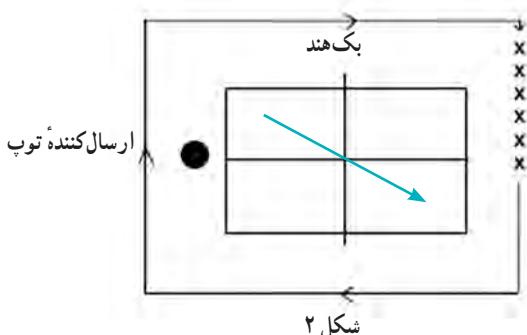
تمرین شمارهٔ ۱ : بازیکنان به نوبت توب خود را روی میز رها و ضربهٔ درایو بک‌هند را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۲ : تمرین قبل با ارسال توب توسط معلم یا سایر بازیکنان تکرار می‌شود.

تمرین شمارهٔ ۳ : دانشآموزان با استفاده از توب‌های زیاد، با ضربات متواتی (۱۰ بار) ضربهٔ بک‌هند را اجرا می‌کنند.

تمرین شمارهٔ ۴ : دانشآموزان در صفحه‌ای چندنفره کنار میز می‌ایستند و به نوبت توب‌های ارسالی را با ضربهٔ

بک‌هند پاسخ می‌دهند و با دویدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند (شکل ۲).



شکل ۲

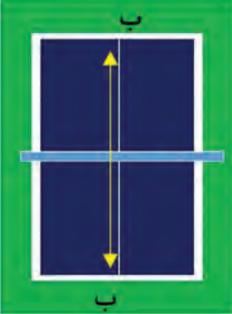
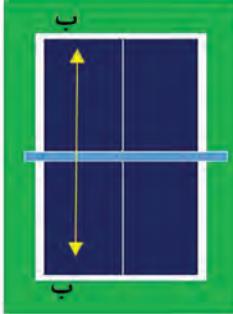
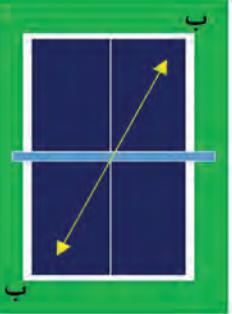
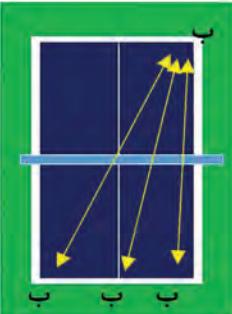
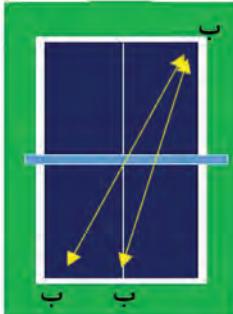
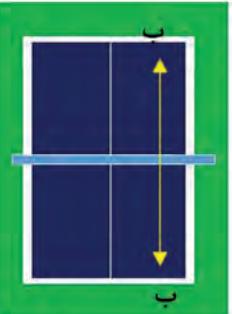
تمرین شمارهٔ ۵ : دانشآموزان در ستون‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب کننده یک توب را به گوشهٔ چپ میز و توب دوم را به وسط میز ارسال می‌کند. هر یک از دانشآموزان به نوبت با انجام حرکت پای کششی، توب‌های ارسالی را با ضربهٔ درایو بک‌هند پاسخ می‌دهند و از سمت راست، خود را به انتهای ستون می‌رسانند (شکل ۳).



شکل ۳

**تمرین شماره ۶ :** (تمرین ترکیبی) داشنآموزان در ستون‌های چندنفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب کننده یک توپ را به گوشۀ چپ میز و توپ دوم را به راست میز ارسال می‌کند. هر یک از داشنآموزان 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 :

		
دراایو بک‌هند مستقیم در سمت چپ	دراایو بک‌هند مستقیم در وسط میز	دراایو بک‌هند مورب در قطر میز
		
دراایو بک‌هند از یک نقطه به دو نقطه در میز حریف	دراایو بک‌هند از یک نقطه به دو نقطه در میز حریف	دراایو بک‌هند مستقیم سمت راست
<p><b>توجه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● حرف «ب» مخفف درایو بک‌هند است.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست‌دست تنظیم شده، افراد چپ‌دست نیز می‌توانند همین تمرینات را از سمت دیگر میز انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>		

شکل ۴

### بازی امتیازی :

● اهدافی را روی میز قرار دهید. یک بازیکن را به عنوان «ضریبه زننده» و سه بازیکن را به عنوان «دریافت کننده» تعیین کنید. ضریبه زننده با بک‌هند سعی می‌کند توپ را به اهداف تعیین شده روی میز بفرستد و پرتاب کننده بعد از دریافت، توپ را به سمت دیگر میز می‌فرستد؛ به نحوی که توپ در سمت بک‌هند ضریبه زننده فرود آید. با زدن توپ به هدف ۴ امتیاز، زدن توپ به میز بدون برخورد با هدف ۱ امتیاز کسب می‌شود. هر ضریبه زننده ۵ ضریبه می‌زند و با یکی از دریافت کننده‌ها جابه‌جا می‌شود.

## تمرینات پیشرفته ترکیبی درایو فورهند و بکهند :

<p>یک نفر درایو بکهند به سه نقطه و دیگری با حرکت پای مناسب به ترتیب فورهند، فورهند و درایو بکهند می‌زند.</p>	<p>یک نفر درایو بکهند در قطر و دیگری به ترتیب با چرخش درایو بکهند و درایو فورهند می‌زند.</p>	<p>مانند تمرین قبل بازیکنی که درایو فورهند و بکهند عرض مستقیم می‌زد در این تمرین مورب می‌زند.</p>	<p>تمرین ضربدر - موازی یک نفر درایو فورهند و بکهند عرض میز، نفر دیگر در قطر میز</p>
<p>مانند تمرین قبل این بار تقسیم کننده همه ضربات را از ناحیه درایو بکهند ارسال می‌کند.</p>			
<p>توجه :          تمرینات برای افراد راست دست 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.</p>			

شکل ۵

## حرکات پا در تنیس روی میز

حرکات به موقع پا و چگونگی جایه‌جایی پشت میز و مستقر شدن در مکانی مناسب به منظور ضربه زدن به توپ از جمله 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:

- بازنوهای 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 (شکل ۱).



شکل ۱

تمرین :

- بازی امدادی‌ای طراحی کنید که بازیکنان فقط اجازه 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 به کار می‌برند؛ زیرا بدون پیچ در بازی اختلاف زیادی به وجود نمی‌آید و بازی دارای هیجان کمتری است. استفاده از پیچ مناسب در بازی شرایط به دست آوردن امتیاز را فراهم می‌سازد. بنابراین لازم است انواع پیچ، چگونگی به کار بردن و نحوه مقابله با آن آموختن داده شود.

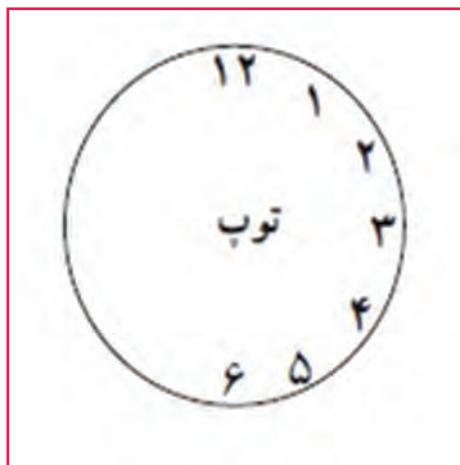
دانستنی‌های بیشتر برای معلم

انواع پیچ عبارت‌اند از : ۱- پیچ روی ۲- پیچ زیری ۳- پیچ پهلوی ۴- پیچ ترکیبی

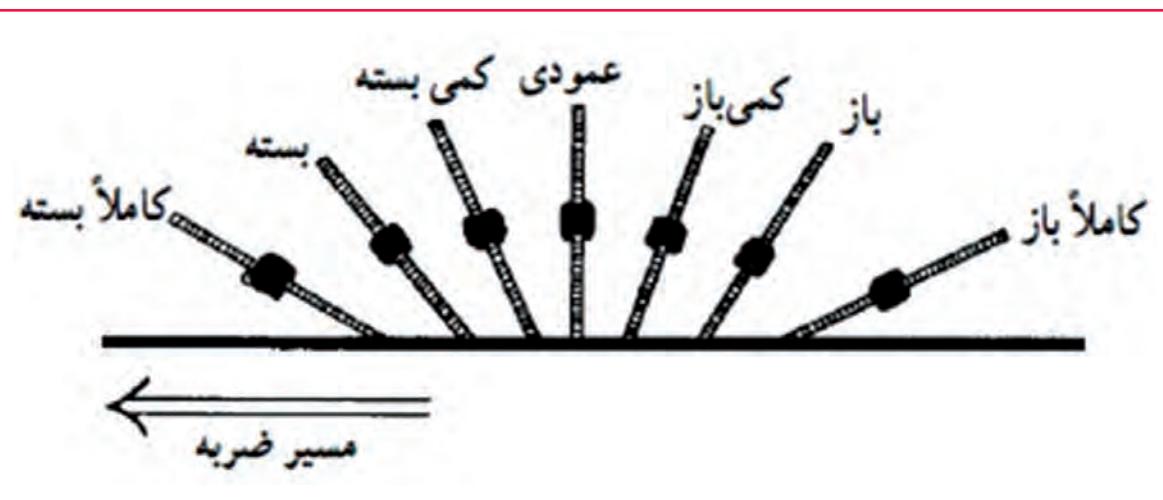
نقاط مختلف برای ضربه به توپ

- بالای توپ (نقطه ۱۲)
- بین بالا و وسط (نقطه ۱ و ۲)
- وسط توپ (نقطه ۳)
- بین وسط و پایین (نقطه ۴ و ۵)
- پایین توپ (نقطه ۶)

حالت قرارگیری راکت در انواع ضربه‌ها :

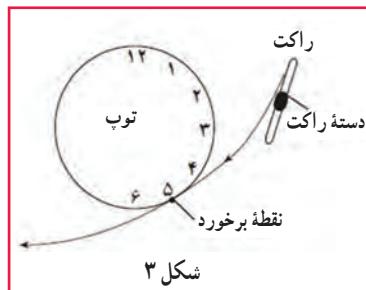


شکل ۱



شکل ۲ - حالت قرارگیری راکت

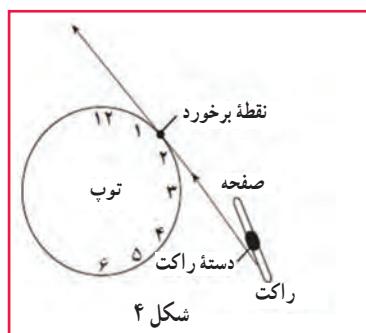
برای ایجاد انواع پیچ لازم است به نکات زیر توجه شود :



پیچ زیری (شکل ۳) :

- صفحه راکت باز است.

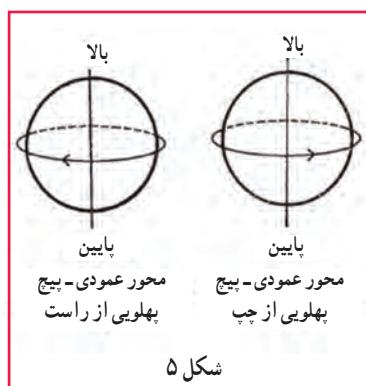
- برخورد توپ و راکت بین وسط و پایین توپ (نقطه ۴ و ۵)



پیچ رویی (شکل ۴) :

- صفحه راکت بسته است.

- برخورد توپ و راکت بین بالا و وسط توپ (نقطه ۱ و ۲)



پیچ پهلویی (شکل ۵) :

- صفحه راکت عمود است.

- راکت با وسط توپ (نقطه ۳) برخورد می کند و با اصطکاک ایجاد شده به توپ پیچ داده می شود.

- بیشتر یک ضربه برای سرویس است.

- ضربہ بعد از برخورد با میز به سمت طرفین می رود.

- عكس العمل حریف به تأخیر می افتد.

- موجب فریب حریف می شود.

- برای برگشت توپ، صفحه راکت باید مخالف مسیر توپ باشد.

پیچ ترکیبی :

- می تواند تلفیقی از پیچ های پهلویی و پیچ زیری و ... باشد.

- بیشتر در سرویس از آن استفاده می شود.

- برای فریب حریف از آن استفاده می شود.

نکته : اکنون دانش آموزان می توانند با شناختن انواع پیچ، سرویس های متنوعی را تمرین کنند. در صفحه بعد تصاویری از انواع سرویس آورده شده است (شکل ۶).

## انواع سرویس از نگاه تصویر :



شکل ۷— انواع سرویس

## درباره سرویس:

برای داشتن یک دریافت مطمئن، بهترین راه، تشخیص پیچ توب است. برای این منظور باید لحظه تماس راکت به توب کاملاً دیده شود؛ زیرا زاویه راکت در لحظه 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

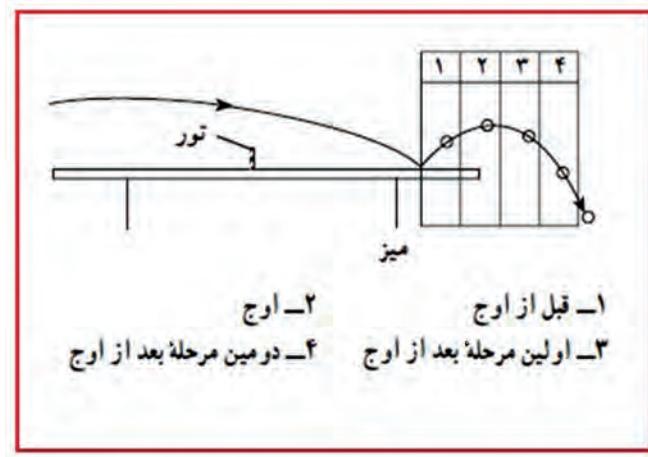
- سرویس با پیچ رو را با راکت بسته به صورت ضدحمله‌ای پیچ رو دریافت کنید.
- سرویس با پیچ زیر را با بالاکشیدن توب به صورت پیچ رویی یا یک حرکت کششی بالارونده دریافت کنید.
- در سرویس با پیچ پهلو توجه کنید که شروع حرکت سرویس از کدام سمت بوده است و دریافت را به همان جهت ارسال کنید.
- سرویس بلند را به صورت پیچ رویی دریافت کنید.

## زمان ضربه زدن به توب

معمولًاً توب بعد از برخورد به میز، برای عکس العمل نسبت به آن دارای وضعیت‌های گوناگونی است که در هر کدام از ضربه‌ها، کاربرد متفاوتی دارد. این وضعیت‌ها عبارت‌اند از:

- قبل از اوج
- اوج
- اولین مرحله بعد از اوج
- دومین مرحله بعد از اوج

این مراحل در شکل ۸ قابل مشاهده است:



شکل ۸

## پوش (کات)

**تعريف کات :** کات ضربه‌ای است که به توب با پیچ زیرین زده می‌شود. در این مهارت، راکت با زاویه باز به نقاط زیرین توب (۴ یا ۵ یا ۶) کشیده می‌شود. بازیکنان دفاعی معمولاً از کات در مقابل پیچ رویی (تاب اسپین) و یا بازیکنان حمله‌ای معمولاً برای به دست آوردن موقعیت حمله استفاده می‌کنند. کات ممکن است از داخل میز، با فاصله کم و نزدیک میز و یا با فاصله زیاد و دور از میز زده شود. آنچه باید در اجرای کات رعایت کرد، این است که هر چقدر از میز فاصله بگیریم زاویه راکت بازتر خواهد شد و هر چه نزدیک‌تر باشیم راکت با زاویه بسته‌تر (تا نزدیک ۹۰ درجه) خواهد بود. همچنین اگر توبی که به طرف ما می‌آید، پیچ رویی داشته باشد، صفحه راکت کمی باز و اگر پیچ زیرین داشته باشد، صفحه راکت بازتر خواهد شد. اگر ارتفاع توب بالا باشد صفحه راکت بسته‌تر و اگر ارتفاع توب پایین باشد، زاویه راکت بازتر خواهد بود. کات هم به روش فورهند و هم به روش بکهند قابل اجراست.

### نکات آموزشی

کات بکهند	کات فورهند
<p><b>حالت آماده :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پاها به اندازه عرض شانه باز است.</li> <li>■ زانوها خم و کمی به جلو متتمایل است.</li> <li>■ پای چپ کمی جلو است.</li> <li>■ راکت جلوی بدن قرار دارد.</li> <li>■ راکت آماده برای شروع حرکت است.</li> </ul> <p><b>قبل از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ راکت به عقب به سمت کمر حرکت می‌کند.</li> <li>■ مج دست کمی به عقب متتمایل می‌شود.</li> </ul> <p><b>بعد از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ با استفاده از آرنج راکت به سمت پایین و جلو بردہ می‌شود.</li> <li>■ در لحظه تماس، ضربه ناگهانی با مج دست زده می‌شود.</li> <li>■ ضربه در جلوی بدن به زیر توب وارد می‌شود.</li> <li>■ زمان تماس راکت با توب، لحظه فرود توب است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توب).</li> <li>■ صفحه راکت باز است.</li> </ul> <p><b>حرکت راکت و برخورد آن به زیر توب است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توب).</b></p> <p><b>بعد از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حرکت راکت به سمت پایین و جلو خواهد بود.</li> <li>■ در حالی که راکت نزدیک به میز قرار گرفته و کف دست به سمت بالا است حرکت خاتمه می‌یابد.</li> <li>■ در پایان به حالت آماده بر می‌گردد.</li> </ul>	<p><b>حالت آماده :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ راکت آماده برای شروع حرکت است.</li> <li>■ پاها به اندازه عرض شانه باز است.</li> <li>■ زانوها خم و کمی به جلو متتمایل است.</li> <li>■ پای چپ کمی جلو است (مانند موقعیت پا در درایو فورهند).</li> <li>■ راکت جلوی بدن قرار دارد.</li> </ul> <p><b>قبل از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ بازو به عقب و کمی بالا حرکت می‌کند.</li> <li>■ مج به عقب زاویه دارد.</li> <li>■ وزن بدن بیشتر به پای عقب منتقل می‌شود.</li> </ul> <p><b>هنگام ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ صفحه راکت باز است.</li> <li>■ راکت به سمت جلو و پایین حرکت می‌کند.</li> <li>■ حرکت راکت و برخورد آن به زیر توب است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توب).</li> <li>■ ضربه در جلوی بدن به زیر توب وارد می‌شود و در توب پیچ زیر ایجاد می‌شود.</li> </ul> <p><b>مج در لحظه تماس، ضربه ناگهانی به توب می‌دهد.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ زمان تماس راکت با توب، لحظه فرود توب است.</li> </ul> <p><b>بعد از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حرکت راکت به سمت پایین و جلو خواهد بود.</li> <li>■ در حالی که راکت نزدیک به میز قرار گرفته و کف دست به سمت بالا است حرکت خاتمه می‌یابد.</li> <li>■ در پایان به حالت آماده بر می‌گردد.</li> </ul>

## آموزش کات از نگاه تصویر :



الف



ب



ج

شکل ۱- پوش فورهند



الف



ب

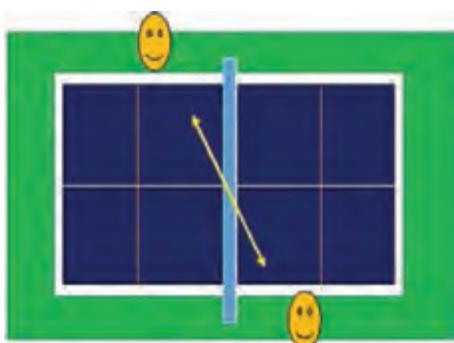


ج

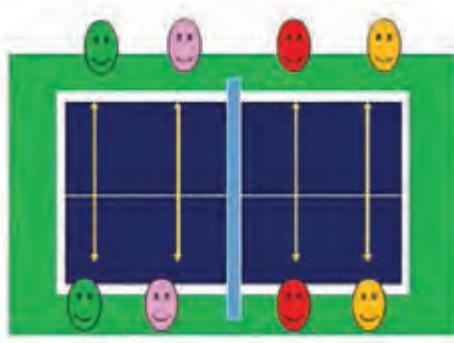
شکل ۲- پوش بکهند

دانستنی های بیشتر برای معلم  
اشتباهات رایج در ضربه کات

- پاها به درستی جلو و عقب نیست.
  - پاها به اندازه کافی برای ایجاد تعادل باز نیست.
  - دست بعد از ضربه به توپ، ادامه مسیر نمی دهد.
  - دست برای زدن ضربه به توپ با سرعت بیش از حد پایین می آید.
  - در لحظه فرود به توپ ضربه زده نمی شود.
  - صفحه راکت متناسب با ضربه نیست.
- تمرینات کات فورهند (پوش فورهند) :
- تمرین شماره ۱ : دانش آموزان در گوشه چپ میز، نزدیک ترین  
مکان به تور می ایستند و با رها کردن توپ روی میز پوش فورهند را  
تمرین می کنند (شکل ۳).



شکل ۳



شکل ۴

تمرین شماره ۲ : دانش آموزان در گروه های دونفره دور تا دور  
میز رو به روی هم می ایستند و در مسیری کوتاه تر از مسیر واقعی، توپ  
را با پوش فورهند بین یکدیگر رد و بدل می کنند (شکل ۴).

### تمرینات پوش بک هند :

تمرین شماره ۱ : دانشآموزان در گوشه چپ میز، نزدیک ترین مکان به تور می ایستند و با رها کردن توپ روی میز پوش بک هند را تمرین می کنند.

تمرین شماره ۲ : دانشآموزان در گروههای دونفره دور تا دور میز روبروی هم می ایستند و در مسیری کوتاهتر از مسیر واقعی، توپ را با پوش بک هند بین یکدیگر رد و بدل می کنند.

### تمرین ترکیبی پوش فورهند و بک هند :

تمرین شماره ۱ : یک نفر ارسال کننده توپ است که یک توپ به گوشة راست و یک توپ به گوشة چپ ارسال می کند. دانشآموزانی که در گروههای چندنفره در یک صفت ایستاده اند به نوبت یک ضربه فورهند پوش و یک ضربه بک هند پوش مورب اجرا می کنند و از سمت بک هند به انتهای صفت بازمی گردند (این تمرین با توپ های زیاد انجام می شود).

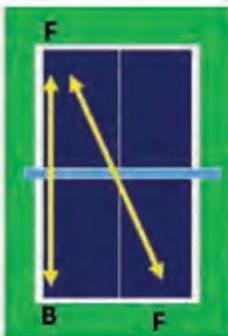
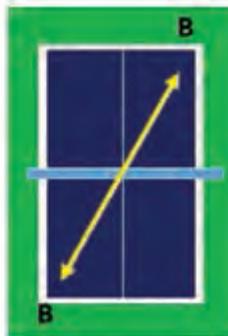
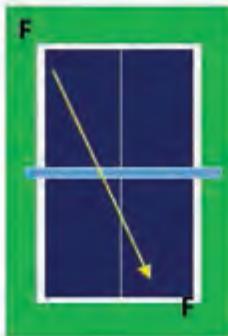
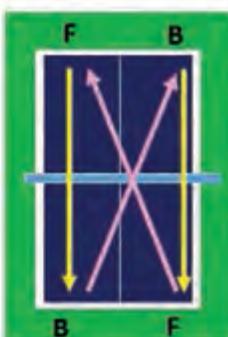
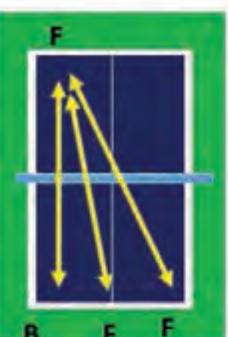
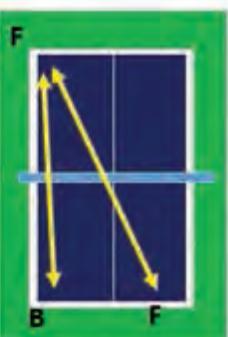
تمرین شماره ۲ : مشابه تمرین قبل است با این تفاوت که هر نفر یک ضربه پوش فورهند مستقیم و یک ضربه پوش بک هند مستقیم می زند و از سمت چپ میز با حرکت پابکس پس از چرخیدن دور میز خود را به انتهای صفت می رساند.

### تمرین شماره ۳ : بازی امدادی

مشابه تمرین شماره ۲ است با این تفاوت که نفر آخر صفت فاقد راکت است که هر بازیکن باید پس از اجرای ضربات با سرعت خود را به انتهای صفت برساند تا در زمانی که نوبت بازیکن آخر است راکت را به او برساند.

دانشآموزان پس از فراغیری انواع پوش(کات)، قادر خواهند بود تمرینات پیشرفته که در ادامه معرفی می شوند را دنبال کنند (شکل ۵).

## تمرینات پیشرفته کات (پوش) :

			
A : با کات فورهند توپ را به دو قسمت ارسال می کند. B : به طور یک درمیان کات فورهند و بک هند پاسخ می دهد.	A : سرویس با پیچ زیر B : ضربه با کات بک هند	A : سرویس با پیچ زیر B : ضربه با کات فورهند	
			
تمرین ضربدر - موازی A , B , A یک گیم ۱۱ امتیازی فقط کات فورهند و بک هند بازی می کنند.	A : ضربه کات فورهند و بک هند متواالی مستقیم B : پاسخ با کات فورهند و بک هند در قطر	A : ضربه فورهند تصادفی به تمام نقاط میز مقابل B : پاسخ با کات فورهند و بک هند	A : متواالی کات فورهند مستقیم می زند و ناگهانی یک کات فورهند مورب به گوشة راست حریف می زند.
توجه : <span style="color: orange;">●</span> A و B معرف بازیکن هستند. <span style="color: orange;">●</span> F معرف ضربات فورهند و B معرف ضربات بک هند است. <span style="color: orange;">●</span> تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرینات را از سمت دیگر میز انجام دهند. <span style="color: orange;">●</span> برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.			

شکل ۵

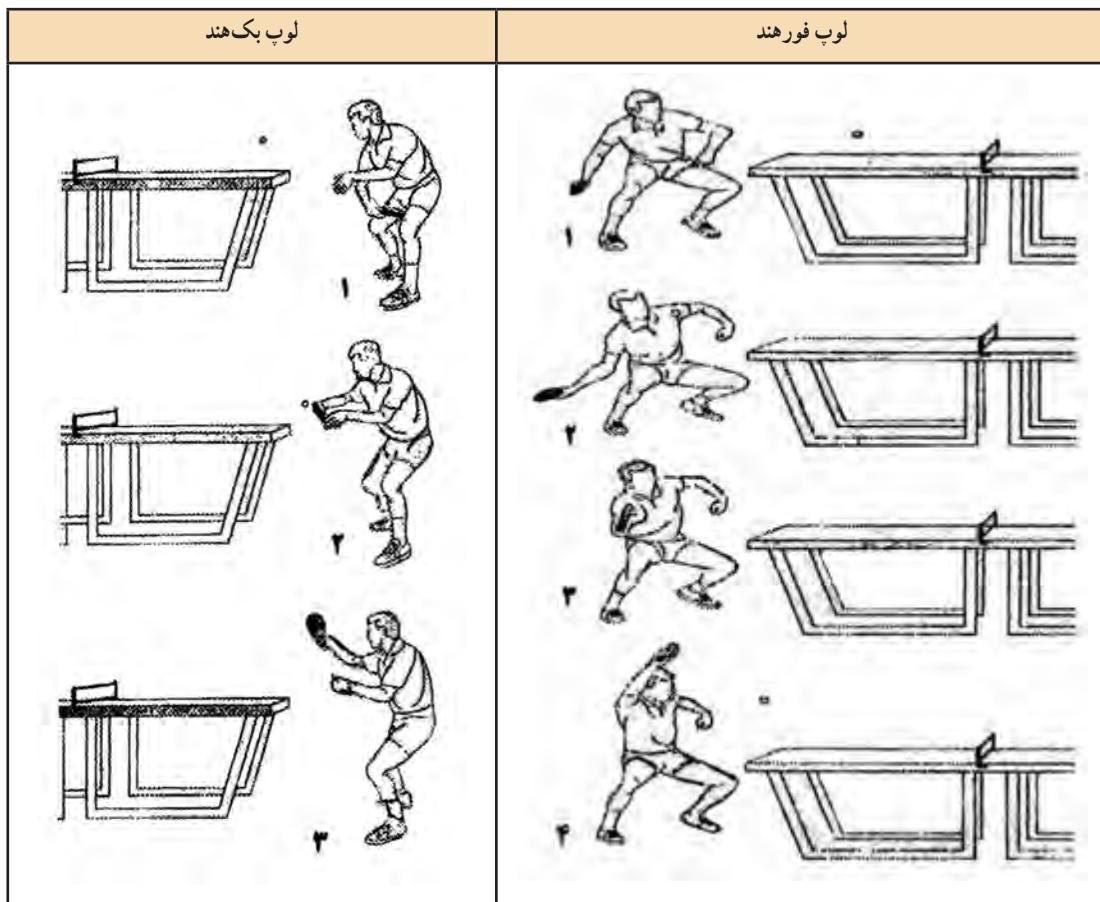
## تاب پ اسپین (لوب)

تعریف : تکنیکی است که با پیچ رویی در مقابل پیچ زیر، پیچ رویی، توب‌های بلوک شده و یا مقابل لوب حریف اجرا می‌شود. یکی از مشکل ترین تکنیک‌ها و در عین حال سیار مؤثر و مهم در تنفس روی میز است. بازیکنان برای اینکه لوب را یاد بگیرند باید در ابتدا فورهند را به خوبی بدانند و بهتر است طریقه حمله اسمش را بدانند، آن‌گاه لوب را بیاموزند. لوب یک تکنیک حمله‌ای است و بازیکنان مهاجم از آن استفاده می‌کنند. لوب ممکن است آرام، متوسط و یا با سرعت انجام گیرد. لوب هم به صورت فورهند و هم به صورت بک‌هند قابل اجراست.

### نکات آموزشی :

تاب اسپین (لوب) بک‌هند	تاب اسپین (لوب) فورهند
<p><b>حالت آماده :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پاها به اندازه عرض شانه باز است.</li> <li>■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است.</li> <li>■ راکت در جلوی بدن است.</li> </ul> <p><b>قبل از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ مفصل لگن، زانوها، شانه‌ها و کمر به سمت چپ و پایین می‌چرخد.</li> <li>■ راکت به عقب و پایین و به سمت کمر، لگن و شانه راست چرخش دارد.</li> <li>■ هردو زانو کمی شود (زانوی پای عقب کمی بیشتر خم می‌شود).</li> <li>■ سر راکت و دست تا حد ممکن به سمت پایین است.</li> <li>■ مچ دست کمی به پایین متمایل می‌شود.</li> <li>■ وزن بدن به پای عقب منتقل می‌شود.</li> </ul> <p><b>هنگام ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ چرخش با پاها به سمت جلو و بالا است.</li> <li>■ مفصل لگن و کمر به سمت جلو می‌چرخد.</li> <li>■ راکت به جلو و بالا حرکت می‌کند.</li> <li>■ مچ در هنگام تماس ضربه ناگهانی می‌زند.</li> <li>■ در هنگام ضربه به توب سرعت و شتاب داده می‌شود.</li> </ul> <p><b>بعد از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حرکت راکت به طور طبیعی به سمت جلو و بالا است.</li> <li>■ برگشت به حالت اولیه (آماده).</li> </ul>	<p><b>حالت آماده :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پاها به اندازه عرض شانه باز است.</li> <li>■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است.</li> <li>■ پای چپ کمی جلو قرار دارد.</li> <li>■ راکت در جلوی بدن است.</li> </ul> <p><b>قبل از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پای راست به عقب حرکت می‌کند و در کنار بدن قرار می‌گیرد.</li> <li>■ بدن به عقب و پایین و به سمت کمر، لگن و شانه راست چرخش دارد.</li> <li>■ هردو زانو کمی شود (زانوی پای عقب کمی بیشتر خم می‌شود).</li> <li>■ مچ دست کمی به عقب متمایل می‌شود.</li> <li>■ وزن بدن به پای عقب منتقل می‌شود.</li> </ul> <p><b>هنگام ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ زاویه آرنج با سرعت بسته می‌شود.</li> <li>■ حرکت ناگهانی در هنگام ضربه در مچ ایجاد می‌شود.</li> <li>■ وزن به پای جلو منتقل می‌شود.</li> <li>■ لگن، کمر، شانه راست به سمت جلو می‌چرخد.</li> </ul>

## آموزش لوب از نگاه تصویر :



شکل ۱- مراحل آموزش انواع لوب

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

#### اشتباهات رایج در ضربه لوب

- انتقال نامناسب وزن به پاها.

- پاها به اندازه کافی برای ایجاد تعادل باز نیست.

- دست بعد از ضربه به توپ، به سمت بالا و جلو ادامه مسیر نمی‌دهد.

- دست برای زدن ضربه به توپ با سرعت بیش از حد پایین می‌آید.

- در لحظه فرود، به توپ ضربه زده نمی‌شود.

- صفحه راکت متناسب با ضربه نیست.

### تمرینات مقدماتی تاپ اسپین (فورهند و بکهند) :

تمرین شماره 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 تعییه یک چرخ بر لبه میز، چرخش توپ در هنگام اجرای تاپ اسپین را به خوبی مشاهده کرد. دانش آموزان می‌توانند به نوبت با صفحه بسته راکت به نقاط روی توپ (نقطه ۱ و ۲) ضربه بزنند و چرخش در توپ ایجاد کنند.

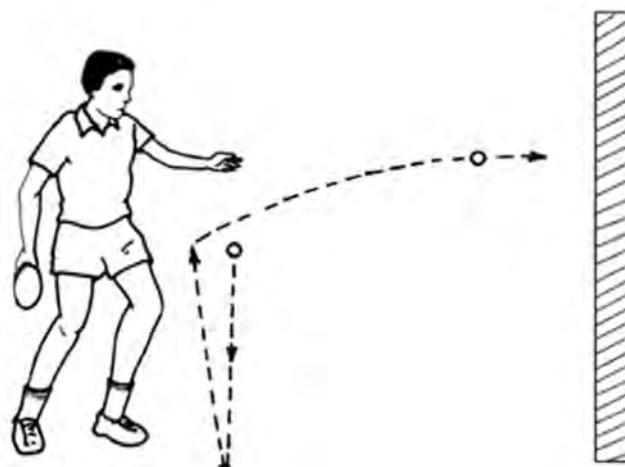


شکل ۲

تمرین شماره ۲ : دانش آموزان پشت میز می‌ایستند و بعد از رها کردن توپ روی زمین در لحظه اوج توپ، مهارت لوب را اجرا می‌کنند.

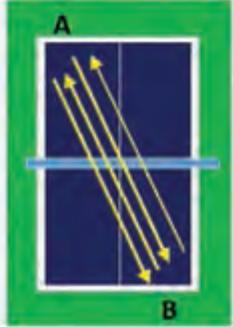
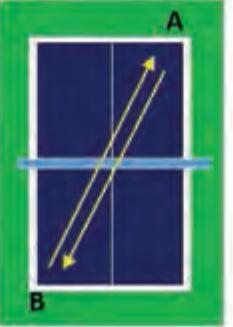
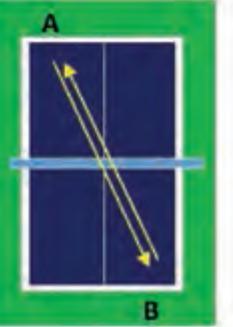
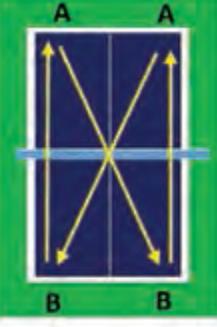
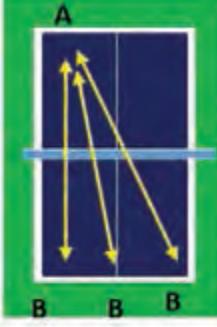
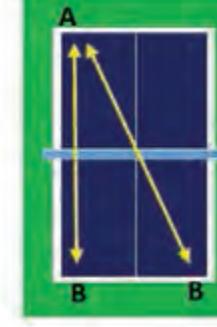
تمرین شماره ۳ : مشابه تمرین قبل با این تفاوت که یک نفر از سمت مقابل میز، توپ را ارسال می‌کند.

تمرین شماره ۴ : ضربه به دیوار با لوب فورهند و یا بکهند پس از برخورد توپ به زمین (شکل ۳).



شکل ۳

## تمرینات پیشرفته توپ :

			
A : ضربه متوازی توپ فورهند و بلوک به فورهند میز مقابل B : پاسخ متقابل	A و B : انداختن توپ روی میز و زدن توپ بک هند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر	A و B : انداختن توپ روی میز و زدن توپ فورهند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر	
			
A و B یک گیم ۱۱ امتیازی فقط با ضربات توپ و بلوک آن.	تمرین ضربدر - موازی A : ضربه توپ فورهند و بک هند متوازی مستقیم B : پاسخ با توپ فورهند و بک هند در قطر	A : بلوک تصادفی به تمام نقاط میز مقابل B : پاسخ با توپ فورهند و بک هند	A : بلوک به فورهند و بک هند به میز مقابل B : پاسخ با توپ فورهند و بک هند
<p><b>توجه :</b></p> <p>● A و B معرف بازیکن هستند.</p> <p>● تمرینات برای افراد راست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرینات را در سمت دیگر میز انجام دهند.</p> <p>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</p>			

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. دانش آموز باید توپ اول را که به گوشۀ راست میز ارسال می‌شود با پوش فورهند و توپ دوم را که به گوشۀ چپ ارسال می‌شود با تاپ اسپین بک هند دریافت کند. دانش آموز برای

۱۰ ثانیه متوالی این تمرین را تکرار می کند که قطعاً برای انجام این تمرین باید از حرکت پای مناسب استفاده کند. این تمرین علاوه بر تقویت مهارت های پوش و تاپ اسپین و حرکت پا می تواند منجر به ارتقای آمادگی جسمانی (تقویت سیستم های انرژی) داشت آموزان شود.

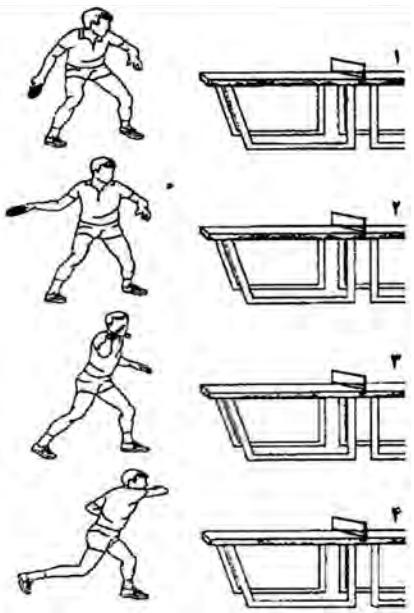
## بلوک

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

## تک (اسمش)

تعريف تک (اسمش) : ضربه حمله‌ای است. این تکنیک را می‌توان با فورهند و بک‌هند اجرا کرد. در مقابل توب‌های بلوك شده، اسمش زده می‌شود. اسمش زمانی قابل اجرا خواهد بود که بازیکن، فورهند و بک‌هند ساده را به خوبی بداند؛ زیرا این تکنیک یک ضربه تهاجمی است.

نکات آموزشی :

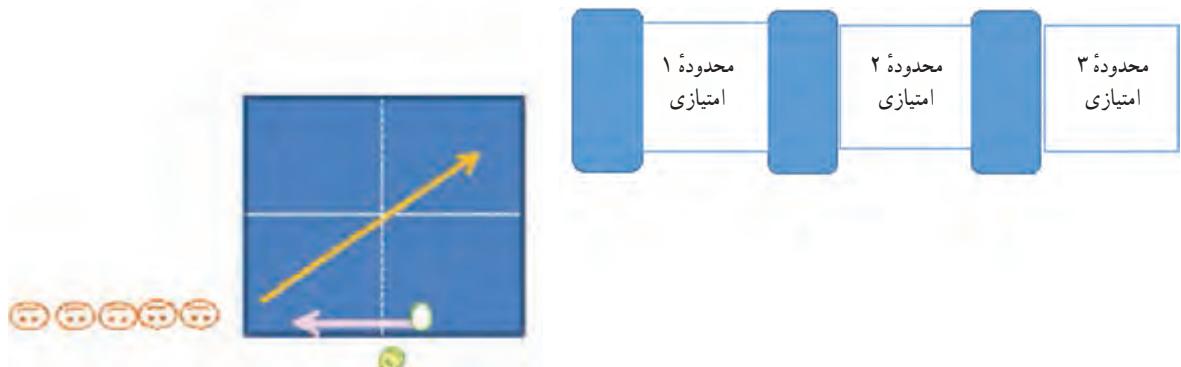
تک (اسمش) از نگاه تصویر	تک فورهند
	<p>حال آماده (۱) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بازیکن رو به روی میز می‌ایستد.</li> <li>دست در حالت آزاد و راحت قرار دارد.</li> <li>به ارتفاع و پیچ توب توجه شود.</li> <li>با چند قدم فاصله از میز، حالت آماده حفظ شود.</li> </ul> <p>قبل از ضربه (۲) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>راکت در سطح لگن به حالت آماده باش برای ضربه فورهند قرار دارد.</li> <li>پای دستِ ضربه به عقب برده می‌شود.</li> <li>بازو را به صورت کشیده و مستقیماً پشت خط توب قرار دهید.</li> <li>راکت مستقیم پشت و کمی بالای توب قرار می‌گیرد.</li> <li>با چرخش کمر سنگینی بدن روی پای عقب منتقل می‌شود.</li> </ul> <p>زمان ضربه (۳) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>در حالی که وزن خود را به پای جلو منتقل می‌کنید به سمت جلو حرکت کنید.</li> <li>به توب در جلوی بدن ضربه بزنند.</li> </ul> <p>بعد از ضربه (۴) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>سنگینی بدن به پای جلو منتقل می‌شود.</li> <li>حرکت دست و راکت به سمت جلو و بالا ادامه می‌یابد.</li> <li>برگشت به حالت آماده.</li> </ul>

شکل ۱—مراحل اجرای تک (اسمش)

### تمرینات اسمش

- تمرین شماره ۱ : داشن آموزان به نوبت برای خود روی میز توب رها می‌کنند و اسمش می‌زنند.
- تمرین شماره ۲ : مانند تمرین قبل با این تفاوت که یک نفر از کنار میز، توب را با ارتفاع مناسب ارسال می‌کند.
- تمرین شماره ۳ : برای ایجاد رقابت بیشتر با کمک پارسیشن در مسیر ضربه، فضاهایی ایجاد می‌کنیم. به هر فضای اختصاص می‌دهیم. هر چه فرود توب اسمش در منطقه دورتر باشد امتیاز بیشتر است. گروهی که بیشترین امتیاز را می‌گیرد برنده محسوب می‌شود.

## بازی اسمش پرنده



شکل ۲

- تمرين شماره ۴ : بازيکنان در پشت ميز با يكديگر به طور متواالي ضربات درايي فورهند را به صورت مورب اجرا مي کنند. در ضربه پنجم توپ با ارتفاع مناسب برای اجرای ضربه اسمش ارسال می شود. اين تمرين می تواند دانش آموزان را برای اجرای ضربه اسمش در جريان 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 می کند و هم زمان با چرخش کمر و شانه ها حرکت می کند.
- بعد از اجرای هر تکنیک، سریعاً به حالت اولیه بازگردید تا اجرای تکنیک بعدی آسان تر شود.
- تمامی تکنیک ها برای راست دست ها است و برای چپ دست ها باید برعکس عمل شود.
- مرکز ثقل بدن در طول بازی متمایل به پایین و در وضعیت ثابت است به عبارتی بدن نباید بلند و کوتاه شود.
- هنگام دریافت توپ، به وضعیت بدن و حالت آماده توجه کنیم و به محل فرود توپ، زمان ضربه به توپ، صفحه راکت حرفی 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 می تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار باشد.
- کف پوش سالن روی حرکات پا تأثیرگذار است. روی کف پوش مصنوعی یا لاستیکی حرکات پا کمی مشکل می شود و بازیکنان حمله ای هنگامی که مثلاً از طرف بک هند می چرخند تا یک پیچ رو یا اسمش فور هند بزنند باید توجه بیشتری داشته باشند. بازیکنان دفاعی نیز وقتی که به جلو حرکت می کنند تا یک جا خالی حرفی را رد کنند، باید توجه بیشتری داشته باشند.

### بهبود دقت

همانند بسیاری از تکنیک ها و مهارت های 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 برنامه ای هستید که شرایطی را برای این وضعیت و بهبود آن فراهم سازید.

به طور کلی دقت به دو عامل بستگی دارد:

- انتخاب ضربه درست در بازی، زاویه صحیح راکت و مقدار پیچ و سرعت مناسب که بتوان نسبت به ارتفاع و مکان فرود توپ به خوبی اقدام کرد.
- مهارت در تکنیک برای هر ضربه، تا جایی که ضربات تفاوت اندکی با هم داشته باشند.

چگونه می‌توان به طور صحیح و هدفمند این دو عامل را بهبود بخشد؟

**۱** استفاده 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 صحیح ترین حرکت لازم، سپس استفاده از تکنیک بعدی برای توپ‌هایی که در ادامه 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 زاویه راکت را کمی بازتر کنید و مسیر حرکت را از پایین به بالا انتخاب کنید؛ به گونه‌ای که اگر ارتفاع پیشتری 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 زاویه راکت باید بسته‌تر و مسیر حرکت باید کوتاه باشد. تا به حال تقریباً برای همه بازیکنان اتفاق افتاده که مسابقاتی را که پایاپایی 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 پایاپایی را بیازید؟ 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 همان قدر 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 نشود؟ و مستقیم به او نگاه نکنید. این طوری ممکن است خشم، شمارا در برداشته باشد و بدتر بازی را از دست بدھید. وقتی در مقابل یک بازیکن قوی پیروز می‌شوید، خیلی خوشحالی نکنید و خود را گم نکنید. خود را خونسرد جلوه بدھید 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، بالخند 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 عکس العمل شما پس از آن بسیار مهم است و می‌توانید با حالات روانی بر او مسلط شوید؛ ولی اگر از علائق او مُسلط

نباید و روی او شناختی نداشته باشد، 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 کnar 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 به دست آورده‌اید نباید فراموش کنید. سعی کنید نتایج شش ماه گذشته 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 به دست می‌آورید لازم نیست خوشحالی کنید و برتری خود را به حریف نشان دهید. زحمتی که برای امتیازات به دست آمده می‌کشید، متفاوت است؛ لذا برای امتیازی خوشحالی خود را بروز دهید که ارزشش را داشته باشد.

۸ تماساچیان برای تمام امتیازات بازیکن مورد علاقه خود، او را تشویق نمی‌کنند؛ حتی اتفاق می‌افتد که بازیکن حریف را به خاطر امتیاز زیبایی که می‌گیرد تشویق می‌کنند. در چنین لحظاتی حتی خود حریف هم شما را تشویق خواهد کرد.

## تакتیک

بررسی درباره نقشه و سیاست کلی بازی به منظور پیروزی در مسابقه را تاکتیک گویند. همچنین، در واقع پیروزی و شکست در یک مسابقه مستقیماً به تاکتیک مربوط می‌شود. اگر تکنیک بازیکن قوی باشد ولی تاکتیک نداشته باشد، پیروزی دشوار خواهد بود. تکنیک پایه تاکتیک است و بدون تکنیک نمی‌توان در مورد تاکتیک صحبت کرد. بعضی معتقدند تاکتیک ناشی از 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 می‌توانند از دو برنامه تاکتیکی ذیل که بر اساس ضربه سوم زننده سرویس طراحی شده است استفاده کنند.

تمرین ۱ : دانش‌آموز از گوشة سمت چپ میز سرویس ساید اسپین فورهند به بک‌هند می‌زند و در ضربه سوم (دومن ضربه پس از دریافت حریف) اسمش می‌زند.

تمرین ۲ : دانش‌آموز از گوشة سمت چپ میز با رویه بک‌هند سرویس ترکیبی (پیج زیر + ساید اسپین) کوتاه مستقیم به فورهند حریف می‌زند و در برگشت توب تاپ اسپین فورهند یا بک‌هند را به سمت بک‌هند حریف ارسال می‌کند.

## چگونه خود را آماده برگزاری مسابقات درون مدرسه‌ای 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 درون مدرسه‌ای همه دانشآموزان مشارکت داده می‌شوند. دانشآموزان را می‌توان از جلسه دوم به تیم‌های ۴ نفره تقسیم کرد. هر هفته مسئولیت برگزاری مسابقات از جمله ثبت و جمع‌بندی امتیازهای کسب شده بازیکنان تیم‌ها، سازمان‌دهی ملزومات، کمک‌های اولیه، دعوت از مسئولان مدرسه، دعوت از والدین، تدارک هدیه تیم برتر، تیم اخلاق، درج نتیجه مسابقات در نشریه مدرسه، اطلاع‌رسانی به روزنامه محلی و... بر عهده یک تیم است. نتایج هر هفته در جدولی که قابل رؤیت دانشآموزان باشد درج می‌شود و رتبه هر تیم مشخص می‌شود.

ترتیب بازی‌ها به قرار زیر است :

- بازیکن شماره ۱ تیم اول با بازیکن شماره ۱ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهد.
- بازیکن شماره ۲ تیم اول با بازیکن شماره ۲ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهد.
- بازیکن شماره ۳ و ۴ تیم اول با بازیکن شماره ۳ و 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، نتیجه تیمی از جمع امتیازات انفرادی و دوبل به دست 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 همه 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.



## فصل ششم : تفریحات سالم در طبیعت



تفریحات سالم یکی از حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. تفریحات سالم به ویژه اگر با فعالیت‌های جسمانی توان 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 استفاده مفید و سازنده از اوقات فراغت را یاد می‌گیرند.

با افزایش فرصت اوقات فراغت، مدارس جهت برآورده ساختن نیازهای تفریحی داشتم آموزان، انواع برنامه‌های آموزشی را ارائه می‌دهند. از این‌رو درس تربیت بدنی با الهام از رهنمودهای برنامه 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 داشتم آموزان، آنان را با چالش‌هایی مانند چادرزنی، روشن کردن آتش و گره‌زنی آشنا کرد تا از تجربه آن لذت ببرند و به نفع اوقات فراغت خود از آن بهره‌مند شوند.

#### جدول معرفی عناوین دروس فصل تفریحات سالم در طبیعت در پایه دهم

زمان تدریس	موضوع پایه دوازدهم	زمان تدریس	موضوع پایه یازدهم	زمان تدریس	موضوع پایه دهم
۱ جلسه	مهارت‌های اردویی (۲)	۱ جلسه	مهارت‌های اردویی (۱)	۱ جلسه	گشت‌وگذار در طبیعت

#### رننمودهای آموزشی

- این درس به صورت اختیاری و در قالب اردوی خارج از مدرسه بر اساس آین‌نامه اجرایی اردوها (تصویب شورای عالی آموزش و پژوهش) 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 داشتم آموزان تمرین کنید.

## «گشت و گذار در طبیعت»

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان

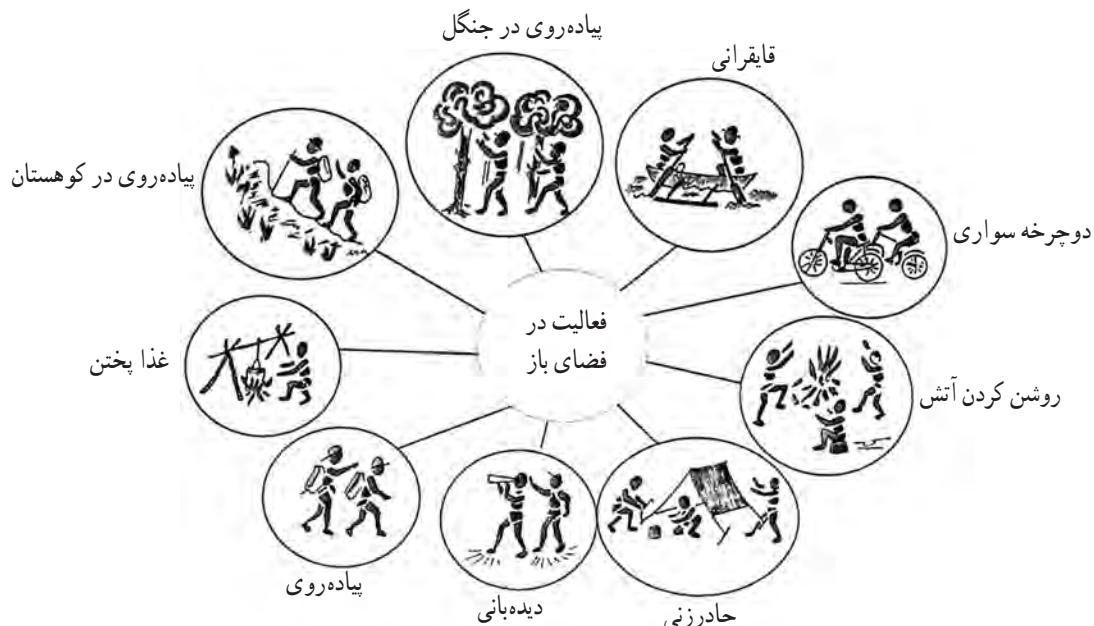
- گزارشی از یک روز گشت و گذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کنند.

### ضرورت آموزش درس

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

### محتوای آموزشی

با حضور در طبیعت متناسب با شرایط زندگی (کنار دریا، کوه، کویر، جنگل، پارک و...) و برنامه ریزی و اجرای یک فعالیت تفریحی با تمرکز بر فعالیت جسمانی درباره انواع فعالیت های تفریحی در هوای آزاد و فواید آن با دانش آموزان، گفت و گو کنید. برخی از فعالیت های تفریحی که در طبیعت و هوای آزاد می توان انجام داد، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱

## برخی از فواید فعالیت‌های تفریحی در طبیعت و هوای آزاد

– علاقه‌مندی به طبیعت

– آموختن و لذت بردن از طبیعت و آگاهی از منابع موجود در آن

– بهبود قدرت خلاقیت، پرورش حس کنجکاوی و علاقه‌مندی به اکتشاف

– کسب اعتماد به نفس و شجاعت، توسعه همکاری و تعاملات اجتماعی

– بهبود سطح آمادگی جسمانی

– تشخیص انواع مختلف پرندگان، حیوانات، درختان و گیاهان

– 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 کيسه‌های 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 بر جای 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 صدای 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 دیواره کوه‌ها خودداری کنید.

■ گباها را نچینید یا از ریشه در نیاورید و گل‌ها و بوته‌ها را لگدمال نکنید.

■ سعی کنید به دیگران و بهویژه افراد مبتدى، 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، وسائل فلزی مانند کلنگ کوهنوردی، ساعت و وسائل فلزی دیگر را از خود جدا نکنید.

■ بهتر است در غارهای عمیق یا سقف‌های طبیعی پناه بگیرید، نه در غارهای کم عمق، 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، به دلیل احتمال وقوع جریان الکتریکی زمینی اجتناب کنید.

## تکلیف خانه

از دانش آموزان بخواهید با توجه به آموخته‌های خود در این درس گزارشی از تجربه یک روز

گشت و گذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده خود تهیه و ارائه کنند.

## «مهارت‌های اردویی (۱)»

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

– 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 چند ساعته از هر گوش 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 به عنوان یکی از ارزشمندترین راه‌های گذران اوقات فراغت در جهت بهبود کیفیت زندگی بهره‌مند شد.

### محتوای آموزشی

برای یک اردویی کوتاه چه چیزهایی لازم است؟

■ **کوله** : برای یک اردویی معمولی، کوله یکی از وسایل اصلی است. اندازه کوله باید مناسب فرد و از جنس سبک و ضدآب تهیه شده باشد. همه وسایل شخصی را می‌توان به راحتی با قرار دادن در کوله همراه داشت. فراموش نکنید که برای یک گردش یک روزه، 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 تخم مرغ، کوکو و کتلت به همراه کمی میوه را به راحتی 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 تهیه ساده‌ترین نوع چادر می‌توان یک طناب را به دور درخت با ارتفاع موردنظر بست سپس یک بارانی یا بربانت 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، به گونه‌ای 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

– مهارت‌های اردویی (مکان‌یابی برای استراحت، چادرزنی، تهیه 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:

– در مسیر باد

– در مسیر سیلاب

– نزدیک به بستر رودخانه و رودهای خروشان

– نزدیک به خط آهن و یا اماکن نظامی

– 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 در صورت اجبار باید تا آنجا که می‌شود زمین را هموار کرد. محل چادر باید دور از کناره 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: در چادر هیچ‌گاه باید 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.

### نکته مهم

از روشن کردن هرگونه وسیله 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 باتری دار استفاده شود. برای گرم شدن در چادر از بوشاک گرم و کیسه خواب یا کیسه آب گرم استفاده کنید. برای جلوگیری از ورود حیوانات موذی و گزنه و نفوذ سرما و باد و باران، در چادر فقط در زمان ورود و خروج باید باز شود. ظرفیت هر چادر مشخص است. چادرها می‌توانند از یک نفره تا چند نفره طراحی شده باشند. استفاده پیش از ظرفیت موجب وارد آمدن خسارت به چادر می‌شود.

## ■ تهیه 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 ضدغونی 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 به راحتی آتش می‌گیرند استفاده کنید. درست کردن آتش را قدم به قدم 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 بز 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 آتش‌زن روشن می‌شوند آتش‌گیرانه هستند. به شکل مخروطی آنها را روی هم جمع کنید، یک طرف آن را باز بگذارید که آتش‌زنی یا کبریت را از آنجا وارد کنید.

**۳ چوب :** تکه‌های چوب را به تدریج و کم کم به آتش اضافه کنید ولی نه مقداری که آتش را خفه کند. اولین قطعات باید از قطر انگشتان تجاوز کند ولی به تدریج که حرارت آتش بیشتر می‌شود می‌توان از قطعات بزرگ‌تر استفاده کرد.

**۴ تبدیل آتش به زغال و خاکستر :** موقعي 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 به تدریج در آتش فرو کنید. امتیاز این نوع آتش این است که نیازی به بریدن و قطعه قطعه کردن ندارد.

**۶ چوب‌های خصیم برای تهیه آتش‌بزرگ :** یک کنده بزرگ را به تدریج از وسط داخل آتش قرار دهید تا سوخته و دو نیم شود. با قرار دادن چوب‌های خیس در آتش، زمان سوختن کنده‌ها را کمتر کنید.

### نکته 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.

## ■ گره زدن طناب

یادگیری انواع مختلف گره‌ها زمانی که قصد اتصال یا گره زدن دو طناب و یا دو بسته را داریم، ضروری است. در زندگی روزمره چیزهای زیادی را با گره زدن 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 به راحتی می‌توان آنها را باز و بسته کرد، برای بستن طناب‌ها به یکدیگر، ثابت کردن انتهای طناب به یک تنه 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 هم اندازه مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گره تخت است و به سادگی می‌توان آن را باز کرد. این گره استفاده عمومی دارد.



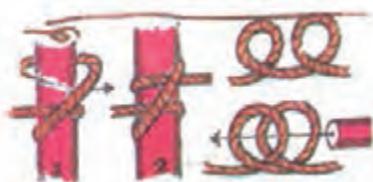
شکل ۲

۲ گره قایقران: برای اتصال دو طناب یا رسمنان با اندازه‌های مختلف.



شکل ۳

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



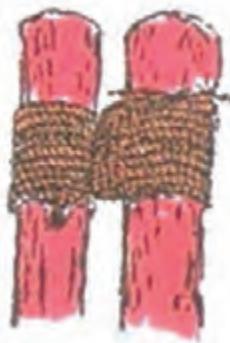
شکل ۴

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



شکل ۶

### تکلیف کلاسی

از دانش آموزان بخواهید در قالب گروههای چندنفره، مهارت‌های آموزش داده شده را نشان دهند.

## ضمائیم

ضمیمه زندگی فعال (الف) : پرسش نامه آمادگی برای فعالیت بدنی (ویژه افراد ۱۵ تا ۶۹ ساله) اگر قصد دارید برنامه ریزی کنید تا بیشتر از اکنون فعال شوید، کار را با پاسخ دادن به هفت پرسش جدول زیر شروع کنید. این پرسش نامه 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 سليم 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 عارضه قلبی دارید و تنها باید آن دسته از فعالیت‌های بدنی را انجام دهید که پزشک توصیه می‌کند؟

خیر  بلی

۲ آیا هنگام فعالیت بدنی، دردی در سینه خود احساس می‌کنید؟

خیر  بلی

۳ در ماه گذشته، آیا زمانی که فعالیت بدنی انجام نمی‌دادید، دردی در سینه احساس کرده‌اید؟

خیر  بلی

۴ آیا تعادل خود را بر اثر سرگیجه از دست می‌دهید یا شده هوشیاری خود را از دست بدھید؟

خیر  بلی

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی بدتر شده باشد؟

خیر  بلی

۶ آیا پزشک شما به تازگی به علت فشار خون یا عارضه قلبی برای شما دارو تجویز کرده است (مثالاً قرص آب)؟

خیر  بلی

۷ آیا دلایل دیگری برای انجام ندادن فعالیت بدنی شما وجود دارد؟

خیر  بلی

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 به آهستگی شروع کنید و شدت آن را به تدریج افزایش دهید، یا می‌توانید فعالیت‌های خود را به آن دسته از فعالیت‌هایی که برای شما بی‌خطرند محدود کنید. با پژوهش خود درباره 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 نظری 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، به طوری که پس از آن، پاسخ شما به یکی از سوال‌های فوق بلی شد، به معلم تربیت‌بدنی خود، موضوع را اطلاع دهید. از او سوال کنید که آیا باید برنامه 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 نام خانوادگی :

امضا :

امضای شاهد (معلم تربیت‌بدنی) :

توجه : این تأییدیه حداقل 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.

**ضمیمه زندگی فعال (ب) : زندگی خود را فعال کنید – هر روز، روز زندگی است.**

دانشمندان می‌گویند، مجموعاً ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی سبک در هر روز باعث حفظ یا افزایش تندرنستی 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 به آهستگی باشد.

## زمان فعالیت به نوع فعالیت بستگی دارد

فعالیت حداکثر	فعالیت شدید ۳۰-۲۰ دقیقه	فعالیت متوسط ۶۰-۳۰ دقیقه	فعالیت سبک ۶۰ دقیقه	فعالیت خیلی سبک
دوی سرعت شرکت در مسابقه	فعالیت هوایی جایگینگ هاکی بسکتبال شنا	قدم زدن تند جمع کردن برگ درختان شنا فعالیت هوایی در آب	قدم زدن سبک والیبال باغبانی سبک حرکات کششی	قدم زدن گردگیری
دامنه مورد نیاز برای حفظ تندرنستی				

از عهده انجام فعالیت بدنی برخواهد آمد. شروع کنید، خواهید دید که از فکر کردن به آن آسان‌تر است.

محصور 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.
- بی تحرکی 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 به صورت فعل بازی کنید.
- برای ترددهای کوتاه از دوچرخه استفاده کنید یا پیاده بروید.
- با ۱۰ دقیقه راه‌پیمایی شروع کنید و به صورت تدریجی، زمان را افزایش دهید.
- مسیرهای راه‌پیمایی و دوچرخه‌سواری تزدیک 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.

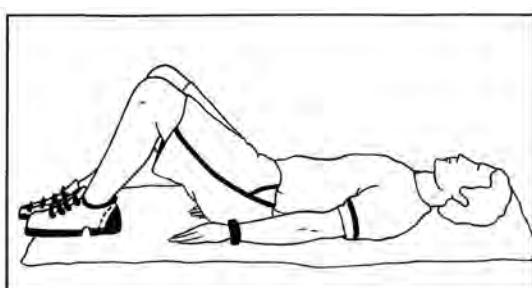
## خطرات بی تحرکی در تندرستی

- مرگ زودرس
- بیماری قلبی
- چاقی
- فشار خون
- شروع دیابت بزرگسالی
- پوکی استخوان
- سکته مغزی
- افسردگی
- سرطان روده

## 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 سالم‌مندی

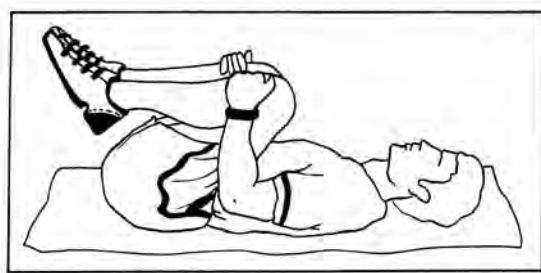
## ضمیمهٔ زندگی فعال (ج) : حرکات ویژهٔ مراقبت از کمر



شكل ۱

### انقباض عضلات شکم

۱- 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 (شکل ۱).



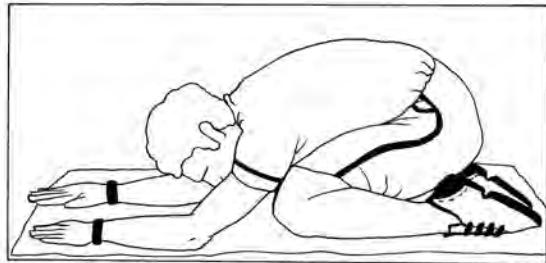
شكل ۲

### کشیدن عضلات ران، باسن و پایین کمر

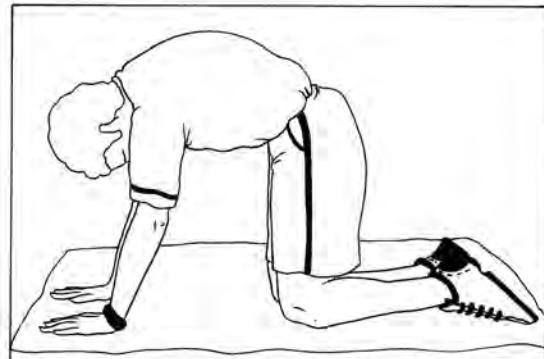
۲- با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. هر دو زانو را یکی پس از دیگری به سمت بالا بیاورید و با دست‌های خود نگه‌دارید. پاهای خود را یکی یکی به سمت زمین پایین ببرید و استراحت کوتاهی بکنید (شکل ۲).

### کشیدن عضلات پشت

۳- 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 بیفتند. در این وضعیت بمانید (شکل ۳).



ب

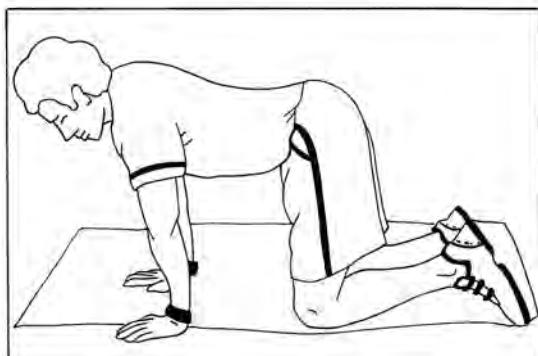


الف

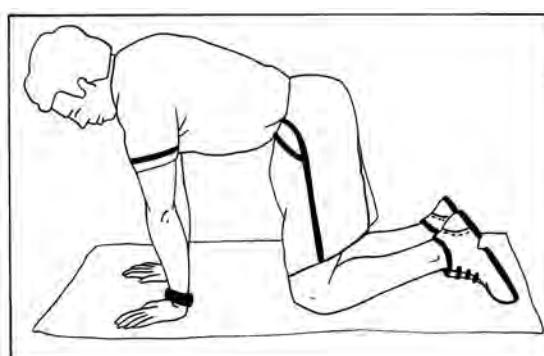
شکل ۳

### تقویت عضلات پشت و شکم

۴- روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید. سر را به موازات زمین قرار دهید و به پشت خود قوس دهید. سپس، به آرامی آن را به سمت زمین قوس دهید. سعی کنید دست‌های خود را صاف نگه دارید (شکل ۴).



ب

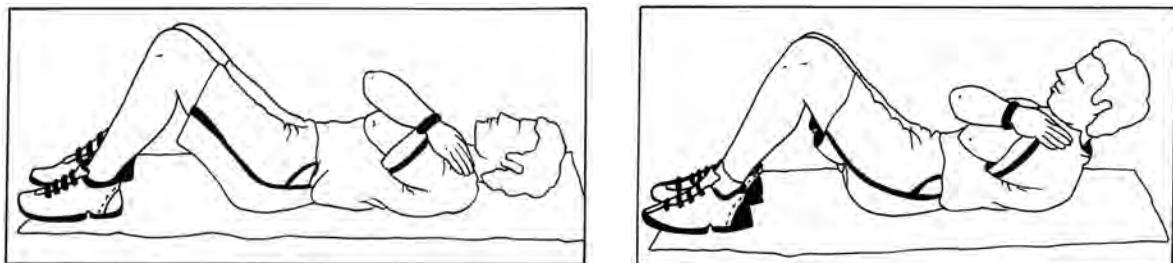


الف

شکل ۴

تقویت عضلات شکم

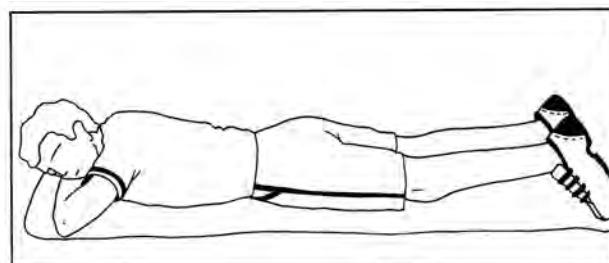
۵- به پشت دراز بکشید. زانوها را خم کنید و پاهارا ثابت روی زمین و دستها را به صورت ضربدری روی سینه خود قرار دهید. کمر و قسمت میانی پشت خود را ثابت روی زمین قرار دهید. سر و شانه های خود را از زمین بلند کنید. در این وضعیت بمانید. زمان ماندن در این وضعیت را فزیش دهید (شکل ۵).



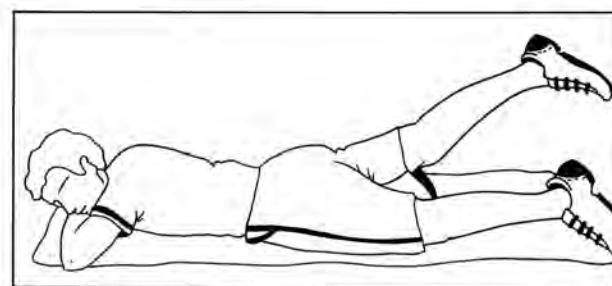
شکل ۵

کشیدن عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم و پا

۶- روی شکم دراز بکشید. دست‌ها زیر چانه خم کنید. در حالی که با زمین تماس دارید، یک پارا - نه خیلی زیاد - بدون خم کردن، بالا بیاورید. پارا به آرامی پایین بیاورید و با پای دیگر حرکت را تکرار کنید (شکل ۶).

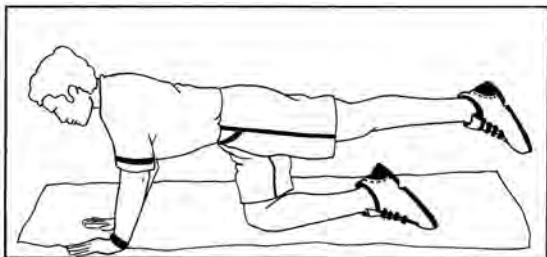


الف



ب

### تقویت بازکننده‌های تنہ

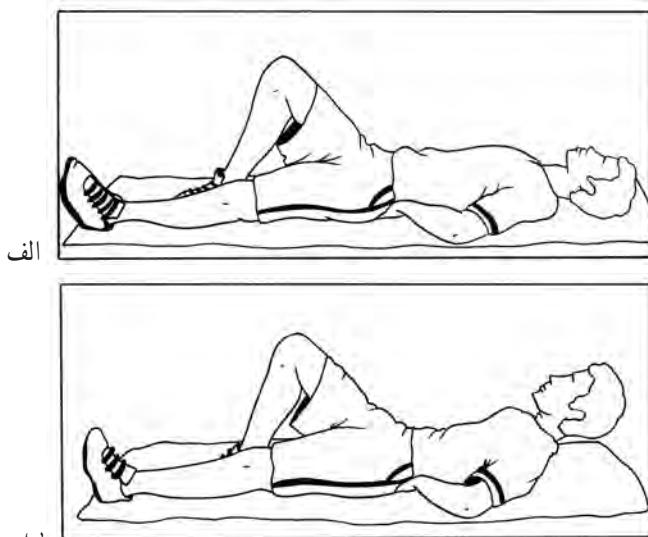


شکل ۷

۷- 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 عضله بازکننده و فشار بر ستون مهره‌ها افزایش می‌یابد (شکل ۷).

### تقویت عضلات شکمی

۸- 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. به آرامی سر و شانه‌های خود را از زمین جدا کنید (شکل ۸).



شکل ۸

### تقویت عضلات جنبی تنہ و شکم

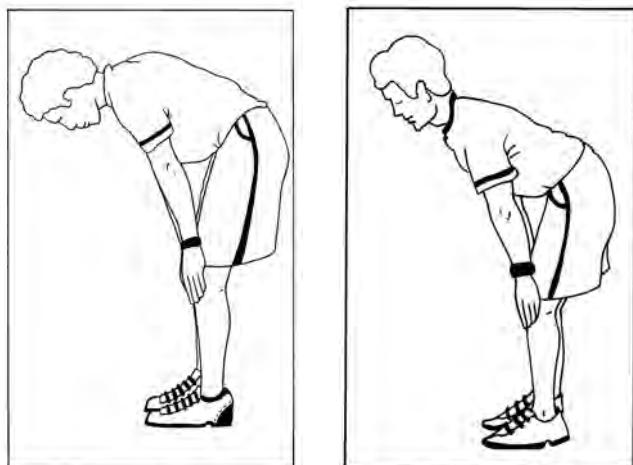


شکل ۹

۹- 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 باز ستون فقرات را افزایش می‌دهد (شکل ۹).

### تقویت عضلات پشت و شکم

- ۱۰- بایستید، پا را به اندازه عرض شانه باز کنید و دستها را روی زانوها قرار دهید. کمر را صاف کنید و در این وضعیت بمانید. حرکت را  $10^{\circ}$  تا  $20^{\circ}$  بار تکرار کنید (شکل ۱۰).



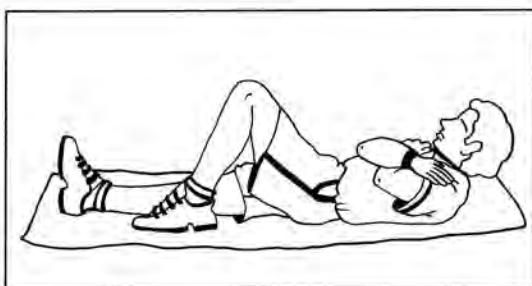
ب

الف

شکل ۱۰

### تقویت عضلات شکم

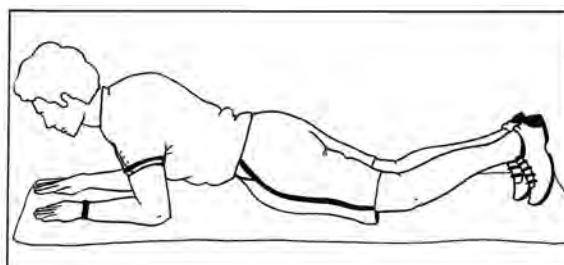
- ۱۱- به پشت دراز بکشید. یک زانو را خم و کف پا را روی زمین ثابت کنید. دستها را به صورت ضربه‌دری روی سینه قرار دهید. شانه‌هارا از زمین جدا کنید و برای لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. حرکت را  $10^{\circ}$  تا  $20^{\circ}$  بار تکرار کنید (شکل ۱۱).



شکل ۱۱

### تقویت عضلات شکم و کمر

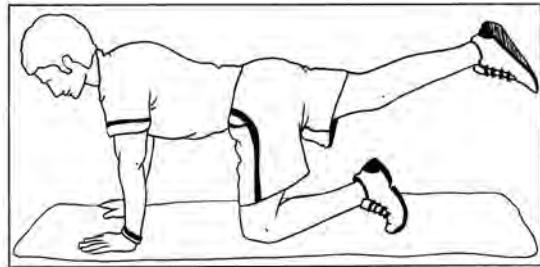
- ۱۲- به شکم بخوابید. بدن را با ساعد (آرنج‌ها تا  $90^{\circ}$  درجه خم)، زانوها و انگشتان نگه‌دارید. از یک تا  $20^{\circ}$  بشمارید و در این وضعیت بمانید (شکل ۱۲).



شکل ۱۲

## تقویت بازکننده‌های ران

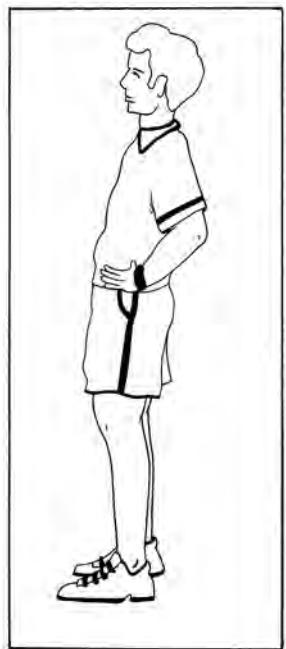
۱۳- بدن را با کتف هر دو دست (دست‌ها به اندازه عرض شانه و آرنج‌ها باز)، یک زانو و یک پا در وضعیت رو به جلو نگه‌دارید. پای غیر اتکارا باز کنید، به شکلی که ران در امتداد تنہ قرار گیرد. لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. با هر پا حرکت را  $10^{\circ}$  بار تکرار کنید. برای افزایش سختی این حرکت، بدن را با یک دست نگه‌دارید (شکل ۱۳).



شکل ۱۳

## کشش عضلات سکم و تقویت عضلات صاف‌کننده پشت

۱۴- بایستید، پاهای را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست‌ها را روی باسن بگذارید. تنہ را کش دهید و برای لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. حرکت را  $10^{\circ}$  بار تکرار کنید (شکل ۱۴).



شکل ۱۴

## منابع

- آرمند، ع.ا. (۱۳۹۱). *تنيس روی میز* (۱). تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- اردستانی، عباس. (۱۳۹۴). *آمادگی جسمانی*، کتاب درسی پایه دهم فنی و حرفه‌ای. تهران: پژوهش و برنامه‌ریزی درسی.
- اسماعیلی، م.ر. (۱۳۸۲). *أصول عمومی فعالیت‌های جسمانی*. تهران: دانش افروز.
- انجمان والیبال کانادا. (۱۳۹۴). *راهنمای مربیان والیبال*. ترجمه قاسم کردبچه. تهران: دانشگاه علم و صنعت ایران.
- بیشور، پال؛ تایر، جان؛ سیبیسون، اندر. (۱۳۹۱). *دانشنامه ورزش و تمرین*. ترجمه نورعلی خواجه‌وند، زهرا درویش‌نژاد. تهران: ورزش.
- تپ، گ؛ روساریو، آ. (۱۳۹۳). *راهنمای مریگری سطح یک فدراسیون جهانی* تنيس روی میز. ترجمه سیما لیموچی. تهران: تیمورزاده نوین.
- متسلر، م. د. (۱۳۹۴). *الگوهای آموزشی در تربیت بدنی*. ترجمه جواد آزمون و همکاران. تهران: سازمان مطالعه و تدوین (سمت) مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی.
- مداھی، مرتضی. (۱۳۸۲). *آموزش مهارت‌های بدینتون* (۱). تهران: فدراسیون بدینتون جمهوری اسلامی ایران.
- مداھی، مرتضی. (۱۳۸۲). *آموزش مهارت‌های بدینتون* (۲). تهران: فدراسیون بدینتون جمهوری اسلامی ایران.
- ویویان، اچ، هیوارد. (۱۳۹۴). *آمادگی جسمانی پیشرفته*. ترجمه احمد آزاد و همکاران. ویرایش ششم. چاپ دوم.
- تهران: سمت.
- هیلسون، دونالد. (۱۳۹۲). *اهداف و راهبردها در آموزش تربیت بدنی*. ترجمه 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 صمیمانه:

- 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 سکتبال، والیبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمنتون، فوتبال
- اعضای محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران
- معلمان و صاحب‌نظران

که با ارائه نظر و پیشنهادهای سازنده خود و ارائه اطلاعات مورد نیاز، مؤلفان را یاری رساندند و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.



معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می توانند نظر اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از

طريق نامه به شعبه شعبانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ - گروه درسی مبادله و پاسخگویی (Email)

ارسال نمایند.

فرماینده کتاب ای درسی عمومی و متوجه نظری

