

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ

## تربیت بدنی

همه رشته‌های نظری - فنی و حرفه‌ای - کار دانش

راهنمای معلم

پایه‌های دهم، یازدهم و  
دوازدهم

دوره دوم متوسطه

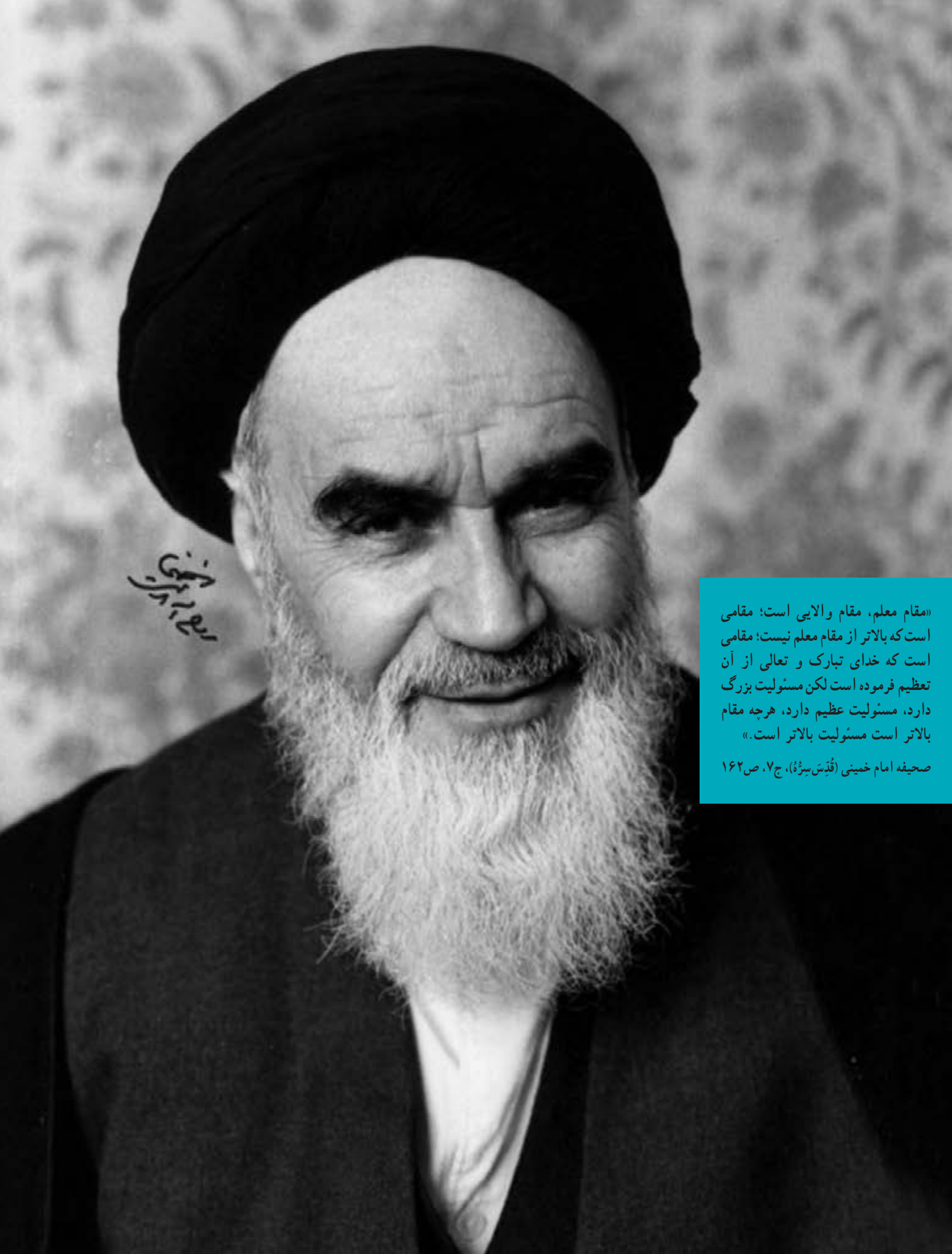


وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- نام کتاب: راهنمای معلم تربیت بدنی - پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم دوره دوم متوسطه - ۱۱۰۳۶۷
- پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: مهرزاد حمیدی، علیرضا رضانی، جواد آزمون، محسن حلاجی، محمد جوادی‌پور، عباس اردستانی، سعید خسروی، حسین بابویه، افسانه شاکرین، میترا روحی، طیبه ارشاد، احمد سید کریمی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: عباس اردستانی، طیبه ارشاد، عباس بنیان، محسن جهان‌پناه، امید جهان‌سوز، محسن حلاجی، محمدرضا سلیمان‌زاده، ندا قدیانلو، قاسم کردیچه، محمود متین، مرتضی مداحی (اعضای گروه تألیف)
- شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان: احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - محمدمهدی ذبیحی فرد (مدیر هنری، طراح گرافیک، صفحه‌آرا) - افسانه امیراحمدی، زهره برهانی زرنندی، پری ایلخانی‌زاده، الهام جعفرآبادی، سپیده ملک‌ایزدی، زینت بهشتی شیرازی و ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
- نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۳۵۹  
وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
- ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارویخش)  
تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ پنجم ۱۴۰۰

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۶۸۰-۴

ISBN: 978-964-05-2680-4



سید روح‌الله خمینی

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

صحیفه امام خمینی (قُدَسِ سِرُّهُ)، 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 کارنمای فعالیت های جسمانی دانش آموزان در داخل کلاس و خارج از مدرسه
- نمونه جدول ارزیابی عملکرد و گزارش پروژه های دانش آموزی و خودارزیابی رفتارهای فردی و اجتماعی
- ۲۵
- ۲۶ ■ نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای 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 واحدهای 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

## فصل سوم : رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیتهای جسمانی

۴۹

■ انتظارات عملکردی از دانش آموزان

۴۹

■ رهنمودهای آموزشی

۵۱

■ شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش آموزان

۵۲

■ نمونه موقعیت «شجاعت / بی احتیاطی جسمانی»

۵۲

■ نمونه موقعیت «مسئولیت پذیری فردی»

۵۳

■ نمونه موقعیت کنترل هیجانات هنگام مشاجره در بازی

۵۵

## فصل چهارم : آمادگی جسمانی

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

- نمونه 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

- نمونه تمرینات مقاومتی در مدرسه

۷۶

■ انعطاف پذیری

۷۶

- مفهوم انعطاف پذیری

۷۶

- چگونه انعطاف پذیری خود را ارتقا دهیم؟

۷۷

- چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟

۸۰

- چگونه یک برنامه تمرینی بهبود انعطاف پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟

۸۱

- نمونه تمرینات کششی در مدرسه

۸۳

### فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی

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 بدمینتون بازی کنیم؟

۱۸۸

■ چگونه والیبال بازی کنیم؟

۲۲۸

■ چگونه هندبال بازی کنیم؟

۲۶۳

■ چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

۳۰۷

### فصل ششم : تفریحات سالم در طبیعت

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)»

۳۱۶

### 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

در راستای تحقق سیاست‌های کلان آموزش و پرورش و اجرایی شدن اسناد تحولی از جمله برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، خداوند را شاکریم که توفیق یافتیم برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه را در قالب کتاب راهنمای معلم درسی 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 این رو در بخش اول این کتاب تحت عنوان معرفی برنامه درسی تربیت بدنی، شایستگی‌ها، استانداردهای محتوای 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 عناوین: زندگی فعال، آمادگی جسمانی، رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیتهای جسمانی، مهارت‌های ورزشی و تفریحات سالم در طبیعت ارائه، و تلاش شده است تا در هر موضوع آموزشی روش‌های یاددهی-یادگیری، ارزشیابی، سامان‌دهی 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.

حتماً آرائه 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](mailto: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 روبه‌رو کرده است که سلامت جسمانی، روانی و معنوی افراد جامعه را تهدید می‌کند، از این رو افراد نیازمند فراگیری الگوها، دانش و مهارت‌های سالم زیستن هستند تا با تأمین نیازهای خود، با مشکلات و مسائل غیرقابل پیش‌بینی در زندگی برخورد صحیح کنند و زندگی سالم، توأم با فعالیت، نشاط، موفقیت و خلاقیت را سپری کنند.

تربیت بدنی، به عنوان یک علم میان‌رشته‌ای برگرفته از علوم تجربی (زیست‌شناسی، بیومکانیک، فیزیولوژی، بهداشت، آناتومی، حرکت‌شناسی، رشد و تکامل)، علوم انسانی (روان‌شناسی، آمار) و علوم اجتماعی (تاریخ و فرهنگ بومی و محلی) حوزه‌ای از تعلیم و تربیت است که از فعالیت بدنی و حرکت به‌طور مستقیم سود می‌برد و برای دانش‌آموزان این امکان را فراهم می‌آورد تا به کمک تجربیاتی که 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 به‌صورت کاربردی می‌آموزند و تمرین می‌کنند. دانش‌آموزان از طریق مشارکت در بازی‌ها و ورزش‌های گروهی، احترام به خود و دیگران، انصاف، حسن خلق و کار گروهی را فرا می‌گیرند. دانش‌آموزان هنگام انجام فعالیت‌های مختلف و تلاش برای برآورده کردن مسئولیت‌های مورد انتظار در کلاس تربیت بدنی، مجبور به تفکر و خلق موقعیت‌های جدید می‌شوند و مهارت‌های عقلانی، اجتماعی، ارتباطی و محاسباتی را به خدمت می‌گیرند. دانش‌آموزان با مشارکت 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 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 پرهیزند.

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 پردازند و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و با قبول مسئولیت در قبال جامعه و خود و انجام وظایف، برای ارتقا و پیشرفت جامعهٔ متمدن ایرانی - اسلامی تلاش کنند.

## ویژگی‌های برنامه‌درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

دوره دوم متوسطه به‌عنوان آخرین فرصت و موقعیت برای تأثیرگذاری بر دامنه نگرش، دانش و مهارت‌های دانش‌آموزان در حوزه ورزش، فعالیت جسمانی و تفریحات سالم به‌شمار می‌رود. در این دوره فرصت منحصر به فرد و موقعیت بی‌نظیری برای معلمان تربیت بدنی فراهم می‌شود تا توجه دانش‌آموزان 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 سواد جسمانی آنها را توسعه بخشند.

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

در این دوره دانش‌آموزان تقریباً مستقل می‌شوند و درباره اوقات فراغت خود رأیاً تصمیم‌گیری می‌کنند. از این رو اگر دانش‌آموزان 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 خواهند رفت. بنابراین توسعه مهارت‌های ورزشی و رسیدن به شایستگی حرکتی در ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان، مورد توجه این برنامه است.

تأکید بر دانش قانونمند (به‌عنوان 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 قاعده‌محور و قانونمند در جهت تسهیل فراگیری، درک حرکات، آمادگی جسمانی و... مد نظر این برنامه است.

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

■ ارائه برنامه آموزشی براساس شایستگی و استانداردهای برنامه درس تربیت بدنی

■ ارائه انواع مختلف و متنوع فعالیت‌های جسمانی به‌گونه‌ای که پاسخگوی نیازهای همه دانش‌آموزان باشد (انواع فعالیت‌ها و بازی‌های ورزشی)

■ توجه به علائق و مهارت‌های قبلی دانش‌آموزان در آموزش

■ توسعه توانایی‌های حرکتی و مهارت‌های ورزشی

■ استفاده از روش‌های تدریس فعال

■ استفاده از دانش مفهومی به‌منظور تسهیل یادگیری و درک حرکات و آمادگی جسمانی

■ حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

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

## شایستگی‌ها 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 پیرامون 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 ارزش‌گذاری 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 ایمن خواهند بود و با این شایستگی می‌توانند در طول زندگی دست به انتخاب‌های فعال و سالمی برای خود، دیگران و محیط اطراف بزنند.

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

**شایستگی اول:**

■ دارای آمادگی جسمانی است و با پیروی از سبک زندگی فعال، سطح ارتقایافته 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.

### شایستگی دوم:

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



### استانداردهای محتوا و عملکردی:

- از توانایی حرکتی و مهارت ورزشی خود برای پرکردن 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.

### شایستگی 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 «سواد 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: سواد جسمانی			
مفهوم اساسی	خرده مفاهیم	انتظارات عملکردی	
		پایه دهم	پایه یازدهم
فعالیت جسمانی	ایمنی، تغذیه، بهداشت	گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری ها ارائه کند.	نشریه ای خلاقانه از روش های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری کننده از کمردرد تهیه کند.
	سبک زندگی فعال	با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهادهایی برای بهبود آن ارائه کند.	با بررسی دلایل مختلف مشارکت در فعالیت جسمانی و ورزش، دلایل خود را تبیین کند.
	تفریحات سالم	گزارشی از یک روزگشت و گذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کند.	گزارشی از محیط های طبیعی تفریحی در محل زندگی خود تهیه کند.
	ورزش	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب اول) رعایت کند. با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب دوم) رعایت کند. با به کارگیری استراتژی های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.
		پایه دوازدهم	گزارشی از عوارض استفاده از انواع مکمل ها و مواد انرژی زا در ورزش ارائه کند.

آمادگی جسمانی	استقامت قلبی - تنفسی	با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوایی مناسب خود را انتخاب کند.	با به کارگیری آزمون‌های استقامت قلبی - تنفسی، آن را ارزیابی کند. تمرینی برای خود طراحی کند.	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای آمادگی قلبی - تنفسی یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.
	قدرت و استقامت عضلانی	با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.	با به کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامت عضلانی، آن را ارزیابی کند.	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.
	انعطاف پذیری	با بررسی انواع تمرینات کششی، تمرینات کششی مناسب خود را انتخاب کند.	با به کارگیری آزمون‌های انعطاف پذیری، آن را ارزیابی کند.	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای انعطاف پذیری، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.
	آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا	تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.	تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.	تمرینات اجزای آمادگی جسمانی مؤثر در ورزش انتخابی خود را بشناسد.

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

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

## 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 (نیمه تجویزی) و اختیاری، برنامه‌ریزی و تدوین شده است.

### — بخش اختصاصی برنامه :

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

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

### — بخش انتخابی برنامه :

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

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

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

### نکته

دانش‌آموزان در طول سه سال 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 تألیف شده است و اجرای آن نیازمند همکاری اولیای مدرسه و دانش‌آموزان در برگزاری اردوهای تفریحی خارج از مدرسه است که تحت عنوان تفریحات سالم در طبیعت، در فصل ششم کتاب ارائه شده است.

## روش‌های یاددهی — یادگیری

بند ۶-۹ از اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی — یادگیری در برنامهٔ درسی ملی، بر بهره‌مندی فزون‌تر از روش‌های فعال تأکید می‌کند. بدین معنی که تلاش معلم باید در انتخاب و به‌کارگیری هر نوع روش تدریسی معطوف به مشارکت و فعالیت مستمر دانش‌آموزان باشد. معیارهای متمایزکنندهٔ رویکردهای فعال و غیر فعال عبارت‌اند از:

- دانش‌آموزان به‌طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
  - فرایند یادگیری از علائق، خواسته‌ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.
  - محیط یادگیری به‌نحوی سازمان‌یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.
  - تجارب یادگیری باید به‌نحوی سازمان‌یابد که یادگیرنده را در روشن‌سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.
  - هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا کند.
  - معلم به همان اندازه از دانش‌آموزان یاد بگیرد که هر دانش‌آموز از وی و سایر دانش‌آموزان می‌آموزد.
  - استقلال یادگیرنده، مهم‌ترین رکن در یادگیری باشد.
  - مفیدترین و متداول‌ترین ابزار برای بررسی میزان پیشرفت یادگیرنده، «ارزشیابی از خود» باشد.
  - مسئولیت و کنترل یادگیری بین یادگیرنده و عوامل خارجی (معلم، کتاب درسی و...) تقسیم شود.
  - نقش آموزش‌دهنده (معلم) یا هر عامل خارجی دیگر، فقط تسهیل‌کننده و قادرکننده در یادگیری باشد.
  - فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده شود.
- آگاهی معلم از روش‌های مختلف تدریس به او کمک می‌کند تا در شرایط و موقعیت‌های خاص، روش مناسب را برگزیند و از آن استفاده کند. انتخاب راهبردهای تدریس به عوامل مختلفی بستگی دارد. در درس تربیت بدنی به لحاظ ویژگی‌های این درس برای انتخاب یک روش تدریس مناسب، باید به چند عامل توجه کرد:

- هماهنگی با اهداف آموزشی تربیت بدنی
  - نوع محتوا و فعالیتی که آموزش داده می‌شود
  - توانایی و تخصص معلم در استفاده از روش‌های مختلف
  - ویژگی‌های دانش‌آموز
  - توجه به موارد ایمنی
  - شخصیت معلم و توان او برای ترغیب دانش‌آموزان به پاسخگویی و عکس‌العمل با نشاط
  - نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه
  - امکانات و فضای آموزشی و ابزار و وسایل موجود
  - رویکرد برنامهٔ درسی مبنی بر میزان توجه به سلامت و تربیت حرکتی
- به‌طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم‌محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش‌های تدریس شاگرد‌محور (غیرمستقیم) قرار دارد. این پیوستار به شکل صفحه بعد است:

روش مطالعه فردی	روش بازی	روش حل مسئله	روش مکاشفه	روش مشارکتی	روش مباحثه	روش نمایشی	روش تکرار و تمرین	روش سخنرانی
--------------------	-------------	-----------------	---------------	----------------	---------------	---------------	----------------------	----------------

غیرمستقیم

مستقیم

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



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

ارزشیابی یکی از مهم ترین بخش ها در فرایند آموزش محسوب می شود و هدف از آن انعکاس پیشرفت دانش آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

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

### درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد سنجش و ارزشیابی قرار می گیرد؟

درک مفاهیم اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی و ارتباط بین آنها می تواند در به کارگیری صحیح هر یک از این مفاهیم کمک کند. اندازه گیری عملی است که طی آن، اطلاعات خام جمع آوری می شود؛ مانند شمارش تعداد دراز و نشست که دانش آموز انجام می دهد (۲۰ تا)، در حالی که سنجش عبارت است از دادن مفهوم به اطلاعات خامی که از اندازه گیری به دست می آید و حاصل مقایسه کمیت اندازه گیری شده با ملاک یا هنجار از پیش تعیین شده است؛ مانند مقایسه تعداد ۲۰ تا دراز و نشست دانش آموز با هنجار دراز و نشست (۲۰ از ۴۰). ارزشیابی تحلیل و تفسیر اطلاعات است به این منظور که آیا هدف های مورد نظر تحقق یافته اند یا در حال تحقق یافتن هستند و به چه میزانی؛ برای نمونه نتایج سنجش آزمون دراز و نشست برای معلم وضعیت استقامت عضلات ناحیه شکم دانش آموز را مشخص می کند 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 می شود.

### ارزشیابی ورودی (تشخیصی):

این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش آموزان و تشخیص سطح مهارت آنها در رشته های ورزشی، صورت می گیرد. مشاهده رفتار دانش آموزان در هنگام انجام فعالیت های مرتبط و پرسش های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

### ارزشیابی مستمر (تکوینی):

ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه می گیرند و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون های مکرر، قلمداد می کنند، 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 می کند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت های مناسب تر آموزشی است و معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه بندی و دسته بندی دانش آموزان استفاده کنند یا دانش آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود.

با توجه به ماهیت مهارتی درس تربیت بدنی و فراوانی تفاوت های فردی و تجارب پیشین دانش آموزان در فرایند یادگیری، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در این درس، بیش از سایر ارزشیابی ها 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 دسته‌بندی کنید.  
با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند به دسته‌های زیر تقسیم شود :  
الف) فعالیت‌های داخل مدرسه  
ب) فعالیت‌های خارج از مدرسه
  - ۳ شیوه‌ها و ابزار سنجش و اندازه‌گیری هر فعالیت را به طور مناسب انتخاب کنید.
  - ۴ اطلاعات جمع‌آوری شده را بررسی و جمع‌بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به 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 قضاوت کنید و این قضاوت 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	ملاک‌های ارزیابی
۲ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست مشاهده رفتار</li> <li>■ دفتر گزارش سرگروه</li> <li>■ چک‌لیست ارزیابی از خود یا دیگران</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مشاهده رفتار</li> <li>■ خودارزیابی و ارزیابی دیگران</li> </ul>	رفتارهای فردی و اجتماعی (پوشش ورزشی، حضور به موقع، اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و احترام به دیگران و ...)
۲ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست ارزیابی پروژه</li> <li>■ کارنمای ثبت تکالیف کلاسی و منزل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ پروژه</li> <li>■ پوشه کار</li> <li>■ آزمون‌های کتبی / شفاهی</li> </ul>	شناخت موضوعات مربوط به زندگی فعال
۲ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست ثبت امتیازات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ پوشه کار</li> </ul>	امتیازات کسب شده در انجام بازی‌ها و رقابت‌های کلاسی
۱ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست مشاهده رفتار</li> <li>■ کارنمای ثبت تکالیف کلاسی و منزل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مشاهده رفتار</li> <li>■ پوشه کار</li> </ul>	به‌کارگیری مفاهیم و اصول آمادگی جسمانی در تمرینات
۱ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست مشاهده رفتار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مشاهده رفتار</li> </ul>	به‌کارگیری قوانین و مقررات و استراتژی‌ها در بازی‌های ورزشی
۴ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست مشاهده رفتار</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ مشاهده رفتار</li> </ul>	به‌کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی خود در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال)
۴ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست ثبت رکورد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ آزمون آمادگی جسمانی</li> </ul>	سطح آمادگی جسمانی
۴ نمره	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ چک‌لیست ثبت رکورد</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ آزمون مهارت‌های ورزشی</li> </ul>	سطح مهارت‌های ورزشی
۲۰ نمره	مجموع نمرات		

نکته :

- در صورت اجرای بخش اختیاری برنامه (تفریحات سالم در طبیعت) بارم‌بندی بخش «به‌کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال)» به شرح زیر تغییر می‌کند :
- به‌کارگیری مهارت‌های ورزشی و آمادگی جسمانی در تمرینات و بازی‌ها (مشارکت فعال) (۲ نمره)
  - مشارکت فعال در اردوهای تفریحی – 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 دانش‌آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار می‌برند. چک لیست‌ها یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.

● **سؤالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی** : با توجه به اینکه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با مجموعه‌ای از حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند، ارزیابی یادگیری دانش‌آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای یا سؤالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.

● **کارنمای فعالیت‌های داخل و خارج از مدرسه** : این کارنماها می‌توانند منعکس‌کننده 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 ساعات کلاس به آنها، برای تکمیلشان ممکن است هفته‌ها یا 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 تشخیص خطاها 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.

● **پوشه 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 پوشه مستندسازی و نگهداری می‌شود. برای مثال؛ گزارش انجام فعالیت‌های جسمانی و تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه به صورت کاربرگ‌هایی از سوی دانش‌آموزان تکمیل می‌شود و هر هفته در پوشه کار بایگانی می‌شود.

● **آزمون‌های مهارتی** : آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های بدنی هستند. این آزمون‌ها عموماً معیارهای پایتری 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 کارنمای فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان در داخل کلاس و خارج از مدرسه ( تکلیف خانه)

نوع فعالیت‌های خارج از برنامه دبیرستان من .....

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

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 دانش‌آموزی (فردی، گروهی)

درس تربیت بدنی پایه دهم

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

نمونه جدول خود ارزیابی رفتارهای فردی و اجتماعی

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

نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش آموزان

یادگیری	موضوع	عملکرد	نام و نام خانوادگی دانش آموزان			
			فرش زاهدی	سپه‌پلا اکبری		
رفتارهای فردی و اجتماعی						در فعالیت‌های جسمانی و 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، هیجانان 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 ایمنی و بهداشت افراد در طول فعالیت‌های جسمانی، قبول مسئولیت می‌کند.
مهارت‌های حرکتی و بازی‌های ورزشی						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.
آمادگی جسمانی						مهارت حرکتی خود را در دستکاری با وسایل و اشیاء 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 ایمنی 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 ۱۰۰٪ نمره
- بیشتر اوقات ۷۵٪ نمره
- گاهی ۵۰٪ نمره
- به ندرت ۲۵٪ نمره

ملاحظات: به منظور جلوگیری از صرف وقت و انرژی، پیشنهاد می‌شود موارد عدم رعایت 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 دانش‌آموزان از ویژگی‌ها، نیازها و علایق آنها
  - آگاهی از فضا، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود در مدرسه و اقدام برای ایمن‌سازی آنها
  - ساماندهی و گروه‌بندی دانش‌آموزان با به‌کارگیری انواع روش‌های گروه‌بندی
  - وضع قوانین کلاس و تعهدات دانش‌آموزان مانند نوع پوشش، حضور به موقع، نحوه جابه‌جایی وسایل و ...
  - پیش‌بینی وسایل و تجهیزات مورد نیاز و اقدام برای فراهم کردن آنها
  - رعایت حقوق دانش‌آموزان همچون حق برخورداری از عدالت آموزشی، احترام به عنوان یک انسان، مشارکت در فعالیت‌ها و لذت بردن از آنها و ...
  - انجام وظایف در قبال کلاس شامل آموزش و نظارت مستمر، شناخت و هدایت استعدادها و ورزشی، حفظ ایمنی 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

پایه سال	موضوع درس پایه دهم	موضوع درس پایه یازدهم	موضوع درس پایه دوازدهم
اول	<p><b>آمادگی جسمانی :</b></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 پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی ورزش</li> <li>● قوانین و مقررات رشته ورزشی</li> <li>● مروری بر مهارت‌های قبل</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p><b>زندگی فعال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تغذیه ورزشی (مکمل‌ها و مواد انرژی‌زا)</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● استقامت قلبی - تنفسی خود را چگونه ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>● چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی ورزش</li> <li>● قوانین و مقررات رشته ورزشی</li> <li>● مروری بر مهارت‌های قبل</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p><b>زندگی فعال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● فعالیت جسمانی و مراقبت از کمر</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● استقامت قلبی - تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>● انعطاف پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● معرفی ورزش</li> <li>● قوانین و مقررات رشته ورزشی</li> <li>● مروری بر مهارت‌های قبل</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p><b>زندگی فعال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● فعالیت جسمانی هنگام بیماری</li> </ul>
دوم	<p><b>آمادگی جسمانی :</b></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 رشته ورزشی کدام‌اند؟</li> <li>● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> <li>● ورزش مورد علاقه دانش آموزان</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● تاکتیک‌های حمله</li> <li>● تاکتیک‌های دفاع</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p><b>زندگی فعال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● عوامل تأثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش</li> </ul> <p>تفریحات سالم و گردش در طبیعت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● مهارت‌های اردویی (۲)</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی :</b></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 رشته ورزشی کدام‌اند؟</li> <li>● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> <li>● ورزش مورد علاقه دانش آموزان</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● تاکتیک‌های حمله</li> <li>● تاکتیک‌های دفاع</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p><b>زندگی فعال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● دلایل مشارکت در ورزش</li> </ul> <p>تفریحات سالم و گردش در طبیعت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● مهارت‌های اردویی (۱)</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی :</b></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 رشته ورزشی کدام‌اند؟</li> <li>● تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا</li> <li>● ورزش مورد علاقه دانش آموزان</li> <li>● آموزش مهارت‌های پیشرفته</li> <li>● تاکتیک‌های حمله</li> <li>● تاکتیک‌های دفاع</li> <li>● برگزاری رقابت‌های کلاسی</li> </ul> <p><b>زندگی فعال</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● سبک زندگی من</li> </ul> <p>تفریحات سالم و گردش در طبیعت</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● گنست و گذار در طبیعت</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 کم‌تحرکی 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 این رو ترویج شیوه زندگی فعال، به کسب و حفظ سلامتی افراد کمک بسیار خواهد کرد.

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

از این رو 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 به‌شمار نمی‌رود؛ بلکه خانواده‌ها، اجتماع و برنامه‌های آموزشی مرتبط دیگر نیز در این امر سهیم هستند.

#### جدول معرفی عناوین 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

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

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

۳ در صورت صلاحدید، منابعی را که لازم است دانش‌آموزان اطلاعات مورد نیاز موضوع بحث را کسب کنند، از 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 شنونده بحث باشند بگویند 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 مباحثه‌کنندگان 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، پستوانه گفته‌هایتان شوند و مفاهیم مورد نظر تان 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 به‌طور منظم یادداشت‌برداری کنند.

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

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

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

– روش اول، معلم مسئله اصلی را بیان می‌کند و سپس جلسهٔ 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، جلسهٔ بارش فکری را اداره کنید تا کلاس از کنترل خارج نشود.

## «فعالیت جسمانی هنگام بیماری»

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان

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

### ضرورت آموزش درس

فعالیت بدنی منظم و مفّرح، نویدبخش تندرستی است و فعال تر شدن، برای افراد سالم و تندرست 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 اندام‌های بدن می‌شویم. از این رو 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 مراتب سودمندتر از افراد عادی است. البته با رعایت برخی از ممنوعیت‌ها و دستورالعمل‌های خاص. از این رو آموزش اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در برخی از بیماری‌های شایع و نحوه تشخیص و بازشناسی وضعیت تندرستی 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 پایین تر.
- توجه به علائم ظاهری فرد (درد، کبودی لب و ناخن‌ها، تنگی نفس).
- افزایش تدریجی شدت و مدت تمرین و فعالیت‌های بدنی در حد تمرینات هوازی.
- جلوگیری از ایجاد خستگی با کاهش شدت تمرینات و استراحت‌های طولانی.
- کاهش فعالیت‌های رقابتی و استرس‌زا.



### انواع بیماری‌های قلبی

**نکته مهم:** انجام فعالیت‌های طولانی مدت، پرشدت، استرس‌زا، رقابتی و مبارزه‌ای برای افراد مبتلا به

نارسایی قلبی مناسب نیست.

**چاقی:** افزایش بیش از حد چربی در بدن است.

**اقدامات لازم:**

- برای انجام فعالیت‌های جسمانی اجازه پزشکی 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 هوازی 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 هوازی سبک تا متوسط برای افراد چاق

مناسب‌ترین فعالیت است.

**دیابت:**

انواع دیابت عبارت‌اند از:

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

**۲ دیابت نوع دو:** در گذشته به آن «دیابت غیروابسته به انسولین» گفته می‌شد. در افراد میانسال به بالا به خصوص افراد دارای اضافه وزن، شایع است. با توجه به پدیده رو به افزایش چاقی و کم‌حرکی 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 هوازی مناسب‌ترین ورزش برای دیابتی‌هاست.
- دیابتی‌ها تنها ورزش نکنند.
- همیشه همراه خود مواد قندی داشته باشند.
- در مورد ورزش افراد دیابتی توصیه پزشک 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 نباید 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 فعال (الف)) را به تعداد دانش‌آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید در کمال دقت پرسش‌ها را بخوانند و به هریک از آنها صادقانه جواب دهند و بعد از تأیید والدین در جلسه بعد ارائه کنند. پرسش‌نامه‌های مذکور را به صورت محرمانه 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 یابد تا درجه آمادگی فرد بهبود پیدا کند. فعالیت باید گروه عضلات بزرگ را دربرگیرد مانند قدم زدن، دویدن آهسته، دویدن معمولی، دوچرخه سواری و بازی‌های مختلف ورزشی. نیاز است تا در هر جلسه، تمرین به مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد. در افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در سطح پایین‌تری قرار دارند، تمرین به مدت ۱۵ دقیقه توصیه می‌شود؛ ولی در موارد پیشرفته‌تر بهتر است فعالیت حداقل ۳۰ دقیقه باشد. مطالعات نشان داده است که انجام تمرین سه تا پنج جلسه در هفته کافی است.

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

**پروژه:** دانش‌آموزان را در گروه‌های چند نفره، 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 قبلاً 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 تأسف 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 ناهنجاری‌هاست. اهمیت فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بیماری‌ها و مرگ زودرس، و برخوردار شدن از زندگی کاملاً کیفی در مطالعات متعدد قابل مشاهده است و نداشتن فعالیت بدنی را یکی از مشکلات جدی موجود در سر راه تندرستی ذکر کرده‌اند. فواید فعالیت بدنی در حفظ تندرستی به طور خلاصه عبارت‌اند از:

- کمک به کاستن خطر در مرگ و میر زودرس، بیماری سرخرگ کرونری، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سندرم سوخت‌وسازی، ابتلا به پرفشارخونی، نیمرخ چربی خون نامطلوب (به خصوص 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 سالمند و کمک به تندرستی و عملکرد بهتر در آنها، افزایش عملکرد شناختی در افراد سالمند، افزایش تراکم استخوانی.

با پرداختن به فعالیت بدنی و ورزش، می‌توان از بروز بسیاری از مشکلات که در بالا بیان شده است جلوگیری کرد. 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 هوازی			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
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	غیر فعال	بزرگسالان ۶۴-۱۸ 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	فعال	
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط	۳	در کل هفته	متوسط	تا ۳۰۰ دقیقه	خیلی فعال	
روزانه		۲ روز در هفته	شدید	۲	در کل هفته	شدید	تا ۱۵۰ دقیقه	فعال	
روزانه		۳ روز در هفته	سبک	۱	۵ روز در هفته	سبک	۱۵۰ دقیقه	غیر فعال	سالمدان بالای ۶۵ سال
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط	۱	۵ روز در هفته	متوسط			
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط	۱	۳ روز در هفته	متوسط	۳۰۰-۱۵۰ دقیقه	فعال	
روزانه		۲ روز در هفته	شدید	۱	۳ روز در هفته	شدید	۱۵۰-۷۵ دقیقه		

**تکلیف کلاسی:** برگه راهنمای «زندگی خود را فعال کنید و هر روز را زندگی کنید» ضمیمه زندگی فعال (ب) را به تعداد دانش‌آموزان تکثیر کنید و در اختیار آنها قرار دهید و از دانش‌آموزان 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 دانش آموزان

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

### ضرورت آموزش درس


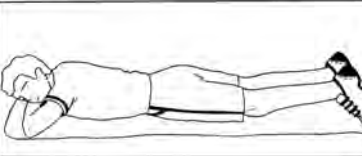
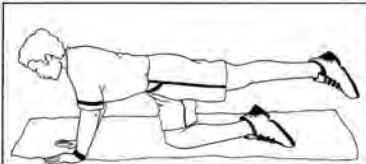
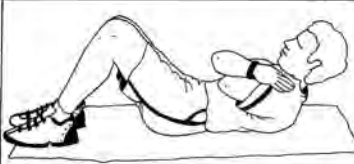

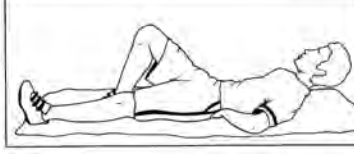

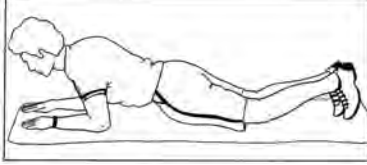
کمردرد یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یک بار در طول زندگی خود دچار این درد می‌شوند. شیوع آن در زن و مرد یکسان است و در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد. کمردرد می‌تواند شدید یا خفیف، کوتاه‌مدت یا مزمن، دائم یا گاهگاهی باشد. کمردرد از علل عمده مرخصی‌های درمانی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

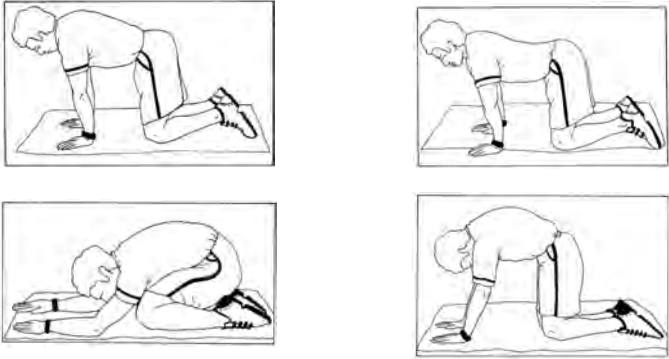


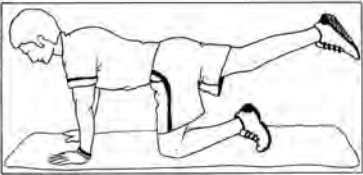
### محتوای آموزشی

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

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

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

		<p>کشش عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم</p>
		<p>تقویت بازکننده‌های تنه</p>
		<p>تقویت عضلات شکمی</p>
		
		<p>تقویت عضلات شکم و کمر</p>

	<p>تقویت عضلات پشت و کمر</p>
	<p>کشش عضلات ران، باسن و پایین کمر</p>
	<p>تقویت عضلات جانبی تنه و شکم</p>
	<p>تقویت باز کننده‌های ران</p>

**نکته مهم :** حرکات را به صورت عملی نشان دهید و از دانش 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 دانش آموزان بخواهید در گروه‌های چند نفره، عوامل پیشگیری کننده از ابتلا به کمردرد و حرکات ویژه مراقبت از کمر را به صورت مصور در یکی از قالب‌های پرشور، روزنامه دیواری و ... تهیه و در زمان تعیین شده، ارائه کنند.

## «دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان

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

### ضرورت آموزش درس

سلامتی مهم‌ترین نعمت الهی است و اهمیت انجام فعالیت جسمانی در تأمین آن بر هیچ کس پوشیده نیست. روزانه افراد زیادی در انواع فعالیت‌های ورزشی مشارکت می‌کنند، اما متأسفانه کم نیستند افرادی هم که ورزش نمی‌کنند و ورزش کردن برایشان مهم نیست و یا جایگاهی در زندگی‌شان ندارد و یا صرفاً از تماشای صحنه‌های ورزشی لذت می‌برند. به هر حال جامعه شامل افراد مختلفی است با سنین، اقوام و نژادهای گوناگون، افراد سالم و بیمار یا معلول و... که دلایلشان برای مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی بسیار زیاد و متنوع است 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 (۱۹۴۸) سلامت به مثابه «بهبودی 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. به‌عنوان نمونه بعضی از نشانه‌های سلامت جسمی عبارت است از:

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

● **سلامت روانی:** به مثابه «وضعیتی از بهزیستی که در آن فرد توانایی‌های خودش را می‌شناسد، با استرس‌های طبیعی و بهنجار زندگی روزانه می‌تواند مقابله کند، می‌تواند به‌طور مؤثر و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در 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 رضایت بخش با دیگران و نیز، توانایی فرد در سازگاری و انطباق رضایت بخش با موقعیت های اجتماعی مختلف و ایفای نقش های اجتماعی در محیط های گوناگون اطلاق می شود.

علاوه بر کسب سلامتی، افراد بسته به موقعیت شخصی به دلایل متعدد دیگری نیز در ورزش و فعالیت جسمانی مشارکت می کنند، این دلایل عبارت اند از :

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

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

– دلایل شما برای مشارکت در انواع فعالیت جسمانی در داخل و خارج از مدرسه کدام اند؟ 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 ارائه دهد.

### ضرورت آموزش درس

ما برای مشارکت در فعالیت‌های جسمانی در زندگی علاوه بر داشتن دلایل متعدد، تحت تأثیر عوامل مختلف نیز قرار می‌گیریم؛ مثلاً به یک اندازه به امکانات ورزشی دسترسی نداریم و یا گروه‌های خاصی از مردم جامعه مانند زنان ممکن است برای مشارکت در ورزش با موانع جدی مواجه باشند. مشارکت در ورزش موضوع بسیار 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 ساعاتی را در خارج از منزل به انجام انواع بازی‌ها بپردازند. تربیت کودکان متأثر بود از این نگاه کلیشه‌ای به جنسیت آنان. خوشبختانه با درک اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت افراد بالاخص دختران که زنان و مادران فردای جامعه خواهند بود، این نگاه تا حد زیادی تغییر کرده و فرصت‌های مشارکت دختران و زنان در ورزش و فعالیت جسمانی در طول زمان افزایش یافته است، اما این یک تحول نسبتاً جدید در ورزش است و 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 همسن بودن در زمینه‌های اجتماعی با ما اشتراک دارند؛ از این رو علائق، نحوه گذران اوقات فراغت و... آنها معمولاً روی ما تأثیر زیادی می‌گذارد و داشتن دوستان ورزشکار و علاقه‌مند به ورزش، افراد را نیز به انجام ورزش علاقه‌مند خواهد کرد.

**۴ زمینه‌های قومی:** در 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 مرفه‌تر فرصت مشارکت بیشتری در ورزش و فعالیت جسمانی برایشان فراهم است.



**۶ محل زندگی :** فرصت‌های ورزشی موجود در محل سکونت بر مشارکت در ورزش و فعالیت جسمانی مؤثر است. در هر شهری برای رسیدن به مراکز ورزشی باید مسافتی را طی کنیم که این امر مستلزم صرف وقت و هزینه است. از 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. به‌عنوان 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 متأهل، 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 دانش‌آموزان

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

### ضرورت آموزش درس

مسئله‌ای که این روزها جامعه ما 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 سنشان، طالب جلب توجه و مقبولیت از طرف دیگران هستند و ورزش می‌تواند در این مقصود به آنها کمک کند. ولی وقتی هدف جوان به مطرح کردن خود از طریق زیبایی اندام، آن هم با مصرف مواد نیروزا تنزل پیدا می‌کند، باید با دقت بیشتری این موضوع را پیگیری کرد و آموزش‌های لازم را در اختیار او گذاشت.

### محتوای آموزشی

**تعریف مکمل‌های غذایی و ورزشی:** مکمل‌های غذایی به 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 به‌درستی مصرف شوند. با این همه متأسفانه مصرف مکمل‌های غذایی در ورزش رو به گسترش است.

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

**آیا مصرف مکمل‌ها عوارض جبران‌نشده هم دارد؟** مشکلات کبدی و کلیوی از شایع‌ترین عوارض مصرف مکمل‌ها به‌شمار می‌روند و چنانچه مکمل‌ها آلوده به استروئید و هورمون باشند، عوارض جبران‌نشده بیشتری مانند تأثیر بر سیستم جنسی به‌جا می‌گذارند و فرد مصرف‌کننده به تدریج با کم‌شدن 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 به‌خصوص در ترکیب با داروها می‌تواند حتی تهدیدکننده حیات باشد.

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

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

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



# ۳

فصل سوم : رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیتهای جسمانی



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

## انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ در فعالیت‌های 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 بی‌احتیاطی جسمانی در انواع تمرینات جسمانی، شرکت کند.</li> <li>■ در انواع فعالیت‌های جسمانی، هیجانانگیز خود را کنترل و به درستی ابراز کند.</li> </ul>	<p><b>مسئولیت‌های فردی</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ در انواع فعالیت‌های جسمانی گروهی با وجود تفاوت‌های افراد همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... مشارکت کند.</li> <li>■ در انواع فعالیت‌های جسمانی در موقعیت‌های مختلف، به افراد احترام بگذارد.</li> <li>■ با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش کند.</li> <li>■ در برابر حفظ ایمنی و بهداشت خود و دیگران در طول فعالیت‌های جسمانی، قبول مسئولیت کند.</li> <li>■ در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های ورزشی و تفریحات سالم مشارکت فعال داشته باشد.</li> </ul>	<p><b>مسئولیت‌های اجتماعی</b></p>

## رهنمودهای آموزشی

گام نخست در آموزش رفتارهای فردی و اجتماعی آشنایی با تعریف رفتارهای فردی و اجتماعی است. رفتارهای اجتماعی: به رفتارهایی اطلاق می‌شود که ظهور و انجام آن متضمن کنش دو یا چند انسان باشد؛ مانند ازدواج کردن، روابط والدین و فرزندان، خواندن نماز جماعت، برقراری دوستی، به عضویت باشگاه در آمدن و... و مصادیق این‌گونه رفتارها در کلاس تربیت بدنی عبارت‌اند از:

- قرار گرفتن در یک گروه، سرزنش نکردن هم‌کلاسی‌ها به خاطر ناتوانی و یا کم‌مهارتی در اجرای یک مهارت
- همکاری با معلم و سایر دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های داخل و خارج کلاس
- کمک به فراگیری مهارت‌ها توسط هم‌کلاسی‌ها
- مشارکت در برنامه‌ریزی برای غنی‌سازی اوقات فراغت خانواده و یا دوستان با فعالیت‌های جسمانی و تحلیل فواید فعالیت‌های جسمانی برای دیگران
- تشویق دیگران به رعایت نظم و ترتیب در انجام تمرینات ورزشی و...



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

■ آوردن وسایل ورزشی مثل راکت بدمینتون و یا توپ فوتبال، پذیرفتن معلم به‌عنوان راهنما و هدایت‌کننده 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 دانش‌آموزان دیگر در فراگیری مهارت‌های

ورزشی و... .

چنانچه ما معلمان به شکل ارادی و با برنامه‌ای از پیش طراحی شده برای مقابله با مشکلات رفتاری دانش‌آموزان نرویم، این امر به کاهش ثمربخشی کلاس درس تربیت بدنی و ورزش منجر خواهد شد. آموزش رفتارهای مطلوب فردی و اجتماعی مانند هر محتوای دیگر نیازمند توانایی، و نگرش خود معلم است؛ بنابراین معلمان تربیت بدنی لازم است دانش و تجربیات خود را نسبت به موضوع مذکور افزایش دهند و بدانند که رفتارهای فردی و اجتماعی خودشان نیز در روند تدریس این موضوع به چالش کشیده می‌شود و 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 تفریحی همچون برگزاری المپیادهای ورزشی و اردوهای تفریحی و ورزشی محقق می‌شود، بنابراین باید بر اجرای هرچه بیشتر رویدادهای ورزشی در سطح مدرسه اهتمام ورزید.

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

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

## شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان

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

**الگودهی :** بدین معنی است که معلمان در حضور دانش‌آموزان، چگونه رفتار می‌کنند. زمانی دانش‌آموزان با ویژگی‌های یک رفتار مطلوب به خوبی در تعامل خواهند بود که معلم خود با آنها به خوبی آشنا باشد و در عمل مطابق با آن رفتار کند. بدین معنی که از کلمات شایسته استفاده کند (خوشتن‌دار باشد)، هر جا و هر زمانی که شد در فعالیت‌ها شرکت کند (پایبند به اجرای برنامه‌ها باشد)، مسئولیت‌پذیر باشد (برای مثال، به قول‌های خود عمل کند)، به دیگران اهمیت بدهد (یعنی علاقه و توجهش را به دانش‌آموزان ابراز کند). (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 مدت‌زمانی 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 به‌جز راهبردهای تعریف شده قبلی برای دانش‌آموزان و موقعیت‌های خاص و با ابتکار عمل خود معلم طراحی و اجرا می‌شود. معلمان تربیت بدنی راهبردها و راهکارهای تجربه‌شده‌ای را در اختیار دارند که به سهولت از آن در موقعیت‌های خاص برای نزدیک کردن دانش‌آموزان به انتظارات عملکردی بهره می‌گیرند.

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

## نمونه موقعیت «شجاعت / بی احتیاطی جسمانی»

شجاعت به معنی بی باکی، دلیری و ترسیدن است. این صفت برای یادگیری بسیاری از حرکات دشوار و پیچیده ورزشی لازم است و از آن به عنوان شجاعت جسمانی / حرکتی یاد می شود. در مقابل می توان از بی احتیاطی جسمانی / حرکتی نیز یاد کرد. این صفت، نادیده گرفتن نیازهای اجرایی حرکت و عدم توجه به مراحل یادگیری و یا انجام حرکات در محیط نامناسب که می تواند برای فرد حادثه ساز باشد.

### نوع راهبرد: «سخن معلم»

در مرحله «آموزش و تمرین» کلاس، دانش آموزان در حال انجام تمرینات آمادگی جسمانی و کار با وزنه هستند. معلم با زیر نظر گرفتن دانش آموزان درمی یابد که تعدادی از آنها بی توجه به دستورات تمرین، سراغ وزنه های سنگین می روند، در این موقعیت پیش آمده معلم می تواند ابتدا با به کارگیری راهبرد «سخن معلم» شجاعت جسمانی و بی احتیاطی جسمانی و ویژگی های هر یک از آنها را به شرح زیر بیان کند.

### چگونه می توان 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 می کند و می گوید: تا زمانی که شما تمرینات را از سبک به سنگین زیر نظر معلم و با برنامه تمرینی انجام می دهید شما می توانید و لازم است تا وزنه های سنگین تر 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 وزنه های سنگین کنید صفت بی احتیاطی جسمانی به شما نسبت داده می شود. در این حالت شما به بدن خود آسیب وارد می کنید. همین طور اگر دانش آموزی حتی با رعایت تمام اقدامات ایمنی و با حضور معلم وارد قسمت عمیق استخر نشود، او دارای صفت شجاعت جسمانی نیست، و برعکس اگر دانش آموزی که شنا نمی داند یک باره به تشویق دیگران وارد قسمت عمیق استخر شود باز هم شجاع نیست!

## نمونه موقعیت «مسئولیت پذیری فردی»

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



## نوع راهبرد: «تقویت کردن»

دانش‌آموزان در حال انجام بازی بسکتبال هستند. معلم بر اهمیت بلاک حلقه برای توپ‌گیری از سبد به‌عنوان 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 انداختن 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 توپ‌گیرنده مورد تشویق قرار می‌گیرد، نه آنها. در این موقعیت معلم اگر می‌خواهد بازیکنانی که بلاک حلقه برای توپ‌گیری را با موفقیت انجام داده‌اند، همچنان به ایفای نقش خود در جهت منافع جمعی ادامه دهند، باید با به‌کارگیری 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»

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

**موقعیت شماره یک:** اختلاف بر سر وجود دانش‌آموز ماهر در یک گروه و نبود بازیکن ماهر در گروه مقابل. این‌گونه موقعیت‌ها را دبیران تربیت بدنی اغلب تجربه می‌کنند. راه اول پیشگیری از به وجود آمدن این موقعیت با مداخله برای متعادل‌سازی گروه از طریق تشکیل گروه‌های همسان است، در غیر این صورت چنانچه دبیر تربیت بدنی این اقدام را انجام دهد و باز هم دانش‌آموزان بر سر این موضوع اختلاف داشته باشند، معلم باید اقدام به تشکیل نشست گروهی کند. نشست گروهی یک راهبرد ویژه برای حل مسالمت‌آمیز کشمکش‌های بین دانش‌آموزان است. نشست‌های گروهی، دانش‌آموزان را در ابراز ایده‌ها، عقاید و احساساتشان نسبت به تکامل قوانین برنامه‌ها (بازی‌ها)، چگونگی اجرا و بهتر کردن آنها و همچنین در حل مسائل ایجاد شده توانا می‌کنند. معلم با سؤال از دانش‌آموزان معترض اقدام به طرح موضوع در نشست گروهی می‌کند. به دانش‌آموزان فرصت داده می‌شود تا ابراز عقیده کنند و حتی اجازه داده می‌شود تا نسبت به روش تشکیل گروه توسط معلم نیز ابراز نظر کنند. باید دانست که به 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 مهم‌تر از به‌کارگیری راهبرد نشست‌های گروهی، ممارست دانش‌آموزان در مشارکت و تصمیم‌گیری گروهی است. درخصوص مشاجره بر سر برتری مهارتی یک دانش‌آموز، معلم می‌تواند به دانش‌آموزان بگوید تا هریک به نقاط قوت خودشان اشاره کنند. سپس خودشان به این نتیجه برسند که با هماهنگی بیشتر و بهره‌گیری از تاکتیک مناسب چگونه ممکن است با تلاش بیشتر به موفقیت در برابر گروه دارای دانش‌آموز ماهر برسند. ماحصل این نشست گروهی تقویت 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 خصیصه توجه کردن / علاقه‌مندی به دیگران را در خود تقویت کنند.

**موقعیت شماره دو :** اختلاف بر سر نتیجه بازی. اکثر معلمان تربیت بدنی با این مشکل مواجه هستند که دانش‌آموزان بر سر نتیجه بازی با هم به اختلاف می‌خورند و به علت اثرات فشار روانی ناشی از عدم پذیرش نتیجه با هم مشاجره و جروبخت می‌کنند. راه اول مثل همیشه پیشگیری از وقوع این گونه رویدادها در بین دانش‌آموزان است. توصیه می‌شود از بچه‌ها بخواهید قبل از شروع بازی یک داور از بین هم کلاس‌ها که به آن اطمینان دارند انتخاب کنند. چون معلم تربیت بدنی به دلیل حجم بالای کلاس و رسیدگی به وظیفه نظارتی نمی‌تواند از عهده قضاوت بازی برآید، یکی از راه‌ها این است که هر دو گروه بر سر یک داور قبل از شروع بازی توافق کنند. نباید فراموش کنیم که مدیریت کلاس تربیت بدنی نیازمند قانون است. شما به عنوان دبیر تربیت بدنی لازم است در آغاز سال تحصیلی قوانین را حتی به کمک دانش‌آموزان و با مشورت با آنها تعیین و درجایی روی تابلوی راهرو نصب کنید. یکی از این قوانین همین موضوع انتخاب داور برای شمارش امتیازات و اجرای مقررات بازی است. البته لازم است تا دانش‌آموزان با مقررات بازی آشنا باشند. در صورتی که با وجود داور مشکل اختلاف بر سر نتیجه 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 خویش‌داری می‌کنند؟ چقدر با محتوای برنامه و قانون بازی درگیر شده‌اند؟ چقدر خودگردانی را در خود پرورش داده‌اند؟ و... دانش‌آموزان در زمان تفکر باید منطقی و صادقانه با خود روبه‌رو شوند. آنها را تشویق کنید تا به این موضوع فکر کنند که حتی اگر خودشان داور باشند، اشتباه نمی‌کنند؟ آیا در تمام طول بازی یک داور می‌تواند تمام صحنه‌های بازی را زیر نظر داشته باشد. از آنها بخواهید به این موضوع فکر کنند که بازی‌های ورزشی به قصد نشاط، تمرین 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 تعدیل عواطف آنها کمک می‌کند و به آنها گوشزد می‌کند که تا چه حد می‌توانند موقعیت فعلی خود را درک کنند و خواسته‌هایشان را با این موقعیت تطبیق دهند.

**یادآوری :** به‌طور حتم در طول زمان تدریس موقعیت‌های بی‌شماری به وجود خواهد آمد که معلمان

با هوشمندی و به‌کارگیری راهبردهای مؤثر می‌توانند از آنها به نفع توسعه 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 در امان 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 این رو درس تربیت بدنی که به دنبال آماده‌سازی دانش‌آموزان برای زندگی از طریق انجام فعالیت جسمانی و ورزش است، ارتقای سطح سلامت‌افزای آمادگی جسمانی و آموزش 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 یازدهم	پایه تحصیلی دهم
چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی - تنفسی	چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی - تنفسی	چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را تقویت کنیم؟ تمرینات استقامت قلبی - تنفسی
چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی	چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟ تمرینات قدرت و استقامت عضلانی
چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری خودمان طراحی کنیم؟ تمرینات انعطاف پذیری	چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟ تمرینات انعطاف پذیری	چگونه انعطاف پذیری خود را تقویت کنیم؟ تمرینات انعطاف پذیری

## رهنمودهای آموزشی

- مناسب ترین زمان آموزش مهارت‌های آمادگی جسمانی و انجام تمرینات آن، ابتدا یا انتهای کلاس تربیت بدنی است و توصیه می‌شود هم‌زمان با انجام تمرینات، مفاهیم مرتبط را نیز آموزش دهید.
- آمادگی جسمانی شامل مفاهیم و مهارت‌های اساسی است که لازم است دانش‌آموزان هر دوی آنها را فرا گیرند، از این‌رو در کنار تمرینات، مفاهیم و رهنمودهای مهم تمرینی را به دانش‌آموزان آموزش دهید.
- در آموزش مفاهیم آمادگی جسمانی، از متن، جداول و تصاویر کتاب یا پوسترهای مرتبط استفاده کنید.
- قبل از آغاز تمرینات، از وضعیت تندرستی، ایمنی کفش و لباس و محیط ورزشی دانش‌آموزان مطمئن شوید.
- در انجام تمرینات، به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان توجه کنید.
- دانش‌آموزان را به انجام منظم تمرینات در ساعات خارج از مدرسه ترغیب کنید و بر عملکرد آنها نظارت کنید.
- با بهره‌مندی از تمرینات متنوع (ایستگاهی، رقابتی و امتیاز جمعی)، اشتیاق دانش‌آموزان را برای مشارکت در تمرینات ارتقا دهید.
- در اجرای آمادگی جسمانی از انواع روش‌های تمرینی استفاده کنید (برای مطالعه بیشتر به بخش آمادگی جسمانی در کتاب معلم تربیت بدنی دوره اول متوسطه مراجعه کنید).
- با ایجاد فضایی شاد و دوستانه در کلاس، سختی تمرینات را برای دانش‌آموزان کمتر کنید.
- با تشویق به موقع و ارائه 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 صلاحدید خود، فعالیت‌های متنوع دیگر را جایگزین کنید.
- شدت انجام تمرینات را متناسب با سطح آمادگی دانش‌آموزان تعیین کنید.
- در صورت لزوم و محدودیت‌های احتمالی، هر یک از جلسات تمرین را تکرار کنید.
- در صورت امکان مدت‌زمان تمرین را از ۱۰ دقیقه شروع کنید و تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید.
- بخش آمادگی جسمانی این برنامه با دیدگاه ارتقای سطح آگاهی دانش‌آموزان در 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 به‌کارگیری 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 سوئدی با حداکثر توانایی در ۳۰ ثانیه. تمرین به روش مستقل در تربیت بدنی در بعضی رشته‌های ورزشی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول تر است. روش تمرینی مستقل مورد توجه معلمان زیادی است؛ چراکه معتقدند این روش پیامدهای زیر را به همراه خواهد داشت:

- توانایی هر دانش‌آموز را به طور انفرادی می‌توان بررسی و دنبال کرد؛
- معلم به وقت کمتر نیاز دارد؛

● این روش بر موفقیت فرد در رسیدن به هدف، خواهد افزود؛

● همه دانش‌آموزان در این روش فرصت کسب تجربه موفق نسبت به تمرین خود را خواهند داشت؛

● درگیری و مشکلات ناشی از بی‌انضباطی دانش‌آموزان محدود می‌شود.

منتقدان این روش یادگیری معتقدند از آنجا که در این روش، تمرینات در فضایی جدی و بی‌روح دنبال می‌شود و به برقراری روابط دوستانه بین دانش‌آموزان کمک نمی‌کند، خیلی مورد استقبال دانش‌آموزان قرار نمی‌گیرد و مناسب تمرینات داخل مدرسه نیست بلکه بیشتر مناسب افرادی است که با 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 عزت نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان و اولیای مدرسه، دید واقع‌گرایانه 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 گسترده‌تری فراهم سازد. مسلماً رسیدن به این سطح از شرایط مطلوب، مستلزم اجرای فعالیت‌های هوازی مناسب، منظم، مداوم و با برنامه است. همچنین آموزش آزمون‌های سنجش استقامت قلبی – تنفسی و به‌کارگیری 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 دانش آموز :

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

### محتوای آموزشی :

#### مفهوم استقامت قلبی – تنفسی چیست؟

استقامت قلبی – تنفسی یکی از قابلیت‌های بسیار مهم آمادگی جسمانی است. استقامت قلبی – تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به‌طور مستمر و به‌وسیله 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 هوازی (مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری، طناب‌زدن، دوچرخه ثابت، نوارگردان) در مدت‌زمان نسبتاً طولانی و مداوم با استفاده از گروه‌های عضلانی بزرگ، توصیه می‌شود.



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



### انواع فعالیت‌های هوازی :

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

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

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

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

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

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

– 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 می‌یابد.)

– تکرار فعالیت : حداقل سه روز در هفته

– شدت فعالیت : در حد متوسط

(شدت متوسط یعنی در حین فعالیت بتوان یک جمله را با دویا حداکثر 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 فعالیت های هوازی، فعالیت های هوازی مورد علاقه خود را فهرست کنند و با امکان سنجی انجام آنها، ورزش انتخابی خود را تعیین کنند.

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

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

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



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 پایین تر	۱۳-۱۴
۱۱/۳۰ دقیقه و بالاتر	۹/۳۰-۱۱ دقیقه	۸/۳۰ دقیقه و پایین تر	۱۵-۱۶-۱۷
(دختران)			
۱۴/۳۰ دقیقه و بالاتر	۱۲/۳۰-۱۴ دقیقه	۱۱/۳۰ دقیقه و پایین تر	۱۴-۱۵
۱۴ دقیقه و بالاتر	۱۲-۱۳ دقیقه	۱۱ دقیقه و پایین تر	۱۶-۱۷

■ **آزمون چند مرحله‌ای رفت و برگشت ۲۰ متر**: یکی دیگر از آزمون‌های نسبتاً جدید برای ارزیابی استقامت قلبی-تنفسی که برای دانش‌آموزان 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 می‌یابد تا به حداکثر سرعت برسد. برای تنظیم سرعت در مراحل رفت و برگشت، از نوار پخش صدای بوق استفاده می‌شود که فرد با شنیدن صدای بوق باید به یکی از خطوط انتهایی رسیده باشد. آزمون زمانی متوقف می‌شود که فرد آزمون شونده نتواند سه مرتبه متوالی با شنیدن صدای بوق به خطوط تعیین شده برسد.

#### توصیه‌های ایمنی آزمون:

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



نحوه محاسبه: در این آزمون، حداکثر اکسیژن مصرفی ( $Vo_{2max}$ ) اندازه‌گیری می‌شود.

فرمول محاسبه عبارت است از:  $Vo_{2max} = 6 \times (\text{سرعت در آخرین مرحله}) - 27/4$

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  $8/5 + [(1 - \text{تعداد مراحل}) \times 0/5]$  محاسبه می‌شود.

به عنوان مثال اگر فردی ۱۱ مرحله را کامل طی کرده باشد، سرعت وی در این مرحله:  $13/5 = 8/5 + (10 \times 0/5)$

کیلومتر در ساعت است و با توجه به فرمول،  $Vo_{2max}$  او برابر با  $53/6$  خواهد بود.

$$Vo_{2max} = (6 \times 13/5) - 27/4 = 53/6$$

جدول هنجار آزمون ۲۰ متر (حداکثر اکسیژن مصرفی)

احتمال خطر سلامتی		نیازمند پیشرفت		آمدگی مناسب		سن (سال)
پسران	دختران	پسران	دختران	پسران	دختران	
$\leq 39/6$	$\leq 36/3$	39/7-42/4	36/4-39/3	$\geq 42/5$	$\geq 39/4$	۱۴
$\leq 40/6$	$\leq 36/0$	40/7-43/5	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، دوبره دو استقامت قلبی- تنفسی یکدیگر را بر اساس جدول هنجار مربوط ارزیابی کنند.

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

جدول راهنمای طراحی تمرینات حفظ و ارتقای استقامت قلبی- تنفسی

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

**شدت فعالیت در تمرینات استقامت قلبی- 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 می‌توان دامنهٔ ۷۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه را پس از به دست آمدن این عدد محاسبه کرد.

مثال : در یک فرد ۲۰ ساله

حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با :  $220 - 20 = 200$

۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با :  $200 \times 70\% = 140$

۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه برابر است با :  $200 \times 85\% = 170$

**نکته مهم :** برای حصول اطمینان از ایمنی شدت تعیین شدهٔ 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 می‌توانند فعالیت کنند، توصیه می‌شود 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 دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامه‌تمرینی 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 برنامه‌ریزی مناسب دارد، بنابراین به کمک معلم برای خود برنامه‌ریزی کنید.
- از کفش و لباس مناسب استفاده کنید.
- ابتدای هر جلسه تمرین، با انجام نرمش‌های مناسب، بدن خود را گرم کنید.
- در طول فعالیت، چنانچه نیاز به خوردن آب پیدا کردید، حتماً این کار را انجام دهید؛ اما مواظب باشید که هر بار بیشتر از یک لیوان معمولی آب ننوشید و حداقل 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 وارده و انجام تمرین تا آخرین لحظه زمان مورد نظر، ویژگی تمرینات استقامت قلبی - تنفسی است؛ بنابراین مقاوم باشید و تمرین را به انتها برسانید.
- صبر و بردباری، از عواملی است که شما را در دستیابی به هدف کمک خواهد کرد؛ بنابراین در طول تمرین صبور باشید و در انجام منظم برنامه‌تمرینی خود مداومت داشته باشید.
- بعد از پایان فعالیت، مرحله سرد کردن بدن را انجام دهید.

**تکلیف خانه:** از دانش‌آموزان بخواهید حداقل سه بار در طول هفته در فعالیت‌های 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

مدت فعالیت : ۱۰ تا ۱۵ دقیقه	
شدت فعالیت : متوسط	
تکرار فعالیت : حداقل ۳ بار در هفته	
وسایل مورد نیاز : طناب، پله یا نیمکت	
جلسه اول	دویدن به روش تناوبی : از دانش آموزان بخواهید طی ۳ تا ۵ مرحله ۳ دقیقه ای با استراحت ۱ تا ۱/۵ دقیقه بین هر مرحله، با شدت متوسط بدوند.
جلسه دوم	دویدن به روش پیوسته : دانش آموزان به ۴ گروه تقسیم شوند و روی خطوط و قطر زمین ورزشی (هندبال، بسکتبال و والیبال)، با شدت متوسط بدوند، بی آنکه در هنگام عبور، گروه‌ها با هم تلاقی داشته باشند. مسیرها باید با راهنمایی معلم و سرگروه به طور متوالی تغییر یابد. زمان تعیین شده بین ۱۰ تا ۱۵ دقیقه متغیر است.
جلسه سوم	بالا و پایین رفتن از پله به روش تناوبی : از دانش آموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحله ۲ دقیقه ای با ۱ دقیقه استراحت بین هر مرحله، با شدت متوسط (هر دقیقه، ۳۰ بار بالا و پایین رفتن) از پله بالا و پایین بروند.
جلسه چهارم	دویدن به روش پیوسته : دانش آموزان در دو ستون و با کمی فاصله از همدیگر در مسیر تعیین شده می‌دوند. در حین دویدن، دانش آموزان انتهای ستون، با جدا شدن از ستون، خود را به ابتدای ستون می‌رسانند. این حرکت با همه نقرات تکرار می‌شود (طی ۲ تا ۳ مرحله ۲ دقیقه ای با استراحت ۱ دقیقه بین هر مرحله). برای ایجاد تنوع در تمرین، می‌توانید از حرکات دیگری همچون ماریج رفتن، به پهلو دویدن، زانو بلند و... استفاده کنید.
جلسه پنجم	طناب زنی به روش تناوبی : از دانش آموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحله ۲ دقیقه ای با استراحت ۱ دقیقه ای بین هر مرحله، با شدت متوسط (هر دقیقه، ۱۰۰ بار) طناب بزنند. اگر دانش آموزان در طناب زنی مهارت ندارند، حرکات را بدون طناب انجام دهند. سعی کنید از انواع طناب زنی استفاده کنید.
جلسه ششم	دویدن به روش پیوسته : از دانش آموزان 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...).
جلسه هفتم	استفاده از تمرینات ایستگاهی : ۸ ایستگاه را به شرح زیر طراحی کنید. دانش آموزان 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. ایستگاه ۱ : طناب زنی ایستگاه ۲ : دویدن رفت و برگشت در یک مسیر ۱۰ متر ایستگاه ۳ : بالا و پایین رفتن از روی پله یا نیمکت ۳۰ سانتی متری ایستگاه ۴ : انجام حرکات دست کراال سینه، پشت، قورباغه و پروانه ایستگاه ۵ : حرکت دویدن در جا ایستگاه ۶ : حرکت عبور از زیر مانع دو و میدانی و پرش از روی آن ایستگاه ۷ : حرکت ماریج از بین موانع (حداقل ۵ تا ۶ مانع) ایستگاه ۸ : دویدن متناوب از روی نردبان کشیده شده روی زمین (حداقل ۱۰ پله)
جلسه هشتم	تکرار یکی از جلسات ۲، ۴ یا ۶

## « قدرت و استقامت عضلانی »

### ضرورت آموزش درس

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

در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش آموز :

با بررسی انواع تمرینات مقاومتی، تمرینات مقاومتی مناسب خود را انتخاب کند.	پایه دهم
با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.	پایه یازدهم
با به‌کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.	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 طولانی‌تر اتفاق بیفتد، به آن استقامت عضلانی گفته می‌شود.

#### چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را تقویت کنیم؟

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

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

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

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

### چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟

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

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



دینامومتر



کابل تنسیومتر

**۲ قدرت پویا:** برای اندازه‌گیری قدرت پویا از بلند کردن وزنه در همان شرایط تمرینی استفاده می‌شود. بلند کردن حداکثر وزنه برای یک بار، رکورد فرد در همان حرکت خواهد بود. نمونه‌ای از این حرکات در شکل‌های زیر قابل مشاهده است. این روش به روش میدانی نیز معروف است.



آزمون پرس سینه



آزمون سه سر بازو



آزمون اسکوات



آزمون پرس سرشانه

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

### آزمون دراز و نشست

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

### نکات مهم در اجرای حرکت :

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

ارزشیابی : تعداد تکرارهای صحیح در مدت ۱ دقیقه، به عنوان امتیاز

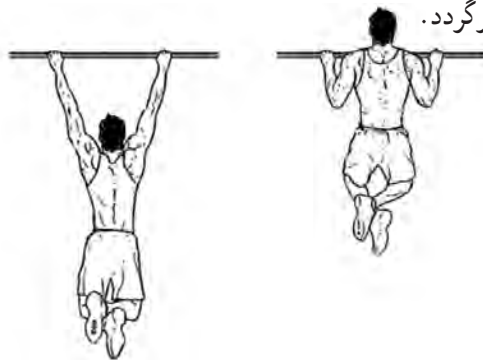
آزمون ثبت می‌شود.



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

### 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 پاها نباید با زمین تماس داشته باشد. دانش‌آموز باید سعی کند به کمک دستان خود چانه را به روی میله برساند و به حالت اول برگردد.



### نکات مهم در آزمون بارفیکس :

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

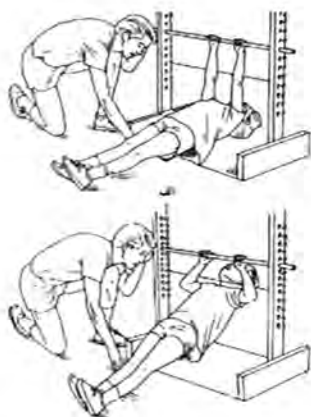
### ارزشیابی :

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

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



## آزمون کشش از بارفیکس اصلاح شده



روش اجرا: این آزمون برای دانش آموزانی که ضعف عضلات کمربند شانه‌ای دارند، ابداع شده است. آزمون به صورت خوابیده به پشت اجرا می‌شود و بخشی از وزن بدن به پاشنه‌ها منتقل می‌شود. آزمودن‌شونده به پشت زیر 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 کیش قرار گیرد؛
- در هنگام پایین آمدن، آرنج‌ها کاملاً صاف شود؛
- در اجرای حرکت زانوها و لگن خم نباشند و بدن در یک راستا قرار گیرد.

### ارزشیابی:

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

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

### آزمون شنا:



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

### نکات مهم در اجرای حرکت:

- پایین آوردن سینه تا نزدیک زمین
- صاف شدن آرنج‌ها هنگام برگشت به وضعیت شروع
- حفظ هم‌راستایی شانه، کمر و پاها 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 سوئدی (رکوردها به تعداد)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
پسران	۱۵-۱۶	بالتر از ۴۰	۳۰-۳۹	۲۱-۲۹	پایین تر از ۲۰
	۱۷-۱۸	بالتر از ۵۰	۳۶-۴۹	۲۶-۳۵	پایین تر از ۲۵
دختران	۱۵-۱۶	بالتر از ۲۳	۱۶-۲۲	۱۰-۱۵	پایین تر از ۹
	۱۷-۱۸	بالتر از ۲۵	۱۸-۲۴	۱۲-۱۷	پایین تر از ۱۲

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

چگونه یک برنامه‌تمرینی 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 برنامه‌شخصی برای خود طراحی کنید.

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

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

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

### جدول برنامه تمرین حفظ و ارتقای قدرت و استقامت عضلانی

استقامت	قدرت	نوع تمرین برنامه تمرین
۴۰-۶۰ درصد یک تکرار بیشینه	۶۰-۷۰ درصد یک تکرار بیشینه	شدت
بالای ۱۵	۶-۱۲	تکرار
۱-۳	۱-۳	نوبت (بست)
۲-۳ روز	۲-۳ روز	تعداد جلسات در هفته

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

نام عضله	بخش بدن	ردیف
دلتوئید	شانه ها	۱
سینه ای	سینه	۲
پشتی بزرگ، متوازی الاضلاع	بخش بالای پشت	۳
راست کننده های ستون فقرات	کمر	۴
شکم	بخش میانی بدن	۵
دوسر و سه سر بازو	دست ها	۶
سرینی ها	بالای پاها	۷
چهارسر ران و همسترینگ	میانی پاها	۸
دوقلو	پایین پاها	۹

**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 به طور سازمان یافته افزایش یابد تا از افزایش قدرت و استقامت عضلانی اطمینان حاصل شود. برای این منظور می توانید حجم تمرین را با تغییر تعداد حرکات در هر جلسه، تعداد تکرارها در هر نوبت و یا تعداد نوبت ها در هر حرکت تغییر دهید.

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان 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 شوخی بپرهیزید.
- تمرینات را مطابق با برنامه و با مشورت معلم خود انجام دهید.
- قبل از شروع تمرینات بدن خود را به خوبی گرم کنید.
- قبل از اجرای هر حرکت، مطمئن شوید که آن را به طور صحیح انجام می دهید.
- افراط و تفریط در اجرای تمرینات، کمکی به شما نخواهد کرد.
- برای انجام تمرینات با وزنه، حتماً یار کمکی برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید هیچ وقت به تنهایی تمرینات با وزنه را انجام ندهید تا از آسیب‌های احتمالی و پیشامدهای پیش‌بینی 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 آموزان بخواهید در طول هفته در برنامه تمرین مقاومتی خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در جلسه بعد ارائه کنند.

















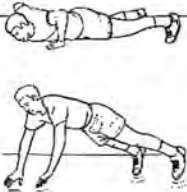



## نمونه تمرینات مقاومتی در مدرسه

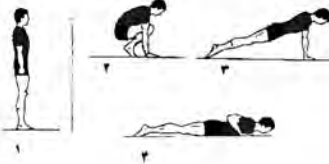


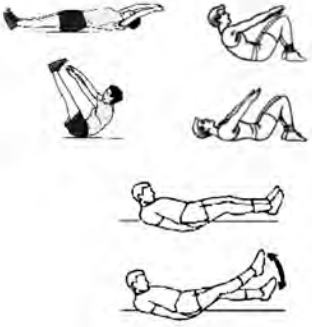



تمرینات مقاومتی را می‌توان با استفاده از وزن خود افراد و بدون ابزار و وسیله اجرا کرد، این تمرینات به صورت یک نفره، دو نفره و گروهی قابل انجام است. ولی از آنجا که استفاده از وسایل تمرینی متنوع، انگیزه را برای اجرا افزایش می‌دهد، بهتر است برای انجام تمرینات مقاومتی نسبت به تهیه دمبل، کش و توپ طبی اقدام 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 وسیله، با وزنه، توپ و کش در برنامه خود استفاده کنید.
- با ساخت وسایل ساده مانند بطری‌های پر شده از آب یا نمک یا گچ و شن، وزنه در اندازه‌های مختلف تهیه و تمرینات مقاومتی را متنوع‌تر کنید.
- تمرینات مقاومتی را به صورت مجرد یا در قالب تمرینات ایستگاهی انتخاب و اجرا کنید.
- در اجرای تمرینات مقاومتی عجله نداشته باشید. اجرای تدریجی تمرینات تأثیر بهتری دارد و از میزان آسیب‌های احتمالی نیز می‌کاهد.
- بین هر حرکت استراحت کافی در نظر بگیرید و برای کاهش خستگی عضلات درگیر، از تمرینات کششی استفاده کنید.
- حرکات را طوری طراحی کنید که عضلات به‌طور متناوب به‌کار گرفته شوند تا فرصت استراحت وجود داشته باشد.

### نمونه تمرینات مقاومتی

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

				۲-۳	۸-۱۲	۱	<p>سینه‌ای بزرگ، دلتوئید قدامی، سه سر بازو</p>
				۲-۳	۸-۱۲	۱	<p>پشتی بزرگ، دلتوئید خلفی، دوسر بازو</p>
				۲-۳	۸-۱۲	۱	<p>دلتوئید، سه سر بازو</p>
				۲-۳	۸-۱۲	۱	<p>دوسر بازو</p>
				۲-۳	۸-۱۲	۱	<p>سه سر بازو</p>

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

## «انعطاف پذیری»

### 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 تمرینات در این زمینه در تمامی دوران زندگی توصیه می‌شود.

### در پایان این واحد یادگیری انتظار می‌رود دانش آموز :

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

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



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

**تکلیف کلاسی :** از دانش آموزان در گروه های چند نفره 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 پی در پی نیز ضرورتی ندارد و هر ۴ تا ۶ 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 عبارتند از :

**آزمون تنه به جلو :** روی زمین بنشینید، طوری که پاها کاملاً کشیده باشد. کف پاها را (مطابق شکل) به نیمکت آزمون بچسبانید، سپس بدون اینکه زانو خم شود، به جلو خم شوید و 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.
- دست‌های روی صفحه مُدرج در یک امتداد کشیده شوند.
- در حین انجام آزمون، باسن فرد از زمین جدا نشود.
- شخص در لحظه آخر کشش دست‌ها، مکث داشته باشد و از ضربه زدن بپرهیزد.

### ارزشیابی :

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

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

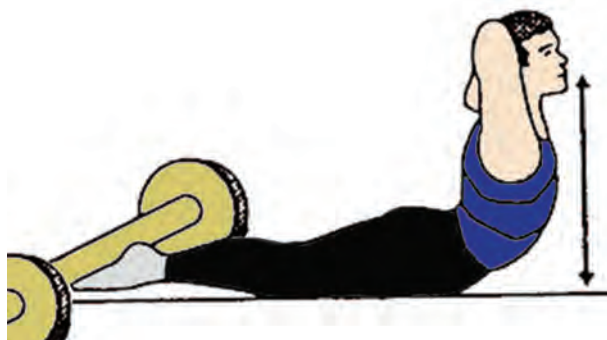
آزمون تنه به پشت (باز کردن تنه) : به سینه روی زمین دراز بکشید و در حالی که مچ پاها به وسیله فرد یا مانعی نگه داشته شده است، سعی کنید تا حد امکان سر و گردن و سینه و حتی ناحیه شکم خود را از زمین جدا کنید. در حد نهایی این حرکت، در صورتی که آن را به مدت ۲ ثانیه حفظ می کنید، فاصله زمین تا چانه اندازه گیری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

### نکات مهم در اجرای حرکت :

- پاها از ناحیه مچ نگه داشته شود.
- دست‌ها 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 خط کش 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 سانتی متر)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیر متوسط
پسران	۱۵-۱۶	بالاتراز ۵۰	۴۰-۴۹	۳۱-۳۹	پایین تراز ۳۰
	۱۷-۱۸	بالاتراز ۵۵	۴۶-۵۴	۳۶-۴۵	پایین تراز ۳۵
دختران	۱۵-۱۶	بالاتراز ۵۵	۴۸-۵۴	۳۶-۴۷	پایین تراز ۳۵
	۱۷-۱۸	بالاتراز ۶۰	۵۰-۵۹	۴۱-۴۹	پایین تراز ۴۰

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 در حالی است که نوک بینی و یا پیشانی وی روی کف زمین ثابت نگه داشته می‌شود.

#### نکات مهم در اجرای حرکت:

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

#### ارزشیابی:

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



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

**تکلیف کلاسی:** از دانش‌آموزان بخواهید با استفاده از یک آزمون مناسب، دوه‌دو انعطاف‌پذیری یکدیگر

را اندازه‌گیری و بر اساس هنجار آن را ارزیابی کنند.

## چگونه یک برنامه‌ تمرینی بهبود انعطاف پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟

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

### راهنمای طراحی برنامه‌های تمرینی انعطاف پذیری

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: ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

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

زمان هر جلسه تمرین: ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

**نکته:** توصیه می‌شود در تمام جلسات درس تربیت بدنی در بخش‌های گرم کردن و سرد کردن

از تمرینات انعطاف پذیری (کششی) استفاده شود.

**تکلیف کلاسی:** از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامه شخصی برای حفظ و

ارتقای انعطاف پذیری خود طراحی و ارائه کنند.

### راهنمای انجام تمرینات انعطاف پذیری (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، تمرکز 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 به‌عنوان 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 چهارسر ران



کشش عضله دو قلو (پشت ساق پا)



کشش جانبی تنه



کشش گریه



کشش زانو به قفسه سینه



کشش عضلات کمر



کشش مچ دست



کشش مچ دست



کشش قفسه سینه به کمک چار چوب در



کشش گردن (جلو و عقب)



کشش گردن (سمت)

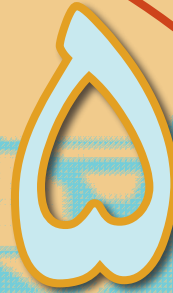


کشش خلفی شانه



کشش در بالای سر شانه





فصل پنجم : مهارت‌های حرکتی و ورزشی

یکی از شایستگی‌های مهم برنامه‌دستی تربیت‌بدنی در دوره‌دوم متوسطه توسعه سواد حرکتی است. دانش‌آموزان با کسب سواد حرکتی برای مشارکت مستقل، ایمن و مسلط در بازی‌های ورزشی از توانایی حرکتی و اعتماد به نفس کافی برخوردار می‌شوند و از این شایستگی به نفع پر کردن اوقات فراغت خود در طول عمر بهره‌لازم 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 برنامه‌دستی تربیت‌بدنی، 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 این رو در این فصل نحوه آموزش شش رشته ورزشی رایج در مدرسه شامل فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون و تنیس روی میز ارائه شده است. معلمان می‌توانند متناسب با امکانات موجود فضای آموزشی، پاسخگوی علایق گروه‌های مختلف دانش‌آموزان باشند.

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

موضوع پایه‌های دهم، یازدهم و دوازدهم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- چگونه بسکتبال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه فوتسال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه بدمینتون بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه والیبال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه هندبال بازی کنیم؟</li> <li>- چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟</li> </ul>

### 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.
- باتوجه 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 می‌شد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده شود. درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت‌بدنی 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 ترتیب دادن بازی‌های ورزشی، دانش‌آموزان را درگیر مهارت‌های ورزشی می‌کند، به طوری که در خلال بازی و برای کسب نتیجه بهتر، آنها خود لزوم توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی را درک می‌کنند و داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شوند. توجه کنید در استفاده از این روش در صورتی موفق خواهید بود که بتوانید با ایجاد تغییراتی در بازی، آن را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت‌بخش‌تر و سهل‌تر و توأم با کسب درجاتی از موفقیت کنید.



رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی 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 متبوع 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 به‌عنوان ستاد برگزاری المپیاد است. مدیر آموزشگاه ریاست این ستاد را عهده‌دار است و معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه به‌عنوان دبیر اجرایی المپیاد با او همکاری می‌کند. از وظایف این ستاد می‌توان به جذب همکاری داوطلبانه، برآورد هزینه، تعیین زمان افتتاحیه و اختتامیه و... اشاره کرد.



شرح وظایف کمیته‌های برگزارکننده المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای عبارت‌اند از:

- وظایف دبیر اجرایی: تشکیل گروه‌های دانش‌آموزی، تشکیل جلسات، تنظیم گزارش و...
- وظایف کمیته فرهنگی المپیاد: انجام امور افتتاحیه و اختتامیه، تهیه سرود، بروشور، تبلیغات و...
- وظایف کمیته امور فنی: تنظیم جدول برگزاری بازی‌ها، پیش‌بینی وسایل و تجهیزات ورزشی مورد نیاز، نظارت بر اجرای قوانین و مقررات فنی بازی‌ها، تعیین داوران، تنظیم و ارائه نتایج فنی رقابت‌ها.
- وظایف کمیته امور بهداشتی و ایمنی: جذب دانش‌آموزان داوطلب به همکاری در امور بهداشت، نظارت دقیق بر کیفیت و رعایت نکات ایمنی و بهداشت فردی و عمومی در زمان برگزاری المپیاد، پیش‌بینی جعبه کمک‌های اولیه در زمان بازی‌ها، ارائه محتوای آموزشی با موضوع هشدارهای ایمنی و پیامدهای مثبت ورزش بر سلامت جسمی و روحی دانش‌آموزان، تهیه فرم گواهی تأیید سلامت دانش‌آموزان، 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 درون مدرسه‌ای) به نکات زیر توجه کنید :

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

■ در رویدادهای رقابتی 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 به‌گونه‌ای تنظیم کنید که دانش‌آموزان کم‌مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به‌طور مثال اگر در بازی بسکتبال مقرر است تیم‌های ۴ نفره در رقابت ۳ به ۳ شرکت کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه‌ای و تعویض اجباری در 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 آموزش دهید و قوانین را با توجه به سطح مهارت دانش‌آموزان تعدیل کنید.

■ زمان بازی را با توجه به تعداد دانش‌آموزان و زمان در اختیار تعیین کنید. در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد 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 به‌عنوان تماشاچی تنها نظاره‌گر فعالیت دو تیم شرکت‌کننده خواهند بود.

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

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

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

■ چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم‌تیمی، رقبای (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان

و... را به بازیکنان خود بیاموزید.

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

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

## آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی

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

● توضیح

● نمایش

● تکرار و تمرین

● هدایت (مشاهده و دادن بازخورد و اصلاح حرکت و تقویت نگرش مثبت)

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

**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؛ در نتیجه مغز برای یادگیری تحریک می‌شود و بازیکنان با انگیزه و تمرکز بیشتری آن تمرین را اجرا خواهند کرد. و همین‌طور معلم باید رویکردی رشدیافته را در بازیکنان پرورش دهد که شامل: سخت‌کوشی و پشتکار، یادگیری مداوم، استقبال از چالش‌ها و ترسیدن از ریسک کردن است.

**تمرین مناسب باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد:**

■ هدف‌دار و امتیازی

■ رقابتی و گروهی (برنده و بازنده داشته باشد).

■ تا جای ممکن شبیه بازی

■ تنوع (از نظر ساختار، روش امتیازدهی، یار تمرینی، نفرات تیم‌ها و...)

■ پرورش توانایی بازی‌خوانی، تصمیم‌گیری و ارتباط بازیکنان (کلامی و غیرکلامی)

■ بانشاط و لذت‌بخش

**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 باتجربه 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 ساده‌تر دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی 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 فرا بگیرد 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 در مورد 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 علایق 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 خطا کردن بخشی از فرایند یادگیری است. به افراد موفق احترام می‌گذارند و از پیروزی‌های آنها خوشحال می‌شوند و انگیزه می‌گیرند. وقتی به مشکل یا شکستی برمی‌خورند دوباره با سخت‌کوشی و هوشیاری تلاش می‌کنند.

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



## چگونه بسکتبال بازی کنیم؟

بسکتبال یکی از ورزش‌های محبوب دانش‌آموزان و دارای نکات تکنیکی و تاکتیکی ظریف و زیادی است که با فراگیری و به‌کارگیری صحیح آنها می‌توان از بازی 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 دانش‌آموزان :

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

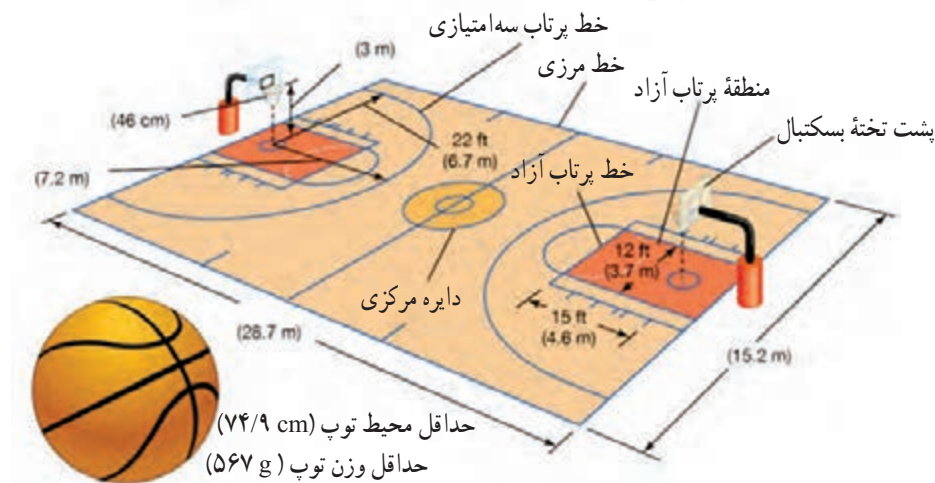
## معرفی عناوین آموزش بسکتبال

- خلاصه قوانین و مقررات بسکتبال
- مروری بر آموخته‌های قبل
- توپ‌گیری 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

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

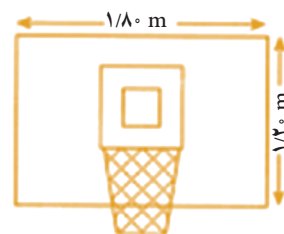
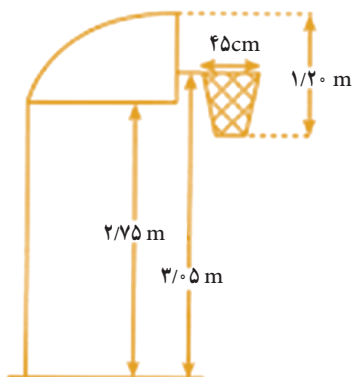
■ **ابعاد زمین:** برای رقابت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال دارای ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض است. برای سایر مسابقات و رقابت‌ها این ابعاد می‌توانند متفاوت در نظر گرفته شوند که تابع قوانین فدراسیون بسکتبال است. سالن قانونی حداقل دارای ۷ متر ارتفاع و نور کافی و مناسب برای انجام مسابقات است. خط انتهایی طولی زمین با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر فاصله دارد. عرض خطوط زمین ۵ سانتی متر است و به گونه‌ای رسم می‌شود که کاملاً قابل رؤیت است. دقیقاً در مرکز زمین دایره‌ای به شعاع  $1/8^{\circ}$  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 دایره ای به شعاع  $۶/۲۵$  متر است که مرکز آن زیر مرکز حلقه بسکتبال است و از خط عرضی  $۱/۵۷۵$  متر فاصله دارد.

■ **مناطق محدود شده و خطوط دالان پرتاب آزاد :** «منطقه محدود شده» یا «منطقه سه ثانیه» یا محوطه ای است به شکل دوزنقه یا مستطیل که قاعده کوچک آن «خط پرتاب آزاد» است و قاعده بزرگ آن روی خط انتها قرار گرفته است و دو ساق دوزنقه از خطوط دالان تشکیل شده است. فاصله خط پرتاب آزاد تا خط انتها  $۵/۸$  متر است. خطوط دالان به دو انتهای نیم دایره ای به شعاع  $۱/۸$  متر می پیوندند که مرکز این نیم دایره نقطه وسط خط پرتاب آزاد است. نیمه مکمل این نیم دایره باید در داخل منطقه محدود شده، با خطوط منقطع رسم شود. در طول خطوط دالان پرتاب آزاد فواصلی معین با خطوط کوچک مشخص می شود که در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان در آن نقاط جاگیری می کنند.

■ **تخته و پایه بسکتبال :** تخته های بسکتبال از جنس چوب و به ضخامت  $۳$  سانتی متر هستند. البته استفاده از شیشه طلقی به همان ضخامت نیز ممکن است. ابعاد تخته  $۱/۸$  متر افقی و  $۱/۰۵$  متر عمودی و فاصله لبه پایین تخته از زمین  $۲/۹$  متر است. این ابعاد مخصوص رقابت های المپیک و جهانی است. برای سایر بازی ها اعم از منطقه ای یا ملی می توان از ابعاد قدیمی ( $۱/۸$  متر افقی و  $۱/۲$  متر عمودی) استفاده کرد.



— **سبدها :** سبد بسکتبال از دو قسمت حلقه و تور تشکیل می شود. جنس حلقه از فولاد است و حداقل  $۱/۶$  سانتی متر و حداکثر  $۲$  سانتی متر ضخامت دارد. قطر داخلی حلقه حداقل  $۴۵$  و حداکثر  $۴۵/۷$  سانتی متر است و به رنگ نارنجی رنگ آمیزی می شود.



— **حلقه ها :** حلقه باید محکم به تخته وصل شود تا هنگام اعمال فشار بر حلقه، فشار به روی تخته منتقل نشود. ارتفاع حلقه از سطح زمین  $۳/۰۵$  متر و فاصله حلقه تا تخته  $۱۵$  سانتی متر است.



■ **توپ :** توپ بسکتبال، کروی و نارنجی رنگ است و جنس آن از چرم، پلاستیک و یا مواد مصنوعی است. محیط توپ کمتر از ۷۵ سانتی متر و بیش از ۷۸ سانتی متر نیست. وزن توپ حداقل ۵۶۷ گرم و حداکثر ۶۵۰ گرم است. اگر توپ به میزان مناسب باد شود، وقتی آن را از ارتفاع ۱/۸ متر رها کنیم، پس از برخورد با زمین بازی تا ارتفاع ۱/۲ متر (حداقل) یا ۱/۴ متر (حداکثر) بالا می آید.



- **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.
- **سبب حریف :** سببی که تیم به آن شوت می کند.
- **زمان بازی :** بازی بسکتبال از ۴ وقت یا کوارتر ۱۰ دقیقه ای با ۲ دقیقه زمان استراحت در بین کوارترهای ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و یک زمان استراحت ۱۰ دقیقه ای در بین کوارترهای ۲ و ۳ (نیمه بازی) تشکیل شده است. فاصله زمانی برای استراحت تیم ها در اثنای نیمه بازی ۱۰ دقیقه و فاصله زمانی در بین وقت های اضافی ۲ دقیقه است.
- **خطای بازیکن :** خطای فردی یا فنی که توسط یک بازیکن انجام می شود.
- **خطای فردی :** خطای یک بازیکن شامل تماس وی با بازیکن حریف است بدون توجه به اینکه در آن لحظه توپ در جریان است یا خیر. اگر این بازیکن در کل طول مسابقه (چهار زمان ۱۰ دقیقه ای و تایم های اضافه) پنج خطا انجام دهد از بازی اخراج خواهد شد و بازیکن دیگری جایگزین وی می شود.
- **خطای فنی :** هر عمل غیر ورزشی که توسط بازیکن، مربی، کمک مربی، بازیکن ذخیره یا طرفداران و تماشاگران تیم بروز می کند و خارج از روح بازی است.
- **جریمه خطای فنی :** ثبت خطا برای بازیکن، مربی یا ذخیره ها و دادن دو پرتاب آزاد برای تیم مقابل. فرد پرتاب کننده توسط کاپیتان تیم معرفی می شود. مالکیت توپ نیز به تیم پرتاب کننده داده خواهد شد.
- **خطای تیم دارای توپ :** خطای یک بازیکن که نه خطای فنی و نه خطای عمدی است و توسط بازیکنی که تیم وی دارای توپ است انجام می شود.
- **خطاهای تیمی :** خطاهای هر بازیکن همچنین به عنوان خطای تیمی ثبت می شود. وقتی که یک تیم دارای ۴ خطای تیمی می شود متعاقب هر خطای بازیکن این تیم، دو پرتاب آزاد به تیم مقابل تعلق می گیرد (استثنا: در صورتی که بازیکن مرتکب خطای تیم، دارای توپ بشود مالکیت توپ از تیم حمله گرفته می شود و در نزدیک ترین خط کناری در اختیار تیم مدافع قرار می گیرد).



**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 پرپود (کوارتر) به چهار رسید به ازای خطای پنجم و هر خطای متعاقب آن دو پرتاب آزاد به بازیکنی که خطا روی وی صورت گرفته است پاداش داده می‌شود.
- **خطای عمد:** یک خطای شخصی که توسط یک بازیکن انجام می‌شود که از نظر داور به‌طور عمدی انجام می‌شود.
- **خطای طرفین:** خطایی است که به‌طور هم‌زمان دو بازیکن روی هم انجام می‌دهند یا یک بازیکن از هر تیم به‌طور هم‌زمان مرتکب خطا می‌شوند.

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

- **تخلف:** تخلف یعنی تخطی از قانون و جریمه آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است. خطاهایی که در نتیجه انجام آن، توپ در جریان تبدیل به توپ مرده می‌شود؛ مانند حرکت کردن با توپ بدون درپیل (تراولینگ)، خطای دبل در درپیل، ارسال توپ به خارج محدوده زمین. تخلف‌ها مستلزم برخورد و یا رفتار غیر ورزشی نیستند.
- **درپیل:** عمل تبادل توپ با زمین توسط حرکت دست بازیکن. بازیکن صاحب توپ در صورتی می‌تواند در زمین حرکت کند که توپ را به‌طور متوالی و پشت سر هم به زمین بزند. به این مهارت «درپیل» می‌گویند. بازیکنان بدون توپ می‌توانند آزادانه بدون نیاز به انجام مهارتی خاص در زمین بسکتبال حرکت کنند. بازیکن صاحب توپ می‌تواند فقط یک پای خود را از زمین جدا کند. می‌توان گفت توپ مانند زنجیری است که یکی از پاهای بازیکن را به زمین وصل کرده است و برای رهایی از این زنجیر بازیکن باید توپ را به زمین بزند تا بتواند حرکت کند.

- **رانینگ:** اگر بازیکن صاحب توپ بدون اینکه توپ را به زمین بزند شروع به حرکت کردن کند تخلف رانینگ را انجام داده است. پس بازیکن باید قبل از اینکه حرکت کند پای ثابتش از زمین جدا شود درپیل خود را آغاز کند، اگر بازیکن مالک توپ بپرد و همراه با توپ فرود بیاید رانینگ انجام داده است، پس باید قبل از فرود توپ را یا پاس دهد، یا شوت بزند یا توپ را رها کند. اگر بازیکن در حالت ایستاده (بدون حرکت) توپ را دریافت کند و قبل از شروع درپیل خود سه گام برود در این شرایط نیز بازیکن مرتکب تخلف رانینگ شده است. اگر بازیکن در حین انجام چرخش پا (پیوت) متوالی، پای ثابت خود را جابه‌جا کند در این شرایط رانینگ انجام داده است. اگر بازیکن توپ را روی زمین بغلتاند و با آن حرکت کند (به جای درپیل 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 ریخته شدن توپ از دست او 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 دودست یا با یک دست و بدن توپ را بگیرد و دوباره دریبل کند دبل انجام داده است.

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

■ **خارج از محدوده بازی:** به منطقه خارج از خطوط کناری و انتهایی اشاره دارد، همچنین پشت تخته حلقه و نیز میله نگهدارنده تخته را شامل می‌شود اما حاشیه کناری تخته را شامل نمی‌شود.

■ **جریان یافتن:** بازگشت دادن توپ به بازی به وسیله پاس دادن آن به داخل زمین از محوطه خارج محدوده زمین.



## مروری بر تاکتیک‌های مقدماتی

پس از تسلط نسبی دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان، تاکتیک‌های مقدماتی بازی بسکتبال را مرور کنیم.

### بازی ۱ علیه ۱

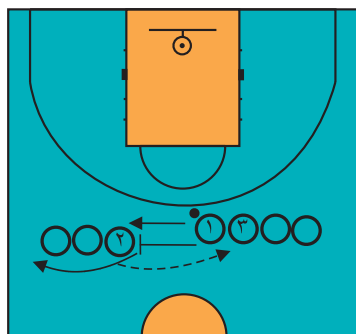
موقعیت‌های ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را مرور کنند.

#### نکات مهم در بازی ۱ علیه ۱ :

- 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 هم تیمی خود خیلی نزدیک شود، زیرا به این ترتیب مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.
- بازیکنی که وظیفه دفاع را برعهده دارد نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

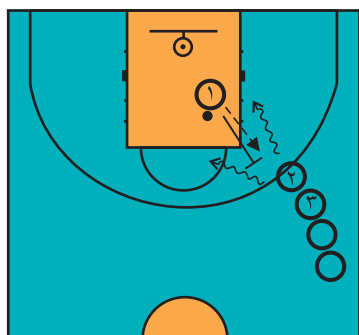
#### تمرین ۱

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



## تمرین ۲

● هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می گیرند.



● دانش آموز ۱ توپ را به دانش آموز ۲ پاس می دهد و در حالت دفاعی

قرار می گیرد.

● دانش آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش آموز

۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار می گیرد و تصمیم می گیرد که:

○ با دریبل از مدافع عبور و کسب امتیاز کند، یا توپ را به طرف سبد شوت کند.

● دانش آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم گیری فرصت دارد.

● پس از انجام حرکت، دانش آموز ۲ تبدیل به مدافع می شود و دانش آموز ۳ به عنوان مهاجم توپ را دریافت می کند.

● دانش آموز ۱ به انتهای صف می رود.

● دانش آموز مدافع نیز باید حالت مناسب دفاعی را حفظ کند و کار پای مناسب دفاعی را انجام دهد.

## تمرین ۳

● یک گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ به عنوان مهاجمان

در یک صف قرار می گیرند.

● گروه دیگر از دانش آموزان در صفی دیگر و به عنوان مدافعان قرار

می گیرند.

● معلم به صورتی برنامه ریزی کند که دانش آموزان هم سطح در برابر یکدیگر

قرار گیرند.

● هر دانش آموز از گروه مهاجمان توسط دانش آموزی از گروه مدافعان دفاع

می شود.

● دانش آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می گیرد و با دریبل

به سمت سبد حمله و توپ را شوت می کند.

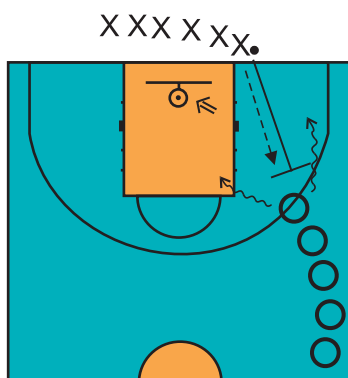
● دانش آموز مدافع نیز باید حالت مناسب دفاعی را حفظ کند و کار پای مناسب دفاعی را انجام دهد.

● در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می شود.

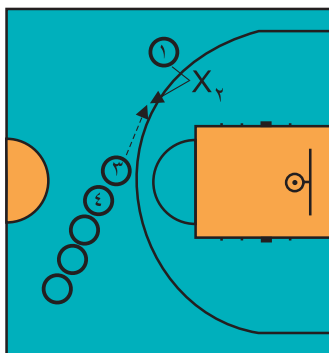
● هر گونه خطا یا تخلف نیز باعث منظور شدن یک امتیاز برای تیم مقابل می شود.

● پس از پایان نفرات گروه مدافعان و مهاجمان جای خود را عوض می کنند و مجدداً تمرین انجام می شود.

● گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیاز بیشتری کسب کرده به عنوان برنده معرفی می شود.



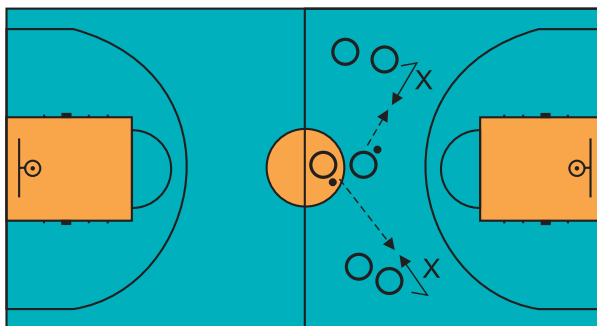
## تمرین ۴



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

## تمرین ۵

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



## بازی ۲ علیه ۱

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

### وظایف دانش‌آموز صاحب توپ

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

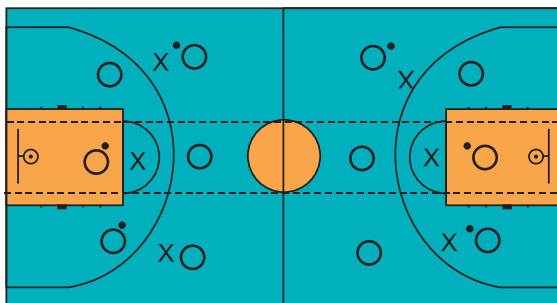
### وظایف دانش‌آموز بدون توپ

○ از نزدیک شدن بیش از حد به هم‌تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر شود. همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره 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 بیش 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:

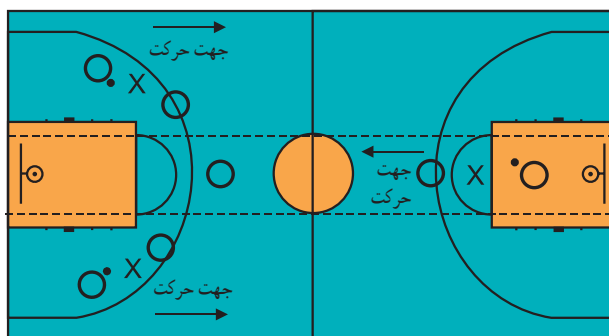


- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید ردوبدل 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 انتهایی زمینی 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 سبب 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 نیمه زمین نیز سازماندهی کرد.



**نکته مهم:** در بازی ۲ علیه ۱ می‌توان با فضا سازی مناسب از برتری عددی در حمله به‌طور هوشمندانه استفاده کرد.

## بازی ۲ علیه ۲

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

### وظایف دانش‌آموز صاحب توپ

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

### وظایف دانش‌آموز بدون توپ

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

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

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

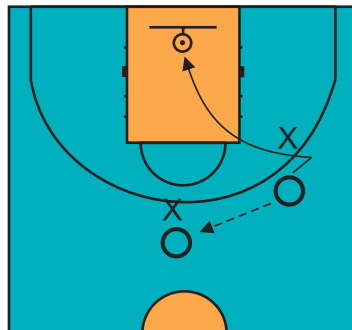
○ برش از جلو: هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند.

○ برش از پشت: زمانی است که مدافع بین توپ و برش‌کننده قرار می‌گیرد.

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

– همچنین دانش‌آموز بدون توپ 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 توپی می‌تواند پس از پاس دادن به هم‌تیمی خود با برش از جلو یا پشت مدافع به سبد حمله کند.





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

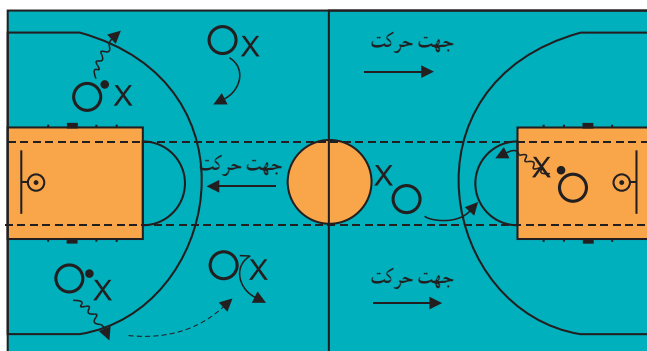
## رهنمودهای آموزشی

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

## تمرین ۱

- با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه در یکی از مناطق مستقر می‌شود.
- ۴ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع 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 مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است:
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریل 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.

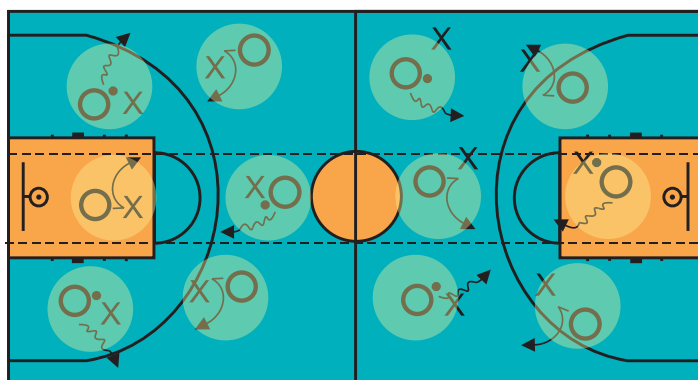
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.



## تمرین ۲

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

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



### بازی ۳ علیه ۳

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

#### 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 مدافع 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.

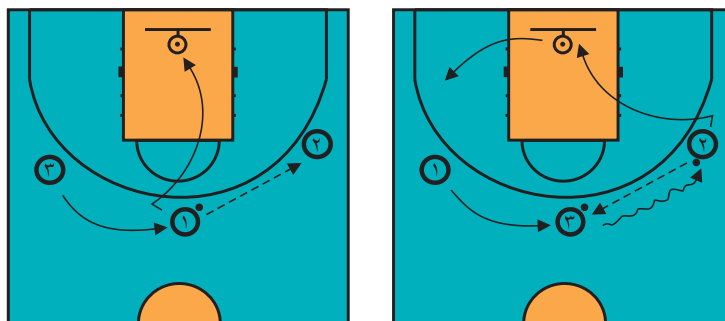
○ و اگر یک مدافع از دانش آموز صاحب توپ و دیگری از دانش آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش آموز بدون توپ تنها توسط یک دانش آموز دفاع می‌شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).

■ سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با و بدون توپ) توسط یک دانش آموز دفاع می‌شود، انتخاب دانش آموز بدون توپ برای پاس دادن دشوارتر می‌شود. به همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمه زمین و نهایتاً در اطراف سبد انجام شود.

■ مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک 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 جابه‌جا شده اقدام کنند.

در این موقعیت معلم باید:

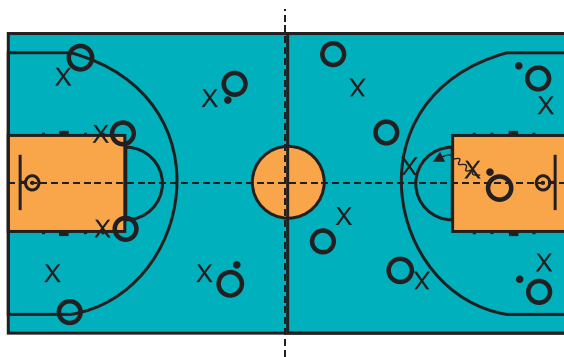
- دانش آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازد.
- با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کند.



### نکات مهم در بازی ۳ علیه ۳

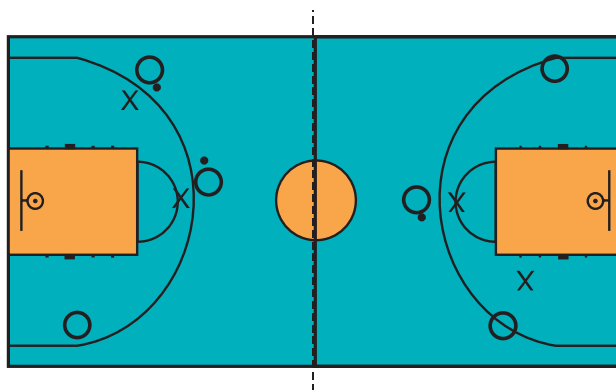
- در هر یک از حالت‌های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.
- در شرایط حمله گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

- تمرین ۱: معلم با تقسیم زمین به چهار منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۵ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند به صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دانش‌آموزان حمله باید در فاصله ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار گیرند.
- ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین 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 نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.



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

- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در 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 می‌کند.
- تمرینات فوق را می‌توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازمان‌دهی کرد.
- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازمان‌دهی کرد.



## پست‌های بازیکنان در بسکتبال

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

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

■ دو بازیکن در پست گارد

■ دو بازیکن در پست فوروارد

■ یک بازیکن در پست سانتر (مرکز)

در بسکتبال رسمی و حرفه‌ای این پست‌ها به ۵ پست جداگانه تبدیل می‌شود که هر پست دارای بازیکنانی با ویژگی‌های خاص آن پست است.

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

الف) تیم در وضعیت دفاعی

ب) تیم در وضعیت حمله



پست‌های بازیکنان و قابلیت‌های حرکتی آنها در بسکتبال



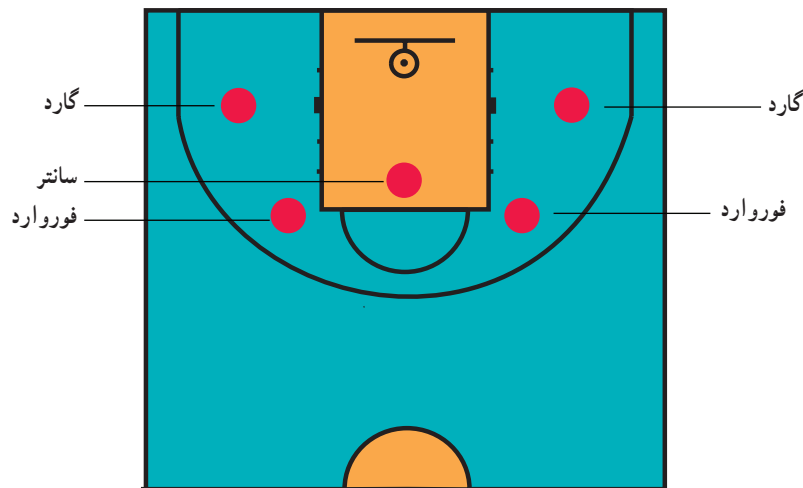
ویژگی‌های جسمانی بازیکنان در پست‌های بسکتبال

## پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت دفاعی

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

■ **پست فوروارد:** این بازیکن‌ها در زمان دفاع در منطقه رأس دوزنقه (مستطیل) سه ثانیه و نزدیک به منطقه پرتاب سه امتیازی مستقر می‌شوند. وظیفه آنها جلوگیری از نفوذ بازیکنان حمله به منطقه نزدیک سبد و نیز دفاع و جلوگیری از پاس موفق بازیکنان حمله و نیز کمک کردن در ریباند به بازیکنان گارد در مواقع خاص است. 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 دوزنقه بازی می‌کند. ریباندهای قدرتی و ممانعت از نفوذ یا شوت بازیکن حریف از وظایف این بازیکن است.



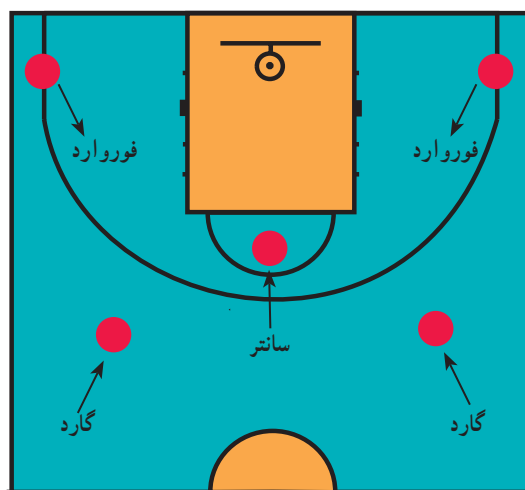
پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های دفاعی

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 بارز این بازیکن 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 بدنی قدرتمند و با استقامت بالا و دارای قابلیت‌های متعدد پاس، دفاع، شوت و حمل توپ هستند. توانایی سه گام و گرفتن خطا از بازیکنان دفاعی و نیز شوت از خط پرتاب آزاد از ویژگی‌های این بازیکنان است. این بازیکنان 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 ریاند از شوت‌هایی که بازیکنان خودی به سمت سبد تیم مقابل انجام می‌دهند و نهایتاً به ثمر رساندن شوت‌های ناموفق در زیر سبد انجام وظیفه می‌کند. این بازیکن در زمان حمله تنها بازیکنی است که 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 دانش آموزان نشان دهد و فرصت کافی برای تجربه کردن استقرار در هر جایگاه را برای دقایقی به دانش آموزان کلاس بدهد.



## شوت هوک

شوت هوک از متداول ترین شوت ها در بسکتبال است که بیشتر توسط بازیکنان پست سانتر مورد استفاده قرار می گیرد. معمولاً بازیکنان در زمانی از این شوت استفاده می کنند که اولاً مدافع آنها فردی قدبلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و ثانیاً بازیکن مدافع هم عرض و نزدیک مهاجم قرار گرفته است. در ادامه آموزش دو شوت ساده (درجا) و شوت سه گام در کتاب راهنمای کلاس هفتم، در این برنامه به آموزش شوت هوک که نوعی دیگر از انواع شوت به سمت سبد است می پردازیم.

### نحوه اجرای شوت هوک

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



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

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

- ۱ توپ با دو دست در ناحیه شکم کنترل شده است.
- ۲ هم زمان با چرخش بدن روی پای مخالف دست پرتاب، دو دست توپ را به سمت بالا و موازی با بدن هدایت می کند.
- ۳ با رسیدن دو دست به ناحیه کمر بند شانه ای و سر، دست عمل کننده توپ به تنهایی حرکت حمل توپ به سمت بالا را ادامه می دهد و هم زمان دست مخالف درحالی که از ناحیه آرنج خم شده است، حالت گارد دفاعی در مقابل مدافع به خود می گیرد.
- ۴ در انتهای حرکت دست حمل کننده، توپ کاملاً در بالاترین نقطه قرار گرفته و توپ روی دست و پنجه ها کنترل شده است (بازو در مجاورت گوش و در امتداد بدن است).
- ۵ با حرکت قوی میچ و انگشتان و هم زمان با چرخش سر به سمت سبد، توپ به سمت سبد پرتاب می شود و بازیکن با نگاه خود حرکت توپ را تعقیب می کند.

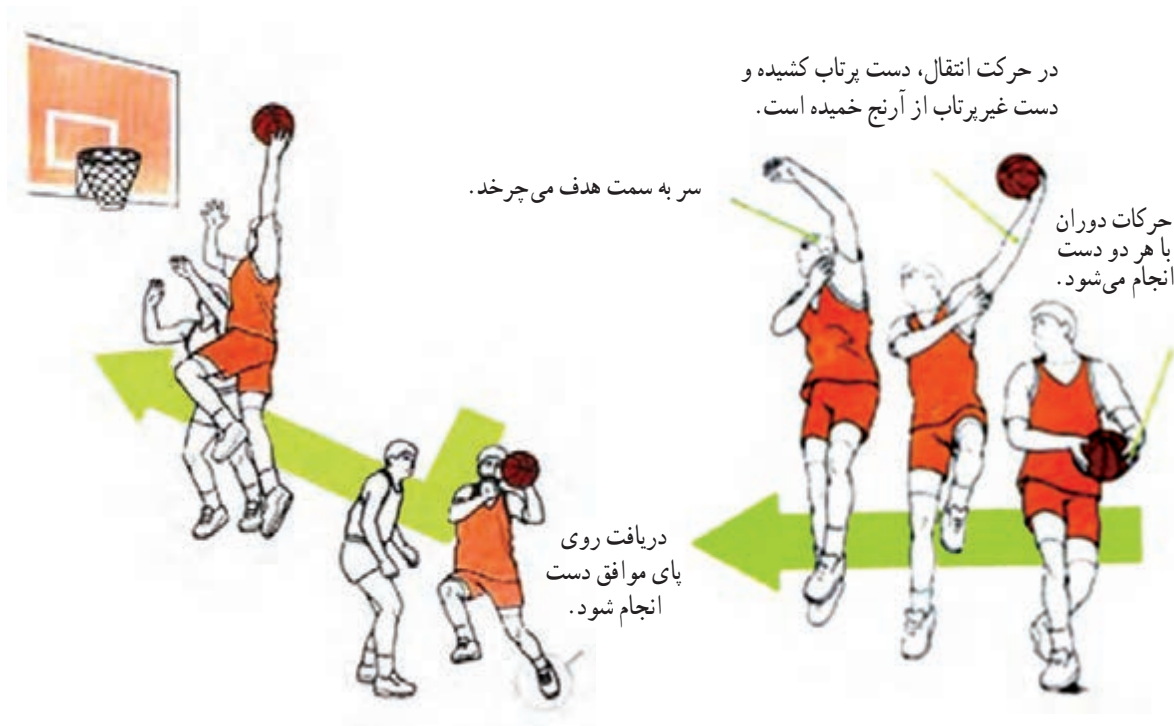
۶ پس از پرتاب، مچ دست در بالای سر به سمت جلو و پایین خم می‌شود.

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

### تذکر:

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

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



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

## توپ‌گیری 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 تویی 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 توپ 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

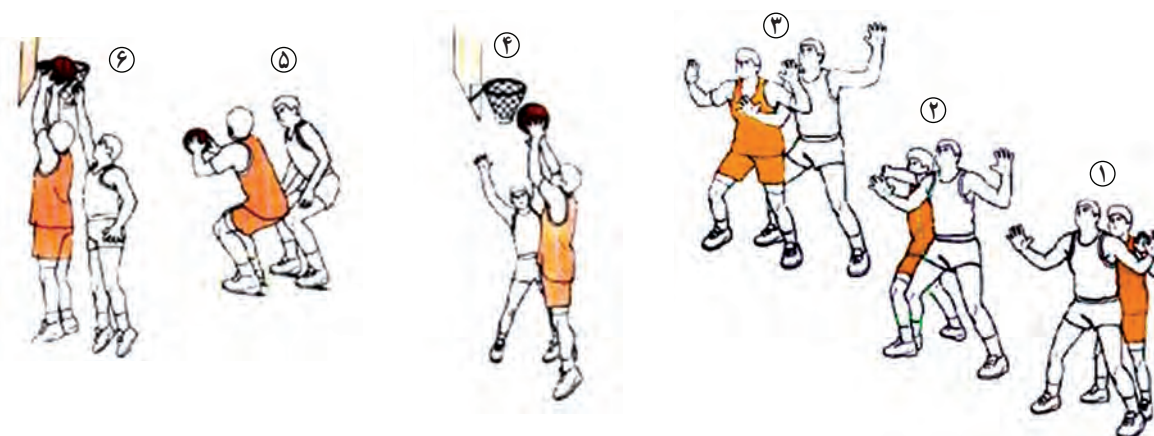
- ۱ پرش پر قدرت و بلند که حاصل (عضلاتی) قدرتمند در ناحیهٔ مچ پا، ساق پا و ران‌ها است.
- ۲ چابکی و سرعت عکس‌العمل بالا که فرد را قادر می‌سازد در کمترین زمان و در بهترین نقطه مستقر و برای ریباند توپ آماده شود.

### ویژگی‌های تکنیکی

- ۱ حالت تعادلی: قبل از ریباند، پاها به اندازهٔ عرض شانه باز است و زانوها آماده به حالت خمیده، سر بالا، دست‌ها به اندازهٔ عرض شانه باز و بالاتر از شانه‌ها، و مچ و انگشتان به سمت بالا خمیده است.
- ۲ پرش: بازیکن با حرکت چرخشی دست‌ها و با فشار روی پاها پرش را به صورت درجا انجام می‌دهد. در این شرایط بهترین زاویهٔ ران با ساق پا حدود ۱۱۰ تا ۱۳۰ درجه است.
- ۳ دریافت توپ: دست‌ها در حالت کاملاً مستقیم و کشیده به سمت توپ حرکت می‌کنند و در بالاترین نقطهٔ تماس، توپ را دریافت می‌کنند.

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

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



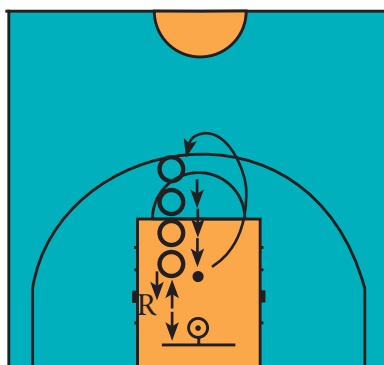
ج) وضعیت بازیکن بعد از اجرای ریباند (آمادگی برای شوت مجدد)

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، مجدداً توپ را به تخته بزند تا نفر بعدی ریباند کند و این کار تا هر زمان که معلم صلاح ببیند 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 سرزنند». فریب را می‌توان به روش‌های مختلف اجرا کرد:

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

ب) فریب با توپ

### رهنمودهای آموزشی

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

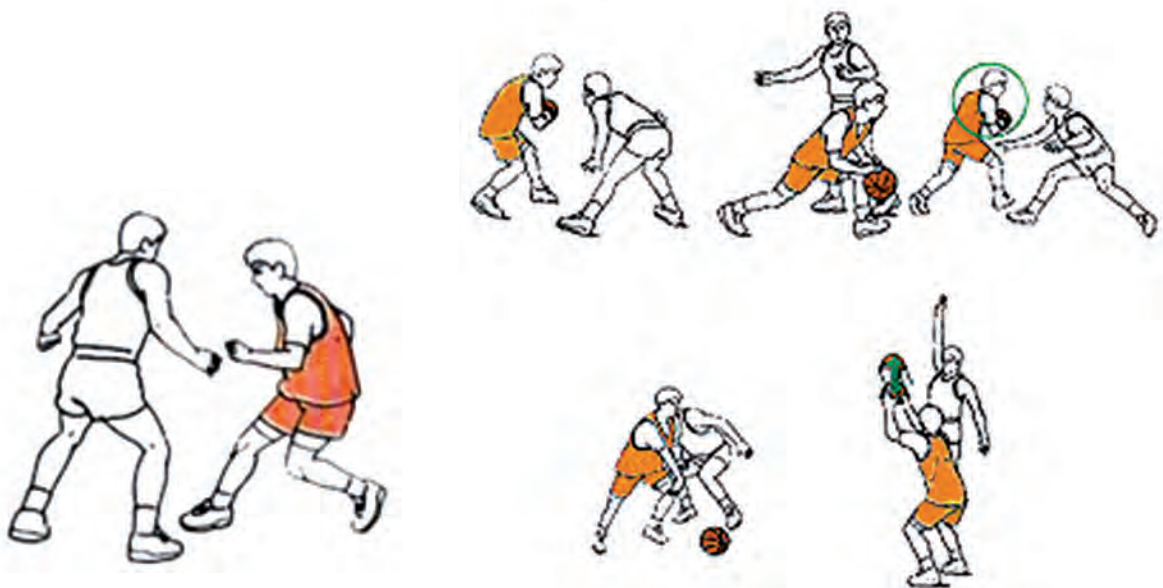
– اجرای مهارت گول زدن زمانی مؤثر خواهد بود که فرد با سرعت و دقت کامل و بدون اشتباه، مهارت‌های پیوسته به یکدیگر را اجرا کند. کندی و مکث بیش از حد در اجرای مهارت‌های حرکتی بسکتبال نه تنها مؤثر و مفید نیست بلکه می‌تواند عامل از دست دادن توپ نیز بشود. از طرف دیگر بازیکن باید برای اجرای حرکات خود هدف مشخص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

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

### نکاتی که باید در فریب دادن رعایت شوند:

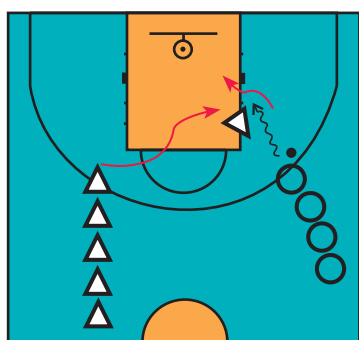
- ۱ اجرای روان و سریع حرکات به گونه‌ای که مدافع نتواند حرکت بعدی فرد را پیش‌بینی کند.
- ۲ دور از دسترس یار مدافع قرار دادن توپ در فریب با توپ
- ۳ عدم استفاده از یک شکل فریب در فاصله‌های کوتاه به گونه‌ای که بازیکنان مدافع نتوانند دست فرد را بخوانند.
- ۴ نمایش دقیق و همراه با انعطاف حرکات بدن، سر و صورت و چشم‌ها
- ۵ دریبل مسلط و دقیق در فریب با توپ

یک نمونه از فریب : به عنوان یک نمونه از حرکات فریب می توانیم به فریب در شوت اشاره کنیم. در اجرای این مهارت بازیکن درحالی که مقابل مدافع قرار گرفته است با حرکت کامل بدن ( شامل حرکت پاها، حرکت دست ها به گونه ای که حرکت توپ از ناحیه شکم به سمت بالا را نشان دهد، حرکت سر و صورت) نشان می دهد که قصد اجرای مهارت شوت جفت را دارد ولی این حرکت پس از اینکه مدافع به قصد دفاع به بالا می پرد، در نیمه راه ناقص می ماند و پاهای بازیکن نیز از زمین جدا نمی شود تا پس از اینکه مدافع به روی زمین برگشت بلافاصله حرکت شوت را با قدرت و دقت تمام اجرا کند. به این ترتیب دفاع کامل توسط بازیکن مدافع غیر ممکن می شود.



فریب بدون توپ

انواع فریب با توپ



فریب

تمرین : دانش آموزان در دو صف موازی رو به حلقه قرار می گیرند. نفر اول صف ۱ توپ را در اختیار دارد و به سمت حلقه دربیل می کند. نفر اول صف ۲ هم زمان به منطقه دوزنقه می رود و مقابل نفر اول صف ۱ وضعیت دفاعی می گیرد. دانش آموز مالک توپ با دربیل به مدافع نزدیک می شود و با قرار گرفتن در یکی از وضعیت های فریب، مدافع را فریب می دهد و به سمت حلقه شوت می کند و یا به دربیل خود ادامه می دهد و به قصد شوت سه گام به حلقه حمله می کند. پس از اتمام حرکت بازیکن صف ۱ به انتهای صف ۲ و بازیکن صف ۲ به انتهای صف ۱ می رود.

**نکته مهم :** هدف اصلی از اجرای فریب و گول در بسکتبال جا گذاشتن بازیکن یا بازیکنان مدافع از دفاع کامل و هم زمان است که می تواند با عامل زمان در حد چنددهم ثانیه عقب ماندن و یا عامل حرکت در حد چند سانتی متر عقب افتادن محقق شود.



## چرخش پا

چرخش عبارت است از حرکت دورانی حول یک پا و به دنبال آن تغییر مسیر و گاهی همراه با تعویض دست دریبل توسط بازیکن مهاجم با توپ. چرخش را می‌توان با توپ و یا بدون توپ اجرا کرد اما چرخش با توپ در اجرای مهارت‌های حرکتی از اهمیت بالایی برخوردار است؛ چرا که عدم اجرای صحیح آن می‌تواند منجر به خطا و در نتیجه از دست دادن مالکیت توپ شود. در کلاس هفتم با مهارت انفرادی چرخش درجا و در زمانی که مالک توپ قصد حرکت بدون دریبل را دارد، آشنا شدید. در اینجا به مهارت چرخش درحالی‌که 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 مدافع مستقیم در یک مسیر باز برای فرار از محوطه پر ازدحام زیر سبد و یا پس از یک ریباند تدافعی و دریبل متصل به آن استفاده می‌کند.

#### عملکرد دست و پا در چرخش همراه با دریبل :

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

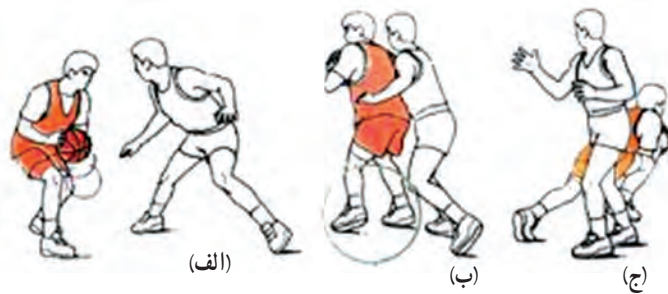
۲ با نزدیک شدن به مدافع تا فاصله حدودی یک دست در وضعیت خمیده، مهاجم پای مخالف دست دریبل را در فاصله حدودی نیم‌متری از مرکز دو پای مدافع قرار می‌دهد و با خم کردن زانوهای وضعیت بدنی خود را برای چرخش حول محور این پا مهیا می‌سازد.

۳ هم‌زمان با چرخیدن روی پای تکیه‌گاه (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 مدافع را رعایت کند.

۴ چرخش روی سینه پای تکیه‌گاه انجام می‌گیرد و پای دوم حدود  $25^{\circ}$  تا  $28^{\circ}$  درجه می‌چرخد، به طوری که پای متحرک مهاجم از بدن مدافع عبور کند و مدافع کاملاً در پشت سر مهاجم قرار گیرد و نهایتاً درحالی‌که با بدن خود مانع دسترسی مدافع به توپ می‌شود می‌تواند از مدافع عبور کند.

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

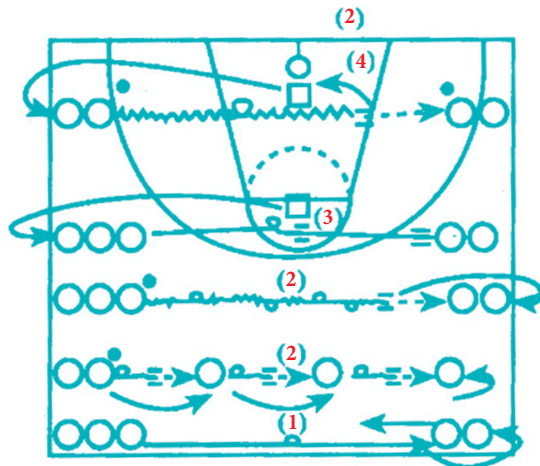
۶ در حین چرخش، زانوهای خمیده، سربالا و پشت تقریباً صاف است و پس از اتمام حرکت دورانی، مهاجم توپ را در دورترین نقطه قابل کنترل به زمین می‌زند و به مسیر انتخابی خود ادامه می‌دهد.



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 باشند.
  - ۲ برای یک چرخش سهل و سریع باید از شتاب بدنی استفاده شود و چرخش روی سینه پا صورت پذیرد.
  - ۳ در زمان چرخش، قرار گرفتن بدن مهاجم بین توپ و بازیکن مدافع، یک اصل اساسی است که به دور از دسترس مدافع قرار گرفتن توپ کمک می‌کند.
  - ۴ رعایت سرعت چرخش و افزایش تدریجی سرعت در زمان اجرای مهارت بسیار مهم است و نباید دانش‌آموزان برای اجرای سریع چرخش تحت فشار قرار بگیرند.
  - ۵ پس از اجرای چرخش و با اتمام دریبل بهتر است بازیکن اقدام به پاس یا شوت کند (شوت جفت یا سه گام).
- تمرین: دانش‌آموزان 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 توپ
  - ستون ۲: چرخش خارجی در حین دریبل کردن
  - ستون ۳: چرخش خارجی و داخلی بدون توپ
- 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 توپ

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

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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

#### تغییر مسیر مهاجم با توپ

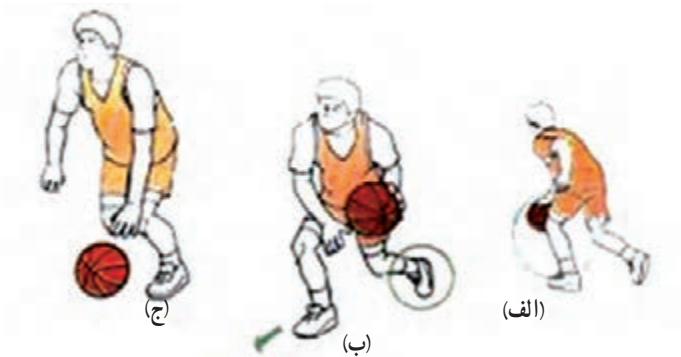
این مهارت می‌تواند در دو وضعیت کاربرد داشته و مورد استفاده بازیکن مهاجم دارای توپ قرار گیرد:

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

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

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

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



تغییر مسیر مهاجم با توپ در حین دریبل کردن

(د) با بروز عکس‌العمل توسط مدافع و حرکت وی به سمت حرکت مهاجم، پای دوم را که موافق مسیر اولیه 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.

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

تذکره ۲: چنانچه مدافع فریب نخورد و به سمتی که مهاجم گول زده، حرکت نکند، مهاجم بدون توقف و تغییر مسیر از

همان مسیر اولیه از وی عبور می‌کند.

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

مهاجم درحالی که توپ 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) توپ در کنترل کامل بازیکن مهاجم قرار 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 برمی‌دارد و کنار پای مدافع قرار می‌دهد و وزن خود را روی آن پا منتقل می‌کند.

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

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

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

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



تغییر مسیر مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل

یادآوری: وضعیت تهدیدهای ۳ گانه چیست؟

زمانی که هر بازیکن از بازیکنان تیم مهاجم در شرایط طبیعی مالک توپ بشود وابسته به شرایط می‌تواند از یکی از

تهدیدهای زیر علیه تیم مدافع استفاده کند:

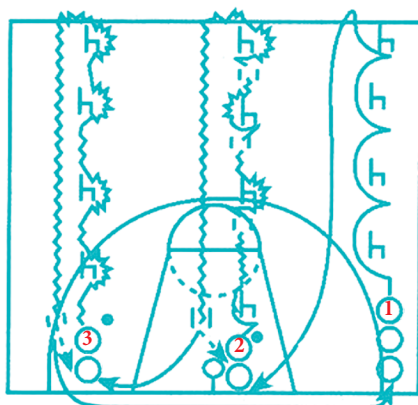
۱- دریبل      ۲- شوت      ۳- پاس

بنابراین در زمان دریافت توپ توسط هر یک از بازیکنان تیم مهاجم، اجرای هر یک از این مهارت‌ها می‌تواند صورت

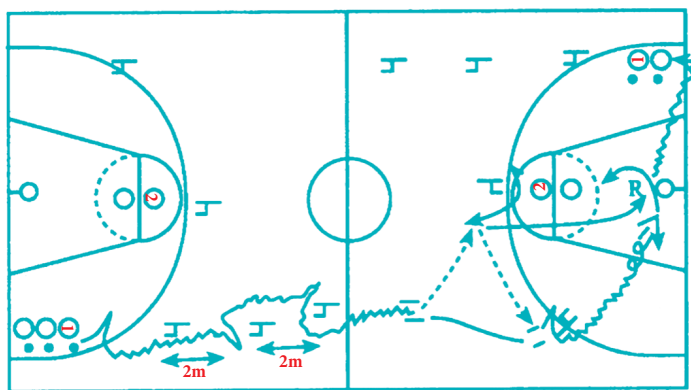
پذیرد. به این وضعیت ۳ تهدید می‌گویند.

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

**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 پای جفت انجام می‌دهد و توپ را به نفر شماره ۲ که با «تغییر مسیر بدون توپ» از مانع مقابل خودش روی خط سه امتیازی عبور کرده، پاس می‌دهد و خود به طرف مانع بعدی که روی خط سه امتیازی و در راستای زاویه ۴۵ درجه با حلقه قرار دارد، می‌رود. در این نقطه پس از دریافت توپ با «تغییر مسیر قبل از دریبل» از مانع عبور می‌کند، با حرکت سه‌گام توپ را شوت می‌کند و به انتهای ستون ۲ می‌رود. نفر 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 هم تیمی 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 دریل می‌توان از این تکنیک به نحو مطلوب استفاده کرد.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

سد کردن عبارت است از ممانعت تکنیکی و بدون خطا از حرکت مدافع بازیکن مهاجم به وسیله یک یا چند هم تیمی 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 کمند یک مدافع قرار گرفته، هم بازی بازیکن مهاجم با نزدیک شدن به بازیکن مدافع و سد کردن راه عبور وی امکان فرار و عبور هم تیمی خود را از کمند دفاعی بازیکن مدافع فراهم می‌سازد. در چنین شرایطی بازیکن آزاد شده می‌تواند به راحتی به دریل توپ پردازد و در صورتی که تویی در اختیار ندارد برای کسب موقعیت بهتر و دریافت پاس مؤثر آماده شود.

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

### روش اجرا

الف) بازیکن آزادکننده طوری پشت و کنار مدافع قرار می‌گیرد که 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 عقب‌تر 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 نزدیک و چسبیده به آزادکننده، حرکت می‌کند تا امکان تعقیب وی به وسیله مدافع به حداقل برسد.

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

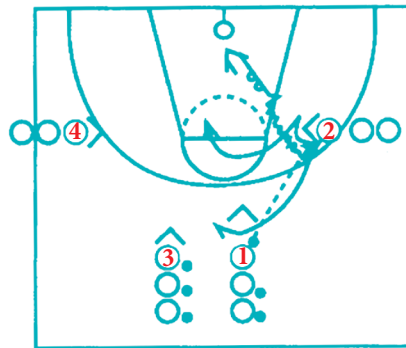


(ب)

سد کردن یا اسکرین

(الف)

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



### اصول کلی حمله تیمی

حمله تیمی به مجموعه حرکات فردی و گروهی بازیکنان، در ایجاد و به‌کارگیری موقعیت‌های مناسب برای کسب امتیاز گفته می‌شود. دفاع تیمی در بسکتبال وابسته به توانمندی‌های جسمانی و قابلیت‌های حرکتی مهارت‌های تدافعی فردی و گروهی است. توجه به ارتقای تدریجی سطح حمله و دفاع به 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. به‌عنوان مثال ابتدا با ۲ حمله و ۱ دفاع، سپس با ۲ حمله و ۲ دفاع، پس از آن با ۳ حمله و ۲ دفاع و سپس ۳ حمله و ۳ دفاع و به‌همین ترتیب تمرینات توسعه می‌یابد.

در تدارک یک 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 مدنظر 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 ریباوند که از مهم‌ترین اصول اولیه بسکتبال هستند، نخواهد بود. مهم‌ترین مسئولیت‌های یک مهاجم بدون توپ عبارت‌اند از:
  - همواره تلاش کند خود را در موقعیتی مناسب برای دریافت توپ، پرتاب شوت، دریبل و یا پاس قرار دهد.
  - همواره برای سد کردن مسیر حرکت بازیکن مدافع یار دارای توپ آماده و مهیا باشد.
  - همواره تلاش کند مدافع یا مدافعان تیم مقابل را از صحنه‌های نزدیک به توپ دور نگه دارد و آنها از جریان کامل بازی غافل شوند تا ضمن دور شدن از آرایش دفاعی تیم از همکاری با یاران خود نیز باز بمانند.
  - همواره آماده برای نشان دادن عکس‌العمل در مقابل شرایط پیش آمده و ناگهانی باشد.
  - در صورتی که تیم مالکیت توپ را از دست داد سریعاً از آرایش حمله‌ای به آرایش دفاعی تغییر وضعیت بدهد.
  - همواره برای اجرای ریباوند قدرتمند و مؤثر آماده باشد.
  - تلاش کند عادت‌های دفاعی اعضای تیم مقابل را شناسایی کند و مد نظر قرار دهد.
  - همواره برای اجرای ضدحمله و کمک به یاران خود در به نتیجه رساندن آن آماده و مهیا باشد.
  - 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

- 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.
- از حداکثر قابلیت‌های فردی خود برای کنترل و هدایت توپ استفاده کند و آنها را در مواجهه مستقیم با مدافع به کار برد.
- 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 سبب حمله کند.
- 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.
- ترجیحاً در هنگام اجرای حرکت گول، از گول بدن، پا، سر و چشم‌ها استفاده کند.
- در کمال خونسردی و نه عجلولانه، نسبت به دریبل یا حفظ توپ اقدام کند و در شرایط تحت فشار بهتر است منتظر یاری رساندن توسط هم‌تیمی‌ها بشود.
- در سیستم دفاع یارگیری، کمتر در حاشیه خطوط کناری و گوشه‌ها حرکت کند و با دید کافی مبادرت به دریبل کند.
- در سیستم‌های دفاعی جاگیری بیشتر در مرز دفاعی مدافعان قرار گیرد.
- پس از اینکه توپ را به یار خود که در شرایط مناسب‌تری قرار دارد پاس داد بلافاصله نسبت به حرکت بعدی اقدام کند. نفوذ به سمت سبب و آمادگی برای ریباوند مؤثر، سد کردن مدافع یار، سد شوت و... از این اقدامات است.

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

## تاکتیک‌های حمله تیمی

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

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

### الف) ضدحمله

هرگاه تیم مدافع در سریع‌ترین زمان ممکن، حمله ناموفق تیم مقابل را تبدیل به حمله از جانب خود کند، به طوری که ۱ تا ۳ مهاجم در آن شرکت داشته باشند، این حمله را 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 بریابند و مالک آن شوند و این شرایط را با حرکت سریع بازیکنانی که در مناطق جلوتر از دیگر بازیکنان قرار دارند به سمت سبب 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 نزدیک به سبب تیم حریف رسانده‌اند ارسال می‌شود و آنها با استفاده از جاماندن بازیکنان تیم مهاجم که حالا مدافع شده‌اند به سمت سبب حمله می‌کنند.

#### ۳ ضدحمله پس از گل شدن توپ

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

## چگونه می‌توان از ضدحمله تیم مقابل جلوگیری کرد؟

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

- ۱- موفقیت در ریاند تهاجمی برای تیمی که بخواهد از ضدحمله جلوگیری کند بسیار مهم و حیاتی است.
- ۲- در صورت از دست دادن ریاند موفق نباید به تیم مقابل اجازه داده شود که توپ تصاحب کرده را سریعاً به بازیکنان هم تیمی خود پاس بدهند. این کار با ایجاد مزاحمت برای بازیکن تصاحب کننده توپ و یا حتی زدن توپ و به خارج زمین فرستادن آن میسر می‌شود.
- ۳- معمولاً یک بازیکن برای دفاع تأخیری از بازیکن شروع کننده ضدحمله از سوی مربی مشخص 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 مقابل آگاه می‌سازند.

### اصول تمرینات ضدحمله

اساس تمرینات ضدحمله بر مبنای قابلیت بازیکنان در انتقال سریع از حالت تدافعی به حالت تهاجمی و بالعکس است. در این تمرینات معلم کلاس می‌تواند 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 مربی تیم طراحی می‌شود دربرگیرنده شرایط مختلف بازی و قابل تطابق و سازگاری با موقعیت‌های مختلف است. از طرف دیگر یک تاکتیک حمله طوری طرح ریزی می‌شود که از جهت‌های مختلف و به وسیله تمام بازیکنان تیم قابل استفاده و نتیجه‌گیری است.

برای آگاهی بیشتر معلم تربیت بدنی 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 پایه‌ای‌ترین روش دفاعی در بسکتبال است می‌پردازیم.

### دفاع جاگیری

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

آنچه در همه انواع دفاع جاگیری مشترک است عبارت‌اند از:

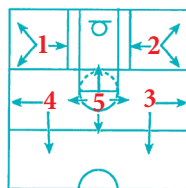
- ۱- تعیین سرعت حرکت مدافعان ۲- مسیرهای حرکت مدافعان ۳- تعیین مسئولیت مدافعان در مرزهای دفاعی
  - ۴- میزان همکاری و هم پوشانی گروهی بازیکنان بر اساس شیوه، سرعت حرکت و جابه‌جایی توپ توسط مهاجمان
- انواع دفاع جاگیری: بر اساس شیوه استقرار بازیکنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند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

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

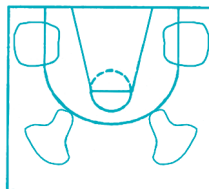
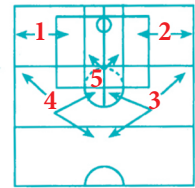
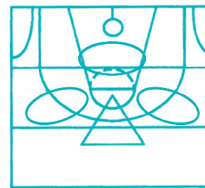
۱ **دفاع جاگیری منطقه‌ای:** بازیکنان بر اساس آرایش مشخص، هر یک مسئولیت دفاع از یک منطقه خاص را به عهده خواهند داشت، که انواع آن در شکل زیر نشان داده شده است.



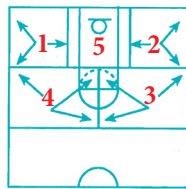
دفاع سه - دو



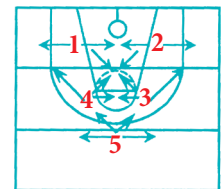
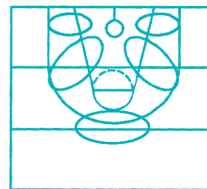
دفاع دو - یک - دو



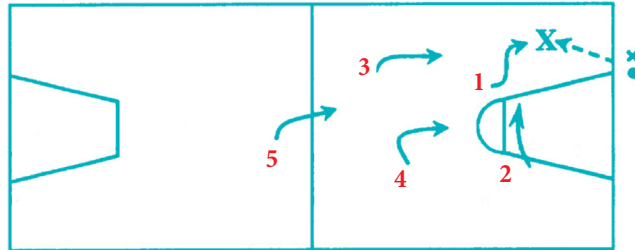
دفاع دو - سه



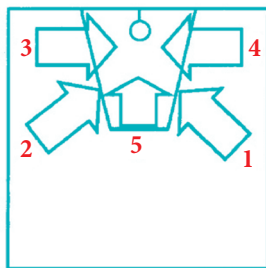
دفاع یک - دو - دو



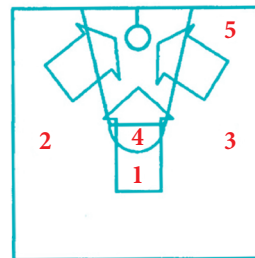
**۲ دفاع جاگیری فشرده تمام زمین :** این دفاع با انواع دفاع جاگیری منطقه‌ای، در تمام زمین اجرا می‌شود و مهاجمان به ویژه مهاجمان با توپ را از زیر حلقه دفاعی خودشان تحت فشار کامل دفاعی قرار می‌دهد. از متداول‌ترین انواع فشرده تمام زمین می‌توان به سیستم دو - دو - یک اشاره کرد که در شکل آن را مشاهده می‌کنید.



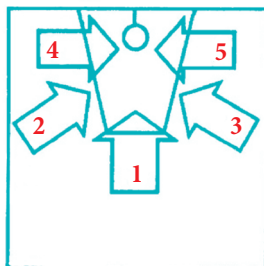
**انواع حمله علیه دفاع جاگیری :** معمولاً متناسب با وضعیت دفاعی تیم مقابل، تاکتیک حمله انتخاب و اجرا می‌شود و همان‌گونه که انواع روش‌های دفاعی وجود دارد، در مقابل روش‌های حمله نیز متنوع و گوناگون هستند. انواع سیستم‌های حمله علیه دفاع جاگیری در شکل‌های زیر نشان داده شده است.



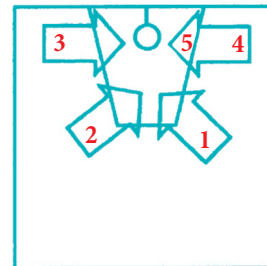
تصویر حمله دو - یک - دو



تصویر حمله یک - سه - یک



تصویر حمله سه - دو



تصویر حمله دو - سه

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











## چگونه 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 مریبان تیم‌های فوتبال در فصل سرما و بارندگی در زمان‌هایی که امکان تمرین در فضای باز را نداشتند، برای آماده نگه داشتن بازیکنان به فضاهای سرپوشیده پناه بردند، بنابراین بازی را با نفرات کمتری اجرا کردند.

از آنجا که اکثر مهارت‌های بازی فوتبال شامل کنترل‌ها، پاس‌ها، شوت‌ها و... و همکاری دو یا سه نفره، در بازی فوتسال کاربرد دارد، در این برنامه تکنیک و مهارت‌هایی که معمولاً 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 لاپ و شوت با نوک پا.

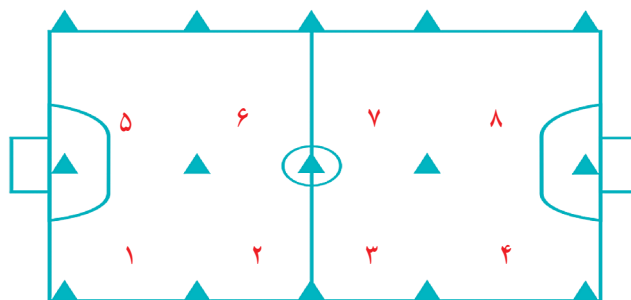
### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- قوانین بازی فوتسال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کارگیری 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
	معلم یا تغذیه کننده
در پایان هر تمرین ارائه شده، یک مورد با عنوان «نکات قابل توجه» وجود دارد که معلمان در زمان تمرین باید به زیرمجموعه آن توجه کنند؛ مثلاً پای ضربه (پایی که به وسیله آن به توپ ضربه زده می شود) و یا حرکت مدافع (مسیری را که مدافع باید در آن حرکت کند).	

## سازمان دهی 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 کوچک تر همراه با محدودیت هایی از جمله حریم ایمنی و... است. از این رو هوشمندی و خلاقیت در سازمان دهی تمرینات باید به نوعی باشد که بیشترین بهره را از فضا و زمان موجود ببریم. برای نمونه می توانید به کمک مخروط، زمین فوتسال را به هشت قسمت تقسیم کنید و هم زمان 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، دانش آموزان بتوانند با تأکید بر اهداف آموزشی بازی کنند.
- تمرینات ارائه شده نمونه ای از ده ها تمرین مرتبط با هر موضوع است. می توانید با توجه به تجربه خویش از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید.

## قوانین 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.

### وسایل 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 وقت‌نگهدار است. اگر در پایان وقت معمول هر نیمه، پناالتی اتفاق بیفتد باید زمان مسابقه برای زدن پناالتی 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 نباید 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 بزند.
- در زمان شروع بازی، تمامی بازیکنان (به جز بازیکنی که شروع به ضربه زدن می‌کند) باید در نیمه زمین خود قرار داشته باشند. همانند فوتبال 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 توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و زیر تیر افقی عبور کرده باشد، به شرطی که قبل از عبور توپ بازیکنی از تیم مهاجم توپ را با دست یا بازو، پرتاب یا حمل نکرده باشد یا عمداً هل نداده باشد.
- 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 رفتار ناشایست

در صورتی که بازیکن یکی از خطاهای زیر را سهواً یا از روی بی احتیاطی 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 پریدن روی حریف
- ۴ حمله کردن به حریف حتی با شانه
- ۵ زدن حریف یا اقدام به آن
- ۶ هل دادن حریف
- ۷ گرفتن حریف
- ۸ به سوی حریف آب دهان پرتاب کردن یا گاز گرفتن
- ۹ لمس کردن عمدی توپ (به جز دروازه بان 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، نباید دو مرتبه با آن بازی کند.

- ضربه آزاد مستقیم
- اگر ضربه آزاد مستقیم، مستقیماً وارد دروازه حریف شود گل محسوب می شود.
- ضربه آزاد غیرمستقیم
- ضربه آزاد غیرمستقیم در صورتی گل محسوب می شود 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 می شود.

## 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 می شود.

## موقعیت ضربه آزاد

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

- ۱ بازیکنان تیم مدافع می توانند دیوار دفاعی تشکیل دهند.
  - ۲ حداقل فاصله بازیکنان مدافع از توپ ۵ متر است.
  - ۳ از ضربه آزاد مستقیم اگر توپ وارد دروازه شود گل محسوب می شود.
- 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 دروازه بان باید در داخل محوطه جریمه خود با حداقل ۵ متر فاصله از توپ قرار گیرد.
  - ۴ بازیکنان باید به فاصله ۵ متر از توپ روی یک خط عرضی قرار گیرند. هیچ مدافعی حق سد کردن زنده ضربه را ندارد و هیچ مدافعی هم نمی تواند خط فرضی را تا انجام ضربه قطع کند.

## ضربه پنالتی

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

## موقعیت توپ و بازیکنان

- ۱ توپ باید روی نقطه پنالتی گذاشته شود.
- ۲ زنده ضربه باید مشخص شود.
- ۳ دروازه بان 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 می تواند با پشت پا هم به توپ ضربه بزند.

## ضربه اوت

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

## موقعیت توپ و بازیکنان

- ۱ توپ باید روی خط طولی ساکن باشد.
- ۲ توپ باید به طرف داخل زمین زده شود.
- ۳ اگر پای زنده ضربه اوت، روی خط طولی باشد خط محسوب نمی شود.
- ۴ بازیکنان تیم مدافع باید حداقل ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

## روش اجرا

- ۱ زنده‌ضربه، از لحظه‌ای که توپ را در اختیار می‌گیرد، چنانچه ضربه‌اوت ظرف ۴ ثانیه زده نشود، ضربه به تیم مقابل داده می‌شود.
- ۲ زنده‌ضربه تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس یا بازی نشده است، مجاز نیست دومرتبه با توپ بازی کند.
- ۳ توپ بلافاصله پس از ضربه در بازی محسوب می‌شود.
- ۴ از ضربات اوت مستقیماً گل به دست نمی‌آید.

## پرتاب اوت دروازه

اگر تمام توپ توسط یکی از بازیکنان تیم مهاجم از خط دروازه عبور کند چه از روی زمین چه از روی هوا و توپ گل نشود، پرتاب اوت دروازه انجام خواهد شد.  
پس از پرتاب اوت دروازه، اگر توپ مستقیماً وارد دروازه تیم مقابل شود، گل قبول نخواهد بود.

## روش اجرا

- ۱ توپ می‌تواند از هر نقطه محوطه جریمه توسط دروازه بان پرتاب شود.
- ۲ مدافع در درون محوطه دروازه بان هم می‌تواند توپ رها شده از دست دروازه بان را بازی کند ولی مهاجمان باید بیرون از محوطه باشند و به محض رها شدن و حرکت واضح توپ بازی در جریان است.
- ۳ دروازه بان مجاز نیست قبل از آنکه توپ توسط بازیکن دیگری لمس شده 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 به‌طور واضح حرکت کند. نیاز به خارج شدن از محوطه کرنر ندارد.
- ۵ زنده‌ضربه کرنر تا زمانی که توپ توسط بازیکن دیگری لمس نشده باشد، مجاز نیست برای بار دوم با توپ بازی کند.



## مهارت کنترل توپ با کف پا

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

### دانستنی های بیشتر برای معلم

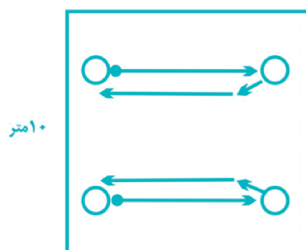
اصول پایه	اصول مکانیکی	اشتباهات رایج
۱- در مسیر توپ قرار گرفتن ۲- انتخاب پای دریافت ۳- شل کردن مفصل مج پای دریافت کننده	۱- پای دریافت کننده: زانو صاف و در لحظه تماس کمی خم شود، پا حدود ۲۰ سانتی متر جلوتر از پای تکیه گاه قرار گیرد. پاشنه پا پایین و پنجه پا به اندازه قطر توپ بالا آورده شود. مفصل مج پا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

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

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

۱۰ متر

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی کنترل توپ با کف پا



شکل ۱

### سازمان دهی

۱ فضای: ۱۰ × ۱۰ متر

۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر

۳ تعداد توپ: ۲ عدد

– در فضای ۱۰ × ۱۰ متر، چهار بازیکن همراه با دو توپ روبه روی هم قرار بگیرند و به ارسال پاس بغل پا و دریافت

با کف پا اقدام کنند.

– با هر پا که توپ کنترل می شود، با همان پا به توپ ضربه زده شود.

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

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

نکات قابل توجه:

– آماده کردن توپ برای ارسال پاس

– تکنیک صحیح کنترل

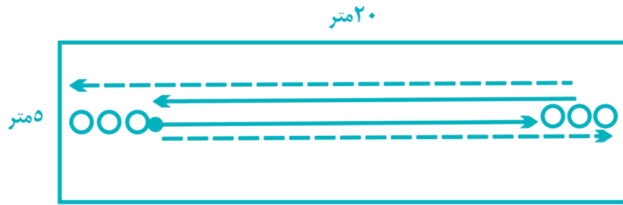
تمرین ۲: کنترل پاس‌های سرعتی با کف پا

سازمان‌دهی

۱ فضا:  $5 \times 20$  متر

۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

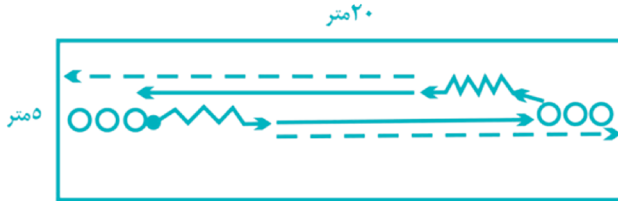


شکل ۲ (الف)

در فضای  $5 \times 20$  متر، ۶ بازیکن در دو گروه روبه‌روی هم همراه با یک توپ مستقر شوند.

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

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



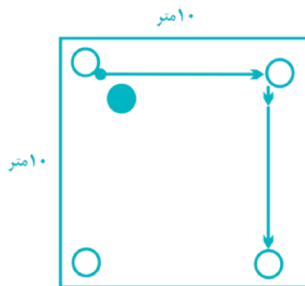
شکل ۲ (ب)

نکات قابل توجه:

- تماس اول

- دقت در کنترل

- شدت پاس



شکل ۳

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

سازمان‌دهی

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.

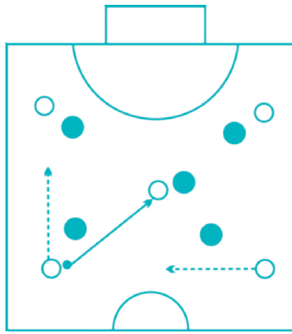
مدافع باید ارتباط بین مهاجم‌ها را قطع کند و در صورت موفقیت، جایگزین مهاجمی می‌شود که توپ را لو داده

است.

نکات قابل توجه:

- استفاده از پاس‌های روی زمین

- تأکید بر کنترل توپ با کف پا



شکل ۴

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

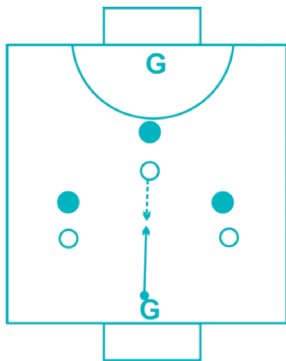
سازمان دهی

- ۱ فضا: یک نیمه 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 نیمه زمین به حفظ توپ پردازند. 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



شکل ۵

تمرین ۵: کنترل توپ با کف پا در شرایط بازی

سازمان دهی

- ۱ فضا: یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان: ۸ نفر (۲ دروازه بان و ۶ بازیکن دیگر)
- ۳ تعداد توپ: ۱ عدد
- ۴ تعداد دروازه: ۲ عدد

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

نکات قابل توجه:

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

## مهارت پاس لاپ

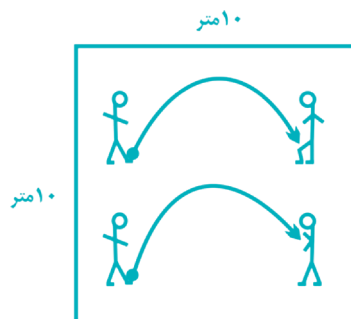
یکی از انواع پاس‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، پاس لاپ است. از این پاس در مواقعی استفاده می‌شود که بخواهند توپ را از فاصله نزدیک با مدافع، از روی سر او به مهاجم پاس دهند.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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

### محاسن

- برای عبور توپ از روی سر مدافع از فاصله نزدیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.
  - در همه قسمت‌های زمین می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.
- معایب: در زمان حرکت با توپ، استفاده از این نوع پاس نیاز به مهارت زیادی دارد.



شکل ۱

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی ارسال پاس لاپ

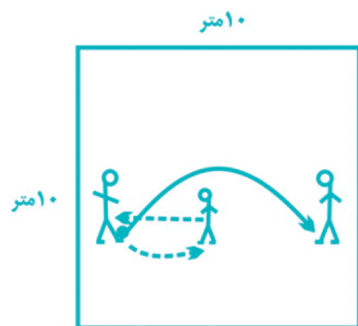
### سازمان‌دهی

- فضا: ۱۰ × ۱۰ متر
- تعداد بازیکنان: ۴ نفر
- تعداد توپ: ۲ عدد
- تعداد مخروط: ۴ عدد

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

### نکات قابل توجه:

- اجرای تکنیک صحیح
- رساندن توپ به هدف



شکل ۲

تمرین ۲: توسعه تکنیک پاس لاپ

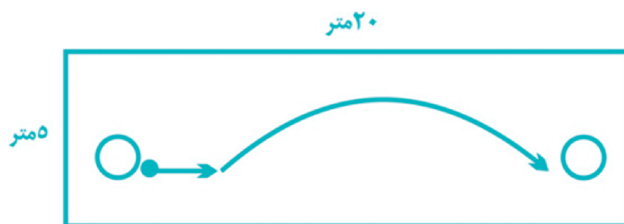
سازمان دهی

- 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 لاپ از روی سر نفر وسط برای بازیکن انتهایی اقدام کند و سپس جای خود را با نفر وسط عوض کند. تمرین به همین نحو ادامه می‌یابد.

نکات قابل توجه:

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



شکل ۳

تمرین ۳: ارسال پاس لاپ در حال حرکت

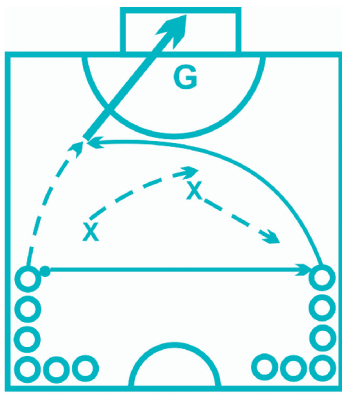
سازمان دهی

- ۱ فضا:  $20 \times 5$  متر
- ۲ تعداد بازیکنان: ۲ نفر
- ۳ تعداد توپ: ۱ عدد
- ۴ تعداد مخروط: ۴ عدد

در فضای  $20 \times 5$  متر، ۲ بازیکن همراه با ۱ توپ روبه‌روی هم قرار گیرند. بازیکن صاحب توپ، پس از یک ضربه کوتاه به توپ، به ارسال پاس لاپ 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 یابد.

نکات قابل توجه:

- ارسال پاس لاپ در حال حرکت
- ارتفاع مناسب توپ
- دقت پاس



شکل ۴

تمرین ۴: توسعه مهارت پاس لاپ

سازمان دهی

- ۱ فضا: یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان: ۱۳ نفر (۱۰ مهاجم در قالب ۲ گروه، ۱ دروازه بان و ۲ مدافع)
- ۳ تعداد توپ: ۵ عدد
- ۴ 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 نزدیک مهاجم صاحب توپ بایستد و مدافع دیگر به حالت پوشش کمی عقب تر مستقر شود. مهاجم صاحب توپ با ارسال پاس عرضی به مهاجم دیگر اقدام به حرکت به سمت دروازه کند. دریافت کننده با ارسال پاس لاپ، او را در پشت سر مدافعان صاحب توپ کند و او پس از کنترل به دروازه شوت بزند.

– پس از هر اجرا جای مهاجمان عوض شود.

نکات قابل توجه

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



شکل ۵

تمرین ۵: توسعه مهارت پاس لاپ 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 بپردازند. گل زمانی پذیرفته می شود که مهاجمان حداقل از یک پاس لاپ در جریان بازی استفاده کرده باشند.

نکات قابل توجه:

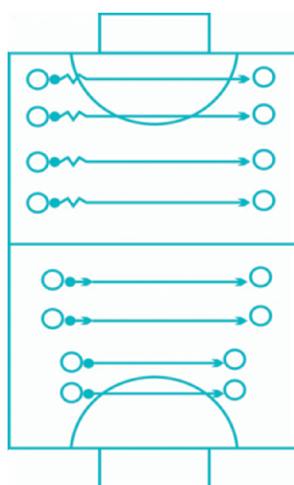
– تأکید بر استفاده از پاس لاپ – دقت در ارسال پاس

## مهارت شوت نوک پا

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

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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



شکل ۱

محاسن: سرعت شوت زیاد است و توپ 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 توپ: هر ۲ نفر ۱ توپ

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

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

– بازیکنان پس از حمل توپ 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).

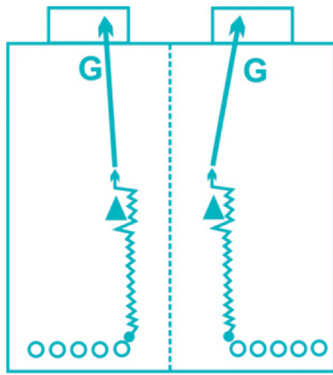
تمرین ۲: شوت زدن پس از حمل توپ

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن: ۱۲ نفر

۳ تعداد توپ: ۲ یا ۳ عدد برای هر گروه

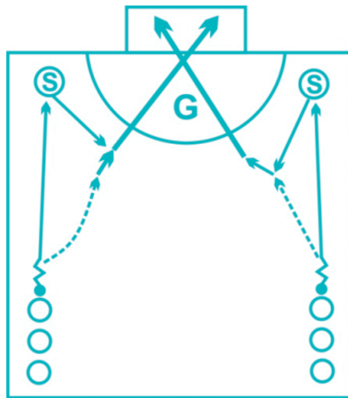


شکل ۲

نیمه زمین را به دو قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت ۵ مهاجم و ۱ دروازه بان 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:

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



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 کننده ها که در دو طرف دروازه مستقر شده اند و کنترل توپ با کف پا به زدن ضربه شوت با نوک پا اقدام کنند. تعداد بازیکنان می تواند 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

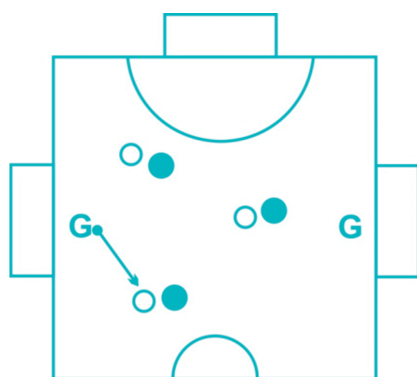
۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن: ۸ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ کاور: دو دست، در ۲ رنگ

۵ دروازه متحرک: ۲ عدد



شکل ۴

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

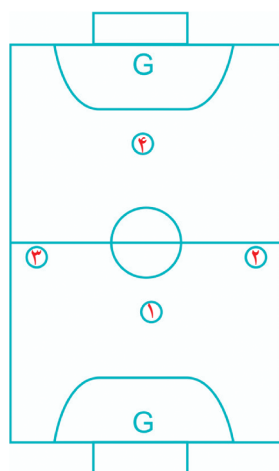
### بازی در سیستم (۱-۲-۱)

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

### دانستنی های بیشتر برای معلم

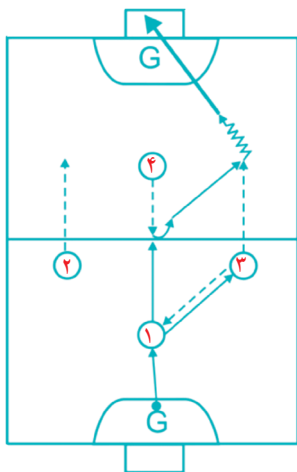
عملیات تاکتیکی نسبت به نوع استقرار (آرایش یا سیستم تیم) در زمین متفاوت است. یکی از انواع آرایش ها که به سادگی قابل یادگیری و اجراست و تقریباً اکثر تیم ها به نوعی از آن استفاده می کنند و قابلیت تبدیل به آرایش های (سیستم های) دیگر را دارد سیستم ۱-۲-۱ است.

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



شکل ۱- نحوه آرایش بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

**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 ۱ پاس دهد. ۱ پس از دریافت می‌تواند توپ را با ۲ یا ۳ رد و بدل کند و سپس توپ را به ۴ که به طرف میانه زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۴ پس

از دریافت و چرخش به سمت دروازه مقابل به ۲ یا ۳ که در طرفین او به سمت جلو حرکت کرده‌اند پاس دهد و آنها پس از دریافت و حمل توپ، آن را به طرف دروازه پرتاب کنند.

– 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 – دقت در حرکت بازیکنان – اضافه شدن ۲ بازیکن کناری

تمرین ۲: آشنایی با نحوه استقرار و حرکات مقدماتی بازیکنان

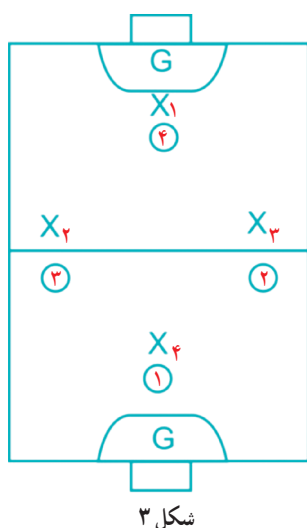
سازمان دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

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

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

۴ کاور: حداقل ۲ دست، در رنگ‌های مختلف



شکل ۳

بازیکنان در قالب دو تیم مانند شکل ۳ مستقر شوند. یک تیم مانند تمرین قبل، بازی را با پاس دادن با دست شروع کند و تیم مقابل فقط به حالت سایه زدن در کنار بازیکنان تیم صاحب توپ فرار 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 مدافع 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

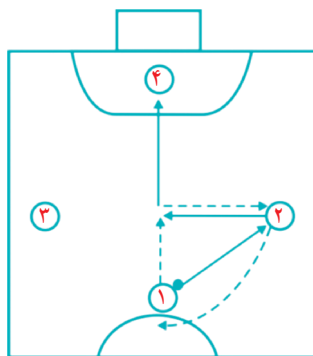
تمرین ۳: اجرای حرکت یک دو در قالب کار تیمی

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۴ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد



شکل ۴

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

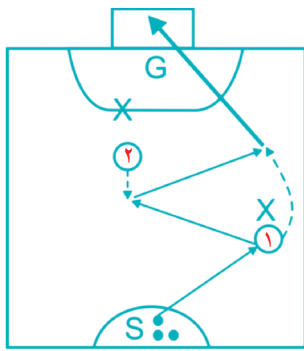
پس از اجرای حرکت یک دو با ۲ توپ را به ۴ پاس دهد و خودش به جای ۲

برود. ۲ پس از ارسال پاس دو به جای ۱ برود. ۴ پس از دریافت همین تمرین

را از جهت دیگر با ۳ و یا ۱ (بازیکنانی که در دو طرف ایستاده‌اند) می‌تواند انجام دهد.

نکات قابل توجه:

- اجرای صحیح حرکت یک دو
- جابه‌جایی بازیکنان



شکل ۵

تمرین ۴: اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

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

۳ تعداد توپ: ۲ تا ۳ عدد

تغذیه کننده از میانه زمین توپ را به ۱ پاس دهد. ۱ با ۲ که به طرف میانه زمین در حالت حرکت است یک دو کند 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 تیم های ۵ نفره با تأکید بر استفاده از مهارت های آموزش دیده

سازمان دهی

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

۲ تعداد بازیکنان: تقسیم بازیکنان در قالب گروه های ۵ نفره

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

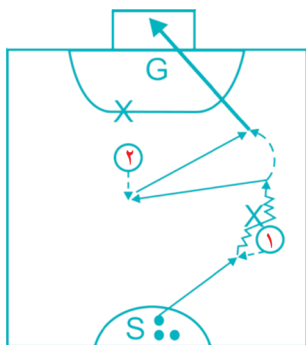
بازی با توجه به رقابت بین تیم ها ادامه یابد و هر تیمی که گل خورد جای خود را به تیم جانشین دهد.

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

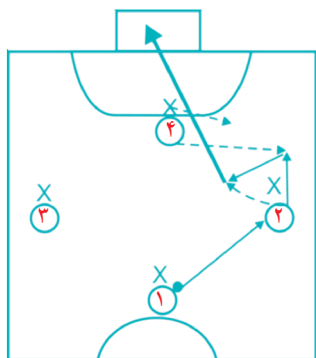
۲ تعداد بازیکنان: ۶ نفر (۱ تغذیه کننده، ۲ مهاجم، ۲ مدافع و ۱ دروازه بان)

۳ تعداد توپ: ۲ تا ۳ عدد

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

نکات قابل توجه:

– دریبل 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 کار تیمی سازمان‌دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

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

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

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

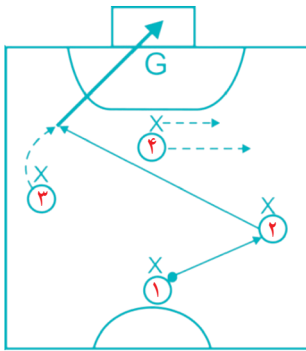
تمرین ۳: استفاده از پاس قطری برای حمله

### سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

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

۳ تعداد توپ: ۱ عدد



شکل ۳

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

– در مرحله اول، تمرین بی حضور مدافع انجام شود.

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

نکات قابل توجه:

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

– زمان بندی مهاجم جهت حضور در فضا و استفاده از پاس قطری

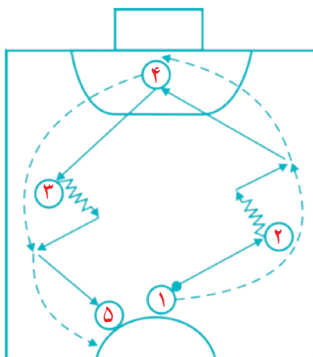
تمرین ۴: اجرای حرکت اورلب

### سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان: ۵ نفر

۳ تعداد توپ: ۱ عدد

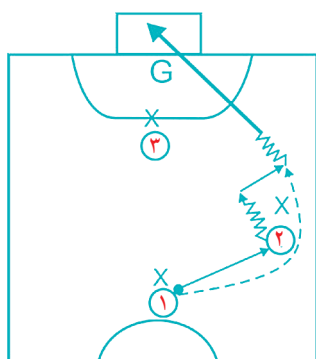


شکل ۴

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

نکات قابل توجه:

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



شکل ۵

تمرین ۵: استفاده از حرکت اورلب جهت عبور از مدافع

سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

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

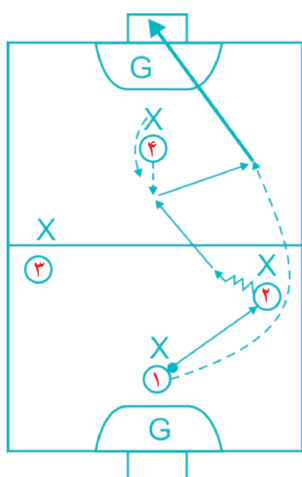
۳ تعداد توپ: ۱ عدد

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

در صورتی که مدافع حریف زاویه شوت او را بست، می تواند به ۳ 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



شکل ۶

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

سازمان دهی

۱ فضا: زمین استاندارد

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

۳ تعداد توپ: ۲ عدد

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

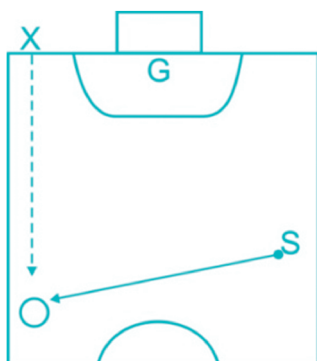
۱ می تواند به ۳ که در عرض او حرکت کرده است پاس دهد و یا به عقب به ۴ پاس دهد.

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



شکل ۱

در پایان تمرینات این بخش از برنامه انتظار می‌رود دانش‌آموزان بتوانند طریقه دفاع کردن در برابر حریفی را که با سیستم ۱-۲-۱ بازی می‌کند، به نمایش بگذارند.  
تمرین ۱: آشنایی با مراحل دفاع فردی

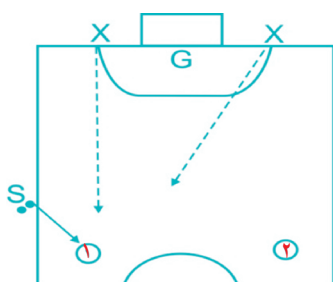
### سازمان‌دهی

- ۱ فضا: یک نیمه 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 تا ۱/۵ متری مهاجم به نحوی بایستد که بین توپ و دروازه قرار گیرد. هم‌زمان با حرکت مهاجم به سمت جلو، مدافع شروع به عقب نشینی کند و او را به سمت کناره‌های زمین هدایت کند. مدافع در حال عقب نشینی کردن اقدام به فریب مهاجم کند (نشان دهد که می‌خواهد توپ را بزند) اگر توپ از پای مهاجم فاصله گرفت توپ را بزند.  
در 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 ببندد.  
در این تمرین تعداد نفرات بیشتری به عنوان مدافع و مهاجم می‌توانند حضور داشته باشند و به ترتیب به اجرای تمرین بپردازند.

### نکات قابل توجه:

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



شکل ۲

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

### سازمان‌دهی

- ۱ فضا: یک نیمه 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 دربیمل 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 :

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

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

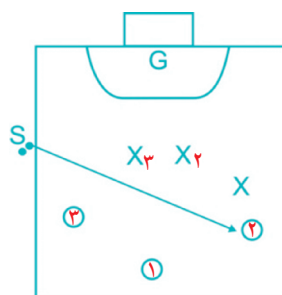
### سازمان دهی

۱ فضا: یک نیمه زمین

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

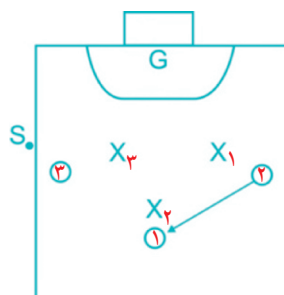
۳ تعداد توپ: ۲ عدد

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



شکل ۳ (الف)

ب) توپ را به ۱ پاس دهد. در این حالت ۲ به او نزدیک شود و او را تحت فشار قرار دهد. ۲ × ۲ می تواند با نحوه استقرار خود جهت بازی را قابل پیش بینی کند. ۱ × ۱ و ۳ × 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)

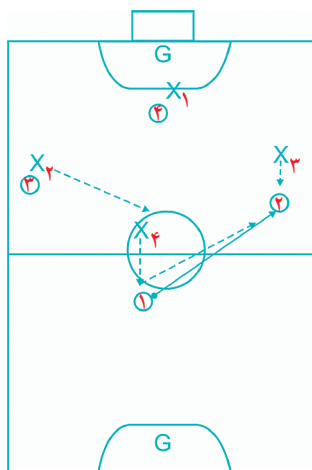
### نکات قابل توجه :

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

### تمرین ۴ : آشنایی با مراحل دفاع تیمی

#### سازمان دهی

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



شکل ۴

بازیکنان در قالب دو تیم به بازی متعارف بپردازند. تیم بدون توپ برای دفاع کردن سعی کند از نیمه زمین برنامه ریزی کند. ۱ صاحب توپ است. ۴ به نحوی به او نزدیک شود که نتواند به ۳ پاس دهد (یک طرفه کردن جریان بازی) در این حالت ۱ فقط می تواند به ۲ پاس دهد. زمانی که ۲ صاحب توپ شد ۴ و ۳ از دو طرف به او نزدیک شوند (۲ در مقابل ۱). ۲ به وسط بیاید و فضای میانی را ببندد. در این شرایط باید ۲ تحت فشار قرار بگیرد و توپ او را بگیرند.

### نکات قابل توجه :

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

## جابه‌جایی بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

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

### مرحله اول

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

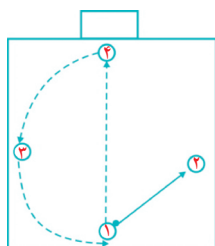
### مرحله دوم

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

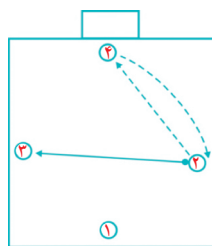
### مرحله سوم

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

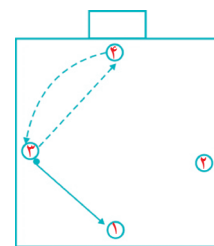
- در تمامی مراحل جابه‌جایی، بازیکنان جایشان را با بازیکن رأس عوض می‌کنند.



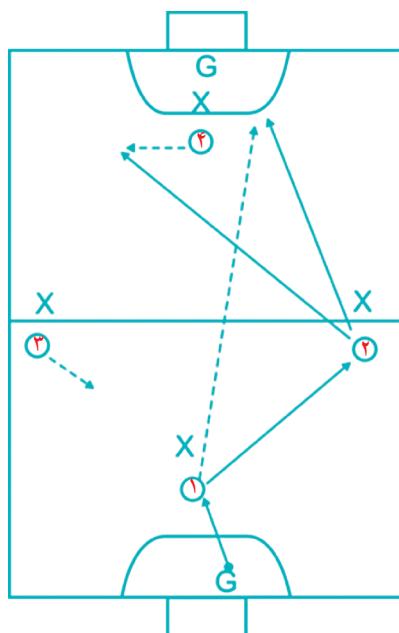
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

تمرین ۱: 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

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

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

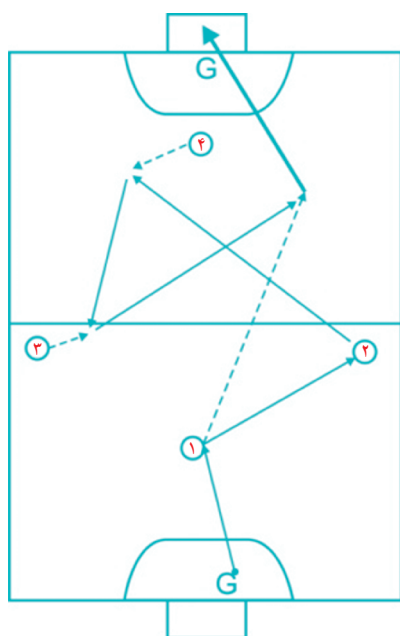
۲ توپ را به ۴ که از مدافع مستقیم خود فاصله گرفته است پاس دهد.

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

- ابتدا تمرین بدون حضور مدافع 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 بزند.

- 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: برنامه ریزی 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

دروازه بان 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 هم زمان با دریافت توپ، چرخش کند و به دروازه مقابل شوت بزند.

– تمرین از هر دو طرف انجام شود.

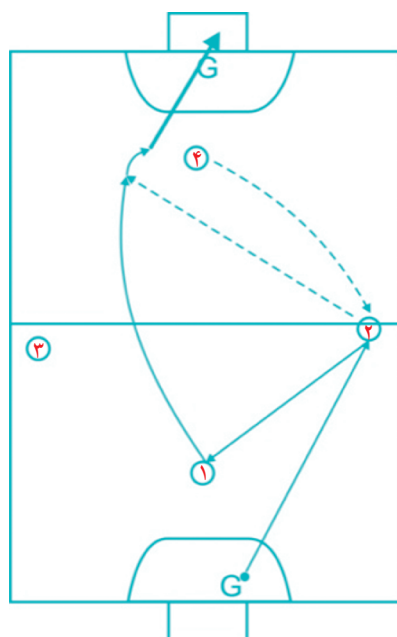
– ابتدا تمرین بدون حضور مدافعان اجرا شود و به تدریج مدافعان اضافه شوند.

### نکات قابل توجه:

– دقت در جابه جایی

– دریافت توپ رو به دروازه حریف

– انتخاب صحیح در پاس دادن



شکل ۶



## چگونه بدمینتون بازی کنیم؟

بدمینتون برای نخستین بار در کشور چین ابداع شد. بیش از ۱۱۰ سال در شهر پونا در کشور هندوستان مردم بدمینتون بازی می‌کردند و به نام پوناهاه معروف بوده است تا اینکه سربازان و افسران انگلستان در قصری به نام بدمینتون این بازی را انجام دادند و برای آن قوانین تدوین کردند. از این رو به نام همان قصر، این بازی، بدمینتون نام‌گذاری شد و اولین فدراسیون بین‌المللی بدمینتون در سال ۱۹۳۴ تأسیس شد و اولین رئیس آن سر جورج توماس نام داشت.

با انجام بازی بدمینتون توسط اتباع انگلیسی در جنوب کشور ما به‌ویژه شهرهای آبادان و مسجد سلیمان، بدمینتون در ایران و به‌خصوص جنوب کشور رواج یافت و در سال ۱۳۵۱ با شکل‌گیری فدراسیون بدمینتون، این ورزش در ایران به رسمیت در آمد و به‌سرعت رشد کرد تا جایی که در سال ۱۳۵۳ در مسابقات آسیایی به میزبانی تهران، تیم ملی کشورمان موفق به کسب مقام هشتم آسیا شد. انجمن بدمینتون دانش‌آموزی نیز در سال ۱۳۶۰ شکل گرفت و از همان موقع تاکنون با برگزاری مسابقات آموزشگاه‌ها در حال فعالیت است.

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

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

## معرفی عناوین آموزش بدمینتون

- قوانین و مقررات
- نحوه گرفتن راکت و شاتل
- سرویس بلند و دریافت
- تاس کلیر و انواع آن
- دراپ شات و انواع آن
- آندرهند کلیر
- آندرهند دراپ
- اسمش
- درایو
- بازی یک نفره و دو نفره
- استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

## قوانین و مقررات بازی بدمینتون

- اندازه‌های زمین بدمینتون و ارتفاع پایه تور
- بازی یک نفره : طول  $13/4^{\circ}$  متر – عرض  $5/18$  متر
- بازی دو نفره : طول  $13/4^{\circ}$  متر – عرض  $6/1^{\circ}$  متر
- عرض خطوط :  $4$  سانتی‌متر
- ارتفاع پایه تور :  $1/55$  متر از سطح زمین
- عرض تور بدمینتون :  $76$  سانتی‌متر
- انواع بازی بدمینتون : یک نفره خانم‌ها ، یک نفره آقایان، دو نفره خانم‌ها، دو نفره آقایان و دو نفره مختلط
- نحوه امتیاز گرفتن در بازی بدمینتون : هرگاه پس از زدن سرویس، جریان بازی به نفع سرویس‌زننده یا سرویس و گیرنده تمام شود، یک امتیاز داده می‌شود و سرویس نیز در اختیار گیرنده امتیاز قرار می‌گیرد (مانند بازی والیبال).
- بازی بدمینتون سه گیم دارد و برنده هر بازی، بازیکنی است که دو گیم از سه گیم را ببرد. هر گیم در امتیاز  $21$  تمام می‌شود، به شرطی که برنده گیم حداقل  $2$  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  $2$  امتیاز را به‌طور متوالی کسب کند. البته این شرایط حداکثر تا امتیاز  $3^{\circ}$  برقرار است. یعنی اگر دو بازیکن به امتیاز برابر  $29$  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 (بک هند) **Back hand**: طرز قرار گرفتن راکت برای زدن ضربه با پشت راکت بدین گونه خواهد بود که انگشت شست در پهلوئی دسته راکت قرار می گیرد، مانند شکل ۳.



شکل ۳

### نحوه گرفتن شاتل برای زدن سرویس

در بدمینتون سه نوع گرفتن شاتل متداول است.

- ۱ گرفتن قسمت بالایی و خارجی چتر شاتل با انگشت اشاره و شست 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 می رود و نوع سوم گرفتن شاتل برای زدن سرویس با پشت راکت مورد استفاده قرار می گیرد.





شکل ۶



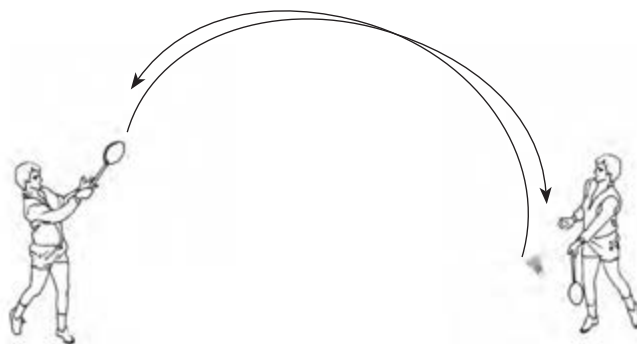
شکل ۵



شکل ۴

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

- برای این منظور دانش آموز باید از دامنه حرکت مفصل مچ دست جهت ضربه و تغییر صفحه راکت استفاده کند.
- هنگام زدن ضربه، حتماً پای موافق دست راکت دانش آموز در جلو قرار بگیرد.
- دانش آموزان دوهو، 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 بک هند)

- 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 با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۲: با پشت دست (بک هند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که شاتل با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۳: با روی دست (فورهند) و پشت دست (بک هند) به شاتل با راکت خود ضربه بزنند، 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 بزنند.



شکل ۸

## سرویس بلند و دریافت

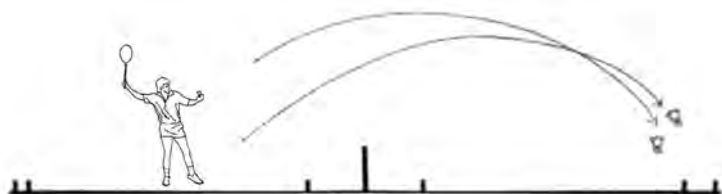
تعریف سرویس و انواع آن: سرویس ضربه‌ای است که بازی با آن شروع می‌شود. سه نوع سرویس در بدمینتون زده می‌شود.

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

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

– 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 زنده سرویس

خطاهای زنده سرویس در مراحل آموزش سرویس بلند با روی دست (فورهند) برای بازیکن راست‌دست باید ذکر شود؛ زیرا با توجه به آن است که تکنیک سرویس آموزش داده می‌شود.

۱ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت پاهای بازیکن سرویس زنده از روی زمین جدا شود یا روی خطوط زمین باشد و یا روی زمین کشیده شود سرویس خطا خواهد بود.

۲ اگر در هنگام برخورد شاتل با راکت، صفحه راکت بالاتر از کمر باشد خطا رخ داده است.

۳ اگر در هنگام برخورد راکت با شاتل میله راکت سرویس زنده به طرف پایین نباشد خطا محسوب می‌شود.

۴ اگر حرکت راکت از عقب به جلو یکنواخت نباشد سرویس خطا خواهد بود.

۵ اگر در هنگام سرویس راکت سرویس زنده با پرک‌های شاتل برخورد کند سرویس خطا 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 پهلوئی 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 رهاشده تماس پیدا می‌کند. در این حالت زاویه راکت تقریباً ۴۵ درجه است (شکل ۵).
- ۷ پس از برخورد صفحه راکت با شاتل حرکت راکت به طرف شانه چپ ادامه پیدا می‌کند (شکل ۶).



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵

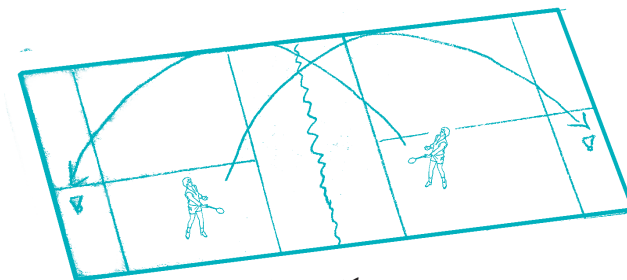


شکل ۶

- ۸ در ضمن بهترین محل ایستادن برای زدن سرویس بلند حدود یک تا ۱/۵ متر از خط کوتاه است.

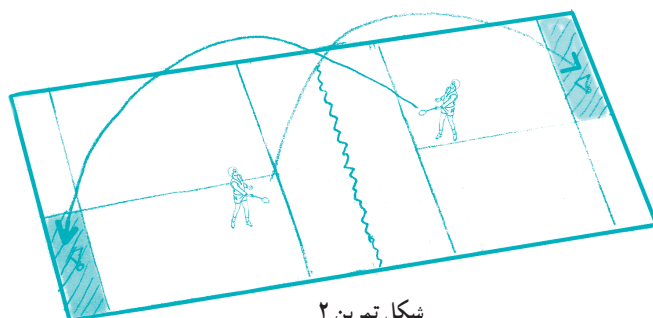
### تمرینات آموزشی

تمرین ۱: در زمین بدمینتون دانش‌آموزان روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و برای هم سرویس بلند را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

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



شکل تمرین ۲

## نحوه ایستادن برای دریافت

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



شکل ۸

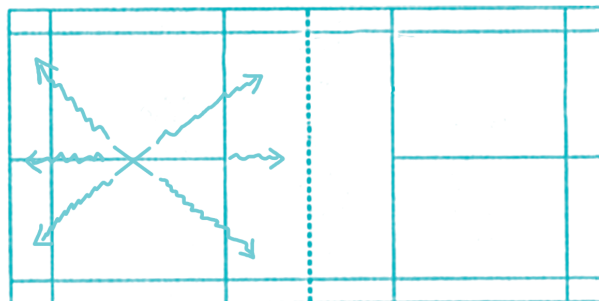


شکل ۷



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 عکس‌العمل مناسبی برای جواب دادن نشان دهد. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز زمین بازی بدمینتون خواهد بود (مانند شکل ۱۰).



شکل ۱۰

## تاس کلیر و انواع آن

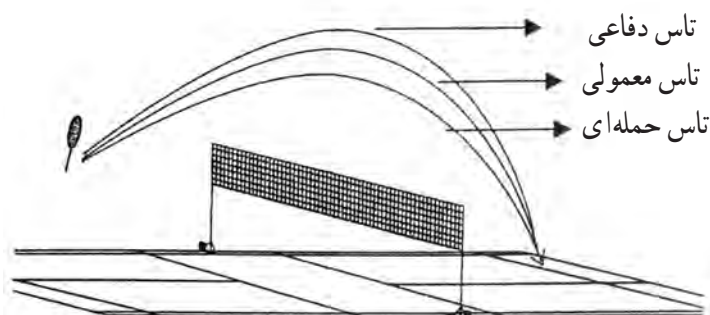
تعریف تاس کلیر: تاس کلیر به ضرباتی گفته می‌شود که بازیکنان شاتل را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند.

تاس کلیر بر سه نوع است:

الف) دفاعی (ارتفاع زیاد)

ب) حمله‌ای (ارتفاع کم)

ج) معمولی (ارتفاع متوسط)



شکل ۱

آموزش 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 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 (۹۰ درجه)؛ به طوری که راکت در کنار بدن و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار می‌گیرد.
  - ۴ سنگینی بدن ابتدا روی پای راست در حالی که زانوها کمی خم باشند قرار دارد.
  - ۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می‌شود. در همین موقع دست راست راکت را به طرف بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می‌دهد و دست چپ به طرف پایین حرکت می‌کند.
  - ۶ صفحه راکت در بالا و جلوی بدن با شاتل تماس پیدا می‌کند.
  - ۷ در موقع برخورد راکت با شاتل پاها روی پنجه قرار دارد و دست راست کاملاً کشیده است به طوری که آرنج خم نباشد.
  - ۸ پای راست بعد از زدن ضربه به طرف جلو حرکت می‌کند.
  - ۹ حرکت راکت بعد از زدن ضربه تاس کلیر به طرف جلو، پایین و کمی به سمت چپ بدن ادامه می‌یابد.
- شکل‌های ۲، ۳، ۴ نحوه عمل را از ابتدا تا انتها نشان می‌دهند.



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

نکاتی آموزشی که در هنگام زدن تاس کلیر با روی راکت باید بدان توجه کرد :

۱ در موقعی که آرنج خم است باید بازو تقریباً در امتداد شانه قرار بگیرد (مانند شوت در بسکتبال نباشد، بلکه مانند زدن آبشار در والیبال باشد).

۲ سعی کنید راکت را 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.

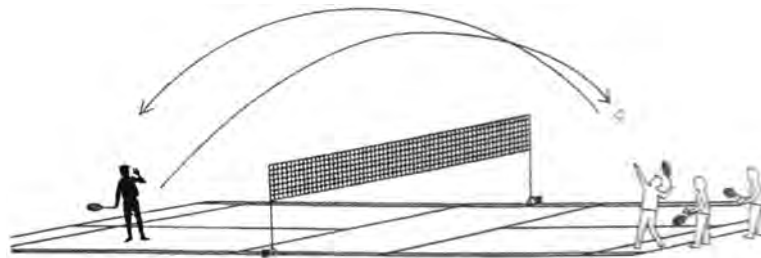
۴ حریف نباید بتواند ضربه تاس کلیر شما را در وسط زمین قطع کند.

۵ دقت کنید تاس کلیر شما حتماً به انتهای زمین حریف و گوشه‌های آن برود.

## 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.



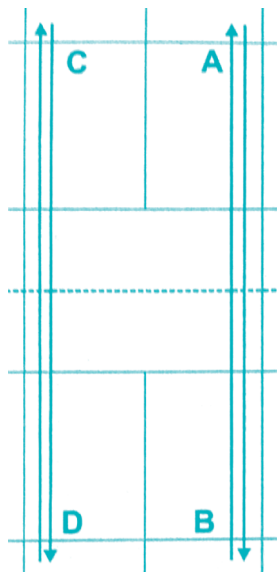
شکل تمرین ۱

## 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 ضربه تاس کلیر را بزنند.

## تمرین ۳

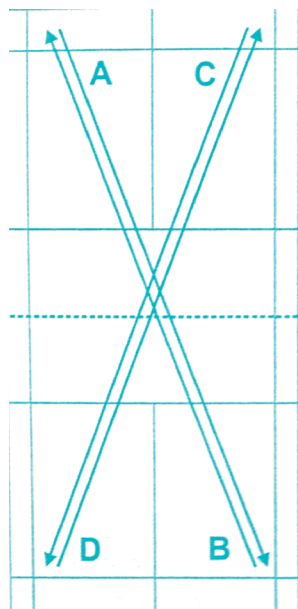
تاس کلیر: بازیکن‌ها دوبه‌دو روبه‌روی هم مانند شکل ۳ قرار می‌گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه ضربه تاس مستقیم را می‌زنند.



شکل تمرین ۳

## تمرین ۴

تاس مورب: این تمرین مانند تمرین شماره ۳ است با این تفاوت که بازیکن‌ها به‌طور ضربدری مقابل هم قرار می‌گیرند و ضربه تاس مورب را به مدت ۱۰ دقیقه ادامه می‌دهند (مانند شکل ۴).



شکل تمرین ۴

## دراپ شات و انواع آن

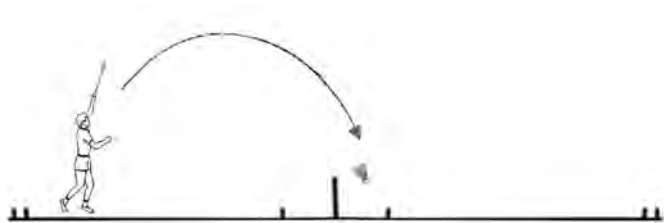
تعریف دراپ شات و انواع آن: به ضربه‌هایی اطلاق می‌شود که شاتل از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده می‌شود و بر دو نوع است.

الف) دراپ آهسته      ب) دراپ تیز

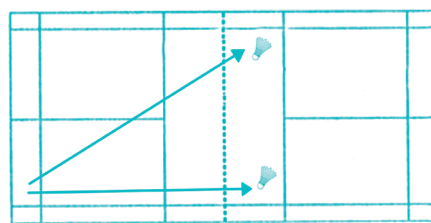
و به دو نحوه زده می‌شود: ۱- ساده      ۲- کات‌دار

### 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).



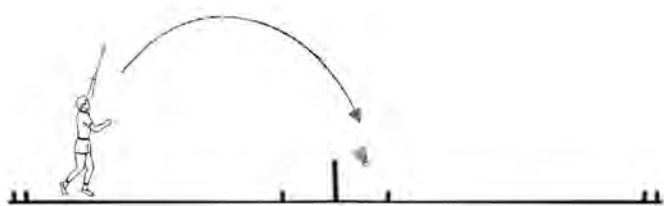
شکل ۱



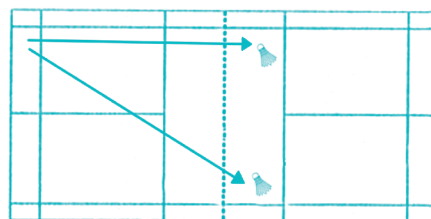
شکل ۲

### مشخصات شاتل دراپ تیز

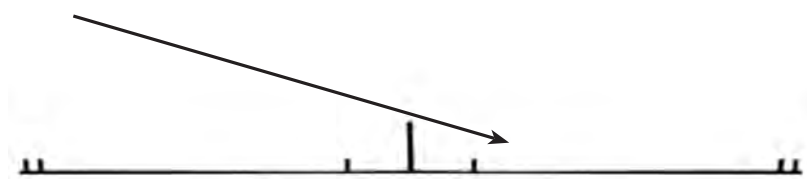
- محل فرود شاتل: بهترین مکان روی خط کوتاه تا حدود ۵۰ سانتی‌متر به طرف وسط زمین و گوشه‌های آن است.
- ارتفاع شاتل نسبت به تور خیلی کم است (مانند شکل ۳، ۴ و ۵).



شکل ۳



شکل ۴



شکل ۵



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

- ۱ پاهای 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 دراپ حرکت می‌کند.
- ۷ صفحه راکت در موقع برخورد به شاتل به طرف لبه تور است. (دراپ بدون کات) و پاهای نیز روی پنجه قرار می‌گیرد.
- ۸ دست راست در هنگام برخورد صفحه راکت با شاتل تقریباً کشیده است و میچ 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

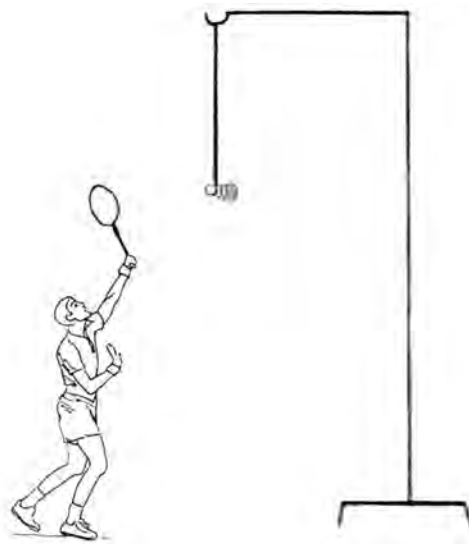
نکات آموزشی مهم در هنگام زدن ضربه دراپ با روی راکت و پشت راکت

- ۱ از میچ دست برای کنترل و هدف‌گیری استفاده کنید.
- ۲ از نیروی میچ دست برای شتاب بیشتر به شاتل استفاده کنید.
- ۳ تا آنجا که امکان دارد شاتل را در ارتفاع بالایی بزنید.

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

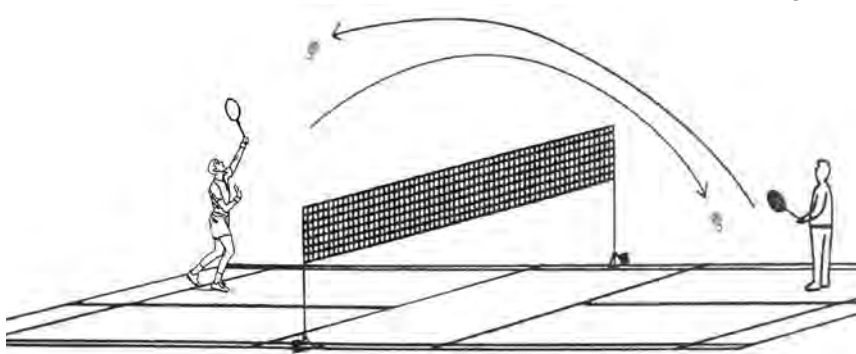
(دراپ با روی راکت): شاتل را به وسیله‌ای آویزان می‌کنیم. دانش‌آموزان مانند شکل زیر در حالی که راکت در دستشان است به شاتل چندین بار ضربه دراپ را می‌زنند. معلم باید توجه کند که دانش‌آموزان از میچ دست خود برای زدن ضربه دراپ بیشتر استفاده کنند.



شکل تمرین ۱

### تمرین ۲

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان مانند شکل زیر پشت تور می‌ایستند. معلم برای آنها شاتل را بالای تور می‌فرستد. آنها دراپ می‌زنند.



شکل تمرین ۲

### تمرین ۳

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان در آخر زمین قرار می‌گیرند، معلم شاتل را طوری می‌فرستد که در بالا و جلوی آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربه دراپ می‌دهند.

### تمرین ۴

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان نزدیک 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 عقب‌عقب 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

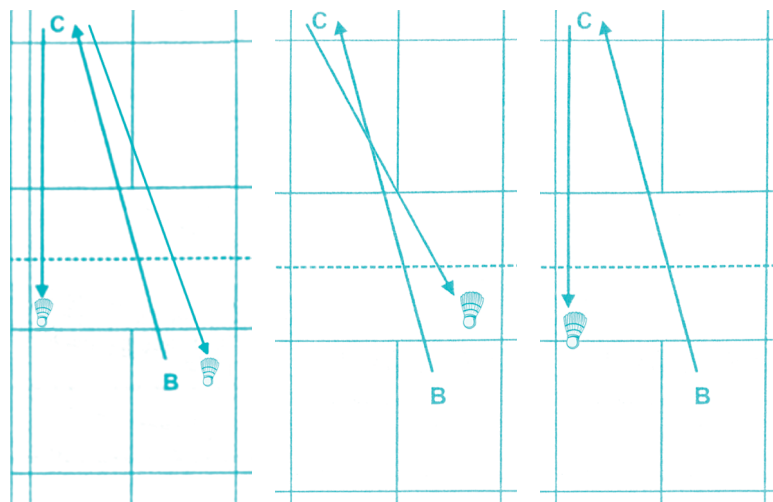
(دراپ مستقیم با فورهند): مانند شکل زیر بازیکن B سرویس بلند می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم می‌دهد.

### 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.



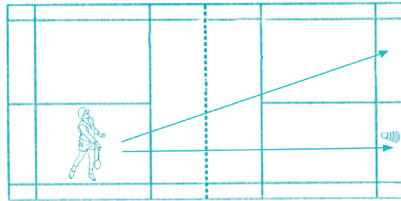
شکل تمرین ۹

شکل تمرین ۸

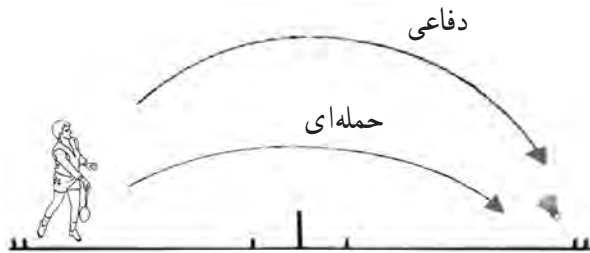
شکل تمرین ۷

## آندرهند کلییر

تعریف آندرهند کلییر: فرستادن شاتل از سطح پایین‌تر از تور به انتهای زمین حریف را می‌گویند.



شکل ۱



شکل ۲

آندرهند کلییر بر دو نوع است:

الف) با ارتفاع زیاد (دفاعی)

ب) با ارتفاع کم (حمله‌ای)

مشخصات شاتل

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

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

■ سرعت شاتل: در دفاعی کم و در حمله‌ای بیشتر است.

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

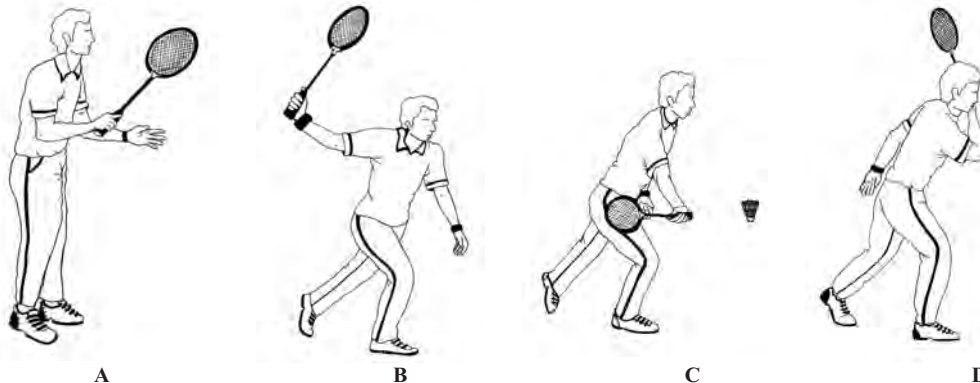
۱ حالت آماده دریافت شاتل (به غیر از سرویس)

۲ پای راست در جهت شاتل حرکت می‌کند، در همین هنگام دست راست که راکت دارد و در طرف راست بدن 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 بدن با توپ تماس پیدا می‌کند. در این هنگام سنگینی بدن 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 زننده 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 سایه زنی: دانش آموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می گیرند. سپس با علامت شماره ۱ معلم، پای راست خود را به جلو و دست راست را که راکت دارد به طرف عقب می برند. دانش آموزان با علامت شماره ۲ معلم، دستی را که راکت دارد به طرف جلو حرکت می دهند و شاتل را به طور فرضی می زنند (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 می کند و از جلوی پای چپ عبور می کند. در همین هنگام دست راست به طرف سمت چپ بدن برای ایجاد دامنه حرکتی می رود.

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

۴ راکت به طرف شاتل حرکت می کند و به آن در جلو و سمت چپ بدن ضربه می زند.

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 می دهند.



A



B

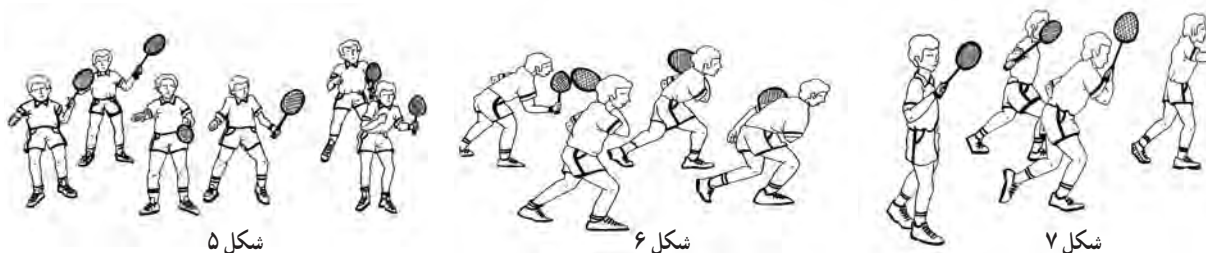


C

شکل ۴

## تمرینات آموزشی

سایه‌زنی: دانش‌آموزان به حالت آماده برای دریافت شاتل قرار می‌گیرند (شکل ۵). سپس با علامت شماره ۱ معلم، پای راست خود را در جلو قرار می‌دهند. در این هنگام دست راست خود را که راکت دارد به طرف چپ بدن می‌برند (شکل ۶). با علامت شماره ۲ معلم دستی که راکت دارد به طرف جلو حرکت می‌کند و شاتل را به طور فرضی (سایه‌زنی) می‌زند (شکل ۷). این تمرین چندین بار باید تکرار شود.



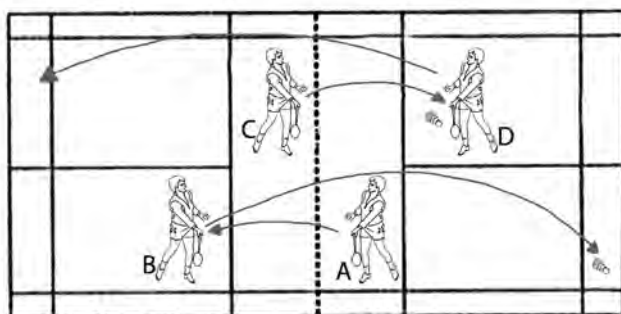
شکل ۵

شکل ۶

شکل ۷

### تمرین ۱

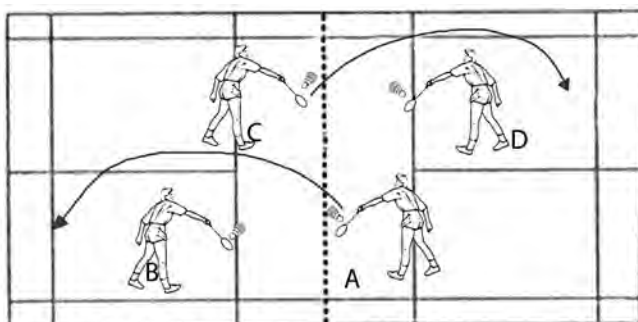
آندرهند کلییر با فورهند: بازیکن‌های A و C به ترتیب برای بازیکن‌های B و D با دست شاتل را به پشت تور جلوی زمین می‌اندازند و آنها با روی دست (فورهند) ضربه آندرهند کلییر را می‌زنند. پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل تمرین ۱

### تمرین ۲

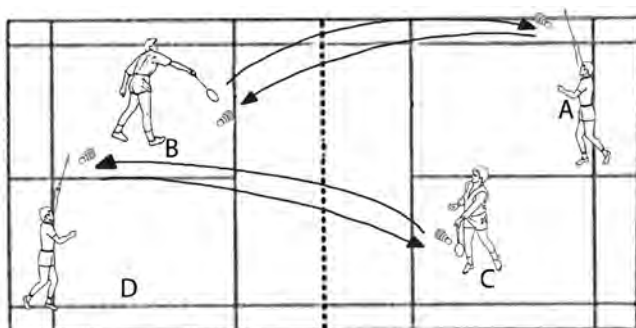
آندرهند با بک هند: مانند تمرین شماره ۱ است با این تفاوت که ضربه آندرهند کلییر با پشت دست (بک هند) را می‌زنند.



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.

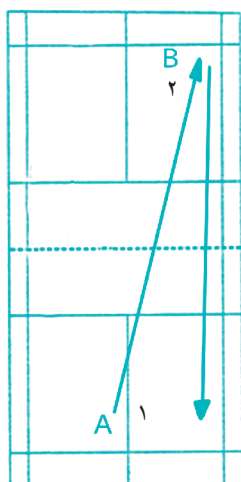


شکل تمرین ۳

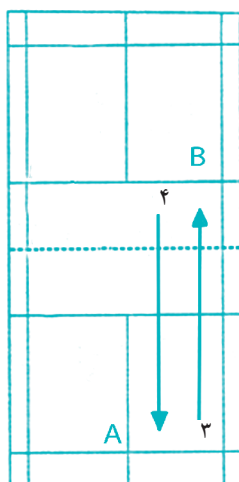
### تمرین ۴

- 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.

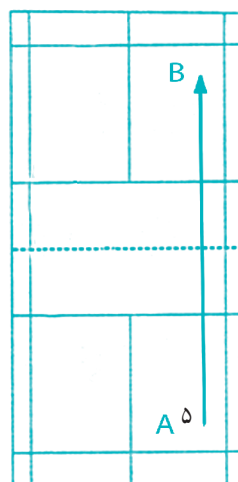
تکرار با ضربه شماره ۲ ادامه پیدا می‌کند. در ضمن هر وقت شاتل از جریان ضربه خارج شد، تمرین از اول شروع می‌شود. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکنان جای خود را عوض می‌کنند.



الف



ب



ج

شکل تمرین ۴

## آندرهند دراپ

تعریف آندرهند دراپ: به ضرباتی اطلاق می‌شود که از سطح پایین‌تر از تور به جلوی زمین حریف زده می‌شوند (مانند شکل ۱).



شکل ۱

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

■ محل فرود شاتل: بهترین مکان گوشه‌های جلوی زمین است 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 بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با روی راکت

۱ حالت آماده برای دریافت شاتل

۲ پای راست در مسیر شاتل حرکت می‌کند و در همین هنگام دست راست راکت را در طرف جلو و راست بدن

قرار می‌دهد.

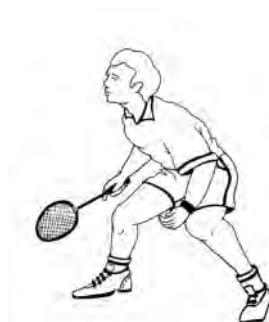
۳ پای چپ در عقب قرار دارد.

۴ دست راست راکت را به طرف شاتل حرکت می‌دهد و ضربه آندرهند دراپ را به شاتل می‌زند.

شکل‌های شماره ۲ و ۳ نحوه کار را نشان می‌دهد.



شکل ۳



شکل ۲



## نکات مهم آموزشی

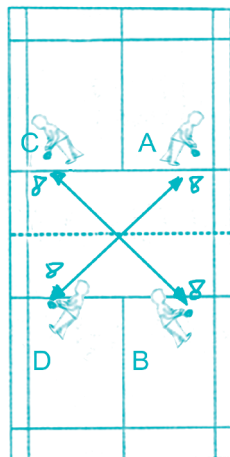
- در ضربه آندرهند دراپ بیشترین نیروی که به شاتل وارد می شود به وسیله میج دست است.
  - در هنگام زدن ضربه سنگین روی پای راست قرار دارد.
- آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با بک هند تمام مراحل مانند آندرهند دراپ با فورهند است با این تفاوت که در مرحله ۲ دست راست راکت را در طرف چپ و جلوی بدن قرار می دهد (مانند شکل ۴).



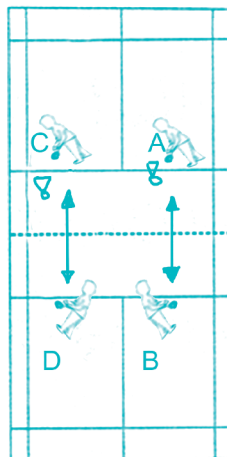
شکل ۴

## تمرینات آموزشی

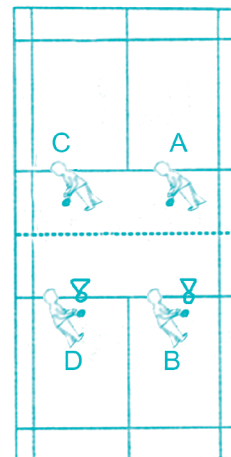
- تمرین ۱: مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن پشت تور قرار می گیرند. بازیکن های A و D برای بازیکن های روبه روی خود با دست، شاتل را به پشت تور می فرستند و آنها ضربه آندرهند دراپ را با فورهند و بک هند تمرین می کنند. پس از ۶ دقیقه جاها عوض می شود.
- تمرین ۲: مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن قرار دارد و دوبه دو ضربه آندرهند دراپ را تمرین می کنند، البته به طور مستقیم.
- تمرین ۳: مانند شکل زیر بازیکن ها به طور مورب ضربه آندرهند دراپ را انجام می دهند.



شکل تمرین ۳

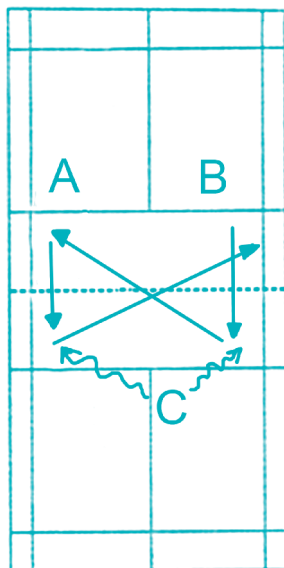


شکل تمرین ۲



شکل تمرین ۱

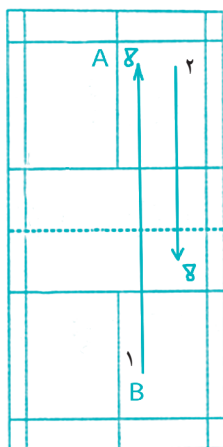
تمرین ۴: مانند شکل زیر در هر زمین ۳ بازیکن قرار دارد. بازیکن‌های A و B به‌طور مستقیم ضربه‌آندرهند دراپ مستقیم می‌زنند و بازیکن C جواب آنها را با آندرهند دراپ مورب می‌دهد. مدت تمرین ۶ دقیقه است و سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



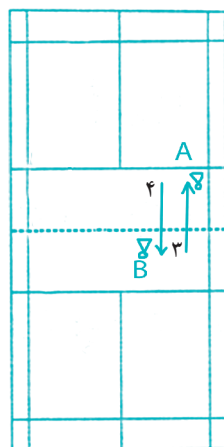
شکل تمرین ۴

### تمرین ۵

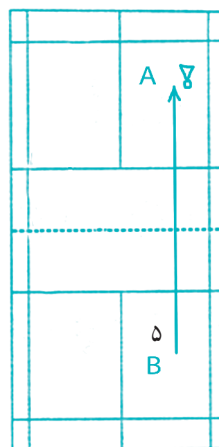
۱. مانند شکل بازیکن B سرویس بلند می‌زند (شکل الف).
  ۲. جواب او را بازیکن A با دراپ شات می‌دهد (شکل الف).
  ۳. بازیکن B جواب را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).
  ۴. بازیکن A جواب او را با آندرهند دراپ می‌دهد (شکل ب).
  ۵. بازیکن B جواب را با آندرهند کلیر می‌دهد (شکل ج).
- و تکرار از ضربه شماره ۲ ادامه 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



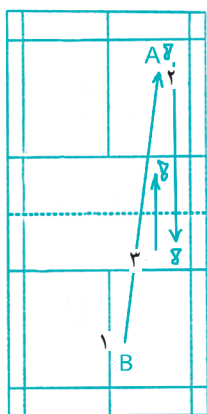
ج

شکل تمرین ۵

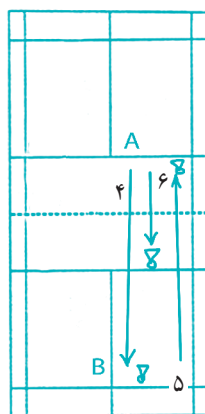
## تمرین ۶

مانند شکل های الف، ب و ج :

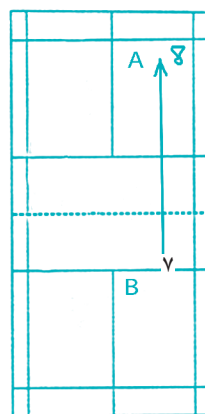
- ۱ بازیکن B سرویس بلند می زند (شکل الف).
  - ۲ بازیکن A جواب او را با دراپ شات می دهد (شکل الف).
  - ۳ بازیکن B ضربه آندرهند دراپ می زند (شکل الف).
  - ۴ بازیکن A جواب او را با آندرهند کلیر می دهد (شکل ب).
  - ۵ بازیکن B این بار دراپ شات می زند (شکل ب).
  - ۶ بازیکن A جواب او را با آندرهند دراپ می دهد (شکل ب).
  - ۷ بازیکن B ضربه آندرهند کلیر می زند.
- تکرار از ضربه شماره ۲ و مدت تمرین ۱۰ دقیقه است.



الف



ب



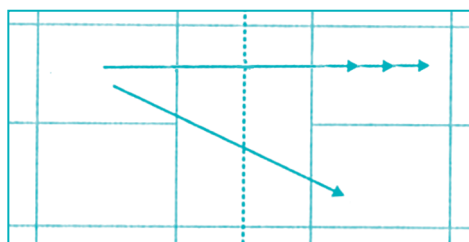
ج

شکل تمرین ۶

## اسمش

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

- فرود شاتل نزدیک به خطوط کناری زمین و در بازی دونفره در وسط زمین و گاهی بدن بازیکن حریف خواهد بود.
  - ارتفاع شاتل نسبت به تور کم است : سرعت شاتل اکثراً زیاد و فرود شاتل هر چه به عمود نزدیک تر باشد بهتر خواهد بود.
- شکل ۱ از بالا و شکل ۲ از پهلو ضربه اسمش را نشان می دهد.



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 (فورهند)

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

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

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

۴ زانوها کمی خم شده است (شکل ۳).

۵ سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می شود (شکل ۴).

۶ دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت می کند و در همین هنگام دست راست راکت را با سرعت به طرف

بالا و در جهت مسیر شاتل برای زدن ضربه اسمش حرکت می دهد (شکل ۴).

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

۸ دست راست به طرف جلو حرکت می کند 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

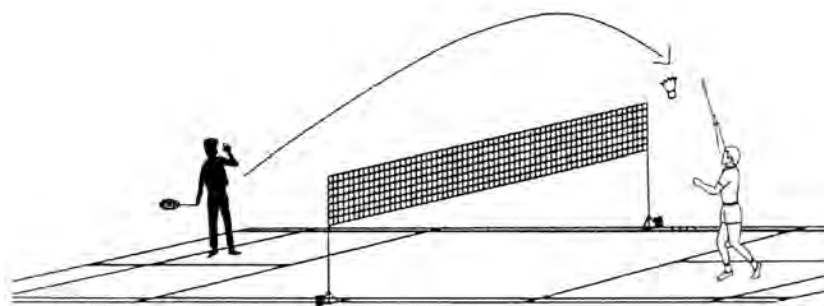
– تا حد ممکن به شاتل در ارتفاع بالا ضربه بزنید.

– برای اینکه ضربه اسمش محکم تر باشد از قوس کمر و خم شدن زانوها قبل از زدن ضربه استفاده کنید و از میج دست و باز شدن زانوها در هنگام زدن ضربه استفاده کنید.

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

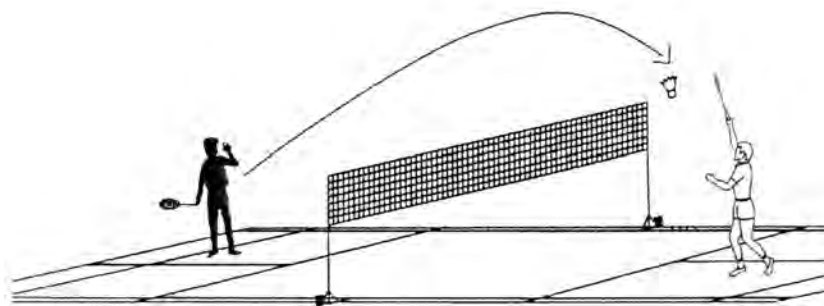
## تمرینات آموزشی

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



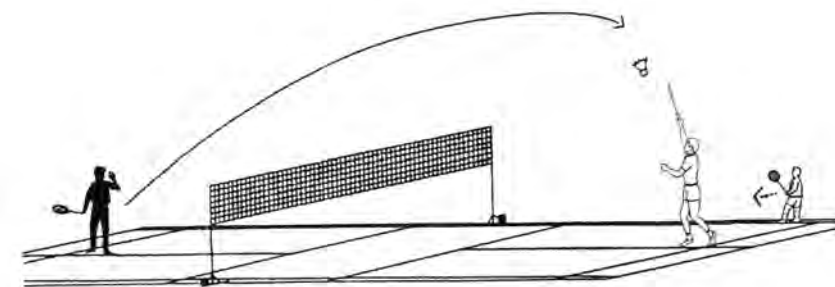
شکل تمرین ۱ (الف)

دانش‌آموزان مانند شکل در وسط قرار می‌گیرند. معلم برای آنها شاتل را بالا و نزدیک خط سرویس می‌فرستد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربه‌اسمش 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 ضربه‌اسمش می‌دهند.



شکل تمرین ۲

## ضربه درایو

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

شکل ۱ مسیر حرکت درایو را نشان می‌دهد.



شکل ۱

درایو به دو نوع زده می‌شود :

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

ب) زمانی که شاتل در اطراف بدن است.

آموزش 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 می‌شود به گونه‌ای که مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌شود.

۴ میچ دست به طرف صورت بازیکن برمی‌گردد و دامنه حرکتی برای شوک وارد کردن به شاتل ایجاد می‌کند.

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



شکل ۲



شکل ۳

اما در صورتی که شاتل پایین‌تر از سینه باشد پاها کمتر باز می‌شود و زانوها کمتر خم می‌شود؛ به گونه‌ای که مرکز ثقل از

زمین دورتر می‌شود. میچ دست به طرف پاها برمی‌گردد تا دامنه حرکتی برای وارد کردن شوک ایجاد کند (شکل ۴).



شکل ۴

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



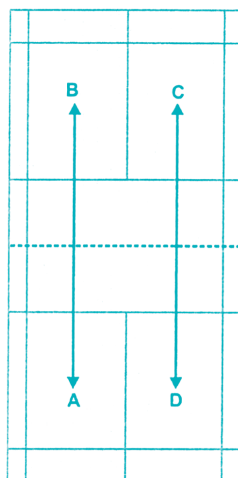
شکل ۵



شکل ۶

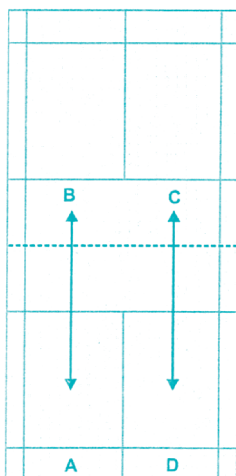
### تمرینات آموزشی

تمرین ۱: درایو در داخل بدن مانند شکل زیر در هر زمین ۴ بازیکن دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و ضربه درایو را تمرین می‌کنند.



شکل تمرین ۱

تمرین ۲: درایو در داخل بدن مانند شکل زیر بازیکن‌های B و C نزدیک تور می‌ایستند و دو بازیکن دیگر (A و D) در ثلث آخر زمین قرار می‌گیرند و ضربه درایو را تمرین می‌کنند.



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 می‌آید.

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

ب) شاتل در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می‌گیرد؛ به طوری که نسبت به بدن زننده تقریباً مساوی است در نتیجه پای راست در امتداد پای چپ قرار خواهد داشت (شکل ۲).

ج) شاتل در سمت مخالف دست راکت بازیکن قرار دارد؛ به طوری که نسبت به بدن زننده عقب است که در نتیجه پای راست نسبت به پای چپ به آخر زمین نزدیک‌تر 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).



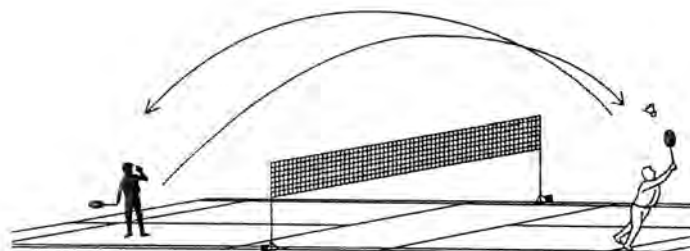
شکل ۷



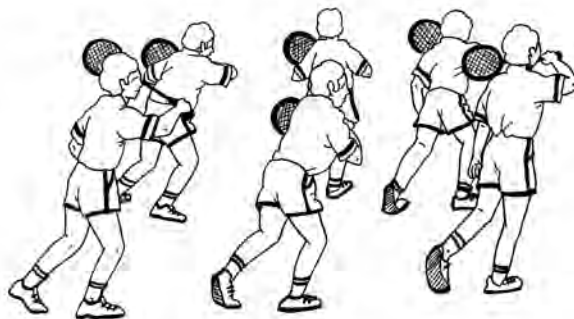
شکل ۸

## تمرینات آموزشی

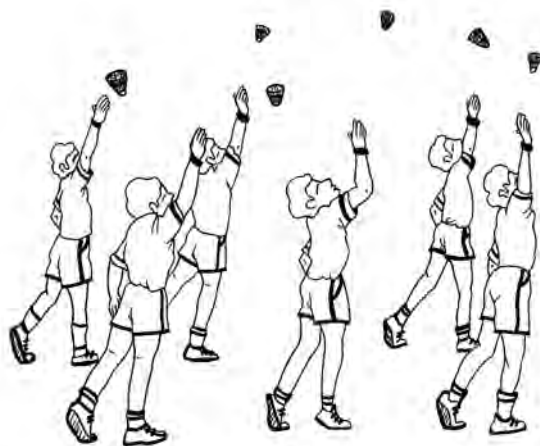
تمرین ۱: معلم برای دانش‌آموزان مانند شکل ۱ شاتل می‌فرستد که در بالا و قسمت چپ بدن آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان ضربه تاس با پشت راکت را تمرین می‌کنند. شکل الف و شکل ب و ج گروهی یادگیرنده را نشان می‌دهد که حرکت پرتابی تاس کلیر را تمرین می‌کنند.



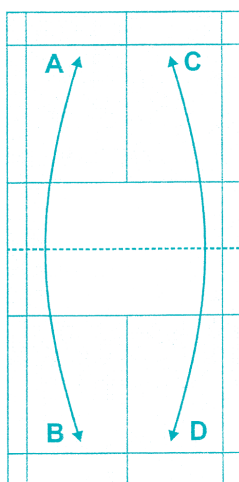
شکل تمرین ۱ (الف)



شکل تمرین ۱ (ب)



شکل تمرین ۱ (ج)

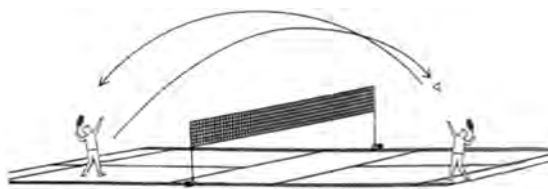


شکل تمرین ۲

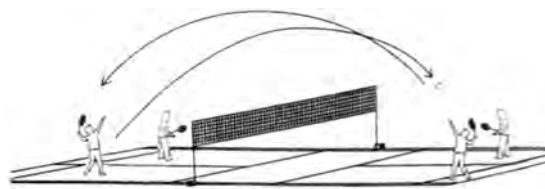
تمرین ۲: مانند شکل ۲ در هر زمین ۴ بازیکن دوه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A و D با روی دست و بازیکن‌های C و B با پشت دست تاس کلیر مستقیم را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می‌کنند. سپس بازیکن‌های A و D با پشت دست و بازیکن‌های B و C با روی دست تمرین خواهند کرد.

## بازی یک نفره و دو نفره

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

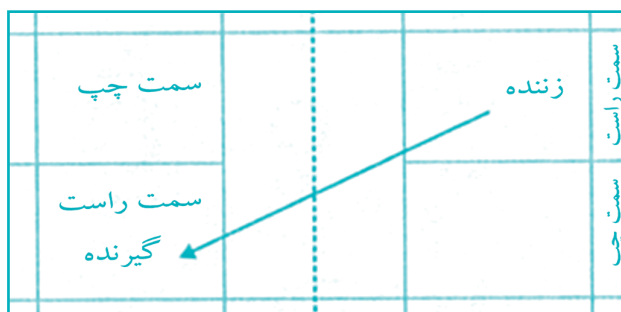


شکل ۱- بازی یک نفره



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 قرعه‌کشی به وسیله داور سرویس‌زننده از قسمت سمت راست زمین خود سرویس می‌زند و گیرنده سرویس در قسمت راست زمین خود آن را دریافت می‌کند (به‌طور قطری).



شکل ۳

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

### آموزش نحوه زدن سرویس و دریافت آن در بازی دونفره

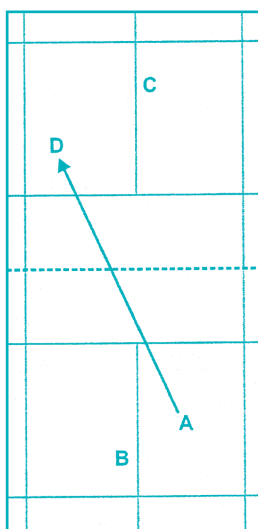
۱ در بازی دونفره بازیکن‌ها وقتی جاهای خود را برای زدن سرویس عوض می‌کنند که خود سرویس را زده باشند و جریان رالی به نفع آنها تمام شده باشد.

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.

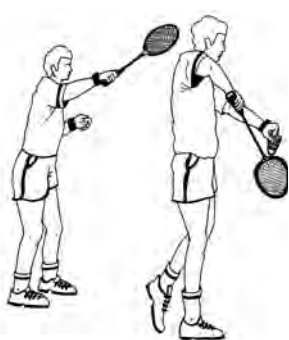
### آموزش اصول ایستادن در هنگام زدن سرویس و گرفتن آن در بازی دونفره

به طور کلی در هنگام دریافت سرویس، گیرنده و یار او و همچنان سرویس زنده و یار او این گونه قرار می‌گیرند: سرویس گیرنده (D) و زنده (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 زنده 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 که سرویس گیرنده است جواب بازیکن A را که سرویس زنده است به نیمه سمت چپ زمین حریف بفرستد، بازیکن B جواب شاتل را باید بدهد و اگر بازیکن D جواب سرویس بازیکن A را به نیمه سمت راست زمین حریف بفرستد بازیکن A خودش باید جواب برگشت شاتل را بدهد.

نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام دفاع کردن



شکل ۹



شکل ۸

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



شکل ۱۰

## استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

**تعریف استراتژی و تاکتیک :** داشتن یک طرح در بازی برای پیروزی بر حریف را می‌توان استراتژی نامید و داشتن نقشه‌های کوچک برای رسیدن به هدف اصلی را که همان استراتژی باشد می‌توان تاکتیک اطلاق کرد. برای موفقیت در اجرای استراتژی و تاکتیک باید از نکات ذیل آگاهی داشت :

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 دراپ‌شات و 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 این رو 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 عکس‌العمل 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 می‌شود که رالی ادامه دارد و زننده منتظر فرصت مناسب جهت زدن ضربه تمام‌کننده خواهد بود.

#### ۵- دراپ‌شات :

الف- هنگامی زده می‌شود که حریف از ضربه اسمش خوبی برخوردار است.  
ب- هنگامی زده می‌شود که ضربه‌های زیردست حریف مانند آندره‌ند کلیر ضعیف است.

#### ۶- آندره‌ند کلیر :

الف- زمانی زده می‌شود که بازیکن مقابل منتظر ضربه آندره‌ند دراپ است.  
ب- زمانی زده می‌شود که حریف از ضربه اسمش خوبی برخوردار نیست.

#### ۷- آندره‌ند دراپ :

الف- هنگامی زده می‌شود که حریف از اسمش خوبی برخوردار است.  
ب- هنگامی زده می‌شود که بازیکن مقابل در انتهای زمین قرار دارد.

#### ۸- درایو :

الف- هنگامی زده می‌شود که حریف عکس‌العمل ضعیفی دارد.  
ب- در بازی دونفره بیشتر زده می‌شود، چون نباید به حریف ضربه بلند داده شود.

#### ۹- اسمش :

الف- هنگامی زده می‌شود که حریف دفاع خوبی ندارد.  
ب- زمانی زده می‌شود که زننده از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است.



## چگونه والیبال بازی کنیم؟

- والیبال ورزشی است که با حضور دو تیم و در زمینی که به وسیله تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می‌شود.
- در والیبال با پاهای باید به دنبال توپ رفت، با دست به توپ ضربه زد و با فکر بازی کرد.
- والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک‌های ساده تشکیل می‌شود و اجرای مناسب آن نیازمند بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی و ادراکی – حرکتی است؛ زیرا این ورزش ترکیبی از حرکات نسبتاً کوتاه مدت است.
- والیبال بازی‌ای است که بر پایه ارسال‌های دقیق و جلوگیری از برخورد توپ با زمین استوار است، و این مستلزم جابه‌جایی‌های سریع و متعادل است.
- یک تیم می‌تواند در زمین خود حداکثر ۳ بار با توپ تماس داشته باشد، مگر در شرایط تماس توپ با دست مدافع روی تور که چهار تماس با توپ نیز مجاز است.
- الگوی رایج، ارسال با ساعد، پاس دادن با پنجه و آبشارزدن است.
- توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.
- در والیبال تقویت عضلات (شکم، کمر و انگشتان و ...) به‌عنوان نقش حمایت‌کننده در حمله و دفاع اهمیت بسزایی دارد.
- بالاتنه بازیکنان والیبال نباید زیاد عضلانی باشد؛ زیرا باعث کاهش سرعت حرکت دست می‌شود.
- در والیبال سرعت حرکات بالاتنه مهم‌تر از قدرت آن است، اما بر کار قدرتی روی پاهای افزایش پرش بیشتر تأکید می‌شود.

## انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

- قوانین بازی والیبال را در طول بازی و تمرینات رعایت کند.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی والیبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های والیبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی والیبال مهارت خود را در استفاده از توپ نشان دهد.
- در طول بازی والیبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های والیبال مشارکت فعال داشته باشد.

















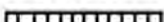


## معرفی عناوین آموزش والیبال

در این برنامه در 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 (اسپک)
- 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 شاتل
	- مسیر توپ بعد از حمله
	- پاسور
	- مری
	- توپ جمع‌کن
	- توپ‌رسان
	- هدف
	- سبب 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 (Y.M.C.A) در شهر هولیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتونت نام داشت.

والیبال رشد سریعی داشته و گسترش آن ابتدا به آسیا و سپس به اروپا بوده است. تغییر در قوانین هر چهار سال یک بار در کنگره بین‌المللی والیبال اتفاق می‌افتد. برای مثال در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که امتیاز هر ست ۱۵ باشد. تغییر قانون در کنگره جهانی ۱۹۸۸ با تصویب روش امتیازگیری رالی به ۲۵ امتیاز برای ست اول تا چهارم و امتیاز ۱۵ برای ست 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 بین‌المللی والیبال (FIVB) تشکیل شد و از المپیک ۱۹۶۴ توکیو، والیبال به‌طور رسمی به بازی‌های المپیک پیوست. امروزه ۲۲۰ کشور عضو فدراسیون بین‌المللی والیبال هستند. والیبال اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزشنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده شد و آموزش آن از دارالمعلمین ورزش آغاز شد؛ در سال ۱۳۳۶ فدراسیون والیبال به‌طور رسمی تشکیل شد.

از آن پس ایران در قالب تیم‌های ملی بزرگسالان، جوانان، دانشجویی، والیبال ناشنویان، ارتش، والیبال نشسته، نوجوانان، ساحلی و دانش‌آموزی در رقابت‌های بین‌المللی ظاهر شد و موفق گردید عناوین قهرمانی متعددی کسب کند که برجسته‌ترین آنها در سال‌های اخیر عبارت‌اند از:

- ۲۰۱۰؛ قهرمانی دانش‌آموزان جهان
- ۲۰۱۲؛ قهرمانی نوجوانان آسیا
- ۲۰۱۳؛ قهرمانی جوانان آسیا
- ۲۰۱۴؛ چهارم لیگ جهانی بزرگسالان

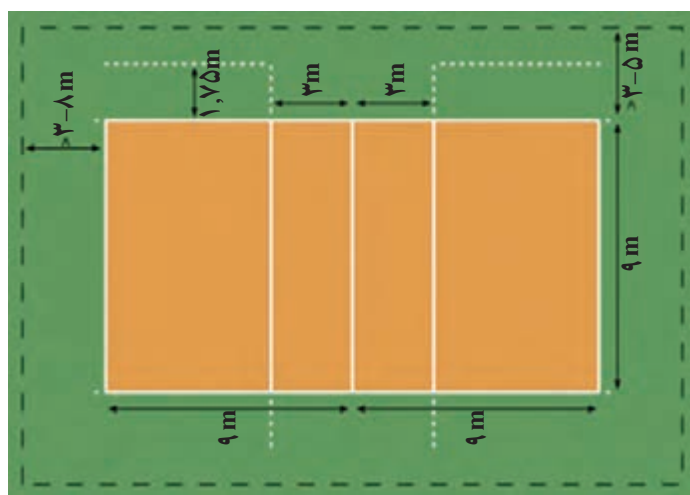
## شرایط و قوانین عمومی بازی والیبال

### ■ تعداد بازیکنان :

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

### ■ زمین والیبال :

- 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 یک‌سوم تا خط عرضی انتهایی 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

■ توپ :

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

محیط توپ : ۶۷ – ۶۵ سانتی متر

وزن : ۲۸۰ – ۲۶۰ گرم

■ سیستم امتیازدهی :

در مسابقات رسمی، بازی‌ها به شیوه ۳ سِت از ۵ سِت برگزار می‌شود و تیمی که ۳ سِت را از آن خود کند، برنده بازی است. هر تیم که به امتیاز ۲۵ (در «سِت» آخر به امتیاز ۱۵) برسد برنده، سِت می‌شود مشروط بر اینکه حداقل ۲ امتیاز از حریف بالاتر باشد؛ بازی تا جایی ادامه می‌یابد 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.

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

– یک تیم معمولاً هر «سِت» 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 توپ است. یک آبشار موفق معمولاً از یک پاس دقیق حاصل می‌شود. یک پاسور خوب باید دقیق، سریع، با انعطاف‌پذیری بالا، خلاق و باهوش باشد.

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

■ **مهاجم کناری**: به‌عنوان دریافت‌کننده مهاجم هم شناخته می‌شود. این بازیکن علاوه بر اینکه وظیفه دریافت سرویس را بر عهده دارد، عمدتاً از کنار آنتن به‌ویژه 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 بزند و رنگ پیراهن او باید متفاوت با رنگ پیراهن هم‌تیمی‌هایش باشد. او در توپ‌گیری و دریافت سرویس باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم‌تیمی‌هایش پوشش دهد. باید حداقل یک امتیاز بازی شود تا لیبرویی که از زمین خارج شده، جایگزین بازیکنی دیگر شود. بنابراین لیبرو نمی‌تواند در تمام طول مسابقه در زمین حضور داشته باشد. همین‌طور اگر لیبرو در منطقه ۳ متری نزدیک تور با پنجه پاس دهد، هم‌تیمی او نمی‌تواند در حالی که ارتفاع توپ بالاتر از تور قرار دارد، آن را وارد زمین حریف کند.

جایگزینی لیبرو با یک بازیکن دیگر جزو 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 به‌جای او به زمین برگردد.

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

### روش‌های کسب امتیاز

تیم‌ها از ۴ روش می‌توانند امتیاز کسب کنند:

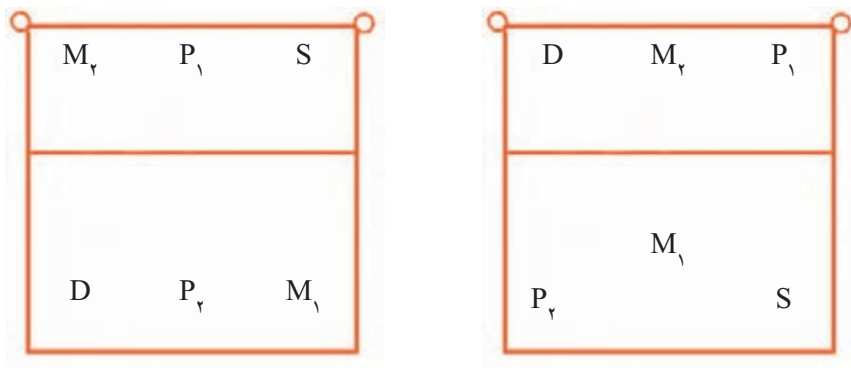
■ امتیاز مستقیم سرویس

■ 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

S : پاسور

D : پشت خطزن

$P_1$  : قوی‌ترین دریافت‌کننده مهاجم

$P_2$  : دومین دریافت‌کننده مهاجم

$M_1$  : بهترین مهاجم سرعتی

$M_2$  : دومین مهاجم سرعتی

## مروری بر مهارت‌های پایه و الیبال

### رهنمودهای آموزشی

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

در طراحی تمرینات ترکیبی به نکات زیر توجه کنید:

- دانش‌آموزان را در موقعیتی قرار دهید که بتوانند دو یا سه تکنیک را بی‌درپی اجرا کنند.
- به گونه‌ای عمل کنید که دانش‌آموزان فقط مهارت‌های تعیین شده را به اجرا گذارند.
- ترتیب اجرای مهارت‌های حرکتی را نزدیک 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 پرهیجان 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.

### تمرینات آموزشی

**۱** تمرین پاس پنجه ستاره: دانش‌آموزان 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 توپ‌ها بیشتر کنید).

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

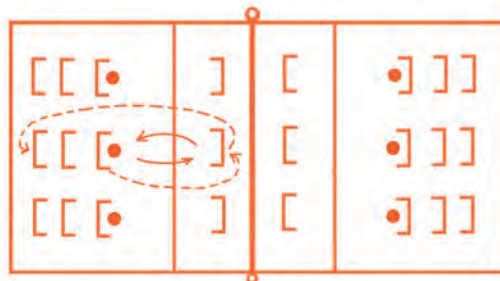
**۳** تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی به هدف: در صورت وجود دیوار، تمرین ارسال توپ با پاس پنجه و ساعد متناوب (یک بار پنجه، یک بار ساعد) به هدف تعیین شده (بالتر از ارتفاع تور) روی دیوار انجام شود.

**۴** تمرین رالی پاس پنجه و ساعد ترکیبی تک به تک: دریافت با ساعد، ارسال با پنجه در محدوده معین و پشت

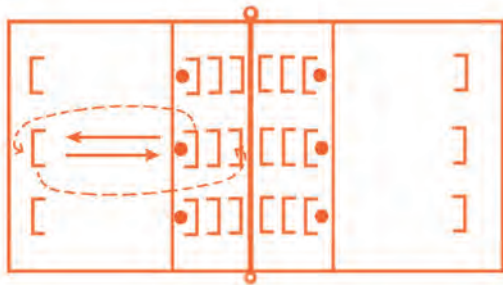
تور (۵ رالی)

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

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



شکل ۱



شکل ۲

### تغییرات تمرین :

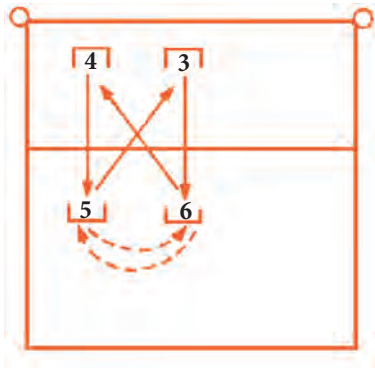
- استقرار مانند شکل ۲
- سرگروه‌ها در انتهای زمین پاس ساعد می‌دهند.
- نفرات نزدیک تور پاس پنجه می‌دهند.

### 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 ضربداری 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 صف 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

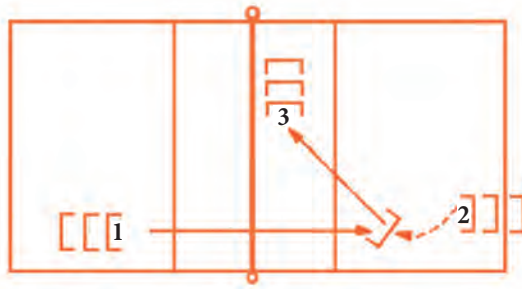
نکته : برای درک تمرین، دانش‌آموزان یک بار تمرین را آهسته انجام دهند.

### 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 قل دادن روی زمین، توپ را برای گروه ۱ ارسال می‌کند. هر فرد بعد از انجام حرکت به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار انجام حرکت توسط همه اعضای گروه، محل استقرار گروه‌ها تغییر می‌کند (گروه ۱ به جای گروه ۲ و گروه ۲ به جای گروه ۳ و گروه ۳ به جای گروه ۱ می‌رود).

تغییرات تمرین : با پیشرفت تدریجی دانش‌آموزان، سرویس‌زننده تا جایی عقب می‌رود که سرویس را از پشت خط

انتهایی اجرا کند.

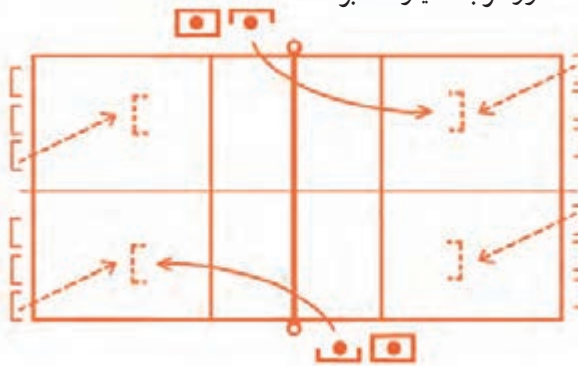


شکل ۴

پیشنهاد: پس از اجرای هر سرویس، چرخش انجام شود (بازیکن گروه ۱ به انتهای گروه ۲ و بازیکن گروه ۲، به انتهای گروه ۳ می‌رود).

### بازی آموزشی یک ضرب، یک ضرب:

دانش‌آموزان در گروه‌های مساوی همانند شکل ۵، ابتدا در دو زمین والیبال و پشت تور مستقر می‌شوند. شروع بازی با پرتاب توپ توسط دانش‌آموزان تعیین شده از بیرون زمین آغاز می‌شود. بازی ۱ به ۱ با پاس پنجه یک ضرب، یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۵ ادامه می‌یابد. در مرحله بعد همین بازی با پاس ساعد یک ضرب با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۰ ادامه می‌یابد. در مرحله بعد همین بازی با پاس پنجه توسط یک گروه و ساعد توسط گروه مقابل با جابه‌جایی درون گروهی اجرا می‌شود و با هر بار از دست دادن توپ، گروه مقابل کسب امتیاز می‌کند، این مرحله از بازی تا امتیاز ۱۵ ادامه می‌یابد. برنده بازی، گروهی است که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد.



شکل ۵

## بازی خوانی و ردگیری توپ

در ورزش والیبال، وقتی دانش‌آموزان در هر یک از مهارت‌های پایه والیبال ماهر شدند، باید تکنیک‌های کاربردی در والیبال را بیاموزند. مهم‌ترین چیزی که در این مرحله دانش‌آموزان باید بیاموزند، ماهر شدن در بازی خوانی و ردگیری دیداری توپ است. والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است و نه گرفتن و حمل کردن توپ، در نتیجه بازیکنان وقت زیادی برای فکر کردن، تصمیم‌گیری و جابه‌جایی ندارند؛ بنابراین باید توانایی دانش‌آموزان در بازی خوانی و ردگیری دیداری توپ افزایش یابد.



## دانستنی‌های بیشتر برای معلم

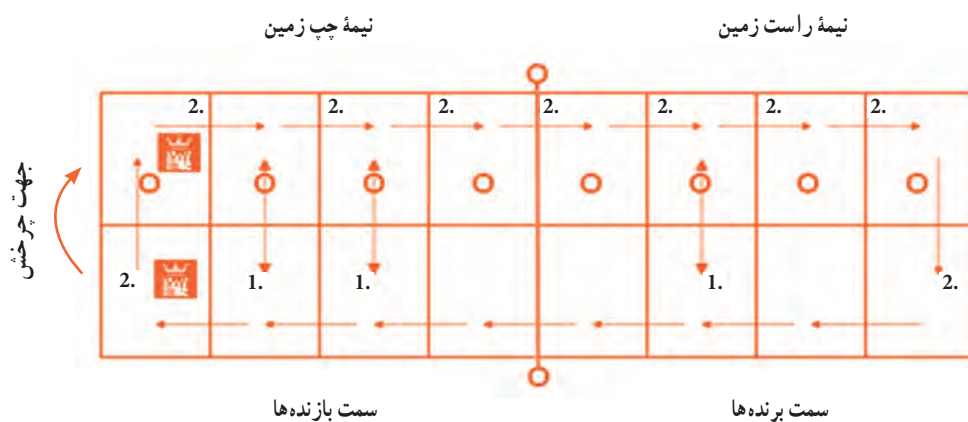
- برای تقویت قدرت بازی‌خوانی دانش‌آموزان، از تمرینات رقابتی و شبیه بازی استفاده کنید تا فرایند تمرین برای دانش‌آموزان قابل پیش‌بینی نباشد.
- از تمرینات تکراری پرهیز کنید؛ زیرا کمکی به افزایش مهارت دانش‌آموزان در بازی‌خوانی نمی‌کند.
- برای افزایش توانایی دانش‌آموزان در ردگیری دیداری توپ، تمرینات را از فواصل کم و از زمین‌های بازی کوچک‌تر آغاز و 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 توپ 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 روبه‌روی 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 ۱/۵ 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 برنده‌ها و تیم‌های بازنده به سمت بازنده‌ها 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 بازی آخرین زمین سمت چپ، پادشاه و تیم یا بازیکن بازنده، 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 تسریع 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

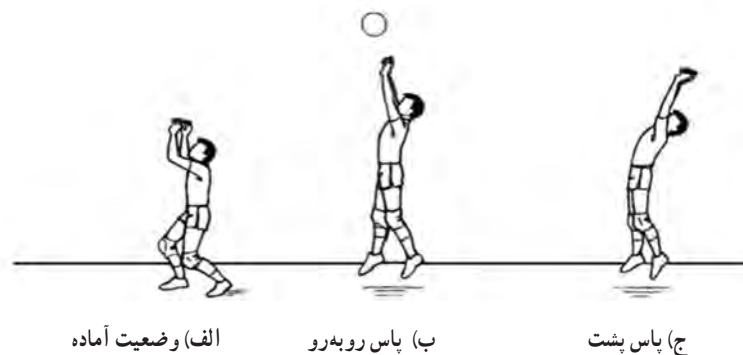
ارسال توپ با پنجه به منظور هدایت توپ به مناسب‌ترین محل برای حمله مهاجمان به‌عنوان پاس شناخته می‌شود. پاس معمولاً به دومین تماس یک تیم با توپ، بعد از دریافت سرویس اطلاق می‌شود. مهارت پاس مشابه تکنیک پاس پنجه است که با ظرافت و مهارت بیشتر اجرا می‌شود. در این درس به دو پاس روبه‌رو و پاس پشت پرداخته می‌شود.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس‌های ناهماهنگ</li> <li>پاس‌های بی دقت</li> <li>پاس‌های غلط</li> <li>به جای نزدیک کردن پای راهنما به تور، از پای دیگر استفاده می‌کند.</li> <li>پاها بیش از حد باز یا بسته است.</li> </ul>	<p>وضعیت آماده:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>استقرار با زاویه حدود ۴۵ درجه نسبت به تور، زانوها کمی خم و پاها در حد عرض شانه باز، توزیع وزن به‌طور مساوی از پنجه‌ها به سمت قوس پاها</li> <li>حرکت سریع به سمت توپ و قرار گرفتن در زیر توپ</li> <li>برای اجرای پاس، پای جلو موازی با تور و ران‌ها با زاویه حدود ۷۰ درجه با تور قرار می‌گیرند.</li> <li>مرکز ثقل در بین پاها، باسن و پشت نسبتاً صاف، سر به طرف بالا و تعقیب توپ با چشم‌ها</li> <li>آرنج‌ها خم، دست‌ها به سمت داخل و روبه‌روی چانه و باز بودن طبیعی انگشتان</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>استقرار در محل مناسب</li> <li>کار سریع پا برای رسیدن به توپ قبل از تماس با توپ</li> <li>استفاده از تمامی انگشتان دست</li> <li>توجه و تمرکز بر توپ دریافتی سرویس</li> <li>حرکت به سمت محل مناسب پاس (بین منطقه ۲ و ۳ زمین)</li> </ul>

### آموزش مهارت پاس

در مهارت پاس تماس، با توپ شبیه تکنیک پاس پنجه است، به‌طوری‌که سه انگشت شست، سبابه و میانی سطح اصلی تماس را فراهم می‌کنند و در هر دو نوع پاس روبه‌رو و پشت باید به نکات زیر توجه کرد (شکل ۱).



شکل ۱

### 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 تنه خود را صاف نگه می‌دارید.
- قبل از تماس با توپ، دست‌ها را بالاتر از پیشانی (۲۰° الی ۲۵° سانتی متر) با خم کردن مچ‌ها به داخل قرار دهید.

### پاس روبه‌رو: (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 روبه‌رو پاس دهید.
- در پاس روبه‌رو انگشتان سبابه و میانی نقش هدایتی و انگشتان شست نقش کنترلی دارند.

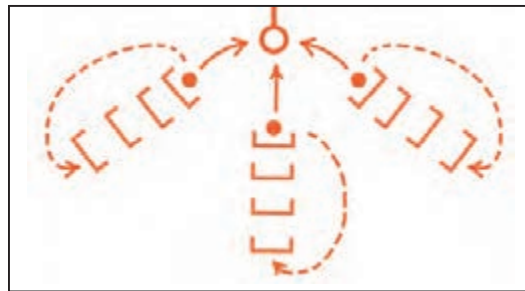
### پاس پشت: (شکل ۱-ج)

- 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، انگشتان شست نقش هدایتی و انگشتان 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 ۲-۴ متری سطح زمین تنظیم شده است (به درون حلقه بسکتبال) پاس می‌دهد و پس از برداشتن توپ به انتهای گروه خود می‌رود (شکل ۲).



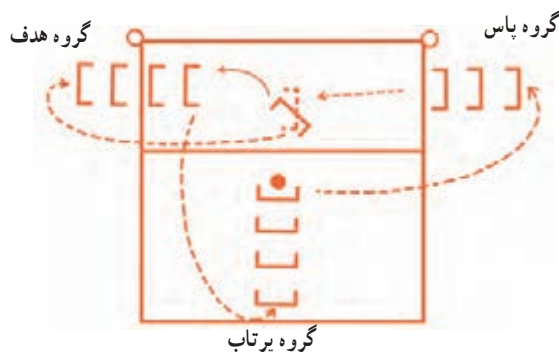
شکل ۲

#### تغییرات:

- دو گروه مقابل تخته بسکتبال به طور متوالی 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 توپ را برای گروه پاس به‌طور مناسب پرتاب می‌کنند و به انتهای گروه پاس می‌روند. افراد گروه پاس به نوبت در محل پاس قرار می‌گیرند و با گذاشتن پای نزدیک تور کمی جلو تر و چرخش بدن، به موازات تور می‌ایستند و پاس روبه‌رو به گروه هدف می‌دهند و به انتهای گروه هدف می‌روند. افراد گروه هدف به نوبت توپ را می‌گیرند و به نفر اول گروه پرتاب می‌رسانند و به انتهای صف آنها می‌روند.



گروه پرتاب

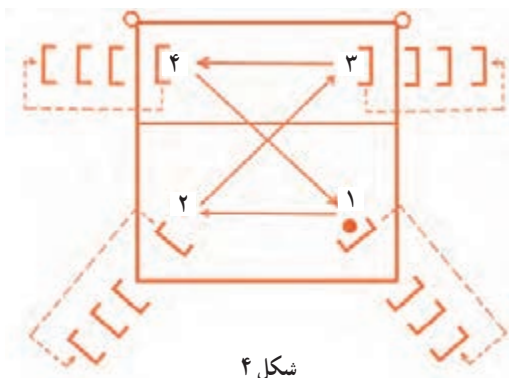
### تغییرات تمرین:

- گروه پرتاب، توپ را با پنجه ارسال کند.
- همراه با پیشرفت، دانش‌آموزان بدون گرفتن توپ، به صورت مثلثی پاس پنجه به هم می‌دهند.

شکل ۳

## تمرین ۳: پاس از چهار گوشه زمین

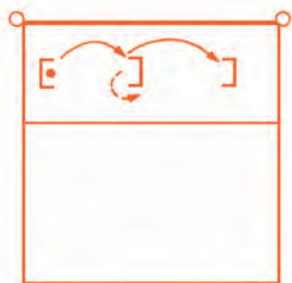
دانش‌آموزان مانند شکل ۴ می‌ایستند، گروه ۱ پاس پنجه مستقیم به گروه ۲، گروه ۲ پاس مورب به گروه ۳، گروه ۳ پاس مستقیم به گروه ۴ و گروه ۴ نیز پاس مورب به گروه ۱ می‌دهد. هر فرد پس از پاس به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار اجرای تمرین با تمام نفرات، گروه‌ها در جهت عقربه‌ ساعت گردش می‌کنند.



شکل ۴

## 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 ۱۸۰ درجه چرخش می‌کند و روبه‌روی دانش‌آموز کناری قرار می‌گیرد.
- تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. بعد از هر ۱۰ پاس دانش‌آموزان جای خود را با هم عوض می‌کنند.



شکل ۵

### تمرین ۵: پاس از منطقه عقب زمین



شکل ۶

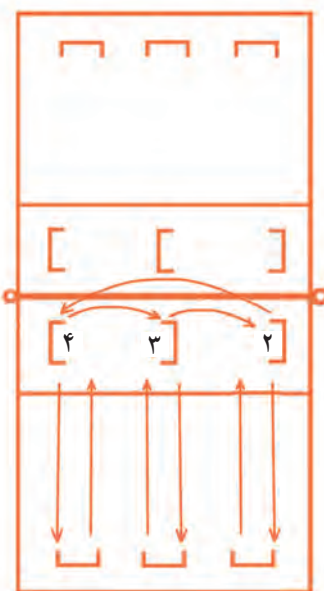
- دانش آموز منطقه ۶، توپ را، دو دستی از بالای سر به زمین می کوبد.
- دانش آموز منطقه ۱، پس از بازگشت توپ از زمین به سمت توپ حرکت می کند و با پنجه پاسی بلند به هدف (منطقه ۴) می دهد.
- بعد از هر پاس دانش آموز منطقه ۴ به منطقه ۶ و منطقه ۶ به منطقه ۱ و منطقه ۱ به منطقه ۴ تغییر مکان می دهند (شکل ۶).

### بازی آموزشی پاس ۶ نفره :

دانش آموزان در گروه های 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 روبه رو به منطقه ۳، منطقه ۳ پاس پشت به منطقه ۲، منطقه ۲ پاس بلند روبه رو 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 آموزش داده شود.



شکل ۷

- یادآوری: در طول تمرینات پاس، نکات زیر را به دانش آموزان گوشزد کنید:
- قبل از پاس، حرکات بازیکنان حریف 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

**تعریف 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 نتوانند 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>● پریدن 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 باشند.</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 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>



شکل ۱

### آموزش در یک نگاه

مراحل آموزش آبشار:

**تعریف 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).



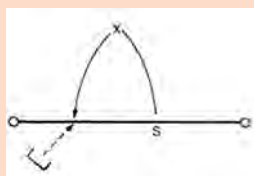
(ب) حرکت با سه گام



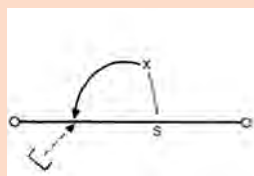
الف) حرکت با دو گام

شکل ۲

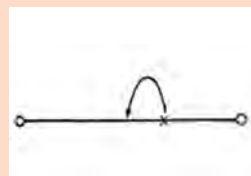
**نکته** شروع حرکت مهاجم برای پاس‌های بلند، نقطهٔ اوج توپ و پاس‌های متوسط کمی قبل از نقطهٔ اوج توپ و برای پاس‌های  $10^\circ$  متر، رسیدن توپ به نوار بالای تور است.



ج) پاس بلند (بیش از ۲ متر)



ب) پاس متوسط (۱/۵ متر)



الف) پاس کوتاه (۱ متر)

شکل ۳

ب) پرش :

- دو گام آخر نزدیک شدن را سریع و بلند بردارید.
- بدن را با خم کردن زانو و پایین آوردن مرکز ثقل به زمین نزدیک کنید (شکل ۴).



شکل ۴

- هم‌زمان دست‌ها را به عقب و بالا تاب بدهید.
- با حرکت سریع دست‌ها به جلو و صاف کردن بدن، وزن خود را از پاشنه به پنجه انتقال دهید و از زمین جدا شوید.
- بعد از جدا شدن از زمین و قرار گرفتن در هوا، کمی تنه را به عقب قوس دهید.
- با خم کردن و بردن دست ضربه به پشت سر، تنه را نیز به عقب ببرید.
- دست آزاد (غیرضربه) را از وضعیت خم به جلو بیاورید (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 نقطهٔ اوج پرش به روی توپ ضربه بزنید و حرکت دست را به سمت پایین ادامه دهید (شکل ۱، مرحله ۲).
- ضربه را با دست باز با انگشتان کمی خم و باز، ابتدا با پاشنه و سپس کف و انگشتان، به پشت و روی توپ وارد کنید (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 ۱/۵ متر

ب) فاصله تا ۱/۵ متر

الف) فاصله کمتر از ۰/۵ متر

شکل ۵

#### د) ادامه حرکت :

- هم‌زمان با ضربه، بدن را به سمت جلو خم کنید.
- دست را به پایین و نزدیک بدن بیاورید.
- روی پنجه پاها فرود بیایید. با خم کردن زانوها، تعادل بدن را کنترل کنید.

#### مراحل آموزش حمله جاخالی

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

- تغییر آهنگ دفاعی تیم حریف و برهم زدن نظم دفاعی
- استفاده مطلوب از پاس‌های نامناسب

آموزش حمله جاخالی : بیشتر مراحل اجرای آن مشابه مهارت آبشار است با این تفاوت که در حمله جاخالی، دست به روی توپ ضربه نمی‌زند بلکه ضربه‌ای آرام توسط انگشتان به توپ وارد می‌شود. تماس با توپ شبیه به پاس پنجه با یک دست است و با انقباض میچ و انگشتان می‌توان به توپ به سمت بالا و جلو نیرو وارد کرد. محل تماس انگشتان با مرکز توپ است (مانند شکل ۶)، در حالی که در حمله آبشار، تماس با مرکز توپ توسط پاشنه دست انجام می‌شود.



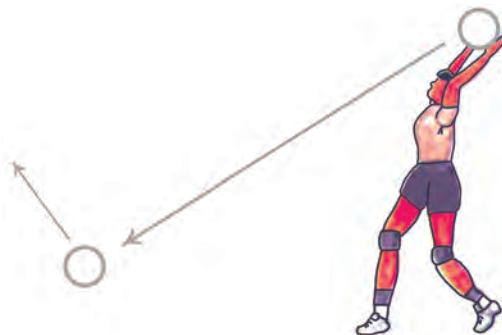
شکل ۶- محل تماس انگشتان در حمله جاخالی

## تمرینات آموزشی

تمرین ۱: تقلید (سایه زدن) حرکت حمله بدون گام برداشتن و پرش

نکته: حرکت بالا بردن دست‌ها، نیم تنه و حرکت دست‌ها قبل از ضربه، لحظه ضربه و بعد از ضربه با بلند شدن روی پنجه پاها و ادامه حرکت دست ضربه نمایش داده شود.

تمرین ۲: دانش آموزان در دو گروه روبه روی هم قرار می‌گیرند و با کوبیدن توپ به زمین با هر دو دست از بالا و پشت سر، توپ را به نفر مقابل می‌رسانند (مانند شکل ۷).



شکل ۷

### تغییرات تمرین:

- 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 نزدیک شدن و پرش

تمرین ۳: دانش آموزان در فاصله نزدیک 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).

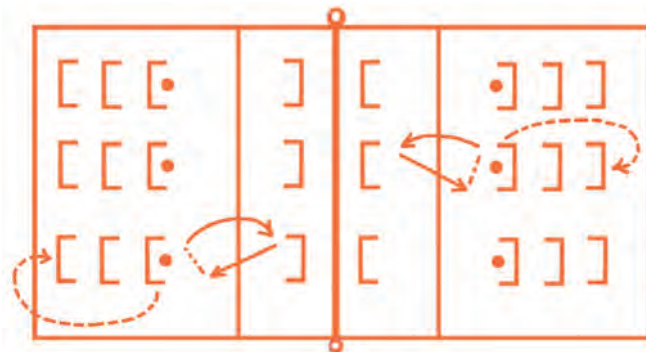
### تغییرات تمرین:

- تکرار تمرین با ایستادن معلم روی بلندی و اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرش



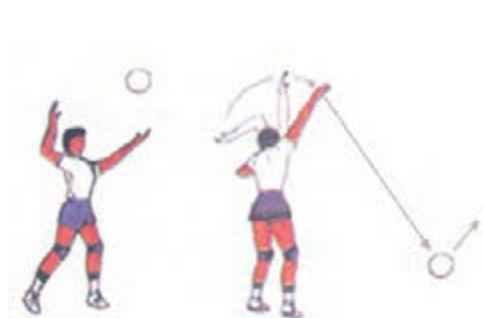
شکل ۸

تمرین ۴: دانش آموزان در مقابل سرگروه خود به فاصله ۳-۴ متر (مانند شکل ۹) می ایستند و با پرتاب توپ از پایین، توپ را به سرگروه پاس می دهند و او بدون پرش آبشار می زند. بعد از هر پاس و آبشار، پاس دهنده و سرگروه جابه جا می شوند و سرگروه به انتهای گروه می رود.

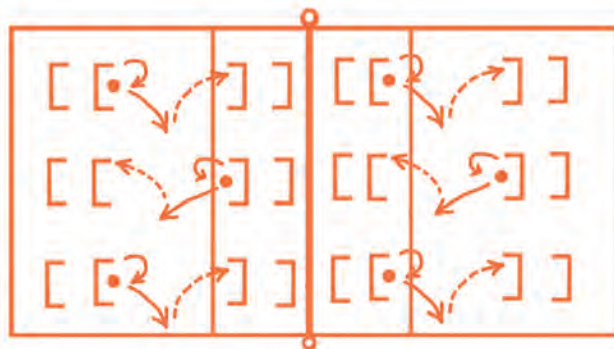


شکل ۹

تمرین ۵: دانش آموزان در دو گروه روبه روی هم قرار می گیرند (شکل ۱۰). هر دانش آموز توپ را با دست غیرضربه برای خود پرتاب می کند و بدون پریدن در بالاترین نقطه با ضربه آبشار، توپ را به زمین می زند (شکل ۱۱) و نفر روبه رو توپ را می گیرد و تمرین را تکرار می کند.

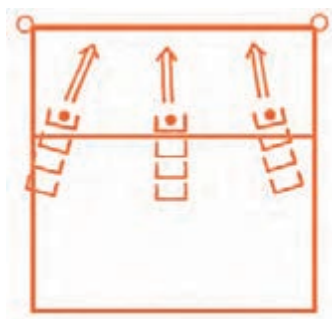


شکل ۱۱



شکل ۱۰

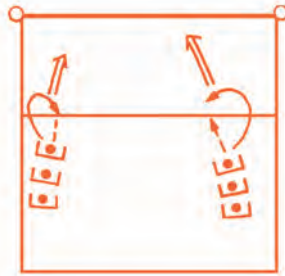
تمرین ۶: دانش آموزان در سه گروه مانند شکل ۱۲ می ایستند و با فرمان معلم هر سه دانش آموز ابتدا توپ خود را به بالا مقابل شانه ضربه پرتاب می کنند و سپس به سمت مرکز زمین مقابل ضربه می زنند.



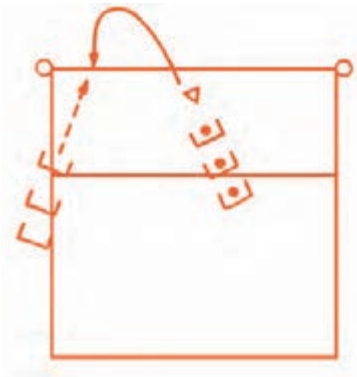
شکل ۱۲

### تغییرات تمرین :

- توپ توسط فرد دیگری پرتاب شود.
- پرتاب مناسب در مقابل شانه دانش آموز و اجرای ضربه از زیر تور.
- ارتفاع تور متناسب با توانایی افراد تنظیم شود.
- سمت پرتاب توپ (راست و چپ) و محل استقرار دانش آموزان جابه‌جا شود.
- تکرار تمرین با اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرس انجام شود (مانند شکل ۱۳).



شکل ۱۳

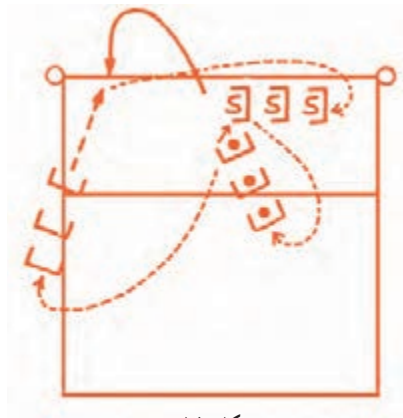


شکل ۱۴

تمرین ۷: دانش آموزان در دو گروه مهاجمان و گروه توپ‌رسان مانند شکل ۱۴ قرار می‌گیرند و معلم با پرتاب توپ، پاس‌های متوسط می‌دهد. مهاجمان پس از آبشار توپ خود را برمی‌دارند و به انتهای گروه توپ‌رسان می‌روند و توپ‌رسان‌ها نیز بعد از رساندن توپ به معلم به انتهای گروه مهاجمان می‌روند.

### تغییرات تمرین :

- به جای معلم، از یک گروه پاسور استفاده کنید و بعد از هر ضربه نفرات گروه‌ها در جهت عقربه‌ساعت 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 موفقیت در دفاع تیم، اجرای مؤثر دفاع در مقابل تور است. برخی کارشناسان معتقدند دفاع تهاجمی خوب، بزرگ‌ترین سلاح روانی برای یک تیم است که بازیکنان در اختیار دارند. از آنجایی که بیشتر آسیب‌های والیبال هنگام دفاع روی تور رخ می‌دهد، قبل از آموزش آن بر تقویت عضلات انگشتان و تنه دانش‌آموزان تأکید می‌شود.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>در زمان دفاع روی تور، چشم‌ها بسته هستند.</li> <li>دست‌ها وارد زمین حریف نمی‌شوند.</li> <li>دست‌ها و بدن خیلی نزدیک تور است یا از تور فاصله دارند.</li> <li>پرش رو به جلو صورت می‌گیرد یا دست‌ها به تور برخورد می‌کنند.</li> <li>مدافع روی تور، توپ را به جای مهاجم نگاه می‌کند. خیلی زود یا خیلی دیر پرش می‌کند.</li> <li>دست‌ها محکم نگه داشته نمی‌شود و خیلی از هم باز هستند.</li> <li>بازوها را به جلو و پایین تاب می‌دهند.</li> <li>حرکت دست‌ها از پهلوها به بالا و یا پایین می‌آیند.</li> <li>فرود نامتعادل دارند.</li> <li>سر پایین است و چشم‌ها بسته‌اند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در حالت اولیه: پاها به اندازه عرض شانه باز و عمود بر خط وسط زمین، زانوها کمی خم باشند، پشت صاف و دست‌ها در بالا و جلوی سر، آرنج‌ها مقابل شانه‌ها و بدن مایل به جلو و کاملاً آماده جابه‌جایی باشد.</li> <li>برای جابه‌جایی در طول تور و قرار گرفتن در برابر مهاجم، از انواع حرکت پای مناسب استفاده کنید.</li> <li>پس از نفوذ دست‌ها به زمین حریف، کف دست‌ها را به طرف زمین از مچ خم کنید.</li> <li>مدافعان کناری برای جلوگیری از به خارج رفتن توپ‌های برگشتی از دفاع در زمین حریف، لحظه دفاع، سینه خود را به طرف مرکز زمین مقابل می‌چرخانند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پیش‌بینی و اتخاذ حالت اولیه</li> <li>رعایت فاصله مناسب از تور (حدود ۳۰ سانتی‌متر)</li> <li>قرار گرفتن روبه‌روی مهاجم و انتخاب زمان مناسب برای پرش</li> <li>پرش با حفظ تعادل و چشمان باز و سر بالا</li> <li>نفوذ دست‌ها از روی تور در حالی است که عضلات شکم و دست‌ها کاملاً منقبض هستند و هدایت توپ به سمت زمین حریف است.</li> <li>فرود با تعادل روی هر دو پا و ادامه بازی</li> </ul>

### انواع دفاع روی تور

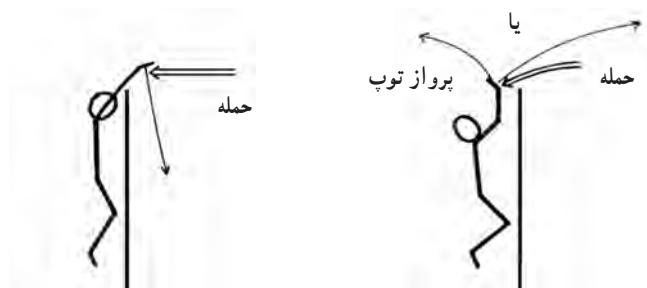
دفاع تدافعی: توسط مدافعینی استفاده می‌شود که قادر نیستند دست‌های خود را بالاتر از تور ببرند و به این منظور:

● دفاع‌کننده کف دست‌های خود را، در بالا به صورت یک سطح انعکاس‌دهنده توپ نگاه می‌دارد و برای قطع مسیر

توپ، 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 اسپیک مهاجم، با خم کردن میچ دست، توپ را به سمت زمین مهاجم، برگشت دهید.
- دست‌ها را به «حالت سقفی» به روی توپ نگاه‌دارید و از حرکت یا تاب‌دادن بازوها به طرف توپ خودداری کنید (شکل ۱-ب).

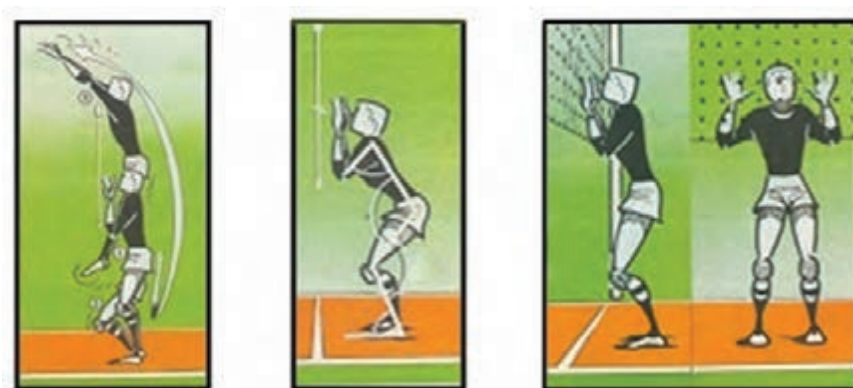


الف) چگونگی برگشت توپ در دفاع تدافعی      ب) چگونگی برگشت توپ در دفاع تهاجمی

شکل ۱

### آموزش دفاع روی تور :

**وضعیت آماده :** پاها باز، نوک پنجه‌ها کمی به بیرون، هم آماده پرش و هم آماده حرکت به طرفین، دست‌ها در ارتفاع گوش‌ها است. توجه و تمرکز بر توپ ارسالی برای پاسور حریف و سپس توجه و تمرکز بر بدن و دست‌های پاسور انجام شود (شکل 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 حریف، فرود با تعادل و ادامه بازی (شکل ۲-ج).



ج) پرش

ب) قبل از پرش

الف) وضعیت آماده

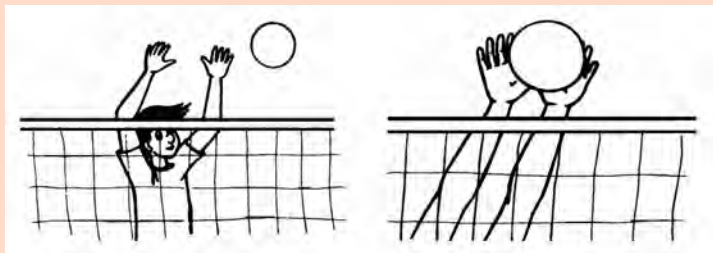
شکل ۲

### زمان سنجی در دفاع روی تور :

- در پاس‌های بلند، پرش مدافع بعد از مهاجم انجام می‌شود.
- در پاس‌های سرعتی، پرش هم‌زمان انجام خواهد شد.
- در پاس‌های دور از تور، پرش مدافع با کمی تأخیر انجام می‌شود.
- در پاس‌های خیلی کوتاه، پرش مدافع هم‌زمان با پاس پرش انجام خواهد شد.

## نکته‌ها

– 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 میچ‌ها منقبض و محکم نگه‌داشته شوند. انگشتان از هم فاصله می‌گیرند و شکل یک توپ را می‌سازند. دست‌ها تا آنجا از هم فاصله دارند که عبور توپ از میان آنها ممکن نباشد.



شکل ۳

## تمرینات آموزشی دفاع

**تمرین ۱:** تقلید (سایه زدن) حرکت دفاع تدافعی و تهاجمی بدون پرش با رفتن به روی پنجه توپ پاها دانش‌آموزان به صورت پراکنده مقابل معلم می‌ایستند، دفاع تدافعی و تهاجمی (در حالت ایستاده، با پرش) را همراه با معلم اجرا می‌کنند.

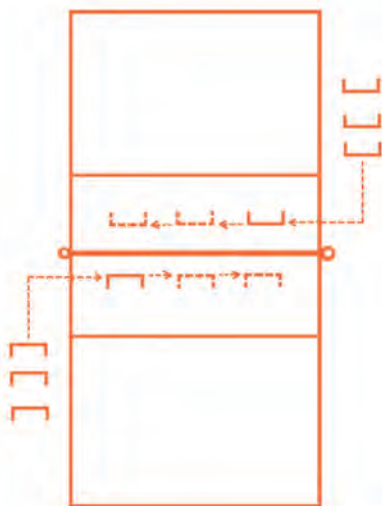
**نکته:** در حالی که فرد روی پنجه پاها بلند می‌شود، دست‌ها در دفاع تهاجمی به سرعت به بالا و جلو و در دفاع تدافعی به سرعت به بالای سر برده می‌شود.

**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 هم‌قد با رعایت فاصله مناسب (حدود ۵/۰ متر) روبه‌روی هم قرار گیرند و از وضعیت آماده هم‌زمان پرش کنند و در بالاترین ارتفاع ممکن کف دست‌ها را به هم بزنند (دفاع ثابت).

**تمرین ۴:** تمرین قبل را با بردن دست‌ها به طرفین (راست و چپ) انجام بدهید (دفاع متحرک).

**تمرین ۵:** هر دانش‌آموز به نوبت مطابق شکل ۴ با 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 ۳

تمرین ۶ : استقرار و اجرا مشابه تمرین ۵ ولی در این تمرین دانش آموز با دیدن با چهار گام (۲ گام اول به سمت مورد نظر و ۲ گام نهایی رو به تور) در سه منطقه ۴، ۲، ۳ دفاع تدافعی را اجرا می کند.

تغییرات تمرین : همین تمرین را با دفاع تهاجمی اجرا کنید.

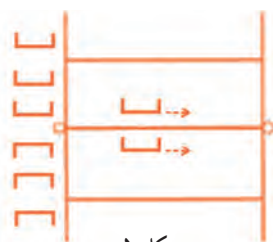
تمرین ۷ : دانش آموزان را در دو گروه مدافع و مهاجم، تک به تک روبه روی هم و پشت تور مانند شکل ۵ مستقر کنید. تمرین را به صورت بازی تعقیب و گریز به شرح زیر ادامه دهید.

– مهاجم در تمام طول تور به هر سویی جست و خیز می کند و هر بار که پرش 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

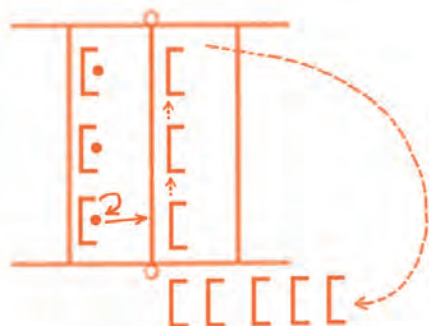
تمرین ۸ : هر دو دانش آموز با یک توپ و رعایت فاصله مناسب (۳ تا ۴) متر مقابل هم قرار می گیرند. مدافع از وضعیت آماده بدون پرش شروع به انجام دفاع می کند. مهاجم توپ را با پرتاب یک دست از بالای سر خود پرتاب می کند و سپس به موازات زمین در بالای سر دفاع کننده اسپک می زند.

دفاع کننده توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی می کند و پس از ۶ دفاع، دانش آموزان جای خود را با هم عوض می کنند (شکل ۶- الف).

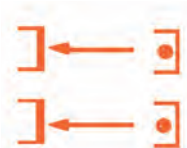
### تغییرات تمرین :

– با پیشرفت دانش آموزان، 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).



ب

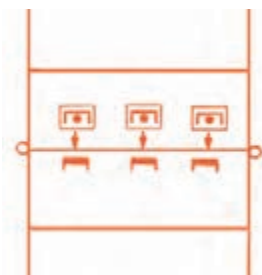


الف

شکل ۶



تمرین ۹: هر دو دانش آموز با یک توپ، دانش آموز مهاجم روی میز یا یک صندلی نزدیک تور می ایستد (شکل ۷).



شکل ۷

الف) مهاجم توپ را در بالای تور نگه می دارد.

— دفاع کننده در جا پرش می کند. سپس کف دست ها را روی توپ می گذارد.

ب) مهاجم توپ را برای خود پرتاب می کند و به داخل دست های دفاع کننده آبشار

می زند.

— دفاع کننده باید به موقع پرش و توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی کند.

— در صورت لزوم ارتفاع تور را کم کنید.

تمرین ۱۰: دانش آموزان را در گروه های ۶ نفره مطابق شکل ۸، پشت تور مستقر

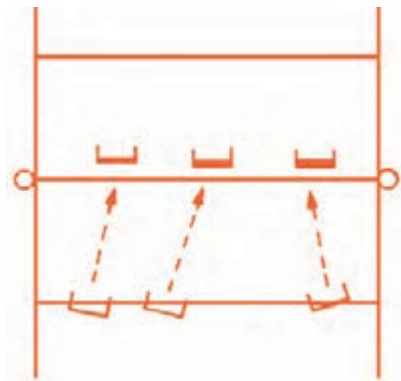
کنید. ۳ دانش آموز مدافع نزدیک تور و ۳ دانش آموز مهاجم در فاصله ۳-۴ متری طرف دیگر تور، مقابل هم قرار می گیرند.

الف) هر مهاجم به سمت مدافع مقابل خود نزدیک می شود و در برابر او پرش می کند و عمل آبشار بدون توپ را تقلید

می کند. مدافع هم در مقابل مهاجم عمل دفاع را تقلید می کند.

ب) هر مهاجم با یک توپ پرش می کند و سپس آن را به دهانه دست مدافع پرتاب می کند (مدافع دفاع تدافعی یا

تهاجمی می کند). بعد از اجرای تمرین در همه گروه ها، با جابه جایی نقش مدافع و مهاجم، تمرین را تکرار کنید.



شکل ۸

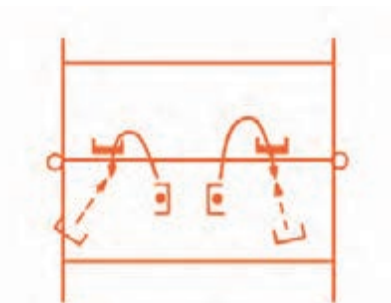
تمرین ۱۱: دانش آموزان را در گروه های ۳ نفره و هر گروه را با یک

توپ مطابق شکل ۹، پشت تور مستقر کنید.

— پاسور پاس هایی با ارتفاع متوسط پرتاب می کند.

— مهاجم به پاس نزدیک و به دهانه دست دفاع کننده آبشار می زند.

— مدافع، دفاع تدافعی یا تهاجمی می کند.



شکل ۹

## یادآوری :

- ارتفاع تور را متناسب با سطح مهارت دانش آموزان تنظیم کنید.
- برای جلوگیری از برخورد و آسیب، پاسور پاس‌ها را کمی دورتر از تور پرتاب کند.

## تاکتیک‌های 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 به‌طور هم‌زمان تماس پیدا کند، یک ضربه از سه ضربه محسوب می‌شود و مجاز است (قانون چهار ضربه مجاز).

## دفاع داخل میدان (توپ گیری)

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

### دانستنی های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته های 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 توپ</li> <li>● فشار نیاوردن پاها به زمین</li> <li>● کمبود قدرت بدنی مورد نیاز</li> </ul>	<p>توپ گیری با ساعد:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● برای نزدیک کردن مرکز ثقل به زمین پاها به سرعت و هم زمان بیشتر از عرض شانه باز می شود.</li> <li>● زانوها خم و سنگینی بدن بیشتر به روی پنجه پاهاست.</li> <li>● پنجه ها و زانوها کمی به سمت داخل قرار دارد.</li> <li>● سر ثابت و نگاه به بالا و دست ها نزدیک به هم است.</li> <li>● حفظ تعادل با خم نگه داشتن آرنج ها و ران ها قبل از تماس.</li> <li>● هنگام تماس، آرنج ها را جفت و کاملاً کشیده نگاه دارید.</li> <li>● با نزدیک کردن باسن به زمین، تعادل را زیاد کنید و با ضربه ساعد توپ را کنترل کنید.</li> <li>● هنگام ساعد در حالت ایستاده، باسن را به جلو هل دهید، زاویه زانوها را زیاد کنید و دست ها را به همان حالت نگاه دارید.</li> </ul>	<p>توپ گیری با ساعد:</p> <p>الف — بازوها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● بازوها بیرون و در جلوی بدن است.</li> <li>● وزن بدن به طرف جلو است و فاصله ای بین آرنج ها، شکم یا سینه وجود دارد.</li> <li>● بازوها خارج زانوها قرار می گیرد.</li> <li>● هدایت توپ به سمت زمین حریف است.</li> </ul> <p>ب — پشت:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● پشت گرد است و شانه ها به بالا و به طرف چانه می چرخد.</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 :

توپ گیری شامل سه مرحله اساسی است :

- حرکت و جاگیری مناسب
- اتخاذ وضعیت مناسب بدن
- تماس با توپ

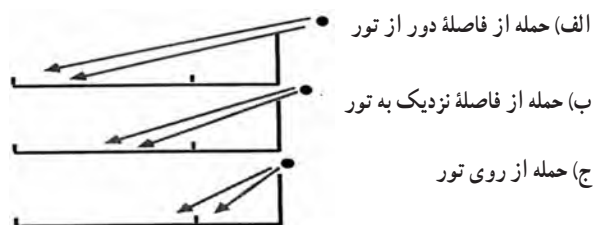
### مرحله اول : حرکت و جاگیری مناسب

– بازیکنان عقب زمین برای پیش بینی محل حمله، حرکت خود را از وضعیت شروع دفاع تیمی آغاز می کنند. آنها باید با توجه به نشانه های متعدد مثل فاصله پاس با تور، محل مهاجم حریف و زاویه نزدیک شدن آنها به پاس، موقعیت پاهایشان در هنگام پرش، پاس های بیرون از زمین، موقعیت مدافعان روی تور و ... مسیر حمله را تشخیص و تغییر مکان دهند.

– به سمت توپ حرکت کنید با استقرار در وضعیت پایین (دور کردن پاها از هم و نزدیک کردن مرکز ثقل 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، توپ حمله در انتهای زمین فرود می آید و هنگامی که پاس روی تور است، توپ حمله در جلوی زمین فرود می آید. بنابراین اگر پاس نزدیک به تور باشد یا کوتاه باشد، مدافع خیلی در عقب میدان جاگیری نمی کند و اگر توپ از تور فاصله بیشتری داشته باشد یا بلند باشد، مدافع در عقب میدان جاگیری می کند (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.



شکل ۳

- دست‌ها را نزدیک به هم بین هر دو پا نگه دارید.
- پنجه پاها را کمی به داخل بچرخانید.
- وزن بدن را به روی پنجه پاها منتقل کنید (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 :

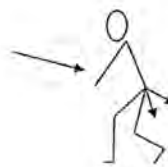
- مرکز ثقل بدن خود را به عقب یا پایین منتقل کنید پاها را از هم دور کنند و به زمین فشار بیاورید (شکل ۵- الف).
- با پایین آوردن دست‌ها، زاویه شانه‌ها را نسبت به سطح افق کم کنید (شکل ۵- ب).
- با پایین آوردن ساعدها، زاویه آرنج‌ها را افزایش دهید (شکل ۵- ج).



ج) افزایش زاویه آرنج‌ها



ب) کاهش زاویه شانه‌ها



الف) انتقال مرکز ثقل

شکل ۵

## تمرینات آموزشی

تمرین ۱: معلم ضربه آشبار را تقلید می‌کند، و دانش‌آموزان که در فاصله ۳ الی ۴ متری او ایستاده‌اند در مقابل بازوی ضربه دست معلم وضعیت مناسب توپ‌گیری را اتخاذ می‌کنند.

### تغییرات تمرین:

– با علامت 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



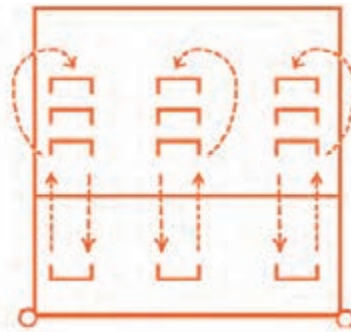
ب) حرکت به عقب با دو گام



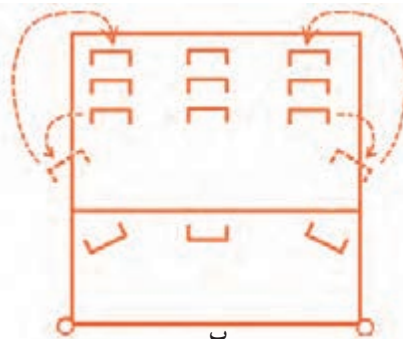
الف) حرکت به جلو با دو گام

شکل ۶

تمرین ۲: دانش‌آموزان را ۲ به ۲ در نقش مهاجم و مدافع مطابق شکل ۷- الف در زمین مستقر کنید. با علامت‌های مهاجم (به جلو، عقب، چپ و راست) مدافع حرکت می‌کند و اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد. در تکرار تمرین، مهاجم به جای علامت، جهت پاهایش را به سمت راست یا چپ تغییر می‌دهد و مدافعان با قرار گرفتن در جهت پاهای مهاجم، اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد (شکل ۷- ب).



الف



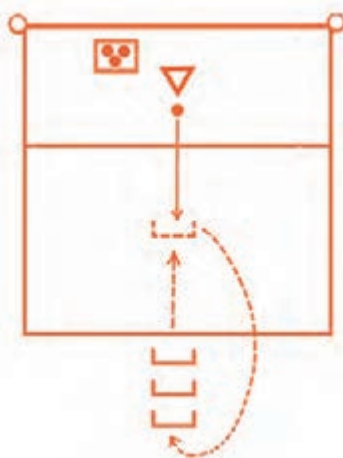
ب

شکل ۷

**تمرین ۳:** دانش آموزان مانند شکل ۸ در یک صف و روبه روی معلم مستقر می شوند. توپ توسط معلم با پرتابی مشابه آبشار ارسال می شود و دانش آموزان باید به نوبت از بیرون زمین حرکت کنند و با اتخاذ وضعیت آماده توپ را مانند دروازه بانان در داخل سینه و شکم دریافت کنند و به انتهای صف خود بروند.

**تغییرات تمرین:**

- تغییر محل استقرار دانش آموزان از منطقه ۶ به مناطق ۱ و ۵
- تغییر محل ارسال توپ و حرکت دانش آموزان به سمت محل ارسال
- به جای گرفتن توپ، توقف توپ روی ساعد
- ارسال کمی عمودی توپ به بالا



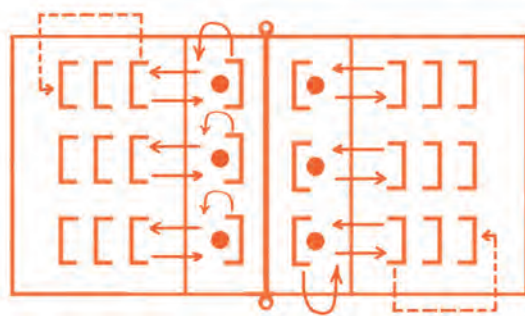
شکل ۸

- 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:** دانش آموزان مانند شکل ۹ در گروه های کوچک در مقابل سرگروه در زمین مستقر می شوند. سرگروه با پرتاب توپ به خود پاس می دهد و روبه روی مدافع ابتدا ضربه ساده و آرام آبشار روی ساعد مدافعان می زند و مدافعان با ساعد توپ را به سرگروه برمی گردانند و به انتهای گروه خود می روند.

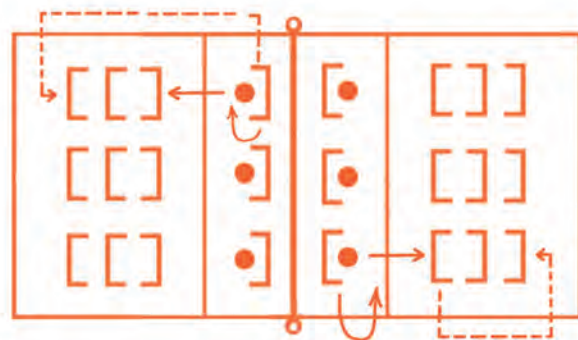
**تغییرات تمرین:**

- 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 توپ مقابل خود، نام مدافع را صدا می‌زند و بلافاصله به سمت ساعد او ضربه می‌زند، مدافع باید به سرعت ۱۸۰ درجه چرخش و با اتخاذ وضعیت آماده با ساعد توپ‌گیری کند.

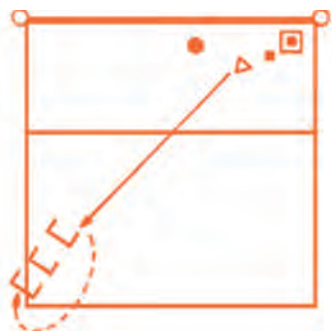


شکل ۱۰

**تمرین ۶:** دانش‌آموزان را مانند شکل ۱۱ در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر کنید. دانش‌آموزان از منطقه ۶ زمین، تمرین را شروع می‌کنند. معلم توپ را به روی ساعد دانش‌آموز پرتاب می‌کند. هر دانش‌آموز باید بعد از حرکت، توپ را با ساعد به سمت هدف ارسال کند.

**تغییرات تمرین:**

- ارسال توپ با ضربه آرام
- ارسال توپ با ضربه سخت
- تغییر محل استقرار دانش‌آموزان از منطقه ۶ به ۵ و ۱
- در صورت موجود بودن توپ به تعداد کافی، هر دو دانش‌آموز با یک توپ، ضربه و توپ‌گیری را با هم تمرین می‌کنند.



شکل ۱۱- توپ‌گیری از منطقه ۵



## تاکتیک‌های حمله تیمی

همراه با فراگیری 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 این رو آموزش تاکتیک‌ها می‌تواند آموزش والیبال به دانش‌آموزان را تکمیل و آنها را برای شرکت در مسابقات والیبال آماده کند.

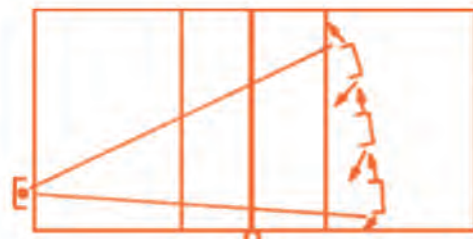
### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اولین وظیفه هر تیم در حمله، عبارت است از: دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و روبه‌روی سرویس‌زننده، رساندن توپ به پاسور، حرکت برای قرار گرفتن روبه‌روی توپ و پاسور. دومین وظیفه عبارت است از پاس، حمله و حمایت از مهاجم.

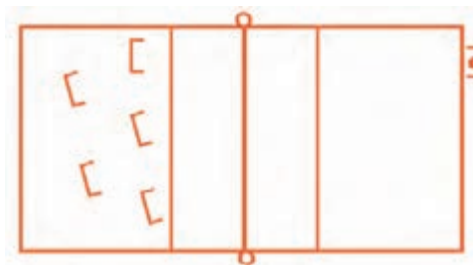
### رهنمودهای آموزشی

- 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 روبه‌روی او قرار می‌گیرند (شکل ۱-ب).
- بازیکنان ردیف عقب در میان زاویه‌ای هستند که توسط بازیکنان ردیف جلو به وجود می‌آید.



الف



ب

شکل ۱

- بازیکنان لزوم بازی با توپ را با صدا زدن اعلام می کنند.
- بازیکنان امکان و فضای مناسب دریافت را، برای دریافت کننده فراهم می کنند.
- 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 توپ با توجه به محل هدف ارسال و تعداد و محل مهاجمان تعیین می شود.

## دانستنی های دانش آموز :

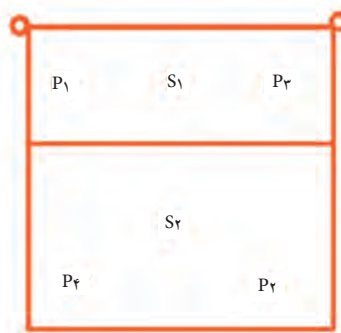
سیستم روشی است که با آن بازی می کنیم و سیستم ها در والیبال به تخصصی و غیر تخصصی تقسیم می شوند.

### انواع سیستم های حمله :

**سیستم غیر تخصصی ۶-۶ :** هر ۶ بازیکن هم به عنوان مهاجم و هم به عنوان پاسور انجام وظیفه می کنند و همه بازیکنان آزادند تا هر وظیفه ای را انجام دهند و وظایف با توجه به منطقه ای که بازیکن در آن قرار دارد تعیین می شود. برای مثال طبق قانون چرخش بازیکنان در زمین، هر بازیکن که در منطقه پاس (۳) قرار می گیرد، وظیفه پاس را اجرا می کند. 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 می کنند. در وضعیت شروع بازی آرایش تیم به گونه ای است که پاسورها در مناطق ۳ و ۶ قرار می گیرند. شکل ۲ نحوه استقرار بازیکنان و نقش های آنها در زمین را در لحظه شروع نشان می دهد.

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



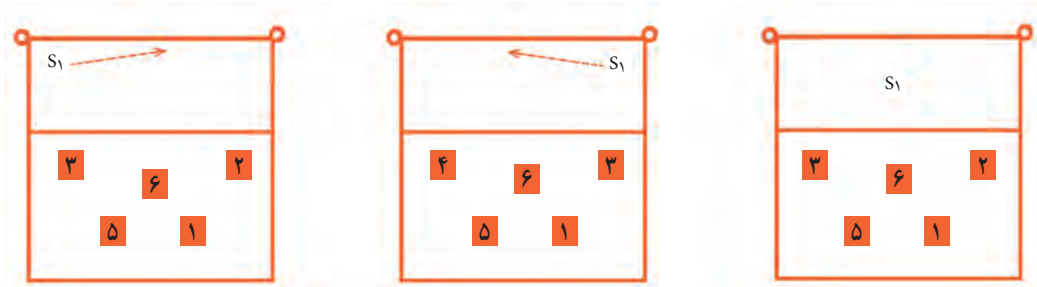
شکل ۲

در تمام حالت های بازی از پاسور ردیف جلو به عنوان پاسور تیم استفاده می شود. هر سیستم حمله شامل سه قسمت دریافت سرویس، حمایت از مهاجم و دریافت توپ آزاد است که در هر سه وضعیت، تیم توپ را دریافت می کند 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 عبارتند از :

- هر بازیکن در منطقه خود به طور صحیح بایستد.
- بازیکن دریافت کننده با تمرکز و دقت بر توپ 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 توپ در بالاتر از سینه است دریافت کنند.
  - بازیکنان عقب نیز نباید سرویس‌هایی را که ارتفاع توپ در بالاتر از سینه است دریافت کنند زیرا توپ 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 توپ 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 توپ‌های تنی 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:** بلافاصله بعد از دریافت سرویس، بازیکنان تیم موظف‌اند با تعقیب توپ، 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 توپ 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).



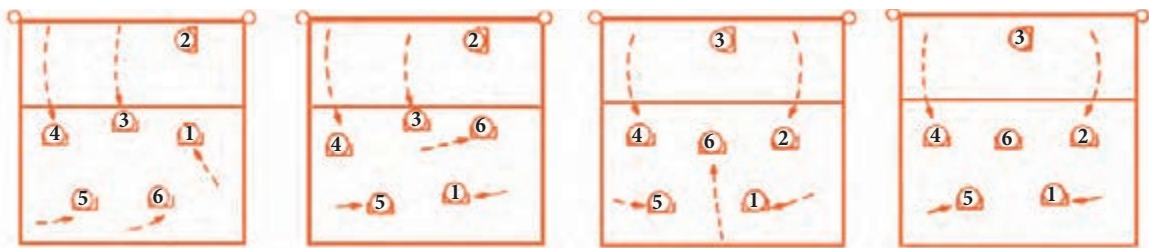
ب) سیستم ۳-۲ در حمایت از مهاجم منطقه ۴

الف) سیستم ۲-۳ 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 ضربه نارسای دوم تیم حمله‌کننده، 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 ضربه سوم حریف با گام پهلو و مورب به طرف خط حمله حرکت می‌کنند.
- ۴- بازیکن وسط عقب (منطقه 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 منطقه ۳ (سیستم ۶ جلوی ب) پاسور در منطقه ۳ (سیستم ۶ عقب ج) پاسور در منطقه ۲ (سیستم ۶ جلوی د) پاسور در منطقه 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 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 حمله 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.

## تاکتیک‌های دفاع تیمی

بدیهی است هنگامی که تیمی برای حمله آماده می‌شود، تیمی دیگر خود را برای دفاع آماده می‌کند. بنابراین برای آماده‌سازی دانش 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.

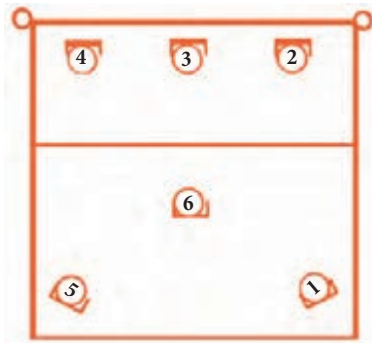
### رهنمودهای آموزشی

- تمام بازیکنان در دفاع تیمی شرکت کنند.
- مدافعان روی تور، روبه‌روی مهاجمان قرار گیرند.
- مدافع روی تور را شناسایی کنند و در سایه دفاعی او قرار گیرند.
- بازیکنان عقب میدان با توجه به مهارت‌های حریف در مناطق مناسب جاگیری می‌کنند.
- به سیستم دفاعی انتخابی تیم (۶ جلو یا ۶ عقب) توجه کنند.
- با جاگیری مناسب در زمین از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.
- با اتخاذ وضعیت بدنی مناسب از برخورد توپ با زمین حفاظت کنند.
- به شکل مناسب توپ‌گیری کنند.

### دانستنی‌های دانش 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 :

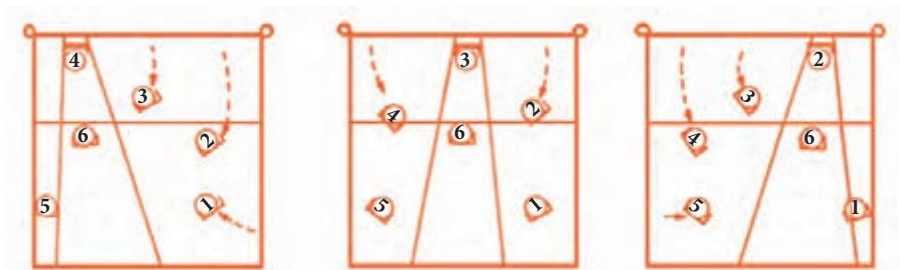
— در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که حمله‌ای ضعیف دارند.

— در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که اغلب جاخالی به پشت دفاع می‌اندازند.

نکته : بعد از ضربه سرویس بهترین مدافع عقب میدان باید در منطقه ۶ قرار گیرد.

در اشکال زیر آرایش تیمی دفاع ۶ جلو را با یک مدافع روی تور در مقابل حمله حریف از مناطق مختلف زمین مشاهده

می‌کنید. (شکل ۲)



ج) حمله حریف از منطقه ۲

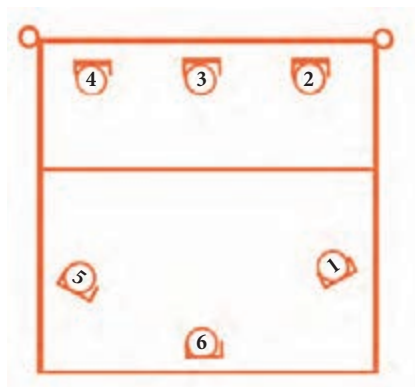
ب) حمله حریف از منطقه ۳

الف) حمله حریف از منطقه ۴

شکل ۲- حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ جلو با یک مدافع 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.

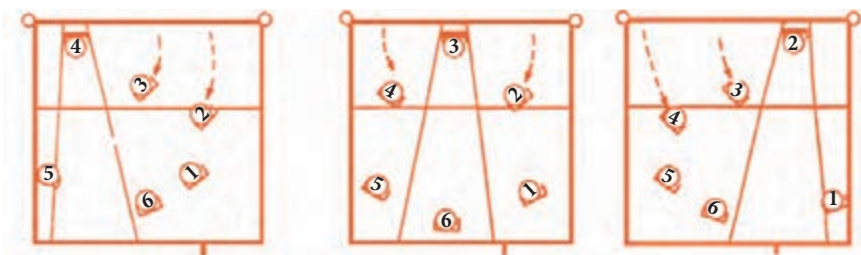
کاربرد این سیستم :

— 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 مدافع 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 ۴- 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، فراگیر و دیدنی است که به‌عنوان مادر ورزش‌های توبی شناخته شده و در سرتاسر جهان به‌ویژه در کشورمان علاقه‌مندان زیادی را در سطوح نونهالان، نوجوانان و جوانان به فعالیت در این عرصه کشانده است. رسالت این ورزش از یک سو به‌عنوان ورزش آموزشی و از سوی دیگر به‌عنوان 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 وسیله اندیشیدن به وجود می‌آید، یک بازیکن هندبال نیز با تلاش جدی باید موقعیت را به سرعت ببیند، به‌خاطر بسپارد، ارزیابی کند و پس از نتیجه‌گیری متناسب با موقعیت عمل کند.

دو تیم برای پیروزی که هدف بازی است تلاش می‌کنند. بازیکنان باید از قواعد بازی منصفانه و مقررات ورزشی که برای یک بازی جوانمردانه وضع شده پیروی کنند.

هندبال یک بازی گروهی است و نقش مهمی در تربیت دارد.

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



## انتظارات عملکردی از دانش آموزان :

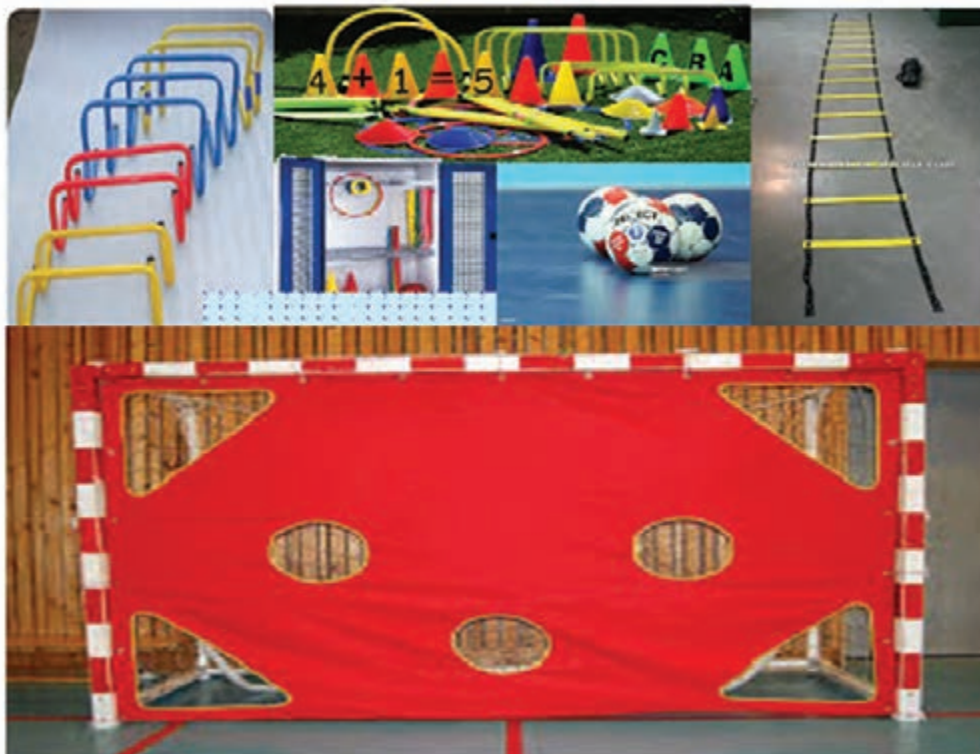
- قوانین بازی هندبال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی هندبال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های هندبال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی هندبال، مهارت خود را در دستکاری با توپ نشان دهد.
- در طول بازی هندبال با تشخیص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

## معرفی عناوین آموزش هندبال :

- چکیده‌ای از قوانین هندبال
- مروری بر مهارت‌های پایه در هندبال (پاس، دریافت، شوت)
- نامگذاری پست‌های حمله و دفاع در بازی هندبال
- دفاع در هندبال
- تاکتیک‌های دفاع تیمی
- آشنایی با سیستم‌های دفاعی در هندبال
- حمله
- ضد حمله
- دروازه‌بانی

## آشنایی با وسایل کمک آموزشی در هندبال

می‌توان از وسایل کمک آموزشی برای یادگیری بهتر و بالا بردن سطح آمادگی عمومی و مهارتی دانش‌آموزان استفاده کرد. برای مثال از پرده دروازه برای بالا بردن مهارت شوت‌های کنترلی و دقیق استفاده کرد، ضمن اینکه این وسیله برای مسابقه بین دانش‌آموزان نیز بسیار مناسب است.



شکل ۱

## چکیده‌ای از قوانین هندبال

### ■ زمین بازی

- زمین بازی، محوطه‌ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ متر و عرض آن ۲۰ متر است.
- ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد.
- خط پرتاب آزاد (۹ متر) یک خط مقطع است که طول هر قطعه و فاصله بین قطعات، ۱۵ سانتی‌متر است. این خط به فاصله ۳ متر و موازی با خط منطقه دروازه رسم می‌شود.
- خط ۷ متر یک متر طول دارد و موازی با خط دروازه رسم می‌شود. فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۷ متر است و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه کشیده می‌شود (خط پرتاب پناستی).

— خط محدودیت دروازه بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی متر و موازی با خط دروازه کشیده می شود و فاصله های این خط با لبه 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 می کند.

— خط منطقه تعویض (بخشی از خط کناری) برای هر تیم به فاصله ۴/۵ متر از خط وسط تعیین شده است. نقطه انتهایی خط منطقه تعویض به وسیله خط موازی با خط وسط و به طول ۱۵ سانتی متر به سمت داخل خط کناری و ۱۵ سانتی متر به سمت خارج خط کناری مشخص می شود.

— بازیکنان ذخیره می توانند 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 می شود 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 دروازه بان هم این شرایط باید رعایت شود.

— جریمه خطای تعویض، ۲ دقیقه تعلیق برای بازیکن متخلف خواهد بود. اگر بیش از یک نفر از یک تیم به صورت هم زمان مرتکب خطای تعویض شوند، فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جریمه می شود. بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می کند.

### ■ وقت بازی

— وقت عادی بازی برای تمامی تیم هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است.

— وقت عادی بازی برای تیم های جوانان (برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال) دو زمان ۲۵ دقیقه ای و برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال دو وقت ۲۰ دقیقه ای 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 وقت های اضافه) می تواند استفاده کند. در هر نیمه معلم می تواند از ۲ تایم استفاده

کند؛ بدین منظور که اگر در نیمه اول ۲ تایم بگیرد در نیمه دوم بازی ۱ تایم برایش باقی می ماند ولی اگر در نیمه اول ۱ تایم گرفته باشد در نیمه دوم از ۲ تایم دیگر می تواند استفاده کند. باید توجه داشت که در ۵ دقیقه آخر بازی اگر از یک تایم استفاده کند دیگر نمی تواند از تایم سوم استفاده کند.

### ■ علامت پایانی

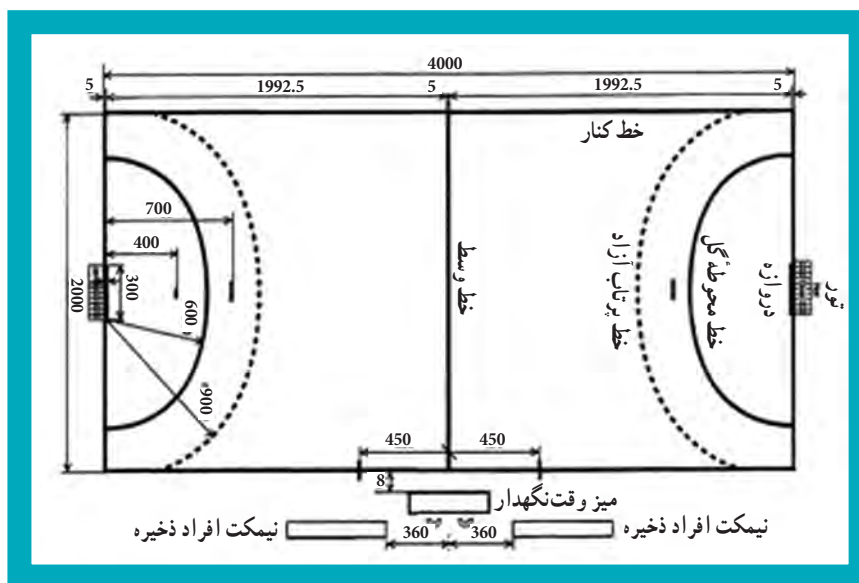
— وقت بازی با سوت داور برای اجرای پرتاب شروع، آغاز می شود. بازی به وسیله علامت پایانی ساعت عمومی یا

وقت نگهدار خاتمه می یابد. اگر هیچ نوع علامتی داده نشد، داور برای اعلام پایان وقت، سوت خواهد زد.

## ■ نکات مهم از قوانین داوری هندبال

– زمانی که دروازه بان در ارتباط با ضدحمله حریف محوطه دروازه را ترک می کند 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، دروازه بان دیسکالیفه می شود (کارت قرمز می گیرد و از بازی اخراج می شود) و اگر داوران مطمئن شوند که مهاجم توپ را دریافت کرده و پس از فاصله زمانی دروازه بان با او برخورد کرده است، طبق مقررات با دروازه بان برخورد می شود.

– اگر در ۳۰ ثانیه پایانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام یرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه شدن، نوشتن گزارش الزامی است.



شکل ۲- ابعاد زمین هندبال (به واحد سانتی متر)

## نام گذاری پست های حمله و دفاع در بازی هندبال

نام گذاری پست های حمله

موقعیت های حمله: Attacking Positions:

RW: Right Wing گوش راست

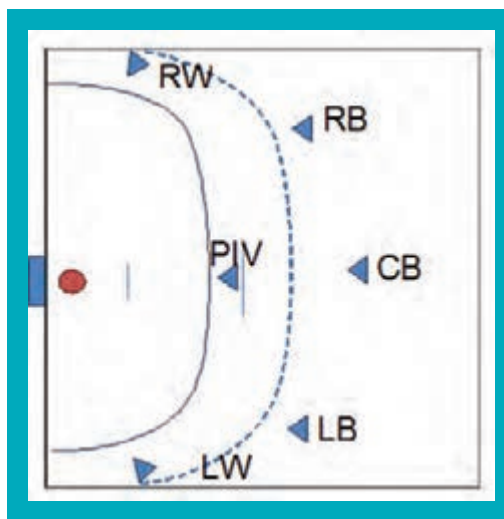
RB: Right Back بغل راست

CB: Centre Back پخش

PIV: Pivot خطزن

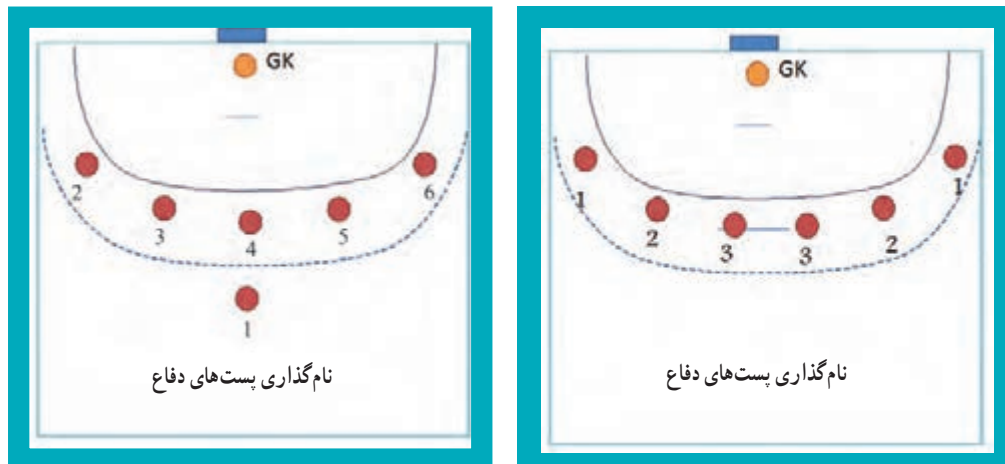
LB: Left Back بغل چپ

LW: Left Wing گوش چپ



شکل ۳

برای نام گذاری 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 نام گذاری استفاده کرد  
برای نمونه (شکل ۵):



شکل ۵

### بیشتر بدانیم

تغییرات صورت گرفته در هندبال به شرح زیر است:

#### الف) دروازه بان به عنوان بازیکن

لطفاً توجه شود قانون ۴ که راجع به تعویض دروازه بان با یک بازیکن است همچنان پابرجاست. با این

حال قانون زیر نیز به کار برده خواهد شد:

**۱** یک تیم می‌تواند با ۷ بازیکن در زمین حاضر شود. این حالت مربوط به زمانی است که یک بازیکن زمین با دروازه بان تعویض شود. بازیکن اضافه شده می‌تواند لباسی هم‌رنگ لباس دروازه بان 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 دروازه بانی نیست. هیچ بازیکنی قادر به داخل شدن به منطقه دروازه و ایفای نقش دروازه بانی 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 ببرد، براساس قانون ۷: ۸، یک پرتاب ۷ متر (پنالتی) دریافت می‌کند.

**۳** به منظور انجام تعویض، قانون ۷: ۴ که مربوط به تعویض نرمال بازیکنان است باید به کار برده شود. در چنین موردی، پس از بازگشت دروازه بان به دروازه، دروازه بان 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 دروازه بان تعویض شود و دروازه بان با بازگشت به زمین، پرتاب را انجام دهد. در چنین حالتی بنابر تشخیص داوران تایم اوت گرفته می‌شود.

## ب) کارت آبی

اطلاعات: برخی مواقع برای تیم‌ها مشخص نبود که دیسکالیفه داده شده به وسیله داور، طبق قانون ۸: ۵ بوده یا قانون ۶: ۸، همچنین این قضیه برای تماشاچیان و رسانه‌ها نیز مجهول بود. این تغییر، این مشکل را بر طرف ساخته است؛ اگر داوری کارت آبی را نشان داد، گزارش در برگه مسابقات نوشته می‌شود و کمیته انضباطی مشخص‌کننده 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)

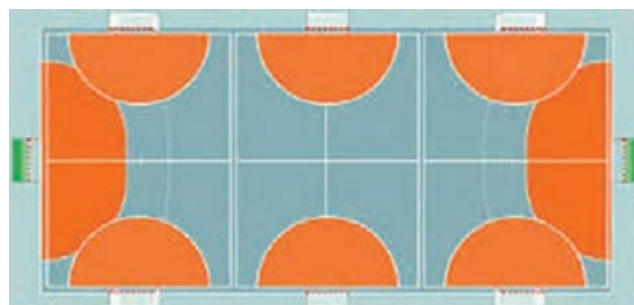
بازی هندبال ترکیبی است از مهارت‌های پاس و دریافت، دریبل، شوت و... و فرد موفق در بازی هندبال کسی است که توپ را به درستی دریافت کند، به موقع برای پاس یا دریبل تصمیم بگیرد و با شوت‌های مناسب و به موقع امتیاز (گل) کسب کند؛ بنابراین با اجرای تمرینات جالب و متنوع، ضمن مرور مهارت‌های پایه، سطح مهارت دانش‌آموزان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

در طراحی تمرین به نکات زیر توجه کنید:

- ❖ از ساده به مشکل
- ❖ متناسب با آموزش‌های داده شده
- ❖ متناسب با امکانات و فضای مدرسه
- ❖ ایجاد تنوع با خلاقیت معلم
- ❖ تقریباً شبیه به بازی

## نکته

فضای ورزشی را طوری خط‌کشی کنیم که دانش‌آموزان بیشتری از تمرینات ما استفاده کنند (شکل ۱).



شکل ۱

## تمرین ۱

هدف: بالا بردن مهارت پاس و دریافت در حین حرکت و پاس‌های بلند

### سازمان‌دهی

۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

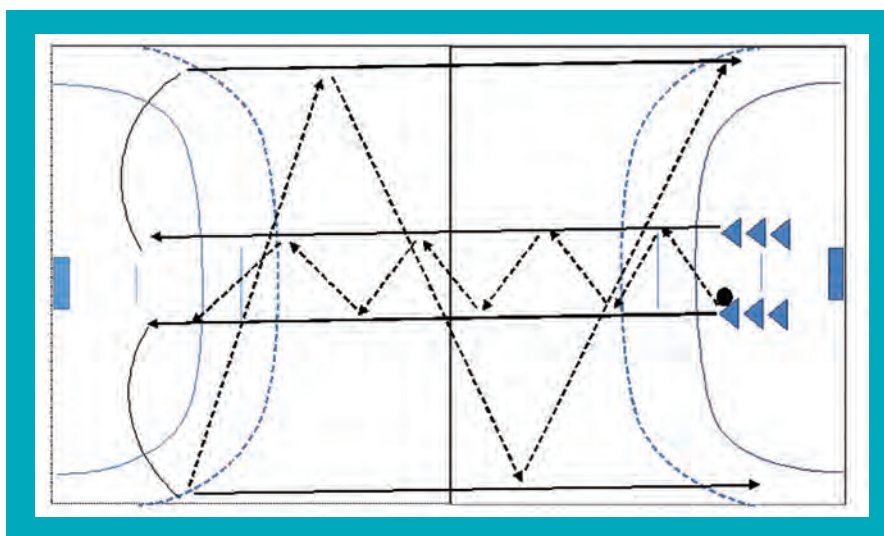
۲ هر دو نفر یک توپ دارند.

روش اجرای تمرین: دانش‌آموزان جلوی دروازه مطابق شکل ۲ 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 گروه بندی دانش‌آموزان در ۳ گروه مساوی.

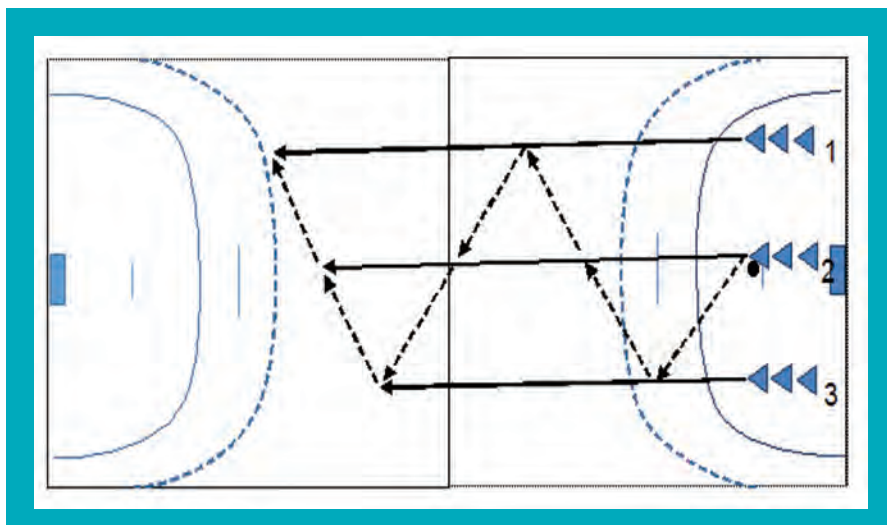
۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

### روش اجرای تمرین:

- دانش‌آموزان نسبت به تعداد کلاس در سه گروه طبق شکل ۳ پشت سرهم می‌ایستند.
- گروه وسط که شماره ۲ است باید توپ داشته باشد و دو گروه دیگر بدون توپ باشند.
- با دويدن آرام نفرات اول هر گروه تمرین شروع می‌شود؛ بدین صورت که نفر اول گروه ۲ به نفر اول گروه ۳ پاس می‌دهد و دوباره توپ را دریافت می‌کند و این بار به نفر اول گروه ۱ پاس می‌دهد و این کار تا انتهای زمین طبق شکل ۳ ادامه پیدا می‌کند.

### نکته

باید توجه داشت که اگر به تعداد گروه توپ نداشته باشیم می‌توانیم از دانش‌آموزان بخواهیم پس از اجرای تمرین 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

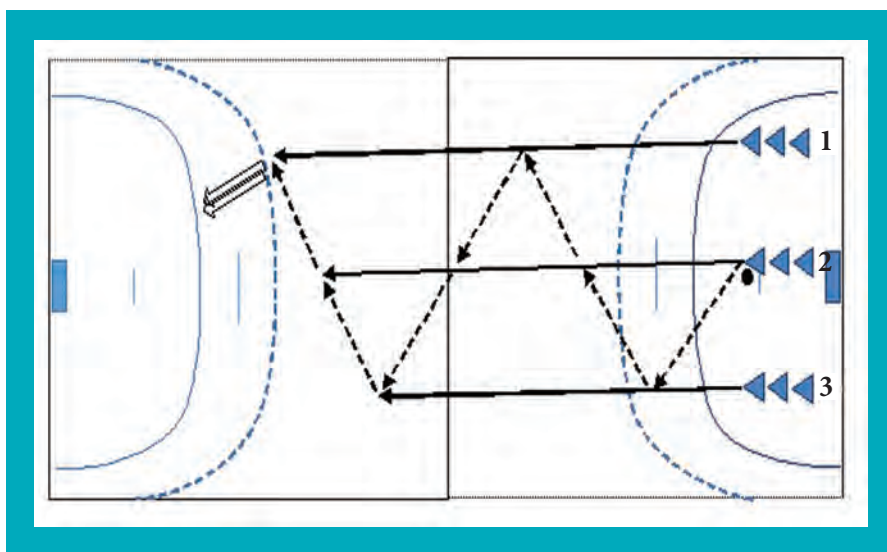
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۳ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین: تمرین دوم همانند تمرین اول است، با این تفاوت که در انتها وقتی نفر اول گروه اول پشت ۶ متر قرار می‌گیرد باید به سمت دروازه شوت بزند (طبق شکل ۴).

#### توجه

برای جلوگیری از حادثه، دانش‌آموزان پس از زدن شوت بلافاصله توپ را برمی‌دارند و از انتهای زمین به صف خود برمی‌گردند.



شکل ۴

## تمرین ۴

هدف: بالا بردن مهارت پاس و دریافت و شوت در حین حرکت و جابه‌جایی با ضربدر زدن

### سازمان‌دهی

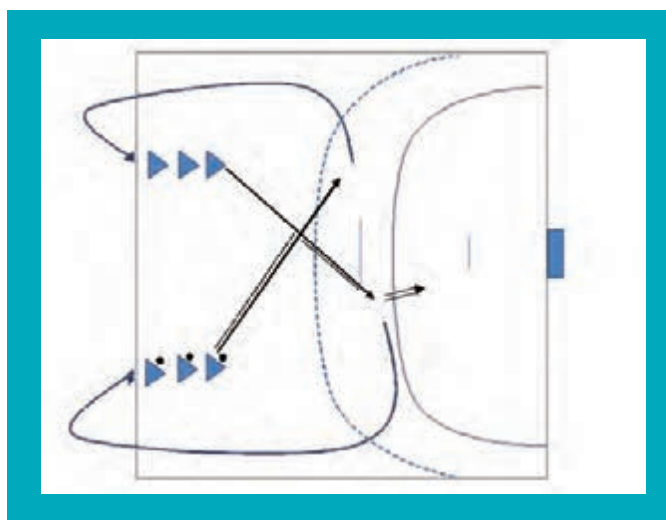
۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین: بازیکنی که توپ دارد به صورت ضربدر حرکت می‌کند و بازیکن مقابل نیز هم‌زمان حرکت می‌کند. زمانی که در یک نقطه به هم رسیدند بازیکنی که توپ دارد به یار مقابل پاس می‌دهد و او پس از نزدیک شدن به دروازه شوت می‌زند (شکل ۵).

### توجه

هر دو بازیکن پس از اجرا مطابق شکل به انتهای صف کناری می‌روند.



شکل ۵

## تمرین ۵

هدف: بالا بردن مهارت پاس و دریافت و شوت در حین حرکت و گول زدن

### سازمان دهی

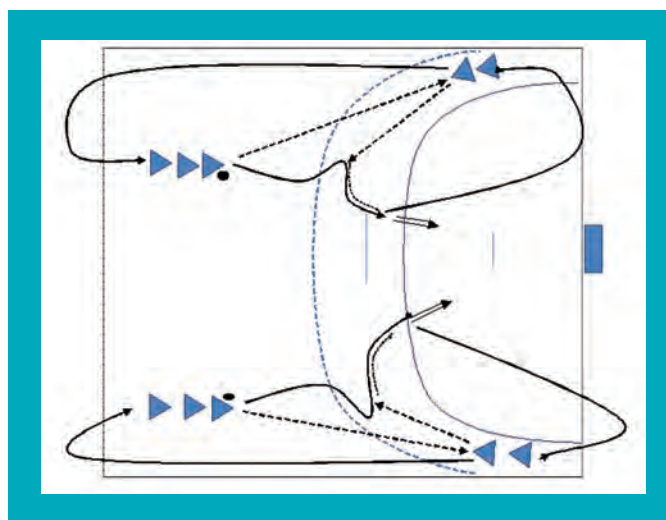
۱ گروه بندی دانش آموزان در ۴ گروه.

۲ دو گروه سمت چپ باهم و دو گروه سمت راست نیز باهم توپ دارند.

روش اجرای تمرین: بازیکن بغل به بازیکن گوش پاس می دهد و پس از حرکت به سمت او توپ را می گیرد و به سمت مخالف می رود و شوت می زند. بازیکنان بعد از پایان اجرا طبق شکل ۶ جایشان را عوض می کنند و منتظر می مانند تا نوبتشان برسد. این تمرین در سمت دیگر نیز به همین صورت انجام می گیرد.

### توجه

در این تمرین دقت کنید که اول یک سمت اجرا کند و بعد طرف دیگر (به صورت یک در میان).



شکل ۶

## تمرین ۶

هدف: بالا بردن مهارت پاس و دریافت و آشنایی با پست‌های مختلف

وسایل مورد نیاز: یک توپ

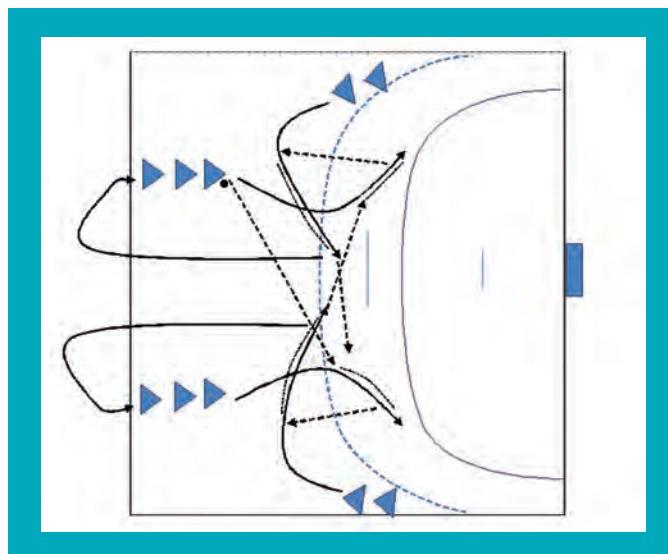
### سازمان‌دهی

۱ گروه‌بندی دانش‌آموزان در ۴ گروه.

۲ گروه اول گوش چپ، گروه دوم بغل چپ، گروه سوم بغل راست و گروه چهارم گوش راست.

روش اجرای تمرین: تمرین با گروه بغل چپ شروع می‌شود. نفر اول به بغل راست پاس می‌دهد و رو به جلو حرکت می‌کند. نفر اول بغل راست حرکت می‌کند و با گوش راست ضربه‌در می‌زند و گوش راست به بغل چپ پاس می‌دهد. بغل راست پس از حرکت رو به جلو به بغل چپ پاس می‌دهد و بغل چپ با گوش چپ ضربه‌در می‌زند و این عمل تکرار می‌شود (مطابق شکل ۷).

توجه بازیکنان بغل پس از اجرا به گوش رفته و بازیکنان گوش به گروه بغل اضافه می‌شوند.



شکل ۷

## بازی‌های آموزشی هندبال

### بازی ۱

هدف: تقویت شوت (هدف‌گیری) بازیکنان

وسایل:

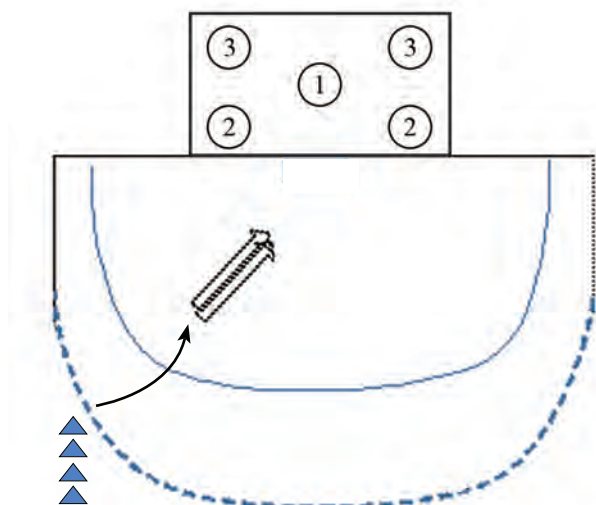
۱- توپ به تعداد بازیکنان (حتی المقدور)

۲- پرده دروازه

اجرا: دانش‌آموزان در دو گروه از پشت ۶ متری یا ۹ متر در حال حرکت توپ را به سمت دروازه برای گرفتن امتیاز پرتاب می‌کنند. توپ از هر نقطه‌ای 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

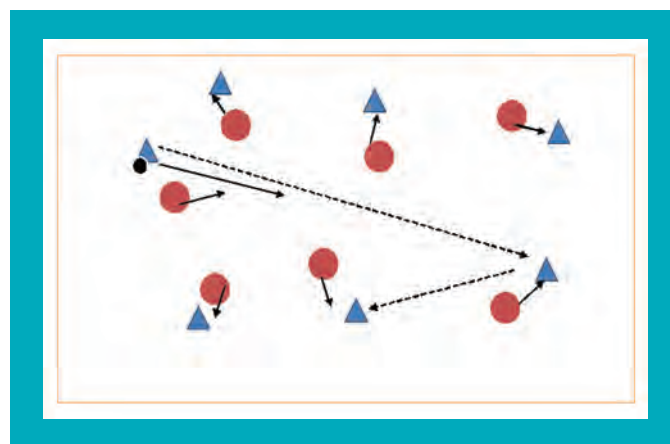
۲ وسایل مورد نیاز : توپ و کاور

روش اجرای بازی : دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و یکی از گروه‌ها کاور می‌پوشند و در محیطی که معلم مشخص کرده است (نسبت به فضای موجود) قرار می‌گیرند. گروهی که توپ در اختیار دارد بازی را شروع می‌کند. بدین صورت که باید ۱۰ پاس به هم بدهند و گروه دوم مانع پاس‌کاری 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 همدیگر را بگیرند.



شکل ۲

### بازی ۳

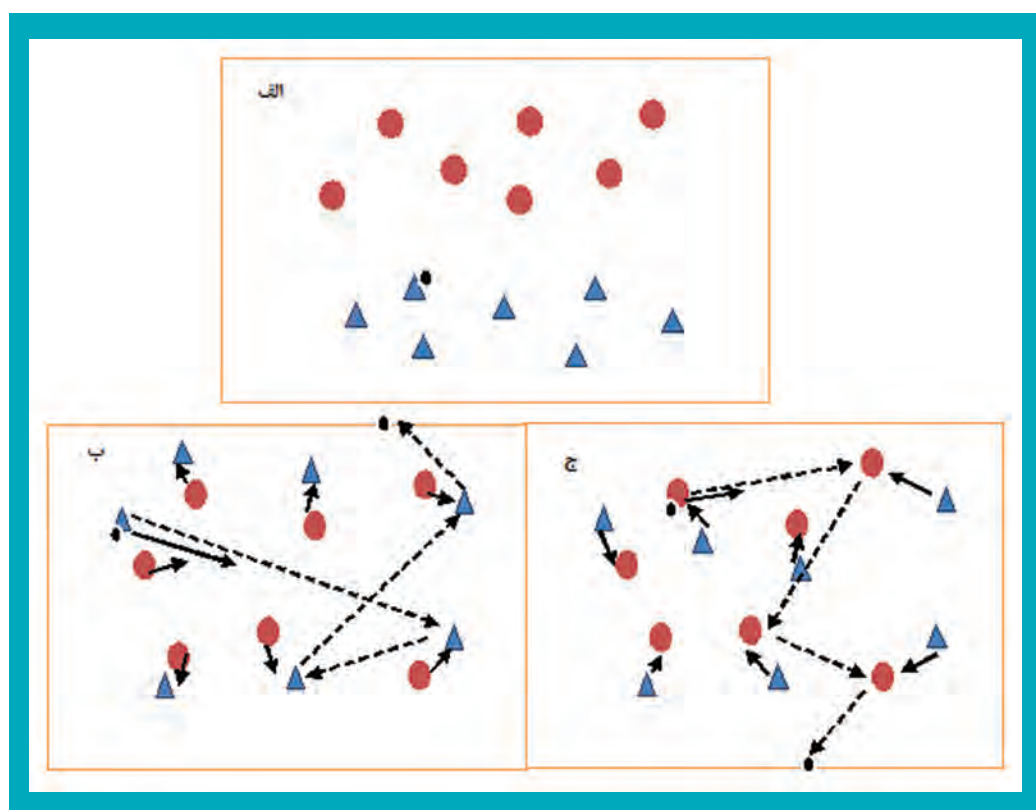
۱ هدف: تقویت مهارت پاس و دریافت

۲ وسایل مورد نیاز: توپ و کاور

روش اجرای بازی: دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و یکی از گروه‌ها کاور می‌پوشند و در محیطی که معلم مشخص کرده است (نسبت به فضای موجود) قرار می‌گیرند. این بازی را می‌توان در عرض زمین اجرا کرد تا در هر نیمه دو گروه باهم بازی کنند. گروهی که توپ در اختیار دارد بازی را شروع می‌کند. بدین صورت که اگر با پاس کاری توپ را به خط عرضی زمین حریف برساند یک امتیاز می‌گیرد و اگر گروه دوم توپ را به دست آورد همین عمل تکرار می‌شود (مطابق شکل ۳).

#### توجه

تعداد نفرات متناسب با ابعاد زمین بازی است.



شکل ۳

این بازی را می‌توان به روش دیگری نیز اجرا کرد. به این صورت که اگر بازیکن مالک توپ توسط افراد تیم مقابل لمس شود، مالکیت توپ را از دست می‌دهد و تیم مقابل بازی را شروع می‌کند. این تغییر باعث خواهد شد پاس‌های بیشتری بین بازیکنان رد و بدل شود.

## دفاع در هندبال

### تعریف دفاع

دفاع عبارت است از جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و برهم زدن نقشه تهاجمی آنها. کار دفاع زمانی شروع می شود که تیم حریف توپ را از دست بدهد. هدف مدافع باید خنثی کردن حمله حریفان و به دست آوردن مجدد توپ باشد.

دفاع علاوه بر اینکه به طرز مؤثری مانع از تلاش مهاجمان برای گل زدن می شود، باید بتواند ضد حمله را نیز آغاز کند. باید به دانش آموزان یاد دهیم که خوب دفاع کردن اولویت کار دفاع است؛ چون دفاع خوب می تواند شروع خوبی برای حمله باشد. به طور کلی اهداف دفاعی در بازی هندبال عبارتند 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 آموزش 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 دهند و از پرتاب توپ به سمت دروازه جلوگیری کنند. باید به این نکته توجه کنیم که حتی اگر بازیکن توپ را لمس نکند به دروازه بان کمک زیادی کرده است تا او مسیر توپ را بهتر تشخیص دهد.

۱-۱- طرز صحیح ایستادن: پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، سرپنجه 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. بالاتنه کمی به جلو خم می شود در حالی که مرکز ثقل در محدوده ناف و مسیر پرتاب 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 موقعیت های مختلف کمک می کند. همچنین کمک می کند بازیکن تعادل خود را حین دفاع کردن حفظ کند و بتواند مسیر حرکت مهاجم را سریع تر تشخیص دهد (شکل ۲).

روش اجرا: در منطقه بیرونی ۶ متر قرار بگیرید و یار مقابل شما نیز روبه روی شما در منطقه ۹ متر قرار می گیرد که تویی را در دست دارد، اگر با دست خود به توپ ضربه بزند 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.

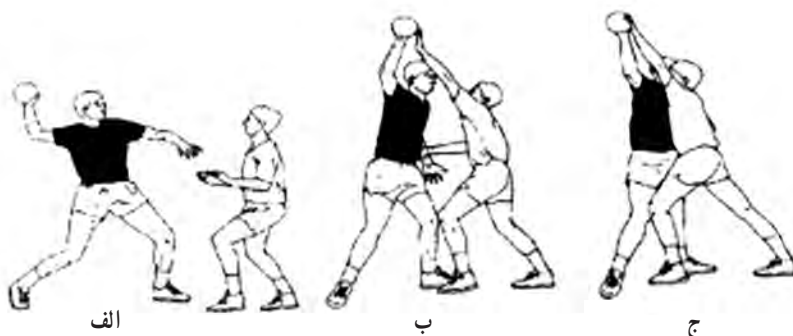
معلم در این تمرین نقش راهنما را بر عهده دارد.

## ۱-۲- بررسی حریف (مقابله با حریف): مقابله با حریف

می تواند از یک تماس کوچک تا تماس بدنی دائم با حریف باشد. قوانین اجازه می دهد که از بالاتنه برای سد کردن حریف استفاده شود. برای مقابله با حریف، به سمت جلو روی همان پایی که در طرف دست شوت کننده حریف است، گام بردارید و دست را به همان سمت برای تماس با توپ یا شانه حریف دراز کنید. این کار از پاس دادن یا شوت کردن مؤثر حریف جلوگیری می کند (شکل ۳). استفاده از دست های باز و بالاتنه دفاعی ضروری برای سد کردن حریف است. حریف را به بیرون زمین هل ندهید.

### توجه

«دفاع با پاها انجام گیرد».



الف

ب

ج

شکل ۳

## تمرین ۲

### اهداف تمرین:

- مدافع 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 حریف آماده کند، و جلوی شوت کردن مهاجم به دروازه را بگیرد. همچنین با این تمرین یاد می‌گیرد که چگونه روبه‌روی حریف بایستد و با دست‌های باز حمله حریف را خنثی کند.

در این تمرین مهاجم‌ها به دو گروه تقسیم می‌شوند و کنار هم به‌طور موازی روبه دروازه می‌ایستند. یک گروه باید توپ داشته باشد. مدافع روی خط ۶ متر می‌ایستد و مهاجم‌ها از هر سمت که به سمت دروازه حمله کردند، مدافع روبه‌روی آنها قرار می‌گیرد و مانع از شوت کردن آنها به سمت دروازه می‌شود، و با حمله مهاجم دیگر مدافع تغییر جا می‌دهد و به آن سمت می‌رود. بعد از ۵ حرکت مدافع جای خود را به بازیکن دیگر می‌دهد و خود در صف مهاجمان قرار می‌گیرد (شکل ۴). معلم در این تمرین نقش داور را دارد و خطاها را اعلام می‌کند.



شکل ۴



شکل ۵

### ۱-۳- دفع شوت‌های طراحی شده: دفع کردن توپ با باز کردن

دست‌ها در مسیر آن، آخرین فرصت برای جلوگیری از گل شدن توپ است. هر زمانی که قادر نبودید با مهاجم مقابله کنید، باید به روش دروازه‌بان عمل کنید. دست‌ها را در مسیر بالا نگه دارید و سعی کنید توپ را بلوک کنید. اگر نتوانستید توپ را بلوک کنید (شکل ۵)، این کار دید مهاجم را مختل می‌کند.



شکل ۶

۱-۴- دفع شوت‌های پرشی : دفع شوت پرشی مانند دفاع کردن توپ در والیبال است. به این صورت که شما باید پرش کنید و به توپ برسید و در هوا به توپ حمله کنید. پرش خود را طوری زمان‌بندی کنید که بعد از پریدن شوت‌کننده، شما هم پرش کنید در غیر این صورت وقتی توپ شوت می‌شود، شما در حال پایین آمدن هستید (شکل ۶).

### تمرین ۳

#### اهداف 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 مدافع روی خط ۶ متر می‌ایستد و مهاجمان پشت سر هم روی خط ۱۲ متر روبه‌روی دروازه می‌ایستند، به طوری که هر کدام تویی را در دست دارند. مهاجمان شروع به حرکت می‌کنند تا از روی خط ۹ متر به سمت دروازه شوت کنند. مدافع باید سعی کند توپ را دفع کند و مانع از رسیدن آن به سمت دروازه شود. این تمرین را تا زمانی تکرار کنید که همه بازیکنان نقش مدافع را داشته باشند. در این تمرین معلم باید همواره نقاط ضعف بازیکنان را هنگام ایستادن مقابل دروازه و دفع کردن توپ، گوشزد کند.

۱-۵- بلوک کردن : برای بلوک کردن کار دست‌ها بسیار مهم است که با توجه به فاصله‌ای که بازیکن مدافع با پرتاب‌کننده دارد و حالتی که مدافع در مقابل پرتاب‌کننده دارد و نیز با توجه به سطح پرتاب و انتخاب می‌شود. به‌عنوان یک اصل اساسی در بلوک کردن پرتاب‌های از راه دور، استفاده از هر دو دست ضروری است که در این صورت نگاه بازیکن مدافع باید متوجه توپ باشد (شکل ۷).



شکل ۷

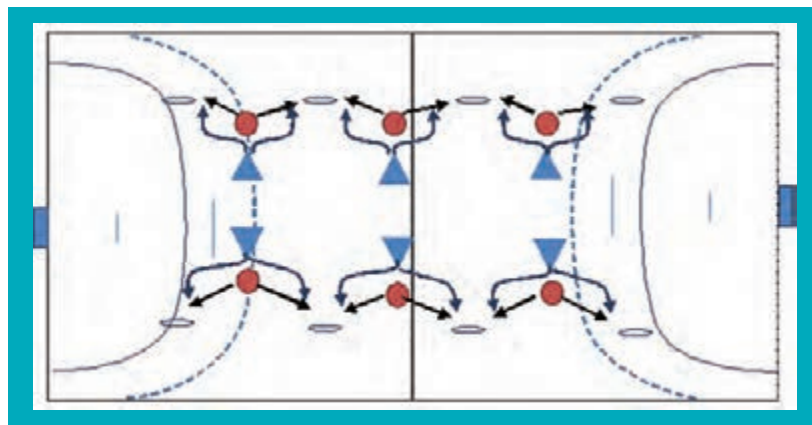
## تمرین ۴

### اهداف تمرین:

۱ تقویت پا

۲ آمادگی برای پوشش در دفاع تیمی

در زمین بازی مناطقی را به 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 پرتاب کردن عمل دورخیز دست را انجام می‌دهد یعنی هنگام شروع پرتاب یا پاس دادن.

## تمرین ۵

### اهداف تمرین:

- ربودن توپ از دست مهاجمان
- ایجاد اختلال در روند پاس دادن مهاجمان
- تشخیص مسیر پاس مهاجمان

این تمرین به مدافع کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف بتواند توپ مهاجمان را بزند، و یا مانع از پاس دادن مفید مهاجمان به یکدیگر شود. در این تمرین مهاجمان با فاصله ۹ متر از هم قرار می‌گیرند و توپ را به یکدیگر پاس می‌دهند و دفاع در وسط آنها قرار می‌گیرد و سعی می‌کنند توپ آنها را بگیرند یا بزنند. بعد از ۱۰ حرکت مدافع جای خود را به یک مهاجم می‌دهد و خود در ردیف مهاجمان قرار می‌گیرد. این تمرین را تا زمانی که همه بازیکنان به عنوان مدافع تمرین کردند ادامه دهید.

## تاکتیک‌های دفاعی تیمی

دفاع تیمی را می‌توان این چنین تعریف کرد: اعمالی که افراد یک تیم به‌طور مداوم، سیستماتیک و هماهنگ انجام می‌دهند تا مانع از به ثمر رسیدن حمله تیم مقابل شوند. این اعمال نسبت به شرایط تیم مقابل تغییر می‌کند.

۲-۱- **دفاع منطقه‌ای**: در این نوع دفاع بازیکن وظیفه دارد در منطقه‌ای خاص و مشخص شده مهاجم را دفاع کند. این دفاع به ۳ شکل اصلی دیده می‌شود.

● دفاع از توپ

● دفاع از مهاجم با توپ

● دفاع از مهاجم بدون توپ

۲-۲- **دفاع یارگیر (من تو من)**: هر بازیکن مدافع یار مهاجم معینی را یارگیری می‌کند. یارگیری می‌تواند در تمام زمین خودی باشد یا در محدوده‌ای که معلم تعیین کرده است.

تمرین ۱

اهداف تمرین:

● تعقیب مهاجمان توسط مدافعان

● تشخیص تغییر مسیر مهاجمان توسط مدافعان

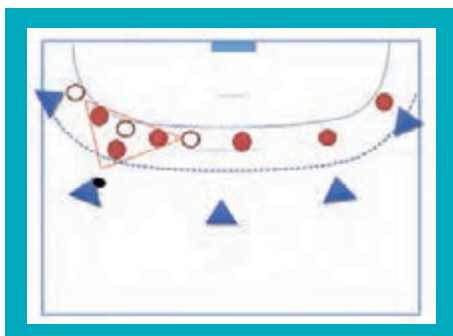
● واکنش سریع مدافعان نسبت به عملکرد مهاجمان

در این تمرین بازیکنان در یک نیمه از زمین پراکنده می‌شوند، به طوری که هر مدافع یک مهاجم را روبه‌روی خود دارد، مهاجمان به هر سمتی که حرکت می‌کنند مدافعان وظیفه دارند آنها را تعقیب کنند، و تمام حرکات آنها را زیر نظر داشته باشند. بعد از ۳ دقیقه مهاجمان جای خود را به مدافعان می‌دهند و نقش مدافعان را بر عهده می‌گیرند (هر مدافع با یک مهاجم).

۲-۳- **دفاع ترکیبی**: یک یا دو مدافع در منطقه مشخصی وظیفه دفاع یارگیری را بر عهده دارند و بقیه در جای خود دفاع می‌کنند.

۲-۴- **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 پوشش دفاعی را در نقطه مورد نظر مهیا می‌کند. هدف قرار دادن فشار روی توپ و پرکردن هر منفذی در دفاع است قبل از اینکه مهاجمان از آن استفاده کنند.

مثلث دفاعی کمکی با قرار گرفتن یک بازیکن در نزدیکی توپ در رأس مثلث و دو مدافع دیگر پشت آن در طرفین ایجاد می‌شود. مدافعان کمکی ضامن حمایت از مدافع رأس مثلث هستند. اگر مدافع رأس ناموفق بود، مدافعان کمکی می‌توانند به سمت حریف حرکت کنند و از شوت کردن حریف جلوگیری کنند. «برقرار کردن ارتباط، عنصر اصلی مثلث دفاعی»



شکل ۱

کمکی است.» هر ۳ مدافع باید به طور مداوم با هم صحبت کنند. صحبت کردن اطمینان می‌دهد که هر کدام می‌دانند چه کسی در حال حرکت به سوی حریف است و چه کسی در عقب برای دفاع کردن از خط ۶ متر منتظر باقی می‌ماند (شکل ۱).

## تمرین ۲

### اهداف تمرین:

- جلوگیری از شوت کردن بازیکنان عقب زمین به سمت دروازه
- مانع از پاس دادن به مهاجم 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 توپ را به جریان می‌اندازند تا بتوانند شوت کنند و یا به مهاجم خط زن پاس بدهند. مدافعان مثلث کمکی مانع این کار می‌شوند.

## ۲-۵- گرفتن و تحویل دادن مهاجم: زمانی که مهاجم به سمت فضای دفاعی شما حرکت کرد باید کنترل فیزیکی

این بازیکن را از هم تیمی خود تحویل بگیرید. به سمت بازیکن هم تیمی حرکت کنید تا مهاجم حریف را تحویل 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 تحویل نداده‌اید، تماس بدنی خود را با مهاجم حفظ کنید. اگر مهاجم پاس را دریافت کرد، هدف شما باید جلوگیری از شوت کردن او باشد. حتی اگر منجر به خطا و ضربه آزاد برای حریف شود. برای جلوگیری از چرخیدن مهاجم خط برای شوت کردن تماس بدن به بدن را با بالاتنه خود حفظ کنید و سعی کنید دست‌ها را روی توپ قرار دهید.

## تمرین ۳

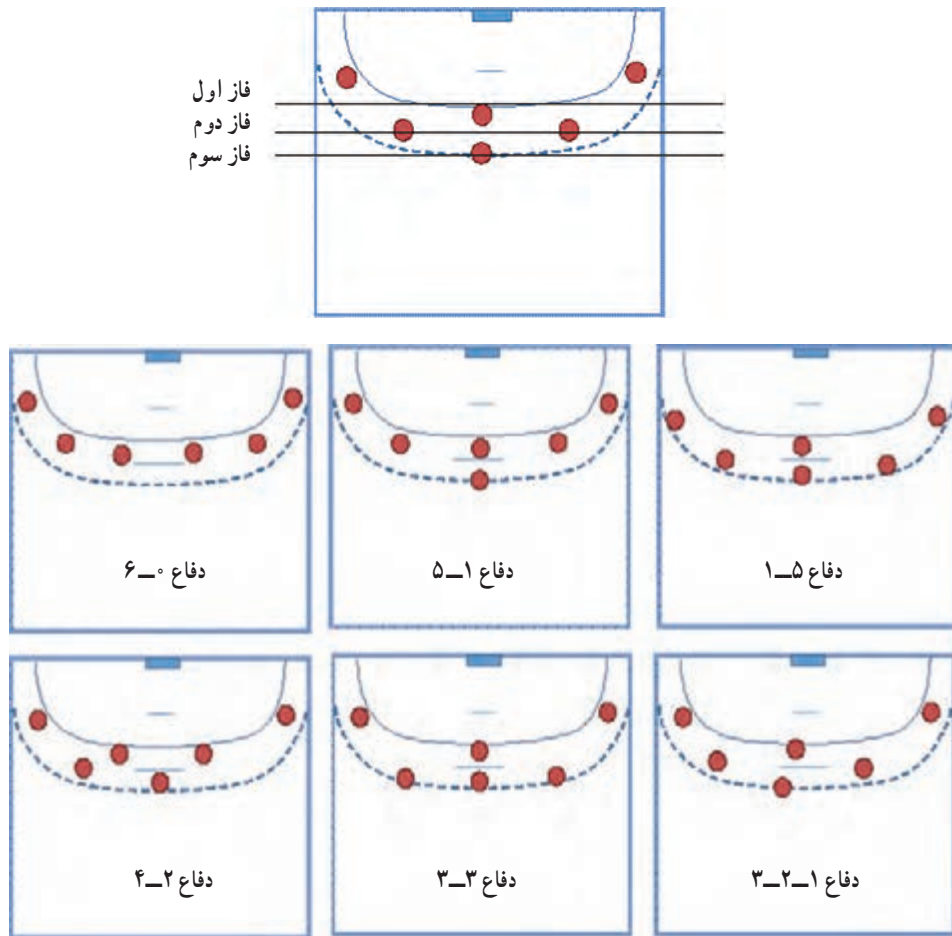
در این تمرین بازیکن مهاجم سمت راست سریعاً به محوطه خالی بین دو مدافع حرکت می‌کند، در اینجا به وسیله یک بازیکن تحویل گرفته می‌شود و او به وسیله تماس بدنی مهاجم را هدایت و حرکات او را مختل می‌کند و به هم تیمی خود تحویل می‌دهد (شکل ۲).



شکل ۲

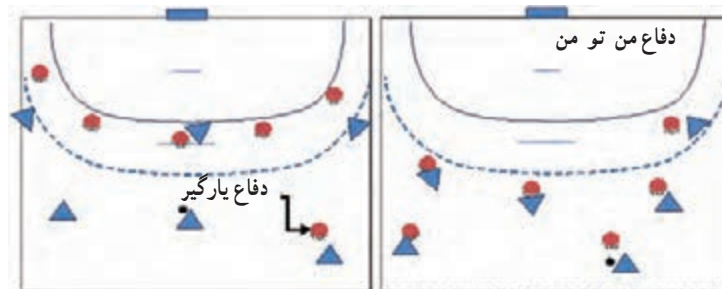
## آشنایی با سیستم‌های دفاعی در هندبال

در بازی هندبال سیستم‌های دفاعی زیادی وجود دارد که برخی از سیستم‌های کاربردی را در شکل‌های زیر مشاهده می‌کنید. این سیستم‌ها بر اساس چیدمان دفاع در سه فاز (شکل ۱) نام‌گذاری می‌شوند.



شکل ۱

اگر یک یا چند مهاجم توسط مدافع دفاع شود، این نوع دفاع را «یارگیر» می‌گویند (شکل ۲).

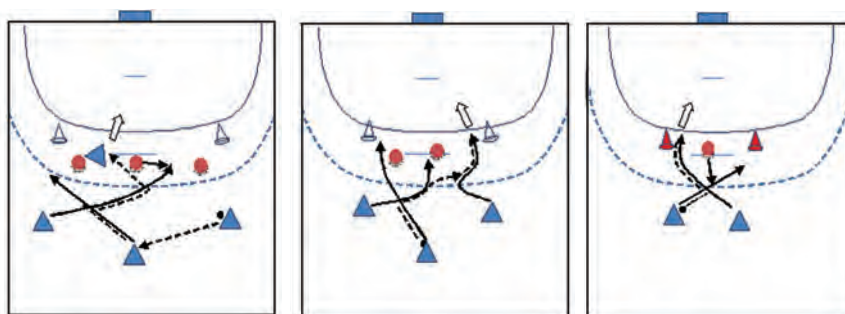


شکل ۲



این تمرین برای آمادگی مدافعان در سیستم های 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 مدافع یا 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 می توانید از (۲ علیه ۱) و (۳ علیه ۲) و (۴ علیه ۳) به همین ترتیب به ۶ مقابل ۶ برسانید (شکل ۳).



ج (۴ علیه ۳)

ب (۳ علیه ۲)

الف (۲ علیه ۱)

شکل ۳

## حمله

حمله وقتی شروع می شود که تیم صاحب توپ می شود و زمانی خاتمه می یابد که تیم توپ را از دست می دهد. از لحظه به دست آوردن توپ تمام تیم باید با یک برنامه منظم تهاجمی فرصت را برای یکی از بازیکنان خود به وجود آورند تا بازیکن بتواند گل بزند. حرکات عمده مهاجم برای به وجود آوردن موقعیت در عمق (بیستونی) و یا عرض زمین صورت می گیرد. یکی از مهم ترین اصل ها و شرط لازم برای موفقیت در حمله، داشتن وضعیت پایه مناسب برای اجرای آن است. در این وضعیت پاها به اندازه عرض شانه باز می شوند و پای مخالف دست پرتاب جلو تر قرار می گیرد و پنجه ها متمایل به سمت خارج است. سر در وضعیت بالا است؛ به طوری که چشم ها افراد تیم مخالف و تیم خودی را زیر نظر دارد. بازوها آویزان است و آرنج با زاویه تقریباً  $90^\circ$  درجه خم و برای دریافت توپ در هر لحظه آماده می شود. بازیکن با حرکات مختلف برای به وجود آوردن موقعیت های مختلف از این وضعیت خارج می شود؛ این موقعیت دائمی نیست.



## مراحل حمله

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

**۱ ضدحمله ساده:** زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ می‌شود، در کوتاه‌ترین زمان ممکن با یکی از بازیکنان خود اقدام به ضدحمله می‌کند.

**۲ ضدحمله گسترده:** زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ می‌شود با دو یا چند بازیکن خود اقدام به ضدحمله می‌کند.

**۳ سازمان‌دهی حمله:** بازیکنان تیمی که صاحب توپ هستند، با خونسردی و تمرکز بر حرکت خود ضمن انجام وظیفه خود اقدام به حمله می‌کنند.

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

**۵ مرحله سازمان‌دهی مجدد حمله:** اگر تلاش سازمان‌دهی تیم برای نفوذ به نتیجه نرسید و هنوز تیم صاحب توپ باشد، بازیکنان برای حمله مجدد شکل می‌گیرند و اقدام به حمله می‌کنند.

## نکات آموزشی حمله:

نکته اصلی در تاکتیک‌های فردی حمله، تصمیم‌گیری است. برای به‌دست آوردن تاکتیک تهاجمی موفق به نکات زیر

توجه کنید:

- با تغییر جهت سریع مدافع را فریب دهید و از او عبور کنید.
- به جای حمله به مدافع روبه‌روی خود، سعی کنید به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنجا بگذرید. یا اینکه توجه دو مدافع را به خود جلب کنید و سپس پاس دهید.
- برای ممانعت از صورت گرفتن خطا روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، زیاد نزدیک مدافعان نشوید و یک فضای کار با توپ برای خود ایجاد کنید.
- برای ممانعت از برداشتن بیش از سه گام به هنگام جا گذاشتن مدافع، تلاش کنید برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا دریافت کنید و حتماً روی دوپا هم‌زمان فرود آید. اکنون می‌توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.
- دروازه‌بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به‌دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن شانس موفقیت بتوانید اقدام به پاس کنید.

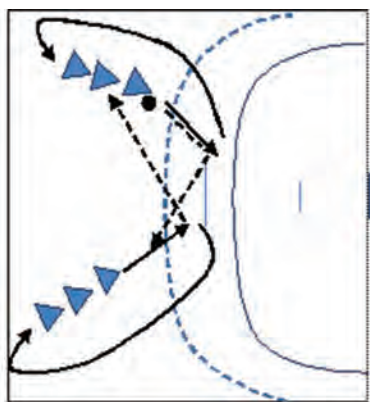
هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان‌بندی، کنترل توپ در هنگام عبور از مدافع، فریب دادن او و شروع کار تیمی است. برای افزایش مهارت‌های حمله می‌توانید از تمامی تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت با حضور مدافع بهره ببرید. همچنین کار با خط‌زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فینت‌ها، پیوت‌ها، دبل سه‌گام و... به توانمندی هرچه بیشتر دانش‌آموزان شما کمک خواهد کرد.

با این حال پیشنهاد می‌شود تمرینات را طوری برنامه‌ریزی کنید که دانش‌آموزان در یک 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.

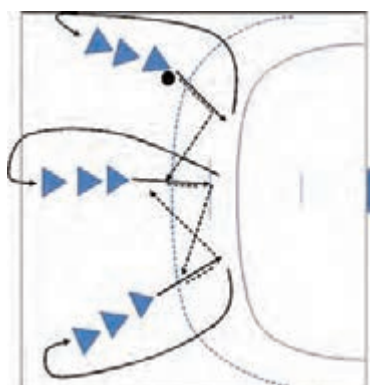
تمرین با یک توپ انجام می‌شود. بدین صورت که دانش‌آموزی که توپ دارد به سمت جلو حرکت می‌کند، حالت شوت به سمت دروازه را می‌گیرد ولی شوت نمی‌زند و به گروه مقابل پاس می‌دهد و به انتهای صف خود می‌رود. همین عمل را گروه مقابل انجام می‌دهد (شکل ۴).



شکل ۴

## تمرین ۲

در این تمرین دانش‌آموزان در سه گروه می‌ایستند. (بغل راست، پخش و بغل چپ) مطابق شکل بازیکن بغل چپ که توپ دارد به سمت جلو حرکت می‌کند، حالت شوت می‌گیرد ولی شوت نمی‌زند و به بازیکن پخش پاس می‌دهد. بازیکن پخش هم همین عمل را انجام می‌دهد و به بازیکن بغل راست پاس می‌دهد و این به صورت مداوم بین بازیکنان تکرار می‌شود (شکل ۵).



شکل ۵

### توجه

هر بازیکنی که پاس داد به انتهای صف خود می‌رود.

### نکته

معلم‌ان می‌توانند با تغییرات تمرینات بالا تمرینات دیگری را طراحی کنند.

به‌طور مثال: می‌توانید گروه چهارمی (گوش چپ یا گوش راست) به تمرین شماره ۲ اضافه و یا از بازیکنانی به‌عنوان دفاع روبه‌روی این گروه استفاده کنید.

## ضد حمله

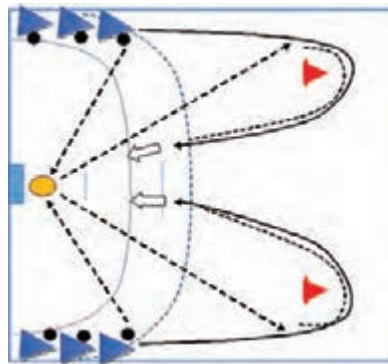
ضد حمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر پرتاب موفقیت آمیز به سمت دروازه حریف صورت گیرد. در انجام ضد حمله ممکن است یک یا چند بازیکن مشارکت داشته باشند، اما بهتر است که با چند بازیکن همراه باشد؛ زیرا در این صورت آنها با پاس دادن های سریع بین خود می توانند سریع تر محوطه های زمین را پشت سر بگذارند و به مدافعان حریف فرصت کمتری برای سازمان دهی خط دفاعی بدهند طوری که آنها قادر نباشند شکل حمله را بر هم بزنند. این حرکت را می توان با اجرای ضد حمله نوع اول و ضد حمله نوع دوم انجام داد. ضد حمله نوع اول هنگامی است که یک بازیکن پاس را از دروازه بان یا دیگر بازیکنان هم تیمی دریافت و به تنهایی به سمت دروازه حریف حرکت می کند. در ضد حمله نوع دوم تلاش و همکاری تیمی صورت می گیرد، تمام بازیکنان به سرعت به طرف دروازه حریف حرکت می کنند تا یک فرصت گلزنی را در مقابل عقب نشینی دفاع حریف به دست آورند. برای مؤثر بودن ضد حمله نیاز به وضعیت بدنی مناسب، نظم روانی و تیمی و تمرین زیاد است.

### تمرین ۱

دانش آموزان در دو گروه مطابق شکل ۱ قرار می گیرند. ابتدا نفر اول یکی از گروه ها به دروازه بان پاس می دهد و تا مخروط مقابل سریع می دود. در حین دویدن توپ را از دروازه بان می گیرد مخروط را دور می زند و به سمت دروازه شوت می کند. سپس این عمل از سمت دیگر شروع می شود (هر بازیکن پس از اجرا به انتهای صف خود برمی گردد).

### توجه

این تمرین یک بار از سمت چپ و یک بار از سمت راست به طور متوالی انجام می شود.



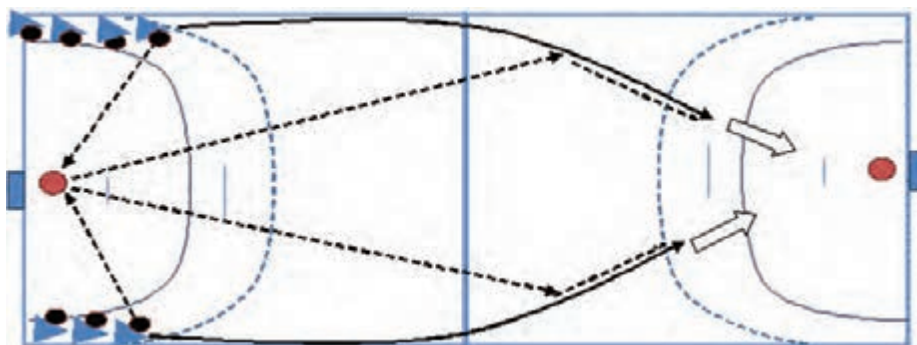
شکل ۱

### تمرین ۲

مانند شکل ۲ بازیکنان در گوشه زمین قرار می گیرند و هر بازیکن یک توپ دارد. ابتدا بازیکن سمت راست توپ را به دروازه بان پاس می دهد و تا خط نیمه به صورت مستقیم می دود و از نیمه به مرکز زمین تغییر جهت می دهد و از دروازه بان توپ را دریافت می کند و به سمت دروازه مقابل شوت می کند. سپس بازیکن سمت چپ همین عمل را انجام می دهد. در آخر پس از اجرای شوت، دوباره به انتهای صف خود برمی گردد.

### توجه

دانش‌آموزان باید بلافاصله پس از اجرا از انتهای زمین برگردند؛ چون در این تمرین احتمال برخورد با یکدیگر زیاد است.



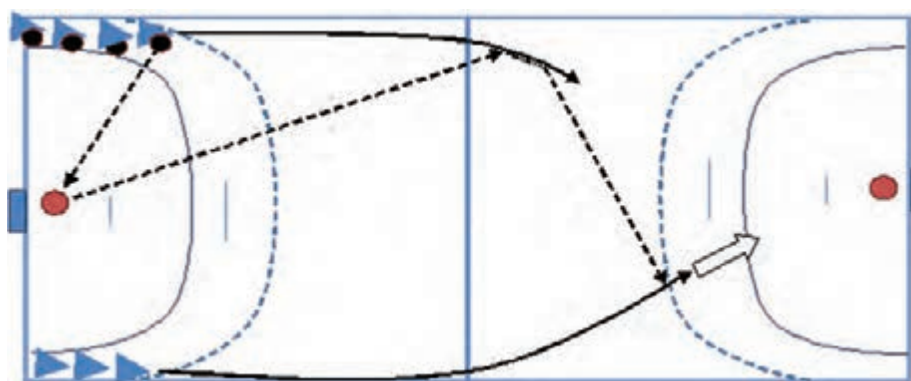
شکل ۲

### تمرین ۳

در این تمرین هر دو بازیکن گوش که در سمت چپ و راست زمین قرار دارند برای ضدحمله استارت می‌زنند. بازیکنی که توپ دارد به دروازه‌بان پاس می‌دهد و وقتی که هر دو بازیکن از نیمه زمین عبور کردند دروازه‌بان به یکی از آنها پاس می‌دهد. بازیکنی که توپ را دریافت کرد، آن را فوراً به هم‌گروه خود (بازیکن گوش سمت دیگر) پاس می‌دهد و او توپ را به سمت دروازه شوت می‌کند (شکل ۳).

### توجه

این تمرین را می‌توانیم پس از چند تکرار به روش دیگری انجام دهیم؛ برای مثال بازیکنی که توپ را پس از دریافت از دروازه‌بان به بازیکن مقابل خود پاس می‌دهد، بلافاصله به عنوان مدافع از گل زدن بازیکن صاحب توپ جلوگیری کند.



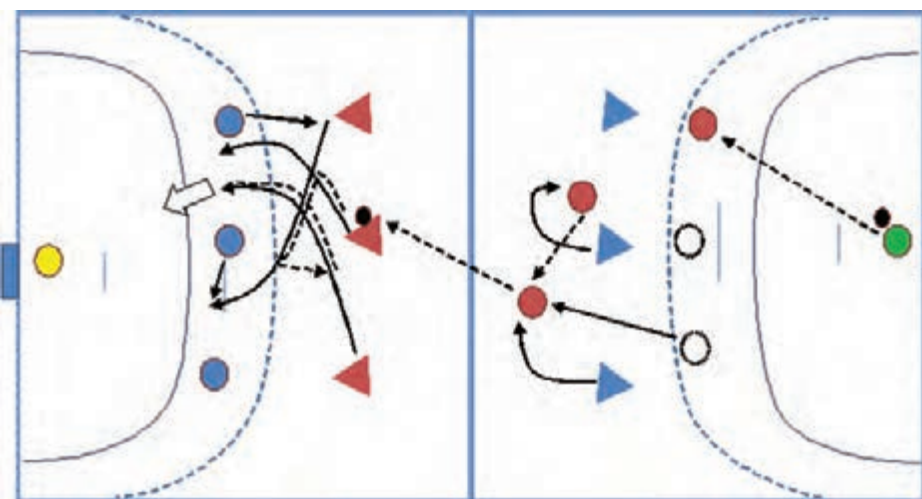
شکل ۳

## بازی شبیه به هندبال

این بازی برای بالا بردن سطح مهارت و آمادگی‌های عمومی در دفاع من تو من و حملهٔ 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 مدافع.
- ۲ بازی را دروازه بان 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 مدافع حق ورود به نیمهٔ دیگر را ندارند.
- ۵ مدافعان پس از دریافت توپ از دروازه بان با پاس کاری (حداقل ۲ پاس) توپ را به مهاجمان خود در نیمهٔ دیگر زمین می‌رسانند و خود حق ورود به نیمهٔ دیگر را ندارند و این مهاجمان هستند که با استفاده از آموزش‌هایی که دیده‌اند مانند پاس، ضربدر، فریب و... به سمت دروازه حمله می‌کنند تا به گل برسند.



شکل ۱

## دروازه‌بانی

### اصول دروازه‌بانی

- ✓ پای دورتر از توپ، پای پرش است و پای نزدیک به توپ پای متحرک است.
  - ✓ در طی یک فعالیت دفاعی نباید قدم بزند.
  - ✓ حرکات دفاعی دروازه‌بان کوتاه‌قد باید همراه با پرش باشد.
  - ✓ دفاع از توپ‌های بلند، متوسط و پایین، در صورت امکان با دو دست انجام شود.
  - ✓ برای مهار توپ‌های پایین، تکنیک یک گام پرشی با جهش و دفع توپ با دست در حالت نشسته استفاده می‌شود.
  - ✓ در همه حرکات دفاعی، بدن پشت توپ قرار می‌گیرد.
  - ✓ پوشش فضای بیشتری در درون دروازه، با قسمت فوقانی بدن، دست‌ها و حرکات پا صورت می‌گیرد.
- ❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان عقب زمین، در موقع درگیری تک به تک با مدافعان، قوانین زیر را باید رعایت کند:
- ✓ پرش‌های تند و سریع
  - ✓ گام‌های بلند و تند
  - ✓ دفاع از توپ روی خط دروازه
  - ✓ در نظر گرفتن شوت‌های پایین
- ❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان گوش‌ها، قوانین زیر را باید رعایت کند:
- ✓ حرکات مدافع در کنار انجام می‌شود نه در جلو (شرایط خطرناک: شوت‌های آرام و چپ)
  - ✓ در بازی هوایی، بالاتنه بدن راست و کشیده است.
  - ✓ پوشش دادن حداکثر فضا با تاب دادن هر دو دست و پاها
  - ✓ توجه دقیق یک دست پرتاب و در حد امکان اصلاح حرکات دفاعی مدافع در حین پرش
- ❖ بازیکنان گوش در موارد زیر به طرف پایین شوت می‌زنند:
- ✓ پس از درگیری و برخورد بدنی با مدافع
  - ✓ پس از اقدام به شوت پرشی همراه با افت
  - ✓ وقتی مدافع دست پرتاب را در بالا و عمق، پوشش داده باشد.

	<p>ایستادن پایه</p>
	<p>شوت زمینی در حد پایین تر از زانو از روبه‌رو به طرف پایین و راست دروازه (هر دو دست و پای دروازه‌بان به صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می‌کنند).</p>
	<p>شوت از گوش با زاویه نسبتاً بسته، دروازه‌بان سعی می‌کند با دست و پا زوایا را پوشش دهد.</p>
	<p>شوت از روبه‌رو به طرف پایین در حد زانو (دست و پای دروازه‌بان به صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می‌کنند).</p>
	<p>شوت از گوش با زاویه نسبتاً باز</p>
	<p>شوت ضدحمله و نفوذ به محوطه دروازه از روبه‌رو (دروازه‌بان سعی می‌کند با هر دو دست و پا زوایا را پوشش دهد).</p>
	<p>دریافت توپ از بالا به پایین</p>

شکل ۱- اشکال مختلف جاگیری و عکس العمل دروازه‌بان

	دریافت توپ از گوش
	دریافت توپ از روبه‌رو و ضدحمله

ادامه شکل ۱- اشکال مختلف جاگیری و عکس العمل دروازه‌بان

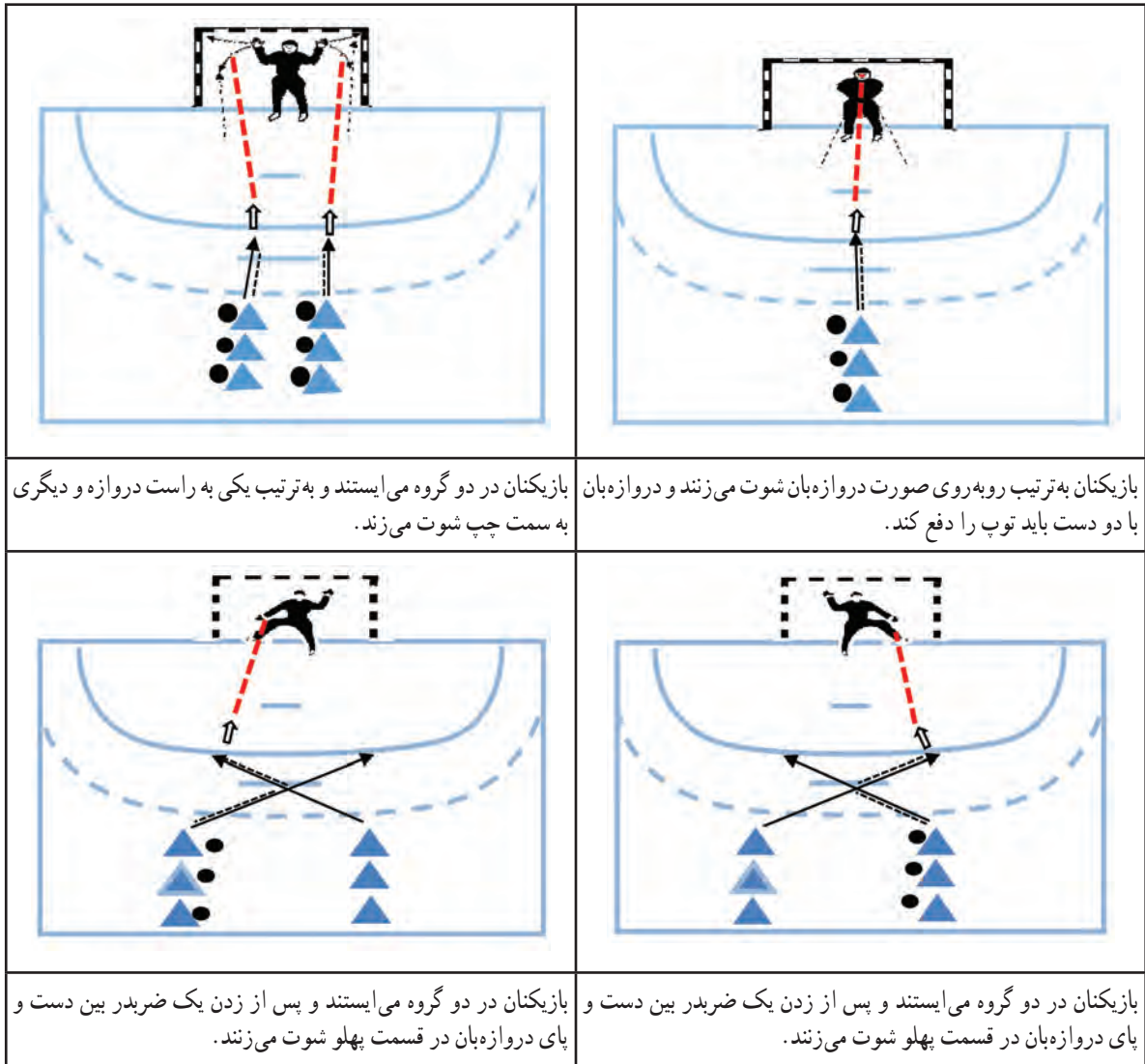
### طراحی تمرینات دروازه‌بان

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- انفرادی (حالت پایه، ایستادن درون دروازه، دفاع از پناهی، دفاع از بازیکنان زمین)	۱- عادت کردن به توپ (دریافت، پاس، کنترل توپ)	۱- قدرت (پاها، بدن، شانه، دست)
۲- آمادگی (تدارکات) (برای تیم خود، برای تیم حریف، تعویض)	۲- گروهی (دفاع از پرتاب‌های آزاد)	۲- حالت پایه	۲- استقامت (عمومی، ویژه برای مراحل ضدحمله)
۳- تمرکز حواس (مشاهده بازی، عکس‌العمل، استراحت)	۳- تیمی (شروع ضدحمله، دفاع از ضدحمله، ورود به زمین برای بازی)	۳- دفاع از شوت (پایین، وسط، بالا)	۳- سرعت (سرعت / قدرت، هماهنگی، عکس‌العمل)
		۴- پاس‌های دروازه‌بان (قطع کردن پاس، جمع کردن توپ‌های کوتاه و بلند)	۴- انعطاف پذیری / چابکی (استراحت، حرکات کششی، پرش‌ها)





شکل ۲

## نمونه تمرینات دروازه بان

<p>بازیکنان در دو گروه می ایستند و پس از زدن یک ضربه به سمت پایین و راست دروازه شوت می زنند و دروازه بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش و توپ را دفع کند.</p>	<p>بازیکنان در دو گروه می ایستند و پس از زدن یک ضربه به سمت پایین و چپ دروازه شوت می زنند و دروازه بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش و توپ را دفع کند.</p>
<p>بازیکنان به سمت راست و بالای دروازه شوت می زنند و دروازه بان ابتدا باید مخالف سمتی که شوت می زنند 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 می زنند و دروازه بان ابتدا باید مخالف سمتی که شوت می زنند 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 دروازه بان



## چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

تنیس روی میز در میان ورزش‌های راکتی، در جهان از محبوبیت زیادی برخوردار است. علاقه‌مندان از سن ۷ تا ۷۰ سالگی می‌توانند به این ورزش بپردازند. این ورزش به عنوان یک فعالیت و تفریح سالم در هر مکان و زمانی با حداقل امکانات می‌تواند اوقات فراغت بسیاری از قشرها را حتی کسانی که دارای نقص جسمانی هستند، پر کند. ورزش تنیس روی میز به‌رغم سادگی، از پرتکنیک‌ترین و ظریف‌ترین ورزش‌ها است. این رشته ورزشی یکی از سریع‌ترین ورزش‌های توبی در جهان است که سرعت توپ در آن گاهی تا ۱۸۰ کیلومتر در ساعت هم می‌رسد.

هم‌اکنون در سطح جهان مسابقات رسمی زیادی در گروه‌های سنی مختلف (نونهالان تا پیشکسوتان) انجام می‌شود که بیانگر میزان توجه به این ورزش مفرح و پرجاذبه است.

تنیس روی میز ورزشی انفرادی و بی‌نظیر است که فرد در آن برای دستیابی به سطوح قهرمانی نیازمند توانایی‌های بالا و دقیق تکنیکی، عمل و عکس‌العمل‌های سریع، قدرت، سرعت، هماهنگی، انعطاف‌پذیری و چابکی، توان بی‌هوازی و ظرفیت خوب هوازی است.

اگر از آغاز، شرایط یادگیری مبتنی بر اصول صحیح آموزشی و علمی پایه‌گذاری شود، قطعاً موفقیت بهتر و پیشرفت سریع‌تر خواهد بود.

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- هنگام اجرای مهارت‌های تنیس روی میز در وضعیت مناسب بدنی قرار گیرد.
- در بازی تنیس روی میز در کار با راکت و توپ مهارت خود را نشان دهد.
- در طول بازی تنیس روی میز موقعیت و نوع مهارت مورد استفاده را تشخیص دهد.
- قوانین بازی تنیس روی میز را در طول بازی و تمرینات به‌کار بندد.
- با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی تنیس روی میز، عملکرد خود را بهبود دهد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های تنیس روی میز مشارکت فعال داشته باشد.

## معرفی عناوین آموزش تنیس روی میز :

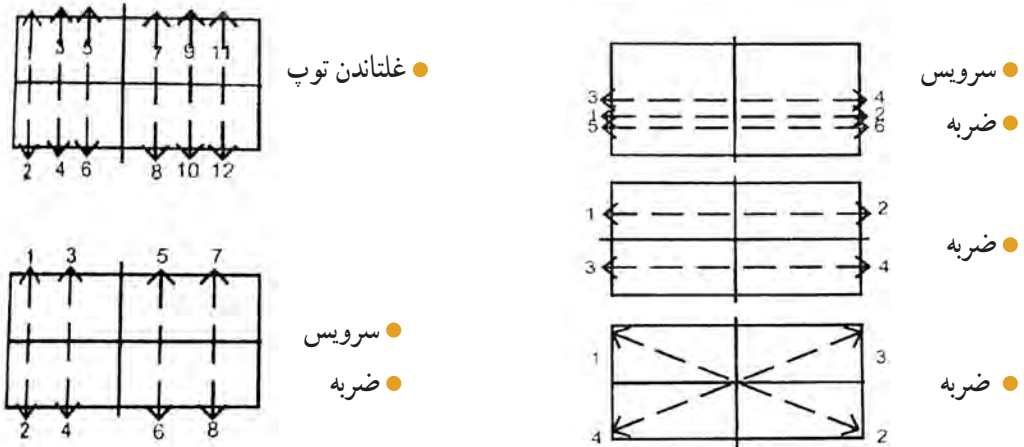
در این برنامه در ادامه آموزش مهارت‌های تنیس روی میز، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود :

- تاریخچه
- وسایل و تجهیزات ورزشی تنیس روی میز
- راکت‌گیری
- حالت آماده
- انواع سرویس
- درایو فورهند
- درایو بک‌هند
- تک (اسمش)
- حرکات پا در تنیس روی میز
- پیچ و انواع آن
- دریافت سرویس
- پوش (کات) فورهند و بک‌هند
- تاپ اسپین (لوپ)
- بلوک کردن
- نکاتی در مورد تکنیک، تاکتیک و بازی تنیس روی میز
- چگونه خود را آماده برگزاری مسابقات درون مدرسه‌ای تنیس روی میز کنیم؟
- آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

## رهنمودهای آموزشی :

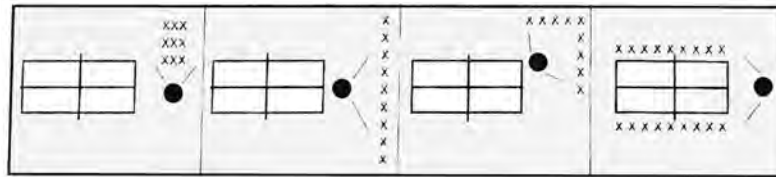
- در مدرسه می‌توانید از هر میز با کمی تغییر، به‌عنوان یک میز تنیس روی میز استفاده کنید.
- در صورت عدم وجود تور در مدرسه می‌توانید از طناب، کابل، مقوا، چوب و... استفاده کنید.
- با توجه به تعداد دانش‌آموزان و میزهای موجود در مدرسه با سازمان‌دهی گروهی دانش‌آموزان و استقرارهای مناسب، امکان فعالیت حداکثری دانش‌آموزان را در طول کلاس فراهم آورید.

شکل‌های زیر نمونه‌هایی را معرفی می‌کند:



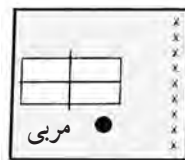
شکل ۱- انواع استقرار دانش‌آموزان

- در طول آموزش و هنگام صحبت با دانش‌آموزان در محلی بایستید که مطمئن شوید:
    - همه دانش‌آموزان را می‌توانید ببینید.
    - 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 درایو بهتر است همه دانش‌آموزان در سمت راست میز مستقر شوند (شکل ۳).



شکل ۳

### در طراحی تمرینات به نکات زیر توجه کنید :

- تنیس 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 نزدیک 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 پرهیجان 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 تسلط 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 سرویس 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.
- زننده سرویس باید توپ را بدون پیچ و حداقل ۱۶ سانتی متر به بالا (عمود) پرتاب کند.
- توپ و راکت، هر دو باید در هنگام ضربه قابل مشاهده باشند.

### ■ نت (حرکت از نو)

- در موارد زیر حرکت از نو اعلام و سرویس مجدد زده 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 خطا باشد.
- اگر برگشت او خطا باشد.
- اگر توپ دو بار متوالی 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 (جابه‌جایی) سطح میز خطاست.
- هنگام بازی، وارد شدن ضربه راکت به میز و یا کشیده شدن آن روی میز اشکالی ندارد.
- لبه کناری میز جزو سطح بازی محسوب نمی‌شود.

#### ■ مجموعه تور

- اگر در بازی، توپ به میله نگه‌دارنده برخورد کند مثل این است که به تور برخورد کرده است. از این رو، اگر توپ سرویس به میله و یا تور برخورد کند، سرویس تکرار می‌شود.
- برخورد راکت، بدن یا لباس بازیکن و یا هر آنچه که بازیکن با خود حمل می‌کند با تور یا میله نگهدارنده خطاست.

#### ■ بازی (گیم)

- بازیکنی که زودتر از حریف به امتیاز ۱۱ برسد برنده گیم خواهد بود. مگر اینکه  $10^{\circ}$  –  $10^{\circ}$  مساوی شوند که در این صورت بازیکنی برنده 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) می‌تواند حداکثر از یک وقت استراحت یک دقیقه‌ای در یکی از گیم‌های 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 قرعه‌کشی توسط سکه تعیین می‌شود.
- برنده قرعه می‌تواند 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.

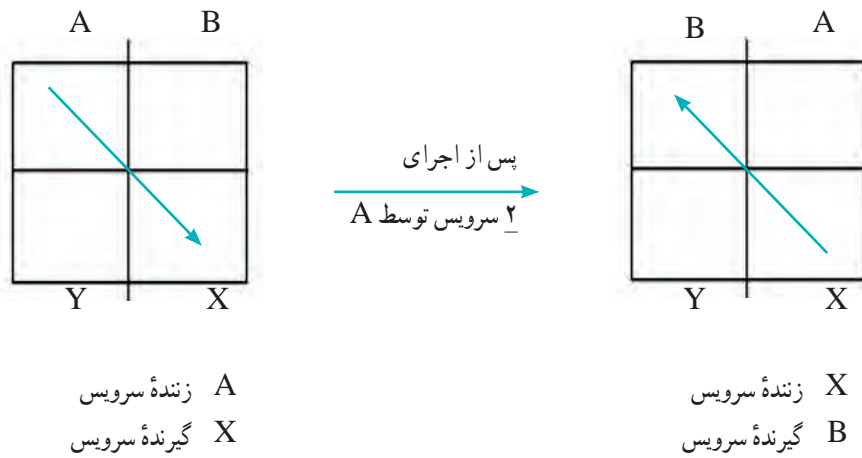
#### ■ ترتیب سرویس

- بازیکن الف ۲ بار متوالی فرصت دارد بازی را با سرویس شروع کند، پس از آن سرویس توسط بازیکن ب اجرا خواهد شد و این روش تا پایان هر گیم ادامه می‌یابد.
- اگر بازیکنان در شرایط  $10^{\circ}$  –  $10^{\circ}$  مساوی قرار گیرند، به جای دو سرویس، بازی به صورت سرویس یکی در میان ادامه می‌یابد.
- بازیکنی که در یک گیم، اولین سرویس را می‌زند، در گیم بعدی دریافت‌کننده خواهد بود.
- اگر بازیکنان به موقع زمین بازی را تعویض نکنند، به محض اطلاع داور از این اشتباه، بازی از سوی داور متوقف و زمین‌ها، با همان امتیاز موجود، تعویض خواهد شد.
- تحت هر شرایطی، امتیازات به دست آمده قبل از آگاهی از اشتباه رخ داده، کماکان به قوت خود باقی خواهد بود.



■ قوانین دوپل :

- بازیکنان توپ‌های ارسالی به هر نقطه از میز را بدون هیچ محدودیتی یکی در میان پاسخ می‌دهند.
- بازیکنان در سرویس دوپل صرفاً باید سرویس را از گوشهٔ راست میز خود به گوشهٔ راست میز حریف ارسال کنند و در ادامهٔ رالی این محدودیت وجود ندارد.
- وقتی تیم شما دو سرویس خود را انجام داد، دو سرویس بعدی توسط حریف مقابل زده می‌شود و زنندهٔ قبلی جای خود را با هم‌تیمی خود عوض می‌کند.



شکل ۱

## تاریخچه

تاریخ صحیح و چگونگی اختراع این بازی مثل بسیاری از ورزش‌های دیگر 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، چک‌واصلواکی، دانمارک، انگلستان، مجارستان، هند، سوئد، آلمان و ولز عضو فدراسیون بودند و اکنون این فدراسیون بیش از ۲۰۰ عضو در جهان دارد. تنیس روی میز در ایران از سال ۱۳۱۷ در شهرهای جنوبی کشور که محل اجتماع اتباع خارجی بود، رواج گرفت و کم‌کم 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 به‌عنوان اولین رشته وارد فدراسیون جهانی شد و جالب توجه است که از همان سال تاکنون به برندگان مسابقات آقایان در رده دو نفره کاپی به نام جام ایران اهدا می‌شود. در حال حاضر نیز فدراسیون تنیس روی میز به‌طور مستقل در کشور فعالیت دارد و در سطوح آسیایی و جهانی و المپیک در رقابت‌ها حضور می‌یابد.



## وسایل و تجهیزات ورزشی تنیس روی میز

نام وسیله	اجزا	توضیح	شکل و سیله
راکت	چوب	از دو قسمت تیغه و دسته تشکیل شده است و بسته به نوع راکت گیری و روش بازی می تواند متفاوت باشد. حداقل ۸۵ درصد تیغه باید از چوب طبیعی باشد.	
	رویه	رویه مهم تر از چوب راکت است. جنس آن از لاستیک است و با توجه به نوع استفاده دارای انواع: دونه دار معمولی رو به خارج و یا رو به داخل و یا لاستیک اسفنج دار با دونه به داخل و یا خارج است. هر طرف راکت که برای ضربه زدن استفاده می شود باید رویه داشته باشد. الزاماً یک طرف رویه قرمز و طرف دیگر آن مشکی است.	
توپ		توپ باید کروی شکل، جنس آن از سلولوئید یا مواد پلاستیکی مشابه باشد. وزن توپ ۲/۷ گرم و قطر آن ۴۰ میلی متر است. رنگ توپ سفید یا نارنجی و مات است.	
پوشش ورزشکار		شامل کفش ورزشی، جوراب، تیشرت و شلوارک است.	

<p>بلندی توری: ۱۵/۲۵</p>  <p>درازا: ۲۷۴ سانتی متر</p> <p>پهنا: ۱۵۲/۵ سانتی متر</p> <p>ارتفاع: ۷۶ سانتی متر</p> <p>سر آویز توری: ۱۵۲/۲۵</p>	<p>سطح فوقانی میز به طول ۲۷۴ سانتی متر و به عرض ۱۰/۹۷ 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 لبه های آن به منظور مشخص کردن حدود میز و خط سفید میانی ۱ سانتی متر باشد. میز از هر جنسی می تواند باشد مشروط بر اینکه اگر توپ استاندارد را از فاصله ۳۰ سانتی متری روی آن رها کنیم، حدود ۲۳ سانتی متر بالا بیاید.</p>	<p>میز</p>
	<p>مجموعه تور شامل: تور طناب (آویز) و دو میله نگه دارنده 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 قسمت های انتهایی دو طرف تور باید کاملاً به میله نگه دارنده متصل باشد.</p>	<p>مجموعه تور و گیره</p>
	<p>شامل کیف راکت، ساک دستی، چسب و ابر راکت و... است.</p>	<p>سایر وسایل</p>

## راکت گیری

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

دو روش کلی در راکت‌گیری 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 راکت‌گیری بیشتر مورد استفاده ورزشکاران قرار می‌گیرد (شکل ۱).



شکل ۱- دست دادن

### در راکت‌گیری به شیوه دست دادن (خنثی):

- دسته راکت در کف دست گرفته می‌شود.
- شست و انگشت اشاره تقریباً موازی با لبه، روی راکت قرار می‌گیرد.
- سه انگشت باقی‌مانده برای ایجاد پایداری به صورت آزاد و شل به دور دسته راکت می‌پیچند.

### روش‌های نادرست راکت‌گیری:

- انگشت شست و سبابه وسط صفحه راکت به گونه‌ای قرار گیرند که سطح مؤثر بازی کاسته شود.
- هیچ‌یک 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

مزایا	معایب
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ضعیف در مقابل ضربه‌های وسط میز</li> <li>● هنگام زدن بعضی از ضربه‌ها، در استفاده از میچ دست محدودیت دارد.</li> </ul>

**۲** روش 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.



راکت‌گیری به روش مدادی  
تصویر از جلو



راکت‌گیری به روش مدادی  
تصویر از پشت  
روش چینی

شکل ۲



راکت‌گیری به روش مدادی  
از پشت روی کره‌ای / ژاپنی

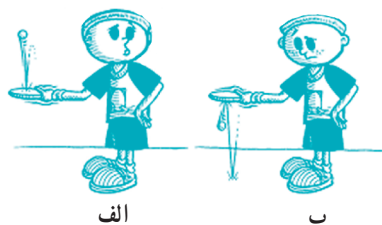
## دانستنی‌های بیشتر برای معلم

مزایا	معایب
<ul style="list-style-type: none"> <li>● بهترین حالت برای فورهند</li> <li>● استفاده راحت از میچ در همه ضربه‌ها</li> <li>● کاربرد میچ در زدن سرویس</li> <li>● کاهش ضعف بازی در مرکز میز</li> </ul>	<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>

### رهنمود آموزشی:

برای بهبود و تثبیت وضعیت راکت‌گیری به شیوه دلخواه دانش‌آموزان بهتر است با توجه به سطح دانش‌آموزان از انواع تمرینات آشنایی با توپ 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: دانش آموزان در وضعیت سکون و یاد در حال حرکت با روی راکت به طور متوالی ضربه بزنند (شکل ۳-الف).  
 تمرین شماره ۲: دانش آموزان در وضعیت سکون و یاد در حال حرکت با پشت راکت به طور متوالی ضربه بزنند (شکل ۳-ب).  
 تمرین شماره ۳: دانش آموزان دوبه دو در حالی که راکت را به درستی در دست دارند توپ را بین همدیگر رد و بدل کنند.



شکل ۳

### حالت آماده

**تعریف:** حالت آماده وضعیتی است که فرد در پشت میز به خود می‌گیرد تا برای دریافت سرویس و اجرای فنون در تنیس روی میز از آن استفاده کند. این حالت آماده را گارد نیز می‌گویند. 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 پنجه‌ها قرار دارد (دوسوم وزن بدن روی پنجه‌ها و یک سوم روی پاشنه‌ها).
  - ۳ از ناحیه لگن و زانو، بدن و ران‌ها کمی خم است.
  - ۴ دو دست در حالت موازی و بالاتر از میز در جلوی بدن به حالت آماده است.
  - ۵ فاصله از میز به اندازه یک دست است.
- البته این حالت آماده اولیه است و برای اجرای هر یک از ضربه‌ها، این وضعیت دستخوش تغییراتی خواهد شد که متناسب با نوع ضربه متفاوت است و در آموزش تکنیک‌های مختلف باید مورد توجه قرار گیرد (شکل ۴).

### تمرین :

دانش‌آموزان می‌توانند در حال دویدن یا راه رفتن باشند و به محض شنیدن فرمان معلم (سوت زدن و یا گفتن عبارت خاصی) همگی در وضعیت حالت آماده قرار بگیرند. در این وضعیت معلم می‌تواند بازخورد به آنها بدهد که آیا حالت آماده را به درستی نشان داده‌اند یا خیر. البته بهتر است برای ایجاد نشاط بیشتر، این تمرین در قالب بازی‌هایی مانند استپ آزاد، گرگم به هوا و... اجرا شود.



شکل ۵- برخی از وسایل کمک آموزشی و تمرینی در تنیس روی میز



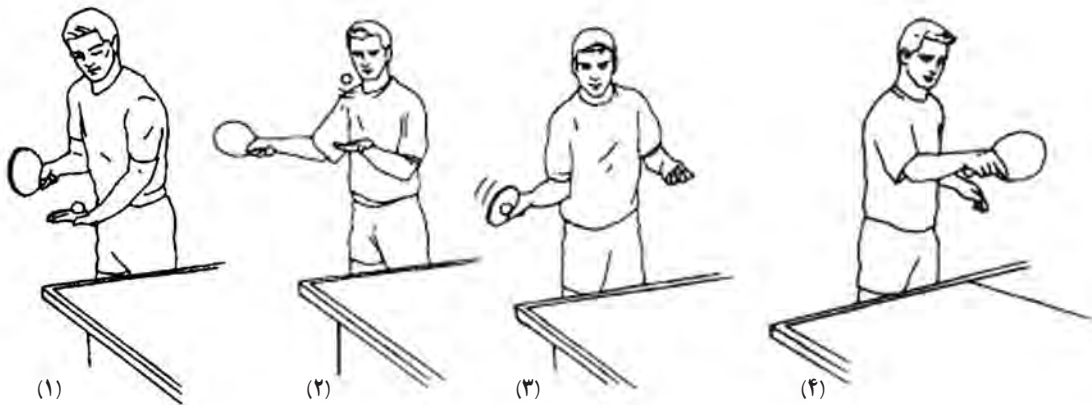
## سرویس مقدماتی

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

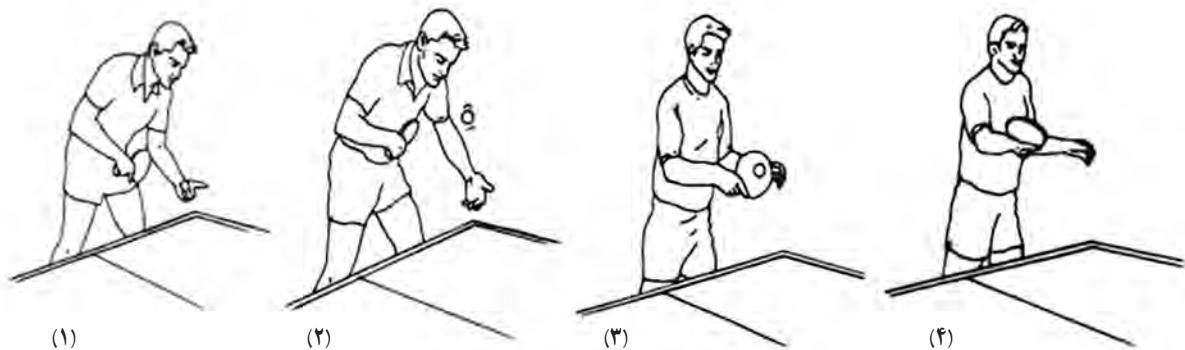
### نکات آموزشی

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

## انواع سرویس

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

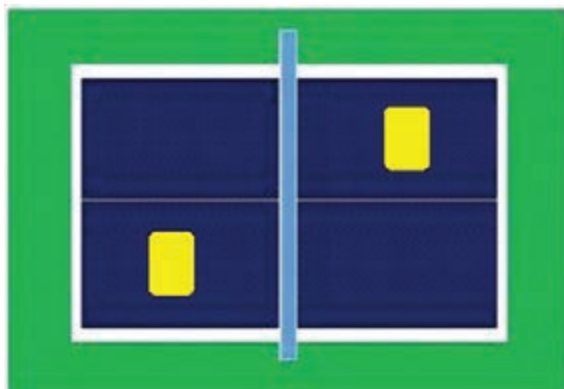
- سرویس بدون پیچ (فورهند و بک هند)
- سرویس با پیچ رویی (فورهند و بک هند)
- سرویس با پیچ زیری (فورهند و بک هند)
- سرویس با پیچ پهلویی (فورهند و بک هند)
- سرویس های ترکیبی (ترکیب چند پیچ با یکدیگر)

## تمرینات

تمرین شماره ۱: (تمرین سایه زنی): همه دانش آموزان با فواصل مناسب از هم در یک صف بایستند. با اعلام شماره ۱ از جانب معلم، دانش آموزان 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.

تمرین شماره ۲: (تمرین سایه زنی): مشابه تمرین قبل با این تفاوت که این بار دانش آموزان با پشت راکت به توپ ضربه می زنند.

تمرین شماره ۳: دانش آموزان در گروه های چند نفره پشت میز می ایستند و سعی می کنند به نوبت با اجرای سرویس با رو و یا پشت راکت، توپ را به نقاط هدفی که از قبل توسط معلم با کاغذهای رنگی مشخص شده است ارسال کنند (بهتر است برای آموزش، معلم یک برگه رنگی روی میز سمت بازیکن و یک برگه رنگی روی میز مقابل برای مشخص کردن محل دقیق اصابت توپ در اجرای سرویس قرار دهد) (شکل ۳).



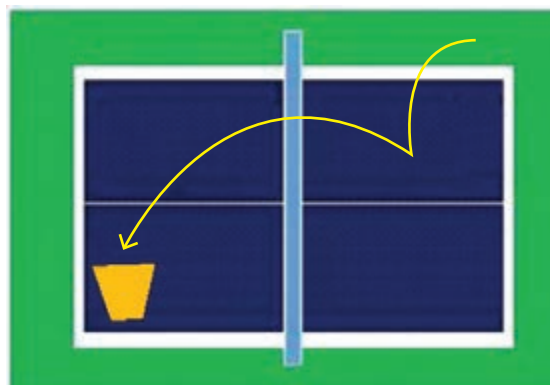
شکل ۳

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 بایستند و با اجرای سرویس با رویه راکت توپ را داخل لیوان‌هایی که روی میز تعبیه شده بیندازند. گروهی برنده است که در مجموع بتواند تعداد دفعات بیشتری موفق به انجام این کار شود.
- مانند تمرین قبل این بار موانعی روی میز قرار دهید و به هر کدام یک امتیاز بدهید؛ در صورت برخورد توپ و موانع گروه امتیاز کسب می‌کند (شکل ۴).



شکل ۴

## درایو فورهند

**تعریف:** ضربه با روی راکت را فورهند می‌گویند.  
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 پایه مهارت اسمش است.  
آموزش در یک نگاه (شکل ۱)



شکل ۱- مراحل اجرای درایو فورهند

### نکات آموزشی درایو فورهند

- به فاصله 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 اوج جهش (و یا کمی قبل از اوج) 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 سریع‌تر به حالت آماده قرار بگیرید.
- 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  $90^\circ$  درجه است.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

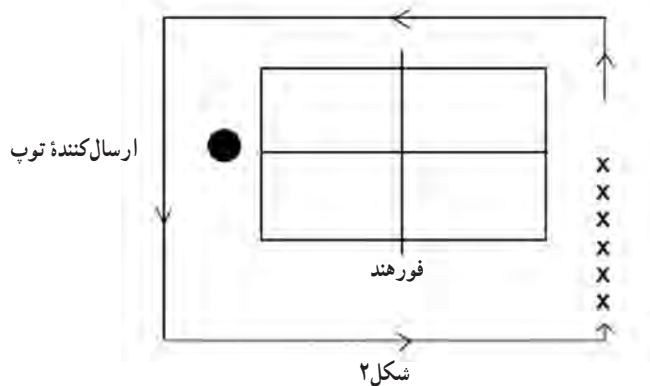
#### حرکات غلط در فورهند عبارت‌اند از:

- اگر در ضربه زدن از مچ استفاده شود، نقطه 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 به‌طور 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 مساعد حذف می‌شود.
- اگر بعد از ضربه، آرنج بالا بیاید، غالباً توپ توی تور می‌رود.
- اگر سر راکت زیاد به طرف پایین باشد (یعنی میج افتاده باشد) ضربه‌ها دقیق نیست.
- اگر راکت خیلی محکم و سفت گرفته شود، عضلات میج و مساعد خسته می‌شود، در نتیجه از نیروی مساعد نمی‌توان استفاده کرد و نقطه فرود دقیق نیست.

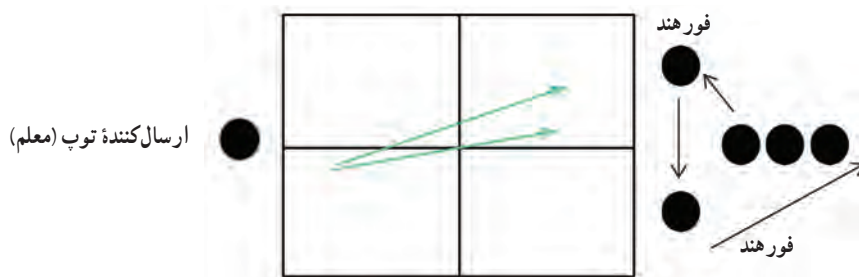
### تمرینات :

- تمرین شماره ۱ : بازیکنان به نوبت توپ خود را روی میزها 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 متوالی توسط معلم یا سرگروه ارسال می‌شود، به صورت متوالی (۱۰ بار) ضربه درایو فورهند را اجرا می‌کنند.
- تمرین شماره ۴ : دانش‌آموزان در صف‌های چند نفره کنار میز می‌ایستند و به نوبت توپ‌های ارسالی را با ضربه درایو فورهند پاسخ می‌دهند و با دویدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند (شکل ۲).



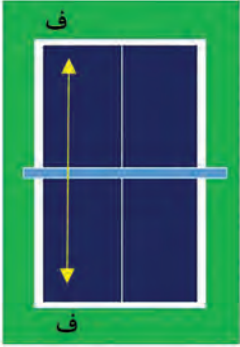
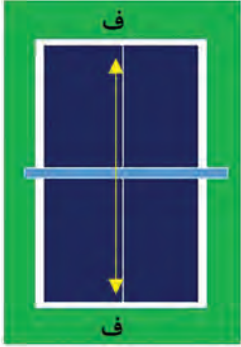
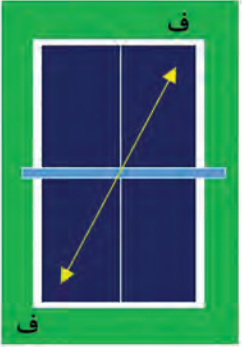
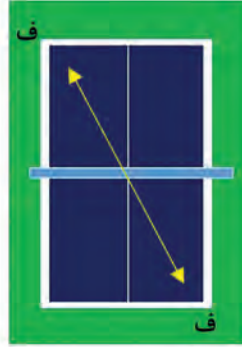
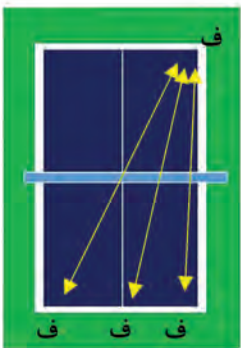
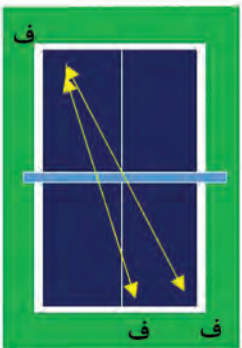
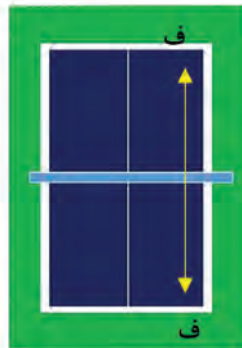
شکل ۲

- تمرین شماره ۵ : دانش‌آموزان در ستون‌های چند نفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب کننده یک توپ را به گوشه 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).



شکل ۳

## تمرینات پیشرفته درایو فورهند :

			
درایو فورهند مستقیم در سمت چپ	درایو فورهند مستقیم در وسط میز	درایو فورهند مورب در قطر مخالف	درایو فورهند مورب در قطر میز
			
تقسیم توپ از درایو فورهند به سه نقطه	تقسیم توپ از درایو فورهند به دو نقطه	درایو فورهند مستقیم در سمت راست	
<p><b>توجه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● حرف «ف» مخفف درایو فورهند است.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرین ها را از سمت دیگر میز انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان تغییر کند.</li> </ul>			

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 توپ 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 میز مقابل قرار گرفته اند، پس از ارسال توپ به گوشه راست میز مقابل، سعی می کنند مانند یک دروازه بان توپ های درایو فورهند حریف را پس از برخورد به میز دریافت کنند و مجدد به نوبت برای تکرار تمرین توپ را ارسال کنند. زنده ضربه درایو فورهند بعد از ۵ تکرار جای خود را با یکی از نفرات روبه رو عوض می کند و بازی تکرار خواهد شد تا تمام دانش آموزان فرصت اجرای بازی را داشته باشند.

## درایو بک‌هند

تعریف: ضربه با پشت راکت را بک‌هند می‌گویند.

ضربه بک‌هند مکمل ضربات فورهند در پوشش توپ روی میز است. برای داشتن قدرت حمله دو طرفه، لازم است بازیکنان فورهند و بک‌هند خود را به موازات هم تقویت کنند. بعضی از بازیکنان موفقیت بزرگی را توسط ضربات بک‌هند کسب می‌کنند؛ زیرا حریف‌های آنها عادت به حریفانی که با بک‌هند خوب بازی می‌کردند نداشته‌اند.

### آموزش در یک نگاه



شکل ۱- مراحل اجرای درایو بک‌هند

### نکات آموزشی بک‌هند

اجرای ضربه بک‌هند به علت استفاده از چرخش مچ دست که حول ساعد انجام می‌شود و همچنین حرکت کمتر بدن (چرخش کم)، آسان‌تر از ضربه فورهند است.

در آموزش ضربه درایو بک‌هند بر نکات زیر تأکید کنید:

- با فاصله‌ای به اندازه یک دست و در سمت چپ میز بایستید.
- پاها به اندازه عرض شانه باز باشد و موازی با هم یا پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار گیرد.
- زانو و بالاتنه کمی به جلو خم می‌شود و وزن روی هر دو پا متمرکز می‌شود.
- راکت در محوطه شکم قرار دارد و زاویه آرنج تقریباً  $90^\circ$  درجه است.
- زیر بغل کمی زاویه داشته باشد.
- ساعد به موازات سطح میز قرار گیرد.
- زاویه راکت تقریباً به حالت عمود یا کمی بسته است.
- هم‌زمان با انتقال وزن از پاشنه‌ها به پنجه‌ها، راکت را از جلوی شکم به طرف جلو و بالا حرکت دهید. در این حرکت، ساعد حول محور بازو و مچ دست حول ساعد چرخش می‌کند.
- وقتی توپ به حداکثر جهش خود رسید، با راکت تقریباً به نقطه ۳ توپ ضربه بزنید، البته به این دلیل که در بک‌هند از مچ در ضربه زدن استفاده می‌کنید، می‌توانید زمان ضربه را کمی قبل از اوج هم انتخاب کنید، در این صورت زاویه راکت کمی بسته می‌شود.
- حرکت راکت به سمت جلو و بالا و نزدیک به ارتفاع سر ادامه می‌یابد.

**نکته:** اگر بخواهید ضربه بک‌هند کنترلی (به صورت رفت و برگشت منظم) بزنید، لازم است در قسمت وسط سمت چپ میز بایستید و پاها را در یک خط قرار دهید، اما اگر بخواهید ضربه بک‌هند قوی مثل حمله بک‌هند بزنید به علت نیاز به سطح اتکا و تعادل بیشتر باید پاها را عقب - جلو بگذارید، یعنی پای راست جلوتر از پای چپ قرار گیرد.

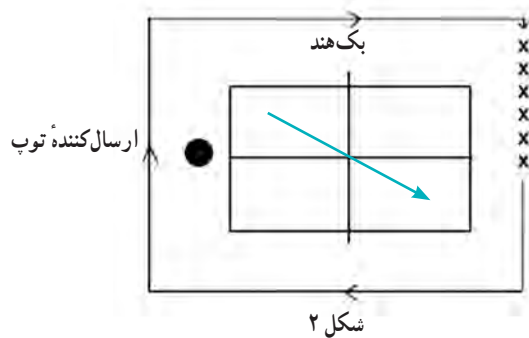
## دانستنی‌های بیشتر برای معلم

### حرکات غلط در بک‌هند

- اگر دست زیاد بالا بیاید، توپ به خارج می‌رود.
- اگر دست به سمت جلو بیاید، توپ توی تور می‌رود.
- اگر فقط از مچ برای ضربه زدن استفاده شود، نقطهٔ فرود توپ دقیق نیست.
- اگر زاویهٔ زیر بغل بیش از حد زیاد باشد و آرنج بالاتر از ساعد قرار گیرد، توپ غالباً توی تور است.
- اگر دست به طرف جلو یا پهلو کشیده شود، غالباً توپ توی تور یا از کنار میز به بیرون می‌رود.

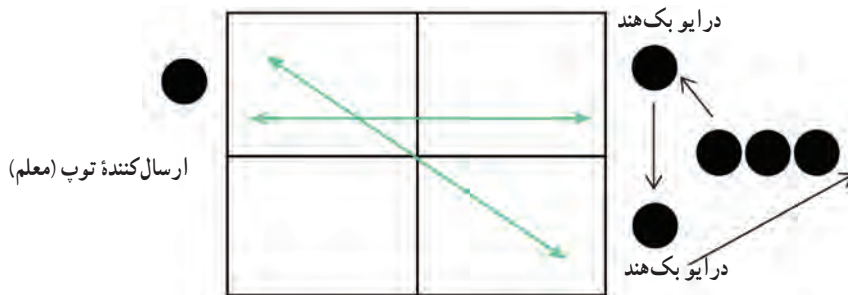
### تمرینات

- تمرین شماره ۱: بازیکنان به نوبت توپ خود را روی میزرها و ضربهٔ درایو بک‌هند 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، با ضربات متوالی ( $10^\circ$  بار) ضربهٔ بک‌هند را اجرا می‌کنند.
- تمرین شماره ۴: دانش‌آموزان در صف‌های چند نفره کنار میز می‌ایستند و به نوبت توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ بک‌هند پاسخ می‌دهند و با دیدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند (شکل ۲).



شکل ۲

- تمرین شماره ۵: دانش‌آموزان در ستون‌های چند نفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب کننده یک توپ را به گوشهٔ چپ میز و توپ دوم را به وسط میز ارسال می‌کند. هر یک از دانش‌آموزان به نوبت با انجام حرکت پای کششی، توپ‌های ارسالی را با ضربهٔ درایو بک‌هند پاسخ می‌دهند و از سمت راست، خود را به انتهای ستون می‌رسانند (شکل ۳).



شکل ۳



تمرین شماره ۶: (تمرین ترکیبی) دانش آموزان در ستون‌های چند نفره پشت میز می‌ایستند. پرتاب‌کننده یک توپ را به گوشه چپ میز و توپ دوم را به راست میز ارسال می‌کند. هر یک از دانش‌آموزان به نوبت با انجام حرکت پای کششی، توپ‌های ارسالی را با ضربه درایو بک‌هند و درایو فورهند پاسخ می‌دهند و از سمت راست به انتهای ستون خود می‌روند.

### تمرینات پیشرفته درایو بک‌هند:

درایو بک‌هند مستقیم در وسط میز	درایو بک‌هند مستقیم در سمت چپ	درایو بک‌هند مورب در قطر میز
درایو بک‌هند از یک نقطه به سه نقطه در میز حریف	درایو بک‌هند از یک نقطه به دو نقطه در میز حریف	درایو بک‌هند مستقیم سمت راست
<p>توجه:</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 «ضربه زننده» و سه بازیکن را به عنوان «دریافت‌کننده» تعیین کنید. ضربه زننده با بک‌هند سعی می‌کند توپ را به اهداف تعیین شده روی میز بفرستد و پرتاب‌کننده بعد از دریافت، توپ را به سمت دیگر میز می‌فرستد؛ به نحوی که توپ در سمت بک‌هند ضربه زننده فرود آید. با زدن توپ به هدف ۴ امتیاز، زدن توپ به میز بدون برخورد با هدف ۱ امتیاز کسب می‌شود. هر ضربه زننده ۵ ضربه می‌زند و با یکی از دریافت‌کننده‌ها جابه‌جا می‌شود.

تمرینات پیشرفته ترکیبی درایو فورهند و بک هند :

<p>یک نفر درایو فورهند به سه نقطه و دیگری با حرکت پای مناسب به ترتیب فورهند، فورهند و درایو بک هند می زند.</p>	<p>یک نفر درایو بک هند در قطر و دیگری به ترتیب با چرخش درایو بک هند و درایو فورهند می زند.</p>	<p>مانند تمرین قبل بازیکنی که درایو فورهند و بک هند را مستقیم می زد در این تمرین مورب می زند.</p>	<p>تمرین ضربدر - موازی یک نفر درایو فورهند و بک هند عرض میز، نفر دیگر در قطر میز</p>
<p>درایو فورهند مورب با یک حرکت و سپس درایو بک هند مستقیم به فورهند حریف</p>	<p>درایو بک هند از یک نقطه به سه نقطه در میز حریف</p>	<p>یک نفر درایو بک هند به دو نقطه و دیگری پاسخ با درایو فورهند و بک هند</p>	<p>مانند تمرین قبل این بار تقسیم کننده همه ضربات را از ناحیه درایو بک هند ارسال می کند.</p>
<p><b>توجه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرینات را از سمت دیگر انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>			

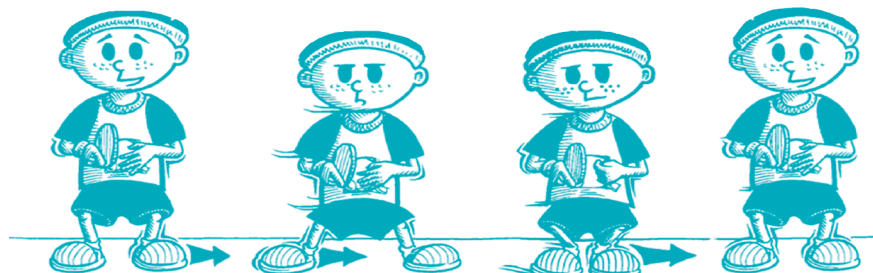
شکل ۵

## حرکات پا در تنیس روی میز

حرکات به موقع پا و چگونگی جابه‌جایی 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:

- با زانوهای کمی خم شده آغاز کنید.
- برای حرکت به چپ، با پای چپ یک گام کوتاه به چپ بردارید و با حرکت دادن پای راست، پاها را کنار هم قرار دهید و دوباره برای حفظ وضعیت تعادل، پای چپ را به سمت بیرون حرکت دهید (شکل ۱).



شکل ۱

تمرین:

- بازی امدادی 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 نحوهٔ مقابله با آن آموزش داده شود.

دانستنی‌های بیشتر برای معلم

انواع پیچ عبارت‌اند از: ۱- پیچ رویی ۲- پیچ زیری ۳- پیچ پهلویی ۴- پیچ ترکیبی

نقاط مختلف برای ضربه به توپ

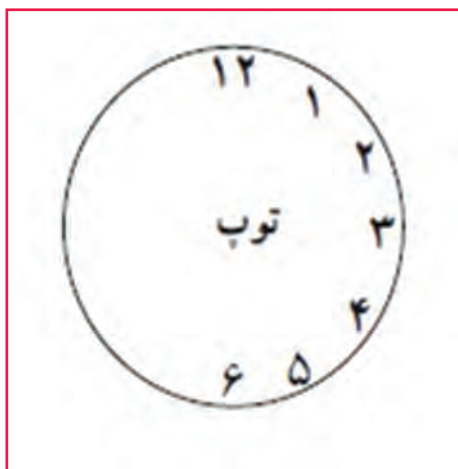
● بالای توپ (نقطهٔ ۱۲)

● بین بالا و وسط (نقطهٔ ۱ و ۲)

● وسط توپ (نقطهٔ ۳)

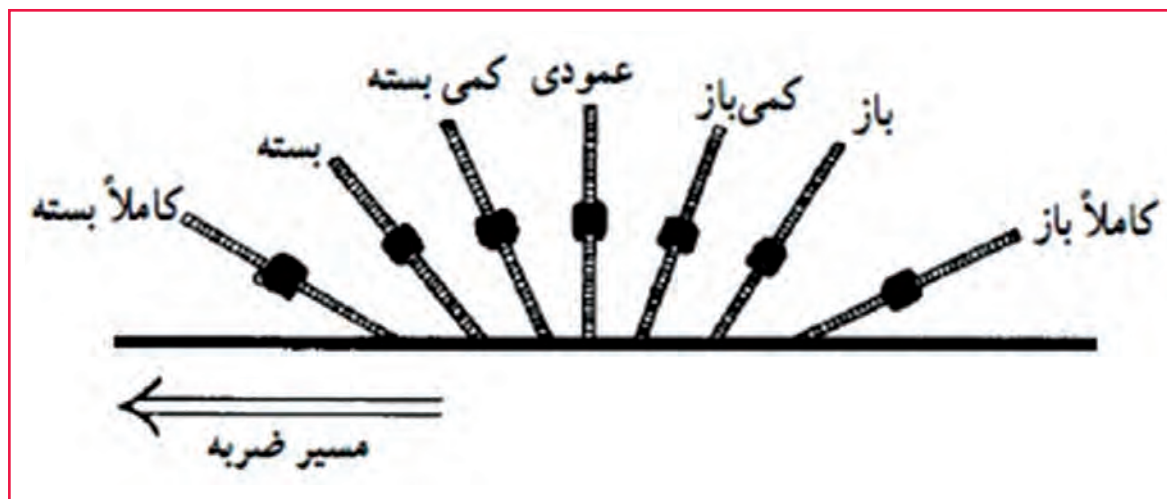
● بین وسط و پایین (نقطهٔ ۴ و ۵)

● پایین توپ (نقطهٔ ۶)



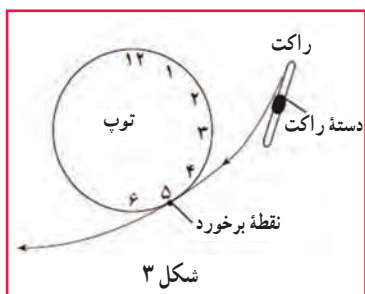
شکل ۱

حالت قرارگیری راکت در انواع ضربه‌ها:



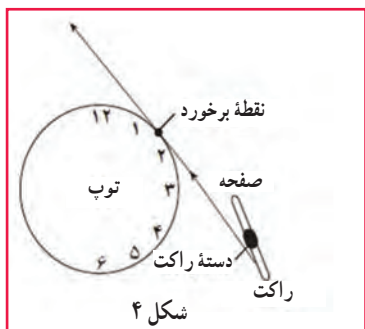
شکل ۲ - حالت قرارگیری راکت

برای ایجاد انواع پیچ لازم است به نکات زیر توجه شود :



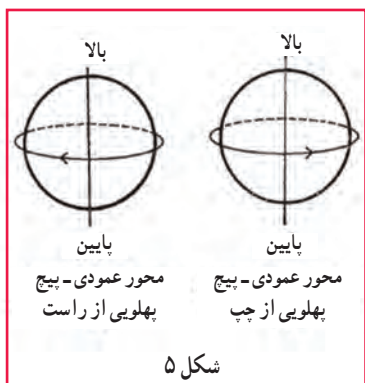
پیچ زیری (شکل ۳) :

- 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.
- ضربه بعد از برخورد با میز به سمت طرفین می رود.
- عکس 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 :



<p>سرویس پیچ زیر با بک‌هند</p>	<p>سرویس پیچ زیر با فورهند</p>
<p>سرویس پیچ رویی با بک‌هند</p>	<p>سرویس پیچ رویی با فورهند</p>
<p>سرویس پیچ پهلوئی با بک‌هند</p>	<p>سرویس پیچ پهلوئی با فورهند</p>

شکل ۷- انواع سرویس

### دریافت سرویس :

برای داشتن یک دریافت مطمئن، بهترین راه، تشخیص پیچ توپ است. برای این منظور باید لحظه تماس راکت به توپ 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 بالا کشیدن توپ به صورت پیچ رویی یا یک حرکت کششی بالارونده دریافت کنید.
- در سرویس با پیچ پهلوی توجه کنید که شروع حرکت سرویس از کدام سمت بوده است و دریافت را به همان جهت ارسال کنید.
- سرویس بلند را به صورت پیچ رویی دریافت کنید.

### زمان ضربه زدن به توپ

معمولاً توپ بعد از برخورد به میز، برای عکس‌العمل نسبت به آن دارای وضعیت‌های گوناگونی است که در هر کدام از ضربه‌ها، کاربرد متفاوتی دارد. این وضعیت‌ها عبارت‌اند از :

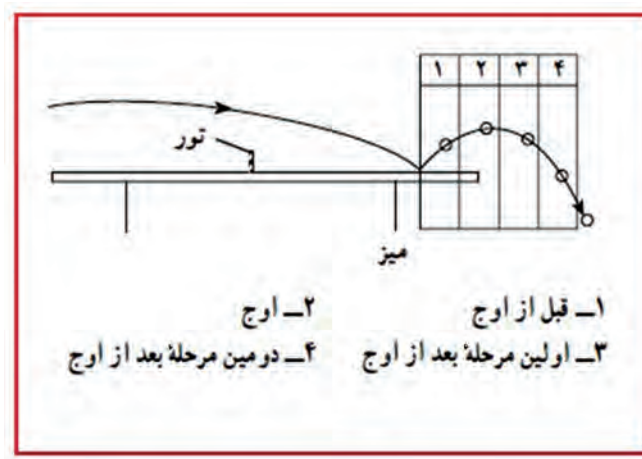
– قبل از اوج

– اوج

– اولین مرحله بعد از اوج

– دومین مرحله بعد از اوج

این مراحل در شکل ۸ قابل مشاهده است :



شکل ۸



## پوش (کات)

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

### نکات آموزشی

کات بک هند	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 متمایل 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 می کند.</li> <li>■ مچ دست کمی به عقب متمایل می شود.</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 برده می شود.</li> <li>■ در لحظه تماس، ضربه ناگهانی با مچ دست زده می شود.</li> <li>■ ضربه در جلوی بدن به زیر توپ وارد می شود.</li> <li>■ زمان تماس راکت با توپ، لحظه فرود توپ است.</li> <li>■ صفحه راکت باز است.</li> <li>■ حرکت راکت و برخورد آن به زیر توپ است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توپ).</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 می یابد.</li> <li>■ در پایان به حالت آماده برمی گردد.</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 متمایل 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 می کند.</li> <li>■ مچ به عقب زاویه دارد.</li> <li>■ وزن بدن بیشتر به پای عقب منتقل می شود.</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 می کند.</li> <li>■ حرکت راکت و برخورد آن به زیر توپ است (مناطق ۴، ۵ و ۶ توپ).</li> <li>■ ضربه در جلوی بدن به زیر توپ وارد می شود و در توپ پیچ زیر ایجاد می شود.</li> <li>■ مچ در لحظه تماس، ضربه ناگهانی به توپ می دهد.</li> <li>■ زمان تماس راکت با توپ، لحظه فرود توپ 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 می یابد.</li> <li>■ در پایان به حالت آماده برمی گردد.</li> </ul>



## آموزش کات از نگاه تصویر :



الف



ب

شکل ۱- پوش فورهند



ج



الف



ب

شکل ۲- پوش بک هند



ج

## دانستنی های بیشتر برای معلم

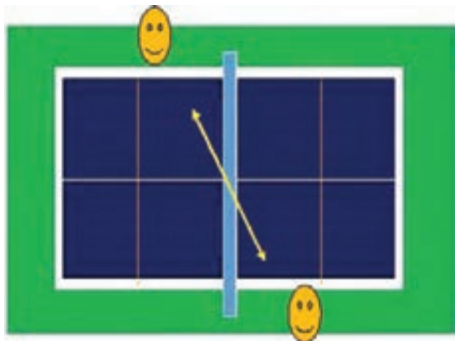
### اشتباهات رایج در ضربه کات

- 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.

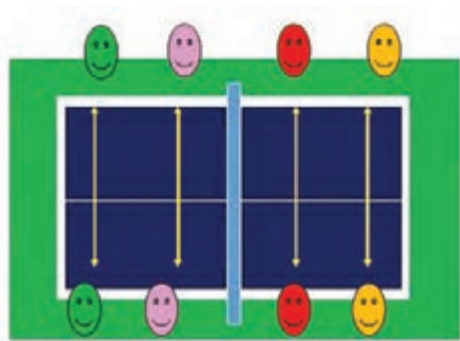
### تمرینات کات فورهند (پوش فورهند) :

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 روبه 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، نزدیک‌ترین مکان به تور می‌ایستند و با رها کردن توپ روی میز پوش بک هند را تمرین می‌کنند.

تمرین شماره ۲ : دانش‌آموزان در گروه‌های دونفره دور تا دور میز روبه‌روی هم می‌ایستند و در مسیری کوتاه‌تر از مسیر واقعی، توپ را با پوش بک هند بین یکدیگر رد و بدل می‌کنند.

### تمرین ترکیبی پوش فورهند و بک هند :

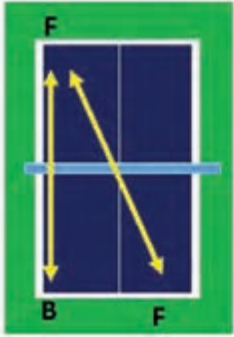
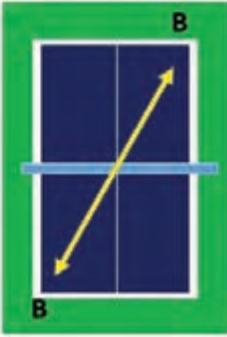
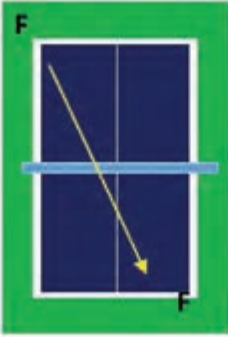

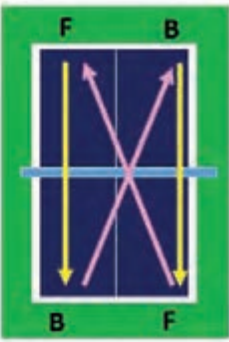
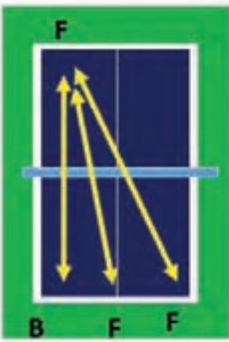
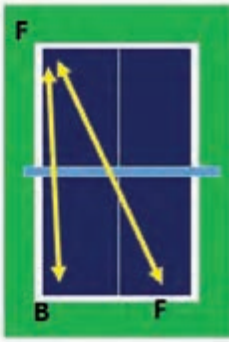
تمرین شماره ۱ : یک نفر ارسال‌کننده توپ است که یک توپ به گوشه راست و یک توپ به گوشه چپ ارسال می‌کند. دانش‌آموزانی که در گروه‌های چندنفره در یک صف ایستاده‌اند به نوبت یک ضربه فورهند پوش و یک ضربه بک هند پوش مورب اجرا می‌کنند و از سمت بک هند به انتهای صف بازمی‌گردند (این تمرین با توپ‌های زیاد انجام می‌شود).

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 می‌زند و از سمت چپ میز با حرکت پابکس پس از چرخیدن دور میز خود را به انتهای صف می‌رساند.

### تمرین شماره ۳ : بازی امدادی

مشابه تمرین شماره ۲ است با این تفاوت که نفر آخر صف فاقد راکت است که هر بازیکن باید پس از اجرای ضربات با سرعت خود را به انتهای صف برساند تا در زمانی که نوبت بازیکن آخر است راکت را به او برساند. دانش‌آموزان پس از فراگیری انواع پوش (کات)، قادر خواهند بود تمرینات پیشرفته که در ادامه معرفی می‌شوند را دنبال کنند (شکل ۵).

تمرینات پیشرفته کات (پوش):

			
<p>A: با کات فورهند توپ را به دو قسمت ارسال می کند. B: به طور یک در میان کات فورهند و بک هند پاسخ می دهد.</p>	<p>A: سرویس با پیچ زیر B: ضربه با کات بک هند</p>	<p>A: سرویس با پیچ زیر B: ضربه با کات فورهند</p>	
			
<p>A, B یک گیم ۱۱ امتیازی فقط کات فورهند و بک هند بازی می کنند.</p>	<p>تمرین ضربدر - موازی A: ضربه کات فورهند و بک هند متوالی مستقیم B: پاسخ با کات فورهند و بک هند در قطر</p>	<p>A: ضربه فورهند تصادفی به تمام نقاط میز مقابل B: پاسخ با کات فورهند و بک هند</p>	<p>A: متوالی کات فورهند مستقیم می زند و ناگهانی یک کات فورهند مورب به گوشه راست حریف می زند.</p>
<p>توجه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A و B معرف بازیکن هستند.</li> <li>● F معرف ضربات فورهند و B معرف ضربات بک هند است.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند 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 ۵

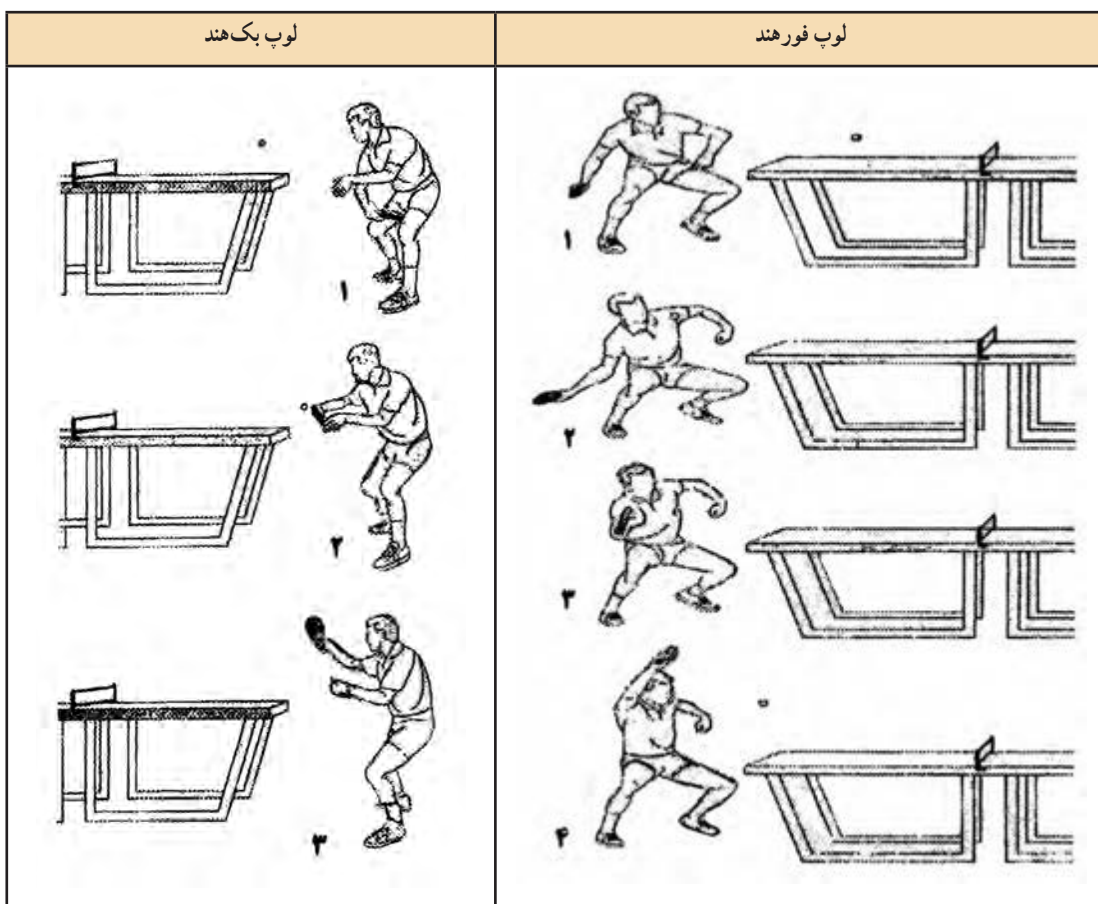
## تاپ اسپین (لوپ)

**تعریف:** تکنیکی است که با پیچ رویی در مقابل پیچ زیر، پیچ رویی، توپ‌های بلوک شده و یا مقابل لوپ حریف اجرا می‌شود. یکی از مشکل‌ترین تکنیک‌ها و در عین حال بسیار مؤثر و مهم در تنیس روی میز است. بازیکنان برای اینکه لوپ را یاد بگیرند باید در ابتدا فورهند را به خوبی بدانند و بهتر است طریقهٔ حملهٔ اسمش را بدانند، آن‌گاه لوپ را بیاموزند. لوپ یک تکنیک حمله‌ای است و بازیکنان مهاجم از آن استفاده می‌کنند. لوپ ممکن است آرام، متوسط و یا با سرعت انجام گیرد. لوپ هم به صورت فورهند و هم به صورت بک‌هند قابل اجراست.

### نکات آموزشی:

تاپ اسپین (لوپ) بک‌هند	تاپ اسپین (لوپ) فورهند
<p><b>حالت آماده:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>پاها به اندازهٔ 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 بین پاها قرار می‌گیرد.</li> <li>مچ دست کمی به پایین متمایل 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 توپ سرعت و شتاب داده می‌شود.</li> </ul> <p><b>بعد از ضربه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>حرکت راکت به‌طور 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 اندازهٔ 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 شانهٔ راست چرخش دارد.</li> <li>هر دو زانو کمی خم می‌شود (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 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>زاویهٔ 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، شانهٔ راست به سمت جلو می‌چرخد.</li> </ul> <p><b>بعد از ضربه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>حرکت راکت به‌طور طبیعی به سمت جلو و بالا است.</li> <li>برگشت به حالت آماده باش.</li> </ul>

## آموزش لوپ از نگاه تصویر :



شکل ۱- مراحل آموزش انواع لوپ

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

#### اشتباهات رایج در ضربه لوپ

- 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 بک هند) :

تمرین شماره ۱ : برای آموزش این تکنیک بهتر است در ابتدا از وسایل کمک آموزشی استفاده شود؛ برای مثال می توان با عبور دادن یک میله و یا سیم از داخل توپ تنیس روی میز و یا تعبیه یک چرخ بر لبه میز، چرخش توپ در هنگام اجرای تاپ اسپین را به خوبی مشاهده کرد. دانش آموزان می توانند به نوبت با صفحه بسته راکت به نقاط روی توپ (نقطه ۱ و ۲) ضربه بزنند و چرخش در توپ ایجاد کنند.

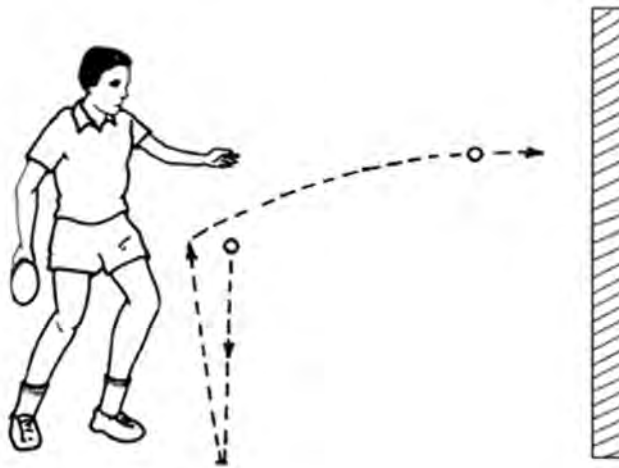


شکل ۲

تمرین شماره ۲ : دانش آموزان پشت میز می ایستند و بعد از رها کردن توپ روی زمین در لحظه اوج توپ، مهارت لوپ را اجرا می کنند.

تمرین شماره ۳ : مشابه تمرین قبل با این تفاوت که یک نفر از سمت مقابل میز، توپ را ارسال می کند.

تمرین شماره ۴ : ضربه به دیوار با لوپ فورهند و یا بک هند پس از برخورد توپ به زمین (شکل ۳).



شکل ۳

## تمرینات پیشرفته لوب :

<p>A : ضربه متوالی لوب فورهند و بلوک به فورهند میز مقابل B : پاسخ متقابل</p>	<p>A و B : انداختن توپ روی میز و زدن لوب بک هند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر</p>	<p>A و B : انداختن توپ روی میز و زدن لوب فورهند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر</p>	
<p>A و B یک گیم ۱۱ امتیازی فقط با ضربات لوب و بلوک آن.</p>	<p>تمرین ضریدر - موازی A : ضربه لوب فورهند و بک هند متوالی مستقیم B : پاسخ با لوب فورهند و بک هند در قطر</p>	<p>A : بلوک تصادفی به تمام نقاط میز مقابل B : پاسخ با لوب فورهند و بک هند</p>	<p>A : بلوک به فورهند و بک هند به میز مقابل B : پاسخ با لوب فورهند و بک هند</p>
<p><b>توجه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A و B معرف بازیکن هستند.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرینات را در سمت دیگر میز انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>			

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 می کند. دانش آموز باید توپ اول را که به گوشه راست میز ارسال می شود با پوش فورهند و توپ دوم را که به گوشه چپ ارسال می شود با تاپ اسپین بک هند دریافت کند. دانش آموز برای

۱۰. ثانیه متوالی این تمرین را تکرار می‌کند که قطعاً برای انجام این تمرین باید از حرکت پای مناسب استفاده کند. این تمرین علاوه بر تقویت مهارت‌های پوش و تاپ اسپین و حرکت پا می‌تواند منجر به ارتقای آمادگی جسمانی (تقویت سیستم‌های انرژی) دانش‌آموزان شود.

## بلوک

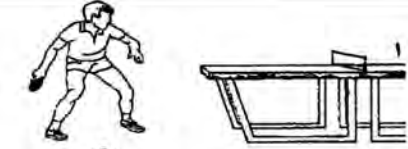



**تعریف:** یک تکنیک دفاعی است که در مقابل ضربه‌های حمله‌ای به‌ویژه لوپ کاربرد زیادی دارد. بلوک را می‌توان با روی راکت و پشت راکت انجام داد. می‌توان با استفاده از انواع بلوک به توپ بازگشتی سرعت داد و یا از سرعت توپ کاست. بلوک با راکتی که کمی بسته است انجام می‌شود و هر چه پیچ بیشتر باشد صفحه راکت باید بسته‌تر باشد. در مراحل اولیه یاددهی از دانش‌آموزان خواسته می‌شود سعی کنند راکت را با زاویه در مسیر ضربه‌های حمله‌ای حریف قرار دهند تا به مرور یاد بگیرند برای تغییر مسیر توپ و تغییر سرعت توپ نیز می‌توانند از بلوک استفاده کنند.



## تک (اسمش)

تعریف تک (اسمش): ضربه حمله‌ای است. این تکنیک را می‌توان با فورهند و بک‌هند اجرا کرد. در مقابل توپ‌های بلوک شده، اسمش زده می‌شود. اسمش زمانی قابل اجرا خواهد بود که بازیکن، فورهند و بک‌هند ساده را به خوبی بداند؛ زیرا این تکنیک یک ضربه تهاجمی است.

### نکات آموزشی:

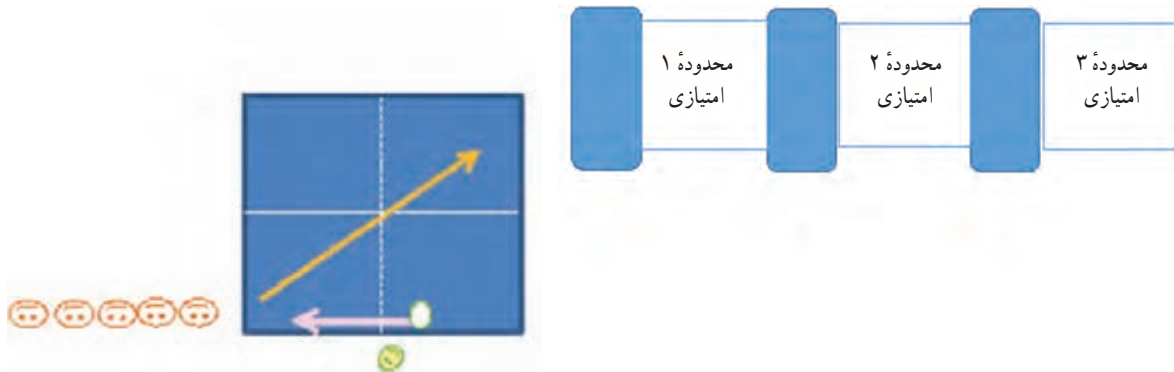
تک (اسمش) از نگاه تصویر	تک فورهند
	<p>حالت آماده (۱):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>بازیکن روبه‌روی میز می‌ایستد.</li> <li>دست در حالت آزاد و راحت قرار دارد.</li> <li>به ارتفاع و پیچ توپ توجه شود.</li> <li>با چند قدم فاصله از میز، حالت آماده حفظ شود.</li> </ul>
	<p>قبل از ضربه (۲):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>راکت در سطح لگن به حالت آماده‌باش برای ضربه فورهند قرار دارد.</li> <li>پای دست ضربه به عقب برده می‌شود.</li> <li>بازو را به صورت کشیده و مستقیماً پشت خط توپ قرار دهید.</li> <li>راکت مستقیم پشت و کمی بالای توپ 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 توپ در جلوی بدن ضربه بزنید.</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: دانش‌آموزان به نوبت برای خود روی میز توپ رها می‌کنند و اسمش می‌زنند.
- تمرین شماره ۲: مانند تمرین قبل با این تفاوت که یک نفر از کنار میز، توپ را با ارتفاع مناسب ارسال می‌کند.
- تمرین شماره ۳: برای ایجاد رقابت بیشتر با کمک پارتنر در مسیر ضربه، فضاهایی ایجاد می‌کنیم. به هر فضا امتیازی اختصاص می‌دهیم. هر چه فرود توپ اسمش در منطقه دورتر باشد امتیاز بیشتر است. گروهی که بیشترین امتیاز را می‌گیرد برنده محسوب می‌شود.

## بازی اسمش پرنده



شکل ۲

- **تمرین شماره ۴:** بازیکنان در پشت میز با یکدیگر به طور متوالی ضربات درایو فورهند را به صورت مورب اجرا می‌کنند. در ضربه پنجم توپ با ارتفاع مناسب برای اجرای ضربه اسمش ارسال می‌شود. این تمرین می‌تواند دانش‌آموزان را برای اجرای ضربه اسمش در جریان بازی آماده کند.

## نکاتی در مورد تکنیک، تاکتیک و بازی تنیس روی میز

### تکنیک

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

### شرایط بازی

- ارتفاع سالن و وضعیت آب و هوایی می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار باشد.
- کف پوش سالن روی حرکات پا تأثیرگذار است. روی کف پوش مصنوعی یا لاستیکی حرکات پا کمی مشکل می‌شود و بازیکنان حمله‌ای هنگامی که مثلاً از طرف بک‌هند می‌چرخند تا یک پیچ رو یا اسمش فورهند بزنند باید توجه بیشتری داشته باشند. بازیکنان دفاعی نیز وقتی که به جلو حرکت می‌کنند تا یک جاخالی حریف را رد کنند، باید توجه بیشتری داشته باشند.

### بهبود دقت

- همانند بسیاری از تکنیک‌ها و مهارت‌های تنیس روی میز، دقت نیز یک مهارت است که باید بهبود یابد و برای این کار باید از هوش استفاده کنیم. این خوب نیست که پشت میز بروید و امیدوار باشید که در بازی دقت و ثبات شما بهبود یابد؛ شما نیازمند طرح و برنامه‌ای هستید که شرایطی را برای این وضعیت و بهبود آن فراهم سازید.
- به‌طور کلی دقت به دو عامل بستگی دارد:
- انتخاب ضربه درست در بازی، زاویه صحیح راکت و مقدار پیچ و سرعت مناسب که بتوان نسبت به ارتفاع و مکان فرود توپ به‌خوبی اقدام کرد.
  - مهارت در تکنیک برای هر ضربه، تا جایی که ضربات تفاوت اندکی با هم داشته باشند.

چگونه می‌توان به‌طور صحیح و هدفمند این دو عامل را بهبود بخشید؟

۱ 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 صحیح‌ترین 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؛ به‌گونه‌ای که اگر ارتفاع بیشتری داشت در انتهای میز حریف فرود آید و اگر در جلوی میز حریف فرود آمد با ارتفاع پایین صورت گیرد. سعی نکنید سرعت چرخش یا مقدار پیچ را زیاد کنید. در مقابل وقتی لوپ روی توپ‌های تاپ اسپین می‌زنید، سرعت چرخش و مقدار پیچ رویی را حفظ کنید ولی زاویه راکت باید بسته‌تر و مسیر حرکت باید کوتاه باشد.

تا به حال تقریباً برای همه بازیکنان اتفاق افتاده که مسابقاتی را که پایاپای 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 پایاپای را ببازید؟ چگونه مسابقات را محکم‌تر شروع کنیم تا به چنین مشکلی گرفتار نشویم؟ برای این کار راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

۱ استراتژی و تاکتیک اصلی را تغییر ندهید. چند امتیاز آخر مسابقه زمانی نیستند که با طرح و نقشه‌ای جدید بازی را تغییر دهید. بهتر است بازی را جدی‌تر دنبال کنید نه اینکه بازی را رها کنید. حتی در آن لحظات برای پیروز شدن در مسابقه امیدواری خود را افزایش دهید.

۲ همیشه یک چشم خود را متوجه حریف کنید. این را بدانید که حریف ممکن است در هر حالتی تاکتیک و استراتژی خود را تغییر دهد، پس باید 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 تعجب‌آور باشد که واقعاً چه اتفاقی افتاده است.

۳ حریف خود را بشناسید. چگونه در آن لحظات خود را حفظ کرده و برخورد مسلط است؟ در زیر فشار چگونه به بازی ادامه می‌دهد یا چه موقع عصبانی می‌شود؟ به او خیره نشوید و مستقیم به او نگاه نکنید. این طوری ممکن است خشم، شما را در برداشته باشد و بدتر بازی را از دست بدهید. وقتی در مقابل یک بازیکن قوی پیروز می‌شوید، خیلی خوشحالی نکنید و خود را گم نکنید. خود را خونسرد جلوه بدهید و واقعیات درونی خود را بروز ندهید. درون خود را آرام کنید. اگر حریف را بشناسید واقعاً بهتر می‌توانید بازی کنید حتی در بعضی موارد می‌توانید برای کنترل کردن و آرام کردن حریف، او را تشویق کنید. برای او دست بزنید، بلبخند یا حتی کلام او را تشویق کنید. این در واقع به شما کمک می‌کند که او را به کنترل خود درآورید.

۴ حریف ممکن است در لحظات بحرانی کارهایی را که مورد علاقه‌اش است انجام دهد. اگر او را بشناسید عکس‌العمل شما پس از آن بسیار مهم است و می‌توانید با حالات روانی بر او مسلط شوید؛ ولی اگر از علائق او مطلع

نباشید و روی او شناختی نداشته باشید، ممکن است کاری کنید که به ضرر خودتان باشد.

**۵** خودتان را بشناسید. شناخت بازی خود بسیار مهم است. مثلاً اگر حریف نسبت به سرویس قوی و کشنده‌ای که ارائه می‌دهید، خیلی ضعیف عمل می‌کند، مجدداً آن را استفاده نکنید و برای امتیازهای حساس آن را نگهدارید.

**۶** می‌توان با واقعیت کنار آمد. در حالی که ممکن است همیشه تصور کنید که مسابقات نزدیک و برابر را از دست می‌دهید، ولی حقیقت نداشته باشد. ممکن است این گونه باختن‌ها، باعث فراموش شدن پیروزی‌های شما نیز باشد ولی پیروزی‌های خوبی را نیز که 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 می‌آورد 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** تماشاچیان 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.

## تاکتیک

بررسی درباره نقشه و سیاست کلی بازی به منظور پیروزی در مسابقه را تاکتیک گویند. همچنین، در واقع پیروزی و شکست در یک مسابقه مستقیماً به تاکتیک مربوط می‌شود. اگر تکنیک بازیکن قوی باشد ولی تاکتیک نداشته باشد، پیروزی دشوار خواهد بود. تکنیک پایه تاکتیک است و بدون تکنیک نمی‌توان در مورد تاکتیک صحبت کرد. بعضی معتقدند تاکتیک ناشی از جمع‌بندی تجربیات در مسابقه است و مرتب در حال رشد و تغییر است. البته هر تاکتیکی برای هر بازیکنی مناسب نیست و تاکتیک باید متناسب با خصوصیات هر بازیکن، برنامه‌ریزی شود. روش‌های تمرینی مناسب، به پیشرفت تاکتیک کمک می‌کند.

### طراحی تاکتیک‌های تمرینی :

با توجه به مهارت‌های آموخته شده و ویژگی‌های اختصاصی دانش‌آموزان، تاکتیک‌هایی طراحی کنید تا بازیکنان بتوانند با تمرین کردن به دفعات زیاد از آنها در شرایط مسابقه به صورت خودکار استفاده کنند؛ برای مثال می‌توانید از دو برنامه تاکتیکی ذیل که بر اساس ضربه سوم زنده سرویس طراحی شده است استفاده کنید.

تمرین ۱: دانش‌آموز از گوشه سمت چپ میز سرویس ساید اسپین فورهند به بک‌هند می‌زند و در ضربه سوم (دومین ضربه پس از دریافت حریف) اسمش می‌زند.

تمرین ۲: دانش‌آموز از گوشه سمت چپ میز با رویه بک‌هند سرویس ترکیبی (بیچ زیر + ساید اسپین) کوتاه مستقیم به فورهند حریف می‌زند و در برگشت توپ تاپ اسپین فورهند یا بک‌هند را به سمت بک‌هند حریف ارسال می‌کند.

## چگونه خود را آماده برگزاری مسابقات درون مدرسه ای تنیس روی میز کنیم؟

به منظور آشنایی دانش آموزان با شرایط مسابقات تیمی و انفرادی تنیس روی میز می توان به صورت هفتگی یا ماهانه مسابقاتی بین دانش آموزان از آموخته هایشان برگزار کرد. در اجرای مسابقات درون مدرسه ای همه دانش آموزان مشارکت داده می شوند. دانش آموزان را می توان از جلسه دوم به تیم های ۴ نفره تقسیم کرد. هر هفته مسئولیت برگزاری مسابقات از جمله ثبت و جمع بندی امتیازهای کسب شده بازیکنان تیم ها، سازمان دهی ملزومات، کمک های اولیه، دعوت از مسئولان مدرسه، دعوت از والدین، تدارک هدیه تیم برتر، تیم اخلاق، درج نتیجه مسابقات در نشریه مدرسه، اطلاع رسانی به روزنامه محلی و... بر عهده یک تیم است. نتایج هر هفته در جدولی که قابل رؤیت دانش آموزان باشد درج می شود و رتبه هر تیم مشخص می شود.

ترتیب بازی ها به قرار زیر است :

- بازیکن شماره ۱ تیم اول با بازیکن شماره ۱ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می دهد.
- بازیکن شماره ۲ تیم اول با بازیکن شماره ۲ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می دهد.
- بازیکن شماره ۳ و ۴ تیم اول با بازیکن شماره ۳ و ۴ تیم دوم بازی دوبل یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می دهند.

پس از پایان هر بازی به برنده ۱۰ امتیاز و به بازنده ۵ امتیاز داده می شود. در خاتمه، نتیجه تیمی از جمع امتیازات انفرادی و دوبل به دست می آید.

از نتایج حاصله می توان رنکینگ هر یک از ورزشکاران را نیز در طی هفته مشخص کرد. بازی های گروهی و یا تمرینات انجام شده در طی جلسات را نیز می توان به صورت رقابتی برگزار و نتایج را در جدول درج کرد. لازم است برای همه دانش آموزان 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 به‌ویژه اگر با فعالیت‌های جسمانی توأم شود مانند تربیت بدنی و ورزش در بهبود سطح کیفی زندگی مؤثر است و فرصت فعالیت آزادانه از طریق تفریح و سرگرمی را فراهم می‌آورد. از این رو 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 دانش‌آموزان، انواع برنامه‌های آموزشی را ارائه می‌دهند. از این رو درس تربیت بدنی با الهام از رهنمودهای برنامه درسی ملی، موضوع آموزش تفریحات سالم در طبیعت را در بخش اختیاری برنامه ارائه می‌دهد. بخش اختیاری برنامه فرصتی را فراهم آورده است تا بتوان با حضور در طبیعت، ضمن آموزش فواید و انواع تفریح در هوای آزاد و طبیعت به دانش‌آموزان، آنان را با چالش‌هایی مانند چادرزنی، روشن کردن آتش و گره‌زنی آشنا کرد تا از 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

موضوع پایه دهم	زمان تدریس	موضوع پایه یازدهم	زمان تدریس	موضوع پایه دوازدهم	زمان تدریس
گشت و گذار در طبیعت	۱ جلسه	مهارت‌های اردویی (۱)	۱ جلسه	مهارت‌های اردویی (۲)	۱ جلسه

#### رهنمودهای آموزشی

- این درس به صورت اختیاری و در قالب اردوی خارج از مدرسه بر اساس آیین‌نامه اجرایی اردوها (مصوب شورای عالی آموزش و پرورش) ارائه می‌شود.
- کسب مهارت‌های اردویی صرفاً با خواندن اطلاعات حاصل نمی‌شود، بلکه نیازمند حضور در محیط و تمرین و ممارست عملی است. از این رو لازم است با ترتیب دادن اردو در مکان‌های طبیعی، مهارت‌های زیر را با دانش‌آموزان تمرین کنید.



## «گشت و گذار در طبیعت»

### انتظارات عملکردی از دانش آموزان

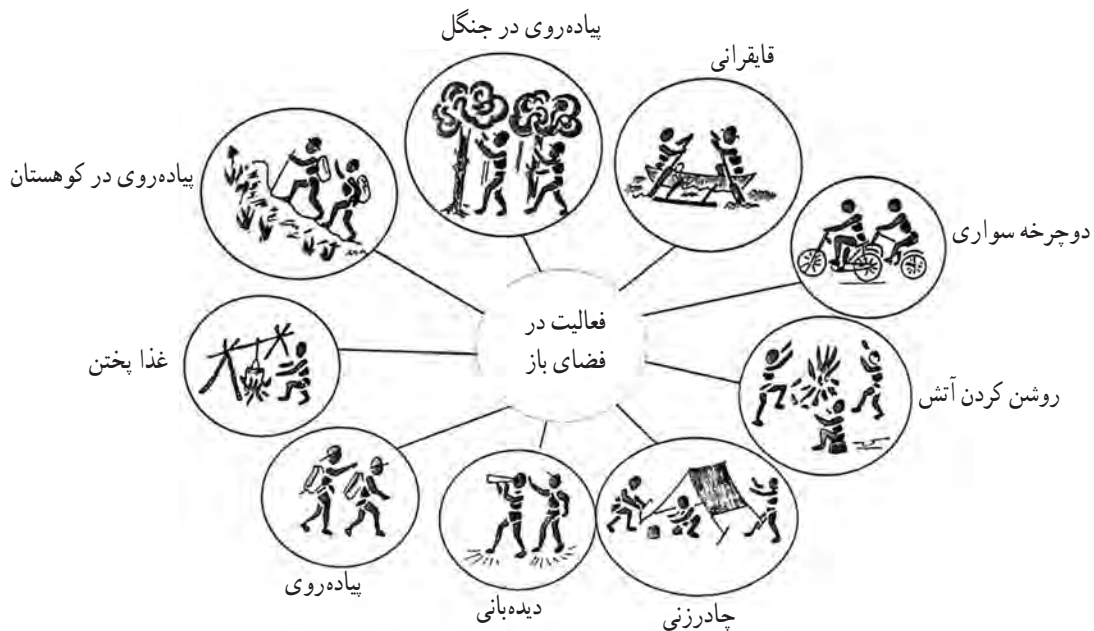
– گزارشی از یک روز گشت و گذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کنند.

### ضرورت آموزش درس

ما دوستدار طبیعت اطرافمان هستیم. ما برای زیبایی زمین‌های سرسبز و پر از درخت‌ها و گیاهان خزنده، رودخانه‌ها، برکه‌ها و آبشارها به‌عنوان نعمت‌های خداوند، ارزش قائلیم و از آنها لذت می‌بریم. آسمان آبی و دامنه‌های کوه‌ها هدیه طبیعت‌اند از جانب آفریدگار و ما از وجود آنها خوشنودیم. نسیم خنک، آواز خوش پرندگان، جانوران و گیاهان ما را به ستایش ترغیب می‌کند و ما به واسطه ورود در فعالیت‌های تفریحی در هوای آزاد و طبیعت آرامش جسمانی، روانی و اجتماعی کسب می‌کنیم و به واسطه تفریح در طبیعت، نشاط، لذت، صلح و آسودگی را می‌آموزیم. از این رو لازم است روش‌های 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 برنامه‌ریزی و اجرای یک فعالیت تفریحی با تمرکز بر فعالیت جسمانی درباره انواع فعالیت‌های تفریحی در هوای آزاد و فواید آن با دانش‌آموزان، گفت‌وگو کنید. برخی از فعالیت‌های تفریحی که در طبیعت و هوای آزاد می‌توان انجام داد، در شکل ۱ نشان داده شده است.



شکل ۱

برخی از فواید فعالیت‌های تفریحی در طبیعت و هوای آزاد

– 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 اشیاء همانند عدسی عمل کرده و موجب اشتعال علوفه خشک شده و باعث ایجاد آتش‌سوزی می‌شوند.
- زباله‌ها را در کیسه‌های پلاستیکی جمع‌آوری کنید و همراه خود بیاورید.
- از رها کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها پرهیزید.
- در هنگام ترک محل دقت کنید که زباله‌ای برجای نمانده باشد.
- اطمینان حاصل کنید که آتش روشن را بر جای نمی‌گذارید و با استفاده از آب یا مدفون کردن در خاک و اطمینان از خاموشی کامل آتش، محل را ترک کنید.
- از تولید صداهای غیرضروری و بلند که ممکن است آرامش محیط و حیوانات را برهم بزند، خودداری کنید.
- از آلوده کردن آب به‌ویژه در سرچشمه‌ها پرهیزید.
- از نوشتن بر درختان و دیواره کوه‌ها خودداری کنید.
- گباهان را نچینید یا از ریشه در نیاورید و گل‌ها و بوته‌ها را لگدمال نکنید.
- سعی کنید به دیگران و به‌ویژه افراد مبتدی، دانش حفظ محیط‌زیست و آگاهی‌های لازم را بیاموزید.
- برای جلوگیری از برخورد رعد و برق در جنگل‌ها، از ایستادن در زیر درختان بلند اجتناب کنید.
- همچنین، وسایل فلزی مانند کلنگ کوهنوردی، ساعت و وسایل فلزی دیگر را از خود جدا کنید.
- بهتر است در غارهای عمیق یا سقف‌های طبیعی پناه بگیرید، نه در غارهای کم‌عمق، شیارهای کوچک، یا مجاری جریان آب.
- در صورت احتمال بروز رعد و برق از قرار گرفتن در مجاورت آب‌ها یا سنگ‌های بزرگی که احتمالاً زیر آنها آب است، به دلیل احتمال وقوع جریان الکتریکی زمینی اجتناب کنید.

### تکلیف خانه

از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به آموخته‌های خود در این درس گزارشی از تجربه یک روز گشت‌وگذار 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 چندساعته از هر گوشه ایران قابل دسترسی است و بهره‌مندی از این موهبت الهی برای همه میسر است که البته این امر نیازمند فراگیری مهارت‌های اردویی است تا بتوان با اعتماد کافی در هوای آزاد و طبیعت حضور پیدا کرد و از آن به‌عنوان یکی از ارزشمندترین راه‌های گذران اوقات فراغت در جهت بهبود کیفیت زندگی بهره‌مند شد.

### محتوای آموزشی

برای یک اردوی کوتاه چه چیزهایی لازم است؟

■ **کوله:** برای یک اردوی معمولی، کوله یکی از وسایل اصلی است. اندازه کوله باید مناسب فرد و از جنس سبک و ضدآب تهیه شده باشد. همه وسایل شخصی را می‌توان به راحتی با قرار دادن در کوله همراه داشت. فراموش نکنید که برای یک گردش یک‌روزه، وسایل زیادی احتیاج نیست و در حد امکان بهتر است وسایل کمتری همراه برد.

■ **زیرانداز/پتو:** همراه داشتن یک زیرانداز سبک و از جنس ضدآب در اردو لازم است. همچنین اگر هوا در مسیر و مقصد اردو سرد است علاوه بر زیرانداز، همراه داشتن پتوی سبک (مسافرتی) هم ضروری است.

■ **غذا:** یک غذای ساده و مقوی مانند نان و پنیر و خرما یا انواع ساندویچ تخم‌مرغ، کوکو و کتلت به همراه کمی میوه را 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 مورد نظر بست سپس یک بارانی یا برزنت را از وسط روی آن انداخت و انتهای آن را به زمین محکم کرد. میخ‌ها باید در زاویه‌های خلاف راستای کشش در زمین جای داده شوند، 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 چادرزنی، آسبیزی، 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 نباید در مقابل باد قرار گیرد؛ زیرا موجب می‌شود باد، برف و باران و خاک را به داخل چادر بریزد. پس از نصب و برقراری چادر قرار دادن وسایل در گوشه‌های چادر به استحکام و شکل‌گیری بهتر آن کمک می‌کند.

#### 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 باتری‌دار استفاده شود. برای گرم شدن در چادر از پوشاک گرم و کیسه خواب یا کیسه آب گرم استفاده کنید. برای جلوگیری از ورود حیوانات موزی و گزنده 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 چندنفره طراحی شده باشند. استفاده بیش 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 ضد عفونی کرد، دود آتش زنبورهای وحشی را فراری می‌دهد و می‌توان از گرما و نور حاصل از آن استفاده کرد. بنابراین باید قدر آتش را دانست و راه‌های درست کردن و حمل آن را در موقعیت‌های ضروری فرا گرفت.

**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 در نظر 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 یز 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 آتش زنه روشن می‌شوند آتش‌گیرانه هستند. به شکل مخروطی آنها را روی هم جمع کنید، یک طرف آن را باز بگذارید که آتش زنه یا کبریت را از آنجا وارد کنید.

**۳ چوب:** تکه‌های چوب را به تدریج و کم کم به آتش اضافه کنید ولی نه مقداری که آتش را خفه کند. اولین قطعات نباید از قطر انگشتان تجاوز کند ولی به تدریج که حرارت آتش بیشتر می‌شود می‌توان از قطعات بزرگ‌تر استفاده کرد.

**۴ تبدیل آتش به زغال و خاکستر:** موقعی که زغال به آتش تبدیل می‌شود می‌توان از آن برای پخت غذا استفاده کرد، چون حرارت آن دائم و یکنواخت است. از دو تکه سنگ 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 قطعه‌قطعه کردن ندارد.

**۶ چوب‌های ضخیم برای تهیه آتش بزرگ:** یک کنده بزرگ را به تدریج از وسط داخل آتش قرار دهید تا سوخته و دو نیم شود. با قرار دادن چوب‌های خیس در آتش، زمان سوختن 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. اگر چه 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 اشیاء 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 ریسمان 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 ترکه چوب به یکدیگر مورد استفاده قرار می‌گیرد، کار گره زدن را با بستن (اتصال) دو ترکه با گره دو جفت شروع کنید و پس از اتصال دو تخته یا ترکه چوب به هم، دوباره کار را با همین گره به اتمام برسانید.



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 گروه های چندنفره، مهارت های آموزش داده شده را نشان دهند.

## ضمائم

**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 پرسش ها، عقل سلیم بهترین راهنمای شماست. لطفاً پرسش ها 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 فعالیت های بدنی را انجام دهید که پزشک توصیه می کند؟

بلی  خیر

۲ آیا هنگام فعالیت بدنی، دردی در سینه خود احساس می کنید؟

بلی  خیر

۳ در ماه گذشته، آیا زمانی که فعالیت بدنی انجام نمی دادید، دردی در سینه احساس کرده اید؟

بلی  خیر

۴ آیا تعادل خود را بر اثر سرگیجه از دست می دهید یا شده هوشیاری خود را از دست بدهید؟

بلی  خیر

۵ آیا مشکل استخوانی یا مفصلی دارید که با تغییر فعالیت بدنی بدتر شده باشد؟

بلی  خیر

۶ آیا پزشک شما به تازگی به علت فشار خون یا عارضه قلبی برای شما دارو تجویز کرده است (مثلاً قرص آب)؟

بلی  خیر

۷ آیا دلایل دیگری برای انجام ندادن فعالیت بدنی شما وجود دارد؟

بلی  خیر

اگر پاسخ شما به یکی یا تعداد بیشتری از سؤال ها بلی است قبل از آنکه از نظر بدنی فعال تر شوید یا قبل از آنکه ارزیابی آمادگی جسمانی داشته باشید، با پزشک خود تماس بگیرید و در مورد سؤال هایی که به آنها پاسخ بلی داده اید، 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 پزشک 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 نظیر سرماخوردگی و تب، کسالت دارید، تا بهبودی صبر کنید و فعال تر 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 سؤال‌های فوق بلی شد، به معلم تربیت بدنی خود، موضوع را اطلاع دهید. از او سؤال کنید که آیا باید برنامه‌های فعالیتی خود را تغییر دهید؟

من این پرسش‌نامه را به طور کامل خواندم، فهمیدم و کامل کردم و هر سؤال را با رضایت کامل پاسخ دادم.

نام و نام خانوادگی :

امضا :

تاریخ :

امضای شاهد (معلم تربیت بدنی) :

امضای والدین :

توجه: این تأییدیه حداکثر ۱۲ ماه بعد از تاریخ تکمیل پرسش‌نامه اعتبار دارد و اگر شرایط شما به گونه‌ای تغییر کند که به برخی از پرسش‌های هفت‌گانه پاسخ مثبت دهید فاقد اعتبار است.

### 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 تندرستی می‌شود. همراه با پیشرفت در فعالیت‌های با شدت متوسط می‌توانید فعالیت را به ۴ جلسه در هر هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه کاهش دهید. ترکیب فعالیت‌ها (قدرتی، استقامتی، انعطاف‌پذیری) به گونه‌ای باشد که هر کدام حداقل ۱۰ دقیقه طول بکشند و در هر کدام شروع فعالیت به آهستگی باشد.

### زمان فعالیت به نوع فعالیت بستگی دارد

فعالیت خیلی سبک	فعالیت سبک ۶۰ دقیقه	فعالیت متوسط ۳۰-۶۰ دقیقه	فعالیت شدید ۳۰-۲۰ دقیقه	فعالیت حداکثر
<ul style="list-style-type: none"> <li>● قدم زدن</li> <li>● گردگیری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● قدم زدن سبک</li> <li>● والیبال</li> <li>● باغبانی سبک</li> <li>● حرکات کششی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● قدم زدن تند</li> <li>● جمع کردن برگ درختان</li> <li>● شنا</li> <li>● فعالیت هوازی در آب</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● فعالیت هوازی</li> <li>● جاگینگ</li> <li>● هاکی</li> <li>● بسکتبال</li> <li>● شنای تند</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دوی سرعت</li> <li>● شرکت در مسابقه</li> </ul>
دامنه مورد نیاز برای حفظ تندرستی				

از عهده انجام فعالیت بدنی بر خواهید آمد. شروع کنید، خواهید دید که از فکر کردن به آن آسان تر است.

مجبور نیستید فعالیت بدنی خیلی سخت انجام دهید، بلکه باید فعالیت بدنی را در زندگی روزمره خود وارد کنید:

- هر زمان که می‌توانید راه‌پیمایی کنید. زودتر از محل موردنظر خود از اتوبوس پیاده شوید و به جای آسانسور از راه‌پله استفاده کنید.

- بی‌تحرکی طولانی مدت مانند تماشای تلویزیون را کاهش دهید.

- هر یک ساعت، از کاناپه بلند شوید و برای چند دقیقه خم شوید و حرکات کششی اجرا کنید.

- با دوستان خود به صورت فعال بازی کنید.

- برای تردهای 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 نزدیک را شناسایی و از آنها استفاده کنید.

- طبقه‌بندی‌های فعالیت بدنی را بررسی کنید شاید بخواهید آن را امتحان کنید.

- اغلب از فعالیت‌هایی استفاده کنید که در حال حاضر آنها را انجام می‌دهید.

### مزایای فعالیت‌های منظم

- سلامتی بهتر
- افزایش آمادگی
- استقامت و تعادل بهتر
- اعتماد به نفس بهتر
- کنترل وزن
- عضلات و استخوان‌های قوی‌تر
- احساس انرژی بیشتر
- آرامش و کاهش فشار
- تداوم زندگی مستقل در دوران سالمندی

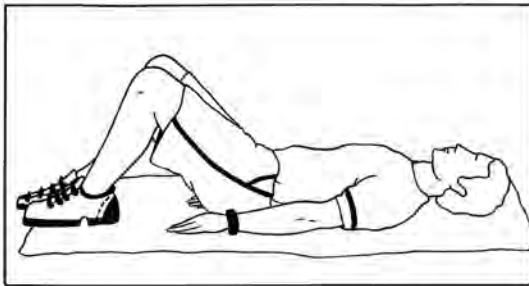
### خطرات بی‌حرکی در تندرستی

- مرگ زودرس
- بیماری قلبی
- چاقی
- فشار خون
- شروع دیابت بزرگسالی
- پوکی استخوان
- سکته مغزی
- افسردگی
- سرطان روده

### ضمیمه زندگی فعال (ج) : حرکات ویژه مراقبت از کمر

#### انقباض عضلات شکم

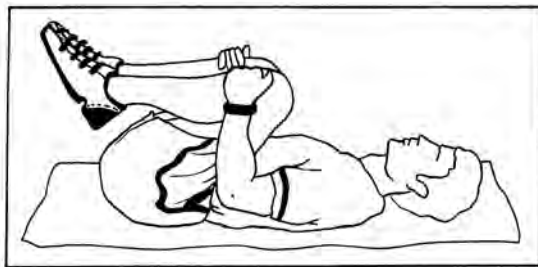
۱- با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. قوس کمر را صاف کنید و کمر خود را به زمین برسانید (باسن به طرف بالا چرخش خواهد کرد). خود را در همین حالت نگاه دارید (شکل ۱).



شکل ۱

#### کشیدن عضلات ران، باسن و پایین کمر

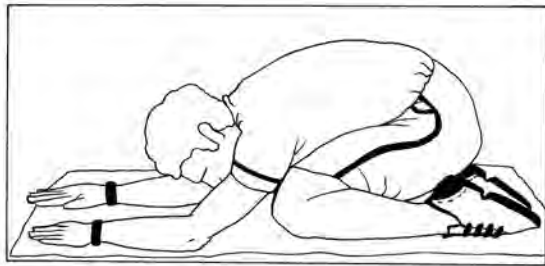
۲- با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. هر دو زانو را یکی پس از دیگری به سمت بالا بیاورید و با دست‌های خود نگاه دارید. پاهای خود را یکی یکی به سمت زمین پایین ببرید و استراحت کوتاهی بکنید (شکل ۲).



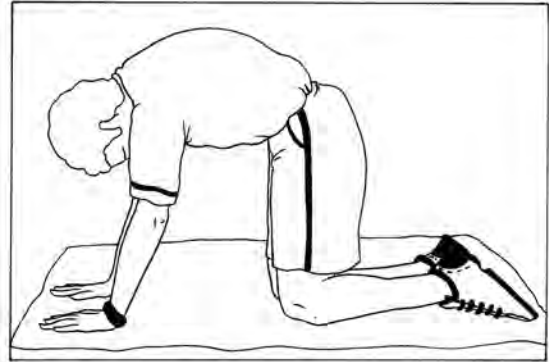
شکل ۲

### 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 بیفتد. در این وضعیت بمانید (شکل ۳).



ب

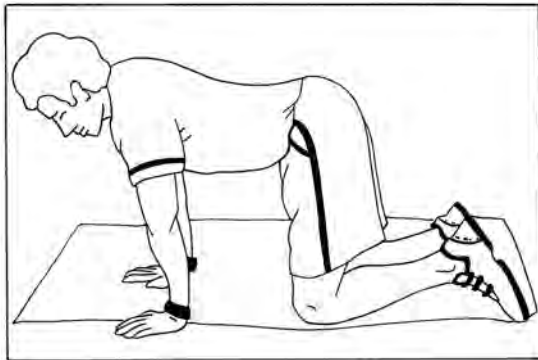


الف

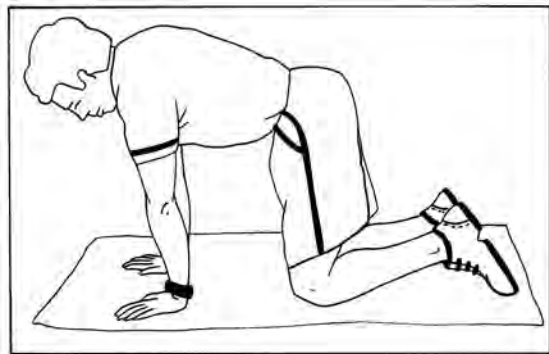
شکل ۳

### 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 نگاه دارید (شکل ۴).



ب

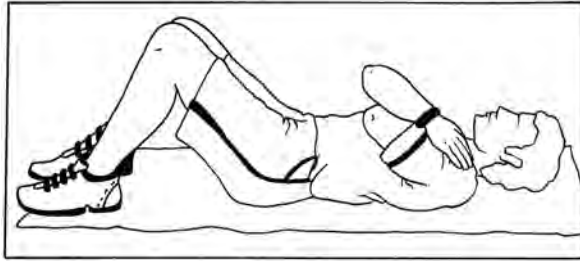


الف

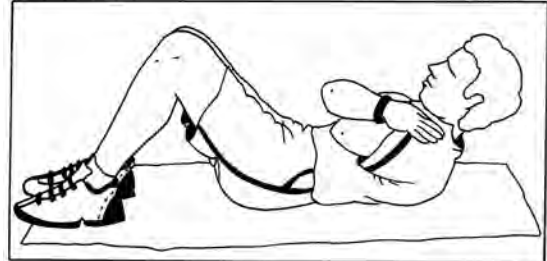
شکل ۴

### تقویت عضلات شکم

۵- به پشت دراز بکشید. زانوها را خم کنید و پاها را 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 شانه‌های خود را از زمین بلند کنید. در این وضعیت بمانید. زمان ماندن در این وضعیت را افزایش دهید (شکل ۵).



الف

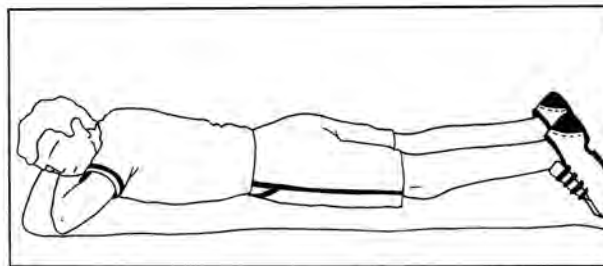


ب

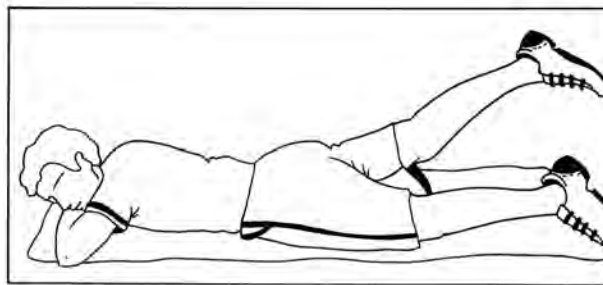
شکل ۵

### کشیدن عضلات ران و باسن و تقویت عضلات شکم و پا

۶- روی شکم دراز بکشید. دست‌ها را زیر چانه خم کنید. در حالی که با زمین تماس دارید، یک پا را - نه خیلی زیاد - بدون خم کردن، بالا بیاورید. پا را به آرامی پایین بیاورید و با پای دیگر حرکت را تکرار کنید (شکل ۶).



الف

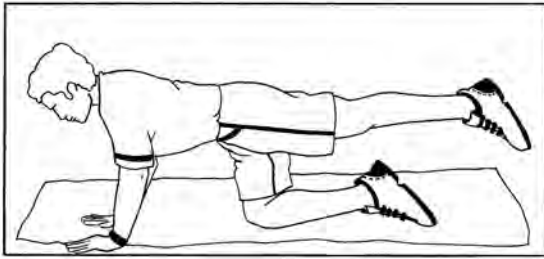


ب

شکل ۶

### تقویت بازکننده‌های تنه

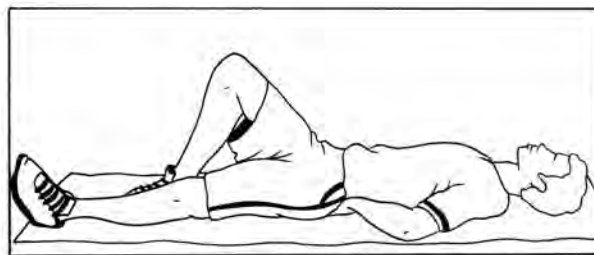
۷- روی دست‌ها و زانوی خود قرار بگیرید. سر را موازی زمین حفظ کنید. ران و پای خود را باز و این وضعیت را حفظ کنید. با بالا بردن دست مخالف، این حرکت سخت‌تر می‌شود و فعالیت عضله بازکننده و فشار بر ستون مهره‌ها افزایش می‌یابد (شکل ۷).



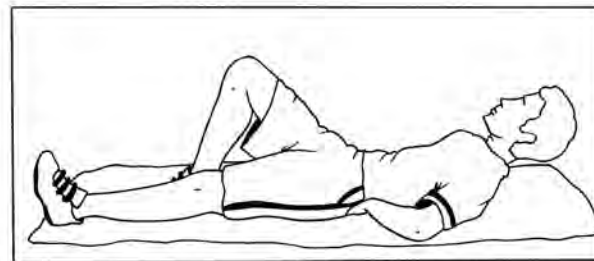
شکل ۷

### تقویت عضلات شکمی

۸- به پشت بخوابید. یک زانو را خم (پاها ثابت روی زمین) و دیگری را باز نگه دارید. 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).



الف



ب

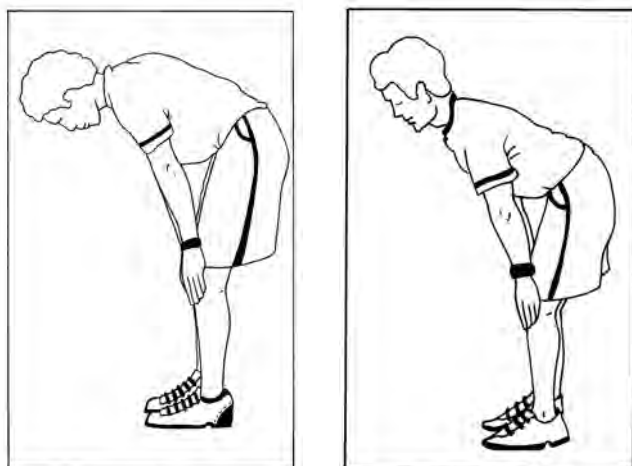
شکل ۸

### تقویت عضلات جنبی تنه و شکم

۹- به پهلو قرار بگیرید، در حالی که زانو، ران و ساعد (۹۰ درجه خم) بدن را نگه داشته است. این وضعیت را حفظ کنید. نگه داشتن بدن روی مچ پا، به جای زانو و ران، فعالیت عضله و بار ستون فقرات را افزایش می‌دهد (شکل ۹).



شکل ۹



ب

الف

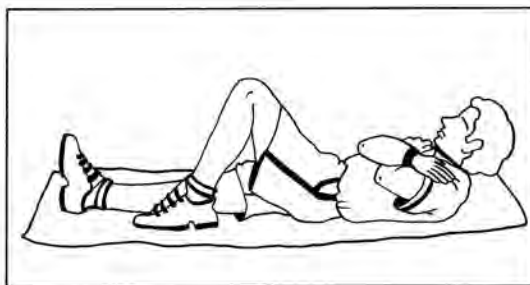
شکل ۱۰

### 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 ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۰).

### تقویت عضلات شکم

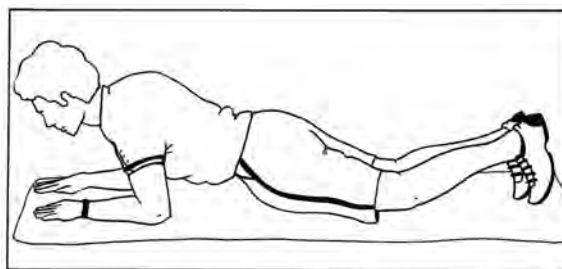
۱۱- به پشت دراز بکشید. یک زانو را خم و کف پا را روی زمین ثابت کنید. دست‌ها را به صورت ضربدری روی سینه قرار دهید. شانه‌ها را از زمین جدا کنید و برای لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۱).



شکل ۱۱

### تقویت عضلات شکم و کمر

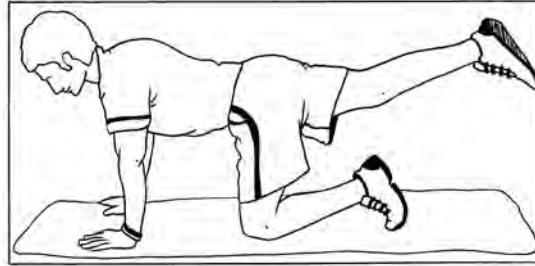
۱۲- به شکم بخوابید. بدن را با ساعد (آرنج‌ها تا ۹۰ درجه خم)، زانوها و انگشتان نگه دارید. از یک تا ۲۰ بشمارید و در این وضعیت بمانید (شکل ۱۲).



شکل ۱۲

### تقویت بازکننده‌های ران

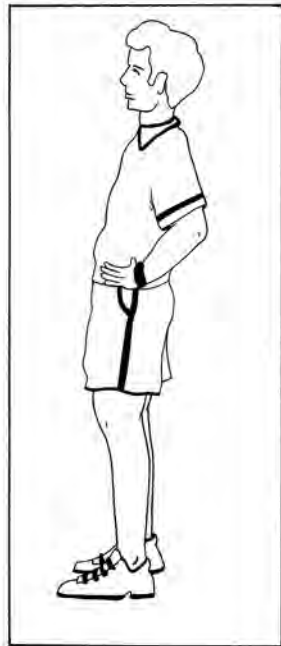
۱۳- بدن را با کتف هر دو دست (دست‌ها به اندازه عرض شانه و آرنج‌ها باز)، یک زانو و یک پا را در وضعیت رو به جلو نگه دارید. پای غیر اتکا را باز کنید، به شکلی که ران در امتداد تنه قرار گیرد. لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. با هر پا حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید. برای افزایش سختی این حرکت، بدن را با یک دست نگه دارید (شکل ۱۳).



شکل ۱۳

### کنش عضلات شکم و تقویت عضلات صاف کننده پشت

۱۴- بایستید، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و دست‌ها را روی باسن بگذارید. تنه را کش دهید و برای لحظه‌ای در این وضعیت بمانید. حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید (شکل ۱۴).



شکل ۱۴



## منابع

- آرمند، ع.ا. (۱۳۹۱). تنیس روی میز (۱). تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- اردستانی، عباس. (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی، کتاب درسی پایه دهم فنی و حرفه‌ای. تهران: پژوهش و برنامه‌ریزی درسی.
- اسماعیلی، م.ر. (۱۳۸۲). اصول عمومی فعالیت‌های جسمانی. تهران: دانش افروز.
- انجمن والیبالی کانادا. (۱۳۹۴). راهنمای مربیان والیبالی. ترجمه قاسم کردبچه. تهران: دانشگاه علم و صنعت ایران.
- بیشر، پال؛ تایر، جان؛ سیسون، اندر. (۱۳۹۱). دانشنامه ورزش و تمرین. ترجمه نورعلی خواجه‌وند، زهرا درویش‌نژاد. تهران: ورزش.
- تپر، گ؛ روساریو، آ. (۱۳۹۳). راهنمای مربیگری سطح یک فدراسیون جهانی تنیس 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.
- مداحی، مرتضی. (۱۳۸۳). آموزش مهارت‌های بدمینتون (۱). تهران: فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران.
- مداحی، مرتضی. (۱۳۸۳). آموزش مهارت‌های بدمینتون (۲). تهران: فدراسیون بدمینتون جمهوری اسلامی ایران.
- ویویان، اچ، هیوارد. (۱۳۹۴). آمادگی جسمانی پیشرفته. 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 نسیمیه
  - اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی
  - فدراسیون‌های ورزشی بسکتبال، والیبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمینتون، فوتبال
  - اعضای محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران
  - معلمان و صاحب‌نظران
- که با 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.



مطلبان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باره مطالب این کتاب از

طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۲۵/۴۸۷۴ - گروه درسی مربوط و یا پیام نگار (Email)

ارسال نمایند. [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir)

دفتر تالیف کتاب های درسی عمومی و متوسط نظری

