

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## تربیت بدنی

کلیه رشته‌های نظری - فنی و حرفه‌ای - کاردانش

راهنمای معلم

پایه‌های دهم، یازدهم و  
دوازدهم

دوره دوم متوسطه

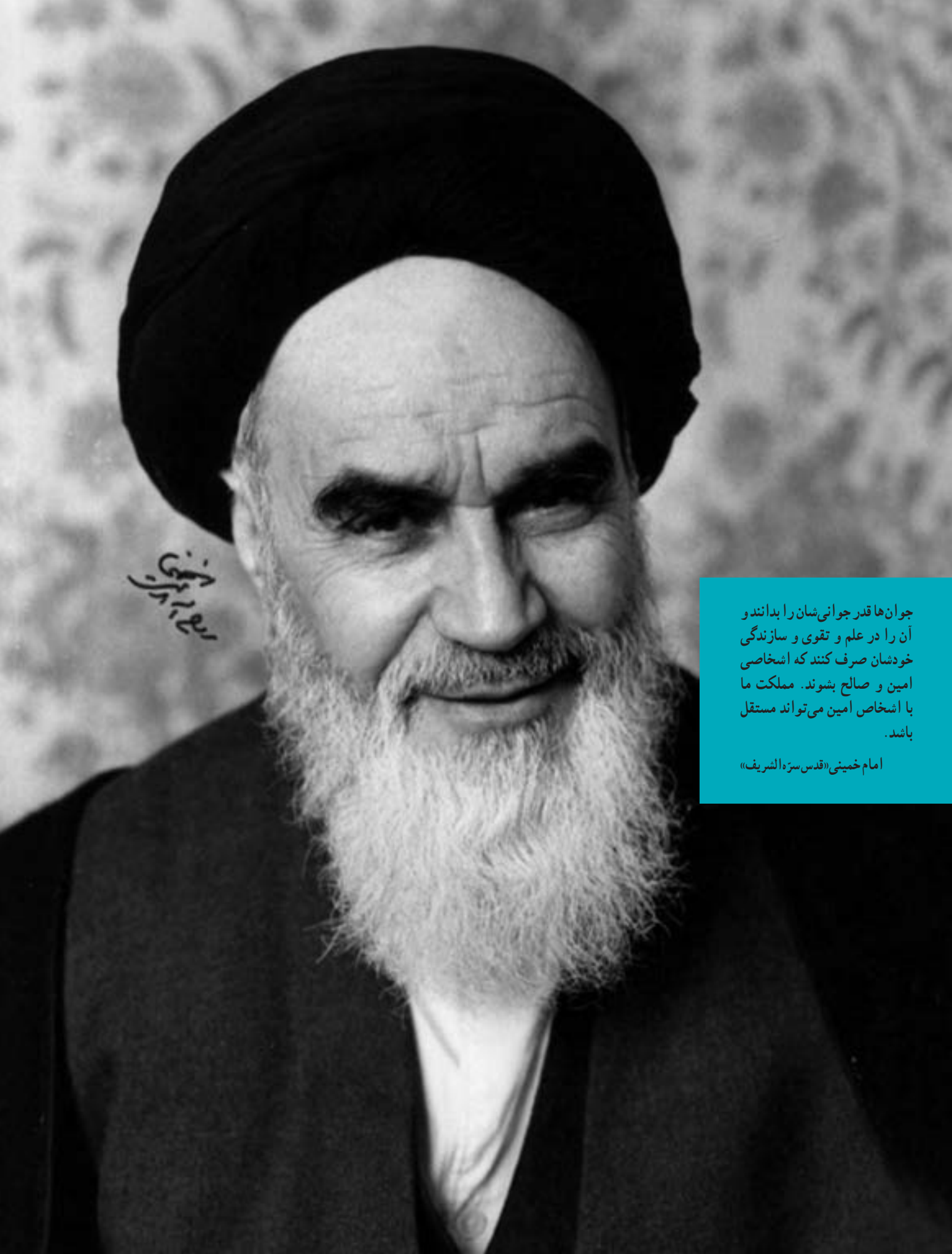


## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

- 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 رضائی، جواد آزمون، محسن حلاجی، محمد جوادی پور، 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:** لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) - محمد مهدی ذبیحی‌فرد (مدیر هنری، نگاشتارگر [طراح گرافیک]، صفحه‌آرا) - افسانه امیراحمدی، زهره برهانی، پری ایلخانی‌زاده، الهام جعفرآبادی، سپیده ملک‌ایزدی، زینت بهشتی شیرازی، احمدرضا امینی، ناهید خیام‌باشی (امور آماده‌سازی)
- ناشر:** تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)  
تلفن: ۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۴۷۳۵۹  
وبگاه: [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir) و [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir)
- چاپخانه:** 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
- سال انتشار و نوبت چاپ:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»  
چاپ سوم ۱۳۹۷

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۶۸۰-۴

ISBN: 978-964-05-2680-4



سید الشریعہ

جوان‌ها قدر جوانی‌شان را بدانند و  
آن را در علم و تقوی و سازندگی  
خودشان صرف کنند که اشخاصی  
امین و صالح بشوند. مملکت ما  
با اشخاص امین می‌تواند مستقل  
باشد.

امام خمینی «قدس سره الشریف»

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 ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

## فهرست

### بخش اول : جهت گیری ها و رویکردهای کلان برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

- ۹ فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی
- ۱۰ مقدمه
- ۱۱ شایستگی ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
- ۱۲ جدول ایده های کلیدی، مفاهیم و مهارت های اساسی و انتظارات عملکردی دوره دوم متوسطه
- ۱۵ روش های یاددهی - یادگیری
- ۱۷ جدول راهنمای روش های یاددهی - یادگیری درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه
- ۱۸ ارزشیابی درس تربیت بدنی
- ۲۰ جدول راهنمای ارزشیابی و نمره گذاری درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
- ۲۱ ابزارها و شیوه های رایج در سنجش درس تربیت بدنی
- ۲۲ نمونه کارنمای فعالیت های جسمانی دانش آموزان در خارج از مدرسه
- ۲۳ جدول ارزیابی عملکرد و گزارش پروژه های دانش آموزی
- ۲۴ معیارهای ارزیابی نهایی مشاهده رفتارهای دانش آموزان
- ۲۵ نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش آموزان
- ۲۶ معرفی محتوای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه
- ۲۷ طراحی آموزشی سالانه درس تربیت بدنی در پایه های ده ، یازده و دوازده

### بخش دوم : محتوای واحدهای یادگیری

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

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

- ۴۷  
۴۹ رهنمودهای آموزشی  
۵۰ شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی  
۵۱ انتظارات عملکردی از دانش آموزان  
۵۲ نمونه موقعیت «شجاعت / بی احتیاطی جسمانی»  
۵۲ نمونه موقعیت «ایفای نقش در گروه»

## فصل چهارم : آمادگی جسمانی

- ۵۵  
۵۶ جدول معرفی عناوین دروس فصل آمادگی جسمانی  
۵۷ رهنمودهای آموزشی  
۵۷ طراحی تمرینات آمادگی جسمانی  
۵۹ موضوع «استقامت قلبی - تنفسی»  
۵۹ - مفهوم استقامت قلبی - تنفسی  
۵۹ - استقامت قلبی - تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟  
۶۱ - استقامت قلبی - تنفسی خود را چگونه 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 موضوع «قدرت و استقامت عضلانی»  
۶۶ - مفهوم قدرت و استقامت عضلانی  
۶۶ - قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟  
۶۷ - چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟  
۷۱ - چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟  
۷۲ - نمونه تمرینات مقاومتی در مدرسه  
۷۶ موضوع «انعطاف پذیری»  
۷۶ - مفهوم انعطاف پذیری  
۷۶ - انعطاف پذیری خود را چگونه ارتقا دهیم؟  
۷۷ - چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟  
۷۹ - چگونه یک برنامه تمرینی بهبود انعطاف پذیری برای خودمان طراحی کنیم؟  
۸۰ - 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

■ آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی

۸۷

■ برگزاری رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای)

۸۹

■ چگونه بسکتبال بازی کنیم؟

۱۲۸

■ چگونه فوتسال بازی کنیم؟

۱۵۵

■ چگونه بدمینتون بازی کنیم؟

۱۸۹

■ چگونه والیبال بازی کنیم؟

۲۲۹

■ 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

■ درس «گشت و گذار در طبیعت»

۳۱۱

■ درس «مهارت‌های اردویی (۱)»

۳۱۲

■ درس «مهارت‌های اردویی (۲)»

۳۱۶

### ضمائم

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 درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه را در قالب کتاب راهنمای معلم درس تربیت بدنی تألیف و در اختیار شما همکاران عزیز قرار دهیم.

شما معلمان بدون شک 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 درس تربیت بدنی، شایستگی‌ها، استانداردهای محتوا و عملکردی و انتظارات یادگیری از دانش‌آموزان در دوره دوم متوسطه بیان شده است و در بخش دوم این کتاب محتوای آموزشی برنامه درسی تربیت بدنی در قالب ۴ فصل با عناوین: زندگی فعال، آمادگی جسمانی، رفتارهای فردی و اجتماعی در فعالیت‌های جسمانی، مهارت‌های ورزشی و تفریحات سالم در طبیعت ارائه گردیده و تلاش شده است تا در هر موضوع آموزشی روش‌های یاددهی و یادگیری، ارزشیابی، ساماندهی موقعیت و فرصت یادگیری نیز ارائه گردد.

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 مؤلفین بر آن بوده است تا از طریق فراهم آوردن فرصت‌های غنی آموزشی، شرایط یاددهی - یادگیری مطلوبی را ایجادکنند تا معلمان بتوانند ضمن به‌رمندی از دانش، خلاقیت و تجربیات ارزنده خود در تدریس از آن نیز کمک گیرند.

به‌طور حتم ارائه نظرات شما در غنی بخشی به محتوای این کتاب کمک مؤثری به ما خواهد کرد، خواهشمند است نظرات و پیشنهادات 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 نمایید.



## بخش اول

جهت‌گیری‌ها و رویکردهای کلان برنامه درسی تربیت بدنی در  
دوره دوم متوسطه

فصل اول : معرفی برنامه درسی تربیت بدنی

دوره دوم متوسطه به عنوان 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 تربیت‌بدنی فراهم می‌گردد تا توجه دانش‌آموزان را به آمادگی جسمانی و سلامتی جلب کنند و انگیزه و علاقه آنان را برای انجام فعالیت‌های جسمانی در بزرگسالی تقویت نمایند و از طریق شرکت در فعالیت‌های درس تربیت‌بدنی، 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. به عنوان مثال دیدن دانش‌آموزانی که نسبت به ماهیت خشن بسیاری از بازی‌های تهاجمی (نظیر فوتبال، بسکتبال) 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 تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه با ارائه انواع مختلف فعالیت‌های بدنی و فراهم نمودن امکان انتخاب آنها، شیوه جدیدی را برای پاسخگویی به علائق متنوع دانش‌آموزان ارائه می‌نماید.

در این دوره دانش‌آموزان تقریباً مستقل شده و در مورد 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 کند، انجام ورزش برایشان لذت بخش شده 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 (به عنوان مثال علم تمرین) ویژگی دیگر برنامه‌های تربیت‌بدنی دوره دوم متوسطه است که البته این رویه با هدف تبدیل تربیت‌بدنی 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 تربیت‌بدنی
- ارائه انواع مختلف و متنوع فعالیت‌های جسمانی به گونه‌ای که پاسخگوی نیازهای همه دانش‌آموزان باشند (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 به منظور تسهیل یادگیری و درک حرکات و آمادگی جسمانی.
- حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی.
- تقویت فضای مثبت اجتماعی و فراهم نمودن فضای عاطفی ایمن و مثبت برای یادگیری.
- تدریس با هدف تقویت تعاملات مثبت بین دانش آموزانی که از نظر مهارتی و توانایی جسمانی با یکدیگر متفاوت اند.
- ارائه تکالیف داخل و خارج از کلاس و نظارت بر اجرای آنها.

## شایستگی ها و استانداردهای درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

### شایستگی اول:

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

#### استانداردهای محتوا و عملکردی:

- با درک مفاهیم سبک زندگی فعال، در زندگی روزانه خود از آن پیروی می کند.
- در تمرینات آمادگی جسمانی داخل و خارج از مدرسه به طور منظم شرکت می کند.
- با بهره مندی از مفاهیم و مهارت های حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی، به سطح مطلوبی از آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت می رسد.

### شایستگی دوم:

- دارای سواد حرکتی است و با اجرای مستقل، ایمن و مسلط ورزش و فعالیت بدنی مورد علاقه در موقعیت های مختلف، مهارت های حرکتی / ورزشی خود را نشان می دهد.

#### 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:

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

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

ایده کلیدی: سواد جسمانی			
مفهوم اساسی	خرده مفاهیم	انتظارات عملکردی	
		پایه ده	پایه یازده
فعالیت جسمانی	ایمنی، تغذیه، بهداشت	گزارشی از اصول ایمنی انجام فعالیت جسمانی در مواجهه با برخی از بیماری‌ها ارائه کند.	نشریه‌ای خلاقانه از روش‌های مراقبت از کمر هنگام فعالیت جسمانی و حرکات پیشگیری‌کننده از کمردرد تهیه کند.
	سبک زندگی فعال	با بررسی و تشخیص سبک زندگی (فعال، غیرفعال) خود، پیشنهاداتی 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 روز گشت‌وگذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده تهیه کند.	گزارشی از محیط‌های طبیعی مهارت‌های اردویی (مکان‌یابی، چادرزنی و ...) را به کار می‌گیرد.
	ورزش	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب اول) رعایت می‌کند. با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.	قوانین و مقررات عمومی را در بازی ورزشی (انتخاب دوم) رعایت می‌کند. با به‌کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی ورزشی، عملکرد خود را بهبود بخشد.

آمادگی جسمانی	استقامت قلبی - تنفسی	با شناخت انواع فعالیت جسمانی، فعالیت هوای مناسب خود را انتخاب کند.	با به کارگیری آزمون‌های استقامت قلبی - تنفسی، آن را ارزیابی کند. برنامه تمرینی برای خود طراحی کند.	با به کارگیری شیوه صحیح حفظ
	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 پایه	پایه یازده	
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، درموقعیت مناسب قرار می‌گیرد.	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، درموقعیت مناسب قرار می‌گیرد.	در طول بازی‌های ورزشی در ارتباط با سایر افراد و محدوده زمین بازی، درموقعیت مناسب قرار می‌گیرد.
	دستکاری (با اشیا و وسایل)	در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت دارد.	در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت دارد.	در دستکاری با اشیا یا وسایل مهارت دارد.
	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.

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

## روش‌های یاددهی — یادگیری

آگاهی معلم از روش‌های مختلف تدریس به او کمک می‌کند تا در شرایط و موقعیت خاص، روش مناسب را برگزیند و از آن استفاده نماید. 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 نمود:

- 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 برنامه 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 معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن روش‌های تدریس شاگرد محور (غیرمستقیم) قرار دارد. این پیوستار به شکل زیر است:

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

در روش‌های غیرمستقیم (شاگردمحور) هرچند 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 (شاگرد محور) نگرش یادگیرنده را نسبت به حرکت تغییر می‌دهد و در رشد تفکر خلاق، توانی‌های روانی حرکتی و خودپنداره مثبت سودمند است.

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

- دانش آموزان به طور فعال در فرایند یادگیری درگیر باشند.
- فرایند یادگیری از علایق، خواسته ها و ادراکات یادگیرندگان آغاز شود.
- محیط یادگیری به نحوی سازمان یابد که در آن یادگیری «فراگیر محور» جریان داشته باشد.
- تجارب یادگیری باید به نحوی سازمان یابد که یادگیرنده را در روشن سازی و بیان نیازهایشان کمک کند.
- هر کسی بتواند بر اساس تجارب و اطلاعات خود در یادگیری نقش مهمی را ایفا نماید.
- معلم به همان اندازه از دانش آموزان یاد بگیرد که هر دانش آموز از وی و سایر دانش آموزان می آموزد.
- استقلال یادگیرنده، مهم ترین رکن در یادگیری باشد.
- مفیدترین و متداول ترین ابزار برای بررسی میزان پیشرفت یادگیرنده، «ارزشیابی از خود» باشد.
- مسئولیت و کنترل یادگیری بین یادگیرنده و عوامل خارجی (معلم، کتاب درسی و...) تقسیم شود.
- نقش آموزش دهنده (معلم) یا هر عامل خارجی دیگر، فقط تسهیل کننده و قادرکننده در یادگیری باشد.
- فرایند یادگیری مبدل به فرایند رشد و تکامل یادگیرنده گردد.



جدول راهنمای روش های یاددهی - یادگیری درس تربیت بدنی دوره دوم متوسطه

نوع محتوا	راهنمها	روش های تدریس مناسب
موضوعات شناختی	مستقیم	سخنرانی، توضیحی، عملی و نمایش، روش تمثیل
	غیر مستقیم	اکتشافی، بازدید، حل مسئله، پروژه (واحد کار)
	تعاملی	پرسش و پاسخ، مباحثه ای (بحث گروهی)، بارش فکری
	انفرادی	آموزش با نرم افزارهای چند رسانه ای، تفکر مستقل و خلاق، برنامه ریزی فردی، تکمیل جدول ارزشیابی از روند آموزش مهارت ها،
موضوعات مهارتی	مستقیم	روش آموزش کل (روش قیاسی)، روش آموزش جزء به جزء (روش استقرایی)، روش آموزش کل - جزء - کل (ترکیب روش قیاسی و استقرایی)، روش آموزش تدریجی، روش دستوری، روش تکلیفی، روش فرایندی، شامل نمایش عملی مهارت، تشخیص مشکل اجرای حرکتی و در نهایت راهنمایی و هدایت
	غیر مستقیم	بازی های ورزشی، اردوی ورزشی، مسابقات و رقابت های ورزشی، روش حل مسئله، تمرین رقابتی
	تعاملی	روش راهنمایی و هدایت گام به گام (اکتشافی)، تمرین مشارکتی (کار با دیگران، آموزش دو جانبه)
	انفرادی	تصویرسازی ذهنی، تمرین مسدود، تمرین متغیر، تمرین تصادفی، تمرین متناوب، مشاهده الگوهای حرکتی (تماشای تصاویر، تماشای فیلم و استفاده از نرم افزارهای چند رسانه ای)
موضوعات عاطفی و نگرشی	مستقیم	سخن معلم (پیش سازمان دهنده، توضیحی، تمثیل و سخنرانی)
	غیر مستقیم	الگو بودن (معلم به عنوان الگو، دانش آموز به عنوان الگو، معرفی یک ورزشکار به عنوان الگو)، تقویت کردن (تحسین کردن در برابر دیگران، امتیاز دادن، جایزه دادن و نمره دهی)
	تعاملی	مشارکت دانش آموزی (کار گروهی، نیمکت گفت و گو، نظرخواهی کردن، طرح اضطراری)
	انفرادی	زمان تفکر (تکمیل پرسشنامه های خود - ارزشیابی)، خود - داوری (اعتراف به خطای خود در بازی قبل از سوت داور)

## ارزشیابی درس تربیت بدنی

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 می بایست 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 است 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 برنامه درسی تربیت بدنی در ارزشیابی از عملکرد دانش آموزان و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها، بهره گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

**ارزشیابی ورودی:** 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 و تکوینی:** ارزشیابی مستمر به معنی سازنده و رشد دهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته 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 تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در این درس، بیش از سایر ارزشیابی‌ها خواهد بود.

### مراحل ارزیابی مستمر :

- ۱ اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوع را، به خوبی و به دقت، مدنظر قرار دهید.
- ۲ انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در هر درس دسته بندی کنید.  
با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان می‌تواند به دسته‌های زیر تقسیم گردد :  
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 جمع بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم گیری کنید.
- ۵ درباره پیشرفت و نقاط قوت و ضعف دانش‌آموزان با توجه به ملاک‌ها و معیارها، جمع بندی و قضاوت کنید و این قضاوت را می‌توانید در قالب نمره برای ارائه گزارش به دانش‌آموز، والدین یا مسئولین به کار بگیرید.

## ارزشیابی پایانی

این نوع ارزشیابی معمولاً در پایان هر نوبت به عمل می‌آید و هدف از اجرای آن عبارت است از :

- ۱ نمره دادن و ارتقای دانش آموز برای تحصیل در پایه بالاتر
- ۲ تعیین اثربخشی کار معلم و میزان توفیق او در پیاده کردن مراحل مختلف برنامه آموزشی، (سیف ۱۳۷۶)

جدول راهنمای ارزشیابی و نمره گذاری درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه

نوع ارزشیابی و سهم آن	موضوعات یادگیری	بارم بندی	روش سنجش و ارزیابی	ابزار جمع آوری داده‌ها
ارزشیابی مستمر (تکوینی) ۶۰٪ (۱۲ نمره)	رفتارهای فردی و اجتماعی	۲ نمره	مشاهده رفتار	چک لیست مشاهده رفتار
	زندگی فعال	۲ نمره	پروژه پوشه کار	چک لیست ارزیابی پروژه کارنمای تکلیف کلاسی
	آمادگی جسمانی	۴ نمره	مشاهده رفتار پوشه کار	چک لیست مشاهده رفتار کارنمای تکلیف کلاسی کارنمای تکلیف خانه
	مهارت‌های حرکتی و بازی‌های ورزشی	۴ نمره	مشاهده رفتار	چک لیست مشاهده رفتار
ارزشیابی پایانی ۴۰٪ (۸ نمره)	مهارت‌های ورزشی	۴ نمره	آزمون مهارت‌های ورزشی	چک لیست ثبت رکورد
	آمادگی جسمانی	۴ نمره	آزمون آمادگی جسمانی	چک لیست ثبت رکورد

نکته :

- در صورت اجرای بخش اختیاری برنامه (تفریحات سالم در طبیعت)، جدول راهنمای ارزشیابی و نمره گذاری درس تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه در ارزشیابی مستمر (تکوینی) به شرح زیر تغییر می‌کند.

- آمادگی جسمانی (۳نمره): مهارت‌های حرکتی و بازی‌های ورزشی (۳ نمره)، تفریحات سالم در طبیعت (۲ نمره)
- تکلیف کلاس و تکلیف خانه دانش‌آموزان، در بخش دوم کتاب و در انتهای هر یک از موضوعات زندگی فعال، آمادگی جسمانی و تفریحات سالم در طبیعت، تعیین شده است.

### 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.

● سوالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی: با توجه به اینکه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با یک سری حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند؛ از این رو ارزیابی یادگیری دانش‌آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای یا سوالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد. ● کارنمای فعالیت‌های خارج از مدرسه: این کارنماها می‌توانند منعکس‌کننده فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه دانش‌آموزان باشند که توسط دانش‌آموز و با نظارت اولیای دانش‌آموزان کامل می‌شود.

● دفتر گزارشات سرگروه‌ها: ثبت گزارشات سرگروه‌ها که در قبال دانش‌آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می‌تواند به عنوان یک ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کرده و در صرف وقت ایشان نیز صرفه جویی گردد.

● پروژه: پروژه‌ها فعالیت‌هایی هستند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیل‌شان ممکن است هفته‌ها با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و 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.

● خود ارزیابی: اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا درباره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خود فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد کرد. 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 خود آگاهی 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 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 کار برگ‌هایی 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 معلم ساخته 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 معلم ساخته از جمله آزمون‌های ایستگاهی نیز با توجه به اینکه می‌توانند هم‌زمان چندین فاکتور آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر ارزیابی کنند، در این برنامه کاربرد دارد.

#### نمونه کارنمای فعالیت‌های جسمانی دانش‌آموزان در خارج از مدرسه ( تکلیف خانه)

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

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

#### ضوابط سنجش:

- دانش‌آموز فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه را بیش از حد انتظار انجام داده است، ۱۰۰٪ نمره
  - دانش‌آموز فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه را در حد انتظار انجام داده است، ۷۵٪ نمره
  - دانش‌آموز فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه را کمتر از حد انتظار انجام داده است، ۵۰٪ نمره
  - دانش‌آموز در انجام فعالیت‌های جسمانی خارج از مدرسه نیازمند تلاش بیشتر است، ۲۵٪ نمره
- نمره نهایی: ..... از ۱ نمره

نمره نهایی : . . . .

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

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

## معیارهای ارزیابی نهایی مشاهده رفتارهای دانش آموزان

(این جدول براساس چک لیست‌های ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش آموزان در طول سال تحصیلی تکمیل خواهد شد)

موضوع	ارزش			
	همیشه (۱۰۰٪ نمره)	بیشتر اوقات (۷۵٪ نمره)	گاهی (۵۰٪ نمره)	به ندرت (۲۵٪ نمره)
رفتارهای فردی و اجتماعی				در فعالیت‌های جسمانی وظایف فردی خود (حضور به موقع، داشتن پوشش مناسب ورزشی و ...) را به درستی انجام می‌دهد.
				تکالیف جسمانی خود را به طور مستقل انجام می‌دهد.
				هیجانان خود را کنترل کرده و به درستی ابراز می‌کند.
				با شجاعت و پرهیز از بی‌احتیاطی در چالش‌های جسمانی و حرکتی شرکت می‌کند.
				در انجام فعالیت جسمانی در موقعیت‌های مختلف به افراد احترام می‌گذارد.
				با ایفای نقش خود در فعالیت‌های جسمانی گروهی برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند.
				در برابر حفظ ایمنی و بهداشت افراد در طول فعالیت‌های جسمانی، قبول مسئولیت می‌کند.
مهارت‌های حرکتی - ورزشی				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 ورزشی، پیشرفت خود را نشان می‌دهد.
				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 ایمن و مناسب قرار می‌گیرد و حرکت می‌کند.
آمادگی جسمانی				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.



نمونه چک لیست ثبت مشاهدات معلم از رفتارهای دانش آموزان

موضوع یادگیری	عملکرد		فرزین زاهدی	سهیلا اکبری
	نام و نام خانوادگی دانش آموزان			
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، هیجانانگیز خود را کنترل کرده و به درستی ابراز می‌کند.			
	با شجاعت و پرهیز از بی‌احتیاطی در چالش‌های جسمانی و حرکتی شرکت می‌کند.			
	در انجام فعالیت جسمانی در موقعیت‌های مختلف به افراد احترام می‌گذارد.			
	با ایفای نقش خود در فعالیت‌های جسمانی گروهی برای رسیدن به موفقیت تلاش می‌کند.			
	در برابر حفظ ایمنی و بهداشت افراد در طول فعالیت‌های جسمانی، قبول مسئولیت می‌کند.			
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 بخشد.			
	در اجرای مهارت‌های حرکتی، پیشرفت خود را نشان دهد.			
	مهارت حرکتی خود را در دستکاری با وسایل و اشیاء نشان می‌دهد.			
آمادگی جسمانی	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.			

## معرفی 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 کرده 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 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، موضوعات زیر را در قالب فصل پنجم، تحت عنوان مهارت‌های حرکتی و ورزشی ارائه می‌کند:

- 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 معلم مدرسه قرار گیرد تا با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان معلمان نسبت به آن اقدام نماید.

– بخش اختیاری 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.

طراحی آموزشی سالانه درس تربیت بدنی در پایه‌های ده، یازده و دوازده

نیمسال	موضوع درس پایه ده	موضوع درس پایه یازده	موضوع درس پایه دوازده
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>● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان</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 ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات استقامت قلبی - تنفسی</li> <li>● چگونه انعطاف‌پذیری خود را ارزیابی کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان</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 انرژی زا)</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان</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>
دوم	<p><b>آمادگی جسمانی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان</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>● سبک زندگی من</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان</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>● عوامل تأثیرگذار بر فعالیت‌های جسمانی و ورزش</li> </ul>	<p><b>آمادگی جسمانی:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</li> <li>● انعطاف‌پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</li> <li>● تمرینات انعطاف‌پذیری</li> </ul> <p>ورزش مورد علاقه دانش‌آموزان</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>● تفريحات سالم و گردش در طبیعت</li> <li>● مهارت‌های اردویی (۱)</li> </ul>



## بخش دوم

محتوای واحدهای یادگیری

فصل دوم : زندگی فعال

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

– تأمین سلامت

– ارتقای کیفیت زندگی

امروزه کم تحرکی در کنار سایر عوامل از جمله مصرف دخانیات و تغذیه ناسالم باعث افزایش انواع بیماری‌های مزمن غیرواگیر از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی، افزایش چاقی و سرطان‌های خطرناک و کشنده شده است که سلامتی جوامع را تهدید می‌کند. از 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 داده 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 انرژی زا)	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 و کنفرانس و گفتگو که دانش‌آموزان را در فرایند یاددهی - یادگیری فعال نگه می‌دارد نیز بهره ببرد.

**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 اثر بخشی 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 نمایید.

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 بگویید نظرات موافق یا مخالف خود را درباره مباحثی که مطرح می‌شود همراه با علت موافقت یا مخالفت یادداشت کنند و پس از پایان مباحثه با مباحثه‌کنندگان در میان بگذارند.

**کنفرانس و گفتگو:** یک راهکار آموزشی است که ارائه کلامی معلم را با گفتگوهای دانش‌آموزان ترکیب می‌کند. رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند اثر بخشی 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 پشتوانه گفته‌هایتان شوند و مفاهیم موردنظرتان را بهتر منتقل کنند.

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

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

۵ با پرسش و سؤال، دانش‌آموزان را به مشارکت در گفتگو 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 دانش آموزان می خواهد افکار، ایده ها یا پاسخ های خود را درباره یک مسئله بیان کنند. این روش زمینه را برای تفکر خلاق دانش آموزان فراهم آورده و به آنها کمک می کند به پاسخ های متنوعی دست یابند. دو شیوه برای این راهکار آموزشی وجود دارد :

– روش اول، معلم مسئله اصلی را بیان می کند و سپس جلسه بارش فکری را با محوریت دانش آموزان اداره می کند تا پاسخ ها را به دست آورد.

– روش دوم، معلم مسئله اصلی را بیان می کند و سپس از دانش آموزان می خواهد در گروه های کوچک تقسیم شده و هرگروه فهرستی از پاسخ های خود را ارائه کند.

در کلاس های پرجمعیت، دانش آموزان را به گروه های کوچک تقسیم کنید و از آنها بخواهید نماینده ای را برای گروه خود معرفی کنند تا پاسخ هایشان را ثبت و اعلام کنند. توصیه های زیر می تواند اثربخشی این راهکار آموزشی را افزایش دهد :

۱ پاسخ ها را به شکلی روی تابلو یادداشت کنید تا دانش آموزان انتهای کلاس هم بتوانند آنها را بخوانند و به آنها رجوع کنند.

۲ پاسخ ها را به ترتیبی که دانش آموزان ارائه می دهند بنویسید و رتبه بندی آنها را به پایان بارش فکری موکول کنید تا ارزیابی دقیق تری از درس به عمل آید.

۳ دانش آموزان غیرفعال را دعوت به مشارکت کنید.

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



## درس «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 این درس

فعالیت بدنی منظم و مفرح، 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.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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 استرس زا.

**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 پزشک 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 و هر سنی را دربر می‌گیرد اما در کودکان و جوانان شایع‌تر است. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نمی‌باشد. لذا، 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 پدیده‌ی رو به افزایش چاقی و کم‌تحرکی در افراد جوان، دیابت نوع ۲ همیشه به انسولین نیاز ندارند و غالباً می‌توانند دیابت خود را با تغذیه صحیح و کاهش وزن و فعالیت بدنی کنترل نمایند. 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 نوع ۱ که انسولین مصرف می کنند.
- ورزش های رقابتی و پرتحرک برای افراد دیابتی مناسب نیست.
- در هنگام ورزش کردن، به خستگی توجه کنید. دیابتی ها نباید خیلی خسته شوند تا به حالت واماندگی برسند.
- 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 دانش آموزان تکثیر کرده، در اختیار آنها قرار دهید و از آنها بخواهید در کمال دقت پرسش ها را بخوانند و به هریک از آنها صادقانه جواب دهند و بعد از تأیید والدین در جلسه بعد ارائه کنند. پرسشنامه های مذکور را به صورت محرمانه در کارپوشه دانش آموزان نگهداری کنید.

**آسم:**

انسداد متغیر و برگشت پذیر راه های هوایی است که با التهاب و افزایش واکنش راه های هوایی در مقابل محرک ها همراه می شود.

**نحوه انجام ورزش در دانش آموزان مبتلا به بیماری آسم:**

همه جلسات تمرین باید با گرم کردن آغاز و تا جایی که فرد عرق خفیفی کند، ادامه یابد. می توان با قدم زدن شروع و به دوی آهسته ختم شود. حرکات کششی برای گروه های 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 دربر گیرد مانند قدم زدن، دویدن آهسته، دویدن معمولی، دوچرخه سواری و بازی های مختلف ورزشی. نیاز است تا در هر جلسه، تمرین به مدت ۱۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامد. در افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در سطح پایین تری قرار دارند، تمرین به مدت ۱۵ دقیقه توصیه می شود؛ ولی در موارد پیشرفته تر بهتر است حداقل فعالیت 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 ملایم تر انجام شود و رفته رفته مدت زمان اجرا اضافه گردد.

**پروژه:** دانش آموزان را در گروه های چند نفره، سازماندهی کنید و هر گروه را برای مطالعه و پژوهش در خصوص یکی از بیماری ها (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.

## درس «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 بخشی از فعالیت‌های بدنی، همچنین مصرف انرژی برای فعالیت‌های روزانه مثل تمیز کردن خانه، شستن لباس‌ها و ظرف‌ها، پیاده رفتن به محل کار و خرید و... را کاهش دهند. آنچه که 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.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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 سوخت و سازی، 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 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 شکل بالا بیان شده است جلوگیری کرد. به کارگیری روش زندگی فعال، سهل‌الوصول‌ترین راه و روشی است که می‌توان به‌عنوان پیشگیری از آن استفاده کرد. جدول فوق دستورالعمل فعالیت‌های بدنی و ورزش با هدف حفظ و توسعه سلامت برای سنین مختلف را نشان می‌دهد.

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	۶۰-۱۵۰ دقیقه	غیر فعال	بزرگسالان ۶۴-۱۸ سال
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	متوسط	۳۰-۱۵۰ دقیقه	فعال	
روزانه		۲ روز در هفته	متوسط تا شدید	۱	در کل هفته	شدید	۱۵-۷۵ دقیقه		
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	سالمنان 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	۳۰-۱۵۰ دقیقه	فعال	
روزانه		۲ روز در هفته	شدید	۱	۳ روز در هفته	شدید	۱۵-۷۵ 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 غیر فعال؟

– پیشنهاد شما برای بهبود سبک زندگی تان چیست؟

## درس «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 کمر درد تهیه کند.

### ضرورت آموزش موضوع درس

کمردرد یکی از شایع‌ترین ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی است که تقریباً همه افراد حداقل یکبار 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، کوتاه مدت 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.


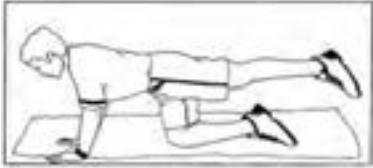

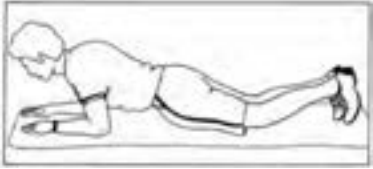
### دانستنی‌های بیشتر برای معلم





علت کمردرد در دانش‌آموزان در غالب اوقات به علت 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 داده و خوب می‌شود. بنابراین پیشگیری از دردهای کمر یک عامل مهم جهت 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 روزمره 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>کشیدن 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>کشیدن 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 دانش‌آموزان بخواهید حرکات را انجام دهند و با بررسی حرکات، اشکالات آنها را بر طرف کنید. برای مطالعه بیشتر به ضمیمه زندگی فعال (ج) مراجعه کنید.

**پروژه** از دانش‌آموزان 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.



## درس «دلایل مشارکت در فعالیت جسمانی»

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

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

### ضرورت درس

سلامتی مهم‌ترین نعمت زندگانی است و اهمیت انجام فعالیت جسمانی در تأمین سلامت 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.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

هدف عمومی از فعالیت جسمانی کسب سلامتی است. کسب سلامتی اولین دلیلی است که بسیاری از مردم با انگیزه دست‌یابی به آن به فعالیت جسمانی می‌پردازند. سلامتی مفهوم وسیعی دارد و تعریف آن تحت تأثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع با شرایط گوناگون جغرافیایی و فرهنگی قرار می‌گیرد. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت (۲۰۰۵) سلامت به مثابه «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 است که از رابطه فرد با جنبه‌های معنوی زندگی ناشی 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 موقعیت‌های اجتماعی مختلف و ایفای نقش‌های اجتماعی در محیط‌های گوناگون اطلاق می‌شود.

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

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

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

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

## درس «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 می‌دهد.

### ضرورت 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 مخد و تقویت عوامل مثبت داریم.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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

**۱ نگرش کلیشه‌ای به جنسیت:** در گذشته دختران به‌عروسک بازی، یاد گرفتن 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 و تربیت کودکان متأثر بود از این نگاه کلیشه‌ای به جنسیت آنان، خوشبختانه با درک اهمیت ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت افراد بالأخص 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 مشوق‌های قوی نیز خواهند بود.

**۳ دوستان و همسالان:** دوستان ما افرادی هستند که به دلیل هم سن بودن در زمینه‌های اجتماعی با ما اشتراک دارند از این‌رو علائق، نحوه‌گذران اوقات فراغت و ... آنها معمولاً بر روی ما تأثیر زیادی می‌گذارند و داشتن دوستان ورزشکار و علاقه‌مند به ورزش، افراد را نیز به انجام ورزش علاقه‌مند خواهد کرد.

**۴ زمینه‌های قومی:** در جامعه چند قومیتی 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 اسب سواری 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 گزارشات، 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 پیشنهادات

خود را برای رفع عوامل مزاحم و مشارکت بیشتر بیان کنید.



## درس «تغذیه ورزشی (مکمل ها و مواد انرژی زا)»

### انتظارات عملکردی

– گزارشی از عوارض استفاده از انواع مکمل ها و مواد انرژی زا در ورزش ارائه می کند.

### ضرورت درس

مسئله ای که این روزها جامعه ما به خصوص نوجوانان و جوانان را تهدید می کند، روی آوردن به پرورش اندام به جای ورزش است که استقبال از آن بسیار زیاد است و متأسفانه رفته رفته، ورزش جای خود را به پرورش اندام می دهد. جوانان به اقتضای سنشان، طالب جلب توجه و مقبولیت از طرف دیگران هستند و ورزش می تواند 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 می کند، باید با دقت بیشتری این موضوع را پیگیری کرد و آموزش های لازم را در اختیار او گذاشت.

### دانستنی های بیشتر برای معلم

**تعریف مکمل های غذایی و ورزشی:** مکمل های غذایی به کلیه مواد مغذی شامل ویتامین ها، 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 می شوند گفته می شود. مکمل های غذایی در اشکال مختلف از جمله قرص، کپسول، پودر، آمپول، نوشیدنی ها، بارهای انرژی و مایعات در فروشگاه ها همچنین در اینترنت در دسترس هستند. مکمل هایی که می توانند فایده ای برای ورزشکار داشته باشند، انگشت شمارند که آنها نیز در شرایطی مفید خواهند بود که به درستی مصرف شوند. با این همه متأسفانه مصرف مکمل های غذایی در ورزش رو به گسترش است.

**چرا مکمل استفاده می شود؟** دلایل متعددی از جمله همرنگ شدن با هم تیمی ها و بقیه همسالان، تقلید از الگوها یا سمبل ها، جبران نقایص تغذیه ای برای تطابق با تمرینات و مسابقات سخت، بهبود عملکرد ورزشی، سازگاری بهتر با تمرینات، همرنگ شدن با توصیه های مربی، والدین یا افراد تأثیرگذار دیگر و... امکان استفاده از مکمل را در بین جوانان می تواند افزایش دهد.

**آیا مصرف مکمل ها عوارض جبران ناپذیر هم دارد؟** مشکلات کبدی و کلیه از شایع ترین عوارض مصرف مکمل ها به شمار می روند و چنانچه مکمل ها آلوده به استروئید و هورمون باشند، عوارض جبران ناپذیرتری مانند تأثیر بر روی سیستم جنسی به جا می گذارند و فرد مصرف کننده به تدریج با کم شدن ترشح هورمون مردانه در بدن، دچار ناتوانی جنسی و حتی عقیمی، ریزش مو، آکنه، تومور، تغییرات سطح کلسترول، خشم عاطفی، رفتارهای تهاجمی و پرخاشگری می شود. استفاده نادرست از مکمل ها به خصوص در ترکیب با داروها می تواند حتی تهدیدکننده حیات باشد.

حقیقت‌هایی درباره مکمل‌های ورزشی : خیلی‌ها فکر می‌کنند که مکمل‌های ورزشی مانند اسفناج کار می‌کند و دقیقاً مانند ملوان زبل به‌طور ناگهانی قوی و خوش‌هیكل 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 یک رژیم غذایی سالم و استراحت کافی خیلی بیشتر از مصرف مکمل، عملکرد ورزشی را بهبود می‌دهد و مصرف مکمل حتی با کیفیت بالا، هم خطرناک است و هم اتلاف پول و 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 چند نفره، درباره 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



امروزه در اکثر مواقع معلمان تربیت بدنی از رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان گلایه دارند و معمولاً در موقعیت‌های آغاز و پایان کلاس تربیت بدنی، در زمان گرم کردن و سرد کردن، در حین آموزش و حتی در زمان بازی دانش‌آموزان با مشکلاتی روبرو هستند. آنها می‌گویند: بچه‌ها هم زمان 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 ورزشی همکاری لازم را ندارند، زمانی که مشغول آموزش هستیم صدایم به دشواری به آنها می‌رسد چرا که با هم حرف می‌زنند، تعداد زیادی از دانش‌آموزان نسبت به انجام تکالیف حرکتی و تمرینی در داخل و خارج از مدرسه بی‌مسئولیت‌اند و رغبتی نشان نمی‌دهند. چنانچه ما معلمان به شکل ارادی و با برنامه‌ای از پیش طراحی شده برای مقابله با مشکلات مذکور اقدام نکنیم، این امر به کاهش ثمربخشی کلاس درس تربیت بدنی و ورزش منجر خواهد شد. نمونه‌ای از رفتارهای فردی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی بدین قرار است: آوردن لباس ورزش، بیرون آوردن لباس مدرسه و پوشیدن لباس ورزشی، آوردن وسایل ورزشی مثل راکت بدمینتون و یا توپ فوتبال و...، حفظ و مراقبت از البسه و وسایل ورزشی خود، پذیرش معلم به عنوان راهنما و هدایت‌کننده فعالیت‌ها و برنامه‌های کلاس، انجام تکالیف فردی مثل مشارکت در تمرین‌های آمادگی جسمانی و تکرار مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی و تلاش برای رفع نواقص در داخل و خارج از کلاس، برنامه‌ریزی مستقل برای توسعه عوامل آمادگی جسمانی، اشتیاق برای فراگیری از دیگران و علاقه‌مندی برای کمک به دانش‌آموزان دیگر در فراگیری مهارت‌های ورزشی و....



نمونه‌ای از رفتارهای اجتماعی دانش‌آموزان در کلاس تربیت بدنی بدین قرار است: رعایت قوانین کلاسی مثل رعایت نوبت در انجام وظایف در گروه، آهسته و به موقع صحبت کردن در کلاس، انجام به موقع دستورات معلم، مثل آوردن وسایل ورزشی و یا قرار گرفتن در یک گروه، سرزنش نکردن همکلاسی‌ها بخاطر 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، درک تفاوت‌های فردی و سازگاری با آنها، برنامه‌ریزی و یا مشارکت در برنامه‌ریزی برای غنی‌سازی اوقات فراغت خانواده و یا دوستان با فعالیت‌های جسمانی، تحلیل فواید فعالیت‌های جسمانی برای دیگران، تشویق دیگران به ترجیح راهپیمایی به جای استفاده از خودرو در مسافت‌های کوتاه داخل شهر و...

درس تربیت بدنی (ورزش مدرسه) بهترین بستر برای توسعه و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی دانش‌آموزان است، زیرا دانش‌آموزان در این درس همکاری، رهبری، مسئولیت‌پذیری، خودکنترلی، اطاعت و پیروی، روحیه ورزشکاری، خودگردانی و... را که از نشانه‌های توسعه رفتارهای فردی و اجتماعی است، می‌آموزند و تمرین می‌کنند.

البته انتظار از دانش‌آموزان در پایه دهم و به‌طور کلی دوره متوسطه دوم بیشتر متوجه توانایی آنها برای برنامه‌ریزی در جهت ترویج شیوه زندگی فعال و انجام فعالیت‌های جسمانی و مشارکت بیشتر در برنامه‌های ورزش در خارج از مدرسه است. بنابراین لازم است دانش‌آموزان آموزه‌های لازم برای ارتقای مسئولیت‌پذیری، تعاملات اجتماعی و پویایی گروهی در هنگام انجام فعالیت‌های جسمانی و ورزش را کسب کنند و به موقعیت‌های خارج از کلاس نیز تعمیم دهند تا انگیزه و توانایی کافی برای ترغیب خود و دیگران به پر کردن اوقات فراغت با فعالیت جسمانی و پیروی از شیوه زندگی فعال را داشته باشند.

## رهنمودهای آموزشی

■ 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 به‌کارگیری راهبردهای مناسب در موقعیت مشخص، به رشد خصایص مسئولیت‌پذیری فردی، تعامل اجتماعی و پویایی گروهی در دانش‌آموزان کمک کند.

■ تدریس رفتارهای فردی و اجتماعی نیازمند راهبردهای یاددهی-یادگیری خاصی است. به شش راهبرد تعاملی برای رشد و تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی به اجمال در شکل (۱-۳) اشاره می‌شود. 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 نماید.

## شش راهبرد تعاملی برای تکامل رفتارهای فردی و اجتماعی

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

**الگودهی:** بدین معنی است که معلمان در حضور دانش‌آموزان، چگونه رفتار می‌کنند. زمانی دانش‌آموزان با ویژگی‌های یک رفتار مطلوب به خوبی در تعامل خواهند بود که معلم خود با آنها به خوبی آشنا باشد و در عمل مطابق با آن رفتار کند. بدین معنی که از کلمات شایسته استفاده کند (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 مدت زمانی که دانش‌آموز صرف تفکر درباره نگرش‌ها و رفتارهای مربوط به رفتارهای خود می‌کند.

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

## 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 چه برای خود و چه برای دیگران است. برای نمونه آنها باید بتوانند برای دیگران با تکیه بر آموخته‌های کلاسی فواید آمادگی جسمانی، ترجیح فعالیت‌های جسمانی به جای استفاده از ماشین و شرکت در بازی و رقابت‌های ورزشی را استدلال کنند و توانایی کافی برای ترغیب خود و دیگران به پر کردن اوقات فراغت با فعالیت جسمانی را داشته باشند. بنابراین انتظارات عملکردی دانش‌آموزان را می‌توان به شرح ذیل برشمرد:

- تکالیف جسمانی خود را در داخل و خارج از مدرسه انجام می‌دهد.
  - با شرکت در چالش‌های جسمانی، شجاعت جسمانی و پرهیز از بی‌احتیاطی جسمانی را نشان می‌دهد.
  - در فعالیت‌های جسمانی که افراد با تفاوت‌هایی فردی همچون قد، وزن، سطح مهارت و ... حضور دارند، مشارکت کند.
  - با ایفای نقش در بازی‌ها و فعالیت‌های جسمانی گروهی، برای رسیدن به اهداف گروه تلاش می‌کند.
- در ادامه با عنایت به موقعیت‌هایی که طی گذر از مراحل طرح درس روزانه پیش می‌آید و راهبردهای تعاملی که در بخش راهبردهای یاددهی - یادگیری اشاره شد، به نمونه‌هایی از موقعیت‌های یادگیری و انتظارات عملکردی و راهبردهای متناسب با آن 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 به دلیل نادیده گرفتن پیش 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 در می یابد که تعدادی از آنها بدون 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!

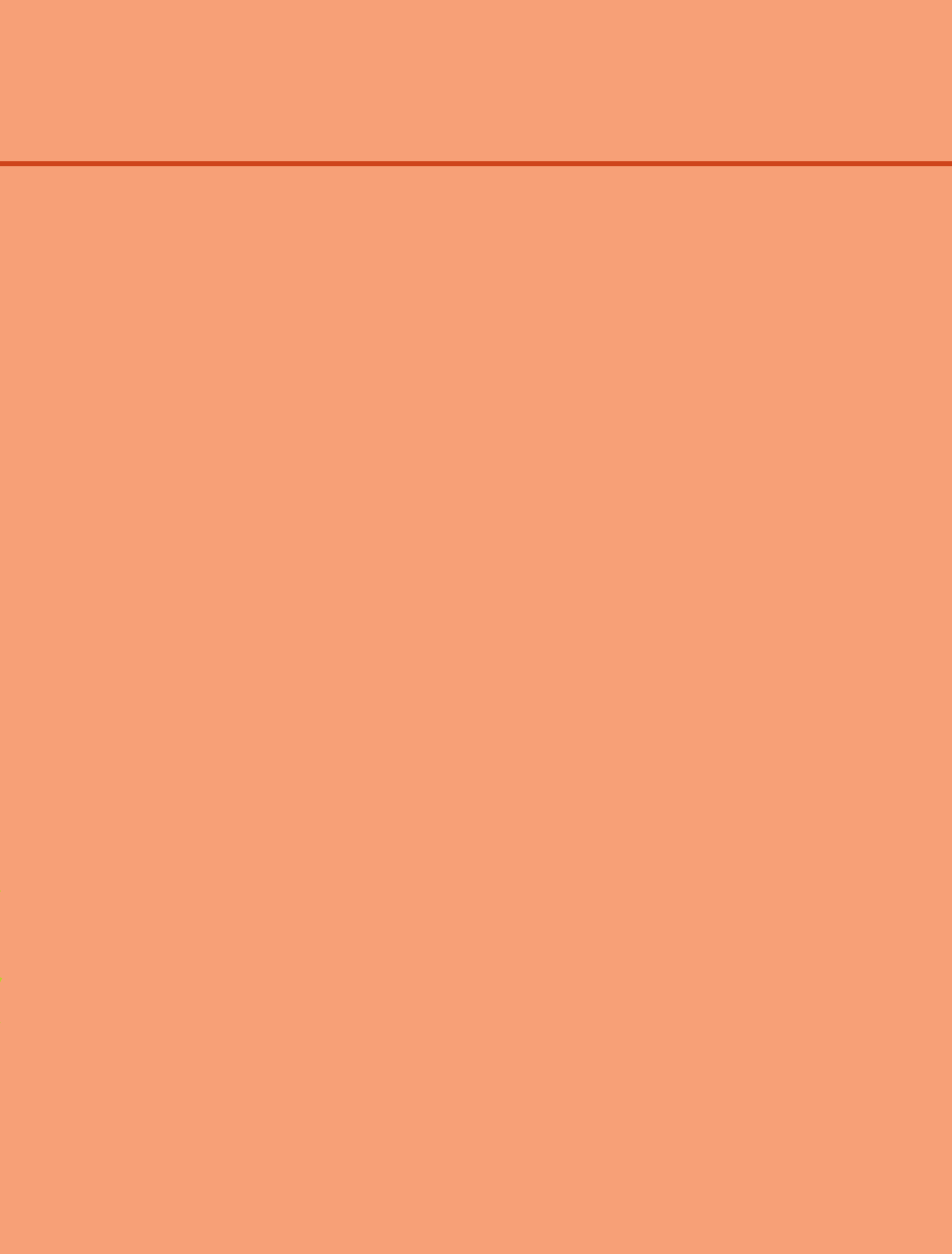
## نمونه موقعیت «ایفای نقش در گروه»

برای کسب مسئولیت پذیری فردی به ترتیب گذر از سطوح بی مسئولیتی، خویشن داری، مشارکت (پابندی) 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 رفتارهای مانند مسخره کردن، هل دادن، پرت کردن بی هدف توپ به سمت دانش آموزان، جرو بحث کردن، بی احترامی، مشارکت نکردن، نافرمانی از معلم و غیره جایز نیست و حاکی از ماندن دانش آموزان در سطوح رفتاری پایین است که 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 کرده 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 به عنوان وظیفه فردی تأکید می‌کند. بدین معنی که همه بازیکنان باید به نقش خود برای 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 در می‌یابد که تعدادی از آنها به وظیفه بلاک حلقه عمل کرده و اجازه می‌دهند هم‌تیمی آنها توپ را بگیرد، علی‌رغم 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 به کارگیری راهبرد تقویت کردن، آنان را به ادامه فعالیت ترغیب کند و موفقیت تیمی را به انجام مسئولیت‌پذیری فردی آنها در بلاک کردن حریف ربط دهد.

**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 گردند.





فصل چہارم

# آمادگی جسمانی



همه ما برای حفظ سلامتی و کنار آمدن با زندگی روزانه به آمادگی جسمانی نیاز داریم؛ زیرا آمادگی جسمانی ما را از استرس، حوادث، آسیب دیدگی، بیماری‌ها و سایر عوامل مضر برای سلامت، حفظ خواهد کرد. از طرفی دیگر همه ما در فعالیت‌های جسمانی مختلف از انجام امور منزل تا بازی‌های ورزشی شرکت می‌کنیم که برای موفقیت در این فعالیت‌ها و اجتناب از آسیب دیدگی نیز به ارتقا آمادگی جسمانی نیاز داریم. از اینرو در 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 می‌گردد تا با هدایت معلم، برنامه‌های آمادگی جسمانی خود را دنبال کنند و با انجام تمرینات منظم در داخل و خارج از مدرسه برای دستیابی به اهداف شان تلاش کنند.

#### جدول معرفی عناوین دروس فصل آمادگی جسمانی

پایه تحصیلی دوازده	پایه تحصیلی یازده	پایه تحصیلی ده
<p>چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی خودمان طراحی کنیم؟</p> <p>تمرینات استقامت قلبی - تنفسی</p>	<p>چگونه استقامت قلبی - تنفسی خود را ارزیابی کنیم؟</p> <p>تمرینات استقامت قلبی - تنفسی</p>	<p>استقامت قلبی - تنفسی خود را چگونه تقویت کنیم؟</p> <p>تمرینات استقامت قلبی - تنفسی</p>
<p>چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود قدرت و استقامت عضلانی خودمان طراحی کنیم؟</p> <p>تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</p>	<p>چگونه قدرت و استقامت عضلانی خود را ارزیابی کنیم؟</p> <p>تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</p>	<p>قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه تقویت کنیم؟</p> <p>تمرینات قدرت و استقامت عضلانی</p>
<p>چگونه یک برنامه تمرینی برای بهبود انعطاف پذیری خودمان طراحی کنیم؟</p> <p>تمرینات انعطاف پذیری</p>	<p>چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟</p> <p>تمرینات انعطاف پذیری</p>	<p>انعطاف پذیری خود را چگونه تقویت کنیم؟</p> <p>تمرینات انعطاف پذیری</p>



## 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 این رو 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 اطمینان حاصل کنید.
- 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.
- 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 نمایید.
- 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 مدت زمان تمرین را از ۱۰ دقیقه شروع کنید و تا ۲۰ دقیقه افزایش دهید.

## 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 چرا که معتقدند این روش پیامدهای زیر را به همراه خواهد داشت:
    - توانایی هر دانش‌آموز را به‌طور 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.
- منتقدین 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 کرده و احساس مسئولیت می‌کنند و در تمام مراحل تمرین همه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی نقش فعال دارند و تشریح 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 درگرایش به برنامه‌های مدرسه، مهارت‌های مربوط به کار گروهی، احساس عزت‌نفس، بلوغ عاطفی و احساسی، مهارت‌های اجتماعی، احساس پذیرش از سوی جمع، احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان و اولیای مدرسه، دید واقع‌گرایانه از خود، جاذبه بین فردی، علاقه به دیگران مؤثر واقع شود.
- البته منتقدین به این روش بر این باورند که ارزیابی پیشرفت فردی در این روش با دشواری همراه است.

## موضوع «استقامت قلبی – تنفسی»

### ضرورت :

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 که بدن کمتر دچار خستگی شود و شرایط اجرای فعالیت‌های ورزشی را در سطح گسترده تری فراهم سازد. مسلماً رسیدن به این سطح از شرایط مطلوب، مستلزم اجرای فعالیت‌های هوازی مناسب، منظم، مداوم و با برنامه است. همچنین آموزش‌های 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 از 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 از مدرسه، سطح استقامت قلبی – تنفسی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	پایه یازدهم
با به‌کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقا 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 از مدرسه، سطح استقامت قلبی – تنفسی خود را ارتقا دهد.	پایه دوازدهم

**مفهوم استقامت قلبی – تنفسی :** استقامت قلبی – تنفسی یکی از قابلیت‌های بسیار مهم آمادگی جسمانی است. استقامت قلبی – تنفسی یعنی حداکثر کاری که فرد بتواند به طور 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 تأثیر گذار است. بنابراین فردی دارای استقامت است که زود خسته نشود و یا هنگام خستگی بتواند به فعالیت خود ادامه دهد.

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

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



در معرفی انواع ورزش‌های هوازی، آنها را می‌توان در چهار گروه طبقه‌بندی کرد :

گروه الف) فعالیت‌هایی که با شدت ثابت اجرا می‌شوند و به مهارت وابسته نیستند. مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری.

گروه ب) فعالیت‌هایی که با میانگین شدت ثابت اجرا می‌شوند اما به مهارت وابسته نیستند مانند دوی نرم، کوهپیمایی، پله‌ورزی.

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

گروه د) برنامه‌های ورزشی و تفریحی که به شدت به مهارت وابسته هستند و اجرای منظم آنها ضروری است مانند بسکتبال، 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 به طور ثابت حفظ کنند و با مهارت ورزشی آنها ارتباط تنگاتنگی نداشته باشد (گروه الف و ب)

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

- نوع فعالیت : هوازی دلخواه
  - مدت فعالیت : هر جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
  - تکرار فعالیت : حداقل سه روز در هفته
  - شدت فعالیت : در حد متوسط
- (شدت متوسط یعنی در حین فعالیت بتوان یک جمله را با دو یا حداکثر سه بار قطع نفس تکرار کرد)

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان بخواهید، با توجه به انواع ورزش های هوازی، ورزش های هوازی مورد علاقه خود را فهرست کنند و با امکان سنجی انجام آنها، ورزش انتخابی خود را تعیین کنند.

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

برای اندازه گیری استقامت قلبی – تنفسی، آزمون های متنوع و زیادی وجود دارد. سه 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 نماید. 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 متوسطه دو بیشتر توصیه می شود.



جدول هنجار مربوط به استقامت قلبی – تنفسی

( پسران )			
ضعیف	متوسط	خوب	وضعیت سن
۱۲ دقیقه و بالاتر	۱۱-۱۰ دقیقه	۹ دقیقه و پایین تر	۱۳-۱۴
۱۱/۳۰ دقیقه و بالاتر	۱۱-۹/۳۰ دقیقه	۸/۳۰ دقیقه و پایین تر	۱۵-۱۶-۱۷
( دختران )			
۱۴/۳۰ دقیقه و بالاتر	۱۴-۱۲/۳۰ دقیقه	۱۱/۳۰ دقیقه و پایین تر	۱۴-۱۵
۱۴ دقیقه و بالاتر	۱۳-۱۲ 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 هم برای دانش‌آموزان و هم برای بزرگسالان 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 آن 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. حداکثر اکسیژن مصرفی با قرار دادن آخرین سرعت به دست آمده در فرمول زیر محاسبه خواهد شد. لازم به ذکر است که سرعت اولیه ۸/۵ کیلومتر در ساعت است که در هر مرحله ۰/۵ کیلومتر به آن اضافه می‌شود.



#### 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:  $Vo_{2max} = 6 \times (\text{سرعت در آخرین مرحله}) - 4/24$

معادلات زیر نیز در این اندازه‌گیری توصیه شده است:

$$Y = 75/2 X + 8/28 \text{ مردان}$$

$$Y = 85/2 X + 1/25 \text{ زنان}$$

X آخرین مرحله‌ای است که طی شده است.

جدول هنجار مربوط به آزمون ۲۰ متر

احتمال خطر سلامتی		نیازمند پیشرفت		آمادگی مناسب		سن (سال)
پسران	دختران	پسران	دختران	پسران	دختران	
$\leq 39/6$	$\leq 36/3$	39/7-42/4	36/4-39/3	$\geq 42/5$	$\geq 39/4$	14
$\leq 40/6$	$\leq 36/0$	40/7-43/5	36/1-39/0	$\geq 43/6$	$\geq 39/1$	15
$\leq 41/0$	$\leq 35/8$	41/1-44/0	35/9-38/9	$\geq 44/1$	$\geq 38/9$	16
$\leq 41/2$	$\leq 35/7$	41/3-44/1	35/8-38/8	$\geq 44/2$	$\geq 38/8$	17
$\leq 41/2$	$\leq 35/3$	41/3-44/2	35/4-38/6	$\geq 44/3$	$\geq 38/6$	بالای 17

**تکلیف کلاسی:** از دانش‌آموزان بخواهید، با استفاده از یک آزمون مناسب، دو به دو استقامت قلبی-تنفسی یکدیگر را بر اساس هنجار ارزیابی کنند.

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

جدول راهنمای طراحی تمرینات حفظ و ارتقا استقامت قلبی-تنفسی

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

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

ابتدا حداکثر ضربان قلب را محاسبه کنید.

حداکثر ضربان قلب (ضربان قلب بیشینه) برابر است با حاصل کم کردن سن فرد از عدد ۲۲۰ که به راحتی می‌توان دامنه 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 شده فعالیت، از آزمون گفتاری (تکلم راحت

ورزشکار) استفاده کنید. به این ترتیب که اگر فرد در حین فعالیت بتواند یک جمله را با دو یا سه بار نفس کشیدن تکلم کند، یعنی شدت فعالیت به درستی تعیین شده است.

همچنین در افراد مبتدی که معمولاً با شدت پایین (کمتر از ۴۰ درصد ضربان قلب بیشینه) و فقط

برای ۵ تا ۱۰ دقیقه می‌توانند فعالیت کنند، توصیه می‌شود چندین جلسه در روز تمرین کنند (به‌طور مثال ۲ یا ۳ جلسه ۱۰ دقیقه‌ای در روز) تا بتوانند به آمادگی لازم برسند.

**تکلیف کلاسی:** از دانش‌آموزان بخواهید با توجه به اصول تمرین، یک برنامه شخصی برای حفظ و ارتقای آمادگی قلبی – تنفسی خود طراحی و ارائه کنند.

نمونه تمرینات استقامت قلبی – تنفسی: با استفاده از انواع روش‌های تمرینی، تمرینات جذاب و مناسبی را 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
نوع فعالیت: هوازی	تکرار فعالیت: حداقل ۳ بار در هفته
وسایل مورد نیاز: طناب، پله یا نیمکت،	
جلسه اول	دویدن به روش تناوبی: از دانش‌آموزان بخواهید طی ۳ تا ۵ مرحله ۳ دقیقه‌ای با استراحت ۱ تا ۱/۵ دقیقه‌ای بین هر مرحله، با شدت متوسط بدوند.
جلسه دوم	دویدن به روش پیوسته: دانش‌آموزان به ۴ گروه تقسیم شده و بر روی خطوط و قطر زمین ورزشی (هندبال، بسکتبال و والیبال)، با شدت متوسط می‌دوند بدون 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 دانش‌آموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحله ۲ دقیقه‌ای با ۱ دقیقه استراحت بین هر مرحله، با شدت متوسط (هر دقیقه، ۳۰ بار بالا و پایین رفتن) از پله بالا و پایین بروند.
جلسه چهارم	دویدن به روش پیوسته: دانش‌آموزان در دو ستون و با رعایت فاصله کمی از همدیگر در مسیر تعیین شده، می‌دوند و در حین دویدن، دانش‌آموزان انتهای ستون، با جدا شدن از ستون، خود را به جلوی ستون می‌رسانند این حرکت با همه نفرات تکرار می‌شود (طی ۲ تا ۳ مرحله ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه‌ای بین هر مرحله)، در ادامه از دانش‌آموزان بخواهید که از نفر جلویی خود کمی فاصله بگیرند و در حین دویدن این فاصله را حفظ کنند. سپس نفر آخر ستون به صورت مارپیچ از بین نفرات ستون خود عبور کرده و خود را به جلوی صف می‌رساند. این حرکت با همه نفرات تکرار می‌شود (طی ۲ تا ۳ مرحله ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه‌ای بین هر مرحله)
جلسه پنجم	طناب زنی به روش تناوبی: از دانش‌آموزان بخواهید طی ۵ تا ۷ مرحله ۲ دقیقه‌ای با استراحت ۱ دقیقه‌ای بین هر مرحله، با شدت متوسط (هر دقیقه، ۱۰۰ بار) طناب بزنند. اگر دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های چند نفره بر روی مسیرها و اشکال طراحی شده بر روی زمین به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با شدت متوسط و به طور پیوسته بدوند. مسیرها را می‌توان با نظر معلم یا سرگروه به طور متوالی تغییر داد. (مثلاً طراحی جاده، اشکال هندسی متنوع و ...).



<p>استفاده از تمرینات ایستگاهی : ۸ ایستگاه را به شرح زیر طراحی کنید. دانش‌آموزان به تعداد ایستگاه‌ها تقسیم شده 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 کرده و ایستگاه خود را تغییر می‌دهند.</p> <p>ایستگاه ۱: طناب زنی</p> <p>ایستگاه ۲: دویدن رفت و برگشت در یک مسیر ۱۰ متر</p> <p>ایستگاه ۳: بالا و پایین رفتن از روی پله یا نیمکت ۳۰ سانتی‌متری</p> <p>ایستگاه ۴: انجام حرکات دست کراال سینه، پشت، قورباغه و پروانه</p> <p>ایستگاه ۵: حرکت دویدن در جا</p> <p>ایستگاه ۶: حرکت عبور از زیر مانع دو میدانی و پرش از روی آن</p> <p>ایستگاه ۷: حرکت ماریچ از بین موانع (حداقل ۵ تا ۶ مانع)،</p> <p>ایستگاه ۸: دویدن متناوب از روی نردبان کشیده شده بر روی زمین (حداقل ۱۰ پله)</p>	<p>جلسه هفتم</p>
<p>تکرار یکی از جلسات ۲، ۴ یا ۶</p>	<p>جلسه هشتم</p>

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

**نکته مهم :** برای انجام تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در خارج از مدرسه توصیه‌های زیر را رعایت کنید :

- قبل از اجرای تمرین، از سلامت کامل خود اطمینان حاصل کنید.
- انجام تمرین نیاز به برنامه‌ریزی مناسب دارد، بنابراین 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 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 تان کمک خواهد کرد؛ بنابراین در طول تمرین صبور باشید و در انجام منظم برنامه تمرینی خود مداومت داشته باشید.
- بعد از پایان فعالیت، مرحله سرد کردن بدن را انجام دهید.

## موضوع « قدرت و استقامت عضلانی »

### ضرورت 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 بیانجامد. 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. با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه و به‌کارگیری دستورالعمل‌های تمرینی، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را ارتقا دهد.	پایه دهم
با به‌کارگیری آزمون‌های قدرت و استقامت عضلانی، آن را ارزیابی کند. با شرکت منظم در تمرینات مقاومتی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی خود را کنترل کند و ارتقا دهد.	پایه یازدهم
با به‌کارگیری شیوه صحیح حفظ و ارتقا قدرت و استقامت عضلانی، یک برنامه تمرینی برای خود طراحی کند. 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.	پایه دوازدهم

**مفهوم قدرت و استقامت عضلانی:** قدرت عضلانی عبارت است از میزان 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، استقامت عضلانی گفته می‌شود.

### قدرت و استقامت عضلانی خود را چگونه 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 تکرار در نظر گرفته شود، فعالیت قدرتی و اگر تعداد تکرار ۱۵ 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 پزشکی و سایر وسایل دست‌ساز مانند بطری‌های آب معدنی پر شده از شن نیز استفاده کرد.

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

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

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

**۱ قدرت ایستا:** برای اندازه‌گیری قدرت از دینامومتر و کابل تنسیومتر استفاده می‌شود (مانند تصویر). این روش اندازه‌گیری، روش آزمایشگاهی نیز خوانده می‌شود از این رو افراد به سادگی 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 در این روش، 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:** مهم‌ترین آزمون‌های موجود برای سنجش استقامت، آزمون‌های دراز و نشست، بارفیکس و آزمون شناروی دست می‌باشد. واحد ارزیابی استقامت عضلانی شمارش تعداد تکرار با مدت انقباض است.

### آزمون دراز و نشست:

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



مهم‌ترین نکات قابل توجه برای صحیح بودن حرکت عبارت‌اند از :

- 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.

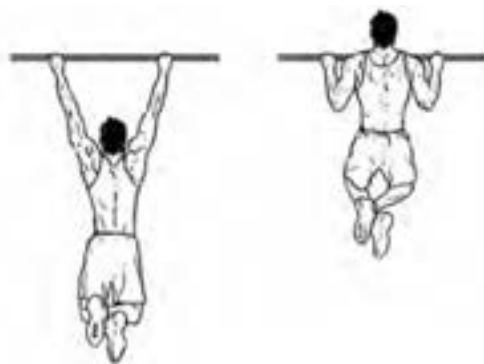
ارزشیابی : تعداد تکرارهای صحیح در مدت یک دقیقه، به عنوان امتیاز

آزمون ثبت می‌شود.

جدول هنجار مربوط به دراز و نشست					
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

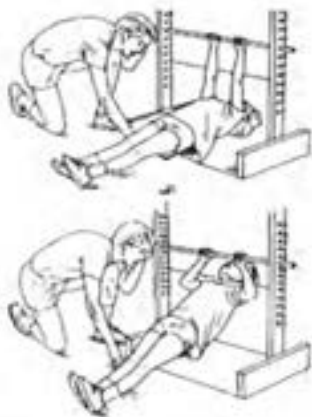
آزمون بارفیکس (ویژه پسران) :

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



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. این آزمون به صورت خوابیده به پشت اجرا شده و بخشی از وزن بدن به پاشنه‌ها منتقل می‌شود. آزمودنی به پشت زیر میله بارفیکس دراز می‌کشد، طوری که شانه‌های او زیر میله قرار گیرد. آزمودنی میله بارفیکس را می‌گیرد. تنه و پاهای خود را بالا آورده و از زمین جدا می‌کند (فقط پاشنه با زمین تماس دارد).

زانوها و لگن نباید خم شود بلکه به صورت مستقیم و موازی با زمین قرار گیرد. موقع انجام کشش بارفیکس چانه باید بالای طناب یا کش که پایین‌تر از میله بسته شده است برسد. با رعایت تمام موارد فوق‌الذکر یک کشش بارفیکس انجام می‌شود.

جدول هنجار مربوط به بارفیکس اصلاح شده (رکوردها به تعداد)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیرمتوسط
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 می‌گیرد. سپس با خم کردن آرنج، تمام بدن را به حدی پایین می‌آورد که سینه نزدیک زمین برسد و سپس مجدداً به وضعیت شروع باز می‌گردد و این عمل را به مدت ۱ دقیقه و به طوری که بتواند حرکت را به طور صحیح انجام دهد، تکرار می‌کند مهم‌ترین نکات قابل توجه برای صحیح بودن حرکت عبارت‌اند از:

- 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

جداول هنجار مربوط به شنا روی زمین

جداول هنجار مربوط به آزمون شنا سوئدی (رکوردها به تعداد)					
جنس	سن (سال)	عالی	خوب	متوسط	زیرمتوسط
پسران	۱۵-۱۶	بالاتر از ۴۰	۳۰-۳۹	۲۱-۲۹	پایین تر از ۲۰
	۱۷-۱۸	بالاتر از ۵۰	۳۶-۴۹	۲۶-۳۵	پایین تر از ۲۵
دختران	۱۵-۱۶	بالاتر از ۲۳	۱۶-۲۲	۱۰-۱۵	پایین تر از ۹
	۱۷-۱۸	بالاتر از ۲۵	۱۸-۲۴	۱۲-۱۷	پایین تر از ۱۲

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

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

**شدت و تکرار:** برای افزایش قدرت، میانگین شدت مطلوب بین ۶۰ تا ۷۰ درصد یک تکرار بیشینه است. در این شدت‌ها، اکثر افراد می‌توانند بین ۱ تا ۱۲ تکرار انجام دهند و برای افزایش استقامت عضلانی، شدت برابر یا کمتر از ۵۰ درصد یک تکرار بیشینه را در نظر بگیرید.

**نوبت:** نوبت اشاره به تکرارهای پشت سر هم دارد و ۲ تا ۴ نوبت برای تمرینات قدرتی مناسب است.

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

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

**آرایش حرکات:** در برنامه تمرین مقاومتی باید به گونه‌ای طراحی شود که در آن برای هر یک از گروه‌های عضلانی اصلی، حداقل یک حرکت وجود داشته باشد. جدول صفحه بعد تعدادی از عضلات مهمی که لازم است در تمرینات قدرتی و استقامتی مورد تمرین قرار گیرند، ارائه می‌دهد.

ردیف	بخش بدن	نام عضله
۱	شانه‌ها	دلتوئید
۲	سینه	سینه‌ای
۳	بخش بالای پشت	پشتی بزرگ، متوازی الاضلاع
۴	کمر	راست کننده‌های ستون فقرات
۵	بخش میانی بدن	شکم
۶	دست‌ها	دوسر و سه سر بازو
۷	بالای پاها	سرینی‌ها
۸	میانی پاها	چهارسر و همسترینگ
۹	پایین پاها	دوقلو

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


#### نمونه تمرینات مقاومتی در مدرسه

تمرینات مقاومتی را می‌توان با استفاده از وزن خود افراد و بدون ابزار و وسیله اجرا کرد، 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 و با ساخت وسایل ساده‌تر مانند پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب و 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، نمک یا گچ و شن، وزنه در اندازه‌های مختلف، 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 به کار گرفته شوند تا فرصت استراحت داشته باشند.



## نمونه تمرینات مقاومتی

نمونه تمرین بدون وسیله (وزن فرد)	نمونه تمرین با کش	نمونه تمرین با توپ	نمونه تمرین با وزنه	تعداد جلسه	تعداد تکرار	وهله تمرینی	گروه عضلانی
				۲-۳	۸-۱۲	۱	چهارسرران، همسترینگ، سرینی بزرگ
				۲-۳	۸-۱۲	۱	سینه‌ای بزرگ، دلتوئید قدامی، سه سرپازو
				۲-۳	۸-۱۲	۱	پشتی بزرگ، دلتوئید خلفی، دوسریازو
				۲-۳	۸-۱۲	۱	دلتوئید، سه سرپازو

			۲-۳	۸-۱۲	۱	دوسربازو
			۲-۳	۸-۱۲	۱	سه سربازو
			۲-۳	۸-۱۲	۱	راست کننده ستون مهره‌ها
			۲-۳	۸-۱۲	۱	شکم

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

**نکته مهم:** برای انجام تمرینات مقاومتی در خارج از مدرسه توصیه‌های زیر را رعایت کنید:

- در حین اجرای تمرینات، جداً از شوخی پرهیز کنید.
- 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 می‌دهید.
- افراط و تفریط در اجرای تمرینات، کمکی به شما نخواهد کرد.
- برای انجام تمرینات با وزنه، حتماً یار کمکی برای خود در نظر بگیرید. سعی کنید هیچ وقت به تنهایی تمرینات با وزنه را انجام ندهید تا از آسیب‌های احتمالی و پیشامدهای پیش بینی نشده در امان باشید.
- تأثیر تمرینات مقاومتی نیاز به زمان دارد و با یک یا دو جلسه تمرین قابل دستیابی نیست؛ بنابراین در انجام تمرینات صبور باشید.
- جدولی برای خود طراحی کنید و در آن تمریناتی را که انجام می‌دهید ثبت کنید و میزان پیشرفت هفتگی خود را تعیین کنید.



## موضوع «انعطاف پذیری»

### ضرورت درس

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند که برای اجرای مطلوب حرکات بدنی و رشته‌های مختلف ورزشی، انعطاف‌پذیری یک ضرورت محسوب می‌شود. رشته‌های مختلف ورزشی هرکدام از یک سطح انعطاف‌پذیری برخوردارند. بعضی از این رشته‌ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف‌پذیری بالایی نیاز دارد و سایر رشته‌ها نیز این انعطاف‌پذیری را حداقل در سطح متوسط نیازمندند.

دو عامل افزایش قدرت و قد، کاهش دهنده انعطاف‌پذیری یا سرعت افزایش آن به شمار می‌روند. بنابراین در هر زمان که این دو عامل در بدن رشد یا افزایش یابند، انعطاف‌پذیری را دستخوش تغییر می‌کنند. لذا تمرینات انعطاف‌پذیری در تمامی دوران زندگی به نوعی 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 به‌کارگیری توصیه‌های تمرینی و شرکت منظم در تمرینات کششی داخل و خارج از مدرسه، سطح قدرت و استقامت عضلانی 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 از 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 از مدرسه، سطح انعطاف‌پذیری خود را ارتقا دهد.

**مفهوم انعطاف‌پذیری :** حداکثر دامنه حرکتی که هر مفصل قادر به حرکت در آن دامنه است را انعطاف‌پذیری می‌گویند.  
**انعطاف‌پذیری خود را چگونه ارتقا دهیم؟**

حرکت مفاصل و عضلات در الگویی تکراری یا حفظ شکل عادی بدن باعث سفتی و کوتاه شدن بافت عضلانی می‌شود. مانند 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 می‌شود. 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 این‌گونه حرکات، علاوه بر تأثیر بر 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: فرد به صورت بدون کمک بیرونی، عضلات ارادی را منقبض می‌کند.  
تمرینات کششی غیرفعال: فرد گروه عضلانی هدف را آرمیده می‌سازد در حالی که با کمک معلم یا یار تمرینی، بخشی از بدن را حرکت می‌دهد.

تمرینات کششی کمکی فعال: فرد بخشی از بدن را تا انتهای دامنه حرکتی فعال مفصل، به حرکت در می‌آورد، سپس یار کمکی این بخش بدن را بیش از دامنه حرکتی فعال مفصل، حرکت می‌دهد. استفاده از تمرینات کششی فعال ایمن‌ترین روش برای توسعه انعطاف پذیری است.

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

**تکلیف کلاسی:** از دانش آموزان در گروه‌های چند نفره بخواهید، تعدادی تمرین کششی ارائه کنند.

### چگونه انعطاف پذیری خود را ارزیابی کنیم؟

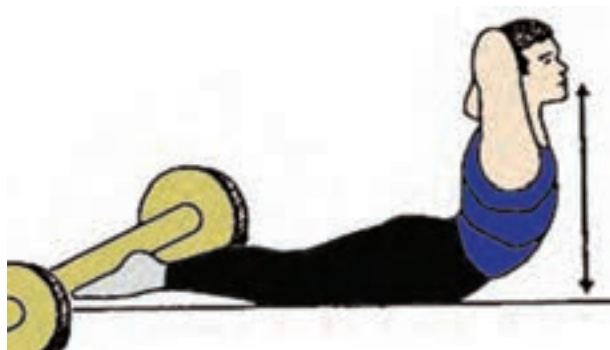
اندازه‌گیری انعطاف نیاز به کمک دارد که بهتر است توسط افراد مطلع صورت گیرد. ارزشیابی پی‌درپی نیز ضرورتی ندارد و هر ۴ تا ۶ هفته یک بار توصیه شده است. برای ارزیابی از انعطاف پذیری، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از:  
آزمون تنه به جلو: روی زمین بنشینید، طوری که پاها کاملاً کشیده باشد. کف پاها را مطابق شکل به نیمکت آزمون بچسبانید. سپس بدون اینکه زانو خم شود، به جلو خم و دستان 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 می‌باشد، اندازه انعطاف پذیری را مشخص می‌کند.



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

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

ارزشیابی: با استفاده از خط کش مقابل ورزشکار، فاصله چانه ورزشکار تا زمین به عنوان رکورد وی 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	بالتر از ۵۰	۴۰-۴۹	۳۱-۳۹	پایین تر از ۳۰
	۱۷-۱۸	بالتر از ۵۵	۴۶-۵۴	۳۶-۴۵	پایین تر از ۳۵
دختران	۱۵-۱۶	بالتر از ۵۵	۴۸-۵۴	۳۶-۴۷	پایین تر از ۳۵
	۱۷-۱۸	بالتر از ۶۰	۵۰-۵۹	۴۱-۴۹	پایین تر از ۴۰

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

ارزشیابی : فاصله بین خط کش (قطعه چوب) واقع در بین دست‌های ورزشکار تا سطح زمین به عنوان رکورد وی ثبت می‌شود.



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

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

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

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

### خطوط راهنمای طراحی برنامه‌های انعطاف‌پذیری

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

تعداد حرکت: ۱۰ تا ۱۲ حرکت در یک جلسه

تکرار: حداقل سه 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: هر جلسه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه

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

ارتقای انعطاف‌پذیری خود طراحی و ارائه کنند.

### نمونه تمرینات کششی در مدرسه



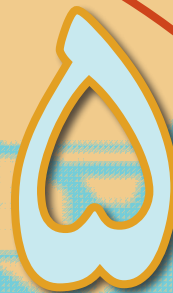




**تکلیف خانه :** از دانش‌آموزان بخواهید در طول هفته در برنامه تمرین انعطاف‌پذیری خود شرکت کنند و گزارش آن را ثبت و در هر جلسه ارائه کنند.

**نکته مهم :** برای انجام تمرینات کششی در خارج از مدرسه توصیه‌های زیر را رعایت کنید :

- 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 ۶۰ ثانیه نگه دارید.
- تا محدوده حرکت، کشش دهید نه تا نقطه درد.
- هنگام نگه داشتن کشش، تنفس را به آرامی و با آهنگ منظم انجام دهید.
- گروه عضلات هدف را در سطوح مختلف بکشید.
- هر چند کشش نمی‌تواند مانع از آسیب شود یا درد عضلانی را کاهش دهد، اما حرکات کششی را پس از گرم کردن فعال و به عنوان بخشی از مرحله سرد کردن برنامه ورزشی خود قرار دهید.



فصل پنجم

# مهارت‌های حرکتی و ورزشی

یکی از شایستگی‌های مهم برنامه درسی تربیت بدنی در دوره دوم متوسطه توسعه سواد حرکتی است. با کسب سواد حرکتی دانش‌آموزان برای مشارکت مستقل، ایمن و مسلط در بازی‌های ورزشی از توانایی حرکتی و اعتماد به نفس کافی برخوردار می‌شوند و آنها از این شایستگی به نفع پر کردن اوقات فراغت خود در طول عمر بهره لازم را خواهند برد. بنابراین آموزش مهارت‌های ورزشی، قوانین، راهبردها و تاکتیک‌های ورزشی در این دوره تحصیلی امری ضروری است. البته باید امکان انتخاب ورزش مورد علاقه برای دانش‌آموزان فراهم گردد زیرا به اعتقاد بسیاری از کارشناسان برنامه درسی تربیت بدنی، اگر دانش‌آموزان در این دوره دارای حق انتخاب باشند با علاقه‌مندی بیشتر مهارت‌های ورزشی را کسب می‌کنند و در بازی‌های ورزشی داخل و خارج از 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 پایه دهم، یازدهم و دوازدهم
– 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؟

### 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 تربیت بدنی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، پویایی گروهی، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و تاکتیک‌های اجرای بازی آشنا می‌سازد و با 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.

## آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی و ورزشی

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، 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 و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. 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 نمایید و از سخنرانی‌های طولانی پرهیزید؛ 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:** گرچه 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 تترسیدن از ریسک کردن، می‌باشد.

**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 بودن؛

**نکته مهم:** لبخند، نشاط و لذت بردن از تمرین، بخش اصلی پازل آموزش سازگار با ذهن و مغز بازیکنان می‌باشد 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 خیره باشد. برخی در این کار خیره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خیره 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 می‌گردد. در عین حال، معلم باید بدانند 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، صبرش و باورش نسبت به رشد علائق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلند مدت 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، 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 بر می‌خورند دوباره با سخت‌کوشی و هوشیاری تلاش می‌کنند.

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

## برگزاری رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای)

رویدادهای رقابتی (المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای) یکی از روش‌های مؤثر ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان است تا برنامه‌های آموزشی درس تربیت بدنی را با رغبت بیشتر دنبال کنند. دستورالعمل مربوط به این رویدادها از طرف معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت متبوع تدوین و در دسترس می‌باشد که برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به این دستورالعمل مراجعه کنید.

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.

در برگزاری المپیاد ورزشی، کمیته‌های تخصصی با شرح وظایف مشخص تعیین می‌گردد (شکل زیر). مسئولیت برگزاری المپیاد ورزشی درون مدرسه‌ای با شورای مدرسه به‌عنوان ستاد برگزاری المپیاد است. مدیرآموزشگاه ریاست این ستاد را عهده دار می‌باشد و معاون پرورشی و تربیت بدنی مدرسه به‌عنوان دبیر اجرایی المپیاد با او همکاری می‌کنند. از وظایف این ستاد می‌توان به جذب همکاری داوطلبانه، برآورد هزینه، تعیین زمان افتتاحیه و اختتامیه و... اشاره نمود.



شرح وظایف کمیته‌های برگزارکننده المپیاد ورزشی درون مدرسه 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... می‌باشد.
- 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 معلمین یا دانش‌آموزان دارای تخصص و تبحر در آن رشته است که امور مربوط به آن رشته ورزشی را زیر نظر رییس کمیته امور فنی هدایت می‌نماید.

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 ... می‌باشد.

### در برگزاری مسابقات ورزشی (المپیاد ورزشی درون مدرسه) 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 هم سطح با یکدیگر،
  - تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان.
- در رویدادهای رقابتی بین کلاسی پیشنهاد می‌شود که یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شده و 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 فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز در نظر بگیرید.
- ضروریست 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، رقبا (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و ... را به بازیکنان خود بیاموزید.
- با عکس‌العمل مناسب، پس از برد یا باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهید.
- از کمک‌های داوطلبانه اولیای دانش‌آموزان و مدرسه در طول برگزاری مسابقات استفاده 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 این رو در این برنامه علاوه بر ارائه اطلاعات عمومی درباره بازی بسکتبال و برخی از قوانین و مقررات این رشته به شرح و بسط برخی از 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 به کار می‌بندد.
- 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 می‌دهد.
- در طول بازی بسکتبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بسکتبال مشارکت فعال دارد.

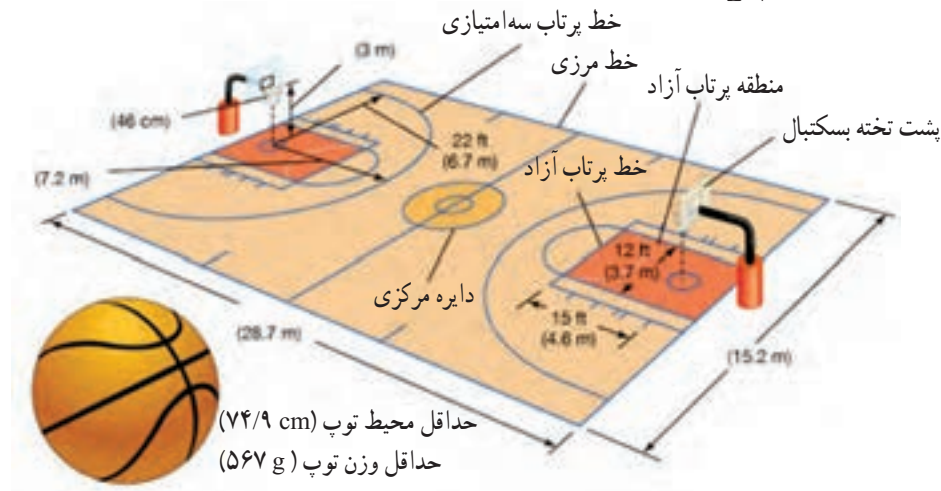
## معرفی موضوعات آموزش بسکتبال

- 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 تورنمنت‌های المپیک و قهرمانی جهان، زمین بسکتبال باید ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض داشته باشد. 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. خط‌کشی زمین با محل استقرار تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر فاصله دارد. عرض خطوط زمین ۵ سانتی‌متر 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 دایره‌ای 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 محوطه‌ای 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 دایره‌ای به شعاع  $۱/۸$  متر می‌پیوندند 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 می‌شود که در هنگام پرتاب آزاد، بازیکنان در آن نقاط جاگیری می‌کنند.

■ **تخته و پایه بسکتبال** : تخته‌های 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 تورنمنت‌های المپیک و جهانی است. برای سایر بازی‌ها اعم از منطقه‌ای یا ملی می‌توان از ابعاد قدیمی ( $۱/۸$  افقی و  $۱/۲$  عمودی) استفاده نمود.



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



■ **حلقه‌ها** : حلقه باید محکم به تخته وصل شود تا هنگام اعمال فشار بر حلقه، فشار به روی تخته منتقل نگردد. 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 (حداقل) یا ۱/۴ (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 بر 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 دو دقیقه زمان استراحت در بین کوارترهای یک و دو و سه و چهار و یک زمان استراحت ده دقیقه ای در بین کوارترهای دو و سه (نیمه بازی) تشکیل شده است. فاصله زمانی برای استراحت تیم ها در اثنای نیمه بازی ده دقیقه و فاصله زمانی در بین وقت های اضافی دو 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 ده 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 :** 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 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 خواهد 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 پربود (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 به طور عمدی انجام می‌شود.
- **خطای طرفین:** خطایی است که به طور هم‌زمان دو بازیکن بر روی هم انجام می‌دهند یا یک بازیکن از هر تیم به طور 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 است داور اعلام جامپ بال می‌کند.
- **خطای دبل تیم:** موقعیتی که در آن دو یا بیشتر از بازیکنان هم‌تیمی هم‌زمان بر روی یک بازیکن تیم حریف خطای فردی می‌کنند.

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

- **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 دربیبل (تراولینگ)، خطای دبل در دربیبل، ارسال توپ به خارج محدوده زمین، تخلف‌ها مستلزم برخورد و یا رفتار غیر ورزشی نیستند.

- **دربیبل:** عمل تبادل توپ با زمین توسط حرکت دست بازیکن. بازیکن صاحب توپ در صورتی می‌تواند توی زمین حرکت کند که توپ را به طور متوالی و پشت سر هم به زمین بزند به این مهارت دربیبل می‌گویند. بازیکنان بدون توپ می‌توانند آزادانه بدون نیاز به انجام مهارتی خاص توی 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 دربیبل 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 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 دربیبل خود سه‌گام برود در این شرایط نیز بازیکن مرتکب تخلف رانینگ شده است. اگر بازیکن در حین انجام پیوت‌هایی 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 دربیبل 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 روبرو شدن توپ از دستان وی توسط بازیکن حریف.

■ **دبل:** هر بازیکن پس از هر بار دریافت توپ تنها یک بار اجازه دارد دریبل انجام دهد یعنی هنگامی که توپ را دریافت می کند می تواند دریبل خود را آغاز کند اما اگر دریبل خود را قطع کرد برای بار دوم نمی تواند 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 چرخش (پیوت):** پای که در حین چرخش بازیکن و یا برگشت وی درحالی که توپ را در دست دارد در تماس با زمین باقی می ماند.

■ **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 می شود. 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 می شود.

■ **جامپ بال:** به معنای تعیین کردن اینکه کدام تیم کنترل توپ را به دست می گیرد: توپ بین دو بازیکن حریف در یکی از سه دایره جامپ بال به هوا پرت می شود.

■ **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 می شود اما حاشیه کناری تخته را شامل نمی شود.

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

## مروری بر آموخته‌های قبل

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، لازم است با اجرای انواع بازی‌های ۱ علیه ۱، ۲ علیه ۱، ۲ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ ضمن توسعه مهارت‌های فردی دانش‌آموزان، آنها را با تاکتیک‌های مقدماتی بازی بسکتبال آشنا کرد.

### بازی ۱ علیه ۱

موقعیت‌های ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را در شرایط نزدیک به مسابقه انجام دهند. آموزش این موقعیت در حمله بسته به اینکه دانش‌آموز مهاجم توپ را در اختیار داشته و یا بدون توپ است انجام می‌شود.

#### وظایف بازیکن صاحب توپ (اجرای تهدیدهای سه‌گانه) در بازی

دانش‌آموز بلافاصله بعد از دریافت توپ در نقش مهاجم قرار گرفته و قابلیت انجام هر سه مهارت پاس، دریبل (یا نفوذ) و شوت را دارد. بنابراین باید رو به سبد و در فاصله‌ای از آن قرار گیرد که امکان شوت زدن و کسب امتیاز را دارد (تهدید مدافع به شوت زدن).

به این منظور:

- حتی الامکان هنگامی توپ را دریافت کند که پاها روی زمین نیستند،
- با توقف و چرخش مناسب رو به سبد قرار گیرد،
- بلافاصله بدن خود را در حالت آماده برای حرکت بعدی قرار دهد،
- پای موافق دست پشت توپ قدری جلو تر است،
- با قرار دادن توپ در نزدیکی بدن خود از توپ محافظت کرده و آماده انجام مهارت‌های پاس، دریبل (نفوذ) و شوت می‌شود،
- در صورتی که دانش‌آموز مهاجم موقعیت را برای دریبل زدن مناسب ارزیابی کند، لازم است با استفاده از یک گام بلند، به سمت راست یا چپ خود حمله کند و هم‌زمان با قرار دادن گام خود بر روی زمین توپ را نیز دریبل بزند. در این شرایط برای حرکت از سمت راست با دست راست و برای حرکت از سمت چپ با دست چپ دریبل زده می‌شود.
- هنگام عبور، مهاجم نباید از دانش‌آموز مدافع دور شود بلکه باید سعی کند در نزدیک‌ترین مسیر به خط مستقیم، که البته احتمالاً در تماس با مدافع خواهد بود، از وی عبور کند.

تذکر: دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

#### وظایف بازیکن بدون توپ (آزاد شدن) در بازی

دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد، در صورتی که تحت فشار دفاعی نیست باید با حفظ فاصله مناسب (۴/۵ تا ۵/۵ متر) از سایر دانش‌آموزان، خصوصاً دانش‌آموز صاحب توپ، مسیر مناسبی را برای دریافت توپ به وجود آورد. اگر این دانش‌آموز تحت فشار دفاعی است، لازم است با روشی خاص خود را از فشار مدافع آزاد کند و پس از آن موقعیت دریافت توپ را برای خود ایجاد کند. ساده‌ترین روش برای آزاد شدن به «برش V» موسوم است. برش V: یکی از انواع تغییر مسیر در زاویه ۶۰ تا ۹۰ درجه است که به شکل V انجام می‌شود. برای انجام این نوع

برش دانش آموز باید وزن خود را روی پای بیرون (که مخالف جهت حرکت مورد نظر او است) منتقل کند. به طور مثال اگر دانش آموز قصد دارد در سمت راست آزاد شود، ابتدا با حرکت به سمت چپ، وزن خود را روی پای چپ منتقل کرده و در حالی که پای چپ او به سمت راست اشاره می کند با پای راست به سمت راست گام بردارد.

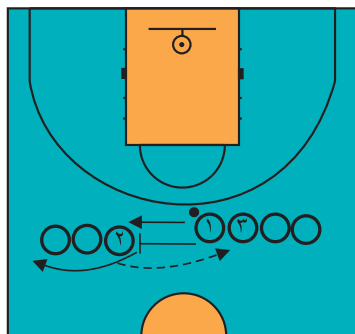
- برای آزاد شدن معمولاً قسمت اول برش V (برای فریب مدافع) به سمت سبد و قسمت دوم به طرف توپ انجام می شود.
- در قسمت دوم برش، دانش آموز با نشان دادن دست ها، آمادگی خود را برای دریافت توپ نمایش می دهد.



### نکات مهم در بازی ۱ علیه ۱ :

- مهم ترین وظیفه بازیکن صاحب توپ قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه گانه است؛
- مهم ترین وظیفه بازیکن بدون توپ آزاد شدن است؛
- بازیکن بدون توپ نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود، زیرا به این ترتیب مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می آورد.
- بازیکنی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

### تمرین ۱

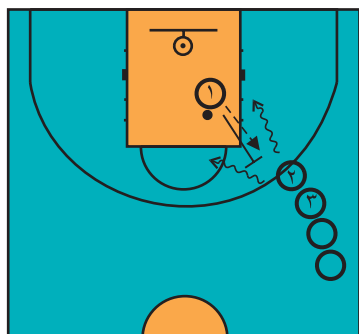


- هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می گیرند.
- دانش آموز ۱ توپ را به دانش آموز ۲ پاس داده و به طرف او می دود و در حالت دفاعی قرار می گیرد.
- دانش آموز ۲ پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و تصمیم می گیرد که :
  - با ۲ یا ۳ دریبل از مدافع عبور کرده سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، و یا توپ را به صف مقابل شوت کند.
- دانش آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ نماید.
- 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 داده 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 گرفته و تصمیم می گیرد که :

○ با دریل از مدافع عبور کرده 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 شده و دانش آموز ۳ به عنوان مهاجم توپ را دریافت می کند.

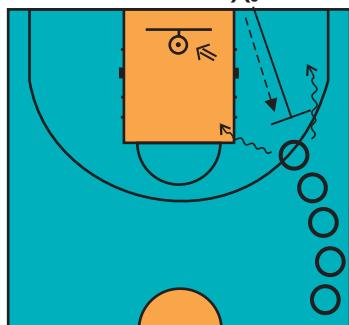
● دانش آموز ۱ به انتهای صف می رود.

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

## تمرین ۳

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

X X X X X X



● گروه دیگر از دانش آموزان در صفی دیگر و به عنوان مدافعین قرار می گیرند.  
● معلم به صورتی برنامه ریزی کند که دانش آموزان هم سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.

● هر دانش آموز از گروه مهاجمین توسط دانش آموزی از گروه مدافعین دفاع می شود.

● دانش آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می گیرد و با دریل به سمت سبد حمله کرده و توپ را شوت می زند.

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

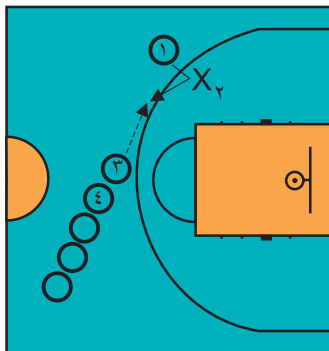
● در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می شود.

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

● پس از پایان نفرات گروه مدافعین و مهاجمین جایگزین یکدیگر شده و مجدداً تمرین انجام می شود.

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

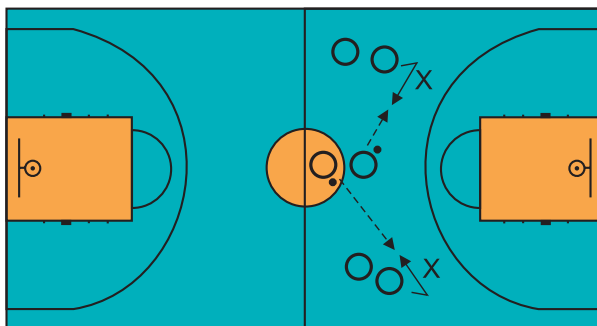
## تمرین ۴



- 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 نموده و توپ را از اولین دانش‌آموز صف (۳) دریافت کند.
- مهاجم (۱) پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار گرفته 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 شده 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 سه 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 نموده و توپ را از دانش‌آموزی که در صف میانی قرار دارد دریافت کنند.
- مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار گرفته و با شوت یا دریبل به سبد حمله کرده و یا توپ را به دانش‌آموز در صف میانی باز می‌گرداند.
- این رویه در هر دو صف کناری به‌طور نوبتی انجام می‌شود.
- دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل شده 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 گرفته 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

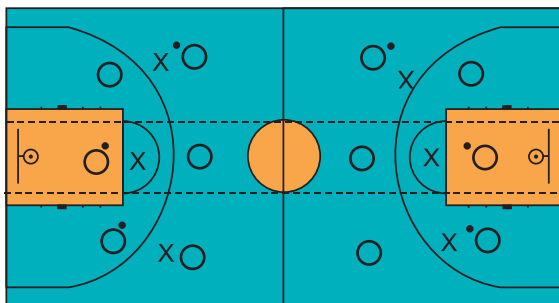
- از نزدیک شدن بیش از حد به هم‌تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر گردد. همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدوده مناسب پاس جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

## 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 :

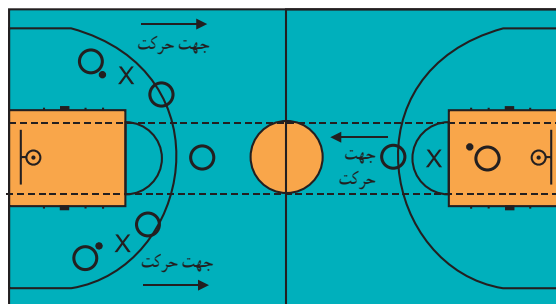
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.



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

## تمرین ۲

- با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار نماید.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند اما می‌توانند در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.
  - مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
    - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
    - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
    - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
  - معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که بازیکنان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزانِ 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 می‌گردد. 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 کرده 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، در اختیار گرفتن توپ برای مدافع ساده‌تر خواهد بود.

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

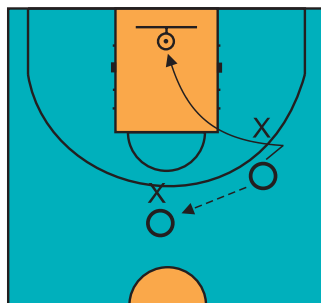
○ برش از جلو: هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند.

○ 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 نمودن تعداد یا حذف دربیبل بر مهارت پاس تأکید شود.
- همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک تر، مانند نیمه زمین و یا نزدیک به سبد پیشرفت کند.

## رهنمودهای آموزشی

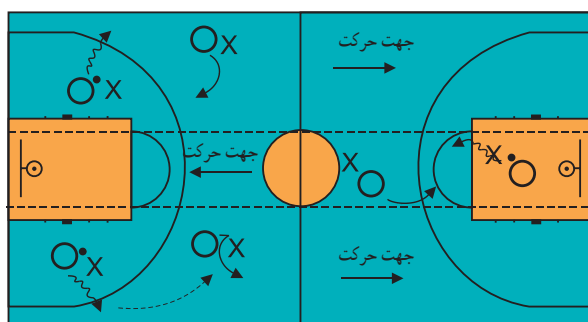
شایسته است معلم محترم کلاس :

- با توجه به موارد فوق، دانش آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازند،
- با مشاهده بازی دانش آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنان اطمینان حاصل کنند،
- به عنوان داور نیز بازی را اداره و در صورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانش آموزان کم مهارت تر در جهت حصول اهداف بزرگ تر چشم پوشی کنند،
- با وجود موارد گفته شده، مهم ترین نکته این است که دانش آموزان حتی الامکان به طور پیوسته و بدون توقف های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می کنند که خود، بهترین راه حل ها را کشف کنند. با این روش دانش آموزان بیشتر لذت برده و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره می برند.

تمرین ۱ : با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می کند.

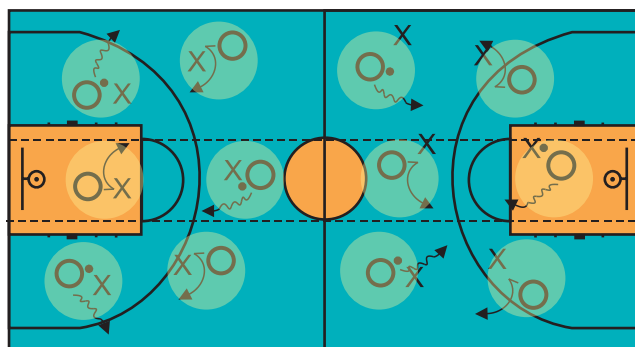
- ۴ دانش آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می گیرند به صورتی که ۲ دانش آموز در مقابل ۲ دانش آموز مدافع حمله کنند.
- دانش آموزان نمی توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش آموز حمله سعی می کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش آموزان مدافع نیز سعی می کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی از ردوبدل شدن توپ بین اعضای تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :
  - دانش آموزان مهاجم مجاز به دربیبل زدن نیستند.
  - دانش آموزان مهاجم تنها می توانند ۱ یا ۲ دربیبل بزنند.
  - دانش آموزان مهاجم مجاز به دربیبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس های مشخصی که دانش آموزان حمله باید ردوبدل کنند امکان ورود سایر دانش آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می کند.

- در مرحله بعد معلم می تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش آموزان تیم حمله بدهد.



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

- دانش آموزان نمی توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند اما می توانند در طول زمین به سمت سبب مقابل حمله کنند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
- دانش آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش آموزان مهاجم تنها می توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده هستند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می کند.



### بازی ۳ علیه ۳

بازی ۳ علیه ۳ اولین شرایطِ 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، تصمیم‌گیری نماید.

### رهنمودهای آموزشی

■ پیش از تمرین این موقعیت بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ مورد تمرین قرار گیرند تا دانش‌آموز صاحب توپ شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع است) به دست آورد.

○ در این شرایط، اگر مدافعین از دانش‌آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش‌آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه‌گانه است.

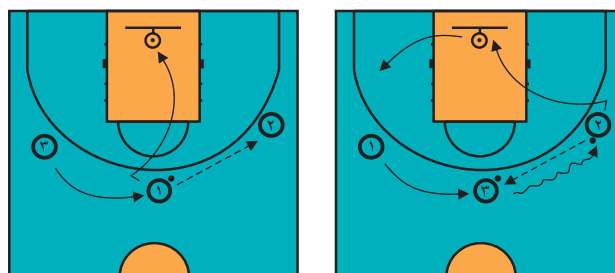
○ و اگر یک مدافع از دانش‌آموز صاحب توپ و دیگری از دانش‌آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش‌آموز بدون توپ تنها توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).

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

■ مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

در این موقعیت معلم باید:

- دانش‌آموزان 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.

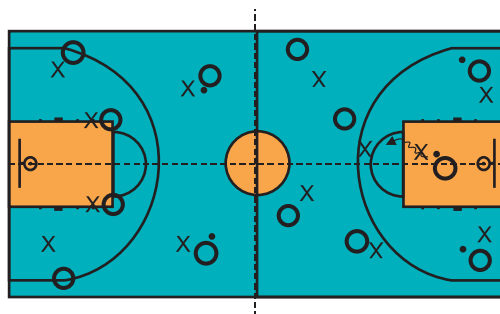




### نکات مهم در بازی ۳ علیه ۳

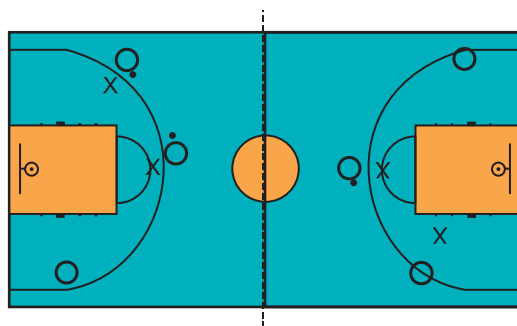
- در هر یک از حالت‌های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.
- در شرایط حمله گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

- 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 کرده و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.

- 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 پست گفته می‌شود.

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

■ دو بازیکن در پست گارد،

■ دو بازیکن در پست فوروارد

■ یک بازیکن در پست سانتر (مرکز).

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

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

الف) تیم در وضعیت دفاعی

ب) تیم در وضعیت حمله



پست‌های بازیکنان و قابلیت‌های حرکتی آنها در بسکتبال



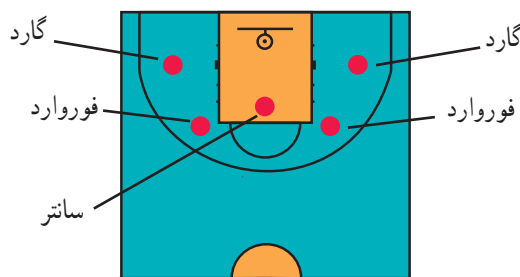
ویژگی‌های جسمانی بازیکنان در پست‌های بسکتبال

## پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت دفاعی :

■ **پست گارد :** این بازیکن به دلیل ویژگی‌ها و وظایف محوله در برقراری ارتباط با دیگر بازیکنان تیم معمولاً جانشین مربی در زمین است. این بازیکن در زمان دفاع در نزدیک‌ترین منطقه به سبد خودی مستقر می‌شود و بیشترین وظیفه در زمینه آگاه‌سازی یاران خود از وضعیت تیم حمله و نیز ممانعت از نزدیک شدن بازیکنان تیم حریف به سبد را بر عهده دارد. تشخیص ضعف‌های دفاعی تیم خود و تیم حریف از وظایف این بازیکن است. این بازیکن از جمله 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 راس و گارد شوت تقسیم می‌شوند. این بازیکنان در پرتاب ۳ امتیازی دارای مهارت بالایی هستند. ریاند (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 راس دوزنقه (مستطیل) ۳ ثانیه و نزدیک به منطقه پرتاب ۳ 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 ریاند 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 نزدیک به سبد و در رأس منطقه پرتاب آزاد و مرکز دوزنقه بازی می‌کند. ریاند‌های قدرتی و ممانعت از نفوذ یا شوت بازیکن حریف از وظایف این بازیکن است.



پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های دفاعی

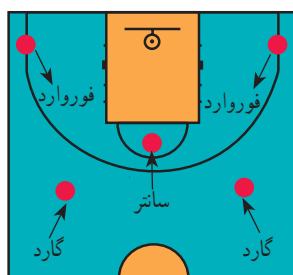
پست بازیکنان تیم بسکتبال در وضعیت حمله (حمله عبارت است از نفوذ به نیمه زمین تیم مقابل و تلاش برای وارد کردن توپ به سبد آن تیم):

■ **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 گول‌زدن 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 ضد حمله 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 هستند که دارای قابلیت‌های متعدد پاس، دفاع، شوت و حمل توپ هستند. توانایی سه‌گام و گرفتن خطا از بازیکنان دفاعی و نیز شوت‌های از خط پرتاب آزاد از ویژگی‌های این بازیکنان است. این بازیکن‌ها علاوه بر قدرت بالا از سرعت زیادی نیز برخوردار هستند. معمولاً قد فوروارد قدرتی از قد فوروارد کوچک بلندتر است.

■ **پست سانتر:** این بازیکن در وضعیت حمله نقش تعیین‌کننده 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 رسانیدن شوت‌های ناموفق در زیر سبد انجام وظیفه می‌کند. این بازیکن در زمان حمله تنها بازیکنی است که به‌طور معمول پشت به سبد تیم حریف و رو به بازیکنان تیم خود به منظور کمک به آنها، بازی می‌کند.



پست بازیکنان تیم بسکتبال در یکی از وضعیت‌های حمله

### توصیه :

پیشنهاد می‌شود معلم کلاس پس از تشریح جایگاه‌های بازیکنان در دو وضعیت دفاعی و حمله‌ای، جایگاه‌های بازیکنان را در زمین بسکتبال به صورت عملی و عینی به دانش‌آموزان نشان داده و فرصت کافی برای تجربه کردن استقرار در هر جایگاه را برای دقایقی به دانش‌آموزان 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 قد بلند است و احتمال دفاع از شوت جفت آنها بسیار زیاد است و دوماً 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 چرخیده و با نیرویی که با حرکت انعطافی زانوها از زمین می گیرد به سمت بالا جهش کرده و هم زمان حرکت دست ها را کامل نموده و پرتاب را انجام می دهد. (شکل زیر)



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

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

- ۱ توپ با دو دست در ناحیه شکم کنترل شده است.
- ۲ هم زمان با چرخش بدن روی پای مخالف دست پرتاب، دو دست توپ را به سمت بالا و موازی با بدن هدایت می کنند.
- 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 مچ 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 می شود.

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 شده 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 داده و سپس پای چپ و مجدداً راست و بالا را انجام دهد.)



دریافت روی پای موافق دست شود

در حرکت انتقال، دست پرتاب کشیده و دست غیر پرتاب از آرنج خمیده است.

سر به سمت هدف می‌چرخد.



حرکات دوران با هر دو دست انجام می‌شود.

انواع شوت هوک: شوت هوک در دو شکل کوتاه و بلند به اجرا در می‌آید. بازیکن سائتر از شکل کوتاه هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه نزدیک به سبد و در منطقه سه ثانیه پرتاب می‌شود) و بازیکنان گارد و فوروارد از شکل بلند هوک (به معنی اینکه شوت از نقطه دور و خارج از منطقه سه ثانیه پرتاب می‌شود) استفاده می‌کنند. استفاده از شکل بلند شوت هوک برای بازیکنان سائتر توصیه نمی‌شود چرا که او را از موقعیت ریباوند زیر سبد 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 برده 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 ناحیه 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 شده و برای ریباند توپ آماده گردد.

### ویژگی‌های تکنیکی

- ۱ حالت تعادلی: قبل از ریباند، پاها به اندازه عرض شانه باز است و زانوها آماده به حالت خمیده، سر بالا، دست‌ها به اندازه عرض شانه باز و بالاتر از شانه‌ها و مچ و انگشتان به سمت بالا خمیده است.
- ۲ پرش: بازیکن با حرکت چرخشی دست‌ها و با فشار روی پاها پرش را به صورت درجا انجام می‌دهد. در این شرایط بهترین حالت اینکه زاویه ران با ساق پا حدود  $110^\circ$  تا  $130^\circ$  درجه است.
- ۳ دریافت توپ: دست‌ها در حالت کاملاً مستقیم و کشیده به سمت توپ حرکت می‌کنند و در بالاترین نقطه تماس، توپ را دریافت می‌نمایند.



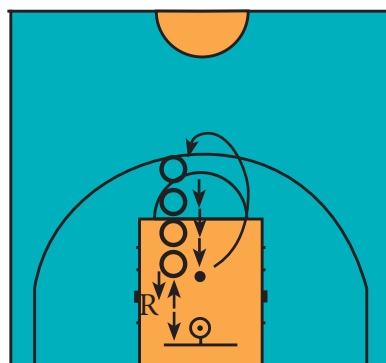
**۴ فرود :** به منظور دفع نیروهای فشاری و ضربه‌ای که به پاها وارد می‌شود هم‌زمان با فرود، پاها از ناحیه زانو خم می‌شوند و دست‌ها از ناحیه آرنج خم شده و توپ در کنترل و مهار کامل بازیکن در ناحیه شکم قرار می‌گیرد.

**۵ اقدام بعد از ریباند :** متناسب با اینکه ریباند دفاعی است یا حمله‌ای اقدام بعدی بازیکن مشخص می‌شود. 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 محوطه سه ثانیه کرد یا با انجام دربیبل از محوطه خارج شد و یا با ارسال پاس بیسبالی یک ضد حمله را آغاز کرد.



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

- الف) با حرکت بدن یا سر، پا، شانه ها و چشم ها
- ب) فریب با توپ

### رهنمودهای آموزشی

– در حمله فردی، مهاجم بدون توپ و با توپ می تواند 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 مهارت های پیوسته به یکدیگر را اجرا کند. کندی و مکث بیش از حد در اجرای مهارت های حرکتی بسکتبال نه تنها مؤثر و مفید نیست بلکه می تواند 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 تمرین های کافی بر روی این تکنیک های به ظاهر ساده پس از مدتی موجب تربیت بازیکنانی توانمند خواهد شد، بنابراین بهتر است تمرینات در قالب اجرای گول های مختلف و انواع کار پا با تغییر تمرینات و موقعیت بازیکنان در زمین اجرا شوند. در نتیجه انجام این روش، دانش آموزان به اجرای حرکات گول زنده در حین انجام هر یک از حرکات اساسی مانند پاس، دریبل، شوت و یا هر حرکت دیگر توجه و عادت می کنند. به عنوان یک مثال ساده می توانیم به گول نگاه بازیکنی که قصد دارد توپ را به سمت یار خودی پاس دهد و هم زمان به جهت دیگری نگاه می کند و توپ را به سمت دیگر ارسال می کند اشاره نمود که صرفاً با یک نگاه ساده بازیکن تیم مدافع را به اشتباه می اندازد.

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

- ۱ اجرای روان و سریع حرکات به گونه ای که مدافع نتواند حرکت بعدی فرد را پیش بینی کند.
- ۲ دور از دسترس یار مدافع قرار دادن توپ در فریب با توپ
- ۳ عدم استفاده از یک شکل فریب در فاصله های کوتاه به گونه ای که بازیکنان مدافع نتوانند دست فرد را بخوانند.
- ۴ نمایش دقیق و همراه با انعطاف حرکات بدن، سر و صورت و چشم ها
- 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 مانده 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 نماید. به این ترتیب دفاع کامل توسط بازیکن مدافع غیر ممکن می گردد.

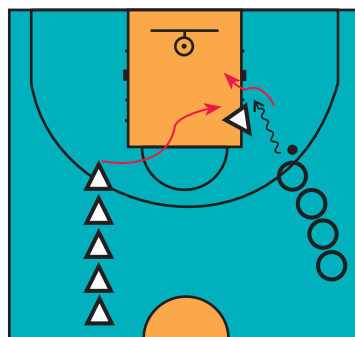


فریب بدون توپ



انواع فریب با توپ

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 دربیبل می کند. نفر اول صف ۲ هم زمان به منطقه دوزنقه رفته و مقابل نفر اول صف ۱ وضعیت دفاعی می گیرد. دانش آموز مالک توپ با دربیبل به مدافع نزدیک می شود و با قرار گرفتن در یکی از وضعیت های فریب، مدافع را فریب داده و به سمت حلقه شوت می کند و یا به دربیبل 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.



فریب

**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 چند دهم ثانیه عقب ماندن و یا عامل حرکت در حد چند سانتی متر عقب افتادن محقق گردد.

## 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 درحالتی که بازیکن پس از چرخش قصد ادامه حرکت و اجرای مهارت‌های پیوسته مانند دریبل، شوت جفت و شوت سه‌گام را دارد توجه می‌کنیم.

### الف) چرخش همراه با دریبل

بازیکن مهاجم از این چرخش برای عبور از 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 گرفته 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).

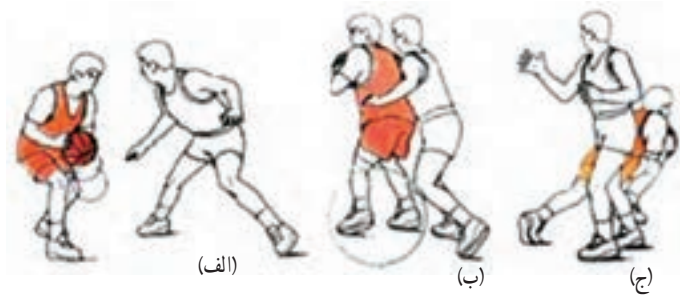
۲ با نزدیک شدن به مدافع تا فاصله حدودی یک دست در وضعیت خمیده، مهاجم پای مخالف دست دریبل را در فاصله حدودی نیم متری از مرکز دو پای مدافع قرار داده و با خم کردن زانوها وضعیت بدنی خود را برای چرخش حول محور این پا مهیا می‌سازد.

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 کرده و مدافع کاملاً در پشت سر مهاجم قرار گرفته و نهایتاً درحالی که 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 کرده و در آخرین مرحله، دست دریبل مهاجم عوض شده و به این ترتیب توپ کاملاً دور از دسترس مدافع حرکت می‌کند.

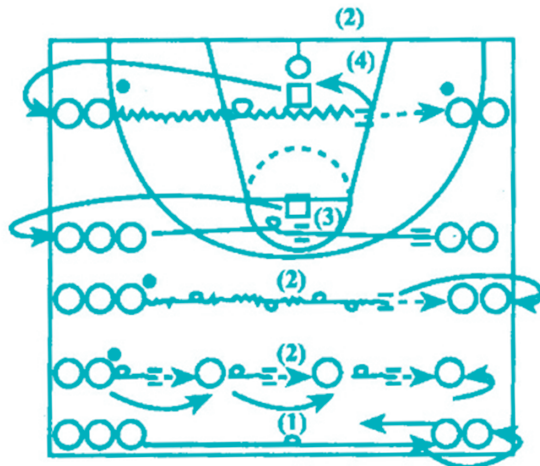
۶ در حین چرخش، زانوها خمیده، سر بالا و پشت تقریباً صاف بوده و پس از اتمام حرکت دورانی، مهاجم توپ را در دورترین نقطه قابل کنترل به زمین زده و به مسیر انتخابی خود ادامه می‌دهد.



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 بوده و زانوها خمیده و دست‌ها از ناحیه آرنج خمیده و سر بالا قرار گیرد.
- ۲ برای یک چرخش سهل و سریع باید از شتاب بدنی استفاده شده 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 می‌کنند.



- 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، به‌عنوان مدافع همان فرد انجام وظیفه می‌کند و پس از دفاع به انتهای همان ستون می‌رود.

## تغییر مسیر با توپ

یکی از مهارت‌های مهم و اساسی در آموزش بسکتبال مهارت تغییر مسیر است که می‌تواند در اجرای 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 نمود.

### 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 کرده و دست دریبل را مشخص می‌کند. (دست دریبل همان دست سمت عبور از مدافع است).

ب) مهاجم با نزدیک شدن به مدافع زانوها را خم کرده 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 داده 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 نخورده 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

یاد آوری: وضعیت تهدیدهای ۳ گانه چیست؟

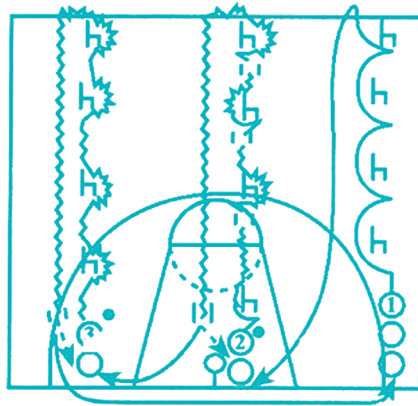
زمانی که هر بازیکن از بازیکنان تیم مهاجم در شرایط طبیعی مالک توپ بشود وابسته به شرایط می‌تواند از یکی از تهدیدهای زیر علیه تیم مدافع استفاده کند.

۱- دریبل      ۲- شوت      ۳- پاس

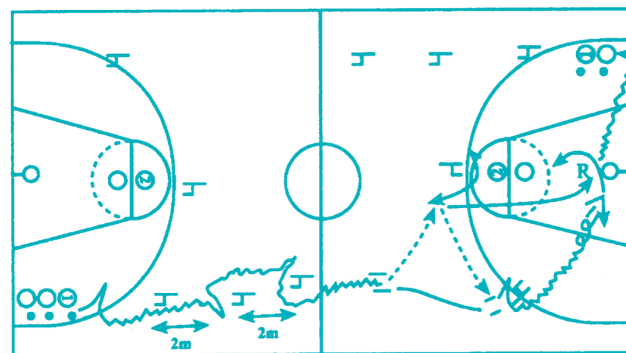
بنابراین در زمان دریافت توپ توسط هریک از بازیکنان تیم مهاجم اجرای هریک از این مهارت‌ها می‌تواند صورت

پذیرد. به این وضعیت ۳ تهدید می‌گویند.

تمرین ۱: دانش‌آموزان را در ستون‌های ۱ تا ۳ مانند شکل مستقر کنید. با زیکن ابتدا مسیر ۱ را «با تغییر مسیر بدون توپ» طی کرده، 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 داده و به انتهای ستون ۳ می‌رود. نفر اول ستون ۳ این مسیر را با «تغییر مسیر در حین دریبل» طی کرده و در بازگشت توپ را به نفر بعدی پاس داده و پس از پایان حرکت به انتهای ستون ۱ باز می‌گردد. 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. نفرات 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 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 کرده، با حرکت سه‌گام توپ را شوت می‌کند و به انتهای ستون ۲ می‌رود. نفر شماره ۲ پس از ارسال پاس، به طرف حلقه رفته، ریباند می‌کند و به انتهای ستون ۱ همان حلقه می‌رود.





## سد کردن یا اسکرین

سد کردن یا اسکرین، یکی از تکنیک‌های رایج و اثر بخش در بازی بسکتبال است که به‌طور 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 مدافعين به سمت سبد حمله کرده و برای تیم خود کسب امتیاز نماید. مهاجمین 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 که در سیستم‌های جاگیری نیز برای ایجاد موقعیت شوت و دریبل می‌توان از این تکنیک به نحو مطلوب استفاده نمود.

### 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، هم‌بازی 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 دریبل توپ بپردازد و در صورتی که توپی در اختیار ندارد برای کسب موقعیت بهتر و دریافت پاس مؤثر آماده شود.

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

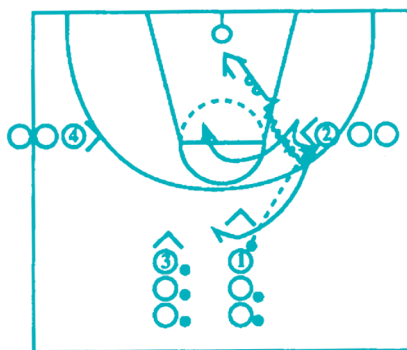
### روش اجرا

- 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 و او را کاملاً پشت سر خود قرار می‌دهد.



سد کردن یا اسکرین

تمرین : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۱ تا ۴ نفری به‌عنوان مهاجمان مانند شکل مستقر کنید. گروه‌های فرد که توپ دارند درحالی‌که یک مدافع با دفاع نزدیک از آنها دفاع می‌کند، پس از ارسال پاس و انجام گول به سمت مخالف، به سمت ستون زوج رفته 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 کرده و در موقعیت دریافت پاس یا ریباند مجدد قرار می‌گیرد. نفرات ستون زوج خود اقدام به شوت می‌کنند. پس از پایان حرکت، مهاجمان به‌عنوان مدافعان ستون خود قرار می‌گیرند و مدافعان هر ستون بر اساس ترتیب شماره‌ها از (۱) تا (۴) جابه‌جا می‌شوند.



## اصول کلی 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 ترتیب بدنی حرکات حمله و دفاع را به ترتیب از یک نفری، دو نفری و سه نفری شروع کرده و در آرایش برنامه‌های تمرینی اصل ساده به مشکل را مد نظر قرار دهد. به‌عنوان مثال ابتدا با دو حمله و یک دفاع، سپس با دو حمله و دو دفاع، پس از آن با سه حمله و دو دفاع و سپس سه حمله و سه 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 یک بازیکن مالک توپ است و لذا ۴ نفر دیگر باید شرایط را به‌گونه‌ای فراهم کنند تا بازیکن دارای توپ بتواند با آزادی کامل حرکت کرده و بدون هیچ مشکلی توپ را به نتیجه برساند. لذا به همین دلیل اهمیت حرکت‌های بازیکنان بدون توپ و همکاری تمامی اعضای تیم بسیار زیاد است.

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

## اصولی که یک مهاجم بدون توپ باید در نظر بگیرد

- یکی از مهم‌ترین بخش‌های بازی بسکتبال نقشی است که بازیکنان بدون توپ در یک برنامه حمله‌ای ایفا می‌کنند. اهمیت این بخش کمتر از اهمیت تکنیک‌های شوت، پاس، دریبل، گول، اسکرین و 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 است.
  - همواره تلاش کند مدافع یا مدافعین تیم مقابل را از صحنه‌های نزدیک به توپ دور نگه داشته و آنها از جریان کامل بازی غافل گردند 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 است.
  - در صورتی که تیم مالکیت توپ را از دست داده سریعاً از آرایش حمله‌ای به آرایش دفاعی تغییر وضعیت بدهد.
  - همواره برای اجرای ریباوند قدرتمند و مؤثر آماده است.
  - تلاش کند عادت‌های دفاعی اعضای تیم مقابل را شناسایی و مد نظر قرار دهد.
  - همواره برای اجرای ضد حمله و کمک به یاران خود در به نتیجه رساندن آن آماده و مهیا است.
  - با شرح کامل و دقیق وظایف انفرادی و تیمی خود آشنایی و تسلط یابد.

## اصولی که یک مهاجم با توپ باید در نظر بگیرد

- نسبت به وضعیت تیم و موقعیت قرارگیری یاران خود آگاهی کامل داشته 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 کرده 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 نماید.
- ترجیحاً در هنگام اجرای حرکت گول، از گول بدن، پا، سر و چشم‌ها استفاده کند.
- در کمال خونسردی نسبت به دریبل یا حفظ توپ اقدام کند و به صورت عجولانه اقدام نکند 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 بوده و در جلوگیری از لو رفتن توپ تمام تلاش خود را بنماید و صرفاً برای خلاص شدن از توپ، آن را به راحتی از دست ندهد.
- ۱۱- به یاد دارد که یک مهاجم با توپ می‌تواند با استفاده از تکنیک سه 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 مریبان تیم‌ها خواهد بود.

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

### الف) ضد حمله

هرگاه تیم مدافع در سریع‌ترین زمان ممکن، حمله ناموفق تیم مقابل را تبدیل به حمله از جانب خود کنند، به طوری که یک تا سه مهاجم در آن شرکت داشته باشند این حمله را ضد حمله اولیه می‌گویند.

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

ضد حمله دارای انواعی است که مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

#### ۱ ضد حمله پس از توپ ربایی

در این ضد حمله بازیکنان تیم مدافع می‌توانند توپ را از بازیکن مهاجم در هر وضعیت به روش قانونی ربوده 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 ضد حمله کنند.

#### ۲ ضد حمله پس از ریباند

پس از ریباند توپ از روی حلقه خودی، توپ به سرعت برای بازیکنانی که خود را به زمین و منطقه نزدیک به 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 ضد حمله 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 ضد حمله تیم مقابل جلوگیری کرد؟

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

- ۱- موفقیت در ریاند تهاجمی برای تیمی که بخواهد از ضد حمله 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 هم‌تیمی خود پاس بدهند. این کار را با ایجاد مزاحمت برای بازیکن تصاحب‌کننده توپ و یا حتی زدن توپ و به خارج زمین فرستادن آن میسر می‌شود.
- ۳- معمولاً یک بازیکن برای دفاع تأخیری از بازیکن شروع‌کننده ضدحمله از سوی مربی مشخص و مأمور می‌شود.
- ۴- در صورت ارسال پاس برای بازیکنانی که در ضد حمله شرکت می‌کنند تیم مدافع از ضد حمله با ایجاد فشار دفاعی روی اولین پاس‌گیرنده سعی می‌کند که مانع شکل‌گیری ضدحمله شود. این کار می‌تواند با دفاع سخت از یار مهاجم تا زمانی که 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 کلیه 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 ضد حمله اولیه
- ۳- آمادگی برای تبدیل ضد حمله اولیه به ضد حمله 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 در برگیرنده شرایط مختلف بازی بوده و قابل تطابق و سازگاری با موقعیت‌های مختلف است. از طرف دیگر یک تاکتیک حمله طوری طرح‌ریزی می‌شود که از جهت‌های مختلف و به وسیله تمام بازیکنان تیم قابل استفاده و نتیجه‌گیری است.

برای آگاهی بیشتر معلم تربیت‌بدنی 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 کرده و حتی در صورتی که نتواند حمله خوبی از خود نشان دهد پیروز در رقابت گردد. 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 بوده و مسئولیت دفاع از یک منطقه را بر عهده دارد و در نتیجه حرکت بازیکنان مدافع وابسته به حرکت توپ که توسط بازیکنان مهاجم به چرخش می‌آید تعیین می‌شود. یکی از مهم‌ترین اصولی که در این نوع دفاع باید مورد توجه بازیکنان قرار گیرد تشخیص مناطق دفاعی هر بازیکن و انواع تاکتیک‌های دفاعی و هم‌پوشانی مدافعان توسط یکدیگر است.

آنچه که در همه انواع دفاع جاگیری مشترک است عبارت‌اند از:

۱- تعیین سرعت حرکت مدافعان

۲- مسیرهای حرکت مدافعان

۳- تعیین مسئولیت مدافعان در مرزهای دفاعی

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

انواع دفاع جاگیری: بر اساس شیوه استقرار بازیکنان و مناطق دفاعی، دفاع‌های جاگیری به انواع مختلفی تقسیم

می‌شوند که عبارت‌اند از:

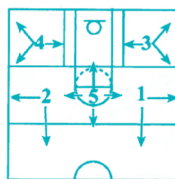
۱- دفاع جاگیری منطقه‌ای

۲- دفاع جاگیری فشرده تمام زمین

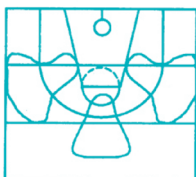
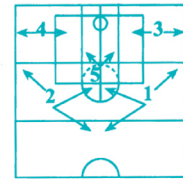
**۱** دفاع جاگیری منطقه‌ای: بازیکنان بر اساس آرایش مشخص؛ هر یک مسئولیت دفاع از یک منطقه خاص را به عهده خواهند داشت. که انواع آن در شکل زیر نشان داده شده است.



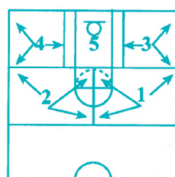
دفاع سه دو



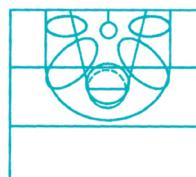
دفاع دو یک دو



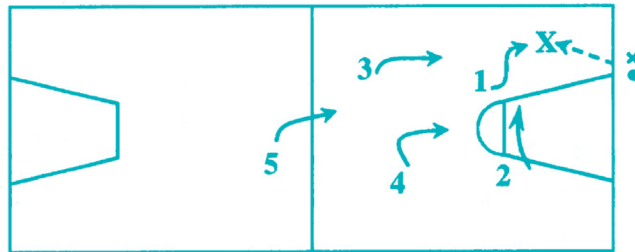
دفاع دو سه



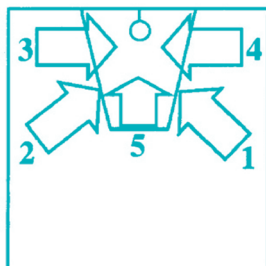
دفاع یک دو دو



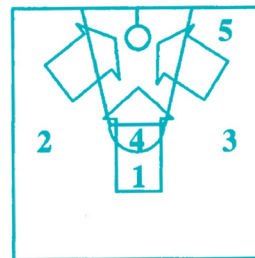
**۲ دفاع جاگیری فشرده تمام زمین:** این دفاع با انواع دفاع جاگیری منطقه‌ای، در تمام زمین اجرا می‌شود و مهاجمان به ویژه مهاجمان با توپ را از زیر حلقه دفاعی خودشان تحت فشار کامل دفاعی قرار می‌دهد. از متداول‌ترین انواع فشرده تمام زمین می‌توان به سیستم دو - دو - یک اشاره نمود که در شکل آن را مشاهده می‌کنید.



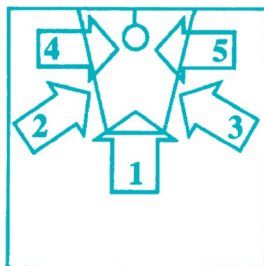
انواع حمله علیه دفاع جاگیری: معمولاً متناسب با وضعیت دفاعی تیم مقابل، تاکتیک حمله انتخاب و اجرا می‌شود و همان‌گونه که انواع روش‌های دفاعی وجود دارد در مقابل روش‌های حمله نیز متنوع و گوناگون هستند. انواع سیستم‌های حمله علیه دفاع جاگیری در شکل‌های زیر نشان داده شده است.



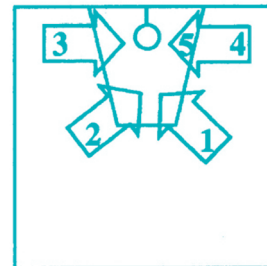
تصویر حمله دو یک دو



تصویر حمله یک سه یک



تصویر حمله سه دو



تصویر حمله دو سه

**نکته مهم:** برای اجرای حمله موفق علیه دفاع جاگیری، لازم است که نقاط ضعف تیم مدافع شناسایی و سپس طرح لازم به مورد 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 و برای بازی با نفرات کمتری اجرا نمودند.

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 :

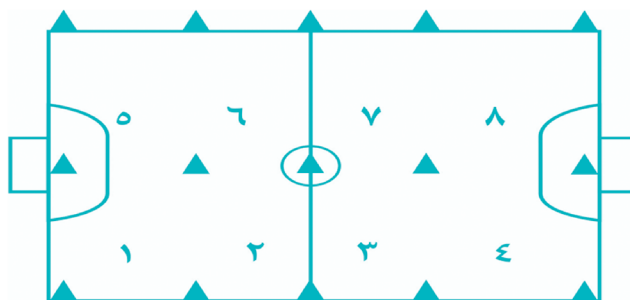
- قوانین بازی فوتسال را در طول بازی و تمرینات به کار بندد.
- با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی فوتسال، عملکرد خود را بهبود بخشد.
- هنگام اجرای مهارت‌های فوتسال با اتخاذ وضعیت مناسب بدن، تکنیک صحیح را نشان دهد.
- در بازی فوتسال مهارت خود را در کار با توپ نشان دهد.
- در طول بازی فوتسال با تشخیص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



راهنمای آموزش	
	مسیر حرکت توپ
	مسیر حرکت بازیکن بدون توپ
	حمل توپ
	توپ
	مهاجم
	مدافع
	مخروط
	معلم یا تغذیه کننده
<p>در پایان هر تمرین ارائه شده، یک مورد با نام (نکات قابل توجه) وجود دارد که معلمان در زمان تمرین باید به زیر مجموعه 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).</p>	

## سازماندهی فضای آموزشی

حداکثر فضای آموزشی در اختیار درس تربیت بدنی 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... در مدارس است. از این رو هوشمندی و خلاقیت در سازماندهی تمرینات باید به نوعی باشد که بیشترین بهره را از فضا و زمان موجود ببریم. برای نمونه 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 و شما می توانید با توجه به تجربه خویش از تمرینات دیگری نیز استفاده کنید.

## قوانین و مقررات بازی فوتسال

### ■ تعداد بازیکنان

- یک مسابقه با شرکت دو تیم که هر تیم نباید بیش از ۵ بازیکن باشند برگزار می‌گردد. یکی از بازیکنان باید دروازه‌بان باشد.
- در شروع بازی، هر تیم حداقل با ۵ بازیکن باید بازی را آغاز نماید.
- 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 که 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 مجاز می‌باشد. استفاده از کفش اجباری است.)

### ■ مدت مسابقه

- مدت مسابقه در دو وقت مساوی ۲۰ دقیقه‌ای می‌باشد و احتساب وقت بازی به عهده وقت نگهدار است. هرگاه در پایان وقت معمول هر نیمه پناستی اتفاق افتد باید زمان مسابقه برای زدن پناستی ادامه یابد.

### ■ تایم اوت

- تیم‌ها می‌توانند در هر نیمه یک تایم اوت یک دقیقه‌ای درخواست نمایند.
- استراحت بین دو نیمه.
- زمان استراحت بین دو نیمه نباید از ۱۰ دقیقه تجاوز نماید.

### ■ شروع مسابقه

- تصمیم‌گیری برای شروع بازی، بین تیم‌ها قرعه‌کشی با سکه انجام خواهد شد و تیم برنده اختیار دارد زمین را انتخاب نماید و تیم بازنده مسابقه را شروع خواهد کرد.
- کلیه بازیکنان هر دو تیم باید در نیمه زمین خود قرار داشته باشند.

### ■ روش امتیاز دادن

- 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، حمل یا عمداً هل نداده باشد.
- تیمی که در طول مسابقه تعداد بیشتری گل زده باشد برنده مسابقه خواهد بود. در صورتی که گل به دست نیاید 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.

## ■ خطاها و 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
- ۹ تعمداً توپ را با دست لمس کند غیر از دروازه بان در محوطه جریمه متعلق به خودش

## ■ ضربات آزاد

ضربات آزاد در دو عنوان ضربات آزاد مستقیم و ضربات آزاد غیر مستقیم قرار دارند. برای هر دو مورد هنگام زدن ضربه، توپ باید ساکن باشد و زننده 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 غیر مستقیم

— ضربه آزاد غیر مستقیم در صورتی گل محسوب می شود که توپ قبل از ورود به دروازه با بازیکن دیگری غیر از زننده ضربه تماس پیدا نماید.

— هنگام اجرای ضربات آزاد کلیه 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.

## ■ 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 گردد.

### موقعیت ضربه آزاد

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

- ۱ بازیکنان تیم مدافع می‌توانند دیوار دفاعی تشکیل دهند.
  - ۲ حداقل فاصله بازیکنان مدافع از توپ ۵ متر است.
  - ۳ از ضربه آزاد مستقیم اگر توپ وارد دروازه شود گل محسوب می‌شود.
- با شروع خطای جمع شده ششم به بعد هر تیم در هر نیمه :
- ۱ تشکیل دیوار دفاعی در مقابل ضربه آزاد مجاز نمی‌باشد.
  - ۲ زننده ضربه ششم باید مشخص باشد.
  - ۳ دروازه‌بان 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 زننده ضربه را ندارد و هیچ مدافعی هم نمی‌تواند خط فرضی را تا انجام ضربه قطع نماید.

### ■ ضربه پنالتی

هرگاه بازیکنی یکی از خطاهایی را که جریمه‌اش ضربه آزاد مستقیم است در داخل محوطه جریمه خودش مرتکب شود یک ضربه پنالتی جریمه خواهد شد، که این ضربه را می‌توان مستقیماً وارد دروازه حریف نمود. 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 زننده ضربه باید مشخص شود.
- ۳ دروازه‌بان تیم مدافع درحالی که رویش به طرف زننده ضربه می‌باشد تا زدن ضربه پنالتی بین دو تیر عمودی قرار گیرد.
- ۴ بقیه بازیکنان باید داخل زمین و خارج از محوطه جریمه باشند.
- ۵ پشت یا در امتداد نقطه پنالتی قرار گیرند.
- ۶ حداقل ۵ متر از نقطه پنالتی فاصله داشته باشند.

### ■ ضربه اوت

هرگاه تمام توپ از خطوط طولی چه از روی هوا یا 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 به طرف داخل زمین زده شود.
- ۳ زننده ضربه در موقع زدن توپ باید هر دو پایش خارج از خط طولی باشد.
- ۴ بازیکنان تیم مدافع باید حداقل ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

### روش اجرا

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

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

۳ توپ بلافاصله پس از ضربه در بازی محسوب می‌شود.

از ضربات اوت مستقیماً گل به دست نمی‌آید.

### پرتاب اوت دروازه

هرگاه تمام توپ توسط یکی از بازیکنان تیم مهاجم از خط دروازه عبور کند چه از روی زمین یا هوا و توپ گل نشود،

پرتاب اوت دروازه انجام خواهد شد.

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

### روش اجرا

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

۲ بازیکنان تیم مقابل باید خارج از محوطه جریمه تیم مدافع باشند.

۳ دروازه‌بان 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 می‌باشد. از ضربه کرنر می‌توان فقط 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 خواه از روی زمین یا هوا گذشته باشد.

### روش اجرا

۱ توپ باید دقیقاً در محوطه کرنر قرار گیرد.

۲ بازیکنان مدافع 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 وقتی از محوطه کرنر خارج شده باشد در بازی قرار می‌گیرد.

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

## مهارت کنترل کف پا

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

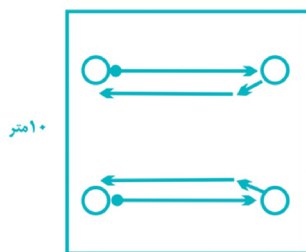
### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

اصول پایه	اصول مکانیکی	اشتباهات رایج
۱- در مسیر توپ قرار گرفتن ۲- انتخاب پای دریافت ۳- شل کردن مفصل مچ پای دریافت کننده	۱- پای دریافت کننده: زانو صاف و در لحظه تماس کمی خم شود، پا حدود ۲۰ سانتی متر جلوتر از پای تکیه‌گاه قرار گیرد. پاشنه پا پایین و پنجه پا به اندازه قطر توپ بالا آورده شود. مفصل مچ پا شل باشد. ۲- پای تکیه‌گاه: زانوی پای تکیه‌گاه جهت 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 نمودن مفصل مچ پا (جدا شدن توپ از پا)

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

معایب: فقط برای توپ‌هایی که از روی زمین به طرف بازیکن می‌آید قابل اجرا می‌باشد. ۱۰ متر

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی کنترل توپ با کف پا



شکل ۱

#### سازماندهی

۱- فضا - ۱۰ × ۱۰ m

۲- تعداد بازیکنان - ۴ نفر

۳- تعداد توپ - ۲ عدد

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

با کف پا نمایند.

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

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

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

نکات قابل توجه: - تکنیک صحیح کنترل - آماده نمودن توپ برای ارسال پاس

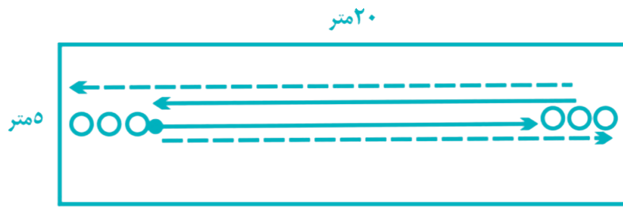
تمرین ۲ : کنترل پاس‌های سرعتی با کف پا

سازماندهی

۱ فضا -  $5 \times 20$  m

۲ تعداد بازیکنان - ۶ نفر

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

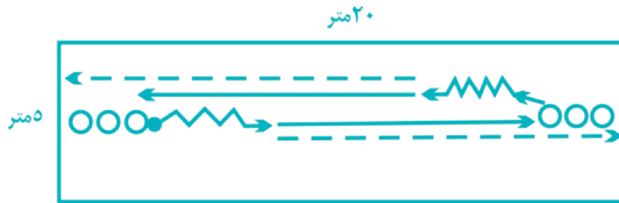


شکل ۲ (الف)

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 اقدام به ارسال پاس نماید 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 اقدام به ارسال پاس نماید. دریافت کننده به نحوی توپ را با کف پا کنترل کند که با تماس اول توپ در جلوی او قرار گرفته و آماده حمل توپ باشد.



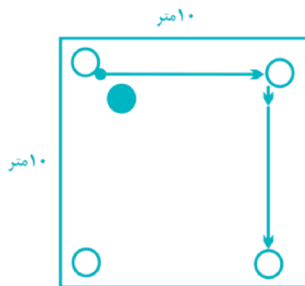
شکل ۲ (ب)

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 -  $10 \times 10$  m

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

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

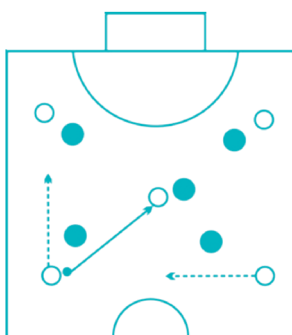
در فضای  $10 \times 10$  متر، مهاجمان با پاس دادن به هم باید توپ را بین خود حفظ کنند. هر مهاجم موظف است ابتدا توپ را با کف پا کنترل کند و سپس اقدام به پاس دادن نماید.

مدافع باید ارتباط بین مهاجم را قطع نماید 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

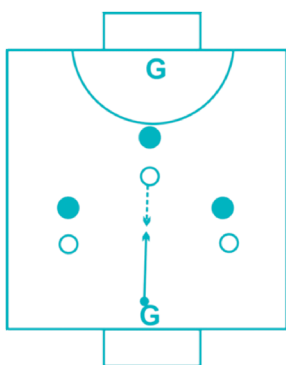
سازماندهی

- ۱ فضا - یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان - ۱۰ نفر
- ۳ تعداد توپ - ۱ عدد
- ۴ تعداد کاور - ۱۰ عدد در دو رنگ

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

نکات قابل توجه

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



شکل ۵

تمرین ۵: کنترل توپ با کف پا در شرایط بازی

سازماندهی

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

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

نکات قابل توجه

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



## مهارت پاس لاپ

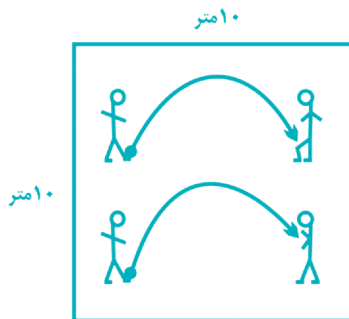
### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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

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 نمودن نیرو به توپ، پاس ارسال شود. ۲- پای تکیه‌گاه: پا در کنار و کمی عقب تر از توپ قرار گیرد. ۳- وضعیت سر و چشم: سر ثابت 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

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



شکل ۱

تمرین ۱: فراگیری مقدماتی ارسال پاس لاپ

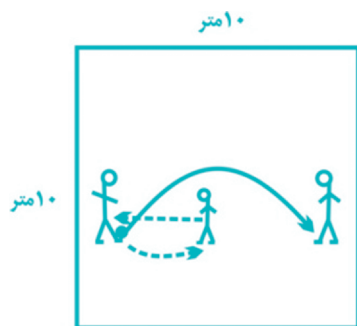
### سازماندهی

- ۱ فضا -  $10 \times 10m$
- ۲ تعداد بازیکنان - ۴ نفر
- ۳ تعداد توپ - ۲ عدد
- ۴ تعداد مخروط - ۴ عدد

در فضای  $10 \times 10$  متر، چهار بازیکن همراه با دو توپ روبه‌روی هم قرار گیرند و با رعایت تکنیک صحیح اقدام به ارسال پاس لاپ نمایند. دریافت کننده قبل از زمین خوردن توپ، آن را کنترل نماید و پس از ثابت نمودن آن اقدام به ارسال نماید.

### نکات قابل توجه

- اجرای تکنیک صحیح
- رساندن توپ به هدف



شکل ۲

تمرین ۲ : توسعه تکنیک پاس لاپ

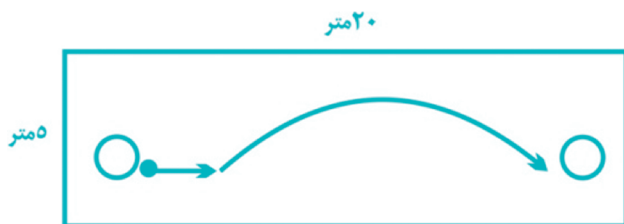
سازماندهی

- ۱ فضا -  $10 \times 10$  m
- ۲ تعداد بازیکنان - ۳ نفر
- ۳ تعداد توپ - ۱ عدد
- ۴ تعداد مخروط - ۴ عدد

در فضای  $10 \times 10$  متر، سه بازیکن با فاصله پنج متر از یکدیگر بر روی یک خط بایستند. یکی از بازیکنان کنار که صاحب توپ است اقدام به ارسال پاس لاپ از روی سر نفر وسط برای بازیکن انتهایی نماید و سپس جایش 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

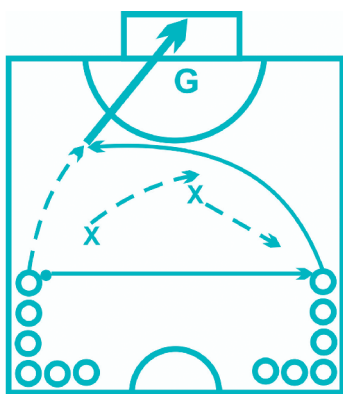
سازماندهی

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

در فضای  $5 \times 20$  متر، دو بازیکن همراه با یک توپ روبه‌روی هم قرار گیرند. بازیکن صاحب توپ، پس از یک ضربه کوتاه به توپ، اقدام به ارسال پاس لاپ نماید. دریافت کننده با قسمت‌های مختلف بدن توپ را کنترل نماید و پس از ضربه کوتاه اقدام به ارسال نماید. 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

سازماندهی

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

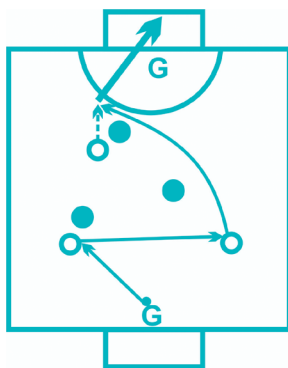
۴ تعداد دروازه - ۱ عدد

مهاجمان به دو گروه تقسیم شوند و در دو طرف انتهایی زمین مستقر گردند. 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 نماید. دریافت کننده با ارسال پاس لاپ، او را در پشت سر مدافعی صاحب توپ نماید 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

سازماندهی:

۱ فضا - یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان - ۸ نفر

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

۴ تعداد دروازه - ۲ عدد

هشت بازیکن در قالب دو تیم به بازی متعارف پردازند. گل زمانی پذیرفته می شود که مهاجمان حداقل از یک پاس لاپ در جریان بازی استفاده کرده باشند.

نکات قابل توجه

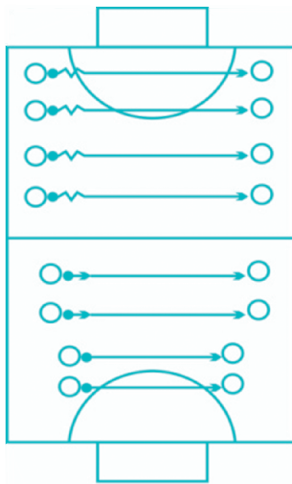
- تأکید بر استفاده از پاس لاپ - دقت در ارسال پاس

## مهارت شوت نوک پا

یکی دیگر از مهارت‌هایی که در بازی فوتسال کاربرد زیادی دارد، شوت با نوک پا می‌باشد. 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 می‌باشد، درحالی که 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 پا زده می‌شود. (سرعت حرکت توپ کم است)	۱- پای ضربه زننده: زانوصاف، 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 سرو چشم: سر ثابت 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 دو نفر یک توپ

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

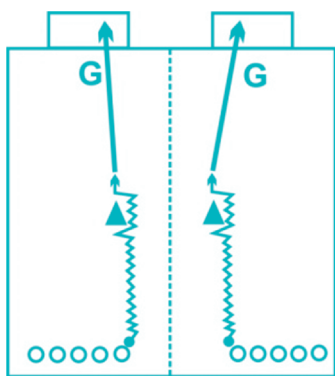
- به تدریج فاصله‌ها افزایش یابد و بازیکنان پس از زدن یک ضربه کوتاه به توپ، اقدام به زدن ضربه شوت با نوک پا نمایند.

- 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)



شکل ۲

تمرین ۲: شوت زدن پس از حمل توپ

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

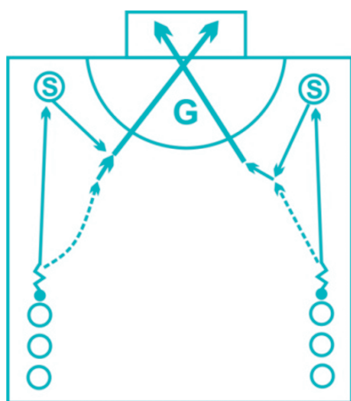
۲ تعداد بازیکن - ۱۲ نفر

۳ تعداد توپ - ۲ یا ۳ عدد برای هر گروه

نیمه زمین را به دو قسمت تقسیم کنید و در هر قسمت پنج مهاجم و یک دروازه بان در آن مستقر شوند. مهاجمان از فاصله ۲۰ متر (انتهای زمین) به ترتیب با توپ حرکت کنند و پس از عبور از یک مدافع فرضی (مخروط) اقدام به زدن ضربه شوت با نوک پا نمایند.

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

سازماندهی

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

نکات قابل توجه

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

- شوت با نوک پا پس از کنترل

تمرین ۴: توسعه مهارت شوت در شرایط بازی

### سازماندهی

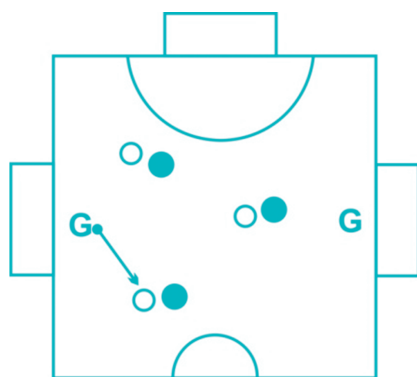
۱ فضا - یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکن - ۸ نفر

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

۴ کاور - دو دست، در دو رنگ

۵ دروازه متحرک - دو عدد



شکل ۴

هشت بازیکن در قالب دو گروه، در یک نیمه زمین به بازی متعارف پردازند و هر زمان که شرایط برای زدن شوت به دروازه مقابل فراهم شد اقدام نمایند. گل زمانی پذیرفته خواهد شد که با ضربه شوت نوک پا زده شود.

### نکات قابل توجه

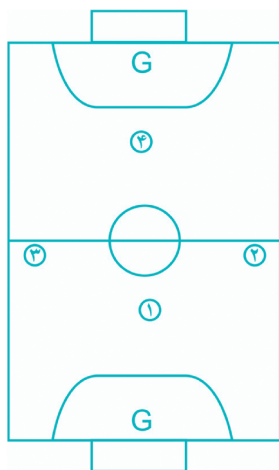
- تکنیک ضربه شوت - استفاده از ضربه شوت در اولین فرصت - افزایش تعداد ضربات شوت در زمان محدود

## 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 را در زمانی که تیمشان صاحب توپ نیست (در زمان دفاع) به عهده دارند. رفتاری را که در دو حالت فوق باید انجام دهند به زبان ساده تاکتیک نامیده می‌شود.

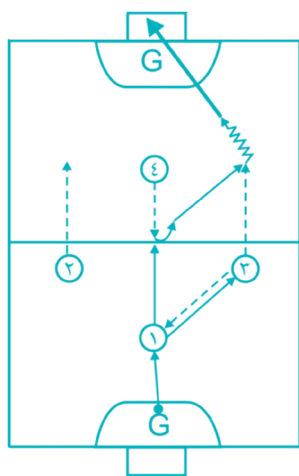
عملیات تاکتیکی نسبت به نوع استقرار (آرایش یا سیستم تیم) در زمین متفاوت می‌باشد. یکی از انواع آرایش‌ها که به سادگی قابل یادگیری و اجرا می‌باشد و تقریباً اکثر تیم‌ها به نوعی از آن استفاده می‌کنند و قابلیت تبدیل به آرایش‌های (سیستم‌های) دیگر را دارد سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم



نحوه آرایش بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

**یادآوری:** سعی شده است تمرینات از ساده به مشکل ارائه شود تا با توجه به پیشرفت دانش آموزان از آنها استفاده کنید. همچنین در صورت نیاز می‌توانید با استفاده از خلاقیت‌های خود و دانش آموزان تمرینات مناسب دیگری را طراحی کنید.



شکل ۱

تمرین ۱: آشنایی با نحوه استقرار و حرکات مقدماتی بازیکنان

سازماندهی

۱ فضا - زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان - ۶ نفر، ۴ مهاجم و ۲ دروازه بان

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

چهار بازیکن مانند یک لوزی در زمین مستقر شوند. دروازه بان توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ پس از دریافت می‌تواند توپ را با ۰۲ یا ۰۳ رد و بدل نماید و سپس توپ را به ۰۴ که به طرف میانه زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۰۴ پس از دریافت و چرخش به سمت دروازه مقابل به ۰۲ یا ۰۳ که در طرفین او به سمت جلو حرکت کرده‌اند پاس دهد و آنها پس از دریافت و حمل توپ، آن را به طرف دروازه پرتاب نمایند.

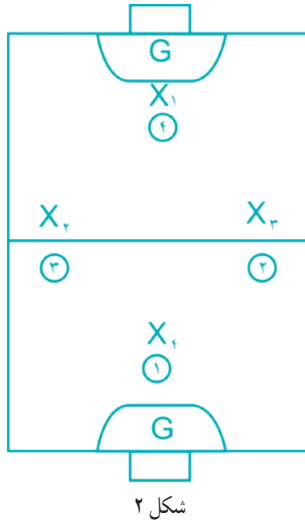
- تمامی پاس‌ها باید با دست داده شود.

- بقیه دانش آموزان به گروه چهار 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 دو بازیکن کناری



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

۱ فضا - زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان - ۱۰ نفر (در قالب دو تیم)

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

۴ کاور - حداقل ۲ دست، در رنگ‌های مختلف

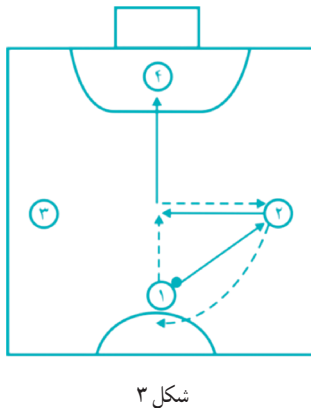
بازیکنان در قالب دو تیم مانند شکل (۲) مستقر شوند. یک تیم مانند تمرین قبل، بازی را با پاس دادن با دست شروع کند و تیم مقابل فقط به حالت سایه زدن در کنار بازیکنان تیم صاحب توپ قرار گیرند و برای گرفتن توپ هیچ اقدامی انجام ندهند. پس از ضربه به دروازه، بازی از طرف دیگر زمین توسط تیم مقابل به همین نحو ادامه یابد.

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

نکات قابل توجه

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

- خلاقیت بازیکنان



تمرین ۳: اجرای حرکت یک دو در قالب کار تیمی

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

۲ تعداد بازیکنان - ۴ نفر

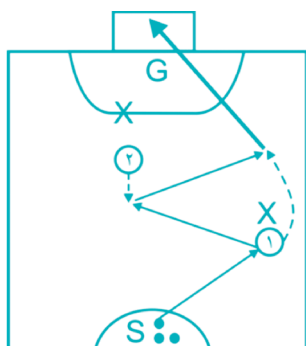
۳ تعداد توپ - ۱ عدد

بازیکنان در یک نیمه زمین مانند یک لوزی (شکل ۴) مستقر شوند. ۰۱ پس از اجرای حرکت یک دو با ۰۲ توپ را به ۰۴ پاس دهد و خودش به جای ۰۲ برود. ۰۲ پس از ارسال پاس دو به جای ۰۱ برود. ۰۴ پس از دریافت همین تمرین را از جهت دیگر با ۰۳ و یا ۰۱ (بازیکنانی که در دو طرف ایستاده‌اند) می‌تواند انجام دهد.

نکات قابل توجه

- اجرای صحیح حرکت یک دو - جابه‌جایی بازیکنان





تمرین ۴: 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 از میانه زمین توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ با ۰۲ که به طرف میانه زمین در حالت حرکت است یک دو کرده

و اقدام به زدن ضربه شوت به دروازه نماید.

- این تمرین از دو طرف قابل اجرا می باشد.

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

سازماندهی

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

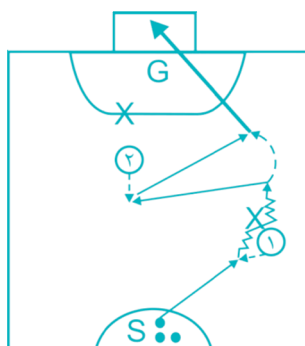
۳ تعداد توپ - ۱ عدد

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



شکل ۱

تمرین ۱: اجرای حرکت یک دو و شوت به دروازه

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

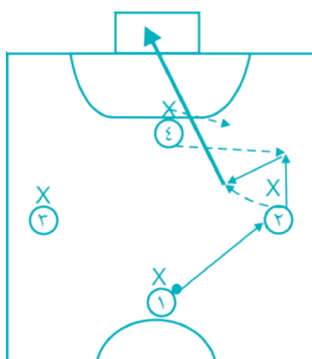
۲ تعداد بازیکنان - ۶ نفر (۱ تغذیه کننده، ۲ مهاجم، ۲ مدافع، و ۱ دروازه بان)

۳ تعداد توپ - ۲ تا ۳ عدد

تغذیه کننده توپ را به ۰۱ پاس دهد. ۰۱ مدافع روبه روی خود را فریب داده و او را درپیل کند و به سمت دروازه روبه رو حرکت کند. مدافع آخر به سمت او حرکت کند، ۰۲ در زاویه مناسب جهت اجرای حرکت یک دو قرار گیرد. ۰۱ پس از یک دو با ۰۲ ضربه شوت به دروازه را بزند.

نکات قابل توجه

- درپیل 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)

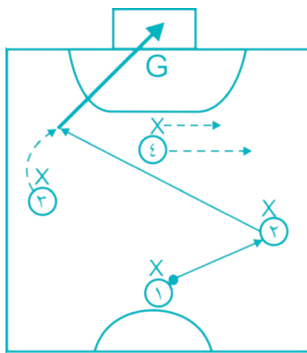
۳ تعداد توپ - ۱ عدد

مهاجمان در نیمه زمین حریف به صورت یک لوزی مستقر شوند و مدافعان از آنها مراقبت کنند. ۰۱ توپ را به ۰۲ که کمی به داخل متمایل شده است پاس دهد. ۰۴ به طرف خط طولی سمت راست زمین حرکت کند. ۰۲ پس از فریب مدافع مستقیم خود با ۰۴ حرکت یک دو را انجام دهد و سپس اقدام به زدن ضربه شوت به دروازه نماید.

- 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



شکل ۳

تمرین ۳: استفاده از پاس قطری برای حمله

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

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

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

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

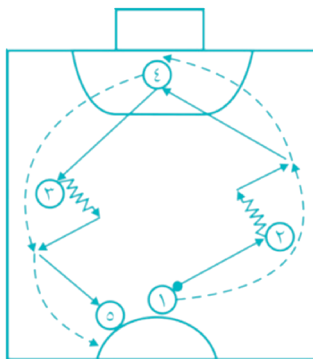
- در مرحله اول، تمرین بدون حضور مدافع انجام شود.

- در مرحله بعد، مدافعين اضافه شوند و با مقاومت کم اجازه دهند تمرین اجرا گردد.

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



شکل ۴

تمرین ۴: اجرای حرکت اورلب

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

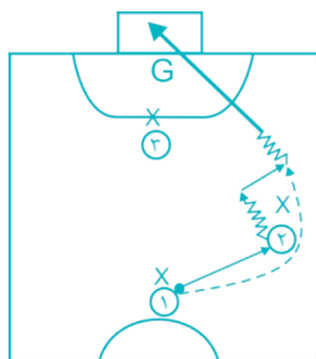
۲ تعداد بازیکنان - ۵ نفر

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

پنج بازیکن مانند شکل (۴) در یک نیمه زمین مستقر شوند. ۰۱ با ۰۲ حرکت اورلب را انجام دهد و پس از دریافت، توپ را به ۰۴ پاس دهد و خودش در جای او مستقر شود. ۰۴ با ۰۳ حرکت اورلب را انجام دهد و توپ را به ۰۵ پاس دهد و خودش در جای او مستقر گردد. 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

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

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

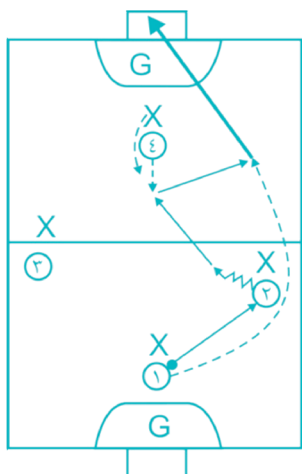
۳ تعداد توپ - ۱ عدد

مهاجمان مانند یک مثلث در زمین مستقر شوند. ۰۱ توپ را به ۰۲ پاس دهد و اقدام به حرکت از پشت سر او نماید. ۰۲ پس از دریافت، توپ را به حالت مورب به داخل زمین هدایت کند و پس از ایجاد فضا آن را در مسیر حرکت ۰۱ ارسال نماید. ۰۱ پس از دریافت به دروازه مقابل شوت بزند.

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

نکات قابل توجه

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



شکل ۶

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

سازماندهی

۱ فضا - زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان - ۱۰ نفر (در قالب دو 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 ۰۱ پاس دهد. ۰۱ پس از دریافت، توپ را به ۰۲ پاس دهد و خودش از پشت سر او به سمت جلو حرکت کند. ۰۲ پس از حمل مورب توپ به سمت جلو، آن را به ۰۴ که به سمت او حرکت کرده است پاس دهد. ۰۴ با یک ضربه توپ را در مسیر ۰۱ ارسال نماید تا او ضربه دروازه را بزند.

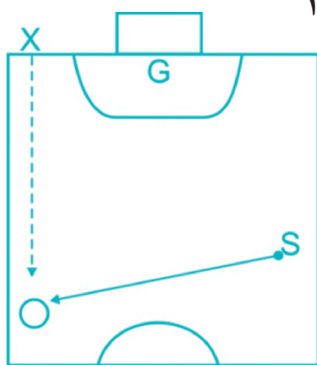
۰۱ می‌تواند به ۰۳ که در عرض او حرکت کرده است پاس دهد و یا به عقب به ۰۴ پاس دهد.

نکات قابل توجه

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

- انتخاب پاس آخر - اجرای تمرین از هر دو طرف

## آموزش دفاع در سیستم ۱-۲-۱



شکل ۱

تمرین ۱: آشنایی با مراحل دفاع فردی

سازماندهی

۱ فضا - یک نیمه زمین

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

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

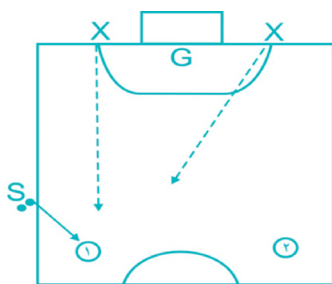
تغذیه کننده از کنار زمین توپ را به مهاجم پاس دهد. مدافع از انتهای زمین حرکت کند و در فاصله ۱ تا ۱/۵ متری مهاجم به نحوی بایستد که بین توپ و دروازه قرار گیرد. هم زمان با حرکت مهاجم به سمت جلو، مدافع شروع به عقب نشینی نماید و او را به سمت کناره های زمین هدایت کند. مدافع در حال عقب نشینی کردن اقدام به فریب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

در مرحله پیشرفته تر در زمانی که مهاجم به محوطه ۶ متر نزدیک شد، مدافع با باز کردن زاویه، مهاجم را تشویق به شوت زدن نماید و لحظه ای که مهاجم تصمیم به زدن شوت گرفت زاویه شوت او را ببندد.

در این تمرین تعداد نفرات بیشتری به عنوان مدافع و مهاجم می توانند حضور داشته باشند و به ترتیب به اجرای تمرین بپردازند.

نکات قابل توجه

- رعایت فاصله - گارد صحیح - عقب نشینی 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 دروازه بان و ۱ تغذیه کننده)

۳ تعداد توپ - ۲ عدد

تغذیه کننده توپ را به یکی از دو مهاجم که در انتهای یک طرف زمین مستقر شده اند 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 عقب تر از مدافع اول به نحوی بایستد که اگر مدافع در بیل 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 نماید.

مدافعیان به تدریج عقب نشینی کرده و نزدیک محوطه شش متر، مهاجم صاحب توپ را به کنار زمین هدایت کنند و

توپ او را بزنند.

– این تمرین با نفرات بیشتر قابل اجرا می‌باشد و بازیکنان به ترتیب نقش مدافع و مهاجم را به نمایش بگذارند.  
**نکات قابل توجه**

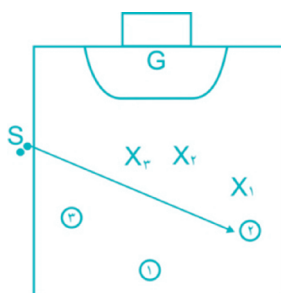
- طریقه استقرار دو مدافع – هدایت مهاجم صاحب توپ به طرف داخل و خارج زمین
- زدن توپ مهاجم – صحبت کردن (راهنمایی کردن توسط مدافع دوم)

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

### سازماندهی

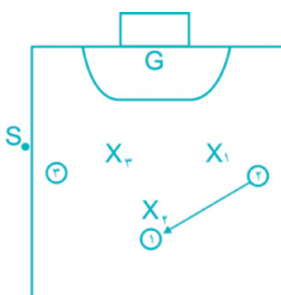
- ۱ فضا – یک نیمه زمین
- ۲ تعداد بازیکنان – ۸ نفر (۳ مهاجم، ۳ مدافع، ۱ دروازه بان و ۱ تغذیه کننده)
- ۳ تعداد توپ – ۲ عدد

الف) تغذیه کننده توپ را به ۰۲ که در کنار زمین مستقر شده است پاس دهد. در این حالت  $X_1$  به او نزدیک شود.  $X_2$  کمی عقب تر پوشش  $X_1$  شود و مراقب ۰۱ باشد.  $X_3$  به  $X_2$  نزدیک شود و مراقب ۰۳ باشد.



شکل ۳ (الف)

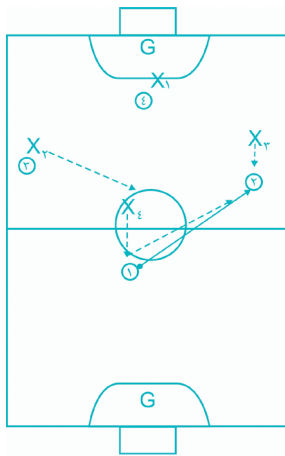
ب) ۰۲ توپ را به ۰۱ پاس دهد. در این حالت  $X_2$  به او نزدیک شده و او را تحت فشار قرار دهد.  $X_2$  می‌تواند با نحوه استقرار خود جهت بازی را قابل پیش بینی کند.  $X_1$  و  $X_3$  به او نزدیک شده و کمی عقب تر مستقر شوند تا هم از او حمایت کنند و چنانچه پاس عمق داده شد بتوانند مسیر حرکت توپ را قطع نمایند. تمرین به همین نحو ادامه یابد و مهاجمین باید برای گل زدن اقدام نمایند و مدافعین از این کار جلوگیری کنند.



شکل ۳ (ب)

### نکات قابل توجه

- حمایت مدافعین از یکدیگر
- تحت فشار قرار دادن مهاجم اول
- خراب کردن حمله مهاجمین



شکل ۴

تمرین ۴: آشنایی با مراحل دفاع تیمی

سازماندهی

۱ فضا - زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان - ۱۰ نفر

۳ تعداد توپ - ۱ عدد

بازیکنان در قالب دو تیم به بازی متعارف بپردازند. تیم بدون توپ برای دفاع کردن سعی نماید از نیمه زمین برنامه‌ریزی کند. ۰۱ صاحب توپ است. X۴ به نحوی به او نزدیک شود که بتواند به ۰۳ پاس دهد (یک طرفه کردن جریان بازی) در این حالت ۰۱ فقط می‌تواند به ۰۲ پاس دهد. زمانی که ۰۲ صاحب توپ شد X۴ و X۳ از دو طرف به او نزدیک شوند (دو در مقابل یک). X۲ به وسط آمده و فضای میانی را ببندد. در این شرایط باید ۰۲ تحت فشار قرار گرفته و توپ او را بگیرند.

نکات قابل توجه

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

- گرفتن توپ مهاجمین

## جابه‌جایی بازیکنان در سیستم ۱-۲-۱

جابه‌جایی بازیکنان در زمان بازی به این منظور انجام می‌شود که وضعیت استقرار مدافعین 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

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

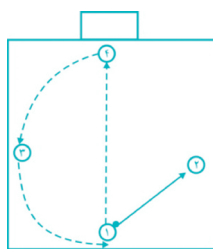
### مرحله دوم

۰۲ توپ را به ۰۳ پاس دهد و جایش را با ۰۴ عوض کند.

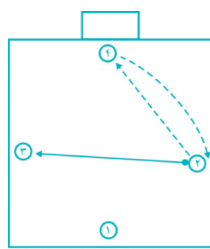
### مرحله سوم

۰۳ توپ را به ۰۱ پاس دهد و جایش را با ۰۴ عوض کند.

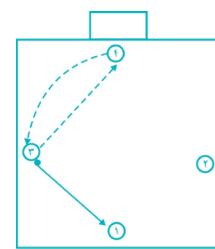
– در تمامی مراحل جابه‌جایی، بازیکنان جایشان را با بازیکن رأس عوض می‌کنند.



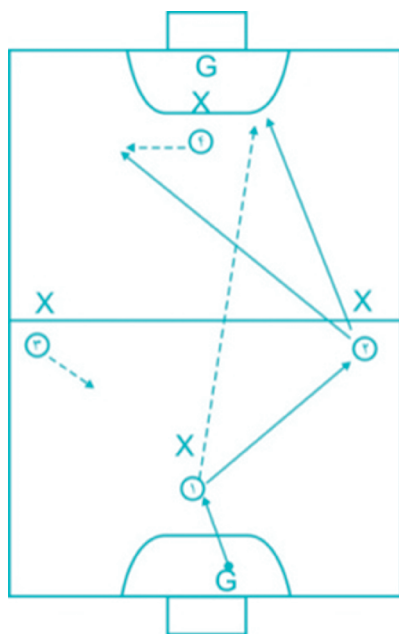
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۱

تمرین ۱: برنامه ریزی حمله با توجه به جا به جایی بازیکنان سازماندهی

۱ فضا – زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان – ۱۰ نفر (در قالب دو تیم)

۳ تعداد توپ – ۱ عدد

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

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

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

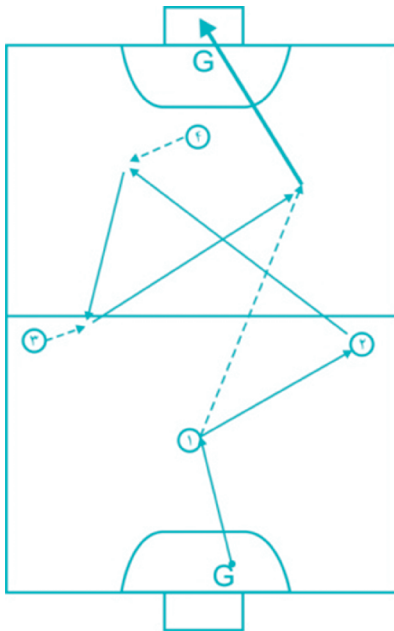
دهد. در هر دو حالت ۰۱ و ۰۴ می‌توانند رو به دروازه حریف توپ را دریافت کنند و شوت بزنند.

– ابتدا تمرین بدون حضور 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. (سایه زنی کنند)
- اجرای تمرین از هر دو جناح و از هر دو طرف



شکل ۲

تمرین ۲: برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان  
سازماندهی

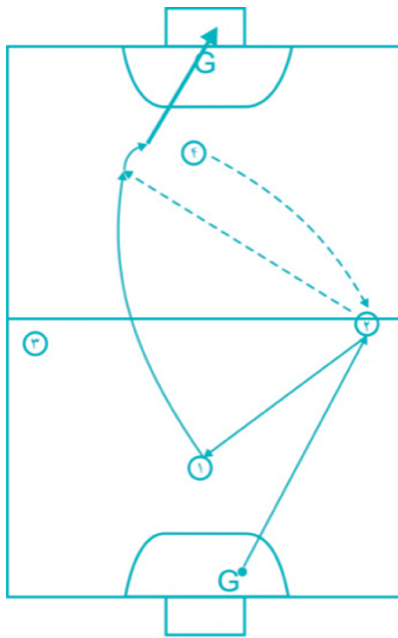
- ۱ فضا - زمین استاندارد
- ۲ تعداد بازیکنان - ۱۰ نفر (در قالب دو تیم)
- ۳ تعداد توپ - ۱ عدد

مهاجمین با توجه به آرایش ۱-۲-۱ در زمین مستقر شوند. ۰۱ توپ را به ۰۲ پاس دهد و به سمت جلو حرکت کند. ۰۲ توپ را به ۰۴ که به سمت چپ زمین حرکت کرده است پاس دهد. ۰۴ توپ را در اختیار ۰۳ قرار دهد. ۰۳ توپ را به ۰۱ برساند و او ضربه دروازه را بزند.

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

## نکات قابل توجه

- دقت در جابه‌جایی
- آمادگی ۰۳ برای ارسال پاس عمقی



شکل ۳

تمرین ۳: برنامه‌ریزی حمله با توجه به جابه‌جایی بازیکنان  
سازماندهی

۱ فضا - زمین استاندارد

۲ تعداد بازیکنان - ۱۰ نفر (در قالب دو 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 هم‌زمان با دریافت توپ، چرخش کرده 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 جابه‌جایی

- دریافت توپ رو به دروازه حریف

- انتخاب صحیح در پاس دادن



## چگونه بدمینتون بازی کنیم؟

بدمینتون برای نخستین بار در کشور چین ابداع شد. حدود 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 نمودند از این رو به نام همان قصر، این بازی، بدمینتون نام گذاری گردید و اولین فدراسیون بین‌المللی بدمینتون در سال ۱۹۳۴ تأسیس شد و اولین ریاست آن سر جورج توماس نام داشت با انجام بازی بدمینتون توسط اتباع انگلیسی در جنوب کشور به ویژه شهرهای آبادان و مسجد سلیمان، بدمینتون در ایران و به خصوص جنوب کشور رواج یافت و در سال ۱۳۵۱ با شکل‌گیری فدراسیون بدمینتون، این ورزش در ایران به رسمیت درآمد و به سرعت رشد کرد تا جایی که در سال ۱۳۵۳ در مسابقات آسیایی به میزبانی تهران، تیم ملی کشورمان موفق به کسب مقام هشتم آسیا شد. انجمن بدمینتون دانش‌آموزی نیز در سال ۱۳۶۰ شکل گرفت و از همان موقع تا کنون با برگزاری مسابقات آموزشگاه‌ها در حال فعالیت است.

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

- قوانین بازی بدمینتون را در طول بازی و تمرینات به کار می‌بندد.
- 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 می‌گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های بدمینتون مشارکت فعال دارد.

### معرفی موضوعات آموزش بدمینتون

- قوانین و مقررات
- نحوه گرفتن راکت و توپ

- سرویس بلند و دریافت
- تاس کلیر و انواع آن
- دراپ شات و انواع آن
- آندر هند کلیر
- آندر هند دراپ
- اسمش
- درایو
- بازی یک نفره و دو نفره
- استراتژی و تاکتیک در بازی بدمینتون

### قوانین و مقررات بازی بدمینتون

- اندازه‌های زمین بدمینتون و ارتفاع پایه تور
- بازی یک نفره : طول ۱۳/۴۰ متر – عرض ۵/۱۸ متر
- بازی دو نفره : طول ۱۳/۴۰ متر – عرض ۶/۱۰ متر
- عرض خطوط : ۴ سانتی‌متر
- ارتفاع پایه تور : ۱/۵۵ متر از سطح زمین
- عرض تور بدمینتون : ۷۶ 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 سرویس زننده یا سرویس گیرنده تمام شود ، یک امتیاز داده می‌شود و سرویس نیز در اختیار گیرنده امتیاز قرار می‌گیرد (مانند بازی والیبال)
- بازی بدمینتون سه گیم دارد و برنده هر بازی ، بازیکنی است که دو گیم از سه گیم را ببرد . هر گیم در امتیاز ۲۱ تمام می‌شود ، به شرطی که برنده گیم حداقل ۲ امتیاز از بازنده گیم بیشتر داشته باشد . به عنوان مثال در صورتی که امتیاز دو بازیکن برابر ۲۰ گردد بازیکنی برنده خواهد بود که ۲ امتیاز را به طور متوالی کسب نماید . البته این شرایط حداکثر تا امتیاز ۳۰ می‌باشد . یعنی اگر دو بازیکن به امتیاز برابر ۲۹ رسیدند بازیکنی برنده گیم خواهد بود که زودتر به امتیاز ۳۰ می‌رسد .

## 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 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.

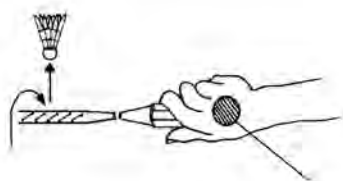


شکل ۲



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 می‌گیرد مانند شکل زیر.



## نحوه گرفتن توپ برای زدن سرویس

در بدمینتون سه نوع گرفتن توپ متداول است.

- ۱ گرفتن قسمت بالایی و خارجی چتر توپ با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره (شکل ۳)
- ۲ گرفتن قسمت پایینی و خارجی چتر توپ با انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره (شکل ۴)
- ۳ گرفتن توپ به شکلی که انگشت اشاره در داخل قسمت چتر توپ و انگشت شست در قسمت خارجی چتر توپ قرار گیرد مانند انبر (شکل ۵).

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



شکل ۵



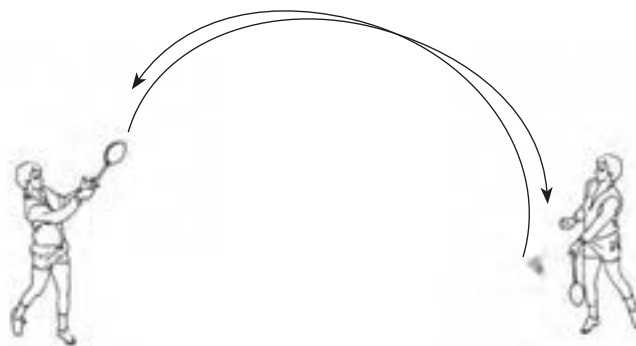
شکل ۴



شکل ۳

ضربه به زیر توپ 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 نماید.
- هنگام زدن ضربه، حتماً پای موافق دست راکت دانش آموز در جلو قرار بگیرد.
- دانش آموزان دو به دو، رو به روی هم به فاصله ۶ متر قرار می گیرند و توپ را در ارتفاع پایین تر از کمتر برای یکدیگر می فرستند. (مانند شکل ۶)



شکل ۶

تمرینات زدن ضربه به زیر توپ با روی دست و پشت دست (فورهند و بک هند)

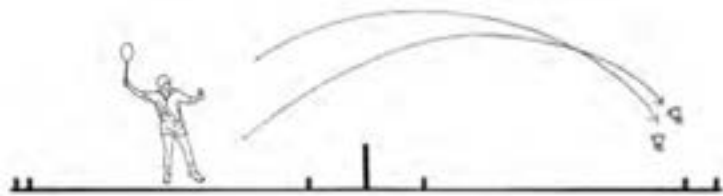
- دانش آموزان را متناسب با تعداد، فضا و توپ و راکت موجود، در فضای ورزشی مستقر کنید و تمرینات زیر را اجرا کنید:
- تمرین ۱: با روی دست (فورهند) به توپ با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که توپ با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۲: با پشت دست (بک هند) به توپ با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که توپ با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۳: با روی دست (فورهند) و پشت دست (بک هند) به توپ با راکت خود ضربه بزنند، به طوری که توپ با ارتفاع بیش از دو متر به طرف بالا برود.
- تمرین ۴: توپ را در جهت های مختلف به سمت راست، چپ، جلو، عقب به طرف بالا بزنند.



## 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 متوسط
- مشخصات توپ در فضا و فرود آن در زمین در سرویس بلند
- ارتفاع توپ: بر دو نوع است، یکی ارتفاع زیاد و یکی ارتفاع متوسط
- محل فرود توپ: بهترین مکان در انتهای زمین می‌باشد (مانند تصویر)



## خطاهای زنده سرویس

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

- ۱ بازیکن سرویس زنده اگر در هنگام برخورد توپ با راکت پاهایش از روی زمین جدا شود یا بر روی خطوط زمین باشد و یا روی زمین کشیده شود سرویس خطا خواهد بود.
- ۲ اگر در هنگام برخورد توپ با راکت، صفحه راکت بالاتر از کمر باشد خطا است.
- ۳ اگر سرویس زنده در هنگام برخورد راکت با توپ میله راکت به طرف پایین نباشد خطا محسوب می‌گردد.
- ۴ هرگاه حرکت راکت از عقب به جلو یکنواخت نباشد سرویس خطا خواهد بود.
- ۵ اگر در هنگام سرویس راکت سرویس زنده با پرک‌های توپ برخورد کند سرویس خطا خواهد بود.



شکل ۱

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

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

- 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 شده و در قسمت جلو و راست بدن توپ را نگه می‌دارد.
- ۶ دستی که راکت دارد حرکت کرده در قسمت راست و جلوی بدن در سطح بالای زانو با توپ رها شده تماس پیدا می‌کند. (زاویه راکت تقریباً ۴۵ درجه است).
- ۷ پس از برخورد صفحه راکت با توپ حرکت راکت به طرف شانه چپ ادامه پیدا می‌کند.



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

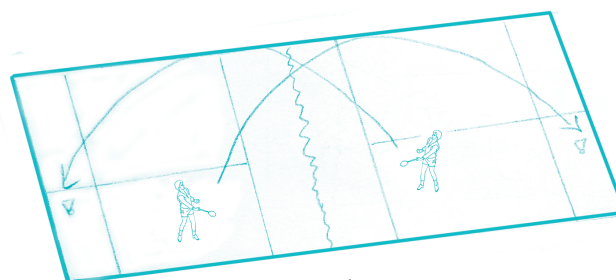


شکل ۵

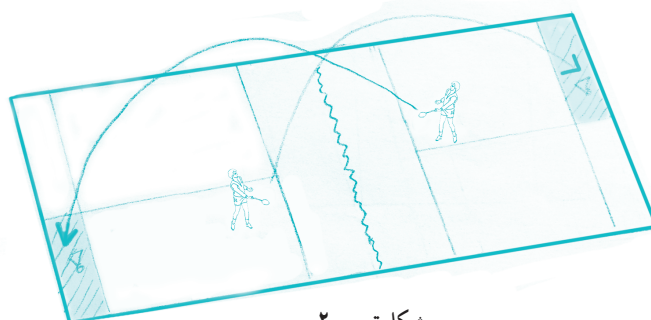
- ۸ در ضمن بهترین محل ایستادن برای زدن سرویس بلند حدود یک تا ۱/۵ متر از خط کوتاه می‌باشد.

### تمرینات آموزشی

- تمرین ۱: در زمین بدمینتون دانش‌آموزان روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و برای هم سرویس بلند را تمرین می‌کنند.
- تمرین ۲: دانش‌آموزان در این تمرین باید توپ خود را به قسمت هاشور زده بفرستند. (مانند شکل)



شکل تمرین ۱



شکل تمرین ۲



## نحوه ایستادن برای دریافت

در بازی بدمینتون دو نوع گارد برای دریافت وجود دارد، یکی در هنگام دریافت سرویس مانند شکل ۱ و ۲ دیگری در هنگام جریان بازی مانند شکل ۳.



شکل ۲

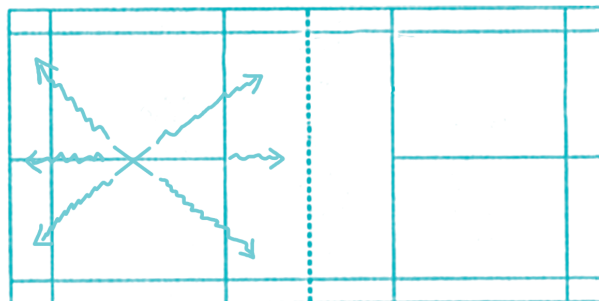


شکل ۱



شکل ۳

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 را انجام بدهند. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز زمین بازی بدمینتون خواهد بود. (مانند شکل X)



## تاس کلیر و انواع آن

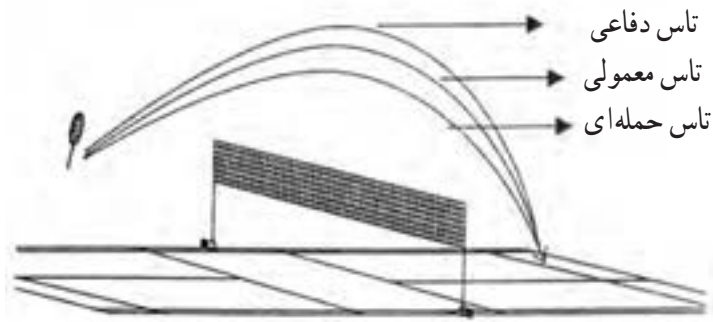
تعریف تاس کلیر: تاس کلیر به ضرباتی گفته می‌شود که بازیکنان توپ را از ارتفاع بالاتر از سر خود به انتهای زمین حریف بزنند.

تاس کلیر بر سه نوع است:

الف) دفاعی (ارتفاع زیاد)

ب) حمله‌ای (ارتفاع کم)

ج) معمولی (ارتفاع متوسط)



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

- ۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار بگیرد.
- ۲ سنگینی بدن روی پای راست به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار داشته باشد.
- ۳ دست راست از آرنج خم (۹۰ درجه) به طوری که راکت را در کنار و عقب سر و دست چپ در جلو و بالای سر قرار بگیرد.
- ۴ سنگینی بدن ابتدا بر 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 توپ برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می‌دهد و دست چپ به طرف پایین حرکت می‌کند.
- ۶ صفحه راکت در بالا و جلوی بدن با توپ تماس پیدا می‌کند.
- ۷ در موقع برخورد راکت با توپ پاها بر روی پنجه قرار داشته و دست راست کاملاً کشیده 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. عکس شماره ۱، ۲، ۳ نحوه عمل را از ابتدا تا انتها نشان می‌دهند.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

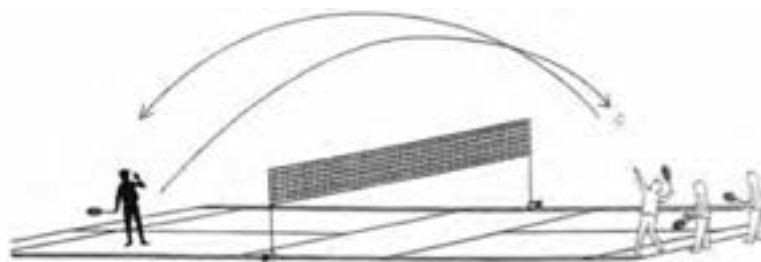
**نکاتی آموزشی که در هنگام زدن تاس کلیر با روی راکت باید بدان توجه نمود :**

- 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 توپ با شتاب زیاد پرتاب کنید.
- ۳ در لحظه آخر سعی کنید برای هدف‌گیری و سرعت بیشتر به توپ از حرکت و نیروی مچ دست راکت‌دار خود به خوبی استفاده بنمایید.
- ۴ حریف نباید بتواند ضربه تاس کلیری شمار 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 توپ می‌فرستد که کاملاً در جلو و بالای سر آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان جواب توپ‌های معلم خود را با ضربه تاس کلیر پاسخ می‌دهند.



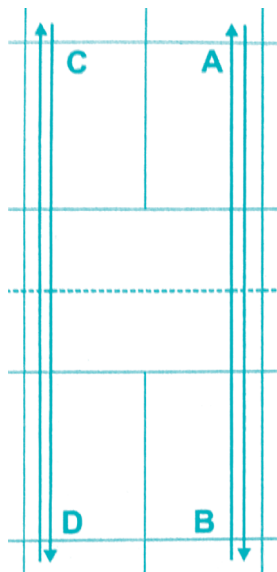
شکل ۱

## تمرین ۲

این تمرین تقریباً مانند تمرین شماره ۱ می‌باشد با این تفاوت که معلم دیگر توپ 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 توپ رسانده ضربه تاس کلیر را بزنند.

## تمرین ۳

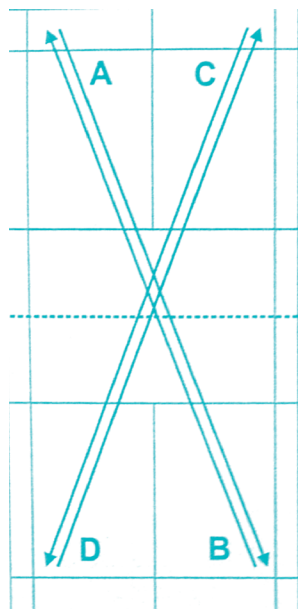
تاس کلیر: بازیکن‌ها دوبه‌دو روبه‌روی هم مانند شکل ۳ قرار می‌گیرند و به مدت ۱۰ دقیقه ضربه تاس مستقیم را می‌زنند.



شکل ۳

## تمرین ۴

تاس مورب: این تمرین مانند تمرین شماره ۳ می‌باشد 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 ۴

## دراپ شات و انواع آن

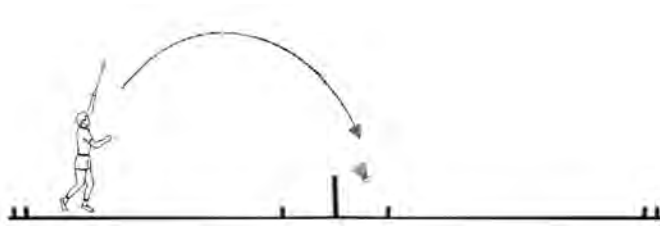
تعریف دراپ شات و انواع آن : به ضربه‌هایی اطلاق می‌گردد که توپ از بالای سر به جلوی زمین حریف فرستاده می‌شود و بر دو نوع است.

الف) دراپ آهسته      ب) دراپ تیز

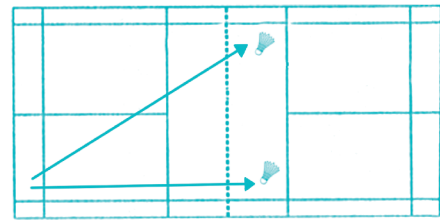
و به دو نحوه زده می‌شوند : ۱- ساده      ۲- کات‌دار

### مشخصات توپ دراپ آهسته

- محل فرود توپ : بهترین مکان در جلوی تور زمین حریف و گوشه‌های آن می‌باشد.
- ارتفاع توپ در هنگام عبور از روی تور خیلی کم خواهد بود. (مانند شکل ۱ و ۲)



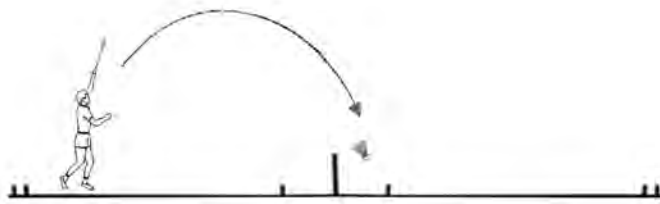
شکل ۱



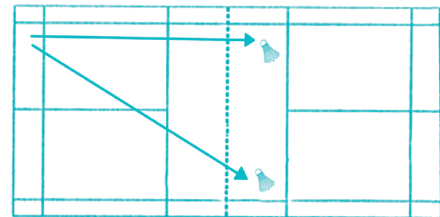
شکل ۲

### مشخصات توپ دراپ تیز

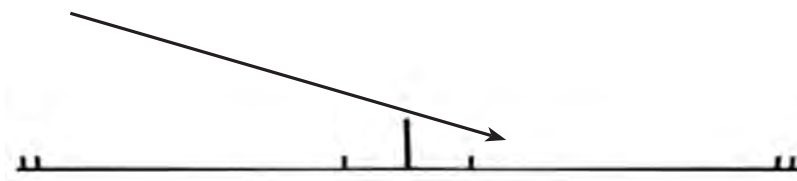
- محل فرود توپ : بهترین مکان روی خط کوتاه تا حدود ۵۰ سانتی متر به طرف وسط زمین و گوشه‌های آن می‌باشد.
- ارتفاع توپ نسبت به تور خیلی کم می‌باشد. (مانند شکل ۳ و ۴)



شکل ۳



شکل ۴



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

- ۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب قرار بگیرد.
  - ۲ سنگینی بدن روی پای راست می باشد، به طوری که شانه چپ به طرف تور قرار دارد.
  - ۳ دست راست از آرنج خم به طوری که راکت در کنار و عقب سر، و دست چپ در جلو و بالای سر قرار می گیرد.
  - ۴ زانوها کمی خم بوده و کمر نیز به طور متوسط به طرف خارج بدن قوس دارد.
  - ۵ سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می شود.
  - ۶ دست چپ از بالا به پایین و به طرف چپ بدن حرکت کرده در همین هنگام دست راست با راکت به طرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه دراپ حرکت می کند.
  - ۷ صفحه راکت در موقع برخورد به توپ به طرف لبه تور می باشد. (دراپ بدون کات) و پاها نیز بر روی پنجه قرار می گیرد.
  - ۸ دست راست در هنگام برخورد صفحه راکت با توپ تقریباً کشیده و میچ آن در جهت پایین قرار دارد.
  - ۹ بعد از زدن ضربه پای راست به طرف جلوی زمین حرکت می کند و ادامه حرکت راکت به طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن می باشد.
- شکل های ۱ و ۲ و ۳ نحوه عمل را نشان می دهد.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

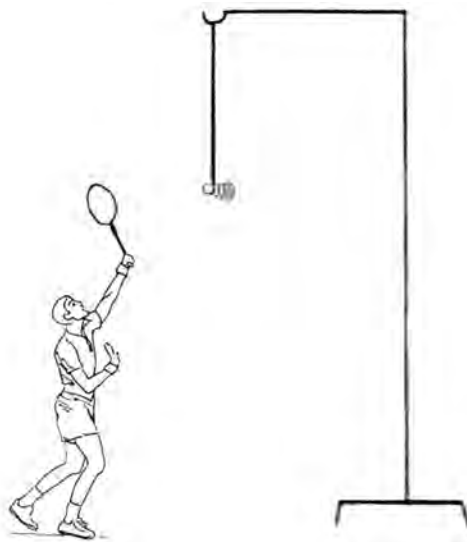
نکات آموزشی مهم در هنگام زدن ضربه دراپ با روی راکت و پشت راکت

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

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

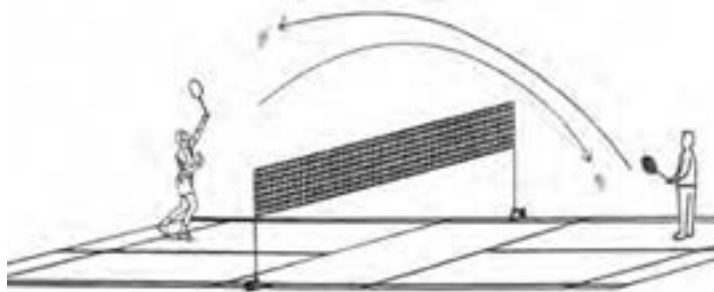
(دراپ با روی راکت): توپ را به وسیله‌ای آویزان می‌کنیم. دانش‌آموزان مانند شکل ۵ در حالی که راکت در دستشان می‌باشد به توپ چندین بار ضربه دراپ را می‌زنند. معلم باید توجه نماید که دانش‌آموزان از میج دست خود برای زدن ضربه دراپ بیشتر استفاده نمایند.



شکل ۴

### تمرین ۲

(دراپ با روی راکت): دانش‌آموزان مانند شکل ۶ پشت تور می‌ایستند. معلم برای آنها توپ را بالای تور می‌فرستد. آنها دراپ می‌زنند.



شکل ۶

### تمرین ۳

(دراپ با روی راکت) : دانش‌آموزان در آخر زمین قرار می‌گیرند، معلم توپ 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 توپ را به آخر زمین می‌فرستد و آنها به طرف جلو حرکت کرده ضربه دراپ می‌زنند.

### تمرین ۵

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

### تمرین ۶

(دراپ با روی راکت) : در این تمرین معلم توپ‌ها 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 کرده و ضربه دراپ با روی راکت را بزنند.

### تمرین ۷

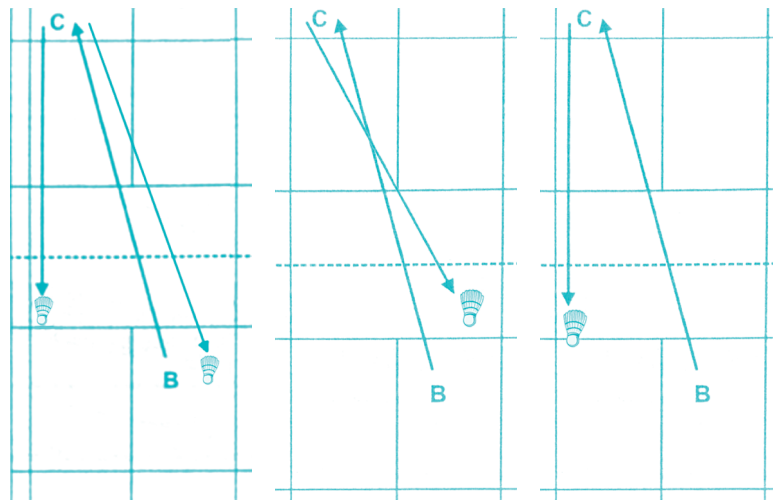
(دراپ مستقیم با فورهند) : مانند شکل ۱ بازیکن B سرویس بلند می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم می‌دهد.

### تمرین ۸

(دراپ مورب با فورهند) : مانند شکل ۲ بازیکن B سرویس می‌زند. جواب او را بازیکن C با دراپ مورب می‌دهد.

### تمرین ۹

(دراپ مستقیم و مورب) : مانند شکل ۳ بازیکن B سرویس می‌زند، جواب او را بازیکن C با دراپ مستقیم و مورب می‌دهد.



شکل ۳

شکل ۲

شکل ۱



## آندرهندکلییر

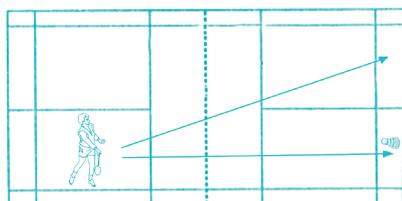
تعریف آندرهندکلییر : فرستادن توپ از سطح پایین تر از تور به انتهای زمین حریف را می‌گویند.

آندرهندکلییر بر دو نوع است :

الف) با ارتفاع زیاد (دفاعی)

ب) با ارتفاع کم (حمله‌ای)

مشخصات توپ



شکل ۱

■ محل فرود : بهترین مکان انتهای زمین و

گوشه‌های آن می‌باشد (مانند شکل ۱)

■ ارتفاع توپ : در آندرهند دفاعی زیاد و در

حمله‌ای نسبت به دفاعی کمتر است. (مانند شکل ۲)

■ سرعت توپ : در دفاعی کم و در حمله بیشتر

است.



شکل ۲

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

۱ حالت آماده دریافت توپ (به غیر از سرویس)

۲ پای راست در جهت توپ حرکت کرده، 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 بر روی پنجه می‌باشد در عقب قرار دارد.

۴ راکت به طرف توپ حرکت کرده در جلو سمت راست بدن با توپ تماس پیدا می‌کند. در این هنگام سنگینی بدن

بر روی پای راست می‌باشد.

۵ ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به طرف شانه چپ می‌رود. عکس‌های شماره ۱، ۲، ۳، ۴ نحوه کار را نشان

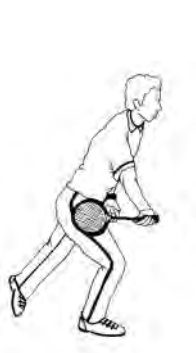
می‌دهند.



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۴

## نکته

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

## تمرینات آموزشی

تمرین سایه زنی : دانش آموزان به حالت آماده برای دریافت توپ قرار می گیرند. سپس با علامت شماره ۱ معلم، پای راست خود را به جلو و دست راست که راکت دارد به طرف عقب می پرند. با علامت شماره ۲ معلم دستی را که راکت دارد به طرف جلو حرکت داده و توپ 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 توپ

۲ پای راست در جهت مسیر توپ حرکت می کند و از جلوی پای چپ عبور می کند. در همین هنگام دست راست را به طرف سمت چپ بدن برای ایجاد دامنه حرکتی می برد.

۳ درحالی که سنگینی بر روی پای راست می باشد پای چپ بر روی پنجه در عقب قرار می گیرد.

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

۵ ادامه حرکت راکت پس از زدن ضربه به توپ در جهت سمت راست بدن خواهد بود. شکل های شماره ۱۱، ۱۲، ۱۳ مراحل بالا را نشان می دهند.



شکل ۱۱



شکل ۱۲

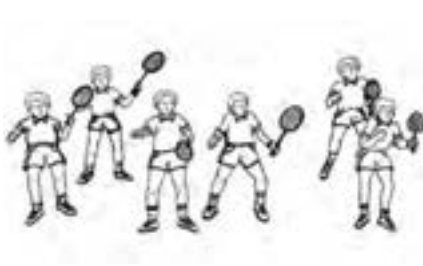


شکل ۱۳

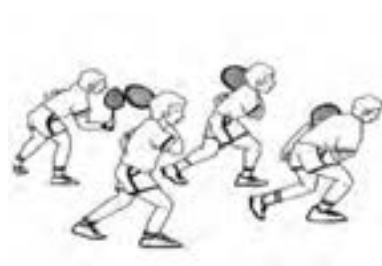
## تمرینات آموزشی

سایه زنی : دانش‌آموزان به حالت آماده برای دریافت توپ قرار می‌گیرند (شکل ۱۸). 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 ۱۹)

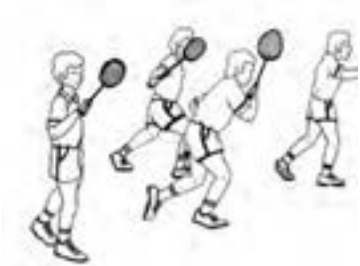
با علامت شماره ۲ معلم دستی که راکت دارد به طرف جلو حرکت کرده و توپ را به طور فرضی (سایه زنی) می‌زند (شکل ۲۰). این تمرین چندین بار باید تکرار شود.



شکل ۱۸



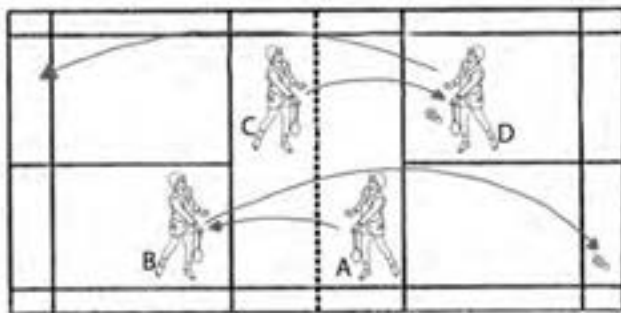
شکل ۱۹



شکل ۲۰

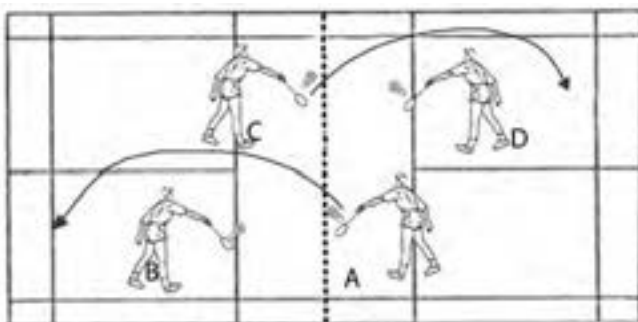
### تمرین ۱

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



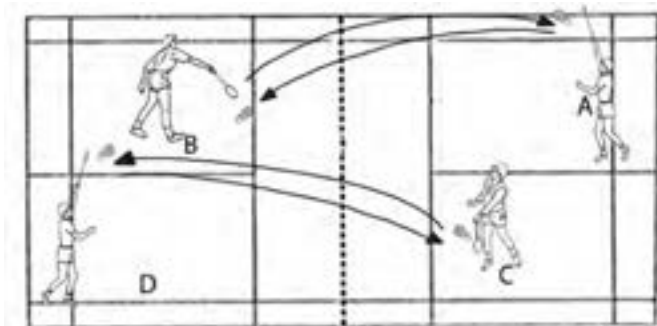
### تمرین ۲

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



### تمرین ۳

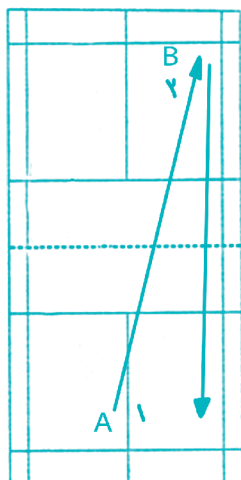
آندره‌ندکلییر با فورهند و بک هند :  
 بازیکن‌های A و D ضربه دراپ شات می‌زنند  
 و بازیکن‌های B و C جواب آنها را با ضربه  
 آندره‌ندکلییر با فورهند و بک هند می‌دهند.  
 پس از ۶ دقیقه بازیکن‌ها جای خود را عوض  
 می‌کنند.



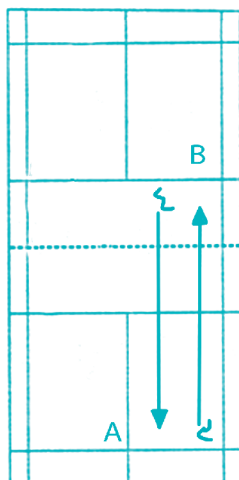
### تمرین ۴

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

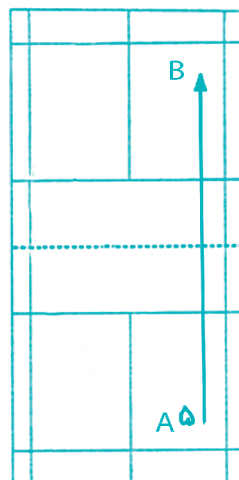
تکرار با ضربه شماره ۲ ادامه پیدا می‌کند. در ضمن هر وقت توپ از جریان ضربه خارج شد، تمرین از اول شروع می‌شود. مدت تمرین ۶ دقیقه سپس بازیکنان جای خود را عوض نمایند.



شکل ۴- الف



شکل ۴- ب



شکل ۴- ج

## آندرهند دراپ

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



شکل ۱

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

■ محل فرود توپ: بهترین مکان و گوشه‌های جلوی زمین به طوری که به خط عرض زیر تور نزدیک باشد.

■ ارتفاع تور: هر چه ارتفاع توپ 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 توپ

۲ پای راست در مسیر توپ حرکت کرده در همین هنگام دست راکت را در طرف جلو و راست بدن قرار می‌دهد.

۳ پای چپ در عقب قرار دارد.

۴ دست راست راکت را به طرف توپ حرکت داده و ضربه آندرهند دراپ را به توپ می‌زند. شکل‌های شماره ۱ و

۲ نحوه کار را نشان می‌دهد.



شکل ۲



شکل ۱

## نکات مهم آموزشی

- در ضربه آندرهند دراپ بیشترین نیرویی که به توپ وارد می‌شود به وسیله میچ دست می‌باشد.
- در هنگام زدن ضربه سنگین بر روی پای راست قرار دارد.

آموزش نحوه قرار گرفتن بدن و راکت برای زدن آندرهند دراپ با بک هند

تمام مراحل مانند آندرهند دراپ با فورهند است با این تفاوت که در مرحله ۲ دست راست راکت را در طرف چپ و جلوی بدن قرار می‌دهد. (مانند شکل ۳)

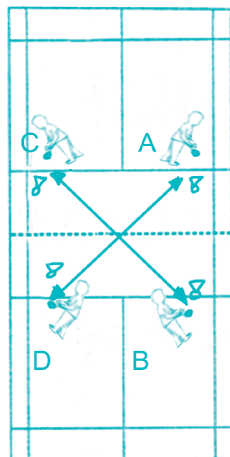


شکل ۳

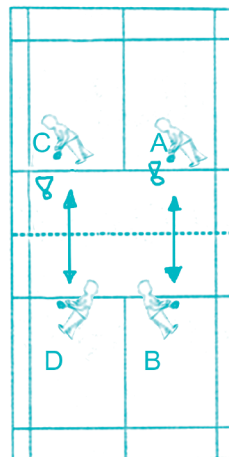
## تمرینات آموزشی

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

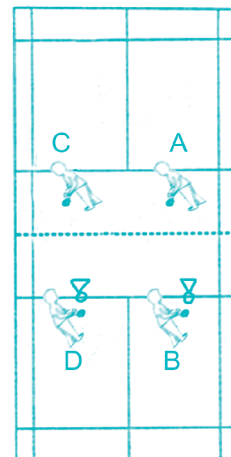
تمرین ۲: مانند شکل ۲ در هر زمین ۴ بازیکن قرار دارد و دوبه‌دو ضربه آندرهند دراپ را تمرین می‌کنند البته به‌طور مستقیم  
تمرین ۳: مانند شکل ۳ بازیکن‌ها به‌طور مورب ضربه آندرهند دراپ را انجام می‌دهند.



شکل ۳

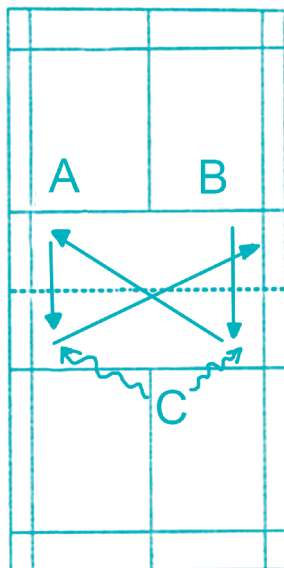


شکل ۲



شکل ۱

تمرین ۴: مانند شکل ۴ در هر زمین ۳ بازیکن قرار دارند. 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 سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



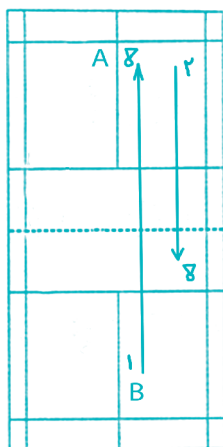
شکل ۴

### تمرین ۵

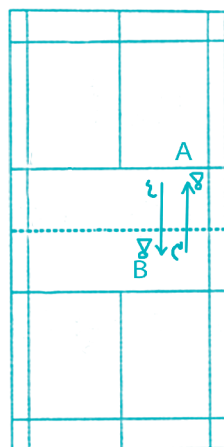
- ۱ مانند شکل بازیکن B سرویس بلند می‌زند. (شکل ۱)
- ۲ جواب او را بازیکن A با دراپ شات می‌دهد. (شکل ۱)
- ۳ بازیکن B جواب را با آندرهند دراپ می‌دهد. (شکل ۲)
- ۴ بازیکن A جواب را با آندرهند دراپ می‌دهد. (شکل ۲)
- ۵ بازیکن B جواب را با آندرهند کلیر می‌دهد. (شکل ۳)

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

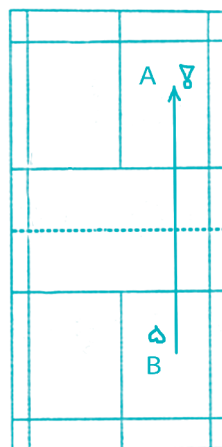
تمرین ۱۰ دقیقه سپس بازیکن‌ها جای خود را عوض می‌کنند.



شکل ۱



شکل ۲

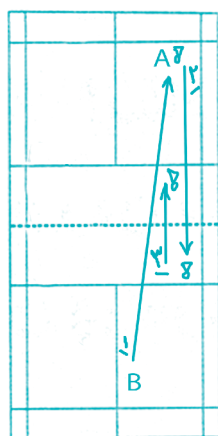


شکل ۳

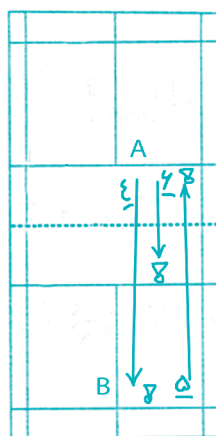
## تمرین ۶

مانند شکل های الف، ب و ج :

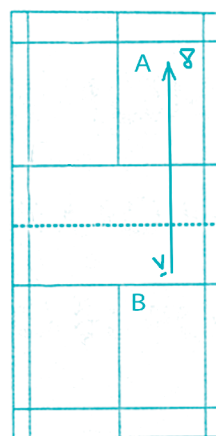
- ۱ بازیکن B سرویس بلند می زند. (شکل الف)
  - ۲ بازیکن A جواب او را با دراپ شات می دهد. (شکل الف)
  - ۳ بازیکن B ضربه آندرهند دراپ می زند. (شکل الف)
  - ۴ بازیکن A جواب او را با آندرهند کلیر می دهد. (شکل ب)
  - ۵ بازیکن B این بار دراپ شات می زند. (شکل ب)
  - ۶ بازیکن A جواب او را با آندرهند دراپ می دهد.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



شکل الف



شکل ب



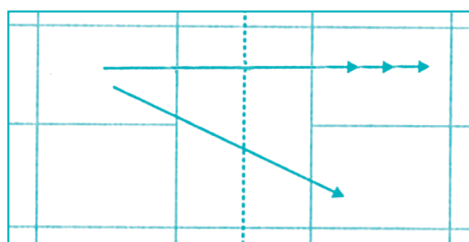
شکل ج

## آموزش اسمش

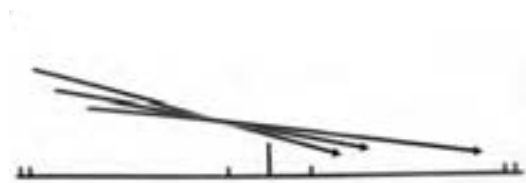
تعریف اسمش: به ضربه هایی اطلاق می گردد که توپ از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به طرف زمین حریف زده می شود.

مشخصات یک اسمش خوب:

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



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 غیر پرش روی دست (فورهند)

- ۱ پاها کمی بیش از عرض شانه باز 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 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 ۱)
- ۵ سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می شود. (شکل ۲)
- ۶ دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت کرده و در همین هنگام دست راست راکت را با سرعت به طرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه اسمش حرکت می دهد. (شکل ۲)
- ۷ صفحه راکت در موقع برخورد به توپ تقریباً به طرف لبه تور می باشد و پاها بر روی صفحه پنجه قرار می گیرد. (شکل ۲)
- ۸ دست راست به طرف جلو حرکت کرده و ادامه حرکت به طرف جلو، پایین و سمت چپ بدن می باشد. (شکل ۳)



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

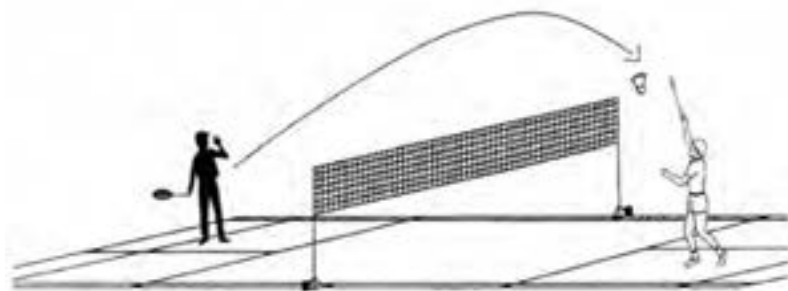
نکات مهم آموزشی در هنگام زدن اسمش

- تا حد ممکن به توپ در ارتفاع بالا ضربه بزنید.
- برای اینکه ضربه اسمش محکم تر باشد از قوس کمر و خم شدن زانوها قبل از زدن ضربه استفاده و از میچ دست و باز شدن زانوها در هنگام زدن ضربه استفاده نمایید.
- سعی کنید قبل از زدن ضربه کاملاً در پشت توپ قرار بگیرید.

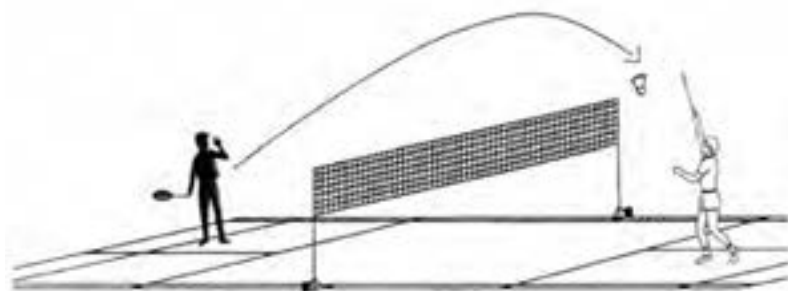
## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

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

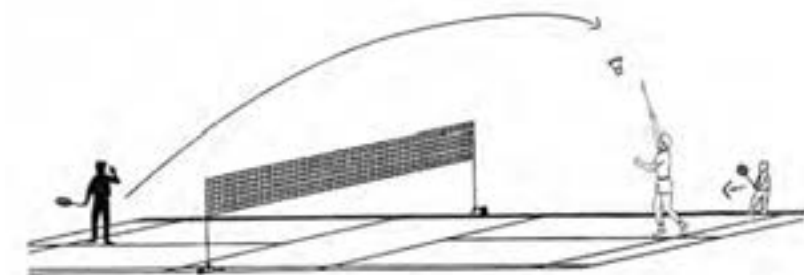


دانش‌آموزان مانند شکل در وسط قرار می‌گیرند. معلم برای آنها توپ را بالا و نزدیک خط سرویس می‌فرستد. دانش‌آموزان جواب معلم خود را با ضربه اسمش می‌دهند.



### تمرین ۲

اسمش با روی دست (فورهند): دانش‌آموزان مانند شکل در انتهای زمین قرار می‌گیرند. معلم برای آنها توپ را بالا و وسط زمین می‌فرستد. دانش‌آموزان به طرف جلو حرکت کرده و جواب معلم خود را با ضربه اسمش می‌دهند.



## ضربه درایو

تعریف درایو: به ضرباتی گفته می‌شود که توپ 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 توپ در نزدیک و داخل بدن است.

ب) زمانی که توپ در اطراف بدن می‌باشد.

آموزش نحوه ضربه درایو با روی دست و پشت دست زمانی که توپ در نزدیک و داخل بدن است.

۱ آماده برای زدن ضربه

۲ پاها تقریباً به طور موازی بیش از عرض شانه باز به طوری که تعادل برای بازیکن ایجاد گردد. (شکل ۱)

۳ در صورتی که توپ بالاتر از سینه باشد زانوها بیشتر خم شده به گونه‌ای که مرکز ثقل به زمین نزدیک تر می‌شود.

۴ مچ دست به طرف صورت بازیکن برگشته و ایجاد دامنه حرکتی برای شوک وارد کردن به توپ می‌کند.

۵ حرکت راکت از جهت بدن به طرف توپ به طوری که بیشترین ضربه را مچ دست به توپ وارد می‌کند. (شکل ۲)



شکل ۱



شکل ۲

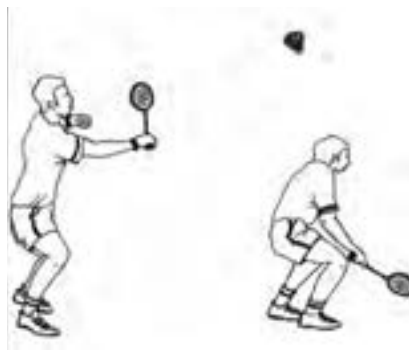
اما در صورتی که توپ پایین تر از سینه باشد پاها کمتر باز شده و زانوها کمتر خم می‌شود به گونه‌ای که مرکز ثقل از زمین

دورتر می‌شود مچ دست به طرف پاها برگشته تا دامنه حرکتی برای وارد کردن شوک ایجاد نماید. (شکل ۳)



شکل ۳

شکل ۴ زننده درایو با روی راکت را پس از ضربه و شکل ۵ درایو با پشت راکت را قبل از زدن نشان می‌دهند.



شکل ۴



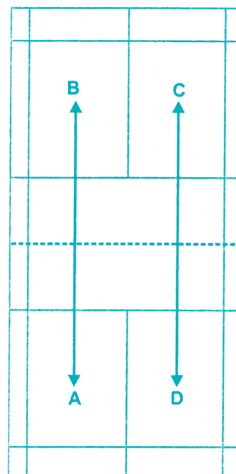
شکل ۵

## تمرینات آموزشی

### تمرین ۱

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

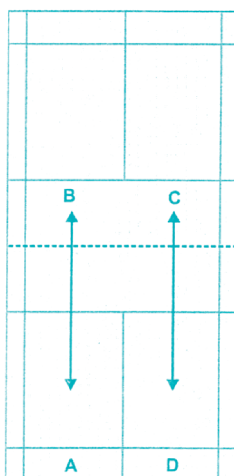
می‌کنند.



شکل ۱

## تمرین ۲

درایو در داخل بدن: مانند شکل ۲ 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 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) توپ 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) توپ در سمت بالای مخالف دست راکت بازیکن قرار می‌گیرد، به طوری که نسبت به بدن زننده تقریباً مساوی می‌باشد در نتیجه پای راست در امتداد پای چپ قرار خواهد داشت. (شکل ۲)

ج) توپ در سمت مخالف دست راکت بازیکن قرار دارد که نسبت به بدن زننده عقب می‌باشد که در نتیجه پای راست نسبت به پای چپ به آخر زمین نزدیک تر است. (شکل ۳)



شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳

در هر سه حالت برای زدن تاس با پشت راکت

۱ پای راست در جهت مسیر توپ حرکت می‌کند.

۲ پای چپ بر روی پنجه به طوری که تابع حرکت پای راست می‌باشد 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 می‌باشد. (دامنه حرکتی باید زیاد باشد)

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

۵ در موقع برخورد راکت با توپ دست زنده تقریباً کشیده می‌باشد به طوری که اگر توپ 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 می‌باشد. (شکل‌های ۴، ۵ و ۶).



شکل ۴



شکل ۵



شکل ۶

۶ در موقع برخورد توپ با راکت سنگینی بدن با توجه به نزدیک بودن توپ به زنده یا دور بودن آن فرق می‌کند، اگر توپ به بدن نزدیک باشد سنگینی بر روی پای چپ (شکل ۷) و اگر از بدن دور باشد سنگینی بر روی پای راست قرار می‌گیرد. (شکل ۸)



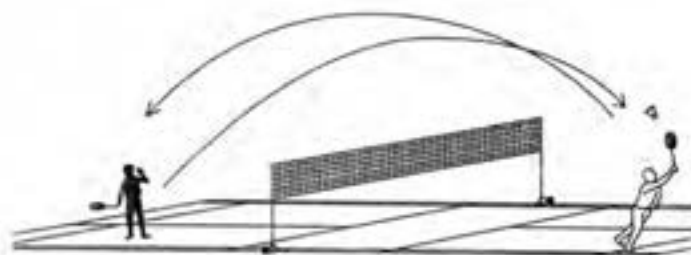
شکل ۷



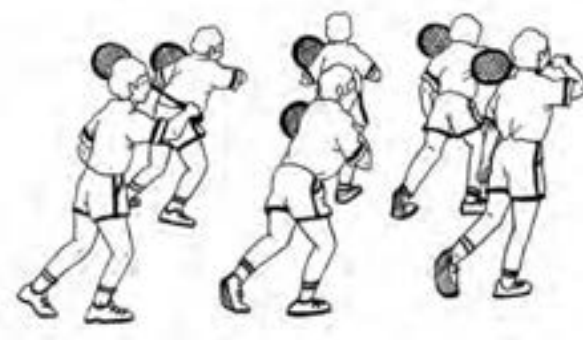
شکل ۸

## تمرینات آموزشی

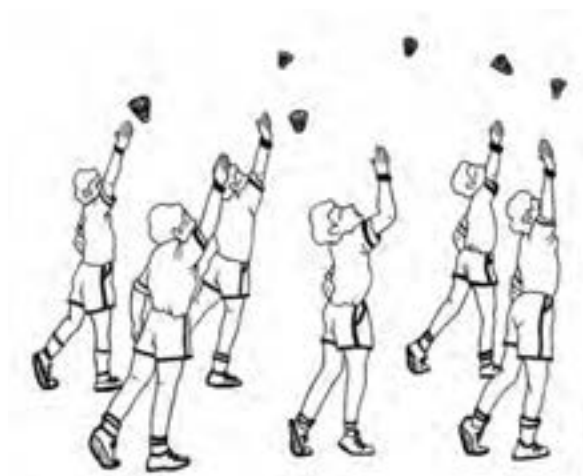
تمرین ۱: معلم برای دانش‌آموزان مانند شکل ۱ توپ می‌فرستد که در بالا و قسمت چپ بدن آنها قرار بگیرد. دانش‌آموزان ضربه تاس با پشت راکت را تمرین می‌کنند. شکل ۱ و شکل ۲ و گروهی یادگیرنده را نشان می‌دهد که حرکت پرتابی تاس کلیر را تمرین می‌کنند.



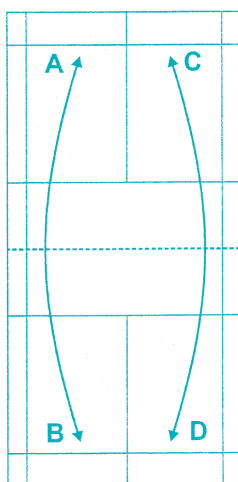
شکل ۱



شکل ۲



شکل ۳



شکل ۲

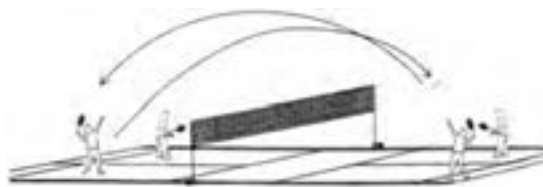
تمرین ۲ : مانند شکل ۲ در هر زمین چهار بازیکن دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. بازیکن‌های A و D با روی دست و بازیکن‌های C و B با پشت دست تاس کلیر مستقیم را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین می‌کنند. سپس بازیکن‌های A و D با پشت دست و بازیکن‌های B و C با روی دست تمرین خواهند کرد.

### بازی یک نفره و دو نفره

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

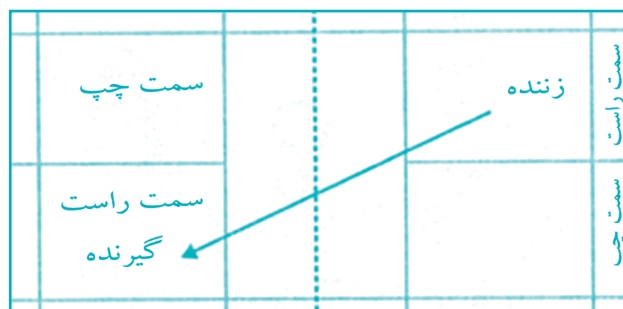


بازی یک نفره



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 سرویس زنده از قسمت سمت راست زمین خود سرویس می‌زنند و گیرنده سرویس در قسمت راست زمین خود آن را دریافت می‌کند. (به‌طور قطری)



شکل ۱



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

### آموزش نحوه زدن سرویس و دریافت آن در بازی دو نفره

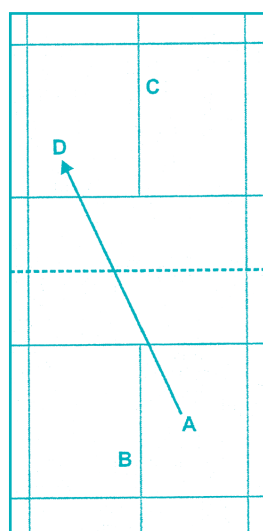
۱ در بازی دو نفره بازیکن‌ها وقتی جاهای خود را برای زدن سرویس عوض می‌کنند که خود سرویس را زده باشند و جریان رالی و نفع آنها تمام شده باشد.

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

۳ بازیکن هر تیم دو نفره 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 دو نفره

به طور کلی در هنگام دریافت سرویس، گیرنده و یار او و همچنان سرویس زنده و یار او این گونه قرار می‌گیرند سرویس گیرنده و زنده در محوطه مربوط به خود و یار آنها نیز در قسمت تقریباً وسط زمین. (شکل ۱)



شکل ۱

شکل‌های ۲ و ۳ زنده سرویس و یار او را نشان می‌دهند.



شکل ۳



شکل ۲

در هنگامی که بازیکن A سرویس کوتاه می‌زند. زمین برای او و یارش به صورت عرضی تقسیم می‌گردد. یعنی اگر بازیکن D که سرویس گیرنده است جواب بازیکن A را که سرویس زنده می‌باشد به منطقه هاشور زده زمین مانند شکل ۲ بفرستد بازیکن B جواب توپ را باید بدهد و اگر بازیکن D جواب سرویس بازیکن A را به قسمت هاشور زده زمین شکل ۲ بفرستد بازیکن A خودش باید جواب برگشت توپ را بدهد.

نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام دفاع کردن



شکل ۵



شکل ۴

نحوه قرار گرفتن دو بازیکن در هنگام حمله کردن: (شکل ۶)



شکل ۶

## 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 که همان استراتژی باشد را می‌توان تاکتیک اتلاق نمود.

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 جهانی بازیکن خودی و حریف

۳- توانایی از چگونگی کاربرد ضربه‌های مختلف بدمینتون

۴- شناخت از حالت‌های روانی بازیکن خودی و حریف

مثلاً اگر بازیکن شما حریف بازیکن می‌باشد که 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 بدین منظور استراتژی باید گرفتن سرعت حریف باشد. بدین منظور از تاس کلیر و آندره‌ند کلیر دفاعی باید استفاده گردد.

## کاربرد و موارد استفاده از ضربه‌های مختلف و بازی بدمینتون

از هر ضربه برای نمونه به دو مورد اشاره می‌گردد.

۱- سرو 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 می‌باشد.

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 می‌باشد.

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 زنده منتظر فرصت مناسب جهت زدن ضربه تمام‌کننده خواهد بود.

۵- دراپ شات :

- الف - هنگامی زده می شود که حریف از ضربه اسمش خوبی برخوردار است.
- ب - هنگامی زده می شود که ضربه های زیر دست حریف مانند آندرهند کلیر ضعیف است.

۶- آندرهند کلیر :

- الف - زمانی زده می شود که بازیکن مقابل منتظر ضربه آندرهند دراپ می باشد.
- ب - زمانی زده می شود که حریف از ضربه اسمش خوبی برخوردار نیست.

۷- آندرهند دراپ :

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

۸- درایو :

- الف - هنگامی زده می شود که حریف عکس العمل ضعیفی دارد.
- ب - در بازی دو نفره بیشتر زده می شود چون نباید به حریف ضربه بلند داده شود.

۹- اسمش :

- الف - هنگامی زده می شود که حریف دفاع خوبی ندارد.
- ب - زمانی زده می شود که زنده از آمادگی بدنی خوبی برخوردار است.



## چگونه والیبال بازی کنیم؟

- والیبال ورزشی است که به وسیله 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 می‌باشد، 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 می‌باشد.
- توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.
- در والیبال تقویت عضلات شکم، کمر و انگشتان و ... به عنوان 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 کار قدرتی روی پاهای برای افزایش پرش بیشتر تأکید می‌شود.

## انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان


- قوانین بازی والیبال را در طول بازی و تمرینات رعایت کند.
- با به کارگیری 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 می‌دهد.
- در طول بازی والیبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های والیبال مشارکت فعال دارد.

## معرفی موضوعات 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
- دفاع روی تور
- توپ‌گیری (دفاع داخل میدان)
- تاکتیک‌های حمله
- تاکتیک‌های دفاع

جدول علایم 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 توپ
	- مسیر توپ بعد از حمله
	- پاسور
	- مربی
	- 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 هالیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد در ابتدا این ورزش مینتونت نام داشت. والیبال رشد سریعی داشته و گسترش آن ابتدا به آسیا و سپس به اروپا بوده است. تغییر در قوانین هر چهار سال یکبار در کنگره بین‌المللی والیبال اتفاق می‌افتد. برای مثال در سال ۱۹۱۷ پذیرفته شد که امتیاز هر ست ۱۵ باشد از جمله تغییرات مهم در کنگره جهانی ۱۹۸۸ 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 گردید؛ 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 :

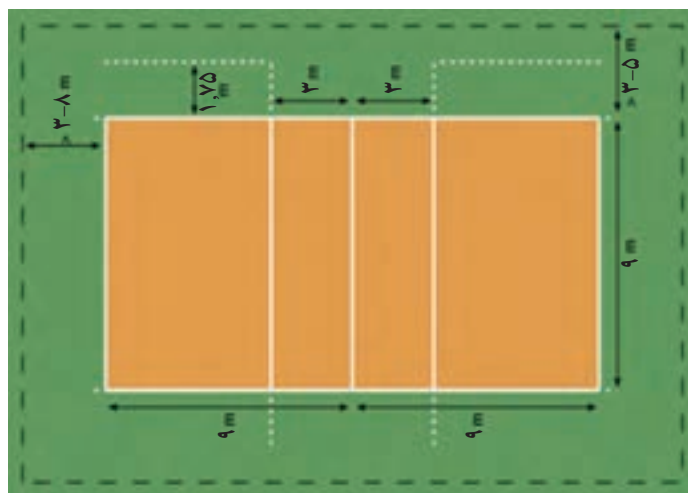
حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم (۶ بازیکن درون زمین، ۶ بازیکن جایگزین)

### ■ زمین والیبال :

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

— 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.

— منطقه عقب : مستطیلی به ابعاد ۶ در ۹ متر است که از خط یک سوم تا خط عرضی انتهای زمین را شامل می‌شود و جایی است که بازیکن خط عقب فقط زمانی می‌تواند از ارتفاعی بالاتر از تور آبشار بزند که از پشت خط ۳ متر جهش کرده باشد.



#### ■ 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 ست از ۵ ست برگزار می‌شود و تیمی که ۳ ست را از آن خود کند، برنده بازی است. هر تیم که به امتیاز ۲۵ برسد (در «ست» آخر به امتیاز ۱۵) برنده، ست می‌شود به شرطی که 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 هر کدام ۳۰ ثانیه هستند.

در بازی‌های رسمی ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که مدت هر

کدام ۱، دقیقه می‌باشد.

#### ■ 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 توپ وارد بازی شد، تمام بازیکنان می‌توانند آزادانه در زمین جابه‌جا شوند.

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



## تخصص‌ها در والیبال

■ پاسور: او حمله تیم را هماهنگ می‌کند و به مهاجم پاس می‌دهد. پاسور اغلب مسئول دومین تماس تیم با توپ می‌باشد. یک آبشار موفق معمولاً از یک پاس دقیق حاصل می‌شود. یک پاسور خوب باید دقیق، سریع، با انعطاف پذیری بالا، خلاق و باهوش باشد.

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

■ مهاجم کناری: به‌عنوان دریافت‌کننده مهاجم هم شناخته می‌شود. او علاوه بر اینکه وظیفه دریافت سرویس را برعهده دارد عمدتاً از کنار آنتن به‌ویژه منطقه ۴ در حمله شرکت می‌کند.

■ لیبرو: بازیکنی تخصصی برای دریافت سرویس یا حمله است. او می‌تواند جایگزین هریک از بازیکنان عقب زمین شود و فقط می‌تواند در مناطق عقب زمین بازی کند (مناطق ۱، ۶ و ۵). او نمی‌تواند سرویس بزند و رنگ پیراهن او باید متفاوت با رنگ پیراهن هم تیمی‌هایش باشد. در توپ‌گیری و دریافت سرویس او باید قسمت بیشتری از زمین را نسبت به هم تیمی‌هایش پوشش دهد، باید حداقل یک امتیاز بازی شود تا لیبرو 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 هم تیمی او نمی‌تواند در حالی که ارتفاع توپ بالاتر از تور قرار دارد آن را وارد زمین حریف کند.

جایگزینی لیبرو با یک بازیکن دیگر جزو 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.

■ پشت خط زن: پشت خط زن اصلی‌ترین مهاجم تیم می‌باشد 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:

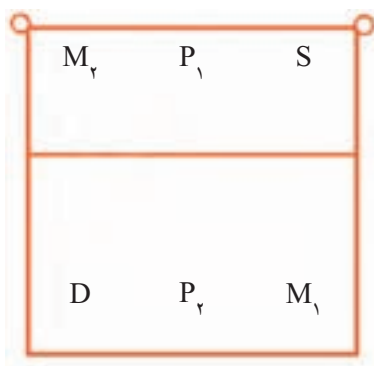
■ امتیاز مستقیم سرویس

■ دفاع روی تور

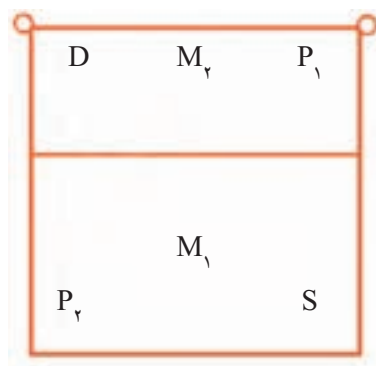
■ آبشار (مهم‌ترین)

■ خطای حریف

## چگونگی قرار دادن تخصص‌ها در زمین به صورت قطری



سرویس تیم حریف



سرویس تیم خودی

S : پاسور

D : پشت خطزن

$P_v$  : قوی‌ترین دریافت‌کننده مهاجم

$P_v$  : دومین دریافت‌کننده مهاجم

$M_v$  : بهترین مهاجم سرعتی

$M_v$  : دومین مهاجم سرعتی

## مروری بر مهارت‌های پایه والیبال

### رهنمودهای آموزشی

در ورزش والیبال، وقتی بازیکنان در هریک از مهارت‌های پایه والیبال 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 شرایطی قرار دهید که بتوانند دو یا سه تکنیک را پی‌درپی 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 گروه‌های فرد (۷، ۵، ۹ نفره) تشکیل داده و به شکل دایره می‌ایستند و هر بازیکن ابتدا یک پاس پنجه بالای سر داده 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)

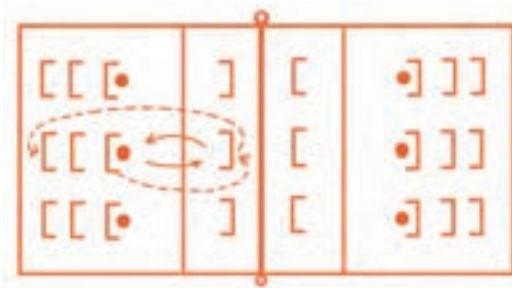
**۳** تمرین پاس پنجه و ساعد ترکیبی به هدف: در صورت وجود دیوار، تمرین ارسال توپ با پاس پنجه و ساعد متناوب (یک بار پنجه، یک بار ساعد) به هدف تعیین شده (بالاتر از ارتفاع تور) بر روی دیوار انجام شود.

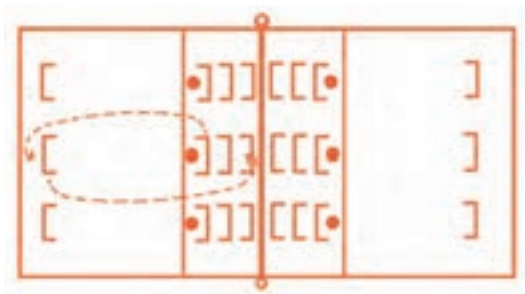
**۴** تمرین رالی پاس پنجه و ساعد ترکیبی تک به تک: دریافت با ساعد، ارسال با پنجه در محدوده معین و

پشت تور (۵ رالی).

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

روش اجرا: دانش‌آموزان را در گروه‌های کوچک با یک توپ در هر گروه، مانند شکل در زمین مستقر کنید. نفرات 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.





### تغییرات تمرین :

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

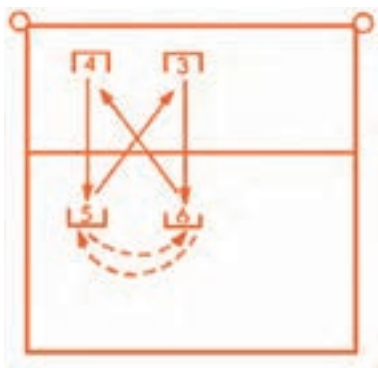
### ۶ تمرین پاس پنجه مورب :

روش اجرا : دانش‌آموزان را در چهار گروه مانند شکل در زمین بازی مستقر کنید. نفرات اول مناطق ۳ و ۴ توپ دارند. منطقه ۴ برای منطقه ۵ و منطقه ۳ برای منطقه ۶ با پنجه پاس مستقیم می‌دهند.

سپس مناطق ۵ و ۶ به صورت مورب ضربدری برای مناطق ۳ و ۴ پاس می‌دهند. مناطق ۳ و ۴ توپ را می‌گیرند و تمرین را تکرار می‌کنند. هر نفر بعد از پاس به انتهای صف خود می‌رود، بعد از یک بار انجام تمرین توسط همه نفرات، گروه‌های ۳ و ۴ جای خود را با گروه‌های ۵ و ۶ جابه‌جا 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، ساعد

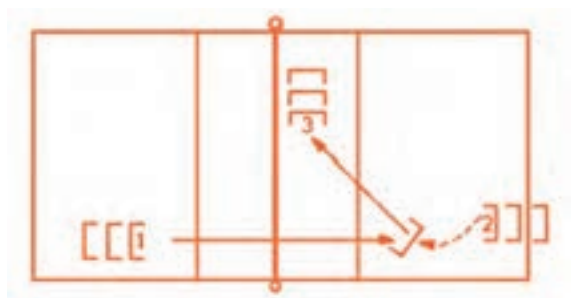


نکته : برای درک تمرین، دانش‌آموزان یک بار تمرین را آهسته انجام می‌دهند.

### ۷ تمرین سرویس، دریافت و ارسال به هدف :

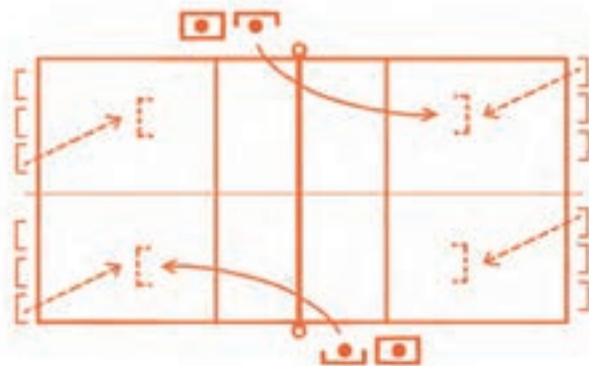
روش اجرا : دانش‌آموزان را در سه گروه مانند شکل در زمین والیبال مستقر کنید. گروه ۱ سرویس می‌زند، گروه ۲ دریافت و ارسال توپ به هدف (دانش‌آموز گروه ۳) را انجام می‌دهند. گروه ۳ توپ را گرفته و با قل دادن روی زمین توپ را برای گروه ۱ ارسال می‌کند. هر فرد بعد از انجام حرکت به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک 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، سرویس‌کننده تا جایی عقب می‌روند که سرویس را، از پشت خط انتهایی اجرا می‌کنند.



**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، 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.



## بازی خوانی و ردگیری توپ

در ورزش والیبال، وقتی دانش‌آموزان در هریک 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. با توجه به اینکه 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

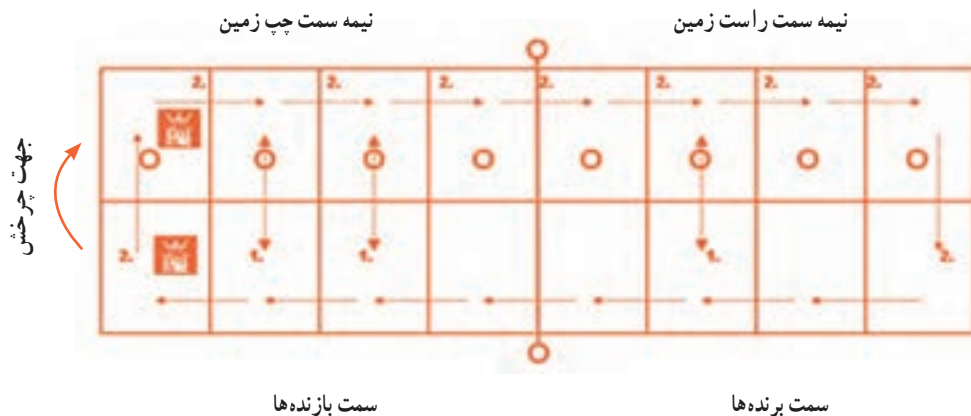
- برای تقویت قدرت بازی‌خوانی دانش‌آموزان، از تمرینات رقابتی و شبیه بازی استفاده کنید تا فرایند تمرین برای دانش‌آموزان قابل پیش‌بینی نباشد.
- از تمرینات تکراری پرهیز کنید زیرا کمکی به افزایش مهارت دانش‌آموزان در بازی‌خوانی نمی‌کند.
- برای افزایش توانایی دانش‌آموزان در ردگیری دیداری توپ، تمرینات را از فواصل کم و از زمین‌های بازی کوچک‌تر آغاز نموده 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 باشد و همین‌طور تعداد تماس‌ها با توپ زیاد بوده و رالی‌ها طولانی باشند.
- به تدریج و با افزایش مهارت بازیکنان، ابعاد زمین نیز باید افزایش یابد تا به ۶ متر در ۶ متر برسد.
- سپس بازیکنان آماده بازی ۶ نفره در زمین ۹ متر 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 می‌بینید، چندین زمین بازی روبه‌روی هم طراحی می‌شود و سمت برنده‌ها و بازنده‌ها مشخص می‌شود. بازیکنان قوی‌تر در نیمه سمت راست زمین و بازیکنان ضعیف‌تر در نیمه سمت 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، رقابت حداقل در ۱۲ دور انجام می‌شود).



- 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 تیم‌های بازنده می‌روند، سپس همه تیم‌ها یک چرخش در جهت عقربه‌های ساعت انجام می‌دهند.
- در بازی‌های چند نفره، 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 زمین سمت چپ، پادشاه و تیم یا بازیکن بازنده، وزیر می‌شود.

#### چند نکته :

- علاوه بر بازی یک به یک، این بازی را می‌توان در تیم‌های سه نفره و دو نفره 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 در نظر بگیرد.

## مهارت پاس

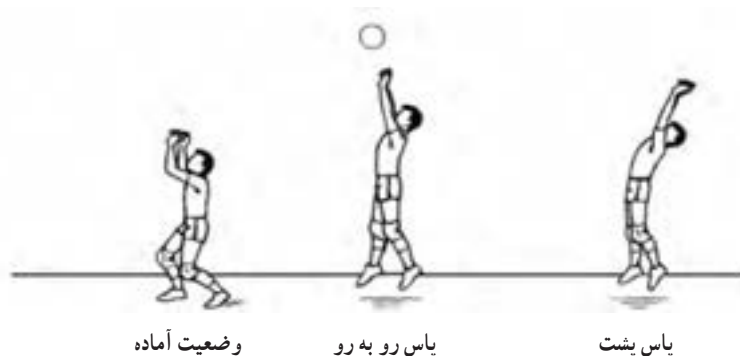
ارسال توپ با پنجه به منظور هدایت توپ به مناسب‌ترین محل برای حمله مهاجمان به‌عنوان پاس شناخته می‌شود. پاس معمولاً به دومین تماس یک تیم با توپ، بعد از دریافت سرویس اطلاق می‌شود. مهارت پاس مشابه تکنیک پاس پنجه است که با ظرافت و مهارت بیشتر اجرا می‌شود. در این درس دو نوع پاس روبه‌رو، پاس پشت را آموزش خواهیم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

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
پاس‌های ناهماهنگ	وضعیت آماده :	● استقرار در محل مناسب
پاس‌های بی دقت	● استقرار با زاویه حدود ۴۵ درجه نسبت به تور، زانوها کمی خم و پاها در حد عرض شانه باز، توزیع وزن به‌طور مساوی از پنجه‌ها به سمت قوس پاها	● کار سریع پا برای رسیدن به توپ قبل از تماس با توپ
پاس‌های غلط	● حرکت سریع به سمت توپ و قرار گرفتن در زیر توپ	● استفاده از تمامی انگشتان دست
به جای نزدیک کردن پای راهنما به تور، از پای دیگر استفاده می‌کند.	● برای اجرای پاس، پای جلو موازی با تور و ران‌ها با زاویه حدود ۷۰ درجه با تور قرار می‌گیرند.	● توجه و تمرکز بر روی توپ دریافتی سرویس
پاها بیش از حد باز یا بسته است.	● مرکز ثقل در بین پاها، باسن و پشت نسبتاً صاف، سر به طرف بالا و تعقیب توپ با چشم‌ها	● حرکت به سمت محل مناسب پاس (بین منطقه ۲ و ۳ زمین)
	● آرنج‌ها خم، دست‌ها به سمت داخل و روبه‌روی چانه و باز بودن طبیعی انگشتان	

### آموزش مهارت پاس

در مهارت پاس تماس با توپ شبیه به تکنیک پاس پنجه است و 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 کنید. (شکل زیر)





### وضعیت آماده : (شکل صفحه قبل)

- به سرعت زیر توپ قرار بگیرد.
- 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 صفحه قبل)

- به سمت هدف کمی چرخش کنید و وزن بدن را به سینه پاها انتقال دهید.
- با حرکت دادن 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 صفحه قبل)

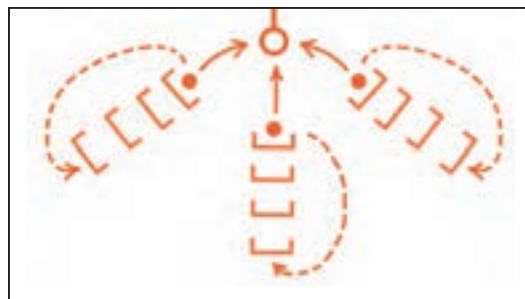
- لحظه‌ای قبل از تماس با توپ، لگن را کمی به سمت جلو حرکت دهید.
- زانوها و آرنج‌ها را صاف کنید.
- به جای بردن سر به عقب و قوس زیاد به عقب، سر را در گردن فرو ببرید و با چشمان خود مسیر توپ را از بالا تعقیب کنید.

- 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 :

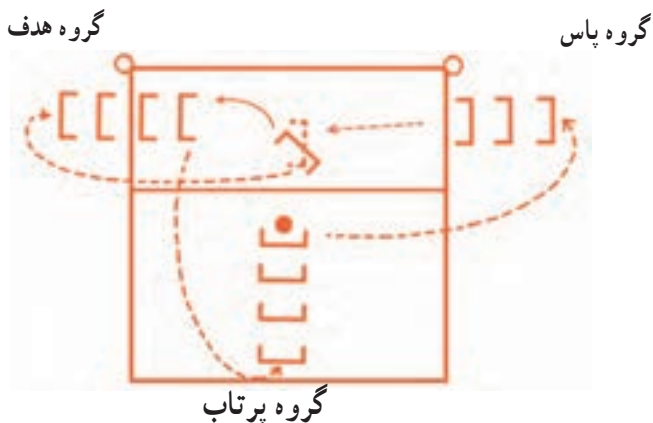
پاس به هدف : دانش‌آموز ابتدا توپ را کمی دور از خود پرتاب می‌کند. سپس با حرکت سریع، توقف آنی و اتخاذ وضعیت توپ را به طرف هدفی که در ارتفاع ۴-۲ متری سطح زمین تنظیم شده است (به درون حلقه بسکتبال) پاس می‌دهد و پس از برداشتن توپ به انتهای گروه خود می‌رود.



#### 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 تصویر می‌ایستند، گروه پرتاب، به نوبت، توپ را برای گروه پاس به‌طور مناسب پرتاب می‌کنند و به انتهای گروه پاس می‌روند. گروه پاس به نوبت در محل پاس قرار گرفته و با گذاشتن پای نزدیک تور کمی جلوتر و چرخش، به موازات تور می‌ایستد و پاس روبه‌رو به گروه هدف می‌دهند و به انتهای گروه هدف می‌روند. گروه هدف توپ را گرفته و به نفر اول گروه پرتاب رسانده و به انتهای صف آنها می‌رود.

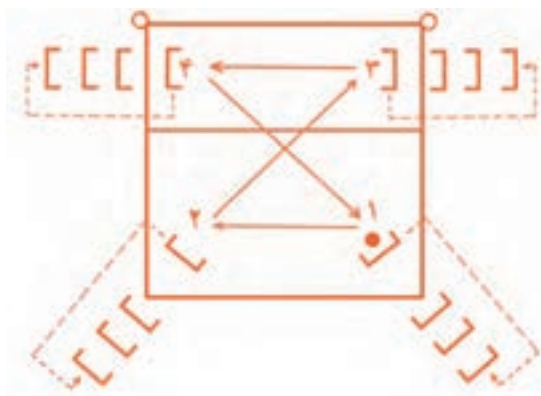


#### تغییرات تمرین:

– گروه پرتاب، توپ را با پنجه ارسال کند.

– با پیشرفت، دانش‌آموزان بدون گرفتن توپ، به صورت مثلثی پاس پنجه به هم می‌دهند.

**تمرین ۳: پاس از چهار گوشه زمین:** دانش‌آموزان مانند شکل 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 (مانند شکل). هر فرد پس از پاس به انتهای گروه خود می‌رود. بعد از یک بار اجرای تمرین با تمام نفرات، گروه‌ها در جهت عقربه‌ها ساعت‌گرد می‌کنند.



#### تمرین ۴: پاس به عقب:

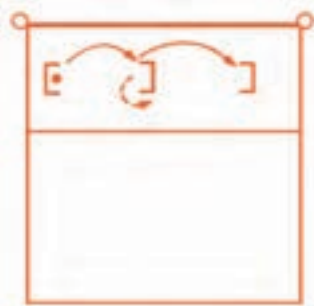
– دانش‌آموزان مناطق ۲ و ۴ (کناری) به منطقه ۳ (میانی) پاس می‌دهند.

– دانش‌آموز میانی پاس پنجه به عقب می‌دهد و پس از هر پاس  $180^\circ$

درجه چرخش می‌کند و روبه‌روی دانش‌آموز کناری قرار می‌گیرد.

– تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. بعد از هر  $10^\circ$  پاس دانش‌آموزان

جای خود را با هم عوض می‌کنند.





### تمرین ۵: پاس از منطقه عقب زمین

- 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 ۱ و منطقه ۱ به ۴ تغییر مکان می دهند.

### بازی آموزشی پاس شش نفره :

دانش آموزان در گروه های ۶ نفره در نیمه های زمین مانند تصویر 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.

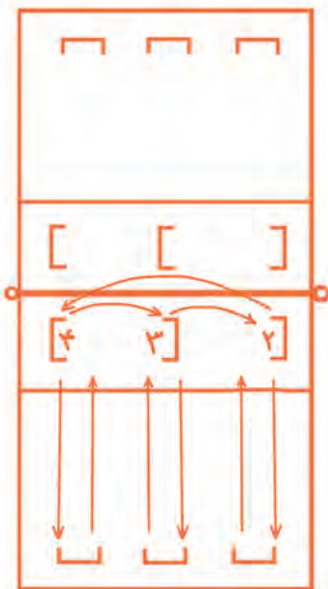
**نکته :** بعد از انجام تمرینات توسط دانش آموزان، می توان بازی شش نفره والیبال را انجام داد که به این منظور لازم

است نکات تاکتیکی پاس و قوانین و خطاهای رایج آن به شرح زیر آموزش داده شود.

**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 باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید.</li> <li>➤ سه یا چهار گام برداشته 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>



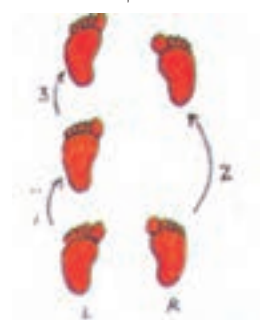
### آموزش در یک نگاه

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 (۲-۳) گام به توپ نزدیک شوید. (مانند شکل)



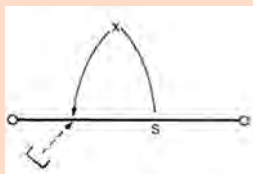
حرکت با سه گام



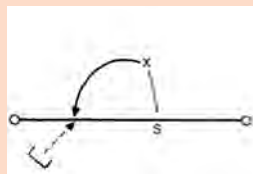
حرکت با دو گام

## نکته

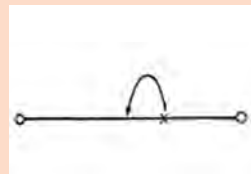
شروع حرکت مهاجم برای پاس‌های بلند، نقطه اوج توپ و پاس‌های متوسط کمی قبل از نقطه اوج توپ و برای پاس‌های  $10^\circ$  متر، رسیدن توپ به نوار بالای تور است.



پاس بلند (بیش از ۲ متر)



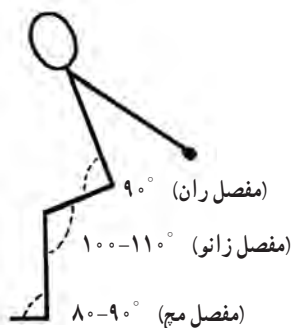
پاس متوسط (۱/۵ متر)



پاس کوتاه (۱ متر)

### 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.



- 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 آموزش در یک نگاه، مرحله ۱)

### ج) ضربه :

- وضعیت بدن را از قوس به عقب، به قوس به جلو تغییر دهید.
- دست ضربه را سریع به بالا و جلو بکشید.
- در نقطه اوج پرش به روی توپ ضربه بزنید و حرکت دست را به سمت پایین ادامه دهید. (شکل آموزش در یک نگاه، 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.

- نحوه تماس با توپ و تعیین مسیر ضربه به توپ را با توجه به فواصل مختلف توپ نسبت به تور در نظر بگیرید. (شکل زیر)



فاصله بیش از ۱/۵ متر

فاصله تا ۱/۵ متر

فاصله کمتر از ۱/۵ متر

#### 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، جلو نیرو وارد کرد. محل تماس انگشتان با مرکز توپ است. (مانند شکل زیر)، در حالی که در حمله آبشار، تماس با مرکز توپ توسط پاشنه دست انجام می‌شود.



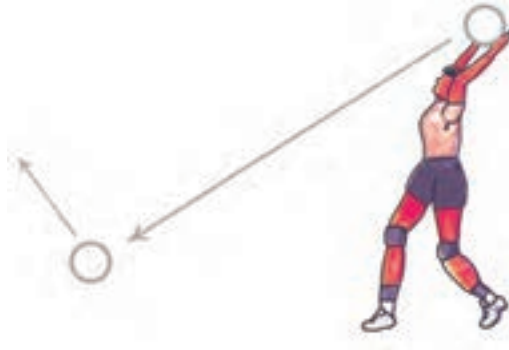
محل تماس انگشتان در حمله جاخالی

## 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: دانش‌آموزان در دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و با کوبیدن توپ به زمین با هر دو دست از بالا و پشت سر، توپ را به نفر مقابل می‌رسانند. (مانند شکل)



### 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

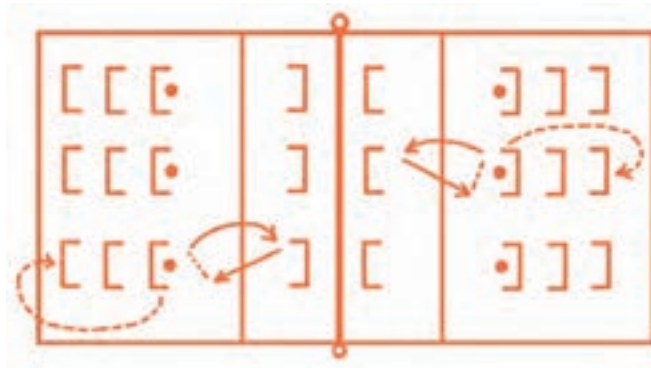
تمرین ۳: دانش‌آموزان در فاصله نزدیک به معلم می‌ایستند، با بلند شدن بر روی پنجه و بدون جدا شدن از روی زمین، ضربه آبشار بر روی توپ ثابت را اجرا می‌کنند.

### تغییرات تمرین:

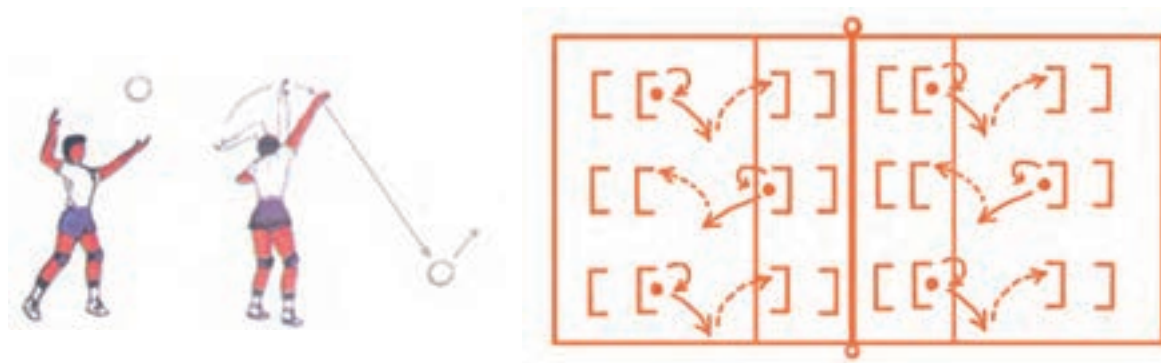
- تکرار تمرین با ایستادن معلم بر روی بلندی و اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرش



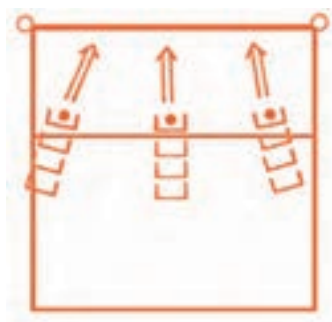
تمرین ۴: دانش‌آموزان در مقابل سرگروه خود به فاصله ۳-۴ متر (مانند شکل) می‌ایستند و با پرتاب توپ از پایین، توپ را به سرگروه پاس می‌دهند و او بدون پرش آبشار می‌زند. بعد از هر پاس و آبشار، پاس‌دهنده و سرگروه جابه‌جا می‌شود و سرگروه به انتهای گروه می‌رود.



تمرین ۵: دانش‌آموزان در دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. هر دانش‌آموز توپ را با دست غیرضربه برای خود پرتاب می‌کند و بدون پریدن در بالاترین نقطه با ضربه آبشار، توپ را به زمین می‌زند و نفر روبه‌رو توپ را می‌گیرد و تمرین را تکرار می‌کند.



تمرین ۶: دانش‌آموزان در سه گروه مانند شکل الف می‌ایستند و با فرمان معلم هر سه دانش‌آموز ابتدا توپ خود را به بالا مقابل شانه ضربه پرتاب می‌کنند و سپس به سمت مرکز زمین مقابل ضربه می‌زنند.

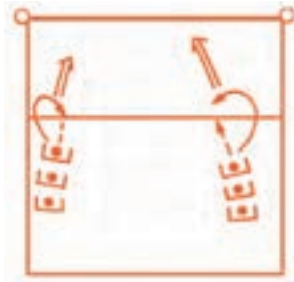


شکل الف

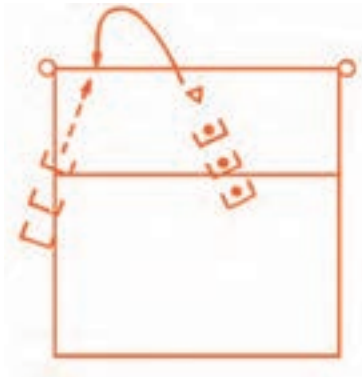


### تغییرات تمرین :

- 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 جابه جا شود.
- تکرار تمرین با اضافه کردن مراحل نزدیک شدن و پرس انجام شود. (مانند شکل زیر)



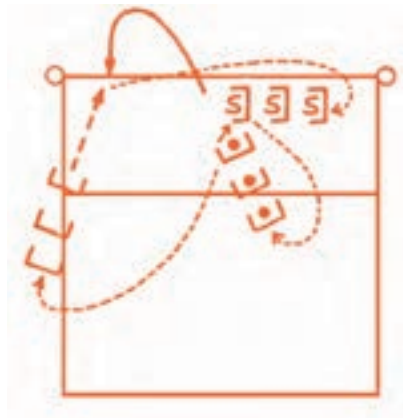
شکل ۱



تمرین ۷: دانش آموزان در دو گروه مهاجمان و گروه توپ‌رسان مانند شکل قرار می‌گیرند و معلم با پرتاب توپ، پاس‌های متوسط می‌دهد. مهاجمان پس از آبشار توپ خود را برداشته و به انتهای گروه توپ‌رسان می‌رود 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 عقربه ساعت جابه‌جا می‌شوند.



## 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 والیبالی هنگام دفاع روی تور رخ می‌دهد، بنابراین قبل از آموزش آن 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 نگه‌داشته 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 بیایند.</li> <li>فرود نامتعادل</li> <li>پایین بودن سر و بسته بودن چشم‌ها</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 رو به روی 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 می‌باشد.</li> <li>فرود با تعادل روی هر دو پا و ادامه بازی</li> </ul>

### انواع دفاع روی تور

دفاع تدافعی: توسط مدافعینی که قادر نیستند دست‌های خود را بالاتر از تور ببرند استفاده می‌شود 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.

**دفاع تهاجمی :** انجام این دفاع از آنجایی که دست‌های دفاع‌کننده نزدیک به توپ است، آسان تر است و به این منظور :

- دست‌های خود را در بالای تور به زمین بپرید و سقفی روی توپ تشکیل دهید.
- به محض اسپیک مهاجم، با خم کردن مچ 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.



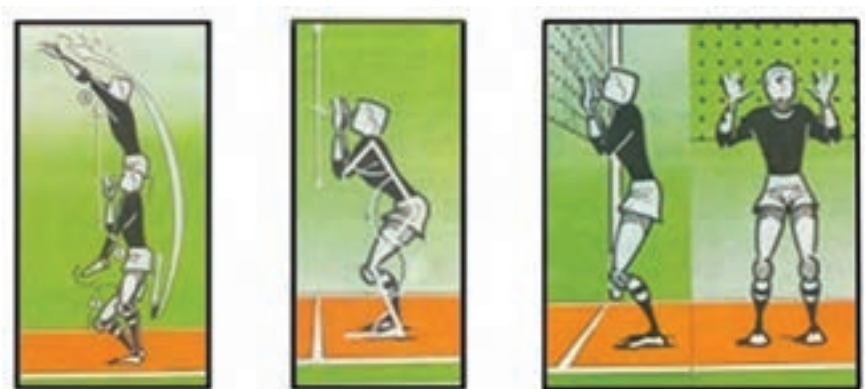
چگونگی برگشت توپ در دفاع تدافعی

چگونگی برگشت توپ در دفاع تهاجمی

### 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 می‌باشد. توجه و تمرکز بر روی توپ ارسالی برای پاسور حریف و سپس توجه و تمرکز بر روی بدن و دستان پاسور انجام شود.

**قبل از پرش :** توجه و تمرکز بر روی پاس و مسیر گام برداشتن مهاجم، استفاده از تمام عضلات و پرش بعد از مهاجم. **پرش :** توجه و تمرکز بر روی 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.



پرش

قبل از پرش

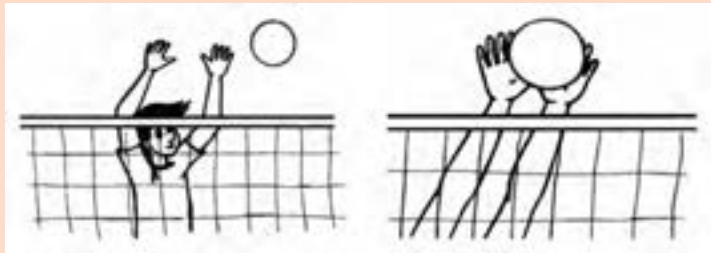
وضعیت آماده

### زمان‌سنجی در دفاع روی تور :

- در پاس‌های بلند، پرش مدافع بعد از مهاجم
- در پاس‌های سرعتی، پرش هم‌زمان
- 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 امکان‌پذیر نباشد.



## تمرینات آموزشی دفاع

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

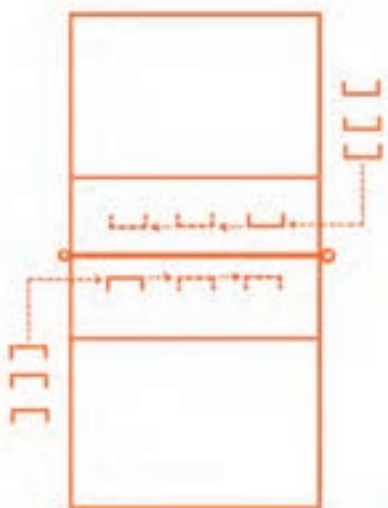
**نکته:** در حالی که بر روی پنجه پاها بلند می‌شود، دست‌ها در دفاع تهاجمی به سرعت به بالا و جلو و در دفاع تدافعی به سرعت به بالای سر برده می‌شود.

**تمرین ۲:** اهدافی را در حدود ارتفاع تور بر روی دیوار تعیین کنید و دانش‌آموزان با رعایت اصول صحیح دفاع، تکنیک دفاع را با رساندن دست‌ها و لمس اهداف بر روی دیوار نمایش می‌دهند.

**تمرین ۳:** دانش‌آموزان هم‌قد با رعایت فاصله مناسب (حدود ۵/۰ متر) روبه‌روی هم قرار می‌گیرند و از وضعیت آماده هم‌زمان پرش و در بالاترین ارتفاع ممکن کف دست‌ها را به هم می‌زنند (دفاع ثابت).

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

**تمرین ۵:** هر دانش‌آموز به نوبت مطابق شکل با فاصله مناسب از تور و اتخاذ وضعیت آماده در مقابل تور مستقر می‌شود. ابتدا یک دفاع تدافعی درجا انجام می‌دهد سپس با برداشتن یک گام به پهلو سراسر تور را طی می‌کند و به انتهای صف خود می‌رود. در نوبت بعد همین حرکت را از سمت دیگر تور تکرار می‌کند.



### تغییرات تمرین :

– تکرار تمرین با دفاع تهاجمی

– تکرار تمرین با حرکت دفاع از منطقه ۳

تمرین ۶ : استقرار و اجرا مشابه تمرین قبل (۵) ولی در این تمرین دانش آموز با دویدن 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.

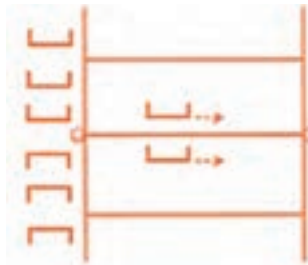
تمرین ۷ : دانش آموزان را در دو گروه مدافع و مهاجم، تک به تک رو به روی هم و پشت تور مانند شکل مستقر کنید. تمرین را به صورت بازی تعقیب و گریز به شرح زیر ادامه دهید.

– 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.



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.

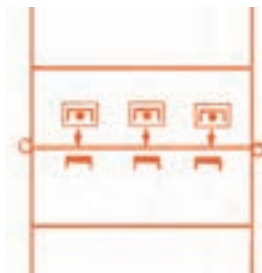
### تغییرات تمرین :

– با پیشرفت دانش آموزان تمرین با ضربه و دفاع واقعی در پشت تور اجرا می شود و مدافعیین، با پریدن در مقابل تور

و مهاجم، دفاع تدافعی و تهاجمی می کنند.



تمرین ۹ : هر دو دانش آموز با یک توپ، دانش آموز مهاجم روی میز یا یک صندلی نزدیک تور می ایستد.  
الف) مهاجم توپ را در بالای تور نگه می دارد.

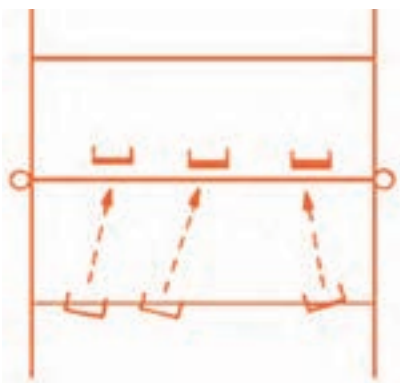


- دفاع کننده در جا پرش می کند. سپس کف دست ها را روی توپ می گذارد.
- ب) مهاجم توپ را برای خود پرتاب و به داخل دست های دفاع کننده آبشار می زند.
- دفاع کننده باید به موقع پرش و توپ را دفاع تدافعی یا تهاجمی کند.
- در صورت لزوم ارتفاع تور را کم کنید.

تمرین ۱۰ : دانش آموزان را در گروه های ۶ نفره مطابق شکل 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.

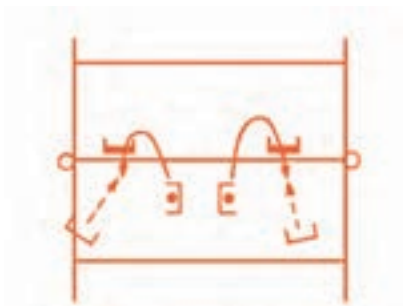
الف) هر مهاجم به سمت مدافع مقابل خود نزدیک و در برابر او پرش می کند و عمل آبشار بدون توپ را تقلید می کند.  
مدافع هم در مقابل مهاجم عمل دفاع را تقلید می کند.

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.



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

مطابق شکل، 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.

## 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.

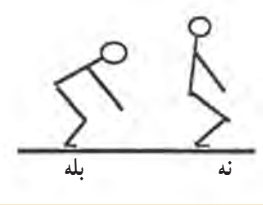
**نکته :** اگر تماس توپ با چند نقطه از بدن یک یا چند مدافع به‌طور هم‌زمان اتفاق بیفتد، یک ضربه از سه ضربه

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



### آموزش دفاع داخل میدان :

توپ گیری شامل سه مرحله اساسی است :

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

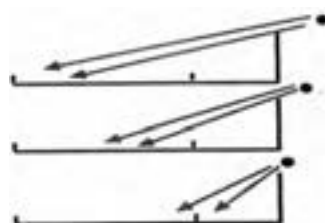
### مرحله اول : حرکت و جاگیری مناسب

– بازیکنان عقب زمین برای پیش بینی محل حمله، حرکت خود را از وضعیت شروع دفاع تیمی آغاز می کنند. آنها باید با توجه به نشانه‌های متعدد مثل فاصله پاس با تور/ محل مهاجم حریف و زاویه نزدیک شدن او به پاس/ موقعیت پاهایش در هنگام پرش/ پاس‌های 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 می‌آید و هنگامی که پاس روی تور است، توپ حمله در جلوی زمین فرود می‌آید. بنابراین اگر پاس نزدیک به تور باشد یا کوتاه باشد، مدافع خیلی در عقب میدان جاگیری نمی‌کند و اگر توپ از تور فاصله بیشتری داشته باشد یا بلند باشد، مدافع در عقب میدان جاگیری می‌کند. (شکل زیر)



حمله از فاصله دور از تور

حمله از فاصله نزدیک از تور

حمله از روی تور

### مرحله دوم : اتخاذ وضعیت مناسب بدن

— بعد از حرکت به محل مناسب، لحظه‌ای قبل از تماس مهاجم با توپ، پاها را به سرعت کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز کنید.

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



### 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 ساده تر، مدافع برای رساندن توپ به هدف لازم است نیروی ضربه را با ساعدهای خود کنترل کند. (شکل زیر)



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 الف)
- با پایین آوردن دست‌ها، زاویه شانه‌ها را نسبت به سطح افق کم کنید. (شکل ب)
- با پایین آوردن ساعدها، زاویه آرنج‌ها را افزایش دهید. (شکل ج)



ج) افزایش زاویه آرنج‌ها



ب) کاهش زاویه شانه‌ها



الف) انتقال مرکز ثقل

## 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 دوگام و تغییر سطح اتکای کم به زیاد را با دانش‌آموزان تمرین کنید.

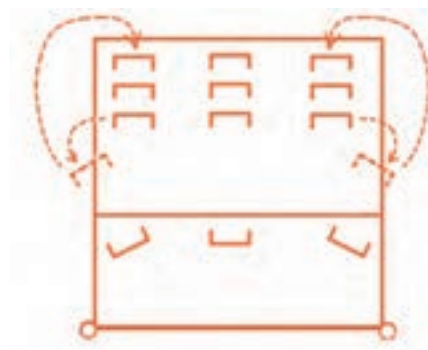
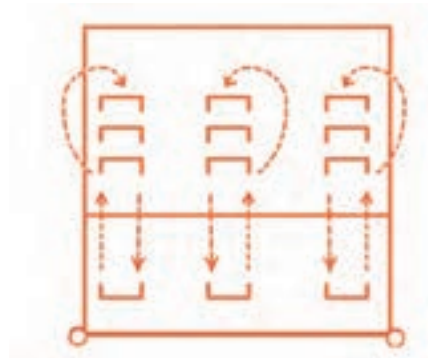
– حرکت را از دوگام شروع و به سه یا بیشتر ختم کنید.

– حرکت به طرفین را با زاویه ۴۵ درجه اجرا کنید.



تمرین ۲: دانش‌آموزان را ۲ به ۲ در نقش مهاجم و مدافع مطابق شکل در زمین مستقر کنید. با علامت دادن‌های مهاجم (به جلو، عقب، چپ و راست) مدافع حرکت می‌کند و اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد.

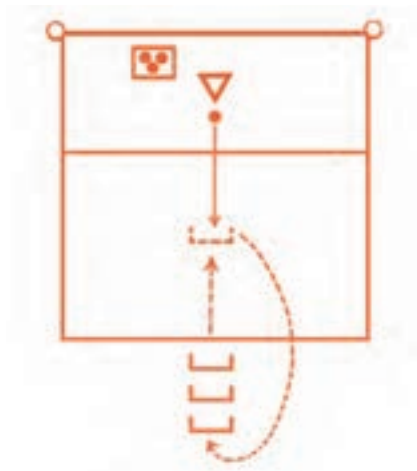
در تکرار تمرین، مهاجم به جای علامت، جهت پاهایش را به سمت راست یا چپ تغییر می‌دهد و مدافعین با قرار گرفتن در جهت پاهای مهاجم، اتخاذ وضعیت آماده را نشان می‌دهد.



**تمرین ۳:** دانش‌آموزان را مانند شکل در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر کنید. توپ توسط معلم با پرتابی مشابه آبشار ارسال می‌شود و دانش‌آموزان باید به نوبت از بیرون زمین حرکت کنند و با اتخاذ وضعیت آماده توپ را مانند دروازه‌بانان در داخل سینه و شکم دریافت کنند و به انتهای صف خود بروند. (مطابق تصویر)

**تغییرات تمرین:**

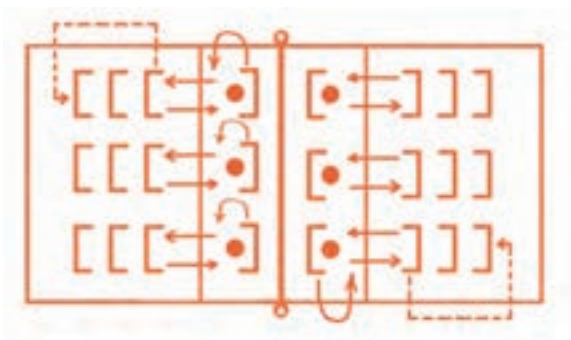
- تغییر محل استقرار دانش‌آموزان از منطقه ۶ به مناطق ۱ و ۵
- تغییر محل ارسال توپ و حرکت دانش‌آموزان به سمت محل ارسال
- به جای گرفتن توپ، توقف توپ بر روی ساعد
- ارسال کمی عمودی توپ به بالا
- ارسال توپ به بالا و جلو
- برگرداندن توپ با ساعد
- ارسال با ساعد از منطقه ۱
- ارسال با ساعد از منطقه ۵



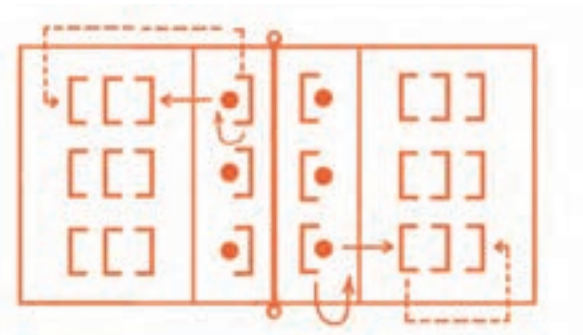
**تمرین ۴:** دانش‌آموزان را مانند شکل در گروه‌های کوچک در مقابل سرگروه در زمین مستقر کنید. سرگروه با پرتاب توپ به خود پاس می‌دهد و روبه‌روی مدافع ابتدا ضربه ساده و آرام آبشار روی ساعد مدافع می‌زند و مدافعان با ساعد توپ را به سرگروه برمی‌گردانند و به انتهای گروه خود می‌روند.

**تغییرات تمرین:**

- اجرای تمرین با ضربه سخت
- اجرای تمرین با حمله جاخالی بلند



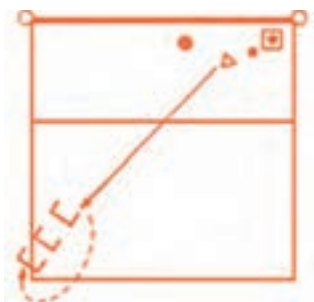
**تمرین ۵:** دانش آموزان را (در نقش مدافع) مانند شکل در گروه‌های کوچک در مقابل سرگروه (در نقش مهاجم) و در وضعیت پشت به او در زمین مستقر کنید. مهاجم با پرتاب توپ مقابل خود، نام مدافع را صدا می‌زند و بلافاصله به سمت ساعد او ضربه می‌زند، مدافع باید به سرعت  $18^\circ$  درجه چرخش و با اتخاذ وضعیت آماده با ساعد توپ‌گیری کند.



**تمرین ۶:** دانش آموزان را مانند شکل در یک صف و روبه‌روی معلم مستقر کنید. دانش آموزان از منطقه ۶ زمین، تمرین را شروع می‌کنند. معلم توپ را به روی ساعد دانش آموز پرتاب می‌کند. هر دانش آموز 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 دانش آموزان از منطقه ۶ به ۵ و ۱
- در صورت موجود بودن توپ به تعداد کافی، هر دو دانش آموز با یک توپ، ضربه و توپ‌گیری را با هم تمرین می‌کنند.



توپ‌گیری از منطقه ۵

## تاکتیک‌های حمله تیمی

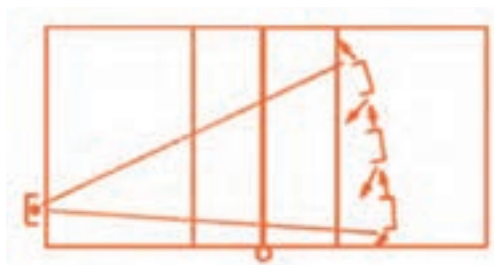
همراه با فراگیری و پیشرفت در مهارت‌های اصلی، معلم باید دانش‌آموزان را با مفاهیم تیمی والیبال آشنا کند. در بازی والیبال هدف هر دو تیم عبور دادن توپ از روی تور و فرود آوردن آن در زمین حریف و جلوگیری از فرود توپ در زمین خودی است. از این رو آموزش تاکتیک‌ها می‌تواند آموزش والیبال به دانش‌آموزان را تکمیل و آنها را آماده شرکت در مسابقات والیبال کند.

### دانستنی‌های معلم

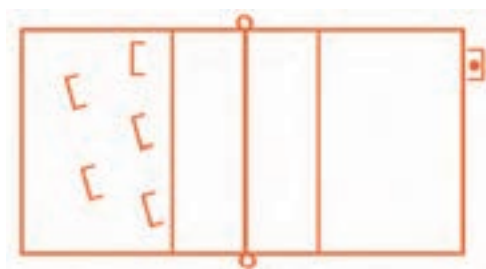
اولین وظیفه هر تیم در حمله، عبارت است از: دریافت سرویس با قرار گرفتن در زاویه و روبه‌روی سروزننده، رساندن توپ به پاسور، حرکت برای قرار گرفتن روبه‌روی توپ و پاسور. دومین وظیفه عبارت است از پاس، حمله و حمایت از مهاجم

### 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 الف)
  - بازیکنان هر ردیف با فاصله‌ای مساوی نسبت به سروکننده در زاویه‌ای روبه‌روی او قرار می‌گیرند. (شکل ب)
  - بازیکنان ردیف عقب در میان زاویه‌ای هستند که توسط بازیکنان ردیف جلو به وجود می‌آید.



شکل الف



شکل ب

- 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 :

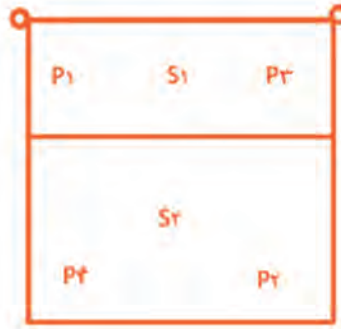
سیستم روشی است که با آن بازی می کنیم و سیستم ها در والیبال به تخصصی و غیرتخصصی تقسیم می شوند.

### انواع سیستم های حمله :

**سیستم غیر تخصصی ۶-۶ :** هر شش 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 ۴-۲ منظم :** در این سیستم یا روش چهار بازیکن به عنوان مهاجم و دو 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 زیر 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



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 و در حال انتقال از دفاع به حمله است.

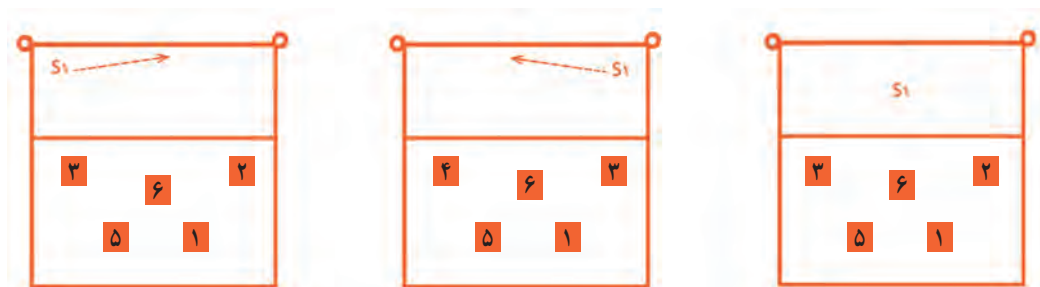
**۱ دریافت سرویس:** دریافت سرویس ۵ نفره و به شکل w است و نکات تاکتیکی مهم آن عبارتند از :

- هر بازیکن در منطقه خود به طور صحیح بایستد.
- بازیکن دریافت کننده با تمرکز و دقت بر روی 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 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 قرارگرفت باید به سرعت به محل پاس نفوذ کند. (شکل 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 ۳

**۲ حمایت از مهاجم:** بلافاصله بعد از دریافت سرویس، بازیکنان تیم موظفند با تعقیب توپ، اتخاذ وضعیت مناسب پایین و رعایت فاصله مناسب به بازیکن مهاجم نزدیک شده 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 الف)
- ۲- سیستم حمایت ۳-۲، 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 ب)



شکل ب: سیستم ۳-۲ در حمایت از مهاجم منطقه ۴

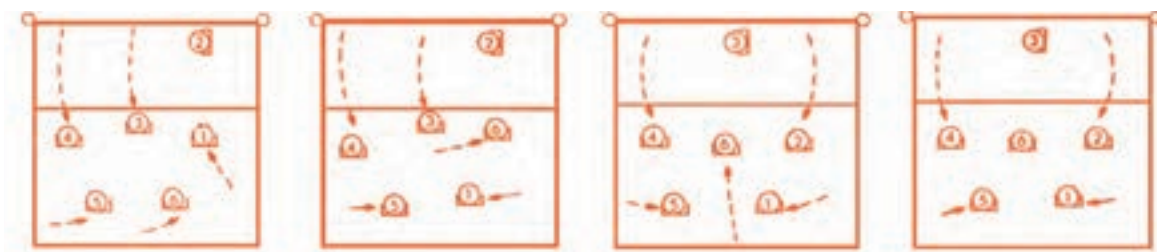


شکل الف: سیستم ۲-۳ در حمایت از مهاجم منطقه



**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 فضاها بین بازیکنان خط اول W به آن منطقه جابه‌جا می‌شوند.



پاسور در منطقه ۳ (سیستم ۶ جلو) پاسور در منطقه ۳ (سیستم ۶ عقب) پاسور در منطقه ۲ (سیستم ۶ جلو) پاسور در منطقه ۲ (سیستم ۶ عقب)  
دریافت توپ آزاد با آرایش W

### تمرینات آموزشی

- دانش‌آموزان را در گروه‌های شش نفره و تعیین وظایف شان، در زمین والیبال مستقر کنید.
  - محل قرارگیری در سیستم حمله ۲-۴ را با شش چرخش بازیکنان در زمین، تمرین کنید.
  - آرایش دریافت سرویس در سیستم ۲-۴ را با ارسال سرویس در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
  - آرایش حمایت از مهاجم در سیستم ۲-۴ را بدون سرویس و با سرویس با حمله از مناطق ۴ و ۲ در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
  - آرایش دریافت توپ‌های آزاد در سیستم ۲-۴ را با ارسال توپ آزاد در شرایط مختلف تاکتیکی تمرین کنید.
  - سیستم 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 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 می‌کنند.
- مدافعان روی تور، روبه‌روی مهاجمان قرار می‌گیرند.
- مدافع روی تور را شناسایی و در سایه دفاعی او قرار گیرید.
- بازیکنان عقب میدان با توجه به مهارت‌های حمله حریف در مناطق مناسب جاگیری می‌کنند.
- به سیستم دفاعی انتخابی تیم (۶ جلو است یا ۶ عقب) توجه کنیم.
- با جاگیری مناسب در زمین از برخورد توپ با زمین حفاظت کنید.
- با اتخاذ وضعیت بدنی مناسب از برخورد توپ با زمین حفاظت کنید.
- به شکل مناسب توپ‌گیری کنید.

### دانستنی‌های دانش آموز:

#### انواع سیستم‌های دفاع تیمی

**دفاع ۶ جلو:** این سیستم نام خود را از وضعیت قرار گرفتن 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 زیر)



شکل الف: وضعیت شروع در دفاع تیمی ۶ جلو

کاربرد این سیستم :

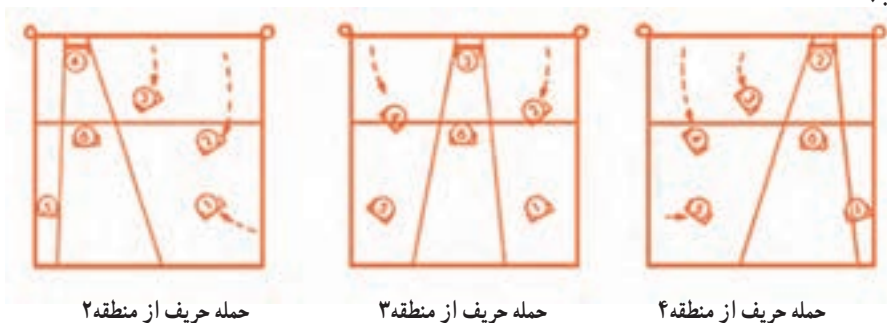
— در مقابل تیم‌هایی به کار می‌رود که حمله‌ای ضعیف دارند.

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

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

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

می‌کنید. (شکل ب)



شکل ب : 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 الف)



شکل الف : 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 تیمی دفاع ۶ عقب را با یک مدافع روی تور در مقابل حمله حریف از مناطق مختلف زمین را مشاهده

می‌کنید. (شکل ب)



حمله حریف از منطقه ۲

حمله حریف از منطقه ۳

حمله حریف از منطقه ۴

شکل ب : حرکات دفاعی بازیکنان در سیستم دفاع تیمی ۶ عقب با یک مدافع روی تور

### تمرینات آموزشی :

- دانش‌آموزان را در گروه‌های ۶ نفره و تعیین وظایفشان، 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 هریک 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 به عنوان مادر ورزش‌های توبی شناخته شده و در سرتاسر جهان به ویژه در کشورمان علاقه‌مندان زیادی را در سطوح نونهالان، نوجوانان و جوانان به فعالیت در این عرصه کشانده است. رسالت این ورزش از یک سو به عنوان ورزش آموزشی و از سوی دیگر به عنوان یک ابزار تربیتی مورد توجه برنامه‌ریزان دستگاه‌های آموزشی و ورزشی کشور قرار گرفته تا وسیله‌ای برای رشد همه جانبه دانش‌آموزان باشد.

بازی هندبال تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی نیست، همچنان که اجرای هر فعالیت بدنی به وسیله اندیشیدن بوجود می‌آید، یک بازیکن هندبال نیز با تلاش جدی باید موقعیت را به سرعت ببیند، به خاطر 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 به مرور زمان به رفتارهای قابل پذیرش اجتماعی در زندگی روزمره منجر شوند 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 می‌بندد .
- 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 می‌دهد.
- در طول بازی هندبال با تشخیص موقعیت خود در ارتباط با افراد و محدوده زمین، در موقعیت مناسب قرار می‌گیرد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های هندبال مشارکت فعال دارد.

## معرفی موضوعات 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.



## چکیده‌ای از قوانین هندبال

### ■ زمین بازی

- زمین بازی، محوطه‌ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ و عرض آن ۲۰ متر می‌باشد.
- 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 نماید.

— 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 گردد.

— 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 می باشد.

— 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 می باشد که زمان استراحت بین نیمه هر سه گروه ۱۵ دقیقه می باشد.

### ■ تایم اوت تیمی

— هر تیم از ۳ تایم در کل بازی (بجز وقت های اضافه) می تواند استفاده نماید. در هر نیمه معلم می توان 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 نماید. باید توجه داشت که ۵ دقیقه آخر بازی اگر از یک تایم استفاده شده باشد دیگر نمی توان از تام سوم استفاده نمود.

### ■ علامت پایانی

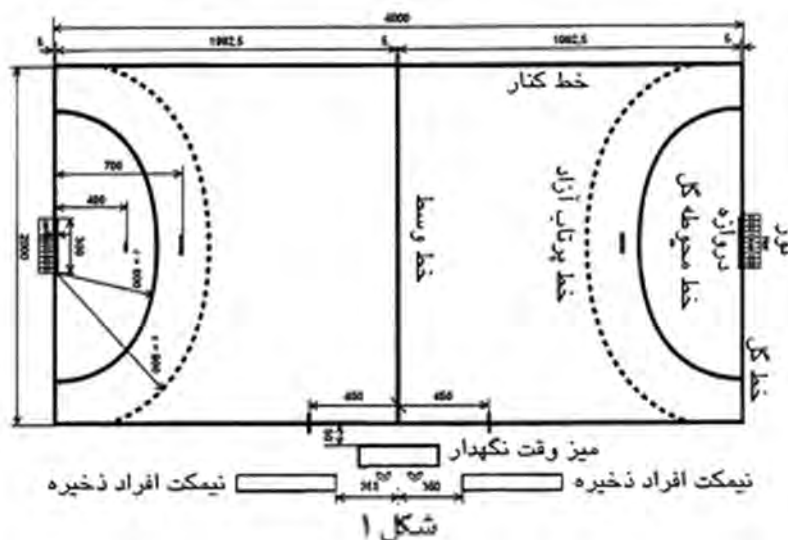
— وقت بازی با سوت داور برای اجرای پرتاب شروع، آغاز می شود. بازی به وسیله علامت پایانی ساعت عمومی یا وقت نگهدار خاتمه می یابد. اگر هیچ نوع علامتی داده نشد، داور برای اعلام پایان وقت، سوت خواهد زد.



## ■ نکات مهم از قوانین داوری هندبال

– زمانی که دروازه بان در ارتباط با ضد حمله 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 گرفته 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 نموده است، طبق مقررات با دروازه بان برخورد می شود.

– اگر در یک دقیقه پایانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام پرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه نوشتن گزارش الزامی است.



### 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 می تواند 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 می تواند لباسی هم رنگ لباس دروازه بان به تن کند ولی این امر ضروری نیست.

**۲** اگر تیمی در حال بازی کردن با ۷ بازیکن است، هیچ یک از بازیکنان قادر به انجام فعالیت دروازه بانی نمی باشد. هیچ بازیکنی قادر به داخل شدن به منطقه دروازه و ایفای نقش دروازه بانی را ندارد. اگر توپ در جریان بازی باشد و یک نفر از ۷ بازیکن وارد محوطه دروازه شده و یک شانس مسلم گل را از بین ببرد، براساس قانون ۷: ۸ یک پرتاب ۷ متر دریافت می کند.

۳ به منظور انجام تعویض قانون ۷: ۴ که مربوط به تعویض نرمال بازیکنان است بایستی به کار برده شود. در چنین موردی، پس از بازگشت دروازه بان به دروازه، دروازه بان کلیه حقوق خود را مجدداً به دست می آورد.

۴ اگر تیمی دارای ۷ بازیکن در زمین بازی است و بایستی پرتاب دروازه انجام شود، در چنین حالتی بایستی تعویض انجام شده و یکی از بازیکنان بایستی با دروازه بان تعویض شود و دروازه بان با بازگشت به زمین، پرتاب را انجام دهد. در چنین حالتی بنا بر تشخیص داوران تایم اوت گرفته می شود.

### ب) کارت آبی

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

– با نشان دادن کارت آبی (علاوه بر نمایش کارت قرمز)، بایستی گزارش نوشته شود.

– کارت آبی بایستی در اختیار داوران باشد.

## نام گذاری پست‌های حمله و دفاع در بازی هندبال

نام گذاری پست‌های حمله

### Attacking Positions:

RW: RightWing گوش راست

RB: RightBack بغل راست

CB: CentreBack پخش

PIV: Pivot خطزن

LB: LeftBack بغل چپ

LW: LeftWing گوش چپ



نام‌گذاری برای پست‌های دفاع از سمت راست و چپ از شماره ۱، ۲، ۳ استفاده می‌شود. (طبق شکل)



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

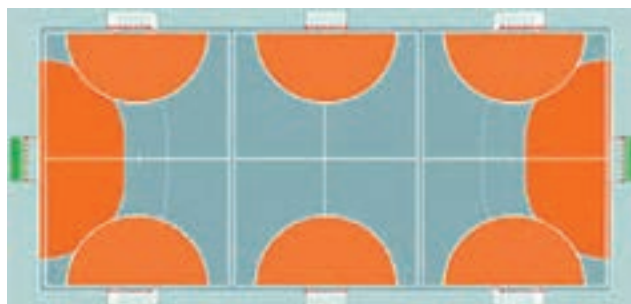
بازی هندبال ترکیبی است از مهارت‌های پاس و دریافت، دریبل، شوت و ... و فرد موفق در بازی هندبال کسی است که توپ را به درستی دریافت کند، به موقع تصمیم بگیرد برای پاس یا دریبل و با شوت‌های مناسب و به موقع امتیاز (گل) کسب کند. بنابراین با اجرای تمرینات جالب و متنوع، ضمن مرور مهارت‌های پایه، سطح مهارت دانش‌آموزان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



## تمرین ۱

هدف: بالا بردن مهارت پاس و دریافت درحین حرکت و پاس‌های بلند

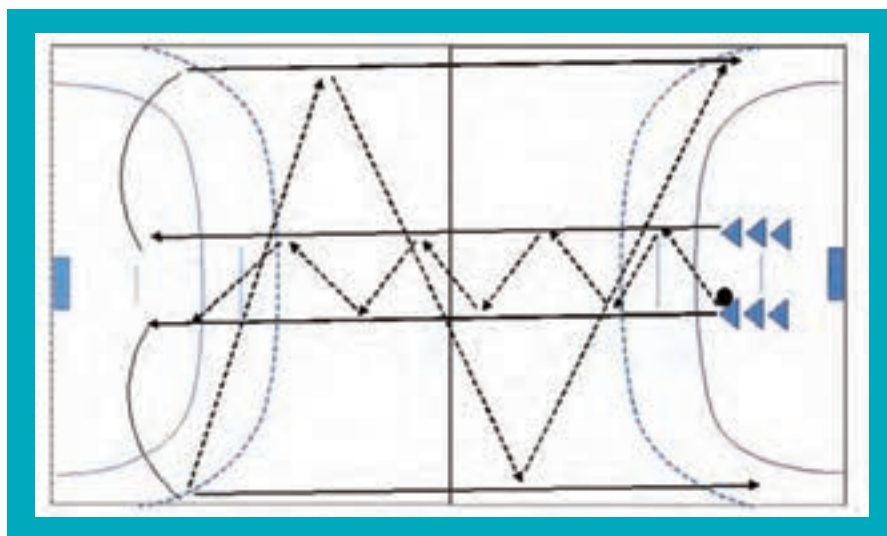
### سازماندهی

۱ گروه بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

۲ هر دو نفر یک توپ دارند.

روش اجرای تمرین: دانش‌آموزان جلوی دروازه مطابق شکل ۲ قرار گرفته و هر دونفر با یک توپ پاس کوتاه به هم می‌دهند و تا انتهای زمین به صورت دویدن آرام می‌دوند و وقتی به انتهای زمین رسیدند طبق شکل به خط طولی رفته 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 دونفر اول با نفر پشت سری بهتر است ۱ تا ۲ متر فاصله باشد.



شکل ۲

## تمرین ۲

هدف: بالا بردن مهارت پاس و دریافت درحین حرکت

### سازماندهی

۱ گروه بندی دانش آموزان در ۳ گروه مساوی.

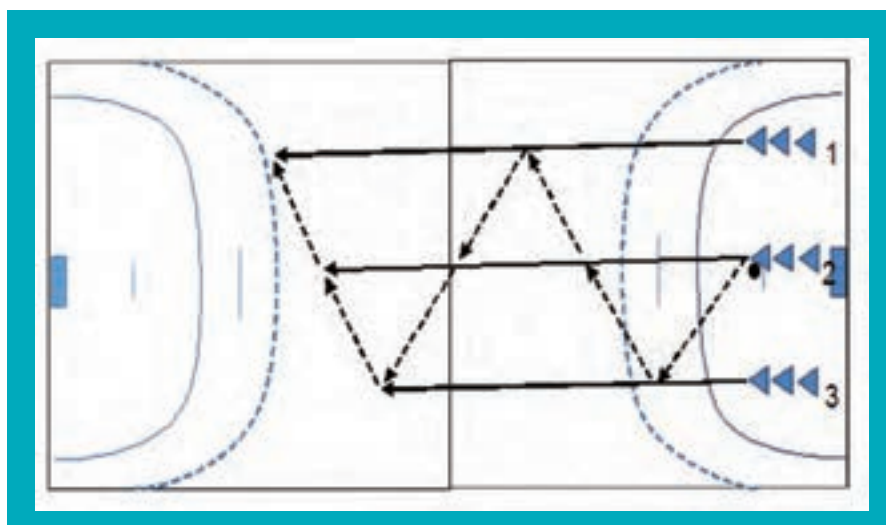
۲ یکی از گروه ها توپ دارند.

### روش اجرای تمرین:

- دانش آموزان نسبت به تعداد کلاس در سه گروه طبق شکل ۳ پشت سرهم می ایستند.
- گروه وسط که شماره ۲ می باشد باید توپ داشته باشند و دو گروه دیگر بدون توپ.
- با دویدن آرام نفرات اول هر گروه تمرین را شروع می کنند بدین صورت که نفر اول گروه ۲ به نفر اول گروه ۳ پاس داده و دوباره دریافت می کند و این بار به نفر اول گروه ۱ پاس می دهد و این کار تا انتهای زمین طبق شکل ۳ ادامه پیدا می کند.

### نکته

باید توجه داشت که اگر به تعداد گروه توپ نداشته باشیم می توانیم از دانش آموزان 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 گروه بندی دانش آموزان در ۳ گروه مساوی.

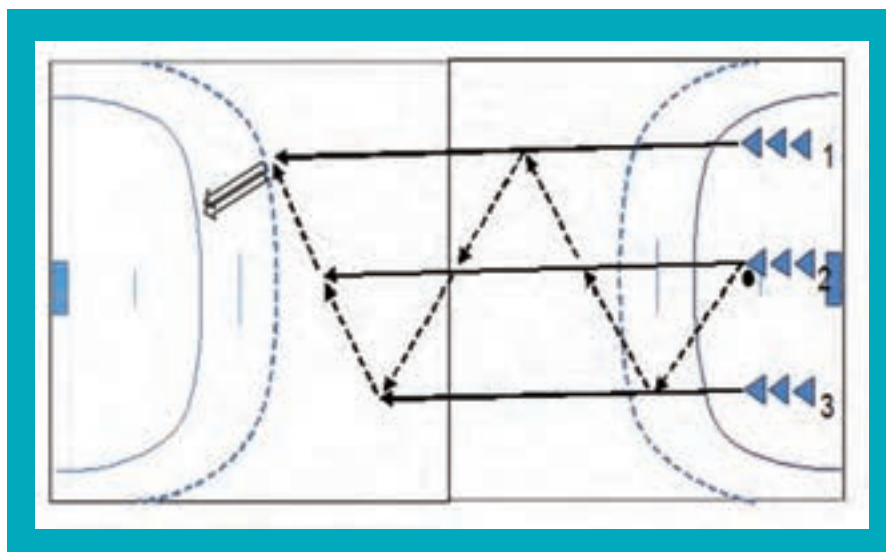
۲ یکی از گروه ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین: تمرین دوم همانند تمرین اول می باشد با این تفاوت که در انتها وقتی نفر اول گروه اول پشت ۶

متر قرار می گیرد باید به سمت دروازه شوت بزند. طبق شکل ۴

توجه: برای جلوگیری از حادثه، دانش آموزان پس از زدن شوت بلافاصله توپ را برداشته و از انتهای

زمین به صف خود برمی گردند.



شکل ۴

## تمرین ۴

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

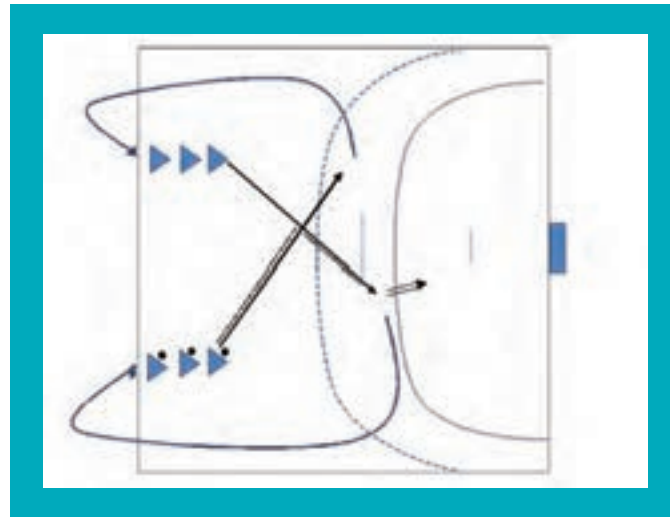
### سازماندهی

۱ گروه بندی دانش‌آموزان در ۲ گروه مساوی.

۲ یکی از گروه‌ها توپ دارند.

روش اجرای تمرین: بازیکنی که توپ دارد به صورت ضربدر حرکت کرده و بازیکن مقابل نیز هم‌زمان حرکت می‌کند زمانی که در یک نقطه بهم رسیدند بازیکنی که توپ دارد به یار مقابل پاس داده و ایشان پس از نزدیک شدن به دروازه شوت می‌زند مطابق 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 درحین حرکت و گول زدن

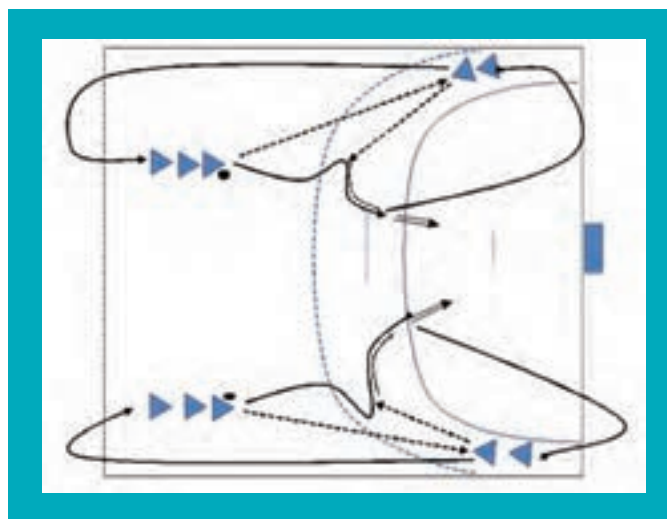
### سازماندهی

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 داده و پس از حرکت به سمت او توپ را گرفته و به سمت مخالف می رود و شوت می زند. بعد از پایان اجرا طبق شکل ۶ جاهایشان عوض می شود و منتظر می مانند تا نوبت شان برسد. این تمرین در سمت دیگر نیز به همین صورت انجام می گیرد.

توجه: در این تمرین دقت کنید که 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

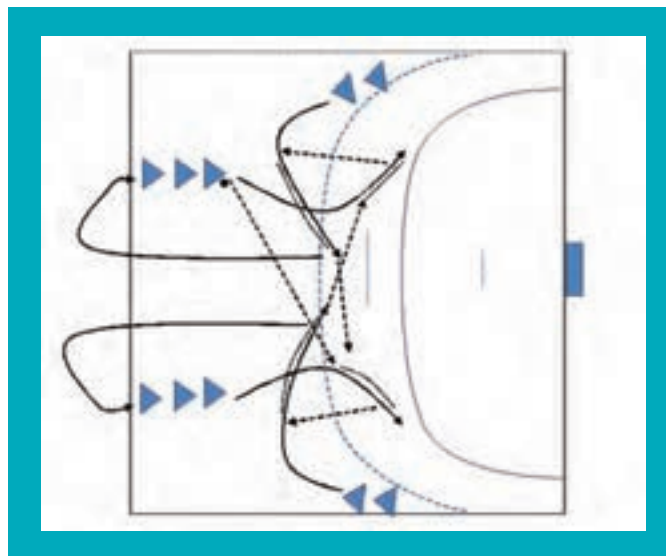
وسایل مورد نیاز: یک توپ

### سازماندهی

۱ گروه بندی دانش آموزان در ۴ گروه.

۲ گروه اول گوش چپ، گروه دوم بغل چپ، گروه سوم بغل راست و گروه چهارم گوش راست

روش اجرای تمرین: تمرین با گروه بغل چپ شروع می‌شود. نفر اول به بغل راست پاس داده و روبه جلو حرکت می‌کند نفر اول بغل راست حرکت کرده و با گوش راست ضربدر می‌زند و گوش راست به بغل چپ پاس می‌دهد بغل راست پس از حرکت رو به جلو به بغل چپ پاس می‌دهد و بغل چپ با گوش چپ ضربدر زده 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

## بازی ۱

۱ هدف : تقویت پاس و دریافت

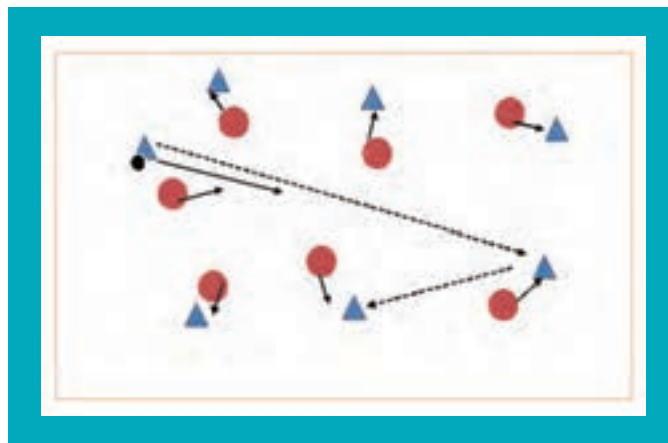
۲ وسایل مورد نیاز : توپ و کاور

روش اجرای بازی : دانش‌آموزان به دو گروه مساوی تقسیم می‌شوند و یکی از گروه‌ها کاور می‌پوشند در محیطی که معلم مشخص نموده است (نسبت به فضای موجود) قرار می‌گیرند. گروهی که توپ در اختیار دارد بازی را شروع می‌کند. بدین صورت که باید ۱۰ پاس به هم بدهند و گروه دوم مانع پاس کاری آنان شوند اگر گروه دوم توپ را به دست آورد همین عمل تکرار می‌شود. هرگروهی زودتر به عدد ۱۰ برسد یک امتیاز می‌گیرند. مطابق شکل ۱

### قانون بازی :

۱ پاس تکراری نباشد (دوبازیکن نمی‌تواند ۲ بار به هم پاس دهد)

۲ بازیکنان نمی‌توانند همدیگر را بگیرند.



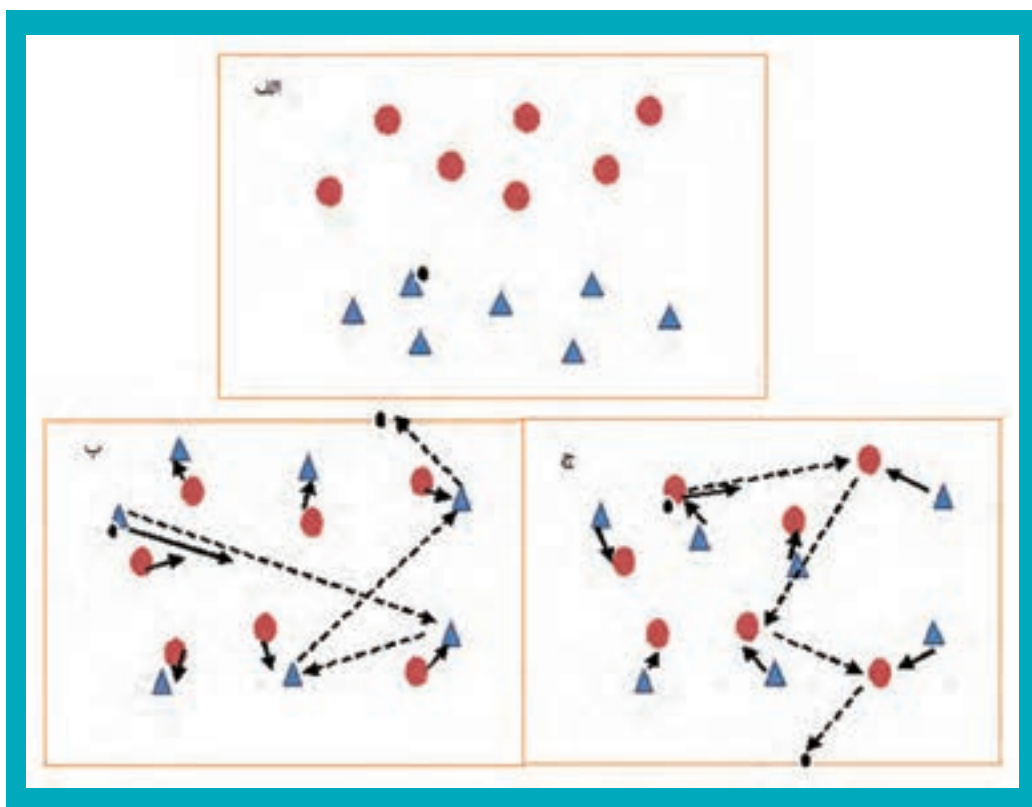
شکل ۱

## بازی ۲

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 در محیطی که معلم مشخص نموده 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 می‌گیرند و اگر گروه دوم توپ را به دست آورد همین عمل تکرار می‌شود. مطابق شکل ۲ توجه: تعداد نفرات متناسب با ابعاد زمین بازی می‌باشد.



شکل ۲

## دفاع در هندبال

### تعریف دفاع

دفاع عبارت است از جلوگیری از به ثمر رسیدن حملات حریف و بر هم زدن نقشه تهاجمی آنها. کار دفاع زمانی شروع می‌شود 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 می‌شوند، باید بتواند ضد حمله را نیز آغاز کند. باید به دانش آموزان یاد دهیم که خوب دفاع کردن از اولویت کار دفاع می‌باشد چون دفاع خوب می‌تواند شروع خوبی برای حمله باشد. به طور کلی اهداف دفاعی در بازی هندبال عبارت‌اند 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 پوشش‌ها را بیاموزند به همین خاطر در این بخش ما ابتدا مواردی از دفاع انفرادی را بیان می‌کنیم.

### تاکتیک‌های انفرادی دفاعی

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

**۱-۱- طرز صحیح ایستادن:** پاها به اندازه عرض شانه باز هستند، سر پنجه‌ها قدری به بیرون متمایل شده و مفاصل زانو و آرنج مقداری خم می‌شوند. وزن بدن روی لبه بیرونی پا به طور یکسان توزیع می‌شود. بالاتنه کمی به جلو خم می‌شود در حالی که مرکز ثقل در محدوده ناف و مسیر پرتاب در نقطه وسط خط فرضی که دو قوس را به هم مرتبط می‌سازد قرار دارد. سر بالا نگاه داشته می‌شود و چشم‌ها حرکات حریفان و مسیر توپ را دنبال می‌کنند.



## 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 ۱)

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 رادر 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:

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 قرارداد به سمت او بدوید.

معلم در این تمرین نقش راهنما را برعهده دارد.



شکل ۱

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 پای 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. استفاده از دست های باز و بالاتنه تکنیک دفاعی ضروری برای سد کردن حریف است. حریف را به بیرون زمین هل ندهید.

نکته کلیدی «دفاع با پاها انجام گیرد».



## 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، در حالی که هر گروهی که توپ در دست دارند. 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 داده و خود در صف مهاجمان قرار می‌گیرد. مطابق شکل معلم در این تمرین نقش داور را دارد و خطاها را اعلام می‌دارد.



### 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 سعی کنید توپ را بلوک کنید. اگر نتوانستید توپ را بلوک کنید این کار دید مهاجم را مختل می‌کند.



۱-۴- دفع شوت‌های پرشی : دفع شوت پرشی مانند دفاع کردن توپ در والیبال است. به این صورت که شما باید پرش کنید 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.

### تمرین ۳

#### اهداف تمرین :

- بهتر کردن زمان واکنش مدافع در دفع کردن شوت
- تشخیص مسیر توپ‌های 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 سرهم روی خط ۱۲ متر روبه‌روی دروازه می‌ایستند، به‌طوری‌که هر کدام تویی رادردست دارند. مهاجمان شروع به حرکت می‌کنند تا از روی خط ۹ متر به سمت دروازه شوت کنند. مدافع باید سعی کند تا 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، حالتی که مدافع در مقابل پرتاب‌کننده دارد و نیز با توجه به سطح پرتاب انتخاب می‌شود. به عنوان یک اصل اساسی در بلوک کردن پرتاب‌های از راه دور، استفاده از هر دو دست ضروری است که در این صورت نگاه بازیکن مدافع باید متوجه توپ باشد ( مطابق شکل )



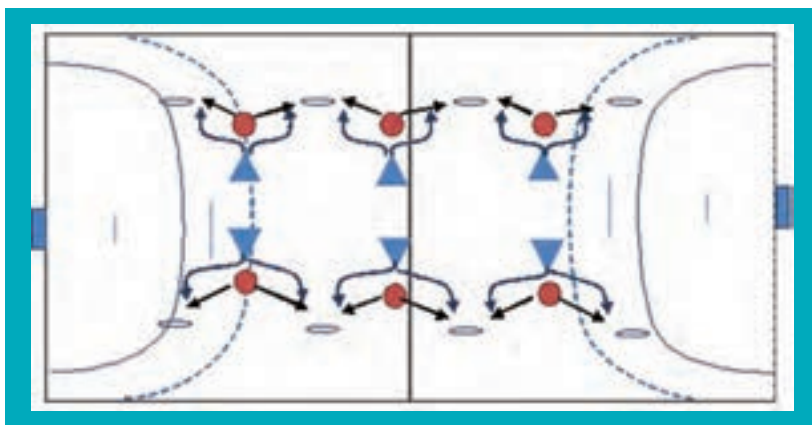
## تمرین ۴

### اهداف تمرین:

۱ تقویت پا

۲ آمادگی برای پوشش در دفاع تیمی

در زمین بازی مناطقی را به فاصله ۲ متری با مخروط مشخص کنید، دو بازیکن را یکی به عنوان مدافع و دیگری به عنوان مهاجم معین کنید. مدافع بین مخروط قرار گرفته و بازیکن مهاجم مقابل آن ایستاده و سعی می‌کند از بین مخروط عبور کند و مدافع باید اجازه ندهد.



۱-۶- زدن توپ: هرگاه مهاجمی توپ را در مسیر طولانی هدایت کند، بازیکن باید سعی کند او را همراهی کرده، 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 که 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 می‌کند توپ آنها را بگیرد یا بزند. بعد از ۱۰ حرکت مدافع جای خود را به یک مهاجم داده 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

می‌توان دفاع تیمی را 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 و 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 و به‌صورت 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 ۶

اهداف تمرین:

● تعقیب مهاجمان توسط مدافعان

● تشخیص تغییر مسیر مهاجمان توسط مدافعان

● واکنش سریع مدافعان نسبت به عملکرد مهاجمان

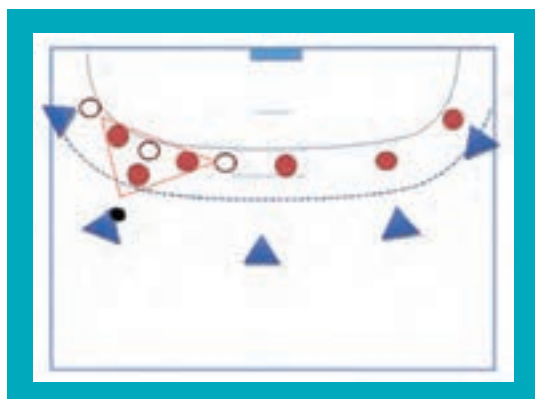
در این تمرین بازیکنان در یک نیمه از زمین پراکنده می‌شوند، به طوری که هر مدافع یک مهاجم را روبه‌روی خود دارد، مهاجمان به هر سمتی که حرکت می‌کنند مدافعان وظیفه دارند که آنها را تعقیب کنند، و تمام حرکات آنها را زیر نظر داشته باشند. بعد از ۳ دقیقه مهاجمان جای خود را به مدافعان داده و نقش مدافعان را بر عهده می‌گیرند.

۲-۳- دفاع ترکیبی: یک یا دو مدافع در منطقه مشخصی وظیفه دفاع یارگیری را بر عهده دارند.

۲-۴- مثلث دفاعی 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 کمکی است» هر ۳ مدافع باید به‌طور 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.



## تمرین ۷

### اهداف تمرین:

- جلوگیری از شوت کردن بازیکنان عقب زمین به سمت دروازه
- مانع از پاس دادن به مهاجم دایره
- پوشش دادن جای خالی مدافعان

تمرین اجرای مثلث دفاعی در یک محدوده زمین. یک مهاجم در دایره روی خط ۶ متر قرار می‌گیرد، و ۴ نفر از بازیکنان تیم حمله را تشکیل داده 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 دایره 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 دایره، 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 دایره از فضای شما خارج می‌شود به صورت کلامی حرکت مهاجم دایره 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 دایره برای شوت کردن تماس بدن به بدن را با بالاتنه خود حفظ کنید و سعی کنید دست‌ها را روی توپ قرار دهید.

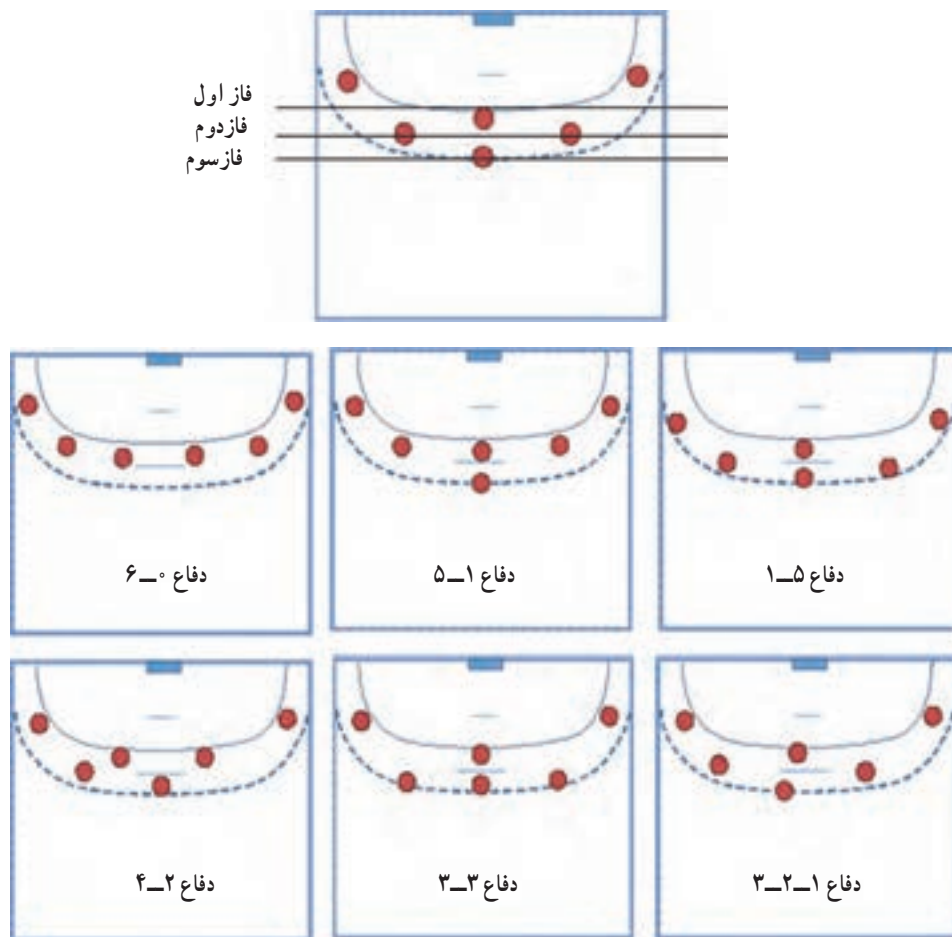
## تمرین ۸

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 کرده، حرکات او را مختل کرده و به هم تیمی خود تحویل می‌دهد.

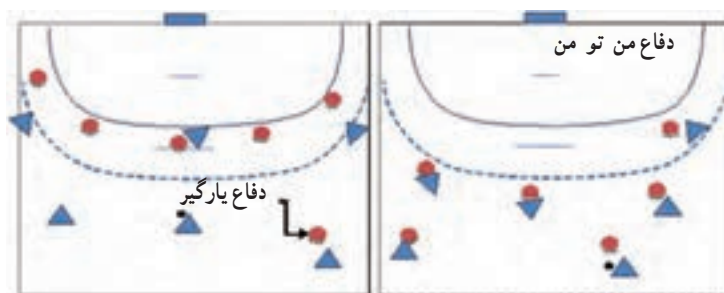


## آشنایی با سیستم‌های دفاعی در هندبال

در بازی هندبال سیستم‌های دفاعی زیادی وجود دارد که برخی از سیستم‌های کاربردی را در شکل‌های زیر مشاهده می‌کنید. این سیستم‌ها براساس چیدمان دفاع در سه فاز (شکل زیر) نامگذاری می‌شوند.



اگر یک یا چند مهاجم توسط مدافع دفاع شود این نوع دفاع را «یارگیر» می‌گویند شکل ۱



شکل ۱

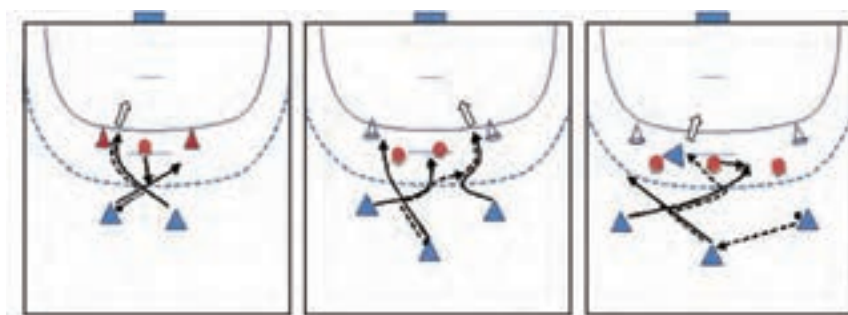
## تمرین

توجه: این تمرین برای آمادگی مدافعان در سیستم‌های مختلف دفاع می‌باشد.

محدوده عبور بازیکنان مدافع را در منطقه ۶ متر (توسط مخروط) مشخص می‌کنید سپس از یک مدافع و دو مهاجم استفاده می‌نمایید. بدین صورت که مهاجمان با حرکات مختلف مانند: پاس، ضربدر، فریب و... بتوانند از مدافعین یا مدافعین عبور کنند تا به گل برسند و مدافع یا مدافعین با حرکت به سمت جلو، چپ و راست به صورت پا بکس از عبور مهاجمان جلوگیری کنند.

توجه داشته باشید این تمرین را می‌توانید از (۲ بر علیه ۱) و (۳ بر علیه ۲) و (۴ بر علیه ۳) به همین ترتیب به ۶ مقابل ۶

برسانید.



۱ علیه ۲

۲ علیه ۳

۳ علیه ۴

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

یکی از مهم‌ترین اصل و شرط لازم برای موفقیت در حمله، داشتن وضعیت پایه مناسب برای اجرای آن می‌باشد. در این وضعیت پاها به اندازه عرض شانه باز می‌شوند و پای مخالف دست پرتاب جلو تر قرار می‌گیرد و پنجه‌ها متمایل به سمت خارج می‌باشد. سر در وضعیت بالا به طوری که چشم‌ها افراد تیم مخالف و تیم خودی را زیر نظر دارد، بازوها آویزان و آرنج با زاویه تقریباً  $90^\circ$  درجه خم می‌شوند و برای دریافت توپ در هر لحظه آماده می‌شوند. بازیکن با حرکات مختلف برای به وجود آوردن موقعیت‌های مختلف از این وضعیت خارج می‌شود و این موقعیت دائمی نمی‌باشد.

### مراحل حمله

حمله در هندبال به پنج مرحله اصلی تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از:

- ۱ ضد حمله ساده:** زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ می‌شود؛ در کوتاه‌ترین زمان ممکن با یکی از بازیکنان خود اقدام به ضد حمله می‌کند.
- ۲ ضد حمله گسترده:** زمانی که تیم در حالت دفاعی صاحب توپ می‌شود با دو یا چند بازیکن خود اقدام به ضد حمله می‌کند.
- ۳ سازماندهی حمله:** بازیکنان تیمی که صاحب توپ هستند، با خونسردی و تمرکز بر روی 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 حریف صاحب توپ شد، بازیکنان برای حمله مجدد شکل گرفته و اقدام به حمله می‌کنند.

### نکات آموزشی حمله :

نکته اصلی در تاکتیک‌های فردی حمله، تصمیم‌گیری است. برای به دست آوردن تاکتیک تهاجمی موفق به نکات زیر توجه کنید :

- با تغییر جهت سریع مدافع را فریب داده 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 دو پا هم‌زمان فرود آید. اکنون می‌توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.
  - دروازه بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به دست 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 خط زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فینت‌ها، پیوت‌ها، دبل سه گام 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 کرده تا با اشتیاق بیشتری در فعالیت‌ها شرکت کنند.

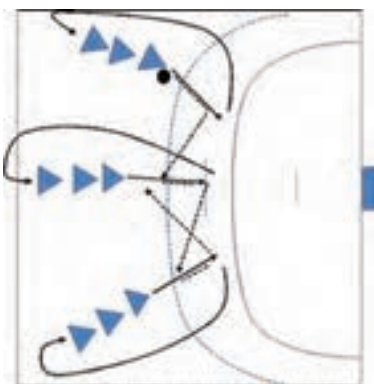


### تمرین ۱

دانش‌آموزان در دو گروه قرار می‌گیرند.

تمرین با یک توپ انجام می‌شود. بدین صورت که دانش‌آموزی که توپ دارد به سمت جلو حرکت کرده، حالت شوت به سمت دروازه را می‌گیرد ولی شوت نمی‌زند و به گروه مقابل پاس داده و به انتهای صف خود می‌رود.

همین عمل را گروه مقابل انجام می‌دهد.



## تمرین ۲

در این تمرین دانش آموزان در سه گروه می ایستند. (بغل راست پخش و بغل چپ) مطابق شکل بازیکن بغل چپ که توپ دارد به سمت جلو حرکت کرده، حالت شوت می گیرد ولی شوت نمی زند و به بازیکن پخش پاس می دهد. بازیکن پخش هم همین عمل را انجام داده و به بازیکن بغل راست پاس می دهد و این به صورت مداوم بین بازیکنان تکرار می شود.

توجه: هر بازیکن که پاس داد به انتهای صف خود می رود.

نکته: معلمان می توانند با تغییرات تمرینات بالا تمرینات دیگری را طراحی نمایند.

به طور مثال: می توانید گروه چهارمی (گوش چپ یا گوش راست) به تمرین شماره ۲ اضافه نمایند و یا از بازیکنانی

به عنوان دفاع روبه روی این گروه استفاده کنند.

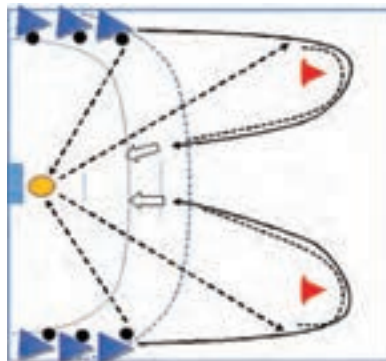
## ضد حمله

ضد حمله اولین واکنش تیم بعد از تصاحب توپ است. هدف از آن این است که هر چه سریع تر یرتاب 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 سازماندهی 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 می کند، 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 می باشد.

### تمرین ۱

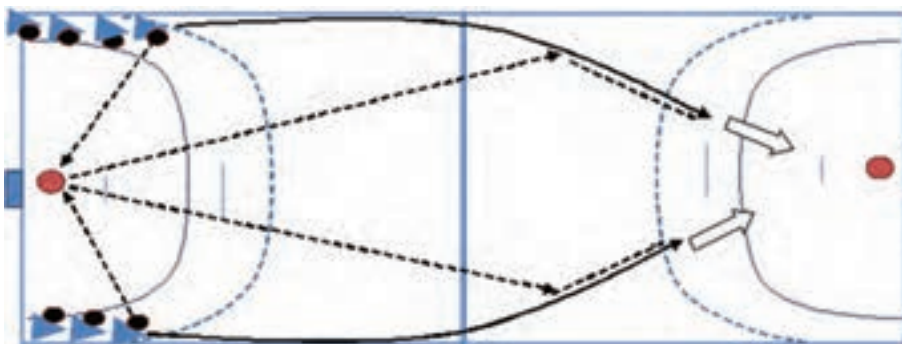
دانش آموزان در دو گروه مطابق شکل قرار می گیرند. ابتدا نفر اول یکی از گروه ها به دروازه بان پاس داده و تا مخروط مقابل سریع می دود. در حین دویدن توپ را از دروازه بان گرفته مخروط را دور زده و به سمت دروازه شوت می زند. سپس این عمل از سمت دیگر شروع می شود. (هر بازیکن پس از اجرا به انتهای صف خود برمی گردد.)  
توجه: این تمرین یک بار از سمت چپ و یک بار از سمت راست به طور متوالی انجام می شود.



### تمرین ۲

مانند شکل 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 داده و از دروازه بان توپ را دریافت نموده و به سمت دروازه مقابل شوت می کنند. سپس بازیکن سمت چپ همین عمل را انجام می دهد. در آخر پس از اجرای شوت دوباره به انتهای صف خود برمی گردد.

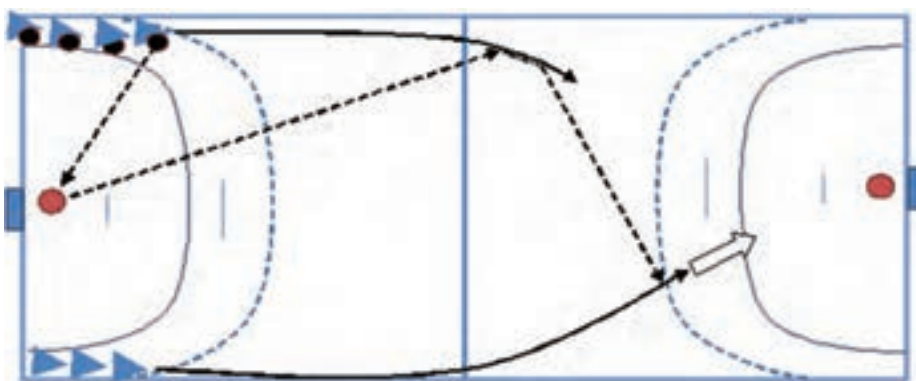
توجه : دانش‌آموزان بلافاصله پس از اجرا از انتهای زمین برگردند چون در این تمرین احتمال برخورد با یکدیگر زیاد است.



### تمرین ۳

در این تمرین هر دو بازیکن گوش که در سمت چپ و راست زمین قرار دارند برای ضد حمله استارت می‌زنند. بازیکنی که توپ دارد به دروازه بان پاس داده و وقتی که هر دو بازیکن از نیمه زمین عبور کردند دروازه بان به یکی از آنها پاس می‌دهد. بازیکنی که توپ را دریافت کرد، آن را فوراً به هم گروه خود (بازیکن گوش سمت دیگر) پاس می‌دهد و او توپ را به سمت دروازه شوت می‌کند. (مطابق شکل)

توجه : این تمرین را می‌توانیم پس از چند تکرار به روش دیگری انجام دهیم برای مثال می‌توانیم از بازیکنی که توپ را پس از دریافت از دروازه بان به بازیکن مقابل خود پاس می‌دهد بلافاصله به عنوان مدافع از گل زدن بازیکن صاحب توپ جلوگیری کند.



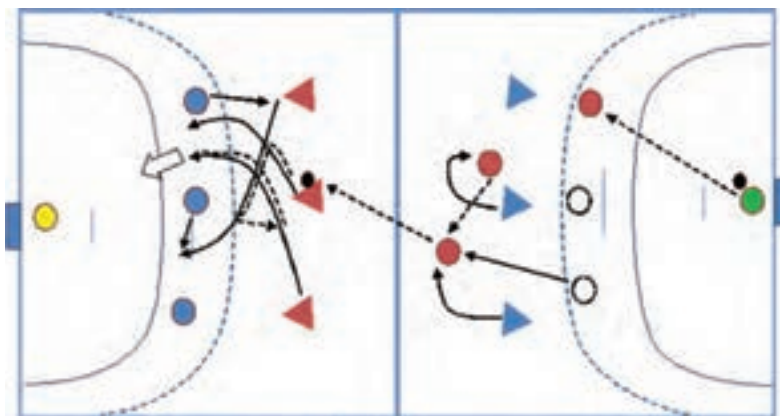


## بازی شبیه به هندبال

این بازی برای بالا بردن سطح مهارت و آمادگی‌های عمومی در دفاع من تو من و حمله ۳ بر علیه ۳ بسیار مناسب است.  
(مطابق شکل)

قوانین این بازی :

- ۱ هر تیم ۶ بازیکن دارد که ۳ بازیکن در زمین حریف به عنوان مهاجم و ۳ بازیکن در زمین خود به عنوان مدافع.
- ۲ بازی را دروازه بان شروع می کند ( یعنی بازی از وسط زمین شروع نمی شود)
- ۳ بازی در ۲ نیمه و هر نیمه ۱۰ دقیقه انجام می گیرد و بین نیمه ۳ دقیقه استراحت داده می شود.
- ۴ بازیکنان مهاجم و مدافع حق ورود به نیمه دیگر را ندارند.
- ۵ مدافعین پس از دریافت توپ از دروازه بان با پاسکاری (حداقل ۲ پاس) توپ را به مهاجمان خود در نیمه دیگر زمین می رسانند و خود حق ورود به نیمه دیگر را ندارند و این مهاجمان هستند که با استفاده از آموزش هایی که یاد گرفته اند مانند پاس، ضربه در، فریب و ... به سمت دروازه حمله کرده تا به گل برسند.



## 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 کوتاه قد باید همراه با پرش باشد.
  - ✓ دفاع از توپ‌های بلند، متوسط و پایین، در صورت امکان با دو دست انجام گردد.
  - ✓ برای مهار توپ‌های پایین، تکنیک یک گام پرشی با جهش و دفع توپ با دست در حالت نشسته استفاده می‌شود.
  - ✓ در کلیه حرکات دفاعی بدن پشت توپ قرار می‌گیرد.
  - ✓ پوشش فضای بیشتری در درون دروازه، با قسمت فوقانی بدن، دست‌ها و حرکات پا.
- ❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان عقب زمین، در موقع درگیری تک به تک با مدافعان، قوانین زیر را باید رعایت کند :
- ✓ پرش‌های تند و سریع
  - ✓ گام‌های بلند و تند
  - ✓ دفاع از توپ روی خط دروازه
  - ✓ در نظر گرفتن شوت‌های پایین
- ❖ دروازه‌بان در موقع شوت‌های بازیکنان گوش‌ها، قوانین زیر را باید رعایت کند :
- ✓ حرکات مدافع در کنار انجام می‌شود نه در جلو (شرایط خطرناک : شوت‌های آرام و چیپ).
  - ✓ در بازی هوایی، 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.
- اشکال مختلف جاگیری و عکس العمل دروازه بان





شوت زمینی در حد پایین‌تر از زانو از روبه‌رو به طرف پایین و راست دروازه (هر دو دست و پای دروازه‌بان به‌صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می‌کنند).



شوت از گوش با زاویه نسبتاً بسته، دروازه‌بان سعی می‌کند با دست و پا زوایا را پوشش دهد.



شوت از روبه‌رو به طرف پایین در حد زانو (دست و پای دروازه‌بان به صورت هماهنگ در جهت توپ حرکت می‌کنند).



شوت از گوش با زاویه نسبتاً باز



شوت ضد حمله و نفوذ به محوطه دروازه از روبه‌رو (دروازه‌بان سعی می‌کند با هر دو دست و پا زوایا را پوشش دهد).



دریافت توپ از بالا به پایین

	<p>دریافت توپ از گوش</p>
	<p>دریافت توپ از روبه‌رو و ضد حمله</p>

### چهارچوب طراحی تمرینات دروازه‌بان

روانی	تاکتیکی	تکنیکی	جسمانی
<p>۱- اطلاعات (مشاهده بازی، ارزیابی)</p>	<p>۱- انفرادی (حالت پایه، ایستادن درون دروازه، دفاع از پنالتی، دفاع از بازکنان زمین)</p>	<p>۱- عادت کردن به توپ (دریافت، پاس، کنترل توپ)</p>	<p>۱- قدرت (پاها، بدن، شانه، دست)</p>
<p>۲- آمادگی (تدارکات) (برای تیم خود، برای تیم حریف، تعویض)</p>	<p>۲- گروهی (دفاع از پرتاب‌های آزاد)</p>	<p>۲- حالت پایه</p>	<p>۲- استقامت (عمومی، ویژه برای مراحل ضد حمله)</p>
<p>۳- تمرکز حواس (مشاهده بازی، عکس العمل، استراحت)</p>	<p>۳- تیمی (شروع ضد حمله، دفاع از ضد حمله، ورود به زمین برای بازی)</p>	<p>۳- دفاع از شوت (پایین، وسط، بالا)</p>	<p>۳- سرعت (سرعت / قدرت، هماهنگی، عکس العمل)</p>
		<p>۴- پاس‌های دروازه‌بان (قطع کردن پاس، جمع کردن توپ‌های، کوتاه و بلند)</p>	<p>۴- انعطاف‌پذیری / چابکی (استراحت، حرکات کششی، پرش‌ها)</p>

## نمونه تمرینات دروازه بان

<p>بازیکنان در دو گروه ایستاده و به ترتیب یکی به راست دروازه و دیگری به سمت چپ شوت می زنند.</p>	<p>بازیکنان به ترتیب روبه روی صورت دروازه بان شوت زده و دروازه بان با دو دست باید توپ را دفع کند.</p>
<p>بازیکنان در دو گروه ایستاده و پس از زدن یک ضربه در بین دست و پای دروازه بان در قسمت پهلو شوت می زنند.</p>	<p>بازیکنان در دو گروه ایستاده و پس از زدن یک ضربه در بین دست و پای دروازه بان در قسمت پهلو شوت می زنند.</p>

<p>بازیکنان در دو گروه ایستاده و پس از زدن یک ضربه در به سمت پایین و راست دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش کرده و توپ را دفع کند.</p>	<p>بازیکنان در دو گروه ایستاده و پس از زدن یک ضربه در به سمت پایین و چپ دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان باید با دست و پا به سمت توپ جهش کرده و توپ را دفع کند.</p>
<p>در این تمرین بازیکنان به سمت راست و بالای دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان ابتدا باید مخالف سمتی که شوت می‌زنند بایستد و هنگام ضربه جهش نموده و توپ را دفع می‌کند. پس از یک دور تکرار همین عمل را از پایین اجرا کنید.</p>	<p>در این تمرین بازیکنان به سمت چپ و بالای دروازه شوت می‌زنند و دروازه‌بان ابتدا باید مخالف سمتی که شوت می‌زنند بایستد و هنگام ضربه جهش نموده و توپ را دفع می‌کند. پس از یک دور تکرار همین عمل را از پایین اجرا کنید.</p>



## چگونه تنیس روی میز بازی کنیم؟

### معرفی :

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 اقشار را حتی کسانی که دارای نقص جسمانی هستند، پر کند. ورزش تنیس روی میز علی‌رغم سادگی، از پرتکنیک‌ترین و ظریف‌ترین ورزش‌ها است. این رشته ورزشی یکی از سریع‌ترین ورزش‌های تویی در جهان است که سرعت توپ گاهی تا ۱۸۰ کیلومتر در ساعت هم می‌رسد.

هم اکنون 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 بی نظیر است که برای دستیابی به سطوح قهرمانی نیازمند توانایی‌های بالا و دقیق تکنیکی، عمل و عکس‌العمل‌های سریع، قدرت، هماهنگی، انعطاف پذیری و چابکی، توان بی‌هوازی و ظرفیت خوب هوازی است.

اگر از آغاز شرایط یادگیری مبتنی بر اصول صحیح آموزشی و علمی پایه‌گذاری گردد، قطعاً موفقیت بهتر و پیشرفت سریع‌تر خواهد بود.

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان :

- هنگام اجرای مهارت‌های تنیس روی میز در وضعیت مناسب بدنی قرار می‌گیرد.
- در بازی تنیس روی میز در کار با راکت و توپ مهارت خود را نشان می‌دهد.
- در طول بازی تنیس روی میز موقعیت و نوع مهارت مورد استفاده را تشخیص می‌دهد.
- قوانین بازی تنیس روی میز را در طول بازی و تمرینات به کار می‌بندد.
- با به کارگیری استراتژی‌های مناسب در بازی تنیس روی میز، عملکرد خود را بهبود می‌دهد.
- در موقعیت‌های مختلف در انواع بازی‌های تنیس روی میز مشارکت فعال دارد.

## معرفی موضوعات آموزش تنیس روی میز :

در این برنامه در ادامه آموزش مهارت‌های تنیس روی میز ، موضوعات زیر آموزش داده می‌شود :

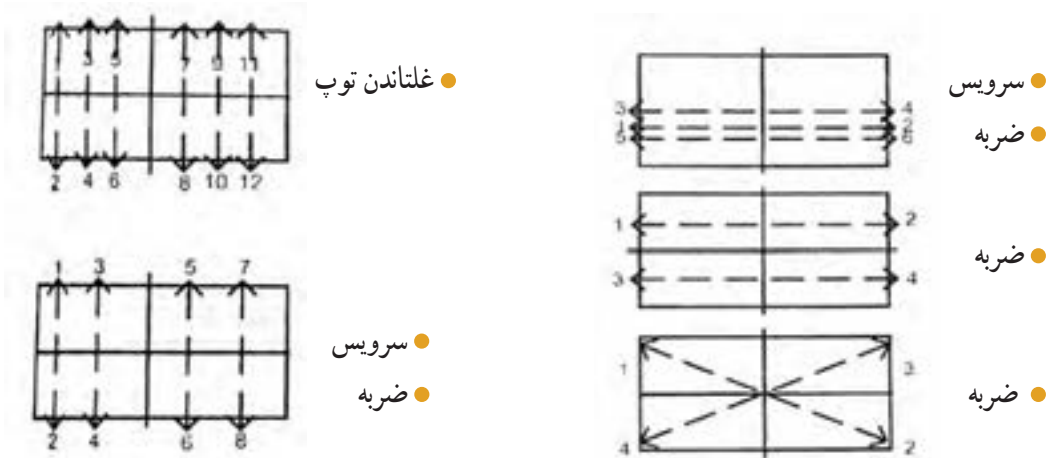
- تاریخچه
- وسایل و تجهیزات ورزشی تنیس روی میز
- راکت گیری
- حالت آماده
- انواع سرویس
- درایو فورهند
- درایو بک هند
- حرکات پا در تنیس روی میز
- پیچ و انواع آن
- دریافت سرویس
- پوش (کات) فورهند و بک هند
- تک (اسمش)
- تاپ اسپین (لوپ)
- بلوک کردن
- نکاتی در مورد تکنیک، تاکتیک و بازی تنیس روی میز
- چگونه خود را آماده برگزاری مسابقات درون مدرسه ای تنیس روی میز کنیم؟
- آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

## رهنمودهای آموزشی :

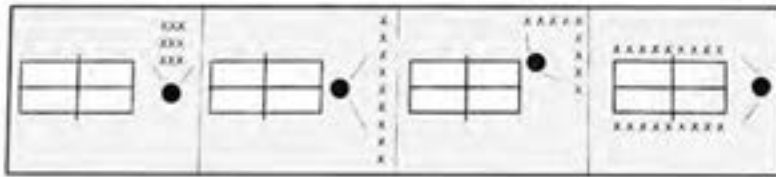
- در مدرسه می‌توانید از هر میز با کمی تغییر، به عنوان یک میز تنیس روی میز استفاده کنید.
- در صورت عدم وجود تور در مدرسه می‌توانید از طناب، کابل، مقوا، چوب و... استفاده کنید.
- با توجه به تعداد دانش‌آموزان و میزهای موجود در مدرسه با سازمان‌دهی گروهی دانش‌آموزان و استقرارهای مناسب، امکان فعالیت حداکثری دانش‌آموزان را در طول کلاس فراهم آورید.



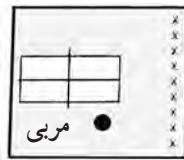
شکل‌های زیر نمونه‌هایی را معرفی می‌کند :



- 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 کرده و صحبت نمی‌کنند.
- شکل‌های زیر مثال‌هایی در این مورد است :



- معلمان توجه داشته باشند در هنگام نمایش عملی مهارت‌ها و تکنیک‌ها دانش‌آموزان باید در سمتی بایستند که بتوانند اجرای تکنیک را به سهولت رؤیت نمایند. برای مثال برای آموزش ضربه فورهند درایو بهتر است کلیه دانش‌آموزان در سمت راست میز مستقر شوند.



### 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.

## 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 گردید. در ابتدا ۹ کشور اتریش، چک و اسلواکی، دانمارک، انگلستان، مجارستان، هند، سوئد، آلمان و ولز عضو فدراسیون بودند و اکنون این فدراسیون بیش از ۲۰۰ عضو در جهان دارد. تنیس روی میز در ایران از سال ۱۳۱۷ در شهرهای جنوبی کشور که محل اجتماع اتباع خارجی بود، رواج گرفت و 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 گردید. و جالب توجه است که از همان سال تا کنون به برندگان مسابقات آقایان در رده (دو نفره) کاپی به نام جام ایران اهدا می‌گردد.

در حال حاضر نیز فدراسیون تنیس روی میز به‌طور مستقل در کشور فعالیت دارد و در سطوح آسیایی و جهانی و المپیک در رقابت‌ها حضور می‌یابد.

## وسایل و تجهیزات ورزشی تنیس روی میز

نام وسیله	اجزا	توضیح	شکل وسیله
راکت	چوب	از دو قسمت تیغه و دسته تشکیل شده است و بسته به نوع راکت گیری و روش بازی 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 می باشد. 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: ۱۵۲,۲۵</p> <p>پهنا: ۱۵۲,۵ سانتی متر</p> <p>درازا: ۲۷۴ سانتی متر</p> <p>ارتفاع: ۷۶</p> <p>سر آویز توری: ۱۵۲,۲۵</p> 	<p>سطح فوقانی میز به طول ۲۷۴ سانتی متر و به عرض ۱۵۲/۵ سانتی متر و ارتفاع آن ۷۶ سانتی متر از سطح زمین می باشد. 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 می باشد. میز از 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 می باشند. طول تور ۱۸۳ سانتی متر و ارتفاع آن ۱۵/۲۵ سانتی متر می باشد. واحد 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 ...</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.



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 معلم

مزایا	معایب
<ul style="list-style-type: none"> <li>● برکاربردترین نوع راکت گیری</li> <li>● بهترین نوع راکت گیری برای بک هند</li> <li>● بهترین نوع راکت گیری برای ضربه‌های دور از میز</li> <li>● بهترین نوع راکت گیری برای بازیکنان دفاعی</li> <li>● بهترین نوع راکت گیری 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. به این منظور:

— انگشت شست و اشاره، به دسته حلقه می‌زنند.

— سه انگشت باقیمانده روی صفحه پشتی راکت، بسته یا باز قرار می‌گیرند.



راکت گیری به روش مدادی  
تصویر از جلو



راکت گیری به روش مدادی  
تصویر از پشت  
روش چینی



راکت گیری به روش مدادی  
از پشت روش کره ای / ژاپنی

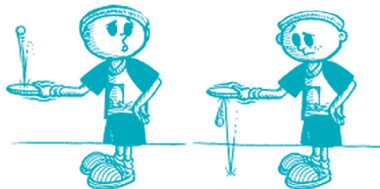
## دانستنی‌های معلم

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 بک هند (گاهی اوقات)</li> <li>● ضعف در ضربه‌ها در شیوه دفاعی</li> <li>● ضعف در ضربات بک هند دور از میز</li> </ul>

### رهنمود آموزشی:

برای بهبود و تثبیت وضعیت راکت گیری 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 یا در حال حرکت با روی راکت به طور متوالی ضربه بزنند.
- تمرین شماره ۲ : دانش آموزان در وضعیت سکون و یا در حال حرکت با پشت راکت به طور متوالی ضربه بزنند.
- تمرین شماره ۳ : دانش آموزان دو به دو در حالی که راکت را به درستی در دست دارند توپ را بین همدیگر رد و بدل می کنند.



### حالت آماده

**تعریف :** حالت آماده وضعیتی است که فرد در پشت میز به خود می گیرد تا برای دریافت سرویس و اجرای فنون در تنیس روی میز از آن استفاده کند. این حالت آماده را گارد نیز می گویند. 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 :



- ۱ پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیش از آن باز است؛
- ۲ بیشترین وزن بر روی پنجه ها قرار دارد (دوسوم وزن بدن روی پنجه ها و یک سوم روی پاشنه ها)؛
- ۳ از ناحیه لگن و زانو، بدن و ران ها کمی خم است؛
- ۴ دو دست در حالت موازی و بالاتر از میز در جلوی بدن به حالت آماده؛
- ۵ فاصله از میز به اندازه یک دست.

البته این حالت آماده اولیه است و برای اجرای هر یک از ضربه ها ، این وضعیت دستخوش تغییراتی خواهد شد که متناسب با نوع ضربه متفاوت است و در آموزش تکنیک های مختلف باید مورد توجه قرار گیرد.



### 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 باز خورد به آنها بدهد که آیا حالت آماده را به درستی نشان داده اند یا خیر . البته بهتر است برای ایجاد نشاط بیشتر این تمرین در قالب بازی‌هایی مانند استپ آزاد، گرگم به هوا و ... اجرا شود.

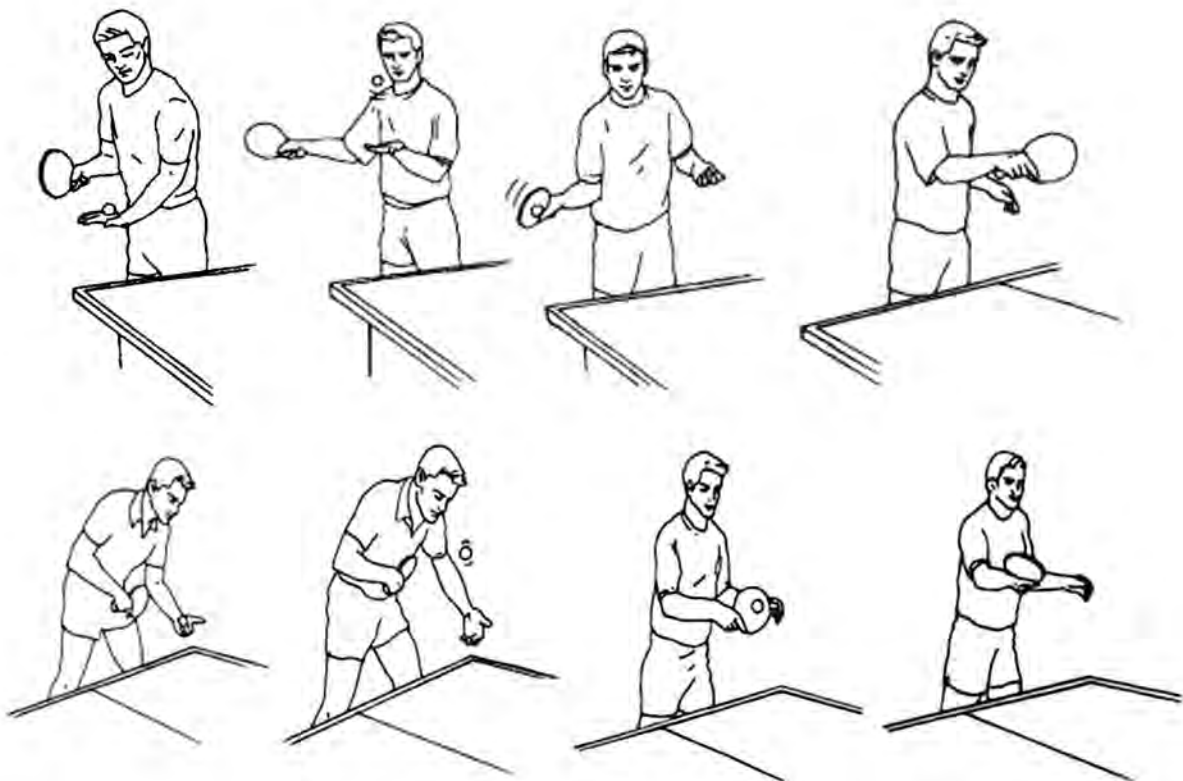
## سرویس مقدماتی

**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؛



## 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 نماید.

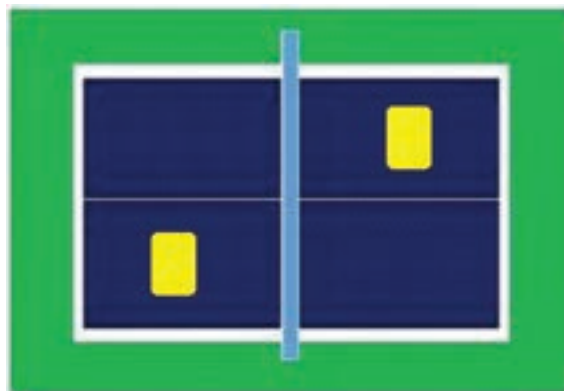
- سرویس بدون پیچ (فورهند و بک هند)
- سرویس با پیچ رویی (فورهند و بک هند)
- سرویس با پیچ زیری (فورهند و بک هند)
- سرویس با پیچ پهلویی (فورهند و بک هند)
- سرویس های ترکیبی (ترکیب چند پیچ با یکدیگر)

## تمرینات

تمرین شماره ۱: (تمرین سایه زنی): کلیه دانش آموزان با فواصل مناسب از هم در یک صف ایستند با اعلام شماره ۱ 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 کرده و به توپ بعد از اوج ضربه می زند.

تمرین شماره ۲: (تمرین سایه زنی): مشابه تمرین قبل با تفاوت اینکه 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 از یک برگه رنگی روی میز سمت بازیکن و یک برگه رنگی روی میز مقابل برای مشخص نمودن دقیق محل اثابت توپ در اجرای سرویس قرار دهد).

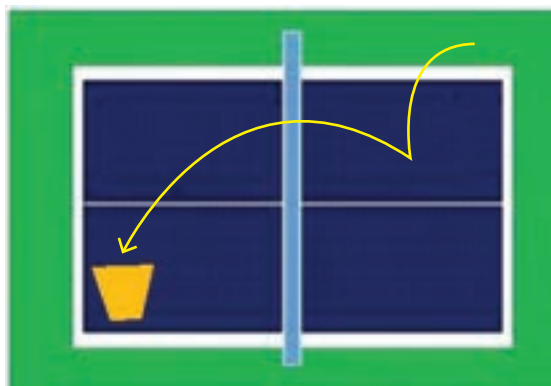


تمرین شماره ۴ : دانش‌آموزان هر یک از انواع سرویس‌ها را با تعداد مشخص اجرا کنند (مثلاً ۵ سرویس با روی راکت و ۵ سرویس با پشت راکت، ...)

- سرویس‌ها را به صورت کوتاه و بلند اجرا نمایند.
- هر یک از سرویس‌ها را به صورت هدفمند به خطوط انتهایی یا کناری میز (نقاط مطلوب و امتیاز آور در مسابقات) اجرا کنند.

### 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 می‌ایستند و با اجرای سرویس با رویه راکت می‌بایست توپ را داخل لیوان‌هایی که روی میز تعبیه شده بیندازند . گروهی برنده هستند که در مجموع بتوانند تعداد دفعات بیشتری موفق به انجام این کار شوند.
- مانند تمرین قبل این بار موانعی روی میز قرار داده و به هر کدام یک امتیاز داده می‌شود در صورت برخورد توپ و موانع گروه امتیاز کسب می‌کند.



## 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 اولین ضربه اصلی است که معمولاً آموزش داده می‌شود. این مهارت معمولاً پایه مهارت اسمش می‌باشد. آموزش در یک نگاه:



### نکات آموزشی درایو فورهند:

- به فاصله یک دست از میز بایستید.
- پای چپ کمی جلوتر از پای راست قرار می‌گیرد. 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 بدن و آرنج ۹۰ درجه است.

### دانستنی‌های معلم

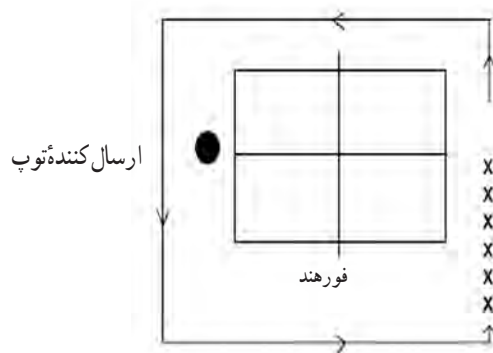
#### حرکات غلط در فورهند عبارت‌اند از:

- 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 به طور کشیده قرار می‌گیرد و نقش ساعد که باید در ضربه زدن زیاد باشد، کم می‌شود.

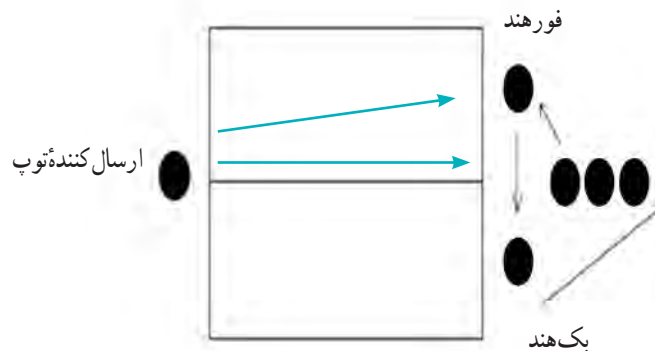
- اگر زاویه آرنج کم باشد، سر راکت بالا می‌رود و نیروی مساعد حذف می‌شود.
- اگر بعد از ضربه، آرنج بالا بیاید، غالباً توپ توی تور می‌رود.
- اگر سر راکت زیاد به طرف پایین باشد (یعنی موج افتاده باشد) ضربه‌ها دقیق نیست.
- اگر راکت خیلی محکم و سفت گرفته شود، عضلات میچ و مساعد خسته می‌شود، در نتیجه از نیروی مساعد نمی‌توان استفاده کرد و نقطه فرود دقیق نیست.

### تمرینات :

- تمرین شماره ۱ : بازیکنان به نوبت توپ خود را بر روی میز رها کرده و ضربه درایو فورهند را اجرا می‌کنند.
- تمرین شماره ۲ : تکرار تمرین قبل با ارسال توپ توسط معلم یا سایر بازیکنان انجام می‌شود.
- تمرین شماره ۳ : دانش‌آموزان با استفاده از توپ‌های زیاد که به طور متوالی توسط معلم یا سرگروه ارسال می‌شود، ضربات متوالی (۱۰ بار) ضربه درایو فورهند را اجرا کنند.
- تمرین شماره ۴ : دانش‌آموزان در صف‌های چند نفره کنار میز می‌ایستند و به نوبت توپ‌های ارسالی را با ضربه درایو فورهند پاسخ داده و با دویدن به دور میز خود را به انتهای گروه می‌رسانند.



- 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.



## تمرینات پیشرفته :

فورهند مستقیم در سمت چپ	فورهند مستقیم در وسط میز	فورهند مورب در قطر مخالف	فورهند مورب در قطر میز
تقسیم توپ از فورهند به سه نقطه	تقسیم توپ از فورهند به دو نقطه	فورهند مستقیم در سمت راست	

**توجه :**

- کلمه «ف» مخفف درایو فورهند است.
- تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرین ها را از سمت دیگر میز انجام دهند.
- برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان تغییر کند.

## بازی امتیازی :

- اهدافی را روی میز قرار دهید.
- یک بازیکن را به عنوان «ضربه زنده» و سه بازیکن را به عنوان «دریافت کننده» تعیین کنید. ضربه زنده با فورهند سعی می کند، توپ را به اهداف تعیین شده بر روی میز بفرستد و پرتاب کننده ها بعد از دریافت توپ را به هر دو سمت به طرف میز می فرستد به نحوی که توپ در سمت فورهند ضربه زنده فرود آید. با زدن توپ به هدف ۴ امتیاز، زدن توپ به میز بدون برخورد با هدف ۱ امتیاز کسب می شود. هر ضربه زنده پنج ضربه اجرا می کند و با یکی از دریافت کننده ها جابه جا می شود.

## درایو بک هند

تعریف: ضربه با پشت راکت را بک هند می‌گویند.

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

آموزش در یک نگاه



### نکات آموزشی بک هند:

اجرای ضربه بک هند 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 بک هند بر نکات زیر تأکید کنید:

- با فاصله به اندازه یک دست و در سمت چپ میز بایستید.
- پاها به اندازه عرض شانه باز 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 هردو پا متمرکز می‌شود.
- راکت در محوطه شکم قرار دارد و زاویه آرنج تقریباً ۹۰ 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 دلیل اینکه 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 کنترل‌تری (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.

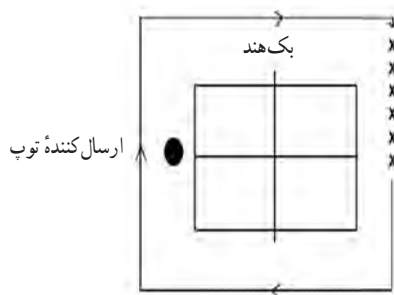


## دانستنی های معلم حرکات غلط در بک هند

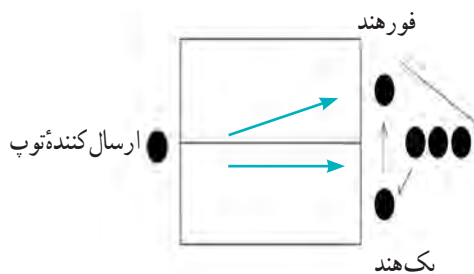
- اگر دست زیاد بالا بیاید، توپ به خارج میز می رود.
- اگر دست به سمت جلو بیاید، توپ توی تور می رود.
- اگر فقط از میج برای ضربه زدن استفاده شود، نقطه فرود توپ دقیق نیست.
- اگر زاویه زیر بغل بیش از حد زیاد باشد و آرنج بالاتر از ساعد قرار گیرد، توپ غالباً توی تور است.
- اگر دست به طرف جلو یا پهلو کشیده شود، غالباً توپ توی تور یا از کنار میز به بیرون می رود.

### تمرینات

- تمرین شماره ۱: بازیکنان به نوبت توپ خود را بر روی میز رها کرده و ضربه درایو بک هند را اجرا می کنند.
- تمرین شماره ۲: تکرار تمرین قبل با ارسال توپ توسط معلم یا سایر بازیکنان انجام می شود.
- تمرین شماره ۳: دانش آموزان با استفاده از توپ های زیاد، ضربات متوالی (۱۰ بار) ضربه بک هند را اجرا کنند.
- تمرین شماره ۴: دانش آموزان در صف های چند نفره کنار میز می ایستند و به نوبت توپ های ارسالی را با ضربه بک هند پاسخ داده و با دیدن به دور میز خود را به انتهای گروه می رسانند.

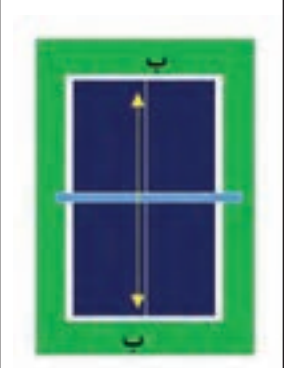
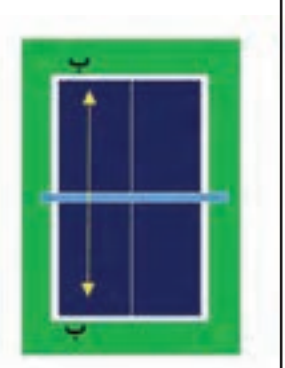
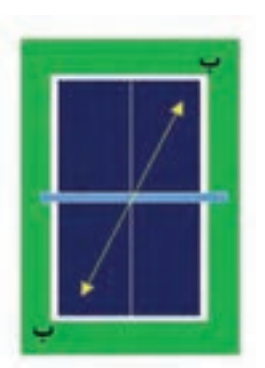
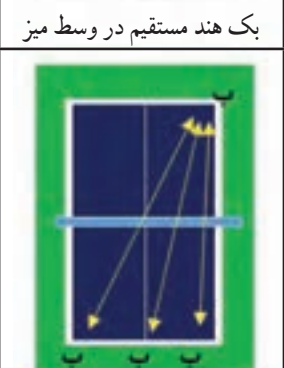
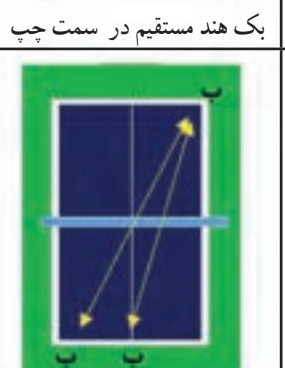



- تمرین شماره ۵: دانش آموزان در ستون های چند نفره پشت میز می ایستند، پرتاب کننده یک توپ را به گوشه چپ میز و توپ دوم را به وسط میز ارسال می کند. هر یک از دانش آموزان به نوبت با انجام حرکت پای کششی، توپ های ارسالی را با ضربه درایو بک هند پاسخ می دهند و از سمت چپ به انتهای ستون خود را می رسانند.



تمرین شماره ۶: (تمرین ترکیبی) دانش‌آموزان در ستون‌های چند نفره پشت میز می‌ایستند، پرتاب کننده یک توپ را به گوشه چپ میز و توپ دوم را به راست می‌ارسال 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.

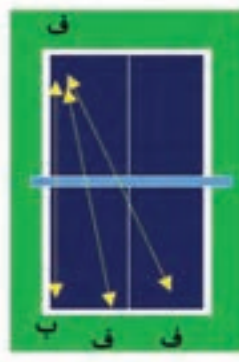
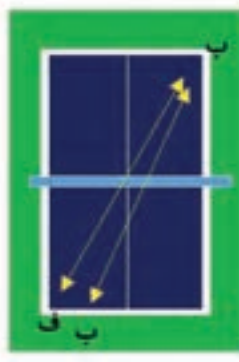
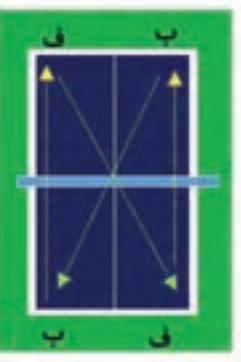
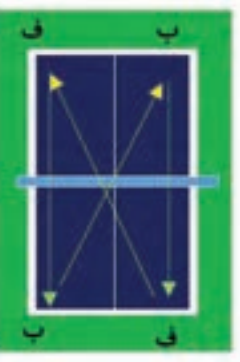
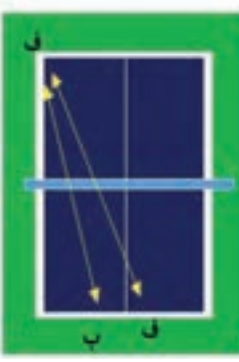
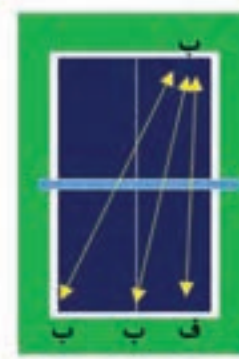
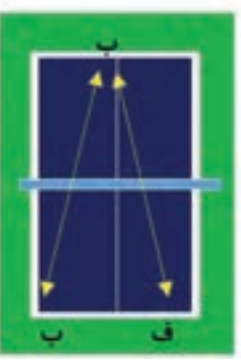
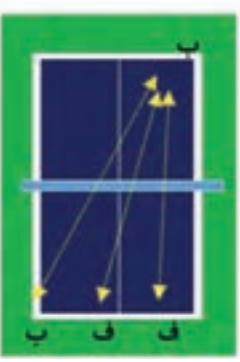
### تمرینات پیشرفته:

		
بک هند مستقیم در وسط میز	بک هند مستقیم در سمت چپ	بک هند مورب در قطر میز
		
بک هند از یک نقطه به سه نقطه در میز حریف	بک هند از یک نقطه به دو نقطه در میز حریف	بک هند مستقیم سمت راست
<p>توجه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● کلمه «ب» مخفف بک هند است.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می‌توانند همین تمرینات را انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>		

### 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 بک هند سعی می‌کند، توپ را به اهداف تعیین شده بر روی میز بفرستد و پرتاب کننده‌ها بعد از دریافت توپ را به سمت دیگر میز می‌فرستد به نحوی که توپ در سمت بک هند 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 پنج ضربه اجرا می‌کند و با یکی از دریافت کننده‌ها جابه‌جا می‌شود.

تمرینات پیشرفته ترکیبی فورهند و بک هند :

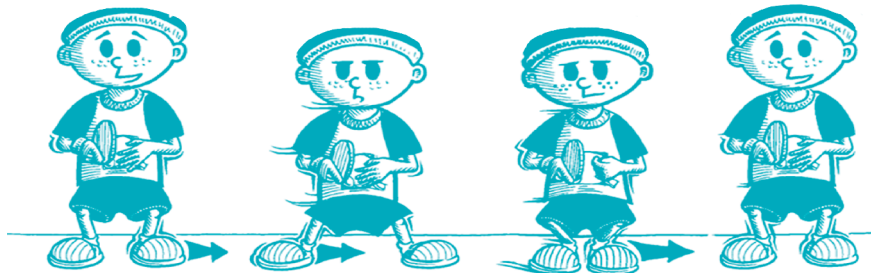
			
<p>یک نفر فورهند به سه نقطه و دیگری با حرکت پای مناسب به ترتیب فورهند، فورهند و بک هند می‌زند.</p>	<p>یک نفر بک هند در قطر و دیگری به ترتیب با چرخش بک هند و فورهند می‌زند.</p>	<p>مانند تمرین قبل بازیکنی که فورهند و بک هند را مستقیم می‌زند در این تمرین مورب می‌زند.</p>	<p>تمرین ضربدر - موازی یک نفر فورهند و بک هند عرض میز، نفر دیگر در قطر میز</p>
			
<p>بک هند از نقطه مخالف به دو نقطه از میز حریف</p>	<p>بک هند از یک نقطه به سه نقطه در میز حریف</p>	<p>یک نفر بک هند به دو نقطه و دیگری پاسخ با فورهند و بک هند</p>	<p>مانند تمرین قبل این بار تقسیم کننده همه ضربات را از ناحیه بک هند ارسال می‌کند.</p>
<p><b>توجه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می‌توانند همین تمرینات را انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>			

## 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.



تمرین :

- بازی امدادی طراحی کنید که بازیکنان فقط اجازه استفاده از حرکت پای کششی را داشته باشند.

## پیچ و زوایای راکت گیری

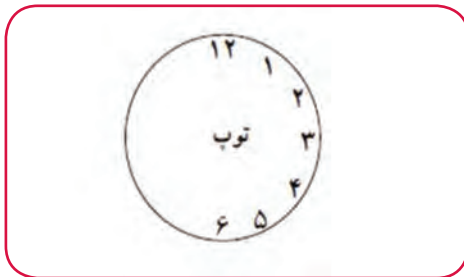
در بازی تنیس روی میز، بازیکنان خوب اغلب در تمام ضربه‌هایشان پیچ را به کار می‌برند؛ زیرا بدون پیچ در بازی اختلاف زیادی به وجود نمی‌آید و بازی دارای هیجان کمتری است. استفاده از پیچ مناسب در بازی شرایط به دست آوردن امتیاز را فراهم می‌سازد. بنابراین لازم است انواع پیچ، چگونگی به کار بردن و نحوه مقابله با آن آموزش داده شود.

### دانستنی‌های معلم

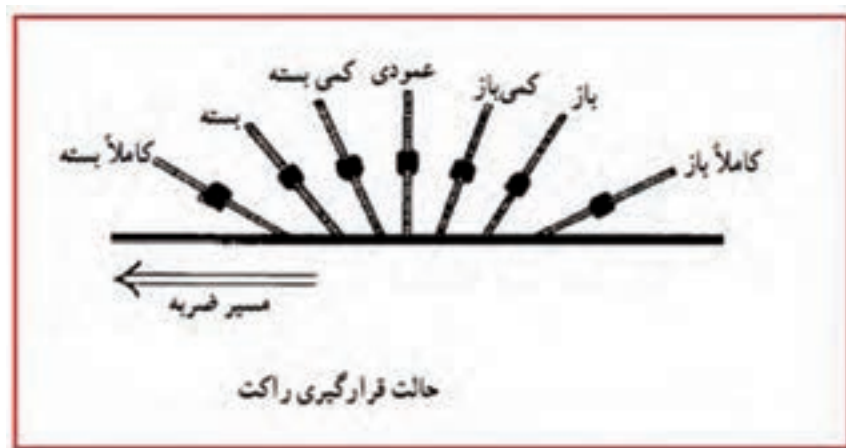
انواع پیچ عبارت‌اند از: ۱- پیچ رویی ۲- پیچ زیری ۳- پیچ پهلوئی ۴- پیچ ترکیبی

### نقاط مختلف برای ضربه به توپ

- بالای توپ (نقطه ۱۲)
- بین بالا و وسط (نقطه ۱ و ۲)
- وسط توپ (نقطه ۳)
- بین وسط و پایین (نقطه ۴ و ۵)
- پایین توپ (نقطه ۶)



### حالت قرارگیری راکت در انواع ضربه‌ها




## چگونه انواع پیچ را ایجاد کنیم؟

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● صفحه راکت باز است.</li> <li>● برخورد توپ و راکت بین وسط و پایین توپ (نقطه ۴ و ۵)</li> </ul>	<p><b>پیچ زیری</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● صفحه راکت بسته است.</li> <li>● برخورد توپ و راکت بین بالا و وسط توپ (نقطه ۱ و ۲)</li> </ul>	<p><b>پیچ رویی</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● صفحه راکت عمود است.</li> <li>● راکت با وسط توپ (نقطه ۳) برخورد و با اصطکاک ایجاد شده به توپ پیچ داده می شود.</li> <li>● بیشتر یک ضربه برای سرویس است.</li> <li>● ضربه بعد از برخورد با میز به سمت طرفین می رود</li> <li>● عکس العمل حریف به تأخیر می افتد.</li> <li>● موجب فریب حریف می شود.</li> <li>● برای برگشت توپ، صفحه راکت باید مخالف مسیر توپ باشد.</li> </ul>	<p><b>پیچ پهلوئی</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● می تواند تلفیقی از پیچ های پهلوئی و پیچ زیری و ... باشد</li> <li>● بیشتر در سرویس از آن استفاده می شود.</li> <li>● برای فریب حریف از آن استفاده می شود.</li> </ul>	<p><b>پیچ ترکیبی</b></p>

**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.

## انواع سرویس از نگاه تصویر

 <p>فرمان سرویس ساده با بک هند</p>	
<p>سرویس ساده با بک هند</p>	
	
<p>سرویس پیچ زیر با بک هند</p>	<p>سرویس پیچ زیر با فورهند</p>
	
<p>سرویس پیچ رویی با بک هند</p>	<p>سرویس پیچ رویی با فورهند</p>
	
<p>سرویس پیچ پهلوئی با بک هند</p>	<p>سرویس پیچ پهلوئی با فورهند</p>

### 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 می دهد که آیا سرویس پیچ زیر، پیچ رو یا بدون پیچ است. و همچنین جهت حرکت راکت در هنگام ضربه نشان می دهد که آیا سرویس، پیچ پهلوی راست یا چپ است.

### نکات آموزشی :

- سرویس با پیچ رو را با راکت بسته به صورت ضدحمله ای پیچ رو دریافت کنید.
- سرویس با پیچ زیر را با بالا کشیدن توپ به صورت پیچ رویی یا یک حرکت کششی بالا رونده 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 عکس العمل نسبت به آن دارای وضعیت های گوناگونی است که در هر کدام از ضربه ها، کاربرد متفاوتی دارد. این وضعیت ها عبارت اند از :

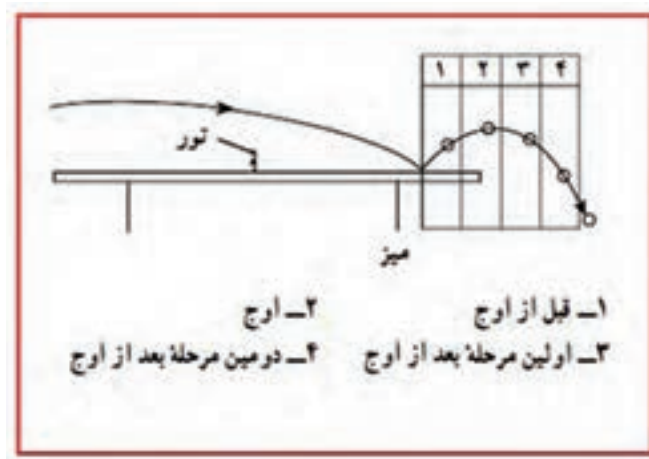
– قبل از اوج

– اوج

– اولین مرحله بعد از اوج

– دومین مرحله بعد از اوج

این مراحل در شکل زیر قابل مشاهده است.





## 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 که باید در اجرای کات رعایت کرد، این است که هرچقدر از میز فاصله بگیریم زاویه راکت بازتر خواهد شد و هرچه 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 پایان به حالت آماده بر می 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 بر می گردد.</li> </ul>

## آموزش کات از نگاه تصویر :



پوش فورهند



پوش بک هند

### دانستنی های معلم

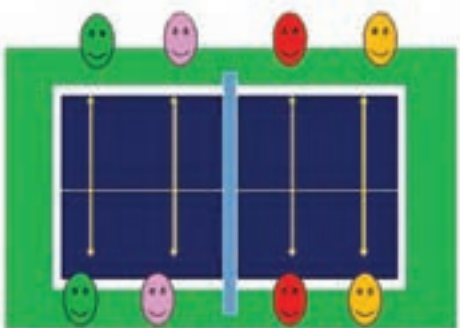
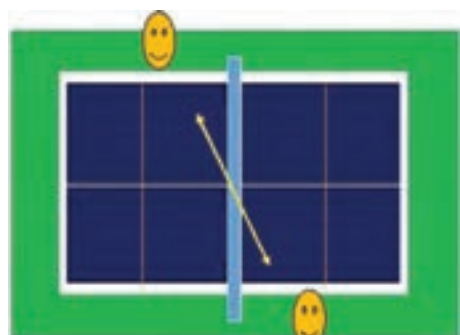
#### اشتباهات رایج در ضربه کات

- 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.



تمرین شماره ۲: دانش آموزان در گروه های دو نفره 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.

### تمرینات پوش بک هند :

تمرین شماره ۱ : دانش آموزان در گوشه چپ میز ، نزدیک ترین مکان به تور می ایستند و با رها کردن توپ روی میز پوش بک هند را تمرین می کنند .

تمرین شماره ۲ : دانش آموزان در گروه های دو نفره دور تا دور میز روبه روی هم می ایستند و در مسیری کوتاه تر از مسیر واقعی ، توپ را با پوش بک هند بین یکدیگر رد و بدل می کنند .

### تمرین ترکیبی پوش فورهند و بک هند :

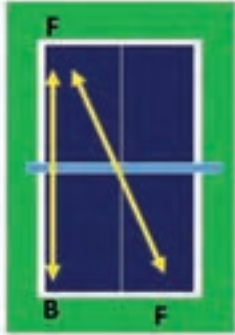

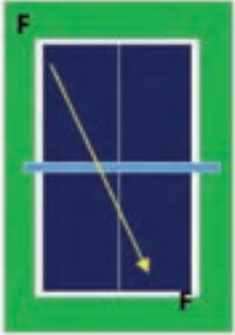

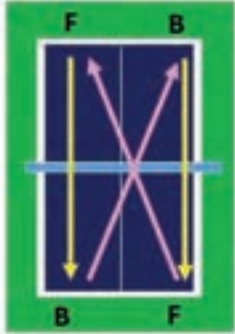

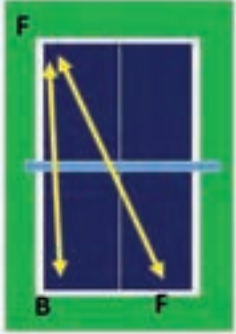
تمرین شماره ۱ : یک نفر ارسال کننده توپ است که یک توپ به گوشه راست و یک توپ به گوشه چپ ارسال می کند . دانش آموزانی که در گروه های چند نفره در یک صف ایستاده اند به نوبت یک ضربه فورهند پوش و یک ضربه بک هند پوش مورب اجرا می کنند و از سمت بک هند به انتهای صف باز می گردند ( این تمرین با توپ های زیاد انجام می شود) .

تمرین شماره ۲ : مشابه تمرین قبل است با این تفاوت که هر نفر یک ضربه پوش فورهند مستقیم و یک ضربه پوش بک هند مستقیم می زند و از سمت چپ میز با حرکت پابکس پس از چرخیدن دور میز خود را به انتهای صف می رساند .

### تمرین شماره ۳ : بازی امدادی

مشابه تمرین شماره ۲ است با این تفاوت که نفر آخر صف فاقد راکت است که هر بازیکن می بایست 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 .

تمرینات پیشرفته کات (پوش) :

			
<p><b>A:</b> با کات فورهند توپ را به دو قسمت ارسال می کند. <b>B:</b> به طور یک در میان کات فورهند و بک هند پاسخ می دهد.</p>	<p><b>A:</b> سرویس با پیچ زیر <b>B:</b> ضربه با کات بک هند</p>	<p><b>A:</b> سرویس با پیچ زیر <b>B:</b> ضربه با کات فورهند</p>	
			
<p><b>A, B</b> یک گیم ۱۱ امتیازی فقط کات فورهند و بک هند بازی می کنند.</p>	<p>تمرین ضربدر - مساوی <b>A:</b> ضربه کات فورهند و بک هند متوالی مستقیم <b>B:</b> پاسخ با کات فورهند و بک هند در قطر</p>	<p><b>A:</b> ضربه فورهند تصادفی به تمام نقاط میز مقابل <b>B:</b> پاسخ با کات فورهند و بک هند</p>	<p><b>A:</b> متوالی کات فورهند مستقیم می زند و ناگهانی یک کات فورهند مورب به گوشه راست حریف می زند.</p>
<p><b>توجه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>A</b> و <b>B</b> معرف بازیکن هستند.</li> <li>● <b>F</b> معرف ضربات فورهند و <b>B</b> معرف ضربات بک هند است.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرینات را انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>			

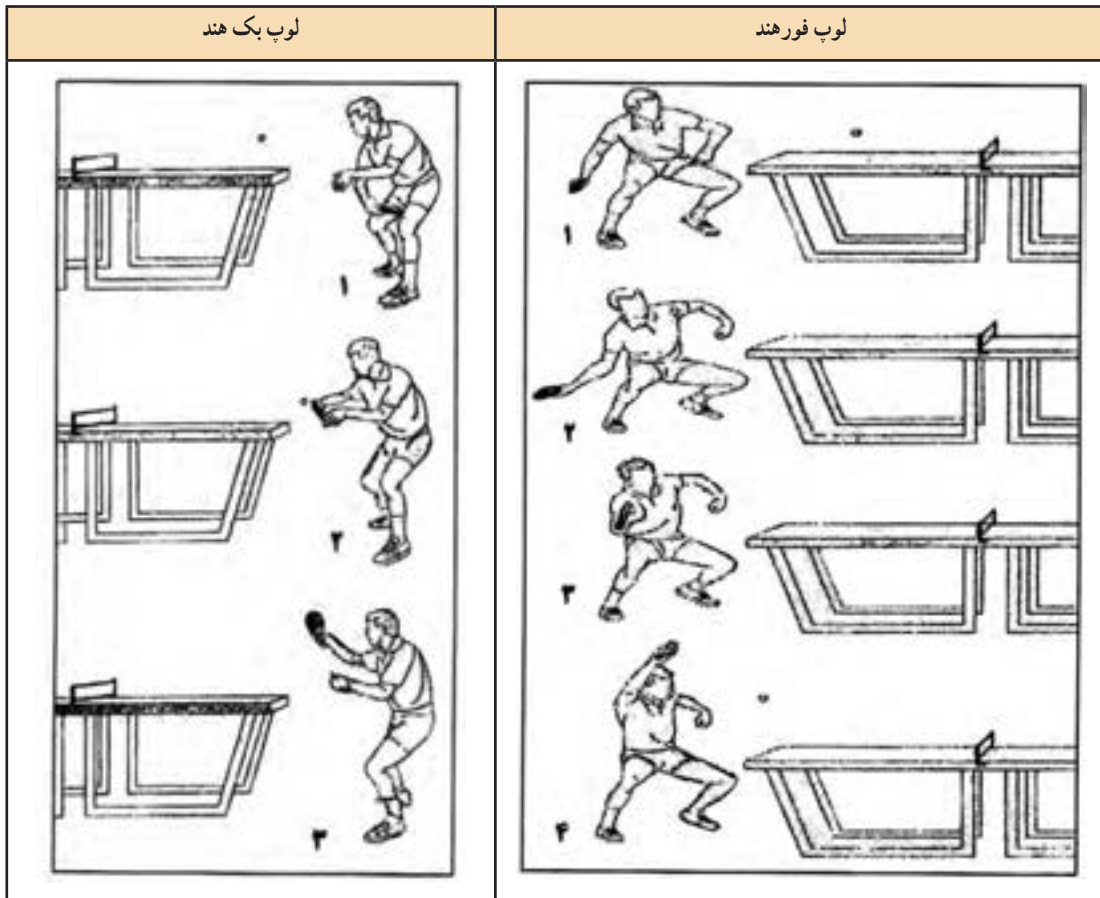
## تاپ اسپین (لوپ)

**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 طریقه حمله اسمش را دانسته، 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 بک هند قابل اجراست.

### نکات آموزشی :

تاپ اسپین (لوپ) بک هند	تاپ اسپین (لوپ) فورهند
<p><b>حالت آماده :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پاها به اندازه عرض شانه باز</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 می‌باشد.</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 به طور طبیعی به سمت جلو و بالا است.</li> <li>■ برگشت به حالت اولیه (آماده)</li> </ul>	<p><b>حالت آماده :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پاها به اندازه عرض شانه باز</li> <li>■ زانوها خم و کمی به جلو متمایل است.</li> <li>■ پای چپ کمی جلو قرار دارد.</li> <li>■ راکت در جلوی بدن است.</li> </ul> <p><b>قبل از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ پای راست به عقب حرکت می‌کند و در کنار بدن قرار می‌گیرد.</li> <li>■ بدن به عقب و پایین و به سمت کمر، لگن و شانه راست چرخش دارد.</li> <li>■ هردو زانو کمی 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>■ زاویه آرنج با سرعت بسته می‌شود.</li> <li>■ حرکت ناگهانی در هنگام ضربه در مچ ایجاد می‌شود.</li> <li>■ وزن به پای جلو منتقل می‌شود.</li> <li>■ لگن، کمر، شانه راست به سمت جلو می‌چرخد؛</li> </ul> <p><b>بعد از ضربه :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ حرکت راکت به طور طبیعی به سمت جلو و بالا است.</li> <li>■ برگشت به حالت آماده باش.</li> </ul>

## آموزش لوپ از نگاه تصویر



### دانستنی‌های 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) :

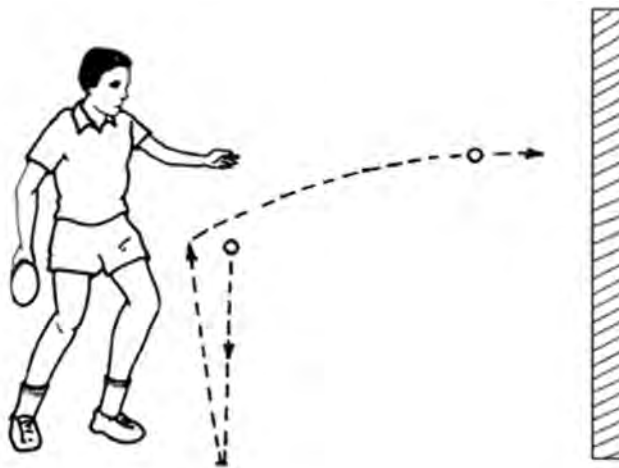
تمرین شماره ۱: برای آموزش این تکنیک بهتر است در ابتدا از وسایل کمک آموزشی استفاده شود برای مثال می توان با عبور دادن یک میله و یا سیم از داخل توپ تنیس روی میز و یا تعبیه یک چرخ بر لبه میز، چرخش توپ در هنگام اجرای تاپ اسپین را به خوبی مشاهده کرد. دانش آموزان می توانند به نوبت با صفحه بسته راکت به نقاط روی توپ (نقطه ۱ و ۲) ضربه بزنند و چرخش در توپ ایجاد کنند.



تمرین شماره ۲: دانش آموزان پشت میز می ایستند و بعد از رها کردن توپ بر 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.



## تمرینات پیشرفته لوپ :

<b>A</b> : ضربه متوالی لوپ فورهند و بلوک به فورهند میز مقابل <b>B</b> : پاسخ متقابل	<b>A</b> و <b>B</b> : انداختن توپ روی میز و زدن لوپ بک هند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر	<b>A</b> و <b>B</b> : انداختن توپ روی میز و زدن لوپ فورهند بعد از رسیدن توپ به سطح کمر

<b>A</b> و <b>B</b> یک گیم ۱۱ امتیازی فقط با ضربات لوپ و بلوک آن.	تمرین ضربدر - موازی <b>A</b> : ضربه لوپ فورهند و بک هند متوالی مستقیم <b>B</b> : پاسخ با لوپ فورهند و بک هند در قطر	<b>A</b> : بلوک تصادفی به تمام نقاط میز مقابل <b>B</b> : پاسخ با لوپ فورهند و بک هند	<b>A</b> : بلوک به فورهند و بک هند به میز مقابل <b>B</b> : پاسخ با لوپ فورهند و بک هند
<b>توجه :</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>A</b> و <b>B</b> معرف بازیکن هستند.</li> <li>● تمرینات برای افراد راست دست تنظیم شده، افراد چپ دست نیز می توانند همین تمرینات را انجام دهند.</li> <li>● برای اینکه هر دو نفر تمرین کنند، جای بازیکنان عوض شود.</li> </ul>			

### 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 می بایست توپ اول که به گوشه راست میز ارسال می شود را با پوش فورهند و توپ دوم که به گوشه چپ ارسال می شود را با تاپ اسپین بک هند دریافت کند. دانش آموز



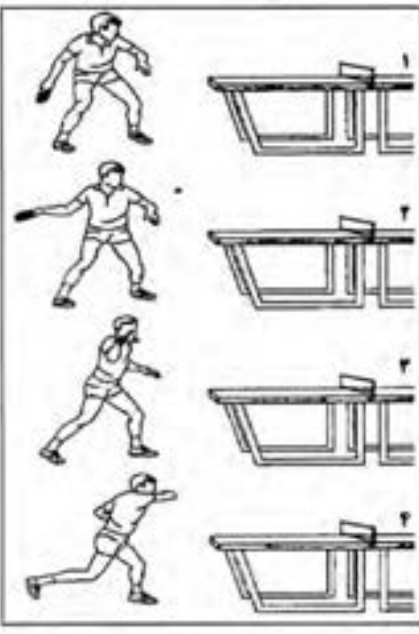
برای ۱۰ ثانیه متوالی این تمرین را تکرار می‌کند که قطعاً برای انجام این تمرین می‌بایست از حرکت پای مناسب استفاده نماید. این تمرین علاوه بر تقویت مهارت‌های پوش و تاپ اسپین و حرکت پا می‌تواند منجر به ارتقای آمادگی جسمانی (تقویت سیستم‌های انرژی) دانش‌آموزان شود.

**تعریف:** یک تکنیک دفاعی است که در مقابل ضربه‌های حمله‌ای به ویژه 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 بسته تر باشد.

## تک (اسمش)

**تعریف تک (اسمش):** ضربه حمله ای است. این تکنیک را می‌توان با فورهند و بک هند اجرا نمود و در مقابل توپ‌های بلوک شده، اسمش زده می‌شود. زمانی قابل اجرا خواهد بود که بازیکن فورهند و بک هند ساده را به خوبی بداند. زیرا این تکنیک یک ضربه تهاجمی است.

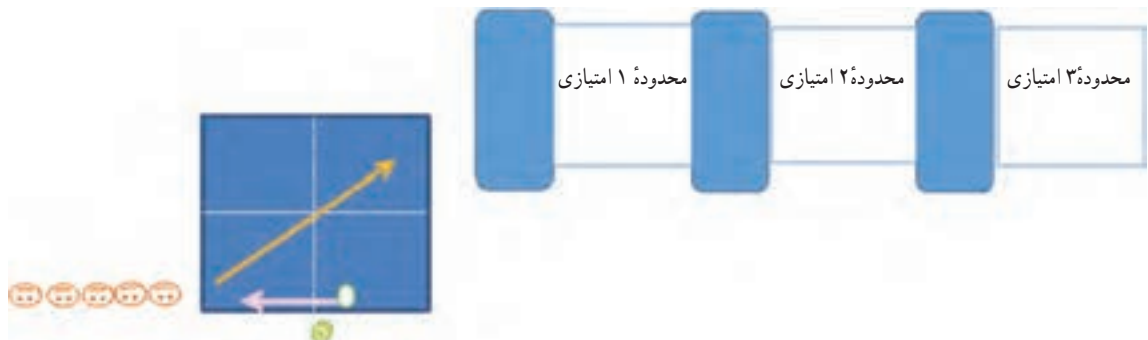
**نکات آموزشی:**

تک (اسمش) از نگاه تصویر	تک فورهند
	<p><b>حالت آماده (۱):</b></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><b>قبل از ضربه (۲):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ راکت در سطح لگن به حالت آماده باش 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><b>زمان ضربه (۳):</b></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><b>بعد از ضربه (۴):</b></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>

### 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 پارتیشن 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



- **تمرین شماره ۴ :** بازیکنان در پشت میز با یکدیگر به طور متوالی ضربات درایو فورهند را به صورت مورب اجرا می کنند در ضربه پنجم توپ با ارتفاع مناسب برای اجرای ضربه اسمش ارسال می شود. این تمرین می تواند دانش آموزان را برای اجرای ضربه اسمش در جریان بازی آماده نماید.

## 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 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 راست دست‌ها می‌باشد و برای چپ دست‌ها برعکس عمل شود.
- مرکز ثقل بدن در طول بازی ثابت و سعی شود آن را پایین بیاوریم. به عبارتی بدن نباید بلند و کوتاه شود.
- هنگام دریافت توپ، به وضعیت بدن و حالت آماده توجه داشته 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 داشته و دقت کنیم.
- در جلسه تمرینات، به سرویس و دریافت بسیار توجه شود و برنامه در هر جلسه تمرینی از اهم قرار گیرد.
- تمرین با توپ زیاد جهت افزایش سرعت و اجرای صحیح تکنیک مؤثر است.

### 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 باید هنگامی که مثلاً از طرف بک هند می‌چرخند تا یک پیچ رو یا اسمش فورهند بزنند توجه بیشتری داشته باشند. بازیکنان دفاعی نیز باید وقتی که به جلو حرکت می‌کنند تا یک جا خالی حریف را رد کنند، 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 به خوبی 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 نمایید به گونه‌ای 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.

تابه حال تقریباً برای همه بازیکنان اتفاق افتاده که مسابقاتی را که پایاپای با حریف خود تا مراحل پایانی پیش می‌روند را 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 همان‌قدر که خود را ارزیابی می‌کنید، همین کار را برای حریف نیز انجام دهید. این کار زمانی اهمیت ویژه پیدامی‌کند 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 نمایید. اگر حریف را بشناسید واقعاً بهتر می‌توانید بازی کنید حتی در بعضی موارد می‌توانید برای کنترل کردن و آرام نمودن حریف، او را تشویق کنید. برای او دست بزنید، با لبخند یا حتی کلام او را تشویق کنید. این در واقع به شما کمک می‌کند که او را به کنترل خود درآورید.

۴ حریف ممکن است در لحظات بحرانی کارهایی را که مورد علاقه اش 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 کشنده ای

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 آورده اید 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 بوده و آنها را

شکست داده اید چقدر بوده است.

**۷** برای هر امتیازی که به دست می‌آورد لازم نیست خوشحالی کرده 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 خودحریف 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

دشووار خواهد بود. تکنیک پایه تاکتیک است و بدون تکنیک نمی‌توان در مورد تاکتیک صحبت کرد. بعضی معتقدند تاکتیک

ناشی از جمع بندی تجربیات در مسابقه می‌باشد و مرتب در حال رشد و تغییر می‌باشد. البته هر تاکتیکی برای هر بازیکنی مناسب

نمی‌باشد و باید متناسب با خصوصیات هر بازیکن، تاکتیک برنامه ریزی 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 نمایند برای مثال می‌توانید از دو برنامه

تاکتیکی ذیل که بر اساس ضربه سوم زنده سرویس طراحی شده است استفاده نمایید.

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 (پیچ زیر + ساید اسپین) کوتاه مستقیم به

فورهند حریف می‌زند 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 دانش‌آموزان با شرایط مسابقات تیمی و انفرادی تنیس روی میز می‌توان به صورت هفتگی یا ماهانه مسابقاتی بین دانش‌آموزان از آموخته‌هایشان برگزار کرد. در اجرای مسابقات درون مدرسه‌ای همه دانش‌آموزان مشارکت داده می‌شوند. دانش‌آموزان را می‌توان از جلسه دوم به تیم‌های ۴ نفره تقسیم کرد. هر هفته مسئولیت برگزاری مسابقات از جمله ثبت و جمع بندی امتیازهای کسب شده بازیکنان تیم‌ها، سازماندهی ملزومات، کمک‌های اولیه، دعوت از مسئولین 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 می‌باشد. نتایج هر هفته در جدولی که قابل رؤیت دانش‌آموزان باشد درج می‌شود و رتبه هر تیم مشخص می‌گردد.

ترتیب بازی‌ها به قرار زیر است:

- بازیکن شماره ۱ تیم اول با بازیکن شماره ۱ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهد.
- بازیکن شماره ۲ تیم اول با بازیکن شماره ۲ تیم دوم بازی انفرادی یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهد.
- بازیکن شماره ۳ و ۴ تیم اول با بازیکن شماره ۳ و ۴ تیم دوم بازی دوبل یک گیم ۱۱ امتیازی انجام می‌دهند.

پس از پایان هر بازی به برنده ۱۰ امتیاز و بازنده ۵ امتیاز داده می‌شود. در خاتمه نتیجه تیمی از جمع امتیازات انفرادی به دست می‌آید.

از نتایج حاصله می‌توان رنکینگ هر یک از ورزشکاران را نیز در طی هفته مشخص کرد. بازی‌های گروهی و یا تمرینات انجام شده در طی جلسات را نیز می‌توان به صورت رقابتی برگزار نمود و نتایج را در جدول درج کرد. لازم است برای همه دانش‌آموزان در ابتدا توضیح داده شود که برد و باخت مهم نیست، کسب بیشترین امتیاز توسط هر بازیکن است که اهمیت دارد نه تعداد برد و باخت.

## آشنایی با برخی از قوانین تنیس روی میز

### ■ تعاریف :

- رالی : زمانی است که توپ در جریان بازی قرار دارد.
- نت : یعنی سرویسی که به تور برخورد کند و بدون دادن امتیاز سرویس تکرار شود.
- لت : عبارت است از یک رالی بدون نتیجه، یعنی حرکت از نو و تکرار سرویس.
- انسداد : هنگامی صورت می‌گیرد که توپ بازیکن قبل از برخورد به روی میز، به حریف یا راکت او برخورد کند.
- امتیاز : عبارت است از یک رالی که منجر به نتیجه شود.
- دست بازی : دستی که حامل راکت است.
- دست آزاد : دستی که حامل راکت نیست.
- ضربه : عبارت است از برخوردی که از سوی بازیکن به وسیله راکت به توپ زده می‌شود.

### ■ سرویس صحیح :

- در شروع سرویس، توپ باید در کف دست آزاد، بدون حرکت و در پشت خط انتهایی (بیرون میز) و بالاتر از سطح میز قرار گیرد.
- 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 نماید (نت شود). در ضمن یک یا چند نت هیچ جریمه ای ندارد و باید سرویس تکرار شود.
- وقتی که سرویس زده می‌شود، داور تأیید کند که دریافت کننده سرویس آماده نبوده است.
- زمانی که برق سالن در حین رفت و برگشت توپ، قطع شود.
- زمانی که بازی به هر علتی توسط داور قطع شود.

### ■ امتیاز

- در موارد زیر بازیکن یک امتیاز از دست می‌دهد. :
- اگر سرویس او خطا باشد.
- اگر برگشت او خطا باشد.
- اگر توپ دوبار 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 جزء 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 ۱۰ – ۱۰ 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 سه گیم از پنج گیم و یا چهار گیم از هفت گیم خواهد بود.
- هر بازیکن یا زوج بازیکن می‌تواند حداکثر از یک وقت استراحت یک دقیقه ای در یکی از گیم‌های بازی و در پایان هر گیم، یک دقیقه استراحت استفاده کنند.

#### ■ انتخاب سرویس، دریافت و یا میز

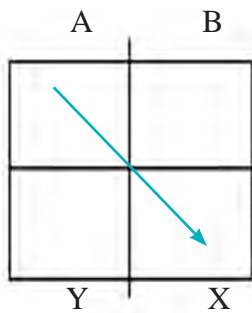
- برای شروع بازی حق انتخاب سرویس، دریافت و یا میز با قرعه کشی توسط سکه تعیین می‌شود.
- برنده قرعه می‌تواند سرویس یا دریافت سرویس و یا میز را انتخاب کند.
- اگر برنده قرعه، زدن سرویس را انتخاب کند، الزاماً دریافت سرویس و انتخاب میز (اینکه کدام طرف میز بایستد) با حریف است. و اگر برنده قرعه، میز (جا) را انتخاب کرد، انتخاب دیگر با حریف خواهد بود.

#### ■ ترتیب سرویس

- پس از هر ۲ دریافت، نوبت سرویس به حریف می‌رسد و این روش تا پایان هر گیم ادامه می‌یابد.
- اگر بازیکنان در شرایط ۱۰ – ۱۰ مساوی قرارگیرند، 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 دریافت کننده خواهد بود.
- اگر بازیکنان به موقع زمین بازی را تعویض نکنند، به محض اطلاع داور از این اشتباه، بازی از سوی داور متوقف و 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.

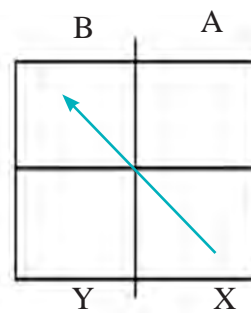
■ قوانین دوپل :

- بازیکنان توپ‌های ارسالی به هر نقطه از میز را بدون هیچ محدودیتی یکی در میان پاسخ می‌دهند.
- بازیکنان در سرویس دوپل صرفاً می‌بایست سرویس را از گوشهٔ راست میز خود به گوشهٔ راست میز حریف ارسال کنند. و در ادامه رالی این محدودیت وجود ندارد.
- وقتی تیم شما دو سرویس خود را انجام داد دو سرویس بعدی توسط حریف مقابل زده می‌شود و زندهٔ قبلی جای خود را با هم‌تیمی خود جابه‌جا می‌کند.



A زندهٔ سرویس  
X گیرندهٔ سرویس

پس از اجرای  
۲ سرویس توسط A



X زندهٔ سرویس  
B گیرندهٔ سرویس



فصل ششم

# تفریحات سالم در طبیعت



تفریحات سالم یکی از حوزه‌های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. مشمول فعالیت‌های این حوزه در برنامه درسی تربیت بدنی فعالیت‌های اختیاری است که فرد از طریق آنها از نظر روحی و جسمی بازپروری می‌شود. 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 در 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 گره زنی 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 پایه‌دهم

موضوع پایه‌دهم	زمان تدریس	موضوع پایه‌دوازدهم	زمان تدریس	موضوع پایه‌دهم	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.

## درس «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 درس

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

### دانستنی های بیشتر برای معلم

با حضور در طبیعت متناسب با شرایط زندگی (کنار دریا، کوه، کویر، جنگل، پارک و...) و برنامه ریزی و اجرای یک فعالیت تفریحی با تمرکز بر فعالیت جسمانی درباره انواع فعالیت های تفریحی در هوای آزاد و فواید آن با دانش آموزان، گفتگو کنید. برخی از فعالیت های تفریحی را که در طبیعت و هوای آزاد می توان انجام داد در شکل زیر نشان داده شده است.



برخی از فواید فعالیت‌های تفریحی در طبیعت و هوای آزاد عبارت‌اند از :

- علاقه‌مندی به طبیعت
- آموختن و لذت بردن از طبیعت
- آگاهی از منابع موجود در طبیعت
- بهبود قدرت خلاقیت
- کسب اعتماد به نفس و شجاعت
- پرورش حس کنجکاوی و علاقه‌مندی به اکتشاف
- توسعه همکاری و تعاملات اجتماعی
- بهبود سطح آمادگی جسمانی
- تشخیص انواع مختلف پرندگان و حیوانات
- تشخیص انواع درختان و گیاهان
- تشخیص تغییرات محیط طبیعی

### نکته مهم

- در طول اردو بر رعایت نکات زیر توسط دانش‌آموزان تأکید کنید :
- زباله‌های خود را در محیط رها نکنید.
- با احتیاط کامل در محیط از آتش استفاده کنید و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنید.
- از آلوده نمودن آب خودداری کنید.
- از ایجاد صدای غیر ضروری اجتناب کنید.
- در حفظ پوشش گیاهی طبیعت تلاش کنید و از چیدن گیاهان و گل‌ها و شکستن شاخه درختان پرهیز کنید.
- از نوشتن نام خود و یا گروه بر روی درختان و سنگ‌ها خودداری کنید.

### تکلیف خانه

از دانش‌آموزان بخواهید گزارشی از یک روز گشت‌وگذار در طبیعت در کنار دوستان یا خانواده خود تهیه و ارائه کنند.

## درس «مهارت‌های اردویی (۱)»

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

– گزارشی از محیط‌های طبیعی تفریحی و گردشگری در محل زندگی خود تهیه کنند.

### ضرورت درس

طبیعت ایران سرشار از دیدنی‌های ناب و ناشناخته‌های بسیاری است که در کمتر کشوری در جهان یافت می‌شود. در سرزمین ایران می‌توان چهار فصل را به تماشا نشست. کویر، دریا، جنگل و ... با سفری چند ساعته از هر 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.

### دانستنی‌های بیشتر برای معلم

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 یک روزه، وسایل زیادی احتیاج نیست و در حد امکان بهتر است وسایل کمتری همراه برد. **زیرانداز/پتو:** همراه داشتن یک زیرانداز سبک و از جنس ضدآب در اردو لازم است. همچنین اگر هوا در مسیر و مقصد اردو سرد است علاوه بر زیرانداز، همراه داشتن پتوی سبک (مسافرتی) هم ضروری است. **غذا:** یک غذای ساده و مقوی مانند نان و پنیر و خرما یا انواع ساندویچ 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 چند نفره گزارشی از محیط‌های طبیعی تفریحی و گردشگری در محل زندگی خود تهیه و در زمان تعیین شده ارائه کنند.

## درس «مهارت‌های اردویی (۲)»

### انتظارات عملکردی از دانش‌آموزان

– مهارت‌های اردویی (مکان‌یابی برای استراحت، چادرزنی، تهیه آتش و گره‌زنی) را نشان دهند.

### انتخاب مکان استراحت

محل مناسب برای اردو باید راحت، دارای فضای کافی برای چادرزنی، آسپیزی، 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 غیر هموار 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 چند نفره طراحی شده باشند. استفاده بیش از ظرفیت موجب وارد آمدن خسارت به چادر می‌شود.





## تهیه آتش

آتش تأثیر روانی مثبت و بسزایی بر 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 قدر آتش را باید 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 کرده و مراقب درختان کوتاه قد 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 که حرارت آنها برای پخت و پز بسیار زیاد بوده و در واقع انرژی هدر می‌رود و کنترل آن نیز دشوار می‌شود.

- ۱ خاشاک آتش‌گیر:** وقتی که فندق یا کبریت ندارید از خاشاک آتش‌گیر استفاده کنید.
- ۲ آتش‌گیرانه:** شاخه‌های کوچک و برگ‌های خشک که توسط آتش‌زنه روشن می‌شوند آتش‌گیرانه هستند. به شکل مخروطی آنها را روی هم جمع کنید، یک طرف آن را باز بگذارید که آتش‌زنه یا کبریت را از آنجا وارد کنید.
- ۳ چوب:** تکه‌های چوب را 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 نمود.
- ۴ تبدیل آتش به زغال و خاکستر:** موقعی که زغال به آتش تبدیل می‌شود می‌توان از آن برای پخت غذا استفاده نمود، 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 قطعه قطعه کردن ندارد.

**۶ چوب‌های ضخیم برای تهیه آتش بزرگ:** یک کنده بزرگ را به تدریج از وسط داخل آتش قرار دهید تا سوخته و به دو نیم شود. با قرار دادن چوب‌های خیس در آتش زمان سوختن کنده‌ها را تقلیل دهید.

## گره زدن طناب

یادگیری انواع مختلف گره‌ها زمانی که قصد اتصال یا گره زدن دو طناب و یا دو بسته را داریم، ضروری است. در زندگی روزمره چیزهای زیادی را با گره زدن به هم متصل می‌کنیم. یک گره باید قادر به تحمل یک وزنه یا یک کشیدگی باشد. اگرچه صدها نوع گره وجود دارد، ما در این درس راجع به بعضی گره‌ها 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.



**۲ گره قایق‌ران:** برای اتصال دو طناب یا ریسمان با اندازه‌های مختلف.



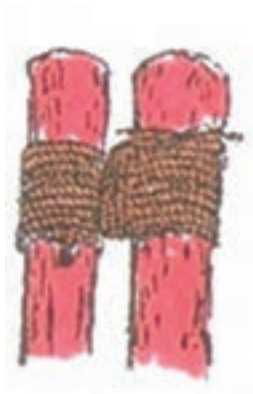
**۳ گره دو جفت:** این نوع گره برای اتصال یک طناب به یک تنه یا استوانه بسیار معمول است.



**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.



**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 کرده و دو تنه با طناب محکم کرده و در نهایت کار را با گره دو جفت به یک تنه به اتمام برسانید.



### 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 هریک 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 برنامه 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 برنامه فعالیتی خود را تغییر دهید؟

من این پرسش‌نامه را به طور کامل خوانده، فهمیده 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 مورد نظر خود از اتوبوس پیاده شوید و به جای آسانسور از راه پله استفاده کنید.

- بی‌حرکی 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.

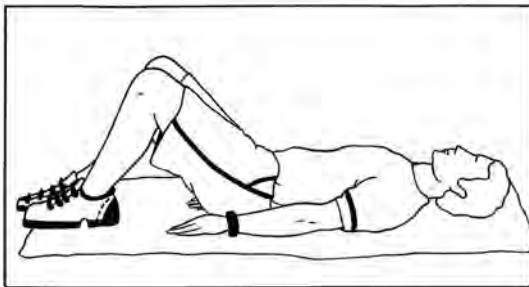
### مزایای فعالیت‌های منظم

- 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
- سکنه مغزی
- افسردگی
- سرطان روده

### ضمیمه زندگی فعال (ج) : حرکات ویژه مراقبت از کمر



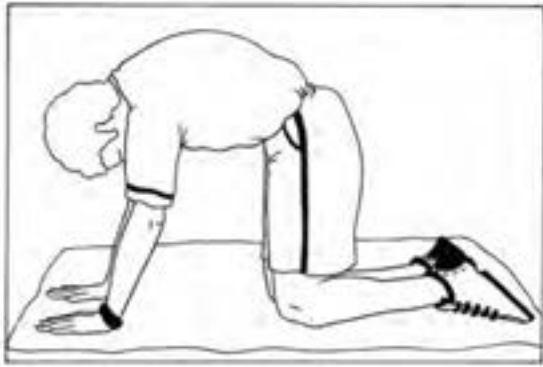
#### انقباض عضلات شکم

۱- با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. قوس کمر را صاف و کمر خود را به زمین برسانید. (باسن به طرف بالا چرخش خواهد کرد). در همین حالت نگاه دارید.



#### کشیدن عضلات ران، باسن و پایین کمر

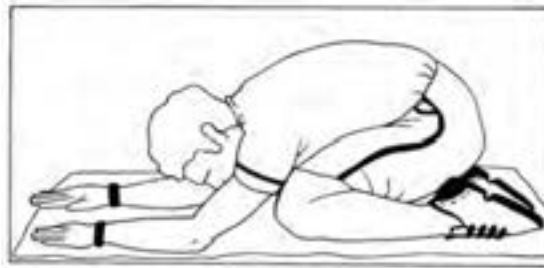
۲- با زانوهای خمیده، کف پاها روی زمین و دست‌ها در دو طرف بدن، به پشت دراز بکشید. هر دو زانو را یکی پس از دیگری به سمت بالا بیاورید و با دستان خود نگاه دارید. پاهای خود را یکی یکی به سمت زمین پایین ببرید و استراحت کوتاهی بکنید.



### 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.

الف

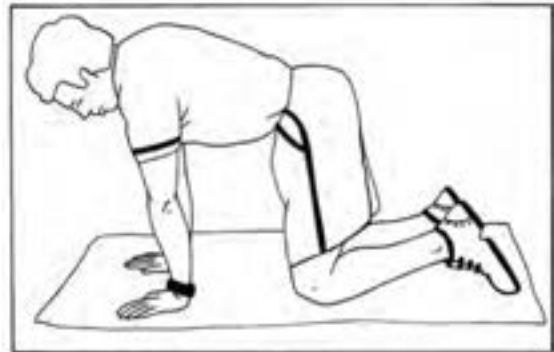


ب

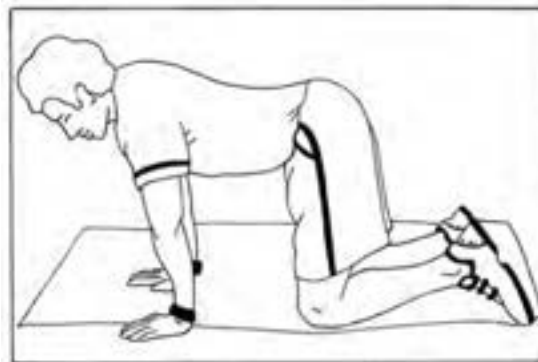
الف

### تقویت عضلات پشت و شکم

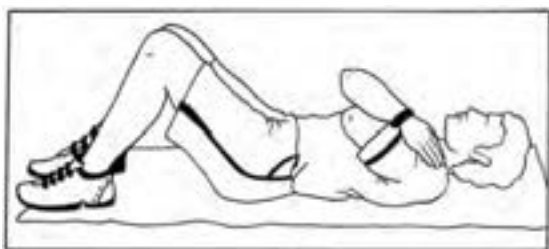
۴- روی دست‌ها و زانوها قرار بگیرید. سر را به موازات زمین قرار دهید و به پشت خود قوس دهید. سپس، به آرامی آن را به سمت زمین قوس دهید. سعی کنید دست‌های خود را صاف نگاه دارید.



ب



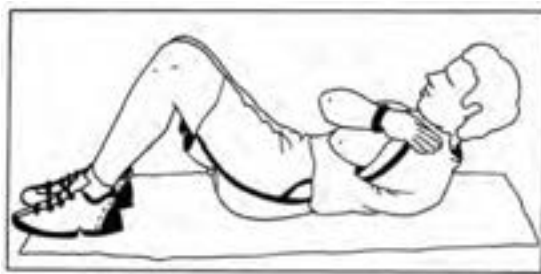




الف

### تقویت عضلات شکم

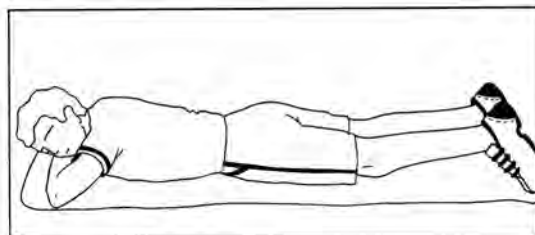
۵- به پشت دراز بکشید. زانوها را خم کنید و پاها را ثابت روی زمین و دست‌ها را به صورت ضربدری روی سینه خود قرار دهید. کمر و قسمت میانی پشت خود را ثابت روی زمین قرار دهید. سر و شانه‌های خود را از زمین بلند کنید. در این وضعیت بمانید. زمان ماندن در این وضعیت را افزایش دهید.



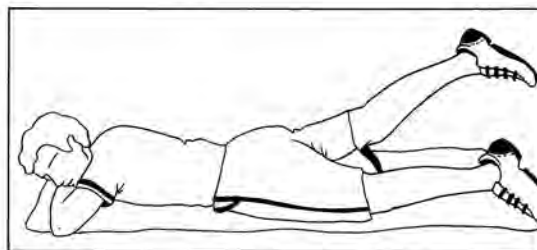
ب

### 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 دارد، 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.

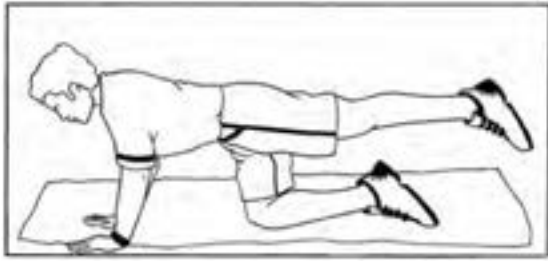


الف



ب

### تقویت بازکننده‌های تنه



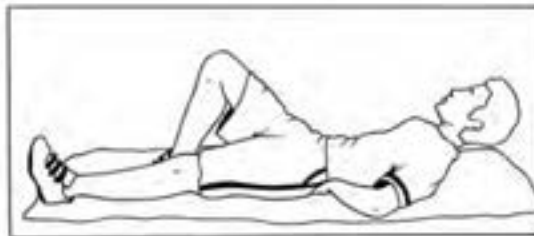
۷- روی دست‌ها و زانوی خود قرار بگیرید. سر را موازی زمین حفظ کنید. ران و پای خود را باز و این وضعیت را حفظ کنید. با بالا بردن دست مخالف، این حرکت سخت‌تر می‌شود و فعالیت عضله بازکننده و فشار بر ستون مهره‌ها افزایش می‌یابد.

### 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.



الف



ب

### 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 میچ پا، به جای زانو و ران، فعالیت عضله و بار ستون فقرات را افزایش می‌دهد.



### 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.



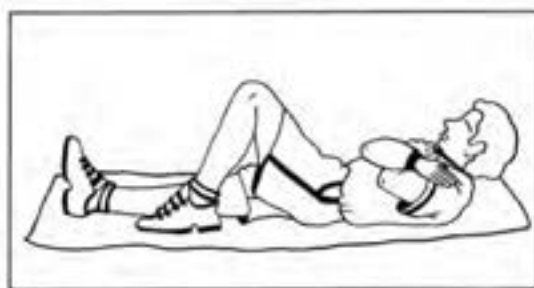
ب



الف

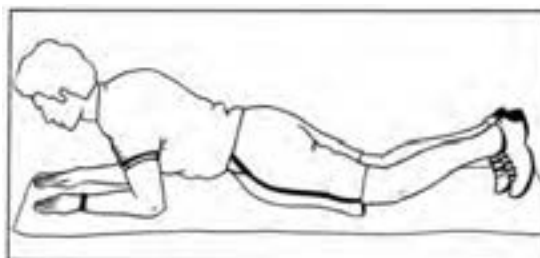
### تقویت عضلات شکم

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.



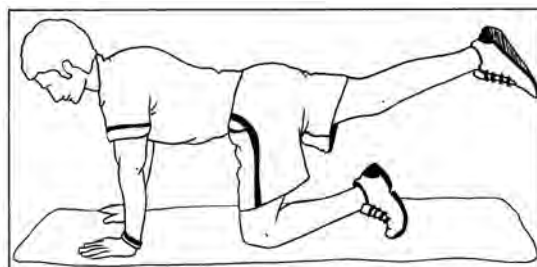
### تقویت عضلات شکم و کمر

۱۲- به شکم بخوابید بدن را با ساعد (آرنج‌ها تا ۹۰ درجه خم)، زانوها و انگشتان نگاه دارید. از یک تا ۲۰ بشمارید و در این وضعیت بمانید.



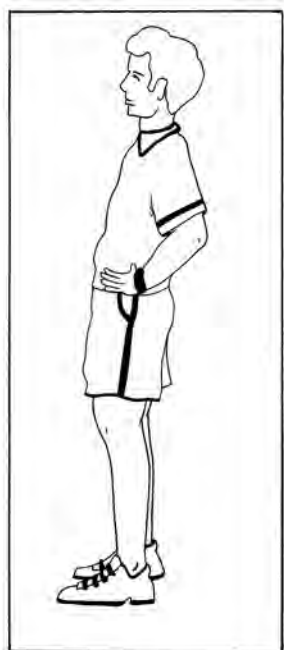
### تقویت بازکننده‌های ران

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 نگاه 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 نگاه دارید.



### 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.



## 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؛ سیبسون؛ اندر؛ (۱۳۹۱). دانشنامه ورزش و تمرین. (نورعلی خواجه‌وند، زهرا درویش‌نژاد، مترجم) تهران: نشر ورزش.
- تپر، گ.، & روساریو، آ. (۱۳۹۳). راهنمای مربیگری سطح یک فدراسیون جهانی تنیس روی میز. (سیما لیموجی، مترجم) تهران: نشر تیمورزاده نوین.
- متسلا، م. د. (۱۳۹۴). الگوهای آموزشی در تربیت بدنی. (جواد آزمون و همکاران، مترجم) 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: نشر ورزش.

## 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 مسئولین 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 رسانده و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.



معلمان محترم و صاحب نظران گرامی می‌توانند نظر اصلاحی خود را در باره مطالب این کتاب از

طریق نامه به نشانی تهران - صندوق پستی ۱۵۸۷۵/۴۸۷۴ - گروه درسی مربوط و پیام‌نگار (Email)

ارسال نمایند. [talif@talif.sch.ir](mailto:talif@talif.sch.ir)

دفترتالیف کتاب های درسی عمومی و متوسطه نظری

