بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

توسعه مهارت‌های رزمی ، هدفی

رشتهٔ تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخهٔ فنی و حرفه‌ای

پایهٔ یازدهم دورهٔ دوم متوسطه

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی ـ ۲۱۱۳۰۰
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی شاه‌محمدی، فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان‌رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
یوسف گرشاسبی(کاراته)، محبوبه شادمانی(تیروکمان)، لیلا لمسه‌چی و مرضیه مهرابی(تیراندازی)، ساقی زعفرانیه (پینت‌بال) و آسیه بهاری‌نیا (تکواندو) (اعضای گروه تألیف) ـ معصومه سلطان‌رضوانفر (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری: ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی: مجید ذاکری یونسی (مدیر هنری) ـ مریم نصرتی (صفحه‌آرا)ـ صبا کاظمی (طراح جلد) ـ آنی بابومیان (رسام)ـ سعید سلطان علیان (عکاس)
نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶ ، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وب سایت: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تـهران ـ کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۵ ـ ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ ۳۷۵۱۵
چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ هفتم ۱۴۰۲

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 به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۱- ۲۸۶۳ - ۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ **ISBN 978 – 964 – 05 – 2863–1**

اگر یک ملتی نخواهد آسیب ببیند باید این ملت اوّلاً با هم متحد باشد، و ثانیاً در هر کاری که اشتغال دارد آن را خوب انجام بدهد. امروز کشور محتاج به کار است. باید کار کنیم تا خودکفا باشیم. بلکه ان‌شاءالله صادرات هم داشته باشیم. شما برادرها الان عبادت‌تان این است که کار بکنید. این عبادت است.

امام‌خمینی (قُدِّسَ سِرُّهُ)

فهرست

پودمان ۱ : تیر و کمان ۱

واحد یادگیری ۱: تیر و کمان ۲

- آشنایی با انواع کمان ۵
- مشخصات یک کمان ریکرو ۶
- لوازم جانبی که بر روی کمان بسته می‌شود ۷
- تجهیزات جانبی کمان‌داران ۹
- تیر و انواع آن ۱۳
- گرم کردن در رشته تیر و کمان ۱۵
- مراحل آموزش تیراندازی با کمان ۱۹
- حالت‌گیری ۱۹
- استقرار ۲۱
- تطبیق عناصر دید (هدف‌گیری) ۲۵
- قوانین و مقررات بازی ۲۹
- زمان تیراندازی ۳۱
- ارزشیابی شایستگی تیر و کمان ۳۳

پودمان ۲ : تیر اندازی ۳۵

واحد یادگیری ۲: تیر اندازی ۳۶

- تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن ۳۸
- فاکتورهای اساسی در تیراندازی ۴۵
- تجهیزات تیراندازی ۵۷
- انواع میادین تیراندازی ۶۷
- همسو بودن و غیر همسو بودن ۷۱

- تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری ۷۴
- فضای نشانه‌روی و هدف‌گیری در تپانچه ۷۵
- شلیک خشک ۷۶
- حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه ۷۹
- بهترین زمان شلیک ۸۸
- قوانین و مقررات رشته‌های بادی ۹۱
- نحوه امتیاز دهی کارت هدف رشته تفنگ بادی ۹۳
- نحوه امتیاز دهی کارت هدف رشته تپانچه بادی ۹۴
- تیراندازی با تفنگ بادی ۹۶
- تیراندازی با تفنگ بادی در حالت ایستاده ۱۰۰
- ارزشیابی شایستگی تیراندازی ۱۱۶

پودمان ۳ : کاراته **۱۱۷**

واحد یادگیری ۳: کاراته **۱۱۸**

- تاریخچه کاراته ۱۲۰
- ویژگی‌های ورزش کاراته ۱۲۱
- گرم کردن و آماده سازی در کاراته ۱۲۳
- کاراته گی (لباس کاراته) ۱۲۵
- نحوه ورود به دوجو (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس ۱۲۷
- تقسیم بندی بدن و شناخت جهت ها و سمت‌های اصلی در کاراته ۱۳۰
- داچی (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته) ۱۳۲
- سیکن چوکوسوکی (ضربه مستقیم ...) ۱۳۴
- مهارت ضربه مائه ته سوکی (مشت مستقیم ...) ۱۳۷

- حرکت اوی (حرکت به جلو) و کوت‌تای (حرکت به عقب) ۱۳۸
- اوی سوکی (ضربه مشت مستقیم)..... ۱۴۰
- گدان بارای (دفاع منحرف‌کننده ...) ۱۴۱
- گدان بارای، ذنکوتسوداچی (دفاع ...) ۱۴۴
- ماواته گدان بارای (حرکت چرخش ...) ۱۴۵
- کامائه (گارد) ۱۴۷
- مائه‌گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)..... ۱۴۹
- مائه‌گری، ذنکوتسو داچی (ضربه مستقیم پا ...)..... ۱۵۱
- اوی مائه‌گری (ضربه مستقیم ...) ۱۵۳
- جودان آگه اوکه (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن) ۱۵۵
- جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی (دفاع بالا رونده...)..... ۱۵۷
- گدان بارای، گیاکو سوکی (دفاع منحرف‌کننده...)..... ۱۵۸
- جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده...) ۱۶۰
- اصطلاحات کاراته ۱۶۲
- ارزشیابی شایستگی کاراته..... ۱۶۵

پودمان ۴ : پینت‌بال **۱۶۷**

واحد یادگیری ۴ : پینت‌بال **۱۶۸**

- مقدمه ۱۶۸
- پینت‌بال و تاریخچه آن ۱۶۹
- تعریف بازی پینت‌بال ۱۷۱
- انواع بازی..... ۱۷۳
- لوازم مورد استفاده در پینت بال ۱۷۴
- نحوه در دست‌گرفتن مارکر..... ۱۷۸

- دویدن با مارکر ۱۸۲
- پنالتی در پینت‌بال چیست؟ ۲۰۰
- ارزشیابی شایستگی پینت‌بال ۲۰۳

پودمان ۵ : تکواندو ۲۰۵

واحد یادگیری ۵: تکواندو ۲۰۶
- مبانی ورزش تکواندو ۲۰۸
- نحوه گرم‌کردن در ورزش تکواندو ۲۱۲
- نحوه ایستادن‌ها ۲۲۰
- انواع تکنیک‌های دست ۲۲۷
- نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به پائین (اره چیروگی) ۲۳۱
- تکنیک‌های پا در تکواندو (پالچاگی‌ها) ۲۴۱
- ارزشیابی شایستگی تکواندو ۲۶۰
- فهرست منابع و مآخذ ۲۶۱

سخنی با هنرجویان عزیز

شرایط در حـال تغییر دنیای کـار در مشاغل گونـاگون، توسعه فناوری‌هـا و تحقق تـوسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. تـوانایی شامل دانش، مهارت و نگرش مـی‌شود. در رشته تحصیلی ـ حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده‌است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی

۲. شایستگی‌های غیر فنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...

۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها

۴. شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی‌وحرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی‌وحرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.

این درس، سومین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت‌بدنی در پایه یازدهم تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی‌و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده‌شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله‌کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل

۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد.کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر دریکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌های قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است.

علاوه بر کتاب درسی شما امکان استفاده از سایر اجزای بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. **یکی از این اجزای بسته آموزشی کتاب همراه هنرجو می‌باشد که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید.** سایر اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی:

www.tvoccd.medu.ir می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی طراحی و در کتاب درسی و بستهٔ آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی و بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمتان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثر و شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنرآموزان گرامی

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای پایهٔ یازدهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵پودمان است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هر یک از پودمان ها است. از ویژگی های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه ای و مباحث زیست‌محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بستهٔ آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است،کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل بر اساس نمره ۵ پودمان بوده است. و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیر فنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است.

کتاب شامل ۵ پودمان به شرح زیر است:

پودمان اول: با عنوان «تیر و کمان» که در آن به کمان و انواع آن، مشخصات کمان ریکرو، تجهیزات جانبی کمانداران، انواع تیرها از نظر مواد سازنده، اجزای تیر، گرم کردن در ورزش تیروکمان، حالت‌گیری، استقرار، نحوه قرار گرفتن انگشت روی زه، تطبیق عناصر دید، نشانه‌گیری، قوانین و مقررات بازی و زمان تیراندازی آموزش داده شده است.

پودمان دوم: عنوان «تیراندازی» دارد، در این پودمان ابتدا تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن، فاکتورهای اساسی آن، تجهیزات تیراندازی، انواع میادین تیراندازی، تنظیم عناصر دید، انواع سیبل‌ها و ... آموزش داده شده است.

پودمان سوم: با عنوان «کاراته» است که در آن به مفاهیم و سپس به تکنیک‌ها اشاره شده است و در ادامه به تاکتیک‌های دفاع ، حمله و...پرداخته می‌شود.

پودمان ۴: با عنوان «پینت‌بال» است که در آن تاریخچه‌ای کوتاه، ایده اصلی این بازی، انواع بازی پینت‌بال، لوازم قابل استفاده در آن، نحوهٔ درست گرفتن مارکر و دویدن با مارکر و تکنیک‌های مختلف آن و نحوه پنالتی در این ورزش آموزش داده شده است.

پودمان ۵ : عنوان «تکواندو» در این پودمان به اهمیت ورزش تکواندو، انواع گرم کردن و سرد کردن، انواع ایستادن‌ها، انواع تکنیک‌های دست و پا و... پرداخته شده است.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش

پودمان ۱

تیر و کمان

واحد یادگیری ۱

تیر و کمان

استاندارد عملکرد کار

کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۵ تکرار

مقدمه

تیروکمان ورزشی است کم‌خطر، سرگرمی مفید برای همه سنین و آسان جهت یادگیری و باعث افزایش تمرکز و مهارت تعیین هدف می‌شود و از ورزش‌های توصیه شده پیامبر گرامی اسلام ﷺ نیز می‌باشد. ایشان می‌فرمایند: «هرکس تیراندازی بداند و آن را ترک کند یکی از نعمت‌های خداوند را ترک کرده است». یکی از قدیمی‌ترین ورزش و هنرهایی که در تاریخ بشر در جهان وجود دارد و هنوز تمرین می‌شود، تیراندازی با کمان است و به عنوان کهن‌ترین ورزش شناخته شده برای انسان می‌باشد. این ورزش توسط انسان‌های اولیه هم برای تهیه غذا و هم جهت محافظت از خود ابداع گردید. در تمدن بشری اهمیت تیراندازی با کمان به قدری است که دانشمندان امروزی، پیشرفت اولیه بشر را مدیون پیدایش آتش، چرخ و تیراندازی با کمان می‌دانند. ایرانیان اولین مللی بودند که تیراندازی با کمان را به عنوان یک ضرورت در زندگی خود ابداع و به‌کار گرفتند. این وسیله از آغاز پیدایش در تمام فرهنگ‌ها و سنت‌های اقوام ایرانی به وضوح دیده می‌شود. بسیاری از بزرگان دینی و حتی سایر ادیان معتقدند که آسایش بشر و حیات اجتماعی وی بر مبنای سلامت تن و روان قرار گرفته است و جامعه بیمار رو به نابودی می‌باشد و تنها افرادی که از سلامت جسمی و روحی برخوردارند، می‌توانند جامعه‌ای سالم و پیشرو پدید آورند و در آن با آسایش و آرامش زندگی کنند و راز سلامت خود را در کم خوردن و ورزش کردن می‌دانستند. پیشینیان در پرتو ورزش‌های گوناگونی چون سوارکاری، شکار، چوگان و کوه‌نوردی فرزندانشان را به زیور این صفات نیکو می‌آراستند و به تیراندازی و شکار اهمیت می‌دادند زیرا هم برای پرورش تن و هم برای دفاع لازم بود. تیراندازی با کمان یکی از رقابت‌انگیزترین و قابل اجراترین ورزش‌های دنیا می‌باشد و همین امر موجب جذابیت این ورزش شده است. تقریباً هرکسی و با هرسنی می‌تواند در این ورزش شرکت کند. این ورزش در عین مفرح بودن، نیاز به آمادگی جسمانی زیادی دارد. انجام این ورزش نه تنها قدرت بدنی را افزایش می‌دهد بلکه تمرکز و انعطاف‌پذیری هم افزایش می‌یابد. ورزش تیر و کمان به ورزشکاران درس تمرکز و صبوری می‌آموزد و ذهن را تقویت می‌نماید.

تیروکمان از جملهٔ اولین سلاح‌هایی است که انسان ساخته است. این سلاح به سرعت به‌وسیله‌ای تأثیرگذار در نبردها تبدیل شد، چون انسان برای استفاده از آن لازم نبود رودرروی دشمن قرارگیرد. مشخص نیست که اولین کمان را مردم کدام سرزمین و در چه زمانی ساختند اما آثار باقی مانده از زمان‌های باستان و نقاشی دیوارهای غارها نشان می‌دهد که انسان از ۵۰۰ هزار سال پیش از تیروکمان چوبی استفاده می‌کرده است. در افسانه‌ها، اسطوره‌ها و مذاهب مختلف نیز دربارهٔ تیروکمان حکایت‌های بسیاری نقل شده است.

قهرمانان اسطوره‌ای چون باله، آرش کمان‌گیر، ویلهلم‌تل و بسیاری از شخصیت‌های معروف به تیراندازی با کمان پرداخته‌اند.

حماسه‌های ایران

در شاهنامه فردوسی در نبرد سپاهیان ایران و توران، ایرانیان در مازندران به تنگنا افتادند و مجبور شدند شرایط تورانیان را بپذیرند. قرار شد ایرانیان از مازندران تیری به سمت شرق شلیک کنند و هر جا که تیر فرود آمد، مرز دو کشور باشد. به پیشنهاد فرشته زمین، سپندارمذ، **آرش برای شلیک تیر انتخاب شد** آرش می‌دانست که سرنوشت مرزهای ایران و مردم این سرزمین به تیر او بستگی دارد و باید جان خود را در این راه بدهد. به همین دلیل به سپاهیان گفت: من بدنی سالم دارم اما می‌دانم پس از شلیک تیر، تمام نیرویم از بدنم بیرون می‌رود و جانم فدای ایران می‌شود.

آنگاه بر قله دماوند رفت و تیر را در کمان قرار داد و پس از رها شدن تیر از کمان، جانش را از دست داد و به خواست خداوند، فرشته باد، نگهبان تیر شد و از افتادن آن جلوگیری کرد. تیر از بامداد تا ظهر در آسمان بود تا آنکه نزدیک بزرگ‌ترین درخت گردوی عالم که در کناره رود جیحون بود فرود آمد و آن نقطه مرز دو کشور قرار گرفت. **ایرانیان باستان به پاس دلاوری آرش هر ساله جشنی به نام تیرگان برپا می‌کردند.**

نکته

تیراندازی با کمان نزدیک به ۷۰٪ آن تمرکز، ۲۰ تا ۲۵ ٪ توان بدنی (تمرینات بدنی) و ۵ تا ۱۰٪ آن تکنیک است.

فعالیت کلاسی

با هم‌کلاسی‌های خود در مورد تاریخچه رشته تیروکمان و چگونگی پیدایش آن و قهرمانان تیراندازی با کمان در کشور، از منابع معتبر تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه نمایید.

آشنایی با انواع کمان[1]

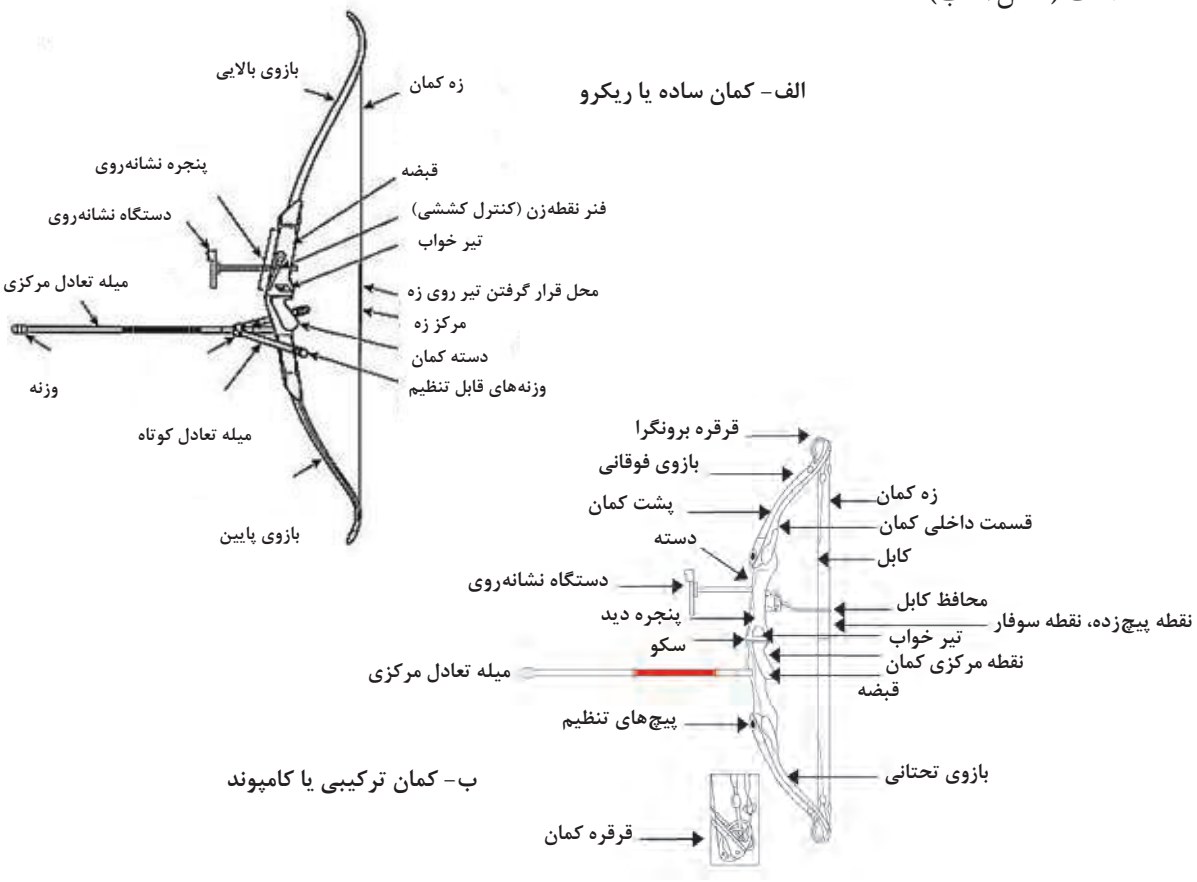
کمان‌ها به دو بخش کلی ریکرو[2] و کامپوند[3] تقسیم می‌شود.

۱ کمان چهارخم (ریکرو)

این نوع کمان از کربن ورق ورق شده و یا از فایبر گلاس درست می‌شود که دو انتهای آن به‌صورت منحنی درآمده، به طرف پشت کمان انحنا دارند. برای مبتدیان کمان بسیار خوبی بوده و مخصوص المپیک می‌باشد (شکل ۱ـ الف).

۲ کمان ترکیبی (کامپوند)

این کمان بی‌شباهت به کمان ریکرو نیست، یکی از تفاوت‌هایی که با آن دارد استفاده از قرقره‌هایی است که به راندمان کار کمک کرده و اجزای قابل تنظیمی را به‌وجود آورده‌اند. این کمان دارای دو قرقره در قسمت بازوی کمان است و در ابتدا فقط برای شکار از این کمان استفاده می‌شد، این کمان از کمان ریکرو کوتاه‌تر است (شکل ۱ـ ب).



شکل ۱

۱ـ Bow

۲ـ Recurve

۳ـ Compound

فعالیت کلاسی

۱ـ تأثیر ورزش تیر و کمان بر درمان استرس را بررسی نمایید.
۲ـ ورزش‌های تیر و کمان و دارت را با هم مقایسه کنید.
۳ـ هیجان‌انگیزترین ورزش در دنیای پهناور کدام است؟

مشخصات یک کمان ریکرو

الف) پشت کمان[۱]: بعد از زه شدن، کمان به‌صورت محدب درمی‌آید و درمواقع تیراندازی به طرف هدف می‌باشد.

ب) قسمت داخل کمان[۲]: قسمت داخل کمان را شکم کمان می‌گویند که در مواقع تیراندازی به سمت کمان‌دار است (کمان‌دار پشت زه می‌باشد).

ج) قبضه کمان[۳]: قسمتی از کمان است و با دست گرفته می‌شود و ضخامت آن طوری است که در موقع گرفتن دسته کمان، بین انگشت شست و انگشت اشاره فاصله زیادی وجود ندارد (شکل ۲).

شکل ۲

د) بازوهای کمان[۴]: بازوها از طرفین دسته شروع شده و به طرف دو سر بالایی و پایینی کمان از ضخامت آن کاسته می‌شود و درانتهای هر بازو، شاخکی وجود دارد که زه به آن متصل می‌گردد (شکل۳).

شکل ۳

۱ـ Back

۲ـ Face

۳ـ Riser or Handle

۴ـ Bow Limb

شکل ۴

ه) زه کمان[۱]: معمولاً از جنس نخ‌های نایلونی باریک و مقاوم ساخته می‌شود. لازم به ذکر است که زه کمان‌های اولیه از رودهٔ گوسفندان ساخته می‌شدند ولی انواع امروزی آن از جنس کتان، داکرون ساخته می‌شود (شکل ۴).

شکل ۵

و) محل ناکینگ پوینت[۲]: محل قرار گرفتن دو شاخه انتهایی تیر به روی زه را ناکینگ پوینت می‌گویند که با اندازه‌گیری‌های دقیق و به وسیلهٔ خط‌کش تی (T) مشخص می‌شود. به‌طوری‌که در این حالت زاویه بین تیر و زه کمان ریکرو باید ۱/۸ اینچ بالاتر از زاویه ۹۰ درجه باشد، اما در کمان کامپوند این زاویه کاملاً ۹۰ درجه است (شکل ۵).

ز) گوشواره کمان[۳]: محلی است در دو انتهای کمان که حلقه‌های دو طرف زه هنگام زه کردن کمان، روی آن قرار می‌گیرند. باید مراقب بود که گوشواره کاملاً گرد و صاف و لبه آن صیقلی باشد تا باعث ساییده شدن حلقه‌های زه نشود.

نکته

از آنجا که حرکات کمان‌گیری ظریف و دقیق است، تجهیزات ورزشی نقش بیشتری در عملکرد بهتر آن ایفا می‌کنند.

شکل ۶

لوازم جانبی که بر روی کمان بسته می‌شود:

۱ **سایت**[۴]: کاربرد این وسیله برای نشانه‌روی دقیق‌تر می‌باشد که مدرج بوده و سایت در کمان ریکرو مجهز به **پین سایت**[۵] است و در انواع آموزشی وحرفه‌ای موجود می‌باشد (شکل ۶).

۱ـ Bow String

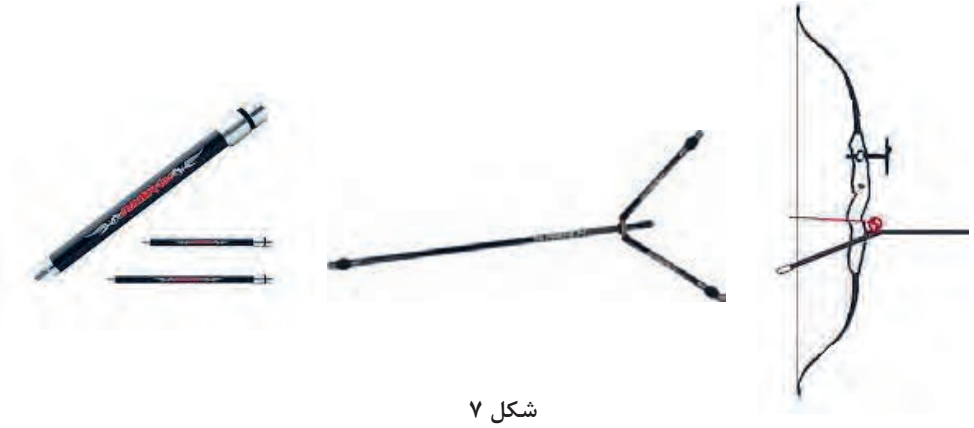
۲ـ Nocking point

۳ـ Bow tip

۴ـ Sight

۵ـ Pin sight

۲ **میله تعادل**[۱]: این وسیله که در انواع متنوع تک شاخه و سه شاخه وجود دارد به روی قبضه کمان بسته می‌شود و کاربرد آن در کنترل و مهار ارتعاشات کمان است که ممکن است در اثر لرزش دست کمان‌دار، وزش باد و رها کردن تیر به‌وجود بیاید و معمولاً از جنس کربن می‌باشد (شکل ۷).



شکل ۷

۳ **رست**[۲]: محل قرار گرفتن تیر به روی قبضه را رست می‌گویند که در انواع پلاستیکی و مغناطیسی وجود دارد (شکل ۸).

شکل ۸

۴ **پلانگر**: پلانگر دستگاهی است که وظیفهٔ تنظیم پرواز تیر را به عهده دارد و به یک پیچ و یک فنر که به فنر کاشن پلانگر معروف است مجهز می‌باشد (شکل ۹).

شکل ۹

۵ **کلیکر**[۳]: این وسیله به تیرانداز کمک می‌کند همیشه زه را به یک اندازه بکشد و به همه تیرهایش قدرت یکسانی برای پرتاب بدهد، به‌طوری‌که پس از کشش کامل زه، کلیکر به صدا در می‌آید و این دقیقاً همان لحظه‌ای است که کمان‌دار باید زه را رها کند (شکل ۱۰).

شکل ۱۰

۱ـ Stabilizer

۲ـ Rest

۳ـ Clicker

تجهیزات جانبی کمان‌داران

در تیراندازی با کمان ابزار زیر به‌کار می‌رود:

۱ **لباس:** لباس تیراندازان به‌طور معمول پیراهن و شلوار ورزشی و کفش کتانی و راحت می‌باشد (شکل ۱۱).

شکل۱۱

۲ **محافظ انگشتان**[۱]: این وسیله که در کمان ریکرو استفاده می‌شود، از انگشتان دست حمایت می‌کند تا در طول تمرین و مسابقه بند انگشتانی که در تماس با زه هستند آسیب نبیند و ورزشکار در زمان کشش، احساس راحتی بیشتری داشته باشد (شکل ۱۲).

شکل۱۲

۳ **محافظ ساعد**[۲]: این وسیله به ساعد دست نگهدارنده کمان بسته می‌شود تا از تماس زه با ساعد در هنگام تیراندازی جلوگیری کند. اندازه این وسیله باید مناسب با طول دست تیرانداز باشد تا برای مچ دست از یک طرف و قسمت خمیدگی آرنج ازطرف دیگر مزاحمت ایجاد نکند. توصیه می‌شود که جنس این وسیله از چرم ضخیم باشد تا درصورت برخورد زه با ساعد آسیبی نبیند (شکل ۱۳).

شکل ۱۳

۱ـ Finger Tab

۲ـ Arm Guard

۴ **محافظه سینه**[۱]: این وسیله مانع از تماس زه با سینه به هنگام کشش زه و همچنین مانع از برخورد زه به هنگام رها کردن می‌شود (شکل ۱۴).

شکل ۱۴

۵ **تیردان**[۲] : از جنس چرم و به شکل یک قوطی بلند که بالای آن سوراخ‌هایی برای قرار گرفتن تیرها به‌طور جداگانه دارد تا از گم شدن و خراب شدن تیرها جلوگیری کند (شکل ۱۵).

شکل ۱۵

۶ **کیف کمان**[۳]: از این وسیله برای نگهداری کمان استفاده می‌شود تا کمان از ضربه‌ها و آسیب‌های احتمالی مصون بماند (شکل ۱۶).

شکل ۱۶

۷ **سه پایه کمان**[۴]: استفاده از سه پایه به منظور نگه داشتن کمان در زمان تیراندازی می‌باشد، به دلیل اینکه تنظیمات کمان به هم نخورده و همچنین برای جلوگیری از آسیب‌های احتمالی از سه پایه کمان استفاده می‌شود (شکل ۱۷).

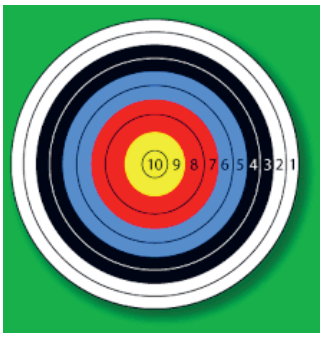
شکل ۱۷

۱ـ Chest Guard

۲ـ Quiver

۳ـ Bow Case

۴ـ Bow Stand



شکل ۱۸

۸ **هدف یا سیبل**[۱]: هدف نشانه‌ای است که تیر به سوی آن پرتاب می‌شود و شامل سیبل سه پایه و چهارپایه است (شکل ۱۸).

انواع سیبل: دو نوع سیبل به‌صورت ثابت (داخل سالن) و متحرک (خارج از سالن) وجود دارد.

شکل ۱۹

۹ **سه پایه سیبل:** سه پایه سیبل معمولاً از جنس چوب می‌باشد به این علت که در صورت برخورد نوک تیر به سه پایه، سر تیر خراب نشود. علت دیگر در دسترس بودن و تهیه راحت آن است (شکل ۱۹).

۱۰ **روکش سیبل:** روکش سیبل معمولاً از پارچه‌های کتانی روغنی، کاغذی و یا چوب پنبه‌ای نازک ساخته می‌شود که این روکش از ۱۰ دایرهٔ متحدالمرکز به ترتیب زیر تشکیل شده است:

۱ـ دو دایره وسط به رنگ طلایی
۲ـ دو دایره بعدی به رنگ قرمز
۳ـ دو دایره بعدی به رنگ آبی روشن
۴ـ دو دایره بعدی به رنگ مشکی
۵ـ دو دایره آخر به رنگ سفید

مشخصات سیبل: در حال حاضر دو نوع سیبل به اندازه‌های ۱۲۰ سانتی‌متر و ۸۰ سانتی‌متر در مسابقات تیروکمان مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای هر سیبل یک شماره تعیین می‌شود که اندازهٔ آن سی سانتی‌متر بوده و برای تشخیص تیراندازان به دو صورت زیر تهیه و به‌صورت یکی در میان نصب می‌شود.
عدد با رنگ سیاه روی زمینه زردرنگ نوشته می‌شود، عدد با رنگ زرد روی زمینه سیاه رنگ نوشته می‌شود.

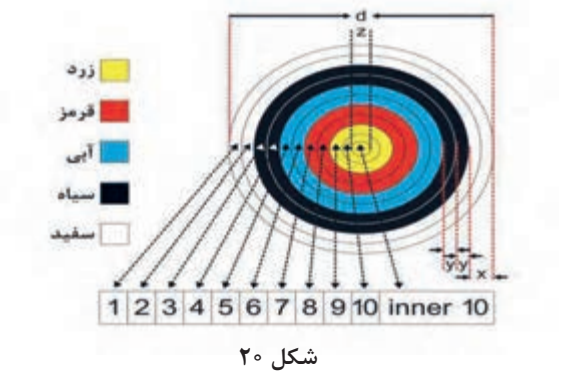
۱ـ Seibel

شماره هدف‌ها در بالا و یا در زیر مرکز هر سیبل قرار می‌گیرد به‌طوری‌که صفحهٔ هدف واضح باشد. ابعاد این شماره‌ها باید در یک مربع ۳۰×۳۰ باشد.

زاویهٔ سیبل با خط عمود زمین ۱۰ تا ۱۵ درجه می‌باشد. در فضای آزاد، جهت سیبل در جهت جنوب به شمال از زمین قرار می‌گیرد.

هر رنگ به‌وسیله یک خط نازک به دو منطقه مساوی تقسیم می‌شود، به این ترتیب که از مرکز صفحه طلایی‌رنگ ۱۰ منطقه امتیاز با عرض مساوی به‌وجود می‌آید. در مرکز هدف حفره بین قرار دارد و به‌وسیله یک X کوچک نشان داده می‌شود. پهنای خطوط رنگ‌های مشابه از ۱ میلی‌متر و خطوط بین دو رنگ از ۴میلی‌متر تجاوز نمی‌کند. دایره مرکز هدف که ده امتیازی است و با علامت X در کارت‌های امتیاز مشخص شده است. در هدف‌های هشتاد سانتی‌متری دارای قطر چهار سانتی‌متر می‌باشد.

سیبل‌های هدف هشتاد سانتی‌متری ممکن است در فواصل سی متر به‌کار بروند. نصب سیبل‌های مثلثی برای مسابقات جهانی فیتا (FITA)[1] اجباری است. این سیبل‌ها ابعاد مشابهی با سیبل‌های هشتاد سانتی‌متری دارند (شکل ۲۰).



شکل ۲۰

	d	x	y	z
	قطر فیس	منطقهٔ رنگ	منطقهٔ هدف	میانگین قطر ۱۰
داخل سالن	۶۰ CM ۴۰ CM	۶ CM ۴ CM	۳ CM ۲ CM	۳ CM ۲ CM
خارج سالن	۱۲۲ CM ۸۰ CM	۱۲۲ CM ۸ CM	۶/۱ CM ۴ CM	۶/۱ CM ۴ CM

فعالیت کلاسی

یک سیبل را بر روی مقواهای رنگی ترسیم و نمره‌گذاری کنید.

۱ـ Federation International Trade Archery

۱۱ تیر و انواع آن: تیر به‌طور معمول از فلز، چوب و ترکیبی از پلاستیک و شیشه ساخته می‌شود. طول تیر بین ۶۰ تا ۷۰ سانتی‌متر است.

۱ـ۱۱ـ تیرهای چوبی: این تیرها به آسانی شکسته می‌شوند و به مراقبت کاملی نیاز دارند. برخی تیرهای چوبی از چوب فشرده طبیعی درست می‌شود که مقاوم‌تر هستند. اگرچه این تیرها سنگین‌تر از چوب‌های فشرده نشده هستند، اما قابلیت نفوذپذیری بیشتری دارند. برای مبتدیان استفاده از تیرهای سبک و فشرده نشده توصیه می‌شود، چرا که مبتدیان برای کسب مهارت، نیازمند پرتاب تیرهای سنگین نمی‌باشند (شکل ۲۱).

شکل ۲۱

۲ـ۱۱ـ تیرهای فایبرگلاس: تیرهای فایبرگلاس، از تیرهای چوبی، بادوام‌تر هستند که با هر کمان‌داری و در هر اندازه‌ای سازگارند. همچنین تیرهای فایبرگلاس از تیرهای چوبی منسجم‌تر ساخته می‌شوند. اما عیب بزرگ این تیرها این است که به راحتی شکسته می‌شوند (شکل ۲۲).

شکل ۲۲

۳ـ ۱۱ـ تیرهای آلومینیومی: تیرهای آلومینیومی از نوع تیرهای با دوام می‌باشند. این تیرها از آلیاژهای مختلف آلومینیوم و در شکل‌ها و اندازه‌های مختلف ساخته می‌شوند. این مزیت موجب قابل استفاده بودن و مناسب بودن این نوع تیرها برای هر نفر می‌شود. از آنجایی که این تیرها به آسانی صاف می‌شوند و نوک آنها عوض می‌شود می‌توان مجموعه‌ای از این تیرها را برای مدت طولانی نگه داشت (شکل ۲۳).

شکل ۲۳

۴ـ۱۱ـ تیرهای آلومینیوم ـ کربن: با ترکیب روکشی از کربن و لوله‌ای باریک از آلومینیوم بسیار دقیق و با کیفیت ساخته شده که مورد استفاده قهرمانان در مسابقات مهم می‌باشد (شکل ۲۴).

شکل ۲۴

قسمت‌های مختلف تیر

۱ نوک تیر[۱]

قسمتی از تیر است که داخل هدف می‌شود و اکثراً به شکل فشنگ می‌باشد (شکل ۲۵).

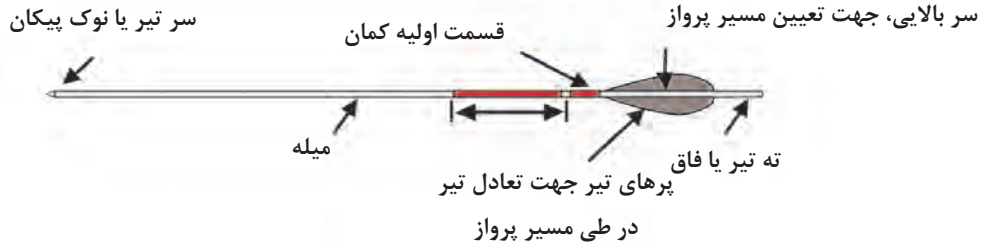
۱ـ Arrow Head or Point

۲ بدنه تیر[۱]

قسمت میانی تیر است و تمام اجزای تیر به این قسمت متصل است. این قسمت برای کاربرد در کمان‌های بلند، از جنس چوب ساخته می‌شود. درحالی‌که بدنهٔ تیر برای کاربرد در کمان کامپوند یا ریکرو از آلومینیوم یا کربن ساخته می‌شود. توصیه می‌شود افراد مبتدی از تیرهای با بدنه چوبی استفاده کنند (شکل ۲۵).

۳ پرهای تیر[۲]

هر تیر شامل سه پر می‌باشد که در انتهای تیر قرار داده می‌شود. این پرها را در هنگام مسابقه و با توجه به شرایط مسابقه در روی تیر قرار می‌دهند. زاویهٔ نصب پرها ۱۲۰ درجه است که این زاویه موقعی که تیر در حال پرتاب است شروع به چرخش می‌کند و در واقع کار همان خان تفنگ است. دقت شود که هر سه پر باید به‌صورت عمود بر بدنه تیر قرار داده شود. محل نصب پرها یک سانتی‌متر یا یک اینچ درزیر محل نصب قسمت انتهایی تیر (ناک) است. این پرها از پلاستیک ساخته می‌شوند (شکل ۲۵).



شکل ۲۵

۴ شیار انتهای تیر[۳]

شکافی است که معمولاً از جنس پلاستیک ساخته شده است و در عقب تیر قرار می‌گیرد که هنگام مسلح کردن کمان، باید زه داخل این زائده قرار بگیرد (شکل ۲۶).

شکل ۲۶

۱ـ Shaft

۲ـ Vanes

۳ـ Nock

بیشتر بدانید

طول تیرها بر اساس طول دست تیراندازان، متفاوت می‌باشد این طول بین ۲۴ تا ۳۰ اینچ تغییر می‌کند. برای اکثر افراد به‌طور متعارف تیرهای ۲۶ تا ۲۸ اینچ (حدود ۶۶/۴ تا ۷۱/۱۲ سانتی‌متر) مناسب است. تیرهای کنونی از لحاظ نرمی و سفتی، درجات متفاوتی دارند که انتخاب تیر برای تیرانداز به نسبت طول دست و قد، توسط مربیان انجام می‌شود. این کار در پرواز خوب تیر و جمع شدن تیرها در یک نقطه بسیار مؤثر است.

فعالیت کلاسی

در گروه‌های سه نفره با هم‌کلاسی‌های خود در مورد انواع تجهیزات تیر و کمان بحث کنید و درمورد محاسن و معایب انواع تجهیزات گفت‌وگو نمایید.

ارزشیابی

۱ انتخاب تیر به نسبت طول دست و قد کمان‌دار چه تأثیری در تیراندازی دارد؟
۲ برای جلوگیری از لرزش دست کمان‌دار در هنگام تیراندازی از چه وسیله‌ای استفاده می‌شود؟
۳ استفاده از پین سایت در کدام نوع از کمان کاربرد دارد؟
۴ افراد مبتدی برای کسب مهارت بهتر است از چه نوع تیرهایی استفاده کنند؟

گرم کردن در رشته تیر و کمان

پرسش

۱ چه حرکاتی برای حفظ و ارتقای وضعیت تعادل و قدرت در کمان‌داران مؤثر است؟
۲ به‌نظر شما آیا کمان‌دارانی که از لحاظ بدنی در سطح مطلوبی نیستند، دچار آسیب عضلانی و مفصلی می‌شوند؟
۳ آیا گرم کردن به جلوگیری از آسیب بدنی کمک می‌کند؟
۴ گرم کردن در رشته تیر و کمان تا چه اندازه در بهتر اجرا کردن مهارت‌های آن تأثیر دارد؟

گرم کردن، قبل از انجام حرکات ورزشی بسیار مهم می‌باشد و شما را آماده انجام ورزش می‌کند. گرم کردن، به بدن شما فرصت می‌دهد تا خود را برای فشار زیادی که می‌خواهید به آن وارد کنید آماده کند. بهترین روش گرم کردن، راه رفتن است. در گرم کردن قابلیت انعطاف‌پذیری و انسجام عضلات افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر خطر آسیب‌دیدگی در حین انجام حرکات کششی که خود به عنوان حرکات جلوگیری‌کننده از صدمه‌دیدگی شناخته می‌شوند کاهش می‌یابد. کشش باعث می‌شود که بافت‌های عضلات در امتداد یکدیگر قرار بگیرند و فرایند بهبودی

پس از یک سری تمرینات طاقت‌فرسا تسریع پیدا کند، فعالیت‌های گرم کردن در دو مرحله خلاصه می‌شوند. مرحله اول گرم کردن عمومی و مرحله دوم گرم کردن اختصاصی می‌باشد.

آیا حرکات کششی همان گرم کردن عمومی بدن هستند؟

گرم کردن عمومی به معنی انجام تمرینات کششی و نرمشی در مفاصل مختلف و عمده بدن از جمله گردن، شانه، کمر، ران و زانو می‌باشد.گرم کردن با حرکاتی از قبیل چرخش مفاصل، ایروبیک و نفس‌گیری همراه می‌باشد. نرمش‌های گرم کردن بدن را باید در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. حرکات کششی پس از گرم کردن بدن، قبل، بعد و در حین حرکات اصلی انجام می‌شوند. بهترین نتیجه زمانی پدیدار می‌شود که برای مدت زمان ۳۰ ثانیه در موقعیت کشش باقی بمانید، به‌جای اینکه بر روی نیمکت بنشینید و منتظر تکرار بعدی خود بمانید سعی کنید حرکات کششی انجام دهید. در ادامه نمونه‌ای از حرکات کششی آورده شده است:

کشش عضلات پشت ساق: به طرف دیوار بایستید. پاهایتان را کمی عقب برده و کف هر دو دست خود را به دیوار بزنید. زانوی راست را به آرامی خم کنید تا تنه شما پایین بیاید. در همین حال سعی کنید کف پای چپ را روی زمین نگه داشته و زانوی چپ را در حالت مستقیم حفظ کنید. این حالت را ۳۰ـ۱۵ ثانیه نگه دارید. در حین انجام این نرمش احساس می‌کنید عضلات پشت ساق شما کشیده می‌شود. دقت کنید که در تمام مدتی که این نرمش را انجام می‌دهید باید کف هر دو پایتان کاملاً روی سطح زمین باشد. این کار را برای طرف مقابل هم انجام دهید (شکل ۱).

شکل ۱

کشش ران: روی زمین بنشینید، هر دو زانو را خم کرده و کف هر دو پا را به هم بچسبانید. سپس با کمک آرنج‌هایتان زانوها را به زمین نزدیک کنید (شکل ۲).

شکل ۲

کشش عضلات پشت ران: روی زمین بنشینید. پای چپ را کاملاً بکشید و کف پای راست را در سطح داخلی کشاله ران چپ قرار دهید. به جلو خم شوید تا دست‌هایتان به انگشتان پای چپ برسد. این کار را خیلی به آرامی انجام دهید و خود را به جلو پرتاب نکنید. در حین انجام این نرمش احساس کشیدگی در عضلات پشت ران می‌کنید. این حالت را ۳۰ـ۱۵ ثانیه حفظ کنید (شکل ۳).

شکل ۳

شکل ۴

کشش بالای بدن: در حالت ایستاده انگشتان دو دست خود را در هم برده و در حالی‌که کف دست‌ها به طرف بالا است دست‌هایتان را به بالا بکشید (شکل ۴).

شکل ۵

کشش عضلات پشت بازو: بازوی راست را بالای سر برده و آرنج راست را خم کنید؛ به‌طوری‌که دست راست شما در پشت سرتان قرار گیرد. سپس با کف دست چپ، آرنج راست را به آرامی به پشت سر خود فشار دهید. این کار را برای طرف مقابل هم انجام دهید (شکل ۵).

شکل ۶

کشش عضلات کتف و شانه: بازوی راست را بالا ببرید تا در حالت افقی قرار گیرد. آرنج راست را خم کنید. با کف دست چپ و به آرامی آرنج راست را به طرف سینه بکشید. این حالت را ۳۰ـ۱۵ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را برای طرف مقابل هم انجام دهید (شکل ۶).

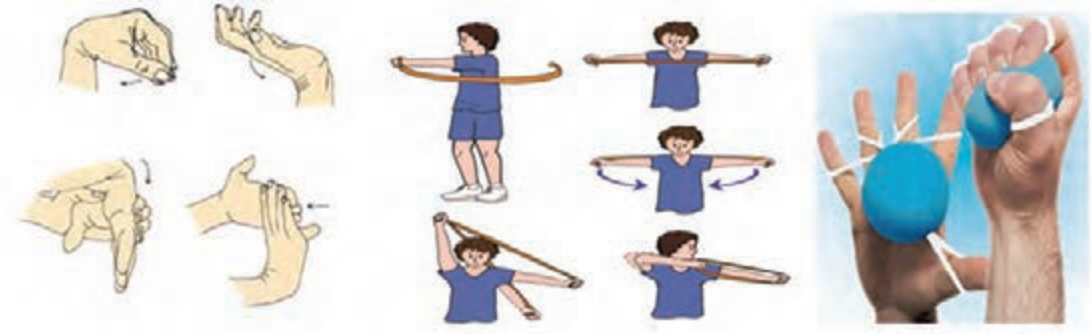
کشش عضلات کمر: به پشت دراز بکشید. زانوی راست را خم کرده، با هر دو دست آن‌را گرفته و به آرامی به‌طرف سینه بکشید. این حالت را ۳۰ـ۱۵ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را برای طرف مقابل هم انجام دهید. (شکل ۷).

شکل ۷

گرم کردن اختصاصی

در تیراندازی با کمان دویدن، به منظور گرم کردن مناسب نیست چرا که تیرانداز باید آرامش خود را حفظ نماید و ضربان قلبش را پایین نگه دارد. بنابراین به جای دویدن، کمی راه رفتن در اطراف، برای به گردش درآمدن بهتر خون در بدن توصیه می‌شود، سپس عضلاتی را که در حین فعالیت درگیرند، کشش دهید. گرم کردن اختصاصی حداکثر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه است. باید قبل از هر جلسه تمرین یا رقابت به گرم کردن بدنتان بپردازید.گرم کردن را به عنوان یک عامل ضروری در تمرینات بگنجانید و چنین تصور نمایید که یکی از ابزارهای تیراندازی شماست. در گرم کردن اختصاصی، بر عضلات و مفاصلی تأکید می‌شود که در آن جلسه تمرینی باید از آنها استفاده نماییم. مهم‌ترین عضله در کشش کمان، عضله پهن کتفی است.

عضلات شانه و کتف از جمله عضلات اصلی در ورزش تیراندازی با کمان می‌باشند که عدم گرم کردن آنها قبل از تمرینات، عدم تقویت آنها و در نتیجه بی‌توجهی به این عضلات هنگام تمرینات باعث آسیب‌دیدگی آنها می‌گردد. در زیر نمونه‌ای از گرم کردن اختصاصی با توپ، کش بدنسازی و کشش مچ دست آورده شده است (شکل ۸).



شکل۸

سرد کردن

در پایان جلسهٔ تمرین، سرد کردن نیز اهمیت زیادی دارد، در طول تمرین عضلات شما تحت فشارکششی زیادی بوده‌اند. در پایان تمرین یا رقابت، عضلات به اکسیژن خون، برای از بین بردن فراورده‌های مضر (اسید لاکتیک و...) موجود در آنها نیازمند هستند. همچنین وقتی که شما فعالیت را متوقف می‌کنید عضلات اجازه نمی‌دهند که خون به خوبی به قلب بازگردانده شود که این باعث تجمع مایعات در عضلات شده و در نتیجه احساس خستگی و درد در عضلات ایجاد می‌شود، این حالت با کشش دوباره (سرد کردن) از بین می‌رود اما مراقب باشید که عضلات را بیش از حد کشش ندهید و همچنین بعد از تمرین، کمی راه رفتن بهتر از نشستن و استراحت مطلق است.

مراحل آموزش تیراندازی با کمان

پرسش

۱ اولین مرحله در تیراندازی چیست؟
۲ آیا تمرکز به عنوان جوهر اصلیِ توجه است؟

الف) حالت‌گیری

انسان اشرف مخلوقات است و به همین سبب هیکل و اسکلت او در عین پیچیدگی، ظرافت خاص و ساختار بسیار دقیقی داشته است. وضعیت بدن انسان (به علت نحوه ایستادن و راه رفتن) با وضعیت سایر موجودات زنده متفاوت می‌باشد. او می‌ایستد. وضعیت ایستادن «صاف»، می‌کوشد که تعادل خود را در یک سطح اتکای کوچک حفظ نماید، یعنی انسان مانند یک بطری وارونه است با این تفاوت که انسان باید وزنش را جابه‌جا کند. این جابه‌جایی توسط عضلات انجام شده و با انقباض سریع عضلات، موقعیت پاها تنظیم گردیده و از افتادن جلوگیری می‌شود. در رشته تیر و کمان ایستادن اقدامی اولیه است که بر حرکات و شرایط تأثیر می‌گذارد. تنظیم دقیق ایستادن باعث ایستادن صحیح هنگام کشش کمان می‌شود، که در ادامه به آن می‌پردازیم.

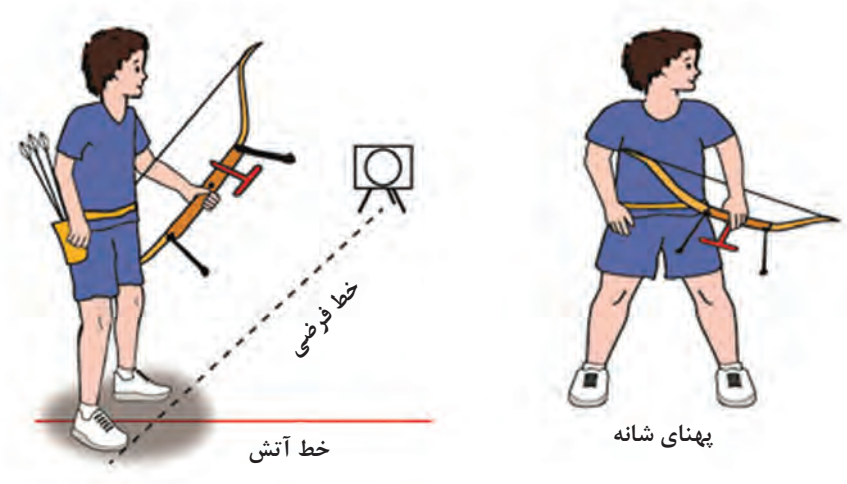
۱ **ایستادن:** گام اول در رشتهٔ تیراندازی با کمان، درست ایستادن می‌باشد. نحوهٔ ایستادن یک تیرانداز بسیار مهم است. بسیاری از تغییرات و زوایای مختلف بدن با نحوهٔ ایستادن مرتبط است.

۱ـ به‌صورت ۹۰ درجه نسبت به سیبل بایستید و نقطه سر را به سمت سیبل بچرخانید. (شکل ۹)

۲ـ پا باید به اندازه عرض شانه باز شود و پنجه‌ها کمی رو به بیرون متمایل باشد. (برای حفظ تعادل یک خط فرضی از مرکز سیبل می‌کشیم که این خط باید از نوک انگشت شست ما عبور کند).

۳ـ پاها را در دو طرف خط آتش قرار دهید.

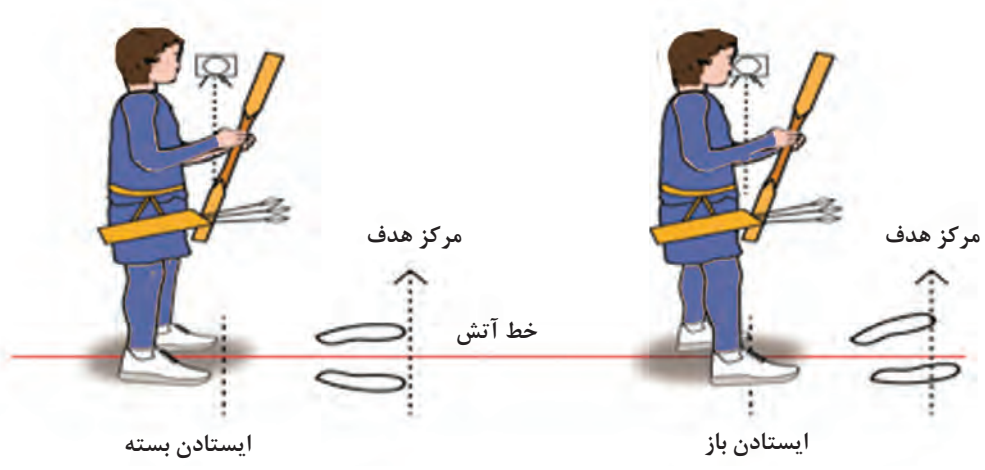
۴ـ سعی کنید راحت باشید و عضلات را آزاد و شل کنید.



شکل ۹

فعالیت کلاسی

شکل سمت راست چه تفاوتی با شکل سمت چپ دارد؟ در مورد آن بحث کنید. (شکل ۱۰)



شکل ۱۰

نکته

نحوهٔ ایستادن تیرانداز در دقت پرتاب بسیار تأثیر دارد. زمانی که موقعیت ایستادن تثبیت شد باید در هر پرتاب سعی شود تا آن را ثابت نگه داشت. استفاده از نشانه‌های پا می‌تواند به ثابت نگه داشتن موقعیت ایستادن کمک کند.

تمرین

با فاصله از یکدیگر رو به‌روی دیوار قرار بگیرید و حالت صحیح ایستادن را اجرا کنید، شکل پاهای خود را بر روی زمین ترسیم کنید و در تکرارهای بعدی در جای اول خود قرار بگیرید.

فعالیت کلاسی

گروه‌های چند نفره تشکیل دهید، الگوی صحیح ایستادن را به طور عملی نشان دهید و مراحل ایستادن صحیح را به ترتیب اجرا نمایید، سپس شیوهٔ ایستادن یکدیگر را اصلاح نمایید.

ارزشیابی

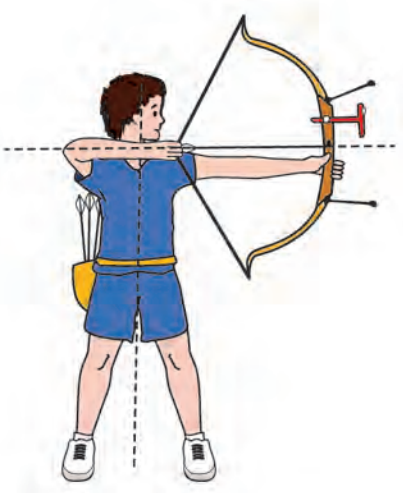
۱ الگوی صحیح ایستادن را به‌طور عملی نشان دهید.
۲ مراحل ایستادن صحیح را اجرا کنید.

ب) استقرار

تاکنون به نحوهٔ استقرار جانوران،گیاهان، ساختمان‌ها و افراد در شرایط مختلف دقت کرده‌اید؟
هر موجودی اعم از جاندار و بی‌جان بر اساس شرایط، خودش را سازگار می‌کند و بر نحوهٔ استقرار آن تأثیر می‌گذارد. مثلاً استقرار یک شیر در هنگام حمله با هنگامی که در حالت استراحت است، متفاوت است. نحوهٔ استقرار ساختمان‌های بلند مرتبه با یک ساختمان یک طبقه حتماً تفاوت دارد، یک گیاهی که در زمین ناپایدار کویری رشد می‌کند، ناچار برای استقرار بیشتر خیلی بلند نمی‌شود، در حالی‌که در مناطقی که زمین استحکام بیشتری دارد، درختان بسیار بلند می‌شوند. انسان هم بر اساس شرایط مختلف با شیوه‌های مختلفی مستقر می‌شود. در حالت ایستاده بر روی یک پا یا دو پا یا حتی نشسته یا خوابیده. در ورزش‌های مختلف نیز نحوهٔ استقرار افراد بستگی به شرایط آن ورزش دارد.
نحوهٔ استقرار در ورزش تیر و کمان، استفاده از بازوها به هنگام تیراندازی است که در ادامه مرور می‌کنیم:

۱ نحوهٔ قرار گرفتن بازو به هنگام تیراندازی

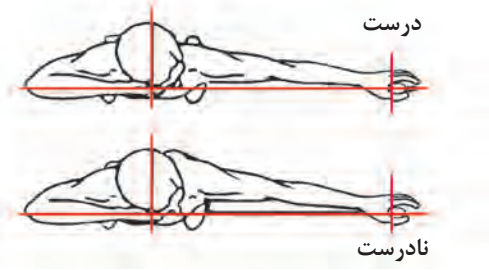
۱ـ شانه‌ها باید در یک خط و به‌صورتی که دست کشش و دست کمان در یک خط قرار گرفته باشد.
۲ـ دست کشش و کمان باید در یک نقطه به طرف هدف باشند. در این وضعیت باید دست کمان با شانه کمان و شانه کشش در یک خط راست باشند.
۳ـ بازوی کمان باید با شانه کشش یک زاویه در حدود ۴۵ درجه داشته باشد. در این حالت باید بازو طوری قرار بگیرد که آرنج با زه کمان کمی فاصله داشته باشد. (آرنجِ دستی که کمان را در اختیار دارد به دور محور مرکزی خود می‌چرخد. چرخش به سمت زه) (شکل ۱۱).



شکل ۱۱

گفت‌وگو کنید

با دوستان هم‌گروه خود در مورد شکل زیر بحث کنید و تفاوت شکل صحیح و اشتباه را استخراج کنید، سپس یک کش ضخیم را در دست بگیرید و شروع به کشیدن کنید تا شانه‌ها در یک خط قرار گیرد (شکل ۱۲).



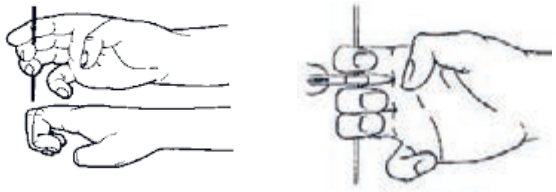
شکل ۱۲

فعالیت پژوهشی

۱ چند نمونه مختلف از نحوهٔ استقرار در رشته‌های مختلف ورزشی را به کلاس ارائه دهید.
۲ استقرار در رشته‌های کاراته، تنیس روی میز، دارت و تیر و کمان را با هم مقایسه کنید.

۲ نحوهٔ قرار گرفتن انگشتان بر روی زه کمان

قبل از گرفتن زه باید دُم تیر را بر روی زه، در محل قرار گرفتن تیر قرار دهید.
۱ـ برای گرفتن زه مطابق شکل، با استفاده از سه انگشت، انگشت اشاره بالای تیر، انگشت میانی و حلقه در پایین تیر بر روی زه قرار گیرد (شکل ۱۳).
۲ـ با استفاده از انگشتی که در دست کشش قرار دارد باید زه را بگیرید، در این مرحله باید از بند اول انگشتان برای گرفتن زه استفاده کرد.
۳ـ انگشتان خود را دور زه از محل مفصل اولین و دومین استخوان انگشت قلاب کنید. با این روش، شما مطمئناً یک قلاب محکم برای حمایت و نگهداری از زه کمان می‌سازید.



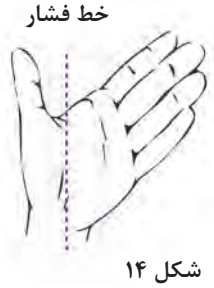
شکل ۱۳

نکته

زه کمان باید به‌طور کامل در داخل ته تیر قرار گیرد. پشت دست باید صاف باشد و نباید حلقه شود. زه را نباید چنگ زد.

۳ نحوهٔ قرار گرفتن دست بر روی کمان

قبضه کمان را باید در دستی که قرار است کمان را نگه دارد به‌گونه‌ای قرار دهید که:
۱ـ میان انگشت شست و سبابه به شکل V باشد. آن‌چنان‌که درشکل نشان داده شده است (شکل ۱۴).
۲ـ انگشتان کاملاً راحت و بدون فشار در کنار کمان باید زاویه ۴۵ درجه بسازند.
۳ـ تیرانداز به هیچ وجه نباید کمان را در دست محکم بگیرد.
۴ـ فشار کمان در امتداد خط فشار توزیع می‌شود.



شکل ۱۴

۴ نحوه کشیدن زه کمان

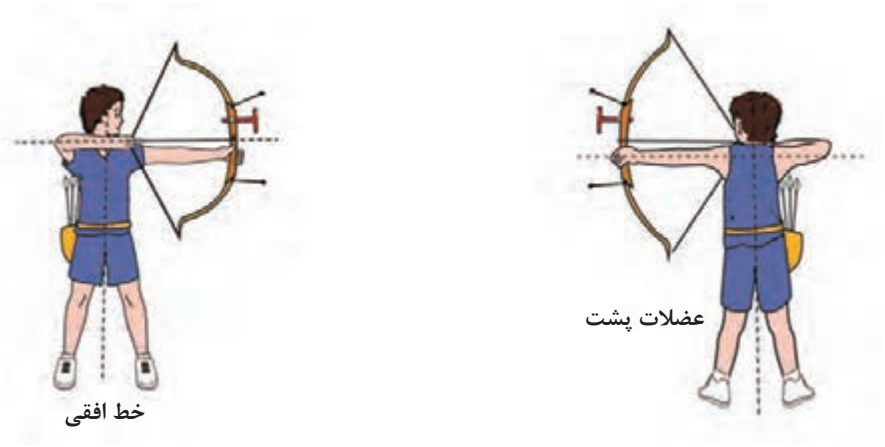
۱ـ زه را در طول دستی که کمان را نگه داشته است به‌طور مستقیم و کاملاً افقی از بالا به پایین بکشید، تا جایی‌که دست شما در زیر چانه قرار بگیرد و به‌صورتی باشد که استخوان‌های کتف به‌هم نزدیک شود (باید مقدار کشش اولیه در حدود ۵۰٪ کشش کامل باشد).

۲ـ در حالی‌که به داخل روزنه دید نگاه می‌کنید کمان را به سمت پایین تا جایی‌که به نقطه مقابل هدف رسیده، کشیده و در نهایت کشش کامل را انجام دهید.

۳ـ سعی کنید با عضله پشت شانه و کتف، عمل کشیدن زه را انجام دهید.

۴ـ کاملاً صاف و مستقیم و راحت بایستید.

۵ـ هردو شانه را در حد امکان پایین نگه دارید (شکل ۱۵).



شکل ۱۵

بیشتر بدانید

کشش از بالا به پایین کمان، به این دلیل است که در این حالت نیروی کار تقسیم شده و انرژی مورد نیاز در زمان کشش به هدر نمی‌رود. مقدار مساوی کشش، میان دستی که کمان را نگه می‌دارد و دستی که زه را می‌کشد باعث تعادل بدن می‌شود. باید از عضلات پشت، برای کشیدن دستی که زه را گرفته است به عقب استفاده کنید تا زمانی‌که دست در زیر فَک قرار بگیرد، موقعیت بدن و سر نباید جابه‌جا شود (زه را به طرف صورت بکشید، نه اینکه صورت را برای رسیدن به زه جابه‌جا کنید). سر کمان‌دار در موقع کشش کامل باید به زه چسبیده شود و نباید سر، هنگام کشش به عقب رود. در این حالت برای تعادل و تسلط بهتر روی کمان باید از لحاظ جسمانی، کمان‌دار در مرحله‌ای باشد که کشش زه، تعادل را به هم نزند و تمرکز روی هدف‌گیری داشته باشد.

پرسش

چرا در زمان کشیدن زه باید از نیروی عضلات پشت برای کشش استفاده کرد؟ در این مورد با هم‌کلاسی‌های خود بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی‌های هنرآموز خود به پاسخ صحیح دست یابید.

۵ قرار گرفتن زه روی صورت

در این حالت زه به آرامی با نوک بینی تماس پیدا می‌کند و دست با فک مماس و به آرامی به آن فشار می‌آورد و سپس فرم ثابتی می‌گیرد. لمس بینی، لب و چانه زمانی است که دست بر روی فک قرار گرفته و زه باید صورت را لمس بکند. انگشت شست باید به طرف کف دست خم شود تا کاملاً انگشتان مقابل گردن جای بگیرند و زه به‌طور کامل چانه و بینی را لمس کند. باید دقت کرد که کوچک‌ترین تغییر در این حالت، بر مقدار نیرویی که کمان بر تیر وارد می‌کند تأثیر می‌گذارد (شکل ۱۶).

چانه و خط میانی بینی

شکل ۱۶

رعایت نکات زیر در این حالت ضروری است:

۱ انگشت سبابه درست در زیر چانه قرار بگیرد.

۲ دهان را ببندید و دندان‌ها را روی هم قرار دهید.

۳ زه باید کاملاً به صورت بچسبد و یک جای ثابت در کار ایجاد کند تا در طول تمرین یک نقطه ثابت برای کشش وجود داشته باشد.

تمرین

گروه‌های چهار نفره تشکیل دهید و سپس یک کش بدنسازی که دو سر آن را گره زده‌اید در دست بگیرید و کش را تا آنجاکه می‌توانید بکشید و جلو صورت نگه دارید، این عمل را چندین بار تکرار کنید.

ارزشیابی

۱ شیوه صحیح گرفتن کمان با چشم و دست برتر را به طور عملی نشان دهید.

۲ نحوهٔ قرار گرفتن بازو با رعایت زاویه و جهت درست بدن را به‌طور عملی اجرا کنید.

۳ نحوهٔ کشیدن زه و قرار گرفتن آن روی صورت را با حفظ تعادل به صورت عملی اجرا کنید.

ج) تطبیق عناصر دید (هدف گیری)

هر انسانی برای زندگی خود اهدافی دارد. هدف داشتن، مانند اعتماد به‌نفس، ارزش و دلیلی برای ادامه زندگی است و اگر انسان از وجود اهداف زندگی خود آگاه باشد، یا نباشد به ارزش واقعی آنها خدشه‌ای وارد نمی‌شود. درست مانند واقعیت‌های جهان هستی؛ آگاهی و یا عدم آگاهی ما، باعث هیچ‌گونه تغییری در آنها نمی‌شود. به‌هرحال زندگی از بدو تولد تا سنین بلوغ و بزرگ‌سالی و پایان با شکوه آن، به‌صورت شناور ادامه دارد. آیا این واقعاً همان چیزی نیست که همه خواهان آن هستیم؟ یک زندگی بدون تشویش و نگرانی؟ بدون شک این یک زندگی دلخواه است. ولی انسان می‌تواند بیشتر بخواهد و برای خواست و دریافت بیشتر، به هدف زندگی نیازمند است. هدف زندگی، دلیل اصلی قرار گرفتن انسان بر روی زمین است. وظیفه ما در روی این کره خاکی چیست؟ احتمالاً بیش از آنچه تنها، روز خود را به اتمام برسانیم یا بیش از آنچه تنها، از گذراندن اوقات خود لذت ببریم. در ورزش هم ما نیازمند به داشتن هدف هستیم تا به موفقیت و پیروزی دست یابیم.

۱ نحوه نگه داشتن کمان

نگه داشتن، یک فرایند مهم و ضروری تیراندازی می‌باشد، تا کمان‌دار مطمئن شود که در مرحله آخر تیراندازی، عضلات پشتی درگیر می‌باشند. نگه داشتن، برای اطمینان کمان‌دار در جلوگیری از آسیب لازم است.

برای نگه داشتن صحیح کمان باید مراحل زیر را انجام دهید:

۱ عضلات پشت کتف را تحت فشار قرار دهید.

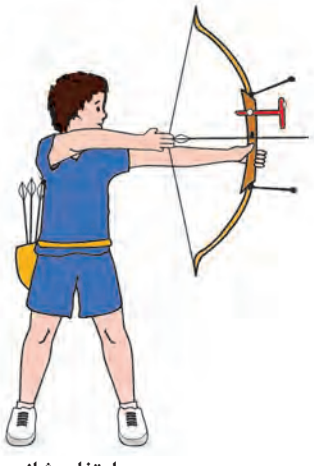
۲ دست کمان، دست کشش و آرنج باید در یک خط مستقیم قرار بگیرند (شکل ۱۷).

۳ شانه‌ها را حتی‌الامکان در وضعیت پایین نگه دارید.

۴ دست کمان برای تنظیم کردن روزنهٔ دید و هدف بر روی هم جابه‌جا شود.

۵ همچنان که روزنهٔ دید را برای رسیدن به هدف جابه‌جا می‌کنید تنظیم زه را نیز کنترل کنید.

۶ زمان نگهداری باید در دامنه زمانی ۱/۲ تا ۳/۴ ثانیه طول بکشد.

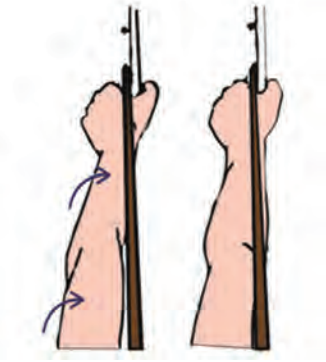


ارتفاع شانه

شکل ۱۷

تمرین کلاسی

در گروه‌های چند نفره قرار بگیرید و با در دست گرفتن کمان، درست و نادرست بودن شکل زیر را مشخص نمایید (شکل ۱۸).



شکل ۱۸

۲ نشانه‌گیری

قبل از تمرکز کامل برای هدف‌گیری، باید برای اطمینان از اینکه همه چیز در وضعیت درست قرار دارد تمام مراحل قبلی کنترل شود و اگر قسمتی از کار را به خوبی انجام نداده‌اید بهتر است به‌جای یک پرتاب ناقص و بد، کمان را پایین بیاورید و دوباره از اول، مراحل را انجام دهید، زه را به‌جای اول خود برگردانید و هدف‌گیری کنید. زمانی‌که کمان‌دار به سوی مرکز هدف نشانه‌گیری کرده است با وجود تلاشی که برای ثابت نگه داشتن کمان انجام می‌دهد، طبیعی است که روزنه دید به اطراف جابه‌جا شود، در این حالت کمان‌دار باید با تمرین سعی کند روزنه دید را در جای ثابت و هم‌راستا با هدف قرار دهد. زمانی‌که تیر، چپ یا راست و یا بالا و پایین برود، با تغییر حالت روزنه دید، می‌توان آن را اصلاح کرد.

اهمیت چشم غالب در تیراندازی با کمان

پرسش

۱ شما راست دست هستید یا چپ دست؟

۲ چگونه چشم غالب خود را پیدا کنیم؟

نکته

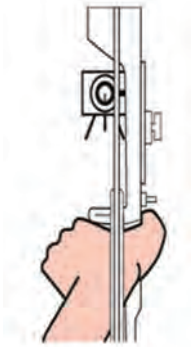
در تیراندازی با کمان، چشم غالب بسیار مهم است. برای نشانه‌گیری باید از چشم غالب استفاده کنیم.

چشم غالب چیست؟ چشم برتر (چشم غالب) چشمی است که دید بهتری دارد، هم از نظر بینایی و هم از نظر کیفیت دید (شفافیت و وضوح تصاویر) بهتر است. یکی از چشم‌های انسان نسبت به چشم دیگرش برتری دارد که چشم غالب نام دارد.

روش تشخیص چشم غالب: دست‌هایتان را کنار هم قرار دهید و در وسط آنها یک سوراخ به شکل مثلث بسازید. البته این سوراخ می‌تواند گرد یا به هر شکل دیگری باشد. از این سوراخ به یک شیئی که حداقل ۳ متر با شما فاصله دارد نگاه کنید. چشم چپ را ببندید و با چشم راست خود از سوراخ نگاه کنید. حالا با چشم چپ نگاه کنید و چشم راست را ببندید بلافاصله متوجه تغییر ایجاده شده می‌شوید. وقتی یکی از چشم‌هایتان باز است، شیء موردنظر در بین دستانتان دیده می‌شود، اما وقتی چشم دیگر را باز می‌کنید دیگر اثری از شیء نیست. آن چشمی‌که وقتی باز است می‌توانید شیء را بین دستانتان ببینید، چشم غالب شما است. اگر این آزمایش را با اشیای گوناگون در فاصله‌های مختلف هم امتحان کنید، باید نتیجه یکسان باشد (شکل ۱۹).

شکل ۱۹

مراحل صحیح نشانه‌گیری



۱ نشانه‌گیری باید توسط چشم غالب انجام شود و کمان‌دار می‌تواند چشم دیگر را ببندد.

۲ توانایی باز نگه داشتن هر دو چشم به مهارت و نوع تمرین کمان‌دار بستگی دارد.

۳ روزنه دید مطابق شکل بر روی هدف باشد (شکل ۲۰).

۴ زه کمان را کمی در طرف چپ نشانه‌یاب نگه دارید طوری‌که بتوانید از طریق آن، هدف را ببینید.

نشانه‌گیری به سمت هدف

شکل ۲۰

۳ رها کردن تیر

مهم‌ترین مرحله در زمان تیراندازی، رها کردن زه است. عمل رها کردن زه، با استفاده از ابزار بند انگشتی که به انگشت شست و اشارهٔ دست کمان‌دار بسته شده است، انجام می‌شود که باعث می‌شود کمان‌دار بعد از رهایی، کمان را در دست خود نگیرد و با مچ دست خود به حرکت تیر مسیر ندهد. هر ۳ انگشت باید در یک زمان زه را رها کنند. این عمل به زه اجازه خواهد داد که با کمترین لغزش و تکانی پرتاب شود. در زمانی‌که رهایی به درستی انجام شود، دست باید به عقب حرکت کند از آنجایی که عضلات پشتی و کتف، دست را به عقب کشیده تا عمل مناسب جهت زه کردن، انجام شود. (در رها کردن بعضی از افراد، دست معمولاً ۵ سانتی‌متر به عقب خواهد آمد)، سرخوردن تیر بر انگشتان، کمی زه را کج خواهد کرد که این باعث جابه‌جایی افقی در برخورد تیر با سیبل می‌شود.

در زمان رها کردن تیر توجه به نکات زیر ضروری است:

۱ استخوان‌های کتف هم زمان با رها کردن انگشتان باید همچنان نزدیک به هم باقی بمانند.

۲ شانه‌ها در امتداد و راستای یکدیگر قرار دارند.
۳ در این وضعیت دستی که کمان را نگه داشته است به‌صورت خودکار کمی به طرف عقب بر می‌گردد.
۴ هم زمان با رها شدن تیر، کمان‌دار باید در ذهنش ۲ تا ۳ ثانیه بشمارد و سپس دستی که کمان را نگه‌داشته است توسط وزن خود کمان از مچ (نه از انتهای دست و شانه) خم کند و اجازه دهد که کمان به آرامی به سمت پایین حرکت کند (شکل ۲۱).

شکل ۲۱ کشش دست با انگشتان آزاد

تمرین

با در دست داشتن کمان، سعی نمایید تیر را رها کنید و سایر هم‌کلاسی‌ها اشکالات شما را تصحیح کنند.

ایمنی

درحین تیراندازی با کمان به هیچ عنوان در جلو خط تیراندازی نباشید. از شوخی کردن با یکدیگر بپرهیزید.

۴ دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف

دنبال کردن تیر یک عمل کامل‌کننده در فرایند تیراندازی با کمان می‌باشد. عملیات تکمیلی، حفظ تعادل وضعیت بدن تا زمان اصابت تیر به هدف می‌باشد. در این مرحله کمان‌دار باید به دستی که کمان را دارد پس از رها کردن تیر، اجازه افتادن ندهد. زمانی‌که دست شروع به افت می‌کند باعث می‌شود بعضی تیرها به پایین سیبل برخورد کند، همچنین تکان دادن سر برای دیدن محل اصابت تیر باعث می‌شود که دست حامل کمان، حرکت کند. بدون دنبال کردن تیر در طی مرحله تیراندازی، حالت صحیح رها کردن زه به هم خورده که باعث می‌شود که یک تیراندازی ناقص داشته باشیم. دنبال کردن تیر، مستلزم حفظ یک کشش درست و مستقیم (در یک خط هم راستا به‌صورت هدایت شده) می‌باشد. در این حالت خط مستقیم یعنی بازوی کمان رو به طرف سیبل باشد و کشش یعنی ادامه حرکات به طرف ستون فقرات بازوی کمان و دست زه در جای خود باقی می‌ماند تا اینکه تیر به هدف اصابت کند. در کل نگه داشتن دستی که کمان را دارد تا برخورد تیر به سیبل را، **دنبال کردن مرحله نهایی** می‌نامند.

بیشتر بدانید

۱ در دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف، باید دستی که از آن زهِ کمان رها شده، در نزدیکی یا پشت گوش قرار بگیرد.
۲ وضعیت و حالت هدف‌گیری و نشانه‌روی خود را تا زمانی‌که تیر به هدف اصابت کند، حفظ کنید و در همان حالت بمانید.
۳ کمان‌دار باید مسیر هدف‌گیری را تا زمان اصابت تیر به هدف دنبال کند (شکل ۲۲).

دنبال کردن هدف

شکل ۲۲

ارزشیابی

ـ با فاصله از یک هدف ثابت ۵ متری قرار بگیرید و ۱۰ تیر در تیردان قرار دهید و به نوبت به سمت هدف پرتاب کنید. (حداکثر نمره هر تیر ۱۰ است).
ـ مراحل نگه‌داشتن کمان را به‌طور عملی نشان دهید.
ـ نشانه‌گیری صحیح و مراحل آن را به‌طور عملی نشان دهید.
ـ روش تشخیص چشم غالب را نشان دهید.
ـ برای رها کردن تیر نکات مورد توجه و دقت را به‌طور عملی نشان دهید.
ـ عملیات تکمیلی اصابت تیر به هدف را نشان دهید.

قوانین و مقررات بازی

مسابقات تیراندازی با کمان براساس قوانین فدراسیون بین‌المللی تیروکمان تهیه و تدوین می‌گردد که با توجه به صلاحدید آنها تغییرات لازم اعمال می‌شود.
مسابقات تیروکمان در سطح بین‌المللی به دو صورت جهانی و المپیک برگزار می‌شود. تیراندازی در بخش داخل سالن در دو بخش مردان و زنان برگزار می‌گردد. تیراندازی در داخل سالن برای بانوان و آقایان در دو فاصله ۱۸ و ۲۵ متر برگزار می‌شود که در هر مسافت تعداد ۳۰ تیر در ۱۰ مرحله ۳ تیری که هر مرحله ۲ دقیقه

به طول می‌انجامد، پرتاب می‌شود. تیراندازی در بخش خارج سالن در دو بخش زنان و مردان برگزار می‌گردد.

۱ **گروه مردان:** ۳۰ متر، ۵۰ متر، ۷۰ متر، ۹۰ متر

۲ **گروه زنان:** ۳۰متر، ۵۰ متر، ۶۰ متر، ۷۰ متر

در این بخش در دو مسافت بلند (یعنی ۷۰ و ۹۰ متر برای مردان و ۶۰ و ۷۰ متر برای زنان) کمان‌داران ۶ تیر را در ۶ مرحله در مدت زمان ۴ دقیقه به سیبل ۱۲۲ سانتی‌متری پرتاب می‌کنند.

در بخش مسافت کوتاه (۳۰ و ۵۰ متر) هر کمان‌گیر ۳ تیر در طی ۱۲ مرحله در مدت ۲ دقیقه به هدف ۸۰سانتی‌متری پرتاب می‌کند. در این بخش، مسابقات در سه بخش انفرادی، تیمی و ترکیبی شامل یک خانم و یک آقا در هر رشته برگزار می‌شود.

قلق‌گیری

قلق‌گیری در میدان تیر عملی است که قبل از تیراندازی جهت به‌دست آوردن دقت کمان انجام می‌شود. در قلق‌گیری تیرانداز بدون محدودیت تیر شروع به پرتاب تیر می‌کند. یک روز قبل از مسابقه و یا ۴۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه قلق‌گیری انجام می‌شود. هیچ کمان‌داری قبل از شروع و یا بعد از خاتمه زمان تیراندازی، حق تیراندازی ندارد. در غیر این‌صورت، اگر تیری پرتاب شود و به سیبل اصابت کند، بالاترین امتیاز در اولین مرحله تیراندازی کسر می‌شود.

قوانین تیر و کمان برای میدان تیراندازی

میدان تیراندازی شامل قوانین زیر می‌باشد:

محدوده زمین پرتاب باید مربع شکل باشد و هر ضلع آن از خط عمودی زیر صفحه طلایی سیبل تا خط پرتاب اندازه‌گیری شود و محدوده تغییرات ابعاد زمین در فاصله‌های معین ۶۰، ۷۰ و ۹۰ متر،۳۰ سانتی‌متر است و در فاصله‌های ۳۰ تا ۵۰ متر، (۱۵+ تا ۱۵-) سانتی‌متر است.

خط انتظار حداقل در پنج متری پشت خط پرتاب تعیین می‌شود. در صورت استفاده از سیبل‌های مثلث شکل که به فاصله ۳۰ متری نصب شده باشند، فاصله مرکز صفحه دایره طلایی رنگ در ۱۳۰ سانتی‌متری سطح زمین قرار می‌گیرد. اندازه‌گیری محدوده تغییرات از (۵۰+ تا ۵۰-) سانتی‌متر تجاوز نمی‌نماید. در تمام مواقع ارتفاع مرکز صفحه‌های طلایی رنگ؛ سیبل‌های هدف روی محدوده تغییرات، باید به نظر مستقیم تیرانداز و مربیان برسد. اگر دو یا چند کمان‌دار در یک زمان به یک هدف تیراندازی کنند، در این صورت مکان‌هایی که کمان‌داران تیر پرتاب می‌کنند بر روی خط پرتاب مشخص خواهد شد. با توجه به اینکه سیبل ۲۴۰ سانتی‌متر عرض دارد اگر در مسابقات دو نفر روی سیبل تیراندازی می‌کنند، حداقل فضای ممکن برای هر کمان‌دار، ۱۲۰ سانتی‌متر است و در صورتی‌که ۳ نفر در مسابقات داخل سالن کنار هم تیراندازی می‌کنند، ۸۰ سانتی‌متر است.

نکته

در جلوی خط تیراندازی «خط سه متر» وجود دارد (فاصله ۳ متر از خط پرتاب).

خط سه متر؛ خطی است که اگر تیری به‌طور اتفاقی از دست تیرانداز رها شود و قبل از این خط، به زمین برخورد کند، آن تیر جزء تیرهای امتیازی وی محسوب نمی‌شود.

زمان تیراندازی

زمان تیراندازی برای پرتاب ۳ تیر کمان‌دار که توسط داور اعمال می‌شود، به این صورت است که:
مسابقه با ۲ سوت توسط داور، شروع می‌شود. تیرانداز می‌تواند به داخل محوطه و روی خط آتش قرار بگیرد. زمان این مرحله ۲۰ ثانیه است. در این زمان کمان‌دار می‌تواند تجهیزات خود را آماده کند تا با اعلام داور شروع به تیراندازی کند. کمان‌دار فقط می‌تواند تیر را روی کمان قرار دهد اما اجازه تیراندازی ندارد.
بعد از ۲۰ ثانیه اول، داور با اعلام یک سوت، اجازه تیراندازی می‌دهد. برای ۳ تیر، داور ۲ دقیقه وقت می‌دهد. در این زمان کمان‌دار باید وقت خود را طوری تنظیم کند که ۳ تیر خود را پرتاب کند. در ۳۰ ثانیه پایان ۲ دقیقه، داور با یک سوت اعلام می‌کند که ۳۰ ثانیه از زمان تیراندازی باقی مانده است.
در قسمت آخر یعنی زمانی که ۲ دقیقه به پایان رسید داور با ۳ سوت که به‌صورت پشت سرهم است پایان تیراندازی را اعلام می‌کند. در این زمان، اگر کمان‌دار، اقدام به تیراندازی کند، خطا محسوب شده و جریمه خواهد شد.
اگر زمانی که تیری پرتاب شده است، داور سوت بزند (یعنی زمانی که تیر در هوا است ولی هنوز به سیبل برخورد نکرده است)، امتیاز تیر پس از برخورد به هدف، مورد قبول و درست است.

قوانین و مقررات مرتبط با تیراندازی

۱ تیراندازی تنها باید در یک سمت انجام پذیرد.
۲ بیشترین زمان مجاز شرکت کننده برای پرتاب ۳ تیر به هدف، ۲ دقیقه و بیشترین زمان مجاز برای پرتاب ۶ تیر، ۴ دقیقه می‌باشد. با توجه به محل اصابت هر تیر در صفحه هدف، امتیاز داده خواهد شد.
۳ اگر تیر بین دو رنگ و یا در خطوط بین دو منطقه فرو رفته باشد، به آن تیر بالاترین امتیاز بین دو منطقه تعلق می‌گیرد.
تیرها و صفحه‌ها تا پایان تیراندازی نباید دستکاری شوند.
بعد از پایان تیراندازی و خارج نمودن تیرها از هدف، محل اصابت تیرها، علامت‌گذاری می‌شود.

تمرین کلاسی

در گروه‌های ۴ نفره قرار بگیرید، یکی از شما نقش داور و سایر هم‌کلاسی‌ها نقش بازیکن را ایفا کند، تلاش کنید انواع خطاها را نشان دهید و داور خطاها را تشخیص دهد.

ارزشیابی

۱ قوانین ورزشی تیر و کمان در فضای باز را در یک مسابقه دوستانه اجرا کنید.
۲ یک مسابقهٔ تیر و کمان را داوری کنید.
۳ خطاهای یک تیرانداز را مشخص کنید.
۴ کمان‌های ریکرو و کامپوند را با هم مقایسه کنید.
۵ شرایط شرکت‌کننده در مسابقات المپیک و پارالمپیک رشته تیراندازی با کمان مردان و زنان را با هم مقایسه کنید.

ارزشیابی شایستگی تیر و کمان

شرح کار:
مفهوم ایستادن، نحوه قرارگرفتن انگشتان برروی زه کمان، نحوه قرارگرفتن دست بر روی کمان و اجرای این حالت. نحوه قرار گرفتن بازو به هنگام تیراندازی، نحوه کشیدن زه کمان، نحوه قرار گرفتن زه کمان بر روی صورت و اجرای این حالت

استاندارد عملکرد:
کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۵ تکرار

شاخص‌ها:
دقت، سرعت، شتاب

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:
شرایط: در سالن ورزشی
ابزار و تجهیزات: تیر کربنی بیمن، تیر آلومینیوم، قبضه کمان فرمولا، سایت سید سایت کارتل، کمان و زه کمان، تیر، محافظ بازو، جای تیر، سیبل نشانه‌روی و سه پایهٔ آن، روکش سیبل، مقر کمان، لباس مخصوص، پارچه پشمی برای پاک کردن تیرها، کیف حمل کمان، مکان با متراژ استاندارد، کتاب، cd آموزشی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حالت‌گیری	۲	
۲	استقرار	۲	
۳	تطبیق عناصر دید	۲	
۴	قوانین بازی	۲	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲	
میانگین نمرات			*

*** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.**

رشته: تربیت بدنی　　درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی　　واحد یادگیری: ۱

پودمان ۲

تیراندازی

واحد یادگیری ۲

تیر اندازی

استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک مربوط به هر یک از رشته‌های تفنگ بادی و تپانچه بادی به‌صورت جمع تیر در شرایط آزمون انفرادی به شکل شلیک روی هدف

مقدمه

ورزش تیراندازی یکی از محبوب‌ترین رشته‌های ورزشی است. شلیک با سلاح، جذابیت خاصی برای بسیاری از افراد دارد. هر شخص در طول عمر خود ممکن است دست‌کم برای یک‌بار سلاحی را چه به‌صورت اسباب‌بازی، سلاح ورزشی و یا حتی به عنوان سلاح گرم غیر ورزشی در دست گرفته باشد. صحنه شلیک با سلاح بسیار مورد علاقه عموم است. چون ناخودآگاه حس رسیدن به هدف را تداعی می‌کند. همچنین در دستان بازیگران بزرگی که در فیلم‌ها، نقش‌های مثبت بازی می‌کنند سلاح به‌عنوان سمبل قانون مشاهده می‌شود.

هدف‌گیری و اصابت به هدف، چالش اولیه‌ای است که اجتناب از آن برای هیچ‌کس ممکن نیست. اصابت به هدف برای فرد نشاط‌آور است.

تیراندازی از جمله ورزش‌هایی است که مورد تأیید خاص اسلام است. پیامبرﷺ در خصوص اهمیت تیراندازی می‌فرمایند: به فرزندان خود تیراندازی، شنا و سوارکاری بیاموزید.

اهمیت تیراندازی زمانی آشکار می‌شود که در هشت سال دفاع مقدس، مهارت تیراندازی از جمله مهم‌ترین مهارت‌های مؤثر در پیروزی و غلبه بر دشمن به‌شمار می‌رود و نتیجه آن سربلندی ایران است.

هرچند اکثر فاکتورهای آمادگی جسمانی، در اجرای فعالیت‌های جسمانی و ورزش با هم وابسته هستند، در رشته تیراندازی داشتن فاکتورهای استقامت قلبی تنفسی، قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، عکس‌العمل، هماهنگی و از همه مهم‌تر تعادل بسیار مهم است. علاوه بر این فاکتورها تمرکز نیز نقش مهمی در این رشته ایفا می‌کند.

این واحد یادگیری براساس رشته‌های تیراندازی، میادین تیراندازی، رشته تفنگ بادی و رشته تپانچه بادی به‌همراه اصول ایمنی مربوط به هر یک طراحی و نوشته شده است و بسته آموزشی تیراندازی شامل: ۱ـ کتاب درسی ۲ـ راهنمای هنرآموز ۳ـ همراه هنرجو طراحی شده است. در هر بخش، تمرینات ویژه و اختصاصی منظور شده است.

تیراندازی و اهمیت هدف‌گیری در آن

همه موجودات در زندگی خود اهدافی را در نظر می‌گیرند و برای رسیدن به آن از راه‌های مختلفی تلاش می‌کنند. این اهداف گاهی تلاش برای زنده ماندن است و گاهی زندگی بهتر و گاهی برای تفریح و سرگرمی. هدف‌ها در مسیر تاریخ، دستخوش تغییراتی شدند و اهدافی که روزی فقط برای بقای موجودات تنظیم می‌شدند، در زندگی ماشینی و کم‌تحرک امروزی تغییر کرده و به اهدافی برای ایجاد نشاط و سرگرمی تبدیل شدند چون دیگر ضرورت خود را از دست داده‌اند.

پرسش

آیا می‌توانید نمونه‌هایی از این اهداف، که در مسیر تاریخ تغییر کرده‌اند، به کلاس ارائه دهید؟

اهمیت هدف در زندگی بر هیچ‌کس پوشیده نیست و نکته‌ای که در گذر زمان ثابت مانده چالش رسیدن به‌هدف است که فرد را به تحرک وا می‌دارد.

این هدف ممکن است به‌دست گرفتن سلاح اسباب‌بازی توسط یک کودک و شلیک به قصد نشاط و سرگرمی و یا به دست گرفتن سلاح جنگی توسط یک سرباز به قصد دفاع از خاک میهن باشد.

با دیدن تصاویر زیر می‌توانید به مسیر تاریخی به‌وجود آمدن رشته تیراندازی پی ببرید.

هزاران سال پیش، انسان‌ها برای تأمین آذوقه موردنیاز خود برای نشانه‌روی به‌سوی هدف که همان جانوران آبزی، پرندگان و ... بودند با فعالیت پرتاب‌کردن به سوی هدف آشنا شدند. ابزار اولیه آنها تنها گلوله‌های سنگ بود و به‌مرور با پیدایش فلز، سنگ‌ها به نیزه‌ها و بعدها به تیر و کمان و سپس به سلاح‌های ماشه‌ای تبدیل شدند.

به مرور زمان اهداف نیز تغییر کردند و از اهداف زنده به منظور بقا، به اهداف بی‌جان ساکن و متحرک به منظور سرگرمی و نشاط تبدیل شدند.

پرسش

آیا می‌توانید نمونه‌هایی از اهداف بی‌جان را با هدف سرگرمی و نشاط و در قالب انواع ورزش‌ها و سرگرمی‌ها نام ببرید؟

بازی و تمرین هدف‌گیری

برای هماهنگی چشم و دست و همچنین بهبود هدف‌گیری به چند نمونه بازی و تمرین اشاره می‌شود:

پرتاب توپ‌های رنگی داخل سطل

پرتاب توپ پینگ‌پنگ داخل سطل

پرتاب توپ پینگ‌پنگ داخل بطری
با دهانه کوچک

نشانه‌گیری و پرتاب توپ هفت‌سنگ
به بطری‌های آب

نشانه‌گیری و اصابت هدفمند توپ
هفت‌سنگ به توپ‌های کوچک رنگی

(در این تمرین می‌توانیم توپ‌ها را امتیازگذاری کنیم. مثلاً توپ‌های زرد، سبز، آبی، قرمز، نارنجی، بنفش، صورتی، به ترتیب ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰، ۳۵)

عبور دادن توپ پینگ‌پنگ پرتاب‌شده از داخل حلقه

پرتاب حلقه با سایزهای مختلف به مخروط

پرتاب دارت

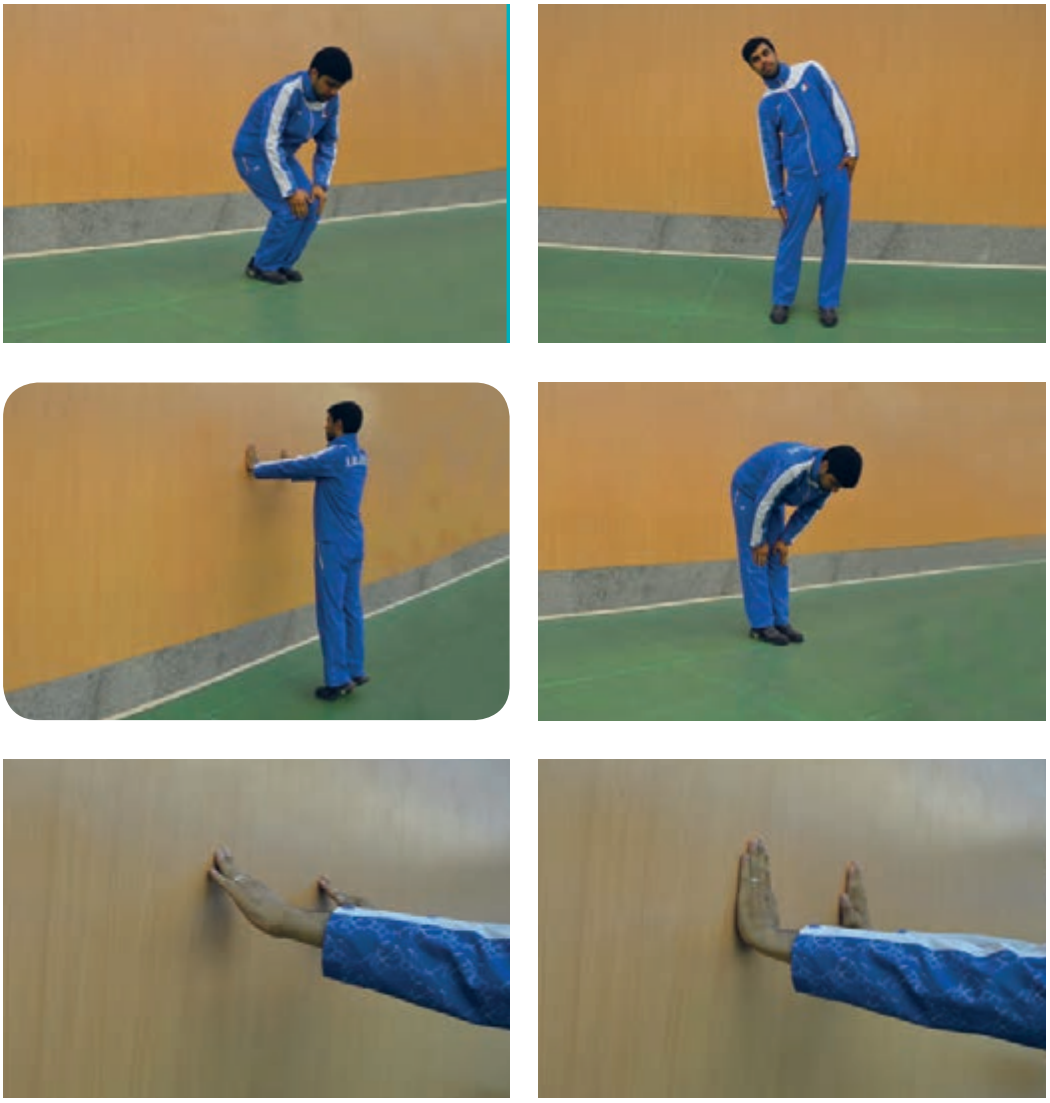
گرم کردن[1] و بازگشت به حالت اولیه[2]

گرم‌کردن قبل از هر فعالیت ورزشی یکی از مهم‌ترین بخش‌های هر برنامه ورزشی است. گرم‌کردن، بدن را برای اجرای کارهای سنگین آماده می‌کند. ورزش تیراندازی مستلزم بالا بردن، نگهداری و پایین‌آوردن چندین‌باره سلاح است که خود، مانند وزنه‌ای سنگین عمل می‌کند. بنابراین آماده‌سازی بدن و عضلات درگیر قبل از شروع تیراندازی بسیار ضروری است.

همچنین مرحله بازگشت به حالت اولیه به‌دلیل تغییراتی که حالت‌گیری در فرم بدن ایجاد می‌کند و فشار زیادی که عضلات متحمل می‌شوند بسیار مهم است. عکس‌های صفحات بعد چند نمونه حرکت برای گرم‌کردن و بازگشت به حالت اولیه در تیراندازی را نشان می‌دهد.

۱ـ Warm up

۲ـ Recovery



تیراندازی یک مهارت اکتسابی بوده که به‌وسیله توانایی‌های فیزیکی و فکری پیشرفت می‌کند. علاوه بر قدرت بدنی، علاقه شخصی و پشتکار یک تیرانداز، تعیین‌کننده میزان موفقیت او در مسابقات خواهد بود.
شما نیز می‌توانید یکی از قهرمانان تیراندازی ایران و جهان باشید.
یادگیری ورزش تیراندازی مستلزم بهبود و تقویت وضعیت فیزیکی بدن، فراگیری مهارت‌ها و روش‌های تکنیکی، توانایی انطباق با شرایط محیطی و همچنین آمادگی روانی می‌باشد.

فاکتورهای اساسی در تیراندازی

۱ آمادگی تکنیکی

شامل: حالت‌گیری ـ نگهداری سلاح ـ تنفس ـ تطبیق عناصر دید ـ رهاکردن ماشه ـ عملیات تکمیلی

۲ آمادگی تاکتیکی

شامل: شرایط جوی ـ شرایط محیطی ـ شرایط ویژه فردی

۳ آمادگی روانی

شامل: تمرکز فکر ـ آرام‌سازی در شرایط فشار ـ حفظ اعتماد به نفس ـ توانایی برقراری ارتباط با مربی

۴ آمادگی جسمانی

یکی از مهم‌ترین بخش‌های تمرینی در رشته ورزشی تیراندازی، آمادگی جسمانی است که زمینه‌ساز دستیابی به اجراها و مهارت‌های تیراندازی به‌شمار می‌رود.

آمادگی جسمانی اولین شرط پیشرفت در تیراندازی است. هرچه زمان بیشتری به آمادگی جسمانی اختصاص یابد اجراها و مهارت‌های تیراندازی مطلوب‌تر خواهد بود.

ارزشیابی

۱ چند رشته ورزشی که به بهبود عملکرد در تیراندازی کمک می‌کند، را با هم مقایسه کنید.

۲ فاکتورهای آمادگی جسمانی مهم در ورزش تیراندازی را با هم مقایسه کنید.

۳ برای بهبود هر یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی رشته تیراندازی بهتر است از چه نوع تمریناتی استفاده کرد؟

استقامت قلبی ـ تنفسی

برای تیراندازی و انجام این فعالیت مستمر که به صورت شلیک‌های پی‌درپی است نیاز به استقامت قلبی‌ـتنفسی داریم.

تمرین

طناب‌زدن

دویدن استقامتی

شنای استقامتی

کوهنوردی

قدرت و استقامت عضلانی

برای بلندکردن سلاح و ثابت نگه داشتن آن و همچنین تکرار این حرکت در شلیک‌های صورت‌گرفته در یک جلسه تمرین یا در طول مسابقه تیراندازی، نیاز به قدرت و استقامت عضلانی داریم.

تمرین

شنای سوئدی

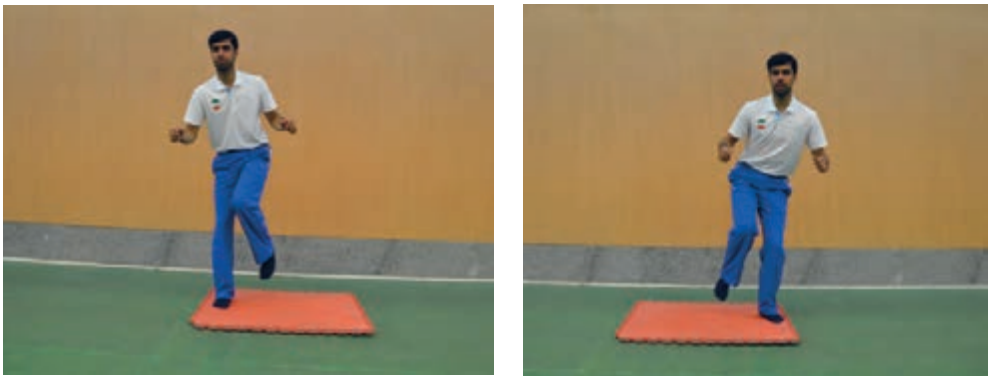
تمرین

شنای زورخانه‌ای

گرفتن با دو دست و بالابردن چوب یا حوله و پایین‌آوردن

نشستن روی دو پا با زانوی خم و پرش به سمت بالا

انتقال وزن روی پای راست و چپ به تناوب



انعطاف‌پذیری

برای حالت‌گیری صحیح و تطبیق بدن با سلاح و تغییر حالت بدن به دلیل تغییر مرکز ثقل هنگام به‌دست گرفتن سلاح، نیاز به انعطاف‌پذیری داریم.

تمرین

ایستادن روی دو پا و چرخش کامل کمر و بالاتنه

ایستادن روی دو پا، خم کردن بالاتنه به سمت پاها و سپس باز شدن بدن

نشستن روی زمین با پاهای کشیده و رساندن دست به انگشتان پا

قراردادن پاها در حداکثر فاصله از دیوار و قراردادن دست‌ها به صورت کشیده روی دیوار

خوابیدن روی شکم و بالاآوردن شانه و سر و گردن

قلاب‌کردن دست‌ها در پشت بدن بین دو کتف

عکس‌العمل و هماهنگی چشم و دست

در هنگام تیراندازی پس از متمرکز شدن روی هدف و تنظیم عناصر دید، چشم وضعیت مطلوب برای شلیک را از طریق هم‌راستا بودن روزنه (شکاف درجه)، مگسک و خال سیاه می‌بیند و در همان لحظه انگشت سبابه ماشه را می‌کشد.

تمرین

زدن توپ هفت سنگ به دیوار از زوایا و جهات مختلف و دریافت آن

رنگ‌کردن نقاشی‌های داخل کتاب با مداد رنگی

خلق‌کردن و ساختن چیزهای جدید مثلاً با خمیر بازی

انجام پازل سه‌بعدی

ورزش‌های راکتی مثل تنیس روی میز و بدمینتون

تمرکز

هنگام شلیک باید همه توجه و دقت به هدف باشد و از پراکندگی فکر و پرت‌شدن حواس جلوگیری کنیم. برای یک شلیک دقیق و صحیح نیاز به تمرکز داریم.

تمرین

- در ذهن خود از یک تا صد را برعکس بشمارید.
- در ذهن خود از شماره صد، سه تا سه تا بشمارید و کم کنید. (۱۰۰-۹۷-۹۴)
- روی یک صندلی بنشینید و ساعتی را روبه‌روی خود قرار دهید . سپس با چشمتان عقربه ثانیه‌شمار آن را دنبال کنید. دقت کنید چشمتان به جز ثانیه‌شمار جای دیگری را نبیند و همچنین در این زمان اجازه ورود هیچ فکر دیگری را به ذهنتان ندهید.
- دو علامت هم‌سطح با چشمان خود روی آیینه بگذارید و تصور کنید که آنها چشمان انسان دیگری است که به شما خیره شده است و این شخص کسی است که می‌توانید به او اعتماد کنید. اجازه ندهید

فکر دیگری به ذهن شما بیاید.

□ روی یک صندلی، راحت بنشینید و ببینید چقدر می‌توانید بی‌حرکت بمانید. تمام حواستان را به بی‌حرکت نشستن بدهید. دقت کنید که هیچ‌کدام از اعضای بدنتان نباید حرکت کند. وقتی بتوانید روی بدن خود تسلط داشته باشید، می‌توانید امیدوار باشید که ذهنتان هم در کنترل شماست.

تعادل

پرسش

□ آیا تاکنون به نحوه ایستادن حیوانات مختلف و چگونگی حفظ تعادل آنها دقت کرده‌اید؟

□ آیا می‌دانید عوامل مهم در حفظ تعادل چه مواردی هستند؟

□ به نظر شما حفظ تعادل هنگام حرکت با حفظ تعادل در حالت ایستاده و ساکن چه تفاوت‌هایی دارد؟

توانایی حفظ تعادل در انسان‌ها امری بسیار ضروری است که با تمرین بهبود می‌یابد.

تعادلی که ما برای تیراندازی در اهداف ثابت و به خصوص در رشته‌های بادی به آن نیاز داریم از نوع تعادل ایستا به‌خصوص در لحظه شلیک است.

تمرین

تمرینات بهبود تعادل

با هم‌کلاسی خود دو به دو تمرینات روبه‌رو را انجام دهید و با نظارت هنرآموز خود تمرین همدیگر را اصلاح نمایید.
در حالت ایستاده یک پا صاف و عمود بر زمین و پای دیگر موازی با زمین قرار دارد، سر باید به زانو برسد.

در حالت ایستاده یک پا عمود بر زمین و کف پای دیگر کنار قسمت داخلی زانو قرار می‌گیرد. کف دست‌ها به‌هم چسبیده روی سینه و زیر چانه قرار می‌گیرد.

حرکت فرشته
کف پای چپ روی زمین قرار گرفته و زانو باید کاملاً صاف باشد و پای راست در امتداد بالاتنه و کاملاً موازی با زمین قرار گیرد. دست‌ها از طرفین باز شده به طوری که کف دست‌ها رو به زمین باشد.

کف دست راست و روی ساق پای چپ روی زمین قرار گرفته، دست چپ و پای راست به حالت کاملاً صاف قرار می‌گیرند.

چشم‌ها بسته و پنجه پای چپ روی زمین قرار می‌گیرد، درحالی‌که پای راست پشت زانوی چپ قرار دارد و کف دست‌ها در حالت چسبیده به هم بالای سر قرار دارد.

راه رفتن روی لبه جدول یا موازنه

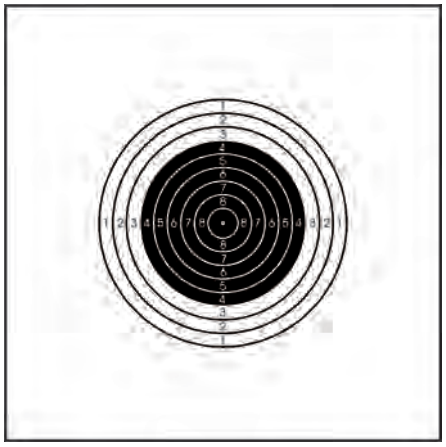
نکته‌ایمنی

هنگام انجام تمرین راه رفتن روی جدول، ارتفاع مناسبی را با توجه به سطح توانایی خود انتخاب کنید.

ارزشیابی

ـ چرا در ورزش تیراندازی به استقامت قلبی ـ تنفسی نیاز داریم؟
ـ چه دلایلی برای بالا بردن قدرت و استقامت عضلانی توسط یک تیرانداز وجود دارد؟
ـ علت اصلی اهمیت و ضرورت انعطاف‌پذیری در تیراندازی چیست؟
ـ برای اجرای یک شلیک دقیق و صحیح چه فاکتورهایی مورد نیاز است؟
ـ در ورزش تیراندازی نقش تعادل در کدام یک از مراحل شلیک اساسی‌تر است؟

انواع کارت هدف در رشته‌های بادی تیراندازی



کارت هدف تفنگ بادی ۱۰ متر

کارت هدف تپانچه بادی ۱۰ متر

سلاح‌های رشته تیراندازی

رشته‌های تیراندازی شامل رشته تفنگ و رشته تپانچه است.

پرسش

- آیا با توجه به نوع سلاح، برد آن متفاوت است؟
- آیا می‌توان با سلاح‌های بادی، هدف سلاح‌های خفیف را نشانه‌گیری کرده و به آن شلیک کرد؟

سلاح‌های مربوط به تفنگ و تپانچه در رشته‌های تیراندازی ورزشی به ۳ دسته تقسیم می‌شوند:

۱ سلاح‌های بادی که کالیبر آن ۴/۵ میلی‌متر است.

۲ سلاح‌های خفیف که کالیبر آن ۵/۶ میلی متر است.

۳ سلاح‌های جنگی که کالیبر آن بالای ۵/۶ میلی متر است.

فعالیت پژوهشی

در مورد کالیبرتحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

رشته‌های تیراندازی[1] (اهداف ثابت)

رشته تپانچه

ردیف	نام رشته	تعداد تیر
۱	تپانچه بادی ۱۰ متر مردان و زنان	۶۰ تیر
۲	تپانچه میکس تیمی ۱۰ متر مردان و زنان	۶۰ تیر
۳	تپانچه ۲۵ متر راپیدفایر مردان	۶۰ تیر
۴	تپانچه ۵۰ متر مردان	۶۰ تیر
۵	تپانچه۲۵ متر زنان	۶۰ تیر
۶	تپانچه ۲۵ متر سنترفایر مردان	۶۰ تیر
۷	تپانچه ۲۵ متر استاندارد مردان	۱۵۰ هدف

رشته تفنگ

ردیف	نام رشته	تعداد تیر
۱	تفنگ میکس تیمی ۱۰ مترمردان و زنان	۴۰ × ۲ تیر
۲	تفنگ بادی ۱۰ متر مردان و زنان	۶۰ تیر
۳	تفنگ ۵۰ متر درازکش مردان و زنان	۶۰ تیر
۴	تفنگ ۵۰ متر سه وضعیت مردان و زنان	۱۲۰ تیر
۵	تفنگ ۳۰۰ متر سه وضعیت مردان و زنان	۱۲۰ تیر
۶	تفنگ ۳۰۰ متر درازکش مردان و زنان	۷۵ هدف

نکته

کلیه رشته‌هایی که بعد از مسابقه مقدماتی، در آن فینال برگزار می‌شود المپیکی هستند.

ارزشیابی

طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شود.

۱ تعداد تیر در ۵ رشته از رشته‌های تپانچه و ۵ رشته از رشته‌های تفنگ (۲ نمره)

۲ تعداد تیر در ۳ رشته از رشته‌های تپانچه و ۳ رشته از رشته‌های تفنگ (۱ نمره)

۳ عدم آگاهی از تعداد تیر در رشته‌های تپانچه و تفنگ، امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

۱ــ رشته‌های تیراندازی: جداول رشته‌های تپانچه و تفنگ براساس آخرین تغییرات قوانین و مقررات فدراسیون جهانی تیراندازی (ISSF) در ژانویه ۲۰۲۰ تنظیم شده است.

تجهیزات تیراندازی

پرسش

- چرا در تعدادی از رشته‌های ورزشی تجهیزات و وسایل جانبی نقش مهمی در این رشته‌ها دارد؟
- آیا می‌توانید تعدادی از تجهیزات ضروری رشته تفنگ و تپانچه بادی را نام ببرید؟
- آیا می‌توانید چگونگی تأثیر تجهیزات را بر یک شلیک خوب بیان کنید؟

برای انجام صحیح هر کاری ابتدا باید وسایل موردنیاز را به دقت فراهم کرد. برای انجام یک شلیک صحیح نیاز به وسایلی است که ضرورت بسیار زیادی دارد و بدون آن اصلاً حرکت شکل نمی‌گیرد مانند سلاح، ساچمه. همچنین نیاز به وسایلی که بودن آنها اجرای تکنیک را آسان‌تر می‌کنند مانند سه‌پایه نگهدارنده سلاح در رشته تفنگ و یا کفش تیراندازی در رشته تپانچه.
اکنون به بررسی سلاح، ضروری‌ترین و اصلی‌ترین وسیله برای تیراندازی می‌پردازیم.

اجزای تشکیل دهنده سلاح تپانچه بادی

- آیا همه اجزای تشکیل‌دهنده تپانچه برای افراد راست‌دست و چپ‌دست یکسان است؟

اجزای تشکیل دهنده سلاح تفنگ بادی

نکته ایمنی

۱ هنگامی که برای آشنایی با سلاح آن را لمس و بلند می‌کنید دقت داشته باشید که سر سلاح باید به سمت نقطه امن (هدف) باشد.
۲ سلاح به هیچ عنوان از خط تیراندازی خارج نشود.
۳ در تمام مراحل پرچم ایمنی به منظور خالی‌بودن سلاح، داخل لوله سلاح قرار داشته باشد.

تمرین

به گروه‌های ۳ یا ۴ نفره تقسیم شوید:
۱ هر گروه شکل تپانچه بادی و تفنگ بادی را رسم کند و اجزای تشکیل‌دهنده آن را در شکل مشخص نماید.
۲ تک‌تک اعضای هر گروه تفنگ و تپانچه را در دست بگیرید، همه قسمت‌های آن را لمس کنید، سپس هر گروه وزن سلاح را حدس بزند و پاسخ‌ها را روی تابلو یادداشت نمایید.

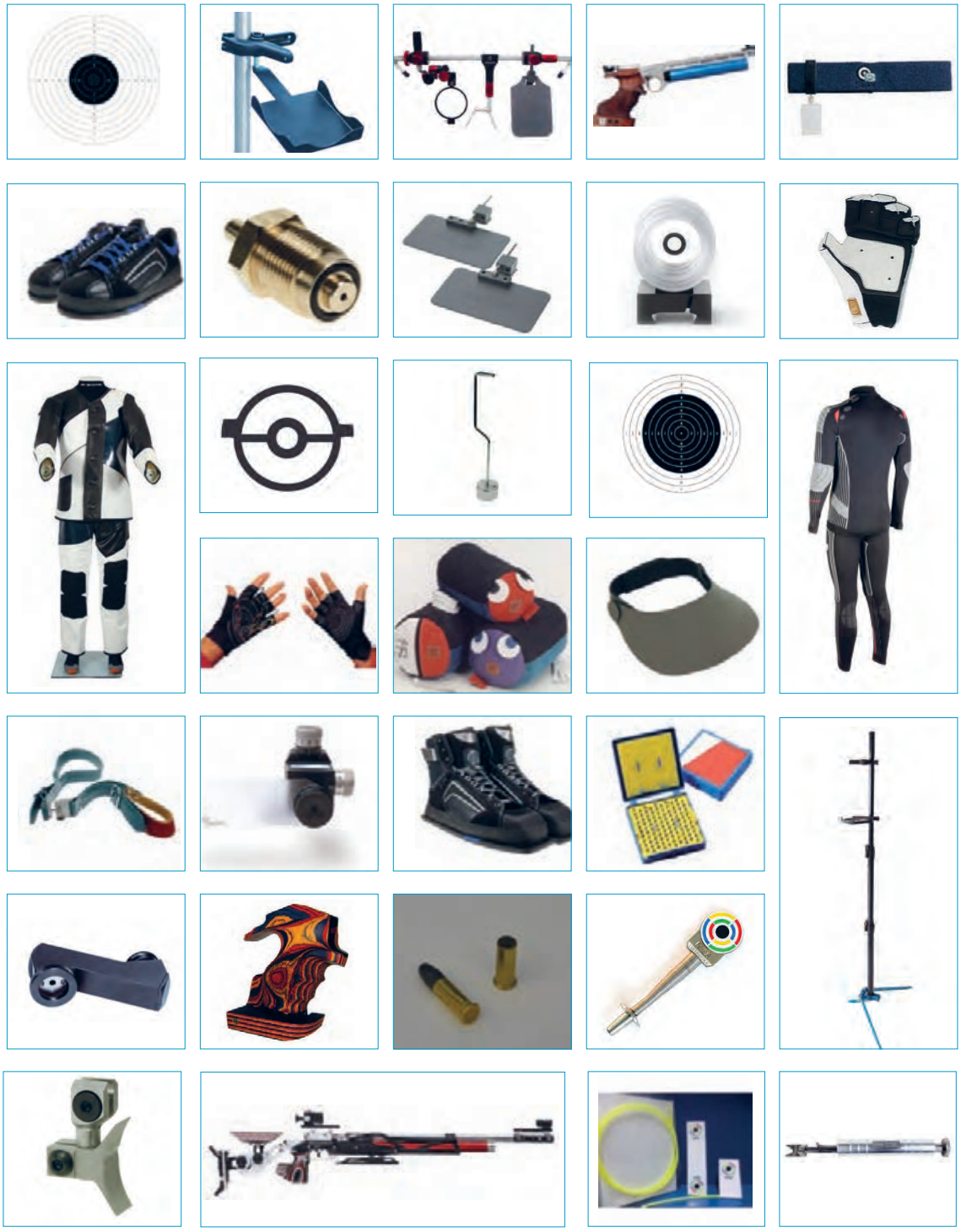
ارزشیابی

اجزای تشکیل‌دهنده سلاح را نام ببرید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید.
۱ نام‌بردن در مجموع ۱۰ جزء از اجزای تشکیل‌دهنده تفنگ و تپانچه بادی = ۲ نمره
۲ نام بردن در مجموع ۸ جز از اجزای تشکیل‌دهنده تفنگ و تپانچه بادی = ۱ نمره
۳ عدم توانایی در نام‌بردن اجزای سلاح و تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

تجهیزات تیراندازی مربوط به سلاح‌های بادی

- چرا از تجهیزات مختلف در تیراندازی استفاده می‌شود؟
- علت استفاده تیراندازان رشته تفنگ از کت، شلوار و دستکش چیست؟
- علت استفاده تیراندازان رشته تپانچه از کفش مخصوص و عینک چیست؟

تصاویر مربوط به تجهیزات تیراندازی را با دقت ببینید.



پرسش

با دیدن تصاویر به این سؤال پاسخ دهید:

□ از دیدگاه شما کدام‌یک از این تجهیزات مربوط به تفنگ بادی و کدام‌یک مربوط به تپانچه بادی و کدام‌یک مشترک است؟

پاسخ‌ها را با راهنمایی هنرآموز خود تحلیل و دسته‌بندی کنید.

نکته

بسیاری از این تجهیزات، عملکرد فرد را هنگام تیراندازی بهبود می‌بخشد و استفاده از آنها اختیاری است مثل استفاده از کفش مخصوص در رشته تفنگ و تپانچه بادی.

ایمنی

استفاده از بعضی تجهیزات در هنگام تیراندازی اجباری است مثل پرچم ایمنی که داخل لوله سلاح قرار داده می‌شود و نقش آن اطمینان از خالی‌بودن سلاح است.

تجهیزات رشته تپانچه بادی:

کفش تیراندازی[۱]ـ عینک تیراندازی[۲]ـ بلایندر(محدود کنندهٔ دید)[۳]ـ کلاه تیراندازی[۴]

تجهیزات رشته تفنگ بادی:

کت تیراندازی[۵]ـ شلوار تیراندازی[۶]ـ دستکش تیراندازی[۷]ـ کفش تیراندازی ـ سه‌پایه[۸]ـ بلایندر ـ کلاه تیراندازی ـ منشور[۹]

۱ـ Shooting shoes

۲ـ Shooting glasses

۳ـ Blinder

۴ـ Shooting cap

۵ـ Shooting jacket

۶ـ Shooting trousers

۷ـ Shooting gloves

۸ـ Tripod

۹ـ Prism

تجهیزات مشترک تپانچه و تفنگ بادی:
پرچم ایمنی سلاح[1]ـ ساچمه[2]

نقش و کاربرد تجهیزات

■ **لباس زیر تیراندازی (مخصوص رشته تفنگ):**
در زیر کت و یا شلوار استفاده می‌شود و به ثابت‌شدن بدن در زیر کت و شلوار کمک می‌کند.

■ **لباس تیراندازی (کت و شلوار) مخصوص رشته تفنگ:**
فشار واردشده ناشی از وزن سلاح روی بدن تیرانداز را کاهش داده، به ثبات و ایستایی بدن فرد هنگام تیراندازی کمک می‌کند.

۱ـ Safty flag

۲ـ Pellet

■ **دستکش تیراندازی**:
فشار واردشده ناشی از وزن سلاح، روی دست و مچ را کاهش می‌دهد و مخصوص رشته‌های تفنگ است.

■ **کفش تیراندازی:**
کفش در حفظ تعادل و ثبات بدن نقش مهمی دارد.
کفش رشته تفنگ، ساقدار و کفش رشته تپانچه تا زیر قوزک‌پا است.

کفش رشته تفنگ

کفش رشته تپانچه

کفش رشته تفنگ

■ **عینک تیراندازی**:
به بهبود دید فردکمک می‌کند و درصورت برگشت پوکه در رشته‌های خفیف، مانع از برخورد پوکه به چشم می‌شود.

■ **بلایندر (محدودکننده دید)**:
باعث متمرکزشدن دید روی هدف و همچنین بهبود تمرکز فرد از طریق محدودیت دید می‌شود.

بلایندر روی سلاح

بلایندر روی عینک

■ **کلاه تیراندازی**:
کلاه مانع از برخورد مستقیم نور از بالا و طرفین به چشم و عینک می‌شود.

■ **منشور**:

زمانی که دست غالب و چشم غالب فرد در یک سمت بدن (همسو) نباشد از منشور استفاده می‌شود.

■ **سه‌پایه (پایه نگهدارنده سلاح)**:

در زمان ساچمه‌گذاری و استراحت بین شلیک‌ها، سلاح روی سه‌پایه قرار می‌گیرد. استفاده از سه‌پایه باعث صرفه‌جویی در وقت، خستگی کمتر، ثبات در حالت‌گیری و صرف انرژی کمتر می‌شود. سه‌پایه در وضعیت ایستاده و به‌زانوی رشته‌های تفنگ استفاده می‌شود.

سه‌پایه

سینی نگهدارنده جعبه ساچمه روی سه‌پایه

■ **وسیله اندازه‌گیری وزن ماشه (ماشه‌کش[1])**:

این وسیله برای اندازه‌گیری وزن ماشه تپانچه بادی استفاده می‌شود. وزن ماشه نباید کمتر از ۵۰۰ گرم باشد.

■ **پرچم ایمنی:**

به منظور اطمینان از خالی‌بودن سلاح، داخل لوله قرار می‌گیرد.

۱ـ Trigger weight Gauge

نکته

□ طول پرچم ایمنی باید متناسب با طول لوله سلاح باشد یعنی برای تپانچه بادی از پرچم کوتاه‌تر و برای تفنگ بادی از پرچم بلندتر استفاده شود.
□ دو سر پرچم ایمنی باید به طور کامل دیده شود به این ترتیب که یک سر از دریچه سلاح و یک سر از انتهای لوله خارج شود.

ایمنی

برای حفظ ایمنی خود و دیگران در تمام طول مدت حضور در سالن به جز زمان شلیک، می‌بایست پرچم ایمنی داخل سلاح باشد.

ساچمه:

ساچمه تیری است که داخل سلاح‌های بادی قرار گرفته و به سمت هدف شلیک می‌شود.

در زمان قراردادن ساچمه داخل سلاح باید دقت شود که ساچمه از سر کوچک و پر آن داخل گذاشته شود.

تمرین

۱ تجهیزات موردنیاز در سلاح‌های بادی (تپانچه بادی و تفنگ بادی) را به ترتیب درجه اولویت از دیدگاه خود فهرست کنید.
۲ دلایل انتخاب هر یک از تجهیزات را به کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

کاربرد تجهیزات در سلاح‌های بادی چگونه است و طبق موارد زیر نمره‌گذاری شود.

۱ نام‌بردن و توضیح کاربرد ۷ مورد از تجهیزات مورد استفاده در تفنگ و تپانچه بادی = ۲ نمره

۲ نام‌بردن و توضیح کاربرد ۵ مورد از تجهیزات مورد استفاده در تفنگ و تپانچه بادی = ۱ نمره

۳ عدم توانایی در نام‌بردن و توضیح کاربرد تجهیزات و تمرین تا کسب حداقل ۱ نمره

قوانین حمل (جابه‌جایی) سلاح

پرسش

□ آیا تا به حال به آسیب‌های جسمانی رشته‌های ورزشی دقت کرده‌اید؟

□ به نظر شما کدام‌یک از رشته‌های ورزشی ماهیت خطرناک‌تری نسبت به سایر رشته‌ها دارند؟

□ به نظر شما برای اینکه رشته تیراندازی ورزشی ایمن و مطمئن باشد، چه نکاتی باید رعایت شود؟

با راهنمایی هنرآموز خود پاسخ را تحلیل و دسته‌بندی کنید.

بخشی از اصول ایمنی که باید مورد توجه قرار گیرند به این ترتیب می‌باشند:

- پرچم ایمنی در تمام طول زمانی که شلیک خشک صورت می‌گیرد و یا سلاح در خط آتش قرار دارد باید در سلاح قرار داشته باشد. هدف از قراردادن پرچم ایمنی این است که باز بودن دریچه سلاح و همچنین خالی‌بودن سلاح، به‌طور آشکار، قابل مشاهده باشد. برای اطمینان از خالی‌بودن سلاح، طول پرچم باید متناسب بوده و تمام طول لوله سلاح را دربرگیرد.
- اگرچه پرچم ایمنی استفاده نشود، عضو ژوری باید به ورزشکار اخطار داده و همچنین به او دستور بدهد که پرچم ایمنی را در سلاح قرار دهد. اگر پس از اخطار، عضو ژوری تشخیص داد که ورزشکار از قراردادن پرچم ایمنی در سلاح خودداری می‌کند، ورزشکار باید اخراج شود.
- تا زمانی که ورزشکار در خط آتش قرار دارد، سلاح باید در جهت ایمن قرار داده شود (به سمت هدف) و همچنین تا زمانی که به منظور شلیک، سلاح به سمت هدف قرار نگرفته دریچه و گلنگدن نباید بسته باشد.
- قبل از خروج از خط آتش، ورزشکار باید به افسر میدان اطلاع داده و افسر میدان مطمئن شود که فشنگ یا ساچمه‌ای در جان لوله یا خشاب قرار ندارد و پرچم ایمنی در سلاح قرار دارد.
- اگر جعبه سلاح بدون بازدید و اطلاع افسر میدان از خط خارج شود، ورزشکار ممکن است اخراج شود.
- حمل و جابه‌جایی سلاح به تنهایی در سالن و میدان مجاز نیست (سلاح حتماً باید در جعبه مخصوص قرار گیرد).
- زمانی که مسئولین میدان در جلوی خط آتش هستند، پرچم ایمنی باید در سلاح قرار داشته باشد.

نکات مهم

رعایت‌کردن و رعایت‌نکردن موارد ایمنی در تیراندازی مثل دو روی یک سکه است.
رعایت‌نکردن موارد ایمنی ممکن است خطرات بسیاری حتی مرگ یک فرد را در پی داشته باشد و از طرف دیگر رعایت‌کردن موارد ایمنی و همچنین ماهیت رشته تیراندازی که بر خلاف رشته‌های ورزشی پر برخورد، آسیب بدنی در آن به‌ندرت پیش می‌آید تیراندازی را به ورزشی بسیار ایمن و نشاط‌آور تبدیل می‌کند.
رشته تیراندازی، به شرط رعایت اصول ایمنی و توجه به قوانین، یکی از ایمن‌ترین و بی‌خطرترین رشته‌های ورزشی است.

نکته

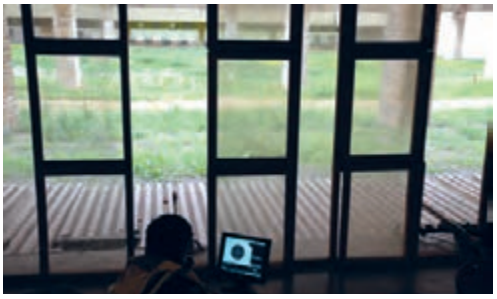
به عملکرد هم‌کلاسی‌های خود در کلاس توجه کنید. درصورتی‌که موارد ایمنی رعایت نمی‌شود به آنها یادآوری کنید.

انواع میادین تیراندازی

پرسش

- به نظر شما با توجه به تنوع رشته‌های تیراندازی، برای اهداف ثابت چه نوع میادینی باید وجود داشته باشد؟
- آیا می‌توان برای رشته‌های ۳۰۰ متر، میدان سرپوشیده طراحی کرد؟

میادین ۳۰۰ متر (باید حداقل ۲۹۰ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد.)



میادین ۵۰ متر (باید حداقل ۴۵ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد.)

میادین ۲۵ متر (باید حداقل ۱۲/۵ متر فضای باز و رو به آسمان داشته باشد.)

میادین ۱۰ متر (باید سرپوشیده باشد.)

میادین فینال (می‌تواند سرباز یا سرپوشیده باشد.)

استانداردهای میدان

- پشت خط آتش باید فضای کافی برای مسئولین میدان و ژوری‌ها جهت انجام وظایفشان وجود داشته باشد.
- همچنین باید جایگاهی برای تماشاگران در نظر گرفته شود.
- فضای تماشاگران باید از فضای ورزشکاران و مسئولین به طور مناسبی جدا شده و حداقل ۵ متر با خط آتش فاصله داشته باشد.

زیست‌محیطی: درصورتی‌که در سالن‌های سرباز ۲۵ متر، ۵۰ متر و ۳۰۰ متر مشغول تیراندازی هستید، مراقب باشید به حیواناتی از قبیل گربه، گنجشک، کبوتر و .... که به دلیل حرکت در فضای آزاد به‌صورت اتفاقی در مسیر تیراندازی شما قرار می‌گیرند، شلیک نکنید.

ارزشیابی

۱ اجرای اصول ایمنی ضروری در تیراندازی چگونه است؟
۲ برای حمل سلاح، اجرای چه قوانینی ضروری است؟
۳ خصوصیات میادین تیراندازی را با هم مقایسه کنید.
۴ میدان تیراندازی چه استانداردهایی باید داشته باشد؟

جدول مشخصات رشته‌های تپانچه و تفنگ بادی

پرسش

□ به نظر شما تعداد تیرهایی که زنان و مردان در مسابقات شلیک می‌کنند، یکسان است؟
□ آیا نوع ساچمه‌ای که در تپانچه بادی استفاده می‌شود با ساچمه‌ای که در تفنگ بادی استفاده می‌شود، متفاوت است؟
□ آیا تعداد تیرهایی که در طول مسابقه در رشته تفنگ و تپانچه بادی شلیک می‌شود، متفاوت است؟

جدول رشته تپانچه بادی

رشته	تعداد تیر مسابقه	تعداد تیر در هر هدف مسابقه	تعداد هدف‌های قلق (اهداف کاغذی)	تعداد تیر قلق	زمان مسابقه (اهداف کاغذی) (اهداف الکترونیکی)	زمان آماده‌سازی و قلق	(وزن سلاح) (وزن ماشه)
تپانچه بادی ۱۰ متر مردان و زنان	۶۰	۱	۴	نامحدود	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه ۱ساعت و ۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	حداکثر ۱۵۰۰ گرم حداقل ۵۰۰ گرم

جدول رشته تفنگ بادی

رشته	تعداد تیر مسابقه	تعداد تیر در هر هدف مسابقه	تعداد هدف‌های قلق (اهداف کاغذی)	تعداد تیر قلق	زمان مسابقه (اهداف کاغذی) (اهداف الکترونیکی)	زمان آماده‌سازی و قلق	(وزن سلاح) (وزن ماشه)
تفنگ بادی ۱۰ متر مردان و زنان	۶۰	۱	۴	نامحدود	۱ ساعت و ۳۰ دقیقه ۱ساعت و ۱۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵/۵ کیلوگرم بدون محدودیت

نکته مهم

کالیبر[1] سلاح در تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است (۴/۵ میلی‌متر).
به دلیل اینکه کالیبر تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است از همان ساچمه‌ای که برای تپانچه بادی استفاده می‌شود در تفنگ بادی هم استفاده می‌شود (کالیبر ۴/۵ میلی‌متر).
به قطر داخلی لوله سلاح **کالیبر** می‌گویند.

ارزشیابی

۱ جدول رشته تپانچه بادی و تفنگ بادی را همراه با جزئیات تکمیل نمایید.
۲ رشته تپانچه بادی و تفنگ بادی را مقایسه نمایید. شباهت‌ها و تفاوت‌های آنها در چیست؟

همسو بودن و غیرهمسو بودن

آیا تا به حال سنگی را به داخل رودخانه پرتاب کرده‌اید؟

- آیا تا به حال با دوستان خود بر سر نشانه‌گرفتن یک نقطه مشخص مسابقه داده‌اید؟
- به نظر شما در چه حالتی بیشتر سنگ‌هایی که به سمت هدف پرتاب می‌کردید، به ثمر می‌رسید؟
- در مورد نحوه پرتاب، استفاده از دست، پا و چشم تجربیات خود را بیان کنید.
- در مورد پاسخ‌های خود با یکدیگر گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود تحلیل و دسته‌بندی نمایید.

همه ما به‌طور ناخودآگاه زمانی که قصد پرتاب‌کردن چیزی را داریم از دست قوی‌تر یا همان دست غالب استفاده می‌کنیم. چشم نیز از این قاعده مستثنی نیست یعنی مانند یکی از دست‌ها که قوی‌تر است یکی از چشم‌هایمان هم قوی‌تر یا غالب است.
اگر دست و چشم غالب فرد در یک سمت باشد به آن **همسو** می‌گویند.

۱ـ Calibre

یعنی اگر دست غالب فردی راست و چشم غالب او نیز راست باشد این فرد **همسو** است.
اما اگر دست غالب فردی راست و چشم غالب او چپ باشد یا بالعکس این فرد **غیرهمسو** است.

نکته

حدود ۸۵ درصد انسان‌ها همسو هستند.

*چشم غالب[1] و چشم مغلوب[2]

آیا تا به‌حال زمانی که قصد انجام‌دادن کار دقیقی را داشته‌اید یکی از چشم‌هایتان را بسته‌اید؟
آیا در زمان شرکت در یک مسابقه دوستانه پرتاب دارت یکی از چشم‌ها را بسته‌اید تا راحت‌تر هدف را ببینید؟
همه ما از دوران کودکی، وقتی که به دنبال گرفتن یک اسباب‌بازی هستیم از یکی از دست‌هایمان بیشتر استفاده می‌کنیم، به تدریج با همان دست غالب نقاشی می‌کشیم و مطلبی را می‌نویسیم.
اما آیا تاکنون به این موضوع که چشم غالب شما راست یا چپ است، فکر کرده‌اید؟
اصلاً دانستن اینکه کدام چشم غالب است چه نفعی برای ما دارد؟
در دید طبیعی، اثری به نام اختلاف دید وجود دارد. ما دو چشم داریم، بنابراین جابه‌جایی و تفاوتی در مکان ظاهری یک شیء که با دو خط دید از دو چشم ما مشاهده می‌شود به‌وجود می‌آید.
وقتی این اتفاق می‌افتد، مغز به چشم غالب اولویت می‌دهد. این موضوع در تمرینات تیراندازی با کمان، دارت و تیراندازی با سلاح از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نکته

بهترین حالت برای تیراندازی، حالتی است که چشم و دست غالب یکسان باشد. یعنی اصطلاحاً فرد همسو باشد.

طریقه پیداکردن چشم غالب: در حدود دو سوم از مردم، چشم راست، چشم غالب است.
چشم غالب با توجه به فاصله تا شیء موردنظر می‌تواند تغییر کند اما به‌طورکلی هر کس فقط یک چشم غالب دارد.
راه‌های مختلفی برای پیداکردن چشم غالب وجود دارد:

روش دلمن (Dolman)

۱ یک کارت بردارید، وسط کارت را سوراخ کوچکی ایجاد کنید. از داخل سوراخ با هر دو چشم، چیزی را که تقریبا در فاصله ۳ متری شما قرار دارد، نگاه کنید به‌طوری‌که سوراخ دقیقاً روی نقطه خاصی قرار داشته باشد. سپس یکی از چشم‌ها را ببندید و فقط با یک چشم ببینید. با هر چشم که سوراخ را روی نقطه موردنظر دیدید آن چشم، چشم غالب شماست.

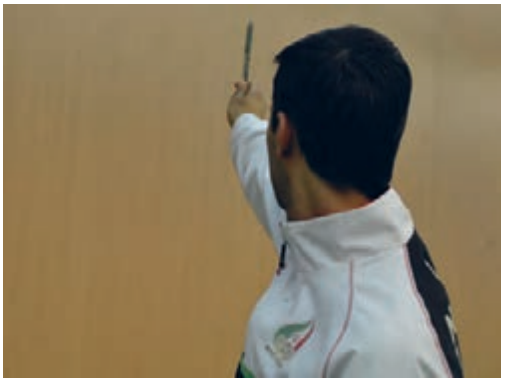
۱ـ Dominate eye

۲ـ Non dominate eye

به‌طور مثال اگر چشم چپ را بستید و فقط با چشم راست دیدید و نقطه موردنظر جابه‌جا نشد چشم راست شما، چشم غالب است.

روش پورتا (Porta)

۲ بازویتان را به حالت کشیده قرار دهید طوری که انگشت سبابه یا قلمی که در دست دارید، در راستای شیء موردنظر قرار گیرد. چشم‌ها را به نوبت ببندید و باز کنید تا چشم غالب را پیدا کنید.



در تیراندازی استفاده از چشم غالب هنگام شلیک بسیار اهمیت دارد. به‌منظور استفاده‌نکردن از چشم مغلوب در زمان تیراندازی، جلوی چشم مغلوب با محدودکننده دید پوشانده می‌شود.

نکته

۱ چشم مغلوب نباید به‌صورت خودآگاه بسته نگه داشته شود چون این حالت باعث خستگی عضلات چشم غالب نیز می‌شود.

۲ بهترین کار به منظور استفاده‌نکردن از چشم مغلوب، استفاده از محدودکننده‌های دید است.

تمرین

به گروه‌های ۳ یا ۴ نفره تقسیم شوید:

۱ سرگروه جدولی تهیه کند که شامل این موارد باشد:

نام هنرجو- دست غالب چشم غالب همسو/ناهمسو.

هنرجوها دست غالب خود را به سرگروه بگویند. سپس از یکی از روش‌های تعیین چشم غالب استفاده کرده و بعد از اینکه تک‌تک این آزمایش را انجام دادند سرگروه نتایج را یادداشت کند.

۲ اعضای گروه با کمک یکدیگر ستون آخر جدول را تکمیل نمایند.

ارزشیابی

آزمایش تشخیص چشم غالب را انجام دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

۱ توضیح نحوه انجام آزمایش تشخیص چشم غالب و اجرای عملی آن = ۲ نمره

۲ توضیح نحوه انجام آزمایش تشخیص چشم غالب بدون توانایی اجرای آن= ۱ نمره

۳ تشخیص‌ندادن چشم غالب و نیاز به تمرین بیشتر= امتیازی تعلق نمی گیرد.

تنظیم عناصر دید و هدف گیری

لازمه یک شلیک مناسب این است که قسمت‌هایی از سلاح در راستای هم قرار گرفته و با کمک چشم، تصویر صحیحی از هدف در ذهن ایجاد شود.

پرسش

۱ از کدام قسمت اجزای سلاح باید برای دیدن هدف و نشانه‌گیری بهتر استفاده کرد؟

۲ آیا به نظر شما روند تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه بادی و تفنگ بادی یکسان است؟

عناصر دید در تپانچه

عناصر دید در تپانچه عبارت‌اند از: روزنهٔ دید[۱] (شکاف درجه)، مگسک[۲] و خال سیاه[۳]

۱_ Rear sight

۲_ Fore sight

۳_ Aiming mark

در تطبیق عناصر دید تپانچه که خطی است مگسک باید کاملاً در وسط شکاف درجه قرار گیرد و فاصلهٔ دو طرف مگسک با روزنهٔ دید باید به یک اندازه باشد.

لبه بالایی مگسک باید با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا بوده و بالاتر یا پایین‌تر نباشد.

فضای نشانه‌روی و هدف گیری در تپانچه

منظور از فضای نشانه‌روی محدوده مشخصی است که عناصر دید پیش از شلیک و رهاشدن ماشه در آنجا قرار می‌گیرد اما منظور از فضای هدف‌گیری محدوده حرکت عناصر دید روی هدف است.

تمرین

از سیبل سفید تپانچه برای تطبیق عناصر دید استفاده می‌شود. در این مرحله باید مگسک را در وسط شکاف درجه قرار دهید.

نکته

باید در همه شلیک‌ها روی سیبل سفید کمی پایین‌تر از مرکز هدف را نشانه بگیرید.

جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
انحراف محل اصابت تیرها به سمت راست یا چپ	هنگام نشانه‌روی، مگسک را کاملاً در وسط شکاف درجه قرار دهید.
انحراف محل اصابت تیرها به سمت بالا یا پایین	هنگام نشانه‌روی، لبهٔ بالایی مگسک را با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا قرار دهید.

انحراف تیرها به بالا و پایین

انحراف تیرها به راست و چپ

نکته

در تمام طول مدتی که نتایج شلیک تیرها بررسی می‌شود، سلاح باید رو به هدف بوده و پرچم ایمنی داخل سلاح قرار داده شود.

شلیک خشک

پرسش

- آیا می‌دانید منظور از شلیک خشک چیست؟
- به نظر شما چرا از شلیک خشک استفاده می‌کنیم؟

■ با راهنمایی‌های هنرآموز خود پاسخ‌ها را تحلیل کنید.

شلیک بدون ساچمه با فشنگ را شلیک خشک[1] می‌گویند.
شلیک خشک یکی از تمرینات بسیار مهم و مؤثر در رشته تیراندازی است.

نکته

به دلیل اینکه در شلیک خشک تیری شلیک نمی‌شود که نتیجه‌ای در پی داشته باشد و مورد قضاوت قرار نمی‌گیرید اطمینان دارید، همه تمرکز و توجه شما صرفاً به تطبیق عناصر دید معطوف است.

۱ـ Dry Firing

بیشتر بدانید

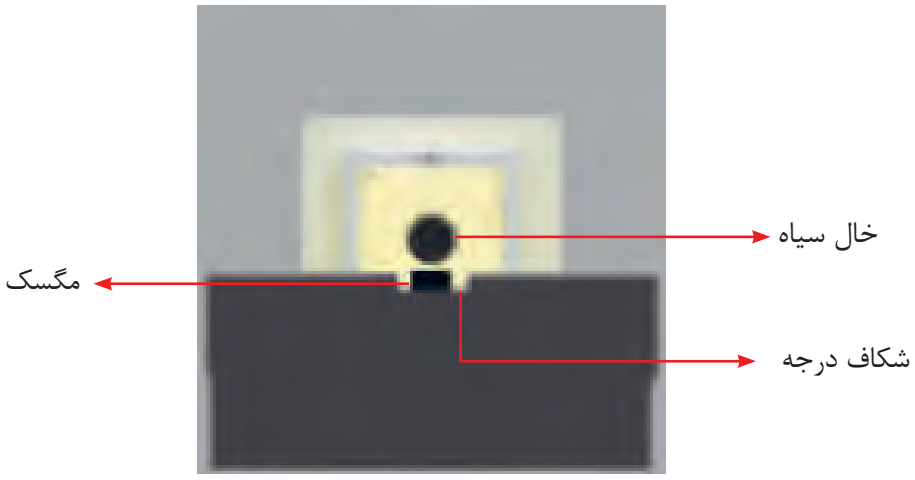
جمع تیر به این معناست که تیرها در قسمتی از کارت هدف به هم نزدیک‌تر باشند. فرقی نمی‌کند این تجمع تیر درکدام قسمت کارت هدف واقع شده است (بالا- پایین - چپ - راست)

ارزشیابی

۱ تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید، چند تیر آن به هدف سفید شلیک می‌شود؟
۲ عناصر دید و هدف‌گیری را چگونه تنظیم می‌کنید؟
۳ در شلیک خشک به چه عناصری توجه می‌شود؟

تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه

۱ تصویر هدف تپانچه بادی از شکاف درجه شروع شده و به فضای هدف‌گیری می‌رسد که معمولاً پایین‌تر از خال سیاه قرار دارد.
۲ مگسک از چپ و راست با فاصله یکسان نسبت به شکاف درجه قرار دارد.
۳ فاصله لبه بالایی مگسک تا خال سیاه باید برابر با فاصله مگسک تا شکاف درجه باشد.



به نظر شما در شکل بالا به چه دلیل مگسک با فاصله و پایین‌تر از خال سیاه قرار گرفته است؟
هدف‌گیری در واقع یک رویداد سه‌بعدی می‌باشد که با تصویر شکاف درجه، مگسک و خال سیاه شکل می‌گیرد.

تمرین

۱ روبه‌روی هدف بایستید و حالت‌گیری کنید. پس از تنظیم‌شدن روی هدف، تعداد ۱۰ عدد شلیک خشک انجام دهید.

۲ روبه‌روی هدف بایستید و پس از حالت‌گیری و تطبیق عناصر دید، تعداد ۱۰ عدد شلیک روی کارت هدف انجام دهید.

ایمنی

با توجه به اینکه در زمان تمرین و پس از شلیک، قصد گرفتن بازخورد از مربی خود را دارید باید به این نکته دقت شود که تحت هیچ شرایطی درحالی‌که سلاح در دست دارید به سمت عقب نچرخید و حتماً ابتدا سلاح را روی سکو بگذارید، پرچم ایمنی را داخل لوله سلاح قرار دهید، سپس با مربی صحبت کنید.

جدول تنظیم عناصر دید و هدف گیری در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
اصابت تیرها به سمت راست یا چپ خال سیاه	فاصله مگسک با شکاف درجه از هر دو طرف یکسان باشد.
اصابت تیرها به‌صورت نامنظم در بالا و پایین خال سیاه	فاصله لبه بالایی مگسک و خال سیاه در همه تیرها یکسان باشد.
اصابت تیرها به سمت راست بالا	از ضرب ماشه جلوگیری کرده و ماشه به آرامی کشیده شود.

نکته مهم

علت اینکه مگسک مقداری پایین‌تر از خال سیاه گرفته می‌شود این است که به‌دلیل سیاهی مگسک و سیاهی خال سیاه اگر نوک مگسک به خال سیاه بچسبد در آن گم می‌شود و نمی‌توان تطبیق را صورت داد.

ارزشیابی

تطبیق عناصر دید را انجام دهید و طبق موارد زیر نمره‌گذاری می‌شوید:

اگر تطبیق را به‌طور کامل و صحیح انجام دهید و درک درستی از شکاف درجه و مگسک داشته باشید = ۲ نمره

اگر تطبیق را به‌طور کامل و صحیح انجام دهید ولی توانایی قراردادن مگسک را در وسط شکاف درجه نداشته باشید= ۱ نمره

اگر هیچ‌یک از مراحل تطبیق را انجام ندهید، نیاز به تمرین بیشتر دارید = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

آیا در کودکی با سلاح‌های اسباب‌بازی، تیراندازی و... شلیک کرده‌اید؟
آیا تا به حال در شهربازی در مسابقه تیراندازی یا شلیک به سمت هدفی خاص شرکت کرده‌اید؟
آیا تا به حال سلاح واقعی به دست گرفته‌اید و یا با سلاح واقعی به سمت شکار شلیک کرده‌اید؟
تجربیات، احساسات و هیجان خود را در هنگام شلیک برای سایر هم‌کلاسی‌های خود بازگو کنید.

عکس‌های الگوی حالت‌گیری با تپانچه بادی

پرسش

به نظر شما سلاح تپانچه در لحظه شلیک باید با یک‌دست یا دو دست نگه داشته شود؟

می‌توانید در محدوده خود به مساحت یک متر مربع، آزادانه محل ایستادن خود را انتخاب کنید. البته بهترین مکان، درست در وسط این محوطه است زیرا این نقطه کمترین فاصله را تا هدف دارد.

۱ باید آزادانه و بدون حمایت، تپانچه را فقط با یک دست (دست غالب) نگه دارید به‌طوری‌که آرنج و مچ دست به‌طور مستقیم کشیده و مچ دست کاملاً دیده شود.

۲ شانه را به سوی هدف بچرخانید تا حدی که بتوانید آرنج خود را با وزن تپانچه به آسانی نگه دارید (شانه راست برای تیرانداز راست‌دست تقریباً عمود به صفحه هدف قرار دارد.)

۳ سر به‌راحتی در خط هدف و با کمی چرخش در محلی که چشم غالب در راستای عناصر دید متمرکز شود، قرار می‌گیرد، به‌طوری‌که سر، چشم، بازو، آرنج، ساعد و مچ دست در یک راستا باشند.
۴ صورت و چشم به سمت هدف قرار دارند.

۵ دست آزاد (غیربرتر) باید در جایی مثل جیب، کمر شلوار و یا در محلی که روی کمربند مخصوص تعبیه‌شده قرار گرفته تا تکان نخورد.
۶ پاها به اندازه عرض شانه باز هستند و به طرف هدف تمایل پیدا می‌کنند.

تمرین

کارت هدف را گذاشته و در خط خود بایستید، همراه با سلاح حالت‌گیری و خود را برای شلیک آماده کنید. هنگامی که عناصر دید خود را بر روی هدف تنظیم کرده‌اید چشمان خود را برای چند ثانیه بسته و دوباره باز کنید. دوباره به عناصر دید خود نگاه کنید در صورت درست بودن و تنظیم بودن عناصر دید، شلیک کنید.

پس از شلیک، مگسک را بررسی کنید که آیا جابه‌جا شده است؟ اگر چنین است به کدام سمت تغییر کرده است؟

جدول بازخوردی حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
قرارداشتن عناصر دید در سمت راست فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت عقب ببرید. (برای راست‌دست‌ها)
قرارداشتن عناصر دید در سمت چپ فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت جلو ببرید. (برای راست‌دست‌ها)

نکات مهم

هیچ‌گاه نباید یک وضعیت اشتباه در عناصر دید را با حرکت‌دادن مچ دست یا چرخش تنه یا سر و گردن تنظیم کرد و یا تغییر داد.
باید از تمایل سر به طرفین یا تکیه به عقب در ناحیه پشت گردن خودداری کرد. زیرا در این حالت حس تعادل کم شده و تنظیم دقیق این وضعیت، حالت‌گیری صحیح و ایستادن را دشوار می‌کند.

نکته‌ایمنی

به‌دلیل اینکه برای اصلاح حالت‌گیری ممکن است بدن را بچرخانید، مراقب باشید سر سلاح به سمت دوستانتان که در خط‌های کناری مشغول شلیک هستند، گرفته نشود.

ارزشیابی

موارد زیر را انجام دهید و براساس حالات زیر نمره خواهید گرفت:

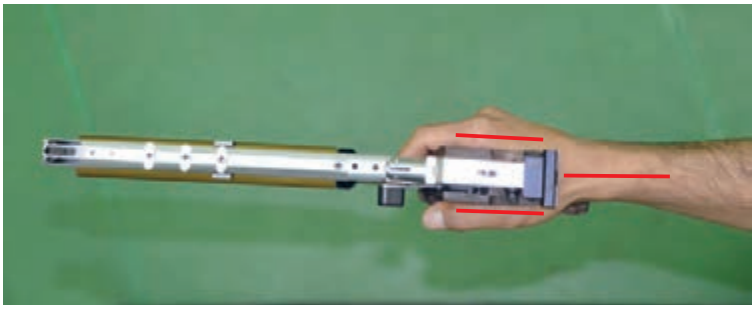
۱ قرارداشتن عناصر دید در فضای نشانه‌روی پس از شلیک = ۲ نمره

۲ قرارداشتن عناصر دید در راستای هم و خارج از فضای نشانه‌روی پس از شلیک = ۱ نمره

۳ قرارنداشتن عناصر دید در راستای هم و خارج از فضای نشانه‌روی پس از شلیک و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

■ حالت بازو، دست و انگشت

آیا افراد چپ‌دست و راست‌دست می‌توانند از یک سلاح یکسان استفاده کنند؟
آیا با توجه به راست‌دست بودن یا چپ‌دست بودن افراد باید روی سلاح تغییراتی ایجاد کرد؟
مهم‌ترین قاعده و دستورالعمل برای حالت دست و انگشت، قرارگرفتن در یک خط مستقیم است. بند انتهایی انگشت اشاره و شست در امتداد لوله قرار دارند. بند میانی انگشت وسطی، تحت زاویه قائمه به عقب کشیده می‌شود. این‌ها نشانهٔ یک قبضه مناسب است.



تپانچه در امتداد ساعد قرار می‌گیرد و بازو نیز به صورت مستقیم به عقب امتداد دارد.
خط دید (هدف‌گیری) از روی بازو می‌گذرد.

نکته

باید بازو، مچ و انگشت را در یک راستا ببینیم.

قبضه و طرز قرارگرفتن دست

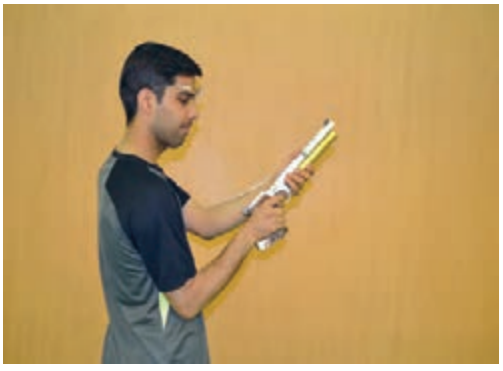
چگونگی نگه‌داشتن دست و گرفتن قبضه، جزء مؤلفه‌های اصلی شلیک در تپانچه به‌حساب می‌آید. هر اندازه مچ دست، کف دست و انگشتان بتوانند طبیعی‌تر عمل کنند، هدف‌گیری و شلیک آسان‌تر می‌شود.

به‌دلیل اینکه برای هرکدام از انگشت‌ها روی قبضه جایگاه مشخصی طراحی شده، افراد راست‌دست باید از سلاح با قبضه مخصوص راست‌دست‌ها و افراد چپ‌دست از سلاح با قبضه مخصوص چپ‌دست‌ها استفاده کنند.

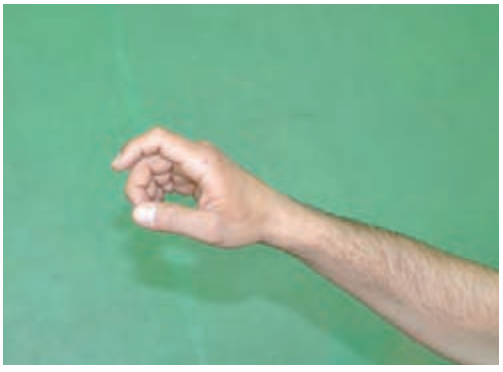
نکته

متناسب‌بودن فرم قبضه نسبت به دست تیرانداز از نکات مهم است.

تپانچه به‌وسیله دست چپ در دست راست قرار می‌گیرد (مثل حالت دست‌دادن).



قدرت نگهداری قبضه بیشتر از همه توسط بند دوم انگشت میانی صورت می‌گیرد.
مهم‌ترین نکته برای بهترین حالت نگه‌داشتن قبضه، موقعیت انگشت اشاره است.
این انگشت باید بتواند خود را به‌راحتی حرکت دهد و از قسمت جلو با ماشه تماس پیدا کند.
در اینجا خم‌کردن انگشت اشاره، بدون آنکه به چهار انگشت دیگر فشاری وارد آید، هنر بزرگی است.



■ طرز نگه‌داشتن انگشت ماشه

محل ایده‌آل برای قراردادن انگشت سبابه روی کفشک ماشه، جایی است که مرکز خطوط اثر انگشت در بند آخر است.

نکته

دو بند دیگر انگشت نباید با ماشه در تماس باشند.

■ **فشار ماشه**

■ به نظر شما بهتر است ماشه با سرعت یا به‌آرامی کشیده شود؟

■ آیا کشیدن ماشه یک فرایند لحظه‌ای است که بلافاصله پس از دیدن هدف اتفاق می‌افتد؟

روند کشیدن ماشه، پس از گرفتن خلاصی اتفاق می‌افتد.

■ **خلاصی ماشه**

در ابتدای کشیدن ماشه، ماشه حرکتی به سمت عقب دارد که طی آن اتفاقی نمی‌افتد و در واقع مرحله پیش از شلیک است.

پس از گرفتن خلاصی ماشه، فشار به ماشه باید گِرَم به گِرَم وارد شود.

نکته

درصورتی‌که ماشه به‌طور ناگهانی و با عجله کشیده شود تیرها کاملاً منحرف می‌شوند که به آن **ضرب ماشه** می‌گویند.

■ عملیات تکمیلی[1]

پس از شلیک، کلیه عناصر دید می‌بایست مانند مرحله شلیک دیده شوند و سلاح و بدن حالت قبلی خود را حفظ کند.

تمرین

روی صندلی بنشینید. تپانچه را روی سکو گذاشته و مانند حالت دست دادن، قبضه را در دست بگیرید.

سلاح را روی خشک تنظیم کنید و پس از گرفتن خلاصی، ماشه را بچکانید.

جدول بازخوردی گرفتن قبضه و کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
احساس درد و انقباض شدید در مچ دست	فشار وارده از دست به قبضه را کم کنید.
حرکت ناگهانی سلاح هنگام کشیدن ماشه	فقط بند آخر انگشت سبابه را روی کفشک ماشه قرار دهید و ماشه را به آرامی و گِرَم به گِرَم بکشید.
برداشتن سریع انگشت از روی ماشه پس از شلیک	عملیات تکمیلی مربوط به ماشه را تا انتها انجام دهید و پس از شلیک، انگشت را تا آخرین نقطه حرکت ماشه نگه دارید.

نکته

بهترین تیراندازان، مهارت بسیار بالایی در کشیدن ماشه دارند.
این حرکت نیاز به هزاران بار تکرار و تمرین دارد تا به‌صورت خودکار انجام شود.

۱ـ Follow- Through

ارزشیابی

قبضه را بگیرید و ماشه را بچکانید؛

۱ گرفتن قبضه به‌صورت صحیح انجام و وارد نکردن فشار به قبضه همراه با چکاندن صحیح ماشه = ۲ نمره

۲ گرفتن قبضه به‌صورت صحیح و وارد نکردن فشار به قبضه همراه با ضرب ماشه = ۱ نمره

۳ گرفتن نادرست قبضه و وارد کردن فشار زیاد به قبضه همراه با ضرب ماشه = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

روند شلیک

به نظر شما برای انجام یک شلیک خوب و صحیح چه مواردی بسیار مهم هستند؟

آیا توالی و ترتیب موارد مربوط به یک شلیک صحیح مهم است؟

در مورد پاسخ‌های خود گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود آنها را تحلیل و جمع‌بندی کنید.

در روند شلیک‌ها چند نکته ساختاری باید مورد توجه قرار گیرد:

۱ بازویی را که سلاح به کمک آن بالا می‌رود، به سمت جلوی سکوی تیراندازی بکشید (آرنج کاملاً صاف باشد).

۲ هنگام بالابردن دست، عمل دم را انجام داده و عناصر دید را ۸۰ـ۵۰ سانتی‌متر بالای هدف قرار دهید.

۳ هنگام پایین‌آوردن دست عمل بازدم را انجام دهید.

۴ در زمینه سفید بالای هدف توقف و شروع به نشانه‌روی دقیق کنید.

شکاف درجه و مگسک را به‌طور صحیح تنظیم کنید و خلاصی ماشه را بگیرید.

عناصر دید باید دقیقاً از وسط کارت هدف به صورت عمودی بگذرد و سمت راست یا چپ هدف نباشد و در نهایت به فضای نشانه‌روی در زیر خال سیاه برسد.

۵ در فضای نشانه‌روی، فشار را تا زمان شلیک بیشتر کنید.

۶ پس از شلیک، دست را در همان نقطه نگه داشته و عملیات تکمیلی را انجام دهید.

نکته

رعایت توالی و ترتیب موارد مربوط به شلیک، در اجرای یک شلیک خوب و صحیح بسیار مؤثر است.

زیست محیطی

سعی کنید روی یک کارت هدف بیشتر از یک تیر شلیک کنید و از کنار گذاشتن کارت هدف پس از شلیک یک تیر خودداری کنید. چون برای تهیه کاغذ این کارت‌ها باید درختان زیادی قطع شود.

ارزشیابی

در زمان شلیک و پس از آن عمل دم و بازدم و عملیات تکمیلی را انجام دهید، اگر:

۱ انجام صحیح عمل دم و بازدم همراه با شلیک و عملیات تکمیلی باشد = ۲ نمره

۲ انجام صحیح عمل دم و بازدم همراه با شلیک بدون عملیات تکمیلی باشد= ۱ نمره

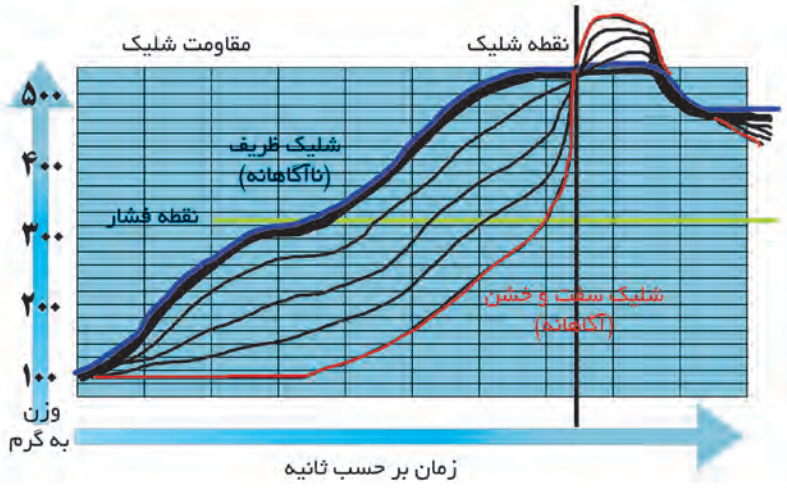
۳ انجام‌ندادن صحیح عمل دم و بازدم و شلیک بدون عملیات تکمیلی = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

بهترین زمان شلیک

۱ به نظر شما اگر قدرت و توانایی نگه داشتن طولانی‌تر تپانچه را داشته باشیم شلیک بهتری خواهیم داشت؟

۲ آیا در زمان شلیک سریع امکان تطبیق عناصر دید وجود دارد؟

۳ آیا می‌توانید زمانی مشخص برای یک شلیک خوب ارائه دهید؟ یعنی در چند ثانیه پس از شروع حرکت بهترین شلیک انجام می‌شود؟



طبق نمودار بالا بهترین تیرها را می‌توان در زمان بین ۸ـ۵ ثانیه ثبت کرد. چرا که ریتم شلیک حفظ شده است.

درصورتی‌که زمان شلیک از ۸ ثانیه بیشتر شود عضلات تحت فشار بیش از حد قرار گرفته، در نتیجه نوسانات شلیک افزایش یافته، دقت هدف‌گیری کاهش می‌یابد.

نکته

بهترین تیرها را می‌توان در زمان بین ۸ـ۵ ثانیه ثبت کرد.
هر چقدر شلیک سریع‌تر صورت گیرد، تمرکز بالاتر است.

زیست محیطی

دو کارت هدفی که تیر خورده‌اند را روی هم قرار دهید. معمولاً جای تیرها پوشانده می‌شود و چیزی که شما موقع هدف‌گیری مشاهده می‌کنید دقیقاً تصویر یک هدف سالم است.
با این کار در مصرف‌کارت هدف صرفه‌جویی کرده و درختان کمتری قطع می‌شوند.

تمرین

سلاح را پر کنید و در حالت شلیک قرار بگیرید. برای انجام این تمرین از کرنومتر استفاده کنید. با شنیدن فرمان Start، سلاح‌های خود را بالا ببرید و نشانه روی و تطبیق عناصر دید را انجام دهید. هنرآموز ثانیه ۵ و ثانیه ۸ را به شما اعلام می‌کند.
فقط در این فاصله زمانی ۳ ثانیه‌ای اجازه شلیک دارید. حتی اگر تطبیق عناصر دید هنوز صورت نگرفته باشد باید در این محدوده زمانی شلیک کنید. این تمرین ۱۰ بار تکرار می‌شود.

ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛ اگر:

۱ جمع تیر ۵ تیر شلیک‌شده در حالی که همه ۱۰ تیر شلیک شده به هدف اصابت کرده است= ۲ امتیاز
۲ تیرها کاملاً پراکنده هستند اما همه ۱۰ تیر شلیک‌شده به هدف اصابت کرده است= ۱ امتیاز
۳ چند تیر به هدف اصابت نکرده و اثر کمتر از ۱۰ تیر روی هدف مشاهده می‌شود = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

سیبل‌های کمکی در تپانچه بادی

- آیا می‌دانید هدف از شلیک روی سیبل‌های کمکی چیست؟
- آیا درصورتی‌که روی کارت هدف، خال سیاه وجود نداشته باشد امکان شلیک وجود دارد؟

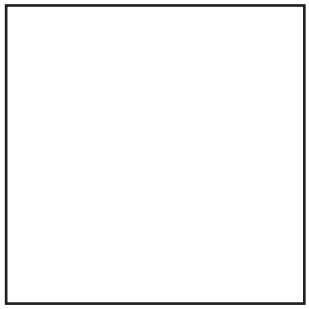
سیبل‌های کمکی از نظر شکل با سیبل‌های استاندارد متفاوت هستند اما ویژگی‌های مشترکی دارند که در طراحی آنها در نظر گرفته شده است.
تمرین با سیبل‌های کمکی به‌دلیل تکرار حرکت، این امکان را می‌دهد که تصویر نهایی از تطبیق عناصر دید به‌حافظه سپرده شود.

انواع سیبل‌های کمکی در تپانچه بادی:

۱ سیبل سفید
۲ سیبل خطی عمودی
۳ سیبل خطی افقی

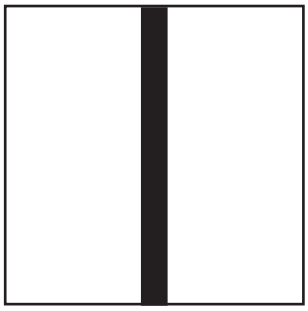
۱ **سیبل سفید:** اولین سیبل کمکی که برای شناخت کامل عناصر دید استفاده می‌شود، سیبل سفید است. مشاهده عناصر دید، بدون وجود خال سیاه باعث توجه و تمرکز تیرانداز بر عناصر دید می‌شود. هدف از این

تمرین، تشخیص و اصلاح فضای نشانه‌روی است.



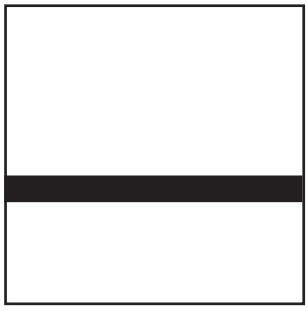
سیبل سفید

۲ **سیبل خطی عمودی:** در این تمرین، به سمت توجه کنید و سلاح می‌تواند به بالا و پایین حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین، تطبیق عناصر دید در سمت است.



سیبل خطی عمودی

۳ **سیبل خطی افقی:** در این تمرین، هنرجو به برد توجه کند و سلاح می‌تواند به راست و چپ حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین تطبیق عناصر دید در برد است.



سیبل خطی افقی

نکته

منظور از سمت، چپ و راست و منظور از بُرد بالا و پایین است.

جدول بازخوردی شلیک روی سیبل‌های کمکی تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده روی سیبل سفید	شکاف درجه و مگسک را به درستی تطبیق دهید.
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده در سمت راست و چپ سیبل خطی عمودی	مگسک را در وسط خط عمودی قرار دهید و به مرکز خط شلیک کنید.
پراکندگی تیرهای شلیک‌شده در بالا و پایین سیبل خطی افقی	شکاف درجه و مگسک را با فاصله از خط افقی قرار دهید و سعی کنید تیرها را به لبه بالایی خط افقی شلیک کنید.

نکته

به‌علت تک‌بعدی بودن مراحل آموزش در سیبل‌های کمکی ساده، می‌توانید تمرکز خود را تنها به بعد از مهارت معطوف کنید و همچنین مهارت نشانه‌روی را از یک مرحله به مرحله دیگر ارتقاء دهید.

ارزشیابی

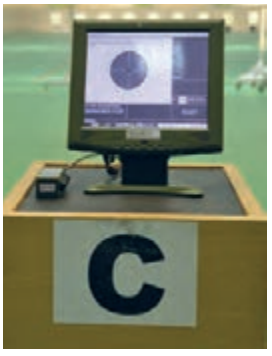
تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید و اگر؛

- همه شلیک‌ها در محدوده تعیین‌شده و همراه با جمع تیر باشد= ۲ نمره
- بیش از نیمی از شلیک‌ها در محدوده تعیین‌شده باشد = ۱ نمره
- همه شلیک‌ها به‌صورت پراکنده و خارج از محدوده تعیین‌شده باشد = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

قوانین و مقررات رشته‌های بادی

- همه مسئولین مسابقه، ورزشکاران، مربیان و سرپرستان باید با قوانین فدراسیون جهانی ورزش تیراندازی (ISSF) آشنایی داشته باشند و از اجرای قوانین در مسابقه اطمینان حاصل کنند.
- در یک مسابقه رسمی این موارد باید رعایت شود:
- ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه، ورزشکاران طبق فرمان افسر ارشد میدان[۱]، سلاح و تجهیزات خود را در خط تیراندازی مربوط به خود، که قبلاً از طریق قرعه‌کشی اعلام شده است، قرار می‌دهند.
- ۱۵ دقیقه قبل از شروع مسابقه، زمان آماده‌سازی و قلق آغاز می‌شود. ورزشکاران پس از فرمان افسر ارشد میدان، می‌توانند به تعداد نامحدود و در زمان ۱۵ دقیقه شلیک کنند.
- ۳۰ ثانیه قبل از اتمام ۱۵ دقیقه زمان آماده‌سازی و قلق، افسر ارشد میدان زمان ۳۰ ثانیه را اعلام می‌کند. ورزشکاران باید اگر ساچمه‌ای داخل سلاح دارند در این زمان شلیک کنند و پس از اعلام فرمان پایان زمان آماده‌سازی و قلق نباید هیچ تیری شلیک شود.

در این مرحله درصورتی‌که از اهداف کاغذی استفاده می‌شود وظیفه شما این است که هدف اصلی مسابقه را جایگزین هدف قلق کنید. تفاوت هدف قلق با هدف مسابقه این است که در گوشه بالای سمت راست هدف قلق یک نوار تیره‌رنگ به‌صورت مورب کشیده شده است اما هدف مسابقه بدون هیچ نوار تیره‌ای قابل مشاهده است.



هدف مسابقه (اهداف الکترونیک)

هدف قلق (اهداف الکترونیک)

۱ـ Chiefrange Officer

در صورتی‌که از اهداف الکترونیک استفاده می‌شود هدف از طریق اپراتور سیستم به هدف مسابقه تغییر می‌کند و نیازی نیست در این خصوص اقدامی انجام دهید.

- پس از تغییر هدف‌های قلق به هدف‌های مسابقه، افسر ارشد میدان، فرمان شروع مسابقه را می‌دهد.
- در حین برگزاری مسابقه، اگر به هر دلیلی قصد خروج از خط تیراندازی را داشتید باید پس از قراردادن پرچم ایمنی در سلاح از داور پشت سر خود اجازه خروج از خط را بگیرید و در صورت تأیید، خط را ترک کنید.
- در حین برگزاری مسابقه، و در هر زمانی از مسابقه درصورتی‌که فرمان «stop» از طرف افسر ارشد میدان داده شد باید تیراندازی را قطع کنید و هیچ تیری بعد از فرمان شلیک نکنید حتی اگر سلاح پر بود باید سلاح روی سکو گذاشته شود و دریچه سلاح باز شود و پرچم ایمنی در سلاح قرار گیرد.
- مواردی که قبل از شرکت در یک مسابقه رسمی باید رعایت شود:

۱ تجهیزات و سلاح تیراندازی باید قبل از هر مسابقه کنترل شود. به منظور انجام این کار، تیرانداز باید همراه با سلاح و تجهیزات خود در زمان اعلام‌شده طبق برنامه، به بخش کنترل تجهیزات مراجعه کند. پس از تأیید سلاح و تجهیزات یک نسخه از برگه کنترل تجهیزات به منظور چک‌کردن قبل از مسابقه در میدان، در اختیار تیرانداز قرار می‌گیرد.

۲ داشتن شماره شناسایی تیرانداز (شماره پشتی تیرانداز)[۱] الزامی است و باید در پشت لباس تیرانداز نصب شود.

۳ تیرانداز باید نسبت به شماره خط تیراندازی مربوط به خود که از طریق قرعه‌کشی اعلام شده آگاهی داشته باشد و در خط موردنظر بایستد.

۴ سلاح باید در تمام مدت قبل از مسابقه در جعبه مخصوص حمل شود.

۵ پس از اعلام زمان آماده‌سازی و قلق، امکان خارج‌کردن پرچم ایمنی از لوله سلاح وجود دارد.

- مواردی که پس از شرکت در یک مسابقه رسمی باید رعایت شود:

۱ پس از اتمام تیراندازی، سلاح و کلیه تجهیزات باید داخل خط تیراندازی بماند و تنها تیرانداز با اجازه و اطلاع داور اجازه خروج از خط را دارد.

۲ تیرانداز باید پس از فرمان «stop» افسر ارشد میدان در پایان مسابقه دقت کند که آیا نام او درلیست رندوم کنترل تجهیزات قرار داده شده است یا خیر.

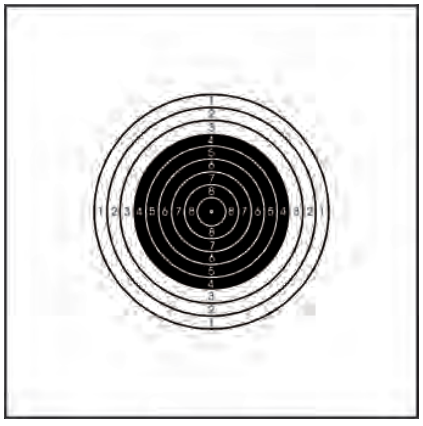
۳ پس از اعلام اتمام مسابقه و اجازه جمع‌کردن تجهیزات و سلاح از داخل خط، تیرانداز با رعایت اصول کامل ایمنی، سلاح و تجهیزات را از خط خارج می‌کند.

نکات مهم

- تیرانداز باید در هر زمانی که از خط خارج می‌شود از خالی‌بودن سلاح اطمینان حاصل کند.
- خطاها و تخلفات در تیراندازی با توجه به نوع و شدت با سه کارت زرد، سبز و قرمز اعلام می‌شوند.

۱ـ Bib Number

■ نحوه امتیازدهی کارت هدف رشته تفنگ بادی



امتیاز مربوط به هر حلقه (از امتیاز ۱ تا امتیاز ۸) به‌صورت عمودی و افقی به منظور راحت‌تر شدن نمره‌دهی روی کارت هدف نوشته شده است. عدد ۹ روی کارت نوشته نشده است و همچنین امتیاز ۱۰ که روی کارت نوشته نشده است و به صورت یک نقطه سفید در مرکز هدف قابل مشاهده است.

■ به منظور امتیازدهی کارت هدف محل اصابت تیر و سوراخ ایجاد شده به دقت بررسی می‌شود که روی کدام امتیاز اصابت کرده است.

امتیاز معیار برای هر شلیک لبهٔ داخلی سوراخ ایجادشده روی کارت است و امتیاز نزدیک‌تر به مرکز هدف محاسبه می‌شود.

همان‌طورکه در شکل ملاحظه می‌کنید با توجه به اینکه امتیاز نزدیک‌تر به مرکز هدف، ۸ است امتیاز این شلیک ۸ است.

نکته

در مواردی که امتیاز به‌راحتی و با چشم قابل تشخیص نباشد از وسیله‌ای به نام گیج امتیازدهی[1] استفاده می‌شود که انواع مختلف دارد.

- برای نمره‌دادن کارت هدف تفنگ بادی از این گیج‌های امتیازدهی استفاده می‌شود.

حلقه ۱ و ۲ تفنگ بادی	گیج امتیازدهی داخل‌سنج ۴/۵ میلی‌متر
حلقه ۳ تا ۱۰ تفنگ بادی	گیج امتیازدهی خارج‌سنج تفنگ بادی ۴/۵ میلی‌متر
۱۰مرکز تفنگ بادی	گیج امتیازدهی خارج‌سنج تپانچه بادی

- **نحوه امتیازدهی کارت هدف رشته تپانچه بادی**

امتیاز مربوط به هر حلقه (از امتیاز ۱ تا امتیاز ۸) به‌صورت عمودی و افقی به منظور راحت‌تر شدن نمره‌دهی، روی کارت هدف نوشته شده است. عدد ۹ روی کارت نوشته نشده است و همچنین امتیاز ۱۰ که روی کارت نوشته نشده است.

اگر بعد از حلقه ۸ به سمت مرکز پیش برویم امتیاز حلقه بعدی ۹ است و دو حلقهٔ باقی‌مانده به ترتیب ۱۰ و ۱۰ مرکز می‌باشد.

- به منظور امتیازدهی کارت هدف محل اصابت تیر و سوراخ ایجادشده به دقت بررسی می‌شود که روی کدام

۱ـ Scoring Gauge

امتیاز اصابت کرده است.
امتیاز معیار برای هر شلیک لبه داخلی سوراخ ایجادشده روی کارت است و امتیاز نزدیک‌تر به مرکز هدف محاسبه می‌شود.

همان طور که در شکل ملاحظه می‌کنید با توجه به اینکه امتیاز نزدیک‌تر به مرکز هدف، ۸ است امتیاز این شلیک ۸ است.

نکته

در مواردی که امتیاز به‌راحتی و با چشم قابل تشخیص نباشد از وسیله‌ای به نام **گیج امتیازدهی** استفاده می‌شود که انواع مختلف دارد.

- برای نمره دادن کارت هدف تپانچه بادی از این گیج‌های امتیازدهی استفاده می‌شود.

حلقه ۱ تپانچه بادی	گیج امتیاز دهی داخل سنج ۴/۵ میلی‌متر
حلقه ۲ تا ۱۰ تپانچه بادی	گیج امتیاز دهی خارج سنج تپانچه بادی ۴/۵ میلی‌متر
۱۰ مرکز تپانچه بادی	گیج امتیازدهی خارج سنج ۱۰ مرکز تپانچه بادی

گیج امتیازدهی داخل‌سنج[1]:
نحوه خواندن امتیاز هنگام استفاده از گیج امتیازدهی داخل‌سنج به این ترتیب است که به قسمت داخلی گیج (نزدیک‌تر به مرکز هدف) نگاه می‌کنیم. قسمت فلزی گیج امتیازدهی روی هر امتیازی بود امتیاز آن شلیک همان عدد است.

گیج امتیازدهی خارج‌سنج[2]:
نحوه خواندن امتیاز، هنگام استفاده از گیج امتیازدهی خارج‌سنج به این ترتیب است که به قسمت خارجی

۱ـ Inward Scoring Gauge
۲ـ Outward Scoring Gauge

گیج (دورتر از مرکز هدف) نگاه می‌کنیم. درصورتی‌که قسمت فلزی خارجی گیج امتیازدهی، حلقه امتیاز را گرفته بود به این معنی است که باید امتیاز پایین‌تر که لبه داخلی گیج نشان می‌دهد برای آن شلیک منظور شود. و درصورتی‌که قسمت فلزی خارجی گیج امتیازدهی، حلقه امتیاز را نگرفته بود به این معنی است که باید امتیاز بالاتر که لبه داخلی گیج نشان می‌دهد برای آن شلیک منظور شود.

نکات مهم

□ برای هر تیری که نمره دادن به آن نیاز به استفاده از گیج دارد، عمل گیج زدن باید فقط یک بار انجام شود. به‌دلیل اینکه اگر گیج از سوراخ شلیک خارج شده و دوباره وارد شود سوراخ بزرگ‌تر شده و امتیاز اشتباهی ثبت می‌شود.

تمرین

چند کارت هدف را که نیاز به استفاده از گیج دارد انتخاب کنید. نحوه امتیاز دادن را از هنرآموز خود بپرسید و به صورت عملی اجرا کنید. سپس چند نفر از شما به صورت تصادفی چند تیر را به‌صورت عملی امتیاز دهید.

■ برای امتیازدهی همه ۱۰ تیر نیاز به استفاده از گیج نیست. بلکه فقط برای تیرهایی که با چشم قابل تشخیص نیستند می‌بایست از گیج استفاده شود.

ارزشیابی

یک کارت هدف که ۱۰ تیر روی آن شلیک شده انتخاب کنید و امتیاز دهید.

۱ از ۱۰ تیر ۹ تیر را به درستی امتیاز بدهد = ۲ نمره

۲ از ۱۰ تیر ۷ تیر را به درستی امتیاز بدهد = ۱ نمره

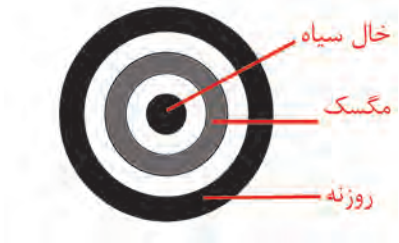
۳ از ۱۰ تیر کمتر از ۵ تیر را به درستی امتیاز بدهد و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

تیراندازی با تفنگ بادی

آیا می‌دانید از بین رشته‌های بسیار متنوع تفنگ، علت مهم بودن تفنگ بادی چیست؟
رشته تفنگ بادی به‌عنوان پایه و اساس همه رشته‌های تفنگ از جایگاه و اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. در صورت فراگیری تیراندازی با تفنگ بادی، پس از انجام تمرینات و صرف انرژی کمتر می‌توانید سریع‌تر و راحت‌تر سایر رشته‌های تفنگ را نیز فرا بگیرید.

■ **تطبیق عناصر دید در تفنگ**

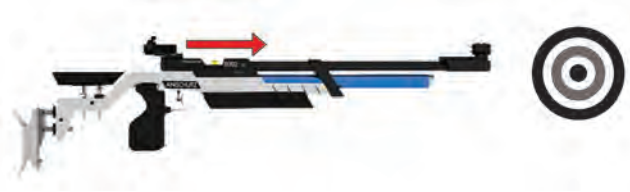
عناصر دید در تفنگ عبارت‌اند از: روزنه دید، مگسک و خال سیاه



در تفنگ، عناصر دید، دایره‌ای (حلقوی) است. در تطبیق عناصر دید تفنگ که دایره‌ای است روزنه، مگسک و خال سیاه باید کاملاً و به طور یکنواخت در مرکز همدیگر قرار بگیرند مخصوصاً خال سیاه که باید دقیقاً در مرکز مگسک قرار گیرد.

در تفنگ بادی بهتر است فاصله چشم با روزنه دید ۸ـ۵ سانتی‌متر باشد. درصورتی‌که فاصله چشم با روزنه دید بیشتر از این اندازه باشد قطر روزنه دید کاهش پیدا کرده و اگر فاصله چشم کمتر از این اندازه باشد قطر روزنه دید افزایش پیدا می‌کند.

فاصله زیاد چشم از روزنه دید



فاصله کم چشم از روزنه دید

فاصله مناسب چشم از روزنه دید

■ **تیراندازی در حالت نشسته و با کمک تکیه‌گاه:**

به‌منظور تطبیق عناصر دید، روی صندلی بنشینید و سلاح را روی تکیه‌گاه و جلوی خود قرار دهید. در این حالت با دو دست سلاح را کنترل کنید به این ترتیب که دست راست قبضه سلاح را می‌گیرد و دست چپ با توجه به قرارگرفتن سلاح روی پایه نگهدارنده حالت حمایت‌کننده دارد و به ایستایی سلاح روی پایه کمک می‌کند.

نکته

دقت داشته باشید به دلیل اینکه آموزش باید مرحله‌به‌مرحله صورت گیرد و آموختن موارد مربوط به هر مرحله لازمه ورود به مرحله بعد است، تطبیق عناصر دید به کمک تکیه‌گاه باید به نحو احسن انجام گیرد.

تیراندازی در حالت نشسته و با کمک تکیه‌گاه به شما کمک می‌کند به جای تلاش برای نگهداری سلاح و تحمل وزن سلاح روی بدن خود و همچنین لزوم حفظ تعادل بدن و سلاح، فقط بر روی تطبیق عناصر دید متمرکز شوید و در نتیجه شلیک بهتری داشته باشید.

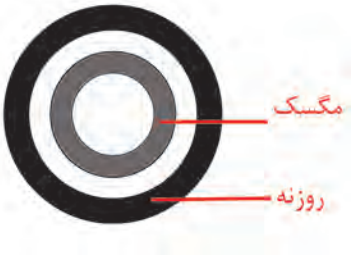
تمرین

پشت خط بنشینید و روی سیبل سفید شلیک کنید.

از سیبل سفید تفنگ برای تطبیق عناصر دید استفاده می‌شود.

در این مرحله به جای ۳ دایره باید ۲ دایره متحدالمرکز را با هم تطبیق دهید.

این ۲ دایره عبارت‌اند از: روزنه و مگسک



نکته

در کلیه تمرینات اولیه تطبیق عناصر دید، سلاح باید روی پایه نگهدارنده قرار داده شود.

جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
ندیدن دایره مگسک	لوله سلاح را به‌طور مستقیم و در راستای روزنه دید قرار دهید
کم‌بودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را به روزنه دید نزدیک‌تر کنید
زیادبودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را از روزنه دید دورتر کنید

ایمنی

توجه داشته باشید زمانی که با هدف تطبیق عناصر دید شلیک می‌کنید در پایان شلیک سر سلاح خود را به سمت هم‌کلاسی خود نچرخانید و سر سلاح همواره به سمت هدف باشد.

ارزشیابی

هرکدام تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

۱ اگر همه ۱۰ تیر شلیک‌شده به هدف اصابت کرد = ۲ نمره

۲ اگر ۸ تیر از ۱۰ تیر شلیک‌شده به هدف اصابت کرد = ۱ نمره

۳ اگر کمتر از ۸ تیر به هدف اصابت نکرد = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

تمرین

در حالت نشسته به جای استفاده از پایه نگهدارنده سلاح و درحالی که آرنج روی سکو قرار دارد سلاح را با دست چپ نگه دارید. درحالی‌که تطبیق عناصر دید را انجام می‌دهید، ۱۰ شلیک روی هدف انجام دهید.

جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
زاویه‌دار بودن سر نسبت به روزنه	وزن سر و گردنِ روی سلاح انداخته نشود و چشم کاملاً در راستای روزنه باشد
اصابت تیرها به پایین و یا خارج از هدف	۳ دایره متحدالمرکز را در تمام مراحل شلیک ببینید (روزنه ـ مگسک ـ خال سیاه)

نکته

با توجه به نوع قرار گرفتن سلاح در این تمرین، امکان استقرار پاها به‌صورت حالت‌گیری تیراندازی در حالت ایستاده وجود ندارد.

ارزشیابی

۱۰ تیر شلیک کنید؛

۱ اگر جمع تیرها ۴ تیر از ۱۰ تیر شلیک‌شده و برخورد همه ۱۰ تیر به هدف= ۲ نمره

۲ اگر جمع تیرها ۳ تیر از ۱۰ تیر شلیک‌شده و برخورد حداقل ۹ تیر به هدف= ۱ نمره

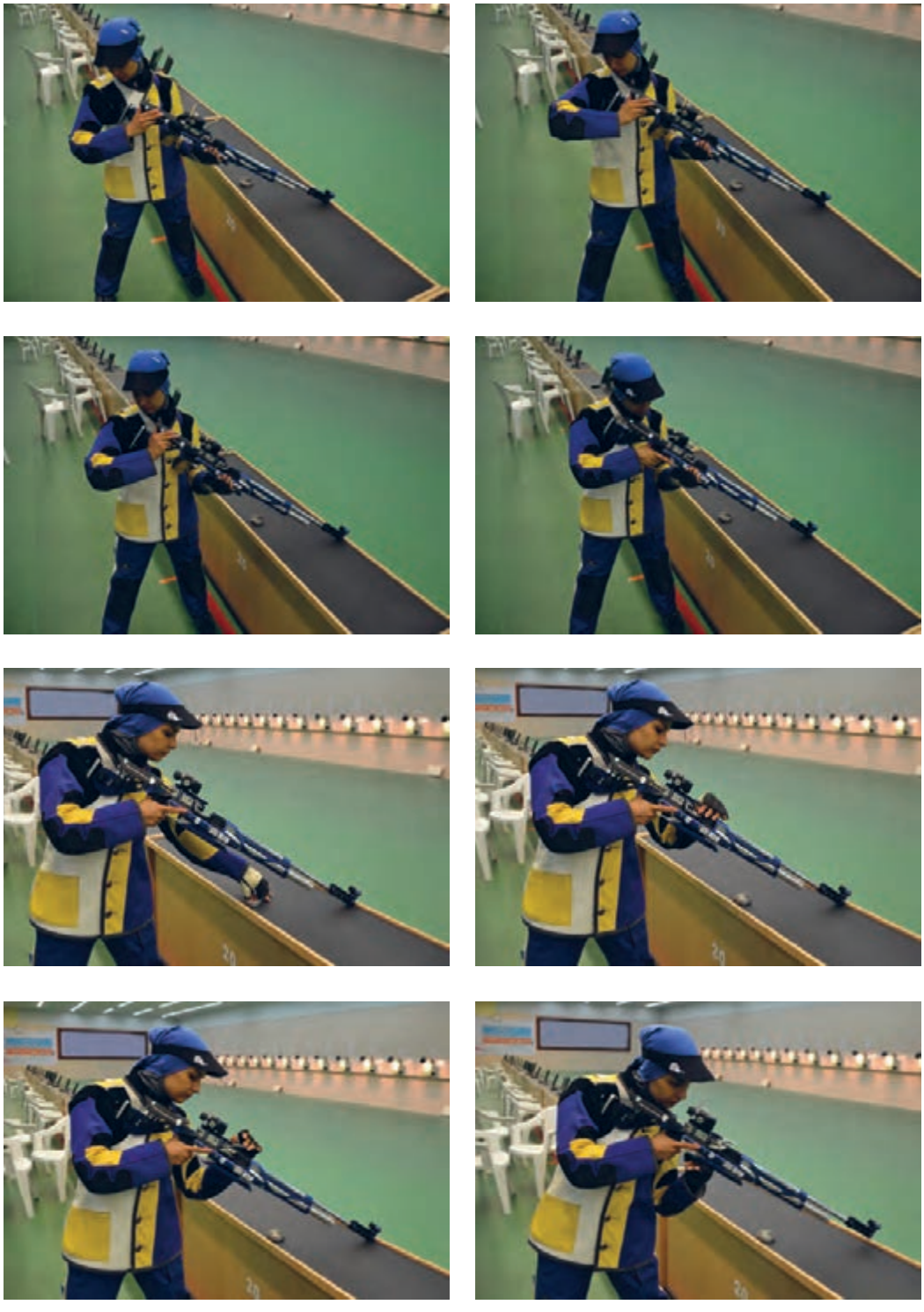
۳ عدم وجود جمع تیر و برخورد کمتر از ۸ تیر به هدف = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

تیراندازی با تفنگ بادی در حالت ایستاده

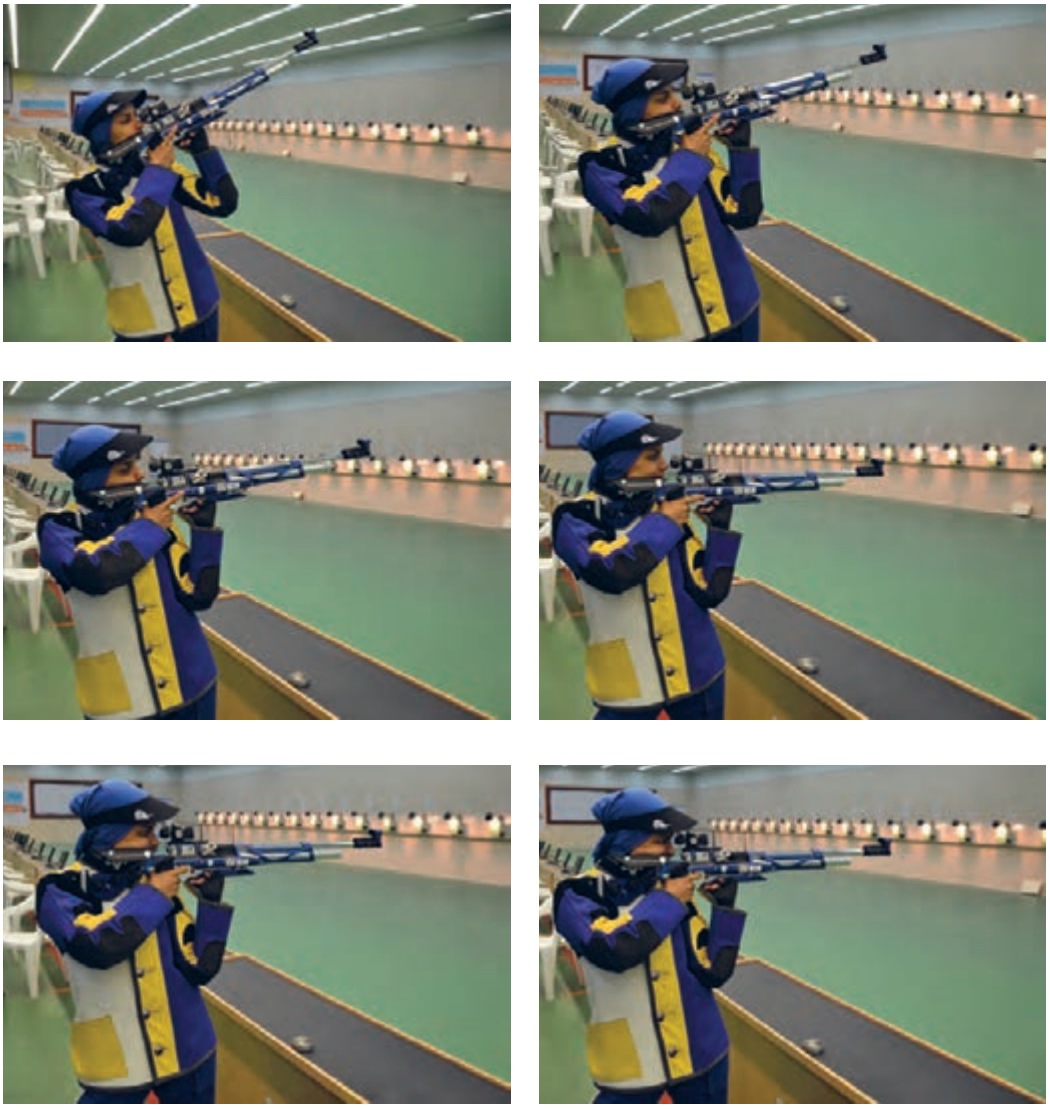
پس از تمرین به صورت نشسته و با کمک تکیه‌گاه می‌توان از همان تمرینات در حالت ایستاده و با کمک تکیه‌گاه و یا فنر استفاده کرد.

تصاویر آموزشی تیراندازی با تفنگ بادی را با دقت ببینید.

عکس‌های برداشتن سلاح از روی سه‌پایه در ابتدای حالت‌گیری تفنگ بادی



عکس‌های برداشتن سلاح از روی سکو (بدون سه‌پایه) در ابتدای حالت‌گیری تفنگ بادی



عکس‌های الگوی حرکت تیراندازی با تفنگ بادی با تأکید بر الگوی کلی

حالت‌گیری

- چه تفاوتی میان ایستادن عادی و ایستادن درحالی‌که جسمی با وزن حدود ۵ کیلوگرم در دست دارید وجود دارد؟
- بهترین وضعیت بدن به منظور استفاده از چشم غالب در زمان شلیک چیست؟
- این وضعیت چه امتیازی از نظر تحمل وزن سلاح برای تیرانداز دارد؟
- آیا بدن تیرانداز در زمان شلیک، ساکن و بی‌حرکت است؟

در مورد سؤالات فوق بحث و گفت‌وگو کنید و با راهنمایی‌های هنرآموز خود، پاسخ‌ها را با نمایش عکس‌های آموزشی حالت‌گیری با هم‌کلاسی‌های خود به اشتراک بگذارید.

عکس‌های الگوی حالت‌گیری با تفنگ بادی

حالت‌گیری شامل این موارد است:

۱ قرارگرفتن بدن (شانه چپ) به‌صورت عمود نسبت به هدف

۲ فاصله پاها کمی بیشتر از عرض شانه

۳ برداشتن سلاح از روی سکو و یا سه‌پایه

۴ قراردادن پاشنه سلاح روی بازوی راست (بدون سه‌پایه)

۵ خم‌کردن آرنج چپ و قراردادن دست چپ به‌صورت مشت زیر سلاح

۶ بالابردن سلاح به منظور ایجاد فضای کافی برای استقرار دست چپ زیر سلاح

۷ چرخش سر و گردن به سمت هدف و قراردادن گونه روی سلاح

نکته

در همه مراحل انجام حالت‌گیری پرچم ایمنی باید داخل سلاح باشد.

تمرین

۱ روبه‌روی آینه ایستاده و حالت‌گیری بدون سلاح انجام دهید. سپس حالت‌گیری خود را با حالت‌گیری صحیح در تصویر زیر مقایسه کنید و نکاتی که باید اصلاح شود را جهت ارائه به کلاس یادداشت کنید.
۲ به گروه‌های ۵ـ۴ نفره تقسیم شوید و هرکدام حالت‌گیری‌های بدون سلاح اعضای گروه خود را ارزیابی و یادداشت کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

عکس‌های حالت‌گیری بدون سلاح

ارزشیابی

اگر حالت‌گیری براساس اصول صحیح آن انجام شود: به این ترتیب:

۱ استقرار صحیح پاها، دست‌ها، بالاتنه و سر و گردن = ۲ نمره

۲ استقرار صحیح فقط دست‌ها و پاها = ۱ نمره

۳ عدم استقرار صحیح کلیه قسمت‌ها و تلاش برای کسب حداقل ۱ نمره

- **وضعیت پاها و لگن**
- به نظر شما طول قد و طول پای فرد بر نحوه استقرار پاها چه تأثیری دارد؟
- به نظر شما فاصله پاها از هم چقدر است؟
- به نظر شما وزن تیرانداز به طور یکسان بر روی دو پا تقسیم می‌شود؟
- به نظر شما لگن در وضعیت طبیعی خود قرار دارد یا تغییری در حالت آن ایجاد می‌شود؟

در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو کنید و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.

عکس‌های الگوی وضعیت پاها و لگن

همان‌طورکه در شکل‌ها هم می‌بینید:

۱ پاها به اندازه عرض شانه و کمی بیشتر از آن باز هستند.

۲ پای چپ به‌عنوان ستون بدن و به حالت عمودی قرار دارد و حدود ۷۰ـ۶۰ درصد از وزن کلی بدن را تحمل می‌کند.

۳ پای راست حدود ۳۰ـ۲۰ درصد از وزن کلی بدن را تحمل می‌کند.

نکته

فاصله بین پاها بر روی تعادل و ثبات حالت‌گیری تأثیر می‌گذارد. هرچه این فاصله بیشتر باشد به همان نسبت حرکات روبه عقب و روبه جلوی بدن کمتر می‌شود.

علت ثبات در این وضعیت این است که مرکز ثقل پایین‌تر می‌آید و لرزش بدن کاهش پیدا می‌کند.

در خصوص فاصله پاها و نحوهٔ استقرار آن، چیزی که در تصویر مشاهده می‌کنید، صحیح‌ترین و متداول‌ترین نوع حالت‌گیری است.

اگرچه برخی از قهرمانان رشته تفنگ پاها را تقریباً به اندازه عرض شانه و برخی نیز حدود ۲ برابر عرض شانه و حتی بیشتر باز می‌کنند.

نکته

در کنار رعایت اصول اساسی حالت‌گیری در تیراندازی، راحتی تیرانداز و احساس آرامش او نیز بر اجرای صحیح تکنیک مؤثر است.

به حالت استقرار پای چپ توجه کنید که به صورت کاملاً عمود و موازی با سه‌پایه قرار گرفته است.

وضعیت استقرار لگن به گونه‌ای است که به سمت جلو (به طرف هدف) حرکت می‌کند و ثابت شده است.

تمرین

درحالی که سلاح را به دست گرفته‌اید حالت‌گیری کنید و به نحوه استقرار پاها توجه داشته باشید. نشانه‌روی کنید و پس از تطبیق عناصر دید چشم‌های خود را ببندید. کمی مکث کرده چشم‌های خود را باز کنید. درصورتی‌که عناصر دید را در یک راستا نمی‌بینید با اصلاح وضعیت پاها مجدداً روی هدف متمرکز شوید. پس از اصلاح پاها، ۱۰ تیر شلیک کنید.

جدول بازخوردی وضعیت پاها و لگن

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی حفظ تعادل بدن و سلاح و تاب‌خوردن به جلو و عقب	فاصله پاها از هم بیشتر شود
خستگی و انقباض بیش از حد قسمت‌های داخلی پا	فاصله پاها از هم کمتر شود
عقب و جلو بودن پاها نسبت به هم و هم‌راستا نبودن	چرخش لگن اصلاح شود
جمع تیر سمت راست خال سیاه	پای راست را کمی به سمت جلو حرکت دهید
جمع تیر سمت چپ خال سیاه	پای راست را کمی به سمت عقب حرکت دهید

نکته مهم

چرخاندن پای راست، بهترین راه برای اصلاحات در طرفین در نقطه صفر است و پای چپ باید ثابت باشد.

ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

۱ شلیک ۱۰ تیر و تجمع حداقل ۸ تیر در سمت = ۲ نمره

۲ شلیک ۱۰ تیر و تجمع حداقل ۶ تیر در سمت = ۱ نمره

۳ شلیک ۱۰ تیر بدون تجمع در سمت = امتیازی تعلق نمی‌گیرد.

- **وضعیت دست‌ها و بالاتنه**
- به نظر شما وضعیت استقرار دست‌ها یکسان است؟
- به نظر شما کدام دست به عنوان تکیه‌گاه سلاح نقش مؤثرتری دارد؟
- به نظر شما بالاتنه نسبت به هدف چه زاویه‌ای دارد؟
- به نظر شما به‌منظور کنترل بیشتر سلاح، دست‌ها می‌بایست چه میزان انقباض داشته باشند؟

در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.
سپس عکس‌های وضعیت دست‌ها و بالاتنه را ببینید.

عکس‌های الگوی وضعیت دست‌ها و بالاتنه

۱ بالاتنه از قسمت مهره‌های کمر، کمی به سمت عقب تغییر جهت داده تا وزن تفنگ را تا حد امکان نزدیک به مرکز ثقل قرار دهد.
۲ دست چپ از ناحیه آرنج خم شده و به‌صورت مشت زیر سلاح قرار می‌گیرد.
۳ آرنج دست چپ در قسمت برجستگی لگن خاصره قرار می‌گیرد (بالا آوردن لگن خاصره به سمت هدف، سکوی مناسبی را برای قرارگرفتن آرنج ایجاد می‌کند).
۴ شانه راست باید کاملاً آزاد باشد.
۵ دست راست از ناحیه آرنج خم شده و کف دست و انگشتان، قبضهٔ سلاح را می‌گیرند.
۶ بند آخر انگشت سبابه به منظور کشیدن ماشه، روی ماشه قرار می‌گیرد.

وضعیت استقرار دست چپ

نوع استقرار دست چپ زیر سلاح، حالت‌های مختلفی دارد که تیرانداز به‌دلخواه و براساس راحتی آن را انتخاب می‌کند.
معمولاً از نحوه استقرار دست چپ به‌صورت مشت، زیر سلاح استفاده می‌کنند.
بازوی چپ باید کاملاً به بدن چسبیده و هیچ فضای خالی وجود نداشته باشد.
البته طول دست نیز تأثیرگذار است، به‌طور مثال تیراندازی که دست‌های کوتاهی دارد نمی‌تواند حالت انگشتان باز زیر سلاح را انتخاب کند. چون باعث بی‌ثباتی سلاح می‌شود.

عکس‌های نحوه قرارگرفتن دست چپ زیر سلاح

نکته

□ ساعد چپ فقط نقش تکیه‌گاه را دارد و وزن سلاح از آرنج به لگن منتقل می‌شود.

تمرین

حالت‌گیری کنید و ۱۰ شلیک پشت سر هم انجام دهید. در فاصله شلیک‌ها سیبل را جلو نیاورید و بدون اطلاع از نتیجه شلیک‌ها تا پایان ۱۰ تیر ادامه دهید.

جدول بازخوردی وضعیت دست‌ها

مشکل	شیوه اصلاح
پراکنده خوردن تیرها و نداشتن جمع‌تیر	محل استقرار آرنج چپ روی لگن را ثابت کنید.
بالا و پایین خوردن تیرها و تجمع نسبی در بالا یا پایین خال سیاه	۱- محل استقرار آرنج چپ بالاتر و یا پایین‌تر از لگن نباشد. ۲- محل استقرار مشت دست چپ جابه‌جا نشده و در جایی ثابت زیر سلاح باشد.

ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

۱ اگر تجمع کامل تیرها و استقرار دست‌ها در وضعیت صحیح انجام شد = ۲ نمره

۲ اگر تجمع نسبی تیرها و استقرار دست‌ها در وضعیت صحیح انجام شد = ۱ نمره

۳ اگر پراکندگی تیرها و عدم استقرار دست‌ها انجام شد = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

- **وضعیت دست راست، گرفتن قبضه و کشیدن ماشه**

دست راست از ناحیه آرنج خم شده و کف دست و انگشتان قبضه را می‌گیرند.

قبضه نباید خیلی محکم و یا خیلی شل گرفته شود. تصور کنید که گنجشکی در دست گرفته‌اید اگر خیلی محکم فشار دهید آسیب خواهد دید و اگر خیلی شل گرفته باشید از دستتان خارج می‌شود.

کشیدن ماشه با بند آخر انگشت سبابه انجام می‌شود. فشار به ماشه باید به‌صورت کاملاً مستقیم و عمود و همچنین گِرَم به گِرَم وارد شود و ماشه به نرمی کشیده شود.

نکته

کشیدن ماشه باید روندی کاملاً یکنواخت و نرم و ملایم داشته باشد.

برای مبتدیان بهتر است از ماشه دومرحله‌ای استفاده شود.
مرحله اول: گرفتن خلاصی (ماشه به سمت عقب حرکت می‌کند ولی اتفاقی نمی‌افتد).
مرحله دوم: واردآوردن فشار و شلیک (این مرحله پس از پایان خلاصی، آغاز می‌شود).
پس از پایان شلیک، انگشت باید به همان ترتیب روی ماشه بماند و به صورت ناگهانی و به یکباره از ماشه جدا نشود.

تمرین

۲۰ تیر شلیک کنید. پس از حالت‌گیری تمام تمرکز خود را روی کشیدن نرم و ملایم ماشه بگذارید. در سری ۱۰ تایی اول پس از شلیک، سیبل را جلو آورید، نتیجه شلیک خود را ببینند. در سری ۱۰ تایی دوم پس از هر تیر به روند ماشه‌کشیدن خود از ۱ تا ۱۰ امتیاز بدهید. توجه کنید که آیا همه مواردی که هنرآموز به شما آموزش داده رعایت می‌کنید یا خیر؟

جدول بازخوردی کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی و نداشتن جمع‌تیر	۱ـ به محل استقرار بند آخر انگشت سبابه روی ماشه دقت شود. ۲ـ ماشه به آرامی کشیده شده و ضرب ماشه زده نشود.

ارزشیابی

تعداد ۲۰ تیر شلیک کنید؛

۱ استقرار محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای روند نرم و ملایم کشیدن ماشه = ۲ نمره

۲ استقرار محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای با عجله و ضرب زدن ماشه= ۱ نمره

۳ استقرار نداشتن در محل صحیح انگشت سبابه روی ماشه و اجرای باعجله و ضرب زدن ماشه= نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

- **وضعیت سر و گردن و چشم**
- به نظر شما وضعیت استقرار سر چگونه است؟
- به نظر شما میزان چرخش گردن به سمت هدف چقدر است؟
- به نظر شما سر و گونه را به سلاح تکیه می‌دهند یا وزن سلاح روی صورت و گونه است؟
- به نظر شما چشم در چه حالتی نسبت به روزنه دید قرار دارد؟

در مورد سؤالات فوق با هم گفت‌وگو و با کمک هنرآموز خود، آنها را تحلیل و دسته‌بندی کنید.

عکس‌های الگوی وضعیت سر و گردن و چشم

۱ سر در ناحیه استخوان گونه در مقابل قنداق تفنگ، بر روی قنداق قرار می‌گیرد.

۲ گردن آزاد است و کمی به سمت هدف می‌چرخد و هیچ‌گونه انقباض عضلانی در آن وجود ندارد.

۳ چشم در پشت روزنه دید و دقیقاً در راستای هدف قرار دارد.

نکته

هنگام نشانه‌روی یا شلیک به هیچ عنوان چشم مغلوب را نبندید چون فشاری که به عضلات چشم وارد می‌شود چشم غالب را نیز خسته می‌کند و بر روی دید و نشانه‌روی تأثیر منفی می‌گذارد.

تمرین

حالت‌گیری کنید، سر را به سمت هدف بچرخانید و گونه را روی قنداق تفنگ قرار دهید. سعی کنید عناصر دید را در امتداد هم ببینید. سلاح را مسلح کرده یک تیر شلیک کنید. به جای قرارگرفتن گونه و چشم خود دقت کنید و نتیجه تیر را ببینید. دوباره پر کنید و همین تمرین را تا ۱۰ شلیک تکرار کنید. کارت هدف خود را به هنرآموز تحویل داده و برداشت‌های خود را به کلاس ارائه دهید.

جدول بازخوردی وضعیت سر و گردن و چشم

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرها	۱ـ محل قرارگرفتن گونه روی سلاح تغییر نکند. ۲ـ محل قرارگرفتن گونه به حالت خمیدگی جای گونه سلاح نزدیک نباشد که از سُرخوردن گونه به سمت پایین جلوگیری شود. ۳ـ چشم کاملاً در امتداد روزنه دید قرار بگیرد. ۴ـ عضلات گردن در حالت انقباض نباشند.

نکته

در زمان قرار دادن سر روی قنداق تصور کنید سر را روی بالشت قرار می‌دهید. در این حالت نه سر به بالشت نیرو وارد می‌کند و نه بالشت به سر نیرویی وارد می‌کند. بنابراین گونه و سلاح هیچ کدام نیرویی به هم وارد نمی‌کنند و از سمت هم فشاری را تحمل نمی‌کنند.

ارزشیابی

تعداد ۱۰ تیر شلیک کنید؛

۱ قرارداشتن سر و گردن در وضعیت صحیح و چشم در راستای روزنه دید = ۲ نمره

۲ قرارداشتن سر و گردن در وضعیت صحیح و چشم بالاتر یا پایین‌تر از روزنه دید = ۱ نمره

۳ قرارداشتن سر و گردن در وضعیت نادرست و چشم بالاتر و پایین‌تر از روزنه دید = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد.

بازی گروهی

بازی مار و پله: به ۴ گروه مساوی تقسیم شوید. به هر گروه یک مهره رنگی اختصاص دهید. پس از هر شلیک مجموع امتیازات هر گروه محاسبه شود و مهره مربوط به هر گروه به همان تعداد حرکت می‌کند.

مثلاً: قرمز = ۲۰ امتیاز آبی = ۱۸ امتیاز زرد= ۱۵ امتیاز سبز = ۱۲ امتیاز

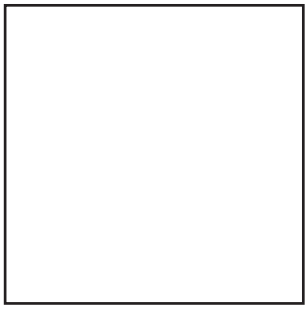
حرکت مهره‌ها از خانه اول شروع می‌شود و هر گروه که پس از طی کردن مارها و پله‌ها سریع‌تر به انتهای مسیر برسد، برنده است.

سیبل‌های کمکی در تفنگ بادی

آیا می‌دانید به چه دلیل روی سیبل‌های کمکی شلیک می‌کنیم؟
آیا بدون وجود خال سیاه روی کارت هدف می‌توانیم نشانه‌روی و شلیک کنیم؟
سیبل‌های کمکی از نظر شکل با سیبل‌های استاندارد متفاوت هستند اما ویژگی‌های مشترکی دارند که در طراحی آنها در نظر گرفته شده است.
تمرین با سیبل‌های کمکی به دلیل تکرار حرکت، این امکان را می‌دهد که تصویر نهایی از تطبیق عناصر دید به حافظه سپرده شود.

انواع سیبل‌های کمکی در تفنگ بادی:

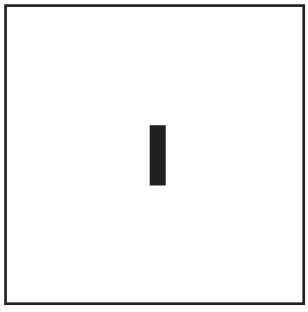
۱ سیبل سفید
۲ سیبل خطی عمودی
۳ سیبل خطی افقی



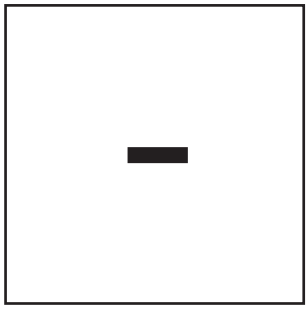
۱ **سیبل سفید:** اولین سیبل کمکی که برای شناخت کامل عناصر دید استفاده می‌شود سیبل سفید است. مشاهده عناصر دید، بدون وجود خال سیاه باعث توجه و تمرکز تیرانداز بر عناصر دید می‌شود. هدف از این تمرین، تشخیص و اصلاح فضای نشانه‌روی است.

نکته

باید بتوانید بدون وجود خال سیاه در محدوده میانی سیبل شلیک کنید.



۲ **سیبل خطی عمودی:** در این تمرین، به سمت توجه دارید و سلاح می‌تواند به بالا و پایین حرکت داشته باشد. هدف از این تمرین این است که بتوانید خط عمودی را کاملاً در مرکز عناصر دید قرار دهید و تیرهای خود را به مرکز خط عمودی شلیک کنید.



۳ **سیبل خطی افقی:** در این تمرین، به برد توجه دارید و سلاح می‌تواند به راست و چپ حرکت داشته باشد.
هدف از این تمرین این است که بتوانید خط افقی را کاملاً در مرکز عناصر دید قرار دهید و تیرهای خود را به مرکز خط افقی شلیک کنید.

ارزشیابی شایستگی تیراندازی

شرح کار:
هنرجویان ضمن رعایت موارد ایمنی، اجزای سلاح، تجهیزات، رشته‌ها، میادین، سیبل‌ها، چشم غالب و مغلوب و عناصر دید در تفنگ وتپانچه بادی را درک کرده و علاوه بر انجام تمرین‌های مربوطه، حالت‌گیری و شلیک با تفنگ و تپانچه بادی را انجام دهند.

استاندارد عملکرد:
اجرای تکنیک و شلیک روی هدف در رشته تفنگ بادی و تپانچه بادی به‌صورت جمع‌تیر

شاخص‌ها:
ـ تقویت نیروی ذهنی و بهبود تمرکز
ـ چشم غالب و مغلوب
ـ عناصر دید
ـ حالت‌گیری و شلیک با تفنگ بادی
ـ حالت‌گیری و شلیک با تپانچه بادی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:
شرایط: سالن تیراندازی سرپوشیده بادی
ابزار و تجهیزات:
سلاح تفنگ بادی ـ سلاح تپانچه بادی ـ کارت هدف تفنگ بادی ـ کارت هدف تپانچه بادی ـ ساچمه ـ لباس مخصوص تیراندازی ـ تجهیزات کمک آموزشی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	ایمنی در تیراندازی	۲	
۲	شناخت رشته‌ها، میادین، سیبل‌های تفنگ و تپانچه	۲	
۳	شناخت سلاح‌های بادی و تجهیزات مربوط به رشته‌های بادی	۲	
۴	چشم غالب و مغلوب، عناصر دید درتفنگ و تپانچه بادی	۲	
۵	حالت‌گیری و شلیک با تفنگ بادی	۲	
۶	حالت‌گیری و شلیک با تپانچه بادی	۲	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: هدف گزینی ـ مسئولیت‌پذیری ـ قانونمندی ـ نظم و انضباط ـ صداقت		۲	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

رشته: تربیت بدنی　　درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی　　واحد یادگیری: ۲

پودمان ۳

کاراته

واحد یادگیری ۳

کاراته

استانداردعملکرد

اجرای کیهون[۱] (مهارت‌های پایه) کاراته

۱ـ Kihon

مقدمه

توصیه به ورزش بخش مهمی از تعالیم دینی و فرهنگی ما است، ورزش همواره آمیخته با خصلت‌های جوانمردی و درستکاری، صداقت و راستی، انسان دوستی و محبت، یاری دادن و دستگیری از ضعفا و مبارزه با ظلم و ستم، احترام و تواضع و فروتنی... بوده است.

ورزش‌های رزمی که به روش‌های مدونی از تکنیک‌ها و فنون مبارزه‌ای گفته می‌شود، با انگیزه‌ها و دلایل متفاوتی تمرین می‌شوند؛ برای دفاع شخصی، رقابت در مسابقات، سلامتی بدنی و تناسب اندام و همچنین رشد و تعالی ذهنی، جسمی و معنوی. در سال‌های اخیر آشنایی و یادگیری ورزش‌های رزمی برای دانش‌آموزان با توجه به اهمیت پدافند غیرعامل (دفاع غیرنظامی) مورد توجه واقع گردیده است.

ورزش کاراته نیز از جمله ورزش‌های مورد تأیید وزارت آموزش و پرورش می‌باشد که فعالیت آن به‌صورت کانون‌های ورزشی در سراسر کشور از سال ۸۴ در حال انجام است و اکنون به عنوان یکی از رشته‌های اصلی در هنرستان‌های تربیت بدنی تدریس می‌گردد.

نام کامل ورزش کاراته، کاراته دو[۱] به معنی راه و روش مبارزه بادست خالی (بدون استفاده از سلاح) می‌باشد، کاراته از جمله ورزش‌های رزمی است که هنر دفاع از خود را به ما می‌آموزد، کاراته علاوه بر تقویت بعد جسمانی توجه زیادی به‌مسائل اخلاقی دارد. احترام به خداوند، خانواده، مربی، هم شاگردی و همنوعان و فردی مفید برای جامعه بودن هدف اصلی و فلسفه کاراته است. کاراته به ما می‌آموزد تا چگونه از خود، خانواده، دین و ارزش‌ها، شرف و میهن‌مان دفاع کنیم.

همان‌طور که بیان شد، ورزش کاراته ترکیبی از فنون رزمی و اخلاقیات است، کاراته راه و روشی برای زندگی کردن است. کاراته راهی است که از طریق آن شخص فروتنانه به ضعف‌های خود واقف می‌شود و آنها را با راهنمایی‌های استاد و ممارست و سخت کوشی به نقاط قوت تبدیل می‌کند. تواضع، ادب، احترام به مربی و پیشکسوت از مهم‌ترین اصول کاراته است.کاراته با احترام آغاز می‌شود و با احترام نیز پایان می‌یابد.

این ورزش دارای الگوهای حرکتی زیادی است که باعث رشد و پیشرفت همه جانبه توان جسمی و ذهنی می‌گردد و علاوه بر توسعه شاخص‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت، سرعت، قدرت، انعطاف‌پذیری، تعادل، چابکی و فنون رزمی مسائل اخلاقی و صفات نیک انسانی نیز توسعه پیدا می‌کند.

شکل ۱ــ فرایند مهارت پرش ۳۶۰ درجه در یکی از کاتاهای کاراته

۱ـ Karate Do

تاریخچه کاراته

اگرچه ورزش کاراته در قرون حاضر تکامل می‌یابد، اما ریشه‌های آن را در قرن ۵ و یا ۶ قبل از میلاد باید جست‌وجو کرد، که از راه اوکیناوا و چین به سرزمین ژاپن رسیده است. کاراته تا قرن نوزدهم در جزایر اوکیناوا پیش از آن‌که به قلمرو ژاپن ملحق شود، تمرین می‌شد. در اوایل قرن بیستم در پی دورانی از تبادلات فرهنگی بین اوکیناوا و ژاپن، به سرزمین اصلی ژاپن معرفی شد. در ۱۹۲۲ وزارت آموزش و پرورش ژاپن گیچین فوناکوشی[۱] (بنیان‌گذار کاراته مدرن) را برای نمایش فنون کاراته به توکیو دعوت کرد. در ۱۹۲۴ دانشگاه کیو[۲] نخستین باشگاه دانشگاهی کاراته را تأسیس نمود و تا سال ۱۹۳۲ در تمام دانشگاه‌های اصلی ژاپن باشگاه‌های کاراته بر پا شد.

شکل ۲ــ تمرین کاراته اوایل قرن بیستم

کاراته در سال ۱۳۴۲ توسط دکتر فرهاد وارسته وارد ایران شد. اولین پیش قراولان و همراهان کاراته در سال‌های اولیه عبارت بودند از دکترعلوی مقدم، دکترامینی، اصلانی، وقایع نگار، فغانی، نصرتیان، اتحاد، کاتوزیان و... . خرداد سال ۱۳۴۹ اولین کمربند مشکی را مرتضی کاتوزیان گرفت و زمستان همان سال هوشنگ اتحادکمربند سیاه را به کمر بست. سال ۱۹۷۲، تیم ملی کاراته ایران شکل می‌گیرد و به مسابقات جهانی ۱۹۷۲ پاریس اعزام می شود. ترکیب تیم ملی اعزامی به پاریس عبارت بودند از: اتحاد، مشفق، سلیمی، نصرتیان و میردامادی و مربیگری اولین تیم ملی کاراته کشور را نیز فرهاد وارسته به عهده داشت. دراین رقابت‌ها تیم ایران در اولین حضور خود موفق شد مقام پنجم جهان را به خود اختصاص دهد. اولین کرسی نائب رئیسی کاراته جهان نیز در همین سال و در مسابقات جهانی ۱۹۷۲ به ایران تعلق می‌گیرد. از آن زمان تاکنون تیم‌های ملی کشورمان در تمامی رده‌های سنی در بخش آقایان و بانوان در ده‌ها تورنمنت بین‌المللی و همچنین مسابقات آسیایی و جهانی صاحب صدها مدال با ارزش طلا، نقره و برنز برای کشورمان شده‌اند. همه این موفقیت‌ها باعث شد که کاراته کشور ما بتواند از اعتبار بالایی در دنیا برخوردار شده و به‌عنوان یکی از قطب‌های اصلی کاراته در سطح آسیا و جهان مطرح شود. کاراته امروزه در جهان و کشور ما در شمار

۱ـ Funakoshi Gichin

۲ـ Keio University

ورزش‌های پر طرف دار رزمی است و مسابقات آن در بازی‌های آسیایی، جهانی و المپیک پیگیری می‌شود.

شکل ۳ـ قهرمانی جهان تیم ملی ایران سال ۲۰۱۴

کاراته دارای سبک‌ها و روش‌های مختلف است، سبک‌های کاراته به دو بخش اصلی سبک‌های کلاسیک و سبک‌های آزاد تقسیم‌بندی می‌گردد، که این تفاوت در نوع اجرای کاتاها[۱] (فرم‌ها) و نوع کومیته[۲] (مبارزه) می‌باشد. در این کتاب سعی شده است نگاه کلی و عمومی به آموزش مهارت‌های پایه کاراته داشته باشد تا با مبانی کاراته به دور از سبک خاصی آشنا شوید. این سطح آموزش اولین، پایین‌ترین و مبتدی‌ترین سطح آموزش در کاراته است که با توجه به زمان‌بندی یک ترم طراحی شده است.

ویژگی‌های ورزش کاراته

پرسش

- آیا تاکنون به علایق خود برای انتخاب رشته ورزشی توجه نموده‌اید؟
- شما به رشته‌های تیمی علاقه دارید، یا به رشته‌های انفرادی علاقه‌مندید؟
- آیا رشته کاراته فقط یک رشته انفرادی است؟

کاراته به‌عنوان یک فعالیت جسمانی و ذهنی دارای خصوصیات منحصر به فردی است که افراد بی‌شماری را در سراسر جهان با فرهنگ‌های مختلف تحت تأثیر قرار داده و هر روز بر تعداد علاقه‌مندان آن افزوده می‌شود.
ویژگی‌های ورزش کاراته عبارت‌اند از :

۱ مناسب برای هر جنس (زنان و مردان)

۱ـ Kata

۲ـ Kumite

۲ مناسب برای تمام سنین (کودکان، نوجوانان، جوانان، بزرگسالان و کهنسالان)
۳ مناسب حتی برای کسانی که دارای محدودیت‌های مختلف (ناشنوایان، معلولین جسمی و ذهنی) هستند.
۴ دارای دو بخش کاتا و کومیته به‌صورت انفرادی و تیمی است..
۵ دارای تنوع سبک‌ها و روش‌های مختلف (در کشور ما بیش از هشتاد سبک کاراته فعالیت دارد) که جذابیت ویژه‌ای به این رشته رزمی داده است.
۶ قابلیت اجرا در تمامی محیط ها را دارد.
۷ یکی از رشته‌های اصلی آموزشی در نیروهای مسلح در سراسر جهان و ایران است.
۸ با تمرینات کاراته فاکتورهای مختلف آمادگی جسمانی مانند: سرعت، قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری، تعادل، چابکی و... توسعه می‌یابد.
۹ با تمرینات کاراته مهارت‌های ذهنی و روانی مانند: تمرکز، اعتماد به نفس، سخت کوشی و تلاش، کنترل هیجانات و ... توسعه پیدا می‌کند.
۱۰ ارزان قیمت بودن لباس و تجهیزات.

شکل ۴ـ مسابقات کومیته انفرادی و کاتای تیمی

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع علمی معتبر کلمات اختصاری فدراسیون کاراته جهانی،آسیایی و ایران را جست‌وجو و برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه نمایید.

ارزشیابی

- ویژگی‌های ورزش کاراته را به طور صحیح نام ببرید.

ـ **دو نمره خوب:** پنج ویژگی ورزش کاراته را نام ببرید.
ـ **یک نمره متوسط:** کمتر از پنج ویژگی ورزش کاراته را نام ببرید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** نتوانید ویژگی‌های ورزش کاراته را نام ببرید.

گرم کردن و آماده سازی در کاراته

در ورزش کاراته نیز مانند سایر ورزش‌ها قبل از شروع فعالیت نیازمند گرم کردن و آماده‌سازی بدن هستیم.

پرسش

- آیا علت گرم‌کردن قبل از فعالیت‌های ورزشی را می‌دانید؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که گرم کردن در ورزش‌های مختلف با هم چه فرقی دارد؟
- آیا فرق بین گرم کردن و نرمش عمومی با تخصصی را می‌دانید؟
- به نظر شما گرم کردن در کاراته باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟

گرم کردن و آماده سازی در کاراته عبارت‌اند از:

۱ ابتدا راه رفتن را انجام دهید و سپس به آهستگی شروع به دویدن نمایید.

۲ پس از حدود ۵ دقیقه دویدن در صف و ستون ایستاده نرمش‌های عمومی را انجام دهید.

۳ بعد از ۵ دقیقه نرمش عمومی، ۱۰ دقیقه نرمش تخصصی انجام دهید.

۴ نرمش تخصصی شامل حرکات کششی به خصوص در عضلات ناحیه کمربند شانه‌ای، کمر و پهلوها، عضلات جلو و پشت ران و عضلات پشت ساق پا است.

۵ بعد از نرمش‌های کششی چند حرکت تعادلی مانند ایستادن روی یک پا را انجام دهید.

۶ در انتهای گرم کردن چند حرکت سرعتی (استارت‌های کوتاه و سریع) انجام دهید.

در ادامه نمونه‌ای از چند نرمش تخصصی کاراته نشان داده شده است.

شکل ۵

نکات ایمنی بهداشتی

- در تمام طول آموزش به نکاتی که هنرآموز اشاره می‌نماید توجه کنید.
- در موقع گرم کردن از اجرای حرکات ناگهانی بپرهیزید.
- به آستانه درد در موقع اجرای حرکات کششی (کشش را متوقف نمایید) توجه کنید.
- در پایان آموزش باید چند دقیقه برای سرد کردن بدن که با دویدن‌های آرام و حرکات کششی همراه است اختصاص داده شود، تا از گرفتگی عضلات جلوگیری شود.

تمرین

- در صف و ستون ایستاده و گرم کردن عمومی و تخصصی را انجام دهید.
- می‌توانید به ترتیب هر کدام یک نرمش از نرمش‌های کاراته را برای دیگران انجام دهید و بقیه هم‌کلاسی‌ها هم آن را انجام دهند.

فعالیت پژوهشی

□ چند نرمش مناسب برای گرم کردن تخصصی در کاراته را در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را به‌صورت صحیح انجام دهید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را کاملاً به‌صورت صحیح انجام دهید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را با اشکال و ایراد انجام دهید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید نرمش‌های عمومی و تخصصی کاراته را انجام دهید.

کاراته گی[1] (لباس کاراته)

پرسش

□ آیا تاکنون لباس کاراته را دیده‌اید؟

□ در تصاویر زیر لباس کاراته کدام است؟

□ فرق آن با لباس‌های دیگر چیست؟

شکل ۶

شکل ۷

لباس کاراته شامل سه قسمت می‌باشد:
پیراهن، شلوار، کمربند

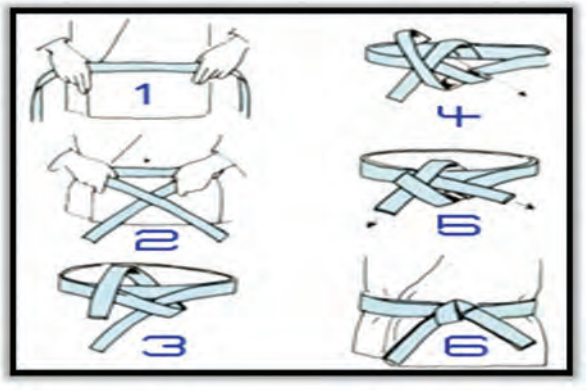
۱ـ Karate Gi

بیشتر بدانید

□ رنگ لباس کاراته سفید می‌باشد و در مسابقات رسمی لباس کاتا با کومیته متفاوت است.
□ رنگ کمربند نشان دهنده درجه و میزان مهارت می‌باشد (کمربند سفید اولین کمربند و کمربند سیاه آخرین کمربند از نظر رنگ می‌باشد و بعد از کمربند سیاه درجات به‌صورت دان[1] روی کمربند سیاه مشخص می‌شود).
□ تجهیزات دیگری مانند دست‌کش، هوگو، روپایی، ساق بند، محافظ دندان و ... در مسابقات کومیته کاراته مورد نیاز می‌باشد.

نحوهٔ صحیح بستن کمربند در کاراته

۱ ابتدا کمربند را با دست به دو قسمت مساوی تقسیم نمایید.
۲ وسط کمربند را روی شکم قرار داده دو سر کمربند را به سمت عقب از بالای استخوان لگن برده و به‌دست دیگر می‌دهیم.
۳ حالا دو سر کمربند را به سمت جلو کشیده تا روی کمر کاملاً کشیده شود.
۴ یک سر کمربند را زیر قسمت‌های دیگر رد کنید و محکم بکشید و سپس با دو سر کمربند یک گره بزنید.
۵ اگر مراحل را بادقت انجام داده باشید، پس از گره، دو سر کمربند باید به یک اندازه باشد.



شکل ۸

بیشتر بدانید

□ در ورزش کاراته به هنرآموز یا مربی (سن سی[2]) و به هنرجو یا شاگرد (کاراته کا[3]) گفته می‌شود.

۱ـ Dan
۲ـ Sen sei
۳ـ Karate Ka

تمرین

□ نحوه صحیح بستن کمربند را تمرین کنید.
□ دو به دو بستن کمربند را انجام دهید و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.
□ در گروه‌های چهار نفره با اعلام شروع هنرآموز هم زمان شروع به بستن کمربند نموده و در صورت نیاز به یکدیگر کمک کنید، هر گروهی که زودتر کار خود را پایان دهد برنده این قسمت می‌باشد.

فعالیت پژوهشی

□ با استفاده از منابع اینترنتی معتبر، ترتیب رنگ کمربند و درجات کاراته را پیدا کرده و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسات بعد بیان کنید.

ارزشیابی

■ باید بتوانید پس از پوشیدن لباس کاراته کمربند خود را به‌صورت صحیح ببندید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر بتوانید کمربند را به‌صورت صحیح در کمتر از یک دقیقه ببندید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر کمربند خود را بیشتر از یک دقیقه یا با ایراد و اشکال ببندید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تمرین بیشتر:** اگر نتوانید کمربند خود را ببندید.

نحوهٔ ورود به دوجو[1] (کلاس کاراته) و خروج و مراسم شروع و پایان کلاس

پرسش

□ برای وارد شدن به هر مکانی چگونه اجازه می‌گیرید؟
□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که کلاس کاراته چگونه شروع می‌شود؟
□ هدف از احترام در کلاس کاراته چیست؟

همان‌طور که قبلاً گفته شد فلسفه کاراته داشتن اخلاق و رشد صفات نیک انسانی است، بر همین اصل در موقع ورود به کلاس کاراته پس از ادای احترام که در حقیقت احترام به معبود و سپس به مربی و محل تمرین و هم‌کلاسی‌ها است، اجازه ورود به کلاس را پیدا می‌کنید و سپس با مراسم خاص کاراته، کلاس و آموزش شروع شده و رسمیت پیدا می‌کند، و پایان کلاس نیز همراه با مراسم احترام خاتمه می‌یابد.

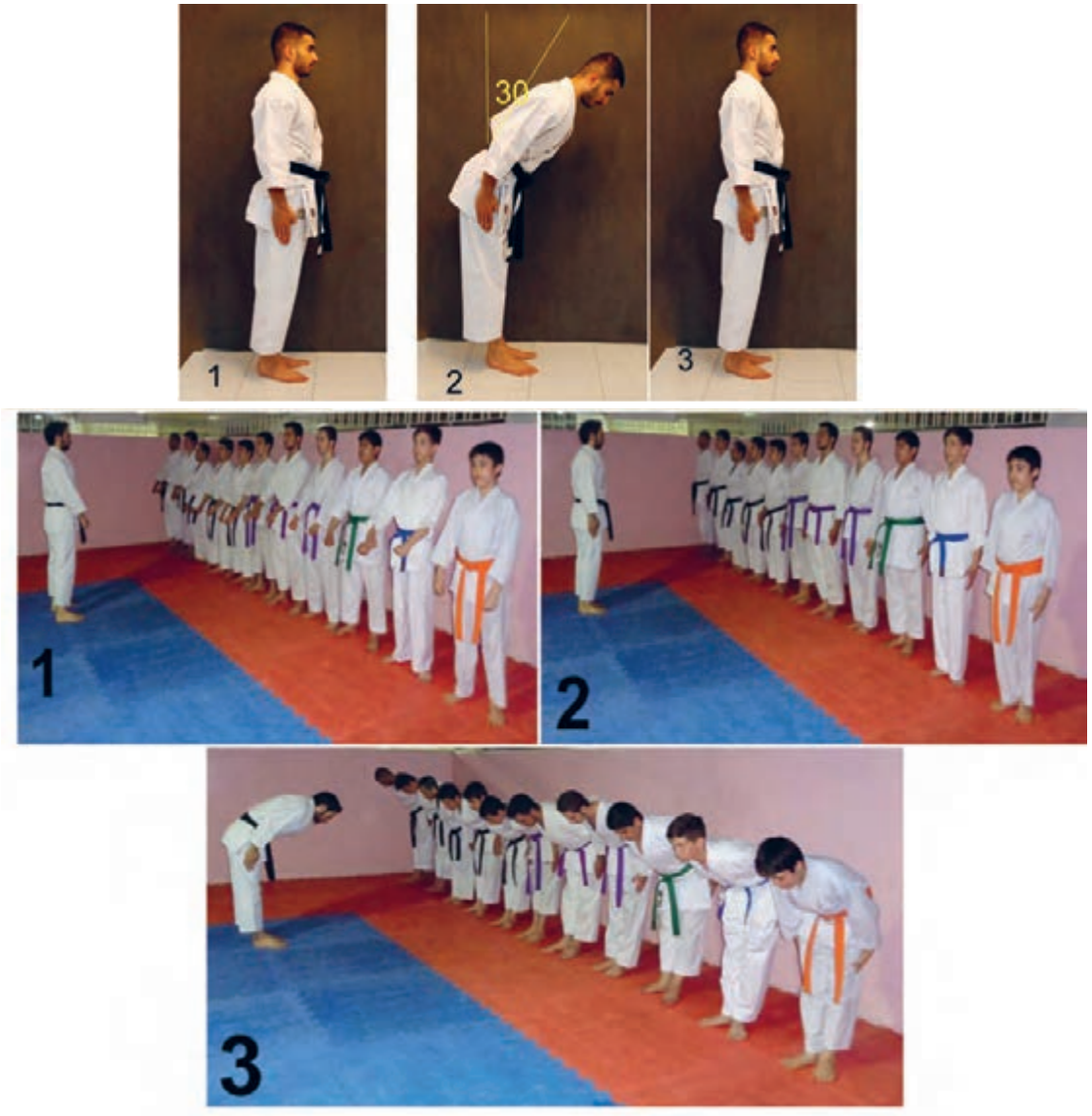
مراحل اجرای مهارت:

۱ پس از پوشیدن لباس کاراته و اطمینان از مرتب بودن آن در ورودی کلاس به‌حالت خبر دار ایستاده (پاها جفت، به‌طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویه ۳۰ درجه قرار داشته و کف دست‌ها

۱ـ Do Jo

در کنار ران‌ها باشند) (۳۰ درجه خم شده) ری[۱] و با ادای (کلمه احترام) اوس[۲] پس از اجازه هنرآموز وارد کلاس شوید.

۲ حالا در یک صف به سمت هنرآموز ایستاده (به ترتیب ارشدیت از سمت راست به چپ) و پس از ادای احترام با فرمان هنرآموز آموزش و تمرین را شروع نمایید.



شکل ۹

۱ـ Rei

۲ـ Oss

۳ پس از پایان کلاس هم به همین نحو (پاها جفت به طوری که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویهٔ ۳۰ درجه قرار داشته و کف دست‌ها در کنار ران‌ها باشند، ۳۰ درجه خم شده و با اعلام کلمه احترام (پس از اجازه هنرآموز) کلاس را ترک کنید.

۴ هرگاه هنرآموز شما را احضار نمود در فاصلهٔ سه قدمی او بایستید، پس از ادای احترام به صحبت او توجه نمایید.

۵ در برخورد با هم‌کلاسی‌ها در داخل کلاس کاراته هم باید احترام به یکدیگر فراموش نشود.

۶ پس از به صف شدن، نفر ارشد کلاس اعلام حالت یوی[1] (آماده) کرده و پس از ادای احترام گروهی منتظر فرمان هنرآموز شوید.

۷ یوی حالتی است که پاها تقریباً به اندازهٔ عرض شانه از هم فاصله دارد و دست‌ها به‌صورت مشت تقریباً روبه‌روی ران‌ها قرار دارد.

۸ پس از اتمام تمرین مانند آغاز تمرین به ترتیب درجه، در یک صف بایستید با فرمان ارشد کلاس به هنرآموز ادای احترام کنید و کلاس پایان می‌یابد.

نکته

اگر در کلاس کاراته‌ای همه با هم، هم درجه باشند، هنرجویی که سن بیشتری داشته باشد وظیفه ارشد کلاس را به‌عهده می‌گیرد.

تمرین

- □ چند بار نحوهٔ احترام گذاشتن را در موقع ورود به کلاس و خروج از کلاس انجام دهید.
- □ در گروه‌های چهار نفره نحوهٔ احترام گذاشتن را با هم تمرین نمایید و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

- □ با استفاده از منابع اینترنتی معتبر نحوهٔ احترام گذاشتن را در ورزش‌های دیگر برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا کنید.

ارزشیابی

- نحوهٔ صحیح احترام گذاشتن در کلاس کاراته را انجام دهید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر احترام گذاشتن را به نحو صحیح انجام دهید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر احترام گذاشتن را با اشکال و ایراد انجام دهید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تمرین بیشتر:** اگر نتوانید احترام گذاشتن را انجام دهید.

۱ـ Yoi

تقسیم‌بندی بدن و شناخت جهت‌ها و سمت‌های اصلی در کاراته

پرسش

- آیا تا کنون به این فکر کرده‌اید که بدن را به چند صورت می‌توان تقسیم‌بندی نمود؟
- جهت‌های اصلی در حرکات ورزشی کدام‌اند؟
- آیا در کاراته هم می‌توان بدن را تقسیم‌بندی کرد؟

در ورزش کاراته بدن به سه قسمت اصلی و سه جهت اصلی و دو سمت تقسیم‌بندی می‌گردد تا آموزش ضربات و دفاع‌ها راحت‌تر انجام شود و تمرکز بیشتری روی اهداف صورت پذیرد.

قسمت‌های اصلی بدن در کاراته:

- جودان[1] (گردن، سر و صورت)
- چودان[2] (از استخوان ترقوه تا کمر)
- گدان[3] (از کمر به پایین)

شکل ۱۰

۱_ Jodan

۲_ Chodan

۳_ Gedan

جهت‌های اصلی در کاراته

■ مائه[۱] (جلو) ■ اوشیرو[۲] (پشت) ■ یوکو[۳] (پهلو)

سمت‌ها

■ میگی[۴] (راست) ■ هیداری[۵] (چپ)

تمرین

□ در گروه‌های چهار نفره تقسیم‌بندی و جهت‌ها را با هم تمرین کنید و با اشاره دست نشان دهید.
□ با فرمان هنرآموز با اشاره دست تقسیم‌بندی و جهت‌ها را نشان دهید.

بیشتر بدانید

□ علاوه برجهت‌های اصلی چهار جهت فرعی (۴۵ درجه راست و چپ جلو و ۴۵ درجه راست و چپ عقب) نیز در کاراته وجود دارد.

فعالیت کلاسی

□ در گروه‌های سه نفره در مورد اهمیت تقسیم‌بندی بدن در کاراته بحث و گفتگو کرده و در صورت نیاز از هنرآموز خود کمک بگیرید.

ارزشیابی

■ تقسیم‌بندی صحیح بدن و جهت‌ها را در کاراته نشان دهید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر قسمت‌های اصلی بدن و تمام جهت‌ها را به‌صورت صحیح نشان دهید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر قسمت‌های اصلی بدن و جهت‌ها را به‌صورت کامل نتوانید نشان دهید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر قسمت‌های اصلی بدن و جهت‌ها را نتوانید نشان دهید.

۱ـ Mae

۲ـ Ushiro

۳ـ Yoko

۴ـ Migi

۵ـ Hidari

داچی[1] (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته)

- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید ساختمان‌ها روی چه بنا شده‌اند؟
- ساختمان بدن ما انسان‌ها روی چه چیزی استوار شده و تعادل خود را چگونه حفظ می‌کنیم؟
- آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید استقرار پاها در چه حالتی ثبات و استحکام بهتری دارد؟
- به نظر شما هدف از ایستادن‌های مختلف در کاراته چیست؟

شکل ۱۱

تعدادی از داچی‌ها در کاراته

۱ **هی سوکو داچی**[2] (ایستادن خبردار: پاها کاملاً جفت می‌باشند، یعنی پاشنه‌ها و پنجه‌ها به هم چسبیده‌اند). (تصویر شماره ۱)

۲ **موسوبی داچی**[3](ایستادن رسمی: پاها جفت به‌طوری‌که پاشنه‌ها به هم چسبیده و پنجه پاها در زاویه ۳۰ یا ۴۵ درجه قرار داشته باشند). (تصویر شماره ۲)

۳ **هی کو داچی**[4](ایستادن موازی: پاها تقریباً به اندازه یک کف پا از هم فاصله داشته دریک راستا و موازی هم باشند). (تصویر شماره ۳)

۴ **هاچی جی داچی**[5] (ایستادن آزاد: عرض پاها مانند ایستادن موازی یا اندازه عرض لگن بوده، و فقط پنجه پاها ۳۰ درجه به سمت خارج زاویه می‌گیرند) در این نوع ایستادن حالت یوی (آماده) که قبلاً در مورد آن توضیح داده شد اجرا می‌گردد. (تصویر شماره۴)

۵ **ذنکوتسو داچی**[6] (ایستادن متمایل به جلو: دراین ایستادن که عرض آن تقریباً به اندازه ایستادن موازی یا اندازه عرض لگن و طول آن سه کف پا یا اندازه یک ساق پا به‌علاوه سه مشت می‌باشد، در این ایستادن پنجه

۱ـ Dachi

۲ـ Heisoku Dachi

۳ـ Musubi Dachi

۴ـ Heiko Dachi

۵ـ Hachi Ji Dachi

۶ـ Zenkut su Dachi

پای جلو مستقیم به سمت جلو و زانوی آن خم و ساق پا با زمین زاویه ۹۰ درجه دارد، زانوی پای عقب کاملاً صاف و کف پای عقب کاملاً به زمین چسبیده و پنجه پا ۳۰ درجه به سمت خارج زاویه دارد). (تصویر شماره ۵)

شکل ۱۲

بیشتر بدانید

□ در کاراته، داچی‌های بیشتری نیز وجود دارد که در مراحل بعدی آموزش برای سطوح بالاتر به‌کار گرفته می‌شود. اندازه طول و عرض داچی‌ها در سبک‌های مختلف کاراته می‌تواند مقداری با هم متفاوت باشد اما از اصول کلی واحدی پیروی می‌نمایند، که آن پایداری و استحکام بهتر است.

نکته

□ درکاراته برای ساده شدن فرایند یادگیری از اندازه اندام‌ها به‌عنوان مقیاس استفاده می‌کنیم (طول کف پا تقریباً اندازه ۳ مشت کنار هم، و طول ساق پا به اندازه تقریباً ۲ کف پا و همچنین اندازه عرض شانه و اندازه عرض لگن).

تمرین

□ به حالت صف و ستون قرار بگیرید و نحوه صحیح داچی‌ها را تمرین کنید.
□ با فرمان هنرآموز به ترتیب در داچی‌ها قراربگیرید.
□ به‌صورت دو به دو داچی‌های یکدیگر را کنترل کنید به رفع اشکال بپردازید.
□ سعی کنید با دقت و سرعت داچی‌های مورد نظر را انجام دهید.
□ در گروه‌های سه نفره با فرمان هنرآموز داچی‌های موردنظر وی را نشان دهید.

فعالیت پژوهشی

□ با استفاده از منابع علمی معتبر، داچی‌های دیگری از کاراته را پیدا کنید و به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

ارزشیابی

■ داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر تمام داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر تعدادی از داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید داچی‌های آموزش داده شده را به‌صورت صحیح انجام دهید.

سیکن چوکو سوکی[1] (ضربه مستقیم مشت بسته به‌صورت رفت و برگشت)

پرسش

□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید موجودات زنده از چه قسمت‌هایی از بدن خود به عنوان ابزار مبارزه استفاده می‌کنند؟
□ ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم به عنوان سلاح استفاده کنیم؟
□ آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه انگشتان دست خود را می‌توانید به‌صورت صحیح مشت کنید؟
□ فکر می‌کنید در اجرای ضربه مشت مستقیم باید به چه نکاتی توجه کرد؟

۱ـ Seiken Choko Suki

نحوه اجرا

یکی از ابزارهایی که ما انسان‌ها می‌توانیم از آن برای ضربه زدن استفاده نماییم، ضربه با دست به‌صورت مشت بسته است.

۱ ابتدا باید مشت کردن صحیح دست را یاد بگیرید، به این ترتیب که انگشتان را کنار هم قرار داده، بند به بند آنها را بسته و در کف دست قرار دهید، حالا انگشت شست را محکم روی انگشت اشاره و وسط بگذارید.

۲ در این حالت سیکن‌ها (دو مفصل اول مشت بسته، مفصل انگشتان اشاره و وسط) کاملاً برجسته شده و به سلاحی سخت و محکم برای ضربه زدن تبدیل می‌شود.

۳ در حالت یوی (هاچی جی داچی) مستقر شوید و پس از مشت کردن صحیح دست‌ها، دست چپ را به‌صورت مشت روبه روی بدن خود تقریباً زیر جناق سینه و دست راست به‌صورت وارونه به پهلو چسبیده روی کمربند یا استخوان لگن قرار دهید، (در اجرای مهارت‌های کاراته همواره نگاه و دید رو به جلو باشد).

۴ به‌صورت هم زمان دست چپ را عقب و دست راست را به جلو حرکت دهید و در زمانی که در یک راستا قرار گرفتند، برعکس هم چرخش مچ و ساعد را انجام دهید، با ادامه حرکت دریک زمان دست راست و دست چپ به مقصد می‌رسند (دست راست در راستای زیر جناق سینه و دست چپ روی کمر در پهلوی چپ). دست عکس‌العمل که روی کمر به سمت عقب برمی‌گردد نیز حالت ضربه دارد، که این ضربه در کاراته هیجی اوشیرو[۱] (ضربه با آرنج به سمت عقب) نامیده می‌شود.

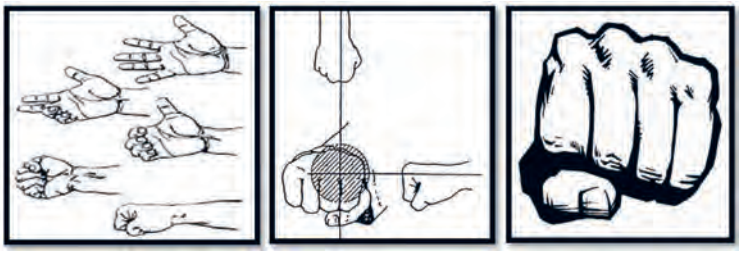
بیشتر بدانید

□ در کاراته تنفس صحیح اهمیت خیلی زیادی دارد، به همین خاطر در کلیه مهارت‌های کاراته در موقع اجرای مهارت عمل بازدم (تخلیه نفس) و ما بین مهارت عمل دم (کشیدن هوا داخل ریه‌ها) را انجام دهید.

□ کلمه سوکی در کاراته زوکی[۲] و تسوکی[۳] هم تلفظ می‌شود.

نکته ایمنی بهداشتی

□ پس از مشت کردن دست‌ها سر مفاصل مشت بسته با مچ دست باید در یک راستا باشد. آرنج نیز باید کمی به سمت خارج شکستگی داشته و کاملاً مفصل آن قفل شود (حداکثر ۵ درجه تا جایی که زاویه مفصل آرنج ۱۸۰درجه بشود) تا از فشار زیاد که ممکن است به مرور زمان باعث آسیب به مفصل‌های مچ دست و آرنج شود جلوگیری شود. برای قوی شدن ضربه سوکی باید عضلات و مفاصل درگیر در این مهارت را با حرکت شنای روی مشت با تمرکز روی سیکن تقویت نمایید.



شکل ۱۳

۱ـ Hiji Ushiro

۲ـ Zuki

۳ـ Tesuki

نکته

□ در کاراته برای جلوگیری از طولانی شدن اسامی مهارت‌ها آنها را به‌صورت کوتاه شده بیان می‌کنند، مانند واژه سوکی که کوتاه شده سیکن چوکو سوکی است. در این واحد یادگیری نیز همین روش استفاده می‌شود.

شکل ۱۴

تمرین

□ به‌صورت صف و ستون قرار گرفته و ضربه سوکی را فقط با یک دست انجام دهید (دست چپ را بدون حرکت و ثابت بر روی کمر در پهلو قرار دهید و فقط با دست راست حرکت را اجرا نمایید) تا حرکت برای شما راحت و روان شود.

□ حالا دست‌ها را عوض کنید (دست راست ثابت با دست چپ حرکت را انجام دهید).

□ اکنون هر دو دست را هم زمان با هم باز و بسته نمایید.

□ مهارت ضربه سوکی را با دو دست به‌صورت متوالی (یک‌بار راست و یک‌بار چپ) تمرین کنید.

□ به‌صورت دو به دو قرارگرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های سه نفره با کمک منابع علمی معتبر چند نوع تمرین دیگر برای تقویت ضربه مشت مستقیم پیدا کرده و برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ ضربه سیکن چوکو سوکی را اجرا نمایید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر ضربه سیکن چوکو سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر ضربه سیکن چوکو سوکی را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ضربه سیکن چوکو سوکی را اجرا نمایید.

مهارت ضربه مائه ته سوکی[1] (مشت مستقیم موافق پای جلو) و گیاکو سوکی[2] (مشت مستقیم مخالف پای جلو)

پرسش

- آیا به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان ضربه سوکی را در حالی که یک پا در جلو قرار دارد اجرا کرد؟
- آیا در این روش استقرار بهتری خواهید داشت و ضربه سوکی شما قوی‌تر می‌شود؟
- آیا به حریف نزدیک‌تر می‌شوید؟

مراحل اجرای مهارت

۱ ابتدا در حالت یوی بایستید، سپس به حالت ذنکوتسو داچی پای چپ قرار بگیرید.
۲ دست چپ را به حالت ضربه سوکی یعنی مائه ته سوکی (موافق پای جلو) قرار دهید.
۳ حالا با دست راست ضربه سوکی را اجرا کنید، در این حالت دست راست گیاکو (مخالف پای جلو) قرار می‌گیرد.
۴ این کار را به‌صورت متوالی انجام دهید، در این حالت یک بار با دست موافق پای جلو و بار دیگر مخالف پای جلو ضربه سوکی را اجرا کنید.
۵ برای اجرای این مهارت زاویه کمر را تقریباً در صفر درجه نگه دارید.

شکل ۱۵

نکته

- برای یکنواختی و نظم بیشتر همیشه این مهارت را با پای چپ و دست چپ شروع کنید.

۱ـ Mae Te Suki

۲ـ Giako Suki

تمرین

□ بعد از حالت یوی در ذنکوتسوداچی چپ قرار بگیرید.
□ حالا در ذنکوتسو داچی ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را تمرین کنید.
□ حالا دست و پا را عوض کنید (دست و پای راست را جلو بگذارید).
□ در ادامه تمرین قبلی با دست چپ ضربه سوکی را به سمت جودان (بالای بدن: سر و صورت) و با دست راست در قسمت چودان (وسط بدن: زیر جناق سینه) اجرا نمایید.
□ تمرین قبلی را به‌صورت برعکس (دست راست جودان، دست چپ چودان) انجام دهید.

فعالیت پژوهشی

□ با کمک منابع اینترنتی معتبر تمرینات دیگری را برای تقویت مهارت مائه ته سوکی و گیاکو سوکی یافته و با نظارت هنرآموز برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعد اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را در ذنکوتسوداچی به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید مهارت ضربه مائه ته سوکی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

حرکت اوی[1] (حرکت به جلو) و کوت تای[2] (حرکت به عقب) در ذنکوتسو داچی

پرسش

□ آیا تاکنون به این نکته توجه کرده‌اید که موجودات چگونه حرکت می‌کنند؟
□ ما انسان‌ها چگونه به جلو حرکت می‌کنیم و چگونه به عقب برمی‌گردیم؟
□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان به یک نقطه نزدیک یا از آن دور شد؟
□ ما انسان‌ها در موقع راه رفتن چه نکاتی را رعایت می‌کنیم؟
□ چه نکاتی را باید موقع جلو و عقب رفتن در کاراته رعایت نمود؟

مراحل اجرای مهارت

۱ در حالت یوی قرار بگیرد.
۲ ابتدا با پای چپ خود در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و سعی کنید تمام نکات مربوط به این ایستادن

۱ـ Oi
۲ـ Kottai

را رعایت نمایید.

۳ دست‌ها را در پهلوها روی کمر قرار دهید و سپس پای راست را به آرامی بدون بلند کردن (به نحوی که مماس با زمین باشد) از روی زمین کنار پای چپ با عرض حداکثر یک کف پا عبور داده و به جلو ببرید.

۴ پس از استقرار کامل پای راست حرکت را با پای چپ تکرار کنید.

۵ اکنون شما دو گام به جلو برداشته‌اید (گام راست و گام چپ)، حالا دو گام به عقب بردارید (گام چپ و گام راست).

۶ حالا پای چپ را به عقب برگردانده در حالت یوی قرار بگیرید تا حرکت پایان یابد و به محل شروع حرکت برسید.

۷ در موقع جلو و عقب رفتن حتماً بالاتنه را عمود نگه دارید.

۸ در موقع حرکت سعی کنید روی کف پاها طوری جابه‌جا شوید که پاها حالت سر خوردن داشته باشد و از زمین تا آنجا که ممکن است جدا نشود.

۹ به صاف بودن زانوی پای پشت و خم بودن زانوی پای جلو توجه نمایید.

شکل ۱۶

بیشتر بدانید

□ در بعضی از سبک‌های کاراته ممکن است موقع حرکت به جلو و عقب برای لحظه‌ای پاها تقریباً به هم بچسبد (جفت شود).

نکته

□ سعی کنید در تمام طول حرکت به جلو و عقب ارتفاع خود را حفظ نمایید و به مماس بودن کف پاها توجه نمایید.

تمرین

□ در حالت یوی قرار بگیرید، طوری که دست‌ها روی کمر باشد، پای چپ را در ذنکوتسو داچی قرار داده و شروع به حرکت کنید و چند حرکت به جلو انجام دهید.

□ حرکت را این بار با پای راست شروع نمایید.

□ اکنون دو به دو قرار گرفته و اشکالات یکدیگر را برطرف نمایید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های دو نفره با نظارت هنرآموز خود چند تمرین دیگر جهت تقویت این مهارت برای جلسه بعدی درکلاس اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ حرکت اوی و کوت تای را به‌صورت صحیح اجرا کنید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر حرکت اوی و کوت تای را به‌صورت صحیح اجرا کنید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر حرکت اوی و کوت تای را با اشکال و ایراد اجرا کنید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید حرکت اوی و کوت تای را اجرا کنید.

اوی سوکی[1] (ضربه مشت مستقیم در حال حرکت به جلو و عقب)

پرسش

□ چگونه می‌توان حرکت کرد و ضربه زد؟

□ در موقع ضربه زدن همراه با حرکت چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

مراحل اجرای مهارت

۱ در حالت یوی بایستید.

۲ از حالت یوی با پای چپ به ذنکوتسو داچی تغییر وضعیت بدهید.

۳ حالا دست چپ را به‌صورت سوکی (دست عکس‌العمل) قرار دهید.

۴ با حرکت پای راست به جلو در ذنکوتسو داچی، به‌صورت هم‌زمان با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.

۵ با پای چپ و دست چپ حرکت را تکرار کنید.

۶ اکنون دو حرکت به سمت عقب انجام دهید و در انتها با کشیدن پای چپ به عقب و قرار دادن آن در کنار پای راست به حالت یوی حرکت را تمام کنید.

شکل ۱۷

۱ـ Oi Suki

نکته

□ در این مهارت باید توجه داشته باشید ضربه دست هم زمان با پایان حرکت پا اجرا شود و قبل از اتمام حرکت پا و کامل شدن زنکوتسوداچی متمایل ضربه دست را تمام نکنید.

تمرین

□ در حالت یوی بایستید سپس پای چپ را در حالت ذنکوتسو داچی به‌طوری که دست چپ به‌صورت عکس‌العمل باشد، به سمت جلو حرکت نمایید و با دست راست ضربه اوی سوکی را اجرا کنید.
□ تمرین قبلی را با دست مخالف اجرا نمایید.
□ حالا با حرکت به جلو دو ضربه سوکی را اجرا نمایید (ابتدا دست راست و سپس دست چپ)
□ تمرینات قبلی را به سمت عقب هم انجام دهید.
□ به‌صورت دو به دو به رفع اشکال هم بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ علت تأکید بر هم زمانی ضربه دست با کامل شدن حرکت پا را یافته و به‌صورت عملی برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ باید ضربه اوی سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر ضربه اوی سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر ضربه اوی سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ضربه اوی سوکی را اجرا نمایید.

گدان بارای[1] (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن)

پرسش

□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که موجودات چگونه از خود دفاع می‌کنند؟
□ ما انسان‌ها از چه قسمت‌هایی از بدنمان می‌توانیم برای دفاع کردن استفاده نماییم؟

مراحل اجرای مهارت

۱ به حالت یوی بایستید.
۲ دست چپ را به حالت محافظ در وسط بدن قرار دهید و دست راست را روی بازو به‌صورتی گذاشته که پشت دست رو به جلو باشد.

۱ـ Gedan Barai

۳ حالا دست راست را به آرامی به سمت پایین باز کنید و هم‌زمان دست چپ را به سمت عقب روی پهلو ببرید (مانند عکس‌العمل ضربه سوکی).

۴ در انتهای حرکت دست راست، مچ دست چرخش انجام می‌دهد و حرکت در امتداد پای راست به اتمام می‌رسد.

۵ زاویه دست‌ها از بدن ۴۵ درجه می‌باشد.

۶ در این دفاع از ساعد دست استفاده می‌کنیم.

۷ بالاتنه پس از اجرای این مهارت در زاویه ۴۵ درجه قرار می‌گیرد.

۸ دقت کنید که زانوها هیچ‌گونه چرخشی نداشته باشد.

۹ هر دو دست کاملاً مشت باشد.

۱۰ دست چپ در ابتدای حرکت حالت پوشش و عکس‌العمل دارد.

شکل ۱۸

بیشتر بدانید

□ در کلیه دفاع‌ها به خاطر پوشش بهتر بدن، بالا تنه تقریباً زاویه ۴۵ درجه به خود می‌گیرد.
□ در سبک‌های مختلف کاراته ممکن است مبدأ حرکت دفاع‌ها با هم متفاوت باشد، به‌همین خاطر دفاع گدان بارای در بعضی سبک‌های کاراته (شوتوکان[۱]) حرکت دست از روی شانه و در بعضی سبک‌ها (شیتوریو[۲]) حرکت از روی بازو شروع می‌شود.

نکته

□ همواره بالا تنه را عمود نگه دارید.

تمرین

□ در حالت یوی قرار بگیرید و دست چپ را عکس‌العمل قرار داده و با دست راست حرکت را انجام دهید.
□ حالا با دست چپ حرکت را انجام دهید.
□ چند بار حرکت را بدون استفاده از دست عکس‌العمل انجام دهید (دست راست را در پشت کمر ثابت نگه دارید و فقط با دست چپ گدان بارای را تمرین کنید و برعکس).
□ حالا به‌صورت متوالی یک بار با دست چپ و یک بار با دست راست حرکت را انجام دهید (مانند ضربه متوالی سوکی چپ و راست).
□ به‌صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ با کمک هنرآموز تمرینات دیگری را برای تقویت این دفاع بیابید و برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ دفاع گدان بارای را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر دفاع گدان بارای را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر دفاع گدان بارای را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.

۱ـ Shotokan
۲ـ Shitoryu

گدان بارای، ذنکوتسو داچی[1] (دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن در حالت ایستادن متمایل به جلو)

پرسش

□ چگونه ضربات با فاصله حریف را دفاع کنیم؟
□ تفاوت این مهارت با مهارت قبلی که در حالت یوی انجام شد در چیست؟

مراحل اجرای مهارت

پس از اینکه دفاع گدان بارای را در حالت یوی فرا گرفتید حالا این مهارت را در ایستادن ذنکوتسو داچی فرا می‌گیرید. این مهارت را در کاراته برای آغاز حرکات رو به جلو انجام می‌دهند.

۱ در حالت یوی بایستید.
۲ پای چپ خود را در حالت ذنکوتسو داچی قرار دهید.
۳ دست چپ را روی دست راست قرار داده و دفاع گدان بارای را اجرا نمایید.
۴ حالا سعی کنید در اجرای این مهارت دست و پا هم زمان حرکت کنند.
۵ دستی که عمل دفاع را انجام می‌دهد در امتداد ران و زانو قرار بگیرد.
۶ پس از اجرای این حرکت با کشیدن پا به عقب به حالت یوی بازگردید (دقت کنید در موقع برگشت به حالت یوی پاشنه پای عقب شما از زمین جدا نشود).

شکل ۱۹

نکته

□ هم زمانی و هماهنگی بین اتمام دفاع و اتمام حرکت پا بسیار مهم می‌باشد.

۱ـ Gedan Barai Zenkutsu Dachi

تمرین

□ به حالت یوی بایستید سپس هم زمان با مهارت گدان بارای با دست چپ در حالت ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.
□ حالا با کشیدن پای چپ به عقب به حالت یوی برگردید.
□ در ادامه این تمرین، با دست راست و پای راست حرکت را انجام دهید.
□ حالا همین تمرین را به‌صورت متوالی یک بار با دست راست و یک‌بار با دست چپ (هر بار به حالت یوی برگشته و سپس با دست و پای دیگر حرکت را اجرا کنید) انجام دهید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره نکات دیگری را که در انجام این مهارت باید رعایت نمود، با کمک هنرآموزخود برای هم‌کلاسی‌های دیگر اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد انجام دهید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید دفاع گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید.

(ماواته گدان بارای[1]) حرکت چرخش همراه با دفاع منحرف کننده قسمت پایین بدن

پرسش

□ آیا به این نکته توجه نموده‌اید که پس از انجام چند حرکت چگونه با عوض کردن جهت به جای اول خود بازگردید؟
□ آیا به جز روش کوت تای (عقب‌کشی کردن) روش دیگری به نظر شما می‌رسد؟

مراحل اجرای مهارت

در کاراته روش‌های مختلفی برای بازگشت به نقطه شروع حرکت وجود دارد که قبلاً یکی از این روش‌ها را که کوت تای است آموخته‌اید. این بار با یک چرخش به سمت عقب حرکت را انجام می‌دهید.

۱ در حالت یوی قرار بگیرید.
۲ حالا با قرار دادن دست‌ها روی کمر به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید.
۳ حال با حفظ عمود بودن بالاتنه از روی شانه راست به عقب نگاه کنید و به آهستگی پای راست را روی پنجه برده به اندازه عرض ذنکوتسو داچی حرکت دهید و زانوی راست خود را خم کنید وکف پای چپ خود را فقط بچرخانید و زانوی آن را صاف نمایید تا حالت ذنکوتسو داچی شما کامل شود و رو به عقب قرار بگیرید.

۱ـ Mavate Gedan Barai

اکنون شما به روش ماواته چرخش و برگشت انجام داده‌اید.

۴ در ادامه از روی شانه چپ به عقب نگاه کنید و مانند حرکت قبل پاها را جابه‌جا نمایید اما این بار به حالت یوی برگردید.

۵ اکنون شما سرجای اولتان قرار گرفته‌اید (در ابتدا ممکن است موقع ماواته دچار ناهماهنگی شوید، این یک امر طبیعی است که با تمرین بیشتر برطرف می‌شود).

۶ حالا با دست چپ و پای چپ دفاع گدان بارای ذنکوتسو داچی را انجام دهید.

۷ پس از دفاع سر خود را از روی شانه راست به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید.

۸ در ادامه پای راست خود را به اندازه عرض یک ذنکوتسو داچی حرکت داده و در پشت سر خود به حالت ذنکوتسو قرار بگیرید.

۹ هم‌زمان با حرکت پاها دفاع گدان بارای را اجرا نمایید، اکنون چرخش شما تمام شده است و به سمت عقب چرخیده‌اید.

۱۰ دوباره با حفظ عمود بودن بالاتنه سر خود را از روی شانه چپ به سمت عقب برگردانده و به پشت سر خود نگاه کنید و پای چپ خود را به اندازه عرض یک ایستادن ذنکوتسو داچی حرکت دهید و با کشیدن پای چپ به عقب در حالت یوی قرار بگیرید.

۱۱ اگر حرکات را با دقت انجام دهید، به سرجای اول خود باز می‌گردید.

شکل ۲۰

نکته

□ دقت دراندازه عرض ذنکوتسو داچی موقع ماواته اهمیت زیادی دارد زیرا عرض کم باعث بی‌تعادلی و عرض زیاد باعث انحراف از مسیر اصلی می‌شود.

تمرین

□ در حالت یوی بایستید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده به حالت ذنکوتسو داچی چپ بروید و ماواته را انجام دهید.
□ حالا تمرین قبلی را با پای چپ شروع نمایید.
□ پس از تمرین از دو سمت چند حرکت به سمت جلو انجام داده و سپس ماواته نمایید.
□ اکنون با گدان بارای چپ در ذنکوتسو داچی ماواته را تمرین نمایید.
□ در ادامه همراه با گدان بارای چپ چند حرکت اوی سوکی انجام دهید و سپس ماواته نمایید.
□ زیر نظر هنرآموز خود به‌صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره تمرینات دیگری را برای تقویت این مهارت یافته و با کمک هنرآموز خود در جلسه بعدی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ ماواته گدان بارای را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر ماواته گدان بارای را به‌صورت صحیح انجام دهید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر ماواته گدان بارای را با اشکال و ایراد انجام دهید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ماواته گدان بارای را انجام دهید.

کامائه[1] (گارد)

پرسش

□ نقش سپر در ماشین چیست؟
□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه می‌توان برای بدن گارد (پوشش، حفاظ) ایجاد کرد؟
□ آیا می‌دانید گارد در رشته‌های ورزشی چگونه است؟
□ فکر می‌کنید که هدف از گارد در کاراته چیست؟

۱ـ Kamae

مراحل اجرای مهارت

۱ ابتدا در حالت یوی بایستید.
۲ دست‌ها را از آرنج خم کنید، به‌طوری که ساعد و بازو در زاویه تقریباً ۹۰ درجه قرار بگیرد.
۳ دست‌ها در حالت مشت و کف دست‌ها رو به روی هم باشد.
۴ سعی نمایید که سر دست‌ها از شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد.
۵ با توجه به نکات قبلی کامائه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.
۶ توجه کنید درحالت ذنکوتسو داچی هر پایی که جلو قرار دارد، دست موافق همان پا کمی جلوتر از دست مخالف در حالت کامائه قرار می‌گیرد.

شکل ۲۱

بیشتر بدانید

□ در کاراته برای هر سه قسمت بدن کامائه وجود دارد.

نکته

□ در سطوح بالاتر گارد می‌تواند با دست باز هم اجرا شود.

تمرین

□ در حالت یوی قرار گرفته و سپس دست‌ها را به شکل کامائه درآورید.
□ هیداری گدان بارای در ذنکوتسو داچی را انجام دهید و سپس حالت هیداری کامائه (گارد چپ) به خود بگیرید.
□ در حالت کامائه به‌صورت اوی و کوت تای حرکت کنید.
□ به‌صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره با کمک هنرآموز خود در مورد انواع گارد در رشته‌های ورزشی دیگر تحقیق نموده و برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه نمایید.

ارزشیابی

■ حالت کامائه را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر حالت کامائه را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر حالت کامائه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید حالت کامائه را اجرا نمایید.

مائه گری[1] (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)

پرسش

□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که چگونه با پا هم می‌توان ضربه زد؟

□ کدام قسمت‌های پا برای ضربه زدن مناسب هستند؟

□ قوی‌ترین عضلات بدن ما در کدام قسمت بدن قرار دارند؟

□ چرا برای اجرای مهارت‌های پا به تعادل بیشتری نیاز داریم؟

مراحل اجرای مهارت

این مهارت اولین ضربه با استفاده از پا است.

۱ ابتدا در حالت یوی بایستید.

۲ دست‌ها را در کامائه قرار دهید.

۳ محل هدف در این ضربه قسمت وسط بدن حریف (زیر جناق سینه) است.

۴ حالا با حرکت مفصل لگن زانوی پای راست خود را تا حد کمر بالا بیاورید.

۵ سعی کنید وقتی که زانو را بالا می‌آورید کف پای شما با زمین موازی باشد و پنجه‌های پا به سمت بالا قرار گرفته طوری که بال (سینه پا) پای شما مشخص شود.

۶ حالا مفصل زانو را کاملاً باز کنید و ضربه بزنید، سپس سریع جمع کنید و با مقداری مکث پس از جمع شدن و حفظ تعادل آن را در کنار پای چپ روی زمین قرار دهید.

۷ برای هدف‌گیری بهتر سعی کنید ما بین دو دست که در حالت کامائه قرار دارد را هدف قرار دهید.

۱ـ Mae Geri

شکل ۲۲

بیشتر بدانید

□ در کاراته ضربه مائه گری به دو صورت که آگه[۱](مفصلی) و که کومی[۲](فشاری) اجرا می‌شود، که در این کتاب ضربه مائه‌گری که آگه آموزش داده می‌شود.

نکته بهداشتی

□ برای جلوگیری از هرگونه آسیب دیدگی احتمالی به‌خصوص کشیدگی عضلات پشت پا، قبل از اجرای این مهارت از گرم شدن و آماده شدن بدن اطمینان حاصل نمایید.

۱ـ Ke Age

۲ـ Ke Kumi

تمرین

□ در حالت یوی بایستید.
□ دست‌ها را در حالت کامائه قرار دهید، برای هماهنگی بین عصب و عضله در قسمت بال پا قبل از اجرای مهارت چند بار روی پنجه پا بایستید (برای حفظ تعادل از دیوار استفاده کنید، یا دست خود را بر روی شانه هم‌کلاسی قرار دهید).
□ با رعایت مراحل اجرا با پای راست و سپس با پای چپ به‌صورت متوالی ضربه بزنید.
□ می‌توانید تمرین قبلی را ابتدا چند بار با پای راست تکرارنمایید و سپس چند بار با پای چپ انجام دهید.
□ دو به دو قرار گرفته به رفع اشکال بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ ضربه مائه گری را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر ضربه مائه گری را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر ضربه مائه گری را همراه با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ضربه مائه گری را اجرا نمایید.

مائه گری، ذنکوتسو داچی[1] (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در ایستادن متمایل به جلو)

پرسش

□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید می‌توان ضربه مائه‌گری را در ذنکوتسو داچی هم اجرا نمود؟
□ باید آن را چگونه انجام دهیم؟

مراحل اجرای مهارت

۱ ابتدا حالت یوی قرار بگیرید. سپس دست‌ها را روی کمر بگذارید.
۲ حالا به ذنکوتسو داچی چپ رفته ضربه مائه گری را با پای راست اجرا نمایید، دقت کنید که دست‌ها از کمر جدا نشود (در اجرای این مهارت عمود بودن بالاتنه حفظ شود).
۳ پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید.

۱ـ Mae Geri Zenkutsu Dachi

۴ حالا دست‌ها را به حالت کامائه قرار داده و با پای راست ضربه مائه گری را اجرا کرده و دوباره پس از رعایت صحیح مهارت آن را دوباره سرجای قبلی قرار دهید.

۵ پس از چند اجرا به حالت یوی بازگردید.

شکل ۲۳

شکل ۲۴

نکته

□ در موقع اجرای این مهارت لازم است زاویه زانوی پای جلو (چپ) حفظ شود و در آن تغییری ایجاد نشود.

تمرین

□ هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، سپس دست‌ها را روی کمر قرار داده با پای راست ضربه مائه‌گری را چند بار اجرا نمایید.
□ تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.
□ هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام دهید، حالا دست‌ها در کامائه قرار داشته باشد و ضربه مائه‌گری پای راست را اجرا نمایید.
□ تمرین قبلی را با پای چپ انجام دهید.
□ زیر نظر هنرآموز خود به‌صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود درجلسه بعدی ارائه نمایید.

ارزشیابی

■ ضربه مائه گری، ذنکوتسو داچی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر ضربه مائه گری، ذنکوتسو داچی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر ضربه مائه گری، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ضربه مائه گری، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

اوی مائه گری[1] (ضربه مستقیم پا در حال حرکت به جلو)

پرسش

□ آیا به این فکرکرده‌اید که ضربه مائه‌گری را چگونه می‌توان در حال حرکت به جلو اجرا نمود؟
□ به چه نکاتی باید در این حرکت توجه کرد؟
مهارت مائه گری را نیز می‌توان در حال حرکت اجرا نمود.

۱ـ Oi Mae Geri

مراحل اجرای مهارت

۱ به حالت یوی بایستید، دست‌ها را روی کمر قرار دهید.

۲ در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید.

۳ با پای راست ضربه مائه گری را اجرا نمایید، درموقع حرکت به جلو پس از اینکه کاملاً پای ضربه زننده جمع شد آن را در جلو قرار دهید و عمود بودن بالا تنه و زاویه صفر کمر را رعایت نمایید، دقت کنید پاشنه پای چپ (پای تکیه‌گاه) در موقع اجرای ضربه از زمین بلند نشود و پس از اینکه پای راست روی ذنکوتسوداچی قرار گرفت، پای تکیه‌گاه ۳۰ درجه به سمت خارج چرخش نماید.

۴ پس از یادگیری مرحله قبل هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و دست‌ها را در حالت کامائه قرار دهید.

۵ با پای چپ و سپس با پای راست حرکت را تکرار نمایید.

۶ حالا با اجرای ماواته، مجدداً سه ضربه اجرا نمایید و با چرخش آخر به حالت یوی بازگردید.

شکل ۲۵

نکته

□ در موقع ضربه دست‌ها از حالت روی کمر یا گارد خارج نشود.

تمرین

□ تمرین را ابتدا با دست روی کمر با سمت چپ و راست انجام دهید.
□ هیداری گدان بارای را انجام دهید. سپس دست‌ها را در حالت کامائه قرار داده و با پای راست سه ضربه و حرکت (پای راست، پای چپ و پای راست) به جلو اجرا نمایید و با ماواته گدان بارای چرخش و برگشت را تا انتها انجام دهید.
□ حالا حرکت را از سمت راست انجام دهید.
□ به‌صورت دو به دو قرار گرفته و به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ ضربه اوی مائه گری را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر ضربه اوی مائه گری را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر ضربه اوی مائه گری را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید ضربه اوی مائه گری را اجرا نمایید.

جودان آگه اوکه[1] (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن)

پرسش

□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که برای دفاع و محافظت از سر و صورت خود باید چگونه عمل کنیم؟
□ چرا دفاع از سر و صورت بسیار مهم می‌باشد؟

مراحل اجرای مهارت

در ادامه یادگیری دفاع‌ها برای قسمت‌های مختلف بدن این بار دفاع برای قسمت بالای بدن را می‌آموزید.

۱ در حالت یوی قرار بگیرید.

۱ـ Jodan Age Uke

۲ دست چپ را به‌صورت عکس‌العمل روبروی قفسه سینه قرار دهید و دست راست به‌حالت مشت روی کمر باشد.

۳ دست راست از جلو شکم به سمت بالا حرکت می‌کند و هم زمان دست چپ به سمت عقب و کمر حرکت کند. زاویه کمر ابتدا صفر درجه بوده و پس از کامل شدن حرکت، زاویه کمر و بالا تنه به ۴۵ درجه می‌رسد، زاویه ساعد نسبت به بازو و زاویه بازو نسبت به بالاتنه تقریباً ۱۳۵درجه باشد.

۴ بعد از اینکه دست از جلوی صورت عبور کرد و به بالای سر رسید (هم زمان دست چپ روی کمر جمع شود) حرکت پایان می‌یابد، دست دفاع‌کننده از جلوی دست عکس‌العمل حرکت می‌کند.

شکل ۲۶

نکته

- دقت کنید دست دفاع کننده کم یا بیش از حد باز نشود.

تمرین

- در حالت یوی بایستید و فقط با دست راست حرکت را تکرار نمایید، حالا با دست چپ تمرین نمایید.
- این دفاع را بدون عکس‌العمل فقط با یک دست انجام دهید.
- حالا به‌صورت متوالی با هر دو دست حرکت را انجام دهید.
- دو به دو قرار گرفته و به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

- در گروه‌های سه نفره با کمک منابع اینترنتی معتبر بخش‌های حساس سر و صورت را یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی نشان دهید.

ارزشیابی

- دفاع جودان آگه اوکه را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ **دو نمره خوب:** اگر دفاع جودان آگه اوکه را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ **یک نمره متوسط:** اگر دفاع جودان آگه اوکه را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.

ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی[1] (دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن در حالت ایستادن متمایل به جلو)

پرسش

- به نظر شما چه نکاتی را باید در موقع اجرای این دفاع در حالت ذنکوتسو داچی رعایت کرد؟
- چه شباهت و چه تفاوت‌هایی در اجرای این دفاع با دفاع گدان بارای در ذنکوتسو داچی وجود دارد؟

مراحل اجرای مهارت

۱ ابتدا در حالت یوی بایستید.

۲ در هیداری ذنکوتسو داچی قرار بگیرید و با عکس‌العمل قرار دادن دست راست دفاع جودان آگه اوکه را اجرا نمایید. به چسبیده بودن کامل کف پاها به زمین دقت نمایید، زاویه صحیح پنجه پای جلو و عقب توجه نمایید، عمود بودن بدن را فراموش نکنید.

۳ حالا دست و پا را عوض کنید (پای راست جلو، دست چپ عکس‌العمل و با دست راست دفاع انجام شود).

۴ پس از یادگیری این مهارت به‌صورت درجا، آن را با حرکت به جلو انجام دهید.

۵ برگشت به عقب را به دو صورت عقب‌کشی (کوت تای) و چرخش (ماواته) انجام دهید.

شکل ۲۷

۱ـ Jodan Age Uke Zenkutsu Dachi

نکته

□ در موقع حرکت به کنترل مرکز ثقل توجه نمایید.

تمرین

□ ابتدا هیداری گدان بارای را انجام دهید و چند بار دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن را فقط با دست چپ و سپس با تعویض دست و پا چند بار با دست راست انجام دهید.
□ پس از یادگیری به‌صورت درجا، دفاع را با حرکت به سمت جلو انجام دهید.
□ تمرین برگشت به عقب را ابتدا با کوت تای و سپس با چرخش ماواته انجام دهید.
□ به‌صورت دو به دو به رفع اشکال یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ زیر نظر هنرآموز خود در گروه‌های دو نفره تمرینات دیگری را برای این مهارت یافته و در جلسه بعدی اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط:** اگر دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید دفاع جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی را اجرا نمایید.

گدان بارای، گیاکو سوکی[1] (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

پرسش

□ آیا تاکنون به این فکر کرده‌اید که پس از اجرای یک دفاع چه حرکتی باید انجام شود؟

مراحل اجرای مهارت

این مهارت به نوعی اولین مهارت ترکیبی است که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.
۱ در حالت یوی بایستید.

۱ـ Ged Barai Seiken Choko Suki

۲ هیداری گدان بارای را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید، زاویه بدن در دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) را رعایت کنید.
۳ اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی گدان بارای و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.
۴ حالا هیداری گدان بارای را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.
۵ پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض نمایید. (میگی گدان بارای ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)
۶ اکنون همهٔ این مراحل را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و ماواته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.

شکل ۲۸

نکته

□ دفاع و ضربه را کاملاً به تفکیک انجام دهید و از عجله کردن که باعث ناقص اجرا شدن مهارت‌ها می‌گردد پرهیز نمایید.

تمرین

□ تمرین ترکیبی دفاع و ضربه را ابتدا فقط درحالت یوی با هر دو دست انجام دهید.
□ سپس هیداری گدان بارای، ذنکوتسو داچی را انجام داده و با دست راست ضربه گیاکو سوکی را هم اجرا نمایید.
□ حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.
□ اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت اوی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.
□ پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.
□ دو به دو به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

ارزشیابی

- مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ دو نمره خوب: اگر مهارت ترکیبی گدان، بارای گیاکو سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.

ـ یک نمره متوسط: اگر مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.

ـ نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید مهارت ترکیبی گدان بارای، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی[1](مهارت ترکیبی دفاع بالا رونده برای قسمت بالای بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

پرسش

□ آیا به این فکر کرده اید که می‌توان پس از دفاع بالا رونده به سمت بالا ضربه مشت مستقیم را چگونه اجرا کرد؟

□ باید چه نکاتی را رعایت کرد؟

مراحل اجرای مهارت

این مهارت نیز از مهارت‌های ترکیبی می‌باشد که در آن پس از دفاع یک ضربه اجرا می‌شود.

۱ ابتدا در حالت یوی بایستید.

۲ حالا با دست چپ هیداری جودان آگه اوکه را انجام دهید و بلافاصله با دست راست ضربه سوکی را اجرا نمایید.

۳ اکنون دست‌ها را عوض کنید، میگی جودان آگه اوکه و بلافاصله با دست چپ ضربه سوکی را اجرا نمایید.

۴ حالا هیداری جودان آگه اوکه را در ذنکوتسو داچی انجام دهید و بلافاصله ضربه گیاکو سوکی راست را اجرا نمایید.

۵ پس از انجام حرکت قبلی دست‌ها و پاها را عوض کنید. (میگی جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی ضربه گیاکو سوکی چپ)

۶ اکنون حرکت قبلی را در حال حرکت به جلو انجام دهید و پس از چند حرکت به جلو با کوت تای و ماواته به سر جای خود به حالت یوی بازگردید.

شکل ۲۹

۱ـ Jodan Age Uke Giaku Suki

نکته

□ به زاویه بالا تنه در موقع دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و ضربه (تقریباً صفر درجه) توجه نمایید.

تمرین

□ مهارت ترکیبی دفاع و ضربه جودان آگه اوکه،گیاکو سوکی را ابتدا فقط در حالت یوی با هر دو دست انجام دهید.
□ سپس هیداری جودان آگه اوکه، ذنکوتسو داچی و گیاکو سوکی را اجرا نمایید.
□ حالا حرکت را با پای راست شروع نموده و تکرار نمایید.
□ اکنون این مهارت را با حرکت به جلو در حالت اوی و به سمت عقب با کوت تای انجام دهید.
□ پس از حرکت به جلو با ماواته به سمت عقب مهارت را تمرین نمایید.
□ دو به دو به رفع ایراد یکدیگر بپردازید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های سه نفره زیر نظر هنرآموز تمرینات دیگری را جهت تقویت این مهارت یافته و برای هم‌کلاسی‌های خود در جلسه بعدی اجرا نمایید.

ارزشیابی

■ مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **دو نمره خوب:** اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را به‌صورت صحیح اجرا نمایید.
ـ **یک نمره متوسط**: اگر مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را با اشکال و ایراد اجرا نمایید.
ـ **نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و نیاز به تلاش بیشتر:** اگر نتوانید مهارت ترکیبی جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی را اجرا نمایید.

اصطلاحات کاراته		
فارسی	تلفظ	انگلیسی
آبی	آئو	Ao
پا	آشی	Ashi
قرمز	آکا	Aka
رد کردن	بارای	Baray
فرد رزمی‌کار	بودوکا	Budo ka
قسمت میانی . وسط	چودان	Chudan
راه، روش	دو	Do
باشگاه، محل تمرین	دوجو	Dojo
درجه (کمربند سیاه به بالا)	دان	Dan
عدد ۵	گو	Go
ضربه پا	گری	Gerit (Keri)
مخالف	گیاکو	Giaku
پایین (قسمت تحتانی)	گدان	Gedan
فرمان شروع	هاجیمه	Hajime
عدد ۸	هاچی	Hachi
چپ	هیداری	Hidari
قسمت آرنج	هیجی	Hiji
زانو	هیزا	Hiza
ایستادن موازی پاها	هی کوداچی	Hiko dachi
دست عکس‌العمل	هیکی ته	Hikite
ایستادن پا جفت	هیسکو داچی	Heisoku dachi
عدد یک	ایچی	Ichi
عدد ۱۰	جو	Ju
مبارزه آزاد	جیو کومیته	Jiu kumite

Jodan	جودان	قسمت بالا (فوقانی)
Kara	کارا	خالی
Karate	کاراته	هنر مبارزه با دست‌های خالی
Karate gi	کاراته گی	لباس کاراته
Kyu	کیو	عدد ۹
Kamae&Gamae	کامائه یا گامائه	حفاظ ، گارد
Kata	کاتا	فرم
Koken	کوکن	مچ دست
Keage	که اگه	بالا رونده
Kiai	کی آئی	اتحاد انرژی، فریاد
kime	کیمه	نفوذ (نهایت تمرکز عضلانی سرعت و قدرت)
Kihon	کیهون	پایه، اصلی
Mae	مائه	جلو
Mawashi	ماواشی	دورانی
Mawatte	ماواته	بچرخید
Migi	میگی	سمت راست
Moksu	موکسو	تمرکز
Morote	موروته	دو دستی
Musubi dachi	موسوبی داچی	ایستادن رسمی
Ni	نی	عدد ۲
Nukite	نوکیته	انگشت
Oi	اوی	در حال حرکت
Ous	اوس	کلمه احترام
Otagani Rei	اوتاگانی ری	احترام به یکدیگر
Roku	روکو	عدد ۶

Rei	ری	احترام
San	سان	عدد ۳
Seiken	سیکن	انتهای مفصل انگشت در حالت گره شده
Seiza	سیزا	نشستن دو زانو
Soto	سوتو	از خارج
Sen sei	سن سی	معلم، استاد
Senpai	سنپای	ارشد
Sambon (sanbon)	سامبون	سه تایی
Shuto	شوتو	تیغه خارجی دست
Shiai	شیای	مسابقه
Shichi	شی چی	عدد ۷
Shihan	شی‌هان	استاد مسلم، دکتر (لقب)
Suki&Tesuki&Zuki	سوکی،تسوکی،زوکی	ضربه مشت مستقیم
Te	ته	دست
Tatami	تاتامی	تشک اسفنجی
Tobi	توبی	پرش
Tori	توری	حمله، مهاجم
Ushiro	اوشیرو	پشت
Uke	اوکه	دفاع
Yame	یامه	فرمان قطع کردن حرکت
Yoko	یوکو	کنار، پهلو
Yon	یون	عدد ۴
Yoi	یوی	آماده
Yakusuko kumite	یاکوسوکوکومیته	مبارزات قراردادی
Zen	ذن	تمرکز
Zanshin	ذان شین	هوشیاری

ارزشیابی شایستگی کاراته

شرح کار:
آماده‌سازی و تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها، دفاع‌ها، ضربات دست و پا) ـ کاتای اول ـ تکنیک‌های پایه ۲ (دفاع، ضربات دست و پا) ـ کاتای دوم ـ تکنیک‌های پایه ۳ ـ ارزیابی

استاندارد عملکرد:
اجرای تکنیک‌های پایه (کاتای اول)، کاتای دوم بر اساس استانداردهای فدراسیون کاراته

شاخص‌ها:
سرعت ، دقت، شتاب، تمرکز

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:
شرایط: سالن استاندارد و دارای ایمنی
ابزار و تجهیزات: لباس مخصوص (ژاکت، پیراهن، شلوار، کمربند) تاتامی (تشک تمرین)، کتاب، سی دی آموزشی مرتبط

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	آماده‌سازی و (نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج)	۲	
۲	تکنیک‌های پایه (ایستادن‌ها)	۲	
۳	تکنیک‌های پایه (دفاع‌ها)	۲	
۴	تکنیک‌های پایه (ضربات دست)	۲	
۵	تکنیک‌های پایه (ضربات پا)	۲	
۶			
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

رشته: تربیت بدنی　　درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی　　واحد یادگیری: ۳

پودمان ۴

پینت‌بال

واحد یادگیری

پینت‌بال

مقدمه

پینت‌بال در سال‌های ۱۹۸۰ میلادی، به‌صورت یک ورزش در دنیا معرفی شد و افراد بسیاری به‌عنوان ورزش حرفه‌ای آن را دنبال می‌کردند و علاقه‌مندان، تیم‌ها، لیگ‌ها و تورنمنت‌های بزرگی را به راه انداختند. قطعاً تا رسیدن به شهرتِ ورزش‌های قدیمی مثل فوتبال و والیبال و ... راه طولانی در پیش دارد.

همانند ورزش‌هایی چون تنیس، فوتبال و ... توپ، محور اصلی بازی است، اما برخلاف دیگر ورزش‌ها در هر بازی هزاران توپ رنگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همان‌طور که از اسم آن پیداست این توپ‌ها، گلوله‌هایی حاوی رنگ هستند که از اسلحه یا مارکر پینت‌بال با سرعت بالا پرتاب می‌شوند. نیروی محرکه در مارکرها هوای فشرده است که می‌تواند به شکل CO_2، N_2 یا هوای معمولی در سیلندرهایی که به مارکر متصل می‌شوند، ذخیره گردد.

برای ایمن بودن بازی، قدرت و سرعت مارکرها به دقت تنظیم می‌شود.

پینت‌بال به دلیل ماهیت هیجانی و تیمی که دارد جزء یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها شناخته می‌شود که کمتر کسی پس از تجربه آن ناراضی از زمین بیرون می‌آید. در همین راستا تیم ایران تاکنون موفق به کسب مدال ۴ دوره از مسابقات آسیایی شده است. با توجه به اینکه این ورزش بدیع به سرعت در حال توسعه است فراگیری آن از افراد حرفه‌ای، شناسایی جوانان بااستعداد و تلاش در پیشرفت آنان، آموزش و معرفی هر چه بیشتر این ورزش به افراد جامعه و گسترش زمین‌ها و امکانات می‌تواند در فهرست فعالیت‌های بالقوه قرار بگیرد.

پینت‌بال ورزش گسترده‌ای است که نیاز به آموزش صحیح و دقیق و در عین حال تمرین و کسب تجربه بالا دارد. در این پودمان سعی داریم که حد اصولی و پایه شما را با این ورزش آشنا کنیم، اما فراگیری بیشتر و بهتر آن مانند هر حرفه دیگری مستلزم جست‌وجو در آن و راه کسب تجارب از پیش‌کسوتان این ورزش است.

استاندارد عملکرد کار

«اجرای بازی پینت‌بال به‌منظور غلبه بر تیم مقابل در یک بازی تیمی در مدت زمان هفت دقیقه»

پینت‌بال و تاریخچه آن

آیا تا به‌حال نام ورزش پینت‌بال را شنیده‌اید؟ شاید برخی از شما آن را به‌عنوان یک تفریح بشناسید یا بازی کرده باشید. اما آیا می‌دانید که پینت‌بال در اقصی نقاط جهان اعم از کشورهای اروپایی، آمریکایی، آسیایی و حتی در ایران لیگ حرفه‌ای دارد؟

با اینکه این ورزش در دهه ۱۹۸۰ میلادی گسترش پیدا کرد هنوز ورزشی جدید به حساب می‌آید. پینت‌بال را می‌توان در فارسی در قیاس با تیراندازی، رنگ‌اندازی نامید و به‌طور کلی ورزشی گروهی است که دو گروه از بازیکنان با گلوله‌های شکننده رنگی که از مارکر (تفنگ پینت‌بال) یا نشانه‌رو شلیک می‌شوند، سعی در حذف یکدیگر می‌نمایند.

در ۳۰ سال گذشته پینت‌بال با دنیای هیجانش به دیگر ورزش‌های هیجانی (extreme) مثل اسکیت‌بورد، اسکی روی آب، اسنوبرد و ... پیوسته و راهش را به مطبوعات باز کرده است. چه کسی فکر می‌کرد که بازی بقا در طبیعت راهش را به استادیوم‌های بزرگ باز کند و فعالیت هفتگی بسیاری از مردم در همه جای دنیا شود؟ ریشه پینت‌بال در اسمش پنهان است: توپ پر از رنگ که بدون این گلوله کوچک گرد، پینت‌بال اختراع نمی‌شد. این گلوله یا توپ رنگی از یک نشانه‌رو یا مارکر شلیک می‌شود.

پینت‌بال از جنگل‌ها آمده است، اما هرکسی نمی‌داند که از آن برای نشانه‌گذاری درخت‌های دور از دسترس استفاده می‌شد. در آن زمان از ساده‌ترین مارکر که در سال ۱۹۷۰ تولید شده بود، استفاده می‌شد. گازی که برای شلیک توپ استفاده و در یک کارتریج ۱۲ گرمی ذخیره می‌شد به مارکر اجازهٔ ۱۰ شلیک را می‌داد.

ایده پینت‌بال در بین گروهی از دوستان ایجاد شد که می‌خواستند توانایی انسان برای بقا در شرایط بحرانی را بسنجند. این ایده عجیب بعدها به شکل یک چالش و بازی درآمد. چارلز گینز[۱] و باب گورنسی[۲] اولین کسانی بودند که در سال ۱۹۸۱ با مارکر به سمت هم شلیک کردند. آنها اولین بازی پینت‌بال که بسیار متفاوت از گونه کنونی آن است را سازمان دادند که در آن ۱۲ نفر به‌طور انفرادی در جنگل بازی می‌کردند.

در آن بازی ۱۲ پرچم در نقاط مختلف زمین آویزان بود و هرکس ۱۲ پرچم را تسخیر می‌کرد برنده اعلام می‌شد. کم‌کم بازی پینت‌بال، زمین‌های پینت‌بال و شهرک‌ها و کارخانه‌ها گسترش پیدا کردند. مارکرها به‌طور قابل توجهی پیشرفت کردند و طرح‌ها و سیستم‌های جدیدی ابداع شد.

با گذشت سال‌ها، سطح بازی بسیار بالا رفت، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها کدگذاری شدند و هر حرکت نامی به خود اختصاص داده است، به طوری که از لحظه‌ای که وارد زمین می‌شوید نمی‌دانید که چه بازی‌ای در انتظار شماست؟ یک بازی ۱۵ ثانیه‌ای سریع یا ۱۰ دقیقه‌ای دفاعی؟

فعالیت پژوهشی

در منابع معتبر علمی در مورد اولین مسابقات پینت‌بال و چگونگی اجرای آن پژوهش کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

۱ـ Charles Gains
۲ـ Bob Gurnsey

قوانین و ایده کلی پینت‌بال

آیا می‌دانید ورزش پینت‌بال چگونه اجرا می‌شود و مهم‌ترین قوانین این ورزش چیست؟
قبل از هر بحثی بر ایمنی این ورزش تأکید می‌کنیم. درصورتی‌که اساسی‌ترین قوانین در این ورزش رعایت شود، می‌توان آن را جزء ایمن‌ترین و کم‌آسیب‌ترین ورزش‌ها به حساب آورد. اما این قانون مهم و اساسی چیست؟

نکته

۱ بازیکنان به‌هیچ‌وجه نباید ماسک خود را در زمین از صورت بردارند. هر اتفاقی که در زمین بیفتد، اعم از برد، باخت، هیجان، تقلب، آسیب و... داوران و برگزارکنندگان در زمین حضور دارند تا به آن موضوع رسیدگی کنند. پس بازیکنان تا زمانی‌که از محیط بسته و محصور زمین خارج نشده‌اند به‌هیچ‌وجه نباید ماسک خود را از صورت بردارند.
۲ گذاشتن درپوش مارکر: هر زمان هر بازیکن می‌خواهد از زمین بازی خارج شود قبل از خارج شدن از زمین باید درپوش مخصوص مارکر خود را بر روی لوله قرار دهد. چون افرادی که در خارج زمین قرار دارند ماسک بر صورت ندارند و هرگونه اشتباه، حرکت ناگهانی مارکر، لمس ماشه مارکر و... می‌تواند منجر به شلیک مارکر شده و خطرات بعدی را به همراه دارد.

تصویر درپوش

در داخل زمین نیز، از شلیک بیش از حد به یک بازیکن خودداری کنید.
تمام موارد فوق نکات ایمنی بسیار مهمی می‌باشند که هرگونه سرپیچی از این قوانین جریمه‌های سنگینی را در مسابقه به همراه دارد.
قوانین مربوط به هر مسابقه معمولاً قبل از مسابقه مشخص شده و در اختیار تیم‌ها و بازیکنان قرار می‌گیرد.
ساده‌ترین قانون این است که بازیکنان دو تیم باید بدون اینکه مورد اصابت توپ رنگی قرار بگیرند هدف مشخصی را به پایان برسانند که در مسابقات حرفه‌ای این هدف، **رسیدن به انتهای زمین حریف و لمس زنگ** در انتهای زمین است.

نکته

توجه داشته باشید که پینت بال یک ورزش است، پس با تکرار و تمرین مهارت بیشتری پیدا خواهید کرد و حافظهٔ عضلانی شما این حرکت را فراگرفته و با گذشت زمان و در هنگام مسابقه، دیگر لازم نیست هنگام انجام تکنیک، مغز خود را درگیر کنید.

تعریف بازی پینت‌بال

آیا می‌دانید هدف در بازی پینت‌بال چیست؟
در هر تیم چند نفر بازی می‌کنند؟
نحوهٔ کسب امتیاز در مسابقات پینت‌بال چگونه است؟
آیا نقش‌های بازیکنان در حمله، دفاع و هافبک را می‌دانید؟
چرا پینت‌بال یک ورزش تیمی به حساب می‌آید؟
آیا می‌دانید صحبت کردن هم‌تیمی‌ها در زمین از مهم‌ترین عوامل برد یک تیم به حساب می‌آید؟

- به‌طور کلی در پینت‌بال دو تیم ۵یا۷ نفره در دو طرف زمین قرار می‌گیرند.
- حذف تیم مقابل از طریق نشانه‌گذاری با توپ رنگی توسط مارکر و همواره حذف نشدن جزء اهداف بازی است.
- هر دو تیم پس از جای‌گیری در انتهای زمین سر لوله‌های مارکر خود را به پایگاه انتهای زمین تماس می‌دهند، فرمان ۱۰ ثانیه از سوی داور اعلام و سپس فرمان شروع با صدای بوق صادر می‌شود.
- بازیکنان پس از شنیدن صدای زنگ لوله‌های مارکر خود را می‌چرخانند، به سمت حریف شلیک می‌کنند و یا به سمت موانع از پیش معین شده حرکت می‌کنند.

نکته

درصورتی‌که سر لوله مارکر به پایگاه انتهایی زمین تماس نداشته باشد و بازیکن قبل از شنیدن صدای فرمان رو حرکت کرده و اقدام به شلیک نماید توسط داور از زمین حذف می‌شود.
درصورتی‌که بازیکن اشتباهاً زودتر از صدای بوق حرکت کند، شلیک نکند و حذف نگردد، فرصت دارد تا دوباره به سمت پایگاه انتهایی زمین بدود، لوله مارکر خود را با آن تماس بدهد و سپس اقدام به شلیک نماید.

تمرین

به دو گروه ۵ یا ۷ نفره تقسیم شوید و همچنین یک داور برای اعلام فرمان‌ها انتخاب کنید. با قرار گرفتن در پایگاه‌های انتهایی زمین شیوه شروع بازی را تمرین کنید.

- در نهایت یک نفر از هر تیم برای کسب امتیاز باید زنگ انتهای زمین تیم مقابل را به صدا دربیاورد.
- برای به صدا درآوردن زنگ الزاماً نباید تمام بازیکنان حذف شده باشند تا جایی که فردی که زنگ را به صدا درمی‌آورد مورد اصابت گلوله رنگی قرار نگرفته باشد امتیاز به نفع آن تیم حساب می‌شود.
- با به صدا درآوردن زنگ مسابقه، زمان بازی توسط داور متوقف می‌شود، پس از بررسی بازیکنی که زنگ را به صدا درآورده توسط داور، درصورتی‌که اثری از توپ شکسته درروی بدن یا لباس بازیکن نباشد، امتیاز داده می‌شود.

■ هر مسابقه با توجه به قوانینش مدت زمان مشخصی دارد که معمولاً بین ۸ تا ۲۰ دقیقه فعال تعریف می‌شود.
■ در این مدت زمان هر تیمی که موفق به کسب امتیاز بیشتر شود و یا با رسیدن به اختلاف امتیاز مشخصی که از قبل توسط برگزارکنندگان مسابقه اعلام شده تیم حریف را ناک‌اوت کند برنده بازی به حساب می‌آید.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی، در مورد مدت زمان بازی‌های لیگ اروپا، آمریکا و ایران در دسته‌های مختلف پژوهش کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

■ پس از متوقف شدن زمان، بازیکنان فرصت دارند که به مدت ۲ دقیقه از زمین خارج شوند، تجهیزات خود را تمیز نمایند، مخازن توپ‌های رنگی خود را پر نمایند، تانکرهای هوای خود را از هوا پر کنند و دوباره در انتهای زمین بایستند تا فرمان ۱۰ ثانیه صادر شود.
■ درصورتی‌که زمان بازی بین ۴ تیم تقسیم شده باشد، پس از به صدا درآوردن زنگ و کسب امتیاز توسط یک تیم، دو تیم باید سریعاً زمین را ترک کنند و دو تیم دیگر مدت زمان ۳۰ ثانیه فرصت دارند که خود را به انتهای زمین برسانند و آمادهٔ فرمان ۱۰ ثانیه بازی خود گردند.
■ زمان بازی دو تیم، زمان استراحت دو تیم دیگر به حساب می‌آید و بازیکنان دو تیمی که خارج از زمین هستند باید خود را برای شروع بازی بعد آماده سازند.
■ درصورتی‌که زمان تمام شود و تیم‌ها از نظر امتیاز مساوی باشند، ۵ دقیقه زمان اضافه در نظر گرفته می‌شود.
■ در وقت اضافه، اولین تیمی که امتیاز را کسب کند برنده مسابقه اعلام می‌شود.
■ با توجه به قوانین هر لیگ، درصورتی‌که اختلاف امتیاز دو تیم به‌طور مثال به ۴ برسد، یعنی امتیاز بازی ۴ـ۰، ۵ـ۱، ۶ـ۲ و ... باشد حتی اگر از زمان بازی باقی مانده باشد آن تیم برنده اعلام می‌شود و این قانون (Mercy Rule) نام دارد.
■ در لیگ‌ها و در دسته‌های مختلف این اختلاف امتیاز متفاوت است.
■ برای موفقیت در این ورزش بازیکنان باید بتوانند به‌طور هماهنگ تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی و فردی را اجرا نمایند.
فکر می‌کنید این تاکتیک‌ها شامل چه مواردی می‌شوند؟
چرا بازی پینت‌بال به سرعت عکس‌العمل بالا و آمادگی جسمانی بالا نیاز دارد؟
■ همانند دیگر ورزش‌های تیمی، بازیکنان می‌توانند نقش دفاع، حمله، هافبک یا هم‌زمان چندین پست را بازی نمایند.

- بازیکنان باید بتوانند با زمان‌بندی درست و در عکس‌العمل پاسخ به اتفاق‌های زمین تصمیم‌گیری کنند و با سرعت تصمیم خود را اجرا نمایند.

گفت‌وگوی کلاسی

چرا پینت‌بال، شطرنج زنده نام‌گذاری شده است؟ در این مورد با هم بحث و گفت‌وگو کنید.

نکته

در حین بازی درصورتی‌که توپ پینت‌بال به یک بازیکن برخورد نماید و بر روی هر قسمت از بدن و یا تجهیزات بازیکن بشکند و اثری به‌جا بگذارد، چه یک برخورد و چه چندین برخورد، آن بازیکن از بازی حذف می‌شود.

انواع بازی

۱ **بازی در جنگل**[۱]: اولین فرمت بازی پینت‌بال بازی است که در محیط بیرون و طبیعت و یا محیطی شبیه‌سازی شده بازی می‌شود پینت‌بال تاکتیکی در این نوع زمین‌ها بازی می‌شود که بازیکنان از لوازم شبه ارتشی استفاده می‌کنند.

۲ **بازی‌های سناریویی در زمین‌های بزرگ**: نوع دیگر بازی‌های سناریویی است که در مقیاس گسترده‌تر و در زمین‌های بزرگ‌تر تا حد یک دهکده صورت می‌گیرد و می‌تواند چند روز به طول بینجامد.

آیا می‌دانید معروف‌ترین بازی‌های سناریویی چه نام دارند؟

۳ بازی‌های آماتوری معمولاً در محیط بیرون بازی می‌شود و نحوهٔ چیدمان زمین با گونی‌های شنی، بشکه‌ها، بدنه ماشین و... می‌باشد که یک مضمون را دنبال می‌کند. بازیکنان در آن از مارکرهای مکانیکی استفاده می‌کنند.

۱ـ Woods ball

فعالیت کلاسی

با استفاده از منابع معتبر علمی چند نمونه از بازی‌های دارای موضوع و چگونگی برگزاری سناریوی آن را جست‌وجو کنید و در کلاس ارائه دهید.

۳ **پینت‌بال حرفه‌ای و سرعتی**[1]: اولین زمین‌های پینت‌بال سرعتی از موانعی با تخته‌چوب‌های عمودی که در زمین کار گذاشته می‌شد، تشکیل شده بود اما بعدها برای امنیت و پیشبرد سطح این بازی‌ها بانکرهای بادی به این ورزش وارد شدند. استفاده از این بانکرها درصد آسیب‌های برخوردی را کاهش می‌دهد و به دلیل آسانی حمل به چیدمان زمین کمک می کند.

اندازهٔ زمین استاندارد ۳۶×۴۵ متر می‌باشد که از چمن یا چمن مصنوعی پوشیده شده است. سرعت بازی بسیار بالاتر است، تعداد گلوله‌هایی که استفاده می‌شود بیشتر است و از مارکرهای با تکنولوژی بالا و بورد الکترونیکی و میزان شلیک بالا (تا ۲۰ توپ در ثانیه) استفاده می‌شود.

آیا نام مسابقات سرعتی و لیگ‌های حرفه‌ای هر قاره را می‌دانید؟

بهترین تیم‌ها و بازیکنان دنیا در کدام کشور هستند؟

آیا می‌دانید ایران هم لیگ حرفه‌ای و تیم ملی دارد؟

لوازم مورد استفاده در پینت‌بال

لوازم پینت‌بال با توجه به نوع بازی (بازی در جنگل، سناریویی و یا بازی سرعتی) متفاوت می‌باشد. لوازم اولیه شامل:

۱ **مارکر یا نشانه‌رو:** که به‌عنوان تفنگ پینت‌بال شناخته می‌شود، اولین و اصلی‌ترین جزء این ورزش است که از آن برای نشانه‌گذاری بازیکنان حریف استفاده می‌شود. مارکرها انواع مختلفی دارند و دارای ۴ بخش اصلی: بدنه، هاپر (یا مخزن گلوله‌های رنگی)، سیستم گازرسانی (تانک هوا) و لوله مارکر هستند و به دو دسته اصلی مکانیکی و الکترونیکی تقسیم می‌شوند.

۱ـ Speedball

لوازم مکانیکی پینت‌بال

هاپر (یالودر) به قسمت بالای بدنه مارکر متصل می‌شود و توپ‌های رنگی را یا از طریق جاذبه یا به‌طور الکترونیکی با چرخاندن چرخ‌دنده به درون مارکر می‌فرستد.

لوازم الکترونیکی پینت‌بال

مارکرهای امروزی به یک تانک هوای فشرده یا CO_2 متصل می‌شوند که نیروی محرکه پرتاب توپ رنگی را تولید می‌کند.

۲ **پینت‌بال یا گلوله‌های رنگی:** کپسول‌های گرد ژلاتینی هستند که شامل روغن و دیگر ترکیبات غیرسمی حلال در آب و رنگ می‌باشند. کیفیت توپ پینت‌بال به شکنندگی لایه بیرونی، گرد بودن و غلیظ بودن ترکیب درونی آن بستگی دارد.

۳ **ماسک:** ماسک‌ها وسیله‌ای برای ایمنی بازیکنان هستند که صورت آنها را می‌پوشاند و بازیکنان باید تمام مدتی که در زمین هستند آن را برروی صورت داشته باشند تا از برخورد گلوله رنگی با صورت و به‌ویژه چشم‌ها جلوگیری نمایند.

لوازم جانبی ورزش حرفه‌ای

ـ پاد یا مخزن گلوله[۱]: مخزن‌های پلاستیکی هستند که درپوش‌هایی دارند که با فشار دست به سمت بالا باز می‌شوند و بازیکنان برای اینکه گلوله‌های رنگی بیشتری را با خود به داخل زمین ببرند از آنها برای ذخیره گلوله استفاده می‌کنند.

ـ کوله‌پشتی مخصوص پاد[۲]: به دور کمر بسته می‌شوند و پادها درون آن قرار می‌گیرند و با بازیکن به داخل زمین برده می‌شوند.

۱ـ Pod

۲ـ Harness

ـ زانوبند و آرنج‌بند: به دلیل اینکه بازیکنان پینت‌بال به‌طور مداوم بر روی زمین سُر می‌خورند، شیرجه می‌زنند و بر روی زانو می‌نشینند. برای حفاظت از زانو و آرنج از محافظ‌های خاصی استفاده می‌شود که در آنها پَدهای نرم قرار می‌گیرد.

ـ شلوارها و پیراهن‌های مخصوص: طرح لباس‌های پینت‌بال در آغاز از ورزش‌های دوچرخه‌سواری و موتورکراس الهام گرفته شد و دارای محافظ‌هایی هستند که به بازیکن اجازه می‌دهد دامنه حرکتی کامل داشته باشد و از آسیب‌های برخوردی با اشیا و زخم‌های احتمالی در اثر برخورد نزدیک توپ رنگی پیشگیری کند.

ـ اسکوییجی[1]**:** برخی اوقات یک توپ رنگی درون لوله مارکر می‌شکند و داخل مارکر به‌ویژه لوله آن را رنگی می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که شلیک‌ها مستقیم و دقیق صورت نگیرد و حتی توپ‌های بعدی نیز درون مارکر بشکنند. به همین دلیل از این ابزار برای پاک کردن لوله استفاده می‌شود.

۱ـ Squeegee

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۵ نفره از هم‌کلاسان خود با استفاده از منابع معتبر علمی در موارد زیر بررسی و تحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.
نحوهٔ عملکرد مارکرهای پینت‌بال را بررسی کنید.
تفاوت عملکرد انواع مارکرها را با هم مقایسه کنید.

ارزشیابی

۱ انواع بازی پینت‌بال و لوازم مورد استفاده در هر کدام را مقایسه کنید.
۲ مهم‌ترین نکات ایمنی بازی پینت‌بال را بیان کنید.
۳ در بازی پینت‌بال تیم برنده چگونه مشخص می‌شود؟

نحوه در دست گرفتن مارکر

مطمئناً همهٔ شما از بچگی تفنگ‌بازی و نحوه پنهان شدن پشت دیوار و موانع مختلف را تجربه کرده‌اید. آیا تا به حال به هدف خاصی با اسلحه اسباب‌بازی یا با اسلحه‌های ورزش‌های خاص شلیک کرده‌اید؟
آیا تا به حال مارکر (اسلحه) پینت‌بال را دیده‌اید یا در دست گرفته‌اید؟

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی چندین پینت‌بالیست مطرح دنیا را هنگام در دست گرفتن مارکر در ابتدای بازی و پشت موانع با عکس و مشخصات بیابید و در کلاس به سایر هم‌کلاسان ارائه دهید.

هدف اصلی ما پیدا کردن بهترین روش برای نگه داشتن مارکر در راحت‌ترین حالت بدن و آمادگی برای هدف‌گیری است که فرد کمترین میزان از بدن خود را به حریف نشان دهد. برای شروع بهتر است با دست برتر شروع کنیم.
آیا می‌دانید کدام دست شما برتر است؟
اگر دست برتر شما دست راست باشد، تمام مراحل را با دست راست انجام می‌دهید و در صورتی‌که دست برتر شما دست چپ باشد تمامی مراحل را با دست چپ انجام می‌دهید.
مارکر را به دست راست خود بدهید، شما قرار است با این دست با ماشهٔ مارکر کار کنید. برای فشار دادن ماشه جهت شلیک انگشت اشاره و انگشت وسط خود را به شکل قیچی دربیاورید. شست شما باید به‌صورت عمود بر دیگر انگشتان قرار گیرد. انگشت چهارم و انگشت کوچک به دور دسته زیر ماشه می‌افتد تا مارکر را نگه دارد. (به تصاویر دقت کنید). سپس دو انگشت اشاره و وسط خود را بر روی ماشه قرار دهید. انگشتان دست دیگر به دور دستهٔ روبه‌روی ماشه برای ثابت نگه داشتن اسلحه قرار می‌گیرد.
به عکس‌ها دقت کنید که چگونه دست دیگر بر روی مارکر قرار گرفته است.

گفت‌وگوی کلاسی

زوایای قرار گرفتن دست را هنگام نگه داشتن مارکر به بحث بگذارید.

تمرین

۱ فقط مارکر را در دست بگیرید.
۲ لوله مارکر را بالا بیاورید.
۳ به سمت یک هدف یا مکانی خالی در زمین رسمی پینت‌بال از طریق فشار دادن ماشه شلیک کنید.

نکات ایمنی

□ هنگام کار با مارکر حتماً تمامی هنرجویان در محیط دور بسته پینت‌بال قرار بگیرند و به هیچ‌وجه قبل از تسلط به کار با مارکر به سمت یکدیگر شلیک نکنند.
□ قبل از ورود به زمین پینت‌بال تمامی هنرجویان، اعم از حاملان مارکر و افرادی که مارکر به همراه ندارند ماسک خود را به صورت بزنند.

■ برای نگه داشتن صحیح مارکر پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و به‌گونه‌ای بایستید که بدن شما روبه جلو قرار بگیرد، همان‌طور که مارکر را گرفته بودید با هر دو دست مارکر را بالا بیاورید به‌طوری‌که تانک هوا را بر شانه خود فشار دهید و انتهای مارکر روبه‌روی بینی شما قرار بگیرد شما باید بتوانید از بالای لوله مارکر به روبه‌رو نگاه کنید.

■ پس از تجربهٔ نگه داشتن مارکر به نظر شما بهترین نقطه برای قرار دادن تانک هوا کجای بدن شما است؟ همواره سعی کنید که بالاتنه خود را ثابت و محکم نگه دارید، تمام حرکات از جمله راه رفتن، دویدن و انواع مانورها با حرکت پایین‌تنه صورت می‌گیرد. از بالای لوله به روبه‌رو نگاه کنید و دست خود را ثابت نگه دارید در صورتی‌که گریپ در وضعیت آزاد باشد[1] مارکر با هر حرکت بدن جابه‌جا شده و دقت گلوله‌های شما پایین می‌آید.

۱ـ گریپ = نگه داشتن دسته مارکر

نکته

بر خلاف برخی رشته‌های هدفی مانند تیراندازی، تیر و کمان و... که ورزشکاران یک چشم را می‌بندند، در پینت‌بال هر دو چشم باید باز باشد.

فعالیت پژوهشی

علت اینکه هر دو چشم باید در هنگام هدف‌گیری باز باشد، چیست؟ در یک گروه ۵ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی، علت را بررسی کنید و سپس نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

تمرین

در زمین پینت‌بال مارکر را به‌گونهٔ شرح داده شده در دست بگیرید و شلیک کنید.
اولین گلولهٔ شما احتمالاً به هدف برخورد نکرد، بنابراین در حالی‌که بدن خود را ثابت نگه داشته‌اید، وضعیت مارکر را در صفحات عرضی و جانبی تغییر دهید و دومین گلوله را شلیک کنید.
متوجه خواهید شد با قضاوت مسیری که گلوله از آن عبور می‌کند می‌توانید تغییراتی را در وضعیت مارکر ایجاد کنید تا در نهایت به هدف خود شلیک کنید.
آیا می‌دانید چگونه می‌توانید هدف‌گیری خود را بهبود دهید؟
هدف‌گیری خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

نکته

تبحر در نحوه در دست گرفتن مارکر و نشانه‌گیری دقیق مانند هر تکنیک دیگری به تمرین زیاد احتیاج دارد.

تمرین

آماده برای شلیک باشید. سر اسلحه را پایین بیاورید و سعی کنید محلی را که گلوله شما پس از بالا آوردن لوله، شلیک می‌رود، تخمین بزنیدو سریعاً مارکر را بالا بیاورید و شلیک کنید. این تمرین را تکرار و هدف خود را کوچک‌تر نمایید.

تمرین

- تمامی تمرینات فوق را پس از تسلط با دست برتر با دست غیربرتر نیز انجام دهید.
- شلیک هدف‌ها در ارتفاعات مختلف (ثبت تعداد هدف‌های شلیک شده و نشده)

نحوه شلیک به هدف متحرک: آیا می‌دانید برای هدف‌گیری حریفی که از مانعی به مانع دیگر حرکت می‌کند چه باید کرد؟
کدام نقطه را باید نشانه بگیرید تا بتوانید حریف را حذف کنید؟

تمرین

هنرجویی در یک سمت زمین آمادهٔ شلیک می‌ایستد، هنرجوی دیگر سعی کند از مانعی به مانع دیگر با سرعت حرکت کند. فردی که مارکر در دست دارد سعی کند وی را حذف کند.

پس از انجام تمرین فوق به نظر شما بهترین نقطه‌ای که باید برای حذف هدف متحرک نشانه‌گیری کرد، کجاست؟ مسلماً بهتر است مسیری که حریف قرار است در آن حرکت کند،کمی جلوتر از مکان رسیدن او به مانع و یا مسیر را نشانه بگیرید. در صورتی که بخواهید هدف را با حرکت لوله مارکر خود دنبال کنید حریف قبل از اینکه گلوله شما به سمت دیگر زمین برسد از آن گذشته و گلوله‌های شما پس از وی فرود می‌آیند.

نحوه دویدن با مارکر ــ نحوه دویدن و شلیک هم‌زمان

آیا با نحوهٔ حرکت با مارکر آشنایی دارید؟
آیا می‌دانید چند نوع حرکت با مارکر داریم؟
آیا می‌دانیدکه در چه موقعیت‌هایی لازم است که هنگام دویدن شلیک نیز انجام دهید؟
در مرحله شروع بازی از پایگاه انتهایی زمین[1] هر کدام از بازیکنان چگونه به سمت بانکرهای خود حرکت می‌کنند؟
تفاوت انواع حرکت به سمت بانکرها چیست؟
اکنون که مهارت شلیک ثابت را فرا گرفتید، نوبت به اولین مرحله بازی، یعنی شروع بازی می‌رسد.
در این چند ثانیه اول بازی شما می‌توانید سرنوشت بازی را رقم بزنید. فکر می‌کنید چرا؟
شما می‌توانید موانع کلیدی زمین را اشغال کرده و بازی را کنترل نمایید و یا با حذف کردن زودهنگام یکی از بازیکنان تیم حریف در بازی جلو بیفتید.
فکر می‌کنید چگونه می‌توانید یک بازیکن حریف را در چند ثانیه اول بازی حذف نمایید؟
در چند ثانیه اول بازی چه قرار باشد به سمت بانکرهای گوشه زمین و یا وسط زمین بدوید تا زودتر و امن‌تر به بانکرها برسید و چه لازم باشد در حین دویدن شلیک نمایید لازم است مهارت آن را کسب کنید.

۱ـ Break

دویدن با مارکر

مارکر را در دست بگیرید و سعی کنید با آن به سمت‌های مختلف بدوید؛
فکر می‌کنید راحت‌ترین حالت نگه داشتن مارکر هنگام دویدن چه باشد؟
حال سعی کنید هنگام دویدن با مارکر کمترین میزان از بدن خود را در معرض نمایش قرار دهید.
فکر می‌کنید در این حالت مارکر باید نزدیک‌تر به بدن باشد و یا با فاصله از بدن قرار بگیرد؟
هنگامی که می‌خواهید از پایگاه انتهایی زمین به سمت موانع بدوید و یا حتی از بانکر دیگر حرکت کنید لازم است که مارکر را در نزدیک‌ترین حالت به بدن نگه دارید. بدین منظور مارکر را ابتدا به همان حالتی که شلیک می‌کنید در دست بگیرید، دست تکیه را از آن جدا کنید و همان‌طوری که مارکر در یکی از دست‌های شما قرار دارد، آن دست را به پایین بیاورید و در کنار خود نگه دارید.
برای جلوگیری از شلیک اضافه، انگشتان را با فاصله از ماشه و به صورت V (وی) بر دسته روبه‌روی ماشه قرار می‌دهید و برای سهولت در دویدن تانک هوا را به آرنج خود می‌چسبانید، گویی مارکر عضوی از بدن و دست شما است.

هنگامی که می‌خواهید از پایگاه انتهایی زمین، بازی را آغاز نمایید، در ۱۰ ثانیه اول وضعیت دو سرعت را می‌گیرید، به طوری‌که دست مخالف که عقب قرار می‌گیرد مارکر را حمل کند و در عین حال آن را نزدیک به پایگاه انتهایی نگه دارد. با صدای فرمان رو به سمت بانکر مورد نظر می‌دوید.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۵ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی مشخصات چندین پینت‌بالیست حرفه‌ای را هنگام شروع بازی، وضعیت قرارگیری در پایگاه انتهایی و دویدن به سمت موانع بیابید و با عکس و شرح کامل بررسی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید. چه نکتهٔ مشترکی در تمام عکس‌ها وجود دارد؟

فکر می‌کنید چرا این نحوه در دست گرفتن مارکر بالاترین کارایی را داشته باشد؟

به ارتفاع دویدن بازیکنان دقت کنید.

ـ همان‌طور که مشاهده می‌کنید،تمامی بازیکنانی که هنگام حرکت قصد شلیک ندارند با ارتفاع بسیار پایین می‌دوند. فکر می‌کنید دلیل این نحوهٔ دویدن چیست؟

تمرین

۱ در گروه‌های ۳ تا ۵ نفری در پایگاه انتهایی زمین بایستید، مارکر را در دست بگیرید و در وضعیت شروع بازی قرار بگیرید. با صدای فرمان «رو» به سمت بانکرهای مورد نظر بدوید.
۲ مارکر را به دست دیگر بدهید و تمرین را تکرار کنید. (سعی کنید به تمامی زوایای زمین،راست، چپ و جلو حرکت کنید)

دویدن و شلیک هم‌زمان[۱]

پس از ۱۰ ثانیه و شنیدن صدای فرمان «رو» اولین کاری که می‌کنید تا بازیکنان حریف را زودتر حذف کنید چیست؟
درحالی‌که بازیکنان حمله به سمت موانع کلیدی می‌دوند تا زودتر در آنها جای بگیرند، بازیکنان دفاع و هماهنگ برای حذف زودتر از بازیکنان حریف با شنیدن صدای بوق، مارکرها را سریعاً می‌چرخانند و فضاهایی را که از قبل معین شده، شلیک می‌نمایند تا در صورتی‌که فردی در مسیر رسیدن بانکر از آن عبور می‌کند، حذف گردد و در عین حال برای این کار لازم است در حالی که به سمت مانع خود می‌دوند شلیک و هدف‌گیری نمایند تا خود حذف نشوند.
فکر می‌کنید در چه موقعیت‌های دیگری از تکنیک دویدن و شلیک کردن استفاده می‌شود؟
هنگامی که می‌خواهید از بانکری به بانکر دیگر حرکت کنید و می‌دانید در مسیر ممکن است فردی از حریف برای شما نمایان شود و درصدد حذف وی هستید و یا می‌خواهید حریف از بانکر خارج نشود هنگام دویدن به سمت هدف شلیک می‌نمایید.
گاهی اوقات نیز شما شرایط بازی را طوری می‌بینید که می‌توانید به سمت بازیکن حریف بدوید و او را از نزدیک حذف نمایید، در این شرایط نیز هدف‌گیری دقیق هنگام دویدن بسیار حائز اهمیت است. شما قطعاً نمی‌خواهید به سمت حریف بدوید، هدف را از دست بدهید و خود حذف شوید. پس از اینکه در تکنیک بالا آوردن مارکر از پایگاه انتهایی مهارت لازم را پیدا کردید وقت آن رسیده که با مارکر حرکت کرده و شلیک نمایید. این حرکت می‌تواند به سمت جلو و یا اطراف زمین باشد.

حرکت رو به جلو و شلیک

مانعی را در وسط عرض زمین و در چند قدمی پایگاه انتهایی قرار دهید. شما می‌خواهید به سمت این بانکر حرکت کرده و به روبه‌رو، راست و یا چپ شلیک کنید.
شلیک به سمت روبه‌رو و یا در زوایای بسته زمین: درصورتی‌که قصد شلیک از سمت راست مانع را دارید، مارکر را به دست راست بدهید و هنگام بالا آوردن مارکر تانک را در فضای خالی شانه سمت راست قرار دهید. یک هدف در آن سوی زمین روبه‌روی خود قرار دهید، بدن و پاهای شما رو به جلو قرار بگیرد و در حالی‌که به سمت بانکر خود قدم برمی‌دارید و راه می‌روید سعی کنید به سمت هدف شلیک کنید.
این کار را با دست چپ تکرار کنید.

۱- Run & Shoot

نکته

لولهٔ مارکر هنگام حرکت نباید بالا و پایین شود و شما باید سعی کنید آن را به‌طور دقیق در بدن نگه دارید تا هدف‌گیری دقیق‌تری داشته باشید.

تمرین

۱ سرعت گام برداشتن خود را زیاد کنید.

۲ بانکر را با فاصلهٔ بیشتری از پایگاه انتهایی قرار دهید و با دویدن به سمت آن، هدفی را در آن سوی زمین مورد اصابت قرار دهید.

نکته

گاهی اوقات لازم است برای شلیک زوایای دور از وسط زمین، مارکر را به‌دست مخالف بدهیم.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۵ نفره کلاسی با استفاده از منابع معتبر علمی درباره سؤالات زیر پژوهش کنید و پس از دسته‌بندی مطالب به سایر هم‌کلاسان خود ارائه دهید.

۱ فیلم‌ها و عکس‌های بازیکنان حرفه‌ای پینت‌بال را در حال دویدن و شلیک مشاهده کنید.

۲ نحوه گرفتن مارکر را شرح دهید.

۳ در مورد واژهٔ Run & Shoot بررسی کنید و به نکاتی که بازیکنان حرفه‌ای در این زمینه می‌گویند دقت کرده و یادداشت بردارید.

تکنیک دویدن عرضی و شلیک

برای رسیدن به بانکرهای گوشه زمین در حین شلیک و یا حرکت از بانکری به بانکر کناری لازم است حرکت عرضی در حال شلیک به روبه‌رو (طولی) را فرابگیریم.

برای دویدن در عرض و شلیک در طول، بهترین وضعیت قرارگیری بدن چگونه است؟

هرکدام از اعضای بدن به کدام سمت قرار می‌گیرند؟

درصورتی که می‌خواهید به سمت راست حرکت کنید، مارکر را به دست راست داده و با دست چپ دسته جلو را بگیرید و سعی کنید مارکر را به فضای خالی درون شانه راست فشار دهید تا از حرکات ناخواسته لوله مارکر هنگام دویدن جلوگیری کنید. بالاتنه و صورت شما باید به سمت روبه‌رو و حریف باشد، درحالی که پایین تنه به سمت بانکری است که به سمت آن حرکت می‌کنید. در این تکنیک بالاتنه و پایین تنه به طور مجزا عمل می‌کنند.

تمرین

یک هدف را در آن سوی زمین قرار دهید و با گام برداشتن به سمت گوشه‌های زمین به سمت هدف شلیک کنید.

نکته

باید تلاش کنید که در هنگام گام برداشتن سر لوله حرکت بالا و پایین نداشته باشد و همواره به سمت هدف نشانه‌گیری کرده باشید.

فکر می‌کنید که هرچه زاویهٔ شما نسبت به هدف تغییر کند، نحوهٔ نگه‌داشتن مارکر و هدف‌گیری چه تغییری خواهد کرد؟
مارکر را به دست دیگر بدهید و در مسیری دیگر حرکت کنید و به سمت هدف شلیک نمایید.
کم‌کم سرعت خود را افزایش داده و در حین دویدن این کار را انجام دهید.

نکته

توجه داشته باشید که هرچه گام‌های شما از زمین بلندتر شود احتمال بالا و پایین رفتن لوله بیشتر است، پس سعی کنید تواتر گام‌های خود را افزایش دهید و مارکر را ثابت‌تر نگه دارید.

تمرین

فاصلهٔ ۸ـ۷ متری را در عرض زمین مشخص کنید. یک هدف را در زمین مقابل قرار دهید. از یک سمت مثلاً از سمت چپ شروع کنید و به سمت راست بدوید و به سوی هدف شلیک کنید. وقتی به آن سمت فاصله رسیدید سعی کنید مارکر را بدون اینکه پایین بیاورید و سر لوله به پایین بیفتد به دست چپ بدهید و مسیر را برعکس طی کنید. ۵ بار این روند را تکرار کنید.

تمرین

در پایگاه انتهایی زمین قرار بگیرید. مارکر را با فرمان «رو» بچرخانید و به سمت هدف یک شلیک کنید، سپس در عرض، درحالی که در مسیر به هدف، چندین شلیک می‌کنید، بدوید. به حالت دو آهسته به سمت پایگاه برگردید و بلافاصله این روند را ۵ بار تکرار کنید.

تمرین

حال چندین هدف را در نقاط مختلف زمین روبه‌رو قرار دهید و با هربار دویدن به سمت گوشه زمین هدف متفاوتی را شلیک کنید.

تمرین

دو بانکر نزدیک به هم را درنظر بگیرید. یک هدف در آن سوی زمین قرار دهید. از پشت بانکر اول خارج شوید و درحالی که به سمت بانکر دوم حرکت می‌کنید هدف را نشانه‌گیری نمایید.

تمرین

پشت چند بانکر مختلف چندین مخروط (هدف) قرار دهید. از انتهای زمین به‌گونه‌ای که سرلوله مارکر بالا است، حرکت کنید، با حرکت به سمت جلو سعی کنید اولین هدفی را که مشاهده کردید مورد اصابت گلوله قرار دهید، سپس به مسیر خود ادامه دهید و با تعویض دست مارکر به هدف‌های بعدی شلیک نمایید.

ارزشیابی

۱ نحوه در دست گرفتن مارکر و شلیک را به‌طور عملی نشان دهید.
۲ انواع حرکت با مارکر را به‌طور عملی اجرا کنید.
۳ تعداد هدف‌هایی که هنگام دویدن و شلیک مورد اصابت قرار می‌دهید را شمارش نمایید و سعی کنید از ده هدف ۶ هدف آن را مورد اصابت قرار دهید.
۴ Shap shoot و بانکر کردن در چه مواقعی کاربرد دارد؟

تکنیک اسنپ شوت[۱]

یکی از اصلی‌ترین تکنیک‌های پینت‌بال است که در هر سبک بازی و در هر سناریوی پینت‌بال مؤثر است. اسنپ به معنای یک حرکت ناگهانی یا قاپ‌زدن است که در پینت‌بال به معنای خارج شدن سریع از بانکر و شلیک دقیق به سمت هدف است. بدین‌منظور در هر بانکری که باشید، مهم‌ترین نکته ثبات بدن، خارج شدن کمترین میزان از بدن از پشت بانکر و فریب حریف از طریق غیرقابل پیش بینی بودن است.
فکر می‌کنید از این تکنیک در چه موقعیت‌هایی از بازی استفاده می‌شود؟
چرا دقت و سرعت در این تکنیک اهمیت بالایی دارد؟
چگونه می‌توانید در این تکنیک غیرقابل پیش‌بینی باشید؟
بیشترین حالاتی که در بازی اتفاق می‌افتد که شما ملزم به استفاده از این تکنیک هستید موارد زیر است:
۱ هنگامی که بازی تک به تک یا تک به دو شده و شما تنها بازیکن باقی‌مانده هستید و با برتری در این تکنیک می‌توانید حریف را بدون اینکه حذف شوید، حذف کنید.
۲ شرایطی به‌وجود آمده است که قصد حرکت از بانکری به بانکر دیگر دارید و یا با یک بازیکن حریف درگیر هستید، شما ابتدا باید او را حذف و یا به پشت بانکر برگردانید تا فرصت حرکت پیدا کنید.
سپس:

با اطلاع قبلی از محل قرارگیری بازیکن و یا بررسی از محل قرارگیری هدف از طریق نگاه کردن سریع به زمین[۲] با بهترین تکنیک ممکن از ارتفاع و محلی غیرقابل پیش‌بینی در حالی که لوله مارکر شما قبل از خارج شدن از بانکر بالا است و هدف‌گیری را انجام داده‌اید با سرعت خارج می‌شوید و با اولین شلیک، هدف را مورد اصابت قرار می‌دهید.
بهترین تکنیک برای انجام این کار چیست؟ چگونه می‌توانیم کمترین میزان از بدن و تجهیزات خود را در معرض نمادین حریف قرار بدهیم تا از حذف شدن جلوگیری نماییم؟
پاها را به اندازهٔ عرض شانه بازکنید. زانوها را کمی خم کنید تا استواری عضلات میانی بدن بیشتری شود و

۱ـ Snap Shoot
۲ ـ Heod Chech

هر لحظه بتوانید از محل متفاوتی از بانکر خارج شوید. مارکر خود را بالا بیاورید و روبه‌روی صورت خود قرار دهید. حال برای خارج شدن از پشت بانکر از بالاتنه خود استفاده کنید و شانهٔ سمتی که مارکر را در دست دارید، با انقباض عضلات جانبی شکم و خم شدن از پهلو به سمت پایین هدایت کنید و از بانکر خارج شده، اولین شلیک خود را انجام دهید.

تمرین

۱ یک هدف در فاصله چندمتری از بانکر قرار دهید. در پشت بانکر بایستید و سعی کنید از نقاط مختلف بانکر با تکنیک درست خارج شده و هدف را مورد اصابت قرار دهید.

۲ دو بانکر را به فاصلهٔ ۸ـ۷ متری یکدیگر قرار دهید. دو بازیکن در دو بانکر قرار بگیرند و با اسنپ شوت سعی در حذف یکدیگر بنمایند.

تکنیک بانکر کردن[1]

هنگامی که بازیکنی به سمت بانکری که حریف در آن قرار دارد، می‌رود و او را از نزدیک مورد اصابت گلوله رنگی قرار می‌دهد از واژه بانکر کردن استفاده می‌شود. پشت هر حمله‌ای برای بانکر کردن یک هدف خاصی وجود دارد.

فکر می‌کنید بانکر کردن در چه زمانی از بازی صورت می‌گیرد؟

به‌طور مثال تعدادی از بازیکنان هر دو تیم حذف شده و هر دو تیم تعداد برابری بازیکن زنده در زمین دارند (مثلاً ۳ به ۳) وضعیت قرارگیری در زمین طوری است که کسی نمی‌تواند به راحتی حمله کند، در این شرایط یا باید منتظر ماند و به درگیری ادامه داد تا توپ‌های رنگی یک تیم پایان یابد یا یک نفر با انجام یک مانور شرایط را برای تیم خود بهبود دهد. وقتی شرایط مهیا شد، مثلاً پشت دو بازیکن به یک بازیکن خاص بود و یا اگر توانستیم یک نفر از تیم حریف را در داخل بانکر نگه‌داریم، فرد به سمت بانکر می‌رود و یک نفر را از نزدیک حذف می‌کند. اگر خوش‌شانس باشد و سرعت او بالا باشد، بدون آنکه حذف شود می‌تواند به دویدن به سمت بانکرهای حریف ادامه دهد تا یک نفر دیگر را نیز حذف کند. با این کار شما شرایط تیم خود را بهتر می‌کنید،

۱ـ Bunkering

چرا که هم بازیکن را حذف کرده‌اید و هم با این کار سر لوله‌های حریف به سمت شما برمی‌گردد و شرایط حمله دیگر اعضای تیم شما فراهم می‌شود، این کار لازمهٔ یک کار تیمی هماهنگ می‌باشد تا هم‌تیمی‌ها از این فرصت استفاده نمایند.

موقعیت دیگری که از این تکنیک استفاده می‌شود هنگامی است که گاز و یا گلولهٔ شما در حال اتمام است و بهترین کاری که می‌توانید برای تیم خود انجام دهید، حذف یکی از بازیکنان حریف است.

نکاتی که باید رعایت شود:

۱ هنگامی که حرکت را از بانکر خود شروع می‌کنید، همواره سر لوله مارکر را بالا نگه دارید و هر لحظه آماده شلیک به سمت حریف باشید.

۲ اگر از لحظهٔ شروع حرکت تا زمان رسیدن به بانکر حریف شلیک نمایید، بازیکن حریف متوجه نزدیک شدن شما به بانکر او می‌شود و می‌تواند با یک حرکت سریع قبل از اینکه شما او را حذف کنید به سمت شما گلوله رنگی شلیک کند، پس بهتر است تا لحظهٔ نزدیک شدن به بانکر از شلیک بی‌دلیل به‌خصوص به بانکر حریف خودداری کنید.

۳ بهتر است که موقعیت خود را پس از حذف اولین نفر، بیش از شروع حرکت مشخص کنید درصورتی که حذف نشوید دومین نفر که می‌توانید حذف کنید چه کسی می‌تواند باشد؟ اولین بانکر امنی که می‌توانید به آن برسید و حذف نشوید کدام است؟

۴ بهترین نحوهٔ حرکت به سمت بانکر کدام است؟ بهتر است تا لحظهٔ رسیدن به بانکر حریف در سایهٔ بانکر حریف و نزدیک به آن حرکت کنید و در لحظهٔ آخر به سمت راست یا چپ بانکر او بروید، او را حذف کرده و سریعاً به حرکت خود ادامه دهید.

ـ در صورتی که وقتی می‌خواهید به سمت حریف حرکت کنید از بانکر دور حرکت کنید و یا در هنگام شلیک به سمت وی در یک حرکت عرضی از بانکر او دور شوید، به او این فرصت را می‌دهید که مارکر خود را بالا آورده و به سمت شما شلیک کند و شما را حذف نماید.

تمرین

الف) یک صندلی پلاستیکی یا یک مخروط هدف را پشت یک بانکر بگذارید. از بانکر خود در سایهٔ بانکر هدف حرکت کرده، با رسیدن به هدف، آن شیء را بانکر کنید.

ب) ۲ یا ۳ هدف پلاستیکی را در بانکرهای نزدیک به هم قرار دهید. سعی کنید بهترین مسیر را برای بانکر کردن آنها پیدا کنید و تمرین نمایید.

بانکرهای مورد استفاده در پینت‌بال سرعتی و نقشه زمین

با پیشرفت پینت‌بال، موانع چوبی و کیسه‌های شنی جای خود را به بانکرهای بادی دادند. بانکرهای بادی اکنون برای تمامی بازیکنان حرفه‌ای آشنا هستند و لازم است که در هرکدام از آنها به‌گونه‌ای خاص بازی شود. این بانکرها قبل از اینکه در زمین چیدمان شوند، هرکدام اسم خاصی دارند که گاهی بازیکنان در مسابقه از همان اسامی برای اطلاع‌رسانی به هم‌تیمی‌های خود استفاده می‌کنند.

زیپر[۱] یا مار[۲] بانکرهایی هستند که به‌طور متوالی به شکل زیپ یا مار چیدمان می‌شوند. برای چیدن این قسمت زمین معمولاً از بانکرهایی طویل با ارتفاع کوتاه به نام بیم[۳] و بانکرهای کوچک و کم‌ارتفاع در میانه بیم‌ها به نام کیک[۴] یا mini raise استفاده می‌شود تا پناه گرفتن در آنها میسر باشد، البته قانونی برای این چیدمان وجود ندارد و برگزارکنندگان، زمین را با سلیقه خود طراحی می‌کنند.

کیک

بیم

در طرف دیگر زمین معمولاً از بانکرهایی مثلث شکل به نام دوریتو[۵] در اندازه‌های مختلف استفاده می‌شود.
از دیگر بانکرهای متعادلی که در زمین استفاده می‌شود: عبارت‌اند از:

ـ بانکرهای استوانه‌ای شکل به نام سیلندر،

ـ ذوزنقه‌ای کوتاه به نام معبد یا تمپل[۶]،

ـ ذوزنقه‌ای بلند به نام تمپل مایا[۷]

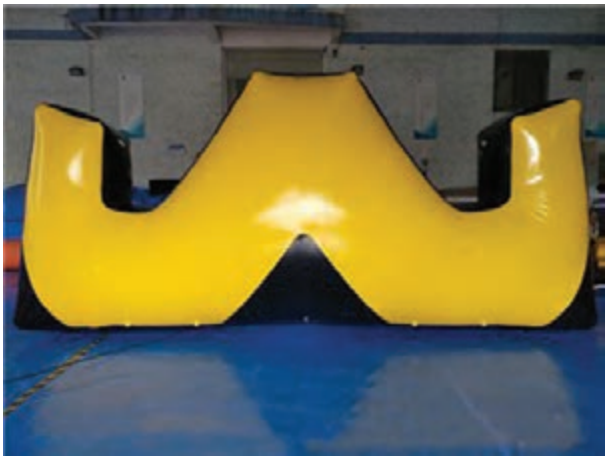
دوریتو

سیلندر

معمولاً در نیمهٔ زمین یک بانکر بزرگ که اخیراً شکل W دارد، قرار می‌گیرد. بانکرهایی متداول هستند که در ورزش حرفه‌ای پینت‌بال از آنها استفاده می شود.

۱ـ Zipper
۲ـ Snake
۳ـ Beem
۴ـ Cake
۵ـ Dorito
۶ـ Temple
۷ـ Temple Maya

حال شما چه در این زمین‌ها بازی کنید و چه در زمین‌های سناریویی، یادگیری اصول اولیه بازی در بانکرهای مختلف و آشنایی با ایدهٔ کلی نحوهٔ بازی در هر شکل از پینت‌بال به شما کمک می‌کند.



w

تمپل و تمپل مایا

قبل از هر مسابقه چیدمان زمین توسط افراد باتجربه مشخص می‌شود و لزوماً نباید آن طوری که پیش‌بینی می‌شود باشد.

نکته

در چیدمان زمین، قرینه بودن هردوطرف زمین مهم است تا شرایط برای هردوتیم یکسان باشد.

معمولاً چند هفته قبل از هر مسابقه، برگزار کننده نقشهٔ زمین را منتشر می‌کند. تیم‌ها با توجه به نقشه، بانکرها را در زمین می‌چینند و در آن تمرین می‌کنند و استراتژی‌ها و تاکتیک‌های خود را مشخص می‌کنند. با اینکه بانکرها هرکدام نام به‌خصوصی دارند، هر تیمی برای موانع، نام‌گذاری خاصی انجام می‌دهد و در حین بازی بانکرها را با نام‌های به‌خصوص صدا می‌زنند؛ به‌طور مثال در نام‌گذاری بانکرها از اسامی شهرها و یا از اعداد استفاده می‌شود.

بررسی زمین از طریق قدم زدن[1]

تیم‌ها پس از چیدمان زمین و یا روز قبل از مسابقه در زمین حضور می‌یابند و با بررسی دقیق زمین قوت‌ها و ضعف‌های زمین، راه‌های مناسب شلیک کردن در شروع بازی که بازیکنان حریف برای رسیدن به موانع کلیدی از آنها عبور می‌کنند، و موانع اصلی به‌منظور کنترل زمین را پیدا می‌کنند.
تیم‌ها با بررسی زمین متوجه می‌شوند که آن زمین به‌خصوص را چگونه باید بازی کرد، کجا می‌توان در پناه بود، برای حرکت از بانکری به بانکر دیگر به چه سمتی باید شلیک کرد و بازیکن حریف از چه مناطقی می‌تواند حمله کند. هرچه تیمی که به زمین می‌رود آماده‌تر باشد، شانس برنده شدن بیشتری دارد.

۱ـ Walking the field

گفت‌وگوی کلاسی

در موارد زیر با سایر هم‌کلاسی‌های خود بحث و گفت‌وگو کنید و با نظارت هنرآموز خود نتیجه گفت‌وگو را جمع‌بندی نمایید.
نقشهٔ چندین مسابقه را بیابید، بانکرها را نام‌گذاری کنید، دربارهٔ نحوهٔ چیدمان زمین، بانکرهای کلیدی و استراتژی‌های حمله و دفاع در زمین به‌خصوص، به بحث بنشینید.

بازی در موانع مختلف

هر کدام از بانکرها با توجه به ارتفاع، عرض و شکلی که دارند باید بازی خاصی را اجرا کنند. شما چه در زمین حرفه‌ای با بانکرهای بادی بازی کنید و چه در زمین‌های تفریحی و سناریویی، باید نحوهٔ بازی در انواع بانکرها را فراگیرید. نکتهٔ مشترک داشتن فرم مناسب و بازی‌کردن در نزدیک‌ترین حالت به بانکر است تا کمترین میزان از بدن شما در معرض حریف باشد.

نکته

نکتهٔ مهم این است که آرنج دستی که مارکر در آن قرار دارد نزدیک به بدن باشد و بدن و نحوهٔ گرفتن مارکر با زوایای بیرونی بانکر هماهنگی داشته باشد.

به‌طور مثال اگر در بانکری با زاویهٔ 90° بازی می‌کنید شما باید با همان زاویه مارکر را در دست گرفته و از بانکر خارج شوید و شلیک کنید. در صورتی که ایدهٔ کلی نحوهٔ بازی‌کردن در بانکرها را یاد بگیرید بازی‌کردن در هر مانع دیگری برای شما میسر می‌شود.

گفت‌وگوی کلاسی

شکل چندین بانکر و چندین مانع زمین‌های تفریحی را در نظر بگیرید. با توجه به شکل و اندازهٔ هر مانع نحوهٔ بازی و قرارگیری بدن در آن مانع را به بحث بگذارید.
چگونه می‌توانید در حین خارج شدن از بانکر و شلیک، بیشترین مقدار از بدن خود را تحت پوشش بانکر خود قرار دهید؟

بازی در بانکرهای مرتفع و ایستاده

برخی بانکرها مثل سیلندر و مایا ارتفاع زیادی دارند. به همین دلیل به‌راحتی می‌توان در آنها به حالت ایستاده بازی کرد. برای ایستادن و بازی در این بانکر پایین‌تنه خود را تا حدامکان به بانکر نزدیک کنید و با توجه به زاویه درگیری با چرخش کم بالاتنه به سمت عقب و کنار و یا از طریق خم کردن بالاتنه به کنار و پایین آوردن شانهٔ دستی که مارکر را گرفته از بانکر خارج می‌شویم. البته گاهی اوقات لازم است حتی در بانکرهای ایستاده نیز به حالت نشسته‌در پایین بانکر بازی کنیم.

فکر می‌کنید چرا؟ در این مورد باهم بحث کنید.

بازی در اسنیک[1]

بانکر خوابیدهٔ اسنیک بانکری کلیدی در پینت بال است، چرا که به محض رسیدن و حرکت در آن از هر نقطه‌ای از آن بالا بیاییم معمولاً می‌توانیم یکی از بازیکنان حریف را ببینیم و حذف کنیم. به همین دلیل کسب آن در زمین و بازی هدفمند و با تکنیک در آن بسیار حائز اهمیت است. وقتی در اسنیک هستیم به دو حالت می‌توانیم درگیر شویم: یا با روبه‌رو و بازیکن اسنیک حریف و بازیکن دفاع او و یا در عرض زمین و بانکرهای سمت دیگر زمین.

وقتی می‌خواهیم داخل اسنیک بشویم، اولین و مهم‌ترین نکته این است که ارتفاع دویدن خود را کم کنیم و بدن خود را تا حد ارتفاع بانکر پایین بیاوریم. بازیکنان حرفه‌ای برای ورود به این بانکر از تکنیک شیرجه استفاده می‌کنند که ملزم به یادگیری از افراد حرفه‌ای هستند.

وقتی وارد اسنیک شدیم همان طور که از ارتفاع بانکر پیداست باید در آن سینه‌خیز حرکت کنیم. بدین‌منظور شکم، پایین تنه و پاها کاملاً بر روی زمین خوابیده است. آرنج و ساعد دستی را که مارکر در آن قرار دارد

۱- Snake

جلوتر از بدن قرار داده، به‌طوری که سر لوله مارکر کمی به سمت بالا باشد و داخل زمین فرو نرود، کف دست دیگر را به‌صورت تکیه‌گاه برروی زمین قرارداده و با فشار آن و هل دادن دست دیگر بر روی زمین، خود را به جلو می‌رانیم.

در صورتی که ارتفاع بانکر بیم پایین باشد، برای حرکت نباید بر روی زانو بنشینیم چرا که منجر به بیرون ماندن یک پادها و حذف ما می‌گردد. اما در برخی بیم‌ها که ارتفاع بیشتر است، می‌توانیم به گونهٔ دیگر حرکت کنیم. ابتدا به صورت چهار زانو بر روی زمین بنشینید، سپس به منظور کمتر کردن ارتفاع و حرکت به سمت جلو دست مارکر را کاملاً جلوتر از بدن به همان‌گونه که توصیف شد قرار داده، دست دیگر را نیز تکیه‌گاه کرده و با هدایت دست تکیه‌گاه، هل دادن دست مارکر و فشار پنجه‌های پا به زمین خود را به جلو می‌رانیم.

تمرین

شیوهٔ وارد شدن به اسنیک و حرکت در آن را تمرین کنید.

وقتی به نقطهٔ امن بانکر رسیدید به‌صورت چهارزانو بنشینید. در صورتی که می‌خواهید با بانکر روبه‌رو درگیر شوید آرنج دست مارکر را به گونه‌ای در بدن جمع کرده که به زانوی دست موافق نزدیک شود. دست دیگر

دستهٔ جلوی مارکر را گرفته و خود را در خط بانکر قرار دهید و با کمی خم‌کردن کمر به پهلو از بانکر با ارتفاع بسیار پایین خارج شده و به سمت جلو شلیک کنید. در صورتی که ارتفاع بانکر کمی بیشتر باشد و خطری در عرض زمین، شما را تهدید نکند می‌توانید به راحتی در بانکر نشسته، یک پا را به حالت چهارزانو و کف پای دیگر را بر زمین گذاشته و سپس دوباره با خم شدن به پهلو از بانکر خارج شوید.

فکر می‌کنید برای استوار بودن بدن در تمامی حرکات خارج شدن از بانکر تقویت کدام عضلات حائز اهمیت است؟

هنگامی که می‌خواهیم در عرض زمین و یا بانکرهای داخلی زمین درگیر شویم، در صورتی که در بیم‌های انتهایی زمین باشیم مقادیری از بانکر روبه‌رو فاصله می‌گیریم و با بازکردن مفصل زانو و لگن بالا می‌آییم، شلیک کرده و دوباره برای پنهان شدن، مفاصل زانو و لگن را خم می‌کنیم. در صورتی که بازیکن حریف در خط عرضی شما قرار گرفته باشد و یا در صورتی که از بانکر دیگری به سمت شما شلیک می‌کند، باید در نزدیک‌ترین حالت به بانکر روبه‌رویی خود قرار بگیریم. بدین منظور به طور چهارزانو به گونه‌ای با بانکر روبه‌رو در تماس قرار می‌گیریم که پشت ما به خطوط کناری زمین باشد و با خم کردن بدن خود به سمت پهلو شلیک می‌کنیم.

بازی در دوریتو[1]

دوریتوها معمولاً یک طرف از زمین تقریباً پشت به هم چیده شده‌اند و یک طرف از حمله زمین را تشکیل می‌دهند و در عین حال بازی کردن در آنها بسیار لذت بخش است.
به شکل و زوایای بیرونی دوریتو دقت کنید. به نظر شما بهترین حالت قرارگیری و درگیری در این بانکر چگونه است؟
همان‌طور که می‌بینید دوریتو بانکری است که هم می‌توان در آن به صورت نشسته و هم ایستاده بازی کرد و این بستگی به شرایط بازی دارد.

نکته

نکتهٔ مهم این است که در هر شرایطی که هستیم مارکر باید جزئی از بانکر شود.
بدین منظور باید هاپر مارکر خود را به داخل بچرخانید تا در راستای زاویه بانکر قرار گیرد.
در صورتی که بخواهید همان‌طور که در دیگر بانکرها بازی می‌کنید مارکر را ۹۰° از بانکر بیرون بیاورید چه اشتباه تکنیکی انجام داده‌اید؟

نکته

بازی کردن در تمام زوایا و ارتفاعات بانکر به شما کمک می‌کند تا قدرت پیش‌بینی را از حریف بگیرید و با پیش‌دستی وی را حذف می‌کنید. بدین منظور همیشه باید آمادهٔ تغییر وضعیت بدن باشید. وقتی نشسته‌اید و می‌خواهید از سمت راست بانکر درگیر شوید زانوی پای راست را زمین گذاشته و پای چپ را تکیه‌گاه می‌کنید به‌طوری که زانو در شکم جمع شود و کف پا روی زمین قرار گیرد. با قرار گرفتن در این وضعیت کمترین میزان از بدن شما در معرض شلیک حریف است و همچنین هر لحظه می‌توانید با ایجاد فشار بر کف پا روی زمین بایستید و وضعیت بدن خود را تغییر دهید.

۱ ـ Dorito

نکات مهم

پس هنگامی که در دوریتو بازی می‌کنید باید مطمئن شوید که:

۱ هنگام نشستن کمترین میزان از بدن شما در معرض دید باشد. بدین منظور هنگامی که در عرض زمین بازی می‌کنید می‌توانید پای تکیه‌گاه خود را به بانکر فشار دهید.

۲ هر لحظه آمادهٔ ایستادن و بازی در ارتفاعات مختلف بانکر باشید.

۳ هر لحظه آمادهٔ تعویض دست مارکر و درگیری از سمت دیگر بانکر باشید.

۴ هاپر شما در راستای زاویه بانکر قرار گیرد.

۵ گاهی شما از محل قرارگیری حریف (هدف) بی‌اطلاع هستید. بدین منظور بهتر است پس از سرک کشیدن از بانکر از ارتفاع و یا سمت دیگر بانکر برای شلیک با مارکر خارج شوید.

بازی در بانکرهای تمپل و Mini Raise

همانند دیگر بانکرها اولین نکته این است که تا حد ممکن نزدیک بانکر بازی کنید.
به‌دلیل ارتفاع کوتاه این بانکرها معمولاً باید به حالت نشسته یا نیمه ایستاده به شکل اسکوات بازی کنید.
ولی باید این را در ذهن داشته باشید که کلید اصلی برای بازی بهتر در ارتفاعات مختلف بانکر است. پس شاید لازم باشد گاهی بر روی پنجه پا آمده و از بالای بانکر بر حریف تسلط یابید.
هنگام بازی از کنار بانکر پاها را تا حد امکان به بانکر نزدیک می‌کنیم، بدن را کمی به عقب خم کرده،روی پاها به حالت اسکوات می‌نشینیم سپس با جمع شدن از پهلو از بانکر بیرون آمده و شلیک می‌کنیم.

بازی در موقعیت‌های مختلف

پینت بال هم مانند تمام ورزش‌های دیگر استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مخصوص به خود دارد. هر بازیکن هنگامی که وارد زمین می‌شود می‌تواند در نقش حمله (فوروارد)، دفاع و یا هافبک بازی نماید. هر کدام از این موقعیت‌ها مستلزم ورزشکاری با توانایی‌های متفاوت است.
به نظر شما هر کدام از موقعیت‌ها چه ویژگی‌های جسمانی و روانی باید داشته باشند؟
نقش هر کدام از موقعیت‌ها در زمین پینت بال چیست؟

بازیکن دفاع: نقش بازیکن دفاع، چه در شروع بازی و چه در ادامهٔ بازی بسیار حائز اهمیت است. بازیکنان دفاعی یا به طرف بانکرهای انتهایی گوشه زمین حرکت می‌کنند تا از فوروارد خود حمایت کنند و یا در بانکر انتهایی وسط زمین نقش پل ارتباطی بین بازیکنان را ایفا می‌کنند. بازیکنان دفاعی در ابتدای بازی و با توجه به استراتژی تیم باید سعی نمایند تا با چرخاندن سریع مارکر در بریک (Break)، مسیرهای احتمالی حرکت بازیکنان حریف را شلیک نمایند و سعی در حذف زود هنگام یکی از بازیکنان حریف بنمایند. واردکردن فشار از طرف بازیکنان دفاعی در دقایق اول بازی بسیار حائز اهمیت است.

بازیکنان دفاعی گوشه‌های زمین معمولاً یک هدف را دنبال می‌کنند و آن اطمینان از حذف نشدن فوروارد خود و همچنین کمک به وی در حمله و حرکت از طریق شلیک مداوم و درگیری با محدودهٔ کنارهٔ زمین[1] است. اگر این بازیکنان مارکر خود را بچرخانند و در قطر زمین درگیر شوند کار بازیکن حملهٔ خود را سخت می‌کنند، چرا که بازیکن حمله، خود، باید متحمل چند درگیری شود تا بتواند به جلو حرکت کند. بازیکنان دفاعی باید همیشه با بازیکنان جلوتر از خود صحبت کنند، چون که معمولاً ایستاده هستند و دید بهتری نسبت به زمین دارند. بازیکن دفاع وسط دائماً باید دو طرف زمین را داشته، و پل ارتباطی بین بازیکنان باشد تا اطلاعات مربوط به تیم حریف و تیم خود را به دیگر بازیکنان که ممکن است دید مناسبی به زمین نداشته باشند، منتقل کند.

بازیکن وسط باید در نظر داشته باشد که بانکر وسط زمین مکان مناسبی برای ماندن طولانی مدت نیست زیرا در معرض دید و حملهٔ هر دو طرف می‌باشد به همین دلیل و همچنین برای پوشش بازیکنان حملهٔ خود بهتر است پس از گذشتن ثانیه‌هایی از بازی در صورت پیدا کردن موقعیت به بانکرهای اصلی‌تر حرکت کند. معمولاً اولویت با سمتی است که تیم، یک بازیکن را از دست داده است.

نکته مهم در ارتباط بازیکنان در زمین، اطلاع‌رسانی دربارهٔ موقعیت‌های حریف، تعداد بازیکنان حذف شده از تیم حریف و تیم خود است.

بازیکن دفاع وسط معمولاً بازیکنانی را که از کنار زمین خارج می‌شوند، می‌بیند و می‌تواند به تیم خود گزارش دهد.

---

۱ ـ tape

بازیکن حمله: بازیکن فوروارد معمولاً با موقعیتی پر خطر روبه‌رو است؛ چرا که در ابتدای بازی باید با سرعت به بانکری دور بدود که او را در معرض حذف شدن قرار می‌دهد و همچنین در ادامهٔ بازی نیز نزدیک‌ترین حالت به تیم حریف است و با ذهنیت مهاجم خود باید بازیکنان بیشتری را مورد هدف قرار بدهد. بازیکن فوروارد پس از رسیدن به بانکر خود قبل از بیرون آمدن از بانکر، اطلاعات زمین را از دیگر هم تیمی‌های خود جویا می‌شود و با تصویری که از موقعیت زمین در ذهن خود می‌سازد، شروع به حذف بازیکنان حریف می‌کند و یا در صورتی که کسی به سمت او شلیک نمی‌کرد تا حد ممکن در زمین پیش برود. پس بازیکن فوروارد باید قبل از خارج شدن از بانکر با مارکر خود هدف‌گیری کرده باشد و چند هدف سریع را قبل از اینکه حریف متوجه شود در کجای زمین قرار دارد حذف نماید.

هافبک و بازیکنان میانی: به عنوان بازیکن میانی در ابتدای بازی به بانکر مورد نظر می‌روید و کاری که از قبل برنامه‌ریزی شده است، انجام می‌دهید وظیفهٔ شما گرفتن موقعیت ثانویه و یا کمک به بازیکن فوروارد و همکاری با او برای حذف یک بازیکن حریف و یا حرکت بیشتر وی است. همیشه باید از اتفاقات زمین آگاه باشید و همچنین توانایی بازی در موقعیت حمله را داشته باشید. باید خود را در بهترین موقعیتی قرار دهید که در صورت حذف بازیکن فوروارد سریعاً جای او را پر کنید و یا اگر توانستید بازیکن حمله حریف را حذف کنید، دیگر اجازه ندهید که بازیکن دیگری از حریف موقعیت او را به‌دست آورد.

تمرین

دو به دو در یک ساید حمله روبه‌روی هم بایستید. با شروع بازی یک نفر از هر تیم موقعیت حمله و دیگری موقعیت میانی نسبت به حملهٔ خود را به‌دست آورد، سپس با صحبت کردن با هم سعی در ایجاد موقعیتی برای حمله برای پیشروی در زمین و یا حذف بازیکن فوروارد حریف بنمایید. در صورت حذف شدن فوروارد بازیکن میانی با درگیری و ایجاد موقعیت برای خود جایگاه حمله را به‌دست بیاورید.

ارزشیابی

۱ نکته مشترک در بازی کردن در تمام بانکرها چیست؟
۲ انواع بازی در بانکرها را باهم مقایسه کنید.
۳ نقش هر کدام از بازیکنان حمله، هافبک و دفاع را شرح دهید.

پنالتی در پینت بال چیست؟

پینت بال یک بازی کاملاً سرعتی است و کوچک‌ترین خطای یک بازیکن سرنوشت بازی را تغییر می‌دهد. از این رو همانند ورزش‌های دیگر، قوانین خاص خود را دارد.
در صورتی که بازیکن خطایی مرتکب شود تیم او با پنالتی جریمه می‌شود.

پنالتی‌های پینت بال شامل ۱ نفر به ازای ۱ نفر[۱] که در آن علاوه برحذف بازیکن خاطی از بازی، یکی از هم‌تیمی‌های وی نیز از آن سناریو اخراج می‌شود، ۲ نفر به ازای ۱ نفر[۲] که در آن علاوه بر حذف بازیکن خاطی، دو نفر از هم تیمی‌های وی از بازی اخراج می‌شوند، ۳ نفر به ازای یک نفر[۳] که علاوه بر حذف بازیکن خاطی، ۳ نفر دیگر نیز از تیم او از زمین اخراج می‌شوند. دیسکالیفه از یک دوره مسابقات و یا دیسکالیفه از کل مسابقات فصل است.

قوانین هر تورنمنت متفاوت است و بازیکنان موظف هستند قبل از بازی از قوانین مطلع شوند. معمولاً خطای ۱ نفر به ازای ۱ نفر به عنوان خطای کوچک، ۲ نفر به ازای ۱ نفر خطای جدی و ۳ نفر به ازای ۱ نفر خطای بسیار جدی به حساب می‌آید.

دلایل اصلی پنالتی شامل موارد زیر می‌باشد، اما به این موارد محدود نمی‌شود:

۱ تمامی مارکرها قبل از شروع مسابقه با سرعت‌سنج (کرونوگراف[۴]) بررسی می‌شوند. بالاترین حد سرعت شلیک پینت‌بال ۳۰۰ Fps[۵] است.

۲ ROF[۶] میزان شلیک هر مارکر باید مطابق با قوانین مسابقه که معمولاً ۱۰/۵ می‌باشد تنظیم شده باشد.

۳ بازیکن حذف شده از بازی، به بازی ادامه دهد.

نکته

در صورتی که بازیکنی مورد اصابت پینت بال قرار بگیرد، باید سریعاً زمین را از کوتاه‌ترین مسیر ترک کند. هر گونه ادامه حرکت به سمت حریف یا بانکرهای دیگر، هدف‌گیری، شلیک و صحبت کردن ادامهٔ بازی تلقی می‌شود.

---

۱ ـ One for one

۲ ـ Two for one

۳ ـ Three for one

۴ـ کرونوگراف: سرعت‌سنج

۵ ـ FPS: Feet per second

۶ـROF: Rate of Fire

۴ پاک کردن اثر توپ رنگی شکسته شده.
۵ پرتاب و یا کوباندن مارکر به زمین و یا سمت بازیکنان و داوران.
۶ ادامه دادن شلیک به سمت حریف، در صورتی که او آشکارا حذف شده باشد.(overshooting)
۷ رفتار و کلام غیر ورزشی
۸ صحبت کردن پس از حذف شدن حتی با داور
۹ صحبت هم‌تیمی‌ها، مربی و یا تماشاگران (به عمد) از خارج زمین در صورتی که قانون بازی آن را منع کرده باشد.
۱۰ نداشتن در پوش مارکر در خارج از زمین
۱۱ استفاده از ابزار، لباس‌ها و رنگ‌های ممنوع
۱۲ شلیک به سمت خارج از زمین یا تماشاچیان و داوران به عمد
۱۳ وارد شدن به زمین بازی پس از حذف
هرکدام از رفتارهای بیان شده منجر به پنالتی مخصوص رفتار خواهد شد. در موارد خاص تصمیم‌گیری در مورد نوع پنالتی بر عهدهٔ داوران است.

نکته

۱ در صورتی که پنالتی اعمال شده به‌گونه‌ای باشد که بالاتر از تعداد بازیکنان باقی مانده در زمین باشد، آن تیم به‌طور خود به خود بازی بعد را با تعداد بازیکنان کمتری آغاز خواهد کرد.
۲ در ۱ دقیقه انتهایی بازی هر گونه پنالتی جدی منجر به واگذاری امتیاز به تیم مقابل می‌شود.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع علمی معتبر قوانین داوری مسابقات ایران (PALM) و مسابقات جهانی(WPBO) را جست‌وجو کنید و در کلاس ارائه دهید و به بحث بگذارید.

فعالیت پژوهشی

علامت‌های ویژه‌ای را که داوران در طی بازی با دست خود اجرا می‌کنند، از طریق فیلم‌های پینت بال و انجمن پینت‌بال ایران جست‌وجو کنید.

فعالیت پژوهشی

یک بازی پینت‌بال را طراحی کنید و قوانین را در آن اجرا نمایید.

ارزشیابی

۱ قبل از ورود به زمین هر بازیکن موظف به بررسی چه نکاتی است که در صورت رعایت نکردن منجر به پنالتی می‌شود؟
۲ چند مورد از رفتارهای منجر به پنالتی را توضیح دهید.
۳ پنالتی ادامه بازرسی (game on) را شرح دهید.

ارزشیابی شایستگی پینت‌بال

شرح کار:
شروع بازی، نحوه در دست گرفتن مارکر، نحوه دویدن با مارکر، شلیک هم‌زمان با مارکر، تکنیک‌های شلیک، بازی در موانع مختلف، بازی در موقعیت‌های مختلف

استاندارد عملکرد:
اجرای بازی پینت‌بال به منظور غلبه بر تیم مقابل در یک بازی تیمی در ۷ دقیقه

شاخص‌ها:
سرعت، دقت، شتاب، تمرکز

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:
شرایط: زمین استاندارد و رعایت ایمنی کامل در هنگام بازی.
ابزار و تجهیزات: مارکر یا نشانه رو، گلوله‌های رنگی، ماسک، مخزن گلوله، کوله پشتی مخصوص مخازن زانوبند، آرنج‌بند، لباس مخصوص وسیله پاک کردن لوله مارکر.

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	پینت بال و شروع آن	۲	
۲	بازی پینت بال	۲	
۳	نحوه در دست گرفتن مارکر	۲	
۴	نحوه دویدن با مارکر و شلیک هم‌زمان با آن	۲	
۵	تکنیک‌های شلیک	۲	
۶	بازی در موانع و موقعیت‌های مختلف	۲	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

رشته: تربیت بدنی　　درس: توسعه مهارت‌های رزمی ـ هدفی　　واحد یادگیری: ۴

پودمان ۵

تکواندو

واحد یادگیری

تکواندو

مقدمه

تکواندو ورزش دفاعی رزمی است که تکواندوکار با آموزش کامل می‌تواند هنر دفاع از خود را یاد بگیرد. سابقه آن به پنج هزار سال پیش تخمین‌زده شده است. بارزترین مدارک به‌جا مانده، مربوط به تصاویری است که در دیوار معابد کشف شده است و در بررسی اسناد تاریخی به‌جا مانده از امپراطوری‌های گذشته به واژه‌ای به نام «سوباک» برمی‌خوریم که عبارت از هنر رزمی بوده که در آن از دست‌ها و پاها استفاده می‌شده است. در کشور کره نیز همانند همه کشورهای دارای هنر رزمی‌خاص، این ورزش اولین بار به منظور دفاع از کشور در برابر بیگانگان به‌کار گرفته شد و پس از آن با پیشرفت زمان و سازماندهی ورزش‌های رزمی‌رشته تکواندو به عنوان ورزش ملی کشور کره در کل دنیا از جمله ایران توسعه پیدا کرد.

امروزه این ورزش به عنوان یکی از رشته‌های رزمی پرطرفدار در دنیا شناخته می‌شود که رقابت‌هایی زیبا در سطح جهانی و المپیک را از هنرجویان این رشته شاهد هستیم و هر روزه به خیل طرفداران این هنر زیبا اضافه می‌شود، چراکه تکواندو به عنوان روش مؤثر در دفاع شخصی، دفاع از میهن و روشی از زندگانی که مملو از ارزش‌های اخلاقی در سطح بالاست، شناخته می‌شود.

تکواندو امروز در دنیا دارای دو سبک پومسه و هیانگ است. سیستم تکواندو در کشور کره و بیشتر کشورهای جهان پومسه است و بیشتر تکنیک‌های آن براساس سرعت بالا اجرا می‌شود و مقرّ آن در کره جنوبی به نام فدراسیون جهانی تکواندو (WTF) فعالیت دارد.

در کشور کره شمالی و برخی از کشورهای اروپایی و آمریکائی سیستم هیانگ که نوع تکنیک و تمرینات آن براساس قدرت است، اجرا می‌شود. مقرّ آن در کشور کانادا است که به نام فدراسیون بین‌المللی تکواندو (ITF) فعالیت دارد.

قبل از تشکیل فدراسیون جهانی تکواندو، انجمن نیروهای مسلح کره، مدیریت این رشته را در جهان بر عهده داشت و در ایران نیز این رشته از ابتدا مختص نیروهای نظامی و چتربازان بود و مردم عادی از تمرین و آشنایی با آن محروم بودند اما به مرور زمان افراد نظامی‌که در این کلاس‌ها حضور داشتند از پیشگامان و اساتید این ورزش شدند و نامشان در تاریخ تکواندوی ایران ثبت شد که از آن جمله می‌توان به اساتید معزز «استاد محمداسماعیل، استاد داوود ارجمند، مرحوم منصور فکوری، مرحوم نقیب‌زاده و...» اشاره کرد.

کسی که هنر رزمی تکواندو را فرا می‌گیرد با تمرینات مختلف جسمی و روحی، خود را برای رویاروئی با حریفان در زمین مبارزه آماده می‌کند. اما تمرینات به همین جا ختم نمی‌شود، کسی که تکواندو می‌آموزد یاد می‌گیرد که دارای روحیه ازخودگذشتگی و استقامت نیز باشد و بر خود واجب می‌داند که در برابر بی‌عدالتی‌های جامعه بی‌تفاوت نباشد و به همنوعان خود کمک کند.

در این پودمان سعی شده است تا مبانی پایه و اولیه هنر رزمی‌تکواندو به شما معرفی شود. با توجه به زمان محدود آموزش این درس در هنرستان، کوشش شد تا نکات اصلی در آموزش به شکلی جامع به شما ارائه گردد اما اصل اولیه در فراگیری تمام فنون تکرار و انجام تمرینات منسجم زیر نظر اساتید مجرب این رشته در سراسر کشور است.
همچنین در پومسه و مبارزه که با دنیای وسیعی از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مواجه هستیم با توجه به محدودیت زمان در ارائه عملی مطالب و محدودیت در حجم، سرفصل ارائه شده تنها به معرفی مبانی اولیه اکتفا نموده‌ایم. امید است هنرجویان و هنرآموزان عزیز با پیگیری مطالب و حضور در کلاس‌های آموزشی تکواندو و همچنین مراجعه به منابع معتبر که نمونه آن در انتهای کتاب معرفی شده است، بیش از پیش به معلومات و دانسته‌های علمی و عملی خود بیفزایند.

استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک‌های پایه، دست و پا براساس استانداردهای فدراسیون تکواندو

گفت‌وگوی کلاسی

به نظر شما همه افراد الزاماً می‌توانند یک شغل یکسان داشته باشند و حتماً در آن موفق شوند؟
چه عاملی باعث انتخاب شغل متفاوت در افراد مختلف است؟
در انتخاب شغل یا رشته ورزشی باید به چه چیزهایی توجه کرد؟

شاخه‌های مختلف ورزش تکواندو:

در ورزش زیبای تکواندو با توجه به علاقه و استعداد افراد در سنین مختلف شاخه‌های زیبا و جذابی ایجاد شده است و تکواندوکاران می‌توانند با توجه به توانایی، استعداد و علاقه خود به هر یک از این شاخه‌ها به‌صورت حرفه‌ای در سنین مختلف بپردازند که عبارت‌اند از:

۱ کیوروگی (مبارزه)
۲ پومسه (اجرای فرم‌های تکواندو)
۳ هان‌مادانگ (بخش نمایشی تکواندو)

کیوروگی:

به بخش «مبارزه در تکواندو» کیوروگی گفته می‌شود که تکواندوکاران در این بخش براساس رده کمربند، وزن و رده سنی دسته‌بندی شده با یکدیگر براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو مبارزه می‌کنند.
در زمان انجام تمرینات و رقابت‌های کیوروگی تمامی تجهیزات ایمنی تکواندو که شامل هوگو (محافظ تنه)، کلاه، دستکش، روپایی، کاپ یا نانشیم (محافظ پایین تنه) محافظ لثه، ساق‌بند و ساعدبند برای نوجوانان و جوانان و نقاب برای رده سنی خردسالان و نونهالان است را حتماً استفاده نمایید.

مبارزین به دو رنگ هوگو آبی (چونگ) و هوگو قرمز (هونگ) در زمین از یکدیگر متمایز می‌شوند.

پومسه:

اجرای اصولی، درست و کاملاً قانونمند تکنیک‌های دست و پا بر روی نشست‌ها در تکواندو قسمت زیبای پومسه در تکواندو را تشکیل می‌دهد. پومسه‌ها به تصویب فدراسیون جهانی تکواندو در همه دنیا به یک شکل اجرا می‌شوند.

نکته

ملاک تغییر کمربند در زمان ارتقای هنرجویان اجرای پومسه‌های استاندارد مرتبط با آن درجه از کمربند به همراه تکنیک‌های پا است.

امروزه در بخش پومسه در جهت افزایش زیبایی و بهره‌مندی از نبوغ هنرآموزان علاوه بر پومسه استاندارد، پومسه آزاد و پومسه ابداعی نیز داریم که هر کدام مسابقات و قوانین اجرای متفاوت دارند.

هان‌مادانگ:

هان‌مادانگ یک اصطلاح کره‌ای و به معنای گردهمایی خانوادگی است. هان‌مادانگ تکواندو، گردهمایی خانواده بزرگ تکواندو است که هر یک از اعضای خانواده دستاوردها و نوآوری‌های خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار می‌دهد. با توجه به معنای هان‌مادانگ، تنوع رشته‌ها به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که هر یک از اعضای خانواده با هر اندازه توانایی فیزیکی، فکری، روحی و فنی بتواند در این گردهمایی شرکت نماید. در مسابقات هان‌مادانگ رشته‌های مختلف تکواندو به‌جز کیوروگی وجود دارند. مسابقات هان‌مادانگ شامل طیف وسیعی از مهارت‌های تکواندو است و جذابیت خاصی برای اساتید طراز اول جهان دارد. مسابقات هان‌مادانگ را می‌توان جشنواره یا نمایشگاه بین‌المللی تکواندو دانست.

مواردی که بیش از همه در مسابقات هان‌مادانگ مورد توجه قرار دارند، عبارت‌اند از:

۱ تکنیک‌های پایه (پومسه استاندارد و ابداعی)

۲ کیوکپا (در انواع گوناگون از قبیل سرعتی، قدرتی، رکوردی، چند هدف و پرشی)

۳ هوشین سول یا دفاع شخصی (بدون سلاح با سلاح و در ترکیب با کیوک پا)

تفاوت‌های هان‌مادانگ با کیوروگی:

اگرچه تکواندو دارای سابقه بیش از سی سال در ایران است و بسیاری از اساتید هنرجویان هنرهای ویژه‌ای دارند، با این حال نباید هان‌مادانگ و ویژگی‌های آن را با کیوروگی یکی دانست. اگر چه نام و ظاهر تکنیک‌های مشترک در هان‌مادانگ و کیوروگی یکسان است با این وجود، دارا بودن مهارت در برخی تکنیک‌ها در کیوروگی هرگز به معنای مهارت در همان تکنیک‌ها در هان‌مادانگ نیست، زیرا:

۱ در هان‌مادانگ انواع و اقسام گوناگون تکنیک‌ها و مناطق هدف مورد توجه قرار دارند، در حالی‌که در کیوروگی نه تنها تکنیک‌ها بلکه مناطق هدف نیز محدود است.

۲ در هان‌مادانگ اجرای درست تکنیک‌های پایه و نیز رعایت دقیق اصول فنی مورد نظر است در حالی‌که در کیوروگی تنها برخی از ویژگی‌های فنی تکنیک‌ها مورد نیاز است.

۳ اجرای تکنیک‌های هان‌مادانگ نیازمند توانایی فنی بیشتر است.

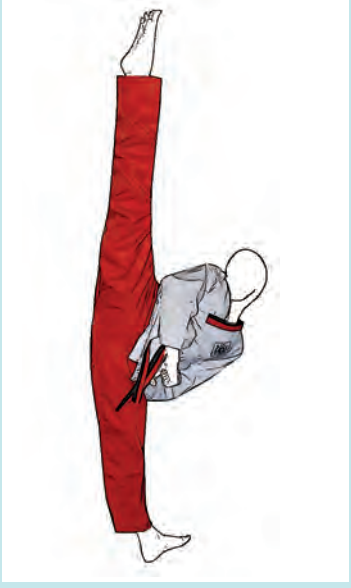
۴ تاکتیک‌های اجرای بسیاری از تکنیک‌ها در هان‌مادانگ متفاوت‌تر از کیوروگی است.
۵ در تکنیک‌های هان‌مادانگ نقاط ضربه زننده کوچک‌تر و دقت عمل بیشتر است.
۶ در هان‌مادانگ منطقه هدف بسیار کوچک‌تر بوده و نیازمند دقت بسیار بالایی است.
۷ در برخی از تکنیک‌های هان‌مادانگ، تکنیک‌ها را باید با قدرت بیشتری از کیوروگی اجرا نمود.
۸ در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ استقامت در سرعت، عامل تعیین‌کننده است (مانند شکستن با مومدولیو چاگی و یا هوشین سول).
۹ در شکستن در چند جهت با توجه به حجم بالا، محدودیت زمان و تنوع اجباری تکنیک‌ها، تمرکز و دقت بیشتری مورد نیاز است.
۱۰ در حالی‌که شاهد آن بوده‌ایم که حتی قضاوت بازی‌های المپیک را داورانی با دان دو و درجه مقدماتی بین‌المللی انجام داده‌اند، مشاهده می‌نماییم که در مسابقات جهانی هان‌مادانگ حداقل دان داوران هفت است. وجود تفاوت به دلیل آن است که در هان‌مادانگ تنوع و نوآوری بسیار زیاد بوده و داوران برای ارزش‌گذاری بر تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها نیاز به تجربه بسیار بالایی دارند.
مهم‌تر از موارد فوق اینکه با توجه به سیستم امتیازگذاری در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ، نوآوری در کسب امتیاز نقش ویژه و تعیین‌کننده‌ای دارد.

ارزشیابی

سه شاخه ورزش تکواندو را با هم مقایسه کنید.
سه بخش عمده در قسمت هان‌مادانگ تکواندو را نام ببرید.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی بیان کنید که هدف‌هایی که در بخش هان‌مادانگ تکواندو در بخش شکستن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند چه ویژگی‌هایی دارند؟ نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.



نحوه گرم کردن در ورزش تکواندو

۱ به نظر شما در نحوه گرم‌کردن عضلات مختلف بدن تفاوتی وجود دارد؟
۲ به عقیده شما ترتیب گرم‌کردن عضلات بدن در ابتدای تمرین تفاوتی دارد؟
۳ تفاوت عضلات کوچک و بزرگ بدن را می‌دانید؟

انواع گرم‌کردن

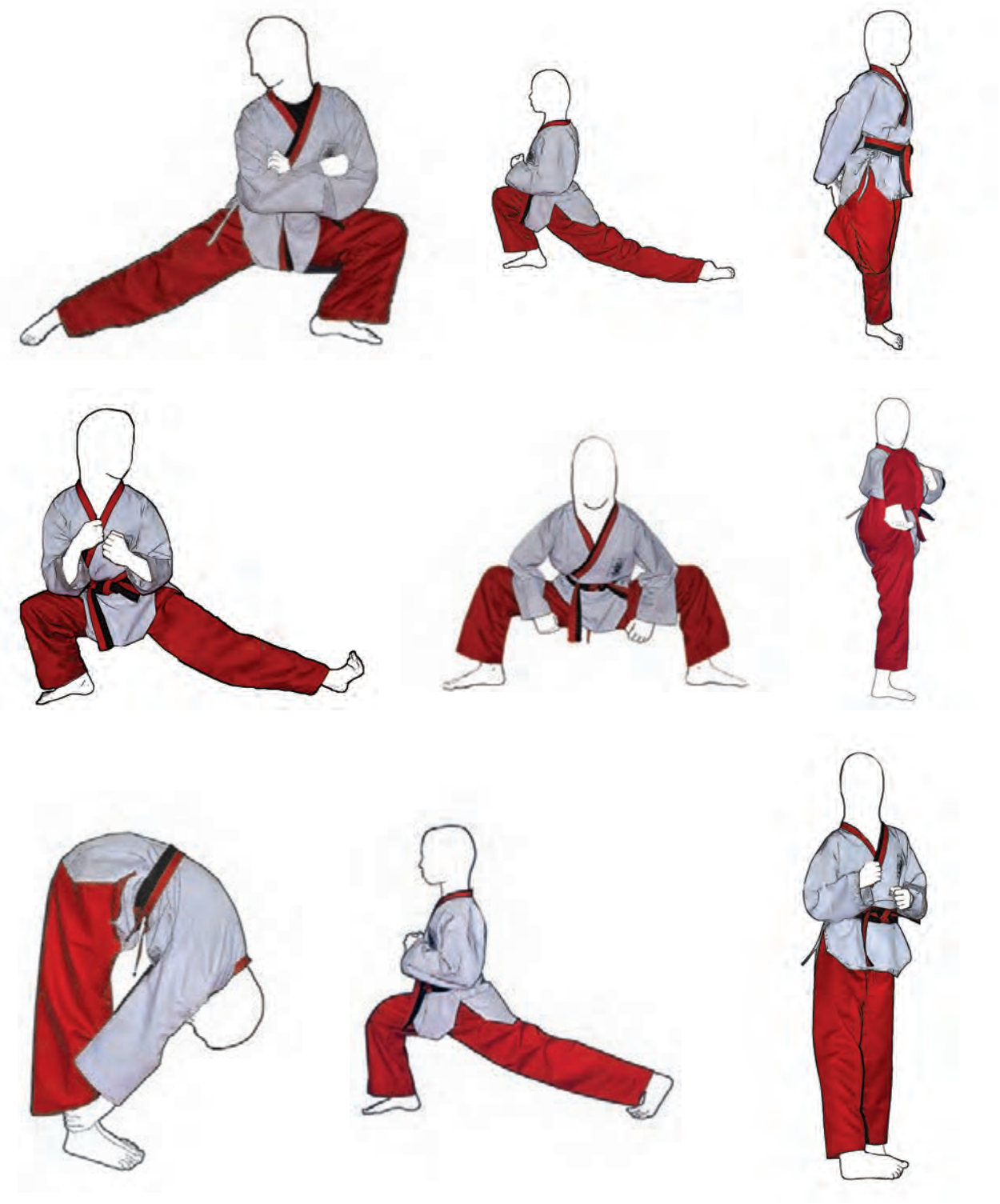
۱ گرم‌کردن عمومی
۲ گرم‌کردن اختصاصی

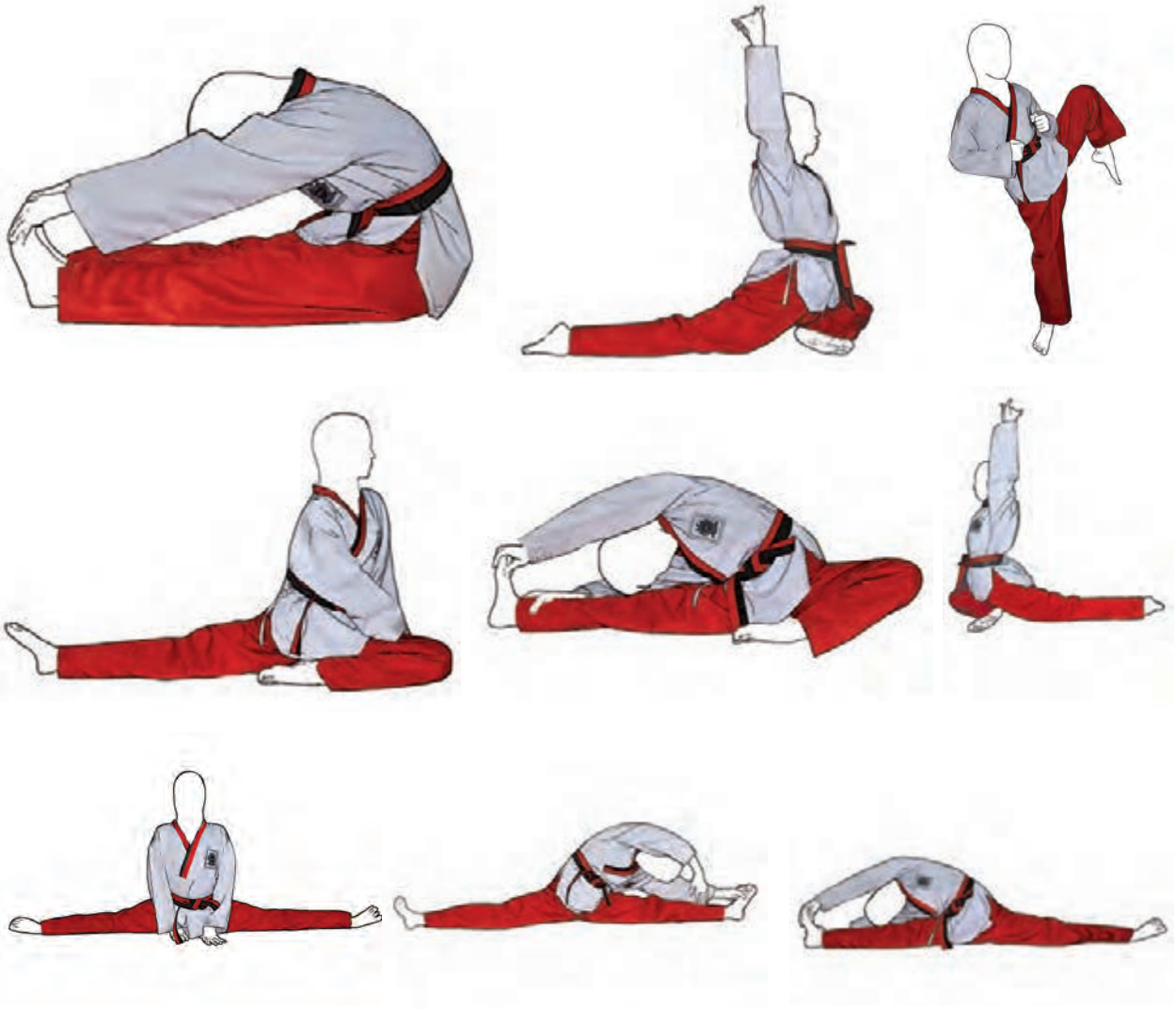
گرم‌کردن عمومی: یکی از راه‌های جلوگیری از آسیب‌دیدگی، گرم‌کردن بدن پیش از شروع تمرینات ورزشی است. در حقیقت گرم‌کردن باید جایی ثابت و همیشگی در برنامه ورزشی شما داشته باشد. شما با گرم‌کردن بدن خود، عضلات، مفاصل و تاندون‌های بدن را آماده تمرین سنگین می‌کنید.
همچنین این کار سیستم قلبی ـ عروقی(جریان خون) را فعال می‌کند. این امر باعث می‌شود اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز عضلات تأمین شود. در نتیجه می‌توانید با وجود آمادگی قبلی، به تمرینات سخت و سنگین‌تر بپردازید. گرم‌کردن بدن پیش از تمرینات سنگین، بدنساز را از لحاظ روحی و روانی نیز برای تحت فشار قرار گرفتن عضلات، آماده می‌سازد.

مزایای گرم‌کردن بدن

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.
- تسهیل مصرف اکسیژن؛ زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبین‌ها افزایش می‌یابد.
- تسهیل جریانات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.
- افزایش جریان خون به عضلات.
- افزایش تدریجی حرارت بدن.
- کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.
- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.
- آماده‌سازی سیستم عصبی، رباط‌ها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی ـ عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.

انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات پایین تنه و پاها:





انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات بالاتنه و کمربند شانه‌ای:

- بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف‌پذیری عضلات.
- آماده‌سازی ذهن و روان ورزشکار.

فیزیولوژی گرم‌کردن بدن

یکی از مهم‌ترین مبحث‌هایی که در یک دوره تمرین یا در یک جلسه تمرین باید رعایت شود، گرم‌کردن بدن است که هر فرد ورزشکار بتواند طوری بدنش را گرم نماید که به‌راحتی خون و اکسیژن به عضلاتش برسد و تمرینات را بهتر انجام دهد. چون وقتی خون و اکسیژن به عضلات برسد فرد تمرین بهتری خواهد کرد زیرا خون فرد ورزشکار دارای اکسیژن سرشار بوده و مانع جمع شدن اسیدلاکتیک در عضله شده و در نهایت باعث می‌شود آن ناحیه درد نداشته باشد.

در بالا بردن درجه حرارت با گرم‌کردن بدن، دستگاه تنفس و عضلات تنفس بیشتر نقش دارند و به دیافراگم، که یکی از مهم‌ترین عضلات در تنفس است، خون و اکسیژن بیشتری می‌رسد در نتیجه باعث بهبودی در تنفس فرد ورزشکار می‌شود.

چگونه قبل از ورزش بدن را گرم کنیم؟

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با هدف افزایش حرارت بدن و عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، با هدف افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.
- تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

گرم‌کردن اختصاصی: با توجه به شاخه‌ای که قرار است هنرجو تمرین کند این بخش به شرح زیر متفاوت خواهد بود.

۱ اجرای حرکات کششی جنبشی در قالب انجام اولئوگی‌ها

۲ اجرای تکنیک‌های نریو چاگی به‌صورت صحیح و دقت بر افزایش دامنه حرکت به‌صورت تناوبی

۳ اجرای آهسته تکنیک‌هایی که در آنها نیاز به پرتاب زانو وجود دارد، مانند آپچاگی، آپ دولیو چاگی و...

۴ انجام تمرینات اختصاصی جلسه تمرینی

سرد کردن بدن[1]: پس از پایان یافتن فعالیت بدنی باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولاً اغلب افراد این مرحله را حذف می‌کنند اما باید بدانید که این مرحله بسیار مهم است و حذف آن منجر به آسیب‌های ناخواسته می‌گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دست‌ها و پاها.
- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.
- کمک به پراکنده‌سازی و پاک‌سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می‌شود.
- کاهش گرفتگی و درد عضلانی.
- کاهش سطح آدرنالین درخون.

فیزیولوژی سرد کردن بدن

پس از تمرینات متناوب چه به مدت طولانی یا کوتاه، سرد کردن بدن باید صورت بگیرد. سرد کردن بدن در جلسه بعدی تمرین بسیار مؤثر است.

کسانی که پس از یک جلسه تمرین یک دفعه تمرین را قطع می‌کنند در واقع با افت ناگهانی ضربان قلب مواجه می‌گردند و باعث می‌شوند که اسیدلاکتیک که بر اثر فشار تمرین حاصل شده است در بدن باقی بماند. اسیدلاکتیک باعث گرفتگی حاد و یا تأخیری شده است یعنی اینکه اسید موجود در خون که باید به کبد برده شود تا در آنجا شکسته شده و تبدیل به گلیکوژن شود یا به‌صورت چربی درآید یا به مصرف عضله دیگری قرارگیرد انجام نشده و در عضله به صورت توده‌ای از اسید درآمده و از کارایی عضلانی بکاهد ولی اگر با استراحت فعال انجام پذیرد این گونه نخواهد شد و خون اسیدلاکتیک را به کبد برده و در آنجا آن را تجزیه خواهد نمود.

بهترین راه برگشت به حالت اولیه، استراحت به صورت فعال خواهد بود به‌این ترتیب که فرد به جای اینکه یک دفعه پس از تمرین بایستد با راه رفتن و انجام حرکات کششی و ورزش‌های سبک ضربان قلب را کند و سپس تمرین را قطع می‌کند.

چگونه در پایان ورزش بدن را سرد کنیم:

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

تمرین

۱ نحوه سرد کردن در ۱۰ دقیقه پایانی کلاس با راهنمایی هنرآموز اجرا شود.

۲ نحوه سرد کردن عضلات درگیر در تمرین هر جلسه که برای هنرآموزان بیان شده را هر نفر به صورت داوطلبانه به عنوان تمرین و فعالیت کلاسی برای سایرین نشان دهد.

۱ـ Cool Down

ارزشیابی

ـ انواع گرم‌کردن در تکواندو را نام ببرید و با هم مقایسه کنید.
ـ ترتیب گرم‌کردن عضلات در شروع فعالیت تکواندو چه تفاوتی دارد؟
ـ نحوه سرد کردن عضلات در شروع فعالیت تکواندو چگونه است؟

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر، مواد غذایی مناسب را که برای ریکاوری بهتر بعد از ورزش سنگین مانند تکواندو توصیه شده‌اند، نام ببرید و علت تأثیر آن‌را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

ویژگی‌های ورزش تکواندو

۱ مناسب برای همه سنین
۲ بدون محدودیت برای بانوان و آقایان
۳ ویژگی‌هایی که برای سنین مختلف دارد از جمله:
- افزایش اعتماد به‌نفس کودکان
- افزایش خودباوری کودکان
- آموختن مهارت جهت دفاع از خود، دفاع از کشور و دفاع از مظلوم

۴ هنرهای رزمی‌از جمله تکواندو سه ویژگی مهم دارند:
- احترام در برابر پدر و مادر، معلم و بزرگترها
- ادب در تمام برخوردها و روابط شخصی و اجتماعی
- نظم در زندگی شخصی و کاری

لباس تکواندو (توبوک)

لباس سفید جلو بسته با یقه مشکی که بر روی آن کمربند تکواندو گره زده می‌شود. این لباس برای سنین پایین‌تر با یقه دو رنگ و کمربند دورنگ (قرمز-مشکی) است که به آن «پوم» گفته می‌شود.

نحوه بستن کمربند تکواندو: با توجه به بلند بودن طول کمربند دو دور به دور کمر می‌چرخد و پس از آن ابتدا سر آزاد کمربند از پایین به سمت بالا از زیر هر دولایه کمربند عبور می‌کند و اندازه دو سر آزاد باید اندازه یکدیگر باشد.

به شکلی منظم و مشخص گره می‌زنیم و دو سر کمربند به سمت طرفین باشد.

تمرین

کمربند خود را براساس آموزش‌های داده شده به‌صورت مرحله به مرحله ببندید.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید:

- فلسفه لباس تکواندو
- فلسفه رنگ کمربند در تکواندو

انواع احترام گذاشتن در کلاس‌های تکواندو

احترام به استاد دان ۱ تا دان ۳	سابونیم کیونگ ره
احترام به استاد دان ۴ تا دان ۶	کام جانیم کیونگ ره
احترام به ارشد	کیوساب کیونگ ره
احترام به پرچم	کوپ کیونگ ره

گفت‌وگوی کلاسی

آیا به نظر شما ورود و خروج به هر مکانی نیازمند وضع قوانین و یا کسب اجازه است؟
از نحوه ورود به کلاس درس و آموزش چه چیزی می‌توان یاد گرفت؟
به نظر شما هدف از وضع قوانین برای ورود و خروج به کلاس‌های رزمی چیست؟

مقررات مربوط به‌ایستادن در کلاس تکواندو

در زمان ایستادن در شروع و پایان کلاس به‌صورت کاملاً صاف به شکلی که پاها کنار هم جفت و دست‌ها گره شده در کنار پا قرار بگیرد، بایستید.

نحوه شروع کلاس

به‌صورت منظم و با فاصله یک متر از طرفین در کنار یکدیگر با توجه به درجه کمربند به حالت خبردار بایستید. با فرمان ارشد کلاس به سمت استاد ادای احترام نمایید.

نحوه خروج از کلاس و کسب اجازه از استاد

در وضعیت خبردار جلوی استاد قرار بگیرید و بدون ادای جمله‌ای از کلاس با اجازه ایشان خارج شوید.

نحوه ورود مجدد به کلاس

در بین زمان تمرین با حضور استاد یا ارشد کلاس چنانچه بعد از انجام امور شخصی قصد ورود مجدد به کلاس را داشته باشد به حالت خبردار جلوی درب ورودی بایستید و دست راست خود را به نشانه کسب اجازه بالا ببرید تا استاد یا ارشد کلاس به شما اجازه ورود بدهد.

قوانین مربوط به پرسیدن سؤال از استاد یا ارشد و کسب اجازه از ایشان

برای پرسش از استاد و ارشد به حالت خبردار جلوی ایشان با فاصله مناسب بایستید و پس از ادای احترام سؤال خود را به‌صورت واضح و مؤدبانه مطرح کنید.

تمرین

۱ نحوه ایستادن در کلاس را به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.
۲ احترام به استاد در زمان خروج از کلاس و کسب اجازه برای ورود مجدد به کلاس را به‌صورت داوطلبانه اجرا و تمرین نمایید.
۳ نحوه ادای احترام و ایستادن در صف کلاسی را در زمان شروع و پایان کلاس تمرین نمایید.

ارزشیابی

۱ مهم‌ترین ویژگی و تأثیر اخلاقی تکواندو بر چه اصولی استوار است؟
۲ اصطلاحات مربوط به لباس تکواندو، کمربند و مکان تمرین را نام ببرید.
۳ انواع احترام گذاشتن‌ها را به‌طور عملی اجرا کنید.
۴ نحوه ورود و خروج به کلاس را به‌طور عملی نشان دهید.

نحوه ایستادن‌ها

۱ نحوه ایستادن و نشستن ما چه تأثیری در رشد حرکتی ما دارد؟
۲ به نظر شما چرا در نام‌گذاری ایستادن‌ها و نشست‌ها در ورزش‌های رزمی از نمادهای موجود در طبیعت مانند نوع ایستادن حیوانات استفاده شده است؟

انواع ایستادن‌ها در ورزش تکواندو

ایستادن در تکواندو به معنی سوگی است.
موآ سوگی: پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف می‌باشد. به این وضعیت ایستادن بسته هم می‌گویند.
چاریوت: ایستادن به حالت خبردار به شکلی که پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف باشد (موآسوگی).
دست‌ها به‌صورت مشت گره شده در کنار بدن قرار می‌گیرند.
پیون هی سوگی: پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارند و پنجه‌ها رو به جلو قرار می‌گیرند.
چومبی: ایستادن آماده باش

پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارد و پنجه‌ها رو به جلو (پیون هی سوگی) و دست‌ها به حالت گره شده در جلوی کمربند قرار می‌گیرد.

نارانهی سوگی: نارانهی به معنای کج است. در وضعیتی شبیه پیون هی سوگی باید بایستیم با این تفاوت که پنجه پاها متمایل به بیرون با زاویه ۳۰ درجه باشد.

جوجوم سوگی: ایستادن سوارکاری به شکلی که پاها از خط محور بدن هر کدام به اندازه یک طول کف پا فاصله دارند. زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم و پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو است.

آپ سوگی: ایستادن کوتاه به شکلی که پاها به اندازه یک قدم از یکدیگر فاصله دارند. پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو و پاها مانند راه رفتن معمولی نباید روی یک خط قرار گیرند.

آپکوبی سوگی: ایستادن بلند که در این وضعیت زانوی جلو به اندازه ۹۰ درجه خم و زانوی عقب کاملاً صاف و پنجه‌ها رو به جلو و پاشنه پای عقب باید کاملاً چسبیده به زمین باشد. فاصله طولی بین پاها از یکدیگر به اندازه ۵ طول کف پا می‌باشد و فاصله عرضی آنها نسبت به یکدیگر یک مشت است.

دیت کوبی سوگی: ایستادن به عقب به شکلی که پای عقب به اندازه ۹۰ درجه خم باشد. پاها نسبت به یکدیگر زاویه نود درجه دارند. هر دو زانو باید به یک اندازه خم باشند. وزن به اندازه ۷۰ درصد روی پای عقب و ۳۰ درصد روی پای جلو است.

کوآسوگی: ایستادن ضربدر

به دو شکل دیت کوآسوگی و آپ کوآ سوگی اجرا می‌شود. هر دو پا به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود. پای جلو کاملاً روی زمین ولی پای عقب روی سینه پا استقرار دارد و فاصله بین دو پا از یکدیگر به اندازه یک مشت است. ساق و زانوی پاها با یکدیگر یک لوزی درست می‌کنند و بدن در زاویه ۴۵ درجه قرار دارد اما نگاه به سمت جلو است.

براساس پای حرکت کننده در اجرای فرم‌ها به نام دیت کوآسوگی (حرکت پای عقب) و آپ کوآسوگی (حرکت پای جلو) نام‌گذاری می‌شود.

هاگداری سوگی: ایستادن لک لک

به‌این شکل که وزن بدن به‌صورت کامل روی یک پا است. زانوی پای محور به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود و پای دوم بر روی زانوی پای محور مستقر می‌شود. گودی کف پای پای دوم باید بر روی برجستگی زانو کنار پای محور قرار بگیرد.کف پا موازی زمین است.

بوم سوگی: مانند وضعیت ایستادن آپ سوگی پاها نسبت به هم قرار دارد با این تفاوت که پاشنه پای جلویی دقیقاً در راستای پنجه پای عقب است. پنجه هر دو پا کاملاً رو به جلو و پاشنه پای جلو از زمین به اندازه یک مشت بالاتر قرار می‌گیرد.

۹۰٪ وزن بدن بر روی پای جلو و ۱۰٪ بر روی پای عقب است.

تمرین

۱ نحوه‌ایستادن‌ها را به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.

۲ قدم‌ها را در عرض کلاس به‌صورت منظم با شمارش مربی تمرین کنید و سؤالات خود را در مورد ایستادن‌ها بپرسید.

۳ کنار کلاس به چند گروه مساوی تقسیم شوید و هر گروه از اعضای خود انواع ایستادن‌ها را سؤال کنید تا اسامی آنها را به خوبی یاد بگیرید.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید عضلات درگیر در ایستادن کوتاه و ایستادن بلند و نشست سوارکاری کدام است و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

گام برداشتن

مربع ایستادن‌ها

در دین اسلام برای نحوه راه رفتن و گام برداشتن در محیط‌های مختلف چه توصیه‌هایی شده است؟ آیا تاکنون به نحوه راه رفتن ورزشکاران مختلف توجه کرده‌اید؟ به نظر شما چه تفاوتی با نحوه گام برداشتن در افراد غیرورزشکار دارد؟

در ورزش تکواندو برای گام برداشتن و تغییر جهت در حین اجرای فرم‌ها، قوانینی وضع شده که بتواند به زیبایی اجرا، به‌ویژه در زمان انجام پومسه‌ها کمک کند. برای انجام و تمرین این قانون باید تمام قوانین ایستادن‌ها اجرا شود و تمرکز به مسیر و استفاده درست از پای تکیه‌گاه و پای حرکت‌کننده بسیار مهم است. تقسیم وزن در تمرینات مربع ایستادن‌ها به زیبایی و انجام درست آن کمک زیادی می‌کند.

تمرین

۱ روی قدم آپ سوگی توجه و تمرکز کنید و فاصله پاها و تعادل در وزن بدن را در موقع این ایستادن به خاطر داشته باشید.
۲ ابتدا یکی از جهت‌ها را برای حرکت انتخاب می‌کنیم.
۳ به فرض اینکه ابتدا به سمت چپ گام برمی‌داریم پای چپ و نگاه به سمت چپ چرخش می‌کند.
۴ در مرحله دوم با چرخش بر روی سینه پای دوم، پاها کاملاً به سمت چپ حرکت می‌کنند.
۵ استفاده از چرخش به موقع لگن و قرار گرفتن بالاتنه در مسیر حرکت پاها به درستی اجرا و به زیبایی تغییر مسیر کمک می‌کند.
۶ یک گام ساده با قدم آپ‌سوگی به جلو برمی‌داریم.
۷ مجدد برای سمت چپ ابتدا پای اول و سپس پای دوم به سمت مسیر تعیین شده، حرکت کند.
۸ مرحله ۴ تا ۶ مجدد در مسیر جدید اجرا شود.
۹ با تکرار این حرکات ما حول یک مربع فرضی در حرکت هستیم که این یک تمرین و اصل اولیه برای گام برداشتن‌ها در تکواندو است.
۱۰ همین تمرین را برای قدم‌های آپکوبی، جوجوم سوگی و دیت کوبی انجام دهید با این تفاوت که گام برداشتن با نشست دیت کوبی در تغییر مسیر چرخش پای دوم ندارد.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی و اساتید تکواندو تفاوت انجام مربع آپ کوآسوگی و دیت گوآسوگی را پیدا کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

۱ ایستادن کوتاه، ایستادن بلند و ایستادن سوارکاری را به‌طور عملی نشان دهید.
۲ انواع ایستادن‌ها را با هم مقایسه نمایید و به‌طور عملی نشان دهید.
۳ نحوه انجام مربع آپ‌سوگی، آپکوبی، دیت کوبی را به شکل درست و به‌طور عملی نشان دهید.
۴ نحوه انجام مربع‌های مختلف را با هم مقایسه نمایید.

انواع تکنیک‌های دست

۱ آیا تا کنون به‌این نکته توجه کرده‌اید که کدام قسمت از بدن در زمان دفاع می‌تواند کارآیی مؤثرتری داشته باشد؟
۲ به نظر شما استفاده از دست‌ها در زمان مبارزه ضرورت دارد؟
۳ به نظر شما می‌توان با تمامی نقاط دست در زمان مبارزه ضربه زد؟
۴ چه نکاتی در مورد استفاده از دست‌ها باید مورد توجه قرار گیرد؟

در فرهنگ هنرهای رزمی کره در رشته تکواندو دست برای کارهای ظریف شناخته شده است و از پا برای مبارزه بهره می‌برند اما از سویی دیگر تکنیک‌هایی را با نقاط مختلف دست در جهت تکمیل آموزه‌های رشته تکواندو فرا می‌گیرند تا در مواقع لزوم از آن بهره‌مند شوند.

انواع قسمت‌های دست در زمان دفاع کردن و ضربه زدن در ورزش تکواندو به شرح زیر است:

۱ ضربه زدن با قسمت‌های مختلف مشت گره شده
۲ ضربه زدن و دفاع کردن با تیغه داخلی دست
۳ ضربه زدن با نوک انگشتان دست
۴ ضربه زدن با تیغه داخلی دست

نحوه استفاده از قسمت‌های مختلف دست از مچ به پایین

۱ ابتدا باید با نحوه گره کردن مشت‌ها آشنا شوید. به این شکل که انگشتان دست کنار یکدیگر بدون فاصله قرار می‌گیرند و در دو مرحله گره شده و انگشت شست محکم بر روی انگشت نشانه و وسطی قرار می‌گیرد.
۲ در وضعیت مشت گره شده به شکل صحیح دو انگشت اشاره و وسطی در وضعیت گره شده از روبه‌رو برجسته‌تر به نظر می‌آیند که در زمان اجرای مشت مستقیم به روبه‌رو این نکته حائز اهمیت است.

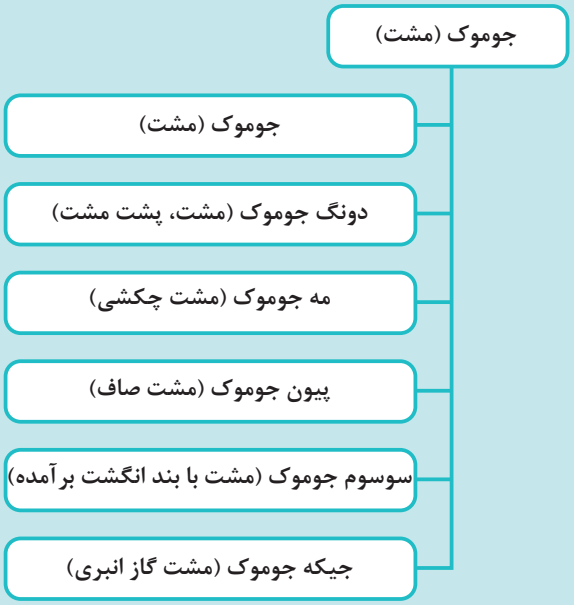
نکته

قسمت‌های مختلف مشت گره شده که در اجرای حرکت‌ها کارآیی دارند به شرح زیر است:

- جلو مشت (آپ جوموک)
- نرمی مشت (مه جوموک)
- قسمت روی دست که به پشت مشت معروف است (دان جوموک)

تمرین

□ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم بایستید و نحوه صحیح گره کردن مشت را روبه‌روی هم تمرین کنید.
□ قسمت‌های مختلف مشت را به یکدیگر نشان دهید.



نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به وسط

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
۳ مربی کلاس روبه‌روی هنرجویان حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه وسط جناق سینه (مومتونگ) اجرا می‌شود را به آنان نشان می‌دهد.
۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به جلو (مومتونگ جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس اشکالات خود را با نظر هنرآموز خود بررسی و تصحیح کنید.
۵ با فرمان مربی دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و هنرجویان ضربه مومتونگ جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
۶ هنرجو در جلوی آینه قرار بگیرد و نحوه اجرای صحیح مشت چرخشی وسط خود را مشاهده کند و با نظارت هنرآموز ضربه را اجرا کند.
۷ درصورتی‌که در سالن ورزشی آینه نباشد به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی وسط را تمرین و بررسی کنید.
۸ نکته مهم اینکه مشت چرخشی وسط (مومتونگ جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی جناغ سینه اجرا شود.
۹ برای اجرای مشت چرخشی وسط تأکید می‌شود با آرامش به نکات هنرآموز توجه کنند و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنید.

نکته

تأکید می‌شود که مشت مستقیم باید روبه‌روی مارک جلویی لباس که معمولاً در انتهای یقه لباس قرار دارد، اجرا شود.

نکته

نحوه اجرای صحیح کیهاپ کشیدن، در زمانی که کاملاً مشت مومتونگ جیروگی را فرا گرفتید، هم‌زمان با ضربه مشت مومتونگ جیروگی تمرین می‌شود.

نکته‌ایمنی

با توجه به‌اینکه در مدت زمان طولانی برای اجرای ضربات دست، فشار زیادی به مفاصل، از جمله آرنج وارد می‌شود تأکید می‌شود در پایان اجرای ضربات به‌ویژه ضربات مشت مستقیم آرنج را پرتاب نکنید و به اندازه ۵ درجه به‌صورت کاملاً نامحسوس قفل کنید تا از آسیب این قسمت در طولانی مدت جلوگیری به‌عمل آید.

فعالیت پژوهشی

□ در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که کدام یک از عضلات برای اجرای مشت مستقیم بیشتر کارآیی دارد و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

□ برای هر عضله‌ای که مورد توجه قرار می‌گیرد یک تمرین تقویتی برای بهتر ضربه زدن پیدا کنید و در کلاس به‌صورت عملی اجرا نمایید.

نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به بالا (الگول جیروگی)

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
۲ هر دو مشت را به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار دهید.
۳ حرکت مشت مستقیم به جلو را که به ناحیه وسط در امتداد لب بالایی (الگول) اجرا می‌شود، به سایر هم‌کلاسان خود نشان می‌دهد.
۴ با فرمان مربی هنرجویان مشت چرخشی مستقیم به بالا (الگول جیروگی) را با دست چپ اجرا می‌کنند و مربی اشکالات آنها را بررسی و تصحیح می‌کند.
۵ با فرمان مربی دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه الگول جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی بالا را تمرین و بررسی کنید.

نکته

مشت چرخشی بالا (الگول جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی لب بالایی اجرا شود.

۷ برای اجرای مشت چرخشی بالا تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنید و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنید.
۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اتمام حرکت روی دست دقیقاً جلو چشم قابل مشاهده است و دست بالاتر نمی‌رود.

نکته ایمنی

□ به هیچ عنوان در روبه‌روی هم با فاصله نزدیک این حرکت را تمرین نکنید چون امکان اصابت مشت به‌صورت یار مقابل وجود دارد.

نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به پایین (اره جیروگی)

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
۳ حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه پایین در مقابل گره کمربند (اره) توسط مربی اجرا و به هنرجویان نشان داده می‌شود و سپس آنها اجرا می‌کنند.
۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به پایین (اره جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس مربی اشکالات را بررسی و تصحیح می‌کند.
۵ با فرمان مربی کلاس دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه اره جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی پایین را تمرین کنید.

نکته

مشت چرخشی پایین (اره جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی ناحیه کاپ یا نانشیم اجرا شود.

۷ برای اجرای مشت چرخشی پایین تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنند و هر مشت با زمان یک ثانیه و ریتم منظم اجرا شود.
۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره جیروگی شانه‌ها و بالاتنه نباید به پایین تمایل داشته باشد.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای انواع جیروگی‌ها تفاوتی دارد؟ علت را در کلاس به سایر هم‌کلاسان ارائه نمایید.

ارزشیابی

۱ ضربه چرخشی مستقیم به جلو را به‌طور عملی اجرا نمایید.
۲ ضربه چرخشی مستقیم را با ضربه مشت مستقیم به وسط مقایسه کنید.
۳ طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به بالا را به‌طور عملی اجرا نمایید.
۴ طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به پایین را به‌طور عملی اجرا نمایید.
۵ ضربه چرخشی مستقیم به پایین را با ضربه چرخشی مستقیم به بالا مقایسه کنید.

انواع تکنیک‌های دفاعی برای کمربند سفید به زرد

■ به نظر شما از دست به عنوان یک وسیله دفاعی می‌توان استفاده کرد؟

نحوه اجرای ضربه دفاع پایین (اره ماکی)

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی دروضعیت پیون هی سوگی بایستید.
۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
۳ حرکت دفاع از ناحیه پایین تنه (اره ماکی) را در مرحله اول با نظارت مربی خود اجرا نمایید.
۴ مربی عمل و عکس‌العمل‌گیری در اجرای تکنیک‌های دفاعی را توضیح می‌دهد.
۵ برای اجرای اره ماکی مشت‌ها به‌صورت گره شده می‌باشند. نرمی مشت دست عمل روی ابتدای بازو (دقیقاً جایی که آستین به سرشانه لباس دوخته می‌شود) قرار می‌گیرد.
۶ دست عکس‌العمل به‌صورت کاملاً صاف با یک شیب به سمت پایین قرار دارد.
۷ نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

نکته

در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم:
الف) نقطه شروع (عکس‌العمل)
ب) مسیر حرکت
ج) نقطه کوبش.

۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به‌طرف پایین باشد.
۹ حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه داشته باشید.
۱۰ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید و یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست خود را تمرین نمایید.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای حرکت دفاع پایین اره ماکی با اره جیروگی تشابهی دارد و نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌ها ارائه نمایید.

نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکی)

۱ روبه‌روی مربی در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
۳ ابتدا مربی کلاس حرکت دفاع از ناحیه وسط (مومتونگ ماکی) را در مرحله اول اجرا می‌نماید.
۴ برای اجرای مومتونگ ماکی مشت‌ها به‌صورت گره شده است. دستِ عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد.
۵ دستِ عکس‌العمل به‌صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم شود) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد.
نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

نکته

تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم: نقطه شروع (عکس‌العمل)، مسیر حرکت و نقطه کوبش.

۶ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرف جلو باشد.
۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه نمایید.

۸ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم و یا اگر امکان داشت جلوی آینه تکنیک مومتونگ ماکی را تمرین نمایند.
۹ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت روبه‌روی جناغ سینه (مشت در منطقه‌ای دقیقه زیر چانه) به‌صورت مایل قرار می‌گیرد تا ساعد دست از ناحیه وسط در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که با توجه به شکل ظاهری دراجرای تکنیک‌های دفاعی در تکواندو و ضربات دست چه تفاوت عمده‌ای برای تشخیص این دو از یکدیگر وجود دارد. نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

نحوه تمرین تکنیک‌های دفاعی اره ماکی و مومتونگ ماکی

۱ به‌صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
۲ با فرمان مربی تکنیک دفاع از ناحیه پایین (اره ماکی) در هر دو دست را اجرا کنید.
۳ با شمارش مربی تکنیک اره ماکی را روی قدم آپ سوگی اجرا نمایید.

نکته

تکنیک‌های دفاعی در تکواندو از یک اصل اولیه پیروی می‌کنند و آن این است که تکنیک دفاع پایین و تکنیک دفاع بالا موافق با گام (پای جلویی) اجرا می‌شوند یعنی هر پایی جلو بود همان دست نیز اجراکننده تکنیک می‌باشد. اما تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) به‌صورت مخالف با گام اجرا می‌شود.

۴ به‌صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
۵ با شمارش مربی تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) را اجرا نمایید.
۶ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک دفاع وسط تأکید می‌کند و نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.
۷ تکنیک مومتونگ ماکی بر روی قدم کوتاه (آپسوگی) در طول کلاس اجرا می‌شود.
۸ یادآوری می‌شود که اجرای این دفاع به‌صورت مخالف با گام می‌باشد.

نکته

در اجرای دفاع اره ماکی و دفاع مومتونگ ماکی این است که در هر دو دفاع دست عمل در یک دهم پایان تکنیک چرخش دارد.

نکته ایمنی

تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک اره ماکی و مومتونگ ماکی که در هر دو دفاع ناحیه پالموک (ساعد دست) نقش اساسی دارند به هیچ عنوان تا قبل از رسیدن به آمادگی جسمانی لازم بر روی اجسام سخت تمرین صورت نگیرد و در این مرحله تمرینات آنها جنبه اجرای نمایشی و تمرین سایه روبه‌روی یار تمرینی را دارد.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که تأکید بر چرخش پایانی در تکنیک‌های دفاعی دست، در تکواندو به چه میزان مؤثر است. پاسخ‌های خود را در کلاس برای هم‌کلاسان ارائه نمایید.

نحوه اجرای تکنیک دفاع بالا (الگول ماکی)

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
۳ مربی کلاس روبه‌روی هنرجویان حرکت دفاع از ناحیه بالا (الگول ماکی) را در مرحله اول اجرا می‌نماید.
۴ برای اجرای الگول ماکی مشت‌ها به‌صورت گره شده می‌باشند. دست عمل با زاویه آرنج خم از پهلوی مخالف به شکلی که کف دست رو به بالا باشد، قرار می‌گیرد.
۵ دست عکس‌العمل به‌صورت خم (با زاویه آرنج خم) از شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین است، قرار می‌گیرد.

نکته

تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

۶ تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم:
نقطه شروع (عکس‌العمل)
مسیر حرکت
نقطه کوبش.
۷ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی الگول ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرفین تمایل داشته باشد.
۸ ابتدا حرکت دست عمل با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در الگول ماکی‌ها توجه کنید.
۹ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم بایستید یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست عمل در اجرای الگول ماکی را تمرین نمایید.
۱۰ در مرحله بعد حرکت دست عکس‌العمل را به تنهایی اجرا نمایید.
۱۱ حرکت دست عمل و دست عکس‌العمل را در اجرای تکنیک الگول ماکی اجرا نمایید.
۱۲ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی الگول ماکی به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت بالا و جلوی پیشانی به‌صورت مایل قرار می‌گیرد تا ساعد دست از ناحیه سر در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبرعلمی تحقیق کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی دست، کدام یک از عضلات بیشتر کاربرد دارند. برای تقویت این عضلات تمریناتی را پیشنهاد و نتیجه آن را برای هم‌کلاسان خود در کلاس به‌صورت عملی اجرا نمایید.

ارزشیابی

۱ طرز صحیح تکنیک دفاع از پایین (اره ماکی) را به‌طور عملی اجرا نمایید.
۲ طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکی) را اجرا نمایید.
۳ نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط را با دفاع از پایین مقایسه کنید.
۴ طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکی) را بر روی قدم کوتاه آپسوگی و گام مخالف اجرا نمایید.
۵ طرز صحیح تکنیک دفاع بالا (الگول ماکی) را اجرا نمایید.

انواع تکنیک‌های دست برای کمربند زرد به سبز

نحوه اجرای تکنیک شلاقی تیغه داخلی دست به گردن (هان سوننال موک چیگی)

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی‌سوگی بایستید.
۲ در مرحله اول یک مشت به‌صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای سوننال موک چیگی توضیح و تمرین می‌شود.
۳ مربی کلاس ابتدا حرکت هان سوننال موک چیگی را به‌صورت کامل اجرا می‌نماید.
۴ برای اجرای هان سوننال موک چیگی، مشت دست عکس‌العمل به‌صورت گره شده می‌باشد. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد و کف دست کاملاً باز رو به جلو به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده است.
۵ دست عمل به‌صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم می‌باشد) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد.

نکته

تمام ضربات شلاقی در یک شماره اجرا می‌شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.

۶ در اجرای تکنیک‌های شلاقی دست سه مرحله را تعریف می‌کنیم:
نقطه شروع (عکس العمل)
مسیر حرکت
نقطه کوبش
با این تفاوت که سرعت اجرا در دست عمل بسیار بالاتر از تکنیک‌های دفاعی است.
۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در چیگی‌ها توجه کنید.
۸ در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال موک چیگی، شانه‌ها و بالاتنه نباید به سمت جلو باشد.

۹ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا درصورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال موک چیگی را تمرین نمایید.
۱۰ جایگاه دستِ عمل در تکنیک هان سوننال موک چیگی به شکلی است که تیغه دست دقیقاً در راستای گردن، کمی به‌صورت مایل و آرنج به اندازه ۵ درجه خم می‌باشد تا پرتاب حرکت درطولانی مدت باعث آسیب مفصل آرنج نشود.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبرعلمی مانند کتاب و جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی و ضربات دست در تکواندو دستِ عکس‌العمل چه نقشی در زیبایی و بالا رفتن هر چه بیشتر تکنیک دارد، نتیجه را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

نحوه تمرین

۱ به‌صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
۲ با فرمان مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی درهر دو دست را اجرا کنید.
۳ مربی ایراد احتمالی در اجرای بهتر این تکنیک را بررسی می‌کند.
۴ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال موک چیگی را روی قدم آپ سوگی مخالف اجرا نمایید.
۵ به‌صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
۶ با شمارش مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
۷ مربی به جای عمل و عکس العمل در تکنیک تأکید می‌کند و شما نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.

۸ اجرای این دفاع به‌صورت مخالف با گام است.
۹ نکته مهم در اجرای ضربات دست این است که پس از رفع اشکال باید با تمرینات منظم و دقت بالاتر در نحوه اجرای تکنیک با سرعت بالا مهارت لازم کسب کنید.

نکته ایمنی

در اجرای تکنیک با توجه به اینکه نقطه هدف ناحیه گردن در فرد مهاجم در نظر گرفته می‌شود به هیچ عنوان به‌صورت عمداً یا سهواً بر روی گردن کسی این تکنیک به اجرا در نیاید چون باعث آسیب جبران‌ناپذیری می‌شود.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که چه تمرینات جانبی می‌تواند در محکم شدن تیغه دست‌ها برای اجرای هرچه بیشتر تکنیک‌های دست باز مؤثر باشد. نتیجه را در کلاس به صورت عملی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

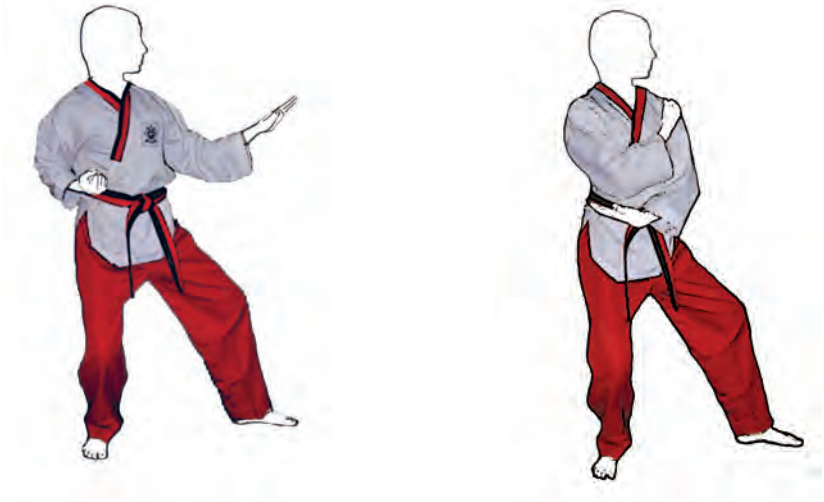
نحوه اجرای تکنیک دفاع از پهلو با تیغه دست (هان سوننال یوپ ماکی)

۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی و یا جوجوم سوگی بایستید.
۲ در مرحله اول یک مشت به‌صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دستِ عمل نحوه اجرای‌هان سوننال یوپ ماکی را تمرین نمایید.
۳ مربی روبه‌روی شما حرکت کامل‌هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و روی قدم دیت کوبی به‌صورت کامل با توضیحات لازم، اجرا نماید.
۴ برای اجرای هان سوننال یوپ ماکی مشت دست عکس‌العمل به‌صورت گره شده است. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در سمت پهلوی مخالف قرار می‌گیرد و کف دست کاملاً باز رو به بالا به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده باشند.
۵ دست عکس‌العمل به‌صورت مشت گره شده (آرنج خم) در امتداد سر شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین باشد قرار می‌گیرد. نکته مهم اینکه تمام تکنیک‌های دفاعی در مرحله اول در ۳ شماره اجرا می‌شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.
۶ در اجرای تکنیک‌های دست سه مرحله را تعریف می‌کنیم:
۱ نقطه شروع (عکس‌العمل).
۲ مسیر حرکت.
۳ نقطه کوبش.

نکته

دست عمل از نقطه شروع در پهلوی مخالف یک مسیر مثلثی یا دایره‌ای را تا پایان حرکت دنبال می‌نماید.

۷ برای دقت بیشتر در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی‌هان سوننال یوپ ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به سمت عقب تمایل داشته باشد و دستِ عمل در پایان حرکت با زاویه آرنج خم در راستای سرشانه قرار می‌گیرد به شکلی که بین بازو و ناحیه زیر بغل باید یک مشت فاصله باشد.
۸ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه کنید.
۹ به‌صورت دو به دو پهلو به پهلوی هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا درصورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال یوپ را تمرین نمایید.



نحوه تمرین تکنیک هان سوننال یوپ ماکی

۱ به‌صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
۲ با فرمان مربی، تکنیک هان سوننال یوپ ماکی در هر دو دست اجرا می‌شود.
۳ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و دیت کوبی به‌صورت درجا اجرا نمایید.
۴ نحوه اجرای این تکنیک را در هم‌کلاسی مقابل خود مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادهای آنها را برطرف نمایید.
۵ اجرای این دفاع موافق با گامی است که به جلو گذاشته شده است.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی هان سوننال یوپ ماکی کدام عضلات نقش اساسی در اجرای بهتر تکنیک دارند و نتیجه آن را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

ارزشیابی

۱ تکنیک هان سوننال موک چیگی را به طور صحیح اجرا نمایید.
۲ تکنیک هان سوننال موک چیگی را بر روی قدم کوتاه آپ‌سوگی وگام مخالف به طور صحیح اجرا نمایید.
۳ تکنیک هان سوننال یوپ ماکی را به‌صورت درجا به طور صحیح اجرا نمایید.

تکنیک‌های پا در تکواندو (پالچاگی‌ها)

۱ چگونه می‌توان از اعضای بدن بهترین استفاده را کرد؟
۲ به غیر از رفع نیاز دویدن و جابه‌جایی فکر می‌کنید چگونه می‌توان از نعمت پاها بیشتر بهره‌مند شد؟
۳ چه عامل یا عواملی به ما نشان می‌دهد که پاهای قوی و قدرتمندی داریم؟
۴ در درجه اول وقتی به یک ورزشکار حرفه‌ای تکواندو نگاه می‌کنید چه چیزی بیشتر از همه جلب نظر می‌کند؟

تکنیک‌های پا

۱ تمام تکنیک‌های پا در تکواندو اصطلاحاً به عنوان «پالچاگی»ها شناخته می‌شوند.

۲ کلمه « چاگی» به عنوان پسوند تمام تکنیک‌های پا در تکواندو به معنای ضربه شلاقی پا شناخته می‌شود.

۳ سه جهت اصلی و مهم جلو، پهلو و پشت به ترتیب با اصطلاح آپ، یوپ و دیت شناخته می‌شوند که ما در این جهت‌ها سه تکنیک اصلی و مهم داریم که با کلمه چاگی ترکیب و نام تکنیک ساخته می‌شود.

۴ تمامی‌تکنیک‌های پا در جهت حفظ ایمنی در زمان اجرای حرکت چرخش پای محور به اندازه ۹۰ یا ۱۸۰درجه بر اساس نوع تکنیک و محل اصابت آن دارند تا به مهره‌های کمر و اعصاب ناحیه کمر و لگن فشار و آسیب وارد نشود.

۵ تمام تکنیک‌های پا که اصطلاحاً در شروع تکنیک باید پا جمع شود پس از اجرا نیز پا مجدد در همان نقطه اجرای نهایی جمع و بعد به نقطه شروع حرکت برمی‌گردد.

۶ حفظ ایمنی مکان اجرای تکنیک‌های پا و همچنین گرم‌کردن عمومی و اختصاصی برای اجرای همه تکنیک‌ها از اصول اولیه و مهم می‌باشد که در هر جلسه تمرین باید رعایت شود.

۷ قبل از آموزش تکنیک‌های پا در حین گرم‌کردن و همچنین تمرینات جلسات اول کشش‌های اختصاصی هر قسمت از پا را در سه جهت اجرا می‌نمایند تا پا و عضلات بالاتنه آمادگی و هماهنگی لازم برای آموزش و اجرای تکنیک پا را پیدا نماید که اصطلاحاً به‌این کشش‌ها در زبان کره‌ای «اولئوگی یا اولوگی» گفته می‌شود.

تکنیک‌های پایه در تکواندو که تمامی‌تکنیک‌های پیچیده‌تر برگرفته از این حرکت‌ها هستند شامل:

۱ انواع نریو چاگی (آپ نریوچاگی، پاکات نریوچاگی و آن نریوچاگی)

۲ آپچاگی

۳ آپ دولیوچاگی

۴ دولیوچاگی

۵ هوریو چاگی (یا باندا دولیوچاگی)

۶ یوپ چاگی

۷ دیت چاگی

ضربه مستقیم پا به روبه‌رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

۱ پس از گرم‌کردن عمومی و اختصاصی با فاصله‌های مناسب و با رعایت ایمنی در صف‌های کلاسی به پشت بخوابید.

۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولئوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.

۳ در مرحله بعد با دقت به حرکات مربی علاوه بر صاف بودن زانو دقت کنید تا در موقع بالا رفتن پا انگشتان پا به سمت عقب(ساق پا) کشیده شود و در زمان پایین آمدن پا روی پا کاملاً صاف و کشیده باشد به شکلی که اصطلاحاً به آن پاشنه ـ پنجه گفته می‌شود.

۴ توجه داشته باشید که انواع تکنیک‌های نریوچاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می‌کند و سپس کف پا.

۵ در این وضعیت تکنیک نریو چاگی را یاد گرفتید دو اصطلاح «پاکات» به «معنای چرخش پا از داخل به

خارج» و «آن» به «معنای چرخش پا از خارج به داخل» و تکنیک پاکات نریو چاگی و آن نریو پاگی که به شکل قبل اما با حرکت دورانی پا از داخل به خارج و از خارج به داخل است را یاد می‌گیرند.

۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.

۷ در مراحل اولیه بایستید و برای حفظ تعادل بیشتر می‌توانید موازی با دیوار ایستاده و حرکت‌های نریو چاگی را با کمک گرفتن از دیوار برای حفظ تعادل اجرا نمایید.

نکته

چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی‌ها ۹۰ درجه می‌باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد.

۸ بالا تنه به صورت کاملاً صاف و مستقیم رو به جلو می‌باشد.

۹ پس از اطمینان از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک‌های بالا را به‌صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.

ضربه مستقیم پا به روبه‌رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

۱ پس از گرم‌کردن عمومی و اختصاصی با فاصله‌های مناسب که ایمنی هم رعایت شود در صف‌های کلاسی به پشت بخوابید.

۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولئوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.

۳ در مرحله بعد با دقت تکنیک‌های پاکات نریو پاگی و آن نریو پاگی را اجرا و نکات آن توسط هنرآموز مرور می‌شود.

۴ تأکید می‌شود که انواع تکنیک‌های نریوچاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می‌کند و سپس کف پا.

۵ ابتدا زانو به حالت کاملاً جمع می‌شود به شکلی که زانو در راستای شانه قرار می‌گیرد و عضله چهارسر کاملاً به بالاتنه نزدیک می‌شود و در مرحله اجرای حرکت پا کاملاً کشیده و حرکت آپ نریو چاگی از بالا به پایین اجرا می‌شود.

۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.

۷ تأکید می‌شود که چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی‌ها ۹۰ درجه می‌باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد تا از افتادن و برهم خوردن تعادل جلوگیری شود.

۸ پس از اطمینان مربی از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک‌های بالا را به‌صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی

با استفاده از منابع علمی معتبر و با تماشای فیلم مسابقات تکواندو بررسی کنید که کدام یک از انواع نریو کاربرد بیشتری در مبارزات تکواندو دارد و در جلسه بعد نتیجه بررسی و تحلیل خود را در کلاس ارائه دهید.

ضربه با سینه پا رو به جلو (آپچاگی)

۱ در مرحله گرم‌کردن تمرکز بیشتری روی گرم‌کردن عضلات پایین تنه داشته باشید.

۲ برای رعایت اصول گرم‌کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم کنید.

۳ بعد از گرم‌کردن‌های عمومی و اولیه، عضلاتی را که در اجرای حرکت آپچاگی مؤثر هستند، خواهید شناخت.

۴ ابتدا به‌صورت نشسته در صف کلاسی سینه پا (آپ چوک) را ببینید.

۵ برای تقویت عضلات کف پایی و مچ پای درگیر در اجرای صحیح آپچاگی بر روی سینه پا مسیر طولی کلاس را به‌صورت منظم طی کنید.

۶ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپچاگی را که مربی اجرا می‌کند، ببینید.

۷ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند

- زانو جمع.
- اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.
- مجدد جمع شدن پا
- قرار گرفتن پا بر روی زمین.

۸ در وضعیت خوابیده در زمان اجرای آپچاگی به کشیدگی روی پا و فقط خم بودن انگشتان پا به اجرای صحیح حرکت و نشان دادن آپچوک توجه کنید.

۹ در جلسات اول باید تکنیک آپچاگی را با آرامش و مکث در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.

۱۰ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده به دیوار تکیه دهید و مجدد آپچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا نمایید.

نکته

در جلسات اول به دلیل فشار بر روی دیسک کمر به هیچ عنوان نباید پا را بیش از حد توان خود بالا بکشید و یا فشار بر روی مفاصل خود وارد نمایید.

۱۱ در مرحله بعد استارت اولیه تکنیک آپچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید.

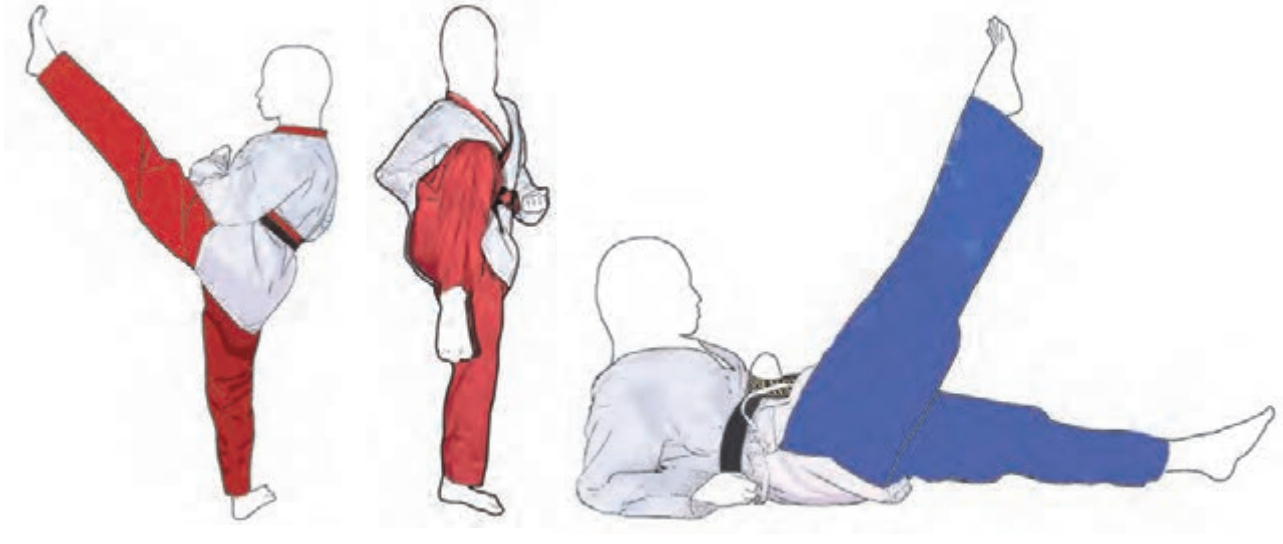
نکته

در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

۱۲ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو طرف پا و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.
۱۳ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

نکته

باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرای آپچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به‌ویژه چهار سر و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.



نکته ایمنی

۱ در اجرای این تکنیک تأکید می‌شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود تا فشار بر روی عصب سیاتیک نباشد. همچنین باید تکنیک آپچاگی را به‌صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود. در اصطلاح گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل آپچاگی که نقش مهمی‌در زیبایی تکنیک دارد.

۲ در اجرای تکنیک آپچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی‌در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید شانه‌ها کاملاً در یک خط صاف و در یک امتداد باشند.

۳ پای محوردر تکنیک آپچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

۴ بسیار دیده می‌شود که در اجرای تکنیک آپچاگی با وجود دقت در رعایت نکات، پای محور در زمان اجرای تکنیک آپچاگی خم می‌شود که این به دلیل کم بودن انعطاف عضلات پشت زانو است.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب معتبر علمی، تمریناتی را برای بالا بردن انعطاف عضله پشت زانو پیدا کنید و نتیجه را به‌صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود بیان نمایید.

ضربه با روی پا به حالت دورانی به پهلو (آپ دولیو چاگی)

۱ در مرحله گرم‌کردن تمرکز بیشتری روی گرم‌کردن عضلات پایین تنه و لگن باشد.

۲ برای رعایت اصول گرم‌کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.

۳ ابتدا به‌صورت نشسته در صف کلاسی شکل صحیح نشان دادن روی پا (بال نال) را آموزش می‌بینید.

۴ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپ دولیو چاگی را اجرا کنید.

۵ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند

الف) زانو جمع.

ب) اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.

ج) مجدد جمع شدن پا.

د) قرار گرفتن پا بر روی زمین.

۶ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید.

۷ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک آپ دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.

۸ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپ دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً آپ دولیوچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا کنید.

نکات مهم

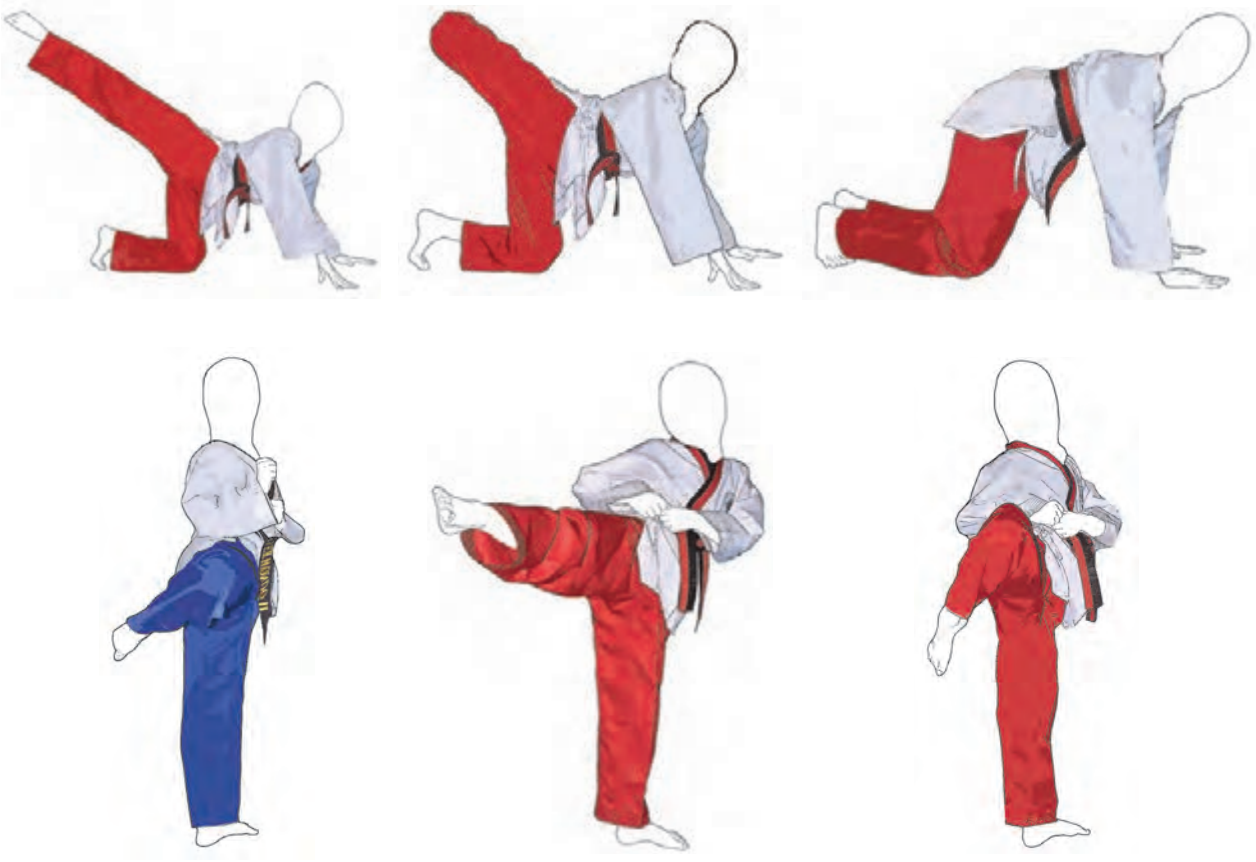
۱ در مرحله اولیه باید بتوانید تکنیک آپ دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به‌صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به‌این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار می‌گیرند و سر زانو در راستای کمربند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.

۲ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون است.

۹ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو راستای پای ضربه زننده و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.

۱۰ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپ دولیوچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

۱۱ باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرا آپ دولیوچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد، کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به‌ویژه سرینی، خیاطه، سوئزخاصره و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.



نکته ایمنی

۱ در اجرای این تکنیک باید تأکید شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک آپ دولیوچاگی را به‌صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود، اصطلاحاً گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل کلیه پالچاگی‌ها نقش مهمی‌در زیبایی تکنیک دارد.

۲ در اجرای تکنیک آپ دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی‌در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید بدن به‌صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالا تنه باز شود.

تأکید می‌شود که در وضعیت شروع اولیه تکنیک و تمرینات آن، که به‌صورت خوابیده به پهلو اجرا می‌شود، باید زمان بیشتری را اختصاص دهید.

پای محوردر تکنیک آپ دولیوچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این، باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای تقویت عضلات درگیر در تکنیک آپدولیو که در بالا بیان شد پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ضربه با روی پا به حالت دورانی به بالا (دولیو چاگی)

۱ ضروری است در مرحله گرم‌کردن تمرکز بیشتری روی گرم‌کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.

۲ برای رعایت اصول گرم‌کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.

۳ به‌صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک آپ دولیو چاگی را به‌صورت صحیح اجرا و نکات آن‌را با مربی مرورکنید.

۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک دولیو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به جز زاویه زانو که با شیب بیشتر رو به بالا و چرخش پای محور (۱۸۰ درجه) است، توجه داشته باشید.

۵ در جلسات اول به ویژه باید تکنیک دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی اجرا نمایید.

۶ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰درجه را تمرین کنید.

۷ نکته مهم اینکه در مرحله اولیه باید بتوانید شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به‌این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار گیرد و سر زانو درنقطه‌ای بالاتر از راستای کمربند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.

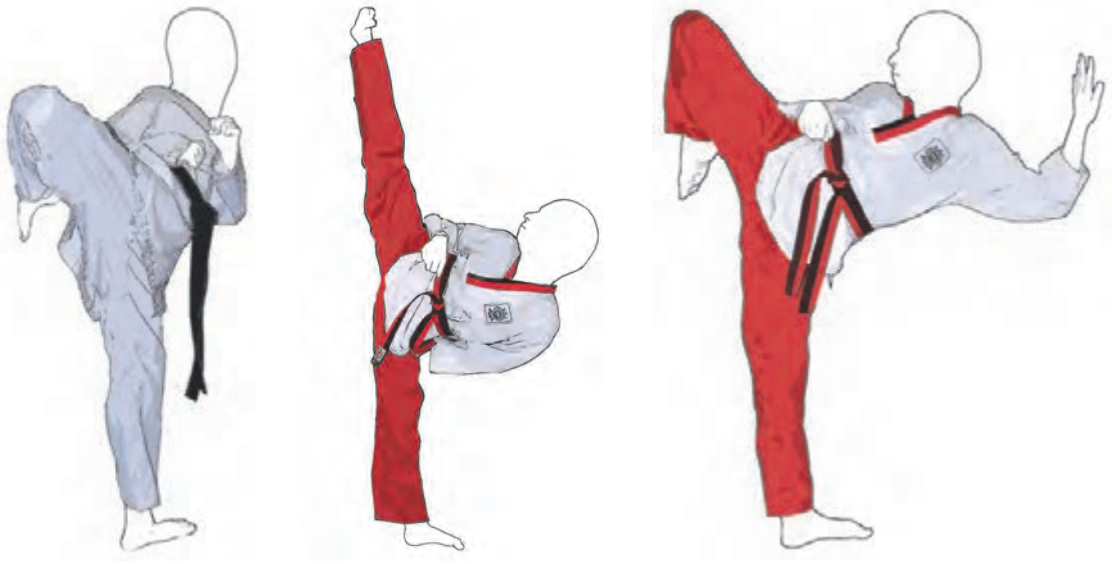
نکته

در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون است.

۸ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط شروع تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.
۹ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور دولیو چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت بالاتر هدایت نمایید.
۱۰ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل، حرکت باز کنید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر است.



نکته‌ایمنی

۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک دولیوچاگی را به‌صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود.
برای هرچه بهتر و بالاتر زدن تکنیک دولیو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری است.
۲ در اجرای تکنیک دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد، به شکلی که باید بدن به‌صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالا تنه باز شود.

پای محوردر تکنیک دولیوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش انعطاف عضلات درگیر در تکنیک دولیوچاگی پیدا نموده و در کلاس به‌صورت عملی برای دوستان خود اجرا کنید.

ضربه با کف پا به حالت دورانی به بالا (هوریو چاگی یا باندا دولیوچاگی)

۱ ضروری است در این جلسه در مرحله گرم‌کردن تمرکز بیشتری روی گرم‌کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.

۲ برای رعایت اصول گرم‌کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ و دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.

۳ به‌صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید وتکنیک دولیو چاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرورکنید.

۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک هوریو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به‌جز شکل اجرای حرکت و نقطه ضربه‌زننده است، توجه کنید.

۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن هوریوچاگی که بر عکس هوریو با دوران از داخل به خارج و کف پا اجرا می‌شود به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً تکنیک هوریوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ را تمرین کنید.

نکته

نکته مهم در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون است.

۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.

۷ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور هوریو چاگی با استفاده از یار تمرینی، تکنیک را ابتدا در ارتفاع پایین‌تر و سپس بالاتر برروی میت راکتی اجرا نمایید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر است.

نکته‌ایمنی

۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک هوریوچاگی را از ناحیه ران اجرا کنید و از پرتاب و اجرای این حرکت از مفصل زانو جلوگیری کنید. برای هرچه بهتر و بالاتر زدن تکنیک هوریو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در

حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری است.
۲ در اجرای تکنیک هوریوچاگی تمامی‌نکات مربوط به تکنیک دولیو چاگی باید رعایت شود و فقط در اجرای نهایی تکنیک دوران از محور لگن بوده و ران به عقب پرتاب و ضربه با کف پا اجرا می‌شود.
۳ پای محور در تکنیک هوریوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

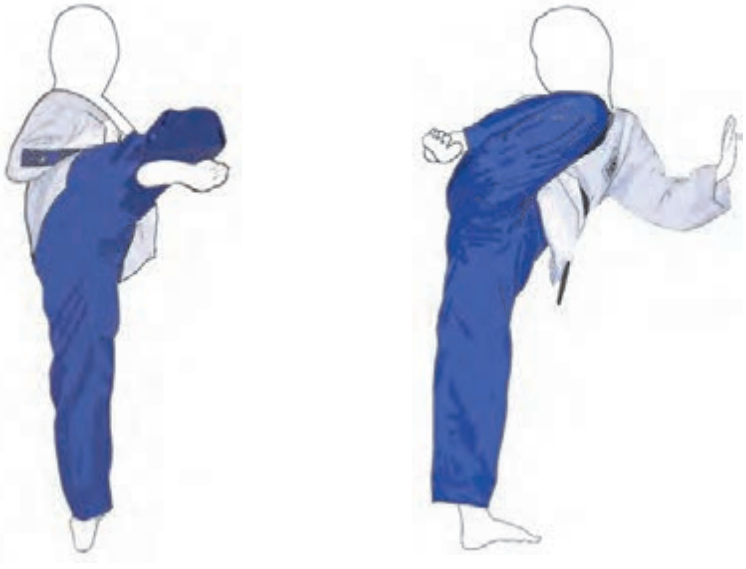
ضربه با تیغه خارجی پا به پهلو (یوپ چاگی)

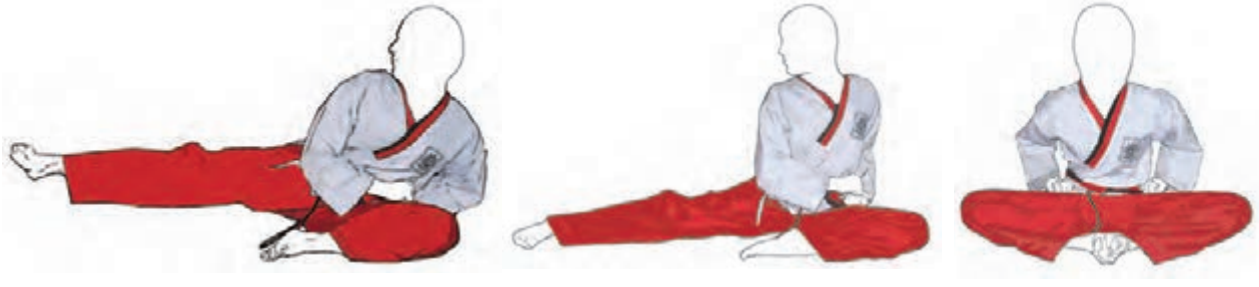
۱ ضروری است در مرحله گرم‌کردن تمرکز بیشتری روی گرم‌کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران. پهلویی و سرینی بزرگ و کوچک داشته باشید.
۲ به‌صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک یوپ چاگی را که به‌صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود مشاهده کنید.
۳ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای یوپ چاگی به کشیدگی روی پا به سمت سقف و خم شدن مچ پا به سمت داخل برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن تیغه پا توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک یوپ چاگی چرخش پای محور ۱۸۰ درجه است.
۴ باید تکنیک یوپ چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت در اینکه پا، کمر و شانه در یک راستا حتماً قرار گیرند، توجه کنید.
۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن یوپ چاگی در این وضعیت به‌صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً استارت اولیه تکنیک یوپ چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰درجه را تمرین کنید.

نکته مهم

۱ در مرحله اولیه هنرجویان باید بتوانند شروع اولیه تکنیک یوپ چاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به‌صورت ثابت و با تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایند به این شکل که زانو کاملاً خم به داخل شکم و سر زانو درنقطه‌ای بالاتر از راستای کمربند و در امتداد عضلات شکم به سمت سر شانه تمایل دارد و ساق پا باید در راستای خط کمربند باشد به شکلی که پاشنه پای ضربه‌زننده در راستای عضله باسن قرار گیرد.
۲ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون است.

۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط استارت تکنیک یوپ چاگی را اجرا نمایید و تا زمانی که توانایی دارید روی هر پا به حالت تعادل قرار بگیرید.
۷ در مرحله بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور یوپ چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت داخل و نزدیک عضلات شکمی‌هدایت کنید.
۸ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل حرکت باز کنید. در این مرحله باید دقت شود که تمامی بالاتنه و پای ضربه‌زننده حتماً در یک راستا قرار گیرند.
۹ نقطه اصابت و هدف در تکنیک یوپ چاگی ناحیه کمر و سر است.





فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات پهلویی که در بالا ماندن تکنیک یوپ چاگی نقش مهمی‌دارد، استخراج کرده و به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسان خود اجرا کنید.

ضربه با پاشنه پا به پشت (دیت چاگی)

۱ ضروری است در مرحله گرم‌کردن تمرکز بیشتری روی گرم‌کردن عضلات چهارسر، همسترینگ، کشاله ران و مربع کمری داشته باشید.

۲ به‌صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت در وضعیت چهار دست و پا بنشینید و تکنیک دیت چاگی را که به‌صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود، مشاهده کنید.

۳ در وضعیت بیان شده در زمان اجرای دیت چاگی خم شدن مچ پا به سمت پایین و کشش انگشتان به سمت ساق پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن پاشنه پا (تی) توجه کنید. در این وضعیت و اصولاً در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بدن کاملاً پشت به حریف می‌باشد و دید از ناحیه سر شانه است.

۴ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک دیت چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت داشته باشید که بدن کاملاً پشت و پا در یک راستای بدن قرار گیرد.

۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دیت چاگی در این وضعیت به‌صورت ایستاده رو به دیوار قرار بگیرید و مجدداً تکنیک دیت چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

نکته مهم

ـ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون و دید از روی سرشانه از سمت پای اجراکننده تکنیک یا اصطلاحاً پای ضربه‌زننده است.

ـ نقطه اصابت و هدف در تکنیک دیت چاگی ناحیه کمر و سر است.

نکته ایمنی

۱ با توجه به اینکه در زمان اجرای این تکنیک فشار زیادی روی عضلات و لیگامنت‌های ناحیه کمر وارد می‌شود و ستون مهره‌ها در این تکنیک باید در وضعیت صحیح قرار گیرد تأکید می‌شود در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بالا تنه کاملاً پشت به حریف و رو به پایین باشد تا از فشار بر روی ستون مهره‌ها و به‌ویژه عصب سیاتیک جلوگیری به عمل آید.البته طبق قوانین، سر نمی‌تواند و نباید از خط کمربند پایین‌تر قرار گیرد و در اجرای حرکت‌ها باید به مبانی پایه و قوانین توجه لازم داشته باشید.

۲ به تکنیک دیت چاگی به این دلیل که با پاشنه پا زده می‌شود «تی چاگی» نیز گفته می‌شود.

فعالیت پژوهشی

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع علمی معتبر، تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات مربع کمری که در تکنیک یوپ چاگی نقش دارد، پیدا نموده و به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

ارزشیابی

۱ طرز صحیح ضربه نریو چاگی (پاکات نریو چاگی، آن نریو چاگی) را به صورت عملی اجرا نمایید.
۲ طرز صحیح ضربه آچ نریو چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
۳ طرز صحیح ضربه آپچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
۴ تکنیک‌های مختلف پا را با هم مقایسه کنید.
۵ طرز صحیح ضربه آپ دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
۶ ضربه‌های با روی پا را با هم مقایسه کنید.

۷ طرز صحیح ضربه دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
۸ طرز صحیح ضربه هوریوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
۹ طرز صحیح ضربه یوپ چاگی را به‌صورت عملی اجرا نمایید.
۱۰ طرز صحیح ضربه دیت چاگی را به‌صورت عملی اجرا نمایید.

اصطلاحات تکنیک‌های پا

پومسه

۱ آیا به این مسئله توجه کرده‌اید که نظم چه اثری می‌تواند در پیشرفت ما داشته باشد؟
۲ نظم چه تأثیری در حفظ حیات جانداران دارد؟
۳ نظم چه تأثیری در یادگیری بیشتر شما در درس‌ها داشته است؟

پومسه (فرم) در ورزش رزمی تکواندو شامل اجرای تکنیک‌های دفاعی و هجومی با حریف فرضی است که جهت آمادگی بیشتر از نظر یادگیری ذهنی و جسمی، به صورت منظم و هماهنگ به کار می‌رود. هرچه شما در تکواندو پیشرفت کنید باید فرم جدیدتری را که دارای تکنیک‌های پیشرفته‌تری باشد، یاد بگیرید.
هر تگوگ و پومسه برای خود فلسفه‌ای دارد که توجه به این نماد و فلسفه در زمان اجرا، زیبایی آن را دو

چندان می‌کند.
کاربرد دیگر این بخش، علاوه بر مسابقات رسمی در زمان ارتقای کمربند است، به شکلی که براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو هر هنرجوی تکواندو باید پس از گذراندن دوره تمرینی مصوب برای هر کمربند فرم‌های مربوط به آن را اجرا کند تا پس از قبولی در آزمون‌های مربوطه به کمربند بالاتر نائل شود.
برای تکواندو از سفید تا کمربند مشکی دان ۹ ما ۱۷ فرم را که به عنوان تگوگ و پومسه می‌شناسیم وجود دارد. از کمربند سفید تا مشکی دان و پوم ۱ هشت تگوگ داریم و پس از آن پومسه‌ها شروع و آموزش داده می‌شوند.

اهداف اجرای فرم‌ها:

- تمرین و آموزش تکنیک‌های پایه
- هماهنگی عصب و عضله
- تقویت عضلات و استیل بدن برای حداکثر کارآیی شخص
- تقویت حرکت و انعکاس‌های سریع و واکنش در وضعیت دفاع از خود
- هماهنگی بین تکنیک‌های دست و پا
- هماهنگی بین تکنیک‌های دفاعی و هجومی

جدول آموزشی برای تگوگ‌های متعلق به هرکمربند از سفید تا مشکی دان و پوم ۱ به شرح زیر است:

ردیف	کمربند	تگوگ
۱	سفید به زرد	ایل جانگ
۲	زرد به سبز	ای جانگ ـ سام جانگ
۳	سبز به آبی	سا جانگ
۴	آبی به قرمز	او جانگ ـ یوک جانگ
۵	قرمز به مشکی دان و پوم ۱	چیل جانگ ـ پال جانگ

فعالیت پژوهشی

با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی در مورد فلسفه تگوگ‌ها در تکواندو تحقیق کنید و نتیجه را برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

اصول مبارزه در تکواندو

۱ در طبیعت چه زمان‌هایی به مبارزه بین موجودات نیاز هست؟
۲ بهترین راه برای دفاع از خود در برابر خطرات به نظر شما چه مواردی می‌تواند باشد؟

۳ آیا از انواع مبارزه در هنرهای رزمی اطلاعاتی دارید؟
۴ به نظر شما تفاوت مسابقه با مبارزه در چیست؟
یکی از مشخصه‌های هنرهای رزمی و کاربرد عینی تکنیک‌ها در قالب کاربرد آنها در زمان مبارزه براساس اصول و قوانین حاکم بر رشته رزمی مورد نظر می‌باشد. وقتی سخن از مبارزه به میان می‌آید به‌صورت ناخودآگاه همه نگاه‌ها معطوف به لحظه رویارویی دو قهرمان می‌شود.

مسابقه:
رقابت یا ارزشیابی دو نفر یا دو تیم را مسابقه می‌گویند.
ویژگی‌های مسابقات تکواندو: مسابقات تکواندو دارای محدودیت‌هایی در مکان، زمان، تکنیک و هدف‌های مجاز، قوانین مشخص، استفاده از تجهیزات ایمنی، قوانین در سن و جنس و وزن مبارزین است.
برای مبارزه در ورزش تکواندو اصول و مقرراتی مشخص شده است که تمامی مبارزین ملزم به تبعیت از آن هستند. این اصول شامل موارد زیر است:
۱ مبارزه در محوطه مخصوص که با تشک استاندارد پوشیده شده است که در اصطلاح به آن «شیاپ جانگ» می‌گویند. اندازه استاندارد این محوطه ۸ در ۸ می‌باشد که به اندازه ۱ یا ۲ تشک به عنوان حریم ایمنی اضافه بر این تعداد قرار داده می‌شود.
۲ استفاده از تجهیزات استاندارد ویژهٔ مبارزات تکواندو شامل ساق‌بند، ساعدبند، هوگو، دستکش، کلاه، روپایی، کاپ یا نانشیم و محافظ لثه

نکته

برای رده سنی خردسالان و نونهالان که در سنین رشد هستند و ایمنی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است از نقاب به عنوان محافظ صورت استفاده می‌شود.

۳ زمان‌بندی مسابقات تکواندو براساس رده‌های مختلف سنی متفاوت است به طوری که در رده خردسالان ۳ راند یک دقیقه‌ای و در رده سنی جوانان ۳ راند ۲ دقیقه‌ای مسابقات برگزار می‌شود.
برای بیان اصول مبارزه در تکواندو سه بخش اصلی و حائز اهمیت وجود دارد:
۱ قبل مسابقه
شامل شناسایی، آمادگی روانی اولیه، برنامه‌ریزی، اجرا
۲ در شروع مسابقات
شامل آمادگی روانی، آمادگی جسمانی
۳ در حین اجرای مسابقه
اداره مسابقات تکواندو بر عهده داور مسابقه است. داور باید مسابقه را به گونه‌ای اداره نماید که مبارزین امکان ارائه کامل و دقیق توانایی فنی خود را داشته باشند.
در مسابقات تکواندو برای اصابت تکنیک‌های مجاز با پا و دست به نقاط مجاز امتیازاتی تعیین شده است.
دلایل وجود امتیاز در مسابقه:
۱ ایجاد انگیزه برای رقابت بین بازیکنان و مربیان

۲ شناخت بازیکن، مربی، تکنیک و داوران برتر
۳ ایجاد هیجان
۴ شناخت دقیق تفاوت بین دو بازیکن
۵ آموزش تکنیک‌های درست
۶ تأیید تکنیک‌های نو و جدید

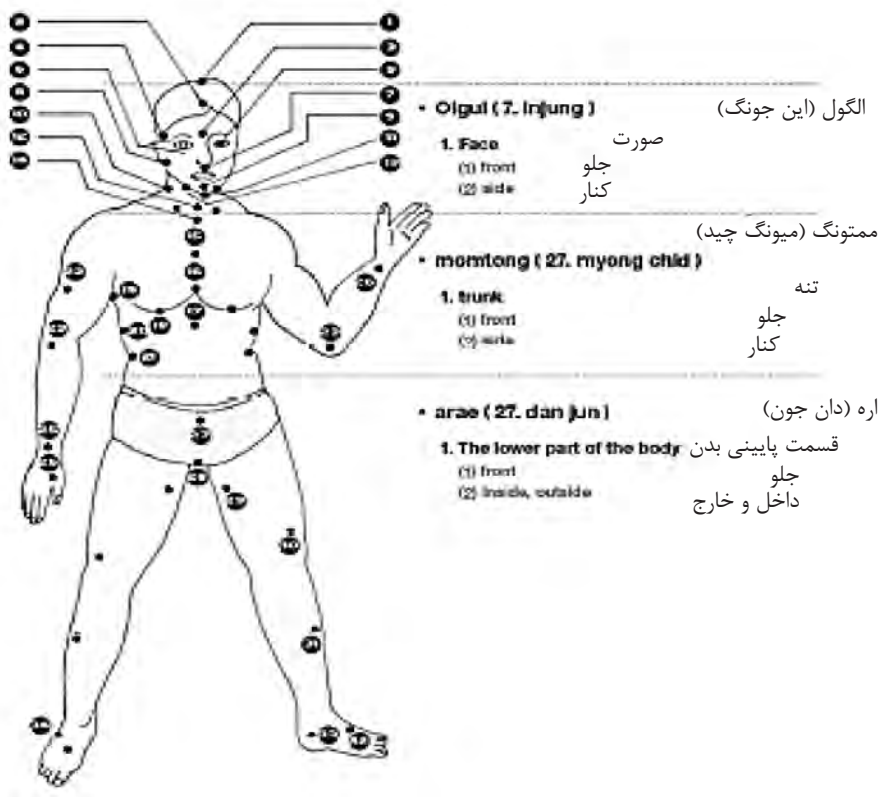
فعالیت پژوهشی

با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی بررسی کنید امتیازات اجرای هر نوع تکنیک در نقاط مختلف بدن چه میزان می‌باشد.نتیجه را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

۱ حداقل سه مورد از اهداف فرم در تکواندو را توضیح دهید.
۲ اصول مورد نیاز مبارزه را در یک بازی اجرا نمایید.
۳ ویژگی مسابقات تکواندو را به تفصیل بیان کنید.
۴ اهمیت اصول مبارزه را توضیح دهید.

۳۴ نقطه از ۳۸۰ نقطه بدن که مورد حمله قرار می‌گیرند:



۱ـ روی سر ۲ـ پیشانی ۳ـ بین دو ابرو ۴ـ گیجگاه ۵ـ چشم ۶ـ بالا و پایین چشم
۷ـ چاک بالای لب ۸ـ استخوان گونه ۹ـ فک پایینی ۱۰ـ شاهرگ گردن ۱۱ـ چانه ۱۲ـ سیب آدم
۱۳ـ ناحیه گردن ۱۴ـ استخوان شانه ۱۵ـ مرکز قفسه سینه ۱۶ـ قسمت پایینی استخوان جناق سینه
۱۷ـ آبگاه (شبکه خورشیدی) ۱۸ـ خط زیر سینه ۱۹ـ کنار سینه ۲۰ـ کنار قفسه سینه (دنده‌ها)
۲۱ـ فرورفتگی کمر (پهلوها) ۲۲ـ قسمت خارجی بالای بازو ۲۳ـ آرنج
۲۴ـ قسمت داخلی مچ دست ۲۵ـ قسمت خارجی مچ دست ۲۶ـ گودی بین انگشتان شست و اشاره
۲۷ـ مرکز شکم ۲۸ـ بیضه‌ها ۲۹ـ قسمت داخلی ران ۳۰ـ بالای زانو ۳۱ـ ساق پا
۳۲ـ روی پا ۳۳ـ پاشنه پا ۳۴ـ مرکز تیغه پا

ارزشیابی شایستگی تکواندو

شرح کار:
آماده‌سازی و گرم کردن و سرد کردن عمومی و اختصاصی، اجرای انواع تکنیک‌های پایه، ایستادن‌ها، اجرای انواع تکنیک‌های دست، اجرای انواع تکنیک‌های پا

استاندارد عملکرد:
اجرای تکنیک‌های پایه، دست و پا براساس فدراسیون تکواندو

شاخص‌ها:
سرعت،تمرکز، دقت

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:
شرایط: سالن استاندارد و دارای ایمنی
ابزار و تجهیزات: لباس مخصوص (شلوار، کمربند، پیراهن)، تشک تمرین، میت

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج	۲	
۲	نحوه گرم گردن و سرد کردن عمومی و اختصاصی	۲	
۳	انواع ایستادن‌ها	۲	
۴	انواع تکنیک‌های دست	۲	
۵	انواع تکنیک‌های پا	۲	
۶			
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		۲	
میانگین نمرات			*

* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

رشته: تربیت بدنی　　درس: توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی　　واحد یادگیری: ۵

فهرست منابع و مآخذ

۱ طالب پور، مهدی، کشتی دار، محمد، بهزاد نیا، بهزاد، علوم کاربردی در تیراندازی ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، (۱۳۹۱).
۲ تنورساز، سعید، چپری، لورا، هدایت، فروغ، تیراندازی با کمان، ناشر: بامداد کتاب، (۱۳۹۲).
۳ جزوه آموزش گام به گام تیراندازی با کمان آقای بختیاری فدراسیون تیر و کمان، (۱۳۸۷).
۴ لمسه‌چی لیلا و اجتهد سیده زیبا، فرهنگ تیراندازی، انگلیسی ـ فارسی، انتشارات پرسیس، (۱۳۸۹).
۵ هاینس رنیکه مایر، گابی بولمان، (۲۰۰۹). تیراندازی با تپانچه‌های المپیک، ترجمه: علی مولایی، انتشارات اسحاق، (۱۳۹۰).
۶ تندنویس فریدون و سوری رحمن، آمادگی جسمانی، انتشارات دانشگاه تربیت معلم، (۱۳۹۰).
۷ گائینی، عباسعلی و رجبی حمید. آمادگی جسمانی، انتشارات سمت، (۱۳۸۲).
۸ بوستانی، محمدحسن، نابغه‌های کاراته، شیراز: نوید، (۱۳۸۹).
۹ تن‌زاده، احد، بزرگان کاراته، تهران: مرکز نشر هنرهای رزمی در ایران، (۱۳۶۹).
۱۰ خدا دوست، کاظم، فرهنگ کاراته، دو. تهران: فدراسیون کاراته، (۱۳۸۵).
۱۱ عمو زاده، مهدی، تاریخچه کاراته در ایران، ماهنامه کمربند سیاه، سال دوم، شماره۱۳، (۱۳۸۳).
۱۲ فوناکوشی، گیچین، بیست اصل کاراته (ترجمه به انگلیسی جان ترامو، ترجمه به فارسی سعید نیکوخصلت سعید). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز، (۱۳۹۰).
۱۳ کانازاوا، هیروکا، کاتاهای بین‌المللی شوتوکان کاراته (ترجمه محمد پور غلامی) جلد دوم.تهران: نشرهنرهای رزمی، ص مقدمه مؤلف، (۱۳۶۶).
۱۴ کیم، ریچارد، مبارزان بی‌سلاح (ترجمه روبن شاهوردیان)، تهران: علم و حرکت، (۱۳۷۱).
۱۵ گرشاسبی، یوسف، روانشناسی مربیگری کاراته. تهران: راستی نو، (۱۳۹۴).
۱۶ گرشاسبی، یوسف، حسنین، شهناز، مباحث تئوری مربیگری کاراته، تهران: سارنگ، (۱۳۹۰).
۱۷ گرشاسبی، یوسف، مصاحبه با گودرز کمانگیر، رئیس وقت شورای راهبردی کاتای فدراسیون کاراته، (۱۳۹۵).
۱۸ ویلیامز، براین، هنرهای رزمی مشرق زمین (ترجمه امیر پیروزی). تهران: مهارت، (۱۳۷۱).
۱۹ منابع اینترنتی سایت WKF
۲۰ تئودور پومپا، سیاه کوهیان، معرفت (مترجم)؛ علی آقانژاد حمید (مترجم)؛ رجبی، حمید (مترجم)، زمان‌بندی تمرین، اصول و روش‌شناسی تمرینات ورزشی،۱۳۹۱.
۲۱ گرک یراق. مجید. گام به گام با علم تمرین. چاپ سوم، ۱۳۹۵.
۲۲ آذربایجانی، محمدعلی؛ حسینی، سیدعلی؛ سوری، رحمان؛ نورا، مهدی، طراحی تمرین برای گروه‌های ورزشی مختلف، ۱۳۸۹.
۲۳ شاهوردیان، روبن؛ هیامز، جو؛ ذن در هنرهای رزمی، انتشارات علم و حرکت، ۱۳۷۶.
۲۴ ربانی، محمدحسین؛ افراد، محسن؛ آموزش تکواندو پومسه، انتشارات سوم شعبان، ۱۳۸۶.

۲۵ Buhlan Gaby, Reinkemeier Heniz, Eckhardt Maik, Murray Bill. Ways of the rifle. prone, standing and kneeling shooting, (2009)
۲۶ Bezzant John. Air pistol shooting, (2014)
۲۷ www.issf-sports.org
۲۸ www.irissf.com
۲۹ www.gehman.com
۳۰ www.feinwerkbau.com
۳۱ www.eley.com
۳۲ Paintballer - Romain Maniere, Rich Telford. Fabien cuviliez , 2012
۳۳ Paintball IQ , Marcello Margott.2015
۳۴ WPBO Rules , www.Millennium - series.com.2016

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان دربارهٔ کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانهٔ راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائهٔ نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

کتاب توسعه مهارت‌های رزمی،هدفی ـ کد ۲۱۱۳۰۰

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	سودابه نظریان	یزد	۱۲	عزت حسن پور	خراسان شمالی
۲	هادی تیپ	همدان	۱۳	مجتبی صابرنژاد	فارس
۳	آزاده دوستی	کرمانشاه	۱۴	منصور آران	هرمزگان
۴	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران	۱۵	زینب خضرایی گنجی فر	شهرتهران
۵	معصومه حسینیان	گلستان	۱۶	میثم مردانی	قزوین
۶	سارا قجر	کردستان	۱۷	حسن وادی خیل	البرز
۷	آزاده دهقانیان	خراسان شمالی	۱۸	محمدصادق زارع	یزد
۸	اشرف رسولیان فر	البرز	۱۹	نگار ستار بروجنی	چهارمحال وبختیاری
۹	آیدا معینی	فارس	۲۰	ابوالفضل بجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	نسرین چلونگریان	مرکزی	۲۱	عبدالله غیبی	آذربایجان غربی
۱۱	محمدصادق زارع	یزد			