

هنگامی که بازیکنی توپ را در اختیار دارد نمی‌تواند راه رفته یا بدود،  
در این شرایط، برای حرکت در زمین باید دریبل بزند.

## دریبل (۱)

**هدف:** آشنایی مقدماتی با مهارت دریبل (در حالت سکون)

### دانش‌های معلم

زمین زدن توپ با یک دست و به صورت قانونی که بدون وقفه و یا قرار گرفتن دست به زیر توپ باشد را دریبل می‌گویند. دریبل از مهارت‌های کلیدی بسکتبال است که بازیکنان کوتاه قد و همچنین بازیکنان بلند قامت هر تیم، باید بر آن تسلط داشته باشند. همچنین دانش‌آموزان باید دریبل را با هر دو دست بیاموزند، در غیر این صورت، یک مدافع خوب می‌تواند با شناسایی این نقطه ضعف، دانش‌آموز صاحب توپ را به سمتی هدایت کند که مجبور به استفاده از دست ضعیف خود شود.

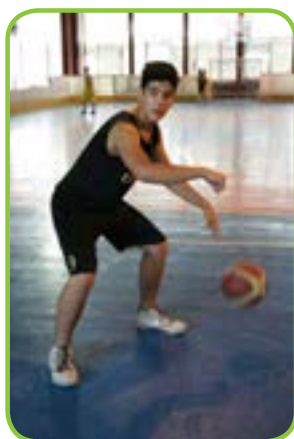
از دریبل می‌توان برای حرکت توپ در داخل زمین بسکتبال، بهبود زاویه برای انجام پاس مطمئن، نفوذ به سمت سبد یا ایجاد موقعیت بهتر برای شوت استفاده کرد. همچنین هنگامی که امکان پاس دادن وجود نداشته باشد، می‌توان برای کاهش فشار دفاعی از دریبل استفاده کرد.

دریبل از جمله مهارت‌هایی است که غالباً امکان استفاده بیش از اندازه از آن وجود دارد. این استفاده بیش از حد، باعث کاهش سرعت حمله و سهولت دفاع از آن می‌شود. به طور کلی **انتقال توپ با پاس سریع‌تر از دریبل یک بازیکن در همان فاصله است.**

رعایت دو قانون ساده زیر، به ویژه برای آموزش به دانش‌آموزان مبتدی توصیه می‌شود:

- ۱- از دریبل در موقعیتی استفاده شود که امکان پاس دادن وجود ندارد.
- ۲- پیش از آنکه امکان پاس دادن یا کسب امتیاز به وجود آید نباید دریبل متوقف شود.

### ۱- اصول دریبل



- سر، چانه و چشم‌ها بالا، از نگاه کردن به توپ خودداری شود؛
- در حالت آماده برای حرکت بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو، دریبل انجام شود؛
- دریبل با انگشتان دست انجام شود، از تماس توپ با کف دست خودداری شود؛
- از آرنج دست دیگر و بدن به صورت قانونی برای محافظت از توپ استفاده شود؛
- دریبل با هدف انجام شود؛

- توانایی دریبل با هر دو دست به وجود آید؛
- از دریبل بیش از اندازه خودداری شود؛
- دریبل در محل های شلوغ تصمیم خوبی نیست؛
- از تغییر سرعت در دریبل استفاده شود؛
- تمرین پیوسته و فراوان موجب تسلط بر این مهارت است.

## ۲- انواع دریبل



- انواع متداول دریبل در حال سکون به شرح زیرند :

○ **دریبل کنترلی (کوتاه) :** دریبل کنترلی یکی از انواع بسیار متداول دریبل است که در آن دانش آموز پای سمت توپ را عقب تر قرار داده و از ساعد دست دیگر، جهت حفاظت قانونی از توپ در برابر مدافع استفاده می کند.

● توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.

○ **دریبل حفاظتی :** دریبل حفاظتی دریبل است که تحت فشار دفاعی استفاده می شود و بازیکن دریبل زن خود را بین توپ و مدافع حائل می کند.

● در این شرایط توپ باید در کنار پای عقب (دورتر از مدافع) به زمین برخورد کند.

● پای جلو و لگن نیز باید به صورتی قرار گیرد که توپ را در برابر مدافع ببوشاند.

● علاوه بر این از ساعد دست دیگر نیز باید برای حفاظت توپ در برابر اقدام احتمالی مدافع به توپ ربایی استفاده شود. حتماً توجه شود که از این دست نباید به هیچ شکلی برای هل دادن یا حمله کردن به مدافع استفاده شود.

● توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.



○ **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن :** تعویض دست معمولاً در شرایطی انجام می شود که مدافع در فاصله کافی از بازیکن

دریبل زن قرار داشته باشد؛ زیرا در غیر این صورت، مدافع، به ویژه اگر در حال حرکت نباشد، به راحتی می تواند توپ ربایی کند.

- دانش‌آموز در حالت دریبل کنترل‌ی مشغول به دریبل شود.
- دانش‌آموز باید با دریبل در یک طرف بدن خود، مدافع را وادار به عکس‌العمل به آن سمت کند.
- سپس با دریبلی کوتاه و سریع، دست دریبل خود را با انتقال توپ از جلوی بدن خود، تعویض کند.
- این حرکت تنها با تماس توپ و انگشتان دست دریبل و با استفاده از حرکت میچ همان دست در جهت دیگر انجام شود.
- همزمان با تعویض دست دریبل، پای جلوی (حفاظت‌کننده از توپ) نیز به عقب رفته و پای دیگر برای حفاظت از توپ به جلو حرکت کند.
- بلافاصله پس از تعویض دست دریبل، دست دیگر با حائل شدن بین توپ و مدافع وظیفه حفاظت از توپ را بر عهده می‌گیرد.
- **نکته:** در مراحل بعدی امکان تعویض دست در حالت ساکن و از پشت بدن نیز میسر است.



## گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان :** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.  
**وسایل و امکانات مورد نیاز :** توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

– برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه دانش‌آموزان هم گروهی (به جز دانش‌آموز صاحب توپ) را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به دانش‌آموزی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند – بدون استفاده از دریبل.

– معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

## تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان :** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.  
**وسایل و امکانات مورد نیاز :** توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

## تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

## تمرین ۲

- تعدادی از دانش‌آموزان هر گروه که توپ در اختیار دارند انواع دریبل‌های آموزش داده شده را انجام داده و دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار ندارند :

○ با نمایش دادن یک نفر از دانش‌آموز دریبل زننده می‌خواهند که آن عدد را با صدای بلند اعلام کند.

○ با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که نوع دریبل خود را تعویض کند.

○ با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که دست دریبل خود را تعویض کند.

○ با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که دریبل خود را کوتاه یا بلند کند.

● **نکته ۱ :** در این تمرینات دریبل زننده نباید کنترل توپ در حال دریبل زدن را از دست دهد.

● **نکته ۲ :** معلم از مشارکت همه دانش‌آموزان در تمرینات و اختصاص زمان مناسب برای تمرین همه آنان اطمینان حاصل کند.

## تمرین ۳

- **شیرین‌کاری :** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دریبل در حالت سکون را نمایش دهند.

دریبل مهارتی انفرادی است که باید به خوبی آموخته شود اما کمتر از آن استفاده شود.

## دریبل (۲)

**هدف:** آشنایی مقدماتی با مهارت دریبل در بسکتبال (در حالت حرکت)

### دانستنی‌های معلم

پس از اینکه بازیکنان با اصول و نحوه دریبل در حالت ساکن آشنا شدند، امکان معرفی انواع متداول این مهارت در حال حرکت نیز فراهم می‌شود. در این مرحله نیز دانش‌آموزان باید به‌طور پیوسته اصول و قوانین اصلی این مهارت را نیز در نظر داشته باشند.

### ۱- انواع دریبل

– بعضی از انواع متداول دریبل در حال حرکت به شرح زیرند :

○ **دریبل کنترلی در حال حرکت (دریبل قدرتی):** این نوع دریبل که نوع پیشرفته‌تری از دریبل کنترلی است با حرکت پاها همراه می‌شود به‌صورتی که همچنان از توپ حفاظت شود.

● کلیه مواردی که در انجام دریبل کنترلی در حالت سکون ذکر شد در حال حرکت نیز باید رعایت شوند.

○ **دریبل بلند (سرعتی):** برای انجام دریبل بلند و در حال دویدن، دانش‌آموز باید توپ را به سمت بیرون و جلو دریبل زده و به دنبال آن بدود. در این حالت توپ باید در ارتفاع بالاتر، حدود ارتفاع کمر یا قدری بالاتر دریبل زده شود. هر چه سرعت بازیکن بالاتر باشد باید دریبل بیرون‌تر و بالاتر باشد.



○ **دریبل با تغییر سرعت:** دریبل تغییر سرعت یا مکث در دریبل، با تغییر سرعت در دریبل قدرتی انجام می‌شود تا مدافع تصور کند که بازیکن دریبل زن در حال توقف یا تغییر مسیر است.

● دانش‌آموز در حال حرکت باید با کاهش سرعت و یا مکث، در ذهن مدافع تردید ایجاد کند و بر اساس عکس العمل مدافع و تغییر

سرعت (و احتمالاً تغییر مسیر) از او عبور کند.

● در انجام این مهارت دانش‌آموز همچنین می‌تواند با صاف کردن شانه‌ها و بالاتنه خود به حالت عمودی و انجام یک دریبل آرام پیش از افزایش سرعت این مهارت را انجام دهد.

● در تمام مراحل اجرای این مهارت لازم است پا از محل زانوان خمیده بوده، سر و چانه بالا باشد.

○ **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن (در حال حرکت):** تعویض دست در مقابل مدافع باید زمانی صورت گیرد که مسیر

بازیکن دریبل زن توسط مدافع بسته شده است. در این صورت، بازیکن صاحب توپ با کوتاه کردن دریبل، در حالتی که روی پای خود نشسته، به سرعت توپ را در جلوی بدن خود به زمین زده و دست دریبل خود را عوض می‌کند.

● بهتر است دانش‌آموز پیش از اینکه مدافع به او کاملاً نزدیک شود، تعویض دست دریبل را انجام دهد.

● پس از تعویض دست، دانش‌آموز با حرکتی انفجاری مسیر خود را تغییر داده و از مدافع عبور می‌کند.



## گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

– برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه بازیکنان هم گروهی به جز بازیکنی که در حال دریبل زدن به صورت ساکن است را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به بازیکنی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند تا او نیز پس از توقف شروع به دریبل در حالت سکون کند.

– معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

## تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

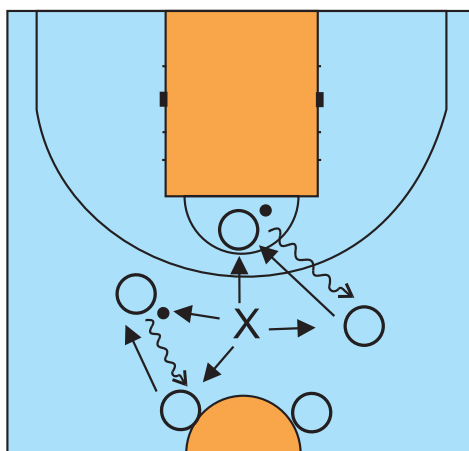
**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

## تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

## تمرین ۲

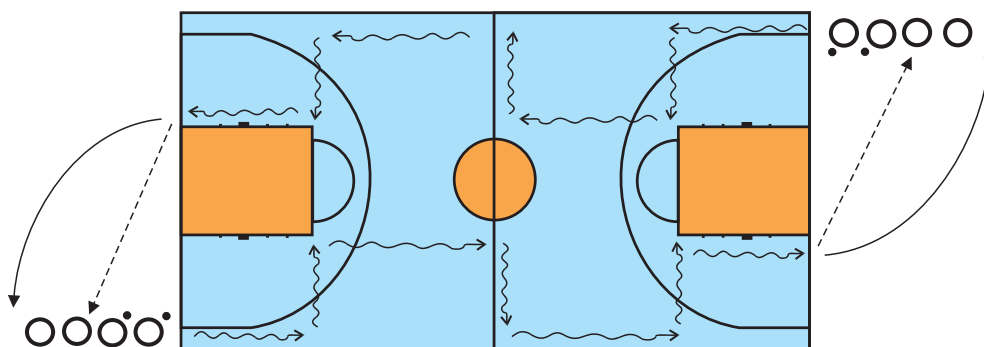
● **تمرین دایره ای با توپ:** در این تمرین دانش آموزان هر گروه به دور یک بازیکن میانی دایره ای تشکیل می دهند. تعدادی از دانش آموزان دارای توپ و تعدادی نیز بدون توپ هستند. دانش آموزان پیرامونی تلاش می کنند که جای خود را با یکدیگر عوض کنند و دانش آموزی که در مرکز قرار دارد، سعی می کند که جای آنان را اشغال کند. در این صورت هر دانش آموزی که بدون جای تعیین شده در پیرامون دایره قرار می گیرد باید در مرکز دایره قرار گیرد.



● معلم باید محل مناسب استقرار برای دانش آموزان پیرامونی و مرکزی را با علامت روی زمین مشخص کند.

## تمرین ۳

● با تعیین محل های محدوده های مختلف روی زمین، دانش آموزان هر گروه به فواصل ۲ یا ۳ متری از یکدیگر در هر محدوده یکی از انواع دریبل را انجام می دهند.



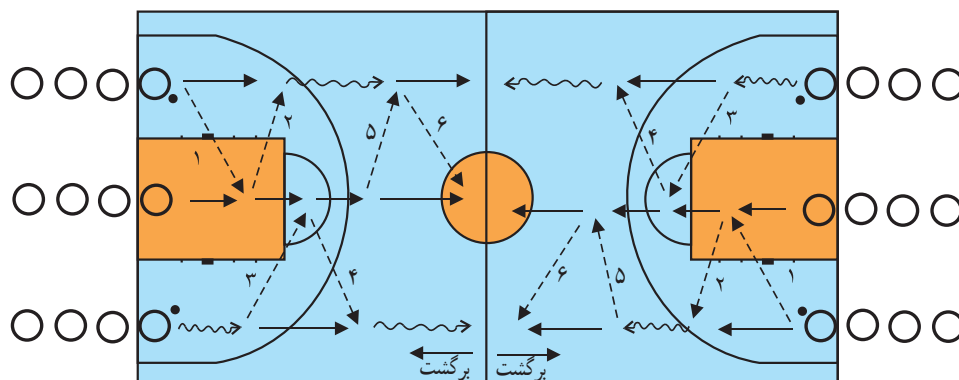
● مانند تمرین فوق، هر دانش‌آموز با رسیدن به آغاز هر محدوده، با انجام یکی از انواع دربیل در حال سکون برای حداکثر ۵ ثانیه توقف کرده و سپس وارد محدودهٔ مربوط به یکی از انواع دربیل می‌شود.

#### تمرین ۴

● **تمرین ۳ نفره با ۲ توپ:** دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با دو توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی:

○ به سمت نیمهٔ زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.

○ به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.

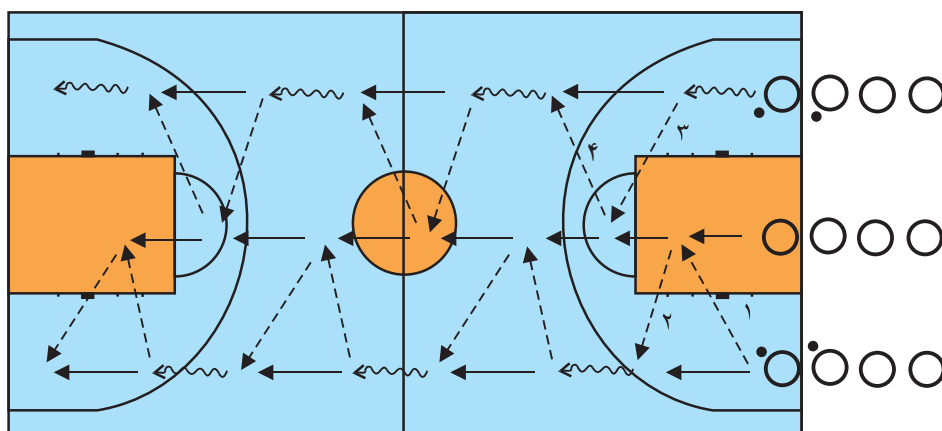


● زمانی که دانش‌آموز میانی توپ را از یک سمت دریافت کرده و به همان سمت پاس می‌دهد دانش‌آموز سمت دیگر با یکی از انواع دربیل که معلم تعیین کرده حرکت می‌کند تا زمان مناسب برای پاس دادن به دانش‌آموز میانی فرا رسد.

#### تمرین ۵

● **شیرین‌کاری:** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دربیل در حال

حرکت، مانند دربیل با دو توپ و... را نمایش دهند.





برای پیروزی در مسابقه باید بیشتر از حریف امتیاز کسب کنید.  
بنابراین، باید توپ را به داخل سبد تیم مقابل شوت کنید.

## شوت (۱)

**هدف:** آشنایی مقدماتی با مهارت شوت ثابت

### دانستنی‌های معلم

شاید شوت زدن یکی از شناخته شده‌ترین مهارت‌های بسکتبال باشد؛ زیرا تقریباً همه بازیکنان علاقه‌مند به کسب امتیازند؛ حتی افراد تازه کار هم به محض دریافت توپ، خود به خود در بیل و یا شوت می‌زنند. به همین دلیل لازم است که معلمان اجزای شوت زدن را به خوبی شناخته به بازیکنان کمک کنند که این مهارت را به درستی انجام دهند و با تمرین روش‌های صحیح از شکل‌گیری عادات نادرست جلوگیری کنند.

### — اصول شوت زدن با یک دست

- آموزش تکنیک صحیح شوت زدن به دانش‌آموزان با قرار گرفتن در وضعیت با تعادل و آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود. این وضعیت باید به محض دریافت توپ و با قرار گرفتن رو به سبد ایجاد شود.
- نیروی لازم جهت شوت کردن توپ به سمت سبد از این وضعیت بدن و پاها تأمین می‌شود.
- چشمان دانش‌آموز باید در تمام مدت عمل شوت زدن نسبت به مرکز حلقه (یا قسمت انتهایی حلقه که امکان تمرکز بر آن وجود دارد) متوجه بوده و هدف‌گیری کنند.
- پای موافق دست شوت (پای راست، برای دانش‌آموز راست دست) باید به سمت سبد و قدری جلوتر از پای دیگر قرار گیرد.
- دست شوت باید بالاتر از چشم‌ها و در زیر توپ قرار گیرد به‌صورتی که دست از ناحیهٔ مچ به طرف عقب خم شده باشد.
- دست دیگر نیز باید در کنار توپ به‌صورتی قرار گرفته باشد که بدون اعمال هیچ فشار اضافه به نگهداری توپ کمک کند.
- توپ تنها با انگشتان دست در تماس بوده و انگشتان نیز باید به‌طور طبیعی از یکدیگر فاصله داشته و باز باشند.
- دست شوت باید با زاویه‌ای نزدیک  $90^\circ$  درجه از ناحیهٔ آرنج خم شده و در زیر توپ قرار گیرد.
- همچنین دست شوت باید از ناحیهٔ شانه با زاویهٔ  $90^\circ$  درجه از بدن فاصله گرفته باشد به‌صورتی که آرنج به داخل یا بیرون از بدن حرکت نکرده و با دست و پای جلو در یک خط قرار گیرند.
- همزمان با کشیده شدن پاها به سمت بالا، دست شوت نیز با باز شدن کامل مفصل آرنج در جهت مورد نظر، کشیده می‌شود (ادامهٔ حرکت) و ضربهٔ مچ دست شوت به سمت بیرون، باعث می‌شود که توپ پس از جدا شدن از انگشتان با چرخش به سمت عقب به طرف سبد حرکت کند.
- قوس مناسب توپ پس از رها شدن (شوت) امکان وارد شدن آن به داخل سبد را افزایش می‌دهد.

- به‌طور مسلم در جریان مسابقه، دانش‌آموزان شوت خود را از وضعیت توضیح داده شده آغاز نمی‌کنند، بلکه عموماً باید پس از دریافت پاس و یا قطع دریل شوت بزنند.
- دانش‌آموز باید دست و انگشتان خود را تا زمان رسیدن توپ به حلقه کشیده نگه‌دارد.
- دست دیگر، در بالاترین نقطه بدون اعمال هیچ نیرو یا فشار اضافه به توپ از آن جدا می‌شود.

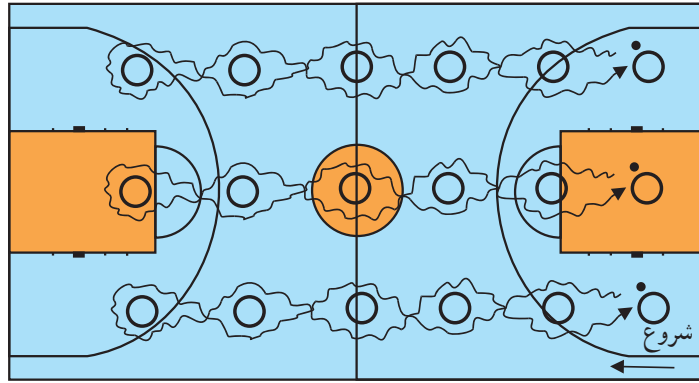


## گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

**گروه بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.  
**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

- برای گرم کردن، دانش‌آموزان هر گروه در طول زمین با فواصل مساوی از یکدیگر قرار می‌گیرند.
- اولین دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ به سمت سایر دانش‌آموزان دریل می‌زند و از بین آنان به صورت مارپیچ عبور می‌کند و به همین ترتیب با رسیدن به انتهای زمین به محل استقرار اولیه خود باز می‌گردد.
- سپس توپ را با پاس مناسب به نفر بعدی پاس می‌دهد تا دانش‌آموز دوم نیز به همین ترتیب عمل کند.
- این عمل تا آخرین دانش‌آموز تکرار می‌شود.
- معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
- معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.



## تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبب بسکتبال

### تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

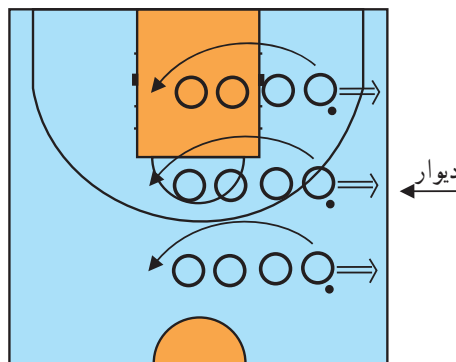
### تمرین ۲

● شوت زدن به علامت روی دیوار : دانش آموزان هر گروه با قرار گرفتن در مقابل دیوار و رعایت اصول شوت زدن با یک دست

سعی می کنند توپ را از حالت سکون به سمت علامت مشخص شده روی دیوار، شوت کنند.

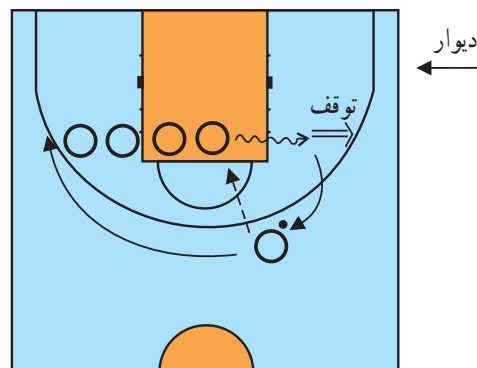
○ سازماندهی نفرات بر اساس تعداد توپ موجود و تعداد نفرات هر گروه توسط معلم صورت گیرد.

○ در ساده ترین حالت نفرات هر گروه می توانند این تمرین را با یک توپ و در یک صف به نوبت انجام دهند.



### تمرین ۳

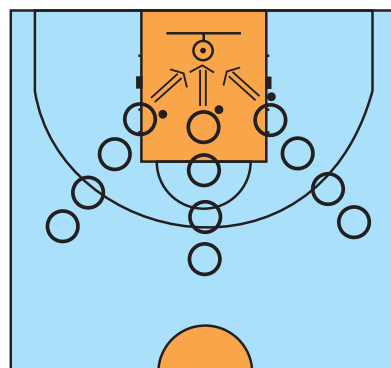
- **شوت زدن به علامت روی دیوار (با پاس و دریبل):** هر یک از دانش آموزان با دریافت پاس از هم تیمی خود و دریبل به محل مناسب، توقف کرده و به علامت روی دیوار شوت می‌زنند.



### تمرین ۴

- **شوت زدن به سمت سبد:** دانش آموزان هر گروه در برابر سبد بسکتبال صف کشیده (۲ یا ۳ گروه در مقابل هر سبد) و هر یک از دانش آموزان به سمت سبد شوت می‌زنند.

- در صورت گل شدن هر شوت، ۲ امتیاز،
- در صورت برخورد شوت به حلقه بسکتبال، ۱ امتیاز،
- در صورت عدم برخورد به سبد، صفر امتیاز،
- برای گروه منظور می‌شود.
- دانش آموز هر گروه باید به نوبت شوت خود را انجام دهد تا از برخورد توپ‌ها جلوگیری شود.
- هر دانش آموزی که توپ را شوت می‌کند، آن را دریافت کرده و به نفر بعدی در صف پاس دهد.
- فاصله دانش آموزان از سبد توسط معلم تعیین شود. از انتخاب فواصل دور خودداری شود.
- همچنین معلم می‌تواند این تمرین را از چند نقطه با فواصل متفاوت از سبد انجام دهد.
- هر گروهی که مجموع امتیازات تعیین شده توسط معلم را کسب کند، برنده اعلام شود.



هدف اصلی در هر حمله انجام بهترین نوع شوت است.

## شوت (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت شوت سه گام

### دانستنی‌های معلم

شوت سه گام یکی از انواع متداول مهارت شوت است که عمدتاً در نزدیکی سبد انجام می‌شود. به‌طور خلاصه، برای انجام شوت سه گام، دانش‌آموز پس از دریافت توپ (که اصطلاحاً به آن جمع کردن می‌گویند)، روی یک پا فرود آمده (مانند توقف دو زمانه)، سپس با پای دیگر گامی برداشته و روی آن پا می‌پرد و شوت می‌زند. پرش روی پای مخالف دستی که با آن شوت انجام می‌شود صورت می‌گیرد. بنابراین برای شوت زدن در سمت راست سبد که باید با دست راست باشد، پرش از روی پای چپ (پای داخل) انجام می‌شود، برای ادامه حرکت، دانش‌آموز باید زانوی راست خود (زانوی دست شوت) را به سمت بالا بیاورد. دانش‌آموزان باید بیاموزند که این شوت را با هر دو دست (و البته با استفاده از هر دو پا) انجام دهند.

### — نحوه آموزش شوت سه گام

— دانش‌آموزان در نزدیکی سبد (حوالی خط کناری محوطه ۳ ثانیه) صف کشیده و معلم با بالا بردن یک دست به بالای سر در زیر تخته بسکتبال می‌ایستد.

— دانش‌آموزان به نوبت از حالت ایستاده روی هر دو پا با برداشتن یک گام به بالا پریده و سعی می‌کنند با دست خود به دست معلم بزنند.

— در سمت چپ زمین، گام با پای راست برداشته شده و پرش نیز روی پای راست انجام شود. از دست چپ برای زدن دست معلم استفاده شود.

— در سمت راست زمین، گام با پای چپ برداشته شده و پرش نیز روی پای چپ انجام شود. از دست راست برای زدن دست معلم استفاده شود.



– پس از چند بار تکرار از دانش‌آموزان بخواهید که به جای زدن دست معلم با در اختیار داشتن توپ، آن را به سمت سبد شوت کنند. شوت با دست راست در سمت راست سبد و شوت با دست چپ در سمت چپ سبد.

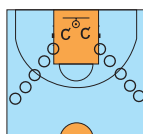
– **در مرحله بعد**، دانش‌آموزان قدری عقب‌تر (حدود یک گام بیرون‌تر از محوطه ۳ ثانیه) و رو به حلقه با پاهای جفت شده به هم صف می‌کشند. دوباره معلم به همان صورت در محل قبلی و نزدیک سبد می‌ایستد.

– دانش‌آموزان با برداشتن دو گام به سمت سبد دوباره سعی می‌کنند که با دست خود به دست معلم بزنند.

– در سمت چپ زمین، گام اول با پای چپ برداشته شده و از دست چپ نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.

– در سمت راست زمین، گام اول با پای راست برداشته شده و از دست راست نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.

– پس از چند بار تکرار دانش‌آموزان به جای زدن دست معلم، توپ را به سمت سبد شوت کنند.



– **در مرحله بعد**، دانش‌آموزان در همان محل قبلی و رو به سبد شروع به دریبل زدن در حالت سکون کرده و با دستور معلم دو گام

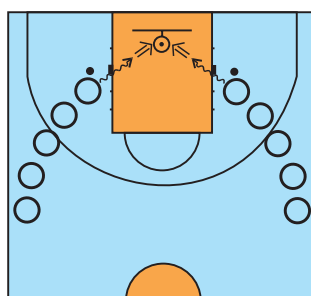
به سمت سبد برمی‌دارند.

– اگر دانش‌آموز در سمت چپ قرار دارد، گام اول با پای چپ و در صورتی که در سمت راست قرار داشته باشد، گام اول با پای

راست برداشته شود.

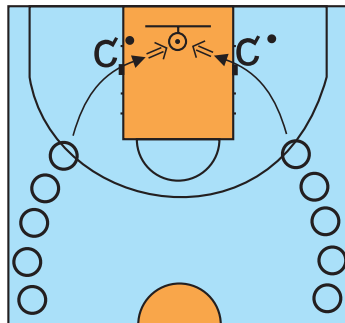
– توپ باید اندکی پیش از گذاشتن گام اول بر زمین در دست‌ها دریافت (جمع) شود، سپس گام دوم و شوت.

– همیشه شوت با دست راست در سمت راست و شوت با دست چپ در سمت چپ انجام شود.

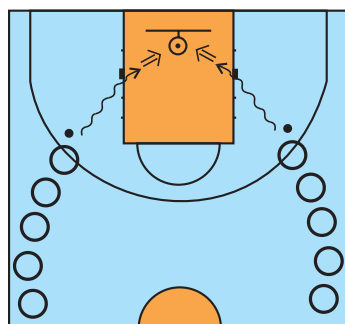


– در مرحله بعدی، دانش‌آموزان در حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی صف کشیده و معلم روی خط کناری محوطه ۳ ثانیه با در دست داشتن توپ می‌ایستد.

– در این حالت، دانش‌آموزان یک به یک به سمت معلم دویده و به محض رسیدن به او با فرود آمدن روی پای بیرون خود (پایی که دورتر از سبد است) توپ را دریافت می‌کنند، سپس بعد از برداشتن گام دوم توپ را شوت می‌کنند.



– در آخرین مرحله، دانش‌آموزان با دریل از حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی و دریافت توپ به محض فرود بر روی پای بیرونی و برداشتن گام دوم، شوت سه گام را انجام می‌دهند.



## گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به ۲ گروه به ازای هر سبد موجود تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

– برای گرم کردن، دانش‌آموزان ۲ گروه در محلی نزدیک به سبد و بیرون زمین بسکتبال صف می‌کشند.  
– دانش‌آموزان هر گروه در مسیر تعیین شده به سمت گروه دیگر حرکت کرده و با دریافت توپ از دانش‌آموز گروه دیگر، چرخش به سمت سبد و شوت کردن با استفاده از تخته بسکتبال سعی می‌کنند توپ را وارد سبد کنند.

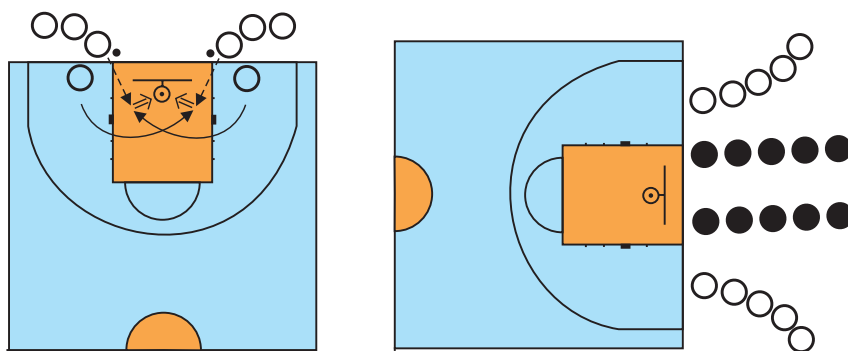
– پس از شوت:

○ دانش‌آموز پاس دهنده حرکت دانش‌آموز شوت زننده را از سمت دیگر تکرار کرده و پاس را از دانش‌آموز گروه دیگر دریافت می‌کند.

○ دانش‌آموز شوت زننده نیز با گرفتن توپ خود از سبد، آن را به دانش‌آموز بعدی در صف دیگر پاس می‌دهد.  
○ دانش‌آموزان با شمارش تعداد شوت‌های گل شده به محض رسیدن به تعداد مورد نظر معلم آن را اعلام می‌کنند.



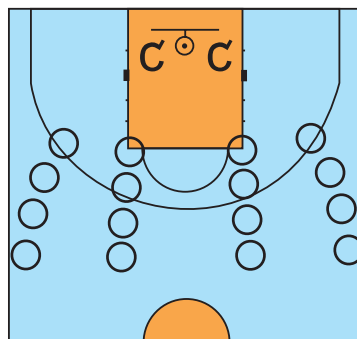
- معلّم می‌تواند با تعیین مسیرهای مختلف، این تمرین را تکرار کند.
- در صورتی که تعداد دانش‌آموزان نسبت به تعداد سبدهای موجود بیشتر باشد (مثلاً ۲۸ دانش‌آموز و یک سبد) بهتر است معلّم، دانش‌آموزان را به ۴ گروه تقسیم کرده و چهار ایستگاه برای شوت زدن در نظر بگیرد.



### ملاحظات تمرینی

- همان‌طور که در محتویات این بخش ملاحظه می‌شود، آموزش مهارت همراه با انجام مراحل تمرینی است و انجام تمرینات مکمل (به‌جز مورد شیرینکاری) در نظر گرفته نمی‌شود.
- در این بخش به‌طور خلاصه به نحوه‌ی سازماندهی مراحل آموزشی اشاره می‌شود.
- با توجه به اینکه بعضاً تعداد دانش‌آموزان زیاد است، توصیه می‌شود از تشکیل گروه‌هایی با بیش از ۵ یا ۶ دانش‌آموز خودداری شود.

- در صورتی که محدودیت در تعداد سبد وجود دارد می‌توان از یکی از دانش‌آموزان هر گروه به‌جای معلّم استفاده کرد در شرایطی که دانش‌آموز روی یک صندلی یا نیمکت بایستد تا ارتفاع لازم تأمین شود. در این صورت از ایمنی تمرین و جلوگیری از برخورد دانش‌آموز پرش‌کننده یا افتادن دانش‌آموز از روی صندلی اطمینان حاصل شود.
- فراموش نشود که دانش‌آموز کمک‌کننده نیز باید تمرینات را انجام دهد. پس لازم است دانش‌آموزان به نوبت به معلّم کمک کنند.
- همچنین می‌توان با آویزان کردن توپ یا هر وسیله مناسب دیگری به ارتفاع کافی از دستگاه بسکتبال، آن را جایگزین معلّم نمود.
- علاوه بر این می‌توان در صورت وجود محدودیت اشاره شده، از زوایای مختلف، مثلاً ۴ گروه را به‌طور همزمان روی یک سبد مورد تمرین و آموزش قرار داد.



### تمرین

- شیرین‌کاری:** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت شوت سه گام، مانند شوت سه گام از زوایای مختلف و غیره را نمایش دهند.



تیم مقابل نباید بیشتر از شما امتیاز کسب کند، بنابراین، باید از سبد تیم خود دفاع کنید.

## دفاع انفرادی

**هدف:** آشنایی مقدماتی با مهارت دفاع انفرادی

### دانستنی‌های معلم

اکثر بازیکنان بسکتبال علاقهٔ بسیاری به دریبل و شوت زدن دارند که البته از مهارت‌های پایه و اصلی بسکتبال هستند، اما انجام این مهارت‌ها نیازمند در اختیار داشتن توپ هستند. دفاع، این امکان را فراهم می‌آورد که مالکیت توپ را در اختیار بگیرید. اولین گام در زمینهٔ یادگیری مهارت‌های دفاعی آموزش دفاع انفرادی یا دفاع تک به تک است.

### ۱- حالت دفاعی

در حالت دفاعی مناسب باید:

- پاها حداقل به اندازهٔ عرض شانه از هم باز باشند، (عریض‌تر از حالت بازیکن مهاجم باشد) و وزن به‌طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود،
- یکی از پاها قدری جلوتر از پای دیگر باشد، به‌عنوان راهنمایی پنجهٔ پای عقب، حداقل با پاشنهٔ پای جلو در یک امتداد باشد،
- زانوان خمیده باشند،
- پشت حتی الامکان عمودی، سر و چشم‌ها متوجه روبه‌رو باشند،
- جهت حفظ تعادل، سر در مرکز بدن و بینی عقب‌تر از پنجه‌های پا قرار گیرند،
- دست‌های دانش‌آموز در موقعیتی قرار گیرند که حداکثر فشار را بر مهاجم وارد کنند،



● در صورتی که مهاجم در حال دریبل، مثلاً با دست راست خود باشد، دست راست مدافع به‌سمت بالا برای دست دریبل مهاجم

(دست راست) مزاحمت ایجاد کند دست دیگر، در این حالت دست چپ مدافع، به صورتی که کف آن به طرف دریبل زن باشد، در ارتفاع شانه قرار گرفته تا برای پاس یا شوت مزاحمت ایجاد کند.

● در صورتی که مهاجم دریبل خود را متوقف کند، دانش آموز باید با حفظ حالت دفاعی خود با هر دو دست، مانند تصویر آینه‌ای، توپ را تعقیب کند.

– در مراحل مقدماتی، دانش آموز در تمام شرایط بین مهاجمی که از او دفاع می‌کند و سبد قرار داشته باشد.

## ۲- کار پای دفاعی

– یادگیری و انجام صحیح مهارت پای دفاعی، دانش آموزان را قادر به دفاع کردن در موقعیت‌های مختلف مسابقه می‌نماید.

– کار پای دفاع در واقع یک حرکت جانبی در حالت دفاعی مستحکم و با تعادل است؛

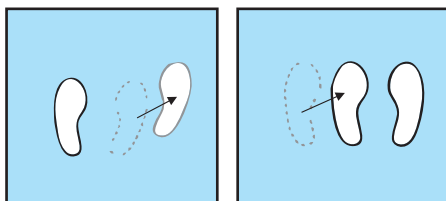
– این حرکت با چرخش اندک پایی که در جهت حرکت مهاجم قرار دارد، به سمت بیرون آغاز می‌شود، به این پا، پای جلو گفته می‌شود؛

– سپس دانش آموز باید با فشار بر پای دیگر (پای عقب) و گام برداشتن با پای جلو حرکت کند؛

– بنابراین اگر دانش آموز به سمت چپ حرکت می‌کند، پای چپ، پای جلو بوده و طبعاً اگر به سمت راست حرکت کند، پای راست پای جلو خواهد بود؛

– سپس دانش آموز با گام پای عقب، دوباره در وضعیت قبلی قرار می‌گیرد؛

– حرکت پای دفاعی از دویدن کندتر است، اما با تمرین و تکرار می‌توان به خوبی شرایط مناسب دفاعی را فراهم آورد.



## گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

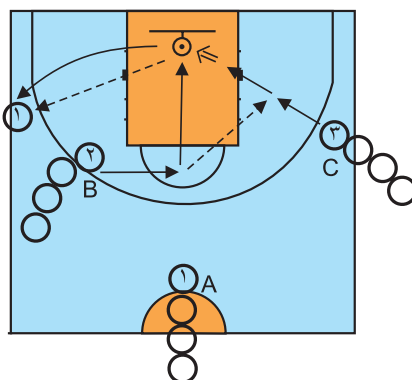
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

– برای گرم کردن، دانش آموزان در موقعیت‌های A، B و C روی زمین قرار می‌گیرند.

– دانش آموز ۱ با در اختیار داشتن توپ آن را به دانش آموز ۲ پاس می‌دهد.

- دانش آموز ۲ هم توپ را به دانش آموز ۳ که در حال دویدن به سمت سبد است پاس می‌دهد؛ تا با شوت سه گام گل بزند.
- دانش آموز ۲ توپ را گرفته و در موقعیت D به دانش آموز ۳ پاس می‌دهد.
- دانش آموز ۱ در صف B، دانش آموز ۲ در صف C و دانش آموز ۳ در صف A قرار می‌گیرند.
- گروه بعد همین کار را تکرار می‌کند.
- معلم می‌تواند برای دانش آموزانی که به طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
- معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.



## تمرینات

**مدت:** حدود ۴۰ دقیقه

**گروه بندی دانش آموزان:** دانش آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

### تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح شده از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

### تمرین ۲

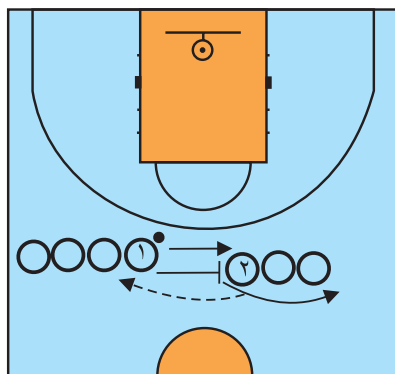
- **تمرین حالت دفاعی:** دانش آموزان هر گروه که در محدوده خاصی قرار دارند با علامت معلم در حالت مناسب دفاعی قرار می‌گیرند.

- سپس با اشاره معلم به جهت اشاره شده با پای دفاعی حرکت می‌کنند و با علامت بعدی معلم، جهت حرکت خود را با حفظ حالت دفاعی تغییر می‌دهند.

### تمرین ۳

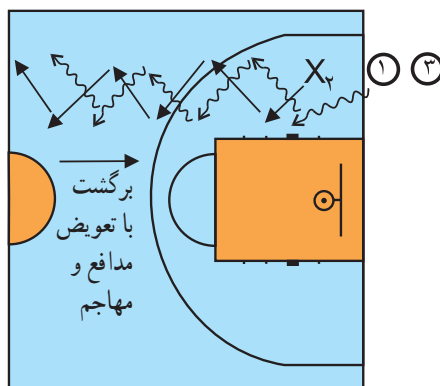
- **تمرین ۱ علیه ۱ برای عکس العمل و حالت دفاعی:** هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ (به صورتی که در شکل نمایش داده شده) در دو صف روبه روی یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش آموز ۱، توپ را به دانش آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

- دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، شروع به دریبل زدن در حالت ساکن می‌کند و در این حالت در مقابل دانش‌آموز ۱ از توپ محافظت می‌کند. مدافع سعی می‌کند برای حداکثر ۳ تا ۵ ثانیه توپ را به‌طور صحیح دفاع کند.
- پس از آن دانش‌آموز ۲ دریبل را متوقف کرده و برای پاس دادن به دانش‌آموز ۱ و یافتن محدوده پاس مناسب توپ را حرکت می‌دهد.
- در این شرایط، دانش‌آموز ۱ به‌صورت آینه‌ای مسیر حرکت توپ را با دستان خود دنبال می‌کند.
- پس از انجام پاس، دانش‌آموز ۲ به سمت دانش‌آموز ۳ دویده و تمرین عیناً در طرف دیگر انجام می‌شود.
- هر دانش‌آموز مدافع پس از اتمام کار خود به انتهای صافی که از آن دفاع کرده می‌رود.



#### تمرین ۴

- **تمرین ۱ علیه ۱ برای حالت و کار پای دفاعی:** هر ۳ دانش‌آموز با در اختیار داشتن یک توپ در محل تعیین شده قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱ با دریبل به‌صورت زیگ‌زاگ به‌طرف نیمه زمین دریبل می‌زند، در حالی که توسط دانش‌آموز ۲ دفاع می‌شود.
- با رسیدن دانش‌آموزان ۱ و ۲ به نیمه زمین، دانش‌آموز مدافع و مهاجم جای خود را عوض می‌کنند و به‌سمت خط انتهایی اولیه و دانش‌آموز شماره ۳ باز می‌گردند.
- سپس دانش‌آموزان ۳ و ۱ به همین ترتیب، تمرین را ادامه می‌دهند.
- معلم در مورد تعداد و دفعات تکرار تمرین تصمیم‌گیری می‌کند.



آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم‌ترین مهارت‌های حرکت بدون توپ است. اگرچه بسکتبال در ساده‌ترین شرایط مجموعه‌ای از چند موقعیت حمله است اما همچنان یک ورزش گروهی است و هر بازیکن باید هماهنگ با سایرین حرکت و بازی کند.

## بازی ۱ علیه ۱ (۱)

**هدف:** آشنایی مقدماتی با بازی حمله‌ای ۱ علیه ۱

### دانستنی‌های معلم

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

### ۱- تهدیدهای سه گانه (موقعیت ۱ علیه ۱ برای بازیکن صاحب توپ)

دانش‌آموزی که توپ را در اختیار می‌گیرد و هنوز دریبل نزده است، باید فوری با قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گیرد. این عمل یعنی مهاجم قابلیت انجام هر سه مهارت پاس، دریبل (یا نفوذ) و شوت را داشته باشد. برای این منظور، دانش‌آموز باید رو به سبد و در فاصله‌ای از آن باشد که امکان شوت زدن و کسب امتیاز را داشته باشد (تهدید مدافع به شوت زدن).

— برای قرار گرفتن در موقعیت تهدیدهای سه گانه دانش‌آموز باید:

- حتی الامکان هنگامی توپ را دریافت کند که پاها روی زمین نباشند.
- با توقف و چرخش مناسب رو به سبد قرار گیرد.
- بلافاصله بدن خود را در حالت آماده برای حرکت بعدی قرار دهد.
- پای موافق دست پشت توپ قدری جلوتر باشد.
- با قرار دادن توپ در نزدیکی بدن خود از توپ محافظت کرده و آماده انجام مهارت‌های پاس، دریبل (نفوذ) و شوت باشد.



● در صورتی که دانش‌آموز مهاجم موقعیت را برای دریبل مناسب ارزیابی کند، لازم است با استفاده از یک گام بلند، به سمت راست یا چپ خود حمله کند و همزمان با قراردادن گام خود بر روی زمین توپ را نیز دریبل بزند. در این شرایط، برای حرکت از سمت راست با دست راست و برای حرکت از سمت چپ با دست چپ دریبل زده شود.



● هنگام عبور، مهاجم نباید از دانش‌آموز مدافع دور شود؛ بلکه باید سعی کند در نزدیک‌ترین مسیر به خط مستقیم که البته احتمالاً در تماس با مدافع خواهد بود، از وی عبور کند.  
 - دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.  
 - معلمان باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

### گرم کردن

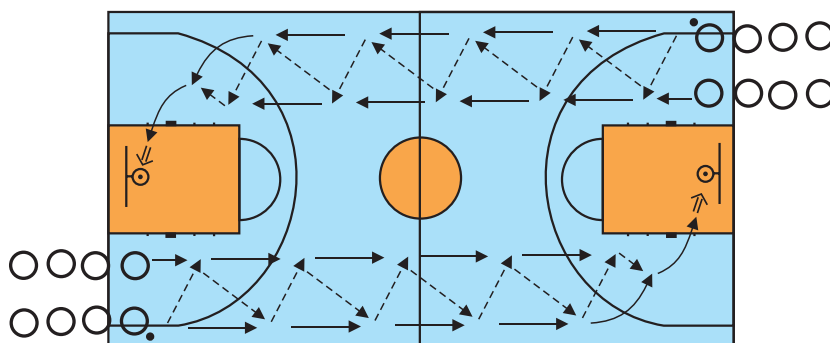
مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۲ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

- دانش‌آموزان در گروه‌های ۲ نفره با یک توپ در طول زمین توپ را به یکدیگر پاس داده و در انتها با هر یک از انواع شوت سعی در کسب امتیاز می‌کنند.



- دانش‌آموزان با شمارش تعداد شوت‌های به ثمر رسیده می‌توانند به عدد مورد نظر معلم رسیده تا تمرین پایان یابد.  
 - معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس العملی نسبت به علامت‌های

مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.

– معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

## تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

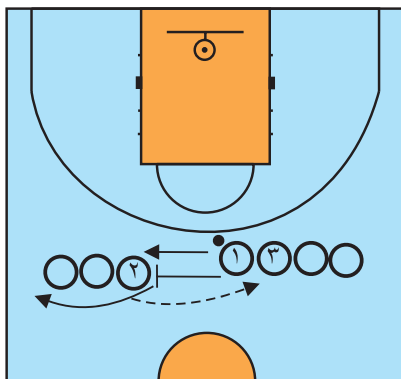
سبد بسکتبال

### تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به سؤال گذاشته و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

### تمرین ۲

- تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه: هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
- دانش‌آموز ۲، پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و تصمیم می‌گیرد که:



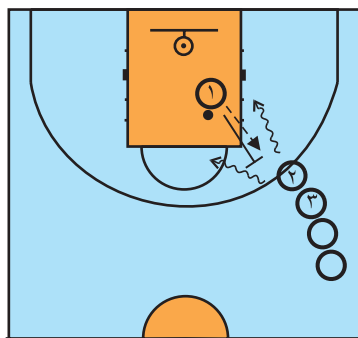
- با ۲ یا ۳ دریل از مدافع عبور کرده سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، یا
- توپ را به صف مقابل پاس داده، یا
- توپ را به صف مقابل شوت کند.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ نماید.
- تمرین از سمت دیگر به همین روش ادامه پیدا کند.

### تمرین ۳

- تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه با شوت به سبد (۱): هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

● دانش‌آموز ۲، پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته

و تصمیم می‌گیرد که :



○ با دریل از مدافع عبور کرده و کسب امتیاز کند، یا

○ توپ را به طرف سبد شوت کند.

● دانش‌آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم‌گیری فرصت دارد.

● پس از انجام حرکت، دانش‌آموز ۲ تبدیل به مدافع شده و

دانش‌آموز ۳ به‌عنوان مهاجم توپ را دریافت می‌کند.

● دانش‌آموز ۱ به انتهای صف می‌رود.

● دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت و کار پای مناسب دفاعی را حفظ کرده و انجام دهد.

## تمرین ۴

● **تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه با شوت به سبد (۲) :** یک گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ به

عنوان مهاجمان در یک صف قرار می‌گیرند.

● گروه دیگر از دانش‌آموزان در صفی دیگر و به‌عنوان مدافعان قرار می‌گیرند.

● معلم به صورتی برنامه‌ریزی کند که دانش‌آموزان هم سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.

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

● دانش‌آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش‌آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می‌گیرد و با دریل به سمت سبد

حمله کرده یا توپ را شوت می‌زند.

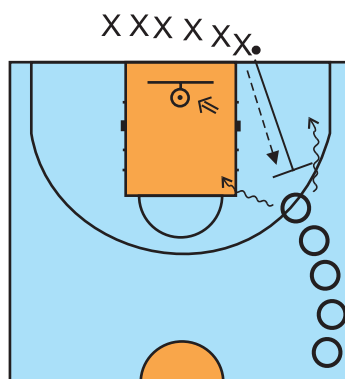
● دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت و کار پای مناسب دفاعی را حفظ کرده و انجام دهد.

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

● هرگونه خطا یا تخلف نیز باعث منظور شدن یک امتیاز برای تیم مقابل می‌گردد.

● پس از پایان نفرات گروه مدافعان و مهاجمان جایگزین یکدیگر شده و دوباره تمرین انجام می‌شود.

● گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیازات بیشتری کسب کرده به‌عنوان برنده معرفی می‌شود.





آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم ترین مهارت های حرکت بدون توپ است.

## بازی ۱ علیه ۱ (۲)

**هدف:** آشنایی مقدماتی با موقعیت های حمله ای ۱ علیه ۱ (۲)

### دانستنی های معلم

در هر مسابقه بسکتبال ۲ تیم که هر یک ۵ بازیکن در زمین دارند با یک توپ بازی می کنند که تنها یک بازیکن از تیم مهاجم می تواند توپ را در اختیار داشته باشد. بنابراین، لازم است ۴ بازیکن دیگر تیم جهت آزاد شدن از فشار بازیکنان مدافع، دریافت توپ یا ایجاد موقعیت مناسب در حمله فعالیت کنند.

### — آزاد شدن (موقعیت ۱ علیه ۱ برای بازیکن بدون توپ)

دانش آموزی که توپ را در اختیار ندارد، در صورتی که تحت فشار دفاعی نیست باید با حفظ فاصله مناسب (۴/۵ تا ۵/۵ متر) از سایر دانش آموزان، خصوصاً دانش آموز صاحب توپ، مسیر مناسبی را برای دریافت توپ به وجود آورد.

اگر این دانش آموز تحت فشار دفاعی باشد، لازم است با روشی خاص خود را از فشار مدافع آزاد کند و پس از آن موقعیت دریافت توپ را برای خود ایجاد کند. ساده ترین روش برای آزاد شدن به «برش V» موسوم است.

— **برش V:** یکی از انواع تغییر مسیر در زاویه ۶۰ تا ۹۰ درجه است که به شکل V انجام می شود. برای انجام این نوع برش دانش آموز باید وزن خود را روی پای بیرون (که مخالف جهت حرکت مورد نظر اوست) منتقل کند. به طور مثال، اگر دانش آموز قصد دارد در سمت راست آزاد شود، ابتدا با حرکت به سمت چپ، وزن خود را روی پای چپ منتقل کرده و در حالی که پای چپ او به سمت راست اشاره می کند با پای راست به سمت راست گام بردارد.

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



## نکات ضروری

- دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد، نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود؛ زیرا به این ترتیب، مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.
- دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.
- معلم باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

## گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

- دانش‌آموزان هر گروه با یک توپ روی خط میانه زمین در صف رو به سبد صف می‌کشند.
- با علامت معلم، اولین دانش‌آموز هر گروه با دریبل از بین موانع به سمت سبد حرکت کرده و در انتها توپ را با شوت سه گام به سمت سبد شوت می‌کند.
- پس از دریافت توپ از سبد، دانش‌آموز صاحب توپ دوباره با عبور از موانع به سمت صف گروه خود دریبل زده و توپ را در اختیار دانش‌آموز بعدی در گروه خود قرار می‌دهد.
- هر دانش‌آموز تنها یکبار می‌تواند توپ را به سمت سبد شوت کند.
- معلم می‌تواند این بازی را یک یا دو بار بدون شمارش شوت‌هایی که به ثمر رسیده‌اند سازماندهی کند. در بار آخر با تعیین گروهی که بیشترین شوت گل شده را انجام داده برنده تعیین می‌شود.
- معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

## تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

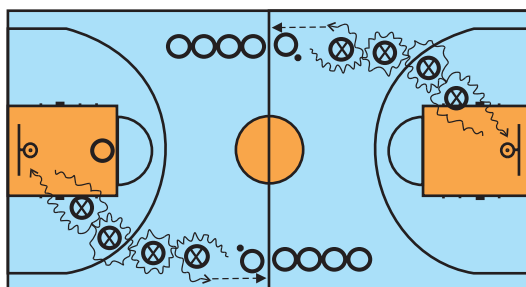
سبد بسکتبال

## تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

## تمرین ۲

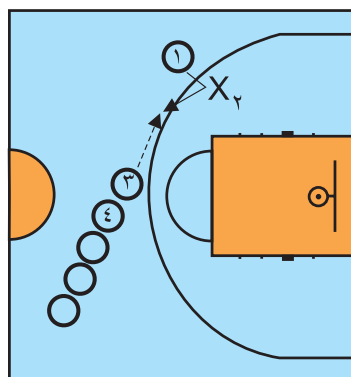
- **تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ ۱:** در این تمرین، دانش آموزان هر گروه در یک صف قرار می گیرند.
- دو دانش آموز، یکی به عنوان مدافع و دیگری مهاجم از صف خارج می شوند.



- دانش آموز مهاجم ۱، سعی می کند خود را در محدوده ای که معلم مشخص کرده از مدافع ۲، آزاد نموده و توپ را از اولین دانش آموز صف ۳ دریافت کند.
- مهاجم ۱ پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و توپ را به نفر دوم در صف ۴ پاس می دهد.
- سپس نفر اول در صف ۳ به عنوان مهاجم و دانش آموز مهاجم ۱، تبدیل به مدافع شده و نفر دوم در صف ۴ به عنوان پاس دهنده و دریافت کننده پاس تمرین را به همین صورت ادامه می دهند.
- دانش آموز مدافع (۲) به انتهای صف می رود.
- این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می کند انجام می شود.

## تمرین ۳

- **تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ و حمله ۲:** در این تمرین، دانش آموزان هر گروه در سه صف در نیمه زمین تقسیم می شوند.
- یک صف در وسط (دانش آموزان صاحب توپ) و دو صف در دو طرف با دانش آموزانی که یکی به عنوان مدافع و دیگری مهاجم عمل می کنند.



- دانش‌آموزان مهاجم در هر صف سعی می‌کنند خود را در محدوده‌ای که معلّم مشخص کرده از مدافع آزاد نموده و توپ را از دانش‌آموزی که در صف میانی قرار دارد دریافت کند.

- مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و با شوت یا دریل به سبد حمله کرده یا توپ را به دانش‌آموز در صف میانی باز می‌گرداند.

- این رویه در هر دو صف کناری به‌طور نوبتی انجام می‌شود.

- دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل شده و نفر بعدی در صف به‌عنوان مهاجم سعی در آزاد شدن و دریافت توپ می‌کند.

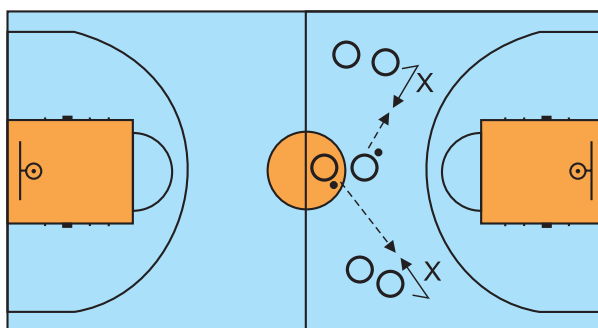
- این تمرین برای مدت مشخصی که معلّم تعیین می‌کند انجام می‌شود.

#### تمرین ۴

- **تمرین پاس‌های متوالی :** در این تمرین، دانش‌آموزان یک گروه به‌عنوان تیم حمله و دانش‌آموزان گروه دیگر به‌عنوان تیم دفاع

تقسیم می‌شوند.

- هر دانش‌آموز تیم دفاع یکی از دانش‌آموزان تیم حمله را که باید در محدوده مشخصی فعالیت کند دفاع می‌کند.



- تیم حمله یک توپ در اختیار دارد و با علامت معلّم سعی می‌کنند توپ را به یکدیگر پاس داده و تعداد پاس‌های داده شده را می‌شمارند. دانش‌آموزان تیم دفاع سعی می‌کنند از پاس دادن توپ توسط تیم حمله جلوگیری کنند.

- دانش‌آموزان حمله باید سعی کنند در حالی که از محدوده مشخص شده خارج نمی‌شوند، خود را برای دریافت توپ آزاد کنند.

- گروهی که موفق شود تعداد پاس‌های بیشتری را در زمانی مشخص رد و بدل کند، برنده است. این زمان توسط معلّم تعیین

می‌شود.

- در صورتی که تیم دفاع موفق به گرفتن توپ شود، تیم حمله از بازی خارج شده و گروه دیگری وارد بازی می‌شود.

- گروه جدید به‌عنوان تیم حمله و تیم دفاع به حمله تبدیل می‌شود.

در بسکتبال می‌توان با فضا سازی مناسب از برتری عددی در حمله به‌طور هوشمندانه‌ای استفاده کرد.

## بازی ۲ علیه ۱

**هدف:** آشنایی مقدماتی با بازی حمله‌ای ۲ علیه ۱ (برتری عددی در حمله)

### دانستنی‌های معلم

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

### نکات ضروری:

- دانش‌آموز صاحب توپ باید:
- در حالت تهدید سه گانه قرار گرفته و با در نظر گرفتن موقعیت مدافع برای حمله و عبور از او تصمیم‌گیری کند.
- موقعیت هم تیمی خود را همواره در نظر داشته باشد، تا با پاس دادن شرایط مناسبی را برای او ایجاد کند.
- دانش‌آموز بدون توپ نیز باید:
- از نزدیک شدن بیش از حد به هم تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر گردد.
- همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدوده مناسب پاس، جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

### تمرینات

**مدت:** حدود ۴۰ دقیقه

**گروه‌بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

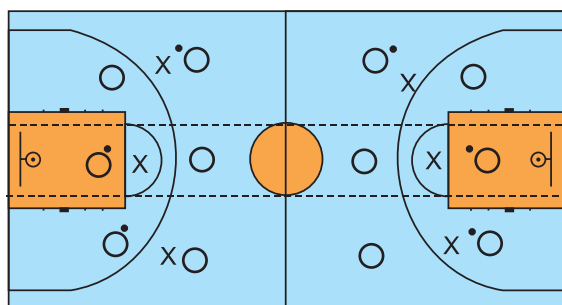
### تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

### تمرین ۲

- **۲ علیه ۱ در محدوده مشخص:** معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۳ دانش‌آموزان با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله

کنند.



- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دو دانش‌آموز حمله، نمی‌توانند بیش از حدود ۴ متر از یکدیگر

فاصله داشته باشند و پس از دریافت باید توپ را برای مدت ۵ ثانیه پیش از هر حرکتی در دست نگه دارند.

- دانش‌آموز مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کند.

- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.

- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نیستند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام

تمرین را فراهم می‌کند.

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

### تمرین ۳

- ۲ علیه ۱ در محدوده بزرگ تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر

کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.

- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند، اما می‌توانند

در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.

- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نمی‌باشند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین

شده می‌باشند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که بازیکنان حمله

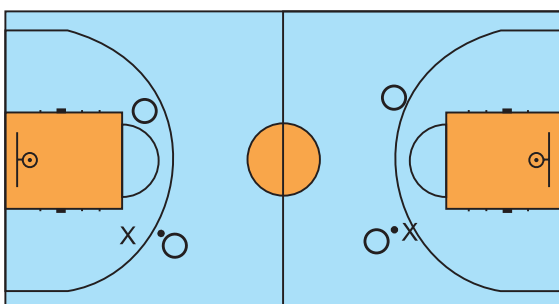
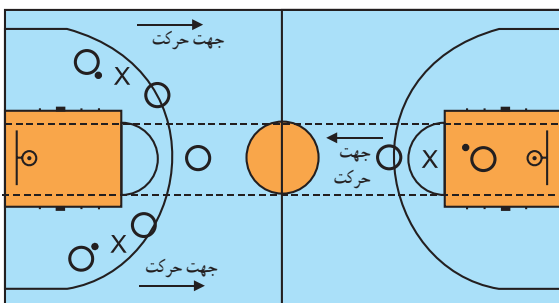
باید کسب کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم

می‌کند.

### تمرین ۴

- تمرینات فوق را می‌توان در مناطق بزرگ تر مانند نیمه زمین نیز سازماندهی

کرد.



## بازی ۲ علیه ۲

**هدف:** آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۲ علیه ۲

### دانستنی‌های معلم

به عبارت بسیار ساده بازی ۲ علیه ۲، دو موقعیت ۱ علیه ۱، یکی با توپ و دیگری بدون توپ هستند.

### نکات ضروری:

– در این شرایط دانش‌آموز صاحب توپ، علاوه بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

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

– علاوه بر این دانش‌آموز بدون توپ هم باید بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب، همواره آماده دریافت توپ باشد.

– دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد نیز باید خود را آزاد کرده و با فاصله مناسب از هم تیمی‌اش، در محلی مستقر شود که در آن مدافعی حضور ندارد تا دریافت‌کننده پاس باشد. اگر این دانش‌آموز در زمین به کندی حرکت کند، در اختیار گرفتن توپ برای مدافع، ساده‌تر خواهد بود.

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

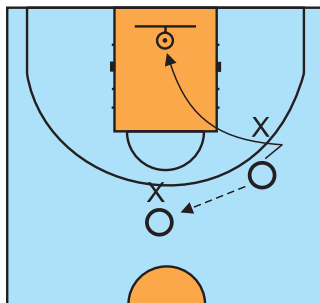
○ **برش از جلو:** هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند

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



- از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توپ، به سمت سبد استفاده کرد.
- همچنین دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش V ترکیب کند تا به راحتی از مدافع عبور کند.
- **پاس و حرکت:** هر دانش‌آموز صاحب تویی می‌تواند پس از پاس دادن به هم تیمی خود، با برش از جلو یا پشت مدافع، به سبد

حمله کند.



- در موقعیت ۲ علیه ۲، بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دریبل، بر مهارت پاس تأکید شود.
- همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمه زمین و یا نزدیک به سبد پیشرفت کند.
- در این موقعیت معلمان باید:
- o با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازند.
- o با مشاهده بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنان، اطمینان حاصل کنند.
- o به عنوان داور نیز بازی را اداره و در صورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانش‌آموزان کم مهارت‌تر در جهت حصول اهداف بزرگ‌تر، چشم پوشی کنند.
- o با وجود موارد گفته شده، مهم‌ترین نکته این است که دانش‌آموزان حتی الامکان به طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود بهترین راه حل‌ها را کشف کنند. با این روش، دانش‌آموزان بیشتر لذت برده و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره می‌برند.

## تمرینات

**مدت:** حدود ۴۰ دقیقه

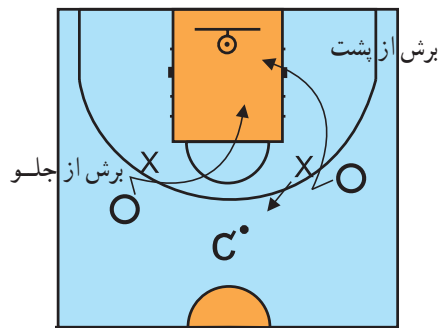
**گروه بندی دانش‌آموزان:** دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید  
**وسایل و امکانات مورد نیاز:** توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه  
 سبد بسکتبال

## تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت و انجام برش‌های از جلو و پشت مدافع را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند.

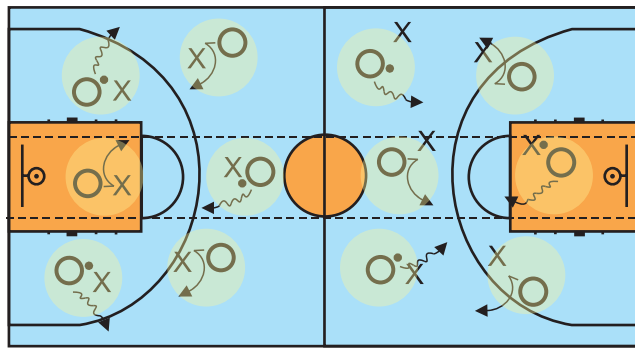


سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.



## تمرین ۲

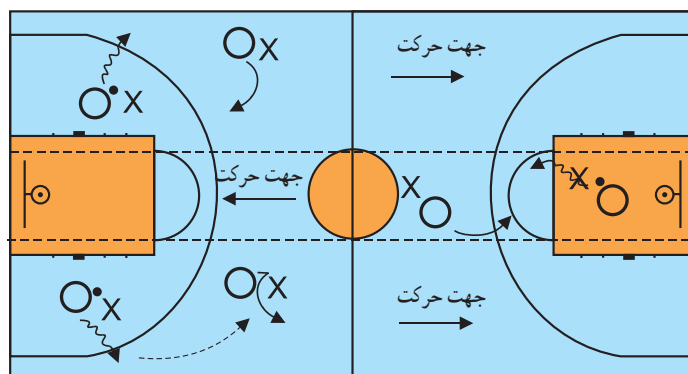
● ۲ علیه ۲ در محدوده مشخص: معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.



- ۴ دانش‌آموز با یک توپ، از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله، مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به‌صورت زیر است:
  - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه، و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد، معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

### تمرین ۳

- ۲ علیه ۲ در محدوده بزرگ تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می نماید.



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

### تمرین ۴

- تمرینات فوق را می توان در مناطق بزرگ تر مانند نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

موقعیت‌های ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربه بازی با محرک‌های نزدیک به شرایط مسابقه هستند.

## بازی ۳ علیه ۳

**هدف:** آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۳ علیه ۳

### دانستنی‌های معلم

در بازی ۳ به ۳، بازیکن صاحب توپ، باید در مورد اینکه به کدام یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تنهایی حمله کند، تصمیم‌گیری نماید.

### نکات ضروری:

– پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ مورد تمرین قرار گیرند، تا دانش‌آموز صاحب توپ، شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع می‌باشد) داشته باشد.

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

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

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

– مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی

در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین، پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

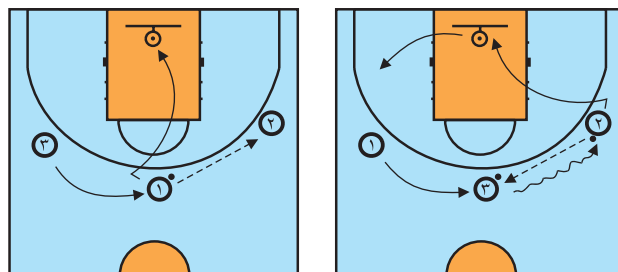
– در این موقعیت معلمان باید:

○ دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند؛

○ با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کنند.

## نکات مهم :

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



○ در شرایط حمله گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده، باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

## تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

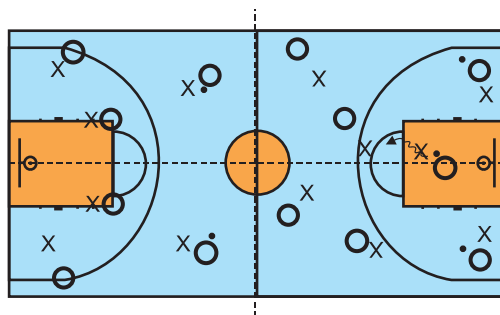
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

## تمرین ۱

● ۳ علیه ۲ در محدوده مشخص : معلم با تقسیم زمین به چهار منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.



● ۵ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع، حمله کنند.

● دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.

● دانش‌آموزان حمله باید در فاصله ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار داشته باشند.

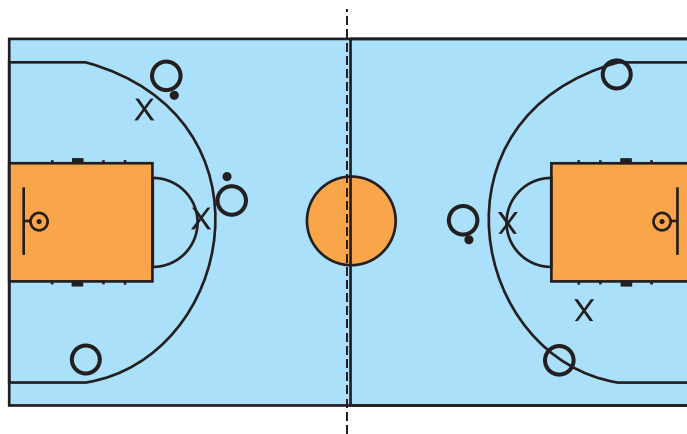
● ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس،

آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی، از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

### تمرین ۲

- **۳ علیه ۲ در محدوده بزرگ‌تر :** معلم با تقسیم زمین به دو منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.



- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
  - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
  - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

### تمرین ۳

- تمرینات فوق را می‌توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

### تمرین ۴

- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

هدف از سازماندهی رویدادهای بسکتبال،  
مشارکت دانش‌آموزان، نمایش آموخته‌ها و تجربه یک روز خوب و به یادماندنی با این ورزش است.

## رویداد رقابتی

**هدف:** مشارکت دانش‌آموزان و نمایش آموخته‌ها در شرایط رقابتی مناسب

### دانش‌تنی‌های معلم

رویدادهای رقابتی بسکتبال علاوه بر ایجاد موقعیت‌های رقابتی و به کارگیری مهارت‌های آموخته شده توسط دانش‌آموزان، می‌تواند فرصت بسیار مناسبی را برای جذب دانش‌آموزان، مستقل از سطح قابلیت‌های فنی آنان، به ورزش بسکتبال با تجربه محیطی شاد و مفرح به وجود آورد. **در بسیاری از مواقع، در این رده سنی تأکید فراوان بر برد و باخت، با اهداف پیش گفته منافات داشته و تأثیرات مخرب بسیاری را در پی خواهند داشت.**

### سازماندهی

سازماندهی رویدادهای ورزشی به طور عمده با توجه به **اهداف** و **امکانات** موجود صورت می‌پذیرد. بنابراین، لازم است معلمان ورزش با همکاری سایر عوامل اجرایی نسبت به برآوردی منطقی و اجرایی از دو عامل پیش گفته اهتمام ورزیده سپس نسبت به برنامه‌ریزی و سازماندهی جزییات اقدام کنند.

### امکانات

رویدادهای بسکتبال را می‌توان در ساده‌ترین شرایط با یک توپ استاندارد و یک سبد بسکتبال که در محل مناسبی نصب شده سازماندهی کرد.

وجود امکانات بیشتر مانند در اختیار داشتن یک یا چند زمین بسکتبال استاندارد، به ابعاد ۲۸×۱۵ متر و خط کشی قانونی و سبدهایی که در ارتفاع ۱/۶۰ متر از سطح زمین برای رقابت‌های مینی بسکتبال نصب شده‌اند به همراه حداقل ۴ توپ بسکتبال اندازه ۵ برای هر زمین می‌تواند امکان برگزاری رویدادی مناسب‌تر را فراهم نماید.

همچنین ضروری است به تعداد بازیکنان هر تیم، اعم از بازیکنان شروع کننده و ذخیره، لباس‌های هم‌شکل و مناسب بسکتبال تهیه شده و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. به دلیل سهولت می‌توان از پوشش‌های رنگی که به راحتی و با قیمت مناسب قابل تهیه‌اند نیز استفاده کرد.

در زمان برگزاری رقابت‌ها حضور فردی که اطلاعات کافی در زمینه کمک‌های اولیه دارد ضروری است.

## تشکیل تیم‌ها

پس از برنامه‌ریزی لازم است در مورد چگونگی تشکیل تیم‌های شرکت‌کننده تصمیم‌گیری شود.

- در **رویدادهای داخل کلاسی** پیشنهاد می‌شود که تیم‌های شرکت‌کننده حداکثر از ۴ نفر تشکیل شوند که در این وضعیت مسابقات به صورت ۳ علیه ۳ با یک ذخیره (در یک نیمه و یا در کل زمین بسکتبال) یا ۴ علیه ۴ (در کل زمین بسکتبال) برگزار می‌شوند. البته همواره امکان برگزاری مسابقات به صورت ۵ علیه ۵ در کل زمین بسکتبال نیز وجود دارد.
- در این حالت، معلمان باید به چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان نیز توجه ویژه داشته باشند:
- ۱- توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همه تیم‌ها با یکدیگر،
- ۲- تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم سطح با یکدیگر،
- ۳- تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان.
- در **رویدادهای بین کلاسی** پیشنهاد می‌شود که یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شده و با رعایت ملاحظات که در رویدادهای داخل کلاسی عنوان شد در رقابت‌های مدرسه حضور یابند.

## قوانین

**برگزاری مسابقات در تمام زمین بسکتبال**، با اعمال قوانین مینی بسکتبال صورت می‌گیرد.

برای انجام مسابقات در یک نیمه زمین بسکتبال، باید توجه داشت که:

- در ابتدا، با پرتاب سکه تیم صاحب توپ مشخص می‌شود.
- تیم مدافع پس از کسب امتیاز توسط تیم حمله، یا دریافت توپ بعد از اقدام به شوت ناموفق توسط تیم حمله و یا توپ‌ربایی باید توپ را به خارج از قوس سه امتیازی منتقل کرده و سپس اقدام به حمله کند.
- سایر موارد مطابق قوانین مینی بسکتبال انجام می‌شوند.
- تنظیم جدول مسابقات، گروه‌بندی و تقسیم تیم‌ها بر اساس اهداف، سطح بازیکنان، محدودیت‌های زمانی، امکانات و غیره با توجه به ارزیابی معلمان صورت می‌پذیرد که در آنها خصوصیات روانی دانش‌آموزان نیز باید لحاظ شوند.
- نکته ۱:** قوانین برگزاری رویدادها باید به صورتی در نظر گرفته شوند که با در نظر گرفتن تعویض اجباری، بازیکنان کم مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به طور مثال اگر مقرر است تیم‌های ۴ نفره در مسابقات ۳ به ۳ شرکت کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه‌ای و تعویض اجباری در فاصله بین دو نیمه فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود.

- نکته ۲:** در گروه‌بندی و تنظیم جدول مسابقات نیز می‌توان رویداد را (مشروط بر تعداد کم تیم‌ها و عدم وجود محدودیت زمانی) به صورت دوره‌ای در یک گروه و یا با گروه‌بندی بر اساس شرایط مختلفی که قبلاً توضیح داده شده انجام داد.
- ضروری است پیش از انجام رویداد، قوانین مورد نظر به دانش‌آموزان آموزش داده شوند. اعمال قوانین بعضاً باید با توجه به سطح مهارت دانش‌آموزان همراه با اغماض صورت گیرد.
- در صورتی که معلمان از شرایط لازم برخوردار باشند، می‌توانند وظیفه قضاوت رویدادها را شخصاً بر عهده گیرند.

## زمانبندی

در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی بسکتبال یا مینی بسکتبال صورت می‌گیرد توصیه نمی‌شود؛ زیرا در این حالت، علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان به‌عنوان تماشاچی تنها نظاره‌گر فعالیت دو تیم شرکت‌کننده خواهند بود. در صورتی که دانش‌آموزان با هیجان بسیار زیاد منتظر مشارکت در رویداد رقابتی خواهند بود.

به‌طور مثال، برای رویدادهای داخل کلاسی یک یا دو زمان ۵ دقیقه‌ای، به‌صورت روان و بدون توقف، پیشنهاد می‌شود. در رویدادهای بین کلاسی این مدت هم از نظر میزان و هم از نظر تعداد قابل افزایش می‌باشد؛ البته هماهنگی با قوانینی که در منطقه و یا استان برای برگزاری مسابقات اعمال می‌شوند نیز می‌تواند در رویدادهای بین کلاسی مورد نظر قرار گیرد.

## نکات ضروری :

به معلمان ورزشی توصیه می‌شود :

- از گرم کردن کافی و مناسب دانش‌آموزان برای شرکت برای هر رقابت اطمینان حاصل کنند.
- در جریان برگزاری مسابقات از معلمگری جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنند. رقابت‌های ورزشی در این سنین محل آموزش جزئیات یا تخطئه بازیکنان نیست؛ البته ارائه راهنمایی‌های عمومی با لحنی مناسب همچنان از وظایف معلمان ورزش است.
- از ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوه قضاوت و سایر اعمالی که بعضاً توسط تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد جداً خودداری کنند.
- همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشند.
- چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقبای (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و غیره را به بازیکنان خود بیاموزند.
- با عکس‌العمل مناسب، پس از برد و همچنین بعد از باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهند.



در ارزشیابی توجه به روند پیشرفت هر دانش آموز در طول دوره آموزشی بسیار حائز اهمیت است.

## ارزشیابی

**هدف:** ارزیابی دانش آموزان از نظر یادگیری مهارت های آموزش داده بسکتبال

### دانستنی های معلم

معلمان ورزشی می توانند با طراحی آزمون های مختلف و در نظر گرفتن معیارهای مشخص وضعیت انجام مهارت های بسکتبال توسط دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار دهند.

در ادامه، دو روش پیشنهادی به همراه جداول ارزشیابی برای امتیازدهی به دانش آموزان ارائه می شوند.

### روش انتخابی:

در این روش معلم حداقل پنج مهارت از مهارت های آموزش داده شده را انتخاب کرده و با مشاهده چگونگی انجام مهارت های انتخاب شده توسط هر دانش آموز نسبت به ارزشیابی وی اقدام نمایند.

به طور مثال، معلم می تواند با مشاهده نحوه انجام یکی از انواع مهارت پاس، یکی از انواع مهارت دریبل، یکی از انواع مهارت شوت، مهارت آزاد شدن از مدافع و انجام حرکات دفاعی توسط دانش آموز (که همگی به طور اتفاقی از میان مهارت های آموزش داده شده انتخاب شده اند) نسبت به ارزیابی قابلیت های فنی وی اقدام نماید. در این روش نیز توجه به معیارهای مشخص شده در جداول ارزشیابی الزامی است.

### روش طراحی شده

در این روش معلم با روشی طراحی شده و یکسان عملکرد دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار می دهند. در ادامه نمونه پیشنهادی جهت ارزیابی دانش آموزان به روش طراحی شده ارائه می شود:

– دانش آموزان را به گروه های ۳ نفره تقسیم کنید.

– دانش آموز ۱ در حالی که توپ را در اختیار دارد، از محل مشخص شده در خط انتهایی شروع به دریبل زدن با تعویض دست

کرده و از بین موانع عبور می کند. (ارزیابی دریبل)

– پس از عبور از آخرین مانع، دانش آموز ۱ با توقف دو زمانه، توپ را به دانش آموز ۲ که سعی می کند خود را از دفاع دانش آموز

۳ آزاد کند پاس می دهد (ارزیابی توقف دو زمانه، پاس به بازیکن در حال آزاد شدن و آزاد شدن از مدافع) و با دویدن به سمت

سبد و دریافت توپ از دانش آموز ۲، با شوت سه گام به سمت سبد شوت می کند. (دفاع از بازیکن بدون توپ، پاس دادن، دریافت

توپ در حال حرکت و شوت سه گام)

– دانش آموز ۱ جایگزین دانش آموز ۲، دانش آموز ۲ جایگزین دانش آموز ۳ و دانش آموز ۳ جایگزین دانش آموز ۱ می شوند.



نام/ امتیاز	امتیاز					معیار	مهارت
	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف		
	۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● گرفتن توپ</li> <li>● وضعیت بدن، سر و چشمان</li> <li>● وضعیت دست‌ها و آرنج (محافظت)</li> </ul>	کار با توپ
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دویدن</li> <li>● پریدن</li> <li>● تغییر مسیر</li> <li>● چرخش‌ها</li> <li>● توقف‌ها</li> </ul>	کار پا در حمله
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● وضعیت بدن</li> <li>● گرفتن توپ</li> <li>● وضعیت دست‌ها پیش و پس از پاس</li> <li>● استفاده از مناطق پاس</li> <li>● انواع پاس</li> <li>● چگونگی دریافت توپ</li> <li>● پاس و دریافت در حال حرکت</li> </ul>	پاس و دریافت
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● وضعیت بدن، دست‌ها و پاها</li> <li>● وضعیت سر و چشم‌ها</li> <li>● وضعیت دریبل زدن</li> <li>● استفاده از هر دو دست</li> <li>● انواع دریبل</li> </ul>	دریبل
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● وضعیت بدن</li> <li>● وضعیت دست‌ها پیش از شوت زدن</li> <li>● وضعیت دست‌ها پس از شوت زدن</li> <li>● قوس توپ</li> <li>● شوت سه گام</li> </ul>	شوت
	۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● وضعیت بدن</li> <li>● وضعیت دست‌ها و حرکت پاها</li> <li>● عکس‌العمل نسبت به حرکت مهاجم</li> </ul>	دفاع انفرادی
	۵ ۵	۴ ۴	۳ ۳	۲ ۲	۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تهدیدهای سه گانه</li> <li>● آزاد شدن</li> </ul>	موقعیت‌های ۱ علیه ۱
						جمع امتیازات (از ۱۵۰ امتیاز)	

## آموزش والیبال

### ملاحظات عمومی در آموزش والیبال :

بیشتر دانش آموزان، حتی در مراحل اولیه، می خواهند که مانند بازیکنان بین المللی والیبال بازی کنند. آنها تمرینات پایه ای و طولانی را دوست ندارند. یک معلم خوب با به کار بستن نکات زیر معمولاً بازیکنان را در شرایط اولیه بازی قرار می دهد، به طوری که الگوهای اساسی و تکنیک های پایه ای بازی والیبال را در آن شرایط بیاموزند.

\* در آموزش مهارت های ورزشی به دانش آموزان، همواره سه اصل را مدنظر قرار دهید :

- چطور بازی کردن (انگیزه) : لذت بردن از بازی والیبال با استفاده از آموزش روش ها و تکنیک های مختلف بازی کردن
- چطور یاد گرفتن : دادن احساس موفقیت و پیشرفت به دانش آموزان
- چطور پیروز شدن (تمرکز) : دادن شور و هیجان از طریق پیروز شدن

\* از شیوه ها و روش های تدریس فعال به منظور بهبود مهارت ها، عملکردهای جسمانی و ذهنی دانش آموزان استفاده کنید.

\* از انواع بازی های مشابه والیبال، برای تغییر عادت ها و رشد توانایی های جسمانی پایه استفاده کنید.

\* گرم کردن عمومی بدن و تمرینات آماده سازی، را قبل از انجام آموزش و تمرین فراموش نکنید.

\* در آموزش از توضیح تئوری کافی و نه زیاد به همراه نمایش مهارت استفاده کنید.

\* محیط خوب و با نشاطی را برای تمرین آماده کنید و تشویق کردن و تعریف از دانش آموزان را برای افزایش علاقه و انگیزه در

آنها فراموش نکنید.

\* با سپردن برخی وظایف و مسئولیت ها به دانش آموزان به رشد ویژگی های اجتماعی آنها کمک کنید و رابطه رهبر پیرو را به آنها

بیاموزند.

\* دانش آموزان را در بازی یا تمرین در فشار و استرس روانی سنگین قرار ندهید.

\* سلامت و شرایط ذهنی و روانی دانش آموزان را زیر نظر بگیرید و از طریق بازی های مختلف و تمرین به آنها اعتماد به نفس بدهید.

\* بازیکنانی که فقط نظاره گر باشند یا بنشینند، پیشرفت نخواهند کرد بنابراین، به دانش آموزان با هر سطح از توانایی برای حضور

در بازی، فرصت برابر بدهید.

\* به دانش آموزان گوشزد کنید فقط به پیروزی فکر نکنند؛ تلاش های آنها در طول تمرین مهم تر از نتایج اند.



### اصول کار با نوآموزان

- ۱- ایمنی
- ۲- آموزش
- ۳- بازی و سرگرمی

## برخی خطاهای رایج در آموزش

- \* از توضیحات طولانی استفاده می کنند.
- \* از قوانین زیاد و گیج کننده برای دانش آموزان که طول رالی ها را هم محدود می کند، استفاده می کنند.
- \* از دانش آموزان خواسته می شود که بازی های بزرگسالان را انجام دهند و با وسایل و قوانین آنها بازی کنند.
- \* یارهای تمرینی را هرگز عوض نمی کنند.
- \* در طول تمرین معلم بیشتر از دانش آموزان با توپ سروکار دارد.
- \* هر تکنیک را به طور مجزا تمرین می دهند، بدون هیچ ارتباطی با دیگر تکنیک ها و بدون ایجاد شرایط مشابه بازی.
- \* تمرینات و فعالیت ها را بدون هدف مشخصی سازماندهی می کنند.
- \* فقط در هنگام بازی از تور استفاده می کنند.
- \* بیش از حد، زود به بازی ۴ به ۴ پیشرفت می کنند.
- \* منتظر می مانند تا دانش آموزان «آماده» شوند، سپس آموزش حمله را آغاز می کنند.
- \* هنگام آموزش یا نمایش تکنیک به دانش آموزان اجازه می دهند که پراکنده شوند و با فاصله از هم بایستند.

## رهنمودهای آموزشی

- \* آسان ترین راه برای ماهر شدن در هر یک از تکنیک های پایه بازی را معرفی کنید.
- \* ترس از توپ را کاهش دهید.
- \* علاقه به والیبال را با استفاده از شیوه های جذاب و جالب تمرینی افزایش دهید.
- \* از به وجود آمدن درد و آسیب دیدگی با استفاده از شیوه های تمرینی مناسب، بر پایه توانایی های دانش آموزان و شرایط جسمانی آنها پیشگیری کنید.
- \* مهارت های بازی را ابتدا بدون توپ، و سپس از تمرینات با توپ و در شرایط بازی استفاده کنید.
- \* بسیاری از شرایط اولیه و مقدماتی بازی را در زودترین زمان ممکن، پس از آنکه دانش آموزان در تکنیک های ارسال و سرویس ماهر شدند، آموزش دهید و در تمرینات بگنجانید.
- \* تمرینات را از آسان به مشکل، از ساده به پیچیده، از سبک به سنگین، از کوتاه به طولانی، از انفرادی به گروهی و از حجم بالا به کیفیت بالا تغییر دهید.
- \* اهداف را به گونه ای تعیین کنید که متناسب با توانایی های دانش آموزان، قابل دستیابی، شفاف و مشخص بوده و آنها را وادار به تلاش کند.
- \* خطاها و اشتباهات تکنیکی دانش آموزان را شناسایی و در اصلاح آنها کمکشان کنید؛ به دانش آموزان بازخوردهای شفاف با نگرش مثبت بدهید.
- \* از تغییرات زیاد و به موقع در تمرین استفاده کنید تا تمرکز دانش آموزان حفظ شود.
- \* تمرین را تا حد امکان به شرایط و موقعیت های بازی نزدیک کنید.
- \* از هر موقعیتی برای تشویق دانش آموزان استفاده کنید.
- \* تشویق و تحسین در جمع، انتقاد و ایراد گرفتن به طور انفرادی را فراموش نکنید.

\* همه دانش آموزان را در طول تمرین فعال و با تحرک نگه دارید.

\* از حداقل قوانین استفاده کنید.

\* اندازه زمین و ارتفاع تور را با توجه به اهداف تمرین، سطح تکنیکی دانش آموزان، قد و تعداد آنها تنظیم کنید.

\* به طور متناوب یارهای تمرینی، و بازیکنان حریف را تغییر دهید، تا دانش آموزان با انرژی و تمرکز بیشتر فعالیت را ادامه دهند.

\* آموزش بازی کردن را از بازی های ساده مانند ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و با کمترین قوانین ممکن آغاز کنید و هم زمان با رشد دانش آموزان، بازی ها را پیچیده تر کنید.

\* برای انجام بازی های ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و ... محدوده های زمین بازی را مشخص کنید.

\* از تور و زمین والیبال حداکثر استفاده را بکنید.

\* برای جذابیت و لذت بیشتر دانش آموزان از تکنیک های تهاجمی در هر جلسه تمرین استفاده کنید.

\* در هنگام توضیح دادن و آموزش، از متفرق شدن دانش آموزان جلوگیری کنید.

\* در ابتدای آموزش ها نباید به جزئیات تکنیکی توجه شود. پس از آنکه نوآموز موفق به انجام ۷۰ درصد مهارت شد، روی اجزای تکنیکی تأکید کنید.

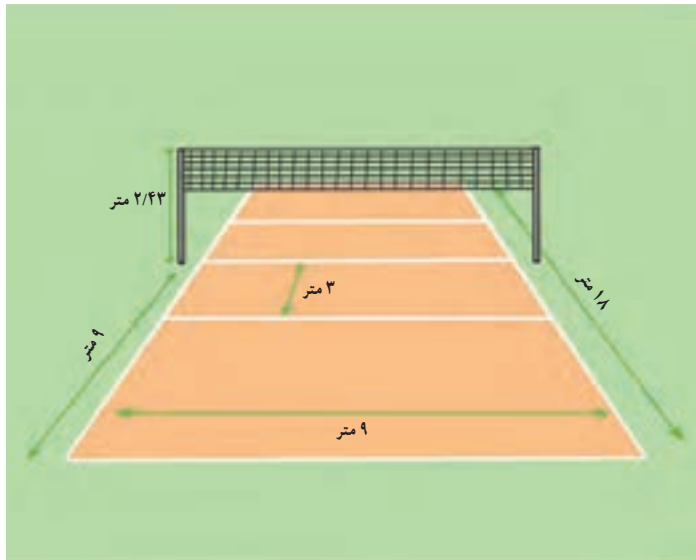
\* فراموش نکنید که شما به عنوان معلم، می توانید درباره آنچه که صحیح، امکان پذیر و مهم به نظر می رسد و آنچه که صحیح نیست تصمیم گیری کنید.

\* از بازی های مشابه والیبال که برخی از آنها در ادامه معرفی خواهند شد، در آموزش بهره لازم را ببرید.

#### موضوعات یادگیری در والیبال

۱	آشنایی با توپ
۲	وضعیت پایه و حرکت در زمین
۳	پاس پنجه
۴	پاس ساعد
۵	سرویس ساده
۶	بازی های رقابتی (۱ به ۱، ۲ به ۲، ۳ به ۳، ۴ به ۴ و ۵ به ۵)
۷	حمله مقدماتی (هوایی)
۸	سرویس چکشی
۹	اصول اساسی دریافت سرویس
۱۰	شناخت مناطق و چرخش در زمین بازی شش نفره (مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی)
۱۱	بازی والیبال و رشد اجتماعی دانش آموزان

آشنایی با زمین والیبال و ابعاد آن



	تور
	جهت بازیکن در زمین
	بازیکنی که توپ در دست دارد
	شناخت بازیکن از طریق شماره پیراهن ۱۲ ۳
	شناخت بازیکن از طریق منطقه بازی ① ②
	مسیر حرکت بازیکن
	مسیر حرکت توپ
	مسیر توپ بعد از حمله
	پاسور
	مربی
	توپ جمع کن
	توپ رسان
	هدف
	سبد توپ ها
	میز
	مانع
	دیوار
	چپ
	راست

## آشنایی با توپ

**هدف:** آشنا شدن انگشتان و کف دست با اندازه، وزن، جنس و رنگ توپ به منظور ایجاد هماهنگی اندام ها در کار با توپ

**رفتار مورد انتظار:** استفاده بدون ترس و نگرانی از توپ در بازی

آشنایی با توپ زمانی انجام می شود که دانش آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگهداری یا حرکت و ارسال می کند. تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، دانش آموزان را به والیبال علاقه مند می کند و فرصت شناسایی توان دانش آموزان را در شروع آموزش برای معلم فراهم می آورد. از این رو، برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

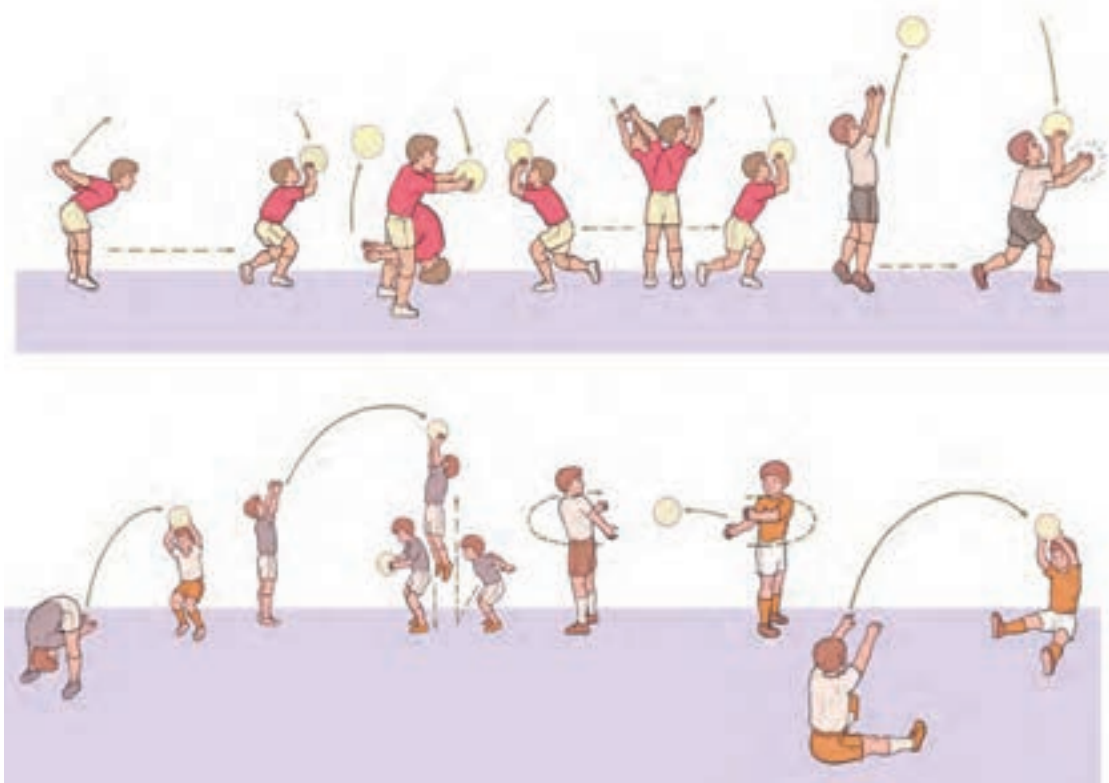
## نکات آموزشی آشنایی با توپ

- نگاه کردن به توپ
- نگاه داشتن توپ نزدیک بدن
- گرفتن و پرتاب توپ به روش های متفاوت
- استفاده از روش های متعدد و متنوع در کار با توپ

## رهنمودهای تمرینی

- دانش‌آموزان را به نحوی در محیط استقرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشند.
- از تمرینات ساده و کوتاه استفاده کنید.
- در تمرینات از توپ والیبال یا مینی والیبال استفاده کنید.
- از خلاقیت، نوآوری و شیرین کاری‌های دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- تمرینات را به دور از هر گونه تقلید از تکنیک‌های والیبال اجرا کنید.
- تمرینات را از ساده به مشکل انجام دهید.
- در صورت داشتن توپ کافی از انواع تمرینات انفرادی و دونفره استفاده کنید.
- تمرینات را از ثابت به متحرک تغییر دهید.
- از انواع بازی‌های گروهی و رقابتی استفاده کنید.
- در تمرینات از ضربه به زمین و دیوار استفاده کنید.

## نمونه تمرینات



## بازی‌های پیشنهادی

### پرش از روی توپ :

**روش اجرا :** دانش‌آموزان در گروه‌های کوچک و مساوی تقسیم می‌شوند. سپس هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل دایره مستقر می‌شود و یک نفر در وسط دایره می‌ایستد. در این بازی دانش‌آموزان در دایره باید تلاش کنند با قِل دادن توپ روی زمین پای



نفر وسط را هدف گیری کنند. بازیکنی که موفق به زدن توپ به پای نفر وسط شود جای خود را با او عوض خواهد کرد.

### انواع شیرین کاری ها

**روش اجرا :** توپ را به بالا پرتاب کنند و تا قبل از دریافت توپ کف بزنند، ۱۸۰ درجه چرخش کنند و...

### نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به دور پاها به صورت ۸ یا چرخاندن توپ به دور کمر	۱- پاها باز و به طرفین خم می شود. ۲- رد و بدل کردن توپ از میان پاها ۳- زمان ۳۰ ثانیه	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیاز گذاری می شود.

### وضعیت پایه و حرکت در زمین

**هدف :** فراهم نمودن آمادگی لازم برای اجرای مهارت های والیبال

**رفتار مورد انتظار :** استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام ها، حفظ تعادل در حال حرکت و توانایی حرکت در

جهات مختلف در بازی

مهارت های پایه بدون توپ، طرز قرار گرفتن مناسب اندام ها را معین می کند و به لحاظ روانی قابلیت انجام کار و آمادگی عملی برای دانش آموز را فراهم می سازد. همچنین امکان حرکت به تمامی جهات و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می کند. ماهر شدن در تمام جابه جایی ها و همه انواع گام برداشتن ها مهم ترین فاکتور در اجرای همه مراحل بازی والیبال است. بنابراین، دانش مربوط به مهارت های پایه بدون توپ در شروع آموزش برای معلم یک ضرورت است و برای آغاز آموزش والیبال لازم است مهارت های مذکور در فرصت کافی آموزش داده شده و قبل از آموزش اجرای تکنیک ها، دانش آموزان به صلاحیت لازم رسیده باشند.

### دانستنی های معلم

**(الف) وضعیت آماده :** به طور کلی دو نوع وضعیت آماده پایه وجود دارد:

وضعیت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور

وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ گیری

**(ب) انواع حرکت در زمین والیبال :** در والیبال باید با پاها به سمت توپ حرکت کرد، به گونه ای که لحظه تماس با توپ، بازیکن

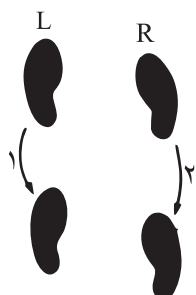
از تعادل پایدار برخوردار شود. حرکت به جهت، سرعت، نقطه فرود توپ همچنین به محل و فضای بازی بستگی دارد. انواع الگوهای حرکت در والیبال عبارت اند از : حرکت با دو گام - حرکت با سه گام - حرکت با چهار گام یا بیشتر که حرکت در هریک از الگوها می تواند به سمت جلو، پهلو و عقب به روش های : پهلو، متقاطع، ترکیبی و دویدن معمولی اجرا شود.

## آموزش در یک نگاه

حرکت به عقب



حرکت به جلو




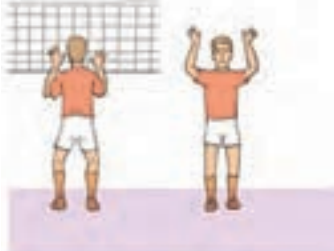
حرکت به پهلو



وضعیت آماده



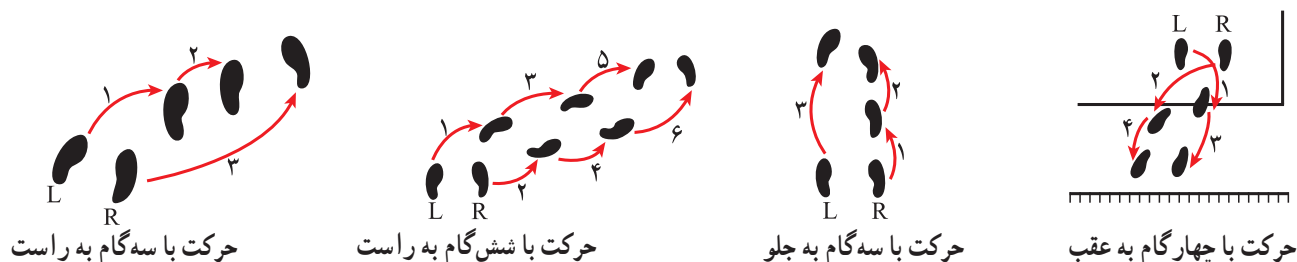
## نکات آموزشی وضعیت آماده

<p><b>منطقه عقب (دریافت سرویس):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• زانوها خم باشند ولی از انگشتان پا جلوتر نباشند.</li> <li>• وزن بدن روی پنجه پاها باشد.</li> <li>• هر دو پا به موازات هم یا یکی جلوتر از دیگری باشد.</li> </ul>	<p><b>منطقه جلو (دفاع روی تور):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• زانوها کمی خم باشند.</li> <li>• دست‌ها در بالا و جلوی سر باشند.</li> <li>• همواره با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد یار مقابل را زیر نظر بگیرد.</li> </ul>
<p>وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب</p> 	<p>وضعیت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور</p> 

## حرکت و توقف

- هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.
- برای حرکت به پهلو، با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.

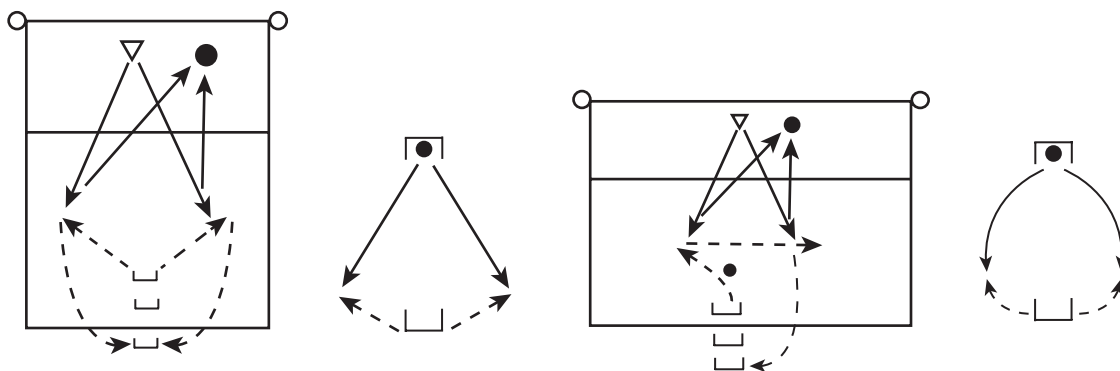
- هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید و تعادل خود را حفظ کنید.
- برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.



### رهنمودهای تمرینی

- انواع وضعیت‌های پایه و حرکت را ابتدا بدون توپ تمرین کنید.
- به اجرای صحیح مهارت‌های پایه توجه کنید و اشکالات دانش‌آموزان را رفع کنید.
- تمرکز بر روی به کار بردن صحیح پای راهنما در حرکت را تمرین کنید.
- تمرکز در حرکت تحت زاویه ۴۵ درجه را تمرین کنید.
- تمرینات را ابتدا ساکن و سپس متحرک انجام دهید.
- از انواع تمرینات با توپ (قل دادن، پرتاب و دریافت کردن) همراه با حرکت استفاده کنید.
- برای ایجاد تنوع و جذابیت از تمرینات رقابتی و بازی‌های مناسب استفاده کنید.
- با افزایش مهارت نوآموز در اجرای حرکت، به میزان مسافت و سرعت حرکت بیافزایید.
- حرکات پارا با تمرینات عکس‌العملی اجرا کنید (با علامت معلّم، انواع حرکت در جهت‌های مختلف و با عکس‌العمل‌های متفاوت).
- حرکات پارا در تمام جلسات آموزشی در بخش گرم کردن اختصاصی تمرین کنید.

### نمونه تمرینات



## بازی های پیشنهادی

**مجسمه والیبالی، روش اجرا :** دانش آموزان به طور پراکنده در زمین مستقر می شوند و با علامت معلّم انواع وضعیت های پایه را به شکل مجسمه به خود می گیرند. بازی متناسب با زمان و در اختیار و تشخیص معلّم تعیین می شود. در پایان بازی، بهترین ها را معرفی و تشویق کنید.

**امدادی با توپ، روش اجرا :** دانش آموزان در گروه های مساوی در پشت خط انتهایی زمین والیبال با فاصله مناسب از یکدیگر مستقر می شوند. نفرات اول هر گروه یک توپ در اختیار دارند و با فرمان معلّم به سرعت به سمت جلو می دوند. سپس توپ را روی خط حمله قرار می دهند و بلافاصله برگشته و با لمس نفر دوم گروه به انتهای صف می روند و نفرات دوم بلافاصله پس از لمس شدن به سمت توپ می دوند و پس از برداشتن توپ برگشته و توپ را به نفر سوم گروه می دهند و به انتهای صف می روند، تمرین به همین صورت با نفر آخر گروه و قرار دادن توپ روی خط انتهایی زمین ادامه می یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.

## نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	حرکت، تغییر مسیر، توقف و دریافت توپ در وضعیت آماده رو به تور	۱- استقرار معلّم و آزمون شونده پشت خط ۳ متری زمین ۲- معلّم متناسب با توانایی دانش آموزان با استفاده از انواع روش ها (پرتاب از روی تور، پرتاب با ضربه به زمین و عبور توپ از روی تور و...) توپ را از روی تور به زمین مقابل ارسال می کند. ۳- آزمون شونده هم زمان با ارسال معلّم، ابتدا به سرعت از زیر تور عبور کرده و با تغییر مسیر و توقف در وضعیت آماده رو به تور توپ را دریافت می کند.	هر آزمودنی دو بار کوشش می کند و یک اجرای موفق امتیاز کامل محسوب می شود.

## پاس پنجه

**هدف:** ارسال توپ‌های با ارتفاع بالاتر از کمر

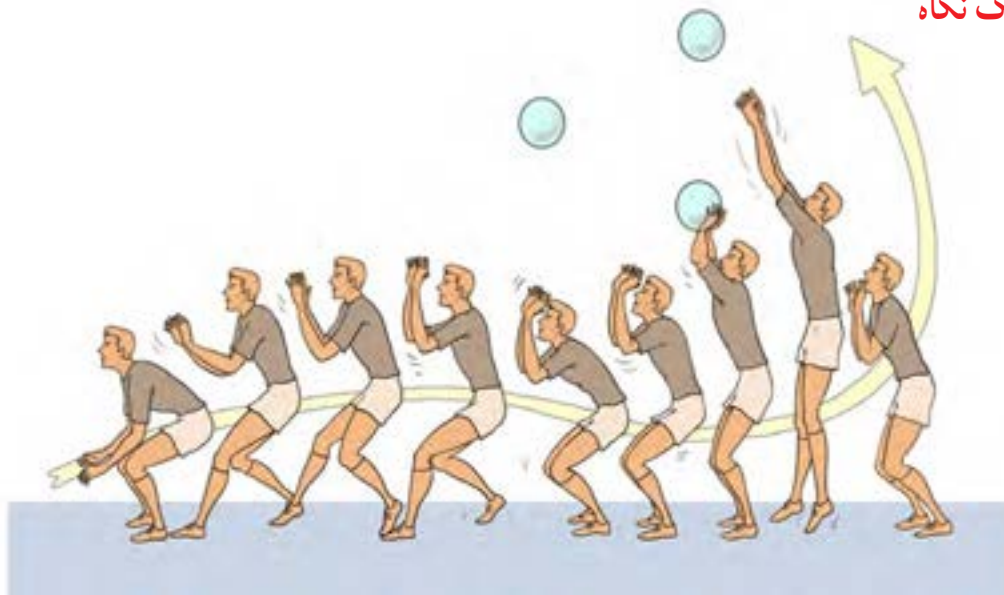
**رفتار مورد انتظار:** اجرای مناسب پاس پنجه در بازی

پاس پنجه یکی از رایج‌ترین مهارت‌های پایه با توپ در والیبال است و در آموزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کاربرد پاس پنجه در والیبال قدیم بیشتر مختص پاسور بود؛ ولیکن در والیبال مدرن امروز سایر بازیکنان نیز در دریافت سرویس، پاس به یکدیگر و حمله از پاس پنجه استفاده می‌کنند. پاس پنجه به دلیل استفاده از ده انگشت برای ارسال توپ از سطح اتکای بیشتری برخوردار بوده و به همین لحاظ از مهارت‌های پایه ساده در والیبال است که در ابتدا آموزش داده می‌شود.

## دانستنی‌های معلّم در آموزش پاس پنجه

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>● کف دست با توپ برخورد می‌کند.</li> <li>● در هنگام دریافت و یا ارسال توپ، دست‌ها به‌طور هم‌زمان عمل نمی‌کنند.</li> <li>● در هنگام دریافت توپ، بدن کاملاً پشت آن قرار ندارد.</li> <li>● توپ به جای بالای پیشانی در ارتفاع خیلی پایین دریافت می‌شود (توپ در مقابل صورت دریافت می‌شود).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● اتخاذ وضعیت آماده</li> <li>● دست‌ها و انگشتان در حالی که شکل توپ را به خود گرفته‌اند در جلو و بالای پیشانی باشند.</li> <li>● آرنج‌ها و انگشتان را با قدرت صاف کنید و به دنبال توپ امتداد دهید.</li> <li>● استفاده از تمام بدن برای ارسال توپ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دست‌ها آماده دریافت توپ</li> <li>● توجه و تمرکز بر روی توپ و مسیر حرکت آن</li> <li>● دریافت توپ در مقابل پیشانی</li> <li>● ارسال با قدرت و هدفمند توپ</li> </ul>

## آموزش در یک نگاه



## نکات آموزشی

- روی ارسال توپ توجه و تمرکز کنید.
- به سمت توپ سریع حرکت کنید و وضعیت آماده را برای ارسال پاس اتخاذ کنید (گرفتن دست‌ها به شکل یک سبدهای مقابل پیشانی).
- توپ را در بالای پیشانی دریافت کنید تا بتوانید کل زمین را از زیر توپ ببینید.
- قبل از دریافت، زانوها را کمی خم کنید و پاها و شانه‌ها را رو به روی هدف قرار دهید.
- آرنج‌ها خیلی راحت خم باشند و آزادانه با میچ دست با توپ تماس برقرار کنید.
- توپ را در بالای پیشانی دریافت کنید به گونه‌ای که انگشت شست کاملاً زیر توپ قرار گیرد و بقیه انگشتان مانند یک محافظ، دور توپ را پوشش دهند (کنترل توپ با انگشت شست و اشاره).
- با حرکت هم‌زمان (باز شدن مانند فنر) انگشتان، میچ دست، آرنج، کمر، زانو و قوزک پا، توپ را در مسیر موردنظر و با سرعت دلخواه ارسال کنید.



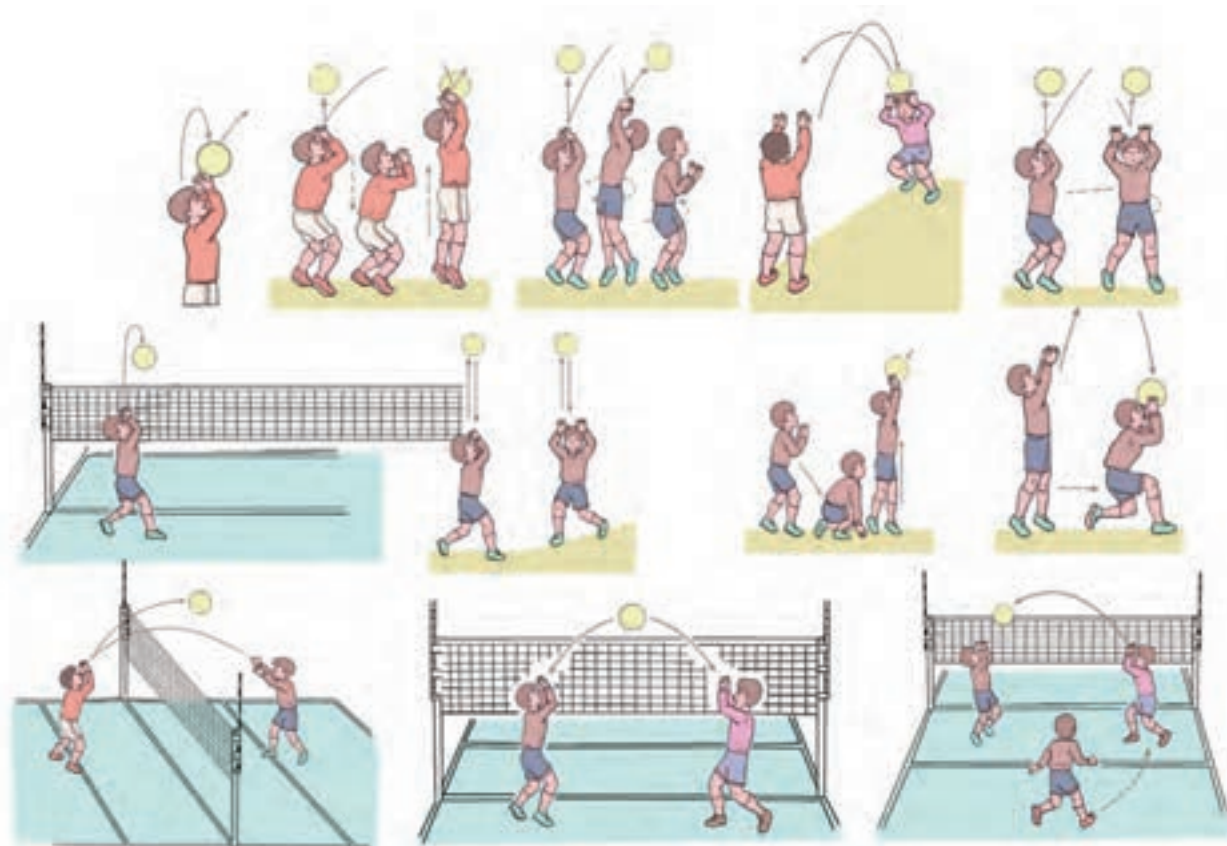
### آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

- پاس بالای سر در ارتفاع‌های مختلف
- پاس بالای سر در حرکت
- پاس در مقابل دیوار با فاصله خیلی نزدیک
- پاس در مقابل دیوار با فاصله دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس در فاصله کوتاه (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصله دور (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس از روی تور به سمت زمین مقابل (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- پاس به سمت بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- پاس پنجه به هم پس از یک بار برخورد توپ به زمین در قالب دو گروه در مقابل هم

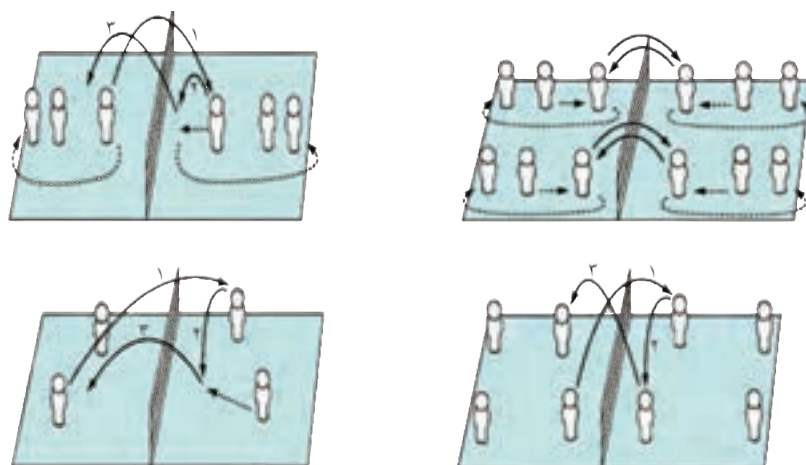
## رهنمودهای تمرینی

- از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- از تمرینات بدون توپ (سایه زدن) استفاده کنید.
- از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس پنجه را تأکید کنید.
- از تمرینات ترکیبی مهارت‌های پایه بدون توپ و پنجه استفاده کنید.
- در تمرینات، اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- تمرینات را از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- از خلاقیت، نوع آوری و انواع شیرین کارهای دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

## نمونه تمرینات







## بازی پیشنهادی

**توپ در هوا، روش اجرا:** دانش آموزان در چند گروه به صورت دایره مستقر می شوند. در وسط هر دایره یک نفر با توپ ایستاده و هم زمان با پرتاب بلند توپ به بالای سر خود، یکی از نفرات گروه خود را صدا می زند، نفر خوانده شده باید به سرعت به سمت توپ حرکت و پس از توقف سریع و حفظ تعادل، توپ را در وضعیت پاس پنجه دریافت کند. هر دانش آموزی که نتواند توپ را به طور مناسب دریافت کند، جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد. متناسب با پیشرفت دانش آموزان، بازی را می توان از دریافت ساده به دریافت و ارسال کامل پنجه تغییر داد.

## نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	پاس پنجه انفرادی	اجرای صحیح پاس پنجه با هدف مشخص روی دیوار یا بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح، شمارش و امتیازگذاری می شود.
۲	پاس پنجه دو نفره	اجرای رالی پاس پنجه در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق



## پاس ساعد

**هدف:** ارسال توپ‌های با ارتفاع پایین‌تر از کمر

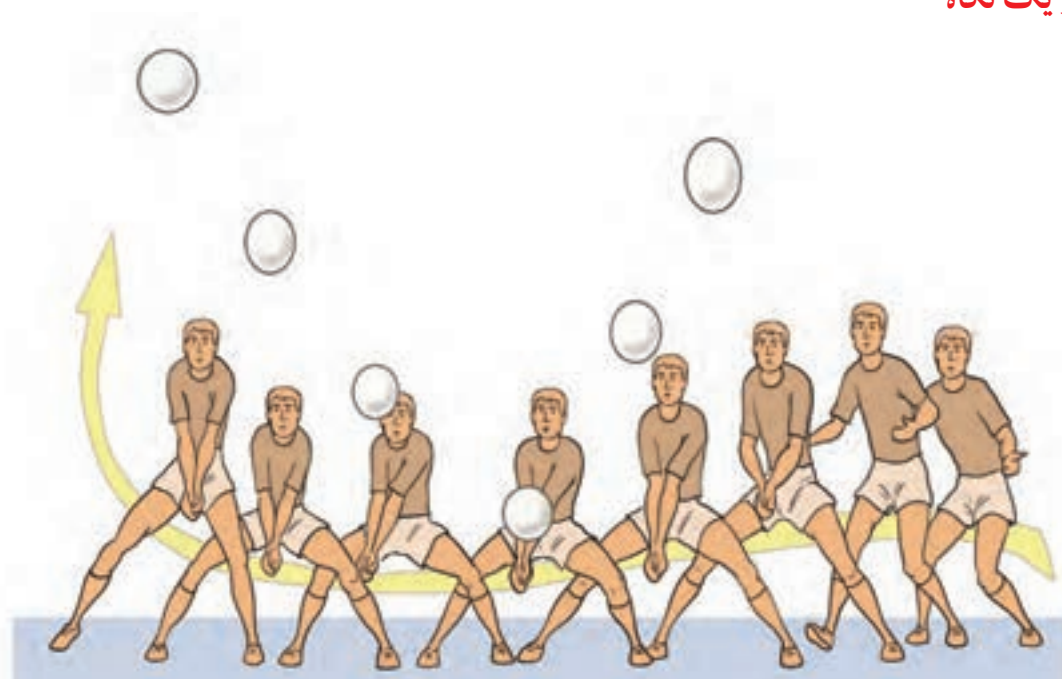
**رفتار مورد انتظار:** اجرای مناسب پاس ساعد در بازی

تکنیک ساعد در بازی والیبال بسیار با اهمیت است و در دریافت سرویس‌های سخت و دریافت توپ‌های حمله حریف این مهارت کاربرد بسیار دارد. بنابراین، در شروع آموزش والیبال برنامه‌ریزی آموزشی برای این تکنیک لازم و ضروری است.

## دانستنی‌های معلم در آموزش پاس ساعد

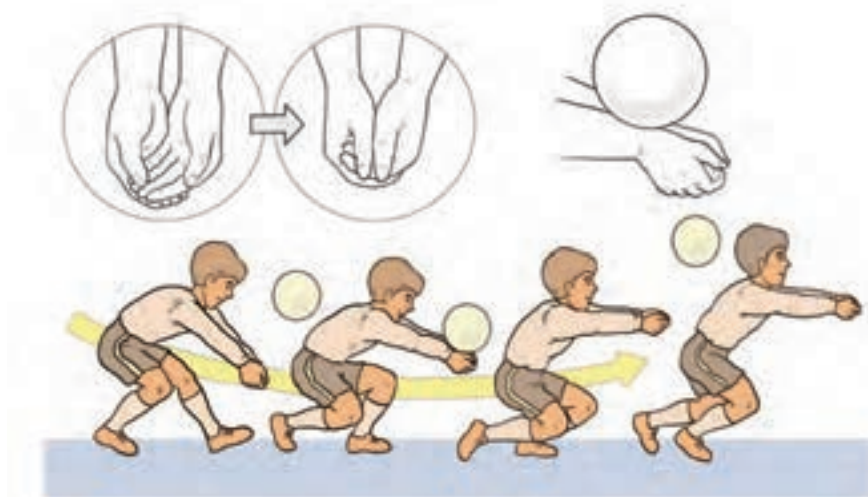
خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>● خیلی راست ایستادن</li> <li>● با تأخیر آماده دریافت توپ شدن (توپ خیلی نزدیک شده است).</li> <li>● تماس توپ با میج دست یا با بالای آرنج</li> <li>● در اتصال دست‌ها به هم، انگشتان شست، یکدیگر را قطع می‌کنند.</li> <li>● در هنگام دریافت یا ارسال توپ، دست‌ها و بدن حرکت اضافی دارند.</li> <li>● در هنگام تماس با توپ، آرنج‌ها خم هستند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آماده جابه‌جایی باشید: وزن بدن رو به جلو، پاها در حد عرض شانه‌ها باز، زانوهای خم و سینه پایین (مانند یک کشتی‌گیر)</li> <li>● دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید. شست‌ها موازی، دست‌ها کاملاً کشیده و هنگام تماس با قسمت بالای میج با توپ تماس برقرار کنید.</li> <li>● در پایان، توپ را به سمت هدف هدایت کنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● اتخاذ وضعیت پایه</li> <li>● توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ</li> <li>● حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب</li> <li>● اتخاذ وضعیت دریافت با ساعد</li> <li>● دریافت و ارسال توپ به سمت هدف</li> </ul>

## آموزش در یک نگاه



## نکات آموزشی

- در حالی که آرنج‌ها کاملاً کشیده و نزدیک یکدیگرند، انگشتان شست در کنار هم قرار دارند و میج‌ها به سمت زمین خم شده‌اند، دست‌ها را برای ارسال با ساعد به هم متصل کنید (چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر و شست‌ها موازی).
- وضعیت اولیه را، باز اتخاذ کرده و وزن بدن روی پنجه‌ها باشد. آماده حرکت و جابه‌جایی باشید.
- در ارتفاع پایین نزدیک کمر، بین پاها و تا حد ممکن در ناحیه مرکز بدن با توپ تماس برقرار کنید.
- زانوها را خم کنید، کمر را هم کمی خم نمایید و کل بدن را از عقب به جلو منتقل کنید.
- همیشه سعی کنید که هر دو دست، هم‌زمان با توپ تماس پیدا کنند.
- برای ارسال توپ به یک سمت، شانه مخالف را به آن سمت هدایت کنید (مانند ناخدایی که به سکان خود جهت می‌دهد).



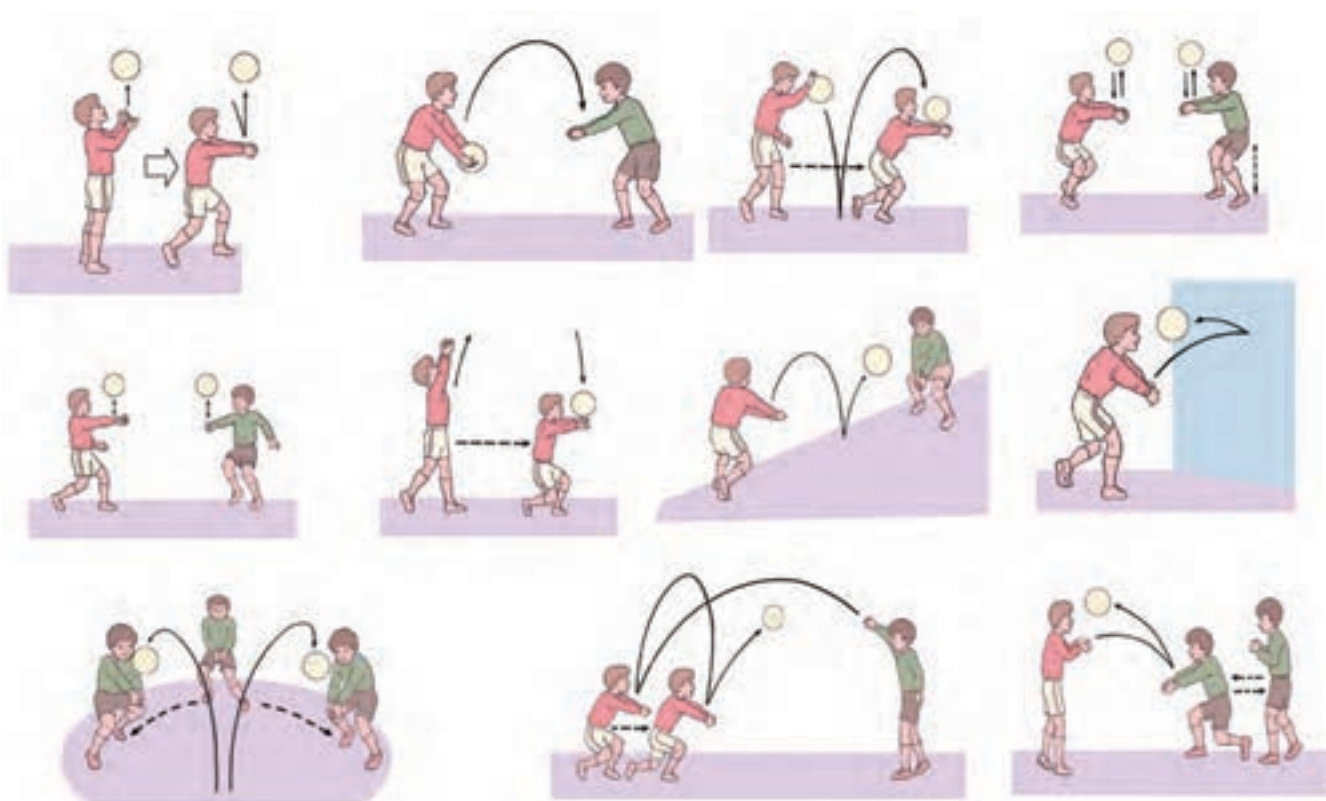
### آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

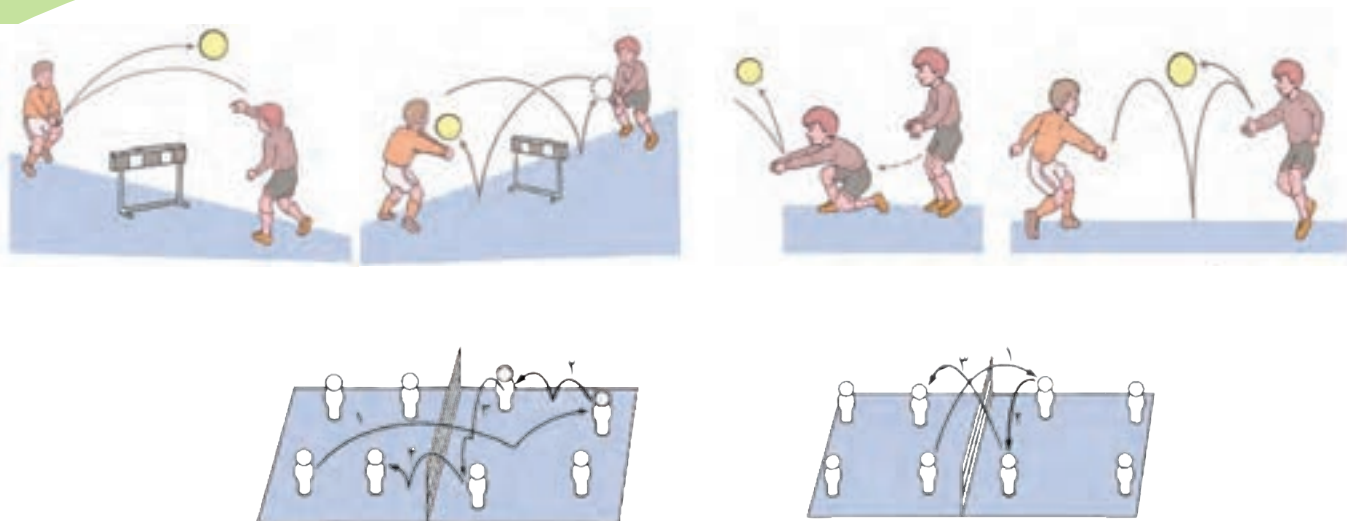
- پاس در فاصله کم (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصله زیاد (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- در مقابل یک دیوار با فاصله نزدیک
- در مقابل یک دیوار با فاصله دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس بالای سر با ارسال توپ در ارتفاع مختلف
- پاس بالای سر با حرکت در طول و عرض زمین
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله دور
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور در یک مسیر رفت و برگشتی
- پاس به سمت هدف مشخص

## رهنمودهای تمرینی

- از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- از تمرینات بدون توپ (سایه زدن) استفاده کنید.
- از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس ساعد را تأکید کنید.
- در تمرینات اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- برای هماهنگی بین چشم‌ها و ساعد از تمرینات گام به گام ساعد یک دست استفاده کنید.
- تمرینات را به ترتیب از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره و چند نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- از تمرینات ترکیبی مهارت‌های آموزش داده شده استفاده کنید.
- در تمرینات از خلاقیت، نوع آوری و انواع شیرین کاری دانش‌آموزان استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

## نمونه تمرینات





### بازی پیشنهادی

**(توپ را بگیر نخوره زمین)، روش اجرا :** دانش آموزان به چهار گروه تقسیم می شوند و هر دو گروه روبه روی هم قرار می گیرند. در این بازی به یک پرتاب کننده که داور هم می باشد نیاز داریم. بازیکنان به صورت زیر در زمین قرار می گیرند و سپس پرتاب کننده، توپ را به یک زمین می فرستد. بازیکنان نباید اجازه دهند که توپ با زمین برخورد کند. بنابراین، بازیکن باید با حرکت و توقف، توپ را بگیرد و سپس با ساعد به زمین مقابل ارسال کند. هر بازیکن به محض انجام تکنیک ساعد باید از زمین خارج شود و بازیکن دیگر گروه، جایگزین وی شود. برخورد توپ در هر زمین باعث کسب امتیاز برای تیم روبه رو می شود. اگر توپ در چارچوب تعریف شده زمین قرار نگیرد، تیم مقابل آن امتیاز کسب می کند. تیمی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد برنده است.

**تغییرات :** می توان در ابتدا منطقه سه متر را به عنوان زمین موردنظر انتخاب نمود و سپس آن را وسیع تر کرد. می توان خطی در وسط هر زمین مشخص نمود و بازیکنان را پشت آن خط به جای آخر زمین به صف کرد. بعد از پیشرفته شدن بازیکنان می توان گرفتن توپ را حذف نمود و به جای آن حرکت، توقف و اجرای تکنیک را جایگزین کرد. بهتر است پرتاب کننده توپ را به زمینی که امتیاز قبلی را از دست داده پرتاب نماید. توپ ها ابتدا با ارتفاع زیاد پرتاب و به تدریج از ارتفاع آن کم شود.

### نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	پاس ساعد انفرادی	اجرای صحیح ساعد با هدف مشخص روی دیوار یا بالای سر در زمان ۲۰ ثانیه	تعداد اجراهای صحیح، شمارش و امتیازگذاری می شود.
۲	پاس ساعد دو نفره	اجرای رالی پاس ساعد در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق

## سرویس ساده

**هدف:** ارسال توپ از روبه رو و از پشت خط انتهایی به زمین حریف برای شروع بازی

**رفتار مورد انتظار:** اجرای موفق سرویس ساده برای شروع بازی

سرویس عملی است که بازی به وسیله آن شروع می‌شود. یک سرویس مطمئن و ارسال آن به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب حریف شود؛ همچنین برای تیم زننده سرویس امکان دفاع از حمله آسان را فراهم کند. اجرای سرویس یکی از راه حل‌های کلیدی برای دستیابی به دفاع خوب داخل میدان برای تیم زننده سرویس است. لذا آموزش سرویس در بازی والیبال اهمیت ویژه دارد و برنامه ریزی برای تمرینات آن تأکید می‌شود.

## دانستنی‌های معلّم در آموزش سرویس ساده :

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>● پای موافق ضربه جلو قرار می‌گیرد.</li> <li>● پاها بیش از حد باز است.</li> <li>● خمیدگی در زانوها دیده نمی‌شود.</li> <li>● بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب متمایل است.</li> <li>● بالاتنه به راست و چپ می‌چرخد.</li> <li>● عدم تمرکز به هدف در بازیکن وجود دارد.</li> <li>● مچ دست و آرنج خم می‌شود.</li> <li>● برای برخورد با توپ از انگشتان استفاده می‌شود.</li> <li>● پرتاب نامناسب است.</li> <li>● دست ضربه در ادامه حرکت، بیش از حد حرکت می‌کند.</li> <li>● محل برخورد سطح دست با توپ، نامناسب است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● در مرحله ضربه، پاها جلو و عقب به گونه‌ای که پای مخالف دست ضربه جلو به سمت هدف، زانوها خم و پای جلو روی پاشنه باشد.</li> <li>● سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است.</li> <li>● دست نگهدارنده زیر توپ و دست ضربه زننده خارج از انتهای بدن</li> <li>● بعد از اجرا، پای جلو و عقب روی پنجه پاها و سنگینی بدن به طرف جلو می‌باشد.</li> <li>● دست ضربه پس از ضربه تا شانه ادامه پیدا می‌کند.</li> <li>● محل برخورد دست به توپ، در قسمت زیر و پشت توپ است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● اتخاذ وضعیت پایه با :</li> <li>● توجه و تمرکز بر روی توپ، تور و هدف</li> <li>● قرارگرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی</li> <li>● پرتاب مناسب توپ در محدوده قفسه سینه با دست نگهدارنده در مسیر دست ضربه</li> <li>● ابتدا نگاه به هدف و سپس به توپ</li> <li>● حرکت پاندولی دست ضربه از عقب به جلو از کنار بدن و ادامه آن در راستای هدف</li> <li>● زدن ضربه، به نقطه مخالف مسیر موردنظر</li> </ul>

## آموزش در یک نگاه





## نکات آموزشی

- حتماً قبل از ضربه به هدف نگاه کنید.
- توپ را در ارتفاع و محل مناسب رها کنید.
- دست ضربه را در مسیر هدف بعد از ضربه امتداد دهید.
- با انتقال وزن از عقب به جلو و گام برداشتن، قدرت ضربه خود را افزایش دهید.
- با حرکت پاندولی دست از عقب به جلو، ضربه قدرتمندی به توپ وارد کنید.
- برای ضربه به توپ می‌توانید از دست کاملاً باز، نیمه بسته یا کاملاً بسته (مشت شده) استفاده کنید.



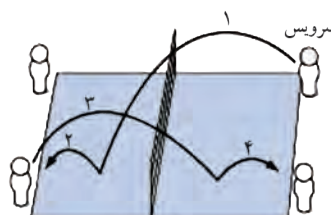
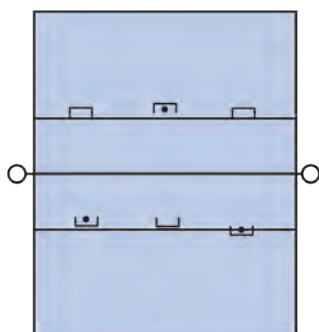
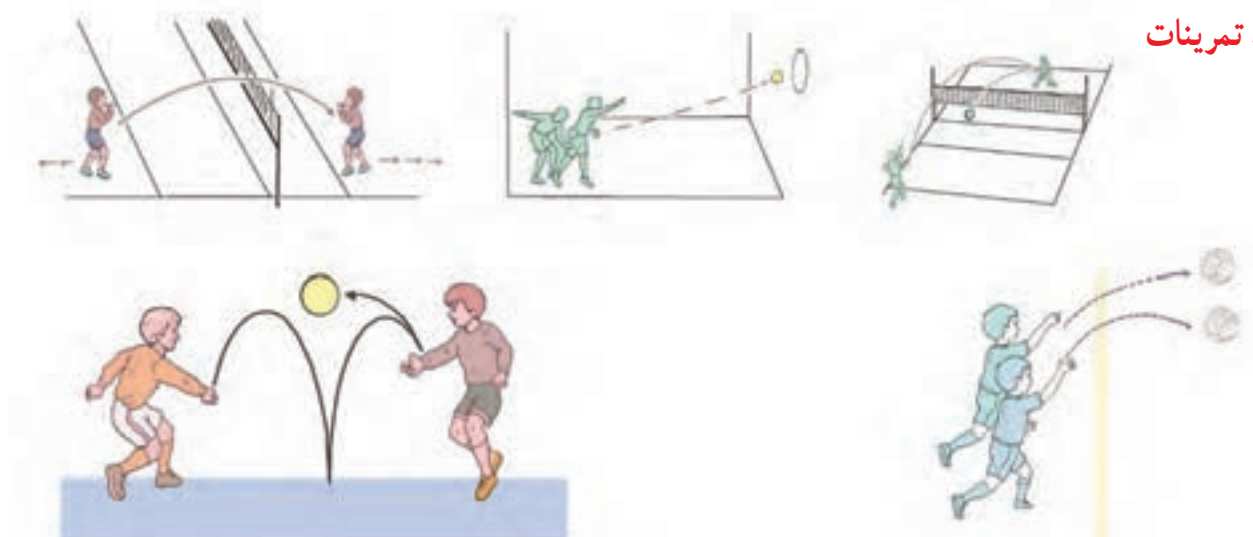
### آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن

## رهنمودهای تمرینی

- ابتدا تمرینات بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- تمرینات ضربه به توپ ثابت و بدون پرتاب را اجرا کنید.
- تمرینات تمرکز روی رها کردن توپ را اجرا کنید.
- تمرینات رها کردن توپ و هماهنگی دست ضربه را اجرا کنید.
- تمرینات پرتاب شبه سرویس را در مقابل دیوار با فاصله کم اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را در مقابل دیوار با فاصله زیاد اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را از فاصله کم شروع کنید و رفته رفته با پیشرفت دانش‌آموزان، فاصله را به اندازه قانونی آن نزدیک کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به اجرای صحیح سرویس را تأکید کنید.
- تمرین سرویس ساده را حتماً با دریافت آن توأم کنید.
- تمرینات را از انفرادی به دو نفره و چند نفره تغییر دهید.
- تمرینات را با مهارت‌های آموزش داده شده قبلی (پنجه، ساعد) ترکیب کنید.
- در طول تمرینات خطاهای سرویس را یادآوری کنید.

## نمونه تمرینات



## بازی های پیشنهادی

**وسطی، روش اجرا:** بازی متعارف وسطی با این تفاوت که پرتاب های توپ به صورت شبه سرویس (پرتاب از پایین) انجام می شود.

**سرو زدن، روش اجرا:** در گروه های ۱۲ تا ۱۶ نفره یکی از بازیکنان به عنوان سرو زننده انتخاب می شود، بقیه در چند متری مقابل او به طور پراکنده قرار می گیرند. سرو زننده توپ را با کف دست به طرف بازیکنان مقابل خود می زند. در صورتی که بازیکنان بتوانند توپ سرویس شده را در هوا بگیرند، هر کس گرفت جایش را با سرو زننده عوض می کند. اگر توپ گرفته نشود، اما توسط بازیکنی لمس شود، لمس کننده توپ، باید توپ را به طرف سرو زننده پرتاب کند. البته سرو زننده نباید از جای خود تکان بخورد. اگر توپ او اصابت کرد، لمس کننده توپ جایش را با او عوض می کند. اگر توپ به سرو زننده اصابت نکند، بار دیگر خود او سرویس می زند و بازی ادامه می یابد.

## نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس ساده	یک نیمه زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب) متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می کند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند.</li> <li>به یک اجرای صحیح سرویس ساده به هر یک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلق می گیرد.</li> </ul>

## بازی‌های رقابتی

**هدف:** هماهنگی در کار گروهی و ترکیب سه مهارت سرویس ساده، دریافت سرویس و پاس

**رفتار مورد انتظار:** هماهنگی و همکاری دانش‌آموزان در به کارگیری مهارت‌های فراگرفته شده در بازی

انجام یک بازی ساده والیبال علاوه بر اینکه فرصت بازی با گروه‌های هم سن و سال را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند، اجرای مهارت‌های آموخته شده را در شرایط بازی نیز فراهم می‌کند. استفاده از گروه‌های کوچک، طراحی بازی با مدت کوتاه‌تر، قوانین تغییر یافته به نفع بچه‌ها و امثال اینها، تمامی کمک می‌کنند که دانش‌آموزان در تمام مدت وادار به فعالیت شوند. از این رو، برگزاری انواع بازی‌های مینی والیبال (۱-۱، ۲-۲ و...) و مشابه والیبال (یک ضرب از زمین، زندانیان و...) با فراهم آوردن فرصت برابر برای همه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی مهارتی، در فرایند آموزش مورد تأکید است.

### دانستنی‌های معلم

هر یک از بازی‌ها را به صورت مسابقات دوره‌ای در کلاس انجام دهید. مواردی که برای انجام تمام بازی‌ها می‌توان در نظر گرفت عبارت‌اند از:

- استفاده از توپ ابری، مینی، معمولی و ساحلی
- محدود کردن تعداد ضربات در یک طرف یا نداشتن محدودیت به طور کلی
- تغییر دادن ارتفاع تور، بعضی از تورها ممکن است از بقیه کوتاه‌تر باشند.
- جابه‌جا کردن خط سرو برای تطابق با سطح مهارت
- اجازه دادن برخورد توپ با زمین
- اجازه دادن برای گرفتن توپ در مراحل اولیه به تعداد کم
- بازی هم‌زمان چهار تیم یا بیشتر در نقاط مختلف
- اجازه پرتاب توپ از پایین (شبه سرویس) به جای سرویس در مراحل اولیه

### نکات آموزشی

- در جریان بازی، قوانین را به طور مختصر به موقع یادآوری کنید.
- اشتباهات تکنیکی دانش‌آموزان را اصلاح کنید.
- بازخورد مناسب و کوتاه ارائه کنید و بازی را متوقف نکنید.
- دانش‌آموزان را در دآوری بازی‌ها مشارکت دهید.
- با تعویض‌های مکرر، امکان بازی و استراحت برابر را برای همه دانش‌آموزان فراهم کنید.
- با توجه به فضای موجود و نوع بازی، محدوده زمین‌های بازی را به گونه‌ای تعیین کنید که اکثر دانش‌آموزان فعال شوند.
- با ثبت نتایج بازی‌ها و تعیین گروه‌های برتر، آنان را تشویق کنید.
- بازی را با احترام گروه‌ها به یکدیگر (دست دادن و احوالپرسی در ابتدا و انتهای بازی) آغاز و به پایان برسانید.



- به دانش‌آموزان همواره تأکید کنید که به داور احترام بگذارند و نتیجه بازی را بپذیرند.
- برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان، قوانین بازی را با پیشنهادات آنها تغییر دهید.

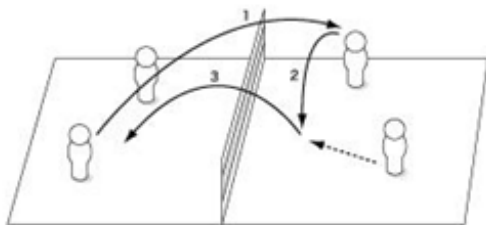
## بازی‌های پیشنهادی

**بازی ۲ علیه ۲، روش اجرا:** دانش‌آموزان در دو گروه دو نفره مقابل هم و پشت تور یا طناب یا حتی کشیدن خط روی زمین که به عنوان تور از آن استفاده می‌شود، در محدوده زمین بازی مستقر می‌شوند. بازی با سرویس از روی تور توسط یکی از گروه‌ها آغاز می‌شود و گروه مقابل، باید توپ را بر اساس تعیین و توافق قبلی با دو یا سه تماس (پاس) برگشت دهد. و بلافاصله بعد از ارسال توپ، آماده دریافت مجدد توپ و برگشت آن به زمین مقابل می‌شود. اولین تیمی که امتیاز ۵ را کسب کند، برنده بازی محسوب می‌شود و برای بازی با تیم بعدی زمین را هم عوض می‌کند.

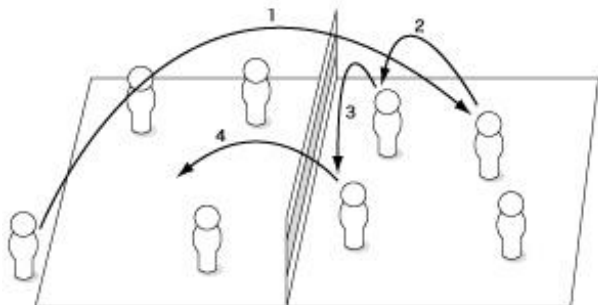
**بازی ۳ علیه ۳، ۴ علیه ۴، ۵ علیه ۵، روش اجرا:** دانش‌آموزان را در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره در پشت تور یا طنابی که به عنوان تور از آن استفاده می‌شود در محدوده زمین بازی مستقر کنید. بازی با سرویس ساده یک گروه آغاز می‌شود. دریافت سرویس و ارسال آن به پاسور با ساعد اجرا می‌شود. سومین تماس برای برگشت دادن توپ از روی تور با پنجه انجام خواهد شد. مراحل اولیه بازی را بدون چرخش انجام دهید. اولین گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برنده بازی است. بعد از پیشرفت دانش‌آموزان در مراحل بعد، بازی را به گونه‌ای با چرخش اجرا کنید که با کسب امتیاز، تیم امتیاز گیرنده به فاصله یک منطقه در جهت عقربه ساعت چرخش می‌کند.

## اشکال بازی

بازی ۲ علیه ۲

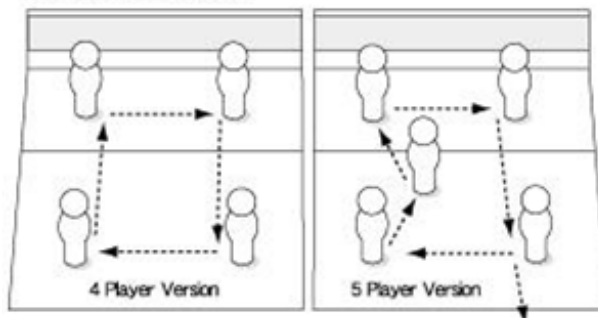


بازی ۴ علیه ۴



● Play games with rotation

بازی ۴ علیه ۴ با چرخش



بازی ۵ علیه ۵ با چرخش

## حمله مقدماتی (هوایی)

**هدف :** حمله با فاصله کم از تور با ضربه به زیر و پشت توپ

**رفتار مورد انتظار :** پرش و اجرای حمله با ضربه هوایی از روی تور در بازی

برای انجام یک بازی مفرح و نشاط آور، مهارت حمله بسیار مورد توجه و علاقه دانش آموزان است. حمله در بازی والیبال معمولاً با ضربه آبشار انجام می‌شود، ولی از آنجا که فراگیری این مهارت در سطح مقدماتی آموزش والیبال، برای نوآموزان دشوار است، ضربه هوایی که نه یک آبشار سخت است و نه رد کردن آسان توپ از روی تور، به جای حمله قدرتی در سطح مقدماتی آموزش داده می‌شود.

## دانستنی‌های معلم در آموزش حمله هوایی

اصول پایه	نکته‌های بیه مکانیکی	خطاهای رایج
<ul style="list-style-type: none"> <li>آماده بودن</li> <li>دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ</li> <li>تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ</li> <li>پریدن به موقع با هر دو پا</li> <li>حرکت سریع دست و ضربه زدن به توپ</li> <li>فرود متعادل روی هر دو پا</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید.</li> <li>دو یا سه گام برداشته و با هر دو پا جهش کنید.</li> <li>قبل از پرش با تاب دادن دست‌ها و قوس دادن به کمر، برای ضربه آماده شوید.</li> <li>بازوی دست ضربه را بالای شانه و کمی پشت سر قرار دهید.</li> <li>برای ضربه ابتدا از پاشنه، کف و در نهایت پوشش انگشتان روی توپ (خم کردن مچ) استفاده کنید.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پریدن با یک پا</li> <li>کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست.</li> <li>پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود.</li> <li>هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد یا خیلی کم خم می‌شوند.</li> </ul>

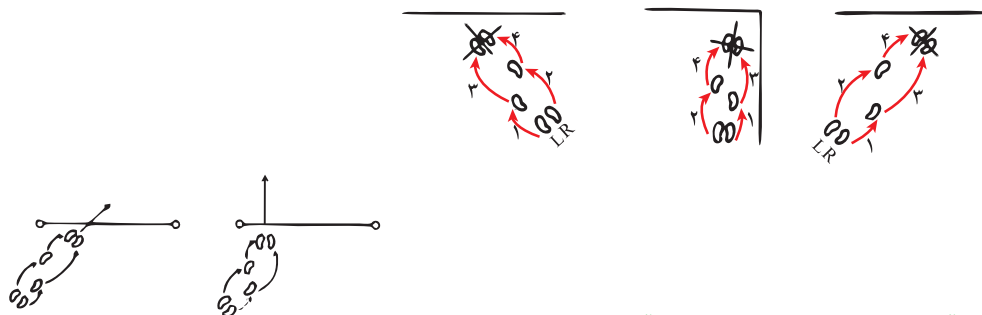
**نکته :** برای دانش‌آموزانی که در فراگیری ضربه هوایی با دشواری مواجه می‌شوند، استفاده از حمله با پاس پنجه تأکید می‌شود.

## آموزش در یک نگاه



## نکات آموزشی

- دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ
- استفاده از تاب دست‌ها و قوس کمر
- اجرای ضربه هوایی با حداقل قوس
- پرش عمودی قبل از ضربه تا حد امکان
- اجرای ضربه در نقطه اوج پرش
- اجرای دقیق ضربه



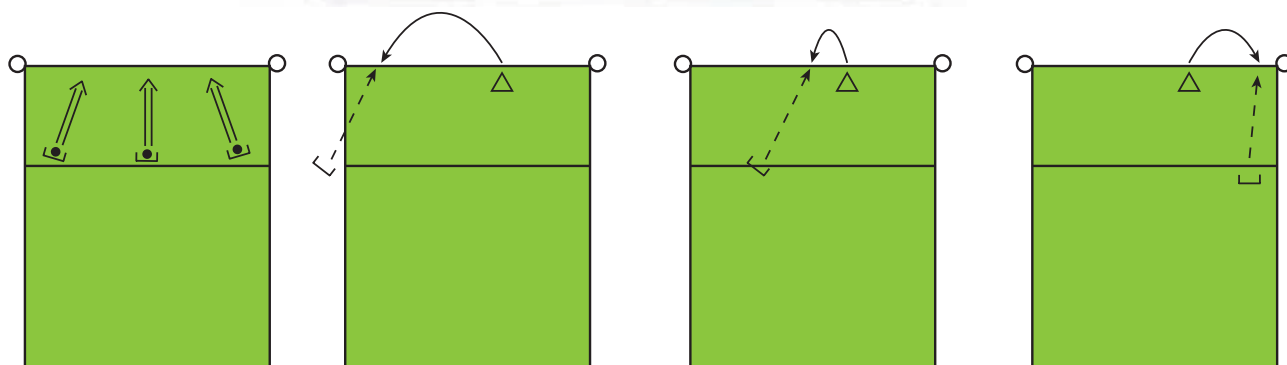
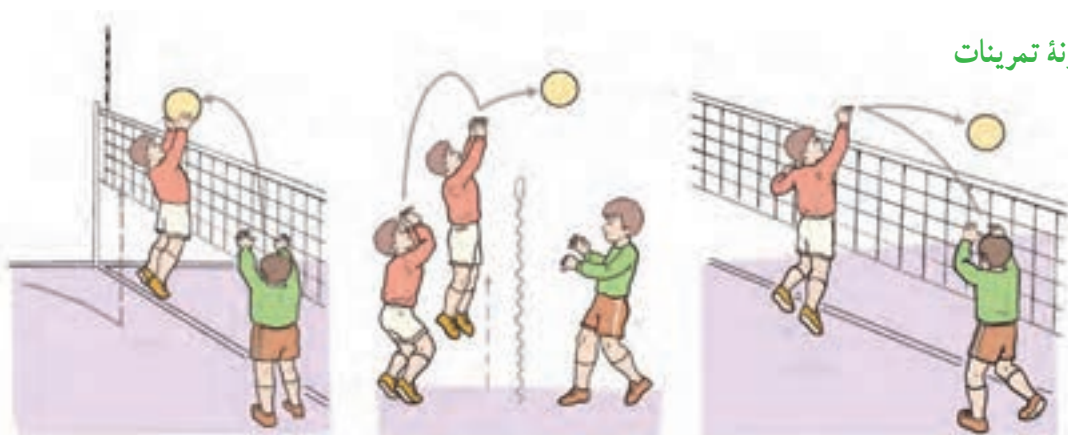
## آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می‌آموزند.

- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پرتاب توپ توسط خود)
- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پرتاب توپ توسط یار)
- رد کردن توپ از روی تور با ضربه هوایی (با پاس یار)
- ضربه آرام هوایی به ابتدای زمین حریف
- ضربه هوایی به انتهای زمین حریف
- ضربه هوایی به یک هدف مشخص

## رهنمودهای تمرینی

- ضربه هوایی را بدون توپ (سایه زدن) تمرین کنید.
- ضربه به تویی را که در دست غیر ضربه، ثابت است تمرین کنید.
- ضربه به تویی که در ارتفاع تور ثابت شده است را تمرین کنید.
- ضربه به توپ متحرک (پرتاب به بالا) در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- ضربه از پشت تور را تمرین کنید.
- تمرینات را از انفرادی به دو نفره و... تغییر دهید.
- ضربه هوایی را در شرایط بازی تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت یار مقابل تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت سرویس تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با توپ گیری یار خودی تمرین کنید.

## نمونه تمرینات



## نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	حمله هوایی از منطقه جلوی زمین	یک نیمه زمین را از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم، آزمون شونده از پشت تور حمله هوایی را با پرتاب معلم اجرا می کند.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند.</li> <li>● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلق می گیرد.</li> </ul>

## سرویس چکشی

**هدف:** اجرای سرویس چکشی از بالای سر  
**رفتار مورد انتظار:** اجرای صحیح سرویس چکشی از روی تور در بازی

**دانستنی‌های معلم:**

### آموزش سرویس چکشی

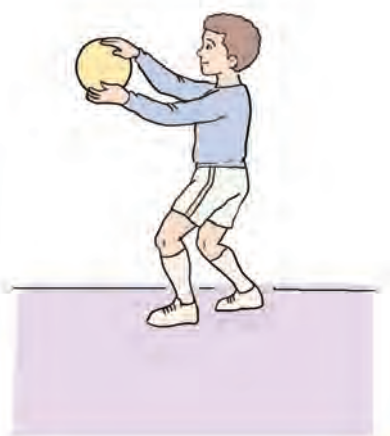
خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> <li>پای موافق ضربه، جلو قرار می‌گیرد.</li> <li>پاها بیش از حد باز است.</li> <li>خمیدگی در زانوها دیده نمی‌شود.</li> <li>بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب متمایل است.</li> <li>بالاتنه به راست و چپ می‌چرخد.</li> <li>عدم تمرکز به هدف در بازیکن وجود دارد.</li> <li>برای ضربه به توپ فقط از انگشتان استفاده می‌شود.</li> <li>پرتاب توپ نامناسب است.</li> <li>محل ضربه به توپ، نامناسب است.</li> <li>هنگام ضربه، گام خیلی بلند است.</li> <li>قدرت بدنی کافی نیست.</li> <li>ترتیب شرکت اندام‌ها نادرست است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پرتاب مناسب توپ، به بالا و در نزدیک یا کمی بالاتر از شانه دست ضربه</li> <li>به‌طور هم‌زمان با پرتاب توپ، آرنج دست ضربه را به بالا و عقب بکشید شبیه به یک تیر و کمان، پای مخالف دست ضربه را کمی جلوتر از پای دیگر، به سمت هدف قرار دهید.</li> <li>سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است.</li> <li>لحظه ضربه، بدن را به سمت بالا و جلو حرکت دهید و زانوها را تا حد امکان به جلو خم کنید.</li> <li>اجرای ضربه با تمام سطح دست با خم کردن مچ و پوشش توپ توسط انگشتان به توپ در ارتفاع بالاتر از شانه</li> <li>محل برخورد دست به توپ، در قسمت پشت و تقریباً زیر توپ است.</li> <li>ادامه حرکت دست ضربه پس از ضربه تا نزدیک بدن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قرار گرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی با اتخاذ وضعیت پایه و تشکیل خط هدف</li> <li>توپ در داخل انگشتان دست غیرضربه، به سمت هدف و در حد ارتفاع شانه‌ها و انگشتان دست ضربه به آرامی روی توپ</li> <li>هر دو بازو راحت و آزاد و آرنج‌ها مختصری خم و ساعدها تقریباً موازی با زمین</li> <li>توجه و تمرکز، ابتدا بر روی هدف، ارتفاع تور و سپس به توپ</li> <li>حرکت دست ضربه از عقب به جلو</li> </ul>



**آموزش در یک نگاه**

## نکات آموزشی

- دست ضربه را شبیه یک تیر و کمان به بالا و عقب ببرید.
- پاها را در یک خط و در حدّ عرض شانه از هم دور کنید.
- توپ را در حدود یک متر در بالای سر به طوری که حدود سی سانتی متر یا بیشتر در جلوی شانه دست ضربه فرود آید، پرتاب کنید.
- با نگاه کردن به توپ، روی آن تمرکز کنید.
- در ارتفاع بالای شانه به اندازه یک دست باز، با تمام سطح دست به توپ ضربه بزنید.
- در لحظه ای که به توپ ضربه می زنید، در جهت حرکت توپ، به جلو حرکت کنید.
- برای رد کردن توپ از روی تور از تمام نیروی عضلانی بدن با خم کردن زانوها به سمت جلو تا حدّ امکان استفاده کنید.

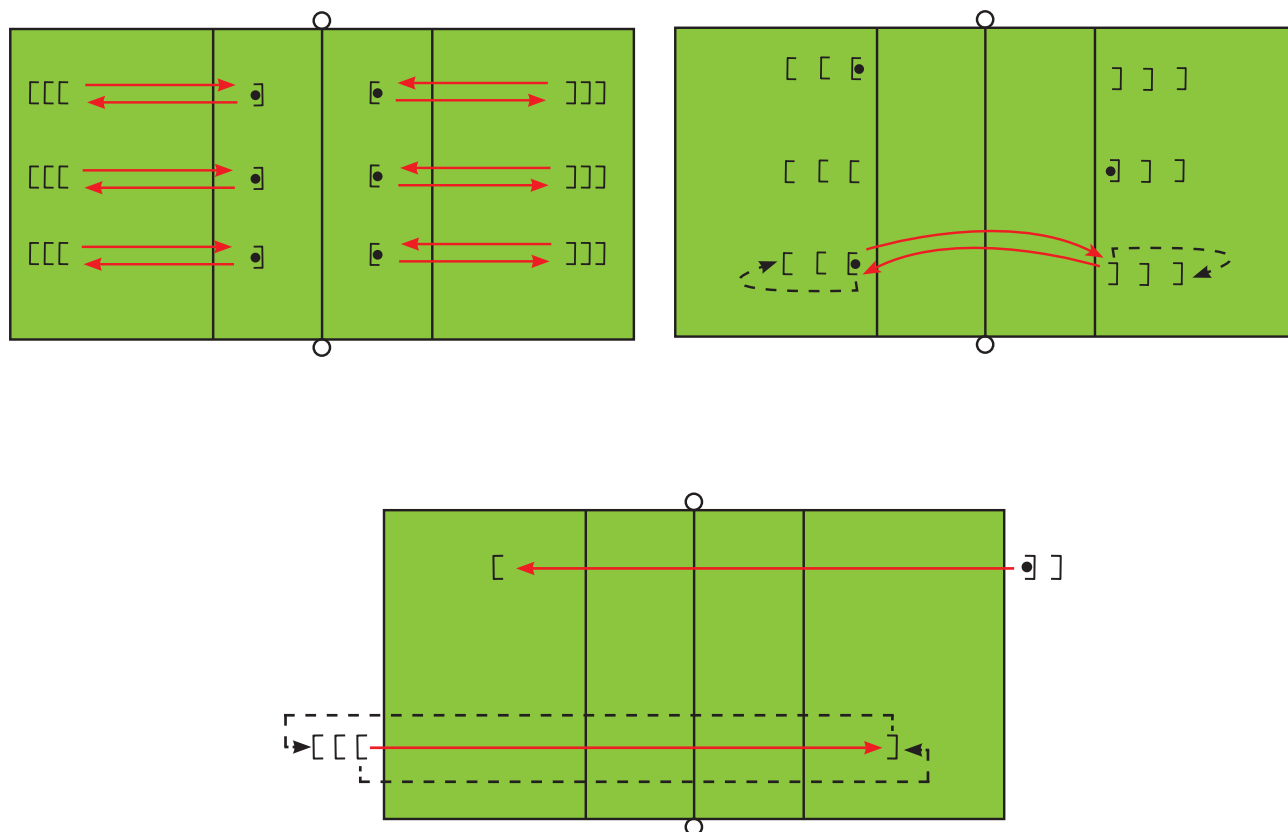


## آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می آموزند :

- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن

## رهنمودهای تمرین

- تمرین بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- سرویس در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- فاصله با دیوار را رفته رفته بیشتر کنید، در حالی که کنترل و دقت سرویس حفظ شود.
- سرویس از روی تور را تمرین کنید.
- از روی تور در محدوده زمین سرویس بزنید.
- از روی تور به نقاط تعیین شده در زمین مقابل سرویس بزنید.
- به هم بازی سرویس بزنید تا او با پنجه یا ساعد، توپ را به شما برگرداند.
- تمرینات را از دونفره به چند نفره و بازی تغییر دهید.



## یک نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس چکشی	<p>یک نیمه زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب).</p> <p>متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم، آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می کند.</p>	<p>● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند.</p> <p>● به یک اجرای صحیح سرویس چکشی به هر یک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلق می گیرد.</p>

## اصول اساسی دریافت سرویس

**هدف:** آشنایی با اصول و روش‌های مقدماتی دریافت سرویس برای پوشش دادن مناسب زمین

**رفتار مورد انتظار:** دریافت مناسب سرویس در بازی شش نفره و ارسال مناسب آن به محل پاسور

برای شروع هر حمله در بازی، به یک سیستم دریافت مناسب و مطمئن نیاز داریم؛ زیرا یک سیستم دریافت نامناسب می‌تواند منجر به از دست دادن امتیاز برای تیم خودی شود. یک حمله کامل به دنبال یک دریافت خوب شکل می‌گیرد. بنابراین، آموزش روش‌های مناسب مقدماتی دریافت سرویس به دانش‌آموزان در این پایه توصیه می‌شود.

### دانستنی‌های معلم در دریافت

وظایف بازیکنان در مرحله اول:

۱- پوشش زمین: قرار گرفتن در وضعیت مناسب رو به روی زننده سرویس

۲- رساندن توپ به پاسور: حرکت دریافت‌کننده برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور

وظایف بازیکنان در مرحله دوم:

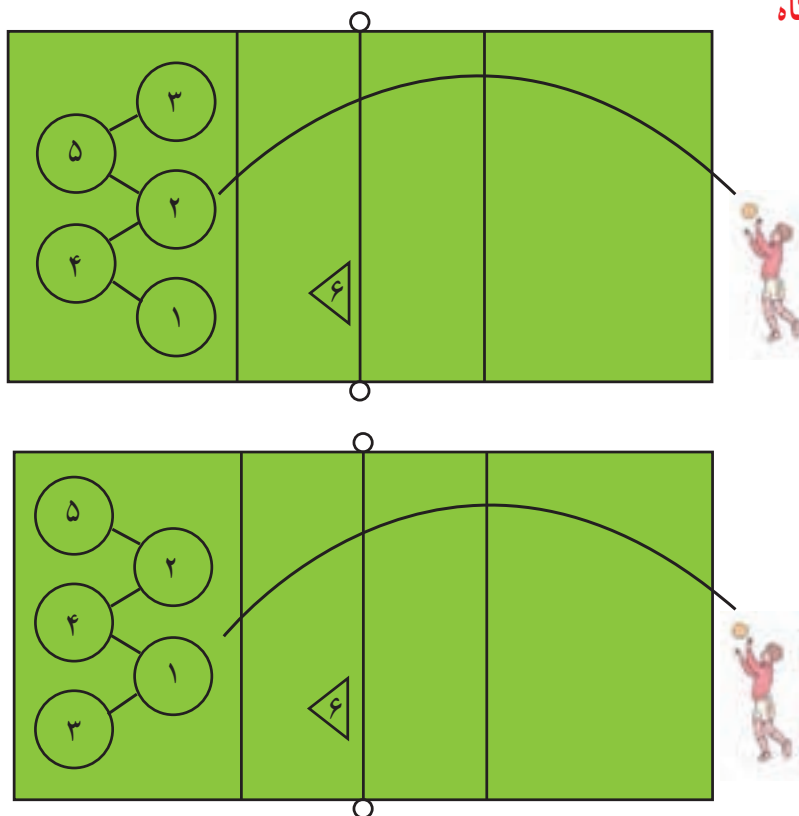
۱- پاس؛ ۲- حمله

برای جاگیری مناسب در زمین باید منطقه‌ای که بیشترین حمله حریف به آنجا صورت می‌گیرد را پوشش دهیم. بدین منظور، بازیکنان نیازمند توجه و تمرکز و قدرت حافظه زیاد هستند و به دو روش آرایش M و W می‌توان پوشش در زمین را آموزش داد.

آرایش M	آرایش W
* آرایش مؤثر و مفید دیگری که در آن از پنج بازیکن برای دریافت سرویس استفاده می‌شود، آرایش به شکل M است.	* برای پوشش زمین، یک آرایش مؤثر برای دانش‌آموزان، شرکت پنج بازیکن در دریافت سرویس است.
* از آرایش M هنگامی استفاده می‌شود که تیم مقابل، سرویس سخت به انتهای زمین می‌زند.	* در این آرایش ترتیب قرار گرفتن بازیکنان به شکل W است.
	* از آرایش W هنگامی استفاده می‌شود که تیمی سرویس‌های قوی به انتهای زمین و یا سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین می‌زند.
	* برای دریافت سرویس‌های قوی به انتهای زمین، کل W به عقب حرکت می‌کند.
	* برای دریافت سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین، کل W به جلو حرکت می‌کند.
	کاربرد آرایش W در سیستم غیرتخصصی ۶-۶ (یعنی هر بازیکن با توجه به قانون چرخش بازیکنان در زمین، نقش مهاجم و پاسور را بازی می‌کند.)



## آموزش در یک نگاه



## نکات آموزشی

- برای دریافت سرویس، وضعیت آماده به خود بگیرید.
- هنگام دریافت، طبق قانون چرخش، در منطقه مربوط به خود قرار بگیرید.
- برای دریافت، بدن را پشت و زیر توپ قرار دهید.
- برای دریافت، شانه‌ها را در مسیر هدف قرار دهید.
- بر روی توپ تمرکز کنید.
- برای دریافت با ساعد، از هل دادن کل بدن به سمت جلو با حرکت آرام بازوها استفاده کنید.
- هنگام دریافت، با ضربه به زیر توپ، به توپ قوس بدهید.
- از اشاره لفظی (با گفتن کلمه من) هنگام دریافت استفاده کنید.
- فضای مناسب برای دریافت کننده را ایجاد کنید.
- دریافت کننده را مشاهده کنید.
- توپ‌های مشکوک به اوت را دریافت کنید.
- نفرات جلو، دریافت توپ‌های بالاتر از سینه را به نفرات عقب واگذار کنند.
- نفرات ردیف عقب، توپ‌های بالاتر از سینه (اوت) را دریافت نکنند.

- نفرات ردیف جلو به نفرات عقب و بالعکس در یادآوری توپ‌های اوت همکاری کنند.
- قبل از رسیدن توپ به تور، مسیر حرکت توپ را پیش‌بینی کنید.
- برای حرکت به سمت عقب در دریافت، بیش از یک گام بردارید.
- به جز پاسور تیم، سایر بازیکنان در دریافت سرویس شرکت کنند.
- برای دریافت با پاس پنجه، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.
- برای دریافت با پاس ساعد، پاها را کمی بیشتر از حد شانه‌ها باز کنید.

### رهنمودهای تمرینی

- دریافت‌ها را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در فاصله کم تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان به تدریج دریافت با فاصله بیشتر را تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در یک نیمه زمین با پرتاب هم‌بازی تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان، دریافت را در پشت تور و از زمین مقابل تمرین کنید.
- دریافت را با مهارت پنجه تمرین کنید.
- دریافت را با مهارت ساعد تمرین کنید.
- دریافت را در تمام مناطق زمین تمرین کنید.
- دریافت را در شرایط واقعی بازی و رقابت تمرین کنید.

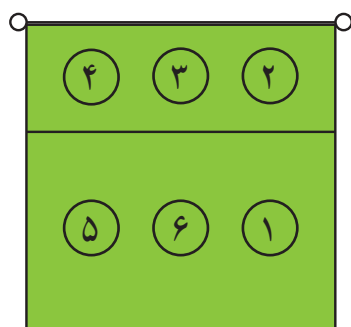
### نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	دریافت	یک نیمه زمین را از پشت خط سه متری از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). آزمون شونده در هر یک از مناطق، دو سرویس با پنجه یا ساعد به هدف مشخص (محل پاسور) ارسال می‌کند.	● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.

## شناخت مناطق و چرخش در زمین شش نفره (مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی)

**هدف:** آشنایی با مناطق زمین و چرخش در زمین والیبال و وظایف بازیکنان  
**رفتار مورد انتظار:** شناخت مناطق مختلف زمین با نام آنها، شناخت نحوه چرخش بازیکنان در زمین، شناخت مسئولیت‌های هر منطقه از زمین، شناخت مفاهیم همکاری، رقابت، حمله و دفاع

### دانستنی‌های معلّم



#### ■ مناطق زمین عبارت‌اند از:

- منطقه ۱: سمت راست عقب زمین
- منطقه ۲: سمت راست جلوی زمین
- منطقه ۳: وسط جلوی زمین
- منطقه ۴: سمت چپ جلوی زمین
- منطقه ۵: سمت چپ عقب زمین
- منطقه ۶: وسط عقب زمین

چرخش بازیکنان والیبال در زمین در جهت عقربه‌های ساعت است.

### نکات آموزشی

- منطقه خود را بشناسید و آن را پوشش دهید.
- به هنگام حمله و دفاع، در منطقه محل استقرار، مسئولیت مربوطه را انجام دهید.
- حرکات و واکنش‌های بازیکنان را بررسی کنید.
- وضعیت‌های دفاعی را آماده نگه دارید.
- در تمام مواقع بر روی توپ متمرکز بوده و آماده عکس‌العمل باشید.
- در داخل فضای خودتان بازی کنید.
- در صورتی که یار خودی در دریافت توپ مشکل داشته باشد او را پوشش دهید.
- برای کسب امتیاز در هنگام حمله و ندادن امتیاز در دفاع همکاری کنید.
- در حمله به نقاط ضعف تیم مقابل توجه کنید و توپ را طوری به داخل زمین حریف بفرستید که بیشترین نفع را از ضعف‌های مشهود حریف بگیرید.
- بلافاصله بعد از زدن سرویس، به داخل زمین برگردید.
- با صحبت کردن با هم تیم خود، ارتباط برقرار کنید. در هنگام سرویس یا حمله تیم حریف، با گوشزد کردن به یکدیگر مراقب باشید توپ‌های اوت را نگیرید.
- برای حمله تیمی از سیستم دریافت پنج نفره (W) یا (M) استفاده کنید.

■ برای دفاع تیمی از سیستم دفاع یک نفره روی تور (۳-۲-۱) استفاده کنید.

### رهنمودهای تمرینی

- مهارت‌های حمله در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- مهارت‌های دفاع در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- آرایش اعضای تیم را در وضعیت‌ها و مناطق مختلف تمرین کنید.
- سرو به نقاط ضعف حریف را تمرین کنید.
- ارسال توپ به گوشه‌های زمین، خط عقب و... طوری که برگشت آن مشکل باشد را تمرین کنید.
- گول زدن حریف (وانمود کنید که می‌خواهید به یار خودی پاس دهید و در عوض توپ را از روی تور رد کنید) را تمرین کنید.
- جاخالی انداختن را تمرین کنید.

### نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	شناخت مناطق زمین، مسئولیت و نحوه چرخش	قرارگرفتن آزمودنی در منطقه مورد سؤال و چرخش در بقیه مناطق زمین و توضیح مسئولیت هر منطقه	به پاسخ صحیح هر سه سؤال، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.
۲	دانش‌آموزان را در قالب بازی شش نفره ارزیابی کنید.		

## رشد اجتماعی با بازی والیبال

**هدف:** کمک به رشد اجتماعی دانش‌آموزان با بازی والیبال

در طول بازی مواقع بسیاری پیش می‌آید که دانش‌آموزان نمی‌توانند خود را با شرایط دشوار محیط تطبیق دهند. به همین دلیل آنها از خود واکنش‌هایی چون عدم کنترل عصبانیت و پرخاشگری بروز می‌دهند یا از ادامه بازی کناره‌گیری می‌کنند. از این رو، تطبیق دادن دانش‌آموزان با محیط و شرایط سخت بازی در کنار آموزش والیبال می‌تواند علاوه بر کمک به رشد اجتماعی دانش‌آموزان به شکل‌گیری مهارت‌های خودکنترلی نیز منجر شود. در زیر به توصیه‌هایی برای شکل‌گیری برخی از ویژگی‌های رفتاری مثبت در دانش‌آموزان اشاره می‌شود.

### شکل‌گیری روحیه ورزشکاری و بازی جوانمردانه

- با فروتنی بازی را ببرید و با بخشندگی ببازید.
- از دوستان خود برای بازی شان قدردانی کنید.
- از قوانین پیروی کنید.
- بازی خوب توسط دیگران را تشویق کنید.
- در پایان بازی، به یکدیگر دست دهید و به تیم برنده تبریک بگویید.

### کار تیمی و مهارت همکاری

- برای یک حمله خوب به هم تیمی خود پاس دهید.
- در طول بازی به بازیکنان ضعیف‌تر کمک کنید.
- از تلاش اعضای تیم خود تشکر کنید.
- در طول بازی با به کار بردن کلمات مناسب، با هم تیمی‌های خود ارتباط برقرار کنید.
- با همفکری، تیم را ارنج کنید.
- با از دست دادن امتیاز دوستان خود را سرزنش نکنید.

### مسئولیت‌پذیری در نگهداری و مراقبت از وسایل و برگرداندن آنها

- در جمع آوری وسایل همکاری کنید.
- از وسایل به درستی استفاده کنید.
- در نگهداری از وسایل دقت کنید.

### توجه به رفتار و آداب خوب در بازی

- به قوانین احترام گذاشته و از معلم و سرگروه خود پیروی کنید.

■ وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید

■ در طول بازی به خطاهای دوستان خود نخندید.

### نمونه ارزشیابی

ویژگی‌های رفتاری دانش‌آموزان در طول نیمسال در جریان تمرینات و بازی‌ها، با استفاده از طراحی چک لیست‌های مناسب مشاهده و ارزیابی شود.

## آموزش هندبال

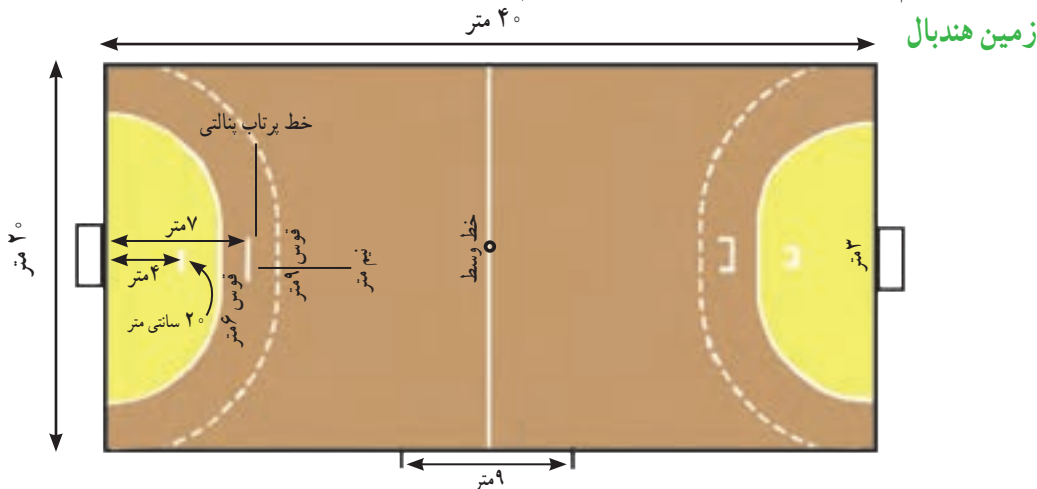
### ملاحظات عمومی در آموزش هندبال

بازی هندبال یکی از سریع‌ترین و پرهیجان‌ترین مسابقات ورزشی است. هماهنگی، تکنیک‌های خلاقانه، تعامل تاکتیکی و تنوع در کنار یک روحیه خوب تیمی از جمله خصوصیات این رشته است. هندبال یک ورزش گروهی بویا و پر برخورد محسوب می‌شود؛ اما بر اصول بازی جوانمردانه استوار است. آموزش هندبال در مدارس به دنبال تحقق پیام تفریح، لذت و سلامت تدوین شده است. با این تفکر، برنامه آموزشی حاضر به آموزش مهارت‌های پایه بازی هندبال در فضایی شاد می‌پردازد. امید است این برنامه با رعایت نکاتی که ارائه می‌دهد، بتواند نگرشی نو نسبت به هندبال را پیش روی دانش‌آموزان قرار دهد و با ایجاد فرصت‌های تربیتی و آموزشی مناسب، اهداف زیر را در خصوص آنها محقق سازد:

- کمک به حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی در دانش‌آموزان؛
- کمک به کسب صلاحیت‌های اساسی بین دانش‌آموزان، مانند: کارگروهی، مسئولیت‌پذیری، احترام به قوانین، احترام به مربی و داور، گذشت، شجاعت و بازی جوانمردانه ...؛
- ایجاد فضای شاد و نشاط آور و انجام رقابت‌های سالم مدرسه‌ای؛
- اجرای بازی هندبال و آموزش مقررات آن؛
- کسب تجربیات مناسب در رشته هندبال به طوری که در دانش‌آموزان زمینه یادگیری تخصصی را فراهم آورد؛
- علاقه‌مندی به ورزش هندبال و پرکردن مناسب اوقات فراغت.

### قبل از آموزش، امکانات زیر را آماده کنید:

- ۱- زمین هندبال با خط کشی فضای مناسب زمین به ابعاد  $40 \times 20$  متر (در صورت محدودیت فضا، یک نیمه زمین کفایت می‌کند).
- ۲- دو دروازه هندبال به ابعاد  $3 \times 2$  متر که پایه‌های آن در زمین نصب شده باشد.
- ۳- توپ سایز ۲ هندبال
- ۴- سایر لوازم آموزشی (مخروط‌های پلاستیکی، پرچم، کاور ورزشی، تلمبه باد و...)



**یادآوری:** در صورت نداشتن فضای کافی برای ترسیم زمین هندبال، پیشنهاد می‌شود به جای کوچک‌تر کردن ابعاد، از یک نیمه زمین قانونی برای آموزش و بازی استفاده کنید.

## دروازه‌های هندبال

در انتهای هر نیمه یک دروازه به ابعاد  $3 \times 2$  قرار دارد، هر دروازه با یک حریم شش‌متری محافظت می‌شود که مهاجمان و مدافعان حق لمس این محوطه را ندارند. ابعاد مربع‌های تور دروازه  $10 \times 10$  سانتی‌متر است. عمق بالای دروازه  $100$  سانتی‌متر و عمق پایین  $150$  سانتی‌متر است. رنگ تیرک‌های دروازه، مشکی و سفید یا زرد و سفید است. پهنای خطوط داخل دروازه هشت سانتی‌متر و بقیه خطوط داخل زمین پنج سانتی‌متر است. به منظور حفظ ایمنی، تأکید می‌شود پایه‌های تیرک دروازه در زمین ثابت شوند و از تجهیزات حفاظتی (ابر، فوم و...) برای پوشش آن استفاده شود. اگر دروازه‌های استاندارد در اختیار ندارید، از جایگزین‌های مناسبی همچون خط‌کشی دیوار مدرسه، استفاده از تشک یا دیگر تجهیزات، به عنوان دروازه استفاده کنید.

## توپ بازی

توپ هندبال، کروی شکل بوده و جنس آن از چرم طبیعی یا مصنوعی و در سه سایز: ۱ (مینی)، ۲ (بانوان و پسران جوان) و ۳ (آقایان) موجود است. سایز ۲ برای آموزش این برنامه پیشنهاد می‌شود. در صورت نداشتن توپ استاندارد، می‌توانید از سایر توپ‌های مشابه و هم‌اندازه استفاده کنید. دقت کنید سطح توپ براق و لغزنده نباشد تا کنترل آن آسان‌تر شود.

**یادآوری:** استفاده از توپ‌های متنوع در حین فعالیت، برای دانش‌آموزان بسیار لذت‌بخش است. می‌توانید در برنامه‌های گرم کردن از آنها استفاده کنید.



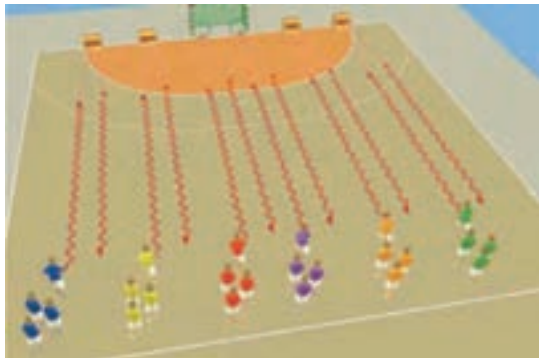
## رهنمودهای آموزشی

- از آنجا که هندبال یک ورزش پر برخورد است؛ به دانش‌آموزان به گونه‌ای آموزش دهید که برخورد بدون ترس و خشم، همراه با استفاده از مهارت‌های تکنیکی و دانش تاکتیکی بر پایه اصول بازی جوانمردانه باشد؛
- در طول آموزش، با ایجاد موقعیت‌های مختلف، دانش‌آموزان را در معرض فعالیت‌های ذهنی متفاوت قرار دهید تا توانایی ابتکار عمل در آنها افزایش یابد. به عنوان مثال، با طراحی بازی‌های تاکتیکی و کوچک، شرایطی را فراهم آورید تا دانش‌آموزان مدام از خودشان سوالاتی از قبیل: توپ را به چه کسی باید پاس بدهم؟ کجا باید بدم؟ آیا اجازه دربیل کردن دارم؟ و... را پرسند؛
- از تمرینات و بازی‌هایی که تا حد امکان به بازی واقعی نزدیک است، در طول آموزش استفاده کنید؛
- در طول آموزش و تمرینات، به دانش‌آموزان وظایفی با راه حل‌های مختلف بدهید تا با درک شرایط و ارزیابی موقعیت،

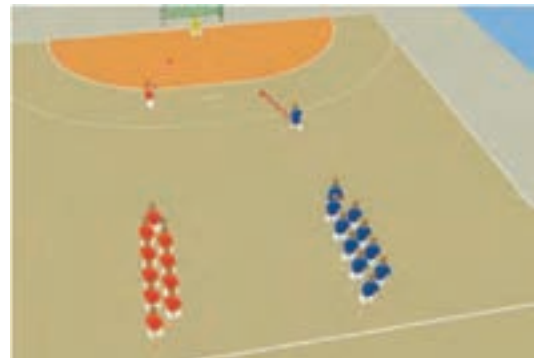


تصمیم‌گیری کنند و با استفاده از تجربیات‌شان بهترین راه حل را در کوتاه‌ترین زمان بیابند؛

- تمرینات و بازی‌ها را به روشی سازماندهی کنید که دانش‌آموزان بیشترین زمان ممکن برای حرکت، کسب مالکیت توپ و البته پرتاب‌های متعدد به سمت دروازه را در طول یک جلسه تمرین تجربه کنند؛

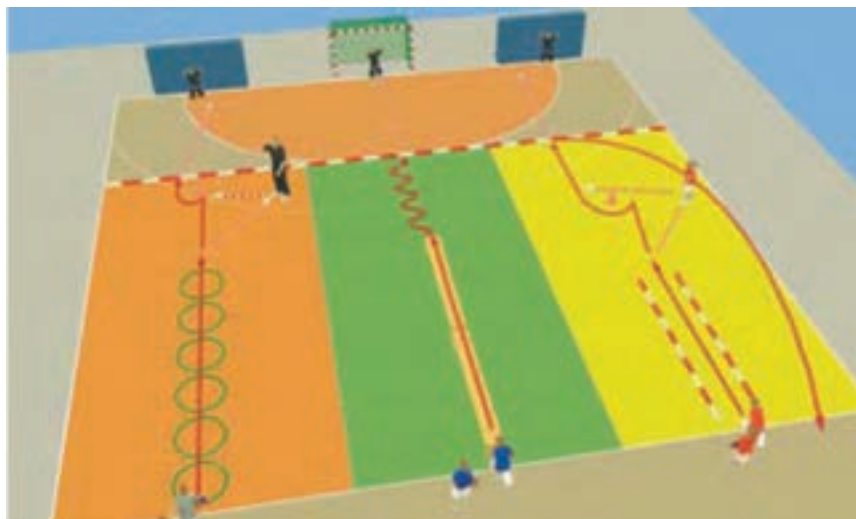


روش صحیح تمرینی

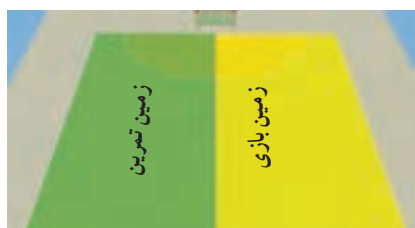


روش غلط تمرینی

- با پرهیز از تمرینات پیچیده یا خیلی آسان، به حفظ تمرکز و انگیزه دانش‌آموزان در طول کلاس، کمک کنید؛
- در کنار آموزش و تمرینات هندبال، همواره بر تمرینات افزایش استقامت، قدرت و چابکی تأکید کنید.
- در طول آموزش و تمرینات، با تقسیم‌بندی زمین، از فضای موجود حداکثر استفاده را ببرید.



- برای آموزش بهتر تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات مربوط به بازی هندبال، از نمایش فیلم، دیدن مسابقه و سایر وسایل آموزشی، پوسترها، سی‌دی‌های آموزشی اجرای صحیح مهارت توسط مربی و... استفاده کنید؛
- بر آموزش مهارت‌های اساسی هندبال و یادگیری فعال آن در قالب بازی‌های مرتبط بیشتر تأکید کنید. برای نمونه، ابتدا اجازه دهید یک مفهوم کلی از بازی هندبال در ذهن دانش‌آموز نقش ببندد و سپس در قالب اجرای بازی‌های مرتبط، به مهارت‌های اصلی توجه و حرکات غلط را اصلاح کنید؛
- با توجه به ویژگی‌های ورزش هندبال، بر داشتن پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان به‌ویژه دروازه‌بان و استفاده از تجهیزات محافظتی دقت کنید؛
- در طول بازی، به اصول پایه قوانین بازی تأکید کنید و مقررات عمومی بازی شامل (دیاگرام زمین و دروازه‌ها، تعداد بازیکنان، وقت، توپ، بازی با توپ، دبل و رانینگ، جرائم و...) را به‌طور مختصر و قابل فهم برای دانش‌آموزان توضیح دهید؛
- در قسمت‌های مختلف زمین به‌صورت همجوار بازی و تمرین طراحی کنید تا دانش‌آموزان متناسب با سطح پیشرفت خود در طول کلاس فعالیت داشته باشید. برای تقسیم‌بندی زمین می‌توانید از اشکال زیر کمک بگیرید.



### رهنمودهای تمرینی در آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال






















- همواره قبل از انجام تمرینات گرم کردن بدن به خوبی انجام شود؛
- از تمرینات با توپ و بدون توپ استفاده شود؛
- از تمرینات و بازی‌های مشابه به هندبال استفاده شود؛
- از زمین هندبال در طراحی تمرینات استفاده شود؛
- در طول تمرینات، بر قوانین مربوطه تأکید شود؛
- از تمرینات ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات انفرادی، تمرینات گروهی، تمرینات ذهنی، تمرینات ترکیبی و بازی و رقابت استفاده شود؛
- تمرینات از شادابی و نشاط برخوردار باشند؛
- از خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان در تمرینات استفاده شود؛
- به اجرای صحیح مهارت و اشکالات رایج در دانش‌آموزان توجه شود؛
- مهارت‌های دفاع و حمله در شرایط بازی و در گروه‌های کوچک تمرین شود.

## علائم قراردادی

برای خلاصه کردن متون مربوط به هندبال، از شکل‌ها و علائمی استفاده می‌شود که نمونه‌هایی از آنها به شرح جدول زیر ارائه

می‌گردد :

### علائم قراردادی

	مدافع توپ
	مهاجم با توپ
	توپ
	دروازه بان
	مهاجم
	مدافع
	پاس
	پاس دو طرفه
	مسیر حرکت
	دریبل
	شوت
	شوت پرشی
	سه گام
	فینت
	پیوت
	ضربدر
	بلاک
	دروازه
	مربی
	داور
	مانع مخروط
	دیوار
	مانع

### موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	معرفی ورزش هندبال
۲	آشنایی با توپ
۳	انواع حرکت‌ها و جابه‌جایی در زمین
۴	پاس و دریافت
۵	دریبل
۶	شوت
۷	دروازه بان
۸	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع
۹	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله
۱۰	قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

## معرفی ورزش هندبال

**هدف:** آشنایی دانش‌آموزان با ورزش هندبال

**رفتار مورد انتظار:** دانش‌آموز ضمن آشنایی با تاریخچه مختصری از بازی هندبال، با انجام بازی‌های مقدماتی، آمادگی لازم

برای فراگیری این رشته را کسب کند.

آماده‌سازی دانش‌آموزان به لحاظ روانی و جسمانی، اولین گام در آموزش مهارت‌های ورزشی است؛ زیرا کسب دانش و اطلاعات

عمومی دربارهٔ ورزش موردنظر یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای یادگیری و شرکت در تمرینات محسوب می‌شود.

## تاریخچه هندبال

زمان پیدایش این ورزش دقیقاً مشخص نیست؛ اما شکل‌گیری و پیدایش آن را می‌توان به قبل از میلاد مسیح نسبت داد. نقاشی‌های

مربوط به این ورزش، روی دیوارهای قدیمی شهر آتن در سال ۱۹۲۶ کشف شد. این نقاشی‌ها مربوط به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بود.

به هر حال آنچه ما در حال حاضر به عنوان ورزش هندبال می‌شناسیم، به وسیلهٔ آلمانی‌ها پایه‌گذاری شد. در ابتدا این ورزش مانند ورزش

فوتبال با ۱۱ بازیکن در زمین چمن انجام می‌شد؛ اما به مرور شکل این ورزش تغییر کرد و تعداد بازیکنان آن کاهش یافت. آغاز هندبال در

ایران به سال ۱۳۴۴ برمی‌گردد. در مهرماه این سال، تدریس هندبال تیمی هفت نفره توسط علی محمد امیرتاش در برنامهٔ آموزشی تربیت دبیر

تربیت بدنی در دانشسرای عالی وقت آغاز و با پیگیری‌های نام برده در سال ۱۳۴۷ به عنوان ورزش رسمی آموزشگاه‌های کشور در جلسه

شورای عالی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مورد تصویب قرار گرفت.

## بازی هندبال

هندبال یک رشتهٔ ورزشی مناسب برای دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است. این ورزش برای تمام سنین سرگرم‌کننده است.

تحرك زیاد در این رشته باعث تقویت تمام عضلات بدن و تناسب اندام در دانش‌آموزان می‌شود. هندبال به امکانات زیاد و تجهیزات

تخصصی نیاز ندارد و ورزش چندان گرانی نیست و همهٔ دانش‌آموزان با هر جثه‌ای می‌توانند در این ورزش پیشرفت کنند. مینی هندبال،

هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (شنبال)، هندبال چکی، هندبال گیلیک (Gaelic) و هندبال آمریکایی که بسیار شبیه به هندبال گیلیک

است، اقسام مختلف بازی هندبال هستند. در ایران بیشتر افراد با مینی هندبال شروع و بعد با هندبال سالنی ادامه می‌دهند، ولی جدیداً

انجمن هندبال ساحلی نیز فعالیت خود را در کشور آغاز کرده و علاقه‌مندان زیادی در بخش آقایان و بانوان جذب این رشتهٔ مهیج شده‌اند.

در بازی هندبال دو تیم هر کدام مرکب از هفت نفر بازیکن که شش نفر داخل زمین و یک نفر دروازه‌بان است، در دو نیمهٔ ۳۰ دقیقه‌ای،

با ۱۵ دقیقه استراحت بین نیمه‌ها، برای بزرگسالان، در مقابل هم قرار می‌گیرند و مسابقه می‌دهند. بازیکنان تلاش می‌کنند با استفاده از

توانایی‌هایی که دارند بیشترین تعداد گل را وارد دروازه حریف کنند و در نهایت تیمی برنده خواهد شد که بیشترین تعداد گل را زده باشد.

## نمونه بازی پیشنهادی

**دستش ده:** دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروهی که صاحب توپ است، شروع به رد و بدل کردن توپ می‌کند و گروه

دوم سعی می‌کند تا توپ را از آنها بگیرد. مثلاً با انجام ۱۰ پاس می‌توانند توپ را داخل دروازه تیم مقابل قرار داده و یک امتیاز کسب

کنند. در صورت زیاد بودن تعداد دانش‌آموزان، می‌توان بازی را در گروه‌های کوچک‌تر سازماندهی کرد.

وسطی دو توپ، پاس بگیر یار اضافه کن، توپ بز، دم کشی و... از جمله بازی‌هایی هستند که شرح کامل آنها در کتاب راهنمای معلم پایه ششم ارائه شده است و می‌توان از آنها استفاده کرد. البته بازی‌های ارائه شده، نمونه‌ای از ده‌ها بازی مناسب برای ایجاد آمادگی در دانش‌آموزان است که معلم می‌تواند با استفاده از تجربیات خود و دانش‌آموزان از سایر بازی‌های مناسب نیز بهره لازم را ببرند.

## آشنایی با توپ

**هدف:** آشنا شدن با حجم، اندازه، وزن و جنس توپ به منظور هماهنگی اندام‌ها در کار با توپ.

**رفتار مورد انتظار:** استفاده بدون ترس و نگرانی از توپ در بازی.

تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، باعث علاقه‌مندی دانش‌آموزان به هندبال می‌شود و معلم می‌تواند دانش‌آموزان مستعد هندبال را شناسایی نماید. هدف از آموزش و تمرینات آشنایی با توپ، ایجاد آمادگی برای آموزش مهارت‌های پرتاب، دریافت و دریبل به دانش‌آموزان است. این تمرینات باعث افزایش اعتماد به نفس و خلاقیت در زمان مالکیت توپ می‌شود و معلم می‌تواند از این تمرینات برای گرم کردن، افزایش هماهنگی دست، چشم و توپ و بهبود مهارت‌های تکنیکی دانش‌آموزان استفاده کند.

## نکات آموزشی

- به توپ نگاه کنید؛
- توپ را نزدیک بدن نگه دارید؛
- برای پرتاب، توپ را با یک دست و به روش صحیح بگیرید.

## رهنمودهای تمرینی

- برای آشنایی با زمین هندبال، در حین تمرین و بازی، از زمین هندبال استفاده کنید؛
- همواره از توپ هندبال (سایز ۲) استفاده کنید؛
- تمرینات را از ساده به مشکل طراحی کنید؛
- از خلاقیت دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید؛
- از تمرینات شاد و با نشاط استفاده کنید؛
- از تمرینات ترکیبی کنترل توپ با انواع الگوهای حرکتی (مهارت‌های پایه) استفاده کنید؛
- از انواع تمرینات یک نفره، دو نفره و گروهی استفاده کنید؛
- در تمرینات خود از دیوار هم استفاده کنید؛

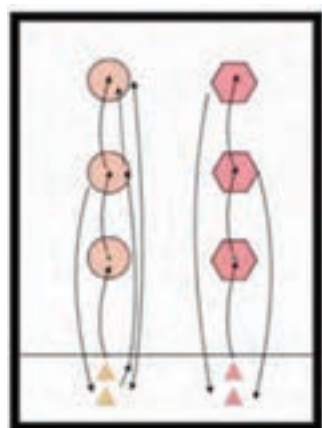
**نکته:** هرچه مهارت‌های کنترل توپ (پاس، دریافت، دریبل و...) بین دانش‌آموزان افزایش یابد، یادگیری تکنیکی و تاکتیکی در مراحل آتی ساده‌تر خواهد شد.

## نمونه تمرینات پیشنهادی



## نمونه بازی پیشنهادی

**بازی توپ امدادی:** دانش آموزان در دو گروه مانند شکل قرار می گیرند. با صدای سوت مربی، نفر اول هر گروه سریع می دود و توپ را از حلقه ۱ به ۲ جابه جا می کند سپس سریع به سمت گروه خود باز می گردد. نفرات دوم گروه آماده اند تا بعد از تماس دست با نفر اول به سرعت حرکت کنند و توپ را از حلقه ۲ به ۳ ببرند. بازی با تمام نفرات به همین شکل ادامه می یابد و توپ مدام بین حلقه ها به ترتیب جابه جا می شود. برنده بازی گروهی است که در زمان کمتر تمام اعضای گروه موفق به اجرای صحیح بازی شده باشند. این بازی با حلقه هولاهوب، نردبان یا حتی کشیدن حلقه ها به کمک چسب امکان پذیر است.



**ملاحظات:** با تفکر و به کارگیری خلاقیت، از بازی های جالب دانش آموزان نیز در این درس بهره مند شوید.

## نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
۱	پرتاب توپ به بالا و دریافت آن و سپس گرداندن دور کمر و بعد حمل توپ و قرار دادن آن در سبد که در فاصله ۲۰ متر از شروع حرکت قرار دارد.	با سوت مربی حرکت آغاز می شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می یابد.	با کرونومتر زمان هر فرد ثبت می شود و امتیازگذاری می شود.
۲	بعد از دریافت دومین پاس از یار کمکی در فاصله ۶ متری، مسافت ۱۰ متری را دریل زده و توپ را داخل سبد قرار دهید.	با سوت مربی حرکت آغاز می شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می یابد.	با کرونومتر زمان هر فرد ثبت می شود و امتیازگذاری می شود.

## انواع حرکتهای پایه و جابه‌جایی بازیکنان در زمین

**هدف:** آمادگی برای بازی هندبال و شناخت وضعیت جاگیری در زمین

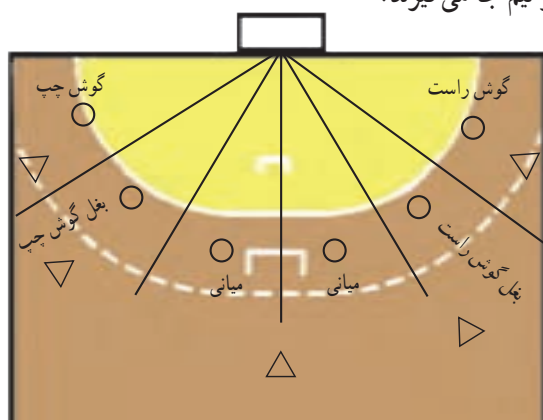
**رفتار مورد انتظار:** استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام‌ها، حفظ تعادل در حرکت و توانایی حرکت در

جهت‌های مختلف زمین و آشنایی با قسمت‌های مختلف زمین

### دانستنی‌های معلّم در آموزش حرکات بازیکن در زمین

جاگیری بازیکنان در زمین هندبال به شش قسمت تقسیم می‌شود و بازیکنان سمت چپ زمین به ترتیب، گوش چپ یا ۱ چپ، بغل

گوش چپ یا ۲ چپ، میانی چپ یا ۳ چپ و بازیکنان سمت راست زمین در ادامه، میانی راست یا ۳ راست، بغل گوش راست یا ۲ راست و گوش راست یا ۱ راست در ارنج دفاعی هر تیم جا می‌گیرند.



هندبال یک ورزش گروهی پویا و سریع است و بازیکنان آن مجازند از انواع الگوهای حرکتی متنوع برای جابه‌جایی در زمین

استفاده کنند. حرکات بازیکنان در زمین را می‌توان در اجرای یک سری از حرکات که بازیکن به کمک آن، بدون توپ یا با توپ در زمین

بازی حرکت می‌کند، به شرح زیر خلاصه کرد:

- **استارت و جهش:** برای فرار از کمند حریف استفاده می‌شود؛
- **دوهای سرعت:** در فواصل کوتاه (۶ متر) تا فواصل طولانی‌تر (۲۰ تا ۳۰ متر) معمولاً برای ضدحمله استفاده می‌شود؛
- **توقف سریع:** مهاجم هنگام دویدن، ناگهان ترمز می‌کند و با تغییر مسیر، خود را از کمند دفاع رها می‌کند؛
- **دویدن از پهلوی و عقب:** این حرکت بیشتر در دفاع استفاده می‌شود و همیشه یکی از پاهای بازیکن با زمین تماس دارد (پای

بکس)؛

- **دویدن با تغییر مسیر:** معمولاً به منظور تغییر جهت هنگام دویدن و همچنین برای گول زدن حریف انجام می‌گیرد؛
- **پرش:** پرش در هندبال اهمیت زیادی دارد و کمک می‌کند تا از سد دفاعی عبور کرده و موقعیت بهتری برای کسب امتیاز فراهم

آورد.

### رهنمودهای تمرینی

- در تمام جلسات آموزش در مرحله گرم کردن اختصاصی، می‌توانید از تمرینات فوق استفاده کنید.



## پاس و دریافت

**هدف :** دریافت توپ در ارتفاع‌ها و مسافت‌های مختلف

**رفتار مورد انتظار :** دریافت صحیح توپ در طول بازی

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین تکنیک‌های انفرادی در رشته ورزشی هندبال، تکنیک پاس و دریافت است. این دو مهارت همیشه با هم همراه‌اند؛ چون هر بازیکنی باید توپ پاس داده شده را بگیرد و دوباره پاس دهد. در اهمیت پاس و دریافت نمی‌توان تقدیمی قائل شد؛ چرا که یک دریافت خوب، منجر به یک پرتاب خوب می‌شود و از طرف دیگر، یک پاس خوب منجر به یک دریافت خوب می‌شود. البته پیشنهاد می‌شود برای افزایش ایمنی دانش‌آموزان، ابتدا آنها با مهارت دریافت آشنا شوند.

## دانستنی‌های معلم در آموزش دریافت

مالکیت توپ با دریافت آغاز می‌شود. دریافت، حرکت بعدی بازیکن را در حمله مشخص می‌کند. بازیکن باید در طول زمان بازی، عمل دریافت را آرام و مطمئن انجام دهد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> <li>دست‌ها آماده دریافت باشد؛</li> <li>باید به توپ نگاه کرد و روی مسیر حرکت آن توجه و تمرکز داشت.</li> <li>توپ با دو دست، به شکل یک قلب وارونه از بالا نزدیک به سینه دریافت شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در هنگام دریافت، دست‌ها در جلوی بدن و به استقبال توپ می‌روند؛</li> <li>انگشتان باید آزاد و شل باشند و انقباض نداشته باشند؛</li> <li>در هنگام دریافت باید یک پا به عقب گذاشته شود؛</li> <li>لحظه‌ای که توپ دریافت شد، دست‌ها به داخل بدن کشیده می‌شوند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ثابت ایستادن و حرکت نکردن برای دریافت توپ</li> <li>به استقبال توپ نرفتن و برخورد توپ به سینه یا صورت</li> <li>عبور توپ از بین دست‌ها</li> </ul>

## نکات آموزشی انواع دریافت

توانایی دریافت دانش‌آموزان را در موقعیت‌های مختلف همچون ایستادن، دویدن، پریدن و با حضور مدافع تمرین کنید و در اجرای دریافت در طول بازی و تمرین، نکات زیر را به دانش‌آموزان گوشزد کنید :

- به سمت فضای خالی حرکت کنید؛
- توجه پاس‌دهنده را به خود جلب کنید؛
- با حرکات و جا به جایی‌های خود، مدافع را گمراه کنید؛
- برای حرکت بعدی پس از دریافت، هدف داشته باشید؛ مثلاً زدن شوت یا ادامه پاسکاری؛



نوع دریافت	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
دریافت در حالت پایه (ساکن)	این وضعیت مناسب‌ترین حالت برای دریافت است؛ زیرا دریافت کننده بر روی مسیر توپ، بهترین کنترل را دارد. این نوع دریافت در طول بازی کم دیده می‌شود.	
دریافت از بالا با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع سینه و کمر)	انگشتان شست با هم تماس دارند و با انگشتان اشاره، شکلی شبیه قلب وارونه درست می‌کنند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت از پایین با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع پایین‌تر از کمر)	انگشتان کوچک دو دست، به طرف یکدیگر و به هم چسبیده قرار می‌گیرد. دست‌ها به شکل یک کاسه می‌شوند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت توپ از دو طرف	در بازی هندبال غالباً توپ از دو طرف به بازیکن می‌رسد. در این نوع دریافت بالاتنه تا حدودی به سمت توپ گرایش پیدا می‌کند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت توپ در حال دویدن	تکنیک دریافت در حال دویدن باید به صورتی باشد که آهنگ دویدن را بر هم نزنند. به این منظور، باید عمل دریافت فرد به شروع یکی از گام‌ها هنگام دویدن پیوند بخورد.	
دریافت توپ در حال پرش	در لحظه پرواز، بدن کاملاً کشیده است ولی در لحظه فرود و تماس با زمین، شدت ضربه با خم شدن هر دو زانو گرفته می‌شود. دست‌ها نیز توپ را داخل سینه محافظت می‌کنند.	

## رهنمودهای تمرینی

- دریافت توپ به صورت انفرادی و در وضعیت ثابت؛
- دریافت توپ به صورت انفرادی و در حال حرکت در طول زمین؛
- دریافت توپ از دیوار در فواصل مختلف؛
- دریافت توپ از یار کمکی؛
- دریافت توپ در قالب بازی‌های چند نفره.

## دانستنی‌های معلّم در آموزش پاس

**پاس:** رد و بدل شدن توپ توسط دست‌ها بین دو یار را پاس می‌گویند.




این مهارت یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فردی در هندبال تیمی است و امکان حرکت‌های تهاجمی تیمی را فراهم می‌آورد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ در هنگام پاس، دست پشت توپ قرار می‌گیرد.</li> <li>■ نکته مهم در پاس این است که توپ باید به صورتی به یار برسد که آهنگ حرکت او را برای اجرای تکنیک‌های بعدی برهم نزند.</li> <li>■ فشار به توپ برای ارسال آن می‌تواند به نسبت فاصله و جهت پاس متفاوت باشد.</li> <li>■ نیروی اعمال شده در پاس‌های کوتاه و بلند متفاوت است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ دست دارای توپ از سطح شانه بالاتر و آرنج در زاویه <math>90^\circ</math> درجه قرار می‌گیرد.</li> <li>■ دست پرتاب به عقب کشیده شده تا جایی که در زاویه دید پرتاب‌کننده قرار داشته باشد.</li> <li>■ برای اجرای راحت‌تر پاس، پای مخالف دست پرتاب جلو قرار می‌گیرد.</li> <li>■ با چشمانتان با همبازی‌های خود ارتباط برقرار نمایید و بعد از اینکه مطمئن شدید متوجه شماست، به او پاس دهید.</li> <li>■ از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ استفاده شود.</li> <li>■ توپ باید به طرف سینه یار خودی ارسال شود.</li> <li>■ دست به دنبال توپ کشیده شود.</li> <li>■ مچ دست در انتها به سمت زمین خم شود.</li> <li>■ با پای مخالف دست پرتاب یک گام به جلو گذاشته می‌شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ پاس دقیق نیست و توپ به سمت سینه یار هدایت نمی‌شود و دریافت ناقص انجام می‌گیرد.</li> <li>■ زاویه آرنج و بازو کمتر از <math>90^\circ</math> درجه است.</li> <li>■ پاها ترتیب قرارگیری مناسبی ندارند و دست و پای موافق با هم حرکت می‌کنند.</li> <li>■ دست پرتاب بسیار پایین و چسبیده به گوش است.</li> <li>■ پاس سرعت مناسب ندارد.</li> </ul>



## نکات آموزشی پاس و انواع آن

پاس‌ها انواع متعددی دارند که در اینجا به چند نمونه از آن اشاره می‌کنیم: پاس از بالا (سینه‌ای)، پاس مچی (روبه‌رو و پهلو و از پشت که شامل گردن، کمر و سر)، پاس پرشی، پاس زمینی (شکسته) و پاس نمایشی

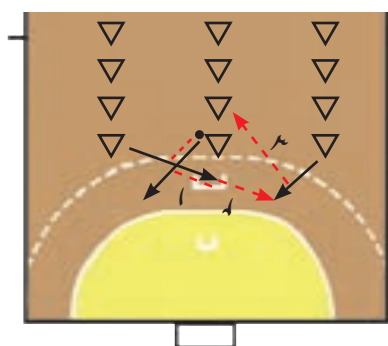
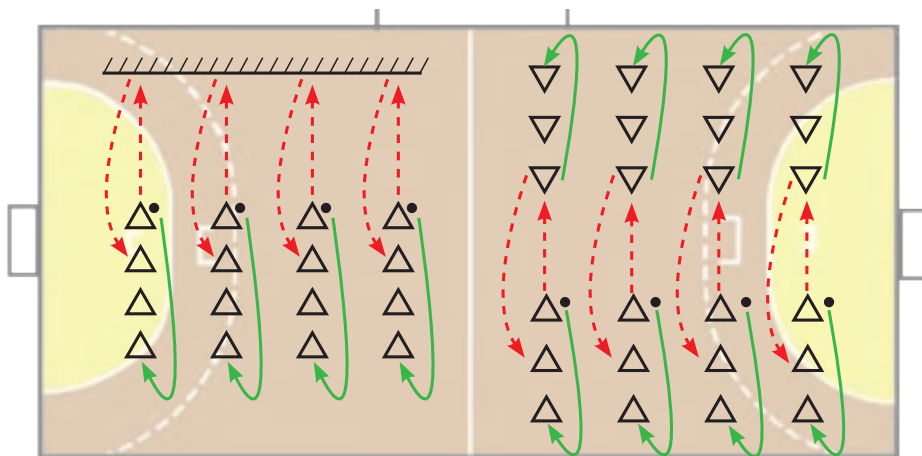
نوع پاس	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
پاس از بالا (سینه)	این نوع پاس کاربرد زیادی در هندبال دارد.	
پاس مچی	<ul style="list-style-type: none"> <li>– کاربرد آن در مرحلهٔ سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی است،</li> <li>– باید با حداکثر سرعت پاس داد،</li> <li>– با چرخش خارجی مچ دست به اندازهٔ ۱۸۰ درجه به سمت خارج بدن توپ را به بازیکن کناری خود بفرستد.</li> </ul>	
پاس یک دست زمینی	محل ارسال پاس یک دست زمینی، حدود یک متری جلوی پای پاس‌گیرنده و متمایل به سمتی است که مدافع قرار ندارد.	

در اجرای مهارت پاسکاری به هم تیمی خود، به نکات زیر توجه کنید:

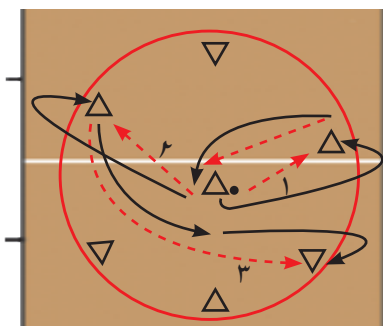
- در مورد انتخاب بهترین دریافت‌کنندهٔ پاس، تصمیم‌گیری کنید؛
- زمان درست را برای پرتاب انتخاب کنید؛
- با توجه به فاصله و سرعت حرکت هم‌تیمی خود، سرعت پاس را تنظیم کنید؛
- با توجه به شرایط موجود، بهترین نوع پاس را انتخاب کنید.

## نمونه تمرینات دریافت و پاس :

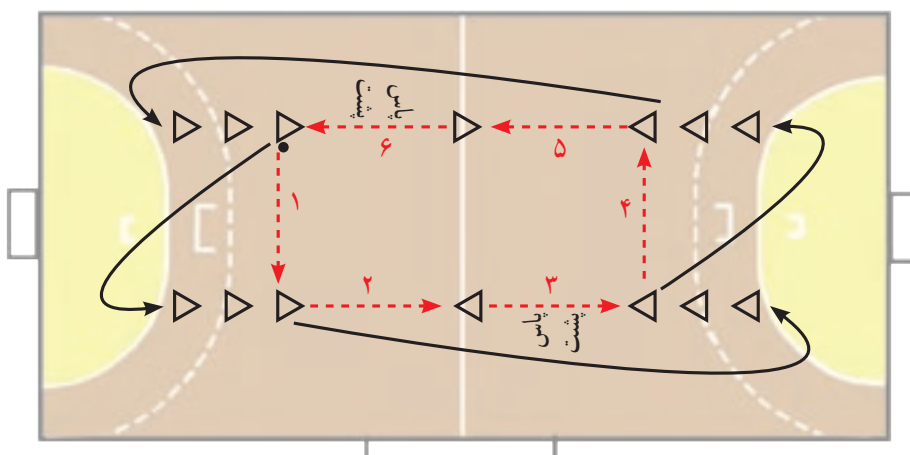
انجام انواع پاس ها، سینه، بالای سر، دو دست، یک دست، مچی



با حرکت به سمت ۶ متر و برگشت تا ۹ متر

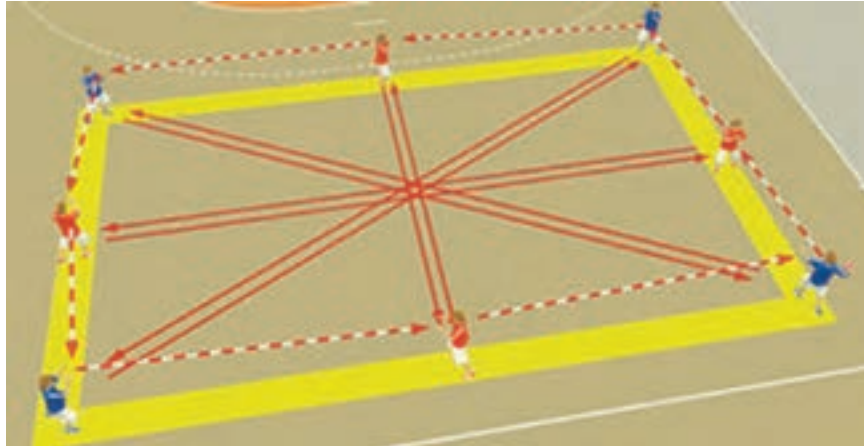


تمرین دایره‌ای به هرکس پاس دادید می‌روید سر جای او



## یک نمونه بازی پیشنهادی

**پاسکاری ساعتگرد :** هشت بازیکن به شکل مربع کنار یکدیگر قرار گرفته و توپ را همواره به یار نزدیک سمت راست خود پاس می‌دهند و توپ به صورت ساعتگرد بین آنها به حرکت در می‌آید. با پیشرفت دانش آموزان در بازی برای دشوارتر کردن بازی می‌توان بعد از انجام پاس جای خود را با بازیکن روبه‌رو تعویض کرد.



## نمونه ارزشیابی

پاس سینه سریع با دست برتر	یک خط نشانه رو به روی یک دیوار صاف که با آن ۲/۵ متر فاصله دارد رسم می‌کنیم. در این عمل آزمودنی در پشت خط نشانه با یک توپ در دست می‌ایستد. با فرمان «شروع» با سرعت هرچه تمام‌تر تا زمانی که ۱۰ پرتاب به طرف دیوار تمام شود، ادامه می‌دهد. پرتاب‌ها باید از پشت خط انجام شود. یک کورنومتر هنگام اولین برخورد توپ با دیوار روشن و زمانی که دهمین توپ به دست فرد برسد، خاموش می‌شود. در صورت نیاز برای هر آزمودنی دو تکرار می‌توان انجام داد.	نمرهٔ آزمون بهترین زمان کسب شده در انجام حرکت است.
پاس در حال حرکت	دو آزمودنی به فاصلهٔ شش متر از یکدیگر در مسافت ده متر در حال حرکت پاسکاری می‌کنند در دور اول، رفت و برگشت پاس سینه، دور دوم پاس مچی و دور سوم پاس زمینی را انجام می‌دهند.	زمان با تقریب ۱/۰ ثانیه محاسبه و ثبت می‌شود. نمرهٔ آزمون زمان کسب شده در انجام حرکت است.

## دریبل

**هدف :** اجرای صحیح انواع دریبل و نحوه استفاده از آنها

**رفتار مورد انتظار :** بازیکن از تکنیک و مهارت دریبل در موقعیت‌های مناسب بازی استفاده نماید.

رد و بدل کردن توپ بین دست بازیکن و زمین دریبل نامیده می‌شود. دریبل تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد مدت طولانی‌تری توپ را در اختیار خود نگه دارد. دریبل با اولین ضربه توپ به زمین آغاز می‌شود و با دریافت و نگه داشتن آن پایان می‌یابد.




### دانستنی‌های معلم در آموزش دریبل

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
* دست را به شکل توپ درآورید. زاویه و فشار دریبل، به سرعت و جهت حرکت بازیکن بستگی دارد. * در حالت ایستاده، مسیر دریبل عمودی است. * در حال حرکت، مسیر دریبل بستگی به جهت و مسیر بازیکن دارد. * زاویه دریبل با زمین، به سرعت بازیکن بستگی دارد. به این معنا که هر چه سرعت بازیکن بیشتر باشد فشار روی توپ بیشتر و زاویه آن با زمین کمتر است.	* با آرنج خم توپ را به طرف زمین هدایت کنید. * از مفصل آرنج و مچ دست استفاده کنید. * ارتفاع توپ کنترل شود (از حد کمر بالاتر نرود). * توپ جلوتر از بدن با زمین برخورد کند. * سعی شود انگشتان دست باز باشد.	– ضربه زدن به توپ با کف دست – نگاه کردن به توپ و زمین – پس از قطع دریبل دوباره اقدام به دریبل کنند (دبل).

### نکات آموزشی دریبل و انواع آن

بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند. دریبل زدن درجا موجب کم شدن سرعت بازی و در نتیجه از دست رفتن پویایی و هیجان بازی می‌شود. بنابراین، خیلی بر استفاده از دریبل تأکید نکنید؛ چون ممکن است منجر به تک روی دانش‌آموزان شود.

سه نوع دریبل در هندبال کاربرد دارد :

شکل	انواع دریبل
	دریبل بلند : برای ضد حمله از آن استفاده کنید. ارتفاع توپ را در حد کمر و زیر سینه حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.
	دریبل کوتاه : برای عبور از مدافع معمولاً در فواصل بین شش و نه متر (در فینت، دبل سه گام) از آن استفاده کنید. همواره توپ را در ارتفاع زیر کمر حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.
	دریبل نمایشی : برای نشان دادن مهارت‌های فردی بازیکنان برای جا گذاشتن مدافع استفاده می‌شود. مثلاً دریبل از بین دو پا، دست عوض کردن و...

### در کاربرد دریبل نکات زیر را به دانش آموزان تأکید کنید :

- از دریبل بیش از اندازه خودداری کنید؛ زیرا هیچ نتیجه مطلوبی ندارد ؛
- از دریبل برای فرار و ایجاد موقعیت گل زنی برای خود یا هم تیمی هایتان استفاده کنید؛
- استفاده نامناسب از دریبل باعث تداخل در کار گروهی و حمله موفقیت آمیز می‌شود؛
- هنگامی که در ضد حمله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم تیمی برای پاسکاری ندارید از دریبل استفاده کنید.
- هنگامی که قادر به پاس دادن به هم تیمی خود نیستید (در کمند مدافعان قرار دارند)، دریبل کردن به شما این امکان را می‌دهد که از خطای سه ثانیه که باعث ضربه آزاد حریف می‌شود، جلوگیری کنید؛
- برای جا گذاشتن مدافع و قرار گرفتن در موقعیت تک به تک با دروازه بان و به ثمر رساندن یک گل، دریبل کنید.

### نمونه تمرینات دریبل :

- دریبل به صورت ساده با یک دست تا نیمه زمین؛
- دریبل یک بار با دست راست، یک بار با دست چپ تا نیمه زمین؛
- دریبل به صورت هفت و هشت بین منطقه شش و نه متر؛
- دریبل همراه پای بکس؛
- دریبل به صورت الاکلنگ؛



● دریل به صورت نشسته؛ ایستاده و خوابیده؛

● دریل روی خطوط اصلی زمین هندبال؛

● چند حلقه با فاصله پشت سر هم می چینیم و دانش آموزان سعی می کنند ضمن دویدن کنار حلقه ها داخل آنها دریل بزنند.

● نفر اول گروه صاحب توپ، دریل می کند و بر روی تشک غلت می زند و به یار مقابل پاس می دهد و خود به آخر گروه مقابل

می رود و ادامه می یابد.

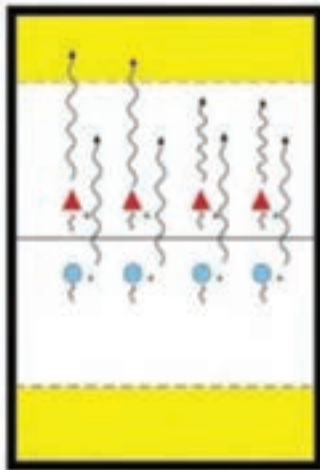
● دانش آموزان با فاصله، پشت سر هم می دوند؛ نفر آخر که با توپ در حال دریل زدن است با فرمان مربی با دریل از بین آنها عبور

می کند و بعد از رسیدن به نفر اول گروه به نفر آخر پاس می دهد.

● دانش آموزان در یک منطقه مشخص قرار می گیرند، نفرات صاحب توپ سعی می کنند با دریل زدن نفرات بدون توپ را لمس

نمایند و نفری که توسط دریل زنده لمس شد، صاحب توپ می شود و شروع به دریل زدن می کند

و تمرین ادامه می یابد.



### یک نمونه بازی پیشنهادی

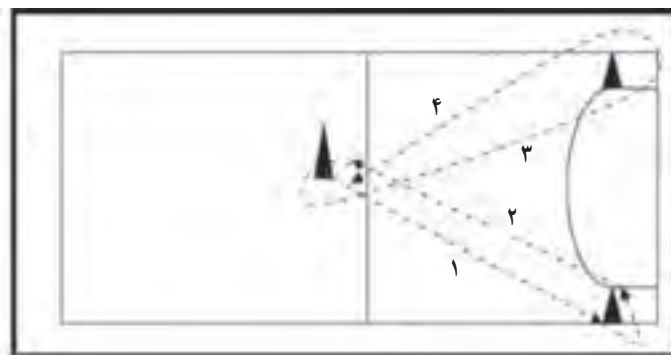
دانش آموزان به صورت دو گروه الف و ب مانند شکل تقسیم می شوند و شروع به دریل زدن

می کنند. با شنیدن صدای سوت از طرف مربی و اعلام نام گروه یک گروه فرار می کند و گروه دیگر

آنها را تا انتهای زمین تعقیب می کنند.

### نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
آزمون دریل ۳۰ متر	پس از آماده کردن مسافت ۳۰ متر در سالن دانش آموز پشت خط قرار می گیرد با صدای سوت، با یک دست شروع به دریل می کند تا مسافت را طی نماید و با کورنومتر زمان ثبت می گردد.	برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.
آزمون دریل ۴۰ متر با تغییر جهت	دانش آموز با صدای سوت معلم، از مرکز زمین به سمت گوشه راست زمین شروع به دریل می کند در گوشه زمین به دور مانع چرخش و به طرف مرکز زمین دریل می کند و به دور آن مانع چرخش کرده و به سمت گوشه چپ دریل می کند و چرخش به دور مانع را انجام داده و با حرکت به سمت مرکز زمین تست را به اتمام می رساند، زمان با کورنومتر ثبت می شود (شکل زیر).	برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.





## شوت

**هدف:** پرتاب اصولی توپ به سمت دروازه حریف جهت کسب امتیاز

**رفتار مورد انتظار:** اجرای شوت‌های صحیح برحسب موقعیت بازی و کسب امتیاز

سرعت بازی هندبال باعث خلق موقعیت‌های بسیاری برای گلزنی می‌شود. بازیکنان باید قادر باشند شوت مناسب را انتخاب و در زمان مناسب آن را اجرا کنند؛ زیرا هدف هر حمله‌ای در بازی کسب امتیاز است. ممکن است تیمی بهترین آرایش تهاجمی را داشته باشد، اما اگر نتواند به گل برسد، هیچ ارزشی نخواهد داشت. در هندبال آخرین مرحله حمله، شوت است و آموزش صحیح آن به دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است.

### دانستنی‌های معلّم در آموزش شوت ثابت

انواع شوت‌ها عبارت‌اند از: ثابت، شوت در حال حرکت، سه گام، دبل سه گام، زیر، پهلوی، پرشی، شیرجه ای، قوسی، پنالتی، نمایشی، با فریب دادن و ضد حمله که در این برنامه به آموزش شوت ثابت، سه گام، پنالتی و ضد حمله پرداخته خواهد شد.

**شوت ثابت:** مانند پاس بالای سر است، فقط بازیکن توپ را با قدرت بیشتر از پاس جهت به ثمر رساندن گل پرتاب می‌کند. مهم‌ترین نکته در شوت ثابت، تأکید بر اجرای سریع آن است. به عبارت دیگر برای اینکه شوت، مؤثر باشد باید در حداقل زمان از لحظه دریافت توپ، اقدام به شوت کرد.

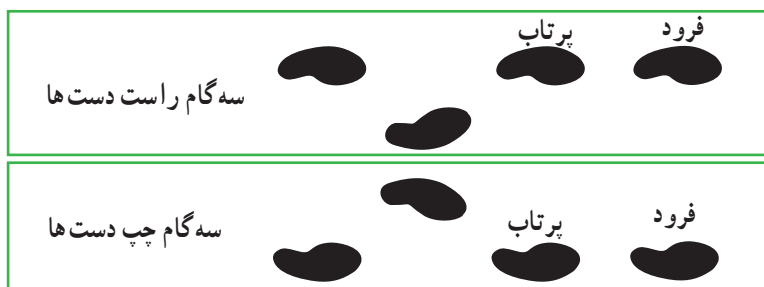
اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
قدرت در شوت سرعت در شوت دقت در شوت	* برای انجام راحت‌تر پرتاب باید پای مخالف دست پرتاب جلو باشد و توپ را توسط دو دست خود کنترل کنیم و تا نزدیک سر بالا و عقب بیاوریم و بعد توپ را پرتاب کنیم (شکل پایین). * در هنگام پرتاب بدن شما مانند یک کمان به عقب کشیده شود (شکل پایین).	– رها شدن توپ میانه راه به طوری که دست توپ را تا آخرین لحظه هدایت نمی‌کند. (دست به سمت زمین پایین نمی‌آید) – حرکت موافق دست و پای پرتاب عبور از محدوده جریمه (خط شش متر)

### آموزش در یک نگاه



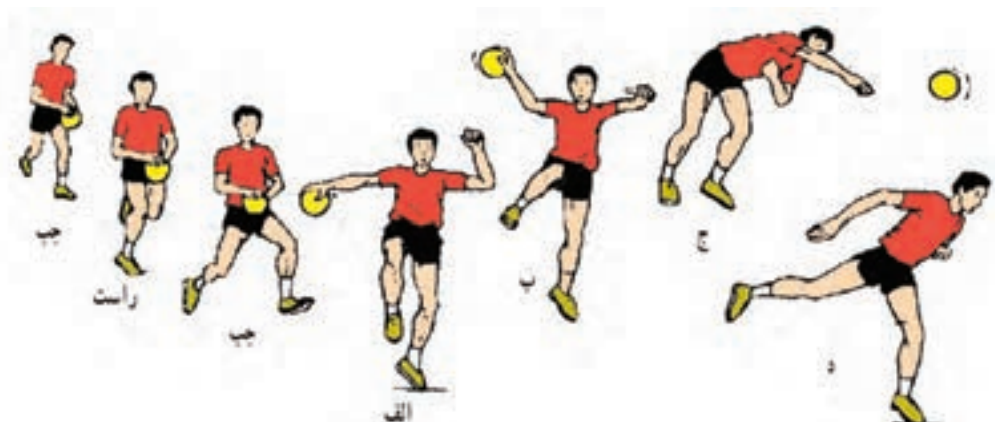
## دانستنی‌های معلّم در شوت پرشی (سه گام)

برای یادگیری این شوت ابتدا بازیکن بدون توپ ایستاده و با توجه به دست پرتاب، آموزش سه گام را برای راست دست‌ها (چپ، راست، چپ) و برای چپ دست‌ها (راست، چپ، راست) را تمرین می‌کنند و بهتر است جای پای فراگیر را در ابتدا علامت‌گذاری کرده و فراگیر با خواندن چپ، راست، چپ پرش کرده و تمرین کند، سپس حرکت با توپ و شوت به طرف دروازه را انجام دهد.



اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> <li>— قدرت در شوت</li> <li>— سرعت در شوت</li> <li>— دقت در شوت</li> </ul>	<p>* حرکت دست‌ها و پاها آزاد و به طرف جلو و برای افزایش ارتفاع پرش باید روی پای چپ در آخرین گام نیروی بیشتری اعمال کرد. با رفتن دست به بالا، بالاتنه نیز به طرف بیرون می‌چرخد.</p> <p>* ساعد با بازو، تقریباً زاویه قائمه تشکیل داده است.</p> <p>* چرخش کمر به سمت عقب، شانه را با خود در همان جهت می‌کشد و با یک حرکت شلاقی، عضلات کتف، سرشانه، آرنج و مچ برای انجام پرتاب درگیر می‌شوند.</p> <p>* حرکت دست پرتاب به سمت جلو ادامه می‌یابد و بدن را در همان جهت همراه خود می‌کشد.</p> <p>* پای تکیه یا پرش (چپ) برای حفظ تعادل به جلو می‌آید و برای تماس با زمین، در لحظه فرود به طرف پایین می‌آید. در این زمان، پای چپ اولین تماس را با زمین دارد (بازیکن راست دست).</p> <p>* در انتها، پای راست با زمین تماس پیدا می‌کند و ضمن کاهش فشار برخورد با زمین به حفظ تعادل بازیکن کمک می‌کند.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— رانینگ کردن</li> <li>— کمتر از سه گام برداشتن، یعنی روی پای راست بلند شدن</li> <li>— (برای بازیکن چپ دست)، انجام دو گام</li> </ul>

## آموزش در یک نگاه



## نکات آموزشی شوت

مهارت شوت بسیار مورد توجه دانش آموزان است. برای اجرای یک شوت موفق نکات زیر را به دانش آموزان تأکید کنید:

۱- شوت کردن در هنگام حرکت، که باعث برتری شما در مقابل دفاع می شود و این امکان را به شما می دهد تا با قدرت و سرعت بیشتر توپ را پرتاب کنید.

۲- هنگام شوت به دروازه بان نگاه کنید و به منطقه ای از دروازه که دروازه بان آنجا را پوشش نداده است شوت کنید و به یاد داشته باشید که شما نه تنها باید توپ را از مقابل مدافعان عبور دهید، بلکه با وارد کردن آن در دروازه بر دروازه بان نیز غلبه کنید.

۳- برای فریب دروازه بان، شوت محکم کافی نیست؛ بلکه دقت در شوت هم لازم است. تلاش کنید تا به گوشه های دروازه شوت کنید.

۴- هنگامی که به سمت پایین شوت می کنید، می توانید از شوت های چکشی (زمینی) استفاده کنید. البته اگرچه شوت مستقیم، سریع تر و دقیق تر است، اما شوت چکشی سرعت و جهت حرکت توپ را تغییر می دهد و دریافت آن را برای دروازه بان مشکل تر می کند.

۵- به فاصله خود نسبت به دروازه دقت کنید. دانش آموزان تمایل ذاتی برای شوت کردن از هر فاصله و در هر موقعیتی را دارند، اما فراموش نکنید اگر فاصله شما از دروازه زیاد باشد، نمی توانید به توپ سرعت کافی بدهید و در عین حال به دروازه بان زمان بیشتری برای واکنش و مهار کردن توپ خواهید داد. پس شوت های خود را در محوطه بین شش و نه متر انجام دهید.

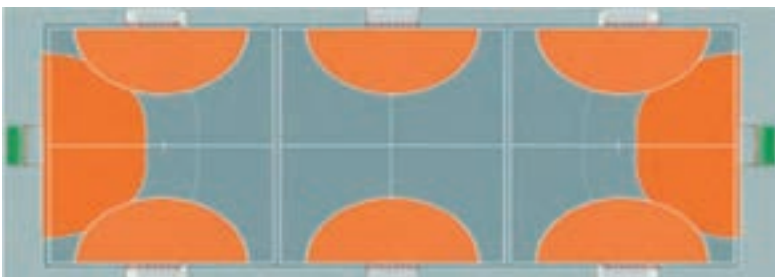
۶- آگاه باشید که اگرچه ممکن است به دروازه نزدیک شوید، ولی شوت کردن از زاویه گوشه ها کار دروازه بان را ساده تر می کند؛ چون فضایی که باید از آن محافظت کند، کمتر می شود. مگر اینکه شما بازیکن توانمندی باشید.

۷- برای شوت کردن در مقابل مدافعان، دقت کنید و هنگامی که فضای خالی بین مدافعان به وجود آمد حتی اگر خیلی کوچک باشد، شوت کنید. اگر مسیر باز است و می توانید از بین مدافعان عبور و به محوطه دروازه برای شوت کردن، پرش کنید، ولی هنگامی که هیچ فضایی وجود ندارد، اقدام به شوت شما باعث خراب شدن تاکتیک حمله یا شروع یک ضدحمله خواهد شد.

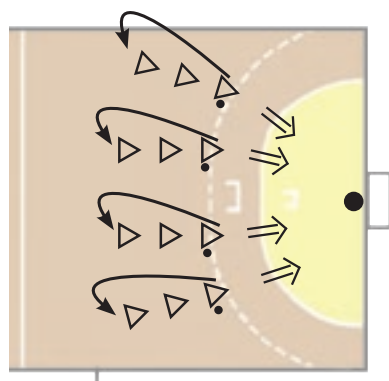
## رهنمودهای تمرینی

● انواع مختلف شوت (ثابت، پرشی و...) را در نقاط مختلف زمین (گوش، بغل، میانی، خط) با ترکیب مهارت های دریبل و پاس در فواصل مختلف (پشت شش متر، نه متر و...) می توان تمرین کرد.

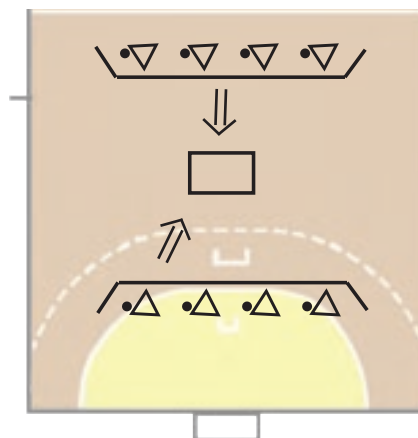
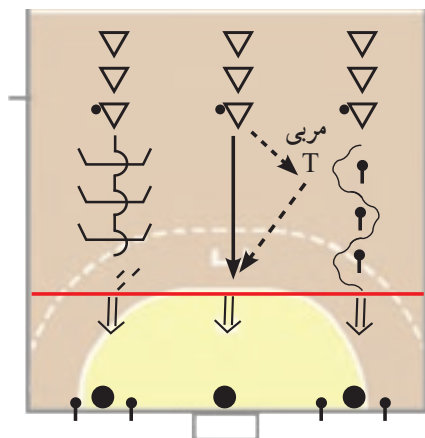
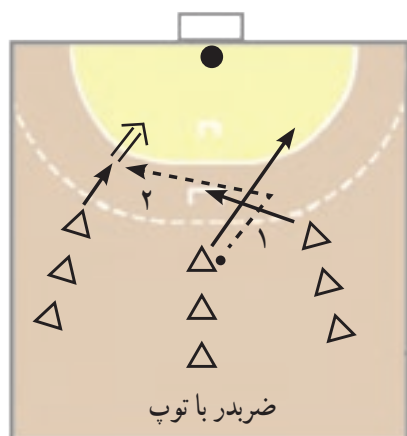
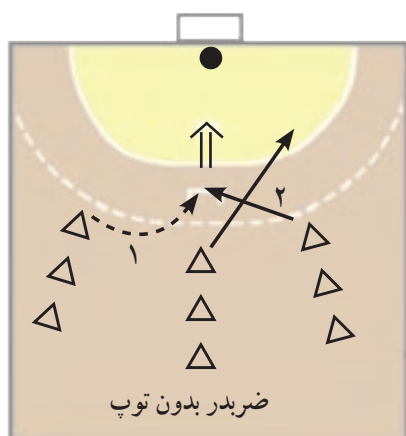
● در تمرینات شوت با تقسیم زمین و با استفاده از وسایل، شرایطی را فراهم آورید تا دانش آموزان حتماً از دروازه استفاده کنند؛ برای مثال، شما می توانید زمین بازی را به چند قسمت موازی در دو نیمه تقسیم کرده یا یک زمین هندبال را از طول به سه قسمت تقسیم کنید و به جای دروازه هندبال از تشک یا مخروط استفاده کنید.



## نمونه تمرینات :



انجام انواع شوت‌ها: زمینی، بالا،  
قوس پشت ۹ متر، با پرش ثابت و ...



پرتاب به سمت جعبه : جعبه به هر تیمی که نزدیک‌تر  
شود، آن تیم باخته است.

## یک نمونه بازی پیشنهادی

گروهی رقابت کنید؛ در هر گروه بازیکنان به ترتیب سه بار دور نیمکت (یا نشان دیگری) دریل می‌زنند و از جلو، روی تشک غلت زده و به سمت دروازه از نقطه‌ای مشخص پرتاب می‌کنند. هر گروه که زودتر فعالیت خود را به اتمام رساند، برنده خواهد بود.



## نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیاز دهی
شوت به سمت هدف‌های داخل دروازه	این آزمون شش مرحله دارد و در حالت ایستاده انجام می‌گیرد. شوت ثابت (از فاصله ۷ متر) و شوت پرشی (از فاصله ۱۰ متر) انجام می‌گیرد. در دو گوشه بالا و دو گوشه پایین دروازه شیئی به شکل مربع به ابعاد ۶۰×۶۰ سانتی‌متر قرار دارد. هر بازیکن مجاز است با سه شوت ثابت و سه شوت پرشی به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده توپ را پرتاب نماید.	به چهار شوت موفق از شش شوت، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.
شوت پرشی به سمت هدف	در این آزمون شوت با پرش و در ۲ یا ۳ مرحله انجام می‌شود. پسران از ۱۰ متر و دختران از ۹ متر می‌توانند شوت خود را آغاز کنند. ۲ نشانه با ابعاد ۵۰ در ۷۰ سانتی‌متر در دو گوشه دروازه‌ها آویزان می‌شود. هر بازیکن مجاز است سه شوت به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده پرتاب کند.	به چهار شوت موفق از شش شوت یا شش شوت موفق از هشت شوت امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.

## دروازه بان

**هدف :** محافظت از دروازه از حملات تیم مهاجم

**رفتار مورد انتظار :** با به کارگیری اصول دروازه بانی از ورود توپ به دروازه جلوگیری نماید.

دروازه بان یکی از افراد بسیار مؤثر در موفقیت یک تیم هندبال است. در آموزش هندبال لازم است تمام بازیکنان در تمام پست های زمین بازی کنند و تجربه کسب کنند و با وظایف پست های مختلف بازی آشنا شوند، تا توانایی انتخاب پست صحیحشان را در آینده به دست آورند. بسیاری از دانش آموزان علاقه مندند دروازه بانی را امتحان کنند و برای معدودی از آنها هم ممکن است دروازه بانی برایشان خطرناک باشد و از بازی در این پست بترسند. فراموش نکنید که در کلاس تربیت بدنی هرگز نباید دانش آموزان را اجبار کرد و از افرادی که خود داوطلب ایستادن در دروازه اند کمک بگیرید.

## دانستنی های معلّم در آموزش دروازه بان

اصول پایه	نکته های بیومکانیکی طرز ایستادن اصلی در دروازه
<p>بعضی از ویژگی های روانی و جسمانی دروازه بان عبارت اند از :</p> <p>۱- قد و قامت بلند و بدن ورزیده برای پوشش بهتر دروازه</p> <p>۲- زاویه دید وسیع</p> <p>۳- توانایی هدایت و راهنمایی تیم به عنوان یک ناظر متخصص</p> <p>۴- شجاعت و جسارت</p> <p>۵- سرعت عمل و چابکی در جابه جایی و حرکت دست و پا</p> <p>۶- انعطاف پذیری، به ویژه در قسمت پایین تنه</p>	<p>* پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله بگیرند.</p> <p>* بالاتنه راست کمی به طرف جلو خمیده است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف متمرکز است.</p> <p>* سر، راست است و چشم ها مسیر توپ را با دقت دنبال می کند.</p> <p>* دست ها بالاتر از شانه ها و زاویه بین ساعد و بازو تقریباً قائمه است.</p> <p>کف دست ها رو به توپ قرار دارند.</p>



## نکات آموزشی در مورد دروازه بانی را به شرح زیر به دانش آموزان تأکید کنید :

- هرگز فراموش نکنید که رفتار شما به عنوان دروازه بان بر هم تیمی هایتان بسیار تأثیرگذار است و موفقیت تیم را تحت الشعاع قرار می دهد.
- به عنوان آخرین نفر خط دفاع و اولین مهاجم، باید قادر باشید علاوه بر مهار شوت های حریف به سمت دروازه، ضد حمله را شروع کنید.
- هر وقت حریف مالک توپ بود و در وضعیت شوت کردن به سمت دروازه قرار داشت، دروازه بان باید آمادگی مهار توپ را داشته باشد.



- همواره به مهاجم و توپ نگاه کنید تا بتوانید ادامه مسیر توپ را حدس بزنید؛
- برای حرکت در دروازه، از خط دروازه یک گام به بیرون بردارید، و در حالی که پاها را نزدیک به هم حرکت می‌دهید، گام‌های سریع و کوتاه روی قوس بردارید.
- عمل دفع توپ را تا موقعی که مهاجم شوت نزده آغاز نکنید؛ چون مهاجم در خلاف جهت حرکت شما شوت خواهد کرد، در این موقعیت شما تنها با چشم‌ها و بدنتان مسیر جریان توپ را دنبال کنید. این زمانبندی را بسیار تمرین کنید؛
- هنگامی که مهاجم آماده شوت کردن است، حرکت خود را متوقف کنید و در موقعیت پایدار قرار بگیرید.
- در مهار انواع شوت به نکات زیر توجه کنید :

نوع شوت	نکات آموزشی مهار شوت	شکل
دور	به جای خم شدن و دراز کردن دست به سمت توپ، گام کوچکی در جهت شوت بردارید و با پایی که دورتر از توپ قرار دارد، بدن خود را به سمت توپ هل دهید و هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.	
نزدیک	هم‌زمان با هل دادن بدن به سمت توپ، با بلند کردن زانوی خود، پا را به سمت توپ پرتاب کنید.	
از گوشه	با فاصله نزدیک، کنار تیر دروازه طرف مهاجم بایستید، پای خود را در مسیر حرکت توپ پرتاب کنید و با دست و پا توپ را پوشش دهید.	
پنالتی	شما می‌توانید تا خط چهار متر بیرون بایستید و توپ را مهار کنید. می‌توانید قبل از پرتاب مهاجم حرکت کنید، ولی آگاه باشید همواره باید فاصله سه متری خود را نسبت به مهاجم در شروع پرتاب حفظ کنید.	

### نمونه تمرینات :

- ۱- بازیکنان در پشت منطقه شش متر با فاصله کنار هم می ایستند و دروازه بان از یک طرف شروع به حرکت می کند و توپ های پرتاب شده بازیکنان را مهار می کند.
- ۲- یک دروازه بان در دروازه استقرار می یابد و حرکات دفع توپ در ارتفاع های مختلف انجام می دهد و دروازه بان دیگر مقابل آن می ایستد و حرکات او را تقلید می کند (حرکت آینه).
- ۳- بازیکنان در یک صف پشت منطقه نه متر قرار می گیرند و از قسمت های مختلف زمین، به طرف دروازه شوت می زنند، با این شرط که بازیکنان در جهت مخالف نفر قبلی توپ را به سمت دروازه پرتاب می کنند.
- ۴- چرخش دروازه بان و مهار توپ : همانند تمرین بالا با این تغییر که سه دروازه بان یکی در میان با دریافت هر توپ جابه جا می شوند.

### نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
پرتاب های پشت نه متر	بازیکنان پشت سرهم اقدام به شوت پرشی (جمعاً ده شوت) از پشت منطقه ۹ متر می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب های گوش	بازیکنان در دو گوشه راست و چپ زمین قرار می گیرند و به صورت متناوب اقدام به شوت (از هر گوشه پنج شوت) می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب پنالتی	بازیکنان از پشت هفت متر با سوت مربی اقدام به شوت می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی



## مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع

**هدف:** بر هم زدن برنامه‌های تیم مقابل و جلوگیری از کسب امتیاز (گل) توسط آنها و تلاش برای به‌دست آوردن مالکیت توپ

**رفتار مورد انتظار:** به‌کارگیری و رعایت اصول دفاع در بازی

اگر چه در بازی هندبال، حمله از دفاع جذاب‌تر است، اما دفاع و حمله برای موفقیت یک تیم، هیچ تفاوتی با هم ندارند. در واقع موفقیت تیمی بیشتر به توانایی در گل نخوردن بستگی دارد؛ زیرا اگر چه گل زدن مهم است، اما اگر برای هر گلی که زده می‌شود، زود هم گلی دریافت شود، در واقع تیم هیچ نتیجه‌ای از حمله خود به‌دست نیاورده است.

### دانستنی‌های معلّم در آموزش دفاع

در بازی هندبال دو فاز دفاعی مهم موجود است: ۱- فاز برگشت و آغاز به دفاع: زمانی که مالکیت توپ در حمله از دست رفت، شما باید به منطقه دفاعی خودتان برگردید. در راه برگشت باید هوشیار باشید و تلاش کنید تا با نزدیک شدن به بازیکنان حریف و تحت فشار قرار دادن آنها توپ را دوباره به‌دست آورید. ۲- دفاع سازمان یافته: در این مرحله، دفاع شما سازمان یافته‌تر در مقابل منطقه جرمه، معمولاً شبیه یک دیوار از بازیکنان بین خطوط شش متر و نه متر با هدف جلوگیری از احتمال کسب امتیاز تیم مقابل شکل می‌گیرد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی
تلاش برای جلوگیری از رسیدن مهاجمی که می‌خواهد با توپ وارد منطقه جرمه شود.	* در حالت دفاعی پایه:
حرکت به پهلو در مسیر و موقعیت توپ در طول خط شش متر (ترجیحاً جلوتر از خط شش متر حرکت کنید؛ چون احتمال انجام خطای خط وجود دارد)؛	پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، زانوها و مچ‌ها کمی خمیده‌اند و وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های بیرونی پاها تقسیم شده است.
استفاده از گام‌های سریع و کوتاه؛	* بالاتنه قدری به جلو متمایل است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف است. دست‌ها کشیده به سمت بالاست.
قرار دادن دو پا روی زمین و پرهیز از پریدن؛	* سر بالا و چشم‌ها حرکات مهاجم و توپ را دنبال می‌کنند.
حرکت با پاهای موازی نه ضربدر؛	برای دفاع از مهاجمان سرعتی می‌توانید یک پا را جلو و یک پا را عقب بگذارید تا بتوانید سریع‌تر عکس‌العمل نشان دهید.
قرار گرفتن بین حریف و دروازه؛	
نگه داشتن دست‌ها در بالای سر و در حرکت دادن آنها (برای کاهش فضای دید مهاجم)؛	
نگاه به توپ و زیر نظر گرفتن مهاجم و توپ؛	
بازگشت به خط دفاع با حرکت به عقب به صورت مورّب بعد از پاس دادن مهاجم به نفر دیگر؛	
فشرده و نزدیک بودن به یکدیگر در خط دفاعی؛	
همکاری و کمک کلامی و فیزیکی به یکدیگر در دفاع (همدیگر را پوشش دادن)	



## نکات آموزشی حالت‌های مختلف دفاع

برای دفاع از شوت مهاجم به سمت دروازه یا جلوگیری از ضد حمله نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید:

- در موقعیت دفاعی پایه قرار بگیرید؛

- با تعادل خوب و قدرت کنترل شده به استقبال حریف بروید؛

- در موقعیت دفاع فردی، در برابر مهاجم راست دست، دست چپتان را

روی توپ و دست راستتان را روی پهلویش بگذارید. عکس این حالت را برای

بازیکن چپ دست به کار ببرید؛

- با دستان خم شده به استقبال حریف بروید؛

- اگر مهاجم راست دست است، پای چپتان را جلو بگذارید و اگر با

دست چپ شوت می‌کند، پای راستتان را جلو بگذارید؛

- با حرکت مهاجم شما هم در جهت او حرکت کنید؛

- هنگام برخورد با حریف، تلاش کنید به سرعت مالک توپ شوید.

زمانی که شما فرصت کافی برای جلو رفتن و نزدیک شدن به حریفان را ندارید می‌توانید توپ پرتاب شده او را بلاک کنید.

برای سد کردن (بلاک کردن) توپ با دست‌ها و جلوگیری از شوت به دروازه یا حمایت از دروازه‌بان ضمن افزایش جرأت بازیکنان

نکات زیر را تأکید کنید:



- در وضعیت متعادل و پایه‌ای دفاع با حریف مقابله کنید؛

- سعی کنید به دست پرتابش نزدیک شوید؛

- از دو دست خود، برای بلوک کردن استفاده کنید؛

- دو دست خود را کاملاً به هم نزدیک کنید تا توپ نتواند از میان آنها رد شود؛

- آرنج خود را خم کرده و دستانتان را محکم نگه دارید؛

- دست‌ها و انگشتان را بالا و کمی عقب نگه دارید؛

- سعی کنید توپ را با تمام کف دست یا ساعد دفاع کنید؛

- فقط روی توپ متمرکز باشید.



## انواع سیستم های دفاع

سیستم های دفاعی بسیار متنوع اند و با توجه شرایط بازیکنان تیم خود و تیم مقابل آرایش دفاعی تغییر می کند. پرکاربردترین این سیستم ها شامل ۰: ۶، ۱: ۵، ۲: ۴، ۳: ۳، ۵: ۱ و ... می باشند که به سادگی قابل تبدیل به یکدیگرند. در ادامه اشاره ای به سیستم دفاع ۰: ۶ و ۱: ۵ خواهیم داشت.

۰: ۶ این نوع سیستم دفاعی مواقعی که تیم روبه رو شوت زن راه دور ندارد و با خط زن یا با برش از میان مدافعان سعی در کسب نتیجه می کند استفاده می شود که همه مدافعان روی خط منطقه دروازه قرار می گیرند.

۱: ۵ در این نوع سیستم دفاعی، یک بازیکن تا نه متر بیرون می آید و بازیکنانی که شوت راه دور می زنند را دفاع می کند یا از ورود بازیکنان به داخل خط جلوگیری می کند و پنج نفر بقیه روی خط دفاع می کنند.

## تمرینات دفاع

- تمام تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت را می توان با حضور مدافع اجرا کرد.
  - دو بازیکن روبه روی هم می ایستند. بازیکن مدافع در فضای سه متری بین دو مخروط قرار می گیرد و مهاجم تلاش می کند با استفاده از فریب دادن، توپ خود را به یکی از این موانع بزند (نباید پرتاب کند).
  - دو بازیکن روبه روی هم بین شش و نه متر می ایستند مهاجم انواع حرکات شوت را نشان می دهد و مدافع مدام دفاع می کند.
  - دو بازیکن روبه روی هم قرار می گیرند. یک نفر حرکات پای دفاعی به پهلوی، جلو و عقب انجام می دهد و نفر دیگر باید حرکات او را تقلید کند (حرکات آینه).
- شما می توانید تمرینات دفاع را با تعداد نفرات بیشتر نسبت به مهاجمان اجرا کنید؛ مثلاً دو مدافع مقابل یک مهاجم یا سه مدافع در مقابل دو مهاجم



## نمونه بازی های پیشنهادی

بازی با دو دفاع: هفت بازیکن به شکل دایره با دو بازیکن پرجنب و جوش در مرکز قرار می گیرند. دو نفر تلاش می کنند پاسکاری را مختل کنند. برای هر توپ ربوده شده، یک امتیاز در نظر گرفته می شود.

در این بازی، بازیکنان اجازه پاسکاری با بازیکنان کناری را ندارند و تنها پاسکاری در ارتفاع سر به صورت مستقیم مجاز است. این تمرین را با حضور سه مدافع نیز می توان اجرا کرد.

## نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
تست پای دفاعی	در محل تلاقی خط عرضی با شش متر دو مانع در دو طرف زمین قرار دهید و از دانش آموز بخواهید در پشت مانع قرار گیرد و با سوت مربی پابکس روی قوس شش متر حرکت کند و به طرف دیگر زمین رفته و دور مانع آن سمت زمین چرخش کند و به طرف نقطه شروع پای بکس باز گردد. با زمان سنج زمان ثبت می گردد.	برحسب رکورد به دست آمده به دانش آموز امتیاز تعلق می گیرد.

## مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله

**هدف :** حمله به دروازه تیم مقابل جهت کسب امتیاز

**رفتار مورد انتظار :** حمله اصولی، سریع و با دقت در بازی و کسب امتیاز

حمله از زمانی که توپ را دریافت می‌کنیم شروع می‌شود و با رسیدن توپ به دست تیم مقابل خاتمه می‌یابد. در حمله از مهارت‌های فردی با هدف ایجاد فرصت‌های گلزنی و کار گروهی برای کمک به بازیکنان هم تیمی برای گل زدن استفاده می‌شود. فریب دادن (فینت) از جمله مهارت‌ها و تکنیک‌های فردی در حمله است همچنین استفاده از بازی سرعتی و انجام ضد حمله در کنار قابلیت یرتاب پناالتی می‌تواند به بهبود عملکرد تهاجمی تیم کمک کند.

### دانستنی‌های معلّم

**طرز فریب دادن (فینت) مدافع و عبور از او :**

**مرحله اول :**

برای دریافت توپ بدوید؛

بعد از دریافت توپ هدف خود را در ذهن مرور کنید؛

توپ را در هوا دریافت کنید؛

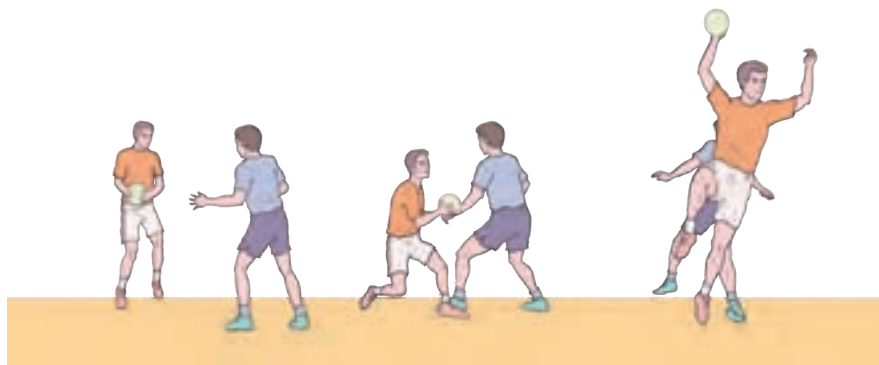
همزمان روی دو پا فرود بیایید (جفت : فاصله پاها به اندازه عرض شانه، بالاتنه صاف، زانوها خم، فاصله با یار مقابل یک دست تا شانه مدافع، به چشم‌هایش نگاه کنید).

**مرحله دوم :**

اگر می‌خواهید از سمت راست مدافع عبور کنید بعد از جفت، با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت چپ بیاورید و سریع پای چپ خود را کنار پای چپ او قرار داده و از بدن او بیرون آمده و روی همان پا پرش کنید و خود را به فضای داخل شش متر برسانید، توپ را پرتاب کنید و در داخل شش متر فرود آید. اگر فاصله مدافع تا خط شش متر زیاد بود می‌توانید بعد از فینت با سه گام مدافع را فریب دهید.

**مرحله سوم :**

اگر می‌خواهید از سمت چپ مدافع عبور کنید بعد از جفت، با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت راست بیاورید و سریع پای راست خود را کنار پای راست او قرار داده و از بدن او بیرون آمده و سپس پای چپ خود را کنار پای راستتان بگذارید و روی همان پا (چپ) پرش کنید و خود را به فضای داخل شش متر برسانید، توپ را پرتاب کنید و در داخل شش متر فرود آید.



**ضد حمله :** بعد از اطمینان از کسب مالکیت توپ با یک پرتاب توسط یکی از بازیکنان یا دروازه بان به مهاجمی که به زمین طرف مقابل فرار کرده است آغاز می شود. او به سرعت به سمت دروازه تیم مقابل حرکت می کند. مشخصه این مرحله، سرعت بالا و جابه جایی در فضاهای گسترده است. در این موقعیت او می تواند توپ را درپیل کند یا از پاس های سریع کوتاه یا بلند به هم تیمی هایش استفاده کند. اگر توانست بدون حضور و مزاحمت مدافعان گل را به ثمر برساند که کار را به اتمام رسانده و به زمین خود باز می گردد و گرنه بقیه بازیکنان نیز در موقعیت حمله قرار گرفته و در مقابل یک دفاع سازمان یافته بازی می کنند و برای به اشتباه انداختن آنها تلاش می کنند تا یک شانس کسب امتیاز فراهم شود.

**پنالتی :** زمانی که از شوت منجر به گل بازیکن مهاجم جلوگیری به عمل آید تیم با یک پرتاب پنالتی جریمه خواهد شد.

- تمام بازیکنان مدافع و مهاجم به جز پرتاب کننده باید پشت خط چین نه متر قرار بگیرند.

- پای بازیکن پرتاب کننده نباید خط هفت متر (پرتاب پنالتی) را لمس کند.

- بعد از شنیدن صدای سوت داور، مهاجم حق پرتاب دارد.

## نکات آموزشی حمله

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

- با تغییر جهت سریع مدافع را فریب داده و از او عبور کنید؛

- به جای حمله به مدافع روبه روی خود، سعی کنید به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنجا بگذرید؛ یا توجه دو

مدافع را به خود جلب کنید و سپس پاس دهید.

- برای جلوگیری از رخ دادن خطا روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، به مدافعان زیاد نزدیک نشوید و برای خود یک

فضای کار با توپ ایجاد کنید.

- برای جلوگیری از برداشتن بیش از سه گام به هنگام جا گذاشتن مدافع، تلاش کنید برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا

دریافت کنید و حتماً روی دوپا همزمان فرود آید. اکنون می توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.

- دروازه بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن درصد موفقیت

بتوانید اقدام به پاس کنید.

**نمونه تمرینات حمله :** هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان بندی، کنترل توپ در هنگام عبور از مدافع، فریب دادن او و

شروع کار تیمی است.

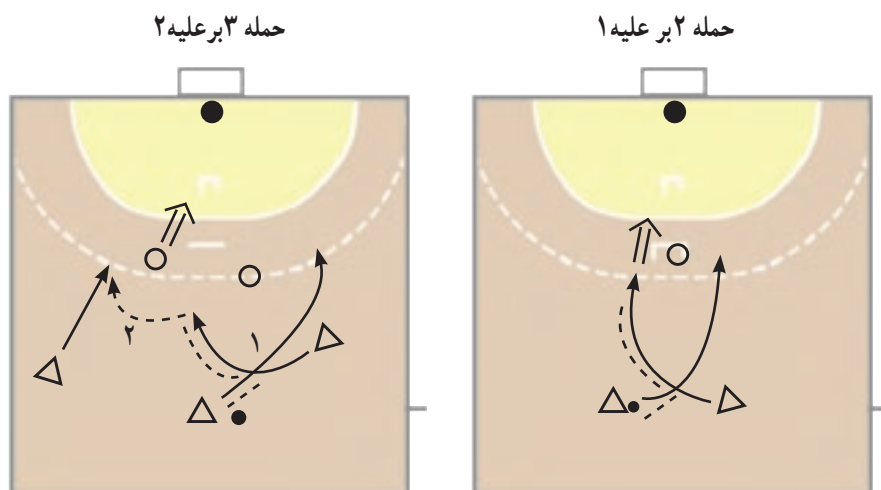
برای افزایش مهارت های حمله می توانید از همه تمرینات پاس و دریافت، درپیل و شوت با حضور مدافع بهره ببرید. همچنین کار

با خط زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فریب دادن ها، پیوت ها، دبل سه گام ... به توانمندی هرچه بیشتر دانش آموزان شما کمک

خواهد کرد.

با این حال پیشنهاد می شود تمرینات را طوری برنامه ریزی کنید که دانش آموزان در یک جلسه تمرینی، علاوه بر یادگیری مهارت

احساس موفقیت را نیز تجربه کرده تا با اشتیاق بیشتری در فعالیت ها شرکت کنند.



### یک نمونه بازی پیشنهادی

زمانی که دانش آموزان مهارت های دفاع و حمله را به خوبی فرا گرفتند، می توانند در قالب تیمی با یکدیگر رقابت کنند. هر تیم که گل بخورد از زمین خارج شده و تیم دیگر جایگزین می شود. تمام بازیکنان می توانند توپ برگشتی از دروازه را دریافت کنند و بازی را ادامه دهند.



### نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
بازی ۲ مقابل ۲	یک فضای سه متری روی خط شش متر توسط دو مخروط جدا کنید. دو بازیکن مهاجم باید از دو بازیکن مدافع که در این محوطه قرار دارند عبور کرده و توپ خود را به سمت دروازه پرتاب کنند.	اگر نتوانستند رد شوند، امتیاز مثبت لحاظ می شود. اگر نتوانستند رد شوند، امتیاز منفی لحاظ می شود.

## قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

مجازات	تخلف	قوانین	
مجازات ندارد	ورود تصادفی مدافع به این منطقه بدون مزاحمت برای مهاجم با توپ یا بدون توپ	تنها دروازه بان می تواند در داخل منطقه جریمه (۶ متر) قرار بگیرد. دروازه بان می تواند با هر قسمت از بدنش توپ را بگیرد.	قانون ۱
پنالتی	ورود عمدی مدافع به این منطقه و دفاع از مهاجم با توپ		
پرتاب دروازه	ورود مهاجم به این منطقه		
پرتاب آزاد	اجازه ندارید	می توانید به دروازه بان پاس به عقب بدهید.	
پرتاب آزاد	مجاز نیست	برخورد بدنی	قانون ۲
پرتاب آزاد	ولی نمی توانید دوباره آن را به زمین بزنید. (دبل)	توپ را به زمین بزنید و آن را دریافت کنید.	قانون ۳
پرتاب آزاد	ولی نه بیشتر از سه قدم (رانینگ)	زمانی که توپ در اختیار شماست، حداکثر می توانید سه گام بردارید.	قانون ۴
پرتاب آزاد	ولی نه بیشتر از سه ثانیه	تا زمانی که ایستاده اید می توانید توپ را نگه دارید.	قانون ۵
۲ دقیقه اخراج		مخالفت با داور	قانون ۶
این قوانین باید از اولین جلسه آموزشی به کار گرفته شود.			
پرتاب آزاد	زمانی که حادثه ای رخ دهد پرتاب آزاد انجام می شود. در این حالت، بازیکنان مدافع باید از مهاجم صاحب توپ سه متر فاصله داشته باشند. مهاجم می تواند پرتاب آزاد را مستقیم به سمت دروازه شوت کند.		
پرتاب پنالتی	پرتاب پنالتی از خط هفت متر در جلوی منطقه جریمه انجام می شود. پای مهاجم نباید خط پنالتی را لمس کند و همواره تا انتهای پرتاب، یک پای او باید با زمین تماس داشته باشد. دروازه بان در هر جایی از منطقه پشت چهار متر که بخواهد می تواند جای گیرد. همچنین او مجاز است قبل از پرتاب مهاجم، برای دفع توپ حرکت کند.		

جرائم	بازیکن مدافع مجاز نیست که ...	بازیکن مدافع مجاز است که ...
پرتاب آزاد برای تیم مهاجم	با کشیدن یا ضربه به توپ برای بیرون آوردن آن از دست مهاجمان تلاش کند	از دست برای سد کردن توپ استفاده کند.
پرتاب آزاد/ جریمه پیش‌رونده (ابتدا تذکر و در صورت تکرار جریمه ۲ دقیقه)	پیراهن مهاجم را بگیرد، او را هل دهد و یا روی او ببرد.	می‌تواند قسمت فوقانی بدن مهاجم را کنترل نماید.
پرتاب پنالتی	از منطقه جریمه برای انجام دفاع استفاده/ از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند.	بیرون از خط منطقه جریمه بایستد.
جریمه پیش‌رونده	در حرکت بازیکنان مهاجم زمانی که او می‌خواهد پرتاب را انجام دهد ایجاد تداخل و یا از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند	زمانی که تیم مقابل پرتاب آزاد دارد سه متر از مهاجم مالک توپ فاصله داشته باشد.

جرائم	بازیکن حمله مجاز نیست که ...	بازیکن حمله مجاز است که ...
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	با پاها به توپ ضربه بزند یا برخورد کند.	برای دریافت و پرتاب توپ از دست‌ها استفاده کند.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	بیشتر از سه ثانیه توپ را نگه دارد	توپ را به هم تیمی‌هایش پاس دهد.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	توپ را به زمین بزند، و سپس آن را دریافت کرده و مجدداً به زمین بزند (دبل)	با یک دست، توپ را زمین زده و دوباره آن‌را دریافت کند.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	با توپ بیشتر از سه قدم بردارند.	قبل از انجام پاس یا دریبل می‌تواند حداکثر سه قدم بردارد.
پرتاب دروازه	به منطقه دروازه حریف وارد شود	در خارج از منطقه جریمه حرکت کند.
پرتاب دروازه	توپ به صورت خوابیده از داخل منطقه جریمه بگیرد	با توپ می‌تواند وارد فضای منطقه جریمه شود.
پرتاب آزاد	روی مدافع شارژ کند یا به‌سوی بازیکنان مدافع بدود (خطای مهاجم)	در مقابل دفاع ضد حمله بزند.
پرتاب آزاد	توپ در موقعیت حمله بدون ایجاد موقعیت خطرناک روی دروازه حریف نگه دارد (بازی غیرفعال)	توپ را پاس دهد، به جای اینکه یک شوت ۵۰-۵۵ را انجام دهد.





## فصل پنجم

بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه  
(بخش انتخابی)

بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و در این خصوص، از انعطاف لازم برخوردار باشند». در این درس، سهمی از محتوای آموزشی تحت عنوان بخش انتخابی در اختیار استان و معلم مدرسه قرار می‌گیرد. که معلمان با هماهنگی استان مربوط و با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان می‌توانند در کنار آموزش مهارت‌های ورزش‌های گروهی مشخص شده در هر پایه نسبت به انتخاب و آموزش یکی از رشته‌های معرفی شده در این بخش اقدام نمایند.

در این فصل، سرفصل‌های آموزشی رشته‌های والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون و بازی‌های بومی – محلی در بخش محتوای انتخابی برنامه ارائه خواهد شد.

توصیه می‌شود معلمان در آموزش این بخش به جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت‌ها که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) توسعه مهارت و تکنیک را آموزش می‌دهد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده نمایند.

درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی مطرح است. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و مفاهیم اجرای بازی آشنا می‌سازد به طوری که در خلال بازی، آنها شرایطی را که برای توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی نیاز است درک می‌کند و برای کسب نتیجه بهتر، خود داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شود. البته باید توجه داشت که در استفاده از این روش، معلمان موفق خواهند بود که به صورت تدریجی دانش‌آموزان را با همه بازی آشنا سازند که این امر مستلزم ایجاد تغییراتی در بازی است تا بتوان بازی را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت بخش‌تر و سهل‌تر برای کسب نتیجه مثبت کرد. به عنوان نمونه، برای شروع آموزش مقدماتی والیبال با راهبرد آموزشی درک بازی، می‌توان آموزش را با بازی در زمینی که اندازه آن کوچک‌تر، ارتفاع تور آن پایین‌تر، تعداد نفرات آن، کمتر و قوانین آن ساده‌تر از بازی رسمی والیبال است، آغاز کرد.

گفتمنی است از آنجا که روش درک بازی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد، مورد تأکید این برنامه است.

### سرفصل‌های آموزش مقدماتی فوتسال

عنوان آموزش	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	– آمادگی جسمانی	– هماهنگی بین اعضای بدن و چشم در زمان لمس توپ	– دانش‌آموزان بتوانند با قسمت‌های مجاز بازی فوتسال (پا، ران، سینه و سر) ضربه کنترل شده به توپ بزنند و آن را متوقف نمایند.
آموزش حمل توپ	– آشنایی با توپ فوتسال – آمادگی جسمانی	– هماهنگی بین پا و چشم، ریتم منظم حمل توپ، حمل توپ با هر دو پا	– بتوانند با هر دو پا در حالی که توپ در کنترلشان است از بین موانع عبور کنند.
آموزش پاس بغل پا	– آشنایی با توپ فوتسال	– اصول بیومکانیکی ضربه پاس بغل پا (پای ضربه، پای تکیه گاه، محل تماس پا با توپ و محل ضربه به توپ)	– بازیکنان بتوانند در جریان بازی تمرینی با بغل پا به هم پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با بغل پا	– آشنایی با توپ – پاس بغل پا	– اصول بیومکانیکی کنترل توپ با بغل پا، وضعیت پا در لحظه تماس	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که روی زمین به طرف آنها می‌آید، یا در حال دور شدن است را با بغل پا کنترل کنند.
آموزش پاس روی پا	– آشنایی با ضربه پاس بغل پا	– اصول بیومکانیکی پاس با روی پا (محل تماس پا با توپ، محل ضربه به توپ، پای تکیه گاه وضعیت سر و چشم)	– دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با روی پا به یکدیگر پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با روی پا و ران	– آشنایی با توپ	– اصول بیومکانیکی کنترل توپ با روی پا و ران (محل تماس توپ با روی پا و ران، وضعیت بدن در لحظه تماس)	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با روی پا، یا ران کنترل کنند.
آموزش دریبل	– آشنایی با حمل توپ	– کنترل توپ، فریب حریف، تغییر مسیر و سرعت عبور از حریف	– دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با دریبل زدن از حریف عبور نمایند.
آموزش پاس بلند	– آشنایی با ضربه روی پا	– اصول بیومکانیکی پاس بلند (وضعیت بدن در لحظه ضربه به توپ، محل تماس پا به توپ، محل ضربه به توپ)	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌های ثابت شده یا در حال حرکت را با ارتفاع برای بازیکن هم دسته خود ارسال نماید. (فاصله ۲۰ متر)
آموزش کنترل سینه	– آشنایی با توپ	– اصول بیومکانیکی کنترل توپ با سینه (وضعیت بدن در لحظه تماس توپ با سینه، موقعیت توپ پس از کنترل)	– دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با سینه کنترل کنند و بلافاصله بتوانند توپ را حمل و یا پاس دهند.

## سر فصل‌های آموزشی والیبال

موضوعات آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
گارد ها	— آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه	— پاها جلو و عقب به اندازه عرض شانه — خمیدگی در زانوها — دست‌ها وضعیت آماده و دید چشم به سمت روبه‌رو	— دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های مختلف گاردهای مناسب را نمایش دهند. (ایستاده، متوسط، کوتاه)
تغییرات جا	— آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه — هنگام حرکت و داشتن تعادل	— در حرکت‌های سمت جلو و عقب ابتدا پای مخالف جهت حرکت باید برداشته شود. — در حرکت‌های راست و چپ ابتدا پای موافق جهت حرکت باید برداشته شود.	— دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف (جلو، عقب، راست، چپ) بدون توپ حرکت کرده با علامت معلم وضعیت مناسب و متعادل را نمایش دهد.
آشنایی با توپ	— داشتن انگیزه یادگیری — آشنایی اولیه با توپ	— فراگیری کنترل توپ در وضعیت‌های مختلف — آشنا شدن انگشتان با توپ	— دانش‌آموزان بتوانند در مدت ۱۰ ثانیه توپ را سه بار به صورت هشت لاتین (8) از میان پاها عبور دهند.
پاس پنجه	— کنترل توپ به وسیله انگشتان — دریافت و ارسال مقدماتی (بدون توپ)	— استفاده مناسب از انگشتان، مچ دست و آرنج در دریافت و ارسال — محل دریافت توپ بالاتر از پیشانی با فاصله‌ای به اندازه محیط یک توپ با پیشانی — هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود.	— دانش‌آموزان بتوانند پنجه بالای سر بزنند. — دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۲ متر با دیوار پنجه بزنند. — دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات پنجه حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. — در بازی از ضربه پنجه به موقع و درست استفاده کنند.
پاس ساعد	— دانستن نقش ساعد در بازی والیبال — دانستن چگونگی تشکیل ساعد — دانستن محل برخورد توپ به دست	— استفاده از ساعدها به گونه‌ای که ساعدها کاملاً به هم نزدیک و سر مچ به سمت پایین باشد. — هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود. در ضربه ساعد آرنج در هیچ کدام از مراحل نقشی ندارد.	— دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۳ متر با دیوار ساعد بزنند. — دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات ساعد حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. — در بازی از ضربه ساعد به موقع و درست استفاده کنند.
سرویس ساده	— دانستن اهمیت سرویس در بازی والیبال — تعادل در پرتاب توپ — تعادل در ضربه	— جاگیری اولیه در موقعیت رو به تور پاها به اندازه عرض شانه باز و پای مخالف دست ضربه جلوتر می‌باشد. — لحظه ضربه توپ، دست از خارج بدن و پهلوی پا حرکت کرده و پشت زیرین توپ ضربه زده می‌شود. — برای ضربه به توپ بهتر است از تمام کف دست استفاده کرد. — توپ در فاصله یک دست با بدن تا حدود سینه به سمت بالا پرتاب شود و به هنگام فرود توپ در ارتفاع کمر به توپ ضربه زده شود. — قبل از ضربه سنگینی بدن روی پای عقب و در لحظه ضربه به پای جلو منتقل می‌شود.	— دانش‌آموزان بتوانند با ضربه صحیح سرویس توپ از فاصله حداقل ۳ متر از روی تور به زمین حریف ارسال نمایند. — در بازی ضربه صحیح سرویس را اجرا نمایند.
آشنایی با قوانین مقررات اولیه بازی	— فراگیری مهارت‌های مقدماتی — آمادگی شرکت در بازی — تغییر یافته با سازمان کم	— آموزش خطاهای مهارت بعد از فراگیری کامل مهارت — آموزش قوانین مربوط به نحوه بازی (جاگیری در زمین، جرخش، نحوه شمارش امتیاز)	— دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

## سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز

موضوعات آموزشی	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
راکت گیری	<ul style="list-style-type: none"> <li>در انواع روش‌های راکت گیری، روش شیک هند به دلیل رواج بیشتر در اولویت است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان بتوانند به انتخاب خود، راکت گیری را به درستی نمایش دهند.</li> </ul>
آشنایی با توپ و راکت (بازی در فضا)	<ul style="list-style-type: none"> <li>از تمامی امکانات موجود در فضای آموزشی استفاده شود.</li> <li>انواع تمرینات یک نفره و دو نفره با شیوه‌های قل دادن توپ روی زمین، ضربه به دیوار، ضربه با رو و پشت راکت، ضربه با ارتفاع‌های کم، متوسط و زیاد، ضربه در وضعیت ثابت و در حین حرکت ارائه شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان بتوانند به مدت ۳۰ ثانیه با پشت یا روی راکت به صورت متوالی با ضربه به زمین و سپس دیوار در برگشت به توپ جواب دهند.</li> </ul>
حالت آماده (گارد)	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز و در امتداد هم قرار دارد.</li> <li>فاصله بدن از میز متناسب با قد دانش‌آموز (یکدست حدود ۵۰ الی ۶۰ سانت) است.</li> <li>دست بازی و آزاد در امتداد هم بالای میز و جلوی بدن قرار دارد.</li> <li>زانوها کمی خم و قوس بالاتنه به سمت جلو است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان بتوانند در مسیر تعیین شده، حرکت کرده و با علامت معلم، گارد صحیح را نمایش دهند.</li> </ul>
سرویس ساده زاویه	<ul style="list-style-type: none"> <li>حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی، جلوتر قرار می‌گیرد.</li> <li>دست آزاد بالا و بیرون از میز است.</li> <li>زاویه راکت نسبت به میز کمی بسته است.</li> <li>پس از پرتاب توپ از دست آزاد به سمت بالا به هنگام پایین آمدن توپ به منطقه ۳ توپ ضربه زده می‌شود.</li> <li>پس از ضربه، توپ اول روی میز زنده خورده و پس از برخاستن و رد شدن از روی تور به میز دریافت کننده برخورد می‌کند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان بتوانند سرویس ساده را به‌طور صحیح اجرا نمایند.</li> </ul>
فورهند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> <li>حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی جلوتر قرار می‌گیرد.</li> <li>فاصله بدن با میز بیشتر (۷۰-۶۰ سانت) است.</li> <li>زاویه بدن با میز ۴۵ درجه است.</li> <li>همراه با انتقال وزن از پای عقب به پای جلو، حرکت دست از پایین به طرف جلو و بالا و چرخش بالاتنه شروع می‌شود.</li> <li>در زمان قبل از اوج یا اوج توپ، با بسته شدن زاویه راکت نسبت به میز به منطقه ۳ توپ در ضربه زده می‌شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح فورهند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت راست به راست) میز انجام دهند.</li> </ul>
بک هند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> <li>حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پا موازی، یا پای مخالف دست بازی، اندکی جلوتر قرار می‌گیرد.</li> <li>همراه با انتقال وزن بدن از پاشنه به پنجه و حرکت دست از پایین به طرف بالا و بیرون بدن با کمک چرخش میچ حول ساعد و ساعد حول بازو ضربه زده می‌شود.</li> <li>چرخش بدن در این ضربه بسیار اندک است.</li> <li>در زمان قبل از اوج یا در اوج توپ به منطقه ۳ توپ ضربه زده می‌شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح بک هند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت چپ به چپ) میز انجام دهند.</li> </ul>
آشنایی با قوانین مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> <li>آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود.</li> <li>قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، برخورد با میز، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.</li> </ul>

## سرفصل آموزش هندبال

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	<ul style="list-style-type: none"> <li>مهارت‌های بنیادی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن</li> <li>حرکات دست کاری و هماهنگی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>فرصت احساس لمس توپ برای درک و تلقی درست از وزن، جنس و محیط توپ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش آموز بتواند توپ را بگیرد، بازی کند، حرکت، پرش، پرتاب یا تغییر مسیر بدهد.</li> </ul>
دریافت	<ul style="list-style-type: none"> <li>هماهنگی عمومی بدن به ویژه دست و چشم در گرفتن توپ</li> <li>گرفتن و کنترل توپ در حالت‌های ایستاده، حرکت، پرش</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دریافت با دو دست انجام شود.</li> <li>دریافت‌های بالاتنه شست‌ها پشت توپ و انگشتان کوچک از هم فاصله دارند.</li> <li>در دریافت‌های پایین تنه انگشتان کوچک نزدیک به هم شست‌ها از هم فاصله دارند.</li> <li>پس از دریافت، توپ به سمت سینه کشیده می‌شود.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسلط نسبی در گرفتن توپ‌های با ارتفاع بالا و پایین</li> <li>توانایی نسبی در دریافت توپ‌های غیر معمول</li> </ul>
پاس مرکزی پرش	<ul style="list-style-type: none"> <li>توانایی نسبی در دریافت و آمادگی پرتاب با تخمین فاصله در حالت‌های (ایستاده، حرکت، پرش)</li> <li>آموزش و تنظیم گام‌های مجاز (سه گام)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس توسط یک دست با استفاده از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ متناسب با فاصله فرستاده می‌شود.</li> <li>پاس از نزدیک سر و هدایت مچ دست ارسال می‌گردد.</li> <li>پای مخالف دست پرتاب در حین پاس به سمت جلو حرکت می‌کند.</li> <li>پاس در حالت‌های (ثابت، حرکت، پرش) و سه گام قابل اجراست.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش آموز بتواند با برآورد نیرو و تخمین فاصله پاس بدهد.</li> <li>موقعیت‌های بازی را سنجیده، پاس مناسب و نسبتاً مطمئن بدهد.</li> </ul>
دریبل کوتاه - بلند	<ul style="list-style-type: none"> <li>آمادگی و هماهنگی عمومی دست و چشم</li> <li>مهارت‌های دستکاری</li> <li>درک نسبی از پرش توپ هندبال بعد از برخورد با زمین</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تبادل هماهنگ توپ بین یک دست و زمین</li> <li>مهارت‌های کنترل و تعادل بدن با توپ</li> <li>دریبل با استفاده از ساعد، مچ و انگشتان باز انجام می‌شود.</li> <li>در دریبل کوتاه توپ نزدیک بدن با ارتفاع کم</li> <li>در دریبل بلند توپ جلوی بدن با ارتفاع محدوده کمری</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دریبل با هماهنگی و کمترین خطا انجام شود.</li> <li>در مقابل مدافع توپ را کنترل و یا عبور نماید.</li> <li>بتواند با کنترل مناسب توپ را سریع دریبل نماید.</li> </ul>
شوت - ایستاده سه گام	<ul style="list-style-type: none"> <li>تسلط کافی در مهارت‌های دریافت و پاس</li> <li>هدف‌گیری</li> <li>مقدمات سه گام و شوت</li> <li>تنظیم گام‌ها در شوت</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>در شوت ایستاده توپ از بالای سر با حرکتی شلاقی به سمت دروازه پرتاب می‌شود.</li> <li>در ادامه شوت دست و بدن به سمت پایین و جلو حرکت می‌کند.</li> <li>در شوت سه گام بازیکن راست دست گام‌های خود را به صورت (چپ - راست - چپ) بر می‌دارد و با جهش شوت می‌کند چپ دست‌ها بر عکس عمل می‌کنند.</li> <li>در نقطه اوج با چشم باز به زاویه مناسب شوت زده می‌شود.</li> <li>پای جهش و پای فرود یکی است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قابلیت مناسب برای اجرای یک شوت مؤثر</li> <li>توانایی شوت به زوایای مختلف دروازه</li> <li>توانایی شوت در حالت‌های مختلف (ثابت - حرکت - پرش)</li> <li>شوت با استفاده از سه قدم</li> <li>قابلیت شوت سه گام پرشی از بالای سر مدافعان</li> </ul>

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
دروازه بان	<ul style="list-style-type: none"> <li>فیزیک بدنی مناسب به ویژه چالاکی</li> <li>تسلط کافی در مهارت‌های پایه هندبال</li> <li>پیش بینی شوت، ارتفاع و مسیر توپ</li> <li>جسور و ترس بودن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>طرز صحیح جاگیری در دروازه</li> <li>دفاع مناسب از شوت‌های مختلف</li> <li>توانایی کنترل و دفع پنالتی، ضد حمله و شوت‌های زمینی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>بتواند با درصد قابل قبولی شوت‌ها را دفاع نماید.</li> <li>با پاس مناسب ضد حمله را شروع کند.</li> <li>حمله را با پاس به موقع پایه گذاری کند.</li> <li>با صحبت، مدافعان جلو خود را سازماندهی کند.</li> </ul>
دفاع	<ul style="list-style-type: none"> <li>طرز ایستادن: پاها به اندازه عرض شانه باز</li> <li>زانوها کمی خم، دست‌ها جلو و یا کنار بدن</li> <li>درک حرکت به سمت جلو و عقب برای دفاع عمقی</li> <li>درک حرکت از پهلو برای دفاع عرضی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>به تنهایی در هر نقطه زمین در مقابل مهاجم با توپ یا بدون توپ دفاع مؤثر و عمقی داشته باشد.</li> <li>در مقابل گردش توپ مهاجمان به همراه سایر مدافعان دفاع عرضی را انجام می‌دهد.</li> <li>مناسب‌ترین محل برای دفاع از شوت آرنج تا ساعد دست پرتاب مهاجم می‌باشد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قادر باشد حرکت مهاجم با توپ یا بدون توپ مقابل خود را کنترل یا محدود نماید.</li> <li>به موقع به منطقه دفاعی خود برگردد.</li> <li>درک نسبی از دفاع گروهی داشته باشد.</li> <li>هنگام برتری عددی در دفاع و یا کمبود نفرات دفاعی به خوبی دفاع نماید.</li> </ul>
حمله	<ul style="list-style-type: none"> <li>آمادگی عمومی بدن</li> <li>تسلط نسبی به مهارت‌های آموخته شده</li> <li>درک کلی از حمله گروهی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>جای‌گیری مناسب در موقعیت حمله</li> <li>سریع و به موقع عمل کردن</li> <li>به اشتباه انداختن مدافعان</li> <li>حرکت با توپ و بدون توپ را انجام دهد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>همکاری با بقیه مهاجمان</li> <li>پاس‌کاری و دریبل به موقع</li> <li>ایجاد فضای مناسب برای شوت به زاویه دلخواه</li> <li>سرعت عمل در ضد حمله</li> <li>هنگام برتری عددی مهاجمان و یا کمبود نفرات مهاجمان به خوبی با تیم هماهنگ شود.</li> </ul>
آشنایی با قوانین و مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> <li>از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، دروازه، توپ، تور، تعداد بازیکنان وقت، جرائم...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مقررات عمومی بازی با توپ را بداند (خطاها، اوت، کرنر، لمس توپ، منطقه دروازه، منطقه پرتاب آزاد، شروع بازی، دبل، رانینگ، پنالتی، گل زدن و ...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>دانش آموز می‌بایست به مقررات احترام بگذارد و در تمرینات و بازی به آن توجه کامل داشته باشد و اشکالات خود را با کمک مربی اصلاح نماید.</li> </ul>



عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با راکت و گرفتن آن و تمرینات تطابق راکت و شاتل	– توانایی و تسلط در اجرای مهارت‌های بنیادی	– در ضربات فورهند انگشت اشاره نیرو را اعمال و انگشت شست کنترل می‌کند و در ضربات بک هند این حالت برعکس است.	– دانش‌آموزان بتوانند راکت‌گیری را در حالت‌های مختلف ضربه زدن (فورهند، بک – هند) به درستی نمایش دهند. – دانش‌آموزان بتوانند با ضربات متوالی با فورهند و بک هند شاتل را به بالا بزنند.
حالت آماده و حالت صحیح ضربه زدن	– توانایی انتقال وزن بدن به پای عقب و سپس به جلو، هماهنگ با حرکت راکت	– پاها به اندازه مناسب از هم فاصله داشته، از زانوها کمی خم شود. – بازوها و راکت باید کاملاً در مقابل بدن قرار گیرد. – چشم‌ها بر روی شاتل متمرکز شود.	– دانش‌آموزان بتوانند ضمن حرکت پا پهلوی در مسیر معین با علامت معلم حالت آماده را به درستی نمایش دهند. – دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به روی هم با حالت صحیح ضربه زدن شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند.
حرکت در زمین (کارپا)	– حفظ تعادل بدن – هماهنگی بدن	– ارزش در اختیار داشتن مرکز زمین – تفاوت دو گوش جلو و دو گوش عقب و ارزش آنها در بازی	– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از حرکات پا در زمین به نفع خود استفاده کنند.
سرویس (کوتاه، متوسط و بلند)	– توانایی گرفتن صحیح راکت به صورت فورهند و بک هند – تسلط کافی در تطابق قابل قبول راکت و شاتل – داشتن هماهنگی لازم در حرکات اعضای مختلف بدن	– در سرویس فورهند پای مخالف راکت جلو و پای موافق عقب‌تر و سنگینی بدن روی پای عقب – در سرویس بک هند پای موافق راکت جلو و سنگینی بدن روی پای آن – جهت بدن به سمت مسیر ارسال شاتل	– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از انواع ضربات سرویس (کوتاه، بلند، متوسط) به موقع و صحیح استفاده کنند.
تاس (کلیر) فورهند	– اجرای حالت صحیح ضربه زدن	– حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل – کشیده نگه داشتن دست – انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو همزمان با رهاکردن نیرو از طریق گردش بازو و شلاق میج	– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به روی هم با ضربه صحیح تاس شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه تاس به موقع و صحیح استفاده کنند.
اسمش	– توانایی اجرای حالت صحیح ضربه زدن	– حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل – میزان شدت ضربه دست و راکت – استفاده از اندام‌ها، تجمع نیرو و انتقال آن به دست، راکت و شاتل	– دانش‌آموزان بتوانند به صورت انفرادی شاتل را به هوا پرتاب کنند و ضربه اسمش را به طور صحیح اجرا کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه اسمش به موقع و صحیح استفاده کنند.

دراپ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– اجرای حرکت اسمش در حد قابل قبول</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– شرایط زمانی و مکانی استفاده از این ضربه</li> <li>– تفاوت بین ضربه اسمش و دراپ (ضربه اسمش و دراپ مانند هم بوده، اما در ضربه دراپ نیروی وارده بر شاتل بسیار کمتر و در نتیجه محل فرود شاتل نزدیک تور می‌باشد.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی سرویس بلند و دیگری ضربه دراپ را اجرا نمایند.</li> <li>– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه دراپ به موقع و صحیح استفاده کنند.</li> </ul>
آندر هند کلیر	<ul style="list-style-type: none"> <li>– داشتن هماهنگی لازم در حرکات دست و پا</li> <li>– توانایی در اجرای حرکت پرتابی دست از عقب، پایین به بالا و جلو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– جلو آوردن پای موافق</li> <li>– کشیده و باز بودن دست راکت دار</li> <li>– حرکت دست موافق راکت محل اصابت به شاتل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی با ضربه دراپ و دیگری با آندر هند کلیر شاتل را رد و بدل کنند.</li> <li>– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه آندر هند کلیر به موقع و صحیح استفاده کنند.</li> </ul>
قوانین و مقررات	<ul style="list-style-type: none"> <li>– از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، تور، تعداد بازیکنان، امتیازات، جرائم و...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود.</li> <li>– قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.</li> </ul>

معرفی بازی‌های بومی و محلی

عنوان بازی	موضوع	شایستگی‌های پایه
الک و دولک	استقامت قلبی - تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری، نظم قانون‌مداری
کلاه بران	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران
وسطی دو توبه	چابکی، هماهنگی، استقامت قلبی - تنفسی انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی تقویت روحیه تعاون و از خود گذشتگی
هفت سنگ	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی پرورش روحیه ایثار، همکاری
کمر بند بازی	افزایش سرعت عمل و عکس‌العمل، تقویت عضلات پا	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، اعتماد به نفس
فرار موش‌ها	استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف‌پذیری، سرعت و چابکی	مشارکت ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، تقویت حس رقابت، عدالت خواهی
استپ هوایی	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، نظم و قانون‌مداری
الختر	تقویت عضلات پا، تعادل و چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی و مشارکت گروهی
خروس جنگی	تقویت عضلات پا، تعادل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، حس رقابت و عدالت خواهی
زو	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی
دستش ده	استقامت قلبی - تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری با گروه، مهارت کار با دیگران
کانگرو	تقویت عضلات پا، بهبود تعادل و هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری
حفاظت از پرچم	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش نظم و قانون‌مداری
دال بران	قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی
اوستا و شاگرد	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی، هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش مهارت رهبری
وسطی دایره‌ای	سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران، عدالت خواهی
گانبه	تقویت عضلات پا، تعادل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی، مسئولیت‌پذیری، تحمل شکست و پیروزی

## فصل ششم

بازی و ورزش در طبیعت  
(بخش اختیاری)

برنامه درس تربیت بدنی و سلامت با الهام از ضوابط و خط‌مشی‌های برنامه درسی ملی به عنوان سند ارزشمند بالادستی در طراحی و تدوین برنامه‌ها، برخی از موضوعات آموزشی این درس را در بخش اختیاری ارائه می‌دهد. در این بخش از برنامه به معلمان اختیار داده شده است که با توجه به امکانات موجود و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقه دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان و ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آن اقدام نمایند.

در برنامه‌ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری این درس، آشنایی با ورزش زورخانه و پیاده‌روی در کوهستان در پایه هفتم، دوچرخه‌سواری پایه هشتم و پیاده‌روی در پایه نهم به شکل برگزاری اردوی یک روزه ورزشی در دل طبیعت در هر نیمسال تحصیلی پیش‌بینی شده است. تا علاوه بر ارتقای توانایی‌های جسمانی و کمک به بهبود و حفظ سلامت دانش‌آموزان، بتوان ایشان را ضمن آشنا ساختن با ارزش‌های اسلامی، ایرانی در ورزش، با ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوه به‌کارگیری مؤثر آنها در جهت تحقق اهداف این درس آشنا کرد و همچنین از محل اجرای این برنامه‌ها در مسیر تحقق اهداف زیر قرار گرفت.

- جانبداری از ارزش‌های دینی و رفتارهای پسندیده
- ایمان به اینکه انسان موجود برگزیده خداست و باید رفتاری درست و مطابق با شأن انسانی خود داشته باشد.
- دوستی پیامبر(ص) و ائمه اطهار(ع) و اولیای خدا
- تفکر در پدیده‌های خلقت و روابط بین پدیده‌ها به عنوان قوانین خلقت و آثار قدرت خداوند
- تفکر در خصوص رابطه انسان با طبیعت و تأثیرات مثبت یا منفی انسان در محیط زیست
- شناخت زیبایی‌های جهان آفرینش با باور داشتن عالم خلقت و زیبای‌های محیط طبیعی به عنوان مظهر فعل و جمال خداوند
- دوست داشتن طبیعت، پرهیز از تخریب و هدر دادن منابع آن و بهره‌گیری از منابع طبیعی به صورت صحیح و حفظ گیاهان و جانوران و چشم‌اندازهای طبیعی قرار گرفت.

در ادامه این فصل به معرفی اجمالی ورزش زورخانه، پیاده‌روی در کوهستان، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی و نکات لازم برای اجرای این برنامه، در قالب دانستنی‌های بیشتر برای معلم، پرداخته خواهد شد.

## ورزش زورخانه‌ای

ورزش زورخانه‌ای یکی از ارزشمندترین ورزش‌های سنتی ایران است که در شهرها، بخش‌ها و روستاها از ارزش خاصی برخوردار بوده و از دیرباز تاکنون رایج و متداول است. در ایران باستان زورخانه مرکز فعالیت‌های ورزشی محلات و شهرها بوده که در آنجا ورزشکاران به انجام ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی می‌پرداختند. قدمت این ورزش به پیش از اسلام می‌رسد. ایرانیان همیشه در صدد رها ساختن خود از سلطه دیگران بوده و حفظ جان و مال و خاک را در سرلوحه کارهای خود قرار می‌دادند. زورخانه مکانی برای عبادت و محل تمرین و نیرومند کردن بدن برای مقابله با دشمن بود. در تمام دوران زورخانه توانسته نقش مؤثری در رها شدن از سلطه ستمگران ایفا کند و مردان آزاده و بزرگی را در دامن خود پرورش دهد.

این ورزش پس از ظهور اسلام و ورود آن به ایران به دلیل همسویی و انطباق موازین و معیارهای آن با تعالیم اسلامی و پیروی از احکام دینی به تدریج از رونق و اعتبار بیشتری برخوردار شد، و به دلیل توجه عمیق آن به گرایش‌ها و علائق مذهبی همچنان تا امروز مداومت داشته است. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی موجب دوام این ورزش باستانی شده است. جایگاه زورخانه در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی، رعایت اصول اخلاقی و فضایل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل تثبیت گردید. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. احترام به پیشکسوت، رعایت اصول اخلاقی، دعا خواندن، رسیدگی به امور افرادی که نیاز به کمک دارند و تشویق ورزشکاران به ادب و نزاکت در کنار پرورش قوای جسمی، از ویژگی‌های بارز این ورزش سنتی است.

ورزش‌های زورخانه‌ای به عنوان وسیله‌ای مطمئن برای رشد جوانان می‌تواند موجب افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و سازگار شدن سیستم فیزیولوژی بدن برای کارکرد قسمت‌های مختلف آن و ایجاد سیستم کنترل ارادی برای نظم‌دهی به کار آنها گردد. به کارگیری محورهای مختلف حرکتی در اجرای حرکات زورخانه موجب افزایش قدرت و استقامت کلیه عضلات بدن می‌گردد. هماهنگی، تعادل، چابکی، انعطاف‌پذیری، سرعت عمل و عکس‌العمل از دیگر قابلیت‌های آمادگی جسمانی می‌باشند که در این ورزش، در حد بسیار بالایی تقویت می‌شوند. این ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضا و اندام‌ها منجر به کسب آمادگی جسمانی مطلوب‌گشته و میزان کارایی فرد را بالاتر می‌برد. اجرای متنوع حرکات همراه با ضرب و زنگ مرشد و اجرای شیرین کاری‌ها باعث تقویت حواس پنجگانه به‌ویژه حس بینایی، شنوایی و لامسه می‌شود.

از این رو می‌توان گفت ورزش زورخانه‌ای نه تنها ورزش کاملی است؛ بلکه معرف فرهنگ غنی ایرانی اسلامی است و معیار و ملاک در این ورزش، پهلوانی و پهلوان بودن است. ورزش‌های زورخانه‌ای با این ویژگی‌های خاص، و برخورداری از ارزش‌های والای انسانی و اخلاقی همچون گنج نهفته‌ای است که باید بر پایه‌های استوار بنا گردد.

## دانستنی‌های معلم در ورزش زورخانه

### معرفی زورخانه و وسایل آن

زورخانه مکانی است برای نیرومندی و تقویت روحیه ورزشکاری، تواضع و فروتنی و دوری از تکبر. ورزش‌های زورخانه‌ای در فضایی سرپوشیده انجام می‌شدند و ساختمان آن شبیه سرداب‌ها و عبادتگاه‌هایی بود که زورخانه‌ها از دوران باستان از آنجا ظهور پیدا کرده‌اند. درب ورودی زورخانه کوچک‌تر از درهای معمولی به نحوی طراحی شده که افراد هنگام ورود با حالت خضوع وارد می‌شوند و سقف زورخانه بلند و گنبدی شکل، شبیه معابد و مساجد است. گود زورخانه که محل اجرای حرکات ورزشی زورخانه‌ای می‌باشد به شکل هشت ضلعی ساخته می‌شود که پایین‌تر از سطح کف سالن زورخانه قرار دارد. در فضای اطراف گود، سکوهایی برای تماشاچیان و جایگاهی مخصوص برای وسایل و ابزار ورزشی در نظر گرفته شده است.

● **سردم؛ جایگاه مرشد:** سردم محلی منزله و قابل احترام است که مرشد بتواند با تسلط به فضای گود مقدس رسم تشریفات و آداب تعارف‌های زورخانه‌ای را در حق مستمعان داخل و خارج ادا کند. جای مرشد در کنار در ورودی و نشیمنگاه او بر سکوی نسبتاً مرتفعی است که طاق‌های هلالی یا مربع شکل دارد که یک یا چند زنگ به آن آویخته‌اند.

● **زنگ:** زنگ برای هماهنگی هرچه بیشتر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه‌های ورزشی به کار می‌رود. مرشد در زمان ورود یک شخص و الا مقام یا ورزشکار برجسته و پیشکسوت به محیط زورخانه زنگ را به صدا در می‌آورد و ضربه‌ای به ضرب خود وارد آورده و اشعاری مناسب و حماسی در مدح میهن دوستی و یا اولیای الهی می‌سراید.

● **ضرب:** مرشد با نواختن ضرب با ریتمی مشخص حرکات ورزشی را آهنگین و هماهنگ نموده و نسبت به ایجاد شور و اشتیاق در بین ورزشکاران و تماشاگران می‌کوشد.

● **میاندار:** میاندار ورزشکار نخبه‌ای است که رهبری عملیات ورزش باستانی و هماهنگی با مرشد را برعهده دارد و ورزشکاران داخل گود مکلف به پیروی از ایشان هستند.

● **میل:** میل ابزار ورزشی است از چوب استوانه‌ای شکل مایل به بدنه مخروط. شکل میل تداعی کننده گرز است و قدمت آن به دوره‌های کهن می‌رسد.

● **میل بازی:** از میل‌های دیگر کمی کوچک‌تر و کوتاه‌تر است و به علت سبکی برای شیرین کاری آن را به بالا پرت می‌کردند.

● **کباده:** یکی دیگر از ابزارهای ورزش باستانی کباده است. کباده شکلی از همان کمان جنگی است. در زورخانه‌ها معمولاً دو نوع کباده وجود دارد یکی سبک برای تازه کارها و دومی سنگین برای ورزشکاران سابقه‌دار.

● **سنگ:** وسایلی که در حال حاضر به اسم سنگ در زورخانه متداول است دو قطعه تخته سنگ حجیم به شکل نعل کفش‌های قدیمی است که در قسمت بالای آن مربع و در پایین منحنی است و در وسط هر یک از سنگ‌ها سوراخ و دستگیره‌ای در نظر گرفته شده و در دو طرف دستگیره برای جلوگیری از خراش برداشتن دست ورزشکار قطعات نمد می‌گذارند.

● **تخته شنا:** تخته شنا (شنو) تخته‌ای است پایه‌دار که دو پایه کوتاه در زیر، آن را از زمین بالا نگه می‌دارد.

● **پوشاک مرشد:** در گذشته لنگی روی شانه‌ها می‌انداختند، اما امروزه غالباً با پیراهن ورزشی، جلیقه باستانی و شلوار بلند چرمی یا مخملی روی سردم می‌نشینند.

● **شلوار باستانی (نطعی):** در گذشته شلوار، لنگی بوده بر روی پیرامه می‌بستند و نطعی شلواری است تا سر زانو و از جنس پارچه ضخیم که بر روی آن توسط نوارهای رنگی یا سفید بته جقه نقش می‌بندند و دورکمر و زانو‌ها از جنس چرم است.



میل



سنگ



زنگ



تخته شنا



کیباده



ضرب



شلوار باستانی (نطعی)

## آداب و رسوم ورزش باستانی

ورزش باستانی دارای آداب و رسومی است که هر ورزشکار وظیفه دارد از لحظه ورود به زورخانه تا هنگام خروج در چارچوب اصول و مقررات آن عمل کند. این اصول عبارتند از :

- **دعا کردن :** از کهن‌ترین آداب زورخانه دعا کردن است که در پایان ورزش انجام می‌گیرد.
- **سحرخیزی :** از رسوم دیرین ورزشکاران زورخانه، سحرخیزی بوده است.
- **اظهار فروتنی هنگام ورود به زورخانه :** هر کس وارد زورخانه می‌شود باید سرفروید آورده و اظهار فروتنی کند. برای اعمال این امر زورخانه دارای در ورودی بسیار کوتاهی است تا هر کس در هر مقام که باشد، هنگام ورود به احترام مجبور به سرخم کردن شود و به این طریق رفتار بزرگ و متواضعانه و فروتنی را همواره از یاد نبرد.
- **تشریفات و احترام به دیگران :** برای احترام به دیگران، این اقدامات انجام می‌گیرد :
  - مطابق سنت هر کس پیشکسوت‌تر و سالمندتر باشد نسبت به دیگری حق تقدم دارد؛
  - صاحب عنوان‌ترین میهمان، در بهترین مکان در سکوها اطراف گود می‌نشیند؛
  - هر کس که در گود باشد و یا بیرون از گود، باید چون بزرگ‌تر صاحب کسوتی از راه رسید جای خود را به او بدهد.
- **مرشد و تشریفات :** مرشد وظیفه دارد برای هر کس که به زورخانه وارد و یا از آن خارج می‌شود با در نظر گرفتن مرتبه و سابقه کسوت ورزشی او، تشریفات به این شرح به عمل آورد :
  - اگر تازه کار و یا غیر ورزشکار باشد، فقط می‌گوید : خوش آمدی؛
  - اگر سابقه دار و ساخته باشد پس از گفتن خوش آمد از حضار طلب می‌کند که برای ورود او صلوات بفرستند؛ اگر پیشکسوت باشد می‌گوید : صفای قدمت و پس از طلب صلوات از حضار برای او با هر دو دست به ضرب زورخانه می‌زند و یک رگبار ضرب می‌گیرد؛
  - اگر پهلوان باشد علاوه بر ادای تشریفات پیشکسوت، زنگ را هم به احترام او برابر آیین‌نامه مربوطه به صدا در می‌آورد؛
  - گاه مرشد هنگام ورود پهلوان صاحب زنگ، یا میهمانی بسیار عزیز و یا شخصیتی عالی مقام پس از ادای تشریفات اولیه مشابه



چنین اشعاری نیز به عنوان خوشامدگویی می خواند :

ای به هر کاری رفیقت قل هو الله احد      ای نگهدار شب و روز تو الله صمد  
لم یلد یارت و لم یولد به هر جا دستگیر      مونس تو لم یکن له، رهبرت کفواً احد

هرگاه مرشد برای هرکس طلب صلوات کند، هر فرد باید بدون بخل و غرض ولو شخص مورد نظر دشمنش هم باشد، صلوات بفرستد.

● **دعوت به ورزش :** خادم زورخانه موظف است به محض نشستن ورزشکار نزد او شتافته، حوله چند تا شده ای را به نشانه دعوت به ورزش در کنارش بگذارد.

● **رخصت گرفتن از بزرگ تر حضار :** ورزشکار برای ورزش کردن از بزرگ تر حاضران رخصت می طلبد.

● **ادای احترام به گود مقدس :** ورزشکار به محض ورود به گود مقدس باید خم شود و انگشتان دست راست خود را به رسم قدم بوسی پوربای ولی و احترام به ساحت مقدس زورخانه به زمین زده و برداشته روی لبها گذاشته ببوسد.

● **میاندار :** هنگام ورزش میاندار یا سرگروه که باید از سابقه دارترین ورزشکاران حاضر باشد در وسط گود به عنوان سرگروه ورزشکاران را با آهنگ ضرب مرشد رهبری می کند تا دیگران نیز حرکات خود را با حرکات او تطبیق داده و آنهایی هم که مبتدی هستند حرکات او را تقلید کرده بیاموزند.

● **نحوه استقرار ورزشکاران در گود :** ورزشکاران از روبه روی مرشد که پایین ترین مرتبه است وارد گود شده و از مقابل سردم جایگاه مرشد خارج می شوند. هر قسمت از گود در جای خود مرتبه ای دارد و هرکس باید در مرتبه خود بایستد. میاندار روبه مرشد در وسط، دومین مرتبه بعد از میاندار روبه روی میاندار، زیر سردم می ایستد. در اینجا ابتدا سادات (اولاد حضرت علی علیه السلام) و سپس از سابقه دارترین تا تازه کارترین به ترتیب در دوطرف برحسب درجه کسوت قرار می گیرند.

● **ورود با کفش به گود و ورزش در گود با لباس معمولی ممنوع است.**

● **شوخی، ناسزاگویی، استفاده از دخانیات مطلقاً در زورخانه ممنوع است.**

● **هنگام ورزش دسته جمعی در گود، ورزش کردن بیرون از گود ممنوع است.**

● **داشتن طهارت و پاکیزگی**

● **بوسه زدن بر تخته شنا و قبضه زنجیر کباده**

● **ترتیب استفاده از ادوات ورزش در گود :** برداشتن تخته شنا و برداشتن میل و بر جای برگرداندن آنها پس از هر دور ورزش به ترتیب، از بزرگ ترین ورزشکار شروع و به کوچک ترین پایان می گیرد به استثنای کباده که مثل چرخ از کوچک تر به بزرگ تر می رسد.

● **در موقع بلند کردن میل از روی زمین، کوچک تر نباید پیشی بگیرد و قبل از بزرگ تر اقدام به بلند کردن میل کند. در این مورد، حق تقدم اول با سادات، بعد با سابقه دارترین پیشکسوت حاضر است تا به ترتیب نوبت به افراد تازه کار برسد.**

● **چرخیدن**

● **چرخیدن از تازه کارترین افراد شروع می شود و به تدریج به سابقه دارترین می رسد و در پایان با سادات پایان می گیرد؛ ورزشکار مبتدی باید هنگام چرخیدن در ضلع پایین گود سه پا بزند؛**

● **ورزشکاران پیشکسوت از دو ضلع پایین به ضلع های شرق و غرب گود سه پا خواهند زد؛**

● **پهلوان پیشکسوت سه پا را از زیر سردم که بالاترین جای گود می باشد شروع می کند؛**

● **مرشد باید در شروع چرخ برای پیشکسوت و شیرین کار از حضار طلب صلوات کرده و برای پهلوان ضمن طلب صلوات به زنگ**

هم بزند.

● **تشویق ورزشکاران:** تشویق ورزشکاران به خصوص موقع میل بازی و چرخ، از وظایف مرشد است. بزرگ‌ترین پیشکسوت حاضر یا میانداز هم این حق را دارند.

● **رعایت ورزشکار غریب:** اگر ورزشکاری غریب از شهری دیگر وارد شود ولو آنکه در کسوت به مرتبه بزرگ‌تر آن حاضر نباشد لازم است نهایت مروت و حرمت را در حق او رعایت کنند و حتی میاندازی را به او واگذارند و اگر هم نپذیرفت، برترین جا را در گود به او بدهند و در موقع اقدام به فعالیت ورزشی به او تعارف کرده و بفرما بزنند.

● **حق تقدم:** اگر پیشکسوت و یا ورزشکار با سابقه‌ای، از روی فروتنی بخواهد از حق خود چشم‌پوشی کند و دیگری را که ذی‌حق نیست بر خود مقدم دارد باید حاضران مداخله کرده، با خوش‌رویی مانع شوند تا نوبتی که مناسب اوست به آن ورزشکار برسد.

### ● **کباده زدن (یا کباده کشیدن)**

● کباده زدن نیز مانند چرخیدن از خردسال‌های گود شروع و به بزرگ‌ترها و سپس به سادات تمام می‌شود؛

● ورزشکار باید قبل و بعد از کباده کشیدن آن را ببوسد و به افراد بالاتر از خود تقدیم کند؛

● در هنگام کباده کشیدن دیگران حق چرخیدن، پای زدن و شیرین کاری را ندارند.

● **شمارش مرشد:** هنگامی که پهلوان و یا پیشکسوتی مشغول زدن پای جنگلی و یا کشیدن کباده است، مرشد باید ضمن ضرب گرفتن

هر یک از حرکات او، از یک به بالا بشمارد. شمارش دفعات و تعداد حرکات چه در پای جنگلی و چه در کباده بالاترین حد احترام است.

● **حماسه خوانی و حکمت‌گویی:** مرشد باید به هر بهانه اشعار و رباعی‌های نغز به سرنوازی با کلام شمرده و قابل درک بخواند.

● **دادن شعارهای مناسب برای تشویق ورزشکاران:** رسم است که در زورخانه‌ها مرشد برای تشویق، موقع چرخ یا انجام بعضی

حرکات چابکانه و خوش‌نما، ضمن گرفتن ضرب‌های متولی، اشعاری مناسب سن و کسوت هر ورزشکار با صدای بلند بخواند.

● **مراقبت از سرماخوردگی:** خادم زورخانه موظف است هنگام چرخیدن یا کباده کشیدن که ورزشکاران با بدن‌های گرم و عرق‌دار

برای رسیدن نوبت بی‌حرکت دور گود می‌ایستند به شانه هر یک حوله یا پارچه مناسبی را ببندازد که سرما نخورند.

● **گل‌ریزان:** گل‌ریزان از سنت‌های دیرین زورخانه است که به مناسبت‌های معینی همچون، کشتی گرفتن دو پهلوان، آشتی دادن

دو ورزشکار پیشکسوت و رفع کدورت بین آنها، برای استعانت به کسی که به کمک احتیاج دارد، جمع‌آوری کمک در هنگام بروز بلای

طبیعی و کمک‌رسانی به آسیب‌دیدگان، افتتاح زورخانه یا به سبب مقتضیات مالی زورخانه‌ها، برای رواج و رونق ورزش در محل، برای

احترام به مقدم پهلوانی که از شهری دیگر آمده است، برپا می‌شود.

## یک روز در زورخانه

- ۱- دعا و نیایش
  - ۲- ورود به گود، استقرار، جرگه زدن
  - ۳- تلاوت قرآن، گفتار حکیمانه
  - ۴- شنا، سرنوازی، شنای شلاقی، شنای یکی ای، شنای دوتایی، شنای سه تایی
  - ۵- نرمش‌های پشت تخته (پای چپ و راست، انواع نرمش‌ها)
  - ۶- برداشتن میل، میل گرفتن آرام
  - ۷- پا زدن (پای شاطری ۱، ۲ و ۳، پای جنگلی، پای تبریزی ۱، ۲ و ۳، پای لافتا ۱، ۲ و ۳)
  - ۸- چرخ زدن (چرخ تیز، چرخ چمنی، پای آخر ۱، ۲ و ۳)
  - ۹- دعا کردن و خروج از گود
- ملاحظات:** توصیه می‌شود با حضور در زورخانه و بازدید از آنجا دانش‌آموزان با این ورزش آشنا شوند.



## افلا ينظرون... و الى الجبال كيف نصب

آيا به كوه‌ها نمي‌نگرند كه چگونه در جاي خود نصب شده‌اند؟ (سورة غاشيه، آيه ۱۹)

### پياده‌روي در كوهستان

كشور پهناور ما ايران كشوري مرتفع است كه دو سوم مساحت آن را كوه‌ها و سرزمين‌هاي مرتفع تشكيل مي‌دهند و حدود ده ميليون نفر از جمعيت ايران در شهرها و روستاهاي زندگي مي‌كنند كه ارتفاع بسيار زيادي از سطح دريا دارند و با كوه‌هاي سر به فلك كشيده محصور شده‌اند. حال آنكه بسياري از دانش‌آموزان فقط به تماشا و از دور ديدن آنها عادت كرده‌اند و كمتر فرصت حضور در اين طبيعت پر رمز و راز را تجربه كرده‌اند.

رفتن به كوه و ديدن اين همه زيبايي در كوهستان كه گويي غبار زيستن در شهر را از جان خسته مي‌ستاند نه تنها بسيار لذت بخش است؛ بلكه در توسعه توانايي‌هاي جسماني و حركتي دانش‌آموزان به‌ويژه بهبود و توسعه استقامت قلبي - تنفسي بسيار مؤثر است. همچنين فرصت مغتنمي است براي دانش‌آموزان تا در خلال انجام فعاليت‌هاي گروه‌ي مفيد و پرنشاط به تقويت صبر، استقامت، شجاعت و اعتماد به نفس در خود پردازند و زماني را براي تفكر و اندیشه در طبيعت به عنوان نشانه‌اي از عظمت خداوند به دست آورند.

به‌طور حتم، اجراي يك برنامه موفق منوط به داشتن آگاهي و برنامه‌ريزي صحيح است. از اين رو، هر معلم آگاهي قبل از مبادرت به اجراي اين برنامه نيازمند كسب اطلاعات براي برنامه‌ريزي است. از اين رو، در ادامه اين فصل تلاش شده است مطالب مورد نياز و ضروري در اين خصوص ارائه گردد. در ضمن توصيه مي‌شود معلم‌ان نسبت به اجراي اين برنامه تفريحي ورزشي حتماً اهتمام ورزند.



### دانستني‌هاي معلم در ورزش مفريح پياده‌روي در كوهستان

#### لوازم و تجهيزات مورد نياز در كوهستان

همراه داشتن لوازم و تجهيزات ضروري براي پياده‌روي كوهستاني از عوامل مهم و اساسي اجراي يك برنامه خوب و لذت بخش است. معلم‌ان قبل از برنامه‌ريزي بايد دانش‌آموزان را نسبت به نكات ضروري در تهيه لوازم و تجهيزات، آگاه سازند.

از اين رو، در ادامه ضمن معرفي وسايل ضروري و مورد نياز اين برنامه نكات لازم نيز ارائه مي‌شود:

● **كوله پشتي:** بهتر است هر دانش‌آموز براي حمل وسايل شخصي و مورد نياز خود در طول سفر از كوله پشتي استفاده كند.

معلم‌ان به تنظیم طول کوله پستی با قد دانش‌آموزان دقت کنند؛ اگر قد کوله بلند باشد بر روی عضلات سرینی قرار گرفته و محدودیت حرکتی و عدم تعادل ایجاد می‌کند و اگر قد کوله کوتاه باشد باعث فشار روی ستون مهره‌ها و عضلات اطراف آن خواهد شد. از کوله‌پشتی‌های سبک و ضد آب استفاده کنید.

● **کفش:** کفش یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین تجهیزاتی است که در برنامه پیاده‌روی در کوهستان باید از آن استفاده کرد. از این‌رو، در انتخاب کفش مناسب با توجه به ویژگی‌های زیر به دانش‌آموزان کمک کنید:

- دارای رویه مناسب و محکم باشد. تا پا را در مقابل برجستگی‌ها و قلوه سنگ‌ها، رطوبت و سرما حفظ کند.
- دارای زیر محکم و مقاوم باشد.
- قد ساق آن بهتر است اندازه‌ای باشد که قوزک پا را بپوشاند.
- حتماً کفش با جوراب مناسبی پوشیده شود.
- اندازه کفش مناسب باشد تا از ایجاد آسیب به پا و انگشتان جلوگیری شود.
- **پوشاک:** از دانش‌آموزان بخواهید پوشاک مناسب فصل را حتماً به همراه داشته باشند و از آنجایی که کوهستان همیشه هوای متغیر دارد؛ حتی در فصول گرم هم پوشاک اضافه همراه داشته باشند. لباسی که انتخاب می‌کنند باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد.
- سبک و مقاوم باشد.
- رنگی انتخاب شود که باعث استتار با محیط نشود.
- چنانچه رطوبت گرفت، به سرعت خشک شود.
- اندازه بدن باشد. نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد.
- **ظرف آب و غذا:** حتماً یک ظرف شخصی آب همراه داشته باشند و حتماً توصیه کنید از ظرف فلزی یا پلاستیکی استفاده کنند و هرگز ظروف شیشه‌ای همراه نیاورند.

- **زیرانداز:** هر دانش‌آموز یک زیرانداز سبک و راحت همراه داشته باشد.
- **کلاه و عینک و کرم ضد آفتاب:** برای محافظت از سر و صورت و چشم در مقابل گرما و تابش مستقیم نور خورشید استفاده از این وسایل توصیه می‌شود.

### اصول گام‌برداری در کوهستان

راه رفتن در کوهستان با ناهمواری‌ها، شیب‌ها و شکل‌های گوناگونی که دارد باید طوری باشد که ضمن ایجاد ایمنی برای خود و همراهان از حداقل انرژی استفاده شود و برای فرد صدمه یا آسیب ایجاد نکند. از این‌رو، توجه به نکات زیر ضروری است:

- قبل از شروع پیمایش باید بند کفش‌ها را تنظیم کنید به گونه‌ای که در زمان بالا رفتن بندها خیلی محکم نباشد؛ ولی برعکس در سرازیری‌ها بندها را محکم ببندید.

- توجه شود که در طول مسیر باید آهسته و پیوسته حرکت کرد، به خصوص در شروع پیمایش بهتر است با گام‌های کوتاه و آرام حرکت کرد تا بدن به تدریج گرم شود و دچار گرفتگی عضلات به خصوص در ناحیه پا نشود.
- اگر نزدیک به محل استراحت هستید، سرعت پیمایش را کم کنید و گام‌های کوتاه و آرام بردارید. تا بدن به تدریج سرد شود و با بدن گرم به مدت طولانی استراحت نکنید.

- در طول مسیر انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید که کمتر خسته شوید. برای مثال، در سربالایی‌ها تند راه نروید.
- در مسیرهای تقریباً هموار که شیب اندکی دارد گام‌های بلند بردارید، ولی در مکان‌های پر شیب قدم‌های کوتاه بردارید.

● در مسیرهای تقریباً هموار با شیب کم تمام سطح پا را روی زمین بگذارید، ولی در سربالایی‌ها می‌توان فقط از قسمت جلوی پا استفاده کرد.

- در هنگام دم، از دهان و بینی استفاده کنید و هنگام بازدم هوای درون ریه‌ها را محکم از دهان خارج کنید.
- در موقع عبور از سطوح شیب دار، پاها و بدن را عمود بر سطح افق قرار دهید.
- از حرکت در شیب‌های پر از سنگ ریز و شن خودداری کنید؛ زیرا که با صرف انرژی زیاد مسافت کمی خواهید پیمود.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های پر از سنگ ریزه و شن، مراقب باشید لیز نخورید و اوّل پاشنه پا را روی زمین بگذارید.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های تند، بهتر است قدم‌ها را کوتاه انتخاب کنید و فاصله خود را با نفر جلویی حفظ کنید.
- هنگام پایین آمدن متناسب با میزان شیب زانو‌ها را خم و بالاتنه را تا حدّی که مرکز ثقل بدن داخل سطح اتکای بدن بماند، به جلو متمایل کنید.

- شیب‌های بیش از بیست درجه را چه هنگام بالا رفتن و چه هنگام پایین آمدن حتماً به صورت مارپیچ طی کنید.
- در هنگام پیمایش دست‌های خود را در جیب لباس قرار ندهید؛ زیرا در زمان عدم تعادل دستانتان اوّلین ابزار حمایتی بدن شما هستند.

- برای پیمایش می‌توانید از چوب دستی یا عصا استفاده کنید.
- برای بالا رفتن و پایین آمدن از شیب، عصا را کمی جلوتر از خود قرار دهید به طوری که حالت طبیعی بدن حفظ گردد.

### تغذیه در کوهستان

غذا سوخت بدن است و با تغذیه صحیح هم می‌توان کارایی فرد را بالا برد و هم می‌توان کارایی او را کاهش داد، بنابراین توجه به نکات تغذیه در کوهستان از ضروریات یک برنامه مناسب کوه‌پیمایی است که برخی از نکات لازم به شرح زیر ارائه می‌شود:

- قبل و حین برنامه از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- در حین اجرای برنامه غذا را به مقدار کم و به دفعات زیاد مصرف کنید.
- حتماً در روز کوه‌پیمایی صبحانه میل کنید.
- در انتخاب نوع صبحانه دقت کنید. غذای سنگین نخورید، بلکه مقداری نان و عسل، پنیر و گردو و مربا می‌تواند انرژی مناسب برای شما آماده کند.

- در طول روز از تنقلاتی مثل کشمش، خرما، موز و غذاهای پر کربوهیدرات استفاده کنید.
- به میزان کافی آب مصرف کنید. حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی‌کنید.
- در وعده غذایی ناهار غذایی سبک به همراه میوه‌جات تازه مصرف کنید.
- هنگام خوردن، با آرامش نشسته و غذای خود را میل کنید. هرگز در حین راه رفتن خوراکی نخورید؛ زیرا باعث بسته شدن بخشی از راه‌های تنفسی شما می‌شود.

- سعی کنید آب سالم و بهداشتی به حد نیاز خود را به همراه ببرید و علی‌رغم وجود آب به شکل‌های چشمه و جاری، برکه، برف‌ها و ... در کوهستان، تا حد ممکن از آنها مصرف نکنید. در صورت اجبار حتماً آب را جوشانده و سپس مصرف کنید.



## توصیه‌های ایمنی در کوهستان

به طور معمول حضور در طبیعت و مناطق بکر کوهستانی می‌تواند بسیار لذت بخش و شیرین باشد، لذتی که اگر آن را با حضور دوستان در قالب یک اردو تقسیم کنیم، دوچندان خواهد شد. انرژی و شور و شوقی که محفل گرم دوستان، گاهی توجه و حواس ما را از تغییرات سریع در محیط کوهستان غافل کرده و ممکن است بسیار دلخراش و هراس انگیز باشد. روند سریع تغییرات جوی در کوهستان را نباید دست کم گرفت؛ زیرا مشاهده آسمانی صاف و آفتابی در صبحگاه هرگز نمی‌تواند تضمینی برای پایداری هوا و سپری کردن روزی خوب و خوش محسوب گردد.

- قبل از برنامه‌ریزی و حرکت حتماً از طریق اداره هواشناسی محل، از مناسب بودن شرایط جوی اطمینان حاصل کنید و با به کار بستن تمهیدات زیر برای یک روز خوب، برنامه‌ریزی کنید.
- کیف کمک‌های اولیه را همیشه همراه داشته باشید.
- تلفن همراه، چراغ قوه و قطب نما همراه داشته باشید.
- برای اجرای برنامه حتماً از هیئت یا فدراسیون کوهنوردی محل نماینده‌ای را برای همراهی دعوت کنید.
- در صورت مواجه شدن با خطر آرامش خود را حفظ کرده و دیگران را به آرامش دعوت کنید.
- در صورت رها شدن سنگ با اعلام خطر دیگران را با خبر کنید.
- در صورت مواجهه با مه و کم شدن قدرت دید، فاصله نفرات را کم کنید.
- در صورت مواجهه با بارندگی از رفتن به دره‌ها و شیارهای صخره خودداری کنید.

## حفاظت از کوهستان

کوه‌ها به دلیل داشتن شبیب، ارتفاع، دره، یال و آب و هوای ویژه از اکوسیستم خاصی برخوردارند و این اکوسیستم به دلیل شرایط خاص آن، بسیار آسیب پذیر و شکننده است به طوری که با کوچک ترین حرکت نابخردانه به هم می‌ریزد و مسیر نابودی را پی می‌گیرد. عوامل زیادی می‌توانند به طبیعت زیبای کوهستانی آسیب وارد کنند که از جمله این عوامل عبارت‌اند از: آلوده کردن محیط کوهستان، از بین بردن پوشش گیاهی، ایجاد راه‌های غیر ضروری، ایجاد آتش سوزی و ...

بنابراین، در برنامه‌ریزی برای بودن یک روز در کوهستان لازم است توصیه زیر به دانش‌آموزان ارائه شود:

- زباله‌های ناشی از فعالیت‌های کوهپیمایی را در کیسه‌ای جمع کرده و با خود به پایین کوه بیاوریم.
- مواد غذایی اضافه خود را در کوهستان رها نکنیم؛ بلکه آن را در کوله پشتی خود تا اولین ظرف زباله همراه داشته باشیم.
- از چال کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها و زیر خاک خودداری کنیم.
- با احتیاط کامل در کوه و جنگل از آتش استفاده کنیم و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنیم.
- از آلوده کردن آب به خصوص در سرچشمه‌ها خودداری کنیم.

- از ایجاد صدای غیر ضروری که موجب وحشت حیوانات می‌شود خودداری کنیم.

- برای حفظ پوشش گیاهی کوهستان از راه‌های مالرو استفاده کنیم.
- از نوشتن نام خود یا گروه کوهنوردی، بر روی سنگ‌های مسیر و یا دیوار پناهگاه‌ها خودداری کنیم.

- گیاهان و گل‌ها را نچینیم و آنها را زیر پا له نکنیم و شاخه درختان را نشکنیم.



## ویژگی‌های محل استراحت در کوهستان

در طول اجرای برنامه حتماً نیاز به دقایقی استراحت داریم تا قوای خود را تجدید کنیم. از این رو، باید در انتخاب مکان مناسب برای استراحت دقت کنیم تا ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- محل استراحت محلی ایمن و دور از ریزش سنگ، برف، یخ و باد انتخاب شود.
- محل استراحت را طوری انتخاب کنید که در شیب و در مسیر عبور و مرور سایر کوهنوردان نباشد.
- در مسیر باد محل استراحت خود را انتخاب نکنید؛ زیرا در حالی که بدن شما گرم است، قرار گرفتن در مسیر باد می‌تواند منجر به گرفتن عضلات و یا سرماخوردگی شود.
- محل استراحت را به گونه‌ای انتخاب کنید که همهٔ نفرات گروه کنار هم باشند.
- محل استراحت را جایی انتخاب کنید که چشم انداز خوبی از منطقه داشته باشد تا بتوانید از مناظر زیبای کوهستان لذت ببرید.
- زمان استراحت را طولانی نکنید و حتماً در موقع استراحت از یک لباس و روپوش مناسب استفاده کنید تا بدن یکباره سرد نشود.
- در زمان استراحت کوله پشتی خود را در آفتاب قرار دهید، تا اگر در اثر تعرق بدن شما رطوبت دارد توسط گرمای خورشید از بین برود.
- حتماً در هنگام برگشت از کوه برنامه و زمان استراحت را پیش‌بینی کنید.
- در مواقع استراحت زمانی که کوله پشتی را باز می‌کنید و وسیله‌ای را برمی‌دارید دقت کنید دوباره کوله پشتی خود را ببندید.



## سرپرستی و هدایت گروه در برنامه کوه‌پیمایی

برای داشتن یک روز به یادماندنی برای دانش‌آموزان در دل طبیعت، برنامه‌ریزی قبل، بعد و در حین اجرای برنامه از مسئولیت‌های مهم معلمان تربیت بدنی است و مسئولیت سرپرستی او نیز از زمانی که این برنامه در ذهن او شکل می‌گیرد آغاز می‌شود. بنابراین به‌طور کلی می‌توان وظایف سرپرست را به‌صورت زیر خلاصه کرد:

### قبل از برنامه

- آگاه کردن اولیای دانش‌آموزان و اولیای مدرسه و دریافت رضایت‌مندی اولیا از حضور فرزندشان در برنامه کوه‌پیمایی (با رعایت مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس)



- تعیین تاریخ و مدت زمان اجرای برنامه
- شناسایی منطقه مورد نظر
- تعیین نفرات همکار در برنامه با مشارکت انجمن اولیا معلمان و معلمان داوطلب سایر دروس
- تعیین نوع وسیله نقلیه، کنترل و حصول اطمینان از سلامت وسیله نقلیه و مسیر تردد
- کسب اطلاعات وضعیت آب و هوایی منطقه از ادارات مربوط در تاریخ اجرای برنامه
- کسب اطمینان از وضعیت مناسب جسمانی و توانایی و علاقه‌مندی دانش‌آموزان
- کمک گرفتن از هیئت کوهنوردی منطقه یا فدراسیون کوهنوردی و دعوت از نماینده مجرب جهت همراهی گروه
- کسب اطمینان از وضعیت بیمه دانش‌آموزان
- طراحی برنامه‌های فرهنگی در طول اجرای برنامه نظیر گرفتن عکس و فیلم یادگاری، خواندن اشعار ملی مذهبی مناسب و برپایی

#### نماز جماعت

- تدارک غذا و تنقلات مناسب
- تدارک وسائل کمک‌های اولیه
- پیش‌بینی هزینه و تأمین اعتبار اجرای برنامه با مساعدت اولیای مدرسه و دانش‌آموزان در صورت لزوم
- دادن اطلاعات و آگاهی‌های ضروری به دانش‌آموزان در خصوص برنامه

#### در حین اجرای برنامه

- کنترل اوضاع جسمی و روحی دانش‌آموزان
- کنترل تجهیزات عمومی دانش‌آموزان
- یافتن محل و زمان مناسب جهت استراحت
- انتخاب صحیح نفرات در تیم هدایت‌کننده گروه؛ بدین صورت که افراد قوی‌تر در ابتدای گروه و انتهای گروه قرار گیرند؛ تا ضمن ایجاد نظم در گروه، آهنگ ریتم مناسبی برای حرکت به وجود آورند.
- نظارت بر حرکت افراد و نفرات مسئول
- رعایت برنامه صعود و برگشت بر اساس برنامه از پیش تعیین شده
- تشویق و روحیه دادن به نفرات ضعیف گروه
- حفظ خونسردی در زمان مواجه شدن با مشکل
- برخورد مناسب با دانش‌آموزان و داشتن چهره شاد در طول برنامه
- مراجعت در زمان تعیین شده و قبل از تاریکی هوا
- اطلاع حاصل کردن از اوضاع سلامت دانش‌آموزان بعد از خاتمه برنامه
- پیگیری موارد مالی و تدارکات باقی مانده
- برگزاری جلسه بحث و بررسی برنامه با دانش‌آموزان و دریافت پیشنهادات و انتقادات ایشان

## دوچرخه سواری

امروزه مزایای تحرک و فعالیت های بدنی روزمره برکسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم تر و شاداب تری برخوردارند، ضمن اینکه مقاومت آنها در مقابل تنش های روانی و بسیاری از بیماری ها نیز بیشتر است. توسعه تکنولوژی و پیشرفت صنعت، در کنار تمامی مزایای خود، زندگی افراد جامعه را به سوی کم تحرکی و سکون سوق داده است. کم تحرکی یا عدم حرکت و فعالیت، باعث افت عملکرد عضلات و ماهیچه ها شده و این امر عواقب ناگواری را به همراه خواهد داشت. در صورتی که به راحتی می توان از بروز این آسیب ها جلوگیری کرد.

خوشبختانه در اکثر جوامع با تغییر نگرش ایجاد شده و احساس نیاز به داشتن زندگی سالم و شاداب تر، تعداد افرادی که به ورزش کردن روی آورده اند، روز به روز، روبه فزونی است. دوچرخه سواری یکی از بهترین ورزش ها است که متأسفانه این روزها در کشور ما کمتر مورد توجه قرار می گیرد. این ورزش به غیر از تأثیرات مستقیم برروی سلامتی انسان، به دلیل قابلیت هایی نظیر حمل و نقل آسان و بی ضرر بودن برای محیط زیست، فواید زیست محیطی را نیز به همراه دارد که باعث سلامتی بیشتر جامعه در دراز مدت می شود. دوچرخه سواری یکی از ورزش هایی است که دسترسی به آن آسان و می تواند جایگزین مناسبی برای استفاده ممتد از خودرو باشد. ضمن اینکه استفاده از دوچرخه موجب کاهش آلودگی هوا با توجه به عدم مصرف سوخت می شود. دوچرخه سواری یک تمرین و ورزش هوازی است که به استقامت قلب و عروق کمک می کند. این ورزش، فعالیت منظمی است که در تناسب اندام تأثیر بسزایی داشته و به تقویت ماهیچه های اطراف زانو و پشت ران، مفاصل زردپی لیگامنت ها، ماهیچه های چهارسر ران، همسترینگ و لگن کمک می کند. بنابراین، دوچرخه سواری به عنوان ورزشی ساده و مفرح برای تمام سنین پیشنهاد می شود.

امروزه با توجه به اهمیت پر کردن صحیح اوقات فراغت دانش آموزان و همچنین توجه جدی به اهمیت سلامت محیط زیست به خصوص بهبود هوای شهرهای آلوده، به نظر می رسد ایجاد یک حرکت توسعه ای برای رواج ورزش دوچرخه سواری از ضروریات جامعه امروز به شمار می رود.

از این رو درس تربیت بدنی و سلامت به عنوان طلایه دار سلامت دانش آموزان در مدرسه به معرفی ورزش مفید و شادی آور دوچرخه سواری در بخش اختیاری برنامه می پردازد و انتظار می رود معلمان با درک نقش کلیدی خود در ایجاد فرهنگ صحیح ورزش در بین دانش آموزان، بتوانند با برنامه ریزی صحیح ضمن معرفی این ورزش، به ترویج و اشاعه آن در سطح جامعه کمک کنند.



## دانستنی‌های معلم در ورزش دوچرخه سواری

**دوچرخه سوار کیست؟** دوچرخه سوار فردی است که از وسیله‌ای خاص با دوچرخ و یا دو طوقه برای حرکت بر روی بسترهای گوناگون از جمله خاک، آسفالت و... استفاده می‌کند. این وسیله مکانیکی با انقباض عضلات پایین تنه و پاها قابلیت حرکتی پیدا کرده و هر قدر میزان انقباض عضلات بدن به خصوص پاها بیشتر یا قدرت انقباض بالاتر باشد، قابلیت حرکت این وسیله افزون‌تر خواهد شد.

### فواید دوچرخه سواری

وقتی می‌خواهیم به وزن ایده‌آل برسیم و تناسب اندام مناسبی داشته باشیم، زمانی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیریم، دوچرخه‌سواری می‌تواند انتخاب خوبی برای این کار باشد. دوچرخه‌سواری ورزشی است که سن و جنس نمی‌شناسد و در تمام سنین می‌توان به آن مبادرت ورزید. با توجه به اینکه اغلب اوقات برای انجام دوچرخه‌سواری نیاز است تا از محیط خارج از منزل و طبیعت زیبا استفاده شود، در تقویت و ایجاد روحیه‌ای شاد و با طراوت کمک زیادی می‌کند که این مسئله در سایر ورزش‌ها کمتر به چشم می‌خورد.

دوچرخه سواری در مصرف کالری و انرژی بدن می‌تواند نقش بسیار مفیدی داشته باشد. این امر، فواید بسیار زیادی را به همراه خواهد داشت. بر طبق نظر بنیاد قلب بریتانیا، حداقل ۲۰ مایل دوچرخه‌سواری در هفته، خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروق کرونری را به کمتر از نصف کاهش می‌دهد. دوچرخه سواری با سرعت آرام (۱۲ مایل در ساعت) و در جاده‌ای صاف، حدود ۴۵۰ کیلوکالری در ساعت مصرف انرژی را به دنبال خواهد داشت. دوچرخه‌سواری تا ساعت‌ها پس از فعالیت، سرعت متابولیسم بدن را بالا نگه داشته و در نتیجه بدن حتی پس از ورزش هم به سوزاندن کالری‌ها ادامه می‌دهد. دوچرخه سواری در انسان احساس جوانی ایجاد می‌کند و استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. دوچرخه سواری عمدتاً فعالیتی ایروبیکی یا هوازی است. این امر، ریه‌ها و قلب را برای ارسال بیشترین میزان اکسیژن به داخل بدن تقویت می‌کند.

### چگونه دوچرخه خود را انتخاب کنیم؟

دوچرخه‌ای را تهیه کنید که اندازه بدنه (شاسی) آن با اندام شما متناسب باشد. برای انتخاب دوچرخه پاهای خود را در طرفین بدنه (شاسی) دوچرخه قرار دهید و کف پاهای خود را کاملاً بر روی زمین بگذارید. در چنین حالتی میله شاسی دوچرخه نباید کاملاً با فاقتان تماس داشته باشد که در این صورت دوچرخه برای شما بزرگ است. انحناى جلوی صندلی دوچرخه باید بسیار کم و به سمت بالا باشد. با قرار گرفتن روی دوچرخه باید بتوانید با دست‌های صاف و کشیده یا اندکی خم شده، راحت برانید. بلندی صندلی دوچرخه نیز از نکات مهمی است که باید در نظر گرفته شود. صندلی نباید خیلی بالا تنظیم شود؛ چون باعث می‌شود که پاها زیادی کشیده شوند. بهترین حالت بلندی صندلی را با زانوی کاملاً خمیده و زانوی کمی خم امتحان کنید و مورد مناسب‌تر را که در آن راحتی و توان بیشتری دارید انتخاب کنید. در اغلب موارد در دوچرخه‌ها از گیره پنجه (پنجه فیکس) بر روی پدال آن استفاده نمی‌شود. گیره پنجه باعث می‌شود پاها در وضعیت صحیح بایدار و مستقیم بر روی پدال قرار بگیرند و بدین وسیله امکان توزیع بیشتر نیروی پا را که موجب پایداری و تعادل بیشتر می‌شود، فراهم می‌آورد. با استفاده از گیره پنجه می‌توان دوچرخه را در هنگام راندن، بیشتر به طرف بالا کشید.

### بعضی از روش‌های اساسی در دوچرخه سواری

سوار و پیاده شدن از دوچرخه اهمیت زیادی دارد. ابتدا پاها را در دو طرف شاسی قرار دهید و سوار شوید، بعد پا را روی یک پدال گذاشته و حرکت کنید. نباید یک پایتان را روی پدال بگذارید و پای دیگران را روی دوچرخه بیندازید. به همین ترتیب، زمانی که تصمیم می‌گیرید توقف کنید پایتان را همراه پدال بچرخانید و سعی کنید آهسته متوقف شوید و سپس پایتان را یکی یکی از روی پدال‌های دوچرخه بردارید و در دو طرف شاسی دوچرخه قرار داده و سپس یک پا را از روی شاسی بلند کنید و پیاده شوید. موقع دوچرخه‌سواری، بهتر است دوچرخه را در خط مستقیم نگه داشته و قسمت بالای بدن را تا حد ممکن بی‌حرکت نگه داشته و از کمر به پایین پدال بزنید؛

زیرا این امر به راندن دوچرخه در خط مستقیم کمک می‌کند و موجبات حفظ تعادل در حرکت رو به جلو را فراهم می‌آورد. برای ایجاد حرکت هماهنگ و موزون در دوچرخه، لازم است با فشار دادن روی گیره پنجه به طرف بالا و فشار دادن پدال رو به پایین، حرکت کنید. در واقع یک پا را روی گیره پنجه به طرف بالا فشار داده و پای دیگر را روی پدال به طرف پایین فشار می‌دهیم. با این کار می‌توان با سرعت بیشتر و منظم‌تری حرکت کرد. در صورتی که دوچرخه شما دارای دنده باشد، با دنده‌ای برانید که به شما اجازه بدهد پدال‌ها را به‌طور هماهنگ بچرخانید، در صورتی که از کفش دوچرخه و گیره کفش (گیره کفش، کفش را به پدال وصل می‌کند) استفاده می‌کنید، بهتر است که در حین پدال زدن، پا را با فشار به سمت عقب برانید؛ این امر موجب می‌شود قدرت پای شما بیشتر شده و به حفظ تعادل‌تان کمک کند.

### نگهداری از دوچرخه به منظور حفظ ایمنی

- ۱- همواره می‌بایست به منظور جلوگیری از ترکیدن لاستیک‌ها آنها را از نظر فرسودگی، پدیدگی یا فرورفتن ذرات ریز کنترل کرد.
- ۲- برای افزایش عمر لاستیک‌ها، فشار باد آنها را در حد مطلوب حفظ کنید.
- ۳- همواره ترمزها را تنظیم کرده و در صورت لزوم آنها را تعویض کنید.
- ۴- زنجیر، چرخ زنجیر و چرخ دندانه عقب را تمیز نگه دارید.
- ۵- همواره باید از زنگ زدن قسمت‌های یاد شده جلوگیری کرده و آنها را به‌طور مرتب روغن کاری کنید.
- ۶- برای تمیز کردن قسمت‌های مختلف، از یک تکه پارچه آغشته به نفت سفید استفاده کنید. از حلال‌هایی که برای برطرف کردن روغن کاری‌های کارخانه‌ها به کار می‌روند، استفاده نکنید.
- ۷- توصیه می‌شود همواره در موقع سواری‌های طولانی مدت با دوچرخه، یک لاستیک اضافی یا تویی لاستیک، یک عدد تلمبه، آب و تلفن همراه داشته باشید.

### انواع دوچرخه

تا به حال انواع مختلفی از دوچرخه ارائه شده است که دو نوع مهم آن، کراس (Cross) و کوهستان (Mountain) نام دارد. نوع دیگری که طرفدار زیادی هم دارد نوع BMX است که البته این نوع معمولاً برای تفریحات نظیر حرکات نمایشی استفاده می‌شود. به هر حال اگر شما این وسیله را برای ورزش روزانه یا وسیله‌ای نقلیه انتخاب می‌کنید، بهتر است نسبت به کارایی خود، یکی از دو نوع کراس یا کوهستان را برگزینید.

نوع کراس یا کورسی، دوچرخه‌ای است که برای جاده یا مسیرهای صاف استفاده می‌شود. کراس معمولاً دارای چرخه‌های نازک و بدنه‌ای سبک است. استفاده از نوع کراس باعث می‌شود تا نیروی کمتری صرف حرکت گردد. از کراس معمولاً برای شتاب بیشتر استفاده می‌شود. فرمان کراس که معمولاً شکلی رو به پایین دارد، در دو حالت قابل هدایت است. این قابلیت باعث می‌شود تا راننده در دو حالت - نسبت به شتاب لازمه - دوچرخه را براند؛ البته بعضی از مدل‌های کراس فرمانی صاف دارند.

اما نوع دیگر یعنی کوهستان معمولاً برای مسیرهای کوهستانی و پرفراز و نشیب استفاده می‌شود. این نوع دوچرخه معمولاً لاستیک‌هایی پهن و بدنه‌ای مستحکم دارد، که این موضوع به دلیل بالابردن استقامت در مسیرهای کوهستانی و غیرصاف می‌باشد. فرمان نوع کوهستان نیز معمولاً صاف یا دارای شاخک‌های رو به بالا (یا پایین) است که این موضوع باعث کنترل دوچرخه در دو حالت عادی و استقامتی می‌شود.

البته نوع دیگری از دوچرخه نیز وجود دارد که اصطلاحاً به آن نوع شهری گفته می‌شود. این نوع دوچرخه، تقریباً دارای خصوصیتی بین کراس و کوهستان است. نوع شهری معمولاً برای استفاده در شهر و جنگل کاربرد دارد.

انتخاب نوع دوچرخه بستگی به کارایی و علاقه دارد. برای مثال، اگر می‌خواهید برای مسابقه‌های سرعتی دوچرخه سواری کنید،

نوع کراس پیشنهاد می‌شود. یا اگر می‌خواهید استفاده روزمره از این نوع دوچرخه داشته باشید و مثلاً سرکار رفته یا هر از گاهی به بیرون از شهر نیز بروید، پیشنهاد ما دوچرخه نوع کوهستان یا شهری است.

**وسایل شخصی مورد نیاز برای دوچرخه سواری:** لباس ورزشی مناسب، دستکش، کفش مناسب و کلاه ایمنی



### نکات ایمنی دوچرخه سواری

**بازرسی قبل از حرکت:** همیشه قبل از سوار شدن به دوچرخه، قسمت‌های گوناگون آن را بازرسی کنید و مطمئن شوید اجزا خوب کار می‌کنند و برای سواری آماده‌اند. باد تویوب‌ها و ترمزها فراموش نشوند.

● **کلاه ایمنی:** برای ایمنی بیشتر و محافظت از سر، همیشه هنگام دوچرخه سواری از کلاه مخصوص استفاده کنید.

● **تنظیم ارتفاع:** ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که راحت بتوانید خم شوید و پاهایتان هنگام رکاب زدن، کشیده و بهتر است ارتفاع دستگیره دوچرخه با صندلی همسطح باشد.

● **بینید و دیده شوید:** شما باید هنگام دوچرخه سواری در روز، موقع طلوع، موقع غروب، هوای مه آلود و شب به راحتی دیده شوید. پوشیدن لباس‌های فلورسنت و شبرنگ و لباس‌هایی که نور را انعکاس می‌دهند، باعث می‌شود راحت‌تر دیده شوید. تصور نکنید وقتی شما رانندگان را می‌بینید به این معناست که آنها هم شما را می‌بینند.

● **دوچرخه را کنترل کنید:** همیشه دست‌تان به دستگیره دوچرخه باشد و حرکت را کنترل کنید. کتاب و وسایل را در کوله پشتی یا سبد دوچرخه قرار دهید.

● **مراقب خطر باشید:** وقتی در جاده یا خیابان حرکت می‌کنید، مراقب دست‌انداز، سنگ، شیشه، گودال آب و عبور حیوانات باشید. هر یک از اینها ممکن است باعث شود تعادل خود را از دست داده و دچار حادثه شوید. اگر با دوست‌تان دوچرخه سواری می‌کنید، در صورت مشاهده مانع یا خطر با صدای بلند او را از خطر آگاه کنید.

**در شب دوچرخه سواری نکنید:** دوچرخه سواری در شب خیلی خطرناک است؛ چون احتمال اینکه از سوی دیگران دیده نشوید زیاد است. اگر مجبور شدید هنگام شب دوچرخه سواری کنید، حتماً لباس‌هایی بپوشید که به راحتی دیده شوید. نصب چراغ سفید در جلو و چراغ‌های قرمز در عقب دوچرخه و استفاده از نوارهای شبرنگ روی چرخ‌ها، به بهتر دیده شدن کمک می‌کند. علت بسیاری از حوادثی که در اثر تصادفات افتاده است، رعایت نکردن نکات ایمنی و انجام رفتارهای غلطی مانند استفاده نکردن از کلاه ایمنی، راندن در خیابان با سرعت زیاد و بدون وقفه، راندن در خلاف جهت سایر خودروها و توجه نکردن به قوانین و علائم رانندگی بوده است. در برخی

کشورها دوچرخه سواران هم مانند موتور سواران ملزم به رعایت قوانین رانندگی اند و قوانین خاصی برای آنها وجود دارد.

**رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی:** یادتان باشد دوچرخه یک وسیله نقلیه است و شما راننده آن هستید، پس وقتی در خیابان حرکت می کنید، قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید. حتی اگر چراغ راهنما و علائم رانندگی در مسیر نبود، همیشه رانندگان وسایل مسیرهای اصلی حق تقدم دارند و شما بایستی این قانون را رعایت کنید. فاصله ایمن با خودرو جلویی، حرکت نکردن در خلاف جهت و مارپیچ حرکت نکردن از دیگر قوانینی است که رعایت آن توصیه می شود.

**در خط خود برانید:** سعی کنید همیشه قابل پیش بینی باشید و در یک خط برانید. بین خودروهای دیگر ویراژ ندهید.

**خوب ببینید و خوب بشنوید:** از گوش و چشم تان نهایت استفاده را ببرید. ندیدن یک مانع ممکن است باعث شود کنترل از دست تان خارج شود. شما با خوب شنیدن می توانید تغییر مسیر دهید و از بعضی خطرهای پیشگیری کنید.

**قبل از دور زدن، پشتتان را ببینید:** با علامت دادن به دیگران بگویید که قصد دور زدن دارید. برای آگاه کردن دیگران، زنگ یا بوق روی دوچرخه نصب کنید.

**مراقب ماشین های پارک شده باشید:** همیشه فاصله کافی را با آنها رعایت کنید تا خطرهای احتمالی مانند باز شدن درب خودروها، حرکت و خروج آن از پارک برایتان حادثه ایجاد نکند.

**بچه های زیر ده سال نباید در خیابان دوچرخه سواری کنند:** بهتر است در محل های مجاز و پیاده روها دوچرخه سواری کنند.



## پیاده‌روی

داشتن فعالیت بدنی به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست؛ بلکه تمام فعالیت‌هایی که هدفشان دور شدن از زندگی روزمره ماشینی و تأمین نیازهای حرکتی بدن است؛ نظیر انجام کارهای منزل و انواع تفریحات حرکتی، جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند. امروزه با صنعتی‌شدن جوامع و پیشرفت زندگی ماشینی و کم شدن فعالیت‌های جسمانی روزمره، فعالیت‌های بدنی مربوط به بازی و تفریح رو به فزونی است و بیشتر مورد توجه افرادی که به داشتن زندگی فعال اهمیت داده و به دنبال جبران کمبود حرکتی خود در زندگی هستند، قرار می‌گیرد. پیاده‌روی از جمله ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است که علاوه بر داشتن جنبه تفریحی، اگر بر پایه اصول صحیح و به شکل علمی و منظم انجام شود باعث ارتقای سطح آمادگی جسمانی و عمومی افراد نیز خواهد شد. درس تربیت بدنی و سلامت با هدف معرفی بیشتر ورزش‌های مفرح، آسان و در اختیار در این بخش به معرفی ورزش پیاده‌روی می‌پردازد تا دانش آموزان بتوانند برای پرکردن مناسب اوقات فراغت خود در کنار خانواده از آن بهره‌مند شوند.



## دانستنی‌های معلم در ورزش پیاده‌روی

فواید و تأثیر پیاده‌روی بر سلامت عبارت‌اند از:

- **کاهش احتمال حملات قلبی:** پیاده‌روی با کاهش میزان کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در خون، کمک می‌کند تا قلب قوی و سالم داشته باشیم. همچنین یک برنامه پیاده‌روی منظم احتمال ابتلا به فشارخون بالا و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

● **کاهش احتمال ابتلا به دیابت:** ورزش مداوم با تنظیم سوخت و ساز بدن، احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. یک برنامه پیاده‌روی منظم می‌تواند برای سوزاندن قند بیشتر و کاهش قند خون بدنتان و به دنبال آن کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی به شما کمک کند تا بیشتر زندگی کنید.

● **کنترل وزن بدن:** راه رفتن باعث مصرف کالری اضافی بدن شده که این امر به تنظیم وزن بدن بسیار کمک می‌کند.

● **کاهش استرس و تقویت روحیه:** پیاده‌روی یکی از بهترین راه‌های دفع استرس و کاهش افسردگی و اضطراب در افراد است.

● **قوی و فعال ماندن:** پیاده‌روی منظم با ارتقای سطح آمادگی جسمانی باعث می‌شود افراد همیشه قوی، فعال و پر جنب و جوش بمانند. شاد، سرزنده و با نشاط بودن از جنبه‌های مثبت یک زندگی سالم است که با پیاده‌روی منظم روزانه می‌توان به آن دست یافت.

### چگونه پیاده‌روی کنیم؟

اگر تا حالا ورزش نکرده اید، بهتر است با پیاده‌روی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است، راه بروید. زیاده روی نکنید، به همین ترتیب ادامه دهید تا اینکه در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید. سپس زمان پیاده‌روی را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و به دنبال آن، سعی در افزایش سرعت خود داشته باشید. وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه رفتن را به راحتی انجام دهید، مجدداً زمان پیاده‌روی را اضافه کنید. هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن آرام شروع کنید و رفته رفته سرعت آن را افزایش دهید. اگر هنگام پیاده‌روی، احساس تنگی نفس داشتید، از سرعت خود بکاهید و آهسته‌تر راه بروید. برای حفظ آمادگی جسمانی خود، اجازه ندهید که بیش از سه روز بین تمرین فاصله بیفتد.

در هنگام پیاده‌روی سرعت و شدت فعالیت شما باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید. اگر هنگام حرف زدن نفس کم می‌آورید، احتمالاً بیش از اندازه سریع راه می‌روید.

● **قبل از رفتن به پیاده‌روی، خود را آماده کنید:** برای جلوگیری از بروز هرگونه صدمه، یا آسیب احتمالی، لازم است قبل از اقدام به پیاده‌روی، مواردی را مدّ نظر قرار دهید تا بتوانید خود را برای یک پیاده‌روی با نشاط و بی‌خطر آماده سازید.

● **کفش و لباس مناسب بپوشید:** قبل از بیرون رفتن از منزل به قصد پیاده‌روی، باید مناسب‌ترین و راحت‌ترین کفش را برای این کار انتخاب کرد. توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد. لباس‌ها هم باید آزاد و راحت باشد.

● **خود را گرم کنید:** در آغاز کار پیاده‌روی، بهتر است حداقل پنج دقیقه آرام عضلات بدن گرم شوند. برای این کار انجام چند حرکت کششی و جنبشی متناسب با شرایط سنی و جسمی توصیه می‌شود. هر زمان که احساس کردید عضلات بدن گرم شده است و برای پیاده‌روی آمادگی لازم را دارید، پیاده‌روی را شروع کنید.

● **برای شروع پیاده‌روی با برنامه باشید:** در هر جلسه از برنامه پیاده‌روی خود، ابتدا کمی آرام راه بروید (حدود ۲/۵ تا ۳ دقیقه) و سپس به تدریج به سرعت خود بیفزایید تا به حدّ مطلوب برسید. از ابتدای کار به اندازه و به سرعتی که احساس راحتی می‌کنید، پیاده‌روی کنید. این نقطه شروع خوبی برای شما خواهد بود. به‌طور مثال، ابتدا هر روز سه تا پنج دقیقه پیاده‌روی کنید، کم‌کم آن را به دو جلسه ۱۵ دقیقه‌ای در هفته ارتقا دهید. با طی روزها و هفته این مدت زمان را بیشتر کرده و به پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در هفته برسانید.

● **در حین پیاده‌روی به مسیر و جایی که در آن فعالیت می‌کنید توجه کافی داشته باشید:** ممکن است مسیر مورد استفاده دارای تغییر سطح بوده یا کمی ناصاف باشد یا به‌طور محدود موانعی در سر راه باشد که توجه نکردن به آنها آسیب‌زا باشد.

● **در صورت امکان راه رفتن را بدون توقف انجام دهید:** ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده‌روی مانع تأثیرات مثبت آن

می‌شود.



● **در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید:** با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

● **سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیرید:** زمانی که خسته، یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با اعضای خانواده یا دوستانتان پیاده‌روی کنید.

● **هنگام راه رفتن، سرتان را بالا نگه دارید:** شانه‌ها باید صاف باشند و قوز نکنید. رو به‌رو را نگاه کنید و دست‌هایتان را آزادانه در کنار بدنتان حرکت دهید.

● **گام‌های منظم بردارید تا سرعت‌تان یکنواخت باشد:** تعداد قدم‌هایتان را بشمارید و بدانید در ۲۰ ثانیه چند قدم برمی‌دارید تا بتوانید سرعت خود را بسنجید. برای این کار، تعداد قدم‌های پای راست، یا پای چپتان را بشمارید، بعد آن را در عدد دو ضرب کنید. ۴۰ قدم در ۲۰ ثانیه، یعنی یک پیاده‌روی سالم، ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه یعنی پیاده‌روی با شدت متناسب و ۵۰ قدم در ۲۰ ثانیه، یعنی پیاده‌روی با شدت بالا. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهترین حالت ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه و بالا بردن تدریجی آن است.

● **دست‌ها را خم کنید:** دست‌ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و مانند دونده‌های حرفه‌ای از شانه تکان دهید. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، به این صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست. مچ‌ها را صاف و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست‌ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن پنج تا ده درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می‌شود.

● **درست قدم بردارید:** یکی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد شما درست قدم برمی‌دارید این است که فرد روبه‌روی شما بتواند تا حدی قسمتی از کف کفش شما را ببیند. اگر عادت دارید پاهایتان را موقع راه رفتن روی زمین بکشید، کالری کم نخواهید کرد. پاها را باید با قدرت برداشته، از زمین بلند کنید و دوباره روی زمین بگذارید به طوری که مقداری از کف کفش از روبه‌رو دیده شود. می‌توانید جلوی آینه این تمرین را انجام دهید.

● **سرعت خود را به طور متناوب تغییر دهید:** پیاده‌روی که تمام مدت با گام‌های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می‌کند. به جای اینکه در پیاده‌روی، سرعت ثابت و یکنواختی داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. این دوره‌ها (سه دقیقه آهسته و سه دقیقه تند) را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که کالری بیشتری بسوزانید. به علاوه میزان تحمل‌پذیری و استقامت خود را نیز افزایش می‌دهید.

● **روی سطوح نرم پیاده‌روی کنید:** پیاده‌روی روی شن، در مقایسه با پیاده‌روی روی سطح خیابان و سنگفرش، کالری بیشتری مصرف می‌کند.

● **همه عضلات بدن را درگیر کنید:** هنگامی که راه می‌روید، غیر از پاها، از سایر اعضای بدن نیز تا آنجا که می‌توانید استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه‌سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن، حرکت دهید.

● **روند پیشرفت خود را ثبت کنید:** ثبت تعداد گام‌ها، فاصله‌ای که پیاده‌روی کرده‌اید و مدت زمان آن، به شما این امکان را می‌دهد که روند پیشرفت خود را از روز اول شروع بررسی کنید. این کار باعث می‌شود تا با دیدن میزان تلاش خود، برای ادامه فعالیت انگیزه بگیرید. احساس خوبی به شما دست خواهد داد وقتی ببینید که در طول یک هفته، یک ماه یا یک سال چند کیلومتر پیاده‌روی کرده‌اید!

● **پس از اتمام هر پیاده‌روی، بدنتان را سرد کنید:** در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

● **مراقب تغذیه خود باشید:** پیاده‌روی و در مجموع ورزش کردن باعث افزایش اشتها در خوردن می‌شود؛ بنابراین، مراقب باشید که مصرف تغذیه‌تان بیش از روزهای عادی افزایش نداشته باشد. به خصوص کسانی که برای تناسب اندام تلاش می‌کنند.

● **از وارد آوردن فشار زیاد بر خود اجتناب کنید:** در شروع تمرینات پیاده‌روی، ممکن است با درد عضلات و ماهیچه‌ها و درد ساق یا مواجه شوید؛ این امر طبیعی است و به مرور رفع خواهد شد. لازم است تا با برطرف شدن این دردها، با سرعت و فشار کمتری پیاده‌روی کنید. اما اگر در حین پیاده‌روی با درد قفسه سینه، تنگی نفس یا پا درد شدید مواجه شدید، فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

با انگیزه باشید؛ هدف تعیین کنید؛ لذت ببرید و کارتان را ادامه دهید.

## تقدیر و تشکر

شورای برنامه‌ریزی گروه تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری و مساعدت‌های صمیمانه :

- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
  - دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش
  - اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی
  - اعضای محترم هیئت علمی پردیس‌های شهید چمران و نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
  - فدراسیون بسکتبال، والیبال، هندبال و ورزش زورخانه جمهوری اسلامی ایران
  - فدراسیون ورزش مدارس و مسئولین انجمن‌های ورزشی مدارس کشور
  - اعضای محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در استان‌های تهران، شهرستان‌های تهران، اصفهان، البرز، گلستان، قزوین، کرمان و خراسان رضوی
  - معلمان و صاحب نظران
- که با ارائه نظر و پیشنهاد‌های سازنده خود و ارائه اطلاعات مورد نیاز مؤلفان را یاری رسانده و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.

