

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# تربیت بدنی

راهنمای معلم

سال سوم

دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای

(تنیس روی میز — والیبال)

## وزارت آموزش و پرورش سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : شورای برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه

نام کتاب : تربیت‌بدنی - ۱۸۳/۲۲

مؤلفان : زهرا یوسفی، سیدخلیل کلالی‌فرد، حسن متین‌راد، هنگامه آشوری و شاهرخ کرم‌سیما

مدیریت امور چاپ و تولید : سیداحمد حسینی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ : اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره‌ی ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن : ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، داورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب سایت : [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)

حروفچین : فاطمه فدایی صبا

ویراستار : لعلیا عروجی

صفحه‌آرا : مریم نصرتی

طراح جلد : مریم کیوان

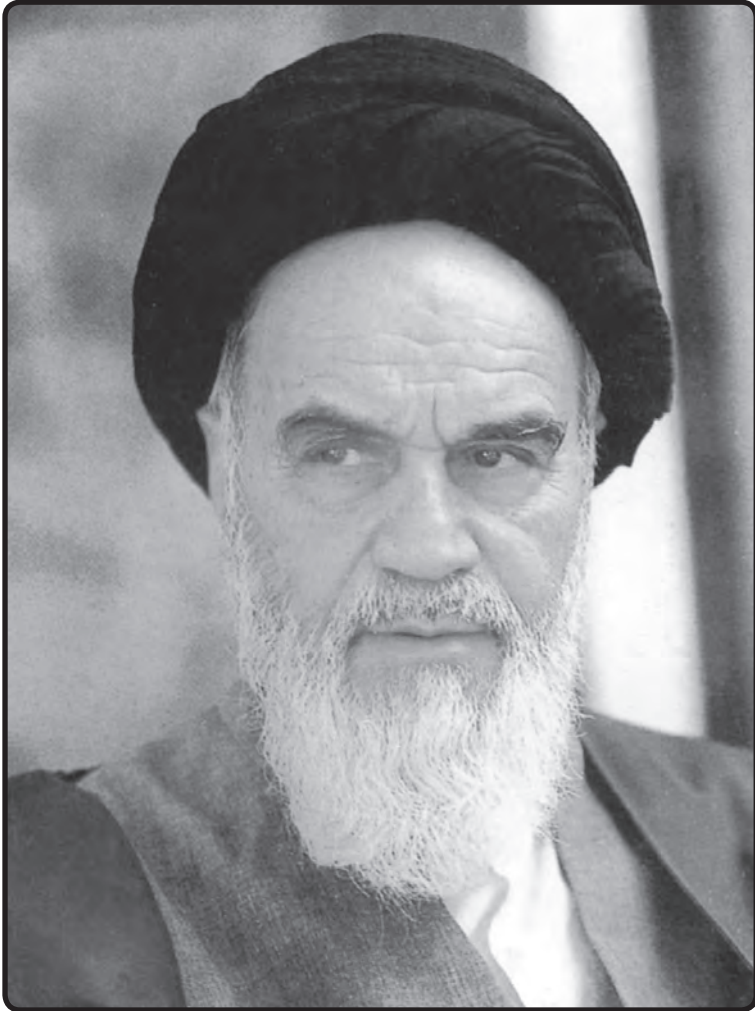
ناشر : سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

چاپخانه : شرکت افست (سهامی عام)

نوبت چاپ و تاریخ انتشار : اول ۱۳۸۹

حق چاپ محفوظ است.

شابک ۷-۱۷۴۳-۵-۹۶۴ ISBN 964-05-1743-7



## بسم ا... الرحمن الرحيم

طراحی سیستم‌های آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی به منظور تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار میرود.

طراحی «دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای» یک بار دیگر ندای اجرای عدالت آموزشی را در جامعه اسلامی طنین افکن می‌کند و زمینه‌های مساعد را برای به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه فراهم می‌سازد.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در این نظام آموزشی نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه از این طریق مدرسه به رسالت خویش که همان آماده کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و پویا در جامعه است، دست می‌یابد.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل گردید که نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره متوسطه حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌آموزی که با مقتضیات عمومی این دانش‌آموزان تناسب داشته و از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی‌ها و آمادگی‌ها برخوردار می‌باشد، اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی بر خود واجب میدانند از زحمات تمامی عزیزانی که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند، به ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و همچنین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و مراکز وابسته، صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

امید است معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظرات ارزشمند خود در ارتقاء کیفی برنامه‌های درسی ارائه شده، این سازمان را بیش از پیش یاری نمایند.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

## سخنی با همکاران

سیاس خداوندی را که در راستای خدمت به معلولین توفیق تهیه و تدوین کتاب تربیت بدنی دوره‌های راهنمایی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکار گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است در ۲۴ جلسه آموزشی تهیه گردیده و انتخاب رشته ورزشی مورد نظر با توجه به جنسیت، توانایی و امکانات و تجهیزات موجود در مدارس استثنایی بوده است.

آمادگی جسمانی به عنوان یکی از فاکتورهای لازم در فعالیتهای ورزشی به صورت اختصاصی در پایه‌های اول دوره‌های یاد شده پیش بینی شده است و تدریس آن برای دانش‌آموزان پایه‌های اول ضروری است. البته مربیان گرامی مستحضرنند آمادگی جسمانی در کلیه پایه‌ها جزء لاینفک فعالیتهای ورزشی است و تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی رشته مورد نظر را بایستی سرلوحه برنامه ساعات درس تربیت بدنی قرار دهند.

از آنجا که ممکن است دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی در پایه‌های دوم و سوم آمادگی لازم را جهت حضور در رشته ورزشی جدید کسب نکرده باشند قسمت‌هایی از محتوای کتاب آمادگی جسمانی مجدداً برای آنان تدریس شود تا آمادگی لازم را کسب نمایند از سویی ممکن است یادگیری ۲۴ جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه دشوار باشد لذا مربیان عزیز سعی کنند با توجه به توانمندی آنان مراحل آموزشی هر جلسه را تکمیل نموده و جلسات آموزشی دشوارتر را در پایه بالاتر ارایه نمایند شایان ذکر است یادگیری محتوای تمامی جلسات آموزشی برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه الزامی نیست هر چند که کتاب حاضر پاسخگوی تمامی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه نیست امید است همکاران محترم با نظرات سازنده خویش ما را در تکمیل و ارایه کارهای بهتری نمایند.

در پایان توصیه می‌شود میزان پیشرفت هر یک از دانش‌آموزان در رشته ورزشی مربوطه با توجه به جلسات آموزشی (۲۴ جلسه) در نمونه برگ پیوست ثبت شود و در پایان سال تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه جهت درج در پرونده تحصیلی قرار گیرد و در آغاز هر سال تحصیلی همکاران گرامی با مراجعه به مدیران آموزشگاه نمونه برگ میزان پیشرفت در درس تربیت بدنی هر دانش‌آموز را دریافت نموده و از اطلاعات آن جهت ارایه برنامه‌های سال جدید استفاده نمایند.

با تشکر

مؤلفین

## مقدمه

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد، و در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، عاطفی و هم چنین رشد حرکتی او نقش حیاتی ایفا می‌کند. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد، با استفاده از حرکت، آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و ناشناخته‌ها را کشف می‌کنند. حرکت حکم وسیله اولیه جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند. به عبارت دیگر کودک به کمک حرکت، تصورات از خویش و دنیای پیرامون خود را توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و منظور خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند در حالی که کودکان از طریق حرکت به شکل بهتری منظور و مفهوم خود را عرضه می‌کنند.

بذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه انسان‌ها سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه تربیت بدنی به عنوان وسیله‌ای سودمند یاری می‌کند. از آنجا که تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد در صورتی که برنامه‌ای خوب طراحی و به شکل صحیح تدریس شود، سهم مهمی در رشد همه جانبه کودکان خواهد داشت. این وسیله از دو طریق کمک عمده‌ای به اهداف وسیع تربیتی انجام می‌دهد:

- ۱- یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.
- ۲- یاری‌رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد. به برنامه تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مدرسه نظر داشت. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس مفهوم بازی به شکل آزاد و حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. ممکن است شادی و سرگرمی هدف کودک باشد ولی نباید معلم چنین هدفی داشته باشد. شادی و تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنی واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است و تربیت بدنی آن جنبه از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

## اهداف درس تربیت بدنی

### سطح دانشی

- ۱- آشنایی با وضعیت‌های بدنی (اطلاع از فرم صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
- ۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های پایه
- ۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی (برخی از اصول اساسی و استفاده از مواد غذایی مفید، اهمیت کنترل وزن بدن).

۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)

۵- آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی

### سطح مهارتی

- ۱- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۲- مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی، حرکات مهارتی)
- ۳- مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشی (ورزش‌های گروهی و انفرادی).
- ۴- مهارت در برخی شیرین‌کاری‌ها (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی، مربوط به رشته‌های ورزشی)
- ۵- مهارت در شناخت مفاهیم (فضا، مکان، نیرو، جهت‌بندی، کندی، سطح و...) از طریق فعالیت
- ۶- مهارت در اجرای بازی‌ها

### سطح نگرشی

- ۱- علاقه به رعایت نظافت و بهداشت فردی
- ۲- علاقه به فعالیت‌های تربیت بدنی و بازی‌ها
- ۳- تمایل به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- ۴- تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس ورزشی
- ۵- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی
- ۶- علاقه به کسب مهارت‌های ورزشی
- ۷- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و حقوق همکلاسی‌های خود
- ۸- علاقه به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۹- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

### ساختار برنامه تربیت بدنی

برنامه درسی تربیت بدنی در دوره تحصیلی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای از ویژگی‌های مشترک زیر برخوردار است.

- ۱- حرکات پایه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه تربیت بدنی است که در وضعیت بدنی تأثیر بسیار دارد و ابتدا به صورت تعلیم حرکاتی مثل راه رفتن، دویدن، جهیدن و... صورت می‌گیرد و به تدریج به مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی می‌رسد.
- ۲- آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم در کلیه پایه‌ها مورد تأکید است.
- ۳- تغذیه و بهداشت ورزشی، به عنوان مکمل فعالیت‌های جسمانی، رئوس مثلث تندرستی را می‌سازند و به همین دلیل مورد توجه برنامه هستند.
- ۴- آشنایی با اصول ایمنی، به منظور حفظ سلامتی حاصله از فعالیت‌های جسمانی مورد توجه این برنامه است.
- ۵- بازی‌های ورزشی در کلیه پایه‌ها علاوه بر اثرات جسمانی و مهارتی و آشنایی با رشته‌های ورزشی، وسیله‌ای جهت تمرین و تقویت ابعاد اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان محسوب شده و مورد توجه قرار می‌گیرند.
- ۶- مبانی تربیت بدنی مبحث بسیار مهمی است که نقش تربیت بدنی را در توسعه و تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی و شناختی بیان می‌کند. این ویژگی در تمامی عرصه‌های تربیت بدنی در قالب هدف «یادگیری از طریق حرکت» مطرح است ولی در دوره ابتدایی اهمیت خاصی دارد.
- ۷- اصلاح ساختار بدنی دانش‌آموزان استثنایی که با توجه به سنین رشد باید در مقطع ابتدایی مد نظر قرار گیرد.

## تربیت بدنی کودکان استثنایی

تربیت بدنی کودکان استثنایی متأثر از سه رویکرد آموزشی است که هدف آن ایجاد فرصت‌ها و تجربه‌های حرکتی به منظور افزایش قوای جسمانی، کمک به رشد استعدادها و بالقوه فرد، ایجاد نگرش مثبت و علاقه دائمی به فعالیت‌های بدنی است.

۱- رویکرد مناسب سازی حرکتی برای دستیابی به قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی از طریق تکرار، تمرین و در صورت لزوم تعدیل حرکات.

۲- رویکرد اصلاحی مشتمل بر فعالیت‌هایی متناسب با هدف توانبخشی نواقص مربوط به وضعیت قائم بدن و حرکات بدنی فرد.

۳- رویکرد مبتنی بر رشد الگوهای بنیادی حرکتی برای دانش‌آموزانی که در مقایسه با همسالان خود پایین‌تر از سطح مطلوب قرار دارند، می‌باشد.

دانش‌آموزان با نیازهای ویژه با بهره‌گیری از یک برنامه منظم تربیت بدنی می‌توانند در حیطه رشد و نمو جسمانی، مهارت حرکتی و سلامت عمومی بهره‌مند شوند. افزایش آگاهی از اصول حرکتی با رعایت قوانین ایمنی و درک قوانین و شیوه‌های بازی و ورزش‌ها، موجب می‌گردد که به عنوان شرکت‌کننده یا تماشاگر، توان درک چنین فعالیت‌هایی در آنان تقویت شود. همچنین کسب تجارب موفق در حین فعالیت بدنی موجب تقویت اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود. بازی و ورزش موجب استفاده مفید از اوقات فراغت و بهبود تعامل با دیگران می‌گردد.

(برای درک به موقع مشکل دانش‌آموزان با نیازهای ویژه به هنگام یادگیری مهارت حرکتی باید این نکته مد نظر باشد که توانایی به خاطر سپردن و یاد آوری، بزرگترین مشکل این گروه است)

## مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و... سازمان‌دهی کرده تا بهترین و بیشترین بازده را برای دانش‌آموزان به همراه داشته باشد.

معلمان باید قبل از آموزش به چند مسئله توجه داشته باشند :

۱- ذکر نام هر یک از دانش‌آموزان و سلام و احوالپرسی با آنان

۲- توصیه به عدم استفاده از زیورآلات، عینک در هنگام فعالیت ورزشی

۳- توصیه به استفاده از لباس و کفش مناسب توسط دانش‌آموزان در زمان انجام فعالیت‌های ورزشی

۴- در آفتاب شدید مدت آموزش کوتاه باشد.

۵- تأکید بر استحمام بعد از فعالیت‌های ورزشی و نوشیدن آب در طی ساعات ورزش، شستشوی دست‌ها بعد از تمرینات ورزشی و گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت ورزشی.

۶- توجه به اصول ایمنی محیط، وسایل و تجهیزات مورد استفاده به طوری که باعث حفظ سلامت شود.

۷- توجه به بهداشت روانی به این معنی که سطح سلامت روان فرد را بالا ببریم.

۸- حضور و غیاب

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله شامل

موارد زیر است :



### ۱- مرحله آمادگی

### ۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

### ۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی ۶۰ دقیقه باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود. اگر مدت زمان ساعت درس بیشتر باشد پیشنهاد می‌شود، مقدار مازاد به مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی) اختصاص داده شود.

### ۱- آمادگی

مرحله آمادگی متشکل از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی می‌باشد.

**الف - آمادگی سازمانی:** عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون و...

که در هر جلسه ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

**ب - آمادگی بدنی:** این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

۱- **آمادگی عمومی یا گرم کردن:** شامل انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌ها است.

۲- **آمادگی اختصاصی:** در این بخش از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده می‌شود به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین کاری‌ها، حرکات‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۰ دقیقه خواهد بود.

### ۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می‌شود. پس از توضیحات و آموزش لازم هر مهارت برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها دارای خصوصیات هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد. به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت، راستگویی، مسوولیت‌پذیری، مسوولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و غیره را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد.

مدت زمان مناسب در یک جلسه درس تربیت بدنی برای این مرحله ۳۰ دقیقه است.

### ۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخوردهای جسمانی به وجود آمده است. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده تعریق و نشستن گردو غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود.

راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارائه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی برای ارائه نکات دانشی پیش‌بینی شده است. (نکات بهداشتی، ایمنی و...) سپس دانش‌آموزان به امر نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله ۱۵ دقیقه است.

## (کار برگ ارزیابی از پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی)

شماره شناسنامه :  
تاریخ تولد :  
محل تولد :

نام :  
نام خانوادگی :  
نام پدر :

توضیحات	رتبه بدنی پیشرفته					رتبه	رتبه بدنی درود متوسطه هر سه ای					رتبه	رتبه بدنی درود راهپای پیشرفته ای					رتبه	پایه تحصیلی			
	میزان پیشرفت براساس جداول آموزشی						ورزشی	میزان پیشرفت براساس جداول آموزشی					ورزشی	میزان پیشرفت براساس جداول آموزشی								
	۱	۲	۳	۴	۵	۶			۱	۲	۳	۴		۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷		۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸		۹	۱۰	۱۱	۱۲		
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳		۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴		۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹		۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰		۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱		۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲		۳	۴	۵	۶		
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		دوم
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		
	۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		سوم
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴		
	۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		۱	۲	۳	۴	۵	۶		
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲		
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸		

۱- به تعداد دانش آموزان کار برگ ارزیابی تهیه و مشخصات هر یک را درج نموده و رشته ورزشی انتخابی را در هر سال تحصیلی در جدول مرقوم فرمایید.  
همکار گرامی لطفاً :

۲- میزان پیشرفت دانش آموز را با توجه به یادگیری بالاترین جلسه آموزشی از ۱ تا ۲۴ با علامت  مشخص نمایید.  
۳- در صورتی که دانش آموز تربیت بدنی پیشرفته را نیز انتخاب نموده است نام رشته ورزشی انتخابی را به تفکیک در جدول مربوطه درج و میزان پیشرفت را به صورت جداگانه ثبت نمایید.

۴- در صورت نیاز به توضیح از قسمت توضیحات استفاده نموده و در پایان سال تحصیلی کار برگ را جهت درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار دهید.

# فهرست مطالب

عنوان

صفحه

## بخش اول : تنیس روی میز

۲	تمرین و تکرار پایه‌ی گذشته با تأکید بر تمرین فورهند و بک‌هند	جلسه‌ی اول
۵	سرویس فورهند و دریافت فورهند	جلسه‌ی دوم
۸	سرویس بک‌هند ، دریافت بک‌هند	جلسه‌ی سوم
۱۱	آموزش اسمش	جلسه‌ی چهارم
۱۴	مسابقه و ارزیابی	جلسه‌ی پنجم
۱۷	آموزش سرویس با پیچ ریز	جلسه‌ی ششم
۲۰	آموزش پوش بک‌هند	جلسه‌ی هفتم
۲۳	آموزش پوش فورهند	جلسه‌ی هشتم
۲۶	مسابقه و ارزیابی	جلسه‌ی نهم
۲۸	روش‌های تمرینی پوش بک‌هند و فورهند	جلسه‌ی دهم
۳۱	آموزش سرویس فورهند با پیچ پهلویی	جلسه‌ی یازدهم
۳۴	آموزش سرویس بک‌هند با پیچ پهلویی	جلسه‌ی دوازدهم
۳۷	نحوه‌ی دریافت سرویس با پیچ پهلویی	جلسه‌ی سیزدهم
	روش‌های تمرین سرویس با پیچ پهلویی فورهند و بک‌هند با هدف مشخص	جلسه‌ی چهاردهم
۴۰		
۴۳	مسابقه و ارزیابی	جلسه‌ی پانزدهم
۴۵	آموزش بازی دوبل	جلسه‌ی شانزدهم
۴۸	آموزش پیچ رو (تاپ اسپین)	جلسه‌ی هفدهم
۵۱	آموزش تاپ اسپین فورهند	جلسه‌ی هیجدهم
۵۴	روش‌های تمرین تاپ اسپین فورهند	جلسه‌ی نوزدهم
۵۶	آموزش تاپ اسپین بک‌هند	جلسه‌ی بیستم
۵۹	روش‌های تمرین تاپ اسپین بک‌هند	جلسه‌ی بیست و یکم
۶۲	آموزش تمرینات ترکیبی	جلسه‌ی بیست و دوم

جلسه‌ی بیست و سوم مسابقه و ارزیابی بازی انفرادی

۶۵

جلسه‌ی بیست و چهارم مسابقه و ارزیابی بازی دوبل

۶۷

## بخش دوم : والیبال

۷۰	تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا، رو به رو	جلسه‌ی اول
۷۲	تمرین مهارت‌های پاس ساعد	جلسه‌ی دوم
۷۴	یادآوری سرویس ساده	جلسه‌ی سوم
۷۶	تمرین مناطق بازی و چرخش و قطر	جلسه‌ی چهارم
۷۸	توپ گیری	جلسه‌ی پنجم
۸۰	غلت	جلسه‌ی ششم
۸۲	پاس	جلسه‌ی هفتم
۸۴	انواع سرویس (۱)	جلسه‌ی هشتم
۸۶	انواع سرویس (۲)	جلسه‌ی نهم
۸۸	تاکتیک دریافت سرویس (وضعیت بدن)	جلسه‌ی دهم
۹۰	تاکتیک دریافت سرویس (نحوه‌ی استقرار در زمین)	جلسه‌ی یازدهم
۹۲	تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۱ و ۵)	جلسه‌ی دوازدهم
۹۴	تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۳ و ۶)	جلسه‌ی سیزدهم
۹۶	تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۲ و ۴)	جلسه‌ی چهاردهم
۹۸	تاکتیک حمله	جلسه‌ی پانزدهم
۱۰۰	آبشار بلند در تاکتیک حمله	جلسه‌ی شانزدهم
۱۰۲	آبشار کوتاه (سرعتی) در تاکتیک حمله	جلسه‌ی هفدهم
۱۰۴	حرکت بدون توپ در تاکتیک حمله	جلسه‌ی هیجدهم
۱۰۶	تاکتیک حمله (با سه مهاجم)	جلسه‌ی نوزدهم
۱۰۸	تاکتیک حمله	جلسه‌ی بیستم
۱۱۰	تاکتیک دفاع روی تور	جلسه‌ی بیست و یکم
۱۱۲	تاکتیک دفاع روی تور (دو نفره)	جلسه‌ی بیست و دوم
۱۱۴	تاکتیک دفاع روی تور (سه نفره)	جلسه‌ی بیست و سوم
۱۱۶	تمرینات ترکیبی دفاع روی تور و حمله	جلسه‌ی بیست و چهارم

# بخش اول

# تنیس روی میز

# جلسه اول

## عنوان درس

تمرین و تکرار مطالب پایه‌ی گذشته با تأکید بر تمرین فورهند و بک‌هند

### هدف کلی

افزایش هماهنگی و کنترل در اجرای فورهند و بک‌هند.

### هدف‌های جزئی

#### اهداف دانشی

- آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم فورهند
- آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم بک‌هند
- آشنایی دانش‌آموزان با نحوه‌ی شمارش رالی‌های صحیح.

#### ● اهداف مهارتی

- انتظار می‌رود که دانش‌آموزان پس از پایان تدریس بتوانند :
- فورهند و بک‌هند به طور متناوب اجرا کنند؛
- برای اجرای فورهند و بک‌هند در دو نقطه‌ی میز به روش صحیح حرکت کنند؛
- شمارش صحیح را انجام دهند و نیز رالی‌های درست را بشمارند.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه به اجرای مستمر فورهند و بک‌هند (در زمان صحیح)
- ایجاد تمایل به اجرای رالی طولانی
- ایجاد حس مسئولیت‌پذیری و همکاری
- ایجاد علاقه نسبت به کسب امتیاز.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد جمع‌آوری وسایل و توپ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری لازم است علت شروع بازی از حالت آماده و انواع حالت‌های آماده (پشت میز ایستادن) را بداند و به دانش‌آموزان پیاموزد که قبل از ضربه زدن، فوراً بزنند یا بک‌هند و این که هر کدام از این دو ضربه، به یک نوع حالت آماده (جاگیری) خاص نیاز دارد.

بازیکن پس از زدن ضربه، به حالت اولیه برگردد و آماده باشد تا در صورت لزوم، تغییر جا و موقعیت دهد.

## ویژگی‌های حالت آماده به شرح زیر است :

- ۱- به زوایای زیر باید توجه کامل داشته باشند :
    - زاویه‌ی بین ساق پا و ران (زاویه‌ی زانو)
    - زاویه‌ی بین ساعد و بازو (زاویه‌ی آرنج)
    - زاویه‌ی بین ران و بالاتنه (زاویه‌ی لگن خاصره)
  - ۲- پاها به اندازه یا کمی بیش از عرض شانه باز باشد.
  - ۳- وزن بدن روی کف پاها (متماایل به داخل) باشد.
- بازیکن باید در فاصله‌ی ۴۰ تا ۵۰ سانتی متری میز بایستد (حدوداً به اندازه‌ی یک دست از میز فاصله بگیرد).

- هنگام ایستادن به حالت آماده، سر راکت به طرف میز نگه داشته شود.

- مری باید بداند که انجام حرکت برای رسیدن به حالت مناسب برای ضربه زدن، به تویی که حریف می‌زند، بستگی دارد؛ یعنی این که توپ در چه قسمتی از میز فرود می‌آید و چه ارتفاعی دارد.

اگر توپ کوتاه بود و بازیکن قصد زدن ضربه‌ی فوراً را داشت، در صورتی که راست دست است، پای چپ و اگر چپ دست است، پای راست به جلو گذاشته شود.

- در صورتی که توپ بلند و نزدیک لبه‌ی میز باشد و قصد زدن ضربه‌ی فوره‌ند را داشته باشیم، در صورتی که راست دست باشیم باید پای راست، و برای دانش‌آموزان چپ دست باید پای چپ را عقب بگذاریم.

مربی باید ویژگی‌های حالت فوره‌ند و بک‌هند را که شامل مطالب زیر است بداند.

**ویژگی‌های حالت فوره‌ند :**

۱- زاویه‌ی بدن نسبت به میز حدوداً ۴۵ درجه باشد.

۲- پای چپ به میز نزدیک تر باشد و حدوداً به اندازه‌ی یک کف پا از پای راست جلوتر

بیاید.

۳- نوک پنجه پای چپ به طرف میز و نوک پنجه پای راست به طرف خارج قرارگیرد.

**ویژگی‌های حالت بک‌هند :**

اگر بخواهیم ضربه‌ی بک‌هند را با نیروی زیادی بزنیم، مانند حالت فوره‌ند عمل می‌کنیم؛ یعنی، یک پا (پای برتر) را جلو و یک پا (پای غیر برتر) را عقب می‌گذاریم.

در ضمن، چرخش بدن به طرف عقب را نیز انجام می‌دهیم. اما هرگاه بخواهیم ضربه‌های بک‌هند کنترلی بزنیم باید پاها را تقریباً موازی قرار دهیم؛ یعنی، عقب جلو نباشد. برای زدن این ضربه‌ها حتی می‌توانیم در حالتی مشابه حالت آماده باشیم.

## روش اجرا

مربی پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، و رسیدگی به پوشش ورزشی و وضعیت ظاهری دانش‌آموزان، ابتدا به گرم کردن عمومی و اختصاصی بدن می‌پردازد و سپس درس‌های فوره‌ند و بک‌هند سال گذشته را مرور می‌کند.

با توجه به مطالبی که در دانستنی‌های معلم آمده و با توجه به این که دانش‌آموزان سال گذشته مطالب را فرا گرفته‌اند، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که پشت میز بروند و با تمرین فوره‌ند و بک‌هند بازی کنند و رالی‌های صحیح را بشمارند؛ یعنی، دانش‌آموزان رفت و برگشت‌های صحیح خود را شمارش کنند تا بدین ترتیب، انگیزه برای خوب بازی کردن بین دانش‌آموزان افزایش یابد. سپس مربی یک یک دانش‌آموزان را کنترل کرده، تمامی اشکالات آنان (مطالبی که در دانستنی‌های معلم آورده شده) را رفع می‌کند. در پایان نیز از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا پس از بازگشت به حالت اولیه، وسایل را جمع‌آوری کرده، لباس‌های خود را تعویض کنند.



# جلسه‌ی دوم

## عنوان درس

سرویس فورهند و دریافت فورهند

### هدف کلی

اجرای سرویس فورهند و دریافت فورهند.

### هدف‌های جزئی

#### ● هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم سرویس فورهند
- آشنایی با اجرای سرویس فورهند (شناخت قوانین)
- آشنایی با اجرای سرویس فورهند و دریافت به صورت فورهند (به صورت رالی از فورهند به فورهند).

#### ● هدف‌های مهارتی

- انتظار می‌رود که دانش‌آموزان پس از پایان تدریس بتوانند:
- سرویس فورهند را به طور صحیح انجام دهند؛
- سرویس فورهند را به طور صحیح در قطر میز انجام دهند؛
- با استفاده از چرخش کمر و انتقال وزن، توپ را از ناحیه‌ی فورهند خود به ناحیه‌ی فورهند حریف ارسال کنند؛

- پس از اجرای هر ضربه، به وضعیت اولیه بازگردند.

#### ● هدف‌های نگرشی

- علاقه مندی به اجرای صحیح سرویس فورهند
- علاقه مندی به اجرای صحیح سرویس فورهند و رالی
- علاقه مندی به کسب امتیاز و موفق شدن

– ایجاد حسّ مسئولیت در حفظ و مراقبت از وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز با تور و لوازم آن
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد جمع‌آوری وسایل و توپ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

– مربی باید به اهمیت و مقررات سرویس آشنایی داشته باشد و بتواند این اطلاعات را با ابتکار خود به دانش‌آموزان انتقال دهد.

اهمیت سرویس : سرویس از نظر تاکتیکی، حائز اهمیت زیادی است و زنده‌ی سرویس نسبت به حریفش برتری بیش‌تری دارد؛ از جمله :

- او می‌تواند زمان شروع بازی را مشخص کند.
- او می‌تواند یکی از انواع سرویس را طوری انتخاب کند که حریف غافلگیر شود.
- با سرویس خوب می‌توان اقتدار بازی را به دست گرفت.
- با سرویس خوب می‌توان از حریف امتیاز گرفت.
- با سرویس خوب می‌توان فرصت مناسب را برای ضربه‌ی بعدی به دست آورد.

## مقررات سرویس

- توپ باید به طور ساکن در کف دست آزاد بازیکن قرار گیرد.
- دستی که توپ روی آن قرار دارد (دست آزاد) و دستی که راکت دارد (دست راکت) باید بالاتر از سطح میز قرار داشته باشد.
- توپ را باید تقریباً به طور عمودی و حداقل ۱۶ سانتی‌متر به بالا پرتاب کرد، سپس در هنگام فرود و در پشت خطّ انتهایی میز با امتداد فرضی آن با راکت به توپ ضربه زد.
- باید طوری به توپ ضربه بزنند که ابتدا توپ با نیمه‌ی میز خود برخورد کرده، بعد از عبور از روی تور با میز حریف برخورد کند.
- مربی باید مطالبی را که مربوط به ویژگی‌های حالت آماده – که در درس جلسه‌ی گذشته آمده –

است، بداند.

مربی باید ویژگی‌های تکنیکی فرم‌های مختلف سرویس فورهند را بداند و توجه کند که صفحه‌ی راکت کمی بسته (نزدیک به عمود) باشد و در صورتی که بازیکن راست دست است، پای چپ و اگر بازیکن چپ دست است، پای راست را کمی جلوتر قرار دهد.

در مرحله‌ی قبل از ضربه، دست به طرف عقب و بالا رود و از ناحیه‌ی آرنج نیز خم شود و در مرحله‌ی هنگام ضربه، دست به طرف جلو و کمی پایین حرکت کند.

– راکت به نقطه‌ی وسط توپ ضربه بزند.

– وزن بدن نیز به جلو منتقل شود.

– در مرحله‌ی بعد از ضربه، دست زاویه دار باقی می‌ماند و نوسان بیش‌تری پیدا می‌کند.

## روش اجرا

مربی پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، و رسیدگی به پوشش ورزشی دانش‌آموزان، ابتدا به گرم کردن عمومی و اختصاصی بدن با تأکید بر گرم کردن بالاتنه و دست‌ها می‌پردازد.

سپس توضیحاتی درباره‌ی نحوه‌ی انجام سرویس فورهند (با توجه به مطالبی که در دانستنی‌های معلم آورده شده است) ارائه می‌دهد. با توجه به این که این تکنیک را در سال گذشته فرا گرفته‌اند، در واقع مروری بر درس‌های سال گذشته است. سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که سرویس فورهند را انجام دهند تا رفع اشکال شود (در این قسمت باید از توپ زیاد استفاده کرد که دانش‌آموز با استفاده از سبد پر از توپ، پشت سرهم تمرین سرویس فورهند را انجام دهد).

سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که سرویس فورهند را (با هدف مشخص) در قطر میز بزنند و اشکالاتشان توسط مربی رفع شود و پس از این که از اجرای صحیح سرویس فورهند اطمینان حاصل شد، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود پشت میز بروند و در ناحیه‌ی بک‌هند (قطر میز) به صورت متوالی (رالی) سرویس فورهند بزنند و در ناحیه‌ی فورهند دریافت انجام شود و دوباره به فورهند میز مقابل ضربه زده شود (فورهند به فورهند) و در پایان نیز بازگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و رسیدگی به وضعیت ظاهری دانش‌آموزان انجام می‌گیرد.

# جلسه سوم

## عنوان درس

سرویس بک هند و دریافت بک هند

### هدف کلی

اجرای سرویس بک هند و دریافت بک هند.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با مفهوم سرویس بک هند
- آشنایی با اجرای سرویس بک هند (شناخت قوانین)
- آشنایی با اجرای سرویس بک هند و دریافت به صورت بک هند (بک هند به بک هند).

#### ● اهداف مهارتی

- انتظار می رود که دانش آموزان پس از پایان تدریس بتوانند :
- سرویس بک هند را به طور صحیح انجام دهند؛
- سرویس بک هند را به طور صحیح در قطرمیز انجام دهند؛
- با استفاده از حرکت دست و انتقال وزن، توپ را از ناحیه ی بک هند خود به ناحیه ی بک هند

حریف ارسال کنند،

- پس از اجرای هر ضربه، به وضعیت اولیه بازگردند.

#### ● اهداف نگرشی

- علاقه مندی به اجرای صحیح سرویس بک هند
- علاقه مندی به اجرای صحیح سرویس بک هند و رالی طولانی
- علاقه مندی به کسب امتیاز و موفق شدن (برنده شدن)
- ایجاد حسّ مسئولیت.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد جمع‌آوری وسایل و توپ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به اهمیت و مقررات سرویس که در دانستنی‌های معلم (جلسه‌ی گذشته) آمده بود، آشنایی کافی داشته باشد.

علاوه بر آن، باید بداند:

در حالی که صفحه‌ی راکت کمی بسته (نزدیک به عمود) است، اگر سرویس با بک‌هند زده شود، جاگیری با حالت آماده تفاوت دارد و پاها به صورت موازی با خط انتهایی میز قرار دارند. در سرویس بک‌هند در مرحله‌ی بعد از ضربه، دست کاملاً کشیده است و زاویه‌ی ساعد و بازو کاملاً باز می‌شود (در حالی که در فورهند دست زاویه دار باقی می‌ماند و نوسان بیش‌تری پیدا می‌کند).

در تکنیک بک‌هند، مربی باید به چرخش مچ حول ساعد و ساعد حول آرنج توجه داشته باشد و به بچه‌ها نشان دهد که به صورت هم‌زمان این دو چرخش انجام می‌شود و اگر به‌تنهایی باشد، توپ داخل تور رفته یا به اوت می‌رود.

## روش اجرا

مربی بعد از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، تعویض لباس دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و اختصاصی بدن (با تکیه بر گرم کردن مچ دست)، درباره‌ی نحوه‌ی زدن سرویس بک‌هند توضیحاتی ارائه می‌دهد (مروری بر درس‌های سال گذشته).

سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد تا پشت میز بروند و سرویس بک‌هند را تمرین کنند (به صورت پشت سر هم و با تعداد زیادی توپ) و در حالی که دانش‌آموزان سرویس می‌زنند، مربی اشکالات آنان را رفع می‌کند و بعد از این که اطمینان حاصل شد که دانش‌آموزان نحوه‌ی زدن سرویس بک‌هند را به خوبی بلدند (بدون هدف مشخص)، مربی از آنان می‌خواهد که سرویس بک‌هند را به منطقه‌ی بک‌هند زمین حریف (قطر میز) بزنند (سرویس بک‌هند با هدف مشخص). دانش‌آموزان این تمرین را پشت

سرهم با تعداد زیاد توپ انجام می‌دهند و اشکالاتشان توسط مربی رفع می‌شود.  
پس از آن، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا دو به دو پشت میز بروند و سرویس بک‌هند  
در قطر میز را بزنند و پس از آن که دریافت در ناحیه‌ی بک‌هند نیز انجام شد، دوباره توپ به بک‌هند میز  
مقابل (قطر میز) زده می‌شود و این تمرین را تا پایان ادامه می‌دهند.  
در پایان نیز بازگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و رسیدگی به وضعیت ظاهری دانش‌آموزان  
انجام می‌شود.

# جلسه‌ی چهارم

## عنوان درس

آموزش اسمش (smash)

### هدف کلی

استفاده از تکنیک اسمش.

## اهداف جزئی

### ● هدف‌های دانشی

- آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم اسمش
- آشنایی دانش‌آموزان با ویژگی‌های تکنیک اسمش
- آشنایی دانش‌آموزان با زمان ضربه به توپ در اجرای اسمش
- آشنایی دانش‌آموزان با حالت انفجاری در اسمش.
- آشنایی دانش‌آموزان با حرکت صحیح بدن هنگام ضربه‌ی اسمش.

### ● اهداف مهارتی

- انتظار می‌رود که دانش‌آموزان پس از پایان تدریس بتوانند:
- به توپ در بالاترین نقطه جهش (اوج) به توپ ضربه بزنند؛
- زاویه‌ی راکت را هنگام اجرای اسمش رعایت کنند؛
- حرکت صحیح بدن (قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه) را رعایت کنند؛
- ضربه‌ی اسمش را با انتقال وزن بدن به شکل صحیح انجام دهند.

### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه‌مندی به استفاده از ضربه‌ی اسمش در موقع مناسب
- ایجاد علاقه‌مندی به استفاده از ضربه‌ی اسمش در موقع مناسب و کسب امتیاز
- ایجاد حسّ مسئولیت‌پذیری و همکاری.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد برای جمع آوری توپ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید نسبت به ویژگی‌های تکنیکی ضربه‌های اسمش که در زیر آورده می‌شود، آشنایی داشته باشد :

- به توپ زمانی ضربه زده شود که توپ در بالاترین نقطه‌ی جهش (اوج) باشد.
- صفحه‌ی راکت کمی بسته یا عمود باشد. (میزان بسته بودن راکت به ارتفاع توپ بستگی دارد؛ یعنی، هر چه به توپ در ارتفاع بیش‌تری ضربه بزنیم، به همان اندازه باید صفحه‌ی راکت بسته‌تر باشد).
- پاهای بازیکن باید کاملاً جدا از یکدیگر و فاصله‌دار باشد (پای برتر عقب و پای غیر برتر جلو، مثلاً در بازیکنان راست دست پای چپ جلو و پای راست عقب باشد).
- حرکت قبل از ضربه، دست کاملاً به عقب برده می‌شود و وزن بدن روی پای عقب قرار می‌گیرد.
- مرحله‌ی هنگام ضربه، حالت انفجاری دارد. دست به صورت قوس به طرف جلو حرکت می‌کند.
- هنگام انجام دادن این حرکت، مفصل آرنج کاملاً خم می‌شود و چون سرعت توپ باید زیاد باشد، به نقطه‌ی ۳ (سه) آن، یعنی پشت توپ ضربه می‌زنیم.
- مرحله‌ی بعد از ضربه، دست تا سطح شانه‌ی چپ حرکت می‌کند.
- در خاتمه، وزن بدن روی پای جلوست.

## روش اجرا

مربی پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، و تعویض لباس دانش‌آموزان، به گرم کردن عمومی و اختصاصی بدن (با تکیه بر گرم کردن مچ دست) می‌پردازد.



سپس نحوه‌ی زدن ضربه‌ی اسمش را به صورت مختصر (زیرا دانش‌آموزان در سال گذشته آموزش اسمش را دیده‌اند و در این جا فقط باید مروری بر درس‌های سال گذشته انجام شود) توضیح می‌دهد.

بعد، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا سر میزهایشان بروند و شروع به تمرین کنند. برای این کار می‌توان از روش‌های تمرینی برای ضربه‌ی اسمش استفاده کرد. برای نمونه چند تمرین در زیر آورده شده است.

۱- توپ را در نزدیکی خط وسط میز به روی میز خود زده، بعد از بلند شدن، آن را در نقطه‌ی اوج ضربه‌ی اسمش بزنند.

۲- توپ‌هایی را که به وسیله‌ی یک یار پرتاب شده‌اند، به صورت مایل ضربه‌ی اسمش بزنند.

۳- توپ‌های پرتاب شده توسط یار را به صورت متناوب اسمش بزنند.

۴- یار توپ‌ها را به نقاط مختلف بفرستد و بازیکن آن‌ها را بی‌درپی اسمش بزند.

۵- یار پشت سرهم پاس بلند بفرستد و بازیکن آن‌ها را اسمش بزند.

در تمام این مدت، مربی نیز با توجه به مطالبی که در دانستنی‌های مربی آورده شده است، اشکالات آنان را رفع می‌کند.

در پایان نیز بازگشت به حالت اولیه انجام می‌شود و پس از آن، تعویض لباس، جمع‌آوری وسایل و رسیدگی به وضعیت ظاهری دانش‌آموزان انجام می‌شود.

# جلسه پنجم

## عنوان درس

مسابقه و ارزیابی

### هدف کلی

آشنایی با وضعیت مسابقه و رقابت با توجه به آموزش های داده شده.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه شمارش گیم
- آشنایی با نحوه انجام یک بازی (۲ گیم از ۳ گیم یا ۳ گیم از ۵ گیم)
- شناخت تشخیص موقعیت ضربه ی اسمش در بازی
- شناخت تشخیص فرود توپ حریف در سرویس
- تشخیص نوع دریافت توپ در نقاط مختلف.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش آموز بتواند یک گیم مسابقه را بازی کند؛
- دانش آموز بتواند از قوانین آموزش داده شده قبل در بازی استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند گیم را شمارش کند؛
- دانش آموز بتواند در بازی به موقع از ضربه ی اسمش استفاده کند.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه ی رقابت
- علاقه مندی به برنده شدن در یک مسابقه
- تقویت روحیه ی برد
- تقویت اعتماد به نفس

- افزایش روحیه‌ی همکاری در جمع.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد جمع‌آوری توپ و لوازم.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید روش برنامه‌ریزی برای برگزاری یک مسابقه را بداند و با ابتکار خود دانش‌آموزان را به برگزاری مسابقه و شمارش علاقه‌مند کند، زمان‌بندی لازم را در نظر بگیرد تا دچار مشکل زمانی نشود و مسابقات را براساس تعداد و به صورت حذفی یا دوره‌ای برگزار کند. در ضمن، اشتباهات اسمش را بداند و نتیجه و تصحیح آن را نیز که در زیر توضیح داده شده است، به دانش‌آموزان بیاموزد.

### هنگام ضربه‌ی اسمش

- ۱- اگر بازیکن کاملاً رو به روی میز قرار گیرد، توپ از کنار میز به اوت می‌رود و برای تصحیح، مربی باید تذکردهد که دانش‌آموز نسبت به میز به صورت مایل قرار گیرد.
- ۲- اگر بازوی ضربه‌زننده چسبیده به بدن باشد، حرکت دست هنگام ضربه‌زدن غلط خواهد شد و مربی باید تذکر دهد که دانش‌آموز بازو را از بدن جدا نگاهدارد.
- ۳- اگر حرکت قبل از ضربه، کوتاه یا خیلی آهسته باشد، سرعت توپ کم می‌شود و برای تصحیح باید حرکت دست را وسیع و با حداکثر سرعت انجام داد.
- ۴- اگر به توپ در مرحله‌ی بعد از اوج ضربه زده شود، توپ، توی تور می‌رود (از روی تور عبور نمی‌کند) و برای اصلاح باید به توپ در اوج ضربه زد.
- ۵- اگر حرکت دست زیاد افقی و صفحه‌ی راکت خیلی بسته باشد، توپ توی تور می‌رود و برای اصلاح باید صفحه‌ی راکت را بیش‌تر باز کرد و حرکت دست به طرف جلو و بالا باشد.

## روش اجرا

مربی پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، و رسیدگی به وضعیت ظاهری (پوشش ورزشی)، از دانش‌آموزان می‌خواهد به گرم کردن عمومی و سپس گرم کردن اختصاصی بپردازند و پس از آن، بنابر تشخیص مربی و با توجه به تعداد دانش‌آموزان و زمان موجود، مسابقه به صورت ۲ گیم از ۳ گیم یا ۳ گیم از ۵ گیم بین دانش‌آموزان برگزار می‌شود.

به این ترتیب، دانش‌آموزان آن‌چه را تا به حال آموخته‌اند، به مرحله‌ی اجرا می‌گذارند و مربی، بازی آنان را کنترل می‌کند و پس از پایان مسابقه، اشتباهات آنان و روش رفع اشتباهات را توضیح می‌دهد تا سر میز دیگر به تمرین و رفع اشکالات خود بپردازند.

بهبتر است برای شمارش بازی نیز از دانش‌آموزان دیگر استفاده کرد تا به این وسیله، دانش‌آموزان در شمارش نیز مهارت لازم را کسب کنند.

در پایان، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که وسایل را جمع کنند، به حالت اولیه بازگردند و لباس خود را تعویض کنند. سپس مربی وضعیت ظاهری دانش‌آموزان را کنترل می‌کند که مرتب باشند.

# جلسه‌ی ششم

## عنوان درس

آموزش سرویس با پیچ زیر

### هدف کلی

آشنایی با سرویس پیچ زیر.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ در تنیس روی میز
- آشنایی با وضعیت بدن در هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با انتقال وزن هنگام سرویس
- آشنایی با زمان ضربه
- آشنایی با محل تماس راکت با توپ.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش آموز مفهوم پیچ را بداند؛
- دانش آموز وضعیت صحیح بدنی را هنگام سرویس اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند پس از اجرای ضربه، حرکت دست و انتقال وزن را به درستی انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند با کشش راکت به زیر توپ با صفحه‌ی باز راکت به توپ پیچ زیر بدهد؛
- دانش آموز بتواند سرویس با پیچ زیر را به درستی انجام دهد.

#### ● اهداف نگرشی

- تمایل به اجرای سرویس با پیچ زیر
- تمایل به اجرای سرویس با پیچ زیر برای کسب امتیاز

- ایجاد علاقه در همکاری گروهی
- تقویت اعتماد به نفس.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش آموزان
- توپ به تعداد لازم
- سبد جمع آوری توپ و لوازم.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به روش‌های آموزش سرویس با پیچ زیر که در اینجا آمده است، آشنایی داشته باشد و با ابتکار خود، مطالب را به دانش آموزان انتقال دهد. وقتی می‌خواهیم سرویس را با بک‌هند بزنیم، به توپ در جلوی بدن ضربه می‌زنیم و زمانی که می‌خواهیم سرویس را با فورهند بزنیم، توپ در پهلو (کنار) بدن قرار می‌گیرد.

در سرویس با پیچ زیری، صفحه‌ی راکت باز است و مسیر حرکت راکت از بالا به پایین و جلو انجام می‌شود. در این حالت، زاویه آرنج در مرحله‌ی بعد از ضربه باز می‌شود. در این سرویس اگر از نیروی مچ دست هم استفاده شود، سرویس پریچ‌تری زده می‌شود.

## روش اجرا

مربی پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، و رسیدگی به پوشش ورزشی دانش آموزان، گرم کردن عمومی و بعد اختصاصی را انجام می‌دهد. سپس با توجه به مطالبی که در دانستنی‌های معلم آمده است و با ابتکار خود شروع به آموزش می‌کند. استفاده از روش‌های تمرینی زیر می‌تواند در یادگیری بهتر سرویس با پیچ زیر به دانش آموزان کمک کند.

۱- پشت سرهم با فورهند و بک‌هند، سرویس‌هایی به‌طور موازی و مایل (قطری) به منطقه‌ی انتهایی میز حریف زده شود.

۲- سرویس‌های فورهند و هم‌چنین بک‌هند را در قطر میز با همان پیچ زیری تمرین می‌کنیم.

۳- سرویس فورهند و هم‌چنین بک‌هند را موازی با پیچ زیری می‌زنیم.

۴- سرویس بک‌هند را در قطر میز و فورهند را به‌طور موازی تمرین می‌کنیم.

۵- سرویس‌های با پیچ‌زیری را به‌صورت کوتاه می‌زنیم.

۶- پس از یادگیری سرویس با پیچ‌زیر، روی میز حریف را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم (همان خط میانی میز) و سپس از دانش‌آموز می‌خواهیم که سعی کند سرویس‌های مختلف را به مناطق شماره‌گذاری شده انجام دهد.

۲	۱

۷- مانند مرحله‌ی قبل عمل می‌کنیم ولی این بار زمین حریف را به چهار قسمت تقسیم می‌کنیم

و از دانش‌آموز می‌خواهیم که سرویس‌هایی را با پیچ‌زیر به مناطق ۱ تا ۴ بفرستد.

۳	۲
۴	۱

۸- مانند مرحله‌ی قبل عمل می‌کنیم ولی این دفعه زمین حریف را به نه قسمت تقسیم می‌کنیم و

دانش‌آموزان با سرویس پیچ‌زیر، توپ را به یکی از مناطق نه‌گانه‌ی مشخص شده می‌اندازند.

۹	۴	۳
۸	۵	۲
۷	۶	۱

در پایان، بازگشت به حالت اولیه و تعویض لباس و جمع‌آوری وسایل انجام می‌شود.

### عنوان درس

آموزش پوش بک هند

#### هدف کلی

آشنایی با تکنیک پوش بک هند.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- شناخت مفهوم پوش به عنوان یک تکنیک دفاعی و کنترلی
- آشنایی با وضعیت صحیح بدنی هنگام اجرای پوش
- آشنایی با حرکت دست در مراحل قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه
- آشنایی با وضعیت صفحه‌ی راکت زمان ضربه، منطقه‌ی تماس توپ با راکت.

#### ● اهداف مهارتی

- انتظار می‌رود که دانش‌آموزان پس از پایان تدریس بتوانند:
- در مرحله‌ی قبل از اوج به توپ ضربه بزنند؛
  - با صفحه‌ی راکت باز به زیر توپ ضربه بزنند؛
  - حرکت دست را به‌طور صحیح انجام دهند.

#### ● اهداف نگرشی

- علاقه‌مندی به بازی کنترلی و رالی طولانی
- علاقه‌مندی به استفاده از تکنیک پوش
- ایجاد حس مسئولیت
- همکاری در فعالیت‌های گروهی.



## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد جمع‌آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی لازم است از روش آموزش تکنیک پوش آگاهی داشته باشد و با ابتکار خود این مطالب را به دانش‌آموزان آموزش دهد.

- همیشه آموزش پوش بک‌هند به دلیل سهولت قبل از پوش فوره‌ند انجام می‌شود.
- پاها هنگام انجام تکنیک پوش باید تقریباً به اندازه‌ی عرض شانه باز باشد و پاها با یکدیگر موازی باشند (گاهی پای برتر جلوتر قرار می‌گیرد).
- بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود.
- شانه‌ها به طرف جلو قرار دارد.
- صفحه‌ی راکت با صفحه‌ی باز درحدّ بالا و مخالف قرار دارد.
- حرکت دست از بالا به پایین است و دست به سمت مرکز میز هدایت می‌شود.
- بدن با میز فاصله‌ی بسیار کمی دارد.
- پوش معمولاً روی توپ‌های داخل میز اجرا می‌شود.
- با راکت باید به نقاط زیر توپ ضربه زد.
- زمان ضربه به توپ نیز قبل از اوج است.
- هر قدر صفحه‌ی راکت عمودتر باشد، پیچ توپ کم‌تر و هرچه صفحه‌ی راکت بازتر باشد، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود.
- هرچه از میچ دست بیش‌تر استفاده شود، توپ پیچ بیش‌تری خواهد داشت.

## روش اجرا

مربی پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب و رسیدگی به پوشش ورزشی دانش‌آموزان، ابتدا به گرم کردن عمومی بدن و سپس به گرم کردن اختصاصی بدن می‌پردازد.

پس از آن، حدود ۱۰ دقیقه سرویس با پیچ زیر را که موضوع آموزش جلسه‌ی گذشته بود، کار می‌کند و سپس شروع به آموزش پوش بک‌هند به عنوان یک تکنیک دفاعی می‌کند. ابتدا مربی با استفاده از مطالبی که در قسمت دانستنی‌های معلم آورده شده است، نحوه‌ی اجرای حرکت (وضعیت پاها، ایستادن، زمان ضربه، حرکت دست و فاصله از میز و...) را توضیح می‌دهد.

سپس مربی حرکت پوش را به صورت سایه‌زنی (بدون توپ) و بعد با توپ انجام می‌دهد. سپس از دانش‌آموزان می‌خواهد که حرکت را به صورت سایه‌زنی انجام دهند و پس از این که چندین بار به صورت سایه‌زنی حرکت را انجام دادند. دو به دو روبه‌روی هم می‌ایستند (در قطر میز) و تکنیک پوش بک‌هند را در قطر میز کار می‌کنند.

در این جا می‌توان از یار کمکی استفاده کرد؛ یعنی، یکی از دانش‌آموزان توپ را برای حریف پرتاب کند و دانش‌آموز دیگر به زیر توپ، قبل از این که توپ به اوج برسد (یعنی به محض بلندشدن توپ از زمین)، ضربه بزند.

پس از این که مربی نسبت به یادگیری تکنیک پوش توسط دانش‌آموزان اطمینان حاصل کرد، شروع به تمرین سرویس با پیچ زیر و دریافت با پوش بک‌هند می‌کند. در این جا باید به دانش‌آموزان یادآوری شود که برای پوش و تمرین به صورت رالی باید با سرویس پیچ زیر بک‌هند تمرین را آغاز کنند.

در ابتدا به حرکت مچ نیازی نیست بلکه پس از چند رالی و تمرین شروع به حرکت مچ می‌کنند تا بتوانند توپ را با پیچ ارسال کنند.

تمرین سرویس با پیچ زیر و دریافت با پوش بک‌هند را تا نزدیکی پایان زنگ ادامه می‌دهند تا مربی اشکالات آنان را رفع کند.

در این جا برنامه‌ریزی مربی برای تنظیم زمان با توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان اهمیت زیادی دارد.

در پایان نیز بازگشت به حالت اولیه، جمع‌آوری وسایل و تعویض لباس انجام می‌شود.

## عنوان درس

آموزش پوش فورهند

### هدف کلی

آموزش تکنیک پوش فورهند (کات توی میز)

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با مفهوم پوش فورهند
- آشنایی با حرکت دست در اجرای پوش فورهند
- آشنایی با وضعیت صحیح بدنی هنگام اجرای تکنیک پوش فورهند
- آشنایی با وضعیت قرارگرفتن در پشت میز
- آشنایی با زمان ضربه به توپ هنگام تکنیک پوش فورهند
- آشنایی با وضعیت صفحه راکت هنگام تکنیک پوش فورهند

#### ● اهداف مهارتی

- دانش آموز پس از پایان تدریس بتواند :
- مفهوم پوش فورهند را بفهمد؛
- حرکت دست خود را هنگام اجرای تکنیک پوش فورهند بداند؛
- به طریقه‌ی صحیح در پشت میز بایستد؛
- زمان ضربه به توپ برای اجرای پوش فورهند را تشخیص دهد.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد تمایل به بازی‌های کنترلی
- ایجاد تمایل به رالی طولانی با استفاده از تکنیک پوش فورهند

- ایجاد علاقه به فعالیت های گروهی
- احساس مسئولیت و همکاری در گروه.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش آموزان
- توپ به تعداد کافی
- سبد جمع آوری توپ و وسایل.

## دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی باید با نحوه ی اجرای تکنیک پوش فورهند آشنایی لازم داشته باشد و بداند چه زمانی باید از این تکنیک استفاده شود.

هم چنین، وضعیت بدن و حرکت دست، صفحه ی راکت، زاویه ی توپ، زمان ضربه به توپ را بداند همان طور که قبلاً در درس جلسه گذشته توضیح دادیم، پوش یک تکنیک دفاعی و کنترلی است.

در این تکنیک باید به نقاط ۴ و ۵ توپ ضربه زده شود و زمان ضربه نیز قبل از اوج باشد. حرکت دست و بازو باید کند و کمی طولانی باشد (حرکت باید به سمت بالا و سمت تور و مرکز میز باشد و در نهایت، کمی به سمت مخالف حرکت کند).

در این تکنیک، هرچه صفحه ی راکت بازتر باشد، توپ با پیچ بیش تر و هرچه صفحه ی راکت کمی بسته تر باشد، توپ پیچ کم تری خواهد داشت.

هم چنین هرچه از حرکت میچ دست بیش تر استفاده شود، توپ پیچ بیش تری خواهد داشت. در اجرای این تکنیک باید پای مخالف (پای غیر برتر) جلوتر و پای موافق عقب تر باشد و وزن روی پای عقب قرار گیرد و بعد از ضربه، وزن به پای جلو منتقل شود.

تذکر: در مواقعی که توپ نزدیک تور باشد، ممکن است پای موافق جلوتر قرار گیرد. راکت را باید به زیر توپ کشید و توپ را با پیچ زیر به طرف میز حریف حرکت داد.

## روش اجرا

پس از سلام و احوال‌پرسی، حضور و غیاب، و رسیدگی به پوشش ورزشی دانش‌آموزان، ابتدا گرم کردن عمومی بدن و سپس گرم کردن اختصاصی بدن با تأکید برگرم کردن مچ دست انجام می‌شود.

سپس مربی توضیحات لازم درباره‌ی پوش فورهند و نحوه‌ی اجرای آن (حرکت پا، وضعیت بدن، زمان ضربه، حرکت دست و...) را ارائه می‌دهد و خود، چندین بار حرکت را انجام می‌دهد و دانش‌آموزان حرکت صحیح را مشاهده می‌کنند.

پس از آن، دانش‌آموزان حرکت را به‌صورت سایه زدن (بدون توپ) نشان می‌دهند و مربی اشکال آنان را رفع می‌کند و سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود تا دو به دو روبه‌روی هم بایستند و تکنیک پوش فورهند را در قطر میز تمرین کنند.

مربی باید مرتباً به این نکته اشاره کند که قبل از این که توپ به نقطه‌ی اوج برسد و به محض آن که توپ از روی میز بلند شود، باید به زیر توپ ضربه بزنند. هم‌چنین باید دقت کنند که راکت را به زیر توپ — که قبلاً تمرین کرده‌اند — بکشند.

در ابتدا به حرکت مچ دست نیازی نیست ولی پس از چند رالی و تمرین و اطمینان از یادگیری آن توسط دانش‌آموزان حرکت مچ دست را انجام می‌دهند تا توپ با پیچ ارسال شود. از روش‌های تمرین پوش فورهند (تمرین در قطر میز یا ارسال به نقاط مختلف میز که در درس گذشته گفتیم) نیز می‌توان استفاده کرد.

سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که ۲ به ۲ در پشت میز روبه‌روی هم بایستند و سرویس با پیچ زیر و دریافت با استفاده از تکنیک پوش فورهند انجام دهند.

در تمام مدت نیز مربی اشکالات دانش‌آموزان را رفع کند.

در پایان نیز بازگشت به حالت اولیه و سپس جمع‌آوری وسایل، تعویض لباس و رسیدگی به وضعیت ظاهری دانش‌آموزان انجام می‌شود.

### عنوان درس

مسابقه و ارزیابی

#### هدف کلی

آشنایی با وضعیت مسابقه و رقابت با توجه به تکنیک های آموخته شده ی قبلی.

#### اهداف جزئی

##### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه ی شمارش گیم
- آشنایی با نحوه ی انجام یک بازی (۲ گیم از ۳ گیم یا ۳ گیم از ۵ گیم)
- شناخت تشخیص فرود توپ حریف در سرویس
- تشخیص دریافت توپ در نقاط مختلف
- تشخیص دریافت توپ با توجه به تکنیک های آموخته شده.

##### ● اهداف مهارتی

- دانش آموز بتواند یک گیم مسابقه را با توجه به تکنیک های آموخته شده بازی کند.
- دانش آموز بتواند گیم را شمارش کند.
- دانش آموز بتواند تکنیک های آموخته شده را در موارد صحیح و به موقع انجام دهد.

##### ● اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه ی رقابت
- علاقه مندی به برنده شدن در بازی با استفاده از تکنیک های آموخته شده
- تقویت اعتماد به نفس.
- افزایش همکاری گروهی

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد کافی
- توپ به تعداد لازم
- سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید توانایی برنامه‌ریزی یک مسابقه را بداند و با توجه به زمان، یکی از دو نوع ۲ گیم از ۳ گیم یا ۳ گیم از ۵ گیم را انتخاب کند تا از نظر زمان‌بندی دچار مشکل نشود و بتواند مسابقات را به صورت حذفی یا دوره‌ای برگزار کند و نسبت به قوانین مسابقه - که در قبل توضیح دادیم - دقت کافی داشته باشد.

مربی باید مقررات سرویس زدن، مواقعی که سرویس را باید تکرار کرد، بداند و در ضمن، با توجه به این که قوانین بازی ممکن است تغییر کند باید مرتباً قوانین جدید را به دست آورد.

لازم است مربی بداند که در هنگام بازی در مدارس یا در اوقات فراغت - که به منظور تفریح و سرگرمی انجام می‌شود می‌تواند با توجه به موقعیت و امکانات، مقررات بین‌المللی را کمی تغییر دهد یا از آن‌ها صرف‌نظر کند؛ ولی در هنگام مسابقه حتماً قوانین را رعایت کنند تا این عادت در دانش‌آموزان ایجاد شود که بتوانند هنگام مسابقه همیشه به قوانین توجه داشته باشند.

## روش اجرا

مربی بنا بر تشخیص خود و با توجه به زمان و تعداد دانش‌آموزان، مسابقه را به صورت ۲ گیم از ۳ گیم یا ۳ گیم از ۵ گیم بین دانش‌آموزان برگزار می‌کند؛ به این وسیله؛ آن‌چه را دانش‌آموزان تا به حال فرا گرفته‌اند، ارزیابی می‌کند و اشکالات دانش‌آموزان را ثبت می‌کند و در پایان جلسه، اشکالات را تذکر می‌دهد و در صورتی که وقت باشد، برای رفع اشکال اقدام می‌کند در صورتی که زمان نیز کافی نباشد، اشکالات به آنان تذکر داده شده و رفع اشکال در جلسه آینده با تمرین و تکرار انجام می‌گیرد. از دانش‌آموزانی که توانایی شمارش بازی را دارند نیز می‌توان برای شمارش بازی استفاده کرد. در پایان نیز بازگشت به حالت اولیه، تعویض لباس، جمع‌آوری وسایل و رسیدگی به آراستگی ظاهری دانش‌آموزان انجام می‌گیرد.

### عنوان درس

روش‌های تمرینی پوش بک‌هند و فورهند

#### هدف کلی

آشنایی با روش‌های تمرین پوش بک‌هند و فورهند.

#### اهداف جزئی

##### ● اهداف دانشی

- آشنایی با تمرینات ترکیبی پوش فورهند و بک‌هند
- آشنایی با وضعیت بدن هنگام اجرای روش ترکیبی
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با نحوه‌ی ایجاد پیچ زیر درکات توی میز یا پوش.

##### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند با دو طرف راکت پوش بزند؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست خود را از ناحیه‌ی فورهند میز به ناحیه‌ی بک‌هند میز

تغییر دهد؛

- دانش‌آموز بتواند با کشش راکت به زیر توپ، در توپ پیچ زیر ایجاد کند؛
- دانش‌آموز بتواند با توجه به موقعیت توپ، صفحه‌ی راکت را باز کند.

##### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای رالی‌های طولانی
- ایجاد علاقه در تمرین با یار تمرینی
- حس همکاری در گروه
- احساس مسئولیت در حفظ و نگهداری وسایل.



## وسایل و امکانات مورد نیاز

– راکت به تعداد دانش‌آموزان

– توپ به تعداد کافی

– سبد جمع‌آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به روش‌های مختلف تمرینی آگاهی داشته باشد و ابتدا به صورت سایه زدن به دانش‌آموزان آموزش دهد که از ناحیه‌ی فورهند به ناحیه‌ی بک‌هند دست خود را تغییر دهند. هم‌چنین مربی باید حرکات پا را به خوبی بشناسد و در اجرای روش‌های تمرینی از آن‌ها استفاده کند. اغلب حرکات پا به طرف پهلوست و ممکن است به صورت تک‌حذفی یا اگر گام‌ها بزرگ‌تر باشد، به صورت کششی یا جهشی یا حرکت ضربدری و چرخشی باشد؛ این‌ها از جمله حرکاتی‌اند که در تنیس روی میز مورد استفاده قرار می‌گیرند.

## روش اجرا

ابتدا پس از حضور و غیاب، سازمان‌دهی اولیه و ۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که در کنار یکدیگر مقابل مربی بایستند و سپس حرکات پوش فورهند و بک‌هند را به صورت ترکیبی و به شکل سایه زدن – مثل مربی – انجام دهند و پس از چند دقیقه از آن‌ها می‌خواهد دو به دو روی هم قرار گیرند و حرکات را به صورت تمرین آیینه انجام دهند.

در مرحله‌ی بعد، دانش‌آموزان، تمرینات روی میز را انجام می‌دهند. مراحل تمرین نیز به ترتیب زیر است.

ابتدا تمرین پوش فورهند در قطر میز انجام می‌شود، سپس پوش بک‌هند در قطر میز، پس از آن تمرینات ترکیبی به شکل تمرینات ضربدر موازی که هر دو طرف به طور هم‌زمان یک پوش فورهند و یک پوش بک‌هند می‌زند ولی یکی، ضربه‌ها را به صورت ضربدری پاسخ می‌دهد و دیگری، به صورت موازی. در تمرین بعدی یک نفر ثابت بک‌هند از ناحیه‌ی بک‌هند می‌زند و دیگری از ناحیه بک‌هند یک پوش بک‌هند می‌زند و با چرخش پا، یک پوش فورهند می‌زند.

دانش‌آموزان باید توجه داشته باشند که از ناحیه‌ی بک‌هند می‌توان فورهند را اجرا کرد ولی از

ناحیه‌ی فورهند نمی‌توان بک‌هند زد؛ زیرا برگشت به ناحیه‌ی بک‌هند میز امکان ندارد و برای ضربه‌ی بعدی دانش‌آموز با مشکل مواجه می‌شود.

مربی می‌تواند با ابتکار و خلاقیت خود روش‌های مختلف تمرینی را برای دانش‌آموزان طراحی کند؛ به گونه‌ای که هماهنگی و عکس‌العمل آنان را افزایش دهد.

# جلسه‌ی یازدهم

## عنوان درس

آموزش سرویس فورهند با پیچ پهلویی (Side spin)

### هدف کلی

آشنایی با سرویس فورهند با پیچ پهلویی.

## اهداف جزئی

### ● اهداف دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ پهلویی
- آشنایی با نحوه‌ی اجرای سرویس با پیچ پهلویی
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با وضعیت بدن هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با نحوه‌ی پیچ توپ در پیچ پهلویی.

### ● اهداف مهارتی

- دانش آموز مفهوم پیچ پهلوی را بداند؛
- دانش آموز مفهوم چرخش توپ در پیچ پهلوی را بداند؛
- دانش آموز بداند که چگونه دست خود را هنگام اجرای سرویس با پیچ پهلوی حرکت دهد؛
- دانش آموز محل تماس توپ و راکت را جهت ایجاد پیچ بیش‌تر بداند؛
- دانش آموز محل ایستادن هنگام اجرای سرویس را بداند.

### ● اهداف نگرشی

- تمایل به ایجاد پیچ در اجرای سرویس
- علاقه‌مندی به تمرین با یار تمرینی
- ایجاد انگیزه در اجرای سرویس‌های صحیح با پیچ پهلویی

- حسّ مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع‌آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- راکت به تعداد دانش‌آموزان

- توپ به تعداد کافی

- میز تنیس روی میز

- سبد جمع‌آوری توپ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید نحوه‌ی اجرای سرویس با پیچ پهلویی را بدانند و قبل از اجرا، توضیحاتی در خصوص چگونگی ایجاد پیچ در توپ با توجه به زوایای مختلف راکت برای دانش‌آموزان توضیح دهد.

باید متذکر شویم، چنانچه صفحه‌ی راکت را بازنگه داریم و به زیر توپ ضربه بزنیم، در توپ پیچ زیرین ایجاد می‌شود و اگر صفحه‌ی راکت را ببندیم و به روی توپ ضربه بزنیم، در توپ پیچ رویی و اگر صفحه‌ی راکت را عمود و صاف نگه داریم و کنار یا نقطه‌ی ۳ توپ و نیز راکت را از راست به چپ یا برعکس حرکت دهیم، پیچ پهلویی ایجاد می‌شود.

مربی باید آگاه باشد که در پیچ زیر و پیچ رو توپ حول محور افقی چرخش می‌کند و به سمت جلو می‌رود در حالی که در پیچ پهلو، توپ حول محور عمودی می‌چرخد و به سمت جلو می‌رود.

### نحوه‌ی آموزش:

اجرای این سرویس نیز طی سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه خواهد بود. نحوه‌ی ایستادن در مرحله‌ی قبل از ضربه مانند فورهند ساده است یعنی پای چپ جلوتر از پای راست و بدن به سمت راست متمایل است (چپ دست‌ها به سمت چپ)، بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم است، شانه‌ها به سمت جلو و شانه‌ی مخالف به سمت تور متمایل است، زاویه‌ی دست باز و حرکت دست از سمت راست به سمت چپ است؛ در این حالت، به نقطه‌ی ۳ توپ یا پهلوی توپ ضربه زده می‌شود، باید راکت به پهلوی توپ کشیده شود و توپ حول محور عمودی چرخش کند و به سمت جلو برود.

در مرحله‌ی بعد از ضربه، دست در نزدیکی بدن قرار می‌گیرد و کمی به عقب می‌رود.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی و ۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی، ابتدا گرم کردن بر روی میز انجام می‌شود و دانش‌آموزان فورهند، بک‌هند ساده و فورهند و بک‌هند پوش تمرین می‌کنند. سپس دانش‌آموزان مقابل مربی می‌ایستند و مربی درخصوص مفهوم پیچ پهلوی و نحوه‌ی اجرای سرویس پیچ پهلوی از ناحیه‌ی فورهند توضیح می‌دهد و سپس به صورت سایه زدن این تکنیک را تمرین می‌کنند. ضمن اجرا، مربی نیز رفع اشکال می‌کند و دانش‌آموزانی که تکنیک را به‌درستی انجام می‌دهند، مورد تشویق قرار می‌گیرند و برای دیگر دانش‌آموزان رفع اشکال می‌کنند. سپس دانش‌آموزان بر سر میزها می‌روند و هرکدام ۱۰ سرویس اجرا می‌کنند تا مفهوم و نحوه‌ی اجرای سرویس فورهند با پیچ پهلویی (Side spin) برای همه واضح و مشخص باشد. کلیه‌ی دانش‌آموزان باید حداقل بیست سرویس بزنند تا بتوانند در توپ پیچ پهلویی ایجاد کنند.

# جلسه‌ی دوازدهم

## عنوان درس

آموزش سرویس بک‌هند با پیچ پهلویی (Side spin)

### هدف کلی

آشنایی با سرویس بک‌هند با پیچ پهلویی.

## اهداف جزئی

### ● اهداف دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ پهلو
- آشنایی با نحوه‌ی ایجاد پیچ پهلویی در توپ
- آشنایی با حرکت دست از ناحیه‌ی بک‌هند
- آشنایی با نحوه‌ی ایستادن هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با زاویه‌ی راکت هنگام ضربه و نقطه‌ی تماس توپ.

### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز مفهوم پیچ پهلو را بداند؛
- دانش‌آموز بداند چگونه می‌توان در توپ پیچ پهلو ایجاد کرد؛
- دانش‌آموز بتواند وضعیت صحیح بدن در ناحیه‌ی بک‌هند هنگام اجرا را نشان دهد؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست را به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند با صفحه‌ی راکت عمود به پهلو توپ ضربه بزند و در توپ پیچ پهلویی

ایجاد کند.

### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه به اجرای سرویس و شروع بازی
- همکاری با یار تمرینی

- حس مسئولیت در حفظ و جمع آوری از وسایل
- علاقه و تمایل به تمرین با توپ زیاد.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- راکت به تعداد دانش آموزان
- توپ به تعداد کافی (جهت آموزش سرویس، توپ به تعداد زیاد مورد نیاز است).
- میز تنیس روی میز
- سبد جمع آوری توپ.

## دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی باید بتواند سرویس بک هند با پیچ پهلو را به درستی انجام دهد و آن را به دانش آموزان نشان دهد. هم چنین با ابتکار و خلاقیت خود، روش های مناسبی را برای آموزش این سرویس به کار ببندد تا دانش آموزان به خوبی بتوانند آن را اجرا کنند.

برای آموزش، ابتدا باید به نحوه ایستادن، یعنی قبل از ضربه، توجه کنیم و پاها را در موازات یکدیگر و به اندازه ای عرض شانه باز و در ناحیه ی بک هند میز طوری قرار دهیم که کم تر از یک دست آزاد از میز فاصله داشته باشند و بدن از دو ناحیه ی زانو و کمر خم باشد و ساعد به موازات میز در قسمت شکم قرار گرفته، توپ کف دست آزاد قرار گیرد. توپ را به طرف بالا پرتاب می کنیم، زمانی که به سمت پایین فرود آمد، دست از منتهی الیه سمت چپ به منتهی الیه سمت راست کشیده می شود، طوری که به توپ پیچ پهلوئی داده شود و حول محور عمودی چرخش کند.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، احوال پرسی، سازماندهی، ده دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی، ۱۵ دقیقه تمرینات مختلف بر روی میز و مروری بر سرویس با پیچ پهلوئی فورهند، مربی روبه روی دانش آموزان می ایستد و مراحل اجرای سرویس ساید اسپین بک هند را توضیح می دهد. سپس از آن ها می خواهد که حرکت را انجام دهند. مربی ضمن تشویق دانش آموزان، رفع اشکال نیز می کند. دانش آموزان زمانی که سایه زدن را به درستی انجام دادند، تمرین را با تعداد زیادی توپ بر روی میز انجام می دهند و هر دانش آموز حداقل ۲۰ سرویس اجرا می کند. برای ایجاد انگیزه می توان

سرویس‌های صحیح هر دانش‌آموز را شمارش کرد. در ضمن، باید به دانش‌آموزان گفت این سرویس‌ها از نظر برد بلندند؛ یعنی، باید به انتهای میز حریف برخورد کنند و نسبت به سرویس‌های پیچ‌زیر سرعت بیش‌تری داشته باشند. هم‌چنین می‌توان برای آموزش این سرویس، از روش‌های مسابقه‌ای نیز استفاده کرد تا دانش‌آموزان علاقه‌مندی بیش‌تری نسبت به یادگیری داشته باشند.



# جلسه‌ی سیزدهم

## عنوان درس

نحوه‌ی دریافت سرویس با پیچ پهلویی

### هدف کلی

آشنایی با دریافت توپ‌هایی که پیچ پهلویی دارند.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با وضعیت ایستادن هنگام دریافت سرویس
- آشنایی با نحوه‌ی حرکت دست هنگام دریافت و اجرای آن
- آشنایی با نحوه‌ی تشخیص پیچ پهلوی.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند هنگام دریافت سرویس وضعیت بدن خود را به صورت آماده‌باش قرار

دهد؛

- دانش‌آموز پیچ پهلویی توپ را به خوبی بشناسد؛
- دانش‌آموز پس از تشخیص پیچ پهلویی توپ، دست خود را همانند تکنیک فورهند ساده یا بک‌هند ساده به سمت جلو و مخالف حرکت دهد.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه در دریافت سرویس
- ایجاد انگیزه در تشخیص پیچ توپ و ارسال آن به صورت صحیح
- علاقه‌مندی در رقابت و تمرین با یار مقابل
- حس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید نحوه‌ی دریافت پیچ پهلوی را بداند و به دانش‌آموزان توضیح دهد که برای توپ‌هایی که پیچ پهلوی دارند باید راکت را کمی به سمت جلو و مخالف حرکت داده، با فورهند یا بک‌هند نرم آن را پاسخ دهیم.

مربیان باید بدانند که سرویس با پیچ پهلویی به دلیل این که توپ حول محور عمودی چرخش می‌کند از نظر برد بسیار بلند است و توپ در انتهای میز گیرنده فرود می‌آید، لذا به دانش‌آموزان باید توضیح دهیم که از میز فاصله بگیرند تا برای دریافت سرویس فرصت داشته باشند. زمانی که دانش‌آموز سرویس با پیچ پهلوی می‌زند، مربی برای تشخیص پیچ توپ، از گیرنده‌ی سرویس می‌خواهد که راکت را مقابل توپ بدون حرکت نگه دارد تا دانش‌آموزان ببینند توپ پس از برخورد به راکت به سمت مخالف می‌رود؛ بنابراین، مربی می‌گوید برای دریافت صفحه‌ی راکت را کمی به سمت مخالف حرکت می‌دهیم.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی و گرم کردن عمومی و تخصصی، حدود ۲۰ دقیقه تمرینات مختلف بر روی میز جهت گرم کردن انجام می‌شود.

سپس سبد توپ به تعداد زیاد در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و از آنان خواسته می‌شود سرویس را با پیچ پهلویی از نواحی مختلف میز اجرا کنند و گیرنده فقط باید راکت را جلوی توپ بدون حرکت قرار دهد تا دانش‌آموزان دیگر متوجه انحراف توپ به سمت مخالف بشوند و معنی پیچ پهلویی را به خوبی درک کنند.

برای این که مفهوم پیچ پهلوی برای کم‌توانان ذهنی مشخص شود می‌توانند بدون میز به صورت سایه زدن حرکت دست را چندین بار انجام داده، سپس توپ را درکف دست آزاد قرار دهند و به سمت

بالا تر پرتاب کنند و زمانی که توپ به سمت پایین حرکت کرد، به پهلوی توپ کشیده شود. این حرکت می‌تواند از راست به چپ یا از چپ به راست با صفحه‌ی راکت عمود و به نقطه‌ی ۳ توپ باشد.

هر قدر کشش راکت به توپ بیشتر باشد، بُرد توپ و پیچ توپ بیشتر خواهد شد و برای دریافت، صفحه‌ی راکت بیشتر به سمت مخالف حرکت می‌کند. پس از تشخیص پیچ توپ، دریافت توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد و هر یک از دانش‌آموزان حداقل ۱۵-۱۰ سرویس از نواحی مختلف میز باید دریافت کنند.

دانش‌آموزانی که در دست دچار محدودیت حرکتی اند، می‌توانند مسیر حرکت دست را کوتاه‌تر انجام دهند.

# جلسه‌ی چهاردهم

## عنوان درس

روش‌های تمرین سرویس با پیچ پهلویی فورهند و بک‌هند با هدف مشخص

### هدف کلی

آموزش سرویس با پیچ پهلویی فورهند و بک‌هند به نقاط مشخص میز.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی فرود توپ با پیچ پهلویی از ناحیه‌ی فورهند به نقاط مشخص میز
- آشنایی با نحوه‌ی فرود توپ با پیچ پهلویی از ناحیه‌ی بک‌هند به نقاط مشخص میز
- آشنایی با وضعیت بدن هنگام اجرا از ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند
- آشنایی با حرکت دست در ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند
- آشنایی با روش‌های تمرینی سرویس سایداسپین (پیچ پهلویی).

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند با تغییر حرکت دست، مسیر فرود توپ را در پیچ پهلویی حرکت دهد؛
- دانش‌آموز بتواند در توپ پیچ پهلویی ایجاد کند؛
- دانش‌آموز بتواند از نقاط مختلف میز سرویس بزند؛
- دانش‌آموز بتواند وضعیت ایستادن پشت میز هنگام اجرای تمرینات سرویس ساید اسپین را به خوبی رعایت کند.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه به اجرای سرویس به عنوان شروع کننده‌ی بازی
- ایجاد علاقه به اجرای سرویس جهت کسب امتیاز مستقیم
- حسن همکاری با یار تمرینی و دیگر دانش‌آموزان هم گروه

- همکاری با گروه در مراقبت و جمع‌آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد زیاد
- تورتنیس روی میز
- میز تنیس روی میز
- سبد جمع‌آوری وسایل
- پودر گچ یا آرد برای مشخص کردن هدف.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری باید با روش‌های مختلف تمرین برای سرویس با پیچ پهلویی آشنایی کامل داشته باشد. هم‌چنین نحوه‌ی ایجاد پیچ پهلویی در توپ را با تغییر مسیر حرکت دست بداند. در سرویس ساید اسپین، راکت با صفحه‌ی عمود از راست به چپ یا چپ به راست با سرعت حرکت می‌کند و به پهلوی توپ کشیده می‌شود و توپ حول محور عمودی می‌چرخد و جلو می‌رود. هر قدر زمان اصطکاک توپ به راکت بیشتر باشد، بُرد توپ بیشتر و سرعت آن بیشتر خواهد شد؛ به‌طور کلی، سرویس ساید اسپین سرویس با بُرد بلند است.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی و ده دقیقه گرم‌کردن عمومی و تخصصی، چند دقیقه دانش‌آموزان بر روی میز تمرینات مختلف انجام می‌دهند. سپس مری آنان را به دو گروه تقسیم کرده، مانند سرویس‌های گذشته هدف‌هایی را بر روی میز مشخص می‌کند. باید دقت کرد که این هدف‌ها در انتهای میز باشند؛ زیرا این سرویس از نظر بُرد بلند است.

۴	۳
۲	۱

سپس این هدف‌ها را می‌توان محدودتر و کوچک‌تر کرد تا دقت دانش‌آموزان بیش‌تر شود.  
دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در تمرکز و دقت دچار اشکال‌اند؛ لذا مربی باید انگیزه‌ی لازم برای  
جلب توجه آنان به اجرای سرویس با فرود مشخص را فراهم کند.  
لذا با دادن امتیاز برای سرویس‌های صحیح، تشویق یا با توجه به خلاقیت مربی می‌توان تمرکز  
دانش‌آموزان را تقویت کرد.  
سبب توپ کنار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و هر دانش‌آموز پنج سرویس از ناحیه‌ی فورهند و پنج  
سرویس از ناحیه‌ی بک‌هند اجرا می‌کند و به انتهای صف می‌رود.

# جلسه‌ی پانزدهم

## عنوان درس

مسابقه و ارزیابی

### هدف کلی

نحوه‌ی شمارش در مسابقه و ارزیابی آموخته‌های قبلی.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی بازی در گیم و مسابقه
- آشنایی با قوانین و مقررات تنیس روی میز
- آشنایی با به کارگیری تکنیک‌های آموخته شده‌ی قبلی
- آشنایی با نحوه‌ی کسب امتیاز از طریق سرویس

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند با استفاده از سرویس قوی مستقیماً امتیاز بگیرد؛
- دانش‌آموز بتواند یک گیم مسابقه را شمارش کند؛
- دانش‌آموز بتواند قوانین و مقررات تنیس روی میز را رعایت کند و بداند؛
- دانش‌آموز بتواند رالی‌های طولانی در یک مسابقه را اجرا کند.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه در کسب امتیاز
- علاقه‌مندی به برنده شدن در یک مسابقه
- حس همکاری و دوستی با حریف
- احساس مسئولیت نسبت به حفظ، مراقبت و جمع‌آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- راکت تنیس روی میز
- دستگاه شماره انداز
- سبد جمع آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با قوانین و مقررات تنیس روی میز از طریق کتاب قوانین و مقررات و همچنین خطاهای این بازی آشنا باشد و بر آن‌ها تأکید کند و نحوه‌ی اجرای یک مسابقه را با توجه به مقررات به خوبی بداند.

مربی باید با توجه به زمان هر کلاس و تعداد دانش‌آموزان علاقه‌مند به این رشته‌ی ورزشی ترتیبی اتخاذ کند که در این جلسه بین دانش‌آموزان کلاس مسابقه برگزار شود.

هم‌چنین باید به دانش‌آموزان توضیح داده، نشان دهد که هنگام مسابقه باید از همه‌ی تکنیک‌هایی که تاکنون یاد گرفته است، استفاده کنند.

طی انجام یک گیم، مربی باید به وضعیت بدن، حرکت پا پشت میز، طریقه‌ی گرفتن راکت و هم‌چنین دریافت توپ توجه کامل داشته باشد.

## روش اجرا

پس از ده دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی و تمرین بر روی میزها، از دانش‌آموزان خواسته می‌شود خود را بر روی میزها نیز گرم کنند. سپس مربی با توجه به تعداد شرکت‌کنندگان در کلاس بین دانش‌آموزان به شکل دوره‌ای یا برنده به جا مسابقه برگزار می‌کند.

اگر تعداد دانش‌آموزان زیاد باشد می‌توان امتیازها را پنج‌تایی محاسبه کرده اگر تعداد کم بود یازده‌تایی طبق قوانین شمارش کرد.

در این جلسه خطاهای سرویس، خطاهای داخل میز در طی رالی (مثلاً اگر توپ را قبل از این که به میز برخورد کند، دریافت کنیم که به آن والی می‌گویند) و بسیاری قوانین دیگر توضیح داده می‌شود.



# جلسه‌ی شانزدهم

## عنوان درس

آموزش بازی دوبل

### هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی بازی دوبل

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی بازی دوبل
- آشنایی با شمارش بازی دوبل
- آشنایی با تغییر حرکت دو بازیکن در بازی دوبل
- آشنایی با خطاهای بازی دوبل.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند بازی دوبل انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند بازی دوبل را شمارش کند؛
- نحوه‌ی تغییر جا در هنگام تعویض سرویس را بداند؛
- دانش‌آموز بداند که پس از یک ضربه باید به یارش اجازه دهد تا ضربه‌ی بعدی را بزند.

#### ● اهداف نگرشی

- هماهنگی با یار خود
- ایجاد حس همکاری در گروه
- علاقه به اجرای بازی دوبل
- ایجاد حس رقابت در هنگام بازی
- ایجاد حس مسئولیت در مراقبت از وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی

- میز تنیس روی میز

- راکت به تعداد دانش آموز

- سبد جمع آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، آنان را تشویق به بازی دوبل کند. ضمن این‌که با توجه به آسیب‌های احتمالی در بازی دوبل، یعنی برخورد راکت به یکدیگر و برخورد دو بازیکن با هم، باید نحوه‌ی حرکت دو بازیکن هنگام بازی دوبل را به خوبی بدانند و آموزش دهد. با توجه به عدم تمرکز طولانی مدت دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، بهتر است حرکت در بازی دوبل به روش چپ و راست توضیح داده شود؛ یعنی، هرکس پس از این‌که به توپ ضربه زد، به سرعت از سمتی که ایستاده کنار برود و نفر بعدی جای او را بگیرد و نفر بعد نیز از سمت خود بعد از ضربه کنار برود و نفر دیگر جای او را بگیرد.

مربی باید تأکید کند که هرکس فقط باید یک ضربه به توپ بزند و اگر دانش‌آموزی دو ضربه‌ی پشت سر هم بزند، خطا محسوب می‌شود.

هم‌چنین، مربی باید به دانش‌آموزان بگوید اولین ضربه یعنی سرویس باید از سمت راست زننده شروع و به سمت راست گیرنده ارسال شود و بدون برخورد به تور، در سمت راست زمین مقابل فرود آید.

بعد از هر دو سرویس که توسط زننده اجرا شد، جایش با یارش عوض می‌شود و گیرنده‌ی قبلی، زننده‌ی سرویس بعد خواهد شد.

فقط در سرویس، دانش‌آموزان باید توپ را از سمت راست خود به سمت راست حریف بفرستند؛ در طول رالی هر کدام می‌توانند به هر نقطه‌ی میز توپ را ارسال کنند.

سپس هر کدام باید به نوبت یک بار به توپ ضربه بزنند.

خطّ میانی به قطر سه میلی‌متر جزئی از تیم زمین زننده و گیرنده محسوب می‌شود؛ بنابراین، هنگام سرویس اگر توپ روی خطّ فرود آید، مورد قبول است.

در بازی‌های دوبل، افراد با ویلچر نیز باید سرویس را از سمت راست به سمت راست حریف

بزنند ولی پس از آن، هر کس خارج از نوبت نیز می‌تواند به توپ ضربه بزند و یک دانش‌آموز ویلچری ممکن است در بازی دوبل چندین بار پشت سر هم به توپ ضربه بزند که بلا مانع است. نکته‌ی مهم برای دانش‌آموزان جسمی - حرکتی ویلچری، این است که نباید چرخ آنان از خط میانی عبور کند و به طرف دیگر برود.

هم‌چنین مربی باید نحوه‌ی انتخاب توپ و زمین هنگام اجرای مسابقه در شروع بازی را بداند. بازی با انداختن سکه آغاز می‌شود و برنده‌ی قرعه می‌تواند توپ یا زمین را انتخاب کند که انتخاب بعدی برای بازنده‌ی قرعه خواهد بود.

ابتدا باید زنده‌ی شروع بازی، سپس گیرنده مشخص شود. در شروع گیم دوم، گیرنده‌ی گیم اول زنده‌ی گیم بعد خواهد شد.

پس از هر دو سرویس، جای زنده‌ی سرویس با یارش عوض شده، گیرنده‌ی قبل زنده‌ی بعدی خواهد شد.

تعویض سرویس و زمین برای بازیکنان جسمی - حرکتی که از ویلچر استفاده می‌کنند نیز به همین ترتیب خواهد بود.

## روش اجرا

پس از ده دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی و تمرین بر روی میزها، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد چهار نفر بر روی یک میز بایستند و بازی دوبل را اجرا کنند. سپس توضیحات لازم جهت اجرا توسط مربی داده خواهد شد و از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که مراقب خود یا راکت خود باشند و به موقع جای خود را با یارشان عوض کنند. سپس مربی نحوه‌ی شمارش را به صورت عملی نشان می‌دهد.

دانش‌آموزان کم‌توان به سختی می‌توانند یک گیم را شمارش کنند بنابراین تمرین و تکرار از اصول مهم یادگیری برای آنان است و چندین بار خود مربی شمارش را انجام می‌دهد سپس دو نفر از دانش‌آموزان که بهره‌ی هوشی بالاتری دارند شمارش را انجام خواهند داد و با تکرار چندین گیم دانش‌آموزان مهارت بیش‌تری در شمارش پیدا خواهند کرد.

مربی در حین تمرین دانش‌آموزان، توضیحات لازم در خصوص قوانین و مقررات جدید را ارائه می‌دهد و خطاهای تنیس روی میز را برای دانش‌آموزان می‌گوید.

# جلسه‌ی هفدهم

## عنوان درس

آموزش پیچ رو (تاپ اسپین)

### هدف کلی

آشنایی با پیچ روی در تنیس روی میز.

### اهداف جزئی

#### • اهداف دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ رو در تنیس روی میز
- آشنایی با صفحه‌ی راکت هنگام ایجاد پیچ رو
- آشنایی با نقطه‌ی تماس توپ با راکت
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با وضعیت ایستادن هنگام اجرا.

#### • اهداف مهارتی

- دانش آموز بتواند مفهوم پیچ رو را توضیح دهد؛
- دانش آموز بتواند هنگام اجرا صفحه‌ی راکت را بسته نگه دارد؛
- دانش آموز بتواند به قسمت بالایی توپ ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند با کشیدن راکت به روی توپ، اصطکاک ایجاد کرده تا توپ با پیچ بیش تری

عبور کند؛

- دانش آموز بتواند تمرینات مقدماتی تاپ اسپین را انجام دهد.

#### • اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه مندی در تمرینات با توپ پیچ دار
- همکاری با یار تمرینی
- ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- سبد جمع آوری وسایل
- راکت تنیس روی میز
- دیوار صاف جهت اجرای تمرین با دیوار و کف پوش مناسب.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری باید مفهوم پیچ رو را برای دانش‌آموزان توضیح دهد و حرکت چرخش به جلو حول محور افقی را به آنان نشان دهد. لزومی ندارد برای آن‌ها توضیح دهد بلکه باید حرکت را به آنان نشان دهد. در هنگام اجرای تاپ اسپین، صفحه‌ی راکت بسته و به نقاط بالایی توپ ضربه زده می‌شود. حرکت دست از پایین به سمت بالا در فورهند یا بک هند است و کمی هم بعد از ضربه‌ی دست به سمت جلو می‌آید و چون به روی توپ راکت کشیده می‌شود، توپ به سمت جلو و انتهای میز حریف می‌رود. دانش‌آموزانی که دچار محدودیت حرکتی اند، به صورت ایستاده یا نشسته بر روی ویلچر از این تکنیک در جهت کسب امتیاز بسیار استفاده می‌کنند.

مری باید توجه داشته باشد که هنگام اجرای پیچ رو، فاصله‌ی دست از بدن زیاد است و نباید در فورهند یا بک هند، دست به بدن بچسبد. هم چنین بدن باید به سمت جلو خم باشد.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، احوال‌پرسی، سازماندهی، گرم کردن عمومی و تخصصی و گرم کردن بر روی میز، دانش‌آموزان ابتدا مقابل دیوار می‌ایستند و توپ را بر روی زمین با دست آزاد رها می‌کنند و پس از بالا آمدن از روی زمین، حرکت دست با زاویه‌ی راکت بسته از پایین به بالا حرکت می‌کند و به روی توپ کشیده شده، توپ به سمت دیوار فرستاده می‌شود.

اگر دانش‌آموزان در اجرای این تکنیک اشتباه داشتند، باید مری با شمارش و خارج از میز به صورت سایه زدن، نحوه‌ی اجرای پیچ رویی توپ را نشان دهد و دانش‌آموزان به صورت سایه زدن حرکت را تمرین کنند. دانش‌آموزان بعد از تمرین با دیوار، باید توپ را روی میز رها کرده، از روی میز، آن را با صفحه‌ی راکت بسته به سمت بالا و جلو حرکت دهند و به میز مقابل بفرستند. این حرکت را از قسمت‌های مختلف میز باید انجام دهند.

# جلسه‌ی هیجدهم

## عنوان درس

آموزش تاپ اسپین فورهند

### هدف کلی

آشنایی با پیچ رویی (تاپ اسپین) فورهند

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی زدن تاپ اسپین فورهند
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با وضعیت بدن هنگام اجرا
- آشنایی با نقاط تماس توپ و راکت.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند مفهوم پیچ رو را توضیح دهد؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست خود را به خوبی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند هنگام ضربه، صفحه‌ی راکت خود را ببندد؛
- دانش‌آموز بتواند با راکت به نقاط بالای توپ ضربه بزند،
- دانش‌آموز بتواند جهت ایجاد پیچ، به توپ با راکت اصطکاک ایجاد کند؛
- دانش‌آموز بتواند وضعیت بدن خود را به درستی حرکت دهد.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه در یادگیری توپ‌های پریچ
- همکاری با یار تمرینی
- احساس مسئولیت در حفظ و نگهداری از وسایل

– ایجاد انگیزه‌ی رقابت با اجرای توپ‌های تاپ اسپین.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

– توپ به تعداد کافی

– میز تنیس روی میز

– راکت به تعداد مورد نیاز

– سبد جمع‌آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با نحوه‌ی اجرای تاپ اسپین فورهند آشنایی کامل داشته باشد و خود بتواند به درستی آن را انجام دهد تا دانش‌آموزان از طریق دیدن، بهتر بتوانند حرکت را انجام دهند. تاپ اسپین بر روی توپ‌های پوش یا کات بیرون از میز یا توپ‌های بلوک شده اجرا می‌شود.

جهت اجرای تاپ اسپین فورهند که طی سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود، پای مخالف جلوتر از پای موافق قرار می‌گیرد و پنجه‌ی پای موافق به سمت موافق بدن حرکت می‌کند (همانند فورهند ساده). بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود و با چرخش کمر، دست بازی در حد پایین و عقب بدن قرار می‌گیرد. در اجرای تاپ اسپین، زمانی که توپ بعد از اوج قرار گرفت و از میز به سمت بیرون آمد، با صفحه‌ی راکت بسته به نقاط ۱ یا ۲ توپ ضربه زده می‌شود و پس از کشش راکت به توپ، دست به سمت بالا و مخالف حرکت می‌کند.

(البته مربی باید توجه داشته باشد که دو نوع تاپ اسپین در تنیس روی میز است؛ یکی، تاپ اسپین با سرعت زیاد (Drive loop) و دیگری تاپ اسپین با پیچ زیاد (high loop) که برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی و دانش‌آموزان جسمی – حرکتی در این مقطع به صورت تاپ اسپین با پیچ زیاد آموزش داده خواهد شد. مربی باید توجه داشته باشد در اجرای این تکنیک باید فاصله‌ی دست با بدن زیاد باشد؛ چرا که اگر دست را به بدن بچسبانیم، این تکنیک به خوبی اجرا نخواهد شد.

## روش اجرا

پس از سازماندهی، گرم کردن عمومی و تخصصی، گرم کردن بر روی میز به مدت ۲۰ دقیقه، ابتدا مربی حرکت را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد حرکت را به صورت سایه زدن

خارج از میز انجام دهند. سپس این حرکت خارج از میز به این صورت زده می‌شود که توپ را روی زمین رها کنیم و وقتی از زمین بالا آمد، راکت را بر روی توپ بکشیم.

سپس دانش‌آموزان به سر میز هدایت می‌شوند و پس از این که گروه‌بندی بر روی میزها انجام شد، به ترتیب، یکی سرویس با پیچ زیرین می‌زند و در ناحیه‌ی فورهند که فرود آمد؛ زمانی که از نقطه‌ی اوج به طرف پایین حرکت کرد، یار مقابل با تاپ اسپین آن را پاسخ می‌دهد.

نباید فراموش کرد در این تکنیک حوزه‌ی حرکتی برای اجرای تکنیک زیاد است؛ لذا ممکن است هنگام اجرا، حوادثی در برخورد راکت بازیکن با دیگران رخ دهد؛ پس، مربی باید به مسائل ایمنی هنگام آموزش توجه خاص داشته باشد.

در ضمن، دانش‌آموزان باید معنای پیچ رو را در این جلسه به خوبی یاد بگیرند و متوجه شوند که در توپ‌های پیچ رو، توپ به سمت حریف حرکت می‌کند و برخلاف حرکت پیچ زیر، توپ به انتهای میز ارسال می‌شود.

هر دانش‌آموز حداقل باید از ناحیه‌ی فورهند ۱۵-۱۰ سرویس با پیچ زیر به صورت صحیح ارسال کند و یار مقابل، آن را با تاپ اسپین پاسخ دهد.

در اجرای این حرکت، مرتب باید به دانش‌آموزان گفته شود که حرکت میچ در ایجاد پیچ بیش‌تر مؤثر است. حرکت میچ نیز از پایین به سمت بالا و مخالف است.



# جلسه‌ی نوزدهم

## عنوان درس

روش‌های تمرین تاپ اسپین فوره‌ند

### هدف کلی

آشنایی با روش‌های تمرینی تاپ اسپین فوره‌ند

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با اجرای تاپ اسپین فوره‌ند
- آشنایی با اجرای تاپ اسپین فوره‌ند از دو نقطه‌ی میز
- آشنایی با روش‌های تمرینی تاپ اسپین
- آشنایی با تغییر حرکت پا در هنگام اجرا
- آشنایی با وضعیت بدن هنگام اجرا.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند تاپ اسپین را به خوبی اجرا کند؛
- دانش‌آموز بتواند از ناحیه‌ی فوره‌ند و وسط میز تاپ اسپین اجرا کند؛
- روش‌های مختلف تمرین برای پیشرفت تاپ اسپین را بداند؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت پای خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز وضعیت بدن خود را طوری قرار دهد که مانع از اجرای حرکت بعدی نشود.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه در یادگیری روش‌های تمرینی
- علاقه‌مندی به اجرای پیچ‌رو و کسب امتیاز
- تقویت روحیه‌ی حمله در بازی
- ایجاد حس مسئولیت در نگهداری و جمع‌آوری وسایل

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- راکت تنیس روی میز به تعداد دانش آموزان
- میز تنیس روی میز
- سبد جمع آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با خلاقیت و ابتکار، روش‌های تمرین مختلفی را ابداع و این روش‌ها در دانش آموزان انگیزه ایجاد کند و خسته کننده نباشد.

روش‌های تمرینی باید در نقاط فورهند و وسط میز بوده، با حرکت پا توأم باشد. دانش آموزان برای اجرای این تکنیک باید حرکت در پا داشته و گام‌هایشان کوچک باشد؛ دانش آموزانی که دچار محدودیت حرکتی در پا هستند یا از ویلچر استفاده می‌کنند، تمرین بر روی یک نقطه را انجام خواهند داد. مربی باید توجه داشته باشد که صفحه‌ی راکت بسته و حرکت دست از پایین به بالا باشد. تاپ اسپین باید ابتدا روی توپ‌های فورهند ساده و سپس روی فورهند پوش انجام شود.

## روش اجرا

پس از سازماندهی و ۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی دانش آموزان، تمرینات گرم کردن روی میز شامل فورهند و بک هند ساده، فورهند و بک هند پوش، تاپ اسپین فورهند به روی فورهند ساده و هم چنین بر روی توپ‌های پیچ زیر یا پوش و کات زده می‌شود.

ابتدا می‌توان از روش‌های ساده شروع و توپ را روی زمین نزدیک میزرها کرد و پس از این که از روی زمین بلند شد، تاپ اسپین اجرا کرد. در مرحله‌ی بعد می‌توان توپ را روی میز قل داد و زمانی که از روی میز به سمت پایین آمد، به آن تاپ اسپین زد. در مرحله‌ی بعد، مربی یک توپ به ناحیه‌ی فورهند و یک توپ در وسط میز بزند و دانش آموز با حرکت پا هر دو ناحیه را با تاپ اسپین پاسخ دهد.

اگر تعداد دانش آموزان نسبت به تعداد میز زیاد باشد، می‌توان از دانش آموزان خواست پشت سر هم در ناحیه‌ی فورهند بایستند و برای آنان توپ فرستاد تا هر کدام تاپ اسپین را اجرا کردند به انتهای صف بروند و نفر بعد تاپ اسپین بزند.

می‌توان روش فوق را به صورت مسابقه انجام داد تا برای دانش آموزان جاذبه‌ی بیشتری داشته

باشد.

## عنوان درس

آموزش تاپ اسپین بک هند

### هدف کلی

آشنایی با تکنیک تاپ اسپین بک هند (پیچ رو)

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی زدن تاپ اسپین بک هند
- آشنایی با وضعیت ایستادن قبل از ضربه
- آشنایی با صفحه‌ی راکت هنگام ضربه
- آشنایی با حرکت دست هنگام و بعد از ضربه
- آشنایی با محل تماس توپ و راکت هنگام ضربه.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند تاپ اسپین بک هند را اجرا کند؛
- دانش‌آموز بتواند مرحله‌ی قبل از ضربه را نشان دهد؛
- دانش‌آموز بتواند دست خود را از پایین به بالا و کمی مخالف حرکت دهد؛
- دانش‌آموز بتواند با صفحه‌ی راکت کمی بسته به نقاط بالایی توپ بکشد؛
- دانش‌آموز وضعیت ایستادن خود را به درستی انجام دهد.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه به حمله در بازی از ناحیه بک هند
- ایجاد حس رقابت
- تقویت همکاری با یار تمرینی
- حس مسئولیت در حفظ و نگهداری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- راکت تنیس روی میز به تعداد دانش آموزان
- میز تنیس روی میز
- سبد جمع آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به نحوه‌ی ایستادن دانش‌آموزان هنگام اجرا توجه کرده و تأکید کند که پاها به موازات یکدیگر و به اندازه‌ی عرض شانه باز باشد و بدن به سمت جلو خم شود و راکت با صفحه‌ی بسته در جلوی بدن و پایین‌تر از سطح میز قرار گیرد.

وزن روی پاشنه‌ی پاهاست و با انتقال وزن به پنجه‌ها، حرکت دست از پایین به سمت بالا و کمی مخالف حرکت می‌کند و با صفحه‌ی بسته به نقطه‌ی بالایی توپ ضربه زده می‌شود و توپ حول محور افقی چرخش می‌کند و به سمت جلو می‌رود و پیچ رویی در توپ ایجاد می‌شود. مربی ابتدا حرکت را به صورت سایه زدن به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و برای دانش‌آموزان با محدودیت حرکتی مانند آن‌هایی که از ویلچر استفاده می‌کنند، خواسته می‌شود حرکت دست را از پایین‌ترین جایی که برایشان امکان دارد شروع کنند و تا آن‌جا که می‌توانند از حرکت میچ استفاده کنند و با حرکت میچ راکت را بر روی توپ بکشند تا توپ با پیچ رویی به سمت جلو هدایت شود.

مربی کلیه‌ی حرکات مربوط به تاپ اسپین بک‌هند را ابتدا به صورت سایه زدن، سپس به صورت زدن ضربه به دیوار و بعد از آن، ضربه از روی زمین به سمت حریف و در نهایت، از روی میز آموزش خواهد داد.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی، گرم کردن عمومی و تخصصی، دانش‌آموزان چند دقیقه تمرین آزاد بر روی میز انجام خواهند داد.

سپس مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد مقابل او بایستند و حرکات دست مربی را ببینند و همانند وی انجام دهند. حرکات سایه زدن چندین بار توسط دانش‌آموزان تکرار می‌شود تا تصویر کلی از نحوه‌ی اجرای تکنیک در ذهنشان جای گیرد.

سپس مربی این تکنیک را روی میز اجرا می‌کند، و با توپ و میز نشان می‌دهد که چگونه این ضربه باید اجرا شود. سپس مربی برای کلیه دانش‌آموزان به ترتیب توپ ارسال می‌کند تا آنان نیز تاپ اسپین بک‌هند را اجرا کنند.

دانش‌آموزانی که بر سر میز نیستند می‌توانند این تکنیک را مقابل دیوار انجام دهند. در اجرای این تکنیک، دانش‌آموزان باید به اهمیت حرکت میچ پی ببرند و بدانند که هر قدر از میچ بیش‌تر استفاده کنند، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود؛ بدین ترتیب، دانش‌آموزان بدون توپ با راکت و به صورت سایه زدن و پس از آن با استفاده از توپ، میچ دست خود را تقویت می‌کنند.

این تکنیک برای دانش‌آموزانی که بر روی ویلچر می‌نشینند و دست بازی آن‌ها قادر به اجرای این تکنیک است، بسیار مناسب است.

# جلسه‌ی بیست و یکم

## عنوان درس

روش‌های تمرین تاپ اسپین بک‌هند

### اهداف کلی

آشنایی با روش‌های مختلف تمرین تاپ اسپین بک‌هند

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با روش‌های مختلف تمرین تاپ اسپین بک‌هند
- آشنایی با نحوه‌ی حرکت پا هنگام اجرای تکنیک
- آشنایی با وضعیت بدن هنگام اجرای تکنیک
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با مفهوم پیچ رو
- آشنایی با وضعیت راکت و توپ هنگام اجرا.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند چند روش تمرینی اجرا کند؛
- دانش‌آموز بتواند از میچ خود با استفاده از صفحه‌ی راکت بسته برای ایجاد پیچ رو استفاده

کند؛

- دانش‌آموز بتواند هنگام اجرای تکنیک پاها را به درستی حرکت دهد؛
- دانش‌آموز بتواند دست خود را به درستی به روی توپ بکشد و حرکت دهد؛
- دانش‌آموز بتواند بین دست و بدن هنگام اجرا فاصله‌ای قرار دهد.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه به یادگیری روش‌های مختلف تمرینی

- ایجاد حس رقابت و به کارگیری تکنیک حمله برای کسب امتیاز
- تقویت حس همکاری در تمرین با یار تمرینی
- ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش آموزان
- سبد جمع آوری وسایل و توپ

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

تاپ اسپین بر روی توپ‌های با پیچ زیر یا بلوک شده اجرا می‌شود. مربی برای آموزش این تکنیک و روش‌های تمرینی مربوط باید با توجه به خلاقیت و ابتکار خود، از روش‌هایی استفاده کند که یادگیری را آسان کرده، در آنان ایجاد انگیزه کند؛ زیرا دانش‌آموزان کم‌توان اگر پس از چند بار تمرین نتوانند تکنیک را به درستی اجرا کنند، سعی خواهند کرد از یادگیری آن صرف‌نظر کنند و به سراغ تمرین دیگر بروند؛ لذا مربی با ایجاد انگیزه می‌تواند آنان را وادار کند تا به خوبی تاپ اسپین بک‌هند را یاد بگیرند.

روش‌های تمرین این تکنیک باید از ناحیه‌ی بک‌هند با فرودهای مختلف یا در نهایت، در قسمت میانی میز باشد. در هیچ تمرینی نباید دانش‌آموز را تشویق کرد که از ناحیه‌ی فورهند، بک‌هند بزند؛ زیرا بازگشت به جای اولیه‌ی خود امکان‌پذیر نیست.

مربی باید به دانش‌آموزان آموزش دهد که روی توپ‌های بدون پیچ، تاپ اسپین اجرا کند. سپس تمرینات توپ با پیچ زیر انجام دهد تا دانش‌آموزان بتوانند روی پیچ زیر هم تاپ اسپین بزنند. هر قدر اصطکاک راکت به توپ بیشتر باشد، پیچ توپ بیشتر خواهد شد.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی، گرم کردن عمومی و تخصصی، تمرینات گرم کردن بر روی میز اجرا خواهد شد و دانش‌آموزان سعی خواهند کرد بر روی میز فورهند و بک‌هند ساده، فورهند

و بک‌هند پوش تمرین کنند. سپس برای آموزش روش‌های تمرینی تاپ‌اسپین بک‌هند آماده خواهند شد.

ابتدا از ناحیه‌ی بک‌هند مری به ناحیه‌ی بک‌هند توپ ارسال خواهد نمود و دانش‌آموزان باید تاپ‌اسپین بک‌هند اجرا کنند، سپس سرویس با پیچ زیر زده و تمرین تاپ‌اسپین بر روی توپ‌های با پیچ زیر از ناحیه‌ی بک‌هند را اجرا خواهند کرد.

سپس مری توپ را به دو ناحیه‌ی وسط و بک‌هند میز ارسال می‌کند و دانش‌آموزان باید با حرکت پا دو ناحیه را با بک‌هند پاسخ دهند.

برای این تمرین می‌توان دانش‌آموزان را پشت سر یکدیگر قرار داد و از هر کدام خواست به دو توپ ارسال شده توسط مری پاسخ دهند و به انتهای صف بروند و در نهایت، کسی که هیچ تویی را خراب نکرد و حرکت را به درستی اجرا کرد، برنده محسوب می‌شود.



# جلسه‌ی بیست و دوم

## عنوان درس

آموزش تمرینات ترکیبی

### هدف کلی

آشنایی با تمرینات ترکیبی در تنیس روی میز.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با روش‌های ترکیبی فوره‌ند و بک‌هند
- آشنایی با وضعیت حرکت پا در تمرینات ترکیبی
- آشنایی با حرکت دست در تمرینات ترکیبی
- آشنایی با برگشت به حالت اولیه در تمرینات ترکیبی.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند چند روش تمرینی ترکیبی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند عکس‌العمل لازم هنگام تغییر جهت توپ را انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند رالی‌های متوالی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند حرکات پای صحیح پشت میز را انجام دهد؛
- دانش‌آموز سرعت لازم جهت اجرای تکنیک‌های مختلف از جهات مختلف را داشته

باشد.

#### ● اهداف نگرشی

- علاقه به بازی تنیس روی میز در نقاط مختلف
- ایجاد علاقه در تمرینات منظم و هدفدار
- ایجاد علاقه به حفظ توپ و تداوم رالی

– حسّ مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری توپ و وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد دانش‌آموزان
- سبد جمع‌آوری وسایل.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با روش‌های ترکیبی در تنیس روی میز آشنایی کامل داشته باشد و تمرینات را نظام‌مند و هدف‌دار طراحی کند. روش تمرینی ترکیبی باید به گونه‌ای باشد که در طول اجرای یک مسابقه مورد استفاده قرار گیرد و هر روش تمرینی، هدف مشخصی را دنبال کند؛ مثلاً، یک روش تمرینی برای تقویت بک‌هند از ناحیه‌ی میانی میز و یک روش تمرینی برای تقویت فورهند از ناحیه‌ی بک‌هند است.

روش‌های ترکیبی باید از ساده به مشکل و به گونه‌ای باشد که کلیه‌ی دانش‌آموزان قادر به اجرای آن باشند. در روش‌های تمرینی باید آموخته‌های قبلی به کار گرفته شود و حداقل زمان تمرین هر روش تمرینی ۱۵-۱۰ دقیقه است.

در روش‌های ترکیبی باید توجه داشت که تغییر مسیر از یک ناحیه‌ی میز به ناحیه‌ی دیگر نباشد؛ زیرا ممکن است فرد بر اثر غلط دویدن دچار آسیب شود. لذا باید از ناحیه‌ی راست به وسط و سپس به چپ و مجدداً به وسط و راست میز باشد.

مربی در اجرای روش‌های ترکیبی باید به حرکت پا توجه داشته باشد و برای دانش‌آموزانی که دچار محدودیت حرکتی در پا هستند، روش‌هایی را طراحی کند که به جابه‌جایی کم‌تری نیاز داشته باشد.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی و گرم کردن عمومی و تخصصی، دانش‌آموزان بر سر میز هدایت می‌شوند و روش‌های مختلف تمرین ترکیبی را از ساده به مشکل انجام می‌دهند. ابتدا فورهند از ناحیه‌ی قطر، سپس بک‌هند از ناحیه‌ی قطر، سپس تمرینات ضربدر موازی، سپس تمرینات ترکیبی

پوش یک نفر از ناحیه ی بک هند، ثابت، پوش می زند و نفر مقابل از ناحیه ی بک هند یک پوش فورهند و یک پوش بک هند می زند.

سپس پوش از سه ناحیه ی راست، وسط و چپ که راست و وسط با فورهند و چپ با بک هند

→ → ← ←

رفت به صورت ۳B ۲f ۱f و برگشت به صورت ۳B ۲f ۱f خواهد بود.

پس از این تمرین، تمرینات پوش و تاپ اسپین انجام خواهد شد. یک نفر سرویس با پیچ زیر فورهند می زند، نفر دوم با پوش فورهند پاسخ می دهد و ضربه ی سوم با تاپ اسپین فورهند انجام می شود. همین تمرین را می توان از ناحیه ی بک هند نیز انجام داد.

دانش آموزان نیز می توانند تمرین سرویس با پیچ زیر و پهلو را انجام دهند و افراد مقابل، توپ را دریافت کنند و ضربه ی سوم را به صورت اسمش یا تاپ اسپین انجام دهند.

# جلسه‌ی بیست و سوم

## عنوان درس

مسابقه و ارزیابی بازی انفرادی

### هدف کلی

آشنایی با انجام مسابقه‌ی انفرادی.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی شمارش در بازی (گیم ۱۱ تایی)
- آشنایی با برگزاری یک مسابقه (۲ گیم از ۳ گیم یا ۳ گیم از ۵ گیم)
- آشنایی با نحوه‌ی به کارگیری آموخته‌های قبلی در مسابقه
- آشنایی با قوانین و مقررات تنیس روی میز.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش‌آموز بتواند یک گیم مسابقه را شمارش و بازی کند؛
- دانش‌آموز بتواند یک مسابقه‌ی دو گیم از سه گیم را شمارش کند؛
- دانش‌آموز خطاهای بازی تنیس روی میز را بشناسد؛
- دانش‌آموز بتواند آن چه را یاد می‌گیرد در طول یک مسابقه به کار گیرد.

#### ● اهداف نگرشی

- تمایل به انجام مسابقه
- ایجاد حس رقابت
- تمایل به کسب امتیاز در مسابقه
- تقویت روحیه‌ی برد و پذیرش روحیه‌ی باخت
- احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری وسایل.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- راکت به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- سبد جمع‌آوری وسایل
- دستگاه شماره‌انداز.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به نحوه‌ی برگزاری مسابقه‌ی آشنایی کامل داشته باشد و بتواند بین دانش‌آموزان کلاس مسابقه برگزار کند. این مسابقه‌ها می‌توانند با توجه به تعداد دانش‌آموزان کلاس برنامه‌ریزی شوند؛ مثلاً، اگر تعداد زیاد باشد می‌توان مسابقه را به صورت حذفی یا دو حذفی و اگر تعداد کم باشد، مسابقه را به صورت دوره‌ای برگزار کرد. البته در برگزاری یک مسابقه زمان نیز بسیار مهم است؛ یعنی، نحوه‌ی برنامه‌ریزی یک مسابقه به زمانی که در اختیار داریم بستگی دارد. مریدان ورزش می‌توانند با استفاده از جداول مسابقاتی که در کتب جداول درج شده است، برای دانش‌آموزان مسابقه برگزار کنند.

هم‌چنین مربی باید از کتاب قوانین و مقررات استفاده کند و با کلیه‌ی قوانین و مقررات این رشته‌ی ورزشی آشنا شود.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، سازماندهی و نرمش، مربی با برنامه‌ریزی قبلی بین دانش‌آموزان مسابقه برگزار می‌کند. این مسابقه با توجه به زمان ممکن است به صورت تک گیم، دو گیم از سه گیم یا سه گیم از پنج گیم باشد. هر مسابقه توسط یک نفر از دانش‌آموزان شمارش می‌شود تا بدین ترتیب با نحوه‌ی شمارش آشنا شوند و به تدریج آن را یاد بگیرند. در شمارش، به نحوه‌ی تعویض سرویس و مقررات سرویس باید تأکید شود. هم‌چنین، پس از پایان هر گیم زمین‌ها عوض و سرویس به نفر مقابل داده خواهد شد.

# جلسه‌ی بیست و چهارم

## عنوان درس

مسابقه و ارزیابی بازی دوبل

### هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی شمارش و مسابقه در بازی دوبل.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی شمارش بازی دوبل
- آشنایی با نحوه‌ی تعویض سرویس
- آشنایی با نحوه‌ی تعویض جا
- آشنایی با خطاهای بازی دوبل
- آشنایی با مقررات تنیس روی میز.

#### ● اهداف مهارتی

- دانش آموز بتواند یک گیم یا مسابقه‌ی دوبل را شمارش کند؛
- دانش آموز بتواند در هنگام تعویض سرویس جای خود را با یارش عوض کند؛
- دانش آموز خطاهای بازی دوبل را بداند؛
- دانش آموز بتواند در هنگام بازی نوبت را در اجرای ضربه رعایت کند؛

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد علاقه در بازی‌های دو نفره
- ایجاد حس همکاری با یار هم تیمی
- تمایل به برد در یک مسابقه
- پذیرش روحیه‌ی باخت.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

- توپ به تعداد کافی
- میز تنیس روی میز
- راکت به تعداد کافی
- سبد جمع‌آوری وسایل
- دستگاه شماره‌انداز.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با نحوه‌ی شمارش، تعویض جا، تعویض سرویس، نحوه‌ی ضربه‌زدن به نوبت توسط دانش‌آموزان آشنایی کامل داشته باشد و بداند بعد از هر دو سرویس، جای سرویس زننده با یارش عوض می‌شود و گیرنده‌ی قبلی، زننده‌ی سرویس بعد خواهد شد. هم‌چنین، سرویس باید از سمت راست زننده شروع و به سمت راست گیرنده ارسال شود و از آن به بعد، هر کدام از دو یار تمرینی باید به نوبت یک ضربه به توپ بزنند. البته برای بازیکنان ویلچری به این صورت نیست؛ یعنی، توپ نزد هر کسی آمد می‌تواند خارج از نوبت به آن ضربه بزند و ممکن است یک نفر چند ضربه‌ی پشت سر هم بزند. نحوه‌ی جابه‌جایی در بازی دوبل نیز اهمیت دارد و در ارسال به موقع توپ مؤثر است.

## روش اجرا

پس از حضور و غیاب، گرم کردن عمومی و تخصصی دانش‌آموزان، مربی دانش‌آموزان را با توجه به سطح توانایی‌شان در بازی تنیس روی میز دو به دو کرده، آن‌ها را تشویق می‌کند تا سر میز بروند و بازی دوبل انجام دهند. مربی باید دانش‌آموزان را وادار کند تا شمارش انجام دهند. در طی مسابقه نحوه‌ی جابه‌جایی بازیکنان با یکدیگر، تعویض سرویس و تعویض زمین پس از پایان هر گیم باید مورد نظر قرار گیرد. در ضمن، مربی باید به خطاهای بازی دوبل نیز اشاره کند.

# بخش دوم والیبال



# جلسه اول

## عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا و رو به رو

### هدف کلی

یادآوری و تمرین مهارت‌های اصلی.

هدف‌های جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه بالا

- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه روبه‌رو

#### ● اهداف مهارتی

- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد ایستاده

- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد خمیده

- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از روبه‌رو در حال حرکت

- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از روبه‌رو به شکل دو نفره (در حالت سکون و

حرکت).

#### ● اهداف نگرشی

- تمایل به بهبود و توسعه‌ی مهارت‌های یادگرفته شده

- تمایل به تلاش و همکاری مضاعف و مورد تشویق قرار گرفتن

- تمایل به کسب اعتماد به نفس و توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ و تور.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در آموزش این مهارت که از اصولی‌ترین و تقریباً الفبای اولیالیال است، وضعیت روحی و آمادگی جسمانی را بالا می‌برد و از دانش‌آموزان می‌خواهد برای دریافت یا ارسال پاس پنجه، حرکت مناسب زیر توپ و تعقیب توپ و تمرکز هنگام پنجه زدن را مدنظر داشته باشد. قبل از شروع، گرم کردن مفاصل انگشتان و مچ دست ضروری است.

### روش اجرا

– از دانش‌آموزان بخواهید با حفظ وضعیت صحیح پاس پنجه، توپ را بالا بیندازند و در بالای سر، پاس پنجه بدهند (با گارد ایستاده یا خمیده). هنگام تمرین دانش‌آموزان، جزئیات اجرای تکنیک را به آنان متذکر شوید.

– از دانش‌آموزان بخواهید توپ را بالا بیندازند و با برداشتن یک قدم به چپ یا راست و برگشت به محل، پاس پنجه بزنند.

– توپ پرتاب شده از روبه‌رو را یک بار با ارتفاع کم و یک بار با ارتفاع زیاد در بالای سرپاس بدهند.

– دانش‌آموزان به صف بایستند، اولین نفر توپ را به بالا پرتاب کند و نفر بعدی بلافاصله بدود و توپ را بالای سر خود پاس بدهد.

– یکی از دانش‌آموزان نزدیک تور بایستد و پاس بدهد و دانش‌آموزان دیگر از عقب به جلو حرکت کنند و توپ را بالای سر پاس بدهند (با گارد ایستاده یا خمیده).

– از دانش‌آموزان بخواهید که با گارد ایستاده، تویی را که از روبه‌رو پرتاب شده با پاس پنجه روبه‌رو ارسال کنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید که از فواصل مختلف پاس پنجه روبه‌رو بزنند. بهتر است در مراحل اولیه‌ی تمرین، ارسال توپ را انجام دهید تا توپ به شکل مناسب در دسترس دانش‌آموزان قرار گیرد.

– از دانش‌آموزان بخواهید که به شکل دو نفره در حالت پاس پنجه روبه‌رو بزنند.

– از دانش‌آموزان بخواهید که به شکل دو نفره در حال حرکت سکون پاس پنجه روبه‌رو بزنند.

– مهارت آموزش داده شده را در کنار تور به کار گیرند و بازی کنند.

– اجراهای درست دانش‌آموزان را به‌عنوان الگو برای بقیه تکرار کنید.

– اجراهای نادرست را تصحیح کنید.

## جلسه‌ی دوم

### عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس ساعد

#### هدف کلی

کسب مهارت در پاس ساعد.

#### اهداف جزئی

##### ● اهداف دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی اجرای پاس ساعد
- آشنایی با برخی تمرینات هماهنگی در پاس ساعد.

##### ● اهداف مهارتی

- مهارت در دریافت و ارسال پاس ساعد در حالت حرکت
- مهارت در دریافت و ارسال پاس ساعد از جهات مختلف
- مهارت در دریافت و ارسال توپ با پاس ساعد به شکل متوالی.

##### ● اهداف نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح در انجام تمرینات
- تمایل به همکاری و فعالیت در کلاس و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال و بهبود یاد گرفته‌های قبلی.

#### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی در تمرین مهارت‌های پاس ساعد، باید به اهمیت آمادگی بدنی و انعطاف‌پذیری که در تمرینات کششی حاصل می‌شود، توجه خاص داشته باشد. جدای از نحوه‌ی صحیح گرفتن گارد ساعد، نحوه‌ی ضربه هنگام دریافت توپ و ارسال اهمیت خاصی دارد. حالت صحیح پاها و حرکت به موقع زیر توپ باید در تمرینات مدنظر قرار گیرد.

## روش اجرا

- از دانش‌آموزان بخواهید به شکل دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرند، یک نفر از فاصله‌ی نزدیک توپ را پرتاب کند و نفر دوم پاس ساعد بزند.
- بازی‌هایی را طراحی کنید که مهارت مورد نظر در آن اجرا شود.
- از دانش‌آموزی که مهارت را خوب اجرا می‌کند بخواهید که مهارت را اجرا کند.
- یک نفر در حال حرکت به راست و چپ توپ را پرتاب کند و نفر دیگر در حین حرکت توپ را با ساعد پاس بدهد.
- دانش‌آموزان به شکل دایره قرار گیرند. نفر پرتاب کننده در وسط، توپ را به تک‌تک دانش‌آموزان پاس بدهد و آن‌ها توپ را با پاس ساعد برای نفر وسط ارسال کنند.
- دانش‌آموزان به شکل سه نفره به هم پاس ساعد بدهند.
- نفر پرتاب کننده، توپ‌ها را با فاصله‌ی نزدیک و دور، پرتاب و دانش‌آموزان آن را با پاس ساعد به او ارسال کنند.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید تا پشت دو زمین قرار گیرند.
- نفرات اول هر صف به منطقه‌ی ۶ زمین وارد می‌شوند و توپ را با ساعد به زمین روبه‌رو هدایت می‌کنند. برای ضربه‌ی بعدی نفر بعد وارد زمین می‌شود و نفر داخل زمین به انتهای صف برمی‌گردد.

## جلسه‌ی سوم

### عنوان درس

یادآوری سرویس ساده

#### هدف کلی

بهبود کیفیت اجرای سرویس ساده توسط دانش‌آموزان.

#### اهداف جزئی

##### ● اهداف دانشی

- آشنایی با وضعیت بدن قبل از انجام سرویس ساده هنگام و بعد از آن
- آشنایی با وضعیت نحوه‌ی ارسال توپ سرویس به مناطق چپ و راست زمین.

##### ● اهداف مهارتی

- مهارت در اجرای وضعیت صحیح بدن در هنگام اجرای سرویس
- مهارت در اجرای سرویس ساده
- مهارت در اجرای سرویس ساده به مقصد سمت چپ و راست زمین روبه‌رو.

##### ● اهداف نگرشی

- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
- تمایل به بهبود مهارت‌ها و اجرای صحیح آنان
- تمایل به همکاری در گروه و مورد تشویق قرار گرفتن.

#### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

در آموزش سرویس، علاوه بر آمادگی و نرمش مفاصل دست از میج تا کتف، اجرای عملی به صورت الگو توسط مربی یا دانش‌آموزان برتر مؤثر است. هم‌چنین، تکرار این عمل در اجرای بهتر آن مؤثر است.

– افراد راست دست پای چپ خود را در جلو قرار داده، افراد چپ دست عکس این حالت را انجام می‌دهند.

– برای تعادل بیش‌تر لازم است با تا کردن مفصل زانوها، مرکز ثقل را به زمین نزدیک‌تر کرد.  
– اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ هم‌زمانی به وجود آید.

– بالاتنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد شود.  
– دقت کنید که ضربه به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیش‌تر دست به توپ وارد شود.  
– هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن از پای عقب به پای جلو استفاده شود.  
با توجه به این که برآورد فاصله و میزان نیروی وارده برای سرویس کردن در دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، کنش‌های بالای ذهنی را می‌طلبد، بهتر است تمرین سرویس ساده ابتدا با دیوار و در فواصل معینی از نزدیک تا دور برنامه‌ریزی شود. لازم است منطقه‌ای روی دیوار مشخص شود تا بدین منظور، هم بین چشم و دست آن‌ها هماهنگی ایجاد شود و هم بتوانند میزان ضربه‌ی وارده به توپ را به ذهن بسپارند.

## روش اجرا

- مهارت را اجرا کنید.
- ارزش‌یابی تشخیصی از مهارت‌های آموزش داده شده به عمل آورید.
- از اجراهای درست دانش‌آموزان به عنوان الگو استفاده کنید.
- دانش‌آموزان را در دو گروه در دو زمین روبه‌رو به هم، پشت خط یک سوم مستقر کنید تا سرویس را انجام دهند. کم‌کم فاصله را زیاد کنید تا سرویس را تا پشت خط منطقه ادامه دهند.
- به منظور تثبیت مهارت، تمرینات را تا حدی که زمان اجازه می‌دهد، تکرار کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید سرویس ساده را به مقصد مناطق ۲ و ۴ اجرا کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید سرویس ساده را به مقصد مناطق ۵ و ۱ اجرا کنند.

# جلسه‌ی چهارم

## عنوان درس

تمرین مناطق بازی و چرخش و قطر

### هدف کلی

یادآوری شش‌گانه در بازی والیبال و نحوه‌ی چرخش.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با مناطق زمین والیبال
- آشنایی با نحوه‌ی چرخش در زمین والیبال.

#### ● اهداف مهارتی

- مهارت در شناسایی هر کدام از مناطق شش‌گانه
- مهارت در جابه‌جایی بین مناطق زمین به طور صحیح
- مهارت در ارسال توپ به نواحی شش‌گانه با درخواست مربی از زمین روبه‌رو
- مهارت در شناسایی بازیکن قطر در هر کدام از مناطق زمین.

#### ● اهداف نگرشی

- ایجاد انگیزه برای کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، زمین و توپ

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی باید این مسئله را مدنظر داشته باشد که برای این دانش‌آموزان برآورد امتیازات و نگهداری ذهنی این که در هر جابه‌جایی در زمین، جایگاه اصلی کجا خواهد بود، مشکل است؛ لذا ابتدا خود مربی در ترتیب ۶ نفر قرار می‌گیرد و در تیم مقابل نیز از همکار یا از یکی بازیکنان که در این زمینه مهارت دارد، استفاده می‌کند و با هم ترتیب چرخیدن هر تیم را یادآوری می‌کنند و نشان می‌دهند. هم‌چنین می‌تواند جهت چرخش و جابه‌جایی تیم را با استفاده از گچ و کشیدن فلش در جهت عقربه‌های ساعت بر روی زمین مشخص کند یا با شماره‌گذاری مناطق مختلف، زمین را در اوّل بازی مشخص کند.

## روش اجرا

- از دانش‌آموزان خواسته شود، با صدای سوت تک‌تک در هر منطقه که معلم به‌صورت اتفاقی می‌گوید، قرار گیرد.
- یک تیم ۶ نفره از دانش‌آموزان انتخاب و در زمین مستقر شوند و با صدای سوت مربی یک منطقه در زمین جابه‌جا شوند.
- دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شوند و هرکدام از اعضای گروه اوّل به دل‌خواه در یکی از مناطق زمین قرار گیرند و یکی از بازیکنان گروه (ب) در منطقه‌ی قطر او باید قرار بگیرد. بعد از تمرین به مقدار کافی، جای دو گروه عوض می‌شود.



# جلسه پنجم

عنوان درس  
توپ گیری

## هدف کلی

تمرین با دریافت توپ از آبشار حریف با رعایت تکنیک لازم.

## اهداف جزئی

### ● اهداف دانشی

- آشنایی با وضعیت های مختلف توپ هنگام توپ گیری از آبشار
- آشنایی با عکس العمل های لازم در موقع توپ گیری.

### ● اهداف مهارتی

- مهارت در اجرای حرکات پا به سمت راست، چپ، جلو و عقب
- مهارت در اجرای تکنیک توپ گیری از آبشار حریف
- مهارت در اجرای هماهنگ تکنیک توپ گیری
- مهارت در اجرای سریع تکنیک توپ گیری.

### ● اهداف نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت ها
- تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، زمین و تور.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مهارت توپ‌گیری و به عبارتی، دریافت دست اول در رشته‌ی والیبال و موقعیت یک تیم بسیار حائز اهمیت است؛ مربیان باید به این مسئله توجه کنند. وقتی یک بازیکن توپ‌گیر خوبی است که در مهارت پنجه و ساعد کامل باشد. تمرکز برای تشخیص محل فرود توپ، جاگیری صحیح در زمین، اعتماد به نفس، دادن انگیزه به دانش‌آموزان و بالا بردن روحیه‌ی آن‌ها از طریق تشویق، می‌توان در این مهارت موفقیت به دست آورد. تمرینات آمادگی جسمانی به ویژه در مفاصل انگشتان و دست دارای اهمیت بسیار است. در گرم کردن قبل از بازی، با ضربه زدن توسط مربی و دریافت مکرر دانش‌آموزان، این مسئله خوب جا می‌افتد.

## روش اجرا

- وضعیت دریافت توپ از آبشار حریف نمایش داده شود.
- دانش‌آموزان به صورت دو نفر دو نفر در زمین به حالت دریافت مستقر شوند و مربی از روی صندلی و ارتفاع تور، توپ را به نقاط مختلف زمین آبشار بزند و دانش‌آموزان با رعایت وضعیت دریافت و حرکت به چهار جهت توپ را دریافت کنند و جای بازیکنان تعویض شود (ضربه‌ی توپ آبشار مربی طوری تنظیم شود که مناسب با شرایط بدنی افراد باشد).
- تمرین فوق در مرحله‌ی بعد با ۳ بازیکن در یک زمین و ۳ بازیکن در زمین دیگر به صورت مداوم انجام شود تا جریان تمرین تا زمان فوت توپ در حال بازی توسط افراد ادامه یابد و بعد از فوت توپ گروه دیگر جایگزین شوند.
- مربی از روی صندلی و ارتفاع تور توپ را آبشار کند و دانش‌آموزان در زمین روبه‌رو با ترکیب کامل یک تیم با ارنج دریافت توپ از آبشار و استقرار در مناطق شش‌گانه‌ی زمین، توپ‌ها را دریافت می‌کنند (ضربه‌ی توپ و مسیر آن توسط مربی تغییر می‌یابد).
- دو تیم با ترکیب کامل یک رالی کامل بازی والیبال را با اولویت دریافت سالم توپ از آبشار حریف انجام می‌دهند.

# جلسه‌ی ششم

## عنوان درس

غلت

### هدف کلی

یادآوری مهارت در توپ‌گیری با یک دست.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی با اهمیت سرعت در حرکات به سوی توپ
- آشنایی با وضعیت بدن جهت انجام تکنیک غلت.

#### ● اهداف مهارتی

- مهارت در حرکت سریع به چهار جهت اصلی با صدای سوت
- مهارت در ضربه زدن به توپ‌های ارسالی به اطراف با حرکت به سمت آنها
- مهارت در اجرای تکنیک غلت روی زمین و ضربه به توپ.

#### ● اهداف نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات
- تمایل به همکاری و فعالیت و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

تشک، سوت، زمین، تور، توپ و زانوبند محافظ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن جا که در رشته‌ی والیبال امتیازات به صورت رالی محاسبه می‌شود و تک تک امتیازات حائز اهمیت است، توپ‌گیری به هر شکل ممکن در موفقیت یک تیم حرف اول را می‌زند. یکی از این مهارت‌های توپ‌گیری، غلت زدن هنگام دریافت توپ با یک دست است؛ چون طول یک دست و کشیدگی بدن بیش‌تر از دو دست است.

در اجرای این تکنیک، چون انجام چند دستور هم‌زمان برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی دشوار است، ابتدا از آنان می‌خواهیم در حالت ایستاده و متعادل توپ‌هایی را که به دو طرف چپ و راست پرتاب می‌شوند، با یک دست (ضربه به توپ با ساعد) هدایت کنند. پس از تکرار و تمرین زیاد، ابتدا به توپ ضربه زده، سپس روی تشک در یک سمت مشخص (ابتدا سمت راست) غلت بزنند. بعد همین کار را در سمت چپ انجام دهند و در صورت جا افتادن این حرکت، توپ‌ها به تناوب به راست و چپ ارسال شود. در صورت انجام صحیح، آنان را مورد تشویق قرار دهید. در این تمرین، استفاده از زانو بند الزامی است.

## روش اجرا

- انجام تکنیک غلت را عملاً برای دانش‌آموزان نمایش دهید.
- دانش‌آموزان در پشت خط انتهایی زمین یک صف تشکیل دهند و رو به روی تور بایستند. سپس مربی به همراه یک فرد کمک‌کننده نزدیک تور مستقر می‌شود و با فرا خواندن هریک از دانش‌آموزان به داخل زمین با پرتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات پا را مرور می‌کند.
- مربی همراه فرد کمک‌کننده نزدیک تور در مقابل دانش‌آموزان قرار می‌گیرد، سپس می‌خواهد یکی پس از دیگری داخل زمین بیایند و توپ‌هایی را که پرتاب می‌شود به صورت غلت زدن دریافت کنند.
- دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ نفری تقسیم و در دو زمین مستقر کنید. از یک گروه از دانش‌آموزان بخواهید توپ هدف‌دار ارسال کرده، گروه دیگر، آن را با تکنیک غلت دریافت کنند و دوباره بعد از ۳ ضرب توپ را به همان شکل به زمین روبه‌رو برمی‌گرداند.

# جلسه‌ی هفتم

## عنوان درس پاس

هدف کلی  
آشنایی با انواع پاس.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

- آشنایی و رؤیت انواع پاس کوتاه، متوسط، بلند
- آشنایی با پاس بلند و جلو
- آشنایی با پاس بلند و پشت.

#### ● اهداف مهارتی

- مهارت در اجرای پاس بلند و جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و پشت.

#### ● اهداف نگرشی

- تمایل به همکاری و فعالیت گروهی
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال و مورد تشویق قرار گرفتن
- انگیزه برای ایجاد هماهنگی و ایفای نقش به‌عنوان موتور حرکتی تیم.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور و توپ.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

یکی از مهارت‌های لازم برای هر بازیکن رشته‌ی والیبال، مهارت پاس دادن است که در سطوح بالاتر یک نفر فقط نقش پاسور را در زمین ایفا می‌کند. مهارت پاس دادن بیش‌تر در بازیکنان دارای اعتماد به نفس بالا و جسور و تکنیکی دیده می‌شود. تمرینات پنجه، ساعد و پاس به نقاطی که از طرف مربی مشخص می‌شود، بسیار مهم است. در این زمینه هم مربی باید تمرینات را از پاس‌های ساده به پیچیده هدایت کند. در تمرین این تکنیک برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، دو فرایند دریافت و ارسال که به هماهنگی بالایی نیاز دارد، در آن واحد باید انجام گیرد و این مسئله برای آنان پیچیده است. لذا ابتدا از آنان می‌خواهیم در کنار تور دو به دو با هم پنجه بزنند. کم‌کم فاصله‌ی آنان را از هم بیش‌تر می‌کنیم. از دانش‌آموز می‌خواهیم ابتدا توپ دریافت را روی سر خود بلند کند. سپس با ضرب دوم پاس بدهد. در مورد هر نوع پاس تکرار و تمرین زیاد و تشویق حرکت در از بین بردن حرکت غلط نقش بسزایی دارد.

## روش اجرا

- مربی برای تک‌تک دانش‌آموزان توپ را در فاصله‌ی نزدیک بالای سر او پرتاب کرده، سپس دانش‌آموز پاس بلند و جلو را اجرا می‌کند.
- مربی برای تک‌تک دانش‌آموزان توپ را در فاصله‌ی نزدیک بالای سر او پرتاب کرده، سپس دانش‌آموز پاس پشت و جلو را اجرا می‌کند.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید تا در هر طرف، در امتداد منطقه‌ی ۲ به صف بایستند. در هر طرف، هر دانش‌آموز باید توپ ارسالی از بازیکن وسط زمین را در بین مناطق ۲ و ۳ به صورت پاس بلند به منطقه‌ی ۴ با فاصله‌ی مناسب از تور ارسال کند و بعد به وسط زمین برود تا توپ را برای بازیکنان دیگر پاس دهد.
- تمرین فوق با همین شکل برای انجام پاس بلند پشت در منطقه‌ی ۲ انجام می‌شود.

# جلسه‌ی هشتم

## عنوان درس

انواع سرویس (۱)

### هدف کلی

کسب مهارت در اجرای سرویس‌های آبشاری.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

– آشنایی با مراحل سرویس آبشاری.

#### ● اهداف مهارتی

– مهارت در رعایت مقدمات اجرای سرویس آبشاری

– مهارت در اجرای صحیح سرویس آبشاری

– مهارت در اجرای هدف‌دار سرویس.

#### ● اهداف نگرشی

– تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات

– تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال

– تمایل به پیشرفت و مورد تشویق و توجه بودن.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین والیبال، سوت و گچ.

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

سرویس از تکنیک‌های با ارزش والیبال است. چنانچه این فن با مهارت قابل قبول به اجرا

درآید، در کوتاه‌ترین زمان ممکن به کسب امتیاز منجر می‌شود و در اثر تمرینات اصولی و مستمر، بازیکنان خواهند توانست این فن را با مهارت فوق‌العاده به نمایش بگذارند. از ویژگی‌های بارز این فن، آزادی عملی است که در اجرای آن وجود دارد و هیچ عامل خارجی نمی‌تواند تأثیر منفی به مجری فنی تحمیل کند. سرویس تنیسی (آبشاری) به سه صورت ثابت، در حالت حرکت و پرشی انجام می‌شود که در وضعیت ثابت ایستادن و شیوه‌ی خم کردن پا از مفصل مثل سرویس ساده است. ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هم‌زمانی و هماهنگی بین دست و ضربه به توپ، به اندازه‌ی طول دست به اضافه‌ی قطر توپ (۲۰ سانتی‌متر) است. بعد از پرتاب، دست عقب می‌رود و بدن دارای تحذب نسبت به تور است ولی در حالت ضربه، عکس این حالت تقعر اتفاق می‌افتد. ضربه به بالای توپ و متمایل به پشت آن وارد می‌شود. دریافت سرویس‌های تنیسی (آبشاری) به علت سرعت و شدت ضربه بهتر است توسط ساعت دریافت شود و هنگام دریافت، از ضربه زدن به توپ خودداری شود؛ چون توپ به اندازه‌ی کافی سرعت و سنگینی دارد.

## روش اجرا

- مربی نحوه‌ی اجرای سرویس آبشاری را به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد.
- دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و هر گروه از دو زمین روبه‌رو اقدام به انجام سرویس می‌کنند.
- نواقص و ایرادات را تک‌تک به دانش‌آموزان یادآوری کنید.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم و در دو زمین مستقر کنید. یک گروه سرویس آبشاری اجرا کرده، گروه دیگر، توپ را در زمین مقابل دریافت می‌کنند.
- مشکلات دریافت سرویس آبشاری را در حین تمرین فوق آموزش دهید و از آنان بخواهید سرویس آبشاری را با ساعد دریافت کنند.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید از دو زمین روبه‌رو سرویس بزنند.
- یک گروه از دانش‌آموزان را در زمین مقابل به‌عنوان دریافت‌کننده مستقر کنید. تفاوت‌های دریافت توپ‌های موجی را با توپ‌های آبشاری و ساده در حین تمرین آموزش دهید.
- سرویس خوب دانش‌آموزان به‌عنوان الگو معرفی شود.
- تمرینات این جلسه به دفعات زیاد انجام شود؛ زیرا این تمرینات برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار ضروری است.



## جلسه‌ی نهم

### عنوان درس

انواع سرویس (۲)

#### هدف کلی

کسب مهارت در اجرای سرویس‌های موجی.

#### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با مراحل اجرای سرویس موجی.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در رعایت مقدمات اجرای سرویس موجی
  - مهارت در اجرای سرویس موجی
  - مهارت در اجرای هدف‌دار سرویس.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
  - تمایل به پیشرفت و مورد تشویق و توجه بودن.

#### وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین والیبال، سوت و گچ.

#### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، سرویس از تکنیک‌های با ارزش در ورزش والیبال است که

در کسب این مهارت علاوه بر الگوها و توضیحات شفاهی مربی، تکرار و انجام عمل سرویس زدن برای دانش‌آموزان بسیار کارساز است. نوع موجی که توسط ژاپنی‌ها ابداع شد، دارای محل فرود نامشخص است که بایستی توپ با ارتفاع کم پرتاب شود تا بتوان به محل مورد نظر در پهلو توپ ضربه زد. در لحظه‌ی تماس دست با توپ، عضلات دست کاملاً منقبض می‌شود تا سطح تماس با توپ کاهش یابد و ضربه به مرکز ثقل توپ و به صورت شوک وارد شود. دریافت این سرویس‌ها به علت موجی که دارد، توصیه می‌شود با پنجه دریافت شود. چون موج توپ در صورت دریافت مناسب پنجه از بین می‌رود.

## روش اجرا

- مربی نحوه‌ی اجرای سرویس موجی را آموزش دهد.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و از هر گروه بخواهید از دو زمین روبه‌رو سرویس بزنند.
- نواقص و ایرادات را تک‌تک به دانش‌آموزان یادآوری کنید.
- یک گروه از دانش‌آموزان را در زمین مقابل به عنوان دریافت‌کننده مستقر کنید. تفاوت‌های دریافت توپ‌های موجی را با توپ‌های آبشاری و ساده در حین تمرین آموزش دهید.
- سرویس خوب دانش‌آموزان به عنوان الگو معرفی شود.
- تمرینات این جلسه به دفعات زیاد انجام شود؛ زیرا این تمرینات برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار ضروری است.

## جلسه ی دهم

### عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (وضعیت بدن)

#### هدف کلی

نقش وضعیت صحیح بدنی در تاکتیک تیمی دریافت سرویس.

#### اهداف جزئی

##### ● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش وضعیت صحیح بدنی در تاکتیک تیمی سرویس.

##### ● اهداف مهارتی

– مهارت در حفظ وضعیت صحیح پاها جهت دریافت سرویس

– مهارت در حفظ وضعیت صحیح دست ها جهت دریافت سرویس

– مهارت در چرخش بدن به سمت توپ نسبت به منطقه ی جای گیری.

##### ● اهداف نگرشی

– تمایل به فعالیت و تحرک در اجرای صحیح حرکات

– تمایل به بهبود مهارت های یادگرفته شده

– تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

#### وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین والیبال و سوت.

#### دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی دانش آموزان اهمیت وضعیت صحیح بدنی را در دریافت توپ برای آن ها توضیح داده،

به صورت عملی آن وضعیت را نشان می‌دهد. مربی از دانش‌آموزان مستعدتر به عنوان الگو استفاده می‌کند و با ارسال توپ، از آنان می‌خواهد که با وضعیت صحیح توضیح داده شده دریافت‌های متفاوت را انجام دهند. سپس با تشویق حالت صحیح، تکرار و تمرین ضمن در نظر گرفتن تفاوت‌های دانش‌آموزان و شرایط فیزیکی هر نفر، تمرینات را ادامه می‌دهیم. مربی باید این مسئله را در نظر داشته باشد که بیش‌ترین فشارها در دریافت سرویس بر مفاصل میچ پا، زانو و عضلات ران وارد می‌شود. هم‌چنین در اثر جابه‌جایی فراگیرندگان که به سرعت انجام می‌گیرد، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد؛ بنابراین، گرم کردن نواحی ذکر شده بسیار مهم است.

## روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کنید :

- وضعیت صحیح پاها را هنگام دریافت سرویس آموزش دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۳ نفره در منطقه‌ی عقب زمین مهارت را تمرین کنند.
- وضعیت صحیح دست‌ها را هنگام دریافت سرویس آموزش دهید و از دانش‌آموزان بخواهید در گروه‌های ۳ نفره در منطقه‌ی عقب زمین مهارت را تمرین کنند.
- یک گروه سه نفره را در منطقه‌ی عقب زمین به حالت دریافت مستقر کنید و از بقیه‌ی دانش‌آموزان بخواهید از زمین روبه‌رو پشت خط سرویس و از نقاط مختلف خط انتهایی سرویس بزنند. نحوه‌ی ایستادن دریافت‌کننده‌ها و چرخش آن‌ها همراه با بقیه‌ی مراحل اجرای سرویس کنترل شود.
- نکات لازم و اصلاحات مورد نیاز انجام شود.

# جلسه‌ی یازدهم

## عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (نحوه‌ی استقرار در زمین)

### هدف کلی

نحوه‌ی استقرار افراد در زمین جهت دریافت تاکتیکی سرویس.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش استقرار افراد در زمین جهت دریافت سرویس.

#### ● اهداف مهارتی

– مهارت در استقرار مناسب در ترکیب تیمی سیستم دریافت سرویس

– مهارت در تشخیص وظایف افراد دریافت کننده در سیستم تیمی

– مهارت در دریافت توپ سرویس با سیستم W.

#### ● اهداف نگرشی

– تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها

– تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، سوت، توپ، تور و زمین والیبال.

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری ضمن توجه دادن دانش‌آموزان به آموزش‌های قبلی، تکنیک دریافت سرویس و نحوه‌ی

استقرار در زمین بازی را برای آنان با مشخص کردن جای آنان در زمین، توضیح می‌دهد. به‌طور عملی، شرایطی برای دانش‌آموزان پیش می‌آورد تا به‌صورت عملی مطالب گفته شده را تجربه کنند؛ مثلاً در نحوه‌ی ایستادن به صورت W انگلیسی که به جز پاسور ۵ نفر دیگر در دریافت سرویس حضور دارند و نقش بازیکن منطقه‌ی ۶ یا وسط عقب به عنوان اصلی‌ترین توپ‌گیر را عملاً با ارسال توپ از تیم مقابل به این مناطق آموزش دهد.

مربی باید این مسئله را در نظر داشته باشد که بیش‌ترین فشارها در دریافت سرویس بر مفاصل میچ پا، زانو، عضلات ران و... وارد می‌شود. هم‌چنین، در اثر جابه‌جایی فراگیرندگان که به‌سرعت انجام می‌گیرد احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد؛ بنابراین، گرم کردن نواحی ذکر شده ضروری است.

## روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده می‌کنیم و از آنان می‌خواهیم:

– شش نفر از آن‌ها در مناطق شش‌گانه زمین قرار گیرند. حرف W را روی زمین در منطقه عقب رسم کنید و از دانش‌آموزان بخواهید در نقاط مشخص شده تغییر وضعیت دهند. در ۶ نوبت افراد حاضر در زمین بچرخند تا در وضعیت‌های مختلف قرار بگیرند.

– خطاهای استقرار تمرین فوق را به‌صورت عینی و با قرار دادن در وضعیت خطا آموزش

دهید.

– تمرین‌های فوق را به دفعات بسیار تکرار کنید.

– فواصل لازم افراد از خطوط زمین و اولویت آن‌ها را در دریافت مرتباً بیان کنید.

# جلسه‌ی دوازدهم

## عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۱ و ۵)

### هدف کلی

نحوه‌ی استقرار تیم با توجه به وضعیت پاسور جهت دریافت.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با نحوه‌ی صحیح استقرار تیم نسبت به وضعیت پاسور در مناطق ۱ و ۵.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در تغییر وضعیت آرایش سیستم دریافت با توجه به موقعیت پاسور
  - مهارت در تشخیص مسیر دریافت با توجه به موقعیت پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
  - تمایل به همکاری و در خدمت تیم قرار گرفتن
  - تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی وضعیت قرار گرفتن پاسور در سیستم ۱-۵ را که ۵ نفر آبشار زننده و ۱ نفر پاسور است، مجدداً به دانش‌آموزان یادآوری و توضیح می‌دهد و برای آنان منطقه‌ای را که پاسور مستقر می‌شود،

عملاً نشان می‌دهد. در بعضی ارنج‌ها، پاسور در منطقه‌ی ۱ زمین قرار می‌گیرد و سایر بازیکنان با آرایش W به کار دریافت توپ‌گیری می‌پردازند. از آن‌جا که در این سیستم، پاسور باید از مهارت بالایی در جا به جایی، دریافت و ارسال توپ برخوردار باشد، در ابتدا مربی می‌تواند نقش پاسور را به منظور جا انداختن این تاکتیک برای دانش‌آموزان بازی کند. تمرینات آمادگی جسمانی و دریافت مناسب توپ به منظور هدایت به منطقه‌ی ۲ یا ۳ زمین حائز اهمیت است. هم‌چنین، استقرار پاسور در منطقه‌ی ۵ زمین یا به عبارتی قطر منطقه‌ی ۱ می‌تواند در آن واحد ۳ مهاجم یا آبشار زن را در خط حمله سازماندهی کند. مربی یادآور می‌شود که پاسور هیچ موقع در دریافت اول نباید شرکت کند. در این نحوه‌ی استقرار بازیکن منطقه‌ی ۶ با تمایل به سمت منطقه‌ی ۵، جای خالی پاسور را پوشش می‌دهد.

## روش اجرا

- دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کرده، یک نفر را به‌عنوان پاسور انتخاب کنید :
- پاسور را در منطقه‌ی ۱ مستقر کنید. سپس ۵ نفر دیگر از دانش‌آموزان بقیه‌ی آرایش W را کامل کنند.
- از سایر بازیکنان بخواهید از زمین روبه‌رو سرویس را اجرا کنند. حرکت پاسور و زمان حرکت بعد از سوت مربی، کنترل و نکات آموزش داده شود.
- اصل چرخش افراد دریافت‌کننده به سمت مسیر اجرای توپ سرویس در خط انتهایی کنترل شود.
- سرویس‌های دریافت‌شده به مقصد مناطق ۲ و ۳ را صحیح اعلام کرده، سایر دریافت‌ها را نادرست اعلام کنید. می‌توانید با اختصاص امتیاز دو گروه دریافت‌کننده دانش‌آموزان را به رقابت وادار کنید.
- تمرین فوق را با حضور پاسور در منطقه‌ی ۵ – که قرینه این حالت است – تکرار کنید.



# جلسه‌ی سیزدهم

## عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۶ و ۳)

### هدف کلی

نحوه‌ی استقرار تیم با توجه به وضعیت پاسور جهت دریافت.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با نحوه‌ی صحیح استقرار نسبت به وضعیت پاسور در مناطق ۶ و ۳.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در تغییر وضعیت آرایش تیمی دریافت با توجه به موقعیت پاسور
  - مهارت در تشخیص مسیر دریافت با توجه به موقعیت پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به همکاری و شرکت در اجرای حرکات
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
  - تمایل به بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور، سوت و گچ

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن‌جا که هرگونه جابه‌جایی در ارنج اولیه‌ی تیم باعث از دست دادن یک امتیاز و رالی به تیم مقابل می‌شود. مربی با در نظر گرفتن توانایی‌های ذهنی و جسمی دانش‌آموزان، شرایط تیم را به نحوی

برنامه‌ریزی می‌کند که پاسور در منطقه‌ی ۳ قرار بگیرد و سایر بازیکنان توپ را به بالای سر پاسور برسانند. پس از یک دور چرخش، وقتی پاسور در منطقه‌ی ۶ زمین و قطر منطقه‌ی ۳ قرار می‌گیرد، به‌منظور این که توپ سرویس تیم حریف مستقیماً توسط پاسور که در این منطقه قرار دارد، دریافت نشود و پاسور بتواند توپ دوم را دریافت و برای پاس ارسال کند. به بازیکن قطر خود در منطقه‌ی ۳ نزدیک شده و پس از سوت داور و ضربه‌ی سرویس حریف، جای خود را با این بازیکن عوض می‌کند و خود را در شرایط پاس قرار می‌دهد. البته این جابه‌جایی‌ها فقط با تکرار و تمرین زیاد و آمادگی جسمانی و کسب اعتماد به نفس و انگیزه‌ی بالا قابل اجراست.

## روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کرده، یک نفر را به‌عنوان پاسور در منطقه‌ی ۳ مستقر کنید. بقیه‌ی دانش‌آموزان آرایش w را اجرا کنند:

– از زمین روبه‌رو سرویس توسط سایر بازیکنان از نقاط مختلف خط سرویس اجرا شود.  
– دریافت‌های منتهی به منطقه‌ی حضور پاسور را با توجه به این که پاسور هیچ تغییر وضعیتی نخواهد داشت، صحیح اعلام کنید.

– تمرین فوق را با حضور پاسور در منطقه‌ی ۶ و اعلام مسیر جا به جایی وی و فرد قطر پاسور تکرار کنید.

– با تقسیم دو گروه و امتیازبندی، آموزش را با انگیزه‌ی رقابت بهبود بخشید.

# جلسه‌ی چهاردهم

## عنوان درس

تاکتیک دریافت سرویس (پاسور در مناطق ۲ و ۴)

### هدف کلی

نحوه‌ی استقرار تیم با توجه به وضعیت پاسور جهت دریافت.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با نحوه‌ی صحیح استقرار نسبت به وضعیت پاسور در مناطق ۲ و ۴.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در تغییر آرایش تیمی دریافت با توجه به موقعیت پاسور
  - مهارت در تشخیص مسیر دریافت با توجه به موقعیت پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به پیشرفت و اجرای صحیح حرکات
  - تمایل به همکاری و هماهنگی تیمی
  - علاقه به توسعه و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید این مسئله را برای دانش‌آموزان خاطر نشان کند که دریافت سرویس حریف توسط پاسور، به عبارتی، نوعی از دست دادن امتیاز و ابتکار عمل تیم است؛ بنابراین، هر وقت پاسور در

منطقه‌ی ۲ یا ۴ زمین قرار می‌گیرد، با جابه‌جایی و قرار گرفتن در کنار خط طولی زمین از دریافت توپ اول خودداری می‌کند و سریعاً خود را به منطقه‌ی ۳ زمین می‌رساند. در این جا بازیکنان مناطق ۱، ۵ و ۶، در دریافت توپ سرویس اول حریف بیش‌ترین نقش را خواهند داشت. مربی با در نظر گرفتن شرایط جسمی و ذهنی دانش‌آموزان، ابتدا تمرینات را از سرویس‌های ساده توسط تیم حریف و سپس به تمرینات سرعت می‌بخشد. در تمامی تغییر جاها، مربی متذکر می‌شود که هر حرکتی پس از صدای سوت داور و انجام سرویس توسط حریف صورت می‌گیرد.

## روش اجرا

دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کرده، پاسور را در منطقه‌ی ۲ مستقر کنید. بقیه‌ی دانش‌آموزان آرایش w را رعایت کرده، باقی افراد از زمین روبه‌رو سرویس اجرا کنند :

- دریافت‌های منتهی به مناطق ۲ و ۳ را صحیح اعلام کرده، کار دو گروه را امتیازبندی کنید.
- در وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی ۴، دریافت‌های منتهی به منطقه‌ی ۳ را صحیح اعلام کنید.

- تمرین‌های ۳ جلسه‌ی گذشته را با چرخیدن کامل تیم دریافت‌کننده به تعداد ۶ دنده و تعویض جای آن‌ها با گروه دیگر، به دفعات زیاد تکرار کنید.
- نکات لازم را در حین تمرین مرتباً گوشزد کنید.

# جلسه‌ی پانزدهم

عنوان درس  
تاکتیک حمله

هدف کلی  
تاکتیک حمله و اهداف آن.

## اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - شناسایی هدف طراحی تاکتیک حمله.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در تشخیص نوع تاکتیک حمله و مختصات آن
  - مهارت شرکت در تاکتیک تیمی
  - مهارت در دریافت صحیح.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به شرکت در کار گروهی و هماهنگی
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

## وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی برای دانش‌آموزان مفهوم حمله و تاکتیک حمله را توضیح می‌دهد و بهترین نوع حمله را با توجه به ویژگی‌های جسمی، ذهنی و آمادگی حرکتی برای آنان معرفی می‌کند. اصولاً توپ سوم یا

پاس ارسالی پاسور را که توسط یکی از ۳ نفر جلو مستقر در یک سوم جلوی تور به زمین مقابل رد می‌شود، «حمله» می‌گویند. مربی شرایط یک حمله‌ی خوب را که از یک دریافت اولیه‌ی خوب ناشی می‌شود به‌طور عملی برای دانش‌آموزان نشان می‌دهد. صرفاً توپ حمله یک آبشار محکم نیست. بلکه هر تویی را که بتوان از روی تور در زمین حریف به امتیاز تبدیل کرد، یک حمله‌ی خوب است. در حمله، پاسور به خط دفاعی تیم مقابل نگاه کرده، بهترین محلی را که دفاع قادر به سد توپ نیست، برای حمله‌ی یار خودی انتخاب می‌کند. گرم کردن مفاصل میچ پا، زانو، کمر و کتف و پس از انجام آبشار یا ضربه‌ی فرود روی دو پا آن هم پنجه از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کند.

## روش اجرا

- دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کنید :
- از دانش‌آموزان بخواهید در ترکیب کامل یک تیم دریافت‌کننده (سیستم W) قرار گیرند.
- یک نفر سرویس ساده را به مقصد تیم دریافت‌کننده اجرا کند.
- تیم دریافت‌کننده بایستی با توجه به موقعیت پاسور بهترین دریافت را انجام دهد. پاسور حمله را با نوع پاسی که می‌دهد، مشخص می‌کند.
- بهتر است برای تمرینات این جلسه، مربی شخصاً با حضور در جایگاه پاسور، نوع حمله و حرکت حمله‌کنندگان را بیان کند.
- چرخش بعد از تعداد مناسب تمرین انجام پذیرد.

# جلسه‌ی شانزدهم

## عنوان درس

آبشار بلند در تاکتیک حمله

### هدف کلی

نقش آبشار بلند در تاکتیک حمله.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش آبشار بلند در طراحی تاکتیک حمله.

#### ● اهداف مهارتی

– مهارت در اجرای سرویس مطلوب

– مهارت در شرکت در تاکتیک حمله

– مهارت در اجرای پاس بلند جلو و پشت توسط پاسور

– مهارت در دفاع روی تور.

#### ● اهداف نگرشی

– تمایل به شرکت در کار گروهی و کسب امتیاز

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال

– تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین، سوت و آنتن دوطرفه

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

در مهارت آبخار زدن، حرکت و جا به جایی یکی از موارد عمده در والیبال است. فراگیرنده باید برای ضربه زدن به سمت توپ حرکت کند. در این حالت، تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیرنده و توپ نقش اساسی دارد. لذا در آموزش‌های مقدماتی لازم است دانش‌آموزان حرکت سه گام را تجربه کرده، در انجام صحیح آن کوشش کنند. می‌توان مبدأ حرکت را از پشت خط یک سوم به سمت تور در نظر گرفت. آخرین گام به صورت جفت و یک پرش عمودی و در نهایت، ضربه به توپ و فرود به زمین رو به تور است که ابتدا پنجه، سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین برخورد کند.

## روش اجرا

دانش‌آموزان را به سه گروه، تیم دریافت‌کننده، مدافع (۳ نفر) و بقیه‌ی افراد به‌عنوان سرویس‌زننده، تقسیم کنید و بخواهید:

- سرویس به‌طور دلخواه و از نقاط مختلف خط سرویس توسط گروه سوم اجرا شود.
- دریافت متناسب با آرایش دریافت صورت گیرد.
- پاس بلند به مناطق ۴ و ۲ توسط پاسور اجرا شود.
- مدافعان با تشخیص منطقه‌ی آبخار، دفاع را اجرا کنند.
- بعد از تمرین کافی، چرخش در زمین دریافت‌کننده انجام شده، جای افراد با تشخیص مربی نیز عوض شود.



## جلسه‌ی هفدهم

### عنوان درس

آبشار کوتاه (سرعتی) در تاکتیک حمله

#### هدف کلی

نقش آبشار کوتاه (سرعتی) در تاکتیک حمله.

#### اهداف جزئی

##### ● اهداف دانشی

– آشنایی با نقش آبشار کوتاه در طراحی تاکتیک حمله

##### ● اهداف مهارتی

– مهارت شرکت در تاکتیک حمله

– مهارت در اجرای سرویس مطلوب

– مهارت اجرای پاس کوتاه توسط پاسور

– مهارت اجرای آبشار کوتاه

– مهارت دفاع روی تور.

##### ● اهداف نگرشی

– تمایل به شرکت در کارگروهی و کسب امتیاز

– تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال.

#### وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، سوت، زمین و آنتن تور

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی با توجه به ویژگی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی که سرعت و رفلکس حرکتی پایین‌تری دارند، لازم است تمرینات خود را به سمت تمرینات سرعتی و جهشی سوق دهد. در آبشار کوتاه، مهاجم به محض رسیدن توپ به پاسور به صورت جهشی از زمین به صورت عمودی بلند می‌شود و به محض رها شدن پاس توسط پاسور به آن ضربه می‌زند. مربی برای اجرای این مهارت، ضمن آماده کردن دانش‌آموزان از نظر مفاصل مچ پا، زانو و عضلات ران باید کاملاً عضلات کتف را گرم کند؛ زیرا در غیر این صورت فشارهای وارد بر کتف احتمال به وجود آوردن آسیب‌های شایع این عضو را فراهم می‌سازد.

## روش اجرا

- ترکیب کامل یک تیم ۶ نفره انتخاب و مستقر شوند.
- ۳ نفر به عنوان مدافع در زمین روبه‌رو قرار گیرند.
- باقی افراد برای اجرای سرویس مطلوب از زمین روبه‌رو مستقر شوند.
- با اجرای سرویس، دریافت مناسب را از آن‌ها بخواهید.
- اجرای پاس کوتاه و اجرای آبشار کوتاه را از تیم حمله‌کننده بخواهید.
- جای افراد را پس از چند بار تمرین، عوض کنید.

# جلسه‌ی هجدهم

## عنوان درس

حرکت بدون توپ در تاکتیک حمله

### هدف کلی

نقش حرکت بدون توپ در تاکتیک حمله.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با حرکت بدون توپ و نقش آن در تاکتیک حمله.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در شرکت فعال در تاکتیک حمله
  - مهارت دریافت مناسب سرویس
  - مهارت شناسایی حمله‌کننده‌ی واقعی توسط مدافع
  - اجرای پاس بلند توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به یادگیری و اجرای مهارت‌های آموزش داده شده
  - تمایل به شرکت در بازی‌ها
  - تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید دانش‌آموزان را تفهیم کند که در جریان یک رالی و ارسال سرویس از تیم حریف، کلیه‌ی ۶ بازیکن باید در خدمت تیم باشد. حرکت بدون توپ توسط بازیکنان خط‌حمله، دفاع تیم مقابل را متزلزل می‌کند و زمینه را برای حمله فراهم می‌آورد؛ پس، مربی باید دانش‌آموزان را جهت یک حمله‌ی واقعی آموزش دهد تا چنان چه پاسور مجبور به ارسال پاس به منطقه‌ی آنان شد، آمادگی آشار را داشته باشند. آمادگی جسمانی و گرم کردن مفاصل و تشویق بازیکنان، در کیفیت اجرای مهارت سهم بسزایی دارد.

## روش اجرا

- یک تیم ۶ نفره با ترکیب کامل با آرایش W در زمین مستقر شوند.
- ۳ نفر به عنوان مدافع روی تور در زمین مقابل مستقر شوند.
- بقیه‌ی افراد از نقاط مختلف خط سرویس، آن را به نحو مطلوب اجرا کنند.
- تیم موظف به دریافت مناسب با توجه به موقعیت پاسور است و سه نفر براساس تاکتیک حمله (دو نفر آشار بلند و یک نفر آشار کوتاه) به توپ حمله می‌کنند.
- پاسور موظف به تقسیم مناسب توپ بین ۳ نفر است و افراد مدافع موظف به شناسایی مهاجم واقعی و عمل دفاع هستند.
- جای افراد بعد از تکرار دفعات مناسب عوض شود.
- تأکید مربی بر بازی بدون توپ بازیکن سرعتی باشد.

# جلسه‌ی نوزدهم

## عنوان درس

تاکتیک حمله (با سه مهاجم)

### هدف کلی

طراحی حمله با سه مهاجم و تنوع آن.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با تاکتیک حمله و طراحی آن با سه مهاجم.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در شرکت فعال در تاکتیک حمله
  - مهارت در شناسایی وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی جلو و تنوع تاکتیک حمله
  - مهارت در دریافت مناسب سرویس
  - مهارت در شناسایی حمله‌کننده‌ی واقعی توسط مدافع
  - مهارت در طراحی حمله توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به همکاری و هماهنگی جهت اجرای بهینه
  - تمایل به بهبود و توسعه‌ی مهارت‌های یادگرفته شده
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های رشته‌ی والیبال.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین و سوت.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

در تاکتیک‌های حمله، مربی باید چند نکته‌ی اساسی را به دانش‌آموزان گوشزد کند. مسئله‌ی رعایت ایمنی از جمله مسائل گرم کردن قبل از تمرین، رعایت ایمنی حین بازی، درست بلند شدن و فرود صحیح توسط دو پا و رعایت این که پای بازیکن حمله‌کننده از خط وسط رد نشود تا با برخورد با بازیکنان تیم مقابل دچار آسیب دیدگی نشوند.

در طراحی حمله با سه مهاجم، بازیکنانی که بدون توپ حرکت می‌کنند در به هم ریختن دفاع تیم حریف نقش اساسی دارند.

## روش اجرا

- دانش‌آموزان را برای جلسه‌ی تمرین آماده کنید و بخواهید :
- ۶ نفر به عنوان یک تیم در یک زمین با آرایش W مستقر شوند.
- ۳ نفر به عنوان مدافع روی تور و باقی افراد در خط سرویس قرار بگیرند.
- با اجرا و دریافت سرویس توسط تیم، طراحی حمله را به پاسور و افراد حمله واگذار کنید.
- تمرین را فقط در ۳ دنده حضور پاسور در منطقه‌ی عقب تکرار کنید تا پاسور عملاً ۳ مهاجم روی در اختیار داشته باشد.
- اصول حرکت بدون توپ و شناسایی وضعیت حمله توسط مدافعان، شناسایی منطقه‌ی حضور پاسور توسط سرویس‌زندگان و کلیه‌ی نکات فنی را مرتباً بیان کنید.
- جای افراد را عوض کنید.

# جلسه‌ی بیستم

عنوان درس  
تاکتیک حمله

**هدف کلی**  
طراحی حمله با سه مهاجم و تنوع آن.

## اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با تاکتیک حمله و طراحی آن با سه مهاجم.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در شرکت فعال در تاکتیک حمله
  - مهارت در شناسایی وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی جلو و تنوع تاکتیک حمله
  - مهارت در دریافت مناسب سرویس
  - مهارت در شناسایی حمله‌کننده‌ی واقعی توسط مدافع
  - مهارت در طراحی حمله توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به همکاری و هماهنگی جهت اجرای بهینه مهارت‌ها
  - تمایل به بهبود و توسعه مهارت‌های یادگرفته شده
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های رشته‌ی والیبال

## وسایل و امکانات مورد نیاز

تور، توپ، زمین، سوت

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی ضمن مرور حرکات بازیکنان و چرخش آنان در زمین، به دانش‌آموزان متذکر شود که در بعضی از دنده‌ها پاسور در خط حمله فقط دو مهاجم دارد و چون مهاجمان توسط دفاع حریف قابل شناسایی‌اند، به ناچار از بازیکنانی که توانایی آبشار از پشت خط یک سوم را دارند، استفاده می‌شود. در این خصوص، مربی به دانش‌آموزان درباره‌ی حدود بازیکنان پشت خط یک سوم زمین و توانایی نفوذشان آگاهی می‌دهد و جهت الگوسازی، خودش در تیم قرار می‌گیرد و نقش بازیکن پشت ۳ را اجرا می‌کند و در حین اجرا، موارد مختلف تخلف و صحیح بودن مهارت را به صورت عملی گوشزد می‌کند و نمایش می‌دهد.

## روش اجرا

در وضعیت استقرار یک تیم کامل در زمین و حضور ۳ مدافع روی تور و سرویس‌زنندگان :  
- بعد از اجرای سرویس و دریافت توسط تیم، طراحی حمله را به دست پاسور بسپارید.  
- نکات مربوط به وضعیت حضور پاسور در منطقه‌ی جلو را به جهت کاهش تعداد حمله‌کنندگان (۲ نفر) و تفاوت طراحی حمله را گوشزد کنید.  
- در این وضعیت، اضافه شدن نفر حمله‌کننده‌ی سوم را با حضور خود مربی در نقش بازیکن حمله‌کننده‌ی پشت خط یک سوم به دانش‌آموزان آموزش دهید و در ۳ دنده، چرخش انواع تاکتیک حمله را در این حالت نشان دهید.  
- می‌توانید از بازیکنان مستعدتر در نقش بازیکن پشت خط استفاده کنید و نکات مربوط به شرایط این فرد را در جریان تمرین توضیح دهید.



# جلسه‌ی بیست و یکم

## عنوان درس

تاکتیک دفاع روی تور

### هدف کلی

سازماندهی در دفاع روی تور و تحرک دست‌های مدافع.

### اهداف جزئی

#### ● اهداف دانشی

– آشنایی با سازماندهی دفاع روی تور و حرکت دست مدافع.

#### ● اهداف مهارتی

– مهارت در دفاع یک نفره روی تور

– مهارت در حرکت دست‌ها نسبت به توپ در دفاع روی تور

– مهارت در اجرای آبشار بلند.

#### ● اهداف نگرشی

– تمایل به یادگیری و اجرای مهارت‌های آموزش داده شده

– تمایل به شرکت در بازی‌ها

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی با توجه به ویژگی‌های جسمانی و ذهنی دانش‌آموزان، بهتر

است برای اجرای بهتر تکنیک‌های مورد نظر، خصوصاً دفاع روی تور، ارتفاع تور را پایین‌تر از حد معمول بیاورد در تمرینات دفاع روی تور لازم است به فراگیرندگان یادآوری شود که از انقباض کامل عضلات انگشتان در اجرای این فن خودداری کنند؛ زیرا در غیر این صورت احتمال ضرب‌دیدگی انگشتان دست وجود دارد. در صورت امکان، از وسایل کمک آموزشی چوبی یا لاستیکی برای انجام تمرینات دفاع روی تور استفاده شود.

## روش اجرا

کلیه‌ی دانش‌آموزان را برای آموزش به صف کنید :

- از یک پاسور و یک آبشار زن در یک زمین استفاده کنید و در زمین روبه‌رو شخصاً دفاع روی تور و تغییر جهت دست‌ها نسبت به مسیر توپ را آموزش دهید.
- هر یک از دانش‌آموزان را به نوبت در جایگاه دفاع روی تور قرار دهید و بقیه‌ی افراد در زمین روبه‌رو آبشار بلند را اجرا کنند. بعد از تکرار دفعات مناسب، جای نفر مدافع را عوض کنید.
- دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید و با تعیین دو پاسور در دو منطقه‌ی تور، تمرین را ادامه دهید.
- حرکت صحیح افراد را به‌عنوان الگو به دیگران نشان دهید.
- اهمیت پرش و استفاده از پاها را بیان کنید.

# جلسه‌ی بیست و دوم

## عنوان درس

تاکتیک دفاع روی تور (دو نفره)

### هدف کلی

نحوه‌ی طراحی دفاع روی توپ با دو مدافع.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با نحوه‌ی طراحی.
- اهداف مهارتی
  - مهارت در اجرای دفاع روی تور دو نفره
  - مهارت در اجرای آبشار بلند با دو دفاع
  - مهارت در اجرای دفاع به منظور انجام دفاع کامل
  - مهارت بیش تر در اجرای پاس بلند پشت و جلو توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به شرکت در کار گروهی و کسب امتیاز
  - تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبالی
  - تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین، سوت و آنتن دو طرفه.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن‌جا که مهارت دفاع در تیم باعث افزایش روحیه‌ی تیم خودی و از بین بردن مضاعف روحیه‌ی حریف می‌شود، بنابراین نحوه‌ی حرکات دفاع‌کنندگان و هماهنگی آنان با یکدیگر و استقرار آنان در زیر تور، در کیفیت انجام دفاع بسیار مهم است؛ بنابراین، مربی دانش‌آموزان را در فاصله‌ی ۳۰ سانتی‌متری خطّ زیر تور قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد دست‌ها را بالاتر از شانه‌ها در حالت آماده نگه دارند، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز شود و از مفصل زانو کمی زاویه‌دار باشد. سپس پرش در مسیر حمله‌ی دست‌ها متمایل به داخل زمین حریف شده، پس از برخورد با توپ از ناحیه‌ی میچ به طرف پایین شکسته می‌شود.

## روش اجرا

- دانش‌آموزان را در یک زمین در دو گروه در مناطق ۵ و ۱ به صف کنید.
- از پاسور بخواهید به مناطق ۲ و ۴ پاس بلند پشت و جلو بدهد و افراد جلوی دو صف آبشار بلند را اجرا کنند و به انتهای صف بروند.
- در زمین روبه‌رو دو نفر را در منطقه‌ی ۲ و دو نفر را در منطقه‌ی ۴ جهت دفاع روی تور مستقر کنید و از آنان بخواهید دفاع روی تور را با آبشارهای بلند انجام دهند.
- نکات مربوط به هماهنگی دو نفر مدافع را جهت تنظیم وضعیت دست‌ها به منظور پوشش زاویه‌ی دور و نزدیک تذکر دهید.
- از مدافعان بخواهید به نحوی ضربه‌ی آبشار را دفاع کنند که توپ مستقیماً به زمین حریف اصابت کند (دست‌ها را داخل زمین حریف ببرند و به طرف جلو خم کنند).
- جای افراد مدافع را بعد از چند بار تکرار حرکت، عوض کنید.

# جلسه‌ی بیست و سوم

## عنوان درس

تاکتیک دفاع روی تور (۳ نفره)

### هدف کلی

سازماندهی دفاع روی تور با سه مدافع.

### اهداف جزئی

- اهداف دانشی
  - آشنایی با نحوه سازماندهی دفاع روی تور با سه مدافع.
- اهداف مهارتی
  - مهارت شرکت در دفاع روی تور سه نفره
  - مهارت جابه‌جایی در دفاع روی تور در نقش دفاع وسط
  - مهارت در انجام دفاع کامل
  - مهارت در طراحی حمله توسط پاسور.
- اهداف نگرشی
  - تمایل به شرکت در کار گروهی و هماهنگی
  - تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبالی.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ، تور و سوت.

### دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

یکی از اصولی که مربی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی باید مدنظر قرار دهد، توجه دائمی دانش‌آموزان

به حفظ تمرکز و دقت در حین بازی است. اولین اصل والیبال را که تعقیب توپ با چشم است، باید همواره به آنان یادآوری کرده؛ به ویژه در مهارت دفاع کردن روی تور، که اگر مدافع با چشم باز به دفاع اقدام نکند، بهترین فرصت را برای مهاجم جهت کسب امتیاز ایجاد می‌کند. ایجاد حرکات هماهنگ و تمرینات دفاع روی تور سه نفره و دو نفره توسط مربی با دانش‌آموزان و تقسیم وظایف دفاع‌کنندگان به منظور پوشش تمام روی تور در خلال تمرینات بسیار مهم است.

## روش اجرا

- دانش‌آموزان را در دو گروه شامل ۳ نفر مدافع و سایر افراد در زمین روبه‌رو در مناطق ۱، ۵ و ۶، مستقر کنید و بخواهید با پاس نسبت به اجرای حمله‌ی بلند پشت، بلند جلو و کوتاه اقدام کنند (توجه کنید که حتماً برای هر پاس از هر منطقه یک نفر به سمت توپ حمله کند).
- از مدافعان بخواهید در مناطق ۲، ۳ و ۴ مستقر شوند و توپ کوتاه و بلند پشت و بلند جلو را با جا به جایی صحیح دفاع کنند.
- در خصوص جا به جایی نفر وسط در دفاع که باید در صورت بلند بودن توپ به نفر کنار ملحق شود، توضیح کامل را برای جلوگیری از برخورد دو بازیکن ارائه بدهید.
- حرکت پای بغل را از دفاع‌کننده‌ی وسط جهت ملحق شدن به طرفین بررسی کنید.

# جلسه‌ی بیست و چهارم

## عنوان درس

تمرینات ترکیبی دفاع روی تور و حمله

### اهداف کلی

بهبود وضعیت دفاع روی تور و حمله در شرایط بازی.

### هدف‌های جزئی

#### ● اهداف دانشی

– آشنایی با تمرینات ترکیبی دفاع روی تور و حمله.

#### ● اهداف مهارتی

– مهارت در اجرای سرویس مناسب

– مهارت در دریافت مناسب

– مهارت در دفاع روی تور کامل

– مهارت در حمایت از مهاجم و مدافع

– مهارت در رعایت قوانین آموزش داده شده.

#### ● اهداف نگرشی

– تمایل به شرکت در کارگروهی و کسب امتیاز

– تمایل به همکاری و ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن

– تمایل به توسعه و بهبود مهارت‌های والیبال.

### وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، سوت، زمین و آنتن تور.

## دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری با بیان و نشان دادن اهمیت دفاع، باید دانش‌آموزان را توجیه کند که دفاع حاکی از ۲ نوع فن است: ۱- دفاع روی تور و ۲- دفاع داخل میدان که هماهنگی این دو، تیم را در توپ‌گیری و کسب امتیاز کمک می‌کند. دفاع روی تور فضای حمله‌ی تیم مهاجم را بسته و محدود می‌کند و دفاع داخل میدان بقیه‌ی فضای را که روی تور خالی مانده است و امکان نفوذ توپ وجود دارد با هماهنگی دفاع جلو پوشش می‌دهد.

## روش اجرا

با تقسیم دانش‌آموزان به دو گروه کامل و اجرای بازی با نظارت مری، موارد زیر را مورد توجه و تذکر قرار دهید:

- اجرای سرویس مناسب و هدف‌دار توسط افراد
- دریافت مناسب براساس سیستم W و تاکتیک دریافت
- کنترل کردن وضعیت استقرار افراد در خلال رالی
- نحوه‌ی طراحی حمله توسط پاسورهای موجود در زمین
- مهارت دفاع روی تور و کیفیت اجرای آن توسط دو تیم
- رعایت اصول و قوانین آموزش داده شده.
- نحوه‌ی اجرای دفاع عقب و پوشش زمین پشت دفاع روی تور
- نحوه‌ی حمایت از مهاجم و حرکات بدون توپ توسط تیم‌ها.

