

فصل ۱

اصول، قواعد، مقررات و آیین نامه‌ها

ورزش‌های گروهی (توبی) یک پدیده اجتماعی

افراد بسیاری از جمله والدین، معلمان و همسالان در یادگیری و رشد فعالیت‌های اجتماعی مؤثرند، اما مربیان با توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود، تأثیرات عمیق‌تر و بلندمدت‌تری بر بازیکنان خواهند داشت. مسئولیت‌های یک مربی ورزش‌های گروهی، تنها، به آموزش مهارت‌ها خلاصه نمی‌شود، بلکه گستره آن تا ایجاد رفتارها و نگرش‌های مثبت بازیکنان ادامه خواهد داشت.

به این فرایند آموزشی و به‌ویژه آموزش یک ورزش گروهی، فرایند «اجتماعی‌سازی»^۱ اطلاق می‌شود که آثار مثبت آن نه تنها در زمین ورزش، بلکه در زندگی آینده بازیکنان پدیدار می‌شود. به‌عنوان نمونه می‌توان اشاره کرد به شرایطی که بازیکنان در حین یادگیری، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند، علائق خود را گسترش می‌دهند و حتی تصویری که از خود دارند تغییر داده و رشد می‌دهند. درک مربی از مفهوم اجتماعی‌سازی و ابعاد مختلف آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در طول آموزش رشته‌های توبی تلاش می‌شود تا جنبه‌های این مفهوم ارزشمند در مسیر آموزش مد نظر قرار گیرد.

جنبه‌های مختلف اجتماعی‌سازی عبارت‌اند از:

- عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی
- روش‌های اجتماعی‌سازی
- رفتارها و نگرش‌های برانگیزاننده در بازیکنان
- رهبری

عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی

- مربیان می‌توانند براساس شرایط زیر بر بازیکنان خود تأثیر داشته باشند:
- از طریق تعاملات قابل ملاحظه بین مربی و بازیکنان در تمرینات و مسابقه
- از طریق ایجاد ارتباطات با کیفیت و دلسوزانه مربی و بازیکنان
- از طریق حضور مشتاقانه بازیکنان در تمرینات
- از طریق احترام بازیکنان به شخصیت مربی، دانش وی و توانایی‌های مربیگری او
- از طریق ثبات رفتاری مربی با بازیکنان
- کاربردهای مؤثر در اجتماعی‌سازی عبارت‌اند از:
- ✓ تلاش برای برقراری ارتباط دلسوزانه بین بازیکنان
- ✓ حصول اطمینان از ایجاد محیط چالشی و هیجان برانگیز در محیط تمرین و مسابقه و...
- ✓ ارتقاء مهارت و دانش
- ✓ مربی به‌عنوان الگوی مثبت رفتاری برای بازیکنان

● روش‌های اجتماعی‌سازی

روش‌های متفاوتی وجود دارد که می‌تواند به مربیان در یادگیری رفتار و نگرش مطلوب کمک کند.

■ روش تقویت^۲

این روش به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در جهت تشویق یا عدم تشویق رفتار فرد به عنوان تقویت‌کننده، انجام می‌شود.

۱- Socialization

۲- Reinforcement

■ **تقویت مثبت** به گام‌هایی که در جهت تشویق رفتار بازیکنان اطلاق می‌شود و **تقویت منفی** به گام‌هایی که در جهت عدم تشویق به رفتار نادرست، برداشته می‌شود، گفته می‌شود. مربیان باید رفتار و نگرش خوب و مطلوب را به صورت مثبت تقویت کنند، در حالی که رفتار و نگرش‌های غیرمطلوب را مورد تقویت منفی قرار دهند.

■ **روش الگوسازی**

این روش به انجام فعالیت‌های مربی به عنوان یک الگوی رفتاری، یا نمونه گفته می‌شود. از آنجایی که معمولاً نوجوانان مایلند تا از افرادی که برای آنها مهم هستند، پیروی یا حتی تقلید کنند و مربیان غالباً برای بازیکنان خود اهمیت دارند، بنابراین اعمال و نگرش مربیان به عنوان یک **الگوی مثبت**، بسیار اهمیت دارد.

■ **روش مشروعیت بخشیدن**

این روش به تأیید کردن یا مجاز دانستن رفتار، نگرش‌ها و یا ارزش‌های بازیکنان توسط مربی، گفته می‌شود. برای مثال، مربی از طریق یک رفتار یا نگرش خاص بازیکن، آن را مجاز و مشروع اعلام می‌کند. از طرفی دیگر مربی با عدم تأیید رفتار یا نگرش غیرمناسب، بلافاصله عدم تداوم آن رفتار یا نگرش خاص یا به عبارتی عدم مشروعیت آن را اعلام نماید.

ورزش‌های رزمی – هدفی یک پدیده روانی – حرکتی

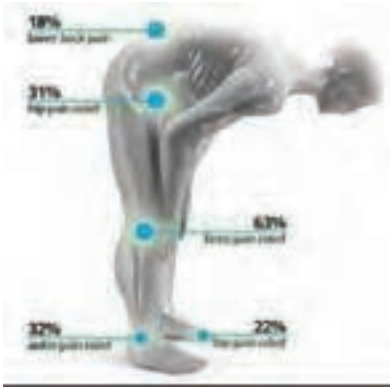
اصول و قواعد رشته تربیت بدنی

در هر کاری اصول و قواعدی وجود دارد که در صورت رعایت آن، فعالیت به خوبی پیش رفته و افراد، از انجام آن فعالیت لذت می‌برند و صادقانه برای اهداف تلاش می‌کنند. در تربیت بدنی نیز از قدیم‌الایام، اصولی ماندگار وجود داشته است. که نیازمند دقت و توجه است، تعداد زیادی از این اصول خاص هنرجویان (ورزشکاران) و هنرآموزان (مربیان) است که به شرح زیر می‌باشد: با رعایت این اصول ورزشکاران و مربیان، ضمن تربیت خود، آگاهانه کمک می‌کنند تا شناخت جامعه و بینندگان خود را نسبت به ورزش تربیتی افزایش دهند. اصولی که ورزشکاران باید رعایت کنند:

ردیف	اصول
۱	مسئولیت سنگین برای توسعه فضایل و کمالات اخلاقی
۲	بازی صادقانه و جوانمردانه و تشویق هم بازیان به پرهیز از تقلب و درگیری
۳	تجربه زندگی اجتماعی از طریق رقابت و مسابقه در ورزش
۴	عدم استفاده از داروهای نیروزا
۵	رشد ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی از طریق الگو گرفتن از رفتار صحیح و به‌موقع مربیان و هنرآموزان
۶	احترام به افراد تیم خودی در عمل
۷	نگاه به حریف به عنوان هم بازیانی که بدون آنها مسابقه لذت‌بخش نیست.
۸	احترام به روح قوانین و احکام صادره از سوی داوران
۹	تشکر و قدردانی از تماشاگران از طریق تمجید از آنان
۱۰	ادب، تواضع و احترام نسبت به مربیان و هنرآموزان و قبول مسئولیت اجرای اصول اخلاقی از سوی آنان در طول مسابقه
۱۱	اتکاء به نفس و مسئولیت‌پذیری در قبال رفتار خود در تمرینات، مسابقات و زندگی اجتماعی
۱۲	درک صحیح از تندرستی، پاکیزگی، کارایی عملی و آراستگی ظاهر
۱۳	تقبل مسئولیت رفتارهای خود و پرهیز از بروز رفتارهای ناشایست
۱۴	رازداری در قبال با هنرستان، باشگاه، تیم، مربیان، سرپرستان و هم‌کلاسی‌ها و هم‌تیمی‌ها

جلوه‌هایی از ورزش در نماز

حرکات عمومی ورزش با نرمش شروع می‌شود. اگر به جلوه عبادت و بندگی به درگاه خداوند توجه نمائید، همه حرکات آن علاوه بر راز و نیاز کردن با معبود، ثمرات بی‌شماری دارد که می‌توانند همه وجود ما را به سمت سلامت جسمانی نیز هدایت کند. به‌طور مثال: انجام حرکت سجده در نماز، کشش عضلات کمر و پاها به دنبال دارد. در رکوع علاوه بر کشش عضلات پا و کمر عضلات دست‌ها را نیز شامل می‌شود.



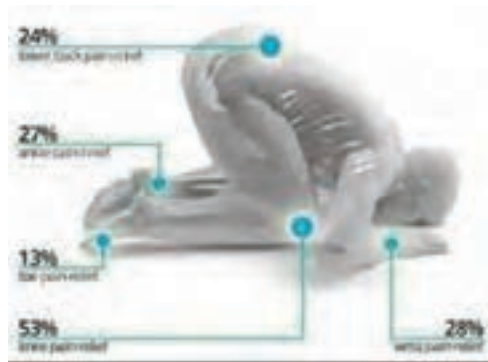
جلوه‌هایی از حرکات عمومی ورزش (نرمش‌ها) در نماز (رکوع)



جلوه‌هایی از حرکات عمومی ورزش (نرمش‌ها) در نماز (رکوع - سجود و...)



جلوه‌هایی از حرکات عمومی ورزش (نرمش‌ها) در تشهد نماز



جلوه‌هایی از حرکات عمومی ورزش (نرمش‌ها) در نماز (سجده)

در هر کشوری ورزشکاران ضمن بالا بردن سطح مهارت‌های خود در رشته‌های مختلف ورزشی و تلاش برای رسیدن به سکوه‌های قهرمانی در قاره‌های جهانی و المپیک، با رعایت فضائل و ارزش‌های اخلاقی در آن کشور، به صورت سمبل و نماد در آن رشته معروف می‌شوند و سایر ورزشکاران از آنان الگو می‌گیرند و مردم نیز با افتخار از آنان یاد می‌کنند.

در کشور ما نیز قهرمانان و پهلوانان زیادی وجود داشته و دارند که با نام بردن از تعدادی از آنان و شرح مختصری از فعالیت‌هایشان از آنان یاد می‌کنیم:

محمود نامجوی سال ۱۲۹۷ درکوی استاد سرای رشت به دنیا آمد. او علاوه بر وزنه‌برداری در ورزش زورخانه‌ای، ژیمناستیک، بدن‌سازی و کشتی نیز فعالیت داشت در ۱۸ سالگی عنوان قهرمانی کشور در رشته کشتی را به دست آورد.

نامجو اولین مدال طلای جهانی وزنه‌برداری را در قهرمانی جهان ۱۹۴۹ لاهه برای ورزش ایران به ارمغان آورد و در بازی‌های آسیایی دهلی نو ۱۹۵۱ اولین وزنه‌بردار آسیایی شد که توانست رکورد جهانی را ترقی دهد. از شگفتی‌های نامجو کسب قهرمانی جهان در سن ۴۱ سالگی بود. یکی از خصلت‌های نامجو، گرمای داشتن نام کسانی بود که در شئون مختلف ورزشی او را آموزش داده، همراهی کردند و با وی همکاری داشتند. او در هر مصاحبه و خطابه از آنها نام می‌برد.

غلامرضا تختی در محله خانی‌آباد در جنوب تهران از خانواده‌ای تهرانی زاده شد. شادروان تختی در ورزش باستانی و کشتی پهلوانی نیز دارای تبحر و مهارت بود، او علاوه بر قهرمانی، به لحاظ منش و رفتار انسانی و سنجایی اخلاقی پسندیده و جوانمردی و نوع دوستی شهره خاص و عام بوده است. او زندگی خود را وقف مردم کرده بود.

سه بار پهلوان ایران شد و هر بار کشتی‌گیران نامداری را مغلوب کرد. تختی اولین کشتی‌گیر ایرانی است که موفق شد در سه وزن مختلف صاحب مدال‌های جهانی و المپیک بشود: جهانی ۵۱ و المپیک ۵۲ (در ۷۹ کیلوگرم)، المپیک ۵۶، ۶۰، جهانی تهران و یوکوهاما (در ۸۷ کیلوگرم) و جهانی ۶۲ تولیدو در ۹۷ کیلوگرم.



پرویز دهداری (نام خانوادگی ایشان در واقع دهداریان بود که به دهداری معروف شده بود) در سال ۱۳۱۲ هجری در شهرستان مرودشت در روستای «گلدشت» که به گویش محلی گندشلو گفته می‌شود، متولد شد. خانواده او اصالتاً اهل روستای «گلدشت» واقع در ۳ کیلومتری مرودشت و مقیم آبادان بوده‌اند.

او از جمله کسانی بود که اخلاق را بر ورزش مقدم می‌دانست و همین خلق و خو بود که اهالی ورزش او را معلم اخلاق خطاب می‌کردند. او بارها هدایا و جوایز دولتی را رد کرد و پیشکش‌هایی نظیر خانه و اتومبیل را نمی‌پذیرفت. مربی اسبق تیم ملی در سال ۱۳۷۱ به دلیل عارضه کلیوی درگذشت.

زهرا نعمتی (متولد ۱۰ اردیبهشت ۱۳۶۴) عضو تیم ملی تیراندازی با کمان بانوان معلول ایران است. وی نخستین و تنها زن در تاریخ ورزش ایران است که موفق به کسب مدال طلا در سطح بازی‌های جهانی المپیک و پارالمپیک شده است. او هم‌چنین، در ۲۹ می ۲۰۱۳ (۸ خرداد ۱۳۹۲) در مراسم کمیته بین‌المللی المپیک در سن پترزبورگ روسیه مفتخر به دریافت جایزه معتبر ورزشکار برتر پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن از سوی «بنیاد بین‌المللی اسپورت آکورد» شد.



او اولین ورزشکار ایرانی، اولین بانوی آسیایی و سیزدهمین ورزشکار تاریخ است که توانسته هم در المپیک و هم در پارالمپیک کسب سهمیه کند (در ريو ۲۰۱۶)؛ وی همچنین با تصمیم کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران به عنوان پرچمدار ایران در بازی‌های المپیک تابستانی ۲۰۱۶ انتخاب شد.



احسان قائم‌مقامی (متولد ۲۰ مرداد ۱۳۶۱) اولین استاد بزرگ شطرنج ایران است که در سال ۲۰۰۱م به این مقام دست یافته است. وی در یک دوره بازی مقابل آناتولی کارپف از قهرمانان اسطوره‌ای جهان که در تهران در بهمن ماه ۱۳۸۷ برگزار شد توانست در مجموع امتیازات ۱۰.۵ به ۹.۵ رقیب خود را شکست دهد. در این مسابقه‌ها برتری و به خصوص در رده بازی‌های سریع و برق‌آسا بود.

ثبت رکورد در گینس

احسان قائم‌مقامی، استاد بزرگ کشورمان رقابت سیمولتانه خود با ۶۰۴ شطرنج‌باز را که بیش از ۲۴ ساعت به طول انجامید با کسب ۵۹۰ پیروزی به پایان رساند. مسابقه سیمولتانه احسان قائم‌مقامی با ۶۰۴ شطرنج‌باز که از ساعت ۱۰:۱۰ سه‌شنبه ۱۹ بهمن ۱۳۸۹ در دانشگاه شهید بهشتی آغاز شده بود پس از گذشت بیش از ۲۵ ساعت و ثبت رکورد جدیدی توسط وی به پایان رسید.

قائم‌مقامی در این رقابت با انجام بیش از ۵۶ کیلومتر پیاده‌روی صاحب ۵۹۰ پیروزی شد. وی همچنین در ۱۶ دیدار به نتیجه تساوی رضایت داد و نتیجه ۸ دیدار را هم واگذار کرد. بدین ترتیب استاد بزرگ ملی‌پوش شطرنج کشورمان با کسب بیش از ۹۰ درصد امتیازات لازم رکورددار مسابقات سیمولتانه شد تا نامش در کتاب رکوردداران جهان گینس ثبت شود.

آموزش ساعت در شطرنج

امروزه نام ساعت شطرنج متعارف است با ساعت شطرنج دیجیتالی و برگزارکنندگان، داوران و همه عوامل اجرایی به جهت دقت و سرعت بالا، استفاده از این نوع ساعت‌ها را در دستور کار خود قرار می‌دهند. بدون شک هر دو گروه عوامل اجرایی و بازیکنان ملزم به توانایی در کار کردن و تنظیم بهینه ساعت شطرنج می‌باشند.

۱ عوامل اجرایی به جهت اداره و کنترل مسابقات

۲ بازیکنان به جهت کاربران اصلی

شاید شما هم روزی شاهد این ماجرا بوده‌اید که بازیکنی در حین بازی جهت احضار داور به جای متوقف کردن ساعت، آن را خاموش کند و یا در بازی بلیتس بازیکن پس از اینکه زمان حریف پایان یافته به علت عدم آشنایی با ساعت مورد استفاده و عدم توانایی در متوقف کردن ساعت، بازی برنده را به مساوی تبدیل کرده. با نهایت تأسف هنوز در مسابقات مختلف بازیکنانی را مشاهده می‌کنیم که برای روشن یا خاموش و یا متوقف کردن ساعت با مشکل مواجه هستند و این به هیچ وجه درخور و شایسته یک بازیکن شطرنج در دنیای علم و فناوری نیست. ساعت‌های شطرنج دیجیتالی عموماً دارای مشخصاتی به شرح زیر می‌باشند:

۱ دگمه روشن و خاموش

۲ تعدادی دگمه تنظیم جهت قرار گرفتن در مدهای زمانی مختلف

۳ صفحه نمایش دهنده

۴ برنامه‌های پیش فرض که معمولاً با کدهای به‌خصوصی در زیر ساعت به صورت چاپی قابل رؤیت است.

چنانچه برنامه‌های پیش فرض را مشاهده کنید به سادگی متوجه خواهید شد که در مقابل هر کد یا شماره شرحی کوتاه از آن برنامه پیش فرض که قبلاً در حافظه یا آی‌سی‌های ساعت برنامه‌ریزی شده، آمده است و چنانچه آن کد به‌خصوص را انتخاب کنید به‌طور اتوماتیک ساعت شما در این مد خاص تنظیم و آماده کار می‌باشد و کافیست برای شروع دگمه Start را به کار اندازید. به‌طور مثال:

۱- Blitz 5Min ۲- Rapid 25 Min ۳- Manual Set

بدمینتون

بدمینتون، ورزش مفرح و لذت بخش، سازنده روح و جسم، با حداقل آسیب و قابل اجرا در هر سن و زمان و مکان، به سادگی آموخته می‌شود و لذت ضربه زدن به شاتل حاصل می‌شود. بدمینتون همه بدن را به فعالیت و می‌دارد و تمام قابلیت‌های جسمانی به‌ویژه چابکی، شتاب و سرعت را تقویت و توسعه می‌دهد.

یک بدمینتون باز حضور ذهن و پیش بینی و عکس‌العمل فوق‌العاده‌ای کسب می‌کند. بازیکن بدمینتون احتیاج به تمرکز یک شطرنج باز، واکنش سریع یک بازیکن تنیس روی میز، سرعت یک دوندۀ سرعت، استقامت یک دوندۀ یک کیلومتر، قدرت پرتاب یک پرتاب‌کننده سرنیزه، استقامت قدرتی یک پائین، سرعت و همچنین تحرک، ابتکار و توانایی تکنیکی دارد. دریک رالی بدمینتون به‌طور متوسط شاتل ۱۴/۴ دفعه به این سوی و آن سوی زمین پرواز می‌کند که در تنیس بسیار کوتاه‌تر است.

در آلمان حدود ۲ میلیون بازیکن در این رشته فعالیت دارند یعنی پیش از تمام ورزشکاران رشته‌های بسکتبال، هاکی، شمشیر بازی و قایقرانی. در انگلستان هر هفته جمعیتی حدود ۶ برابر افرادی که به ورزش‌های فوتبال می‌روند، بدمینتون بازی می‌کنند.

نام اولیه، پونا از هندوستان. نام کنونی بدمینتون که در کشور انگلستان تغییر نام یافته است. انقلاب فرانسه به این ورزش جنبه همگانی بخشید و آن را تبدیل به تفریح روزهای یکشنبه مردم نمود. بدمینتون در المپیک ۱۹۷۲ مونیخ به صورت آزمایشی المپیک ۱۹۹۲ بارسلون به‌طور رسمی وارد بازی‌های المپیک شد.

اولین بار در المپیک ۲۰۰۸ پکن ایران توسط آقای کاوه محرابی صاحب سهمیه شد. معتبرترین مسابقات تیمی مردان جهان از سال ۱۹۴۸ به نام توماس کاپ تیمی زنان از سال ۱۹۶۵ به نام اوبرکاپ هر سه سال و حالا هر دو سال یک بار برگزار می‌شود. از صاحب نامان بدمینتون جهان می‌توان کشور چین، اندونزی، مالزی، کره جنوبی و اخیراً دانمارک را می‌توان نام برد.

فدراسیون بدمینتون در سال ۱۳۵۱ و انجمن بدمینتون آموزشگاه‌های کشور در سال ۱۳۶۰ تشکیل شد. تا سال ۲۰۰۶ میلادی بدمینتون به‌صورت عوض شدن سرویس بدون امتیاز اجرا می‌شد. اما در این سال به‌صورت رالی درآمد نام فدراسیون بین‌المللی بدمینتون (F.B.F) از سال ۲۰۰۷

میلادی به فدراسیون جهانی بدمینتون (B.W.F) و نام کنفدراسیون بدمینتون آسیا (A.B.C) به کنفدراسیون آسیایی بدمینتون (B.A.C) تغییر یافت.

آمار مسابقات جام توماس وبام اوبر سال ۲۰۰۶ ژاپن (رالی) یک نفره خانمها (از ۳۴ بازی انجام شده)

بیشترین زمان در یک بازی	۷۲ دقیقه	بیشترین تعداد ضربات در یک بازی	۹۸۶
کمترین زمان در یک بازی	۱۹ دقیقه	کمترین تعداد ضربات در یک بازی	۲۳۴
میانگین گل زمان همه بازیها	۳۸ دقیقه	میانگین تعداد ضربات در کل بازیها	۵۵۹
یک نفره آقایان (از ۲۸ بازی انجام شده)			
بیشترین زمان در یک بازی	۹۰ دقیقه	بیشترین تعداد ضربات در یک بازی	۱۱۵۰

کمترین زمان در یک بازی	۱۹ دقیقه	کمترین تعداد ضربات در یک بازی	۲۴۹
میانگین کل زمان همه بازیها	۳۹ دقیقه	میانگین تعداد ضربات در کل بازیها	۶۰۴/۵

آمار زمانی جداول نشان می دهد که آمادگی جسمانی بازیکنان یک نفره خانمها و آقایان تا مدت ۷۲ و ۹۰ دقیقه جهت رسیدن به سطح قهرمانی تا چه اندازه اهمیت دارد. آمار ردهای جداول نشان می دهد که بازیکنان باید از عکس العمل های عالی برخوردار باشند و اینکه با سرعت و دقت بتوانند ضربات مختلف را با انتخاب نوع مؤثرتر جهت تاکتیک و استراتژی های گوناگون به کار ببرند.

دو نفره خانمها (در ۱۵ بازی انجام شده)

بیشترین زمان در یک بازی	۵۴ دقیقه	بیشترین تعداد ضربات در یک بازی	۱۱۷۴
کمترین زمان در یک بازی	۱۷ دقیقه	کمترین تعداد ضربات در یک بازی	۳۳۲
میانگین کل زمان همه بازیها	۳۳ دقیقه	میانگین تعداد ضربات در کل بازیها	۷۲۴
دونفره آقایان (در ۱۹ بازی انجام شده)			
بیشترین زمان در یک بازی	۶۸ دقیقه	بیشترین تعداد ضربات در یک بازی	۱۰۹۴
کمترین زمان در یک بازی	۲۰ دقیقه	کمترین تعداد ضربات در یک بازی	۳۷۵

میانگین کل همه بازیها	۳۸/۵ دقیقه	میانگین تعداد ضربات در کل بازیها	۶۷۱/۵
-----------------------	------------	----------------------------------	-------

باتوجه به جداول آماری فوق در می‌یابیم که رفت و برگشت شاتل در بازی دونفره خانم‌ها بیشتر است.

براساس برآورد فدراسیون جهانی، سرعت اسمش آقایان ۳۹۵ کیلومتر در ساعت و خانم‌ها ۳۴۵ کیلومتر در ساعت اعلام شده که در یک بازی مختلط به‌دست آمده است.

- مدت زمان بازی‌های یک نفره از دو نفره هم در خانم‌ها و هم در آقایان بیشتر است.
- سرعت بازی دونفره در هردو گروه از بازی یک‌نفره بیشتر است.
- توانایی بازیکنان دونفره در جهش‌ها، جابه‌جایی‌ها و زدن ضربات سرعتی مانند اسمش و دراپو در دوگروه بیشتر از بازیکنان یک نفره می‌باشد
- سیستم انرژی غالب در بدمینتون، غیر هوازی است. اما بازیکنان باید از توانایی خوبی در سیستم هوازی برخوردار باشند تا زود به آستانه غیر هوازی نرسند.
- قابلیت‌های مناسب آمادگی جسمانی، مهارت ضربه‌ای، استراتژی، آمادگی روانی به‌علاوه بهره‌هوشی نسبتاً بالا، باعث موفقیت بازیکن می‌شود.
- تمرین و تصویرسازی ذهنی همانند مهارت‌ها و تمرینات بدنی در موفقیت بازیکنان نقش اساسی دارد.

■ باتوجه به قوانین جدید بدمینتون در مورد استراحت و اجازه صحبت کردن مربیان با بازیکنان پس از خوابیدن شاتل، نقش و اهمیت مربیان در نتیجه گرفتن بازیکنان برجسته‌تر و مؤثرتر از گذشته شده است.

- در تمرین‌ها باید دقت و سرعت هر دو باهم در ارسال ضربات به‌کار گرفته شوند.
- بعضی از محققان ورزشی، بدمینتون را شطرنج متحرک، سونای ورزشی و طبیعی و کاملاً تأثیرگذار بر مهارت‌های عملکردی سایر رشته‌های ورزشی می‌دانند.
- ورزشی که یک فرد در یک مسابقه ۹۰ دقیقه‌ای به‌طور متوسط آماری، ۷/۳ کیلومتر می‌دود یعنی دو برابر اندازه‌ای که در تنیس می‌دود.
- با حداقل امکانات و لوازم می‌توان به بازی پرداخت و عرق کرد و لذت برد، در هر زمان و در هر مکان

جایگاه بدمینتون قاره آسیا در المپیک تا سال ۲۰۰۴ از سال ۱۹۹۲ تا ۲۰۰۴ در چهار دوره ۶۶ مدال توزیع شده است که سهم آسیایی‌ها ۵۸ مدال و بقیه کشورها ۸ مدال بوده است.

۱ چین ۸ طلا، ۳ نقره، ۱۱ برنز

۲ اندونزی ۵ طلا ۵ نقره، ۶ برنز

۳ کره جنوبی ۵ طلا، ۶ نقره، ۴ برنز

۴ نقره، ۴- مالزی ۱ نقره، ۴ برنز

۵ دانمارک ۱ طلا، ۱ نقره

فصل ۲

استاندارد تجهیزات

	<p>۱۰ ■ ۱۱ □ ۱۲ □</p>	<p>۰۱۰۱</p>	<p>٪۱۰۰</p>	<p>۱</p>	<p>تعداد دوش ها به نوع استخر و امکانات آن دارد معمولا دوش های چند نفره و همچنین تک نفره</p>	<p>دوش آب سرد و گرم</p>	<p>خرید خدمت آموزشی</p>	
	<p>۱۰ ■ ۱۱ □ ۱۲ □</p>	<p>۰۱۰۱</p>	<p>٪۱۰۰</p>		<p>(۷۵/۱) متر مربع به ازای هر نفر</p>	<p>رختکن</p>	<p>خرید خدمت آموزشی</p>	

تهیه شده در شورای تخصصی برنامه ریزی درسی

گروه شغلی:

رشته: تربیت بدنی

صفحه ۱ از ...

فهرست استاندارد تجهیزات سرمایه ای (۰۱)

جدول شماره ۱


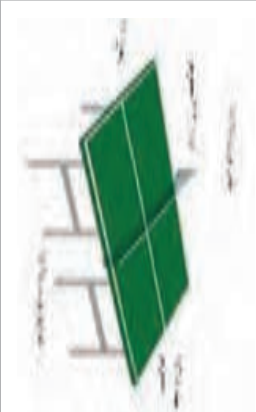
کد حرفه:


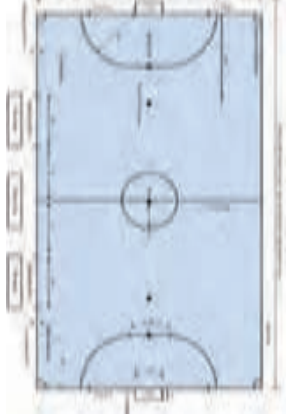
حرفه ۳:

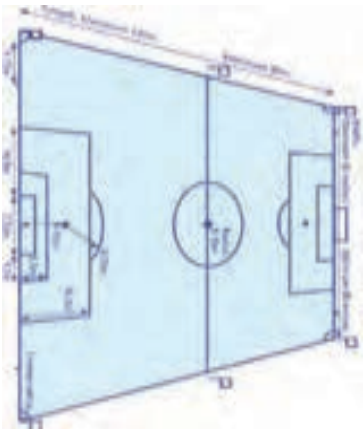
کد حرفه:

حرفه ۱:

جدول شماره ۲

ردیف	کد وسیله (ایران کد)	نام وسیله	مشخصات فنی	تعداد (واحد)	فراوانی (درصد)	کد کاربرد در کار	پایه تحصیلی	تصویر
			سرویس های بهداشتی به نوع ساختمان و افراد استفاده کننده بستگی دارد.	۱	٪۱۰۰	۰۱۰۱	<input checked="" type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input type="checkbox"/> ۱۲	
	۱۲۵۴۱۳۰ ۵۵۳۰۰۰۰۰۱	میز بینگ پینگ	به صورت مستطیل بوده طول آن ۷۴/۲ متر و عرض آن ۵۷۵/۱ متر	۱	٪۷۰	۰۳۰۷	<input type="checkbox"/> ۱۰ <input checked="" type="checkbox"/> ۱۱ <input type="checkbox"/> ۱۲	

	<p>۱۰ □ ۱۱ ■ ۱۲ □</p>	<p>۵۲۰۱</p>	<p>٪۷۰</p>	<p>۱</p>	<p>ابعاد زمین ۲۸×۱۵ ارتفاع سالن بسکتبال: ۷ متر عرض خطوط زمین: ۵ cm</p>	<p>زمین بسکتبال</p>	
	<p>۱۰ □ ۱۱ ■ ۱۲ □</p>	<p>۵۲۰۱</p>	<p>٪۷۰</p>	<p>۱</p>	<p>طول = حداقل ۳۸ متر و حداکثر ۴۳ متر. عرض = حداقل ۱۸ متر و حداکثر ۲۵ متر. پهنای کلیه خطوط ۸ سانتی متر است. اندازه دایره وسط زمین ۳ متر می باشد. فاصله نقطه وسط زمین تا خط دروازه ۴ متر می باشد. فاصله نقطه پنالتی دوم تا خط دروازه ۱۰ متر می باشد. اندازه ربع دایره های گوشه زمین (کرز) ۲۵ سانتی متر فاصله بین دو تیر دروازه ۳ متر و ارتفاع تیر افقی تا سطح زمین ۲ متر.</p>	<p>زمین فوتبال</p>	



- ۱۰
- ۱۱
- ۱۲

۰۲۰۳

$\frac{۷}{۱۰}$

۱

ابعاد زمین: ۱۰۰-۱۱۰×۷۵-۹۵
 عرض خطوط زمین: ۱۲ cm
 فاصله بین دو تیر دروازه: ۷.۳۲
 اندازه دایره وسط: شعاع: ۹.۱۵
 اندازه منطقه کرنر: ۱ متر

زمین فوتبال



- ۱۰
- ۱۱
- ۱۲

۰۲۰۳

$\frac{۷}{۱۰}$

۲

فاصله بین دو تیر دروازه ۷.۳۲ متر
 تیرهای عمودی و افقی به رنگ سفید
 فاصله آن از پرچم‌های کرنر یکسان

تیر دروازه

	<input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input checked="" type="checkbox"/> ۱۲	۰۱۰۶	٪۴۰	شامل کت و شلوار	لباس تیر اندازی	
	<input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input checked="" type="checkbox"/> ۱۲	۰۱۰۶		<p>هدف در رشته‌های بادی یک کارت مقوایی (سبیل) از جنس مقواست که روی آن خال و حلقه‌های نمره به شکل و اندازه خاصی چاپ شده اند. رنگ کارت معمولاً کرم یا تقریباً سفید و رنگ خال و حلقه‌ها سیاه است.</p>	کارت هدف تفنگ بادی	
	<input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input checked="" type="checkbox"/> ۱۲	۰۱۰۶	٪۷۰	کالیبر ۴.۵ (۰.۲۷۷) که با هوا یا گاز متراکم مسلح می‌شود.	تیانچه بادی	
	<input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input checked="" type="checkbox"/> ۱۲	۰۱۰۶	٪۷۰	<p>استفاده از هر نوع تفنگ بادی کالیبر ۴.۵ (۰.۱۷۷) که با هوا یا گاز متراکم مسلح می‌شود. مجاز است.</p>	تفنگ بادی	

فصل ۳

اصطلاحات تخصصی

منتخب اصطلاحات تکنیکی پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی		واژه
کشش ایستا	Static stretching	بدن‌سازی عمومی
تمرینات مقاومتی	Resistance exercises	
توان	power	
تمرینات پلایومتریک	Plyometric training	
چابکی	Agility	
ژیمناستیک هنری	Artistic gymnastics	ژیمناستیک
نیم پشتک	Arabian jump	
ویمیک بالانس	Back extension	
نیم وارو	Back flip	
غلت عقب	Back ward roll	
دوهای سرعت	Speed run	دوومیدانی
دوهای استقامت و نیمه استقامت	Middle & long distance	
دو نرم	jogging	
پرش	jump	
پرتاب	thruw	

مرکز ثقل	center of Evarity	شنا
شناوری	flation	
غوطه وری	Bougant	
سرخوردن روی آب	Water Gliding	
پرتاب و جابه‌جایی آب در قسمت کف پا	splash	
کشتی گیر	wrestler	کشتی پسران
خاک	down	
دست دادن دو کشتی گیر با هم	salute	
فن خطا	Illegally	
رئیس تشک	Mat chairman	
تعداد ضربه در دقیقه	BPM	ورزش هوازی
زانو بلند	Knee up	
پاشنه به پشت	Leg curl	
شدت بالا	High impact	
شدت پایین	Low impact	

منتخب اصطلاحات تکنیکی در توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی		رشته
میله دارت	shaft	دارت
دنباله دارت	flight	
نگهدارنده	Barrel	
خط دید در دارت	Slight line	
یک نوع بازی در دارت که برای پیشرفت مهارت بازی است.	Count up	
پایه و آغاز اسکیت نمایشی	stroking	اسکیت
بلند شدن و گردش در هوا	Take of rotation	
پرش تمرینی به منظور آماده‌سازی	Half flip	
فرود	landing	
پرش ترکیبی	Jump combination	
شروع بازی	opening	شطرنج
قلعه رفتن کوچک	Short cost ling	
قلعه رفتن بزرگ	Long costling	
قلعه گیری	castle	
پات شدن	Check mate	
مدت زمانی که توپ در جریان است.	rally	تنیس روی میز
یک رالی که منجر به امتیاز می‌شود.	let	
دستی است که راکت را می‌گیرد.	racket hand	
دستی است که راکت را حمل نمی‌کند.	(free hand)	

پرت گردن	toss	بدمینتون
رها کردن	clear	
ضرباتی که هم سطح بالای تور خورده می شود.	Drive	
انداختن در بدمینتون	drop	
ضربه جلو تور	Net shot	

منتخب اصطلاحات پایه و فنی توسعه مهارت های حرکتی با توپ		رشته
اقدامی که بدون برخورد با حلقه باشد را گویند.	۱- AIR BALL	بسکتبال
مهاجم با سد کردن راه مدافع هم تیمی خود به او اجازه می دهد که به سمت حلقه حرکت کند (توجه شود که هر دو یار بدون توپ هستند).	۲- BACK SCREEN	
به حرکت بازیکن مهاجم (برش) بدون توپ به سمت حلقه حریف از کناره های زمین گفته می شود.	۳- BACKDOOR CUT	
پاس دادن توپ به طور عرضی در زمین بسکتبال را می گویند.	۴- BALL REVERSAL	
به لحظات حساس بازی گفته می شود.	۵- CRUNCH TIME	
سرویسی که بدون آنکه تیم مقابل بتواند روی توپ اثر بگذارد به زمین فرود آید و یک امتیاز به دست آورد.	۱- ایس (ACE)	والیبال
نام دیگر برای انتن روی تور می باشد.	۲- AERIALS	
توپی که با قدرت به زمین تیم مقابل زده شود و آنها قادر به برگرداندن آن نباشند.	۳- KILL	
پاس با قوس و ارتفاع زیاد می باشد.	۴- LOB pass	
بلند کردن توپ به هوا با دستان باز.	۵- SCOOP	

بازی غیر فعال: زمانی که داور تشخیص دهد بازیکنان قصد اتلاف وقت دارند.	Passive play	هندبال
ضد حمله: انتقال سریع توپ از دفاع به حمله و اقدام به شوت قبل از رسیدن مدافع.	Fast break	
دیوار یا بلاک: قرار گرفتن مهاجم بین مدافعان به قصد بلاک کردن و ایجاد فضایی که هم تیمی آن برای به ثمر رساندن گل استفاده کند.	screen	
منطقه تعویض: فاصله ۴/۵ متر از نیمه زمین به طرفین که تعویض هر تیم از آنجا صورت می‌گیرد.	Substitution area	
بازیکن بغل گوش چپ / راست: بازیکنانی که در دو طرف بازیکن مرکز قرار می‌گیرند.	Right/Left back player	
قوس محوطه جریمه را گویند.	Arc ۱	فوتبال
پاس، شوت یا هر حرکتی که باعث شود تا یکی از هم تیمی‌ها گل زنی کند.	Assist ۲	
هجوم، تهاجم، حمله کردن، هجوم آوردن به دروازه حریف برای گل زدن.	Attack ۳	
ضربه به توپ با پشت پاشنه پا جهت ارسال آن به عقب.	Back heel ۴	
یک تکل ایستاده که با داخل پا انجام می‌شود.	Blok tackle ۵	
پرتاب توپ توسط دروازه‌بان.	Goal clearance ۱	فوتسال
وضعیت توپ در ضربه اوت در این حالت توپ باید روی خط طولی زمین باشد.	kickin ۲	
حرکت بدون توپ بازیکن از پشت بازیکن خودی.	over lap ۳	
بازی ۵ نفره را گویند.	power play ۴	
ضربه اول در بازی را گویند.	first touch ۵	

اصطلاحات فنی و پایه توسعه مهارت‌های رزمی – هدفی		رشته
پر کردن سلاح	LOAD ۱	تیراندازی
خالی کردن سلاح	UN LOAD ۲	
شلیک	Dry firin ۳	
تیر انحرافی	FIRE CROSS/ SHOT CROSS ۴	
تیر نمره	Match shot ۵	
تیراندازی به سمت هدف در یک فاصله طولانی	Clout Archery ۱	تیر و کمان
تعیین چشم غالب برای تیراندازی	Determining your Dominant Eye ۲	
مسابقات فضای باز	Outdoor Archery ۳	
مسابقات فضای بسته	Indoor Archery ۴	
نیروی کمان یا پونداژ کمان	Force of the Bow ۵	
احترام به یکدیگر	Otagani Rei ۱	کاراته
مبارزات قرار دادی	Yakusuko ۲	
فرمان شروع	Hajime ۳	
ضربه مستقیم مشت	Suki&Tesuki&Zuki ۴	
ایستادن رسمی	Musubi dachi ۵	
لباس تکواندو	tobok	تکواندو
احترام	Kiong reh	
خبردار	Chariot	
مشت کردن	jumuk	
ایستادن ضربدری	Koa sogi	
دویدن همراه با شلیک به سمت هدف	Run and Shoot	پینت بال
شیرجه و لغزیدن به بغل	Dive & Slide	
بازی در جنگل	Woodsball	
شلیک در ۱۰ ثانیه اول بازی	Break Shooting	
پر کردن دوباره هاپر	Reloading ■	

منتخب قوانین رشته‌های رزمی - هدفی

منتخب قوانین	رشته
<p>۱ ممنوعیت استفاده از هرگونه لوازم شکاری و طرح شکار</p> <p>۲ قفل نشدن ریلیز کامپوند روی زه در مسابقات تیمی</p> <p>۳ در مسابقات تیر و کمان بحث ویدئو چک وجود ندارد.</p> <p>۴ در مسابقه تیمی رشته کامپوند نحوه محاسبه امتیاز براساس جمع امتیاز می‌باشد در حالی که قبلاً به صورت ست سیستم بوده است.</p> <p>۵ در تیرطلایی یا shoot off مسابقات تیمی کامپوند سه فیس به تعداد تیرها و در میکس تیم دو فیس نصب می‌شود.</p>	تیر و کمان
<p>۱ زمان آماده‌سازی و قلق در هر دو اهداف کاغذی و الکترونیک رشته‌های تفنگ و تپانچه بادی (زنان و مردان).</p> <p>۱۵ دقیقه است و پس از اتمام آن، زمان مسابقه برای همه تیراندازان به صورت همزمان آغاز می‌شود.</p> <p>۲ در صورتی که تیرانداز پس از اتمام زمان آماده‌سازی و قلق و یا پس از شروع زمان رسمی مسابقه به سالن برسد باید مستقیماً وارد تیرهای نمره شود و امکان شلیک تیر قلق برای او وجود ندارد.</p> <p>۳ اندازه بلائندر (محدودکننده دید) جلویی ۳ سانتی‌متر و اندازه بلائندر جانبی ۶ سانتی‌متر است.</p> <p>۴ زمان آماده‌سازی و قلق در فینال رشته‌های تفنگ و تپانچه بادی (زنان و مردان)، ۵ دقیقه است.</p> <p>۵ تعداد کل تیرهایی که در فینال رشته‌های تفنگ و تپانچه بادی (زنان و مردان) شلیک می‌شود ۲۴ تیر است که شامل دوسری ۵ تیری و ۱۴ شلیک تکی است.</p>	تیراندازی

کاراته

مسابقات کومیته به صورت انفرادی و تیمی می باشد. مسابقات مردان (بزرگسالان) در پنج وزن (۶۰، ۶۷، ۷۵، ۸۴، ۸۴+) و مسابقات بانوان نیز در پنج وزن (۵۰، ۵۵، ۶۱، ۶۸، ۶۸+) برگزار می گردد. مسابقات کومیته به صورت تک حذفی و رپه شاز (شانس مجدد برای کسب مدال برنز) بوده و زمان مسابقات کومیته مردان (بزرگسالان) سه دقیقه، بانوان (بزرگسالان) دو دقیقه مفید (فقط زمان فعالیت در نظر گرفته می شود) می باشد.

– مسابقات کاراته به صورت جدول تک حذفی و رپه شاز^۱ (شانس مجدد برای کسب مدال برنز، بازنده های به نفرات فینالیست فرصت کسب مقام سوم را در صورت پیروزی در جدول بازنده ها پیدا می کنند) می باشد.



پینت بال

- ماسک همیشه باید بر روی صورت باشد.
- بازیکن قبل از خارج شدن از زمین باید سرپوش مارکر خود را بگذارد.
- فشار هوای مارکر از ۳۰۰ psi فراتر نرود.
- هر بازیکن موظف است ROF یا تعداد گلوله ای که از مارکر خارج می شود را مطابق با قوانین مسابقه تنظیم کند.
- برخورد توپ رنگی با هر نقطه از بدن یا لوازم همراه فرد منجر به حذف او می گردد.
- توپ رنگی باید بشکند و ردی به اندازه یک سکه به جا بگذارد.
- بازیکن حذف شده باید حرکت و شلیک را متوقف کند، لوله مارکر را به پایین بیاورد و از کوتاه ترین مسیر زمین را ترک کند.
- سرپیچی از قوانین وضع شده در هر مسابقه منجر به پنالتی می گردد.

حداقل فاصله شلیک به حریف ۴/۵ متر

نام رشته	فدراسیون	اطلاعات	وسایل ورزشکاران	وسایل بازی	وسایل داوران
تیر و کمان	FTIA	در المپیک ۱۹۰۰ پاریس شکل گرفت و در ایران سال ۱۳۸۲ تأسیس شد و در دو رشته ریکرو و کامپاندا انجام می‌شود.	کمان و زه کمان - تیت کمان	کمان - پایه چوبی - سیل - فوم - تیر و جای تیر	لباس داوری - کرومتر
تیراندازی	UIT	ISSF تغییر نام یافت به جهان فدراسیون UIT تیراندازی در سال ۱۹۵۷ میلادی تأسیس شد و در سال ۱۹۹۸ از فدراسیون بین‌المللی ورزش تیراندازی در شهر مونیخ کشور آلمان واقع شده است. فدراسیون تیراندازی ایران در سال ۱۳۳۷ شمسی تأسیس شد.	لباس مخصوص - دستکش - کفش - عینک - کلاه	تیرانداز باید یک صندلی وجود داشته باشد. مسئولین واضح و قابل دید نباشند. - پشت خط تیرانداز باید یک موضع آتش برای میادین ۱۰ متر *سکو* - ارتفاع سکو یا میزری که در خط تیراندازی قرار دارد باید بین ۱۰۰-۷۰ سانتی متر باشد ۱ متر باشد. * از ارتفاع هدف ارتفاع هدف در میدان‌های ۱۰ متر، ۱۴ متر است.	انواع تفنگ - کارت هدف (سیل) - اسلن مجهر - وسایل ساچمه - سه پایه - پارچه ایمنی بلاندر - مشور
تکواندو	WTF	شاخه‌های تکواندو عبارت‌اند از: کیوروگی - یوسه - هانمادانگ	هوکو - دستکش - ساق‌بند - کاپ - لباس - کمربند - کلاه	سالن مناسب - تشک با ابعاد ۱۰ × ۱۰	دستگاه امتیازدهی - لباس داوری
کاراته	FMK	- مسابقات کاراته در دو بخش کلاسیک و آزاد برگزار می‌گردد. - مسابقات کاراته در چهار رده سنی ۱۴ و ۱۵ سال ۱۶ و ۱۷ سال زیر ۲۱ سال (۲۰، ۱۹، ۱۸) و بزرگسالان که دارای اوزان مخصوص به خود در قسمت بانوان و آقایان می‌باشند. - آقایان می‌باشند. - بانوان می‌باشند.	لباس کاراته شامل (تیراهن، شلوار و کمربند)، در مسابقات کومیته تجهیزات ایمنی به لباس کاراته اضافه می‌گردد (دستکش، رویایی و ساق بند، هوگو، محافظه دندان و...)	تاتامی کاراته - در اجرای مسابقات محوطه مسابقه ۸×۸ متر و با احتساب منطقه ایمنی ۱۰×۱۰ می‌باشد.	کت سرهمی، شلوار طوسی، پیراهن سفید، استین کوتاه، جوراب مشکی، کفش مشکی بدون بند. پرچم آبی و قرمز جزء لوازم مورد نیاز داوری کاراته می‌باشد.

نام رشته	فدراسیون	اطلاعات	وسایل ورزشکاران	وسایل بازی	وسایل داوران
بینیت بال	UPBF	تعداد بازیکنان داخل زمین ۵-۷	تانک هوا، درپوش مارک، ماسک لباس مخصوص مارک، هاپو، گوله‌های رنگی، یک پاد	بانکرهای بادی یا موانع مختلف حصار دور زمین کمربور هوا لوازم پلیگ‌ها رنگ انتهای هر زمین سیستم صوتی	لباس داور ماسک برگه ثبت نتایج زمان‌سنج تابلو ثبت نتایج
فوتبال (سوجو)	FTFA	تعداد بازیکنان داخل زمین ۱۰ نفر + دروازه‌بان = ۱۱ نفر. در ۹ دقیقه بازی انجام می‌گیرد.	گفش مخصوص، جوراب ساق بلند، ساق بند، شورت ورزشی، پیراهن ورزشی شماره‌دار	توپ؛ تیر دروازه، تور دروازه، پرچم کناری به ارتفاع ۱/۵ متر، تابلوی تعویض برای تعویض بازیکن و تعیین کننده وقت اضافه	لباس مخصوص داور، کارت زرد و قرمز (برای ساعت، دفترچه، سبک برای داور اول)، لباس مخصوص داور، پرچم و ساعت برای کمک داور
والیبال	FIVB	تعداد بازیکنان درون زمین ۴ نفر می‌باشد. در سه ست بازی انجام می‌شود به شرط برنده شدن یک تیم در سه ست یعنی دربی تیم	گفش مخصوص، جوراب ساق کوتاه، ژانبنده، شورت ورزشی و پیراهن شماره‌دار	توپ والیبال، پایه تور، تور، تور بالای تور به عرض ۱۰ سانتی متر به‌صورت دولایه سیم بکسل، طباب پنبه‌ای پایین تور و آنتس	لباس مخصوص داور، سوت، کارت قرمز و زرد (داور اول)، لباس مخصوص داور، برگه آرنج، سوت (داور دوم)، لباس مخصوص داور، پرچم و برگه ثبت امتیاز
بسکتبال	FIBA	تعداد بازیکنان درون زمین ۵ نفر می‌باشد.	گفش مخصوص، بسکتبال، جوراب ساق کوتاه، شورت ورزشی و پیراهن ورزشی شماره‌دار	توپ، حلقه، تخته و پایه‌های از جنس فلز	لباس مخصوص داور، سوت، کارت داوران بازی، کرومومتر، برگه ثبت نتایج، پنج تابلوی قرمز برای اعلام خطاها با شماره‌های از ۱ تا ۵
هندبال	IHF	تعداد بازیکنان در هر تیم هفت نفر می‌باشد که شش نفر بازیکن و یک نفر دروازه‌بان است، این بازی در دو تیمه ۳ دقیقه‌ای انجام می‌شود + ۱ دقیقه در دو استراحت	گفش ورزشی، جوراب ساق کوتاه، شورت و پیراهن شماره‌دار	توپ، دروازه هندبال، تور دروازه	لباس مخصوص داور، سوت، کارت زرد و قرمز، زمان‌سنج، برگ ثبت نتایج برای داور، ثبت نتایج (ممنشی) و تابلوی ثبت امتیاز

فناوری و نرم افزار در رشته

تصاویر	فناوری و نرم افزار	رشته
	<p>- توپ هوشمند - ۲۴ ثانیه - اسکوربرد</p>	<p style="text-align: center;">بسکتبال</p> 
	<p>ویدئوچک: (BALLEHYESYSTE) دربندهای تصویر برداری اطراف زمین بازی نصب و از زمین بازی در زوایای خاصی فیلم برداری می کنند که کاپیتان یا مربی هر تیم می تواند در صورت اعتراض، تنها تا ۵ ثانیه بعد از اعلان امتیاز از داور تقاضای بازبینی کند.</p>	<p style="text-align: center;">والیبال</p> 
	<p>تکنیک دروازه هوشمند</p>	<p style="text-align: center;">فوتبال</p> 
	<p>اسکور برد ثبت نتایج</p>	<p style="text-align: center;">هندبال</p> 
	<p>اسکوربرد ثبت نتایج و زمان بازی</p>	<p style="text-align: center;">فوتسال</p> 

تجهیزات، مواد و وسایل ورزش های توپی

زمین	مواد و ترکیبات	رشته
 <p>ابعاد زمین: ۲۸×۱۵ ارتفاع سالن بسکتبال: ۷ متر عرض خطوط زمین: ۵</p>	  <p>توپ: وزن توپ: ۶۰۰ تا ۶۵۰ گرم محیط توپ: ۷۵-۷۸ سانتی متر حلقه: - جنس حلقه فلزی و رنگ آن نارنجی می باشد. - قطر داخلی حلقه: ۴۵ سانتی متر - ضخامت حلقه: ۲ سانتی متر - فاصله حلقه تا تخته: ۱۵ سانتی متر - ارتفاع حلقه تا زمین: ۳،۰۵ متر - مربع مستطیل وسط تخته: ۴۵×۵۹ سانتی متر - فاصله لبه تخته تا حلقه: ۳۰ سانتی متر - فاصله مرکز تا خط پرتاب: ۳ امتیازی ۶،۲۵ متر</p>	<p>بسکتبال</p> 
 <p>ابعاد زمین: ۱۸×۹ عرض خطوط ۵ سانتی متر</p>	 <p>توپ: وزن: ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم تور: طول تور ۹ متر ارتفاع تور برای مردان ۲،۴۳ و زنان ۲،۲۴ انتن: ارتفاع ۱،۸۰</p>	<p>والیبال</p> 

 <p>ابعاد: 20×40 عرض خطوط: ۵ سانتی متر عرض خط بین دو تیر دروازه ۸ سانتی متر</p>	 	<p>توپ: نسبت به سن سه سایز دارد: محیط: از ۲۹ تا ۶۰ سانتی متر وزن: از ۵۰ گرم تا ۴۷۵ گرم دروازه: فاصله بین دو تیر ۳ متر</p>	<p>هندبال</p> 
	 	<p>توپ: محیطی بین ۶۸/۵ تا ۷۱/۱ سانتی متر تور، دروازه: فاصله بین دو تیر ۷/۳۲ ابعاد زمین: $100-110-96-75$ عرض خطوط زمین: ۱۲ cm فاصله بین دو تیر دروازه: ۷.۳۲ اندازه دایره وسط: شعاع ۹.۱۵ اندازه منطقه کرنر: ۱ متر</p>	<p>فوتبال</p> 
		<p>طول و عرض: 25×42. عرض خطوط: ۸ سانتی متر دایره وسط زمین ۳ متر می باشد. اندازه ربع دایره های گوشه زمین (کرنر) ۲۵ سانتی متر فاصله بین دو تیر دروازه ۳ متر و ارتفاع تیر افقی تا سطح زمین ۲</p>	<p>فوتسال</p> 

ایمنی و بهداشت در رشته‌های توپی

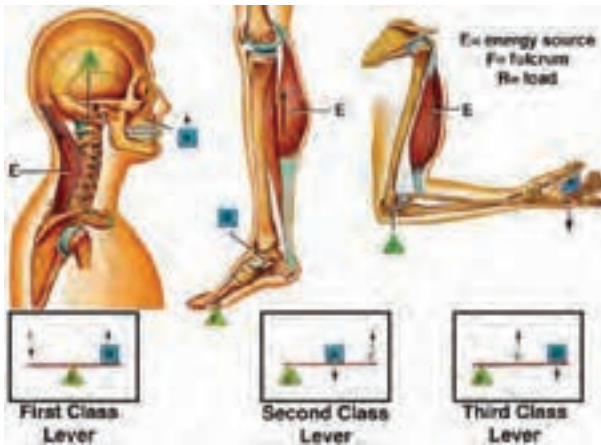
ایمنی و بهداشت در رشته‌های ورزشی نقش بسیار مهمی دارد رعایت اصول ایمنی، آگاهی از تمام قوانین و آگاهی کامل به ساختار و نحوه تمرینات نقش بسیار مهمی در پیشگیری از آسیب دارد.

یکی از روش‌های مهم در ایمنی و بهداشت رعایت اصول ارگونومی است. تعریف ارگونومی: ارگونومی تشکیل شده است از دو کلمه یونانی «ارگون» به معنای کار و «نومی» به معنای قانون ساخته شده است که به طور کلی به معنای مطالعات قوانین کار است. تعریف علمی آن عبارت است از در نظر گرفتن کلیه دانش‌های علمی و عملی در مورد انسان در ساخت، استفاده یا کار با ابزارآلات، به طور کلی در ارگونومی امنیت و بهداشت انسان در شرایط کار و هنگام استفاده از ابزار تضمین شود. نمونه‌هایی از رعایت اصول ایمنی و ارگونومی و تأثیر آن در ایمنی و بهداشت رشته‌های توپی

اصول ارگونومی	آسیب‌ها	رشته
۱- طراحی کفش بسکتبال براساس اصول ارگونومی		بسکتبال
طراحی زمین و کفش والیبال		والیبال
طراحی زمین و کفش هندبال		هندبال
طراحی زمین و کفش فوتبال		فوتبال
طراحی زمین و کفش فوتسال		فوتسال

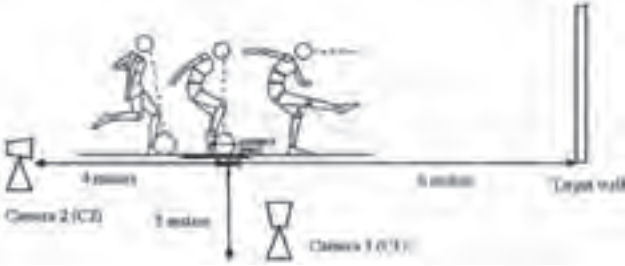


اهرم‌ها در تربیت بدنی

علم تربیت بدنی علم حرکات می‌باشد در کتاب علوم در سال هشتم در مورد اهرم‌ها و نقش آنها در حرکات خواندید، انواع اهرم‌ها به شرح زیر است:



تعریف	نوع اهرم
<p>وزن صورت و جلوی سر</p> <p>ماهیچه عقب گردنی مفصل گردن</p>	<p>اهرم نوع اول: تکیه‌گاه بین بازو و نیرو قرار دارد. مفصل گردن که در هنگام حرکت چمچمه به بالا و پایین، توسط ماهیچه‌های گردن کشیده می‌شود، مثالی از این نوع اهرم است.</p>
<p>وزن همه بدن</p> <p>ماهیچه پشت ساق پا مفاصل انگشتان پا</p>	<p>اهرم نوع دوم: که برای قرارگیری بار وجود دارد، بین تکیه‌گاه و نیروست. این وضعیت وقتی شما روی نوک انگشتان خود ایستاده‌اید، اتفاق می‌افتد.</p>
<p>وزن مچ و دست</p> <p>مفصل آرنج</p>	<p>اهرم نوع سوم: در این نوع اهرم، نیرو در وسط یا بین تکیه‌گاه و بار قرار دارد. این وضعیت در مفصل آرنج در بازو اتفاق می‌افتد.</p>

کاربرد اهرم ها در بدن هنگام اجرای توسعه مهارت های حرکتی با توپ

تصویر	اهرم	رشته
	نوع سوم	بسکتبال
	نوع سوم و دوم	والیبال
	نوع سوم	فوتبال