



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## راهنمای هنر آموز

### توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه یازدهم دوره دوم متوسطه



## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب: راهنمای هنرآموز توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ - ۲۱۱۸۲۱
- پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: معصومه سلطان رضوانفر، حمیده نظری تاج‌آبادی، سیده‌فریده هادوی، علی شاه‌محمدی، فریبا حسین‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری: معصومه سلطان رضوانفر، حامد مرادی (والیبال)، ندا خاوری (هندبال)، مرتضی قنبری‌ها و علی شاه‌محمدی (فوتبال)، علی زندی‌پور (فوتسال)، سیده‌فریده هادوی (بسکتبال)، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری و فریبا حسین‌آبادی (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)
- مدیریت افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان: جواد صفری (مدیر هنری) - شهرزاد قنبری (صفحه‌آرا)
- ناشر: تهران - خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
- تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- وب‌گاه: [www.irtextbook.ir](http://www.irtextbook.ir) و [www.chap.sch.ir](http://www.chap.sch.ir)
- ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰
- چاپخانه: صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
- سال انتشار و نوبت چاپ: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- چاپ دوم ۱۳۹۷

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند.

امام خمینی (قدّس سرّه الشّریف)

فصل اول: کلیات	۱.....
فصل دوم: معرفی واحدهای یادگیری	۱۱.....
فصل سوم: آشنایی با روش های تدریس فعال	۱۷.....
فصل چهارم: راهنمای تدریس واحدهای یادگیری	۴۳.....
فصل پنجم: استاندارد فضا و تجهیزات	۱۶۳.....
فصل ششم: اصطلاحات تخصصی	۱۶۷.....
منابع	۱۷۵.....

## مقدمه

موضوع اولین هدف عملیاتی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مربوط به پرورش تربیت‌یافتگانی است که با درک مفاهیم اقتصادی در چارچوب نظام معیار اسلامی از طریق کار و تلاش و روحیه انقلابی و جهادی، کارآفرینی، قناعت و انضباط مالی، مصرف بهینه و دوری از اسراف و تبذیر و با رعایت وجدان، عدالت و انصاف در روابط با دیگران در فعالیتهای اقتصادی در مقیاس خانوادگی، ملی و جهانی مشارکت می‌نمایند. همچنین سند برنامه ملی درسی جمهوری اسلامی ایران «حوزه تربیت و یادگیری کار و فناوری» به قلمرو و سازماندهی محتوای این آموزش‌ها پرداخته است.

در برنامه‌های درسی فنی و حرفه‌ای علاوه بر اصول دین‌محوری، تقویت هویت ملی، اعتبار نقش یادگیرنده، اعتبار نقش مرجعیت هنرآموز، اعتبار نقش پایه‌ای خانواده، جامعیت، توجه به تفاوت‌های فردی، تعادل، یادگیری مادام‌العمر، جلب مشارکت و تعامل، یکپارچگی و فراگیری، اصول تنوع‌بخشی آموزش‌ها و انعطاف‌پذیری، آموزش بر اساس نیاز بازار کار، اخلاق حرفه‌ای، توسعه پایدار و کاهش فقر و تولید ثروت، شکل‌گیری تدریجی هویت حرفه‌ای توجه شده است.

مطالبات اسناد بالادستی، تغییرات فناوری و نیاز بازار کار داخل کشور و تغییر در استانداردها و همچنین توصیه‌های بین‌المللی، موجب شد تا الگوی مناسب که پاسخگوی شرایط مطرح‌شده باشد طراحی و برنامه‌های درسی بر اساس آن برنامه‌ریزی و تدوین شوند. تعیین سطوح شایستگی و تغییر رویکرد از تحلیل شغل به تحلیل حرفه و توجه به ویژگی‌های شغل و شغل و توجه به نظام صلاحیت حرفه‌ای ملی، تلفیق شایستگی‌های مشترک و غیرفنی در تدوین برنامه‌ها از ویژگی‌های الگوی مذکور و برنامه‌های درسی است. بر اساس این الگو فرایند برنامه‌ریزی درسی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و مهارتی در دو بخش دنیای کار و دنیای آموزش طراحی شد. بخش دنیای کار شامل ده مرحله و بخش دنیای آموزش شامل پانزده مرحله است. نوع ارتباط و تعامل هر مرحله با مراحل دیگر فرایند به صورت طولی و عرضی است، با این توضیح که طراحی و تدوین هر مرحله متأثر از اعمال موارد اصلاحی مربوط به نتایج اعتباربخشی آن مرحله یا مراحل دیگر می‌باشد.

توصیه سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی بر تدوین اجزای بسته آموزشی جهت تسهیل و تعمیق فعالیت‌های یاددهی-یادگیری، کارشناسان و مؤلفان را بر آن داشت تا محتواهای آموزشی مورد نظر را در شبکه‌ای از اجزای یادگیری با تأکید بر برنامه درسی رشته، برنامه‌ریزی و تدوین نمایند. کتاب راهنمای هنرآموز از اجزای شاخص بسته آموزشی است و هدف اصلی آن توجه و تبیین برنامه‌های درسی تهیه شده با توجه به چرخش‌های تحولی در آموزش فنی و حرفه‌ای و توصیه‌هایی برای اجرای مطلوب آن می‌باشد.

کتاب راهنمای هنرآموز در دو بخش تدوین شده است.

بخش نخست مربوط به تبیین جهت‌گیری‌ها و رویکردهای کلان برنامه درسی است که کلیات تبیین منطق برنامه درسی، چگونگی انتخاب و سازماندهی محتوا، مفاهیم و مهارت‌های اساسی و چگونگی توسعه آن در دوره، جدول مواد و منابع آموزشی را شامل می‌شود.

بخش دوم مربوط به طراحی واحدهای یادگیری است و تبیین منطق واحد یادگیری، پیامدهای یادگیری، ایده‌های کلیدی، طرح پرسش‌های اساسی، سازماندهی محتوا و تعیین تکالیف یادگیری و عملکردی با استفاده از راهبردهای مختلف و در آخر تعیین روش‌های ارزشیابی را شامل می‌شود.

همچنین در قسمت‌های مختلف کتاب راهنمای هنرآموز با توجه به اهمیت آموزش شایستگی‌های غیرفنی به آموزش مدیریت منابع، ایمنی و بهداشت، یادگیری مادام‌العمر و مسئولیت‌پذیری تأکید شده است.

مسلماً اجرای مطلوب برنامه‌های درسی، نیازمند مساعدت و توجه ویژه هنرآموزان عزیز و بهره‌مندی از صلاحیت‌ها و شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی مناسب ایشان می‌باشد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش



# فصل ۱

## کلیات

یادگیری به معنای افزایش توانایی در تغییر رفتار از راه کسب تجربه، فرایندی است که در سرتاسر زندگی انسان جریان دارد و نیازمند تحول بنیادی در ذهن، بینش، نگرش و طرز تفکر انسان است. بنابراین هر فعالیتی که در کلاس صورت می‌گیرد، نحوه ارائه اطلاعات، اجرای تمرین‌ها و فرصت‌هایی که به فرد یا گروه برای فعالیت می‌دهید بر روی هنرجویان، اثر انگیزشی دارد. در واقع هنرجویان شما، براساس اینکه شما چگونه معلمی هستید، چگونه عمل می‌کنید و در کلاس چه احساسی دارید نسبت به شما و نحوه کارتان واکنش نشان می‌دهند. با توجه به این موارد، معلمین برای درک انگیزش و نحوه افزایش آن در هنرجویان خود، شاید در ظاهر ابزار محدودی در اختیار داشته باشند اما با آگاهی بیشتر، می‌توانند هنرجویان خود را در خصوص ماهیت انگیزه یادگیری، نحوه گسترش و درونی کردن آن و بالاخره افزایش شوق یادگیری و به کار بستن آن، از درک کامل‌تری برخوردار سازند. چه گروهی از هنرآموزان توانایی آشکارسازی انگیزه درونی هنرجویان را دارند؟

#### هنرآموزانی که:

- از نیازهای تک تک هنرجویان خود مطلع باشند.
- نسبت به محدودیت‌ها، مقررات و امکانات آگاه و با ثبات باشند.
- آرام، صمیمی و علاقه‌مند به کار باشند.
- به کار مثبت دانش‌آموز و نحوه تشویق صحیح و به موقع آنها آگاه و در عین حال شوخ طبع و منضبط باشند.

به‌طور کلی داشتن نگاه مثبت نسبت به کار، کسب اطلاعات جدید، احترام گذاشتن به هنرجو و ... به‌سبب مناسب را برای تشویق هنرجویان و دادن انگیزه به آنان مهیا می‌سازد. از این رو شما هنرآموز گرامی به عنوان «برانگیزاننده» باید فرصتی خلق کنید تا تمایلات هنرجویان را به پذیرش مسئولیت و فراگیری پرورش دهید.

در فرایند یادگیری فرصت‌هایی را برای مشارکت هنرجویان به وجود می‌آورید تا آنان در یادگیری به اهمیت مسئولیت‌پذیری پی ببرند و الگوی مشارکت علمی خود را در داخل و حتی بیرون از کلاس گسترش دهند و به‌طور فعال و شخصی درگیر فعالیت‌های یادگیری شوند و خودانگیزشی آنان ارتقا یابد. با دادن مسئولیت یادگیری به هنرجویان از دو مشکل انتقال اطلاعات، که ناشی از رویکرد معلم‌مدار است، جلوگیری کرده‌اید:



- 
- ۱ پیشگیری از افت یادگیری که نتیجه کم مسئولیتی هنرجویان در توسعه بخشیدن به مهارت‌های لازم برای پردازش اطلاعات است.
- ۲ ملزم نشدن معلم به داشتن اطلاعات کافی درباره موضوع.

امروزه منابع متعدد می‌تواند در هر لحظه که هنرآموز احساس کرد به کمک او بشتابد و اطلاعات را در اختیار او قرار دهد. از این رو دادن فرصت‌های بیشتر به هنرجو برای مسئولیت‌پذیری و کنترل کار خود می‌تواند در جهت مثبت باشد زیرا او نیز برای آگاهی بیشتر قادر است از منابع گوناگون (کتاب‌های درسی، اینترنت، کتب آموزشی، تجربیات افراد دیگر) استفاده کند.

علاوه بر این هنرآموز، باید فضای مثبت یادگیری را در کلاس ایجاد کند. فضای مثبت کلاس یعنی داشتن محیطی امن و منظم که در آن قواعد و مقررات به وضوح بیان شود و هنرجو بداند که از او چه انتظاراتی دارند.

او باید بداند که عقاید و احساساتش مورد پذیرش است و ابداع و نوآوری‌اش با حق انتخابی که به او می‌دهند، قابل اجراست.

هنرجو باید بداند که هنرآموز به یافته‌های علمی و عملی او اهمیت می‌دهد و از او انتظار دارد که تا حد امکان تلاش کند. هنرجو باید یاد بگیرد که مشارکت و همکاری، رفتار دوستانه و نظم و ترتیب از اصول اصلی کلاس است و بالاخره فضای کلاس به نحوی است که او از گذراندن وقت در آن کلاس، علاوه بر یادگیری، رضایت خاطر به دست می‌آورد و از آموخته‌هایش می‌تواند در دوره‌های بعدی زندگی‌اش چه در محیط کار و چه در زندگی خصوصی، لذت ببرد. زیرا انتقال آموخته‌ها بسیار لازم است و اگر او نتواند آنچه را که در هنرستان آموخته به موقعیت‌های دیگر منتقل کند و در بیرون از فضای مدرسه و کلاس به کار گیرد این سؤال مدام ذهن او را به خود مشغول می‌کند که چرا به مدرسه آمده و از این کتاب و از سایر کتاب‌ها و دروسی که می‌خواند چگونه می‌تواند برای حل مسائل واقعی زندگی بهره گیرد؟

آموزش امروز بیش از پیش به دیدگاه «میان رشته‌ای» توجه می‌کند، یعنی آموختن و به کار گرفتن آن آموخته‌ها در زندگی.

---

خوشحالیم که حاصل تلاش‌های چند ساله ما و همکارانمان در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به بار نشسته است و مجموعه حاضر تحت عنوان درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ در اختیار شما قرار می‌گیرد.

ما این ادعا را نداریم که مجموعه حاضر بدون نقص است اما ادعا داریم که تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم و با استعانت از خداوند متعال و کمک از نیروهای متخصص و متعهد و همکاران آموزش و پرورش و متخصصان و کارشناسان حوزه تربیت بدنی و ورزش و دانشگاهی توانسته‌ایم گامی هر چند کوچک در راه رسیدن به اهداف سند چشم‌انداز برداریم.

قدر مسلم است که نظرات و همکاری شما هنرآموزان عزیز می‌تواند در سال‌های آینده کمی‌ها و کاستی‌های برنامه را کاهش داده و باعث اعتلای برنامه شود.

در مجموعه حاضر سعی شده است که از روش‌های متفاوتی برای اجرای برنامه کمک گرفته شود و از آنجا که روش‌شناسی (متدولوژی) برنامه هم با سال‌های گذشته متفاوت است، لذا روش تدریس خاص خود را می‌طلبد.

روش تدوین این برنامه مبتنی بر شایستگی محوری است. از آموزش هر کدام از واحدهای یادگیری زمان خاص خود و شیوه‌های ارائه خاص خود را نیاز دارد به همین لحاظ در کتاب درسی سعی شده است که هر کدام از واحدهای درسی شروعی متفاوت داشته باشند و آن هم پرسش آغازین درس است که از این طریق هنرجویان به سمت چالش‌های ذهنی سوق داده می‌شوند. و همین چالش آنها را آماده می‌کند که به دنبال پاسخگویی به چالش‌های ذهنی خود باشند که آنها را به سمت اجرای بهتر تمرینات و فعالیت‌ها خواهد کشاند.

---

پس از آن مباحث درسی آغاز می‌شود و سپس بخشی تحت عنوان فعالیت‌های کلاسی و فعالیت‌های پژوهشی و غیر کلاسی وجود دارد.

### **هدف از فعالیت‌های کلاسی**

تمریناتی است که هنرجو با دیدن تکنیک‌ها از طریق تمرین و اجرای هنرآموز- به تمرینات بیشتر تا مرز یادگیری بدون اشتباه آن تکنیک خواهد رسید. این تمرینات به صورت فردی و گروهی سازمان‌دهی شده‌اند.

### **هدف از فعالیت‌های پژوهشی و غیر کلاسی**

تمریناتی است که مبتنی بر مطالعه بیشتر و در خارج از کلاس درس انجام و سپس به سایر هم کلاسی‌ها ارائه خواهد شد و این امر می‌تواند با استفاده از منابع و مدارک کلاسی و غیر کلاسی انجام شود. شیوه امتیازدهی فعالیت‌ها به گونه‌ای است که هنرجو را برای اجرای نهایی یک یا چند فعالیت با استاندارد عملکرد خاص آماده خواهد کرد که بتواند در پایان آن واحد و سپس در پایان - آن درس امتیاز قابل قبول برای گذر از این درس را دریافت کند و برای مراحل بعدی آماده شود. در این شیوه بار و مسئولیت آموزش هنرآموزان کاهش می‌یابد و شیوه‌های تدریس متکی بر فعالیت‌های دانش‌آموز محوری می‌باشد که می‌تواند یادگیری را عمیق‌تر نماید. در پایان از همه شما همکاران عزیز تقاضا می‌کنیم که در هنگام اجرای برنامه هرگونه پیشنهاد و یا روشی که می‌تواند کاستی‌ها و کمبودها را جبران نماید به گروه برنامه‌ریزی رشته تربیت بدنی ارسال نمایید تا در سال‌های آینده از آن استفاده شود.

### **گروه مؤلفان**

---

## نکات پیشنهادی

- ۱ قبل از تدریس هر واحد یادگیری، در زمینه ضرورت و اهمیت مفاهیم آن را با هنجریان بحث و گفت‌وگو کنید.
- ۲ محتوای واحدهای یادگیری را با توجه به فعالیت‌های ارائه شده با هنجریان مطرح کنید، سپس جمع‌بندی کلی را با کمک آنها ارائه دهید.
- ۳ با توجه به اینکه بعضی از قسمت‌های هر بخش کتاب برای کسب اطلاعات بیشتر در نظر گرفته شده است و ارزشیابی از آن صورت نمی‌گیرد، هنجریان را تشویق نمایید که آنها را مطالعه کنند.
- ۴ هنجریان را ترغیب نمایید تا در اجرای فعالیت‌های عملی تلاش کنند و نتایج کار را در کلاس، مورد بحث و تبادل نظر قرار دهند.
- ۵ از آنجا که این درس فعالیت‌ها و تمرین‌های عملی بسیاری را پیشنهاد می‌کند، هنجریان را تشویق کنید که در فعالیت‌های گروهی شرکت کنند و کارایی فعالیت‌هایشان را با سایر گروه‌های کلاسی، ارزیابی کنند. در ضمن، نمونه‌ای از کلیه فعالیت‌های خود را برای ارزیابی و استفاده نهایی در پوشه‌ای جمع‌آوری نمایند.
- ۶ ارزشیابی واحدهای یادگیری به دو صورت مستمر و پایانی صورت می‌گیرد. ارزشیابی عملی با توجه به شاخص‌هایی چون مشارکت در فعالیت گروهی، مهارت در اجرای کار، علاقه‌مندی، خلاقیت، رعایت نظم و انضباط، تهیه گزارش کار براساس تمرینات و پیشنهادهای هر بخش در طول

---

سال براساس فعالیت‌های انجام شده و ارزشیابی نظری کلیه مباحث واحدهای یادگیری به صورت مستمر و پایانی انجام می‌گیرد.

۷ با توجه به تازگی مطالب این واحد یادگیری، از شما درخواست می‌شود نظرها و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارید و زمینه را برای تهیه مطالبی مفیدتر و پربارتر فراهم سازید.

۸ هر درس را با نام خدا و با یک پیام مرتبط با موضوع آغاز شود.

۹ با توجه به هدف توانمندساز، وسایل و ابزار لازم را از قبل آماده کنید و فضای آموزشی را مشخص کنید.

۱۰ برای اجرای هر هدف، طرح درس تهیه کنید.

۱۱ هر قسمت از محتوای درس را با طرح یک فعالیت ذهن انگیزی مانند طرح سؤال، نمایش فیلم و نمایش تصویر شروع نمایید.

۱۲ از جمع‌بندی نظرات هنرجویان برای ادامه تدریس استفاده شود.

۱۳ از روش‌های فعال تدریس در آموزش مفاهیم استفاده شود.

۱۴ بعد از طرح محتوا درس، بر انجام فعالیت‌های مطرح شده نظارت کنید.

۱۵ به منابع ذکر شده در تدریس مراجعه نمایید و از آنها بهره‌گیری کنید.

۱۶ هنرجویان را به استفاده از منابع ذکر شده هدایت نمایید.

---

## اهمیت و ضرورت رشته تحصیلی تربیت بدنی

جوامع انسانی بر پایه نهادها و سازمان‌های اجتماعی استوار است که نقش و اهمیت هر یک در اداره آنها با توجه به تأثیری که هر سازمان می‌تواند در فرایند توسعه کشور داشته باشد، مشخص شود. در جمهوری اسلامی ایران براساس مفاد قانون اساسی برنامه درس ملی، طرحی که براساس آن هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای حیات طیبه است. در این زمینه آموزش و پرورش از جمله سازمان‌های زیربنایی است که با توجه به نقش محوری آن در فرایند توسعه، به‌ویژه توسعه نیروی انسانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

حوزه تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال توسعه رشد و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان و تأمین سلامت جسمی و روانی و بهبود عملکرد آنان است.

توسعه و ارتقاء سطح فعالیت‌های ورزشی در سطح آموزشی، تفریحی و قهرمانی، گسترش حضور مردم در فعالیت‌های سلامت بخش ورزشی، سازمان‌ها، تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش‌های دولتی و خصوصی نیازمند افرادی دوره‌دیده (تعلیم‌دیده) در قلمرو ورزش و تربیت بدنی است. با توجه به واقعیت‌های یاد شده باید بپذیریم که گسترش برنامه‌های تربیت بدنی در راستای اهداف آن، علاوه بر توسعه آن در مدارس، نیازمند برنامه‌ریزی مدون و مطلوب در دوره‌های فنی و حرفه‌ای نیز می‌باشد. نظر به مبانی فوق و اهمیت روزافزون مسائل تربیتی و آموزشی در تربیت بدنی، ضرورت دارد که برنامه آن در هنرستان‌ها معطوف به موارد زیر باشد:

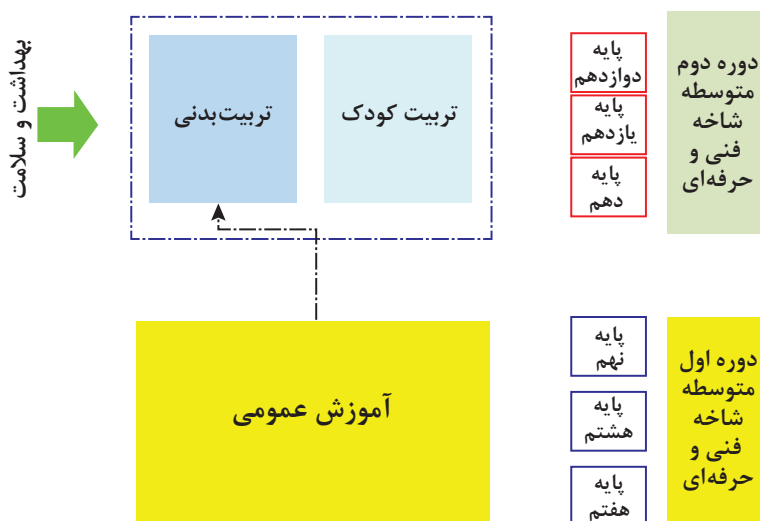
- عملی شدن ورزش کشور از طریق توسعه هنرستان‌های تربیت بدنی.
  - نبودن تخصص کافی و کمبود دانش و آگاهی معلمان در زمینه‌های مختلف تربیت بدنی.
  - جبران کمبود معلم ورزش از طریق آماده کردن افرادی که قادر به انتقال آموخته‌های خود باشند.
  - توسعه و ارتقای سطح فعالیت‌های ورزشی در بخش‌های آموزشی، تفریحی و قهرمانی.
  - توسعه و ارائه تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش‌های دولتی و خصوصی.
  - توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت.
  - به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت‌های ورزشی.
  - ارتقای توانایی‌های بدنی، حرکتی و مهارتی.
  - پیشگیری از ایجاد بیماری و جلوگیری از اختلال و معلولیت‌های اندامی از طریق ورزش.
- از این‌رو مدارس و هنرستان‌ها به معلمانی نیاز دارند که سطح علم و دانش علمی آنان در زمینه تربیت بدنی باشد و قادر به انتقال آموخته‌ها به نسل بعد از خود باشند. ضمناً برنامه‌ریزی در هر یک از بخش‌های اجتماعی و فرهنگی ابعاد مختلفی دارد و نمی‌توان برنامه‌ریزی تربیت بدنی و ورزش را در نظام آموزشی کشور نادیده گرفت.

## هدایت تحصیلی – حرفه‌ای

### هدایت تحصیلی – حرفه‌ای شامل

- هدایت از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات شغلی و حرفه‌ای که در برنامه درسی رشته بخشی از آن وجود دارد و بخش‌های دیگر شامل مسیر توسعه حرفه‌ای از طریق بازدید و کارآموزی محقق می‌شود.
- مشاور حرفه‌ای که در طول سال تحصیلی توسط مشاوران و با کمک آزمون‌های استاندارد انجام خواهد شد.
- هدایت آموزشی که توسط مشاوران و با ابزارهای سنجش خاص به منظور هدایت فراگیران در مسیرهای تحصیلی افقی و عمودی در متوسطه و بعد از آن انجام می‌شود.

### مسیرهای هدایت تحصیلی – حرفه‌ای در گروه بهداشت و سلامت







## فصل ۲

# معرفی واحدهای یادگیری

## طراحی و سازماندهی درس

درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ از ترکیب سازوار پنج تکلیف کاری در قالب پنج پودمان شایستگی تشکیل شده است که هر پودمان نماینده بخشی از یک شغل در حوزه ورزش است. سازماندهی درس به نحوی است که تکالیف کاری در طول سال تحصیلی به صورت مرحله‌ای ارائه می‌شود و شایستگی‌ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می‌شود و در نهایت در پایان درس شایستگی کلان مهارت‌های حرکتی با توپ که قابلیت انتقال دارد، محقق می‌شود.

## شایستگی‌های مورد انتظار

### شایستگی‌های فنی

- ۱ والیبال
- ۲ هندبال
- ۳ فوتسال
- ۴ فوتبال
- ۵ بسکتبال

## شایستگی‌های غیر فنی در رشته تربیت بدنی

در این رشته پس از مطالعه و بررسی کارشناسی توسط اعضای گروه، ۱۸ شایستگی غیرفنی، با توجه به ویژگی‌های رشته از مجموعه شایستگی‌های ارائه شده انتخاب گردید که متناسب با اهداف رشته و دروس و تکالیف کاری و مراحل مربوط به آن بوده است. لازم به ذکر است که به لحاظ ویژگی‌های این رشته و اهداف آنکه فارغ‌التحصیلان پس از اتصال به بازار کار ممکن است به علت دارا بودن توانمندی‌های خاص در عرصه‌های ورزش قهرمانی داخلی و بین‌المللی وارد شوند توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن جزء لاینفک این رشته می‌باشد، لذا توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن حین تمرینات و تجلی آن در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی در هنگام برنامه‌ریزی و تدوین اهداف، مورد توجه خاص قرار گرفته است.

## ۱۸ شایستگی غیرفنی به این شرح است:

- ۱ انتخاب فناوری‌های مناسب
- ۲ نگهداری فناوری‌های به کار گرفته شده
- ۳ مسئولیت‌پذیری
- ۴ درستکاری و کسب حلال
- ۵ مدیریت زمان
- ۶ تصمیم‌گیری
- ۷ تعالی فردی
- ۸ مدیریت کارها و پروژه‌ها
- ۹ تفکر خلاق
- ۱۰ نقش در تیم
- ۱۱ تفکر انتقادی
- ۱۲ آموزش دیگران
- ۱۳ جمع‌آوری و گردآوری اطلاعات
- ۱۴ کارآفرینی
- ۱۵ نگرش سیستمی
- ۱۶ مستندسازی
- ۱۷ اجتماعی بودن
- ۱۸ احترام گذاشتن بر ارزش‌های دیگران

### مسیر یادگیری درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

والیبال

هندبال

فوتسال

فوتبال

بسکتبال

## اهداف تفصیلی درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

عناصر	عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان‌ها)	رابطه با خلقت
تعقل، تفکر و اندیشه‌ورزی	تجزیه و تحلیل فناوری‌های جدید در توسعه تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مسئولیت‌پذیری در آموزش مهارت‌های حرکتی با توپ رعایت قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی	ارتباط مؤثر و استعانت از خداوند در کار تیمی و مهارت‌های حرکتی با توپ پرهیز از غرور و نخوت با مدد گرفتن از خداوند در مقابله با حریف توجه قلبی به خداوند در کسب صلاحیت‌های شغلی در مهارت‌های حرکتی با توپ	توجه به ارتباط مؤثر و کار تیمی بین بازیکنان خلافت و انتقال آموخته‌های ورزشی به سایر دوستان و خانواده درک قانون گرایی از طریق انجام مهارت‌ها	توجه به حفظ محیط‌زیست هنگام بازی‌های تیمی و گروهی در طبیعت و فضاهای روباز استفاده از محیط‌های طبیعی مناسب به منظور نشاط بیشتر در هنرجویان تأمل در استفاده بهینه از منابع طبیعی با توجه به استانداردهای ورزشی	
ایمان و باور	باور به توانایی مهارتی خود در یک رشته ورزشی اجتماعی باور به توانایی‌های خود هنگام اجرای مهارت‌های توپی پذیرش تأثیر مهارت‌های فردی در نتایج تیمی	التزام قلبی به حضور خداوند به عنوان ناظر بر عملکرد ورزشکاران در مهارت‌های توپی متخلق به اخلاق الهی در تمامی مراحل بازی و تمرین گروهی در مهارت‌های توپی اعتقاد به موهبت‌های خدادادی نسبت به امکان حضور در فعالیت‌های ورزشی توپی	باور به توانایی مهارتی خود در تعامل با افراد تیم اعتقاد به کارایی ورزش‌های گروهی در اشتراک مساعی جامعه ایمان به بهبود شایستگی‌های اجتماعی از طریق تقویت مهارت‌های فنی ورزش‌های توپی	باور به نقش فضاهای ورزشی روباز در تقویت روحیه نشاط در فعالیت‌های توپی با ایمان به اجرای قوانین در حفظ محیط‌زیست در فعالیت‌های توپی التزام قلبی به حفظ محیط‌زیست در حین اجرای توپی در حال آینده	
علم (کسب معرفت شناخت، بصیرت و آگاهی)	آگاهی فرد به نگرش سیستمی از طریق تاکتیک‌های ورزشی شناخت اصول مسئولیت‌پذیری از طریق اجرای فعالیت‌های توپی آگاهی از فرایند تطبیق توانایی خود با تاکتیک تیمی مسئولیت‌پذیری براساس وظایف محوله توسط مربی	آگاهی از انتقال به توانمندی‌های خدادادی فردی در تقویت توانایی‌های تیمی آگاهی از مسئولیت‌پذیری فردی در تقویت روحیه تیمی در رشته‌های توپی شناخت از خلاقیت و استعدادهای خدادادی در انتخاب بهتر فضای کار در آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی در رشته‌های توپی کسب اخلاق حرفه‌ای در انجام فعالیت‌های ورزشی	مجاهدت و فداکاری در ارتباط مؤثر با بازیکنان تیم در کار تیمی در ورزش‌های توپی شناخت روحیه خردورزی در انجام تکنیک‌های فردی در همگرایی تاکتیک‌های تیمی شناخت فناوری‌های نو در انتقال تکنیک‌های فردی و تیمی در ورزش‌های توپی تقویت روحیه احترام متقابل از طریق انجام ورزش‌های راکتی	بصیرت در استفاده از کاربرد فناوری در حفظ محیط زیست فضاهای ورزشی در ورزش‌های توپی شناخت بازیکنان از قوانین در محیط زیست برای محیطی باشناخت در فضاهای ورزشی در ورزش‌های توپی کسب اصول و فرایند طراحی و تولید لوازم ورزشی از بازیافت وسایل موجود در محیط زیست ورزش‌های توپی	

<p>مجاهدت در جهت کسب اطلاعات فردی در تکنیک‌های پایه رشته‌های توبی تلاش برای تقویت خود باوری در ورزش‌های توبی</p> <p>مجاهدت در جهت تقویت تکنیک‌های فردی برای توسعه فرهنگ کار در آینده</p>	<p>تلاش برای تجلی صفات خدا در هنگام انجام تکنیک‌های ورزش‌های توبی</p> <p>مجاهدت برای متخلق شدن به اخلاق اسلامی در ورزش‌های توبی</p> <p>تمسک به خداوند در کسب شایستگی‌های فنی در تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی ورزش‌های توبی</p>	<p>مهارت در کسب نگرش سیستمی بین بازیکنان در تاکتیک‌های تیمی ورزش‌های توبی</p> <p>تلاش در جهت روحیه خیرخواهی در روابط تیمی ورزش‌های توبی</p> <p>مهارت تعامل با حریفان و انتقال به دیگران در ورزش‌های توبی</p>	<p>مهارت در کسب اطلاعات برای حفظ محیط‌های ورزشی در ورزش‌های توبی</p> <p>تلاش در جهت روحیه جمع‌گرایی برای حفظ محیط‌های ورزشی تلاش برای آسیب نرساندن به محیط‌های ورزشی هنگام اجرای ورزش‌های توبی</p>	<p><b>عمل</b> (کار، تلاش، اطاعت، عبادت، مجاهدت، کارآفرینی، مهارت و...)</p>
<p>تلاش در جهت کسب ملکات نفسانی برای مبارزه با برتری‌جویی از طریق دوپینگ در ورزش‌های توبی</p> <p>تلاش در جهت روحیه وطن‌پرستی به صورت فردی و تیمی در رشته‌های توبی</p> <p>تلاش در جهت تقویت فرهنگ کار و تلاش بیشتر فردی در رشته‌های توبی</p>	<p>تقویت روحیه بلندهمتی در ارتباط مؤثر و کار تیمی در ورزش‌های توبی</p> <p>تقویت روحیه خودمحوری و ایثارگری در اجرای تکنیک‌های فردی و تیمی رشته‌های توبی</p> <p>تقویت روحیه صداقت در به کارگیری فناوری‌های نو در رشته‌های توبی</p>	<p>تقویت روحیه گذشت در ارتباط با مربیان، داوران و سایرین در رشته‌های توبی</p> <p>پرهیز از اخلاق ناجوانمردی برای کسب ملکات نفسانی در فعالیت‌های تیمی در رشته‌های توبی</p> <p>به کارگیری فناوری‌های نو برای تزکیه هرچه بیشتر و تسری آن بین دوستان در رشته‌های توبی</p>	<p>تلاش در جهت یادگیری مادام‌العمر برای احترام به حفظ محیط‌های ورزشی توبی</p> <p>مسئولیت‌پذیری در حفظ محیط‌های ورزشی توبی</p> <p>توجه به به کارگیری فناوری‌های مناسب در جهت حفظ محیط‌های ورزشی</p>	<p><b>اخلاق</b> (تزکیه، عاطفه و ملکات نفسانی)</p>

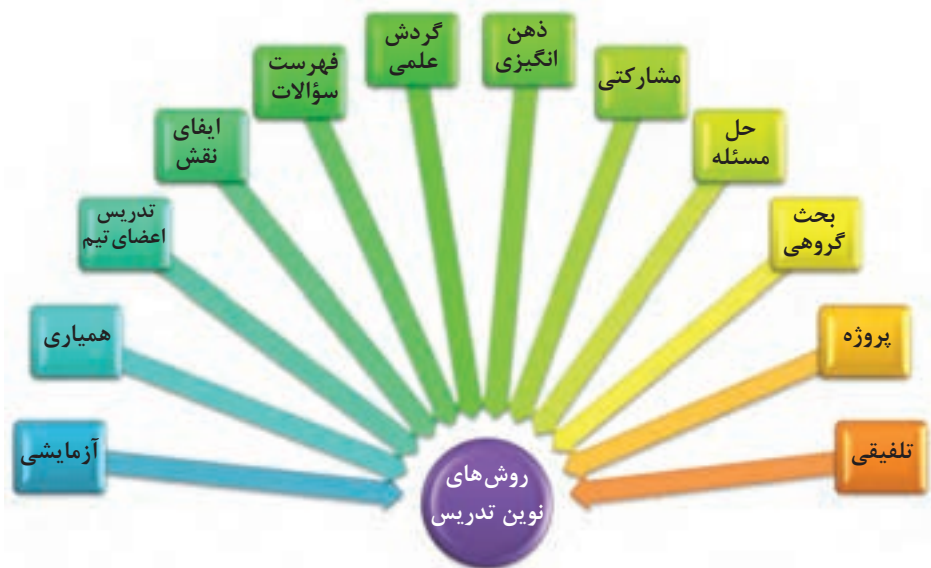
## زمان آموزش پودمان‌های درس

### توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ

ردیف	پودمانها	کارها	زمان (ساعت)
۱	والیبال	<p>به دست گرفتن توپ (حس توپ)</p> <p>تکنیک‌های پایه (پنجه، ساعد، سرویس، اسپیک)</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته پنجه‌ها، اسپیک‌ها، سرویس‌های پیشرفته (سرویس موجی، پنجه کوتاه، پشت سرو)</p> <p>تاکتیک‌های فردی (دفاع، حمله) مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک‌دریک</p> <p>مفهوم حمله و دفاع یک‌دریک</p> <p>تاکتیک‌های تیمی وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در به دست گرفتن، پرتاب، زاویه پرتاب</p>	۶۰
۲	هندبال	<p>(وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه به دست گرفتن، پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (مفهوم استقرار و حرکت در زمین)</p> <p>مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک (بدون توپ و با توپ) تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک‌دریک</p> <p>مفهوم حمله و دفاع یک در یک در تاکتیک‌های فردی</p> <p>تاکتیک‌های تیمی</p>	۶۰
۳	فوتسال	<p>(وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه به دست گرفتن، پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (مفهوم استقرار و حرکت در زمین)</p> <p>مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک (بدون توپ و با توپ)</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته تاکتیک‌های - مفهوم حرکت‌ها و تمرینات مرتبط - مفهوم (حمله، دفاع) - فردی (دفاع، حمله)</p>	۶۰
۴	فوتبال	<p>به دست گرفتن توپ (وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (پاس، شوت، دریافت، دریبل)</p> <p>مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک‌دریک</p> <p>مفهوم حمله و دفاع یک در یک در تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>تاکتیک‌های فردی (دفاع، حمله)</p> <p>تاکتیک‌های تیمی</p>	۶۰
۵	بسکتبال	<p>به دست گرفتن توپ (حس توپ، وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب)</p> <p>تکنیک‌های پایه: (پاس، شوت، دریافت، دریبل)</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته</p> <p>تاکتیک‌های فردی (دفاع، حمله)</p> <p>تاکتیک‌های تیمی</p>	۶۰
مجموع			۳۰۰

## فصل ۳

# آشنایی با روش‌های تدریس فعال



## سازماندهی کلاس و محیط آموزشی

### مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش

در کلاس تربیت بدنی هنرآموز و هنرجو در خارج از کلاس درس هستند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی‌بینند و دوست دارند انرژی خود را خالی کنند. در چنین شرایطی نمی‌توان از روش‌های متداول کلاس‌داری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می‌شود. دو عامل اساسی برای مدیریت چنین محیطی عبارت است از:

- ۱ سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی‌های هنرجویان.
- ۲ حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب مدل آموزشی مناسب با توجه به شرایط اداره و سازماندهی مناسب مستلزم شناخت محیط است و بدین منظور هنرآموز باید اطلاعاتی را از محیط آموزشی کسب کند.

### حقوق و مسئولیت هنرآموز و هنرجو

**حقوق هنرجو:** حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق



برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و...  
**حقوق هنرآموز:** توجه به آموزش معلم، پیروی از قوانین و مقررات، احترام به حقوق هنرآموز و هنرجو، پرهیز از رفتارهای غلط و غیر آموزشی

### سازماندهی کلاس تربیت بدنی

هنرآموز تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی خود استفاده می‌کند. گروه‌بندی با وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره کلاس، نحوه ارتباط هنرآموز و هنرجو و... باید در شروع فعالیت‌های آموزشی تعیین گردد.

#### ۱ قوانین و مقررات

تدوین مقررات کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است قوانینی مانند تعداد گروه‌ها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، دآوری و... اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به‌ویژه امکان مجازات سریع رفتاری دارد که موجب می‌شود کنترل کلاس از دست شاگرد خارج شود.

#### ۲ نظم و انضباط

اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه درسی است. هرچقدر برنامه هنرجویان بیشتری را فعال سازد موجب نظم بیشتر می‌شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است.

#### ۳ زمان‌بندی

محدودیت زمان در آموزش و فعالیت‌های ورزشی مدارس زمان‌بندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می‌سازد. هنرآموز باید بکوشد از اتلاف وقت به‌ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. به‌طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع و پایان کلاس مورد نیاز است.

#### ۴ نظارت و سرپرستی

مشاهده مستمر هنرجویان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزایش می‌دهد بلکه امکان لذت و شادی را از کودکان سلب می‌کند.

۱ پیش‌بینی (دوراندیشی)

۲ کنترل

۲ توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

عناصر مهم نظارت و سرپرستی

## نقش رفتار غیرکلامی سوت ورزشی در نظم کلاس

سوت زدن یک روش بسیار متداول و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی تاکنون انجام شده ولی در محیط پرسروصدای ورزش باعث رسیدن پیام هنرآموز به همه می‌شود.

## هنرآموز نباید از سوت برای ارسال پیام‌های انفرادی به شاگردان استفاده کند.

سوت یک وسیله ایمنی است که با آن می‌توان بسیاری از رفتارهای عاطفی - اجتماعی نامناسب هنرجویان را کاهش داد و به‌عنوان یک وسیله برای آگاهی و هدایت استفاده شود.

## روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی

### ۱ معلم محور (آمرانه)

در این روش هنرآموز هیچ مشارکتی را از هنرجویان نمی‌پذیرد و با توجه به توانایی و امکانات موجود درباره عوامل مختلف برنامه و فعالیت تصمیم‌گیری می‌کند، مقررات و قوانین کلاس را تدوین می‌نماید و گروه‌بندی را انجام می‌دهد و هنرجویان را موظف می‌کند از تصمیمات هنرآموز پیروی کند. این روش در صورتی که با موقعیت سازگاری داشته باشد اختیاری است. مثلاً در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوءآموزشی در مسابقات ورزشی، هنرآموزان کم‌توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از این روش استفاده می‌کنند.

### ۲ شاگرد محور (تسلیم و واگذاری)

در این روش همه تصمیم‌گیری‌های آموزشی برعهده هنرجو بوده و آموزش سازماندهی شده وجود ندارد و اهداف خاصی در کلاس دنبال نمی‌شود. گروه‌بندی هنرجویان بی‌ثبات و متغیر است و استفاده از این روش به امکانات زیادی نیاز دارد.

### ۳ مشارکتی و همکاری (در این روش مربیان فاقد صلاحیت هستند)

این روش مشتمل بر همکاری و مشارکت در اداره کلاس است. هنرآموز در این روش نه فقط از هنرجویان بلکه از مدیریت آموزشگاه و سایر همکاران نیز برای اداره مفید کلاس بهره می‌گیرد. انگیزه، لذت، نشاط و شادابی شاگردان در این روش، بیشتر از روش آمرانه و شاگرد محور است.

## گروه‌بندی هنرجویان

سه روش برای گروه‌بندی آنها وجود دارد:

### ۱ گروه‌بندی توسط هنرآموز

در این روش هنرآموز با توجه به اهداف برنامه و امکانات مدرسه، آنها را در گروه‌های

مختلفی قرار می‌دهد. بر اساس شرایط گروه‌ها به دو نوع متجانس و غیرمتجانس تقسیم می‌شود.

**گروه‌های متجانس:** این گروه بندی شیوه خوبی برای مدل آموزش مهارت می‌باشد، برای مثال در دوهای با مانع دو و میدانی که هنرجویان بر اساس قد و درجه تنظیم گام و ریتم دویدن گروه‌بندی شوند، اجرای این روش به امکانات خوب آموزشی در مدرسه بستگی دارد.

همچنین استفاده از گروه‌بندی متجانس برای بسیاری از فعالیت‌های دو نفره براساس قد و وزن مفید است.

**گروه‌های نامتجانس:** این گروه بندی با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان تشکیل می‌شوند ولی شاگردان به طور تقریباً یکسان بین گروه‌ها تقسیم می‌شوند. مثلاً هنرجویان ماهر- ناماهر، قدبلند- قدکوتاه، چاق - لاغر و کند- سریع در همه گروه‌ها وجود دارند. این گروه‌بندی برای آموزش و برای انواع بازی و مسابقه مفید است چون احتمال رقابت یکسان و تجربه شکست و پیروزی را برای همه به وجود می‌آورد.

## ۲ گروه‌بندی توسط هنرجویان

در این روش هنرجویان گروه خود را انتخاب می‌کنند، در این گروه‌بندی هنرجویان کاملاً ماهر در یک گروه قرار نگیرند.

## ۳ گروه‌بندی تصادفی

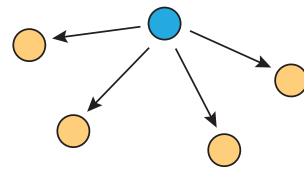
در این روش هنرجویان به صورت تصادفی و قرعه‌کشی از روی شماره دفتر حضور و غیاب، حرف اول نام و نام خانوادگی و غیره برای مدت مشخصی در یک گروه قرار می‌گیرند و برای بازی، تمرینات آمادگی جسمانی و تشکیل تیم‌های کلاسی مناسب است، در این نوع گروه‌بندی احتمال عدم تعادل بین افراد هر گروه از نظر قد، وزن و مهارت وجود دارد.

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
گرم کردن ۲۵ دقیقه	سازماندهی	۱- تعویض کفش و لباس ۲- حضور و غیاب ۳- آماده نمودن تجهیزات ورزشی ۴- استقرار مناسب همه هنرجویان	۱- استفاده از کفش و لباس ورزشی ۲- حضور و غیاب توسط هنرآموز ۳- آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروهی از هنرجویان و با نظارت هنرآموز ۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن
	آماده سازی جسمانی	۱- گرم کردن عمومی بدن ۲- آمادگی دستگاه قلبی - عروقی و تنفس ۳- آسیب‌های بدنی ۴- آمادگی‌های فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین	۱- حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی ۲- حرکات نرمشی و جنبشی ۳- دویدن‌های استقامتی یا تناوبی
		۱- پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت‌های مهارتی ۲- تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت	۱- انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و یا استفاده از وسیله (توپ و ...)
۴۵-۵۰ پیاده کردن هدف	واقعیت	۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان ۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	۱- اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز ۲- انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت‌های مورد نظر با نظارت هنرآموز
	مروار و آموزش مهارتی	۱- ایجاد علاقه‌مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت ۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	۱- نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز ۲- تفکیک اجزای مهارت در اجرای به صورت جزء به جزء
	تمرین و بازی	۱- یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی ۲- اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان	۱- تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیب با مهارت‌های قبلی ۲- مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز
		۱- ایجاد انگیزه به موجب هیجان فاصله از حس رقابت در بازی ۲- توانمند نمودن هنرجویان در به کارگیری مهارت‌ها در بازی	۱- پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز ۲- مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم
		۱- کاهش ضربه قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی ۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت ۳- دفع اسید لاکتیک موجود در اثر فعالیت	۱- اقدام به دویدن آهسته و آرام ۲- حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر ۳- انجام حرکات ریلکسیشن و نفس‌گیری
بازگشت به حالت اولیه	۱- سرد کردن بدن	۱- حفظ و نگهداری وسایل ورزشی ۲- ایجاد همکاری بین هنرجویان و احساس مسئولیت ۳- رعایت نکات بهداشتی و انضباط	۱- جمع‌آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان ۲- شست‌وشوی دست و صورت ۳- تعویض کفش و لباس
	۲- پایان کار کلاسی		

## انواع استقرار کلاس درس

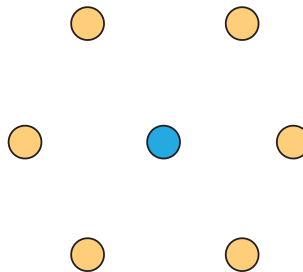
### ۱ استقرار بادبزنی (نیم دایره)

در این روش هنرجویان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار گرفته و در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه‌زدن به توپ قرار می‌گیرند و هنرآموز نظارت می‌کند.



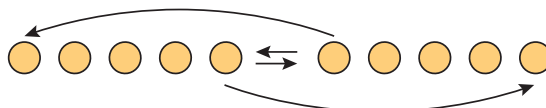
### ۲ استقرار دایره‌ای

در این نوع استقرار گروه می‌تواند سریع از حالت بادبزنی یا خطی به دنبال سرگروه خود به شکل دایره‌ای مستقر شوند. در این روش برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌ها با توپ با کمک سرگروه خود، که در مرکز مستقر است، مناسب است و اصلاح حرکت نیز در هر مرحله انجام می‌شود.



### ۳ استقرار گردشی

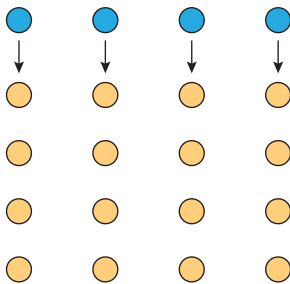
این نوع استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.





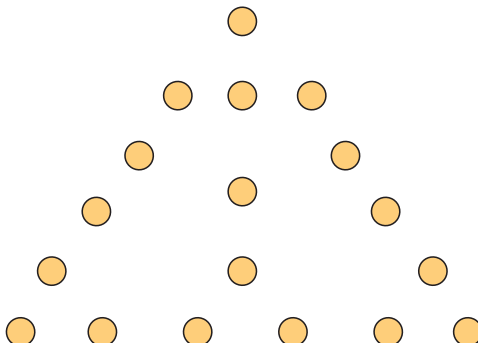
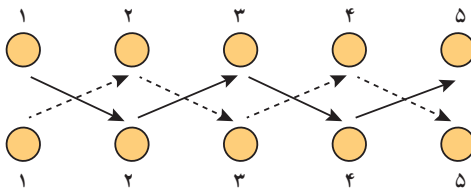
#### ۴ استقرار خطی

هنرجویان در گروه‌های مختلف به‌طوری که سرگروه روبه‌روی آنها قرار گیرد (برای انواع تمرینات انفرادی - نشان دادن حرکات جدید) در اکثر رشته‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.



#### ۵ استقرار زیگزاگ

دو صف مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و به ترتیب بازیکن ۱ به ۲ به ۳ توپ را پرتاب می‌کنند و ادامه می‌یابد. این استقرار برای رشته‌های فوتبال - والیبال (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.



#### ۶ استقرار هرمی

بیشتر برای گرم کردن استفاده می‌شود تا سرگروه و هنرآموزان به گرم کردن تسلط داشته باشند.

## تعیین سرگروه

تعیین سرگروه از روش‌های آموزش مسئولیت‌پذیری و واگذاری بخشی از مسئولیت اداره کلاس به هنرجویان است. دو روش برای تعیین سرگروه وجود دارد:

۱ انتخاب سرگروه توسط هنرجویان

۲ انتخاب سرگروه توسط هنرآموزان

انتخاب سرگروه باید براساس لیاقت و سطح مهارت و توانایی باشد.

## مدیریت رفتار در کلاس

موارد زیر را باید در مدیریت رفتار شاگردان در نظر گرفت:

■ تنوع و تغییر علایق یا انگیزه‌های هنرجویان به تنوع و تغییر در رفتارهنرآموز بستگی دارد.

■ هنرآموز باید از نگرش‌ها و ارزش‌ها یا رفتارهای درست دفاع کند و بر گسترش آنها اصرار بورزد.

■ سازگاری، توافق و مصالحه منصفانه امور کلاس برعهده هنرآموز است.

■ شناسایی نقاط حساس و مشکل‌ساز و احتمال بروز تعارض در برنامه‌های مختلف

■ هنرآموز باید از ورود به گفتگوها و بحث‌های جزئی و بی‌مورد اجتناب کند.

■ تشویق و ترغیب واقعی و صادقانه بهترین وسیله برای شکل‌دهی رفتار هنرجویان است.

برای مدیریت و تعدیل رفتارهای غلط و بحرانی و کاستن از اثرات منفی روش‌های ذیل پیشنهاد می‌شود:

۱ خیره شدن

۲ تغافل یا نادیده گرفتن

۳ مصاحبه فردی

۴ واگذاری مسئولیت

۵ بحث گروهی

۶ تقویت منفی و تنبیه

## تشکیل تیم و تمرین

نکات زیر می‌تواند در تشکیل تیم و تمرین مورد توجه قرار گیرد:

■ هماهنگی و توافق با مسئولین هنرستان و والدین برای تمرین تیم در مدرسه یا

کانون‌های آموزشی شهر

■ تمرینات فقط به آماده‌سازی تیم هنرستان و چند هفته قبل از شروع مسابقات

آموزشگاهی محدود شود.

■ باید به آموزش اعضای تیم هنرستان در کلاس‌های عادی ورزش توجه بیشتری شود.

■ تهیه لباس و لوازم ورزشی برای تیم منتخب هنرستان.  
توسعه مهارت‌های بدنی و ذهنی، آگاهی از قوانین و تاکتیک‌های بازی و آموزش اصول بازی منصفانه

### مفهوم تدریس

تدریس آمیزه‌ای است از علم و هنر. دانش تدریس از طریق مطالعه روان‌شناسی یادگیری، آگاهی از مدل‌ها و روش‌های آموزش، آشنایی با استراتژی‌ها و فنون تدریس و سایر یافته‌های آموزشی و تربیتی به دست می‌آید. در صورتی که هنر تدریس یک مهارت عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که ارتباط زیادی با ویژگی‌های فردی و شخصی هنرآموز دارد.

بنابراین آموزش شامل تکنیک روش‌ها یا فرایندهایی است که برای برنامه‌ریزی و اجرای درس از مدیریت کلاس تا شیوه ارزیابی و... در نظر گرفته می‌شود اما در تدریس هنرآموز فعالیتی را برای هنرجو انجام می‌دهد.

در این تعریف تدریس بخشی از روند آموزش را تشکیل می‌دهد و برای آموزش می‌توان از روش‌های دیگری نیز استفاده کرد.

اما هنر تدریس از سه جزء اصلی رفتار و شخصیت فردی شهود یا اشراق و بازاندیشی درباره خود تشکیل شده است. در رفتار فردی هنرآموز باید بتواند علاقه توانایی انتقال فکر و صداقت خود را به هنرجو نشان دهد.

شهود یا اشراق توانایی پیش‌بینی مواردی است که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد.

### طبقه‌بندی اهداف در تدریس

اهداف آموزشی تربیت بدنی و ورزش در مدارس در سه حیطه کلی دانشی یا شناختی، عاطفی یا نگرشی و روانی - حرکتی یا مهارتی طبقه‌بندی شده‌اند که به صورت کلی و عمومی بیان می‌شوند.

هنرآموز تربیت بدنی باید اهداف جزئی و رفتاری را از اهداف کلی در حیطه‌های شناختی، عاطفی - اجتماعی و روانی - حرکتی استخراج کند و با توجه به امکانات آموزشی مدرسه برای رسیدن به آن اهداف برنامه‌ریزی نماید.

اهداف جزئی هر درس را به‌ویژه در حیطه شناختی و روانی - حرکتی می‌توان به صورت متوالی، موازی و ترکیبی تنظیم کرد. در تنظیم متوالی اهداف، هر هدف جزئی پیش‌نیاز یا مقدمه هدف جزئی بعدی است.

در تنظیم موازی هر یک از اهداف جزئی پیش‌نیاز و مقدمه هدف جزئی دیگر



نیست، بلکه به‌طور مستقل و موازی پیش‌نیاز هدف کلی درس است و می‌توان آن را بدون رعایت اولویت و در جلسات جداگانه‌ای آموزش داد. از روش ترکیبی نیز برای تنظیم اهداف جزئی درس می‌توان استفاده کرد. در این روش ممکن است یک یا چند هدف به صورت متوالی و سایر اهداف جزئی به صورت موازی تنظیم و تدریس شوند.

## روش‌های تدریس

روش تدریس به‌عوامل زیادی مانند نگرش و شخصیت هنرآموز، امکانات و تسهیلات هنرستان، تعداد هنرجویان و غیره بستگی دارد. آموزش بسیاری از مفاهیم دانشی یا شناختی، مربوط به برنامه‌های تربیت بدنی و ورزش از طریق روش سخنرانی، پرسش و پاسخ، پروژه کلاسی و روش دیداری - شنیداری امکان‌پذیر است. اما در مورد اهداف عاطفی - اجتماعی توجه به فرایندهای اجتماعی و انسانی ضروری است.

**روش‌های آن عبارت‌اند از :**

### ۱ روش دستوری

- شیوه معلم محور و کمتر به‌عنوان یک روش تدریس مطرح است.
- هنرآموزان متخصص و بسیار ماهر تمایل به استفاده از این روش دارند.
- برای نیل به اهداف در زمان کوتاه مفید است.
- انتظارات و اهداف برای هنرجویان روشن است.
- کاربر خوب در کلاس‌های بزرگ.
- تفاوت‌های فردی در نظر گرفته نمی‌شود.
- پاسخ نهایی فقط مهارت مورد نظر هنرآموزان است.
- حرکات خلاق و ابتکاری تحریک نمی‌شود.
- این روش برای هنرآموزان آسان است و وقت کمتری می‌گیرد.

### ۲ روش تکلیفی

- شیوه معلم محور
- هنرآموز ابتدا یک سری از تکالیف یا تمرینات را برای هر جلسه مشخص می‌کند تا به هدف جزئی یا رفتاری درس نزدیک شود، سپس آنها را به هنرجویان ارائه می‌دهد.
- نقش هنرآموز در این مرحله تنها کمک به هنرجو است.
- پس از این مرحله هنرجو باید بتواند به‌طور مستقل و بدون کمک به فعالیت بپردازد.

## ۳ روش راهنمایی و هدایت گام به گام (روش اکتشافی هدایت شده)

- یک روش بینابینی است.
- هنرآموز فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی می کند.
- سپس مراحل را به صورت گام به گام برای هدایت یادگیرنده تا رسیدن به پاسخ نهایی در نظر می گیرد.
- در هر گام، یادگیرنده تصمیم می گیرد که چگونه حرکت کند و چه فعالیت ها و تمریناتی را انجام دهد تا به پاسخ درست برسد.
- یادگیرنده با آزادی و با آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می پردازد.
- ماهیت فعالیت های تربیت بدنی و ورزش از این روش سوم در بسیاری از برنامه های تربیت بدنی و ورزش مدارس و خارج از مدارس استفاده می شود.

## ۴ روش حل مسئله

- روشی شاگرد محور و غیر مستقیم است.
- در این روش یک چالش یا مسئله حرکتی به راه حل های مختلفی نیاز دارد.
- هنرآموز در این روش یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار می دهد.
- به فضا، زمان و وسایل کافی نیاز دارد.
- روش خوبی برای تثبیت یادگیری و اجرای پاسخ های متنوع در بازی، تمرین یا مسابقه است.

## ۵ روش اکتشافی

- شاگرد محورتر از روش قبلی است.
- این روش در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است.
- به ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد.
- حفظ ایمنی هنرجو از نکات اساسی در استفاده از این روش است.
- بازی آزاد شیوه مناسبی در این روش است و یادگیرنده در حین بازی، آزاد است که با استفاده از خلاقیت، ابتکار و توانایی بدنی روش های منحصر به فردی را به کار بندد.
- برای آموزش حرکات موزون، شیرین کاری و بازی های پرورشی مناسب است.

## انتخاب یک روش تدریس مناسب

انتخاب یک روش تدریس مناسب به شرایط آموزشی مدرسه، نگرش هنرآموز و اولویت بندی اهداف در هر برنامه بستگی دارد. به طور کلی روش های آموزش و تدریس در تربیت بدنی و ورزش به سمت روش های شاگرد محور مانند حل مسئله و روش اکتشافی متمایل شده است.

استفاده از روش‌های ترکیبی برای توسعه مهارت‌های حرکتی و ورزشی مناسب است.

در صورتی که برای شاگردان بی‌نظم، نظم ناپذیر مبتدی و کم مهارت می‌توان از روش‌های مستقیم استفاده کرد. در استفاده از روش‌های غیرمستقیم شرایط آموزشی مدرسه باید به گونه‌ای باشد که بتوان امکان تجارب متنوع حرکتی و فعالیت‌های ویژه و اختصاصی را فراهم کرد.

### مراحل تدریس

مراحل مختلف تدریس و کلاس‌داری را می‌توان در چهار مرحله اساسی طبقه‌بندی کرد.

۱ مدیریت کلاس: فعالیت‌های مربوط به مدیریت کلاس باید از همان مرحله اول یا حتی قبل از آن شروع شود.

۲ فعالیت‌های مقدماتی: کلاس تربیت بدنی مانند هر کلاس دیگری باید شروع خوبی داشته باشد. فعالیت‌های مقدماتی یا آماده‌سازی در شروع کلاس شامل تعیین محل استقرار شاگردان و گرم کردن است.

۳ موضوع و متن اصلی درس: فعالیت‌های اصلی کلاس به برنامه و طرح درس هنرآموز بستگی دارد.

۴ پایان کلاس: پایان برنامه و فعالیت‌های کلاسی نباید با پایان زمان کلاس تربیت بدنی هم‌زمان باشد. بلکه هنرآموز باید طی ۷-۵ دقیقه فعالیت‌های کلاس را به پایان برساند. در پایان کلاس جمع‌آوری ابزارهای ورزشی، نتیجه‌گیری یا جمع‌بندی فعالیت کلاسی، استماع گزارش سرگروه‌های آموزشی، بحث و تبادل نظر، رسیدگی به بهداشت فردی و آمادگی برای کلاس بعدی ضروری است.

### استراتژی‌های تعامل با هنرجویان

#### ۱ تعامل کلامی

صحبت و برقراری ارتباط در زمان شروع کلاس تا پایان کلاس یا در حین بازی و فعالیت موجب تسهیل در یادگیری می‌شود.

#### ۲ شکل دهی رفتار

علاوه بر پیام‌های روشن و صحیح، الگوی رفتار نیز یک منبع قوی و اثرگذار برای تعامل در برنامه است. بر این اساس هنرآموز باید خود الگوی کاملی باشد و چنانچه می‌خواهد شاگردان خودکنترلی را یاد بگیرند باید در تعامل با شاگردان برخورد کنترل داشته باشد.

## ۲ تقویت

هنرآموز خوب، هنرجو را به اجرای درست حرکات و مهارت‌ها هدایت و اجرای خوب را تحسین می‌کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است. وقتی که یک کلمه یا عبارت کوتاه ایجاد انگیزه می‌کند از جملات نباید استفاده کرد.

## ۴ بازتاب اندیشه

هنرجویان باید درباره نگرش‌ها و رفتارهای خود، بازاندیشی کنند و معلم تربیت‌بدنی باید با توجه به اهداف دانش و حرفه خود رفتارهای هنرجویان را از قبیل عدم مشارکت در کلاس و عدم همکاری و مسئولیت‌پذیری را مورد سؤال قرار دهد و از آنان بخواهد درباره این موضوعات فکر کنند.

## ۵ تبادل نظر

تبادل نظر بین هنرجویان درباره جنبه‌های مختلف برنامه کلاس و تمرین موجب بروز احساس تعلق به کلاس می‌شود. به‌طور کلی این نوع تعامل در شروع و پایان کلاس بسیار مهم است. در صورتی که شکل دهی رفتار و به‌ویژه تقویت در هنگام فعالیت و تمرین کاربرد زیادی دارد.

## خودکنترلی

خودکنترلی توانایی و تمایل شاگرد به کنترل اعمال و رفتار خود است به‌گونه‌ای که حقوق دیگران حفظ و رعایت شود. چند نوع رفتار در کلاس تربیت‌بدنی وجود دارد که هنرجو باید بر آن خودکنترلی داشته باشد:

- ۱ بد دهنی، دست انداختن، مسخره کردن و هر نوع ارتباط کلامی نادرست.
- ۲ هُل دادن، تنه زدن، لگد زدن، کشیدن و هر نوع برخورد بدنی ناشایست.
- ۳ فریب دادن، جر زدن، پرت کردن حواس هنرآموز یا شاگرد در هنگام اجرای تکالیف و وظایف اصلی ایجاد ترس و رعب بین هنرجویان و ایجاد مانع برای حرکت و بازی دیگران یا گرفتن فضا یا ابزار ورزشی از دیگران.

## آرمان تربیت بدنی در مدارس

آرمان تربیت بدنی به‌عنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که هنرجویان در یک برنامه سازمان‌دار:

■ دانش و مهارت‌هایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیت‌های جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.

- از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.
- به طور منظم در فعالیتهای جسمانی شرکت کنند.
- کاربردها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیتهای جسمانی را بدانند.
- از ارزش فعالیتهای جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند.

### فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه

- ۱ اجرا و نمایش توسط عده‌ای از هنرجویان
- ۲ یک توپ و یک صف و یک شانس
- ۳ رهاکردن توپ در فضای هنرستان
- ۴ استفاده از وسایل و قوانین رسمی
- ۵ ورزش وسیله تنبیه
- ۶ قدرت زیاد سرگروه
- ۷ کلاس تربیت بدنی به مثابه اردوی ورزشی یا تفریحی

لذت و رضایت در تجارب حرکتی و ورزشی الزامی و یکی از عوامل ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی است. با وجود این، یافتن روشی برای کسب لذت شاگردان و رسیدن به اهداف برنامه دشوار است. تفکیک لذت و رضایت به عنوان یک فرایند یا پیامد برای هنرجویان مهم نیست. آنچه مهم است ایجاد تعادل و توازن بین این دو برای هنرآموز است. لذت و رضایت باید در طول هر برنامه و فعالیتی جاری باشد، اما از طرف دیگر اهداف بلند مدت تربیت بدنی در هنرستان‌ها نباید فدای لذت و رضایت هنرجویان شود. زیرا از نظر اخلاقی و شغلی هنرآموز متعهد است چیزهایی را به شاگردان آموزش دهد که در آینده نیز بتوانند از آنها استفاده کنند.

### مسابقات ورزشی در هنرستان

رقابت باید به تدریج آموزش داده شود و فشار رقابت نباید به اضطراب و ناامیدی در محیط هنرستان منجر گردد. مسابقه و رقابت به خودی خود نه خوب است و نه بد. بلکه وسیله‌ای است که هنرجو با آن توانایی خود را در چارچوب مقررات به توافق رسیده به بوته آزمایش می‌گذارد و با دیگران مقایسه می‌کند. مهم این است که هنرجویان چگونه رقابت کنند و هنرآموزان تا چه اندازه به پیروزی اهمیت بدهند. پیروزی و شکست در رقابت‌های ورزشی مدارس مهم نیست. بیشترین تأکید بر برنامه‌های تربیت بدنی سالم و وسیع است و رقابت باید بخش کوچکی از برنامه را تشکیل دهد.

### اهمیت سنجش و اندازه‌گیری در کلاس

سنجش اهداف و محتوای برنامه: محتوا و فعالیت‌های برنامه‌های تربیت بدنی در صورتی برای هنرجویان مناسب است که با توجه به شرایط هنرستان، ویژگی‌های شاگردان و اهداف تربیت بدنی تنظیم شده باشد. مهمترین چالش هنرآموزان در حفظ کیفیت محتوای برنامه تنظیم فعالیت‌های متنوع با توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های متغیر هنرجویان است.

### برخی از عناصر مربوط به محتوای برنامه

#### ۱ اندازه کلاس

تعداد ۲۵ هنرجو برای درس تربیت بدنی مناسب است.

#### ۲ امکانات و وسایل ورزشی

فضای کافی برای حرکت آزاد و بی‌خطر شاگردان و وجود ابزارهای ورزشی کافی، انگیزه مشارکت، لذت و رضایتمندی شاگرد را می‌افزاید و هنرآموز به راحتی می‌تواند فعالیت‌های مختلفی را برای اهداف اصلی تربیت بدنی فراهم نماید.

#### ۳ نوع مشارکت و فعالیت یادگیرنده

هنرجو بتواند در فعالیت بدنی و حرکتی با توجه به میزان آمادگی و ظرفیت جسمانی مشارکت داشته باشد. هر نوع بازی و فعالیتی که مدت انتظار کودک را برای اجرا و تمرین بیفزاید از کیفیت برنامه می‌کاهد.

#### ۴ نوع حرکت و بازی

حرکت و بازی‌ها باید طوری انتخاب شود که ظرفیت رشدی شاگردان را بالا ببرد. هنرآموز فعالیت‌ها و بازی را دستکاری می‌کند تا یادگیری و لذت هنرجویان به حداکثر برسد.

#### ۵ سنجش و ارزیابی

هنرجویان باید بر اساس نتایج اندازه‌گیری به فعالیت و مشارکت بیشتر تشویق شوند.

#### ۶ پیشرفت و رقابت

باید با هدف مشارکت بیشتر، پیشرفت فردی و گروهی و تعامل عاطفی اجتماعی برنامه‌ریزی شود و پیروزی یا باخت در رقابت کمرنگ باشد. چون در ماهیت فعالیت‌های حرکتی، رقابت وجود دارد بنابراین به سازماندهی یا تأکید بر فعالیت‌های رقابتی نیاز زیادی احساس نمی‌شود.

## ۷ تشکیل گروه و تیم ورزشی

هدف از تشکیل گروه‌های ورزشی، مدیریت و سازماندهی کلاس و همچنین افزایش تجارب ورزشی و تعامل عاطفی - اجتماعی است. بهتر است سرگروه‌ها براساس مقبولیت اجتماعی یا توانایی مدیریت و اداره گروه انتخاب گردند. هر چه تعداد افراد گروه کمتر باشد، احتمال تعامل نیز بیشتر است.

### ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی

ملاک‌های محتوای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس را می‌توان به ۴ دسته کلی طبقه‌بندی کرد:

- ۱ شایستگی و تبحر حرکتی و مهارتی
- ۲ شناخت مفاهیم و اصول حرکت و مهارت
- ۳ بهداشت، سلامتی و آمادگی جسمانی
- ۴ رفتار تعهدآمیز و مسئولانه در کلاس

## ویژگی‌های تجارب یادگیری

الف) تبحر حداقل در یک فعالیت حرکتی برای گذراندن اوقات فراغت در طول زندگی  
ب) آگاهی از دانش سلامتی، قوانین و استراتژی‌های چند رشته ورزشی  
ج) پذیرش و احترام به اصول بازی خوب و درست  
د) التزام به انجام فعالیت جسمانی به عنوان بخشی از فعالیت‌های روزانه  
ه) امکان دستیابی به فرصت‌های شغلی از طریق شرکت در ورزش  
سنجش هدف رشد دانش سلامتی، حرکت و ورزش: هنرآموز می‌تواند از هر موضوع درسی، حتی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن تا آموزش مهارت و یک الگوی حرکتی بنیادی یا زمینه‌های علمی، اجتماعی و فرهنگی ورزش و داوری رقابت‌های ورزشی آزمون‌های شناختی بسازد.

### سنجش هدف رشد عاطفی و اجتماعی در کلاس

اگر چه سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی مانند همکاری و روحیه ورزشکاری بسیار دشوار است، ولی باید این مفاهیم را به خوبی تعریف و سپس ارزیابی کرد. عدم ارزیابی هر یک از جنبه‌ها و اهداف برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس به رشد و تکامل مطلوب و متعادل فرد منجر نخواهد شد. توجه و مشاهده دقیق رفتارهای هنرجویان و روش مصاحبه در سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی هنرجویان مفید است.

سؤال کردن از هنرجویان و مشاهده رفتار آنان در موقعیت بازی دو روش قابل استفاده برای هنرآموزان است.

چند سؤال ساده برای ارزیابی هنرجو :

۱ آیا بازی امروز را دوست داشتید؟ چرا؟

۲ آیا اعضای گروه شما در این بازی خوب کار کرده‌اند؟ چرا؟

۳ چه چیزی در این بازی باعث ناراحتی شما شد؟

**سنجش محتوای بازی:** بازی وسیله خوبی برای رسیدن به بسیاری از اهداف تربیت بدنی در هنرستان است. بهتر است که محتوای بازی با هدف رشد آمادگی جسمانی، توسعه آمادگی حرکتی و مهارتی و به ویژه رشد عاطفی - اجتماعی هنرجویان سنجیده شود.

**سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی:** برنامه تربیت بدنی باید ابتدا توانایی و آمادگی حرکتی هنرجویان را افزایش دهد و پس از آن به آموزش مهارت‌های ورزشی بپردازد.

### چند سنجش ساده توانایی حرکتی

#### ۱ تعادل ایستا

ایستادن روی یک پا در ۲ دقیقه

#### ۲ تعادل پویا

حرکت روی پنجه پا، در ۱۰ گام به طرف عقب، جلو، چپ و راست

#### ۳ هماهنگی

پیچاندن نخ دور قرقره در هنگام راه رفتن یا گذاشتن کتاب روی سر و راه رفتن روی یک خط ۵ سانتی‌متری

#### ۴ چابکی انگشتان

تماس سریع و متوالی انگشت شست با سایر انگشتان به مدت ۳۰-۶۰ ثانیه بدون هیچ گونه اشتباه.

#### ۵ ارزیابی مهارت

اگرچه درجه‌بندی ذهنی مهارت ورزشی براساس مشاهده هنرآموز متداول است، ولی در این روش باید تعداد مشاهدات احتمالی در موقعیت‌ها و فرصت‌های متعدد آموزشی، تمرینی و رقابتی را بسیار افزایش داد. استفاده از چک لیست‌های مهارتی نیز برای ارزیابی شکل و نتیجه مهارت مفید و ساده است. در این روش هنرآموز می‌تواند اجزای مهم و اساسی یک مهارت را جزء موارد ارزیابی در چک لیست قرار دهد و نتایج ارزیابی هر یک از اجزای مهارت مانند چرخش دست، چرخش مچ و... مشخص سازد.



مهارت‌هایی که در هر رشته ورزشی به‌وسیله هنرآموز انتخاب می‌شود باید چند ویژگی اساسی داشته باشد: سهولت اجرا، نزدیکی شیوه ارزیابی مهارت با اجرای واقعی آن در بازی و ورزش، وابستگی کم به امکانات و زمان، متناسب بودن آزمون برای افراد مبتدی یا ماهر، بنیادی و پایه‌ای بودن مهارت در آن رشته و... از ویژگی‌های اساسی یک آزمون معلم ساخته است. آزمون‌های استاندارد مهارتی نیز وجود دارد که هنرآموز می‌تواند نتایج ارزیابی مهارت را در بین هنرجویان با یک نرم استاندارد یا نمرات هنرجویان یک یا چند کلاس و مدرسه مقایسه کند.

اندازه‌گیری و ارزیابی مهارت‌های ورزشی به شکل‌های مختلف باعث اصلاح، تقویت و تشویق در آموزش شده و بخشی از فرایند تدریس هنرآموز را شکل می‌دهد. سنجش سلامتی و رشد آمادگی جسمانی: اندازه‌گیری قد، وزن، ابعاد و نسبت‌های بدنی (طول و پهنای اندام)، وضعیت بدنی، درصد چربی زیرپوستی و... برای آگاهی از وضعیت سلامتی هنرجویان ضروری است. هنرآموزان می‌توانند با تهیه کارت سلامتی برای هر هنرجو اطلاعات مربوط به وضعیت جسمانی و سلامتی او را به صورت محرمانه در اختیار فرد و خانواده اش قرار دهند ضمن آنکه مورد علاقه و توجه هنرجویان نیز هست. اطلاعات حاصل را در طول دوران رشدنیز می‌توان مقایسه کرد.

اندازه‌گیری و ارزیابی وضعیت بدنی هنرجویان به‌ویژه در دوره ابتدایی و راهنمایی برای تعیین سلامت اسکلتی و عضلانی بسیار مهم است، زیرا امکان اصلاح بسیاری از ناهنجاری‌های اسکلتی و ضعف عضلانی یا اندامی در این دوره وجود دارد. بنابراین بهتر است ابتدا هنرآموزان اصول حرکات و فعالیت‌های حرکتی روزمره و مورد استفاده هنرجویان را آموزش دهند، سپس با استفاده از ابزارهای ساده و حتی مشاهده دقیق، وضعیت بدنی را بررسی و تمرینات اصلاحی را در هنرستان و منزل تجویز نمایند.

#### **در اندازه‌بردن آمادگی جسمانی توجه به نکات زیر ضروری است:**

- ۱ از آزمون‌های محلی یا منطقه ای به جای آزمون‌های ملی استفاده شود.
  - ۲ در آزمون‌های آمادگی جسمانی، اجزای مهارتی آزمون به حداقل برسد.
  - ۳ بیشتر بر تدوین اهداف فردی برای افزایش آمادگی جسمانی تأکید شود.
  - ۴ بر خود گردانی یا خود تنظیمی برای پیشرفت آمادگی جسمانی تأکید شود.
  - ۵ نتایج آزمون، محرمانه تلقی شود.
  - ۶ هیچ گونه پاداش و جایزه ای برای نتایج آزمون در نظر گرفته نشود.
- یکی از موضوعات مهم در اندازه‌گیری آمادگی جسمانی، آگاهی هنرآموز از شرایط اصول استاندارد اندازه‌گیری هر یک از عوامل آمادگی جسمانی است. آگاهی از اصول و دلایل تغییر در آزمون، تأثیر شکل‌های مختلف اجرا روی عضلات و اندام‌ها و رعایت نکات ایمنی شرایط ذهنی و روانی اندازه‌گیری را بهتر می‌سازد.

در مدارس کشور برای اندازه‌گیری عوامل مختلف آمادگی جسمانی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی و عروقی، قدرت و استقامت عضلانی از آزمون کشش عضلات همسترینگ، آزمون آمادگی هوازی با دویدن، کشش بارفیکس و آویزان شدن از آن با آرنج‌های تا شده، شنا روی زمین و دراز و نشست استفاده می‌شود.

**انعطاف‌پذیری:** برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری عضلات خلفی ران (همسترینگ)، عضلات پشت و حتی عضلات دست از آزمون کشش بالا تنه در حالت نشسته استفاده می‌شود. در این آزمون از یک جعبه مدرج به ارتفاع  $30/48$  سانتی متر استفاده می‌شود. آزمودنی با پای برهنه در روبه‌روی جعبه قرار می‌گیرد. کف یک پا کاملاً با جعبه تماس دارد و کف پای دیگر با زمین در تماس است و در حالت تا شده قرار می‌گیرد ( $5-7/5$  سانتی متر). دست‌ها روی هم گذاشته می‌شود و کف دست پایین به طرف جعبه مدرج به آرامی و بدون ضربه حرکت می‌کند و هنرجو باید بتواند وضعیت خود را تا یک ثانیه حفظ نماید، این مراحل با تا شدن پای دیگر نیز ادامه می‌یابد. بهترین رکورد برای هر طرف بدن محاسبه می‌شود. اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری یا تمرین کششی با زانوهای صاف و کشیده در حالت ایستاده و درازکش به مهره‌های کمر فشار وارد می‌کند.

**استقامت قلبی و عروقی:** در آزمون‌های اندازه‌گیری آمادگی قلبی-تنفسی یا هوازی عمدتاً از دویدن استفاده می‌شود. دویدن مسافت به طول  $800$  متر برای کودکان  $8-6$  ساله، مسافت  $1600$  متر برای سنین  $9-18$  ساله و یا  $6$  دقیقه دویدن برای سنین پایین و  $12$  دقیقه دویدن برای سنین بالاتر پیشنهاد شده است. **قدرت و استقامت عضلانی:** برای اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلات شکم از آزمون دراز و نشست استفاده می‌شود. در حالت پاصاف، برخی از عضلات کمر فعال می‌شود و اندازه‌گیری استقامت عضلات شکم دقیق نخواهد بود. علاوه بر این در چنین وضعیتی، فشار زیادی به کمر وارد می‌شود. در حالت پا جمع، زانوها تا شده، چهار عضله ناحیه شکم بیش از عضلات تا کننده ران فعال می‌گردند و فشار کمتری به کمر وارد می‌شود. با اینکه حرکت بالاتنه تا زاویه  $90$  درجه یک دراز و نشست کامل را نشان می‌دهد، ولی میزان بالا آمدن بالاتنه تا  $30-45$  درجه از کف زمین مناسب است زیرا در ابتدای تا شدن، عضلات شکم بسیار فعال‌اند و پس از آن عضلات بالاتنه و پشت نیز فعال می‌شوند پس دراز و نشست کامل ضرورتی ندارد.

## خودارزیابی هنرآموز

هنرآموز تربیت بدنی می کوشد تا کیفیت برنامه و فعالیت های خود، روش تدریس، مدیریت کلاس، برخورد با شاگردان یا سایر ابعاد مورد نظر برنامه را از دیدگاه هنرجویان و مسئولان هنرستان ارزیابی کند. تعامل و مشاوره با هنرجویان یا تبادل نظر با مسئولان هنرستان به برآوردن نیازهای شاگردان و افزایش محتوای برنامه از یک طرف و پیشرفت و توسعه شغلی هنرآموز تربیت بدنی کمک زیادی خواهد کرد.

## طرح درس

نظر به اینکه ارائه طرح درس راه گشای تدریس می باشد، لازم است هنرآموزان برای اجرای هرچه مطلوب تر فرایند یاددهی - یادگیری به برنامه ریزی در این زمینه بپردازند. به طور کلی فعالیت هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در سه بخش زیر خلاصه می شود:

### الف) فعالیت های قبل از تدریس

#### ۱ طراحی آموزشی

- ۱-۱- تعیین هدف های کلی آموزش
  - ۱-۲- تعیین هدف های توانمندساز
  - ۱-۳- تعیین پیش نیازهای درس
  - ۱-۴- تنظیم سؤالات ارزشیابی تشخیصی
  - ۱-۵- تعیین مراحل تدریس با توجه به محتوا
  - ۱-۶- تعیین الگوی تدریس (روش تدریس)
  - ۱-۷- تعیین رسانه
  - ۱-۸- تعیین نظام ارزشیابی
- #### ۲ پیش بینی ایجاد محیط متناسب آموزشی

### ب) فعالیت های ضمن تدریس

- ۱ فعالیت های آغازین درس
- ۲ فعالیت های ارائه درس
- ۳ فعالیت های تکمیلی درس
- ۴ فعالیت های پایانی درس

### ج) فعالیت‌های بعد از تدریس

۱ بررسی میزان پیشرفت هنرجویان

۲ بررسی میزان موفقیت تدریس در رسیدن به هدف‌ها از نظر محتوا، روش و رسانه

### نمونه طرح درس تکمیل شده برای یک جلسه آموزشی

یک نمونه جدول طرح درس پیشنهادی برای یک جلسه آموزشی ارائه می‌شود که می‌تواند با توجه به تبحر و تجربه هنرآموزان فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس به کار برده شود در جدول پیوست اضافه گردد.

#### ۱ دانشی

بیان فواید قابلیت‌های جسمانی مرتبط با سلامت، تغذیه مناسب، آسیب‌های ورزشی، حرکات اصلاحی و اطلاعات کلی مهارتی

#### ۲ مهارتی

یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی

#### ۳ نگرشی

رعایت نظم، احترام به حقوق دیگران، ایجاد حس تعامل و همکاری بین هنرجویان و با مربی در یادگیری بهتر مهارت‌ها

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
سازمان دهی	۱- تعویض کفش و لباس ۲- حضور و غیاب ۳- آماده نمودن تجهیزات ورزشی ۴- استقرار مناسب همه هنرجویان	۱- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی ۲- رعایت مقررات آموزشی ۳- فراهم نمودن وسایل آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز ۴- نظم بخشیدن به هنرجویان جهت شروع گرم کردن	۱- استفاده از کفش و لباس ورزشی ۲- حضور و غیاب توسط هنرآموز ۳- آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروهی از هنرجویان و با نظارت هنرآموز ۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن
	۱- گرم کردن عمومی بدن	۱- آمادگی دستگاه قلبی-عروقی و تنفس ۲- آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب های بدنی ۳- آماده سازی فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین	۱- حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی ۲- حرکات نرمشی و جنبشی ۳- دوییدن های استقامتی یا تناوبی
آماده سازی جسمانی	۱- گرم کردن اختصاصی بدن	۱- پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت های مهارتی ۲- تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت	۱- انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و یا استفاده از وسیله (توپ و...)
	۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان ۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته	۱- ایجاد علاقه مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت ۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	۱- اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز ۲- انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت های مورد نظر با نظارت هنرآموز
مرور و آموزش مهارتی	۱- مرور مهارت آموزش داده شده	۱- ایجاد علاقه مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت ۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت	۱- نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز ۲- تفکیک اجزای مهارت در اجرا به صورت جزء به جزء
	۱- تمرین مهارتی	۱- یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی ۲- اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان	۱- تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیبی با مهارت های قبلی ۲- مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز
تمرین و بازی	۱- بازی ورزشی	۱- ایجاد انگیزه به موجب هیجان حاصله از حس رقابت در بازی ۲- توانمند نمودن هنرجویان در به کارگیری مهارت ها در بازی	۱- پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز ۲- مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم
	۱- سرد کردن بدن	۱- کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی ۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت ۳- دفع اسید لاکتیک موجود در اثر فعالیت	۱- اقدام به دوییدن آهسته و آرام ۲- حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر ۳- انجام حرکات ریلکسیشن و نفس گیری
به حالت اولیه	۱- پایان کار کلاسی	۱- حفظ و نگهداری وسایل ورزشی ۲- ایجاد همکاری بین هنرجویان و احساس مسئولیت ۳- رعایت نکات بهداشتی و انضباط	۱- جمع آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان ۲- شست و شوی دست و صورت ۳- تعویض کفش و لباس

## اصول انتخاب ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در رشته تربیت بدنی

- ۱ ارزشیابی متنوع و مستمر برای سنجش میزان یادگیری شایستگی‌های عمومی و حرفه‌ای
- ۲ استفاده از نمون برگ‌های ارزیابی به منظور سنجش شایستگی‌های کسب شده توسط هنرجو
- ۳ ارزشیابی منصفانه و بر مبنای اندوخته‌های هنرجویان
- ۴ فراهم نمودن شرایط مناسب فضای ورزشی قبل از انجام ارزشیابی
- ۵ اجرای بخشی از فرایند ارزشیابی در بستر کار گروهی و با همکاری اعضای گروه
- ۶ ارزشیابی مداوم و مستمر پیشرفت تحصیلی حین انجام کار به عنوان بخشی از فرایند یادگیری
- ۷ جداول نرم‌های آمادگی جسمانی و مهارتی
- ۸ استفاده از مدارک صلاحیت حرفه‌ای به عنوان ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه‌ای و عمومی

### صلاحیت‌های حرفه‌ای هنرآموزان رشته تربیت بدنی

- ۱ مدرک تحصیلی
- حدافل لیسانس در یکی از رشته‌های ورزشی
- ۲ مدرک حرفه‌ای
- گذراندن دوره‌های تخصصی مربی‌گری - داوری
- گذراندن دوره‌های ضمن خدمت روش‌های تدریس و مهارت‌های حرفه‌آموزی
- ۳ تجربه کاری
- داشتن حداقل سه سال کار تجربی در این زمینه
- گواهینامه سلامت فیزیکی - حرفه‌ای
- احراز نمره اجتماعی بودن از طریق اجرای تست هالند

## اصول انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در رشته تربیت بدنی

- ۱ درک و تفسیر پدیده‌های طبیعی
- ۲ طراحی فرصت‌ها و موقعیت‌های یادگیری نسبت به محیط کار واقعی
- ۳ تقویت انگیزه دانش‌آموزان با برگزاری اردوهای ورزشی

- ۴ امکان درک قوانین کلی
- ۵ ایجاد تفکر نقادانه به منظور کشف روابط با توجه به اصول بیومکانیک، فیزیک و کاربرد آن در حرکات ورزشی
- ۶ ایجاد فرصت به منظور بروز خلاقیت در برگزاری مسابقه با سایر مدارس: کاپ، مدال، حکم
- ۷ ایجاد شرایط لازم برای انجام کار گروهی
- ۸ تعامل هنرجویان با هنرآموز و مشارکت در فرایند آموزش
- ۹ استفاده از فناوری‌های نوین
- ۱۰ انجام بازی‌ها و تمرینات مسابقات (نظم‌پذیری، قانون‌مندی، همکاری‌های اجتماعی، تحمل شکست)
- ۱۱ حضور در کانون‌های ورزشی (دانش‌آموزی-باشگاهی) به صورت کمک مربی آموزش می‌دهند یا رفع عیوب تکنیکی تاکتیکی می‌کنند.
- ۱۲ حضور در جشنواره‌های ورزش همگانی، مسابقات علمی - عملی ورزشی بین هنرستان‌ها، مسابقات قهرمانی مدارس کشور
- ۱۳ پس از درس با ارائه تمرین به هنرجویان به صورت گروهی آنها را به یادگیری بهتر ترغیب کنند. استفاده از روش‌های به چالش کشیدن بهینه هنرجویان در هنگام تدریس
- ۱۴ توجه به این نکته که خود هنرجو بهترین روش را برای خود انتخاب می‌کند.
- ۱۵ ترسیم فضاهای ورزشی در ابعاد مختلف و در مکان‌های مناسب
- ۱۶ طراحی تاکتیک‌های مختلف در ورزش‌های مختلف (انفرادی گروهی یا اجتماعی)
- ۱۷ فعالیت در کانون‌های ورزشی و باشگاهی (تأکید بر وظایف تیمی هر نفر در مسابقه به‌ویژه کاپیتان) و ایجاد فرصت برای هنرجویان، به منظور مدیریت سایر هنرجویان در نقش کاپیتان
- ۱۸ بحث و گفت‌وگو در مورد تاکتیک‌های تیمی متناسب با اعضای تیم، ارائه کنفرانس در خصوص روش‌های جدید اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، تاریخچه و قوانین جدید تدوین شده
- ۱۹ استفاده از فیلم‌های آموزشی و وسایل کمک آموزشی از جمله: فتو فینیش، ویدئوچک، توپ هوشمند، تمرینات آیزوکنتریک و تقویت عضلات با استفاده از روش‌های تقویت عضلات
- ۲۰ تمرینات ذهنی یا PRACTICMENTAL





## فصل ۴

# راهنمای تدریس واحدهای یادگیری



## آموزش والیبال دنیای شایستگی یادگیری و تربیت استاندارد

کد واحد کار	نام واحد کار	والیبال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانہ	۳۴۲۱	پیمانہ	والیبال	گروه تحصیلی	بهداشت و سلامت	۶۰
کد درس	درس	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	رشته تحصیلی	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

## الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	آشنایی با تاریخچه والیبال	ارائه پاورپوینت از تاریخچه، مشاهده فیلم و عکس از گذشته والیبال
۲	۱	ویژگی‌های ورزش والیبال	توضیح هنرآموز، ارائه پاورپوینت استفاده از بحث و گفت‌وگوی کلاسی و بارش فکری
۳	۱	چگونگی بازی والیبال	توضیح هنرآموز، ارائه پاورپوینت مشاهده فیلم و عکس استفاده از بحث و گفت‌وگوی کلاسی
۴	۱	وسایل و تجهیزات والیبال	مشاهده عکس و فیلم تجهیزات والیبال و بازدید از وسایل و تجهیزات و نحوه کارکرد و استفاده آنها
۵	۲	آمادگی بدنی و جسمانی ویژه والیبال	توضیح هنرآموز، استفاده از پوسترها، پاورپوینت و منابع مربوط به آمادگی جسمانی
۶	۲	آشنایی با انواع گاردها و وضعیت پایه، جابه‌جایی‌ها و حرکت در والیبال	توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم و عکس، حضور در سالن والیبال و آموزش عملی، انجام تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۷	۲	آشنای با توپ	توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم، حضور در سالن والیبال و آموزش عملی، انجام تمرینات

۸	۳	تکنیک پنجه و انواع پاس پنجه	توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۹	۳	تکنیک ساعد	توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۱۰	۴	تکنیک سرویس و انواع سرویس و دریافت سرویس	توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۱۱	۴	تکنیک آبشار	توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۱۲	۵	تکنیک دفاع روی تور	توضیح هنرآموز، ارائه پوستر، مشاهده فیلم، اسلاید با استفاده از آموزش و حضور در زمین والیبال، حضور در تمرینات و اجرا توسط هنرجو
۱۳	۵	مفاهیم تاکتیک و انواع سیستم در والیبال	توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم مسابقات والیبال گفت‌وگوی کلاسی، استفاده از آموزه‌های مربیان
۱۴	۶	قوانین و مقررات و داوری در والیبال	توضیح هنرآموز، مشاهده فیلم و عکس تجهیزات مربوط به داوری و بازیکنی فیلم یک مسابقه
۱۵	ایمنی زیست محیطی	اصول ایمنی سالم نگه داشتن وسایل و تجهیزات والیبال	بازیکنی وسایل ورزشی والیبال در محل و مشاهده فیلم و منابع مربوط به نحوه ایمن‌سازی وسایل و تجهیزات والیبال
۱۶	نگرش	کنترل هیجانات در اجرای بازی‌ها و مسابقات	استفاده از بحث کلاسی، مشاهده فیلم و مثال‌هایی از بزرگان این رشته، استفاده از آموزه‌های مربی و بازیکنان
۱۷	نگرش	رشد اجتماعی با بازی والیبال	استفاده از بحث کلاسی، مشاهده فیلم و مثال‌هایی از بزرگان این رشته، استفاده از آموزه‌های مربی و بازیکنان
۱۸	نگرش	اصول مربوط به مربیگری و کمک‌مربی	استفاده از بحث کلاسی، مشاهده فیلم و مثال‌هایی از بزرگان این رشته، استفاده از آموزه‌های مربی و بازیکنان

<p><b>ب) وسعت محتوا</b></p> <p>جزئیات قوانین و مقررات، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مربوط به والیبال و انواع آزمون‌های استاندارد مهارتی والیبال و اجرای با تسلط آنها دستیابی به حداقل اجرای تکنیک‌های والیبال</p>
<p><b>ج) سازمان‌دهی محتوا</b></p> <p>شرح تمام قوانین و مقررات و تکنیک‌های والیبال و انجام تمرینات مربوطه سپس اجرای تمام آزمون‌های استاندارد مهارتی والیبال</p>
<p><b>د) مواد و رسانه‌های یادگیری</b></p> <p>کتاب مرجع آموزش والیبال و اجرای تمرینات و اجرای آزمون‌های استاندارد مهارتی، پوستر تخصصی</p>
<p><b>هـ) استاندارد فضا</b></p> <p>فضاهای ورزشی روباز و سرپوشیده، وسایل و تجهیزات مربوط به والیبال (توپ‌ها، تور، مخروط‌ها، کتاب، سی‌دی)</p>
<p><b>و) تجهیزات آموزشی</b></p> <p>ابزار، تجهیزات، اسناد و مواد مصرفی براساس نمونه برگ تحلیل کار</p>
<p><b>ز) سنجش و ارزشیابی</b></p> <p>آزمون‌های استاندارد مهارتی والیبال</p>
<p><b>ح) الزامات اجرایی</b></p> <p>به ازای هر ۱۸ نفر هنرجو، حضور یک هنرآموز و یک مربی آموزشی الزامی است.</p>

### ۱ تاریخچه والیبال در جهان

والیبال در سال ۱۹۸۵ میلادی توسط ویلیام. ج. مورگان در هولیوک ایالت ماساچوست آمریکا ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتونت نام‌گذاری شده بود و دلیل انتخاب این نام برای همگان نامعلوم بود. تحت تأثیر محبوبیت بسکتبال در بین عامه، مورگان تصمیم گرفت برای دانشجویان خود، ورزشی را به وجود آورد که بازی از روی تور انجام گیرد و لذت‌بخش باشد. مورگان با استفاده از تور تنیس روی چمن که به دو طرف دیوار سالن ورزش بسته می‌شد و با استفاده از لایه داخلی توپ بسکتبال که به دلیل سبکی وزن به دست‌ها آسیب نمی‌رساند، بازی را شروع کرد و طولی نکشید که در کلیه شهرهای ماساچوست عمومیت یافت. در اسپرینگ فیلد، دکتر ت آهالستید با مشاهده بازی، مینتونت را به والیبال تغییر نام داد، زیرا قصد اساسی از بازی کردن، فرستادن و برگشت دادن (رد و بدل کردن) توپ از روی تور است که کلمه والیبال در معنا این نیت را مشخص می‌سازد.

در آغاز برای بازی والیبال قوانین خاصی تدوین نشده بود. هر فرد و در هر کشوری به میل خود و به طریق مختلف با توپ بازی می‌کردند. رفته رفته والیبال در مناطق و نواحی مختلف جهان گسترش می‌یافت. همچنان که هر ابداع یا اختراعی در آغاز با نواقصی همراه بوده و به مرور زمان تکمیل و رفع نواقص می‌شود، والیبال نیز از این قاعده مستثنی نبود و کم‌کم قوانین برای این بازی وضع شد و روش‌ها و حرکات تکنیکی جایگزین حرکات قبلی گردید.

اولین کشور خارجی که والیبال را پذیرفت، کانادا و در سال ۱۹۰۰ بود و به مرور به سایر کشورها معرفی شد. فرانسه، چکسلواکی و لهستان سه کشوری بودند که قبل از دیگران اقدام به تشکیل فدراسیون ملی والیبال در کشور خود نمودند و مصمم شدند که با کمک کشورهای دیگر فدراسیون بین‌المللی را تأسیس نمایند و در سال ۱۹۳۶ به هنگام بازی‌های المپیک در برلین آلمان، در این زمینه فعالیت زیادی نمودند ولی با آغاز جنگ بین‌المللی دوم و طغیان آن در اروپا، اقدامات آنان متوقف شد. پس از جنگ بین‌المللی دوم، فعالیت‌های فراوان برای حرکت جدید به والیبال مجدداً آغاز شد و اولین مسابقه بین‌المللی در قاره اروپا بین دو کشور فرانسه و چکسلواکی و در شهر پاریس برگزار گردید.

پیگیری برای تأسیس فدراسیون بین‌المللی والیبال ادامه یافت. مذاکرات بین سه کشور فرانسه، چک و لهستان منتج به موافقت در جهت تشکیل کنگره ویژه برای تأسیس اتحادیه بین‌المللی والیبال گردید. سرانجام در تاریخ آوریل ۱۹۴۷ کنگره با شرکت نمایندگان چهارده کشور تأسیس گردید که این فدراسیون در پاریس

(F.I.V.B) از سراسر جهان در پاریس برگزار و موافقت شد فدراسیون بین‌المللی والیبال تشکیل شود. به‌زودی کشورهای زیادی درخواست عضویت خود را برای پیوستن به فدراسیون بین‌المللی اعلام نمودند که امروز این فدراسیون حدود ۲۱۸ کشور عضو دارد. در سال ۱۹۴۹ اولین دوره مسابقات جهانی والیبال برای مردان در پراگ و در سال ۱۹۵۲ دومین دوره مسابقات جهانی مردان و اولین دوره مسابقات جهانی زنان در مسکو برگزار شد.

## ۲ تاریخچه والیبال در ایران

والیبال اواخر سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزش‌ورزنده، استاد بزرگ ورزش، به ایران آورده و تعلیم آن از دارالمعلمین ورزش آغاز شد. بازی والیبال در ایران در ابتدای امر دارای قواعد خاصی نبود و به شکل‌های مختلفی انجام می‌شد. فنون و تاکتیک‌های والیبال نیز مانند قوانین آن پایه و اساس اصولی نداشت و هر بازیکن به ابتکار شخصی و اختصاصی خود که اکثراً با مشت زدن همراه بود با توپ بازی می‌کرد.

در سال ۱۳۰۲ شمسی با استفاده از ترجمه مجلات خارجی قوانینی که در آن زمان در کشورهای دیگر اجرا می‌شد، در ایران نیز رایج شد. از سال ۱۳۰۴ توجه عمومی نسبت به این ورزش بیشتر شد و ظرف مدت کمی طرفداران بسیاری جذب این ورزش شدند. به‌طوری که تمرینات والیبال در سه محل، به‌طور جدی و مستمر شروع و دنبال شد. این سه محل عبارت بودند از:

### ۱ دارالمعلمین ورزش

### ۲ کلوپ شایسته یا اجتماعیون

### ۳ کلوپ ورزشی کالج البرز

اولین مسابقه والیبال در سال ۱۳۰۴ بین دو تیم دارالمعلمین ورزش و کلوپ شایسته انجام شد که با هیجان فراوان توأم بود. چون مسابقه برای مردم تازگی داشت لذا حضور آنان باعث شد که رقابت بیشتری بین دو تیم مسابقه‌دهنده به‌وجود آمده و بر هیجان آن افزوده شود. این مسابقه مقدمه‌ای برای توسعه روزافزون این ورزش بود. بازی والیبال به تدریج به مدارس راه یافت و در اندک زمانی توسط مربیان فارغ‌التحصیل دارالمعلمین ورزش در مدارس و همچنین در شهرستان‌های کشور رواج و عمومیت یافت. شهرستان اصفهان اولین شهری بود که بعد از تهران در امر توسعه این ورزش فعالیت داشت.

اولین مسابقه شهرستان‌های ایران بین دو تیم والیبال کالج اصفهان و کالج البرز تهران برگزار شد.

سرانجام اولین توپ والیبال توسط شخصی به نام قمشه‌ای ساخته شد. در سال ۱۳۱۴ یک دوره مسابقه باشگاهی در تهران برگزار شد که تیم والیبال باشگاه دربند جام قهرمانی را برد. در همین سال نیز چند مسابقه دوستانه و تشویقی بین تیم‌های بانوان تهران انجام شد.

در سال ۱۳۱۸ اولین دوره مسابقات والیبال قهرمانی ایران هم‌زمان با مسابقات دیگر رشته‌های ورزشی برگزار شد. در ابتدای تأسیس فدراسیون‌های ورزشی (سال ۱۳۲۴) والیبال و بسکتبال دارای فدراسیون مشترک شدند و تا سال ۱۳۳۶ به همین نحو ادامه داشت در آن سال‌ها مسابقاتی تحت عنوان قهرمانی باشگاه‌ها، دستجات آزاد، انتخابی، قهرمانی مدارس و دانشکده‌های هر شهرستان و نهایتاً قهرمانی کشور انجام می‌گرفت.

در پایان سال ۱۳۳۶، والیبال دارای فدراسیون مستقل شد و آقای امیرعباس امین به عنوان اولین رئیس فدراسیون والیبال کار خود را آغاز کرد. در همین دوران بحث عضویت ایران در فدراسیون بین‌المللی والیبال جهان مطرح شد و سرانجام یک سال بعد (سال ۱۹۵۹ میلادی) این مهم به انجام رسید.

در سال ۱۳۳۷ برای اولین بار تیم ملی والیبال مردان پاکستان به تهران دعوت شد و چند مسابقه دوستانه با تیم‌های ملی و باشگاهی و ارتش ایران انجام داد. تیم ملی والیبال مردان ایران برای اولین بار در این سال تشکیل شد. چندی بعد تیم ملی مردان ایران به مسابقات والیبال در بازی‌های آسیایی ۱۹۵۸ توکیو اعزام شد. این تیم که برای اولین بار در چنین رویداد مهمی شرکت کرده بود، توانست با افتخار و سربلندی مقام دوم مسابقات را کسب نموده و مدال نقره اولین دوره مسابقات والیبال بازی‌های آسیایی را برای کشورمان به ارمغان آورد.

## ویژگی‌های بازی والیبال

### طبیعت بازی والیبال به عنوان یک ورزش تیمی

والیبال ورزشی است که به وسیله دو تیم و در زمینی که به وسیله یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است، بازی می‌شود. در والیبال بازیکنان با پاها جابه‌جا می‌شوند با دست به توپ ضربه می‌زنند و با فکر بازی می‌کنند. والیبال ویژگی‌های زیادی دارد که به شرح زیر می‌باشند.

#### ۱ والیبال ورزش ضربه زدن به توپ است (نه مالکیت توپ)

این عنصر دلالت بر آن دارد که در والیبال، به جز در زمان سرویس، بازیکنان

مالکیت توپ را بر عهده ندارند. در اکثر ورزش‌های دیگر، ورزشکاران توپ را در اختیار می‌گیرند و درحالی‌که توپ را در دست دارند، می‌دوند. آنها جاگیری و موقعیت نامناسب بدن را با عمل به مالکیت در آوردن توپ جبران می‌کنند، در چنین ورزش‌هایی، قدرت بر مهارت‌های ضعیف جابه‌جایی چیره می‌شوند. در والیبال، ما باید خیلی سخت روی این موضوع کار کنیم که قبل از برگشت دادن و ارسال توپ، بدن مان را در وضعیت و موقعیت درست قرار دهیم.

## ۲ بیشتر تماس‌های با توپ در والیبال، تماس‌های میانی هستند.

هیچ تماس پایانی با توپ وجود ندارد، بنابراین کنترل توپ ضروری است. همکاری و کار تیمی حیاتی است. به خاطر اینکه موفقیت وابسته به رابطه درونی و همکاری بین بازیکنان می‌باشد، تمرکز بازیکنان باید روی این موضوع باشد بهترین عملکرد را روی توپ داشته باشند، خیلی از مواقع ممکن است توپ ارسالی برای بازیکن از سوی هم تیمی دارای کیفیت مناسب نباشد (دریافت اول نامناسب برای پاسور و یا پاس نامناسب برای مهاجم و...)، بازیکن همیشه باید روی این موضوع تمرکز کند که بهترین عملکرد را روی توپ داشته باشد.

## ۳ به نسبت زمین بازی تعداد بازیکنان والیبال زیاد است.

ما محیط بازی متراکم و پر ازدحامی داریم و بنابراین نیاز است که به سازمان‌دهی بازیکنان، سازمان‌دهی جابه‌جایی‌ها، مسیر حرکت بازیکنان و آنچه که ما تعادل در زمین یا پوشش کامل زمین می‌گوییم، توجه شود. رابطه بازیکنانی که در چیدمان تیمی و چرخش، بعد از یکدیگر هستند، حیاتی است.

## ۴ والیبال نسبتاً بازخورد مثبت کمی ارائه می‌دهد.

این حقیقت که به نسبت بازخورد مثبت کمی وجود دارد، به ویژه بازخورد مثبت فوری و زود هنگام، باعث بروز مشکلاتی در فرایند یادگیری و آموزش والیبال می‌شود. یکی از عناصر کلیدی در یادگیری حرکتی، پاداش فوری یا بازخورد مثبت می‌باشد. در والیبال به جز زمان کسب امتیاز مستقیم در سرویس و آبشار، برای بازیکنان جوان دشوار است که درک کنند، آیا عملکرد آنها بازخورد مثبتی داشته است یا نه؟ به جز دو مورد اشاره شده و دفاع روی تور منجر به امتیاز، همه تماس‌ها با توپ، تماس‌های میانه هستند و امتیاز مستقیمی برای تیم در پی ندارند، به ویژه تماس‌ها در دفاع داخل میدان.

## ۵ در والیبال نقش‌های حمله و دفاع وارونه است.

در والیبال، موفقیت در حمله (حمله از دریافت اول) باعث می‌شود که شما از پیشی گرفتن حریف جلوگیری کنید، زمانی که حمله شما موفق باشد، شما فقط مالکیت توپ را به



دست می‌آورید و امکان پیشی گرفتن از حریف را خواهید داشت. از سوی دیگر عدم موفقیت و یا خطا در حمله، تیم حریف را به سوی پیروزی سوق می‌دهد. در دفاع ما تلاش می‌کنیم تا با کسب امتیاز از حریف پیشی بگیریم. والیبال می‌تواند حالت سنتی حمله را دچار نقصان کند، زیرا این حالت خطاهای ناخواسته زیادی به وجود می‌آورد و باعث از دست رفتن امتیازات زیادی می‌شود. بر عکس، با دفاع معمولی و محافظه کارانه که در آن فقط منتظر خطای حریف باشیم، احتمالاً موفقیت و پیروزی در والیبال به دست نخواهد آمد. در دفاع والیبال، ما می‌خواهیم که تهاجمی باشیم و موقعیت‌هایی برای کسب امتیاز ایجاد کنیم.

#### ۶ والیبال محدودیت زمانی ندارد.

بنابراین بازی تا زمانی ادامه می‌یابد که تیم پیروز امتیاز پایانی را کسب کند. یک برتری امتیازی زیاد می‌تواند به راحتی از بین برود. جنگندگی و شدت عمل در اجرای مهارت‌ها و داشتن برتری روحی روانی نسبت به حریف در والیبال حیاتی است و به سرعت و سادگی از یک تیم به تیم دیگر جابه‌جا می‌شود. در والیبال دشوار است که با تکیه بر عملکرد ضعیف حریف در برابر عملکرد قوی خودتان در بعضی از امتیازات، پیروز کل بازی باشید. باید فشاری همیشگی برای کسب امتیاز وجود داشته باشد.

#### ۷ والیبال بیش از هر ورزش تیمی دیگری، بازیکن محور است.

در مقابل ورزش‌های مربی محور که در آنها مربی تأثیر مستقیم و قوی‌تری در طول مسابقه دارد، والیبال ورزش بازیکن محور است. میزان ارتباطی که به مربی اجازه داده شده نیز در والیبال بسیار محدود است. زمان تمرین، زمان مسابقه مربی است؛ مربی باید در سالن تمرین پیروز شود و بازیکنان را برای مسابقه آماده کند به ویژه از نظر تکنیکی، بازی‌خوانی، خلاقیت و تصمیم‌گیری درست در شرایط مختلف بازی.

#### ۸ ارسال با ساعد، مهارتی منحصر به والیبال می‌باشد.

تماس توپ با دو دست در بسیاری از ورزش‌ها غیرمعمول است. والیبال را از این نظر می‌توان با ورزش‌هایی که از راکت یا چوب برای ضربه زدن به توپ استفاده می‌کنند مقایسه کرد، در حالی که در والیبال از هیچ کدام استفاده نمی‌شود. هماهنگی چشم و دست در اجرای این تکنیک ویژه بسیار مهم است (چنین هماهنگی در ورزش فوتبال برای کنترل توپ با سینه نیاز است). بنابراین آموزش این تکنیک باید خیلی زود آغاز شود و در همه سطوح به آن توجه زیادی بشود، به ویژه در دریافت سرویس.

## ۹ در قوانین والیبال چرخش بازیکنان الزامی است.

این بدان معناست که بر والیبال این ایده سایه افکنده است که بازیکنان در همه فازهای بازی باید ماهر باشند. تیمی با ۶ بازیکن آغازکننده که در همه جنبه‌های بازی عملکردی یکسان داشته باشند، چندین سال است که به یک هدف تبدیل شده است. تنها استثنا پست لیبرو می‌باشد که فقط می‌تواند در مناطق ۱، ۶، ۵ بازی کند، بدون داشتن حق سرویس و حمله و ارسال پاس با پنجه از درون منطقه ۳ متر. وظیفه بنیادی لیبرو، دریافت اول مناسب و سازمان‌دهی و تقویت دفاع داخل میدان می‌باشد.

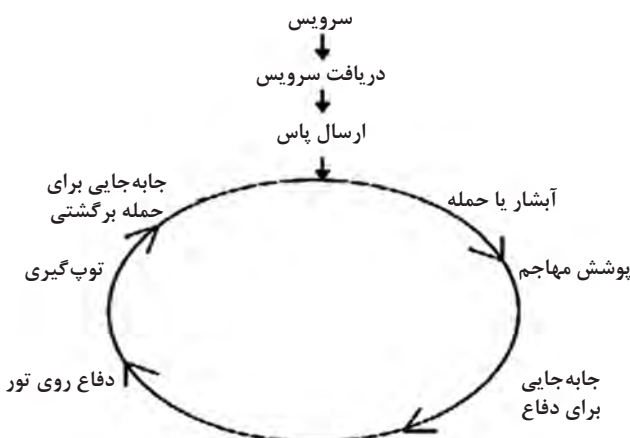
## ۱۰ در والیبال، مهارت‌های جابه‌جایی تا اندازه‌ای پیچیده است.

ما با شیرجه زدن، افت به پهلو یا جلو، دویدن، گام برداشتن به پهلو، برداشتن گام‌های متقاطع و دیگر ترکیب‌های جابه‌جایی، در همه جهات جابه‌جا می‌شویم. مربی با بازیکنانش تا آنجا کار می‌کند که این مهارت‌ها به طبیعت دوم آنها تبدیل شود.

## ۱۱ مرتکب شدن خطا برای حریف امتیاز در پی دارد.

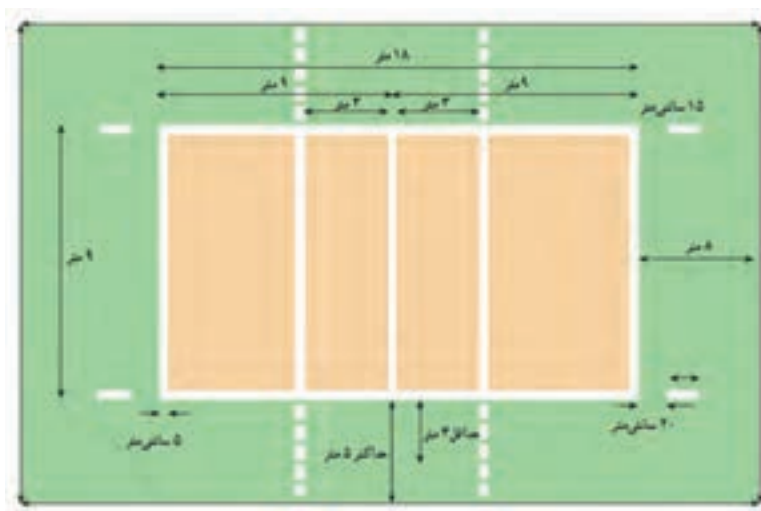
خطا در اجرای سرویس، زدن آبخار به تور یا خارج از زمین، برخورد به تور در دفاع روی تور، خطا در چیدمان تیمی و... نمونه‌ای از خطاهایی هستند که بدون دخالت تیم حریف صورت می‌گیرد که به آنها خطاهای غیرتحمیلی گفته می‌شود. خطاهای تحمیلی به خطاهایی مانند دفاع مستقیم شدن مهاجم، خطا در دریافت سرویس یا توپ‌گیری گفته می‌شود که عملکرد خوب تیم حریف باعث خطای ما می‌شود.

### چرخه بازی والیبال و توالی الگوهای بازی



## چگونگی بازی والیبال

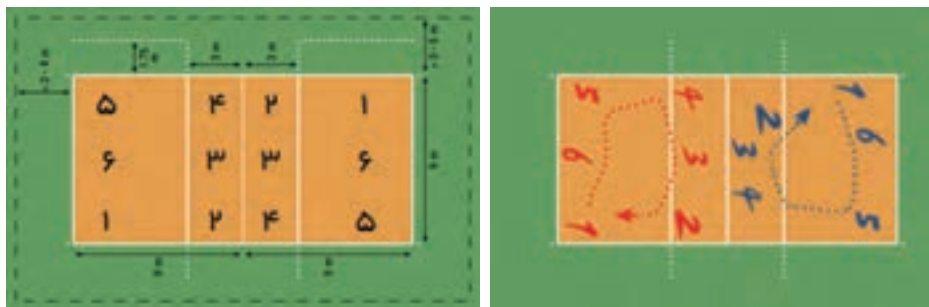
والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک‌های ساده تشکیل شده، به توپ در ارتفاعی بیش از ۳ متر ضربه زده می‌شود و این توپ در کمتر از ۵/۰ ثانیه به مدافع داخل زمین می‌رسد. این بدان معناست که مدافع داخل زمین باید در محلی مناسب جاگیری کرده باشد و کاملاً آماده دریافت توپ باشد و درحالی که کمتر از یک چشم بر هم زدن فرصت دارد، توپ را کنترل کرده و هدایت نماید. یک تیم می‌تواند در زمین خود ۳ بار با توپ تماس داشته باشد. الگوی رایج ارسال با ساعد، پاس دادن با پنجه و آبشار زدن می‌باشد. توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.



## شروع آموزش

- ۱ از هنرجویان در مورد شکل زمین ورزشی والیبال سؤال و پاسخ‌ها را در قالب بحث کلاسی بررسی کنید.
- ۲ از هنرجویان بخواهید قبل از اینکه کار را شروع کنند هر چیزی را که در مورد نحوه ترسیم شکل زمین ورزشی استاندارد والیبال می‌خواهند بدانند، طی لیستی اعلام کنند.
- ۳ هنرجویان در قالب کار گروه‌های مختلف به محیط مناسب برای زمین استاندارد رفته و سپس هر گروه با راهنمایی هنرآموز به توضیح مراحل یاد گرفته شده در گروه بپردازند.

۴ هنرآموز می‌تواند در محل مناسب که ترسیم عملی زمین والیبال با اندازه و ابعاد استاندارد امکان‌پذیر باشد، با کمک هنرجویان به ترسیم عملی زمین والیبال با توجه به مراحل آموزش داده شده بپردازند.



### فعالیت‌های یاددهی - یادگیری

- ۱ می‌توان از هنرجویان درباره اطلاعاتشان در مورد بازی والیبال و تاریخچه آن سؤال و پاسخ‌های ارائه شده را یادداشت کرد.
- ۲ می‌توان از هنرجویان خواست چیزهایی را که فکر می‌کنند ضرورت دارد قبل از ترسیم زمین والیبال بدانند یا مواردی را که انتظار دارند در طول کلاس یاد بگیرند روی کاغذ بنویسند. پاسخ‌ها ثبت و درباره آن بحث شود.
- ۳ درباره ترسیم خطوط والیبال توضیحات لازم ارائه شود.
- ۴ درباره نحوه ترسیم خطوط اضلاع زمین توضیح داده شود.
- ۵ درباره نحوه ترسیم خط میانی زمین والیبال توضیح لازم ارائه شود.
- ۶ درباره نحوه ترسیم منطقه سرویس توضیح داده شود.
- ۷ درباره حریم زمین والیبال در امتداد خطوط طولی و عرضی و نحوه پیش‌بینی آن توضیح داده شود.
- ۸ درباره ارتفاع سالن والیبال در سطوح ملی و بین‌المللی توضیح داده شود.
- ۹ درباره مشخصات تور والیبال و ارتفاع آن برای زنان و مردان و همچنین اندازه و محیط و ویژگی‌های توپ والیبال توضیح داده شود.



## نتایج یادگیری

- ۱ تعدادی از هنرجویان ابعاد، اندازه‌ها و حریم‌های زمین‌های استاندارد والیبال را شناخته و بتوانند آن را تشریح نمایند.
- ۲ اکثریت هنرجویان ابعاد و اندازه‌های کلی زمین استاندارد والیبال را بتوانند توضیح دهند.
- ۳ تعداد محدودی از هنرجویان بتوانند زمین والیبال را براساس استانداردهای ملی و بین‌المللی ترسیم نمایند.

## جدول ارزشیابی

نوع	نحوه ترسیم حریم	نحوه ترسیم ابعاد و اندازه	تشریح حریم	تشریح ابعاد و اندازه‌ها	تاریخچه
شفاهی یا کتبی	تشریح چگونگی ترسیم حریم زمین تشریح چگونگی ترسیم حریم زمین با توجه به موقعیت زمین	تشریح چگونگی پیدا کردن مرکز زمین تشریح چگونگی ترسیم اضلاع زمین تشریح چگونگی ترسیم خطوط داخلی	تشریح رعایت حریم استاندارد تشریح موقعیت‌های زمین	ابعاد و اندازه‌های استاندارد را توضیح دهید. موقعیت‌های زمین را توضیح دهد ارتفاع سالن را بداند.	ابداع‌کننده را بشناسد زادگاه بازی را بداند حضور در المپیک و مسابقات مختلف را بداند.
عملی	بتواند حریم زمین والیبال را با توجه به موقعیت زمین روی کاغذ و زمین ترسیم کند.	بتواند مرکز زمین والیبال را پیدا و روی کاغذ و زمین مشخص و ترسیم کند. بتواند اضلاع زمین والیبال را روی کاغذ و زمین ترسیم کند.		بتواند ابعاد و اندازه‌های استاندارد را روی کاغذ ترسیم کند.	جمع‌آوری و ارائه عکس و نقشه‌ها و چگونگی انجام بازی در طی دوره تاریخی و پیدایش ورزش والیبال

## وسایل مورد نیاز برای بازی والیبال

### وسایل بازی

لوازم و وسایل بسیار کمی برای شروع بازی والیبال لازم است، اما خیلی مهم است که ببینید لوازمی که تهیه می‌شود سالم و مفید باشند. بسیاری از لوازمی که به شما عرضه می‌شوند ممکن است از نظر اهمیت جالب توجه به نظر برسند ولی برای بازی خیلی نامرغوب و غیر استاندارد باشند. همه اعضای هیئت‌های ورزشی تدابیر مناسبی برای این امر دارند و شدیداً توصیه می‌شود که قبل از اقدام برای تهیه با آنها یا فروشندگان ویژه لوازم والیبال مشورت کنید.

## تیرک‌ها



تیرک‌ها تنها جنس گران‌قیمت لوازم ورزش والیبال هستند اما تنها به دلیل حفظ سلامت باید با دقت انتخاب شوند. تیرک‌ها باید به زمین پیچ شوند یا در داخل سوراخی که در زمین بین نیم یا یک متر از خط کناری فاصله دارد در زمین جای گرفته و محکم شوند. پایه تیرک‌ها نباید در جلو قرار گیرند تا بازیکن‌ها با آنها برخورد کنند اعضای هیئت‌ها یا فروشندگان ویژه والیبال تیرک‌های مجاز را به شما نشان خواهند داد.

## توپ والیبال



مهم‌ترین شاخص در مورد توپ این است که باید از یک لایه چرم ساخته شده و دارای وزن استاندارد باشد. به منظور آموزش، یک توپ نرم پلاستیک یا فوم فشرده می‌تواند به کار رود چون این توپ‌ها باعث صدمه نمی‌شوند.

### توپ‌های مسابقه دو دسته هستند:

استانداردهای بین‌المللی و باشگاهی: توپ‌های مجاز بازی‌های بین‌المللی مهر فدراسیون بین‌المللی روی آنها خورده است. معمولاً اگر یک توپ برای باشگاه یا مسابقه مجاز باشد مهر انجمن بین‌المللی را دارد اما بعضی از توپ‌ها هم این مهر را ندارد.

همه توپ‌های مسابقه‌ای یک تکه و ساخته شده از یک لاستیک سرتاسری هستند که با نوارهای چرمی پوشیده شده است. معمولاً بهترین توپ‌ها چرم نرم‌تر و یک تیوپ دارند. سوزن‌های نازکی برای این نوع توپ باید استفاده شود و سوپاپ این تیوپ‌ها باید با سطح یکسان باشند.

## تور والیبال



تور باید ۹/۵ متر طول ۱ متر عرض و دارای شبکه تورهای ۱۰ سانتی باشد. برای کمک به حالت ارتعاشی تور، بسیاری از تورها نوارهای لاستیکی در انتها دارند که به تیرک‌ها بسته شده تور را به‌طور افقی کشش می‌دهند. در طول بازی توپ می‌تواند بعد از خوردن و رفت و برگشت از تور بازی شود بنابراین تور به حالت ارتعاشی خوبی احتیاج دارد.

## آنتن تور

تور از زمین بازی عریض تر است و یک علامت سفید رنگ مستقیم بالای خط جانبی زمین قرار گرفته و آن را مشخص می‌کند. بر روی این علامت یک آنتن فایبر گلاس هست که ۸۰ سانتی‌متر از تور بالاتر قرار می‌گیرد. وقتی توپی در طول بازی به این قسمت بخورد یا از خارج تور بگذرد خطا انجام می‌گیرد. آنتن می‌تواند از یک یا دو قسمت تشکیل شود که ۸۰ سانتی‌متر آن بالای تور و ۱۰۰ سانتی‌اندازه عرض تور است.



## کیف وسایل شخصی

بازیکن برای والیبال به یک کیف شخصی کوچک احتیاج دارد، اما باید دقت کند که کیفی انتخاب کند که برای والیبال طراحی شده است نه برای فوتبال، بیس‌بال، اسکواش و مانند آن. نیاز هر ورزش متفاوت است. کیف‌های که برای والیبال طراحی شده‌اند در دسترس می‌باشد و بیشتر تیم‌های والیبال از کیف‌های مناسب خود که نیاز هر مسابقه می‌باشد، استفاده می‌کنند.



## لباس والیبال

پیراهن‌ها نیازمند یک برش خاص در زیر بغل و بازوها هستند. هنگامی که اسپک می‌زنید نیاز دارید که قادر باشید بازوان خود را به راحتی باز کنید، بدون اینکه پیراهن شما بیرون بزند یا احساس کشیده شدن کنید. وقتی شیرجه می‌زنید و روی زمین پهن می‌شوید نباید دور گردن شما را بکشد. انتخاب پیراهن آستین کوتاه یا بلند به اختیار خود شماست. خیلی از بازیکنان آزاد پیراهن آستین کوتاه را ترجیح می‌دهند. درحالی‌که بقیه برای حمایت بیشتر در هنگام دفاع عقب زمین نوع دیگر را ترجیح می‌دهند. شورت‌ها هم باید به راحتی اجازه حرکت از عقب زمین و پرش و آبشار را به بازیکن بدهند.



## کفش والیبال

وقتی در حال بازی هستید خیلی سریع از یک عملکرد به عمل دیگری تغییر حالت می‌دهید. یک لحظه می‌پرید و آبشار می‌زنید، یک دفاع می‌کنید و بعد از آن به سمت توپ برمی‌گردید و ... پاهای شما وزن زیادی را در طول مسابقه تحمل خواهند کرد و



تقریباً یک جفت کفش فنی طراحی شده لازم است که نه تنها از صدمات جلوگیری کند بلکه توانایی شما را در استفاده و به کارگیری تمام انرژی تان بالا برد. کفش‌ها باید قابل انعطاف بوده، به شما توانایی بلند شدن و پایین آمدن برای آبشار و دفاع را بدهد. کفش‌ها برای فاصله گرفتن و توقف سریع هنگام دفاع و در حالت چرخش نیاز به استحکام دارند.

### توپ

اگر می‌خواهید در والیبال پیشرفت کنید نیاز به یک توپ شخصی دارید. لازم نیست که یک توپ مسابقه کاملاً بین‌المللی تهیه کنید، بلکه یک توپ آموزشی کفایت خواهد کرد. شما با توپ خود قادر به تمرین والیبال، دریافت و آبشار روی دیوار خانه یا مدرسه و پارک و باغ یا در ساحل با دوستان و خانواده هستید.

## آمادگی جسمانی در والیبال

هنرآموزان توجه داشته باشید که تمرینات آمادگی جسمانی باید به صورت عمومی و برای همه فاکتورها سپس به‌طور اختصاصی انجام شود فاکتورهای قدرت، استقامت، انعطاف‌پذیری و ترکیب بدنی که از بخش‌های اصلی می‌باشد بایستی به مرور و با کمی تغییر باعث افزایش چابکی، توان، سرعت عکس‌العمل، و هماهنگی و تعادل عصب و عضله شود ضمن آنکه استقامت عضلانی طوری افزایش پیدا کند تا در صورت طولانی شدن مسابقه، بازیکنان توان لازم را در ست پنجم و انتهای مسابقه داشته باشند.

### فاکتورهای آمادگی جسمانی

مرتبط با سلامت	مرتبط با مهارت
قدرت	چابکی
استقامت قلبی - تنفسی	توان
استقامت عضلانی	سرعت عکس‌العمل
انعطاف‌پذیری	هماهنگی
ترکیب بدنی	تعادل

### قسمت اول

1 آمادگی جسمانی مهم‌ترین بخش از تمرین است.



۲ در چهارچوب کلی به شکل هرم: اول جسمانی، دوم تکنیک، سوم تاکتیک، آمادگی روانی و تئوری لازم است.

۳ آمادگی جسمانی والیبال متشکل از: قابلیت‌های قدرت، سرعت، توان، هماهنگی، چابکی، انعطاف‌پذیری، واکنش و تعادل می‌باشد.

۴ آمادگی جسمانی، آمادگی انرژی عضلانی است.

۵ دو عامل در آمادگی جسمانی مهم است:

الف) انجام آزمون‌های ویژه و یافتن نیاز ویژه  
ب) تمرین‌های ویژه

تئوری					
آمادگی روانی					
تاکتیک					
تکنیک					
آمادگی جسمانی عمومی و تخصصی					
	نونهالان	دانش آموزی	نوجوانان	جوانان	امید و بزرگسالان
آمادگی حرکتی	٪۱۵	٪۵	٪۵	٪۰	٪۰
آمادگی جسمانی	٪۱۰	٪۱۵	٪۱۵	٪۲۰	٪۲۰
تکنیک‌ها	٪۴۰	٪۴۰	٪۳۰	٪۲۵	٪۲۰
آمادگی ذهنی	٪۵	٪۱۰	٪۱۰	٪۱۰	٪۱۵
تاکتیک‌ها/ استراتژی	٪۳۰	٪۳۰	٪۴۰	٪۴۵	٪۴۵

## قسمت دوم

۱ در تمرینات والیبال نباید به حجم عضلات توجه کرد، بلکه باید به افزایش قدرت توجه کرد.

۲ توان مساوی است با ترکیب قدرت و سرعت که یک بازیکن والیبال احتیاج دارد.

۳ سیستم انرژی در قدیم ۹۰ درصد غیر هوازی و ۱۰ درصد هوازی بوده است.

۴ در والیبال مدرن به دلیل سرعت بالا انرژی بیشتری مصرف می‌شود. ۵۰ درصد هوازی ۵۰ درصد غیر هوازی می‌باشد.

۵ دودین‌های طولانی باعث ارتقای سیستم غیر هوازی می‌شود.

## قسمت سوم

۱ تمرین ۳ قسمت دارد:

الف) گرم کردن

ب) بدنه تمرین

ج) سرد کردن

۲ گرم کردن عمومی ۵ دقیقه. گرم کردن تخصصی ۱۰ دقیقه

۳ امتیازات گرم کردن:

الف) آسیب را کم می کند.

ب) از محیط آگاهی می دهد.

ج) مفاصل را روان تر می کند.

د) سوخت و ساز بدن را به جریان می اندازد.

ه) مواد داخل مفاصل رقیق تر می شود.

و) چسبندگی عضلات کمتر و روان تر می شود.

ز) از لحاظ روانی آماده تر می شود.

۴ بدنه تمرین شامل ۵ قسمت است:

الف) تنوع

ب) استراحت کافی

ج) رعایت تفاوت فردی

ه) طراحی و اجرا

و) متناسب با نیازها

۵ سرد کردن شامل تمرینات کششی که موجب افزایش انعطاف پذیری است، می باشد.

۶ چهار مورد در تمرین مهم است:

الف) چه نوع تمرینی به کار بگیریم؟

ب) با چه شدتی تمرین کنیم؟

ج) چه مدت تمرین کنیم؟

د) دفعات تمرین در هفته؟

## مروری بر سرد کردن و گرم کردن

توصیه می شود تمرین های ورزشی با مرحله گرم کردن شروع و با مرحله سرد کردن پایان یابد. گرم کردن بدن جهت پیشگیری از آسیب های ورزشی و بروز ضرب دیدگی ها انجام می شود و همچنین سرد کردن بدن باعث کاهش اسید لاکتیک خون و عدم خستگی بدن می شود.

## اهمیت گرم کردن و سرد کردن

هر جلسه تمرین علاوه بر خصوصیات خاص خود که با توجه به نیاز بازیکن تأمین می‌شود مانند نوع فعالیت، شدت و مدت باید شامل مرحله گرم کردن اولیه و مرحله سرد کردن انتهایی نیز باشد. گرم کردن و سرد کردن نقش مهمی در پیشگیری از بروز صدمات ورزشی دارد.

**الف) گرم کردن:** گرم کردن بدن برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود. اکثر مطالعات نشان می‌دهد گرم کردن بدن از بروز ضرب دیدگی‌ها و پارگی فیبرهای عضلانی از محل اتصال تاندونی آنها پیشگیری می‌کند یا میزان آنها را کاهش می‌دهد. فرایند گرم کردن صحیح بدن می‌تواند از سختی و دردناک شدن عضله جلوگیری کند یا میزان آن را کاهش بدهد.

## اهداف گرم کردن

هدف اصلی گرم کردن افزایش دمای عمومی بدن و عضلات است و امکان دارد انعطاف‌پذیری بیشتری در بدن ایجاد شود. با این حال احتمال پارگی‌های عضلانی و پیچ‌خوردگی‌های تاندونی کاهش می‌یابد و در پیشگیری از دردهای عضلانی نیز مؤثر است. برای اینکه فرایند گرم کردن بدن را به حالت آماده در بیاورد حداقل ۱۵ تا ۳۰ دقیقه وقت لازم است تا دمای بدن نیز افزایش یابد.

## فرایند گرم کردن

فرایند گرم کردن به دو بخش اصلی تقسیم می‌شود:

**۱) گرم کردن عمومی** **۲) گرم کردن اختصاصی**

**در اینجا هریک به‌طور جداگانه توضیح داده می‌شود.**

**۱) گرم کردن عمومی**

گرم کردن عمومی شامل دویدن به صورت آهسته یا تمرین‌های عمومی و کششی است. این فعالیت‌ها باید از شدت و مدت زمان مناسب برخوردار باشند تا دمای بافت‌های عمقی بدون ایجاد خستگی افزایش یابند. هنگامی که ورزشکار عرق می‌کند دمای داخلی بدن او به حد مطلوب رسیده است در این مرحله بدن برای فعالیت آماده شده است.

**۲) گرم کردن اختصاصی**

ورزشکار پس از گرم کردن عمومی باید به تمرین‌هایی بپردازد که مختص رشته ورزشی خود اوست. ورزشکار باید با سرعت متوسط کار را شروع کند و سپس هنگامی که متوجه افزایش دمای بدن و افزایش فعالیت قلب و عروق شد به شدت عمل خود بیفزاید. اثرات فرایند گرم کردن بدن ممکن است تا مدت ۴۵ دقیقه

نیز ادامه یابد اما هرچه دوره گرم کردن به فعالیت نزدیک‌تر باشد اثرات مثبت آن روی فعالیت بیشتر خواهد بود.

**ب) سرد کردن:** سرد کردن بدن نیز برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود و در این مرحله فرد باید از شدت فعالیت و تمرین خود بکاهد یعنی شدت فعالیت خود را از سمت تمرین‌های سنگین به سمت تمرین‌ها و حرکات سبک سوق دهد و سپس با انجام تمرین‌های کششی فعالیت خود را به اتمام رساند.

### اهداف سرد کردن

**دو هدف اصلی سرد کردن بدن بعد از فعالیت‌ها عبارت است از:**

- 1 هنگام سرد کردن و تمرین بازگشت به حالت اولیه سطح اسید لاکتیک عضله و خون سریع‌تر از هنگام استراحت کاهش می‌یابد، بنابراین سرد کردن بدن باعث کاهش اسید لاکتیک خون و کاهش خستگی بدن می‌شود.
- 2 فعالیت سبک باعث ادامه انقباض عضلات اندام‌ها می‌شود که با ایجاد حرکات تلمبه‌مانندشان باعث کاهش تجمع خون در اندام‌ها به خصوص پا می‌شود. جلوگیری از تجمع خون امکان کوفتگی و سفتی به تأخیری عضلات و حتی گرایش به ضعف و سرگیجه را نیز کاهش می‌دهد.

## مهارت‌های پایه بدون توپ

### گاردگیری، حالت‌های آماده و جابه‌جایی‌های پایه در والیبال

مهارت‌های پایه بدون توپ، طرز قرار گرفتن مناسب اندام‌ها را معین می‌کند و به لحاظ روانی قابلیت انجام کار و آمادگی عملی برای دانش‌آموز را فراهم می‌سازد. همچنین امکان حرکت به تمامی جهات و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می‌کند. ماهر شدن در تمام جابه‌جایی‌ها و همه انواع گام برداشتن‌ها مهم‌ترین فاکتور در اجرای همه مراحل بازی والیبال است. بنابراین، دانش مربوط به مهارت‌های پایه بدون توپ در شروع آموزش برای هنرآموز یک ضرورت است و برای آغاز آموزش والیبال لازم است مهارت‌های مذکور در فرصت کافی آموزش داده شده و قبل از آموزش اجرای تکنیک‌ها، هنرجویان به صلاحیت لازم رسیده باشند.

### الف) گاردگیری در والیبال

اگر بازی والیبال را کمی با دقت دیده باشید به راحتی متوجه خواهید شد که اغلب والیبالیست‌ها در سه حالت کلی برای اجرای تکنیک‌ها به بدن خود شکل داده و اصطلاحاً گارد می‌گیرند. البته در اجرای تکنیک‌های ساعد و پنجه این سه حالت بهتر نشان داده می‌شود در هر حال؛ والیبال دارای سه گارد اصلی ایستاده - متوسط و نشسته می‌باشد. که هر کدام را تجزیه و تحلیل می‌کنیم.

## ۱ گارد ایستاده

- بسیار شبیه ایستادن معمولی می باشد یعنی؛
- فاصله پاها از یکدیگر به اندازه عرض شانه است
  - وزن بدن روی تمام سطح کف پا منتقل می شود
  - زانوها بسیار اندک خم می شوند (یا اصلاً خمیدگی ندارد)
  - باسن کمی به سمت عقب متمایل شده و سر و سینه بازیکن نیز اندکی به جلو می آید
  - دست ها از ناحیه آرنج خم شده و زاویه بین استخوان های بازو و ساعد نزدیک به ۹۰ درجه خواهد بود.
  - فرد آماده جابه جایی و یا حرکت دادن دست ها به منظور دریافت ساعد (در حالت ایستاده) یا پاس پنجه می باشد.
  - نگاه فرد کاملاً به جلو و مراقب مسیر توپ و جریان بازی

## ۲ گارد متوسط

- در حالت فوق فقط زوایا تنگ تر می شود، برای مثال به فراگیر گفته می شود حالتی که لبه صندلی نشسته است را بگیرد و این گارد مهم ترین و پرکاربردترین گارد می باشد. (برای پنجه و ساعد استفاده می گردد)
- حال تجزیه و تحلیل گارد:
- پاها به اندازه تقریبی عرض شانه ها باز می شوند.
  - زانوها خمیده شده تاجایی که زاویه بین استخوان های ساق و ران پا حدود ۹۰ درجه می شود.
  - دست ها مانند گارد ایستاده می باشد.
  - باسن بیشتر به سمت عقب رفته و سر و سینه نیز بیشتر از قبل به جلو متمایل خواهد شد.
  - در پشت نیابستی هیچ گونه خمیدگی ایجاد شود.
  - نگاه کاملاً به جلو و مراقب توپ و جریان بازی
  - وزن بدن بیشتر بر روی سینه کف پا و پنجه پاها می باشد.

## ۳ گارد نشسته

- در این حالت زوایا باز هم تنگ تر شده و پاها بیشتر از عرض شانه باز می شود (تقریباً ۱/۵ برابر عرض شانه و مثل گارد ساعد) و برای توپ های نزدیک زمین، موجی و پاسورهای حرفه ای انجام می گیرد.
- از این گارد در دریافت توپ هایی با سطح ارتفاع پایین استفاده فراوان می شود. افراد لیبرو از این گارد در دفاع از مدافع یا مهاجم و یا دریافت توپ های سنگین اسپک و سرویس پرشی حریف می توانند بهترین بهره را ببرند.

## تجزیه و تحلیل گارد

- پاها به اندازه تقریبی عرض شانه‌ها باز است
- زاویه بین استخوان‌های ران و ساق پا به بسته‌ترین حالت خود می‌رسد.
- مرکز ثقل بدن به سطح زمین بسیار نزدیک می‌شود.
- دست‌ها بیشتر از دو گارد قبلی برای حفظ تعادل به جلو می‌آیند.
- معمولاً پای قوی‌تر یا تکیه‌گاه (پای تعادل) در جلو قرار می‌گیرد.
- آمادگی عمومی بدن برای اجرای افت (جلو یا پهلوی) غلت و یا بلند شدن سریع و ادامه بازی

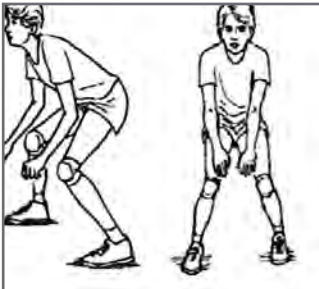
## تمرینات گاردگیری

- ۱ هنرجو در حالت ساکن گارد آماده را چند بار انجام می‌دهد.
- ۲ هنرجو به صورت دو نرم حرکت نماید و با سوت گارد را انجام می‌دهد.
- ۳ هنرجویان به گروه‌های دو نفری تقسیم شده و یک نفر گارد گرفته و نفر دیگر اصلاح حرکت را انجام می‌دهد.
- ۴ هنرجویان به صف ایستاده و نفر جلوی صف گارد آماده را انجام و مربی توپ را پرتاب و فراگیر توپ را با دست دریافت می‌نماید.
- ۵ تمرین فوق با پرتاب توپ به چپ و راست انجام می‌شود

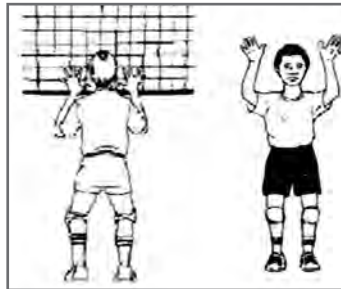
### ب) حالت‌های آماده پایه

به‌طور کلی دو نوع حالت آماده پایه وجود دارد:

- ۱ حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور
  - ۲ حالت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ‌گیری
- ۱ حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور: زانوها کم خم باشند و دست‌ها در بالا و جلوی سر باشد. بازیکن باید با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد تیم حریف را زیر نظر بگیرد.



حالت آماده بازیکنان منطقه عقب



حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور

**۲ حالت آماده بازیکنان منطقه عقب:** زانوها خم باشند طوری که از انگشتان پا جلوتر نباشد. وزن بدن روی پنجه پاها باشد. دو پا به موازات هم یا یک جلوتر از دیگری باشد، نکته مهم این است که وزن بدن تا جای ممکن باید به سمت جلو باشد، پاشنه کمی از سطح زمین جدا باشد.

■ حرکت ۱ متر به سمت جلو درحالی که پاها موازی هستند و پاشنه پا روی زمین نیست.

■ حرکت ۱متر به سمت جلو درحالی که یک پا جلوتر است و پاشنه پا روی زمین نیست.

■ حرکت ۱متر به سمت جلو درحالی که پاشنه پا روی زمین است. دست‌ها با توجه به موقعیت بازیکن در زمین و شرایط حریف باید در وضعیت کاملاً آماده باشند تا بتوانند در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به توپ عکس‌العمل نشان دهند.

## حرکت و توقف

۱ هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.

۲ برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.

۳ به‌طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.

۴ برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.

۵ برای حرکت به پهلو با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.

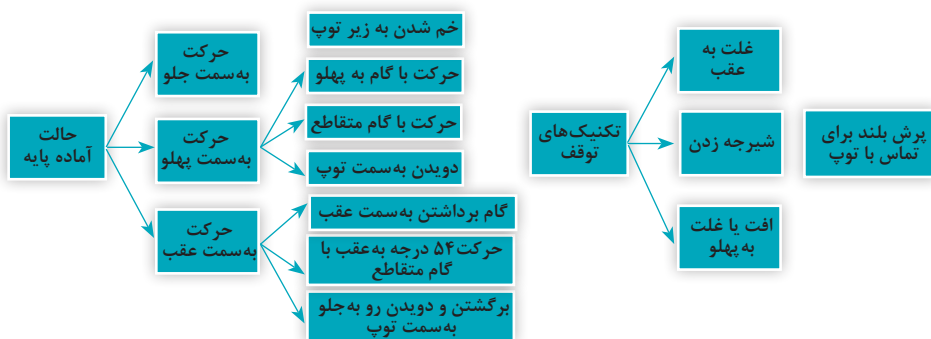
۶ هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید و تعادل خود را حفظ کنید.

۷ برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.

## ج) جابه‌جایی‌های پایه در والیبال

در ورزش والیبال رسیدن به محل مناسب جهت اجرای تکنیک‌ها یکی از مهم‌ترین عوامل محسوب می‌شود. بنابراین نیاز است که انواع جابه‌جایی را به‌صورت کامل فرا گرفته و با مهارت اجرا نمود.

در این بخش سعی کنید حرکات را مرحله به مرحله انجام دهید تا بتوانید به اجرای موفقیت آمیز دست یابید.



### نکات مهم قبل از آموزش جابه جایی های پایه

- قبل از اجرای تکنیک ها بدن خود را کاملاً گرم نمایید تا از آسیب دیدگی احتمالی جلوگیری شود.
- ترتیب در اجرای حرکات رعایت شود.
- گام ها را از نظر حرکت به سمت چپ یا راست و... دقیقاً مورد نظر داشته باشید.
- چپ و راست بودن پاها را در اجرا مد نظر قرار دهید.
- به عبور پاها از جلو یا پشت پای دیگر دقت کافی نمایید.
- به رعایت فواصل ذکر شده دقت نمایید.
- سعی شده تمام حرکات به سمت راست آموزش داده شود تا در یادگیری مشکل جهت ایجاد نشود.
- در اجرای گام های پای پهلو هیچ پرشی به سمت بالا انجام نمی شود و پاها در فاصله کمی از سطح زمین جابه جا می شوند.

### انواع حرکت در زمین والیبال

در والیبال باید با پاها به سمت توپ حرکت کرد، به گونه ای که لحظه تماس با توپ، بازیکن از تعادل پایدار برخوردار شود. حرکت به جهت، سرعت، نقطه فرود توپ همچنین به محل و فضای بازی بستگی دارد.

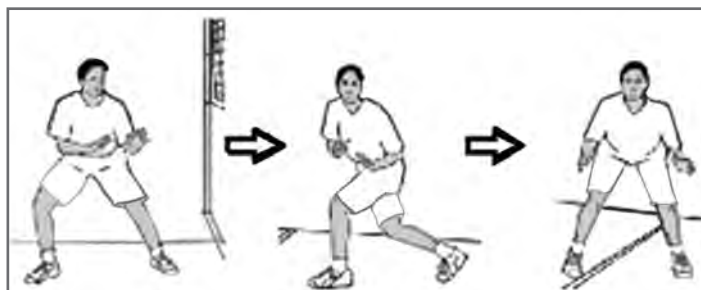
### انواع الگوهای حرکت در والیبال عبارت اند از:

#### ۱ حرکت به سمت پهلو

زمانی که بازیکنان در زاویه بین ۳۳ تا ۴۵ درجه به پهلوها حرکت می کنند، چهار نوع حرکت پا وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از



آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی می‌باشد.



بازیکن خط جلویی که در دفاع روی تور شرکت نمی‌کند با استفاده از گام متقاطع از تور جدا شده و در توپ‌گیری شرکت می‌کند

**الف) پای پهلوی ساده:** راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها) برای حرکت به سمت راست، خیلی سریع و هم‌زمان هر دو پای خود را همراه با جابه‌جا کردن بدن به گونه‌ای حرکت دهید که پای چپ تقریباً جای پای راست قرار بگیرد. جابه‌جایی در این نوع پای پهلوی به اندازه عرض شانه‌ها می‌باشد و دقت و سرعت خوبی دارد.

**ب) پای پهلوی نوع دو:** راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)، مراحل اجرا را به ترتیب زیر انجام دهید.

۱ پای راست خود را تا حد ممکن به سمت راست ببرید (حداقل  $1/5$  تا  $2$  برابر عرض شانه‌ها)

۱ پای چپ را به سمت پای راست برده و در فاصله عرض شانه‌ها کنار پای راست قرار دهید.

**پ) پای پهلوی نوع سوم:** این نوع، ترکیبی از دو نوع حرکت قبلی است به ترتیب زیر:

- ۱ راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)
- ۲ پای چپ را در فاصله اندک کنار پای راست قرار دهید.
- ۳ پای راست را تا جای ممکن به سمت راست حرکت داده روی زمین قرار دهید.
- ۴ پای چپ را در فاصله عرض شانه کنار پای راست قرار دهید.

**ت) پای پهلوی نوع چهارم (ضربداری)**

- ۱ راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)
- ۲ روی پاشنه پای راست به سمت راست بچرخید (شبیه به راست راست در ارتش) البته پای چپ همچنان بدون حرکت می‌باشد. با چرخش پای راست مسیر حرکت پای چپ باز می‌شود.

۲ پای چپ را از جلوی پای راست عبور داده (به سمت راست) و در فاصله‌ای در حد توان دورتر از پای راست قرار می‌دهیم.

۴ پای راست را از پشت پای چپ عبور داده (به سمت راست) و در فاصله عرض شانه کنار پای چپ می‌گذاریم.

## ۲ حرکت به سمت جلو

**پای دو:** گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو و توقف، و اتخاذ حالت مناسب برای ارسال توپ.

این تکنیک دقیقاً مانند تکنیک پای ضربدری می‌باشد با این تفاوت که پس از مرحله دوم حرکت دوی معمولی تا رسیدن به هدف انجام می‌شود سپس پای چپ به عنوان گام ترمز گذاشته می‌شود و در نهایت پای راست.

پس از آنکه بازیکنان در گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو در حالت نزدیک زمین ماهر شدند، مربی باید شیرجه زدن به سمت جلو برای دستیابی به توپ را به بازیکنان بیاموزد.

## ۳ حرکت به سمت عقب

سه روش کارآمد برای حرکت به سمت عقب وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی یا آماده شدن برای حمله می‌باشد.

■ حرکت عقب عقب

■ چرخش ۹۰ درجه و استفاده از گام متقاطع برای حرکت به پهلو

■ چرخش ۱۸۰ درجه و دویدن به سمت توپ

## پريدن

سه نوع گام برداشتن در حمله قبل از پرش وجود دارد (برای دفاع روی تور، آبشار و ارسال پاس):

هر دو پا در یک زمان به زمین برخورد می‌کنند (دو پا موازی هم)

ابتدا پای چپ و سپس پای راست به زمین برخورد می‌کند (پای راست جلوتر از پای چپ)

ابتدا پای راست و سپس پای چپ به زمین برخورد می‌کند (پای چپ جلوتر از پای راست)

## رهنمودهای تمرینی

- انواع وضعیت‌های پایه و حرکت را ابتدا بدون توپ تمرین کنید.
- به اجرای صحیح مهارت‌های پایه توجه کنید و اشکالات هنجریان را رفع کنید.
- تمرکز بر روی به کار بردن صحیح پای راهنما در حرکت را تمرین کنید.
- تمرینات را ابتدا ساکن و سپس متحرک انجام دهید.
- از انواع تمرینات با توپ (قل دادن، پرتاب و دریافت کردن) همراه با حرکت استفاده کنید.
- برای ایجاد تنوع و جذابیت از تمرینات رقابتی و بازی‌های مناسب استفاده کنید.
- با افزایش مهارت هنجرو در اجرای حرکت، به میزان مسافت و سرعت حرکت بیفزایید.

## بازی‌های پیشنهادی

### مجسمه والیبالی

**روش اجرا:** هنجریان به‌طور پراکنده در زمین مستقر می‌شوند و با علامت هنجراموز انواع وضعیت‌های پایه را به شکل مجسمه به خود می‌گیرند. بازی متناسب با زمان و در اختیار و تشخیص هنجراموز تعیین می‌شود. در پایان بازی، بهترین‌ها را معرفی و تشویق کنید.

### امدادی با توپ

**روش اجرا:** هنجریان در گروه‌های مساوی در پشت خط انتهایی زمین والیبالی با فاصله مناسب از یکدیگر مستقر می‌شوند. نفرات اول هر گروه یک توپ در اختیار دارند و با فرمان هنجراموز به سرعت به سمت جلو می‌دوند. سپس توپ را روی خط حمله قرار می‌دهند و بلافاصله برگشته و با لمس نفر دوم گروه به انتهای صف می‌روند و نفرات دوم بلافاصله پس از لمس شدن به سمت توپ می‌دوند و پس از برداشتن توپ برگشته و توپ را به نفر سوم گروه می‌دهند و به انتهای صف می‌روند، تمرین به همین صورت با نفر آخر گروه و قرار دادن توپ روی خط انتهایی زمین ادامه می‌یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.

نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
حرکت، تغییر مسیر، توقف و دریافت توپ در وضعیت آماده رو به تور	<p>۱ استقرار هنرآموز و هنرجو پشت خط ۳ متری زمین</p> <p>۲ هنرآموز متناسب با توانایی هنرجویان با استفاده از انواع روش‌ها (پرتاب از روی تور، پرتاب با ضربه به زمین و عبور توپ از روی تور و...) توپ را از روی تور به زمین مقابل ارسال می‌کند.</p> <p>۳ آزمون شونده هم‌زمان با ارسال هنرآموز، ابتدا به سرعت از زیر تور عبور کرده و با تغییر مسیر و توقف در وضعیت آماده رو به تور توپ را دریافت می‌کند.</p>	هر آزمودنی دو بار کوشش می‌کند و یک اجرای موفق امتیاز کامل محسوب می‌شود.

## آشنایی با توپ

در مرحله آشنایی با توپ، هنرجو علاوه بر آسان نمودن آموزش و هماهنگی عصب و عضله همچنین با جنس، اندازه، وزن، باد، خاصیت ارتجاعی توپ آشنا می‌گردد. آشنایی با توپ زمانی انجام می‌شود که هنرجو توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگهداری می‌کند یا حرکت داده و ارسال می‌کند.

### فواید آشنایی با توپ

- ۱ ترس هنرجو از توپ می‌ریزد.
  - ۲ علاقه به یادگیری افزایش پیدا می‌کند.
  - ۳ آسیب‌های انگشتان کاهش پیدا می‌کند.
- نکته: بهتر است تمامی تمرینات در زمین والیبال انجام شود تا هنرجویان با ابعاد زمین آشنایی کامل پیدا کنند.

### نکات آموزشی آشنایی با توپ

- توپ را به روش صحیح در دست بگیرید.
- به توپ نگاه کنید.
- توپ را نزدیک بدن نگه دارید.
- توپ را به روش‌های متفاوت پرتاب و دریافت کنید.
- از روش‌های متعدد و متنوع در کار با توپ استفاده کنید.

## رهنمودهای تمرینی

- ۱ هنرجویان را به نحوی در محیط استقرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشند.
- ۲ از تمرینات ساده و کوتاه استفاده کنید.
- ۳ در تمرینات از توپ والیبال یا مینی والیبال استفاده کنید.
- ۴ از خلاقیت، نوآوری و شیرین کاری‌های هنرجویان در تمرینات استفاده کنید.
- ۵ تمرینات را به دور از هرگونه تقلید از تکنیک‌های والیبال اجرا کنید.
- ۶ تمرینات را از ساده به مشکل انجام دهید.
- ۷ در صورت داشتن توپ کافی از انواع تمرینات انفرادی، دو نفره استفاده کنید.
- ۸ تمرینات را از ثابت به متحرک تغییر دهید.
- ۹ از انواع بازی‌های گروهی و رقابتی استفاده کنید.
- ۱۰ در تمرینات از ضربه به زمین و دیوار استفاده کنید.

## تمرینات آشنایی با توپ

تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، هنرجویان را به والیبال علاقه‌مند می‌کند و فرصت شناسایی توان آنها را در شروع آموزش برای هنرآموز فراهم می‌آورد. از این رو برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است. لمس توپ با دستان (پرتاب و گرفتن توپ)

پرتاب توپ به بالا و درست کردن حلقه با دست طوری که توپ از حلقه عبور و با زمین برخورد کند

چرخاندن توپ دور کمر و دور پا

پرتاب توپ برای یار مقابل به صورت پا باز از بین دو پا، رو به یار و پشت به یار

پرتاب توپ با یک دست مثل شوت هندبال

پرتاب توپ با دو دست مثل اوت فوتبال

دریبل بسکتبال

پرش عمودی و زدن توپ به زمین طوری که بازتاب توپ به یار مقابل برسد

پرتاب توپ به بالا و دست زدن به تعداد ۴-۶-۸

غلطاندن توپ روی زمین با دست به حالت ورزش حاکی و دست‌به‌دست کردن بدون جدا شدن توپ از زمین

## بازی پیشنهادی

### پرش از روی توپ

**روش اجرا:** هنرجویان در گروه‌های کوچک و مساوی تقسیم می‌شوند. سپس هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل دایره مستقر می‌شود و یک نفر در وسط دایره می‌ایستد. در این بازی هنرجویان در دایره باید تلاش کنند با قِل دادن توپ روی زمین پای نفر وسط را هدف‌گیری کنند. بازیکنی که موفق به زدن توپ به پای نفر وسط شود جای خود را با او عوض خواهد کرد.

### انواع شیرین کاری‌ها

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

## نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به دور پاها به صورت ۸ یا چرخاندن توپ به دور کمر	پاها باز و به طرفین خم می‌شود رد و بدل کردن توپ از میان پاها	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیازگذاری می‌شود.

## آموزش تکنیک پنجه

تکنیک پنجه را می‌توان دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال محسوب نمود. اگر هنرجویان این تکنیک را به خوبی فرا گیرند در فاکتورهایی مانند تعیین مسیر توپ، سرعت توپ، محل فرود توپ، هدف‌گیری دقیق و... بسیار موفق خواهند بود. شاید به نظر برسد فقط افرادی که در زمین نقش پاسوری را به عهده دارند می‌بایست



در این تکنیک مهارت بالایی داشته باشند ولی فراگیری درست و مهارت در این تکنیک به بازیکنان حمله‌ای و حتی لیبروها کمک بسیار شایان توجهی می‌نماید. پاس پنجه به دلیل استفاده از ده انگشت برای ارسال توپ از سطح اتکای بیشتری برخوردار بوده و به همین لحاظ از مهارت‌های پایه ساده در والیبال است که در ابتدا آموزش داده می‌شود.

### در آموزش پنجه سه محور اصلی مورد بحث قرار می‌گیرد:

۱ وضعیت عمومی بدن

۲ وضعیت دست‌ها (قبل - هنگام و پس از ضربه به توپ)

۳ مراحل دریافت و ارسال توپ

#### ۱ شرح مرحله اول

**وضعیت عمومی بدن:** اگر به گارد پنجه با دقت نگاه کرده باشید متوجه خواهید شد که پاها به اندازه عرض شانه‌ها (نه بیشتر) از هم فاصله می‌گیرند و دست‌ها نیز بالاتر از سطح شکم قرار می‌گیرند همچنین در تکنیک پنجه قرار دادن پای راست در جلو الزامی است.

#### ۲ شرح مرحله دوم

**وضعیت دست‌ها:** انگشتان دست‌ها باید کاملاً باز بوده و حالتی کروی به خود بگیرند (دقیقاً به اندازه و قالب توپ)  
انگشتان شست که با کنار هم قرار گرفتن یک خط را می‌سازند بایستی موازی ابروها و در فاصله مناسب از سر و صورت قرار بگیرند.  
انگشتان نشانه هم در کنار هم قرار گرفته و با انگشتان شست یک مثلث را تشکیل می‌دهند.

نکته



برای اینکه بدانیم وضعیت دست‌ها نسبت به سر (از لحاظ فاصله) در حالت مناسب قرار دارد یا نه می‌توان تست زیر را انجام داد.  
هنگام پنجه زدن دقیقاً قبل از عمل ضربه به توپ، دست‌ها را از هم دور کنید تا توپ از درون مثلث پنجه عبور کند و هم‌زمان با این عمل، سر، هیچ‌گونه حرکتی نداشته باشد. البته پس از کسب مهارت سطح تماس انگشتان با توپ کاسته می‌شود و انگشتان کوچک دیگر هنگام ضربه با توپ تماس نخواهند داشت.

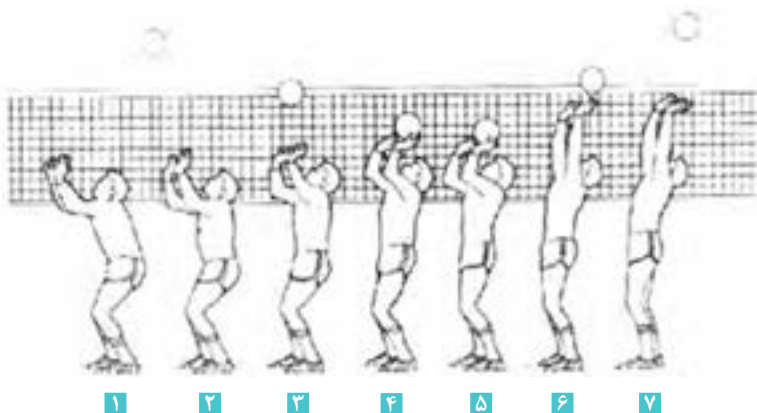
#### ۳ شرح مرحله سوم (دریافت و ارسال)

مرحله دریافت و ارسال در مدت زمان بسیار کوتاهی انجام می‌شوند به گونه‌ای که شاید نتوان مرزی بین آنها در عمل قائل شد اما برای آموزش می‌توان آنها را به صورت مجزا توضیح داد.

**مرحله دریافت:** پس از رسیدن به محل مناسب (زیر و پشت توپ) با استفاده از گام‌های درست و اتخاذ گارد مناسب، برای تکنیک پنجه آماده می‌شویم در این حالت دست‌ها کاملاً به سمت توپ کشیده شده و حالت کروی خود را دارند (آرنج‌ها کاملاً کشیده شده‌اند). بدون آنکه تماسی بین دست‌ها با توپ وجود داشته باشد، دست‌ها به استقبال توپ می‌روند و توپ را تا نزدیک شدن به سر همراهی می‌کنند.

در این حالت توپ به نزدیک‌ترین فاصله با دست‌ها و سر رسیده و حالت کروی دست‌ها دقیقاً توپ را احاطه کرده‌اند.

**مرحله ارسال:** هنگامی که توپ در مناسب‌ترین مکان از نظر فاصله با سر قرار گرفت و بدن نیز در حال تعادل و ثبات مناسب بود عمل ضربه زدن به توپ انجام می‌شود (زمان ضربه) و دست‌ها دوباره توپ ارسالی به سمت هدف را تا کشیدگی کامل دست‌ها دنبال می‌کنند (البته در پاس‌های کوتاه فقط مچ دست نیرو را به توپ وارد می‌کند و نیازی به باز شدن مابقی مفاصل دست نیست).



### آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می‌آموزند:

- ۱ هنرجویان گارد دریافت و ارسال را بدون توپ انجام می‌دهند.
- ۲ هنرجویان به گروه‌های دو نفری تقسیم شده و یک گروه انجام حرکت و گروه دیگر اصلاح حرکت را انجام می‌دهند.
- ۳ هنرجویان توپ را به حالت صحیح دست پنجه از روی زمین برداشته و گارد دریافت و ارسال را بدون رها کردن انجام می‌دهد.
- ۴ پاس بالای سر و ارسال در ارتفاع‌های مختلف
- ۵ پاس بالای سر و ارسال در حال حرکت و با پرش



- ۶ پنجه زدن با دیوار یک نفره، دو یا چند نفره
- ۷ پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- ۸ پاس به سمت بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- ۹ پاس پنجه به هم پس از یک بار برخورد توپ به زمین در قالب دو گروه در مقابل هم
- ۱۰ تمرینات پنجه روی تور والیبال

### رهنمودهای تمرینی

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

## بازی پیشنهادی

### توپ در هوا

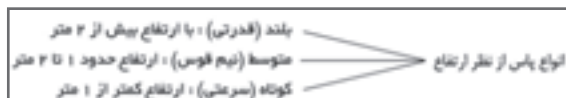
**روش اجرا:** هنجریان در چند گروه به صورت دایره مستقر می‌شوند در وسط هر دایره یک نفر با توپ ایستاده و هم‌زمان با پرتاب بلند توپ به بالای سر خود، یکی از نفرات گروه خود را صدا می‌زند، نفر خوانده شده باید به سرعت به سمت توپ حرکت و پس از توقف سریع و حفظ تعادل، توپ را در وضعیت پاس پنجه دریافت کند. هر هنجروبی که نتواند توپ را به‌طور مناسب دریافت کند، جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد.

متناسب با پیشرفت هنجریان، بازی را می‌توان از دریافت ساده به دریافت و ارسال کامل پنجه تغییر داد.

## نمونه ارزشیابی

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

## شکل های مختلف اجرای پاس پنجه



ارتفاع ۲/۴۳ و نواز بالایی تور مبدأ ارتفاع پاس ها محسوب می شود

### ۱ پاس های حمله ای - انواع پاس های بلند

بخش زیر در مورد بررسی پاس های حمله ای است که در حمله هایی با دو اسپکر و سه اسپکر کاربرد دارد. هر کدام از پاس ها به ترتیب سادگی و بنیادی بودن تا انواع پیچیده آن مورد بحث قرار می گیرد.

**الف) پاس بلند در دو انتهای تور:** همان طور که از نام آن مشخص است این نوع پاس قوس دار و بلند است (حداقل ۲ الی ۲ متر بالای تور) که به سمت خطوط کناری چپ یا راست زمین فرستاده می شود. این پاس ها باید به سمت آنتن های

خطوط کناری فرستاده شوند به طوری که اگر به آن ضربه وارد نشود در بیرون منطقه زمین بازی فرود آید.

**ب) پاس های بلند به وسط:** این پاس نیز شبیه پاس بلند در دو انتهای تور است با این تفاوت که اسپکر از منطقه ۳ حمله می کند. این نوع پاس باید در حدود ۳۰ الی ۹۰ سانتی متر از تور فاصله داشته باشد و حداقل به اندازه پاس بلند قبلی ارتفاع داشته باشد.

## ۲ پاس های حمله ای - پاس های سرعتی

پاس های سرعتی عبارتند از: پاس هایی که با سرعت زیادی اجرا می شوند به طوری که دفاع حریف فرصت واکنش نشان دادن را نخواهد یافت. پاس سرعتی بر این اصل استوار است:

اگر زمان لمس کردن توپ توسط پاسور و لمس توپ توسط اسپکر کاهش یابد توانایی دفاع حریف در واکنش نشان دادن نیز کاهش خواهد یافت.

**الف) پاس تیز بیرون:** هدف پاسور این است که پاسی با سرعت زیاد و ارتفاع در حدود ۳۰ سانتی متر بالای تور به منطقه ۴ ارسال کند. در این نوع پاس توپ هرگز نباید ارتفاعی بیش از ۶۰ سانتی متر بالای تور قرار گیرد چون هر افزایش در قوس و ارتفاع توپ باعث کاهش سرعت و بیشتر شدن زمان پرواز خواهد شد. هنگامی که توپ به دست های پاسور می رسد اسپکر باید از قبل دورخیزش را شروع کند به طوری که حدود ۲ الی ۲/۵ متر با نقطه ای که می خواهد به توپ ضربه بزند فاصله داشته باشد.

**ب) پاس تیز وسط:** مشابه پاس تیز بیرون است با این اختلاف که این پاس به نقطه ای در حدود ۲ الی ۲/۵ متر داخل زمین فرستاده می شود.

پاس تیز وسط نزدیک تر به مرکز زمین فرستاده می شود و هر دو مدافع مناطق ۳ و ۲ حریف مجبور می شوند مناطق خود را ترک کنند و در امتداد تور حرکت کنند. برای اجرای کامل این روش حمله ای هنگامی که توپ به دست پاسور می رسد اسپکر باید از قبل دورخیز خود را آغاز کرده باشد به طوری که در حدود ۱ الی ۱/۵ متر با نقطه ای که می خواهد به توپ ضربه بزند فاصله داشته باشد.

**ج) پاس تیز پشت:** این پاس (پاس تیز پشت) کاملاً مانند پاس تیز بیرون است با این تفاوت که پاس پشت داده می شود. پاسور موظف است توپ را مستقیم به نقطه ای درست داخل آتن با ارتفاع ۳۰ سانتی متر بالای تور بفرستد.

اسپکر منطقه ۲ باید قبل از اینکه توپ به دست های پاسور برسد دورخیزش را شروع کرده باشد به طوری که هنگام رسیدن توپ به پاسور با نقطه ای که قصد دارد ضربه بزند در حدود ۱ تا ۱/۵ متر فاصله داشته باشد.

## ۲ پاس های حمله ای - پاس کوتاه

**الف) پاس کوتاه جلو (نوع اول):** در این نوع پاس توپ در حدود ۶۰ سانتی متر

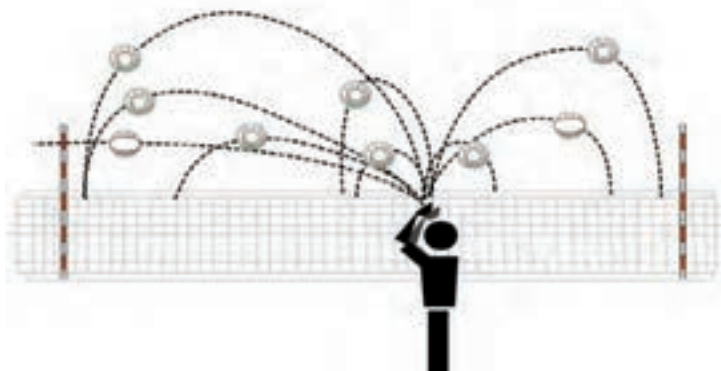
بالای تور و جلو فرستاده می‌شود که اسپکر میانی (منطقه ۳) به آن حمله می‌برد درست مانند پاس بلند وسط؛ توپ باید به همان نسبت که پاسور از تور فاصله دارد؛ از پاسور فاصله داشته باشد. چون قرار است توپ مسافت کوتاهی را طی کند؛ اسپکر آخرین گام دورخیزش را زمانی برمی‌دارد که توپ به دست‌های پاسور رسیده باشد.

**ب) پاس کوتاه پشت (نوع اول):** این نوع پاس نیز مانند پاس کوتاه جلو است. با این تفاوت که در پشت سر پاسور اجرا می‌شود. تفاوت عمده این پاس با نوع قبلی در این است که اسپکر منطقه ۲ توپ را در بین دو مدافع مناطق ۳ و ۴ حریف دریافت می‌کند. اسپکر برای دورخیز کردن در حدود یک ثانیه تأمل می‌کند؛ سپس قبل از انجام دادن هرگونه پوشش دفاعی توسط حریف؛ با سرعت به توپ یورش می‌برد.

**ج) پاس کوتاه (نوع دوم):** اینجا پاسور توپ را در ارتفاع ۳۰ سانتی‌متری بالای تور؛ به منطقه ۳ زمین می‌فرستد. چون اسپکر دورخیز را زودتر آغاز می‌کند؛ توپ باید سریع‌تر از پاس قبلی فرستاده شود. در اینجا نیز نقطه‌ای که اسپکر باید به توپ ضربه بزند بستگی به وضعیت پاسور دارد.

تفاوت میان پاس کوتاه (نوع اول) با پاس کوتاه (نوع دوم) در زمان دورخیز است. برای اجرای موفقیت‌آمیز این نوع حمله؛ اسپکر زمانی دورخیزش را تمام می‌کند و در حال پرش است که توپ به دست‌های پاسور رسیده باشد. درحقیقت توپ زمانی پاس داده می‌شود که اسپکر در هوا باشد.

**د) پاس کوتاه پشت (نوع دوم):** این نوع پاس شبیه به پاس کوتاه جلوی (نوع اول) می‌باشد بلکه به هماهنگی بیشتری میان پاسور و اسپکر نیاز دارد. چون اجرای این نوع پاس بسیار سریع است و پاسور نسبت به توپ ارسالی دید ندارد برای اجرای مطلوب آن به مقدار زیادی تمرین نیاز است. در اینجا نیز وقتی پاسور توپ را لمس می‌کند اسپکر باید دورخیزش را تمام کرده باشد و در حال اجرای پرش باشد. اسپکر توپ را در میان مدافعان مناطق ۳ و ۴ حریف می‌زند.



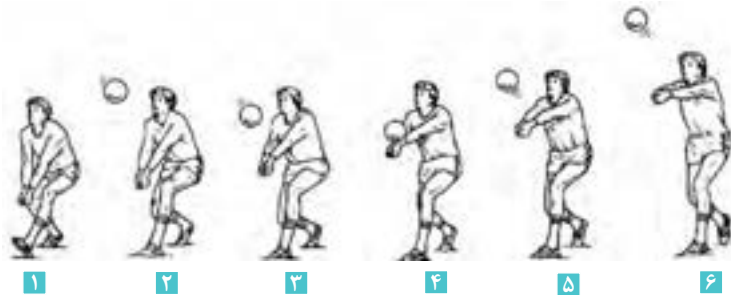
#### ۴ عملکرد مفاصل در پاس پنجه

- ۱ در پاس‌های کوتاه تقریباً تا ۱ متر ارتفاع بالاتر از تور (پاس روی سر - پاس جلو و پشت) مفاصل انگشتان و مچ دست به توپ نیرو وارد می‌کنند.
- ۲ در پاس‌های متوسط تقریباً از ۱ متر تا ۴ متر ارتفاع و نزدیک به دو سر تور (نزدیک به آنتن‌ها) علاوه بر انگشتان و مفصل مچ دست، مفصل آرنج و کتف نیز به توپ نیرو می‌دهند.
- ۳ در پاس‌های بلند با ارتفاع و فاصله بیش از ۴ متر از تمام مفاصل انگشتان - مچ دست - آرنج - بازو - کمر - زانوها و مچ پاها استفاده می‌شود (مثلاً در اجرای پاس بلند از محل قطرهای زمین والیبال)

### آموزش تکنیک ساعد

#### کاربرد ساعد

از این تکنیک غالباً جهت دریافت توپ‌هایی که از سرعت بسیار بالایی برخوردارند (مانند توپ‌های اسپک و سرویس‌های سنگین) و یا پاس دادن توپ‌هایی که از محدوده شکم و کمر پایین‌تر هستند، استفاده می‌شود. دقت این نوع پاس (ساعد) نسبت به پاس پنجه اندکی کمتر است ولی با تمرین‌های اصولی می‌توان دقت آن را بسیار بالا برد.



#### نکات آموزشی

- ۱ در حالی که آرنج‌ها کاملاً کشیده و نزدیک یکدیگرند، انگشتان شست در کنار هم قرار دارند و مچ‌ها به سمت زمین خم شده‌اند.
- ۲ دست‌ها را برای ارسال با ساعد به هم متصل کنید (چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر و شست‌ها موازی).
- ۳ وضعیت اولیه را، باز اتخاذ کرده و وزن بدن روی پنجه‌ها باشد. آماده حرکت و جابه‌جایی باشید.

۴ در ارتفاع پایین نزدیک کمر، بین پاها و تا حد ممکن در ناحیه مرکز بدن با توپ تماس برقرار کنید.

۵ زانوها را خم کنید، کمر را هم کمی خم نمایید و کل بدن را از عقب به جلو منتقل کنید.

۶ همیشه سعی کنید که هر دو دست، همزمان با توپ تماس پیدا کنند.

۷ برای ارسال توپ به یک سمت، شانه مخالف را به آن سمت هدایت کنید (مانند ناخدایی که به سکان خود جهت می دهد).

### آموزش مراحل اجرا

برای گارد ساعد اگر از قسمت پایین شروع کنیم به این نکات خواهیم رسید:

- فاصله پاها کمی بیشتر از عرض شانه ها قرار می گیرد.
- زانوها خم به اندازه ای که زاویه بین ران و ساق پای جلو تقریباً ۹۰ درجه می باشد.
- یکی از پاها به دلخواه اندکی جلوتر قرار می گیرد.

در حین آموزش فرقی ندارد هنرجو کدام پای خود را جلوتر قرار می دهد اما پس از کسب مهارت کافی باید عادت کند تا با توجه به مناطق مختلف شش گانه زمین پای درست را جلوتر قرار دهد. (پای نزدیک به خط طولی جلوتر باشد)

نکته



- ناحیه کمر به سمت عقب کشیده می شود.
- دست ها مانند شکل داخل یکدیگر قرار می گیرد. مچ دست به سمت پایین شکسته می شود تا عضلات تاکننده کف دست نمایان شود.
- در ناحیه آرنج هیچ گونه خمیدگی نباید باشد.
- تا جای ممکن شانه ها به سمت بالا و جلو آورده می شود تا فاصله بین آرنج ها هنگام ضربه به توپ به هم نزدیک تر شود.
- در پشت هیچ گونه خمیدگی (حالت قوز) نباید باشد.
- نگاه به سمت جلو قرار می گیرد.
- حرکت دست ها از نزدیک کمر شروع شده و به سمت بالا می آید و در ناحیه جلوی کمر و شکم بهترین محل برای ضربه به توپ می باشد.

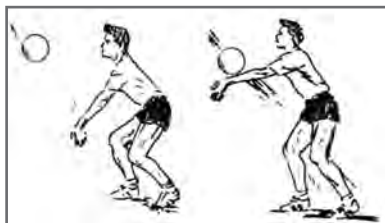
**آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می آموزند:**

- ۱ هنرجو گارد دریافت و ارسال را بدون توپ انجام می دهد.
- ۲ هنرجو توپ را به حالت ساعد روی دست توسط یار کمکی نگه داشته و گارد دریافت و ارسال را انجام دهد.
- ۳ توپ توسط یار کمکی پرتاب و هنرجو به حالت ساعد توپ را روی زمین آهسته هدایت می کند.

- ۴ تمرین ساعد با دیوار یک، دو و چند نفره
- ۵ یک پنجه بالای سر و یک ساعد ارسال برای یار مقابل
- ۶ یک ساعد بالای سر و ارسال با پنجه
- ۷ یک ساعد بالا و ارسال با ساعد
- ۸ پاس ساعد به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک و دور
- ۹ پاس ساعد به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور در یک مسیر رفت و برگشتی
- ۱۰ پاس ساعد به سمت هدف مشخص

### عوامل مهم در این نوع پاس

برای اجرای یک پاس ساعد موفق عوامل متعددی دخیل هستند که می توان به برخی اشاره نمود:



#### الف) اجرای صحیح و سریع گام های جابه جایی:

برای رسیدن به پشت توپ (یا در مسیر آن قرار گرفتن) این بخش اهمیت خاصی دارد. اغلب بازیکنان حتی در سطوح باشگاهی و ملی نیز از اجرای درست این قسمت عاجزند به همین دلیل بازیکنان و در نتیجه تیم های ما در دریافت های اول یا دفاع داخل میدان دچار آسیب می باشند. این نکته برای افرادی که نقش لیبرو دارند اهمیت فوق العاده ویژه ای دارد.

- ب) اتخاذ یک گارد مناسب برای دریافت توپ: برای انتخاب گارد خوب بایستی به سرعت - ارتفاع - چرخش توپ دقت نمود.
- ج) کنترل توپ: برای دریافت ساعد دو مرحله وجود دارد که در ادامه به آن خواهیم پرداخت در این قسمت منظور مرحله دریافت می باشد.
- د) ارسال درست: یک ارسال درست عبارت است از رعایت این نکته که توپ با ارتفاع مناسب - سرعت مناسب - جهت مناسب دقیقاً به محل هدف برسد.

### مراحل اجرای پاس ساعد

**مرحله دریافت:** در این مرحله باید

- ۱ با استفاده از گام مناسب خود را در مسیر توپ قرار داد.
- ۲ با توجه به ارتفاع توپ یکی از گاردهای ساعد را انتخاب نمود.
- ۳ با دقت مسیر توپ را تا رسیدن به نزدیک بدن کنترل نمود.
- ۴ به توپ اجازه داده شود تا به بهترین مکان برای اجرای ضربه برسد (در ناحیه جلوی شکم).
- ۵ اهرم ها و مفاصل را برای اجرای یک ساعد خوب آماده نمود.

## مرحله ارسال

- ۱ چرخش بدن از ناحیه کمر به سمت هدف (سینه به سمت هدف باشند).
- ۲ با استفاده از حرکت دست توپ را به سمت هدف ارسال نمود.
- ۳ باز شدن اهرم‌های بدن و حرکت به سمت جلو و انتقال وزن بدن بر روی پای جلویی.
- ۴ آمادگی برای ادامه بازی

بهترین محل برای ضربه به توپ با ساعد در ناحیه مچ دست و کمی بالاتر از محل نصب ساعت بر روی دست می‌باشد.

نکته



## رهنمودهای تمرینی

- ۱ از توپ والیبال و مینی والیبال استفاده کنید.
- ۲ از تمرینات بدون تور (سایه‌زدن) استفاده کنید.
- ۳ از تمرینات و بازی‌های مشابه در والیبال استفاده کنید.
- ۴ از زمین والیبال و تور در طراحی تمرینات استفاده کنید.
- ۵ در طول تمرینات، قوانین مربوط به پاس ساعد را تأکید کنید.
- ۶ در تمرینات اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی هنرجویان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت هنرجویان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- ۷ برای هماهنگی بین چشم‌ها و ساعد از تمرینات گام به گام ساعد یک دست استفاده کنید.
- ۸ تمرینات را به ترتیب از ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات ترکیبی، تمرینات ذهنی، انفرادی به دو نفره و چند نفره، گروهی، بازی و رقابتی طراحی و اجرا کنید.
- ۹ از تمرینات ترکیبی مهارت‌های آموزش داده شده استفاده کنید.
- ۱۰ در تمرینات از خلاقیت، نوآوری و انواع شیرین کاری‌های هنرجویان استفاده کنید.
- ۱۱ در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.



## بازی پیشنهادی

### توپ را بگیر نخوره زمین

**روش اجرا:** هنرجویان به چهار گروه تقسیم می‌شوند و هر دو گروه رو به روی هم قرار می‌گیرند.

در این بازی به یک پرتاب‌کننده که داور هم می‌باشد نیاز داریم. بازیکنان در زمین قرار می‌گیرند و سپس پرتاب‌کننده، توپ را به یک زمین می‌فرستد. بازیکنان نباید اجازه دهند که توپ با زمین برخورد کند. بنابراین، بازیکن باید با حرکت و توقف، توپ را بگیرد و سپس با ساعد به زمین مقابل ارسال کند. هر بازیکن به محض انجام تکنیک ساعد باید از زمین خارج شود و بازیکن دیگر گروه، جایگزین وی شود. برخورد توپ در هر زمین باعث کسب امتیاز برای تیم رو به رو می‌شود. اگر توپ در چارچوب تعریف شده زمین قرار نگیرد، تیم مقابل آن امتیاز را کسب می‌کند. تیمی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد برنده است.

### تغییرات

می‌توان در ابتدا منطقه سه متر را به عنوان زمین مورد نظر انتخاب نمود و سپس آن را وسیع‌تر کرد.

می‌توان خطی در وسط هر زمین مشخص نمود و بازیکنان را پشت آن خط به جای آخر زمین به صف کرد.

بعد از پیشرفته‌شدن بازیکنان می‌توان گرفتن توپ را حذف نمود و به جای آن حرکت، توقف و اجرای تکنیک را جایگزین کرد.

بهتر است پرتاب‌کننده توپ را به زمینی که امتیاز قبلی را از دست داده پرتاب نماید.

توپ‌های پرتاب شده با ارتفاع زیاد و به تدریج از ارتفاع آن کم می‌شود.

## نمونه ارزشیابی

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

## بازیکن لیبرو

در والیبال، لیبرو به بازیکنی متخصص در دفاع داخل میدان گفته می‌شود. پست تدافعی لیبرو در والیبال اصلاً از همان پست لیبرو در ورزش فوتبال گرفته شده است. پستی که توسط فرانس بکن بایر بازیکن اسبق تیم ملی فوتبال آلمان در دهه هفتاد میلادی شکل پیدا کرد و به جهان فوتبال معرفی شد.

فدراسیون جهانی والیبال (FIVB) در سال ۱۹۹۸ رسماً پست لیبرو را در ورزش والیبال تعریف کرد.

این پست از محدودیت‌هایی برخوردار است که فدراسیون جهانی والیبال، این محدودیت‌ها را این چنین تعریف می‌کند:

۱ هر تیم این حق را دارد که حداکثر یک بازیکن لیبرو در زمین داشته باشد.  
۲ بازیکن لیبرو می‌بایست از لباسی استفاده کند که رنگ آن با دیگر هم تیمی‌ها متضاد باشد.

۳ لیبرو اجازه زدن سرو (سرویس)، دفاع روی تورک و یا سعی در بلوک کردن توپ (در دیوار دفاعی) را ندارد.

۴ تعویض بازیکن لیبرو جزو تعویضی‌های بازی محسوب نمی‌گردد و تعداد تعویض در این پست نامحدود است. اما تعویض او می‌بایست فقط زمانی صورت گیرد که توپ خارج از زمین است و یا بازی به هر دلیلی متوقف است.

۵ یک لیبرو اجازه شرکت در یک ضربه تهاجمی را ندارد (لیبرو حق حمله ندارد و نمی‌تواند در حمله تهاجمی شرکت کند اما اگر به‌طور تحمیلی مجبور شد می‌تواند پاس حمله بدهد به شرط اینکه شرایط خاصی را رعایت کند).

۶ لیبرو حق ندارد به بازیکن‌های جلو اضافه شود و همیشه جزء سه نفر عقب زمین است یک لیبرو مانند بازیکنان دیگر دارای شماره خاص خود است.

### خصوصیات دفاعی لیبرو

معمولاً لیبرو بازیکنی متخصص در وظایف دفاعی در منطقه عقب زمین است. او قابلیت آن را دارد که توپ‌های ضربه‌زده شده جهت کسب امتیاز از سمت حریف را جمع کرده و آنها را به سمت بازیکنان خودی کنترل کند تا آنها با توپ‌های کنترل شده تدارک حمله را ببینند.

این بازیکن معمولاً از قدرت خوبی جهت دفع و جمع کردن ضربات برخوردار است. او همچنین باید از سرعت خوبی برای حرکت خود در زمین به‌ویژه در خط عرضی برخوردار باشد.

لیبرو حالت تعدیل در بازیکن مهاجم به‌وجود می‌آورد یعنی بازیکن مهاجمی که سه دور در خط جلو بازی می‌کند و به‌صورت چرخشی باید به عقب بازگردد، با

ورود لیبرو به جای آن سه دور می‌تواند به راحتی بر روی نیمکت استراحت کند. والیبال از سرعت بالایی برخوردار است چون تنها ورزشی است که توپ آن با زمین برخورد نمی‌کند و اگر توپی به زمین برخورد کرد به اصطلاح مرده است. برای همین با توجه به بلندی قد بازیکنان و اینکه همیشه آنها با این مشکل روبه‌رو بودند که بر روی توپ‌های زمینی بسیار ضعف داشتند، لیبرو با چابکی خاص خود این ضعف را جبران می‌کند.

## آموزش تکنیک سرویس

### تعریف سرویس

سرویس ضربه‌ای است که توسط یک بازیکن و با یک دست در محل مخصوص زده می‌شود تا بازی شروع شود. و یا به عبارتی دیگر به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص «سرویس» نامیده می‌شود. امروزه سرویس نزد بازیکنان حرفه‌ای به یک حمله بسیار قوی و کارآمد تبدیل شده است.

یک سرویس مطمئن و ارسال آن به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب حریف شود؛ همچنین برای تیم زننده سرویس امکان دفاع از حمله آسان را فراهم کند. لذا آموزش سرویس در بازی والیبال اهمیت ویژه دارد و برنامه‌ریزی برای تمرینات آن تأکید می‌شود.

نکته



دقت در اندازه پرتاب توپ می‌باشد. زیرا چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا برعکس صورت گیرد حداقل سرویس زننده با دو مشکل مواجه می‌شود: هم‌زمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نمی‌شود. محل موردنظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسایی نمی‌شود.

### شرایط کلی اجرای سرویس

- ۱ حتماً در محل مشخص شده اجرا شود (به قسمت آموزش قوانین مراجعه کنید).
- ۲ ضربه پس از سوت داور اجرا شود.
- ۳ ضربه بایک دست زده شود.
- ۴ خطاهای قانونی سرویس هنگام اجرای سرویس صورت نگیرد.

## خطاهای سرویس

- ۱ مدت زمان سرویس از سوت داور ۸ ثانیه می باشد.
- ۲ جا نگرفتن در منطقه سرویس.
- ۳ پای سرویس زننده روی خط قرار می گیرد.
- ۴ با دو دست یا سر و پا بزند.
- ۵ رعایت نکردن چرخش.
- ۶ رها نکردن توپ هنگام زدن سرویس.

## انواع سرویس

سرویس ها را می توان از جهات مختلف تقسیم بندی نمود ولی رایج ترین نوع تقسیم بندی به قرار زیر است:

- ۱ سرویس ساده رو به تور
- ۲ سرویس ساده پهلوی به تور
- ۳ سرویس تنیسی رو به تور
- ۴ سرویس تنیسی پهلوی به تور
- ۵ سرویس ژاپنی (هوک پهلوی به تور)
- ۶ سرویس چکشی یا موجی
- ۷ سرویس چکشی یا موجی همراه با پرش
- ۸ سرویس پرشی

با توجه به تنوع سرویس ها و نیز شرایط سعی بر آن داریم تا از بین انواع مذکور فقط سرویس هایی که در زمینه آموزش مهم هستند را شرح دهیم،  
یعنی : سرویس ساده رو به تور- سرویس چکشی یا موجی و سرویس پرشی

## آموزش سرویس ساده

ساده ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، ولی باید توجه داشت چنانچه در اجرای این مهارت به اصول تکنیکی آن توجه نشود، هنرجویان نخواهند توانست این سرویس را به طور صحیح اجرا نمایند.

**بنابراین لازم است در هنگام اجرای این تکنیک به این نکات توجه شود:**

- افراد راست دست، پای چپ خود را جلو قرار می دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می کنند.
- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.
- حتماً قبل از ضربه به هدف نگاه کنید.

- سپس توپ را در کف دست خود بگیرید و به اندازه یک متر به بالا پرتاب کرده.
- دست ضربه را در مسیر هدف بعد از ضربه امتداد دهید.
- ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.
- با انتقال وزن از عقب به جلو و گام برداشتن قدرت ضربه خود را افزایش دهید.
- با حرکت پاندولی دست از عقب به جلو، ضربه قدرتمندی به توپ وارد کنید.
- برای ضربه به توپ می‌توانید از دست کاملاً باز، نیمه بسته یا کاملاً بسته (مشت شده) استفاده کنید.

### آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می‌آموزند:

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

### رهنمودهای تمرینی

- ۱ ابتدا تمرینات بدون توپ (سایه‌زدن) را اجرا کنید.
- ۲ تمرینات ضربه به توپ ثابت و بدون پرتاب را اجرا کنید.
- ۳ تمرینات تمرکز روی رها کردن توپ را اجرا کنید.
- ۴ تمرینات رها کردن توپ و هماهنگی دست ضربه را اجرا کنید.
- ۵ تمرینات پرتاب شبه سرویس را در مقابل دیوار با فاصله کم اجرا کنید.
- ۶ تمرینات سرویس را در مقابل دیوار با فاصله زیاد اجرا کنید.
- ۷ تمرینات سرویس را از فاصله کم شروع کنید و رفته‌رفته با پیشرفت هنرجویان، فاصله را به اندازه قانونی آن نزدیک کنید.
- ۸ در طول تمرینات، قوانین مربوط به اجرای صحیح سرویس را تأکید کنید.
- ۹ تمرین سرویس ساده را حتماً با دریافت آن توأم کنید.
- ۱۰ تمرینات را از انفرادی به دو نفره و چند نفره تغییر دهید.
- ۱۱ تمرینات را با مهارت‌های آموزش داده شده قبلی (پنجه، ساعد) ترکیب کنید.
- ۱۲ در طول تمرینات خطاهای سرویس را یادآوری کنید.

## بازی پیشنهادی

### وسطی

**روش اجرا:** بازی متعارف وسطی با این تفاوت که پرتاب‌های توپ به صورت شبه سرویس (پرتاب از پایین) انجام می‌شود.

## سروزدن

**روش اجرا:** در گروه‌های ۱۲ تا ۱۶ نفره یکی از بازیکنان به عنوان سروزننده انتخاب می‌شود، بقیه در چند متری مقابل او به‌طور پراکنده قرار می‌گیرند. سروزننده توپ را با کف دست به طرف بازیکنان مقابل خود می‌زند در صورتی که بازیکنان بتوانند توپ سرویس شده را در هوا بگیرند، هر کس گرفت جایش را با سروزننده عوض می‌کند. اگر توپ گرفته نشود، اما توسط بازیکنی لمس شود، لمس‌کننده توپ، باید توپ را به طرف سروزننده پرتاب کند. البته سروزننده نباید از جای خود تکان بخورد. اگر توپ به او اصابت کرد، لمس‌کننده توپ جایش را با او عوض می‌کند. اگر توپ به سروزننده اصابت نکند، بار دیگر خود او سرویس می‌زند و بازی ادامه می‌یابد.

## آموزش سرویس چکشی

سرویس چکشی شامل ۴ قسمت است:

### ۱ آماده‌شدن برای سرویس

- ۱-۱: مراحل ابتدایی برای آماده‌شدن در زدن یک سرویس باعث اعتماد به نفس و تنظیم بدن برای یک سرویس خوب می‌شود.
- ۱-۲: پاها باز به اندازه عرض شانه و یک پا عقب و پای جلو به سمت تور قرار می‌گیرد.
- ۱-۳: شانه‌ها صاف و شانه‌ای که ضربه نمی‌زند جلوتر و به سمت تور باشد.
- ۱-۴: به جایی از زمین که می‌خواهیم توپ برود دقت کرده و جایی که می‌خواهیم به توپ ضربه بزنیم را تجسم می‌کنیم.

### ۲ بالا انداختن توپ

- ۲-۱: توپ را به بالا پرتاب می‌کنیم.
- ۲-۲: میزان پرتاب متناسب با طول دست و هم راستا با کتف ضربه‌زننده مقداری عقب‌تر باشد.
- ۲-۳: کمر را مانند کمان خم می‌کنیم و بازو نزدیک گوش قرار می‌گیرد.
- ۲-۴: هم‌زمان با پرتاب توپ به بالا پا مقداری به عقب می‌رود. (در صورتی که بخواهیم قدرت بیشتری روی توپ اعمال کنیم).
- ۲-۵: کف دست صاف و سفت ولی ساعد و آرنج و بازو را راحت و شل می‌نماییم که بتوان میزان ضربه به توپ را تنظیم کرد.

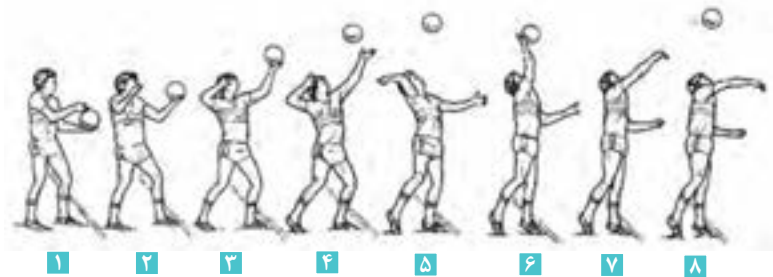
### ۳ ضربه به توپ

- ۳-۱: برای ضربه دست را به کمک بازو و آرنج و ساعد به سمت توپ می‌بریم.
- ۳-۲: وقتی که دست در حال صاف‌شدن است با کف دست به قسمت وسط توپ ضربه می‌زنیم.

۳-۳: انگشتان دست برای هدایت و کنترل بهتر توپ در بالای توپ قرار می گیرند.  
 ۳-۴: هنگام ضربه شکم جمع شده و به سمت جلو متمایل می شود.  
 ۵-۳: قدرت ضربه به توپ به ترتیب از پشت به کمر، شانه ها و آرنج و در آخر به دست منتقل می شود.

#### ۴ بعد از ضربه

۱-۴: بعد از ضربه کل بدن به سمت جلو متمایل می شود و کتف در حالت موازی با زمین قفل می شود. و در سرویسی که توپ حالت چرخشی دارد دست تا پایین حرکت می کند.

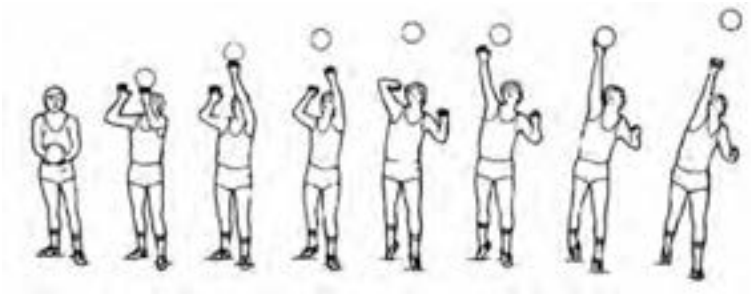


#### نکات آموزشی

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

**آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می آموزند:**

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



### رهنمودهای تمرین

- ۱ تمرین بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- ۲ سرویس در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- ۳ فاصله با دیوار را رفته رفته بیشتر کنید، در حالی که کنترل و دقت سرویس حفظ شود.
- ۴ سرویس از روی تور را تمرین کنید.
- ۵ از روی تور در محدوده زمین سرویس بزنید.
- ۶ از روی تور به نقاط تعیین شده در زمین مقابل سرویس بزنید.
- ۷ به بازیکن روبه‌رو سرویس بزنید تا او با پنجه یا ساعد، توپ را به شما برگرداند.
- ۸ تمرینات را از دو نفره به چند نفره و بازی تغییر دهید.

### آموزش سرویس پرشی

سرویس پرشی یا به تعبیری شلیک از راه دور از جمله حرکات دیدنی در حین یک مسابقه والیبال است. این سرویس مخصوص بازیکنانی است که ترسی از زدن سرویس ندارند. این سرویس یکی از زیباترین نوع سرویس‌ها و مطمئناً پرتعدادترین نوع سرویس است. در صورتی که از هنرجو می‌خواهید این سرویس را یاد بگیرد، پیشنهاد می‌شود سرویس‌های قبلی را کاملاً یاد گرفته و سپس سراغ این سرویس بیاید.

### نکات آموزشی

- ۱ به اندازه سه گام بلند از خط انتهایی زمین فاصله می‌گیریم.
- ۲ برای حرکت یک گام بلند با پای چپ به جلو می‌گذاریم.
- ۳ هنگام گام دوم توپ را به هوا پرتاب می‌کنیم. سعی شود هنگام پرتاب توپ به توپ در جلو رفتن چرخ بدهید.
- ۴ گام سوم را بر می‌داریم پای راست را به پشت پای چپ قرار می‌دهیم و با حفظ تعادل بدن پرش می‌نماییم.



- ۵ بعد از پرش بازوی ضربه‌زننده را عقب بکشید و آرنج را بالا برید.
  - ۶ با کف دست به وسط توپ و با انگشتان به بالای توپ ضربه می‌زنیم و که توپ حالت چرخش به جلو داشته باشد.
  - ۷ بعد از زدن ضربه روی خط انتهایی یا درون زمین فرود می‌آییم.
- نکته: قبل از پرتاب توپ به بالا لازم است نکات زیر را مدنظر قرار دهیم :**
- هدف خود را در زمین حریف نشانه می‌گیریم.
  - قبل از پرتاب توپ به لبه بالایی تور نگاه کنیم تا ارتفاع مناسب را پیدا نماییم.
  - هر چه مرکز تماس دست با مرکز توپ هنگام ضربه موافق هم باشند سرویس اجرایشده موج بیشتری خواهد داشت.
  - منظور از موج توپ، حرکت عرضی توپ هنگام رفتن به سمت زمین حریف می‌باشد.

### نکات ایمنی در زدن سرویس

هنگام تمرین سرویس، خصوصاً سرویس آبشاری، هنرجویان باید کاملاً عضلات کتف را گرم کنند. زیرا در غیر این صورت فشارهای وارد بر کتف احتمال به‌وجود آوردن آسیب‌های شایع این عضو را فراهم می‌سازد.

به هنرجویان تذکر داده شود که در هنگام تمرین، همواره متوجه ارسال توپ سرویس شده بازیکنان مقابل باشند، تا توپ به‌طور ناگهانی به سر و صورت آنها اصابت نکند.

پس از اتمام تمرینات، دقت شود تا کلیه وسایلی که از آنها به‌عنوان هدف استفاده شده از زمین خارج شود، تا در ادامه تمرین این وسایل برای هنرجویان مشکلی فراهم نسازد.

به هنرجویان یادآوری شود که پس از اجرای سرویس (ضربه‌زدن به توپ) دست خود را به‌دنبال توپ تا ناحیه ران ادامه دهند. این امر موجب می‌شود که عضلات کتف در مسیر صحیح حرکت کند و از وارد آمدن آسیب بر این عضو جلوگیری نماید.

### خطاهای سرویس در والیبال

- ۱ از وقتی که داور سوت زد شما ۸ ثانیه فرصت دارید که به توپ ضربه بزنید، در غیر این صورت خطا گرفته شده و یک امتیاز به حریف‌تان داده می‌شود.
- ۲ یکی از خطاهای دیگر، قرار نگرفتن در منطقه سرویس می‌باشد.
- ۳ هنگامی که پای سرویس‌زننده روی خط قرار بگیرد.
- ۴ در صورتی که ضربه سرویس را با دو دست خود بزنید.
- ۵ موقعی که وقتی که ضربه را می‌زنید توپ را رها نکنید.

### اصول اساسی دریافت سرویس

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

### نکات آموزشی

- ۱ برای دریافت سرویس، وضعیت آماده به خود بگیرید.
- ۲ هنگام دریافت، طبق قانون چرخش در منطقه مربوط به خود قرار بگیرید.
- ۳ برای دریافت، بدن را پشت و زیر توپ و شانه‌ها را در مسیر هدف قرار دهید.
- ۴ برای دریافت با ساعد، از هل دادن کل بدن به سمت جلو با حرکت آرام بازوها استفاده کنید.
- ۵ هنگام دریافت، با ضربه به زیر توپ، به توپ قوس داده و بر روی توپ تمرکز کنید.
- ۶ از اشاره لفظی (با گفتن کلمه من) هنگام دریافت استفاده کنید.
- ۷ فضای مناسب برای دریافت کننده را ایجاد کرده و دریافت کننده را مشاهده کنید.
- ۸ توپ‌های مشکوک به اوت را دریافت کنید.
- ۹ نفرات جلو، دریافت توپ‌های بالاتر از سینه را به نفرات عقب واگذار کنند.
- ۱۰ نفرات ردیف عقب، توپ‌های بالاتر از سینه (اوت) را دریافت نکنند.
- ۱۱ نفرات ردیف جلو به نفرات عقب و بالعکس در یادآوری توپ‌های اوت همکاری کنند.
- ۱۲ قبل از رسیدن توپ به تور، مسیر حرکت توپ را پیش‌بینی کنید.
- ۱۳ برای حرکت به سمت عقب در دریافت بیش از یک گام برندارید.
- ۱۴ به جز پاسور تیم، سایر بازیکنان در دریافت سرویس شرکت کنید.
- ۱۵ برای دریافت با پاس پنجه، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.
- ۱۶ برای دریافت با پاس ساعد، پاها را کمی بیشتر از حد شانه‌ها باز کنید.

### دانستنی‌های هنرآموز در دریافت

#### ۱ وظایف بازیکنان در مرحله اول

(الف) پوشش زمین: قرار گرفتن در وضعیت مناسب رو به روی زننده سرویس؛

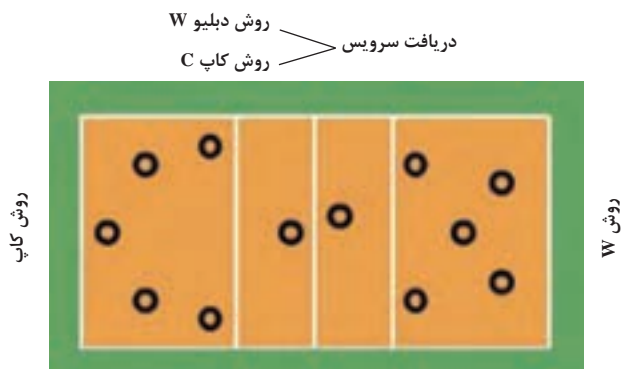
ب) رساندن توپ به پاسور: حرکت دریافت‌کننده برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور.

## ۲ وظایف بازیکنان در مرحله دوم

ج) پاس دادن

د) حمله

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



نکته



روش دریافت سرویس در تیم‌های پیشرفته با ۲، ۳ یا حداکثر ۴ بازیکن انجام می‌شود.

در هر دو سیستم تیم‌ها با ۵ دریافت‌کننده و یک پاسور بازی می‌کنند ولی بیشتر دریافت‌ها توسط سه نفر عقب زمین (مناطق ۱ و ۶ و ۵) انجام می‌شود.

## آرایش W (دبلیو)

■ برای پوشش زمین، یک آرایش مؤثر برای هنرجویان شرکت پنج بازیکن در دریافت سرویس است.

■ در این آرایش ترتیب قرار گرفتن بازیکنان به شکل W است.

■ از آرایش W هنگامی استفاده می‌شود که تیمی که سرویس‌های قوی به انتهای زمین و یا سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین می‌زند.

■ برای دریافت سرویس‌های قوی به انتهای زمین کل W به عقب حرکت می‌کند.

■ برای دریافت سرویس‌های ضعیف به جلوی زمین کل W به جلو حرکت می‌کند.

■ کاربرد آرایش W در سیستم غیر تخصصی (یعنی هر بازیکن با توجه به قانون چرخش در زمین نقش مهاجم و پاسور را بازی می کند).

### آرایش C (کاپی)

■ آرایش مؤثر و مفید دیگری که در آن از پنج بازیکن برای دریافت سرویس استفاده می شود، آرایش به شکل M است.

■ از آرایش M هنگامی استفاده می شود که تیم مقابل سرویس سخت به انتهای زمین می زند.

### رهنمودهای تمرینی

- ۱ دریافت ها را در گروه های کوچک تمرین کنید.
- ۲ دریافت را ابتدا در فاصله کم تمرین کنید.
- ۳ با پیشرفت هنجویان به تدریج دریافت با فاصله بیشتر را تمرین کنید.
- ۴ دریافت را ابتدا در یک نیمه زمین با پرتاب هم بازی تمرین کنید.
- ۵ با پیشرفت هنجویان دریافت را در پشت تور و از زمین مقابل تمرین کنید.
- ۶ دریافت را با مهارت پنجه تمرین کنید.
- ۷ دریافت را با مهارت ساعد تمرین کنید.
- ۸ دریافت را در تمام مناطق زمین تمرین کنید.
- ۹ دریافت را در شرایط واقعی بازی و رقابت تمرین کنید.

### آموزش تکنیک آبشار

آبشار پر تحرک ترین و مهیج ترین قسمت مهارت های والیبال است. برای انجام یک بازی مفرح و نشاط آور، مهارت حمله بسیار مورد توجه و علاقه هنجویان است. حمله در بازی والیبال معمولاً با ضربه آبشار انجام می شود، تکنیک زدن آبشار بسیار مهم است.

این تکنیک همواره مورد توجه هنجویان، بازیکنان و علاقمندان به این ورزش است. اصولاً بازیکنان در هنگام بازی از اجرای صحیح و موفقیت آمیز این تکنیک لذت بیشتری می برند. شاید دلیل عمده چنین احساسی، خارج شدن توپ از جریان بازی باشد، که در اثر این فن غالباً به وقوع می پیوندد. مشابه این مهارت در بازی بسکتبال و فوتبال ... نیز وجود دارد و آن هنگامی است که توپ وارد سبد و دروازه می شود، در این لحظه است که هیجان تماشاگران به اوج خود می رسد. از این صحنه های شورانگیز در رقابت های والیبال فراوان مشاهده می شود. خصوصاً در شرایط حساس که اجرای مثبت این فن، نقش تعیین کننده دارد.

## نکات آموزشی

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

## مراحل تکنیک

### ۱ حرکت

حرکت یا جابه‌جایی یکی از موارد عمده در والیبال است. در اجرای فن آبشار برای اینکه هنرجو بتواند به توپ ضربه وارد کند، باید به سمت توپ ارسال شده (پاس) حرکت کند. در این حالت تنظیم گام‌ها در ایجاد هماهنگی بین فراگیر و توپ نقش اساسی دارد. لذا در آموزش مقدماتی لازم است فراگیران حرکت سه گام را تجربه کنند و در انجام صحیح آن کوشش نمایند. می‌توان مبدأ حرکت را از پشت خط یک سوم (فاصله سه‌متری از تور) به سمت تور در نظر گرفت.

**حال از هنرجویان انتظار می‌رود تا هنگام حرکت به این موارد توجه کنند:**

- در هنگام حرکت به سمت تور فاصله گام‌ها رفته‌رفته زیاده‌تر می‌شود.
- آخرین گام به‌صورت جفت انجام می‌شود و پاها در این وضعیت به اندازه عرض شانه‌ها از یکدیگر در حالت موازی فاصله دارند.
- در آخرین گام که به‌صورت جفت انجام می‌شود پاها از ناحیه مفصل زانو خمیدگی بیشتری پیدا می‌کنند تا هنرجو بتواند پرش (عمودی) قابل توجهی را انجام دهد.

### ۲ پرش

هنرجویان برای اینکه بتوانند پس از انجام آخرین گام پرش (عمودی) موفق‌تری داشته باشند، از حرکت دست‌ها به‌طرف جلو و خم کردن زانوها کمک می‌گیرند.

بنابراین از هنرجویان انتظار می‌رود به این موارد توجه کنند:

- بدن هنرجو در هوا نسبت به تور حالت قوس (محدب) دارد.
- دست ضربه (دستی که توپ را لمس می‌کند) برای کسب نیروی بیشتر به سمت عقب کشیده می‌شود.
- دست غیرضربه برای حفظ تعادل فراگیر در بالا قرار داده می‌شود و ... .

### ۳ ضربه به توپ

در هنگام زدن ضربه (آبشار) لازم است به این نکات توجه شود:

■ در لحظه ضربه زدن به توپ باید دست کاملاً کشیده باشد و ضربه روی سر توپ فرود آید.

■ زدن ضربه با تمام دست (مچ، کف و انگشتان) که در حالت طبیعی قرار دارد انجام شود.

■ وضعیت بدن از حالت قوس (محدب) به قوس (مقعر) نسبت به تور تغییر شکل دهد.

■ دست ضربه پس از اجرای فن باید ادامه حرکت داشته باشد.

### ۴ فرود به زمین

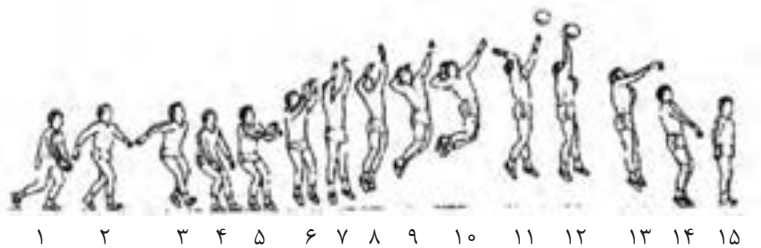
در هنگام فرود به زمین لازم است به این نکات توجه شود:

■ فاصله پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه فاصله‌ای باشد که در هنگام جهش ایجاد شده است.

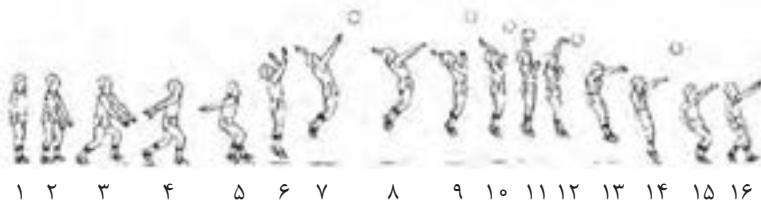
■ هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها، سپس کف پا و در پایان پاشنه‌ها با زمین تماس پیدا می‌کنند.

■ فرود هنرجو باید حتی‌المقدور در جهت تور باشد تا حرکات بازیکنان مقابل همواره در مسیر دید او باشد.

حال هنرجویان می‌توانند با توجه به هر یک از مراحل تکنیک آبشار برای فراگیری بهتر، کلیه مراحل این فن را به صورت ترکیب شده در تصاویر زیر مشاهده نمایند.



حرکت به جلو و گام بازیکنان چپ دست برعکس بازیکنان راست دست است.



### آنچه که هنرجویان در طول تمرینات می آموزند.

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

### رهنمودهای تمرینی

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

### تمرینات برای توسعه آبشار در والیبال

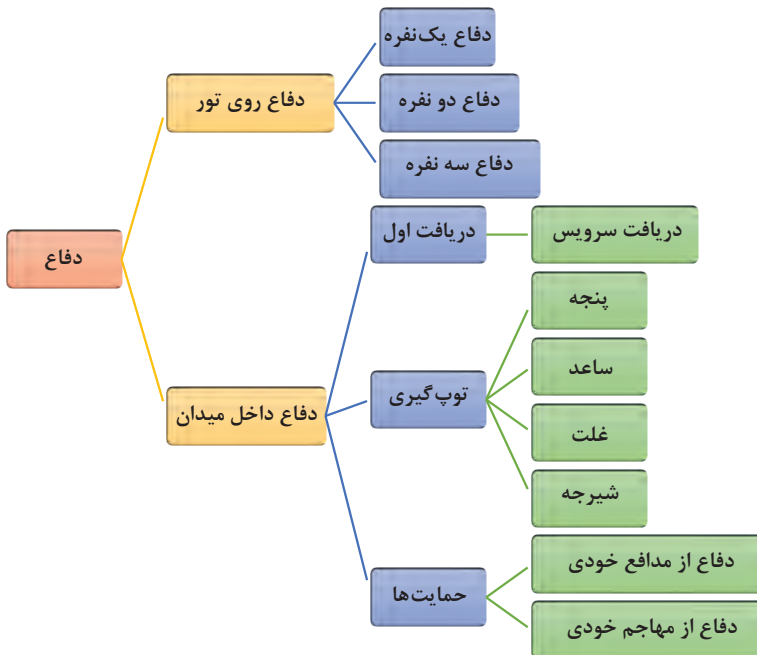
تمرین	شرح
مرحله نزدیک شدن در آبشار	روی تخته بسکتبال در حد حداکثر دسترسی شما نقطه‌ای را تعیین کنید هر جلسه تمرین پرش را در حداکثر توان انجام دهید. سعی کنید حداکثر ارتفاعی که در هر روز می‌توانید به آن دست بزنید افزایش دهید این تمرین راه بسیار مفیدی برای پیشرفت پرش و زدن ضربه است.
طناب کشی	یک قطعه طناب کشی را بین دو آنتن، حدوداً یک فوت بالای تور به حالت کشیده قرار دهید. با انجام یک پرش با حالت نزدیک شدن یک توپ تنیس را از روی بند کشی به داخل زمین مقابل پرتاب کنید.
تمرین صحیح نحوه حرکت اسپک و بالا بردن استقامت در پرش	بعد از برداشتن چند گام سریع به جلو با یک پرش کوتاه توقف نموده و سپس با دو پا پرش کرده و حرکت اسپک زدن را تقلید نمایید. توجه: افرادی که چپ دست هستند حرکت را با پای راست آغاز می‌کنند و بالعکس

## توصیه های مهم

- ۱ زدن اسپک از پشت خط یک سوم حتماً باید پرش افقی خوبی هم داشته باشید.
- ۲ زدن آبشارهای سرعتی (کوتاه یا بریده) محل پرش و فرود باید یکی باشند.
- ۳ اگر با یک دفاع در روی تور مواجه هستید سعی کنید آبشار خود را با قدرت و در فاصله ۶ یا ۷ متری زمین مقابل وارد کنید.
- ۴ اگر با دو دفاع منسجم مواجه هستید سعی کنید فاصله ۱۲ یا ۱۳ متری زمین مقابل را هدف بگیرید و با قدرت آبشار خود را به دست مدافعان بزنید. در این حالت می توانید توپ را به دست های کناری مدافعان بزنید یا توپ را با آرامی به محلی از زمین تیم حریف که بازیکنی در آن قرار ندارد وارد کنید. اگر روش های فوق را متناوباً انجام دهید باعث سر درگمی مدافعان روی تور و داخل زمین حریف می شوید.

## آموزش تکنیک دفاع در والیبال

### انواع دفاع در والیبال



الف) دفاع روی تور : برای بازیکنان جوان دفاع روی تور آخرین تکنیکی است که



باید آن را بیاموزند. زمان و طریقه اجرای این فن، باعث شده است که آموزش و به اجرا در آوردن آن بسیار کار مشکلی باشد. این فن هم از لحاظ امتیاز و هم از نظر اثبات برتری روحی بر حریف، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های این ورزش محسوب می‌شود. مربیان والیبال معتقدند که اگر تیمی دارای دفاع روی تور بلند، قوی و منسجم باشد تیم مقابل خود را نابود خواهد ساخت.

### اصول کلی (دفاع روی تور)

توضیحات لازم در زیر آورده شده است.

#### ۱ پیش‌بینی

به حرکت پاسور تیم حریف نگاه می‌کنیم، حرکت انگشتان پاسور تیم مقابل روشی مناسب برای تعیین پاس ارسالی است. براساس نوع پاس، حرکت مدافع شکل می‌گیرد.

#### ۲ حرکت به سمت توپ

بعد از تشخیص نوع و محل پاس، به سمت توپ حرکت می‌کنیم. معمولاً دو حالت حرکت برای رسیدن به سمت توپ وجود دارد: حرکت پا بکس و حرکت ضربدری پا. **الف) حرکت پا بکس:** این حرکت مانند حرکت پروانه حین گرم کردن است. به این صورت که پاها باز و دوباره بسته می‌شوند

**ب) حرکت ضربدری:** مانند حرکت پا بکس است با این تفاوت که برای مسافت بیشتر و سرعت بیشتر است و پاها هنگام جمع شدن کنار هم قرار نمی‌گیرند، بلکه پای در حال حرکت به حالت ضربدری از پای ستون شده رد می‌شود. بعد از رسیدن به توپ پاها جفت شده و زانوها برای پرش خم می‌شود. در دو مرحله فوق دست‌ها در سینه و کف دست به سمت تیم مقابل قرار می‌گیرد.

#### ۳ پریدن و دفاع

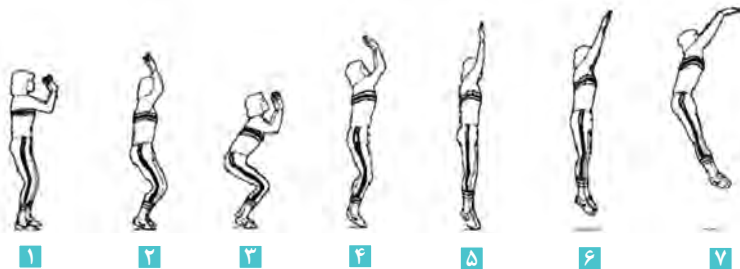
بدن به پایین رفته و آماده پرش می‌شود. زانوها جمع شده و دست‌ها حین پریدن به سمت بالا رفته و تمام بدن برای رسیدن به توپ کش می‌آید. در حین حرکت به مهاجم تمرکز می‌کنیم. دست‌ها به حالت دیوار مانند به سمت توپ می‌رود و حتی الامکان دست‌ها در زمین حریف قرار می‌گیرد. هنگام برخورد توپ به دست، مچ دست به سمت پایین شکسته می‌شود.

#### ۴ فرود بعد از دفاع

دست‌ها سریعاً به داخل زمین خودمان کشیده می‌شود و برای اینکه هنگام فرود به سمت تور متمایل نشویم بالاتنه به سمت بیرون چرخش پیدا می‌کند. سعی شود هنگام فرود با نوک پا و هر دو پا فرود بیاییم.

## نکات کلی مراحل آموزش عبارت‌اند از :

- ۱ در شروع کار ارتفاع تور را پایین‌تر از حد معمول بیاورید (تور را به‌قدری پایین بیاورید تا لازم نباشد بازیکنان زیاد پرش کنند).
- ۲ در مراحل اول آموزش ضربه‌های اسپیک کمی آهسته‌تر باشد.
- ۳ تمرینات آسان، تکرار زیاد و حرکت (پاها) خیلی کم باشد. در شروع کار و مراحل اولیه برای اصلاح کردن دست بازیکنان دفاع‌کننده می‌توان از نیمکت استفاده نمود. (نیمکتی به اندازه پرش آنها)
- ۴ شما به‌عنوان هنرآموز هنگام تمرینات بدانید که هر بازیکن باید چند بار تکنیک دفاع روی تور را انجام دهد، تعداد آبشارهایی را که برای آنها زده می‌شود به خاطر بسپارید تا بازیکنان از حد توانشان بیشتر حرکت را انجام ندهند.
- ۵ در تمام مواقع بر روی توپ متمرکز بوده و آماده عکس‌العمل باشید.
- ۶ برای دفاع تیمی از سیستم دفاع یک نفره روی تور (۱-۲-۳) استفاده کنید.
- ۷ دفاع روی تور این نیست که توپ را حتماً دفاع کند بلکه فقط باید یک منطقه خاص را (که با دفاع داخل میدان هماهنگ کرده) به خوبی پوشش دهد و از حرکت دادن بی‌مورد دست‌های خود خودداری کند.
- ۸ بایستی که توپ حمله تیم مقابل خیلی به تور نزدیک باشد وظیفه دفاع روی تور است که حتماً توپ را دفاع کند.



## انواع دفاع روی تور

### ۱ دفاع انفرادی

در مرحله مقدماتی تاکتیک دفاع روی تور، اولین وظیفه مدافع، جاگیری صحیح در نزدیک تور و زیر نظر گرفتن مهاجم روبه‌روی خود می‌باشد. در مرحله بعد در حالی که دست‌ها در بالا قرار می‌گیرد، روی پنجه‌های پا دارای یک حرکت نسبی است و آماده حرکت به سمت منطقه حمله می‌شود. معمولاً دفاع یک نفره بیشتر در مقابل حملات سریع و کوتاه، کارایی پیدا می‌کند.

مدافعان برای اینکه بتوانند محل اصلی تهاجم حریف را تشخیص دهند، باید در

وهلهٔ اول توانایی شناخت ملاک‌های اصلی تشخیص را داشته باشند و با تجزیه و تحلیل آنها به پیش‌بینی درستی نایل آیند. این عوامل عبارت است از:

- وضعیت استقرار پاس‌دهنده
- مسیر و ارتفاع پاس (توپ)
- وضعیت فیزیک بدن مهاجم (در هنگام پرش)
- مسیر دید مهاجم
- وضعیت بدن و دست‌های پاس‌دهنده.

## ۲ دفاع روی تور (دو نفره)

دو مدافعی که در عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت و همکاری دارند، باید موارد ذکر شده در دفاع یک نفره را برای کسب موفقیت اعمال نمایند. معمولاً محل تشکیل این نوع دفاع در طرفین تور است، در این روش بازیکنی که در منطقهٔ سه (وسط) مستقر می‌شود وظیفه، دشوارتری دارد، زیرا همواره ایجاد یک سد دفاعی مطمئن که بتواند در مقابل حملاتی که از مناطق چهار و دو زمین حریف صورت می‌گیرد مقاومت کند، کم‌تر مشاهده می‌شود.

## ۳ دفاع روی تور (سه نفره)

این شیوهٔ دفاعی اغلب، در مقابل حملاتی که روی پاس‌های بلند صورت می‌گیرد، اتخاذ می‌شود. محل تشکیل آن معمولاً در وسط تور است. در رقابت‌ها برای پوشش روی تور کم‌تر از سه مدافع استفاده می‌شود، زیرا حضور سه نفر مدافع در روی تور موجب افزایش فضای خالی در زمین مدافعان می‌گردد و تیم، در معرض آسیب جاخالی حریف قرار می‌گیرد. در این شیوهٔ دفاع نیز بازیکن وسط (منطقه ۳) در تمام عملیات تاکتیکی دفاع روی تور مشارکت دارد. او علاوه بر اینکه با مدافعان منطقهٔ دو و چهار در هر تهاجم همکاری می‌کند، موظف است در پوشش روی تور هنگامی که منطقهٔ حمله حریف از وسط تور انتخاب می‌شود با سایر مدافعان همکاری نماید.

## رهنمودهای تمرینی

- ۱ مهارت‌های دفاع در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- ۲ برای مسافت کوتاه و کمتر از ۲ متر از نوع حرکت پای پهلوی استفاده نمایید.
- ۳ برای مسافت‌های ۲ تا ۴ متر از نوع حرکت پای ضربدر استفاده نمایید.
- ۴ برای مسافت‌های بیشتر از ۴ متر از نوع حرکت پای دو استفاده نمایید.
- ۵ آرایش اعضای تیم را در وضعیت‌ها و مناطق مختلف تمرین کنید.
- ۶ گول‌زدن حریف (وانمود کنید که می‌خواهید به یار خودی پاس دهید و در عوض توپ را از روی تور رد کنید) را تمرین کنید.
- ۷ جاخالی انداختن را تمرین کنید.

ب) **دفاع داخل میدان:** تیمی که دفاع داخل میدان خوبی داشته باشد می تواند به برد بازی امید زیادی داشته باشد. مهم ترین مسئله در دفاع داخل میدان جاگیری توپ گیرها و عمل مناسب دفاع روی تور می باشد. در واقع مدافعان روی تور باید مکمل یکدیگر باشند. پس باید هماهنگی کامل بین آنها برقرار باشد. یعنی مدافعان داخل زمین باید محل هایی را پوشش دهند که دفاع روی تور پوشش نداده است. مدافعان داخل زمین میدان بر حسب حمله تیم مقابل به شکل زیر خواهد بود.



تیم ب (دفاع کننده)

تیم الف (حمله کننده)

## سیستم های بازی در والیبال

نحوه قرار گرفتن بازیکنان در مناطق زمین براساس توانایی های ویژه فردی آنان که در نهایت به یک کار گروهی نظم یافته می انجامد سیستم نامیده می شود. ولی باید متذکر شد که هیچ سیستم اجرایی در بازی نمی تواند ضعف دقت در پاس دادن، دفاع کردن و به طور کلی ضعف تکنیکی بازیکنان را بپوشاند. همچنین هیچ سیستمی برای بازیکنانی که فاقد همکاری جمعی هستند و یا اصولاً کم کار و بی تحرک می باشند تدارک دیده نشده است.

### بهترین سیستم آن است که:

- ۱ بیشترین استعداد بازیکنان را به کار گیرد.
- ۲ عدم توانایی بازیکنان را کمتر نمایان کند.
- ۳ احقاق حق بازیکنان را بنماید.
- ۴ اجرای آن در حد توان بازیکنان باشد و بازیکنان بتوانند آن را با موفقیت اجرا کنند.
- ۵ با سیستم دفاعی تیم در تناقض نباشد.

تفاوت مهم میان انواع مختلف سیستم‌های حمله‌ای از نظر عده اسپرها و پاسورهاست و هر سیستمی با این توصیف می‌شود. همه سیستم‌های حمله‌ای با دو عدد مشخص می‌شود. نخستین عدد نشان‌دهنده عده اسپرها و دومین عدد نمایانگر عده پاسورهاست. تنها سیستم ۲-۲-۲ متفاوت است. در این سیستم دو اسپر دو بازیکن همه کاره (کلیدی) و دو پاسور به کار گرفته می‌شود.

## انواع سیستم

وقتی یک تیم تشکیل شد با ترکیب و روش‌های مختلف در رقابت‌ها حضور می‌یابد. در والیبال تاکتیک تیم همواره براساس دو بازیکن حمله‌کننده (آبشارزن) و پاس‌دهنده (پاسور) مورد مطالعه قرار می‌گیرد. بنابراین می‌توان با همین روش به تقسیم‌بندی انواع سیستم پرداخت.

- سیستم ۵-۱ (تعداد آبشارزن یک نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر پنج نفر)
  - سیستم ۴-۲ (تعداد آبشارزن دو نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر چهار نفر)
  - سیستم ۳-۳ (تعداد آبشارزن سه نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر سه نفر)
  - سیستم ۲-۴ (تعداد آبشارزن چهار نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر دو نفر)
  - سیستم ۱-۵ (تعداد آبشارزن پنج نفر و تعداد پاس‌دهنده یا توپ‌گیر یک نفر)
- در زیر تشابهات و تفاوت‌های میان انواع سیستم حمله‌ای را شرح خواهیم داد.

### ۱-۰ سیستم ۶

در این سیستم بازیکنان هم اسپر و هم پاسور هستند به عبارت دیگر وظایف تخصصی وجود ندارد. بلکه هر بازیکن یک اسپر است اما هنگامی که به منطقه ۳ رسید مسئولیت پاسور را به عهده می‌گیرد. همان طوری که می‌دانید بازیکنان جوان و مبتدی تا هنگامی که به طور کامل تجربه کسب نکرده‌اند نمی‌توانند در پست‌های ویژه مانند پاسور یا اسپر سرعتی به بازی گرفته شوند. سیستم ۶-۰ برای بازیکنان مبتدی که نیاز به بازی در همه پست‌ها دارند به دلیل ماهیت ساده‌اش بسیار مطلوب است. سیستم ۶-۰ به بازیکنان جوان فرصت می‌دهد که در هر دو پست پاسور و اسپر بازی کنند و این سبب می‌شود که بازیکنان زیرک و دقیق تربیت شوند. هنگامی که ورزشکار والیبال را با این سیستم آغاز می‌کند مربی و بازیکن هر دو بینش بهتری نسبت به توانایی‌ها و سطح مهارت بازیکن به دست می‌آورند.

### ۲-۳ سیستم ۳

سیستم ۳-۳ ساده‌ترین روشی است که می‌توان با آن بازیکنان را با وظایف تخصصی خودشان آشنا کرد. در این سیستم سه بازیکن در نقش پاسور و سه

بازیکن در نقش اسپکر بازی می‌کنند. پاسورها و اسپکرها به صورت یک در میان قرار دارند به طوری که اسپکرها با یک پاسور و پاسورها با یک اسپکر از همدیگر جدا می‌شوند. مطابق با این سیستم پاسور بسته به محلی که در چرخش دارد، همیشه از یکی از مناطق ۳ یا ۲ پاس می‌دهند. آرایش بازیکنان را در هر شش چرخش نشان می‌دهد. پاسور منطقه ۳ از منطقه ۳ و پاسور منطقه ۲ از همان منطقه خودش پاس می‌دهد. بنابراین تعویض جا لزومی ندارد. سیستم ۳-۳ از این نظر که به پاسورها فرصت اسپک زدن می‌دهد انعطاف پذیر است. هرگاه یک پاسور در منطقه ۲ باشد پاسور دیگر در منطقه ۴ قرار دارد که می‌توان از او به عنوان اسپکر استفاده کرد. این عمل سبب بالا رفتن مهارت‌های پاس و اسپک در پاسورها می‌شود بدون آنکه از پیشرفت اسپکرها بکاهد. گذشته از این سبب مهارت بازیکنان عقب زمین در پاس دادن می‌شود.

## ۲-۲ سیستم ۴

سیستم ۴-۲ روشی است که تیم‌های متوسط و پیشرفته به کار می‌گیرند. این سیستم متشکل از چهار اسپکر و دو پاسور که قرینه هم هستند. در نتیجه در حالی که یک پاسور در ردیف عقب هست همیشه یک پاسور در ردیف جلو نیز حاضر است. در این سیستم تعویض مناطق و نفوذ به وظایف بازیکنان افزوده می‌شود. بنابراین ضروری است که مهارت و تجربیات بازیکنان در سطحی باشد که بتوانند فشارهای مضاعف موجود در این سیستم را تحمل کنند.

همچنین از طریق این سیستم امکان حمله‌های ترکیبی موجود است. زیرا همراه با حمله‌هایی با دو اسپکر که متداول است پاسور عقب زمین می‌تواند به جلو نفوذ کند و حمله‌ای با سه اسپکر را طرح‌ریزی کند. این عمل تعداد حالت‌های حمله‌ای را افزایش می‌دهد. پاسور می‌تواند از ردیف جلو باشد و حمله‌ای با دو اسپکر را پایه‌ریزی کند.

## ۴-۱ سیستم ۵

سیستم ۵-۱ از یک پاسور و پنج اسپکر تشکیل شده است که حداقل یکی از اسپکرها نیز باید بتواند پاس دهد. تیم‌های زیادی مایل به استفاده کردن از روش ۵-۱ هستند چون امکان دارد تنها یک پاسور توانا در تیم موجود باشد یا اینکه پاسور آنها به قدری خوش فکر و ماهر است که سبب برتری برای کل تیم می‌شود. در این سیستم ضروری است پاسور در هر نقطه‌ای که قرار دارد به جلو بیاید و به اسپکرها پاس بدهد. بنابراین در روش فوق پاسوری چابک، باهوش و زبردست و ماهر نیازمندیم. همچنین پاسور باید در پاس‌هایش بسیار دقیق باشد. همان طوری که مشخص است در این سیستم پاسور باید برای پیش بینی آرایش‌های مختلف

حمله بسیار با تجربه باشد. متأسفانه سیستم ۱-۵ با اینکه امتیازت زیادی دارد اما اشکال‌های عمده‌ای نیز در آن نهفته است بنابراین تیم‌های سطح بالا و پیشرفته به‌جز مواقع ضروری کمتر از این سیستم استفاده می‌کنند.

در این سیستم سه چرخش اول پاسور در ردیف جلو قرار دارد و فقط حمله با دو اسپکر ممکن می‌باشد. فقط در چرخش‌های ۶ و ۵ و ۴ است حمله‌هایی با سه اسپکر از طریق نفوذ پاسور امکان اجرا می‌یابد در نتیجه برای تیم‌های بسیار مستعد که خواهان استفاده کردن از حمله‌های ترکیبی هستند یک ضعف و اشکال عمده به وجود می‌آورد چون برای سه چرخش حمله‌های ترکیبی امکان‌پذیر نیست.

اشکال عمده دیگر این سیستم ناشی از فشاری است که بر دوش پاسور گذارده می‌شود. در این سیستم وظیفه پاس دادن بر عهده یک بازیکن است و اگر بنا به دلایلی مانند دریافت سرویس یا اسپک وی ناگزیر باشد ضربه اول را بزند به‌طور کامل از بازی کنار گذاشته می‌شود و حمله بدون کمک وی انجام می‌شود.

#### ۵ سیستم ۲-۲-۲

این سیستم پیشرفته‌ترین روش حمله‌ای است به همین دلیل به بازیکنانی با سطح مهارت بسیار بالا نیازمند است.

در این سیستم به جای دو نوع تخصص به سه نوع تخصص نیاز هست. دو اسپکر، دو پاسور و دو بازیکن همه کاره.

اعضای هر جفت به‌صورت قطر همدیگر قرار می‌گیرند. بازیکنان همه کاره باید مهارت و آمادگی جسمانی سطح بالایی داشته باشند به‌طوری که بتوانند هم به خوبی اسپک بزنند و هم به خوبی پاس بدهند. با داشتن بازیکنان همه کاره در تیم اجرای حمله‌های ترکیبی با سه اسپکر در همه چرخش‌ها امکان‌پذیر می‌شود.

سیستم ۲-۲-۲ با در اختیار داشتن پاسوری که از ردیف عقب نفوذ می‌کند به هر سه بازیکن ردیف جلو این امکان را می‌دهد که در حمله شرکت کنند.

### رشد اجتماعی با بازی والیبال

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

در زیر به توصیه‌هایی برای شکل‌گیری برخی از ویژگی‌های رفتاری مثبت در هنجریان اشاره می‌شود.

### شکل‌گیری روحیه ورزشکاری و بازی جوانمردانه

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

### کار تیمی و مهارت همکاری

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

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

- ۱ در جمع‌آوری وسایل همکاری کنید.
- ۲ از وسایل به درستی استفاده کنید.
- ۳ در نگهداری از وسایل دقت کنید.

### توجه به رفتار و آداب خوب در بازی

- ۱ به قوانین احترام گذاشته و از معلم و سرگروه خود پیروی کنید.
- ۲ وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید.
- ۳ در طول بازی به خطاهای دوستان خود نخندید.

### نمونه ارزشیابی

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



## ۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۲۹۱۰۲	نام واحد کار	هندبال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمان	۳۴۲۱۰۲۹۱۰۲۰۴	پیمانه:	هندبال	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس		درس:	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

### الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	لمس توپ را نشان دهد	با در اختیار قرار دادن توپ به هنجریان و توضیحات هنرآموز درباره آن اندازه‌های مختلف آن را لمس کنند.
۲	۲	انواع دریافت توپ و نحوه نگهداشتن آن را در دست‌ها نشان دهد.	با در اختیار قرار دادن توپ به هنجریان انواع دریافت توپ را در گروه‌های دو نفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز انجام دهد.
۳	۲	دریافت در وضعیت‌های مختلف را نشان دهد.	دریافت در وضعیت‌های مختلف را توسط هنجریان در گروه‌های دو نفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز انجام دهد.
۴	۲	انواع پاس‌ها را اجرا کند.	آموزش انواع پاس توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنجریان
۵	۲	انواع شوت‌ها را نشان دهد.	آموزش انواع شوت توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنجریان

آموزش انواع دریل توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع دریل‌ها را اجرا کند.	۲	۶
آموزش انواع پاس توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های پیشرفته پاس را اجرا کند	۳	۷
آموزش انواع شوت توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های پیشرفته شوت را اجرا کند	۳	۸
آموزش انواع دریل توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های پیشرفته دریل را اجرا کند	۳	۹
آموزش انواع تکنیک‌های حمله فردی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های حمله فردی را نشان دهد.	۴	۱۰
آموزش انواع تکنیک‌های حمله گروهی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های حمله گروهی را نشان دهد.	۴	۱۱
آموزش انواع تکنیک‌های دفاع فردی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های دفاع فردی را نشان دهد.	۴	۱۲
آموزش انواع تکنیک‌های دفاع گروهی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	انواع تکنیک‌های دفاع گروهی را نشان دهد.	۴	۱۳
آموزش انواع تکنیک‌های دو و چند نفره توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان	تکنیک‌های دو و چند نفره براساس چیدمان - آرایه‌های مختلف در زمین را شرح دهد	۵	۱۴
آموزش نحوه اجرای آزمون‌های انواع مهارت‌ها در هندبال توسط هنرآموز و اجرای عملی تمرینات توسط هنرجو	انواع آزمون‌های مهارتی هندبال را توضیح دهد.	۶	۱۵
توضیح توسط هنرآموز	به‌کارگیری استانداردها و نکات ایمنی هنگام اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال	ایمنی	۱۶
			۱۷
			۱۸

<p><b>ب) وسعت محتوی</b></p> <p>مفهوم وزن توپ، جنس توپ، اندازه توپ، تأثیر وزن توپ در پرتاب، زاویه پرتاب را بیان کند. مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک‌های پایه (بدون توپ و با توپ)، پاس، شوت و دریبل را بیان کند. تکنیک‌های پایه و مقدماتی در زمین را اجرا کند.</p> <p>مفهوم استقرار و حرکت در زمین بر اساس تکنیک‌های پیشرفته (بدون توپ و با توپ)، انواع پاس، شوت، دریبل و بازی بدون توپ را بیان کند.</p> <p>تکنیک‌های پیشرفته در زمین را اجرا کند. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک در یک - - مفهوم حمله و دفاع یک در یک را شرح دهد. تاکتیک‌های یک در یک بر اساس موقعیت قرارگیری در زمین را اجرا کند. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات دو و چند نفره بر اساس موقعیت‌های مختلف را بیان کند. تکنیک‌های دو و چند نفره بر اساس چیدمان آرایه‌های مختلف در زمین را اجرا کند. مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها) را بیان کند. آزمون‌های استاندارد را اجرا کند.</p>
<p><b>ج) سازماندهی محتوی</b></p> <p>دانش و مهارت مرحله ۱ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۲ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۳ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۴ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۵ را به طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۶ را به طور تلفیقی بیان کند.</p>
<p><b>د) مواد و رسانه‌های یادگیری</b></p> <p>هنرجو: فیلم، نرم افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی،</p> <p>هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم</p>
<p><b>ه) استاندارد فضا</b></p> <p>زمین استاندارد ۴۰×۲۰ - دروازه ۳×۲ - نور کافی اندازه‌های دور زمین و پشت دروازه‌ها</p>
<p><b>و) تجهیزات آموزشی</b></p> <p>کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز</p>
<p><b>ز) سنجش و ارزشیابی</b></p> <p>چک لیست - مشاهده - آزمون‌های استاندارد</p>
<p><b>ح) الزامات اجرایی</b></p> <p>به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش دهد.</p> <p>برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی</p> <p>آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش</p>

قرآن کریم در مورد اهمیت ورزش می‌فرماید:  
وَأَعِدُّو لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ

(سوره انفال - آیه ۶۰)

هر مقدار که می‌توانید در برابر دشمنان توانایی و قدرت کسب کنید.

## تاریخچه تکمیلی

هومر تاریخ‌نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود اودیسه از ورزش هندبال با نام اورانیا یاد کرده است. بازی هندبال در سال ۶۰۰ قبل از میلاد روی یکی از دیوارهای آتن قدیم حجاری شده بود که در سال ۱۹۲۶ کشف شد. در قرن‌های شانزدهم و هفدهم میلادی خانم‌های درباری و شوالیه‌ها به این بازی که تغییر مختصری یافته بود می‌پرداختند و شاعران وقت، آن را اولین بازی تابستانی نام نهاده بودند. کزادکخ - معلم ورزش آلمانی در سال ۱۸۹۰ هندبال را به صورت جدیدتری با نام «رافابل اشپیل» معرفی کرد که از آن پس آن را به صورت هندبال یازده نفره بازی می‌کردند که شباهت زیادی به یکی از بازی‌های محلی چک اسلواکی به نام «هاژنا» داشت. پس از جنگ جهانی اول، آقای هرمان رئیس فدراسیون هندبال آلمان خدمت بسیاری برای گسترش و رشد این رشته کرد، البته دکتر «کارل شلنز» استاد دانش‌سرای عالی تربیت بدنی و ورزش که او را پدر علم هندبال نامیده‌اند، در سال ۱۹۲۰ مقررات این ورزش را تدوین کرده و آن را در کلاس‌های خود به مرحله اجرا درآورد، پس از او شاگردانش موجبات گسترش این رشته را در سراسر آلمان فراهم کردند. در کشورهای شمالی به دلیل سردی هوا این ورزش در سالن انجام شد که این امر باعث پیدایش هندبال هفت نفره امروزی شد. از نظر تشکیلات بین‌المللی هندبال جزء فدراسیون بین‌المللی دو و میدانی محسوب می‌شد، اما به دلیل اهمیت این رشته در سال ۱۹۳۱ کمیته بین‌المللی المپیک اجازه داد که هندبال جزء بازی‌های المپیک در آتن باشد.

### هندبال در ایران

در سال ۱۳۴۴ شمسی که دکتر امیرتاش، پدر علم هندبال، پس از پایان دوره لیسانس در رشته تربیت بدنی و ورزش از کشور فرانسه به ایران مراجعت کرد گفت‌وگوها و اقدامات اولیه‌ای را جهت تأسیس فدراسیون هندبال ایران انجام داد.

از طریق کمیته ملی المپیک و گرفتن مدارک از فدراسیون بین‌المللی هندبال، مقدمات پیدایش ورزش هندبال ۷ نفره در ایران فراهم شد اما با تغییرات اداری در کمیته ملی المپیک این امر متوقف ماند. در سال ۱۳۵۲ با توجه به پشتوانه که از نظر تعداد بازیکن و مربی هندبال در کشور ایجاد شد، سازمان تربیت بدنی وقت به این ورزش توجه نمود و سرانجام در سال ۱۳۵۴ فدراسیون هندبال کشور تأسیس گردید و شخصی به نام هارون مهدوی عهده‌دار امور آن شد.

## رویکرد آموزشی در کتاب هندبال

بسیاری از حرکات عادی زندگی روزمره و همچنین مهارت‌های مربوط به رشته‌های مختلف ورزشی همه در هندبال تیمی یکجا جمع شده‌اند که باعث جذابیت این رشته خاص می‌شوند اما به شرطی که جذابیت رشته از بازیکنان گرفته نشود. شرکت‌کنندگان به صورت بالقوه تمایل به بازی خواهند داشت و نکته مهم در آموزش این است که این میل را با قوانین مختلفی که در بازی وجود دارد، از بین نبریم. برای نیل به این هدف می‌بایست اجازه دهید تا شرکت‌کنندگان در قالب بازی‌های مفرح با اهداف یادگیری بازی و با چند قانون ابتدایی شروع به فعالیت کنند و از بازی لذت ببرند. هرچه مهارت‌های فردی بازیکنان پیشرفته‌تر می‌شود قوانین بازی بیشتر شده و مهارت‌ها به بازی اضافه می‌گردند. ترتیب اهمیت آموزشی برای بازیکنان به صورت زیر ارائه می‌گردد:

جابه‌جایی با توپ (که شامل مهارت‌های زیر می‌شود):

### ۱ آشنایی با توپ یا مهارت کار با توپ

تعویض دست در حین مالکیت توپ، فریب با توپ، پاس‌های ترکیبی، شوت‌ها و فریب‌ها

### ۲ دریبل

تعادل حرکتی در حین دریبل و گام برداشتن، تغییر جهت دادن، دریبل با سرعت و تغییر وضعیت در حین دریبل

### ۳ پاس دادن

مدل‌های مختلف پاس، ترکیب راه رفتن‌ها و دویدن‌ها با پاس و در عین حال تصمیم‌گیری

### ۴ دریافت کردن

دریافت بدون نقص و دریافت در حین حرکت و جابه‌جایی

### ۵ گول زدن

توسعه مهارت‌های فردی در حمله و جابه‌جایی‌های مختلف، حرکت کشویی یا پیستونی، تغییر مسیر با گام‌های مختلف

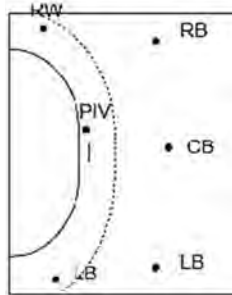
## ۶ شوت کردن

در سرعت‌های مختلف، با آهنگ‌های متفاوت، توانایی در رد کردن موانع با دقت و سرعت بعد از یادگیری موارد ذکر شده، حالا می‌بایست تمرکز بر بهبود مهارت‌ها، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها باشد و از اینجا به بعد تخصصی‌سازی صورت می‌پذیرد.

### پست‌ها یا مناطق تخصصی در هندبال

گوش	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ باید سرعتی باشد</li> <li>■ پرش‌کننده خوبی باشد، انعطاف‌پذیری بدنی خوبی در پرش و تغییر وضعیت بدن در فضا داشته باشد.</li> <li>■ به راحتی بتواند از مهارت افت بدن و شیرجه استفاده کند، بتواند در فضا به سمت دروازه چرخش کند.</li> <li>■ گول زننده و شوت‌کننده خوبی باشد، بتواند به راحتی مسیرش را تغییر دهد.</li> <li>■ شوت‌کننده خوبی از زوایای مختلف، حتی زاویه بسته باشد، بتواند شوت‌های چرخشی یا لوپ را به راحتی اجرا کند.</li> </ul>
خط زن	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تقریباً شبیه گوش می‌باشد.</li> <li>■ دو نوع خط زن داریم: قوی و سخت که به قدرتش تکیه می‌کند و سرعتی و مهارتی که بر ظرافت حرکتی و فکرش تکیه می‌کند.</li> <li>■ سخت برای دفاع در نگه داشتن او و بهترین موقعیت‌ساز برای هم تیمی‌ها</li> <li>■ شوت‌زننده بسیار خوب در ازدحام دفاع، شیرجه‌زننده خوب، توانایی حرکت در زوایای مختلف، توانایی در پرتاب شوت لوپ و چرخشی</li> </ul>
بغل گوش چپ و راست	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ شوت زننده‌های خوبی هستند، توانایی در ارسال پاس‌های متنوع عالی به گونه‌ای تخصصی و با کمترین امکان اشتباه</li> <li>■ توانایی بالا در تغییر مسیر در حین حرکت با توپ و بدون توپ</li> <li>■ تاکتیک‌های حمله و قوانین مربوط به آن را به خوبی می‌داند و اجرا می‌کند.</li> <li>■ همکاری خوبی با هم تیمی‌های خود دارد.</li> </ul>
بازیکن میانی با پخش	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تقریباً شبیه بازیکن منطقه بغل گوش می‌باشد.</li> <li>■ توانایی در اجرای تغییر مسیرهای سرعتی با توپ و بدون توپ</li> <li>■ توانایی در اجرای انواع گول‌های با توپ و بدون توپ</li> <li>■ شوت زننده عالی در تمامی فاصله‌های دور و نزدیک به دروازه</li> <li>■ مهارت‌های ارتباطی بالایی دارد و خوش فکر می‌باشد.</li> <li>■ از خلاقیت بالایی برخوردار است.</li> </ul>
دروازه‌بان	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ دارای عکس‌العمل بالا</li> <li>■ به راحتی می‌تواند مسیر شوت را تشخیص داده و راه شوت را سد کند.</li> <li>■ پاس‌دهنده عالی در پاس‌های ضدحمله</li> <li>■ مدافع عالی، دارای سرسختی ذهنی بالا، تشنه سد کردن مهاجم</li> </ul>

## نمایش پست‌های مختلف زمین در حمله



RW: Right Wing

LW: Left Wing

PIV: Pivot

LB: Left Back

CB: Centre Back

RB: Right Back

گوش راست

گوش چپ

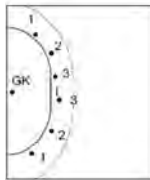
خط زن

بغل گوش چپ

میانی یا پخش

بغل گوش راست

## پست‌های مختلف زمین در دفاع



۱: Wing Defender

۲: Number ۲ Defender

۳: Centre Defender

GK: Goal Keeper

دفاع گوش

دفاع منطقه ۲

دفاع میانی یا دفاع منطقه ۳

دروازه بان

### ۱ شوت‌های پایه

✓ سه نکته در آموزش در این مرحله حائز اهمیت است:

■ حرکت رو به جلو و به سمت هدف

■ آرنج دست پرتاب از شانه پایین تر نباشد

■ چرخش بالاتنه و امتداد حرکت بعد از پرتاب

### ۲ دفاع‌های پایه

نکات زیر در این مرحله می‌بایست مد نظر قرار داده شوند:

■ تماس با بالاتنه مهاجم می‌تواند دفاع را بهتر کند:

■ جاگیری دفاع می‌بایست بین مهاجم و دروازه باشد (نباید از پشت مهاجم را دفاع کرد)

■ نباید دست مهاجم را زمانی که برای شوت آماده شده را مورد دفاع قرار داد

یا ضربه زد.

■ نباید دست مهاجم را زمانی که آماده برای شوت است هل داد یا کشید.

### ۳ پاس‌های پایه

### ۴ جاگیری‌های مختلف

■ در دفاع

■ در حمله

### زمین بازی

زمین بازی، محوطه‌ای است به شکل مستطیل که طول آن ۴۰ و عرض آن ۲۰ متر می‌باشد. این زمین دارای دو محوطه دروازه و یک محوطه بازی است. دو خط بلند طولی را خطوط کناری و خطوط کوتاه انتهایی را خط دروازه (بین دو پایه دروازه) یا خط بیرونی دروازه (دو طرف دروازه) می‌نامند. زمین بازی حداقل باید در طول خطوط کناری، یک متر و در پشت خط بیرونی دروازه، دو متر حریم داشته باشد. وضعیت زمین بازی نباید به صورتی تغییر یابد که باعث کسب آوانتاژ یکی از تیم‌ها شود.

در وسط هر خط دروازه، یک دروازه قرار می‌گیرد. دروازه‌ها باید به خوبی در زمین یا دیوار پشت آن نصب شده باشند. ابعاد داخلی هر دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد. هر دروازه دارای دو پایه است که به وسیله یک تیر افقی به یکدیگر متصل می‌شوند. لبه پشتی پایه‌ها با لبه بیرونی خط دروازه منطبق است. پایه‌ها و قطعه افقی بالای آنها باید مقطعی به ابعاد ۸ سانتی‌متر داشته باشند. سطوح بخش دروازه که از داخل زمین، نمایان است باید با دو رنگ متفاوت که ضمناً با زمینه پشت دروازه اختلاف واضح داشته باشد، رنگ‌آمیزی شود. دروازه‌ها باید مجهز به تور باشند به نحوی که توپ پرتاب شده به دروازه، به سرعت از آن خارج نشود. کلیه خطوط زمین، جزء قسمتی از منطقه‌ای است که آن را محدود می‌کند. خط دروازه‌ها مابین دو پایه دروازه ۸ سانتی‌متر و مابقی خطوط ۵ سانتی‌متر پهنا دارد. خطوط بین دو منطقه مجاور را می‌توان به وسیله رنگی متفاوت از کف پوش مجاور آن منطقه، جایگزین نمود.

در مقابل هر دروازه، یک محوطه دروازه قرار دارد. محوطه دروازه به وسیله خط محوطه دروازه محدود و معین می‌شود (خط ۶ متر) که به شرح زیر رسم می‌گردد: یک خط به طول ۳ متر و به فاصله ۶ متر موازی و قرینه با خط دروازه در داخل زمین کشیده می‌شود (از لبه عقبی خط دروازه تا لبه جلویی خط محوطه دروازه) و این خط از هر طرف با یک ربع دایره به شعاع ۶ متر (به مرکز زاویه عقب داخلی پایه‌های دروازه به خط بیرونی دروازه متصل می‌شود).

خط پرتاب آزاد (۹ متر) یک خط مقطع است که طول هر قطعه و فاصله بین قطعات، ۱۵ سانتی‌متر است. این خط به فاصله ۳ متر و موازی با خط منطقه دروازه رسم می‌شود.

خط ۷ متر یک متر طول دارد و موازی با خط دروازه رسم می‌شود. فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۷ متر است و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه کشیده می‌شود.





خط محدودیت دروازه بان (۴ متر) به طول ۱۵ سانتی متر و موازی با خط دروازه کشیده می شود و فاصله این خط با لبه پشتی خط دروازه ۴ متر و دقیقاً در مرکز و مقابل دروازه قرار دارد.

خط وسط زمین نقاط مرکزی دو خط کناری را به یکدیگر متصل می نماید.

خط منطقه تعویض (بخشی از خط کناری) برای هر تیم به فاصله ۴/۵ متر از خط وسط تعیین شده است. نقطه انتهایی خط منطقه تعویض به وسیله خط موازی با خط وسط و به طول ۱۵ سانتی متر به سمت داخل خط کناری و ۱۵ سانتی متر به سمت خارج خط کناری مشخص می گردد.

### توپ

توپ، به شکل کروی و جنس آن از چرم و یا مواد مصنوعی است. سطح توپ نباید براق و لغزنده باشد.

سایز ۳: در بازی مردان، بزرگتر از ۱۶ سال: محیط توپ هندبال ۵۸ تا ۶۰ سانتی متر و وزن آن ۴۲۵ تا ۴۷۵ گرم است.

سایز ۲: در بازی زنان، پسران نوجوان بین ۱۲ تا ۱۶ سال و دختران بزرگتر از ۱۴ سال: محیط توپ هندبال ۵۴ تا ۵۶ سانتی متر و وزن آن ۳۲۵ تا ۳۷۵ گرم است.

سایز ۱: خردسالان بزرگتر از ۸ سال: محیط توپ ۲۹۰ تا ۳۳۰ و وزن توپ ۵۰ تا ۵۲ گرم است.

بازیکنان، ذخیره ها، تجهیزات و وسایل

### بازیکنان

یک تیم، شامل ۱۲ بازیکن می باشد. بیش از ۷ بازیکن نمی توانند هم زمان در داخل زمین باشند، مابقی بازیکنان، ذخیره می باشند. در خلال بازی، همواره تیم باید یک بازیکن داخل زمین خود را به عنوان دروازه بان معین کرده باشد. یک تیم در آغاز مسابقه حداقل باید ۵ بازیکن در زمین بازی داشته باشد، تعداد اعضا و تیم می تواند در هر لحظه از بازی و همچنین وقت اضافی به ۱۲ نفر برسد. چنانچه در طول مسابقه تعداد بازیکنان یک تیم در زمین از ۵ نفر کمتر شود، بازی می تواند ادامه پیدا کند. این بر عهده داوران است که اعلام نمایند تحت چه شرایطی و چه زمانی بازی به صورت قطعی خاتمه یابد.

## بازیکنان ذخیره

بازیکنان ذخیره می‌توانند به صورت مکرر و در هر زمان بدون اطلاع وقت نگهدار/منشی به زمین بازی وارد شوند، به شرط آنکه بازیکنی که با وی تعویض می‌شود قبلاً از زمین خارج شده باشد. بازیکنان همواره باید از منطقه تعویض خودی، زمین را ترک یا به آن وارد شوند. در خصوص تعویض دروازه‌بان هم این شرایط باید رعایت شود. **جریمه خطای تعویض، ۲ دقیقه تعلیق برای بازیکن متخلف خواهد بود.** اگر بیش از یک نفر از یک تیم به صورت هم‌زمان مرتکب خطای تعویض شوند فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جریمه می‌شود. بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می‌کند. چنانچه بازیکنی بدون اینکه تعویضی صورت گیرد به صورت اضافی وارد زمین بازی شود یا اینکه یکی از افراد ذخیره از منطقه تعویض به صورت غیرقانونی در بازی شرکت نماید آن بازیکن باید دو دقیقه تعلیق شود. در این حالت، یک بازیکن دیگر باید زمین را ترک نماید تا در مدت دو دقیقه تیم با نیروی کمتری بازی کند (مسلماً این به غیر از بازیکن اضافی وارد شده است که باید زمین را ترک نماید). چنانچه بازیکنی قبل از پایان دو دقیقه تعلیق خود به زمین وارد شود، باید دو دقیقه دیگر تعلیق شود. این تعلیق، بلافاصله انجام می‌شود و یک بازیکن دیگر به مدت باقی‌مانده از دو دقیقه اول باید زمین بازی را ترک نماید. در هر دو حالت فوق، بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه پیدا می‌کند.

## تجهیزات و وسایل

همه بازیکنان یک تیم در زمین، باید لباس مشابه و یکنواخت داشته باشند. ترکیب رنگ‌ها و طرح لباس دو تیم باید به صورتی باشد که آنها را کاملاً از یکدیگر متمایز نماید. بازیکنی که به عنوان دروازه‌بان مورد استفاده قرار می‌گیرد، باید برای لباس خود از رنگ‌هایی استفاده کند که او را از بازیکنان هر دو تیم و همچنین دروازه‌بان تیم مقابل متمایز نماید.

شماره بازیکنان در پشت پیراهن باید حداقل ۲۰ سانتی‌متر و در جلو، حداقل ۱۰ سانتی‌متر ارتفاع داشته باشد. بازیکنان می‌توانند از شماره‌های ۱ تا ۹۹ استفاده نمایند. رنگ شماره‌ها باید از رنگ و طرح پیراهن، کاملاً متمایز باشد. کاپیتان هر تیم باید در قسمت بالای بازو دارای بازوبند باشد. این بازوبند باید تقریباً ۴ سانتی‌متر پهنا داشته باشد و به رنگی متفاوت از لباس بازیکن باشد.

بازیکنان باید از کفش ورزشی استفاده نمایند. پوشیدن و همراه داشتن هر شیئی که برای بازیکنان خطرناک باشد مانند محافظ سر یا صورت، دستبند، ساعت، حلقه، انگشتری، گردن‌بند یا زنجیر گردن، گوشواره، عینک بدون بند نگهدارنده و

یا با قاب سخت و یا هر وسیله خطرناک دیگر ممنوع می‌باشد. بازیکنانی که خونریزی دارند و یا بدن یا لباس آنها خونی باشد سریعاً و داوطلبانه باید زمین را ترک نمایند (از طریق یک تعویض معمولی)؛ چنین بازیکنانی تا زمانی که خونریزی آنها قطع نشود، زخم آنها پانسمان نشود و بدن و لباس آنها تمیز نشود، نباید به زمین بازی بازگردند. بازیکنی که به توصیه‌های داوران در ارتباط با موارد یاد شده توجه ننماید، عمل وی به عنوان رفتار خارج از روحیه ورزشی تلقی می‌گردد.

## دروازه‌بان

### دروازه‌بان، مجاز است که:

در محوطه دروازه و در حالت دفاعی، توپ را با هر قسمت از بدن لمس نماید. در داخل محوطه دروازه، همراه با توپ بدون محدودیت‌های بازیکنان زمین حرکت نماید. با این وجود دروازه‌بان مجاز نیست در انجام پرتاب دروازه تأخیر نماید. هنگامی که توپ را در اختیار ندارد محوطه دروازه را ترک نماید و در بازی شرکت کند در این حالت دروازه‌بان مشمول مقررات حاکم بر بازیکنان زمین خواهد بود. هنگامی دروازه‌بان خارج از محوطه دروازه محسوب می‌شود که با یک قسمت از بدن زمین بازی را در خارج از خط محوطه دروازه لمس نماید. همراه با توپ از محوطه دروازه خارج شود و در زمین بازی مجدداً با آن بازی کند به شرط آنکه توپ کاملاً در کنترل او نباشد.

### دروازه‌بان مجاز نمی‌باشد که:

- در حالت دفاع بازیکن مهاجم را به خطر اندازد.
- در حالی که توپ را در اختیار دارد از محوطه دروازه خارج شود.
- پس از انجام پرتاب دروازه قبل از اینکه سایر بازیکنان، توپ را لمس کنند آن را در زمین بازی مجدداً لمس نماید.
- در حالی که داخل محوطه دروازه قرار دارد توپی را که روی زمین خارج از محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است لمس نماید.
- توپی را که روی زمین خارج محوطه دروازه ساکن یا در حال غلتیدن است به داخل محوطه دروازه حمل کند.
- همراه با توپ از زمین بازی به محوطه دروازه باز گردد.
- توپی را که در محوطه دروازه ساکن است یا به سمت زمین بازی در حرکت می‌باشد با پا یا ساق پایین‌تر از زانو لمس نماید.
- در هنگام اجرای پرتاب ۷ متر قبل از اینکه توپ از دست پرتاب‌کننده رها شود، خط محدودیت دروازه‌بان (خط ۴ متر) و یا امتداد آن را از دو طرف قطع نماید.

## قوانین مربوط به بازی با توپ

### موارد ذیل، مجاز می‌باشد:

- پرتاب کردن، دریافت کردن، متوقف کردن، هل دادن و یا ضربه زدن به توپ با استفاده از دست‌ها (باز و بسته) بازوها، سر، بالاتنه، ران‌ها و زانوها. (اگر توپ عمداً یا سهواً به پایین‌تر از زانو برخورد کند خطا محسوب می‌شود).
- نگهداشتن توپ حداکثر برای مدت ۳ ثانیه، همچنین اگر توپ روی زمین باشد.
- برداشتن حداکثر سه گام همراه با توپ

### یک گام برداشته شده تلقی می‌شود، وقتی که:

- بازیکن در حالت ایستاده روی دو پا بر روی زمین، توپ را دریافت کند و سپس یک پا را از زمین بردارد و دوباره به زمین بگذارد یا اینکه پا را از یک محل به محل دیگر جابه‌جا نماید.
- فقط یک پای بازیکن با زمین در تماس است و در این حالت، توپ را دریافت می‌کند و پس از آن پای دیگر خود را بر زمین می‌گذارد.
- بازیکن پس از پرش، فقط با یک پا روی زمین فرود آید. پس از آن روی همان پای لی‌لی کند یا پای دیگر او با زمین تماس پیدا کند.

### در حالت ایستاده یا دویدن می‌توان:

- توپ را برای یک مرتبه به زمین زد و مجدداً آن را با یک یا هر دو دست گرفت.
- توپ را به صورت مکرر با یک دست به زمین زد (دریبل) یا آن را به صورت مکرر با یک دست روی زمین غلتاند و سپس با یک یا هر دو دست آن را گرفت و یا از زمین بلند کرد. از لحظه گرفتن و کنترل توپ با یک یا دو دست، باید ظرف مدت ۳ ثانیه و حداکثر پس از ۳ گام با آن بازی کرد.
- زمین زدن یا دریبل کردن از زمانی شروع شده محسوب می‌شود که بازیکن، توپ را با هر یک از قسمت‌های بدن خود لمس کرده و به زمین می‌زند. پس از آنکه توپ با دروازه یا بازیکن دیگری تماس پیدا کرد بازیکن می‌تواند مجدداً به آن ضربه بزند یا دریبل نماید و یا آن را بگیرد.
- توپ را از یک دست به دست دیگر منتقل کرد.
- در حالت ایستاده روی دو زانو، نشسته یا درازکش با توپ بازی کرد.

### موارد زیر مجاز نمی‌باشد:

- لمس توپ بیش از یک بار مگر در این فاصله توپ با زمین بازیکن دیگر و یا دروازه، تماس پیدا کند.

## زمان بازی

وقت عادی بازی برای تمامی تیم‌هایی که ۱۶ سال به بالا دارند در دو نیمه و هر نیمه به مدت ۳۰ دقیقه است که در بین آن، ۱۰ دقیقه استراحت داده می‌شود. وقت عادی بازی برای تیم‌های جوانان، دو زمان ۲۵ دقیقه‌ای برای گروه سنی ۱۲ تا ۱۶ سال و دو وقت ۲۰ دقیقه‌ای برای گروه سنی ۸ تا ۱۲ سال می‌باشد. در هر دوی این موارد، زمان استراحت ۱۰ دقیقه می‌باشد.

چنانچه مسابقاتی که برنده آن باید معلوم شود، در پایان وقت عادی، مساوی تمام شود، پس از ۵ دقیقه استراحت، بازی در وقت اضافی ادامه خواهد یافت. وقت اضافی شامل دو نیمه ۵ دقیقه‌ای همراه با یک دقیقه استراحت در بین دو نیمه خواهد بود. چنانچه مسابقه پس از وقت اضافی اول مجدداً مساوی شود، پس از ۵ دقیقه استراحت، وقت اضافی دوم انجام خواهد شد. این وقت اضافی نیز شامل دو نیمه ۵ دقیقه‌ای همراه با یک دقیقه استراحت بین دو نیمه خواهد بود. در صورتی که مسابقه همچنان مساوی باشد، برنده به وسیله مقررات خاص همان مسابقات، تعیین خواهد شد.

## تکنیک‌های هندبال و نکات آموزشی مربوطه

### ۱ آموزش دریافت

#### ۲ نکات آموزشی دریافت

- تا زمانی که توپ را دریافت می‌کنند باید چشمشان به توپ باشد.
- انگشتان دست در حین دریافت باید به نرمی کمی به سمت کف دست خم شوند و آرنج‌ها باید کمی خم باشند.
- بازیکنان می‌بایست در حین دریافت به گونه‌ای بایستند که بلافاصله بعد از دریافت در حالت پاس قرار گیرند.
- همیشه می‌بایست بدون معطلی به سمت توپ حرکت کنند.
- بازخوردهای زیادی ندهید و مدام دریافت را تصحیح نکنید.

### ۳ آموزش پاس

#### ■ تکنیک پاس

می‌ایستیم، پای موافق دست پرتاب عقب می‌رود، دست توپ‌دار به گونه‌ای بالا می‌آید که آرنج‌ها کمی بالاتر از شانه‌ها قرار بگیرند توپ و دست با کنار چشم دیده شوند. مچ دست‌ها رو به نفری باشد که دریافت‌کننده است. در حین پاس، نیم تنه



بالایی چرخش دارد و بعد از پرتاب، دست پرتاب در امتداد حرکت به پای مخالف برخورد می‌کند. مانند شکل بعد از آموزش تصویری موارد زیر در قالب بازخوردهای بهنگام، به اجرای بهتر این تکنیک پایه و اساسی کمک خواهد کرد.

- پاس دادن با دست راست و چپ، تمرین شود.
- ابتدا از آموزش پاس ساده بدون جابه‌جایی شروع شود.
- برای پاس‌های در حال حرکت دقت کنید که پاس جلوی بازیکن داده شود.
- یاد بگیرند که در حال حرکت به یکدیگر پاس بدهند.
- برای تمرین پاس‌های بلند و کوتاه بتوانند فاصله را تشخیص داده و به همان اندازه برای پاس نیرو اعمال کنند.
- پس از آموزش پاس و دریافت و اجرا توسط هنرجو، در حین اجرا اشکالات زیر نمایان می‌شود:

### مشکلات دریافت

- دریافت غلط
- دریافت توپ با کف دست‌ها و لو رفتن توپ
- جهش زیاد به سمت جلو
- قرار گرفتن دست‌ها در وضعیت نادرست

### مشکلات پاس

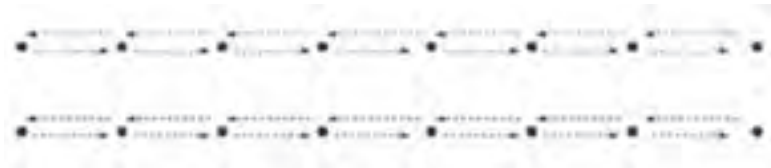
- ارسال توپ به پشت سر بازیکن یا خیلی جلوتر از بازیکن
- ناتوانی در ارسال پاس، نداشتن قدرت کافی برای پاس دادن
- پایین بودن دست‌ها در حین پاس
- بیش از اندازه باز کردن دست‌ها به طرفین در حین پاس دادن
- برای رفع ایرادات بالا، ۳ کلمه حائز اهمیت است: تمرین و تمرین و تمرین. از تمرینات ساده شروع کنید. به مرور تمرینات ترکیبی و مشکل شوند. تمرینات در قالب و فرم‌های زیر ارائه شوند.
- در فرم بازی در گروه‌های کوچک و بزرگ‌تر
- با افزایش دقت و سخت‌گیری بیشتر مثل اضافه کردن مقررات بیشتر و تکالیف بیشتر
- در قالب تکه‌ای از بازی هندبال
- در قالب بازی هندبال

## نمونه تمرینات پاس و دریافت

### ■ تمرین ۱

**هدف:** اطمینان یافتن از اینکه در هنگام پاس اصول بیومکانیکی آن رعایت می‌شود و پاس‌ها با سرعت لازم رد و بدل می‌شوند همچنین دریافت‌ها با نهایت دقت انجام می‌گیرند.

**نحوه اجرا:** می‌توانید بعد از چند بار تمرین، همین حرکت را در قالب مسابقه بین دو یا چند گروه برگزار کنید.



نکته



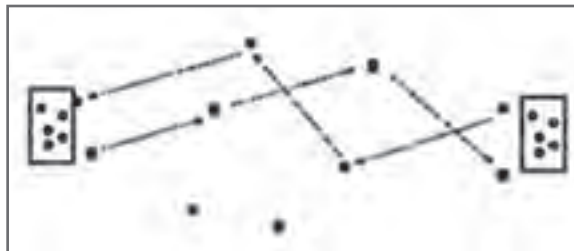
توجه کنید پاها حرکت لازم برای اجرا را داشته باشند، آرنج از شانه بالاتر باشد و دریافت به نرمی صورت پذیرد.

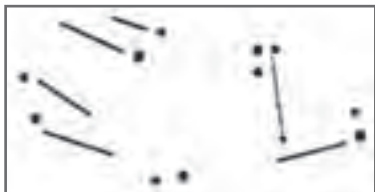
**تغییر تمرین:** چنانچه پاس و دریافت هنرجویان به خوبی انجام می‌شود، می‌توانید از آنها بخواهید که همین تمرین را در حال دویدن از ۶ متر یک زمین تا ۶ متر زمین مقابل انجام دهند، برای اضافه بار تمرین می‌توانید زمان اجرا را هم اضافه کنید.

### ■ تمرین ۲

**هدف:** توانایی در انجام پاس‌های سریع و دقیق و دریافت خوب

**نحوه اجرا:** از چند توپ استفاده کرده و هر تیم یک منطقه مشخص برای توپ یا سبد داشته باشند. افراد هر تیم می‌بایست توپ را از منطقه یا سبد خود، در حالی به منطقه یا سبد تیم مقابل برسانند که اجازه پرش و یا پاس‌های یکی در میان را ندارند.





### ■ تمرین ۳

**هدف:** توانایی در انجام پاس های سریع و دقیق با حفظ مالکیت توپ (دریافت توپ)

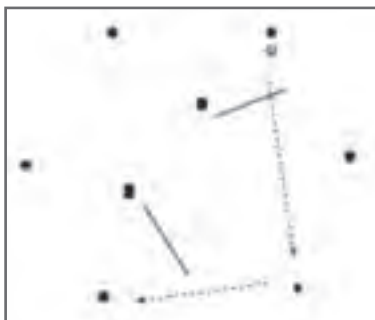
**نحوه اجرا:** بازی می بایست در منطقه محدودی انجام گیرد، مانند نصف زمین والیبال یا بسکتبال و ... .

تمرین در حالی انجام می شود که هر بازیکن موظف است که با یک یار از تیم مقابل دفاع تک به تک انجام دهد.

### ■ تمرین ۴

**هدف:** انجام پاس با سرعت و دقت و دریافت بهینه

**نحوه اجرا:** توپ بین نفرات بیرون از دایره پاس داده می شود و نفرات درون دایره می بایست مسیر توپ را قطع کنند. نفرات بیرون از دایره ثابت هستند و فقط نفرات درون دایره، می توانند در محدوده دایره حرکت کنند.



هنرجویان سعی در انجام تعداد بالای پاس داشته باشند و مدافعان با پرش، مسیر توپ را مسدود و توپ ربایی کنند.

نکته



### ■ تمرین ۵

**هدف:** انجام پاس با دقت و سرعت و دریافت بهینه

نفرات همگی در منطقه ای محدود تمرین را انجام می دهند.



**نحوه اجرا:** یک گروه مالک توپ است و می بایست با پاس کاری موفق ۱۰ پاس و دریافت موفق داشته باشند، تا یک امتیاز کسب کنند.

چنانچه گروه دوم توپ ربایی انجام دهند ۲ امتیاز و همچنین مالکیت توپ را به دست خواهند آورد.

نکته





## تمرینات اضافه برای پاس و دریافت

- ۱ پاس کاری تصادفی با یک یا چند بازیکن دیگر
- ۲ پاس و دریافت به نقاط یا علامت‌های تعیین شده
- ۳ پاس و دریافت در حین رد شدن از بین مانع مخروطی
- ۴ پاس و دریافت در کل زمین، ۲ نفره و ۳ نفره
- ۵ پرتاب توپ در فواصل مختلف
- ۶ پاس و دریافت‌های سرعتی
- ۷ پاس و دریافت ۳ نفره و حرکت خطی
- ۸ پاس و دریافت در فواصل مختلف به صورت تصادفی
- ۹ پاس و دریافت همراه با ضربه
- ۱۰ ایستادن ۷، ۶، ۵، ۴ نفره در یک ردیف و حرکت از یک دروازه به سمت دیگر و ارسال و دریافت پاس‌های مختلف تمرینات اضافه پاس و دریافت، مقدمه‌ای برای بازی تیمی
- ۱۱ دستش ده با قوانین پیش‌رونده
- ۱۲ بازی در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره با به کارگیری قوانین هندبال در یک نیمه

## حرکت کشویی یا پیستونی

حرکت کشویی از جمله حرکات پایه مهم در حمله فردی و تیمی محسوب می‌شود که یادگیری و اجرای آن به عملکرد بهینه منجر شده و به عنوان کار پا در حمله نام‌گذاری می‌شود.

توضیحات اضافه	نکات کلیدی	حرکت کشویی یا پیستونی
نگاه همیشه به مسیر حرکت توپ باشد و چنانچه لازم باشد حرکت در مسیرهای دیگر برای جاگیری یا نفوذ انجام شود.	دویدن و دریافت در حال دویدن به سمت دروازه حمله	۳ مرحله اجرا
برای مثال: بازیکنی که راست دست است سه گام را به صورت (چپ راست چپ) انجام می‌دهد.	استفاده از سه قدم یا سه گام و شوت یا پاس در گام سوم	
حرکت به سمت جلو با سرعت و سه قدم، ارسال پاس به یار کناری و برگشتن به عقب و جای قبلی، برای فاصله گرفتن از دفاع و آماده شدن برای حرکت دوباره و رصد کردن وضعیت دفاع	برگشتن به عقب و آماده شدن برای حرکت دوباره	

## تمرینات حرکت کشویی و پیستونی

### ■ تمرین ۱

**هدف:** اجرای حرکت کشویی و هماهنگی زمان بندی حرکت در دو پست مجاور

**نحوه اجرا:** بازیکنان در دو گروه قرار می گیرند و تمرین با یک توپ بدین گونه شروع می شود که، نفر اول با سه قدم به سرعت حرکت می کند و نفر بعدی از صف دوم قبل از اینکه سه قدم مهاجم اول تمام شود می دود و توپ را دریافت کرده و به نفر بعدی که از صف اول همین حرکت را انجام داده پاس می دهد. هر بازیکن بعد از ارسال پاس رو به دروازه ای که حمله کرده عقب - عقب به آخر صف اضافه می شود.



### ■ تمرین ۲

**هدف:** اجرای حرکت کشویی و هماهنگی زمان بندی حرکت

**نحوه اجرا:** اجرا همانند تمرین قبل می باشد با این تفاوت که در ۳ پست این هماهنگی و برگشت به عقب باید انجام گیرد.

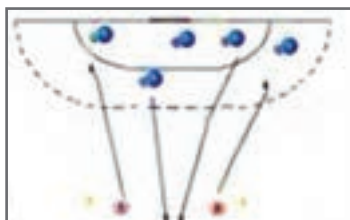


### ■ دربیل

دربیل یکی دیگر از مهارت های بازی هندبال است که بازیکنان می بایست توانایی لازم و مهارت خوبی در اجرای آن داشته باشند، مهارت های کار با توپ و ملموس شدن با توپ هندبال شروعی برای تمام آموزش های تکنیکی بوده و به بهتر شدن اجرای آنها کمک می کند. بنابراین اهتمام به این قضیه موجب می شود فراگیران شما راحت تر خطاهای مربوط به دربیل را درک کرده و در عدم اجرای آن توانمندتر باشند (خطای دبل).

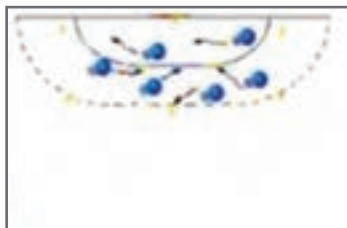
## تمرینات دریبل

### ■ تمرین ۱



**هدف :** مهارت در اجرای دریبل و کنترل توپ  
**نحوه اجرا :** در منطقه‌ای که مربی مشخص می‌کند همه بازیکنان با توپ خود می‌ایستند به غیر از چند نفری که توپ ندارند، با صدای سوت مربی، توپ‌دارها سعی می‌کنند در یک مسیر خاص دریبل بزنند و مدافعان باید از دریبل زدن آنها ممانعت کنند.

### ■ تمرین ۲



**هدف :** توانایی انجام دریبل با تمرکز نکردن روی توپ  
**نحوه اجرا :** بازیکنان در محدوده ۹ متر دریبل می‌کنند و نباید با دیگری برخورد داشته باشند. آنها می‌بایست بدون انجام خطای دبل موانع مخروطی را هم لمس کنند.

نکته



در صورت برخورد با دیگران هر دو از بازی خارج می‌شوند.

### ■ تمرین ۳



**هدف:** مهاجمان با دریبل از منطقه خود به بیرون می‌روند و مدافعان نباید اجازه دهند که آنها موفق شوند.  
**نحوه اجرا:** هر بازیکن که مالک توپ می‌شود حتماً باید با دریبل حرکت کند و اگر مدافع، ایجاد مزاحمت کرد، پاس بدهد. هربار که بتوانند با توپ خود در حال دریبل از منطقه‌ای به منطقه دیگر بروند، ۱ امتیاز کسب می‌کنند. اگر مدافعان موفق به قطع دریبل شدند، ۱ امتیاز کسب می‌نمایند هر گروه ۱۰ دور، در دفاع یا حمله مشارکت می‌کند و تیمی که امتیاز بالاتری دارد برنده اعلام می‌شود.

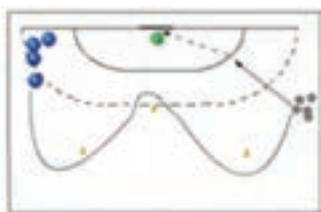
## شوت

سرعت بازی هندبال باعث خلق موقعیت‌های عالی برای گل‌زنی می‌شوند. بازیکنان باید قادر به شناسایی این موقعیت‌ها و بهترین نوع شوتی که بتوان در آن وضعیت اجرا کرد، باشند. قبل از آموزش شوت، بازیکنان می‌بایست نحوه حرکت پاها در حمله، برگشت به عقب و حرکت کشویی را یاد گرفته باشند و بتوانند به خوبی اجرا کنند.

### ■ تمرین ۱

**هدف:** بیومکانیک شوت و هماهنگی

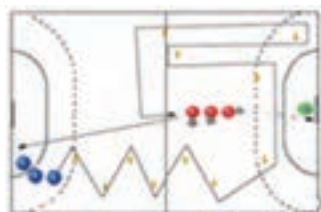
**نحوه اجرا:** بازیکنان در یک سمت زمین می‌ایستند. با صدای سوت مربی از بین موانع می‌دود توپ را برداشته و با سه قدم دویدن، شوت می‌کند.



### ■ تمرین ۲

**هدف:** تقویت شوت، چابکی و تمرین بی‌هوازی

**نحوه اجرا:** یک گروه در میانه زمین رو به دروازه برای شوت می‌ایستند و یک گروه در گوشه زمین، با شروع تمرین، گروهی که در کنار زمین ایستاده‌اند از بین موانع مارپیچ با سرعت می‌دوند و در صف شوت‌زن‌ها با پرتاب شوت به محل اول خود برمی‌گردند.

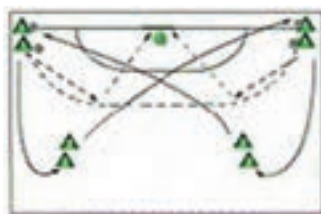


### ■ تمرین ۳

**هدف:** تمرین پاس و هماهنگی با هم‌تیمی و پست‌های

دیگر زمین و شوت

**نحوه اجرا:** بازیکنان در پست‌های ۱ و ۲ تقسیم می‌شوند، بازیکن گوشه با توپ حرکت می‌کند و با سه قدم به بازیکن ۲ که در حال حرکت به سمت دروازه است پاس می‌دهد و بازیکن ۲ شوت می‌کند.



اگر همین تمرین را با پاس پست ۲ شروع کنیم، شوت زننده، بازیکن گوش می‌شود که تمرینی برای شوت گوشه می‌شود.

نکته



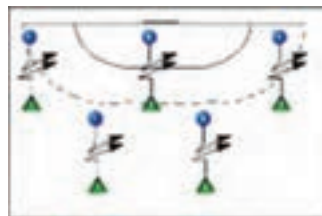
## گول زدن، فریب دادن، فینت زدن

با رصد کردن مدافعین، بهترین موقعیت‌های حمله شناسایی

می‌شود، اگر قبل از دریافت توپ دفاع و حرکات آنان را زیر نظر داشته باشید می‌توانید فضاهای خالی را دیده و برای نفوذ به مدافعان و به ثمر رساندن گل استفاده کنید. در هنگام اجرای گول، همیشه باید از توپ محافظت کنید، بنابراین بدن شما در حین اجرای حرکت باید بین توپ و مدافع قرار گیرد.

### ■ تمرین ۱

**هدف:** بیومکانیک گول و مهارت یافتن در اجرای آن  
**نحوه اجرا:** نفرات دو به دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، یک نفر به عنوان مهاجم و دیگری نقش مدافع را به عهده دارند.



نکته



اجرای تمرین پیش‌رونده می‌باشد. از دفاع بدون حرکت تا دفاع کامل انجام می‌شود. در ابتدا تمرین بدون توپ و بعد توپ هم به تمرین اضافه می‌شود.

### ■ تمرین ۲

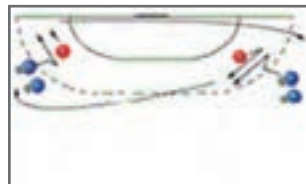
**هدف:** تمرین گول و هماهنگی دریافت و پاس و رصد کردن مدافع

**نحوه اجرا:** بازیکنان در دو منطقه می‌ایستند و دو دفاع هم پشت خط ۶ متر برای دفاع قرار می‌گیرند. مهاجم به نفری که برای پاس ایستاده، پاس می‌دهد و حرکت می‌کند، پاس را در حال دویدن دریافت کرده مدافع را فریب می‌دهد بعد از رد شدن از مدافع یا شوت می‌زند یا با دربیبل به ته صف مخالف می‌رود.



### ■ تمرین ۳

**هدف:** مهارت یافتن در فینت زدن  
**نحوه اجرا:** بازیکنان در مناطق مشخص شده با توپ به سمت مدافع رفته و با گول بازیکن مدافع را رد می‌کنند و به صف مخالف رفته و تمرین را در جهت مخالف انجام می‌دهند.

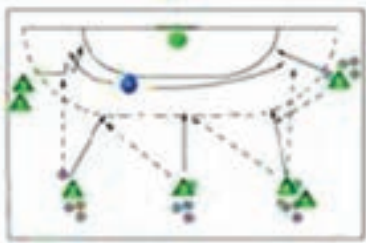


### ■ تمرین ۴

می‌توان تمرینات بالا را در مناطق مختلف و با تکالیف دیگری ترکیب و اجرا کرد.

## دفاع

آموزش دو نوع دفاع تک به تک و دفاع بلوکه یا والیبالی و اجرای بهینه آن توسط بازیکنان با آمیخته‌ای از کار پا، بازیکنان را برای بهترین دفاع در قالب دفاع گروهی آماده می‌کند. تأکید بر انجام صحیح حرکت پا در جلو و عقب رفتن‌ها و حرکت به طرفین بسیار مهم است.



### تمرین ۱

**هدف:** تمرین کار پا در دفاع

**نحوه اجرا:** بازیکن پشت به دروازه، خط ۶ متر را در حالی که وضعیت دفاعی به خود گرفته طی می‌کند و نفراتی که در مناطق مشخص ایستاده‌اند پاس را در حال حرکت از منطقه کناری دریافت کرده و شوت می‌کنند و مدافع کار دفاع را انجام می‌دهد.

### تمرین ۲

**هدف:** بالا بردن مهارت کار پا



**نحوه اجرا:** بازیکنان با حرکت پای پهلوی بین موانع حرکت می‌کنند و در همین حالت توپ در گردش است و پاس کاری می‌شود. با حرکت کشویی رو به جلو پاس را دریافت کرده و به یار کناری پاس می‌دهند و با حرکت پای عقب به جای خود برگشته و حرکت پای پهلوی را انجام می‌دهند.

در حین انجام حرکت پا، زانوها کمی خم باشند و حرکت بین موانع به صورت راست و چپ و جلو و برگشت به عقب انجام شود. سرعت حرکت بسیار مهم است.

نکته



## سیستم‌های دفاعی

یک حمله زیبا قطعاً بسیار جذاب خواهد بود اما از نظر ضرورت و اهمیت، حمله و دفاع هیچ تفاوتی با هم ندارند. گل زدن خیلی مهم است اما اگر در ازای هر گل زده

یک یا دو گل هم بخورید، آن وقت هیچ برتری به دست نخواهید آورد. در هندبال سیستم‌های دفاعی مختلفی وجود دارد که بدین شرح نام‌گذاری می‌شوند.

### انواع سیستم‌های دفاعی

الف) ۶-۵ ، ب) ۵-۱ ، ج) ۴-۲ ، د) ۳-۳ ، هـ) ۳-۲-۱  
 هر کدام از این سیستم‌ها بسته به موقعیت بازی و میزان توانایی بازیکنان ما در زمین بازی اجرا می‌شوند. برای نیل به این مقصود که بازیکنان شما در انواع دفاع توانمند باشند، بهتر است که از تمرین دفاع تک‌به‌تک در کل زمین هندبال شروع کنید و برای آموزش دفاع پایه، سیستم دفاعی ۳-۳ منجر به عملکرد بالا در انواع تاکتیک‌هایی دفاعی خواهد شد.

### ویژگی‌های بازیکنان مدافع در مناطق مختلف زمین

اکثر بازیکنان مهاجم تمایل به حمله از مناطق ۲ و ۳ زمین (بغل گوش و میانه زمین بازی) دارند چرا که امکان گل‌زنی در این مناطق به مراتب بالاتر از مناطق دیگر است؛ بنابراین مدافعین مناطق ۳ می‌بایست قوی، بلندقد، توانمند در دفاع از شوت‌های دور باشند. مدافعین مناطق ۲ نیز باید به حد کافی قوی باشند تا با مهاجمینی که قصد نفوذ به منطقه ۶ متر دارند مقابله کنند و در عین حال می‌بایست سریع و چالاک باشند تا در مقابل جا گذاشتن و عبور بازیکنان ۲ حمله دفاع کنند. برای مدافعین منطقه یک سرعت و حرکت از پهلوی برای دفاع در حرکات تک‌به‌تک بازیکنان گوشه لازم است.

### اصول دفاع

علاوه بر مواردی که در شایستگی هندبال عنوان شد باید به این نکات توجه خاص داشته باشیم تا اجرای بهینه‌ای در دفاع حاصل شود. در منطقه دفاعی به صورت مداوم می‌بایست با توپ و مهاجم هماهنگ بود. هر مدافع می‌بایست توپ را در میدان دید و مهاجم را در فضای دفاعی خود نگه دارد. هنگامی که توپ از فضای

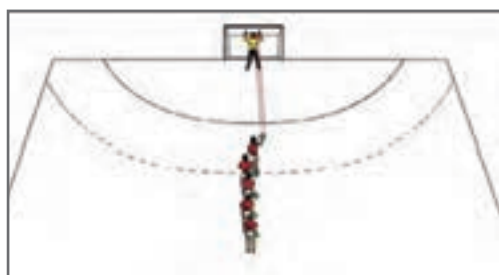
مدافع خارج شد می‌تواند فاصله خود را با بازیکن حریف افزایش دهد. میزان این فاصله باید به گونه‌ای باشد که قبل از اینکه این مهاجم بخواهد پاس مستقیمی از هم تیمی خود دریافت کند شما قادر به بستن آن مسیر باشید.



همان طور که در شکل صفحه قبل دیده می شود جاگیری بازیکنان در منطقه برای کمک به پرکردن عرض، عمق و تراکم دفاع مهم است. منطقه دفاعی به طور مداوم در حال تنظیم با موقعیت توپ و مهاجمان است. همیشه باید تراکم منطقه دفاعی حفظ شود و بین مدافعان شکاف ایجاد نشود. نفر توپ دار مهم ترین فرد است برای دفاع کردن، چرا که هم می تواند خودش از موقعیت ها استفاده کند و هم می تواند برای دیگر بازیکنان ایجاد موقعیت نماید. کلید موفقیت در دفاع، شمارش مهاجمان نسبت به مدافعان و ارتباط با هم تیمی ها می باشد تا دفاع بتواند به طور مداوم خود را با حرکات مهاجمان تنظیم کند.

## دروازه بان

دروازه بان یک بازیکن کلیدی و مهم است چرا که یک دروازه بان عالی تیم متوسط را به خوب و یک دروازه بان خوب، تیم خوب را به متوسط تبدیل می کند. دروازه بانان علاوه بر ویژگی های فیزیولوژیکی و آنتروپومتریکی، می بایست از ویژگی های روان شناختی بالایی برخوردار باشند. یکی از این ویژگی ها، سرسختی ذهنی است که برای دروازه بان یک عامل کلیدی محسوب می شود. در ادامه تمریناتی برای دروازه بان آورده شده است.



### تمرین ۱

**هدف:** بیومکانیک ایستادن پایه در دروازه و دفع توپ



### تمرین ۲

**هدف:** بیومکانیک دفع توپ، در شوت های پایین



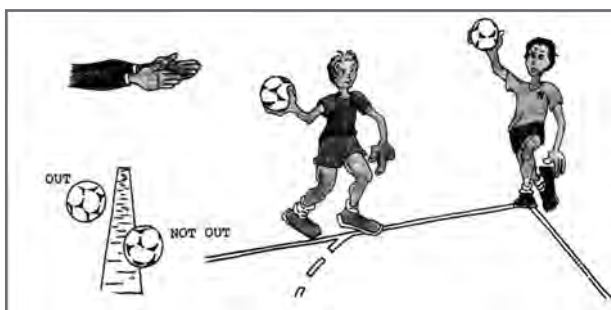


### ■ تمرین ۳

هدف: جاگیری گوش و دفع توپ شوت‌های گوشه

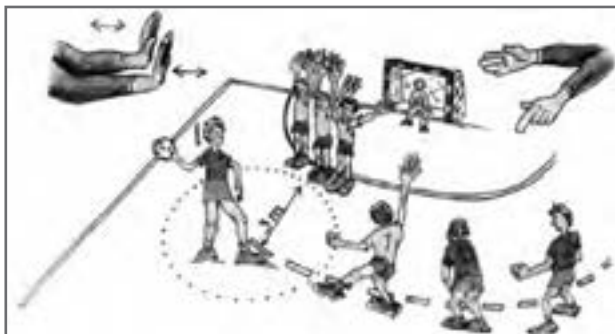
برای شروع تمرینات دروازه‌بان، بعد از گرم کردن‌های عمومی و تخصصی، پرتاب شوت در زوایای مختلف دروازه می‌بایست انجام شود و سپس می‌توان از کلیه تمریناتی که قبلاً به عنوان نمونه ذکر شد، با تلفیق موارد تکنیکی و یا استفاده از تجهیزات همچون مانع مخروطی، لدر، استپ، کش، طناب و غیره تمرینات پیشرفته‌تری با تمرکز به نیازسنجی تمرینی انجام داد.

## نمایش تعدادی از خطاها



### اوت و پرتاب اوت

### رعایت فاصله ۳ متر در پرتاب‌های آزاد



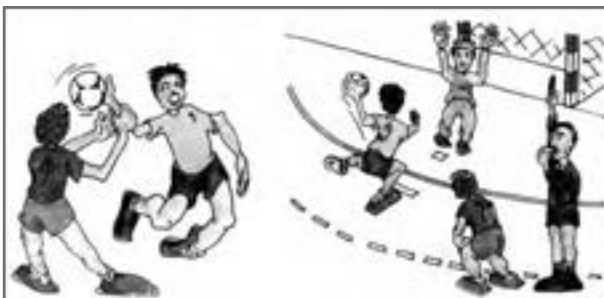
## تعویض بازیکنان



به ترتیب از راست به چپ (خطای شارژ - خطای گرفتن بازیکن - خطای ضربه زدن به بازیکن - خطای رانینگ یا گام‌های اضافه)



## خطای پنالتی



## ۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی

کد واحد کار	نام واحد کار	فوتسال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش
کد پیمان	۳۴۲۱۰۹۱۰۲	پیمانه:	فوتسال	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت
کد درس	۳۴۲۲۰۲	درس:	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی
					پایه تحصیلی

## الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	لمس توپ را شرح دهد.	در اختیار قرار دادن توپ به هنجریان برای لمس و دیدن و آشنایی با مشخصات ظاهری توپ به صورت عملی اندازه‌های مختلف آن را پیدا کنند.
۲	۱	تکنیک ارسال توپ با پاس بغل پا را اجرا کند.	دو به دو شدن هنجریان و انجام پاس بغل پا و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز
۳	۲	تکنیک ارسال توپ با پاس روی پا را اجرا کند.	با روبه‌روی هم قرار گرفتن هنجریان تمرینات پاس روی پا را انجام دهد و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز
۴	۲	تکنیک پاس بلند را اجرا کند.	با روبه‌روی هم قرار گرفتن هنجریان در فواصل مختلف پاس بلند را تمرین کند و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز
۵	۲	پاس کات داخل و خارج پا را نشان دهد.	انواع کات‌های داخل و خارج پا را با تمرینات هنجریان و با استقرار مختلف تکرار کند و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز
۶	۲	پاس و حمایت را نشان دهد.	هنجریان با انجام تمرینات مختلف نحوه حمایت و پاس را تکرار کنند و نظارت رفع اشکال توسط هنرآموز
۷	۲	مراحل کنترل توپ را نشان دهد.	هنجریان با انجام حرکات مختلف بدن و نحوه استقرار کنترل صحیح را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.

۸	۲	انواع کنترل را اجرا کند.	هنرجویان با انجام تمرینات مختلف انواع کنترل ها را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۹	۲	انواع حمل توپ را نشان دهد.	هنرجویان حمل توپ را با انجام تمرینات مختلف تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۰	۲	عوامل اساسی در خوب دریبل کردن را اجرا کند.	هنرجویان با رعایت نکات مهم دریبل تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۱	۲	نکات قابل توجه را در تکنیک ضربه سر اجرا کند.	هنرجویان با رعایت نکات مهم در اندام های مختلف ضربه سر را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۲	۳	شوت نوک یا روی پا را اجرا کند.	هنرجویان شوت نوک یا روی پا را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۳	۳	انواع برگشت ها را نشان دهد.	هنرجویان انواع برگشت های داخلی و خارجی را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۴	۳	عوامل مؤثر در اجرای چرخش ها را نشان دهد.	هنرجویان با رعایت نکات مهم اجرای چرخش ها را تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۵	۳	ویژگی دروازه بانی را نشان دهد.	هنرجویان با رعایت ویژگی های دروازه بانی تمرین کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۶	۴	در تاکتیک ها سیستم ۱-۲ را اجرا کند.	هنرجویان تمرینات سیستم های ۲-۲ و ۱-۲ و ۳-۱ را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۷	۴	در تاکتیک ها سیستم ۲-۲ را نشان دهد.	هنرجویان تمرینات سیستم های ۲-۲ و ۱-۲ و ۳-۱ را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۸	۴	در تاکتیک ها سیستم ۳-۱ را اجرا کند.	هنرجویان تمرینات سیستم های ۳-۱ و ۱-۲ را انجام دهند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۱۹	۴	در تاکتیک ها سیستم ۴-۰ را اجرا کند.	هنرجویان تمرینات سیستم ۴-۰ را اجرا کنند و هنرآموز رفع اشکال کند.
۲۰	۵	ضربات ایستگاهی کرنر و اوت را اجرا کند.	هنرجویان تمرینات کرنر و اوت را اجرا و هنرآموز رفع اشکال کند.
۲۱	۵	حفاظت از حریف در بازی جوانمردانه در سیستم های تاکتیکی را اجرا کند.	هل ندادن، تنه غیر قانونی، نکشیدن پیراهن
۲۲	۵	استفاده از زانوبند و روش نصب آن را نشان دهد.	هنرجویان برای آسیب ندیدن در تمرینات قوانین را به کار گیرند.
۲۳	۶	قوانین و مقررات رشته را اجرا کند.	هنرآموز قوانین و مقررات را توضیح دهد و هنرجویان در بازی اجرا کنند.

**ب: وسعت محتوی**

ویژگی‌های توپ را بیان کند، انواع تکنیک‌های پایه بیان شود، مراحل کنترل توپ بیان شود. تکنیک دریافت (استپ) بیان شود، تکنیک پاس دادن بیان شود. تکنیک دریبل کردن بیان شود. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات یک در یک، مفهوم حمله و دفاع یک در یک بیان شود. تاکتیک‌های یک در یک بر اساس موقعیت قرارگیری در زمین را اجرا کند. مفهوم حرکت‌ها و تمرینات دو و چند نفره بیان شود. تکنیک‌های دو و چند نفره بر اساس چیدمان، آرایه‌های مختلف در زمین را اجرا کند. مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها بیان شود. آزمون‌های استاندارد را به کارگیرد.

**ج: سازماندهی محتوی**

دانش مرحله ۱ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۲ بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله ۳ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۴ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۶ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

**د: مواد و رسانه‌های یادگیری**

هنرجو: فیلم، نرم‌افزار آموزش مجازی، کارت آموزشی، ماکت آموزشی  
هنرآموز: کتاب راهنمای معلم، فیلم

**ه: استاندارد فضا**

استانداردهای فنی مورد تأیید فدراسیون جهانی فوتسال

**و: تجهیزات آموزشی**

زمین - توپ - کاور - قیف - چوب‌های تمرینی - دروازه متحرک - ویدئو پروژکتور - نرم‌افزارهای تخصصی - مکمل‌های ضروری در صورت نیاز با نظر پزشک

**ز: سنجش و ارزشیابی**

آزمون‌های مهارتی رشته فوتسال با اجرای صحیح و کسب حداقل رکورد

**ح: الزامات اجرایی**

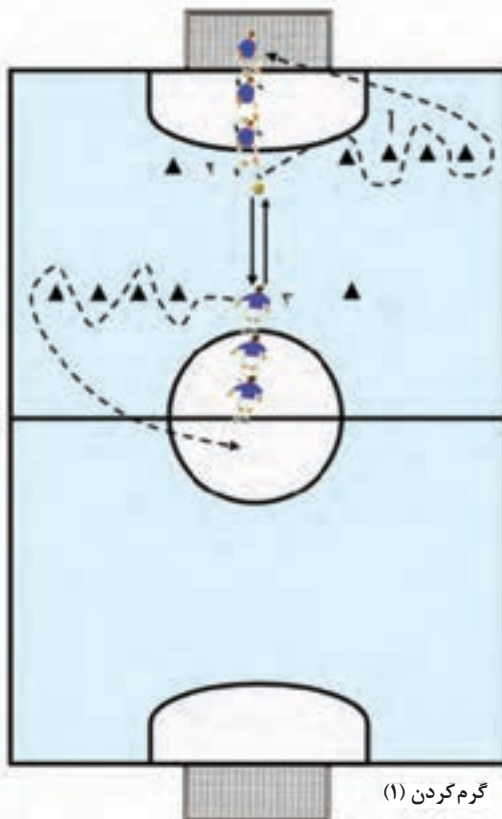
به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.  
برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی  
آموزش معلمان در به کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش

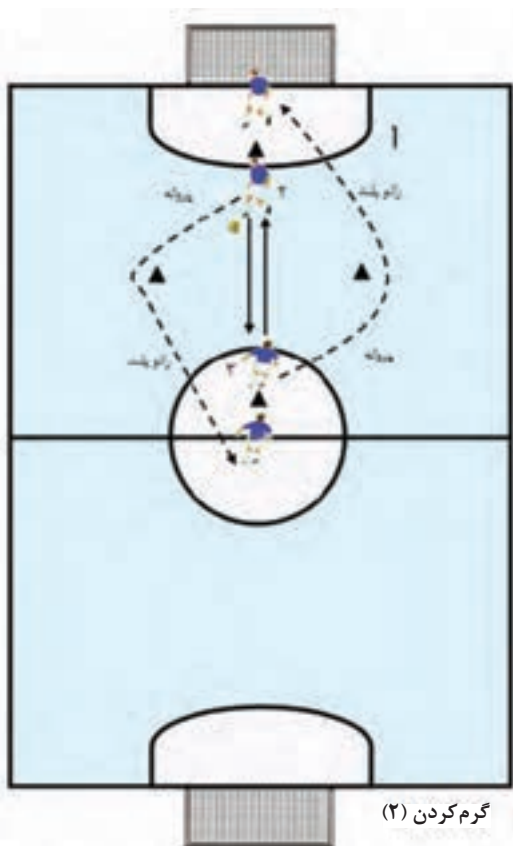
## گرم کردن

یک گرم کردن خوب باید بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به طول بینجامد. گرم کردن بستگی به شرایط خاصی دارد که از جمله آنها می توان به سن ورزشکار، سالن محل برگزاری، فیزیک ورزشکار، و شرایط آب و هوایی اشاره کرد. در زیر دو نمونه دیگر از تمرینات گرم کردن با توپ را که به بخش اختصاصی اختصاص دارد با هم مشاهده می کنیم.

### ■ تمرین ۱

طبق تصویر، قیف ها را کاشته و بازیکنان به دو قسمت تقسیم شده و در بین قیف ها قرار می گیرند، حالا بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت به سمت قیف های کناری می رود و از بین آنها ماریچ عبور کرده و به انتهای صف گروه خود می پیوندد، بازیکن شماره ۳ نیز بعد از دریافت پاس از بازیکن شماره ۲ آن را به بازیکن روبه رو پاس داده و همان کار بازیکن شماره ۲ را از آن سمت انجام می دهد، دقت شود که توپ ها بدون کنترل و مکث زده شود.





## ■ تمرین ۲

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده سپس از سمت راست خود ابتدا تا کیف پروانه زده و سپس ادامه مسیر تا انتهای صف را زانو بلند می‌زند. بازیکن شماره ۳ نیز همین کار را بعد از پاس دادن از سمت راست خود انجام می‌دهد.

## پاس دادن

یک پاس صحیح باید چند ویژگی داشته باشد:

۱ دقت در پاس ۲ شدت پاس

۳ فریب در پاس ۴ زمان پاس

که این ۴ ویژگی باید با تمرینات بسیار در هر بازیکنی نهادینه شود.

باید توجه داشته باشید که انتخاب پاس به ۵ عامل مهم بستگی دارد:

۱ آگاهی محیطی ۲ محل استقرار هم تیمی‌ها

۳ نقاط مختلف زمین ۴ اهداف تاکتیکی

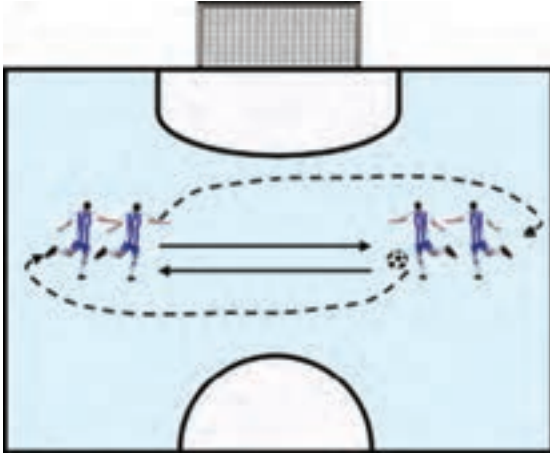
۵ قابلیت تکنیکی بازیکن

در بخش آموزش و کار عملی باید توجه داشته باشید که تمرینات از ساده به مشکل و از جزء به کل طراحی شود تا هنرجو به خوبی با سیر پیشرفت در تمرینات آشنا شده و قابلیت فنی خود را ارتقا دهد.

## دو نمونه از تمرین پاس در فوتسال

### ■ شرح تمرین

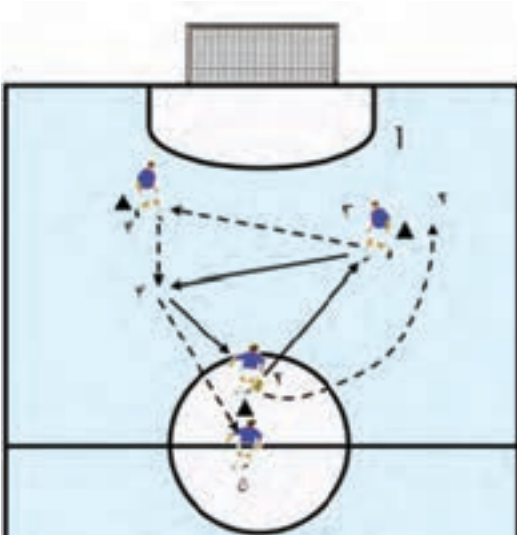
این تمرین در تمامی تیم‌های فوتسال مرسوم است به‌صورتی که بازیکنان توپ را به بازیکن روبه‌روی خود پاس داده و به سرعت به انتهای صف مقابل می‌روند.



### ■ تمرین

بازیکنان در یک فضای مثلثی قرار می‌گیرند در ابتدا بازیکن شماره ۲ که صاحب توپ است توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده به جای او می‌رود و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به فضای جلوی بازیکن شماره ۴ پاس داده و جای بازیکن شماره ۴ می‌رود. بازیکن شماره ۴ نیز پس از دریافت توپ آن را به بازیکن شماره ۵ که در نقطه شروع قرار دارد پاس داده و به جای او می‌رود.

در فوتسال پاس طولی از پاس عرضی با ارزش‌تر است زیرا هدف از پاس، کم‌شدن بازیکنان مدافع و همچنین رسیدن سریع‌تر به دروازه حریف است.





## کنترل کردن

باید توجه کنید که در کلاس هیچ‌گاه از واژه stop استفاده نکنید زیرا این واژه به معنی نگه داشتن کامل توپ می‌باشد در حالی که در کنترل، هدف آماده کردن توپ برای کار بعدی است.

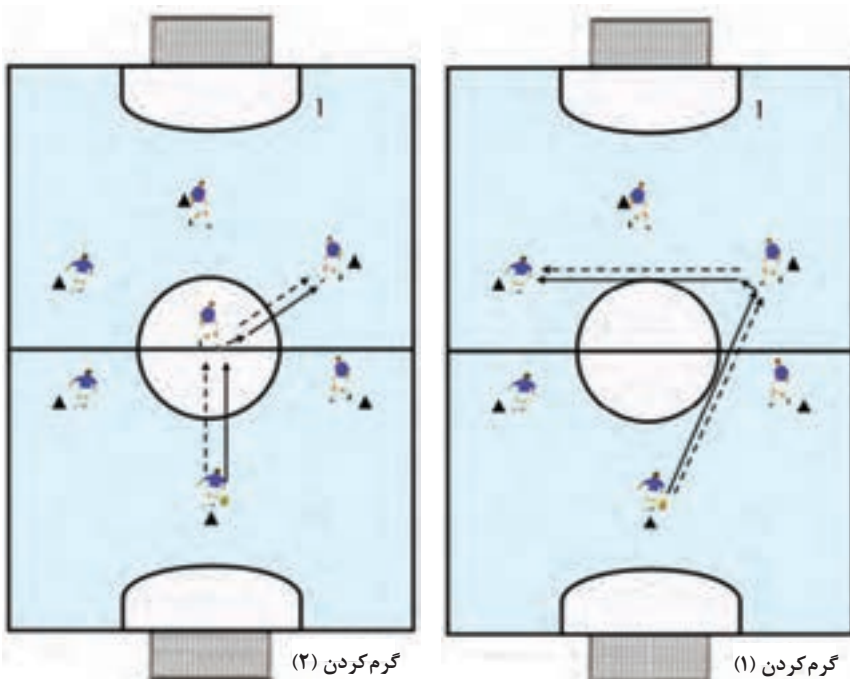
## حال دو نمونه تمرین کنترل

### ■ تمرین ۱

یک تمرین ساده برای ارتقای کنترل : بازیکنان به صورت دایره‌ای قرار می‌گیرند، بازیکن صاحب توپ با یک پاس بازیکن دیگر را صاحب توپ می‌کند و به سرعت به جای او می‌رود و آن بازیکن نیز پس از کنترل با کف پا همین کار را با بازیکن دیگری تکرار می‌کند.

### ■ تمرین ۲

در این تمرین یک بازیکن در شروع کار در وسط می‌ایستد، حالا بازیکن صاحب توپ به بازیکنی که در وسط قرار دارد پاس داده و به جای او می‌رود، بازیکن وسط نیز ابتدا با کف پا توپ را کنترل کرده و برخلاف عقربه‌های ساعت توپ را پاس داده و به جای بازیکنی که به او پاس داده می‌رود و این تمرین ادامه می‌یابد.



## تکنیک دریبل

- تا حد امکان به مدافع نزدیک شوید.
- با قرار دادن بدن بین توپ و بازیکن مدافع پوشش روی توپ را به خوبی انجام دهید.
- با حرکت بدن ضمن فریب مدافع تعادل و تمرکز او را بر هم بزنید.
- با تغییر سرعت تلاش کنید تا از فضای پشت مدافعین استفاده کنید. مربیان باید توجه داشته باشند که بازیکنان خلاق را باید در منطقه یک سوم دفاعی حریف آزاد گذاشت تا با برتری در بازی یک در مقابل یک شرایط پیروزی تیم را فراهم کنند.

## دو نمونه تمرین

### تمرین ۱

**بازی یک در مقابل یک:** زمین را مانند شکل سازماندهی می‌کنیم و بازیکنان به صورت یک در مقابل یک در محدوده‌های مشخص خود استقرار می‌یابند و هر بازیکن باید پس از دریبل مدافع توپ را از دروازه‌های کوچک عبور دهد و هرگاه که توپ را از دست داد خود مدافع شده و آن بازیکن سعی در دریبل کردن او می‌نماید.

### تمرین ۲

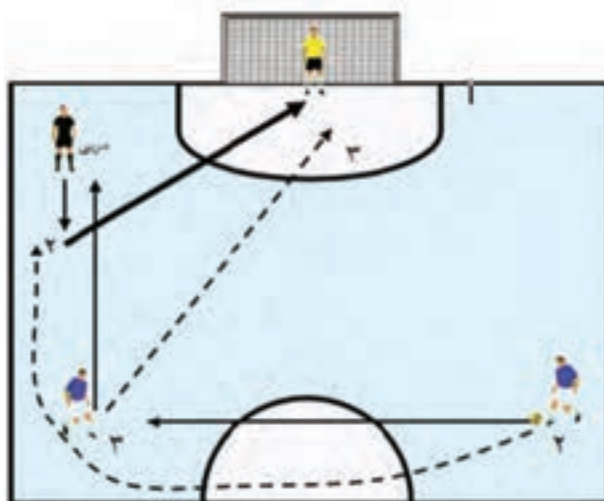
بازیکن صاحب توپ و بازیکن بدون توپ هم زمان کار را شروع می‌کنند، بازیکن بدون توپ برای جلوگیری از گل‌زنی به سمت بازیکن پا به توپ رفته و بازیکن پا به توپ نیز باید پس از دریبل او گل زنی کند. در مرحله بعد جای بازیکن مدافع و مهاجم عوض می‌شود.

## تکنیک شوت

- برای تمرین‌های شوت سعی کنید از تمرین‌های با حضور مدافع استفاده شود که بازیکن در شرایط سخت توانایی شوت زنی خود را بالا ببرد.
- در آموزش شوت باید به چند مورد توجه اساسی داشت:
- ۱ پای تکیه‌گاه
  - ۲ پای ضربه زننده
  - ۳ وضعیت سر
  - ۴ وضعیت استقرار دروازه‌بان

### تمرین

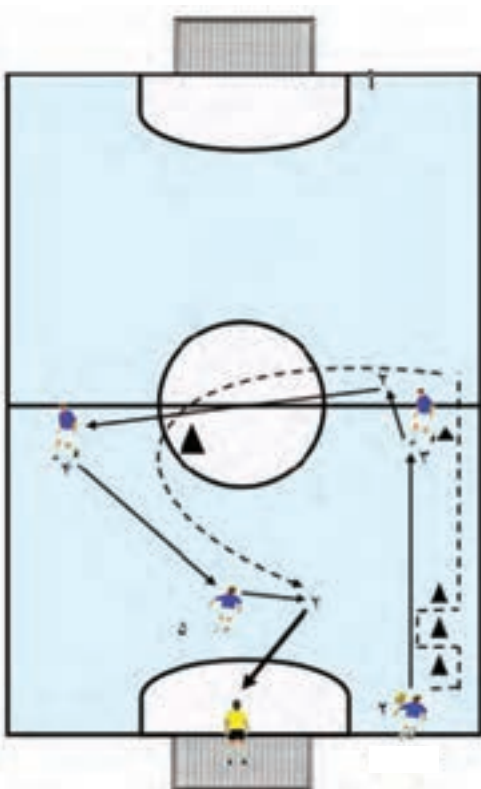
بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت مانند شکل به سمت مربی حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با مربی بازی کرده و به پای تیر می‌رود. حالا مربی توپ را به بازیکن شماره ۲ پاس داده تا او به سمت دروازه شوت بزند.



### تمرین شوت در قالب کار بدنی

زمین را همانند شکل روبه‌رو طراحی می‌کنیم. حالا بازیکن شماره ۲ از بین قیف‌ها با توپ حرکت کرده و به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و به سمت او رفته و دوباره توپ را از او گرفته و با یک پاس بلند توپ را به بازیکن شماره ۴ می‌رساند و خود با سرعت رفته و قیف را دور زده و در همین حال بازیکن شماره ۴ توپ را به بازیکن شماره ۵ داده و او نیز توپ را برای بازیکن شماره ۲ کاشته تا او شوت بزند.

دقت داشته باشید در دفاع با این سیستم، دفاع منطقه‌ای، دفاع حریف‌گیر، دفاع ترکیبی و بازی پرس با اصول آموزشی قابل اجرا می‌باشد، اما با علم به اینکه سیستم‌ها همواره در حال تبدیل شدن به یکدیگر هستند مسلماً این سیستم نیز ضعف و قوت خاص خود را دارد.



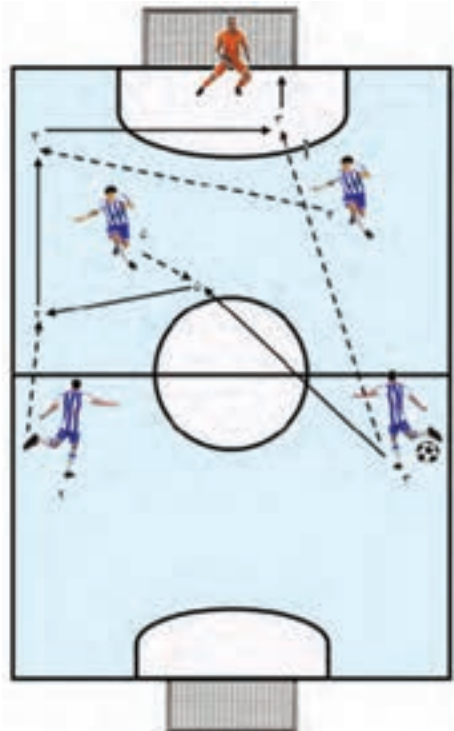
## سیستم ۲-۲

### تمرین ۱

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می باشد به این صورت که بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۵ که به وسط آمده پاس می دهد در همین لحظه بازیکن شماره ۴ به فضای جدید رفته و بازیکن شماره ۲ نیز مانند تصویر حرکت می کند. حالا بازیکن شماره ۵ توپ را به بازیکن شماره ۲ پاس داده و او نیز شماره ۴ را صاحب توپ می کند. بازیکن شماره ۴ نیز بازیکن شماره ۳ را که حالا خود را به محوطه حریف رسانده است صاحب توپ کرده تا او کار را تمام کند.

### تمرین ۲

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲-۲ می باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده در همین لحظه بازیکن شماره ۵ به وسط می آید و بازیکن شماره ۴ همانند تصویر به تیر دورتر می رود. حالا بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۵ داده و بازیکن شماره ۲ به سرعت به فضای جدید آمده و توپ دریافتی از بازیکن شماره ۵ را به سمت دروازه شلیک می کند.



### سیستم ۱-۲-۱



این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر به بازیکن شماره ۴ نزدیک می‌شود. بازیکن شماره ۴ توپ را برای بازیکن شماره ۳ فرستاده و دوباره توپ را از او دریافت می‌کند. در این حالت بازیکن شماره ۵ خود را به پای تیر رسانده و توپ فرستاده شده از جانب بازیکن شماره ۴ را به گل تبدیل می‌کند. بازیکن شماره ۲ به عنوان کنترل‌کننده بازی به انتهای زمین می‌آید.

### تمرین



این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس داده و مانند تصویر برای بلوک کردن مدافع می‌رود. بازیکن شماره ۴ با توپ کمی حرکت کرده و سپس مانند تصویر به بازیکن شماره ۵ پاس می‌دهد. در این لحظه بازیکن شماره ۲ به بازیکن شماره ۵ نزدیک شده و پاس دریافتی از او را به گل تبدیل می‌کند.

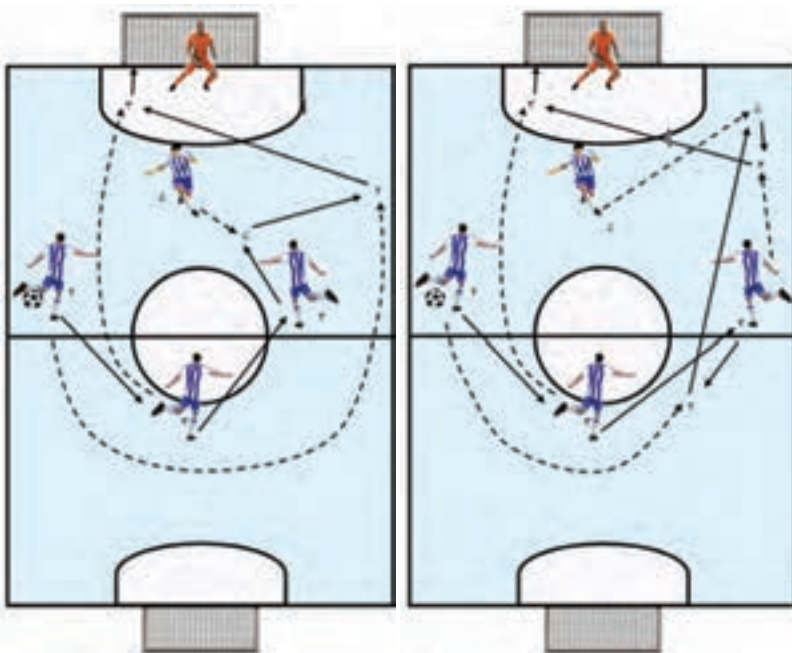
## سیستم ۱-۲-۱

### تمرین ۱

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به سرعت به پای تیر می‌رود در همین لحظه بازیکن شماره ۵ به کناره زده و بازیکن شماره ۴ توپ را به بازیکن شماره ۲ که در وضعیت جدید قرار دارد پاس می‌دهد و او نیز توپ را به بازیکن شماره ۵ می‌رساند در این وضعیت بازیکن شماره ۴ به بازیکن شماره ۵ نزدیک شده و توپ دریافتی از او را به بازیکن شماره ۳ پاس داده تا او کار را تمام کند.

### تمرین ۲

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۱-۲-۱ می‌باشد به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ نیز با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به سرعت به پای تیر می‌رود در همین لحظه بازیکن شماره ۵ به بازیکن شماره ۴ نزدیک شده و توپ را از بازیکن شماره ۴ دریافت کرده و به بازیکن شماره ۲ پاس می‌دهد و او نیز بازیکن شماره ۳ را در موقعیت گل‌زنی قرار می‌دهد.



قبل از اینکه به بحث حمله ۴-۰ برسیم باید بازیکنانی را تربیت کنیم که دارای شرایط زیر بوده تا سیستم ما بهتر انجام شود.

- ۱ آمادگی کنترل توپ حتی در شرایط تحت فشار
- ۲ فرار از فشار حریف با فریب بدن
- ۳ تمرین فریب بدن و خارج کردن دفاع از تعادل
- ۴ حمایت و استقبال به موقع برای تصاحب توپ
- ۵ وظایف نفر آخر هنگام چرخش و تبدیل سیستم و حرکت به سوی دروازه حریف
- ۶ دریافت توپ و مالکیت آن به صورت مطمئن
- ۷ دقت و مهارت و تمرین مستمر در دادن پاس لای
- ۸ تمرین گل زدن در تحت فشار بودن

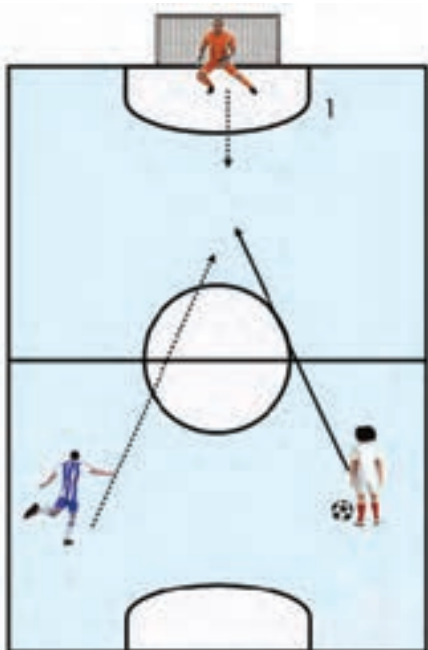
### بخش اول : تمرینات تک به تک

مربیانی باید برای این قسمت تمرینات متنوعی را طراحی کرده و توانایی دروازه بان (گلر) خود را افزایش دهند.

#### ■ تمرین

در این تمرین یک مدافع و یک مهاجم آماده هستند تا توپ ارسالی از سوی مربی به سمت دروازه را از آن خود کنند. دروازه بان نیز باید با بیرون آمدن و تنگ کردن زاویه، از دروازه حفاظت کند. در این تمرین ارتباط کلامی بین دروازه بان و مدافع حائز اهمیت است و تشخیص خروج و یا ماندن در محوطه نیز می تواند از نکات مهم این تمرین باشد.





### ■ تمرین

مربی توپ را بین بازیکن مهاجم و دروازه بان می فرستد و دروازه بان باید تشخیص دهد که بیرون آمده و توپ را دفع کند و یا با تنگ کردن زاویه خود را برای مهار تک به تک آماده کند. همه شرایط تک به تک شامل تنگ کردن زاویه، بردن مهاجم به کناره و گارد مناسب باید لحاظ شود.



### بخش دوم: تمرینات درون چهارچوب

#### ■ تمرین ۱

بازیکن از کناره خط توپ را به سمت محوطه طبق تصویر زده، دروازه بان با یک شیرجه کوتاه توپ او را قطع می کند، سپس سریع بلند شده و ضربه بازیکن دیگر را که در جهت دیگر نواخته می شود می گیرد. با این تمرین عکس العمل دروازه بان را تقویت می کنیم. باید دقت داشته باشیم که دروازه بان برای گرفتن توپ دوم رو به جریان بازی (ضربه زننده دوم) بلند شود.



## ■ تمرین ۲

سه قیف به فاصله‌های کم طبق تصویر قرار می‌دهیم و سپس با فرمان مربی دروازه‌بان به قیف اول هجوم آورده و با پا به قیف ضربه زده، سپس برگشته و توپ بازیکن را که به سمت دروازه زده شده دفع می‌کند، دوباره سریع به سمت قیف دوم رفته و با پا به قیف ضربه زده و توپ بازیکن را مهار می‌کند و همین حرکت را با قیف سوم نیز ادامه می‌دهد، این تمرین از دو سمت تکرار می‌شود و می‌تواند در سه مرحله باشد که در مرحله اول دروازه‌بان شیرجه بزند، در مرحله دوم با دست و پا توپ را دفع کند و در مرحله سوم بازیکن ضربه را آزاد بزند.



## ■ ضربات اوت

در آموزش ضربات اوت بهترین راه این است که شما ابتدا کار را برای چهار نفر توضیح داده و اجازه دهید آن چهار نفر در حضور مدافعان ضربه را بزنند و پس از به ثمر رسیدن کار تمام تیم را فراخوانده و کار را برای بقیه توضیح دهید. حسن این کار در این است که بازیکنان مدافع از چگونگی زدن ضربه اطلاع ندارند و دفاع آنها بر اساس واقعیت شکل می‌گیرد.

دقت داشته باشید که با تغییر محل استقرار توپ، شکل زدن ضربه نیز تغییر می‌کند؛ یعنی خطایی که در پشت شش قدم انجام شده شکل طراحی ضربه‌اش با خطایی که در ده متر اتفاق افتاده متفاوت است.

## ۱-۶ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی

کد واحد کار	نام واحد کار	فوتبال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانه	۳۴۲۲۰۹۱۰۲۰۳	پیمانه:	فوتبال	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت	
کد درس	۳۴۲۲۰۲	درس:	توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی ۱۱

## الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها / فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	لمس توپ را نشان دهد.	با در اختیار قرار دادن توپ به هنجریان و توضیحات هنرآموز درباره آن اندازه‌های مختلف آن را لمس کنند.
۲	۱	تکنیک و مهارت را تعریف کند.	تعریف تکنیک و مهارت را بین هنجریان به بحث بگذارد و هنرآموز راهنمایی کند.
۳	۲	دربیلینگ و اصول و تمرینات آن را اجرا کند.	با تقسیم هنجریان به گروه‌های دو نفره دربیلینگ و تمرینات آن را انجام دهد و هنرآموز راهنمایی کند.
۴	۲	پاس و نحوه حمایت از پاس‌دهنده را نشان دهد.	هنجریان را دو به دو هماهنگ نماید و نحوه استقرار در زاویه و فاصله و زمان مناسب را تکرار کند و هنرآموز راهنمایی کند.
۵	۲	پاس بغل پا را نشان دهد.	هنجریان دو به دو روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و نحوه استقرار را در تمرینات و زدن ضربه را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۶	۲	پاس روی پا را نشان دهد.	هنجریان دو به دو روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و نحوه استقرار و حرکت پاها را در تمرینات و زدن ضربه را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۷	۲	پاس داخل و خارج پا را اجرا کند.	هنجریان در گروه‌های دو نفره روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و نحوه استقرار و کنترل و زدن ضربه را نشان دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۸	۲	نحوه کنترل و تمرینات آن را نشان دهد.	هنجریان در گروه‌های دو نفره و چند نفره روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و کنترل و انواع آن را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.

۹	۲	ضربه سر را نشان دهد.	هنرجویان در گروه‌های دو نفره قرار گرفته و مراحل تمرین برای آموزش بهتر سر را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۰	۳	شوت زدن و اصول مکانیکی آن را اجرا کند.	هنرجویان با کمک قیف و استقرار و دروازه بان شوت بزنند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۱	۳	تمرینات مربوط به شوت زدن را اجرا کنند.	هنرجویان با استقرار در دروازه، انواع تمرینات مربوط به شوت‌زدن را تکرار کنند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۲	۳	وضعیت استقرار دروازه‌بان را نشان دهد.	وضعیت استقرار در مواجهه با توپ‌های مختلف را تکرار کند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۳	۳	نحوه دریافت توپ‌های زمینی و هوایی دروازه‌بان را نشان دهد.	نحوه استقرار در دریافت توپ‌های زمینی و هوایی نحوه دریافت را انجام دهد. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۴	۳	نحوه و زمان شیرجه رفتن دروازه‌بان را نشان دهد.	با کمک دروازه‌بان و تمرینات مختلف با دروازه تمرینات را انجام دهد. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۵	۴	نحوه در خط توپ قرار گرفتن و انواع پرتاب‌های با دست را نشان دهد.	هنرجویان با انجام تمرینات نحوه ارتباط با خط دفاعی و تیم را انجام دهند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۶	۴	تعریف تاکتیک و انواع آن را نشان دهد.	تعریف تاکتیک و انواع آن را در جدول اجرا کنند. و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۷	۴	دفاع انفرادی و تمرینات آن را انجام دهد.	هنرجویان شیوه ۱×۱ و نحوه دفاع در فضاها را تمرین کنند و هنرآموز راهنمایی کند.
۱۸	۴	دفاع گروهی و تمرینات آن را انجام دهد.	هنرجویان نحوه به تأخیر انداختن حمله حریف را تمرین کنند.
۱۹	۵	عوامل مهم در تمرینات ایستگاهی و تمرینات آن را انجام دهد.	با استقرار هنرجویان در تمرینات مختلف نحوه تأثیر تمرینات ایستگاهی را انجام دهند.
۲۰	۵	نکات مهم در تشکیل دیوار دفاعی با تمرینات نشان دهد.	هنرجویان با تشکیل دیوار دفاعی و آموزش آن توسط هنرآموز، نحوه استقرار را به‌طور عملی یاد بگیرند.
۲۱	۵	حمله گروهی و تمرینات آن را اجرا کند.	هنرجویان نحوه حمله گروهی را تمرین کنند.
۲۲	۶	بازی جوانمردانه و حفاظت از خود و حریف را نشان دهد.	در بازی هنرجویان نکات بازی جوانمردانه را اجرا کنند و هنرآموز آموزش لازم را بدهد.
۲۳	۶	استفاده از وسایل و تجهیزات آموزشی مناسب بخصوص قلم بند را نشان دهد.	هنرآموز وسایل و تجهیزات استاندارد و ضرورت به‌کارگیری آنها را در بازی برای هنرجویان توضیح دهد.
۲۴	۶	به‌کارگیری آزمون‌های استاندارد	آموزش آزمون‌های استاندارد توسط هنرآموز و اجرای آن توسط هنرجو

## روش تدریس فوتبال

ابتدا باید یک شرح کلی در مورد تاریخچه فوتبال و وضعیت اجتماعی - اقتصادی - سیاسی فوتبال و وضعیت کلی نظام حاکم بر کشورهایی که با فوتبال اداره می‌شوند، ارائه نمایید.

ضمناً باید مطالعاتی در مورد جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و اقتصاد فوتبال، اطلاعاتی کسب کند و در اختیار هنرجو قرار دهید.

مباحث مربوط به توسعه فوتبال و عوامل توسعه و عوامل عدم توسعه فوتبال را در اختیار هنرجو قرار دهید.

کم بودن نیروی انسانی متخصص / کارآمد / مدیر / پایین بودن سطح دانش مربیان و الگوهای توسعه را معرفی نمایید.

### تکنیک بنیادین

باید فیلم دویدن و آموزش آن و صحیح دویدن را برای هنرجویان نمایش دهید. اصول تفاوت دویدن و راه رفتن را اجرا نمایید و برای هنرجو تشریح نمایید که یکی از اصولی‌ترین و جدی‌ترین گام‌ها در آموزش صحیح دویدن و تکرار و اصرار و تمرین در کلیه جلسات تمرین را هرگز فراموش نکند. تا دویدن صحیح مانند راه رفتن به صورت عادت بدون تفکر درآید. برای هنرجو انواع و اقسام دیدن را در فوتبال به نمایش بگذارید.

### کار با توپ

اطلاعاتی در مورد فرایند ساخت توپ. جنس توپ و دوران تکامل ساخت و شکل توپ را به هنرجو انتقال دهید و درباره چرم طبیعی (از نظر شرعی) و چرم مصنوعی بحث و تبادل نظر می‌شود. تفاوت‌های اشکال را با هم تجزیه تحلیل کرده و براساس استدلال‌های ارائه شده به جمع‌بندی می‌رسید از نظر مکانیکی شرح و تفسیر حرکت توپ را به هنرجو توجیه کنید. از نظر فیزیکی نقطه و محل ضربه و فشار ضربه و نیرو را برای هنرجو توصیف کنید.

### دویدن با توپ (حمل توپ) روی زمین

در رشته فوتبال یکی از اصول بنیادین بعد از دویدن و آمادگی جسمانی - دویدن با توپ می‌باشد که در زمین بازی پیشروی می‌کنیم. قرار گرفتن سر و حالت بدن و سر بالا و آگاهی محیطی از عوامل اجرای صحیح می‌باشد.

با توجه به اجرای حرکت عامل اساسی از نظر روانی اعتماد به نفس می‌باشد. از نظر اینکه سر بالا باشد در ابتدای حرکت و نگاه به توپ باشد خیلی سخت‌گیری نکنید که بعد از تکرار و تمرین زیر نظر شما این عیب برطرف می‌شود.

## ارزشیابی

با توجه به اهمیت حمل توپ در اجرای سایر تکنیک‌های فوتبال حداقل ۳ نمره منظور شود.

### تکنیک دریبل

بیشترین قسمت دریبل یک امر ذاتی است که خلاقیت هوش و ابداع در آن نقش دارد. بعضی از دریبل‌ها هستند که تکرار تمرین می‌تواند در بهبود آن نقش داشته باشد.

شاید خیلی‌ها دوست داشته باشند دریبل بزنند ولی توانایی انجام این مهارت هیجان‌آور را نداشته باشند. فکر - هوش - استعداد خلاقیت به اضافه آمادگی بالای بدنی می‌تواند منجر به دریبل شود.

کسانی که از ابتدا در آکادمی‌ها فوتبال آموزش دیده‌اند، می‌تواند اکتسابی قسمت‌هایی از دریبل را اجرا کنند. هر چقدر هنرجو اعتماد به نفسش بیشتر باشد در اجرای دریبل جرئت بیشتری دارد. دریبل زدن یک امر ذاتی است.

### ضربه‌ها

در ضربه زدن‌ها وضعیت بدن هنرجو بسیار مهم است. از اصول ضربه زدن‌ها، دورخیز کردن، حمله به توپ، محل اصابت پا به توپ است. هنرجو باید محل تلاقی محورهای افقی و عمودی را خوب بشناسد. هنرجو باید بتواند ضربه مورد دلخواه را بزند و قسمت‌های مختلف توپ را بشناسد. خیلی از بازیکنان هستند که در ذهن خود دریبل اختراع می‌کنند و دریبل در جهان به نام آنها ثبت می‌شود.

در دریبل اصولی از قبیل کنترل توپ، فریب بدنی، قابلیت تغییر مسیر، قابلیت تغییر سرعت در رأس امور هستند.

شناخت پای تکیه و محل قرار گرفتن آن بسیار مهم است.

قبل از زدن ضربه باید نوع ضربه را در ذهن خود مرور کند.

در دورخیز باید موقع حمله کردن توپ، گام‌های خود را متعادل بردارد تا موقع ضربه تعادل را حفظ کند.

اکثراً بازیکنان موقع ضربه زدن به زیر توپ ضربه می‌زنند و توپ بالا می‌رود. در موقع ضربه زدن بعد از ضربه پا باید توپ را تعقیب کند (شوت زدن) بغل پا یکی از کلیدی‌ترین موارد گرم کردن و کشش می‌باشد که حتماً باید انجام پذیرد.

### زدن توپ با بغل پا

- پای تکیه را از چند طریق می‌توان شناخت:
- گارد کشتی گیر - فرود چتر باز
- شوت زدن در فوتبال و در استارت نشستن.
- در بغل پا باید ضربه به محل تلاقی محور عمودی و افقی زده شود.
- در بغل پا باید قسمت داخلی پا محل فرورفتگی به توپ ضربه زده شود.
- اصول ضربه زدن در بغل پا، سرعت، دقت، زمان، فاصله و فریب
- پای تکیه پایی است که وزن بدن را تحمل می‌کند؛
- پای تکیه کنار توپ ۲۰ سانتی‌متر در محور عمودی توپ از پهلوی قرار می‌گیرد؛
- پای ضربه، پایی است که به توپ ضربه می‌زند؛
- پای ضربه بعد از زدن ضربه توپ را تعقیب می‌کند؛ یعنی پا به دنبال توپ می‌رود.

نکته

ضربه بغل پا دقیق‌ترین ضربه می‌باشد.



### کنترل

کنترل در اختیار گرفتن توپ، تصاحب توپ و ارسال آن به یار خودی که بتواند استفاده کند.

کنترل چند قسم است:

- در حال قل خوردن
- توپ‌های قوسی
- توپ‌های در حال پرواز volley
- نکات اساسی در کنترل، تعادل و توازن در بازیکن است.
- بازیکن حتماً روی یک پا یا دو پا باید مستقر شود تا بتواند با قسمتی از بدن توپ را کنترل کند.
- در وضعیت کنترل باید اعصاب و عضلات پای عمل‌کننده کاملاً در اختیار بازیکن باشد.
- انتخاب سطح تماس قبل از رسیدن توپ بسیار مهم است.

- خود را در مسیر توپ قرار دادن
- آرامش عصبی عضلانی در زمان کنترل، سطح تماس را با توپ نرم و شل نگه دارد.
- کنترل می‌تواند با همه قسمت‌های بدن، پا، ران، سینه، شکم و سر صورت گیرد.
- در مدتی که هنرجویان به سؤالات شما پاسخ می‌دهند فیلم آموزشی کنترل کردن را می‌بینند.

### ضربه سر

- ضربه سر همانند شوت برای دروازه خطرناک است و می‌تواند منجر به گل شود.
- اصول اساسی آن: پیشانی، چشم‌های باز، تعادل و توان و انتخاب سطح سر، بسیار مهم است.
- کلیه ضربات سر از دو حال خارج نیست یا حالت دفاعی دارد یا حالت حمله‌ای.
- شناخت محورهای افقی و عمودی و محل تلاقی در توپ بسیار مهم می‌باشد.

### اصول اجرای تکنیک

- پاها به اندازه عرض شانه باز
- استفاده از کمر
- استفاده از دست‌ها
- انتخاب نقطه ضربه
- استفاده از پیشانی - مرحله هدایت و تعقیب توپ
- در ضربه سر حمله، بایستی هدف مشخص باشد ولی در سر دفاعی ممکن است بی‌هدف هم باشد.
- جهت جلوگیری از گل خوردن
- ضربه سر شیرجه‌ای

### اصول اساسی ضربه

مهم‌ترین قسمت، فرود است که پس از ضربه روی دست‌ها فرود می‌آییم و با خم کردن آرنج و تماس سینه با روی زمین از آسیب‌های احتمالی جلوگیری می‌کنیم.

نکته



این قسمت حتماً باید قبلاً آموزش صحیح داده شود.

### تاکتیک

تکنیک یعنی اجرای فن و مهارت انجام کاری به صورت فردی می‌باشد. همکاری گروهی در حمله و دفاع اهمیت بسیاری در این هماهنگی دارد.

چگونگی گردش توپ، استفاده از فضاهای مفید، استفاده از نقاط ضعف حریف، بهره‌وری بهتر در دوندگی که اینها مانند یک حلقه زنجیر به هم مرتبط هستند که ثمره یک همکاری گروهی است و در نهایت تاکتیک موفق و ثمره آن پیروزی می‌باشد.

در کارهای تاکتیکی نیز شعور و آگاهی بازیکنان و ذهن و فکر نقش اساسی را ایفا می‌کند.

نکته



### ■ تاکتیک:

هرگونه حرکت فردی و گروهی از پیش تنظیم شده به منظور رسیدن به گل یا جلوگیری از گل خوردن را تاکتیک گویند.

### تاکتیک در فوتبال به چهار بخش

- فردی
- گروهی
- ایستگاهی
- تیمی تقسیم می‌شود.

۳۰٪ از گل‌های رد و بدل شده در فوتبال از تاکتیک ایستگاهی می‌باشد.

نکته



### ■ تاکتیک فردی

هرگونه تصمیم‌گیری فردی مربوط به اهداف گروهی و تیمی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک فردی گویند.

تمرکز در اجرای صحیح تاکتیک فردی نقش کلیدی دارد.  
هنرجو را بلافاصله مجبور به اجرای تاکتیک چه فردی، چه گروهی نکنید.  
سه مرحله اساسی را حتما رعایت کنید.

- ابتدایی
- مقدماتی
- پیشرفته

### اصول اساسی تاکتیک فردی

- استقبال از توپ.
- دریبل در زمان و مکان مناسب.
- کنترل و هدایت در حداقل زمان.



- بدن را بین توپ و بازیکن قرار دادن.
- با هر شروع مجدد حمله جدیدی آغاز می‌شود.
- هر بازیکنی که توپ را از دست می‌دهد، مدافع می‌شود.
- زیر نظر داشتن توپ.
- در بازپس‌گیری توپ مصمم باشد.

نکته

در اجرای اصول تاکتیک فردی استعداد و هوش و تمرکز نقش اساسی دارد.



### ■ تاکتیک گروهی

هرگونه تصمیم‌گیری گروهی برای رسیدن به نتیجه مطلوب را تاکتیک گروهی می‌نامند. تاکتیک گروهی به تدابیری گفته می‌شود که در فضای محدود با تعداد محدود انجام می‌گیرد.

نکته

حتماً تفاوت تاکتیک گروهی و تیمی را برای هنرجو تشریح کنید.



**هنرجو:** باید در قالب تیم‌های ۱۱ نفری مواد مختلف تاکتیک فردی را در حین بازی به صورت نمایشی اجرا نمایید و مربی به تک‌تک بازیکنان امتیاز دهد.

### اصول کلی

- تاکتیک‌های انفرادی
- دفاعی
- تأخیر
- پوشش تعادل تمرکز
- کنترل

نکته



- ۱ هنرجو باید تأخیر را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۲ پوشش را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۳ تعادل را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۴ تمرکز را در قالب یک تمرین نمایش دهد.
- ۵ کنترل را در قالب یک تمرین نمایش دهد.

برای هر کدام از اصول، باید پس از اجرا، ۵ امتیاز منظور شود.

## ■ دفاع انفرادی

- ۱ قطع توپ
- ۲ خطا نکردن
- ۳ جلوگیری از چرخش مهاجم
- ۴ از نزدیک مراقب بازیکن بودن.

نکته



هنرآموز باید در قالب تمرین تمام موارد را رعایت کند.

انتظار نداشته باشید در ابتدا همه موارد را بدون کم و کاست نمایش دهد.

## ■ دفاع و مهاجم

- ۱ هنگام نزدیک شدن به مهاجم سرعت خود را کنترل کند.
- ۲ بین توپ و خط دروازه قرار گیرد.
- ۳ فاصله خود را به مهاجم به ۱۲ الی ۳ متر حداقل ۷۰ سانتی‌متر به فاصله یک دست قرار دهد.
- ۴ بازی را یک طرفه کند یک جهت (از دروازه دور باشد)
- ۵ هنگام دفاع و انتخاب زمان و محل درگیری صبور باشد.
- ۶ تنها نسبت به حرکت توپ واکنش نشان دهد.
- ۷ فریب حرکات بدنی حریف را نخورد.
- ۸ تظاهر به درگیری کند.

نکته



تمام موارد باید در قالب تمرین آموزش داده شود و صبورانه به رفع اشکال بپردازد.

برای هنرجو هر تست را ۲ امتیاز منظور کنید.

## ■ اصول دفاع فردی و گروهی

هرگونه تدبیر گروهی برای به تأخیر انداختن حمله حریف یا گرفتن توپ از تیم مهاجم را دفاع گروهی می‌گویند.

اولین مدافع که دفاع می‌کند مدافع اول است که تأخیر را انجام می‌دهد. دومین مدافع کسی که پوشش را انجام می‌دهد و مدافع دوم نامیده می‌شود.

مدافع دوم باید فاصله مناسب را با توجه به موقعیت مهاجم و زاویه مناسب با مدافع درگیر در نظر داشته باشد.

## ■ ارتباط کلامی

توجه به هنگامی که جای مدافع اول و مدافع دوم تغییر می‌کند (برگشت پوشش) قرار گرفتن بین حریف و دروازه - توجه به توپ، توجه به حریف و دروازه

نکته



تمام موارد بالا باید با تمرینات مکرر و تلاش جهت رفع نقص برطرف شود.

## ۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی

کد واحد کار	نام واحد کار	بسکتبال	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمان	۳۴۲۱۰۹۱۰۲۰۱	پیمانه:	بسکتبال	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت	
کد درس	۳۴۲۱۹۱۰۲	درس:	توسعه مهارت‌های حرکتی تویی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی ۱۱

## الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	حرکت‌ها و مهارت‌های اساسی را توضیح دهد.	با نشان دادن فیلم و پوستر به هنرجویان و توضیحات هنرآموز درباره آن مهارت‌های اساسی را بیاموزد.
۲	۱	حرکت‌ها و مهارت‌های اساسی را اجرا نماید.	حرکت‌ها و مهارت‌های اساسی را در گروه‌های دو نفره به صورت عملی با نظارت هنرآموز انجام دهد.
۳	۲	تکنیک پاس دادن دو دست سینه، یک دست سینه و زمین را توضیح دهد.	این تکنیک را با نشان دادن فیلم به هنرجویان در گروه‌های دوفنره به صورت عملی با نظارت هنرآموز بیاموزد.
۴	۲	تکنیک پاس دادن دو دست سینه، یک دست سینه و زمین را اجرا کند.	آموزش انواع تکنیک پاس‌ها توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان
۵	۲	تکنیک دو دست بالای سر و بیسبالی توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش تکنیک بیسبالی توسط هنرآموز و اجرا در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان
۶	۳	تکنیک شیوه‌های شوت کردن و کاربرد هر شوت را توضیح دهد و اجرا کند.	آموزش نحوه شوت کردن توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان
۷	۳	تکنیک شوت سه گام را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش شوت سه گام توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان
۸	۳	تکنیک اجرای حرکت پا و انواع گول زدن را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش انواع حرکت پاها و گول زدن توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان
۹	۴	شیوه اجرای دفاع در مقابل مهاجم با توپ و بدون توپ و انواع آن را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش اجرای دفاع در مقابل مهاجم با توپ و بدون توپ توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه‌های دو نفره توسط هنرجویان

۱۰	۴	تکنیک توپ گیری در حلقه تهاجمی و مدافعی را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش تکنیک توپ گیری در حلقه تهاجمی و مدافعی توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۱	۴	تکنیک شوت ثابت یک دست و دو دست را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش تکنیک شوت ثابت یک دست و دو دست توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۲	۴	تکنیک حرکت چرخش با توپ و بدون توپ را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش تکنیک حرکت چرخش با توپ و بدون توپ توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۳	۵	حرکات یک مهاجم حمله و یک مدافع را به طور کاربردی توضیح دهد و نشان دهد.	آموزش حرکات یک مهاجم حمله و یک مدافع توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۴	۵	حرکات کاربردی یک مهاجم علیه یک مدافع را در هر پست توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش حرکات کاربردی یک مهاجم علیه یک مدافع را در هر پست توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۵	۵	حرکات کاربردی دو مهاجم علیه دو مدافع را توضیح دهد و نشان دهد.	آموزش حرکات کاربردی دو مهاجم علیه دو مدافع را توسط هنرآموز و اجرای عملی تمرینات توسط هنرجو
۱۶	۵	حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع را توضیح دهد.	آموزش حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع ارائه توضیحات توسط هنرآموز و بحث در گروه های چند نفره توسط هنرجویان
۱۷	۵	حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع را اجرا نماید.	آموزش حرکات سه مهاجم در مقابل سه مدافع توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۸	۶	آرایه های حمله علیه دفاع یارگیری را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش آرایه های حمله علیه دفاع یارگیری را با ارائه توضیحات توسط هنرآموز و بحث در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۱۹	۶	اصول کلی دفاع یارگیری را توضیح داده و نشان دهد.	آموزش اصول کلی دفاع یارگیری توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۲۰	۶	اصول کلی دفاع جاگیری را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش اصول کلی دفاع جاگیری با ارائه توضیحات توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۲۱	۶	آرایه های حمله علیه دفاع جاگیری را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش آرایه های حمله علیه دفاع جاگیری توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۲۲	۶	اصول کلی ضد حمله اولیه را توضیح دهد و اجرا نماید.	آموزش اصول کلی ضد حمله اولیه توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان
۲۳	۶	اصول ایمنی در بسکتبال را توضیح دهد و در اجرا به کار گیرد.	آموزش اصول ایمنی در بسکتبال توسط هنرآموز و اجرای تمرینات در گروه های دو نفره توسط هنرجویان

<p><b>ب : وسعت محتوی</b></p> <p>حس توپ را بیان کند. تکنیک و مهارت را توضیح دهد. دریبل و تمرینات آن را بیان کند. انواع پاس و نحوه حمایت از پاس دهنده را توضیح دهد. نحوه کنترل و تمرینات مربوط به آن را بیان کند. ضربه سر را توضیح دهد. شوت زدن و تمرینات و اصول مکانیکی آن را بیان کند. وضعیت استقرار دروازه بان را توضیح دهد. نحوه دریافت توپ‌های زمینی و هوایی دروازه بان را توضیح دهد. تاکتیک‌های دروازه بانی را شرح دهد. تاکتیک و انواع آن را توضیح دهد. دفاع انفرادی و گروهی و تمرینات مربوط به آن را بیان کند. نکات مهم در تشکیل دیوار دفاعی و تمرینات مربوط به آن را بیان کند.</p>
<p><b>ج : سازماندهی محتوی</b></p> <p>دانش و مهارت مرحله ۱ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۲ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۳ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۴ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۵ را به‌طور تلفیقی بیان کند. دانش و مهارت مرحله ۶ را به‌طور تلفیقی بیان کند.</p>
<p><b>د : مواد و رسانه‌های یادگیری</b></p> <p>هنر جو : فیلم ، نرم‌افزار آموزش مجازی ، کارت آموزشی ، ماکت آموزشی</p> <p>هنرآموز : کتاب راهنمای معلم ، فیلم</p>
<p><b>هـ : استاندارد فضا</b></p> <p>استانداردهای فنی مورد تأیید فدراسیون جهانی رشته بسکتبال</p>
<p><b>و : تجهیزات آموزشی</b></p> <p>زمین ، توپ ، حلقه بسکتبال ، تخته بسکتبال ، میله‌ها ، ویدئو پروژکتور ، نرم افزارهای تخصصی</p>
<p><b>ز : سنجش و ارزشیابی</b></p> <p>چک لیست ، مشاهده ، آزمون‌های استاندارد</p>
<p><b>ح : الزامات اجرایی</b></p> <p>به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.</p> <p>برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی</p> <p>آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش</p>

## روش تدریس بسکتبال

در فرایند «اجتماعی سازی» ذکر این نکته حائز اهمیت است که کودک و نوجوان ابتدا در کوچک ترین هسته جامعه، یعنی خانواده با این مفهوم آشنا می شود و سپس در این مسیر با معلمان، همسالان و مربیان و شاید بسیاری افراد دیگر آن را تجربه می کند، هنرجویان به عنوان مربیان کودکان و نوجوانان بایستی با این وظیفه خطیر آشنا شوند و به درستی عمل کنند.

### ■ رفتار (Behavior)

عبارت از واکنشی که یک عمل یا کنش بیرونی از موجود زنده سر می زند. رفتار در انسان ها پیچیده تر از سایر موجودات می باشد.

### ■ نگرش (Attitude)

عبارت است از ترکیبی از باورها و هیجاناتی که فرد را پیشاپیش آماده می کند تا به دیگران، اشیا و پدیده ها به شیوه مثبت یا منفی نگاه کند و در نتیجه پیش بینی یا هدایت رفتار افراد را برعهده می گیرند. نگرش همان سازمان فرایندهای انگیزشی، عاطفی، ادراکی و شناختی افراد است.

## دریبل

نوع دریبل	ساکن	کنترلی	سرعتی	قدرتی	با تعویض دست
محل قرارگیری دست با توپ	روی توپ	روی توپ	پشت و بالای توپ	روی توپ	کنار توپ
محل قرارگیری توپ نسبت به بدن	جلو و پهلو	جلو و پهلو	جلوتر از بدن	جلوی بدن	جلوی بدن
ارتفاع گیری دریبل	حداکثر تا کمر	پایین تر از کمر	حدود کمر	پایین تر از کمر	پایین تر از کمر
سرعت حرکت بازیکن حین دریبل	ساکن	سرعت متوسط	سرعت نزدیک به حداکثر	سرعت متوسط	ساکن یا سرعت متوسط
مهم ترین کاربرد	آمادگی هم تیمی ها و اعلام تاکتیک	نفوذ به حلقه در مقابل مدافع	اجرای ضد حمله	انتقال توپ از زمین	فریب مدافع

## مهارت های مهاجم با توپ (شوت)

■ بهترین زاویه اشیا که موجب بیشترین بُرد پرتابی می شود، زاویه ۴۵ درجه است، اما هرچه قدر بازیکن به حلقه نزدیک تر شود، زاویه بستگی به اساس اندازه بدن (سایز) بازیکن پیدا می کند. گاهی در یک شوت سه گام از زیر حلقه زاویه پرتاب ۹۰ درجه خواهد بود.

■ در تدبیر سرعت دویدن به «اندازه حرکت» توجه به این نکته اهمیت دارد: اندازه حرکت (momentum) متحرک (بازیکن بسکتبال) حاصل ضرب وزن وی در سرعت آن است، بنابراین حاصل ضرب سرعت اولیه دویدن بازیکن و بعد اجرای گام‌ها ضرب در وزن وی می‌تواند بر «اندازه حرکت» وی در بالا رفتن به سمت حلقه مؤثر باشد که بازیکن با کوبیدن نرم پای تیک‌آف می‌تواند به این اندازه حرکت دست پیدا کند. در آموزش کافی است که به سرعت مطلوب در حین دویدن و گام‌ها و همچنین وارد کردن نیروی مناسب به زمین با پای تیک‌آف تأکید کنید.

### پاس دادن<sup>۱</sup>

■ هنرجویان می‌توانند در جدول ۴ ص ۲۶۸ کتاب‌درسی، نظرات مختلفی ارائه دهند و با توجه به تنوع کتب بسکتبال از نظر فهرست تکنیک‌های بسکتبال و اولویت‌بندی آنها، در واقع هیچ نظری اشتباه نیست. آنچه اهمیت دارد استدلال افراد برای فهرست بندی است.

■ در مورد استدلال آموزش سه نوع پاس سینه (دو دست و یک دست، در حال حرکت و دو دست بالای سر) و عدم آموزش سایر پاس‌ها در این کتاب، باید گفت که هنرجویان فارغ‌التحصیل بدون اخذ مدرک درجه ۳ مربی‌گری فدراسیون، صرفاً ممکن است با کودکان و نهایتاً نوجوانان کار کنند و آموزش پاس‌های پیچیده‌تر نظیر پاس‌های زمینی و هوک، و یا پاس‌های قدرتی مثل بیس‌بال برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود و تأکیدات آموزشی بیشتر بر روی حرکات ساده و اصلی‌تر بسکتبال است.

در آموزش کلیه تکنیک‌ها، و به‌خصوص پاس‌ها، تأکید بر follow - through، یا به عبارتی ادامه حرکت تا رسیدن کامل توپ به نقطه هدف، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

### گول زدن‌ها

■ نکته مهم در اجرای مؤثر گول‌ها، توجه به جابه‌جایی مرکز ثقل است. مدافعان تمرکز خود را به جای اندام‌های بدن بر روی مرکز ثقل قرار می‌دهند، زیرا هیچ فردی تا وقتی مرکز ثقل خود را حرکت ندهد، از جای خود حرکت نمی‌کند. هر چند که دست‌ها، پاها، سر را حرکت دهد. بنابراین ضمن تلاش برای اجرای واقعی حرکت با جابه‌جایی گول زننده مرکز ثقل، به حفظ تعادل خود توجه کنید.

■ به هنرآموزان توصیه می‌شود برای تکمیل جدول‌های تکنیکی کتاب درسی به کتاب مرجع بسکتبال فنی و حرفه‌ای تألیف مؤلف مراجعه کنند.

### ریباند کردن

■ فرود در ریباند تهاجمی لزوماً نیاز به خمیدگی زیاد زانوها و پایین آوردن کامل باسن ندارد، این کار موجب صرف وقت زیاد و برتری یافتن مدافعان می‌شود. خم شدن زانوها در حدی باشد که فرد برای شوت مجدد تعادل کافی داشته باشد.

■ در حین «اجرای سد کردن مسیر مهاجم»، به مدافعان توجه کنید که بدون ارتکاب تخلف، آنها را با دست به صورت منقطع چک<sup>۱</sup> کنند.

بهترین عمل بعد از ریباند دفاعی معمولاً استفاده از ارسال «پاس به سمت خطوط کناری<sup>۲</sup>» می‌باشد.

### دفاع فردی

■ Sliding یا لغزیدن و سر خوردن در پای دفاع، جهت کاهش مناسب اصطکاک بسیار مهم است. پای دفاع نه به صورت جهشی (عدم وجود اصطکاک بین کف کفش و کفپوش زمین) و نه به صورت کشیدن پا روی زمین (ایجاد حداکثر اصطکاک) انجام شود. لغزیدن در پای دفاع بین این دو حالت است.

■ هر چه وزن بازیکن بیشتر باشد نیروی اصطکاک بیشتر بوده و بازیکن باید از کشیدن پاها در حین دفاع جداً پرهیز کند.

■ هر چه وزن بازیکن کمتر باشد نیروی اصطکاک کمتر بوده و بازیکن باید از جهش پاها در حین دفاع جداً پرهیز کند.

■ نکته اصلی در دفاع‌های فردی، توجه عمیق و دقیق به خطوط فرضی زمین است.

۱- Body Check

۲- Out let pass



## فصل ۵

# استاندارد فضا و تجهیزات



این درس در فضای کلاس، سالن‌های تخصصی و مرتبط با رشته ارائه می‌شود.

در مورد استاندارد فضا و چیدمان تجهیزات آموزشی درس به استانداردهای تعیین شده رشته و سازمان نوسازی مدارس، توجه شود.

## مقررات ایمنی سالن‌های هنرستان

هنرستان‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش به واسطه فعالیت‌های کارگاهی، با سایر مدارس عادی تفاوت‌هایی دارند که نیاز به توجه بیشتر عوامل اجرایی واحدهای آموزشی و مدیریت آموزش و پرورش دارد. امید است همکاران گرامی با احساس مسئولیت و تدبیر لازم همراه با هوشیاری کامل و کسب اطلاع از محیط کاری خود از بروز حوادث غیرمترقبه که منجر به خسارات جانی و مالی می‌گردد، با توجه به نکات زیر جلوگیری نمایند.

۱ آشنا نمودن عوامل اجرایی آموزشگاه به آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌ها و سایر مقررات و قوانین مربوط به وظایف آنان.

۲ تذکر وظایف و تکالیف شرعی و اسلامی کارکنان در حفاظت از بیت‌المال و اتخاذ تدابیر لازم در حفظ و حراست اموال واحد آموزشی و جلوگیری از هرگونه اسراف، در خریده‌ها و مصرف مواد.

۳ حفظ و نگهداشت ساختمان واحد آموزشی از نظر استحکام، مسائل ایمنی، تأسیسات، محوطه و ابزار و وسایل و غیره

۴ بازدید و کنترل پنجره‌ها، درها، فلکه‌ها، شبکه‌های روشنایی، حرارتی، آبرسانی، گازرسانی، و سایر اموال و تأسیسات واحد تحت نظر در پایان ساعت اداری و حصول اطمینان از بسته بودن یا باز بودن و یا روشن و خاموش شدن آنها.

۵ جلوگیری از ورود افراد ناشناس و جلوگیری از خروج غیرمجاز، اموال، اشیاء، مواد اولیه از قبیل لوازم و تجهیزات در ساعات اداری و غیراداری از کارگاه.

۶ خارج کردن وسایل اسقاط و فرسوده که استفاده بیشتر از آنها خطرناک می‌باشد.

۷ تأکید بر رعایت اصول ایمنی در کلیه بخش‌های هنرستان به‌ویژه سالن‌های ورزشی.

۸ نظارت بر استفاده صحیح و حفاظت از وسایل تکثیر و واگذاری مسئولیت نگهداری آنها به یکی از کارکنان هنرستان، این‌گونه وسایل باید در اتاقی محفوظ و دور از دسترس عموم نگهداری شود.

۹ حفظ و حراست اموال و تجهیزات ایمنی به‌خصوص در مواقع و ایام تعطیل و بررسی وضع درهای ورودی و خروجی و پنجره‌های ساختمان‌ها و صدور دستور

لازم در جهت رفع نواقص آنها.

۱۵ پیش‌بینی و جلوگیری از بروز آتش‌سوزی (سرکشی به وسایل نفت‌سوز و حرارتی پس از تعطیل کار روزانه) سرقت و آسیب و خرابی حوادث در واحد ساختمانی یا شبکه‌های تأسیساتی و اموال و کالاها و تجهیزات تحت نظر.

۱۱ اطلاع فوری از اتفاقات و حوادث غیرمترقبه نظیر آتش‌سوزی، دزدی، خرابی به مسئولان و انجام اقدامات احتیاطی اولیه.

۱۲ ایجاد عوامل حفاظتی و ایمنی در سالن‌ها، کارگاه و آزمایشگاه و برنامه‌ریزی در جهت آموزش اصول ایمنی و بهداشت.

۱۳ تشکیل کمیته فنی و حفاظتی در کارگاه به منظور جلوگیری از بروز هرگونه خطر احتمالی.

۱۴ نظارت بر پوشیدن لباس کار هنرآموزان و هنرجویان از نظر ایمنی و بهداشت در محیط سالن و کارگاه.

۱۵ برقراری و حفظ نظم در کلاس درس و محیط‌های آموزش عملی (سالن‌ها، کارگاه‌ها، آزمایشگاه‌ها، اردوها، گردش‌های علمی و مؤسسات مورد بازدید).

۱۶ تهیه تابلو برای کلیه کلیدهای سالن‌ها، انبارها، ساختمان‌ها، تأسیسات در محل مناسب در انبار مرکزی.

۱۷ بازدید از اشیاء وسایل و اموال اعم از فنی، اداری، آموزشی و تأسیساتی و غیره و توصیه در حفظ و نگهداری آن به استفاده‌کنندگان.

۱۸ نظارت بر انبار لوازم و میزان موجودی‌های سالن‌ها، کارگاه‌ها و نحوه خرید و مصرف مواد و نیز ترتیب تنظیم دفاتر اموال هنرستان طبق دستورالعمل‌های ابلاغی و به نحوی که دقیقاً متضمن اموال غیراستهلاکی هنرستان در هر زمان باشد.

۱۹ انجام سایر اموری که با رعایت قوانین، آیین‌نامه و دستورالعمل‌های مربوط در ارتباط کامل با نظم اداری و مالی آموزشگاه باشد.

۲۰ تهیه فرم شناسنامه برای تجهیزات مختلف سالنی، کارگاهی و دستگاه‌های آزمایشگاهی و دیگر وسایل و ابزار کار و غیره.

## آیین‌نامه انضباطی و مقررات ایمنی

- ۱ رعایت اخلاق، ادب و احترام و حسن رفتار، مشارکت در فعالیت‌های کارگاهی با هنرجویان.
- ۲ رعایت مقررات آموزشی و تربیتی.
- ۳ حضور به‌موقع در کارگاه و هماهنگی برای انجام فعالیت‌های آموزشی مربوطه.
- ۴ نظارت و هماهنگی در رعایت بهداشت و نظافت فردی و پاکیزه نگه داشتن محیط کارگاه.
- ۵ استفاده از کفش و لباس مناسب با شئونات اسلامی.
- ۶ خودداری از به‌کار بردن وسایل تجملی و آرایشی (انگشتر، زنجیر، دستبند و غیره جهت ایمنی در کارگاه‌ها)
- ۷ پوشیدن لباس کار در کارگاه الزامی است (رنگ لباس کار با نظر معاونت فنی می‌باشد).
- ۸ در صورت خسارت به هر وسیله یا هر دستگاهی، هنرجوی مربوطه مقصر شناخته شده و مخارج و تعمیرات و یا خرید آن دستگاه به عهده وی خواهد بود و تا تهیه آن به تشخیص سرپرست کارگاه از انجام کار در کارگاه محروم خواهد شد.
- ۹ نظارت بر اتصال هرگونه وسیله برقی به شبکه برق توسط هنرجویان.
- ۱۰ همراه داشتن تلفن همراه (موبایل) طبق دستورالعمل آموزش و پرورش در محیط کارگاه ممنوع است.
- ۱۱ حفظ خونسردی در صورت بروز هرگونه حادثه در محیط کارگاه برای هنرجویان و رعایت موارد لازم.

## فصل ٦

### اصطلاحات تخصصی

### ■ رویکرد برنامه درسی ملی

منظور از این اصطلاح، جهت‌گیری آموزش‌های مدرسه‌ای براساس فلسفه تربیتی نظام حاکم بر جامعه و انتظارات رهبران، مردم و نهادهای برنامه درسی ملی است. این رویکرد، رویکرد فطرت‌گرای توحیدی نام دارد که مقصد عالی آن، شکوفایی گرایش‌های الهی در انسان و تربیت انسان خلیفه‌الله است.

### ■ دنیای کار

شامل کار مزدی، پیگیری حرفه و شغل در زندگی در همه جنبه‌های زندگی اجتماعی است. دنیای کار از دنیای آموزش و زندگی شخصی متمایز است. دنیای کار اعم از زندگی شغلی، بازار کار، محیط واقعی کار و بنگاه‌های اقتصادی است.

### ■ محیط کار

موقعیتی است که افراد در آن کار می‌کنند و گستره‌ای وسیع از فضاها از خانه تا کارخانه بزرگ را شامل می‌شود.

### ■ بنگاه اقتصادی

محلی که در آن فعالیت‌های اقتصادی بر استاندارد ملی طبقه‌بندی فعالیت‌های اقتصادی صورت می‌گیرد.

### ■ صلاحیت حرفه‌ای

مجموعه‌ای از شایستگی‌های حرفه‌ای است که با توجه به سطح، نوع و وسعت آنها به سطوح دیگر تقسیم خواهند شد.

### ■ آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای (TVET)

آموزش و تربیت در قلمرو دنیای کار جهت زمینه‌سازی، آمادگی، نگهداشت و ارتقای شغلی و حرفه‌ای را گویند. آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای واژه‌ای جامع است که به جنبه‌هایی از فرایند آموزشی و تربیتی، دربرگیرنده مطالعه فناوری‌ها و علوم وابسته، کسب نگرش‌ها و مهارت‌های عملی، فهم و دانش مرتبط با حرفه‌ها را در بخش‌های گوناگون اقتصادی و زندگی اجتماعی، علاوه بر آموزش عمومی، ارجاع و اطلاق می‌شود. این واژه اعم از آموزش فنی و حرفه‌ای رسمی، غیررسمی، و سامان‌نیافته است. همچنین این آموزش‌ها شامل طیف وسیعی از فرصت‌های توسعه مهارت‌ها است که با بافت‌های ملی و محلی هماهنگ می‌گردد. یادگیری برای یاد گرفتن و رشد سواد و مهارت‌های محاسبه، مهارت‌های عرضی (غیرفنی) و مهارت‌های شهروندی نیز از مؤلفه‌های جدایی‌ناپذیر آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای می‌باشند.

### ■ شغل (Job)

واژه شغل «استخدام شدن برای خدمت و یا برای مدتی خاص» می‌باشد. شغل مربوط به زمان و فرد کارفرما است. شغل مجموعه‌ای از کارها و وظایف مشخص است که در یک جایگاه خاص تعریف می‌شود. یک شخص ممکن است در یک حرفه در زمان‌های گوناگون مشاغل متفاوت داشته باشد.

### ■ حرفه (Occupation)

مجموعه‌ای از مشاغل دنیای کار است که شباهت معقولاته‌ای از نظر کارها، دانش و توانایی‌های مورد نیاز دارد. حرفه مشغولیت اصلی فرد در طول زندگی است. استاندارد حرفه‌ای، حداقل‌های مورد انتظار دنیای کار در یک حرفه را نشان می‌دهد. حرفه مرتبط با فرد و نقش وی در بازار و دنیای کار است (مانند حسابدار، خانه‌دار، جوشکار، پرستار، مهندس ساختمان). اکثر حرفه‌ها در بخش‌های مختلف وجود دارد درحالی‌که برخی از حرفه‌ها (مهندس معدن) مربوط به بخش خاصی است. یک حرفه مجموعه‌ای از مشاغل است که شباهت معقولاته‌ای از نظر کارها دانش و توانایی‌های مورد نیاز دارد.

### ■ وظیفه (Duty)

وظیفه عبارت است از مسئولیت و نقش اصلی مشخصی را که در یک جایگاه شغلی یا حرفه برای شخص در نظر می‌گیرند. برای مثال از وظایف اصلی یک تعمیرکار خودرو می‌توان به تعمیر سیستم مولد قدرت، تعمیر سیستم انتقال قدرت و ... اشاره کرد. از تکنسین مکترونیک انتظار می‌رود نگهداری و تعمیرات سیستم‌های کنترل عددی را به عنوان وظیفه انجام دهد.

### ■ تکلیف کاری (Task)

یک تکلیف کاری فعالیت مشخصی است که دارای ابتدا و انتها می‌باشد و شامل مراحل منطقی است. معمولاً هر وظیفه به چندین تکلیف کاری تقسیم می‌شود. به‌طور مثال یکی از وظایف تکلیف کاری وظیفه «تعمیر سیستم مولد قدرت»، تنظیم سیستم جرقه می‌باشد.

### ■ شایستگی<sup>۱</sup>

مجموعه‌ای اثبات شده از دانش، مهارت و نگرش مورد نیاز جهت انجام یک تکلیف کاری، براساس استاندارد را، شایستگی گویند. شایستگی‌ها در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به سه دسته شایستگی‌های فنی، غیرفنی و عمومی تقسیم می‌شوند.

---

۱- Competency

## ■ سطح شایستگی انجام کار

صرف نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطح صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، انجام هر کار ممکن است با تکلیف مشخصی در محیط کار مورد انتظار باشد. سطح کیفی شناخته شده از یک شخص در محیط کار را سطح شایستگی مورد انتظار و نیاز گویند. سطح شایستگی انجام کار معیار اساسی ارزشیابی می‌باشد. در بین کشورهای مختلف نظام سطح‌بندی شایستگی گوناگونی وجود دارد اما نظام چهار سطحی معمول‌ترین آنها به نظر می‌رسد.

## ■ چارچوب صلاحیت ملی (NQF)

چارچوبی است که صلاحیت‌ها، مدارک و گواهینامه‌های در سطوح و انواع مختلف را به صورتی منسجم و همگون براساس مجموعه‌ای از معیارها و شاخص‌های توافق شده به هم ارتباط می‌دهد. در این چارچوب به مهارت و تجربه در کنار دانش ارزش ویژه‌ای داده می‌شود. زمان و مکان یادگیری ارزش کمتری دارد.

## ■ سطح صلاحیت (Level of Qualification)

سطح صلاحیت عبارت است از سطح حرفه یا شغلی در چارچوب صلاحیت‌های حرفه‌ای ملی که تکالیف کاری باید در آن طراحی و تدوین گردد. نظام‌های سطح‌بندی گوناگونی در بین کشورها وجود دارد، سطح صلاحیت مهندسی (حرفه‌ای) پنج در نظر گرفته شده است که به طبع آن تکنسین فنی یا حرفه‌ای دارای سطح چهار می‌باشد. صلاحیت حرفه‌ای در اروپا EQF به ۸ سطح تقسیم‌بندی شده است.

## ■ برنامه درسی آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای

برنامه درسی آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای مجموعه‌ای از استانداردهای دنیای کار، اهداف، محتوا، روش‌ها، راهبردهای یاددهی - یادگیری، تجهیزات، زمان، فضا، استاندارد شایستگی‌ها، مواد آموزشی، استاندارد ارزشیابی است که دانش‌آموز (هنرجو)، کارآموز یا مربی را برای رسیدن به آن اهداف در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای هدایت می‌نماید. دامنه شمول برنامه درسی در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، دنیای کار و دنیای آموزش را در برمی‌گیرد.

معمولاً در نظام‌های آموزش‌های فنی و حرفه‌ای کشورها سه نوع استاندارد، متصور می‌شوند:

### 1 استاندارد شایستگی حرفه‌ای

شایستگی یا مهارت، که توسط متولیان صنعت، بازار کار و اتحادیه‌ها، صنوف و ... تهیه می‌شود. در این استاندارد، وظایف، کارها و صلاحیت‌های هر شغل یا حرفه مورد توجه قرار می‌گیرند.



## ۲ استاندارد ارزشیابی

براساس استاندارد شایستگی حرفه‌ای و دیگر عوامل مؤثر توسط گروه‌های مشترکی از حوزه‌های گوناگون تهیه می‌شود و منجر به اعطای گواهینامه یا مدرک صلاحیت حرفه‌ای می‌گردد.

## ۳ استاندارد آموزشی (برنامه درسی)

براساس استانداردهای شایستگی حرفه و ارزشیابی توسط ارائه‌دهندگان آموزش‌های فنی و حرفه‌ای تهیه می‌گردد. در این استاندارد و اهداف دروس، محتوا، راهبردهای یاددهی - یادگیری، تجهیزات آموزشی و ... در اولویت قرار دارد.

## ■ آموزش مبتنی بر شایستگی

رویکرد در آموزش فنی و حرفه‌ای است که تمرکز بر شایستگی‌های حرفه‌ای دارد. شایستگی‌ها را به‌عنوان پیامدهای آموزشی در نظر می‌گیرد و فرایند نیازسنجی، طراحی و تدوین برنامه درسی و ارزشیابی براساس آنها انجام می‌شود. شایستگی‌ها می‌توانند به شایستگی‌های فنی (در یک حرفه یا مجموعه‌ای از حرفه‌ها) غیرفنی و عمومی دسته‌بندی شوند. رسیدن فراگیران به حداقلی از همه شایستگی‌ها به‌عنوان هدف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در این رویکرد مورد توجه قرار می‌گیرد.

## ■ استاندارد شایستگی حرفه

استاندارد شایستگی حرفه تعیین کننده فعالیت‌ها، کارها، ابزارها و شاخص‌هایی برای عملکرد در یک حرفه می‌باشد.

## ■ هویت حرفه‌ای

برایند مجموعه‌ای از باورها، گرایش‌ها، اعمال و صفات فرد در مورد حرفه است. بنابراین به دلیل تغییرات این مجموعه در طول زندگی حرفه‌ای، هویت حرفه‌ای قابلیت تکوین در مسیر تعالی را دارد.

## ■ گروه تحصیلی - حرفه‌ای (چندرشته‌ای تحصیلی - حرفه‌ای)

چند رشته تحصیلی - حرفه‌ای که درکنار هم قرار می‌گیرند تا فراگیر را برای انتخاب مبتنی بر علائق، تصحیح در موقعیت براساس استعداد و حرکت در مسیر زندگی با توجه به استانداردهای راهنمایی و هدایت تحصیلی - حرفه‌ای به‌صورت منطقی یاری می‌رساند. چند رشته‌ای‌ها ممکن است با توجه به شرایط و امکانات منطقه‌ای هم‌خانواده، غیرهم‌خانواده، شایستگی‌های بزرگ مبتنی بر گروه‌های فرعی حرفه و شایستگی‌های طولی برای کسب و کار باشد. گروه‌بندی تحصیلی - حرفه‌ای باعث شکل‌دهی هویت حرفه‌ای و تکوین آن در طول زندگی خواهد شد.

## ■ رشته تحصیلی - حرفه‌ای

مجموعه‌ای از صلاحیت‌های حرفه‌ای و عمومی است که آموزش و تربیت براساس آن اجرا و ارزشیابی می‌گردد.

## ■ اهداف توانمندسازی

اهداف توانمندسازی اهدافی است که براساس شایستگی‌ها، استاندارد عملکرد و اقتضائات یاددهی - یادگیری جهت کسب شایستگی‌ها توسط هنرجویان تدوین می‌گردد. اهداف توانمندسازی با توجه به رویکرد شکوفایی فطرت شامل پنج عنصر: تعقل، ایمان، علم، عمل و اخلاق و چهار عرصه ارتباط متربی با خود، خدا، خلق و خلقت است که با محوریت ارتباط با خدا تعریف، تبیین و تدوین می‌شود. با توجه به اینکه آموزش و تربیت فنی و حرفه‌ای و مهارتی فرایند تکوین و تعالی هویت حرفه‌ای متربیان است و هویت متربیان برابند نوع ارتباط آنان با خدا، خود، خلق و خلقت می‌باشد، بنابراین اهداف تربیت با توجه به این عرصه‌ها قابل تبیین خواهد بود، این عرصه‌ها به گونه‌ای جامع، یکپارچه و منطقی کلیه ساحت‌های تربیتی را دربرمی‌گیرد.

## ■ یادگیری یک پارچه و کل نگر

یادگیری همه‌جانبه، یادگیری یک موضوع از ابعاد مختلف، در برنامه درسی ملی به ارتباط عناصر اهداف درسی و تربیتی و عرصه‌های چهارگانه گفته می‌شود.

## ■ یادگیری

فرایند ایجاد تغییرات نسبتاً پایدار در رفتار یادگیرنده، یادگیری ممکن است از طریق تجربه عینی (از طریق کار، تمرین و ...) به صورت نمادین (از طریق اشکال، اعداد و نمادها)، به شیوه نظری (توضیحات کلی) یا به شیوه شهودی (ذهنی یا روحانی) صورت گیرد.

## ■ فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته

فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته براساس اصول حاکم بر انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در شاخه فنی و حرفه‌ای طراحی می‌گردد. در تدوین فعالیت‌های یادگیری در دروس مختلف شاخه فنی و حرفه‌ای براساس برنامه درسی ملی ایران و حوزه یادگیری کار و فناوری، دیدگاه فناورانه حاکم خواهد بود. انتخاب فعالیت‌های یاددهی - یادگیری در فرایند آموزش به کمک مواد و رسانه‌های یادگیری به منظور تحقق شایستگی‌ها براساس اصولی از قبیل تقویت انگیزه هنرجویان، درک و تفسیر پدیده‌ها در موقعیت‌های واقعی دنیای کار و فعال نمودن هنرجویان استوار است.<sup>۱</sup>

۱- ساحت‌های تعلیم و تربیت براساس سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، عبارت‌اند از: اعتقادی، عبادی و اخلاقی، اجتماعی و سیاسی، زیستی و بدنی، زیباشناختی و هنری، اقتصادی و حرفه‌ای و علمی و فناورانه.

## ■ محتوی

محتوای آموزشی مبتنی بر اهداف توانمندساز و فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته می‌باشد. محتوا مبتنی بر ارزش‌های فرهنگی و تربیتی و سازگار با آموزه‌های دینی و قرآنی، مجموعه‌ای منسجم و هماهنگ از فرصت‌ها و تجربیات یادگیری است که زمینه شکوفایی فطرت الهی، رشد عقلی و فعلیت یافتن عناصر و عرصه‌ها را به صورت پیوسته فراهم می‌آورد. همچنین محتوای مفاهیم و مهارت‌های اساسی و ایده‌های کلیدی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار از هنرجویان است و برگرفته از یافته‌های علمی و معتبر بشری می‌باشد. تناسب محتوا با نیازهای حال و آینده، علایق، ویژگی‌های روان‌شناختی هنرجویان، انتظارات جامعه اسلامی و زمان آموزش از الزامات محتوا است.

## ■ بسته تربیت و یادگیری

بسته تربیت و یادگیری، به مجموعه‌ای هماهنگ از منابع، مواد و رسانه‌های آموزشی اطلاق می‌شود که در یک بسته واقعی یا به صورت اجرایی هماهنگ با نشان و برند مؤسسه تولیدکننده تهیه و برای یک یا چندپایه تحصیلی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در حال حاضر با گسترش فناوری‌های نوین و ICT، بسته آموزشی با نرم‌افزارهای آموزشی، لوح فشرده و سایت‌های اینترنتی تکمیل می‌شود. طراحی و تهیه بسته یادگیری براساس ماکت بسته تربیت و یادگیری انجام می‌پذیرد. بسته تربیت و یادگیری می‌تواند شامل گسترده‌ای از منابع و رسانه‌های آموزشی یا حاوی تعدادی کتاب و کتابچه، برگه‌های کار، لوح فشرده، فیلم آموزشی و حتی برخی وسایل کمک آموزشی و ابزارها باشد. در کنار بسته سخت افزاری، استفاده از امکانات نرم‌افزاری و اینترنت نیز می‌تواند به تکمیل یک بسته آموزشی کمک کند. می‌توان بسته تربیت و یادگیری را به دو گروه کلی شامل منابع اصلی و منابع تکمیلی تقسیم نمود.

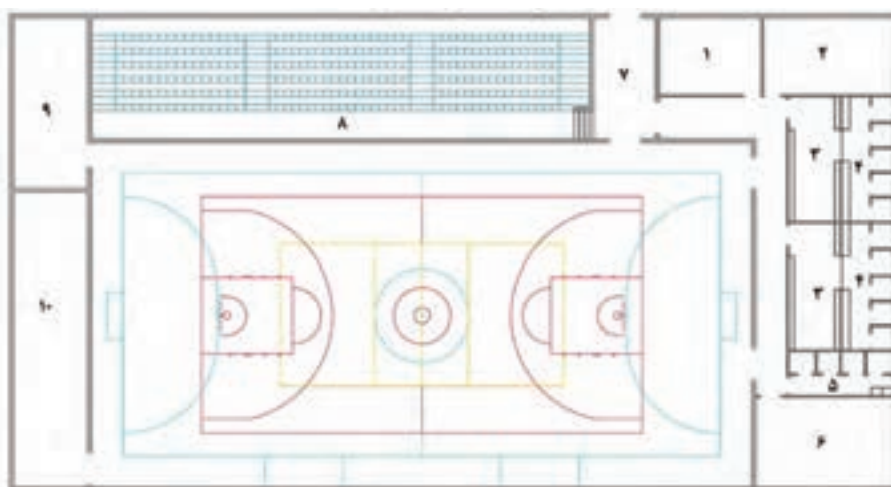
## ■ منابع اصلی شامل

- ۱ کتاب درسی
- ۲ کتاب راهنمای هنرآموز
- ۳ کتاب همراه هنرجو

## ■ لذا بسته تربیت و یادگیری شامل

- |                |                   |                    |
|----------------|-------------------|--------------------|
| ۱ کتاب درسی    | ۲ راهنمای هنرآموز | ۳ کتاب همراه هنرجو |
| ۴ کتاب تمرین   | ۵ نرم‌افزار هنرجو | ۶ فیلم هنرجو       |
| ۷ فیلم هنرآموز |                   |                    |

### ساختر سالن‌های سرپوشیده



۳- ورودی و خروجی رختکن  
۶- نمازخانه  
۹- اتاق وسایل (انبار)

۲- کمک‌های اولیه و پزشک  
۵- سرویس بهداشتی و دوش  
۸- جایگاه تماشاچیان

۱- مدیریت  
۴- رختکن  
۷- راهرو  
۱۰- سالن مجهز به تشک

## منابع و مآخذ

- ۱ اسمعیلی، مهدی، طراحی و تدوین فرایند برنامه‌ریزی درسی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۰.
- ۲ اسمعیلی، مهدی، «آموزش مبتنی بر شایستگی»، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، ۱۳۸۹.
- ۳ اسمعیلی، مهدی، «برنامه درسی کل‌نگر»، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، ۱۳۹۰.
- ۴ اسمعیلی، مهدی، «شایستگی‌های غیرفنی دنیای کار»، همایش بین‌المللی مهندسی مکانیک، دانشگاه صنعتی شریف، ۱۳۸۹.
- ۵ آزاد، ابراهیم، «چارچوب صلاحیت حرفه‌ای»، سازمان فنی و حرفه‌ای، ۱۳۸۸.
- ۶ احدیان، محمد و محرم آقازاده، راهنمای کاربردی روش‌های نوین تدریس، تهران، آئین، ۱۳۷۸.
- ۷ شعبانی، حسن، روش‌ها و فنون تدریس، انتشارات سمت، ۱۳۸۲.
- ۸ شعبانی، حسن، مهارت‌های آموزشی و پرورشی: روش‌ها و فنون تدریس (جلد ۱)، انتشارات سمت، ۱۳۹۱.
- ۹ اردستانی، عباس، «آمادگی جسمانی»، تهران، گویش نو، ۱۳۹۰.
- ۱۰ گروه مؤلفان، کتاب توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ، انتشارات سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۶.
- ۱۱ والیبال پیشرفته (تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها)، مؤلف جواد مهرگان کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون.
- ۱۲ آموزش والیبال: جوئل دیبرینگ مترجم: رضا قائمی ناشر: معیار علم، سال انتشار، ۱۳۸۵.
- ۱۳ والیبال کتاب جامع تألیف: باب میلر ترجمه: کیوان مهری نوبت چاپ: دوم - ناشر: بامداد کتاب، ۱۳۸۹.
- ۱۴ تمرینات والیبال تألیف: کاترین بارت، آنجی لینکراند ترجمه: علی میرعابدی، کیوان مهری، سیده شلیر حسینی انتشارات: عصر انتظار حسینی، ۱۳۹۰.
- ۱۵ داداش ضیایی، رضا، «آموزش نوین و الفبای مدرن والیبال»، انتشارات تلاش.
- ۱۶ آموزش گام‌به‌گام والیبال (تکنیک‌ها و قوانین) نویسنده: استاد کیث نیکولز مترجم: محمدتقی ولی ناشر: سپهر اندیشه.
- ۱۷ آموزش گام‌به‌گام والیبال / مؤلف: باربارا ویرا، مترجم: رحیم زندی.
- ۱۸ آموزش والیبال پدیدآورندگان: جورج بولمان، مترجم: محمد همت‌خواه ناشر: عصر کتاب.
- ۱۹ جعفریان، نصرالله، مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان. انتشارات صدر، ۱۳۷۷.
- ۲۰ بسکتکین، امیر، مهارت‌های اساسی در بسکتبال، انتشارات سیرنگ، چاپ اول، ۱۳۶۱.
- ۲۱ بسکتکین، امیر، بازی‌های مینی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، چاپ اول.
- ۲۲ فراهانی جلالی، مجید، آموزش بسکتبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول، ۱۳۷۱.

- ۲۲ نعمت پور، ناصر، آموزش و مجموعه‌ای از تمرینات بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، ۱۳۶۱.
- ۲۴ نوربخش، حسن و جعفریان، نصرت‌الله، قوانین بین‌المللی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، ۱۳۵۷.
- ۲۵ هادوی، فریده، اصول حمله در بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۷.
- ۲۶ هادوی، فریده، بسکتبال ۱، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۷.
- ۲۷ زندگی پور، علی، تمرینات پایه و مهارتی، انتشارات آونگ، تهران، ۱۳۹۲.
- ۲۸ زندگی پور، علی، ۵۰ راه رسیدن به گل در فوتسال، انتشارات علم و حرکت، تهران، ۱۳۹۱.
- ۲۹ زندگی پور، علی، تمرینات دروازه‌بانی در فوتسال، انتشارات حتمی، تهران، ۱۳۹۰.
- ۳۰ زندگی پور، علی و لک، رضا، تمرینات پیشرفته در فوتسال، انتشارات آونگ، تهران در دست چاپ.
- ۳۱ چراغپور، جلال، فوتبال، قواعد، آموزش از راه دور، تهران، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۶۷.
- ۳۲ جلالی فراهانی، مجید، اقبالی، مسعود، فوتبال، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، تهران، ۱۳۹۴.

- ۳۳ Domhoff, Habil M. Programme International Course Basketball, 1989.
- ۳۴ Rauchmaul, H. Orogramme International Coaching Course Basketball, 1989.
- ۳۵ Wotten, Morgan. Coaching Basketball Succcessfully. Leisure Press. 1992.
- ۳۶ National Coaching Certification Program. Basketball canada. level 1 Technical.
- ۳۷ Team Handbal «Step to Succeaa», Reita E.Clanton,Mary Phil Dwight,1987, Human Kinetics.
- ۳۸ Basic Handbal «Methods/Tacticts/TechniQue By JanuszCzerwinski and Frantisek Taborsky, 2000, Uropean Handball Federation.
- ۳۹ Lino Cervar,The Future of Handball.August,2015.
- ۴۰ Physical Education Learning Packets,Team Handboll,2005,The Advantage Press,Inc.
- ۴۱ EHF Conference «Handball at School».2006.
- ۴۲ 14- BASIC HANDBALL - The traditional game,EHF.
- ۴۳ Basic Handball Execises for Schools,EHF.



هنرآموزان محترم، می‌توانند نظرهای اصلاحی خود را درباره مطالب این کتاب از طریق نامه به نشانی تهران -

صندوق پستی ۴۸۷۴ / ۱۵۸۷۵ - گروه درسی مربوط و یا پیام‌نگار [tvoccd@roshd.ir](mailto:tvoccd@roshd.ir) ارسال نمایند.

وبگاه: [www.tvoccd.medu.ir](http://www.tvoccd.medu.ir)

دفترتالیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

