



فصل ۱

دارت

واحد یادگیری ۱

شایستگی دارت

مقدمه

امروزه فعالیت‌های ورزشی از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است به نحوی که افراد علاقه‌مند هستند برای حفظ و تقویت نیروی جسمانی و نشاط روحی و روانی خود به ورزش بپردازند و از مواهب ارزشمند آن بهره‌مند شوند. این مهم یعنی پرداختن به ورزش در جهان‌بینی اسلامی نیز سفارش شده است و همان‌طوری که به بعد جسمانی فرد توجه خاصی شده است، بعد معنوی انسان نیز مورد توجه قرار گرفته است.

به تعبیر دیگر رشد و کمال روحی و معنوی انسان همانند سلامت، قوت و نشاط جسم اهمیت دارد. هدف‌گیری در بین سایر رشته‌های ورزشی از جمله فعالیت‌های پرسابقه و پرتطرفداری که مفرح و شادی‌آفرین است و هم در امور نظامی و رزمی کاربرد وسیع دارد.

هدف‌گیری و تیراندازی به طور عام و در کنار آن دارت از جمله ورزش‌هایی است که مورد تأیید خاص اسلام می‌باشد. اگرچه ریشه و اصل ورزش دارت به تیراندازی با کمان برمی‌گردد، اما دارای ویژگی‌های منحصر به فردی است. دارت به قدرت کمتری نیاز دارد و مسافت پرتاب کمتر است که این خود نحوه پرتاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین در دارت از وسایل و تجهیزات ساده‌تری به نسبت تیراندازی با کمان استفاده می‌شود، دارت برای هر جنس (مرد و زن)، سن (پیر و جوان) و هر گروهی (ناشنوا، بعضی معلولیت‌ها) مناسب است. به علاوه فضای مورد استفاده برای دارت کوچک است و می‌تواند در فضاهای سرپوشیده و مستقل از شرایط جوی انجام گیرد.

دارت می‌تواند بسیاری از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت مانند قدرت عضلانی و بعضی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت همچون سرعت عکس العمل و هماهنگی را پرورش دهد. در کنار پرورش مهارت‌های جسمانی - حرکتی، در شایستگی دارت به عنوان یکی از فصل‌های کتاب توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی تلاش شده است که به پرورش ذهن هم‌راستا با پرورش جسم پرداخته شود. امید است که با بهره‌مندی از این منبع، تعالی روح خوانندگان در کنار پرورش جسم محقق شود.

استاندارد عملکرد

کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۳ تکرار

تعریف دارت

سؤال

آیا با دیدن تصاویر زیر می‌توانید سیر تاریخی به وجود آمدن رشته دارت را حدس بزنید؟



شکل ۱-۱

انسان‌های اولیه برای تأمین یکی از مهم‌ترین نیازهای خود، که همان تهیه غذا می‌باشد مجبور به شکار حیوانات بودند و برای موفقیت در این امر مهم در ساعات فراغت خود به تمرین هدف‌گیری و پرتاب با ابزارهای مختلف می‌پرداختند و در این زمان بود که انسان تصمیم گرفت برای جلوگیری از آسیب‌های فراوان به محیط‌زیست و پاسخ به علاقه خود به هدف‌گیری، این فعالیت را در قالب ورزش و در محیط‌های ورزشی با قوانین مدون به اجرا درآورد.

آیا می‌دانید ریشه ورزش دارت به چه رشته‌ای برمی‌گردد؟

آیا می‌دانید دلایل اهمیت تیراندازی و دارت چیست که تا این حد به یادگیری آن تأکید شده است؟ انسان‌های اولیه برای به دست آوردن غذا از نیزه‌های کوتاه و سنگ برای پرتاب کردن استفاده می‌کردند. دارت در لغت به معنای نیزه، تیر، پیکان کوتاه شده و زوبین می‌باشد، اما دارت به‌عنوان یک ورزش، به پرتابه‌ای نوک‌دار، کوچک با انتهای پردار به عنوان یک تیر برای پرتاب به سمت هدف اطلاق می‌شود. ریشه و اصل ورزش دارت به تیراندازی با کمان برمی‌گردد، با این تفاوت که ورزش دارت به قدرت کمتری نیاز دارد و مسافت پرتاب کمتر است که این خود نحوه پرتاب را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین در دارت از وسایل و تجهیزات ساده‌تری به نسبت تیراندازی با کمان استفاده می‌شود. در قبل از اسلام (ایران باستان) ورزش زوبین اندازی بود که نیزه‌های کوتاه مانند دارت داشت.

ویژگی‌های ورزش دارت

آیا تاکنون به ویژگی‌های شخصیتی و علائق خود توجه کرده‌اید؟

شما در گروه افراد درون‌گرا قرار دارید یا برون‌گرا؟

به نظر شما ورزش دارت برای کدام گروه از ویژگی‌های شخصیتی مناسب است؟



یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در موفقیت‌های ورزشی و لذت بردن از یک رشته ورزشی، تناسب آن رشته با ویژگی‌های شخصیتی و علائق افراد می‌باشد.



در گروه‌های سه نفره بحث و بررسی کنید که هریک از تصاویر زیر به کدام ویژگی ورزش دarts اشاره دارد؟



شکل ۱-۳



شکل ۱-۲

دarts به عنوان یک فعالیت و مهارت ذهنی دارای خصوصیات منحصر به فردی است که این رشته ورزشی را از سایر ورزش‌ها متمایز می‌سازد.

- ۱ مناسب برای هر جنس (زن و مرد)
- ۲ مناسب برای هر سن (پیر، جوان)
- ۳ مناسب برای هر گروه (ناشنا و ...)
- ۴ ارزان بودن تجهیزات دarts
- ۵ کوچک بودن فضای مورد نیاز
- ۶ عدم تأثیرپذیری از شرایط جوی
- ۷ امکان بازی به صورت انفرادی و تیمی
- ۸ تأثیر قدرت، سرعت و انعطاف‌پذیری به عنوان مهم‌ترین قابلیت‌های آمادگی جسمانی

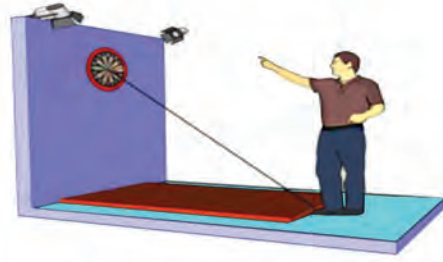


- ۱- چند دقیقه روی فهرست ویژگی‌های منحصر به فرد ورزش دarts در بالا تمرکز کنید.
- ۲- ویژگی‌های نامبرده شده را به ترتیب درجه اولویت از دیدگاه خود فهرست کنید.
- ۳- فهرست خود را با هم گروهی خود مقایسه کنید تا متوجه تفاوت‌های فردی افراد و دلیل پرداختن به ورزش‌های مختلف بشوید.

ارزشیابی

- ۱ ویژگی‌های منحصر به فرد ورزش دarts را تعیین کنید.
- ۲ ورزش دarts و تیراندازی را با هم مقایسه کنید.

وسایل و تجهیزات ورزشی دارت



شکل ۴-۱

سؤال

- ۱ با دقت به تصویر بالا نگاه کنید.
- ۲ چهار مورد از مهم‌ترین تجهیزات ورزش دارت را تعیین کنید.
- ۳ به نظر شما تغییرات مداوم در دانش بشری کدام‌یک از این تجهیزات ورزشی را بیشتر می‌تواند دستخوش تغییرات کند؟

آیا دقت کرده‌اید که ورزش نیز همانند سایر فعالیت‌های انسانی با گذشت زمان دچار تغییر و تحولات زیادی شده است و در این راستا ابزار و تجهیزات ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نبوده‌اند و به‌طور مرتب درگیر تغییرات مداوم هستند.

آیا می‌دانید یکی از گرایش‌های رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، گرایش بیومکانیک ورزشی می‌باشد که یکی از مهم‌ترین کارکردهای آن طراحی و بهینه‌سازی تجهیزات ورزشی می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد قبل از شروع، آگاهی از وسایل و تجهیزات ورزش دارت ضروری باشد.

۱- تخته دارت

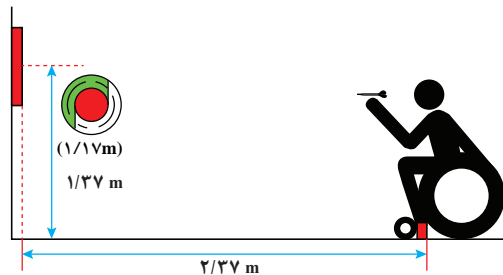
آیا می‌دانستید تخته‌های دارت اولیه، درب بشکه‌های آب و بعد از آن نیز تنه درختان بود که پوست به کار رفته در مشک‌های آب را روی آن می‌کشیدند؟ با گذشت زمان برش‌هایی از تنه درختان مورد هدف قرار می‌گرفتند که بعد از خشک شدن بافت درخت، حلقه‌های طبیعی آن ظاهر می‌شد که همانند صفحه‌های امروزی برای امتیازدهی استفاده می‌شد.



شکل ۵-۱

■ جنس: تخته‌های استاندارد از جنس موی اسب

یا الیاف خیلی محکم کنفی ساخته می‌شود، اما تخته‌هایی از جنس کاغذ فشرده و آهنربایی برای استفاده کودکان نیز در دسترس است.



شکل ۷-۱

بخش‌های تشکیل‌دهنده تخته دарт

یکی از کارکردهای ورزش دارت که خود نیز به تقویت قدرت تمرکز منجر می‌شود، تمرین محاسبات ریاضی است. آیا می‌توانید با توجه به شکل زیر رابطه‌ای میان قسمت‌های مختلف تخته دارت را با رنگ‌های یکسان پیدا کنید؟



شکل ۶-۱

■ اندازه: یک تخته دارت استاندارد دایره ای به قطر 453 ± 3 میلی‌متر می‌باشد.

■ شکل: تخته دارت صفحه‌ای مسطح و دایره‌ای شکل است که با استفاده از حلقه‌های رنگین از ۱ تا ۲۰ درجه بندی و با استفاده از یک عنکبوت فلزی به ۶۲ خانه امتیاز تقسیم شده است. صفحه دارت باید به گونه‌ای نصب شود که عدد ۲۰ در وسط و بالای صفحه دارت قرار گیرد. فاصله مرکز تخته تا زمین ۱۷۳ سانتی‌متر می‌باشد. البته برای کودکان و معلولین این



شکل ۸-۱

در این قسمت به معرفی قسمت‌های مختلف تخته دارت و امتیازات متعلق به هر قسمت خواهیم پرداخت.

■ **حلقه خارجی:** امتیاز این بخش دو برابر عدد بخش مربوطه محاسبه می‌شود. فاصله لبه خارجی حلقه دبل تا مرکز ۱۷۰ میلی‌متر است.

■ **حلقه داخلی:** امتیاز این بخش سه برابر عدد بخش مربوطه محاسبه می‌شود. فاصله لبه خارجی حلقه دبل تا مرکز ۱۰۷ میلی‌متر است.

■ **حلقه مرکزی داخلی یا میان خال:** حلقه مرکزی داخلی تخته با قطر $31/8$ میلی‌متر و ۵۰ امتیاز است.

■ **حلقه مرکزی خارجی یا خال:** حلقه مرکزی خارجی تخته با قطر $12/7$ میلی‌متر و ۲۵ امتیاز است.

۱- Outer Ring or Double Ring

۲- Inter Ring or Triple Ring

۳- Inner Bull

۴- Outer Bull

■ **محدوده سینگل:** ۲۰ خانه مثلثی که رأس آنها در مرکز تخته و قاعده آن در حلقه خارجی می باشد و امتیاز آن همان است که در قاعده دیده می شود.



شکل ۹-۱

دارت یک بازی کاملاً هدفمند می باشد و فرصت ها (خانه های با امتیاز بالا) در میان سایر خانه ها قرار گرفته است که لازم است بازیکن با درایت و دقت فراوان، این فرصت ها را شکار کند.

نکته



در گروه های سه نفره، با هم کلاسان خود بحث کنید:
چگونه می توان ویژگی مهم ورزش دارت را به زندگی روزانه خود تعمیم دهید و چه درس هایی می توان از آن گرفت؟

فعالیت



۲- دارت

آیا می دانستید در ابتدا برای پرتاب به تخته های دارت از کمان استفاده می شد، اما به مرور زمان تیرها کوتاه تر شدند و بدون استفاده از کمان و با دست پرتاب می شد و شاید همین باعث جدایی تیراندازی با کمان از ورزش دارت شد.



شکل ۱۰-۱

بازی دارت به وسیله تیری به نام دارت انجام می‌شود. برای هر بازیکن داشتن ۳ عدد دارت جهت تمرین و مسابقه الزامی است. طول آن نباید بیش از ۳۰/۵ سانتی‌متر و وزن آن نباید بیش از ۵۰ گرم باشد. اما در مسابقات معمولاً از دارت‌هایی به طول ۱۵/۵ سانتی‌متر و وزن ۲۵-۲۰ گرم استفاده می‌شود.

فعالیت



به نظر شما هر یک از چهار قسمت دارت چه وظیفه‌ای بر عهده دارند؟

ردیف	قسمت‌های دارت	وظیفه اصلی
۱	نوک	
۲	نگهدارنده	
۳	میله	
۴	دنباله	

اجزای تشکیل دهنده دارت

■ **نوک:** به نظر شما عملکرد نوک دارت چیست؟

در هنگام نشست دارت بر تخته کدام قسمت دارت نقش اساسی را بازی می‌کند؟ همان‌طور که همه اجسام در جنس‌ها و رنگ‌های مختلف دیده می‌شوند نوک دارت هم در جنس‌های مختلف موجود است.

دارت با نوک پلاستیکی یا نرم (Soft): در این نوع دارت معمولاً دنباله پری و میله دارت یکپارچه و به هم متصل می‌باشند و در اثر برخورد با زمین به راحتی شکسته می‌شود و خیلی راحت قابل تعویض است.

دارت با نوک فلزی (Steel): این نوع دارت با دو نوع نوک ثابت و متحرک در بازار موجود است. دارت نوک فلزی به راحتی صدمه نمی‌بیند و برای تعویض آن باید از دستگاه مخصوص استفاده شود.



شکل ۱۲-۱



شکل ۱۱-۱



- ۱ هنرجویان در گروه‌های سه نفره تقسیم شوند.
- ۲ هر گروه در خصوص محاسن و معایب هریک از انواع نوک‌های دارت به بحث بپردازند.
- ۳ هنرآموز با رسم یک جدول به ثبت و مقایسه نظرات گروه‌ها بپردازد.

نگهدارنده^۱: آیا می‌توانید حدس بزنید وظیفه اصلی نگهدارنده دارت چیست؟ نگهدارنده قسمت اصلی دارت است، جایی که وزن دارت را به دست منتقل می‌کند و از طرف دیگر نیرو را از دست پرتاب به دارت منتقل می‌نماید و پرتاب را شکل می‌دهد.

جنس:

نگهدارنده‌ها می‌توانند از فلزات مختلفی باشند. اما معمولاً برنج یا تنگستن کاربرد بیشتری دارد و حتی نوع برنجی به دلیل قیمت ارزان‌تر مرسوم‌تر است، اما نوع تنگستن به دلیل چگالی بیشتر که موجب حجم کمتر می‌شود در بین بازیکنان حرفه‌ای کاربرد بیشتری دارد. البته معمولاً نوع تنگستن در ترکیب با سایر فلزات، چون نیکل دیده می‌شود.

شکل:

نگهدارنده می‌تواند اشکال مختلفی داشته باشد:

■ **مستقیم یا استوانه‌ای:** وزن آن در تمام طول یکسان است.

■ **بشکه‌ای:** وزن آن در مرکز متمرکز شده است.

■ **اژدری:** وزن آن بیشتر در جلو متمرکز شده است.



شکل ۱۳-۱



به نظر شما شکل بالا مربوط به کدام یک از انواع نگهدارنده (استوانه‌ای، بشکه‌ای، اژدری) می‌باشد. آیا می‌توانید برای دو نوع دیگر نیز شکلی رسم کنید؟

سطح:

سطوح نگهدارنده‌ها توسط گره‌ها و حلقه‌های متعددی برای گرفتن دارت پوشیده شده‌اند. انتخاب سطوح مناسب برعهده شماست. بررسی کنید با کدام سطح احساس راحتی بیشتری می‌کنید؟

■ **وزن:** برای بازیکنان مبتدی وزن نگهدارنده دارت ۲۲ تا ۲۵ گرم پیشنهاد می‌شود که اندکی سنگین است، اما از آنجایی که دارت‌های سنگین‌تر اشتباهات فنی کمتری در مقایسه با دارت‌های سبک‌تر به وجود می‌آورند، بهتر است که مهارت‌های پایه پرتاب برای رسیدن به سطح اصلی بازی با نگهدارنده‌های سنگین‌تر تمرین شود و هنگامی که در پرتاب دارت مهارت کافی کسب شد از نگهدارنده‌های سبک‌تر استفاده کرد.

از نگهدارنده‌های رنگی استفاده نکنید زیرا رنگ‌آمیزی موجب لغزندگی می‌شود.

نکته



■ **میله^۱:** این قسمت از دارت می‌تواند از جنس‌های مختلفی ساخته شود. میله‌های نایلونی ارزان‌تر از سایر انواع می‌باشند، اما میله‌های آلومینیومی گران‌ترند و وزن آنها نیز زیاد است و با افتادن به راحتی خم می‌شوند، اما میله‌های

تیتانیومی آخرین فناوری در تولید میله دارت می‌باشند که تمام مزیت‌های میله‌های آلومینیومی را دارند ضمناً با افتادن نیز خم نمی‌شوند، اما گران‌تر از تمام انواع می‌باشند.

مهم‌ترین قسمت در تعادل دارت میله می‌باشد.

نکته



شکل ۱۴-۱

■ **دنباله^۲:** این قسمت به پرواز دارت کمک می‌کند و برای تثبیت حرکت دارت شما در هوا ضروری است. در گذشته دنباله‌های دارت‌ها از جنس پر طبیعی بوده است اما امروزه از جنس پلاستیک می‌باشد. این دنباله‌ها در طرح‌ها، مدل‌ها و رنگ‌های مختلفی در بازار موجوداند.

- اگر دنباله دارت بزرگ باشد دقت پرتاب بیشتر است.
- برای هر سه دارت خود دنباله‌های کاملاً یکسان انتخاب کنید.
- دنباله‌های دارت را کاملاً باز کنید.

نکات مهم



- شما به عنوان یک بازیکن دارت کدام یک از انواع دنباله را ترجیح می‌دهید؟
- محاسن و معایب دنباله‌های پری و پلاستیکی را با هم مقایسه کنید.

فعالیت



۱- Shaft

۲- Flight

۳- روشنایی^۱

در هنگام بازی و مسابقه باید سطح تخته به وسیله یک لامپ حداقل ۱۰۰ واتن به طور کافی روشن شود و این منبع نور باید به گونه ای نصب شود که روی تخته و برای دید بازیکن و داور ایجاد سایه نکند.



شکل ۱-۱۵

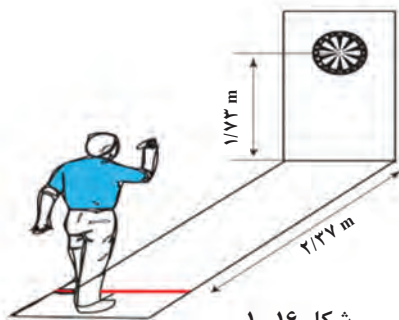
- ☐ با کمک هنرآموز قوانین تابش و بازتابش نور را بررسی کنید و با سایر هم کلاسی های خود به اتفاق نظر برسید که بهتر است منابع نور در کجای تخته دارت نصب شود؟
- ☐ با رسم یک شکل جایگاه لامپ ها را مشخص کنید.

فعالیت



۴- تشک^۲

خط پرتاب را باید با برجسی به طول ۶۰ سانتی متر و عرض ۵ سانتی متر مشخص کرد. مسیر پرتاب از خط پرتاب تا زیر تخته را می توان برای جلوگیری از آسیب دارت ها در صورت سقوط، با تشک هایی به ارتفاع ۳ تا ۱۰ سانتی متر و عرض ۶۰ سانتی متر پر کرد. طول این منطقه ۲۳۷ سانتی متر است.



شکل ۱-۱۶

- ☐ با رسم یک شکل کلیه ویژگی های ذکر شده برای تشک دارت را نشان دهید.

فعالیت



ارزشیابی

- ۱- رسم صحیح تخته دارت و تعیین امتیاز قسمت های مختلف به طور کامل = ۲ نمره
- ۲- رسم صحیح تخته دارت اما عدم امتیاز گذاری صحیح = ۱ نمره
- ۳- عدم توانایی در رسم و امتیاز گذاری = نمره ای تعلق نمی گیرد.

۱- Lighting

۲- Oche

گرم کردن در ورزش دارت

آیا گرم کردن تنها شامل گرم کردن فیزیکی و جسمی می‌شود؟ آیا ذهن را هم می‌توان گرم کرد؟ شیوه‌های گرم کردن ذهنی چیست؟

باید بدانیم که لازم است بازیکنان قبل از پرداختن به بازی و مسابقه به گرم کردن بپردازند اما این گرم کردن شامل:

■ **گرم کردن جسمی:** بازیکن باید قبل از شروع بازی با حرکات کششی و نرمش‌های سبک به‌ویژه در قسمت بالاتنه، شانه‌ها، بازو و دست‌ها، خود را برای کار آماده کند. باید از حرکات جهشی و قدرتی که موجب افزایش ضربان قلب می‌شود، خودداری کرد.

■ **گرم کردن ذهنی:** این نوع گرم کردن معمولاً با آمادگی ذهنی، تمرکز به‌صورت سایه زدن و با تصویرسازی ذهنی انجام می‌شود. همچنین لازم است از اعمال استرس‌زا قبل از مسابقه و تمرین خودداری کرد.

ارزشیابی

۱ تکنیک صحیح گرفتن، ایستادن، حالت پرتاب و پرتاب کردن = ۲ نمره

۲ تکنیک غلط در یک یا دو مرحله = ۱ نمره

۳ عدم اجرای صحیح هیچ یک از تکنیک‌ها = نمره‌ای تعلق نمی‌گیرد و هنرجو نیازمند تمرین بیشتر می‌باشد.

مراحل آموزش پرتاب دارت

سؤال

۱ آیا می‌توانید پرتاب توپ در بازی هندبال، بسکتبال و ... را با پرتاب دارت مقایسه کنید؟

۲ آیا می‌دانید الگوهای حرکتی ما در کودکی شکل می‌گیرد و تا بزرگسالی تکامل می‌یابد؟

۳ آیا می‌دانید الگوهای حرکتی ما شامل راه رفتن، دویدن، گرفتن و ... است و یکی از مهم‌ترین این الگوها، الگوی پرتاب است.



شکل ۱۷-۱



شکل صفحه قبل یک الگوی پرتاب اولیه را نشان می‌دهد، آیا با مشاهده شکل صفحه قبل می‌توانید عملکرد هریک از اندام‌های مذکور در جدول را در هنگام پرتاب بیان کنید؟

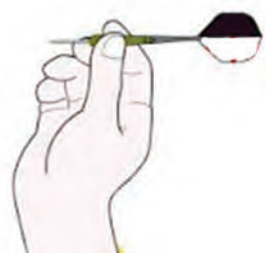
ردیف	عضو	عملکرد
۱	مچ	
۲	آرنج	
۳	شانه	
۴	تنه	
۵	پاها	

۱- نحوه گرفتن

گرفتن اشیا شیوه خاصی ندارد و مهارت گرفتن در افراد مختلف به شیوه‌های متفاوتی انجام می‌شود. شما در طول روز بارها عمل گرفتن را تجربه می‌کنید، اما آیا تاکنون به این شیوه‌ها دقت کرده‌اید؟

سؤال

- ۱ در گروه‌های دو نفره قرار بگیرید.
- ۲ یکی از اعضای گروه مداد یا یک شیء مشابه را در دست خود بگیرید.
- ۳ آیا نفر دوم گروه می‌تواند با بررسی شیوه گرفتن هم گروهی خود ویژگی هریک از انگشتان را بیان کند؟



شکل ۱۸-۱

■ نگهدارنده دارت را با بند اول انگشت اشاره یا میانی گرفته و با انگشت شست، دارت را مهار کنید. اما افراد مبتدی می‌توانند از ۳ یا ۴ انگشت خود استفاده کنند. سایر انگشتان به جز شست و میانی باید خیلی آرام و سبک روی دارت قرار گیرند و جهت حمایت به کار روند.

■ دارت را آرام و نرم گرفته تا در هنگام رها کردن به راحتی از دست شما جدا شود. نیروی وارد بر دارت باید به اندازه‌ای باشد که فقط دارت از دستان شما نیفتد.



شکل ۱۹-۱



شیوه گرفتن دارت در دو تصویر صفحه قبل چه تفاوت‌هایی با یکدیگر دارد؟

اصول مکانیکی گرفتن

سؤال

به نظر شما طول نگهدارنده با تعداد انگشتان درگیر در عمل نگه داشتن چه ارتباطی می‌تواند داشته باشد؟

- **گرفتن با نوک انگشتان:** در تمام مراحل پرتاب دارت گرفتن باید با نوک انگشتان انجام شود.
- **محکم اما نه منقبض:** گرفتن باید محکم باشد، اما عضلات نباید منقبض باشند. انحراف دارت در حالتی که آن را محکم نگه دارید بیشتر از زمانی است که آن را شل نگه دارید.
- **تعداد انگشتان درگیر در عمل نگه داشتن:** حداقل تعداد انگشتان برای نگهداری دارت ۳ انگشت توصیه می‌شود و انگشت بیشتر رهاسازی را با مشکل مواجه می‌کند که نیازمند تمرین و دقت فراوان می‌باشد، اما باید توجه داشت که تعداد انگشتان با شکل نگه دارنده دارت در ارتباط است.
- نکات تکنیکی:** انگشتان دست نباید در هنگام پرتاب حالت مشت شده داشته باشند، بلکه برای رهاسازی مناسب لازم است که دست باز باشد، این حالت فرصت لگد زدن انگشتان به دارت را از بین می‌برد.



یک دارت را با رعایت کلیه نکات در دست گرفته، بررسی کنید که در کدام شیوه احساس راحتی و تسلط بیشتری دارید؟

۲- نحوه ایستادن

شما ساعت‌های زیادی از روز را در حالت ایستاده هستید. آیا می‌دانید الگوی ایستادن صحیح چیست؟ آیا می‌دانید الگوهای غلط ایستادن می‌تواند بر سیستم گردش خون، سیستم تنفس و ... و به‌طور کلی سلامت افراد تأثیر قابل توجهی داشته باشد؟

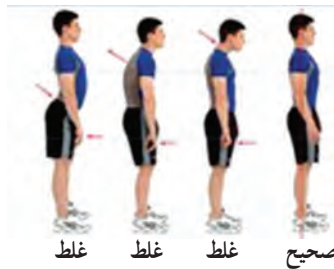
از آنجایی که دارت بسیار سبک و مسافتی که باید پرتاب شود بسیار کوتاه و هدف بسیار کوچک است، نحوه ایستادن بسیار مهم است. بنابراین:

- صاف و ثابت بایستید و بدن خود را به جلو و عقب حرکت ندهید.
- کمر خود را خم نکنید.
- در حالت تعادل کامل باشید.
- زاویه بازو را ۹۰ درجه کنید.
- با حرکت ساعد و مچ پرتاب کنید.



■ نحوه ایستادن ورزشکار در دقت پرتاب بسیار تأثیر دارد.

■ مهم نیست ورزشکار کدام روش ایستادن را انتخاب کند، بلکه مهم است در هر حالت ایستادن تعادل کافی داشته باشد.



شکل ۲۰-۱

- ۱ با بررسی تصویر بالا اشتباهات رایج در ایستادن را بیان کنید.
 - ۲ اصول مکانیکی ایستادن صحیح و عملکرد هریک از اعضا را به طور عملی نشان دهید.
- انواع روش‌های ایستادن:** همان‌طور که در بالا نیز ذکر شد، صحیح ایستادن یکی از عوامل مهم در موفقیت ورزشکار می‌باشد.

سؤال

- ۱ در هنگام ایستادن نقش پاها به مراتب مهم‌تر از سایر اندام‌ها می‌باشد، چرا؟
- ۲ فاصله داشتن پاها به اندازه عرض شانه‌ها می‌تواند تعادل را افزایش دهد، چگونه؟

روش اول:

- پای موافق جلو و عمود بر خط پرتاب باشد
- شانه بازیکن موازی با خط پرتاب
- فاصله دو پا کمتر از عرض شانه
- هر دو پا هم‌راستا با یکدیگر و با زاویه ۴۵ درجه نسبت به خط پرتاب باشد
- شانه بازیکن با خط پرتاب زاویه ۴۵ درجه دارد
- فاصله دو پا کمتر از عرض شانه



شکل ۲۳-۱



شکل ۲۱-۱

روش دوم:

- هر دو پا هم‌راستا با یکدیگر و موازی خط پرتاب باشد
- شانه بازیکن با خط پرتاب زاویه ۹۰ درجه دارد
- فاصله دو پا کمتر از عرض شانه

روش چهارم:

- روبروی تخته دارت به گونه‌ای که شانه بازیکن موازی با خط پرتاب باشد.
- پاها موازی با یکدیگر و عمود بر خط پرتاب
- فاصله دو پا کمتر از عرض شانه



شکل ۲۲-۱

- ۱ بدون اقدام به پرتاب، هر یک از روش‌های ایستادن را انجام دهید و بررسی کنید در کدام روش احساس تعادل و راحتی بیشتری دارید؟
- ۲ به نظر شما در هنگام پرتاب، توزیع وزن بدن در میان دو پا چگونه است؟
- ۳ روش چهارم را در کدام یک از اشکال زیر می‌توان دید؟
- ۴ اشکال دیگر ایستادن را در شکل زیر تعیین کنید.



شکل ۱-۲۴

اصول مکانیکی ایستادن

سؤال

- ۱ با بهره‌گیری از مباحث درس بدن‌سازی، تعادل چیست؟
- ۲ آیا در لحظه پرتاب دارت در تعادل کامل هستیم؟
- ۳ چگونه می‌توان علی‌رغم توزیع نامساوی وزن روی دو پا تعادل را حفظ کرد؟

خم شدن به جلو

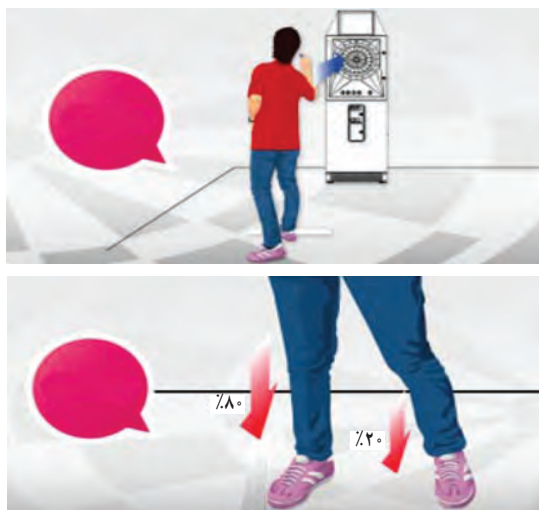
با خم شدن مناسب تنه به جلو می‌توان بدون نقض قوانین به تخته نزدیک‌تر شد، اما باید مراقب تعادل و ناپایداری ناشی از خم شدن نیز بود.



شکل ۱-۲۶

توزیع وزن

در هنگام پرتاب پای جلو یا پای ایستادن بیشترین وزن بدن را تحمل می‌کند درحالی‌که پای عقب برای حفظ تعادل بدن در هنگام پرتاب استفاده می‌شود.



شکل ۱-۲۵



شکل ۲۷-۱

تعادل و تماس

اگرچه که توزیع وزن روی پای جلو و خم شدن به جلو موجب می‌شود که پاشنه پای عقب با زمین در تماس نباشد و تنها پنجه پای تعادل با زمین در تماس باشد، اما از طرف دیگر باید توجه داشت که در زمان پرتاب نباید پای تعادل از زمین جدا شود.

سعی کنید با توجه به نحوه ایستادن هنرجویان کلاس، اشتباهات رایج در ایستادن را به طور عملی نشان دهید.

فعالیت کلاسی



۳- حالت پرتاب

- **حالت نگاه کردن:** پرتاب‌کننده باید با هر دو چشم، از پشت دارت، در یک نگاه هم‌زمان تخته دارت و هدف را ببیند.
- **حالت گردن:** گردن باید به گونه‌ای باشد که هر دو چشم به صورت افقی در یک خط باشد.
- **حالت بدن:** بدن باید صاف و مستقیم، سر و سینه بالا، محکم و بدون حرکت باشد.
- **حالت آرنج:** اگر آرنج بیش از حد بالا و پایین باشد و یا به چپ و راست انحراف داشته باشد هنگام پرتاب تکان خورده و هدف‌گیری به خوبی انجام نمی‌شود.

۴- پرتاب

مهم‌ترین مراحل پرتاب دارت:

لازم است بدون مجوز هنرآموز، هنرجویان اقدام به پرتاب نکنند.

ایمنی



شکل ۲۸-۱

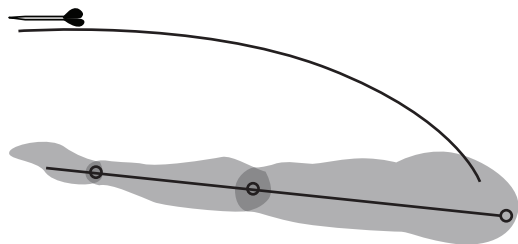
۱- دورخیز

- با حالت صحیح در پشت خط پرتاب بایستید.
- یک دارت در دست پرتاب و سایر دارت‌ها در دست دیگر.

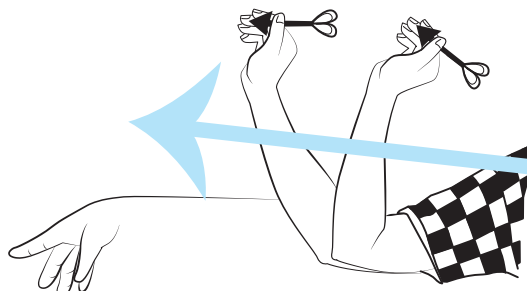
- دست پرتاب را از آرنج خم کنید و در محدوده کمر نگه دارید، به گونه‌ای که ساعد با بازو زاویه ۹۰ درجه تشکیل دهد.
- بازو را عمود بر بدن قرار دهید و کف دست و انگشتان را تا بالای سر عقب بکشید.
- کف دست باید به سمت سقف باشد.
- دست را بدون تکان خوردن بازو، مقابل صورت خود نگه دارید.

۲- رها کردن

- پرتاب را توسط آرنج و مچ انجام دهید.
- ساعد را از مفصل آرنج تا حد ممکن عقب ببرید تا نیروی کافی برای پرتاب فراهم شود.
- هنگامی که کف دست در عقب ترین و بالاترین نقطه ممکن است، با باز کردن هم‌زمان همه انگشتان دارت را رها کنید.
- در پایان حرکت ساعد باید به اندازه ای جلو کشیده شده باشد که آرنج زاویه ای بیشتر از ۹۰ درجه گرفته باشد.
- پس از پرتاب بلافاصله فرم بدن خود را تغییر ندهید.
- دست را به سمت هدف بکشید، به گونه‌ای که دست مسیر حرکت دارت را ادامه دهد.
- تمرکز و دید خود را از تخته و هدف بردارید و خود را برای پرتاب بعدی آماده کنید.
- زاویه دارت با تخته بعد از برخورد با آن باید ۴۵ درجه باشد.



شکل ۳۰-۱



شکل ۲۹-۱

برای پرتاب دارت به سرعت و قدرت زیاد نیازی نیست و به جای آن دقت لازم است.

نکته



تمرین



هنرآموز کوتاه‌قدترین و بلندقدترین هنرجوی کلاس را انتخاب نماید. به هریک از آنها ۳ دارت داده شود و از آنها خواسته شود که پرتاب نمایند. سایر هنرجویان مسیر پرتاب را دنبال کنند و روی کاغذ آن را رسم نمایند. هر هنرجو بیان کند چه تأثیری می‌تواند در محل قرارگیری آرنج پرتاب‌کننده و مسیر پرتاب داشته باشد؟

ایمنی

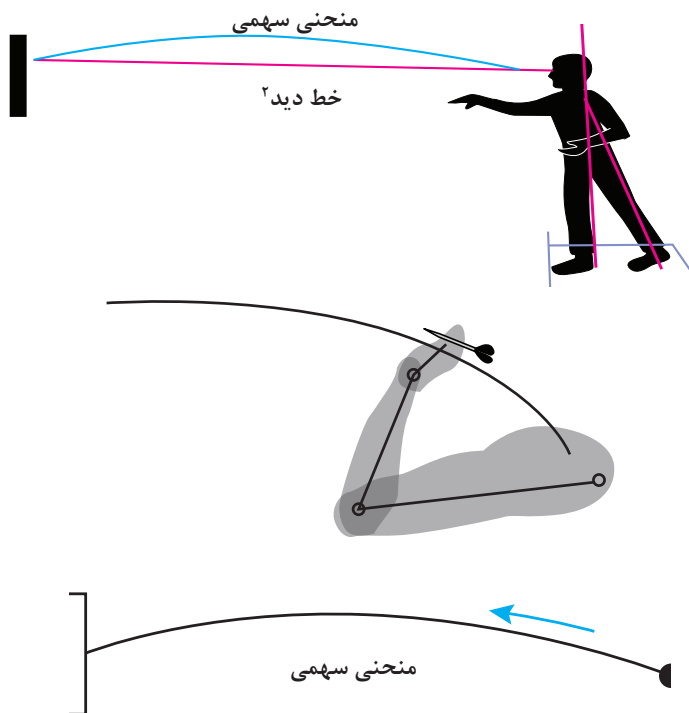


- در حین بازی از شوخی کردن بپرهیزید و برای حریف و بازیکن پرتاب‌کننده مزاحمت ایجاد نکنید.
- پرتاب دارت به شکل کارد بسیار خطرناک است و موجب محرومیت فرد از ادامه بازی می‌شود.

بیومکانیک پرتاب دارت

۱- مسیر پرتاب

یک گلوله سبک کاغذ را پرتاب نمایید. سعی کنید با دقت مسیر پرواز را دنبال نمایید. آیا مسیر پرتاب دارت شبیه به سایر پرتاب‌ها (گلوله کاغذ، موشک و ...) می‌باشد؟ اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که مسیر پرتاب دارت همانند مسیر پرتاب سنگ و تمام پرتاب‌های دیگر یک منحنی سهمی^۱ است. ارتفاع منحنی تنها به میزان نیروی اولیه پرتاب دارت بستگی دارد. شیوه پرتاب دارت باید به گونه‌ای باشد که وقتی دارت از دست رها می‌شود مسیر این منحنی را ادامه دهد.



شکل ۱-۳۱

بدون در دست داشتن دارت تلاش کنید با حرکت مناسب دست، مسیر منحنی سهمی را تمرین کنید. با یک دوربین فیلم برداری پرتاب خود را ضبط کنید و یک سهمی کامل بر روی تلویزیون بکشید و برای رسیدن به نتیجه پرتاب خود آن را با نقاشی مشخص کنید.

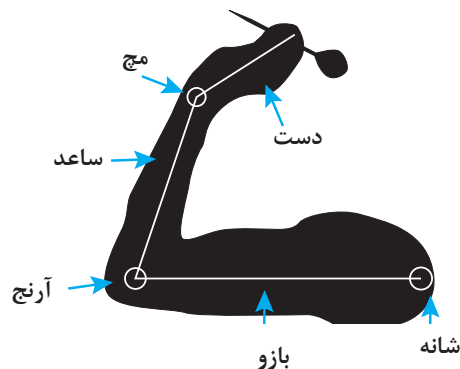
فعالیت



دستگاه سه اهرمی بازو: آیا آناتومی شانه و دست را به خاطر دارید؟ آیا می‌توانید عضلات درگیر در عمل پرتاب را نام ببرید؟

۱- Parabolic Curve

۲- Slight Line



شکل ۱-۳۲

دستگاه سه اهرمی بازو توسط دو مفصل متحرک آرنج و مچ دست به یکدیگر متصل شده‌اند و توسط یک مفصل ثابت که همان مفصل کتف است به بدن متصل شده است.

فعالیت



- ۱ در گروه‌های دو نفره مقابل یکدیگر قرار بگیرید.
- ۲ یکی از اعضای گروه تلاش کند، بدون در دست داشتن دارت ثابت و متحرک بودن اهرم‌های بالا را نشان دهد.
- ۳ نفر دوم گروه اشکالات نفر اول را تشخیص دهد و گوشزد نماید.

۲- مفاصل و اهرم‌ها

همان‌طور که می‌دانید مفصل محل اتصال دو استخوان می‌باشد، اما در عمل پرتاب دارت کدام مفاصل دست نقش کلیدی در ایجاد حرکت دارند؟ کدام مفاصل نقش نگهدارنده و ثابت کننده دارند؟

مفاصل دست^۱:

شانه^۲: شانه در کل فرایند پرتاب دارت تنها نقطه ای است که وضعیت آن در هنگام پرتاب تغییری نمی‌کند. در عمل برای پرتاب باید تنها از بازو استفاده شود.

آرنج^۳: هنگام حرکت دارت به عقب آرنج باید در وضعیت ثابت باقی بماند و در این نقطه است که مرحله شتاب آغاز می‌شود. اما این ثابت بودن آرنج سبب می‌شود که ورزشکار زودتر دارت خود را رها کند.

مچ^۴: حرکت مچ خیلی محسوس نیست، اما بازیکنان حرفه‌ای از شکستن مچ برای کمک به شتاب پرتاب دارت استفاده می‌کنند. حرکت سه اهرمی دست شبیه شلاق است. و در این میان نقش مفصل مچ بیش از سایر مفاصل می‌باشد و حرکت دارت را سریع‌تر می‌کند. این حرکت شلاقی موجب می‌شود که به سرعت و اعمال نیروی زیاد سایر بخش‌ها نیازی نباشد، اما خطر بزرگی که در شکستن مچ وجود دارد که باید کنترل شود خطر انحراف دارت می‌باشد.



شکل ۱-۳۳

- ۱- Hand
- ۲- Shoulder
- ۳- Elbow
- ۴- Wrist

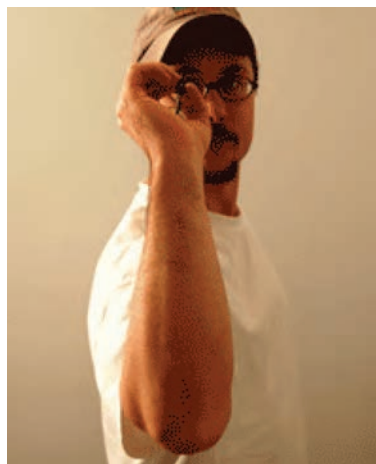
۳- مراحل پرتاب

■ **نشانه روی:** بر روی هدف و نه دارت و یا ورود زیبای دارت به تخته تمرکز کنید.

نکته



برخی از بازیکنان مبتدی از ابتدا هدف گیری نمی کنند که این مسئله باعث عدم موفقیت آنها خواهد شد.



شکل ۳۴-۱

■ **دورخیز:** دورخیز همان حرکت به سمت عقب می باشد. این حرکت باید به آهستگی انجام شود و برای اینکه هدف گیری از دست نرود باید با تمرین زیاد به کنترل آن پرداخت. با حرکت به سمت عقب انحراف محسوسی در پرتاب ایجاد نمی شود، درحالی که فضای زیادی برای شتاب گیری ایجاد می شود.

■ **شتاب:** بازگشت از مرحله حرکت به سمت عقب می تواند موجب شتاب گیری شود. این حرکت باید به نرمی انجام شود. این حرکت با شکستن مچ و کشیدگی کامل بازو به اتمام می رسد.

■ **رهاسازی:** پس از اینکه مرحله دورخیز و شتاب گیری انجام شد، با رهاسازی پرتاب انجام می شود. در این مرحله دست باید زاویه درستی با ساعد داشته باشد. اگر دارت جلوتر از نقطه رهاسازی پرتاب شود، نقطه برخورد دارت، با تخته دارت کاهش می یابد.

■ **دنبال کردن:** دنبال کردن یعنی با دست، دارت و مسیر منحنی شکل پرتاب را تا رسیدن به هدف دنبال کنیم. اگر دست پس از رهاسازی دارت بیفتد در پرتاب انحراف مشخصی ایجاد خواهد شد.

ارزشیابی

اجرای صحیح نشانه روی، دورخیز، شتاب، رهاسازی و دنبال کردن = ۲ نمره

تکنیک غلط در یک یا دو مرحله = ۱ نمره

عدم اجرای صحیح هیچ یک از تکنیک ها = نمره ای تعلق نمی گیرد و هنرجو نیازمند تمرین بیشتر می باشد.

سؤال

با توجه به اینکه هنوز قوانین بازی دارت را نمی دانید، آیا می توانید با دقت در تخته دارت قوانینی برای بازی دارت متصور شوید؟

تفاوت بازی با مسابقه چیست؟

آیا بازی مداوم، بدون در نظر گرفتن قوانین و عدم وجود مسابقه می تواند برای همیشه ایجاد انگیزه نماید؟ آیا موافقید که برای ایجاد انگیزه بیشتر و رقابت، باید قوانینی را برای رشته های ورزشی قائل شد؟ اما در تمامی انواع بازی های دارت یک سری از قوانین ثابت و مشترک اند و باید از این قوانین تبعیت شود، این قوانین شامل موارد زیر می شوند.

- هر بازیکن باید سه دارت استاندارد داشته باشد.
- هر دوره پرتاب (round) شامل سه پرتاب می باشد.
- پس از اجرای هر دوره توسط بازیکن و شمارش امتیاز توسط داور، بازیکن مقابل دوره خود را شروع می کند.
- اگر بازیکنی در طول دوره دارت خود را روی تخته لمس کند یا آن را بردارد تخلف کرده است و دوره وی همانجا پایان می پذیرد.
- در هنگام مسابقه جز بازیکن کسی مجوز ورود به منطقه پرتاب را ندارد.
- اگر دارت بازیکن در دوره پرتاب آسیب ببیند بازیکن می تواند از دارت دیگری استفاده کند.
- همچنین دارت های زیر هیچ امتیازی ندارند:
- هنگامی که دارت به قسمت بیرونی تخته دارت بنشیند.
- هنگامی که دارت روی سایر دارت هایی که قبلاً روی تخته نشسته است، بنشیند.
- زمانی که دارت به دنباله پری دارتی که قبلاً پرتاب کرده ایم، وارد شود.
- زمانی که به تخته دارت نرسد.
- زمانی که نوک دارت بر تخته بنشیند اما نگهدارنده جدا شود و سقوط نماید.
- زمانی که قبل از محاسبه و اعلام امتیاز توسط داور دارت توسط بازیکن از تخته جدا شود و یا بیفتد.
- زمانی که دارت به تخته اصابت کند و کمانه کند.
- اگر در لحظه پرتاب پای بازیکن از خط پرتاب عبور کند.

فعالیت



به عنوان داور، امتیاز دو بازیکن زیر را محاسبه و مقایسه کنید:

- ۱ بازیکنی که دارت های او به خانه های B، ۲۰S، OUT اصابت کرده است.
- ۲ بازیکنی که دارت های او به خانه های ۱۷D، ۲۰T، ۳S اصابت کرده است.

محبوب ترین بازی های دارت

امتیازات دارت با توجه به نوع بازی متفاوت است اما روش محاسبه امتیازات در تمام بازی های دارت یکسان است.

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، دارت وارد شده به خانه‌های سینگل امتیاز پایه یعنی همان اعداد را دارد، خانه دبل دو برابر و خانه تریپل سه برابر امتیاز دارد، میان خال ۵۰ امتیاز و خال ۲۵ امتیاز دارد و این شیوه امتیازدهی در تمامی انواع بازی‌های دارت ثابت است.

بازیکنان مبتدی، میان خال را نشانه می‌گیرند، درحالی‌که در ورزش دارت میان خال دارای بیشترین شانس امتیازدهی نیست. بلکه تخته دارت دارای ۶۲ خانه است که هریک در بازی‌های مختلف حائز اهمیت است. مثلاً میان خال دارای ۵۰ امتیاز است در حالی‌که اگر بازیکن دارت خود را به قسمت تریپل ۱۹ بزند ۵۷ امتیاز کسب می‌کند.

بازی COUNT UP

این بازی اولین بازی‌ای است که بازیکنان دارت برای پیشرفت مهارت بازی دارت آن را انجام می‌دهند. در این بازی عدد پایه ۲۰۰، ۳۰۰، ۴۰۰ و ... در ابتدای بازی تعیین می‌شود. بازی از صفر شروع می‌شود و هر بازیکنی که زودتر به عدد پایه برسد یا آن را رد کند برنده است و بازی خاتمه می‌یابد. در این بازی هر بازیکنی که اول بازی را شروع کند شانس برد بیشتری دارد و هدف همه تخته دارت است و برای کسب امتیاز بیشتر باید دبل و تریپل را هدف قرار داد.

نکته



در این بازی عدد پایه مثل ۳۰۱، ۴۰۱، ۵۰۱ در اول بازی تعیین می‌شود.

فعالیت



محاسبه کنید چرا در بازی COUNT UP بهتر است فضای پایین و سمت چپ تخته دارت، از شماره ۱۴ تا ۱۹ را هدف قرار داد؟

بازی ۰۱ (Zero - One Game)

این بازی معمولاً با اعداد پایه ۳۰۱، ۴۰۱، ... تا ۱۵۰۱ بازی می‌شود. با کسر امتیاز کسب شده در هر دور پرتاب از عدد پایه، هر بازیکنی که زودتر به عدد صفر برسد برنده خواهد بود.

نکته



اگر با پرتاب آخر امتیاز به زیر صفر برود آن راند Bust می‌شود و به امتیاز راند قبل باز می‌گردد تا بعد از پرتاب حریف دوباره سعی خود را بکند.

در بازی ۳۰۱، بازی باید با یک پرتاب دبل آغاز شود، اما سایر بازی‌ها می‌توانند با یک پرتاب سینگل هم شروع شوند. همچنین در تمام بازی‌ها، بازی با یک پرتاب دبل نیز پایان می‌پذیرد.

فعالیت



بررسی و محاسبه کنید اگر عدد باقی مانده در این بازی فرد باشد چگونه باید بازیکن بازی را پایان دهد؟

بازی Cricket

تنها اعدادی که در این نوع بازی امتیاز محسوب می‌شوند: ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۵ است و باقی خانه‌ها خارج محسوب می‌شوند. هدف این است که بتوانیم هر کدام از این اعداد را سه بار مورد اصابت قرار دهیم و اصطلاحاً آنها را «ببندیم». برای بستن هر امتیاز می‌توان سه بار به خانه سینگل آن امتیاز زد و یا یک بار به خانه سینگل و یک بار به خانه دبل و یا یک بار به خانه تریپل آن امتیاز زد. بعد از اینکه یک عددی بسته شد، هر اصابتی که به آن خانه توسط هریک از بازیکنان انجام شود به نفع صاحبخانه امتیاز ثبت می‌شود.

بازی زمانی پایان می‌یابد که تمامی خانه مذکور در بالا بسته شده باشند و برنده کسی است که تعداد خانه‌های بیشتری را بسته باشد و امتیاز بیشتری کسب کرده باشد.

فعالیت



بررسی و محاسبه کنید: به چند روش می‌توان خانه ۲۵ را بست؟

فعالیت



۱ در گروه‌های چهار نفره قرار بگیرید.

۲ یکی از هنجوین نقش داور و باقی بازیکنان نقش بازیکن را ایفا کنند.

۳ بازیکنان تلاش کنند انواع خطاها را نشان دهند و داور تلاش کند خطاها را تشخیص دهد.

ارزشیابی

۱ آیا می‌توانید قوانین مشترک و کلی بازی‌های دارت را بیان کنید؟

۲ آیا می‌توانید به دآوری یک بازی دارت بپردازید؟

۳ آیا می‌توانید خطاهای بازیکنان را تشخیص دهید؟

بازی‌ها و تمرینات آموزش دارت:

شروع تمرین دارت باید بسیار ساده باشد. نباید در ابتدا به فکر نمرات اکتسابی بود. در ابتدا باید تمرکز روی این موضوع باشد که بتوان دارت‌ها را در نقاط مدنظر فرود آورد. بازی‌ها و تمرین‌های زیر برای شروع کار پیشنهاد می‌شود:

۱ هنجوین در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره مقابل دروازه فوتسال قرار گرفته و تلاش نمایند شاتل بدمینتون را به درون حلقه‌های هولاهوپ آویزان شده از دروازه وارد نمایند.

۲ هنجوین در گروه‌های ۴ یا ۵ نفره تلاش می‌کنند توپ‌های تنیس روی میز یا توپ‌های تنیس خاکی را به داخل حلقه‌های متحدالمرکز رسم شده بر روی دیوار بزنند.

۳ در مرحله اول صفحه دارت را به دو قسمت بالا و پایین تقسیم نمایید و تلاش کنید در مرحله اول هر سه دارت شما به نیمه بالایی اصابت کند. در دور بعد نیمه پایینی را هدف قرار دهید. در تمرین دیگر صفحه دارت را به دو نیمه چپ و راست تقسیم کنید.



شکل ۱-۳۵

۴ در مرحله دوم دارت را به چهار قسمت تقسیم کنید و تمرین را مانند قبل ادامه دهید.
۵ در این مرحله صفحه دارت را به ۷ و بعد به ۱۰ قسمت تقسیم کنید و باز تلاش نمایید تا هر سه دارت در یک قسمت فرود آید.



شکل ۱-۳۷



شکل ۱-۳۶

لازم نیست خانه‌ها به ترتیب انتخاب شوند (مثلاً از ۱ و ۳)، بلکه می‌توان قسمت‌ها را به دلخواه انتخاب نمود.

نکته



۶ حال در این مرحله لازم است که تمرین قبل بر روی خانه‌های بیست‌گانه صفحه دارت انجام شود.
۷ در این مرحله خانه‌های سینگل را هدف قرار دهید.



شکل ۳۸-۱

۸ این مرحله مهم‌ترین مرحله می‌باشد که باید روی خانه‌های دبل کار کرد.

باید تلاش کرد علاوه بر اینکه تمامی دبل‌ها تمرین می‌شوند، باید یک دبل تخصصی نیز داشت.

نکته



منظور از دبل تخصصی داشتن این است که بتوانیم آن را با اولین دارت بزنیم. یعنی به عنوان مثال اگر دبل تخصصی ما ۲۰ یا ۱۵ است، در پایان مسابقه به گونه‌ای بازی را تمام کرد که مثلاً با ۱۵ یعنی همان ۳۰ امتیاز بازی را تمام کرد.

در گروه‌های سه نفره با توجه به تصویر زیر تلاش کنید حداقل دو بازی مقدماتی برای آموزش دارت ارائه دهید.

فعالیت



شکل ۳۹-۱

ارزشیابی

بررسی کنید چرا مرحله ۸ یعنی کار بر روی خانه‌های دبل مهم است؟

فهرست منابع

- میرزمانی، سیدشهرام - آموزش دارت - ۱۳۹۴ - ناشر: سلسله مهر - تهران
- ظهوری، مسعود - جاذبه‌های ورزش دارت، آموزش تکنیک، تاکتیک، قوانین و مقررات - ۱۳۸۹ - ناشر: نشر ورزش و بامداد کتاب - چاپ دوم - تهران
- شایسته، مهدی - آموزش دارت (پایه) - ۱۳۹۲ - ناشر: سنگ ورزش - چاپ اول - تهران

ارزشیابی شایستگی دارت

شرح کار: با استفاده از دست برتر و به کار بردن شیوه گرفتن صحیح بهترین حالت گیری را نشان دهد، با متعادل ترین شیوه ایستادن و با تشخیص بهترین زوایا و جهات بدن استقرار صحیحی را نمایش دهد و با هماهنگی کلیه اندام ها به تطبیق عناصر دید بپردازد و نشانه روی دقیقی را اجرا نموده و با رعایت کلیه قوانین و مقررات پرتاب صحیحی را به سمت هدف اجرا نماید.

استاندارد عملکرد: کسب ۵۰ درصد امتیاز ثبت شده در ۳ تکرار

شاخص ها:
نتیجه محور (بر اساس امتیازات ثبت شده بر سیبل)
دقت
تمرکز

شرایط انجام کار:
محوطه پرتاب استاندارد و ایمن با روشنایی مناسب

ابزار و تجهیزات:
تخته های دارت استاندارد (از جنس موی اسب)
دارت با نوک پلاستیکی یا فلزی و نگهدارنده ای از جنس برنج یا تنگستن، میله ای از جنس آلومینیوم یا تیتانیوم و دنباله پلاستیکی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	حالت گیری	۱	
۲	استقرار	۱	
۳	تطبیق عناصر دید	۱	
۴	پرتاب	۲	
۵	رعایت قوانین بازی	۱	
۶			
<p>شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش: با احترام گذاشتن به حقوق دیگران، توانایی تصمیم گیری، تفکر خلاق، دقت و تمرکز را در خود تقویت نماید و به کنترل هیجانات خود بپردازد و مسئولیت پذیر باشد. همچنین با استفاده از وسایل سالم و استاندارد و پرهیز از شوخی های نابجا و نشانه روی به سمت دیگران مهارت را به درستی به انجام برساند.</p>			
			۲
میانگین نمرات			*

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