

فصل ۳

اصول، قواعد روابط پایه اصلی و آیین نامه‌ها

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

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

جنبه‌های مختلف اجتماعی‌سازی عبارت‌اند از:

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

● عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی

مربیان می‌توانند براساس شرایط زیر بر بازیکنان خود تأثیر داشته باشند:

- از طریق تعاملات قابل ملاحظه بین مربی و بازیکنان در تمرینات و مسابقه
- از طریق ایجاد ارتباطات با کیفیت و دلسوزانه مربی و بازیکنان
- از طریق حضور مشتاقانه بازیکنان در تمرینات
- از طریق احترام بازیکنان به شخصیت مربی، دانش وی، و توانایی‌های مربیگری او
- از طریق ثبات رفتاری مربی با بازیکنان
- کاربردهای مؤثر در اجتماعی‌سازی عبارت‌اند از:
- تلاش برای برقراری ارتباط دلسوزانه بین بازیکنان
- حصول اطمینان از ایجاد محیط چالشی و هیجان برانگیز در محیط تمرین و مسابقه
- ارتقای مهارت و دانش
- مربی به‌عنوان الگوی مثبت رفتاری برای بازیکنان

● روش‌های اجتماعی‌سازی

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

■ **روش تقویت**^۲: این روش به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در جهت تشویق یا عدم تشویق

۱- Socialization

۲- Reinforcement

رفتار فرد به عنوان تقویت کننده، انجام می شود.

تقویت مثبت به گام هایی که در جهت تشویق رفتار بازیکنان اطلاق می شود، و **تقویت منفی** به گام هایی که در جهت عدم تشویق به رفتار نادرست، برداشته می شود، اطلاق می شود. مربیان باید رفتار و نگرش خوب و مطلوب را به صورت مثبت تقویت کنند، در حالی که رفتار و نگرش های غیرمطلوب را مورد تقویت منفی قرار دهند.

■ **روش الگوسازی:** این روش به انجام فعالیت های مربی به عنوان یک الگوی رفتاری، یا نمونه اطلاق می شود. از آنجایی که معمولاً نوجوانان مایل اند تا از افرادی که برای آنها مهم هستند، پیروی یا حتی تقلید کنند، و مربیان غالباً برای بازیکنان خود اهمیت دارند، بنابراین اعمال و نگرش مربیان به عنوان یک **الگوی مثبت**، بسیار اهمیت دارد.

■ **روش مشروعیت بخشیدن:** این روش به تأیید کردن یا مجاز دانستن رفتار، نگرش ها و یا ارزش های بازیکنان توسط مربی، اطلاق می شود. برای مثال، مربی از طریق یک رفتار یا نگرش خاص بازیکن، آن را مجاز و مشروع اعلام می کند. از طرفی دیگر مربی با عدم تأیید رفتار یا نگرش غیرمناسب، بلافاصله عدم تداوم آن رفتار یا نگرش خاص یا به عبارتی **عدم مشروعیت** آن را اعلام نماید.

اصطلاحات فنی و پایه رشته های توپی

رشته	منتخب اصطلاحات تکنیکی
بسکتبال	۱- AIR BALL اقدامی که بدون برخورد با حلقه باشد را گویند.
	۲- BACK SCREEN مهاجم با سد کردن راه مدافع هم تیمی خود به او اجازه می دهد که به سمت حلقه حرکت کند (توجه شود که هر دو یار بدون توپ هستند)
	۳- BACKDOOR CUT به حرکت بازیکن مهاجم (برش) بدون توپ به سمت حلقه حریف از کناره های زمین گفته می شود.
	۴- BALL REVERSAL پاس دادن توپ به طور عرضی در زمین بسکتبال را می گویند.
	۵- CRUNCH TIME به لحظات حساس بازی گفته می شود.

والیبال	۱- ایس (ACE)	سرویسی که بدون آنکه تیم مقابل بتواند روی توپ اثر بگذارد به زمین فرود آید و یک امتیاز به دست آورد.
	۲- AERIALS	نام دیگر برای آنتن روی تور می باشد.
	۳- KILL	تویی که با قدرت به زمین تیم مقابل زده شود و آنها قادر به برگرداندن آن نباشند.
	۴- LOB pass	پاس با قوس و ارتفاع زیاد می باشد.
	۵- SCOOP	بلند کردن توپ به هوا با دستان باز
هندبال	۱- Passive play	بازی غیر فعال : زمانی که داور تشخیص دهد بازیکنان قصد اتلاف وقت دارند.
	۲- Fast break	ضد حمله : انتقال سریع توپ از دفاع به حمله و اقدام به شوت قبل از رسیدن مدافع
	۳- screen	دیوار یا بلاک : قرار گرفتن مهاجم بین مدافعان به قصد بلاک کردن و ایجاد فضایی که هم تیمی آن برای به ثمر رساندن گل استفاده کند.
	۴- Substitution area	منطقه تعویض : فاصله ۴/۵ متر از نیمه زمین به طرفین که تعویض هر تیم از آنجا صورت می گیرد.
	۵- Right/Left back player	بازیکن بغل گوش چپ / راست : بازیکنانی که در دو طرف بازیکن مرکز قرار می گیرند.
فوتبال	۱- Arc	قوس محوطه جریمه را گویند.
	۲- Assist	پاس، شوت یا هر حرکتی که باعث شود تا یکی از هم تیمی ها گل زنی کند.
	۳- Attack	هجوم، تهاجم، حمله کردن، هجوم آوردن به دروازه حریف برای گل زدن.
	۴- Back heel	ضربه به توپ با پشت پاشنه پا جهت ارسال آن به عقب.
	۵- Blok tackle	یک تکل ایستاده که با داخل پا انجام می شود.
فوتسال	۱- Goal clearance	پرتاب توپ توسط دروازه بان
	۲- kickin	وضعیت توپ در ضربه اوت در این حالت توپ باید روی خط طولی زمین باشد.
	۳- over lap	حرکت بدون توپ بازیکن از پشت بازیکن خودی.
	۴- power play	بازی ۵ نفره را گویند.
	۵- first touch	ضربه اول در بازی را گویند.

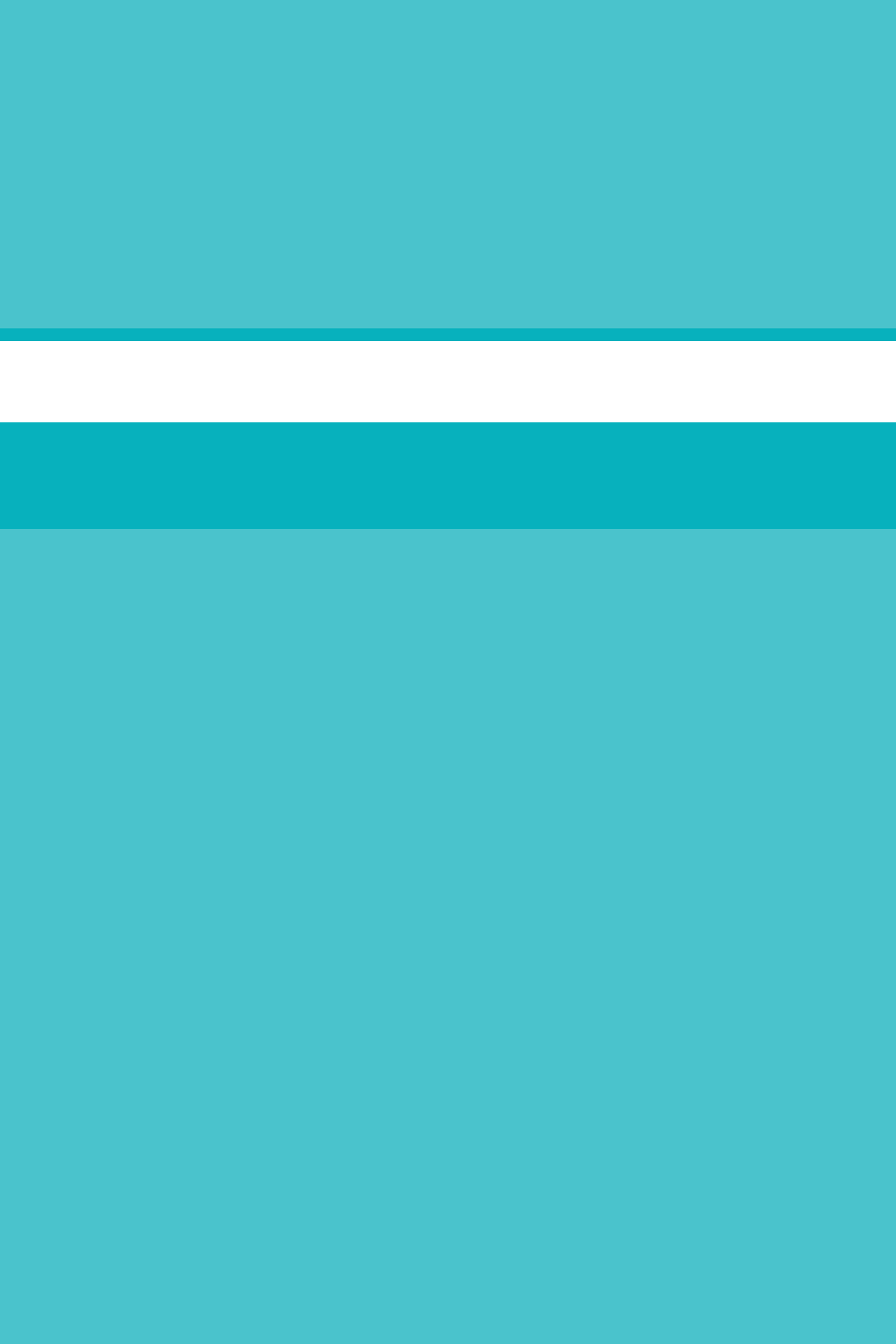
منتخب قوانین رشته‌های توپی

رشته	منتخب قوانین	توضیحات
بسکتبال	<p>۱- زمان بازی: بازی متشکل از چهار پریود ۱۰ دقیقه‌ای است و زمان استراحت بین دو نیمه ۱۵ دقیقه، که زمان استراحت بین پریود اول و دوم (نیمه اول بازی) و بین پریود سوم و چهارم (نیمه دوم بازی) دو دقیقه می‌باشد.</p> <p>۲- وقت استراحت: هر تیم دو وقت استراحت در نیمه اول و سه وقت استراحت در نیمه دوم با حداکثر دو وقت استراحت در دو دقیقه انتهای بازی</p> <p>۳- ۲۴ ثانیه: اگر تیمی مالک توپ شده باشد باید در مدت ۲۴ ثانیه توپ را وارد حلقه حریف کند یا به طرف حلقه تیم مقابل اقدام به شوت کند و توپ تیم باید حتماً به حلقه بخورد تا ۲۴ ثانیه صفر شود.</p> <p>۴- خطای فنی: بازیکن با دریافت دو خطای فنی از ادامه بازی محروم می‌شود.</p> <p>۵- بازیکن مجروح یا مصدوم: پنج نفر مشخص شده از سوی مربی برای شروع مسابقه یا بازیکن پرتاب‌کننده آزاد، در صورت مجروح شدن می‌تواند تعویض شود. در این حالت تیم مقابل نیز مجاز می‌باشد به همان تعداد تعویض انجام دهد.</p>	<p>• در قانون ۲۴ ثانیه اگر بعد از برخورد توپ به حلقه تیم مقابل کنترل توپ را بگیرد ۲۴ ثانیه جدید تنظیم می‌شود اما اگر همان تیم مالک قبلی کنترل توپ را اختیار کند به ۱۴ ثانیه تنظیم می‌شود.</p>
والیبال	<p>۱- تعویض لیبرو همیشه بعد از یک رالی انجام می‌شود.</p> <p>۲- کارت‌های زرد امتیازی ندارد و فقط یک اخطار تلقی می‌شود. اما کارت قرمز یک امتیاز را در پی دارد.</p> <p>۳- دریافت‌های اول سرویس برخلاف گذشته که فقط با ساعد بود هم با ساعد و هم با پنجه انجام می‌شود. که در چنین شرایطی پنجه نباید خطای دو ضرب داشته باشد.</p> <p>۴- تعداد تعویض: هر تیم ۶ تعویض می‌تواند داشته باشد.</p> <p>۵- بازیکنان وقتی به خط سرویس می‌روند پس از ضربه نباید داخل محدوده زمین فرود آیند.</p>	

هندبال	<p>۱- مدت بازی دو زمان : ۳۰ دقیقه - بزرگسال ۲۵ دقیقه - جوان ۲۰ دقیقه - نوجوان ۱۵ دقیقه - نونهال</p> <p>زمان استراحت ده دقیقه بین دو نیمه</p> <p>۲- کارت آبی: در زمانی که خطا با بی‌ملاحظگی شدید، خطای بی‌نهایت خطرناک، خطاها و اعمال بدخواهانه انجام شود کارت آبی به بازیکن خاطی تعلق می‌گیرد.</p> <p>۳- تساوی در بازی: در صورت تساوی در پایان بازی بعد از یک استراحت ۵ دقیقه‌ای دو زمان ۵ دقیقه‌ای بدون استراحت به زمان بازی اضافه می‌شود.</p> <p>۴- قانون پرتاب اوت: بازیکن باید یک پایش را روی خط طولی و پای دیگر را بیرون قرار دهد و بازیکن مدافع حداقل ۳ متر با صاحب توپ فاصله داشته باشد.</p> <p>۵- پرتاب پنالتی: چنانچه بازیکن مدافع یک موقعیت مسلم گل را از مهاجم بگیرد پرتاب پنالتی (۷ متر) برای تیم مهاجم در نظر گرفته می‌شود و تمام بازیکنان به جز دروازه‌بان و زننده پنالتی باید پشت خط ۹ متر قرار گیرند.</p>	
فوتبال	<p>۱- تعداد تعویض: تعداد تعویض‌ها در هر مسابقه رسمی حداکثر ۵ نفر</p> <p>۲- تعویض‌های برگشت پذیر: بازگشت بازیکنان تعویض شده تنها در فوتبال جوانان، پیشکسوتان، معلولین و پایه مجاز می‌باشد.</p> <p>۳- ضربه شروع: کلیه بازیکنان به جز زننده ضربه باید در نیمه زمین خودشان قرار داشته باشند.</p> <p>۴- تخلف دروازه‌بان: اگر دروازه‌بانی مرتکب تخلفی شود و در نتیجه ضربه تکرار شود، دروازه‌بان باید اخطار بگیرد.</p> <p>۵- اگر داور بازی را متوقف کند: باید بازی را با یک ضربه مستقیم از محل دخالت انجام شده مجدداً شروع نماید.</p>	<p>• در بازی‌های لیگ حداکثر سه نفر با تصمیم فدراسیون</p>
فوتسال	<p>۱- تعداد بازیکنان فوتسال: در یک مسابقه با شرکت دو تیم نباید بیشتر از ۵ یا کمتر از ۵ بازیکن برای هر تیم باشد که یکی از آنها دروازه‌بان می‌باشد.</p> <p>۲- تعداد تعویض: نامحدود است حتی دروازه‌بان و بازیکنی که تعویض می‌شود می‌تواند دوباره به زمین برگردد.</p> <p>۳- روش به‌دست آمدن گل: تمام توپ از خط دروازه بین تیرهای عمودی و افقی عبور کرده به شرطی که بازیکن مهاجم توپ را با دست یا بازو و پرتاب حمل یا هل نداده باشد.</p> <p>۴- ضربه کرنر: یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است یک ضربه کرنر زمانی اعلام می‌شود که تمام توپ که آخرین بار توسط یک بازیکن از تیم مدافع لمس شده باشد.</p> <p>۵- خطاها و رفتار ناشایست: خطاها و رفتار ناشایست نقض قوانین فوتسال است که جریمه آن به‌شکل زیر است: خطاها: خطاها با یک ضربه آزاد مستقیم، ضربه پنالتی یا ضربه آزاد غیرمستقیم جریمه می‌شود.</p>	

تجهیزات و وسایل رشته‌های توپی

نام رشته ورزشی	فدراسیون	اطلاعات	وسایل ورزشکاران	وسایل بازی	وسایل داوران
فوتبال (تسوچو)	FIFA	تعداد بازیکن‌های داخل زمین ۱۰ نفر + دروازه‌بان = ۱۱ نفر. در ۹۰ دقیقه بازی انجام می‌گیرد.	کفش مخصوص، جوراب ساق بلند، ساق بند، شورت ورزشی، پیراهن ورزشی شماره‌دار	توپ، تیر دروازه، تور دروازه پرچم کناری به ارتفاع ۱/۵ متر، تابلوی تعویض برای تعویض بازیکن و تعیین کننده وقت اضافه	لباس مخصوص دآوری، کارت (زرد و قرمز)، ساعت، دفترچه، سکه (برای داور اول)، لباس مخصوص دآوری، پرچم و ساعت برای کمک داور
والیبال	FIVB	تعداد بازیکنان درون زمین ۶ نفر می‌باشد. در سه ست بازی انجام می‌شود به شرط برنده شدن یک تیم در سه ست پی درپی	کفش مخصوص، جوراب ساق کوتاه، زانو بند، شورت ورزشی و پیراهن شماره‌دار	توپ والیبال، پایه تور، تور، نوار بالای تور به عرض ۱۰ سانتی‌متر به صورت دولایه، سیم بکسل، طناب پنبه‌ای پایین تور و آنتن	لباس مخصوص دآوری، سوت، کارت قرمز و زرد (داور اول)، لباس مخصوص دآوری، برگه آرنج، سوت (داور دوم)، لباس مخصوص دآوری، پرچم و برگه ثبت امتیاز
بسکتبال	FIBA	تعداد بازیکنان درون زمین ۵ نفر می‌باشد.	کفش مخصوص بسکتبال، جوراب ساق کوتاه، شورت ورزشی و پیراهن ورزشی شماره‌دار	توپ، حلقه، تخته و پایه‌هایی از جنس فنر	لباس مخصوص دآوری، سوت برای داوران بازی، کرونومتر، برگه ثبت نتایج، پنج تابلوی قرمز برای اعلام خطاها با شماره‌های از ۱ تا ۵
هندبال	IHF	تعداد بازیکنان در هر تیم هفت نفر می‌باشد که شش نفر بازیکن و یک نفر دروازه‌بان است، این بازی در دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای انجام می‌شود + ۱۰ دقیقه استراحت	کفش ورزشی، جوراب ساق کوتاه، شورت و پیراهن شماره‌دار	توپ، دروازه هندبال، تور دروازه	لباس مخصوص دآوری، سوت، کارت زرد و قرمز، زمان سنج، برگه ثبت نتایج برای داور، ثبت نتایج (منشی) و تابلوی ثبت امتیاز






فصل ۴

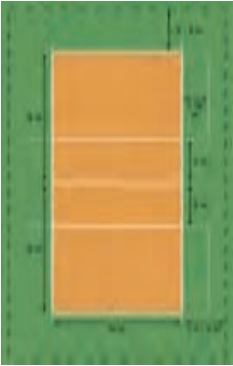




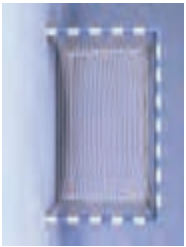

فناوری و نرم افزار در رشته








فناوری و نرم افزار در رشته

رشته	فناوری و نرم افزار	تصاویر
بسکتبال	- توپ هوشمند ۲۴ ثانیه - اسکوربرد	
والیبال	ویدئوچک: (BALLEHYESYTE) در بنرهای تصویربرداری اطراف زمین بازی نصب و از زمین بازی در زوایای خاصی فیلمبرداری می کنند که کاپیتان یا مربی هر تیم می تواند در صورت اعتراض، تنها تا ۵ ثانیه بعد از اعلان امتیاز از داور تقاضای بازبینی کند.	
فوتبال	تکنیک دروازه هوشمند	
هندبال	اسکوربرد ثبت نتایج	
فوتسال	اسکوربرد ثبت نتایج و زمان بازی	

تجهیزات، مواد و وسایل ورزش های تویی

زمین	مواد و ترکیبات	رشته	ردیف
 <p>ابعاد زمین: ۱۵×۲۸ ارتفاع سالن بسکتبال: ۷ متر عرض خطوط زمین: ۵</p>	 <p>توپ: وزن توپ: ۶۰۰ تا ۶۵۰ گرم محیط توپ: ۷۵-۷۸ سانتی متر حلقه: جنس حلقه فلزی و رنگ آن نارنجی می باشد. - قطر داخلی حلقه: ۴۵ سانتی متر - ضخامت حلقه: ۲ سانتی متر - فاصله حلقه تا تخته: ۱۵ سانتی متر - ارتفاع حلقه تا زمین: ۳/۰۵ متر - مربع مستطیل وسط تخته: ۴۵×۵۹ سانتی متر - فاصله لبه تخته تا حلقه: ۳۰ سانتی متر - فاصله مرکز تا خط پر تاب: ۳ امتیازی ۶/۲۵ متر</p>	 <p>بسکتبال</p>	

<p>ابعاد زمین: 9×18 متر عرض خطوط: ۵ سانتی متر</p> 		<p>توپ: وزن: ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم توپ: طول تور: ۹ متر ارتفاع توپ: برای مردان $2/43$ و زنان $2/34$ آنتن: ارتفاع $1/80$</p>	<p>والیبال</p> 	
<p>ابعاد: 20×40 عرض خطوط: ۵ سانتی متر عرض خط بین دو تیر دروازه ۸ سانتی متر</p> 	 	<p>توپ: نسبت به سن سه سایز دارد : محیط: از ۲۹ تا ۶۰ سانتی متر وزن : از ۵۰ گرم تا ۴۷۵ گرم دروازه: فاصله بین دو تیر ۳ متر</p>	<p>هندبال</p> 	

		<p>توپ: محیطی بین ۶۸/۵ تا ۷۱/۱ سانتی‌متر تور، دروازه: فاصله بین دو تیر ۷/۳۲ ابعاد زمین: ۱۰-۱۰۷-۹۶ عرض خطوط زمین: ۱۲ cm فاصله بین دو تیر دروازه: ۷/۳۲ اندازه دایره وسط: شعاع ۹/۱۵ اندازه منطقه کرنر: ۱ متر</p>	<p>فوتبال</p> 
	 	<p>طول و عرض: ۴۲×۲۵ عرض خطوط: ۸ سانتی‌متر دایره وسط زمین ۳ متر می‌باشد اندازه ربع دایره‌های گوشه زمین (کرنر) ۲۵ سانتی‌متر فاصله بین دو تیر دروازه ۳ متر و ارتفاع تیر افقی تا سطح زمین ۲</p>	<p>فوتسال</p> 

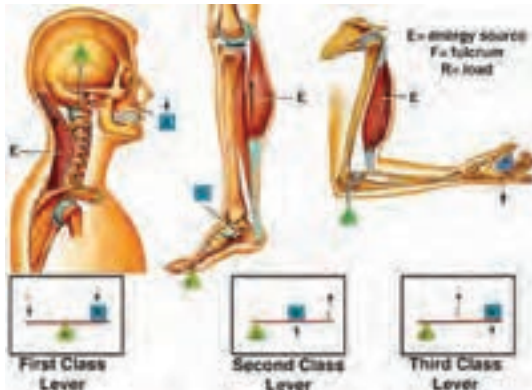
ایمنی و بهداشت در رشته‌های توپی نقش بسیار مهمی دارد رعایت اصول ایمنی، آگاهی از تمام قوانین و آگاهی کامل به ساختار و نحوه تمرینات ورزش‌های توپی نقش بسیار مهمی در پیشگیری از آسیب دارد.

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

نمونه‌هایی از رعایت اصول ایمنی و ارگونومی و تأثیر آن در ایمنی و بهداشت رشته‌های توپی

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

علم تربیت بدنی علم حرکات می‌باشد. در کتاب علوم در سال هشتم در ارتباط با اهرم‌ها و نقش آنها در حرکات آگاهی کامل داشتید.



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

