

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای معلم

تربیت بدنی و سلامت

پایه‌های هفتم، هشتم و نهم

دوره اول متوسطه

۱۳۹۶

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب :	راهنمای معلم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دوره اول متوسطه - ۸۱/۶
پدیدآورنده :	سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	کیومرث هاشمی، علیرضا رضامضانی، جواد آزمون، عباس اردستانی، امید جهانسوز، میترا روحی، محمد جلالی، غلامحسین حسین‌زاده، مسلم پرتو، امیر رون، افسانه سنه، مینو رحیمی، طیبه حمزه بیگی، رضا ابراهیمی، محسن حلاجی، طیبه ارشاد و احمد سیدکریمی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	صفاعلی کمالیان، عباس اردستانی، محسن حلاجی، محمدرضا اسمعیلی، قاسم کردبچه، جواد مهرگان، محسن جهان‌پناه، آزاده گیلانی و طیبه ارشاد (اعضای گروه تألیف) - با همکاری: جواد آزمون، میترا روحی و رضا ابراهیمی دولت‌آبادی - محمدکاظم بهنیا (ویراستار)
شناسه افزوده آماده‌سازی :	اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
نشانی سازمان :	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری‌یونسی (مدیر هنری) - محمد مهدی ذبیحی فرد (نگارگر طراحی گرافیک)، صفحه‌آرا و طراح جلد) - مجید زینالزاده (عکاس) - سیده فاطمه محسنی، زهرا ایمانی نصر، فاطمه گیتی جبین، رعنا فرج‌زاده دروئی، فریبا سیر، حمید ثابت کلاچاهی و راحله زادفتح‌الله (امور آماده‌سازی)
ناشر :	تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
چاپخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
سال انتشار و نوبت چاپ :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص» چاپ چهارم ۱۳۹۶

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 به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

ISBN 978-964-05-2367-4

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۳۶۷-۴



آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی شان به خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می کند آن وقت روح آنها معنویت و ایمان را زودتر قبول می کند.

حضرت امام خمینی (رحمة الله عليه) «صحیفه نور»

فهرست

بخش اول : کلیات

۱۱	فصل اول : معرفی برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۱۲	اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی
۱۳	اهداف
۱۵	ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان
۱۶	انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۱۶	محتوای برنامه درس تربیت بدنی و سلامت
۱۷	فرایند تدریس
۲۰	ارزشیابی
۲۵	اداره کلاس درس تربیت بدنی
۲۶	زمان‌بندی سالانه درس تربیت بدنی و سلامت
۲۷	زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال اول
۳۰	زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال دوم

بخش دوم : محتوای آموزشی

۳۳	فصل دوم : تربیت بدنی و سلامت
۳۴	مطالب دانشی را چگونه تدریس کنیم؟
۳۴	امتیازات روش تدریس پروژه
۳۴	نحوه تدریس و ارزشیابی به روش پروژه
۳۶	رئوس موضوعات فصل تربیت بدنی و سلامت
۳۶	کفش و لباس ورزشی
۳۷	بهداشت روان با ورزش
۳۸	تندرستی با ورزش
۳۹	رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی (اختصاصی)
۴۰	نکات عمومی تغذیه در ورزش
۴۲	کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
۴۴	ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی
۴۵	ایمنی و حفاظت از محیط زیست

۴۶	ایمنی اماکن و وسایل ورزشی
۴۷	آسیب‌های عمومی رایج در ورزش
۴۸	آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش
۴۹	اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
۵۲	شناخت وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره
۵۳	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت
۵۴	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
۵۶	فعالیت بدنی و اهمیت آن در زندگی (جسمانی، روانی و اجتماعی)
۵۷	آمادگی جسمانی و اجزای آن
۵۸	برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

۵۹	فصل سوم: آمادگی جسمانی و حرکتی (بخش اختصاصی)
۶۱	ویژگی‌های جسمانی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال و توصیه‌های کلی تمرین در این سنین
۶۲	راهنماهای آمادگی جسمانی در مدارس
۶۲	موضوعات آمادگی جسمانی و حرکتی دوره متوسطه اول
۶۳	ارزشیابی آمادگی جسمانی
۶۳	استقامت قلبی - تنفسی
۶۵	قدرت و استقامت عضلانی
۶۸	انعطاف‌پذیری
۶۹	چابکی
۷۰	توان انفجاری پا
۷۱	سرعت
۷۲	تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی
۷۳	تمرین اینتروال (تناوبی)
۷۵	معرفی یک نمونه آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی

۷۷	فصل چهارم : آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی (بخش اختصاصی)
۸۷	ورزش‌های گروهی
۷۹	مقدمات آموزش مهارت‌های ورزشی
۸۱	آموزش بسکتبال
۸۴	کار با توپ بسکتبال
۸۸	کار پا در حمله
۹۳	پاس و دریافت (۱)
۹۹	پاس و دریافت (۲)
۱۰۲	دریبل (۱)
۱۰۶	دریبل (۲)
۱۱۰	شوت (۱)
۱۱۴	شوت (۲)
۱۱۸	دفاع انفرادی
۱۲۲	بازی ۱ علیه ۱ (۱)
۱۲۶	بازی ۱ علیه ۱ (۲)
۱۳۰	بازی ۲ علیه ۱
۱۳۲	بازی ۲ علیه ۲
۱۳۶	بازی ۳ علیه ۳
۱۳۹	رویداد رقابتی
۱۴۲	ارزشیابی
۱۴۵	آموزش والیبال
۱۴۸	آشنایی با توپ
۱۵۰	وضعیت پایه و حرکت در زمین
۱۵۴	پاس پنجه
۱۵۸	پاس ساعد
۱۶۲	سرویس ساده
۱۶۵	بازی‌های رقابتی
۱۶۷	حمله مقدماتی (هوایی)
۱۷۰	سرویس چکشی
۱۷۳	اصول اساسی دریافت سرویس
۱۷۶	شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره

۱۷۸	رشد اجتماعی با بازی والیبال
۱۸۰	آموزش هندبال
۱۸۵	معرفی ورزش هندبال
۱۸۶	آشنایی با توپ
۱۸۸	انواع حرکت‌های پایه و جابه‌جایی بازیکنان در زمین
۱۸۹	پاس و دریافت
۱۹۵	دریبل
۱۹۸	شوت
۲۰۳	دروازه‌بان
۲۰۶	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع
۲۰۹	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله
۲۱۲	قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

۲۱۵	فصل پنجم : بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه (بخش انتخابی)
۲۱۷	سرفصل‌های آموزش مقدماتی فوتبال
۲۱۸	سرفصل‌های آموزشی والیبال
۲۱۹	سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز
۲۲۰	سرفصل آموزش هندبال
۲۲۲	سرفصل‌های آموزشی بدمینتون
۲۲۴	معرفی بازی‌های بومی و محلی

۲۲۵	فصل ششم : بازی و ورزش در طبیعت (بخش اختیاری)
۲۲۷	ورزش زورخانه‌ای
۲۳۳	پیاده‌روی در کوهستان
۲۳۹	دوچرخه‌سواری
۲۴۴	پیاده‌روی

سخنی با همکار

برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت پایه هفتم، در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در قالب راهنمای معلم تدوین و در اختیار قرار گرفت. در همین راستا برنامه درسی تربیت بدنی پایه هشتم و نهم نیز تألیف گردید براساس سیاست‌های ابلاغی، مقرر شد در یک مجلد با عنوان «راهنمای معلم درس تربیت بدنی و سلامت ویژه دوره متوسطه اول» در اختیار شما عزیزان قرار گیرد.

بی‌شک، معلمان محور اصلی اجرای برنامه‌های درسی هستند و ارتقای سطح آگاهی و تسلط ایشان به اهداف، رویکرد، اصول، روش‌های یاددهی و یادگیری، ارزشیابی، ساماندهی موقعیت و فرصت یادگیری و محتوای برنامه می‌تواند تضمینی بر اجرای موفق برنامه و تحقق اهداف آن به‌شمار آید.

از این‌رو، در تألیف این ماده آموزشی تلاش شده است تا معلمان ضمن آگاهی بیشتر از اهداف، انتظارات و محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت بتوانند با به‌کارگیری روش‌های مناسب یاددهی - یادگیری محتوای مدنظر برنامه را به نحو مطلوب‌تری سازماندهی کرده و آموزش دهند.

کتاب راهنمای تدریس در دو بخش تنظیم شده است، بخش اول تحت عنوان کلیات به معرفی برنامه و طراحی آموزشی درس تربیت بدنی و سلامت می‌پردازد و در بخش دوم محتوای آموزشی این درس در پنج فصل با عناوین: تربیت بدنی و سلامت، آمادگی جسمانی و حرکتی، آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی (بسکتبال ویژه پایه هفتم و والیبال ویژه پایه هشتم و هندبال ویژه پایه نهم). بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه، ورزش و بازی در طبیعت ارائه می‌شود.

در این برنامه، بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متریان توجه کرده و در این خصوص از انعطاف لازم برخوردار باشند» محتوای آموزشی به سه صورت اختصاصی (تجویزی)، انتخابی (نیمه تجویزی) و اختیاری تدوین شده است.

آموزش موضوعات بخش اختصاصی برنامه، در تمام مدارس کشور و برای تمام دانش‌آموزان الزامی است و محتوای آن در فصل‌های دوم، سوم و چهارم کتاب تحت عناوین تربیت بدنی و سلامت، آمادگی جسمانی و حرکتی و آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی ارائه شده است.

آموزش موضوعات ارائه شده در بخش انتخابی برنامه در اختیار استان و معلم مدرسه قرار می‌گیرد تا با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان، معلمان نسبت به انتخاب و آموزش موضوعات اقدام نمایند و سرفصل‌های آن عبارت‌اند از:

- آموزش مقدماتی تنیس روی میز
- آموزش مقدماتی بدمیتون
- آموزش مقدماتی فوتسال
- بازی‌های بومی - محلی

بخش اختیاری برنامه با هدف آشنا کردن دانش‌آموزان با ورزش‌های سنتی رایج و ظرفیت‌های طبیعی و ورزشی موجود در محل زندگی و نحوه بهره‌برداری صحیح از این منابع تدوین شده است و معلمان می‌توانند با توجه به امکانات و ظرفیت‌های در اختیار و علاقه دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی مناسب و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان، ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آنها اقدام نمایند، به این منظور و با هدف ارتقای دانش معلمان و اجرای هرچه مطلوب‌تر بخش اختیاری برنامه، فصل شش کتاب به معرفی اجمالی ورزش‌های زیر، تحت عنوان دانستنی‌های معلم می‌پردازد.

- ورزش زورخانه
- پیاده‌روی در کوهستان
- دوچرخه‌سواری
- پیاده‌روی

امید است مطالب این کتاب شما را در اجرای هرچه مطلوب‌تر درس تربیت بدنی و سلامت یاری رساند.



بخش اوّل

کلیات

فصل اوّل

معرفی برنامه

درس تربیت بدنی و سلامت

اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی

تعلیم و تربیت اسلامی، به دنبال زمینه‌سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقق حیات طیبه است. در سند برنامه‌دستی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا و بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تلاشگر و سالم و عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متخلق به اخلاق اسلامی است.

براساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، سند چشم‌انداز بیست‌ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، برنامه‌دستی ملی، 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 تحقق حیات طیبه است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از ۱۱ حوزه یادگیری در برنامه‌دستی ملی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزه محتوایی تربیت بدنی است.

آموزش تربیت بدنی به عنوان یک صلاحیت مشترک بین رشته‌ای در برنامه‌های درسی، فرصت (تعمیق) به کارگیری آموخته‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی و راهکارهای مقابله با چالش‌های آن را فراهم می‌آورد و در جهت نیل به سلامت (همه جانبه) که همانا یکی از دغدغه‌های اصلی جامعه است، هم‌راستا می‌شود.

یکی از وظایف اصلی مدرسه، آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های فردی، بین فردی و اجتماعی و دارا بودن آداب اجتماعی است. انسان مدام تحت تأثیر نحوه زندگی گروه‌های اجتماعی، تمایلات، جذابیت‌ها و درخواست‌های آن است. این تمایلات و درخواست‌ها ممکن است زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و با فشارهای مختلف و بحران‌های بعدی همراه کند.

جهانی‌سازی، سرعت و گسترش (گسترده‌گی) اطلاعات، رشد فناوری، توسعه اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج برخی از ارزش‌های کاذب ممکن است جوامع را با مشکلاتی نظیر مهاجرت، نیازهای جدید، دوری از فضایل اخلاقی، اعتیاد، خشونت، قانون‌شکنی، اختلالات روانی و بحران‌های معنوی دیگر مواجه کند. لذا فرد به الگوها، دانش و مهارت‌هایی نیاز دارد که به کمک آنها بتواند با مسائل غیرقابل پیش‌بینی برخوردی سازنده داشته باشد.

تربیت بدنی (زمینه‌های بروز) شایستگی‌های لازم را در متربیان برای اداره امور زندگی (آداب اخلاقی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت، آداب اجتماعی شدن، مدیریت اوقات فراغت، خودآگاهی، هویت‌یابی، ارتباط مؤثر، مراقبت از محیط زیست، مدیریت بحران و خطر و کسب مهارت‌های پیشگیرانه و...) پرورش می‌دهد.

انسان‌ها همواره نیازمند پیمودن مسیر کمال و سعادت هستند. رعایت آداب و کسب مهارت‌های زندگی پاسخی به این نیاز است. رعایت اصول زندگی سالم موجب وحدت و تعادل در رفتار فرد و حفظ سلامت و تعادل روانی در اجتماع است.

مدرسه، سامان‌دهنده موقعیت و فرصت‌های تربیتی است که با برنامه تربیت محور، مدیریت متعهد و متخصص و نوآور و مربیان فکور، امین و علاقه‌مند، می‌تواند زمینه‌ساز شکوفایی فطرت الهی و رشد هماهنگ و همه‌جانبه استعدادهای طبیعی و ساماندهی عواطف و احساسات متربی باشد. در این میان، درس تربیت بدنی و سلامت به‌عنوان پلایه‌دار سلامت دانش‌آموزان و آماده ساختن آنها برای زندگی آینده و تلاش برای فراهم کردن برنامه‌ای کامل و سالم برای اوقات فراغت، نقش بسیار بااهمیتی دارد.

جدول اهداف درس تربیت بدنی و سلامت

عنصر	اهداف کلی دوره متوسطه اول	اهداف پایه هفتم	اهداف پایه هشتم	اهداف پایه نهم
تفکر و تعقل	- تقویت مهارت‌های فرایند تفکر نظیر درک روابط، پیش‌بینی، برآورد کردن، همه‌جانبه‌نگری، برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش بسکتبال	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش والیبال	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش والیبال	- برنامه‌ریزی، تشخیص به موقع و تصمیم‌گیری عاقلانه در فعالیت‌های بدنی و ورزش هندبال
ایمان، باور و علائق	- ایمان به اینکه بدن از نعمت‌های الهی است. - ایمان به اینکه حفظ سلامت موجب رضایت الهی است. - علاقه‌مندی به انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی - توجه به ارتقای سلامت و رعایت بهداشت ورزشی خود و دیگران - علاقه‌مندی به ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی - محلی	- علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (بسکتبال) - علاقه‌مندی به تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی - علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی - توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش - علاقه‌مندی به ورزش دوچرخه‌سواری (ورزش زورخانه)	- علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (والیبال) - علاقه‌مندی به تمرینات تناوبی (اینتروال) در آمادگی جسمانی - علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی - توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش - علاقه‌مندی به ورزش دوچرخه‌سواری	- علاقه‌مندی به ورزش‌های گروهی (هندبال) - علاقه‌مندی به انواع تمرینات آمادگی جسمانی - علاقه‌مندی به ورزش‌های متناسب با علاقه، استعداد، توانایی و اقلیم محل زندگی - توجه به سلامتی و نکات بهداشتی، تغذیه و ایمنی در ورزش - علاقه‌مندی به ورزش پیاده‌روی
	- آشنایی با رشته‌های ورزشی	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی بسکتبال	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی والیبال	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی هندبال
	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)	- آشنایی با مهارت‌های مقدماتی رشته ورزشی مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)
	- آشنایی با آمادگی جسمانی	- آشنایی با فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	- آشنایی با آمادگی جسمانی و اجزای آن	- برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی
	- آشنایی با تمرینات ایستگاهی در آمادگی جسمانی	- آشنایی با تمرینات تناوبی (اینتروال) در آمادگی جسمانی	- آشنایی با آمادگی جسمانی و اجزای آن	- آشنایی با انواع تمرینات آمادگی جسمانی
علم	- آشنایی با نکات ایمنی، پیشگیری و نحوه مواجهه با آسیب‌های ورزشی	- آشنایی با ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی - آشنایی با آسیب‌های عمومی رایج در ورزش	- آشنایی با ایمنی بازی و ورزش در طبیعت - آشنایی با آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	- آشنایی با ایمنی اماکن و وسایل ورزشی - آشنایی با اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
	- شناخت نکات بهداشتی و تغذیه در فعالیت‌های بدنی و ورزشی	- آشنایی با نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی - آشنایی با بلوغ و ورزش (ویژه دختران) - آشنایی با ویژگی رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی	- آشنایی با برخی از اصول تغذیه به هنگام فعالیت جسمانی و ورزش - آشنایی با توصیه‌های بهداشت و سلامت روان در ورزش	- آشنایی با برخی از نکات تندرستی با ورزش - آشنایی با نحوه کنترل وزن، با تعادل انرژی در بدن
	- آشنایی با وضعیت صحیح بدنی و مشکلات ساختار قامتی	- آشنایی با وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره	- آشنایی با تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	- آشنایی با وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
	- آشنایی با فعالیت‌های ورزشی متناسب با محیط طبیعی	- آشنایی با ورزش پیاده‌روی در کوهستان	- آشنایی با ورزش دوچرخه‌سواری	- آشنایی با ورزش پیاده روی
	- آشنایی با ورزش‌های ملی	- آشنایی با ورزش باستانی - آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی	- آشنایی با بازی‌های بومی - محلی

<p>- بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت - بهبود قابلیت سرعت</p>	<p>- بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت - بهبود قابلیت توان انفجاری پا</p>	<p>- بهبود قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت - بهبود قابلیت‌های چابکی</p>	<p>- بهبود و توسعه سطح آمادگی جسمانی و حرکتی</p>	عمل
<p>- توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش هندبال - توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)</p>	<p>- توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش والیبال - توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)</p>	<p>- توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش بسکتبال - توانمندی در مهارت‌های مقدماتی ورزش مورد علاقه (ورزش‌های انتخابی)</p>	<p>- توانمندی در مهارت‌های ورزشی</p>	
<p>- تلاش برای حفظ تندرستی با ورزش - تلاش برای کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن - رعایت نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی - رعایت اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش</p>	<p>- رعایت توصیه‌های بهداشتی و سلامت روان در ورزش - رعایت برخی از اصول تغذیه به هنگام فعالیت جسمانی و ورزش - رعایت نکات ایمنی در هنگام ورزش در طبیعت - رعایت برخی از اقدامات در آسیب‌های رایج استخوان و مفاصل در ورزش</p>	<p>- رعایت برخی از نکات بهداشتی در خصوص کفش و لباس ورزشی - تلاش برای به کارگیری رفتارهای تغذیه‌ای مناسب در نوجوانی - رعایت نکات ایمنی در انتخاب فعالیت جسمانی و تمرین در شرایط متنوع جوی - رعایت برخی از اقدامات پیشگیرانه از آسیب‌های جسمانی رایج در ورزش و کمک‌های اولیه</p>	<p>- رعایت اصول بهداشتی، ایمنی و تغذیه در فعالیت‌های بدنی در ورزش</p>	
<p>- پیشگیری از بروز ناهنجاری‌ها و وضعیت بدنی نامناسب</p>	<p>- پیشگیری از ایجاد وضعیت بدنی غلط هنگام استفاده صحیح از عینک، صندلی و تختخواب و روش صحیح مطالعه</p>	<p>- حفظ وضعیت صحیح بدن به هنگام خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اجسام، نشستن</p>	<p>- تلاش برای حفظ وضعیت صحیح بدنی</p>	
<p>- انجام ورزش پیاده‌روی</p>	<p>- انجام ورزش دوچرخه‌سواری</p>	<p>- انجام ورزش پیاده‌روی در کوهستان</p>	<p>- تلاش در بهره‌گیری از تجارب محلی و قابلیت‌های محیطی در انجام فعالیت‌های ورزشی</p>	
<p>- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های گروهی و آداب گفتاری و رفتاری</p>	<p>- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های گروهی و آداب گفتاری و رفتاری</p>	<p>- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری در انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی‌های گروهی و آداب گفتاری و رفتاری</p>	<p>- رعایت ارزش‌های اخلاقی نظیر صبر، پشتکار، همکاری، صداقت، تحمل برد و باخت، کنترل خشم، رعایت نوبت و پذیرش رهبری و آداب گفتاری و رفتاری در انجام فعالیت‌های ورزشی، جوانمردی و گذشت</p>	

ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول (۱۲-۱۵ سال)

دانش‌آموزان این گروه سنی با دیگر گروه‌های دانش‌آموزی تفاوت‌های ویژه‌ای دارند و در دامنه‌ای از هوش، توانایی‌های جسمانی، ذهنی و عاطفی قرار گرفته و همواره در حال تکامل و بهبود آن هستند و طیف وسیعی از تفاوت‌های جسمانی ناشی از بلوغ در میان ایشان دیده می‌شود. از این رو، در جدول زیر به خلاصه‌ای از ویژگی‌ها و نیازهای مشترک این گروه سنی اشاره شده است.

جدول ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان ۱۲ و ۱۳ سال

نیازها	مخاطب (دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله)	ویژگی‌ها
<ul style="list-style-type: none"> - شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی - شناخت هویت ملی و احساس تعلق به آن 	<ul style="list-style-type: none"> - در مرحله رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی - عملی هستند. - آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک راهکارها (تاکتیک‌های بازی) را دارند. - آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزشی را دارند. - در مرحله توسعه قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابط بین اجزای مهارت و بازی هستند. - گرایش قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می‌کنند مفید است. 	شناختی
<ul style="list-style-type: none"> - برخورداری از وضعیت بدنی مناسب - تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیه فعال و چابک - کسب مهارت‌های ورزشی - انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> - رشد بدنی شتاب یافته را در افزایش وزن، قد، اندازه قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می‌کنند که این شتاب در دختران در این سن، بیش از پسران است. - رشد استخوانی، سریع‌تر از رشد عضلانی انجام می‌شود و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند. - تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند. 	جسمانی - حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> - التزام عملی به ارزش‌های اخلاقی - تحمل مشکلات و سختی‌ها - تخلیه عواطف و هیجانات - فرصت ابراز وجود - ارتباط و تعامل داشتن با گروه همسالان 	<ul style="list-style-type: none"> - به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته‌اند. - به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند - به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش‌اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند. - در مرحله پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار، به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند. - در روابط انسانی، منصف‌اند. 	اجتماعی و اخلاقی

انتظارات از برنامه درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به اینکه دانش‌آموزان در این پایه در حد فاصل دوره ابتدایی و متوسطه قرار می‌گیرند می‌توان گفت ماهیت برنامه آموزشی آن، انتقالی و گذار محور است باید دانش‌آموزان را کمک نماید تا از دوره کودکی فاصله گرفته و برای دوره متوسطه و ورود به زندگی بزرگسالی آماده شوند. از این رو، از این برنامه انتظار می‌رود تا ضمن ایجاد آمادگی لازم در دانش‌آموزان برای ورود به پایه‌های بالاتر

- باعث بهبود آمادگی هوازی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و هماهنگی و چابکی گردد.
- فرصت فراگیری مهارت‌های پایه ورزش‌های مختلف و کسب تجربه‌های متنوع حرکتی را فراهم آورد.
- با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی - یادگیری به رشد و توسعه زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کرده و امکان تصمیم‌گیری‌های عاقلانه، درست و به موقع در فعالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.
- با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط‌انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی منجر شود.

- با ایجاد فرصت‌های کسب تجربه شکست و پیروزی در بازی و ورزش دانش‌آموزان را برای رویارویی با زندگی واقعی در اجتماع آماده سازد.

- فرصت توسعه روابط اجتماعی و تعامل با گروه همسالان را فراهم آورد.
- فرصت کسب صلاحیت‌ها و یادگیری‌های مشترک تأکید شده در برنامه‌های درسی از جمله ارزش‌های اخلاقی و بهداشتی، و مهارت‌هایی همچون تلاش، کارگروهي، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن‌داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

محتوای برنامه درسی تربیت بدنی و سلامت در دوره متوسطه اول

با توجه به اهداف، ویژگی‌ها و نیازهای دانش‌آموزان و انتظارات از برنامه درسی، محتوای آموزشی مشتمل بر آموزش، تمرین و مرور موضوعات و سرفصل‌های متنوعی است که کلیات آنها در جدول زیر ارائه می‌شود:

موضوع	پایه هفتم	پایه هشتم	پایه نهم
بهداشت	- کفش و لباس ورزشی - بلوغ و ورزش (ویژه دختران)	بهداشت روان با ورزش	تندرستی با ورزش
تغذیه	رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان	نکات عمومی تغذیه در ورزش	کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
ایمنی و آسیب‌های جسمانی	- ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی - آسیب‌های عمومی رایج در فعالیت‌های جسمانی	- ایمنی بازی و ورزش در طبیعت - آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	- ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
وضعیت‌های مناسب بدنی	وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن

آمادگی جسمانی	فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	آمادگی جسمانی و اجزای آن	برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی
مقدمات مهارت‌های ورزش‌های گروهی	آموزش مقدماتی بسکتبال	آموزش مقدماتی والیبال	آموزش مقدماتی هندبال
تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی	آموزش مقدماتی بسکتبال	آموزش مقدماتی والیبال	آموزش مقدماتی هندبال
تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی	آموزش مقدماتی بسکتبال	آموزش مقدماتی والیبال	آموزش مقدماتی هندبال
ورزش‌های رایج در مدرسه	ورزش‌های رایج در مدرسه	ورزش‌های رایج در مدرسه	ورزش‌های رایج در مدرسه
ورزش‌های سنتی و قابل اجرا در طبیعت	ورزش‌های سنتی و قابل اجرا در طبیعت	ورزش‌های سنتی و قابل اجرا در طبیعت	ورزش‌های سنتی و قابل اجرا در طبیعت

فرایند تدریس

مرحله اول:

آماده‌سازی بدن (گرم کردن): آماده‌سازی بدن از بخش‌های مهم فعالیت‌های جسمانی است و صرف نظر از آثار فیزیولوژیکی آن بر بدن، تحقیقات نشان داده‌اند که با گرم کردن مناسب، می‌توان از بیش از ۴۰ درصد آسیب‌ها جلوگیری کرد. به طور کلی هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن را شامل می‌شود.

گرم کردن: گرم کردن یا تمرین مقدماتی نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده‌سازی پیش از فعالیت اصلی با ورزش انجام می‌شود. گرم کردن برای رسیدن به هدف‌های زیر صورت می‌گیرد:

– آمادگی بدنی

– پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

– آمادگی ذهنی و روانی

انواع گرم کردن: معمولاً گرم کردن را به دو بخش عمومی و اختصاصی تقسیم می‌کنند.

● **گرم کردن عمومی:** شامل حرکاتی است که کل بدن را به طور عمومی دربر می‌گیرد و هدف همه حرکات در تمامی رشته‌های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت‌های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی به طور مستقیم ارتباط ندارد. در گرم کردن عمومی، سه مرحله زیر قابل استفاده است:

۱- راه رفتن و دویدن نرم، ۲- نرمش‌های عمومی معروف به سوئدی، ۳- تمرینات کششی.

در تقدّم و تأخّر اجرای مراحل بالا اختلاف نظر وجود دارد؛ اما معلمان می‌توانند با بهره‌گیری از تجارب ارزشمند خود و سایر

همکاران و پیشکسوتان، آن را مدیریت کنند.

● **گرم کردن اختصاصی:** گرم کردن اختصاصی شامل انجام حرکات، مرور تکنیک و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه، آنها را انجام خواهد داد. برای مثال، در رشته والیبال بازیکنان پس از گرم کردن عمومی، چند حرکت پاس پنجه و ساعد و اسپک را انجام می‌دهند یا در بازی بسکتبال، بازیکنان چند بار انواع درپیل و پاس و شوت و ریباند و ضد حمله را تمرین می‌کنند.

مدت گرم کردن: مدت گرم کردن با توجه به عوامل زیر تعیین می‌شود:

● **شرایط محیطی:** به طور حتم هر قدر هوا سردتر باشد، مدت زمان بیشتری برای گرم کردن لازم است.

● **لباس ورزشکار:** میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن تأثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن بهتر و سریع‌تر گرم شود.

● **میزان آمادگی فرد:** هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه‌تر باشد.

● **نوع تمرین:** نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می‌تواند در نوع و مدت گرم کردن تأثیرگذار باشد.

اصولی که در هنگام گرم کردن باید رعایت کرد:

● تمرینات گرم کردن باید تدریجی و به آرامی انجام شود.

● مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این، به معنای انجام دادن تمرینات طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.

● برای اینکه گرم کردن مفید و مؤثر باشد فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باید کوتاه باشد، اگرچه ممکن است اثر گرم کردن تا ۲۰ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند؛ اما برای دستیابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۵ تا ۱۰ دقیقه بیشتر باشد.

● گرم کردن عمومی، عضلات بزرگ و حرکات کل بدن را شامل می‌شود.

● شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۵۰ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.

● کشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در فرد، عضلات، مفاصل و رباط‌ها را آماده فعالیت می‌کند.

مرحله دوم:

آموزش مهارت‌های حرکتی (فعالیت اصلی): بخش هدفمند فرایند است که جلسه آموزش و تمرین به سبب آن تشکیل شده است. این بخش بیشترین مدت زمان را به خود اختصاص می‌دهد.

به طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار در نظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن، روش‌های تدریس شاگرد محور (غیرمستقیم) قرار دارد.

انتخاب روش تدریس تحت تأثیر عوامل زیر است:

● هماهنگی با اهداف

● محتوا

● توانایی معلمان

● امکانات و فضا.

در درس تربیت بدنی نیز شرایط آموزشی، نگرش معلم و اولویت بندی اهداف در هر برنامه، در انتخاب روش تدریس مؤثر است.

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی که از سوی معلم ارائه گردد، شامل مراحل زیر است :

- توضیح
- نمایش
- تکرار و تمرین
- هدایت (بازخورد).

توضیح: توضیحات باید با بیانی قابل فهم، مهارت را توصیف کند و متناسب با سن دانش‌آموزان و خلاصه، ساده و مستقیم ارائه گردد. به عبارت دیگر شرح مهارت در قالب چند کلمه باید بتواند تصویر مناسبی از مهارت را به دانش‌آموزان ارائه دهد.

نمایش: گرچه ارائه توضیح شفاف و مختصر در مورد مهارت، دانش‌آموزان را تا حدودی با موضوع آشنا می‌کند، ولی تفهیم مهارت فقط از این طریق برای دانش‌آموزان اغلب دشوار است. بنابراین، نمایش‌هایی که برای به تصویر کشیدن حرکت، اجرا می‌شود در آموزش و یادگیری مهارت‌های حرکتی بسیار تأثیرگذار است.

تکرار و تمرین: تمرین، کلید یادگیری است. استفاده از انواع تمرینات متناسب با توانایی دانش‌آموزان و موضوع آموزش در فضای شاد و دلچسب برای دانش‌آموزان، در تسهیل فرایند یادگیری بسیار مؤثر است.

هدایت و بازخورد: تشخیص مشکلات دانش‌آموزان: در هر کلاس، تعداد معدودی از دانش‌آموزان برای یادگیری مهارت مشکل دارند. دلایل زیادی برای این مسئله وجود دارد. ممکن است این مشکل به جهت هماهنگی ضعیف ساختار بدنی با شرایط جسمانی باشد. معلم در تشخیص مشکلات باید با تجربه و خبره باشد. برخی در این کار خبره‌اند و می‌توانند الگوهای حرکتی جدید را با استفاده از کلمات مناسب، به سرعت بسازند. این معلمان خبره می‌گویند: «دست چپ را به بدن نزدیک کن» یا «در آب سر بخور» یا با راهنمایی‌های ساده دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به دست می‌آورند.

مرحله بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفه او تنها بازشناسی مشکل یادگیری نیست؛ بلکه باید دانش‌آموزان را به سمت اصلاح آن هدایت کند. موفقیت در این کار، به یادگیری سرعت می‌بخشد؛ در نتیجه، وقتی دانش‌آموز راهنمایی‌های معلم را فرا بگیرد و به هدف برسد، به تکرار حرکات جدید که به موفقیت منجر می‌شوند، علاقه‌مند می‌گردد. در عین حال، مربی باید بداند فرم و صورت حرکت، یک مسئله شخصی است و باید به دانش‌آموزان کمک کند تا مؤثرترین الگوهای حرکتی را خود کشف کنند.

یادگیری حرکتی را نمی‌توان از تغییر رفتار یا رشد نگرش جدا کرد. تفکر دانش‌آموز در مورد معلم و آنچه او می‌آموزد، به اندازه آنچه یاد می‌گیرد اهمیت دارد. حضور معلم، تشویق او، صبرش و باورش نسبت به رشد علایق و توانایی دانش‌آموزان تحقق اهداف بلندمدت را ممکن می‌سازد.

مرحله سوم:

سرد کردن: تمرینات سرد کردن بلافاصله پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام می‌شود. مدت مناسب برای سرد کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه است؛ اما با توجه به همان عواملی که در بخش گرم کردن گفته شد، می‌تواند متغیر باشد و ترتیب انجام حرکات در مرحله سرد کردن متفاوت است. برای مثال، یک نمونه برنامه سرد کردن به شرح زیر است:

- دویدن نرم همراه با نفس‌های آرام و عمیق به مدت ۱ تا ۲ دقیقه
- راه رفتن همراه با کاهش سرعت و با انجام نرمش‌های عمومی به ویژه حرکاتی که به باز شدن قفسه سینه کمک می‌کند، به مدت ۳

تا ۵ دقیقه

- کشش ۲ تا ۳ دقیقه

نکته: تمرینات سرد کردن سیر نزولی دارد؛ یعنی با شدت متوسط آغاز می‌شود و این شدت مرتب کاهش می‌یابد تا به حالت استراحت منتهی شود.

ارزشیابی

ارزشیابی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در فرایند آموزش محسوب می‌شود و هدف از آن، انعکاس پیشرفت دانش‌آموزان و معلمان در تحقق اهداف برنامه درسی است.

ارزشیابی را فرایند منظم جمع‌آوری اطلاعات از یادگیری دانش‌آموزان و قضاوت در مورد حدود یادگیری تعریف کرده‌اند. براساس این تعریف، مشاهدات بی‌نظم و ترتیب از رفتار دانش‌آموزان را نمی‌توان ارزشیابی خواند و باید معلمان از آغاز برنامه آموزشی نسبت به تنظیم فرایند ارزشیابی، برنامه‌ریزی کنند.

درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد؟

در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان، در حوزه تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره‌گیری از سه شیوه ارزشیابی ورودی، مستمر و پایانی ضروری است.

سنجش و ارزشیابی ورودی: این شیوه از ارزشیابی به منظور آگاهی از میزان آمادگی جسمانی دانش‌آموزان و تشخیص مهارت‌های اولیه آنها در ورزش‌های مورد نظر، صورت می‌گیرد. مشاهده رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعالیت‌های مرتبط و پرسش‌های شفاهی، ابزار مناسبی برای تشخیص در این نوع ارزشیابی است. معلمان می‌توانند از این شیوه برای شروع تدریس مطالب جدید استفاده کنند.

سنجش و ارزشیابی مستمر: ارزشیابی مستمر یا تکوینی معادل فارسی «Formative assessment» به معنای سازنده و رشددهنده است. گاهی معلمان کلمه مستمر را با مکرر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرر، قلمداد کرده‌اند. در حالی که مهم‌ترین ویژگی مستمر پویایی و گستردگی آن است و این ویژگی است که آن را از ارزشیابی پایانی و تشخیصی متمایز می‌کند. اهمیت ارزشیابی مستمر در ارائه بازخورد به معلم برای طراحی فعالیت‌های مناسب‌تر آموزشی است. معلمان نباید از ارزشیابی مستمر برای رتبه‌بندی و دسته‌بندی دانش‌آموزان استفاده کنند یا دانش‌آموزانی را به ناتوانی متهم کنند؛ بلکه انجام ارزشیابی مستمر باید به معلم و دانش‌آموز کمک کند تا بدانند در چه مرحله‌ای از پیشرفت یادگیری قرار دارند و برای پیشرفت بیشتر چه تمهیداتی باید اندیشیده شود. با توجه به ماهیت مهارتی این درس و وجود فراوانی در تفاوت‌های فردی و تجارب پیشین دانش‌آموزان در فرایند یادگیری این درس، نقش و اهمیت ارزشیابی مستمر در درس تربیت بدنی و سلامت، بیش از ارزشیابی پایانی و تشخیصی خواهد بود.

سنجش و ارزشیابی مستمر درس تربیت بدنی و سلامت چگونه صورت می‌گیرد؟

به طور کلی می‌توان گفت ارزشیابی را باید در چند مرحله دنبال کرد.

۱- اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدنظر قرار دهید.

۲- انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در این درس دسته‌بندی کنید.

با توجه به رویکرد آموزشی این درس، فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را می‌توان به دسته‌های زیر تقسیم کرد:

الف) فعالیت‌های انفرادی داخل مدرسه

ب) فعالیت‌های گروهی داخل مدرسه

ج) فعالیت‌های انفرادی خارج از مدرسه

د) فعالیت‌های گروهی خارج مدرسه

۳- شیوه‌ها و ابزار مناسب سنجش و اندازه‌گیری هر فعالیت را انتخاب کنید.

با توجه به تنوع مطالب و فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت سنجش از این درس نیز روش‌ها و ابزار متنوعی را می‌طلبد که صرف نظر از به‌کارگیری هر نوع ابزار و روش اندازه‌گیری توجه به یک سری نکات در سنجش و اندازه‌گیری این درس ضروری است.

از چه ابزارهایی استفاده کنیم؟

با توجه به دسته‌بندی انواع فعالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان - اشاره شده در بند (۲) - ضرورت دارد ابزار مناسب برای سنجش هر فعالیت انتخاب شود. انواع ابزارهای رایج در سنجش درس تربیت بدنی عبارت‌اند از:

● **آزمون‌های مهارتی:** آزمون‌های مهارتی معیارهای خوبی برای سنجش عملکرد در اجرای مهارت‌های حرکتی و ورزشی هستند و عموماً آزمون‌های مهارتی، نسبت به ابزارهای مشاهده‌ای معیارهای پایتری هستند و استفاده از آنها توسط معلم، هم بازی‌ها یا خود دانش‌آموز خیلی آسان است. معلمان می‌توانند از انواع آزمون‌های مهارتی استاندارد و معلم ساخته استفاده کنند.

● **آزمون‌های آمادگی جسمانی:** آزمون‌های آمادگی جسمانی استاندارد، معیارهای خوبی‌اند که نشان می‌دهند دانش‌آموزان در چه سطحی از آمادگی قرار دارند و به دلیل داشتن مقیاس‌های هنجار، معمولاً استفاده از آنها برای معلم بسیار آسان است. البته آزمون‌های معلم ساخته از جمله آزمون‌های ایستگاهی نیز با توجه به اینکه می‌توانند هم‌زمان چندین فاکتور آمادگی جسمانی را با صرف زمان کمتر ارزیابی کنند، در این برنامه کاربرد دارد.

● **چک لیست‌های مشاهده رفتار:** چک لیست‌ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند و معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش‌آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به کار می‌برد و یکی از مؤثرترین ابزارهای سنجش در تربیت بدنی هستند.

● **سؤالات پاسخ آزاد، آزمون‌های کتبی و شفاهی:** با توجه به اینکه دانش‌آموزان در درس تربیت بدنی و سلامت با یک سری حقایق و اصول علمی حاکم بر این درس آشنا می‌شوند؛ از این رو، ارزیابی یادگیری شناختی دانش‌آموزان در این مباحث می‌تواند از طریق برگزاری آزمون‌های کتبی به صورت چهار گزینه‌ای یا سؤالات پاسخ آزاد و آزمون‌های شفاهی انجام پذیرد.

● **کارنمای فعالیت‌های خارج از مدرسه:** این کارنها می‌توانند منعکس‌کننده فعالیت‌های ورزشی خارج از مدرسه دانش‌آموزان باشند که توسط دانش‌آموز و با نظارت اولیای دانش‌آموزان کامل می‌شود.

● **دفتر گزارشات سرگروه‌ها:** ثبت گزارشات سرگروه‌ها که در قبال دانش‌آموزان گروه خود مسئولیت دارند، می‌تواند به عنوان ابزار ارزشمند در سنجش به معلمان کمک کرده و در صرف وقت ایشان نیز صرفه‌جویی گردد.

● **آزمون‌های عملکردی در قالب پروژه:** پروژه‌ها فعالیت‌هایی‌اند که بدون تشکیل و اختصاص ساعات کلاس به آنها، برای تکمیل‌شان ممکن است هفته‌های زیادی با صرف زمان طولانی لازم باشد. در این برنامه بر انجام پروژه‌های گروهی در مباحث دانشی درس تربیت بدنی تأکید شده و ارائه پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه دیواری، گزارش تحقیق درباره موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه، مشاهده‌ها و ... توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.

● **خودارزیابی:** اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود درباره عملکرد و فعالیت‌های یادگیری خویش فکر کنند، کمک مؤثری به یادگیری آنها خواهد شد. در این روش آنها قادر خواهند بود تا آنچه را که فراگرفته‌اند ارزشیابی کنند و فرصت می‌یابند تا ضمن تشخیص خطاها و ضعف‌های خود آن را اصلاح کنند.

۴- اطلاعات جمع‌آوری شده را بررسی و جمع‌بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به

مرحله بعد آموزش تصمیم‌گیری کنید.

در درس تربیت بدنی ارزشیابی پایانی همانند سایر دروس نیست. یعنی الزاماً امتحان پایانی از دانش‌آموزان به عمل نمی‌آید، بلکه نمره پایانی دانش‌آموزان حاصل میانگین نمرات ارزیابی گروهی و انفرادی است که به صورت مستمر در طول نیمسال‌های تحصیلی انجام شده است و به عنوان نمره نهایی اعلام و در کارنامه تحصیلی وی ثبت خواهد شد.

ملاحظات در سنجش درس تربیت بدنی و سلامت

- با توجه به رویکرد آموزشی این درس که فرایند محور است، همواره حدود عملکرد دانش‌آموزان باید سنجیده شود. بدین معنا که اگرچه به طور مثال، دانستن مطالب و مفاهیم مرتبط با بهداشت کفش و لباس ورزشی برای دانش‌آموزان ضروری است، ولی رعایت و به کار بستن اصول مرتبط با بهداشت در طول کلاس نیز مورد توجه قرار می‌گیرد.
- سنجش، قابلیت‌ها را که مدّ نظر برنامه است، اندازه‌گیری کند. بدین معنا که به عنوان نمونه، در آموزش بسکتبال، به کارگیری مهارت‌ها در بازی از اهداف ضروری است. از این رو، مثلاً هنگام سنجش مهارت دریبل، معلمان به کارگیری این مهارت در طول انجام بازی نیز توجه نمایند و فقط عملکرد انفرادی دانش‌آموز در نمایش مهارت دریبل در فضای خارج از بازی را مورد سنجش قرار ندهند.
- سنجش را به صورت مداوم و درهم تنیده با آموزش انجام دهند: بدین معنا که معلمان نباید دانش‌آموزان را از انجام فعالیت‌های معمول تمرینی و یادگیری دور کرده و برنامه‌ای خاص سنجش را اجرا نمایند؛ بلکه در حین آموزش و تمرین به سنجش از قابلیت‌های مدّ نظر بپردازند.
- انتظاراتی که از سنجش دانش‌آموزان هست، در همان ابتدای آموزش مشخص گردد، نه در پایان آن؛ چرا که در این صورت دانش‌آموزان بر یادگیری موضوعات مهم از همان ابتدا تمرکز خواهند کرد.
- سنجش، موفقیت و عملکرد دانش‌آموزان را بارها و در شرایط مختلف اندازه‌گیری کند.

نمون برگ‌های ثبت امتیازات گروهی و انفرادی در هر نیمسال

ارزشیابی گروهی		
نام گروه :		
نام سرگروه :		
نام اعضای گروه :		
ملاک‌های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
همه‌نگی در گروه (پوشش ورزشی، ثبت اطلاعات)	(تا ۲ نمره)	
علاقه‌مندی و مشارکت فعال در گروه	(تا ۲ نمره)	
اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری در گروه	(تا ۱۲ نمره)	
محتوای پروژه علمی گروهی	(تا ۴ نمره)	
مجموع نمره	۲۰ نمره	

ارزشیابی انفرادی		
نام و نام خانوادگی دانش‌آموز :		
کلاس :		
نام ارزیابی‌کننده :		
ملاک‌های ارزیابی	حداکثر نمره	نمره کسب شده
حضور منظم و فعال در کلاس	(تا ۲ نمره)	
توجه به ارزش‌های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	(تا ۲ نمره)	
رعایت ایمنی، بهداشت و توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	(تا ۲ نمره)	
میزان آگاهی از مطالب علمی	(تا ۴ نمره)	
آمادگی‌های جسمانی و حرکتی (قابلیت‌های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۴ نمره)	
سطح مهارت ورزشی اختصاصی (مهارت‌های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۴ نمره)	
سطح مهارت ورزشی انتخابی (مهارت‌های مورد نظر معلم در هر نیمسال)	(تا ۲ نمره)	
مجموع نمره	۲۰ نمره	

نمون برگ ثبت ارزشیابی مستمر و پایانی درس تربیت بدنی و سلامت در دوره متوسطه اول

ارزشیابی پایانی		ارزشیابی مستمر											نام گروه	نام و نام خانوادگی	ردیف			
		ارزشیابی انفرادی						ارزشیابی گروهی										
نمره پایانی	(مجموع نمره انفرادی و گروهی تقسیم بر پنج)	نمره	۲۰	۲	۴	۴	۴	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲	۲
مجموع نمره انفرادی و گروهی	نمره ارزشیابی انفرادی با ضرب ۴	نمره ارزشیابی انفرادی	مهارت ورزشی انتخابی (مهارت‌های مورد نظر)	مهارت ورزشی اختصاصی (مهارت‌های مورد نظر در هر نیمسال)	آمادگی‌های جسمانی و حرکی (قابلیت‌های مورد نظر در هر نیمسال)	میزان آگاهی از مطالب علمی	رعایت ایمنی، بهداشت و توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	توجه به ارزش‌های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	حضور منظم و فعال در کلاس	نمره ارزشیابی گروهی	محتوای پروژه علمی گروهی	اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری در گروه	علاقه‌مندی و مشارکت فعال در گروه	همراهی در گروه (پوشش ورزشی، ثبت اطلاعات)				

نکته:

● در ارزیابی سطح مهارت ورزشی (ردیف ۷) علاوه بر ارزیابی عملکرد فردی دانش‌آموز در اجرای مهارت، نحوه استفاده از مهارت در بازی نیز ارزیابی گردد.

اداره کلاس درس تربیت بدنی

پیش نیازهای مورد نیاز برای اجرای مناسب کلاس درس تربیت بدنی عبارت‌اند از:

● آشنایی نسبت به برنامه (اهداف، محتوا، روش‌های یاددهی - یادگیری و ...)

● آشنایی نسبت به ویژگی‌های دانش‌آموزان به‌ویژه علایق، سطح برانگیختگی و ...

● آگاهی نسبت به فضا و تجهیزات مورد نیاز کلاس

● تسلط بر انواع روش‌های گروه‌بندی و استقرار دانش‌آموزان در کلاس

● آگاهی نسبت به حقوق دانش‌آموزان در کلاس

● آشنایی نسبت به مدیریت رفتار در کلاس

که مشروح برخی از موارد فوق به شرح زیر است:

● **سازماندهی برنامه شامل:** سازماندهی دقیق برنامه، توجه به نوع فعالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی و ویژگی‌های دانش‌آموزان،

انتخاب الگوی آموزشی مناسب، آگاهی و علاقه‌مندی معلم.

● **رعایت حقوق دانش‌آموزان همچون:** حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق برخورداری از

تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی

و سلامتی و ...

● **انجام وظایف در قبال کلاس شامل:** طرح و برنامه‌ریزی مناسب درسی، گروه‌بندی مناسب، فراهم آوردن امکانات ورزشی،

آموزش و نظارت حضوری، شناخت و هدایت استعدادها و ورزشی، مراقبت از سلامتی و حفظ ایمنی و ...

● **سازماندهی کلاس درس تربیت بدنی:** معمولاً در جلسات اولیه صورت می‌گیرد و عبارت است از: وضع قوانین و مقررات،

اداره کلاس، تعیین و گروه‌بندی دانش‌آموزان، تعیین زمان فعالیت و استراحت، مشخص کردن تشویق‌ها و جریمه‌ها، نحوه رفت و آمدها،

تحویل و نگهداری وسایل، توجه به علامت‌ها، صدای دست، سوت و ...، رعایت نظم و انضباط توسط معلم و دانش‌آموز، زمان‌بندی

برنامه درس در مدرسه، نظارت و سرپرستی، پیش‌بینی، کنترل، توجه به عوامل برنامه مثل فضا، وسایل و ...

● **مدیریت رفتار در کلاس:** برخورد با رفتارهای غلط و توجه به رفتارهای درست، گفت‌وگوی فردی، واگذاری مسئولیت،

بحث گروهی، برخورد غیر مستقیم، تقویت مثبت.

زمان بندی سالانه درس تربیت بدنی و سلامت

پیمسال	ماه	موضوع درس پایه هفتم	موضوع درس پایه هشتم	موضوع درس پایه نهم
اول	مهر، آبان، آذر، دی	<p>تمرینات آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات <p>بسکتبال :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش بسکتبال ● کار با توپ ● کار پای حمله ● پاس و دریافت (۱) ● پاس و دریافت (۲) ● دربیل (۱) ● دربیل (۲) <p>– ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <p>– کفش و لباس ورزشی</p> <p>– بلوغ و ورزش (ویژه دختران)</p> <p>– رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان</p> <p>– ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی</p>	<p>تمرینات آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات <p>والیبال :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● آشنایی با توپ ● وضعیت پایه و حرکت در زمین ● پاس پنجه ● پاس ساعد ● سرویس ساده <p>– ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <p>– بهداشت روان با ورزش</p> <p>– نکات عمومی تغذیه در ورزش</p> <p>– ایمنی بازی و ورزش در طبیعت</p>	<p>تمرینات آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● استقامت قلبی - تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات <p>هندبال :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش هندبال ● آشنایی با توپ ● جابه‌جایی و حرکت در زمین ● پاس و دریافت ● دربیل ● شوت ۱ <p>– ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <p>– تندرستی با ورزش</p> <p>– کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن</p> <p>– ایمنی اماکن و وسایل ورزشی</p>
	دوم	بهمن، اسفند، فروردین، اردیبهشت	<p>تمرینات آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● چابکی ● بسکتبال : ● شوت (۱) ● شوت (۲) ● دفاع انفرادی ● بازی ۱ علیه ۱ با توپ ● بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ ● بازی ۲ علیه ۲ ● بازی ۳ علیه ۳ <p>– ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <p>– آسیب‌های عمومی رایج در ورزش</p> <p>– وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره</p> <p>– فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)</p>	<p>تمرینات آمادگی جسمانی :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● اجزای مرتبط با سلامت ● توان انفجاری پاها ● والیبال : ● حمله مقدماتی ● سرویس چکشی ● شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی ● شش نفره ● دریافت اصول اساسی سرویس <p>– ورزش مورد علاقه دانش آموزان</p> <p>– آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش</p> <p>– تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد</p> <p>– زندگی بر سلامت ساختار قامت</p> <p>– آمادگی جسمانی و اجزای آن</p>

زمان بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال اول

ماه	روز	موضوع آموزش پایه هفتم	موضوع آموزش پایه هشتم	موضوع آموزش پایه نهم
مهر	۱۳	<ul style="list-style-type: none"> ● آشنایی و معارفه ● تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی قوانین و مقررات کلاس ● ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان ● تعیین سهم پروژه ها 	<ul style="list-style-type: none"> ● آشنایی و معارفه ● تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی، نحوه ارزشیابی، قوانین و مقررات کلاس ● ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان ● تعیین سهم پروژه ها 	<ul style="list-style-type: none"> ● آشنایی و معارفه ● تبیین برنامه آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوه ارزشیابی قوانین و مقررات کلاس ● ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان ● تعیین سهم پروژه ها
	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش بسکتبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در بسکتبال ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش والیبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در والیبال ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● معرفی ورزش هندبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در هندبال ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی و ورزش انتخابی
	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کار با توپ) ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (آشنایی با توپ) ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (آشنایی با توپ) ● بازی و ورزش انتخابی
	۱۶	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کارپای حمله) ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (وضعیت پایه و حرکت در زمین)، ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (حرکت و جابه جایی در زمین) ● بازی و ورزش انتخابی

			برگزاری اردوی ورزشی	برگزاری اردوی ورزشی	برگزاری اردوی ورزشی	۱
			<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (پاس و دریافت) ● بازی و ورزش 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (پاس پنجه) ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۱) ● بازی و ورزش 	۲
			<ul style="list-style-type: none"> ● انتخابی گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● انتخابی گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و ورزش انتخابی 	۳
			<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (پاس ساعد) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۴

<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دریبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۳	آذر
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (سرویس ساده) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۴	
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۵	
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (رویداد رقابتی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۶	
<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم) 	اول	
<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم) 	دوم	

<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دفاع) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (شناخت) ● مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دفاع انفرادی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۱	اسفند
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ با توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۲	
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (حمله) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (اصول اساسی دریافت سرویس) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۳	
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۲ علیه ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۴	
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (قوانین و مقررات بازی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۳ علیه ۳) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۵	
<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی هندبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی والیبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی بسکتبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	۶	

<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی هندبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی والیبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	<ul style="list-style-type: none"> ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی بسکتبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی 	اول	اردیبهشت
<ul style="list-style-type: none"> ● برگزاری اردوی ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> ● برگزاری اردوی ورزشی 	<ul style="list-style-type: none"> ● برگزاری اردوی ورزشی 	دوم	
<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی) 	سوم	
<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه هندبال) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه والیبال) 	<ul style="list-style-type: none"> ● ارزشیابی پایانی (ارائه پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقه بسکتبال) 	چهارم	
<ul style="list-style-type: none"> ● اعلام نتایج نهایی 	<ul style="list-style-type: none"> ● اعلام نتایج نهایی 	<ul style="list-style-type: none"> ● اعلام نتایج نهایی 	خرداد	

بخش دوم

محتوای آموزشی

فصل دوم

تربیت بدنی و سلامت

در برنامه درسی ملی، حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت، توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی را از مهم‌ترین اهداف این حوزه برشمرده است. درس تربیت بدنی و سلامت به‌عنوان یکی از دروس زیرمجموعه این حوزه یادگیری به دنبال آن است تا اهداف فوق را در موضوعات مرتبط با حوزه محتوایی این درس دنبال نماید.

از این رو، در راستای تحقق اهداف یاد شده و با توجه به ارتقای سطح کیفی زندگی در این فصل از کتاب، موضوعاتی در خصوص بهداشت، تغذیه، ایمنی و آسیب‌های جسمانی در ورزش، بلوغ و ورزش، وضعیت‌های صحیح بدنی و آمادگی جسمانی ارائه می‌گردد. امید است معلمان بتوانند با به‌کارگیری رهنمودهایی که در خصوص روش تدریس و ارزشیابی در ابتدای این فصل ارائه شده است، در آموزش مطالب و هدایت دانش‌آموزان در مسیر رسیدن به اهداف برنامه موفق باشند.

مطالب دانشی را چگونه تدریس کنیم؟

در بین متداول‌ترین روش‌های آموزش مطالب دانشی درس تربیت بدنی می‌توان به روش‌های تدریس پرسش و پاسخ، روش توضیحی و روش پروژه اشاره داشت. با عنایت به رویکرد حاکم بر برنامه، روش تدریس پروژه می‌تواند بهترین انتخاب معلمان در آموزش این فصل باشد.

پروژه فعالیتی است که از نظر آموزشی و پرورشی ارزشمند بوده و متوجه هدف معینی است و انجام آن مستلزم بررسی، جمع‌آوری اطلاعات، یافتن راه حل، مطالعه و انجام کار عملی است و اغلب در خارج از مدرسه انجام می‌گیرد و در فرایند انجام پروژه، دانش‌آموزان به صورت گروهی و با نظارت معلم کار را دنبال می‌کنند.

امتیازات روش تدریس پروژه :

- چون دانش‌آموزان در طرح، هدف و فعالیت‌ها شرکت دارند، تمایل بیشتری به یادگیری پیدا می‌کنند.
- اعتماد به نفس و جرأت دانش‌آموزان در اظهار نظر تقویت می‌شود.
- این روش، بردباری دانش‌آموز را نسبت به عقاید مخالف تقویت می‌کند.
- حس همکاری، احساس مسئولیت و انضباط در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- عادت مطالعه، استفاده از منابع متعدد، نوشتن و تنظیم مطالب در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.
- یادگیری عمیق و پایدار اتفاق می‌افتد.

نحوه تدریس و ارزشیابی به روش پروژه :

در شروع هر نیمسال تحصیلی با توجه به طراحی برنامه آموزشی که در نظر دارید، فهرستی از عناوین موضوعات قابل بررسی مرتبط با مطالب فصل تربیت بدنی و سلامت تهیه کنید و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید تا هر گروه با مشورت و مطابق با ذوق و علاقه خود، موضوعی از این فهرست را انتخاب کند. پس از انتخاب موضوعات توسط گروه، اشکال پروژه را به شرح زیر معرفی کنید و دانش‌آموزان را در انتخاب مناسب آنها راهنمایی کنید.

- مراجعه به کتب و منابع مطالعاتی و تهیه گزارش
- تهیه گزارشی از ضبط مشاهدات
- تهیه گزارشی از مصاحبه با افراد متخصص
- تهیه روزنامه دیواری، نقاشی

● ساخت ابزار و وسیله آموزشی

برای هدایت و ارزیابی بهتر پروژه رهنمودهای زیر را به کار بندید :

● دانش آموزان را از اهداف و حدود انتظارات پروژه، آگاه کنید.

● والدین دانش آموزان را در جریان پروژه، هدف‌ها و انتظارات آن قرار دهید.

● از دانش آموزان بخواهید به طور گروهی برنامه کار خود را مشخص کنند و زمانی را با تأیید شما برای ارائه گزارش کار اعلام

کنند.

● در طول نیمسال با دریافت گزارش مستمر بر فرایند انجام پروژه‌ها نظارت کنید.

● در زمان مقرر به گروه دانش آموزان فرصت کافی دهید تا گزارش کامل کار خود را به کلاس ارائه دهند.

● برای ایجاد انگیزه بیشتر و ارج نهادن به تلاش‌های دانش آموزان، در پایان هر نیمسال تحصیلی با برپایی نمایشگاهی، پروژه‌های

برتر را در سطح مدرسه معرفی نمایید.

● پس از ارائه پروژه‌ها، آنها را به طور مناسب بایگانی کرده و در اختیار دانش آموزان سال‌های آینده قرار دهید.

● دانش آموزان را بر اساس فهرست انتظارات ارزشیابی کنید.

نمونه‌ای از معیارهای ارزیابی پروژه دانش آموزان

۴	۳	۲	۱	ارزش معیار
هدف روشن و قابل دستیابی است	هدف روشن ولی رسیدن به آن مشکل است	هدف مبهم است	هدف ندارد	بیان هدف‌های فعالیت
جهت مشخص و مراحل کاملاً هماهنگ است	جهت مشخص شده است	جهت مشخص شده، ولی واضح نیست	جهت ندارد	طراحی و جهت‌دهی مراحل کار
حاصل کار بیش از حد انتظار است	کار را در حد انتظار انجام داده است	تلاش نسبی کرده است	انجام نداده است	شیوه انجام کار
کار، اصیل و ایده خود دانش آموز است	کار ساده‌ای بوده، ولی ایده‌های خوبی داده است	کار ساده‌ای بوده است	کپی کرده یا دیگری انجام داده	اصالت کار
در تمام مراحل کار گروهی خوبی انجام شد	اغلب مواقع کار گروهی خوب بود	بعضی مواقع کار گروهی خوب بود	کار گروهی خوب نبود	شیوه کار گروهی
عالی بود	خوب بود	متوسط بود	نیاز به تمرین دارد	ارائه گزارش کار

غایت تحقق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی، مشاهده تغییر رفتار در عملکرد دانش آموزان است که در طول سال تحصیلی به کمک ابزاری همچون چک لیست مشاهده رفتار، دفتر گزارش سرگروه، کارنمای فعالیت خارج از مدرسه و گزارش والدین به طور مستمر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و در پایان هر نیمسال، بر اساس دستورالعمل ارزشیابی پایانی برای هر دانش آموز دو نمره (یک نمره کار

گروهی و یک نمره کار انفرادی) منظور خواهد شد. امتیاز حاصل از ارائه پروژه، نمره گروهی و نتایج ارزیابی فردی دانش‌آموزان که با تشخیص معلم به کمک انواع آزمون‌های شفاهی یا کتبی قابل اجراست، نمره کار انفرادی دانش‌آموزان را تعیین می‌کند.

رئوس موضوعات فصل تربیت بدنی و سلامت

عنوان موضوع	پایه هفتم	پایه هشتم	پایه نهم
بهداشت	کفش و لباس ورزشی بلوغ و ورزش (ویژه دختران)	بهداشت روان با ورزش	تندرستی با ورزش
تغذیه	رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان	نکات عمومی تغذیه در ورزش	کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن
ایمنی و آسیب‌های جسمانی	ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی آسیب‌های عمومی رایج در ورزش	ایمنی بازی و ورزش در طبیعت آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
وضعیت‌های مناسب بدنی	وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
آمادگی جسمانی	فعالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	آمادگی جسمانی و اجزای آن	برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

کفش و لباس ورزشی

هدف: دانش‌آموزان ضمن شناخت نکات بهداشتی مربوط به کفش و لباس ورزشی، به هنگام فعالیت جسمانی و تمرین به نکات بهداشتی کفش و لباس خود توجه کنند.

هر رشته ورزشی لباس ویژه‌ای دارد. پوشیدن لباس مناسب هنگام فعالیت جسمانی، تمرین، مسابقه و ورزش ضروری است. لباس مناسب در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی مؤثر است و برای ورزشکاران مبتدی لذت بیشتری از تمرین فراهم می‌کند و به ورزشکاران حرفه‌ای در راه قهرمانی کمک می‌کند. برای تهیه لباس ویژه در هر ورزش، باید با مربیان و متخصصان آن مشورت کرد، اما هنگام انتخاب لباس مناسب برای تمرین و ورزش باید نکاتی را به‌طور عمومی در نظر داشت که در این درس، به برخی از این نکات پرداخته می‌شود.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- لباس‌های ورزشی بعد از هر جلسه فعالیت شسته و خشک شود.
- حتماً از کفش و لباس شخصی استفاده شود.
- لباس‌های ورزشی طوری انتخاب شوند که ضمن سبک و آزاد بودن، محدودیت حرکتی ایجاد نکنند.
- جنس لباس‌های ورزشی نخ و پنبه باشد و سعی شود از لباس‌هایی با جنس پلاستیک کمتر استفاده شود.
- در هر رشته ورزشی، از لباس ویژه آن ورزش استفاده شود.
- از پوشیدن کفش بدون جوراب جداً پرهیز شود.
- از جوراب‌های نخی استفاده شود.
- در انتخاب لباس به شرایط آب و هوایی توجه شود.
- هنگام تهیه لباس، جنبه اقتصادی و دوام بیشتر در برابر پارگی مدنظر باشد؛ نه توجه به لباس تجملی و گران‌قیمت
- کفش ورزشی اندازه پا، نرم، سبک و راحت، محکم و ضربه‌گیر باشد.

بهداشت روان با ورزش

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی بر بهداشت و سلامت روانی، با انجام فعالیت‌های جسمانی مناسب، به بهداشت روان خود کمک کنند.

ورزش، نشاط و شاد زیستن را می‌آموزد و فرصتی برای تخلیه هیجان‌ها و نیروهای جسمی و روانی فراهم می‌کند و بدین ترتیب، توسعه سلامت روانی را میسر می‌سازد. همچنین فعالیت جسمانی و تمرین در درمان برخی مشکلات روانی از قبیل: افسردگی، اضطراب، استرس و... نیز مؤثر است. با شرکت در برنامه‌های فعالیت جسمانی و تمرین از طریق افزایش اعتماد به نفس، خودپنداری مثبت و سازگاری اجتماعی می‌توان به سلامت روانی دست یافت. از این رو، در این درس، انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیرات مثبت فعالیت جسمانی و ورزش بر بهداشت و سلامت روان با انتخاب و انجام صحیح فعالیت‌های ورزشی به بهداشت و سلامت روان خود کمک کنند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

● **هیجان و ورزش :** فعالیت جسمانی و ورزش از یک سو موجب تخلیه انرژی روانی مازاد و هیجان‌ها می‌شود و از سوی دیگر ممکن است بر شدت هیجان‌ها بیفزاید. فعالیت‌های جسمانی تفریحی در کاهش هیجان مؤثر است، اما ورزش‌های رقابتی موجب افزایش هیجان می‌شود و اگر انرژی روانی فرد در فعالیت، یا در تماشای مسابقه ورزشی تخلیه نشود، پس از آن، در قالب رفتارهای پرخاشگرانه بروز می‌کند.

علاوه بر اینکه ورزش بر میزان هیجان تأثیر می‌گذارد، شدت هیجان نیز بر فعالیت ورزشی مؤثر است. هیجان ورزشی که احتمالاً به دلیل تشویق تماشاگران است ورزشکار را تحریک می‌کند تا سریع‌تر حرکت کند، نیروی بیشتری به کار گیرد و رفتار ویژه‌ای بروز دهد که اغلب در شرایط عادی ظاهر نمی‌شود، ولی در میدان‌های ورزشی بارها دیده شده است همچون دوندگانی که رکوردهای جهانی را می‌شکنند، یا کشتی‌گیرانی که بر حریفان قوی‌تر از خود فائق می‌آیند و از توانایی‌هایشان پیشی می‌گیرند.

● **اضطراب و ورزش :** اضطراب که با احساس تنش، ناآرامی، نگرانی، برانگیختگی و ترس همراه است، با انجام فعالیت‌هایی از قبیل پیاده روی به‌طور مؤثری کاهش می‌یابد. انجام فعالیت جسمانی منظم با بالابردن سطح آمادگی جسمانی می‌تواند موجب کاهش

اضطراب گردد؛ بنابراین، انجام انواع تمرین‌های هوازی همچون پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و... در کاهش اضطراب مؤثر است. از سویی، احساس خوب بعد از فعالیت جسمانی می‌تواند به کاهش افسردگی و اضطراب کمک کند.

● **استرس و ورزش**: استرس عامل مهمی در سلامت روانی به‌شمار می‌رود که با عامل استرس‌زا تعریف می‌شود. برای مثال، برای دانش‌آموز عدم آگاهی از نمره امتحان و برای بازیکنان تیم فوتبال مدرسه، شکست در مسابقه می‌تواند عامل استرس‌زا باشد. استرس تغییرات جسمانی و فیزیولوژیک مثل افزایش تنفس و ضربان قلب، تغییرات رفتاری مثل لرزش بدن و صدا و تغییرات ذهنی و روانی مثل کاهش تمرکز و اعتماد به نفس را به همراه دارد که امروزه با افزایش فشارهای روانی ناشی از مشغله زیاد در جوامع مختلف رو به افزایش است. ورزش و فعالیت جسمانی در کنار سایر روش‌های پیشنهاد شده می‌تواند در کنترل استرس مفید باشد؛ زیرا ورزشکار در حین انجام ورزش به چیزی جز پیروزی و فعالیت نمی‌اندیشد؛ در نتیجه توجه او از مسائل مختلف و مشکلات دور می‌شود و فرصتی فراهم می‌آید تا فرد از نظر روانی تجدید قوا کند و از فشار روانی خلاصی یابد. هر ورزشی برای کنترل استرس مفید نیست؛ به عبارت دیگر ورزش‌های تفریحی به دلیل اثر آرام بخشی که دارند در برطرف کردن استرس مؤثرند، اما ورزش‌های رقابتی و قهرمانی استرس را افزایش می‌دهند. همچنین شرکت در فعالیت‌های گروهی مثل ورزش‌های تیمی می‌تواند در کاهش استرس مؤثر باشند.



تندرستی با ورزش

هدف: دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی بر عملکرد دستگاه‌های مهم بدن، با انجام فعالیت‌های جسمانی مناسب به تندرستی خود کمک کنند.

زندگی مدرن امروز همراه با بی‌تحرکی و افزایش زمان فراغت، متأسفانه بیماری‌هایی نظیر چاقی، قلبی - عروقی، دیابت و انواع سرطان را برای افراد به ارمغان آورده است. فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از عوامل اصلی پیشگیری از بیماری‌های فوق، نقش مهمی در بهداشت و تندرستی افراد دارد و آگاهی بخشیدن به دانش‌آموزان از اهمیت این موضوع، یکی از اهداف اصلی این برنامه درسی است. در این درس، به فواید و آثار مفید فعالیت بدنی و تمرین بر روی دستگاه قلبی و گردش خون، دستگاه تنفس و ریه‌ها، دستگاه گوارشی و دفعی و سیستم عصبی پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

- آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارت‌اند از:
 - تقویت عضله قلب به گونه‌ای که فشار وارده بر قلب، به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می‌شود؛
 - افزایش حجم ضربه‌ای، یعنی افزایش حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می‌شود و سبب می‌شود که مواد غذایی بیشتری

به بدن برسد؛

- کاهش تعداد ضربان قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون؛
- پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به‌ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیواره سرخرگ‌ها و رسوب آن در عروق خون‌رسان به قلب (کرونری)؛
- افزایش خون‌رسانی به قلب از طریق افزایش شبکه عروق خون‌رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ‌های خون‌رسان قلب؛
- بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون‌رسانی بیشتر به بدن.
- آثار و فواید مفید فعالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه تنفس و ریه‌ها عبارت‌اند از :
 - افزایش عملکرد ریه‌ها با عمیق‌تر کردن روند تنفس و کم کردن تعداد تنفس در دقیقه؛ تعداد تنفس افراد آماده ممکن است بین شش تا هشت بار در دقیقه باشد. در افرادی که آمادگی جسمانی مناسبی ندارند، ممکن است تعداد تنفس بین ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه باشد.
 - افزایش کارایی ریه؛ به گونه‌ای که در افراد غیر ورزشکار، بخش بیشتری از ریه‌ها، هنگام عمل دم، از هوا خالی می‌ماند، در حالی که فعالیت جسمانی باعث استفاده بیشتر از ریه‌ها در هر بار تنفس شده و در نتیجه با هر بار عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به خون می‌رسد.
 - فعالیت جسمانی و تمرین منظم، حفظ شرایط مطلوب اندام‌های دفاعی و گوارشی را به دنبال دارد و تقویت عضلات شکم و روده‌ها منجر به بهبود کارایی عملکرد آنها می‌شود.
 - ورزش و فعالیت جسمانی منظم، با ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی می‌تواند به کاهش خستگی عصبی کمک کند، به عبارت دیگر از آنجا که عضلات به وسیله اعصاب کنترل می‌شوند، خستگی عصبی ناشی از کار فکری، می‌تواند با انجام فعالیت عضلانی رفع شود.

رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی (اختصاصی)

هدف : دانش‌آموزان با شناخت برخی رفتارهای تغذیه‌ای صحیح، عادات غذایی نادرست خود را اصلاح کنند.

امروزه براساس یافته‌های علمی و پژوهشی معتبر می‌توان گفت که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، افزایش فشار خون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت، به نحوه تغذیه ارتباط دارد و چون عادات غذایی از دوران کودکی و نوجوانی شکل می‌گیرد، اصلاح عادات غذایی این دوران می‌تواند از بروز بسیاری از این بیماری‌ها جلوگیری کند. در دوران بلوغ، نوجوان نه تنها با جهش رشد جسمی روبه‌رو می‌شود؛ بلکه با تحولات عاطفی فراوان و تغییرات خلق و خوی از جمله تغییر در رفتارهای تغذیه‌ای روبه‌رو خواهد شد. از این‌رو، شناخت رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب در سنین بلوغ و ارائه توصیه‌های کاربردی برای اصلاح آن می‌تواند در حفظ سلامت نوجوانان بسیار مؤثر باشد که در این درس به آن می‌پردازیم.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

ویژگی رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان و توصیه‌های کاربردی عبارت‌اند از :

وعده‌های غذایی نامنظم و حذف صبحانه :

حذف صبحانه و برنامه غذایی نامنظم می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد؛ زیرا در شرایط ناشتایی طولانی، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعالیت طبیعی خود باشد، دشوار شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود، بنابراین :

● صبحانه خود را کامل میل کنید و هیچ وعده غذایی را حذف نکنید.

● برای اینکه در وعده صبحانه، اشتهای کافی داشته باشید، شام را در ساعات ابتدای شب صرف کنید.



- شب‌ها در ساعت معینی بخوابید تا صبح‌ها بتوانید زودتر بیدار شده و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشید.
- از غذاهای متنوع و پر کالری در وعده صبحانه استفاده کنید.

مصرف بی‌رویه تنقلات:

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان، مصرف بی‌رویه تنقلات است. این تنقلات معمولاً از ارزش غذایی مطلوب برخوردار نیستند و از نظر مواد غذایی با ارزش مثل فیبر، ویتامین آ، کلسیم و آهن که برای رشد ضروری است، فقیرند و به دلیل سیری کاذبی که در صورت مصرف به همراه می‌آورند جایگزین مواد غذایی سالم و مفید خواهند شد. بنابراین:

- از مصرف بی‌رویه تنقلات جداً خودداری کنید.
- از مصرف تنقلات قبل از وعده غذایی خودداری کنید.
- به جای تنقلات تجاری از مواد غذایی با ارزش مثل انواع میوه‌ها، خشکبار و ... در میان وعده‌ها استفاده کنید.

مصرف زیاد غذاهای آماده:

مصرف انواع غذاهای آماده، مانند انواع ساندویچ، پیتزا، سمبوسه و ... در بین نوجوانان بسیار شایع است که مصرف بی‌رویه آن، به دلیل میزان چربی بالا، کلسترول و سدیم فراوان و فقیر بودن از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A، B، C و اسید فولیک می‌تواند سلامت آنها را به مخاطره بیندازد. بنابراین،

- از مصرف زیاد انواع غذاهای آماده پرهیز کنید.

ترس از چاقی:



ترس از چاقی به علت توجه خاص نوجوانان به ظاهر فیزیکی و داشتن اندام متناسب در بین نوجوانان بالاخص دختران بسیار شایع است و این گروه از نوجوانان با محدود کردن غذای مصرفی خود، با مشکلات کمبودهای تغذیه‌ای از جمله فقر آهن و به دنبال آن کوتاهی قد و تأخیر

در بلوغ روبه‌رو می‌شوند. بنابراین، به جای رژیم‌های غذایی برای کنترل وزن خود و جلوگیری از چاقی نکات زیر را به کار بندید:

- از مصرف زیاد چربی، شیرینی و مواد نشاسته‌ای در غذای خود اجتناب کنید.
- به جای تنقلات پرچرب، از میان وعده‌های سالم مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- فعالیت بدنی خود را در طول روز با انجام انواع ورزش‌ها و بازی‌ها افزایش دهید.
- براساس یک برنامه منظم ورزش کنید و برنامه ورزشی خود را برای کارهای دیگر، هیچ‌وقت تعطیل نکنید و مراقب باشید در طول ورزش، حجم غذایان افزایش نیابد.

نکات عمومی تغذیه در ورزش

هدف: دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اصول تغذیه در ورزش، هنگام فعالیت جسمانی و تمرین، اصول صحیح تغذیه را به کار بندند. تغذیه از عوامل مؤثر بر سلامتی است و دانش مربوط به آن برای همه افراد جامعه اهمیت دارد. امروزه به دلیل رواج انواع تفریحات غیرفعال، از جمله بازی‌های رایانه‌ای، تغییر عادات غذایی و اضافه شدن فست فودها (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند) به رژیم غذایی، کم‌تحرکی حاصل از زندگی‌های ماشینی و عوامل متعدد دیگر، شاهد بروز مشکل چاقی و اضافه وزن در بین دانش‌آموزان هستیم. از این‌رو، آگاهی دادن به دانش‌آموزان در خصوص اصول تغذیه سالم در زندگی و هنگام تمرین و فعالیت جسمانی موضوع مهمی است که

در این درس، به آن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- فعالیت جسمانی منظم در کنار تغذیه مناسب در تأمین سلامتی نقش اساسی دارد. بنابراین، برای بهبود تغذیه خود و انجام فعالیت جسمانی و ورزش در زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.
- غذای مورد نیاز شما به وزن و میزان فعالیت‌تان بستگی دارد، به گونه‌ای که اگر غذای مصرفی بیشتر یا کمتر از نیاز مصرفی بدن باشد، با تغییر ترکیب بدنی، سطح آمادگی جسمانی و عملکرد شما را کاهش خواهد داد. بنابراین، مقدار و نوع غذای خود را متناسب با میزان ورزش و فعالیت در طول روز تنظیم کنید.
- در طول زمانی که فعالیت ورزشی می‌کنید، با مصرف حداقل سه لیوان شیر در رژیم غذایی روزانه، مواد معدنی به‌ویژه آهن و کلسیم مورد نیاز برای استحکام استخوان‌ها را تأمین کنید.
- با گنجاندن سبزیجات تازه و میوه در رژیم غذایی روزانه و کاستن میزان مصرف چربی و نشاسته، وزن مطلوب خود را حفظ کنید و عملکرد ورزشی‌تان را ارتقا دهید.
- تشنگی نشانه خوبی برای نوشیدن آب نیست. بنابراین، حتی اگر در طول فعالیت ورزشی و تمرین احساس تشنگی نمی‌کنید، برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد ورزشی حتماً آب بنوشید.
- کربوهیدرات اولین و کارآمدترین منبع سوخت برای بدن است. بنابراین، بهتر است قبل از فعالیت جسمانی و تمرین، از غذاهایی که منبع سرشار کربوهیدرات‌اند؛ مانند سیب زمینی آب‌پز، ماکارونی و... استفاده کنید.
- غذای کم‌چرب، سریع‌تر از غذای پرچرب از معده تخلیه می‌شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود که قبل از فعالیت ورزشی و تمرین، غذای کم‌چرب مصرف کنید.
- حداقل تا دو ساعت قبل از ورزش، از وعده غذایی به‌ویژه غذاهای چرب و پروتئینی استفاده نکنید.
- قبل از ورزش و مسابقه، از مصرف زیاد قند خودداری کنید؛ زیرا فرصت هضم آن وجود ندارد و باعث جذب آب و کم‌آبی عضلات می‌شود و به اجرای شما آسیب می‌زند.
- در حین فعالیت‌های ورزشی طولانی (بیش از یک ساعت)، پیشنهاد می‌شود با مصرف نوشیدنی ورزشی، یا آب به همراه اندکی مواد قندی انرژی مورد نیاز بدن را تا حدودی تأمین کنید.
- بعد از تمرین و فعالیت جسمانی، با مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهایی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند، انرژی از دست رفته بدن را سریع‌تر بازسازی کنید.
- فراموش نکنید که رژیم غذایی خوب، در پیشرفت ورزشکار در طول تمرین و مسابقه مؤثر است، اما به ورزشکار قدرت فوق‌العاده‌ای نمی‌دهد.
- نوع خاصی از رژیم غذایی و مکمل‌های غذایی هرگز اثر فوق‌العاده‌ای در توانایی ورزشکار ندارد. بنابراین، هرگز به سراغ مصرف این گونه مواد نروید.

کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن

هدف: دانش آموزان ضمن آشنایی با نحوه تعیین وزن مطلوب، به تعادل انرژی و کنترل وزن خود توجه کنند.

امروزه مشخص شده است کمیت وزن و مهم تر از آن، کیفیت وزن (ترکیب بدن) از عوامل مهم تندرستی افرادند. به گونه‌ای که چاقی با بیماری‌های سرخرگ کرونری، فشار خون، دیابت نوع دوم، انسداد ریوی، التهاب مفصلی و انواع سرطان‌ها ارتباط دارد و از طرفی کاهش بیش از اندازه برخی از چربی‌ها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن، فرد را به مخاطره می‌اندازد. تغذیه در کنار عوامل ژنتیکی، بیماری‌ها، کم‌تحرکی و سبک زندگی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر وزن و سلامت افراد است. از این رو، در این درس به موضوع کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردارند. یکی از روش‌های ساده برای تعیین آن، محاسبه شاخص توده بدن (BMI) است. شاخص توده بدن، نسبت وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر است که با قرار دادن عدد به دست آمده در جدول زیر می‌توان شاخص توده بدن را سطح‌بندی کرد. برای یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر، شاخص «بی ام آی» عبارت است از:

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد}^2 \text{ (متر)}} = \frac{70}{(1.7)^2} = 24/2$$

با مراجعه به جدول زیر می‌توانید حدّ ترکیب بدنی خود را تعیین نمایید.

جدول مقادیر BMI*

BMI	توصیف شاخص
کمتر از ۱۸/۵	لاغر
۱۸/۵ - ۲۴/۹	دامنه مطلوب وزن
۲۵ - ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ - ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ - ۳۹/۹	چاقی درجه دو
بیشتر از ۴۰	چاقی درجه سه

از کتاب آمادگی جسمانی؛ تألیف عباسعلی گائینی، حمید رجبی

هنگامی که بدن از تعادل انرژی برخوردار باشد، وزن بدن بدون تغییر می‌ماند. تعادل انرژی، یعنی مقدار انرژی جذب شده به صورت غذا، برابر با مقدار انرژی مصرفی در بدن.

نوع و مقدار انرژی هر ماده غذایی که مصرف می‌شود را با خواندن اطلاعات برچسب‌های روی مواد غذایی آماده یا جدول‌های ارزش انرژی که در بیشتر کتاب‌های تغذیه موجود است، می‌توان در طول روز محاسبه کرد. یک نمونه از این جدول‌ها که مواد غذایی

متداول را فهرست کرده است، ارائه می‌شود.

غذا	وزن (گرم)	انرژی (کیلو کالری)
مرغ پخته	۱۳۶	۳۶۹
مرغ سرخ کرده	۹۳	۲۷۸
ماهی	۱۴۷	۳۵۵
ماکارونی	۱۰۰	۱۸۶
نان گندم	۲۸/۵	۶۹
سفیده تخم مرغ پخته	۲۸/۵	۱۳
زرده تخم مرغ پخته	۲۸/۵	۱۰۸
پنیر محلی	۲۸/۵	۲۹
پنیر خامه‌ای	۲۸/۵	۹۹
سیب	۲۸/۵	۱۶
پرتقال	۲۸/۵	۱۳
انگور	۲۸/۵	۲۰
گوجه فرنگی	۲۸/۵	۶

از کتاب آمادگی جسمانی؛ تألیف عباسعلی گائینی، حمید رجبی

هر فرد می‌تواند مقدار تقریبی انرژی مصرفی خود را بر اساس فعالیت‌هایی که در طول روز انجام می‌دهد محاسبه کند. جدول زیر، مقدار انرژی مصرفی در دقیقه را برای برخی از فعالیت‌های معمول در طول روز ارائه می‌کند.

فعالیت	انرژی مصرفی (کیلو کالری در دقیقه به ازای یک کیلو گرم از وزن بدن)
خوابیدن	۰
دراز کشیدن	۰/۰۱۰
نشستن	۰/۰۲۰
خوردن	۰/۰۲۲
نوشتن	۰/۰۲۹
انجام فرایض دینی	۰/۰۲۵
مطالعه کردن	۰/۰۲۰
راهپیمایی با سرعت معمولی	۰/۰۸۰

دو آرام	۰/۱۵۲
طناب زدن ۷۰ بار در دقیقه	۰/۱۶۳
والیبال بازی کردن	۰/۰۵۱
دوش گرفتن و استحمام	۰/۰۲۵
فوتبال بازی کردن	۰/۱۳۰

از کتاب آمادگی جسمانی؛ تألیف عباسعلی گائینی، حمید رجبی

برای کنترل وزن و حفظ تندرستی خود به توصیه‌های زیر عمل کنید :

- همواره وزن خود را کنترل کرده و آن را در محدوده وزن مطلوب حفظ کنید.
- اگر قصد افزایش وزن دارید، باید بیش از انرژی مصرفی، انرژی به صورت غذا دریافت کنید.
- اگر در فکر کاهش وزن هستید، باید با کمتر غذا خوردن و انجام فعالیت جسمانی بیشتر، انرژی بیشتری نسبت به انرژی دریافتی، مصرف کنید.
- برای حفظ وزن خود با برقراری تناسب بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی تلاش کنید تعادل انرژی در بدن خود را حفظ کنید.
- هرگز فراموش نکنید که برنامه‌های کاهش یا افزایش وزن صرفاً از طریق تغییر رفتار تغذیه‌ای و سبک زندگی امکان‌پذیر است.
- بنابراین، از مصرف هر نوع داروی تجاری و تبلیغی جداً پرهیز کنید.
- از غذاهای متنوعی که کم انرژی، ولی از نظر مواد غذایی غنی باشد، استفاده کنید.
- استفاده از چربی و غذاهای پر چرب (غذاهای آماده) را کمتر کنید.
- سعی کنید سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر مصرف کنید.
- در استفاده از غذاهای شیرین مانند شکلات، شیرینی، کیک و غیره زیاده روی نکنید.
- مصرف نوشابه‌های صنعتی و شیرین را به حداقل برسانید.
- با محاسبه انرژی دریافتی از مواد غذایی و انرژی مصرفی خود در طول روز، تعادل انرژی بدن خود را حفظ و وزن بدنتان را کنترل کنید.

ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی

هدف: دانش‌آموزان ضمن آگاهی از تأثیر شرایط آب و هوایی بر عملکرد جسمانی و ورزشی خود، با تغییر شرایط جوی اقدامات پیشگیرانه را اتخاذ نمایند.

با توجه به تنوع آب و هوایی و چهار فصل بودن کشور پهناور ما، بسیار اتفاق می‌افتد که دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی در شرایط جوی متنوع و گاهی دشوار به تمرین و فعالیت پردازند. گرما، سرما، رطوبت، ارتفاع و حتی آلودگی هوا همه از جمله عواملی



هستند که می‌توانند بر توانایی و اجرای دانش‌آموزان تأثیر بگذارند. از این‌رو، در این بخش به تأثیر عوامل محیطی فوق بر عملکرد جسمانی و اجرای ورزشی و همچنین اقدامات پیشگیرانه آنها پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

● هنگام فعالیت در هوای گرم و مرطوب، از آنجایی که بدن قادر است در هر ساعت، دو لیتر یا بیشتر تعرق داشته باشد، برای جبران آب و املاح از دست رفته، باید به مقدار کافی آب و نوشیدنی قبل از فعالیت، در حین و بعد از آن مصرف کنید و دفعات نوشیدن آب را افزایش دهید و مقدار نوشیدن در هر دفعه را کاهش دهید تا آب در معده جمع نشود و ایجاد ناراحتی نکند (به‌طور متوسط هر ۲۰ دقیقه یک لیوان معمولی).

● هنگام فعالیت در هوای گرم، از لباس کم، نخی (برای جذب رطوبت)، درشت بافت (برای تبادل هوا) با رنگ روشن (برای انعکاس نور) استفاده کنید و از پوشیدن لباس‌های تنگ، پلاستیکی و ضد آب و بدون منفذ جداً پرهیز شود.

● در هوای سرد، لباس‌های بدون منفذ، عایق، بادگیر و از جنس پلاستیک توصیه می‌شود.

● هنگام فعالیت در هوای سرد، از خیس شدن لباس (باران یا عرق) باید جلوگیری کنید. بدین منظور می‌توان به جای یک لایه کلفت لباس، از لباس با چند لایه نازک استفاده نمایید و در حین فعالیت آن را کم کنید.

● هنگام فعالیت در هوای سرد، بهتر است از لباس‌های رنگ تیره استفاده کنید و اندام‌هایی مانند بینی، گوش و انگشتان دست و پا و همچنین پهلوها و سر و صورت گرم نگه داشته شوند.

● به رغم عدم احساس تشنگی در هوای سرد، باید با نوشیدن آب و نوشیدنی‌های گرم، آب و املاح از دست رفته بدن را متعادل نگه دارید.

● تغذیه مناسب و به‌موقع داشته باشید؛ زیرا گرم کردن بدن هنگام فعالیت در هوای سرد، تأثیر زیادی در عملکرد جسمانی و ورزشی دارد.

ایمنی و حفاظت از محیط زیست

هدف : دانش‌آموزان هنگام ورزش و بازی در طبیعت به ایمنی و حفاظت از محیط زیست محل بازی و ورزش خود توجه کنند. حفظ و نگهداری از محیط زیست همواره در نظر ورزشکاران و مسئولان ورزشی مهم بوده است. به طوری که توجه به محیط زیست، یکی از سه رکن المپیسم (ورزش، فرهنگ، محیط زیست) است. انسان‌ها به دنبال پاک‌ی و پاکیزگی‌اند، به هنگام ورزش و فعالیت جسمانی نیز به هوای پاک و محیط زیبا و تمیز نیاز است و همواره باید توجه کنیم تا با انجام فعالیت‌های ورزشی، تخریب‌کننده محیط زیست نباشیم. از این‌رو، انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اهمیت این موضوع، در حین ورزش از محیط زیست مراقبت کنند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

● هنگام بازی و ورزش در طبیعت همواره نکات زیر را مدنظر داشته باشید و به دانش‌آموزان گوشزد کنید :

● زباله‌های خود را در محیط رها نکنید.

● با احتیاط کامل، در محیط از آتش استفاده کنید و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنید.

● از آلوده نمودن آب خودداری کنید.

● از ایجاد صدای غیرضروری اجتناب کنید.

● در حفظ پوشش گیاهی طبیعت تلاش کنید و از چیدن گیاهان و گل‌ها و شکستن شاخه درختان پرهیز کنید.

● از نوشتن نام خود یا گروه بر روی درختان و سنگ‌ها خودداری کنید.

برای انجام فعالیت جسمانی و ورزش در هوای آلوده به نکات زیر توجه کنید :



● فعالیت جسمانی و تمرین در طول روز را کاهش دهید.

● در شهرهای بزرگ در ابتدای صبح و قبل از شروع ترافیک به انجام

فعالیت جسمانی و تمرین پردازید.

● برای انجام فعالیت جسمانی و تمرین از فضاهای پاک و غیرآلوده، از

قبیل پارک‌ها و محیط‌های خارج شهر استفاده کنید.

● در ساعت درس تربیت بدنی از سالن یا فضای سرپوشیده استفاده کنید و

از انجام فعالیت جسمانی و تمرین در حیاط مدرسه بپرهیزید.

ایمنی اماکن و وسایل ورزشی

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی، هنگام ورزش و بازی، نکات ایمنی را رعایت کنند.

اماکن و فضاهای ورزشی بستر اصلی انجام فعالیت‌های ورزشی و بازی است و کیفیت آنها بر روی آموزش و اجرای تمرینات و برگزاری مسابقات و رقابت‌های ورزشی تأثیر مستقیم دارد. این مکان‌ها با پیروی از استانداردهای لازم برحسب نوع رشته ورزشی به شکل‌های مختلف ساخته می‌شوند و قوانین و مقررات مشخصی دارند که استفاده‌کنندگان، ملزم به رعایت آن هستند؛ زیرا ایمنی و حفظ سلامت جسمانی افراد در ضمن آموزش و تمرین، شرط اصلی پرداختن به فعالیت‌های ورزشی است و ورزش در یک محیط امن، حق مسلم همه افراد است. در اغلب مدارس محل ورزش و بازی معمولاً حیاط یا سالن ورزشی مدرسه است و ضروری است دانش‌آموزان با نکات ایمنی این اماکن آشنا شوند. در این درس، به ارائه نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی در ورزش و بازی در حیاط مدرسه و سالن ورزشی پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

● هنگام ورزش، فضای شخصی (محدوده‌ای که فرد در آن احساس امنیت می‌کند و چنان‌که افراد وارد این حریم شوند موجب آزردن شدن شخص می‌گردد) و فضای عمومی (محدوده‌ای که متعلق به همگان است) همدیگر را بشناسید و در طول بازی و تمرین آن را رعایت کنید.

● از بازی و ورزش در محیط‌های ناامن مثل زمین خیس و ناهموار، کنار جدول، سکو، آبخوری، پنجره‌های شیشه‌ای، تابلوهای

برق و... بپرهیزید.

● از آویزان شدن به دروازه‌های فوتسال، هندبال و حلقه بسکتبال جداً بپرهیزید.

● از پرتاب کردن عمدی توپ به سمت پنجره‌های شیشه‌ای بپرهیزید.

● از صدمه زدن به درهای ورودی سالن و سرویس‌های بهداشتی بپرهیزید.

● از ریختن زباله در فضای ورزشی بپرهیزید.

● کفش خود را متناسب با محیط ورزشی انتخاب کنید. لازم به ذکر است که کفش‌های ورزشی سالنی برای ورزش در حیاط

مناسب نیستند.

● از شوخی‌های خطرناک و هل دادن همدیگر در طول بازی و ورزش بپرهیزید.

● از پاره کردن تور و حفاظ‌های نصب شده بر روی تجهیزات ورزشی بپرهیزید.

- به توصیه‌ها و مقررات نصب شده در مکان ورزشی توجه کنید.
- از اعمال خطرناکی که منجر به آتش سوزی در اماکن ورزشی می‌شود؛ مثل پرتاب توپ به سمت لامپ‌های روشنایی سالن

بپرهیزید.

- بدون اجازه معلم هرگز زمین و محل بازی را ترک نکنید.
- از ریختن آب و خیس کردن زمین بازی بپرهیزید.
- از ضربه زدن بی هدف به توپ در طول بازی و ورزش بپرهیزید.
- در ورزش‌های مختلف از توپ‌ها و تجهیزات مناسب آن رشته استفاده کنید و با توپ‌های کم باد و نامناسب بازی نکنید.
- از کندن و آسیب رساندن به اماکن و وسایل ورزشی بپرهیزید.

آسیب‌های عمومی رایج در ورزش

هدف: دانش‌آموزان ضمن شناخت برخی از آسیب‌های رایج در ورزش، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را

بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند.

با وجود تدابیر و تلاش‌هایی که معلمان درس تربیت بدنی برای پیشگیری از حوادث در حین ورزش انجام می‌دهند، ممکن است تجربه‌های حرکتی و شادی‌آفرین دانش‌آموزان با حادثه و آسیب همراه باشد. آسیب‌های ورزشی ممکن است در محیط مدرسه یا منزل رخ دهد؛ از این رو، مطالعه آسیب‌ها و کمک‌های اولیه آنها برای دانش‌آموزان و معلمان به منظور پیشگیری یا مداوای سرپایی آسیب‌ها ضروری است. آسیب دیدگی هر چند هم جزئی باشد، باید تا درمان کامل مورد توجه قرار گیرد؛ اگر این توجه صورت نگیرد، ممکن است مشکلات شدیدتری در پی داشته باشد.



دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

- به منظور پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، در طول تمرین و بازی، نکات زیر را مدنظر داشته باشید:
- در شروع سال تحصیلی، با معاینه پزشکی از وضعیت سلامت خود مطمئن شوید.
- برای پیشگیری از آسیب‌ها، با انجام تمرینات مناسب و مستمر، آمادگی جسمانی خود را ارتقا دهید.
- قبل از شروع فعالیت، با تمرینات ملایم، بدن خود را گرم کنید.
- در پایان فعالیت، با تمرینات آرام کننده، بدن خود را به حالت قبل از فعالیت برگردانید.
- مهارت‌های ورزشی را به طور صحیح اجرا کنید.
- در استفاده از محیط بازی، تجهیزات ورزشی و وسایل، نکات ایمنی را مدنظر قرار دهید.

ضرب دیدگی: به صدمه وارد شده بر پوست و بافت‌های نرم زیر پوست گفته می‌شود که معمولاً با تورم، محدودیت حرکتی و خون‌مردگی و کبودی همراه است. در صورت ضرب‌دیدگی، بهتر است عضو را تا قبل از اطمینان از دررفتگی و شکستگی ثابت نگه‌داشت و با کیسه آب سرد و بانداژ (با فشار ملایم) از شدت تورم کم کرد.

تیر کشیدن پهلوی: افراد مبتدی در شروع فعالیت (۲ تا ۳ دقیقه آغاز تمرین) درد شدیدی در پهلوها و زیر قفسه سینه احساس می‌کنند که علت آن کمبود اکسیژن و گرفتگی در عضلات تنفسی (عضلات دیافراگم و بین دنده‌ای) است. با انجام تمرینات کششی و گرم کردن بدن و افزایش تدریجی شدت فعالیت می‌توان از آن پیشگیری کرد و در صورت مواجه شدن با تیر کشیدن پهلوی، باید شدت فعالیت را کاهش داد و در صورت درد زیاد فعالیت را متوقف کرد.

درد ساق پا: به التهاب و درد در قسمت جلوی ساق پا در طول درشت نی گفته می‌شود که گاهی در پشت ساق پا نیز رخ می‌دهد. این درد معمولاً تدریجی است و در طی چند جلسه افزایش می‌یابد. در صورت مواجهه با این مشکل، باید مقدار دویدن را کاهش داد و از پاهای بیش از حد کار نکشید. در تمرینات تنوع ایجاد کرده و بر روی زمین نرم مثل تشک یا چمن تمرین و از کفش راحت و نرم و ضربه‌گیر استفاده نمود.

آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش

هدف: دانش‌آموزان ضمن آشنایی با پیچ‌خوردگی، دررفتگی و شکستگی در ورزش، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند.

آشنایی با کمک‌های اولیه آسیب‌ها برای همه افراد جامعه ضروری است. هنگامی که فردی ناشناس یا یکی از نزدیک‌ترین دوستانتان دچار سانحه شود، نمی‌توان فقط نظاره‌گر حوادث، درد و رنج دیگران بود. کمک‌های اولیه افراد را قادر می‌سازد تا از آسیب‌های بیشتر پیشگیری نمایند و درد و رنج افراد مصدوم را کاهش دهند. همه مردم با تیت خیرخواهی و نوع دوستی قصد دارند به مصدومان کمک کنند، اما اگر دانش کافی نداشته باشند، ممکن است حال مصدوم و شدت آسیب را وخیم‌تر کرده و صدمات جبران‌ناپذیری به او وارد کنند. از این رو، در این درس انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آشنایی با آسیب‌های پیچ‌خوردگی، دررفتگی و شکستگی، اقدامات مؤثر برای پیشگیری و کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

پیچ‌خوردگی (رگ به رگ شدن): کشیده شدن و صدمات وارد بر بافت‌های نگهدارنده مفصل (رباط‌ها و زردپی‌ها) که بر اثر چرخش و کشش شدید و ناگهانی مفصل ایجاد می‌شود، پیچ‌خوردگی گفته می‌شود. چرخیدن انگشت برخلاف جهت حرکت عادی و چرخیدن مچ پا در اثر لغزش، از نمونه‌های شایع پیچ‌خوردگی در ورزش‌اند. درد، رنگ پریدگی، تورم و از دست دادن قدرت عمل در عضو آسیب دیده از علائم پیچ‌خوردگی است. در اغلب اوقات، تشخیص پیچ‌خوردگی از دررفتگی و شکستگی مشکل است. بنابراین، تا زمانی که احتمال دررفتگی یا شکستگی رد شود، با آن مانند شکستگی رفتار کنید و توصیه‌های زیر را به کار بندید:

- عضو آسیب دیده را در راحت‌ترین وضعیت و کمی افقی و بالاتر از سطح زمین قرار دهید.
- از بانداژی و آتل برای ثابت نگه‌داشتن عضو استفاده نمایید.
- از کیسه آب سرد برای کاهش تورم و درد استفاده نمایید.
- تا بهبود کامل، از انجام فعالیت جسمانی و ورزش خودداری کنید.
- پس از بهبودی، در حین فعالیت جسمانی و ورزش، حمایت از مفصل آسیب دیده را فراموش نکنید.

دررفتگی: به تغییر مکان و جابه‌جایی سر دو استخوان از محل اصلی خود در مفصل، دررفتگی گفته می‌شود. در رفتگی مفصل شانه، انگشت دست، مچ دست و پا از رایج‌ترین آسیب‌های جسمانی در ورزش است. درد شدید در مفصل آسیب دیده و یا مجاور آن، عدم تحرک، تغییر شکل عضو و مفصل، تورم، کبودی و شوک از علائم دررفتگی است. با عضو دررفته مانند شکستگی رفتار کنید و تا قبل از رسیدن به پزشک، توصیه‌های زیر را به کار بندید:

- آن را در راحت‌ترین وضعیت بانداژ نمایید.
- با بی‌حرکت نگاه داشتن، از عضو آسیب دیده، حمایت کنید.
- هرگز در صدد جا انداختن عضو برنمایید.
- برای جلوگیری از تورم و تسکین درد، از کیسه آب سرد استفاده کنید.
- هرچه سریعتر مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

شکستگی: به شکاف یا ترک ایجاد شده در استخوان شکستگی می‌گویند. تصادف و برخورد، لیز خوردن، سقوط از ارتفاع و ضربه‌ها از علل شایع شکستگی در ورزش است. اگر شکاف ایجاد شده در استخوان باعث جدا شدن استخوان شود، آن را شکستگی کامل و در غیراین صورت، شکستگی ناقص می‌گویند. شکستگی کامل اگر باعث خارج شدن سراسخوان از پوست شود، به آن شکستگی باز و در غیراین صورت، شکستگی بسته می‌گویند. درد شدید، تورم، کبودی، شوک، عدم حرکت عضو و تغییر شکل آن، از علائم شکستگی بسته است که اغلب افراد در تشخیص آن از دررفتگی با مشکل مواجه‌اند. انتقال مصدوم به بیمارستان حتی در مواقعی که نسبت به شکستگی شک دارید مهم‌ترین اقدام در مورد شکستگی‌هاست و تا رسیدن به پزشک توصیه‌های زیر را به کار بندید:



- در شکستگی باز با جلوگیری از خونریزی شدید، از شدت آسیب وارده به عروق و اعصاب جلوگیری کنید.
- در شکستگی باز، قبل از هر کاری، ناحیه را با آب استریل (سرم شست‌وشو) بشویید و روی آن را با پانسمان استریل بپوشانید.
- عضو را با استفاده از آتل بی‌حرکت کنید.
- هرچه سریع‌تر مصدوم را به مراکز درمانی منتقل کنید.

اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش

هدف: دانش آموزان ضمن آشنایی با انواع زخم‌های رایج در ورزش، کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به کار بندند. بیشتر زخم‌هایی که در ورزش و در بافت‌های نرم به وجود می‌آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگ‌ترین عضو بدن است و مانند سدّی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری‌زا محافظت می‌کند. همچنین بخش‌های زیرین خود را از تماس مستقیم با محیط حفظ می‌کند. مهم‌ترین کارکرد پوست در ورزش را می‌توان به نقش حفاظتی آن در مقابل ضربات و تنظیم دمای بدن نسبت داد. پوست به کمک لایه چربی زیرین خود، در حکم یک جاذب ضربه و عایق حرارتی عمل می‌کند. همچنین از طریق غدد عرق و منافذ خود به عنوان یک اندام دفع‌کننده عمده، مهم‌ترین کار را در رابطه با تعادل حرارت در ورزش انجام می‌دهد. از این‌رو، در این درس انتظار می‌رود دانش آموزان ضمن آموزش و آشنا شدن با انواع زخم‌های رایج پوست و کمک‌های اولیه آن، به سلامت پوست خود در ورزش و بازی بیشتر توجه کنند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- زخم‌های بسته : کوفتگی‌ها شایع‌ترین نوع زخم بسته، در بازی و ورزش است و در صورت بروز کوفتگی باید احتمال وجود آسیب و خونریزی داخلی را در نظر گرفت.
- کوفتگی‌های متوسط تا شدید را با استفاده از اصول چهارگانه استراحت، یخ، فشار و بالا نگه داشتن عضو می‌توان معالجه کرد.
- اغلب کوفتگی‌های ملایم، نیاز به درمان خاصی ندارند و با استفاده از یخ می‌توان درد را کاهش داد.
- در صورتی که ورزشکار به درد متوسط تا شدید حساسیت نقطه‌ای، سفتی یا فقدان عمل عضو و تشنج عضلانی طولانی مدت مبتلاست، بخشی از بدن را که آسیب دیده، بی‌حرکت نگه‌داشته و برای مداوا به پزشک مراجعه شود.
- زخم‌های باز : زخم‌های باز در چهار دسته عمده : ساییدگی‌ها، بریدگی‌ها، سوراخ‌شدگی‌ها و قطع‌شدگی‌ها قرار می‌گیرند که در همه انواع آن معمولاً سطح پوست آسیب دیده و همراه با پارگی است.
- ساییدگی‌ها : خراشیدگی و پوست مال شدن ساده پوست را ساییدگی می‌گویند که از انواع شایع آن در ورزش، می‌توان به ساییدگی آرنج و زانو اشاره کرد. در این نوع صدمات، آسیب دیدگی بافت جدی نیست و خونریزی قابل تشخیصی دیده نمی‌شود. البته نگرانی عمده در این آسیب، آلودگی و عفونت است.
- بریدگی‌ها : نوعی جراحت‌اند که با برخورد اشیای تیز ایجاد می‌شوند و باعث پارگی پوست می‌گردد. نگرانی عمده در این نوع آسیب، خون‌ریزی و آلودگی است که می‌تواند منجر به عفونت شود.
- سوراخ‌شدگی‌ها : بر اثر اشیای تیز و نوک دار از قبیل میخ یا شن ریزه ایجاد می‌شود و در آن شیء وارد کننده آسیب به‌طور مستقیم وارد پوست می‌شود و با آسیب دیدگی رگ‌های خونی همراه است. مهم‌ترین نگرانی در این آسیب، آسیب به اعضای داخلی و احتمال عفونت است.
- قطع‌شدگی‌ها : این آسیب هنگامی به وجود می‌آید که در اثر ضربه، تکه‌ای از بافت قطع شود؛ مانند هنگامی که یک دندان از حفره خود بیرون کشیده می‌شود. عمده‌ترین نگرانی در این آسیب، خون‌ریزی، آلودگی و کندی التیام بافت آسیب دیده است.
- مراقبت از زخم‌های باز : اغلب زخم‌های باز را می‌توان با برهنه کردن زخم، پاک و تمیز کردن سطح زخم، مهار خون‌ریزی، به‌کارگیری پانسمانی که تمام سطح زخم را بپوشاند و محکم کردن پانسمان به کمک باند، معالجه کرد.
- برای تمیز کردن زخم، می‌توان سطح خراشیدگی‌ها، ساییدگی‌ها و بریدگی‌های کوچک و سطحی را به شرط آنکه خون‌ریزی قابل توجهی نداشته باشند، با صابون ملایم و آب شست‌وشو داد. چنانچه زخم عمیق و همراه خون‌ریزی بود، فقط ذرات خارجی را از سطح زخم بردارید و کار تمیزکردن کامل زخم را به پزشک واگذار کنید.
- برای مهار خون‌ریزی، در صورتی که خون‌ریزی، شدید نیست، با قرار دادن یک پانسمان بر روی زخم، و وارد آوردن فشار مستقیم، خون‌ریزی را مهار کنید و هرگز پانسمانی را که بر روی زخم نهاده شده یا پانسمان‌های دیگری که غرق خون شده‌اند را نباید از جای خود تکان داد.
- قبل از اطمینان از قطع خون‌ریزی، اقدام به باند پیچی زخم نکنید.
- در مورد تمامی زخم‌هایی که جسمی در آن فرو رفته یا همراه با قطع‌شدگی است، هرگز اقدام به خارج کردن جسم از پوست نکنید و فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- در بروز علائم و نشانه‌های عفونت دقت کنید و پانسمان زخم را به‌طور مرتب تعویض کرده و روند بهبود زخم را کنترل کنید.

بلوغ و ورزش (ویژه دختران)

هدف: دختران دانش‌آموز با آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر دوره قاعدگی و بلوغ، به فعالیت جسمانی و ورزش مناسب بپردازند.



فعالیت جسمانی و ورزش برای دختران از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و توجه به کیفیت فعالیت جسمانی این گروه در ارتقای سلامت دختران به عنوان مادران آینده در سلامت جامعه بسیار مؤثر است، همچنین در ترویج فرهنگ فعالیت جسمانی در خانواده به ویژه فرزندان و نسل آینده، نقش مهمی را ایفا می‌کند و به توجه جدی نیاز دارد. زنان و دختران دوره‌های مختلفی از جمله: قاعدگی، حاملگی و یائسگی را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند که با تغییرات زیاد جسمانی و روانی در آنان همراه است و برای برنامه‌ریزی فعالیت جسمانی و ورزش در این دوره‌ها نیازمند کسب اطلاعات لازم هستند. دانش‌آموزان دختر با

ورود به دنیای بلوغ با دوره قاعدگی مواجه خواهند شد که معمولاً سؤالات زیادی را برای آنها به دنبال دارد. از این رو، در این درس به موضوع بلوغ و ورزش پرداخته می‌شود تا دانش‌آموزان با آگاهی از تأثیر فعالیت جسمانی و ورزش بر دوره قاعدگی، بتوانند در این دوره، به فعالیت جسمانی و ورزش مناسب بپردازند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان:

- فعالیت جسمانی و تمرین با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی در تمام دوران زندگی زنان و دختران (به خصوص قاعدگی، حاملگی و زایمان) تأثیرات بسیار مفیدی دارد.
- دختران با انجام فعالیت جسمانی و تمرین در دوران بلوغ، به تناسب اندام رسیده و احساس خوب بودن می‌کنند.
- سن شروع قاعدگی در دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، بالاتر است. از این رو، دختران ورزشکار نسبت به سایر دختران هم سن خود از ساق پای کشیده‌تر، لگن خاصره باریک‌تر، وزن و چربی کمتر و تناسب اندام بهتر برخوردارند و هر چه سن شروع قاعدگی در دختران دیرتر باشد، عملکرد ورزشی آنان بهتر خواهد بود.
- دختران ورزشکار در مقایسه با سایر دختران، کمتر دچار قاعدگی دردناک می‌شوند.
- دوره قاعدگی بر عملکرد ورزشی اثر منفی ندارد و در این دوره می‌توان مانند همیشه به فعالیت جسمانی و تمرین پرداخت.
- با انجام تمرینات کششی ایستا که موجب بهبود گردش خون در ناحیه شکم و افزایش قدرت و انعطاف پذیری عضلات شکم و کمر می‌شود، می‌توان دردهای دوره قاعدگی را کاهش داد.
- اگر دوره قاعدگی با عوارض جانبی‌ای همچون: درد، ضعف، ناراحتی‌های گوارشی و... همراه است، بهتر است فعالیت جسمانی کاهش یابد.
- بهتر است در دوره قاعدگی از انجام فعالیت‌های جسمانی شدید و رقابتی پرهیز شود.

شناخت و وضعیت‌های درست بدن در امور روزمره

هدف: دانش‌آموزان با شناخت وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء، نشستن و اهمیت آن، برای اصلاح وضعیت‌های نادرست خود تلاش کنند.

بسیاری از معلمان تربیت بدنی که به اهمیت وضعیت صحیح بدنی واقف‌اند و عوامل مؤثر بر وضعیت و عاداتی که موجب پیشرفت یا کاهش اختلالات وضعیتی می‌شوند را می‌شناسند، به خوبی می‌توانند با ارائه یک برنامه آموزشی صحیح در سلامت زندگی روزمره نوجوانان در حال رشد سهیم شوند. از آنجا که پیشگیری از اختلال، بسیار مهم‌تر از درمان پس از ابتلاست و پیشگیری تا حد زیادی بستگی به آموزش اصول و حفظ وضعیت‌های صحیح دارد، در این درس به آموزش وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیاء و نشستن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان:

- از خوابیدن روی شکم مخصوصاً بعد از خوردن غذا؛ پرهیز کنید، زیرا علاوه بر ایجاد مشکلاتی در هضم غذا، موجب ایجاد مشکلاتی همچون افزایش قوس کمری، درد گردن، بی‌حسی دست، سر درد و سرگیجه خواهد شد.
- به هنگام خواب از بالش‌های کوتاه یا بلند نباید استفاده کرد؛ زیرا هر دو حالت باعث ایجاد درد و مشکلاتی در ناحیه گردن خواهد شد. بهتر است از بالشی استفاده کنید که مهره‌های گردنی را در امتداد مهره‌های پشتی نگه دارد.
- از خوابیدن روی سطح خیلی نرم که بدن داخل آن فرو رود یا سطح خیلی سفت باید دوری کرد.
- برای خوابیدن روی زمین یا سطوح سفت، بهتر است از زیرانداز مناسب مثل دو عدد پتو استفاده کرد؛ چرا که ناراحتی‌های عضلانی و مفصل به ویژه در ناحیه گردن را در پی خواهد داشت. از خوابیدن بر روی تخت‌های فنری نیز پرهیز شود.
- در صورتی که عادت به پشت خوابیدن دارید، بهتر است بالش کوچکی زیر کمر و زیر زانوها قرار دهید.
- در صورتی که عادت به پهلو خوابیدن دارید، بهتر است یک بالش کوچک بین دو پا قرار دهید.
- موقع راه رفتن یا ایستادن، سر را به سمت پایین خم نکنید؛ زیرا باعث کمر درد و عارضه پشت گود خواهید شد. سعی کنید سر را صاف نگه داشته، از خم کردن گردن اجتناب کرده و دست‌ها را به طور متناوب حرکت دهید.
- در هنگام انجام کار در حالت ایستاده، تنه را به سمت جلو خم نکنید. این کار شما را مستعد کمر درد خواهد کرد.
- در صورتی که ناچارید مدتی طولانی بایستید، جابه‌جایی وزن را با انتقال متناوب وزن از یک پا به پای دیگر به صورت متناوب فراموش نکنید.
- به هنگام بالا رفتن از سطح شیب دار یا پله سعی کنید وضعیت صاف بدن را حفظ کنید و تنه را به جلو خم نکنید.
- اجسام را با یک دست در دراز مدت حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب دست خود را عوض کنید.
- کیف خود را روی یک شانه حمل نکنید، بلکه به صورت متناوب کیف را روی شانه چپ و راست حمل کنید و بهتر است به جای کیف از کوله پشتی استفاده کنید. از حمل کوله پشتی‌های سنگین اجتناب کنید.
- به هنگام نشستن از لم دادن، خم شدن به سمت جلو، کج کردن بدن و نشستن طولانی مدت بدون تکیه گاه، خودداری و سعی کنید صاف بنشینید. به طوری که سر در امتداد تنه قرار بگیرد.

تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت

هدف: دانش آموزان با شناخت تأثیر عینک، صندلی، تختخواب و روش مطالعه بر سلامت ساختار قامت خود، در انتخاب صحیح و استفاده مناسب از آنها دقت کنند.

عوامل متعددی می‌توانند وضعیت فرد را از حالت طبیعی خارج کرده و او را با عوارضی همچون درد، کاهش انعطاف پذیری، کاهش میزان تحرک، ناراحتی‌های قلبی - تنفسی، کاهش استقامت و قدرت بدنی و آرتروز زودرس مواجه سازند. از این رو، شناخت عادات غلطی که وضعیت بدن را از وضعیت مطلوب خارج می‌کند و آگاهی از وضعیت صحیح بدن می‌تواند در ارتقای کیفیت زندگی افراد و حفظ سلامت بسیار مؤثر باشد. در ادامه موضوع وضعیت‌های مناسب بدنی، در این درس به ارتباط بین نحوه استفاده صحیح از عینک، صندلی، تختخواب، روش‌های صحیح مطالعه و وضعیت بدنی و توصیه‌های ضروری مربوط به آنها پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان:

استفاده از عینک با قاب نامناسب مشکلاتی در وضعیت بدنی فرد ایجاد خواهد کرد؛ از این رو، در انتخاب قاب به توصیه‌های زیر توجه کنید:

● قاب عینک بزرگ‌تر از صورت نباشد؛ زیرا در این صورت، فرد خود به‌خود برای جلوگیری از پایین افتادن عینک، سر را مرتب به عقب فشار می‌دهد یا به یک سمت خم می‌کند که این موضوع باعث می‌شود تا شانه‌ها، باسن و ستون مهره‌ها رفته‌رفته به صورت خودکار وضعیت جدید و غیر طبیعی به خود بگیرند و با سفت شدن عضلات، وترها و مفاصل در نواحی فوق احساس درد ایجاد شود.

● دقت کنید قاب عینک را به گونه‌ای انتخاب کنید تا روی بینی به پایین نلغزد؛ زیرا در این صورت، با فشار عینک بر روی سوراخ‌های بینی رفته‌رفته مجبور خواهید شد از طریق دهان نفس بکشید و تنفس دهانی به عضلات قفسه سینه و پرده دیافراگم فشار آورده و باعث خستگی می‌شود. همچنین در این صورت، افراد برای بهتر بلعیدن هوا، مجبور به بالا آوردن سر خود هستند که با این عمل، رفته‌رفته عضلات جلوی گردن منقبض و فشرده شده و فرد برای جلوگیری از آن مجبور به باز کردن فک پایین و دهان خود است و چون سعی می‌کند دهان خود را ببندد، جنگ پنهانی بین عضلاتی که می‌خواهند دهان را باز و عضلاتی که می‌خواهند دهان را بسته نگه دارند، به وجود می‌آید که با درد در مفصل فکی و گیجگاهی توأم می‌شود.

عده‌ای فکر می‌کنند هر چه صندلی بزرگ‌تر و نرم‌تر باشد مناسب‌تر است، در حالی که صندلی مناسب ویژگی‌هایی دارد که لازم است در انتخاب صندلی به آنها توجه کنید:

● از نشستن طولانی مدت روی صندلی و پشت میز بپرهیزید.

● در انتخاب صندلی مناسب، دقت کنید تا پشتی آن بلند (تقریباً پنج سانتی‌متر بالاتر از استخوان کتف) و کمی (حدود ۱۰ درجه) به سمت عقب متمایل باشد؛ زیرا عضلات پشت، احتیاج به تکیه‌گاه و پشتی دارند.

● قسمت عقبی کف صندلی باید کمی (سه درجه) بلندتر از جلوی آن باشد؛ زیرا این اختلاف ارتفاع، اندکی شما را به سمت جلو هل می‌دهد و شما برای حفظ تعادل خود ناگزیر کمی به عقب تکیه دهید و این موجب می‌شود بدن خود را در وضعیت خوبی قرار دهید.

● عمق مناسب صندلی را به گونه‌ای انتخاب کنید تا لبه جلویی آن، دو تا سه سانتی‌متر به پشت زانوها برسد؛ زیرا در این حالت، در طول مدت نشستن، ران‌ها بدون فشار به روی زانوها یا عضلات پشت ساق پا، استراحت می‌کنند.

هیچ‌گاه اهمیت ساعتی را که در خواب می‌گذرانید، دست کم نگیرید و سعی کنید به طرز صحیح بخوابید؛ زیرا یک خواب راحت، می‌تواند شما را برای شروع یک روز خوب آماده کند. از این رو، به توصیه‌های زیر دقت کنید:

● هر فردی برای خوابیدن به سطحی نیاز دارد که اجازه دهد بدن و انحناهای طبیعی خود را حفظ کند. از این رو، توصیه می‌شود

برای خوابیدن روی تختخواب از تشک‌های طبی استفاده کنید. در صورت خوابیدن روی زمین، بهتر است از تشک یا دو پتو به عنوان زیر انداز استفاده کنید و از خوابیدن بر روی سطوح سفت بپرهیزید.

● برای خوابیدن اگر از تختخواب فتری استفاده می‌کنید، بهتر است که تشک آن روی یک سطح چوبی قرار گیرد تا از فرورفتگی که در اثر گذشت زمان، ایجاد خواهد شد، جلوگیری شود.

● برای خوابیدن روی تخت، با کمک از دست‌ها، به وضعیت درازکش درآیید و برای پایین آمدن از تخت هم بدن را به صورت حایل، قرار داده و سپس از تخت پایین بیایید.

خیلی از افراد در هنگام مطالعه، وضعیت غلطی به خود می‌گیرند و از آنجا که مطالعه کار کوتاه مدتی نیست، فشار مداوم روی عضلات، آنها را دچار خستگی و در نهایت گرفتگی در عضلات، مبتلا خواهد ساخت. توجه به توصیه‌های زیر می‌تواند مانع از خستگی و وضعیت غلط بدنی در هنگام مطالعه گردد:

● هرگز با وضعیت درازکش بر روی شکم، مطالعه نکنید.

● برای مطالعه کردن، در صورت امکان از میز و صندلی با ارتفاع مناسب استفاده کنید.

● در صورت نبودن میز، بهتر است برای مطالعه از صندلی‌های دسته‌دار استفاده کنید، به گونه‌ای که آرنج‌هایتان را روی دسته صندلی قرار دهید و با گرفتن کتاب در فاصله مناسب، مطالعه کنید.

● برای نوشتن، سعی کنید از میز با شیب کم استفاده کنید، به طوری که شیب آن به طرف شما باشد تا مجبور نباشید موقع نوشتن به سمت جلو خم شوید.

● برای مطالعه روی کتاب خم نشوید؛ بلکه کتاب را بالا آورده و بدون خم کردن گردن و کمر مطالعه کنید.

برای مطالعه در وضعیت نشسته می‌توان با قرار دادن بالشی روی زانوها، سطح قرار دادن کتاب را بالا آورد تا به عضلات مهره‌های گردن، پشتی و کمر فشار کمتری وارد آید.

وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن

هدف: دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برخی از ناهنجاری‌های شایع و دلایل بروز آن، به حفظ سلامت ساختار قامت خود توجه کنند.

اتخاذ وضعیت غلط، مثل ایستادن و راه رفتن با شانه‌های افتاده و قوز کرده، یا استفاده نامناسب از عینک، صندلی، تختخواب، تلفن و حتی کتابی که مطالعه می‌شود، موجب ناراحتی‌های مختلفی مثل کمردرد، شانه درد، سر درد و خستگی عمومی می‌شود و بر وضعیت بدنی افراد اثر نامطلوب گذاشته و کیفیت زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به اهمیت موضوع شناخت وضعیت‌های مناسب بدنی و پرهیز از رفتارها و عادات نامناسب در توانمندسازی افراد برای داشتن زندگی مطلوب، در پایه‌های قبل به این موضوع پرداخته شد و در ادامه آن در این درس، ضمن معرفی وضعیت بدن، دلایل بروز برخی از ناهنجاری‌ها بیان می‌شود تا دانش‌آموزان با برخی ناهنجاری‌های قامتی شایع آشنا شوند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان:

● برای وضعیت بدن انسان، از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف مختلفی ارائه شده است. از نظر یک جراح ارتوپد، وضعیت بدن می‌تواند نشانه سلامت سیستم استخوانی - عضلانی باشد. برای یک هنرپیشه، وسیله‌ای برای ابراز احساسات و شخصیت است. از دیدگاه یک مربی ورزش، وضعیت مقیاسی است که کارایی مکانیکی، تعادل عضلانی و هماهنگی اعصاب و عضلات را در حرکت نشان می‌دهد. بنابراین، در یک تعریف کلی، وضعیت بدن را می‌توان چنین تعریف کرد: «ترتیب قرار گرفتن صحیح و متناسب اجزای بدن

به منظور انجام یک فعالیت خاص»

● از آنجا که بدن انسان نمی‌تواند یک وضعیت را به مدت طولانی حفظ کند، پیوسته وضعیت‌های مختلفی به خود می‌گیرد. از این رو، کسانی که در مورد ساختار بدنی انسان تخصص دارند، معتقدند که وضعیت ایستاده به عنوان قاعده‌ای است که وضعیت‌های دیگر از آن ناشی می‌شوند و وضعیت بدن در حالت ایستاده را به دو نوع استاندارد و غیر استاندارد تقسیم می‌کنند.

● وضعیت استاندارد، وضعیتی است که فشارهای وارده به بدن کم است و بدن در این وضعیت، از کارایی بالایی برخوردار است. وضعیت استاندارد فواید زیر را دارد:

● فعالیت‌های فرد راحت‌تر و بهتر انجام می‌شود؛

● خستگی دیرتر به سراغ فرد می‌آید؛

● صدمات مفصلی و رباطی کمتر می‌شود و در نتیجه فرد کمتر دچار دردهای مفاصل، از جمله ستون مهره‌ها می‌شود.

● وضعیت غیر استاندارد به وضعیتی گفته می‌شود که بدن فرد نسبت به وضعیت استاندارد، دچار انحراف است و عوامل متعددی در بروز آن نقش دارد.

● عواملی که وضعیت فرد را از حالت استاندارد خارج می‌کنند، رفته رفته تغییرات نامطلوبی در ساختار اسکلتی بدن ایجاد کرده و راستای طبیعی قامت را بر هم می‌زنند. این امر باعث بروز انواع ناهنجاری‌های عضلانی و اسکلتی در افراد می‌شود.

برخی از علل و عوامل بروز ناهنجاری‌ها عبارت‌اند از:

● اختلالات ژنتیکی و مادرزادی مثل کسانی که با زانوهای پرانتری یا قوز کمر متولد می‌شوند؛

● درد و بیماری‌ها مثل بیماری سل که موجب انحراف ستون فقرات می‌شود؛

● صدمات و معلولیت‌های حرکتی مثل کسانی که دچار نقص عضو می‌شوند؛

● فقر حرکتی و نداشتن تحرک کافی؛

● عادات نامناسب مثل خوابیدن و نشستن یا حمل اشیاء به شکل غلط یا تقلید از الگوی حرکتی نامناسب؛

● خستگی طولانی و فشارهای کاری ناشی از آن، مثل کارگرانی که به مدت طولانی پشت یک دستگاه کار می‌کنند؛

● استفاده از پوشاک نامناسب، مثل کفش‌های پاشنه بلند یا شلوارهای خیلی تنگ؛

● برخی از وضعیت‌های روانی و شخصیتی همچون افسردگی یا خجالت؛

● چاقی و افزایش وزن؛

● ناهنجاری وضعیتی، یعنی هر تغییر شکلی که نسبت به وضعیت طبیعی و استاندارد در بدن ایجاد شود.

شایع‌ترین ناهنجاری‌های اندام فوقانی در دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

– گردن کج – شانه نابرابر – پشت کج – سر به جلو – پشت گرد – پشت گود

شایع‌ترین ناهنجاری‌های اندام تحتانی در دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

– زانوی پرانتری – زانوی ضربدری – کف پای صاف – انگشت شست کج – کف پای گود

– انگشت چکشی

● تمرینات بدنی مناسب از جمله تمرینات افزایش قدرت، استقامت و تمرینات کششی در کنار حرکات اصلاحی تجویزی می‌توانند از طریق افزایش قدرت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تسریع جریان خون و تنفس، ایجاد تعادل و هماهنگی عصبی و عضلانی در رفع و اصلاح ناهنجاری وضعیتی به افراد کمک کنند.

فعالیت بدنی و اهمیت آن در زندگی (جسمانی، روانی و اجتماعی)

هدف: دانش آموزان با شناخت برخی فواید فعالیت بدنی و درک اهمیت آن در زندگی خود، به انجام فعالیت بدنی اهتمام بیشتری ورزند. در این درس، ضمن کنجکاو کردن دانش آموزان نسبت به سهم فعالیت بدنی خود در زندگی، به برخی فواید فعالیت های بدنی در سه بُعد سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی پرداخته می شود و انتظار می رود دانش آموزان ضمن شناخت بیشتر، به انجام فعالیت بدنی در زندگی خود، اهتمام ورزند.

دانستنی ها و رفتار مورد انتظار دانش آموزان:

مردم جامعه دامنه گسترده ای از نظر میزان فعالیت بدنی دارند. عده ای کاملاً بی تحرک اند، در حالی که عده ای دیگر زندگی فعال دارند. می توان پیوستاری به شکل هرم برای فعالیت بدنی افراد جامعه تصور کرد، هر فرد با توجه به سبک زندگی خود در سطح خاصی قرار می گیرد. جایگاه شما در پیوستار فعالیت بدنی در کدام سطح است؟

از فعالیت بدنی برای اهداف مختلفی از جمله ورزش، تفریح، شغل و... استفاده می شود، اما هدف عمومی از فعالیت بدنی افزایش کیفیت زندگی و کمک به سلامتی است. کسب سلامتی مهم ترین هدفی است که بسیاری از مردم با انگیزه دستیابی به آن، به فعالیت بدنی می پردازند. سلامت علاوه بر بُعد جسمانی، ابعاد روانی و اجتماعی انسان را نیز دربر می گیرد.

فواید جسمانی فعالیت بدنی شامل تقویت جسم و مراقبت از آن است. برخی از این فواید عبارت اند از:

- پیشگیری و کمک به بهبود برخی بیماری های ناشی از فقر حرکتی
- بهبود تندرستی و سلامتی افراد از طریق بهبود عملکرد اندام های بدن و افزایش طول عمر
- افزایش آمادگی جسمانی و تقویت قوای بدنی
- کمک به رشد و توسعه توانایی های جسمانی و حرکتی در کودکان و نوجوانان
- جسم و روان در ارتباط با یکدیگر است و قوی شدن جسم با انجام فعالیت بدنی، آثار روانی نیز دارد. برخی فواید روانی شرکت در فعالیت بدنی عبارت اند از:

- برقراری تعادل روانی و عاطفی از طریق کنترل هیجان ها و استرس؛
- تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از برخی مشکلات روانی از قبیل افسردگی، انزوا و تنهایی؛
- کمک به توسعه مهارت های روانی از قبیل آرام سازی و هدفمندی؛
- افزایش توانایی مواجهه با مشکلات و استرس های روزمره زندگی؛
- افزایش نشاط و شادابی، سرزنده بودن و توانایی لذت بردن از زندگی؛
- افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت؛
- توسعه خصوصیات و عادت های روانی مطلوب از قبیل: جوانمردی، شهامت، انضباط، دقت و کنجکاو.

شرکت در فعالیت بدنی باعث افزایش ارتباط با دوستان می شود و فرد از نظر اجتماعی فعال تر می شود. به عبارت دیگر پر کردن اوقات فراغت افراد جامعه با فعالیت بدنی و ورزشی می تواند فواید اجتماعی بسیار همراه داشته و در کاهش انحرافات و مشکلات اجتماعی مؤثر باشد. برخی فواید و کارکردهای اجتماعی فعالیت بدنی که از طریق شرکت در فعالیت یا تماشای رویدادهای ورزشی به دست می آید، عبارت است از:

- توسعه روابط اجتماعی افراد از طریق تلاش برای دستیابی به هدف مشترک ورزشی؛
- ارزش قائل شدن برای افتخارات ملی، افزایش حس وحدت ملی و توسعه فرهنگی و...؛

- افزایش حس احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی و...؛
- تقویت ویژگی‌های اجتماعی مطلوب از قبیل: ایثار، نوع دوستی و...؛
- توسعه اقتصادی از طریق کاهش هزینه‌های درمانی، برگزاری مسابقات ورزشی و جلب جهانگرد و...؛
- پرکردن مفید اوقات فراغت و پیشگیری از برخی انحرافات، مفاسد و آسیب‌های اجتماعی در کمین نوجوانان.

آمادگی جسمانی و اجزای آن

هدف: دانش‌آموزان ضمن آشنایی با مفهوم، فواید و اجزای آمادگی جسمانی، با انگیزه بیشتری در تمرینات آن شرکت کنند. کسب دانش و اطلاعات عمومی درباره آمادگی جسمانی یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی است. کسانی که با مفهوم آمادگی جسمانی آشنا شده‌اند، ارزش آن را بیشتر درک می‌کنند و با انگیزه بیشتری در برنامه‌های ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کنند. در این درس، با ارائه تعریف آمادگی جسمانی و اجزای آن انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن شناخت بیشتر، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی خود تلاش کنند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان:

آمادگی جسمانی بر خلاف تصور عامیانه، به داشتن هیكل بزرگ مربوط نمی‌شود؛ بلکه به ظرفیت کاری و توان فرد بستگی دارد. سازمان بهداشت جهانی، آمادگی جسمانی را توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت‌بخش تعریف کرده است؛ یعنی «توانایی انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی‌مورد و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی روبه‌رو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده.»

دستیابی به زندگی سالم، به خود افراد بستگی دارد و از طریق تغذیه درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارهای روانی، اقدام به کارهای شایسته و حذف عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروهای فراهم خواهد شد. انجام تمرینات منظم و مناسب با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی به سلامت فرد بسیار کمک می‌کند. نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه‌های زندگی تأثیر می‌گذارد و برخی فواید آن عبارت است از:

- تقویت تندرستی؛
- افزایش بازده کاری؛
- ذخیره انرژی برای فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت؛
- افزایش مقاومت در مقابل خستگی؛
- بهبود الگوی خواب؛
- اجرای بهینه حرکت‌های عمومی بدن؛
- برگشت سریع‌تر فرد پس از کار و فعالیت بدنی به حالت اولیه نسبت به افراد غیر آماده؛
- داشتن انرژی کافی برای مواجه شدن با مواقع اضطرار در زندگی.

آمادگی جسمانی در معنای عام به عنوان ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به‌ویژه کارهای جسمانی بدون خستگی زود هنگام و غیر معمول تعریف می‌شود و در ورزش به توانایی فرد در انجام فعالیت‌های ورزشی بدون خستگی بیش از حد و زود هنگام گفته می‌شود. و از دو جزء به نام آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی و مربوط به اجرای مهارت تشکیل شده است. در آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی به توانایی جسمانی برای اجرای فعالیت‌های روزمره توجه می‌شود و برای همه افراد ضروری است و اجزای زیر را شامل می‌شود:

- آمادگی قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، قدرت، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی
- آمادگی جسمانی مهارت به توانایی اجرای مهارت مربوط می شود که در کارها یا ورزش های مختلف مورد نیاز است و شش جزء دارد :
- سرعت، زمان عکس العمل، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل
- آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعالیت جسمانی به دست می آید و قابل ذخیره شدن در بدن نیست. بنابراین، برای آماده بودن همواره باید تمرین کرد.

برنامه ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

هدف: دانش آموزان ضمن آشنایی با برنامه ریزی در فعالیت بدنی، برای ارتقای آمادگی جسمانی خود برنامه ریزی می کنند. در پایه های قبل، به موضوع فعالیت بدنی و فواید آن پرداخته شد. در این درس با معرفی برنامه های فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی، برخی روش های کسب آمادگی جسمانی معرفی می گردد. انتظار می رود دانش آموزان با ارتقای سطح دانش و اطلاعات خود، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی در زندگی روزانه خود برنامه ریزی کنند.

دانستنی ها و رفتار مورد انتظار از دانش آموزان:

دو عامل بر آمادگی جسمانی تأثیر می گذارد:

- عوامل مؤثر بر سلامتی از قبیل وراثت، تغذیه، استراحت، آرامش روانی، عدم بیماری، مراقبت های بهداشتی
- الگوی زندگی و فعالیت جسمانی که اولین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است.
- رابطه بین فعالیت جسمانی و آمادگی جسمانی، همچون رابطه دو طرفه، بین فرایند و نتیجه است. در این رابطه، فعالیت جسمانی به عنوان فرایند و آمادگی جسمانی به عنوان نتیجه در نظر گرفته می شود که منجر به سلامتی فرد می شود. به عبارت ساده تر انجام فعالیت جسمانی در سطح مطلوب و به روش مناسب، سطح آمادگی جسمانی و در نهایت سلامت افراد را حفظ و ارتقا می بخشد.
- آمادگی جسمانی همچون سلامتی، یک کیفیت پویاست. بدین معنا که می توان برای آن سطوح مختلف در نظر گرفت و هر فردی در یک سطح خاص قرار دارد. با انجام تمرینات جسمانی می توان همواره به سطوح بالاتر رسید و با بی تمرینی و عدم فعالیت جسمانی، آمادگی جسمانی کاهش می یابد.
- آمادگی جسمانی از طریق تمرین، ورزش و فعالیت جسمانی منظم روزمره ارتقا می یابد. از این رو، هر فردی باید با توجه به شرایط فردی خود یکی از روش های مناسب را برای حفظ یا افزایش آمادگی جسمانی خود برگزیند.
- به دو طریق می توان فعالیت های جسمانی روزانه را افزایش داد:
- یکی از طریق شرکت در برنامه های فعالیت جسمانی مثل انواع ورزش؛
- دوم از طریق افزایش فعالیت جسمانی در کارهای روزانه؛ برای نمونه، استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده روی به جای استفاده از وسایل نقلیه در مسیرهای کوتاه، جایگزین کردن دوچرخه به جای اتومبیل، پر کردن اوقات فراغت با انجام انواع بازی های حرکتی و فعالیت جسمانی، انجام کارهای خانه به صورت دستی و استفاده کمتر از انواع ماشین ها و ...
- برای ارتقای آمادگی جسمانی، شرکت در انواع ورزش های هوازی از جمله: پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، طناب زدن، پیاده روی در کوهستان، شنا و ... بسیار مناسب اند.
- انتخاب مدت و شدت فعالیت جسمانی به میزان تجربه فرد در فعالیت جسمانی و سطح آمادگی جسمانی افراد تعیین می شود.
- با انجام ورزش منظم، به میزان سه تا پنج روز در هفته و هر جلسه به مدت ۳۰ دقیقه و با شدت ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب، می توان به ارتقای آمادگی جسمانی خود کمک کرد.

فصل سوم

آمادگی جسمانی و حرکتی

(بخش اختصاصی)

الصَّحَّةُ أَفْضَلُ النَّعْمِ

سلامتی بالاترین نعمت هاست. (حضرت علی ع)

امروزه اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست و شواهد علمی حاکی از فواید تمرین و فعالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت در حال افزایش است. فعالیت بدنی با تکرار، شدت و مدت مناسب و بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مانند استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری، در کاهش خطر بیماری‌های جسمانی مثل: سرطان، فشار خون، دیابت، پوکی استخوان، چاقی و... و ناراحتی‌های روانی مانند: افسردگی، استرس، اضطراب و... مؤثر است و کاهش میزان موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افرادی که فعالیت جسمانی دارند، نسبت به افراد غیرفعال از طول عمر بیشتری برخوردارند.

از این رو، آمادگی جسمانی به عنوان بخش مهمی از درس تربیت بدنی و سلامت در تمامی دوره‌های تحصیلی مطرح است و معلمان باید با بهره‌مندی از روش‌های تمرینی متنوع و جذاب تمرینات آمادگی جسمانی را در تمام جلسات آموزش این درس اجرا نمایند. در این فصل به استقامت قلبی - تنفسی، قدرت و قابلیت‌های استقامت عضلانی، انعطاف پذیری از مجموعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و توان، سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی از مجموعه قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا پرداخته می‌شود.

ابتدا نکات کلی مربوط به آمادگی جسمانی، ویژگی‌های جسمانی دانش‌آموزان دوره متوسطه اول بیان خواهد شد و سپس راهنمایی‌های لازم برای برنامه‌ریزی تمرینات مطرح می‌گردد. در پایان نیز در مورد نحوه ارزشیابی از آمادگی جسمانی توضیحاتی ارائه خواهد شد. لازم است معلمان با توجه به طراحی آموزشی ارائه شده در فصل دوم و مطالعه مطالب این فصل، برای ارتقای آمادگی جسمانی دانش‌آموزان با توجه به امکانات، فضا، سطح آمادگی، تفاوت‌های فردی و نکاتی که خود معلم ضرورت آن را تشخیص می‌دهد برنامه تمرینات آمادگی جسمانی را تنظیم و حداکثر در ۱۵ دقیقه در هر جلسه آموزش این درس اجرا نمایند؛ همچنین دانش‌آموزان را به انجام تمرینات در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند.



ویژگی‌های جسمانی سنین ۱۲ تا ۱۵ سال و توصیه‌های کلی تمرین در این سنین

● در این سنین استخوان‌سازی هنوز کامل نیست. سیستم قلبی - تنفسی در حال بهبود است. ظرفیت بی‌هوازی هنوز محدود است و قدرت تحمل در برابر اسید لاکتیک توسعه یافته نیست. توانایی حرکات ظریف و هماهنگی بالا، توسعه یافته است. رشد عضلات از نظر حجم و اندازه بیشتر شده است. زمینه بروز آسیب وجود دارد. بنابراین در تمرینات آمادگی جسمانی باید نکات زیر را مورد توجه قرار داد:

- تأکید بر روی حرکات هماهنگی و تعادل
- افزایش حجم و شدت تمرین نسبت به دوره‌های گذشته (سال ششم ابتدایی)
- توجه به توسعه همه جانبه سرعت، نه سرعت تخصصی
- برنامه تمرینی برای افزایش قدرت انفجاری با شدت کم
- توجه خاص به تمرینات انعطاف‌پذیری به خصوص در مواردی که تمرینات قدرتی اجرا می‌شود.
- برنامه‌ریزی برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی با استفاده از وسایل سبک (توصیه در استفاده از توپ‌های طبی، دمبل، یا تمرینات با تحمل وزن بدن)
- توجه به تمرینات مربوط به توسعه ظرفیت هوازی (استقامت قلبی - تنفسی)
- به دلیل تحمل کم نسبت به اسید لاکتیک، تمرینات در این بخش کوتاه و با فشار و شدت کم پیش‌بینی شود.
- برای تقویت سیستم بی‌هوازی، تمرینات با زمان کم یا مسافت کوتاه پیش‌بینی شود.
- برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی، از نظر مسافت، مسافت‌های ۸۰۰ تا ۱۶۰۰ متر و از نظر زمان، زمان‌های ۳ تا ۶ دقیقه توصیه می‌شود.
- در اجرای تمرینات استقامت قلبی - تنفسی، شدت در حد متوسط و در مسافت‌های طولانی تر نیز با سرعت کم پیش‌بینی شود.
- تمرینات جهشی ناگهانی و ضربه‌های شدید اجتناب شود؛ چون خطر آسیب دیدگی را به دنبال دارد.



راهبردهای آمادگی جسمانی در مدارس

از آنجا که بیشترین تعداد نوجوانان در این سنین، در مدارس مشغول به تحصیل اند، دوران مدرسه بهترین فرصتی است تا عادات‌های مثبت از جمله انجام فعالیت‌های جسمانی منظم در آنها توسعه یابد. متأسفانه گزارش‌ها نشان می‌دهند برخی از دانش‌آموزان در مدرسه فعالیت‌های تربیت بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی را به نحو مطلوب انجام نمی‌دهند و نسبت به آن انگیزه و تمایل کافی ندارند. همچنین متوسط زمان فعالیت بدنی دانش‌آموزان در مدرسه بسیار پایین است و واضح است که این زمان، برای گسترش اهداف درازمدت آمادگی جسمانی کافی نیست.

رویکرد حاکم بر درس تربیت بدنی مبتنی بر سلامت همه جانبه بوده و سایر اهداف، در اولویت‌های بعدی این درس قرار می‌گیرد. در این برنامه، آمادگی جسمانی به عنوان یک فرایند بلندمدت از تربیت دانش‌آموزان در نظر گرفته می‌شود و آموزش آن باید به گونه‌ای باشد، تا انجام فعالیت‌های بدنی به صورت مادام‌العمر در دانش‌آموزان نهادینه شود. بنابراین، اگر هدف اصلی برنامه‌های آمادگی جسمانی در مدارس صرفاً برای دستیابی به نمره طراحی شود، به‌طور حتم چنین هدفی با اتخاذ راهبردهای سخت‌گیرانه و با وجود زمان محدود کلاس‌های تربیت بدنی به مدت دو ساعت در هفته، محقق نیست و دستیابی به رویکرد موردنظر، برنامه را نیز با مشکل مواجه می‌سازد و قطعاً چنین برنامه‌ای درک صحیحی از فعالیت‌های جسمانی را به دست نمی‌دهد و شوق پرداختن به فعالیت‌های بدنی را در دانش‌آموزان از بین می‌برد.

تأکید این برنامه، اجرای تمرینات آمادگی جسمانی با هدف سلامت، فارغ از توجه صرف به نمره با در نظر گرفتن تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان و بهره‌مندی از انواع روش‌های تمرینی در فضایی شاد و دوستانه است که به‌طور حتم می‌تواند در توسعه آمادگی عمومی و تقویت روحیه و انگیزه دانش‌آموزان تأثیر بسزایی داشته باشد و زمینه پرداختن به فعالیت و ورزش در ساعات خارج از مدرسه را نیز فراهم آورد.

موضوعات آمادگی جسمانی و حرکتی دوره متوسطه اول

اجرای برنامه آمادگی جسمانی در قالب یک برنامه استاندارد و هماهنگ در همه مدارس زمانی میسر خواهد بود که تمام مدارس با ویژگی‌های یکسان، از تمام امکانات و تجهیزات مورد نیاز برای اجرا برخوردار باشند؛ درحالی که در حال حاضر با توجه به پراکندگی فضا، امکانات، تعداد دانش‌آموزان مدارس و تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان و وجود اقلیم‌های متفاوت در سطح کشور این امر همواره با مشکلاتی مواجه است. از این رو، در این فصل، تلاش شده است به جای معرفی تمرینات یکسان، نکات اساسی و روش‌های تمرینی مناسب در هر یک از قابلیت‌های آمادگی جسمانی معرفی شود تا معلمان بتوانند با بهره‌مندی از آن، بر اساس تجارب ارزشمند خود با توجه به امکانات و ظرفیت و آمادگی دانش‌آموزان در هر پایه، نسبت به طراحی انواع تمرینات اقدام کنند و با اجرای برنامه‌های تمرینی متنوع، تا حد امکان دانش‌آموزان را به اجرای فعالیت‌های بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی ترغیب و علاقه‌مند نمایند.

رئوس موضوعات آمادگی جسمانی در هر پایه عبارت‌اند از:

پایه هفتم: اجزای مرتبط با سلامت و چابکی

پایه هشتم: اجزای مرتبط با سلامت و توان انفجاری پاها

پایه نهم: اجزای مرتبط با سلامت و سرعت

لازم به تأکید است، تمرینات آمادگی جسمانی به‌گونه‌ای طراحی و اجرا گردد تا دانش‌آموزان بتوانند به تمام قابلیت‌های موردنظر در طول سال تحصیلی بپردازند. برای نمونه، می‌توان با استفاده از شیوه تمرینی تناوبی (اینتروال)، ابتدا ۶ تا ۸ هفته را به تمرینات استقامت

قلبی - تنفسی اختصاص داد. سپس ضمن تکرار محدودتر تمرینات استقامت قلبی - تنفسی، با استفاده از شیوه تمرین ایستگاهی، تمرینات قدرت و استقامت عضلانی را به برنامه تمرینی اضافه نمود و رفته رفته ضمن تکرار برنامه، قابلیت‌های مرتبط با اجرا را نیز به تمرینات اضافه کرد. البته فراموش نشود، انعطاف‌پذیری قابلیت است که در تمام جلسات تمرینی بر اجرای آن تأکید می‌شود.

ارزشیابی آمادگی جسمانی

برنامه آمادگی جسمانی در مدارس با دیدگاه عمومی و توسعه سطح سلامتی تنظیم شده است و در زمان پیش‌بینی شده به دنبال فرایند یادگیری در دانش‌آموزان است. از این‌رو، در این برنامه، ارزشیابی آمادگی جسمانی به جای تمرکز صرف بر نتایج آزمون‌های آمادگی جسمانی در پایان هر نیمسال بر اجرای مطلوب تکالیف حرکتی در ساعات داخل و خارج از مدرسه و چک لیست مشاهده رفتار در طول سال تحصیلی مستمر آن را به کمک انواع آزمون‌های خودارزیابی، کارنمای فعالیت خارج از مدرسه و چک لیست مشاهده رفتار در طول سال تحصیلی را ضروری می‌داند، ارزشیابی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی به کمک انواع آزمون‌های استاندارد و معلم ساخته قابل اجراست؛ که در ادامه و در انتهای هر یک از قابلیت‌های آمادگی جسمانی تعدادی از آزمون‌های استاندارد مناسب و قابل اجرا برای دانش‌آموزان معرفی شده است. (در صورت نیاز برای آگاهی بیشتر از نحوه اجرای آزمون‌های استاندارد آمادگی جسمانی مراجعه به کتاب آزمون‌های آمادگی جسمانی انتشارات سازمان آموزش و پرورش فنی و حرفه‌ای وزارت متبوع پیشنهاد می‌شود) از بین آزمون‌های معلم ساخته، آزمون‌های ایستگاهی به دلیل توانایی سنجش همزمان چند قابلیت در زمانی کوتاه از قابلیت اجرایی خوبی برخوردار است که یک نمونه از آن در پایان این فصل معرفی شده است.

البته نباید فراموش کرد که اجرای آزمون‌های آمادگی جسمانی، نباید هدف اصلی آموزش آمادگی جسمانی در مدارس باشد. نتایج این آزمون‌ها که در بسیاری موارد سخت‌گیرانه اجرا شده و به دور از آموزش‌ها و فعالیت‌های اجرا شده در ساعت درس تربیت بدنی است، خارج از کنترل معلمان بوده که تعدیل آنها لازم و ضروری به نظر می‌رسد؛ زیرا توارث، عادت‌های خانوادگی، عادت‌های ورزشی والدین، موقعیت‌های اجتماعی و... همگی از جمله عواملی هستند که میزان فعالیت و عملکردهای آمادگی دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ لذا توصیه می‌شود در کنار آموزش و انجام تمرینات با معرفی صحیح انواع آزمون‌های آمادگی جسمانی، به دانش‌آموزان کمک کنید تا خود به تنهایی بتوانند از آنها به عنوان ابزاری برای کنترل پیشرفتشان استفاده کنند و هدف‌های فردی خود را به منظور توسعه سطح آمادگی خود آن‌هم در درجه اول برای یک زندگی سالم و فعال طراحی کنند.

استقامت قلبی - تنفسی

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی - تنفسی در افراد، بسیار گوناگون است. بیشترین تأثیر این تمرینات، در افزایش حداکثر اکسیژن مصرفی (Vo2max) و افزایش تعداد گلبول‌های قرمز خون است که با پیشرفت تمرینات استقامتی، رفته رفته منجر به بهبود عملکرد و کارایی فرد می‌شود. البته کارایی و عملکرد استقامتی، به شدت تحت تأثیر وراثت و محیط است و معمولاً دختران نسبت به پسران زودتر به اوج عملکرد استقامتی می‌رسند، ولی در مجموع کل عوامل می‌توان گفت پسران نسبت به دختران در استقامت قلبی - تنفسی از عملکرد بهتری برخوردارند.

روش‌های تقویت استقامت قلبی - تنفسی

برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به طور کلی تمامی فعالیت‌هایی که در زمان

طولانی قابل اجرا هستند، می‌توانند در روند پیشرفت کارایی قلبی - تنفسی مؤثر باشند، اما برای تقویت این قابلیت مهم، باید با یک اصل و روش قابل قبول و علمی به تمرینات پرداخت.

با فعالیت‌هایی مانند راهپیمایی، دویدن، شناکردن، کوه‌پیمایی، دوچرخه سواری، طناب زدن، دوچرخه ثابت (ارگومتر)، نوارگردان (تردمیل) و مانند آن، که بتوان در زمان طولانی مدت و شدت مناسب آن را ادامه داد، می‌توان به تقویت استقامت قلبی - تنفسی پرداخت. به اینگونه فعالیت‌ها اصطلاحاً فعالیت‌های هوازی می‌گویند.

از آنجا که امکان اجرای این فعالیت‌ها در ساعت درس تربیت بدنی فراهم نیست، معلمان باید دانش‌آموزان را به فعالیت در این رشته‌ها در ساعات خارج از مدرسه ترغیب نمایند. همچنین در ساعات درس تربیت بدنی معلمان برای توسعه استقامت قلبی - تنفسی در دانش‌آموزان می‌توانند در کنار انجام تمرینات مربوطه از انواع بازی‌های ورزشی، بومی محلی و تمرینات ایستگاهی بهره لازم را ببرند تا دانش‌آموزان در خلال انجام بازی‌ها ضمن ارتقای استقامت قلبی - تنفسی از شرکت در فعالیت گروهی و نشاط‌انگیز نیز لذت ببرند.

نمونه تمرین برای بهبود استقامت قلبی - تنفسی :

روش‌های متفاوتی برای تمرین به منظور تقویت استقامت قلبی - تنفسی بیان کرده‌اند. از متداول‌ترین این روش‌ها می‌توان به شرح زیر اشاره نمود :

۱- یک فعالیت با شدت نسبتاً کم تا متوسط که به مدت ۲۰ دقیقه ادامه یابد و یا ۲۰ دقیقه به چهار زمان ۵ دقیقه‌ای تقسیم شود.
۲- فعالیت (مثل دویدن) در طول مسیر با شدت‌های مختلف صورت می‌گیرد. این نوع تمرین در محل‌هایی که با فراز و نشیب همراه است، مثل جنگل و تپه انجام می‌گیرد. در این روش، علاوه بر تقویت استقامت قلبی - تنفسی، باعث تقویت استقامت عضلات درگیر نیز می‌شود.

۳- در این نوع تمرین، مراحل فعالیت به‌طور متناوب و به دنبال استراحت بین مراحل تمرین انجام می‌گیرد. تناوب آن می‌تواند بر حسب زمان (مثلاً شش بار دوی سرعت ۱۰ ثانیه‌ای با زمان استراحت ۳۰ ثانیه بین هر مرحله) یا برحسب مسافت (به‌طور مثال، شش بار شنای ۲۵ متر با زمان ۲۵ ثانیه و زمان استراحت ۴۵ ثانیه‌ای بین هر مرحله) یا با توجه به میزان ضربان قلب صورت پذیرد.

۴- دویدن دور شهر : با فرمان معلم، دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و شروع به دویدن آرام اطراف حیاط مدرسه یا فضای مورد نظر می‌نمایند. پس از مدتی کوتاه و با فرمان، نفر آخر صف سرعت خود را افزایش داده و به ابتدای صف می‌رسد. این کار تا آخرین نفر ادامه می‌یابد. با توجه به محدودیت زمانی، این روند می‌تواند از یک تا سه مرحله ادامه یابد. دویدن و رسیدن به ابتدای صف را می‌توان با تغییراتی متنوع کرد. به عنوان مثال، می‌توان به دانش‌آموز گفت که به سمت عقب بدود (البته همراه با رعایت موارد ایمنی).

۵- دویدن به صورت هشت لاتین : شرکت‌کنندگان را به چهار گروه تقسیم کنید و هر گروه را در یک گوشه از حیاط و فضای پیش‌بینی شده قرار دهید. با فرمان معلم گروه‌ها به سمت مرکز حیاط یا فضای مد نظر دویده و از بین یکدیگر به صورت هشت لاتین عبور می‌کنند. البته به دانش‌آموزان یادآوری کنید هنگام عبور به یکدیگر برخورد نکنند.

نکته : می‌توان نمونه‌های ذکر شده را همراه با انواع روش‌های طناب زدن انجام داد.

ارزشیابی : در ارزیابی از استقامت قلبی - تنفسی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل

اجرا در مدرسه عبارت‌اند از :

- آزمون ۵۴۰ متر (دویدن ۱۰ دور، دور زمین والیبال)

- آزمون ۲۰ متر

آزمون ۲۰ متر

برای انجام این آزمون، یک فضای ۲۰ متری را علامت‌گذاری کنید (خط‌کشی کنید). دانش‌آموز با فرمان معلم، دویدن را شروع می‌کند. فضای ۲۰ متری باید در ۲۱ مرحله با دویدن طی شود. سرعت دویدن باید به گونه‌ای تنظیم شود که ۲۰ متر اول ظرف ۹ ثانیه طی شود و در مراحل بعد، نیم ثانیه به زمان اضافه می‌شود. معلم می‌تواند برای اجرای بهتر، زمان‌ها را روی یک نوار کاست تنظیم و مشخص کند و هنگام اجرای آزمون استفاده کند.

نحوه امتیازدهی: اگر دانش‌آموز نتواند در زمان تعیین شده، دو مرحله متوالی را طی کند، آزمون به اتمام رسیده و تعداد مراحل طی شده برای وی به عنوان امتیاز تعیین می‌شود. برای هر مرحله طی شده، یک امتیاز و برای طی شدن همه مراحل، ۲۰ امتیاز در نظر گرفته شود.

توصیه‌ها

- دانش‌آموزان را برای تنظیم آهنگ دویدن از قبل آماده کنید.
- شرط پایان هر مرحله لمس کردن خط یا علامت تعیین شده با پاست.
- اگر آزمون شونده زودتر از زمان مربوط به خط پایان رسید، باید تا پایان زمان آن مرحله صبر کند و مرحله بعد را آغاز کند.

قدرت و استقامت عضلانی

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند. برای فعالیت‌های روزانه، حفظ استقلال عملکردی، شرکت در فعالیت‌های اوقات فراغت بدون خستگی بی‌مورد، سطح مطلوبی از آمادگی عضلانی مورد نیاز است. آماده‌سازی دانش‌آموزان برای زندگی فعال یکی از اهداف مهم برنامه است؛ بنابراین، عادت‌های تمرینی مناسب می‌توانند به سالم‌تر زیستن و موفق بودن فرد در طول زندگی بینجامد. تحقیقات نشان داده‌اند ۸۰ درصد دردهای ناحیه کمر و زانو ماهیت عضلانی دارند و با تقویت عضلات در ناحیه شکم، کمر و ران‌ها می‌توان از بروز این دردها پیشگیری کرد. برای حضور گسترده دانش‌آموزان در انجام فعالیت‌های بدنی و شرکت در ورزش‌ها و نیز پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، ارتقای آمادگی جسمانی از نیازهای ضروری به شمار می‌رود و تمرینات مقاومتی بیش از هر فعالیت بدنی دیگری دارای نیروی بالقوه برای پاسخگویی به این نیاز است.

دانش‌آموزان باید قبل از شرکت در تمرینات مقاومتی از نظر روانی و ذهنی آمادگی تحمل فشار تمرینات ورزشی را داشته باشند و از نظر جسمانی قادر به انجام آنها نیز باشند. سن استاندارد و قابل قبولی برای شروع برنامه تمرین مقاومتی وجود ندارد؛ اما به عنوان شاخص کلی می‌توان گفت هر دانش‌آموزی که قادر به شرکت در فعالیت‌های ورزشی باشد، آمادگی شرکت در برخی از برنامه‌های تمرینی مقاومتی را نیز دارد.

به خاطر داشته باشید که دانش‌آموزان به دو تا چهار هفته زمان نیاز دارند تا از فشارهای ناشی از تمرینات قدرتی رهایی یابند. به آنها اجازه ندهید خیلی زود و در مدت زمان کوتاه در زمینه تمرینات مقاومتی تلاش زیادی داشته باشند؛ بلکه کمک کنید تا به مرور زمان با فشار تمرین مقاومتی سازگار شوند. لذت بردن از تمرینات مقاومتی و پذیرش شرکت در چنین تمریناتی به عواملی چون علاقه، رشد، بلوغ و ادراک فرد بستگی دارد. برخی آثار و اهداف متصور از شرکت در تمرینات مقاومتی عبارت‌اند از:

- پیشرفت تدریجی قدرت، استقامت و توان عضلانی
- تغییر نکردن و یا تغییر ناچیز در اندازه عضله افراد کم سن و سال
- تأثیر مثبت بر ترکیب بدنی

● بهبود تعادل قدرت حول مفصل

● بهبود قدرت کل بدن

● پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

● تأثیر مثبت بر اجرای مهارت‌های ورزشی

توجه داشته باشید که دانش‌آموزان تصورات نادرست و غلط مربوط به تمرینات مقاومتی در ذهنشان تداعی نشود؛ زیرا با حضور مقطعی و کوتاه مدت در این تمرینات نمی‌توان شاهد عضلات بزرگ و قوی بود و یا شخص شکست‌ناپذیری شد.

روش تقویت قدرت و استقامت عضلانی

مهم‌ترین شیوه برای افزایش قدرت و استقامت عضلانی استفاده از تمرینات مقاومتی است. تمرینات مقاومتی تمریناتی هستند که بدن به یک مقاومت نیرو وارد می‌کند و یا در برابر آن استقامت می‌کند. جدول زیر خطوط کلی یک برنامه تمرین مقاومتی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه یک را ترسیم می‌کند:

رهنمودهای کلی برنامه تمرین مقاومتی

نوع وسیله تمرینی	گروه	تعداد حرکت در هر جلسه	تعداد و هله (نوبت)	تعداد تکرار هر حرکت	استراحت
وزنه‌های آزاد	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	به طور کلی برای حرکاتی که چند مفصل را به کار می‌گیرند
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	۲ تا ۳ دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به کار می‌گیرند
دستگاه بدنسازی	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	۱ تا ۲ دقیقه
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	

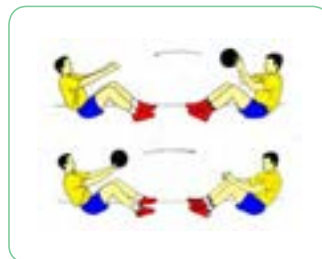
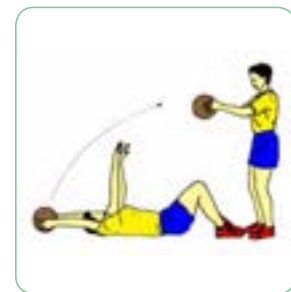
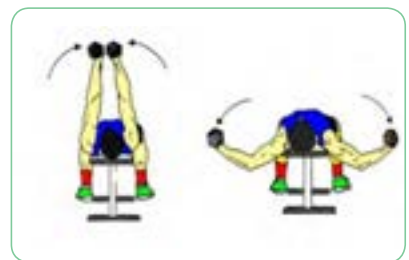
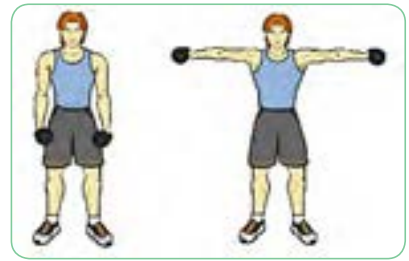
شاید نتوان آنچه که در جداول بالا اشاره شده است را به طور کامل در مدرسه اجرا نمود؛ اما به قول ضرب‌المثل معروف: «آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی بتوان چشید» هر قدر که امکان انجامش وجود داشته باشد، لازم و اثر بخش است. بنابراین، ضمن تلاش برای برنامه‌ریزی نسبت به اجرا، از تهیه ملزومات آن نیز نباید غافل شد. هر چند تمرینات مقاومتی بدون ابزار و وسیله هم قابل اجراست؛ اما وجود وسایل خاص هر کار خود انگیزه را برای اجرا افزایش می‌دهد.

برای انجام تمرینات مقاومتی می‌توان از وزن خود افراد استفاده کرد یا اینکه نسبت به تهیه دمبل، کش و توپ طبی اقدام کرد، یا با ساخت وسایل ساده‌تر بهره جست. به عنوان مثال، با پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب و نمک یا گچ و شن می‌توان وزنه در اندازه‌های مختلف ساخت.

تمرینات مقاومتی را می‌توان به صورت مجرد انجام داد یا در قالب تمرینات ایستگاهی حرکات را انتخاب و برای اجرا برنامه‌ریزی نمود.

نکته: می‌توان از روش تمرینی مشارکتی و گروهی در انجام تمرینات بهره برد.

نمونه تمرینات مقاومتی



- ارزشیابی:** در ارزیابی از قدرت و استقامت عضلانی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از:
- آزمون دراز و نشست
 - آزمون بارفیکس
 - آزمون شنای سوئدی
 - آزمون پرتاب توپ طبی

انعطاف پذیری

انعطاف پذیری به عنوان یکی از قابلیت‌های مهم آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی است که در بخش مرتبط با اجرا نیز کاربرد فراوانی دارد. هر فردی برای اینکه در طول حیات خود، زندگی سالمی را پشت سر گذارد، لازم است از سطح انعطاف پذیری مطلوبی برخوردار باشد؛ چرا که هرگونه کاهش دامنه حرکتی مفصل که پیامد آن محدودیت حرکت باشد، عامل بروز مشکلاتی است که بعضاً در جامعه به وفور قابل مشاهده است و بسیاری از ناراحتی‌های حال حاضر افراد جامعه، ناشی از فقر حرکتی و کمبود انعطاف پذیری است.

کارشناسان و متخصصان علم ورزش معتقدند برای انجام مطلوب حرکات بدنی و اجرای مهارت‌های مختلف ورزشی، داشتن انعطاف پذیری یک ضرورت است؛ البته بعضی از ورزش‌ها مانند ژیمناستیک و شیرجه به انعطاف پذیری بالایی نیاز دارد.

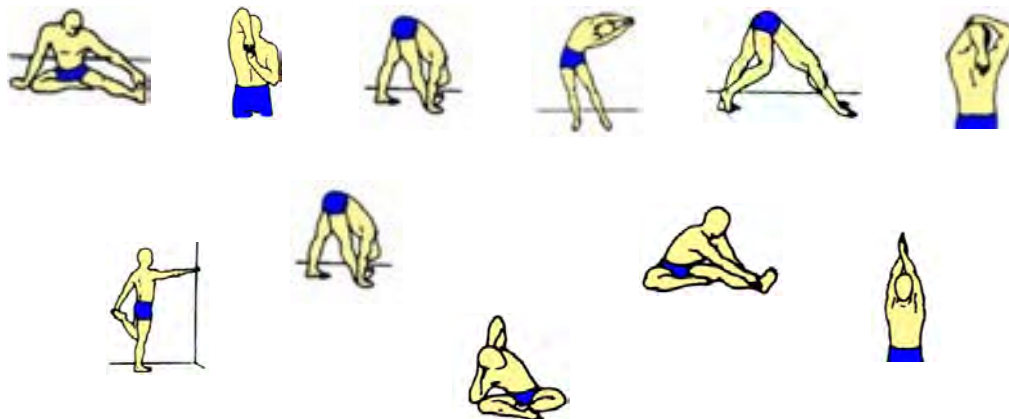
روش تقویت انعطاف پذیری :

برای افزایش انعطاف پذیری مفاصل بدن، استفاده از تمرینات کششی روش مناسبی است. تمرینات کششی تمریناتی هستند که با حفظ استحکام مفصل، سعی در بالا بردن ظرفیت دامنه حرکتی آن دارند.

هشت اصل در تمرینات کششی

- ۱- انجام حرکات کششی پس از گرم کردن نسبی بدن
- ۲- انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرین اصلی
- ۳- انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی
- ۴- انجام ندادن حرکات کششی به طور ناگهانی و شدید
- ۵- انجام حرکات کششی تا سر حد تنش بدون ناراحتی و احساس درد
- ۶- انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس
- ۷- انجام حرکات کششی در تمام گروه‌های عضلات اصلی
- ۸- انجام هر حرکت کششی به طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه

نمونه‌هایی از تمرینات کششی



نکته : در انجام تمرینات انعطاف پذیری می‌توان از روش تمرینی مشارکتی و ایستگاهی استفاده کرد.

ارزشیابی : آزمون سیت اند ریچ (جعبه انعطاف) برای ارزیابی انعطاف مفصل لگن و عضلات پشت،

– آزمون باز کردن تنه،

– آزمون بلند کردن شانه از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه است.

چابکی

چابکی یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجراست. این قابلیت در بسیاری از رشته‌های ورزشی به صورت آشکار و نهان کاربرد دارد و حتی در بسیاری از ورزش‌ها عامل موفقیت فرد تلقی می‌گردد. زمانی که فرد نیاز به توقف ناگهانی، تغییر مسیر و شتاب‌گیری مجدد داشته باشد، نقش مهم و اساسی چابکی کاملاً مشهود است.

قدرت، توان، توان استقامتی، سرعت، عکس‌العمل، تعادل و انعطاف‌پذیری در اجرای هر چه بهتر چابکی نقش مؤثری دارند؛ البته متخصصان معتقدند که تعادل و هماهنگی در چابکی نقش بارزتری دارد و تمرکز بینایی نقش کلیدی را در این قابلیت ایفا می‌کند.

نکات اساسی در اجرای تمرینات چابکی

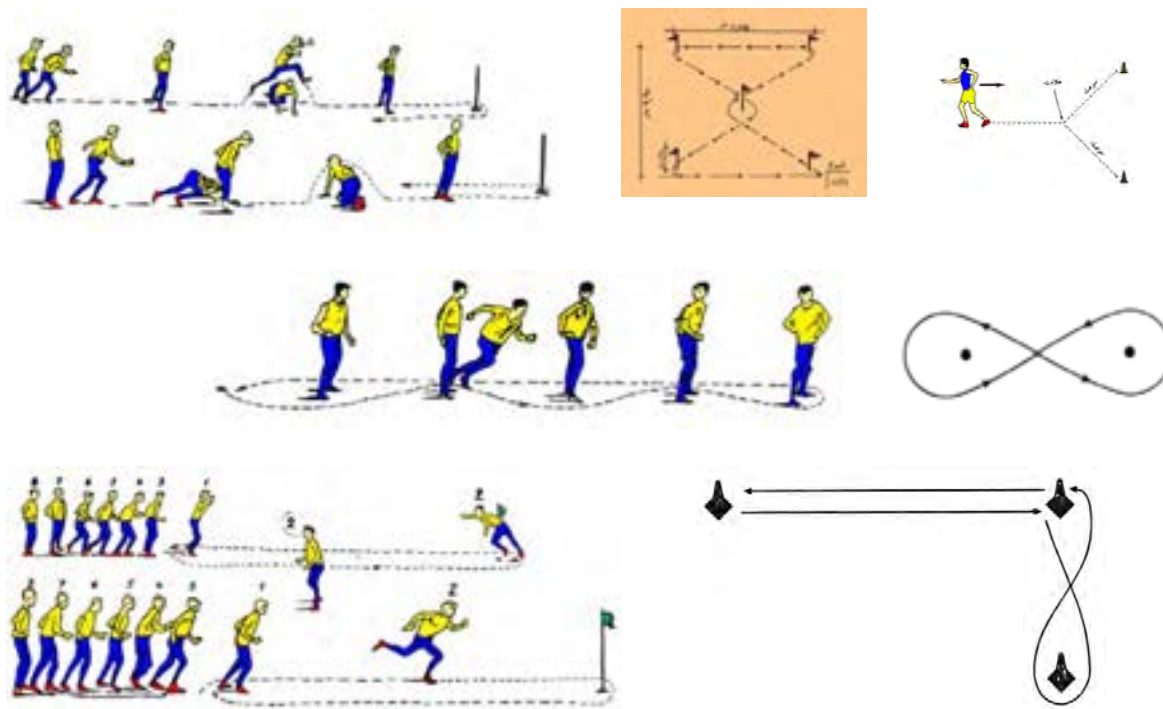
- برای انجام تمرینات چابکی، بدن به خوبی گرم شده باشد.
- از تمرینات چابکی در زمان طولانی استفاده نشود.
- بین هر اجرای تمرین چابکی استراحت کافی در نظر گرفته شود.
- چون ماهیت تمرینات چابکی سرعت است؛ بنابراین، توصیه می‌شود که در انتهای جلسه تمرین اجرا شود.
- بهتر است سطح آمادگی بدنی افزایش نسبی پیدا کند و بعد از آن، تمرینات چابکی برنامه ریزی شود.
- چون تمرینات چابکی با تغییر جهت‌های سریع همراه است. بنابراین، در اجرای آن رعایت اصول ایمنی ضرورت دارد.

انواع روش تمرین چابکی

تمرینات چابکی تمریناتی هستند که تغییر جهت‌های سریع توأم با سرعت را شامل می‌شوند. به‌طور کلی این تمرینات به دو روش قابل اجراست:

- ۱- روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی دارد؛ مانند دوی 4×9 متر و ایلی نوز؛
- ۲- روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی ندارد؛ مانند: تغییر جهت با علامت معلّم یا مربی.

نمونه‌هایی از تمرینات چابکی



نکته: در انجام تمرینات چابکی برای جذاب تر کردن تمرینات می توان از روش تمرینی رقابتی بهره برد.

ارزشیابی: تعدادی از آزمون های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت اند از:

- آزمون نشست و برخاست (بشین و پاشو)
- آزمون دوی ۴×۹ متر
- آزمون دوی رفت و برگشت در یک زمان معین
- آزمون زیگزاگ
- آزمون تی (T)

توان انفجاری پا

توان یکی از قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت است که در بسیاری از رشته های ورزشی کاربرد دارد. به عبارت دیگر، زمانی که فرد قدرت عضلانی خود را با یک سرعت بالا و در یک فاصله زمانی کوتاه به کار گیرد، یک کار توانی انجام داده است. پرتاب وزنه در دو میدانی مثال خوبی از توان است. در منابع مختلف، توان مفاهیم مشابهی دارد که می توان به توان بی هوازی، توان عضلانی حداکثر و قدرت انفجاری اشاره داشت.

روش تمرین افزایش و توسعه توان

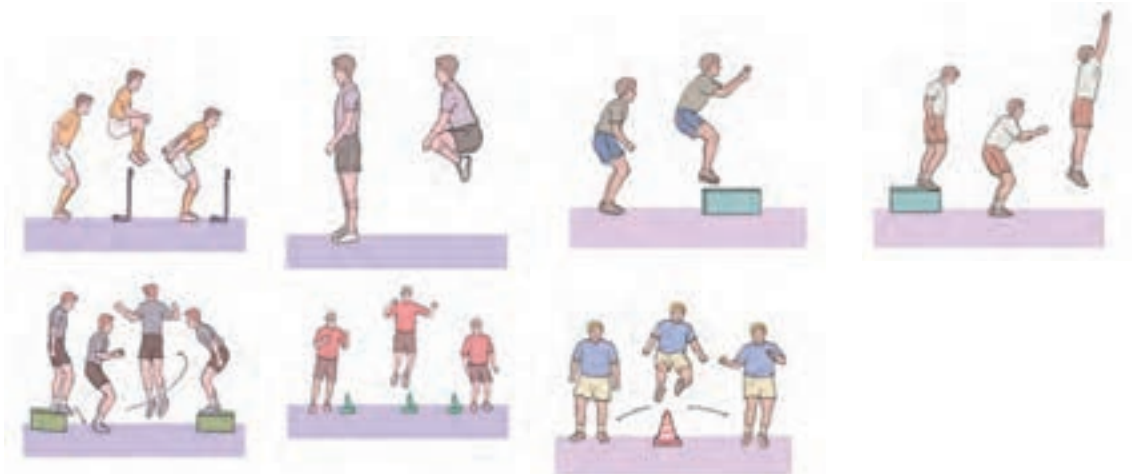
همان طوری که می دانید عضلات بزرگ و مهمی در پاها وجود دارد و در بیشتر ورزش ها نیز کارایی فراوانی دارند. در بیشتر ورزش ها، جهش، پرش، شروع (استارت) و تغییر جهت های ناگهانی همگی با استفاده از قدرت و توان عضلات پاها صورت می گیرد. به منظور تقویت توان عضلات پا، در دسترس ترین روش تمرینی در مدرسه، استفاده از تمرینات پلیومتریک است که معرفی آن در بخش تمرینات مقاومتی آورده شده است. جدول زیر، نمونه ای از این برنامه تمرینی را معرفی می کند.

سطح شدت	نوع تمرینات	شدت	تعداد تکرار	تعداد دورها	تعداد تکرارها در هر جلسه	فاصله استراحت بین دورها
۱	حرکات جهشی (جفت پا و تک پا)	زیربیشینه	۳-۲۵	۵-۱۵	۵۰-۲۵۰	۳-۵ دقیقه
۲	پرش های واکنشی سبک از ارتفاع ۲۰ تا ۵۰ سانتی متر	متوسط	۱۰-۲۵	۱۰-۲۵	۱۵۰-۲۵۰	۳-۵ دقیقه
۳	پرش ها، یا پرتاب های کم ضربه (به صورت ثابت، یا با وسیله)	سبک	۱۰-۳۰	۱۰-۱۵	۵۰-۳۰۰	۲-۳ دقیقه

علاوه بر تمرینات مقاومتی، می توان از تمرینات پلیومتریک نیز برای افزایش توان استفاده کرد.

نمونه تمرین

نمونه‌هایی از تمرین‌های پلیومتریک که برای تقویت توان انفجاری عضلات پاها مناسب است، در زیر قابل مشاهده است:



ارزشیابی: در ارزیابی از توان انفجاری پاها، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا

در مدرسه عبارت‌اند از:

- آزمون پرش جفت،
- آزمون پرش سارجنت.

سرعت

سرعت به توانایی حرکت هرچه سریع‌تر بدن یا قسمتی از آن در یک محدوده حرکتی مورد نظر گفته می‌شود. سرعت قابلیت است که در اکثر رشته‌های ورزشی، مخصوصاً ورزش‌های تیمی کاربرد دارد. در ورزش‌هایی هم که عامل تعیین‌کننده نیست، گنجاندن فعالیت‌ها و تمرینات سرعتی در برنامه تمرینی، امکان دستیابی به تمرینات با شدت بالاتر را فراهم می‌آورد. در واقع با افزایش سرعت می‌توان شدت تمرینات را افزایش داد؛ در نتیجه تمرینات سرعتی تقریباً موضوع مهم در تمام رشته‌های ورزشی است.

هر چند به عقیده متخصصان ورزش، ویژگی سرعت، اثری و ژنتیکی است؛ اما با انجام تمرینات سرعتی می‌توان این قابلیت را توسعه بخشید. در رشته‌هایی مانند دوی سرعت که ماهیت آنها سرعتی است، در انتخاب فرد به بحث اثری سرعت حتماً توجه شود.

اجزای سرعت

در تجزیه و تحلیل سرعت، مشخص می‌شود که سرعت از: زمان عکس‌العمل، شتاب، حداکثر سرعت، و استقامت سرعت تشکیل شده است. بهتر است این اجزا را در یک مثال مورد بررسی قرار دهیم.

یک دوندۀ دوی صد متر را تصور کنید، شروع دو با یک شروع (استارت) آغاز می‌شود که زمان عکس‌العمل در آن کاملاً مشهود است. از لحظه‌ای که دوندۀ صدای شلیک طپانچه را می‌شنود تا لحظه‌ای که اقدام به دویدن می‌کند، این زمان کوتاه را عکس‌العمل می‌گویند. این حالت خود را با سریع‌تر حرکت کردن دوندۀ از دیگران در شروع دویدن نشان می‌دهد. در واقع سریع حرکت کردن، نشان از سرعت عکس‌العمل بالای دوندۀ است.

زمانی که دوندۀ سرعت از، نقطۀ شروع (استارت) حرکت خود را آغاز کرد، کم کم سرعتش افزایش می‌یابد. این افزایش سرعت پیش‌رونده، درحقیقت همان شتاب است که در ۳۵ متر اول، شروع دوی سرعت قابل مشاهده است.

شتاب در نهایت به یک حدی از سرعت ختم می‌شود که به آن حداکثر سرعت می‌گویند. به عبارت دیگر، سرعت ثابت می‌شود و دیگر افزایشی در آن دیده نمی‌شود و از آن پس دونده باید این حداکثر سرعت را تا پایان مسیر طی نماید.

استمرار حداکثر سرعت به دست آمده تا پایان مسیر، ضرورت دارد. بنابراین، جزء دیگری از سرعت که همان استقامت سرعت است، نقش خود را ایفا می‌کند؛ یعنی دونده باید تلاش کند تا خط پایان، حداکثر سرعت به دست آمده را حفظ کند.

اهمیت تشخیص اجزای سرعت بدین سبب است که در تجزیه و تحلیل رشته‌های ورزشی مختلف، ممکن است همه این اجزا مثل دوی سرعت مورد نیاز نباشد. شاید سرعت در مسیرهای کوتاه مدنظر باشد که در این صورت، فرد به حداکثر سرعت نمی‌رسد و ممکن است سرعت در مسیرهای طولانی لازم باشد که در چنین شرایطی، استقامت سرعت معنا پیدا می‌کند. اینکه آیا سرعت تنها به سمت جلو باشد، یا به سایر جهات‌ها نیز لازم است باشد، یا سرعت همراه با توقف سریع است، یا در سرعت تغییر جهت نیز وجود دارد، همگی مواردی هستند که در برنامه‌ریزی تمرینات سرعتی مؤثرند.

نمونه تمرینات سرعت

- تمرین ۱:** از فرد بخواهید با شنیدن صدای چپ، راست، بالا یا پایین، به همان سمت حرکت کند.
- تمرین ۲:** تمرین شماره یک را به صورت برعکس انجام دهد؛ یعنی وقتی صدای چپ را شنید، به سمت راست برود.
- تمرین ۳:** از فرد بخواهید حالت شروع (استارت) به خود بگیرد (هم ایستاده و هم نشسته تمرین شود) و با فرمان به جای خود، رو، یا دست زدن یا سوت زدن، با سرعت یک مسیر ۱۰ متری را بپیماید.
- تمرین ۴:** مربی، جلو بایستد و از ورزشکار بخواهد به سمت جهتی که نشان داده می‌شود، با سرعت حرکت کند.
- تمرین ۵:** تمرینات مکمل: استفاده از تمرینات چابکی می‌تواند روی سرعت واکنش مؤثر باشد.
- ارزشیابی:** از آنجا که در این سطح از آمادگی، سرعت کلی بدن مدنظر است بنابراین، برای سنجش آن، می‌توان از آزمون‌های ۳۰ متر، ۴۵ متر، ۶۰ متر و ۱۰۰ متر به تناسب شرایط و امکانات استفاده کرد.

تمرینات ایستگاهی آمادگی جسمانی



انجام تمرینات آمادگی جسمانی گاهی اوقات خسته‌کننده و کسالت‌آور است. از این رو باید با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره‌گیری مناسب از امکانات و انجام تمرینات متناسب با سطح آمادگی دانش‌آموزان انگیزه کافی برای اجرای تمرینات فراهم گردد.

از آنجا که تمرینات ایستگاهی برای دانش‌آموزان به آسانی قابل درک است و به آنها اجازه می‌دهد، متناسب با توانایی خود در تمرینات شرکت کرده و ضمن فعالیت گروهی از تمرین لذت ببرند، ابزاری ارزشمند در آمادگی جسمانی به حساب می‌آید و خوشبختانه کاربرد آن در بین معلمان به سرعت رو به گسترش است.

رهنمودهای لازم و کاربردی برای طراحی بازی‌ها و تمرینات ایستگاهی :

- قبل از هر اقدامی اهداف آموزشی تمرین را مشخص کنید.
- پس از تعیین اهداف، ۳ تا ۱۰ تمرین متناسب با هدف را انتخاب کنید.
- به سطح آسانی و دشواری تمرین‌ها در هر ایستگاه دقت کنید تا انجام تمرین برای دانش‌آموزان خسته‌کننده یا کسالت‌آور نباشد.
- زمان فعالیت در هر ایستگاه را متناسب با هدف تمرین، توانایی دانش‌آموزان و زمان در اختیار انتخاب کنید.
- تعداد دانش‌آموزانی را که در هر ایستگاه مستقر می‌کنید، به گونه‌ای انتخاب کنید که همه آنها در تمرین شرکت کنند.
- فعالیت در هر ایستگاه را به گونه‌ای طراحی کنید که همه افراد مستقر در ایستگاه فعال باشند.
- ترتیب ایستگاه‌ها را براساس مهارت‌ها و موضوعات تمرین به درستی انتخاب کنید.
- وسایل مورد نیاز را پیش‌بینی کرده و از قبل فراهم کنید.
- ایستگاه‌ها را با الگویی ساده و واضح بچینید.
- برای طراحی و چیدن ایستگاه‌ها از دانش‌آموزان کمک بگیرید.
- فاصله بین ایستگاه‌ها را مناسب انتخاب کنید تا از تداخل ایستگاه‌ها جلوگیری شود و فرصت کافی برای جابه‌جایی فراهم آید.
- تعداد ایستگاه‌ها را با توجه به فضای موجود انتخاب کنید.
- نوع جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را تعیین کنید.
- برای جابه‌جا شدن بین ایستگاه‌ها از انواع علامت‌ها مثل صدای سوت، کف زدن و... استفاده کنید.
- قبل از شروع تمرین نمایش فعالیت در همه ایستگاه‌ها و شرح زمان و نحوه جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را فراموش نکنید.
- برای جذاب تر کردن تمرینات می‌توانید فعالیت را با خواندن اشعار بومی - محلی مناسب همراه کنید.
- به منظور ایجاد انگیزه بیشتر در دانش‌آموزان می‌توانید در پایان تمرین، گروه برتر را انتخاب و معرفی کنید.
- در زمان جابه‌جا شدن بین ایستگاه‌ها بازخوردهای لازم را به دانش‌آموزان بدهید.

تمرین اینتروال (تناوبی)

عبارت است از تکرار دسته‌ای از مراحل یا وهله‌های تمرین که بین آنها به‌طور متناوب از استراحت استفاده شود. استراحت بین تکرارها نیز عموماً شامل تمرینات سبک و نرم است. علت اینکه از تمرینات تناوبی نسبت به سایر تمرینات استقبال بیشتری می‌شود، خستگی کمتر و پیشرفت بهتر است. در کسی که از تمرین تناوبی استفاده می‌کند، در مقابل تمرین تداومی در یک مسافت مشخص، میزان اسید لاکتیک تولید شده در تمرین تداومی به مراتب بیشتر از تمرین تناوبی است و همین عامل خستگی در تمرین تداومی است. بنابراین، استفاده از تمرینات تناوبی به دلیل خستگی کمتر، می‌تواند به افزایش میزان تمرین بینجامد.

چند اصطلاح در تمرین اینتروال (تناوبی)

مرحله فعالیت: بخشی از برنامه تمرین است که یک فعالیت با شدت تعیین شده در یک مسافت، یا زمان تعیین شده انجام می‌گیرد،

برای مثال، دویدن ۲۰۰ متر.

مرحله استراحت: این اصطلاح به فاصله بین مراحل تمرین گفته می‌شود. این استراحت معمولاً استراحت فعال خواهد بود که

ورزشکار طی این زمان از فعالیت‌های نرمشی سبک یا دوهای آرام و ملایم، یا ترکیبی از این دو استفاده می‌کند. مدت زمان استراحت بین فعالیت‌ها معمولاً به طول مدت فعالیت یا سطح آمادگی ورزشکار بستگی دارد. چنان‌که فعالیت طولانی مدت و با شدت سبک اجرا شود،

زمان استراحت لازم برای شروع مرحله بعد، نصف زمان فعالیت خواهد بود (۱ به ۱/۲). اگر فعالیت متوسط است، زمان استراحت، برابر زمان فعالیت در نظر گرفته می‌شود (۱ به ۱). در فعالیت‌های با شدت متوسط به بالا، زمان استراحت ۲ یا ۳ برابر زمان فعالیت در نظر گرفته می‌شود که هر قدر شدت بالاتر باشد، این نسبت‌ها به زمان بیشتر سوق پیدا می‌کند.

دوره‌ها: مجموع تعداد فعالیت‌ها و استراحت‌ها در یک نمونه تمرین را دوره می‌گویند. مثلاً یک دوره تمرین دوی ۱۰۰ متر شش مرحله‌ای.

تکرارها: به تعداد مراحل اجرای فعالیت در یک دوره گفته می‌شود. اجرای دوی ۱۰۰ متر در شش تکرار در نظر گرفته شده است.

زمان: مدت زمانی است که فعالیت انجام می‌شود، مثل طی شدن دوی ۱۰۰ متر در ۱۲ ثانیه.

مسافت: میزان مسافتی که قرار است در یک فعالیت طی شود؛ مانند دوی ۴۰۰ متر.

یک نمونه تمرین تناوبی (اینتروال) برای دوی سرعت

تعداد دور	تکرار در هر دور	مسافت	زمان فعالیت	زمان استراحت بین هر تکرار	زمان استراحت بین هر دور
۲	۳	۲۰۰ متر	۳۳ ثانیه	۹۹ ثانیه	۳ تا ۵ دقیقه
۳	۶	۳۰ متر	۸ ثانیه	۲۴ ثانیه	۲ تا ۳ دقیقه

اصل اضافه بار در تمرینات تناوبی (اینتروال)

برای اینکه بخواهیم اصل اضافه بار را در تمرینات تناوبی (اینتروال) رعایت کنیم، بهتر است بر اساس مراحل زیر عمل کنیم:

مرحله اول: زمان و مسافت را در هر فعالیت تغییر دهیم.

مرحله دوم: تعداد و مراحل فعالیت در هر جلسه تمرین را تغییر دهیم.

مرحله سوم: فاصله استراحت بین فعالیت‌ها یا بین دورها را تغییر دهیم.

مرحله چهارم: نوع فعالیت هنگام استراحت را تغییر دهیم.

مرحله پنجم: جلسات تمرین در هفته را تغییر دهیم.

چند توصیه در اجرای تمرینات تناوبی (اینتروال)

● قبل از شروع برنامه تمرینی تناوبی (اینتروال)، از سلامت خود آگاهی حاصل کنید؛

● قبل از شروع تمرین، بدن کاملاً گرم شود؛

● اصل اضافه بار طبق اصولی که گفته شد، رعایت شود؛

● تا زمان سازگاری بدن با تمرینات در حال اجرا، شدت تمرین را تغییر ندهید. به عبارت دیگر شدت تمرین را به تدریج و به آرامی

افزایش دهید؛

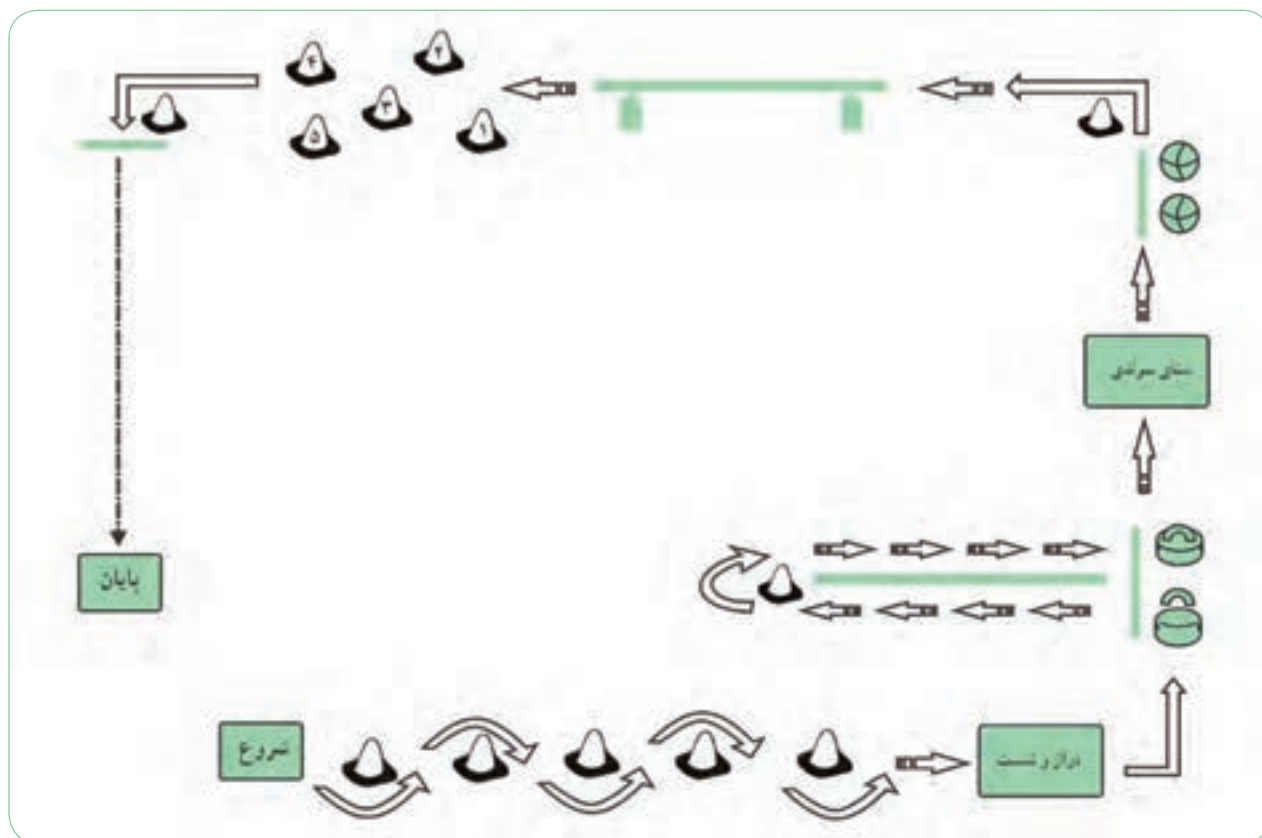
● وهله‌های تمرینی با رشته‌های ورزشی تناسب داشته باشد. بدین معنا که ورزشکاران هر رشته برای انتخاب فعالیت برای تمرین از

الگوی رشته ورزشی خود استفاده نمایند؛

● اگر در طول تمرین، دچار مشکل تنفسی شدید، شدت تمرین را کاهش دهید.

معرفی یک نمونه آزمون ایستگاهی آمادگی جسمانی

- آزمون با فرمان معلم آغاز می‌شود و هم‌زمان با این فرمان، زمان سنج شروع به کار می‌کند و با پایان یافتن آزمون متوقف می‌شود. زمان کل به دست آمده برای محاسبه بخشی از امتیاز مدنظر قرار می‌گیرد.
- معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه، کار او را نظارت می‌کند. هر جا که خارج از مرحله پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، دانش‌آموز باید نسبت به انجام صحیح فعالیت اقدام کند.
- بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به دانش‌آموزان فرصت مجدد در اجرای آزمون داده شود. این کار با توجه به زمان و شرایط می‌تواند بین دو تا سه بار تکرار شود.
- در صورت انجام خطا یا انجام ندادن تعداد حرکات مدنظر در هر ایستگاه، می‌توان برای هر خطا به تشخیص معلم، زمانی را به زمان کل اضافه نمود.
- برای امتیازدهی این آزمون یا سایر آزمون‌های معلم ساخته از نورم‌های کلاسی استفاده می‌شود.



- فاصله خط شروع تا اولین مانع ۱/۵ متر
- ایستگاه اول، عبور از موانع (پنج مانع، فاصله هر مانع از یکدیگر ۱ متر)
- فاصله تا ایستگاه دوم، ۲ متر
- ایستگاه دوم، دراز و نشست با توپ والیبال (۲۰ مرتبه)
- فاصله تا ایستگاه سوم، ۲ متر
- ایستگاه سوم، حمل دو کیسه شن هریک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله ۵ متر)
- فاصله تا ایستگاه چهارم، ۲ متر
- ایستگاه چهارم، یرتاب توپ طبی دو کیلوگرمی (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل یرتاب قرار دارد).

- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه پنجم، ۱ متر
- ایستگاه پنجم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر. (در صورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به عرض ۴ تا ۵ سانتی‌متر استفاده شود یا خطی به همین عرض روی زمین کشیده شود).
- فاصله تا ایستگاه ششم، نیم متر
- ایستگاه ششم، عبور از موانع در یک مربع ۴×۴ که در چهار گوشه و مرکز آن مانع قرار داده شده است. ترتیب حرکت نیز عبارت است از: پشت مانع ۱، پشت مانع ۲، پشت مانع ۳، پشت مانع ۴، پشت مانع ۳، پشت مانع ۲، پشت مانع ۱
- چرخش از دور مانعی که در گوشه زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه هفتم، ۳ متر
- ایستگاه هفتم، شنای سوئدی، ۱۰ مرتبه
- ایستگاه بعد، دوی رفت و برگشت به فاصله ۱۰ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به طوری که پس از رسیدن به خط شروع دویدن فعالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدداً به خط شروع باز می‌گردد و مجدداً برگشته و پس از طی مسیر و گذشتن از مانع، کار تمام می‌شود.

نکته

- فضای در نظر گرفته شده برای طراحی ایستگاه‌ها به اندازه زمین والیبال است. البته در صورت اجبار معلمان می‌توانند به تناسب فضای موجود اندازه‌ها و ایستگاه‌ها را متناسب با شرایط کم و زیاد کنند.
- تأکید می‌شود شرایط آزمون برای تمامی دانش‌آموزان یکسان باشد.

فصل چهارم

آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی
(بخش اختصاصی)

برنامه ایده آل درس تربیت بدنی، برنامه ای است که پاسخگوی بیشتر نیازهای دانش آموزان در این درس باشد. در این سنین بسیاری از دانش آموزان، دوره بحرانی بلوغ را تجربه می کنند و بالطبع با ورود به دنیای بلوغ، بسیاری از نیازهای آنان تغییر می کند، برخلاف دوره ابتدایی که دانش آموزان در انجام فعالیت مشارکت و علاقه مندی بیشتری دارند، به تدریج در این پایه به ویژه در دختران الگوهای کم تحرکی در کلاس های تربیت بدنی نمود می کند. البته عوامل متعددی در ایجاد این موضوع مؤثرند، ولی آنچه که مسلم است، محتوای آموزشی مطلوب و متناسب با علائق و ویژگی های دانش آموزان در این سنین نه تنها بر میزان فعالیت های ورزشی کلاسی و خارج از مدرسه دانش آموزان تأثیر بسیار مثبت خواهد داشت؛ بلکه آثار آن در پایه های تحصیلی بعد و حتی دوره بزرگسالی نیز تداوم یافته و زمینه شرکت در فعالیت های ورزشی در اوقات فراغت را نیز فراهم می آورد. بنابراین، انتخاب مناسب محتوای آموزشی در این سنین از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار است.

آموزش مقدماتی مهارت های ورزشی از آنجا که بر پایه مهارت های بنیادی دوره ابتدایی استوار است و زمینه فراگیری مهارت های پیچیده ورزشی در دوره های بعد را نیز فراهم خواهد آورد، محتوای آموزشی مناسبی برای درس تربیت بدنی در این دوره محسوب می شود؛ زیرا با آموزش مقدماتی مهارت های ورزشی، علاوه بر اینکه می توان دانش آموزان را در مرحله گذار از مهارت های بنیادی دوره ابتدایی و ورود به آموزش مهارت های پیچیده ورزشی در دوره بعد کمک کرد، می توان زمینه کمک به رشد جسمانی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی در ایشان را نیز فراهم آورد.

از این رو، در دوره متوسطه اول با هدف ایجاد فرصت های متنوع حرکتی، در هر سال تحصیلی آموزش مقدماتی مهارت های ورزشی در سه بخش اختصاصی، انتخابی و اختیاری ارائه خواهد شد. در بخش اختصاصی برنامه در هر پایه تحصیلی به آموزش مقدماتی مهارت های یک رشته ورزشی پرداخته می شود و در پایه هفتم آموزش مقدماتی بسکتبال پایه هشتم آموزش مقدماتی والیبال و پایه نهم آموزش مقدماتی هندبال پیش بینی شده است که در ادامه این فصل ارائه می شود و معلمان باید با توجه به شرایط اقلیمی محل آموزش به گونه ای برنامه ریزی نمایند تا در بهترین زمان ممکن، مطالب ارائه شده در این فصل را به نحو مطلوب آموزش دهند.

گفتنی است که آموزش مجزا و مجرد مهارت های ورزشی مدنظر این برنامه نیست؛ بلکه هدف توانمند کردن دانش آموزان در تلفیق و ترکیب مهارت های فرا گرفته شده و به کارگیری و تداوم آنها در صحنه واقعی بازی های گروهی است تا علاوه بر اینکه دانش آموزان در مهارت های ورزشی به حدی از صلاحیت و شایستگی نائل می آیند، سایر اهداف برنامه از جمله کار گروهی، صبر و تحمل، مسئولیت پذیری، احترام به قانون و دیگران و... در ایشان ارتقا یابد.

ورزش های گروهی

ورزش های گروهی مانند هر ورزش رقابتی دیگر، ابزاری ارزشمند در فرایند آموزشی تربیت بدنی است. نوجوانانی که در گروه بازی می کنند می توانند از این ورزش به فواید بسیاری دست یابند. از جمله این فواید، بهبود تندرستی است. تندرستی یکی از جنبه های رشد دانش آموزان است که امکان بهبود آن به وسیله ورزش های گروهی می تواند فراهم شود. به گونه ای که تمرین مناسب می تواند:

- منجر به ارتقای قابلیت های جسمانی بازیکنان شود.
- موجب ایجاد عادت خوب انجام دادن تمرینات ورزشی در ساعات خارج از مدرسه و اوقات فراغت شود.
- عادات سالم و اساسی تمرینات ورزشی، همچون عادات تغذیه، بهداشتی و مراقبت از خویش را فراهم آورد.

البته ورزش‌های گروهی هرگز نمی‌تواند متضمن دستیابی به مزایای حاصل از تمرین این رشته ورزشی گردد و تنها در صورتی که به‌طور صحیح و با هدایت افراد شایسته همچون معلمان تربیت بدنی انجام شود، تأثیرات مثبتی به ارمغان خواهد آورد. همچنین فعالیت در قالب یک گروه ورزشی می‌تواند فرصتی عالی برای دانش‌آموزان فراهم آورد تا بتوانند مدارا کردن با دیگران، پشتکار و تلاش بیشتر، پایداری در شرایط سخت را بیاموزند و پذیرفتن مسئولیت‌های فردی به‌خاطر منافع گروه، کارگروهی و احترام به دیگران را در خلال انجام بازی فرا بگیرند. همچنین بیاموزند که پیروزی‌ها و شکست‌ها نباید مانع رسیدن به اهدافی شوند که انتخاب کرده‌اند بلکه آنها را به‌عنوان بخشی از فرایند رشد بپذیرند.

جدا از ارزش‌هایی که ذکر شد ورزش‌های گروهی می‌تواند در ارتقای روانی دانش‌آموزان نیز بسیار مفید باشد. از جمله منابع روانی که در خلال بازی گروهی ارتقا می‌یابد، می‌توان به قدرت ذهنی، احساس تسلط، اعتماد به نفس، عزت نفس و خویش‌داری اشاره کرد. همچنین انجام بازی ورزش‌های گروهی علاوه بر مزیت‌های بسیاری که برای بهبود سلامت، پیشرفت ارزش‌های فردی و اجتماعی و ارتقای روانی دانش‌آموزان فراهم می‌آورد؛ می‌تواند برای دانش‌آموزانی که از انجام آن لذت می‌برند یک تجربه رضایت‌بخش باشد؛ زیرا برای کودکان و نوجوانان کسب تجربیات مثبت ورزشی، عاملی مهم است برای اینکه در بزرگسالی نیز به ورزش ادامه دهند. از این‌رو، می‌توان گفت هدف کلی از آموزش مهارت‌های ورزش‌های گروهی در این برنامه این است که دانش‌آموزان ضمن لذت بردن از انجام فعالیت گروهی و جذاب، قابلیت جسمانی خود را افزایش دهند و ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی را طی انجام بازی کسب کنند و بر ارتقای عمومی مهارت‌های ورزشی تمرکز کرده و تمرین کنند. بنابراین، شیوه صحیح آموزش و لذت بردن از آن بسیار پر اهمیت است.

مقدمات آموزش مهارت‌های ورزشی

با توجه به هدف کلی آموزش مهارت‌های ورزشی، معلمان تربیت بدنی باید اقداماتی را در اولویت کار خود قرار دهند که عبارت‌اند

از:

● **ساماندهی گروه‌ها:** در شروع سال تحصیلی گروه‌بندی دانش‌آموزان برای انجام تمرینات و بازی ورزشی اهمیت فراوانی دارد؛ روش‌های مختلفی برای گروه‌بندی دانش‌آموزان وجود دارد، از جمله: انتخاب معلم، انواع قرعه‌کشی، انتخاب تصادفی، نظر سنجی از دانش‌آموزان و... که معلمان می‌توانند به کمک انواع این روش‌ها دانش‌آموزان را در ابتدای سال تحصیلی گروه‌بندی نمایند. البته توصیه می‌شود بعد از شناخت نسبی از دانش‌آموزان، آنها را با هوشمندی در گروه‌های همگن قرار داده و سعی شود دانش‌آموزانی که در سایر فعالیت‌ها نیز با هم مشارکت بیشتری دارند (بازی‌های آزاد، ساعت‌های تفریح و خارج از مدرسه) در یک گروه قرار گیرند.

● **وضع قوانین کلاس و تعهدات بازیکنان:** یکی از اهدافی که از انجام ورزش‌های گروهی حاصل می‌شود این است که دانش‌آموزان می‌آموزند هنگام تمرین و بازی تعهدات خود را بپذیرند و به آنها عمل کنند. البته این امر مستلزم آن است که شرایط و قوانین وضع شده منطقی و متناسب با سن و سال و ویژگی‌های دانش‌آموزان باشد. از جمله این قوانین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- داشتن لباس و کفش ورزشی در تمام جلسات تمرین
- اطاعت از معلم و سرگروه در طول انجام تمرینات و بازی
- حضور بموقع در کلاس
- دقت در استفاده، نگهداری و جمع‌آوری وسایل ورزشی
- احترام به سایر بازیکنان
- انتخاب رنگ لباس و نام برای هر گروه و متعهد بودن بازیکنان به رعایت آن.

از این رو توصیه می‌شود معلمان با شروع سال تحصیلی متناسب با شرایط و امکانات در اختیار با همفکری و نظر دانش‌آموزان نسبت به وضع قوانین کلاس اقدام نمایند.

● **تهیه وسایل ورزشی:** دستیابی و فراهم کردن وسایل ورزشی از اولین اقدامات برای اجرای کلاس‌های تربیت بدنی و ورزش است، و برنامه‌ریزی برای آن ضروری است. برخی از راه‌های تهیه وسایل ورزشی عبارت است از:

- **وسایل رایگان:** ممکن است سازمان‌ها، افراد یا والدین وسایل ورزشی رایگان در اختیار کلاس قرار دهند.
- **ساختن وسایل:** بسیاری از وسایل ورزشی را می‌توان شخصاً و با کمک شاگردان تهیه کرد. البته ممکن است ظاهری تجملی نداشته باشد، اما به اندازه وسایل گران قیمت کارا باشد.

○ **شاگردان وسایل شخصی خودشان را از جمله توپ یا طناب بازی تهیه کنند و با خود به کلاس بیاورند.** توصیه می‌شود هر کسی اسم خودش را روی وسیله‌اش بنویسد تا از اشتباه شدن و گم شدن جلوگیری شود.

آنچه که مهم است هرچه امکانات کمتری در اختیار باشد، معلمان باید برای یافتن راه حل‌های ابتکاری تلاش بیشتری کنند.

● **ایمن‌سازی فضای آموزشی:** در هر مدرسه‌ای با هر فضا و امکانات موجود، فراهم آوردن محیطی سالم و به دور از خطر برای دانش‌آموزان از مسئولیت‌ها و وظایف مهم معلمان تربیت بدنی است و مطمئناً هیچ یک از معلمان نمی‌خواهند دانش‌آموزان در جریان یادگیری مهارت‌ها و بازی دچار آسیب بدنی و صدمه شوند. از این رو، به کارگیری توصیه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:

- در طول اجرای کلاس همواره کنار دانش‌آموزان بوده و نظارت لازم را داشته باشید.
- خطرات احتمالی را در حد انتظار پیش بینی کرده و به دانش‌آموزان گوشزد کنید.
- خطرات موجود در محیط را شناسایی کرده و با همکاری اولیای مدرسه نسبت به رفع یا تعدیل آنها اقدام نمایید.
- از وسایل ورزشی مناسب با توانایی دانش‌آموزان استفاده کنید.
- در انجام تمرینات و فعالیت‌ها به تناسب سطح توانایی دانش‌آموز و دشواری تمرین، توجه لازم را داشته باشید.
- رفتارهای مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان را شناسایی کرده و به ایشان گوشزد کنید.
- بر پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان نظارت داشته باشید.
- به رعایت اصول عمومی تمرین از جمله گرم کردن، سرد کردن، اصل اضافه بار و... توجه کنید.
- در تمرینات تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را لحاظ نمایید.
- وسایل و امکانات کمک‌های اولیه و شماره تلفن‌های ضروری را فراهم کرده و در دسترس قرار دهید.

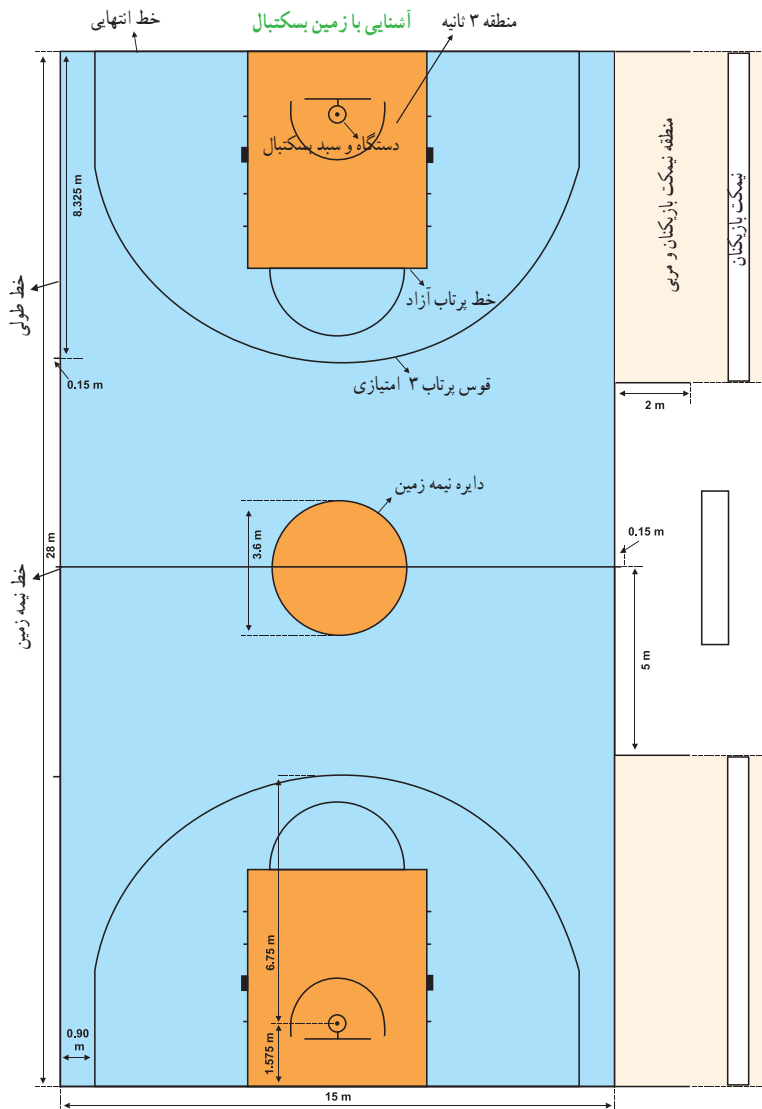
● **طراحی آموزشی:** داشتن طرح درس روزانه و طراحی تمرینات و فعالیت‌های هر جلسه از مهم‌ترین کارهای معلمان تربیت بدنی است. معلمان با برنامه‌ریزی درمی‌یابند که هدفشان چیست و برای رسیدن به این هدف، گام‌های آموزشی روشنی را در قالب تمرین و فعالیت تعریف می‌کنند و دقیقاً می‌دانند که به کجا خواهند رفت و مسیر پیش رو را برای رسیدن به مقصود چگونه باید طی کنند. از این رو، به سادگی می‌توانند با مشکلات احتمالی مواجه شده و بر آنها غلبه کنند. حال آنکه معلمی که از قبل برنامه‌ریزی نکرده است، در طول کلاس دچار سردرگمی شده و تنها با انجام فعالیت‌های بی‌هدف به گذران دقایق کلاس درس تربیت بدنی فکر می‌کند که قطعاً این نگاه به دانش‌آموزان نیز منتقل می‌شود و ایشان نیز بدون هدف با دل‌سردی و بدون انگیزه در کلاس شرکت خواهند کرد.

آموزش بسکتبال

ملاحظات عمومی در آموزش بسکتبال

- ۱- مطالب ارائه شده در زمینه آموزش ورزش بسکتبال و تمرینات مربوط به آن با توجه به قابلیت‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان که مختص رده سنی آنان است و همچنین محدودیت‌های احتمالی از نقطه نظر امکانات و زمان نسبتاً کوتاه کلاس‌های ورزش تهیه شده‌اند.
- ۲- توصیه می‌شود معلمان با استفاده از خلاقیت خود، مطالب ارائه شده را با در نظر داشتن شرایط و مهارت دانش‌آموزان خود و امکانات موجود آموزش دهند.
- ۳- ضروری است معلمان با مرور مطالب آموزشی و برنامه‌های تمرینی ارائه شده در هر بخش، پیش از شروع کلاس، نسبت به برنامه‌ریزی کاری از نقطه نظر زمانی، امکانات مورد نیاز، تعداد نفرات و گروه بندی آنان و سایر موارد اقدام نمایند.
- ۴- به معلمان پیشنهاد می‌شود از اطلاعات همکارانی که تجربه بیشتری در آموزش بسکتبال دارند بهره برده و همچنین با در نظر داشتن اهداف هر بخش، از خلاقیت خود در زمینه طراحی تمرینات مکمل نیز استفاده کنند.
- ۵- معلمان باید به قوانین و اهداف هر جلسه آموزشی و تمرینی توجه ویژه داشته باشند.
- ۶- هدف عمومی در هر جلسه آموزشی، یادگیری مهارت‌های بسکتبال در محیطی شاد و فرح بخش مستقل از سطح مهارت دانش‌آموزان است.
- ۷- توصیه می‌شود گروه بندی دانش‌آموزان بر اساس ملاحظات و برنامه‌ریزی خاصی انجام پذیرد. به طور مثال، نفرات هر گروه در سطح مشابهی از لحاظ مهارتی قرار داشته باشند و یا دانش‌آموزان ماهر در گروه‌های مختلف تقسیم شوند.
- ۸- در مطالب ارائه شده فرض بر این است که اصول مهارت‌های حرکتی مانند راه رفتن، دویدن، پریدن و... پیش از این به دانش‌آموزان آموزش داده شده با این وجود به طور بسیار مختصر به بعضی از این مهارت‌ها نیز پرداخته شده است.
- ۹- در انجام تمرینات پیشنهادی گرم کردن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ضمن اینکه معلمان می‌توانند حرکات کششی را نیز در برنامه تمرینی خود در نظر گیرند.
- ۱۰- در روند آموزش مطالب ارائه شده توصیه می‌شود با تشخیص و شناسایی نکات ضروری، در برخورد با اشتباهات، ابتدا اشتباهات اصلی مورد اصلاح قرار گیرند تا به این ترتیب، احتمالاً امکان رفع اشتباهات جزئی‌تر نیز فراهم گردد.
- ۱۱- تأکید مداوم بر یادگیری و انجام مهارت‌های با توپ با هر دو دست (دست ضعیف و دست قوی)، نگاه نکردن به توپ و بالا بودن سر و چشم‌ها تقریباً در تمامی جلسات تمرینی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.
- ۱۲- در فاصله تمرینات توصیه می‌شود زمان مناسبی جهت نوشیدن مقدار کمی آب برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

راهنمای علائم



- 1, 2, 3, ... بازيکن حمله
- X_1, X_2, X_3, \dots بازيکن دفاع
- مسير حرکت بازيکن
- دريبل زدن
- پاس دادن
- C معلم
- شوت زدن
- مانع
- بازيکن صاحب توپ

موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	کار با توپ
۲	کار پای حمله
۳	پاس و دریافت ۱- ساکن
۴	پاس و دریافت ۲- متحرک
۵	دریبل ۱- ساکن
۶	دریبل ۲- متحرک
۷	شوت ۱- ساکن
۸	شوت ۲- لی آپ یا سه گام
۹	دفاع انفرادی
۱۰	بازی ۱ علیه ۱ با توپ
۱۱	بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ
۱۲	بازی ۲ علیه ۱
۱۳	بازی ۲ علیه ۲
۱۴	بازی ۳ علیه ۳
۱۵	رویداد رقابتی
۱۶	ارزشیابی

بازیکنان بسکتبال باید به طور کاملاً مؤثر کار با توپ بسکتبال را با هر دو دست و بدون نگاه کردن به آن بیاموزند.

کار با توپ بسکتبال

هدف: آشنایی مقدماتی با نحوه کار با توپ بسکتبال

دانستنی‌های معلم

به طور مختصر کار با توپ زمانی انجام می‌شود که دانش‌آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگاه داشته یا حرکت می‌دهد، پاس داده، دریبل زده یا شوت می‌کند. با توجه به ماهیت کار با توپ که به طور معمول دانش‌آموزان از انگیزه فراوانی جهت یادگیری و انجام آن برخوردارند، اختصاص اولین جلسه آموزشی و تمرینی به این مهارت، باعث فراهم نمودن شرایط مناسب آموزشی از ابتدایی‌ترین مراحل برنامه آموزش بسکتبال می‌گردد. مهارت کار با توپ، با آموزش گرفتن توپ آغاز می‌شود و در مراحل بعدی با آموزش سایر مهارت‌ها تکمیل می‌گردد.



۱- گرفتن توپ با دو دست

گرفتن توپ با دو دست، با در نظر گرفتن موارد زیر انجام می‌شود:

- هر گونه تماس دست‌ها با توپ باید از محل انگشتان دست انجام شود.
- دست‌ها باید از تمام جهات با فواصل تقریباً مساوی از یکدیگر دو سطح جانبی توپ را احاطه کنند.
- در زمان محافظت از توپ، سعی شود که انگشتان دو دست به طور کاملاً باز از یکدیگر بیشترین سطح از توپ را پوشش دهند.
- زمانی که توپ پایین‌تر از چشم نگهداری می‌شود، در نزدیکی بدن و محدوده سینه و دور از دسترس دانش‌آموز مدافع نگهداری و محافظت شود.
- هنگامی که توپ بالاتر از چشم یا بالای سر نگهداری می‌شود، از بردن آن به پشت سر خودداری شود.
- سر بالا، چانه و چشمان به سمت روبه‌رو متوجه باشند، دانش‌آموز به توپ نگاه نکند.
- بدن در **وضعیت آماده برای حرکت بعدی** قرار داشته باشد؛ یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو باشد.



– به جز در حالتی که هدف محافظت از توپ باشد، آرنج‌ها به شکل طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند. در حالت محافظت از توپ معمولاً آرنج‌ها از بدن فاصله می‌گیرند.



۲- کار با توپ با یک دست



اگرچه در جریان بازی بسکتبال، گرفتن توپ با یک دست شرایط مناسبی برای حفاظت از آن را فراهم نمی‌آورد، اما لازم است دانش‌آموزان چگونگی در اختیار داشتن توپ با استفاده از یک دست را با توجه به شرایط گوناگونی که در جریان بازی بسکتبال به وجود می‌آید آموخته و تمرین کنند تا برای مدتی هر چند کوتاه، توانایی نگهداری از توپ با یک دست را داشته باشند. در این زمینه نیز رعایت موارد زیر توصیه می‌شود:

– هر گونه تماس دست با توپ باید از محل انگشتان انجام شود.
– آموزش گرفتن توپ با نگهداری آن در جلوی بدن و روی یک دست آغاز شود. در این حالت، دست مانند یک بشقاب در زیر توپ قرار می‌گیرد.



– پس از آن توپ را از وضعیت قبلی و با حرکتی سریع تا کنار گوش بالا آورده تا دست برای مدت کوتاهی در پشت و زیر توپ قرار گیرد. مجدداً با حرکت سریع دست، توپ به حالت قبلی بازگردانده شود.
– دانش‌آموزان باید توانایی انجام این حرکات را با هر دو دست داشته باشند.

گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

– دانش‌آموزان به گروه‌های دو یا سه نفره تقسیم و در زمین بسکتبال پخش شده و با سوت معلم شروع به دویدن کنند.

– دانش‌آموزان هر گروه باید:

○ در کنار یکدیگر حرکت کنند.

○ با عکس‌العمل مناسب از برخورد با گروه‌های دیگر خودداری کنند.

○ در دویدن، از سرعت بیش از اندازه که موجب برخورد شده و یا سرعت بسیار کم و راه رفتن خودداری کنند.

– محدوده‌ای از زمین بسکتبال که برای گرم کردن انتخاب می‌شود، باید به اندازه‌ای باشد که دانش‌آموزان امکان حرکت، بدون

ایجاد مزاحمت برای حرکت یکدیگر را نداشته باشند. انتخاب محدوده بزرگ برای تعداد اندک دانش‌آموزان مناسب نیست.

– معلم می‌تواند:

○ یکی از دانش‌آموزان هر گروه را مسئول تعیین نوع و مسیر حرکت کند، تا دانش‌آموز دیگر از حرکت او تبعیت کند.

○ با تعیین شماره یا سوت زدن به شکل متفاوت برای حرکات، تغییر مسیرها، پریدن‌ها، نشستن و غیره دانش‌آموزان را وادار به عکس‌العمل هماهنگ کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

- گرفتن صحیح توپ با دو دست
- گرفتن صحیح توپ با یک دست

پس از نمایش نحوه صحیح گرفتن توپ، با انتخاب تعدادی از دانش‌آموزان (۱ یا ۲ نفر در هر گروه) چگونگی گرفتن توپ توسط آنان را به‌عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا گرفتن صحیح توپ را تجربه کنند.

تمرین ۲

- دانش‌آموزان سعی کنند با قِل دادن توپ روی زمین، یک هدف یا شیء را بزنند.
- دانش‌آموزان سعی کنند با قِل دادن توپ روی زمین، آن را از محدوده خاصی عبور دهند.
- دانش‌آموزان سعی کنند توپ را با قِل دادن به سمت یکدیگر به هم بدهند.



تمرین ۳

● دانش‌آموزان در هر گروه با گرفتن توپ با دستان کشیده در جلوی بدن و سینه، توپ را رها کرده و پس از برخورد توپ به زمین و پیش از گرفتن آن :

- در مقابل بدن، دستان خود را به هم بزنند.
- در مقابل بدن، دستان خود را دو بار به هم بزنند.

- در پشت بدن، دستان خود را به هم بزنند.
- در پشت بدن، دستان خود را دو بار به هم بزنند.
- تمرینات اشاره شده در بالا را به صورتی انجام دهند که پیش از به زمین خوردن توپ آن را دوباره بگیرند.



تمرین ۴

- دانش آموزان در هر گروه با ایستادن به شکل دایره ای توپ را :
 - از بالای سر به یکدیگر بدهند،
 - با چرخش بدن به طرفین، از کنار به یکدیگر بدهند،
 - با گرداندن توپ به دور کمر به یکدیگر بدهند،
 - با گرداندن توپ به دور یک پا به یکدیگر بدهند.
 - با گرداندن توپ به دور دو پا به شکل 8 (هشت لاتین) به یکدیگر بدهند.
 - با ترکیب موارد فوق هر دانش آموز هر بار به صورتی خاص توپ را به دیگری پاس دهد.

تمرین ۵

- **شیرین کاری:** ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا حرکات با تویی را که نیازمند مهارت زیادی هستند نمایش دهند؛ مانند کار با دو یا چند توپ بسکتبال، چرخاندن توپ روی انگشت و ...

برای آموزش مهارت‌های اختصاصی بسکتبال، یادگیری کار پا در حمله از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کار پا در حمله

هدف: آشنایی مقدماتی با حرکات بدون توپ و کار پا در حمله

دانستنی‌های معلم

حرکات بدون توپ مانند پریدن، دویدن، تغییر مسیر، توقف‌ها و چرخش‌ها از حرکات پایه در بسکتبال هستند که با یادگیری صحیح آنان دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های اختصاصی بسکتبال را بهتر آموخته و انجام دهند. اجرای درست و سریع این حرکات حاصل تمرینات مستمر و مرحله به مرحله آنان است که با صبر و حوصله و تصحیح اشتباهات احتمالی دانش‌آموزان ممکن می‌گردد.

۱- پریدن

با توجه به اینکه پریدن از ارکان اصلی مهارت‌های متعددی مانند ریاند کردن، شوت زدن، سد کردن شوت و غیره در بسکتبال است، بازیکنان دارای این قابلیت، از برتری ویژه‌ای برخوردار می‌گردند. معلمان نیز با آموزش نحوه صحیح پریدن می‌توانند به دانش‌آموزان خود کمک کنند.

– در آموزش این مهارت، قرار گرفتن در وضعیت مناسبی که قدرت لازم برای پریدن را تولید کند از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وضعیت آماده برای حرکت بعدی این شرایط را به وجود می‌آورد.

– هنگام پرش، دانش‌آموز با پریدن از دو پا حرکتی انفجاری را انجام می‌دهد،

– دستان دانش‌آموز با حرکت هماهنگ و دورانی به سمت جلو و بالا نیروی لازم برای پرش را تأمین می‌کند،

– پس از آن باید دست‌ها برای پرش حداکثر، به سمت بالا کشیده شوند،

– در تمام این مدت سر و چشم‌ها به طرف بالا و بر هدف متمرکز باشند،

– فرود باید بر سینه پاها که به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند و با خم کردن زانوان انجام شود تا ضربه ایجاد شده را جذب کند.



۲- دويدن



بسکتبال ورزشی است که با سرعت‌های مختلف انجام می‌شود؛ مانند حرکت سریع و انفجاری یا توقف‌ها و کاهش سرعت ناگهانی. بنابراین، برای اجرای تأثیرگذار نیاز به یادگیری تکنیک درست است.

– آموزش تکنیک صحیح دويدن با وضعیت آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود؛

– دانش آموز باید با زانوان خمیده روی سینه پاهای خود بدود؛

– برای حفظ تعادل وزن بدن باید به‌طور مساوی روی پاها تقسیم شود و سر نیز در میانه بدن

نگهداشته شود؛

– دست‌ها، که با زاویه حدود 90° درجه از آرنج خم شده‌اند و همچنین پاها به‌طور موازی با بدن حرکت کرده و در جلوی بدن

حرکت نمی‌کنند.

۳- تغيير مسیر

بسکتبال ورزش پر سرعتی است که در آن، تغییر مسیرهای سریع و ناگهانی نیز اتفاق می‌افتد. بازیکنان مهاجم سعی می‌کنند که از کمند مدافعان آزاد شده و مدافعان نیز باید قابلیت عکس‌العمل در مقابل حرکات حریفان خود را داشته باشند. انواع برش‌ها (که در فصول بعدی به آنها خواهیم پرداخت) از مواردی‌اند که نیازمند تغییر مسیرهای تند هستند. مهاجمانی که با یا بدون توپ از تغییر مسیرهای اثرگذار استفاده می‌کنند برای مدافعان خود ایجاد مشکل می‌کنند.

– تغییر مسیر از وضعیت دويدن آغاز می‌شود؛

– جهت پایین آوردن مرکز ثقل، در زمان تغییر مسیر زانوان باید خم شوند؛

– دانش آموز باید «پای بیرون» خود را در جهتی که می‌دود بر زمین قرار داده و با فشار بر آن، به‌طور ناگهانی تغییر مسیر دهد؛ یعنی

در صورتی که بخواهد به سمت چپ، تغییر مسیر دهد ابتدا با پای چپ گام برداشته و سپس روی پای راست خود فشار وارد کند؛

– به هنگام تغییر مسیر، تغییر سرعت به‌صورت انفجاری موجب آزاد شدن مهاجم از فشار مدافع می‌گردد.



۴- توقف

توقف سریع و با تعادل برای بازیکنان حمله و همچنین مدافعان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. توقف به دو صورت انجام

می‌شود: توقف یک زمانه و توقف دو زمانه.

○ **توقف یک زمانه**: معمولاً زمانی استفاده می‌شود که بازیکن در حال دویدن پاس دریافت می‌کند و یا در حال حرکت، تصمیم به توقف درپیل خود می‌گیرد. این نوع توقف مزیت امکان چرخش روی هر دو پا را برای بازیکن فراهم می‌کند.

- در این روش، پاهای بازیکن که از ناحیه زانو خم شده‌اند، به‌طور همزمان بر روی زمین فرود می‌آیند.



○ **توقف دو زمانه**: که توقف در حال دویدن نیز نامیده می‌شود، معمولاً وقتی در بازی مشاهده می‌شود که سرعت بازیکن برای توقف یک زمانه زیاد باشد.

- برای توقف به این روش، دانش‌آموز باید یک پا را بر زمین بگذارد، در حالی که پای دیگر با یک گام به سمت جلو از آن عبور کرده تا توقف حاصل شود.

- حفظ تعادل در جریان این حرکت بسیار حائز اهمیت است.
- پای عقب به‌عنوان پای چرخش (پای ثابت) و پای جلو امکان حرکت دارند.
- در زمان توقف سر و بدن عقب‌تر از پاها قرار می‌گیرند.



۵- چرخش

هنگامی که دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ توقف می‌کند، لازم است که به مهارت چرخش نیز مسلط باشد. این قابلیت، پایه بسیاری از حرکات مانند پاس دادن، فریب دادن، نفوذ و غیره است. چرخش این امکان را فراهم می‌کند که دانش‌آموز روی یک پا حرکت یا چرخش کرده و خود را از فشار دفاعی حریف آزاد کند، به این ترتیب که یک پا روی زمین لنگر شده و پای دیگر می‌تواند به‌طور آزاد حول آن حرکت کند.

همچنین پس از توقف، لازم است دانش‌آموز پای چرخش خود را تعیین کند. پس از توقف دو زمانه، پایی که اول به زمین گذاشته

شده، پای چرخش است. پس از تعیین پای چرخش، امکان تعویض آن وجود ندارد.
 - هنگام چرخش دانش آموز باید در وضعیتی با تعادل که در آن زانوان خمیده و پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله دارند، باشد و وزن خود را به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم کند. به این ترتیب، دانش آموز آماده انجام حرکات بعدی مانند پاس، شوت یا نفوذ به نحو مؤثرتری خواهد بود.

- چرخش باید حتماً روی سینه پا انجام شود.
 - انواع چرخش عبارتند از: **چرخش به جلو** و **چرخش به عقب**. چرخش به جلو زمانی است که حرکت چرخشی به سمت جلو باشد و چرخش به عقب در جهت عکس آن انجام می شود.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

- پس از گروه بندی دانش آموزان برای گرم کردن از بازی ساده و آشنایی مانند «دستش ده» با توپ استفاده شود.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال

تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب تعدادی از دانش آموزان (۱ یا ۲ نفر در هر گروه) چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

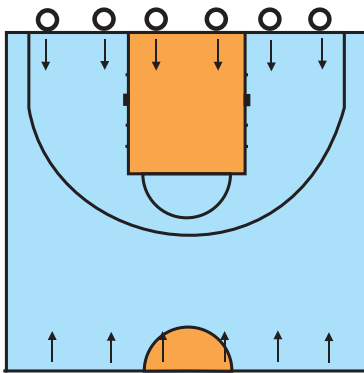
تمرین ۲

● دانش آموزان هر یک از گروه های تعیین شده را روی خطوط انتهایی زمین بسکتبال با فاصله از یکدیگر قرار داده و از آنان

بخواهید:

○ به آهستگی به سمت خط میانی زمین دویده و به خط انتهایی که از آن شروع به حرکت کرده اند بازگردند،

○ هنگام دویدن به سمت خط میانی زمین و بازگشت به خط انتهایی، با علامت مریی :



● به بالا پریده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● تغییر مسیر داده و به حرکت ادامه دهند.

● به صورت یک زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● به صورت دو زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● پس از توقف، به جلو چرخش کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● پس از توقف به عقب چرخش کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.

● حرکات از پیش تعیین شده، برای هر علامت را انجام دهند.

تمرین ۳

● معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به هر حرکت از دانش آموزان می خواهد تا پس از پخش شدن در زمین بسکتبال

و در حال دویدن نسبت به انجام حرکت مربوطه عکس العمل صحیح انجام دهند.

بسکتبال یک ورزش گروهی است و هیچ بازیکنی نمی‌تواند به تنهایی در برابر سایرین بازی کند؛ بنابراین، باید توپ را به هم تیمی‌های خود پاس دهد.

پاس و دریافت (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت‌های پاس و دریافت توپ (در حال سکون)

دانستنی‌های معلم

پاس دادن، یعنی پرتاب توپ به محدوده‌ای مشخص و برای بازیکنی دیگر که با روش‌های مختلف و با استفاده از یک یا هر دو دست انجام می‌شود.

پاس و دریافت توپ از مهارت‌هایی هستند که معمولاً مورد غفلت قرار می‌گیرند. با وجود این لازم است دانش‌آموزان برای انجام حملات گروهی موفق، این مهارت‌ها را به‌خوبی بیاموزند. پاس دادن و دریافت کردن به نوعی نشانگر میزان مهارت گروهی در حمله نیز هستند. به همین ترتیب، دانش‌آموزانی که به این دو مهارت تسلط دارند از موقعیت مناسبی برای حضور موفق در تیم برخوردارند.

به‌عنوان یک اصل، **دانش‌آموزان باید بیاموزند که پیش از دریبل (که در فصول بعدی مورد بحث قرار می‌گیرد) به فکر پاس دادن باشند.** به همین ترتیب، **دریافت کننده نیز باید پس از دریافت توپ در موقعیتی که امکان حمله به سبب وجود داشته باشد، در وضعیتی تهدیدکننده قرار گیرد** (تهدیدهای سه گانه نیز در فصول بعدی معرفی می‌شوند).

۱- اصول پاس دادن

– از وضعیت آماده برای حرکات بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به جلو، پاس انجام شود.

– در مراحل مقدماتی و سنین پایین، برای پاس دادن پاها باید روی زمین باشند.

– هنگام پاس دادن با یک پا در جهت پاس گام برداشته شود.

– در سنین پایین، پاس دهنده و دریافت کننده باید تماس چشمی برقرار کنند.

– توپ باید با حرکت سریع دست (یا دست‌ها) به‌سرعت و محکم پاس داده شود. پاس بسیار محکم، یا خیلی آرام مناسب نبوده و دریافت توپ را دچار مشکل می‌کند.

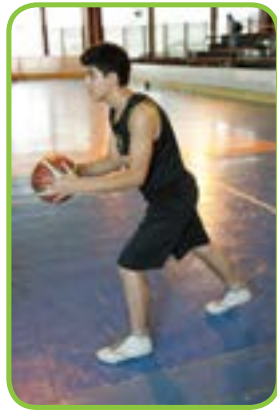
– پاس باید با دقت به سمت یک هدف که معمولاً یک یا هر دو دست دریافت کننده هستند پرتاب شود.

– همچنین می‌توان پاس را به‌صورت زمینی و یا هوایی انجام داد. در سنین پایین توصیه می‌شود از پاس‌های قوس دار استفاده نشود.

– توپ باید با زمانبندی مناسب و هنگامی که دریافت کننده آزاد (بدون مدافع) است در اختیار او قرار گیرد، نه دیرتر و نه زودتر.

– پاس دهنده می‌تواند با استفاده از حرکات فریب‌دهنده با بدن یا توپ (اصطلاحاً گول زدن) مدافعان را دچار سردرگمی کند. گول

زدن با توپ، حرکت بدن، چشمان و... امکان‌پذیر است.



۲- محدوده پاس

– معمولاً در اطراف مدافعی که در مقابل دانش‌آموز صاحب توپ، قرار دارد پنج منطقه برای پاس دادن وجود دارد. این وظیفه دانش‌آموز پاس‌دهنده است که با عبور توپ از محدوده مناسب، پاس را به هم‌تیمی خود برساند.

– این مناطق عبارت‌اند از:

- بالای سر مدافع،
- سمت چپ سر مدافع،
- سمت راست سر مدافع،
- سمت راست پای مدافع،
- سمت چپ پای مدافع.



– در صورتی که فشار دفاعی از پاس سریع جلوگیری کند، لازم است پاس‌دهنده به وسیله فریب دادن (گول زدن) مدافع با توپ، بدن و یا هر دو، منطقه مناسب جهت پاس دادن را پیدا کند.

۳- اصول دریافت توپ

– دریافت‌کننده باید:

- کف دستان خود را در محدوده سینه به عنوان هدف به پاس‌دهنده نشان دهد، به صورتی که انگشتان به طور طبیعی باز بوده به سمت بالا قرار گرفته و انگشتان شست نیز به طرف یکدیگر باشند.
- فاصله دو دست نباید به صورتی باشد که توپ از بین آنها عبور کند.
- با نگاه کردن به مسیر حرکت توپ بر آن تمرکز داشته باشد. اصطلاحاً گفته می‌شود: «بازیکنان باید توپ را با چشمان خود نیز دریافت کنند».
- با انگشتان خود توپ را دریافت کرده و از تماس آن با کف دست خودداری کند.
- برای دریافت توپ به طرف آن حرکت کند، تا احتمال توپ ربایی توسط مدافعان را به حداقل رساند، مگر اینکه در حال حرکت یا پرش در مسیری به جز مسیر حرکت توپ باشد.
- توپ را در حالت آماده برای حرکت بعدی دریافت کند.



○ در صورتی که قصد دریافت با یک دست را داشته باشد، کف دست هدف را به پاس دهنده نشان دهد، دست هدف خود را از آرنج قدری خمیده و به صورتی از بدن دور کند که در دورترین فاصله از مدافع قرار گیرد. بلافاصله پس از دریافت توپ، حفاظت از توپ را با دو دست و در وضعیت آماده برای حرکت بعدی تکمیل کند.

۴- انواع پاس

– دانش‌آموزان باید توانایی شناسایی موقعیت و انجام پاس مناسب در آن موقعیت را داشته باشند.

انواع متداول پاس به شرح زیرند :

○ **پاس سینه به سینه** : یکی از متداول‌ترین انواع پاس است که معمولاً در مواقعی که دانش‌آموز تحت فشار دفاعی نبوده یا مدافعی وجود نداشته باشد به کار می‌رود. برای انجام این پاس دانش‌آموز باید :

- موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با دو دست را رعایت کند.
- از حالت آماده برای حرکت بعدی به‌طور همزمان با چرخش توپ به سمت بدن، به صورتی که انگشتان شست در پشت توپ قرار گیرند، در جهت پاس گام برداشته و دستان خود را از حالت خم شده از آرنج (با آرنج‌ها در نزدیکی بدن) به صورت کاملاً کشیده در مسیر پاس، باز کند.

- در ادامه حرکت، با ضربهٔ مچ هر دو دست به بیرون توپ را رها کند، به صورتی که شست‌ها به طرف پایین و انگشتان به سمت هدف، اشاره کنند. این روش قدرت لازم و دقت مناسب برای پاس را فراهم می‌کند.
- **نکته** : در این حالت چرخش توپ به سمت پاس‌دهنده است.



○ **پاس زمینی** : معمولاً هنگامی استفاده می‌شود که امکان پاس مستقیم به دلیل وجود مدافع، شرایط مکانی خاص و ازدحام دانش‌آموزان وجود نداشته یا نیاز به تنظیم سرعت پاس با حرکت دریافت‌کننده باشد. این پاس، مشابه با پاس سینه به سینه است و برای انجام آن دانش‌آموز باید :

- هدف را روی زمین و در حدود دوسوم فاصله از دریافت‌کننده در نظر گیرد.
- سایر موارد، مانند شروع و ادامه حرکت، حرکت دست‌ها و پاها را مانند پاس سینه به سینه انجام دهد.
- پاس را با قدرتی انجام دهد که پس از برخورد به زمین در محدودهٔ کم‌تر تا سینه دریافت‌شود، به همین دلیل برداشتن در مسیر

پاس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

- **نکته ۱:** چرخش توپ به سمت پاس دهنده به دریافت کننده کمک می‌کند که توپ را با تسلط بیشتری دریافت کند.
- **نکته ۲:** پاس‌های هوایی از پاس‌های قوس دار و زمینی سریع ترند.



- **پاس بالای سر:** معمولاً برای عبور توپ از بالای مدافعان و خصوصاً زمانی که دست آنها پایین یا در کنار بدن قرار دارند، هنگام خروج توپ از محل‌های شلوغ و یا پاس دادن به دانش‌آموز بلند قامت و غیره استفاده می‌شود. برای انجام این پاس دانش‌آموز باید:
 - موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با دو دست را رعایت کند.
 - از حالت آماده برای حرکت بعدی، توپ را از ناحیه سینه به بالای پیشانی منتقل کند. در این وضعیت دست‌ها از ناحیه آرنج خم شده و آرنج‌ها به‌طور طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند و از بردن توپ به پشت سر خودداری شود.
 - برای پاس دادن دست‌ها به سمت دریافت کننده کشیده شده و درست مانند پاس سینه به سینه، با ضربه مح‌ها به سمت بیرون و ادامه حرکت، توپ به سمت هدف رها می‌شود.

- **نکته:** به دلیل پرتاب توپ از ارتفاع بالاتر، پاس بالای سر از انواع پاس هوایی محسوب شده و نباید به‌عنوان پاس زمینی استفاده

شود.



- **پاس یکدستی:** از مهم‌ترین انواع پاس در بسکتبال است که از سرعت بالایی نیز برخوردار است و غالباً به‌صورت هوایی یا زمینی، هنگامی به‌کار می‌رود که مدافع در نزدیکی پاس دهنده قرار دارد. برای انجام این پاس دانش‌آموز باید:
 - موارد ذکر شده در بخش اصول پاس دادن و گرفتن توپ با یک دست را رعایت کند، به‌صورتی که یک دست در پشت توپ (با انگشتان به سمت بالا) و دست دیگر جهت هدایت و حفظ تعادل در کنار توپ قرار گیرند.

- دست پشت توپ را پایین تر از شانه نگه داشته و از ناحیه آرنج و همچنین میچ خم کند. انگشتان این دست که در تماس با توپ هستند به طور طبیعی از یکدیگر باز بوده و به سمت بالا اشاره کنند.
- از حالت آماده برای حرکت بعدی، به سمت جلو، خارج از بدن مدافع و یا به دور بدن او گام برداشته و پاس را انجام دهد.
- مانند تمامی انواع پاس، ارتباط چشمی با دریافت کننده برقرار کرده باشد.
- با انجام عمل پاس، به همراه ضربه میچ، دست پشت توپ را در جهت هدف کشیده و انگشتان آن به سمت هدف اشاره کنند.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

– معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به حرکات بدون توپ برای دانش آموزان از آنان می خواهد تا پس از پخش شدن در زمین بسکتبال و در حال دویدن نسبت به انجام حرکت مربوطه عکس العمل صحیح انجام دهند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● **تمرین نشانه گیری:** دانش آموزان هر گروه، در یک صف مقابل یک دیوار قرار می گیرند. بر روی دیوار منطقه ای برای هدف گیری ترسیم شده است. هر دانش آموز با رعایت اصول پاس دادن توپ را به سمت هدف پاس می دهد تا توپ به هدف اصابت کند و پس از آن در انتهای صف گروه خود قرار می گیرد تا دانش آموز بعدی مهارت خود را آزمایش کند.

تمرین ۳

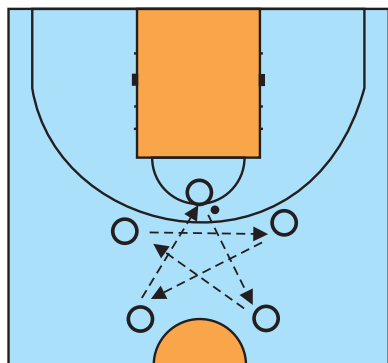
● **تمرین ستاره:** با قرار گرفتن دانش‌آموزان هر گروه به شکل ستاره، هر یک از آنان توپ را:

- با پاس سینه به سینه،
- با پاس زمینی،
- با پاس بالای سر،
- با پاس یکدستی،

به دانش‌آموز هم گروهی خود پاس می‌دهد.

● **نکته:** دانش‌آموزان نمی‌توانند توپ را به دانش‌آموز کناری خود پاس دهند.

● تمرین ستاره را با ۲ توپ برای هر گروه نیز انجام دهید.



بازی

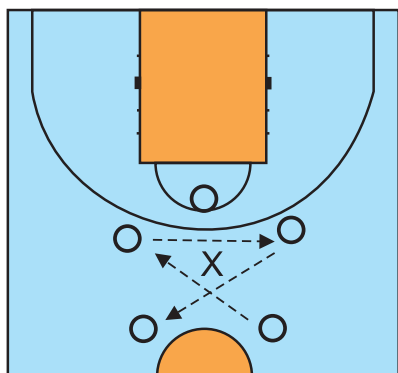
● **تمرین دایره:** با قرار گرفتن دانش‌آموزان هر گروه به شکل دایره با در اختیار داشتن یک توپ و حضور یکی از دانش‌آموزان

در داخل دایره، دانش‌آموزان پیرامونی سعی می‌کنند با استفاده از محدوده پاس مناسب، توپ را به دور از دسترس مدافع به دانش‌آموز هم‌گروه خود پاس دهند.

● در صورتی که دانش‌آموز میانی توپ را لمس کند، پاس دهنده، جایگزین او در داخل

دایره می‌شود.

● **نکته:** از پاس دادن به دانش‌آموز کناری و پاس قوس دار و هوایی خودداری شود.



تمرین ۴

● **شیرین کاری:** ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا انواع پیشرفته‌تری از پاس در حالت سکون را که نیازمند مهارت زیادی

هستند نمایش دهند، مانند پاس از پشت، پاس از بین پاها و غیره.

پاس دادن اصلی‌ترین سلاح حمله‌ای در بسکتبال است.

پاس و دریافت (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با پاس و دریافت در حال حرکت

دانستنی‌های معلم

تلفیق مهارت‌های پاس و دریافت با مهارت‌های کار پا در حمله، موقعیت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کنند که به شرایط مسابقاتی شباهت بسیار دارند. در عین حال معلمان باید نسبت به رعایت قوانین بسکتبال توجه و نظارت ویژه داشته باشند.

گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

– دانش‌آموزان هر گروه با در اختیار داشتن یک توپ به شکل مثلث تقسیم می‌شوند.

– هر دانش‌آموز پس از پاس دادن به دانش‌آموزی که در صف دیگر قرار دارد:

○ به انتهای صفی که در آن قرار دارد می‌دود.

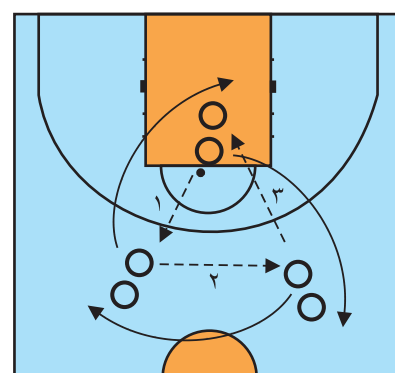
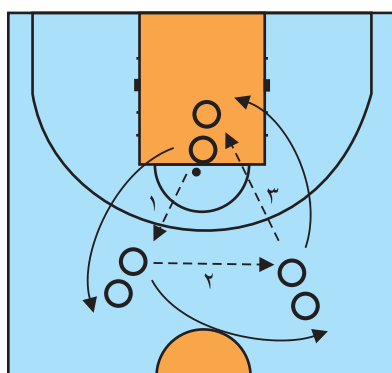
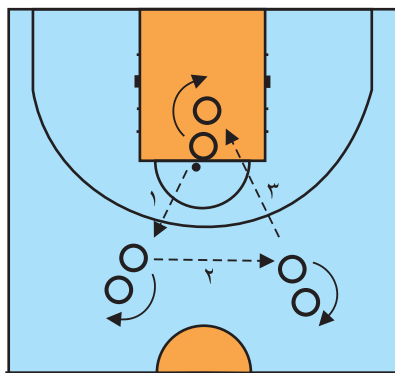
○ به انتهای صفی که به آن پاس داده است می‌دود.

○ به انتهای صف دیگری که به آن پاس نداده است می‌دود.

– انواع مختلف پاس را می‌توان در این تمرین انجام داد.

– دانش‌آموزان هر گروه به صفی که در سمت راست خود قرار دارد پاس دهند، سپس معلم می‌تواند با علامت خود، جهت پاس

دادن را تغییر دهد.



تمرینات

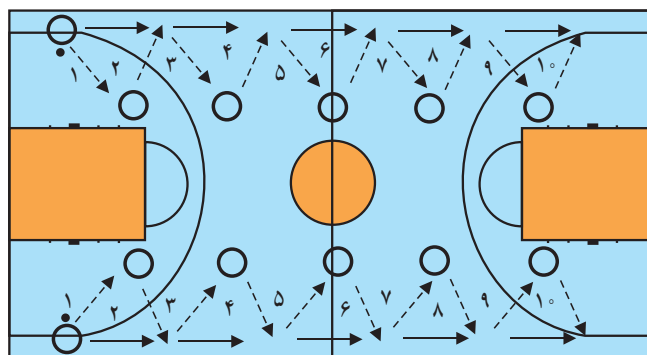
مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

● دانش آموزان هر گروه به ترتیبی که در نمایش داده شده قرار می گیرند و یکی از آنان با پاس دادن، دویدن، دریافت توپ و تکرار آن به صورت رفت و برگشت در مسیر تعیین شده حرکت کرده و سپس جای خود را با یکی دیگر از دانش آموزان هم گروه خود عوض می کند.



تمرین ۲

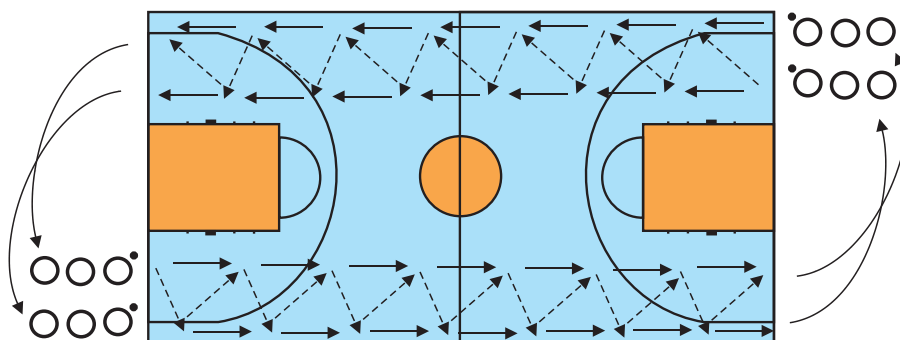
● دانش آموزان هر گروه، در دسته های ۲ نفره :

○ با حرکت جانبی،

○ با دویدن رو به جلو،

از یک خط انتهایی شروع به پاس دادن به یکدیگر کرده و پس از رسیدن به انتهای زمین از طرف مقابل دوباره به همان ترتیب، به

خط انتهایی اولیه باز می گردند.



○ معلم می تواند با استفاده از سوت یا هر نوع علامت دیگر، از دانش آموزان بخواهد که تغییر مسیر دهند.

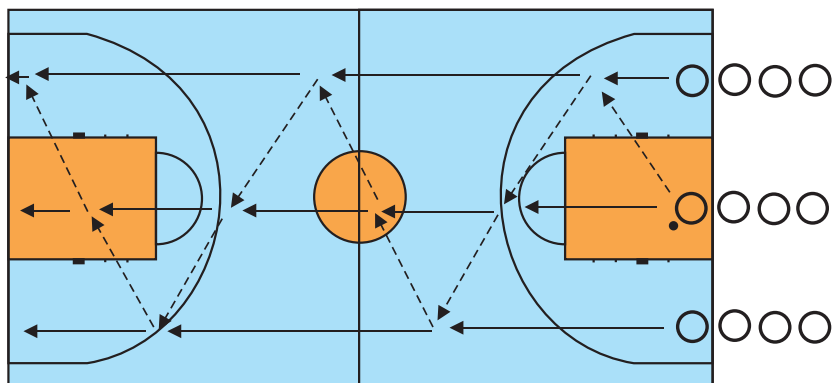
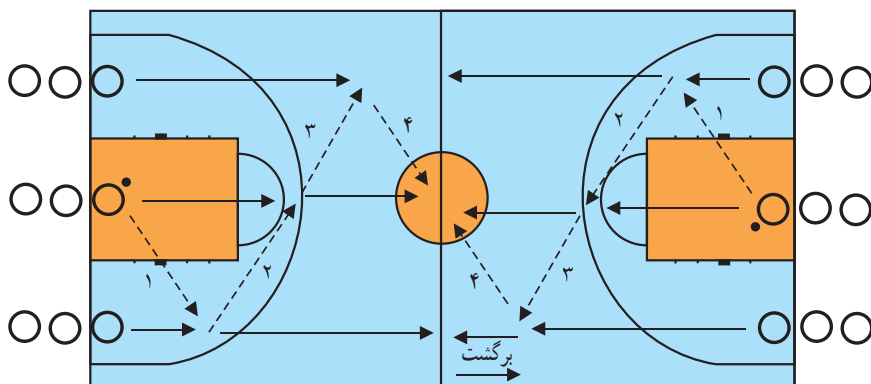
تمرین ۳

● تمرین ۳ نفره با ۱ توپ : دانش آموزان در گروه های ۳ نفره با یک توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی :

○ به سمت نیمه زمین دویده و به خط انتهایی باز می گردند.

○ به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.

● در بیل زدن مجاز نیست.



تمرین ۴

● شیرین کاری: هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت پاس را نمایش

دهند.

هنگامی که بازیکنی توپ را در اختیار دارد نمی‌تواند راه رفته یا بدود،
در این شرایط، برای حرکت در زمین باید دربیبل بزند.

دربیبل (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دربیبل (در حالت سکون)

دانستنی‌های معلم

زمین زدن توپ با یک دست و به صورت قانونی که بدون وقفه و یا قرار گرفتن دست به زیر توپ باشد را دربیبل می‌گویند. دربیبل از مهارت‌های کلیدی بسکتبال است که بازیکنان کوتاه قد و همچنین بازیکنان بلند قامت هر تیم، باید بر آن تسلط داشته باشند. همچنین دانش‌آموزان باید دربیبل را با هر دو دست بیاموزند، در غیر این صورت، یک مدافع خوب می‌تواند با شناسایی این نقطه ضعف، دانش‌آموز صاحب توپ را به سمتی هدایت کند که مجبور به استفاده از دست ضعیف خود شود.

از دربیبل می‌توان برای حرکت توپ در داخل زمین بسکتبال، بهبود زاویه برای انجام پاس مطمئن، نفوذ به سمت سبد یا ایجاد موقعیت بهتر برای شوت استفاده کرد. همچنین هنگامی که امکان پاس دادن وجود نداشته باشد، می‌توان برای کاهش فشار دفاعی از دربیبل استفاده کرد.

دربیبل از جمله مهارت‌هایی است که غالباً امکان استفاده بیش از اندازه از آن وجود دارد. این استفاده بیش از حد، باعث کاهش سرعت حمله و سهولت دفاع از آن می‌شود. به‌طور کلی **انتقال توپ با پاس سریع‌تر از دربیبل یک بازیکن در همان فاصله است.**

رعایت دو قانون ساده زیر، به‌ویژه برای آموزش به دانش‌آموزان مبتدی توصیه می‌شود:

۱- از دربیبل در موقعیتی استفاده شود که امکان پاس دادن وجود ندارد.

۲- پیش از آنکه امکان پاس دادن یا کسب امتیاز به وجود آید نباید دربیبل متوقف شود.

۱- اصول دربیبل

– سر، چانه و چشم‌ها بالا، از نگاه کردن به توپ خودداری شود؛

– در حالت آماده برای حرکت بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری

خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو، دربیبل انجام شود؛

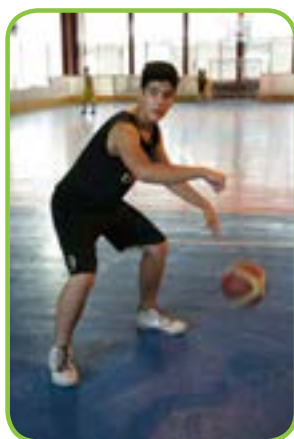
– دربیبل با انگشتان دست انجام شود، از تماس توپ با

کف دست خودداری شود؛

– از آرنج دست دیگر و بدن به صورت قانونی برای محافظت

از توپ استفاده شود؛

– دربیبل با هدف انجام شود؛



- توانایی دریبل با هر دو دست به وجود آید؛
- از دریبل بیش از اندازه خودداری شود؛
- دریبل در محل های شلوغ تصمیم خوبی نیست؛
- از تغییر سرعت در دریبل استفاده شود؛
- تمرین پیوسته و فراوان موجب تسلط بر این مهارت است.

۲- انواع دریبل



- انواع متداول دریبل در حال سکون به شرح زیرند :

- **دریبل کنترلی (کوتاه) :** دریبل کنترلی یکی از انواع بسیار متداول دریبل است که در آن دانش آموز پای سمت توپ را عقب تر قرار داده و از ساعد دست دیگر، جهت حفاظت قانونی از توپ در برابر مدافع استفاده می کند.
- توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.

- **دریبل حفاظتی :** دریبل حفاظتی دریبل است که تحت فشار دفاعی استفاده می شود و بازیکن دریبل زن خود را بین توپ و مدافع حائل می کند.
- در این شرایط توپ باید در کنار پای عقب (دورتر از مدافع) به زمین برخورد کند.
- پای جلو و لگن نیز باید به صورتی قرار گیرد که توپ را در برابر مدافع ببوشاند.
- علاوه بر این از ساعد دست دیگر نیز باید برای حفاظت توپ در برابر اقدام احتمالی مدافع به توپ ربایی استفاده شود. حتماً توجه شود که از این دست نباید به هیچ شکلی برای هل دادن یا حمله کردن به مدافع استفاده شود.
- توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.



- **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن :** تعویض دست معمولاً در شرایطی انجام می شود که مدافع در فاصله کافی از بازیکن دریبل زن قرار داشته باشد؛ زیرا در غیر این صورت، مدافع، به ویژه اگر در حال حرکت نباشد، به راحتی می تواند توپ ربایی کند.

- دانش‌آموز در حالت دریبل کنترلی مشغول به دریبل شود.
- دانش‌آموز باید با دریبل در یک طرف بدن خود، مدافع را وادار به عکس‌العمل به آن سمت کند.
- سپس با دریبلی کوتاه و سریع، دست دریبل خود را با انتقال توپ از جلوی بدن خود، تعویض کند.
- این حرکت تنها با تماس توپ و انگشتان دست دریبل و با استفاده از حرکت میج همان دست در جهت دیگر انجام شود.
- همزمان با تعویض دست دریبل، پای جلوی (حفاظت‌کننده از توپ) نیز به عقب رفته و پای دیگر برای حفاظت از توپ به جلو حرکت کند.
- بلافاصله پس از تعویض دست دریبل، دست دیگر با حائل شدن بین توپ و مدافع وظیفه حفاظت از توپ را بر عهده می‌گیرد.
- **نکته:** در مراحل بعدی امکان تعویض دست در حالت ساکن و از پشت بدن نیز میسر است.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

– برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به‌عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه دانش‌آموزان هم‌گروهی (به‌جز دانش‌آموز صاحب توپ) را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به دانش‌آموزی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند – بدون استفاده از دریبل.
 – معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● تعدادی از دانش‌آموزان هر گروه که توپ در اختیار دارند انواع دریل‌های آموزش داده شده را انجام داده و دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار ندارند :

○ با نمایش دادن یک نفر از دانش‌آموز دریل زنده می‌خواهند که آن عدد را با صدای بلند اعلام کند.

○ با نمایش یک علامت از دریل زنده می‌خواهند که نوع دریل خود را تعویض کند.

○ با نمایش یک علامت از دریل زنده می‌خواهند که دست دریل خود را تعویض کند.

○ با نمایش یک علامت از دریل زنده می‌خواهند که دریل خود را کوتاه یا بلند کند.

● **نکته ۱ :** در این تمرینات دریل زنده نباید کنترل توپ در حال دریل زدن را از دست دهد.

● **نکته ۲ :** معلم از مشارکت همه دانش‌آموزان در تمرینات و اختصاص زمان مناسب برای تمرین همه آنان اطمینان حاصل کند.

تمرین ۳

● **شیرین کاری :** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دریل در حالت

سکون را نمایش دهند.

دریبل مهارتی انفرادی است که باید به خوبی آموخته شود اما کمتر از آن استفاده شود.

دریبل (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دریبل در بسکتبال (در حالت حرکت)

دانستنی‌های معلم

پس از اینکه بازیکنان با اصول و نحوه دریبل در حالت ساکن آشنا شدند، امکان معرفی انواع متداول این مهارت در حال حرکت نیز فراهم می‌شود. در این مرحله نیز دانش‌آموزان باید به‌طور پیوسته اصول و قوانین اصلی این مهارت را نیز در نظر داشته باشند.

۱- انواع دریبل

– بعضی از انواع متداول دریبل در حال حرکت به شرح زیرند:

○ **دریبل کنترلی در حال حرکت (دریبل قدرتی):** این نوع دریبل که نوع پیشرفته‌تری از دریبل کنترلی است با حرکت پاها همراه می‌شود به‌صورتی که همچنان از توپ حفاظت شود.

● کلیه مواردی که در انجام دریبل کنترلی در حالت سکون ذکر شد در حال حرکت نیز باید رعایت شوند.

○ **دریبل بلند (سرعتی):** برای انجام دریبل بلند و در حال دویدن، دانش‌آموز باید توپ را به سمت بیرون و جلو دریبل زده و به دنبال آن بدود. در این حالت توپ باید در ارتفاع بالاتر، حدود ارتفاع کمر یا قدری بالاتر دریبل زده شود. هر چه سرعت بازیکن بالاتر باشد باید دریبل بیرون‌تر و بالاتر باشد.



○ **دریبل با تغییر سرعت:** دریبل تغییر سرعت یا مکث در دریبل، با تغییر سرعت در دریبل قدرتی انجام می‌شود تا مدافع تصور کند که بازیکن دریبل زن در حال توقف یا تغییر مسیر است.

● دانش‌آموز در حال حرکت باید با کاهش سرعت و یا مکث، در ذهن مدافع تردید ایجاد کند و بر اساس عکس‌العمل مدافع و تغییر

سرعت (و احتمالاً تغییر مسیر) از او عبور کند.

● در انجام این مهارت دانش‌آموز همچنین می‌تواند با صاف کردن شانه‌ها و بالاتنه خود به حالت عمودی و انجام یک دریبل آرام پیش از افزایش سرعت این مهارت را انجام دهد.

● در تمام مراحل اجرای این مهارت لازم است پا از محل زانوان خمیده بوده، سر و چانه بالا باشد.

○ **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن (در حال حرکت):** تعویض دست در مقابل مدافع باید زمانی صورت گیرد که مسیر

بازیکن دریبل زن توسط مدافع بسته شده است. در این صورت، بازیکن صاحب توپ با کوتاه کردن دریبل، در حالتی که روی پای خود نشسته، به سرعت توپ را در جلوی بدن خود به زمین زده و دست دریبل خود را عوض می‌کند.

● بهتر است دانش‌آموز پیش از اینکه مدافع به او کاملاً نزدیک شود، تعویض دست دریبل را انجام دهد.

● پس از تعویض دست، دانش‌آموز با حرکتی انفجاری مسیر خود را تغییر داده و از مدافع عبور می‌کند.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

– برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه بازیکنان هم گروهی به جز بازیکنی که در حال دریبل زدن به صورت ساکن است را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به بازیکنی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند تا او نیز پس از توقف شروع به دریبل در حالت سکون کند.

– معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

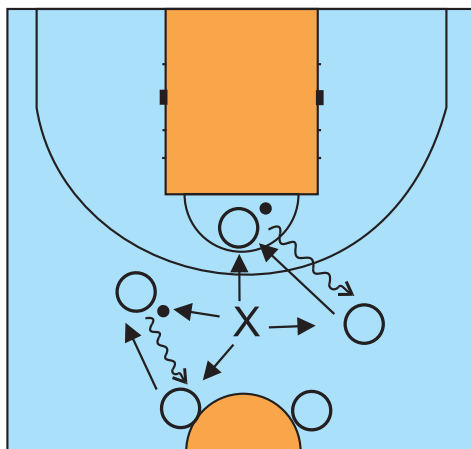
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

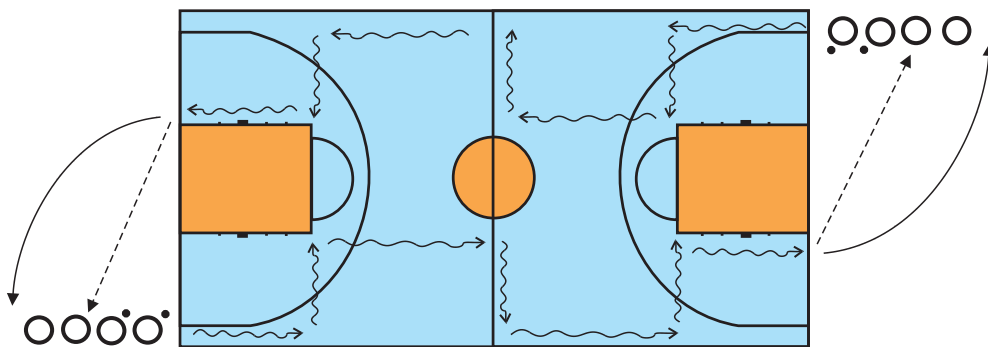
● **تمرین دایره‌ای با توپ:** در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه به دور یک بازیکن میانی دایره‌ای تشکیل می‌دهند. تعدادی از دانش‌آموزان دارای توپ و تعدادی نیز بدون توپ هستند. دانش‌آموزان پیرامونی تلاش می‌کنند که جای خود را با یکدیگر عوض کنند و دانش‌آموزی که در مرکز قرار دارد، سعی می‌کند که جای آنان را اشغال کند. در این صورت هر دانش‌آموزی که بدون جای تعیین شده در پیرامون دایره قرار می‌گیرد باید در مرکز دایره قرار گیرد.



● معلم باید محل مناسب استقرار برای دانش‌آموزان پیرامونی و مرکزی را با علامت روی زمین مشخص کند.

تمرین ۳

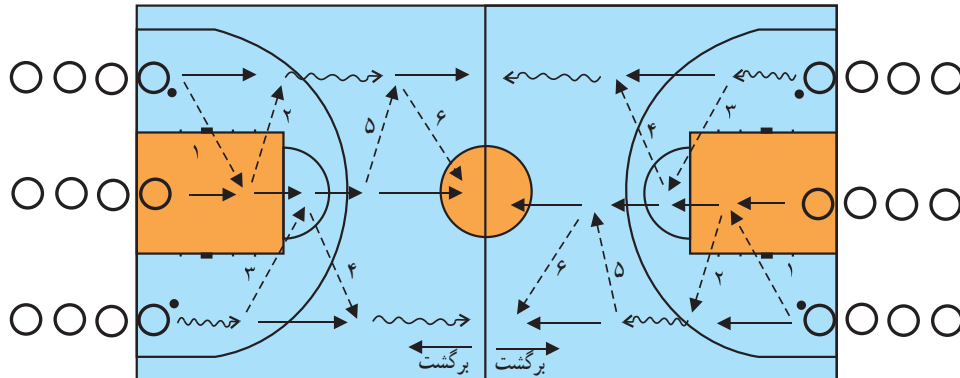
● با تعیین محل‌های محدوده‌های مختلف روی زمین، دانش‌آموزان هر گروه به فواصل ۲ یا ۳ متری از یکدیگر در هر محدوده یکی از انواع دریبل را انجام می‌دهند.



● مانند تمرین فوق، هر دانش‌آموز با رسیدن به آغاز هر محدوده، با انجام یکی از انواع دربیبل در حال سکون برای حداکثر ۵ ثانیه توقف کرده و سپس وارد محدودهٔ مربوط به یکی از انواع دربیبل می‌شود.

تمرین ۴

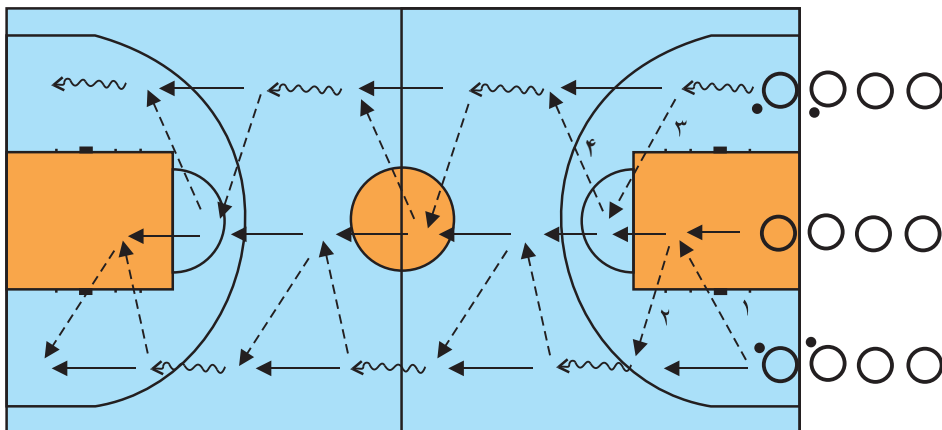
- **تمرین ۳ نفره با ۲ توپ:** دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با دو توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی:
 - به سمت نیمهٔ زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.
 - به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.



● زمانی که دانش‌آموز میانی توپ را از یک سمت دریافت کرده و به همان سمت پاس می‌دهد دانش‌آموز سمت دیگر با یکی از انواع دربیبل که معلم تعیین کرده حرکت می‌کند تا زمان مناسب برای پاس دادن به دانش‌آموز میانی فرا رسد.

تمرین ۵

- **شیرین کاری:** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دربیبل در حال حرکت، مانند دربیبل با دو توپ و... را نمایش دهند.



برای پیروزی در مسابقه باید بیشتر از حریف امتیاز کسب کنید.
بنابراین، باید توپ را به داخل سبد تیم مقابل شوت کنید.

شوت (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت شوت ثابت

دانستنی‌های معلم

شاید شوت زدن یکی از شناخته شده‌ترین مهارت‌های بسکتبال باشد؛ زیرا تقریباً همه بازیکنان علاقه‌مند به کسب امتیازند؛ حتی افراد تازه کار هم به محض دریافت توپ، خود به خود دربیبل و یا شوت می‌زنند. به همین دلیل لازم است که معلمان اجزای شوت زدن را به خوبی شناخته به بازیکنان کمک کنند که این مهارت را به درستی انجام دهند و با تمرین روش‌های صحیح از شکل‌گیری عادات نادرست جلوگیری کنند.

— اصول شوت زدن با یک دست

- آموزش تکنیک صحیح شوت زدن به دانش‌آموزان با قرار گرفتن در وضعیت با تعادل و آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود. این وضعیت باید به محض دریافت توپ و با قرار گرفتن رو به سبد ایجاد شود.
- نیروی لازم جهت شوت کردن توپ به سمت سبد از این وضعیت بدن و پاها تأمین می‌شود.
- چشمان دانش‌آموز باید در تمام مدت عمل شوت زدن نسبت به مرکز حلقه (یا قسمت انتهایی حلقه که امکان تمرکز بر آن وجود دارد) متوجه بوده و هدف‌گیری کنند.
- پای موافق دست شوت (پای راست، برای دانش‌آموز راست دست) باید به سمت سبد و قدری جلوتر از پای دیگر قرار گیرد.
- دست شوت باید بالاتر از چشم‌ها و در زیر توپ قرار گیرد به‌صورتی که دست از ناحیه‌ی مچ به طرف عقب خم شده باشد.
- دست دیگر نیز باید در کنار توپ به‌صورتی قرار گرفته باشد که بدون اعمال هیچ فشار اضافه به نگهداری توپ کمک کند.
- توپ تنها با انگشتان دست در تماس بوده و انگشتان نیز باید به‌طور طبیعی از یکدیگر فاصله داشته و باز باشند.
- دست شوت باید با زاویه‌ای نزدیک 90° درجه از ناحیه‌ی آرنج خم شده و در زیر توپ قرار گیرد.
- همچنین دست شوت باید از ناحیه‌ی شانه با زاویه‌ی 90° درجه از بدن فاصله گرفته باشد به‌صورتی که آرنج به داخل یا بیرون از بدن حرکت نکرده و با دست و پای جلو در یک خط قرار گیرند.
- همزمان با کشیده شدن پاها به سمت بالا، دست شوت نیز با باز شدن کامل مفصل آرنج در جهت مورد نظر، کشیده می‌شود (ادامه‌ی حرکت) و ضربه‌ی مچ دست شوت به سمت بیرون، باعث می‌شود که توپ پس از جدا شدن از انگشتان با چرخش به سمت عقب به طرف سبد حرکت کند.
- قوس مناسب توپ پس از رها شدن (شوت) امکان وارد شدن آن به داخل سبد را افزایش می‌دهد.

- به طور مسلم در جریان مسابقه، دانش‌آموزان شوت خود را از وضعیت توضیح داده شده آغاز نمی‌کنند، بلکه عموماً باید پس از دریافت پاس و یا قطع دربیل شوت بزنند.
- دانش‌آموز باید دست و انگشتان خود را تا زمان رسیدن توپ به حلقه کشیده نگاه دارد.
- دست دیگر، در بالاترین نقطه بدون اعمال هیچ نیرو یا فشار اضافه به توپ از آن جدا می‌شود.



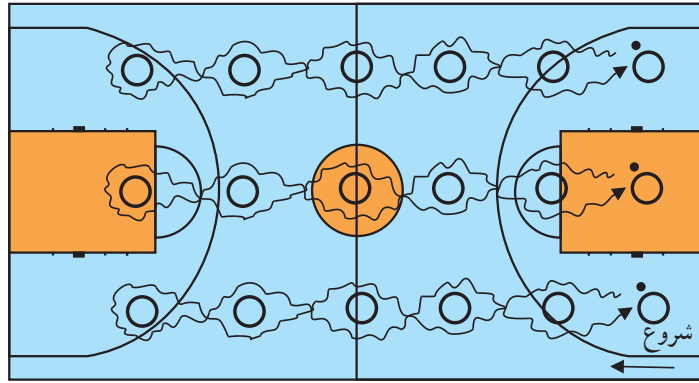
گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

- برای گرم کردن، دانش‌آموزان هر گروه در طول زمین با فواصل مساوی از یکدیگر قرار می‌گیرند.
- اولین دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ به سمت سایر دانش‌آموزان دریبل می‌زند و از بین آنان به صورت مارپیچ عبور می‌کند و به همین ترتیب با رسیدن به انتهای زمین به محل استقرار اولیه خود باز می‌گردد.
- سپس توپ را با پاس مناسب به نفر بعدی پاس می‌دهد تا دانش‌آموز دوم نیز به همین ترتیب عمل کند.
- این عمل تا آخرین دانش‌آموز تکرار می‌شود.
- معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
- معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.





تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبب بسکتبال

تمرین ۱

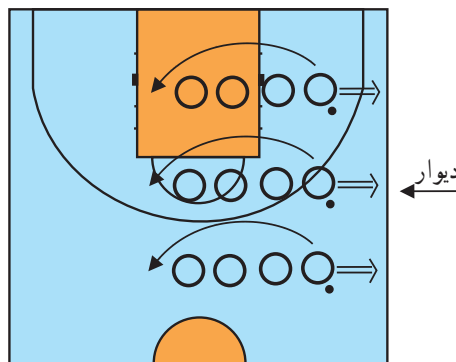
● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● **شوت زدن به علامت روی دیوار** : دانش آموزان هر گروه با قرار گرفتن در مقابل دیوار و رعایت اصول شوت زدن با یک دست سعی می‌کنند توپ را از حالت سکون به سمت علامت مشخص شده روی دیوار، شوت کنند.

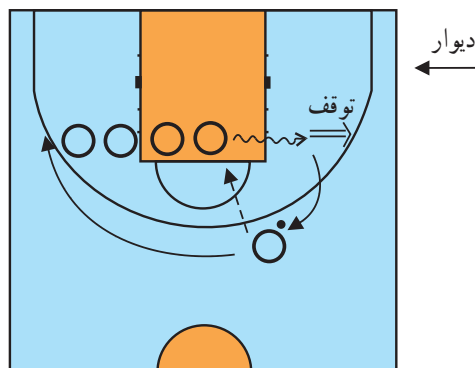
○ سازماندهی نفرات بر اساس تعداد توپ موجود و تعداد نفرات هر گروه توسط معلم صورت گیرد.

○ در ساده‌ترین حالت نفرات هر گروه می‌توانند این تمرین را با یک توپ و در یک صف به نوبت انجام دهند.



تمرین ۳

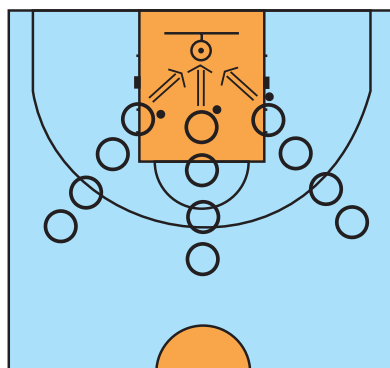
- **شوت زدن به علامت روی دیوار (با پاس و دریبل):** هر یک از دانش‌آموزان با دریافت پاس از هم تیمی خود و دریبل به محل مناسب، توقف کرده و به علامت روی دیوار شوت می‌زنند.



تمرین ۴

- **شوت زدن به سمت سبد:** دانش‌آموزان هر گروه در برابر سبد بسکتبال صف کشیده (۲ یا ۳ گروه در مقابل هر سبد) و هر یک از دانش‌آموزان به سمت سبد شوت می‌زنند.

- در صورت گل شدن هر شوت، ۲ امتیاز،
- در صورت برخورد شوت به حلقه بسکتبال، ۱ امتیاز،
- در صورت عدم برخورد به سبد، صفر امتیاز،
- برای گروه منظور می‌شود.
- دانش‌آموز هر گروه باید به نوبت شوت خود را انجام دهد تا از برخورد توپ‌ها جلوگیری شود.
- هر دانش‌آموزی که توپ را شوت می‌کند، آن را دریافت کرده و به نفر بعدی در صف پاس دهد.
- فاصله دانش‌آموزان از سبد توسط معلم تعیین شود. از انتخاب فواصل دور خودداری شود.
- همچنین معلم می‌تواند این تمرین را از چند نقطه با فواصل متفاوت از سبد انجام دهد.
- هر گروهی که مجموع امتیازات تعیین شده توسط معلم را کسب کند، برنده اعلام شود.



هدف اصلی در هر حمله انجام بهترین نوع شوت است.

شوت (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت شوت سه گام

دانستنی‌های معلم

شوت سه گام یکی از انواع متداول مهارت شوت است که عمدتاً در نزدیکی سبد انجام می‌شود. به‌طور خلاصه، برای انجام شوت سه گام، دانش‌آموز پس از دریافت توپ (که اصطلاحاً به آن جمع کردن می‌گویند)، روی یک پا فرود آمده (مانند توقف دو زمانه)، سپس با پای دیگر گامی برداشته و روی آن پا می‌پرد و شوت می‌زند. پرش روی پای مخالف دستی که با آن شوت انجام می‌شود صورت می‌گیرد. بنابراین برای شوت زدن در سمت راست سبد که باید با دست راست باشد، پرش از روی پای چپ (پای داخل) انجام می‌شود، برای ادامه حرکت، دانش‌آموز باید زانوی راست خود (زانوی دست شوت) را به سمت بالا بیاورد. دانش‌آموزان باید بیاموزند که این شوت را با هر دو دست (و البته با استفاده از هر دو پا) انجام دهند.

— نحوه آموزش شوت سه گام

— دانش‌آموزان در نزدیکی سبد (حوالی خط کناری محوطه ۳ ثانیه) صف کشیده و معلم با بالا بردن یک دست به بالای سر در زیر تخته بسکتبال می‌ایستد.

— دانش‌آموزان به نوبت از حالت ایستاده روی هر دو پا با برداشتن یک گام به بالا پریده و سعی می‌کنند با دست خود به دست معلم بزنند.

— در سمت چپ زمین، گام با پای راست برداشته شده و پرش نیز روی پای راست انجام شود. از دست چپ برای زدن دست معلم استفاده شود.

— در سمت راست زمین، گام با پای چپ برداشته شده و پرش نیز روی پای چپ انجام شود. از دست راست برای زدن دست معلم استفاده شود.



– پس از چند بار تکرار از دانش‌آموزان بخواهید که به جای زدن دست معلم با در اختیار داشتن توپ، آن را به سمت سبد شوت کنند. شوت با دست راست در سمت راست سبد و شوت با دست چپ در سمت چپ سبد.

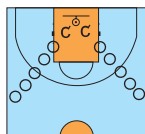
– **در مرحله بعد**، دانش‌آموزان قدری عقب‌تر (حدود یک گام بیرون‌تر از محوطه ۳ ثانیه) و رو به حلقه با پاهای جفت شده به هم صف می‌کشند. دوباره معلم به همان صورت در محل قبلی و نزدیک سبد می‌ایستد.

– دانش‌آموزان با برداشتن دو گام به سمت سبد دوباره سعی می‌کنند که با دست خود به دست معلم بزنند.

– در سمت چپ زمین، گام اول با پای چپ برداشته شده و از دست چپ نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.

– در سمت راست زمین، گام اول با پای راست برداشته شده و از دست راست نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.

– پس از چند بار تکرار دانش‌آموزان به جای زدن دست معلم، توپ را به سمت سبد شوت کنند.

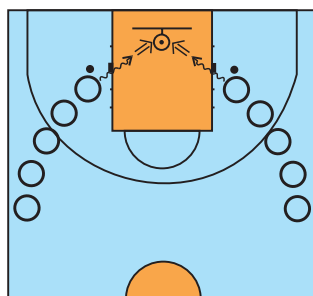


– **در مرحله بعد**، دانش‌آموزان در همان محل قبلی و رو به سبد شروع به دریبل زدن در حالت سکون کرده و با دستور معلم دو گام به سمت سبد برمی‌دارند.

– اگر دانش‌آموز در سمت چپ قرار دارد، گام اول با پای چپ و در صورتی که در سمت راست قرار داشته باشد، گام اول با پای راست برداشته شود.

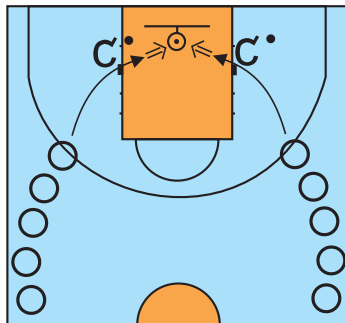
– توپ باید اندکی پیش از گذاشتن گام اول بر زمین در دست‌ها دریافت (جمع) شود، سپس گام دوم و شوت.

– همیشه شوت با دست راست در سمت راست و شوت با دست چپ در سمت چپ انجام شود.

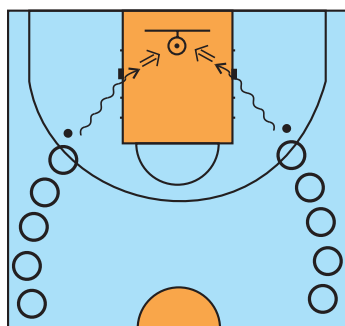


– در مرحله بعدی، دانش‌آموزان در حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی صف کشیده و معلم روی خط کناری محوطه ۳ ثانیه با در دست داشتن توپ می‌ایستد.

– در این حالت، دانش‌آموزان یک به یک به سمت معلم دویده و به محض رسیدن به او با فرود آمدن روی پای بیرون خود (پایی که دورتر از سبد است) توپ را دریافت می‌کنند، سپس بعد از برداشتن گام دوم توپ را شوت می‌کنند.



– در آخرین مرحله، دانش‌آموزان با درپیل از حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی و دریافت توپ به محض فرود بر روی پای بیرونی و برداشتن گام دوم، شوت سه گام را انجام می‌دهند.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به ۲ گروه به ازای هر سبد موجود تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

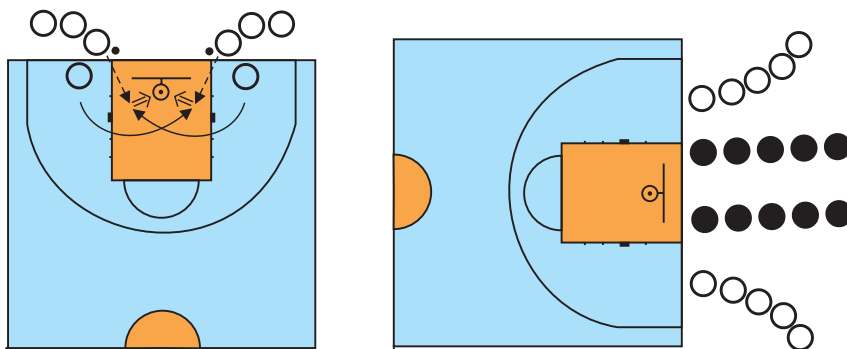
– برای گرم کردن، دانش‌آموزان ۲ گروه در محلی نزدیک به سبد و بیرون زمین بسکتبال صف می‌کشند.
– دانش‌آموزان هر گروه در مسیر تعیین شده به سمت گروه دیگر حرکت کرده و با دریافت توپ از دانش‌آموز گروه دیگر، چرخش به سمت سبد و شوت کردن با استفاده از تخته بسکتبال سعی می‌کنند توپ را وارد سبد کنند.

– پس از شوت:

○ دانش‌آموز پاس دهنده حرکت دانش‌آموز شوت زننده را از سمت دیگر تکرار کرده و پاس را از دانش‌آموز گروه دیگر دریافت می‌کند.

○ دانش‌آموز شوت زننده نیز با گرفتن توپ خود از سبد، آن را به دانش‌آموز بعدی در صف دیگر پاس می‌دهد.
○ دانش‌آموزان با شمارش تعداد شوت‌های گل شده به محض رسیدن به تعداد مورد نظر معلم آن را اعلام می‌کنند.

– معلم می‌تواند با تعیین مسیرهای مختلف، این تمرین را تکرار کند.
 – در صورتی که تعداد دانش‌آموزان نسبت به تعداد سبدهای موجود بیشتر باشد (مثلاً ۲۸ دانش‌آموز و یک سبد) بهتر است معلم، دانش‌آموزان را به ۴ گروه تقسیم کرده و چهار ایستگاه برای شوت زدن در نظر بگیرد.



ملاحظات تمرینی

همان‌طور که در محتویات این بخش ملاحظه می‌شود، آموزش مهارت همراه با انجام مراحل تمرینی است و انجام تمرینات مکمل (به جز مورد شیرینکاری) در نظر گرفته نمی‌شود.

در این بخش به‌طور خلاصه به نحوه سازماندهی مراحل آموزشی اشاره می‌شود.

– با توجه به اینکه بعضاً تعداد دانش‌آموزان زیاد است، توصیه می‌شود از تشکیل گروه‌هایی با بیش از ۵ یا ۶ دانش‌آموز خودداری شود.

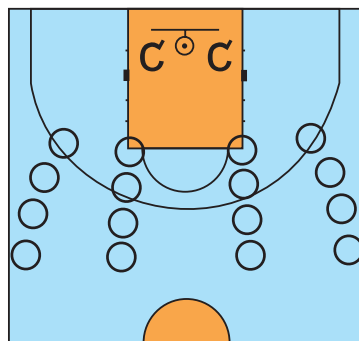
– در صورتی که محدودیت در تعداد سبد وجود دارد می‌توان از یکی از دانش‌آموزان هر گروه به‌جای معلم استفاده کرد در شرایطی که دانش‌آموز روی یک صندلی یا نیمکت بایستد تا ارتفاع لازم تأمین شود. در این صورت از ایمنی تمرین و جلوگیری از برخورد دانش‌آموز پرش‌کننده یا افتادن دانش‌آموز از روی صندلی اطمینان حاصل شود.

– فراموش نشود که دانش‌آموز کمک‌کننده نیز باید تمرینات را انجام دهد. پس لازم است دانش‌آموزان به نوبت به معلم کمک کنند.

– همچنین می‌توان با آویزان کردن توپ یا هر وسیله مناسب دیگری به ارتفاع کافی از دستگاه بسکتبال، آن را جایگزین معلم نمود.

– علاوه بر این می‌توان در صورت وجود محدودیت اشاره شده، از زوایای مختلف، مثلاً ۴ گروه را به‌طور همزمان روی یک سبد

مورد تمرین و آموزش قرار داد.



تمرین

شیرین‌کاری: هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت شوت سه گام، مانند

شوت سه گام از زوایای مختلف و غیره را نمایش دهند.

تیم مقابل نباید بیشتر از شما امتیاز کسب کند، بنابراین، باید از سبد تیم خود دفاع کنید.

دفاع انفرادی

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دفاع انفرادی

دانستنی های معلم

اکثر بازیکنان بسکتبال علاقه بسیاری به دریبل و شوت زدن دارند که البته از مهارت های پایه و اصلی بسکتبال هستند، اما انجام این مهارت ها نیازمند در اختیار داشتن توپ هستند. دفاع، این امکان را فراهم می آورد که مالکیت توپ را در اختیار بگیرید. اولین گام در زمینه یادگیری مهارت های دفاعی آموزش دفاع انفرادی یا دفاع تک به تک است.

۱- حالت دفاعی

در حالت دفاعی مناسب باید:

- پاها حداقل به اندازه عرض شانه از هم باز باشند، (عریض تر از حالت بازیکن مهاجم باشد) و وزن به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود،
- یکی از پاها قدری جلوتر از پای دیگر باشد، به عنوان راهنمایی پنجه پای عقب، حداقل با پاشنه پای جلو در یک امتداد باشد،
- زانوان خمیده باشند،
- پشت حتی الامکان عمودی، سر و چشم ها متوجه روبه رو باشند،
- جهت حفظ تعادل، سر در مرکز بدن و بینی عقب تر از پنجه های پا قرار گیرند،
- دست های دانش آموز در موقعیتی قرار گیرند که حداکثر فشار را بر مهاجم وارد کنند،



● در صورتی که مهاجم در حال دریبل، مثلاً با دست راست خود باشد، دست راست مدافع به سمت بالا برای دست دریبل مهاجم

(دست راست) مزاحمت ایجاد کند دست دیگر، در این حالت دست چپ مدافع، به صورتی که کف آن به طرف دربیبل زن باشد، در ارتفاع شانه قرار گرفته تا برای پاس یا شوت مزاحمت ایجاد کند.

● در صورتی که مهاجم دربیبل خود را متوقف کند، دانش آموز باید با حفظ حالت دفاعی خود با هر دو دست، مانند تصویر آینه‌ای، توپ را تعقیب کند.

– در مراحل مقدماتی، دانش آموز در تمام شرایط بین مهاجمی که از او دفاع می‌کند و سبد قرار داشته باشد.

۲- کار پای دفاعی

– یادگیری و انجام صحیح مهارت پای دفاعی، دانش آموزان را قادر به دفاع کردن در موقعیت‌های مختلف مسابقه می‌نماید.

– کار پای دفاعی در واقع یک حرکت جانبی در حالت دفاعی مستحکم و با تعادل است؛

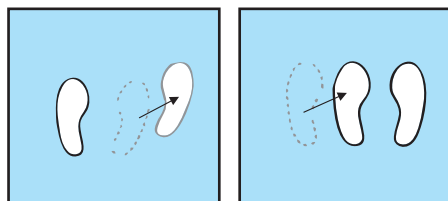
– این حرکت با چرخش اندک پایی که در جهت حرکت مهاجم قرار دارد، به سمت بیرون آغاز می‌شود، به این پا، پای جلو گفته می‌شود؛

– سپس دانش آموز باید با فشار بر پای دیگر (پای عقب) و گام برداشتن با پای جلو حرکت کند؛

– بنابراین اگر دانش آموز به سمت چپ حرکت می‌کند، پای چپ، پای جلو بوده و طبعاً اگر به سمت راست حرکت کند، پای راست پای جلو خواهد بود؛

– سپس دانش آموز با گام پای عقب، دوباره در وضعیت قبلی قرار می‌گیرد؛

– حرکت پای دفاعی از دویدن کندتر است، اما با تمرین و تکرار می‌توان به خوبی شرایط مناسب دفاعی را فراهم آورد.



گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان: دانش آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

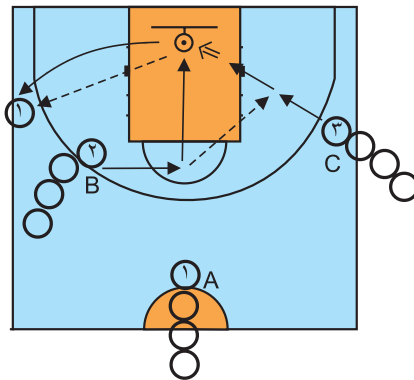
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

– برای گرم کردن، دانش آموزان در موقعیت‌های A، B و C روی زمین قرار می‌گیرند.

– دانش آموز ۱ با در اختیار داشتن توپ آن را به دانش آموز ۲ پاس می‌دهد.

- دانش آموز ۲ هم توپ را به دانش آموز ۳ که در حال دویدن به سمت سبد است پاس می‌دهد؛ تا با شوت سه گام گل بزند.
- دانش آموز ۲ توپ را گرفته و در موقعیت D به دانش آموز ۳ پاس می‌دهد.
- دانش آموز ۱ در صف B، دانش آموز ۲ در صف C و دانش آموز ۳ در صف A قرار می‌گیرند.
- گروه بعد همین کار را تکرار می‌کند.
- معلم می‌تواند برای دانش آموزانی که به طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
- معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانداکی اغماض، اطمینان حاصل کند.



تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح شده از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

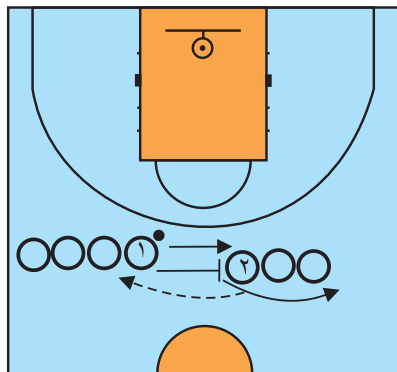
- **تمرین حالت دفاعی :** دانش آموزان هر گروه که در محدوده خاصی قرار دارند با علامت معلم در حالت مناسب دفاعی قرار می‌گیرند.

○ سپس با اشاره معلم به جهت اشاره شده با پای دفاعی حرکت می‌کنند و با علامت بعدی معلم، جهت حرکت خود را با حفظ حالت دفاعی تغییر می‌دهند.

تمرین ۳

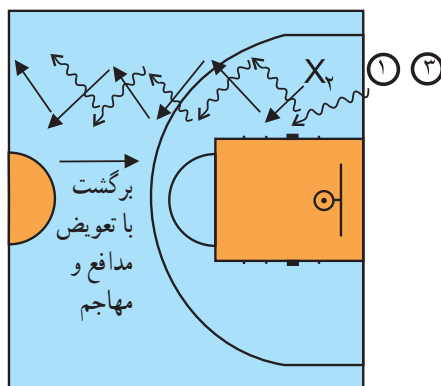
- **تمرین ۱ علیه ۱ برای عکس‌العمل و حالت دفاعی :** هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ (به صورتی که در شکل نمایش داده شده) در دو صف روبه روی یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش آموز ۱، توپ را به دانش آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

- دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، شروع به دریبل زدن در حالت ساکن می‌کند و در این حالت در مقابل دانش‌آموز ۱ از توپ محافظت می‌کند. مدافع سعی می‌کند برای حداکثر ۳ تا ۵ ثانیه توپ را به‌طور صحیح دفاع کند.
- پس از آن دانش‌آموز ۲ دریبل را متوقف کرده و برای پاس دادن به دانش‌آموز ۱ و یافتن محدوده پاس مناسب توپ را حرکت می‌دهد.
- در این شرایط، دانش‌آموز ۱ به‌صورت آینه‌ای مسیر حرکت توپ را با دستان خود دنبال می‌کند.
- پس از انجام پاس، دانش‌آموز ۲ به سمت دانش‌آموز ۳ دویده و تمرین عیناً در طرف دیگر انجام می‌شود.
- هر دانش‌آموز مدافع پس از اتمام کار خود به انتهای صافی که از آن دفاع کرده می‌رود.



تمرین ۴

- **تمرین ۱ علیه ۱ برای حالت و کار پای دفاعی:** هر ۳ دانش‌آموز با در اختیار داشتن یک توپ در محل تعیین شده قرار می‌گیرند.
- دانش‌آموز ۱ با دریبل به‌صورت زیگ‌زاگ به‌طرف نیمه زمین دریبل می‌زند، در حالی که توسط دانش‌آموز ۲ دفاع می‌شود.
- با رسیدن دانش‌آموزان ۱ و ۲ به نیمه زمین، دانش‌آموز مدافع و مهاجم جای خود را عوض می‌کنند و به‌سمت انتهای اولیه و دانش‌آموز شماره ۳ باز می‌گردند.
- سپس دانش‌آموزان ۳ و ۱ به همین ترتیب، تمرین را ادامه می‌دهند.
- معلم در مورد تعداد و دفعات تکرار تمرین تصمیم‌گیری می‌کند.



آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم ترین مهارت های حرکت بدون توپ است. اگرچه بسکتبال در ساده ترین شرایط مجموعه ای از چند موقعیت حمله است اما همچنان یک ورزش گروهی است و هر بازیکن باید هماهنگ با سایرین حرکت و بازی کند.

بازی ۱ علیه ۱ (۱)

هدف: آشنایی مقدماتی با بازی حمله ای ۱ علیه ۱ (۱)

دانستنی های معلم

بازی ۱ علیه ۱ ساده ترین موقعیت هایی هستند که دانش آموزان می توانند مهارت های آموخته شده را در شرایط نزدیک به مسابقه انجام دهند. آموزش این موقعیت در حمله بسته به اینکه دانش آموز مهاجم توپ را در اختیار داشته و یا بدون توپ باشد انجام می شود.

۱- تهدیدهای سه گانه (موقعیت ۱ علیه ۱ برای بازیکن صاحب توپ)

دانش آموزی که توپ را در اختیار می گیرد و هنوز دریبل زده است، باید فوری با قرارگیری رو به سبد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گیرد. این عمل یعنی مهاجم قابلیت انجام هر سه مهارت پاس، دریبل (یا نفوذ) و شوت را داشته باشد. برای این منظور، دانش آموز باید رو به سبد و در فاصله ای از آن باشد که امکان شوت زدن و کسب امتیاز را داشته باشد (تهدید مدافع به شوت زدن).

– برای قرار گرفتن در موقعیت تهدیدهای سه گانه دانش آموز باید :

- حتی الامکان هنگامی توپ را دریافت کند که پاها روی زمین نباشند.
- با توقف و چرخش مناسب رو به سبد قرار گیرد.
- بلافاصله بدن خود را در حالت آماده برای حرکت بعدی قرار دهد.
- پای موافق دست پشت توپ قدری جلوتر باشد.
- با قرار دادن توپ در نزدیکی بدن خود از توپ محافظت کرده و آماده انجام مهارت های پاس، دریبل (نفوذ) و شوت باشد.



● در صورتی که دانش‌آموز مهاجم موقعیت را برای دریبل مناسب ارزیابی کند، لازم است با استفاده از یک گام بلند، به سمت راست یا چپ خود حمله کند و همزمان با قراردادن گام خود بر روی زمین توپ را نیز دریبل بزند. در این شرایط، برای حرکت از سمت راست با دست راست و برای حرکت از سمت چپ با دست چپ دریبل زده شود.



● هنگام عبور، مهاجم نباید از دانش‌آموز مدافع دور شود؛ بلکه باید سعی کند در نزدیک‌ترین مسیر به خط مستقیم که البته احتمالاً در تماس با مدافع خواهد بود، از وی عبور کند.

– دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.

– معلمان باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف

احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

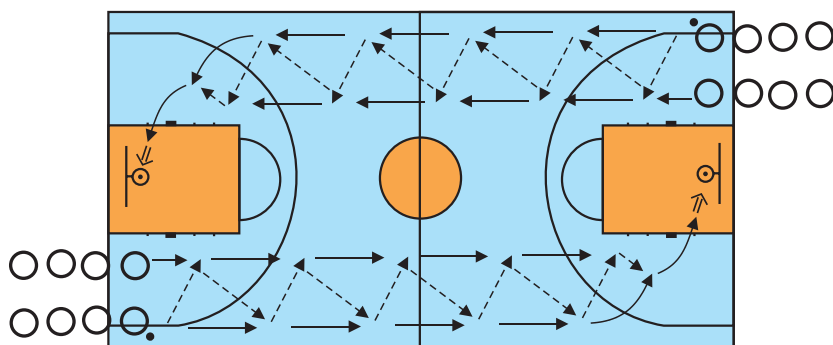
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۲ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

– دانش‌آموزان در گروه‌های ۲ نفره با یک توپ در طول زمین توپ را به یکدیگر پاس داده و در انتها با هر یک از انواع شوت سعی

در کسب امتیاز می‌کنند.



– دانش‌آموزان با شمارش تعداد شوت‌های به ثمر رسیده می‌توانند به عدد مورد نظر معلم رسیده تا تمرین پایان یابد.

– معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های

مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.

– معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، با اندکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

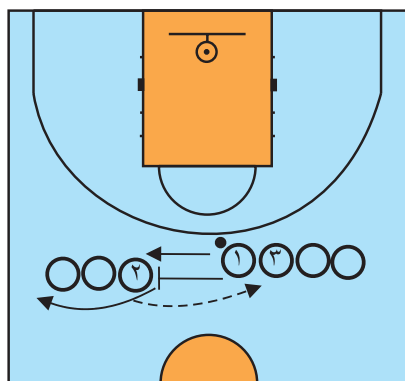
سبد بسکتبال

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به سؤال گذاشته و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه‌گانه : هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در ۲ صف قرار می‌گیرند.
● دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.
● دانش‌آموز ۲، پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه‌گانه قرار گرفته و تصمیم می‌گیرد که :



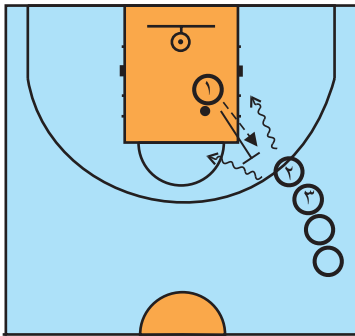
- با ۲ یا ۳ دریل از مدافع عبور کرده سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، یا
- توپ را به صف مقابل پاس داده، یا
- توپ را به صف مقابل شوت کند.
- دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ نماید.
- تمرین از سمت دیگر به همین روش ادامه پیدا کند.

تمرین ۳

● تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه‌گانه با شوت به سبد (۱) : هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می‌گیرند.
● دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

● دانش‌آموز ۲، پس از دریافت توپ، با توجه به موقعیتی که دانش‌آموز ۱ در آن قرار دارد در حالت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته

و تصمیم می‌گیرد که:



○ با دریل از مدافع عبور کرده و کسب امتیاز کند، یا

○ توپ را به طرف سبد شوت کند.

● دانش‌آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم‌گیری فرصت دارد.

● پس از انجام حرکت، دانش‌آموز ۲ تبدیل به مدافع شده و

دانش‌آموز ۳ به‌عنوان مهاجم توپ را دریافت می‌کند.

● دانش‌آموز ۱ به انتهای صف می‌رود.

● دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت و کار پای مناسب دفاعی را حفظ کرده و انجام دهد.

تمرین ۴

● **تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه با شوت به سبد (۲):** یک گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ به

عنوان مهاجمان در یک صف قرار می‌گیرند.

● گروه دیگر از دانش‌آموزان در صفی دیگر و به‌عنوان مدافعان قرار می‌گیرند.

● معلم به صورتی برنامه‌ریزی کند که دانش‌آموزان هم سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.

● هر دانش‌آموز از گروه مهاجمان توسط دانش‌آموزی از گروه مدافعان دفاع می‌شود.

● دانش‌آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش‌آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می‌گیرد و با دریل به سمت سبد

حمله کرده یا توپ را شوت می‌زند.

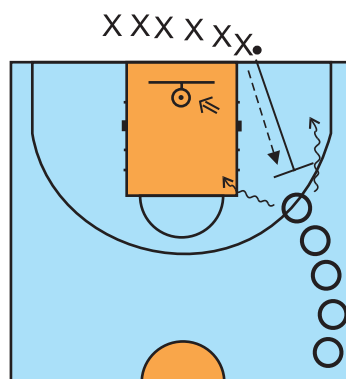
● دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت و کار پای مناسب دفاعی را حفظ کرده و انجام دهد.

● در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می‌شود.

● هرگونه خطا یا تخلف نیز باعث منظور شدن یک امتیاز برای تیم مقابل می‌گردد.

● پس از پایان نفرات گروه مدافعان و مهاجمان جایگزین یکدیگر شده و دوباره تمرین انجام می‌شود.

● گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیازات بیشتری کسب کرده به‌عنوان برنده معرفی می‌شود.



آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم ترین مهارت های حرکت بدون توپ است.

بازی ۱ علیه ۱ (۲)

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت های حمله ای ۱ علیه ۱ (۲)

دانستنی های معلم

در هر مسابقه بسکتبال ۲ تیم که هر یک ۵ بازیکن در زمین دارند با یک توپ بازی می کنند که تنها یک بازیکن از تیم مهاجم می تواند توپ را در اختیار داشته باشد. بنابراین، لازم است ۴ بازیکن دیگر تیم جهت آزاد شدن از فشار بازیکنان مدافع، دریافت توپ یا ایجاد موقعیت مناسب در حمله فعالیت کنند.

— آزاد شدن (موقعیت ۱ علیه ۱ برای بازیکن بدون توپ)

دانش آموزی که توپ را در اختیار ندارد، در صورتی که تحت فشار دفاعی نیست باید با حفظ فاصله مناسب (۴/۵ تا ۵/۵ متر) از سایر دانش آموزان، خصوصاً دانش آموز صاحب توپ، مسیر مناسبی را برای دریافت توپ به وجود آورد.

اگر این دانش آموز تحت فشار دفاعی باشد، لازم است با روشی خاص خود را از فشار مدافع آزاد کند و پس از آن موقعیت دریافت توپ را برای خود ایجاد کند. ساده ترین روش برای آزاد شدن به «برش V» موسوم است.

— **برش V:** یکی از انواع تغییر مسیر در زاویه ۶۰ تا ۹۰ درجه است که به شکل V انجام می شود. برای انجام این نوع برش دانش آموز باید وزن خود را روی پای بیرون (که مخالف جهت حرکت مورد نظر اوست) منتقل کند. به طور مثال، اگر دانش آموز قصد دارد در سمت راست آزاد شود، ابتدا با حرکت به سمت چپ، وزن خود را روی پای چپ منتقل کرده و در حالی که پای چپ او به سمت راست اشاره می کند با پای راست به سمت راست گام بردارد.

- برای آزاد شدن معمولاً قسمت اول برش V (برای فریب مدافع) به سمت سبب و قسمت دوم به طرف توپ انجام می شود.
- در قسمت دوم برش، دانش آموز با نشان دادن دست ها، آمادگی خود را برای دریافت توپ نمایش می دهد.



نکات ضروری

- دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد، نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود؛ زیرا به این ترتیب، مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.
- دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.
- معلم باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

گرم کردن

مدت: ۵ تا ۱۰ دقیقه

- گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
- وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: ۱ عدد برای هر گروه
سبد بسکتبال

- دانش‌آموزان هر گروه با یک توپ روی خط میانه زمین در صف رو به سبد صف می‌کشند.
- با علامت معلم، اولین دانش‌آموز هر گروه با دریبل از بین موانع به سمت سبد حرکت کرده و در انتها توپ را با شوت سه گام به سمت سبد شوت می‌کند.
- پس از دریافت توپ از سبد، دانش‌آموز صاحب توپ دوباره با عبور از موانع به سمت صف گروه خود دریبل زده و توپ را در اختیار دانش‌آموز بعدی در گروه خود قرار می‌دهد.
- هر دانش‌آموز تنها یکبار می‌تواند توپ را به سمت سبد شوت کند.
- معلم می‌تواند این بازی را یک یا دو بار بدون شمارش شوت‌هایی که به ثمر رسیده‌اند سازماندهی کند. در بار آخر با تعیین گروهی که بیشترین شوت گل شده را انجام داده برنده تعیین می‌شود.
- معلم باید برای انجام بازی موقعیت‌های مربوط را تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

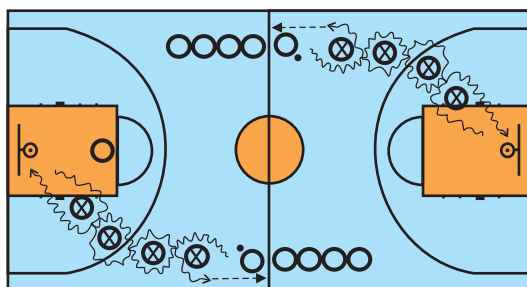
- گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
- وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه
سبد بسکتبال

تمرین ۱

● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

- **تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ ۱:** در این تمرین، دانش‌آموزان هر گروه در یک صف قرار می‌گیرند.
- دو دانش‌آموز، یکی به‌عنوان مدافع و دیگری مهاجم از صف خارج می‌شوند.



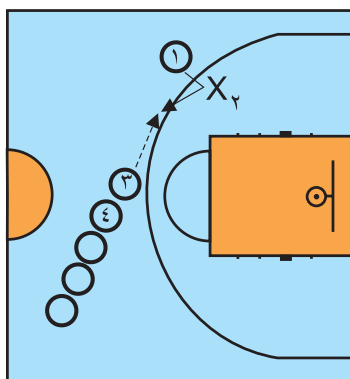
● دانش‌آموز مهاجم ۱، سعی می‌کند خود را در محدوده‌ای که معلم مشخص کرده از مدافع ۲، آزاد نموده و توپ را از اولین دانش‌آموز صف ۳ دریافت کند.

- مهاجم ۱ پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار گرفته و توپ را به نفر دوم در صف ۴ پاس می‌دهد.
- سپس نفر اول در صف ۳ به‌عنوان مهاجم و دانش‌آموز مهاجم ۱، تبدیل به مدافع شده و نفر دوم در صف ۴ به‌عنوان پاس‌دهنده و دریافت‌کننده پاس تمرین را به همین صورت ادامه می‌دهند.
- دانش‌آموز مدافع (۲) به انتهای صف می‌رود.
- این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می‌کند انجام می‌شود.

تمرین ۳

● **تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ و حمله ۲:** در این تمرین، دانش‌آموزان هر گروه در سه صف در نیمه زمین تقسیم می‌شوند.

- یک صف در وسط (دانش‌آموزان صاحب توپ) و دو صف در دو طرف با دانش‌آموزانی که یکی به‌عنوان مدافع و دیگری مهاجم عمل می‌کنند.



● دانش‌آموزان مهاجم در هر صف سعی می‌کنند خود را در محدوده‌ای که معلم مشخص کرده از مدافع آزاد نموده و توپ را از دانش‌آموزی که در صف میانی قرار دارد دریافت کند.

● مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه‌گانه قرار گرفته و با شوت یا دربیبل به سبد حمله کرده یا توپ را به دانش‌آموز در صف میانی باز می‌گرداند.

● این رویه در هر دو صف کناری به‌طور نوبتی انجام می‌شود.

● دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل شده و نفر بعدی در صف به‌عنوان مهاجم سعی در آزاد شدن و دریافت توپ می‌کند.

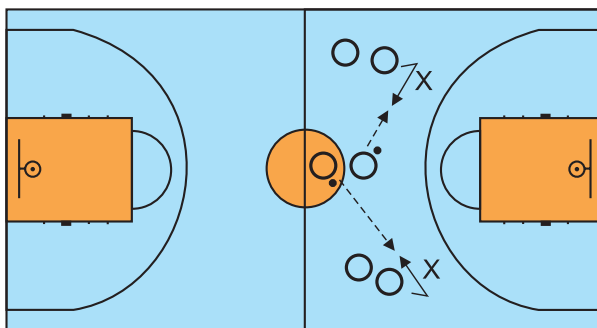
● این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می‌کند انجام می‌شود.

تمرین ۴

● **تمرین پاس‌های متوالی:** در این تمرین، دانش‌آموزان یک گروه به‌عنوان تیم حمله و دانش‌آموزان گروه دیگر به‌عنوان تیم دفاع

تقسیم می‌شوند.

● هر دانش‌آموز تیم دفاع یکی از دانش‌آموزان تیم حمله را که باید در محدوده مشخصی فعالیت کند دفاع می‌کند.



● تیم حمله یک توپ در اختیار دارد و با علامت معلم سعی می‌کنند توپ را به یکدیگر پاس داده و تعداد پاس‌های داده شده را می‌شمارند. دانش‌آموزان تیم دفاع سعی می‌کنند از پاس دادن توپ توسط تیم حمله جلوگیری کنند.

● دانش‌آموزان حمله باید سعی کنند در حالی که از محدوده مشخص شده خارج نمی‌شوند، خود را برای دریافت توپ آزاد کنند.

● گروهی که موفق شود تعداد پاس‌های بیشتری را در زمانی مشخص رد و بدل کند، برنده است. این زمان توسط معلم تعیین

می‌شود.

● در صورتی که تیم دفاع موفق به گرفتن توپ شود، تیم حمله از بازی خارج شده و گروه دیگری وارد بازی می‌شود.

● گروه جدید به‌عنوان تیم حمله و تیم دفاع به حمله تبدیل می‌شود.

در بسکتبال می‌توان با فضا سازی مناسب از برتری عددی در حمله به‌طور هوشمندانه‌ای استفاده کرد.

بازی ۲ علیه ۱

هدف: آشنایی مقدماتی با بازی حمله‌ای ۲ علیه ۱ (برتری عددی در حمله)

دانستنی‌های معلم

بازی ۲ علیه ۱ ساده‌ترین شرایطی‌اند که دانش‌آموزان می‌توانند برتری عددی در حمله را تجربه کنند. این موقعیت بعضاً در شرایط حمله در نیمه زمین یا در شرایط ضدحمله در تمام زمین اتفاق می‌افتد.

نکات ضروری:

- دانش‌آموز صاحب توپ باید:
- در حالت تهدید سه گانه قرار گرفته و با در نظر گرفتن موقعیت مدافع برای حمله و عبور از او تصمیم‌گیری کند.
- موقعیت هم تیمی خود را همواره در نظر داشته باشد، تا با پاس دادن شرایط مناسبی را برای او ایجاد کند.
- دانش‌آموز بدون توپ نیز باید:
- از نزدیک شدن بیش از حد به هم تیمی‌اش خودداری کند تا دفاع از دو دانش‌آموز حمله توسط تنها مدافع دشوارتر گردد.
- همچنین بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب همواره آماده دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدوده مناسب پاس، جهت دریافت توپ حرکت و اقدام کند.

تمرینات

مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

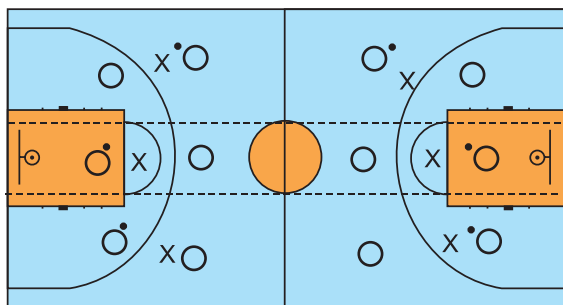
تمرین ۱

- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

- **۲ علیه ۱ در محدوده مشخص:** معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۳ دانش‌آموزان با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله

کنند.



- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دو دانش‌آموز حمله، نمی‌توانند بیش از حدود ۴ متر از یکدیگر

فاصله داشته باشند و پس از دریافت باید توپ را برای مدت ۵ ثانیه پیش از هر حرکتی در دست نگاهدارند.

- دانش‌آموز مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کند.

- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.

- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است:

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نیستند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که بازیکنان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام

تمرین را فراهم می‌کند.

- در مرحله بعد، معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

- ۲ علیه ۱ در محدوده بزرگ‌تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر

کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.

- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند، اما می‌توانند

در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.

- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نمی‌باشند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

○ دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین

شده می‌باشند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که بازیکنان حمله

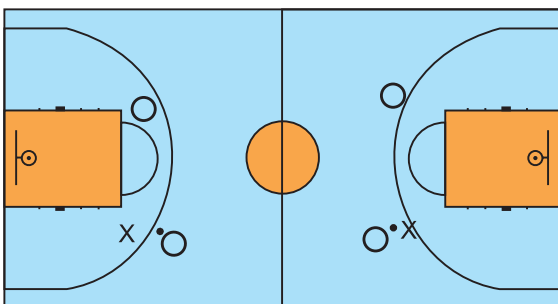
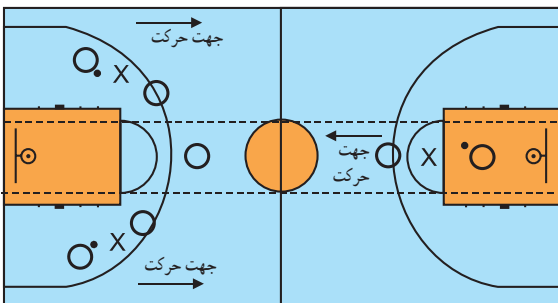
باید کسب کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم

می‌کند.

تمرین ۴

- تمرینات فوق را می‌توان در مناطق بزرگ‌تر مانند نیمه زمین نیز سازماندهی

کرد.



موقعیت‌های ۲ علیه ۲ ساده‌ترین موقعیت‌های حمله و دفاع گروهی در بسکتبال هستند.

بازی ۲ علیه ۲

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۲ علیه ۲

دانستنی‌های معلم

به عبارت بسیار ساده بازی ۲ علیه ۲، دو موقعیت ۱ علیه ۱، یکی با توپ و دیگری بدون توپ هستند.

نکات ضروری:

– در این شرایط دانش‌آموز صاحب توپ، علاوه بر امکان دریبل و شوت، همواره از انتخاب پاس به هم تیمی خود نیز که لازم است برای آزاد شدن تلاش کند برخوردار است.

– در این موقعیت تصمیم‌گیری برای دانش‌آموز صاحب توپ، قدری دشوارتر می‌گردد. به‌طور مثال اگر مدافعی در نزدیکی خود ندارد شاید تصمیم او نزدیک‌تر شدن به سبد با دریبل باشد، در صورت عکس‌العمل مدافع، شاید با تعویض دست یا تغییر سرعت یا مسیر از وی عبور کند. اگر امکان شوت زدن برای او فراهم نشود، ممکن است توپ را به هم تیمی خود که آزاد است پاس دهد.

– علاوه بر این دانش‌آموز بدون توپ هم باید بسته به حرکت دانش‌آموز صاحب توپ، با حفظ فاصله و ایجاد موقعیت مناسب، همواره آماده دریافت توپ باشد.

– دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد نیز باید خود را آزاد کرده و با فاصله مناسب از هم تیمی‌اش، در محلی مستقر شود که در آن مدافعی حضور ندارد تا دریافت‌کننده پاس باشد. اگر این دانش‌آموز در زمین به کندی حرکت کند، در اختیار گرفتن توپ برای مدافع، ساده‌تر خواهد بود.

– دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند برای عبور از مدافع خود از پشت، یا جلوی او حرکت کند.

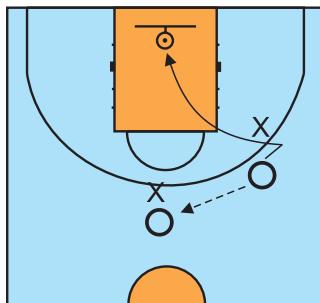
○ **برش از جلو:** هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند

○ **برش از پشت:** زمانی است که مدافع بین توپ و برش‌کننده قرار می‌گیرد.



- از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توپ، به سمت سبید استفاده کرد.
- همچنین دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش V ترکیب کند تا به راحتی از مدافع عبور کند.
- **پاس و حرکت:** هر دانش‌آموز صاحب تویی می‌تواند پس از پاس دادن به هم تیمی خود، با برش از جلو یا پشت مدافع، به سبید

حمله کند.



- در موقعیت ۲ علیه ۲، بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دربیبل، بر مهارت پاس تأکید شود.
- همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمه زمین و یا نزدیک به سبید پیشرفت کند.
- در این موقعیت معلمان باید:
- o با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازند.
- o با مشاهده بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنان، اطمینان حاصل کنند.
- o به‌عنوان داور نیز بازی را اداره و در صورت نقض قوانین آن را متوقف کنند. البته باید با ظرافت از بعضی اشتباهات دانش‌آموزان کم مهارت‌تر در جهت حصول اهداف بزرگ‌تر، چشم پوشی کنند.
- o با وجود موارد گفته شده، مهم‌ترین نکته این است که دانش‌آموزان حتی الامکان به‌طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود بهترین راه حل‌ها را کشف کنند. با این روش، دانش‌آموزان بیشتر لذت برده و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره می‌برند.

تمرینات

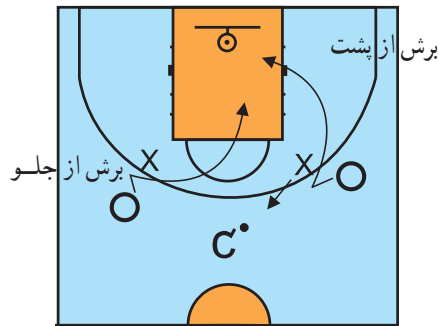
مدت: حدود ۴۰ دقیقه

گروه بندی دانش‌آموزان: دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید
وسایل و امکانات مورد نیاز: توپ بسکتبال: حداقل ۲ عدد برای هر گروه
 سبید بسکتبال

تمرین ۱

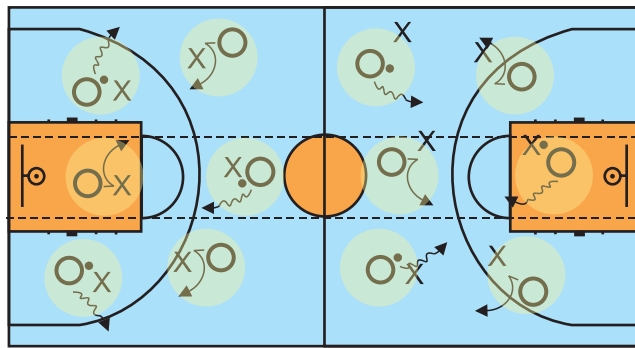
- پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت و انجام برش‌های از جلو و پشت مدافع را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند.

سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.



تمرین ۲

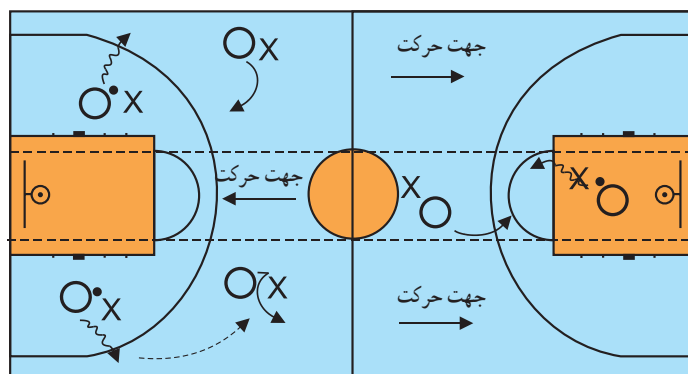
● ۲ علیه ۲ در محدوده مشخص: معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.



- ۴ دانش‌آموز با یک توپ، از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله، مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است:
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه، و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد، معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

- ۲ علیه ۲ در محدوده بزرگ تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می نماید.



- ۴ دانش آموزان نمی توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند، اما می توانند در طول زمین به سمت سبد مقابل حمله کنند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
- دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش آموزان مهاجم، تنها می توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش آموزان گروه، و انجام تمرین را فراهم می کند.

تمرین ۴

- تمرینات فوق را می توان در مناطق بزرگ تر مانند نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

موقعیت‌های ۳ علیه ۳ اولین شرایط جدی برای تجربه بازی با محرک‌های نزدیک به شرایط مسابقه هستند.

بازی ۳ علیه ۳

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۳ علیه ۳

دانستنی‌های معلم

در بازی ۳ به ۳، بازیکن صاحب توپ، باید در مورد اینکه به کدام یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تنهایی حمله کند، تصمیم‌گیری نماید.

نکات ضروری:

– پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ مورد تمرین قرار گیرند، تا دانش‌آموز صاحب توپ، شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع می‌باشد) داشته باشد.

○ در این شرایط، اگر مدافعان از دانش‌آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش‌آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه‌گانه است.

○ و اگر یک مدافع از دانش‌آموز صاحب توپ و دیگری از دانش‌آموز بدون توپ دفاع کند، علاوه بر موقعیت ۱ علیه ۱ با توپ، ۲ دانش‌آموز بدون توپ، تنها توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شوند (موقعیت ۲ علیه ۱).

– سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با توپ و بدون توپ) توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شود، انتخاب دانش‌آموز بدون توپ، برای پاس دادن دشوارتر می‌شود. به همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمه زمین و در نهایت در اطراف سبد انجام شود.

– مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین، پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

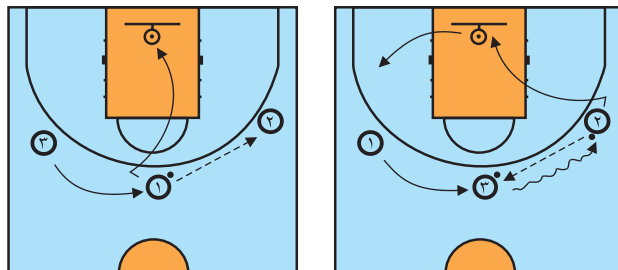
– در این موقعیت معلمان باید:

○ دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند؛

○ با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کنند.

نکات مهم :

○ در هر یک از حالت‌های حمله ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.



○ در شرایط حمله گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده، باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به صورت ساکن خودداری کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

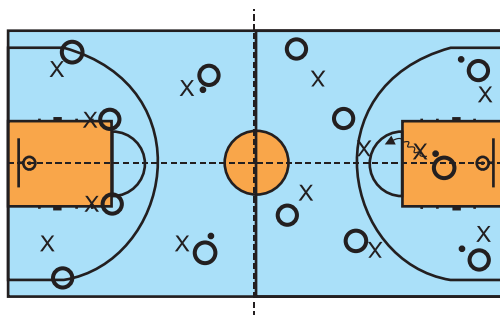
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

تمرین ۱

● ۳ علیه ۲ در محدوده مشخص : معلم با تقسیم زمین به چهار منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.



● ۵ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع، حمله کنند.

● دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.

● دانش‌آموزان حمله باید در فاصله ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار داشته باشند.

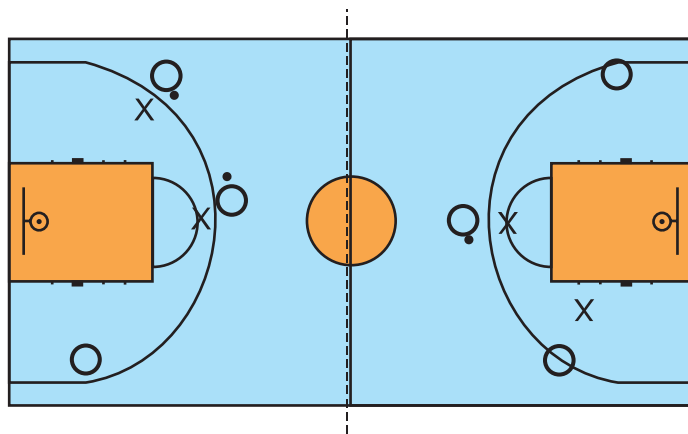
● ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس،

آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی، از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است:
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۲

- ۳ علیه ۲ در محدوده بزرگ‌تر: معلم با تقسیم زمین به دو منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.



- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است:
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

تمرین ۳

- تمرینات فوق را می‌توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

تمرین ۴

- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

هدف از سازماندهی رویدادهای بسکتبال،
مشارکت دانش‌آموزان، نمایش آموخته‌ها و تجربه یک روز خوب و به یادماندنی با این ورزش است.

رویداد رقابتی

هدف: مشارکت دانش‌آموزان و نمایش آموخته‌ها در شرایط رقابتی مناسب

دانش‌تنی‌های معلم

رویدادهای رقابتی بسکتبال علاوه بر ایجاد موقعیت‌های رقابتی و به‌کارگیری مهارت‌های آموخته شده توسط دانش‌آموزان، می‌تواند فرصت بسیار مناسبی را برای جذب دانش‌آموزان، مستقل از سطح قابلیت‌های فنی آنان، به ورزش بسکتبال با تجربه محیطی شاد و مفرح به وجود آورد. در بسیاری از مواقع، در این رده سنی تأکید فراوان بر برد و باخت، با اهداف پیش‌گفته منافات داشته و تأثیرات مخرب بسیاری را در پی خواهند داشت.

سازماندهی

سازماندهی رویدادهای ورزشی به‌طور عمده با توجه به اهداف و امکانات موجود صورت می‌پذیرد. بنابراین، لازم است معلمان ورزش با همکاری سایر عوامل اجرایی نسبت به برآوردی منطقی و اجرایی از دو عامل پیش‌گفته اهتمام ورزیده سپس نسبت به برنامه‌ریزی و سازماندهی جزییات اقدام کنند.

امکانات

رویدادهای بسکتبال را می‌توان در ساده‌ترین شرایط با یک توپ استاندارد و یک سبد بسکتبال که در محل مناسبی نصب شده سازماندهی کرد.

وجود امکانات بیشتر مانند در اختیار داشتن یک یا چند زمین بسکتبال استاندارد، به ابعاد ۲۸×۱۵ متر و خط کشی قانونی و سبدهایی که در ارتفاع ۱/۶۰ متر از سطح زمین برای رقابت‌های مینی بسکتبال نصب شده‌اند به همراه حداقل ۴ توپ بسکتبال اندازه ۵ برای هر زمین می‌تواند امکان برگزاری رویدادی مناسب‌تر را فراهم نماید.

همچنین ضروری است به تعداد بازیکنان هر تیم، اعم از بازیکنان شروع‌کننده و ذخیره، لباس‌های هم‌شکل و مناسب بسکتبال تهیه شده و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. به دلیل سهولت می‌توان از پوشش‌های رنگی که به راحتی و با قیمت مناسب قابل تهیه‌اند نیز استفاده کرد.

در زمان برگزاری رقابت‌ها حضور فردی که اطلاعات کافی در زمینه کمک‌های اولیه دارد ضروری است.

تشکیل تیم‌ها

پس از برنامه‌ریزی لازم است در مورد چگونگی تشکیل تیم‌های شرکت‌کننده تصمیم‌گیری شود.

– در **رویدادهای داخل کلاسی** پیشنهاد می‌شود که تیم‌های شرکت‌کننده حداکثر از ۴ نفر تشکیل شوند که در این وضعیت مسابقات به صورت ۳ علیه ۳ یا یک ذخیره (در یک نیمه و یا در کل زمین بسکتبال) یا ۴ علیه ۴ (در کل زمین بسکتبال) برگزار می‌شوند. البته همواره امکان برگزاری مسابقات به صورت ۵ علیه ۵ در کل زمین بسکتبال نیز وجود دارد.

در این حالت، معلمان باید به چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان نیز توجه ویژه داشته باشند:

۱- توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همه تیم‌ها با یکدیگر،

۲- تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم سطح با یکدیگر،

۳- تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان.

– در **رویدادهای بین کلاسی** پیشنهاد می‌شود که یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شده و با رعایت ملاحظاتی که در رویدادهای

داخل کلاسی عنوان شد در رقابت‌های مدرسه حضور یابند.

قوانین

برگزاری مسابقات در تمام زمین بسکتبال، با اعمال قوانین مینی بسکتبال صورت می‌گیرد.

برای انجام مسابقات در یک نیمه زمین بسکتبال، باید توجه داشت که:

– در ابتدا، با پرتاب سکه تیم صاحب توپ مشخص می‌شود.

– تیم مدافع پس از کسب امتیاز توسط تیم حمله، یا دریافت توپ بعد از اقدام به شوت ناموفق توسط تیم حمله و یا توپ‌ربایی باید

توپ را به خارج از قوس سه امتیازی منتقل کرده و سپس اقدام به حمله کند.

– سایر موارد مطابق قوانین مینی بسکتبال انجام می‌شوند.

تنظیم جدول مسابقات، گروه‌بندی و تقسیم تیم‌ها بر اساس اهداف، سطح بازیکنان، محدودیت‌های زمانی، امکانات و غیره با توجه به

ارزیابی معلمان صورت می‌پذیرد که در آنها خصوصیات روانی دانش‌آموزان نیز باید لحاظ شوند.

نکته ۱: قوانین برگزاری رویدادها باید به صورتی در نظر گرفته شوند که با در نظر گرفتن تعویض اجباری، بازیکنان کم مهارت‌تر که

معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به طور مثال اگر مقرر است تیم‌های ۴ نفره در مسابقات ۳ به ۳ شرکت

کنند با در نظر گرفتن ۲ زمان ۵ دقیقه‌ای و تعویض اجباری در فاصله بین دو نیمه فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز

در نظر گرفته می‌شود.

نکته ۲: در گروه‌بندی و تنظیم جدول مسابقات نیز می‌توان رویداد را (مشروط بر تعداد کم تیم‌ها و عدم وجود محدودیت زمانی) به

صورت دوره‌ای در یک گروه و یا با گروه‌بندی بر اساس شرایط مختلفی که قبلاً توضیح داده شده انجام داد.

ضروری است پیش از انجام رویداد، قوانین مورد نظر به دانش‌آموزان آموزش داده شوند. اعمال قوانین بعضاً باید با توجه به سطح

مهارت دانش‌آموزان همراه با اغماض صورت گیرد.

در صورتی که معلمان از شرایط لازم برخوردار باشند، می‌توانند وظیفه قضاوت رویدادها را شخصاً بر عهده گیرند.

زمانبندی

در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی بسکتبال یا مینی بسکتبال صورت می‌گیرد توصیه نمی‌شود؛ زیرا در این حالت، علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان به‌عنوان تماشاچی تنها نظاره‌گر فعالیت دو تیم شرکت‌کننده خواهند بود. در صورتی که دانش‌آموزان با هیجان بسیار زیاد منتظر مشارکت در رویداد رقابتی خواهند بود.

به‌طور مثال، برای رویدادهای داخل کلاسی یک یا دو زمان ۵ دقیقه‌ای، به‌صورت روان و بدون توقف، پیشنهاد می‌شود. در رویدادهای بین کلاسی این مدت هم از نظر میزان و هم از نظر تعداد قابل افزایش می‌باشد؛ البته هماهنگی با قوانینی که در منطقه و یا استان برای برگزاری مسابقات اعمال می‌شوند نیز می‌تواند در رویدادهای بین کلاسی مورد نظر قرار گیرد.

نکات ضروری:

به معلمان ورزشی توصیه می‌شود:

- از گرم کردن کافی و مناسب دانش‌آموزان برای شرکت برای هر رقابت اطمینان حاصل کنند.
- در جریان برگزاری مسابقات از معلمگری جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنند. رقابت‌های ورزشی در این سنین محل آموزش جزئیات یا تخطئه بازیکنان نیست؛ البته ارائه راهنمایی‌های عمومی با لحنی مناسب همچنان از وظایف معلمان ورزش است.
- از ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوه قضاوت و سایر اعمالی که بعضاً توسط تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد جداً خودداری کنند.
- همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشند.
- چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقیب (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و غیره را به بازیکنان خود بیاموزند.
- با عکس‌العمل مناسب، پس از برد و همچنین بعد از باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهند.

در ارزشیابی توجه به روند پیشرفت هر دانش آموز در طول دوره آموزشی بسیار حائز اهمیت است.

ارزشیابی

هدف: ارزیابی دانش آموزان از نظر یادگیری مهارت‌های آموزش داده بسکتبال

دانستنی‌های معلم

معلمان ورزشی می‌توانند با طراحی آزمون‌های مختلف و در نظر گرفتن معیارهای مشخص وضعیت انجام مهارت‌های بسکتبال توسط دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار دهند.

در ادامه، دو روش پیشنهادی به همراه جداول ارزشیابی برای امتیازدهی به دانش آموزان ارائه می‌شوند.

روش انتخابی:

در این روش معلم حداقل پنج مهارت از مهارت‌های آموزش داده شده را انتخاب کرده و با مشاهده چگونگی انجام مهارت‌های انتخاب شده توسط هر دانش آموز نسبت به ارزشیابی وی اقدام نمایند.

به طور مثال، معلم می‌تواند با مشاهده نحوه انجام یکی از انواع مهارت پاس، یکی از انواع مهارت دریبل، یکی از انواع مهارت شوت، مهارت آزاد شدن از مدافع و انجام حرکات دفاعی توسط دانش آموز (که همگی به طور اتفاقی از میان مهارت‌های آموزش داده شده انتخاب شده اند) نسبت به ارزیابی قابلیت‌های فنی وی اقدام نماید. در این روش نیز توجه به معیارهای مشخص شده در جداول ارزشیابی الزامی است.

روش طراحی شده

در این روش معلم با روشی طراحی شده و یکسان عملکرد دانش آموزان را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. در ادامه نمونه پیشنهادی جهت ارزیابی دانش آموزان به روش طراحی شده ارائه می‌شود:

– دانش آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

– دانش آموز ۱ در حالی که توپ را در اختیار دارد، از محل مشخص شده در خط انتهایی شروع به دریبل زدن با تعویض دست

کرده و از بین موانع عبور می‌کند. (ارزشیابی دریبل)

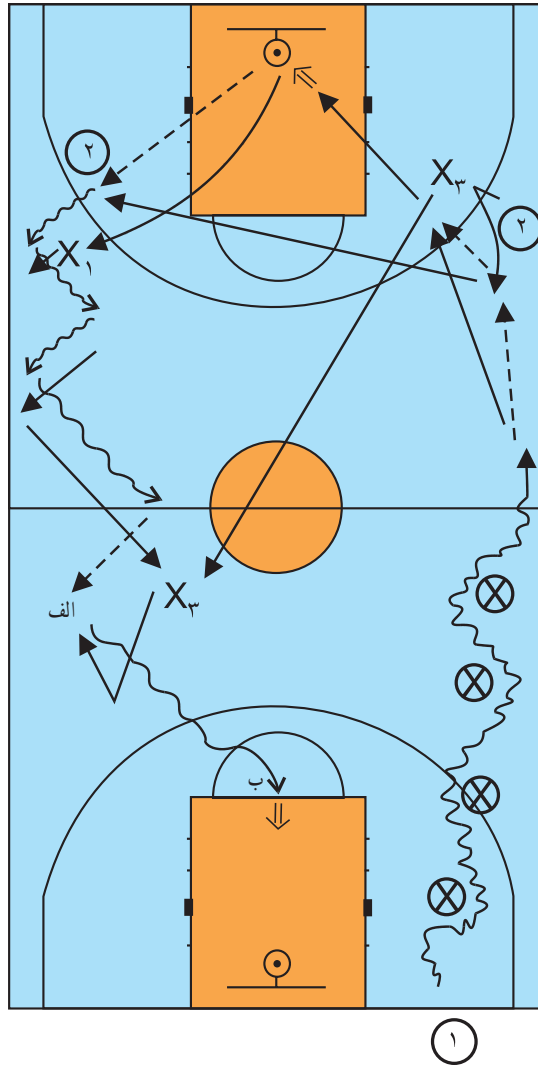
– پس از عبور از آخرین مانع، دانش آموز ۱ با توقف دو زمانه، توپ را به دانش آموز ۲ که سعی می‌کند خود را از دفاع دانش آموز

۳ آزاد کند پاس می‌دهد (ارزشیابی توقف دو زمانه، پاس به بازیکن در حال آزاد شدن و آزاد شدن از مدافع) و با دویدن به سمت

سبد و دریافت توپ از دانش آموز ۲، با شوت سه گام به سمت سبد شوت می‌کند. (دفاع از بازیکن بدون توپ، پاس دادن، دریافت

توپ در حال حرکت و شوت سه گام)

- پس از گرفتن توپ از سبد، دانش‌آموز ۱ توپ را از بالای سر به دانش‌آموز ۲ که موقعیت خود را تغییر داده پاس می‌دهد و از وی که به صورت زیگزاگ در مسیر برگشت تا نیمه زمین دریل می‌زند دفاع می‌کند. (ارزیابی پاس و دفاع انفرادی)
- سپس دانش‌آموز ۱ با دویدن به موقعیت (الف) سعی می‌کند خود را از دفاع دانش‌آموز ۳ آزاد کرده و با دریافت توپ از دانش‌آموز ۲ و دریل تا موقعیت (ب) توپ را به طرف سبد شوت کند. (ارزیابی آزاد شدن از مدافع، دریافت توپ و شوت ثابت)
- دانش‌آموز ۱ جایگزین دانش‌آموز ۲، دانش‌آموز ۲ جایگزین دانش‌آموز ۳ و دانش‌آموز ۳ جایگزین دانش‌آموز ۱ می‌شوند.



۱

نام/ امتیاز	امتیاز					معیار	مهارت
	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف		
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● گرفتن توپ ● وضعیت بدن، سر و چشمان ● وضعیت دست‌ها و آرنج (محافظت) 	کار با توپ
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● دویدن ● پریدن ● تغییر مسیر ● چرخش‌ها ● توقف‌ها 	کار پا در حمله
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن ● گرفتن توپ ● وضعیت دست‌ها پیش و پس از پاس ● استفاده از مناطق پاس ● انواع پاس ● چگونگی دریافت توپ ● پاس و دریافت در حال حرکت 	پاس و دریافت
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن، دست‌ها و پاها ● وضعیت سر و چشم‌ها ● وضعیت دریل زدن ● استفاده از هر دو دست ● انواع دریل 	دریل
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن ● وضعیت دست‌ها پیش از شوت زدن ● وضعیت دست‌ها پس از شوت زدن ● قوس توپ ● شوت سه گام 	شوت
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● وضعیت بدن ● وضعیت دست‌ها و حرکت پاها ● عکس‌العمل نسبت به حرکت مهاجم 	دفاع انفرادی
	۵	۴	۳	۲	۱	<ul style="list-style-type: none"> ● تهدیدهای سه گانه ● آزاد شدن 	موقعیت‌های ۱ علیه ۱
						جمع امتیازات (از ۱۵۰ امتیاز)	

آموزش والیبال

ملاحظات عمومی در آموزش والیبال :

بیشتر دانش‌آموزان، حتی در مراحل اولیه، می‌خواهند که مانند بازیکنان بین‌المللی والیبال بازی کنند. آنها تمرینات پایه‌ای و طولانی را دوست ندارند. یک معلم خوب با به کار بستن نکات زیر معمولاً بازیکنان را در شرایط اولیه بازی قرار می‌دهد، به طوری که الگوهای اساسی و تکنیک‌های پایه‌ای بازی والیبال را در آن شرایط بیاموزند.

* در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان، همواره سه اصل را مدنظر قرار دهید :

- چطور بازی کردن (انگیزه) : لذت بردن از بازی والیبال با استفاده از آموزش روش‌ها و تکنیک‌های مختلف بازی کردن
- چطور یاد گرفتن : دادن احساس موفقیت و پیشرفت به دانش‌آموزان
- چطور پیروز شدن (تمرکز) : دادن شور و هیجان از طریق پیروز شدن

* از شیوه‌ها و روش‌های تدریس فعال به منظور بهبود مهارت‌ها، عملکردهای جسمانی و ذهنی دانش‌آموزان استفاده کنید.

* از انواع بازی‌های مشابه والیبال، برای تغییر عادت‌ها و رشد توانایی‌های جسمانی پایه استفاده کنید.

* گرم کردن عمومی بدن و تمرینات آماده‌سازی، را قبل از انجام آموزش و تمرین فراموش نکنید.

* در آموزش از توضیح تئوری کافی و نه زیاد به همراه نمایش مهارت استفاده کنید.

* محیط خوب و با نشاطی را برای تمرین آماده کنید و تشویق کردن و تعریف از دانش‌آموزان را برای افزایش علاقه و انگیزه در

آنها فراموش نکنید.

* با سپردن برخی وظایف و مسئولیت‌ها به دانش‌آموزان به رشد ویژگی‌های اجتماعی آنها کمک کنید و رابطه رهبر پیرو را به آنها

بیاموزند.

* دانش‌آموزان را در بازی یا تمرین در فشار و استرس روانی سنگین قرار ندهید.

* سلامت و شرایط ذهنی و روانی دانش‌آموزان را زیر نظر بگیرید و از طریق بازی‌های مختلف و تمرین به آنها اعتماد به نفس بدهید.

* بازیکنانی که فقط نظاره‌گر باشند یا بنشینند، پیشرفت نخواهند کرد بنابراین، به دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی برای حضور

در بازی، فرصت برابر بدهید.

* به دانش‌آموزان گوشزد کنید فقط به پیروزی فکر نکنند؛ تلاش‌های آنها در طول تمرین مهم‌تر از نتایج‌اند.



اصول کار با نوآموزان

- ۱- ایمنی
- ۲- آموزش
- ۳- بازی و سرگرمی

برخی خطاهای رایج در آموزش

- * از توضیحات طولانی استفاده می کنند.
- * از قوانین زیاد و گیج کننده برای دانش آموزان که طول رالی ها را هم محدود می کند، استفاده می کنند.
- * از دانش آموزان خواسته می شود که بازی های بزرگسالان را انجام دهند و با وسایل و قوانین آنها بازی کنند.
- * یارهای تمرینی را هرگز عوض نمی کنند.
- * در طول تمرین معلم بیشتر از دانش آموزان با توپ سر و کار دارد.
- * هر تکنیک را به طور مجزا تمرین می دهند، بدون هیچ ارتباطی با دیگر تکنیک ها و بدون ایجاد شرایط مشابه بازی.
- * تمرینات و فعالیت ها را بدون هدف مشخصی سازماندهی می کنند.
- * فقط در هنگام بازی از تور استفاده می کنند.
- * بیش از حد، زود به بازی ۴ به ۴ پیشرفت می کنند.
- * منتظر می مانند تا دانش آموزان «آماده» شوند، سپس آموزش حمله را آغاز می کنند.
- * هنگام آموزش یا نمایش تکنیک به دانش آموزان اجازه می دهند که پراکنده شوند و با فاصله از هم بایستند.

رهنمودهای آموزشی

- * آسان ترین راه برای ماهر شدن در هر یک از تکنیک های پایه بازی را معرفی کنید.
- * ترس از توپ را کاهش دهید.
- * علاقه به والیبال را با استفاده از شیوه های جذاب و جالب تمرینی افزایش دهید.
- * از به وجود آمدن درد و آسیب دیدگی با استفاده از شیوه های تمرینی مناسب، بر پایه توانایی های دانش آموزان و شرایط جسمانی آنها پیشگیری کنید.
- * مهارت های بازی را ابتدا بدون توپ، و سپس از تمرینات با توپ و در شرایط بازی استفاده کنید.
- * بسیاری از شرایط اولیه و مقدماتی بازی را در زودترین زمان ممکن، پس از آنکه دانش آموزان در تکنیک های ارسال و سرویس ماهر شدند، آموزش دهید و در تمرینات بگنجانید.
- * تمرینات را از آسان به مشکل، از ساده به پیچیده، از سبک به سنگین، از کوتاه به طولانی، از انفرادی به گروهی و از حجم بالا به کیفیت بالا تغییر دهید.
- * اهداف را به گونه ای تعیین کنید که متناسب با توانایی های دانش آموزان، قابل دستیابی، شفاف و مشخص بوده و آنها را وادار به تلاش کند.
- * خطاها و اشتباهات تکنیکی دانش آموزان را شناسایی و در اصلاح آنها کمکشان کنید؛ به دانش آموزان بازخوردهای شفاف با نگرش مثبت بدهید.
- * از تغییرات زیاد و به موقع در تمرین استفاده کنید تا تمرکز دانش آموزان حفظ شود.
- * تمرین را تا حد امکان به شرایط و موقعیت های بازی نزدیک کنید.
- * از هر موقعیتی برای تشویق دانش آموزان استفاده کنید.
- * تشویق و تحسین در جمع، انتقاد و ایراد گرفتن به طور انفرادی را فراموش نکنید.

* همه دانش آموزان را در طول تمرین فعال و با تحرک نگه دارید.

* از حداقل قوانین استفاده کنید.

* اندازه زمین و ارتفاع تور را با توجه به اهداف تمرین، سطح تکنیکی دانش آموزان، قد و تعداد آنها تنظیم کنید.

* به طور متناوب یارهای تمرینی، و بازیکنان حریف را تغییر دهید، تا دانش آموزان با انرژی و تمرکز بیشتر فعالیت را ادامه دهند.

* آموزش بازی کردن را از بازی های ساده مانند ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و با کمترین قوانین ممکن آغاز کنید و هم زمان با رشد دانش آموزان،

بازی ها را پیچیده تر کنید.

* برای انجام بازی های ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و ... محدوده های زمین بازی را مشخص کنید.

* از تور و زمین والیبال حداکثر استفاده را بکنید.

* برای جذابیت و لذت بیشتر دانش آموزان از تکنیک های تهاجمی در هر جلسه تمرین استفاده کنید.

* در هنگام توضیح دادن و آموزش، از متفرق شدن دانش آموزان جلوگیری کنید.

* در ابتدای آموزش ها نباید به جزئیات تکنیکی توجه شود. پس از آنکه نوآموز موفق به انجام ۷۰ درصد مهارت شد، روی اجزای

تکنیکی تأکید کنید.

* فراموش نکنید که شما به عنوان معلم، می توانید درباره آنچه که صحیح، امکان پذیر و مهم به نظر می رسد و آنچه که صحیح نیست

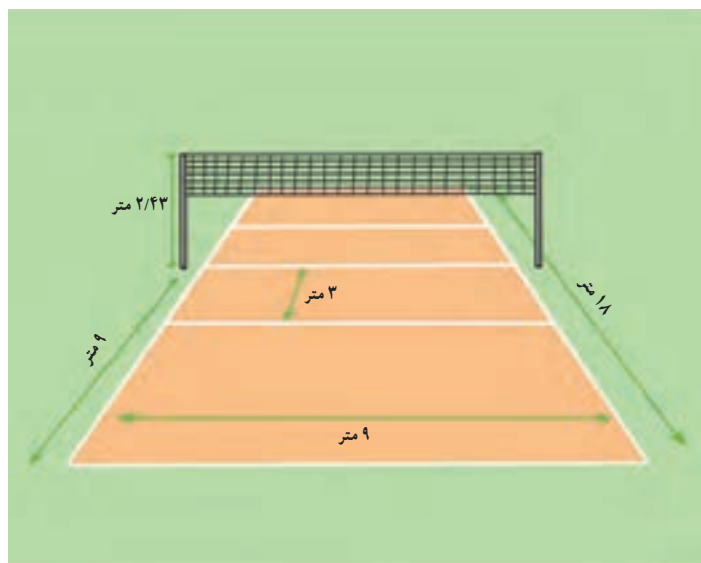
تصمیم گیری کنید.

* از بازی های مشابه والیبال که برخی از آنها در ادامه معرفی خواهند شد، در آموزش بهره لازم را ببرید.

موضوعات یادگیری در والیبال

۱	آشنایی با توپ
۲	وضعیت پایه و حرکت در زمین
۳	پاس پنجه
۴	پاس ساعد
۵	سرویس ساده
۶	بازی های رقابتی (۱ به ۱، ۲ به ۲، ۳ به ۳، ۴ به ۴ و ۵ به ۵)
۷	حمله مقدماتی (هوایی ۹)
۸	سرویس چکنشی
۹	اصول اساسی دریافت سرویس
۱۰	شناخت مناطق و چرخش در زمین بازی شش نفره (مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی)
۱۱	بازی والیبال و رشد اجتماعی دانش آموزان

آشنایی با زمین والیبال و ابعاد آن



	تور
	جهت بازیکن در زمین
	بازیکنی که توپ در دست دارد
	شناخت بازیکن از طریق شماره پیراهن
	شناخت بازیکن از طریق منطقه بازی
	مسیر حرکت بازیکن
	مسیر حرکت توپ
	مسیر توپ بعد از حمله
	پاسور
	مربی
	توپ جمع کن
	توپ رسان
	هدف
	سبب توپ ها
	میز
	مانع
	دیوار
	چپ
	راست

آشنایی با توپ

هدف: آشنا شدن انگشتان و کف دست با اندازه، وزن، جنس و رنگ توپ به منظور ایجاد هماهنگی اندامها در کار با توپ

رفتار مورد انتظار: استفاده بدون ترس و نگرانی از توپ در بازی

آشنایی با توپ زمانی انجام می شود که دانش آموز توپ را در اختیار دارد، آنرا در اطراف بدن نگهداری یا حرکت و ارسال می کند. تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، دانش آموزان را به والیبال علاقه مند می کند و فرصت شناسایی توان دانش آموزان را در شروع آموزش برای معلم فراهم می آورد. از این رو، برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

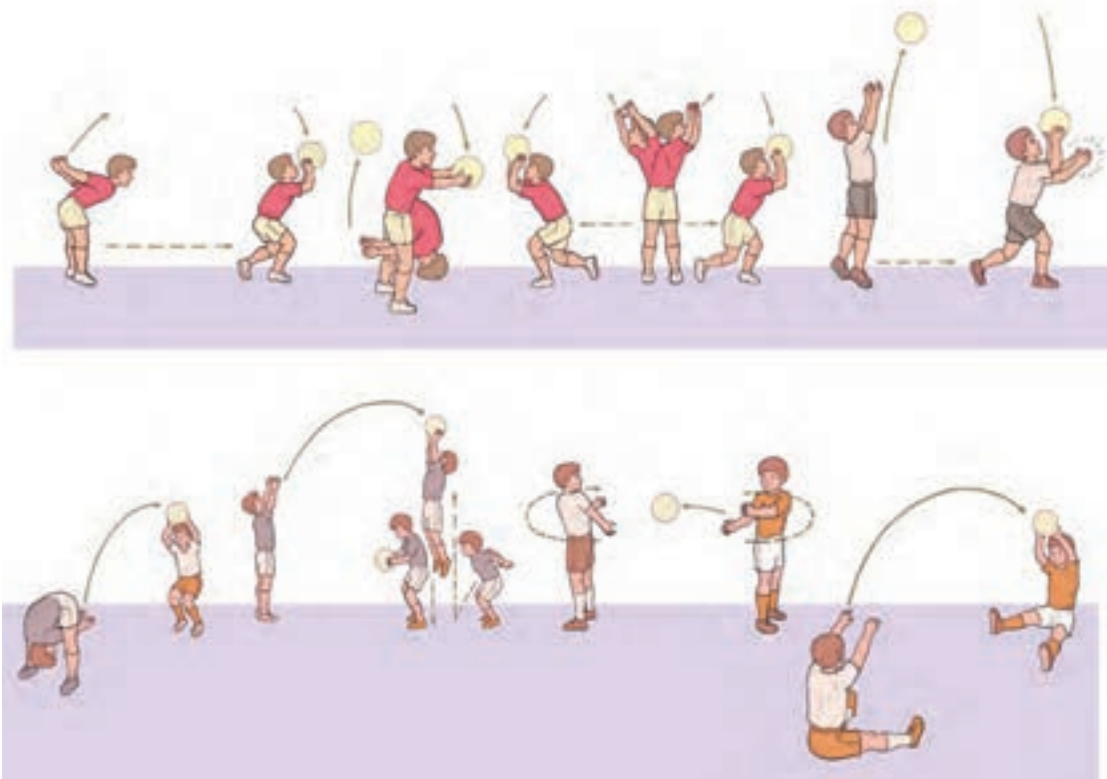
نکات آموزشی آشنایی با توپ

- نگاه کردن به توپ
- نگاه داشتن توپ نزدیک بدن
- گرفتن و پرتاب توپ به روش های متفاوت
- استفاده از روش های متعدد و متنوع در کار با توپ

رهنمودهای تمرینی

- دانش‌آموزان را به نحوی در محیط استقرار دهید که کاملاً در معرض دید شما باشند.
- از تمرینات ساده و کوتاه استفاده کنید.
- در تمرینات از توپ والیبال یا مینی والیبال استفاده کنید.
- از خلاقیت، نوآوری و شیرین کاری‌های دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- تمرینات را به دور از هر گونه تقلید از تکنیک‌های والیبال اجرا کنید.
- تمرینات را از ساده به مشکل انجام دهید.
- در صورت داشتن توپ کافی از انواع تمرینات انفرادی و دونفره استفاده کنید.
- تمرینات را از ثابت به متحرک تغییر دهید.
- از انواع بازی‌های گروهی و رقابتی استفاده کنید.
- در تمرینات از ضربه به زمین و دیوار استفاده کنید.

نمونه تمرینات



بازی‌های پیشنهادی

پرش از روی توپ:

روش اجرا: دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان در دایره باید تلاش کنند با قِل دادن توپ روی زمین پای

نفر وسط را هدف گیری کنند. بازیکنی که موفق به زدن توپ به پای نفر وسط شود جای خود را با او عوض خواهد کرد.

انواع شیرین کاری ها

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 8 یا چرخاندن توپ به دور کمر	۱- پاها باز و به طرفین خم می شود. ۲- رد و بدل کردن توپ از میان پاها ۳- زمان ۳۰ ثانیه	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیاز گذاری می شود.

وضعیت پایه و حرکت در زمین

هدف : فراهم نمودن آمادگی لازم برای اجرای مهارت های والیبال

رفتار مورد انتظار : استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام ها، حفظ تعادل در حال حرکت و توانایی حرکت در

جهت مختلف در بازی

مهارت های پایه بدون توپ، طرز قرار گرفتن مناسب اندام ها را معین می کند و به لحاظ روانی قابلیت انجام کار و آمادگی عملی برای دانش آموز را فراهم می سازد. همچنین امکان حرکت به تمامی جهات و بازی به طرز مناسب با توپ را آسان می کند. ماهر شدن در تمام جابه جایی ها و همه انواع گام برداشتن ها مهم ترین فاکتور در اجرای همه مراحل بازی والیبال است. بنابراین، دانش مربوط به مهارت های پایه بدون توپ در شروع آموزش برای معلم یک ضرورت است و برای آغاز آموزش والیبال لازم است مهارت های مذکور در فرصت کافی آموزش داده شده و قبل از آموزش اجرای تکنیک ها، دانش آموزان به صلاحیت لازم رسیده باشند.

دانستنی های معلم

الف) وضعیت آماده : به طور کلی دو نوع وضعیت آماده پایه وجود دارد:

وضعیت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور

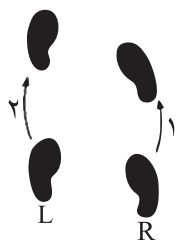
وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ گیری

ب) 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 عبارتند از : حرکت با دو گام - حرکت با سه گام - حرکت با چهار گام یا بیشتر که حرکت در هر یک از الگوها می تواند به سمت جلو، پهلو و عقب به روش های : پهلو، متقاطع، ترکیبی و دویدن معمولی اجرا شود.

آموزش در یک نگاه

حرکت به عقب



حرکت به جلو




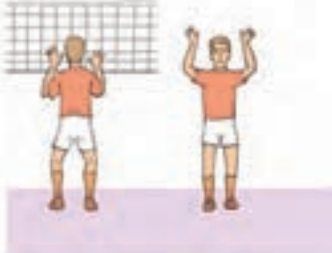
حرکت به پهلو



وضعیت آماده



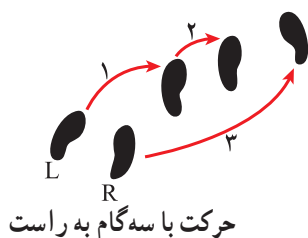
نکات آموزشی وضعیت آماده

<p>منطقه عقب (دریافت سرویس):</p> <ul style="list-style-type: none"> • زانوها خم باشند ولی از انگشتان پا جلوتر نباشند. • وزن بدن روی پنجه پاها باشد. • هر دو پا به موازات هم یا یکی جلوتر از دیگری باشد. 	<p>منطقه جلو (دفاع روی تور):</p> <ul style="list-style-type: none"> • زانوها کمی خم باشند. • دست‌ها در بالا و جلوی سر باشند. • همواره با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد یار مقابل را زیر نظر بگیرد.
<p>وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب</p> 	<p>وضعیت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور</p> 

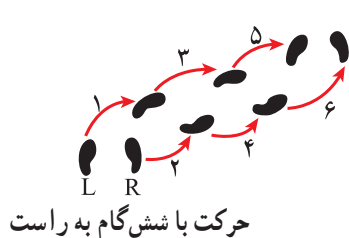
حرکت و توقف

- هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- برای جلوگیری از هرگونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- 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.
- برای حرکت به پهلو، با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.

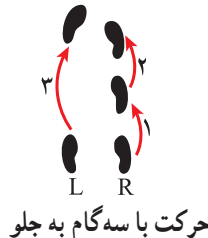
- هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید و تعادل خود را حفظ کنید.
- برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.



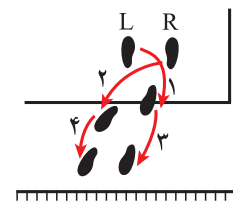
حرکت با سه‌گام به راست



حرکت با شش‌گام به راست



حرکت با سه‌گام به جلو

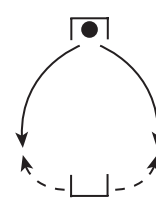
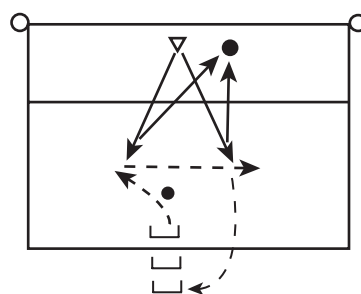
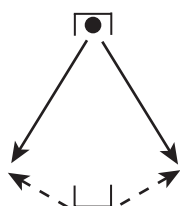
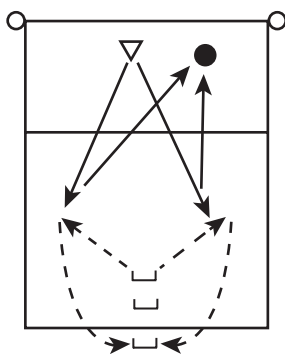


حرکت با چهارگام به عقب

رهنمودهای تمرینی

- انواع وضعیت‌های پایه و حرکت را ابتدا بدون توپ تمرین کنید.
- به اجرای صحیح مهارت‌های پایه توجه کنید و اشکالات دانش‌آموزان را رفع کنید.
- تمرکز بر روی به کار بردن صحیح پای راهنما در حرکت را تمرین کنید.
- تمرکز در حرکت تحت زاویه ۴۵ درجه 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 نوآموز در اجرای حرکت، به میزان مسافت و سرعت حرکت بیافزایید.
- حرکات پارا با تمرینات عکس‌العملی اجرا کنید (با علامت معلّم، انواع حرکت در جهت‌های مختلف و با عکس‌العمل‌های متفاوت).
- حرکات پارا در تمام جلسات آموزشی در بخش گرم کردن اختصاصی تمرین کنید.

نمونه تمرینات



بازی های پیشنهادی

مجسمه والیبالی، روش اجرا : دانش آموزان به طور پراکنده در زمین مستقر می شوند و با علامت معلم انواع وضعیت های پایه را به شکل مجسمه به خود می گیرند. بازی متناسب با زمان و در اختیار و تشخیص معلم تعیین می شود. در پایان بازی، بهترین ها را معرفی و تشویق کنید.

امدادی با توپ، روش اجرا : دانش آموزان در گروه های مساوی در پشت خط انتهایی زمین والیبالی با فاصله مناسب از یکدیگر مستقر می شوند. نفرات اول هر گروه یک توپ در اختیار دارند و با فرمان معلم به سرعت به سمت جلو می روند. سپس توپ را روی خط حمله قرار می دهند و بلافاصله برگشته و با لمس نفر دوم گروه به انتهای صف می روند و نفرات دوم بلافاصله پس از لمس شدن به سمت توپ می روند و پس از برداشتن توپ برگشته و توپ را به نفر سوم گروه می دهند و به انتهای صف می روند، تمرین به همین صورت با نفر آخر گروه و قرار دادن توپ روی خط انتهایی زمین ادامه می یابد. گروهی که در زمان کمتر بازی را به اتمام برساند، برنده بازی است.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	حرکت، تغییر مسیر، توقف و دریافت توپ در وضعیت آماده رو به تور	۱- استقرار معلم و آزمون شونده پشت خط ۳ متری زمین ۲- معلم متناسب با توانایی دانش آموزان با استفاده از انواع روش ها (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 می کند. ۳- آزمون شونده هم زمان با ارسال معلم، ابتدا به سرعت از زیر تور عبور کرده و با تغییر مسیر و توقف در وضعیت آماده رو به تور توپ را دریافت می کند.	هر آزمودنی دو بار کوشش می کند و یک اجرای موفق امتیاز کامل محسوب می شود.

پاس پنجه

هدف: ارسال توپ‌های با ارتفاع بالاتر از کمر

رفتار مورد انتظار: اجرای مناسب پاس پنجه در بازی

پاس پنجه یکی از رایج‌ترین مهارت‌های پایه با توپ در والیبال است و در آموزش از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. کاربرد پاس پنجه در والیبال قدیم بیشتر مختص پاسور بود؛ ولیکن در والیبال مدرن امروز سایر بازیکنان نیز در دریافت سرویس، پاس به یکدیگر و حمله از پاس پنجه استفاده می‌کنند. 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.

دانستنی‌های معلم در آموزش پاس پنجه

خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> ● کف دست با توپ برخورد می‌کند. ● در هنگام دریافت و یا ارسال توپ، دست‌ها به‌طور هم‌زمان عمل نمی‌کنند. ● در هنگام دریافت توپ، بدن کاملاً پشت آن قرار ندارد. ● توپ به جای بالای پیشانی در ارتفاع خیلی پایین دریافت می‌شود (توپ در مقابل صورت دریافت می‌شود). 	<ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ وضعیت آماده ● دست‌ها و انگشتان در حالی که شکل توپ را به خود گرفته‌اند در جلو و بالای پیشانی باشند. ● آرنج‌ها و انگشتان را با قدرت صاف کنید و به دنبال توپ امتداد دهید. ● استفاده از تمام بدن برای ارسال توپ 	<ul style="list-style-type: none"> ● دست‌ها آماده دریافت توپ ● توجه و تمرکز بر روی توپ و مسیر حرکت آن ● دریافت توپ در مقابل پیشانی ● ارسال با قدرت و هدفمند توپ

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- روی ارسال توپ توجه و تمرکز کنید.
- به سمت توپ سریع حرکت کنید و وضعیت آماده را برای ارسال پاس اتخاذ کنید (گرفتن دست‌ها به شکل یک سبب مقابل پیشانی).
- توپ را در بالای پیشانی دریافت کنید تا بتوانید کل زمین را از زیر توپ ببینید.
- قبل از دریافت، زانوها را کمی خم کنید و پاها و شانه‌ها را رو به روی هدف قرار دهید.
- آرنج‌ها خیلی راحت خم باشند و آزادانه با مچ دست با توپ تماس برقرار کنید.
- توپ را در بالای پیشانی دریافت کنید به گونه‌ای که انگشت شست کاملاً زیر توپ قرار گیرد و بقیه انگشتان مانند یک محافظ، دور توپ را پوشش دهند (کنترل توپ با انگشت شست و اشاره).
- با حرکت هم‌زمان (باز شدن مانند فنر) انگشتان، مچ دست، آرنج، کمر، زانو و قوزک پا، توپ را در مسیر موردنظر و با سرعت دلخواه ارسال کنید.



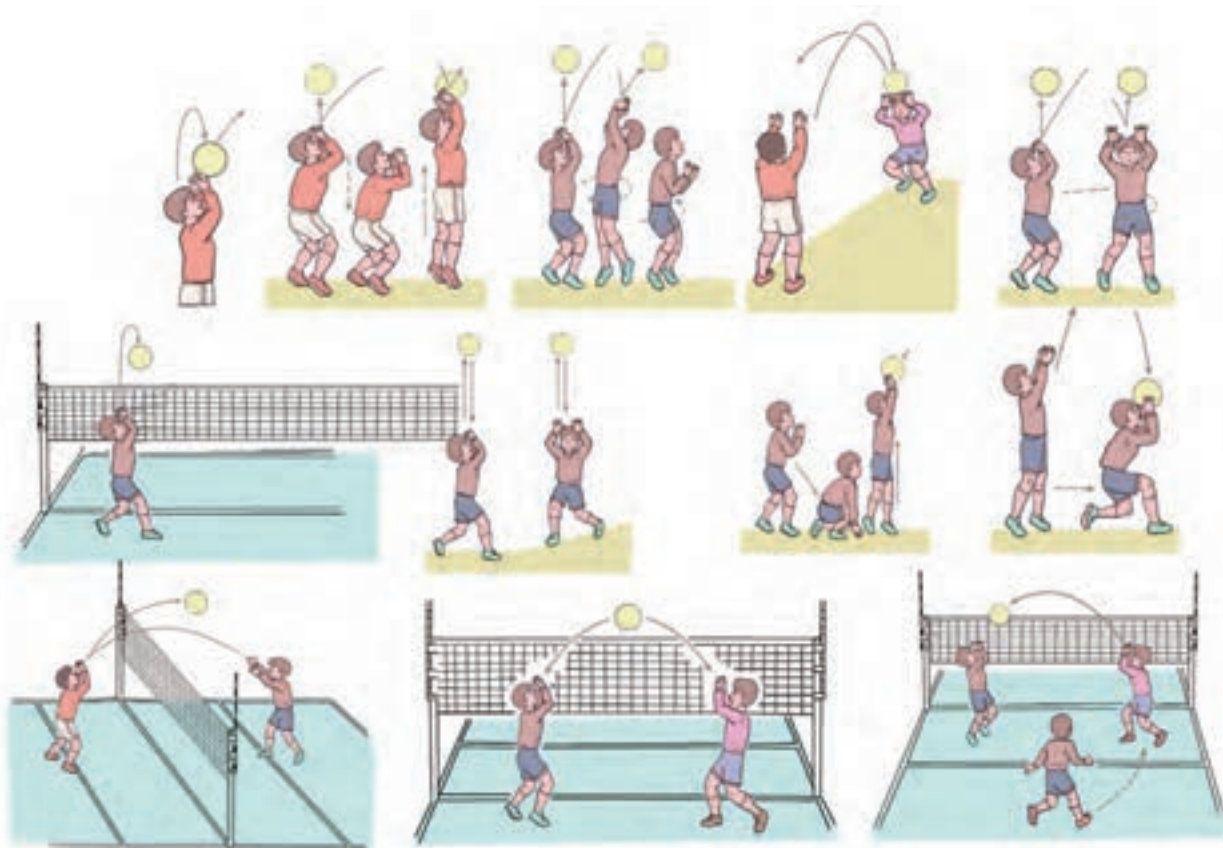
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

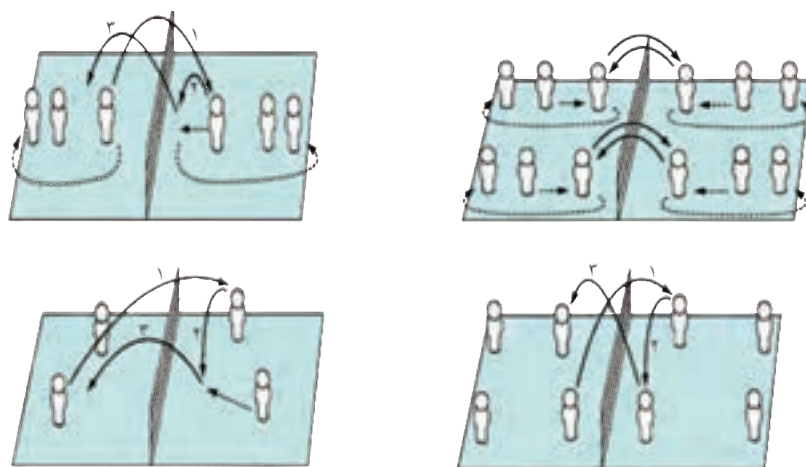
- پاس بالای سر در ارتفاع‌های مختلف
- پاس بالای سر در حرکت
- پاس در مقابل دیوار با فاصله خیلی نزدیک
- پاس در مقابل دیوار با فاصله دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس در فاصله کوتاه (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصله دور (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس از روی تور به سمت زمین مقابل (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- پاس به سمت بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- پاس پنجه به هم پس از یک بار برخورد توپ به زمین در قالب دو گروه در مقابل هم

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 دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، 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، نوع آوری و انواع شیرین کارهای دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

نمونه تمرینات





بازی پیشنهادی

توپ در هوا، روش اجرا: دانش آموزان در چند گروه به صورت دایره مستقر می شوند. در وسط هر دایره یک نفر با توپ ایستاده و هم زمان با پرتاب بلند توپ به بالای سر خود، یکی از نفرات گروه خود را صدا می زند، 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 دانش آموزی که نتواند توپ را به طور مناسب دریافت کند، جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد. متناسب با پیشرفت دانش آموزان، بازی را می توان از دریافت ساده به دریافت و ارسال کامل پنجه تغییر داد.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	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 می شود.
۲	پاس پنجه دو نفره	اجرای رالی پاس پنجه در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق

پاس ساعد

هدف: ارسال توپ‌های با ارتفاع پایین‌تر از کمر

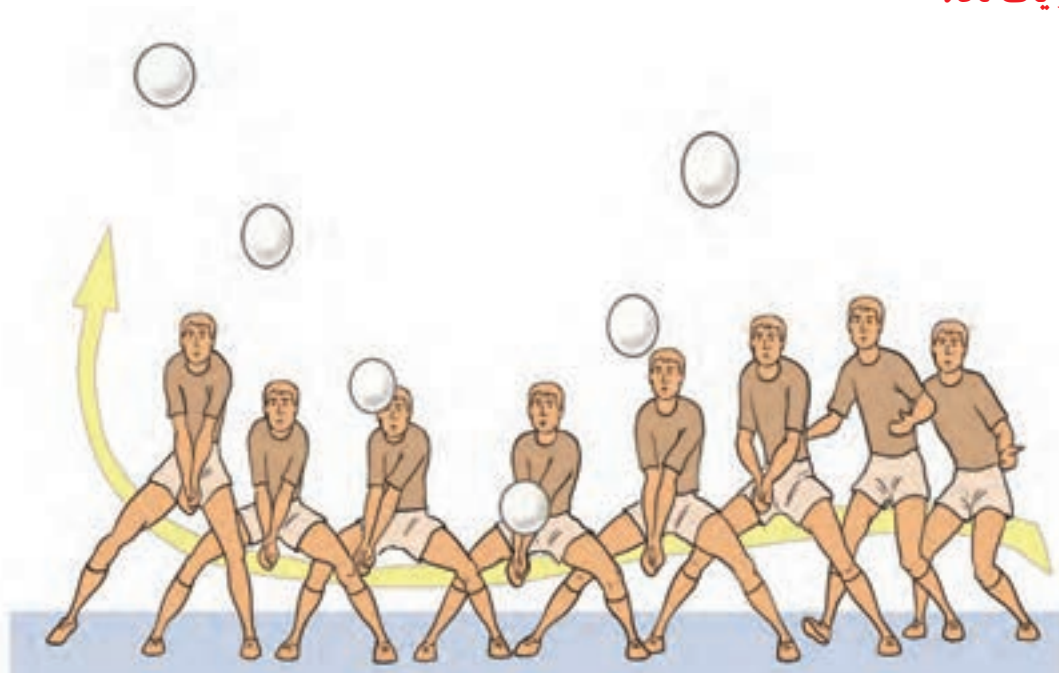
رفتار مورد انتظار: اجرای مناسب پاس ساعد در بازی

تکنیک ساعد در بازی والیبال بسیار با اهمیت است و در دریافت سرویس‌های سخت و دریافت توپ‌های حمله حریف این مهارت کاربرد بسیار دارد. بنابراین، در شروع آموزش والیبال برنامه‌ریزی آموزشی برای این تکنیک لازم و ضروری است.

دانستنی‌های معلم در آموزش پاس ساعد

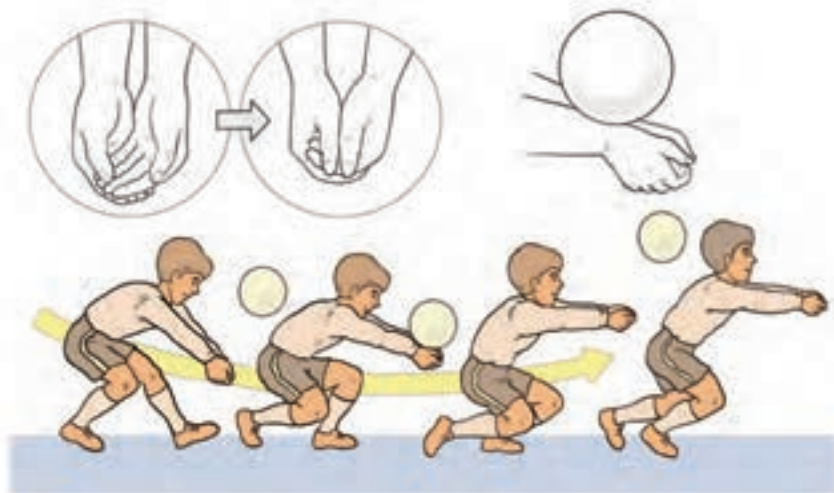
خطاهای رایج	نکته‌های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> ● خیلی راست ایستادن ● با تأخیر آماده دریافت توپ شدن (توپ خیلی نزدیک شده است). ● تماس توپ با مچ دست یا با بالای آرنج ● در اتصال دست‌ها به هم، انگشتان شست، یکدیگر را قطع می‌کنند. ● در هنگام دریافت یا ارسال توپ، دست‌ها و بدن حرکت اضافی دارند. ● در هنگام تماس با توپ، آرنج‌ها خم هستند. 	<ul style="list-style-type: none"> ● آماده جابه‌جایی باشید: وزن بدن رو به جلو، پاها در حد عرض شانه‌ها باز، زانوها خم و سینه پایین (مانند یک کشتی‌گیر) ● دست‌ها و انگشتان را کاملاً متقارن به هم متصل کنید. شست‌ها موازی، دست‌ها کاملاً کشیده و هنگام تماس با قسمت بالای مچ با توپ تماس برقرار کنید. ● در پایان، توپ را به سمت هدف هدایت کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ وضعیت پایه ● توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ ● حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب ● اتخاذ وضعیت دریافت با ساعد ● دریافت و ارسال توپ به سمت هدف

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- در حالی که آرنج‌ها کاملاً کشیده و نزدیک یکدیگرند، انگشتان شست در کنار هم قرار دارند و میج‌ها به سمت زمین خم شده‌اند، دست‌ها را برای ارسال با ساعد به هم متصل کنید (چهار انگشت دست عادت در داخل دست دیگر و شست‌ها موازی).
- وضعیت اولیه را، باز اتخاذ کرده و وزن بدن روی پنجه‌ها باشد. آماده حرکت و جابه‌جایی باشید.
- در ارتفاع پایین نزدیک کمر، بین پاها و تا حد ممکن در ناحیه مرکز بدن با توپ تماس برقرار کنید.
- زانوها را خم کنید، کمر را هم کمی خم نمایید و کل بدن را از عقب به جلو منتقل کنید.
- همیشه سعی کنید که هر دو دست، هم‌زمان با توپ تماس پیدا کنند.
- برای ارسال توپ به یک سمت، شانه مخالف را به آن سمت هدایت کنید (مانند ناخدایی که به سکان خود جهت می‌دهد).



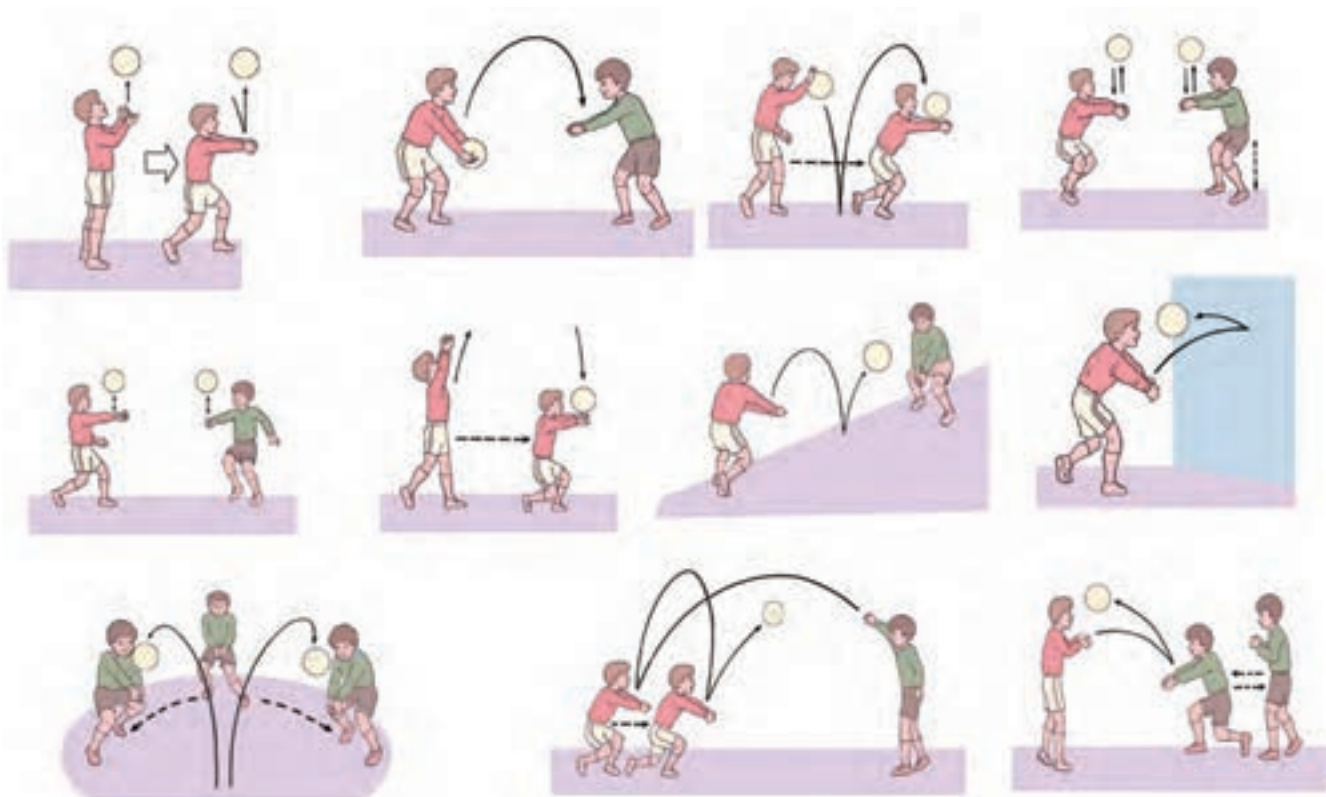
آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

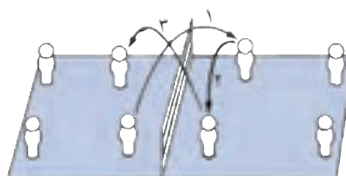
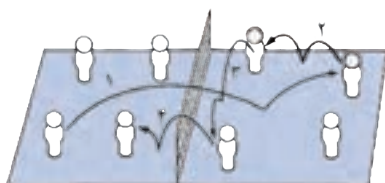
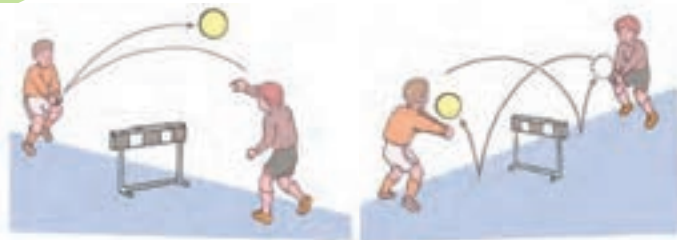
- پاس در فاصله کم (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصله زیاد (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- در مقابل یک دیوار با فاصله نزدیک
- در مقابل یک دیوار با فاصله دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس بالای سر با ارسال توپ در ارتفاع مختلف
- پاس بالای سر با حرکت در طول و عرض زمین
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله نزدیک
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصله دور
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور در یک مسیر رفت و برگشتی
- پاس به سمت هدف مشخص

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 ساعد را تأکید کنید.
- در تمرینات اندازه زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازه قانونی نزدیک کنید.
- برای هماهنگی بین چشم‌ها و ساعد از تمرینات گام به گام ساعد یک دست استفاده کنید.
- 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.
- از تمرینات ترکیبی مهارت‌های آموزش داده شده استفاده کنید.
- در تمرینات از خلاقیت، نوع آوری و انواع شیرین کاری دانش‌آموزان استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

نمونه تمرینات





بازی پیشنهادی

(توپ را بگیر نخوره زمین)، روش اجرا: دانش‌آموزان به چهار گروه تقسیم می‌شوند و هر دو گروه روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. در این بازی به یک پرتاب‌کننده که داور هم می‌باشد نیاز داریم. بازیکنان به صورت زیر 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 روبه‌رو می‌شود. اگر توپ در چارچوب تعریف شده زمین قرار نگیرد، تیم مقابل آن امتیاز 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 پیشرفته شدن 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. توپ‌ها ابتدا با ارتفاع زیاد پرتاب و به تدریج از ارتفاع آن کم شود.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	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.
۲	پاس ساعد دو نفره	اجرای رالی پاس ساعد در پشت تور از فاصله سه متری	شمارش پنج رالی موفق

سرویس ساده

هدف: ارسال توپ از روبه رو و از پشت خط انتهایی به زمین حریف برای شروع بازی

رفتار مورد انتظار: اجرای موفق سرویس ساده برای شروع بازی

سرویس عملی است که بازی به وسیله آن شروع می‌شود. یک سرویس مطمئن و ارسال آن به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب حریف شود؛ همچنین برای تیم زنده سرویس امکان دفاع از حمله آسان را فراهم کند. اجرای سرویس یکی از راه حل‌های کلیدی برای دستیابی به دفاع خوب داخل میدان برای تیم زنده سرویس است. لذا آموزش سرویس در بازی والیبال اهمیت ویژه دارد و برنامه‌ریزی برای تمرینات آن تأکید می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در آموزش سرویس ساده:

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
<ul style="list-style-type: none"> ● اتخاذ وضعیت پایه با: ● توجه و تمرکز بر روی توپ، تور و هدف ● قرارگرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی ● پرتاب مناسب توپ در محدوده قفسه سینه با دست نگهدارنده در مسیر دست ضربه ● ابتدا نگاه به هدف و سپس به توپ ● حرکت پاندولی دست ضربه از عقب به جلو از کنار بدن و ادامه آن در راستای هدف ● زدن ضربه، به نقطه مخالف مسیر موردنظر 	<ul style="list-style-type: none"> ● در مرحله ضربه، پاها جلو و عقب به گونه‌ای که پای مخالف دست ضربه جلو به سمت هدف، زانوها خم و پای جلو روی پاشنه باشد. ● سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است. ● دست نگهدارنده زیر توپ و دست ضربه‌زننده خارج از انتهای بدن ● بعد از اجرا، پای جلو و عقب روی پنجه پاها و سنگینی بدن به طرف جلو می‌باشد. ● دست ضربه پس از ضربه تا شانه ادامه پیدا می‌کند. ● محل برخورد دست به توپ، در قسمت زیر و پشت توپ است. 	<ul style="list-style-type: none"> ● پای موافق ضربه جلو قرار می‌گیرد. ● پاها بیش از حد باز است. ● خمیدگی در زانوها دیده نمی‌شود. ● بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب متمایل است. ● بالاتنه به راست و چپ می‌چرخد. ● عدم تمرکز به هدف در بازیکن وجود دارد. ● مچ دست و آرنج خم می‌شود. ● برای برخورد با توپ از انگشتان استفاده می‌شود. ● پرتاب نامناسب است. ● دست ضربه در ادامه حرکت، بیش از حد حرکت می‌کند. ● محل برخورد سطح دست با توپ، نامناسب است.

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- حتماً قبل از ضربه به هدف نگاه کنید.
- توپ را در ارتفاع و محل مناسب رها کنید.
- دست ضربه را در مسیر هدف بعد از ضربه امتداد دهید.
- 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.



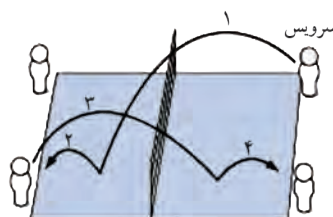
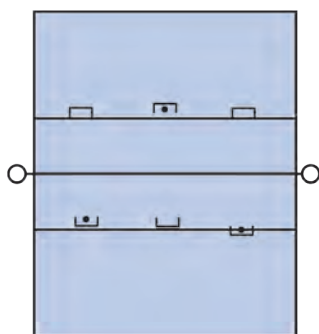
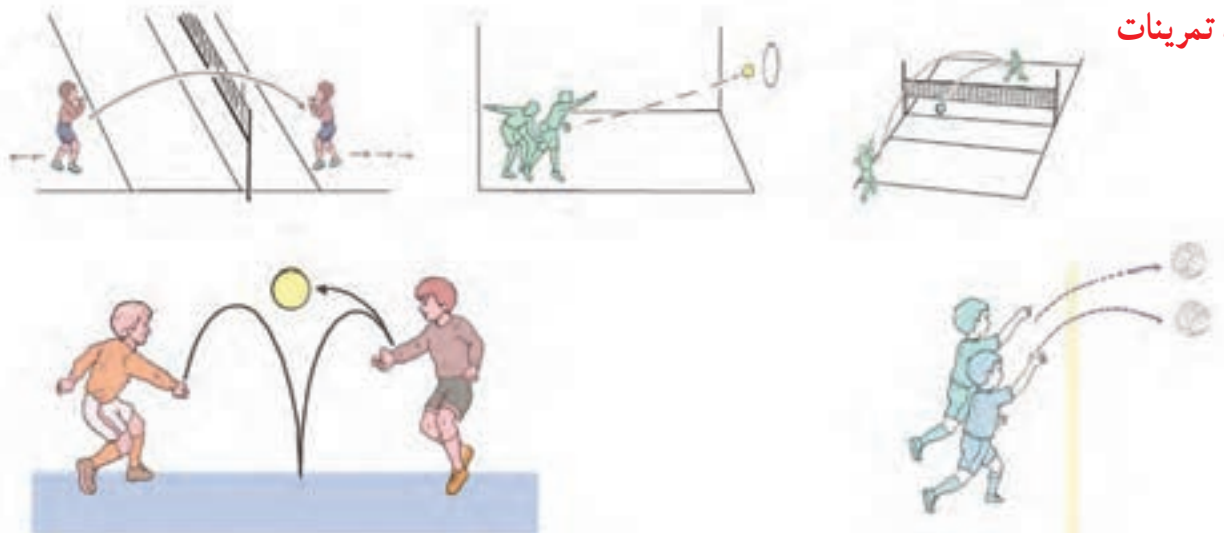
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

- 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

- ابتدا تمرینات بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- تمرینات ضربه به توپ ثابت و بدون پرتاب را اجرا کنید.
- تمرینات تمرکز روی رها کردن توپ را اجرا کنید.
- تمرینات رها کردن توپ و هماهنگی دست ضربه را اجرا کنید.
- تمرینات پرتاب شبه سرویس را در مقابل دیوار با فاصله کم اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را در مقابل دیوار با فاصله زیاد اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را از فاصله کم شروع کنید و رفته رفته با پیشرفت دانش‌آموزان، فاصله را به اندازه قانونی آن نزدیک کنید.
- در طول تمرینات، قوانین مربوط به اجرای صحیح سرویس را تأکید کنید.
- تمرین سرویس ساده را حتماً با دریافت آن توأم کنید.
- تمرینات را از انفرادی به دو نفره و چند نفره تغییر دهید.
- تمرینات را با مهارت‌های آموزش داده شده قبلی (پنجه، ساعد) ترکیب کنید.
- در طول تمرینات خطاهای سرویس را یادآوری کنید.

نمونه تمرینات



بازی های پیشنهادی

وسطی، روش اجرا: بازی متعارف وسطی با این تفاوت که پرتاب های توپ به صورت شبه سرویس (پرتاب از پایین) انجام می شود.

سرو زدن، روش اجرا: در گروه های ۱۲ تا ۱۶ نفره یکی از بازیکنان به عنوان سرو زننده انتخاب می شود، بقیه در چند متری مقابل او به طور پراکنده قرار می گیرند. سرو زننده توپ را با کف دست به طرف بازیکنان مقابل خود می زند. در صورتی که بازیکنان بتوانند توپ سرویس شده را در هوا بگیرند، هر کس گرفت جایش را با سرو زننده عوض می کند. اگر توپ گرفته نشود، اما توسط بازیکنی لمس شود، لمس کننده توپ، باید توپ را به طرف سرو زننده پرتاب کند. البته سرو زننده نباید از جای خود تکان بخورد. اگر توپ او اصابت کرد، لمس کننده توپ جایش را با او عوض می کند. اگر توپ به سرو زننده اصابت نکند، بار دیگر خود او سرویس می زند و بازی ادامه می یابد.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس ساده	یک نیمه زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب) متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می کند.	<ul style="list-style-type: none"> آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند. به یک اجرای صحیح سرویس ساده به هر یک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلق می گیرد.

بازی‌های رقابتی

هدف: هماهنگی در کار گروهی و ترکیب سه مهارت سرویس ساده، دریافت سرویس و پاس

رفتار مورد انتظار: هماهنگی و همکاری دانش‌آموزان در به‌کارگیری مهارت‌های فراگرفته شده در بازی

انجام یک بازی ساده والیبال علاوه بر اینکه فرصت بازی با گروه‌های هم سن و سال را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند، اجرای مهارت‌های آموخته شده را در شرایط بازی نیز فراهم می‌کند. استفاده از گروه‌های کوچک، طراحی بازی با مدت کوتاه‌تر، قوانین تغییر یافته به نفع بچه‌ها و امثال اینها، تمامی کمک می‌کنند که دانش‌آموزان در تمام مدت وادار به فعالیت شوند. از این رو، برگزاری انواع بازی‌های مینی والیبال (۱-۱، ۲-۲ و...) و مشابه والیبال (یک ضرب از زمین، زندانیان و...) با فراهم آوردن فرصت برابر برای همه دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی مهارتی، در فرایند آموزش مورد تأکید است.

دانستنی‌های معلم

هر یک از بازی‌ها را به صورت مسابقات دوره‌ای در کلاس انجام دهید. مواردی که برای انجام تمام بازی‌ها می‌توان در نظر گرفت عبارت‌اند از:

- استفاده از توپ ابری، مینی، معمولی و ساحلی
- محدود کردن تعداد ضربات در یک طرف یا نداشتن محدودیت به‌طور کلی
- تغییر دادن ارتفاع تور، بعضی از تورها ممکن است از بقیه کوتاه‌تر باشند.
- جابه‌جا کردن خط سرو برای تطابق با سطح مهارت
- اجازه دادن برخورد توپ با زمین
- اجازه دادن برای گرفتن توپ در مراحل اولیه به تعداد کم
- بازی هم‌زمان چهار تیم یا بیشتر در نقاط مختلف
- اجازه پرتاب توپ از پایین (شبه سرویس) به جای سرویس در مراحل اولیه

نکات آموزشی

- در جریان بازی، قوانین را به‌طور مختصر به موقع یادآوری کنید.
- اشتباهات تکنیکی دانش‌آموزان را اصلاح کنید.
- بازخورد مناسب و کوتاه ارائه کنید و بازی را متوقف نکنید.
- دانش‌آموزان را در داوری بازی‌ها مشارکت دهید.
- با تعویض‌های مکرر، امکان بازی و استراحت برابر را برای همه دانش‌آموزان فراهم کنید.
- با توجه به فضای موجود و نوع بازی، محدوده زمین‌های بازی را به گونه‌ای تعیین کنید که اکثر دانش‌آموزان فعال شوند.
- با ثبت نتایج بازی‌ها و تعیین گروه‌های برتر، آنان را تشویق کنید.
- بازی را با احترام گروه‌ها به یکدیگر (دست دادن و احوالپرسی در ابتدا و انتهای بازی) آغاز و به پایان برسانید.

- به دانش‌آموزان همواره تأکید کنید که به داور احترام بگذارند و نتیجه بازی را بپذیرند.
- برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان، قوانین بازی را با پیشنهادات آنها تغییر دهید.

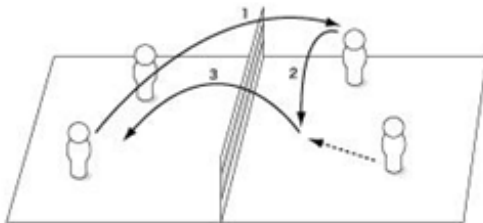
بازی‌های پیشنهادی

بازی ۲ علیه ۲، روش اجرا: دانش‌آموزان در دو گروه دو نفره مقابل هم و پشت تور یا طناب یا حتی کشیدن خط روی زمین که به عنوان تور از آن استفاده می‌شود، در محدوده زمین بازی مستقر می‌شوند. بازی با سرویس از روی تور توسط یکی از گروه‌ها آغاز می‌شود و گروه مقابل، باید توپ را بر اساس تعیین و توافق قبلی با دو یا سه تماس (پاس) برگشت دهد. و بلافاصله بعد از ارسال توپ، آماده دریافت مجدد توپ و برگشت آن به زمین مقابل می‌شود. اولین تیمی که امتیاز ۵ را کسب کند، برنده بازی محسوب می‌شود و برای بازی با تیم بعدی زمین را هم عوض می‌کند.

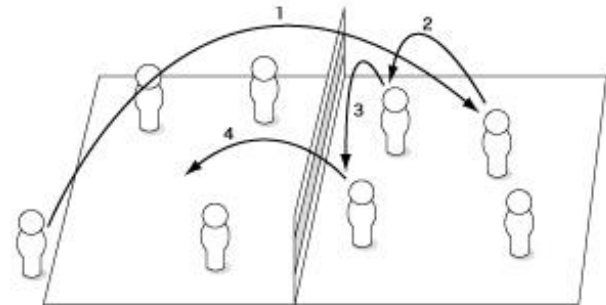
بازی ۳ علیه ۳، ۴ علیه ۴، ۵ علیه ۵، روش اجرا: دانش‌آموزان را در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره در پشت تور یا طنابی که به عنوان تور از آن استفاده می‌شود در محدوده زمین بازی مستقر کنید. بازی با سرویس ساده یک گروه آغاز می‌شود. دریافت سرویس و ارسال آن به پاسور با ساعت اجرا می‌شود. سومین تماس برای برگشت دادن توپ از روی تور با پنجه انجام خواهد شد. مراحل اولیه بازی را بدون چرخش انجام دهید. اولین گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برنده بازی است. بعد از پیشرفت دانش‌آموزان در مراحل بعد، بازی را به گونه‌ای با چرخش اجرا کنید که با کسب امتیاز، تیم امتیاز گیرنده به فاصله یک منطقه در جهت عقربه ساعت چرخش می‌کند.

اشکال بازی

بازی ۲ علیه ۲

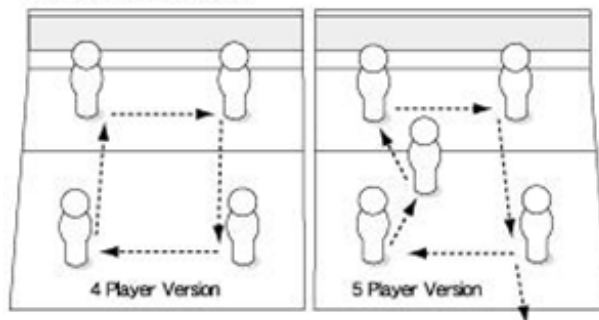


بازی ۴ علیه ۴



● Play games with rotation

بازی ۴ علیه ۴ با چرخش



بازی ۵ علیه ۵ با چرخش

حمله مقدماتی (هوایی)

هدف: حمله با فاصله کم از تور با ضربه به زیر و پشت توپ

رفتار مورد انتظار: پرش و اجرای حمله با ضربه هوایی از روی تور در بازی

برای انجام یک بازی مفرح و نشاط آور، مهارت حمله بسیار مورد توجه و علاقه دانش آموزان است. حمله در بازی والیبال معمولاً با ضربه آبشار انجام می‌شود، ولی از آنجا که فراگیری این مهارت در سطح مقدماتی آموزش والیبال، برای نوآموزان دشوار است، ضربه هوایی که نه یک آبشار سخت است و نه رد کردن آسان توپ از روی تور، به جای حمله قدرتی در سطح مقدماتی آموزش داده می‌شود.

دانستنی‌های معلم در آموزش حمله هوایی

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
<ul style="list-style-type: none"> آماده بودن دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ تمرکز و توجه روی مسیر حرکت توپ پریدن به موقع با هر دو پا حرکت سریع دست و ضربه زدن به توپ فرود متعادل روی هر دو پا 	<ul style="list-style-type: none"> از نظر ذهنی و جسمی کاملاً آماده حمله باشید. دو یا سه گام برداشته و با هر دو پا جهش کنید. قبل از پرش با تاب دادن دست‌ها و قوس دادن به کمر، برای ضربه آماده شوید. بازوی دست ضربه را بالای شانه و کمی پشت سر قرار دهید. برای ضربه ابتدا از پاشنه، کف و در نهایت پوشش انگشتان روی توپ (خم کردن مچ) استفاده کنید. 	<ul style="list-style-type: none"> پریدن با یک پا کف دست در هنگام ضربه زدن به توپ کاملاً باز نیست. پرش خیلی زود یا خیلی دیر انجام می‌شود. هنگام پرش یا فرود، زانوها یا خیلی زیاد یا خیلی کم خم می‌شوند.

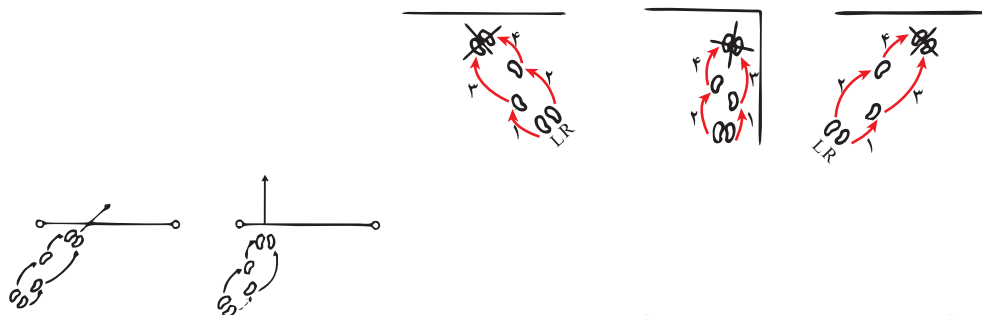
نکته: برای دانش‌آموزانی که در فراگیری ضربه هوایی با دشواری مواجه می‌شوند، استفاده از حمله با پاس پنجه تأکید می‌شود.

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

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



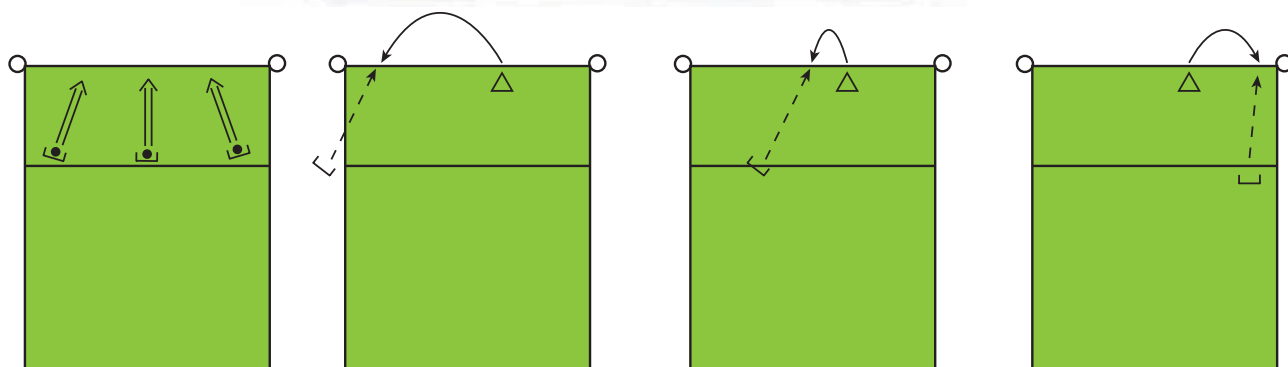
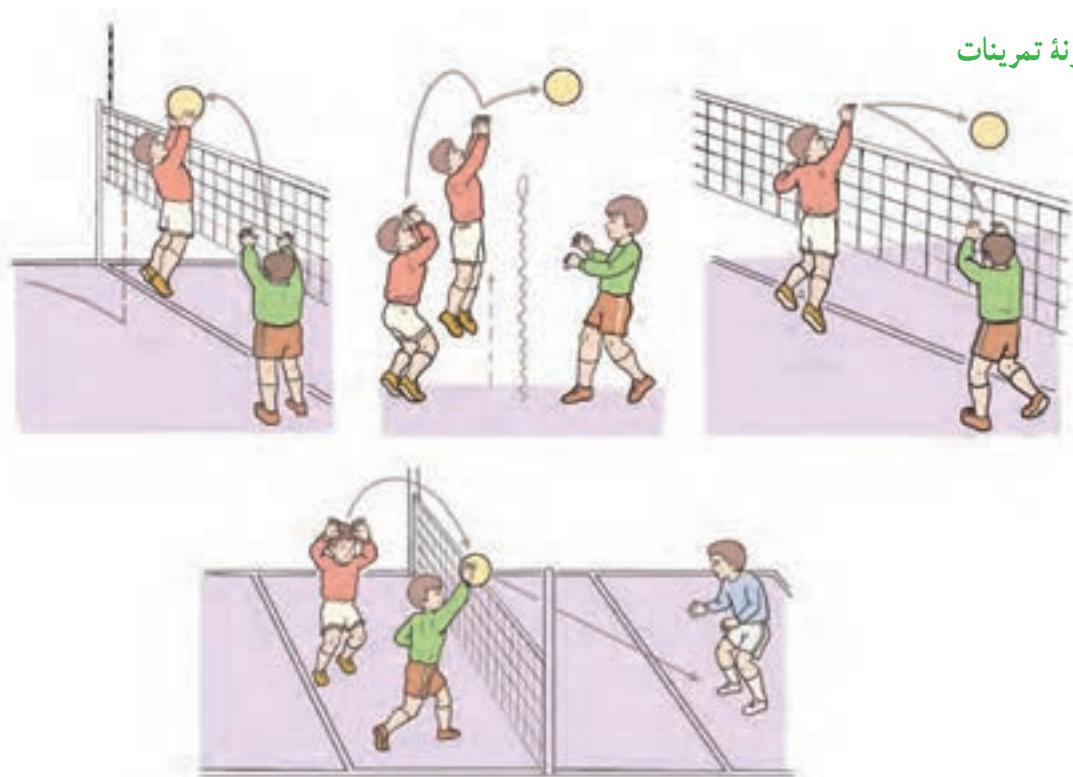
آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می‌آموزند.

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

رهنمودهای تمرینی

- ضربه هوایی را بدون توپ (سایه زدن) تمرین کنید.
- ضربه به تویی را که در دست غیر ضربه، ثابت است تمرین کنید.
- ضربه به تویی که در ارتفاع تور ثابت شده است را 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.
- ضربه هوایی را در شرایط بازی تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت یار مقابل تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با دریافت سرویس تمرین کنید.
- ضربه هوایی را با توپ‌گیری یار خودی تمرین کنید.

نمونه تمرینات



نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	حمله هوایی از منطقه جلوی زمین	یک نیمه زمین را از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم، آزمون شونده از پشت تور حمله هوایی را با پرتاب معلم اجرا می‌کند.	<ul style="list-style-type: none"> ● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.

سرویس چکشی

هدف: اجرای سرویس چکشی از بالای سر
رفتار مورد انتظار: اجرای صحیح سرویس چکشی از روی تور در بازی

دانستنی های معلم:

آموزش سرویس چکشی

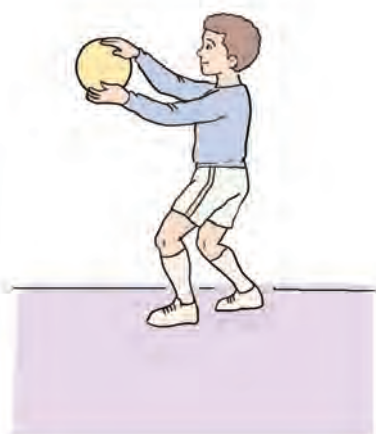
خطاهای رایج	نکته های بیومکانیکی	اصول پایه
<ul style="list-style-type: none"> پای موافق ضربه، جلو قرار می گیرد. پاها بیش از حد باز است. خمیدگی در زانوها دیده نمی شود. بالاتنه بیش از حد به جلو یا عقب متمایل است. بالاتنه به راست و چپ می چرخد. عدم تمرکز به هدف در بازیکن وجود دارد. برای ضربه به توپ فقط از انگشتان استفاده می شود. پرتاب توپ نامناسب است. محل ضربه به توپ، نامناسب است. هنگام ضربه، گام خیلی بلند است. قدرت بدنی کافی نیست. ترتیب شرکت اندام ها نادرست است. 	<ul style="list-style-type: none"> پرتاب مناسب توپ، به بالا و در نزدیک یا کمی بالاتر از شانه دست ضربه به طور هم زمان با پرتاب توپ، آرنج دست ضربه را به بالا و عقب بکشید شبیه به یک تیر و کمان، پای مخالف دست ضربه را کمی جلوتر از پای دیگر، به سمت هدف قرار دهید. سنگینی بالاتنه متمایل به عقب است. لحظه ضربه، بدن را به سمت بالا و جلو حرکت دهید و زانوها را تا حد امکان به جلو خم کنید. اجرای ضربه با تمام سطح دست با خم کردن مچ و پوشش توپ توسط انگشتان به توپ در ارتفاع بالاتر از شانه محل برخورد دست به توپ، در قسمت پشت و تقریباً زیر توپ است. ادامه حرکت دست ضربه پس از ضربه تا نزدیک بدن 	<ul style="list-style-type: none"> قرار گرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی با اتخاذ وضعیت پایه و تشکیل خط هدف توپ در داخل انگشتان دست غیرضربه، به سمت هدف و در حد ارتفاع شانه ها و انگشتان دست ضربه به آرامی روی توپ هر دو بازو راحت و آزاد و آرنجها مختصری خم و ساعدها تقریباً موازی با زمین توجه و تمرکز، ابتدا بر روی هدف، ارتفاع تور و سپس به توپ حرکت دست ضربه از عقب به جلو



آموزش در یک نگاه

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 فرود آید، 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.



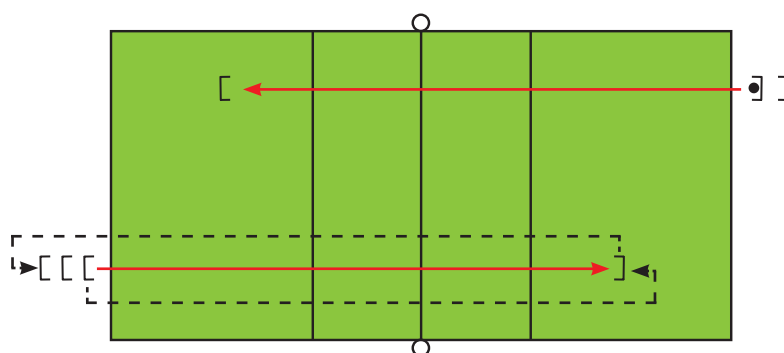
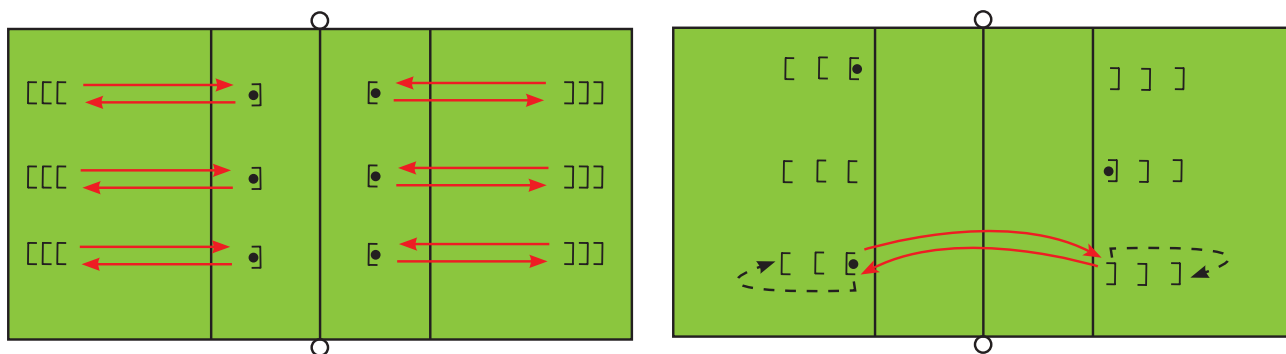
آنچه که دانش آموزان در طول تمرینات می آموزند :

- 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

- تمرین بدون توپ (سایه زدن) را اجرا کنید.
- سرویس در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- فاصله با دیوار را رفته رفته بیشتر کنید، در حالی که کنترل و دقت سرویس حفظ شود.
- سرویس از روی تور را تمرین کنید.
- از روی تور در محدوده زمین سرویس بزنید.
- از روی تور به نقاط تعیین شده در زمین مقابل سرویس بزنید.
- به هم بازی سرویس بزنید تا او با پنجه یا ساعد، توپ را به شما برگرداند.
- تمرینات را از دونفره به چند نفره و بازی تغییر دهید.

نمونه تمرینات



یک نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس چکشی	یک نیمه زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب). متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلم، آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می کند.	<ul style="list-style-type: none"> ● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح سرویس چکشی به هر یک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلق می گیرد.

اصول اساسی دریافت سرویس

هدف: آشنایی با اصول و روش‌های مقدماتی دریافت سرویس برای پوشش دادن مناسب زمین

رفتار مورد انتظار: دریافت مناسب سرویس در بازی شش نفره و ارسال مناسب آن به محل پاسور

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 دانش‌آموزان در این پایه توصیه می‌شود.

دانستنی‌های معلم در دریافت

وظایف بازیکنان در مرحله اول:

۱- پوشش زمین: قرار گرفتن در وضعیت مناسب رو به روی زننده سرویس

۲- رساندن توپ به پاسور: حرکت دریافت‌کننده برای قرار گرفتن رو به روی توپ و پاسور

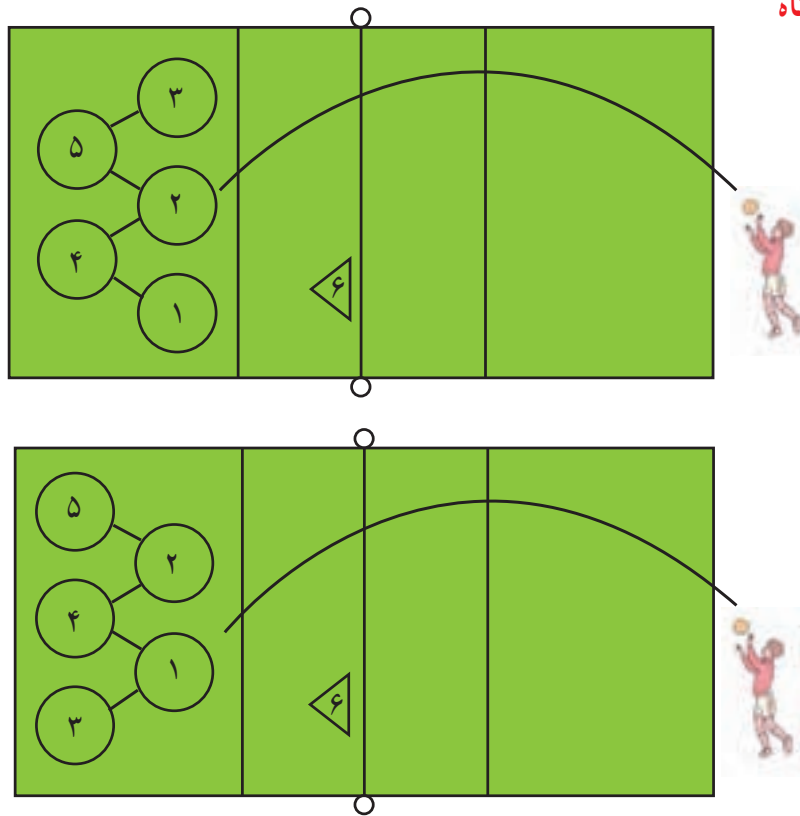
وظایف بازیکنان در مرحله دوم:

۱- پاس؛ ۲- حمله

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

آرایش M	آرایش W
* آرایش مؤثر و مفید دیگری که در آن از پنج بازیکن برای دریافت سرویس استفاده می‌شود، آرایش به شکل M است.	* برای پوشش زمین، یک آرایش مؤثر برای دانش‌آموزان، شرکت پنج بازیکن در دریافت سرویس است.
* از آرایش M هنگامی استفاده می‌شود که تیم مقابل، سرویس سخت به انتهای زمین می‌زند.	* در این آرایش ترتیب قرار گرفتن بازیکنان به شکل W است.
	* از آرایش W هنگامی استفاده می‌شود که تیمی 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 غیرتخصصی ۶-۶ (یعنی هر بازیکن با توجه به قانون چرخش بازیکنان در زمین، نقش مهاجم و پاسور را بازی می‌کند.)

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- برای دریافت سرویس، وضعیت آماده به خود بگیرید.
- هنگام دریافت، طبق قانون چرخش، در منطقه مربوط به خود قرار بگیرید.
- برای دریافت، بدن را پشت و زیر توپ قرار دهید.
- برای دریافت، شانه‌ها را در مسیر هدف قرار دهید.
- بر روی توپ تمرکز کنید.
- برای دریافت با ساعد، از هل دادن کل بدن به سمت جلو با حرکت آرام بازوها استفاده کنید.
- هنگام دریافت، با ضربه به زیر توپ، به توپ قوس دهید.
- از اشاره لفظی (با گفتن کلمه من) هنگام دریافت استفاده کنید.
- فضای مناسب برای دریافت کننده را ایجاد کنید.
- دریافت کننده را مشاهده کنید.
- توپ‌های مشکوک به اوت را دریافت کنید.
- نفرات جلو، دریافت توپ‌های بالاتر از سینه را به نفرات عقب واگذار کنند.
- نفرات ردیف عقب، توپ‌های بالاتر از سینه (اوت) را دریافت نکنند.

- نفرات ردیف جلو به نفرات عقب و بالعکس در یادآوری توپ‌های اوت همکاری کنند.
- قبل از رسیدن توپ به تور، مسیر حرکت توپ را پیش‌بینی کنید.
- برای حرکت به سمت عقب در دریافت، بیش از یک گام بردارید.
- به جز پاسور تیم، سایر بازیکنان در دریافت سرویس شرکت کنند.
- برای دریافت با پاس پنجه، پاها را به اندازه عرض شانه‌ها باز کنید.
- برای دریافت با پاس ساعد، پاها را کمی بیشتر از حد شانه‌ها باز کنید.

رهنمودهای تمرینی

- دریافت‌ها را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در فاصله کم تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان به تدریج دریافت با فاصله بیشتر را تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در یک نیمه زمین با پرتاب هم‌بازی تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان، دریافت را در پشت تور و از زمین مقابل تمرین کنید.
- دریافت را با مهارت پنجه تمرین کنید.
- دریافت را با مهارت ساعد تمرین کنید.
- دریافت را در تمام مناطق زمین تمرین کنید.
- دریافت را در شرایط واقعی بازی و رقابت تمرین کنید.

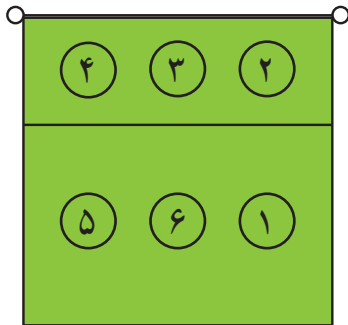
نمونه ارزشیابی

نحوه امتیازدهی	روش اجرا	نوع آزمون	ردیف
<ul style="list-style-type: none"> ● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد. 	<p>یک نیمه زمین را از پشت خط سه متری از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست).</p> <p>آزمون شونده در هر یک از مناطق، دو سرویس با پنجه یا ساعد به هدف مشخص (محل پاسور) ارسال می‌کند.</p>	دریافت	۱

شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره (مفاهیم کلیدی حمله و دفاع تیمی)

هدف: آشنایی با مناطق زمین و چرخش در زمین والیبال و وظایف بازیکنان
رفتار مورد انتظار: شناخت مناطق مختلف زمین با نام آنها، شناخت نحوه چرخش بازیکنان در زمین، شناخت مسئولیت‌های هر منطقه از زمین، شناخت مفاهیم همکاری، رقابت، حمله و دفاع

دانستنی‌های معلم



■ مناطق زمین عبارت‌اند از:

- منطقه ۱: سمت راست عقب زمین
- منطقه ۲: سمت راست جلوی زمین
- منطقه ۳: وسط جلوی زمین
- منطقه ۴: سمت چپ جلوی زمین
- منطقه ۵: سمت چپ عقب زمین
- منطقه ۶: وسط عقب زمین

چرخش بازیکنان والیبال در زمین در جهت عقربه‌های ساعت است.

نکات آموزشی

- منطقه خود را بشناسید و آن را پوشش دهید.
- به هنگام حمله و دفاع، در منطقه محل استقرار، مسئولیت مربوطه را انجام دهید.
- حرکات و واکنش‌های بازیکنان را بررسی کنید.
- وضعیت‌های دفاعی را آماده نگه‌دارید.
- در تمام مواقع بر روی توپ متمرکز بوده و آماده عکس‌العمل باشید.
- در داخل فضای خودتان بازی کنید.
- در صورتی که یار خودی در دریافت توپ مشکل داشته باشد او را پوشش دهید.
- برای کسب امتیاز در هنگام حمله و ندادن امتیاز در دفاع همکاری کنید.
- در حمله به نقاط ضعف تیم مقابل توجه کنید و توپ را طوری به داخل زمین حریف بفرستید که بیشترین نفع را از ضعف‌های مشهود حریف بگیرید.
- بلافاصله بعد از زدن سرویس، به داخل زمین برگردید.
- با صحبت کردن با هم تیم خود، ارتباط برقرار کنید. در هنگام سرویس یا حمله تیم حریف، با گوشزد کردن به یکدیگر مراقب باشید توپ‌های اوت را نگیرید.
- برای حمله تیمی از سیستم دریافت پنجه (W) یا (M) استفاده کنید.

■ برای دفاع تیمی از سیستم دفاع یک نفره روی تور (۳-۲-۱) استفاده کنید.

رهنمودهای تمرینی

- مهارت‌های حمله در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- مهارت‌های دفاع در شرایط بازی را در گروه‌های کوچک تمرین کنید.
- آرایش اعضای تیم را در وضعیت‌ها و مناطق مختلف تمرین کنید.
- سرو به نقاط ضعف حریف را تمرین کنید.
- ارسال توپ به گوشه‌های زمین، خط عقب و... طوری که برگشت آن مشکل باشد را تمرین کنید.
- گول زدن حریف (وانمود کنید که می‌خواهید به یار خودی پاس دهید و در عوض توپ را از روی تور رد کنید) را تمرین کنید.
- جاخالی انداختن را تمرین کنید.

نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	شناخت مناطق زمین، مسئولیت و نحوه چرخش	قرارگرفتن آزمودنی در منطقه مورد سؤال و چرخش در بقیه مناطق زمین و توضیح مسئولیت هر منطقه	به پاسخ صحیح هر سه سؤال، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.
۲	دانش‌آموزان را در قالب بازی شش نفره ارزیابی کنید.		

رشد اجتماعی با بازی والیبال

هدف: کمک به رشد اجتماعی دانش‌آموزان با بازی والیبال

در طول بازی مواقع بسیاری پیش می‌آید که دانش‌آموزان 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 دانش‌آموزان با محیط و شرایط سخت بازی در کنار آموزش والیبال می‌تواند علاوه بر کمک به رشد اجتماعی دانش‌آموزان به شکل‌گیری مهارت‌های خودکنترلی نیز منجر شود. در زیر به توصیه‌هایی برای شکل‌گیری برخی از ویژگی‌های رفتاری مثبت در دانش‌آموزان اشاره می‌شود.

شکل‌گیری روحیه ورزشکاری و بازی جوانمردانه

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

کار تیمی و مهارت همکاری

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

مسئولیت‌پذیری در نگهداری و مراقبت از وسایل و برگرداندن آنها

- در جمع آوری وسایل همکاری کنید.
- از وسایل به درستی استفاده کنید.
- در نگهداری از وسایل دقت کنید.

توجه به رفتار و آداب خوب در بازی

- به قوانین احترام گذاشته و از معلم و سرگروه خود پیروی کنید.

- وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید
- در طول بازی به خطاهای دوستان خود نخندید.

نمونه ارزشیابی

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

آموزش هندبال

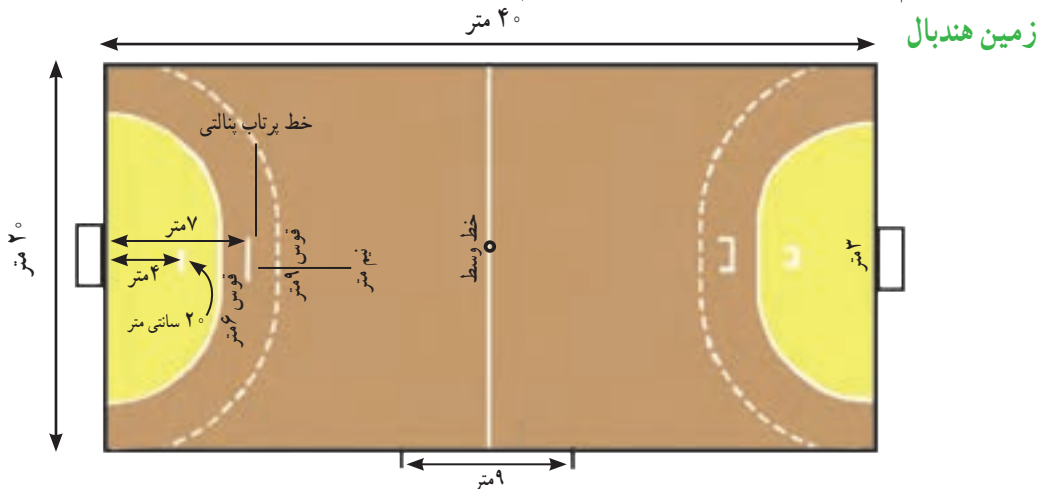
ملاحظات عمومی در آموزش هندبال

بازی هندبال یکی از سریع‌ترین و پرهیجان‌ترین مسابقات ورزشی است. هماهنگی، تکنیک‌های خلاقانه، تعامل تاکتیکی و تنوع در کنار یک روحیه خوب تیمی از جمله خصوصیات این رشته است. هندبال یک ورزش گروهی بویا و پر برخورد محسوب می‌شود؛ اما بر اصول بازی جوانمردانه استوار است. آموزش هندبال در مدارس به دنبال تحقق پیام تفریح، لذت و سلامت تدوین شده است. با این تفکر، برنامه آموزشی حاضر به آموزش مهارت‌های پایه بازی هندبال در فضایی شاد می‌پردازد. امید است این برنامه با رعایت نکاتی که ارائه می‌دهد، بتواند نگرشی نو نسبت به هندبال را پیش روی دانش‌آموزان قرار دهد و با ایجاد فرصت‌های تربیتی و آموزشی مناسب، اهداف زیر را در خصوص آنها محقق سازد:

- کمک به حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی در دانش‌آموزان؛
- کمک به کسب صلاحیت‌های اساسی بین دانش‌آموزان، مانند: کارگروهی، مسئولیت‌پذیری، احترام به قوانین، احترام به مربی و داور، گذشت، شجاعت و بازی جوانمردانه ...؛
- ایجاد فضای شاد و نشاط آور و انجام رقابت‌های سالم مدرسه‌ای؛
- اجرای بازی هندبال و آموزش مقررات آن؛
- کسب تجربیات مناسب در رشته هندبال به طوری که در دانش‌آموزان زمینه یادگیری تخصصی را فراهم آورد؛
- علاقه‌مندی به ورزش هندبال و پرکردن مناسب اوقات فراغت.

قبل از آموزش، امکانات زیر را آماده کنید:

- ۱- زمین هندبال با خط‌کشی فضای مناسب زمین به ابعاد 40×20 متر (در صورت محدودیت فضا، یک نیمه زمین کفایت می‌کند).
- ۲- دو دروازه هندبال به ابعاد 3×2 متر که پایه‌های آن در زمین نصب شده باشد.
- ۳- توپ سایز ۲ هندبال
- ۴- سایر لوازم آموزشی (مخروط‌های پلاستیکی، پرچم، کاور ورزشی، تلمبه باد و...)



یادآوری: در صورت نداشتن فضای کافی برای ترسیم زمین هندبال، پیشنهاد می‌شود به جای کوچک‌تر کردن ابعاد، از یک نیمه زمین قانونی برای آموزش و بازی استفاده کنید.

دروازه‌های هندبال

در انتهای هر نیمه یک دروازه به ابعاد 3×2 قرار دارد، هر دروازه با یک حریم شش‌متری محافظت می‌شود که مهاجمان و مدافعان حق لمس این محوطه را ندارند. ابعاد مربع‌های تور دروازه 10×10 سانتی‌متر است. عمق بالای دروازه 100 سانتی‌متر و عمق پایین 150 سانتی‌متر است. رنگ تیرک‌های دروازه، مشکی و سفید یا زرد و سفید است. پهنای خطوط داخل دروازه هشت سانتی‌متر و بقیه خطوط داخل زمین پنج سانتی‌متر است. به منظور حفظ ایمنی، تأکید می‌شود پایه‌های تیرک دروازه در زمین ثابت شوند و از تجهیزات حفاظتی (ابر، فوم و...) برای پوشش آن استفاده شود. اگر دروازه‌های استاندارد در اختیار ندارید، از جایگزین‌های مناسبی همچون خط‌کشی دیوار مدرسه، استفاده از تشک یا دیگر تجهیزات، به‌عنوان دروازه استفاده کنید.

توپ بازی

توپ هندبال، کروی شکل بوده و جنس آن از چرم طبیعی یا مصنوعی و در سه سایز: ۱ (مینی)، ۲ (بانوان و پسران جوان) و ۳ (آقایان) موجود است. سایز ۲ برای آموزش این برنامه پیشنهاد می‌شود. در صورت نداشتن توپ استاندارد، می‌توانید از سایر توپ‌های مشابه و هم‌اندازه استفاده کنید. دقت کنید سطح توپ براق و لغزنده نباشد تا کنترل آن آسان‌تر شود.

یادآوری: استفاده از توپ‌های متنوع در حین فعالیت، برای دانش‌آموزان بسیار لذت‌بخش است. می‌توانید در برنامه‌های گرم کردن از آنها استفاده کنید.

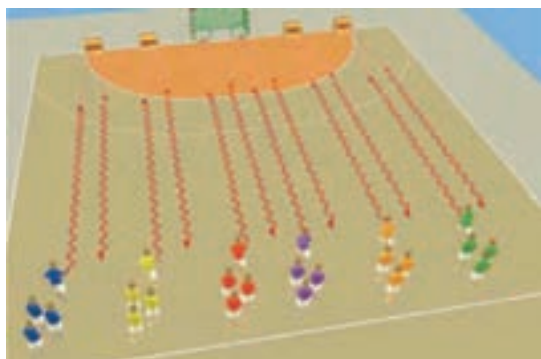


رهنمودهای آموزشی

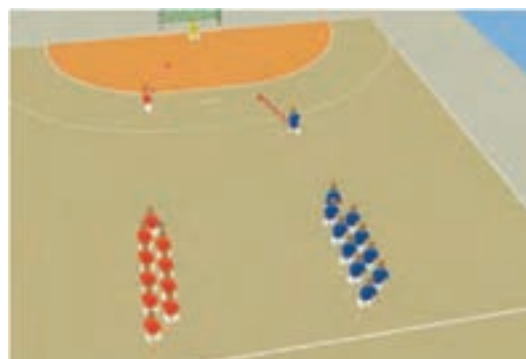
- از آنجا که هندبال یک ورزش پر برخورد است؛ به دانش‌آموزان به‌گونه‌ای آموزش دهید که برخورد بدون ترس و خشم، همراه با استفاده از مهارت‌های تکنیکی و دانش تاکتیکی بر پایه اصول بازی جوانمردانه باشد؛
- در طول آموزش، با ایجاد موقعیت‌های مختلف، دانش‌آموزان را در معرض فعالیت‌های ذهنی متفاوت قرار دهید تا توانایی ابتکار عمل در آنها افزایش یابد. به‌عنوان مثال، با طراحی بازی‌های تاکتیکی و کوچک، شرایطی را فراهم آورید تا دانش‌آموزان مدام از خودشان سؤالاتی از قبیل: توپ را به چه کسی باید پاس بدهم؟ کجا باید بدم؟ آیا اجازه دربیبل کردن دارم؟ و... را پرسند؛
- از تمرینات و بازی‌هایی که تا حد امکان به بازی واقعی نزدیک است، در طول آموزش استفاده کنید؛
- در طول آموزش و تمرینات، به دانش‌آموزان وظایفی با راه‌حل‌های مختلف بدهید تا با درک شرایط و ارزیابی موقعیت،

تصمیم‌گیری کنند و با استفاده از تجربیات‌شان بهترین راه حل را در کوتاه‌ترین زمان بیابند؛

- تمرینات و بازی‌ها را به روشی سازماندهی کنید که دانش‌آموزان بیشترین زمان ممکن برای حرکت، کسب مالکیت توپ و البته پرتاب‌های متعدد به سمت دروازه را در طول یک جلسه تمرین تجربه کنند؛

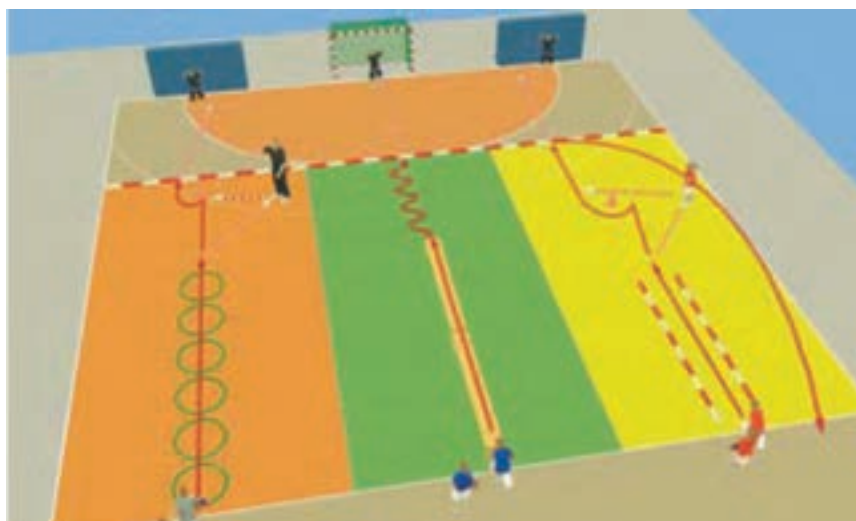


روش صحیح تمرینی

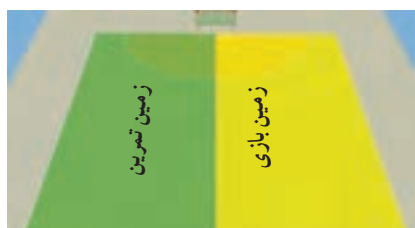


روش غلط تمرینی

- با پرهیز از تمرینات پیچیده یا خیلی آسان، به حفظ تمرکز و انگیزه دانش‌آموزان در طول کلاس، کمک کنید؛
- در کنار آموزش و تمرینات هندبال، همواره بر تمرینات افزایش استقامت، قدرت و چابکی تأکید کنید.
- در طول آموزش و تمرینات، با تقسیم‌بندی زمین، از فضای موجود حداکثر استفاده را ببرید.



- برای آموزش بهتر تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، قوانین و مقررات مربوط به بازی هندبال، از نمایش فیلم، دیدن مسابقه و سایر وسایل آموزشی، پوسترها، سی‌دی‌های آموزشی اجرای صحیح مهارت توسط مربی و... استفاده کنید؛
- بر آموزش مهارت‌های اساسی هندبال و یادگیری فعال آن در قالب بازی‌های مرتبط بیشتر تأکید کنید. برای نمونه، ابتدا اجازه دهید یک مفهوم کلی از بازی هندبال در ذهن دانش‌آموز نقش ببندد و سپس در قالب اجرای بازی‌های مرتبط، به مهارت‌های اصلی توجه و حرکات غلط را اصلاح کنید؛
- با توجه به ویژگی‌های ورزش هندبال، بر داشتن پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان به‌ویژه دروازه‌بان و استفاده از تجهیزات محافظتی دقت کنید؛
- در طول بازی، به اصول پایه قوانین بازی تأکید کنید و مقررات عمومی بازی شامل (دیاگرام زمین و دروازه‌ها، تعداد بازیکنان، وقت، توپ، بازی با توپ، دبل و رانینگ، جرائم و...) را به‌طور مختصر و قابل فهم برای دانش‌آموزان توضیح دهید؛
- در قسمت‌های مختلف زمین به‌صورت هم‌جوار بازی و تمرین طراحی کنید تا دانش‌آموزان متناسب با سطح پیشرفت خود در طول کلاس فعالیت داشته باشید. برای تقسیم‌بندی زمین می‌توانید از اشکال زیر کمک بگیرید.



رهنمودهای تمرینی در آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌های هندبال
























- همواره قبل از انجام تمرینات گرم کردن بدن به خوبی انجام شود؛
- از تمرینات با توپ و بدون توپ استفاده شود؛
- از تمرینات و بازی‌های مشابه به هندبال استفاده شود؛
- از زمین هندبال در طراحی تمرینات استفاده شود؛
- در طول تمرینات، بر قوانین مربوطه تأکید شود؛
- از تمرینات ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات انفرادی، تمرینات گروهی، تمرینات ذهنی، تمرینات ترکیبی و بازی و رقابت استفاده شود؛
- تمرینات از شادابی و نشاط برخوردار باشند؛
- از خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان در تمرینات استفاده شود؛
- به اجرای صحیح مهارت و اشکالات رایج در دانش‌آموزان توجه شود؛
- مهارت‌های دفاع و حمله در شرایط بازی و در گروه‌های کوچک تمرین شود.

علائم قراردادی

برای خلاصه کردن متون مربوط به هندبال، از شکل‌ها و علائمی استفاده می‌شود که نمونه‌هایی از آنها به شرح جدول زیر ارائه

می‌گردد:

علائم قراردادی

	مدافع توپ
	مهاجم با توپ
	توپ
	دروازه بان
	مهاجم
	مدافع
	پاس
	پاس دو طرفه
	مسیر حرکت
	دریبل
	شوت
	شوت پرشی
	سه‌گام
	فینت
	پیوت
	ضربدر
	بلاک
	دروازه
	مربی
	داور
	مانع مخروط
	دیوار
	مانع

موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	معرفی ورزش هندبال
۲	آشنایی با توپ
۳	انواع حرکت‌ها و جابه‌جایی در زمین
۴	پاس و دریافت
۵	دریبل
۶	شوت
۷	دروازه بان
۸	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع
۹	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله
۱۰	قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

معرفی ورزش هندبال

هدف: آشنایی دانش‌آموزان با ورزش هندبال

رفتار مورد انتظار: دانش‌آموز ضمن آشنایی با تاریخچه مختصری از بازی هندبال، با انجام بازی‌های مقدماتی، آمادگی لازم

برای فراگیری این رشته را کسب کند.

آماده‌سازی دانش‌آموزان به لحاظ روانی و جسمانی، اولین گام در آموزش مهارت‌های ورزشی است؛ زیرا کسب دانش و اطلاعات

عمومی دربارهٔ ورزش موردنظر یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای یادگیری و شرکت در تمرینات محسوب می‌شود.

تاریخچهٔ هندبال

زمان پیدایش این ورزش دقیقاً مشخص نیست؛ اما شکل‌گیری و پیدایش آن را می‌توان به قبل از میلاد مسیح نسبت داد. نقاشی‌های

مربوط به این ورزش، روی دیوارهای قدیمی شهر آتن در سال ۱۹۲۶ کشف شد. این نقاشی‌ها مربوط به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح بود.

به هر حال آنچه ما در حال حاضر به‌عنوان ورزش هندبال می‌شناسیم، به وسیلهٔ آلمانی‌ها پایه‌گذاری شد. در ابتدا این ورزش مانند ورزش

فوتبال با ۱۱ بازیکن در زمین چمن انجام می‌شد؛ اما به مرور شکل این ورزش تغییر کرد و تعداد بازیکنان آن کاهش یافت. آغاز هندبال در

ایران به سال ۱۳۴۴ برمی‌گردد. در مهرماه این سال، تدریس هندبال تیمی هفت نفره توسط علی محمد امیرتاش در برنامهٔ آموزشی تربیت دبیر

تربیت بدنی در دانشسرای عالی وقت آغاز و با پیگیری‌های نام‌برده در سال ۱۳۴۷ به‌عنوان ورزش رسمی آموزشگاه‌های کشور در جلسه

شورای عالی تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش مورد تصویب قرار گرفت.

بازی هندبال

هندبال یک رشتهٔ ورزشی مناسب برای دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است. این ورزش برای تمام سنین سرگرم‌کننده است.

تحریک زیاد در این رشته باعث تقویت تمام عضلات بدن و تناسب اندام در دانش‌آموزان می‌شود. هندبال به امکانات زیاد و تجهیزات

تخصصی نیاز ندارد و ورزش چندان گرانی نیست و همهٔ دانش‌آموزان با هر جثه‌ای می‌توانند در این ورزش پیشرفت کنند. مینی هندبال،

هندبال روی چمن، هندبال ساحلی (سنبال)، هندبال چکی، هندبال گیلیک (Gaelic) و هندبال آمریکایی که بسیار شبیه به هندبال گیلیک

است، اقسام مختلف بازی هندبال هستند. در ایران بیشتر افراد با مینی هندبال شروع و بعد با هندبال سالنی ادامه می‌دهند، ولی جدیداً

انجمن هندبال ساحلی نیز فعالیت خود را در کشور آغاز کرده و علاقه‌مندان زیادی در بخش آقایان و بانوان جذب این رشتهٔ مهیج شده‌اند.

در بازی هندبال دو تیم هر کدام مرکب از هفت نفر بازیکن که شش نفر داخل زمین و یک نفر دروازه‌بان است، در دو نیمهٔ ۳۰ دقیقه‌ای،

با ۱۵ دقیقه استراحت بین نیمه‌ها، برای بزرگسالان، در مقابل هم قرار می‌گیرند و مسابقه می‌دهند. بازیکنان تلاش می‌کنند با استفاده از

توانایی‌هایی که دارند بیشترین تعداد گل را وارد دروازه حریف کنند و در نهایت تیمی برنده خواهد شد که بیشترین تعداد گل را زده باشد.

نمونهٔ بازی پیشنهادی

دستش ده: دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند. گروهی که صاحب توپ است، شروع به رد و بدل کردن توپ می‌کند و گروه

دوم سعی می‌کند تا توپ را از آنها بگیرد. مثلاً با انجام ۱۰ پاس می‌توانند توپ را داخل دروازه تیم مقابل قرار داده و یک امتیاز کسب

کنند. در صورت زیاد بودن تعداد دانش‌آموزان، می‌توان بازی را در گروه‌های کوچک‌تر سازماندهی کرد.

وسطی دو توپه، پاس بگیر یار اضافه کن، توپ بز، دم کشی و... از جمله بازی‌هایی هستند که شرح کامل آنها در کتاب راهنمای معلم پایه ششم ارائه شده است و می‌توان از آنها استفاده کرد. البته بازی‌های ارائه شده، نمونه‌ای از ده‌ها بازی مناسب برای ایجاد آمادگی در دانش‌آموزان است که معلم می‌تواند با استفاده از تجربیات خود و دانش‌آموزان از سایر بازی‌های مناسب نیز بهره لازم را ببرند.

آشنایی با توپ

هدف: آشنا شدن با حجم، اندازه، وزن و جنس توپ به منظور هماهنگی اندام‌ها در کار با توپ.

رفتار مورد انتظار: استفاده بدون ترس و نگرانی از توپ در بازی.

تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، باعث علاقه‌مندی دانش‌آموزان به هندبال می‌شود و معلم می‌تواند دانش‌آموزان مستعد هندبال را شناسایی نماید. هدف از آموزش و تمرینات آشنایی با توپ، ایجاد آمادگی برای آموزش مهارت‌های پرتاب، دریافت و دریبل به دانش‌آموزان است. این تمرینات باعث افزایش اعتماد به نفس و خلاقیت در زمان مالکیت توپ می‌شود و معلم می‌تواند از این تمرینات برای گرم کردن، افزایش هماهنگی دست، چشم و توپ و بهبود مهارت‌های تکنیکی دانش‌آموزان استفاده کند.

نکات آموزشی

- به توپ نگاه کنید؛
- توپ را نزدیک بدن نگه دارید؛
- برای پرتاب، توپ را با یک دست و به روش صحیح بگیرید.

رهنمودهای تمرینی

- برای آشنایی با زمین هندبال، در حین تمرین و بازی، از زمین هندبال استفاده کنید؛
- همواره از توپ هندبال (سایز ۲) استفاده کنید؛
- تمرینات را از ساده به مشکل طراحی کنید؛
- از خلاقیت دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید؛
- از تمرینات شاد و با نشاط استفاده کنید؛
- از تمرینات ترکیبی کنترل توپ با انواع الگوهای حرکتی (مهارت‌های پایه) استفاده کنید؛
- از انواع تمرینات یک نفره، دو نفره و گروهی استفاده کنید؛
- در تمرینات خود از دیوار هم استفاده کنید؛

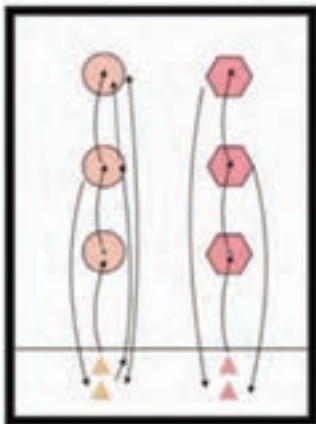
نکته: هرچه مهارت‌های کنترل توپ (پاس، دریافت، دریبل و...) بین دانش‌آموزان افزایش یابد، یادگیری تکنیکی و تاکتیکی در مراحل آتی ساده‌تر خواهد شد.

نمونه تمرینات پیشنهادی



نمونه بازی پیشنهادی

بازی توپ امدادی: دانش آموزان در دو گروه مانند شکل قرار می گیرند. با صدای سوت مربی، نفر اول هر گروه سریع می دود و توپ را از حلقه ۱ به ۲ جابه جا می کند سپس سریع به سمت گروه خود باز می گردد. نفرات دوم گروه آماده اند تا بعد از تماس دست با نفر اول به سرعت حرکت کنند و توپ را از حلقه ۲ به ۳ ببرند. بازی با تمام نفرات به همین شکل ادامه می یابد و توپ مدام بین حلقه ها به ترتیب جابه جا می شود. برنده بازی گروهی است که در زمان کمتر تمام اعضای گروه موفق به اجرای صحیح بازی شده باشند. این بازی با حلقه هولاهوب، نردبان یا حتی کشیدن حلقه ها به کمک چسب امکان پذیر است.



ملاحظات: با تفکر و به کارگیری خلاقیت، از بازی های جالب دانش آموزان نیز در این درس بهره مند شوید.

نمونه ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوه امتیاز دهی
۱	پرتاب توپ به بالا و دریافت آن و سپس گرداندن دور کمر و بعد حمل توپ و قرار دادن آن در سبد که در فاصله ۲۰ متر از شروع حرکت قرار دارد.	با سوت مربی حرکت آغاز می شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می یابد.	با کرونومتر زمان هر فرد ثبت می شود و امتیازگذاری می شود.
۲	بعد از دریافت دومین پاس از یار کمکی در فاصله ۶ متری، مسافت ۱۰ متری را در بیل زده و توپ را داخل سبد قرار دهید.	با سوت مربی حرکت آغاز می شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می یابد.	با کرونومتر زمان هر فرد ثبت می شود و امتیازگذاری می شود.

انواع حرکتهای پایه و جابه‌جایی بازیکنان در زمین

هدف: آمادگی برای بازی هندبال و شناخت وضعیت جاگیری در زمین

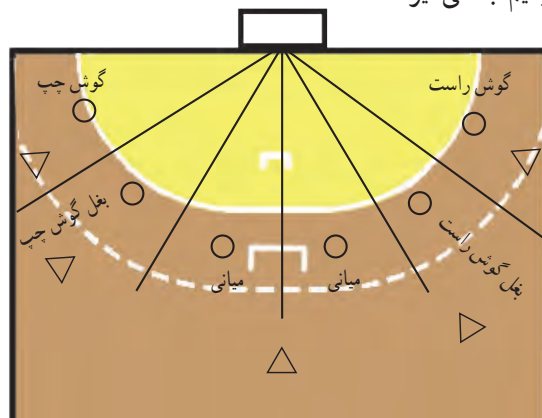
رفتار موردانتظار: استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام‌ها، حفظ تعادل در حرکت و توانایی حرکت در

جهت‌های مختلف زمین و آشنایی با قسمت‌های مختلف زمین

دانستنی‌های معلم در آموزش حرکات بازیکن در زمین

جاگیری بازیکنان در زمین هندبال به شش قسمت تقسیم می‌شود و بازیکنان سمت چپ زمین به ترتیب، گوش چپ یا ۱ چپ، بغل

گوش چپ یا ۲ چپ، میانی چپ یا ۳ چپ و بازیکنان سمت راست زمین در ادامه، میانی راست یا ۳ راست، بغل گوش راست یا ۲ راست و گوش راست یا ۱ راست در ارنج دفاعی هر تیم جا می‌گیرند.



هندبال یک ورزش گروهی پویا و سریع است و بازیکنان آن مجازند از انواع الگوهای حرکتی متنوع برای جابه‌جایی در زمین استفاده کنند. حرکات بازیکنان در زمین را می‌توان در اجرای یک سری از حرکات که بازیکن به کمک آن، بدون توپ یا با توپ در زمین بازی حرکت می‌کند، به شرح زیر خلاصه کرد:

- **استارت و جهش:** برای فرار از کمند حریف استفاده می‌شود؛
- **دوهای سرعت:** در فواصل کوتاه (۶ متر) تا فواصل طولانی‌تر (۲۰ تا ۳۰ متر) معمولاً برای ضدحمله استفاده می‌شود؛
- **توقف سریع:** مهاجم هنگام دویدن، ناگهان ترمز می‌کند و با تغییر مسیر، خود را از کمند دفاع رها می‌کند؛
- **دویدن از پهلو و عقب:** این حرکت بیشتر در دفاع استفاده می‌شود و همیشه یکی از پاهای بازیکن با زمین تماس دارد (پای

بکس)؛

- **دویدن با تغییر مسیر:** معمولاً به منظور تغییر جهت هنگام دویدن و همچنین برای گول زدن حریف انجام می‌گیرد؛
- **پرش:** پرش در هندبال اهمیت زیادی دارد و کمک می‌کند تا از سد دفاعی عبور کرده و موقعیت بهتری برای کسب امتیاز فراهم

آورید.

رهنمودهای تمرینی

- در تمام جلسات آموزش در مرحله گرم کردن اختصاصی، می‌توانید از تمرینات فوق استفاده کنید.

پاس و دریافت

هدف: دریافت توپ در ارتفاع‌ها و مسافت‌های مختلف

رفتار مورد انتظار: دریافت صحیح توپ در طول بازی

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین تکنیک‌های انفرادی در رشته ورزشی هندبال، تکنیک پاس و دریافت است. این دو مهارت همیشه با هم همراه‌اند؛ چون هر بازیکنی باید توپ پاس داده شده را بگیرد و دوباره پاس دهد. در اهمیت پاس و دریافت نمی‌توان قدمی قائل شد؛ چرا که یک دریافت خوب، منجر به یک پرتاب خوب می‌شود و از طرف دیگر، یک پاس خوب منجر به یک دریافت خوب می‌شود. البته پیشنهاد می‌شود برای افزایش ایمنی دانش‌آموزان، ابتدا آنها با مهارت دریافت آشنا شوند.

دانستنی‌های معلم در آموزش دریافت





مالکیت توپ با دریافت آغاز می‌شود. دریافت، حرکت بعدی بازیکن را در حمله مشخص می‌کند. بازیکن باید در طول زمان بازی، عمل دریافت را آرام و مطمئن انجام دهد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
– دست‌ها آماده دریافت باشند؛ – باید به توپ نگاه کرد و روی مسیر حرکت آن توجه و تمرکز داشت. – توپ با دو دست، به شکل یک قلب وارونه از بالا نزدیک به سینه دریافت شود.	– در هنگام دریافت، دست‌ها در جلوی بدن و به استقبال توپ می‌روند؛ – انگشتان باید آزاد و شل باشند و انقباض نداشته باشند؛ – در هنگام دریافت باید یک پا به عقب گذاشته شود؛ – لحظه‌ای که توپ دریافت شد، دست‌ها به داخل بدن کشیده می‌شوند.	– ثابت ایستادن و حرکت نکردن برای دریافت توپ – به استقبال توپ نرفتن و برخورد توپ به سینه یا صورت – عبور توپ از بین دست‌ها

نکات آموزشی انواع دریافت

توانایی دریافت دانش‌آموزان را در موقعیت‌های مختلف همچون ایستادن، دویدن، پریدن و با حضور مدافع تمرین کنید و در اجرای دریافت در طول بازی و تمرین، نکات زیر را به دانش‌آموزان گوشزد کنید:

- به سمت فضای خالی حرکت کنید؛
- توجه پاس‌دهنده را به خود جلب کنید؛
- با حرکات و جا به جایی‌های خود، مدافع را گمراه کنید؛
- برای حرکت بعدی پس از دریافت، هدف داشته باشید؛ مثلاً زدن شوت یا ادامه پاسکاری؛

آموزش در یک نگاه	نکات آموزشی	نوع دریافت
	<p>این وضعیت مناسب‌ترین حالت برای دریافت است؛ زیرا دریافت کننده بر روی مسیر توپ، بهترین کنترل را دارد. این نوع دریافت در طول بازی کم دیده می‌شود.</p>	<p>دریافت در حالت پایه (ساکن)</p>
	<p>انگشتان شست با هم تماس دارند و با انگشتان اشاره، شکلی شبیه قلب وارونه درست می‌کنند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.</p>	<p>دریافت از بالا با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع سینه و کمر)</p>
	<p>انگشتان کوچک دو دست، به طرف یکدیگر و به هم چسبیده قرار می‌گیرد. دست‌ها به شکل یک کاسه می‌شوند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.</p>	<p>دریافت از پایین با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع پایین‌تر از کمر)</p>
	<p>در بازی هندبال غالباً توپ از دوطرف به بازیکن می‌رسد. در این نوع دریافت بالاتنه تا حدودی به سمت توپ گرایش پیدا می‌کند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.</p>	<p>دریافت توپ از دو طرف</p>
	<p>تکنیک دریافت در حال دویدن باید به صورتی باشد که آهنگ دویدن را بر هم نزنند. به این منظور، باید عمل دریافت فرد به شروع یکی از گام‌ها هنگام دویدن پیوند بخورد.</p>	<p>دریافت توپ در حال دویدن</p>
	<p>در لحظه پرواز، بدن کاملاً کشیده است ولی در لحظه فرود و تماس با زمین، شدت ضربه با خم شدن هر دو زانو گرفته می‌شود. دست‌ها نیز توپ را داخل سینه محافظت می‌کنند.</p>	<p>دریافت توپ در حال پرش</p>

رهنمودهای تمرینی

- دریافت توپ به صورت انفرادی و در وضعیت ثابت؛
- دریافت توپ به صورت انفرادی و در حال حرکت در طول زمین؛
- دریافت توپ از دیوار در فواصل مختلف؛
- دریافت توپ از یار کمکی؛
- دریافت توپ در قالب بازی‌های چند نفره.

دانستنی‌های معلم در آموزش پاس

پاس: رد و بدل شدن توپ توسط دست‌ها بین دو یار را پاس می‌گویند.




این مهارت یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فردی در هندبال تیمی است و امکان حرکت‌های تهاجمی تیمی را فراهم می‌آورد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> ■ در هنگام پاس، دست پشت توپ قرار می‌گیرد. ■ نکته مهم در پاس این است که توپ باید به صورتی به یار برسد که آهنگ حرکت او را برای اجرای تکنیک‌های بعدی برهم نزند. ■ فشار به توپ برای ارسال آن می‌تواند به نسبت فاصله و جهت پاس متفاوت باشد. ■ نیروی اعمال شده در پاس‌های کوتاه و بلند متفاوت است. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ دست دارای توپ از سطح شانه بالاتر و آرنج در زاویه 90° درجه قرار می‌گیرد. ■ دست پرتاب به عقب کشیده شده تا جایی که در زاویه دید پرتاب‌کننده قرار داشته باشد. ■ برای اجرای راحت‌تر پاس، پای مخالف دست پرتاب جلو قرار می‌گیرد. ■ با چشمانتان با همبازی‌های خود ارتباط برقرار نمایید و بعد از اینکه مطمئن شدید متوجه شمامست، به او پاس دهید. ■ از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ استفاده شود. ■ توپ باید به طرف سینه یار خودی ارسال شود. ■ دست به دنبال توپ کشیده شود. ■ مچ دست در انتها به سمت زمین خم شود. ■ با پای مخالف دست پرتاب یک گام به جلو گذاشته می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ پاس دقیق نیست و توپ به سمت سینه یار هدایت نمی‌شود و دریافت ناقص انجام می‌گیرد. ■ زاویه آرنج و بازو کمتر از 90° درجه است. ■ پاها ترتیب قرارگیری مناسبی ندارند و دست و پای موافق با هم حرکت می‌کنند. ■ دست پرتاب بسیار پایین و چسبیده به گوش است. ■ پاس سرعت مناسب ندارد.



نکات آموزشی پاس و انواع آن

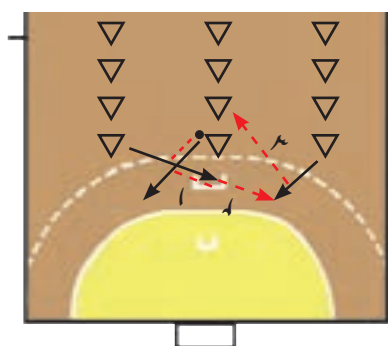
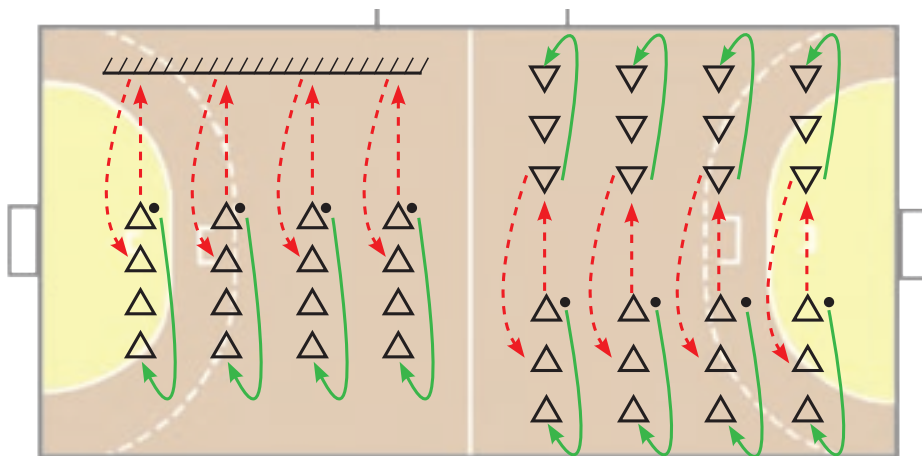
پاس‌ها انواع متعددی دارند که در اینجا به چند نمونه از آن اشاره می‌کنیم: پاس از بالا (سینه‌ای)، پاس مچی (روبه‌رو و پهلو و از پشت که شامل گردن، کمر و سر)، پاس پرشی، پاس زمینی (شکسته) و پاس نمایشی

نوع پاس	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
پاس از بالا (سینه)	این نوع پاس کاربرد زیادی در هندبال دارد.	
پاس مچی	<ul style="list-style-type: none"> – کاربرد آن در مرحله سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی است، – باید با حداکثر سرعت پاس داد، – با چرخش خارجی مچ دست به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت خارج بدن توپ را به بازیکن کناری خود بفرستد. 	
پاس یک دست زمینی	محل ارسال پاس یک دست زمینی، حدود یک متری جلوی پای پاس‌گیرنده و متمایل به سمتی است که مدافع قرار ندارد.	

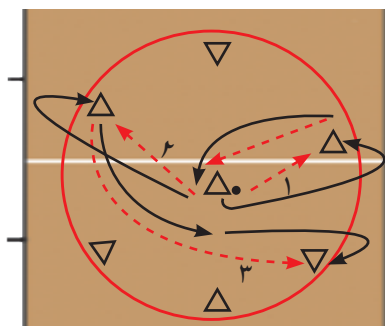
- در اجرای مهارت پاسکاری به هم تیمی خود، به نکات زیر توجه کنید:
- در مورد انتخاب بهترین دریافت‌کننده پاس، تصمیم‌گیری کنید؛
 - زمان درست را برای پرتاب انتخاب کنید؛
 - با توجه به فاصله و سرعت حرکت هم تیمی خود، سرعت پاس را تنظیم کنید؛
 - با توجه به شرایط موجود، بهترین نوع پاس را انتخاب کنید.

نمونه تمرینات دریافت و پاس :

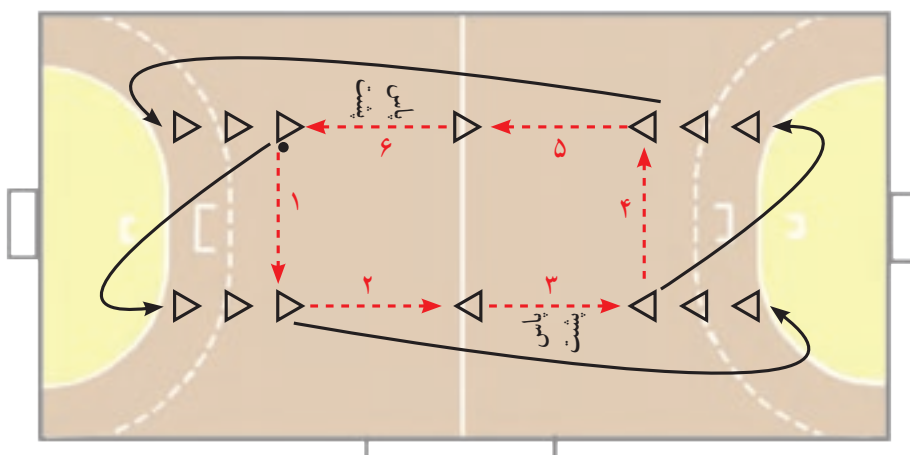
انجام انواع پاس ها، سینه، بالای سر، دو دست، یک دست، مچی



با حرکت به سمت ۶ متر و برگشت تا ۹ متر

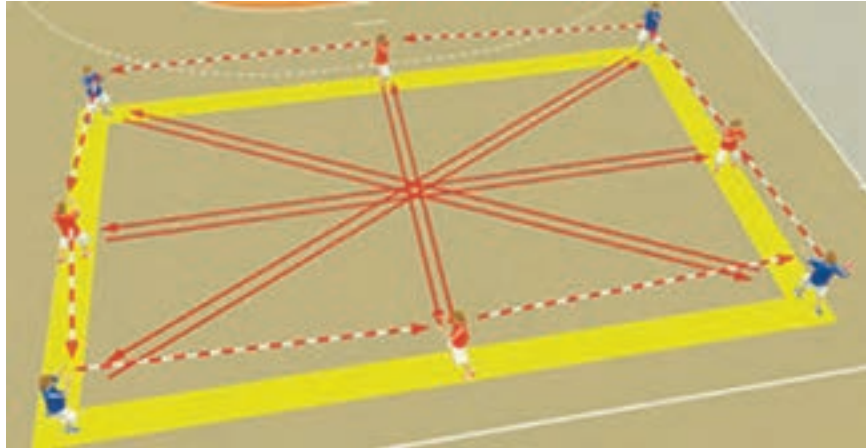


تمرین دایره‌ای به هرکس پاس دادید می‌روید سر جای او



یک نمونه بازی پیشنهادی

پاسکاری ساعتگرد : هشت بازیکن به شکل مربع کنار یکدیگر قرار گرفته و توپ را همواره به یار نزدیک سمت راست خود پاس می‌دهند و توپ به صورت ساعتگرد بین آنها به حرکت در می‌آید. با پیشرفت دانش آموزان در بازی برای دشوارتر کردن بازی می‌توان بعد از انجام پاس جای خود را با بازیکن روبه‌رو تعویض کرد.



نمونه ارزشیابی

<p>نمرهٔ آزمون بهترین زمان کسب شده در انجام حرکت است.</p>	<p>یک خط نشانه رو به روی یک دیوارصاف که با آن ۲/۵ متر فاصله دارد رسم می‌کنیم. در این عمل آزمودنی در پشت خط نشانه با یک توپ در دست می‌ایستد. با فرمان «شروع» با سرعت هرچه تمام‌تر تا زمانی که ۱۰ پرتاب به طرف دیوار تمام شود، ادامه می‌دهد. پرتابها باید از پشت خط انجام شود. یک کورنومتر هنگام اولین برخورد توپ با دیوار روشن و زمانی که دهمین توپ به دست فرد برسد، خاموش می‌شود. در صورت نیاز برای هر آزمودنی دو تکرار می‌توان انجام داد.</p>	<p>پاس سینه سریع با دست برتر</p>
<p>زمان با تقریب ۱/۸ ثانیه محاسبه و ثبت می‌شود. نمرهٔ آزمون زمان کسب شده در انجام حرکت است.</p>	<p>دو آزمودنی به فاصلهٔ شش متر از یکدیگر در مسافت ده متر در حال حرکت پاسکاری می‌کنند در دور اول، رفت و برگشت پاس سینه، دور دوم پاس مچی و دور سوم پاس زمینی را انجام می‌دهند.</p>	<p>پاس در حال حرکت</p>

دریبل

هدف: اجرای صحیح انواع دریبل و نحوه استفاده از آنها

رفتار مورد انتظار: بازیکن از تکنیک و مهارت دریبل در موقعیت‌های مناسب بازی استفاده نماید.

رد و بدل کردن توپ بین دست بازیکن و زمین دریبل نامیده می‌شود. دریبل تکنیکی است که به بازیکن اجازه می‌دهد مدت طولانی‌تری توپ را در اختیار خود نگه دارد. دریبل با اولین ضربه توپ به زمین آغاز می‌شود و با دریافت و نگه داشتن آن پایان می‌یابد.




دانستنی‌های معلم در آموزش دریبل

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
* دست را به شکل توپ درآورید. زاویه و فشار دریبل، به سرعت و جهت حرکت بازیکن بستگی دارد. * در حالت ایستاده، مسیر دریبل عمودی است. * در حال حرکت، مسیر دریبل بستگی به جهت و مسیر بازیکن دارد. * زاویه دریبل با زمین، به سرعت بازیکن بستگی دارد. به این معنا که هر چه سرعت بازیکن بیشتر باشد فشار روی توپ بیشتر و زاویه آن با زمین کمتر است.	* با آرنج خم توپ را به طرف زمین هدایت کنید. * از مفصل آرنج و مچ دست استفاده کنید. * ارتفاع توپ کنترل شود (از حد کمر بالاتر نرود). * توپ جلوتر از بدن با زمین برخورد کند. * سعی شود انگشتان دست باز باشد.	– ضربه زدن به توپ با کف دست – نگاه کردن به توپ و زمین – پس از قطع دریبل دوباره اقدام به دریبل کنند (دبل).

نکات آموزشی دریبل و انواع آن

بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند. دریبل زدن درجا موجب کم شدن سرعت بازی و در نتیجه از دست رفتن پویایی و هیجان بازی می‌شود. بنابراین، خیلی بر استفاده از دریبل تأکید نکنید؛ چون ممکن است منجر به تک روی دانش‌آموزان شود.

سه نوع دریبل در هندبال کاربرد دارد :

شکل	انواع دریبل
	<p>دریبل بلند :</p> <p>برای ضد حمله از آن استفاده کنید. ارتفاع توپ را در حد کمر و زیر سینه حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.</p>
	<p>دریبل کوتاه :</p> <p>برای عبور از مدافع معمولاً در فواصل بین شش و نه متر (در فینت، دبل سه گام) از آن استفاده کنید. همواره توپ را در ارتفاع زیر کمر حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.</p>
	<p>دریبل نمایشی :</p> <p>برای نشان دادن مهارت‌های فردی بازیکنان برای جا گذاشتن مدافع استفاده می‌شود. مثلاً دریبل از بین دو پا، دست عوض کردن و...</p>

در کاربرد دریبل نکات زیر را به دانش آموزان تأکید کنید :

- از دریبل بیش از اندازه خودداری کنید؛ زیرا هیچ نتیجه مطلوبی ندارد؛
- از دریبل برای فرار و ایجاد موقعیت گل زنی خود یا هم تیمی‌هایتان استفاده کنید؛
- استفاده نامناسب از دریبل باعث تداخل در کار گروهی و حمله موفقیت‌آمیز می‌شود؛
- هنگامی که در ضد حمله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم تیمی برای پاسکاری ندارید از دریبل استفاده کنید.
- هنگامی که قادر به پاس دادن به هم تیمی خود نیستید (در کمند مدافعان قرار دارند)، دریبل کردن به شما این امکان را می‌دهد که از خطای سه ثانیه که باعث ضربه آزاد حریف می‌شود، جلوگیری کنید؛
- برای جا گذاشتن مدافع و قرار گرفتن در موقعیت تک به تک با دروازه‌بان و به ثمر رساندن یک گل، دریبل کنید.

نمونه تمرینات دریبل :

- دریبل به صورت ساده با یک دست تا نیمه زمین؛
- دریبل یک بار با دست راست، یک بار با دست چپ تا نیمه زمین؛
- دریبل به صورت هفت و هشت بین منطقه شش و نه متر؛
- دریبل همراه پای بکس؛
- دریبل به صورت الاکلنگ؛

● دریل به صورت نشسته؛ ایستاده و خوابیده؛

● دریل روی خطوط اصلی زمین هندبال؛

● چند حلقه با فاصله پشت سر هم می چینیم و دانش آموزان سعی می کنند ضمن دویدن کنار حلقه ها داخل آنها دریل بزنند.

● نفر اول گروه صاحب توپ، دریل می کند و بر روی تشک غلت می زند و به یار مقابل پاس می دهد و خود به آخر گروه مقابل

می رود و ادامه می یابد.

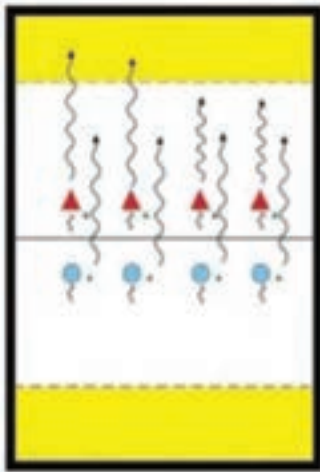
● دانش آموزان با فاصله، پشت سر هم می دونند؛ نفر آخر که با توپ در حال دریل زدن است با فرمان مربی با دریل از بین آنها عبور

می کند و بعد از رسیدن به نفر اول گروه به نفر آخر پاس می دهد.

● دانش آموزان در یک منطقه مشخص قرار می گیرند، نفرات صاحب توپ سعی می کنند با دریل زدن نفرات بدون توپ را لمس

نمایند و نفری که توسط دریل زنده لمس شد، صاحب توپ می شود و شروع به دریل زدن می کند

و تمرین ادامه می یابد.



یک نمونه بازی پیشنهادی

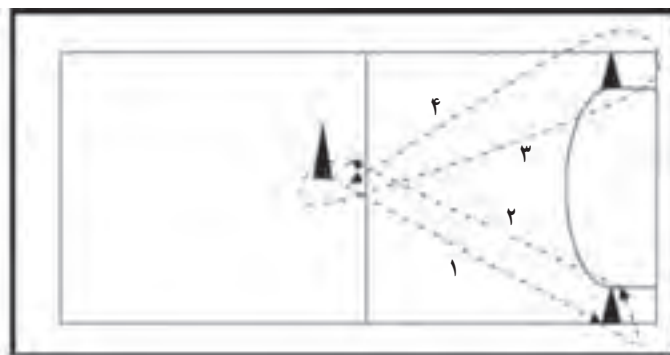
دانش آموزان به صورت دو گروه الف و ب مانند شکل تقسیم می شوند و شروع به دریل زدن

می کنند. با شنیدن صدای سوت از طرف مربی و اعلام نام گروه یک گروه فرار می کند و گروه دیگر

آنها را تا انتهای زمین تعقیب می کنند.

نمونه ارزشیابی

نحوه امتیاز دهی	روش اجرا	نوع آزمون
برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.	پس از آماده کردن مسافت ۳۰ متر در سالن دانش آموز پشت خط قرار می گیرد با صدای سوت، با یک دست شروع به دریل می کند تا مسافت را طی نماید و با کورنومتر زمان ثبت می گردد.	آزمون دریل ۳۰ متر
برحسب رکورد به دست آمده امتیاز داده می شود.	دانش آموز با صدای سوت معلم، از مرکز زمین به سمت گوشه راست زمین شروع به دریل می کند در گوشه زمین به دور مانع چرخش و به طرف مرکز زمین دریل می کند و به دور آن مانع چرخش کرده و به سمت گوشه چپ دریل می کند و چرخش به دور مانع را انجام داده و با حرکت به سمت مرکز زمین تست را به اتمام می رساند، زمان با کورنومتر ثبت می شود (شکل زیر).	آزمون دریل ۴۰ متر با تغییر جهت



شوت

هدف: پرتاب اصولی توپ به سمت دروازه حریف جهت کسب امتیاز

رفتار مورد انتظار: اجرای شوت‌های صحیح برحسب موقعیت بازی و کسب امتیاز

سرعت بازی هندبال باعث خلق موقعیت‌های بسیاری برای گلزنی می‌شود. بازیکنان باید قادر باشند شوت مناسب را انتخاب و در زمان مناسب آن را اجرا کنند؛ زیرا هدف هر حمله‌ای در بازی کسب امتیاز است. ممکن است تیمی بهترین آرایش تهاجمی را داشته باشد، اما اگر نتواند به گل برسد، هیچ ارزشی نخواهد داشت. در هندبال آخرین مرحله حمله، شوت است و آموزش صحیح آن به دانش‌آموزان بسیار حائز اهمیت است.

دانستنی‌های معلّم در آموزش شوت ثابت

انواع شوت‌ها عبارت‌اند از: ثابت، شوت در حال حرکت، سه گام، دبل سه گام، زیر، پهلو، پرشی، شیرجه ای، قوسی، پنالتی، نمایشی، با فریب دادن و ضد حمله که در این برنامه به آموزش شوت ثابت، سه گام، پنالتی و ضد حمله پرداخته خواهد شد.

شوت ثابت: مانند پاس بالای سر است، فقط بازیکن توپ را با قدرت بیشتر از پاس جهت به ثمر رساندن گل پرتاب می‌کند. مهم‌ترین نکته در شوت ثابت، تأکید بر اجرای سریع آن است. به عبارت دیگر برای اینکه شوت، مؤثر باشد باید در حداقل زمان از لحظه دریافت توپ، اقدام به شوت کرد.

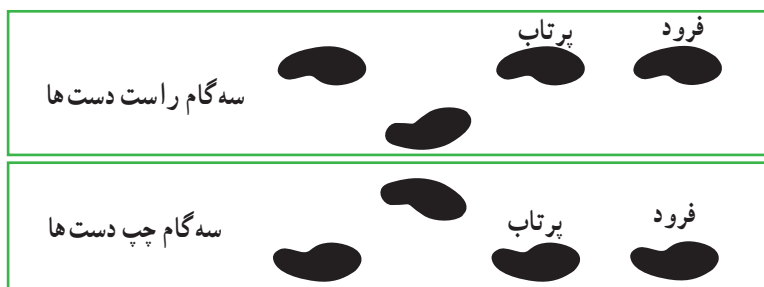
اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
قدرت در شوت سرعت در شوت دقت در شوت	* برای انجام راحت‌تر پرتاب باید پای مخالف دست پرتاب جلو باشد و توپ را توسط دو دست خود کنترل کنیم و تا نزدیک سر بالا و عقب بیاوریم و بعد توپ را پرتاب کنیم (شکل پایین). * در هنگام پرتاب بدن شما مانند یک کمان به عقب کشیده شود (شکل پایین).	– رها شدن توپ میانه راه به طوری که دست توپ را تا آخرین لحظه هدایت نمی‌کند. (دست به سمت زمین پایین نمی‌آید) – حرکت موافق دست و پای پرتاب عبور از محدوده جرمه (خط شش متر)

آموزش در یک نگاه



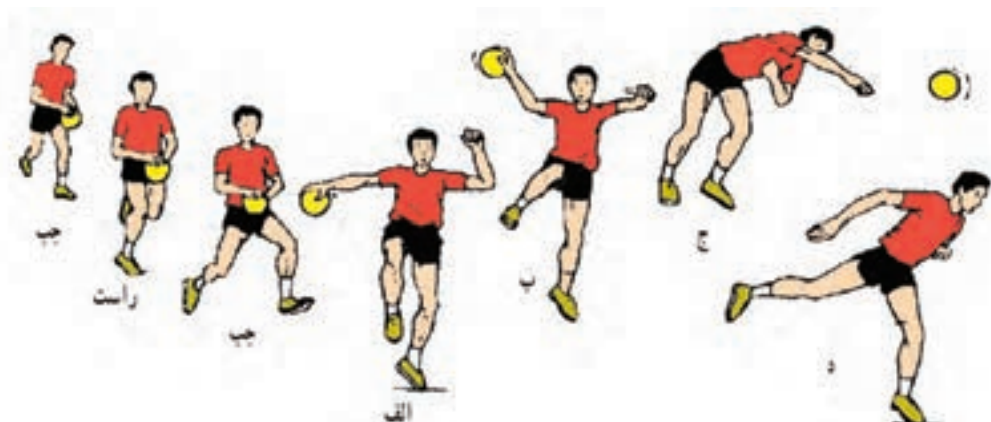
دانستنی‌های معلم در شوت پرشی (سه گام)

برای یادگیری این شوت ابتدا بازیکن بدون توپ ایستاده و با توجه به دست پرتاب، آموزش سه گام را برای راست دست‌ها (چپ، راست، چپ) و برای چپ دست‌ها (راست، چپ، راست) را تمرین می‌کنند و بهتر است جای پای فراگیر را در ابتدا علامت‌گذاری کرده و فراگیر با خواندن چپ، راست، چپ پرش کرده و تمرین کند، سپس حرکت با توپ و شوت به طرف دروازه را انجام دهد.



اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
<ul style="list-style-type: none"> — قدرت در شوت — سرعت در شوت — دقت در شوت 	<ul style="list-style-type: none"> * حرکت دست‌ها و پاها آزاد و به طرف جلو و برای افزایش ارتفاع پرش باید روی پای چپ در آخرین گام نیروی بیشتری اعمال کرد. با رفتن دست به بالا، بالاتنه نیز به طرف بیرون می‌چرخد. * ساعد با بازو، تقریباً زاویه قائمه تشکیل داده است. * چرخش کمر به سمت عقب، شانه را با خود در همان جهت می‌کشد و با یک حرکت شلاقی، عضلات کتف، سرشانه، آرنج و مچ برای انجام پرتاب درگیر می‌شوند. * حرکت دست پرتاب به سمت جلو ادامه می‌یابد و بدن را در همان جهت همراه خود می‌کشد. * پای تکیه یا پرش (چپ) برای حفظ تعادل به جلو می‌آید و برای تماس با زمین، در لحظه فرود به طرف پایین می‌آید. در این زمان، پای چپ اولین تماس را با زمین دارد (بازیکن راست دست). * در انتها، پای راست با زمین تماس پیدا می‌کند و ضمن کاهش فشار برخورد با زمین به حفظ تعادل بازیکن کمک می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> — رانینگ کردن — کمتر از سه گام برداشتن، یعنی روی پای راست بلند شدن — (برای بازیکن چپ دست)، انجام دو گام

آموزش در یک نگاه



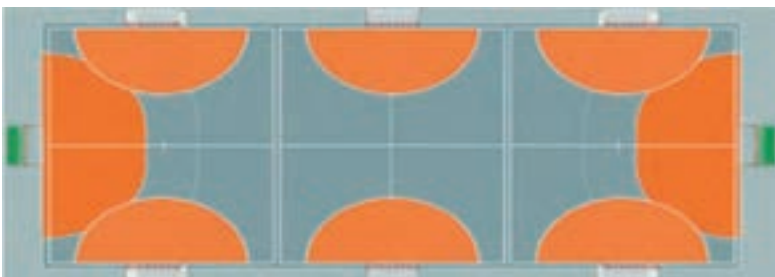
نکات آموزشی شوت

مهارت شوت بسیار مورد توجه دانش‌آموزان است. برای اجرای یک شوت موفق نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید:

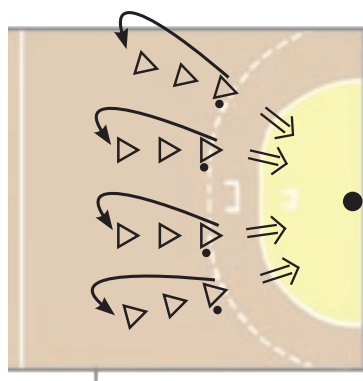
- ۱- شوت کردن در هنگام حرکت، که باعث برتری شما در مقابل دفاع می‌شود و این امکان را به شما می‌دهد تا با قدرت و سرعت بیشتر توپ را پرتاب کنید.
- ۲- هنگام شوت به دروازه‌بان نگاه کنید و به منطقه‌ای از دروازه که دروازه‌بان آنجا را پوشش نداده است شوت کنید و به یاد داشته باشید که شما نه تنها باید توپ را از مقابل مدافعان عبور دهید، بلکه با وارد کردن آن در دروازه بر دروازه‌بان نیز غلبه کنید.
- ۳- برای فریب دروازه‌بان، شوت محکم کافی نیست؛ بلکه دقت در شوت هم لازم است. تلاش کنید تا به گوشه‌های دروازه شوت کنید.
- ۴- هنگامی که به سمت پایین شوت می‌کنید، می‌توانید از شوت‌های چکشی (زمینی) استفاده کنید. البته اگرچه شوت مستقیم، سریع‌تر و دقیق‌تر است، اما شوت چکشی سرعت و جهت حرکت توپ را تغییر می‌دهد و دریافت آن را برای دروازه‌بان مشکل‌تر می‌کند.
- ۵- به فاصله خود نسبت به دروازه دقت کنید. دانش‌آموزان تمایل ذاتی برای شوت کردن از هر فاصله و در هر موقعیتی را دارند، اما فراموش نکنید اگر فاصله شما از دروازه زیاد باشد، نمی‌توانید به توپ سرعت کافی بدهید و در عین حال به دروازه‌بان زمان بیشتری برای واکنش و مهار کردن توپ خواهید داد. پس شوت‌های خود را در محوطه بین شش و نه متر انجام دهید.
- ۶- آگاه باشید که اگرچه ممکن است به دروازه نزدیک شوید، ولی شوت کردن از زاویه گوشه‌ها کار دروازه‌بان را ساده‌تر می‌کند؛ چون فضایی که باید از آن محافظت کند، کمتر می‌شود. مگر اینکه شما بازیکن توانمندی باشید.
- ۷- برای شوت کردن در مقابل مدافعان، دقت کنید و هنگامی که فضای خالی بین مدافعان به وجود آمد حتی اگر خیلی کوچک باشد، شوت کنید. اگر مسیر باز است و می‌توانید از بین مدافعان عبور و به محوطه دروازه برای شوت کردن، پرش کنید، ولی هنگامی که هیچ فضایی وجود ندارد، اقدام به شوت شما باعث خراب شدن تاکتیک حمله یا شروع یک ضدحمله خواهد شد.

رهنمودهای تمرینی

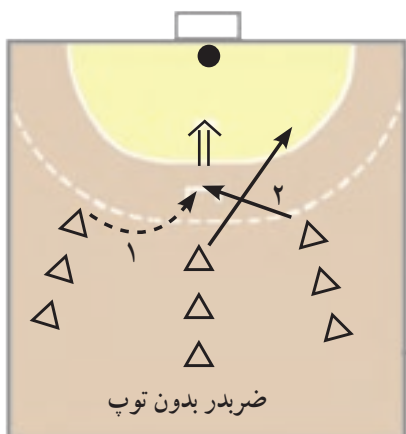
- انواع مختلف شوت (ثابت، پرشی و...) را در نقاط مختلف زمین (گوش، بغل، میانی، خط) با ترکیب مهارت‌های دریبل و پاس در فواصل مختلف (پشت شش متر، نه متر و...) می‌توان تمرین کرد.
- در تمرینات شوت با تقسیم زمین و با استفاده از وسایل، شرایطی را فراهم آورید تا دانش‌آموزان حتماً از دروازه استفاده کنند؛ برای مثال، شما می‌توانید زمین بازی را به چند قسمت موازی در دو نیمه تقسیم کرده یا یک زمین هندبال را از طول به سه قسمت تقسیم کنید و به جای دروازه هندبال از تشک یا مخروط استفاده کنید.



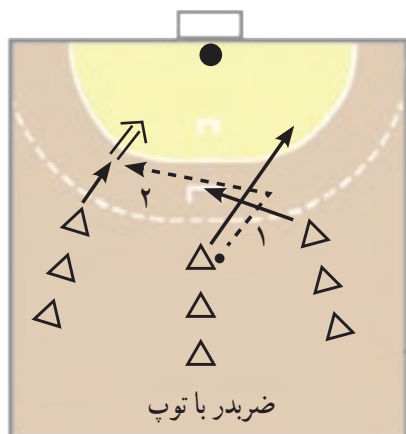
نمونه تمرینات :



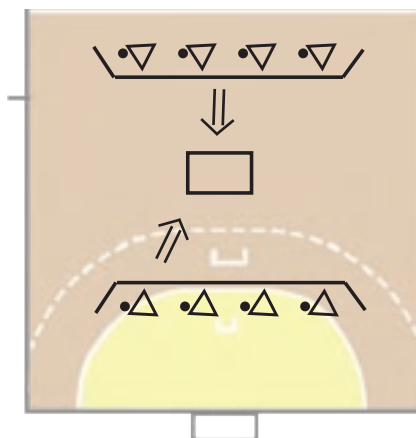
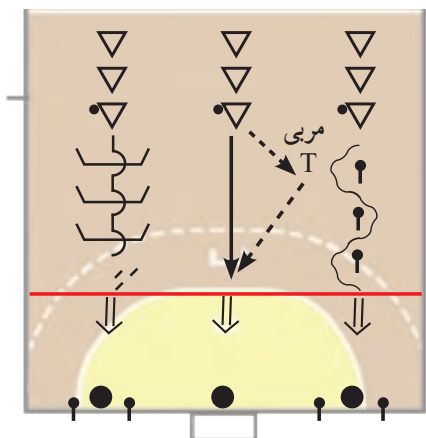
انجام انواع شوت‌ها: زمینی، بالا،
قوس پشت ۹ متر، با پرش ثابت و ...



ضربدر بدون توپ



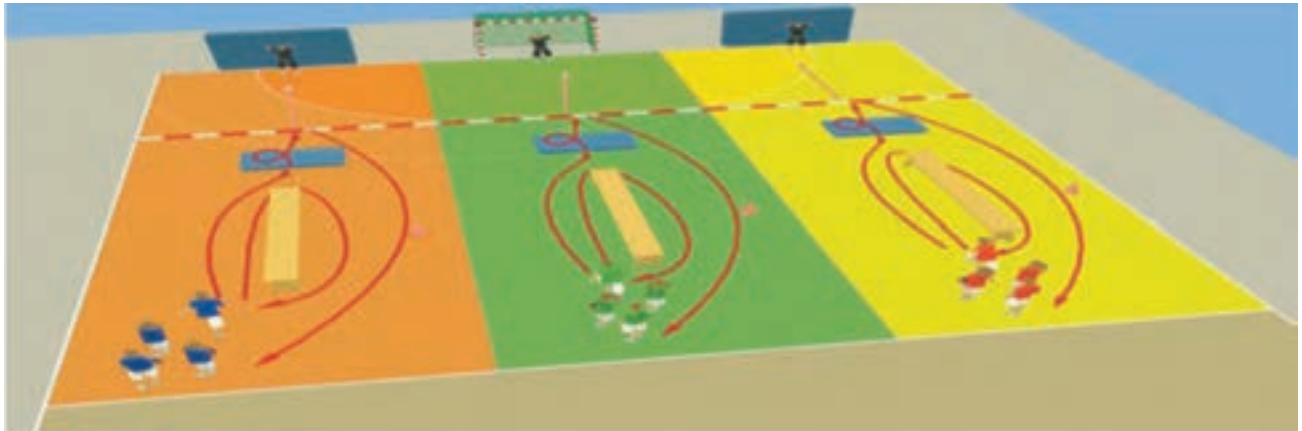
ضربدر با توپ



پرتاب به سمت جعبه : جعبه به هر تیمی که نزدیک‌تر
شود، آن تیم باخته است.

یک نمونه بازی پیشنهادی

گروهی رقابت کنید؛ در هر گروه بازیکنان به ترتیب سه بار دور نیمکت (یا نشان دیگری) دریل می‌زنند و از جلو، روی تشک غلت زده و به سمت دروازه از نقطه‌ای مشخص پرتاب می‌کنند. هر گروه که زودتر فعالیت خود را به اتمام رساند، برنده خواهد بود.



نمونه ارزشیابی

نحوه امتیاز دهی	نحوه اجرا	نوع آزمون
به چهار شوت موفق از شش شوت، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.	این آزمون شش مرحله دارد و در حالت ایستاده انجام می‌گیرد. شوت ثابت (از فاصله ۷ متر) و شوت پرشی (از فاصله ۱۰ متر) انجام می‌گیرد. در دو گوشه بالا و دو گوشه پایین دروازه شیئی به شکل مربع به ابعاد ۶۰×۶۰ سانتی‌متر قرار دارد. هر بازیکن مجاز است با سه شوت ثابت و سه شوت پرشی به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده توپ را پرتاب نماید.	شوت به سمت هدف‌های داخل دروازه
به چهار شوت موفق از شش شوت یا شش شوت موفق از هشت شوت امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.	در این آزمون شوت با پرش و در ۲ یا ۳ مرحله انجام می‌شود. پسران از ۱۰ متر و دختران از ۹ متر می‌توانند شوت خود را آغاز کنند. ۲ نشانه با ابعاد ۵۰ در ۷۰ سانتی‌متر در دو گوشه دروازه‌ها آویزان می‌شود. هر بازیکن مجاز است سه شوت به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده پرتاب کند.	شوت پرشی به سمت هدف

دروازه بان

هدف: محافظت از دروازه از حملات تیم مهاجم

رفتار مورد انتظار: با به کارگیری اصول دروازه بانی از ورود توپ به دروازه جلوگیری نماید.

دروازه بان یکی از افراد بسیار مؤثر در موفقیت یک تیم هندبال است. در آموزش هندبال لازم است تمام بازیکنان در تمام پست های زمین بازی کنند و تجربه کسب کنند و با وظایف پست های مختلف بازی آشنا شوند، تا توانایی انتخاب پست صحیحشان را در آینده به دست آورند. بسیاری از دانش آموزان علاقه مندند دروازه بانی را امتحان کنند و برای معدودی از آنها هم ممکن است دروازه بانی برایشان خطرناک باشد و از بازی در این پست بترسند. فراموش نکنید که در کلاس تربیت بدنی هرگز نباید دانش آموزان را اجبار کرد و از افرادی که خود داوطلب ایستادن در دروازه اند کمک بگیرید.

دانستنی های معلّم در آموزش دروازه بان

اصول پایه	نکته های بیومکانیکی طرز ایستادن اصلی در دروازه
بعضی از ویژگی های روانی و جسمانی دروازه بان عبارت اند از : ۱- قد و قامت بلند و بدن ورزیده برای پوشش بهتر دروازه ۲- زاویه دید وسیع ۳- توانایی هدایت و راهنمایی تیم به عنوان یک ناظر متخصص ۴- شجاعت و جسارت ۵- سرعت عمل و چابکی در جابه جایی و حرکت دست و پا ۶- انعطاف پذیری، به ویژه در قسمت پایین تنه	* پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله بگیرند. * بالاتنه راست کمی به طرف جلو خمیده است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف متمرکز است. * سر، راست است و چشم ها مسیر توپ را با دقت دنبال می کند. * دست ها بالاتر از شانه ها و زاویه بین ساعد و بازو تقریباً قائمه است. کف دست ها رو به توپ قرار دارند.



نکات آموزشی در مورد دروازه بانی را به شرح زیر به دانش آموزان تأکید کنید :

- هرگز فراموش نکنید که رفتار شما به عنوان دروازه بان بر هم تیمی هایتان بسیار تأثیرگذار است و موفقیت تیم را تحت الشعاع قرار می دهد.
- به عنوان آخرین نفر خط دفاع و اولین مهاجم، باید قادر باشید علاوه بر مهار شوت های حریف به سمت دروازه، ضد حمله را شروع کنید.
- هر وقت حریف مالک توپ بود و در وضعیت شوت کردن به سمت دروازه قرار داشت، دروازه بان باید آمادگی مهار توپ را داشته باشد.

- همواره به مهاجم و توپ نگاه کنید تا بتوانید ادامه مسیر توپ را حدس بزنید؛
- برای حرکت در دروازه، از خط دروازه یک گام به بیرون بردارید، و در حالی که پاها را نزدیک به هم حرکت می‌دهید، گام‌های سریع و کوتاه روی قوس بردارید.
- عمل دفع توپ را تا موقعی که مهاجم شوت نزده آغاز نکنید؛ چون مهاجم در خلاف جهت حرکت شما شوت خواهد کرد، در این موقعیت شما تنها با چشم‌ها و بدنتان مسیر جریان توپ را دنبال کنید. این زمانبندی را بسیار تمرین کنید؛
- هنگامی که مهاجم آماده شوت کردن است، حرکت خود را متوقف کنید و در موقعیت پایدار قرار بگیرید.
- در مهار انواع شوت به نکات زیر توجه کنید :

شکل	نکات آموزشی مهار شوت	نوع شوت
	به جای خم شدن و دراز کردن دست به سمت توپ، گام کوچکی در جهت شوت بردارید و با پایي که دورتر از توپ قرار دارد، بدن خود را به سمت توپ هل دهید و هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.	دور
	هم‌زمان با هل دادن بدن به سمت توپ، با بلند کردن زانوی خود، پا را به سمت توپ پرتاب کنید.	نزدیک
	با فاصله نزدیک، کنار تیر دروازه طرف مهاجم بایستید، پای خود را در مسیر حرکت توپ پرتاب کنید و با دست و پا توپ را پوشش دهید.	از گوشه
	شما می‌توانید تا خط چهار متر بیرون بایستید و توپ را مهار کنید. می‌توانید قبل از پرتاب مهاجم حرکت کنید، ولی آگاه باشید همواره باید فاصله سه متری خود را نسبت به مهاجم در شروع پرتاب حفظ کنید.	پنالتی

نمونه تمرینات :

- ۱- بازیکنان در پشت منطقه شش متر با فاصله کنار هم می ایستند و دروازه بان از یک طرف شروع به حرکت می کند و توپ های پرتاب شده بازیکنان را مهار می کند.
- ۲- یک دروازه بان در دروازه استقرار می یابد و حرکات دفع توپ در ارتفاع های مختلف انجام می دهد و دروازه بان دیگر مقابل آن می ایستد و حرکات او را تقلید می کند (حرکت آینه).
- ۳- بازیکنان در یک صف پشت منطقه نه متر قرار می گیرند و از قسمت های مختلف زمین، به طرف دروازه شوت می زنند، با این شرط که بازیکنان در جهت مخالف نفر قبلی توپ را به سمت دروازه پرتاب می کنند.
- ۴- چرخش دروازه بان و مهار توپ : همانند تمرین بالا با این تغییر که سه دروازه بان یکی در میان با دریافت هر توپ جابه جا می شوند.

نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
پرتاب های پشت نه متر	بازیکنان پشت سرهم اقدام به شوت پرشی (جمعاً ده شوت) از پشت منطقه ۹ متر می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب های گوش	بازیکنان در دو گوشه راست و چپ زمین قرار می گیرند و به صورت متناوب اقدام به شوت (از هر گوشه پنج شوت) می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب پنالتی	بازیکنان از پشت هفت متر با سوت مربی اقدام به شوت می کنند و دروازه بان باید توپ ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی

مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع

هدف: بر هم زدن برنامه‌های تیم مقابل و جلوگیری از کسب امتیاز (گل) توسط آنها و تلاش برای به دست آوردن مالکیت توپ

رفتار مورد انتظار: به کارگیری و رعایت اصول دفاع در بازی

اگر چه در بازی هندبال، حمله از دفاع جذاب‌تر است، اما دفاع و حمله برای موفقیت یک تیم، هیچ تفاوتی با هم ندارند. در واقع موفقیت تیمی بیشتر به توانایی در گل نخوردن بستگی دارد؛ زیرا اگر چه گل زدن مهم است، اما اگر برای هر گلی که زده می‌شود، زود هم گلی دریافت شود، در واقع تیم هیچ نتیجه‌ای از حمله خود به دست نیاورده است.

دانستنی‌های معلم در آموزش دفاع

در بازی هندبال دو فاز دفاعی مهم موجود است: ۱- فاز برگشت و آغاز به دفاع: زمانی که مالکیت توپ در حمله از دست رفت، شما باید به منطقه دفاعی خودتان برگردید. در راه برگشت باید هوشیار باشید و تلاش کنید تا با نزدیک شدن به بازیکنان حریف و تحت فشار قرار دادن آنها توپ را دوباره به دست آورید. ۲- دفاع سازمان یافته: در این مرحله، دفاع شما سازمان یافته‌تر در مقابل منطقه جرمه، معمولاً شبیه یک دیوار از بازیکنان بین خطوط شش متر و نه متر با هدف جلوگیری از احتمال کسب امتیاز تیم مقابل شکل می‌گیرد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی
تلاش برای جلوگیری از رسیدن مهاجمی که می‌خواهد با توپ وارد منطقه جرمه شود. حرکت به پهلو در مسیر و موقعیت توپ در طول خط شش متر (ترجیحاً جلوتر از خط شش متر حرکت کنید؛ چون احتمال انجام خطای خط وجود دارد)؛ استفاده از گام‌های سریع و کوتاه؛	* در حالت دفاعی پایه: پاها به اندازه عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، زانوها و مچ‌ها کمی خمیده‌اند و وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های بیرونی پاها تقسیم شده است.
قرار دادن دو پا روی زمین و برهیز از پریدن؛ حرکت با پاها موازی نه ضربدر؛	* بالاتنه قدری به جلو متمایل است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف است. دست‌ها کشیده به سمت بالاست.
قرار گرفتن بین حریف و دروازه؛ نگاه داشتن دست‌ها در بالای سر و در حرکت دادن آنها (برای کاهش فضای دید مهاجم)؛ نگاه به توپ و زیر نظر گرفتن مهاجم و توپ؛ بازگشت به خط دفاع با حرکت به عقب به صورت مورب بعد از پاس دادن مهاجم به نفر دیگر؛	* سر بالا و چشم‌ها حرکات مهاجم و توپ را دنبال می‌کنند. برای دفاع از مهاجمان سرعتی می‌توانید یک پا را جلو و یک پا را عقب بگذارید تا بتوانید سریع‌تر عکس‌العمل نشان دهید.
فشرده و نزدیک بودن به یکدیگر در خط دفاعی؛ همکاری و کمک کلامی و فیزیکی به یکدیگر در دفاع (همدیگر را پوشش دادن)	



نکات آموزشی حالت‌های مختلف دفاع

برای دفاع از شوت مهاجم به سمت دروازه یا جلوگیری از ضد حمله نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید:

- در موقعیت دفاعی پایه قرار بگیرید؛

- با تعادل خوب و قدرت کنترل شده به استقبال حریف بروید؛

- در موقعیت دفاع فردی، در برابر مهاجم راست دست، دست چپتان را

روی توپ و دست راستتان را روی پهلویش بگذارید. عکس این حالت را برای

بازیکن چپ دست به کار ببرید؛

- با دستان خم شده به استقبال حریف بروید؛

- اگر مهاجم راست دست است، پای چپتان را جلو بگذارید و اگر با

دست چپ شوت می‌کند، پای راستتان را جلو بگذارید؛

- با حرکت مهاجم شما هم در جهت او حرکت کنید؛

- هنگام برخورد با حریف، تلاش کنید به سرعت مالک توپ شوید.

زمانی که شما فرصت کافی برای جلو رفتن و نزدیک شدن به حریفان را ندارید می‌توانید توپ پرتاب شده او را بلاک کنید.

برای سد کردن (بلاک کردن) توپ با دست‌ها و جلوگیری از شوت به دروازه یا حمایت از دروازه بان ضمن افزایش جرأت بازیکنان

نکات زیر را تأکید کنید:



- در وضعیت متعادل و پایه‌ای دفاع با حریف مقابله کنید؛

- سعی کنید به دست پرتابش نزدیک شوید؛

- از دو دست خود، برای بلوک کردن استفاده کنید؛

- دو دست خود را کاملاً به هم نزدیک کنید تا توپ نتواند از میان آنها رد شود؛

- آرنج خود را خم کرده و دستانتان را محکم نگه دارید؛

- دست‌ها و انگشتان را بالا و کمی عقب نگه دارید؛

- سعی کنید توپ را با تمام کف دست یا ساعد دفاع کنید؛

- فقط روی توپ متمرکز باشید.



انواع سیستم های دفاع

سیستم های دفاعی بسیار متنوع اند و با توجه شرایط بازیکنان تیم خود و تیم مقابل آرایش دفاعی تغییر می کند. پرکاربردترین این سیستم ها شامل ۰، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹ و ۱۰ می باشند که به سادگی قابل تبدیل به یکدیگرند. در ادامه اشاره ای به سیستم دفاع ۰، ۱ و ۲ خواهیم داشت.

۰: ۱ این نوع سیستم دفاعی مواقعی که تیم روبه رو شوت زن راه دور ندارد و با خط زن یا با برش از میان مدافعان سعی در کسب نتیجه می کند استفاده می شود که همه مدافعان روی خط منطقه دروازه قرار می گیرند.

۱: ۵ در این نوع سیستم دفاعی، یک بازیکن تا نه متر بیرون می آید و بازیکنانی که شوت راه دور می زنند را دفاع می کند یا از ورود بازیکنان به داخل خط جلوگیری می کند و پنج نفر بقیه روی خط دفاع می کنند.

تمرینات دفاع

- تمام تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت را می توان با حضور مدافع اجرا کرد.
 - دو بازیکن روبه روی هم می ایستند. بازیکن مدافع در فضای سه متری بین دو مخروط قرار می گیرد و مهاجم تلاش می کند با استفاده از فریب دادن، توپ خود را به یکی از این موانع بزند (نباید پرتاب کند).
 - دو بازیکن روبه روی هم بین شش و نه متر می ایستند مهاجم انواع حرکات شوت را نشان می دهد و مدافع مدام دفاع می کند.
 - دو بازیکن روبه روی هم قرار می گیرند. یک نفر حرکات پای دفاعی به پهلو، جلو و عقب انجام می دهد و نفر دیگر باید حرکات او را تقلید کند (حرکات آینه).
- شما می توانید تمرینات دفاع را با تعداد نفرات بیشتر نسبت به مهاجمان اجرا کنید؛ مثلاً دو مدافع مقابل یک مهاجم یا سه مدافع در مقابل دو مهاجم



نمونه بازی های پیشنهادی

بازی با دو دفاع: هفت بازیکن به شکل دایره با دو بازیکن پرجنب و جوش در مرکز قرار می گیرند. دو نفر تلاش می کنند پاسکاری را مختل کنند. برای هر توپ رپوده شده، یک امتیاز در نظر گرفته می شود.

در این بازی، بازیکنان اجازه پاسکاری با بازیکنان کناری را ندارند و تنها پاسکاری در ارتفاع سر به صورت مستقیم مجاز است. این تمرین را با حضور سه مدافع نیز می توان اجرا کرد.

نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
تست پای دفاعی	در محل تلاقی خط عرضی با شش متر دو مانع در دو طرف زمین قرار دهید و از دانش آموز بخواهید در پشت مانع قرار گیرد و با سوت مربی پابکس روی قوس شش متر حرکت کند و به طرف دیگر زمین رفته و دور مانع آن سمت زمین چرخش کند و به طرف نقطه شروع پای بکس باز گردد. با زمان سنج زمان ثبت می گردد.	برحسب رکورد به دست آمده به دانش آموز امتیاز تعلق می گیرد.

مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله

هدف: حمله به دروازه تیم مقابل جهت کسب امتیاز

رفتار مورد انتظار: حمله اصولی، سریع و با دقت در بازی و کسب امتیاز

حمله از زمانی که توپ را دریافت می‌کنیم شروع می‌شود و با رسیدن توپ به دست تیم مقابل خاتمه می‌یابد. در حمله از مهارت‌های فردی با هدف ایجاد فرصت‌های گلزنی و کار گروهی برای کمک به بازیکنان هم تیمی برای گل زدن استفاده می‌شود. فریب دادن (فینت) از جمله مهارت‌ها و تکنیک‌های فردی در حمله است همچنین استفاده از بازی سرعتی و انجام ضد حمله در کنار قابلیت یرتاب پنالتی می‌تواند به بهبود عملکرد تهاجمی تیم کمک کند.

دانستنی‌های معلم

طرز فریب دادن (فینت) مدافع و عبور از او:

مرحله اول:

برای دریافت توپ بدوید؛

بعد از دریافت توپ هدف خود را در ذهن مرور کنید؛

توپ را در هوا دریافت کنید؛

همزمان روی دو پا فرود بیایید (جفت): فاصله پاها به اندازه عرض شانه، بالاتنه صاف، زانوها خم، فاصله با یار مقابل یک دست تا

شانه مدافع، به چشم‌هایش نگاه کنید).

مرحله دوم:

اگر می‌خواهید از سمت راست مدافع عبور کنید بعد از جفت، با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت چپ بیاورید و سریع پای

چپ خود را کنار پای چپ او قرار داده و از بدن او بیرون آمده و روی همان پا پرش کنید و خود را به فضای داخل شش متر برسانید،

توپ را پرتاب کنید و در داخل شش متر فرود آید. اگر فاصله مدافع تا خط شش متر زیاد بود می‌توانید بعد از فینت با سه گام مدافع را

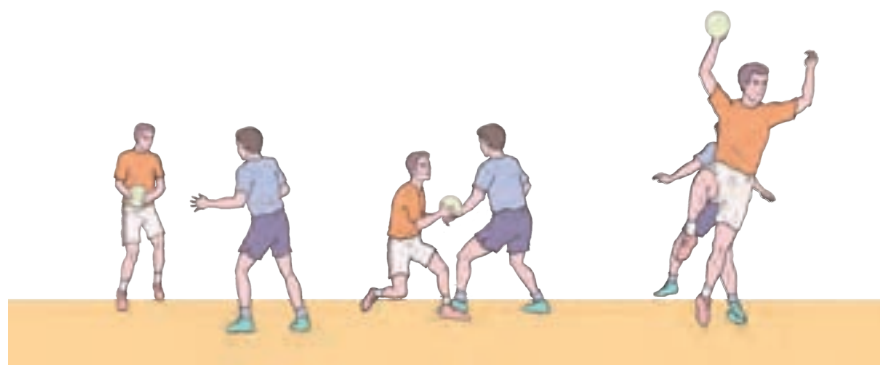
فریب دهید.

مرحله سوم:

اگر می‌خواهید از سمت چپ مدافع عبور کنید بعد از جفت، با یک حرکت بالاتنه، حریف را به سمت راست بیاورید و سریع پای

راست خود را کنار پای راست او قرار داده و از بدن او بیرون آمده و سپس پای چپ خود را کنار پای راستتان بگذارید و روی همان پا

(چپ) پرش کنید و خود را به فضای داخل شش متر برسانید، توپ را پرتاب کنید و در داخل شش متر فرود آید.



ضد حمله : بعد از اطمینان از کسب مالکیت توپ با یک پرتاب توسط یکی از بازیکنان یا دروازه بان به مهاجمی که به زمین طرف مقابل فرار کرده است آغاز می شود. او به سرعت به سمت دروازه تیم مقابل حرکت می کند. مشخصه این مرحله، سرعت بالا و جابه جایی در فضاهای گسترده است. در این موقعیت او می تواند توپ را در بیل کند یا از پاس های سریع کوتاه یا بلند به هم تیمی هایش استفاده کند. اگر توانست بدون حضور و مزاحمت مدافعان گل را به ثمر برساند که کار را به اتمام رسانده و به زمین خود باز می گردد و گرنه بقیه بازیکنان نیز در موقعیت حمله قرار گرفته و در مقابل یک دفاع سازمان یافته بازی می کنند و برای به اشتباه انداختن آنها تلاش می کنند تا یک شانس کسب امتیاز فراهم شود.

پنالتی : زمانی که از شوت منجر به گل بازیکن مهاجم جلوگیری به عمل آید تیم با یک پرتاب پنالتی جریمه خواهد شد.

● تمام بازیکنان مدافع و مهاجم به جز پرتاب کننده باید پشت خط چین نه متر قرار بگیرند.

● پای بازیکن پرتاب کننده نباید خط هفت متر (پرتاب پنالتی) را لمس کند.

● بعد از شنیدن صدای سوت داور، مهاجم حق پرتاب دارد.

نکات آموزشی حمله

نکته اصلی در تاکتیک های فردی حمله، تصمیم گیری است. برای به دست آوردن تاکتیک تهاجمی موفق به نکات زیر توجه کنید :

● با تغییر جهت سریع مدافع را فریب داده و از او عبور کنید؛

● به جای حمله به مدافع روبه روی خود، سعی کنید به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنجا بگذرید؛ یا توجه دو

مدافع را به خود جلب کنید و سپس پاس دهید.

● برای جلوگیری از رخ دادن خطا روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، به مدافعان زیاد نزدیک نشوید و برای خود یک

فضای کار با توپ ایجاد کنید.

● برای جلوگیری از برداشتن بیش از سه گام به هنگام جا گذاشتن مدافع، تلاش کنید برای دریافت توپ بدوید، توپ را در هوا

دریافت کنید و حتماً روی دوپا همزمان فرود آید. اکنون می توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.

● دروازه بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن درصد موفقیت

بتوانید اقدام به پاس کنید.

نمونه تمرینات حمله : هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان بندی، کنترل توپ در هنگام عبور از مدافع، فریب دادن او و

شروع کار تیمی است.

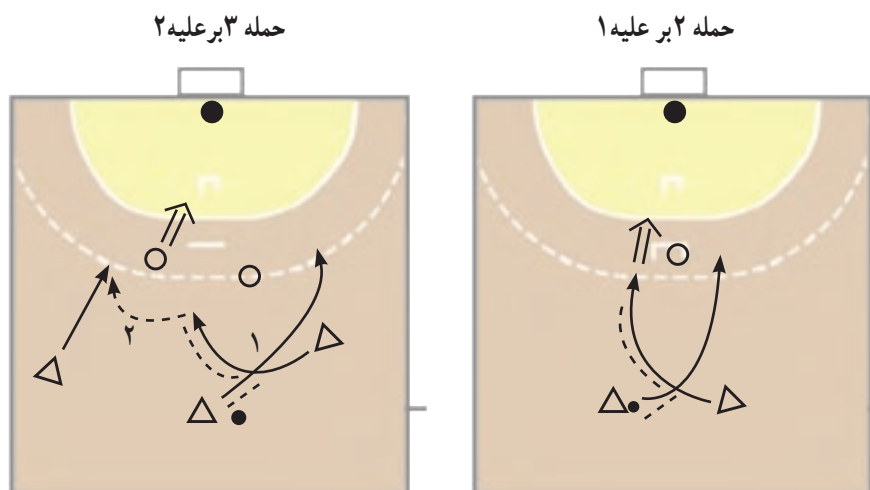
برای افزایش مهارت های حمله می توانید از همه تمرینات پاس و دریافت، دربیل و شوت با حضور مدافع بهره ببرید. همچنین کار

با خط زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فریب دادن ها، پیوت ها، دبل سه گام و... به توانمندی هرچه بیشتر دانش آموزان شما کمک

خواهد کرد.

با این حال پیشنهاد می شود تمرینات را طوری برنامه ریزی کنید که دانش آموزان در یک جلسه تمرینی، علاوه بر یادگیری مهارت

احساس موفقیت را نیز تجربه کرده تا با اشتیاق بیشتری در فعالیت ها شرکت کنند.



یک نمونه بازی پیشنهادی

زمانی که دانش آموزان مهارت‌های دفاع و حمله را به خوبی فرا گرفتند، می‌توانند در قالب تیمی با یکدیگر رقابت کنند. هر تیم که گل بخورد از زمین خارج شده و تیم دیگر جایگزین می‌شود. تمام بازیکنان می‌توانند توپ برگشتی از دروازه را دریافت کنند و بازی را ادامه دهند.



نمونه ارزشیابی

نوع آزمون	نحوه اجرا	نحوه امتیازدهی
بازی ۲ مقابل ۲	یک فضای سه متری روی خط شش متر توسط دو مخروط جدا کنید. دو بازیکن مهاجم باید از دو بازیکن مدافع که در این محوطه قرار دارند عبور کرده و توپ خود را به سمت دروازه پرتاب کنند.	اگر توانستند رد شوند، امتیاز مثبت لحاظ می‌شود. اگر نتوانستند رد شوند، امتیاز منفی لحاظ می‌شود.

قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانه هندبال

مجازات	تخلف	قوانین	
مجازات ندارد	ورود تصادفی مدافع به این منطقه بدون مزاحمت برای مهاجم با توپ یا بدون توپ	تنها دروازه بان می تواند در داخل منطقه جریمه (۶ متر) قرار بگیرد. دروازه بان می تواند با هر قسمت از بدنش توپ را بگیرد.	قانون ۱
پنالتی	ورود عمدی مدافع به این منطقه و دفاع از مهاجم با توپ		
پرتاب دروازه	ورود مهاجم به این منطقه		
پرتاب آزاد	اجازه ندارید	می توانید به دروازه بان پاس به عقب بدهید.	
پرتاب آزاد	مجاز نیست	برخورد بدنی	قانون ۲
پرتاب آزاد	ولی نمی توانید دوباره آن را به زمین بزنید. (دبل)	توپ را به زمین بزنید و آن را دریافت کنید.	قانون ۳
پرتاب آزاد	ولی نه بیشتر از سه قدم (رانینگ)	زمانی که توپ در اختیار شماست، حداکثر می توانید سه گام بردارید.	قانون ۴
پرتاب آزاد	ولی نه بیشتر از سه ثانیه	تا زمانی که ایستاده اید می توانید توپ را نگه دارید.	قانون ۵
۲ دقیقه اخراج		مخالفت با داور	قانون ۶
این قوانین باید از اولین جلسه آموزشی به کار گرفته شود.			
پرتاب آزاد		زمانی که حادثه ای رخ دهد پرتاب آزاد انجام می شود. در این حالت، بازیکنان مدافع باید از مهاجم صاحب توپ سه متر فاصله داشته باشند. مهاجم می تواند پرتاب آزاد را مستقیم به سمت دروازه شوت کند.	
پرتاب پنالتی		پرتاب پنالتی از خط هفت متر در جلوی منطقه جریمه انجام می شود. پای مهاجم نباید خط پنالتی را لمس کند و همواره تا انتهای پرتاب، یک پای او باید با زمین تماس داشته باشد. دروازه بان در هر جایی از منطقه پشت چهار متر که بخواهد می تواند جای گیرد. همچنین او مجاز است قبل از پرتاب مهاجم، برای دفع توپ حرکت کند.	

جرایم	بازیکن مدافع مجاز نیست که ...	بازیکن مدافع مجاز است که ...
پرتاب آزاد برای تیم مهاجم	با کشیدن یا ضربه به توپ برای بیرون آوردن آن از دست مهاجمان تلاش کند	از دست برای سد کردن توپ استفاده کند.
پرتاب آزاد/ جریمه پیش‌رونده (ابتدا تذکر و در صورت تکرار جریمه ۲ دقیقه)	پیراهن مهاجم را بگیرد، او را هل دهد و یا روی او ببرد.	می‌تواند قسمت فوقانی بدن مهاجم را کنترل نماید.
پرتاب پناستی	از منطقه جریمه برای انجام دفاع استفاده/ از موقعیت شناس قطعی گل جلوگیری کند.	بیرون از خط منطقه جریمه بایستد.
جریمه پیش‌رونده	در حرکت بازیکنان مهاجم زمانی که او می‌خواهد پرتاب را انجام دهد ایجاد تداخل و یا از موقعیت شناس قطعی گل جلوگیری کند	زمانی که تیم مقابل پرتاب آزاد دارد سه متر از مهاجم مالک توپ فاصله داشته باشد.

جرایم	بازیکن حمله مجاز نیست که ...	بازیکن حمله مجاز است که ...
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	با پاها به توپ ضربه بزند یا برخورد کند.	برای دریافت و پرتاب توپ از دست‌ها استفاده کند.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	بیشتر از سه ثانیه توپ را نگه دارد	توپ را به هم تیمی‌هایش پاس دهد.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	توپ را به زمین بزند، و سپس آن را دریافت کرده و مجدداً به زمین بزند (دبل)	با یک دست، توپ را زمین زده و دوباره آن‌را دریافت کند.
پرتاب آزاد برای تیم مدافع	با توپ بیشتر از سه قدم بردارند.	قبل از انجام پاس یا دریبل می‌تواند حداکثر سه قدم بردارد.
پرتاب دروازه	به منطقه دروازه حریف وارد شود	در خارج از منطقه جریمه حرکت کند.
پرتاب دروازه	توپ به صورت خوابیده از داخل منطقه جریمه بگیرد	با توپ می‌تواند وارد فضای منطقه جریمه شود.
پرتاب آزاد	روی مدافع شارژ کند یا به‌سوی بازیکنان مدافع بدود (خطای مهاجم)	در مقابل دفاع ضد حمله بزند.
پرتاب آزاد	توپ در موقعیت حمله بدون ایجاد موقعیت خطرناک روی دروازه حریف نگه دارد (بازی غیرفعال)	توپ را پاس دهد، به جای اینکه یک شوت ۵۰-۵۰ را انجام دهد.

فصل پنجم

بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه
(بخش انتخابی)

بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامه درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متریان توجه کرده و در این خصوص، از انعطاف لازم برخوردار باشند». در این درس، سهمی از محتوای آموزشی تحت عنوان بخش انتخابی در اختیار استان و معلم مدرسه قرار می‌گیرد. که معلمان با هماهنگی استان مربوط و با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان می‌توانند در کنار آموزش مهارت‌های ورزش‌های گروهی مشخص شده در هر پایه نسبت به انتخاب و آموزش یکی از رشته‌های معرفی شده در این بخش اقدام نمایند.

در این فصل، سرفصل‌های آموزشی رشته‌های والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون و بازی‌های بومی - محلی در بخش محتوای انتخابی برنامه ارائه خواهد شد.

توصیه می‌شود معلمان در آموزش این بخش به‌جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت‌ها که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) توسعه مهارت و تکنیک را آموزش می‌دهد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده نمایند.

درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی مطرح است. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و مفاهیم اجرای بازی آشنا می‌سازد به طوری که در خلال بازی، آنها شرایطی را که برای توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی نیاز است درک می‌کند و برای کسب نتیجه بهتر، خود داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شود. البته باید توجه داشت که در استفاده از این روش، معلمان موفق خواهند بود که به‌صورت تدریجی دانش‌آموزان را با همه بازی آشنا سازند که این امر مستلزم ایجاد تغییراتی در بازی است تا بتوان بازی را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت بخش‌تر و سهل‌تر برای کسب نتیجه مثبت کرد. به عنوان نمونه، برای شروع آموزش مقدماتی والیبال با راهبرد آموزشی درک بازی، می‌توان آموزش را با بازی در زمینی که اندازه آن کوچک‌تر، ارتفاع تور آن پایین‌تر، تعداد نفرات آن، کمتر و قوانین آن ساده‌تر از بازی رسمی والیبال است، آغاز کرد.

گفتنی است از آنجا که روش درک بازی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد، مورد تأکید این برنامه است.

سرفصل‌های آموزش مقدماتی فوتسال

عنوان آموزش	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	- آمادگی جسمانی	- هماهنگی بین اعضای بدن و چشم در زمان لمس توپ	- دانش‌آموزان بتوانند با قسمت‌های مجاز بازی فوتسال (پا، ران، سینه و سر) ضربه کنترل شده به توپ بزنند و آن را متوقف نمایند.
آموزش حمل توپ	- آشنایی با توپ فوتسال - آمادگی جسمانی	- هماهنگی بین پا و چشم، ریتم منظم حمل توپ، حمل توپ با هر دو پا	- بتوانند با هر دو پا در حالی که توپ در کنترلشان است از بین موانع عبور کنند.
آموزش پاس بغل پا	- آشنایی با توپ فوتسال	- اصول بیومکانیکی ضربه پاس بغل پا (پای ضربه، پای تکیه گاه، محل تماس پا با توپ و محل ضربه به توپ)	- بازیکنان بتوانند در جریان بازی تمرینی با بغل پا به هم پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با بغل پا	- آشنایی با توپ - پاس بغل پا	- اصول بیومکانیکی کنترل توپ با بغل پا، وضعیت پا در لحظه تماس	- دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که روی زمین به طرف آنها می‌آید، یا در حال دور شدن است را با بغل پا کنترل کنند.
آموزش پاس روی پا	- آشنایی با ضربه پاس بغل پا	- اصول بیومکانیکی پاس با روی پا (محل تماس پا با توپ، محل ضربه به توپ، پای تکیه گاه وضعیت سر و چشم)	- دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با روی پا به یکدیگر پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با روی پا و ران	- آشنایی با توپ	- اصول بیومکانیکی کنترل توپ با روی پا و ران (محل تماس توپ با روی پا و ران، وضعیت بدن در لحظه تماس)	- دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با روی پا، یا ران کنترل کنند.
آموزش دریبل	- آشنایی با حمل توپ	- کنترل توپ، فریب حریف، تغییر مسیر و سرعت عبور از حریف	- دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با دریبل زدن از حریف عبور نمایند.
آموزش پاس بلند	- آشنایی با ضربه روی پا	- اصول بیومکانیکی پاس بلند (وضعیت بدن در لحظه ضربه به توپ، محل تماس پا به توپ، محل ضربه به توپ)	- دانش‌آموزان بتوانند توپ‌های ثابت شده یا در حال حرکت را با ارتفاع برای بازیکن هم دسته خود ارسال نمایند. (فاصله ۲۰ متر)
آموزش کنترل سینه	- آشنایی با توپ	- اصول بیومکانیکی کنترل توپ با سینه (وضعیت بدن در لحظه تماس توپ با سینه، موقعیت توپ پس از کنترل)	- دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با سینه کنترل کنند و بلافاصله بتوانند توپ را حمل و یا پاس دهند.

سر فصل‌های آموزشی والیبال

موضوعات آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
گارد‌ها	– آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه	– پاها جلو و عقب به اندازه عرض شانه – خمیدگی در زانوها – دست‌ها وضعیت آماده و دید چشم به سمت روبه‌رو	– دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های مختلف گارد‌های مناسب را نمایش دهند. (ایستاده، متوسط، کوتاه)
تغییرات جا	– آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه – هنگام حرکت و داشتن تعادل	– در حرکت‌های سمت جلو و عقب ابتدا پای مخالف جهت حرکت باید برداشته شود. – در حرکت‌های راست و چپ ابتدا پای موافق جهت حرکت باید برداشته شود.	– دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف (جلو، عقب، راست، چپ) بدون توپ حرکت کرده با علامت معلم وضعیت مناسب و متعادل را نمایش دهد.
آشنایی با توپ	– داشتن انگیزه یادگیری – آشنایی اولیه با توپ	– فراگیری کنترل توپ در وضعیت‌های مختلف – آشنا شدن انگشتان با توپ	– دانش‌آموزان بتوانند در مدت ۱۰ ثانیه توپ را سه بار به‌صورت هشت لاتین (8) از میان پاها عبور دهند.
پاس پنجه	– کنترل توپ به وسیله انگشتان – دریافت و ارسال مقدماتی (بدون توپ)	– استفاده مناسب از انگشتان، مچ دست و آرنج در دریافت و ارسال – محل دریافت توپ بالاتر از پیشانی با فاصله‌ای به اندازه محیط یک توپ با پیشانی – هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود.	– دانش‌آموزان بتوانند پنجه بالای سر بزنند. – دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۲ متر با دیوار پنجه بزنند. – دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات پنجه حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – در بازی از ضربه پنجه به موقع و درست استفاده کنند.
پاس ساعد	– دانستن نقش ساعد در بازی والیبال – دانستن چگونگی تشکیل ساعد – دانستن محل برخورد توپ به دست	– استفاده از ساعدها به گونه‌ای که ساعدها کاملاً به هم نزدیک و سر مچ به سمت پایین باشد. – هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود. در ضربه ساعد آرنج در هیچ کدام از مراحل نقشی ندارد.	– دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۳ متر با دیوار ساعد بزنند. – دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات ساعد حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – در بازی از ضربه ساعد به موقع و درست استفاده کنند.
سرویس ساده	– دانستن اهمیت سرویس در بازی والیبال – تعادل در پرتاب توپ – تعادل در ضربه	– جاگیری اولیه در موقعیت رو به تور پاها به اندازه عرض شانه باز و پای مخالف دست ضربه جلوتر می‌باشد. – لحظه ضربه توپ، دست از خارج بدن و پهلو پا حرکت کرده و پشت زیرین توپ ضربه زده می‌شود. – برای ضربه به توپ بهتر است از تمام کف دست استفاده کرد. – توپ در فاصله یک دست با بدن تا حدود سینه به سمت بالا پرتاب شود و به هنگام فرود توپ در ارتفاع کمر به توپ ضربه زده شود. – قبل از ضربه سنگینی بدن روی پای عقب و در لحظه ضربه به پای جلو منتقل می‌شود.	– دانش‌آموزان بتوانند با ضربه صحیح سرویس توپ از فاصله حداقل ۳ متر از روی تور به زمین حریف ارسال نمایند. – در بازی ضربه صحیح سرویس را اجرا نمایند.
آشنایی با قوانین مقررات اولیه بازی	– فراگیری مهارت‌های مقدماتی – آمادگی شرکت در بازی – تغییر یافته با سازمان کم	– آموزش خطاهای مهارت بعد از فراگیری کامل مهارت – آموزش قوانین مربوط به نحوه بازی (جاگیری در زمین، چرخش، نحوه شمارش امتیاز)	– دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز

موضوعات آموزشی	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
راکت‌گیری	<ul style="list-style-type: none"> - در انواع روش‌های راکت‌گیری، روش شیک‌هند به دلیل رواج بیشتر در اولویت است. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان بتوانند به انتخاب خود، راکت‌گیری را به درستی نمایش دهند.
آشنایی با توپ و راکت (بازی در فضا)	<ul style="list-style-type: none"> - از تمامی امکانات موجود در فضای آموزشی استفاده شود. - انواع تمرینات یک نفره و دو نفره با شیوه‌های قل دادن توپ روی زمین، ضربه به دیوار، ضربه با رو و پشت راکت، ضربه با ارتفاع‌های کم، متوسط و زیاد، ضربه در وضعیت ثابت و در حین حرکت ارائه شود. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان بتوانند به مدت ۳۰ ثانیه با پشت یا روی راکت به صورت متوالی با ضربه به زمین و سپس دیوار در برگشت به توپ جواب دهند.
حالت آماده (گارد)	<ul style="list-style-type: none"> - پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز و در امتداد هم قرار دارد. - فاصله بدن از میز متناسب با قد دانش‌آموز (یکدست حدود ۵۰ الی ۶۰ سانت) است. - دست بازی و آزاد در امتداد هم بالای میز و جلوی بدن قرار دارد. - زانوها کمی خم و قوس بالاتنه به سمت جلو است. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان بتوانند در مسیر تعیین شده، حرکت کرده و با علامت معلم، گارد صحیح را نمایش دهند.
سرویس ساده زاویه	<ul style="list-style-type: none"> - حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی، جلوتر قرار می‌گیرد. - دست آزاد بالا و بیرون از میز است. - زاویه راکت نسبت به میز کمی بسته است. - پس از پرتاب توپ از دست آزاد به سمت بالا به هنگام پایین آمدن توپ به منطقه ۳ ضربه زده می‌شود. - پس از ضربه، توپ اول روی میز زنده خورده و پس از برخاستن و رد شدن از روی تور به میز دریافت‌کننده برخورد می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان بتوانند سرویس ساده را به‌طور صحیح اجرا نمایند.
فورهند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> - حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی جلوتر قرار می‌گیرد. - فاصله بدن با میز بیشتر (۷۰-۶۰ سانت) است. - زاویه بدن با میز ۴۵ درجه است. - همراه با انتقال وزن از پای عقب به پای جلو، حرکت دست از پایین به طرف جلو و بالا و چرخش بالاتنه شروع می‌شود. - در زمان قبل از اوج یا اوج توپ، با بسته شدن زاویه راکت نسبت به میز به منطقه ۳ توپ در ضربه زده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح فورهند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت راست به راست) میز انجام دهند.
بک‌هند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> - حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پا موازی، یا پای مخالف دست بازی، اندکی جلوتر قرار می‌گیرد. - همراه با انتقال وزن بدن از پاشنه به پنجه و حرکت دست از پایین به طرف بالا و بیرون بدن با کمک چرخش میچ حول ساعد و ساعد حول بازو ضربه زده می‌شود. - چرخش بدن در این ضربه بسیار اندک است. - در زمان قبل از اوج یا در اوج توپ به منطقه ۳ توپ ضربه زده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح بک‌هند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت چپ به چپ) میز انجام دهند.
آشنایی با قوانین مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> - آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. - قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، برخورد با میز، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است. 	<ul style="list-style-type: none"> - دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

سرفصل آموزش هندبال

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	<ul style="list-style-type: none"> مهارت‌های بنیادی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن حرکات دست کاری و هماهنگی 	<ul style="list-style-type: none"> فرصت احساس لمس توپ برای درک و تلقی درست از وزن، جنس و محیط توپ 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز بتواند توپ را بگیرد، بازی کند، حرکت، پرش، پرتاب یا تغییر مسیر بدهد.
دریافت	<ul style="list-style-type: none"> هماهنگی عمومی بدن به ویژه دست و چشم در گرفتن توپ گرفتن و کنترل توپ در حالت‌های ایستاده، حرکت، پرش 	<ul style="list-style-type: none"> دریافت با دو دست انجام شود. دریافت‌های بالاتنه شست‌ها پشت توپ و انگشتان کوچک از هم فاصله دارند. در دریافت‌های پایین تنه انگشتان کوچک نزدیک به هم شست‌ها از هم فاصله دارند. پس از دریافت، توپ به سمت سینه کشیده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> تسلط نسبی در گرفتن توپ‌های با ارتفاع بالا و پایین توانایی نسبی در دریافت توپ‌های غیر معمول
پاس مرکزی پرش	<ul style="list-style-type: none"> توانایی نسبی در دریافت و آمادگی پرتاب با تخمین فاصله در حالت‌های (ایستاده، حرکت، پرش) آموزش و تنظیم گام‌های مجاز (سه گام) 	<ul style="list-style-type: none"> پاس توسط یک دست با استفاده از چرخش کمر، کف، آرنج و میج متناسب با فاصله فرستاده می‌شود. پاس از نزدیک سر و هدایت میج دست ارسال می‌گردد. پای مخالف دست پرتاب در حین پاس به سمت جلو حرکت می‌کند. پاس در حالت‌های (ثابت، حرکت، پرش) و سه گام قابل اجراست. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز بتواند با برآورد نیرو و تخمین فاصله پاس بدهد. موقعیت‌های بازی را سنجیده، پاس مناسب و نسبتاً مطمئن بدهد.
دریبل کوتاه - بلند	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی و هماهنگی عمومی دست و چشم مهارت‌های دستکاری درک نسبی از پرش توپ هندبال بعد از برخورد با زمین 	<ul style="list-style-type: none"> تبادل هماهنگ توپ بین یک دست و زمین مهارت‌های کنترل و تعادل بدن با توپ دریبل با استفاده از ساعد، میج و انگشتان باز انجام می‌شود. در دریبل کوتاه توپ نزدیک بدن با ارتفاع کم در دریبل بلند توپ جلوی بدن با ارتفاع محدوده کمتری 	<ul style="list-style-type: none"> دریبل با هماهنگی و کمترین خطا انجام شود. در مقابل مدافع توپ را کنترل و یا عبور نماید. بتواند با کنترل مناسب توپ را سریع دریبل نماید.
شوت - ایستاده سه گام	<ul style="list-style-type: none"> تسلط کافی در مهارت‌های دریافت و پاس هدف‌گیری مقدمات سه گام و شوت تنظیم گام‌ها در شوت 	<ul style="list-style-type: none"> در شوت ایستاده توپ از بالای سر با حرکتی شلاقی به سمت دروازه پرتاب می‌شود. در ادامه شوت دست و بدن به سمت پایین و جلو حرکت می‌کند. در شوت سه گام بازیکن راست دست گام‌های خود را به صورت (چپ - راست - چپ) بر می‌دارد و با جهش شوت می‌کند چپ دست‌ها بر عکس عمل می‌کنند. در نقطه اوج با چشم باز به زاویه مناسب شوت زده می‌شود. پای جهش و پای فرود یکی است. 	<ul style="list-style-type: none"> قابلیت مناسب برای اجرای یک شوت مؤثر توانایی شوت به زوایای مختلف دروازه توانایی شوت در حالت‌های مختلف (ثابت - حرکت - پرش) شوت با استفاده از سه قدم قابلیت شوت سه گام پرشی از بالای سر مدافعان

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
دروازه بان	<ul style="list-style-type: none"> فیزیک بدنی مناسب به ویژه چالاکی تسلط کافی در مهارت‌های پایه هندبال پیش بینی شوت، ارتفاع و مسیر توپ جسور و نترس بودن 	<ul style="list-style-type: none"> طرز صحیح جاگیری در دروازه دفاع مناسب از شوت‌های مختلف توانایی کنترل و دفع پنالتی، ضد حمله و شوت‌های زمینی 	<ul style="list-style-type: none"> بتواند با درصد قابل قبولی شوت‌ها را دفاع نماید. با پاس مناسب ضد حمله را شروع کند. حمله را با پاس به موقع پایه گذاری کند. با صحبت، مدافعان جلو خود را سازماندهی کند.
دفاع	<ul style="list-style-type: none"> طرز ایستادن: پاها به اندازه عرض شانه باز زانوها کمی خم، دست‌ها جلو و یا کنار بدن درک حرکت به سمت جلو و عقب برای دفاع عمقی درک حرکت از پهلو برای دفاع عرضی 	<ul style="list-style-type: none"> به تنهایی در هر نقطه زمین در مقابل مهاجم با توپ یا بدون توپ دفاع مؤثر و عمقی داشته باشد. در مقابل گردش توپ مهاجمان به همراه سایر مدافعان دفاع عرضی را انجام می‌دهد. مناسب‌ترین محل برای دفاع از شوت آرنج تا ساعد دست پرتاب مهاجم می‌باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> قادر باشد حرکت مهاجم با توپ یا بدون توپ مقابل خود را کنترل یا محدود نماید. به موقع به منطقه دفاعی خود برگردد. درک نسبی از دفاع گروهی داشته باشد. هنگام برتری عددی در دفاع و یا کمبود نفرات دفاعی به خوبی دفاع نماید.
حمله	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی عمومی بدن تسلط نسبی به مهارت‌های آموخته شده درک کلی از حمله گروهی 	<ul style="list-style-type: none"> جای‌گیری مناسب در موقعیت حمله سریع و به موقع عمل کردن به اشتباه انداختن مدافعان حرکت با توپ و بدون توپ را انجام دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> همکاری با بقیه مهاجمان پاس کاری و دریبل به موقع ایجاد فضای مناسب برای شوت به زاویه دلخواه سرعت عمل در ضد حمله هنگام برتری عددی مهاجمان و یا کمبود نفرات مهاجمان به خوبی با تیم هماهنگ شود.
آشنایی با قوانین و مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، دروازه، توپ، تور، تعداد بازیکنان وقت، جرائم...) 	<ul style="list-style-type: none"> مقررات عمومی بازی با توپ را بداند (خطاها، اوت، کرنر، لمس توپ، منطقه دروازه، منطقه پرتاب آزاد، شروع بازی، دبل، رانینگ، پنالتی، گل زدن و ...) 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز می‌بایست به مقررات احترام بگذارد و در تمرینات و بازی به آن توجه کامل داشته باشد واشکالات خود را با کمک مربی اصلاح نماید.

سرفصل‌های آموزشی بدمینتون

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با راکت و گرفتن آن و تمرینات تطابق راکت و شاتل	– توانایی و تسلط در اجرای مهارت‌های بنیادی	– در ضربات فورهند انگشت اشاره نیرو را اعمال و انگشت شست کنترل می‌کند و در ضربات بک هند این حالت برعکس است.	– دانش‌آموزان بتوانند راکت گیری را در حالت‌های مختلف ضربه زدن (فورهند، بک – هند) به درستی نمایش دهند. – دانش‌آموزان بتوانند با ضربات متوالی با فورهند و بک هند شاتل را به بالا بزنند.
حالت آماده و حالت صحیح ضربه زدن	– توانایی انتقال وزن بدن به پای عقب و سپس به جلو، هماهنگ با حرکت راکت	– پاها به اندازه مناسب از هم فاصله داشته، از زانوها کمی خم شود. – بازوها و راکت باید کاملاً در مقابل بدن قرار گیرد. – چشم‌ها بر روی شاتل متمرکز شود.	– دانش‌آموزان بتوانند ضمن حرکت پا پهلو در مسیر معین با علامت معلم حالت آماده را به درستی نمایش دهند. – دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به روی هم با حالت صحیح ضربه زدن شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند.
حرکت در زمین (کارپا)	– حفظ تعادل بدن – هماهنگی بدن	– ارزش در اختیار داشتن مرکز زمین – تفاوت دو گوش جلو و دو گوش عقب و ارزش آنها در بازی	– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از حرکات پا در زمین به نفع خود استفاده کنند.
سرویس (کوتاه، متوسط و بلند)	– توانایی گرفتن صحیح راکت به صورت فورهند و بک هند – تسلط کافی در تطابق قابل قبول راکت و شاتل – داشتن هماهنگی لازم در حرکات اعضای مختلف بدن	– در سرویس فورهند پای مخالف راکت جلو و پای موافق عقب‌تر و سنگینی بدن روی پای عقب – در سرویس بک هند پای موافق راکت جلو و سنگینی بدن روی پای آن – جهت بدن به سمت مسیر ارسال شاتل	– دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از انواع ضربات سرویس (کوتاه، بلند، متوسط) به موقع و صحیح استفاده کنند.
تاس (کلیر) فورهند	– اجرای حالت صحیح ضربه زدن	– حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل – کشیده نگه داشتن دست – انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو همزمان با رهاکردن نیرو از طریق گردش بازو و شلاق میچ	– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به روی هم با ضربه صحیح تاس شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه تاس به موقع و صحیح استفاده کنند.
اسمش	– توانایی اجرای حالت صحیح ضربه زدن	– حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل – میزان شدت ضربه دست و راکت – استفاده از اندام‌ها، تجمع نیرو و انتقال آن به دست، راکت و شاتل	– دانش‌آموزان بتوانند به صورت انفرادی شاتل را به هوا پرتاب کنند و ضربه اسمش را به طور صحیح اجرا کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه اسمش به موقع و صحیح استفاده کنند.

<p>دراپ</p>	<p>– اجرای حرکت اسمش در حد قابل قبول</p>	<p>– شرایط زمانی و مکانی استفاده از این ضربه – تفاوت بین ضربه اسمش و دراپ (ضربه اسمش و دراپ مانند هم بوده، اما در ضربه دراپ نیروی وارده بر شاتل بسیار کمتر و در نتیجه محل فرود شاتل نزدیک تور می‌باشد.)</p>	<p>– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی سرویس بلند و دیگری ضربه دراپ را اجرا نمایند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه دراپ به موقع و صحیح استفاده کنند.</p>
<p>آندر هند کلیر</p>	<p>– داشتن هماهنگی لازم در حرکات دست و پا – توانایی در اجرای حرکت پرتابی دست از عقب، پایین به بالا و جلو</p>	<p>– جلو آوردن پای موافق – کشیده و باز بودن دست راکت دار – حرکت دست موافق راکت محل اصابت به شاتل</p>	<p>– دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی با ضربه دراپ و دیگری با آندر هند کلیر شاتل را رد و بدل کنند. – دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه آندر هند کلیر به موقع و صحیح استفاده کنند.</p>
<p>قوانین و مقررات</p>	<p>– از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، تور، تعداد بازیکنان، امتیازات، جرائم و...)</p>	<p>– آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. – قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.</p>	<p>– دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.</p>

معرفی بازی‌های بومی و محلی

عنوان بازی	موضوع	شایستگی‌های پایه
الک و دولک	استقامت قلبی - تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری، نظم قانون‌مداری
کلاه بران	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران
وسطی دو توبه	چابکی، هماهنگی، استقامت قلبی - تنفسی انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی تقویت روحیه تعاون و از خود گذشتگی
هفت سنگ	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی پرورش روحیه ایثار، همکاری
کمر بند بازی	افزایش سرعت عمل و عکس‌العمل، تقویت عضلات پا	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، اعتماد به نفس
فرار موش‌ها	استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف‌پذیری، سرعت و چابکی	مشارکت ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، تقویت حس رقابت، عدالت خواهی
استپ هوایی	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، نظم و قانون‌مداری
الختر	تقویت عضلات پا، تعادل و چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی و مشارکت گروهی
خروس جنگی	تقویت عضلات پا، تعادل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، حس رقابت و عدالت خواهی
زو	استقامت قلبی - تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی
دستش ده	استقامت قلبی - تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری با گروه، مهارت کار با دیگران
کانگرو	تقویت عضلات پا، بهبود تعادل و هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری
حفاظت از پرچم	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش نظم و قانون‌مداری
دال بران	قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی
اوستا و شاگرد	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی، هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش مهارت رهبری
وسطی دایره‌ای	سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران، عدالت خواهی
گانبه	تقویت عضلات پا، تعادل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی، مسئولیت‌پذیری، تحمل شکست و پیروزی

فصل ششم

بازی و ورزش در طبیعت
(بخش اختیاری)

برنامه درس تربیت بدنی و سلامت با الهام از ضوابط و خط‌مشی‌های برنامه درسی ملی به عنوان سند ارزشمند بالادستی در طراحی و تدوین برنامه‌ها، برخی از موضوعات آموزشی این درس را در بخش اختیاری ارائه می‌دهد. در این بخش از برنامه به معلمان اختیار داده شده است که با توجه به امکانات موجود و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقه دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان و ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آن اقدام نمایند.

در برنامه‌ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری این درس، آشنایی با ورزش زورخانه و پیاده‌روی در کوهستان در پایه هفتم، دوچرخه‌سواری پایه هشتم و پیاده‌روی در پایه نهم به شکل برگزاری اردوی یک روزه ورزشی در دل طبیعت در هر نیمسال تحصیلی پیش‌بینی شده است. تا علاوه بر ارتقای توانایی‌های جسمانی و کمک به بهبود و حفظ سلامت دانش‌آموزان، بتوان ایشان را ضمن آشنا ساختن با ارزش‌های اسلامی، ایرانی در ورزش، با ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوه بهره‌گیری مؤثر آنها در جهت تحقق اهداف این درس آشنا کرد و همچنین از محل اجرای این برنامه‌ها در مسیر تحقق اهداف زیر قرار گرفت.

- جانبداری از ارزش‌های دینی و رفتارهای پسندیده
- ایمان به اینکه انسان موجود برگزیده خداست و باید رفتاری درست و مطابق با شأن انسانی خود داشته باشد.
- دوستی پیامبر(ص) و ائمه اطهار(ع) و اولیای خدا
- تفکر در پدیده‌های خلقت و روابط بین پدیده‌ها به عنوان قوانین خلقت و آثار قدرت خداوند
- تفکر در خصوص رابطه انسان با طبیعت و تأثیرات مثبت یا منفی انسان در محیط زیست
- شناخت زیبایی‌های جهان آفرینش با باور داشتن عالم خلقت و زیبای‌های محیط طبیعی به عنوان مظهر فعل و جمال خداوند
- دوست داشتن طبیعت، پرهیز از تخریب و هدر دادن منابع آن و بهره‌گیری از منابع طبیعی به صورت صحیح و حفظ گیاهان و جانوران و چشم‌اندازهای طبیعی قرار گرفت.

در ادامه این فصل به معرفی اجمالی ورزش زورخانه، پیاده‌روی در کوهستان، دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی و نکات لازم برای اجرای این برنامه، در قالب دانستنی‌های بیشتر برای معلم، پرداخته خواهد شد.

ورزش زورخانه‌ای

ورزش زورخانه‌ای یکی از ارزشمندترین ورزش‌های سنتی ایران است که در شهرها، بخش‌ها و روستاها از ارزش خاصی برخوردار بوده و از دیرباز تاکنون رایج و متداول است. در ایران باستان زورخانه مرکز فعالیت‌های ورزشی محلات و شهرها بوده که در آنجا ورزشکاران به انجام ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی می‌پرداختند. قدمت این ورزش به پیش از اسلام می‌رسد. ایرانیان همیشه در صدد رها ساختن خود از سلطهٔ دیگران بوده و حفظ جان و مال و خاک را در سرلوحهٔ کارهای خود قرار می‌دادند. زورخانه مکانی برای عبادت و محل تمرین و نیرومند کردن بدن برای مقابله با دشمن بود. در تمام دوران زورخانه توانسته نقش مؤثری در رها شدن از سلطهٔ ستمگران ایفا کند و مردان آزاده و بزرگی را در دامن خود پرورش دهد.

این ورزش پس از ظهور اسلام و ورود آن به ایران به دلیل همسویی و انطباق موازین و معیارهای آن با تعالیم اسلامی و پیروی از احکام دینی به تدریج از رونق و اعتبار بیشتری برخوردار شد، و به دلیل توجه عمیق آن به گرایش‌ها و علائق مذهبی همچنان تا امروز مداومت داشته است. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی موجب دوام این ورزش باستانی شده است. جایگاه زورخانه در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی، رعایت اصول اخلاقی و فضایل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل تثبیت گردید. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. احترام به پیشکسوت، رعایت اصول اخلاقی، دعا خواندن، رسیدگی به امور افرادی که نیاز به کمک دارند و تشویق ورزشکاران به ادب و نزاکت در کنار پرورش قوای جسمی، از ویژگی‌های بارز این ورزش سنتی است.

ورزش‌های زورخانه‌ای به عنوان وسیله‌ای مطمئن برای رشد جوانان می‌تواند موجب افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و سازگار شدن سیستم فیزیولوژی بدن برای کارکرد قسمت‌های مختلف آن و ایجاد سیستم کنترل ارادی برای نظم‌دهی به کار آنها گردد. به کارگیری محورهای مختلف حرکتی در اجرای حرکات زورخانه موجب افزایش قدرت و استقامت کلیهٔ عضلات بدن می‌گردد. هماهنگی، تعادل، چابکی، انعطاف‌پذیری، سرعت عمل و عکس‌العمل از دیگر قابلیت‌های آمادگی جسمانی می‌باشند که در این ورزش، در حد بسیار بالایی تقویت می‌شوند. این ایجاد ورزیدگی و هماهنگی در بین اعضا و اندام‌ها منجر به کسب آمادگی جسمانی مطلوب‌گشته و میزان کارایی فرد را بالاتر می‌برد. اجرای متنوع حرکات همراه با ضرب و زنگ مرشد و اجرای شیرین کاری‌ها باعث تقویت حواس پنجگانه به‌ویژه حس بینایی، شنوایی و لامسه می‌شود.

از این رو می‌توان گفت ورزش زورخانه‌ای نه تنها ورزش کاملی است؛ بلکه معرف فرهنگ غنی ایرانی اسلامی است و معیار و ملاک در این ورزش، پهلوانی و پهلوان بودن است. ورزش‌های زورخانه‌ای با این ویژگی‌های خاص، و برخورداری از ارزش‌های والای انسانی و اخلاقی همچون گنج نرفته‌ای است که باید بر پایه‌های استوار بنا گردد.

دانستنی‌های معلم در ورزش زورخانه

معرفی زورخانه و وسایل آن

زورخانه مکانی است برای نیرومندی و تقویت روحیه ورزشکاری، تواضع و فروتنی و دوری از تکبر. ورزش‌های زورخانه‌ای در فضایی سرپوشیده انجام می‌شدند و ساختمان آن شبیه سرداب‌ها و عبادتگاه‌هایی بود که زورخانه‌ها از دوران باستان از آنجا ظهور پیدا کرده‌اند. درب ورودی زورخانه کوچک‌تر از درهای معمولی به نحوی طراحی شده که افراد هنگام ورود با حالت خضوع وارد می‌شوند و سقف زورخانه بلند و گنبدی شکل، شبیه معابد و مساجد است. گود زورخانه که محل اجرای حرکات ورزشی زورخانه‌ای می‌باشد به شکل هشت ضلعی ساخته می‌شود که پایین‌تر از سطح کف سالن زورخانه قرار دارد. در فضای اطراف گود، سکوهایی برای تماشاچیان و جایگاهی مخصوص برای وسایل و ابزار ورزشی در نظر گرفته شده است.

● **سردم؛ جایگاه مرشد:** سردم محلی منزله و قابل احترام است که مرشد بتواند با تسلط به فضای گود مقدس رسم تشریفات و آداب تعارف‌های زورخانه‌ای را در حق مستمعان داخل و خارج ادا کند. جای مرشد در کنار در ورودی و نشیمنگاه او بر سکوی نسبتاً مرتفعی است که طاق‌های هلالی یا مربع شکل دارد که یک یا چند زنگ به آن آویخته‌اند.

● **زنگ:** زنگ برای هماهنگی هرچه بیشتر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه‌های ورزشی به کار می‌رود. مرشد در زمان ورود یک شخص و الا مقام یا ورزشکار برجسته و پیشکسوت به محیط زورخانه زنگ را به صدا در می‌آورد و ضربه‌ای به ضرب خود وارد آورده و اشعاری مناسب و حماسی در مدح میهن دوستی و یا اولیای الهی می‌سراید.

● **ضرب:** مرشد با نواختن ضرب با ریتمی مشخص حرکات ورزشی را آهنگین و هماهنگ نموده و نسبت به ایجاد شور و اشتیاق در بین ورزشکاران و تماشاگران می‌کوشد.

● **میاندار:** میاندار ورزشکار نخبه‌ای است که رهبری عملیات ورزش باستانی و هماهنگی با مرشد را برعهده دارد و ورزشکاران داخل گود مکلف به پیروی از ایشان هستند.

● **میل:** میل ابزار ورزشی است از چوب استوانه‌ای شکل مایل به بدنه مخروط. شکل میل تداعی کننده گرز است و قدمت آن به دوره‌های کهن می‌رسد.

● **میل بازی:** از میل‌های دیگر کمی کوچک‌تر و کوتاه‌تر است و به علت سبکی برای شیرین کاری آن را به بالا پرت می‌کردند.

● **کباده:** یکی دیگر از ابزارهای ورزش باستانی کباده است. کباده شکلی از همان کمان جنگی است. در زورخانه‌ها معمولاً دو نوع کباده وجود دارد یکی سبک برای تازه کارها و دومی سنگین برای ورزشکاران سابقه‌دار.

● **سنگ:** وسایلی که در حال حاضر به اسم سنگ در زورخانه متداول است دو قطعه تخته سنگ حجیم به شکل نعل کفش‌های قدیمی است که در قسمت بالای آن مربع و در پایین منحنی است و در وسط هر یک از سنگ‌ها سوراخ و دستگیره‌ای در نظر گرفته شده و در دو طرف دستگیره برای جلوگیری از خراش برداشتن دست ورزشکار قطعات نم‌می‌گذارند.

● **تخته شنا:** تخته شنا (شنو) تخته‌ای است پایه‌دار که دو پایه کوتاه در زیر، آن را از زمین بالا نگه می‌دارد.

● **پوشاک مرشد:** در گذشته لنگی روی شانه‌ها می‌انداختند، اما امروزه غالباً با پیراهن ورزشی، جلیقه باستانی و شلوار بلند چرمی یا مخملی روی سردم می‌نشینند.

● **شلوار باستانی (نطعی):** در گذشته شلوار، لنگی بوده بر روی پیرامه می‌بستند و نطعی شلواری است تا سر زانو و از جنس پارچه ضخیم که بر روی آن توسط نوارهای رنگی یا سفید بته جقه نقش می‌بندند و دورکمر و زانو‌ها از جنس چرم است.



میل



سنگ



کباده



زنگ



تخته شنا



ضرب



شلوار باستانی (نطعی)

آداب و رسوم ورزش باستانی

ورزش باستانی دارای آداب و رسومی است که هر ورزشکار وظیفه دارد از لحظه ورود به زورخانه تا هنگام خروج در چارچوب اصول و مقررات آن عمل کند. این اصول عبارت‌اند از:

- **دعا کردن:** از کهن‌ترین آداب زورخانه دعا کردن است که در پایان ورزش انجام می‌گیرد.
- **سحرخیزی:** از رسوم دیرین ورزشکاران زورخانه، سحرخیزی بوده است.
- **اظهار فروتنی هنگام ورود به زورخانه:** هر کس وارد زورخانه می‌شود باید سرفرود آورده و اظهار فروتنی کند. برای اعمال این امر زورخانه دارای در ورودی بسیار کوتاهی است تا هر کس در هر مقام که باشد، هنگام ورود به احترام مجبور به سرخم کردن شود و به این طریق رفتار بزرگ و متواضعانه و فروتنی را همواره از یاد نبرد.
- **تشریفات و احترام به دیگران:** برای احترام به دیگران، این اقدامات انجام می‌گیرد:
- مطابق سنت هر کس پیشکسوت‌تر و سالمندتر باشد نسبت به دیگری حق تقدم دارد؛
- صاحب عنوان‌ترین میهمان، در بهترین مکان در سکوها اطراف گود می‌نشیند؛
- هر کس که در گود باشد و یا بیرون از گود، باید چون بزرگ‌تر صاحب کسوتی از راه رسید جای خود را به او بدهد.
- **مرشد و تشریفات:** مرشد وظیفه دارد برای هر کس که به زورخانه وارد و یا از آن خارج می‌شود با در نظر گرفتن مرتبه و سابقه کسوت ورزشی او، تشریفات به این شرح به عمل آورد:
- اگر تازه کار و یا غیر ورزشکار باشد، فقط می‌گوید: خوش آمدی!
- اگر سابقه‌دار و ساخته باشد پس از گفتن خوش آمد از حضار طلب می‌کند که برای ورود او صلوات بفرستند؛ اگر پیشکسوت باشد می‌گوید: صفای قدمت و پس از طلب صلوات از حضار برای او با هر دو دست به ضرب زورخانه می‌زند و یک رگبار ضرب می‌گیرد؛
- اگر پهلوان باشد علاوه بر ادای تشریفات پیشکسوت، زنگ را هم به احترام او برابر آیین‌نامه مربوطه به صدا در می‌آورد؛
- گاه مرشد هنگام ورود پهلوان صاحب زنگ، یا میهمانی بسیار عزیز و یا شخصیتی عالی مقام پس از ادای تشریفات اولیه مشابه

چنین اشعاری نیز به عنوان خوشامدگویی می خواند :

ای نگهدار شب و روز تو الله صمد
ای به هر کاری رفیقت قل هو الله احد
لم یلد یارت و لم یولد به هر جا دستگیر
مونس تو لم یکن له، رهبرت کفواً احد

هرگاه مرشد برای هرکس طلب صلوات کند، هر فرد باید بدون بخل و غرض ولو شخص مورد نظر دشمنش هم باشد، صلوات بفرستد.

● **دعوت به ورزش :** خادم زورخانه موظف است به محض نشستن ورزشکار نزد او شتافته، حوله چند تا شده ای را به نشانه دعوت به ورزش در کنارش بگذارد.

● **رخصت گرفتن از بزرگ تر حضار :** ورزشکار برای ورزش کردن از بزرگ تر حضار رخصت می طلبد.
● **ادای احترام به گود مقدس :** ورزشکار به محض ورود به گود مقدس باید خم شود و انگشتان دست راست خود را به رسم قدم بوسی پوریای ولی و احترام به ساحت مقدس زورخانه به زمین زده و برداشته روی لبها گذاشته بیوسد.
● **میاندار :** هنگام ورزش میاندار یا سرگروه که باید از سابقه دارترین ورزشکاران حاضر باشد در وسط گود به عنوان سرگروه ورزشکاران را با آهنگ ضرب مرشد رهبری می کند تا دیگران نیز حرکات خود را با حرکات او تطبیق داده و آنهایی هم که مبتدی هستند حرکات او را تقلید کرده بیاموزند.

● **نحوه استقرار ورزشکاران در گود :** ورزشکاران از روبه روی مرشد که پایین ترین مرتبه است وارد گود شده و از مقابل سردم جایگاه مرشد خارج می شوند. هر قسمت از گود در جای خود مرتبه ای دارد و هرکس باید در مرتبه خود بایستد. میاندار روبه مرشد در وسط، دومین مرتبه بعد از میاندار روبه روی میاندار، زیر سردم می ایستد. در اینجا ابتدا سادات (اولاد حضرت علی علیه السلام) و سپس از سابقه دارترین تا تازه کارترین به ترتیب در دوطرف برحسب درجه کسوت قرار می گیرند.

- ورود با کفش به گود و ورزش در گود با لباس معمولی ممنوع است.
- شوخی، ناسزاگویی، استفاده از دخانیات مطلقاً در زورخانه ممنوع است.
- هنگام ورزش دسته جمعی در گود، ورزش کردن بیرون از گود ممنوع است.
- داشتن طهارت و پاکیزگی
- بوسه زدن بر تخته شنا و قبضه زنجیر کباده

● **ترتیب استفاده از ادوات ورزش در گود :** برداشتن تخته شنا و برداشتن میل و بر جای برگرداندن آنها پس از هر دور ورزش به ترتیب، از بزرگ ترین ورزشکار شروع و به کوچک ترین پایان می گیرد به استثنای کباده که مثل چرخ از کوچک تر به بزرگ تر می رسد.
● در موقع بلند کردن میل از روی زمین، کوچک تر نباید پیشی بگیرد و قبل از بزرگ تر اقدام به بلند کردن میل کند. در این مورد، حق تقدم اول با سادات، بعد با سابقه دارترین پیشکسوت حاضر است تا به ترتیب نوبت به افراد تازه کار برسد.

● چرخیدن

● چرخیدن از تازه کارترین افراد شروع می شود و به تدریج به سابقه دارترین می رسد و در پایان با سادات پایان می گیرد؛ ورزشکار مبتدی باید هنگام چرخیدن در ضلع پایین گود سه پا بزند؛

- ورزشکاران پیشکسوت از دو ضلع پایین به ضلع های شرق و غرب گود سه پا خواهند زد؛
- پهلوان پیشکسوت سه پا را از زیر سردم که بالاترین جای گود می باشد شروع می کند؛
- مرشد باید در شروع چرخ برای پیشکسوت و شیرین کار از حضار طلب صلوات کرده و برای پهلوان ضمن طلب صلوات به زنگ

هم بزند.

● **تشویق ورزشکاران:** تشویق ورزشکاران به خصوص موقع میل بازی و چرخ، از وظایف مرشد است. بزرگ‌ترین پیشکسوت حاضر یا میاندار هم این حق را دارند.

● **رعایت ورزشکار غریب:** اگر ورزشکاری غریب از شهری دیگر وارد شود ولو آنکه در کسوت به مرتبه بزرگ‌تر آن حاضر نباشد لازم است نهایت مروت و حرمت را در حق او رعایت کنند و حتی میانداری را به او واگذارند و اگر هم نپذیرفت، برترین جا را در گود به او بدهند و در موقع اقدام به فعالیت ورزشی به او تعارف کرده و بفرما بزنند.

● **حق تقدم:** اگر پیشکسوت و یا ورزشکار با سابقه‌ای، از روی فروتنی بخواهد از حق خود چشم‌پوشی کند و دیگری را که ذی‌حق نیست بر خود مقدم دارد باید حاضران مداخله کرده، با خوش‌رویی مانع شوند تا نوبتی که مناسب اوست به آن ورزشکار برسد.

● **کباده زدن (یا کباده کشیدن)**

● کباده زدن نیز مانند چرخیدن از خردسال‌های گود شروع و به بزرگ‌ترها و سپس به سادات تمام می‌شود؛

● ورزشکار باید قبل و بعد از کباده کشیدن آن را ببوسد و به افراد بالاتر از خود تقدیم کند؛

● در هنگام کباده کشیدن دیگران حق چرخیدن، پای زدن و شیرین کاری را ندارند.

● **شمارش مرشد:** هنگامی که پهلوان و یا پیشکسوتی مشغول زدن پای جنگلی و یا کشیدن کباده است، مرشد باید ضمن ضرب گرفتن

هر یک از حرکات او، از یک به بالا بشمارد. شمارش دفعات و تعداد حرکات چه در پای جنگلی و چه در کباده بالاترین حد احترام است.

● **حماسه خوانی و حکمت‌گویی:** مرشد باید به هر بهانه اشعار و رباعی‌های نغز به سرنوازی با کلام شمرده و قابل درک بخواند.

● **دادن شعارهای مناسب برای تشویق ورزشکاران:** رسم است که در زورخانه‌ها مرشد برای تشویق، موقع چرخ یا انجام بعضی

حرکات چابکانه و خوش‌نما، ضمن گرفتن ضرب‌های متولی، اشعاری مناسب سن و کسوت هر ورزشکار با صدای بلند بخواند.

● **مراقبت از سرماخوردگی:** خادم زورخانه موظف است هنگام چرخیدن یا کباده کشیدن که ورزشکاران با بدن‌های گرم و عرق‌دار

برای رسیدن نوبت بی‌حرکت دور گود می‌ایستند به شانه هر یک حوله یا پارچه مناسبی را ببندازد که سرما نخورند.

● **گل‌ریزان:** گل‌ریزان از سنت‌های دیرین زورخانه است که به مناسبت‌های معینی همچون، کشتی گرفتن دو پهلوان، آشتی دادن

دو ورزشکار پیشکسوت و رفع کدورت بین آنها، برای استعانت به کسی که به کمک احتیاج دارد، جمع‌آوری کمک در هنگام بروز بلای

طبیعی و کمک‌رسانی به آسیب‌دیدگان، افتتاح زورخانه یا به سبب مقتضیات مالی زورخانه‌ها، برای رواج و رونق ورزش در محل، برای

احترام به مقدم پهلوانی که از شهری دیگر آمده است، برپا می‌شود.

یک روز در زورخانه

- ۱- دعا و نیایش
 - ۲- ورود به گود، استقرار، جرگه زدن
 - ۳- تلاوت قرآن، گفتار حکیمانه
 - ۴- شنا، سرنوازی، شنای شلاقی، شنای یکی ای، شنای دوتایی، شنای سه تایی
 - ۵- نرمش‌های پشت تخته (پای چپ و راست، انواع نرمش‌ها)
 - ۶- برداشتن میل، میل گرفتن آرام
 - ۷- پا زدن (پای شاطری ۱، ۲ و ۳، پای جنگلی، پای تبریزی ۱، ۲ و ۳، پای لافتا ۱، ۲ و ۳)
 - ۸- چرخ زدن (چرخ تیز، چرخ چمنی، پای آخر ۱، ۲ و ۳)
 - ۹- دعا کردن و خروج از گود
- ملاحظات:** توصیه می‌شود با حضور در زورخانه و بازدید از آنجا دانش‌آموزان با این ورزش آشنا شوند.



افلا یظرون. . . و الی الجبال کیف نصبت

آیا به کوه‌ها نمی‌نگرند که چگونه در جای خود نصب شده‌اند؟ (سوره غاشیة، آیه ۱۹)

پیاده‌روی در کوهستان

کشور پهناور ما ایران کشوری مرتفع است که دو سوم مساحت آن را کوه‌ها و سرزمین‌های مرتفع تشکیل می‌دهند و حدود ده میلیون نفر از جمعیت ایران در شهرها و روستاهایی زندگی می‌کنند که ارتفاع بسیار زیادی از سطح دریا دارند و با کوه‌های سر به فلک کشیده محصور شده‌اند. حال آنکه بسیاری از دانش‌آموزان فقط به تماشای و از دور دیدن آنها عادت کرده‌اند و کمتر فرصت حضور در این طبیعت پر رمز و راز را تجربه کرده‌اند.

رفتن به کوه و دیدن این همه زیبایی در کوهستان که گویی غبار زیستن در شهر را از جان خسته می‌ستانند نه تنها بسیار لذت‌بخش است؛ بلکه در توسعه توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌ویژه بهبود و توسعه استقامت قلبی - تنفسی بسیار مؤثر است. همچنین فرصت مغتنمی است برای دانش‌آموزان تا در خلال انجام فعالیت‌های گروهی مفید و پرنشاط به تقویت صبر، استقامت، شجاعت و اعتماد به نفس در خود پردازند و زمانی را برای تفکر و اندیشه در طبیعت به عنوان نشانه‌ای از عظمت خداوند به دست آورند. به‌طور حتم، اجرای یک برنامه موفق منوط به داشتن آگاهی و برنامه‌ریزی صحیح است. از این رو، هر معلم آگاهی قبل از مبادرت به اجرای این برنامه نیازمند کسب اطلاعات برای برنامه‌ریزی است. از این رو، در ادامه این فصل تلاش شده است مطالب مورد نیاز و ضروری در این خصوص ارائه گردد. در ضمن توصیه می‌شود معلمان نسبت به اجرای این برنامه تفریحی ورزشی حتماً اهتمام ورزند.



دانستنی‌های معلم در ورزش مفرح پیاده‌روی در کوهستان

لوازم و تجهیزات مورد نیاز در کوهستان

همراه داشتن لوازم و تجهیزات ضروری برای پیاده‌روی کوهستانی از عوامل مهم و اساسی اجرای یک برنامه خوب و لذت‌بخش است. معلمان قبل از برنامه‌ریزی باید دانش‌آموزان را نسبت به نکات ضروری در تهیه لوازم و تجهیزات، آگاه سازند.

از این رو، در ادامه ضمن معرفی وسایل ضروری و مورد نیاز این برنامه نکات لازم نیز ارائه می‌شود:

● **کوله پشتی:** بهتر است هر دانش‌آموز برای حمل وسایل شخصی و مورد نیاز خود در طول سفر از کوله پشتی استفاده کند.

معلمان به تنظیم طول کوله پشتی با قد دانش‌آموزان دقت کنند؛ اگر قد کوله بلند باشد بر روی عضلات سرینی قرار گرفته و محدودیت حرکتی و عدم تعادل ایجاد می‌کند و اگر قد کوله کوتاه باشد باعث فشار روی ستون مهره‌ها و عضلات اطراف آن خواهد شد. از کوله‌پشتی‌های سبک و ضد آب استفاده کنید.

● **کفش:** کفش یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین تجهیزات است که در برنامه پیاده‌روی در کوهستان باید از آن استفاده کرد. از این‌رو، در انتخاب کفش مناسب با توجه به ویژگی‌های زیر به دانش‌آموزان کمک کنید:

● دارای رویه مناسب و محکم باشد. تا پا را در مقابل برجستگی‌ها و قلوه سنگ‌ها، رطوبت و سرما حفظ کند.

● دارای زیر محکم و مقاوم باشد.

● قد ساق آن بهتر است اندازه‌ای باشد که قوزک پا را ببوشاند.

● حتماً کفش با جوراب مناسبی پوشیده شود.

● اندازه کفش مناسب باشد تا از ایجاد آسیب به پا و انگشتان جلوگیری شود.

● **پوشاک:** از دانش‌آموزان بخواهید پوشاک مناسب فصل را حتماً به همراه داشته باشند و از آنجایی که کوهستان همیشه هوای متغیر

دارد؛ حتی در فصول گرم هم پوشاک اضافه همراه داشته باشند. لباسی که انتخاب می‌کنند باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد.

● سبک و مقاوم باشد.

● رنگی انتخاب شود که باعث استتار با محیط نشود.

● چنانچه رطوبت گرفت، به سرعت خشک شود.

● اندازه بدن باشد. نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد.

● **ظرف آب و غذا:** حتماً یک ظرف شخصی آب همراه داشته باشند و حتماً توصیه کنید از ظرف فلزی یا پلاستیکی استفاده کنند

و هرگز ظروف شیشه‌ای همراه نیاورند.

● **زیرانداز:** هر دانش‌آموز یک زیرانداز سبک و راحت همراه داشته باشد.

● **کلاه و عینک و کرم ضد آفتاب:** برای محافظت از سر و صورت و چشم در مقابل گرما و تابش مستقیم نور خورشید استفاده

از این وسایل توصیه می‌شود.

اصول گام‌برداری در کوهستان

راه رفتن در کوهستان با ناهمواری‌ها، شیب‌ها و شکل‌های گوناگونی که دارد باید طوری باشد که ضمن ایجاد ایمنی برای خود و

همراهان از حداقل انرژی استفاده شود و برای فرد صدمه یا آسیب ایجاد نکند. از این‌رو، توجه به نکات زیر ضروری است:

● قبل از شروع پیمایش باید بند کفش‌ها را تنظیم کنید به گونه‌ای که در زمان بالا رفتن بندها خیلی محکم نباشد؛ ولی برعکس در

سرازیری‌ها بندها را محکم ببندید.

● توجه شود که در طول مسیر باید آهسته و پیوسته حرکت کرد، به خصوص در شروع پیمایش بهتر است با گام‌های کوتاه و آرام

حرکت کرد تا بدن به تدریج گرم شود و دچار گرفتگی عضلات به خصوص در ناحیه پا نشود.

● اگر نزدیک به محل استراحت هستید، سرعت پیمایش را کم کنید و گام‌های کوتاه و آرام بردارید. تا بدن به تدریج سرد شود و با

بدن گرم به مدت طولانی استراحت نکنید.

● در طول مسیر انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید که کمتر خسته شوید. برای مثال، در سربالایی‌ها تند راه نروید.

● در مسیرهای تقریباً هموار که شیب اندکی دارد گام‌های بلند بردارید، ولی در مکان‌های پر شیب قدم‌های کوتاه بردارید.

● در مسیرهای تقریباً هموار با شیب کم تمام سطح پا را روی زمین بگذارید، ولی در سربالایی‌ها می‌توان فقط از قسمت جلوی پا استفاده کرد.

- در هنگام دم، از دهان و بینی استفاده کنید و هنگام بازدم هوای درون ریه‌ها را محکم از دهان خارج کنید.
- در موقع عبور از سطوح شیب دار، پاها و بدن را عمود بر سطح افق قرار دهید.
- از حرکت در شیب‌های پر از سنگ ریز و شن خودداری کنید؛ زیرا که با صرف انرژی زیاد مسافت کمی خواهید پیمود.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های پر از سنگ ریزه و شن، مراقب باشید لیز نخورید و اول پاشنه پا را روی زمین بگذارید.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های تند، بهتر است قدم‌ها را کوتاه انتخاب کنید و فاصله خود را با نفر جلویی حفظ کنید.
- هنگام پایین آمدن متناسب با میزان شیب زانوها را خم و بالاتنه را تا حدی که مرکز ثقل بدن داخل سطح اتکای بدن بماند، به جلو متمایل کنید.

● شیب‌های بیش از بیست درجه را چه هنگام بالا رفتن و چه هنگام پایین آمدن حتماً به صورت ماریچ طی کنید.

● در هنگام پیمایش دست‌های خود را در جیب لباس قرار ندهید؛ زیرا در زمان عدم تعادل دستانتان اولین ابزار حمایتی بدن شما هستند.

- برای پیمایش می‌توانید از چوب دستی یا عصا استفاده کنید.
- برای بالا رفتن و پایین آمدن از شیب، عصا را کمی جلوتر از خود قرار دهید به طوری که حالت طبیعی بدن حفظ گردد.

تغذیه در کوهستان

غذا سوخت بدن است و با تغذیه صحیح هم می‌توان کارایی فرد را بالا برد و هم می‌توان کارایی او را کاهش داد، بنابراین توجه به نکات تغذیه در کوهستان از ضروریات یک برنامه مناسب کوه‌پیمایی است که برخی از نکات لازم به شرح زیر ارائه می‌شود:

- قبل و حین برنامه از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- در حین اجرای برنامه غذا را به مقدار کم و به دفعات زیاد مصرف کنید.
- حتماً در روز کوه‌پیمایی صبحانه میل کنید.
- در انتخاب نوع صبحانه دقت کنید. غذای سنگین نخورید، بلکه مقداری نان و عسل، پنیر و گردو و مربا می‌تواند انرژی مناسب برای شما آماده کند.

- در طول روز از تنقلاتی مثل کشمش، خرما، موز و غذاهای پر کربوهیدرات استفاده کنید.
- به میزان کافی آب مصرف کنید. حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی‌کنید.
- در وعده غذایی ناهار غذایی سبک به همراه میوه‌جات تازه مصرف کنید.
- هنگام خوردن، با آرامش نشسته و غذای خود را میل کنید. هرگز در حین راه رفتن خوراکی نخورید؛ زیرا باعث بسته شدن بخشی از راه‌های تنفسی شما می‌شود.

● سعی کنید آب سالم و بهداشتی به حد نیاز خود را به همراه ببرید و علی‌رغم وجود آب به شکل‌های چشمه و جاری، برکه، برف‌ها و... در کوهستان، تا حد ممکن از آنها مصرف نکنید. در صورت اجبار حتماً آب را جوشانده و سپس مصرف کنید.

توصیه‌های ایمنی در کوهستان

به طور معمول حضور در طبیعت و مناطق بکر کوهستانی می‌تواند بسیار لذت بخش و شیرین باشد، لذتی که اگر آن را با حضور دوستان در قالب یک اردو تقسیم کنیم، دو چندان خواهد شد. انرژی و شور و شوقی که محفل گرم دوستان، گاهی توجه و حواس ما را از تغییرات سریع در محیط کوهستان غافل کرده و ممکن است بسیار دلخراش و هراس‌انگیز باشد. روند سریع تغییرات جوی در کوهستان را نباید دست کم گرفت؛ زیرا مشاهده آسمانی صاف و آفتابی در صبحگاه هرگز نمی‌تواند تضمینی برای پایداری هوا و سپری کردن روزی خوب و خوش محسوب گردد.

- قبل از برنامه‌ریزی و حرکت حتماً از طریق اداره هواشناسی محل، از مناسب بودن شرایط جوی اطمینان حاصل کنید و با به کار بستن تمهیدات زیر برای یک روز خوب، برنامه‌ریزی کنید.
- کیف کمک‌های اولیه را همیشه همراه داشته باشید.
- تلفن همراه، چراغ قوه و قطب نما همراه داشته باشید.
- برای اجرای برنامه حتماً از هیئت یا فدراسیون کوهنوردی محل نماینده‌ای را برای همراهی دعوت کنید.
- در صورت مواجه شدن با خطر آرامش خود را حفظ کرده و دیگران را به آرامش دعوت کنید.
- در صورت رها شدن سنگ با اعلام خطر دیگران را با خبر کنید.
- در صورت مواجهه با مه و کم شدن قدرت دید، فاصله نفرات را کم کنید.
- در صورت مواجهه با بارندگی از رفتن به دره‌ها و شیارهای صخره خودداری کنید.

حفاظت از کوهستان

کوه‌ها به دلیل داشتن شیب، ارتفاع، دره، یال و آب و هوای ویژه از اکوسیستم خاصی برخوردارند و این اکوسیستم به دلیل شرایط خاص آن، بسیار آسیب‌پذیر و شکننده است به طوری که با کوچک‌ترین حرکت نابخردانه به هم می‌ریزد و مسیر نابودی را پی می‌گیرد. عوامل زیادی می‌توانند به طبیعت زیبای کوهستانی آسیب وارد کنند که از جمله این عوامل عبارت‌اند از: آلوده کردن محیط کوهستان، از بین بردن پوشش گیاهی، ایجاد راه‌های غیر ضروری، ایجاد آتش سوزی و ...

بنابراین، در برنامه‌ریزی برای بودن یک روز در کوهستان لازم است توصیه زیر به دانش‌آموزان ارائه شود:

- زباله‌های ناشی از فعالیت‌های کوهپیمایی را در کیسه‌ای جمع کرده و با خود به پایین کوه بیاوریم.
- مواد غذایی اضافه خود را در کوهستان رها نکنیم؛ بلکه آن را در کوله پشتی خود تا اولین ظرف زباله همراه داشته باشیم.
- از چال کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها و زیر خاک خودداری کنیم.
- با احتیاط کامل در کوه و جنگل از آتش استفاده کنیم و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنیم.
- از آلوده کردن آب به خصوص در سرچشمه‌ها خودداری کنیم.

● از ایجاد صدای غیر ضروری که موجب وحشت حیوانات می‌شود خودداری کنیم.

● برای حفظ پوشش گیاهی کوهستان از راه‌های مالرو استفاده کنیم.

● از نوشتن نام خود یا گروه کوهنوردی، بر روی سنگ‌های مسیر و یا دیوار پناهگاه‌ها خودداری کنیم.

● گیاهان و گل‌ها را نچینیم و آنها را زیر پا له نکنیم و شاخه درختان را نشکنیم.



ویژگی‌های محل استراحت در کوهستان

- در طول اجرای برنامه حتماً نیاز به دقایقی استراحت داریم تا قوای خود را تجدید کنیم. از این رو، باید در انتخاب مکان مناسب برای استراحت دقت کنیم تا ویژگی‌های زیر را داشته باشد:
- محل استراحت محلی ایمن و دور از ریزش سنگ، برف، یخ و باد انتخاب شود.
 - محل استراحت را طوری انتخاب کنید که در شیب و در مسیر عبور و مرور سایر کوهنوردان نباشد.
 - در مسیر باد محل استراحت خود را انتخاب نکنید؛ زیرا در حالی که بدن شما گرم است، قرار گرفتن در مسیر باد می‌تواند منجر به گرفتن عضلات و یا سرماخوردگی شود.
 - محل استراحت را به گونه‌ای انتخاب کنید که همهٔ نفرات گروه کنار هم باشند.
 - محل استراحت را جایی انتخاب کنید که چشم انداز خوبی از منطقه داشته باشد تا بتوانید از مناظر زیبای کوهستان لذت ببرید.
 - زمان استراحت را طولانی نکنید و حتماً در موقع استراحت از یک لباس و روپوش مناسب استفاده کنید تا بدن یکباره سرد نشود.
 - در زمان استراحت کوله پشتی خود را در آفتاب قرار دهید، تا اگر در اثر تعرق بدن شما رطوبت دارد توسط گرمای خورشید از بین برود.
 - حتماً در هنگام برگشت از کوه برنامه و زمان استراحت را پیش‌بینی کنید.
 - در مواقع استراحت زمانی که کوله پشتی را باز می‌کنید و وسیله‌ای را برمی‌دارید دقت کنید دوباره کوله پشتی خود را ببندید.



سرپرستی و هدایت گروه در برنامه کوه‌پیمایی

برای داشتن یک روز به یادماندنی برای دانش‌آموزان در دل طبیعت، برنامه‌ریزی قبل، بعد و در حین اجرای برنامه از مسئولیت‌های مهم معلمان تربیت بدنی است و مسئولیت سرپرستی او نیز از زمانی که این برنامه در ذهن او شکل می‌گیرد آغاز می‌شود. بنابراین به‌طور کلی می‌توان وظایف سرپرست را به‌صورت زیر خلاصه کرد:

قبل از برنامه

- آگاه کردن اولیای دانش‌آموزان و اولیای مدرسه و دریافت رضایت‌مندی اولیا از حضور فرزندشان در برنامه کوه‌پیمایی (با رعایت مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس)

- تعیین تاریخ و مدت زمان اجرای برنامه
- شناسایی منطقه مورد نظر
- تعیین نفرات همکار در برنامه با مشارکت انجمن اولیا معلمان و معلمان داوطلب سایر دروس
- تعیین نوع وسیله نقلیه، کنترل و حصول اطمینان از سلامت وسیله نقلیه و مسیر تردد
- کسب اطلاعات و وضعیت آب و هوایی منطقه از ادارات مربوط در تاریخ اجرای برنامه
- کسب اطمینان از وضعیت مناسب جسمانی و توانایی و علاقه مندی دانش آموزان
- کمک گرفتن از هیئت کوهنوردی منطقه یا فدراسیون کوهنوردی و دعوت از نماینده مجرب جهت همراهی گروه
- کسب اطمینان از وضعیت بیمه دانش آموزان
- طراحی برنامه های فرهنگی در طول اجرای برنامه نظیر گرفتن عکس و فیلم یادگاری، خواندن اشعار ملی مذهبی مناسب و برپایی

نماز جماعت

- تدارک غذا و تنقلات مناسب
- تدارک وسایل کمک های اولیه
- پیش بینی هزینه و تأمین اعتبار اجرای برنامه با مساعدت اولیای مدرسه و دانش آموزان در صورت لزوم
- دادن اطلاعات و آگاهی های ضروری به دانش آموزان در خصوص برنامه

در حین اجرای برنامه

- کنترل اوضاع جسمی و روحی دانش آموزان
- کنترل تجهیزات عمومی دانش آموزان
- یافتن محل و زمان مناسب جهت استراحت
- انتخاب صحیح نفرات در تیم هدایت کننده گروه؛ بدین صورت که افراد قوی تر در ابتدای گروه و انتهای گروه قرار گیرند؛ تا ضمن ایجاد نظم در گروه، آهنگ ریتم مناسبی برای حرکت به وجود آورند.
- نظارت بر حرکت افراد و نفرات مسئول
- رعایت برنامه صعود و برگشت بر اساس برنامه از پیش تعیین شده
- تشویق و روحیه دادن به نفرات ضعیف گروه
- حفظ خونسردی در زمان مواجه شدن با مشکل
- برخورد مناسب با دانش آموزان و داشتن چهره شاد در طول برنامه
- مراجعت در زمان تعیین شده و قبل از تاریکی هوا
- اطلاع حاصل کردن از اوضاع سلامت دانش آموزان بعد از خاتمه برنامه
- پیگیری موارد مالی و تدارکات باقی مانده
- برگزاری جلسه بحث و بررسی برنامه با دانش آموزان و دریافت پیشنهادات و انتقادات ایشان

دوچرخه سواری

امروزه مزایای تحرک و فعالیت‌های بدنی روزمره برکسی پوشیده نیست. تجربه نشان داده است که افراد فعال، از زندگی سالم‌تر و شاداب‌تری برخوردارند، ضمن اینکه مقاومت آنها در مقابل تنش‌های روانی و بسیاری از بیماری‌ها نیز بیشتر است. توسعه تکنولوژی و پیشرفت صنعت، در کنار تمامی مزایای خود، زندگی افراد جامعه را به سوی کم تحرکی و سکون سوق داده است. کم تحرکی یا عدم حرکت و فعالیت، باعث افت عملکرد عضلات و ماهیچه‌ها شده و این امر عواقب ناگواری را به همراه خواهد داشت. در صورتی که به راحتی می‌توان از بروز این آسیب‌ها جلوگیری کرد.

خوشبختانه در اکثر جوامع با تغییر نگرش ایجاد شده و احساس نیاز به داشتن زندگی سالم و شاداب‌تر، تعداد افرادی که به ورزش کردن روی آورده‌اند، روز به روز، روبه‌فزونی است. دوچرخه سواری یکی از بهترین ورزش‌هاست که متأسفانه این روزها در کشور ما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. این ورزش به غیر از تأثیرات مستقیم بر روی سلامتی انسان، به دلیل قابلیت‌هایی نظیر حمل و نقل آسان و بی‌ضرر بودن برای محیط‌زیست، فواید زیست محیطی را نیز به همراه دارد که باعث سلامتی بیشتر جامعه در دراز مدت می‌شود. دوچرخه سواری یکی از ورزش‌هایی است که دسترسی به آن آسان و می‌تواند جایگزین مناسبی برای استفاده ممتد از خودرو باشد. ضمن اینکه استفاده از دوچرخه موجب کاهش آلودگی هوا با توجه به عدم مصرف سوخت می‌شود. دوچرخه سواری یک تمرین و ورزش هوازی است که به استقامت قلب و عروق کمک می‌کند. این ورزش، فعالیت منظمی است که در تناسب اندام تأثیر بسزایی داشته و به تقویت ماهیچه‌های اطراف زانو و پشت ران، مفاصل زردپی لیگامنت‌ها، ماهیچه‌های چهارسر ران، همسترینگ و لگن کمک می‌کند. بنابراین، دوچرخه سواری به‌عنوان ورزشی ساده و مفرح برای تمام سنین پیشنهاد می‌شود.

امروزه با توجه به اهمیت پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان و همچنین توجه جدی به اهمیت سلامت محیط زیست به‌خصوص بهبود هوای شهرهای آلوده، به نظر می‌رسد ایجاد یک حرکت توسعه‌ای برای رواج ورزش دوچرخه سواری از ضروریات جامعه امروز به‌شمار می‌رود.

از این‌رو درس تربیت بدنی و سلامت به‌عنوان طلایه‌دار سلامت دانش‌آموزان در مدرسه به معرفی ورزش مفید و شادی‌آور دوچرخه سواری در بخش اختیاری برنامه می‌پردازد و انتظار می‌رود معلمان با درک نقش کلیدی خود در ایجاد فرهنگ صحیح ورزش در بین دانش‌آموزان، بتوانند با برنامه‌ریزی صحیح ضمن معرفی این ورزش، به ترویج و اشاعه آن در سطح جامعه کمک کنند.



دانستنی‌های معلم در ورزش دوچرخه سواری

دوچرخه سوار کیست؟ دوچرخه سوار فردی است که از وسیله‌ای خاص با دوچرخ و یا دو طوقه برای حرکت بر روی بسترهای گوناگون از جمله خاک، آسفالت و... استفاده می‌کند. این وسیله مکانیکی با انقباض عضلات پایین تنه و پاها قابلیت حرکتی پیدا کرده و هر قدر میزان انقباض عضلات بدن به خصوص پاها بیشتر یا قدرت انقباض بالاتر باشد، قابلیت حرکت این وسیله افزون‌تر خواهد شد.

فواید دوچرخه سواری

وقتی می‌خواهیم به وزن ایده‌آل برسیم و تناسب اندام مناسبی داشته باشیم، زمانی که تصمیم به کاهش وزن می‌گیریم، دوچرخه‌سواری می‌تواند انتخاب خوبی برای این کار باشد. دوچرخه‌سواری ورزشی است که سن و جنس نمی‌شناسد و در تمام سنین می‌توان به آن مبادرت ورزید. با توجه به اینکه اغلب اوقات برای انجام دوچرخه‌سواری نیاز است تا از محیط خارج از منزل و طبیعت زیبا استفاده شود، در تقویت و ایجاد روحیه‌ای شاد و با طراوت کمک زیادی می‌کند که این مسئله در سایر ورزش‌ها کمتر به چشم می‌خورد.

دوچرخه سواری در مصرف کالری و انرژی بدن می‌تواند نقش بسیار مفیدی داشته باشد. این امر، فواید بسیار زیادی را به همراه خواهد داشت. بر طبق نظر بنیاد قلب بریتانیا، حداقل ۲۰ مایل دوچرخه‌سواری در هفته، خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروق کرونری را به کمتر از نصف کاهش می‌دهد. دوچرخه سواری با سرعت آرام (۱۲ مایل در ساعت) و در جاده‌ای صاف، حدود ۴۵۰ کیلوکالری در ساعت مصرف انرژی را به دنبال خواهد داشت. دوچرخه‌سواری تا ساعت‌ها پس از فعالیت، سرعت متابولیسم بدن را بالا نگه داشته و در نتیجه بدن حتی پس از ورزش هم به سوزاندن کالری‌ها ادامه می‌دهد. دوچرخه سواری در انسان احساس جوانی ایجاد می‌کند و استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد. دوچرخه سواری عمدتاً فعالیتی ایروبیکی یا هوازی است. این امر، ریه‌ها و قلب را برای ارسال بیشترین میزان اکسیژن به داخل بدن تقویت می‌کند.

چگونه دوچرخه خود را انتخاب کنیم؟

دوچرخه‌ای را تهیه کنید که اندازه بدنه (شاسی) آن با اندام شما متناسب باشد. برای انتخاب دوچرخه پاهای خود را در طرفین بدنه (شاسی) دوچرخه قرار دهید و کف پاهای خود را کاملاً بر روی زمین بگذارید. در چنین حالتی میله شاسی دوچرخه نباید کاملاً با فاقتان تماس داشته باشد که در این صورت دوچرخه برای شما بزرگ است. انحناى جلوی صندلی دوچرخه باید بسیار کم و به سمت بالا باشد. با قرار گرفتن روی دوچرخه باید بتوانید با دست‌های صاف و کشیده یا اندکی خم شده، راحت برانید. بلندی صندلی دوچرخه نیز از نکات مهمی است که باید در نظر گرفته شود. صندلی نباید خیلی بالا تنظیم شود؛ چون باعث می‌شود که پاها زیادی کشیده شوند. بهترین حالت بلندی صندلی را با زانوی کاملاً خمیده و زانوی کمی خم امتحان کنید و مورد مناسب‌تر را که در آن راحتی و توان بیشتری دارید انتخاب کنید. در اغلب موارد در دوچرخه‌ها از گیره پنجه (پنجه فیکس) بر روی پدال آن استفاده نمی‌شود. گیره پنجه باعث می‌شود پاها در وضعیت صحیح پایدار و مستقیم بر روی پدال قرار بگیرند و بدین وسیله امکان توزیع بیشتر نیروی پا را که موجب پایداری و تعادل بیشتر می‌شود، فراهم می‌آورد. با استفاده از گیره پنجه می‌توان دوچرخه را در هنگام راندن، بیشتر به طرف بالا کشید.

بعضی از روش‌های اساسی در دوچرخه سواری

سوار و پیاده شدن از دوچرخه اهمیت زیادی دارد. ابتدا پاها را در دو طرف شاسی قرار دهید و سوار شوید، بعد پا را روی یک پدال گذاشته و حرکت کنید. نباید یک پایتان را روی پدال بگذارید و پای دیگرتان را روی دوچرخه بیندازید. به همین ترتیب، زمانی که تصمیم می‌گیرید توقف کنید پایتان را همراه پدال بچرخانید و سعی کنید آهسته متوقف شوید و سپس پایتان را یکی یکی از روی پدال‌های دوچرخه بردارید و در دو طرف شاسی دوچرخه قرار داده و سپس یک پا را از روی شاسی بلند کنید و پیاده شوید. موقع دوچرخه‌سواری، بهتر است دوچرخه را در خط مستقیم نگه داشته و قسمت بالای بدن را تا حد ممکن بی‌حرکت نگه داشته و از کمر به پایین پدال بزنید؛

زیرا این امر به راندن دوچرخه در خط مستقیم کمک می‌کند و موجبات حفظ تعادل در حرکت رو به جلو را فراهم می‌آورد. برای ایجاد حرکت هماهنگ و موزون در دوچرخه، لازم است با فشار دادن روی گیره پنجه به طرف بالا و فشار دادن پدال رو به پایین، حرکت کنید. در واقع یک پا را روی گیره پنجه به طرف بالا فشار داده و پای دیگر را روی پدال به طرف پایین فشار می‌دهیم. با این کار می‌توان با سرعت بیشتر و منظم‌تری حرکت کرد. در صورتی که دوچرخه شما دارای دنده باشد، با دنده‌ای برانید که به شما اجازه بدهد پدال‌ها را به‌طور هماهنگ بچرخانید، در صورتی که از کفش دوچرخه و گیره کفش (گیره کفش، کفش را به پدال وصل می‌کند) استفاده می‌کنید، بهتر است که در حین پدال زدن، پا را با فشار به سمت عقب برانید؛ این امر موجب می‌شود قدرت پای شما بیشتر شده و به حفظ تعادل‌تان کمک کند.

نگهداری از دوچرخه به منظور حفظ ایمنی

- ۱- همواره می‌بایست به منظور جلوگیری از ترکیدن لاستیک‌ها آنها را از نظر فرسودگی، پدیدگی یا فرورفتن ذرات ریز کنترل کرد.
- ۲- برای افزایش عمر لاستیک‌ها، فشار باد آنها را در حد مطلوب حفظ کنید.
- ۳- همواره ترمزها را تنظیم کرده و در صورت لزوم آنها را تعویض کنید.
- ۴- زنجیر، چرخ زنجیر و چرخ دندانه عقب را تمیز نگه دارید.
- ۵- همواره باید از زنگ زدن قسمت‌های یاد شده جلوگیری کرده و آنها را به‌طور مرتب روغن کاری کنید.
- ۶- برای تمیز کردن قسمت‌های مختلف، از یک تکه پارچه آغشته به نفت سفید استفاده کنید. از حلال‌هایی که برای برطرف کردن روغن کاری‌های کارخانه‌ها به کار می‌روند، استفاده نکنید.
- ۷- توصیه می‌شود همواره در موقع سواری‌های طولانی مدت با دوچرخه، یک لاستیک اضافی یا تویی لاستیک، یک عدد تلمبه، آب و تلفن همراه داشته باشید.

انواع دوچرخه

تا به حال انواع مختلفی از دوچرخه ارائه شده است که دو نوع مهم آن، کراس (Cross) و کوهستان (Mountain) نام دارد. نوع دیگری که طرفدار زیادی هم دارد نوع BMX است که البته این نوع معمولاً برای تفریحات نظیر حرکات نمایشی استفاده می‌شود. به هر حال اگر شما این وسیله را برای ورزش روزانه یا وسیله‌ای نقلیه انتخاب می‌کنید، بهتر است نسبت به کارایی خود، یکی از دو نوع کراس یا کوهستان را برگزینید.

نوع کراس یا کورسی، دوچرخه‌ای است که برای جاده یا مسیرهای صاف استفاده می‌شود. کراس معمولاً دارای چرخه‌های نازک و بدنه‌ای سبک است. استفاده از نوع کراس باعث می‌شود تا نیروی کمتری صرف حرکت گردد. از کراس معمولاً برای شتاب بیشتر استفاده می‌شود. فرمان کراس که معمولاً شکلی رو به پایین دارد، در دو حالت قابل هدایت است. این قابلیت باعث می‌شود تا راننده در دو حالت - نسبت به شتاب لازمه - دوچرخه را براند؛ البته بعضی از مدل‌های کراس فرمانی صاف دارند.

اما نوع دیگر یعنی کوهستان معمولاً برای مسیرهای کوهستانی و پرفراز و نشیب استفاده می‌شود. این نوع دوچرخه معمولاً لاستیک‌هایی پهن و بدنه‌ای مستحکم دارد، که این موضوع به دلیل بالابردن استقامت در مسیرهای کوهستانی و غیرصاف می‌باشد. فرمان نوع کوهستان نیز معمولاً صاف یا دارای شاخک‌های رو به بالا (یا پایین) است که این موضوع باعث کنترل دوچرخه در دو حالت عادی و استقامتی می‌شود.

البته نوع دیگری از دوچرخه نیز وجود دارد که اصطلاحاً به آن نوع شهری گفته می‌شود. این نوع دوچرخه، تقریباً دارای خصوصیتاتی بین کراس و کوهستان است. نوع شهری معمولاً برای استفاده در شهر و جنگل کاربرد دارد.

انتخاب نوع دوچرخه بستگی به کارایی و علاقه دارد. برای مثال، اگر می‌خواهید برای مسابقه‌های سرعتی دوچرخه سواری کنید،

نوع کراس پیشنهاد می‌شود. یا اگر می‌خواهید استفاده روزمره از این نوع دوچرخه داشته باشید و مثلاً سرکار رفته یا هر از گاهی به بیرون از شهر نیز بروید، پیشنهاد ما دوچرخه نوع کوهستان یا شهری است.

وسایل شخصی مورد نیاز برای دوچرخه سواری: لباس ورزشی مناسب، دستکش، کفش مناسب و کلاه ایمنی



نکات ایمنی دوچرخه سواری

بازرسی قبل از حرکت: همیشه قبل از سوار شدن به دوچرخه، قسمت‌های گوناگون آن را بازرسی کنید و مطمئن شوید اجزا خوب کار می‌کنند و برای سواری آماده‌اند. باد تویوب‌ها و ترمزها فراموش نشوند.

● **کلاه ایمنی:** برای ایمنی بیشتر و محافظت از سر، همیشه هنگام دوچرخه سواری از کلاه مخصوص استفاده کنید.

● **تنظیم ارتفاع:** ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که راحت بتوانید خم شوید و پاهایتان هنگام رکاب زدن، کشیده و بهتر است ارتفاع دستگیره دوچرخه با صندلی همسطح باشد.

● **بینید و دیده شوید:** شما باید هنگام دوچرخه سواری در روز، موقع طلوع، موقع غروب، هوای مه آلود و شب به راحتی دیده شوید. پوشیدن لباس‌های فلورسنت و شبرنگ و لباس‌هایی که نور را انعکاس می‌دهند، باعث می‌شود راحت تر دیده شوید. تصور نکنید وقتی شما رانندگان را می‌بینید به این معناست که آنها هم شما را می‌بینند.

● **دوچرخه را کنترل کنید:** همیشه دست‌تان به دستگیره دوچرخه باشد و حرکت را کنترل کنید. کتاب و وسایل را در کوله پشتی یا سبد دوچرخه قرار دهید.

● **مراقب خطر باشید:** وقتی در جاده یا خیابان حرکت می‌کنید، مراقب دست‌انداز، سنگ، شیشه، گودال آب و عبور حیوانات باشید. هر یک از اینها ممکن است باعث شود تعادل خود را از دست داده و دچار حادثه شوید. اگر با دوست‌تان دوچرخه سواری می‌کنید، در صورت مشاهده مانع یا خطر با صدای بلند او را از خطر آگاه کنید.

در شب دوچرخه سواری نکنید: دوچرخه سواری در شب خیلی خطرناک است؛ چون احتمال اینکه از سوی دیگران دیده نشوید زیاد است. اگر مجبور شدید هنگام شب دوچرخه سواری کنید، حتماً لباس‌هایی بپوشید که به راحتی دیده شوید. نصب چراغ سفید در جلو و چراغ‌های قرمز در عقب دوچرخه و استفاده از نوارهای شبرنگ روی چرخ‌ها، به بهتر دیده شدن کمک می‌کند. علت بسیاری از حوادثی که در اثر تصادفات افتاده است، رعایت نکردن نکات ایمنی و انجام رفتارهای غلطی مانند استفاده نکردن از کلاه ایمنی، راندن در خیابان با سرعت زیاد و بدون وقفه، راندن در خلاف جهت سایر خودروها و توجه نکردن به قوانین و علائم رانندگی بوده است. در برخی

کشورها دوچرخه سواران هم مانند موتور سواران ملزم به رعایت قوانین رانندگی اند و قوانین خاصی برای آنها وجود دارد.

رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی: یادتان باشد دوچرخه یک وسیله نقلیه است و شما راننده آن هستید، پس وقتی در خیابان حرکت می کنید، قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید. حتی اگر چراغ راهنما و علائم رانندگی در مسیر نبود، همیشه رانندگان وسایل مسی‌رهای اصلی حق تقدم دارند و شما بایستی این قانون را رعایت کنید. فاصله ایمن با خودرو جلویی، حرکت نکردن در خلاف جهت و ماریج حرکت نکردن از دیگر قوانینی است که رعایت آن توصیه می شود.

در خط خود برانید: سعی کنید همیشه قابل پیش بینی باشید و در یک خط برانید. بین خودروهای دیگر ویراژ ندهید.

خوب ببینید و خوب بشنوید: از گوش و چشم تان نهایت استفاده را ببرید. ندیدن یک مانع ممکن است باعث شود کنترل از دست تان خارج شود. شما با خوب شنیدن می توانید تغییر مسیر دهید و از بعضی خطرهای پیشگیری کنید.

قبل از دور زدن، پشتتان را ببینید: با علامت دادن به دیگران بگویید که قصد دور زدن دارید. برای آگاه کردن دیگران، زنگ یا بوق روی دوچرخه نصب کنید.

مراقب ماشین های پارک شده باشید: همیشه فاصله کافی را با آنها رعایت کنید تا خطرهای احتمالی مانند باز شدن درب خودروها، حرکت و خروج آن از پارک برایتان حادثه ایجاد نکند.

بچه های زیر ده سال نباید در خیابان دوچرخه سواری کنند: بهتر است در محل های مجاز و پیاده روها دوچرخه سواری کنند.

پیاده‌روی

داشتن فعالیت بدنی به معنای انجام تمرینات سخت ورزشی نیست؛ بلکه تمام فعالیت‌هایی که هدفشان دور شدن از زندگی روزمره ماشینی و تأمین نیازهای حرکتی بدن است؛ نظیر انجام کارهای منزل و انواع تفریحات حرکتی، جزء فعالیت بدنی محسوب می‌شوند. امروزه با صنعتی‌شدن جوامع و پیشرفت زندگی ماشینی و کم شدن فعالیت‌های جسمانی روزمره، فعالیت‌های بدنی مربوط به بازی و تفریح رو به فزونی است و بیشتر مورد توجه افرادی که به داشتن زندگی فعال اهمیت داده و به دنبال جبران کمبود حرکتی خود در زندگی هستند، قرار می‌گیرد. پیاده‌روی از جمله ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است که علاوه بر داشتن جنبه تفریحی، اگر بر پایه اصول صحیح و به شکل علمی و منظم انجام شود باعث ارتقای سطح آمادگی جسمانی و عمومی افراد نیز خواهد شد. درس تربیت بدنی و سلامت با هدف معرفی بیشتر ورزش‌های مفرح، آسان و در اختیار در این بخش به معرفی ورزش پیاده‌روی می‌پردازد تا دانش‌آموزان بتوانند برای پرکردن مناسب اوقات فراغت خود در کنار خانواده از آن بهره‌مند شوند.



دانستنی‌های معلم در ورزش پیاده‌روی

فواید و تأثیر پیاده‌روی بر سلامت عبارت‌اند از:

- کاهش احتمال حملات قلبی: پیاده‌روی با کاهش میزان کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در خون، کمک می‌کند تا قلب قوی و سالم داشته باشیم. همچنین یک برنامه پیاده‌روی منظم احتمال ابتلا به فشارخون بالا و خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

● **کاهش احتمال ابتلا به دیابت:** ورزش مداوم با تنظیم سوخت و ساز بدن، احتمال ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد. یک برنامه پیاده‌روی منظم می‌تواند برای سوزاندن قند بیشتر و کاهش قند خون بدنتان و به دنبال آن کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی به شما کمک کند تا بیشتر زندگی کنید.

● **کنترل وزن بدن:** راه رفتن باعث مصرف کالری اضافی بدن شده که این امر به تنظیم وزن بدن بسیار کمک می‌کند.

● **کاهش استرس و تقویت روحیه:** پیاده‌روی یکی از بهترین راه‌های دفع استرس و کاهش افسردگی و اضطراب در افراد است.

● **قوی و فعال ماندن:** پیاده‌روی منظم با ارتقای سطح آمادگی جسمانی باعث می‌شود افراد همیشه قوی، فعال و پر جنب و جوش بمانند. شاد، سرزنده و با نشاط بودن از جنبه‌های مثبت یک زندگی سالم است که با پیاده‌روی منظم روزانه می‌توان به آن دست یافت.

چگونه پیاده‌روی کنیم؟

اگر تا حالا ورزش نکرده‌اید، بهتر است با پیاده‌روی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و سه بار در هفته آغاز کنید و با سرعتی که برای شما راحت است، راه بروید. زیاده روی نکنید، به همین ترتیب ادامه دهید تا اینکه در روز پس از تمرین احساس درد یا ضعف نداشته باشید. سپس زمان پیاده‌روی را به ۲۰ تا ۲۵ دقیقه افزایش دهید و به دنبال آن، سعی در افزایش سرعت خود داشته باشید. وقتی توانستید ۲۵ دقیقه سریع راه رفتن را به راحتی انجام دهید، مجدداً زمان پیاده‌روی را اضافه کنید. هر نوبت تمرین را ابتدا با راه رفتن آرام شروع کنید و رفته رفته سرعت آن را افزایش دهید. اگر هنگام پیاده‌روی، احساس تنگی نفس داشتید، از سرعت خود بکاهید و آهسته‌تر راه بروید. برای حفظ آمادگی جسمانی خود، اجازه ندهید که بیش از سه روز بین تمرین فاصله بیفتد.

در هنگام پیاده‌روی سرعت و شدت فعالیت شما باید به اندازه‌ای باشد که بتوانید با یک نفر دیگر حرف بزنید. اگر هنگام حرف زدن نفس کم می‌آورید، احتمالاً بیش از اندازه سریع راه می‌روید.

● **قبل از رفتن به پیاده‌روی، خود را آماده کنید:** برای جلوگیری از بروز هرگونه صدمه، یا آسیب احتمالی، لازم است قبل از اقدام به پیاده‌روی، مواردی را مدنظر قرار دهید تا بتوانید خود را برای یک پیاده‌روی با نشاط و بی‌خطر آماده سازید.

● **کفش و لباس مناسب بپوشید:** قبل از بیرون رفتن از منزل به قصد پیاده‌روی، باید مناسب‌ترین و راحت‌ترین کفش را برای این کار انتخاب کرد. توجه کنید که کفش، کف طبی متناسب با گودی کف پا و کناره‌هایی محکم داشته باشد. لباس‌ها هم باید آزاد و راحت باشد.

● **خود را گرم کنید:** در آغاز کار پیاده‌روی، بهتر است حداقل پنج دقیقه آرام عضلات بدن گرم شوند. برای این کار انجام چند حرکت کششی و جنبشی متناسب با شرایط سنی و جسمی توصیه می‌شود. هر زمان که احساس کردید عضلات بدن گرم شده است و برای پیاده‌روی آمادگی لازم را دارید، پیاده‌روی را شروع کنید.

● **برای شروع پیاده‌روی با برنامه باشید:** در هر جلسه از برنامه پیاده‌روی خود، ابتدا کمی آرام راه بروید (حدود ۲/۵ تا ۳ دقیقه) و سپس به تدریج به سرعت خود بیفزایید تا به حد مطلوب برسید. از ابتدای کار به اندازه و به سرعتی که احساس راحتی می‌کنید، پیاده‌روی کنید. این نقطه شروع خوبی برای شما خواهد بود. به‌طور مثال، ابتدا هر روز سه تا پنج دقیقه پیاده‌روی کنید، کم‌کم آن را به دو جلسه ۱۵ دقیقه‌ای در هفته ارتقا دهید. با طی روزها و هفته این مدت زمان را بیشتر کرده و به پنج جلسه ۳۰ دقیقه‌ای در هفته برسانید.

● **در حین پیاده‌روی به مسیر و جایی که در آن فعالیت می‌کنید توجه کافی داشته باشید:** ممکن است مسیر مورد استفاده دارای تغییر سطح بوده یا کمی ناصاف باشد یا به‌طور محدود موانعی در سر راه باشد که توجه نکردن به آنها آسیب‌زا باشد.

● **در صورت امکان راه رفتن را بدون توقف انجام دهید:** ایستادن مکرر و شروع مجدد پیاده‌روی مانع تأثیرات مثبت آن

می‌شود.

● **در حین راه رفتن نفس‌های عمیق بکشید:** با یک نفس عمیق از طریق بینی و با دهان بسته ریه‌ها را از هوا پر کنید و سپس هوا را از دهان خارج کنید.

● **سعی کنید زمان خاصی از هر روز را برای پیاده‌روی در نظر بگیرید:** زمانی که خسته، یا گرسنه نباشید و در صورت امکان با اعضای خانواده یا دوستانتان پیاده‌روی کنید.

● **هنگام راه رفتن، سرتان را بالا نگه دارید:** شانه‌ها باید صاف باشند و قوز نکنید. رو به‌رو را نگاه کنید و دست‌هایتان را آزادانه در کنار بدنتان حرکت دهید.

● **گام‌های منظم بردارید تا سرعت‌تان یکنواخت باشد:** تعداد قدم‌هایتان را بشمارید و بدانید در ۲۰ ثانیه چند قدم برمی‌دارید تا بتوانید سرعت خود را بسنجید. برای این کار، تعداد قدم‌های پای راست، یا پای چپتان را بشمارید، بعد آن را در عدد دو ضرب کنید. ۴۰ قدم در ۲۰ ثانیه، یعنی یک پیاده‌روی سالم، ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه یعنی پیاده‌روی با شدت متناسب و ۵۰ قدم در ۲۰ ثانیه، یعنی پیاده‌روی با شدت بالا. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، بهترین حالت ۴۵ قدم در ۲۰ ثانیه و بالا بردن تدریجی آن است.

● **دست‌ها را خم کنید:** دست‌ها را از آرنج ۹۰ درجه تا کنید و مانند دونده‌های حرفه‌ای از شانه تکان دهید. هر دستی را با پای مخالف آن حرکت دهید، به این صورت که دست راست با پای چپ، عقب و جلو برود و دست چپ با پای راست. مچ‌ها را صاف و آرنج‌ها را نزدیک بدن نگه دارید و عضلات دست را سفت نکنید. تکان دادن مداوم و شدید دست‌ها با این حالت، موجب فعالیت بیشتر و سوختن پنج تا ده درصد انرژی بیشتر نسبت به حالت معمولی می‌شود.

● **درست قدم بردارید:** یکی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد شما درست قدم برمی‌دارید این است که فرد روبه‌روی شما بتواند تا حدی قسمتی از کف کفش شما را ببیند. اگر عادت دارید پاهایتان را موقع راه رفتن روی زمین بکشید، کالری کم نخواهید کرد. پاها را باید با قدرت برداشته، از زمین بلند کنید و دوباره روی زمین بگذارید به طوری که مقداری از کف کفش از روبه‌رو دیده شود. می‌توانید جلوی آینه این تمرین را انجام دهید.

● **سرعت خود را به‌طور متناوب تغییر دهید:** پیاده‌روی که تمام مدت با گام‌های یکنواخت انجام شود، کالری کمتری مصرف می‌کند. به جای اینکه در پیاده‌روی، سرعت ثابت و یکنواختی داشته باشید، سه دقیقه آهسته راه بروید و سپس به مدت سه دقیقه سرعت خود را افزایش دهید و دوباره آهسته راه بروید. این دوره‌ها (سه دقیقه آهسته و سه دقیقه تند) را تا پنج مرتبه تکرار کنید تا کل زمان پیاده‌روی شما ۳۰ دقیقه شود. این کار باعث می‌شود که کالری بیشتری بسوزانید. به‌علاوه میزان تحمل‌پذیری و استقامت خود را نیز افزایش می‌دهید.

● **روی سطوح نرم پیاده‌روی کنید:** پیاده‌روی روی شن، در مقایسه با پیاده‌روی روی سطح خیابان و سنگفرش، کالری بیشتری مصرف می‌کند.

● **همه عضلات بدن را درگیر کنید:** هنگامی که راه می‌روید، غیر از پاها، از سایر اعضای بدن نیز تا آنجا که می‌توانید استفاده کنید. شانه‌ها، قفسه‌سینه، بازوها و دست‌ها را متناسب با حرکت بدن، حرکت دهید.

● **روند پیشرفت خود را ثبت کنید:** ثبت تعداد گام‌ها، فاصله‌ای که پیاده‌روی کرده‌اید و مدت زمان آن، به شما این امکان را می‌دهد که روند پیشرفت خود را از روز اول شروع بررسی کنید. این کار باعث می‌شود تا با دیدن میزان تلاش خود، برای ادامه فعالیت انگیزه بگیرید. احساس خوبی به شما دست خواهد داد وقتی ببینید که در طول یک هفته، یک ماه یا یک سال چند کیلومتر پیاده‌روی کرده‌اید!

● **پس از اتمام هر پیاده‌روی، بدنتان را سرد کنید:** در پنج دقیقه آخر پیاده‌روی، به تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اولیه زمان گرم کردن برسید. پیاده‌روی خود را با انجام تعدادی حرکت کششی تمام کنید. این کار ماهیچه‌ها را از انقباض خارج کرده و ضربان قلب را به حالت طبیعی برمی‌گرداند.

● **مراقب تغذیه خود باشید:** پیاده‌روی و در مجموع ورزش کردن باعث افزایش اشتها در خوردن می‌شود؛ بنابراین، مراقب باشید که مصرف تغذیه‌تان بیش از روزهای عادی افزایش نداشته باشد. به خصوص کسانی که برای تناسب اندام تلاش می‌کنند.

● **از وارد آوردن فشار زیاد بر خود اجتناب کنید:** در شروع تمرینات پیاده‌روی، ممکن است با درد عضلات و ماهیچه‌ها و درد ساق یا مواجه شوید؛ این امر طبیعی است و به مرور رفع خواهد شد. لازم است تا با برطرف شدن این دردها، با سرعت و فشار کمتری پیاده‌روی کنید. اما اگر در حین پیاده‌روی با درد قفسه سینه، تنگی نفس یا پا درد شدید مواجه شدید، فوراً استراحت کنید و با پزشک مشورت نمایید.

با انگیزه باشید؛ هدف تعیین کنید؛ لذت ببرید و کارتان را ادامه دهید.

تقدیر و تشکر

شورای برنامه‌ریزی گروه تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی ابتدایی و متوسطه نظری مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری و مساعدت‌های صمیمانه :

- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
 - دفتر تربیت بدنی و فعالیت‌های ورزشی وزارت آموزش و پرورش
 - اعضای محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی
 - اعضای محترم هیئت علمی پردیس‌های شهید چمران و نسیمیه دانشگاه فرهنگیان
 - فدراسیون بسکتبال، والیبال، هندبال و ورزش زورخانه جمهوری اسلامی ایران
 - فدراسیون ورزش مدارس و مسئولین انجمن‌های ورزشی مدارس کشور
 - اعضای محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در استان‌های تهران، شهرستان‌های تهران، اصفهان، البرز، گلستان، قزوین، کرمان و خراسان رضوی
 - معلمان و صاحب نظران
- که با ارائه نظر و پیشنهاد‌های سازنده خود و ارائه اطلاعات مورد نیاز مؤلفان را یاری رسانده و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.

