بسم الله الرحمن الرحیم

راهنمای معلّم

تربیت بدنی و سلامت

پایه‌های هفتم، هشتم و نهم

دورهٔ اوّل متوسطه

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	راهنمای معلّم تربیت بدنی و سلامت پایه‌های هفتم، هشتم و نهم دورهٔ اوّل 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 رمضانی، جواد آزمون، عباس اردستانی، امید جهانسوز، میترا روحی، محمد جلالی، غلامحسین حسین‌زاده، مسلم پرتو، امیر رون، افسانه سنه، مینو رحیمی، طیبه حمزه‌بیگی، رضا ابراهیمی، محسن حلاجی، طیبه ارشاد و احمد سیّدکریمی (اعضای شورای برنامه ریزی) صفاعلی کمالیان، عباس اردستانی، محسن حلاجی، محمدرضا اسمعیلی، قاسم کردبچه، جواد مهرگان، محسن جهان‌پناه، آزاده گیلانی و طیبه ارشاد (اعضای گروه تألیف) ـ با همکاری : جواد آزمون، میترا روحی و رضا ابراهیمی دولت آبادی ـ محمّدکاظم بهنیا (ویراستار)
مدیریت آماده‌سازی هنری :	اداره‌کلّ نظارت بر نشر و توزیع موادّ آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	لیدا نیک‌روش (مدیر امور فنی و چاپ) ـ مجید ذاکری‌یونسی (مدیرهنری) ـ محمّدمهدی ذبیحی‌فرد (نگاشتارگر [طراح گرافیک]، صفحه‌آرا و طراح جلد) ـ مجید زینال‌زاده (عکاس) ـ سیّده فاطمه محسنی، زهرا ایمانی نصر، فاطمه گیتی‌جبین، رعنا فرج‌زاده دروئی، فریبا سیر، حمید ثابت کلاچاهی و راحله زادفتح‌اله (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۹ـ ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه : www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir
ناشر :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران ـ کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش) تلفن : ۵ ـ ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰ ، صندوق پستی : ۱۳۹ـ ۳۷۵۱۵
چاپخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ پنجم ۱۳۹۷

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

شابک ۴-۲۳۶۷-۰۵-۹۶۴-۹۷۸ ISBN 978-964-05-2367-4



آنهایی که جنبه ورزشکاری و عادی دارند، آنهایی هستند که قوای جسمی‌شان به‌خاطر همین ورزش نشاط و آمادگی پیدا می‌کند آن‌وقت روح آنها معنویت و ایمان را زودتر قبول می‌کند.

حضرت امام‌خمینی (رحمة‌الله‌علیه) «صحیفه نور»

فهرست

بخش اوّل : کلیات

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

بخش دوم : محتوای آموزشی

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

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

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

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

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

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

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

سخنی با همکار

برنامهٔ درسی تربیت بدنی و سلامت پایهٔ هفتم، در سال تحصیلی ۹۳ـ۹۲در قالب راهنمای معلم تدوین و در اختیار قرار گرفت. در همین راستا برنامهٔ درسی تربیت بدنی پایهٔ هشتم و نهم نیز تألیف گردید براساس سیاست‌های ابلاغی، مقرّر شد در یک مجلد با عنوان «راهنمای معلم درس تربیت بدنی و سلامت ویژهٔ 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 مادهٔ آموزشی تلاش شده است تا معلمان ضمن آگاهی بیشتر از اهداف، انتظارات و محتوای برنامهٔ درسی تربیت بدنی و سلامت بتوانند با به‌کارگیری روش‌های مناسب یاددهی ــ یادگیری محتوای مدّنظر برنامه را به نحومطلوب‌تری 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 ویژهٔ پایهٔ هفتم و والیبال ویژهٔ پایهٔ هشتم و هندبال ویژهٔ پایهٔ نهم). بازی‌ها و ورزش‌های رایج در مدرسه، ورزش و بازی در طبیعت ارائه می‌شود.

در این برنامه، بنابر اصل «توجه به تفاوت» در برنامهٔ درسی ملی که بیان می‌دارد «برنامه‌های درسی و تربیتی باید به تفاوت‌های محیطی، جنسیتی و فردی متربیان توجه کرده و دراین‌خصوص 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 مقدّماتی تنیس روی میز
- آموزش مقدّماتی بدمینتون
- آموزش مقدّماتی فوتسال
- بازی‌های بومی ــ محلی

بخش اختیاری برنامه با هدف آشنا کردن دانش‌آموزان با ورزش‌های سنتی رایج و ظرفیت‌های طبیعی و ورزشی موجود در محل زندگی و نحوهٔ بهره‌برداری صحیح از این منابع تدوین شده است و معلمان می‌توانند با توجه به امکانات و ظرفیت‌های در اختیار و علاقهٔ دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی مناسب و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش آموزان، ضمن توجه به مفاد آیین‌نامهٔ اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آنها اقدام نمایند، به این‌منظور 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 برنامهٔ

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 تحقّق حیات طیبه است. در سند برنامهٔ درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلّاق، 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 متخلّق به اخلاق اسلامی است.

براساس مفاد قانون اساسی جمهوری اسلامی‌ایران، سند چشم انداز بیست ساله نظام مقدس جمهوری اسلامی‌ایران، برنامهٔ درسی ملی، هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی‌کشور تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای تحقق حیات طیبه است.

حوزهٔ یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از ۱۱ حوزهٔ یادگیری در برنامهٔ درسی ملی به‌دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعّالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزهٔ 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، هم راستا 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 نحوهٔ 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 (گستردگی) اطلاعات، رشد فنّاوری، توسعهٔ اقتصادی و اجتماعی، تأثیر همسالان و رواج برخی از ارزش های 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 ادارهٔ 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، سامان دهنده موقعیت و فرصت‌های تربیتی است که با برنامهٔ تربیت محور، مدیریت متعهد و متخصص و نوآور و مربیان فکور، امین و علاقه‌مند، می‌تواند زمینه‌ساز شکوفایی فطرت الهی و رشد هماهنگ و همه جانبهٔ استعدادهای طبیعی و ساماندهی عواطف و احساسات متربی باشد. در این میان، درس تربیت بدنی و سلامت به‌عنوان طلایه‌دار سلامت دانش‌آموزان و آماده ساختن آنها برای زندگی آینده و تلاش برای فراهم کردن برنامه‌ای کامل و سالم برای اوقات فراغت، نقش بسیار با اهمیتی دارد.

جدول اهداف درس تربیت بدنی و سلامت

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

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

ویژگی‌ها، علایق و نیازهای دانش‌آموزان دورهٔ متوسطه اوّل (۱۲ــ ۱۵ سال)

دانش‌آموزان این گروه سنّی 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 این‌رو، 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

ویژگی‌ها	مخاطب (دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۵ ساله)	نیازها
شناختی	ــ در مرحلهٔ رشد منظم و مستمر شناختی و توانایی‌های ارادی ــ عملی هستند. ــ آمادگی کامل برای یادگیری مهارت‌های ورزشی، درک راهکارها (تاکتیک‌های بازی) را دارند. ــ آمادگی کامل ذهنی برای درک موضوعات اصلی دانش تربیت بدنی و ورزشی را دارند. ــ در مرحلهٔ توسعهٔ قدرت استدلال و رشد عقلانی، کسب آمادگی برای کشف روابط بین اجزای مهارت و بازی هستند. ــ گرایش قوی به یادگیری چیزهایی را دارند که فکر می‌کنند مفید است.	ــ شناخت خود در ابعاد جسمانی و روانی ــ شناخت هویت ملی و احساس تعلّق به آن
جسمانی ــ حرکتی	ــ رشد بدنی شتاب یافته را در افزایش وزن، قد، اندازهٔ قلب، ظرفیت ریه و قدرت عضلانی تجربه می‌کنند که این شتاب در دختران در این سن، بیش از پسران است. ــ رشد استخوانی، سریع‌تر از رشد عضلانی انجام می‌شود و استخوان‌ها از حمایت ضعیف عضلات و تاندون‌ها برخوردارند. ــ تفاوت‌های جسمانی را به لحاظ رشد فیزیولوژیکی ناشی از بلوغ در خود تجربه می‌کنند.	ــ برخورداری از وضعیت بدنی مناسب ــ تحرک و تلاش جسمانی و برخورداری از روحیهٔ فعّال و چابک ــ کسب مهارت‌های ورزشی ــ انجام رقابت و مسابقه در قالب گروه‌های ورزشی
اجتماعی و اخلاقی	ــ به شدت به ارزش‌های گروه‌های همسالان خود وابسته‌اند. ــ به راحتی تحت تأثیر احساسات و ارزش‌های گروهی خود قرار می‌گیرند ــ به رغم اینکه نسبت به والدین سرکش‌اند، ولی به ارزش‌های آنها وابسته‌اند. ــ در مرحلهٔ پذیرش والدین و معلمان قرار دارند و برای این کار، به تصدیق و اثبات آنها نیاز دارند. ــ در روابط انسانی، منصف‌اند.	ــ التزام عملی به ارزش‌های اخلاقی ــ تحمّل مشکلات و سختی‌ها ــ تخلیهٔ عواطف و هیجانات ــ فرصت ابراز وجود ــ ارتباط و تعامل داشتن با گروه همسالان

انتظارات از برنامهٔ درس تربیت بدنی و سلامت

با توجه به اینکه دانش‌آموزان در این پایه در حدّ فاصل دورهٔ ابتدایی و متوسطه قرار می‌گیرند می‌توان گفت ماهیت برنامهٔ آموزشی آن، انتقالی و گذار محور است باید دانش‌آموزان را کمک نماید تا از دورهٔ کودکی فاصله گرفته و برای دورهٔ 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 پایهٔ ورزش‌های مختلف و کسب تجربه‌های متنوع حرکتی را فراهم آورد.
- با بهره‌مندی از انواع راهبردهای یاددهی ــ یادگیری به رشد و توسعهٔ زمینه‌های ادراکی و قوای تفکر کمک کرده و امکان تصمیم‌گیری‌های عاقلانه، درست و به موقع در فعّالیت‌های ورزشی و زندگی را فراهم آورد.
- با فراهم آوردن فضایی شاد و نشاط انگیز و کسب تجربه لذت از شرکت در فعّالیت بدنی به بهبود نگرش مثبت نسبت به فعّالیت 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 توسعهٔ 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، کارگروهی، احترام به خود و دیگران، صبر و خویشتن داری، حسن خلق، اعتماد به نفس، نظم و انضباط با رعایت قوانین، حس مسئولیت و انتخاب سالم را فراهم آورد.

محتوای برنامهٔ درسی تربیت بدنی و سلامت در دورهٔ متوسطهٔ اول

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

موضوع	پایهٔ هفتم	پایهٔ هشتم	پایهٔ نهم
بهداشت	ــ کفش و لباس ورزشی ــ بلوغ و ورزش (ویژهٔ 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	ــ ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی ــ آسیب‌های عمومی رایج در فعّالیت‌های جسمانی	ــ ایمنی بازی و ورزش در طبیعت ــ آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش	ــ ایمنی اماکن و وسایل ورزشی اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش
وضعیت‌های مناسب بدنی	وضعیت‌های درست بدن در امور روزمرّه	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن

آمادگی جسمانی	فعّالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	آمادگی جسمانی و اجزای آن	برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی
مقدمات مهارت‌های ورزش‌های گروهی	ــ آموزش مقدماتی بسکتبال	ــ آموزش مقدماتی والیبال	ــ آموزش مقدماتی هندبال
تمرینات آمادگی جسمانی و حرکتی	ــ استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری و چابکی ــ تمرینات ایستگاهی	ــ استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف‌پذیری، توان انفجاری پاها ــ تمرینات تناوبی (اینتروال)	ــ استقامت قلبی ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی بالاتنه، انعطاف‌پذیری، سرعت
ورزش‌های رایج در مدرسه	بدمینتون، والیبال، هندبال، فوتسال،تنیس روی میز، بازی‌های بومی ــ محلی	بدمینتون، بسکتبال، هندبال، فوتسال،تنیس روی میز، بازی‌های بومی ــ محلی	بدمینتون، والیبال، بسکتبال، فوتسال،تنیس روی میز، بازی‌های بومی ــ محلی
ورزش‌های سنّتی و قابل اجرا در طبیعت	ورزش زورخانه پیاده‌روی در کوهستان	دوچرخه سواری	پیاده روی

فرایند تدریس

مرحلهٔ اول :

آماده‌سازی بدن (گرم کردن) : آماده‌سازی بدن از بخش‌های مهم فعّالیت‌های 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 طورکلی هر جلسهٔ تمرین ورزشی، سه مرحلهٔ گرم کردن، فعّالیت اصلی و سرد کردن را شامل می‌شود.

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

ــ آمادگی بدنی
ــ پیشگیری از آسیب‌های ورزش
ــ 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 همهٔ حرکات در تمامی رشته‌های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت‌های مورد استفاده در یک رشتهٔ خاصّ ورزشی به‌طور مستقیم ارتباط ندارد. در گرم کردن عمومی، سه مرحله زیر قابل استفاده است :

۱ــ راه رفتن و دویدن نرم، ۲ــ نرمش‌های عمومی‌معروف به سوئدی، ۳ــ 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 رشتهٔ 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 دریبل و پاس و شوت و ریباند و ضدّ حمله را تمرین می‌کنند.

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

● ***شرایط محیطی :*** به‌طور 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 فعّالیت 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 شدّت گرم کردن باید به اندازه‌ای باشد تا درجهٔ حرارت عضلات بدن را افزایش دهد. اما این، به معنای انجام دادن تمرینات طولانی و شدید نیست؛ زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را درپی خواهد داشت.

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

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

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

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

مرحلهٔ دوم :

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

به‌طور کلی روش‌های تدریس در درس تربیت بدنی را می‌توان مانند یک پیوستار درنظر گرفت که در یک طرف آن روش‌های تدریس معلم محور (مستقیم) و در طرف دیگر آن، روش‌های تدریس شاگردمحور (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 اولویت‌بندی 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 سنّ 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 ارائهٔ توضیح شفاف و مختصر درمورد مهارت، دانش‌آموزان را تاحدودی 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 سادهٔ دیگر و با استفاده از واژه‌های کلیدی، نتایج سریعی به‌دست می‌آورند.

مرحلهٔ بعد، معلم باید الگوهای حرکتی جدید را اعمال کند؛ زیرا وظیفهٔ 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 فرابگیرد 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 اندازهٔ 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.

مرحلهٔ 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 مرحلهٔ سرد کردن متفاوت است. برای مثال، یک نمونه برنامهٔ 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 به‌ویژه 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 شدّت 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 برنامهٔ درسی است.

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

درس تربیت بدنی و سلامت چگونه مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد؟

در ارزشیابی از عملکرد دانش‌آموزان، در حوزهٔ تربیت بدنی و سلامت و قضاوت در مورد کیفیت عملکرد آنها بهره‌گیری از سه شیوهٔ 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 اولیهٔ آنها در ورزش‌های موردنظر، صورت می‌گیرد. مشاهدهٔ رفتار دانش‌آموزان در هنگام انجام فعّالیت‌های 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 کلمهٔ مستمر را با مکرّر اشتباه گرفته و ارزشیابی مستمر را انجام آزمون‌های مکرّر، 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 ارائهٔ بازخورد به معلم برای طراحی فعّالیت‌های 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.

۱ــ اهداف و انتظارات یادگیری در هر موضوعی را به خوبی و به دقت مدّنظر قرار دهید.

۲ــ انواع فعّالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان را در این درس دسته بندی کنید.

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

الف) فعّالیت‌های انفرادی داخل مدرسه

ب) فعّالیت‌های گروهی داخل مدرسه

ج) فعّالیت‌های انفرادی خارج از مدرسه

د) فعّالیت‌های گروهی خارج مدرسه

۳ــ شیوه‌ها و ابزار مناسب سنجش و اندازه گیری هر فعّالیت را انتخاب کنید.

با توجه به تنوع مطالب و فعّالیت‌های 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 فعّالیت‌های یادگیری دانش‌آموزان ــ اشاره شده دربند (۲) ــ ضرورت دارد ابزار مناسب برای سنجش هر فعّالیت 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 پایاتری 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 مشاهدهٔ رفتار :* چک لیست‌ها، همان برگه‌های مشاهدات هستند و معلمان برای نشان دادن اینکه آیا دانش‌آموز به عملکرد خاصی رسیده است یا خیر، آنها را به‌کار 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 علمی‌حاکم 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 فعّالیت‌های خارج از مدرسه :* این کارنماها می‌توانند منعکس‌کنندهٔ فعّالیت‌های ورزشی خارج از مدرسهٔ 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 فعّالیت‌هایی‌اند 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 ارائهٔ پروژه‌ها در زمان مقرر، در قالب یک سخنرانی، تولید یک روزنامه‌دیواری، گزارش تحقیق دربارهٔ موضوعی خاص، نقاشی، ضبط مصاحبه، مشاهده‌ها و ... توسط دانش‌آموزان انجام خواهد شد.

● *خودارزیابی :* اگر از دانش‌آموزان خواسته شود تا خود درباره عملکرد و فعّالیت‌های 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.

۴ــ اطلاعات جمع آوری شده را بررسی و جمع بندی کنید و برای کمک به دانش‌آموزان در رفع نقایص و ورود به مرحله بعد آموزش تصمیم گیری کنید.

در درس تربیت بدنی ارزشیابی پایانی همانند سایر دروس نیست. یعنی الزاماً امتحان پایانی از دانش‌آموزان به‌عمل نمی‌آید، بلکه نمره پایانی دانش‌آموزان حاصل میانگین نمرات ارزیابی گروهی و انفرادی است که به‌صورت 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، قابلیتی را که مدّنظر برنامه است، اندازه‌گیری کند. بدین معنا که به عنوان نمونه، در آموزش بسکتبال، به‌کارگیری مهارت‌ها در بازی از اهداف ضروری است. از این رو، مثلاً هنگام سنجش مهارت دریبل، معلمان به‌کارگیری 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 درهم‌تنیده با آموزش انجام دهند : بدین معنا که معلمان نباید دانش‌آموزان را از انجام فعّالیت‌های معمول تمرینی و یادگیری دور کرده و برنامه‌ای خاص سنجش را اجرا نمایند؛ بلکه در حین آموزش و تمرین به سنجش از قابلیت‌های مدّنظر 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 امتیازت گروهی و انفرادی در هر نیمسال

ارزشیابی گروهی		
نام گروه : **نام سرگروه :** **نام اعضای گروه :**		
ملاک‌های ارزیابی	**حداکثر نمره**	**نمرهٔ کسب شده**
هماهنگی 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	**حداکثرنمره**	**نمرهٔ کسب شده**
حضور منظم و فعال در کلاس	(تا ۲ نمره)	
توجه به ارزش‌های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیهٔ ورزشکاری در همهٔ 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 ۴نمره)	
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 تربیت‌بدنی و سلامت در دوره متوسطه اول

ردیف	نام و نام خانوادگی	نام گروه	ارزشیابی مستمر														ارزشیابی پایانی	
			ارزشیابی گروهی					ارزشیابی انفرادی										
			هماهنگی در گروه (پوشش ورزشی، ثبت اطلاعات)	علاقه‌مندی و مشارکت فعال در گروه	اجرای تکالیف و مسئولیت‌پذیری در گروه	محتوای پروژه علمی گروهی	نمره ارزشیابی گروهی	حضور منظم و فعال در کلاس	توجه به ارزش‌های اخلاقی و بازی جوانمردانه و روحیه ورزشکاری در همه اوقات	رعایت ایمنی، بهداشت و توجه به حفظ و نگهداری محیط و وسایل ورزشی	میزان آگاهی از مطالب علمی	آمادگی‌های جسمانی و حرکتی(قابلیت‌های مورد نظر در هر نیمسال)	مهارت ورزشی اختصاصی (مهارت‌های مورد نظر در هر نیمسال)	مهارت ورزشی انتخابی (مهارت‌های مورد نظر)	نمره ارزشیابی انفرادی	نمره ارزشیابی انفرادی با ضریب ۴	مجموع نمره انفرادی و گروهی	نمره پایانی (مجموع نمره انفرادی و گروهی تقسیم بر پنج)
			۲ نمره	۲ نمره	۱۲ نمره	۴ نمره	۲۰ نمره	۲ نمره	۲ نمره	۲ نمره	۴ نمره	۴ نمره	۴ نمره	۲ نمره	۲۰ نمره	۸۰ نمره	۱۰۰ نمره	۲۰ نمره

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

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

- آشنایی نسبت به برنامه (اهداف، محتوا، روش‌های یاددهی ــ 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 فعّالیت‌های حرکتی و آمادگی جسمانی و ویژگی‌های دانش‌آموزان، انتخاب الگوی آموزشی مناسب، آگاهی و علاقه‌مندی معلم.
- **رعایت حقوق دانش‌آموزان همچون :** حقّ یادگیری و آموزش، حقّ پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حقّ برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حقّ شرکت در فعّالیت‌ها و لذت بردن، حقّ برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حقّ 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 استعدادهای 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، ادارهٔ کلاس، تعیین و گروه‌بندی دانش‌آموزان، تعیین زمان فعّالیت و استراحت، مشخص کردن تشویق‌ها و جریمه‌ها، نحوهٔ رفت و آمدها، تحویل و نگهداری وسایل، توجه به علامت‌ها، صدای دست، سوت و...، رعایت نظم و انضباط توسط معلم و دانش‌آموز، زمان‌بندی برنامهٔ 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.

زمان‌بندی سالانهٔ درس تربیت بدنی و سلامت

نیمسال	ماه	موضوع درس پایهٔ هفتم	موضوع درس پایهٔ هشتم	موضوع درس پایهٔ نهم
اول	مهر، آبان، آذر، دی	**تمرینات آمادگی جسمانی :** ● استقامت قلبی ــ تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات **بسکتبال :** ● معرفی ورزش بسکتبال ● کار با توپ ● کار پای حمله ● پاس و دریافت (۱) ● پاس و دریافت (۲) ● دریبل(۱) ● دریبل (۲) ــ ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان ــ کفش و لباس ورزشی ــ بلوغ و ورزش (ویژه دختران) ــ رفتارهای تغذیه‌ای نوجوانان ــ ایمنی بازی و ورزش در شرایط متنوع آب و هوایی	**تمرینات آمادگی جسمانی :** ● استقامت قلبی ــ تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات **والیبال :** ● آشنایی با توپ ● وضعیت پایه و حرکت در زمین ● پاس پنجه ● پاس ساعد ● سرویس ساده ــ ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان ــ بهداشت روان با ورزش ــ نکات عمومی تغذیه در ورزش ــ ایمنی بازی و ورزش در طبیعت	**تمرینات آمادگی جسمانی :** ● استقامت قلبی ــ تنفسی ● انعطاف پذیری ● قدرت و استقامت عضلات **هندبال :** ● معرفی ورزش هندبال ● آشنایی با توپ ● جابه‌جایی و حرکت در زمین ● پاس و دریافت ● دریبل ● شوت ۱ ــ ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان ــ تندرستی با ورزش ــ کنترل وزن با تعادل انرژی در بدن ــ ایمنی اماکن و وسایل ورزشی
دوم	بهمن، اسفند، فروردین، اردیبهشت	**تمرینات آمادگی جسمانی :** ● اجزای مرتبط با سلامت ● چابکی **بسکتبال :** ● شوت (۱) ● شوت (۲) ● دفاع انفرادی ● بازی ۱علیه ۱با توپ ● بازی ۱علیه ۱ بدون توپ ● بازی ۲علیه۲ ● بازی ۳علیه ۳ ــ ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان ــ آسیب‌های عمومی رایج در ورزش ــ وضعیت‌های درست بدن در امور روزمرّه ــ فعّالیت بدنی و فواید آن (جسمانی، روانی و اجتماعی)	**تمرینات آمادگی جسمانی :** ● اجزای مرتبط با سلامت ● توان انفجاری پاها **والیبال :** ● حملهٔ مقدماتی ● سرویس چکشی ● شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش نفره ● دریافت اصول اساسی سرویس ــ ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان ــ آسیب‌های رایج مفاصل و استخوان‌ها در ورزش ــ تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت ــ آمادگی جسمانی و اجزای آن	**تمرینات آمادگی جسمانی :** ● اجزای مرتبط با سلامت ● سرعت **هندبال :** ● شوت ۲ ● دروازه بانی ● حمله ● دفاع ● قوانین و مقررات ــ ورزش مورد علاقهٔ دانش‌آموزان ــ اصول مراقبت از زخم هنگام بازی و ورزش ــ وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن ــ برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال اول

ماه	هفته	موضوع آموزش پایهٔ هفتم	موضوع آموزش پایهٔ هشتم	موضوع آموزش پایهٔ نهم
مهر	اول	● آشنایی و معارفه ● تبیین برنامهٔ آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوهٔ ارزشیابی قوانین و مقرّرات کلاس ● ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان ● تعیین سهم پروژه‌ها	● آشنایی و معارفه ● تبیین برنامهٔ آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی، نحوهٔ ارزشیابی، قوانین و مقرّرات کلاس ● ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان ● تعیین سهم پروژه‌ها	● آشنایی و معارفه ● تبیین برنامهٔ آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوهٔ ارزشیابی قوانین و مقرّرات کلاس ● ارزیابی وضعیت سلامت و تجربیات ورزشی دانش آموزان ● تعیین سهم پروژه‌ها
	دوم	● معرفی ورزش بسکتبال، نمایش فیلم، گروه بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره‌گذاری در بسکتبال ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی و ورزش انتخابی	● معرفی ورزش والیبال، نمایش فیلم، گروه‌بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در والیبال ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی و ورزش انتخابی	● معرفی ورزش هندبال، نمایش فیلم، گروه‌بندی، وضع قوانین، ملاک ارزشیابی و نمره گذاری در هندبال ● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی و ورزش انتخابی
	سوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کار با توپ) ● بازی و ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (آشنایی با توپ) ● بازی و ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (آشنایی با توپ) ● بازی و ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (کارپای حمله) ● بازی و ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (وضعیت پایه و حرکت در زمین)، ● بازی و ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (حرکت و جابه‌جایی در زمین) ● بازی و ورزش انتخابی

آبان	اول	● برگزاری اردوی ورزشی	● برگزاری اردوی ورزشی	● برگزاری اردوی ورزشی
	دوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت۱) ● بازی و ورزش	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (پاس پنجه) ● بازی و ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (پاس و دریافت) ● بازی و ورزش
	سوم	● انتخابی گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و ورزش انتخابی	● انتخابی گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (پاس و دریافت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (پاس ساعد) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

آذر	اول	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دریبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	دوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (سرویس ساده) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش وتمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	سوم	● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دریبل۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (رویداد رقابتی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
دی	اول	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)
	دوم	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم)

زمان‌بندی ماهانه و هفتگی درس تربیت بدنی و سلامت در نیمسال دوم

دی	سوم	● تبیین برنامهٔ آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوهٔ ارزشیابی ● تعیین سهم پروژه‌ها ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● تبیین برنامهٔ آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوهٔ ارزشیابی ● تعیین سهم پروژه‌ها ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● تبیین برنامهٔ آموزشی نیمسال شامل : معرفی موضوعات آموزشی نحوهٔ ارزشیابی ● تعیین سهم پروژه‌ها ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● مرور تمرینات و آموزش‌های قبل	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● مرور تمرینات و آموزش‌های قبل	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● مرور تمرینات و آموزش‌های قبل
بهمن	اول	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت ۱) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (حمله هوایی یا مقدماتی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (شوت ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	دوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال(تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال(تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	سوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (شوت۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (سرویس چکشی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (دروازه‌بانی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال(تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال(تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

اسفند	اول	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (دفاع انفرادی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (شناخت مناطق و چرخش در زمین در بازی شش‌نفره) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هند بال (دفاع) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	دوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ با توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	سوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۱ علیه ۱ بدون توپ) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال (اصول اساسی دریافت سرویس) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال (حمله) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال(بازی ۲ علیه ۲) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال(تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال(تکرار) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
فروردین	سوم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات بسکتبال (بازی ۳ علیه۳) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات والیبال(تکرار مهارت‌های قبل) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● آموزش و تمرینات هندبال(قوانین و مقررات بازی) ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	چهارم	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی بسکتبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی والیبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی هندبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی

اردیبهشت	اول	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی بسکتبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی والیبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی	● گرم کردن بدن ● تمرینات آمادگی جسمانی ● بازی هندبال ● بازی و تمرینات ورزش انتخابی
	دوم	● برگزاری اردوی ورزشی	● برگزاری اردوی ورزشی	● برگزاری اردوی ورزشی
	سوم	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر آمادگی جسمانی)
	چهارم	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقهٔ بسکتبال)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقهٔ والیبال)	● ارزشیابی پایانی (ارائهٔ پروژه‌های دانش‌آموزی، برگزاری مسابقات ورزشی به مناسبت جشن پایان ترم با تأکید بر مسابقهٔ هندبال)
خرداد		● اعلام نتایج نهایی	● اعلام نتایج نهایی	● اعلام نتایج نهایی

بخش دوم

محتوای آموزشی

فصل دوم

تربیت بدنی و سلامت

در برنامهٔ درسی ملی، حوزهٔ 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 زیرمجموعهٔ این حوزهٔ یادگیری به دنبال آن است تا اهداف فوق را در موضوعات مرتبط با حوزهٔ محتوایی این درس دنبال نماید.

از این‌رو، 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 فعّالیتی 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 :

ـ چون دانش‌آموزان در طرح، هدف و فعّالیت‌ها شرکت دارند، تمایل بیشتری به یادگیری پیدا می‌کنند.

ـ اعتماد به نفس و جرأت دانش‌آموزان در اظهارنظر تقویت می‌شود.

ـ این روش، بردباری دانش‌آموز را نسبت به عقاید مخالف تقویت می‌کند.

ـ حس همکاری، احساس مسئولیت و انضباط در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.

ـ عادت مطالعه، استفاده از منابع متعدد، نوشتن و تنظیم مطالب در دانش‌آموزان تقویت می‌شود.

ـ یادگیری عمیق و پایدار اتفاق می‌افتد.

نحوهٔ تدریس و ارزشیابی به روش پروژه :

در شروع هر نیمسال تحصیلی با توجه به طراحی برنامهٔ 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 تهیهٔ گزارش
- تهیهٔ گزارشی از ضبط مشاهدات
- تهیهٔ گزارشی از مصاحبه با افراد متخصص
- تهیهٔ روزنامهٔ دیواری، نقاشی

● ساخت ابزار و وسیلهٔ آموزشی

برای هدایت و ارزیابی بهتر پروژه رهنمودهای زیر را به‌کار بندید :

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

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

● از دانش‌آموزان بخواهید به‌طور گروهی برنامهٔ کار خود را مشخص کنند و زمانی را با تأیید شما برای ارائهٔ گزارش کار اعلام کنند.

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

● در زمان مقرّر به گروه دانش‌آموزان فرصت کافی دهید تا گزارش کامل کار خود را به کلاس ارائه دهند.

● برای ایجاد انگیزهٔ بیشتر و ارج نهادن به تلاش‌های دانش‌آموزان، در پایان هر نیمسال تحصیلی با برپایی نمایشگاهی، پروژه‌های برتر را در سطح مدرسه معرفی نمایید.

● پس از ارائهٔ پروژه‌ها، آنها را به‌طور مناسب بایگانی کرده و در اختیار دانش‌آموزان سال‌های آینده قرار دهید.

● دانش‌آموزان را بر اساس فهرست انتظارات ارزشیابی کنید.

نمونه‌ای از معیارهای ارزیابی پروژهٔ دانش‌آموزان

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

غایت تحقّق یادگیری مطالب دانشی درس تربیت بدنی، مشاهدهٔ تغییر رفتار در عملکرد دانش‌آموزان است که در طول سال تحصیلی به کمک ابزاری همچون چک لیست مشاهدهٔ رفتار، دفتر گزارش سرگروه، کارنمای فعّالیت خارج از مدرسه و گزارش والدین به‌طور مستمر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و در پایان هر نیمسال، بر اساس دستورالعمل ارزشیابی پایانی برای هر دانش‌آموز دو نمره (یک نمرهٔ کار

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

رئوس موضوعات فصل تربیت بدنی و سلامت

عنوان موضوع	پایهٔ هفتم	پایهٔ هشتم	پایهٔ نهم
بهداشت	کفش و لباس ورزشی بلوغ و ورزش (ویژهٔ 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 روزمرّه	تأثیر برخی وسایل و رفتارهای پرکاربرد زندگی بر سلامت ساختار قامت	وضعیت بدنی و ناهنجاری‌های شایع آن
آمادگی جسمانی	فعّالیت 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 فعّالیت جسمانی و تمرین به نکات بهداشتی کفش و لباس خود توجه کنند.

هر رشتهٔ ورزشی لباس ویژه‌ای دارد. پوشیدن لباس مناسب هنگام فعّالیت 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 تهیهٔ 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 عمومی‌در 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 فعّالیت 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 ویژهٔ 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 تهیهٔ لباس، جنبهٔ اقتصادی و دوام بیشتر در برابر پارگی مدّنظر 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 فعّالیت جسمانی بر بهداشت و سلامت روانی، با انجام فعّالیت‌های جسمانی مناسب، به بهداشت روان خود کمک کنند.

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

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- **هیجان و ورزش :** فعّالیت جسمانی و ورزش از یک سو موجب تخلیهٔ انرژی روانی مازاد و هیجانات می‌شود و از سوی دیگر ممکن است بر شدّت هیجانات بیفزاید. فعّالیت‌های جسمانی تفریحی در کاهش هیجان مؤثر است، اما ورزش‌های رقابتی موجب افزایش هیجان می‌شود و اگر انرژی روانی فرد در فعّالیت، یا در تماشای مسابقهٔ ورزشی تخلیه نشود، پس از آن، در قالب رفتارهای پرخاشگرانه بروز می‌کند.

علاوه بر اینکه ورزش بر میزان هیجان تأثیر می‌گذارد، شدّت هیجان نیز بر فعّالیت ورزشی مؤثر است. هیجان ورزشی که احتمالاً به‌دلیل تشویق تماشاگران است ورزشکار را تحریک می‌کند تا سریع‌تر حرکت کند، نیروی بیشتری به‌کار 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 فعّالیت‌هایی از قبیل پیاده روی به‌طور مؤثری کاهش می‌یابد. انجام فعّالیت 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 فعّالیت 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 نمرهٔ 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 مشغلهٔ زیاد در جوامع مختلف رو به افزایش است. ورزش و فعّالیت جسمانی در کنار سایر روش‌های پیشنهاد شده می‌تواند در کنترل استرس مفید باشد؛ زیرا ورزشکار در حین انجام ورزش به چیزی جز پیروزی و فعّالیت 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 فعّالیت‌های گروهی مثل ورزش‌های تیمی می‌توانند در کاهش استرس مؤثر باشند.



تندرستی با ورزش

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

زندگی مدرن امروز همراه با بی‌تحرّکی و افزایش زمان فراغت، متأسفانه بیماری‌هایی نظیر چاقی، قلبی ــ عروقی، دیابت و انواع سرطان را برای افراد به ارمغان آورده است. فعّالیت 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 برنامهٔ درسی است. در این درس، به فواید و آثار مفید فعّالیت 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 فعّالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه قلبی و گردش خون عبارت‌اند از :

ــ تقویت عضلهٔ قلب به‌گونه‌ای که فشار وارده بر قلب، به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازهٔ قلب و تقویت آن می‌شود؛

ــ 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؛

ــ کاهش تعداد ضربان قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری فشار خون؛

ــ پیشگیری از ابتلا به بیماری گرفتگی عروق قلب با کاهش چربی خون به‌ویژه کلسترول و جلوگیری از سخت شدن دیوارهٔ سرخرگ‌ها و رسوب آن در عروق خون‌رسان به قلب (کرونری)؛

ــ افزایش خون‌رسانی به قلب از طریق افزایش شبکهٔ عروق خون‌رسان به قلب و افزایش قطر داخلی رگ‌های خون‌رسان قلب؛

ــ بهبود ترکیب خون با افزایش میزان هموگلوبین و در نتیجه خون‌رسانی بیشتر به بدن.

● آثار و فواید مفید فعّالیت جسمانی و تمرین منظم بر روی دستگاه تنفس و ریه‌ها عبارت‌اند از :

ــ 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.

ــ افزایش کارایی ریه؛ به گونه‌ای که در افراد غیر ورزشکار، بخش بیشتری از ریه‌ها، هنگام عمل دم، از هوا خالی می‌ماند، در حالی‌که فعّالیت جسمانی باعث استفادهٔ بیشتر از ریه‌ها در هر بار تنفس شده و در نتیجه با هر بار عمل دم و بازدم، اکسیژن بیشتری به‌خون می‌رسد.

● فعّالیت جسمانی و تمرین منظم، حفظ شرایط مطلوب اندام‌های دفعی و گوارشی را به دنبال دارد و تقویت عضلات شکم و روده‌ها منجر به بهبود کارایی عملکرد آنها می‌شود.

● ورزش و فعّالیت جسمانی منظم، با ارتقای هماهنگی عصبی عضلانی می‌تواند به کاهش خستگی عصبی کمک کند، به عبارت دیگر از آنجا که عضلات به وسیلهٔ اعصاب کنترل می‌شوند، خستگی عصبی ناشی از کار فکری، می‌تواند با انجام فعّالیت 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 قلبی‌و عروقی، افزایش فشار خون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت، به نحوهٔ 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 خو از جمله تغییر در رفتارهای تغذیه‌ای روبه‌رو خواهد شد. از این‌رو، شناخت رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوب در سنین بلوغ و ارائهٔ 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 برنامهٔ غذایی نامنظم می‌تواند اثرات منفی بر یادگیری داشته باشد؛ زیرا در شرایط ناشتایی طولانی، نگهداری قند خون در سطحی که مغز قادر به فعّالیت طبیعی خود باشد، دشوار شده و یادگیری و تمرکز حواس مختل می‌شود، بنابراین :

● صبحانهٔ خود را کامل میل کنید و هیچ وعدهٔ غذایی را حذف نکنید.

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

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

مصرف بی‌رویّهٔ تنقّلات :

بخش مهمی از رفتارهای غذایی نوجوانان، مصرف بی‌رویهٔ تنقّلات است. این تنقّلات 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 به‌دلیل سیری کاذبی که در صورت مصرف به همراه می‌آورند جایگزین مواد غذایی سالم و مفید خواهند شد. بنابراین :

- از مصرف بی‌رویهٔ تنقّلات جداً خودداری کنید.
- از مصرف تنقّلات قبل از وعدهٔ غذایی خودداری کنید.
- به‌جای تنقّلات 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 بی‌رویهٔ آن، به‌دلیل میزان چربی بالا، کلسترول و سدیم فراوان و فقیر بودن از نظر آهن، کلسیم، ویتامین A،C،B 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 به‌دنبال 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 به‌کار بندید :

- از مصرف زیاد چربی، شیرینی و مواد نشاسته‌ای در غذای خود اجتناب کنید.
- به‌جای تنقّلات پرچرب، از میان وعده‌های سالم مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- فعّالیت بدنی خود را در طول روز با انجام انواع ورزش‌ها و بازی‌ها افزایش دهید.
- براساس یک برنامهٔ منظّم ورزش کنید و برنامهٔ ورزشی خود را برای کارهای دیگر، هیچ‌وقت تعطیل نکنید و مراقب باشید در طول ورزش، حجم غذایتان افزایش نیابد.

نکات عمومی تغذیه در ورزش

هدف : دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اصول تغذیه در ورزش، هنگام فعّالیت جسمانی و تمرین، اصول صحیح تغذیه را به‌کار بندند.

تغذیه از عوامل مؤثر بر سلامتی است و دانش مربوط به آن برای همهٔ افراد جامعه اهمّیت دارد. امروزه به‌دلیل رواج انواع تفریحات غیرفعال، از جمله بازی‌های رایانه‌ای، تغییر عادات غذایی و اضافه شدن فست فودها (غذاهایی که سریع آماده می‌شوند) به رژیم غذایی، کم‌تحرّکی 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 فعّالیت جسمانی موضوع مهمی است که

در این درس، به آن پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- فعّالیت جسمانی منظم در کنار تغذیهٔ مناسب در تأمین سلامتی نقش اساسی دارد. بنابراین، برای بهبود تغذیهٔ خود و انجام فعّالیت جسمانی و ورزش در زندگی خود برنامه‌ریزی کنید.
- غذای مورد نیاز شما به وزن و میزان فعّالیت‌تان بستگی دارد، به‌گونه‌ای 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 فعّالیت در طول روز تنظیم کنید.
- در طول زمانی که فعّالیت ورزشی می کنید، 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 نشانهٔ خوبی برای نوشیدن آب نیست. بنابراین، حتی اگر در طول فعّالیت ورزشی و تمرین احساس تشنگی نمی کنید، برای حفظ سلامت و بهبود عملکرد ورزشی حتماً آب بنوشید.
- کربوهیدرات اولین و کارآمدترین منبع سوخت برای بدن است. بنابراین، بهتر است قبل از فعّالیت 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 فعّالیت ورزشی و تمرین، غذای کم‌چرب مصرف کنید.
- حداقل تا دو ساعت قبل از ورزش، از وعدهٔ غذایی به ویژه 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 کم آبی عضلات می‌شود و به اجرای شما آسیب می‌زند.
- در حین فعّالیت‌های ورزشی طولانی (بیش از یک ساعت)، پیشنهاد می‌شود با مصرف نوشیدنی ورزشی، یا آب به‌همراه اندکی مواد قندی انرژی مورد نیاز بدن را تا حدودی تأمین کنید.
- بعد از تمرین و فعّالیت جسمانی، با مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه و غذاهایی که سرشار از پروتئین و کربوهیدرات هستند، انرژی از دست رفتهٔ 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 مکمّل‌های 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 : دانش‌آموزان ضمن آشنایی با نحوهٔ تعیین وزن مطلوب، به تعادل انرژی و کنترل وزن خود توجه کنند.

امروزه مشخص شده است کمّیت وزن و مهم‌تر از آن، کیفیت وزن (ترکیب بدن) از عوامل مهم تندرستی افرادند. به‌گونه‌ای 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 اندازهٔ برخی از چربی‌ها نیز با ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیک بدن، فرد را به‌مخاطره می‌اندازد. تغذیه در کنار عوامل ژنتیکی، بیماری‌ها، کم‌تحرّکی و سبک زندگی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر وزن و سلامت افراد است. از این‌رو، 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 مرگ‌ومیر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردارند. یکی از روش‌های ساده برای تعیین آن، محاسبهٔ شاخص تودهٔ بدن (BMI) است. شاخص توده بدن، نسبت وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر است که با قرار دادن عدد به‌دست آمده در جدول زیر می‌توان شاخص تودهٔ بدن را سطح‌بندی کرد.

برای یک فرد با وزن ۷۰ کیلوگرم و قد ۱۷۰ سانتی متر، شاخص «بی ام آی» عبارت است از :

$$BMI = \frac{\text{وزن(کیلوگرم)}}{\text{قد}^{۲}\text{ (متر)}} = \frac{۷۰}{(۱/۷)^{۲}} = ۲۴/۲$$

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

جدول مقادیر BMI*

BMI	توصیف شاخص
کمتر از ۱۸/۵	لاغر
۱۸/۵ـ۲۴/۹	دامنهٔ مطلوب وزن
۲۵ـ۲۹/۹	اضافه وزن
۳۰ـ۳۴/۹	چاقی درجه یک
۳۵ـ۳۹/۹	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 به‌صورت غذا، برابر با مقدار انرژی مصرفی در بدن.

نوع و مقدار انرژی هر مادهٔ غذایی که مصرف می‌شود را با خواندن اطلاعات برچسب‌های روی موادّ 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 موادّ 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
سفیدهٔ تخم مرغ پخته	۲۸/۵	۱۳
زردهٔ تخم‌مرغ 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 فعّالیت‌هایی که در طول روز انجام می‌دهد محاسبه کند. جدول زیر، مقدار انرژی مصرفی در دقیقه را برای برخی از فعّالیت‌های معمول در طول روز ارائه می‌کند.

فعّالیت	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 :

ــ همواره وزن خود را کنترل کرده و آن را در محدودهٔ وزن مطلوب حفظ کنید.

ــ اگر قصد افزایش وزن دارید، باید بیش از انرژی مصرفی، انرژی به‌صورت غذا دریافت کنید.

ــ اگر در فکر کاهش وزن هستید، باید با کمتر غذا خوردن و انجام فعّالیت جسمانی بیشتر، انرژی بیشتری نسبت به انرژی دریافتی، مصرف کنید.

ــ برای حفظ وزن خود با برقراری تناسب بین انرژی دریافتی و انرژی مصرفی تلاش کنید تعادل انرژی در بدن خود را حفظ کنید.

ــ 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.

ــ از غذاهای متنوعی که کم‌انرژی، ولی از نظر مواد غذایی غنی باشد، استفاده کنید.

ــ استفاده از چربی و غذاهای پر چرب (غذاهای آماده) را کمتر کنید.

ــ سعی کنید سبزیجات و میوه‌ها را بیشتر مصرف کنید.

ــ در استفاده از غذاهای شیرین مانند شکلات، شیرینی، کیک و غیره زیاده روی نکنید.

ــ مصرف نوشابه‌های صنعتی و شیرین را به‌حداقل برسانید.

ــ با محاسبهٔ 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 جوّی 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 جوّی متنوع و گاهی دشوار به تمرین و فعّالیت بپردازند. 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 پیشگیرانهٔ آنها پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

- هنگام فعّالیت در هوای گرم و مرطوب، از آنجایی که بدن قادر است در هر ساعت، دو لیتر یا بیشتر تعرّق داشته باشد، برای جبران آب و املاح از دست رفته، باید به مقدار کافی آب و نوشیدنی قبل از فعّالیت، 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 فعّالیت 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 فعّالیت در هوای سرد، از خیس شدن لباس(باران یا عرق) باید جلوگیری کنید. بدین منظور می‌توان به جای یک لایهٔ کلفت لباس، از لباس با چند لایهٔ نازک استفاده نمایید و در حین فعّالیت آن را کم کنید.
- هنگام فعّالیت 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.
- تغذیهٔ مناسب و به موقع داشته باشید؛ زیرا گرم کردن بدن هنگام فعّالیت 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. به‌طوری که توجه به محیط‌زیست، یکی از سه رکن المپیزم (ورزش، فرهنگ، محیط زیست) است. انسان‌ها به‌دنبال پاکی و پاکیزگی‌اند، به هنگام ورزش و فعّالیت جسمانی نیز به هوای پاک و محیط زیبا و تمیز نیاز است و همواره باید توجه کنیم تا با انجام فعّالیت‌های ورزشی، تخریب‌کنندهٔ محیط‌زیست نباشیم. از این‌رو، انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آگاهی از اهمیت این موضوع، در حین ورزش از محیط زیست مراقبت کنند.

دانستنی‌ها و رفتارمورد انتظار از دانش‌آموزان :

هنگام بازی و ورزش در طبیعت همواره نکات زیر را مدّنظر 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 شاخهٔ درختان پرهیز کنید.
- از نوشتن نام خود یا گروه بر روی درختان و سنگ‌ها خودداری کنید.

برای انجام فعّالیت جسمانی و ورزش در هوای آلوده به نکات زیر توجّه کنید :



- فعّالیت جسمانی و تمرین در طول روز را کاهش دهید.
- در شهرهای بزرگ در ابتدای صبح و قبل از شروع ترافیک به انجام فعّالیت جسمانی و تمرین بپردازید.
- برای انجام فعّالیت 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 فعّالیت 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 فعّالیت‌های 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 رشتهٔ ورزشی به شکل‌های مختلف ساخته می‌شوند و قوانین و مقرّرات 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 فعّالیت‌های ورزشی است و ورزش در یک محیط امن، حقّ مسلّم همهٔ افراد است. در اغلب مدارس محلّ 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 ارائهٔ نکات ایمنی اماکن و وسایل ورزشی در ورزش و بازی در حیاط مدرسه وسالن 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 آزرده 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 حلقهٔ بسکتبال جدّاً 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 مقرّرات 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 اجازهٔ معلم هرگز زمین و محل بازی را ترک نکنید.
- از ریختن آب و خیس کردن زمین بازی بپرهیزید.
- از ضربه‌زدن بی‌هدف به توپ در طول بازی و ورزش بپرهیزید.
- در ورزش‌های مختلف از توپ‌ها و تجهیزات مناسب آن رشته استفاده کنید و با توپ‌های کم‌باد 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 اولیهٔ آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به‌کار 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 این‌رو، مطالعهٔ آسیب‌ها و کمک‌های اولیهٔ آنها برای دانش‌آموزان و معلمان به منظور پیشگیری یا مداوای سرپایی آسیب‌ها ضروری است. آسیب‌دیدگی هر چند هم جزئی باشد، باید تا درمان کامل مورد توجه قرار گیرد؛ اگر این توجه صورت نگیرد، ممکن است مشکلات شدیدتری درپی‌داشته باشد.





دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

به‌منظور پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، در طول تمرین و بازی، نکات زیر را مدنظر داشته باشید :

- در شروع سال تحصیلی، با معاینهٔ 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 فعّالیت، با تمرینات ملایم، بدن خود را گرم کنید.
- در پایان فعّالیت، با تمرینات آرام کننده، بدن خود را به حالت قبل از فعّالیت برگردانید.
- مهارت‌های ورزشی را به طور صحیح اجرا کنید.
- در استفاده از محیط بازی، تجهیزات ورزشی و وسایل، نکات ایمنی را مدّنظر قرار دهید.

ضرب دیدگی : به صدمهٔ وارد شده بر پوست و بافت‌های نرم زیر پوست گفته می‌شود که معمولاً با تورّم، 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 کیسهٔ آب سرد و بانداژ (با فشار ملایم) از شدت تورّم کم کرد.

تیر کشیدن پهلو : افراد مبتدی در شروع فعّالیت (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 فعّالیت می‌توان از آن پیشگیری کرد و در صورت مواجه شدن با تیر کشیدن پهلو، باید شدت فعّالیت را کاهش داد و در صورت درد زیاد فعّالیت 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 پاها 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 اولیهٔ آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به‌کار بندند.

آشنایی با کمک‌های اولیهٔ آسیب‌ها برای همهٔ 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. همهٔ مردم با نیّت 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 جبران ناپذیری به او وارد کنند. از این‌رو، 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 به‌کار 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 در رفتگی و شکستگی مشکل است. بنابراین، تا زمانی که احتمال در رفتگی یا شکستگی رد شود، با آن مانند شکستگی رفتار کنید و توصیه‌های زیر را به‌کار بندید :

- عضو آسیب دیده را در راحت‌ترین وضعیت و کمی افقی و بالاتر از سطح زمین قرار دهید.
- از باندپیچی و آتل برای ثابت نگه‌داشتن عضو استفاده نمایید.
- از کیسهٔ آب سرد برای کاهش تورّم و درد استفاده نمایید.
- تا بهبود کامل، از انجام فعّالیت جسمانی و ورزش خودداری کنید.
- پس از بهبودی، در حین فعّالیت 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 به‌کار بندید :

- آن را در راحت‌ترین وضعیت بانداژ نمایید.
- با بی‌حرکت نگاه داشتن، از عضو آسیب دیده، حمایت کنید.
- هرگز در صدد جا انداختن عضو برنیایید.
- 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، لیزخوردن، 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 سراستخوان از پوست شود، به آن شکستگی باز و در غیراین‌صورت، شکستگی بسته می‌گویند. درد شدید، تورّم، 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 به‌کار 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 : دانش‌آموزان ضمن آشنایی با انواع زخم‌های رایج در ورزش، کمک‌های اولیه آنها را بیاموزند و در مواقع لازم به‌کار بندند.

بیشتر زخم‌هایی که در ورزش و در بافت‌های نرم به‌وجود می‌آیند، مربوط به پوست هستند. پوست از لحاظ اندازه، بزرگ‌ترین عضو بدن است و مانند سدّی از بدن در برابر موجودات زنده بیماری زا 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 لایهٔ 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 دفع کنندهٔ عمده، مهم‌ترین کار را در رابطه با تعادل حرارت در ورزش انجام می‌دهد. از این‌رو، در این درس انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن آموزش و آشنا شدن با انواع زخم‌های رایج پوست و کمک‌های اولیهٔ 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 آسیب‌و خونریزی داخلی را در نظر گرفت.

- کوفتگی‌های متوسط تا شدید را با استفاده از اصول چهارگانهٔ 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 نقطه ای، 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 دستهٔ عمده : ساییدگی‌ها، بریدگی‌ها، سوراخ شدگی‌ها و قطع شدگی‌ها 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 جدّی 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.
- **سوراخ شدگی‌ها** : 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.
- **قطع شدگی‌ها** : این آسیب هنگامی به‌وجود می‌آید که در اثر ضربه، تکه ای از بافت قطع شود؛ مانند هنگامی که یک دندان از حفرهٔ 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 قابل‌توجهی نداشته باشند، با صابون ملایم و آب شست‌وشو داد. چنانچه زخم عمیق و همراه خون‌ریزی بود، فقط ذرّات 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 شده اند 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 نکنیدو فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- در بروز علائم و نشانه‌های عفونت دقت کنید و پانسمان زخم را به طور مرتب تعویض کرده و روند بهبود زخم را کنترل کنید.

بلوغ و ورزش (ویژهٔ دختران)

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



فعّالیت جسمانی و ورزش برای دختران از اهمیّت ویژه‌ای برخوردار است و توجه به کیفیت فعّالیت جسمانی این گروه در ارتقای سلامت دختران به عنوان مادران آینده در سلامت جامعه بسیار مؤثر است، همچنین در ترویج فرهنگ فعّالیت جسمانی در خانواده به ویژه فرزندان و نسل آینده، نقش مهمی را ایفا می‌کند و به توجه جدّی 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 فعّالیت جسمانی و ورزش در این دوره‌ها نیازمند کسب اطلاعات لازم هستند. دانش‌آموزان دختر با ورود به دنیای بلوغ با دورهٔ قاعدگی مواجه خواهند شد که معمولاً سؤالات زیادی را برای آنها به دنبال دارد. از این‌رو، در این درس به موضوع بلوغ و ورزش پرداخته می‌شود تا دانش‌آموزان با آگاهی از تأثیر فعّالیت جسمانی و ورزش بر دورهٔ قاعدگی، بتوانند در این دوره، به فعّالیت جسمانی و ورزش مناسب بپردازند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

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

شناخت وضعیت‌های درست بدن در امور روزمرّه

هدف : دانش‌آموزان با شناخت وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا، 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، به‌خوبی می‌توانند با ارائهٔ یک برنامهٔ آموزشی صحیح در سلامت زندگی روزمرّه نوجوانان در حال رشد سهیم شوند. از آنجا که پیشگیری از اختلال، بسیار مهم‌تر از درمان پس از ابتلاست و پیشگیری تا حدّ زیادی بستگی به آموزش اصول و حفظ وضعیت‌های صحیح دارد، در این درس به آموزش وضعیت‌های درست خوابیدن، ایستادن، راه رفتن، حمل اشیا 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، بی حسی 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 ناحیهٔ 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 عارضهٔ 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 : دانش‌آموزان 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 ــ تنفسی، کاهش استقامت و قدرت بدنی و آرتروز زودرس مواجه سازند. از این‌رو، 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 ادامهٔ موضوع وضعیت‌های مناسب بدنی، در این درس به ارتباط بین نحوهٔ استفادهٔ صحیح از عینک، صندلی، تختخواب، روش‌های صحیح مطالعه و وضعیت بدنی و توصیه‌های ضروری مربوط به آنها پرداخته می‌شود.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان :

استفاده از عینک با قاب نامناسب مشکلاتی در وضعیت بدنی فرد ایجاد خواهد کرد؛ از این‌رو، 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 به‌صورت 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 به‌گونه‌ای 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، به‌وجود 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 ۱۰درجه) به‌سمت 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 به‌سمت جلو هل می‌دهد و شما برای حفظ تعادل خود ناگزیرید کمی به عقب تکیه دهید و این موجب می‌شود بدن خود را در وضعیت خوبی قرار دهید.
- عمق مناسب صندلی را به‌گونه‌ای انتخاب کنید تا لبهٔ 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 ساعاتی 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 این‌رو، 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 این‌رو، توصیه می‌شود

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

- برای خوابیدن اگر از تختخواب فنری 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 به‌صورت 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 خستگی‌و وضعیت غلط بدنی در هنگام مطالعه گردد :

- هرگز با وضعیت درازکش بر روی شکم، مطالعه نکنید.
- برای مطالعه‌کردن، 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، به‌گونه‌ای که آرنج‌هایتان را روی دسته صندلی قرار دهید و با گرفتن کتاب در فاصلهٔ 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 خم‌کردن 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 افرد 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 ادامهٔ 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 انتظاردانش‌آموزان :

- برای وضعیت بدن انسان، از دیدگاه‌های مختلف، تعاریف مختلفی ارائه شده است. از نظر یک جراح ارتوپد، وضعیت بدن می‌تواند نشانهٔ سلامت سیستم استخوانی ــ 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 فعّالیت خاص»

● از آنجا که بدن انسان نمی‌تواند یک وضعیت را به مدت طولانی حفظ کند، پیوسته وضعیت‌های مختلفی به خود می‌گیرد. از این‌رو، کسانی که در مورد ساختار بدنی انسان تخصص دارند، معتقدند که وضعیت ایستاده به‌عنوان 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 :

● فعّالیت‌های 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 غیراستاندارد 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 پرانتزی 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 تحرّک کافی؛

● عادات نامناسب مثل خوابیدن و نشستن یا حمل اشیا 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 :

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

شایع‌ترین ناهنجاری‌های اندام تحتانی در دانش‌آموزان عبارت‌اند از :

ـ زانوی پرانتزی ـ زانوی ضربدری ـ کف پای صاف ـ انگشت شست کج ـ کف پای گود

ـ 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.

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

هدف : دانش‌آموزان با شناخت برخی فواید فعّالیت بدنی و درک اهمیت آن در زندگی خود، به انجام فعّالیت بدنی اهتمام بیشتری ورزند.

در این درس، ضمن کنجکاو کردن دانش‌آموزان نسبت به سهم فعّالیت بدنی خود در زندگی، به برخی فواید فعّالیت‌های بدنی در سه بُعد سلامت جسمانی، سلامت روانی و سلامت اجتماعی پرداخته می‌شود و انتظار می‌رود دانش‌آموزان ضمن شناخت بیشتر، به انجام فعّالیت بدنی در زندگی خود، اهتمام ورزند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار دانش‌آموزان :

مردم جامعه دامنهٔ گسترده‌ای از نظر میزان فعّالیت بدنی دارند. عده‌ای کاملاً بی‌تحرک‌اند، در حالی که عده‌ای دیگر زندگی فعال دارند. می‌توان پیوستاری به شکل هرم برای فعّالیت بدنی افراد جامعه تصور کرد، هر فرد با توجه به سبک زندگی خود در سطح خاصی قرار می‌گیرد. جایگاه شما در پیوستار فعّالیت بدنی در کدام سطح است؟

از فعّالیت بدنی برای اهداف مختلفی از جمله ورزش، تفریح، شغل و... استفاده می‌شود، اما هدف عمومی از فعّالیت بدنی افزایش کیفیت زندگی و کمک به سلامتی است. کسب سلامتی مهم‌ترین هدفی است که بسیاری از مردم با انگیزهٔ دستیابی به آن، به فعّالیت بدنی می‌پردازند. سلامت علاوه بر بُعد جسمانی، ابعاد روانی و اجتماعی انسان را نیز دربر می‌گیرد.

فواید جسمانی فعّالیت بدنی شامل تقویت جسم و مراقبت از آن است. برخی از این فواید عبارت‌اند از :

- پیشگیری و کمک به بهبود برخی بیماری‌های ناشی از فقر حرکتی
- بهبود تندرستی و سلامتی افراد از طریق بهبود عملکرد اندام‌های بدن و افزایش طول عمر
- افزایش آمادگی جسمانی و تقویت قوای بدنی
- کمک به رشد و توسعهٔ توانایی‌های جسمانی و حرکتی در کودکان و نوجوانان

جسم و روان در ارتباط با یکدیگر است و قوی شدن جسم با انجام فعّالیت بدنی، آثار روانی نیز دارد. برخی فواید روانی شرکت در فعّالیت بدنی عبارت‌اند از :

- برقراری تعادل روانی و عاطفی از طریق کنترل هیجان‌ها و استرس؛
- تأمین بهداشت روانی و پیشگیری از برخی مشکلات روانی از قبیل افسردگی، انزوا و تنهایی؛
- کمک به توسعهٔ مهارت‌های روانی از قبیل آرام سازی و هدفمندی؛
- افزایش توانایی مواجهه با مشکلات و استرس‌های روزمرّه زندگی؛
- افزایش نشاط و شادابی، سرزنده بودن و توانایی لذت بردن از زندگی؛
- افزایش اعتماد به نفس و خودپنداری مثبت؛
- توسعهٔ خصوصیات و عادت‌های روانی مطلوب از قبیل : جوانمردی، شهامت، انضباط، دقت و کنجکاوی.

شرکت در فعّالیت بدنی باعث افزایش ارتباط با دوستان می‌شود و فرد از نظر اجتماعی فعال‌تر می‌شود. به عبارت دیگر پر کردن اوقات فراغت افراد جامعه با فعّالیت بدنی و ورزشی می‌تواند فواید اجتماعی بسیار همراه داشته و در کاهش انحرافات و مشکلات اجتماعی مؤثر باشد. برخی فواید و کارکردهای اجتماعی فعّالیت بدنی که از طریق شرکت در فعّالیت یا تماشای رویدادهای ورزشی به دست می‌آید، عبارت است از :

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

- افزایش حسّ احترام به قوانین گروهی و مقررات اجتماعی و...؛
- تقویت ویژگی‌های اجتماعی مطلوب از قبیل : ایثار، نوع دوستی و... ؛
- توسعهٔ 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 انگیزهٔ بیشتری در تمرینات آن شرکت کنند.

کسب دانش و اطلاعات عمومی دربارهٔ آمادگی جسمانی یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های درونی برای شرکت در فعّالیت‌های جسمانی است. کسانی که با مفهوم آمادگی جسمانی آشنا شده‌اند، ارزش آن را بیشتر درک می‌کنند و با انگیزهٔ بیشتری در برنامه‌های ارتقاء آمادگی جسمانی شرکت می‌کنند. در این درس، با ارائهٔ 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 تصوّر عامیانه، به داشتن هیکل 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 فعّالیت‌های 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 تغذیهٔ 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 داروها فراهم خواهد شد. انجام تمرینات منظّم 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؛
- ذخیرهٔ انرژی برای فعّالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت؛
- افزایش مقاومت در مقابل خستگی؛
- بهبود الگوی خواب؛
- اجرای بهینهٔ حرکت‌های عمومی بدن؛
- برگشت سریع‌تر فرد پس از کار و فعّالیت 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 به‌عنوان 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 فعّالیت‌های 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 فعّالیت‌های روزمرّه توجه می‌شود و برای همهٔ افراد ضروری است و اجزای زیر را شامل می‌شود :

● آمادگی قلبی ــ تنفسی، انعطاف‌پذیری، قدرت، استقامت عضلانی، ترکیب بدنی

آمادگی جسمانی مهارت به توانایی اجرای مهارت مربوط می‌شود که در کارها یا ورزش‌های مختلف مورد نیاز است و شش جزء دارد :

● سرعت، زمان عکس‌العمل، توان، چابکی، هماهنگی، تعادل

آمادگی جسمانی اکتسابی است و از طریق فعّالیت جسمانی به‌دست می‌آید و قابل ذخیره شدن در بدن نیست. بنابراین، برای آماده بودن همواره باید تمرین کرد.

برنامه‌ریزی برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی

هدف : دانش‌آموزان ضمن آشنایی با برنامه‌ریزی در فعّالیت بدنی، برای ارتقای آمادگی جسمانی خود برنامه‌ریزی می‌کنند.

در پایه‌های قبل، به موضوع فعّالیت بدنی و فواید آن پرداخته شد. در این درس با معرفی برنامه‌های فعّالیت بدنی و آمادگی جسمانی، برخی روش‌های کسب آمادگی جسمانی معرفی می‌گردد. انتظار می‌رود دانش‌آموزان با ارتقای سطح دانش و اطلاعات خود، برای حفظ و ارتقای آمادگی جسمانی در زندگی روزانهٔ خود برنامه‌ریزی کنند.

دانستنی‌ها و رفتار مورد انتظار از دانش‌آموزان :

دو عامل بر آمادگی جسمانی تأثیر می‌گذارد :

● عوامل مؤثر بر سلامتی از قبیل وراثت، تغذیه، استراحت، آرامش روانی، عدم بیماری، مراقبت‌های بهداشتی

● الگوی زندگی و فعّالیت جسمانی که اوّلین عامل برای کسب آمادگی جسمانی است.

● رابطهٔ بین فعّالیت جسمانی و آمادگی جسمانی، همچون رابطهٔ دو طرفه، بین فرایند و نتیجه است. در این رابطه، فعّالیت جسمانی به عنوان فرایند و آمادگی جسمانی به عنوان نتیجه در نظر گرفته می‌شود که منجر به سلامتی فرد می‌شود. به‌عبارت ساده‌تر انجام فعّالیت جسمانی در سطح مطلوب و به روش مناسب، سطح آمادگی جسمانی و در نهایت سلامت افراد را حفظ و ارتقا می‌بخشد.

● آمادگی جسمانی همچون سلامتی، یک کیفیت پویاست. بدین معنا که می‌توان برای آن سطوح مختلف در نظر گرفت و هر فردی در یک سطح خاص قرار دارد. با انجام تمرینات جسمانی می‌توان همواره به سطوح بالاتر رسید و با بی‌تمرینی و عدم فعّالیت جسمانی، آمادگی جسمانی کاهش می‌یابد.

● آمادگی جسمانی از طریق تمرین، ورزش و فعّالیت جسمانی منظّم روزمرّه ارتقا می‌یابد. از این‌رو، هر فردی باید با توجه به شرایط فردی خود یکی از روش‌های مناسب را برای حفظ یا افزایش آمادگی جسمانی خود برگزیند.

به دو طریق می‌توان فعّالیت‌های جسمانی روزانه را افزایش داد :

● یکی از طریق شرکت در برنامه‌های فعّالیت جسمانی مثل انواع ورزش ؛

● دوم از طریق افزایش فعّالیت جسمانی در کارهای روزانه ؛ برای نمونه، استفاده از پله به جای آسانسور، پیاده روی به جای استفاده از وسائط نقلیه در مسیرهای کوتاه، جایگزین‌کردن دوچرخه به جای اتومبیل، پر کردن اوقات فراغت با انجام انواع بازی‌های حرکتی و فعّالیت جسمانی، انجام کارهای خانه به‌صورت دستی و استفاده کمتر از انواع ماشین‌ها و...

● برای ارتقای آمادگی جسمانی، شرکت در انواع ورزش‌های هوازی از جمله : پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، دویدن، طناب زدن، پیاده‌روی در کوهستان، شنا و... بسیار مناسب‌اند.

● انتخاب مدّت و شدّت فعّالیت جسمانی به میزان تجربهٔ فرد در فعّالیت جسمانی و سطح آمادگی جسمانی افراد تعیین می‌شود.

● با انجام ورزش منظّم، به میزان سه تا پنج روز در هفته و هرجلسه به مدّت ۳۰ دقیقه و با شدّت ۶۰ تا ۹۰ درصد ضربان قلب، می‌توان به ارتقای آمادگی جسمانی خود کمک کرد.

فصل سوم

آمادگی جسمانی و حرکتی

(بخش اختصاصی)

اَلصِّحَّةُ اَفضَلُ اَلنِّعَمِ

سلامتی بالاترین نعمت‌هاست. (**حضرت علی ع**)

امروزه اهمیت فعّالیت بدنی به عنوان بخش مکمّل یک زندگی سالم، بر کسی پوشیده نیست و شواهد علمی‌حاکی از فواید تمرین و فعّالیت جسمانی و تأثیر آن بر سلامت در حال افزایش است. فعّالیت 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 ــ تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، ترکیب بدنی و انعطاف‌پذیری، 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 فعّالیت جسمانی دارند، نسبت به افراد غیرفعال از طول عمر بیشتری برخوردارند.

از این‌رو، آمادگی جسمانی به عنوان بخش مهمی‌از درس تربیت بدنی و سلامت در تمامی‌دوره‌های 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 ــ تنفسی، قدرت و قابلیت‌های استقامت عضلانی، انعطاف پذیری از مجموعهٔ قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و توان، سرعت، چابکی، تعادل و هماهنگی از مجموعهٔ قابلیت های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا پرداخته می‌شود.

ابتدا نکات کلی مربوط به آمادگی جسمانی، ویژگی‌های جسمانی دانش‌آموزان دوره متوسطه اوّل 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 مطالعهٔ 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 ــ تنفسی در حال بهبود است. ظرفیت بی‌هوازی هنوز محدود است و قدرت تحمل در برابر اسید لاکتیک توسعه یافته نیست. توانایی حرکات ظریف و با هماهنگی بالا، توسعه یافته است. رشد عضلات از نظر حجم و اندازه بیشتر شده است. زمینهٔ 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

● برنامهٔ 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، دَمبل، یا تمرینات با تحمل وزن بدن)

● توجه به تمرینات مربوط به توسعهٔ ظرفیت هوازی (استقامت قلبی ــ تنفسی)

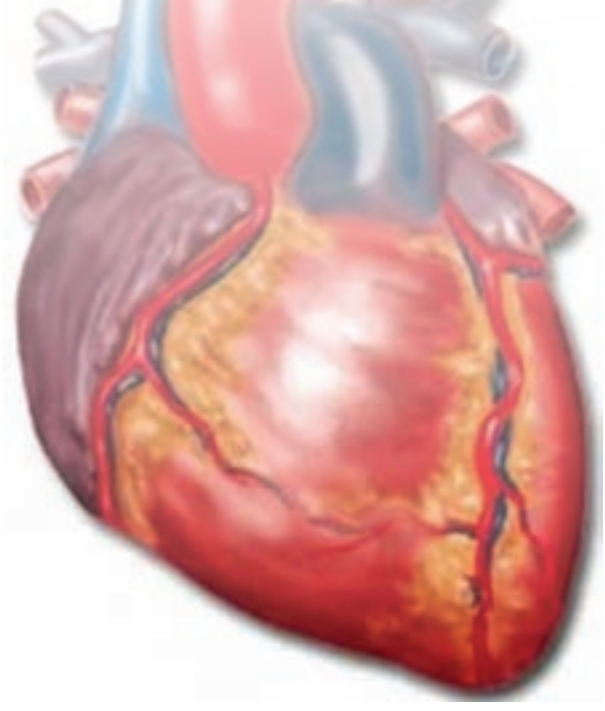
● به‌دلیل تحمل کم نسبت به اسید لاکتیک، تمرینات در این بخش کوتاه و با فشار و شدت کم پیش‌بینی شود.

● برای تقویت سیستم بی هوازی، تمرینات با زمان کم یا مسافت کوتاه پیش‌بینی شود.

● برای تقویت سیستم قلبی ــ 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 ــ تنفسی، شدت در حدّ متوسط و در مسافت‌های طولانی تر نیز با سرعت کم پیش بینی 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 تحصیل‌اند، دوران مدرسه بهترین فرصتی است تا عادت‌های مثبت از جمله انجام فعّالیت‌های جسمانی منظم در آنها توسعه یابد. متأسفانه گزارش‌ها نشان می‌دهند برخی از دانش‌آموزان در مدرسه فعّالیت‌های تربیت بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی را به نحو مطلوب انجام نمی دهند و نسبت به آن انگیزه و تمایل کافی ندارند. همچنین متوسط زمان فعّالیت 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 فعّالیت‌های بدنی به‌صورت 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، محقّق نیست و دستیابی به رویکرد موردنظر، برنامه را نیز با مشکل مواجه می‌سازد و قطعاً چنین برنامه‌ای درک صحیحی از فعّالیت‌های جسمانی را به دست نمی‌دهد و شوق پرداختن به فعّالیت‌های 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 توسعهٔ آمادگی عمومی و تقویت روحیه و انگیزهٔ دانش‌آموزان تأثیر بسزایی داشته باشد و زمینهٔ پرداختن به فعّالیت و ورزش در ساعات خارج از مدرسه را نیز فراهم آورد.

موضوعات آمادگی جسمانی و حرکتی دورهٔ متوسطهٔ اوّل

اجرای برنامهٔ آمادگی جسمانی در قالب یک برنامهٔ استاندارد و هماهنگ در همهٔ 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 این‌رو، 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 حدّ امکان دانش‌آموزان را به اجرای فعّالیت‌های بدنی و تمرینات آمادگی جسمانی ترغیب و علاقه‌مند نمایند.

رئوس موضوعات آمادگی جسمانی در هر پایه عبارت‌اند از :

پایهٔ هفتم : اجزای مرتبط با سلامت و چابکی

پایهٔ هشتم : اجزای مرتبط با سلامت و توان انفجاری پاها

پایهٔ 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 شیوهٔ تمرینی تناوبی (اینتروال)، ابتدا ۶ تا ۸ هفته را به‌تمرینات استقامت

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

ارزشیابی آمادگی جسمانی

برنامهٔ آمادگی جسمانی در مدارس با دیدگاه عمومی و توسعهٔ 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 به‌جای تمرکز صرف بر نتایج آزمون‌های آمادگی جسمانی در پایان هر نیمسال بر اجرای مطلوب تکالیف حرکتی در ساعات داخل و خارج از مدرسه نیز تأکید فراوان دارد و نظارت بر اجرای مستمر آن را به کمک انواع آزمون‌های خودارزیابی، کارنمای فعّالیت خارج از مدرسه و چک لیست مشاهدهٔ 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 نحوهٔ اجرای آزمون‌های استاندارد آمادگی جسمانی مراجعه به کتاب آزمون‌های آمادگی جسمانی انتشارات سازمان آموزش و پرورش فنّی و حرفه‌ای وزارت متبوع پیشنهاد می‌شود) از بین آزمون‌های معلم ساخته، آزمون‌های ایستگاهی به‌دلیل 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 فعّالیت‌های 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 فعّالیت 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 توسعهٔ سطح آمادگی خود آن هم در درجهٔ اول برای یک زندگی سالم و فعال طراحی کنند.

استقامت قلبی ــ تنفسی

سازگاری سیستم‌ها و اعضای بدن نسبت به تمرینات استقامت قلبی ــ 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 ــ تنفسی از عملکرد بهتری برخوردارند.

روش‌های تقویت استقامت قلبی ــ تنفسی

برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی از راه‌ها و روش‌های گوناگون می‌توان بهره جست. به طورکلی تمامی فعّالیت‌هایی که در زمان

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

با فعّالیت‌هایی 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 ــ تنفسی پرداخت. به اینگونه فعّالیت‌ها اصطلاحاً فعّالیت‌های هوازی می‌گویند.

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

نمونه تمرین برای بهبود استقامت قلبی ــ تنفسی :

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

۱ــ یک فعّالیت با شدت نسبتاً کم تا متوسط که به مدت ۲۰ دقیقه ادامه یابد و یا ۲۰ دقیقه به چهار زمان ۵ دقیقه‌ای تقسیم شود.

۲ــ فعّالیت (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 ــ تنفسی، باعث تقویت استقامت عضلات درگیر نیز می‌شود.

۳ــ در این نوع تمرین، مراحل فعّالیت 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 (به طور 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.

۴ــ دویدن دور شهر : با فرمان معلم، دانش‌آموزان در دو گروه تقسیم و شروع به دویدن آرام اطراف حیاط مدرسه یا فضای موردنظر 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).

۵ــ 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 به‌صورت 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 ــ تنفسی، آزمون‌های متنوع و زیادی وجود دارد. تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از :

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

ــ 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.

نحوهٔ امتیازدهی : اگر دانش‌آموز نتواند در زمان تعیین شده، دو مرحلهٔ متوالی را طی کند، آزمون به اتمام رسیده و تعداد مراحل طی شده برای وی به‌عنوان امتیاز تعیین می‌شود. برای هر مرحلهٔ طی شده، یک امتیاز و برای طی شدن همهٔ 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 مرحلهٔ بعد را آغاز کند.

قدرت و استقامت عضلانی

قدرت و استقامت عضلانی، از عوامل مهم تندرستی و آمادگی جسمانی هستند. برای فعّالیت‌های روزانه، حفظ استقلال عملکردی، شرکت در فعّالیت‌های 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 به‌سالم‌تر 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 گستردهٔ دانش‌آموزان در انجام فعّالیت‌های 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 فعّالیت 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. سنّ 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 فعّالیت‌های 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 اندازهٔ عضله افراد کم سن و سال
- تأثیر مثبت بر ترکیب بدنی

- بهبود تعادل قدرت حول مفاصل
- 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 برنامهٔ تمرین مقاومتی

نوع وسیلهٔ تمرینی	گروه	تعداد حرکت در هر جلسه	تعداد وهله (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 به‌کار می‌گیرند ۲ تا ۳ دقیقه و برای حرکاتی که یک مفصل را به‌کار می‌گیرند ۱ تا ۲ دقیقه
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	
دستگاه بدنسازی	مبتدی	۶ تا ۱۰	۱	۱۰ تا ۱۵	
	پیشرفته	۱۱ تا ۱۵	۲ تا ۳	۸ تا ۱۲	

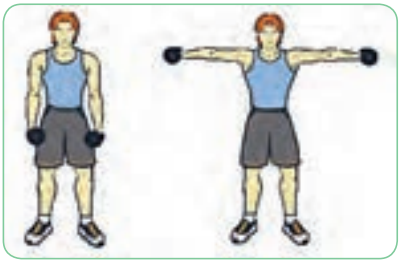
شاید نتوان آنچه که در جداول بالا اشاره شده است را به‌طور کامل در مدرسه اجرا نمود؛ اما به قول ضرب‌المثل معروف : «آب دریا را اگر نتوان کشید، هم به قدر تشنگی بتوان چشید» هر قدر که امکان انجامش وجود داشته باشد، لازم و اثر بخش است. بنابراین، ضمن تلاش برای برنامه‌ریزی نسبت به اجرا، از تهیهٔ ملزومات آن نیز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

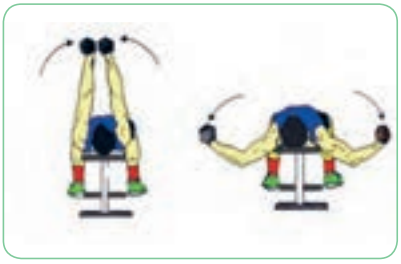
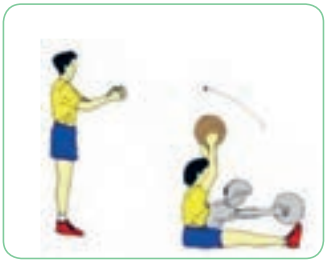
برای انجام تمرینات مقاومتی می‌توان از وزن خود افراد استفاده کرد یا اینکه نسبت به تهیهٔ دمبل، کش و توپ طبی اقدام کرد، یا با ساخت وسایل ساده‌تر بهره جست. به عنوان مثال، با پرکردن بطری‌های خالی آب معدنی از آب و نمک یا گچ و شن می‌توان وزنه در اندازه‌های مختلف ساخت.

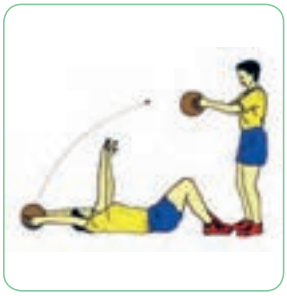
تمرینات مقاومتی را می‌توان به صورت مجرد انجام داد یا در قالب تمرینات ایستگاهی حرکات را انتخاب و برای اجرا برنامه‌ریزی نمود.

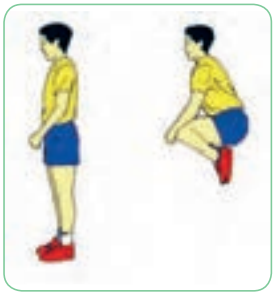
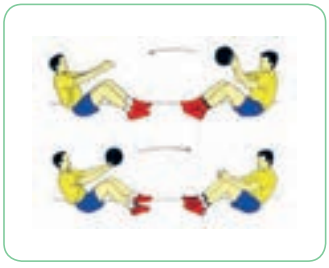
نکته : می توان از روش تمرینی مشارکتی و گروهی در انجام تمرینات بهره برد.

نمونهٔ 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

انعطاف‌پذیری

انعطاف‌پذیری به‌عنوان 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 سالمی‌را 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 انعطاف‌پذیری است.

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

روش تقویت انعطاف‌پذیری :

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

هشت اصل در تمرینات کششی

۱ــ انجام حرکات کششی پس از گرم کردن نسبی بدن

۲ــ انجام تمرینات کششی قبل و بعد از تمرین اصلی

۳ــ انجام حرکات کششی به آهستگی و آرامی

۴ــ انجام ندادن حرکات کششی به‌طور ناگهانی و شدید

۵ــ انجام حرکات کششی تا سر حدّ تنش بدون ناراحتی و احساس درد

۶ــ انجام تنفس آرام هنگام اجرای حرکات کششی و خودداری از حبس نفس

۷ــ انجام حرکات کششی در تمام گروه‌های عضلات اصلی

۸ــ انجام هرحرکت کششی به‌طور متوسط ۱۰ تا ۲۰ ثانیه

نمونه‌هایی از تمرینات کششی



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

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

ــ آزمون باز کردن تنه،

ــ 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

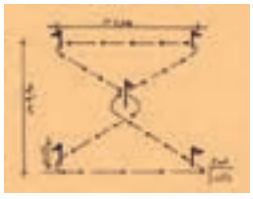
تمرینات چابکی تمریناتی هستند که تغییر جهت‌های سریع توأم با سرعت را شامل می‌شوند. به‌طور کلی این تمرینات به دو روش قابل اجراست :

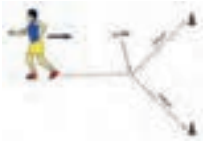
۱ــ روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی دارد؛ مانند دوی ۹ × ۴ متر و ایلی نویز؛

۲ــ روشی که در آن ورزشکار از چگونگی اجرا اطلاع کافی ندارد؛ مانند : تغییر جهت با علامت معلّم یا مربی.

نمونه‌هایی از تمرینات چابکی

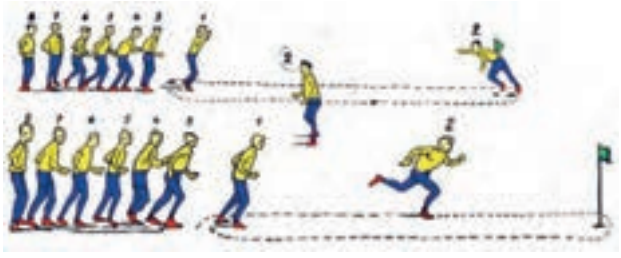


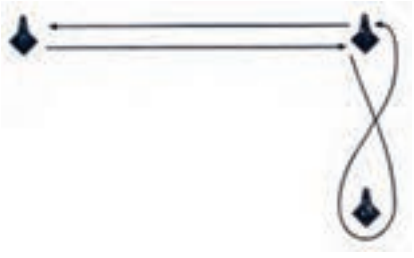












نکته : در انجام تمرینات چابکی برای جذاب‌تر کردن تمرینات می‌توان از روش تمرینی رقابتی بهره برد.

ارزشیابی : تعدادی از آزمون‌های مناسب و قابل اجرا در مدرسه عبارت‌اند از :

ـ آزمون نشست و برخاست (بشین و پاشو)

ـ آزمون دوی ۹×۴ متر

ـ آزمون دوی رفت و برگشت در یک زمان معین

ـ آزمون زیگزاگ

ـ آزمون تی (T)

توان انفجاری پا

توان یکی از قابلیت‌های آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت است که در بسیاری از رشته‌های ورزشی کاربرد دارد. به‌عبارت دیگر، زمانی که فرد قدرت عضلانی خود را با یک سرعت بالا و در یک فاصلهٔ زمانی کوتاه به‌کار گیرد، یک کار توانی انجام داده است. پرتاب وزنه در دو ومیدانی مثال خوبی از توان است. در منابع مختلف، توان مفاهیم مشابهی دارد که می‌توان به توان بی‌هوازی، توان عضلانی حداکثر و قدرت انفجاری اشاره داشت.

روش تمرین افزایش و توسعهٔ توان

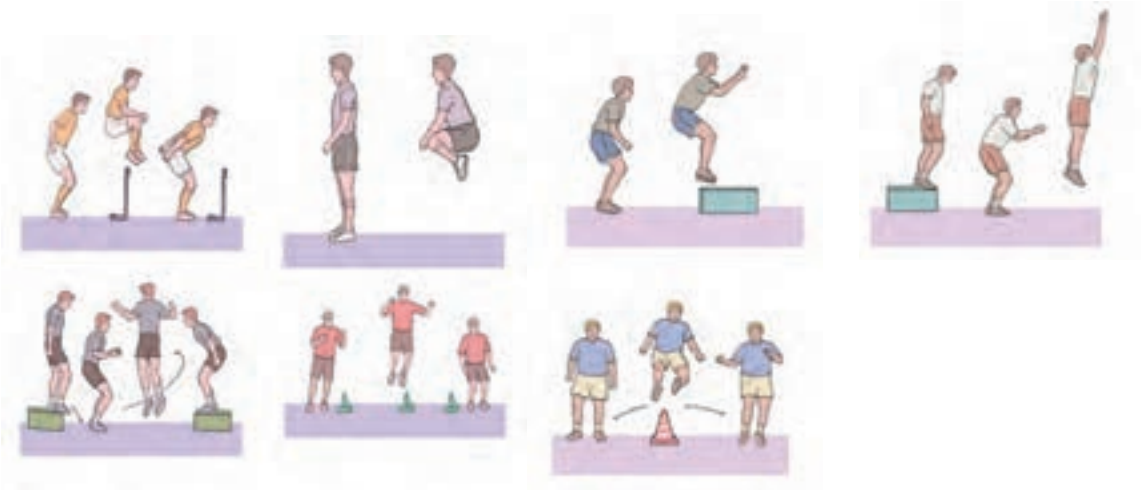
همان‌طوری‌که می‌دانید عضلات بزرگ و مهمی در پاها وجود دارد و در بیشتر ورزش‌ها نیز کارایی فراوانی دارند. در بیشتر ورزش‌ها، جهش، پرش، شروع (استارت) و تغییر جهت‌های ناگهانی همگی با استفاده از قدرت و توان عضلات پاها صورت می‌گیرد. به‌منظور تقویت توان عضلات پا، در دسترس‌ترین روش تمرینی در مدرسه، استفاده از تمرینات پلیومتریک است که معرفی آن در بخش تمرینات مقاومتی آورده شده است. جدول زیر، نمونه‌ای از این برنامهٔ تمرینی را معرفی می‌کند.

سطح شدت	نوع تمرینات	شدت	تعداد تکرار	تعداد دورها	تعداد تکرارها در هر جلسه	فاصلهٔ استراحت بین دورها
۱	حرکات جهشی (جفت پا وتک پا)	زیربیشینه	۲۵ـ۳	۱۵ـ۵	۲۵۰ـ۵۰	۵ ـ ۳ دقیقه
۲	پرش‌های واکنشی سبک از ارتفاع ۲۰ تا ۵۰ سانتی‌متر	متوسط	۲۵ـ۱۰	۲۵ـ۱۰	۲۵۰ـ۱۵۰	۵ ـ ۳ دقیقه
۳	پرش‌ها، یا پرتاب‌های کم‌ضربه (به‌صورت ثابت، یا با وسیله)	سبک	۳۰ـ۱۰	۱۵ـ۱۰	۳۰۰ـ۵۰	۳ ـ ۲ دقیقه

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

نمونهٔ 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 محدودهٔ حرکتی موردنظر گفته می‌شود. سرعت قابلیتی است که در اکثر رشته‌های ورزشی، مخصوصاً ورزش‌های تیمی کاربرد دارد. در ورزش‌هایی هم که عامل تعیین‌کننده نیست، گنجاندن فعّالیت‌ها و تمرینات سرعتی در برنامهٔ تمرینی، امکان دستیابی به تمرینات با شدّت 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 عقیدهٔ مختصصان ورزش، ویژگی سرعت، ارثی 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 ارثی سرعت حتماً توجه شود.

اجزای سرعت

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

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

زمانی که دوندهٔ سرعت از، نقطهٔ شروع (استارت) حرکت خود را آغاز کرد، کم‌کم 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 حدّی 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 به‌دست 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 خطّ پایان، حداکثر سرعت به‌دست آمده را حفظ کند.

اهمیت تشخیص اجزای سرعت بدین سبب است که در تجزیه و تحلیل رشته‌های ورزشی مختلف، ممکن است همهٔ این اجزا مثل دوی سرعت مورد نیاز نباشد. شاید سرعت در مسیرهای کوتاه مدّنظر 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 جهت‌ها 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 شمارهٔ یک را به صورت برعکس انجام دهد؛ یعنی وقتی صدای چپ را شنید، به‌سمت راست برود.

تمرین ۳ : از فرد بخواهید حالت شروع (استارت) به خود بگیرد (هم ایستاده و هم نشسته تمرین شود) و با فرمان به‌جای خود، رو، یا دست زدن یا سوت زدن، با سرعت یک مسیر ۱۰ متری را بپیماید.

تمرین ۴ : مربی، جلو بایستد و از وزشکار بخواهد به سمت جهتی که نشان داده می‌شود، با سرعت حرکت کند.

تمرین ۵ : تمرینات مکمّل : استفاده از تمرینات چابکی می‌تواند روی سرعت واکنش مؤثر باشد.

ارزشیابی : از آنجا که در این سطح از آمادگی، سرعت کلّی بدن مدّنظر است بنابراین، برای سنجش آن، می‌توان از آزمون‌های ۳۰متر، 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 این‌رو باید با تغییر نگرش، آگاهی دادن، تنوع، بهره‌گیری مناسب از امکانات و انجام تمرینات متناسب با سطح آمادگی دانش‌آموزان انگیزهٔ 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 فعّالیت 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 فعّالیت 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، به‌گونه‌ای انتخاب کنید که همهٔ آنها در تمرین شرکت کنند.
- فعّالیت در هر ایستگاه را به‌گونه‌ای طراحی کنید که همهٔ افراد مستقر در ایستگاه فعال باشند.
- ترتیب ایستگاه‌ها را براساس مهارت‌ها و موضوعات تمرین به‌درستی 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.
- فاصلهٔ 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 فعّالیت در همهٔ ایستگاه‌ها و شرح زمان و نحوهٔ جابه‌جایی بین ایستگاه‌ها را فراموش نکنید.
- برای جذاب تر کردن تمرینات می‌توانید فعّالیت را با خواندن اشعار بومی ــ محلی مناسب همراه کنید.
- به منظور ایجاد انگیزهٔ بیشتر در دانش‌آموزان می‌توانید در پایان تمرین، گروه برتر را انتخاب و معرفی کنید.
- در زمان جابه جا 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)

مرحلهٔ فعّالیت : بخشی از برنامهٔ تمرین است که یک فعّالیت با شدّت تعیین شده در یک مسافت، یا زمان تعیین شده انجام می‌گیرد، برای مثال، دویدن ۲۰۰متر.

مرحلهٔ استراحت : این اصطلاح به فاصلهٔ بین مراحل تمرین گفته می‌شود. این استراحت معمولاً استراحت فعّال خواهد بود که ورزشکار طیّ این زمان از فعّالیت‌های نرمشی سبک یا دوهای آرام و ملایم، یا ترکیبی از این دو استفاده می‌کند. مدت زمان استراحت بین فعّالیت‌ها معمولاً به‌طول مدت فعّالیت یا سطح آمادگی ورزشکار بستگی دارد. چنان‌که فعّالیت طولانی مدت و با شدت سبک اجرا شود،

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

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

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

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

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

یک نمونه تمرین تناوبی (اینتروال) برای دوی سرعت

تعداد دور	تکرار در هر دور	مسافت	زمان فعّالیت	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 :

مرحلهٔ اول : زمان و مسافت را در هر فعّالیت تغییر دهیم.

مرحلهٔ دوم : تعداد و مراحل فعّالیت در هر جلسه تمرین را تغییر دهیم.

مرحلهٔ سوم : فاصلهٔ استراحت بین فعّالیت‌ها یا بین دورها را تغییر دهیم.

مرحلهٔ چهارم : نوع فعّالیت هنگام استراحت را تغییر دهیم.

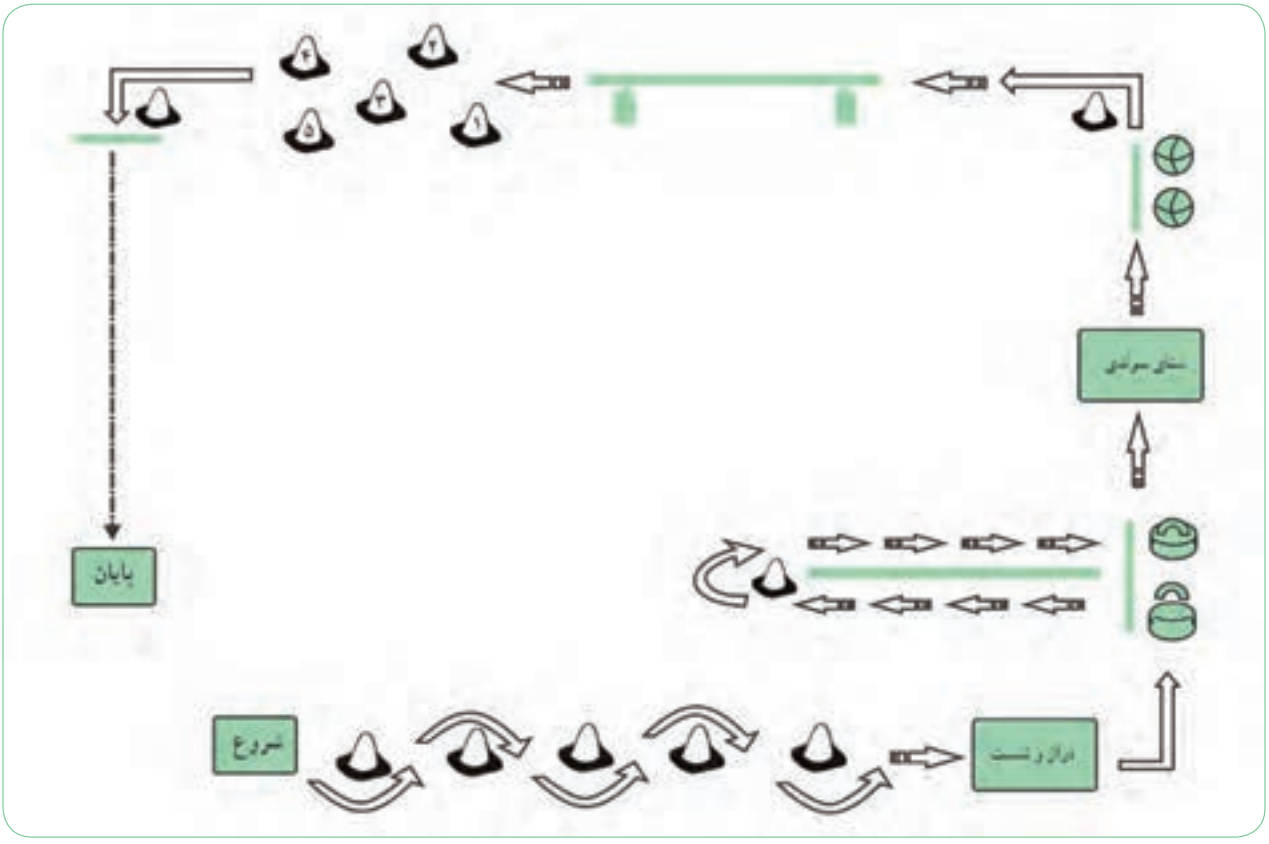
مرحلهٔ پنجم : جلسات تمرین در هفته را تغییر دهیم.

چند توصیه در اجرای تمرینات تناوبی (اینتروال)

- قبل از شروع برنامهٔ 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. به‌عبارت دیگر شدت تمرین را به‌تدریج و به آرامی افزایش دهید؛
- وهله‌های تمرینی با رشته‌های ورزشی تناسب داشته باشد. بدین معنا که ورزشکاران هر رشته برای انتخاب فعّالیت برای تمرین از الگوی رشتهٔ ورزشی خود استفاده نمایند؛
- اگر در طول تمرین، دچار مشکل تنفسی شدید، شدّت 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 به‌کار می‌کند و با پایان یافتن آزمون متوقف می‌شود. زمان کل به‌دست آمده برای محاسبهٔ بخشی از امتیاز مدنظر قرار می‌گیرد.
- معلم همراه با دانش‌آموز مسیر را طی می‌کند و در هر ایستگاه، کار او را نظارت می‌کند. هرجا که خارج از مرحلهٔ پیش‌بینی شده کار انجام گرفت، دانش‌آموز باید نسبت به انجام صحیح فعّالیت اقدام کند.
- بهتر است در صورت داشتن وقت کافی، به دانش‌آموزان فرصت مجدّد 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 مدّنظر در هر ایستگاه، می‌توان برای هرخطا به تشخیص معلم، زمانی را به زمان کل اضافه نمود.
- برای امتیازدهی این آزمون یا سایر آزمون‌های معلم ساخته از نورم‌های کلاسی استفاده می‌شود.



- فاصلهٔ خط شروع تا اولین مانع ۱/۵ متر
- ایستگاه اول، عبور از موانع (پنج مانع، فاصلهٔ 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، ۲متر
- ایستگاه سوم، حمل دو کیسهٔ شن هریک به وزن یک کیلوگرم به صورت رفت و برگشت (فاصله ۵ متر)
- فاصله تا ایستگاه چهارم، ۲ متر
- ایستگاه چهارم، پرتاب توپ طبی دو کیلوگرمی (یک بار از داخل سینه و یک بار از بالای سر به طوری که پشت به محل پرتاب قرار دارد.)
- چرخش از دور مانعی که در گوشهٔ زمین تعبیه شده است.
- فاصله از مانع تا ایستگاه پنجم، ۱ متر
- ایستگاه پنجم، حرکت از روی چوب موازنه به طول ۴ متر. (درصورت نبودن چوب موازنه از پارچه‌ای به‌عرض 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 چهارگوشه 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 ۵
- 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، دویِ رفت و برگشت به فاصلهٔ ۱۰ متر. دویدن در مسیر تعیین شده ۳ بار به‌صورت رفت و برگشت صورت می‌گیرد؛ به‌طوری که پس از رسیدن به خط شروع دویدن فعّالیت آغاز و پس از رسیدن به مانع به دور آن چرخیده و مجدّداً به خط شروع باز می‌گردد و مجدّداً 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 تمامی‌دانش‌آموزان یکسان باشد.

فصل چهارم

آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزش‌های گروهی (بخش اختصاصی)

برنامهٔ ایده‌آل درس تربیت بدنی، برنامه‌ای است که پاسخگوی بیشتر نیازهای دانش‌آموزان در این درس باشد. در این سنین بسیاری از دانش‌آموزان، دورهٔ بحرانی بلوغ را تجربه می‌کنند و بالطبع با ورود به دنیای بلوغ، بسیاری از نیازهای آنان تغییر می‌کند، برخلاف دورهٔ ابتدایی که دانش‌آموزان در انجام فعّالیت مشارکت و علاقه‌مندی بیشتری دارند، به تدریج در این پایه به‌ویژه در دختران الگوهای کم‌تحرّکی در کلاس‌های تربیت‌بدنی نمود می‌کند. البته عوامل متعددی در ایجاد این موضوع مؤثرند، ولی آنچه که مسلّم است، محتوای آموزشی مطلوب و متناسب با علایق و ویژگی‌های دانش‌آموزان در این سنین نه تنها بر میزان فعّالیت‌های ورزشی کلاسی و خارج از مدرسه دانش‌آموزان تأثیر بسیار مثبت خواهد داشت؛ بلکه آثار آن در پایه‌های تحصیلی بعد و حتی دورهٔ بزرگسالی نیز تداوم یافته و زمینهٔ شرکت در فعّالیت‌های ورزشی در اوقات فراغت را نیز فراهم می‌آورد. بنابراین، انتخاب مناسب محتوای آموزشی در این سنین از اهمیت و حساسیت بالایی برخوردار است.

آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی از آنجا که بر پایهٔ مهارت‌های بنیادی دورهٔ ابتدایی استوار است و زمینهٔ فراگیری مهارت‌های پیچیدهٔ ورزشی در دوره‌های بعد را نیز فراهم خواهد آورد، محتوای آموزشی مناسبی برای درس تربیت بدنی در این دوره محسوب می‌شود؛ زیرا با آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی، علاوه بر اینکه می‌توان دانش‌آموزان را در مرحلهٔ گذار از مهارت‌های بنیادی دورهٔ ابتدایی و ورود به آموزش مهارت‌های پیچیدهٔ ورزشی در دورهٔ بعد کمک کرد، می‌توان زمینهٔ کمک به رشد جسمانی، مهارتی، عاطفی و اجتماعی در ایشان را نیز فراهم آورد.

از این‌رو، در دورهٔ متوسطه اول با هدف ایجاد فرصت‌های متنوع حرکتی، در هر سال تحصیلی آموزش مقدماتی مهارت‌های ورزشی در سه بخش اختصاصی، انتخابی و اختیاری ارائه خواهد شد. در بخش اختصاصی برنامه در هر پایهٔ تحصیلی به آموزش مقدماتی مهارت‌های یک رشتهٔ ورزشی پرداخته می‌شود و در پایه هفتم آموزش مقدماتی بسکتبال پایه هشتم آموزش مقدماتی والیبال و پایه نهم آموزش مقدماتی هندبال پیش‌بینی شده است که در ادامهٔ این فصل ارائه می‌شود و معلمان باید با توجه به شرایط اقلیمی محلّ آموزش به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی 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 مهارت‌های ورزشی مدّنظر این برنامه نیست؛ بلکه هدف توانمند کردن دانش‌آموزان در تلفیق و ترکیب مهارت‌های فرا گرفته شده و به‌کارگیری و تداوم آنها در صحنهٔ واقعی بازی‌های گروهی است تا علاوه بر اینکه دانش‌آموزان در مهارت‌های ورزشی به حدّی از صلاحیت و شایستگی نائل می‌آیند، سایر اهداف برنامه از جمله کار گروهی، صبر و تحمل، مسئولیت‌پذیری، احترام به قانون و دیگران و... در ایشان ارتقا یابد.

ورزش‌های گروهی

ورزش‌های گروهی مانند هر ورزش رقابتی دیگر، ابزاری ارزشمند در فرایند آموزشی تربیت بدنی است. نوجوانانی که در گروه بازی می‌کنند می‌توانند از این ورزش به فواید بسیاری دست یابند. از جملهٔ این فواید، بهبود تندرستی است. تندرستی یکی از جنبه‌های رشد دانش‌آموزان است که امکان بهبود آن به وسیلهٔ ورزش‌های گروهی می‌تواند فراهم شود. به‌گونه‌ای که تمرین مناسب می‌تواند :

- منجر به ارتقای قابلیت‌های 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 خویشتن را فراهم آورد.

البته ورزش‌های گروهی هرگز نمی‌تواند متضمن دستیابی به مزایای حاصل از تمرین این رشتهٔ ورزشی گردد و تنها درصورتی که به‌طور صحیح و با هدایت افراد شایسته همچون معلمان تربیت بدنی انجام شود، تأثیرات مثبتی به ارمغان خواهد آورد.

همچنین فعّالیت 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 به خاطر منافع گروه، کارگروهی و احترام به دیگران را در خلال انجام بازی فرا بگیرند. همچنین بیاموزندکه 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 خویشتن داری 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 تجربهٔ رضایت بخش 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 فعّالیت 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، شیوهٔ 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 قرعه کشی، 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 فعّالیت‌ها 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 جملهٔ 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 جمع آوری وسایل ورزشی
- احترام به سایر بازیکنان
- انتخاب رنگ لباس و نام برای هر گروه و متعهد بودن بازیکنان به رعایت آن.

از این‌رو 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.

● *تهیهٔ 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 تهیهٔ وسایل ورزشی عبارت است از :

o *وسایل رایگان :* ممکن است سازمان‌ها، افراد یا والدین وسایل ورزشی رایگان در اختیار کلاس قرار دهند.

o *ساختن وسایل :* بسیاری از وسایل ورزشی را می‌توان شخصاً و با کمک شاگردان تهیه کرد. البته ممکن است ظاهری تجمّلی نداشته باشد، اما به اندازهٔ وسایل گران قیمت کارا باشد.

o *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 :

o در طول اجرای کلاس همواره کنار دانش‌آموزان بوده و نظارت لازم را داشته باشید.

o خطرات احتمالی را در حدّانتظار پیش‌بینی کرده و به دانش‌آموزان گوشزد کنید.

o خطرات موجود در محیط را شناسایی کرده و با همکاری اولیای مدرسه نسبت به رفع یا تعدیل آنها اقدام نمایید.

o از وسایل ورزشی مناسب با توانایی دانش‌آموزان استفاده کنید.

o در انجام تمرینات و فعّالیت‌ها به تناسب سطح توانایی دانش‌آموز و دشواری تمرین، توجه لازم را داشته باشید.

o رفتارهای مخاطره آمیز دانش‌آموزان را شناسایی کرده و به ایشان گوشزد کنید.

o بر پوشش ورزشی مناسب دانش‌آموزان نظارت داشته باشید.

o به رعایت اصول عمومی تمرین از جمله گرم کردن، سرد کردن، اصل اضافه بار و... توجه کنید.

o در تمرینات تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را لحاظ نمایید.

o وسایل و امکانات کمک‌های اولیه و شمارهٔ تلفن‌های ضروری را فراهم کرده و در دسترس قرار دهید.

● **طراحی آموزشی :** داشتن طرح درس روزانه و طراحی تمرینات و فعّالیت‌های 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 فعّالیت تعریف می‌کنند و دقیقاً می‌دانند که به کجا خواهند رفت و مسیر پیش رو را برای رسیدن به مقصود چگونه باید طی کنند. از این‌رو، 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 فعّالیت‌های 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.

ملاحظات عمومی در آموزش بسکتبال

۱ــ مطالب ارائه شده در زمینهٔ آموزش ورزش بسکتبال و تمرینات مربوط به آن با توجه به قابلیت‌های جسمانی و روانی دانش‌آموزان که مختصّ ردهٔ سنی آنان است و همچنین محدودیت‌های احتمالی از نقطه نظر امکانات و زمان نسبتاً کوتاه کلاس‌های ورزش تهیه شده‌اند.

۲ــ 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.

۳ــ 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.

۴ــ به معلمان پیشنهاد می‌شود از اطلاعات همکارانی که تجربهٔ بیشتری در آموزش بسکتبال دارند بهره برده و همچنین با در نظر داشتن اهداف هر بخش، از خلاقیت خود در زمینهٔ طراحی تمرینات مکمل نیز استفاده کنند.

۵ ــ معلمان باید به قوانین و اهداف هر جلسهٔ آموزشی و تمرینی توجه ویژه داشته باشند.

۶ ــ هدف عمومی‌در هر جلسهٔ آموزشی، یادگیری مهارت‌های بسکتبال در محیطی شاد و فرح بخش مستقل از سطح مهارت دانش‌آموزان است.

۷ــ توصیه می‌شود گروه بندی دانش‌آموزان بر اساس ملاحظات و برنامه‌ریزی خاصی انجام پذیرد. به‌طور مثال، نفرات هر گروه در سطح مشابهی از لحاظ مهارتی قرار داشته باشند و یا دانش‌آموزان ماهر در گروه‌های مختلف تقسیم شوند.

۸ــ 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 به‌طور بسیار مختصر به بعضی از این مهارت‌ها نیز پرداخته شده است.

۹ــ در انجام تمرینات پیشنهادی گرم کردن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ضمن اینکه معلمان می‌توانند حرکات کششی را نیز در برنامهٔ تمرینی خود در نظر گیرند.

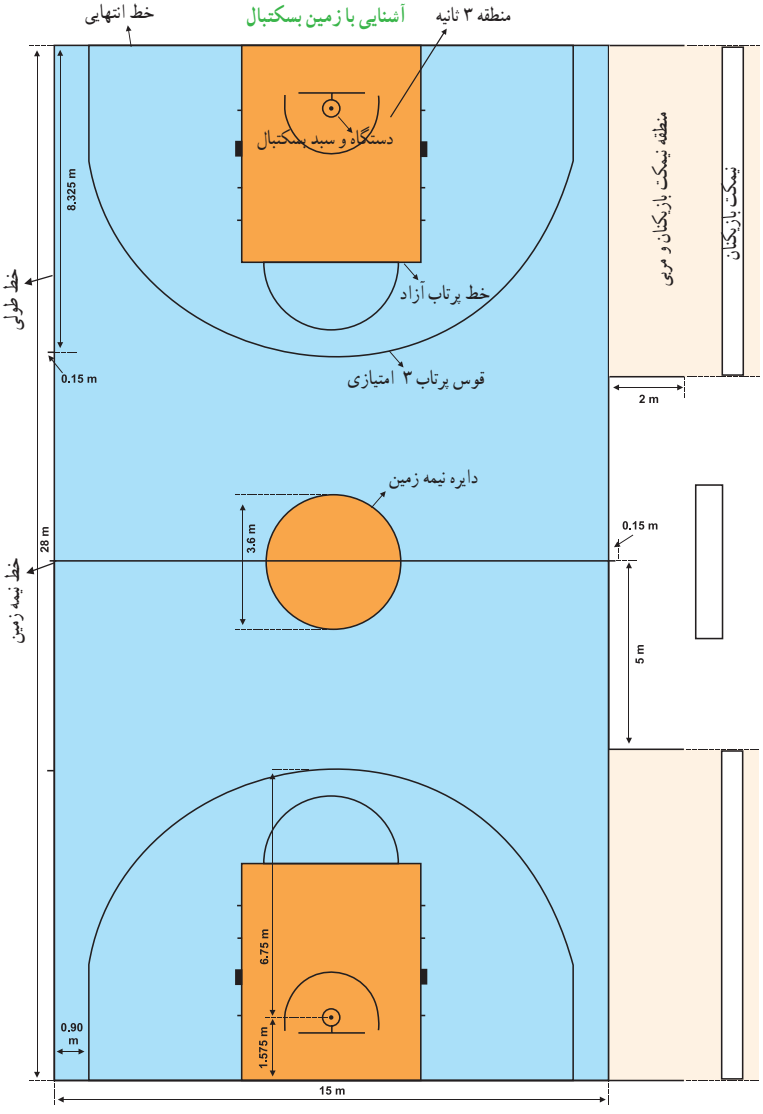
۱۰ــ در روند آموزش مطالب ارائه شده توصیه می‌شود با تشخیص و شناسایی نکات ضروری، در برخورد با اشتباهات، ابتدا اشتباهات اصلی مورد اصلاح قرار گیرند تا به این ترتیب، احتمالاً امکان رفع اشتباهات جزئی‌تر نیز فراهم گردد.

۱۱ــ 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.

۱۲ــ در فاصلهٔ تمرینات توصیه می‌شود زمان مناسبی جهت نوشیدن مقدار کمی آب برای دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

راهنمای علائم

بازیکن حمله	①,②,③, ...
بازیکن دفاع	X_1, X_2, X_3 , ...
مسیر حرکت بازیکن	——→
دریبل زدن	∿∿∿→
پاس دادن	- - - - - - - - - - →
معلم	C
شوت زدن	⟹
مانع	⊗
بازیکن صاحب توپ	○•



موضوعات آموزشی

ردیف	عنوان
۱	کار با توپ
۲	کار پای حمله
۳	پاس و دریافت ۱ــ ساکن
۴	پاس و دریافت ۲ــ متحرک
۵	دریبل ۱ــ 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 به‌طور 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 نحوهٔ کار با توپ بسکتبال

دانستنی‌های معلم

به‌طور مختصر کار با توپ زمانی انجام می‌شود که دانش‌آموز توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگه‌داشته یا حرکت می‌دهد، پاس داده، دریبل زده یا شوت می‌کند.

با توجه به ماهیت کار با توپ که به‌طور معمول دانش‌آموزان از انگیزهٔ فراوانی جهت یادگیری و انجام آن برخوردارند، اختصاص اولین جلسهٔ آموزشی و تمرینی به این مهارت، باعث فراهم نمودن شرایط مناسب آموزشی از ابتدایی‌ترین مراحل برنامهٔ آموزش بسکتبال می‌گردد.

مهارت کار با توپ، با آموزش گرفتن توپ آغاز می‌شود و در مراحل بعدی با آموزش سایر مهارت‌ها تکمیل می‌گردد.



۱ــ گرفتن توپ با دو دست

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

ــ هر گونه تماس دست‌ها با توپ باید از محل انگشتان دست انجام شود.

ــ دست‌ها باید از تمام جهات با فواصل تقریباً مساوی از یکدیگر دو سطح جانبی توپ را احاطه کنند.

ــ در زمان محافظت از توپ، سعی شود که انگشتان دو دست به‌طور کاملاً باز از یکدیگر بیشترین سطح از توپ را پوشش دهند.



ــ زمانی که توپ پایین‌تر از چشم نگهداری می‌شود، در نزدیکی بدن و محدودهٔ سینه و دور از دسترس دانش‌آموز مدافع نگهداری و محافظت شود.

ــ هنگامی که توپ بالاتر از چشم یا بالای سر نگهداری می‌شود، از بردن آن به پشت سر خودداری شود.

ــ سر بالا، چانه و چشمان به سمت روبه‌رو متوجه باشند، دانش‌آموز به توپ نگاه نکند.

ــ بدن در **وضعیت آماده برای حرکت بعدی** قرار داشته باشد؛ یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی‌متمایل به سمت جلو باشد.

ــ به‌جز در حالتی که هدف محافظت از توپ باشد، آرنج‌ها به‌شکل طبیعی در نزدیکی بدن قرار گیرند. در حالت محافظت از توپ معمولاً آرنج‌ها از بدن فاصله می‌گیرند.





۲ــ کار با توپ با یک دست





اگرچه در جریان بازی بسکتبال، گرفتن توپ با یک‌دست 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 به‌وجود 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 :

ــ هر گونه تماس دست با توپ باید از محل انگشتان انجام شود.

ــ 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.

ــ 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 به‌حالت قبلی بازگردانده شود.

ــ دانش‌آموزان باید توانایی انجام این حرکات را با هر دو دست داشته باشند.

گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

ــ 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.

ــ 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 محدودهٔ بزرگ برای تعداد اندک دانش‌آموزان مناسب نیست.

ــ 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 یک‌دست

پس از نمایش نحوهٔ 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 محدودهٔ خاصی عبور دهند.
- دانش‌آموزان سعی کنند توپ را با قِل دادن به‌سمت 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 به‌صورتی انجام دهند که پیش از به‌زمین خوردن توپ آن را دوباره بگیرند.





تمرین ۴

- دانش‌آموزان در هر گروه با ایستادن به‌شکل دایره‌ای توپ را :
  - از بالای سر به یکدیگر بدهند،
  - با چرخش بدن به طرفین، از کنار به یکدیگر بدهند،
  - با گرداندن توپ به‌دور کمر به‌یکدیگر بدهند،
  - با گرداندن توپ به‌دور یک پا به‌یکدیگر بدهند.
  - با گرداندن توپ به‌دور دو پا به شکل 8 (هشت لاتین) به یکدیگر بدهند.
  - با ترکیب موارد فوق هر دانش‌آموز هر بار به صورتی خاص توپ را به دیگری پاس دهد.

تمرین ۵

- **شیرین‌کاری :** ۱ یا ۲ نفر از هر گروه انتخاب شده تا حرکات با توپی 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 کارِ پا در حمله از اهمیت بسیاری برخوردار است.

کارِ 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 مرحلهٔ آنان است که با صبر و حوصله و تصحیح اشتباهات احتمالی دانش‌آموزان ممکن می‌گردد.

۱ــ پریدن

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

ــ 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 به‌وجود می‌آورد.

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

ــ دستان دانش‌آموز با حرکت هماهنگ و دورانی به‌سمت جلو و بالا نیروی لازم برای پرش را تأمین می‌کند،

ــ پس از آن باید دست‌ها برای پرش حداکثر، به‌سمت بالا کشیده شوند،

ــ در تمام این مدت سر و چشم‌ها به‌طرف بالا و بر هدف متمرکز باشند،

ــ فرود باید بر سینهٔ پاها که به‌اندازهٔ عرض شانه از هم فاصله دارند و با خم کردن زانوان انجام شود تا ضربهٔ ایجاد شده را جذب کند.



۲ــ دویدن



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.

ــ آموزش تکنیک صحیح دویدن با وضعیت آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود؛

ــ دانش‌آموز باید با زانوان خمیده روی سینه پاهای خود بدود؛

ــ برای حفظ تعادل وزن بدن باید به‌طور مساوی روی پاها تقسیم شود و سر نیز در میانهٔ بدن نگهداشته شود؛

ــ دست‌ها، که با زاویه حدود ۹۰ درجه از آرنج خم شده‌اند و همچنین پاها به‌طور موازی با بدن حرکت کرده و در جلوی بدن حرکت نمی‌کنند.

۳ــ تغییر 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 عکس العمل 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.

ــ تغییر مسیر از وضعیت دویدن آغاز می‌شود؛

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

ــ دانش‌آموز 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 به‌سمت چپ، تغییر مسیر دهد ابتدا با پای چپ گام برداشته و سپس روی پای راست خود فشار وارد کند؛

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





۴ــ 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.

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

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





o **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 به‌این 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.





۵ــ چرخش

هنگامی که دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ توقف می‌کند، لازم است که به مهارت چرخش نیز مسلط باشد. این قابلیت، پایهٔ 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، به‌این 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.

ــ هنگام چرخش دانش‌آموز باید در وضعیتی با تعادل که در آن زانوان خمیده و پاها به‌اندازهٔ عرض شانه از هم فاصله دارند، باشد و وزن خود را به‌طور مساوی روی هر دو پا تقسیم کند. به‌این ترتیب، دانش‌آموز آمادهٔ انجام حرکات بعدی مانند پاس، شوت یا نفوذ به‌نحو مؤثرتری خواهد بود.

ــ چرخش باید حتماً روی سینهٔ پا انجام شود.

ــ انواع چرخش عبارت‌اند از : **چرخش به جلو** و **چرخش به عقب**. چرخش به جلو زمانی است که حرکت چرخشی به‌سمت جلو باشد و چرخش به عقب در جهت عکس آن انجام می‌شود.






گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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

وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال

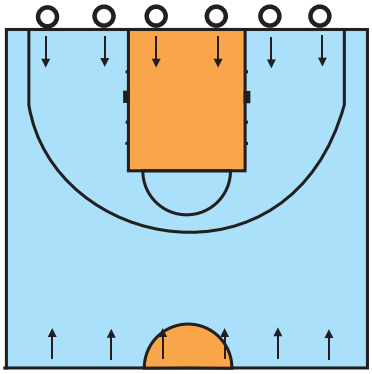
تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب تعدادی از دانش‌آموزان (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 دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● دانش‌آموزان هر یک از گروه‌های تعیین شده را روی خطوط انتهایی زمین بسکتبال با فاصله از یکدیگر قرار داده و از آنان بخواهید :

- به‌آهستگی به‌سمت خط میانی زمین دویده و به خط انتهایی که از آن شروع به حرکت کرده‌اند بازگردند،
- هنگام دویدن به‌سمت خط میانی زمین و بازگشت به خط انتهایی، با علامت مربی :



- به بالا پریده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.
- تغییر مسیر داده و به حرکت ادامه دهند.
- به‌صورت یک زمانه توقف کرده و با علامت بعدی به حرکت ادامه دهند.
- به‌صورت 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 دانش‌آموزان می‌خواهد 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 هم‌تیمی‌های 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. به‌همین 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) **به‌فکر پاس دادن باشند.** به همین ترتیب، **دریافت کننده نیز باید پس از دریافت توپ در موقعیتی که امکان حمله به سبد وجود داشته باشد، در وضعیتی تهدیدکننده قرار گیرد** (تهدیدهای سه گانه نیز در فصول بعدی معرفی می‌شوند).

۱ــ اصول پاس دادن

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

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

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

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

ــ 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.

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

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

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

ــ پاس‌دهنده 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.





۲ــ محدودهٔ پاس

ــ معمولاً در اطراف مدافعی که در مقابل دانش‌آموز صاحب توپ، قرار دارد پنج منطقه برای پاس دادن وجود دارد. این وظیفهٔ دانش‌آموز پاس‌دهنده است که با عبور توپ از محدودهٔ مناسب، پاس را به هم تیمی‌خود برساند.

ــ این مناطق عبارت‌اند از :

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



ــ در صورتی که فشار دفاعی از پاس سریع جلوگیری کند، لازم است پاس دهنده به‌وسیلهٔ فریب دادن (گول زدن) مدافع با توپ، بدن و یا هر دو، منطقهٔ مناسب جهت پاس دادن را پیدا کند.

۳ــ اصول دریافت توپ

ــ دریافت کننده باید :

- کف دستان خود را در محدودهٔ سینه به عنوان هدف به پاس دهنده نشان دهد، به‌صورتی که انگشتان به‌طور طبیعی باز بوده به سمت بالا قرار گرفته و انگشتان شست نیز به‌طرف یکدیگر باشند.
- فاصله دو دست نباید به‌صورتی 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 به‌طرف آن حرکت کند، تا احتمال توپ ربایی توسط مدافعان را به حداقل رساند، مگر اینکه در حال حرکت یا پرش در مسیری به‌جز مسیر حرکت توپ باشد.
- توپ را در حالت آماده برای حرکت بعدی دریافت کند.



o در صورتی که قصد دریافت با یک دست را داشته باشد، کف دست هدف را به پاس‌دهنده نشان دهد، دست هدف خود را از آرنج قدری خمیده و به‌صورتی 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.

۴ــ انواع پاس

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

انواع متداول پاس به شرح زیرند :

o **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 به‌کار 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 به‌سمت بدن، به‌صورتی که انگشتان شست در پشت توپ قرار گیرند، در جهت پاس‌گام 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 ادامهٔ حرکت، با ضربهٔ مچ هر دو دست به بیرون توپ را رها کند، به‌صورتی که شست‌ها به‌طرف 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 به‌سمت پاس‌دهنده است.





o **پاس زمینی :** معمولاً هنگامی استفاده می‌شود که امکان پاس مستقیم به‌دلیل وجود مدافع، شرایط مکانی خاص و ازدحام دانش‌آموزان وجود نداشته یا نیاز به تنظیم سرعت پاس با حرکت دریافت کننده 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 دریافت کننده در نظر گیرد.
- سایر موارد، مانند شروع و ادامهٔ 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 کمر تا سینه دریافت شود، به همین دلیل گام برداشتن در مسیر

پاس از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

- **نکتهٔ ۱ :** چرخش توپ به سمت پاس‌دهنده به دریافت کننده کمک می‌کند که توپ را با تسلط بیشتری دریافت کند.
- **نکتهٔ ۲ :** پاس‌های هوایی از پاس‌های قوس‌دار و زمینی سریع‌ترند.




o **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 ناحیهٔ سینه به بالای پیشانی منتقل کند. در این وضعیت دست‌ها از ناحیهٔ 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 دریافت‌کننده کشیده شده و درست مانند پاس سینه به سینه، با ضربه مچ‌ها به سمت بیرون و ادامهٔ حرکت، توپ به سمت هدف رها می‌شود.
- **نکته :** به‌دلیل پرتاب توپ از ارتفاع بالاتر، پاس بالای سر از انواع پاس هوایی محسوب شده و نباید به‌عنوان پاس زمینی استفاده شود.




o **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 پایین‌تر از شانه نگه داشته و از ناحیهٔ آرنج و همچنین مچ خم کند. انگشتان این دست که در تماس با توپ هستند به‌طور 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 به‌دور 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 مچ، دست پشت توپ را در جهت هدف کشیده و انگشتان آن به سمت هدف اشاره کنند.





گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

ــ معلم با تعیین علامت، شماره یا نوع سوت زدن مربوط به حرکات بدون توپ برای دانش‌آموزان از آنان می‌خواهد 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

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

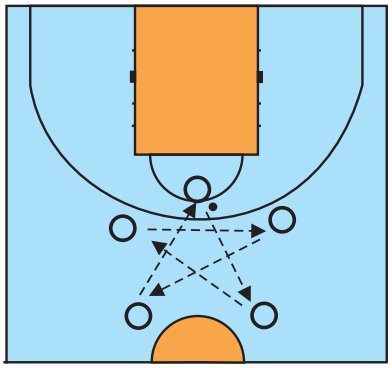
پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به‌عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان اندکی به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

- **تمرین نشانه‌گیری :** دانش‌آموزان هر گروه، در یک صف مقابل یک دیوار قرار می‌گیرند. بر روی دیوار منطقه‌ای برای هدف گیری ترسیم شده است. هر دانش‌آموز با رعایت اصول پاس دادن توپ را به سمت هدف پاس می‌دهد تا توپ به هدف اصابت کند و پس از آن در انتهای صف گروه خود قرار می‌گیرد تا دانش‌آموز بعدی مهارت خود را آزمایش کند.

تمرین ۳

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



● با پاس سینه به سینه،

● با پاس زمینی،

● با پاس بالای سر،

● با پاس یکدستی،

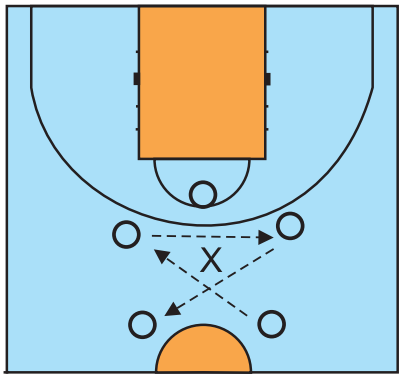
به دانش‌آموز هم گروهی خود پاس می‌دهد.

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 محدودهٔ پاس مناسب، توپ را به دور از دسترس مدافع به دانش‌آموز هم‌گروه خود پاس دهند.



● در صورتی که دانش‌آموز میانی توپ را لمس کند، پاس‌دهنده، جایگزین او در داخل دایره می‌شود.

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

تمرین ۴

● **شیرین‌کاری :** 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.

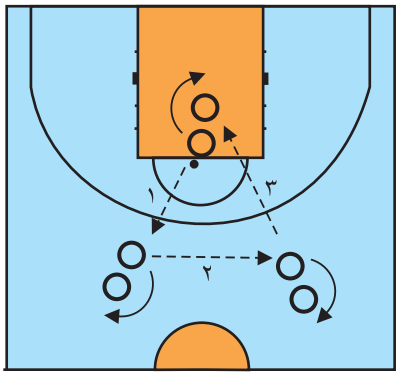
گرم کردن

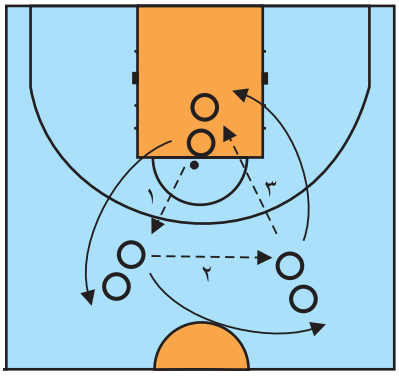
مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

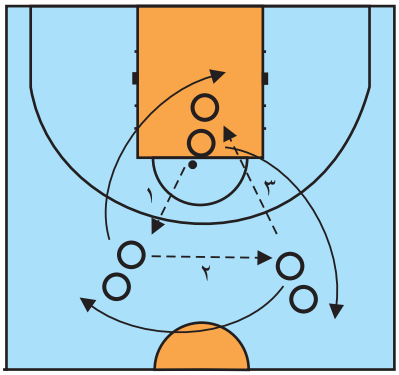
گروه بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

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

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

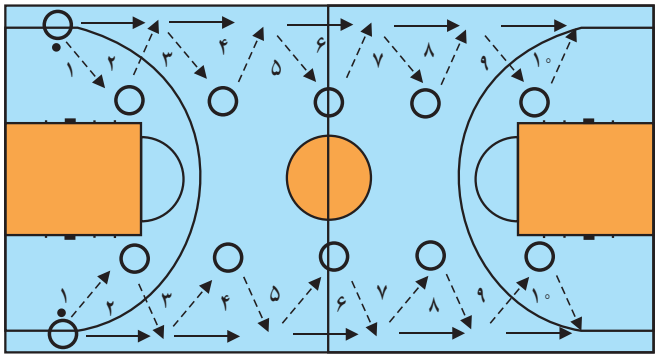
مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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

● دانش‌آموزان هر گروه به‌ترتیبی که در نمایش داده شده قرار می‌گیرند و یکی از آنان با پاس دادن، دویدن، دریافت توپ و تکرار آن به‌صورت رفت و برگشت در مسیر تعیین شده حرکت کرده و سپس جای خود را با یکی دیگر از دانش‌آموزان هم‌گروه خود عوض می‌کند.



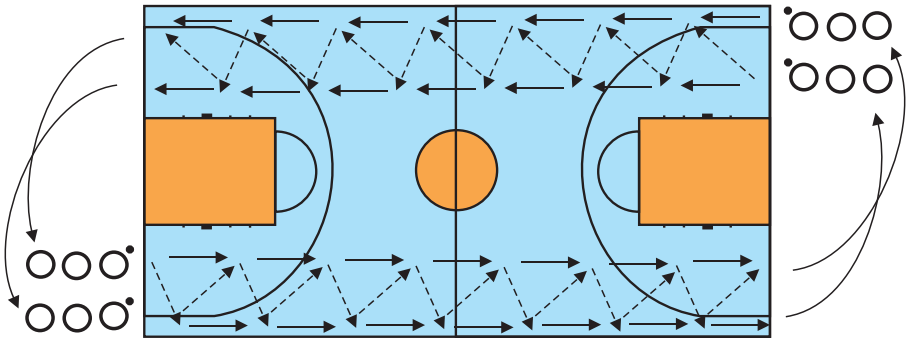
تمرین ۲

● دانش‌آموزان هر گروه، در دسته‌های 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 می‌گردند.



○ معلم می‌تواند با استفاده از سوت یا هر نوع علامت دیگر، از دانش‌آموزان بخواهد که تغییر مسیر دهند.

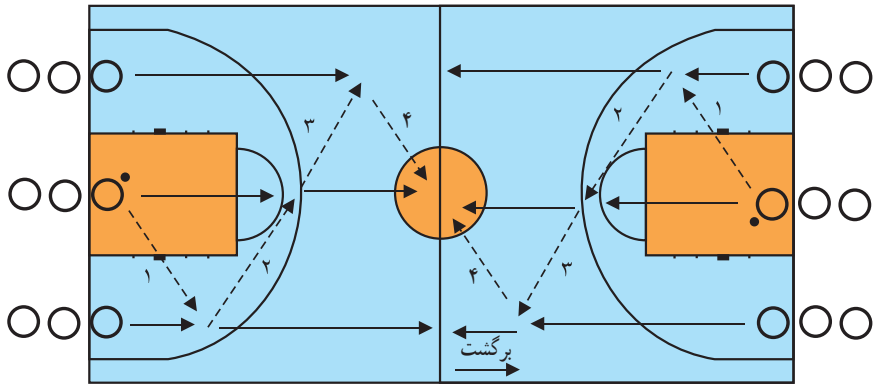
تمرین ۳

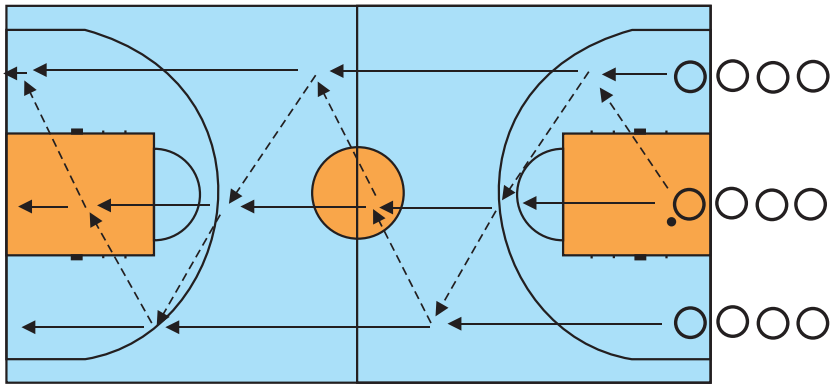
● **تمرین ۳ نفره با ۱ توپ :** دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با یک توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی :

○ به سمت نیمهٔ زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.

○ به سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.

● دریبل زدن مجاز نیست.





تمرین ۴

● **شیرین‌کاری :** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفتهٔ 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 دریبل بزند.

دریبل (۱)

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

دانستنی‌های معلم

زمین زدن توپ با یک‌دست و به‌صورت قانونی که بدون وقفه و یا قرار گرفتن دست به زیر توپ باشد را دریبل می‌گویند. دریبل 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 دریبل را با هر دو دست بیاموزند، در غیر این‌صورت، یک مدافع خوب می‌تواند با شناسایی این نقطه ضعف، دانش‌آموز صاحب توپ را به‌سمتی هدایت کند که مجبور به استفاده از دست ضعیف خود شود.

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

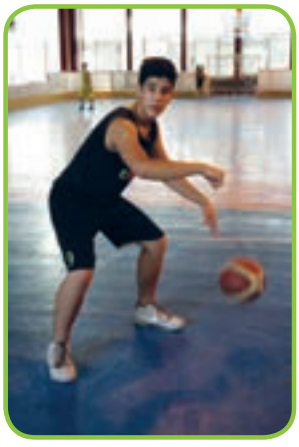
دریبل از جمله مهارت‌هایی است که غالباً امکان استفادهٔ بیش از اندازه از آن وجود دارد. این استفادهٔ بیش از حد، باعث کاهش سرعت حمله و سهولت دفاع از آن می‌شود. به‌طور کلی **انتقال توپ با پاس سریع‌تر از دریبل یک بازیکن در همان فاصله است.**

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

۱ــ از دریبل در موقعیتی استفاده شود که امکان پاس دادن وجود ندارد.

۲ــ پیش از آنکه امکان پاس دادن یا کسب امتیاز به‌وجود آید نباید دریبل متوقف شود.

۱ــ اصول دریبل



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

ــ در حالت آماده برای حرکت بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی‌متمایل به سمت جلو، دریبل انجام شود؛

ــ دریبل با انگشتان دست انجام شود، از تماس توپ با کف دست خودداری شود؛

ــ از آرنج دست دیگر و بدن به صورت قانونی برای محافظت از توپ استفاده شود؛

ــ دریبل با هدف انجام شود؛

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

۲ـ انواع دریبل



ـ انواع متداول دریبل در حال سکون به‌شرح زیرند :

o **دریبل کنترلی (کوتاه) :** دریبل کنترلی یکی از انواع بسیار متداول دریبل است که در آن دانش‌آموز پای سمت توپ را عقب‌تر قرار داده و از ساعد دست دیگر، جهت حفاظت قانونی از توپ در برابر مدافع استفاده می‌کند.

● توپ در سمتی که از مدافع دورتر است، پایین‌تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.

o **دریبل حفاظتی :** دریبل حفاظتی دریبلی است که تحت فشار دفاعی استفاده می‌شود و بازیکن دریبل زن بدن خود را بین توپ و مدافع حائل می‌کند.

● در این شرایط توپ باید در کنار پای عقب (دورتر از مدافع) به‌زمین برخورد کند.
● پای جلو و لگن نیز باید به‌صورتی قرار گیرد که توپ را در برابر مدافع بپوشاند.
● 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، پایین‌تر از زانو، سریع، با قدرت و محکم دریبل زده شود.



o **دریبل با تعویض دست در جلوی بدن :** تعویض دست معمولاً در شرایطی انجام می‌شود که مدافع در فاصلهٔ کافی از بازیکن دریبل‌زن قرار داشته باشد؛ زیرا در غیر این‌صورت، مدافع، به‌ویژه اگر در حال حرکت نباشد، به‌راحتی می‌تواند 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 عکس العمل 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 مچ همان دست در جهت دست دیگر انجام شود.
- همزمان با تعویض دست دریبل، پای جلوی (حفاظت کننده 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 وظیفهٔ 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

ــ 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 همهٔ دانش‌آموزان هم گروهی (به‌جز دانش‌آموزِ صاحبِ توپ) را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به دانش‌آموزی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند ــ بدون استفاده از دریبل.

ــ معلّم باید برای انجام بازی محدودهٔ 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 دریبل‌های آموزش داده شده را انجام داده و دانش‌آموزانی که توپ را در اختیار ندارند :

- با نمایش دادن یک نفر از دانش‌آموز دریبل زننده می‌خواهند که آن عدد را با صدای بلند اعلام کند.
- با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که نوع دریبل خود را تعویض کند.
- با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که دست دریبل خود را تعویض کند.
- با نمایش یک علامت از دریبل زننده می‌خواهند که دریبل خود را کوتاه یا بلند کند.

● **نکتهٔ ۱ :** در این تمرینات دریبل زننده نباید کنترل توپ در حال دریبل زدن را از دست دهد.

● **نکتهٔ ۲ :** معلّم از مشارکت همهٔ دانش‌آموزان در تمرینات و اختصاص زمان مناسب برای تمرین همهٔ آنان اطمینان حاصل کند.

تمرین ۳

● **شیرین‌کاری :** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دریبل در حالت سکون را نمایش دهند.

دریبل مهارتی انفرادی است که باید به‌خوبی 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 نحوهٔ 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.

۱ــ انواع دریبل

ــ بعضی از انواع متداول دریبل در حال حرکت به‌شرح زیرند :

o **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.

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

o **دریبل بلند (سرعتی) :** برای انجام دریبل بلند و در حال دویدن، دانش‌آموز باید توپ را به سمت بیرون و جلو دریبل زده و به‌دنبال 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.



o **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 عکس العمل مدافع و تغییر

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

- در انجام این مهارت دانش‌آموز همچنین می‌تواند با صاف کردن شانه‌ها و بالاتنهٔ 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.

o **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، به‌سرعت توپ را در جلوی بدن خود به‌زمین 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.

ــ 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 همهٔ بازیکنان هم گروهی به‌جز بازیکنی که در حال دریبل زدن به‌صورت 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.

ــ معلّم باید برای انجام بازی محدودهٔ 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.

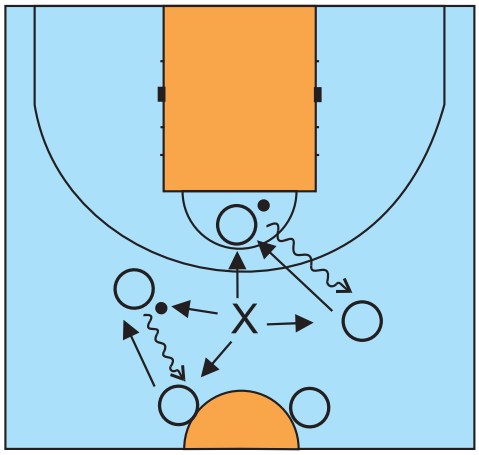
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

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

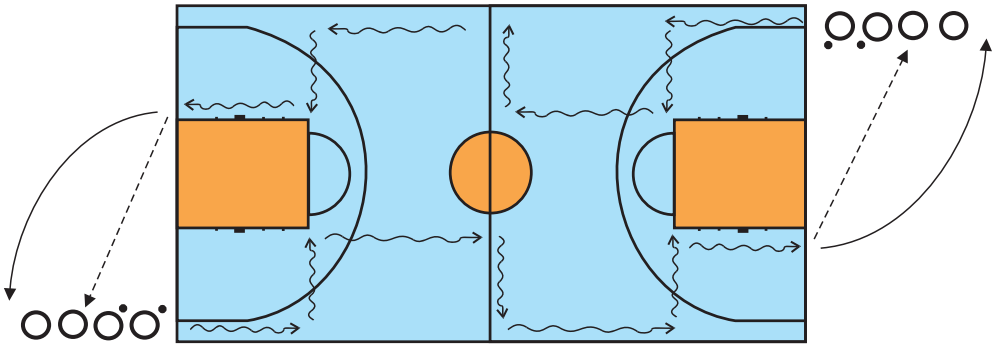
● **تمرین دایره‌ای با توپ :** در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه به‌دور یک بازیکن میانی دایره‌ای تشکیل می‌دهند. تعدادی از دانش‌آموزان دارای توپ و تعدادی نیز بدون توپ هستند. دانش‌آموزان پیرامونی تلاش می‌کنند که جای خود را با یکدیگر عوض کنند و دانش‌آموزی که در مرکز قرار دارد، سعی می‌کند که جای آنان را اشغال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



● معلّم 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.



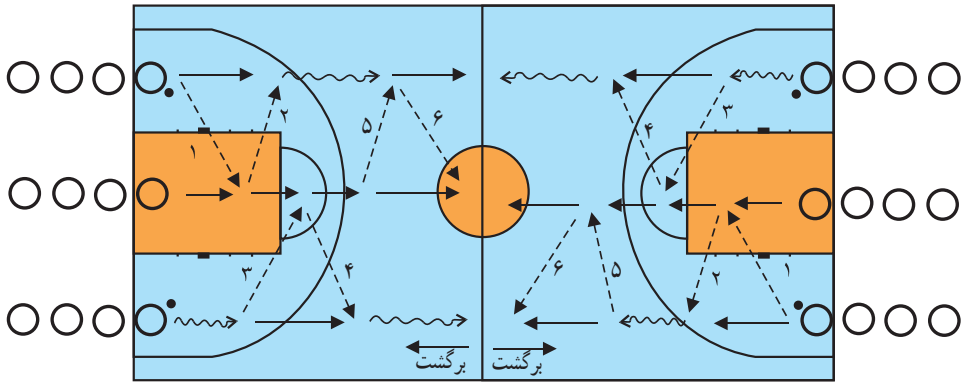
● مانند تمرین فوق، هر دانش‌آموز با رسیدن به آغاز هر محدوده، با انجام یکی از انواع دریبل در حال سکون برای حداکثر ۵ ثانیه توقف کرده و سپس وارد محدودهٔ مربوط به یکی از انواع دریبل می‌شود.

تمرین ۴

● **تمرین ۳ نفره با ۲ توپ :** دانش‌آموزان در گروه‌های ۳ نفره با دو توپ، ضمن پاس دادن به نفر میانی :

○ به‌سمت نیمهٔ زمین دویده و به خط انتهایی باز می‌گردند.

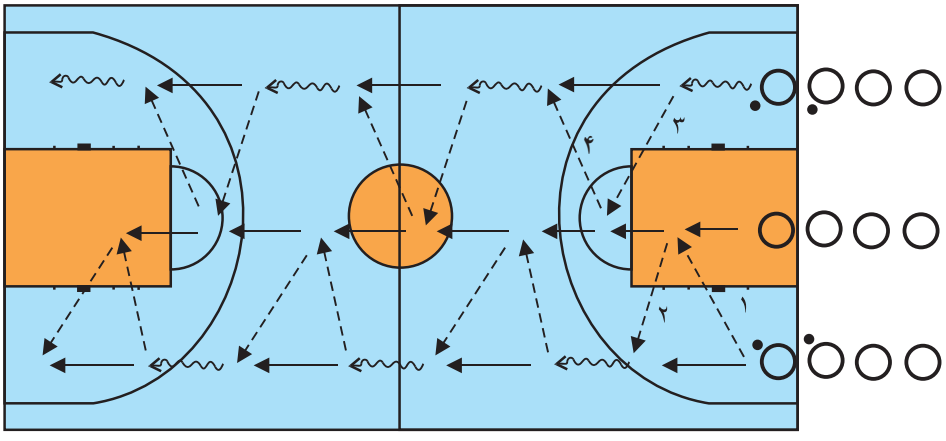
○ به‌سمت خط انتهایی دیگر می‌دوند.



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

تمرین ۵

● **شیرین‌کاری :** هر گروه از دانش‌آموزان می‌توانند با معرفی نمایندگان خود، یک حرکت پیشرفته مربوط به مهارت دریبل در حال حرکت، مانند دریبل 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 همهٔ بازیکنان علاقه‌مند به کسب امتیازند؛ حتی افراد تازه کار هم به محض دریافت توپ، خود به‌خود دریبل و یا شوت می‌زنند. به همین دلیل لازم است که معلّمان اجزای شوت‌زدن را به‌خوبی شناخته به بازیکنان کمک کنند که این مهارت را به‌درستی انجام دهند و با تمرین روش‌های صحیح از شکل‌گیری عادات نادرست جلوگیری کنند.

ــ اصول شوت زدن با یک دست

ــ آموزش تکنیک صحیح شوت زدن به دانش‌آموزان با قرارگرفتن در وضعیت با تعادل و آماده برای حرکت بعدی آغاز می‌شود. این وضعیت باید به‌محض دریافت توپ و با قرار گرفتن رو به سبد ایجاد شود.

ــ نیروی لازم جهت شوت کردن توپ به سمت سبد از این وضعیت بدن و پاها تأمین می‌شود.

ــ 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 هدف گیری کنند.

ــ پای موافق دست شوت (پای راست، برای دانش‌آموز راست دست) باید به سمت سبد و قدری جلوتر از پای دیگر قرار گیرد.

ــ دست شوت باید بالاتر از چشم‌ها و در زیر توپ قرار گیرد به‌صورتی که دست از ناحیهٔ مچ به‌طرف عقب خم شده باشد.

ــ دست دیگر نیز باید در کنار توپ به‌صورتی قرار گرفته باشد که بدون اعمال هیچ فشار اضافه به نگهداری توپ کمک کند.

ــ توپ تنها با انگشتان دست در تماس بوده و انگشتان نیز باید به‌طور طبیعی از یکدیگر فاصله داشته و باز باشند.

ــ دست شوت باید با زاویه‌ای نزدیک ۹۰ درجه از ناحیهٔ آرنج خم شده و در زیر توپ قرار گیرد.

ــ همچنین دست شوت باید از ناحیهٔ شانه با زاویهٔ ۹۰ 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.

ــ همزمان با کشیده شدن پاها به‌سمت بالا، دست شوت نیز با باز شدن کامل مفصل آرنج در جهت مورد نظر، کشیده می‌شود (**ادامهٔ حرکت**) و ضربهٔ مچ دست شوت به‌سمت بیرون، باعث می‌شود که توپ پس از جدا شدن از انگشتان با چرخش به‌سمت عقب به‌طرف سبد حرکت کند.

ــ قوس مناسب توپ پس از رها شدن (شوت) امکان وارد شدن آن به‌داخل سبد را افزایش می‌دهد.

ــ به‌طور 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 دریبل شوت بزنند.

ــ دانش‌آموز باید دست و انگشتان خود را تا زمان رسیدن توپ به حلقه کشیده نگه‌دارد.

ــ 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

ــ برای گرم کردن، دانش‌آموزان هر گروه در طول زمین با فواصل مساوی از یکدیگر قرار می‌گیرند.

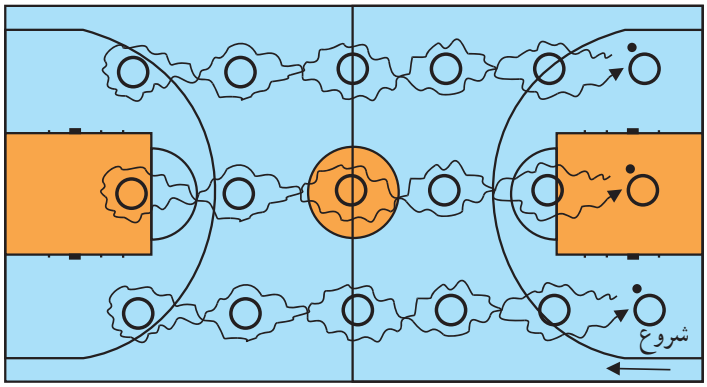
ــ اوّلین دانش‌آموز با در اختیار داشتن توپ به‌سمت سایر دانش‌آموزان دریبل می‌زند و از بین آنان به‌صورت مارپیچ عبور می‌کند و به همین ترتیب با رسیدن به انتهای زمین به محل استقرار اوّلیهٔ خود باز می‌گردد.

ــ سپس توپ را با پاس مناسب به نفر بعدی پاس می‌دهد تا دانش‌آموز دوم نیز به همین ترتیب عمل کند.

ــ این عمل تا آخرین دانش‌آموز تکرار می‌شود.

ــ معلّم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.

ــ معلّم باید برای انجام بازی محدودهٔ 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

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

سبد بسکتبال

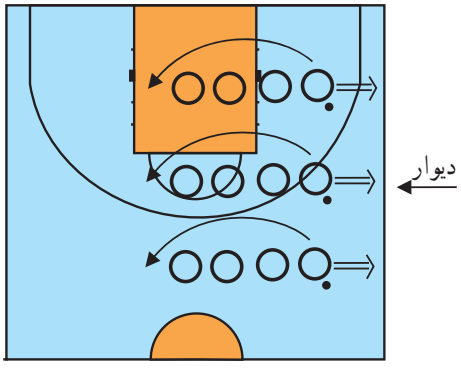
تمرین ۱

● 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

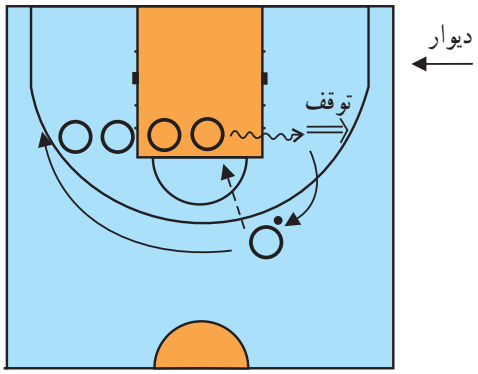
● **شوت زدن به علامت روی دیوار :** دانش‌آموزان هر گروه با قرار گرفتن در مقابل دیوار و رعایت اصول شوت زدن با یک دست سعی می‌کنند توپ را از حالت سکون به سمت علامت مشخص شده روی دیوار، شوت کنند.

- سازماندهی نفرات بر اساس تعداد توپ موجود و تعداد نفرات هر گروه توسط معلّم 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 تیمی‌خود و دریبل به محل مناسب، توقف کرده و به علامت روی دیوار شوت می‌زند.



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 حلقهٔ بسکتبال، ۱ امتیاز،
- در صورت عدم برخورد به سبد، صفر امتیاز،

● برای گروه منظور می‌شود.

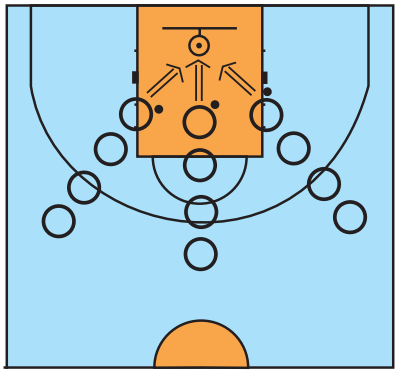
● دانش‌آموز هر گروه باید به نوبت شوت خود را انجام دهد تا از برخورد توپ‌ها جلوگیری شود.

● هر دانش‌آموزی که توپ را شوت می‌کند، آن را دریافت کرده و به نفر بعدی در صف پاس دهد.

● فاصلهٔ دانش‌آموزان از سبد توسط معلّم تعیین شود. از انتخاب فواصل دور خودداری شود.

● همچنین معلّم می‌تواند این تمرین را از چند نقطه با فواصل متفاوت از سبد انجام دهد.

● هر گروهی که مجموع امتیازات تعیین شده توسط معلّم 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 ادامهٔ حرکت، دانش‌آموز باید زانوی راست خود (زانوی دست شوت) را به‌سمت بالا بیاورد.

دانش‌آموزان باید بیاموزند که این شوت را با هر دو دست (و البته با استفاده از هر دو پا) انجام دهند.

ــ نحوهٔ آموزش شوت سه گام

ــ دانش‌آموزان در نزدیکی سبد (حوالی خط کناری محوطهٔ ۳ ثانیه) صف کشیده و معلّم با بالا بردن یک دست به بالای سر در زیر تختهٔ بسکتبال می‌ایستد.

ــ 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 معلّم بزنند.

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

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





ــ پس از چند بار تکرار از دانش‌آموزان بخواهید که به‌جای زدن دست معلّم با در اختیار داشتن توپ، آن را به‌سمت سبد شوت کنند. شوت با دست راست در سمت راست سبد و شوت با دست چپ در سمت چپ سبد.

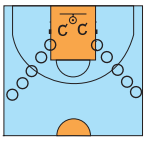
ــ **در مرحلهٔ بعد**، دانش‌آموزان قدری عقب‌تر (حدود یک گام بیرون‌تر از محوطهٔ ۳ ثانیه) و رو به حلقه با پاهای جفت شده به هم صف می‌کشند. دوباره معلّم به همان صورت در محل قبلی و نزدیک سبد می‌ایستد.

ــ دانش‌آموزان با برداشتن دو گام به‌سمت سبد دوباره سعی می‌کنند که با دست خود به دست معلّم بزنند.

ــ در سمت چپ زمین، گام اوّل با پای چپ برداشته شده و از دست چپ نیز برای زدن دست معلّم استفاده شود.

ــ در سمت راست زمین، گام اوّل با پای راست برداشته شده و از دست راست نیز برای زدن دست معلّم استفاده شود.

ــ پس از چند بار تکرار دانش‌آموزان به‌جای زدن دست معلّم، توپ را به‌سمت سبد شوت کنند.



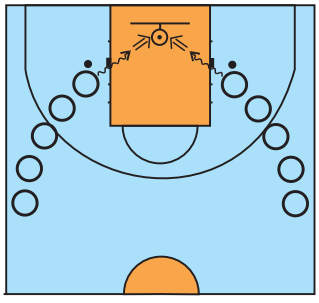


ــ **در مرحلهٔ بعد**، دانش‌آموزان در همان محل قبلی و رو به سبد شروع به دریبل زدن در حالت سکون کرده و با دستور معلّم دو گام به سمت سبد برمی‌دارند.

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

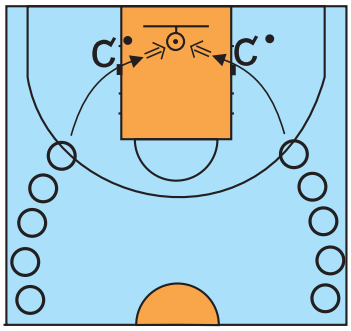
ــ توپ باید اندکی پیش از گذاشتن گام اوّل بر زمین در دست‌ها دریافت (جمع) شود، سپس گام دوم و شوت.

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

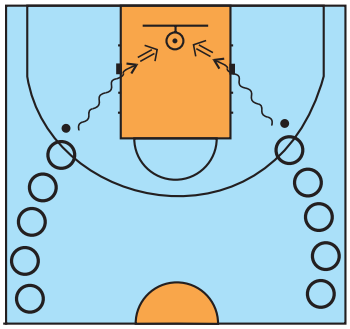


ــ **در مرحلهٔ بعدی**، دانش‌آموزان در حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی صف کشیده و معلّم روی خط کناری محوطهٔ ۳ ثانیه با در دست داشتن توپ می‌ایستد.

ــ در این حالت، دانش‌آموزان یک به یک به‌سمت معلّم دویده و به‌محض 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.



ــ **در آخرین مرحله**، دانش‌آموزان با دریبل از حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی و دریافت توپ به‌محض فرود بر روی پای بیرونی و برداشتن گام دوم، شوت سه گام را انجام می‌دهند.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به ۲ گروه به‌ازای هر سبد موجود تقسیم کنید.

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

سبد بسکتبال

ــ برای گرم کردن، دانش‌آموزان۲ گروه در محلی نزدیک به سبد و بیرون زمین بسکتبال صف می‌کشند.

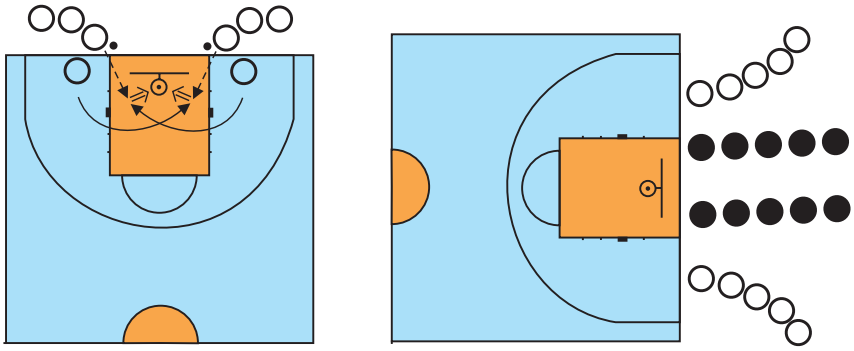
ــ دانش‌آموزان هر گروه در مسیر تعیین شده به سمت گروه دیگر حرکت کرده و با دریافت توپ از دانش‌آموز گروه دیگر، چرخش به‌سمت سبد و شوت کردن با استفاده از تختهٔ بسکتبال سعی می‌کنند توپ را وارد سبد کنند.

ــ 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 به‌محض رسیدن به تعداد مورد نظر معلّم آن را اعلام می‌کنند.

ــ معلّم می‌تواند با تعیین مسیرهای مختلف، این تمرین را تکرار کند.

ــ در صورتی که تعداد دانش‌آموزان نسبت به تعداد سبدهای موجود بیشتر باشد (مثلاً ۲۸ دانش‌آموز و یک سبد) بهتر است معلّم، 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 (به‌جز مورد شیرینکاری) در نظر گرفته نمی‌شود.

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

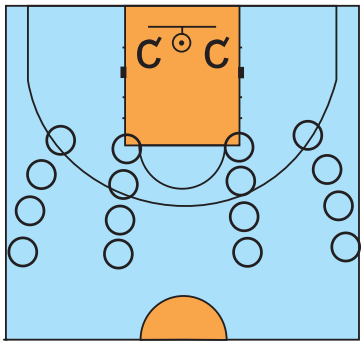
ــ با توجه به اینکه بعضاً تعداد دانش‌آموزان زیاد است، توصیه می‌شود از تشکیل گروه‌هایی با بیش از ۵ یا ۶ دانش‌آموز خودداری شود.

ــ در صورتی که محدودیت در تعداد سبد وجود دارد می‌توان از یکی از دانش‌آموزان هر گروه به‌جای معلّم استفاده کرد در شرایطی که دانش‌آموز روی یک صندلی یا نیمکت بایستد تا ارتفاع لازم تأمین شود. در این‌صورت از ایمنی تمرین و جلوگیری از برخورد دانش‌آموز پرش کننده یا افتادن دانش‌آموز از روی صندلی اطمینان حاصل شود.

ــ فراموش نشود که دانش‌آموز کمک کننده نیز باید تمرینات را انجام دهد. پس لازم است دانش‌آموزان به نوبت به معلّم کمک کنند.

ــ همچنین می‌توان با آویزان کردن توپ یا هر وسیلهٔ مناسب دیگری به‌ارتفاع کافی از دستگاه بسکتبال، آن را جایگزین معلّم نمود.

ــ 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

دانستنی‌های معلم

اکثر بازیکنان بسکتبال علاقهٔ بسیاری به دریبل و شوت زدن دارند که البته از مهارت‌های پایه و اصلی بسکتبال هستند، اما انجام این مهارت‌ها نیازمند در اختیار داشتن توپ هستند. دفاع، این امکان را فراهم می‌آورد که مالکیت توپ را در اختیار بگیرید. اوّلین گام در زمینهٔ یادگیری مهارت‌های دفاعی آموزش دفاع انفرادی یا دفاع تک به تک است.

۱ــ حالت دفاعی

در **حالت دفاعی** مناسب باید :

ــ پاها حداقل به‌اندازهٔ عرض شانه از هم باز باشند، (عریض‌تر از حالت بازیکن مهاجم باشد) و وزن به‌طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود،

ــ یکی از پاها قدری جلوتر از پای دیگر باشد، به‌عنوان راهنمایی پنجهٔ پای عقب، حداقل با پاشنهٔ پای جلو در یک امتداد باشد،

ــ زانوان خمیده باشند،

ــ پشت حتی الامکان عمودی، سر و چشم‌ها متوجه روبه‌رو باشند،

ــ جهت حفظ تعادل، سر در مرکز بدن و بینی عقب تر از پنجه‌های پا قرار گیرند،

ــ دست‌های دانش‌آموز 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 به‌سمت بالا برای دست دریبل مهاجم

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

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

ــ در مراحل مقدماتی، دانش‌آموز در تمام شرایط بین مهاجمی‌که از او دفاع می‌کند و سبد قرار داشته باشد.

۲ــ کار پای دفاعی

ــ یادگیری و انجام صحیح مهارت پای دفاعی، دانش‌آموزان را قادر به دفاع کردن در موقعیت‌های مختلف مسابقه می‌نماید،

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

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

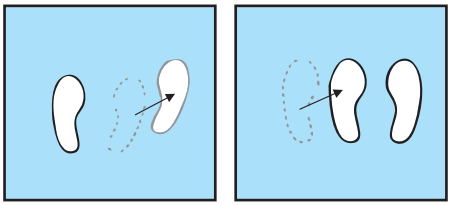
ــ سپس دانش‌آموز باید با فشار بر پای دیگر (پای عقب) و گام برداشتن با پای جلو حرکت کند؛

ــ بنابراین اگر دانش‌آموز به سمت چپ حرکت می‌کند، پای چپ، پای جلو بوده و طبعاً اگر به‌سمت راست حرکت کند، پای راست پای جلو خواهد بود؛

ــ سپس دانش‌آموز با گام پای عقب، دوباره در وضعیت قبلی قرار می‌گیرد؛

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





گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

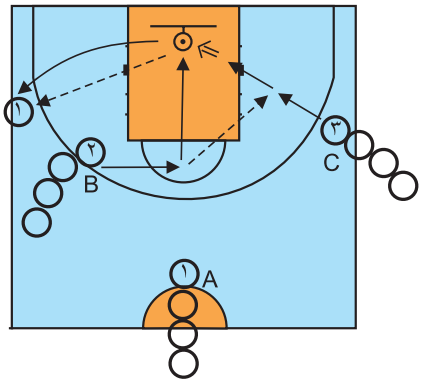
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : ۱ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

ــ برای گرم کردن، دانش‌آموزان در موقعیت‌های A، B و C روی زمین قرار می‌گیرند.

ــ دانش‌آموز ۱ با در اختیار داشتن توپ آن را به دانش‌آموز ۲ پاس می‌دهد.

ـ دانش‌آموز ۲ هم توپ را به دانش‌آموز ۳ که در حال دویدن به‌سمت سبد است پاس می‌دهد؛ تا با شوت سه گام گل بزند.
ـ دانش‌آموز ۲ توپ را گرفته و در موقعیت D به دانش‌آموز ۳ پاس می‌دهد.
ـ دانش‌آموز ۱ در صف B، دانش‌آموز ۲ در صف C و دانش‌آموز ۳ در صف A قرار می‌گیرند.
ـ گروه بعد همین کار را تکرار می‌کند.
ـ معلّم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.
ـ معلّم 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

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

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 شده 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 حالت دفاعی :** دانش‌آموزان هر گروه که در محدودهٔ خاصی قرار دارند با علامت معلّم در حالت مناسب دفاعی قرار می‌گیرند.

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

تمرین ۳

● **تمرین ۱ علیه ۱ برای عکس‌العمل و حالت دفاعی :** هر گروه از دانش‌آموزان با در اختیار داشتن یک توپ (به‌صورتی که در شکل نمایش داده شده) در دو صف روبه‌روی یکدیگر قرار می‌گیرند. دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و به‌طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

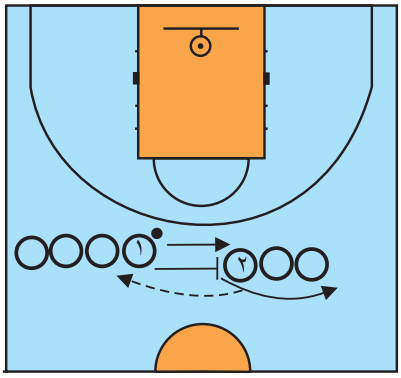
● دانش‌آموز ۲ پس از دریافت توپ، شروع به دریبل زدن در حالت ساکن می‌کند و در این حالت در مقابل دانش‌آموز ۱ از توپ محافظت می‌کند. مدافع سعی می‌کند برای حداکثر ۳ تا ۵ ثانیه توپ را به‌طور صحیح دفاع کند.

● پس از آن دانش‌آموز ۲ دریبل را متوقف کرده و برای پاس دادن به دانش‌آموز ۱ و یافتن محدودهٔ 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 صفی که از آن دفاع کرده می‌رود.



تمرین ۴

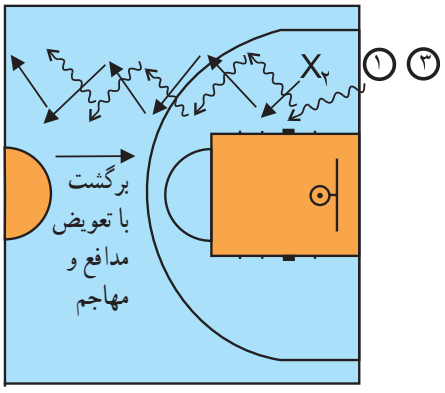
● **تمرین ۱ علیه ۱ برای حالت و کار پای دفاعی :** هر ۳ دانش‌آموز با در اختیار داشتن یک توپ در محل تعیین شده قرار می‌گیرند.

● دانش‌آموز ۱ با دریبل به‌صورت زیگ زاگ به‌طرف نیمهٔ زمین دریبل می‌زند، در حالی‌که توسط دانش‌آموز ۲ دفاع می‌شود.

● با رسیدن دانش‌آموزان ۱ و ۲ به نیمهٔ زمین، دانش‌آموز مدافع و مهاجم جای خود را عوض می‌کنند و به‌سمت خط انتهایی اوّلیه و دانش‌آموز شمارهٔ ۳ باز می‌گردند.

● سپس دانش‌آموزان ۳ و ۱ به همین ترتیب، تمرین را ادامه می‌دهند.

● معلّم در مورد تعداد و دفعات تکرار تمرین تصمیم‌گیری می‌کند.



آزاد شدن در زمان و محل مناسب از مهم‌ترین مهارت‌های حرکت بدون توپ است.
اگرچه بسکتبال در ساده‌ترین شرایط مجموعه‌ای 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 حمله‌ای ۱ علیه ۱ (۱)

دانستنی‌های معلم

بازی ۱ علیه ۱ ساده‌ترین موقعیت‌هایی هستند که دانش‌آموزان می‌توانند مهارت‌های آموخته شده را در شرایط نزدیک به مسابقه انجام دهند. آموزش این موقعیت در حمله بسته به اینکه دانش‌آموز مهاجم توپ را در اختیار داشته و یا بدون توپ باشد انجام می‌شود.

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

دانش‌آموزی که توپ را در اختیار می‌گیرد و هنوز دریبل نزده 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، دانش‌آموز باید رو به سبد و در فاصله‌ای از آن باشد که امکان شوت زدن و کسب امتیاز را داشته باشد (تهدید مدافع به شوت زدن).

ــ برای قرار گرفتن در موقعیت تهدیدهای سه گانه دانش‌آموز باید :

- حتی الامکان هنگامی‌توپ 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 آمادهٔ انجام مهارت‌های 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.

ــ دانش‌آموزی که وظیفهٔ دفاع را بر عهده دارد، نباید به‌راحتی به مهاجم اجازهٔ عبور دهد.

ــ معلّمان باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائهٔ راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

گرم کردن

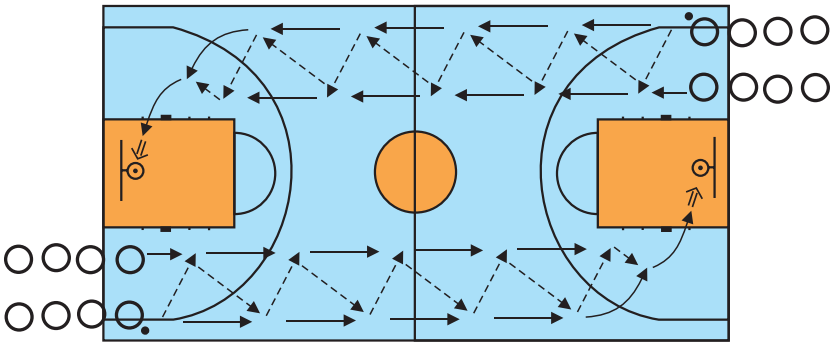
مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

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

سبد بسکتبال

ــ 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.



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

ــ معلّم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده‌اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس العملی نسبت به علامت‌های

مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.

ــ معلّم 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

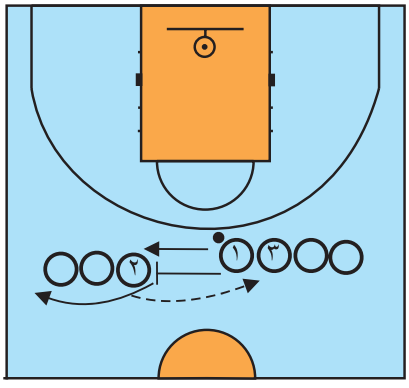
● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت را به سؤال گذاشته و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند. سپس با اختصاص زمان به سایر دانش‌آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.

تمرین ۲

● **تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه :** 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 به‌طرف 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 سه گانه قرار گرفته و تصمیم می‌گیرد که :



- با ۲ یا ۳ دریبل 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.

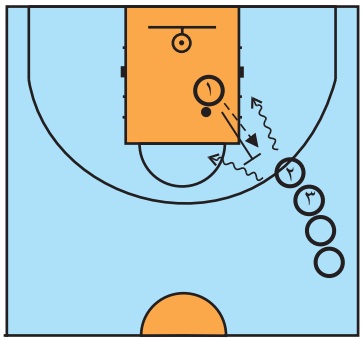
● تمرین از سمت دیگر به همین روش ادامه پیدا کند.

تمرین ۳

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

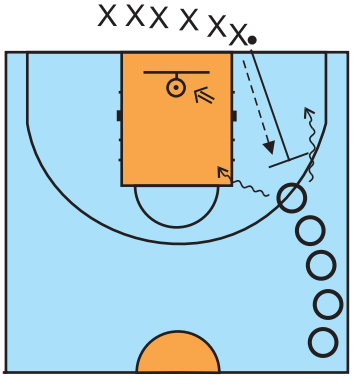
● دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

- 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 دریبل 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.
- معلّم 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 دریبل به‌سمت 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 مهم‌ترین مهارت‌های حرکت بدون توپ است.

بازی ۱ علیه ۱ (۲)

هدف : آشنایی مقدماتی با موقعیت‌های حمله‌ای ۱ علیه ۱ (۲)

دانستنی‌های معلم

در هر مسابقهٔ بسکتبال ۲ تیم که هر یک ۵ بازیکن در زمین دارند با یک توپ بازی می‌کنند که تنها یک بازیکن از تیم مهاجم می‌تواند 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.

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

دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد، در صورتی که تحت فشار دفاعی نیست باید با حفظ فاصلهٔ مناسب (۴/۵ تا ۵/۵ متر) از سایر دانش‌آموزان، خصوصاً دانش‌آموز صاحب توپ، مسیر مناسبی را برای دریافت توپ به‌وجود آورد.

اگر این دانش‌آموز 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. ساده‌ترین روش برای آزاد شدن به «برش V» موسوم است.

ـ **برش V :** یکی از انواع تغییر مسیر در زاویهٔ ۶۰ تا ۹۰ درجه است که به‌شکلV انجام می‌شود. برای انجام این نوع برش دانش‌آموز باید وزن خود را روی پای بیرون (که مخالف جهت حرکت مورد نظر اوست) منتقل کند. به‌طور مثال، اگر دانش‌آموز قصد دارد در سمت راست آزاد شود، ابتدا با حرکت به‌سمت چپ، وزن خود را روی پای چپ منتقل کرده و در حالی‌که پای چپ او به‌سمت راست اشاره می‌کند با پای راست به سمت راست گام بردارد.

- برای آزاد شدن معمولاً قسمت اوّل برش V (برای فریب مدافع) به‌سمت سبد و قسمت دوم به‌طرف توپ انجام می‌شود.
- در قسمت دوم برش، دانش‌آموز با نشان دادن دست‌ها، آمادگی خود را برای دریافت توپ نمایش می‌دهد.





نکات ضروری

ــ دانش‌آموزی که توپ را در اختیار ندارد، نباید پس از برش به هم تیمی خود خیلی نزدیک شود؛ زیرا به‌این ترتیب، مدافع خود را نیز به نزدیکی توپ می‌آورد.

ــ دانش‌آموزی که وظیفهٔ دفاع را بر عهده دارد، نباید به‌راحتی به مهاجم اجازهٔ عبور دهد.

ــ معلّمان باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائهٔ 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

ــ دانش‌آموزان هر گروه با یک توپ روی خط میانهٔ زمین در صف رو به سبد صف می‌کشند.

ــ با علامت معلّم، اوّلین دانش‌آموز هر گروه با دریبل از بین موانع به‌سمت سبد حرکت کرده و در انتها توپ را با شوت سه گام به‌سمت سبد شوت می‌کند.

ــ پس از دریافت توپ از سبد، دانش‌آموز صاحب توپ دوباره با عبور از موانع به‌سمت صف گروه خود دریبل زده و توپ را در اختیار دانش‌آموز بعدی در گروه خود قرار می‌دهد.

ــ هر دانش‌آموز تنها یکبار می‌تواند توپ را به‌سمت سبد شوت کند.

ــ معلّم می‌تواند این بازی را یک یا دو بار بدون شمارش شوت‌هایی که به‌ثمر رسیده‌اند سازماندهی کند. در بار آخر با تعیین گروهی که بیشترین شوت گل شده را انجام داده برنده تعیین می‌شود.

ــ معلّم 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

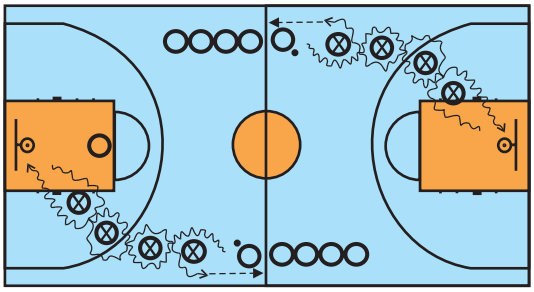
تمرین ۱

● 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 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 معلّم مشخص کرده از مدافع ۲، آزاد نموده و توپ را از اوّلین دانش‌آموز صف ۳ دریافت کند.

● مهاجم ۱ پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار گرفته و توپ را به نفر دوم در صف ۴ پاس می‌دهد.

● سپس نفر اوّل در صف ۳ به‌عنوان مهاجم و دانش‌آموز مهاجم ۱، تبدیل به مدافع شده و نفر دوم در صف ۴ به‌عنوان پاس دهنده و دریافت کنندهٔ پاس تمرین را به همین صورت ادامه می‌دهند.

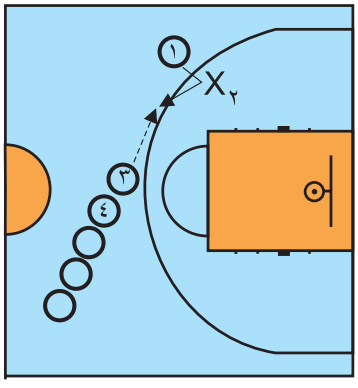
● دانش‌آموز مدافع (۲) به انتهای صف می‌رود.

● این تمرین برای مدت مشخصی که معلّم 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 نیمهٔ 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 معلّم 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 سه گانه قرار گرفته و با شوت یا دریبل 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.

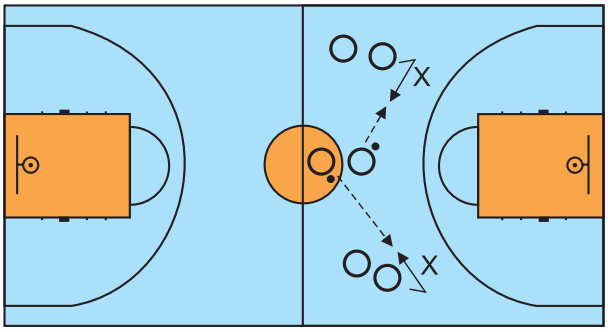
● دانش‌آموز مهاجم به مدافع تبدیل شده و نفر بعدی در صف به‌عنوان مهاجم سعی در آزاد شدن و دریافت توپ می‌کند.

● این تمرین برای مدت مشخصی که معلّم 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 محدودهٔ مشخصی فعالیت کند دفاع می‌کند.



● تیم حمله یک توپ در اختیار دارد و با علامت معلّم 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 حالی‌که از محدودهٔ 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 معلّم 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 فضاسازی مناسب ازبرتری عددی در حمله به‌طورِ 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 نیمهٔ زمین یا در شرایط ضدّحمله در تمام زمین اتفاق می‌افتد.

نکات ضروری :

ـ دانش‌آموز صاحب توپ باید :

- در حالت تهدید سه گانه قرار گرفته و با درنظر 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.

ـ 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 آمادهٔ دریافت توپ باشد.
- با خودداری از سکون، نسبت به ایجاد محدودهٔ 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.

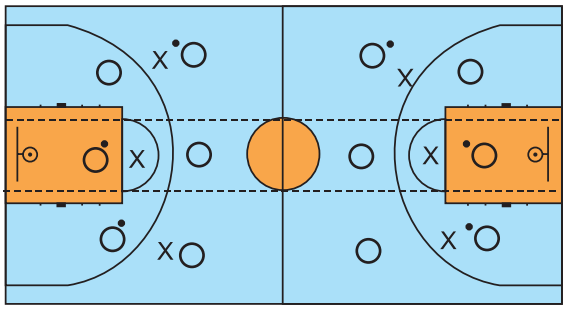
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه
سبد بسکتبال

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

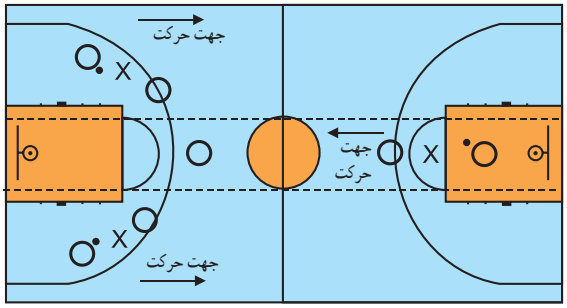
- **۲ علیه ۱ در محدودهٔ مشخص :** معلّم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می‌کند.
- ۳ دانش‌آموزان با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۱ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.



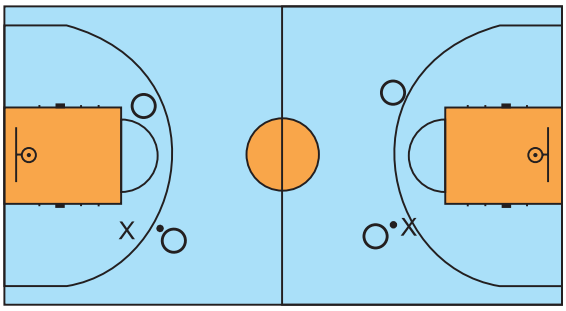
- دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدودهٔ مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دو دانش‌آموز حمله، نمی‌توانند بیش از حدود ۴ متر از یکدیگر فاصله داشته باشند و پس از دریافت باید توپ را برای مدت ۵ ثانیه پیش از هر حرکتی در دست نگه‌دارند.
- 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 به‌صورت 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 منطقهٔ تعیین شده‌اند.
- معلّم 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 مرحلهٔ بعد، معلّم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

- **۲ علیه ۱ در محدودهٔ بزرگ‌تر :** معلّم 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 منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند، اما می‌توانند در طول زمین به‌سمت 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 منطقهٔ تعیین شده می‌باشند.
- معلّم 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 نیمهٔ 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 :

ــ 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.

ــ 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 عکس العمل 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.

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

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

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

- **برش از جلو :** هنگامی‌است که دانش‌آموز برش کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند
- **برش از پشت :** زمانی است که مدافع بین توپ و برش‌کننده قرار می‌گیرد.

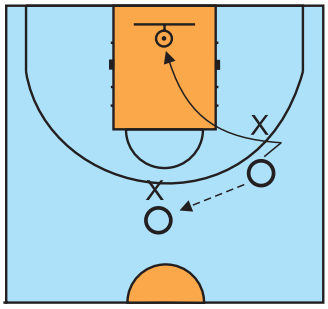




ــ از این دو نوع برش می‌توان برای حرکت بدون توپ، به‌سمت سبد استفاده کرد.

ــ همچنین دانش‌آموز بدون توپ می‌تواند هر یک از این دو نوع برش را با برش V ترکیب کند تا به‌راحتی از مدافع عبور کند.

ــ **پاس و حرکت :** هر دانش‌آموز صاحب توپی می‌تواند پس از پاس دادن به هم تیمی خود، با برش از جلو یا پشت مدافع، به سبد حمله کند.



ــ در موقعیت ۲ علیه ۲، بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دریبل، بر مهارت پاس تأکید شود.

ــ همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمهٔ زمین و یا نزدیک به سبد پیشرفت کند.

ــ در این موقعیت معلّمان باید :

o با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند.

o با مشاهدهٔ بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به‌موقع 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 حتی‌الامکان به‌طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلّم به بازی بپردازند. به‌این 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

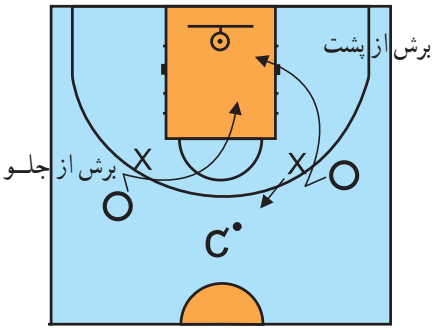
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

سبد بسکتبال

تمرین ۱

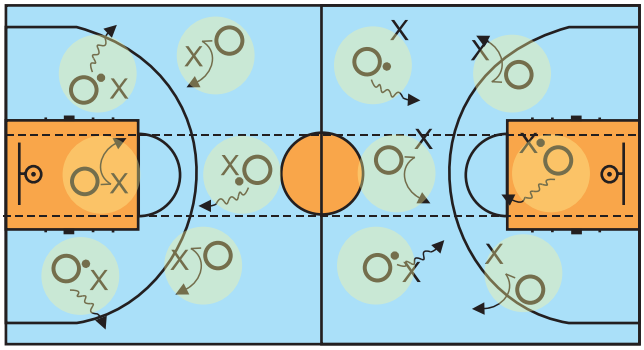
● پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش‌آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت و انجام برش‌های از جلو و پشت مدافع را به عنوان سؤال مطرح کرده و از سایرین بخواهید تا اشکالات احتمالی را مشاهده و بیان کنند.

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



تمرین ۲

● **۲ علیه ۲ در محدودهٔ مشخص :** معلّم 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، به‌صورتی که ۲ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع حمله کنند.

● دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند.

● دو دانش‌آموز حمله، سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدودهٔ 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 به‌صورت زیر است :

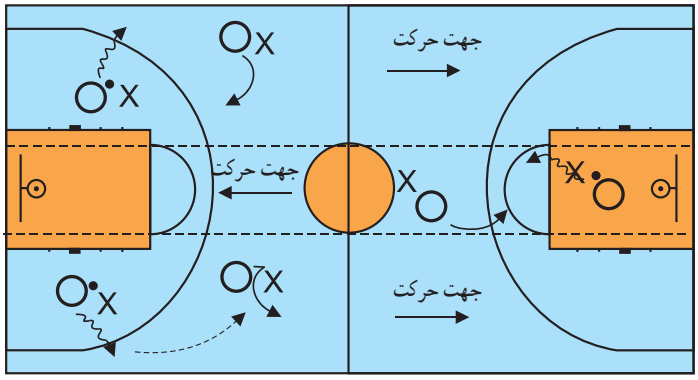
- دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
- دانش‌آموزان مهاجم، تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
- دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقهٔ تعیین شده‌اند.

● معلّم 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 مرحلهٔ بعد، معلّم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

● **۲ علیه ۲ در محدودهٔ بزرگ‌تر :** معلّم 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.



● ۴ دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند، اما می‌توانند در طول زمین به‌سمت سبد مقابل حمله کنند.

● 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 منطقهٔ تعیین شده‌اند.

● معلّم 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 ۴

● تمرینات فوق را می‌توان در مناطق بزرگ‌تر مانند نیمهٔ زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

موقعیت‌های ۳ علیه ۳ اوّلین 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 کدام‌یک از دو بازیکن بدون توپ پاس دهد و یا اینکه خود به تنهایی حمله کند، تصمیم‌گیری نماید.

نکات ضروری :

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

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

o 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).

ــ 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. به‌همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمهٔ زمین و در نهایت در اطراف سبد انجام شود.

ــ 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 فاصلهٔ مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.**

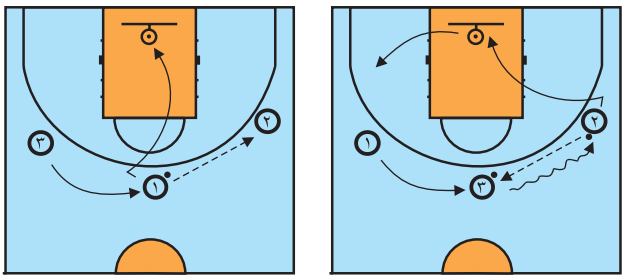
ــ در این موقعیت معلّمان باید :

o دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به‌خوبی آگاه سازند؛

o با آموزش قوانین و هدایت تمرینات مانند یک داور، آنان را با شرایط بازی بسکتبال آشنا کنند.

نکات مهم :

○ در هر یک از حالت‌های حملهٔ ۳ نفره باید از جایگزینی پس از انجام برش توسط یکی از دانش‌آموزان نیز استفاده شود.



○ در شرایط حملهٔ گروهی، دانش‌آموز پاس‌دهنده، باید پس از انجام هر پاس حرکت (یا برش) کند و از ایستادن به‌صورت ساکن خودداری کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

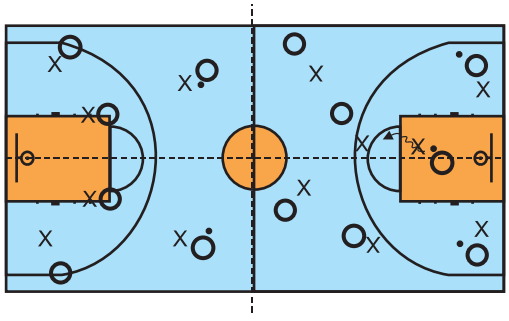
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

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

سبد بسکتبال

تمرین ۱

● **۳ علیه ۲ در محدودهٔ مشخص :** معلّم 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، به‌صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع، حمله کنند.

● دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقهٔ تعیین شده را ترک کنند.

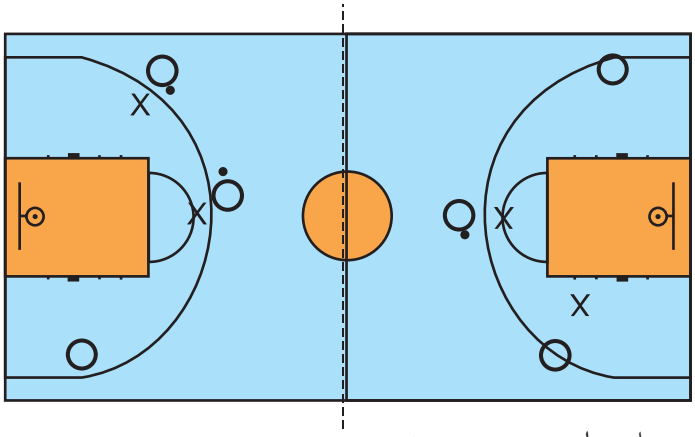
● دانش‌آموزان حمله باید در فاصلهٔ ۴ تا ۵ متری از یکدیگر قرار داشته باشند.

● ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه‌گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدودهٔ 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 به‌صورت 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 منطقهٔ تعیین شده‌اند.
- معلّم 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 مرحلهٔ بعد معلّم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۲

- **۳ علیه ۲ در محدودهٔ بزرگ‌تر :** معلّم 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 منطقهٔ تعیین شده‌اند.
- معلّم 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 به‌صورت ۳ علیه ۳ در نیمهٔ 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 تجربهٔ یک روز خوب و به‌یادماندنی با این ورزش است.

رویداد رقابتی

هدف : مشارکت دانش‌آموزان و نمایش آموخته‌ها در شرایط رقابتی مناسب

دانستنی‌های 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 تجربهٔ محیطی شاد و مفرح به‌وجود آورد. **در بسیاری از مواقع، در این ردهٔ سنّی تأکید فراوان بر برد و باخت، با اهداف پیش گفته 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 معلّمان ورزش با همکاری سایر عوامل اجرایی نسبت به برآوردی منطقی و اجرایی از دو عامل پیش گفته 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، به‌ابعاد ۱۵×۲۸ متر و خط کشی قانونی و سبدهایی که در ارتفاع ۱/۶۰ متر از سطح زمین برای رقابت‌های مینی بسکتبال نصب شده‌اند به‌همراه 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 شروع کننده و ذخیره، لباس‌های هم‌شکل و مناسب بسکتبال تهیه شده و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. به‌دلیل سهولت می‌توان از پوشش‌های رنگی که به‌راحتی و با قیمت مناسب قابل تهیه‌اند نیز استفاده کرد.

در زمان برگزاری رقابت‌ها حضور فردی که اطلاعات کافی در زمینهٔ کمک‌های اوّلیه دارد ضروری است.

تشکیل تیم‌ها

پس از برنامه‌ریزی لازم است در مورد چگونگی تشکیل تیم‌های شرکت‌کننده تصمیم‌گیری شود.

ــ در **رویدادهای داخل کلاسی** پیشنهاد می‌شود که تیم‌های شرکت‌کننده حداکثر از ۴ نفر تشکیل شوند که در این وضعیت مسابقات به‌صورت ۳ علیه ۳ با 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 به‌صورت ۵ علیه ۵ در کل زمین بسکتبال نیز وجود دارد.

در این حالت، معلّمان باید به چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان نیز توجه ویژه داشته باشند :

۱ــ توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همهٔ تیم‌ها با یکدیگر،

۲ــ تشکیل تیم‌ها با سطوح مختلف و رقابت تیم‌های هم سطح با یکدیگر،

۳ــ تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان.

ــ 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 نیمهٔ زمین بسکتبال**، باید توجه داشت که :

ــ در ابتدا، با پرتاب سکه تیم صاحب توپ مشخص می‌شود.

ــ 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.

ــ سایر موارد مطابق قوانین مینی بسکتبال انجام می‌شوند.

تنظیم جدول مسابقات، گروه‌بندی وتقسیم تیم‌ها بر اساس اهداف، سطح بازیکنان، محدودیت‌های زمانی، امکانات و غیره با توجه به ارزیابی معلّمان صورت می‌پذیرد که در آنها خصوصیات روانی دانش‌آموزان نیز باید لحاظ شوند.

نکتهٔ ۱ :قوانین برگزاری رویدادها باید به‌صورتی در نظر گرفته شوند که با درنظر گرفتن تعویض اجباری، بازیکنان کم مهارت‌تر که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. به‌طور 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 فاصلهٔ بین دو نیمه فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان چهارم تیم‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود.

نکتهٔ 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 معلّمان از شرایط لازم برخوردار باشند، می‌توانند وظیفهٔ قضاوت رویدادها را شخصاً بر عهده گیرند.

زمانبندی

در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی‌بسکتبال 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 معلّمان ورزشی توصیه می‌شود :

ــ از گرم کردن کافی و مناسب دانش‌آموزان برای شرکت برای هر رقابت اطمینان حاصل کنند.

ــ در جریان برگزاری مسابقات از معلّمگری جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنند. رقابت‌های ورزشی در این سنین محل آموزش جزئیات یا تخطئهٔ بازیکنان نیست؛ البته ارائهٔ راهنمایی‌های عمومی‌با لحنی مناسب همچنان از وظایف معلّمان ورزش است.

ــ از ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوهٔ قضاوت و سایر اعمالی که بعضاً توسط تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد جداً خودداری کنند.

ــ همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشند.

ــ چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقبا (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و غیره را به بازیکنان خود بیاموزند.

ــ 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 دانش‌آموز در طول دورهٔ آموزشی بسیار حائز اهمیت است.

ارزشیابی

هدف : ارزیابی دانش‌آموزان از نظر یادگیری مهارت‌های آموزش دادهٔ بسکتبال

دانستنی‌های معلم

معلّمان ورزشی می‌توانند با طراحی آزمون‌های مختلف و در نظر گرفتن معیارهای مشخص وضعیت انجام مهارت‌های بسکتبال توسط دانش‌آموزان را مورد ارزیابی قرار دهند.

در ادامه، دو روش پیشنهادی به‌همراه جداول ارزشیابی برای امتیازدهی به دانش‌آموزان ارائه می‌شوند.

روش انتخابی :

در این روش معلّمان حداقل پنج مهارت از مهارت‌های آموزش داده شده را انتخاب کرده و با مشاهدهٔ چگونگی انجام مهارت‌های انتخاب شده توسط هر دانش‌آموز نسبت به ارزشیابی وی اقدام نمایند.

به‌طور مثال، معلّم می‌تواند با مشاهدهٔ نحوهٔ 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 دانش‌آموز (که همگی به‌طور اتفاقی از میان مهارت‌های آموزش داده شده انتخاب شده اند) نسبت به ارزیابی قابلیت‌های فنّی وی اقدام نماید. در این روش نیز توجه به معیارهای مشخص شده در جداول ارزشیابی الزامی‌است.

روش طراحی شده

در این روش معلّمان با روشی طراحی شده و یکسان عملکرد دانش‌آموزان را مورد ارزیابی قرار می‌دهند. در ادامه نمونهٔ پیشنهادی جهت ارزیابی دانش‌آموزان به روش طراحی شده ارائه می‌شود :

ــ دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

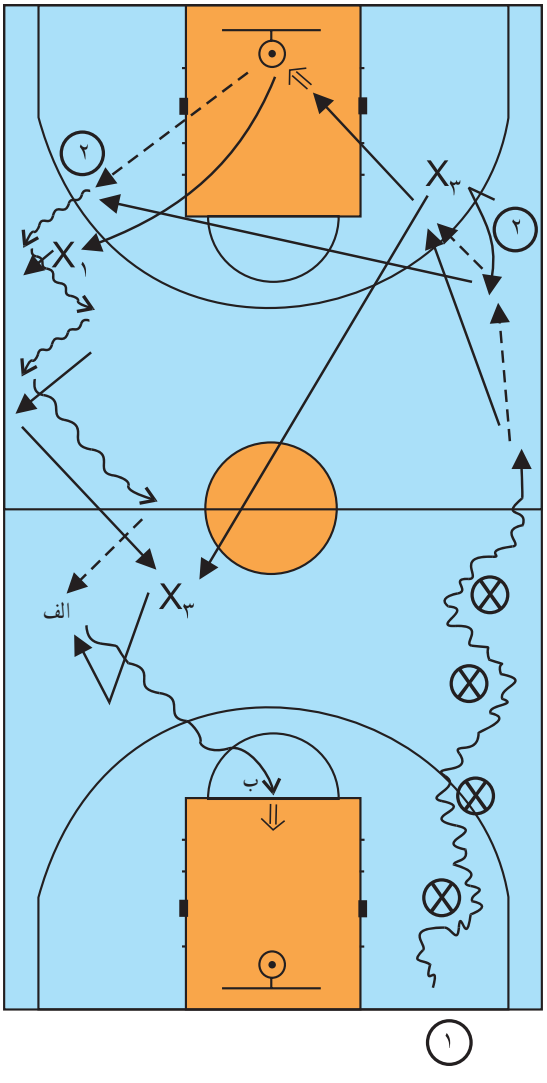
ــ دانش‌آموز ۱ در حالی که توپ را در اختیار دارد، از محل مشخص شده در خط انتهایی شروع به دریبل زدن با تعویض دست کرده و از بین موانع عبور می‌کند. (**ارزیابی دریبل**)

ــ پس از عبور از آخرین مانع، دانش‌آموز ۱ با توقف دو زمانه، توپ را به دانش‌آموز ۲ که سعی می‌کند خود را از دفاع دانش‌آموز ۳ آزاد کند پاس می‌دهد (**ارزیابی توقف دو زمانه، پاس به بازیکن در حال آزاد شدن و آزاد شدن از مدافع**) و با دویدن به‌سمت سبد و دریافت توپ از دانش‌آموز ۲، با شوت سه گام به‌سمت سبد شوت می‌کند.(**دفاع از بازیکن بدون توپ، پاس دادن، دریافت توپ در حال حرکت و شوت سه گام**)

ــ پس از گرفتن توپ از سبد، دانش‌آموز ۱ توپ را از بالای سر به دانش‌آموز۲ که موقعیت خود را تغییر داده پاس می‌دهد و از وی که به‌صورت زیگزاگ در مسیر برگشت تا نیمهٔ زمین دریبل می‌زند دفاع می‌کند. (**ارزیابی پاس و دفاع انفرادی**)

ــ 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 دریبل تا موقعیت (ب) توپ را به‌طرف سبد شوت کند. (**ارزیابی آزاد شدن از مدافع، دریافت توپ و شوت ثابت**)

ــ دانش‌آموز ۱ جایگزین دانش‌آموز ۲، دانش‌آموز ۲ جایگزین دانش‌آموز ۳ و دانش‌آموز ۳ جایگزین دانش‌آموز۱ می‌شوند.



مهارت	معیار	امتیاز					نام/ امتیاز
		بسیار ضعیف	ضعیف	متوسط	خوب	عالی	
کار با توپ	• گرفتن توپ • وضعیت بدن، سر و چشمان • وضعیت دست‌ها و آرنج (محافظت)	۱ ۱ ۱	۲ ۲ ۲	۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵	
کار پا در حمله	• دویدن • پریدن • تغییر مسیر • چرخش‌ها • توقف‌ها	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	
پاس و دریافت	• 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	۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵	
دریبل	• وضعیت بدن، دست‌ها و پاها • وضعیت سر و چشم‌ها • وضعیت دریبل زدن • استفاده از هر دو دست • انواع دریبل	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	
شوت	• وضعیت بدن • وضعیت دست‌ها پیش از شوت زدن • وضعیت دست‌ها پس از شوت زدن • قوس توپ • شوت سه گام	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	
دفاع انفرادی	• وضعیت بدن • وضعیت دست‌ها و حرکت پاها • عکس‌العمل نسبت به حرکت مهاجم	۱ ۱ ۱	۲ ۲ ۲	۳ ۳ ۳	۴ ۴ ۴	۵ ۵ ۵	
موقعیت‌های ۱ علیه ۱	• تهدیدهای سه گانه • آزاد شدن	۱ ۱	۲ ۲	۳ ۳	۴ ۴	۵ ۵	
جمع امتیازات (از ۱۵۰ امتیاز)							

آموزش والیبال

ملاحظات عمومی در آموزش والیبال :

بیشتر دانش‌آموزان، حتی در مراحل اوّلیه، می‌خواهند که مانند بازیکنان بین‌المللی والیبال بازی کنند. آنها تمرینات پایه‌ای و طولانی را دوست ندارند. یک معلّم خوب با به‌کار بستن نکات زیر معمولاً بازیکنان را در شرایط اوّلیه بازی قرار می‌دهد، به‌طوری که الگوهای اساسی و تکنیک‌های پایه‌ای بازی والیبال را در آن شرایط بیاموزند.

* در آموزش مهارت‌های ورزشی به دانش‌آموزان، همواره سه اصل را مدّنظر 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 آماده سازی، را قبل از انجام آموزش و تمرین فراموش نکنید.
* در آموزش از توضیح تئوری کافی و نه زیاد به‌همراه 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 رابطهٔ 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

۱ــ ایمنی

۲ــ آموزش

۳ــ بازی و سرگرمی

برخی خطاهای رایج در آموزش

* از توضیحات طولانی استفاده می‌کنند.
* از قوانین زیاد و گیج‌کننده برای دانش‌آموزان که طول رالی‌ها را هم محدود می‌کند، استفاده می‌کنند.
* از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که بازی‌های بزرگسالان را انجام دهند و با وسایل و قوانین آنها بازی کنند.
* یارهای تمرینی را هرگز عوض نمی‌کنند.
* در طول تمرین معلّم بیشتر از دانش‌آموزان با توپ سر وکار دارد.
* هر تکنیک را به طور مجزا تمرین می‌دهند، بدون هیچ ارتباطی با دیگر تکنیک‌ها و بدون ایجاد شرایط مشابه بازی.
* تمرینات و فعالیت‌ها را بدون هدف مشخصی سازماندهی می‌کنند.
* فقط در هنگام بازی از تور استفاده می‌کنند.
* بیش از حد، زود به بازی ۴ به ۴ پیشرفت می‌کنند.
* منتظر می‌مانند تا دانش‌آموزان «آماده» شوند، سپس آموزش حمله را آغاز می‌کنند.
* هنگام آموزش یا نمایش تکنیک به‌دانش‌آموزان اجازه می‌دهند که پراکنده شوند و با فاصله از هم بایستند.

رهنمودهای آموزشی

* آسان‌ترین راه برای ماهر شدن در هر یک از تکنیک‌های پایهٔ بازی را معرفی کنید.
* ترس از توپ را کاهش دهید.
* علاقه به والیبال را با استفاده از شیوه‌های جذاب و جالب تمرینی افزایش دهید.
* از به‌وجود آمدن درد و آسیب‌دیدگی با استفاده از شیوه‌های تمرینی مناسب، بر پایهٔ توانایی‌های دانش‌آموزان و شرایط جسمانی آنها پیشگیری کنید.
* مهارت‌های بازی را ابتدا بدون توپ، و سپس از تمرینات با توپ و در شرایط بازی استفاده کنید.
* بسیاری از شرایط اوّلیه و مقدماتی بازی را در زودترین زمان ممکن، پس از آنکه دانش‌آموزان در تکنیک‌های 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 به‌گونه‌ای تعیین کنید که متناسب با توانایی‌های دانش‌آموزان، قابل دستیابی، شفاف و مشخص بوده و آنها را وادار به تلاش کند.
* خطاها و اشتباهات تکنیکی دانش‌آموزان را شناسایی و در اصلاح آنها کمکشان کنید؛ به دانش‌آموزان بازخوردهای شفاف با نگرش مثبت بدهید.
* از تغییرات زیاد و به موقع در تمرین استفاده کنید تا تمرکز دانش‌آموزان حفظ شود.
* تمرین را تا حدامکان به شرایط و موقعیت‌های بازی نزدیک کنید.
* از هر موقعیتی برای تشویق دانش‌آموزان استفاده کنید.
* تشویق و تحسین در جمع، انتقاد و ایراد گرفتن به طور انفرادی را فراموش نکنید.

* همهٔ دانش‌آموزان را در طول تمرین فعال و با تحرک نگه دارید.
* از حداقل قوانین استفاده کنید.
* اندازهٔ زمین و ارتفاع تور را با توجه به اهداف تمرین، سطح تکنیکی دانش‌آموزان، قد و تعداد آنها تنظیم کنید.
* به‌طور متناوب یارهای تمرینی، و بازیکنان حریف را تغییر دهید، تا دانش‌آموزان با انرژی و تمرکز بیشتر فعالیت را ادامه دهند.
* آموزش بازی کردن را از بازی‌های ساده مانند ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و با کمترین قوانین ممکن آغاز کنید و هم زمان با رشد دانش‌آموزان، بازی‌ها را پیچیده‌تر کنید.
* برای انجام بازی‌های ۱ به ۱ و ۲ به ۲ و ... محدوده‌های زمین بازی را مشخص کنید.
* از تور و زمین والیبال حداکثر استفاده را بکنید.
* برای جذابیت و لذت بیشتر دانش‌آموزان از تکنیک‌های تهاجمی در هر جلسه تمرین استفاده کنید.
* در هنگام توضیح دادن و آموزش، از متفرق شدن دانش‌آموزان جلوگیری کنید.
* در ابتدای آموزش‌ها 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 معلّم، می‌توانید درباره آنچه که صحیح، امکان‌پذیر و مهم به‌نظر می‌رسد و آنچه که صحیح نیست تصمیم‌گیری کنید.
* از بازی‌های مشابه والیبال که برخی از آنها در ادامه معرفی خواهند شد، در آموزش بهره لازم را ببرید.

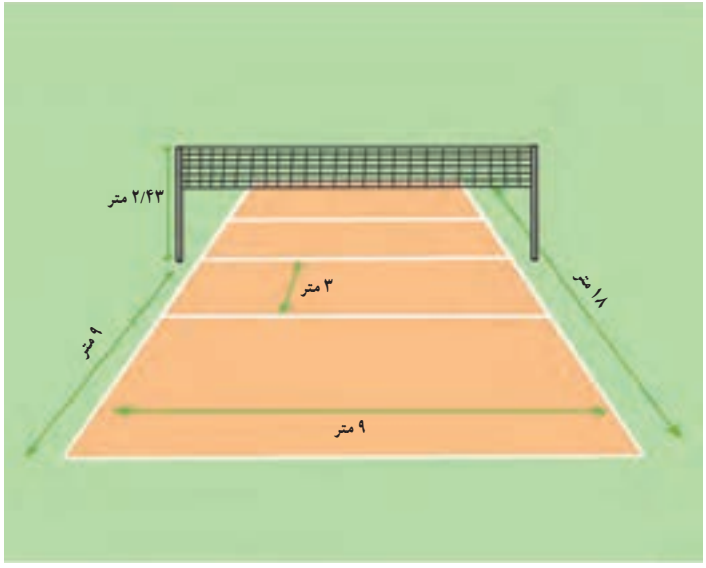
موضوعات یادگیری در والیبال

۱	آشنایی با توپ
۲	وضعیت پایه و حرکت در زمین
۳	پاس پنجه
۴	پاس ساعد
۵	سرویس ساده
۶	بازی‌های رقابتی (۱ به ۱، ۲ به ۲، ۳ به ۳، ۴ به ۴ و ۵ به ۵)
۷	حمله مقدماتی (هوایی۹)
۸	سرویس چکشی
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 دانش‌آموزان

راهنمای علائم

تور	
جهت بازیکن در زمین	
بازیکنی که توپ در دست دارد	
شناخت بازیکن از طریق شماره پیراهن	۳ ۱۲
شناخت بازیکن از طریق منطقه بازی	① ③
مسیر حرکت بازیکن	
مسیر حرکت توپ	
مسیر توپ بعد از حمله	
پاسور	S
مربی	
توپ جمع‌کن	
توپ‌رسان	
هدف	
سبد توپ‌ها	
میز	
مانع	
دیوار	
چپ	L
راست	R

آشنایی با زمین والیبال و ابعاد آن



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 می‌شود که دانش‌آموز توپ را در اختیار دارد، آن‌را در اطراف بدن نگهداری یا حرکت و ارسال می‌کند. تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، دانش‌آموزان را به والیبال علاقه‌مند می‌کند و فرصت شناسایی توان دانش‌آموزان را در شروع آموزش برای معلّم فراهم می‌آورد. از این‌رو، برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

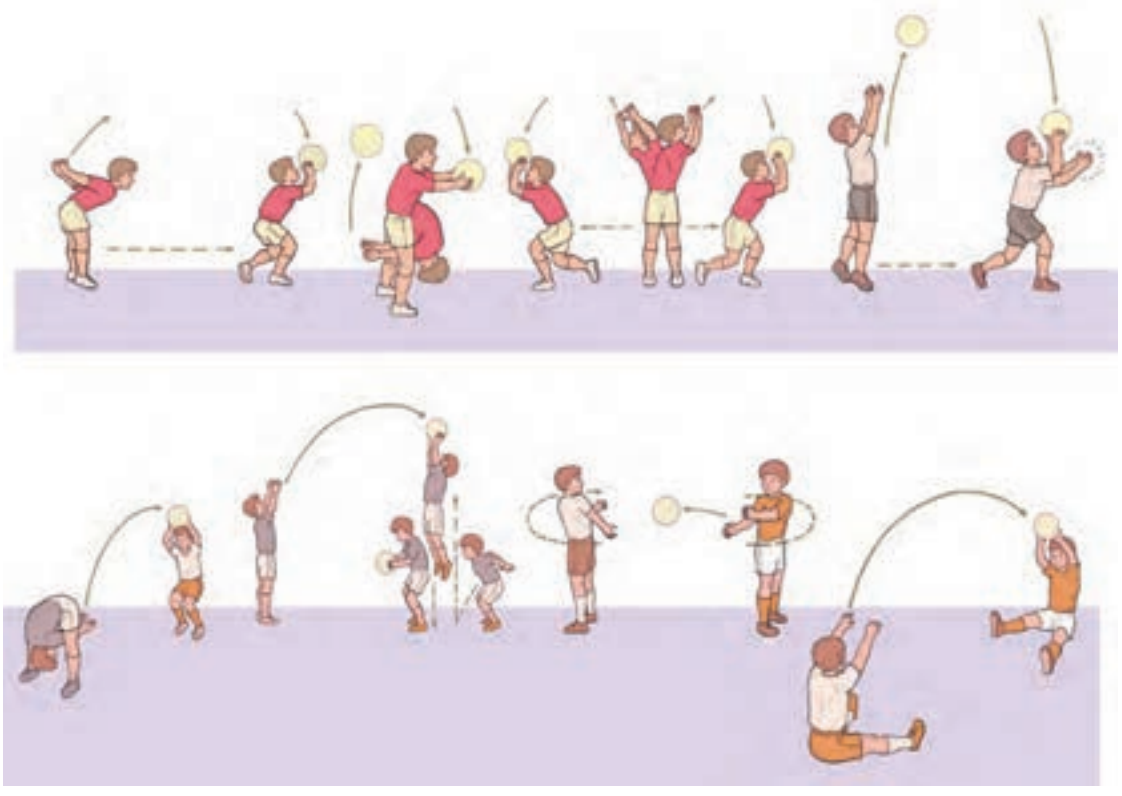
نکات آموزشی آشنایی با توپ

- نگاه کردن به توپ
- نگه‌داشتن توپ نزدیک بدن
- گرفتن و پرتاب توپ به روش‌های متفاوت
- استفاده از روش‌های 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 مینی‌والیبال استفاده کنید.
- از خلاقیت، نو آوری و شیرین کاری‌های دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- تمرینات را به‌دور 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 به‌شکل 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 شیرین‌کاری‌ها

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

نمونهٔ ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
۱	چرخاندن توپ به‌دور پاها به‌صورت 8 یا چرخاندن توپ به دور کمر	۱ــ پاها باز و به طرفین خم می‌شود. ۲ــ رد و بدل کردن توپ از میان پاها ۳ــ زمان ۳۰ ثانیه	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیاز گذاری می‌شود.

وضعیت پایه و حرکت در زمین

هدف : فراهم نمودن آمادگی لازم برای اجرای مهارت‌های والیبال

رفتار مورد انتظار : استقرار در وضعیت مناسب، استفاده صحیح از اندام‌ها، حفظ تعادل در حال حرکت و توانایی حرکت در جهات مختلف در بازی

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

دانستنی‌های معلّم

الف) وضعیت آماده : به‌طور 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 توپ‌گیری

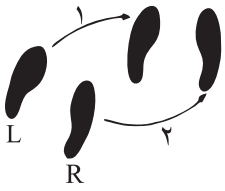
ب) انواع حرکت در زمین والیبال : در والیبال باید با پاها به سمت توپ حرکت کرد، به گونه‌ای که لحظه تماس با توپ، بازیکن از تعادل پایدار برخوردار شود. حرکت به جهت، سرعت، نقطه فرود توپ همچنین به محل و فضای بازی بستگی دارد. انواع الگوهای حرکت در والیبال عبارت‌اند از : حرکت با دو گام ــ حرکت با سه گام ــ حرکت با چهار گام یا بیشتر که حرکت درهریک از الگوها می‌تواند به سمت جلو، پهلو و عقب به روش‌های : پهلو، متقاطع، ترکیبی و دویدن معمولی اجرا شود.

آموزش در یک نگاه

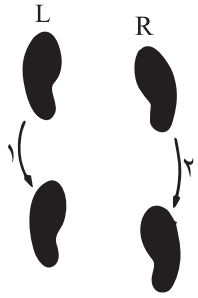
وضعیت آماده



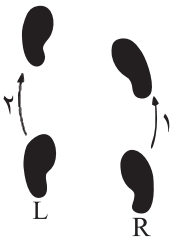
حرکت به پهلو



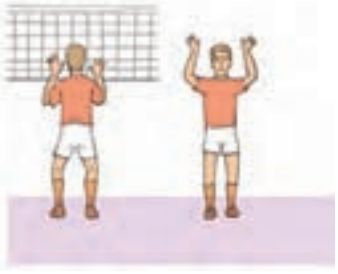
حرکت به جلو



حرکت به عقب



نکات آموزشی وضعیت آماده

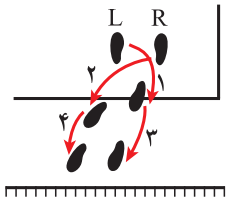
منطقه جلو (دفاع روی تور) : ● زانوها کمی خم باشند. ● دست‌ها در بالا و جلوی سر باشند. ● همواره با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد یار مقابل را زیر نظر بگیرد.	**منطقه عقب (دریافت سرویس) :** ● زانوها خم باشند ولی از انگشتان پا جلوتر نباشند. ● وزن بدن روی پنجه پاها باشد. ● هر دو پا به موازات هم یا یکی جلوتر از دیگری باشد.
وضعیت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور 	وضعیت آماده بازیکنان منطقه عقب 

حرکت و توقف

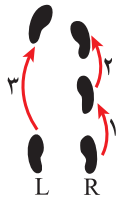
- هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.
- برای جلوگیری از هر گونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.
- به طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.
- برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال 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.

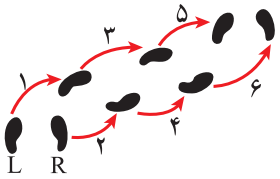
■ برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.



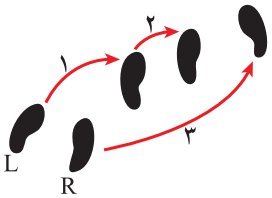
حرکت با چهارگام به عقب



حرکت با سه‌گام به جلو



حرکت با شش‌گام به راست



حرکت با سه‌گام به راست

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 به‌کار بردن صحیح پای راهنما در حرکت را تمرین کنید.

■ تمرکز درحرکت 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 دریافت‌کردن) همراه با حرکت استفاده کنید.

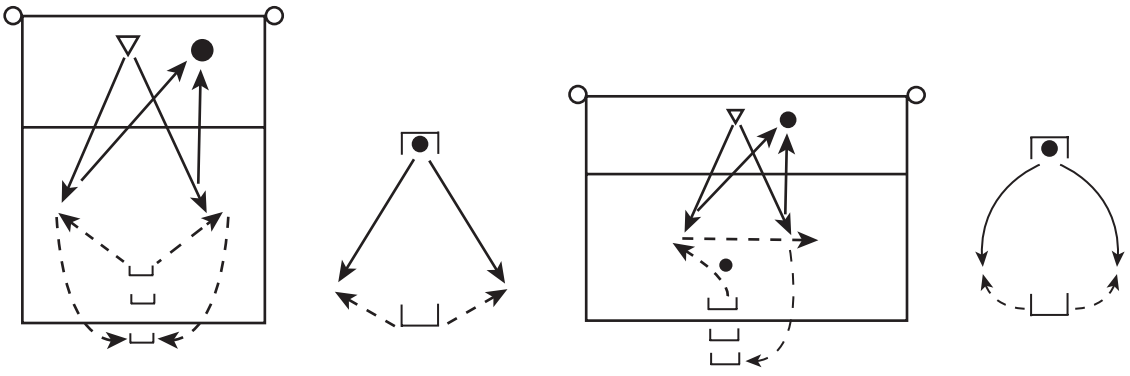
■ برای ایجاد تنوع و جذابیت از تمرینات رقابتی و بازی‌های مناسب استفاده کنید.

■ با افزایش مهارت نوآموز در اجرای حرکت، به میزان مسافت و سرعت حرکت بیافزایید.

■ حرکات پا را با تمرینات عکس‌العملی اجرا کنید (با علامت معلّم، انواع حرکت در جهت‌های مختلف و با عکس‌العمل‌های متفاوت).

■ حرکات پا را در تمام جلسات آموزشی در بخش گرم کردن اختصاصی تمرین کنید.

نمونه تمرینات



بازی‌های پیشنهادی

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

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

نمونهٔ ارزشیابی

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

پاس پنجه

هدف : ارسال توپ‌های با ارتفاع بالاتر از کمر

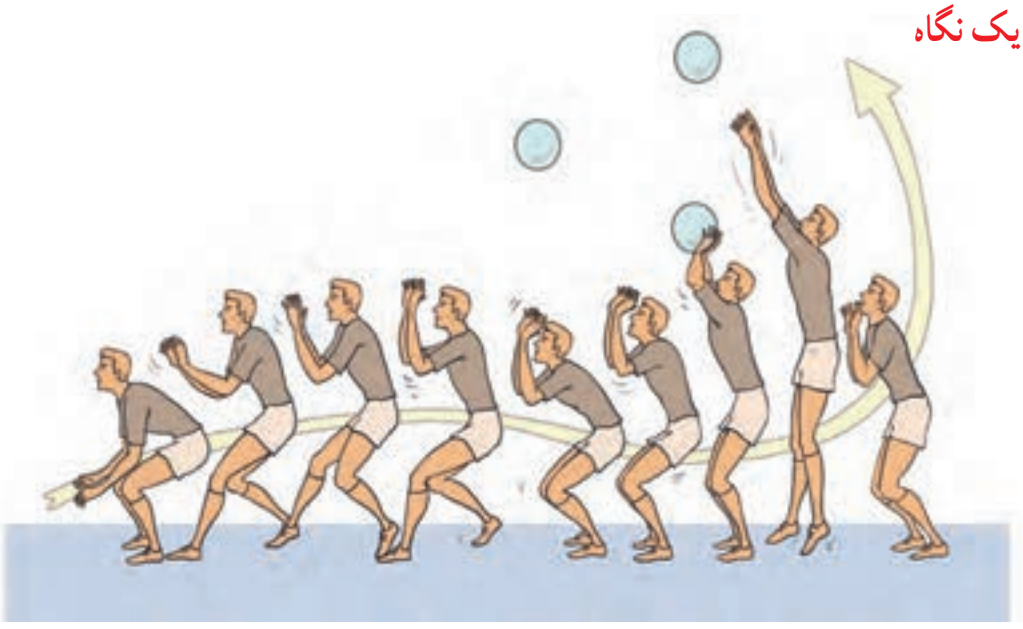
رفتار موردانتظار : اجرای مناسب پاس پنجه در بازی

پاس پنجه یکی از رایج ترین 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 به‌دلیل استفاده از ده انگشت برای ارسال توپ از سطح اتکای بیشتری برخوردار بوده و به همین لحاظ از مهارت‌های پایهٔ ساده در والیبال است که در ابتدا آموزش داده می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در آموزش پاس پنجه

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● 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	● 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 به‌دنبال توپ امتداد دهید. ● استفاده از تمام بدن برای ارسال توپ	● 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).

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 سبد 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 به‌گونه‌ای که انگشت شست کاملاً زیر توپ قرار گیرد و بقیهٔ 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.



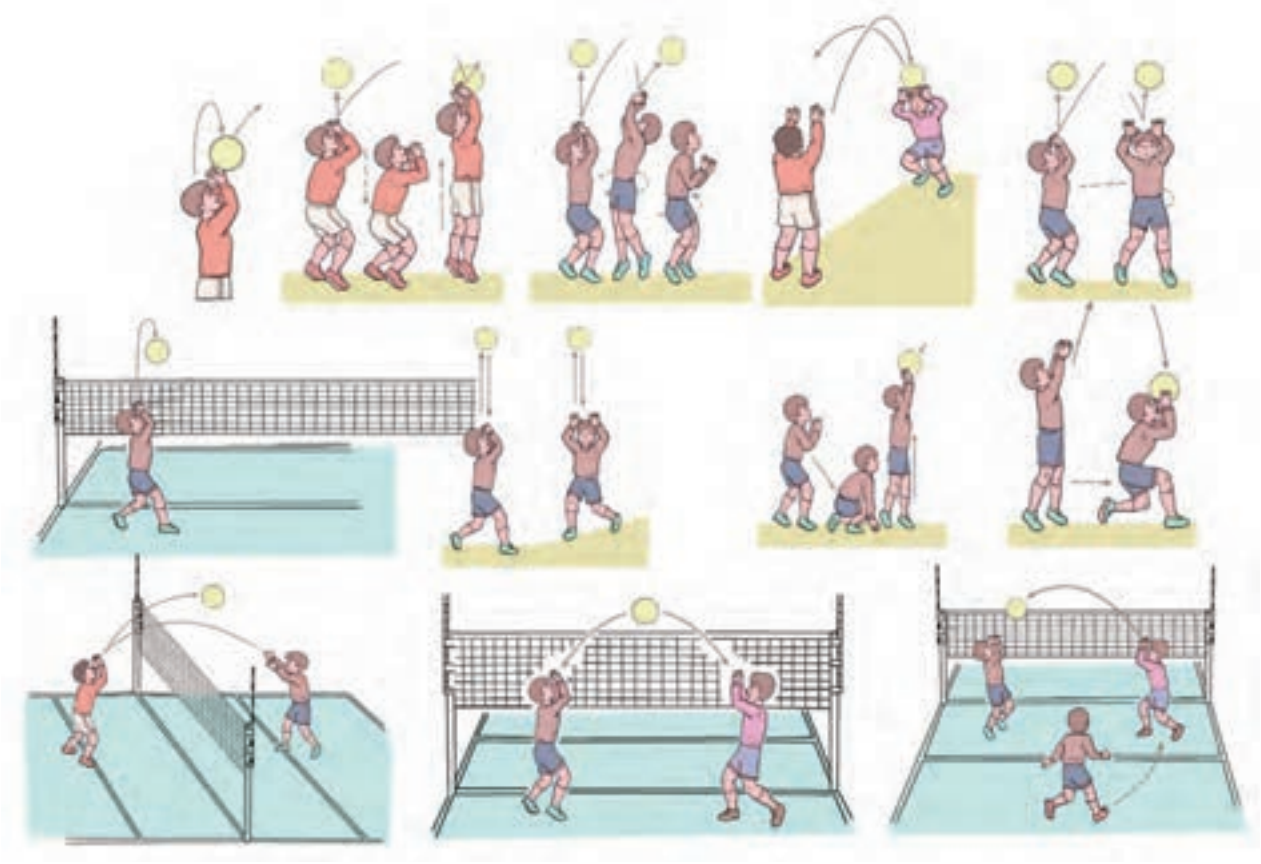
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

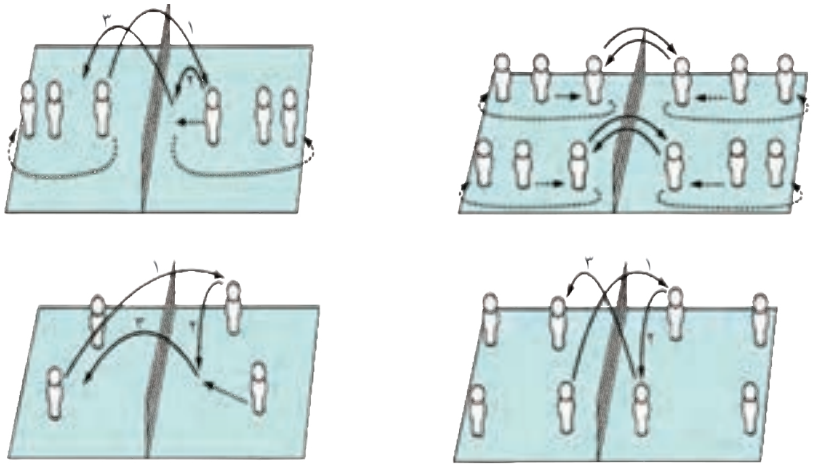
- پاس بالای سر در ارتفاع‌های مختلف
- پاس بالای سر در حرکت
- پاس در مقابل دیوار با فاصلهٔ خیلی نزدیک
- پاس در مقابل دیوار با فاصلهٔ دورتر
- پاس مداوم به سمت دیوار
- پاس در فاصلهٔ کوتاه (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصلهٔ دور (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس از روی تور به سمت 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 فاصلهٔ 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، اندازهٔ زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازهٔ 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 شیرین‌کارهای دانش‌آموزان در تمرینات استفاده کنید.
- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

نمونهٔ تمرینات





بازی پیشنهادی

توپ در هوا، روش اجرا : دانش‌آموزان در چند گروه به‌صورت دایره مستقر می‌شوند. در وسط هر دایره یک نفر با توپ ایستاده و هم‌زمان با پرتاب بلند توپ به بالای سر خود، یکی از نفرات گروه خود را صدا می‌زند، نفر خوانده شده باید به سرعت به سمت توپ حرکت و پس از توقف سریع و حفظ تعادل، توپ را در وضعیت پاس پنجه دریافت کند. هر دانش‌آموزی که نتواند توپ را به‌طور مناسب دریافت کند، جای خود را با نفر وسط عوض خواهد کرد. متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، بازی را می‌توان از دریافت ساده به دریافت و ارسال کامل پنجه تغییر داد.

نمونهٔ ارزشیابی

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

پاس ساعد

هدف : ارسال توپ‌های با ارتفاع پایین‌تر از کمر

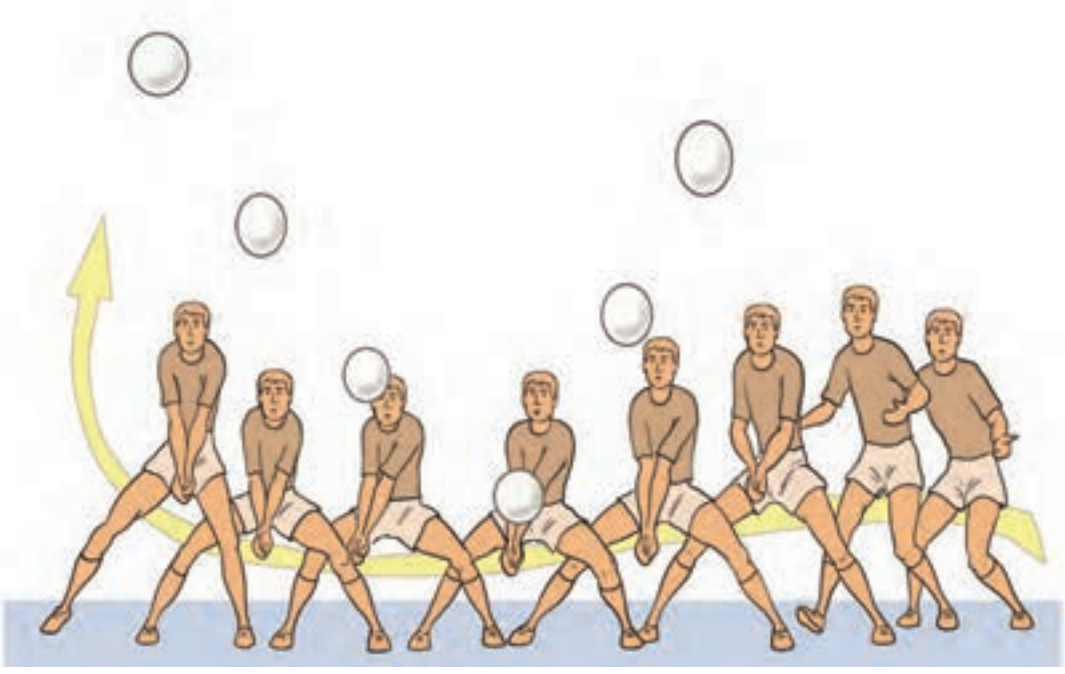
رفتار موردانتظار : اجرای مناسب پاس ساعد در بازی

تکنیک ساعد در بازی والیبال بسیار با اهمیت است و در دریافت سرویس‌های سخت و دریافت توپ‌های حملهٔ حریف این مهارت کاربرد بسیار دارد. بنابراین، در شروع آموزش والیبال برنامه‌ریزی آموزشی برای این تکنیک لازم و ضروری است.

دانستنی‌های معلّم در آموزش پاس ساعد

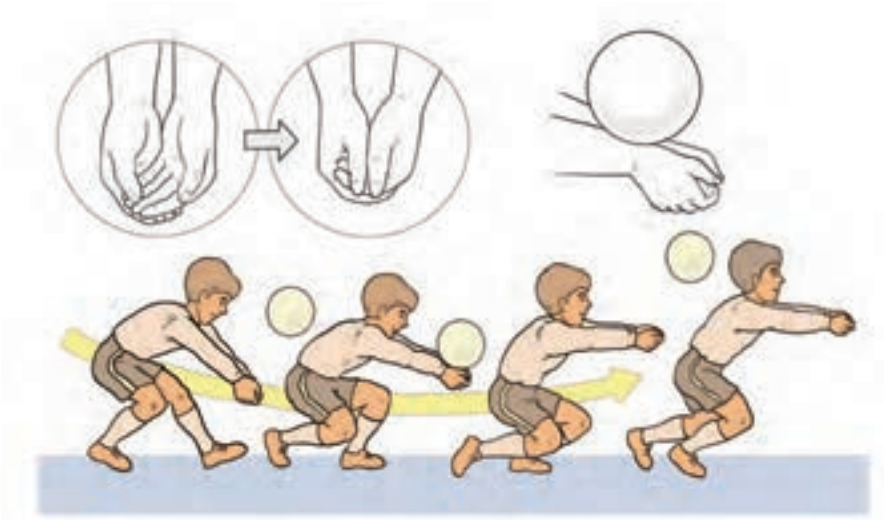
اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● اتخاذ وضعیت پایه ● توجه و تمرکز روی مسیر حرکت توپ ● حرکت برای قرار گرفتن در محل مناسب ● اتخاذ وضعیت دریافت با ساعد ● دریافت و ارسال توپ به سمت هدف	● آمادهٔ جابه‌جایی باشید : وزن بدن رو به جلو، پاها در حد عرض شانه‌ها باز، زانوها خم و سینه پایین (مانند یک کشتی‌گیر) ● 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.	● 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.

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- در حالی که آرنج‌ها کاملاً کشیده و نزدیک یکدیگرند، انگشتان شست در کنار هم قرار دارند و مچ‌ها 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 اوّلیه 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 ناحیهٔ 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، شانهٔ مخالف را به آن سمت هدایت کنید (مانند ناخدایی که به سکان خود جهت می‌دهد).



آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

- پاس در فاصلهٔ کم (یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس در فاصلهٔ زیاد(یک بازیکن دیگر توپ را پرتاب می‌کند)
- پاس دادن مداوم به یک بازیکن دیگر
- در مقابل یک دیوار با فاصلهٔ نزدیک
- در مقابل یک دیوار با فاصلهٔ 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 فاصلهٔ نزدیک
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور با فاصلهٔ دور
- به سمت یک بازیکن دیگر، از بالای تور در یک مسیر رفت و برگشتی
- پاس به سمت هدف مشخص

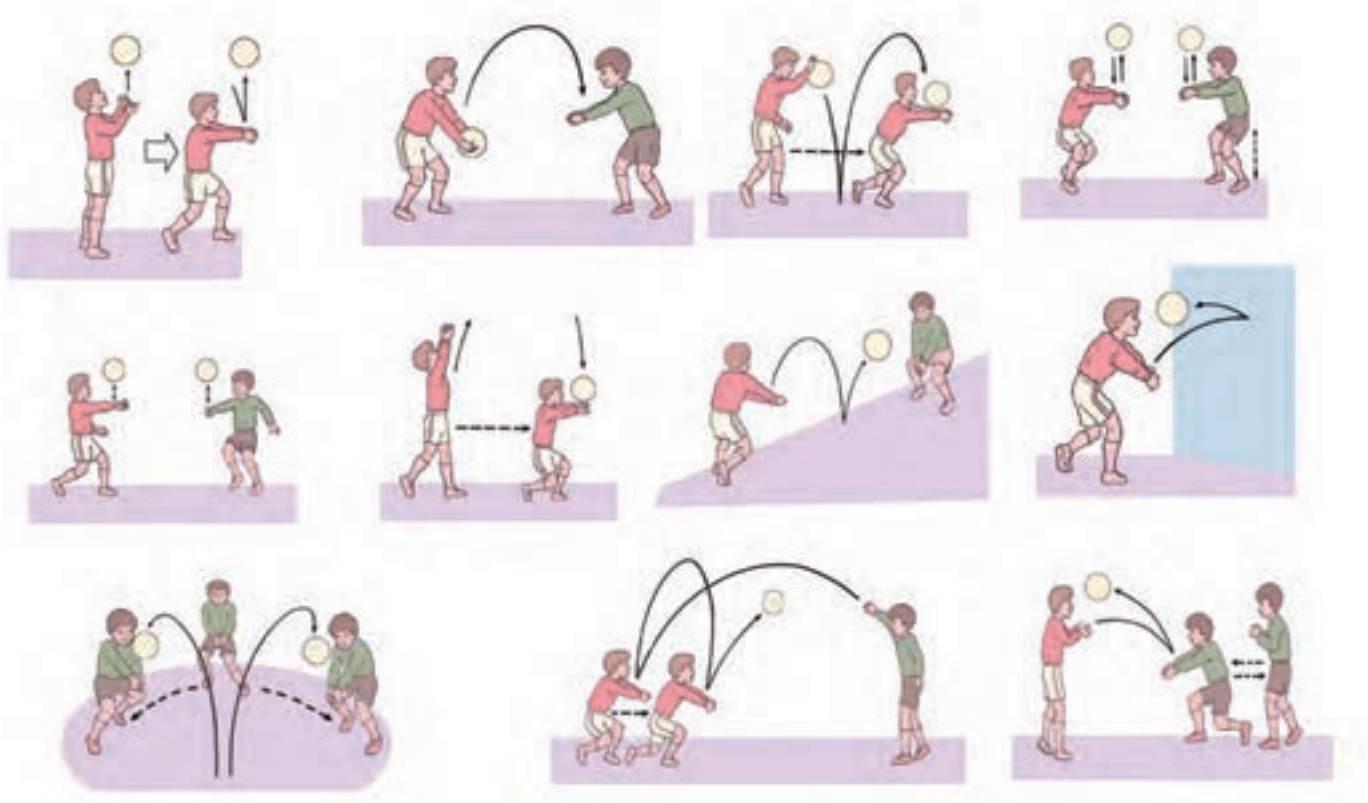
رهنمودهای تمرینی

- از توپ والیبال و مینی‌والیبال 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 اندازهٔ زمین و ارتفاع تور را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تغییر دهید و متناسب با پیشرفت دانش‌آموزان، ارتفاع تور را به اندازهٔ 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 شیرین‌کاری دانش‌آموزان استفاده کنید.

- در طول تمرینات خطاهای پاس پنجه را یادآوری کنید.

نمونهٔ 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 پرتاب کننده که داور هم می‌باشد نیاز داریم. بازیکنان به‌صورت 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 به‌عنوان زمین موردنظر انتخاب نمود و سپس آن را وسیع‌تر کرد.

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

بعد از پیشرفته شدن بازیکنان می‌توان گرفتن توپ را حذف نمود و به‌جای آن حرکت، توقف و اجرای تکنیک را جایگزین کرد.

بهتر است پرتاب کننده 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.

نمونهٔ ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوهٔ 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 فاصلهٔ 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 موردانتظار : اجرای موفق سرویس ساده برای شروع بازی

سرویس عملی است که بازی به‌وسیله آن شروع می‌شود. یک سرویس مطمئن و ارسال آن به محل مناسب می‌تواند موجب دریافت نامناسب حریف شود؛ همچنین برای تیم زننده سرویس امکان دفاع از حملهٔ آسان را فراهم کند. اجرای سرویس یکی از راه حل‌های کلیدی برای دستیابی به دفاع خوب داخل میدان برای تیم‌زننده سرویس است. لذا آموزش سرویس در بازی والیبال اهمیت ویژه دارد و برنامه‌ریزی برای تمرینات آن تأکید می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در آموزش سرویس ساده :

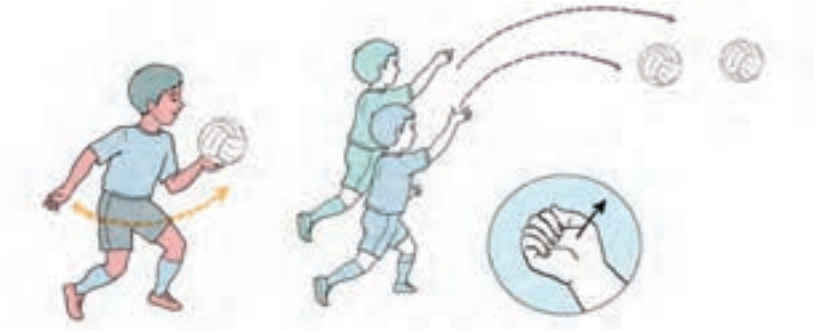
اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● اتخاذ وضعیت پایه با : ● توجه و تمرکز بر روی توپ، تور و هدف ● قرارگرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی ● پرتاب مناسب توپ در محدودهٔ قفسه سینه با دست نگهدارنده در مسیر دست ضربه ● ابتدا نگاه به هدف و سپس به توپ ● حرکت پاندولی دست ضربه از عقب به جلو از کنار بدن و ادامهٔ آن در راستای هدف ● زدن ضربه، به نقطه مخالف مسیر موردنظر	● در مرحلهٔ ضربه، پاها جلو و عقب به‌گونه‌ای 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.	● 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، ضربهٔ 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 :

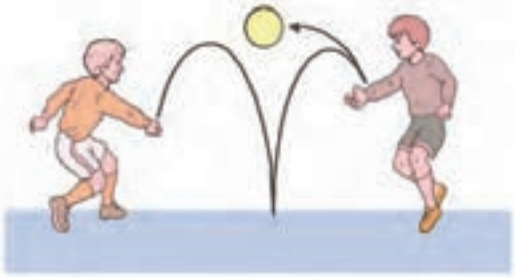
- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن

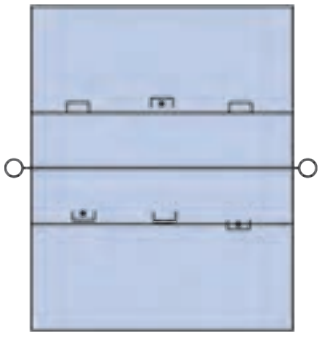
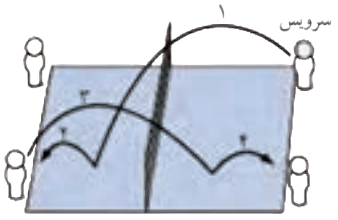
رهنمودهای تمرینی

- 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 فاصلهٔ کم اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را در مقابل دیوار با فاصلهٔ زیاد اجرا کنید.
- تمرینات سرویس را از فاصلهٔ کم شروع کنید و رفته رفته با پیشرفت دانش‌آموزان، فاصله را به اندازهٔ 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.

نمونهٔ تمرینات



بازی‌های پیشنهادی

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

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

نمونهٔ ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس ساده	یک نیمهٔ زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب) متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلّم آزمون‌شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می‌کند.	● 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 می‌گیرد.

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 سنّ 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 تغییریافته به نفع بچه‌ها و امثال اینها، تمامی کمک می‌کنند که دانش‌آموزان در تمام مدت وادار به فعالیت شوند. از این‌رو، برگزاری انواع بازی‌های مینی والیبال(۱ــ۱، ۲ــ۲ و...) و مشابه والیبال (یک ضرب از زمین، زندانیان و...) با فراهم آوردن فرصت برابر برای همهٔ دانش‌آموزان با هر سطح از توانایی مهارتی، در فرایند آموزش مورد تأکید است.

دانستنی‌های معلّم

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 اوّلیه به تعداد کم
- بازی هم‌زمان چهار تیم یا بیشتر در نقاط مختلف
- اجازهٔ پرتاب توپ از پایین (شبه سرویس) به‌جای سرویس در مراحل اوّلیه

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 مکرّر، امکان بازی و استراحت برابر را برای همهٔ دانش‌آموزان فراهم کنید.
- با توجه به فضای موجود و نوع بازی، محدودهٔ زمین‌های بازی را به گونه ای تعیین کنید که اکثر دانش‌آموزان فعال شوند.
- با ثبت نتایج بازی‌ها و تعیین گروهای 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 نتیجهٔ بازی را بپذیرند.
- برای مشارکت بیشتر دانش‌آموزان، قوانین بازی را با پیشنهادات آنها تغییر دهید.

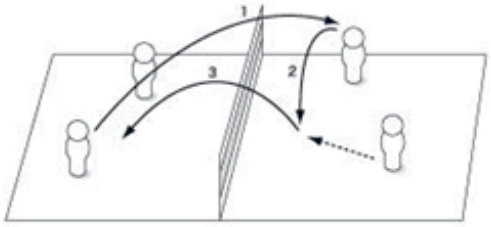
بازی‌های پیشنهادی

بازی ۲ علیه ۲، روش اجرا : دانش‌آموزان در دوگروه دو نفره مقابل هم و پشت تور یا طناب یا حتی کشیدن خط روی زمین که به‌عنوان تور از آن استفاده می‌شود، در محدودهٔ 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 مجدّد توپ و برگشت آن به زمین مقابل می‌شود. اوّلین تیمی که امتیاز ۵ را کسب کند، برنده بازی محسوب می‌شود و برای بازی با تیم بعدی زمین را هم عوض می‌کند.

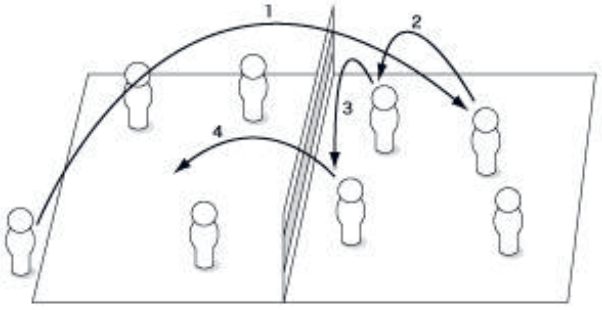
بازی ۳ علیه ۳، ۴ علیه ۴، ۵ علیه ۵، روش اجرا : دانش‌آموزان را در گروه‌های ۳ تا ۵ نفره در پشت تور یا طنابی که به‌عنوان تور از آن استفاده می‌شود در محدودهٔ زمین بازی مستقر کنید. بازی با سرویس ساده یک گروه آغاز می‌شود. دریافت سرویس و ارسال آن به پاسور با ساعد اجرا می‌شود. سومین تماس برای برگشت دادن توپ از روی تور با پنجه انجام خواهد شد. مراحل اوّلیهٔ بازی را بدون چرخش انجام دهید. اوّلین گروهی که زودتر به امتیاز ۱۵ برسد، برندهٔ بازی است. بعد از پیشرفت دانش‌آموزان در مراحل بعد، بازی را به‌گونه‌ای با چرخش اجرا کنید که با کسب امتیاز، تیم امتیاز گیرنده به فاصلهٔ یک منطقه در جهت عقربهٔ ساعت چرخش می‌کند.

اشکال بازی

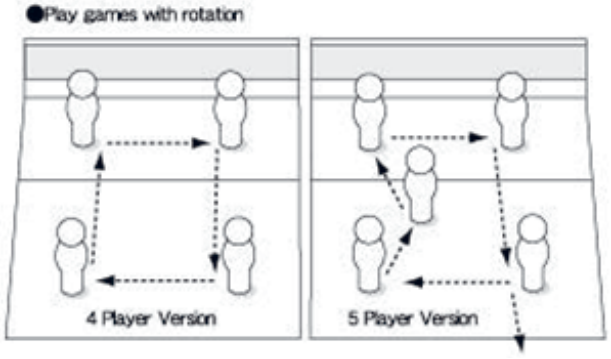
بازی ۲ علیه ۲



بازی ۴ علیه ۴



بازی ۴ علیه ۴ با چرخش



بازی ۵ علیه ۵ با چرخش

حملهٔ مقدماتی (هوایی)

هدف : حمله با فاصله کم از تور با ضربه به زیر و پشت توپ

رفتار مورد انتظار : پرش و اجرای حمله با ضربهٔ هوایی از روی تور در بازی

برای انجام یک بازی مفرح و نشاط‌آور، مهارت حمله بسیار مورد توجه و علاقهٔ دانش‌آموزان است. حمله در بازی والیبال معمولاً با ضربهٔ آبشار انجام می‌شود، ولی از آنجا که فراگیری این مهارت در سطح مقدماتی آموزش والیبال، برای نوآموزان دشوار است، ضربهٔ هوایی که نه یک آبشار سخت است و نه ردکردن آسان توپ از روی تور، به‌جای حملهٔ قدرتی در سطح مقدماتی آموزش داده می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در آموزش حمله هوایی

اصول پایه	نکته‌های بیو مکانیکی	خطاهای رایج
● 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	● 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 (خم‌کردن مچ) استفاده کنید.	● 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 ضربهٔ هوایی با دشواری مواجه می‌شوند، استفاده از حمله با پاس پنجه تأکید می‌شود.

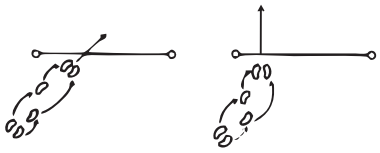
آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- دور خیز به موقع و قرار گرفتن در زیر توپ
- استفاده از تاب دست‌ها و قوس کمر
- اجرای ضربهٔ هوایی با حداقل قوس
- پرش عمودی قبل از ضربه تا حدّ امکان
- اجرای ضربه در نقطهٔ اوج پرش
- اجرای دقیق ضربه





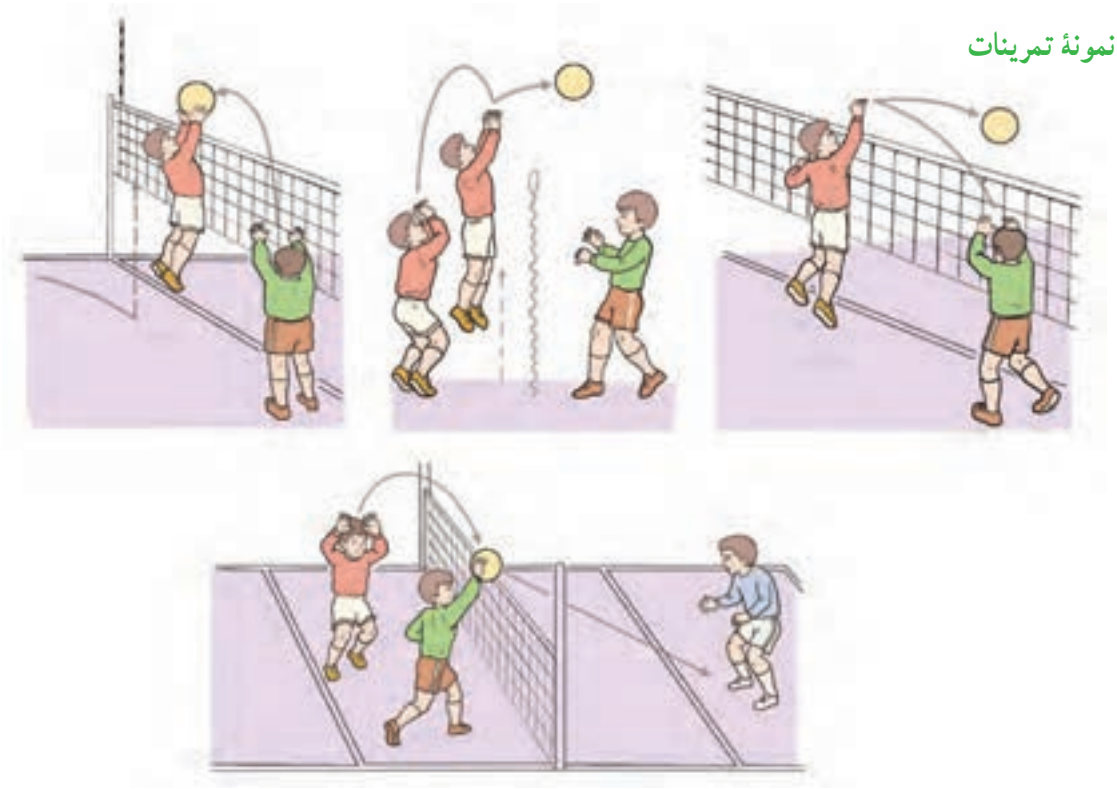
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند.

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

رهنمودهای تمرینی

- ضربهٔ هوایی را بدون توپ (سایه زدن) تمرین کنید.
- ضربه به توپی راکه در دست غیر ضربه، ثابت است تمرین کنید.
- ضربه به توپی 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.
- ضربهٔ هوایی را در شرایط بازی تمرین کنید.
- ضربهٔ هوایی را با دریافت یار مقابل تمرین کنید.
- ضربهٔ هوایی را با دریافت سرویس تمرین کنید.
- ضربهٔ هوایی را با توپ‌گیری یار خودی تمرین کنید.

نمونهٔ تمرینات



نمونهٔ ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
۱	حملهٔ هوایی از منطقهٔ جلوی زمین	یک نیمه زمین را ازطول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلّم، آزمون شونده از پشت تور حملهٔ هوایی را با پرتاب معلّم اجرا می‌کند.	● 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 تعلّق می‌گیرد.

سرویس چکشی

هدف : اجرای سرویس چکشی از بالای سر

رفتار مورد انتظار : اجرای صحیح سرویس چکشی از روی تور در بازی

دانستنی‌های معلّم :

آموزش سرویس چکشی

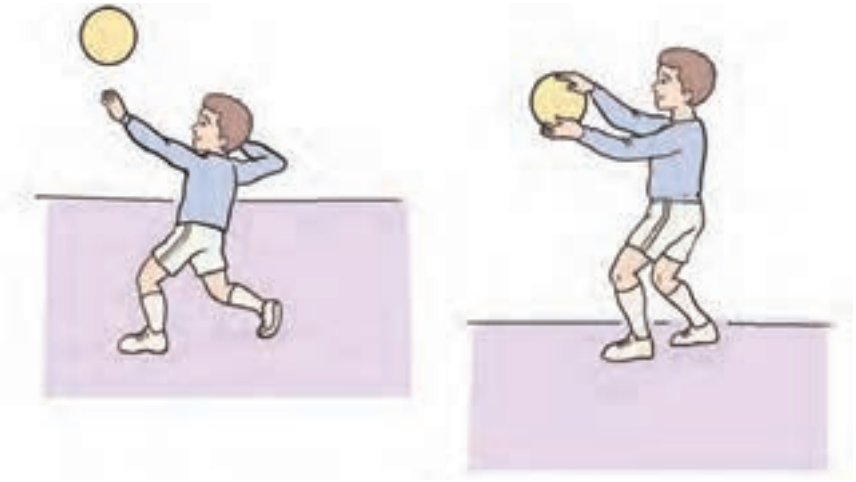
اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	خطاهای رایج
● قرار گرفتن در محل مناسب پشت خط انتهایی با اتخاذ وضعیت پایه و تشکیل خط هدف ● توپ در داخل انگشتان دست غیرضربه، به‌سمت هدف و در حدّ ارتفاع شانه‌ها و انگشتان دست ضربه به آرامی روی توپ ● هر دو بازو راحت و آزاد و آرنج‌ها مختصری خم و ساعدها تقریباً موازی با زمین ● توجه و تمرکز، ابتدا بر روی هدف، ارتفاع تور و سپس به توپ ● حرکت دست ضربه از عقب به جلو	● پرتاب مناسب توپ، به بالا و در نزدیک یا کمی بالاتر از شانهٔ دست ضربه ● به‌طور هم‌زمان 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. ● لحظهٔ 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. ● ادامهٔ حرکت دست ضربه پس از ضربه تا نزدیک بدن	● 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. ● برای ضربه به توپ فقط از انگشتان استفاده می‌شود. ● پرتاب توپ نامناسب است. ● محل ضربه به توپ، نامناسب است. ● هنگام ضربه، گام خیلی بلند است. ● قدرت بدنی کافی نیست. ● ترتیب شرکت اندام‌ها نادرست است.

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 به‌طوری که حدود سی سانتی‌متر یا بیشتر در جلوی شانهٔ دست ضربه فرود آید، پرتاب کنید.
- با نگاه کردن به توپ، روی آن تمرکز کنید.
- در ارتفاع بالای شانه به اندازهٔ یک دست باز، با تمام سطح دست به توپ ضربه بزنید.
- در لحظه‌ای که به توپ ضربه می‌زنید، 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.

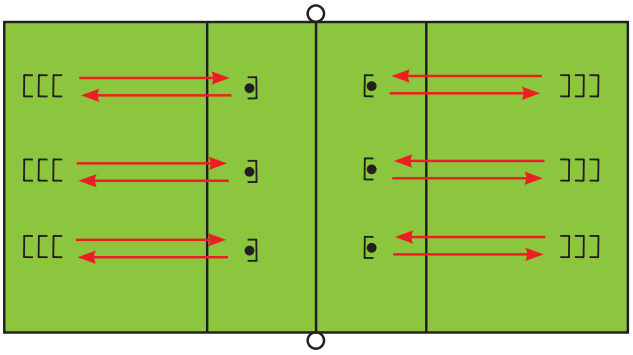


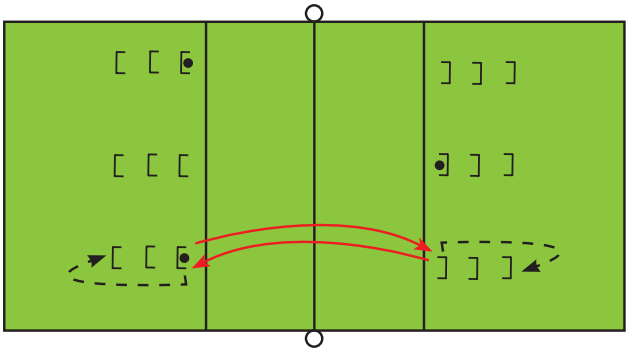
آنچه که دانش‌آموزان در طول تمرینات می‌آموزند :

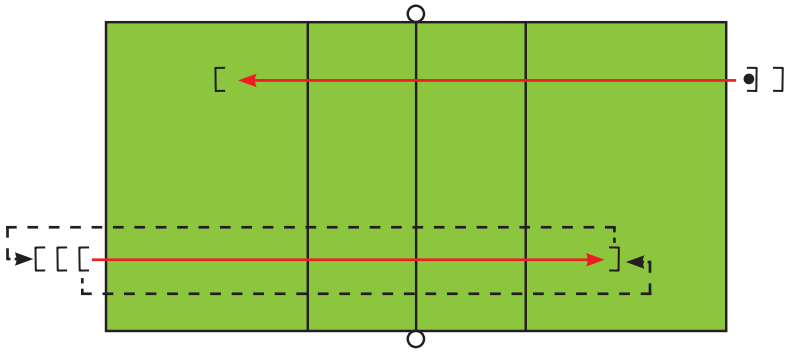
- سرویس از پشت خط حمله و دریافت آن
- سرویس از پشت خط انتهایی و دریافت آن
- سرویس به اهداف مشخص در زمین مقابل و دریافت آن

رهنمودهای تمرین

- تمرین بدون توپ (سایه‌زدن) را اجرا کنید.
- سرویس در مقابل دیوار را تمرین کنید.
- فاصله با دیوار را رفته رفته بیشتر کنید، در حالی‌که کنترل و دقت سرویس حفظ شود.
- سرویس از روی تور را تمرین کنید.
- از روی تور در محدودهٔ 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.







یک نمونه ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوه امتیازدهی
۱	سرویس چکشی	یک نیمهٔ زمین را از عرض به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (مناطق جلو و عقب). متناسب با سطح توانایی و تشخیص معلّم، آزمون شونده از پشت خطوط ۶ یا ۹ متری زمین سرویس را اجرا می‌کند.	● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق جلو و عقب زمین دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح سرویس چکشی به هریک از مناطق جلو و عقب زمین امتیاز کامل تعلّق می‌گیرد.

اصول اساسی دریافت سرویس

هدف : آشنایی با اصول و روش‌های مقدماتی دریافت سرویس برای پوشش دادن مناسب زمین

رفتارموردانتظار : 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 حملهٔ کامل به‌دنبال یک دریافت خوب شکل می‌گیرد. بنابراین، آموزش روش‌های مناسب مقدماتی دریافت سرویس به دانش‌آموزان در این پایه توصیه می‌شود.

دانستنی‌های معلّم در دریافت

وظایف بازیکنان در مرحلهٔ اوّل :

۱ــ پوشش زمین : قرار گرفتن در وضعیت مناسب رو به‌روی زنندهٔ سرویس

۲ــ رساندن توپ به پاسور : حرکت دریافت‌کننده برای قرار گرفتن روبه‌روی توپ و پاسور

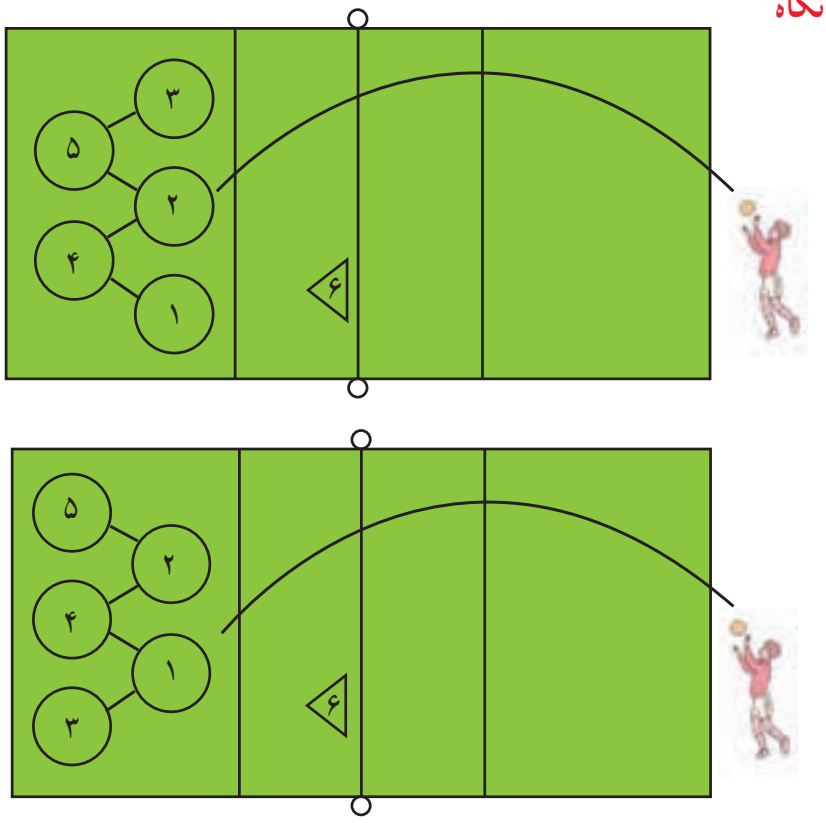
وظایف بازیکنان در مرحلهٔ دوم :

۱ــ پاس ؛ ۲ــ 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 حافظهٔ زیاد هستند و به دو روش آرایش M و W می‌توان پوشش در زمین را آموزش داد.

آرایش W	آرایش M
* برای پوشش زمین، یک آرایش مؤثر برای دانش‌آموزان، شرکت پنج بازیکن در، دریافت سرویس است. * در این آرایش ترتیب قرار گرفتن بازیکنان به شکل W است. * از آرایش W هنگامی استفاده می‌شود که تیمی 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 ۶ــ۶ (یعنی هر بازیکن با توجه به قانون چرخش بازیکنان در زمین، نقش مهاجم و پاسور را بازی می‌کند.)	* آرایش مؤثر و مفید دیگری که در آن از پنج بازیکن برای دریافت سرویس استفاده می‌شود، آرایش به شکل M است. * از آرایش M هنگامی استفاده می‌شود که تیم مقابل، سرویس سخت به انتهای زمین می‌زند.

آموزش در یک نگاه



نکات آموزشی

- برای دریافت سرویس، وضعیت آماده به خود بگیرید.
- هنگام دریافت، طبق قانون چرخش، در منطقهٔ 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 زیرتوپ، به توپ قوس بدهید.
- از اشارهٔ لفظی (با گفتن کلمهٔ من) هنگام دریافت استفاده کنید.
- فضای مناسب برای دریافت کننده را ایجاد کنید.
- دریافت‌کننده 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 برندارید.
- 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 فاصلهٔ کم تمرین کنید.
- با پیشرفت دانش‌آموزان به تدریج دریافت با فاصلهٔ بیشتر را تمرین کنید.
- دریافت را ابتدا در یک نیمهٔ 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.

نمونهٔ ارزشیابی

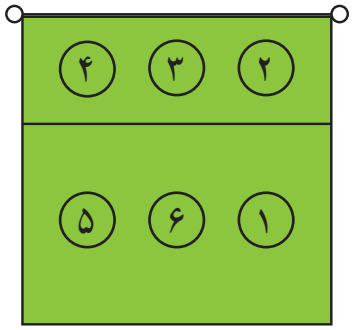
ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
۱	دریافت	یک نیمهٔ زمین را از پشت خط سه متری از طول به دو قسمت مساوی تقسیم کنید (چپ و راست). آزمون شونده در هر یک از مناطق، دو سرویس با پنجه یا ساعد به هدف مشخص (محل پاسور) ارسال می‌کند.	● آزمون شونده مجاز است برای هر یک از مناطق (چپ و راست) دو بار کوشش کند. ● به یک اجرای صحیح به هر یک از مناطق (چپ و راست) زمین، امتیاز کامل تعلّق می‌گیرد.

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 موردانتظار : شناخت مناطق مختلف زمین با نام آنها، شناخت نحوهٔ چرخش بازیکنان در زمین، شناخت مسئولیت‌های هر منطقه از زمین، شناخت مفاهیم همکاری، رقابت، حمله و دفاع

دانستنی‌های معلّم



■ **مناطق زمین عبارت‌اند از :**

منطقهٔ ۱ : سمت راست عقب زمین

منطقهٔ ۲ : سمت راست جلوی زمین

منطقهٔ ۳ : وسط جلوی زمین

منطقهٔ ۴ : سمت چپ جلوی زمین

منطقهٔ ۵ : سمت چپ عقب زمین

منطقهٔ ۶ : وسط عقب زمین

چرخش بازیکنان والیبال در زمین در جهت عقربه‌های ساعت است.

نکات آموزشی

■ منطقهٔ خود را بشناسید و آن را پوشش دهید.

■ به هنگام حمله و دفاع، درمنطقه 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 حملهٔ تیمی از سیستم دریافت پنج نفره(W) یا (M) استفاده کنید.

■ برای دفاع تیمی از سیستم دفاع یک‌نفره روی تور(۳ ــ۲ــ۱) 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.

نمونهٔ ارزشیابی

ردیف	نوع آزمون	روش اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
۱	شناخت مناطق زمین، مسئولیت‌و 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 این‌رو، تطبیق‌دادن دانش‌آموزان با محیط و شرایط سخت بازی در کنار آموزش والیبال می‌تواند علاوه برکمک 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 روحیهٔ 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 حملهٔ 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 به‌کار 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 معلّم و سرگروه خود پیروی کنید.

- وظایف و مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید
- در طول بازی به خطاهای دوستان خود نخندید.

نمونهٔ 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 روحیهٔ خوب تیمی از جمله خصوصیات این رشته است. هندبال یک ورزش گروهی پویا و پر برخورد محسوب می‌شود؛ اما بر اصول بازی جوانمردانه استوار است. آموزش هندبال در مدارس به دنبال تحقّق پیام تفریح، لذّت و سلامت تدوین شده است. با این تفکر، برنامهٔ 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 :

ــ کمک به حفظ و ارتقای سلامت و تندرستی در دانش‌آموزان؛

ــ کمک به کسب صلاحیت‌های اساسی بین دانش‌آموزان، مانند : کارگروهی، مسئولیت پذیری، احترام به قوانین، احترام به مربی و داور، گذشت، شجاعت و بازی جوانمردانه ... ؛

ــ ایجاد فضای شاد و نشاط آور و انجام رقابت‌های سالم مدرسه ای؛

ــ اجرای بازی هندبال و آموزش مقرّرات آن؛

ــ کسب تجربیات مناسب در رشتهٔ هندبال به طوری که در دانش‌آموزان زمینهٔ یادگیری تخصصی را فراهم آورد؛

ــ علاقه‌مندی به ورزش هندبال و پرکردن مناسب اوقات فراغت.

قبل از آموزش، امکانات زیر را آماده کنید :

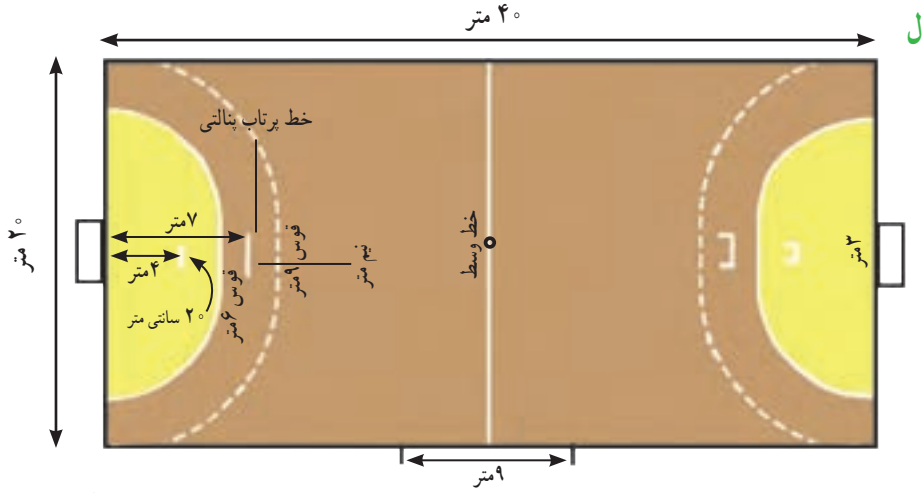
۱ــ زمین هندبال با خط کشی فضای مناسب زمین به ابعاد ۴۰×۲۰ متر (در صورت محدودیت فضا، یک نیمهٔ زمین کفایت می‌کند).

۲ــ دو دروازهٔ هندبال به ابعاد ۳ ×۲ متر که پایه‌های آن در زمین نصب شده باشد.

۳ــ توپ سایز ۲ هندبال

۴ــ سایر لوازم آموزشی (مخروط‌های پلاستیکی، پرچم، کاور ورزشی، تلمبهٔ باد و...)

زمین هندبال



یادآوری : در صورت نداشتن فضای کافی برای ترسیم زمین هندبال، پیشنهاد می‌شود به جای کوچک‌تر کردن ابعاد، از یک نیمهٔ زمین قانونی برای آموزش و بازی استفاده کنید.

دروازه‌های هندبال

در انتهای هر نیمه یک دروازه به ابعاد ۲×۳ قرار دارد، هر دروازه با یک حریم شش‌متری محافظت می‌شود که مهاجمان و مدافعان حقّ لمس این محوطه را ندارند. ابعاد مربع‌های تور دروازه ۱۰×۱۰ سانتی‌متر است. عمق بالای دروازه ۱۰۰ سانتی‌متر و عمق پایین ۱۵۰ 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. به‌منظور 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 استانداردی در اختیار ندارید، از جایگزین‌های مناسبی همچون خط کشی 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.

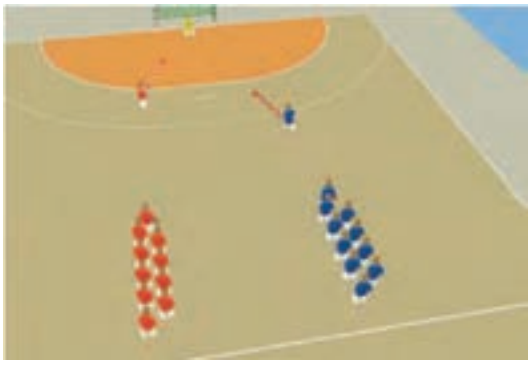


رهنمودهای آموزشی

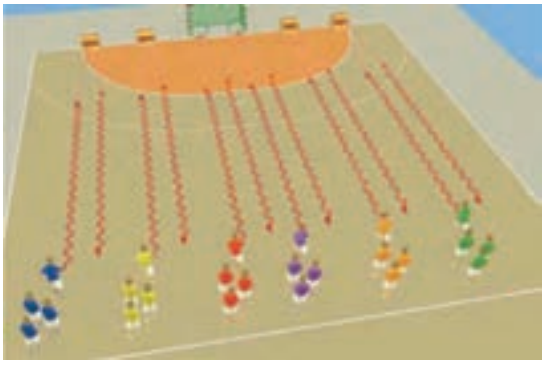
- از آنجا که هندبال یک ورزش پر برخورد است؛ به دانش‌آموزان به‌گونه‌ای آموزش دهید که برخورد بدون ترس و خشم، همراه با استفاده از مهارت‌های تکنیکی و دانش تاکتیکی بر پایهٔ اصول بازی جوانمردانه باشد؛
- در طول آموزش، با ایجاد موقعیت‌های مختلف، دانش‌آموزان را در معرض فعالیت‌های ذهنی متفاوت قرار دهید تا توانایی 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 بدوم؟ آیا اجازهٔ دریبل کردن دارم؟ و... را بپرسند؛
- از تمرینات و بازی‌هایی که تا حدّ امکان به بازی واقعی نزدیک است، در طول آموزش استفاده کنید؛
- در طول آموزش و تمرینات، به دانش‌آموزان وظایفی با راه حل‌های 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؛

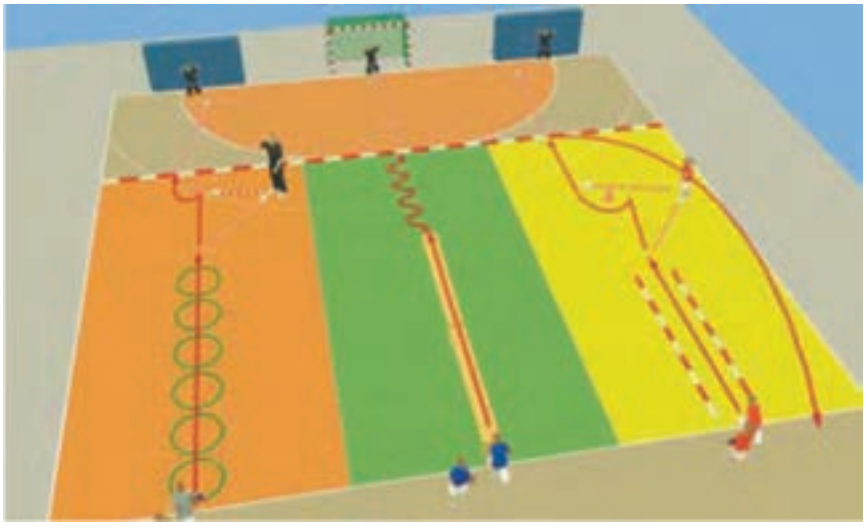


روش غلط تمرینی



روش صحیح تمرینی

- با پرهیز از تمرینات پیچیده یا خیلی آسان، به حفظ تمرکز و انگیزهٔ 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؛

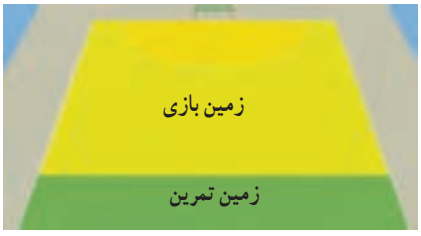
● بر آموزش مهارت‌های اساسی هندبال و یادگیری فعّال آن در قالب بازی‌های مرتبط بیشتر تأکید کنید. برای نمونه، ابتدا اجازه دهید یک مفهوم کلی از بازی هندبال در ذهن دانش‌آموز نقش ببندد و سپس در قالب اجرای بازی‌های مرتبط، به مهارت‌های اصلی توجه‌و حرکات غلط را اصلاح کنید؛

● 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 پایهٔ 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

ــ همواره قبل از انجام تمرینات گرم کردن بدن به خوبی انجام شود؛

ــ از تمرینات با توپ و بدون توپ استفاده شود؛

ــ از تمرینات و بازی‌های مشابه به هندبال استفاده شود؛

ــ از زمین هندبال در طراحی تمرینات استفاده شود؛

ــ در طول تمرینات، بر قوانین مربوطه تأکید شود؛

ــ از تمرینات ساده به مشکل، ثابت به متحرک، تمرینات انفرادی، تمرینات گروهی، تمرینات ذهنی، تمرینات ترکیبی و بازی و رقابت استفاده شود؛

ــ تمرینات از شادابی و نشاط برخوردار باشند؛

ــ از خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان در تمرینات استفاده شود؛

ــ به اجرای صحیح مهارت و اشکالات رایج در دانش‌آموزان توجه شود؛

ــ مهارت‌های دفاع و حمله درشرایط 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	
دروازه‌بان	
مهاجم	
مدافع	
پاس	
پاس دو طرفه	
مسیر حرکت	
دریبل	
شوت	
شوت پرشی	
سه‌گام	
فینت	
پیوت	
ضربدر	
بلاک	
دروازه	
مربی	T
داور	R
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	دروازه‌بان
۸	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در دفاع
۹	مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی در حمله
۱۰	قوانین و مقررات برای انجام بازی جوانمردانهٔ 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، اوّلین 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 نام برده 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 سرگرم کننده است. تحرّک 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 (شنبال)، هندبال چکی، هندبال گیلیک (Gaelic) و هندبال آمریکایی که بسیار شبیه به‌هندبال 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.

نمونهٔ‌بازی 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 بزن، دم کشی و... از جمله بازی‌هایی هستند که شرح کامل آنها در کتاب راهنمای معلّم پایهٔ 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 معلّمان می‌توانند 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 به‌منظور هماهنگی اندام‌ها در کار با توپ.

رفتارمورد 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 معلّم 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 معلّمان می‌توانند از این تمرینات برای گرم کردن، افزایش هماهنگی دست، چشم و توپ و بهبود مهارت‌های تکنیکی دانش‌آموزان استفاده کنند.

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؛

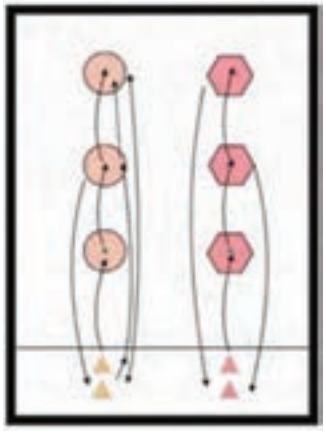
نکته : هرچه مهارت‌های کنترل توپ (پاس، دریافت، دریبل و...) بین دانش‌آموزان افزایش یابد، یادگیری تکنیکی و تاکتیکی در مراحل آتی ساده‌تر خواهد شد.

نمونهٔ تمرینات پیشنهادی



نمونه بازی پیشنهادی

بازی توپ امدادی : دانش‌آموزان در دو گروه مانند شکل قرار می‌گیرند. با صدای سوت مربی، نفر اوّل هر گروه سریع می‌دود و توپ را از حلقهٔ ۱به ۲ جابه‌جا می‌کند سپس سریع به سمت گروه خود باز می‌گردد. نفرات دوم گروه آماده‌اند تا بعد از تماس دست با نفر اوّل به‌سرعت حرکت کنند و توپ را از حلقه ۲ به ۳ ببرند. بازی با تمام نفرات به‌همین شکل ادامه می‌یابد و توپ مدام بین حلقه‌ها به‌ترتیب جابه‌جا می‌شود. برندهٔ بازی گروهی است که در زمان کمتر تمام اعضای گروه موفق به اجرای صحیح بازی شده باشند. این بازی با حلقه هولاهوپ، نردبان یا حتی کشیدن حلقه‌ها به‌کمک چسب امکان‌پذیر است.



ملاحظات : با تفکر و به‌کارگیری خلاقیت، از بازی‌های جالب دانش‌آموزان نیز در این درس بهره‌مند شوید.

نمونهٔ ارزشیابی

ردیف	آزمون	روش اجرا	نحوهٔ 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 فاصلهٔ ۲۰ متر از شروع حرکت قرار دارد.	با سوت مربی حرکت آغاز می‌شود و با قرار دادن توپ در سبد پایان می‌یابد.	با کورنومتر زمان هر فرد ثبت می‌شود و امتیازگذاری می‌شود.
۲	بعد از دریافت دومین پاس از یار کمکی در فاصلهٔ ۶ متری، مسافت ۱۰ متری را دریبل زده و توپ را داخل سبد قرار دهید.	با سوت مربی حرکت آغاز می‌شود و با قرار دادن توپ درسبد پایان می‌یابد.	با کورنومتر زمان هر فرد ثبت می‌شود و امتیازگذاری می‌شود.

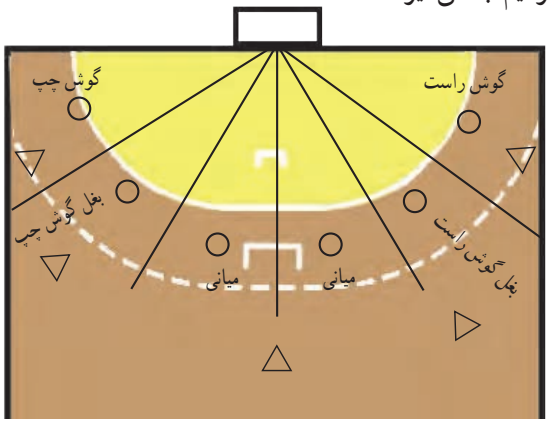
انواع حرکت‌های پایه و جابه‌جایی بازیکنان در زمین

هدف : آمادگی برای بازی هندبال و شناخت وضعیت جاگیری در زمین

رفتارموردانتظار : 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 معلّم در آموزش حرکات بازیکن در زمین

جاگیری بازیکنان در زمین هندبال به شش قسمت تقسیم می‌شود و بازیکنان سمت چپ زمین به‌ترتیب، 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 (۶متر) تا فواصل طولانی‌تر (۲۰ تا ۳۰ متر) معمولاً برای ضدّحمله 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 به‌منظور تغییر جهت هنگام دویدن و همچنین برای گول زدن حریف انجام می‌گیرد؛
- **پرش :** پرش در هندبال اهمیت زیادی دارد و کمک می‌کند تا از سدّ دفاعی عبور کرده و موقعیت بهتری برای کسب امتیاز فراهم آورید.

رهنمودهای تمرینی

- در تمام جلسات آموزش در مرحلهٔ گرم کردن اختصاصی، می‌توانید از تمرینات فوق استفاده کنید.

پاس و دریافت

هدف : دریافت توپ در ارتفاع‌ها و مسافت‌های مختلف

رفتار موردانتظار : دریافت صحیح توپ در طول بازی

یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین تکنیک‌های انفرادی در رشتهٔ 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 تقدمی 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 معلّم در آموزش دریافت

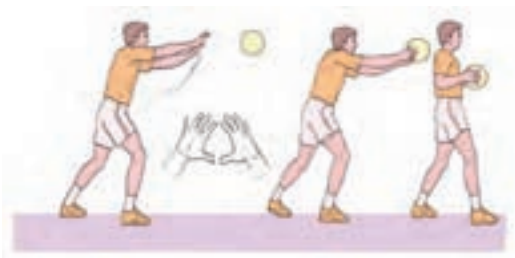
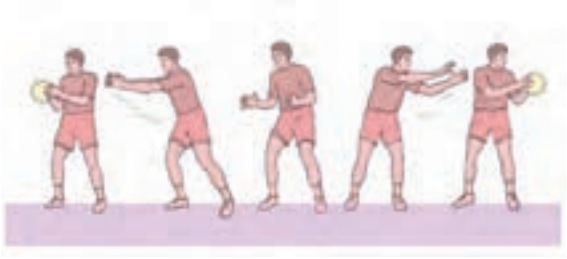
مالکیت توپ با دریافت آغاز می‌شود. دریافت، حرکت بعدی بازیکن را در حمله مشخص می‌کند. بازیکن باید در طول زمان بازی، عمل دریافت را آرام و مطمئن انجام دهد.

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
ــ دست‌ها آماده دریافت باشد؛ ــ باید به توپ نگاه کرد و روی مسیر حرکت آن توجه و تمرکز داشت. ــ توپ با دو دست، به شکل یک قلب وارونه از بالا نزدیک به سینه دریافت شود.	ــ در هنگام دریافت، دست‌ها در جلوی بدن و به استقبال توپ می‌روند؛ ــ انگشتان باید آزاد و شل باشند و انقباض نداشته باشند؛ ــ در هنگام دریافت باید یک پا به عقب گذاشته شود؛ ــ لحظه‌ای که توپ دریافت شد، دست‌ها به داخل بدن کشیده می‌شوند.	ــ ثابت ایستادن و حرکت نکردن برای دریافت توپ ــ به استقبال توپ نرفتن و برخورد توپ به سینه یا صورت ــ 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؛

نوع دریافت	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
دریافت در حالت پایه (ساکن)	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.	
دریافت از بالا با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع سینه و کمر)	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.	
دریافت از پایین با دو دست (دریافت توپ در ارتفاع پایین‌تر از کمر)	انگشتان کوچک دو دست، به‌طرف یکدیگر و به هم چسبیده قرار می‌گیرد. دست‌ها به شکل یک کاسه می‌شوند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت توپ از دو طرف	در بازی هندبال غالباً توپ از دوطرف به بازیکن می‌رسد. دراین نوع دریافت بالاتنه تا حدودی به سمت توپ گرایش پیدا می‌کند و بعد از دریافت توپ به داخل سینه کشیده می‌شود.	
دریافت توپ در حال دویدن	تکنیک دریافت در حال دویدن باید به‌صورتی باشد که آهنگ دویدن را بر هم نزند. به این منظور، باید عمل دریافت فرد به شروع یکی از گام‌ها هنگام دویدن پیوند بخورد.	
دریافت توپ در حال پرش	در لحظهٔ پرواز، بدن کاملاً کشیده است ولی در لحظهٔ فرود و تماس با زمین، شدّت ضربه با خم شدن هر دو زانو گرفته می‌شود. دست‌ها نیز توپ را داخل سینه محافظت می‌کنند.	

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 معلّم 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
■ در هنگام پاس، دست پشت توپ قرار می‌گیرد. ■ نکتهٔ 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.	■ دست دارای توپ از سطح شانه بالاتر و آرنج در زاویهٔ ۹۰درجه قرار می‌گیرد. ■ دست پرتاب به عقب کشیده شده تا جایی که در زاویهٔ 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 شماست، به او پاس دهید. ■ از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ استفاده شود. ■ توپ باید به طرف سینه یار خودی ارسال شود. ■ دست به‌دنبال توپ کشیده شود. ■ مچ دست در انتها به‌سمت زمین خم شود. ■ با پای مخالف دست پرتاب یک گام به جلو گذاشته می‌شود.	■ پاس دقیق نیست و توپ به‌سمت سینه یار هدایت نمی‌شود و دریافت ناقص انجام می‌گیرد. ■ زاویهٔ آرنج و بازو کمتر از ۹۰درجه 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

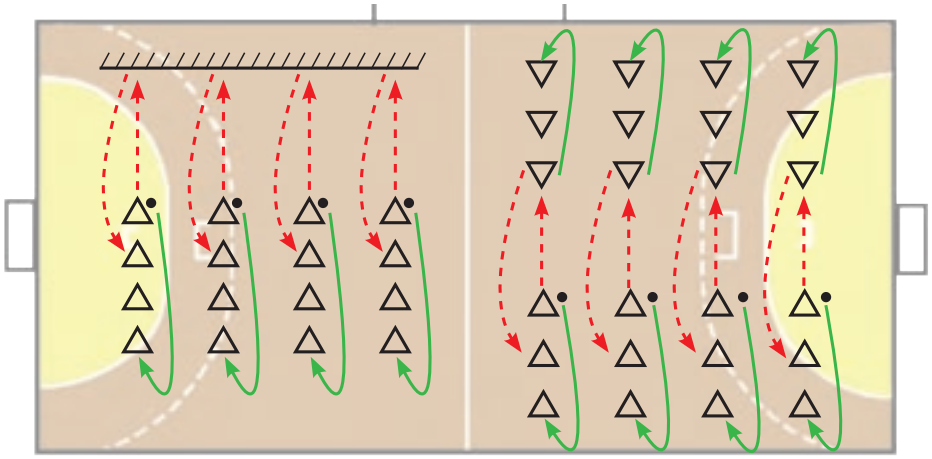
نوع پاس	نکات آموزشی	آموزش در یک نگاه
پاس از بالا (سینه)	این نوع پاس کاربرد زیادی در هندبال دارد.	
پاس مچی	ــ کاربرد آن در مرحلهٔ سازماندهی حمله در مقابل دیوار دفاعی است، ــ باید با حداکثر سرعت پاس داد، ــ با چرخش خارجی مچ دست به اندازهٔ ۱۸۰ درجه به سمت خارج بدن توپ را به بازیکن کناری خود بفرستد.	
پاس یک دست زمینی	محل ارسال پاس یک دست زمینی، حدود یک متری جلوی پای پاس‌گیرنده و متمایل به سمتی است که مدافع قرار ندارد.	

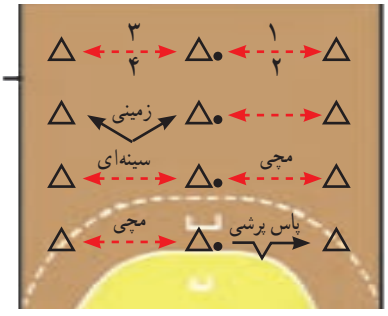
در اجرای مهارت پاسکاری به هم تیمی خود، به نکات زیر توجه کنید :

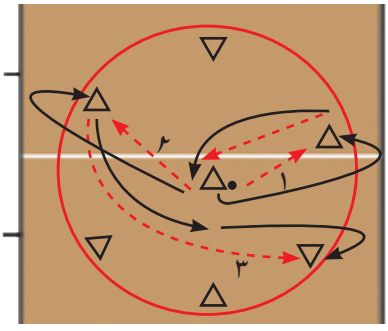
- در مورد انتخاب بهترین دریافت‌کنندهٔ پاس، تصمیم‌گیری کنید؛
- زمان درست را برای پرتاب انتخاب کنید؛
- با توجه به فاصله و سرعت حرکت هم‌تیمی خود، سرعت پاس را تنظیم کنید؛
- با توجه به شرایط موجود، بهترین نوع پاس را انتخاب کنید.

نمونهٔ تمرینات دریافت و پاس :

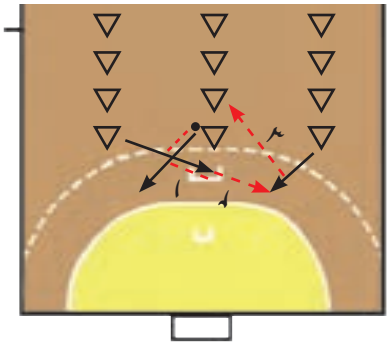
انجام انواع پاس ها، سینه، بالای سر، دو دست، یک دست، مچی



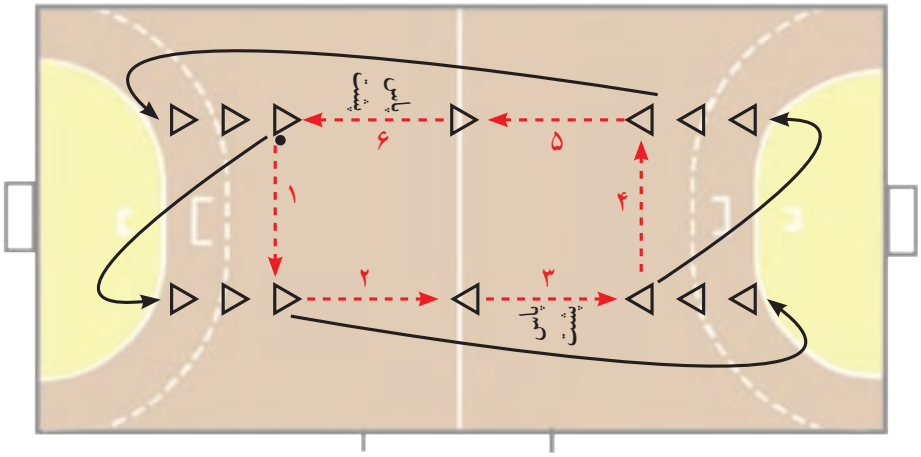




تمرین دایره‌ای به هرکس پاس دادید می‌روید سرجای او

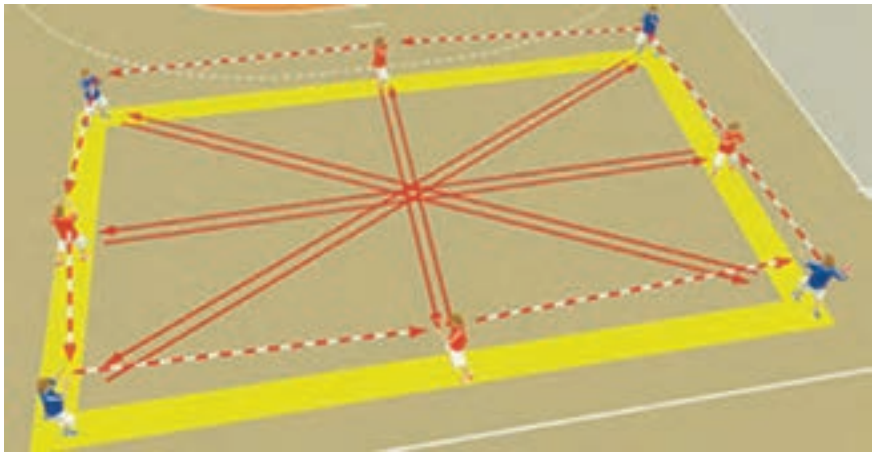


با حرکت به سمت ۶ متر و برگشت تا ۹ متر



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 دانش‌آموزان در بازی برای دشوارتر کردن بازی می‌توان بعد از انجام پاس جای خود را با بازیکن روبه‌رو تعویض کرد.



نمونهٔ ارزشیابی

پاس سینه سریع با دست برتر	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 زمانی‌که ۱۰ پرتاب به‌طرف دیوار تمام شود، ادامه می‌دهد. پرتاب‌ها باید از پشت خط انجام شود. یک کورنومتر هنگام اوّلین برخورد توپ با دیوار روشن و زمانی که دهمین توپ به‌دست فرد برسد، خاموش می‌شود. در صورت نیاز برای هر آزمودنی دو تکرار می‌توان انجام داد.	نمرهٔ آزمون بهترین زمان کسب شده در انجام حرکت است.
پاس در حال حرکت	دو آزمودنی به فاصلهٔ شش متر از یکدیگر در مسافت ده متر در حال حرکت پاسکاری می‌کنند در دور اوّل، رفت و برگشت پاس سینه، دور دوم پاس مچی و دور سوم پاس زمینی را انجام می‌دهند.	زمان با تقریب ۰/۱ ثانیه محاسبه و ثبت می‌شود. نمرهٔ آزمون زمان کسب شده در انجام حرکت است.

دریبل

هدف : اجرای صحیح انواع دریبل و نحوهٔ 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 اوّلین ضربهٔ توپ به زمین آغاز می‌شود و با دریافت و نگه داشتن آن پایان می‌یابد.

دانستنی‌های معلّم در آموزش دریبل

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
* دست را به شکل توپ درآورید. زاویه و فشار دریبل، به‌سرعت و جهت حرکت بازیکن بستگی دارد. * در حالت ایستاده، مسیر دریبل عمودی است. * در حال حرکت، مسیر دریبل بستگی به‌جهت و مسیر بازیکن دارد. * زاویهٔ دریبل با زمین، به‌سرعت بازیکن بستگی دارد. به این معنا که هر چه سرعت بازیکن بیشتر باشد فشار روی توپ بیشتر و زاویهٔ 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.	ــ ضربه زدن به توپ با کف دست ــ نگاه کردن به توپ و زمین ــ پس از قطع دریبل دوباره اقدام به دریبل کنند (دبل).

نکات آموزشی دریبل و انواع آن

بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل‌کردن 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 :

انواع دریبل	شکل
دریبل بلند : برای ضدّ حمله از آن استفاده کنید. ارتفاع توپ را در حدّ کمر و زیر سینه حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.	
دریبل کوتاه : برای عبور از مدافع معمولاً در فواصل بین شش و نه متر (در فینت، دبل‌سه‌گام) از آن استفاده کنید. همواره توپ را در ارتفاع زیرکمر حفظ کنید. همواره زمان دریبل دستتان را روی توپ نگه دارید.	
دریبل نمایشی : برای نشان دادن مهارت‌های فردی بازیکنان برای جا گذاشتن مدافع استفاده می‌شود. مثلاً دریبل از بین دو پا، دست عوض کردن و...	

در کاربرد دریبل نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید :

- از دریبل بیش از اندازه خودداری کنید؛ زیرا هیچ نتیجهٔ مطلوبی ندارد ؛
- از دریبل برای فرار و ایجاد موقعیت گل زنی برای خود یا هم تیمی‌هایتان استفاده کنید؛
- استفادهٔ نامناسب از دریبل باعث تداخل در کار گروهی و حملهٔ موفقیت‌آمیز می‌شود؛

هنگامی که در ضدّ حمله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم‌تیمی برای پاسکاری ندارید از دریبل استفاده کنید.

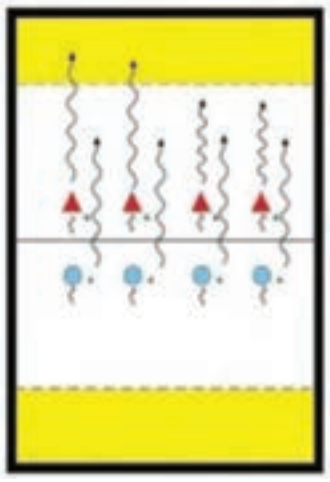
هنگامی که قادر به پاس دادن به هم‌تیمی خود نیستید (در کمند مدافعان قرار دارند)، دریبل کردن به شما این امکان را می‌دهد که از خطای سه ثانیه که باعث ضربه آزاد حریف می‌شود، جلوگیری کنید؛

برای جا گذاشتن مدافع و قرار گرفتن درموقعیت تک به تک با دروازه‌بان و به ثمر رساندن یک گل، دریبل کنید.

نمونهٔ تمرینات دریبل :

- دریبل به صورت ساده با یک دست تا نیمهٔ 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؛

- دریبل به‌صورت نشسته ؛ ایستاده و خوابیده؛
- دریبل روی خطوط اصلی زمین هندبال؛
- چند حلقه با فاصلهٔ پشت سر هم می‌چینیم و دانش‌آموزان سعی می‌کنند ضمن دویدن کنار حلقه‌ها داخل آنها دریبل بزنند.
- نفر اوّل گروه صاحب توپ، دریبل می‌کند و بر روی تشک غلت می‌زند و به یار مقابل پاس می‌دهد و خود به آخر گروه مقابل می‌رود و ادامه می‌یابد.
- دانش‌آموزان با فاصله، پشت سر هم می‌دوند؛ نفر آخر که با توپ در حال دریبل زدن است با فرمان مربی با دریبل از بین آنها عبور می‌کند و بعد از رسیدن به نفر اوّل گروه به نفر آخر پاس می‌دهد.
- دانش‌آموزان در یک منطقهٔ مشخص قرار می‌گیرند، نفرات صاحب توپ سعی می‌کنند با دریبل زدن نفرات بدون توپ را لمس نمایند و نفری که توسط دریبل زننده لمس شد، صاحب توپ می‌شود و شروع به دریبل زدن می‌کند و تمرین ادامه می‌یابد.

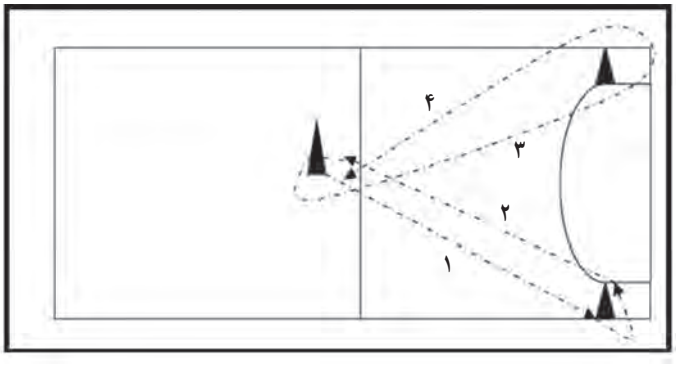


یک نمونه بازی پیشنهادی

دانش‌آموزان به‌صورت دو گروه الف و ب مانند شکل تقسیم می‌شوند و شروع به دریبل زدن می‌کنند. با شنیدن صدای سوت از طرف مربی و اعلام نام گروه یک گروه فرار می‌کند و گروه دیگر آنها را تا انتهای زمین تعقیب می‌کنند.

نمونهٔ ارزشیابی

نوع آزمون	روش اجرا	نحوهٔ امتیاز دهی
آزمون دریبل ۳۰ متر	پس از آماده کردن مسافت ۳۰ متر در سالن دانش‌آموز پشت خط قرار می‌گیرد با صدای سوت، با یک دست شروع به دریبل می‌کند تا مسافت را طی نماید و با کورنومتر زمان ثبت می‌گردد.	برحسب رکورد به‌دست آمده امتیاز داده می‌شود.
آزمون دریبل ۴۰ متر با تغییر جهت	دانش‌آموز با صدای سوت معلّم، از مرکز زمین به سمت گوشهٔ راست زمین شروع به دریبل می‌کند در گوشهٔ زمین به دور مانع چرخش و به‌طرف مرکز زمین دریبل می‌کند و به دور آن مانع چرخش کرده و به سمت گوشهٔ چپ دریبل می‌کند و چرخش به دور مانع را انجام داده و با حرکت به سمت مرکز زمین تست را به اتمام می‌رساند، زمان با کورنومتر ثبت می‌شود (شکل زیر).	برحسب رکورد به‌دست آمده امتیاز داده می‌شود.



شوت

هدف : پرتاب اصولی توپ به سمت دروازهٔ حریف جهت کسب امتیاز

رفتار مورد انتظار : اجرای شوت‌های صحیح برحسب موقعیت بازی وکسب 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 مرحلهٔ 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 ضدّ 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. به‌عبارت 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).	ـ رها شدن توپ میانه راه به‌طوری که دست توپ را تا آخرین لحظه هدایت نمی کند. (دست به سمت زمین پایین نمی آید) ـ حرکت موافق دست و پای پرتاب عبور از محدودهٔ جریمه (خط شش متر)

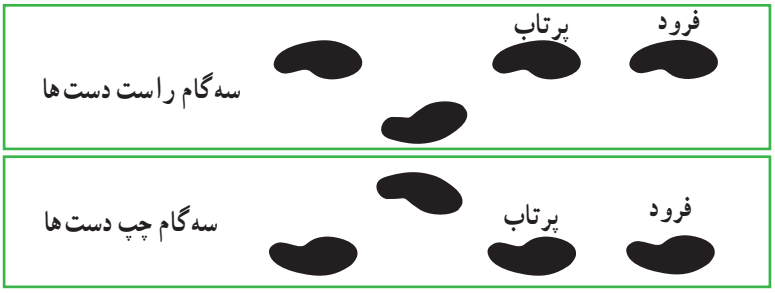
آموزش در یک نگاه





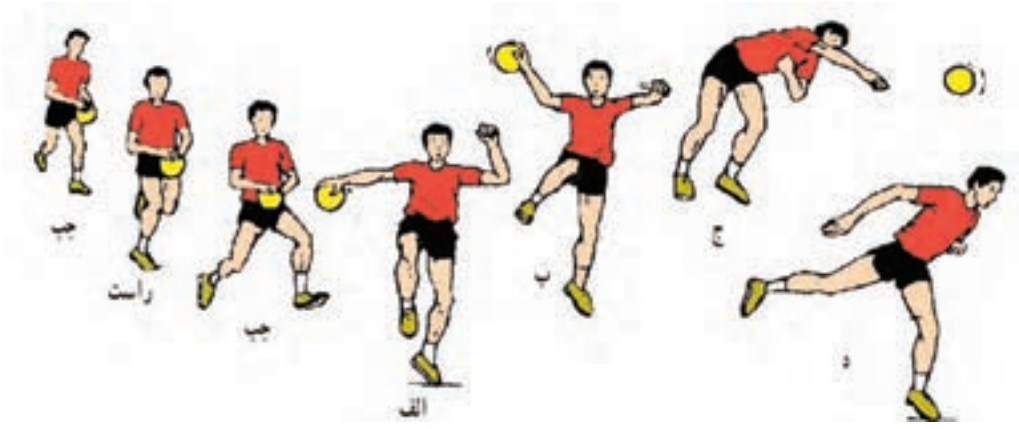

دانستنی‌های معلّم در شوت پرشی (سه گام)

برای یادگیری این شوت ابتدا بازیکن بدون توپ ایستاده و با توجه به‌دست 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 به‌طرف دروازه را انجام دهد.



اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی	اشتباهات رایج
ــ قدرت در شوت ــ سرعت در شوت ــ دقت در شوت	* 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 زاویهٔ 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 به‌طرف پایین می‌آید. در این زمان، پای چپ اوّلین 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.	ــ رانینگ کردن ــ کمتر از سه گام برداشتن، یعنی روی پای راست بلند شدن ــ (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 :

۱ــ 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.

۲ــ 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.

۳ــ برای فریب دروازه‌بان، شوت محکم کافی نیست؛ بلکه دقت در شوت هم لازم است. تلاش کنید تا به گوشه‌های دروازه شوت کنید.

۴ــ 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.

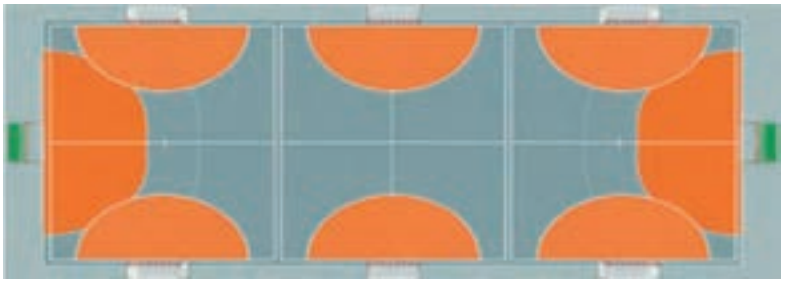
۵ــ به فاصلهٔ خود نسبت به دروازه دقت کنید. دانش‌آموزان تمایل ذاتی برای شوت کردن از هر فاصله و در هر موقعیتی را دارند، اما فراموش نکنید اگر فاصلهٔ شما از دروازه زیاد باشد، نمی‌توانید به توپ سرعت کافی بدهید و در عین حال به دروازه‌بان زمان بیشتری برای واکنش و مهار کردن توپ خواهید داد. پس شوت‌های خود را در محوطهٔ بین شش و نه متر انجام دهید.

۶ــ آگاه باشید که اگرچه ممکن است به دروازه نزدیک شوید، ولی شوت کردن از زاویهٔ گوشه‌ها کار دروازه‌بان را ساده‌تر می‌کند؛ چون فضایی که باید از آن محافظت کند، کمتر می‌شود. مگر اینکه شما بازیکن توانمندی باشید.

۷ــ برای شوت کردن در مقابل مدافعان، دقت کنید و هنگامی که فضای خالی بین مدافعان به‌وجود آمد حتی اگر خیلی کوچک باشد، شوت کنید. اگر مسیر باز است و می‌توانید از بین مدافعان عبور و به محوطهٔ 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 ضدّحمله خواهد شد.

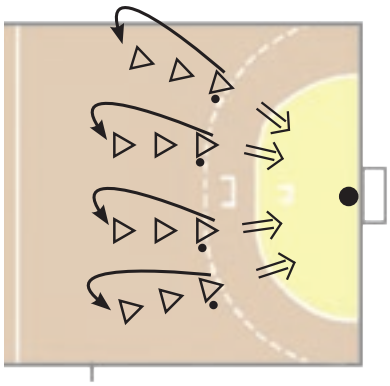
رهنمودهای تمرینی

- 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 دروازهٔ هندبال از تشک یا مخروط استفاده کنید.

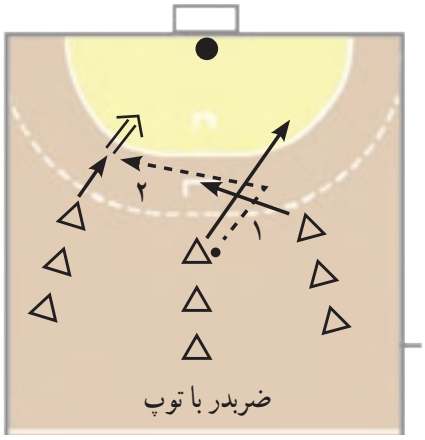


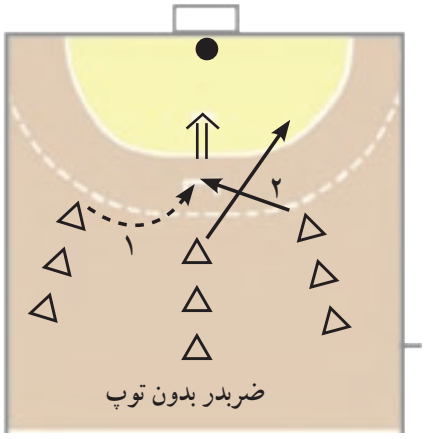


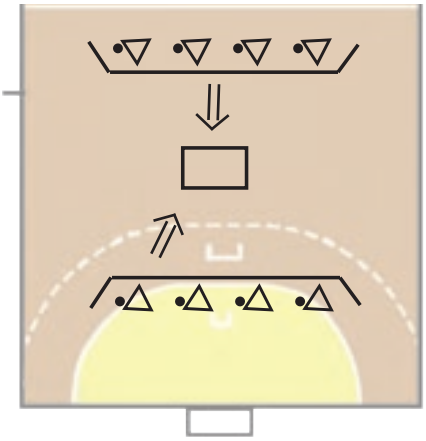
نمونهٔ تمرینات :

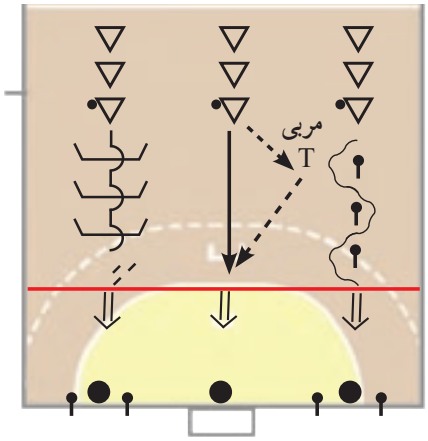


انجام انواع شوت‌ها : زمینی، بالا، قوس پشت ۹ متر، با پرش ثابت و ...





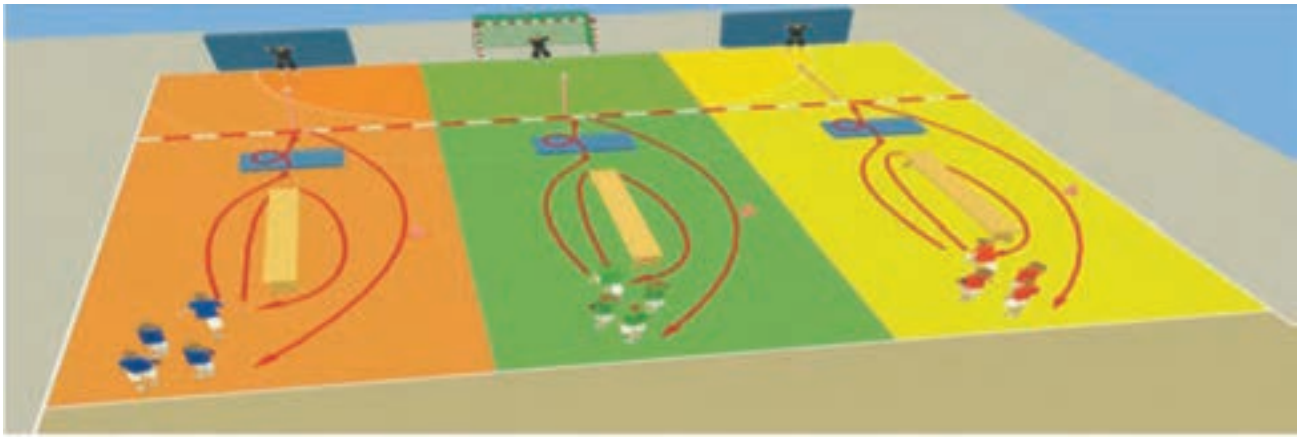




پرتاب به سمت جعبه : جعبه به هر تیمی که نزدیک‌تر شود، آن تیم باخته است.

یک نمونه بازی پیشنهادی

گروهی رقابت کنید؛ در هر گروه بازیکنان به ترتیب سه بار دور نیمکت (یا نشان دیگری) دریبل 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.



نمونهٔ ارزشیابی

نوع آزمون	نحوهٔ اجرا	نحوهٔ امتیاز دهی
شوت به سمت هدف‌های داخل دروازه	این آزمون شش مرحله دارد و در حالت ایستاده انجام می‌گیرد. شوت ثابت (از فاصلهٔ ۷ متر) و شوت پرشی (از فاصله ۱۰ متر) انجام می‌گیرد. در دو گوشهٔ بالا و دو گوشهٔ 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.	به چهار شوت موفق از شش شوت، امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.
شوت پرشی به سمت هدف	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 گوشهٔ دروازه‌ها آویزان می‌شود. هر بازیکن مجاز است سه شوت به هر یک از گوشه‌ها و نقاط مشخص شده پرتاب کند.	به چهار شوت موفق از شش شوت یا شش شوت موفق از هشت شوت امتیاز کامل تعلق می‌گیرد.

دروازه‌بان

هدف : محافظت از دروازه از حملات تیم مهاجم

رفتار مورد انتظار : با به‌کارگیری اصول دروازه‌بانی از ورود توپ به دروازه جلوگیری نماید.

دروازه‌بان یکی از افراد بسیار مؤثر در موفقیت یک تیم هندبال است. در آموزش هندبال لازم است تمام بازیکنان در تمام پست‌های زمین بازی کنند و تجربه کسب کنند و با وظایف پست‌های مختلف بازی آشنا شوند، تا توانایی انتخاب پست صحیحشان را در آینده به‌دست آورند. بسیاری از دانش‌آموزان علاقه‌مندند دروازه‌بانی را امتحان کنند و برای معدودی از آنها هم ممکن است دروازه‌بانی برایشان خطرناک باشد و از بازی در این پست بترسند. فراموش نکنید که در کلاس تربیت بدنی هرگز نباید دانش‌آموزان را اجبار کرد و از افرادی که خود داوطلب ایستادن در دروازه‌اند کمک بگیرید.

دانستنی‌های معلّم در آموزش دروازه‌بان

اصول پایه	نکته‌های بیومکانیکی طرز ایستادن اصلی در دروازه
بعضی از ویژگی‌های روانی و جسمانی دروازه‌بان عبارت‌اند از : ۱ــ قد و قامت بلند و بدن ورزیده برای پوشش بهتر دروازه ۲ــ زاویهٔ دید وسیع ۳ــ توانایی هدایت و راهنمایی تیم به عنوان یک ناظر متخصص ۴ــ شجاعت و جسارت ۵ــ سرعت عمل و چابکی در جابه‌جایی و حرکت دست و پا ۶ــ انعطاف پذیری، به‌ویژه در قسمت پایین تنه	* پاها به اندازهٔ 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 چشم‌ها مسیر توپ را با دقت دنبال می‌کند. * دست‌ها بالاتر از شانه‌ها و زاویه بین ساعد و بازو تقریباً قائمه است. کف دست‌ها رو به توپ قرار دارند.



نکات آموزشی در مورد دروازه‌بانی را به شرح زیر به دانش‌آموزان تأکید کنید :

- هرگز فراموش نکنید که رفتار شما به‌عنوان دروازه‌بان بر هم تیمی‌هایتان بسیار تأثیرگذار است و موفقیت تیم را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.
- به‌عنوان آخرین نفر خط دفاع و اوّلین مهاجم، باید قادر باشید علاوه بر مهار شوت‌های حریف به‌سمت دروازه، ضدّ حمله را شروع کنید.
- هر وقت حریف مالک توپ بود و در وضعیت شوت کردن به سمت دروازه قرار داشت، دروازه‌بان باید آمادگی مهار توپ را داشته باشد.

- همواره به مهاجم و توپ نگاه کنید تا بتوانید ادامهٔ 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 :

نوع شوت	نکات آموزشی مهار شوت	شکل
دور	به جای خم شدن و دراز کردن دست به سمت توپ، گام کوچکی در جهت شوت بردارید و با پایی که دورتر از توپ قرار دارد، بدن خود را به سمت توپ هل دهید و هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.	
نزدیک	هم‌زمان با هل دادن بدن به سمت توپ، با بلند کردن زانوی خود، پا را به‌سمت توپ پرتاب کنید.	
از گوشه	با فاصلهٔ 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.	
پنالتی	شما می‌توانید تا خط چهار متر بیرون بیایید 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.	

نمونهٔ تمرینات :

۱ــ بازیکنان در پشت منطقه شش متر با فاصلهٔ کنار هم می‌ایستند و دروازه‌بان از یک طرف شروع به حرکت می‌کند و توپ‌های پرتاب شده بازیکنان را مهار می‌کند.

۲ــ یک دروازه‌بان در دروازه استقرار می‌یابد و حرکات دفع توپ در ارتفاع‌های مختلف انجام می‌دهد و دروازه‌بان دیگر مقابل آن می‌ایستد و حرکات او را تقلید می‌کند (حرکت آیینه).

۳ــ بازیکنان در یک صف پشت منطقه نه متر قرار می‌گیرند و از قسمت‌های مختلف زمین، به طرف دروازه شوت می‌زنند، با این شرط که بازیکنان در جهت مخالف نفر قبلی توپ را به سمت دروازه پرتاب می‌کنند.

۴ــ چرخش دروازه‌بان و مهار توپ : همانند تمرین بالا با این تغییر که سه دروازه‌بان یکی در میان با دریافت هر توپ جابه‌جا می‌شوند.

نمونهٔ ارزشیابی

نوع آزمون	نحوهٔ اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
پرتاب‌های پشت نه متر	بازیکنان پشت سرهم اقدام به شوت پرشی (جمعاً ده شوت) از پشت منطقه ۹ متر می‌کنند و دروازه‌بان باید توپ‌ها را دفع نماید.	هر توپ دریافت شده یک امتیاز مثبت و هر توپ گل شده یک امتیاز منفی
پرتاب‌های گوش	بازیکنان در دو گوشهٔ راست و چپ زمین قرار می‌گیرند و به‌صورت متناوب اقدام به شوت (از هر گوشه پنج شوت) می‌کنند و دروازه‌بان باید توپ‌ها 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 به‌شوت می‌کنند و دروازه‌بان باید توپ‌ها 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 به‌دست آوردن مالکیت توپ

رفتار مورد انتظار : به‌کارگیری 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 حملهٔ خود به‌دست نیاورده است.

دانستنی‌های معلّم در آموزش دفاع

در بازی هندبال دو فاز دفاعی مهم موجود است : ۱ــ فاز برگشت و آغاز به دفاع : زمانی‌که مالکیت توپ در حمله از دست رفت، شما باید به منطقهٔ 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 به‌دست آورید. ۲ــ دفاع سازمان یافته : در این مرحله، دفاع شما سازمان یافته‌تر در مقابل منطقهٔ جریمه، 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 مهاجمی‌که می‌خواهد با توپ وارد منطقه جریمه 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؛ قرار دادن دو پا روی زمین و پرهیز از پریدن؛ حرکت با پاهای موازی نه ضربدر؛ قرار گرفتن بین حریف و دروازه ؛ نگه 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 مورّب بعد از پاس دادن مهاجم به نفر دیگر؛ فشرده و نزدیک بودن به یکدیگر در خطّ دفاعی؛ همکاری و کمک کلامی و فیزیکی به یکدیگر در دفاع (همدیگر را پوشش دادن)	* در حالت دفاعی پایه : پاها به اندازهٔ عرض شانه از یکدیگر فاصله دارند، زانوها و مچ‌ها کمی‌خمیده‌اند و وزن بدن به طور مساوی روی لبه‌های بیرونی پاها تقسیم شده است. * بالاتنه قدری به جلو متمایل است و مرکز ثقل بدن در حدود ناف است. دست‌ها کشیده به سمت بالاست. * 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.



نکات آموزشی حالت‌های مختلف دفاع

برای دفاع از شوت مهاجم به‌سمت دروازه یا جلوگیری از ضدّ حمله نکات زیر را به دانش‌آموزان تأکید کنید :

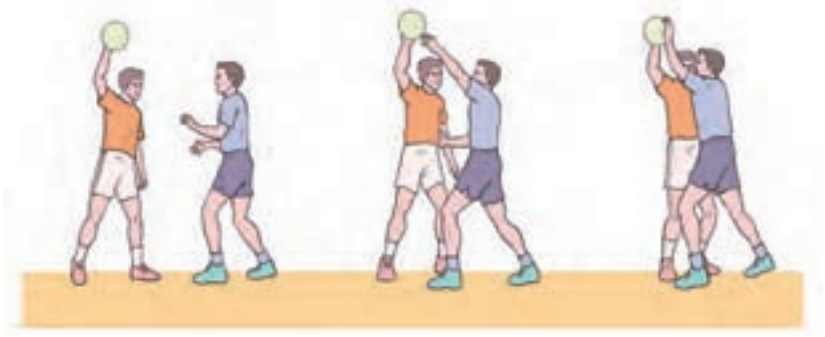
- در موقعیت دفاعی پایه قرار بگیرید؛
- با تعادل خوب و قدرت کنترل شده به استقبال حریف بروید؛
- در موقعیت دفاع فردی، در برابر مهاجم راست دست، دست چپتان را روی توپ و دست راستتان را روی پهلویش بگذارید. عکس این حالت را برای بازیکن چپ دست به‌کار ببرید؛



- 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 به‌سرعت مالک توپ شوید.

زمانی‌که شما فرصت کافی برای جلو رفتن و نزدیک شدن به حریفتان را ندارید می‌توانید توپ پرتاب شده او را بلاک کنید.

برای سد کردن (بلاک کردن) توپ با دست‌ها و جلوگیری از شوت به‌دروازه یا حمایت از دروازه‌بان ضمن افزایش جرأت بازیکنان نکات زیر را تأکید کنید :



- در وضعیت متعادل و پایه‌ای دفاع با حریف مقابله کنید؛
- سعی کنید به‌دست 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 سیستم‌های دفاع

سیستم‌های دفاعی بسیار متنوع‌اند و با توجه شرایط بازیکنان تیم خود و تیم مقابل آرایش دفاعی تغییر می‌کند. پرکاربردترین این سیستم‌ها شامل ۰ :۶، ۱ :۵، ۲ :۴، ۳ :۳، ۵ :۱ و... می‌باشند که به‌سادگی قابل تبدیل به یکدیگرند. در ادامه اشاره‌ای به‌سیستم دفاع ۰ :۶ و ۱ :۵ خواهیم داشت.

۰ :۶ این نوع سیستم دفاعی مواقعی که تیم روبه‌رو شوت زن راه دور ندارد و با خط زن یا با برش از میان مدافعان سعی در کسب نتیجه می‌کند استفاده می‌شود که همهٔ مدافعان روی خط منطقهٔ دروازه قرار می‌گیرند.

۱ :۵ در این نوع سیستم دفاعی، یک بازیکن تا نه متر بیرون می‌آید و بازیکنانی که شوت راه دور می‌زنند را دفاع می‌کند یا از ورود بازیکنان به داخل خط جلوگیری می‌کند و پنج نفر بقیه روی خط دفاع می‌کنند.

تمرینات دفاع

- تمام تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت را می‌توان با حضور مدافع اجرا کرد.
- دو بازیکن روبه‌روی هم می‌ایستند. بازیکن مدافع در فضای سه متری بین دو مخروط قرار می‌گیرد و مهاجم تلاش می‌کند با استفاده از فریب دادن، توپ خود را به یکی از این موانع بزند (نباید پرتاب کند).
- دو بازیکن روبه‌روی هم بین شش و نه متر می‌ایستند مهاجم انواع حرکات شوت را نشان می‌دهد و مدافع مدام دفاع می‌کند.
- دو بازیکن روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. یک نفر حرکات پای دفاعی به پهلو، جلو و عقب انجام می‌دهد و نفر دیگر باید حرکات او را تقلید کند (حرکات آیینه).

شما می‌توانید تمرینات دفاع را با تعداد نفرات بیشتر نسبت به مهاجمان اجرا کنند؛ مثلاً دو مدافع مقابل یک مهاجم یا سه مدافع در مقابل دو مهاجم



نمونهٔ بازی‌های پیشنهادی

بازی با دو دفاع : هفت بازیکن به شکل دایره با دو بازیکن پرجنب و جوش در مرکز قرار می‌گیرند. دو نفر تلاش می‌کنند پاسکاری را مختل کنند. برای هر توپ ربوده شده، یک امتیاز در نظر گرفته می‌شود.

در این بازی، بازیکنان اجازهٔ پاسکاری با بازیکنان کناری را ندارند و تنها پاسکاری در ارتفاع سر به‌صورت مستقیم مجاز است. این تمرین را با حضور سه مدافع نیز می‌توان اجرا کرد.

نمونهٔ ارزشیابی

نوع آزمون	نحوهٔ اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
تست پای دفاعی	در محل تلاقی خط عرضی با شش متر دو مانع در دو طرف زمین قرار دهید و از دانش‌آموز بخواهید در پشت مانع قرار گیرد و با سوت مربی پابکس روی قوس شش متر حرکت کند و به‌طرف دیگر زمین رفته و دور مانع آن سمت زمین چرخش کند و به‌طرف نقطه شروع پای بکس باز گردد. با زمان‌سنج زمان ثبت می‌گردد.	برحسب رکورد به‌دست آمده به دانش‌آموز امتیاز تعلق می‌گیرد.

مهارت‌های پایه و تاکتیک‌های فردی درحمله

هدف : حمله به دروازهٔ تیم مقابل جهت کسب امتیاز

رفتارموردانتظار : حملهٔ 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. فریب‌دادن (فینت) از جمله مهارت‌ها و تکنیک‌های فردی در حمله است همچنین استفاده از بازی سرعتی و انجام ضدّ حمله در کنار قابلیت پرتاب پنالتی می‌تواند به بهبود عملکرد تهاجمی تیم کمک کند.

دانستنی‌های معلّم

طرز فریب دادن (فینت) مدافع و عبور از او :

مرحلهٔ اوّل :

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 : فاصلهٔ پاها به اندازهٔ عرض شانه، بالاتنه صاف، زانوها خم، فاصله با یار مقابل یک دست تا شانهٔ مدافع، به چشم‌هایش نگاه کنید).

مرحلهٔ 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 آیید. اگر فاصلهٔ مدافع تا خط شش متر زیاد بود می‌توانید بعد از فینت با سه گام مدافع را فریب دهید.

مرحلهٔ 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 آیید.



ضدّ حمله : بعد از اطمینان از کسب مالکیت توپ با یک پرتاب توسط یکی از بازیکنان یا دروازه‌بان به مهاجمی‌که به زمین طرف مقابل فرار کرده است آغاز می‌شود. او به سرعت به سمت دروازه تیم مقابل حرکت می‌کند. مشخصهٔ این مرحله، سرعت بالا و جابه‌جایی در فضاهای گسترده است. در این موقعیت او می‌تواند توپ را دریبل کند یا از پاس‌های سریع کوتاه یا بلند به هم تیمی‌هایش 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 می‌گردد وگرنه بقیهٔ بازیکنان نیز در موقعیت حمله قرار گرفته و در مقابل یک دفاع سازمان یافته بازی می‌کنند و برای به اشتباه انداختن آنها تلاش می‌کنند تا یک شانس کسب امتیاز فراهم شود.

پنالتی : زمانی که از شوت منجر به گل بازیکن مهاجم جلوگیری به‌عمل 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 حقّ پرتاب دارد.

نکات آموزشی حمله

نکتهٔ اصلی در تاکتیک‌های فردی حمله، تصمیم‌گیری است. برای به‌دست آوردن تاکتیک تهاجمی‌موفق به نکات زیر توجه کنید :

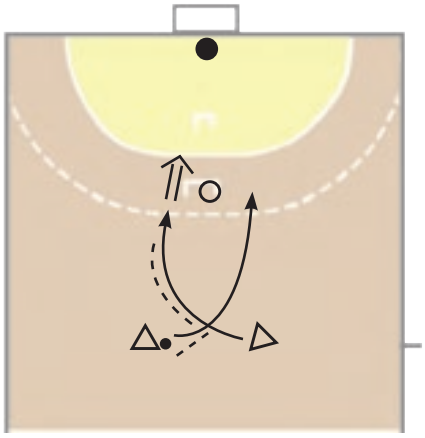
- با تغییر جهت سریع مدافع را فریب داده و از او عبور کنید؛
- به جای حمله به مدافع روبه‌روی خود، سعی کنید به شکاف بین مدافعان حمله کنید و برای گل زدن از آنجا بگذرید؛ یا توجه دو مدافع را به خود جلب کنید و سپس پاس دهید.
- برای جلوگیری از رخ دادن خطا روی شما و مختل شدن روند تهاجمی تیم، به مدافعان زیاد نزدیک 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 آیید. اکنون می‌توانید برای جا گذاشتن مدافع سه گام بردارید.
- دروازه‌بان را در دید خود داشته باشید تا اگر موقعیت مناسبی به‌دست آمد سریع شوت بزنید و در صورت کم بودن درصد موفقیت بتوانید اقدام به پاس کنید.

نمونهٔ تمرینات حمله : هدف از این تمرینات، کمک به بهبود زمان‌بندی، کنترل توپ در هنگام عبور از مدافع، فریب دادن او و شروع کار تیمی است.

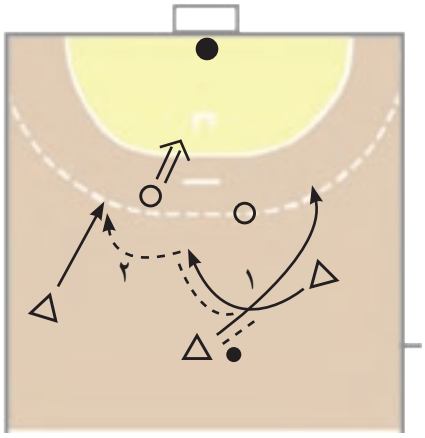
برای افزایش مهارت‌های حمله می‌توانید از همهٔ تمرینات پاس و دریافت، دریبل و شوت با حضور مدافع بهره ببرید. همچنین کار با خط زن، بازی سرعتی، نفوذی، استفاده از فریب‌دادن‌ها، پیوت‌ها، دبل سه گام و... به توانمندی هرچه بیشتر دانش‌آموزان شما کمک خواهد کرد.

با این حال پیشنهاد می‌شود تمرینات را طوری برنامه‌ریزی کنید که دانش‌آموزان در یک جلسه تمرینی، علاوه بر یادگیری مهارت احساس موفقیت را نیز تجربه کرده تا با اشتیاق بیشتری در فعالیت‌ها شرکت کنند.

حمله ۲ بر علیه ۱



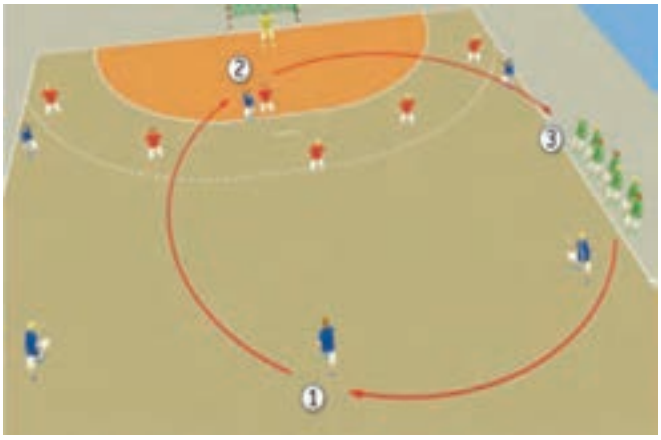
حمله ۳ برعلیه ۲



یک نمونه بازی پیشنهادی

زمانی که دانش‌آموزان مهارت‌های دفاع و حمله را به‌خوبی 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.



نمونهٔ ارزشیابی

نوع آزمون	نحوهٔ اجرا	نحوهٔ 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 مقرّرات برای انجام بازی جوانمردانهٔ هندبال

	قوانین	تخلف	مجازات
قانون ۱	تنها دروازه‌بان می‌تواند در داخل منطقهٔ جریمه (۶متر) قرار بگیرد. دروازه‌بان می‌تواند با هر قسمت از بدنش توپ را بگیرد.	ورود تصادفی مدافع به این منطقه بدون مزاحمت برای مهاجم با توپ یا بدون توپ	مجازات ندارد
		ورود تعمّدی مدافع به این منطقه و دفاع از مهاجم با توپ	پنالتی
		ورود مهاجم به این منطقه	پرتاب دروازه
	می‌توانید به دروازه‌بان پاس به عقب بدهید.	اجازه ندارید	پرتاب آزاد
قانون ۲	برخورد بدنی	مجاز نیست	پرتاب آزاد
قانون ۳	توپ را به زمین بزنید و آن‌را دریافت کنید.	ولی نمی‌توانید دوباره آن‌را به زمین بزنید. (دبل)	پرتاب آزاد
قانون ۴	زمانی که توپ در اختیار شماست، حداکثر می‌توانید سه گام بردارید.	ولی نه بیشتر از سه قدم (رانینگ)	پرتاب آزاد
قانون ۵	تا زمانی که ایستاده‌اید می‌توانید توپ را نگه دارید.	ولی نه بیشتر از سه ثانیه	پرتاب آزاد
قانون ۶	مخالفت با داور		۲ دقیقه اخراج
	این قوانین باید از اوّلین جلسهٔ آموزشی به‌کار گرفته شود.		
پرتاب آزاد	زمانی که حادثه‌ای رخ دهد پرتاب آزاد انجام می‌شود. در این حالت، بازیکنان مدافع باید از مهاجم صاحب توپ سه متر فاصله داشته باشند. مهاجم می‌تواند پرتاب آزاد را مستقیم به سمت دروازه شوت کند.		
پرتاب پنالتی	پرتاب پنالتی از خط هفت متر در جلوی منطقهٔ جریمه انجام می‌شود. پای مهاجم نباید خط پنالتی را لمس کند و همواره تا انتهای پرتاب، یک پای او باید با زمین تماس داشته باشد. دروازه‌بان در هر جایی از منطقهٔ پشت چهار متر که بخواهد می‌تواند جای گیرد. همچنین او مجاز است قبل از پرتاب مهاجم، برای دفع توپ حرکت کند.		

بازیکن مدافع مجاز است که ...	بازیکن مدافع مجاز نیست که ...	جرائم
از دست برای سد کردن توپ استفاده کند.	با کشیدن یا ضربه به توپ برای بیرون آوردن آن از دست مهاجمان تلاش کند	پرتاب آزاد برای تیم مهاجم
می‌تواند قسمت فوقانی بدن مهاجم را کنترل نماید.	پیراهن مهاجم را بگیرد، او را هل دهد و یا روی او بپرد.	پرتاب آزاد/ جریمه پیش‌رونده (ابتدا تذکر و در صورت تکرار جریمهٔ ۲ دقیقه)
بیرون از خط منطقه جریمه بایستد.	از منطقهٔ جریمه برای انجام دفاع استفاده/ از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند.	پرتاب پنالتی
زمانی که تیم مقابل پرتاب آزاد دارد سه متر از مهاجم مالک توپ فاصله داشته باشد.	در حرکت بازیکنان مهاجم زمانی که او می‌خواهد پرتاب را انجام دهد ایجاد تداخل و یا از موقعیت شانس قطعی گل جلوگیری کند	جریمه پیش‌رونده

بازیکن حمله مجاز است که ...	بازیکن حمله مجاز نیست که ...	جرائم
برای دریافت و پرتاب توپ از دست‌ها استفاده کند.	با پاها به توپ ضربه بزند یا برخورد کند.	پرتاب آزاد برای تیم مدافع
توپ را به هم تیمی‌هایش پاس دهد.	بیشتر از سه ثانیه توپ را نگه دارد	پرتاب آزاد برای تیم مدافع
با یک دست، توپ را زمین زده و دوباره آن‌را دریافت کند.	توپ را به زمین بزند، و سپس آن را دریافت کرده و مجدداً به زمین بزند (دَبل)	پرتاب آزاد برای تیم مدافع
قبل از انجام پاس یا دریبل می‌تواند حداکثر سه قدم بردارد.	با توپ بیشتر از سه قدم بردارند.	پرتاب آزاد برای تیم مدافع
در خارج از منطقهٔ جریمه حرکت کند.	به منطقهٔ دروازه حریف وارد شود	پرتاب دروازه
با توپ می‌تواند وارد فضای منطقهٔ جریمه شود.	توپ به صورت خوابیده از داخل منطقهٔ جریمه بگیرد	پرتاب دروازه
در مقابل دفاع ضدّ حمله بزند.	روی مدافع شارژ کند یا به‌سوی بازیکنان مدافع بدود (خطای مهاجم)	پرتاب آزاد
توپ را پاس دهد، به جای اینکه یک شوت ۵۰ـ۵۰ را انجام دهد.	توپ در موقعیت حمله بدون ایجاد موقعیت خطرناک روی دروازهٔ حریف نگه دارد (بازی غیرفعال)	پرتاب آزاد

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 متربیان 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 معلّم مدرسه قرار می‌گیرد. که معلّمان 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 نماید.

در این فصل، سرفصل‌های آموزشی رشته‌های والیبال، هندبال، فوتسال، تنیس روی میز، بدمینتون و بازی‌های بومی ــ محلی در بخش محتوای انتخابی برنامه ارائه خواهد شد.

توصیه می‌شود معلّمان در آموزش این بخش به‌جای استفاده از شیوهٔ سنتی آموزش مهارت‌ها که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) توسعهٔ 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، معلّم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و مفاهیم اجرای بازی آشنا می‌سازد به طوری که در خلال بازی، آنها شرایطی را که برای توسعهٔ قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی نیاز است درک می‌کند و برای کسب نتیجهٔ بهتر، خود داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شود. البته باید توجه داشت که در استفاده از این روش، معلّمانی موفق خواهند بود که به‌صورت تدریجی دانش‌آموزان را با همهٔ 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 اندازهٔ 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 توسعهٔ 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	ــ آمادگی جسمانی	ــ هماهنگی بین اعضای بدن و چشم در زمان لمس توپ	ــ دانش‌آموزان بتوانند با قسمت‌های مجاز بازی فوتسال (پا، ران، سینه و سر) ضربه کنترل شده به توپ بزنند وآن را متوقف نمایند.
آموزش حمل توپ	ــ آشنایی با توپ فوتسال ــ آمادگی جسمانی	ــ هماهنگی بین پا و چشم، ریتم منظم حمل توپ، حمل توپ با هر دوپا	ــ بتوانند با هر دوپا در حالی که توپ در کنترلشان است از بین موانع عبور کنند.
آموزش پاس بغل پا	ــ آشنایی با توپ فوتسال	ــ اصول بیومکانیکی ضربه پاس بغل پا (پای ضربه، پای تکیه گاه، محل تماس پا با توپ و محل ضربه به توپ)	ــ بازیکنان بتوانند در جریان بازی تمرینی با بغل پا به هم پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با بغل پا	ــ آشنایی با توپ ــ پاس بغل پا	ــ اصول بیومکانیکی کنترل توپ با بغل پا، وضعیت پا در لحظهٔ تماس	ــ دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که روی زمین به طرف آنها می‌آید، یا درحال دور شدن است را با بغل پا کنترل کنند.
آموزش پاس روی پا	ــ آشنایی با ضربه پاس بغل پا	ــ اصول بیومکانیکی پاس با روی پا (محل تماس پا با توپ، محل ضربه به توپ، پای تکیه گاه وضعیت سر و چشم)	ــ دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با روی پا به یکدیگر پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با روی پا و ران	ــ آشنایی با توپ	ــ اصول بیومکانیکی کنترل توپ با روی پا و ران (محل تماس توپ با روی پا و ران، وضعیت بدن در لحظه تماس)	ــ دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با روی پا، یا ران کنترل کنند.
آموزش دریبل	ــ آشنایی با حمل توپ	ــ کنترل توپ، فریب حریف، تغییر مسیر و سرعت عبور از حریف	ــ دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با دریبل زدن از حریف عبور نمایند.
آموزش پاس بلند	ــ آشنایی با ضربه روی پا	ــ اصول بیومکانیکی پاس بلند (وضعیت بدن در لحظه ضربه به توپ، محل تماس پا به توپ، محل ضربه به توپ)	ــ دانش‌آموزان بتوانند توپ‌های ثابت شده یا درحال حرکت را با ارتفاع برای بازیکن هم دستهٔ خود ارسال نماید. (فاصله ۲۰ متر)
آموزش کنترل سینه	ــ آشنایی با توپ	ــ اصول بیو مکانیکی کنترل توپ با سینه (وضعیت بدن در لحظه تماس توپ با سینه، موقعیت توپ پس از کنترل)	ــ 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	ــ آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه	ــ پاها جلو و عقب به اندازه عرض شانه ــ خمیدگی در زانوها ــ دست‌ها وضعیت آماده و دید چشم به سمت روبه‌رو	ــ دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت‌های مختلف گاردهای مناسب را نمایش دهند. (ایستاده، متوسط، کوتاه)
تغییرات جا	ــ آمادگی و هماهنگی پاها و بالا تنه هنگام حرکت و داشتن تعادل	ــ در حرکت‌های سمت جلو و عقب ابتدا پای مخالف جهت حرکت باید برداشته شود. ــ در حرکت‌های راست و چپ ابتدا پای موافق جهت حرکت باید برداشته شود.	ــ دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف (جلو، عقب، راست، چپ) بدون توپ حرکت کرده با علامت معلّم وضعیت مناسب و متعادل را نمایش دهد.
آشنایی با توپ	ــ داشتن انگیزهٔ یادگیری ــ آشنایی اوّلیه با توپ	ــ فراگیری کنترل توپ در وضعیت‌های مختلف ــ آشنا شدن انگشتان با توپ	ــ دانش‌آموزان بتوانند در مدت ۱۰ ثانیه توپ را سه بار به‌صورت هشت لاتین (8) از میان پاها عبور دهند.
پاس پنجه	ــ کنترل توپ به‌وسیلهٔ انگشتان ــ دریافت و ارسال مقدماتی (بدون توپ)	ــ استفاده مناسب از انگشتان، مچ دست و آرنج در دریافت و ارسال ــ محل دریافت توپ بالاتر از پیشانی با فاصله‌ای به اندازهٔ محیط یک توپ با پیشانی ــ هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود.	ــ دانش‌آموزان بتوانند پنجه بالای سر بزنند. ــ دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۲ متر با دیوار پنجه بزنند. ــ دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات پنجه حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. ــ در بازی از ضربهٔ پنجه به موقع و درست استفاده کنند.
پاس ساعد	ــ دانستن نقش ساعد در بازی والیبال ــ دانستن چگونگی تشکیل ساعد ــ دانستن محل برخورد توپ به دست	ــ استفاده از ساعدها به گونه‌ای که ساعدها کاملاً به هم نزدیک و سر مچ به سمت پایین باشد. ــ هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود. در ضربه ساعد آرنج در هیچ کدام از مراحل نقشی ندارد.	ــ دانش‌آموزان بتوانند در فاصلهٔ ۳ متر با دیوار ساعد بزنند. ــ دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات ساعد حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. ــ در بازی از ضربهٔ ساعد به موقع و درست استفاده کنند.
سرویس ساده	ــ دانستن اهمیت سرویس در بازی والیبال ــ تعادل در پرتاب توپ تعادل در ضربه	ــ جاگیری اوّلیه در موقعیت رو به تور پاها به اندازهٔ عرض شانه باز و پای مخالف دست ضربه جلوتر می‌باشد. ــ لحظه ضربهٔ توپ، دست از خارج بدن و پهلوی پا حرکت کرده و پشت زیرین توپ ضربه زده می‌شود. ــ برای ضربه به توپ بهتر است از تمام کف دست استفاده کرد. ــ توپ در فاصلهٔ 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. ــ قبل از ضربه سنگینی بدن روی پای عقب و در لحظهٔ ضربه به پای جلو منتقل می‌شود.	ــ دانش‌آموزان بتوانند با ضربهٔ صحیح سرویس توپ از فاصلهٔ حداقل ۳ متر از روی تور به زمین حریف ارسال نمایند. ــ در بازی ضربهٔ صحیح سرویس را اجرا نمایند.
آشنایی با قوانین مقررات اوّلیهٔ بازی	ــ فراگیری مهارت‌های مقدماتی ــ آمادگی شرکت در بازی تغییریافته با سازمان کم	ــ آموزش خطاهای مهارت بعد از فراگیری کامل مهارت ــ آموزش قوانین مربوط به نحوهٔ بازی (جاگیری در زمین، چرخش، نحوهٔ شمارش امتیاز)	ــ 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
راکت گیری	ــ در انواع روش‌های راکت‌گیری، روش شیک هند به دلیل رواج بیشتر در اولویت است.	ــ دانش‌آموزان بتوانند به انتخاب خود، راکت‌گیری را به درستی نمایش دهند.
آشنایی با توپ و راکت (بازی در فضا)	ــ از تمامی امکانات موجود در فضای آموزشی استفاده شود. ــ 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.	ــ 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)	ــ پاها به اندازهٔ عرض شانه یا کمی بیشتر باز و در امتداد هم قرار دارد. ــ فاصلهٔ بدن از میز متناسب با قد دانش‌آموز (یکدست حدود ۵۰ الی ۶۰ سانت) است. ــ دست بازی و آزاد در امتداد هم بالای میز و جلوی بدن قرار دارد. ــ زانوها کمی‌خم و قوس بالاتنه به سمت جلو است.	ــ دانش‌آموزان بتوانند در مسیر تعیین شده، حرکت کرده و با علامت معلّم، گارد صحیح را نمایش دهند.
سرویس سادهٔ زاویه	ــ حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی، جلوتر قرار می‌گیرد. ــ دست آزاد بالا و بیرون از میز است. ــ زاویه راکت نسبت به میز کمی بسته است. ــ پس از پرتاب توپ از دست آزاد به سمت بالا به هنگام پایین آمدن توپ به منطقهٔ ۳ توپ ضربه زده می‌شود. ــ پس از ضربه، توپ اوّل روی میز زننده خورده و پس از برخاستن و رد شدن از روی تور به میز دریافت کننده برخورد می‌کند.	ــ دانش‌آموزان بتوانند سرویس ساده را به‌طور صحیح اجرا نمایند.
فورهند ساده (کنترلی)	ــ حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی جلوتر قرار می‌گیرد. ــ فاصله بدن با میز بیشتر (۷۰ــ۶۰ سانت) است. ــ زاویه بدن با میز ۴۵ درجه است. ــ همراه با انتقال وزن از پای عقب به پای جلو، حرکت دست از پایین به طرف جلو و بالا و چرخش بالاتنه شروع می‌شود. ــ در زمان قبل از اوج یا اوج توپ، با بسته شدن زاویه راکت نسبت به میز به منطقهٔ ۳ توپ در ضربه زده می‌شود.	ــ دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربهٔ صحیح فورهند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت راست به راست) میز انجام دهند.
بک هند ساده (کنترلی)	ــ حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پا موازی، یا پای مخالف دست بازی، اندکی جلوتر قرار می‌گیرد. ــ همراه با انتقال وزن بدن از پاشنه به پنجه و حرکت دست از پایین به طرف بالا و بیرون بدن با کمک چرخش مچ حول ساعد و ساعد حول بازو ضربه زده می‌شود. ــ چرخش بدن در این ضربه بسیار اندک است. ــ در زمان قبل از اوج یا در اوج توپ به منطقهٔ ۳ توپ ضربه زده می‌شود.	ــ دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربهٔ صحیح بک هند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت چپ به چپ) میز انجام دهند.
آشنایی با قوانین مقررات اوّلیهٔ بازی	ــ آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. ــ قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، برخورد با میز، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوهٔ شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.	ــ دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	ــ مهارت‌های بنیادی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن ــ حرکات دست کاری و هماهنگی	فرصت احساس لمس توپ برای درک وتلقی درست از وزن، جنس و محیط توپ	ــ دانش‌آموز بتواند توپ را بگیرد، بازی کند، حرکت، پرش، پرتاب یا تغییرمسیر بدهد.
دریافت	ــ هماهنگی عمومی بدن به‌ویژه دست وچشم در گرفتن توپ ــ گرفتن و کنترل توپ در حالت‌های ایستاده، حرکت، پرش	ــ دریافت با دو دست انجام شود. ــ دریافت‌های بالاتنه شست‌ها پشت توپ و انگشتان کوچک ازهم فاصله دارند. ــ دردریافت‌های پایین تنه انگشتان کوچک نزدیک به‌هم شست‌ها از هم فاصله دارند. ــ پس ازدریافت، توپ به‌سمت سینه کشیده می‌شود.	ــ تسلط نسبی درگرفتن توپ‌های با ارتفاع بالا و پایین ــ توانایی نسبی در دریافت توپ‌های غیر معمول
پاس مرکزی پرش	ــ توانایی نسبی در دریافت و آمادگی پرتاب با تخمین فاصله در حالت‌های (ایستاده، حرکت، پرش) آموزش و تنظیم گام‌های مجاز (سه گام)	ــ پاس توسط یک دست با استفاده از چرخش کمر، کتف، آرنج ومچ متناسب با فاصله فرستاده می‌شود. ــ پاس ا ز نزدیک سر و هدایت مچ دست ارسال می‌گردد. ــ پای مخالف دست پرتاب درحین پاس به سمت جلو حرکت می‌کند. ــ پاس درحالت‌های (ثابت، حرکت، پرش) و سه گام قابل اجراست.	ــ دانش‌آموز بتواند با برآورد نیرو و تخمین فاصله پاس بدهد. ــ موقعیت‌های بازی را سنجیده، پاس مناسب ونسبتاً مطمئن بدهد.
دریبل کوتاه ــ بلند	ــ آمادگی وهماهنگی عمومی‌دست وچشم ــ مهارت‌های دستکاری ــ درک نسبی از پرش توپ هندبال بعد از برخورد با زمین	ــ تبادل هماهنگ توپ بین یک دست و زمین ــ مهارت‌های کنترل و تعادل بدن با توپ ــ دریبل با استفاده از ساعد، مچ و انگشتان باز انجام می‌شود. ــ در دریبل کوتاه توپ نزدیک بدن با ارتفاع کم ــ در دریبل بلند توپ جلوی بدن با ارتفاع محدودهٔ کمری	ــ دریبل با هماهنگی و کمترین خطا انجام شود. ــ در مقابل مدافع توپ را کنترل و یا عبور نماید. ــ بتواند با کنترل مناسب توپ را سریع دریبل نماید.
شوت ــ ایستاده سه گام	ــ تسلط کافی در مهارت‌های دریافت و پاس ــ هدف‌گیری ــ مقدمات سه گام و شوت ــ تنظیم گام‌ها در شوت	ــ در شوت ایستاده توپ از بالای سر با حرکتی شلاقی به سمت دروازه پرتاب می‌شود. ــ در ادامه شوت دست و بدن به سمت پایین و جلو حرکت می‌کند. ــ در شوت سه گام بازیکن راست دست گام‌های خود را به صورت (چپ ــ راست ــ چپ) بر می‌دارد و با جهش شوت می‌کند چپ دست‌ها بر عکس عمل می‌کنند. ــ در نقطهٔ اوج با چشم باز به زاویهٔ مناسب شوت زده می‌شود. ــ پای جهش و پای فرود یکی است.	ــ قابلیت مناسب برای اجرای یک شوت مؤثر ــ توانایی شوت به زوایای‌مختلف دروازه ــ توانایی شوت در حالت‌های مختلف (ثابت ــ حرکت ــ پرش) ــ شوت با استفاده از سه قدم ــ قابلیت شوت سه گام پرشی از بالای سر مدافعان

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
دروازه‌بان	ــ فیزیک بدنی مناسب به ویژه چالاکی ــ تسلط کافی در مهارت‌های پایهٔ هندبال ــ پیش بینی شوت، ارتفاع و مسیر توپ ــ جسور و نترس بودن	ــ طرز صحیح جاگیری در دروازه ــ دفاع مناسب از شوت‌های مختلف ــ توانایی کنترل و دفع پنالتی، ضد حمله و شوت‌های زمینی	ــ بتواند با درصد قابل قبولی شوت‌ها را دفاع نماید. ــ با پاس مناسب ضد حمله را شروع کند. ــ حمله‌را با پاس به‌موقع پایه‌گذاری کند. ــ با صحبت، مدافعان جلو خود را سازماندهی کند.
دفاع	ــ طرز ایستادن : پاها به اندازهٔ عرض شانه باز زانوها کمی‌خم، دست‌ها جلو و یا کنار بدن ــ درک حرکت به سمت جلو و عقب برای دفاع عمقی ــ درک حرکت از پهلو برای دفاع عرضی	ــ به تنهایی در هر نقطهٔ زمین در مقابل مهاجم با توپ یا بدون توپ دفاع مؤثر و عمقی داشته باشد. ــ در مقابل گردش توپ مهاجمان به همراه سایر مدافعان دفاع عرضی را انجام می‌دهد. ــ مناسب‌ترین محل برای دفاع از شوت آرنج تا ساعد دست پرتاب مهاجم می‌باشد.	ــ قادر باشد حرکت مهاجم با توپ یا بدون توپ مقابل خود را کنترل یا محدود نماید. ــ به موقع به منطقه دفاعی خود برگردد. ــ درک نسبی از دفاع گروهی داشته باشد. ــ هنگام برتری عددی در دفاع و یا کمبود نفرات دفاعی به خوبی دفاع نماید.
حمله	ــ آمادگی عمومی بدن ــ تسلط نسبی به مهارت‌های آموخته شده ــ درک کلی از حمله گروهی	ــ جای‌گیری مناسب در موقعیت حمله ــ سریع و به موقع عمل کردن ــ به اشتباه انداختن مدافعان ــ حرکت با توپ و بدون توپ را انجام دهد.	ــ همکاری با بقیه مهاجمان ــ پاس‌کاری و دریبل به موقع ــ ایجاد فضای مناسب برای شوت به زاویهٔ دلخواه ــ سرعت عمل در ضد حمله ــ هنگام برتری عددی مهاجمان و یا کمبود نفرات مهاجمان به خوبی با تیم هماهنگ شود.
آشنایی با قوانین و مقررات اوّلیهٔ بازی	ــ از قوانین اوّلیه آگاه باشد(ابعاد زمین، دروازه، توپ، تور، تعداد بازیکنان وقت، جرائم...)	ــ مقررات عمومی بازی با توپ را بداند (خطاها، اوت، کرنر، لمس توپ، منطقهٔ دروازه، منطقهٔ پرتاب آزاد، شروع بازی، دبل، رانینگ، پنالتی، گل زدن و ...)	ــ دانش‌آموز می‌بایست به مقررات احترام بگذارد و در تمرینات و بازی به آن توجه کامل داشته باشد و اشکالات خود را با کمک مربی اصلاح نماید.

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با راکت و گرفتن آن و تمرینات تطابق راکت و شاتل	ــ توانایی و تسلط در اجرای مهارت‌های بنیادی	ــ در ضربات فورهند انگشت اشاره نیرو را اعمال و انگشت شست کنترل می‌کند و در ضربات بک هند این حالت برعکس است.	ــ دانش‌آموزان بتوانند راکت گیری را در حالت‌های مختلف ضربه زدن (فورهند، بک ــ هند) به درستی نمایش دهند. ــ دانش‌آموزان بتوانند با ضربات متوالی با فورهند و بک هند شاتل را به بالا بزنند.
حالت آماده و حالت صحیح ضربه زدن	ــ توانایی انتقال وزن بدن به پای عقب و سپس به جلو، هماهنگ با حرکت راکت	ــ پاها به اندازهٔ مناسب از هم فاصله داشته، از زانوها کمی خم شود. ــ بازوها و راکت باید کاملاً در مقابل بدن قرار گیرد. ــ چشم‌ها بر روی شاتل متمرکز شود.	ــ دانش‌آموزان بتوانند ضمن حرکت پا پهلو در مسیر معین با علامت معلّم حالت آماده را به درستی نمایش دهند. ــ دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به‌روی هم با حالت صحیح ضربه زدن شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند.
حرکت در زمین (کارپا)	ــ حفظ تعادل بدن ــ هماهنگی بدن	ــ ارزش در اختیار داشتن مرکز زمین ــ تفاوت دو گوش جلو و دو گوش عقب و ارزش آنها در بازی	ــ دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از حرکات پا در زمین به نفع خود استفاده کنند.
سرویس (کوتاه، متوسط و بلند)	ــ توانایی گرفتن صحیح راکت به صورت فورهند و بک هند ــ تسلط کافی در تطابق قابل قبول راکت و شاتل ــ داشتن هماهنگی لازم در حرکات اعضای مختلف بدن	ــ در سرویس فورهند پای مخالف راکت جلو و پای موافق عقب‌تر و سنگینی بدن روی پای عقب ــ در سرویس بک هند پای موافق راکت جلو و سنگینی بدن روی پای آن ــ جهت بدن به سمت مسیر ارسال شاتل	ــ دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از انواع ضربات سرویس (کوتاه، بلند، متوسط) به موقع و صحیح استفاده کنند.
تاس(کلیر) فورهند	ــ اجرای حالت صحیح ضربه زدن	ــ حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل ــ کشیده نگه داشتن دست ــ انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو همزمان با رهاکردن نیرو از طریق گردش بازو و شلاق مچ	ــ دانش‌آموزان بتوانند دو به دو رو به‌روی هم با ضربه صحیح تاس شاتل را حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. ــ دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربهٔ تاس به موقع و صحیح استفاده کنند.
اسمش	ــ توانایی اجرای حالت صحیح ضربه زدن	ــ حالت بدن و دست، محل اصابت راکت و شاتل ــ میزان شدت ضربه دست و راکت ــ استفاده از اندام‌ها، تجمع نیرو و انتقال آن به دست، راکت و شاتل	ــ دانش‌آموزان بتوانند به صورت انفرادی شاتل را به هوا پرتاب کنند و ضربه اسمش را به طور صحیح اجرا کنند. ــ دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه اسمش به موقع و صحیح استفاده کنند.

دراپ	ــ اجرای حرکت اسمش در حد قابل قبول	ــ شرایط زمانی و مکانی استفاده از این ضربه ــ 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.)	ــ دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی سرویس بلند و دیگری ضربه دراپ را اجرا نمایند. ــ دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربهٔ دراپ به موقع و صحیح استفاده کنند.
آندر هند کلیر	ــ داشتن هماهنگی لازم در حرکات دست و پا ــ توانایی در اجرای حرکت پرتابی دست از عقب، پایین به بالا و جلو	ــ جلو آوردن پای موافق ــ کشیده و باز بودن دست راکت دار ــ حرکت دست موافق راکت محل اصابت به شاتل	ــ دانش‌آموزان بتوانند دو به دو روبه‌روی هم یکی با ضربهٔ دراپ و دیگری با آندر هند کلیر شاتل را رد و بدل کنند. ــ دانش‌آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربهٔ آندر هند کلیر به موقع و صحیح استفاده کنند.
قوانین و مقررات	ــ از قوانین اوّلیه آگاه باشد (ابعاد زمین، تور، تعداد بازیکنان، امتیازات، جرائم و...)	ــ آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. ــ قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، تغییراجرا کنندهٔ سرویس، نحوهٔ شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.	ــ دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

معرفی بازی‌های بومی و محلی

عنوان بازی	موضوع	شایستگی‌های پایه
الک و دولک	استقامت قلبی ــ تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری، نظم قانون‌مداری
کلاه بران	استقامت قلبی ــ تنفسی، سرعت عمل و عکس العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران
وسطی دو توپه	چابکی، هماهنگی، استقامت قلبی ــ تنفسی انعطاف پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی تقویت روحیه تعاون و از خود گذشتگی
هفت سنگ	استقامت قلبی ــ تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی پرورش روحیهٔ ایثار، همکاری
کمربند بازی	افزایش سرعت عمل و عکس‌العمل، تقویت عضلات پا	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، اعتماد به نفس
فرار موش‌ها	استقامت قلبی ــ تنفسی، انعطاف‌پذیری، سرعت و چابکی	مشارکت ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، تقویت حسّ رقابت، عدالت خواهی
استپ هوایی	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، نظم و قانون مداری
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 عدالت‌خواهی
زو	استقامت قلبی ــ تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی
دستش ده	استقامت قلبی ــ 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 عکس العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش نظم و قانون مداری
دال پران	قدرت عضلات کمربند شانه‌ای	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی
اوستا و شاگرد	سرعت عمل و عکس العمل، چابکی، هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، افزایش مهارت رهبری
وسطی دایره‌ای	سرعت عمل و عکس العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران، عدالت‌خواهی
گانیه	تقویت عضلات پا، تعادل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی، مسئولیت پذیری، تحمل شکست و پیروزی

فصل ششم

بازی و ورزش در طبیعت
(بخش اختیاری)

برنامهٔ درس تربیت بدنی و سلامت با الهام از ضوابط و خط‌مشی‌های برنامهٔ 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 معلّمان اختیار داده شده است که با توجه به امکانات موجود و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقهٔ دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی وجلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان و ضمن توجه به مفاد آیین‌نامهٔ 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 روزهٔ 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 درمحل زندگی و نحوهٔ به‌کارگیری 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 برگزیدهٔ خداست و باید رفتاری درست و مطابق با شأن انسانی خود داشته باشد.
- دوستی پیامبر(ص) و ائمهٔ اطهار (ع) و اولیای خدا
- تفکر در پدیده‌های خلقت و روابط بین پدیده‌ها به عنوان قوانین خلقت و آثار قدرت خداوند
- تفکر در خصوص رابطهٔ 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 به‌عنوان 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 ادامهٔ 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 به‌انجام ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی می‌پرداختند. قدمت این ورزش به پیش از اسلام می‌رسد. ایرانیان همیشه درصدد 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 نیرومندکردن 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 به‌دلیل 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 به‌دلیل توجه عمیق آن به گرایشات 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 به‌عنوان 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. به‌کارگیری 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 شیرین‌کاری‌ها باعث تقویت حواس پنجگانه به‌ویژه حس بینایی، شنوایی و لامسه می‌شود.

از این‌رو می‌توان گفت ورزش زورخانه‌ای نه تنها ورزش کاملی است؛ بلکه معرف فرهنگ غنی ایرانی اسلامی‌است 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 نهفته‌ای است که باید بر پایه‌های استوار بنا گردد.

دانستنی‌های معلّم در ورزش زورخانه

معرفی زورخانه و وسایل آن

زورخانه مکانی است برای نیرومندی و تقویت روحیهٔ 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 به‌نحوی 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 منزه و قابل احترام است که مرشد بتواند با تسلط به فضای گود مقدس رسم تشریفات و آداب تعارف‌های زورخانه‌ای را در حقّ 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 به‌کار می‌رود. مرشد در زمان ورود یک شخص والامقام 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 ریتمی‌مشخص 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 بدنهٔ مخروط. شکل میل تداعی‌کننده گرز است و قدمت آن به دوره‌های کهن می‌رسد.
- **میل بازی :** از میل‌های دیگر کمی‌کوچک‌تر و کوتاه‌تر است و به علت سبکی برای شیرین‌کاری 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 قدیمی‌است 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 نمد می‌گذارند.
- **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 پیژامه 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.



زنگ



سنگ



میل



شلوار باستانی (نطعی)



ضرب



کباده



تخته شنا

آداب و رسوم ورزش باستانی

ورزش باستانی دارای آداب و رسومی‌است که هر ورزشکار وظیفه دارد از لحظهٔ 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 سکوهای اطراف گود می‌نشیند؛
- هرکس 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 سابقهٔ کسوت ورزشی او، تشریفاتی 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 خوش‌آمد 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 آیین‌نامهٔ 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 اوّلیه مشابه

چنین اشعاری نیز به عنوان خوشامدگویی می‌خواند :

ای به هر کاری رفیقت قل هو اللّه احد　　ای نگهدار شب و روز تو اللّه صمد

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، حولهٔ چند تا شده‌ای را به نشانهٔ دعوت به ورزش در کنارش بگذارد.

● **رخصت گرفتن از بزرگ‌تر حضار :** ورزشکار برای ورزش کردن از بزرگ‌تر حاضران رخصت می‌طلبد.

● **ادای احترام به گود مقدس :** ورزشکار به محض ورود به گود مقدس باید خم شود و انگشتان دست راست خود را به رسم قدم‌بوسی پوریای ولی و احترام به ساحت مقدس زورخانه به زمین زده و برداشته روی لب‌ها گذاشته ببوسد.

● **میاندار :** هنگام ورزش میاندار یا سرگروه که باید از سابقه‌دارترین ورزشکاران حاضر باشد در وسط گود به‌عنوان سرگروه ورزشکاران را با آهنگ ضرب مرشد رهبری می‌کند تا دیگران نیز حرکات خود را با حرکات او تطبیق داده و آنهایی هم که مبتدی هستند حرکات او را تقلید کرده بیاموزند.

● **نحوهٔ استقرار ورزشکاران در گود :** ورزشکاران از روبه‌روی مرشد که پایین‌ترین مرتبه است وارد گود شده و از مقابل سردم جایگاه مرشد خارج می‌شوند. هر قسمت از گود در جای خود مرتبه‌ای دارد و هرکس باید در مرتبهٔ خود بایستد. میاندار روبه مرشد در وسط، دومین مرتبه بعد از میاندار روبه روی میاندار، زیر سردم می‌ایستد. در اینجا ابتدا سادات (اولاد حضرت علی علیه‌السلام) و سپس از سابقه‌دارترین تا تازه‌کارترین به ترتیب در دوطرف برحسب درجهٔ کسوت قرار می‌گیرند.

● **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 قبضهٔ زنجیر کباده**

● **ترتیب استفاده از ادوات ورزش در گود :** برداشتن تختهٔ شنا و برداشتن میل و بر جای برگرداندن آنها پس از هر دور ورزش به ترتیب، از بزرگ‌ترین ورزشکار شروع و به کوچک‌ترین پایان می‌گیرد به استثنای کباده که مثل چرخ از کوچک‌تر به بزرگ‌تر می‌رسد.

● در موقع بلند کردن میل از روی زمین، کوچک‌تر نباید پیشی بگیرد و قبل از بزرگ‌تر اقدام به بلندکردن میل کند. در این مورد، حقّ تقدم اوّل با سادات، بعد با سابقه‌دارترین پیشکسوت حاضر است تا به ترتیب نوبت به افراد تازه‌کار برسد.

● **چرخیدن**

● چرخیدن از تازه‌کارترین افراد شروع می‌شود و به‌تدریج به سابقه‌دارترین می‌رسد و در پایان با سادات پایان می‌گیرد؛ ورزشکار مبتدی باید هنگام چرخیدن در ضلع پایین گود سه پا بزند؛

● ورزشکاران پیشکسوت از دو ضلع پایین به ضلع‌های شرق و غرب گود سه پا خواهند زد؛

● پهلوان پیشکسوت سه پا را از زیر سردم که بالاترین جای گود می‌باشد شروع می‌کند؛

● مرشد باید در شروع چرخ برای پیشکسوت و شیرین‌کار از حضار طلب صلوات کرده و برای پهلوان ضمن طلب صلوات به زنگ هم بزند.

● **تشویق ورزشکاران :** تشویق ورزشکاران به‌خصوص 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 برخود 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 :** هنگامی‌که پهلوان و یا پیشکسوتی مشغول زدن پای جنگلی و یا کشیدن کباده است، مرشد باید ضمن ضرب‌گرفتن 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 حکمت گویی :** 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 خوش نما، 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 بیندازد 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، جمع آوری کمک در هنگام بروز بلای طبیعی و کمک رسانی به آسیب دیدگان، 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

۱ــ دعا و نیایش

۲ــ ورود به گود، استقرار، جرگه زدن

۳ــ تلاوت قرآن، گفتار حکیمانه

۴ــ شنا، سرنوازی، شنای شلاقی، شنای یکی‌ای، شنای دوتایی، شنای سه تایی

۵ــ نرمش‌های پشت تخته (پای چپ و راست، انواع نرمش‌ها)

۶ــ برداشتن میل، میل گرفتن آرام

۷ــ پا زدن (پای شاطری ۱، ۲ و ۳، پای جنگلی، پای تبریزی ۱، ۲ و ۳، پای لافتا ۱، ۲ و ۳)

۸ــ چرخ زدن (چرخ تیز، چرخ چمنی، پای آخر ۱، ۲ و ۳)

۹ــ دعا کردن و خروج از گود

ملاحظات : توصیه می‌شود با حضور در زورخانه و بازدید از آنجا دانش‌آموزان با این ورزش آشنا شوند.



افلا ینظرون. . . . و الی الجبال کیف نصبت

آیا به کوه‌ها نمی‌نگرند که چگونه در جای خود نصب شده‌اند؟ (سورهٔ غاشیه، آیهٔ 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 میلیون‌نفر از جمعیت ایران در شهرها و روستاهایی زندگی می‌کنند که ارتفاع بسیار زیادی از سطح دریا دارند و با کوه‌های سر به فلک‌کشیده محصور شده‌اند. حال آنکه بسیاری از دانش‌آموزان فقط به تماشا 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 می‌ستاند نه‌تنها بسیار لذت‌بخش است؛ بلکه در توسعه توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌ویژه بهبود و توسعهٔ استقامت قلبی ــ تنفسی بسیار مؤثر است. همچنین فرصت مغتنمی‌است برای دانش‌آموزان تا در خلال انجام فعالیت‌های گروهی مفید و پرنشاط به تقویت صبر، استقامت، شجاعت و اعتماد به نفس در خود بپردازند و زمانی را برای تفکر و اندیشه در طبیعت به عنوان نشانه‌ای از عظمت خداوند به‌دست آورند.

به‌طور حتم، اجرای یک برنامهٔ موفق منوط به داشتن آگاهی و برنامه‌ریزی صحیح است. از این رو، هر معلّم آگاهی قبل از مبادرت به اجرای این برنامه نیازمند کسب اطلاعات برای برنامه‌ریزی است. از این رو، در ادامهٔ این فصل تلاش شده است مطالب مورد نیاز و ضروری در این خصوص ارائه گردد. درضمن توصیه می‌شود معلّمان نسبت به اجرای این برنامهٔ تفریحی ورزشی حتماً اهتمام ورزند.



دانستنی‌های معلّم 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 برنامهٔ خوب و لذت‌بخش است. معلّمان قبل از برنامه‌ریزی باید دانش‌آموزان را نسبت به نکات ضروری در تهیهٔ لوازم و تجهیزات، آگاه سازند.

از این‌رو، در ادامه ضمن معرفی وسایل ضروری و مورد نیاز این برنامه نکات لازم نیز ارائه می‌شود :

- **کوله‌پشتی :** بهتر است هر دانش‌آموز برای حمل وسایل شخصی و مورد نیاز خود در طول سفر از کوله‌پشتی استفاده کند.

معلّمان 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 تجهیزاتی است که در برنامهٔ پیاده‌روی در کوهستان باید از آن استفاده کرد. از این‌رو، در انتخاب کفش مناسب با توجه به ویژگی‌های زیر به دانش‌آموزان کمک کنید :
  - دارای رویهٔ 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 بپوشاند.
  - حتماً کفش با جوراب مناسبی پوشیده شود.
  - اندازهٔ 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.
  - اندازهٔ 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 ضدّ 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 این رو، توجه به نکات زیر ضروری است :

- قبل از شروع پیمایش باید بند کفش‌ها را تنظیم کنید به‌گونه‌ای 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، به‌خصوص در شروع پیمایش بهتر است با گام‌های کوتاه و آرام حرکت کرد تا بدن به تدریج گرم شود و دچار گرفتگی عضلات به‌خصوص در ناحیهٔ پا نشود.
- اگر نزدیک به محل استراحت هستید، سرعت پیمایش را کم کنید و گام‌های کوتاه و آرام بردارید. تا بدن به‌تدریج 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 کمی‌خواهید پیمود.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های پر از سنگ ریزه و شن، مراقب باشید لیز نخورید و اوّل پاشنهٔ پا را روی زمین بگذارید.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های تند، بهتر است قدم‌ها را کوتاه انتخاب کنید و فاصلهٔ خود را با نفر جلویی حفظ کنید.
- هنگام پایین آمدن متناسب با میزان شیب زانوها را خم و بالاتنه را تا حدّی 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 به‌صورت مارپیچ طی کنید.
- در هنگام پیمایش دست‌های خود را در جیب لباس قرار ندهید؛ زیرا در زمان عدم تعادل دستانتان اوّلین 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 کمی‌جلوتر از خود قرار دهید به طوری که حالت طبیعی بدن حفظ گردد.

تغذیه در کوهستان

غذا سوخت بدن است و با تغذیهٔ 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 برنامهٔ 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 وعدهٔ 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 به‌همراه ببرید و علی رغم وجود آب به شکل‌های چشمه و جاری، برکه، برف‌ها و... . در کوهستان، تاحد ممکن از آنها مصرف نکنید. در صورت اجبار حتماً آب را جوشانده و سپس مصرف کنید.

توصیه‌های ایمنی در کوهستان

به‌طور 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 هراس انگیز باشد. روند سریع تغییرات جوّی در کوهستان را نباید دست کم گرفت؛ زیرا مشاهدهٔ 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 ادارهٔ هواشناسی محل، از مناسب بودن شرایط جوّی اطمینان حاصل کنید و با به‌کار بستن تمهیدات زیر برای یک روز خوب، برنامه‌ریزی کنید.
- کیف کمک‌های اوّلیه 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، فاصلهٔ نفرات را کم کنید.
- در صورت مواجهه با بارندگی از رفتن به دره‌ها و شیارهای صخره خودداری کنید.

حفاظت از کوهستان

کوه‌ها به‌دلیل داشتن شیب، ارتفاع، دره، یال و آب و هوای ویژه از اکوسیستم خاصی برخوردارند و این اکوسیستم به‌دلیل شرایط خاص آن، بسیار آسیب‌پذیر و شکننده است به‌طوری که با کوچک‌ترین حرکت نابخردانه به هم می‌ریزد و مسیر نابودی را پی‌می‌گیرد. 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 اوّلین 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 اطمینان‌خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنیم.



- از آلوده کردن آب به‌خصوص 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 شاخهٔ 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 این‌رو، 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 تعرّق 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 معلّمان 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 برنامهٔ کوه‌پیمایی (با رعایت مفاد آیین‌نامهٔ اجرایی مدارس)

- تعیین تاریخ و مدت زمان اجرای برنامه
- شناسایی منطقهٔ موردنظر
- تعیین نفرات همکار در برنامه با مشارکت انجمن اولیا معلّمان و معلّمان داوطلب سایر دروس
- تعیین نوع وسیلهٔ نقلیه، کنترل و حصول اطمینان از سلامت وسیله نقلیه و مسیر تردّد
- کسب اطلاعات وضعیت آب و هوایی منطقه از ادارات مربوط در تاریخ اجرای برنامه
- کسب اطمینان از وضعیت مناسب جسمانی و توانایی و علاقه‌مندی دانش‌آموزان
- کمک گرفتن از هیئت کوهنوردی منطقه یا فدراسیون کوهنوردی و دعوت از نمایندهٔ مجرّب جهت همراهی گروه
- کسب اطمینان از وضعیت بیمهٔ دانش‌آموزان
- طراحی برنامه‌های 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 وسائل کمک‌های اوّلیه
- پیش‌بینی هزینه و تأمین اعتبار اجرای برنامه با مساعدت اولیای مدرسه و دانش‌آموزان در صورت لزوم
- دادن اطلاعات و آگاهی‌های ضروری به دانش‌آموزان در خصوص برنامه

در حین اجرای برنامه

- کنترل اوضاع جسمی و روحی دانش‌آموزان
- کنترل تجهیزات عمومی‌دانش‌آموزان
- یافتن محل و زمان مناسب جهت استراحت
- انتخاب صحیح نفرات در تیم هدایت کنندهٔ گروه؛ بدین صورت که افراد قوی‌تر 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 برنامهٔ صعود و برگشت بر اساس برنامهٔ از پیش تعیین شده
- تشویق و روحیه دادن به نفرات ضعیف گروه
- حفظ خونسردی در زمان مواجه شدن با مشکل
- برخورد مناسب با دانش‌آموزان و داشتن چهرهٔ شاد در طول برنامه
- مراجعت در زمان تعیین شده و قبل از تاریکی هوا
- اطلاع حاصل کردن از اوضاع سلامت دانش‌آموزان بعد از خاتمهٔ برنامه
- پیگیری موارد مالی و تدارکات باقی مانده
- برگزاری جلسهٔ بحث و بررسی برنامه با دانش‌آموزان و دریافت پیشنهادات و انتقادات ایشان

دوچرخه‌سواری

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. توسعهٔ تکنولوژی و پیشرفت صنعت، در کنار تمامی مزایای خود، زندگی افرادجامعه را به‌سوی 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 به‌همراه خواهد داشت. در صورتی که به‌راحتی 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 ورزش‌کردن روی آورده‌اند، روز به روز، روبه‌فزونی است.دوچرخه‌سواری یکی از بهترین ورزش‌هاست که متأسفانه این روزها در کشور ما کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. این ورزش به غیر از تأثیرات مستقیم برروی سلامتی انسان، به‌دلیل 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 صحیح اوقات فراغت دانش‌آموزان و همچنین توجه جدّی به اهمیت سلامت محیط زیست به‌خصوص بهبود هوای شهرهای آلوده، به‌نظر 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 به‌معرفی ورزش مفید و شادی‌آور دوچرخه‌سواری در بخش اختیاری برنامه می‌پردازد و انتظار می‌رود معلّمان با درک نقش کلیدی خود در ایجاد فرهنگ صحیح ورزش در بین دانش‌آموزان، بتوانند با برنامه‌ریزی صحیح ضمن معرفی این ورزش، به‌ترویج و اشاعه آن در سطح جامعه کمک کنند.



دانستنی‌های معلّم 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 وسیلهٔ مکانیکی با انقباض عضلات پایین تنه و پاها قابلیت حرکتی پیدا کرده و هر قدر میزان انقباض عضلات بدن به‌خصوص 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 به‌همراه خواهد داشت. بر طبق نظر بنیاد قلب بریتانیا، حداقل ۲۰ مایل دوچرخه‌سواری در هفته، خطر ابتلا به‌بیماری 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 به‌دنبال 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 ایروبیک یا هوازی است. این امر، ریه‌ها و قلب را برای ارسال بیشترین میزان اکسیژن به‌داخل بدن تقویت می‌کند.

چگونه دوچرخهٔ خود را انتخاب کنیم؟

دوچرخه‌ای را تهیه کنید که اندازهٔ 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. انحنای جلوی صندلی دوچرخه باید بسیار کم و به‌سمت 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 گیرهٔ پنجه (پنجه فیکس) بر روی پدال آن استفاده نمی‌شود. گیرهٔ پنجه باعث می‌شود پاها در وضعیت صحیح پایدار و مستقیم برروی پدال قرار بگیرند و بدین وسیله امکان توزیع بیشتر نیروی پا را که موجب پایداری و تعادل بیشتر می‌شود، فراهم می‌آورد. با استفاده از گیرهٔ پنجه می‌توان دوچرخه را در هنگام راندن، بیشتر به طرف بالاکشید.

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 پاهایتان را یکی یکی از روی پدال‌های دوچرخه بردارید و در دوطرف شاسی دوچرخه قرار داده و سپس یک پا را از روی شاسی بلندکنید 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 فشاردادن روی گیرهٔ پنجه به طرف بالا و فشاردادن پدال رو به‌پایین، حرکت کنید. در واقع یک پا را روی گیرهٔ پنجه به طرف بالا فشار داده و پای دیگر را روی پدال به‌طرف پایین فشار می‌دهیم. با این کار می‌توان با سرعت بیشتر و منظم‌تری حرکت کرد. در صورتی که دوچرخهٔ شما دارای دنده باشد، با دنده‌ای برانید که به شما اجازه بدهد پدال‌ها را به‌طور هماهنگ بچرخانید، در صورتی‌که از کفش دوچرخه و گیرهٔ کفش (گیرهٔ 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 به‌منظور حفظ ایمنی

۱ــ همواره می‌بایست به منظور جلوگیری از ترکیدن لاستیک‌ها آنها را از نظر فرسودگی، بریدگی یا فرورفتن ذرات ریز کنترل کرد.

۲ــ برای افزایش عمر لاستیک‌ها، فشار باد آنها را در حدّ مطلوب حفظ کنید.

۳ــ همواره ترمزها را تنظیم کرده و در صورت لزوم آنها را تعویض کنید.

۴ــ زنجیر، چرخ‌زنجیر و چرخ دندانه عقب را تمیز نگه دارید.

۵ــ همواره باید از زنگ زدن قسمت‌های یاد شده جلوگیری کرده و آنها را به‌طور مرتب روغن‌کاری کنید.

۶ــ برای تمیزکردن قسمت‌های مختلف، از یک تکه پارچه آغشته به نفت سفید استفاده کنید. از حلّال‌هایی‌که برای برطرف کردن روغن‌کاری‌های کارخانه‌ها به کار می‌روند، استفاده نکنید.

۷ــ 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 ــ نسبت به شتاب لازمه ــ دوچرخه را براند؛ البته بعضی از مدل‌های کراس فرمانی صاف دارند.

اما نوع دیگر یعنی کوهستان معمولاً برای مسیرهای کوهستانی و پر فراز و نشیب استفاده می‌شود. این نوع دوچرخه معمولاً لاستیک‌هایی پهن و بدنه‌ای مستحکم دارد، که این موضوع به‌دلیل 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 دوحالت 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 خصوصیاتی 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 استفادهٔ 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 دوچرخه‌سواری 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 دستگیرهٔ دوچرخه با صندلی همسطح باشد.
- **ببینید و دیده شوید :** شما باید هنگام دوچرخه سواری در روز، موقع طلوع، موقع غروب، هوای مه آلود و شب به‌راحتی دیده شوید. پوشیدن لباس‌های فلورسنت و شبرنگ و لباس‌هایی که نور را انعکاس می‌دهند، باعث می‌شود راحت‌تر 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 دستگیرهٔ 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 : دوچرخه‌سواری در شب خیلی خطرناک است؛ چون احتمال اینکه از سوی دیگران دیده نشوید زیاد است. اگر مجبور شدید هنگام شب دوچرخه‌سواری کنید، حتماً لباس‌هایی بپوشید که به‌راحتی 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 رانندگی‌اند و قوانین خاصی برای آنها وجود دارد.

رعایت قوانین راهنمایی و رانندگی : یادتان باشد دوچرخه یک وسیلهٔ نقلیه است و شما رانندهٔ آن هستید، پس وقتی در خیابان حرکت می‌کنید، 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. فاصلهٔ ایمن با خودرو جلویی، حرکت نکردن در خلاف جهت و مارپیچ حرکت نکردن از دیگر قوانینی است که رعایت آن توصیه می‌شود.

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 چشم‌تان نهایت استفاده را ببرید. ندیدن یک مانع ممکن است باعث شود کنترل از دست‌تان خارج شود. شما با خوب شنیدن می‌توانید تغییر مسیر دهید و از بعضی خطرها 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 ماشین‌های پارک شده باشید : همیشه فاصلهٔ کافی را با آنها رعایت کنید تا خطرهای احتمالی مانند باز شدن درب خودروها، حرکت و خروج آن از پارک برایتان حادثه ایجاد نکند.

بچه‌های زیر ده سال نباید در خیابان دوچرخه سواری کنند : بهتر است در محل‌های 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 روزمرّهٔ 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 روزمرّه، 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 جملهٔ ارزان‌ترین، مؤثرترین و آسان‌ترین نوع فعالیت بدنی است که علاوه بر داشتن جنبهٔ تفریحی، اگر بر پایهٔ 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 مفرّح، آسان و در اختیار در این بخش به معرفی ورزش پیاده‌روی می‌پردازد تا دانش آموزان بتوانند برای پرکردن مناسب اوقات فراغت خود درکنار خانواده از آن بهره‌مند شوند.



دانستنی‌های معلّم در ورزش پیاده‌روی

فواید و تأثیر پیاده‌روی بر سلامت عبارت‌اند از :

- **کاهش احتمال حملات قلبی :** پیاده‌روی باکاهش میزان کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) در خون، کمک می‌کند تا قلب قوی و سالم داشته باشیم. همچنین یک برنامهٔ 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 به‌دیابت را کاهش می‌دهد. یک برنامهٔ 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 وکاهش 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 نکرده اید، 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، ازسرعت خود بکاهید و آهسته‌تر راه بروید. برای حفظ آمادگی جسمانی خود، اجازه ندهید که بیش از سه روز بین تمرین فاصله بیفتد.

درهنگام پیاده‌روی سرعت و شدّت 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 مدّنظر 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 برنامهٔ پیاده‌روی خود، ابتدا کمی آرام راه بروید (حدود ۲/۵ تا ۳ دقیقه) و سپس به‌تدریج به سرعت خود بیفزایید تا به حدّ مطلوب برسید. از ابتدای کار به اندازه و به سرعتی که احساس راحتی می‌کنید، پیاده‌روی کنید. این نقطهٔ شروع خوبی برای شما خواهد بود. به‌طور مثال، ابتدا هر روز سه تا پنج دقیقه پیاده‌روی کنید، کم‌کم آن را به دو جلسهٔ 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 مجدّد 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 پرکنید 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 درکنار 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 به‌حالت معمولی می‌شود.

● **درست قدم بردارید :** یکی از ویژگی‌هایی که نشان می‌دهد شما درست قدم برمی‌دارید این است که فرد روبه‌رویی 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 به طور 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.

● **همهٔ عضلات بدن را درگیر کنید :** هنگامی‌که 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 اوّل شروع بررسی کنید. این کار باعث می‌شود تا با دیدن میزان تلاش خود، برای ادامهٔ 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 ر ا سرد کنید :** در پنج دقیقهٔ آخر پیاده‌روی، به‌تدریج گام‌هایتان را کوتاه و سرعت‌تان را کم کنید تا به سرعت اوّلیه 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 برمی گرداند.

● **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. به‌خصوص 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 پا 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 قفسهٔ 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 نسیبه 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
- معلّمان 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.