

## درس یازدهم

**پرتاب پرشی بلند:** این نوع پرتاب، برای پرتاب توپ از روی دیوار دفاعی یا مدافع انجام می‌گیرد و یکی از پرتاب‌های معمول برای بازیکن است. در پرتاب پرشی بلند، مسئله‌ی مهم به کار بردن نیروی بیشتر برای پرش بلندتر از روی زمین است. بلندی قد و قامت بازیکن، داشتن قدرت زیاد و توانایی کشیدن و دراز کردن دست تا حدّ ممکن از دیگر عوامل موفقیت در این نوع پرتاب است. این پرتاب نیز مانند پرتاب‌های دیگر مراحلی دارد که به ترتیب عبارت‌اند از: دورخیز، پرش، پرواز، پرتاب توپ و فرود.

دورخیز (اگر به صورت ۳ گام باشد) باید به صورت کج به طرف دروازه انجام گیرد تا بازیکن با دفاع برخورد نکند؛ زیرا

برخورد، خطا محسوب می‌شود. در هندبال مدرن، بیشتر سعی بر این است که قدم‌های دورخیز را به حداقل برسانند؛ به طوری که از یک یا دو قدم تجاوز نکند. بعضی بازیکنان به حالت ایستاده، اقدام به پرش می‌کنند. حسن دورخیز کوتاه این است که دفاع، فرصت عکس‌العمل نمی‌دهد. پرش باید عمودی و به طرف بالا انجام گیرد تا توپ حتی از روی مدافعی که برای دفاع به هوا پریده است، بگذرد. بیشتر کشیده شدن دست، در این زمان اهمیت بسیار دارد. پرتاب توپ باید در زمانی انجام بگیرد که بازیکن حداکثر ارتفاع خود را یافته است (استثنای این قاعده در مورد پرتاب‌های مکئی است). فرود بازیکن نیز بسته به موقعیت او، به صورت دو پای یا روی پای پرشی انجام می‌گیرد.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و ارتقای سرعت عکس‌العمل

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تمرینات

سرعت عکس‌العمل

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد و تقویت سرعت عکس‌العمل

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: سوت

روش اجرا: دانش‌آموزان را در گروه‌های چهار نفره تقسیم

کنید.

– اعضای هر گروه با فرمان معلم در خط شروع، حرکت

شنای سوئدی انجام می‌دهند. در همین حال، با علامت سوت معلم می‌ایستند و بلافاصله مسیر ۳۰ متری از پیش تعیین شده را طی می‌کنند.

– دانش‌آموزان در گروه‌های چهار نفره تقسیم می‌شوند.

اعضای هر گروه به نوبت، با فرمان معلم در مسیر حرکت گام برمی‌دارند؛ با علامت او شروع به دویدن می‌کنند، با سوت مجدد (دوم) او می‌ایستند و حرکت شنای سوئدی را دو مرتبه انجام می‌دهند. سپس، برمی‌خیزند و تا انتهای مسیر تعیین شده (۳۰ متری) می‌دوند.

– دانش‌آموزان به صورت انفرادی، در خط شروع حرکت

می‌ایستند. با فرمان معلم، نفر اول شروع به حرکت چرخیدن به دور خود می‌کند و با علامت سوت معلم، به سرعت در مسیر تعیین شده (۴۰ متری) می‌دود.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: آمادگی جسمانی

هدف کلی: بهبود و تقویت استقامت عضلات بالاتنه‌ی

دانش‌آموزان

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و

نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آگاه کردن دانش‌آموزان از تمرینات

استقامت عضلانی

حیطه‌ی مهارتی: سرعت بخشیدن به عکس‌العمل‌ها و

ارتقای آن

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به حفظ و ارتقای آمادگی

جسمانی

وسایل مورد نیاز: چوب ژیمناستیک، توپ بسکتبال،

توپ مینی والیبال و مینی بسکتبال

روش اجرا:

– از دانش‌آموز بخواهید که در حالت پایاب، چوب ژیمناستیک را با دست‌های کشیده بالای سر نگه دارد و تنه را به راست و چپ خم کند (حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید).

– درپیل توپ با دو دست: از دانش‌آموز بخواهید که توپ بسکتبال را با هر دو دست از زمین تا بالای سر بالا آورد؛ آن‌گاه آن را با فشار هر چه بیشتر در جلوی پاهای خود به زمین بزند و این کار را چندین بار انجام دهد.

– از دانش‌آموزان بخواهید که در فاصله‌ی ۲ متری، پشت به دیوار بایستند و توپ مینی بسکتبال یا والیبال را با هر دو دست از بالای سر به سوی دیوار پرتاب کنند (این حرکت را چندین بار انجام دهید).

– به مدت ۱۵ ثانیه از بارفیکس آویزان شوند و یک کشش بارفیکس انجام دهند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت سه‌گام بسکتبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطه‌ی شناختی: آشنا شدن با تکنیک شوت سه‌گام

بسکتبال

حیطه‌ی مهارتی: کسب مهارت در شوت سه‌گام بسکتبال

حیطه‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ بسکتبال به تعداد نیمی از

دانش‌آموزان کلاس، تخته و حلقه بسکتبال

روش اجرا:

شوت سه‌گام: دو گروه تشکیل دهید و برای هر گروه، یک طرف حلقه را معین کنید. بازیکن شماره‌ی یک از هر تیم شروع به درپیل توپ به سوی سبد می‌کند. پرتاب به صورت شوت سه‌گام است و پس از آن، دریافت توپ و پاس دادن آن به بازیکن بعدی تیم خودی انجام می‌شود. پس از آن که همه‌ی بازیکنان چندین نوبت این حرکات را انجام دادند، تیم‌ها جای خود را در دو طرف حلقه‌ی بسکتبال عوض می‌کنند و به همین ترتیب ادامه می‌دهند.

فعالیت‌های مهارتی: دانش‌آموزان را جفت جفت به صورت پراکنده در زمین مرتب کنید و به هر جفت یک توپ بسکتبال بدهید.

فعالیت سه‌گام در انتهای یک درپیل و پس از دریافت یک

پاس از هم بازی انجام می شود. صفحه یا تخته باید تقریباً ۴۵ درجه زاویه داشته باشد. توپ ابتدا با دست پرتاب یا شوت نگه داشته می شود و با دست دیگر حفاظت می گردد. بازیکن، توپ را مقابل هدف پرتاب می کند؛ در حالی که بدن او با یک پرش پای مقابل دست پرتاب کننده به هوا بلند می شود. بلند کردن زانو از سمت پرتاب، به بازیکن در پرش بلندتر کمک می کند. توپ در اوج پرش پرتاب می شود.

سه گام را شرح دهید و اجرا کنید.

### تمرینات برای فراگیری شوت سه گام

● شوت درجا از فاصله ی نزدیک به سبد با زاویه ی ۴۵ درجه، با استفاده از هدف مربع شکل که روی تخته قرار دارد (با دست چپ و راست).

هدف: تنظیم قدرت در هنگام کشیده شدن و راست شدن دست شوت کننده و پیدا کردن هدف روی تخته و شناختن زاویه ی بازتابی توپ از تخته.

● از حالت جاگیری (به فاصله ی تقریبی ۲ متر) قدم های تکیه ای بردارید و روی پای داخلی، پرش و شوت کنید.

هدف: پرش روی پای صحیح بعد از برداشتن قدم تکیه ای، هماهنگی کار پاها، هدف گیری، کشیدن و راست کردن دست شوت کننده.

تذکر: به طرف جلو - به طرف بالا - شوت

● از حالت ایستاده و درجا روی خط پرتاب آزاد یک دریل، برداشتن قدم تکیه ای با ریتم، پرتاب.

هدف: هماهنگی کار پا، هدف گیری، عمل روی توپ در هنگام شوت کردن و ساده کردن به وسیله ی ریتم دادن.

تذکر: حرکت - یک - دو

دریل - راست - چپ - شوت

دریل - چپ - راست - شوت

● شوت سه گام بعد از چند دریل از طرف های راست و

چپ

هدف: تقسیم محوطه، پیدا کردن نقطه ی پرش (آخرین دریل)

به طور مستقیم، قبل از ریتم دوتایی در حدود خط پرتاب آزاد.

تذکر: دریل - دریل - برو - و بالا

● تعداد زیادی از بازیکنان (تا هفت نفر) در یک نیمه ی

زمین بازی، توپ هایشان را دریل می کنند. هر بازیکن اجازه دارد برای شوت سه گام به طرف سبد نفوذ کند.

هدف: به دست آوردن تسلط دید، فراگیری تقسیم محوطه.

تذکر: تمرکز فکری و نفوذ به طرف سبد.

● شوت سه گام از حالت دریل کردن از راست و چپ، در

یک فرم تمرینی نزدیک به بازی با ۲ یا ۳ توپ و حداکثر ۱۲ بازیکن.

بازیکن، توپ را به طرف سبد دریل می کند و یک شوت

سه گام انجام می دهد؛ آن گاه به پشت ردیف روبه رو می دود. بازیکن

شماره ی ۲، توپ شوت شده به وسیله ی بازیکن شماره ی ۱ را از

حلقه می گیرد و به طرف کنار زمین دریل می کند. در ادامه، توپ

متوقف شده را به بازیکن دیگر پاس می دهد و بدون توپ به پشت

حریف می رود.

هدف: آشنایی با فرم های حرکتی نزدیک به بازی و با هدف

(چرخش) تسلط دید، تقسیم محوطه برای آخرین دریل قبل از

ریتم دوتایی، زمان سنجی برای پرش و دریافت توپ از سبد.

تذکر: توپ را بگیر، دریل کن، شوت کن، بدو و بعد،

برای دریافت توپ از سبد برگرد و آن را از سبد بگیر.

### ● شوت سه گام بعد از دریافت پاس

در نزدیکی خط پرتاب آزاد بازیکن شماره ی ۱ ایستاده

است و توپ را در اختیار دارد. شوت کننده ی شماره ی ۲ به

طرف او می دود؛ توپ را از بازیکن شماره ی ۱ می گیرد و شوت

سه گام را انجام می دهد.

هدف: دریافت صحیح توپ از حالت دویدن (بعد از فشار

روی پای چپ) در هنگامی که پاس ساده می آید و شوت سه گام از

حالت ریتم دو قدمی.

تذکر: دو - دو - برو - و بالا

این شکل تمرین، در فرم ساده ی دیگری نیز انجام می شود.

شوت کننده توپ را به عنوان پاس دریافت می کند و بدون دریل

کردن، آن را شوت می کند. فاصله تا سبد تغییر می کند و حالا

شوت کننده باید تصمیم بگیرد که دریل کند یا نه.

شوت سه گام: بازیکن، توپ را دریل می کند؛ بعد از

آخرین دریل و فشار روی پای چپ، توپ را با هر دو دست

می گیرد. بعد از برداشتن یک قدم بلند پرشی، روی پای دیگر

می آید (قدم اول) و آن گاه با پای چپ می پرد (قدم دوم) و به طرف

## درس چهاردهم

جلسه: مهارتی

عنوان درس: شوت سه گام هندبال

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته های ورزشی

آموزشگاهی

هدف های جزئی: حیطةی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطةی شناختی: آشنا کردن دانش آموزان با تکنیک شوت

سه گام هندبال

حیطةی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک شوت سه گام

هندبال

حیطةی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

تکنیک های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نیمی از دانش آموزان

کلاس، تجهیزات هندبال

روش اجرا:

دریبل امدادی با پرتاب به دیوار: تیم ها در کنار یک دیگر

و پشت خط، جلوتر از دیوار سالن می ایستند. بازیکنان، توپ را

تا پشت خط پرتاب، دریبل می کنند. حال توپ را به دیوار (به

صورت شوت سه گام) پرتاب می کنند و دوباره آن را می گیرند.

آن گاه با دریبل برمی گردند و توپ را به نفر بعدی می دهند.

ادامه ی تمرین

۱- دریبل کردن فقط با دست چپ و راست

۲- دریبل کردن با تعویض دست ها

۳- پرتاب کردن به یک هدف

دریبل کردن با شوت به دروازه: دو گروه بازیکن در

پشت دایره های دروازه در دو طرف زمین می ایستند و از آن جا

توپ را دریبل می کنند. آن گاه، تا پشت دایره ی دروازه روبه رو

قرار دارد. کمی قبل از آخرین نقطه ی پرشی، شوت کننده با کشیدن دست به طور کامل، حرکت اصلی فشاری شوت را انجام می دهد و با استفاده از تخته پرش، شوت می کند.

می روند و از آن جا به دروازه، شوت سه گام می کنند.

ادامه ی تمرین

۱- دریبل کردن با دست راست و چپ

۲- پرتاب به دروازه با افزایش فاصله ی شوت (مثلاً از

پشت دایره ی ۹ متری)

پرتاب پرشی: این نوع پرتاب، نوعی پرتاب ضربه ای است

و اغلب، از آن برای پرتاب روی دروازه استفاده می شود. البته

گاهی برای پاس دادن نیز از آن استفاده می کنند. در پرتاب روی

دروازه، بازیکن سعی می کند خود را به دروازه نزدیک کند (پرتاب

پرشی دور) یا توپ را از بالای سر مدافع پرتاب کند (پرتاب پرشی

بلند). پرتاب پرشی به عنوان پرتاب روی دروازه، یکی از مهم ترین

مراحل تکنیکی بازی است و ۵۰ درصد پرتاب های روی دروازه

را شامل می شود.

شروع حرکات: بازیکن، توپ را با دو دست می گیرد.

زاویه ی دورخیز نسبت به دروازه، باید حدود ۴۵ درجه باشد.

دورخیز که از سه قدم تشکیل می شود، برای بازیکن راست

دست، باید از سمت چپ شروع شود و (چپ، راست، چپ)

قدم ها به اندازه ی معمولی است. بازیکن، حرکت را با پای چپ

آغاز می کند؛ پای راست به صورت زاویه دار، به عنوان پای

شتاب دهنده و به شکل مایل از روی زمین کنده می شود و به

طرف راست می چرخد. هم زمان با این کار، حرکت دست برای

پرتاب توپ آغاز می شود. حرکت دست مانند پرتاب های دیگر

است. شانه ی چپ به طرف جلو متمایل می شود. در این جا شانه،

محور پرتاب است. پرتاب، در بالاترین نقطه ی پرش انجام

می گیرد. حرکت ضربه ای دست با جلو رفتن شانه ی بازیکن

انجام می گیرد. بعد از پرتاب، بازیکن روی پایي که با آن شروع

به حرکت کرده است، فرود می‌آید؛ در این نوع پرتاب، نکته‌های زیر قابل ذکر است.



جلسه: مهارتی

عنوان درس: فورهند بدمیتون

هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیظه‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیظه‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

فورهند بدمیتون

حیظه‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک فورهند

بدمیتون

حیظه‌ی نگرشی: علاقه به کسب مهارت در تکنیک‌های

مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمیتون (توپ

و راکت به تعداد دانش‌آموزان)

روش اجرا:

تاس مستقیم هشت نفره (قسمت اول)؛ تمرین با دو

توپ: اگر زمین بازی بدمیتون را به‌طور کامل در نظر بگیریم و آن را به چهار منطقه‌ی مساوی تقسیم کنیم، محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو (پشت سرهم) است؛ یعنی، در هر منطقه دو نفر، در هر قسمت زمین، چهار نفر و در تمام زمین هشت نفر.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی در منطقه‌ی روبه‌رو برای هم تاس می‌زنند). هر بازیکن پس از زدن یک ضربه، جایش را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند و تمرین به همین ترتیب ادامه می‌یابد. در این تمرین، بازیکنانی که در مناطق زوج قرار گرفته‌اند، سعی می‌کنند ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت راست خود در زمین مقابل (انتهای زمین) بزنند. بازیکنانی که در مناطق فرد قرار گرفته‌اند، ضربه‌های خود را به زاویه‌ی سمت چپ خود در زمین

دورخیز با ریتم سه تایی - پرش - مرحله‌ی پرواز پرتاب توپ در بالاترین نقطه - پرش و فرود روی پای پرشی.

مقابل (انتهای زمین) می‌فرستند.

تاس مستقیم هشت نفره (قسمت دوم)؛ تمرین با دو

توپ: نحوه‌ی تقسیم کردن زمین بازی و محل استقرار بازیکنان

در زمین مانند بازی قبل - یعنی دوه‌دو در هر منطقه - است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین هم بازیکنان مانند تمرین اول

تاس مستقیم می‌زنند؛ فقط عوض کردن آن‌ها متفاوت است که

در زیر شرح داده می‌شود.

هر بازیکن پس از زدن یک ضربه‌ی تاس، پشت سر بازیکن

منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد و تاس بعدی را در آن

منطقه به منطقه‌ی روبه‌رو می‌زند. به همین ترتیب، بازیکنان

به‌صورت ضرب‌در از یک منطقه به منطقه‌ی دیگر می‌روند.

۱	۴
۲	۳

مثال: بازیکن شماره‌ی ۱ از منطقه‌ی ۱ برای بازیکن

شماره‌ی ۱ از منطقه‌ی چهار و بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۲ برای

بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۳ تاس می‌زنند. آن‌گاه، هر بازیکنی

که ضربه‌ی خود را زده است، جایش را به بازیکن شماره‌ی ۲

منطقه‌ی خود (نفر پشت سر خود) می‌دهد و به سرعت، در جای

بازیکن شماره‌ی ۲ منطقه‌ی کنار دست خود قرار می‌گیرد. به این

ترتیب، هر بازیکن یک ضربه‌ی تاس در منطقه‌ی خود و یکی در

منطقه‌ی کنار خود می‌زند. این تمرین نیز ۵ تا ۷ دقیقه ادامه پیدا

می‌کند. در این تمرین، بازیکنان دو منطقه باید ضربه‌های خود را

به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

تاس مورّب هشت نفره (قسمت اول)؛ تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین، به صورت دوه‌دو در هر منطقه

است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب

تاس می‌زنند؛ یعنی، بازیکنان منطقه‌ی ۱ برای بازیکنان منطقه‌ی ۳ و بازیکنان منطقه‌ی ۲ برای بازیکنان منطقه‌ی ۴. هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکن پشت سر خود عوض می‌کند.

۱	۴
۲	۳

**مثال:** بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۱ برای بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۳ و بازیکن شماره‌ی ۲ برای بازیکن شماره‌ی ۱ منطقه‌ی ۴ تاس می‌زنند و جای خود را با بازیکن شماره‌ی ۲ پشت سر خود عوض می‌کنند. در قسمت دیگر زمین نیز، همین عمل انجام می‌شود و بازیکنان شماره‌ی ۲ نیز پس از زدن ضربه‌ی تاس، جای خود را با بازیکنان شماره‌ی ۱ عوض می‌کنند و تمرین به همین ترتیب ادامه پیدا می‌کند.

**تاس مورّب هشت نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:**  
شکل استقرار بازیکنان در زمین به صورت دوه‌دو در هر منطقه است.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب (ضرب‌در) به مناطق مخالف زمین مقابل خود تاس می‌زنند (مانند تمرین سوم) اما، جا عوض کردن بازیکنان با تمرین سوم متفاوت است و این بار مانند تمرین دوم، بازیکنان هر منطقه با منطقه‌ی کنار دست خود به صورت ضرب‌در، جا عوض می‌کنند (به طرز جا عوض کردن بازیکنان در تمرین دوم مراجعه شود).

۱	۴
۲	۳

**ضربه‌ی تاس فوره‌ند:** برای این که توپ با یک ضربه‌ی

خوب زده شود و در آخر زمین فرود آید، بازیکن مجبور است راکت را درست در دست بگیرد و به زمان رسیدن توپ به راکت توجه زیادی داشته باشد. او باید از حرکات پا بیشترین استفاده را کند و برای این که به توپ مسلط باشد و بتواند به راحتی به آن ضربه بزند، محل مناسبی را در زمین انتخاب کند. بازیکن پس از مستقر شدن، باید دست و راکت را به طرف عقب بین سر و شانه ببرد. با انجام دادن این حرکت، کمر انحنای پیدا می‌کند و شانه به طرف زمین کشیده می‌شود. این حرکت مانند سرویس در بازی تنیس است. راکت از پشت به طرف جلو حرکت می‌کند و هنگام برخورد توپ با راکت، باز و کاملاً کشیده و مستقیم است. هنگام ضربه زدن، اگر دست بازیکن مستقیم نباشد، مقداری از قدرت او از دست می‌رود. علاوه بر این، مستقیم بودن دست موجب آزادی حرکت می‌شود و در نتیجه، بازیکن به راحتی می‌تواند ضربه بزند. محل برخورد ضربه‌ی توپ با راکت نباید درست در بالای سر باشد. بهتر است برای ضربه زدن در بالای سر، راکت در پشت توپ و در همان مسیر توپ در حال فرود قرار بگیرد. بازیکن نباید بگذارد که توپ به بدن یا طرفین بدن او نزدیک شود یا پایین بیاید. همیشه باید توپ را تا حد ممکن با سرعت زد تا حریف، فرصت کافی برای ضربه زدن به توپ نداشته باشد. توپ با قسمت بالای راکت و به‌طور مستقیم و بدون حرکات کات، زده می‌شود. حرکات کات به کنترل نیاز دارند. در بازی بدمینتون، بازیکن برای به‌دست آوردن توپ‌های بلند عقب زمین باید قدرت زیادی داشته باشد. به علاوه، کات کشیدن توپ به علت پرده بودن آن، مشکل است و چون توپ بلند به عقب زمین می‌رود، راکت را باید به طرف جلو و بالا نگه داشت و بعد توپ را پرتاب کرد. در این صورت، راکت به آسانی به طرف توپ حرکت می‌کند.

جلسه: مهارتی

عنوان درس: بک هند بدمینتون

هدف کلی: کسب مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

حیطة‌ی شناختی: آشنایی با تکنیک بک هند بدمینتون

حیطة‌ی مهارتی: کسب مهارت در تکنیک بک هند

بدمینتون

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ، راکت و تجهیزات بدمینتون به

تعداد دانش‌آموزان

روش اجرا:

تاس مستقیم چهار نفره (قسمت اول): تمرین با دو

توپ: محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک -

یعنی در هر منطقه یک نفر - است (بازیکن شماره‌ی ۱ در منطقه‌ی

۱، ۲ در منطقه‌ی ۲، ۳ در منطقه‌ی ۳ و ۴ در منطقه‌ی ۴ قرار

می‌گیرند).

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به‌طور مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (به این ترتیب که بازیکن منطقه‌ی ۱

برای بازیکن منطقه‌ی ۴ و به عکس، و بازیکن منطقه‌ی ۲ برای

بازیکن منطقه‌ی ۳ و به عکس). این تمرین، ۵ دقیقه به همین

ترتیب ادامه پیدا می‌کند؛ بعد از ۵ دقیقه بازیکنان شماره‌ی ۱ و ۲

از یک طرف و بازیکنان شماره‌ی ۳ و ۴ از طرف دیگر جای خود

را با هم عوض می‌کنند و مدت ۵ دقیقه‌ی دیگر برای هم تاس

مستقیم می‌زنند.

۱	۴
۲	۳

تاس مستقیم چهار نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: مانند تمرین قبلی

به‌صورت یک به یک است.

نحوه‌ی تمرین: در این تمرین، بازیکنان به‌صورت مستقیم

برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۴ برای هم و

بازیکنان ۲ و ۳ نیز برای هم) و هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی

تاس، به سرعت جایش را با بازیکن کنار دست خود عوض می‌کند

(یعنی ۱ با ۲ و ۳ با ۴)؛ به این ترتیب، بازیکن ۱ در منطقه‌ی ۲ و

بازیکن ۲ در منطقه‌ی ۱ و در قسمت دیگر زمین نیز پس از زدن

ضربه‌ی اول تاس بازیکن ۳ در منطقه‌ی ۴ و بازیکن ۴ در منطقه‌ی ۳

قرار می‌گیرند و مجدداً هر بازیکن پس از زدن یک ضربه به ترتیب

گفته شده، جای خود را با نفر کناری‌اش عوض می‌کند. این

تمرین ۵ دقیقه به همین ترتیب ادامه می‌یابد.

در این تمرین، دو نفری که ضربات اول را (به‌صورت سرو)

می‌زنند، باید دقیقاً هم‌زمان عمل کنند و هرگاه یکی از توپ‌ها از

جریان بازی خارج شد یا به‌طور کلی نظم ضربه‌ها به هم خورد، تمرین

را متوقف کرده و دوباره به‌طور هم‌زمان شروع کنند.

۱	۴
۲	۳

تاس مورّب چهار نفره (قسمت دوم): تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: به‌صورت یک به یک

۱	۴
۲	۳

تاس مورّب چهار نفره (قسمت اول): تمرین با دو توپ:

محل استقرار بازیکنان در زمین: در هر منطقه، یک نفر



(در هر منطقه یک بازیکن).

موقع زده شود. برای بسیاری از بازیکنان، آماده کردن خود برای زدن ضربه‌ی پشت دست از عقب زمین مشکل است؛ زیرا:

- ۱- بازیکن باید میچ خود را کج کند؛
- ۲- از پهلو به طرف تور برگردد؛
- ۳- توپ را نگاه کند؛
- ۴- در حالی که بدن به جلو متمایل است، ضربه بزند؛
- ۵- دست را کاملاً باز و به طور مستقیم نگه دارد و آرنج را به طرف جلو بچرخاند؛
- ۶- سر راکت را با میچ هدایت کند؛
- ۷- توپ را به سمت بالا و عقب بزند؛
- ۸- آرنج را به طرف توپ نشانه‌گیری کند؛
- ۹- شانه‌ی راست را به سمت چپ هدایت کند.

**نحوه‌ی تمرین:** در این تمرین، بازیکنان به صورت مورّب (ضرب‌دوری) برای یک‌دیگر تاس می‌زنند (یعنی بازیکنان ۱ و ۳ برای هم و بازیکنان ۲ و ۴ نیز برای هم). هر بازیکن پس از زدن ضربه‌ی تاس، جایش را مانند تمرین قبل با نفر کنار خود عوض می‌کند (یعنی ۱ و ۲ با هم و ۳ و ۴ نیز با هم). در این تمرین نیز ضربه‌ی اول باید به‌طور هم‌زمان زده شود.

**تاس بک‌هند:** ضربه‌ی پشت دست (بک‌هند) ضربه‌ای است که از قسمت چپ بدن زده می‌شود. بازیکن، پشت به تور می‌ایستد (نیمه‌ی چپ انتهای زمین)؛ پای برتر (پایی که راکت را در همان طرف را با دست گرفته‌ایم) کمی جلوتر از پای غیر برتر است.

بهترین قسمت حرکت، تنظیم وقت برای حرکت میچ است که باعث می‌شود سر راکت به طرف جلو بچرخد و توپ به



**جلسه:** دانشی (قسمت اول)

**عنوان درس:** آمادگی جسمانی

**هدف کلی:** آشنا کردن دانش‌آموزان از جاده‌ی تندرستی

و ابزارهای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی

**هدف‌های جزئی:** حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه‌ی شناختی:**

– آگاه کردن دانش‌آموزان از چگونگی شکل‌گیری جاده‌ی

تندرستی

– آشنا کردن آنان با ابزار اندازه‌گیری هر یک از اجزاء

آمادگی جسمانی

**حیطه‌ی مهارتی:** ایجاد مهارت در بحث و گفت‌وگو، تفکر

و حدس زدن

**حیطه‌ی نگرشی:**

– علاقه‌مند کردن دانش‌آموزان به روش‌های اندازه‌گیری

آمادگی جسمانی

– علاقه‌مند کردن آنان به فعالیت برای حفظ آمادگی جسمانی

**وسایل مورد نیاز:** لوحه‌ی آموزشی آمادگی جسمانی

**روش اجرا:**

**آماده‌سازی:** پیش از این با برخی از اجزاء آمادگی جسمانی مثل چابکی، انعطاف‌پذیری، استقامت دست‌گاه گردش خون و تنفس، قدرت و تعادل آشنا شده‌اید. در این مرحله، آگاهی از روش‌های حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن اهمیت بسیار دارد. در این درس، روش حفظ آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری برخی اجزاء آن را به همراه شما بررسی می‌کنیم. باید بدانید که آمادگی جسمانی اجزاء دیگری هم دارد که در سال‌های بعد با آن‌ها آشنا می‌شوید.

**یادآوری:** حتماً قبل از فعالیت یا اقدام به اندازه‌گیری آمادگی جسمانی با پزشک مشورت کنید. هرگز بدون تمرین یک‌باره برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی خود فعالیت شدید انجام ندهید. **ارائه‌ی مطلب:** به تصویر جاده‌ی تندرستی در لوحه نگاه کنید؛ می‌دانید که برای به‌دست آوردن آمادگی جسمانی باید فعالیت کرد. در این تصویر، چند دانش‌آموز را در حال فعالیت می‌بینید.



دانش آموز شماره ۱ در حال پرش است؛ دانش آموز شماره ۲ سعی می کند با سرعت به دو طرف یک چوب پرش کند؛ دانش آموز شماره ۳ از بارفیکس آویزان است و دانش آموز شماره ۴ در حال طناب بازی است. بعضی از این فعالیت ها را قبلاً هم دیده اید؛ مثل دانش آموز شماره ۳. این فعالیت کدام یک از اجزاء آمادگی جسمانی را ارتقا می دهد؟

**پاسخ:** چابکی. آویزان شدن از بارفیکس هم قدرت عضلات بالاتنه را افزایش می دهد. در فعالیت طناب زدن به مدت طولانی، استقامت دستگاه گردش خون و تنفس، و استقامت و قدرت عضلات بهبود می یابد. در ایستگاه اول هم دانش آموزی که می پرد، عضلات پاهای خود را تقویت می کند.

شما هم می توانید برای بهبود اجزاء آمادگی جسمانی فعالیت هایی در نظر بگیرید و چند ایستگاه برای آن ها پیش بینی کنید و هر روز، با طی کردن این جاده تندرستی به حفظ آمادگی جسمانی خود کمک کنید.

حالا ببینیم برای آگاهی از وضعیت آمادگی جسمانی خود،



**جلسه:** دانشی (قسمت دوم)

**عنوان درس:** بهداشت و تغذیه ورزشی

**هدف کلی:** آشنایی با مواد غذایی مورد نیاز ورزش کاران

**هدف های جزئی:** حیطة شناختی، مهارتی و نگرشی

**حیطه ی شناختی:**

– آشنا کردن دانش آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش کاران رشته های سرعتی

– آشنا کردن دانش آموزان با نوع مواد غذایی مورد نیاز

ورزش کاران رشته های استقامتی

**حیطه ی مهارتی:** ایجاد مهارت در بحث و گفت و گو، تفکر

و حدس زدن

**حیطه ی نگرشی:** ایجاد علاقه به آگاهی از مواد غذایی

مصرفی ورزش کاران

و وسایل مورد نیاز: لوحه ی بهداشت و تغذیه ورزشی

چگونه می توانیم آن را اندازه بگیریم. آمادگی جسمانی اجزاء مختلفی دارد و هر یک از آن ها را هم باید با وسیله خاصی اندازه گیری کرد. همان طور که برای اندازه گیری طول، از متر و برای اندازه گیری مایعات از لیتر استفاده می کنیم، ابزارهای اندازه گیری آمادگی جسمانی را آزمون می گوئیم. حالا به کمک گروه، ابزارهای اندازه گیری اجزاء زیر را پیدا کنید.

۱- استقامت دستگاه گردش خون و تنفس (استقامت

عمومی)

**پاسخ:** آزمون دوی ۵۴۰ متر.

۲- انعطاف پذیری

**پاسخ:** آزمون جعبه ی انعطاف پذیری (مطابق شکل)

۳- قدرت عضلات شانه

**پاسخ:** آویزان شدن یا کشش بارفیکس (آویزان شدن برای

دختران و کشش برای پسران).

**خودآزمایی:** پاسخ شماره ۱: آزمون جعبه ی

انعطاف پذیری پاسخ شماره ۲: دوی ۵۴۰ متر.

**روش اجرا:**

**آماده سازی:** می دانید که بدن ما برای حرکت، به انرژی

نیاز دارد و ما با غذا خوردن انرژی مورد نیاز بدن خود را تأمین

می کنیم. همچنین، می دانید که ورزش کاران، به انرژی بیشتری

نیاز دارند؛ زیرا آن ها تحرک بیشتری دارند و انرژی بیشتری

مصرف می کنند. دو دسته از مواد غذایی در تولید انرژی نقش

مهمی دارند: قندها و چربی ها. حالا ببینیم ورزش کاران به

کدام یک از این مواد، بیشتر نیازمندند.

**ارائه ی مطلب:** این دو دایره، میزان مواد قندی را در دو

نوع ماده ی غذایی نشان می دهند. اولی چربی کمتر و قند بیشتری

و دومی قند کمتر و چربی بیشتری دارد.

– چه موادی، قند بیشتری دارند؟

**پاسخ:** خرما و انواع شیرینی.

– چه موادی، چربی بیشتری دارند؟

پاسخ: مواد گوشتی.

قندها در شروع حرکت و هنگام انجام دادن فعالیت‌های سریع، می‌سوزند و انرژی بدن را تأمین می‌کنند (تأکید شود). چربی‌ها در فعالیت‌های طولانی، منبع اصلی تأمین انرژی بدن اند (تأکید شود).

حالا بگویید که برای انجام دادن کدام رشته‌های ورزشی، بدن به مواد قندی بیشتری نیاز دارد؟ ورزش کاران کدام رشته‌ها از چربی‌ها برای تأمین انرژی استفاده می‌کنند؟ گروه‌ها با هم مشورت کنند و سرگروه‌ها پاسخ دهند.

پاسخ: دوهای سرعتی مثل ۱۰۰ و ۲۰۰ متر، پرتاب وزنه، پرتاب نیزه، پرتاب چکش فعالیت‌هایی هستند که در آن‌ها بدن از مواد قندی استفاده می‌کند.

دوهای طولانی مثل ۸۰۰ و ۳۰۰۰ متر، فوتبال، والیبال، هندبال از جمله رشته‌هایی هستند که به علت طولانی شدن زمان فعالیت در آن‌ها، بدن برای تأمین انرژی از چربی‌ها استفاده می‌کند. – سؤال‌های موارد ۱، ۱۱ و ۱۲ را برای دانش‌آموزان بخوانید و از آن‌ها بخواهید پس از مشورت در گروه‌ها، پاسخ را



جلسه: مهارتی

عنوان درس: سرویس و اسمش ساده‌ی بدمینتون  
هدف کلی: ایجاد مهارت در مقدمات رشته‌های ورزشی

آموزشگاهی

هدف‌های جزئی: حیطة‌ی شناختی، مهارتی و نگرشی  
حیطة‌ی شناختی: آشنا کردن دانش‌آموزان با تکنیک

سرویس و اسمش بدمینتون

حیطة‌ی مهارتی: ایجاد مهارت در تکنیک سرویس و

اسمش بدمینتون

حیطة‌ی نگرشی: ایجاد علاقه به کسب مهارت در

رشته‌های مختلف ورزشی

وسایل مورد نیاز: توپ و راکت بدمینتون به تعداد

دانش‌آموزان کلاس، تجهیزات بدمینتون

از طریق سرگروه‌ها مطرح کنند.

پاسخ سؤال متن ۱۰: تعریق (عرق کردن) – دفع ادرار

پاسخ سؤال متن ۱۱: ورزش کردن – داشتن رژیم غذایی

مناسب – باید انرژی دریافتی از غذا با انرژی مصرفی از طریق ورزش مساوی باشد.

پاسخ سؤال متن ۱۲: با استفاده از فرمول

۱۰۰ – اندازه‌ی قد = وزن مطلوب، دانش‌آموزان وزن

خود و میزان اضافه یا کمبود آن را حساب می‌کنند.

راه‌های دیگر تعیین وزن، استفاده از جدول‌هایی است که

براساس قد افراد تهیه شده است. هر کس با دانستن اندازه‌ی قد

خود می‌تواند وزن مطلوبش را از جدول استخراج کند.

پاسخ سؤال متن ۱۳: در این نوع افزایش وزن، به جای

چربی، بر حجم عضلات بدن که نیرو تولید می‌کنند، اضافه می‌شود

و در نتیجه، نیروی ورزش کار افزایش می‌دهد.

پاسخ خودآزمایی: شیوه‌ی محاسبه‌ی وزن هنگام

پاسخ‌گویی به سؤال‌های درس توضیح داده شد.

روش اجرا:

تمرین اسمش و دفاع چهارنفره مستقیم (تمرین با دو

توپ): محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به یک

است (در هر منطقه، یک بازیکن).

نحوه‌ی تمرین: بازیکنان مناطق ۱ و ۲ برای بازیکنان مناطق

۳ و ۴ سرویس مستقیم می‌زنند و بازیکنان مقابل، با زدن اسمش

مستقیم جواب می‌دهند. در واقع، اسمش بازیکن منطقه‌ی ۴ در

زمین منطقه‌ی ۱ و اسمش بازیکن منطقه‌ی ۳ در زمین منطقه‌ی ۲

فرود می‌آید و بازیکنان این دو منطقه دفاع بلند و مستقیم می‌کنند.

بازیکنان مناطق ۳ و ۴ اسمش می‌زنند و ۱ و ۲ دفاع می‌کنند. بعد

از سه بار اسمش و دفاع، بازیکنان مناطق ۳ و ۴ ضربه‌های خود

را به صورت تاس می‌زنند و این بار، بازیکنان مناطق ۱ و ۳

اسمش می‌کنند. این تمرین به طریقی ادامه پیدا می‌کند که هر

بازیکن سه اسمش و یک تاس می‌زند و سه بار دفاع می‌کند. بعد از ۵ دقیقه، بازیکنان جایشان را با نفرات کنار خود عوض می‌کنند و ۵ دقیقه‌ی دیگر، این تمرین را ادامه می‌دهند.

۱	۴
۲	۳

**تمرین اسمش و دفاع چهار نفره‌ی مورّب (تمرین با دو توپ):** در این تمرین، نحوه‌ی استقرار بازیکنان و تعداد ضربه‌های اسمش و دفاعی که ردّ و بدل می‌شود، مانند تمرین قبل است و تنها ضربه‌های اسمش و دفاع به صورت مورّب (از منطقه‌ی ۱ به ۳ و ۲ به ۴ و به‌عکس) زده می‌شوند.

**تمرین اسمش — دفاع مستقیم و مورّب سه نفره با یک توپ:** محل استقرار بازیکنان در زمین به صورت یک به دو است؛ یعنی در یک قسمت زمین، دو نفر و در قسمت دیگر، یک نفر قرار می‌گیرد (در این تمرین، بازیکنان را با شماره‌های ۱، ۲ و ۳ مشخص می‌کنیم).

**نحوه‌ی تمرین:** بازیکن شماره‌ی ۲ برای بازیکن شماره‌ی ۱ سرویس مورّب می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۱ به صورت مستقیم برای بازیکن شماره‌ی ۳ اسمش می‌زند. بازیکن شماره‌ی ۳ به صورت مورّب دفاع بلند می‌کند. بازیکن شماره‌ی ۱ این بار برای بازیکن شماره‌ی ۲ اسمش مستقیم می‌زند و او به صورت مورّب دفاع بلند می‌کند. به همین ترتیب، تمرین مدت ۲ دقیقه ادامه می‌یابد و بعد از ۲ دقیقه، چرخش انجام می‌شود تا هر بازیکن، یک بار به تنهایی و ۲ بار به صورت دونفره (با یک بازیکن دیگر) قرار گیرد. پس از ۶ دقیقه تمرین، نحوه‌ی ضربه زدن عوض می‌شود و ۶ دقیقه‌ی دیگر، بازیکن فرد، اسمش مورّب می‌زند و آن دو بازیکن، به‌طور مستقیم دفاع می‌کنند.

۳	۱
۲	

**سرویس بلند:** ابتدا یک منطقه‌ی مشخص در انتهای یک طرف زمین انتخاب می‌شود و از طرف دیگر، دانش‌آموزان سرویس بلند را طوری می‌زنند که در آن منطقه فرود آید.

**سرویس:** سرویس ضربه‌ای برای شروع بازی است. ضربه‌ی سرویس را اصولاً با جلوی راکت و گاهی نیز با پشت آن می‌زنند. معمولی‌ترین ضربه‌ی سرویس که تدریس آن آسان‌تر است، ضربه‌ای است که با جلوی راکت زده می‌شود.

در تماس توپ با راکت، محل ضربه باید از خط کمر و میچ دست پایین‌تر باشد و چنانچه بالاتر از این حد باشد، سرویس‌کننده دچار خطا شده است.

در سرویس‌های یک نفره، بازیکن باید خود را کاملاً راحت و آرام حس کند و در حدود یک راکت و نیم از خط سرویس فاصله داشته باشد. پاهای سرویس‌کننده در هنگام زدن ضربه‌ی سرویس باید قدری از یک دیگر جدا باشد اما نه آن قدر که از سرعت بازیکن بکاهد. پای چپ باید جلوتر از پای راست (برای بازیکنان راست دست و پا) باشد و هر دو پای بازیکن قبل از برخورد توپ به راکت، روی زمین قرار گرفته باشد. توپ را با انگشتان سبابه و شست از قسمت چوب پنبه به وسیله‌ی دست چپ بگیرید و بازو را تا حدّ شانه بالا ببرید.

راکت باید در طرف راست بازیکن قرار گیرد (راست دست) و بازیکن، میچ دستش را طوری حرکت دهد که راکت تقریباً به عقب بدن برود. در سرویس بلند، اول، بازیکن توپ را رها می‌کند؛ سپس، راکت را به طرف محل برخورد با توپ حرکت می‌دهد و راکت در سطح زانو با توپ برخورد می‌کند. حرکت و هماهنگی باید به گونه‌ای صورت گیرد که محل برخورد در قسمت جلو و دور از بدن باشد. راکت پس از برخورد با توپ، در جهت مسیر توپ به حرکت خود ادامه می‌دهد.

اشتباه مبتدیان، دیر رها کردن توپ و تأخیر در زدن ضربه به آن است. در نتیجه، توپ به راکت نمی‌خورد یا به قسمت قاب آن برخورد می‌کند.

#### پیشنهاد‌های تدریس سرویس بلند

- ۱- هر دو پا قبل از برخورد توپ به راکت، ثابت باشد.
- ۲- ضربه‌ی سرویس بعد از تنظیم پاها زده شود.
- ۳- تا حد ممکن، سرویس بلند زده شود.
- ۴- بازیکنی که ضربه‌ی سرویس را می‌زند، به خط کوتاه نزدیک باشد.
- ۵- در زمان ضربه زدن، حرکت میچ راکت را هدایت کند.