

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

موضوع : دریبل (۱)

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

مقدمه

زمین زدن توپ با یک دست و به صورت 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 این صورت، یک مدافع خوب می‌تواند با شناسایی این نقطه ضعف، دانش‌آموز صاحب توپ را به سمتی هدایت کند که مجبور به استفاده از دست ضعیف خود شود.

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

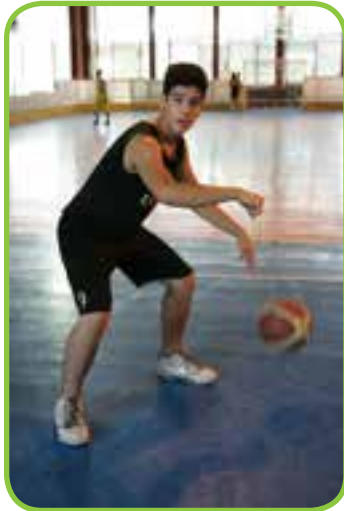
دریبل از جمله مهارت‌هایی است که غالباً امکان استفاده بیش از اندازه از آن وجود دارد. این استفاده بیش از حد، باعث کاهش سرعت حمله و سهولت دفاع از آن می‌شود. به طور کلی انتقال توپ با پاس سریع‌تر از دریبل یک بازیکن در همان فاصله است.

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

- ۱- از دریبل در موقعیتی استفاده شود که امکان پاس دادن وجود ندارد.
- ۲- پیش از آنکه امکان پاس دادن یا کسب امتیاز به وجود آید نباید دریبل متوقف شود.

۱- اصول دربیل

– سر، چانه و چشم‌ها بالا، از نگاه کردن به توپ خودداری شود؛
– در حالت آماده برای حرکت بعدی، یعنی با تعادل و پاها بازتر از عرض شانه، زانوان قدری خمیده و بدن کمی متمایل به سمت جلو، دربیل انجام شود؛



– دربیل با انگشتان دست انجام شود، از تماس توپ با کف دست خودداری شود؛
– از آرنج دست دیگر و بدن به صورت قانونی برای محافظت از توپ استفاده شود؛
– دربیل با هدف انجام شود؛
– توانایی دربیل با هر دو دست به وجود آید؛
– از دربیل بیش از اندازه خودداری شود؛
– دربیل در محل‌های شلوغ تصمیم خوبی نیست؛
– از تغییر سرعت در دربیل استفاده شود؛
– تمرین پیوسته و فراوان موجب تسلط بر این مهارت است.

۲- انواع دربیل

– انواع متداول دربیل در حال سکون به شرح زیرند :
○ دربیل کنترلی (کوتاه) : دربیل کنترلی یکی از انواع بسیار متداول دربیل 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 دربیل زده شود.



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

- در این شرایط توپ باید در کنار پای عقب (دورتر از مدافع) به زمین 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 دریبیل زده شود.



○ دریبیل با تعویض دست در جلوی بدن: تعویض دست معمولاً در شرایطی انجام می‌شود که مدافع در فاصله کافی از بازیکن دریبیل زن قرار داشته باشد؛ زیرا در غیر این صورت، مدافع، به‌ویژه اگر در حال حرکت نباشد، به راحتی می‌تواند توپ ربایی کند.

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



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

– برای گرم کردن، پس از گروه بندی دانش آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش آموزی که به عنوان گرگ تعیین می شود می تواند همه دانش آموزان هم گروهی (به جز دانش آموز صاحب توپ) را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به دانش آموزی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند – بدون استفاده از دریبل.
– معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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

تمرین ۱

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

تمرین ۲

● تعدادی از دانش آموزان هر گروه که توپ در اختیار دارند انواع دریبل های آموزش داده شده را انجام داده و دانش آموزانی که توپ را در اختیار ندارند :

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

● نکته ۱ : در این تمرینات دریبل زننده نباید کنترل توپ در حال دریبل زدن را از دست دهد.
● نکته ۲ : معلم از مشارکت همه دانش آموزان در تمرینات و اختصاص زمان مناسب برای تمرین همه آنان اطمینان حاصل کند.

تمرین ۳

● شیرینکاری : هر گروه از دانش آموزان می توانند 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.

موضوع : دریبل (۲)

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

مقدمه

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

۱- انواع دریبل

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

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

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

○ دریبل بلند (سرعتی) : برای انجام دریبل بلند و در حال دویدن، دانش‌آموز باید توپ را به‌سمت 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.



- در بیل با تغییر سرعت : در بیل تغییر سرعت یا مکث در در بیل، با تغییر سرعت در در بیل قدرتی انجام می‌شود تا مدافع تصور کند که بازیکن در بیل 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 بالاتنه خود به حالت عمودی و انجام یک در بیل 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.
- در بیل با تعویض دست در جلوی بدن (در حال حرکت) : تعویض دست در مقابل مدافع باید زمانی صورت گیرد که مسیر بازیکن در بیل زن توسط مدافع بسته شده است. در این صورت، بازیکن صاحب توپ با کوتاه کردن در بیل، در حالتی که روی پای خود نشسته، به سرعت توپ را در جلوی بدن خود به زمین زده و دست در بیل خود را عوض می‌کند.
- بهتر است دانش‌آموز پیش از اینکه مدافع به او کاملاً نزدیک شود، تعویض دست در بیل را انجام دهد.
- پس از تعویض دست، دانش‌آموز با حرکتی انفجاری مسیر خود را تغییر داده و از مدافع عبور می‌کند.



گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

- برای گرم کردن، پس از گروه‌بندی دانش‌آموزان از بازی ساده و آشنای «گرگم به هوا» با توپ استفاده شود که در آن دانش‌آموزی که به عنوان گرگ تعیین می‌شود می‌تواند همه بازیکنان هم گروهی به جز بازیکنی که در حال در بیل زدن به صورت ساکن است را بزند. بنابراین، سایرین باید سعی کنند توپ را به بازیکنی که در خطر است و تحت تعقیب گرگ قرار دارد پاس دهند تا او نیز پس از توقف شروع به در بیل در حالت سکون کند.
- معلم باید برای انجام بازی محدوده خاصی تعیین کند و همچنین از اجرای صحیح قوانین بسکتبال مربوط به زمان در اختیار داشتن توپ، بانددکی اغماض، اطمینان حاصل کند.

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

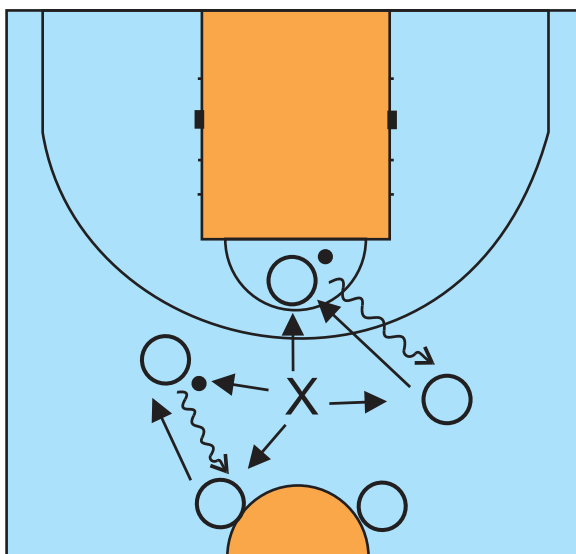
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه

تمرین ۱

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

تمرین ۲

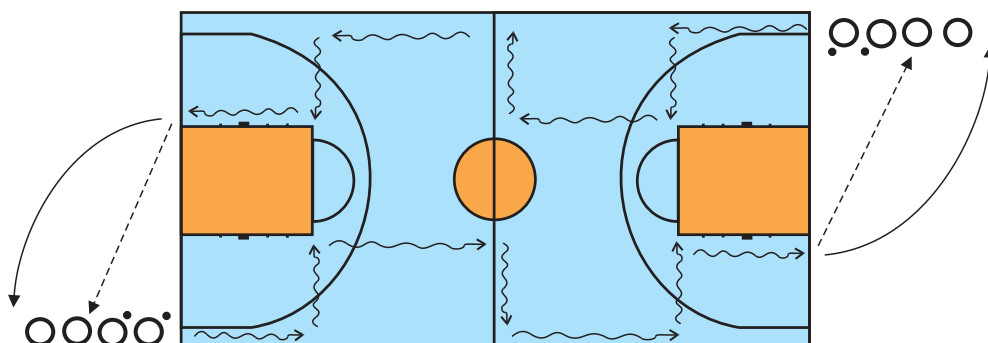
● تمرین دایره‌ای با توپ : در این تمرین دانش‌آموزان هر گروه به دور یک بازیکن میانی دایره‌ای تشکیل می‌دهند. تعدادی از دانش‌آموزان دارای توپ و تعدادی نیز بدون توپ هستند. دانش‌آموزان پیرامونی تلاش می‌کنند که جای خود را با یکدیگر عوض کنند و دانش‌آموزی که در مرکز قرار دارد، سعی می‌کند که جای آنان را اشغال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



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

تمرین ۳

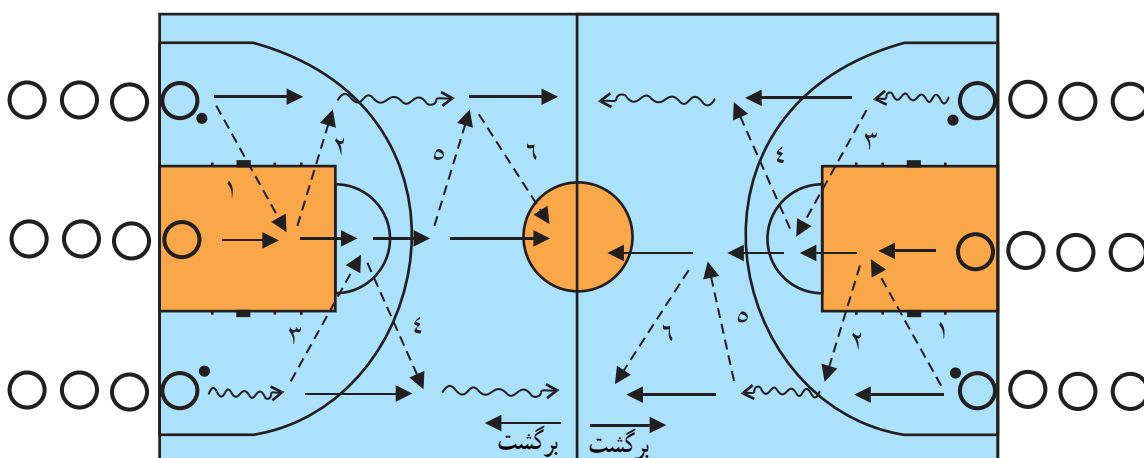
- با تعیین محل‌های محدوده‌های مختلف روی زمین، دانش‌آموزان هر گروه به فواصل ۲ یا ۳ متری از یکدیگر در هر محدوده یکی از انواع دریبل را انجام می‌دهند.

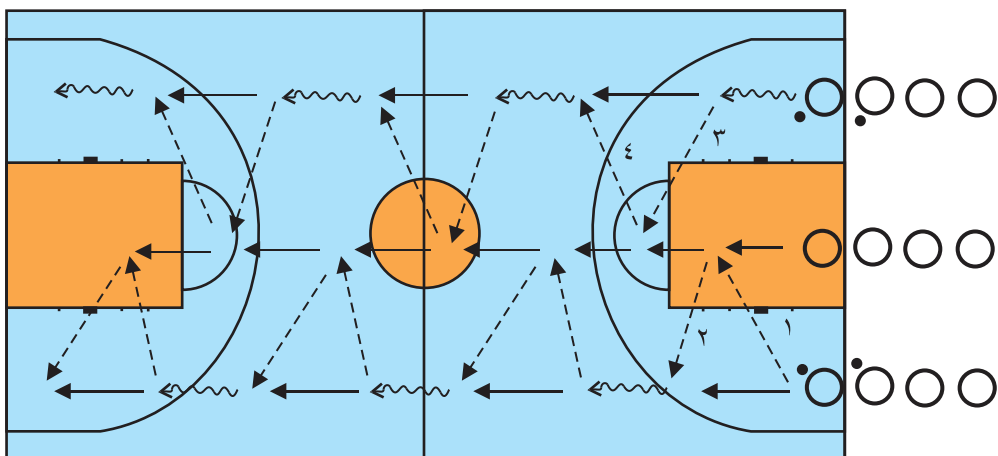


- مانند تمرین فوق، هر دانش‌آموز با رسیدن به آغاز هر محدوده، با انجام یکی از انواع دریبل در حال سکون برای حداکثر ۵ ثانیه توقف کرده و سپس وارد محدودهٔ مربوط به یکی از انواع دریبل می‌شود.

تمرین ۴

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





- زمانی که دانش‌آموز میانی توپ را از یک سمت دریافت کرده و به همان سمت پاس می‌دهد دانش‌آموز سمت دیگر با یکی از انواع دریبل که معلم 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 غیره 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.

موضوع : شوت (۱)

هدف : آشنایی مقدماتی با مهارت شوت ثابت

مقدمه

شاید شوت زدن یکی از شناخته شده ترین مهارت های بسکتبال باشد؛ زیرا تقریباً همه بازیکنان علاقه مند به کسب امتیازند؛ حتی افراد تازه کار هم به محض دریافت توپ، خود به خود دریبل و یا شوت می زنند. به همین دلیل لازم است که معلمان اجزای شوت زدن را به خوبی شناخته به بازیکنان کمک کنند که این مهارت را به درستی انجام دهند و با تمرین روش های صحیح از شکل گیری عادات نادرست جلوگیری کنند.

۱- اصول شوت زدن با یک دست

- آموزش تکنیک صحیح شوت زدن به دانش آموزان با قرار گرفتن در وضعیت با تعادل و آماده برای حرکت بعدی آغاز می شود.
- این وضعیت باید به محض دریافت توپ و با قرار گرفتن رو به سبد ایجاد شود.
- نیروی لازم جهت شوت کردن توپ به سمت سبد از این وضعیت بدن و پاها تأمین می شود.
- چشمان دانش آموز 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.
- پای موافق دست شوت (پای راست، برای دانش آموز راست دست) باید به سمت سبد و قدری جلوتر از پای دیگر قرار گیرد.
- دست شوت باید بالاتر از چشم ها و در زیر توپ قرار گیرد به صورتی که دست از ناحیه میج به طرف عقب خم شده باشد.
- دست دیگر نیز باید در کنار توپ به صورتی قرار گرفته باشد که بدون اعمال هیچ فشار اضافه به نگهداری توپ کمک کند.
- توپ تنها با انگشتان دست در تماس بوده و انگشتان نیز باید به طور طبیعی از یکدیگر فاصله داشته و باز باشند.
- دست شوت باید با زاویه ای نزدیک 90° درجه از ناحیه آرنج خم شده و در زیر توپ قرار گیرد.
- همچنین دست شوت باید از ناحیه شانه با زاویه 90° درجه از بدن فاصله گرفته باشد به صورتی که آرنج به داخل یا بیرون از بدن حرکت نکرده و با دست و پای جلو در یک خط قرار گیرند.
- همزمان با کشیده شدن پاها به سمت بالا، دست شوت نیز با باز شدن کامل مفصل آرنج در جهت مورد نظر، کشیده می شود (ادامه حرکت) و ضربه میج دست شوت به سمت بیرون، باعث می شود که توپ پس از جدا شدن از انگشتان با چرخش به سمت عقب به طرف سبد حرکت کند.

- قوس مناسب توپ پس از رها شدن (شوت) امکان وارد شدن آن به داخل سبد را افزایش می‌دهد.
- 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 دربیل شوت بزنند.
- دانش‌آموز باید دست و انگشتان خود را تا زمان رسیدن توپ به حلقه کشیده نگه دارد.
- دست دیگر، در بالاترین نقطه بدون اعمال هیچ نیرو یا فشار اضافه به توپ از آن جدا می‌شود.

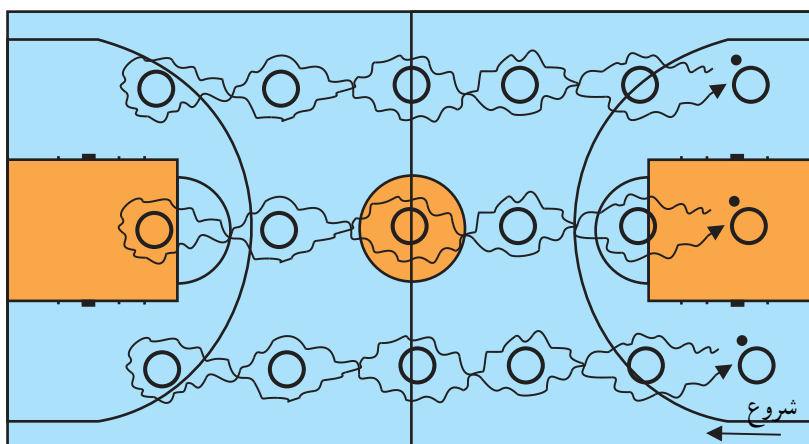


گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

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



تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

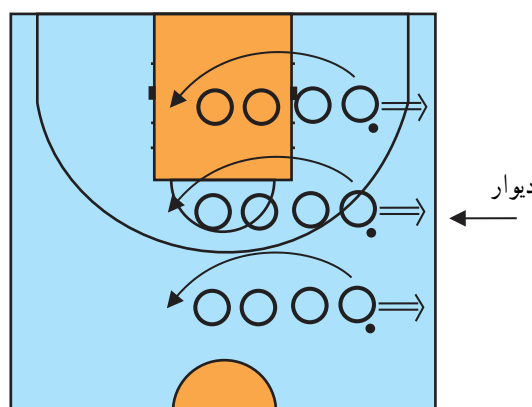
گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه
سبب بسکتبال

تمرین ۱

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

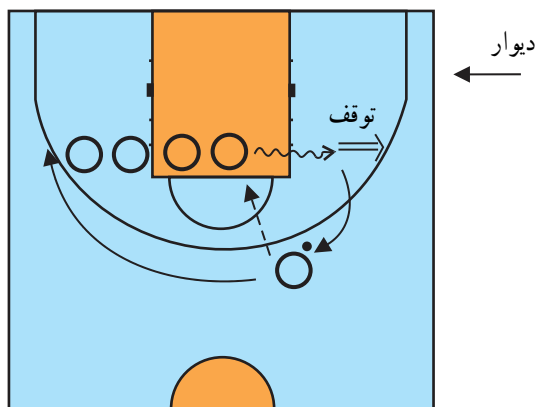
تمرین ۲

● شوت زدن به علامت روی دیوار : دانش آموزان هر گروه با قرار گرفتن در مقابل دیوار و رعایت اصول شوت زدن با یک دست سعی می کنند توپ را از حالت سکون به سمت علامت مشخص شده روی دیوار، شوت کنند.
○ سازماندهی نفرات بر اساس تعداد توپ موجود و تعداد نفرات هر گروه توسط معلم صورت گیرد.
○ در ساده ترین حالت نفرات هر گروه می توانند این تمرین را با یک توپ و در یک صف به نوبت انجام دهند.



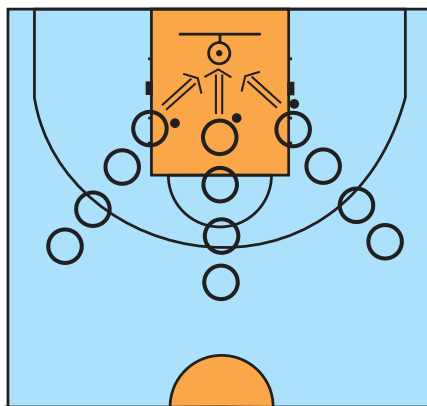
تمرین ۳

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



تمرین ۴

- شوت زدن به سمت سبد : دانش آموزان هر گروه در برابر سبد بسکتبال صف کشیده (۲ یا ۳ گروه در مقابل هر سبد) و هر یک از دانش آموزان به سمت سبد شوت می‌زنند.
- در صورت گل شدن هر شوت، ۲ امتیاز،
- در صورت برخورد شوت به حلقه بسکتبال، ۱ امتیاز،
- در صورت عدم برخورد به سبد، صفر امتیاز،
- برای گروه منظور می‌شود.
- دانش آموز هر گروه باید به نوبت شوت خود را انجام دهد تا از برخورد توپ‌ها جلوگیری شود.
- هر دانش آموزی که توپ را شوت می‌کند، آن را دریافت کرده و به نفر بعدی در صف پاس دهد.
- فاصله دانش آموزان از سبد توسط معلم تعیین شود. از انتخاب فواصل دور خودداری شود.
- همچنین معلم می‌تواند این تمرین را از چند نقطه با فواصل متفاوت از سبد انجام دهد.
- هر گروهی که مجموع امتیازات تعیین شده توسط معلم را کسب کند، برنده اعلام شود.



هدف اصلی در هر حمله انجام بهترین نوع شوت است.

موضوع : شوت (۲)

هدف : آشنایی مقدماتی با مهارت شوت سه گام

مقدمه

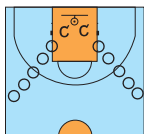
شوت سه گام یکی از انواع متداول مهارت شوت است که عمدتاً در نزدیکی سبد انجام می‌شود. به‌طور خلاصه، برای انجام شوت سه گام، دانش‌آموز پس از دریافت توپ (که اصطلاحاً به آن جمع کردن می‌گویند)، روی یک پا فرود آمده (مانند توقف دو زمانه)، سپس با پای دیگر گامی برداشته و روی آن پا می‌پرد و شوت می‌زند. پرش روی پای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

۲- نحوه آموزش شوت سه گام

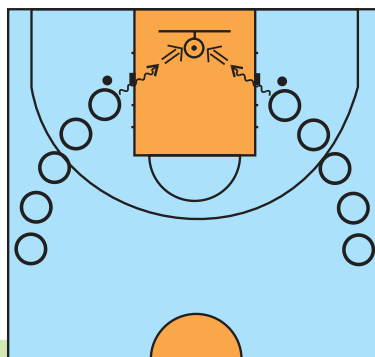
- دانش‌آموزان در نزدیکی سبد (حوالی خط کناری محوطه ۳ ثانیه) صف کشیده و معلم با بالا بردن یک دست به بالای سر در زیر تخته بسکتبال می‌ایستد.
- دانش‌آموزان به نوبت از حالت ایستاده روی هر دو پا با برداشتن یک گام به بالا پریده و سعی می‌کنند با دست خود به دست معلم بزنند.
- در سمت چپ زمین، گام با پای راست برداشته شده و پرش نیز روی پای راست انجام شود. از دست چپ برای زدن دست معلم استفاده شود.
- در سمت راست زمین، گام با پای چپ برداشته شده و پرش نیز روی پای چپ انجام شود. از دست راست برای زدن دست معلم استفاده شود.



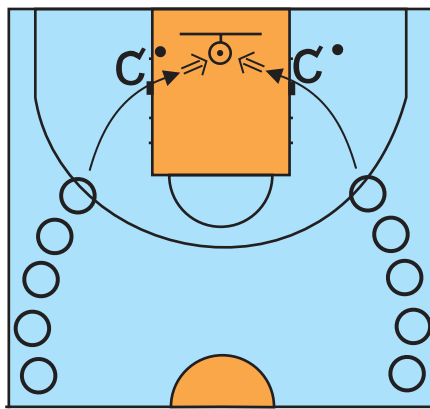
- پس از چند بار تکرار از دانش‌آموزان بخواهید که به جای زدن دست معلم با در اختیار داشتن توپ، آن را به سمت سبد شوت کنند. شوت با دست راست در سمت راست سبد و شوت با دست چپ در سمت چپ سبد.
- در مرحله بعد، دانش‌آموزان قدری عقب‌تر (حدود یک گام بیرون‌تر از محوطه ۳ ثانیه) و رو به حلقه با پاهای جفت شده به هم صف می‌کشند. دوباره معلم به همان صورت در محل قبلی و نزدیک سبد می‌ایستد.
- دانش‌آموزان با برداشتن دو گام به سمت سبد دوباره سعی می‌کنند که با دست خود به دست معلم بزنند.
- در سمت چپ زمین، گام اول با پای چپ برداشته شده و از دست چپ نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.
- در سمت راست زمین، گام اول با پای راست برداشته شده و از دست راست نیز برای زدن دست معلم استفاده شود.
- پس از چند بار تکرار دانش‌آموزان به جای زدن دست معلم، توپ را به سمت سبد شوت کنند.



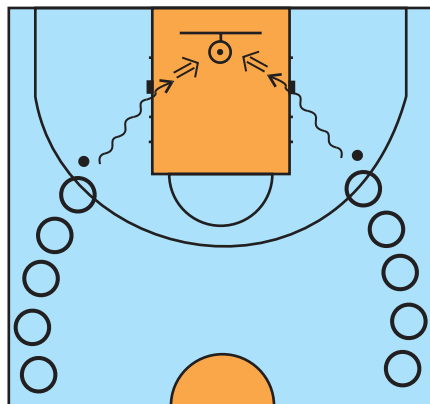
- در مرحله بعد، دانش‌آموزان در همان محل قبلی و رو به سبد شروع به دریبل زدن در حالت سکون کرده و با دستور معلم دو گام به سمت سبد برمی‌دارند.
- اگر دانش‌آموز در سمت چپ قرار دارد، گام اول با پای چپ و در صورتی که در سمت راست قرار داشته باشد، گام اول با پای راست برداشته شود.
- توپ باید اندکی پیش از گذاشتن گام اول بر زمین در دست‌ها دریافت (جمع) شود، سپس گام دوم و شوت.



- همیشه شوت با دست راست در سمت راست و شوت با دست چپ در سمت چپ انجام شود.
- در مرحله بعدی، دانش‌آموزان در حوالی خط پرتاب ۳ امتیازی صف کشیده و معلم روی خط کناری محوطه ۳ ثانیه با در دست داشتن توپ می‌ایستد.
- در این حالت، دانش‌آموزان یک به یک به سمت معلم دویده و به محض رسیدن به او با فرود آمدن روی پای بیرون خود (پایی که دورتر از سبد است) توپ را دریافت می‌کنند، سپس بعد از برداشتن گام دوم توپ را شوت می‌کنند.



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

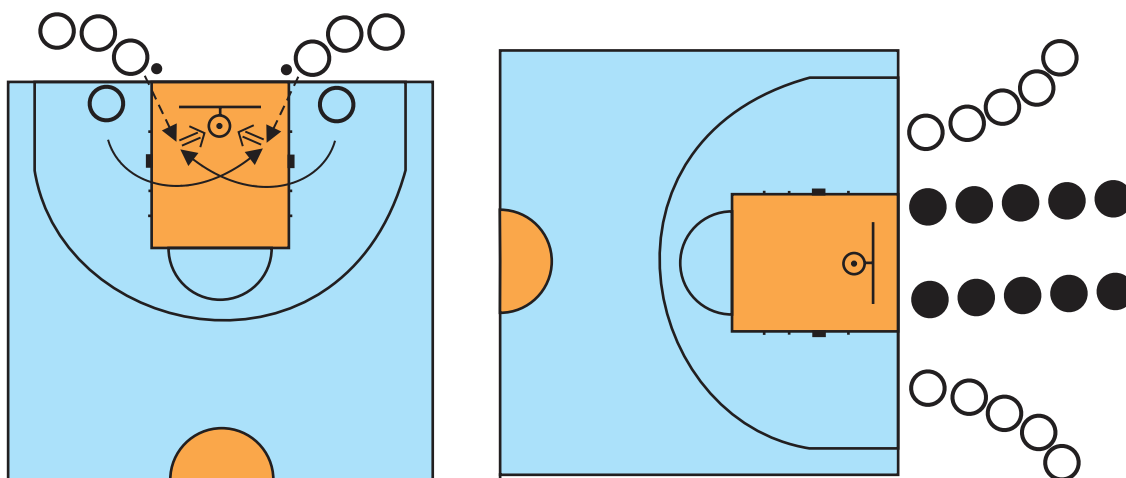


گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به ۲ گروه به ازای هر سبد موجود تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه
سبد بسکتبال

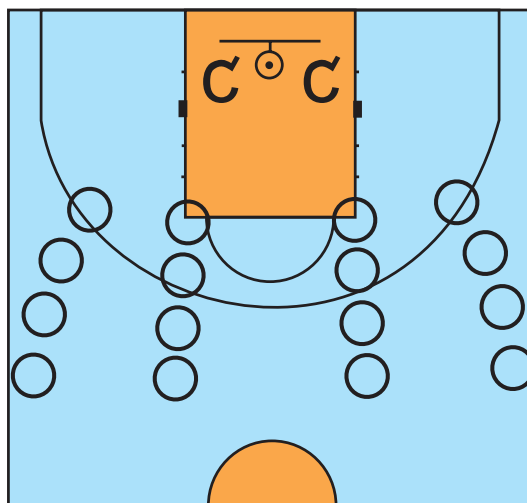
- برای گرم کردن، دانش آموزان ۲ گروه در محلی نزدیک به سبد و بیرون زمین بسکتبال صف می کشند.
- دانش آموزان هر گروه در مسیر تعیین شده به سمت گروه دیگر حرکت کرده و با دریافت توپ از دانش آموز گروه دیگر، چرخش به سمت سبد و شوت کردن با استفاده از تخته بسکتبال سعی می کنند توپ را وارد سبد کنند.
- پس از شوت :
- دانش آموز پاس دهنده حرکت دانش آموز شوت زننده را از سمت دیگر تکرار کرده و پاس را از دانش آموز گروه دیگر دریافت می کند.
- دانش آموز شوت زننده نیز با گرفتن توپ خود از سبد، آن را به دانش آموز بعدی در صف دیگر پاس می دهد.
- دانش آموزان با شمارش تعداد شوت های گل شده به محض رسیدن به تعداد مورد نظر معلم آن را اعلام می کنند.
- معلم می تواند با تعیین مسیرهای مختلف، این تمرین را تکرار کند.
- در صورتی که تعداد دانش آموزان نسبت به تعداد سبدهای موجود بیشتر باشد (مثلاً ۲۸ دانش آموز و یک سبد) بهتر است معلم، دانش آموزان را به ۴ گروه تقسیم کرده و چهار ایستگاه برای شوت زدن در نظر بگیرد.



ملاحظات تمرینی

همان طور که در محتویات این بخش ملاحظه می شود، آموزش مهارت همراه با انجام مراحل تمرینی است و انجام تمرینات مکمل (به جز مورد شیرینکاری) در نظر گرفته نمی شود.
در این بخش به طور خلاصه به نحوه سازماندهی مراحل آموزشی اشاره می شود.

- با توجه اینکه بعضاً تعداد دانش‌آموزان زیاد است، توصیه می‌شود از تشکیل گروه‌هایی با بیش از ۵ یا ۶ دانش‌آموز خودداری شود.
- در صورتی که محدودیت در تعداد سبد وجود دارد می‌توان از یکی از دانش‌آموزان هر گروه به جای معلم استفاده کرد در شرایطی که دانش‌آموز روی یک صندلی یا نیمکت بایستد تا ارتفاع لازم تأمین شود. در این صورت از ایمنی تمرین و جلوگیری از برخورد دانش‌آموز پرش کننده یا افتادن دانش‌آموز از روی صندلی اطمینان حاصل شود.
- فراموش نشود که دانش‌آموز کمک کننده نیز باید تمرینات را انجام دهد. پس لازم است دانش‌آموزان به نوبت به معلم کمک کنند.
- همچنین می‌توان با آویزان کردن توپ یا هر وسیله مناسب دیگری به ارتفاع کافی از دستگاه بسکتبال، آن را جایگزین معلم نمود.
- علاوه بر این می‌توان در صورت وجود محدودیت اشاره شده، از زوایای مختلف، مثلاً ۴ گروه را به‌طور همزمان روی یک سبد مورد تمرین و آموزش قرار داد.



تمرین

شیرینکاری: هر گروه از دانش‌آموزان می‌تواند 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.

موضوع: دفاع انفرادی

هدف: آشنایی مقدماتی با مهارت دفاع انفرادی

مقدمه

اکثر بازیکنان بسکتبال علاقه بسیاری به دریل 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. اولین گام در زمینه یادگیری مهارت‌های دفاعی آموزش دفاع انفرادی یا دفاع تک به تک است.

۱- حالت دفاعی

در حالت دفاعی مناسب باید:

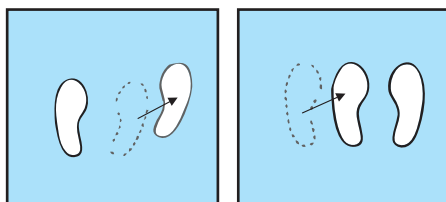
- پاها حداقل به اندازه عرض شانه از هم باز باشند، (عریض تر از حالت بازیکن مهاجم باشد) و وزن به طور مساوی روی هر دو پا تقسیم شود،
- یکی از پاها قدری جلوتر از پای دیگر باشد، به عنوان راهنمایی پنجه پای عقب، حداقل با پاشنه پای جلو در یک امتداد باشد، زانوان خمیده باشند،
- پشت حتی الامکان عمودی، سر و چشم‌ها متوجه روبه‌رو باشند،
- جهت حفظ تعادل، سر در مرکز بدن و بینی عقب تر از پنجه‌های پا قرار گیرند،
- 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 به سمت بالا برای دست دریبل مهاجم (دست راست) مزاحمت ایجاد کند دست دیگر، در این حالت دست چپ مدافع، به صورتی که کف آن به طرف 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، دانش آموز باید با حفظ حالت دفاعی خود با هر دو دست، مانند تصویر آینده‌ای، توپ را تعقیب کند.
- در مراحل مقدماتی، دانش آموز در تمام شرایط بین مهاجمی که از او دفاع می‌کند و سبب قرار داشته باشد.

۲- کار پای دفاعی

- یادگیری و انجام صحیح مهارت پای دفاعی، دانش آموزان را قادر به دفاع کردن در موقعیت‌های مختلف مسابقه می‌نماید،
- کار پای دفاع در واقع یک حرکت جانبی در حالت دفاعی مستحکم و با تعادل است؛
- این حرکت با چرخش اندک پایی که در جهت حرکت مهاجم قرار دارد، به سمت بیرون آغاز می‌شود، به این پا، پای جلو گفته می‌شود؛
- سپس دانش آموز باید با فشار بر پای دیگر (پای عقب) و گام برداشتن با پای جلو حرکت کند؛
- بنابراین اگر دانش آموز به سمت چپ حرکت می‌کند، پای چپ، پای جلو بوده و طبعاً اگر به سمت راست حرکت کند، پای راست پای جلو خواهد بود؛
- سپس دانش آموز با گام پای عقب، دوباره در وضعیت قبلی قرار می‌گیرد؛
- حرکت پای دفاعی از دویدن کندتر است، اما با تمرین و تکرار می‌توان به خوبی شرایط مناسب دفاعی را فراهم آورد.

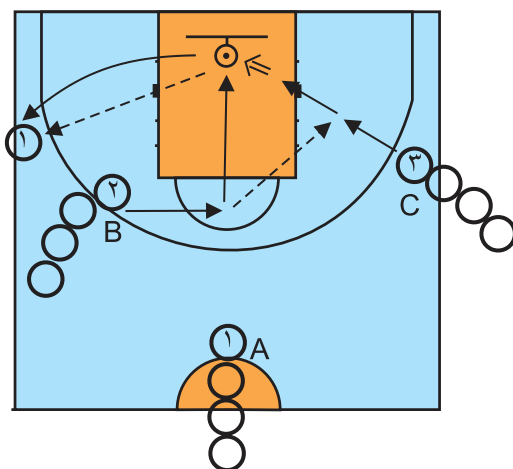


گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه بندی دانش آموزان : دانش آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : ۱ عدد برای هر گروه
سبب بسکتبال

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



تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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.

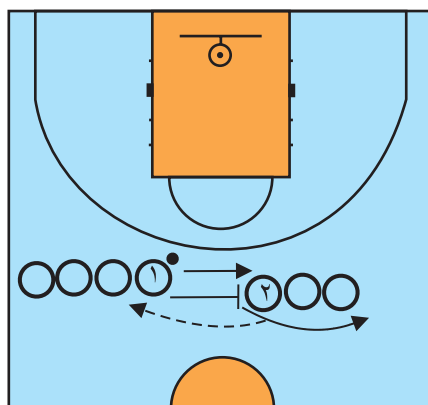
تمرین ۲

- تمرین حالت دفاعی : دانش‌آموزان هر گروه که در محدوده خاصی قرار دارند با علامت معلم در حالت مناسب دفاعی قرار می‌گیرند.
- سپس با اشاره معلم به جهت اشاره شده با پای دفاعی حرکت می‌کنند و با علامت بعدی معلم، جهت حرکت خود را با حفظ حالت دفاعی تغییر می‌دهند.

تمرین ۳

● تمرین ۱ علیه ۱ برای عکس العمل و حالت دفاعی: هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ (به صورتی که در شکل نمایش داده شده) در دو صف روبه روی یکدیگر قرار می گیرند. دانش آموز ۱، توپ را به دانش آموز ۲ پاس داده و به طرف او می دود و در حالت دفاعی قرار می گیرد.

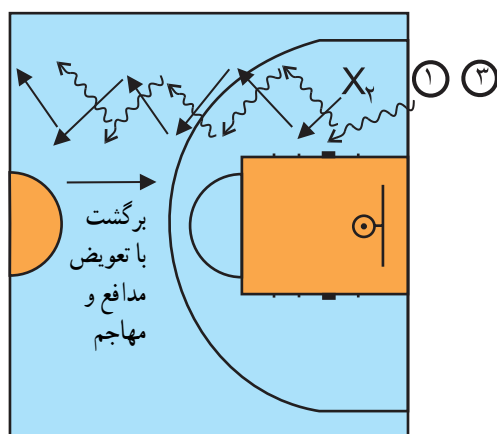
- دانش آموز ۲ پس از دریافت توپ، شروع به دریبل زدن در حالت ساکن می کند و در این حالت در مقابل دانش آموز ۱ از توپ محافظت می کند. مدافع سعی می کند برای حداکثر ۳ تا ۵ ثانیه توپ را به طور صحیح دفاع کند.
- پس از آن دانش آموز ۲ دریبل را متوقف کرده و برای پاس دادن به دانش آموز ۱ و یافتن محدوده پاس مناسب توپ را حرکت می دهد.
- در این شرایط، دانش آموز ۱ به صورت آینه ای مسیر حرکت توپ را با دستان خود دنبال می کند.
- پس از انجام پاس، دانش آموز ۲ به سمت دانش آموز ۳ دویده و تمرین عیناً در طرف دیگر انجام می شود.
- هر دانش آموز مدافع پس از اتمام کار خود به انتهای صافی که از آن دفاع کرده می رود.



تمرین ۴

● تمرین ۱ علیه ۱ برای حالت و کار پای دفاعی: هر ۳ دانش آموز با در اختیار داشتن یک توپ در محل تعیین شده قرار می گیرند.

- دانش آموز ۱ با دریبل به صورت زیگ زاگ به طرف نیمه زمین دریبل می زند، در حالی که توسط دانش آموز ۲ دفاع می شود.
- با رسیدن دانش آموزان ۱ و ۲ به نیمه زمین، دانش آموز مدافع و مهاجم جای خود را عوض می کنند و به سمت خط انتهایی اولیه و دانش آموز شماره ۳ باز می گردند.



- سپس دانش آموزان ۳ و ۱ به همین ترتیب، تمرین را ادامه می دهند.
- معلم در مورد تعداد و دفعات تکرار تمرین تصمیم گیری می کند.

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

موضوع: موقعیت های ۱ علیه ۱ (۱)

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

مقدمه

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

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

دانش آموزی که توپ را در اختیار می گیرد و هنوز در بیل 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، دانش آموز باید رو به سبد و در فاصله ای از آن باشد که امکان شوت زدن و کسب امتیاز را داشته باشد (تهدید مدافع به شوت زدن).

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

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



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



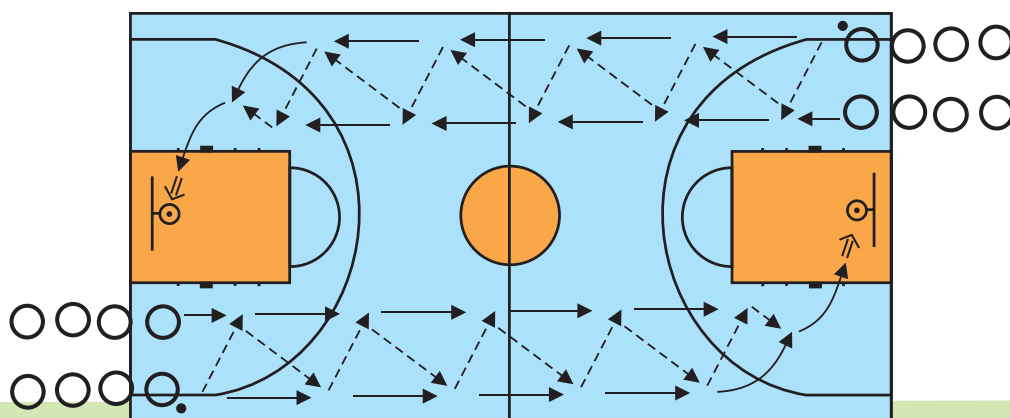
● هنگام عبور، مهاجم نباید از دانش‌آموز مدافع دور شود؛ بلکه باید سعی کند در نزدیک‌ترین مسیر به خط مستقیم که البته احتمالاً در تماس با مدافع خواهد بود، از وی عبور کند.
 - دانش‌آموزی که وظیفه دفاع را بر عهده دارد، نباید به راحتی به مهاجم اجازه عبور دهد.
 - معلمان باید با شناسایی و اصلاح اشتباهات عملکردی عمده و ارائه راهنمایی‌های ساده و در عین حال اساسی ضمن حذف احتمالی اشتباهات کم اهمیت‌تر، به درک صحیح از بازی کمک کنند.

گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۲ نفره تقسیم کنید.
 وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : ۱ عدد برای هر گروه
 سبد بسکتبال

- دانش‌آموزان در گروه‌های ۲ نفره با یک توپ در طول زمین توپ را به یکدیگر پاس داده و در انتها با هر یک از انواع شوت سعی در کسب امتیاز می‌کنند.



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

– معلم می‌تواند برای دانش‌آموزانی که به‌طور ثابت ایستاده اند نیز حرکات کششی و یا حرکات عکس‌العملی نسبت به علامت‌های مختلفی که اعلام می‌شود طراحی کند.

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

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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 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.

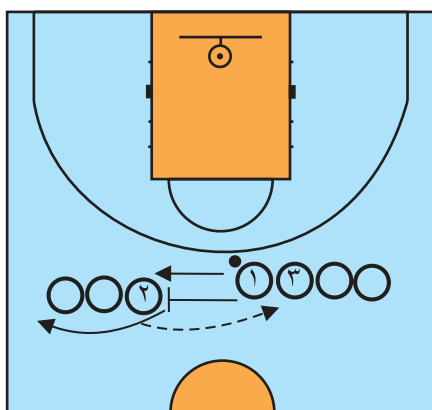
● دانش‌آموز ۱، توپ را به دانش‌آموز ۲ پاس داده و به طرف او می‌دود و در حالت دفاعی قرار می‌گیرد.

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

- با ۲ یا ۳ دریل از مدافع عبور کرده سپس توپ را به صف مقابل پاس دهد، یا
- توپ را به صف مقابل پاس داده، یا
- توپ را به صف مقابل شوت کند.

● دانش‌آموز مدافع نیز باید حالت دفاعی مناسب را حفظ نماید.

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



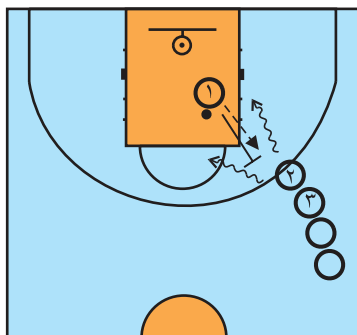
تمرین ۳

● تمرین ۱ علیه ۱ برای تهدیدهای سه گانه با شوت به سبد (۱): هر گروه از دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ در یک صف قرار می گیرند.

● دانش آموز ۱، توپ را به دانش آموز ۲ پاس داده و در حالت دفاعی قرار می گیرد.

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

گرفته و تصمیم می گیرد که :



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

○ توپ را به طرف سبد شوت کند.

● دانش آموز ۲ حداکثر ۵ ثانیه برای تصمیم گیری فرصت دارد.

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

دانش آموز ۳ به عنوان مهاجم توپ را دریافت می کند.

● دانش آموز ۱ به انتهای صف می رود.

● دانش آموز 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 دانش آموزان با در اختیار داشتن یک توپ

به عنوان مهاجمان در یک صف قرار می گیرند.

● گروه دیگر از دانش آموزان در صفی دیگر و به عنوان مدافعان قرار می گیرند.

● معلم به صورتی برنامه ریزی کند که دانش آموزان هم سطح در برابر یکدیگر قرار گیرند.

● هر دانش آموز از گروه مهاجمان توسط دانش آموزی از گروه مدافعان دفاع می شود.

● دانش آموز مهاجم به محض دریافت توپ از دانش آموز مدافع در وضعیت تهدیدهای سه گانه قرار می گیرد و با دریل به سمت

سبد حمله کرده یا توپ را شوت می زند.

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

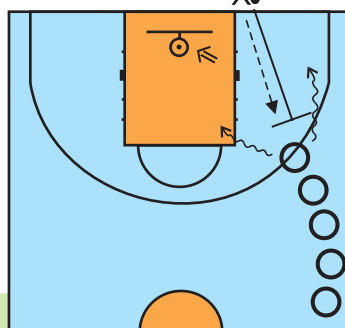
● در صورت کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم حمله و در صورت عدم کسب امتیاز، یک امتیاز برای تیم دفاع منظور می شود.

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

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

● گروهی که در مجموع هر دو مرحله امتیازات بیشتری کسب کرده به عنوان برنده معرفی می شود.

X X X X X X



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

موضوع : موقعیت های ۱ علیه ۱ (۲)

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

مقدمه

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

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

- دانش آموزی که توپ را در اختیار ندارد، در صورتی که تحت فشار دفاعی نیست باید با حفظ فاصله مناسب (۴/۵ تا ۵/۵ متر) از سایر دانش آموزان، خصوصاً دانش آموز صاحب توپ، مسیر مناسبی را برای دریافت توپ به وجود آورد.
- اگر این دانش آموز تحت فشار دفاعی باشد، لازم است با روشی خاص خود را از فشار مدافع آزاد کند و پس از آن موقعیت دریافت توپ را برای خود ایجاد کند. ساده ترین روش برای آزاد شدن به «برش V» موسوم است.
- برش V: یکی از انواع تغییر مسیر در زاویه ۶۰ تا ۹۰ درجه است که به شکل V انجام می شود. برای انجام این نوع برش دانش آموز باید وزن خود را روی پای بیرون (که مخالف جهت حرکت مورد نظر اوست) منتقل کند. به طور مثال، اگر دانش آموز قصد دارد در سمت راست آزاد شود، ابتدا با حرکت به سمت چپ، وزن خود را روی پای چپ منتقل کرده و در حالی که پای چپ او به سمت راست اشاره می کند با پای راست به سمت راست گام بردارد.
- برای آزاد شدن معمولاً قسمت اول برش V (برای فریب مدافع) به سمت سبب و قسمت دوم به طرف توپ انجام می شود.
 - در قسمت دوم برش، دانش آموز با نشان دادن دست ها، آمادگی خود را برای دریافت توپ نمایش می دهد.



نکات ضروری

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

گرم کردن

مدت : ۵ تا ۱۰ دقیقه

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

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

سبد بسکتبال

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

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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

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

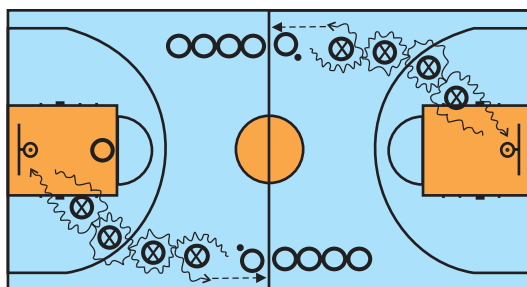
سبد بسکتبال

تمرین ۱

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

تمرین ۲

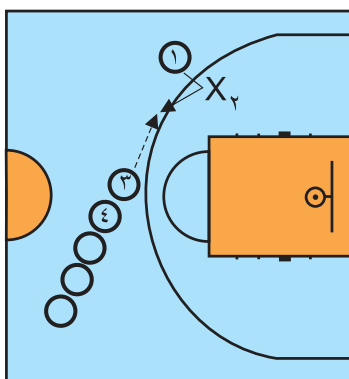
- تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ ۱ : در این تمرین، دانش آموزان هر گروه در یک صف قرار می گیرند.
- دو دانش آموز، یکی به عنوان مدافع و دیگری مهاجم از صف خارج می شوند.



- دانش آموز مهاجم ۱، سعی می کند خود را در محدوده ای که معلم مشخص کرده از مدافع ۲، آزاد نموده و توپ را از اولین دانش آموز 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 می دهد.
- سپس نفر اول در صف ۳ به عنوان مهاجم و دانش آموز مهاجم ۱، تبدیل به مدافع شده و نفر دوم در صف ۴ به عنوان پاس دهنده و دریافت کننده پاس تمرین را به همین صورت ادامه می دهند.
- دانش آموز مدافع (۲) به انتهای صف می رود.
- این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می کند انجام می شود.

تمرین ۳

- تمرین آزاد شدن برای دریافت توپ و حمله ۲ : در این تمرین، دانش آموزان هر گروه در سه صف در نیمه زمین تقسیم می شوند.
- یک صف در وسط (دانش آموزان صاحب توپ) و دو صف در دو طرف با دانش آموزانی که یکی به عنوان مدافع و دیگری مهاجم عمل می کنند.



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

● مهاجم، پس از دریافت توپ در وضعیت تهدیدهای 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.

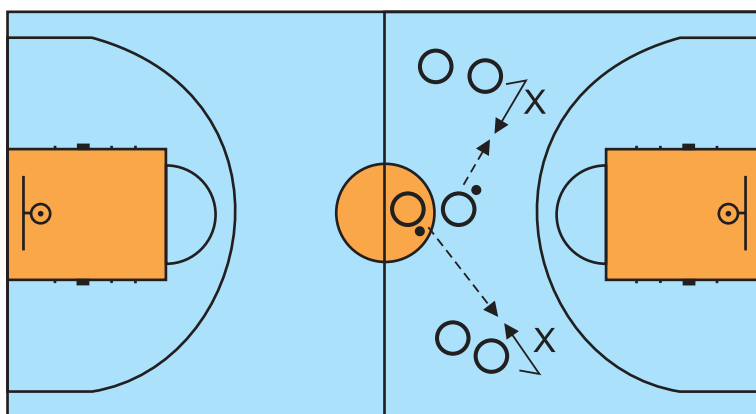
● این تمرین برای مدت مشخصی که معلم تعیین می‌کند انجام می‌شود.

تمرین ۴

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

دفاع تقسیم می‌شوند.

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



● تیم حمله یک توپ در اختیار دارد و با علامت معلم سعی می‌کنند توپ را به یکدیگر پاس داده و تعداد پاس‌های داده شده را

می‌شمارند. دانش‌آموزان تیم دفاع سعی می‌کنند از پاس دادن توپ توسط تیم حمله جلوگیری کنند.

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

کنند.

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

می‌شود.

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

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

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

موضوع : موقعیت‌های ۲ علیه ۱

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

مقدمه

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

نکات ضروری :

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

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

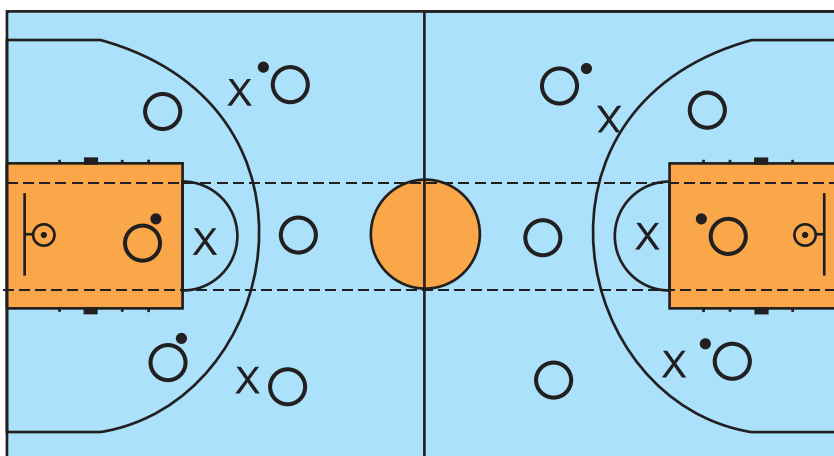
گروه‌بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.
وسایل و امکانات مورد نیاز : توپ بسکتبال : حداقل ۲ عدد برای هر گروه
سبد بسکتبال

تمرین ۱

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

تمرین ۲

● ۲ علیه ۱ در محدوده مشخص : معلم با تقسیم زمین به شش منطقه هر گروه را در یکی از مناطق مستقر می کند.



● ۳ دانش آموزان با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می گیرند، به صورتی که ۲ دانش آموز در مقابل ۱ دانش آموز مدافع حمله کنند.

● دانش آموزان نمی توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.

● دو دانش آموز حمله، سعی می کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از بازیکن مدافع و سایر ملاحظات حمله ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

● دو دانش آموز حمله، نمی توانند 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.

● دانش آموز مدافع نیز سعی می کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کند.

● در ابتدا دانش آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.

● مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :

○ دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل نیستند.

○ دانش آموزان مهاجم، تنها می توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.

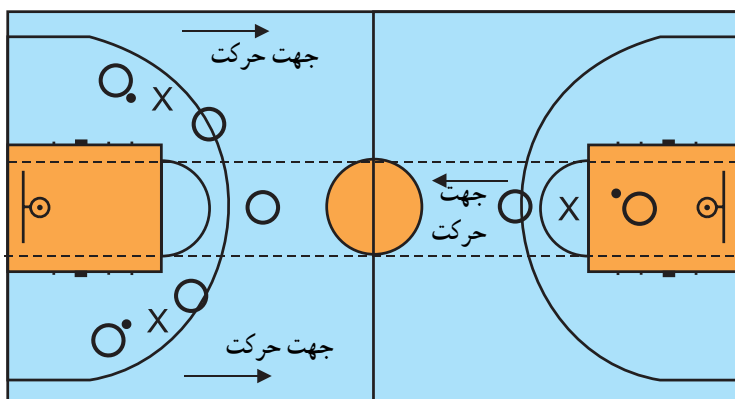
○ دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل و حرکت در منطقه تعیین شده اند.

● معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس های مشخصی که بازیکنان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می کند.

● در مرحله بعد، معلم می تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

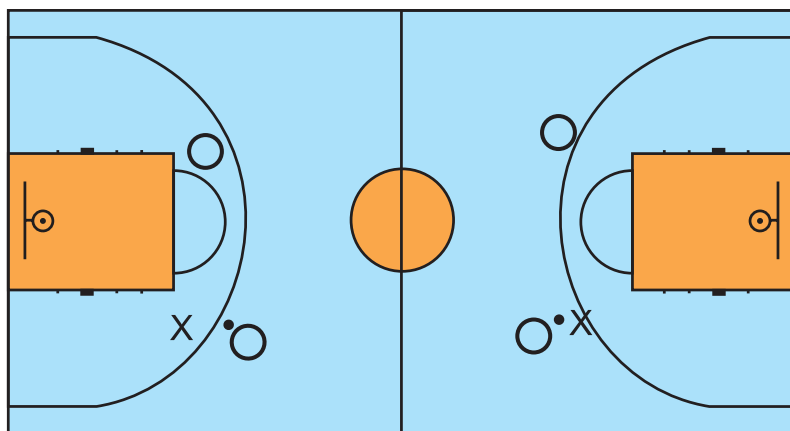
● ۲ علیه ۱ در محدوده بزرگ تر: معلم با تقسیم زمین به سه منطقه، هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۲ را با شرایط زیر تکرار می نماید.



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

تمرین ۴

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



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

موضوع: موقعیت‌های ۲ علیه ۲

هدف: آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۲ علیه ۲

مقدمه

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

نکات ضروری

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

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

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

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

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

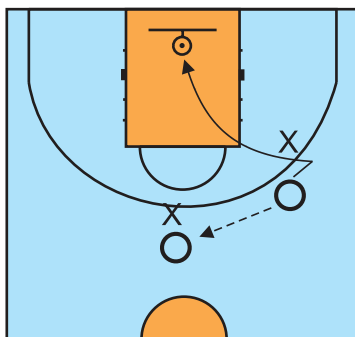
○ برش از جلو: هنگامی است که دانش‌آموز برش‌کننده از بین توپ و مدافع خود حرکت می‌کند

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



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

سبد حمله کند.



- در موقعیت ۲ علیه ۲، بهتر است با محدود کردن تعداد یا حذف دربیبل، بر مهارت پاس تأکید شود.
- همچنین بهتر است انجام این موقعیت از فضاهای بزرگ‌تر، یعنی در تمام زمین بسکتبال به فضاهای کوچک‌تر، مانند نیمه زمین و با نزدیک به سبد پیشرفت کند.
- در این موقعیت معلمان باید :
 - o با توجه به موارد فوق، دانش‌آموزان را از وظایف خود در حمله و دفاع به خوبی آگاه سازند.
 - o با مشاهده بازی دانش‌آموزان مشکلات احتمالی را مشخص و به موقع خود رفع کنند و از عدم تکرار آنان، اطمینان حاصل کنند.
- o به عنوان 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 به طور پیوسته و بدون توقف‌های متعدد توسط معلم به بازی بپردازند. به این ترتیب آنان این فرصت را پیدا می‌کنند که خود بهترین راه حل‌ها را کشف کنند. با این روش، دانش‌آموزان بیشتر لذت برده و از خلاقیت خود نیز بیشتر بهره می‌برند.

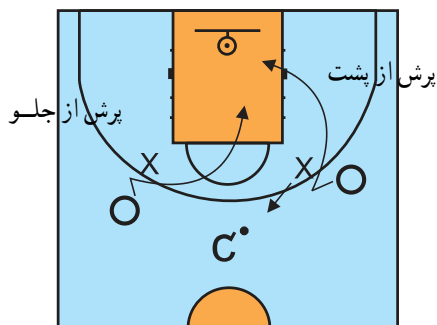
تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

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

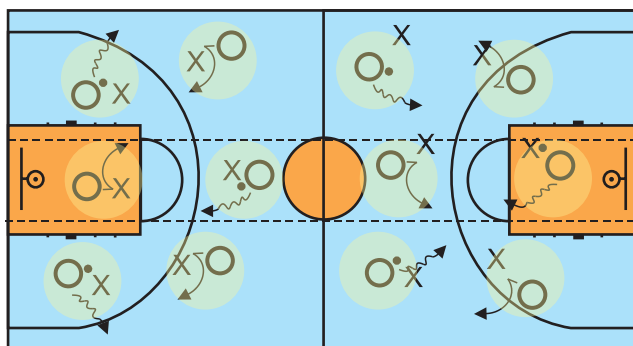
تمرین ۱

پس از نمایش هر یک از موارد توضیح داده شده در این بخش، با انتخاب ۲ دانش آموز در هر گروه چگونگی انجام هر مهارت و انجام پرش های 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 دانش آموزان، به آنان فرصت دهید تا انجام مهارت را تجربه کنند.



تمرین ۲

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



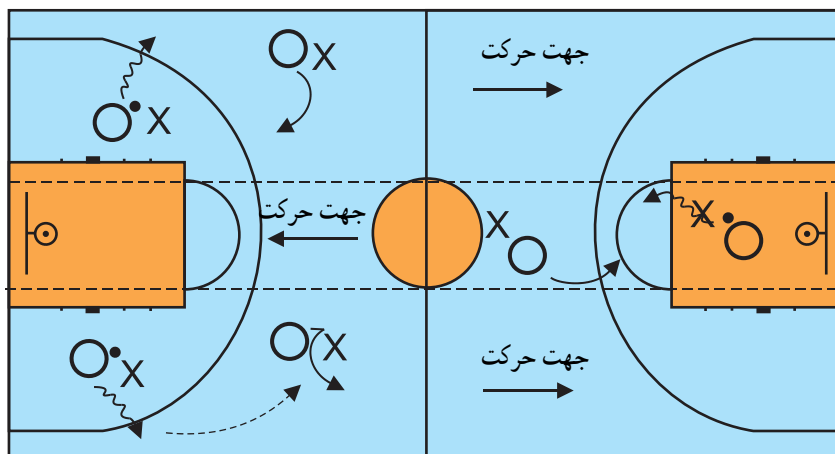
● ۴ دانش آموز با یک توپ، از هر گروه در هر منطقه قرار می گیرند، به صورتی که ۲ دانش آموز در مقابل ۲ دانش آموز مدافع حمله کنند.

- دانش آموزان نمی توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.
- دو دانش آموز حمله، سعی می کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.
- دانش آموزان مدافع نیز سعی می کند با رعایت حالت و اصول دفاعی از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش آموزان حمله، مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :
 - دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش آموزان مهاجم، تنها می توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده اند.

- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه، و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد، معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۳

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



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

تمرین ۴

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

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

موضوع : موقعیت‌های ۳ علیه ۳

هدف : آشنایی مقدماتی با موقعیت حمله‌ای ۳ علیه ۳

مقدمه

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

نکات ضروری :

– پیش از تمرین این موقعیت، بهتر است ابتدا شرایط ۳ علیه ۲ مورد تمرین قرار گیرند، تا دانش‌آموز صاحب توپ، شرایط آسان‌تری برای انتخاب دریافت‌کننده مناسب (که قاعدتاً بازیکن آزاد یا بدون مدافع می‌باشد) داشته باشد.
○ در این شرایط، اگر مدافعان از دانش‌آموزان بدون توپ دفاع کنند، دانش‌آموز صاحب توپ قادر به حمله از حالت تهدیدهای سه‌گانه است.

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

– سپس در موقعیت ۳ علیه ۳، در شرایطی که هر مهاجم (با توپ و بدون توپ) توسط یک دانش‌آموز دفاع می‌شود، انتخاب دانش‌آموز بدون توپ، برای پاس دادن دشوارتر می‌شود. به همین جهت توصیه می‌شود برای آموزش چگونگی استفاده از فضای موجود، این موقعیت ابتدا در تمام زمین بسکتبال، سپس در نیمه زمین و در نهایت در اطراف سبد انجام شود.

– مانند تمامی موقعیت‌های حمله‌ای که تاکنون معرفی شده‌اند، لازم است اهمیت نزدیک نشدن دانش‌آموزان به یکدیگر (فضاسازی در حمله) مورد تأکید قرار گیرد. بنابراین، پس از انجام انواع برش لازم است ۲ دانش‌آموز دیگر نسبت به رعایت فاصله مناسب از دانش‌آموز جابه‌جا شده اقدام کنند.

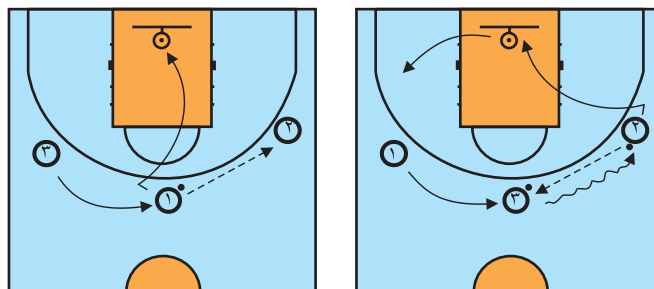
– در این موقعیت معلمان باید :

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

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

نکات مهم :

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



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

تمرینات

مدت : حدود ۴۰ دقیقه

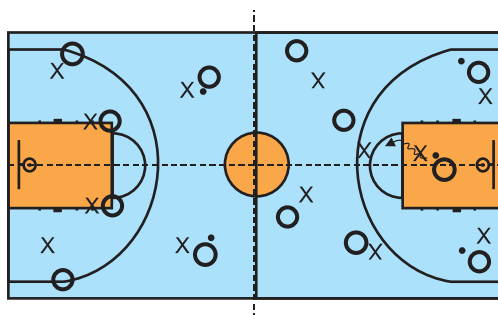
گروه بندی دانش‌آموزان : دانش‌آموزان را به گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تقسیم کنید.

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

سبد بسکتبال

تمرین ۱

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



● ۵ دانش‌آموز با یک توپ از هر گروه در هر منطقه قرار می‌گیرند، به صورتی که ۳ دانش‌آموز در مقابل ۲ دانش‌آموز مدافع، حمله کنند.

● دانش‌آموزان نمی‌توانند منطقه تعیین شده را ترک کنند.

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

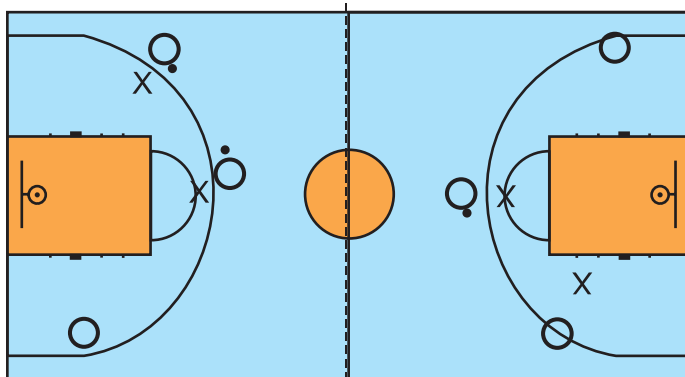
● ۳ دانش‌آموز حمله سعی می‌کنند با قرار گرفتن در حالت تهدیدهای سه گانه پس از دریافت توپ، ایجاد محدوده مناسب برای

پاس، آزاد شدن از مدافع و سایر ملاحظات حمله‌ای توپ را به یکدیگر پاس دهند.

- دانش‌آموزان مدافع نیز سعی می‌کنند با رعایت حالت و اصول دفاعی، از رد و بدل شدن توپ بین تیم حمله جلوگیری کنند.
- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین به صورت زیر است :
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم، مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد پاس‌های مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید رد و بدل کنند، امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.
- در مرحله بعد معلم می‌تواند امکان شوت زدن را نیز به دانش‌آموزان تیم حمله بدهد.

تمرین ۲

- ۳ علیه ۲ در محدوده بزرگ تر : معلم با تقسیم زمین به دو منطقه هر گروه را روی خط انتهایی زمین در یکی از مناطق مستقر کرده و تمرین ۱ را با شرایط زیر تکرار می‌نماید.



- در ابتدا دانش‌آموزان حمله مجاز به شوت به سبد نیستند.
- مراحل انجام این تمرین نیز مانند تمرین گذشته است :
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن نیستند.
 - دانش‌آموزان مهاجم تنها می‌توانند ۱ یا ۲ دریبل بزنند.
 - دانش‌آموزان مهاجم مجاز به دریبل زدن و حرکت در منطقه تعیین شده‌اند.
- معلم با تعیین زمان یا تعداد امتیازات مشخصی که دانش‌آموزان حمله باید کسب کنند امکان ورود سایر دانش‌آموزان گروه و انجام تمرین را فراهم می‌کند.

تمرین ۳

- تمرینات فوق را می‌توان به صورت ۳ علیه ۳ در نیمه زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

تمرین ۴

- تمرینات ۳ علیه ۲ و ۳ علیه ۳ را می‌توان در تمام زمین بسکتبال نیز سازماندهی کرد.

هدف از سازماندهی رویدادهای بسکتبال،
مشارکت دانش‌آموزان، نمایش آموخته‌ها و تجربه یک روز خوب و به یادماندنی با این ورزش است.

موضوع : رویداد رقابتی

هدف : مشارکت دانش‌آموزان و نمایش آموخته‌ها در شرایط رقابتی مناسب

مقدمه

رویدادهای رقابتی بسکتبال علاوه بر ایجاد موقعیت‌های رقابتی و به کارگیری مهارت‌های آموخته شده توسط دانش‌آموزان، می‌تواند فرصت بسیار مناسبی را برای جذب دانش‌آموزان، مستقل از سطح قابلیت‌های فنی آنان، به ورزش بسکتبال با تجربه محیطی شاد و مفرح به وجود آورد. در بسیاری از مواقع، در این رده سنی تأکید فراوان بر برد و باخت، با اهداف پیش گفته منافات داشته و تأثیرات مخرب بسیاری را در پی خواهند داشت.

سازماندهی

سازماندهی رویدادهای ورزشی به طور عمده با توجه به اهداف و امکانات موجود صورت می‌پذیرد. بنابراین، لازم است معلمان ورزش با همکاری سایر عوامل اجرایی نسبت به برآوردی منطقی و اجرایی از دو عامل پیش گفته اهتمام ورزیده سپس نسبت به برنامه‌ریزی و سازماندهی جزئیات اقدام کنند.

امکانات

رویدادهای بسکتبال را می‌توان در ساده‌ترین شرایط با یک توپ استاندارد و یک سبد بسکتبال که در محل مناسبی نصب شده سازماندهی کرد.

وجود امکانات بیشتر مانند در اختیار داشتن یک یا چند زمین بسکتبال استاندارد، به ابعاد 28×15 متر و خط کشی قانونی و سبدهایی که در ارتفاع $1/60$ متر از سطح زمین برای رقابت‌های مینی بسکتبال نصب شده اند به همراه حداقل ۴ توپ بسکتبال اندازه ۵ برای هر زمین می‌تواند امکان برگزاری رویدادی مناسب‌تر را فراهم نماید.

همچنین ضروری است به تعداد بازیکنان هر تیم، اعم از بازیکنان شروع کننده و ذخیره، لباس‌های هم‌شکل و مناسب بسکتبال تهیه شده و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. به دلیل سهولت می‌توان از پوشش‌های رنگی که به راحتی و با قیمت مناسب قابل تهیه‌اند نیز استفاده کرد.

در زمان برگزاری رقابت‌ها حضور فردی که اطلاعات کافی در زمینه کمک‌های اولیه دارد ضروری است.

تشکیل تیم‌ها

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

– در رویدادهای داخل کلاسی پیشنهاد می‌شود که تیم‌های شرکت‌کننده حداکثر از ۴ نفر تشکیل شوند که در این وضعیت مسابقات 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، معلمان باید به چگونگی ترکیب تیم‌ها از نظر توانایی و مهارت بازیکنان نیز توجه ویژه داشته باشند:

۱– توزیع بازیکنان ماهر در تیم‌های مختلف و رقابت همه تیم‌ها با یکدیگر،

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

۳– تشکیل تیم‌ها توسط دانش‌آموزان.

– در رویدادهای بین کلاسی پیشنهاد می‌شود که یک یا چند تیم از هر کلاس تشکیل شده و با رعایت ملاحظات که در رویدادهای داخل کلاسی عنوان شد در رقابت‌های مدرسه حضور یابند.

قوانین

برگزاری مسابقات در تمام زمین بسکتبال، با اعمال قوانین مینی بسکتبال صورت می‌گیرد.

برای انجام مسابقات در یک نیمه زمین بسکتبال، باید توجه داشت که:

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

– تیم مدافع پس از کسب امتیاز توسط تیم حمله، یا دریافت توپ بعد از اقدام به شوت ناموفق توسط تیم حمله و یا توپ ربایی

باید توپ را به خارج از قوس سه امتیازی منتقل کرده و سپس اقدام به حمله کند.

– سایر موارد مطابق قوانین مینی بسکتبال انجام می‌شوند.

تنظیم جدول مسابقات، گروه‌بندی و تقسیم تیم‌ها بر اساس اهداف، سطح بازیکنان، محدودیت‌های زمانی، امکانات و غیره با توجه

به ارزیابی معلمان صورت می‌پذیرد که در آنها خصوصیات روانی دانش‌آموزان نیز باید لحاظ شوند.

نکته ۱: قوانین برگزاری رویدادها باید به‌صورتی در نظر گرفته شوند که با در نظر گرفتن تعویض اجباری، بازیکنان کم مهارت‌تر

که معمولاً کمتر مورد توجه قرار می‌گیرند نیز فرصت مشارکت پیدا کنند. 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 فاصله بین دو نیمه فرصت مناسب برای مشارکت بازیکنان

چهارم تیم‌ها نیز در نظر گرفته می‌شود.

نکته ۲: در گروه‌بندی و تنظیم جدول مسابقات نیز می‌توان رویداد را (مشروط بر تعداد کم تیم‌ها و عدم وجود محدودیت زمانی)

به‌صورت دوره‌ای در یک گروه و یا با گروه‌بندی بر اساس شرایط مختلفی که قبلاً توضیح داده شده انجام داد.

ضروری است پیش از انجام رویداد، قوانین مورد نظر به دانش‌آموزان آموزش داده شوند. اعمال قوانین بعضاً باید با توجه به

سطح مهارت دانش‌آموزان همراه با اغماض صورت گیرد.

در صورتی که معلمان از شرایط لازم برخوردار باشند، می‌توانند وظیفه قضاوت رویدادها را شخصاً بر عهده گیرند.

زمانبندی

در مسابقات داخل کلاسی برگزاری رویداد طولانی مدت برای دو تیم، مانند آنچه در مسابقات رسمی بسکتبال یا مینی بسکتبال صورت می‌گیرد توصیه نمی‌شود؛ زیرا در این حالت، علاوه بر وجود محدودیت زمانی، تعداد زیادی از دانش‌آموزان به‌عنوان تماشاچی تنها نظاره‌گر فعالیت دو تیم شرکت‌کننده خواهند بود. در صورتی که دانش‌آموزان با هیجان بسیار زیاد منتظر مشارکت در رویداد رقابتی خواهند بود.

به‌طور مثال، برای رویدادهای داخل کلاسی یک یا دو زمان ۵ دقیقه‌ای، به‌صورت روان و بدون توقف، پیشنهاد می‌شود. در رویدادهای بین کلاسی این مدت هم از نظر میزان و هم از نظر تعداد قابل افزایش می‌باشد؛ البته هماهنگی با قوانینی که در منطقه و یا استان برای برگزاری مسابقات اعمال می‌شوند نیز می‌تواند در رویدادهای بین کلاسی مورد نظر قرار گیرد.

نکات ضروری :

به معلمان ورزشی توصیه می‌شود :

- از گرم کردن کافی و مناسب دانش‌آموزان برای شرکت برای هر رقابت اطمینان حاصل کنند.
- در جریان برگزاری مسابقات از معلمگری جزئیات، توصیه و انتقاد بیش از حد خودداری کنند. رقابت‌های ورزشی در این سنین محل آموزش جزئیات یا تخطئه بازیکنان نیست؛ البته ارائه راهنمایی‌های عمومی با لحنی مناسب همچنان از وظایف معلمان ورزش است.
- از ابراز هیجانات بیش از حد، اعتراض به نحوه قضاوت و سایر اعمالی که بعضاً توسط تماشاچیان ورزشی رخ می‌دهد جداً خودداری کنند.
- همواره از جهت اخلاقی، رفتاری و احترام به قانون و رأی داور الگوی مناسبی برای دانش‌آموزان خود باشند.
- چگونگی رفتار صحیح و برخورد با افراد هم تیمی، رقیب (برنده یا بازنده)، داوران و برگزارکنندگان، والدین، تماشاچیان و غیره را به بازیکنان خود بیاموزند.
- با عکس‌العمل مناسب، پس از برد و همچنین بعد از باخت، همچنان به انجام وظایف آموزشی خود ادامه دهند.

در ارزشیابی توجه به روند پیشرفت هر دانش‌آموز در طول دوره آموزشی بسیار حائز اهمیت است.

موضوع : ارزشیابی

هدف : ارزیابی دانش‌آموزان از نظر یادگیری مهارت‌های آموزش داده بسکتبال

مقدمه

معلمان 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 به همراه جداول ارزشیابی برای امتیازدهی به دانش‌آموزان ارائه می‌شوند.

روش انتخابی :

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

به‌طور مثال، معلم می‌تواند با مشاهده نحوه انجام یکی از انواع مهارت پاس، یکی از انواع مهارت دریبل، یکی از انواع مهارت شوت، مهارت آزاد شدن از مدافع و انجام حرکات دفاعی توسط دانش‌آموز (که همگی به‌طور اتفاقی از میان مهارت‌های آموزش داده شده انتخاب شده‌اند) نسبت به ارزیابی قابلیت‌های فنی وی اقدام نماید. در این روش نیز توجه به معیارهای مشخص شده در جداول ارزشیابی الزامی است.

روش طراحی شده

در این روش معلم با روشی طراحی شده و یکسان عملکرد دانش‌آموزان را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. در ادامه نمونه پیشنهادی جهت ارزیابی دانش‌آموزان به روش طراحی شده ارائه می‌شود :

– دانش‌آموزان را به گروه‌های ۳ نفره تقسیم کنید.

– 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)

– 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 به سمت سبد و دریافت توپ از دانش‌آموز ۲، با شوت سه گام به سمت سبد شوت می‌کند. (دفاع از بازیکن بدون توپ، پاس

دادن، دریافت توپ در حال حرکت و شوت سه گام)

نام/ امتیاز	امتیاز					معیار	مهارت
	عالی	خوب	متوسط	ضعیف	بسیار ضعیف		
	۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • گرفتن توپ • وضعیت بدن، سر و چشمان • وضعیت دست‌ها و آرنج (محافظت) 	کار با توپ
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • دویدن • پریدن • تغییر مسیر • چرخش‌ها • توقف‌ها 	کار پا در حمله
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • وضعیت بدن • گرفتن توپ • وضعیت دست‌ها پیش و پس از پاس • استفاده از مناطق پاس • انواع پاس • چگونگی دریافت توپ • پاس و دریافت در حال حرکت 	پاس و دریافت
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • وضعیت بدن، دست‌ها و پاها • وضعیت سر و چشم‌ها • وضعیت دریبل زدن • استفاده از هر دو دست • انواع دریبل 	دریبل
	۵ ۵ ۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • وضعیت بدن • وضعیت دست‌ها پیش از شوت زدن • وضعیت دست‌ها پس از شوت زدن • قوس توپ • شوت سه گام 	شوت
	۵ ۵ ۵	۴ ۴ ۴	۳ ۳ ۳	۲ ۲ ۲	۱ ۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • وضعیت بدن • وضعیت دست‌ها و حرکت پاها • عکس‌العمل نسبت به حرکت مهاجم 	دفاع انفرادی
	۵ ۵	۴ ۴	۳ ۳	۲ ۲	۱ ۱	<ul style="list-style-type: none"> • تهدیدهای سه گانه • آزاد شدن 	موقعیت‌های ۱ علیه ۱
						جمع امتیازات (از ۱۵۰ امتیاز)	



فصل ششم

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 معلم مدرسه قرار می‌گیرد که معلمان با هماهنگی استان مربوط و با توجه به شرایط اقلیمی، امکانات و تجهیزات ورزشی موجود و علاقه‌مندی و استعداد دانش‌آموزان می‌توانند در کنار آموزش بسکتبال نسبت به انتخاب و آموزش هر یک از رشته‌های معرفی شده در این بخش اقدام نمایند.

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

توصیه می‌شود معلمان در آموزش این بخش به جای استفاده از شیوه سنتی آموزش مهارت‌ها که قبل از آموزش بازی (راهکارها و تاکتیک‌ها) توسعه مهارت و تکنیک را آموزش می‌دهد، از راهبرد آموزشی درک بازی‌ها استفاده نمایند.

درک بازی‌ها به عنوان یک راهبرد آموزشی موفق در درس تربیت بدنی مطرح است. در این روش، معلم دانش‌آموزان را در ابتدای آموزش با راهکارها و مفاهیم اجرای بازی آشنا می‌سازد به طوری که در خلال بازی، آنها شرایطی را که برای توسعه قابلیت‌ها و مهارت‌های تکنیکی نیاز است درک می‌کند و برای کسب نتیجه بهتر، خود داوطلب آموزش و فراگیری تکنیکی مهارت‌ها می‌شود. البته باید توجه داشت که در استفاده از این روش، معلمان موفق خواهند بود که به صورت تدریجی دانش‌آموزان را با همه بازی آشنا سازند که این امر مستلزم ایجاد تغییراتی در بازی است تا بتوان بازی را برای دانش‌آموزان آسان‌تر، لذت بخش‌تر و سهل‌تر برای کسب نتیجه مثبت کرد. به عنوان نمونه، برای شروع آموزش مقدماتی والیبال با راهبرد آموزشی درک بازی، می‌توان آموزش را با بازی در زمینی که اندازه آن کوچک‌تر، ارتفاع تور آن پایین‌تر، تعداد نفرات آن، کمتر و قوانین آن ساده‌تر از بازی رسمی والیبال است، آغاز کرد.

گفتنی است از آنجا که روش درک بازی در کنار آموزش و توسعه سطح مهارت ورزشی دانش‌آموزان باعث ارتقای قدرت تفکر، پیش‌بینی، تصمیم‌گیری، شادی و نشاط و کسب تجربه مثبت از انجام فعالیت جسمانی در دانش‌آموزان خواهد شد، مورد تأکید این برنامه است.

سرفصل‌های آموزش مقدماتی فوتسال

عنوان آموزش	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	آمادگی جسمانی	هماهنگی بین اعضای بدن و چشم در زمان لمس توپ	دانش‌آموزان بتوانند با قسمت‌های مجاز بازی فوتسال (پا، ران، سینه و سر) ضربه کنترل شده به توپ بزنند و آن را متوقف نمایند.
آموزش حمل توپ	آشنایی با توپ فوتسال – آمادگی جسمانی	هماهنگی بین پا و چشم، ریتم منظم حمل توپ، حمل توپ با هر دو پا	بتوانند با هر دو پا در حالی که توپ در کنترل‌شان است از بین موانع عبور کنند.
آموزش پاس بغل پا	آشنایی با توپ فوتسال	اصول بیومکانیکی ضربه پاس بغل پا (پای ضربه، پای تکیه‌گاه، محل تماس پا با توپ و محل ضربه به توپ)	بازیکنان بتوانند در جریان بازی تمرینی با بغل پا به هم پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با بغل پا	آشنایی با توپ – پاس بغل پا	اصول بیومکانیکی کنترل توپ با بغل پا، وضعیت پا در لحظه تماس	دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که روی زمین به طرف آنها می‌آید، یا در حال دور شدن است را با بغل پا کنترل کنند.
آموزش پاس روی پا	آشنایی با ضربه پاس بغل پا	اصول بیومکانیکی پاس با روی پا (محل تماس پا با توپ، محل ضربه به توپ، پای تکیه‌گاه وضعیت سر و چشم)	دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با روی پا به یکدیگر پاس دهند.
آموزش کنترل توپ با روی پا و ران	آشنایی با توپ	اصول بیومکانیکی کنترل توپ با روی پا و ران (محل تماس توپ با روی پا و ران، وضعیت بدن در لحظه تماس)	دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با روی پا، یا ران کنترل کنند.
آموزش دریبل	آشنایی با حمل توپ	کنترل توپ، فریب حریف، تغییر مسیر و سرعت عبور از حریف	دانش‌آموزان بتوانند در جریان بازی تمرینی با دریبل زدن از حریف عبور نمایند.
آموزش پاس بلند	آشنایی با ضربه روی پا	اصول بیومکانیکی پاس بلند (وضعیت بدن در لحظه ضربه به توپ، محل تماس پا به توپ، محل ضربه به توپ)	دانش‌آموزان بتوانند توپ‌های ثابت شده یا در حال حرکت را با ارتفاع برای بازیکن هم دسته خود ارسال نمایند. (فاصله ۲۰ متر)
آموزش کنترل سینه	آشنایی با توپ	اصول بیومکانیکی کنترل توپ با سینه (وضعیت بدن در لحظه تماس توپ با سینه، موقعیت توپ پس از کنترل)	دانش‌آموزان بتوانند توپ‌هایی را که از ارتفاع به طرف آنها می‌آید با سینه کنترل کنند و بلافاصله بتوانند توپ را حمل و یا پاس دهند.

سر فصل‌های آموزشی والیبال

موضوعات آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
گارد ها	– آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه	– پاها جلو و عقب به اندازه عرض شانه – خمیدگی در زانوها – دست‌ها وضعیت آماده و دید چشم به سمت روبه‌رو	– دانش‌آموزان بتوانند در موقعیت مختلف گاردهای مناسب را نمایش دهند. (ایستاده، متوسط، کوتاه)
تغییرات جا	– آمادگی و هماهنگی پاها و بالاتنه هنگام حرکت و داشتن تعادل	– در حرکت‌های سمت جلو و عقب ابتدا پای مخالف جهت حرکت باید برداشته شود – در حرکت‌های راست و چپ ابتدا پای موافق جهت حرکت باید برداشته شود.	– دانش‌آموزان بتوانند در جهت‌های مختلف (جلو، عقب، راست، چپ) بدون توپ حرکت کرده با علامت معلم وضعیت مناسب و متعادل را نمایش دهند.
آشنایی با توپ	– داشتن انگیزه یادگیری – آشنایی اولیه با توپ	– فراگیری کنترل توپ در وضعیت‌های مختلف – آشنا شدن انگشتان با توپ	– دانش‌آموزان بتوانند در مدت ۱۰ ثانیه توپ را سه بار به‌صورت هشت لاتین (8) از میان پاها عبور دهند.
پاس پنجه	– کنترل توپ به وسیله انگشتان – دریافت و ارسال – قدمانی (بدون توپ)	– استفاده مناسب از انگشتان، مچ دست و آرنج در دریافت و ارسال – محل دریافت توپ بالاتر از پیشانی با فاصله‌ای به اندازه محیط یک توپ با پیشانی – هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود.	– دانش‌آموزان بتوانند پنجه بالای سر بزنند. – دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۲ متر با دیوار پنجه بزنند – دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات پنجه حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – در بازی از ضربه پنجه به موقع و درست استفاده کنند.
پاس ساعد	– دانستن نقش ساعد در بازی والیبال – دانستن چگونگی تشکیل ساعد – دانستن محل برخورد توپ به دست	– استفاده از ساعدها به گونه‌ای که ساعدها کاملاً به هم نزدیک و سر مچ به سمت پایین باشد. – هنگام دریافت زانوها خم و هنگام ارسال زانوها صاف و باز می‌شود. در ضربه ساعد آرنج در هیچ کدام از مراحل نقشی ندارد.	– دانش‌آموزان بتوانند در فاصله ۳ متر با دیوار ساعد بزنند – دانش‌آموزان بتوانند با همبازی خود توپ را با ضربات ساعد حداقل ۱۰ بار رد و بدل کنند. – در بازی از ضربه ساعد به موقع و درست استفاده کنند.
سرویس ساده	– دانستن اهمیت سرویس در بازی والیبال – تعادل در پرتاب توپ – تعادل در ضربه	– جاگیری اولیه در موقعیت رو به تور پاها به اندازه عرض شانه باز و پای مخالف دست ضربه جلودار می‌باشد. – لحظه ضربه توپ، دست از خارج بدن و پهلوی پا حرکت کرده و پشت زیرین توپ ضربه زده می‌شود. – برای ضربه به توپ بهتر است از تمام کف دست استفاده کرد. – توپ در فاصله یک دست با بدن تا حدود سینه به سمت بالا پرتاب شود و به هنگام فرود توپ در ارتفاع کمر به توپ ضربه زده شود. – قبل از ضربه سنگینی بدن روی پای عقب و در لحظه ضربه به پای جلو منتقل می‌شود.	– دانش‌آموزان بتوانند با ضربه صحیح سرویس توپ از فاصله حداقل ۳ متر از روی تور به زمین حریف ارسال نمایند. – در بازی ضربه صحیح سرویس را اجرا نمایند.
آشنایی با قوانین و مقررات اولیه بازی	– فراگیری مهارت‌های قدمانی – آمادگی شرکت در بازی – تغییر یافته با سازمان کم	– آموزش خطاهای مهارت بعد از فراگیری کامل مهارت – آموزش قوانین مربوط به نحوه بازی (جاگیری در زمین، چرخش، نحوه شمارش امتیاز)	– دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

سرفصل‌های آموزشی تنیس روی میز

موضوعات آموزشی	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
راکت‌گیری	<ul style="list-style-type: none"> در انواع روش‌های راکت‌گیری، روش شیک هند به دلیل رواج بیشتر در اولویت است. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند به انتخاب خود، راکت‌گیری را به درستی نمایش دهند.
آشنایی با توپ و راکت (بازی در فضا)	<ul style="list-style-type: none"> از تمامی امکانات موجود در فضای آموزشی استفاده شود. انواع تمرینات یک نفره و دو نفره با شیوه‌های قل دادن توپ روی زمین، ضربه به دیوار، ضربه با رو و پشت راکت، ضربه با ارتفاع‌های کم، متوسط و زیاد، ضربه در وضعیت ثابت و در حین حرکت ارائه شود. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند به مدت ۳۰ ثانیه با پشت یا روی راکت به صورت متوالی با ضربه به زمین و سپس دیوار در برگشت به توپ جواب دهند.
حالت آماده (گارد)	<ul style="list-style-type: none"> پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز و در امتداد هم قرار دارد فاصله بدن از میز متناسب با قد دانش‌آموز (یکدست حدود ۵۰ الی ۶۰ سانت) است. دست بازی و آزاد در امتداد هم بالای میز و جلوی بدن قرار دارد زانوها کمی خم و قوس بالاتنه به سمت جلو است. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند در مسیر تعیین شده، حرکت کرده و با علامت معلم، گارد صحیح را نمایش دهند.
سرویس ساده زاویه	<ul style="list-style-type: none"> حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی، جلوتر قرار می‌گیرد. دست آزاد بالا و بیرون از میز است. زاویه راکت نسبت به میز کمی بسته است. پس از پرتاب توپ از دست آزاد به سمت بالا به هنگام پایین آمدن توپ به منطقه ۳ توپ ضربه زده می‌شود. پس از ضربه، توپ اول روی میز زنده خورده و پس از برخاستن و رد شدن از روی تور به میز دریافت کننده برخورد می‌کند. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند سرویس ساده را به طور صحیح اجرا نمایند.
فورهند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پای مخالف دست بازی جلوتر قرار می‌گیرد فاصله بدن با میز بیشتر (۷۰-۶۰ سانت) است. زاویه بدن با میز ۴۵ درجه است. همرا با انتقال وزن از پای عقب به پای جلو، حرکت دست از پایین به طرف جلو و بالا و چرخش بالاتنه شروع می‌شود. در زمان قبل از اوج یا اوج توپ، با بسته شدن زاویه راکت نسبت به میز به منطقه ۳ توپ در ضربه زده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح فورهند را به صورت رفت و برگشت و متوالی در قطر میز (از سمت راست به راست) میز انجام دهند.
بک هند ساده (کنترلی)	<ul style="list-style-type: none"> حالت بدن نسبت به وضعیت گارد به گونه‌ای است که پا موازی، یا پای مخالف دست بازی، اندکی جلوتر قرار می‌گیرد. همرا 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 و ضربه زده می‌شود. چرخش بدن در این ضربه بسیار اندک است. در زمان قبل از اوج یا در اوج توپ به منطقه ۳ توپ ضربه زده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان بتوانند ۲۰ ضربه صحیح 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 اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> آموزش قوانین توأم با بازی و تمرین ارائه شود. قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، برخورد با میز، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش‌آموزان در جریان تمرین و بازی قوانین و مقررات آموزش داده شده را رعایت کنند.

سرفصل آموزش هندبال

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
آشنایی با توپ	<ul style="list-style-type: none"> مهارت‌های بنیادی مثل راه رفتن، دویدن، پریدن حرکات دست کاری و هماهنگی 	<ul style="list-style-type: none"> فرصت احساس لمس توپ برای درک و تلقی درست از وزن، جنس و محیط توپ 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز بتواند توپ را بگیرد، بازی کند، حرکت، پرش، پرتاب یا تغییر مسیر بدهد.
دریافت	<ul style="list-style-type: none"> هماهنگی عمومی بدن به ویژه دست و چشم در گرفتن توپ گرفتن و کنترل توپ در حالت‌های ایستاده، حرکت، پرش 	<ul style="list-style-type: none"> دریافت با دو دست انجام شود. دریافت‌های بالاتنه شصت‌ها پشت توپ و انگشتان کوچک از هم فاصله دارند. در دریافت‌های پایین تنه انگشتان کوچک نزدیک به هم شصت‌ها از هم فاصله دارند. پس از دریافت، توپ به سمت سینه کشیده می‌شود. 	<ul style="list-style-type: none"> تسلط نسبی در گرفتن توپ‌های با ارتفاع بالا و پایین توانایی نسبی در دریافت توپ‌های غیر معمول
پاس مرکزی - پرش	<ul style="list-style-type: none"> توانایی نسبی در دریافت و آمادگی پرتاب با تخمین فاصله در حالت‌های (ایستاده، حرکت، پرش) آموزش و تنظیم گام‌های مجاز (سه گام) 	<ul style="list-style-type: none"> پاس توسط یک دست با استفاده از چرخش کمر، کتف، آرنج و مچ متناسب با فاصله فرستاده می‌شود. پاس از نزدیک سر و هدایت مچ دست ارسال می‌گردد. پای مخالف دست پرتاب در حین پاس به سمت جلو حرکت می‌کند. پاس در حالت‌های (ثابت، حرکت، پرش) و سه گام قابل اجراست. 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز بتواند با برآورد نیرو و تخمین فاصله پاس بدهد. موقعیت‌های بازی را سنجیده، پاس مناسب و نسبتاً مطمئن بدهد.
دریبل کوتاه - بلند	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی و هماهنگی عمومی دست و چشم مهارت‌های دست کاری درک نسبی از پرش توپ هندبال بعد از برخورد با زمین 	<ul style="list-style-type: none"> تبادل هماهنگ توپ بین یک دست و زمین مهارت‌های کنترل و تعادل بدن با توپ دریبل با استفاده از ساعد، مچ و انگشتان باز انجام می‌شود. در دریبل کوتاه توپ نزدیک بدن با ارتفاع کم در دریبل بلند توپ جلوی بدن با ارتفاع محدوده کمری 	<ul style="list-style-type: none"> دریبل با هماهنگی و کمترین خطا انجام شود. در مقابل مدافع توپ را کنترل و یا عبور نماید. بتواند با کنترل مناسب توپ را سریع دریبل نماید.
شوت - ایستاده سه گام	<ul style="list-style-type: none"> تسلط کافی در مهارت‌های دریافت و پاس هدف گیری مقدمات سه گام و شوت تنظیم گام‌ها در شوت 	<ul style="list-style-type: none"> در شوت ایستاده توپ از بالای سر با حرکتی شلاقی به سمت دروازه پرتاب می‌شود. در ادامه شوت دست و بدن به سمت پایین و جلو حرکت می‌کند. در شوت سه گام بازیکن راست دست گام‌های خود را به صورت (چپ - راست - چپ) بر می‌دارد و با جهش شوت می‌کند چپ دست‌ها بر عکس عمل می‌کنند. در نقطه اوج با چشم باز به زاویه مناسب شوت زده می‌شود. پای جهش و پای فرود یکی است. 	<ul style="list-style-type: none"> قابلیت مناسب برای اجرای یک شوت مؤثر توانایی شوت به زوایای مختلف دروازه توانایی شوت در حالت‌های مختلف (ثابت - حرکت - پرش) شوت با استفاده از سه قدم قابلیت شوت سه گام پرشی از بالای سر مدافعان

عناوین آموزشی	پیش نیاز	نکات کلیدی	رفتار مورد انتظار
دروازه بان	<ul style="list-style-type: none"> فیزیک بدنی مناسب به ویژه چالاکی تسلط کافی در مهارت‌های پایه هندبال پیش بینی شوت، ارتفاع و مسیر توپ جسور و ترس بودن 	<ul style="list-style-type: none"> طرز صحیح جای گیری در دروازه دفاع مناسب از شوت‌های مختلف توانایی کنترل و دفع پناستی، ضد حمله و شوت‌های زمینی 	<ul style="list-style-type: none"> تواند با درصد قابل قبولی شوت‌ها را دفاع نماید. با پاس مناسب ضد حمله را شروع کند. پایه گذاری حمله با پاس به موقع با صحبت مدافعان جلو خود را سازماندهی کند.
دفاع	<ul style="list-style-type: none"> طرز ایستادن: پاها به اندازه عرض شانه باز زانوها کمی خم، دست‌ها جلو و یا کنار بدن درک حرکت به سمت جلو و عقب برای دفاع عمقی درک حرکت از پهلو برای دفاع عرضی 	<ul style="list-style-type: none"> به تنهایی در هر نقطه زمین در مقابل مهاجم با توپ یا بدون توپ دفاع مؤثر و عمقی داشته باشد. در مقابل گردش توپ مهاجمان به همراه سایر مدافعان دفاع عرضی را انجام می‌دهد. مناسب‌ترین محل برای دفاع از شوت آرنج تا ساعد دست پرتاب مهاجم می‌باشد. 	<ul style="list-style-type: none"> قادر باشد حرکت مهاجم با توپ یا بدون توپ مقابل خود را کنترل یا محدود نماید. به موقع به منطقه دفاعی خود برگردد. درک نسبی از دفاع گروهی داشته باشد. هنگام برتری عددی در دفاع و یا کمبود نفرات دفاعی به خوبی دفاع نماید.
حمله	<ul style="list-style-type: none"> آمادگی عمومی بدن تسلط نسبی به مهارت‌های آموخته شده درک کلی از حمله گروهی 	<ul style="list-style-type: none"> جای گیری مناسب در موقعیت حمله سریع و به موقع عمل کردن به اشتباه انداختن مدافعان حرکت با توپ و بدون توپ را انجام دهد. 	<ul style="list-style-type: none"> همکاری با بقیه مهاجمان پاس کاری و دریبل به موقع ایجاد فضای مناسب برای شوت به زاویه دلخواه سرعت عمل در ضد حمله هنگام برتری عددی مهاجمان و یا کمبود نفرات مهاجمان به خوبی با تیم هماهنگ شود.
آشنایی با قوانین و مقررات اولیه بازی	<ul style="list-style-type: none"> از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، دروازه، توپ، تور، تعداد بازیکنان، وقت، جرائم...) 	<ul style="list-style-type: none"> مقررات عمومی بازی با توپ را بداند (خطاها، اوت، کرنر، لمس توپ، منطقه دروازه، منطقه پرتاب آزاد، شروع بازی، دبل، رانینگ، پناستی، گل زدن...) 	<ul style="list-style-type: none"> دانش آموز می‌بایست به مقررات احترام بگذارد و در تمرینات و بازی به آن توجه کامل داشته باشد و اشکالات خود را با کمک معلم اصلاح نماید.

سرفصل های آموزشی بدمیتون

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

دراپ	- اجرای حرکت اسمش در حد قابل قبول - شرایط زمانی و مکانی استفاده از این ضربه - تفاوت بین ضربه اسمش و دراپ (ضربه اسمش و دراپ مانند هم بوده، اما در ضربه دراپ نیروی وارده بر شاتل بسیار کمتر و در نتیجه محل فرود شاتل نزدیک تور می باشد.)	- دانش آموزان بتوانند دو به دو روبه روی هم یکی سرویس بلند و دیگری ضربه دراپ را اجرا نمایند. - دانش آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه دراپ به موقع و صحیح استفاده کنند.
آندر هند کلیر	- داشتن هماهنگی لازم در حرکات دست و پا - توانایی در اجرای حرکت پرتابی دست از عقب، پایین به بالا و جلو - جلو آوردن پای موافق - کشیده و باز بودن دست راکت دار - حرکت دست موافق راکت محل اصابت به شاتل	- دانش آموزان بتوانند دو به دو روبه روی هم یکی با ضربه دراپ و دیگری با آندر هند کلیر شاتل را رد و بدل کنند. - دانش آموزان بتوانند در طول انجام بازی از ضربه آندر هند کلیر به موقع و صحیح استفاده کنند.
قوانین و مقررات	- از قوانین اولیه آگاه باشد (ابعاد زمین، تور، تعداد بازیکنان، امتیازات، جرائم و...)	- آموزش قوانین توام با بازی و تمرین ارائه شود. - قوانین بازی شامل (اجرای سرویس، تغییر اجرا کننده سرویس، نحوه شمارش، دادن امتیاز و تعویض سرویس) است.

معرفی بازی‌های بومی و محلی

عنوان بازی	موضوع	شایستگی‌های پایه
الک و دولک	استقامت قلبی – تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری، نظم قانون‌مداری
کلاه بران	استقامت قلبی – تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران
وسطی دو توبه	چابکی، هماهنگی، استقامت قلبی – تنفسی انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، تقویت روحیه تعاون و از خود گذشتگی
هفت سنگ	استقامت قلبی – تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، پرورش روحیه ایثار، همکاری
کمر بند بازی	افزایش سرعت عمل و عکس‌العمل، تقویت عضلات پا	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، اعتماد به نفس
فرار موش‌ها	استقامت قلبی – تنفسی، انعطاف‌پذیری، سرعت و چابکی	مشارک ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، تقویت حس رقابت و عدالت خواهی
استپ هوایی	استقامت، سرعت عمل و عکس‌العمل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، نظم و قانون‌مداری
الختر	تقویت عضلات پا، تعادل و چابکی	همکار ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی و مشارکت گروهی
خروس جنگی	تقویت عضلات پا، تعادل، چابکی	افزای ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، حس رقابت و عدالت خواهی
زو	استقامت قلبی – تنفسی، سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری و مشارکت گروهی
دستش ده	استقامت قلبی – تنفسی، هماهنگی، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، همکاری با گروه، مهارت کار با دیگران
کانگرو	تقویت عضلات پا، بهبود تعادل و هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مشارکت و همیاری
حفاظت از پرچم	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی افزایش نظم و قانون‌مداری
دال پران	قدرت عضلات کمر بند شانه‌ای	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی
اوستا و شاگرد	سرعت عمل و عکس‌العمل، چابکی، هماهنگی	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی افزایش، مهارت رهبری
وسطی دایره ای	سرعت عمل و عکس‌العمل، انعطاف‌پذیری	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی، مهارت کار با دیگران، عدالت خواهی
گانبه	تقویت عضلات پا، تعادل	ارزش‌گذاری برای فرهنگ و هویت، وطن دوستی همکاری و مشارکت گروهی، مسئولیت‌پذیری، تحمل شکست و پیروزی

فصل هفتم

ورزش و تفریحات سالم
(بخش اختیاری)

برنامه درس تربیت بدنی و سلامت با الهام از رهنمودهای برنامه درسی ملی به عنوان سند ارزشمند بالادستی در طراحی و تدوین برنامه‌ها، برخی از موضوعات آموزشی این درس را در بخش اختیاری ارائه می‌دهد. در این بخش از برنامه، به معلمان اختیار داده شده است که با توجه به امکانات موجود و ظرفیت‌های محیطی اقلیم محل آموزش و علاقه دانش‌آموزان با برنامه‌ریزی و جلب مشارکت از سوی اولیای مدرسه و دانش‌آموزان و ضمن توجه به مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس، نسبت به اجرای آن اقدام نمایند.

در برنامه‌ریزی موضوعات آموزشی در بخش اختیاری این درس، آشنایی با ورزش زورخانه‌ای و برگزاری اردوی یک روزه ورزشی در دل طبیعت با ورزش مفزح پیاده روی در کوهستان در هر نیمسال تحصیلی پیش بینی شده است. تا علاوه بر ارتقای توانایی‌های جسمانی و کمک به بهبود و حفظ سلامت دانش‌آموزان، بتوان ایشان را ضمن آشنا ساختن با ارزش‌های اسلامی، ایرانی در ورزش، با ظرفیت‌های طبیعی موجود در محل زندگی و نحوه به‌کارگیری مؤثر آنها در جهت تحقق اهداف این درس آشنا کرد و همچنین از محل اجرای این برنامه‌ها در مسیر تحقق اهداف زیر از جمله :

- جانبداری از ارزش‌های دینی و رفتارهای پسندیده
 - ایمان به اینکه انسان موجود برگزیده خداست و باید رفتاری درست و مطابق با شأن انسانی خود داشته باشد.
 - دوستی پیامبر(ص) و ائمه اطهار (ع) و اولیای خدا
 - تفکر در پدیده‌های خلقت و روابط بین پدیده‌ها به عنوان قوانین خلقت و آثار قدرت خداوند
 - تفکر در خصوص رابطه انسان با طبیعت و تأثیرات مثبت یا منفی انسان در محیط زیست
 - شناخت زیبایی‌های جهان آفرینش با باور داشتن عالم خلقت و زیبایی‌های محیط طبیعی به عنوان مظهر فعل و جمال خداوند
 - دوست داشتن طبیعت، پرهیز از تخریب و هدر دادن منابع آن و بهره‌گیری از منابع طبیعی به صورت صحیح و حفظ گیاهان و جانوران و چشم‌اندازهای طبیعی قرار گرفت.
- در ادامه این فصل به معرفی ورزش زورخانه و پیاده‌روی در کوهستان و نکات لازم برای اجرای این برنامه پرداخته خواهد شد.

ورزش زورخانه‌ای

ورزش زورخانه‌ای یکی از ارزشمندترین ورزش‌های سنتی ایران است که در شهرها، بخش‌ها و روستاها از ارزش خاصی برخوردار بوده و از دیرباز تاکنون رایج و متداول است. در ایران باستان زورخانه مرکز فعالیت‌های ورزشی محلات و شهرها بوده که در آنجا ورزشکاران به انجام ورزش‌ها و نرمش‌های باستانی می‌پرداختند. قدمت این ورزش به پیش از اسلام می‌رسد. ایرانیان همیشه 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 نیرومند کردن بدن برای مقابله با دشمن بود. در تمام دوران، زورخانه توانسته نقش مؤثری در رها شدن از سلطهٔ ستمگران ایفا کند و مردان آزاده و بزرگی را در دامن خود پرورش دهد.

پس از ظهور اسلام و ورود آن به ایران، به دلیل همسویی و انطباق موازین و معیارهای آن با تعالیم اسلامی و پیروی از احکام دینی به تدریج از رونق و اعتبار بیشتری برخوردار شد، و به دلیل توجه عمیق آن به گرایش‌ها و علائق مذهبی همچنان تا امروز مداومت داشته است. علاقه‌مندی ایرانیان به جوانمردی، پهلوانی، امانت‌داری و راستی و درستی موجب دوام این ورزش باستانی شده است. جایگاه زورخانه در پرورش شایسته‌ترین ویژگی‌های انسانی مانند جوانمردی، گذشت، ایثار، فداکاری، حس نوع‌دوستی و مبارزه با ظلم و جهل، رعایت اصول اخلاقی و فضایل انسانی و مبارزه با ظلم و جهل تثبیت گردید. آموزه‌های اخلاقی را در یکایک اعمال این ورزش باستانی می‌توان مشاهده نمود. احترام به پیشکسوت، رعایت اصول اخلاقی، دعا خواندن، رسیدگی به امور افرادی که نیاز به کمک دارند و تشویق ورزشکاران به ادب و نزاکت در کنار پرورش قوای جسمی، از ویژگی‌های بارز این ورزش سنتی است. ورزش‌های زورخانه‌ای به عنوان وسیله‌ای مطمئن برای رشد جوانان می‌تواند موجب افزایش هماهنگی عصبی عضلانی و سازگار شدن سیستم فیزیولوژی بدن برای کارکرد قسمت‌های مختلف آن و ایجاد سیستم کنترل ارادی برای نظم‌دهی به کار آنها گردد. به کارگیری محورهای مختلف حرکتی در اجرای حرکات زورخانه موجب افزایش قدرت و استقامت کلیه 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 این رو می‌توان گفت ورزش زورخانه‌ای نه تنها ورزش کاملی است؛ بلکه معرف فرهنگ غنی ایرانی اسلامی است و معیار و ملاک در این ورزش، پهلوانی و پهلوان بودن است. ورزش‌های زورخانه‌ای با این ویژگی‌های خاص و برخورداری از ارزش‌های والای انسانی و اخلاقی همچون گنج نهفته‌ای است که باید بر پایه‌هایی استوار بنا گردد.

معرفی زورخانه و وسایل آن

زورخانه مکانی است برای نیرومندی و تقویت روحیه ورزشکاری، تواضع و فروتنی و دوری از تکبر. ورزش‌های زورخانه‌ای در فضایی سرپوشیده انجام می‌شدند و ساختمان آن شبیه سرداب‌ها و عبادتگاه‌هایی بود که زورخانه‌ها از دوران باستان از آنجا ظهور پیدا کرده‌اند. درب ورودی زورخانه کوچک‌تر از درهای معمولی به نحوی طراحی شده که افراد هنگام ورود، با حالت خضوع وارد می‌شوند و سقف زورخانه بلند و گنبدی شکل، شبیه معابد و مساجد است. گود زورخانه که محل اجرای حرکات ورزشی زورخانه‌ای می‌باشد به شکل هشت ضلعی ساخته می‌شود که پایین‌تر از سطح کف سالن زورخانه قرار دارد. در فضای اطراف گود، سکوهایی برای تماشاچیان و جایگاهی مخصوص برای وسایل و ابزار ورزشی در نظر گرفته شده است.

● **سردم؛ جایگاه مرشد:** سردم محلی منزله و قابل احترام است که مرشد بتواند با تسلط به فضای گود مقدس رسم تشریفات و آداب تعارف‌های زورخانه‌ای را در حق مستمعان داخل و خارج ادا کند. جای مرشد در کنار در ورودی و نشیمنگاه او بر سکوئی نسبتاً مرتفعی است که طاق‌های هلالی یا مربع شکل دارد که یک یا چند زنگ به آن آویخته‌اند.

● **زنگ:** زنگ برای هماهنگی هرچه بیشتر ورزشکاران و مرشد و تعویض چشمه‌های ورزشی به کار می‌رود. مرشد در زمان ورود یک شخص و الا مقام یا ورزشکار برجسته و پیشکسوت به محیط زورخانه زنگ را به صدا در می‌آورد و ضربه‌ای به ضرب خود وارد آورده و اشعاری مناسب و حماسی در مدح میهن دوستی و یا اولیای الهی می‌سراید.

● **ضرب:** مرشد با نواختن ضرب با ریتمی مشخص حرکات ورزشی را آهنگین و هماهنگ نموده و نسبت به ایجاد شور و اشتیاق در بین ورزشکاران و تماشاگران می‌کوشد.

● **میان‌دار:** میان‌دار ورزشکار نخبه‌ای است که رهبری عملیات ورزش باستانی و هماهنگی با مرشد را برعهده دارد و ورزشکاران داخل گود مکلف به پیروی از ایشان هستند.

● **میل:** میل ابزار ورزشی است از چوب استوانه‌ای شکل مایل به بدنه مخروط. شکل میل تداعی‌کننده گرز است و قدمت آن به دوره‌های کهن می‌رسد.

● **میل بازی:** از میل‌های دیگر کمی کوچک‌تر 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 تازه‌کارها و دوم سنگین برای ورزشکاران سابقه‌دار.

● **سنگ:** وسایلی که در حال حاضر به اسم سنگ در زورخانه متداول است دو قطعه تخته سنگ حجیم به شکل نعل کفش‌های قدیمی است که در قسمت بالای آن مربع و در پایین منحنی است و در وسط هریک 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 پیراهن می‌بستند و نطعی شلوازی است تا سرزانو 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.



آداب و رسوم ورزش باستانی

ورزش باستانی دارای آداب و رسومی است که هر ورزشکار وظیفه دارد از لحظه ورود به زورخانه تا هنگام خروج در چارچوب اصول و مقررات آن عمل کند. این اصول عبارت‌اند از :

- **دعا کردن :** از کهن‌ترین آداب زورخانه دعا کردن است که در پایان ورزش انجام می‌گیرد.
- **سحرخیزی :** از رسوم دیرین ورزشکاران زورخانه، سحرخیزی بوده است.
- **اظهار فروتنی هنگام ورود به زورخانه :** هر کس وارد زورخانه می‌شود باید سرفروید 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 سابقه کسوت ورزشی او، تشریفات به این شرح به عمل آورد :
- اگر تازه‌کار و یا غیر ورزشکار باشد، فقط می‌گوید : خوش آمدی!
- اگر سابقه‌دار 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 آیین نامه مربوطه به صدا در می‌آورد؛
- گاه مرشد هنگام ورود پهلوان صاحب زنگ، یا مهمانی بسیار عزیز و یا شخصیتی عالی مقام پس از ادای تشریفات اولیه مشابه چنین اشعاری نیز به عنوان خوشامدگویی، می‌خواند :

ای به هر کاری رفیقت قل هو الله احد ای نگهدار شب و روز تو الله 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، حوله چند تا شده‌ای را به نشانه دعوت به ورزش در کنارش بگذارد.

- رخصت گرفتن از بزرگ تر حضار : ورزشکار برای ورزش کردن از بزرگ تر حضار 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 قدم بوسی پوریای ولی و احترام به ساحت مقدس زورخانه به زمین زده و برداشته روی لب‌ها گذاشته ببوسد.
- میان دار : هنگام ورزش میان دار یا سرگروه که باید از سابقه دارترین ورزشکاران حاضر باشد در وسط گود به عنوان 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.
- نحوه استقرار ورزشکاران در گود : ورزشکاران از روبه روی مرشد که پایین ترین مرتبه است وارد گود شده و از مقابل سردم، جایگاه مرشد خارج می‌شوند. هر قسمت از گود در جای خود مرتبه‌ای دارد و هرکس باید در مرتبه خود بایستد. میان دار رو به مرشد در وسط، دومین مرتبه بعد از میان دار روبه روی میان دار، زیر سردم می‌ایستد. در اینجا ابتدا سادات (اولاد حضرت علی علیه السلام) و سپس از سابقه دارترین تا تازه کارترین به ترتیب در دو طرف برحسب درجه 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 قبضه زنجیر کباده
- ترتیب استفاده از ادوات ورزش در گود : برداشتن تخته شنا و برداشتن میل و بر جای برگرداندن آنها پس از هر دور ورزش به ترتیب، از بزرگ ترین ورزشکار شروع می‌شود و به کوچک ترین پایان می‌گیرد به استثنای کباده که مثل چرخ از کوچک تر به بزرگ تر می‌رسد.
- در موقع بلند کردن میل از روی زمین، کوچک تر نباید پیشی بگیرد و قبل از بزرگ تر اقدام به بلند کردن میل کند. در این مورد، حق تقدم اول با سادات، بعد با سابقه دارترین پیشکسوت حاضر است تا به ترتیب نوبت به افراد تازه کار برسد.
- چرخیدن
- چرخیدن از تازه کارترین افراد شروع می‌شود و به تدریج به سابقه دارترین 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 ضلع های شرق و غرب گود سه پا خواهند زد.
- پهلوان پیشکسوت سه پا را از زیر سردم که بالاترین جای گود است شروع می‌کند.
- مرشد باید در شروع چرخ، برای پیشکسوت و شیرین کار، از حضار طلب صلوات کرده و برای پهلوان ضمن طلب صلوات زنگ هم بزند.
- تشویق ورزشکاران : تشویق ورزشکاران به خصوص موقع میل بازی و چرخ، از وظایف مرشد است. بزرگ ترین پیشکسوت حاضر یا میان دار هم این حق را دارد.

- رعایت ورزشکار غریب : اگر ورزشکاری غریب از شهری دیگر وارد شود ولو آنکه در کسوت به مرتبه بزرگ تر آن حاضران نباشد لازم است نهایت مروت و حرمت را در حق او رعایت کنند و حتی میان داری 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 سابقه ای، روی فروتنی بخواهد از حق خود چشم پوشی کند و دیگری را که ذی حق نیست بر خود مقدم دارد باید حاضران مداخله کرده، با خوش رویی مانع شوند تا نوبتی که مناسب اوست برسد.
- کباده زدن (یا کباده کشیدن)
- کباده زدن نیز مانند چرخیدن از خردسال های گود شروع و به بزرگ ترها و سپس به سادات تمام می شود.
- ورزشکار باید قبل و بعد از کباده کشیدن آن را بیوسد و به افراد بالاتر از خود تقدیم کند.
- در هنگام کباده کشیدن دیگران حق چرخیدن، پای زدن و شیرین کاری را ندارند.
- شمارش مرشد : هنگامی که پهلوان و یا پیشکسوتی مشغول زدن پای جنگلی و یا کشیدن کباده است، مرشد باید ضمن ضرب گرفتن هر یک از حرکات او، از یک به بالا بشمارد. شمارش دفعات و تعداد حرکات چه در پای جنگلی و چه در کباده بالاترین حد احترام است.
- حماسه خوانی و حکمت گویی : مرشد باید به هر بهانه اشعار و رباعی های نغز به سرنوازی با کلام شمرده و قابل درک بخواند.
- دادن شعارهای مناسب برای تشویق ورزشکاران : رسم است که در زورخانه ها مرشد برای تشویق، موقع چرخ یا انجام بعضی حرکات چابکانه و خوش نما، ضمن گرفتن ضرب های متوالی، اشعاری مناسب سن و کسوت هر ورزشکار با صدای بلند می خواند.
- مراقبت از سرماخوردگی : خادم زورخانه موظف است هنگام چرخیدن یا کباده کشیدن که ورزشکاران با بدن های گرم و عرق دار برای رسیدن نوبت بی حرکت دور گود می ایستند به شانه هریک حوله یا پارچه مناسبی را بیندازد که سرما نخورند.
- گل ریزان : گل ریزان از سنت های دیرین زورخانه است که به مناسبت های 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 زورخانه ها، برای رواج و رونق ورزش در محل، برای احترام مقدم پهلوانی که از شهری دیگر آمده است، برپا می شود.

یک روز در زورخانه

- ۱- دعا و نیایش
 - ۲- ورود به گود، استقرار، جرگه زدن
 - ۳- تلاوت قرآن، گفتار حکیمانه
 - ۴- شنا، سرنوازی، شنا شلاقی، شنای یکی، شنای دوتایی، شنای سه تایی
 - ۵- نرمش‌های پشت تخته (پای چپ و راست، انواع نرمش‌ها)
 - ۶- برداشتن میل، میل گرفتن آرام
 - ۷- پا زدن (پای شاطری، ۱ و ۲، پای جنگلی، پای تبریزی، ۱ و ۲، پای لافتا، ۱ و ۲)
 - ۸- چرخ زدن (چرخ تیز، چرخ چمنی، پای آخر، ۱ و ۲)
 - ۹- دعا کردن و خروج از گود
- ملاحظات : توصیه می‌شود با حضور در زورخانه و بازدید از آنجا دانش‌آموزان با این ورزش آشنا شوند.



افلا یمنظرون... و الی الجبال کیف نصبت

آیا به کوه‌ها نمی‌نگرند که چگونه در جای خود نصب شده‌اند؟ (سوره غاشیه، آیه ۱۹)

پیاده‌روی در کوهستان

کشور پهناور ما ایران کشوری مرتفع است که دو سوم مساحت آن را کوه‌ها و سرزمین‌های مرتفع تشکیل می‌دهند و حدود ده میلیون نفر از جمعیت ایران در شهرها و روستاهایی زندگی می‌کنند که ارتفاع بسیار زیادی از سطح دریا دارند و با کوه‌های سر به فلک کشیده محصور شده‌اند؛ حال آنکه بسیاری از دانش‌آموزان فقط به 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 نه تنها بسیار لذت‌بخش است؛ بلکه در توسعه توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان به‌ویژه بهبود و توسعه استقامت قلبی - تنفسی بسیار مؤثر است. همچنین فرصت مغتنمی است برای دانش‌آموزان تا در خلال انجام فعالیت‌های گروهی مفید و پرنشاط به تقویت صبر، استقامت، شجاعت و اعتماد به نفس در خود بپردازند و زمانی را برای تفکر و اندیشه در طبیعت به عنوان نشانه‌ای از عظمت خداوند به‌دست آورند.

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



لوازم و تجهیزات مورد نیاز در کوهستان

همراه داشتن لوازم و تجهیزات ضروری برای پیاده‌روی کوهستانی از عوامل مهم و اساسی اجرای یک برنامه خوب و لذت بخش است. معلمان قبل از برنامه‌ریزی باید دانش‌آموزان را نسبت به نکات ضروری در تهیه لوازم و تجهیزات، آگاه سازند.

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

● **کوله پشتی:** بهتر است هر دانش‌آموز برای حمل وسایل شخصی و مورد نیاز خود در طول سفر از کوله پشتی استفاده کند. معلمان به تنظیم طول کوله پشتی با قد دانش‌آموزان دقت کنند؛ اگر قد کوله بلند باشد بر روی عضلات سرینی قرار گرفته و محدودیت حرکتی و عدم تعادل ایجاد می‌کند و اگر قد کوله کوتاه باشد باعث فشار روی ستون مهره‌ها و عضلات اطراف آن خواهد شد. از کوله پشتی‌های سبک و ضد آب استفاده کنید.

● **کفش:** کفش یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین تجهیزاتی است که در برنامه پیاده‌روی در کوهستان باید از آن استفاده کرد. از این رو، در انتخاب کفش مناسب با توجه به ویژگی‌های زیر به دانش‌آموزان کمک کنید:

● دارای رویه مناسب و محکم باشد. تا پا را در مقابل برجستگی‌ها و قلوه سنگ‌ها، رطوبت و سرما حفظ کند.

● دارای زیر محکم و مقاوم باشد.

● قد ساق آن بهتر است اندازه‌ای باشد که قوزک پا را بپوشاند.

● حتماً کفش با جوراب مناسبی پوشیده شود.

● اندازه کفش مناسب باشد تا از ایجاد آسیب به پا و انگشتان جلوگیری شود.

● **پوشاک:** از دانش‌آموزان بخواهید پوشاک مناسب فصل را حتماً به همراه داشته باشند و از آنجایی که کوهستان همیشه هوای متغیر دارد؛ حتی در فصول گرم هم پوشاک اضافه همراه داشته باشند. لباسی که انتخاب می‌کنند باید ویژگی‌های زیر را داشته باشد.

● سبک و مقاوم باشد.

● رنگی انتخاب شود که باعث استتار با محیط نشود.

● چنانچه رطوبت گرفت، به سرعت خشک شود.

● اندازه بدن باشد. نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد باشد.

● **ظرف آب و غذا:** حتماً یک ظرف شخصی آب همراه داشته باشند و حتماً توصیه کنید از ظرف فلزی یا پلاستیکی استفاده کنند و هرگز ظروف شیشه‌ای همراه نیاورند.

● **زیرانداز:** هر دانش‌آموز یک زیرانداز سبک و راحت همراه داشته باشد.

● **کلاه و عینک و کرم ضد آفتاب:** برای محافظت از سر و صورت و چشم در مقابل گرما و تابش مستقیم نور خورشید استفاده از این وسایل توصیه می‌شود.

اصول گام برداری در کوهستان

راه رفتن در کوهستان با ناهمواری‌ها و شیب‌ها و شکل‌های گوناگونی که دارد باید طوری باشد که ضمن ایجاد ایمنی برای خود و همراهان از حداقل انرژی استفاده شود. 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 به گونه‌ای که در زمان بالا رفتن بندها خیلی محکم نباشد؛ ولی در سرازیری‌ها بندها را محکم ببندید.

- توجه شود که باید در طول مسیر آهسته و پیوسته حرکت کنید، به خصوص در شروع پیمایش بهتر است با گام‌های کوتاه و آرام حرکت کنید تا بدن به تدریج گرم شود و دچار گرفتگی عضلات به خصوص در ناحیه پا نشوید.
- اگر نزدیک به محل استراحت هستید، سرعت پیمایش را کم کنید و گام‌های کوتاه و آرام بردارید. تا بدن به تدریج سرد شود و با بدن گرم به مدت طولانی استراحت نکنید.

- در طول مسیر انرژی خود را به گونه‌ای تقسیم کنید که کمتر خسته شوید. برای مثال، در سربالایی‌ها تند راه نروید.
- در مسیرهای تقریباً هموار که شیب اندکی دارد گام‌های بلند بردارید، ولی در مکان‌های پر شیب قدم‌های کوتاه بردارید.
- در مسیرهای تقریباً هموار با شیب کم تمام سطح پا را روی زمین بگذارید، ولی در سربالایی‌ها می‌توان فقط از قسمت جلوی پا استفاده کرد.

- در هنگام دم، از دهان و بینی استفاده کنید و هنگام بازدم هوای درون ریه‌ها را محکم از دهان خارج کنید.
- در موقع عبور از سطوح شیب‌دار، پاها و بدن را عمود بر سطح افق قرار دهید.
- از حرکت در شیب‌های پر از سنگ ریز و شن خودداری کنید؛ زیرا که با صرف انرژی زیاد مسافت کمی خواهید پیمود.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های پر از سنگ ریزه و شن، مراقب باشید لیز نخورید و اول پاشنه پا را روی زمین بگذارید.
- هنگام پایین آمدن از شیب‌های تند، بهتر است قدم‌ها را کوتاه انتخاب کنید و فاصله خود را با نفر جلویی حفظ کنید.
- هنگام پایین آمدن متناسب با میزان شیب زانو‌ها را خم و بالاتنه را تا حدی که مرکز ثقل بدن داخل سطح اتکای بدن بماند، به جلو متمایل کنید.

- شیب‌های بیش از بیست درجه را چه هنگام بالا رفتن و چه هنگام پایین آمدن حتماً به صورت مارپیچ طی کنید.
- در هنگام پیمایش دست‌های خود را در جیب لباس قرار ندهید؛ زیرا در زمان عدم تعادل دست‌های شما اولین ابزار حمایتی بدن شما هستند.

- برای پیمایش می‌توانید از چوب دستی یا عصا استفاده کنید.
- برای صعود و بالا رفتن و پایین آمدن از شیب، عصا را کمی جلوتر از خود قرار دهید به طوری که حالت طبیعی بدن حفظ گردد.

تغذیه در کوهستان

غذا سوخت بدن است و با تغذیه صحیح هم می‌توان کارایی فرد را بالا برد و هم می‌توان کارایی فرد را کاهش داد، بنابراین توجه به نکات تغذیه در کوهستان از ضروریات یک برنامه مناسب کوه‌پیمایی است که برخی از نکات لازم به شرح زیر ارائه می‌شود:

- قبل و حین برنامه از میوه و سبزیجات استفاده کنید.
- در حین اجرای برنامه، غذا را به مقدار کم و به دفعات زیاد مصرف کنید.
- حتماً در روز کوه‌پیمایی صبحانه میل کنید.
- در انتخاب نوع صبحانه دقت کنید. غذای سنگین نخورید؛ بلکه مقداری نان و عسل، پنیر و گردو و مربا می‌تواند انرژی مناسب برای شما آماده کند.
- در طول روز از تنقلاتی مثل کشمش، خرما، موز و غذاهای پر کربوهیدرات استفاده کنید.
- به میزان کافی آب مصرف کنید. حتی در صورتی که احساس تشنگی نمی‌کنید.
- در وعده غذایی نهار غذایی سبک به همراه میوه‌جات تازه مصرف کنید.
- هنگام خوردن، با آرامش نشسته و غذای خود را میل کنید. هرگز در حین راه رفتن خوراکی نخورید؛ زیرا باعث بسته شدن بخشی از راه‌های تنفسی شما می‌شود.
- سعی کنید آب سالم و بهداشتی به حد نیاز خود را به همراه ببرید و علی‌رغم وجود آب به شکل‌های چشمه و جاری، برکه، برف‌ها و... در کوهستان، تا حد ممکن از آنها مصرف نکنید. در صورت اجبار حتماً آب را جوشانده و سپس مصرف کنید.



توصیه‌های ایمنی در کوهستان

به طور معمول حضور در طبیعت و مناطق بکر کوهستانی می‌تواند بسیار لذت بخش و شیرین باشد، لذتی که اگر آن را با حضور دوستان در قالب یک اردو تقسیم کنیم، دو چندان خواهد شد. انرژی و شور و شوقی که محفل گرم دوستان، گاهی توجه و حواس ما را از تغییرات سریع در محیط کوهستان غافل کرده و ممکن است بسیار دلخراش و هراس‌انگیز باشد. روند سریع تغییرات جوی در کوهستان را نباید دست کم گرفت؛ زیرا مشاهده آسمانی صاف و آفتابی در صبحگاه هرگز نمی‌تواند تضمینی برای پایداری هوا و سپری کردن روزی خوب و خوش محسوب گردد.

قبل از برنامه‌ریزی و حرکت حتماً از طریق اداره هواشناسی محل، از مناسب بودن شرایط جوی اطمینان حاصل کنید و با به کار بستن تمهیدات زیر برای یک روز خوب، برنامه‌ریزی کنید :

- کیف کمک‌های اولیه را همیشه همراه داشته باشید.
- تلفن همراه، چراغ قوه و قطب نما را همراه داشته باشید.
- برای اجرای برنامه حتماً از هیئت یا فدراسیون کوهنوردی محل، نماینده‌ای را برای همراهی دعوت کنید.
- در صورت مواجه شدن با خطر آرامش خود را حفظ کرده و دیگران را به آرامش دعوت کنید.
- در صورت رها شدن سنگ با اعلام خطر دیگران را با خبر کنید.
- در صورت مواجهه با مه و کم شدن قدرت دید، فاصله نفرات را کم کنید.
- در صورت مواجهه با بارندگی از رفتن به دره‌ها و شیارهای صخره خودداری کنید.

حفاظت از کوهستان :

کوه‌ها به دلیل داشتن شیب، ارتفاع، دره، یال و آب و هوای ویژه از اکوسیستم خاصی برخوردارند و این اکوسیستم به دلیل شرایط خاص آن، بسیار آسیب‌پذیر و شکننده است به طوری که با کوچک‌ترین حرکت نابردانه به هم می‌ریزد و مسیر نابودی را پی می‌گیرد. عوامل زیادی می‌توانند به طبیعت زیبای کوهستانی آسیب وارد کنند که از جمله این عوامل عبارت‌اند از : آلوده کردن محیط کوهستان، از بین بردن پوشش گیاهی، ایجاد راه‌های غیر ضروری، ایجاد آتش سوزی و ...

بنابراین، در برنامه‌ریزی برای بودن یک روز در کوهستان لازم است توصیه زیر به دانش‌آموزان ارائه شود :

- زباله‌های ناشی از فعالیت‌های کوه‌پیمایی را در کیسه‌ای جمع کرده و با خود به پایین کوه بیاوریم.
- مواد غذایی اضافه خود را در کوهستان رها نکنیم؛ بلکه آن را در کوله پشتی خود تا اولین ظرف زباله همراه داشته باشیم.
- از چال کردن و مخفی کردن زباله‌ها در پشت سنگ‌ها و زیر خاک خودداری کنیم.
- با احتیاط کامل در کوه و جنگل از آتش استفاده کنیم و با اطمینان خاطر از خاموشی آتش محل را ترک کنیم.
- از آلوده کردن آب به خصوص در سرچشمه‌ها خودداری کنیم.
- از ایجاد صدای غیر ضروری که موجب وحشت حیوانات می‌شود خودداری کنیم.
- برای حفظ پوشش گیاهی کوهستان از راه‌های مالرو استفاده کنیم.
- از نوشتن نام خود یا گروه کوهنوردی، بر روی سنگ‌های مسیر و یا دیوار پناهگاه‌ها خودداری کنیم.
- گیاهان و گل‌ها را نچینیم و آنها را زیر پا له نکنیم و شاخه درختان را نشکنیم.



ویژگی‌های محل استراحت در کوهستان

در طول اجرای برنامه حتماً نیاز به دقایقی استراحت داریم تا قوای خود را تجدید کنیم. از این رو، باید در انتخاب مکان مناسب برای استراحت دقت کنیم تا ویژگی‌های زیر را داشته باشد:

- محل استراحت محلی ایمن و دور از ریزش سنگ، برف، یخ و باد انتخاب شود.
- محل استراحت را طوری انتخاب کنید که در شیب و در مسیر عبور و مرور سایر کوهنوردان نباشد.
- در مسیر باد محل استراحت خود را انتخاب نکنید؛ زیرا در حالی که بدن شما گرم است، قرار گرفتن در مسیر باد می‌تواند منجر به گرفتن عضلات و یا سرماخوردگی شود.
- محل استراحت را به گونه‌ای انتخاب کنید که همهٔ نفرات گروه کنار هم باشند.
- محل استراحت را جایی انتخاب کنید که چشم انداز خوبی از منطقه داشته باشد تا بتوانید از مناظر زیبای کوهستان لذت ببرید.
- زمان استراحت را طولانی نکنید و حتماً در موقع استراحت از یک لباس و روپوش مناسب استفاده کنید تا بدن یکباره سرد نشود.
- در زمان استراحت کوله پشتی خود را در آفتاب قرار دهید، تا اگر در اثر تعرق بدن شما رطوبت دارد توسط گرمای خورشید از بین برود.
- حتماً در هنگام برگشت از کوه برنامه و زمان استراحت را پیش‌بینی کنید.
- در مواقع استراحت زمانی که کوله پشتی را باز می‌کنید و وسیله‌ای را برمی‌دارید دقت کنید دوباره کوله پشتی خود را ببندید.



سرپرستی و هدایت گروه در برنامه کوه‌پیمایی

برای داشتن یک روز به یادماندنی برای دانش‌آموزان در دل طبیعت، برنامه‌ریزی قبل، بعد و در حین اجرای برنامه از مسئولیت‌های مهم معلمان تربیت بدنی است و مسئولیت سرپرستی او نیز از زمانی که این برنامه در ذهن او شکل می‌گیرد آغاز می‌شود. بنابراین، به‌طور کلی می‌توان وظایف سرپرست را به صورت زیر خلاصه کرد:

قبل از برنامه

- آگاه کردن اولیای دانش‌آموزان و اولیای مدرسه و دریافت رضایت‌مندی اولیا از حضور فرزندشان در برنامه کوه‌پیمایی (با رعایت مفاد آیین‌نامه اجرایی مدارس)

- تعیین تاریخ و مدت زمان اجرای برنامه
- شناسایی منطقه مورد نظر
- تعیین نفرات همکار در برنامه با مشارکت انجمن اولیا معلمان و معلمان داوطلب سایر دروس
- تعیین نوع وسیله نقلیه، کنترل و حصول اطمینان از سلامت وسیله نقلیه و مسیر تردد
- کسب اطلاعات 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 نماینده مجرب جهت همراهی گروه
- کسب اطمینان از وضعیت بیمه 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 وسایل کمک‌های اولیه
- 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 عمومی دانش‌آموزان
- یافتن محل و زمان مناسب جهت استراحت
- انتخاب صحیح نفرات در تیم هدایت‌کننده 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 برنامه صعود و برگشت بر اساس برنامه از پیش تعیین شده
- تشویق و روحیه دادن به نفرات ضعیف گروه
- حفظ خونسردی در زمان مواجه شدن با مشکل
- برخورد مناسب با دانش‌آموزان و داشتن چهره شاد در طول برنامه
- مراجعت در زمان تعیین شده و قبل از تاریکی هوا
- اطلاع حاصل کردن از اوضاع سلامت دانش‌آموزان بعد از خاتمه برنامه
- پیگیری موارد مالی و تدارکات باقی مانده
- برگزاری جلسه بحث و بررسی برنامه با دانش‌آموزان و دریافت پیشنهادات و انتقادات ایشان

تقدیر و تشکر

شورای برنامه‌ریزی گروه تربیت بدنی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی مراتب سپاس و قدردانی خود را از همکاری و مساعدت‌های صمیمانه :

- معاونت تربیت بدنی و سلامت.
 - اعضاء محترم هیئت علمی دانشگاه شهید رجایی.
 - اعضاء محترم هیئت علمی پردیس‌های شهید چمران و نسیمیه دانشگاه فرهنگیان.
 - فدراسیون بسکتبال و ورزش زورخانه جمهوری اسلامی ایران.
 - فدراسیون ورزش مدارس و مسئولین انجمن‌های ورزشی مدارس کشور.
 - اعضاء محترم گروه‌های آموزشی درس تربیت بدنی در استان‌های تهران، شهرستان‌های تهران، اصفهان، البرز، گلستان، قزوین، کرمان، خراسان رضوی.
 - معلمان و صاحب نظران.
- که با ارائه نظر و پیشنهادهای سازنده خود و ارائه اطلاعات مورد نیاز مؤلفان را یاری رسانده و در تألیف این کتاب نقش مؤثری بر عهده داشتند، تقدیم می‌دارد و موفقیت همه این عزیزان را در خدمت به گسترش علم و فرهنگ کشور از خداوند متعال خواستار است.

