





پودمان ۴

پینت بال

## واحد یادگیری

### پینت بال

#### مقدمه

پینت بال در سال های ۱۹۸۰ میلادی، به صورت یک ورزش در دنیا معرفی شد و افراد بسیاری به عنوان ورزش حرفه ای آن را دنبال می کردند و علاقه مندان، تیم ها، لیگ ها و تورنمنت های بزرگی را به راه انداختند. قطعاً تا رسیدن به شهرت ورزش های قدیمی مثل فوتبال و والیبال و ... راه طولانی در پیش دارد. همانند ورزش هایی چون تنیس، فوتبال و ... توپ، محور اصلی بازی است، اما برخلاف دیگر ورزش ها در هر بازی هزاران توپ رنگی مورد استفاده قرار می گیرد. همان طور که از اسم آن پیداست این توپ ها، گلوله هایی حاوی رنگ هستند که از اسلحه یا مارکر پینت بال با سرعت بالا پرتاب می شوند. نیروی محرکه در مارکرها هوای فشرده است که می تواند به شکل  $CO_2$ ،  $N_2$  یا هوای معمولی در سیلندرهایی که به مارکر متصل می شوند، ذخیره گردد.

برای ایمن بودن بازی، قدرت و سرعت مارکرها به دقت تنظیم می شود.

پینت بال به دلیل ماهیت هیجانی و تیمی که دارد جزء یکی از محبوب ترین ورزش ها شناخته می شود که کمتر کسی پس از تجربه آن ناراضی از زمین بیرون می آید. در همین راستا تیم ایران تاکنون موفق به کسب مدال ۴ دوره از مسابقات آسیایی شده است. با توجه به اینکه این ورزش بدیع به سرعت در حال توسعه است فراگیری آن از افراد حرفه ای، شناسایی جوانان با استعداد و تلاش در پیشرفت آنان، آموزش و معرفی هر چه بیشتر این ورزش به افراد جامعه و گسترش زمین ها و امکانات می تواند در فهرست فعالیت های بالقوه قرار بگیرد.

پینت بال ورزش گسترده ای است که نیاز به آموزش صحیح و دقیق و در عین حال تمرین و کسب تجربه بالا دارد. در این پودمان سعی داریم که حد اصولی و پایه شما را با این ورزش آشنا کنیم، اما فراگیری بیشتر و بهتر آن مانند هر حرفه دیگری مستلزم جست و جو در آن و راه کسب تجارب از پیش کسوتان این ورزش است.

#### استاندارد عملکرد کار

«اجرای بازی پینت بال به منظور غلبه بر تیم مقابل در یک بازی تیمی در مدت زمان هفت دقیقه»

## پینت بال و تاریخچه آن

آیا تا به حال نام ورزش پینت بال را شنیده‌اید؟ شاید برخی از شما آن را به عنوان یک تفریح بشناسید یا بازی کرده باشید. اما آیا می‌دانید که پینت بال در اقصی نقاط جهان اعم از کشورهای اروپایی، آمریکایی، آسیایی و حتی در ایران لیگ حرفه‌ای دارد؟

با اینکه این ورزش در دهه ۱۹۸۰ میلادی گسترش پیدا کرد هنوز ورزشی جدید به حساب می‌آید. پینت بال را می‌توان در فارسی در قیاس با تیراندازی، رنگ‌اندازی نامید و به‌طور کلی ورزشی گروهی است که دو گروه از بازیکنان با گلوله‌های شکننده رنگی که از مارکر (تفنگ پینت بال) یا نشانه‌رو شلیک می‌شوند، سعی در حذف یکدیگر می‌نمایند.

در ۳۰ سال گذشته پینت بال با دنیای هیجان‌ناش به دیگر ورزش‌های هیجانی (extreme) مثل اسکیت‌بورد، اسکی روی آب، اسنوبرد و ... پیوسته و راهش را به مطبوعات باز کرده است. چه کسی فکر می‌کرد که بازی بقا در طبیعت راهش را به استادیوم‌های بزرگ باز کند و فعالیت هفتگی بسیاری از مردم در همه جای دنیا شود؟ ریشه پینت بال در اسمش پنهان است: توپ پر از رنگ که بدون این گلوله کوچک گرد، پینت بال اختراع نمی‌شد. این گلوله یا توپ رنگی از یک نشانه‌رو یا مارکر شلیک می‌شود.

پینت بال از جنگل‌ها آمده است، اما هرکسی نمی‌داند که از آن برای نشانه‌گذاری درخت‌های دور از دسترس استفاده می‌شد. در آن زمان از ساده‌ترین مارکر که در سال ۱۹۷۰ تولید شده بود، استفاده می‌شد. گازی که برای شلیک توپ استفاده و در یک کارتریج ۱۲ گرمی ذخیره می‌شد به مارکر اجازه ۱۰ شلیک را می‌داد.

ایده پینت بال در بین گروهی از دوستان ایجاد شد که می‌خواستند توانایی انسان برای بقا در شرایط بحرانی را بسنجند. این ایده عجیب بعدها به شکل یک چالش و بازی درآمد. چارلز گینز<sup>۱</sup> و باب گورنسی<sup>۲</sup> اولین کسانی بودند که در سال ۱۹۸۱ با مارکر به سمت هم شلیک کردند. آنها اولین بازی پینت بال که بسیار متفاوت از گونه کنونی آن است را سازمان دادند که در آن ۱۲ نفر به‌طور انفرادی در جنگل بازی می‌کردند.

در آن بازی ۱۲ پرچم در نقاط مختلف زمین آویزان بود و هرکس ۱۲ پرچم را تسخیر می‌کرد برنده اعلام می‌شد. کم‌کم بازی پینت بال، زمین‌های پینت بال و شهرک‌ها و کارخانه‌ها گسترش پیدا کردند. مارکرها به‌طور قابل توجهی پیشرفت کردند و طرح‌ها و سیستم‌های جدیدی ابداع شد.

با گذشت سال‌ها، سطح بازی بسیار بالا رفت، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها کدگذاری شدند و هر حرکت نامی به خود اختصاص داده است، به طوری که از لحظه‌ای که وارد زمین می‌شوید نمی‌دانید که چه بازی‌ای در انتظار شماست؟ یک بازی ۱۵ ثانیه‌ای سریع یا ۱۰ دقیقه‌ای دفاعی؟

در منابع معتبر علمی در مورد اولین مسابقات پینت بال و چگونگی اجرای آن پژوهش کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
پژوهشی



۱- Charles Gains

۲- Bob Gurnsey

## قوانین و ایده کلی پینت بال

آیا می‌دانید ورزش پینت بال چگونه اجرا می‌شود و مهم‌ترین قوانین این ورزش چیست؟ قبل از هر بحثی بر ایمنی این ورزش تأکید می‌کنیم. در صورتی که اساسی‌ترین قوانین در این ورزش رعایت شود، می‌توان آن را جزء ایمن‌ترین و کم‌آسیب‌ترین ورزش‌ها به حساب آورد. اما این قانون مهم و اساسی چیست؟

نکته



۱ بازیکنان به هیچ‌وجه نباید ماسک خود را در زمین از صورت بردارند. هر اتفاقی که در زمین بیفتد، اعم از برد، باخت، هیجان، تقلب، آسیب و... داوران و برگزارکنندگان در زمین حضور دارند تا به آن موضوع رسیدگی کنند. پس بازیکنان تا زمانی که از محیط بسته و محصور زمین خارج نشده‌اند به هیچ‌وجه نباید ماسک خود را از صورت بردارند.

۲ گذاشتن درپوش مارکر: هر زمان هر بازیکن می‌خواهد از زمین بازی خارج شود قبل از خارج شدن از زمین باید درپوش مخصوص مارکر خود را بر روی لوله قرار دهد. چون افرادی که در خارج زمین قرار دارند ماسک بر صورت ندارند و هرگونه اشتباه، حرکت ناگهانی مارکر، لمس ماشه مارکر و... می‌تواند منجر به شلیک مارکر شده و خطرات بعدی را به همراه دارد.



تصویر درپوش

در داخل زمین نیز، از شلیک بیش از حد به یک بازیکن خودداری کنید. تمام موارد فوق نکات ایمنی بسیار مهمی می‌باشند که هرگونه سرپیچی از این قوانین جریمه‌های سنگینی را در مسابقه به همراه دارد.

قوانین مربوط به هر مسابقه معمولاً قبل از مسابقه مشخص شده و در اختیار تیم‌ها و بازیکنان قرار می‌گیرد. ساده‌ترین قانون این است که بازیکنان دو تیم باید بدون اینکه مورد اصابت توپ رنگی قرار بگیرند هدف مشخصی را به پایان برسانند که در مسابقات حرفه‌ای این هدف، رسیدن به انتهای زمین حریف و لمس زنگ در انتهای زمین است.



توجه داشته باشید که پینت بال یک ورزش است، پس با تکرار و تمرین مهارت بیشتری پیدا خواهید کرد و حافظه عضلانی شما این حرکت را فراگرفته و با گذشت زمان و در هنگام مسابقه، دیگر لازم نیست هنگام انجام تکنیک، مغز خود را درگیر کنید.

## تعریف بازی پینت بال

آیا می دانید هدف در بازی پینت بال چیست؟

در هر تیم چند نفر بازی می کنند؟

نحوه کسب امتیاز در مسابقات پینت بال چگونه است؟

آیا نقش های بازیکنان در حمله، دفاع و هافبک را می دانید؟

چرا پینت بال یک ورزش تیمی به حساب می آید؟

آیا می دانید صحبت کردن هم تیمی ها در زمین از مهم ترین عوامل برد یک تیم به حساب می آید؟

- به طور کلی در پینت بال دو تیم ۵ یا ۷ نفره در دو طرف زمین قرار می گیرند.
- حذف تیم مقابل از طریق نشانه گذاری با توپ رنگی توسط مارکر و همواره حذف نشدن جزء اهداف بازی است.
- هر دو تیم پس از جای گیری در انتهای زمین سر لوله های مارکر خود را به پایگاه انتهای زمین تماس می دهند، فرمان ۱۰ ثانیه از سوی داور اعلام و سپس فرمان شروع با صدای بوق صادر می شود.
- بازیکنان پس از شنیدن صدای زنگ لوله های مارکر خود را می چرخانند، به سمت حریف شلیک می کنند و یا به سمت موانع از پیش معین شده حرکت می کنند.



در صورتی که سر لوله مارکر به پایگاه انتهایی زمین تماس نداشته باشد و بازیکن قبل از شنیدن صدای فرمان رو حرکت کرده و اقدام به شلیک نماید توسط داور از زمین حذف می شود. در صورتی که بازیکن اشتبانه زودتر از صدای بوق حرکت کند، شلیک نکند و حذف نگردد، فرصت دارد تا دوباره به سمت پایگاه انتهایی زمین بدود، لوله مارکر خود را با آن تماس بدهد و سپس اقدام به شلیک نماید.



به دو گروه ۵ یا ۷ نفره تقسیم شوید و همچنین یک داور برای اعلام فرمان ها انتخاب کنید. با قرار گرفتن در پایگاه های انتهایی زمین شیوه شروع بازی را تمرین کنید.

- در نهایت یک نفر از هر تیم برای کسب امتیاز باید زنگ انتهای زمین تیم مقابل را به صدا در بیاورد.
- برای به صدا درآوردن زنگ الزاماً نباید تمام بازیکنان حذف شده باشند تا جایی که فردی که زنگ را به صدا درمی آورد مورد اصابت گلوله رنگی قرار نگرفته باشد امتیاز به نفع آن تیم حساب می شود.
- با به صدا درآوردن زنگ مسابقه، زمان بازی توسط داور متوقف می شود، پس از بررسی بازیکنی که زنگ را به صدا درآورده توسط داور، در صورتی که اثری از توپ شکسته در روی بدن یا لباس بازیکن نباشد، امتیاز داده می شود.

- هر مسابقه با توجه به قوانینش مدت زمان مشخصی دارد که معمولاً بین ۸ تا ۲۰ دقیقه فعال تعریف می‌شود.
- در این مدت زمان هر تیمی که موفق به کسب امتیاز بیشتر شود و یا با رسیدن به اختلاف امتیاز مشخصی که از قبل توسط برگزارکنندگان مسابقه اعلام شده تیم حریف را ناکاوت کند برنده بازی به حساب می‌آید.



با استفاده از منابع معتبر علمی، در مورد مدت زمان بازی‌های لیگ اروپا، آمریکا و ایران در دسته‌های مختلف پژوهش کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
پژوهشی



- پس از متوقف شدن زمان، بازیکنان فرصت دارند که به مدت ۲ دقیقه از زمین خارج شوند، تجهیزات خود را تمیز نمایند، مخازن توپ‌های رنگی خود را پر نمایند، تانکرهای هوای خود را از هوا پر کنند و دوباره در انتهای زمین بایستند تا فرمان ۱۰ ثانیه صادر شود.
- در صورتی که زمان بازی بین ۴ تیم تقسیم شده باشد، پس از به صدا درآوردن زنگ و کسب امتیاز توسط یک تیم، دو تیم باید سریعاً زمین را ترک کنند و دو تیم دیگر مدت زمان ۳۰ ثانیه فرصت دارند که خود را به انتهای زمین برسانند و آماده فرمان ۱۰ ثانیه بازی خود گردند.
- زمان بازی دو تیم، زمان استراحت دو تیم دیگر به حساب می‌آید و بازیکنان دو تیمی که خارج از زمین هستند باید خود را برای شروع بازی بعد آماده سازند.
- در صورتی که زمان تمام شود و تیم‌ها از نظر امتیاز مساوی باشند، ۵ دقیقه زمان اضافه در نظر گرفته می‌شود.
- در وقت اضافه، اولین تیمی که امتیاز را کسب کند برنده مسابقه اعلام می‌شود.
- با توجه به قوانین هر لیگ، در صورتی که اختلاف امتیاز دو تیم به‌طور مثال به ۴ برسد، یعنی امتیاز بازی ۰-۴، ۱-۵، ۲-۶ و ... باشد حتی اگر از زمان بازی باقی مانده باشد آن تیم برنده اعلام می‌شود و این قانون (Mercy Rule) نام دارد.
- در لیگ‌ها و در دسته‌های مختلف این اختلاف امتیاز متفاوت است.
- برای موفقیت در این ورزش بازیکنان باید بتوانند به‌طور هماهنگ تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی و فردی را اجرا نمایند.
- فکر می‌کنید این تاکتیک‌ها شامل چه مواردی می‌شوند؟
- چرا بازی پینت‌بال به سرعت عکس‌العمل بالا و آمادگی جسمانی بالا نیاز دارد؟
- همانند دیگر ورزش‌های تیمی، بازیکنان می‌توانند نقش دفاع، حمله، هافبک یا هم‌زمان چندین پست را بازی نمایند.

■ بازیکنان باید بتوانند با زمان بندی درست و در عکس العمل پاسخ به اتفاق های زمین تصمیم گیری کنند و با سرعت تصمیم خود را اجرا نمایند.

چرا پینت بال، شطرنج زنده نام گذاری شده است؟ در این مورد با هم بحث و گفت و گو کنید.

گفت و گوی  
کلاسی



نکته



در حین بازی در صورتی که توپ پینت بال به یک بازیکن برخورد نماید و بر روی هر قسمت از بدن و یا تجهیزات بازیکن بشکند و اثری به جا بگذارد، چه یک برخورد و چه چندین برخورد، آن بازیکن از بازی حذف می شود.

## انواع بازی

۱ بازی در جنگل! اولین فرمت بازی پینت بال بازی است که در محیط بیرون و طبیعت و یا محیطی شبیه سازی شده بازی می شود پینت بال تاکتیکی در این نوع زمین ها بازی می شود که بازیکنان از لوازم شبه ارتشی استفاده می کنند.

۲ بازی های سناریویی در زمین های بزرگ: نوع دیگر بازی های سناریویی است که در مقیاس گسترده تر و در زمین های بزرگ تر تا حد یک دهکده صورت می گیرد و می تواند چند روز به طول بینجامد.



آیا می دانید معروف ترین بازی های سناریویی چه نام دارند؟

۳ بازی های آماتوری معمولاً در محیط بیرون بازی می شود و نحوه چیدمان زمین با گونی های شنی، بشکه ها، بدنه ماشین و... می باشد که یک مضمون را دنبال می کند. بازیکنان در آن از مارکرهای مکانیکی استفاده می کنند.







با استفاده از منابع معتبر علمی چند نمونه از بازی‌های دارای موضوع و چگونگی برگزاری سناریوی آن را جست‌وجو کنید و در کلاس ارائه دهید.

**۳ پینت بال حرفه‌ای و سرعتی<sup>۱</sup>:** اولین زمین‌های پینت بال سرعتی از مواعی با تخته‌چوب‌های عمودی که در زمین کار گذاشته می‌شد، تشکیل شده بود اما بعدها برای امنیت و پیشبرد سطح این بازی‌ها بانکرهای بادی به این ورزش وارد شدند. استفاده از این بانکرها درصد آسیب‌های برخوردی را کاهش می‌دهد و به دلیل آسانی حمل به چیدمان زمین کمک می‌کند.



اندازه زمین استاندارد ۴۵×۳۶ متر می‌باشد که از چمن یا چمن مصنوعی پوشیده شده است. سرعت بازی بسیار بالاتر است، تعداد گلوله‌هایی که استفاده می‌شود بیشتر است و از مارکرهای با تکنولوژی بالا و برد الکترونیکی و میزان شلیک بالا (تا ۲۰ توپ در ثانیه) استفاده می‌شود. آیا نام مسابقات سرعتی و لیگ‌های حرفه‌ای هر قاره را می‌دانید؟ بهترین تیم‌ها و بازیکنان دنیا در کدام کشور هستند؟ آیا می‌دانید ایران هم لیگ حرفه‌ای و تیم ملی دارد؟

## لوازم مورد استفاده در پینت بال

لوازم پینت بال با توجه به نوع بازی (بازی در جنگل، سناریویی و یا بازی سرعتی) متفاوت می‌باشد. لوازم اولیه شامل:

**۱ مارکر یا نشانه‌رو:** که به عنوان تفنگ پینت بال شناخته می‌شود، اولین و اصلی‌ترین جزء این ورزش است که از آن برای نشانه‌گذاری بازیکنان حریف استفاده می‌شود. مارکرها انواع مختلفی دارند و دارای ۴ بخش اصلی: بدنه، هاپر (یا مخزن گلوله‌های رنگی)، سیستم گازرسانی (تانک هوا) و لوله مارکر هستند و به دو دسته اصلی مکانیکی و الکترونیکی تقسیم می‌شوند.



لوازم مکانیکی پینت بال

هاپر (يالودر) به قسمت بالای بدنه مارکر متصل می شود و توپ های رنگی را یا از طریق جاذبه یا به طور الکترونیکی با چرخاندن چرخ دنده به درون مارکر می فرستد.



لوازم الکترونیکی پینت بال

مارکرهای امروزی به یک تانک هوای فشرده یا CO<sub>2</sub> متصل می شوند که نیروی محرکه پرتاب توپ رنگی را تولید می کند.

**۲ پینت بال یا گلوله های رنگی:** کپسول های گرد ژلاتینی هستند که شامل روغن و دیگر ترکیبات غیرسمی حلال در آب و رنگ می باشند. کیفیت توپ پینت بال به شکنندگی لایه بیرونی، گرد بودن و غلیظ بودن ترکیب درونی آن بستگی دارد.



۳ **ماسک:** ماسک‌ها وسیله‌ای برای ایمنی بازیکنان هستند که صورت آنها را می‌پوشاند و بازیکنان باید تمام مدتی که در زمین هستند آن را بر روی صورت داشته باشند تا از برخورد گلوله رنگی با صورت و به‌ویژه چشم‌ها جلوگیری نمایند.



## لوازم جانبی ورزش حرفه‌ای

– **پاد یا مخزن گلوله:** مخزن‌های پلاستیکی هستند که درپوش‌هایی دارند که با فشار دست به سمت بالا باز می‌شوند و بازیکنان برای اینکه گلوله‌های رنگی بیشتری را با خود به داخل زمین ببرند از آنها برای ذخیره گلوله استفاده می‌کنند.



– **کوله پشتی مخصوص پاد:** به دور کمر بسته می‌شوند و پادها درون آن قرار می‌گیرند و با بازیکن به داخل زمین برده می‌شوند.



۱- Pod

۲- Harness

**– زانوبند و آرنج‌بند:** به دلیل اینکه بازیکنان پینت‌بال به‌طور مداوم بر روی زمین سُر می‌خورند، شیرجه می‌زنند و بر روی زانو می‌نشینند. برای حفاظت از زانو و آرنج از محافظ‌های خاصی استفاده می‌شود که در آنها پدهای نرم قرار می‌گیرد.



**– شلوارها و پیراهن‌های مخصوص:** طرح لباس‌های پینت‌بال در آغاز از ورزش‌های دوچرخه‌سواری و موتورکراس الهام گرفته شد و دارای محافظ‌هایی هستند که به بازیکن اجازه می‌دهد دامنه حرکتی کامل داشته باشد و از آسیب‌های برخوردی با اشیا و زخم‌های احتمالی در اثر برخورد نزدیک توپ رنگی پیشگیری کند.



**– اسکویبجی:** برخی اوقات یک توپ رنگی درون لوله مارکر می‌شکند و داخل مارکر به‌ویژه لوله آن را رنگی می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که شلیک‌ها مستقیم و دقیق صورت نگیرد و حتی توپ‌های بعدی نیز درون مارکر بشکند. به همین دلیل از این ابزار برای پاک کردن لوله استفاده می‌شود.



در گروه‌های ۵ نفره از هم‌کلاسان خود با استفاده از منابع معتبر علمی در موارد زیر بررسی و تحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.  
نحوه عملکرد مارکرهای پینت‌بال را بررسی کنید.  
تفاوت عملکرد انواع مارکرها را با هم مقایسه کنید.

## ارزشیابی

- ۱ انواع بازی پینت‌بال و لوازم مورد استفاده در هر کدام را مقایسه کنید.
- ۲ مهم‌ترین نکات ایمنی بازی پینت‌بال را بیان کنید.
- ۳ در بازی پینت‌بال تیم برنده چگونه مشخص می‌شود؟

## نحوه در دست گرفتن مارکر

مطمئناً همه شما از بیجگی تفنگ‌بازی و نحوه پنهان شدن پشت دیوار و موانع مختلف را تجربه کرده‌اید. آیا تا به حال به هدف خاصی با اسلحه اسباب‌بازی یا با اسلحه‌های ورزش‌های خاص شلیک کرده‌اید؟ آیا تا به حال مارکر (اسلحه) پینت‌بال را دیده‌اید یا در دست گرفته‌اید؟

با استفاده از منابع معتبر علمی چندین پینت‌بالیست مطرح دنیا را هنگام در دست گرفتن مارکر در ابتدای بازی و پشت موانع با عکس و مشخصات بیابید و در کلاس به سایر هم‌کلاسان ارائه دهید.



هدف اصلی ما پیدا کردن بهترین روش برای نگه داشتن مارکر در راحت‌ترین حالت بدن و آمادگی برای هدف‌گیری است که فرد کمترین میزان از بدن خود را به حریف نشان دهد. برای شروع بهتر است با دست برتر شروع کنیم.

آیا می‌دانید کدام دست شما برتر است؟

اگر دست برتر شما راست باشد، تمام مراحل را با دست راست انجام می‌دهید و در صورتی که دست برتر شما چپ باشد تمامی مراحل را با دست چپ انجام می‌دهید.

مارکر را به دست راست خود بدهید، شما قرار است با این دست با ماشه مارکر کار کنید. برای فشار دادن ماشه جهت شلیک انگشت اشاره و انگشت وسط خود را به شکل قیچی در بیاورید. شست شما باید به صورت عمود بر دیگر انگشتان قرار گیرد. انگشت چهارم و انگشت کوچک به دور دسته زیر ماشه می‌افتد تا مارکر را نگه دارد. (به تصاویر دقت کنید). سپس دو انگشت اشاره و وسط خود را بر روی ماشه قرار دهید. انگشتان دست دیگر به دور دسته روبه‌روی ماشه برای ثابت نگه داشتن اسلحه قرار می‌گیرد.  
به عکس‌ها دقت کنید که چگونه دست دیگر بر روی مارکر قرار گرفته است.



زوایای قرار گرفتن دست را هنگام نگه داشتن مارکر به بحث بگذارید.

گفت‌وگوی  
کلاسی



تمرین



۱ فقط مارکر را در دست بگیرید.

۲ لوله مارکر را بالا بیاورید.

۳ به سمت یک هدف یا مکانی خالی در زمین رسمی پینت‌بال از طریق فشار دادن ماشه شلیک کنید.

نکات ایمنی



- هنگام کار با مارکر حتماً تمامی هنرجویان در محیط دور بسته پینت‌بال قرار بگیرند و به هیچ‌وجه قبل از تسلط به کار با مارکر به سمت یکدیگر شلیک نکنند.
- قبل از ورود به زمین پینت‌بال تمامی هنرجویان، اعم از حاملان مارکر و افرادی که مارکر به همراه ندارند ماسک خود را به صورت بزنند.

■ برای نگه داشتن صحیح مارکر پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و به گونه‌ای بایستید که بدن شما روبه جلو قرار بگیرد، همان‌طور که مارکر را گرفته بودید با هر دو دست مارکر را بالا بیاورید به طوری که تانک هوا را بر شانه خود فشار دهید و انتهای مارکر روبه‌روی بینی شما قرار بگیرد شما باید بتوانید از بالای لوله مارکر به روبه‌رو نگاه کنید.

■ پس از تجربه نگه داشتن مارکر به نظر شما بهترین نقطه برای قرار دادن تانک هوا کجای بدن شما است؟ همواره سعی کنید که بالاتنه خود را ثابت و محکم نگه دارید، تمام حرکات از جمله راه رفتن، دویدن و انواع مانورها با حرکت پایین‌تنه صورت می‌گیرد. از بالای لوله به روبه‌رو نگاه کنید و دست خود را ثابت نگه دارید در صورتی که گریپ در وضعیت آزاد باشد<sup>۱</sup> مارکر با هر حرکت بدن جابه‌جا شده و دقت گلوله‌های شما پایین می‌آید.

۱- گریپ = نگه داشتن دسته مارکر

بر خلاف برخی رشته‌های هدفی مانند تیراندازی، تیر و کمان و... که ورزشکاران یک چشم را می‌بندند، در پینت‌بال هر دو چشم باید باز باشد.

نکته



علت اینکه هر دو چشم باید در هنگام هدف‌گیری باز باشد، چیست؟ در یک گروه ۵ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی، علت را بررسی کنید و سپس نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



در زمین پینت‌بال مارکر را به‌گونه‌ی شرح داده شده در دست بگیرید و شلیک کنید. اولین گلوله شما احتمالاً به هدف برخورد نکرد، بنابراین در حالی که بدن خود را ثابت نگه داشته‌اید، وضعیت مارکر را در صفحات عرضی و جانبی تغییر دهید و دومین گلوله را شلیک کنید. متوجه خواهید شد با قضاوت مسیری که گلوله از آن عبور می‌کند می‌توانید تغییراتی را در وضعیت مارکر ایجاد کنید تا در نهایت به هدف خود شلیک کنید. آیا می‌دانید چگونه می‌توانید هدف‌گیری خود را بهبود دهید؟ هدف‌گیری خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟

تمرین



تبحر در نحوه در دست گرفتن مارکر و نشانه‌گیری دقیق مانند هر تکنیک دیگری به تمرین زیاد احتیاج دارد.

نکته



آماده برای شلیک باشید. سر اسلحه را پایین بیاورید و سعی کنید محلی را که گلوله شما پس از بالا آوردن لوله، شلیک می‌رود، تخمین بزنید و سریعاً مارکر را بالا بیاورید و شلیک کنید. این تمرین را تکرار و هدف خود را کوچک‌تر نمایید.

تمرین



- تمامی تمرینات فوق را پس از تسلط با دست برتر با دست غیربرتر نیز انجام دهید.
- شلیک هدف‌ها در ارتفاعات مختلف (ثابت تعداد هدف‌های شلیک شده و نشده)

تمرین



**نحوه شلیک به هدف متحرک:** آیا می‌دانید برای هدف‌گیری حریفی که از مانعی به مانع دیگر حرکت می‌کند چه باید کرد؟ کدام نقطه را باید نشانه بگیرید تا بتوانید حریف را حذف کنید؟



هنرجویی در یک سمت زمین آماده شلیک می‌ایستد، هنرجوی دیگر سعی کند از مانعی به مانع دیگر با سرعت حرکت کند. فردی که مارکر در دست دارد سعی کند وی را حذف کند.

پس از انجام تمرین فوق به نظر شما بهترین نقطه‌ای که باید برای حذف هدف متحرک نشانه‌گیری کرد، کجاست؟ مسلماً بهتر است مسیری که حریف قرار است در آن حرکت کند، کمی جلوتر از مکان رسیدن او به مانع و یا مسیر را نشانه بگیرید. در صورتی که بخواهید هدف را با حرکت لوله مارکر خود دنبال کنید حریف قبل از اینکه گلوله شما به سمت دیگر زمین برسد از آن گذشته و گلوله‌های شما پس از وی فرود می‌آیند.

## نحوه دویدن با مارکر – نحوه دویدن و شلیک هم‌زمان

آیا با نحوه حرکت با مارکر آشنایی دارید؟  
آیا می‌دانید چند نوع حرکت با مارکر داریم؟  
آیا می‌دانید که در چه موقعیت‌هایی لازم است که هنگام دویدن شلیک نیز انجام دهید؟  
در مرحله شروع بازی از پایگاه انتهایی زمین<sup>۱</sup> هر کدام از بازیکنان چگونه به سمت بانکرهای خود حرکت می‌کنند؟ تفاوت انواع حرکت به سمت بانکرها چیست؟  
اکنون که مهارت شلیک ثابت را فرا گرفتید، نوبت به اولین مرحله بازی، یعنی شروع بازی می‌رسد.  
در این چند ثانیه اول بازی شما می‌توانید سرنوشت بازی را رقم بزنید. فکر می‌کنید چرا؟  
شما می‌توانید موانع کلیدی زمین را اشغال کرده و بازی را کنترل نمایید و یا با حذف کردن زود هنگام یکی از بازیکنان تیم حریف در بازی جلو بیفتید.  
فکر می‌کنید چگونه می‌توانید یک بازیکن حریف را در چند ثانیه اول بازی حذف نمایید؟  
در چند ثانیه اول بازی چه قرار باشد به سمت بانکرهای گوشه زمین و یا وسط زمین بدوید تا زودتر و امن‌تر به بانکرها برسید و چه لازم باشد در حین دویدن شلیک نمایید لازم است مهارت آن را کسب کنید.





## دویدن با مارکر

مارکر را در دست بگیرید و سعی کنید با آن به سمت‌های مختلف بدوید؛ فکر می‌کنید راحت‌ترین حالت نگه داشتن مارکر هنگام دویدن چه باشد؟ حال سعی کنید هنگام دویدن با مارکر کمترین میزان از بدن خود را در معرض نمایش قرار دهید. فکر می‌کنید در این حالت مارکر باید نزدیک‌تر به بدن باشد و یا با فاصله از بدن قرار بگیرد؟ هنگامی که می‌خواهید از پایگاه انتهایی زمین به سمت موانع بدوید و یا حتی از بانکر دیگر حرکت کنید لازم است که مارکر را در نزدیک‌ترین حالت به بدن نگه دارید. بدین منظور مارکر را ابتدا به همان حالتی که شلیک می‌کنید در دست بگیرید، دست تکیه را از آن جدا کنید و همان‌طوری که مارکر در یکی از دست‌های شما قرار دارد، آن دست را به پایین بیاورید و در کنار خود نگه دارید. برای جلوگیری از شلیک اضافه، انگشتان را با فاصله از ماشه و به صورت V (وی) بر دسته روبه‌روی ماشه قرار می‌دهید و برای سهولت در دویدن تانک هوا را به آرنج خود می‌چسبانید، گویی مارکر عضوی از بدن و دست شما است.



هنگامی که می‌خواهید از پایگاه انتهایی زمین، بازی را آغاز نمایید، در ۱۰ ثانیه اول وضعیت دو سرعت را می‌گیرید، به طوری که دست مخالف که عقب قرار می‌گیرد مارکر را حمل کند و در عین حال آن را نزدیک به پایگاه انتهایی نگه دارد. با صدای فرمان رو به سمت بانکر مورد نظر می‌دوید.



در گروه‌های ۵ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی مشخصات چندین پینت بالیست حرفه‌ای را هنگام شروع بازی، وضعیت قرارگیری در پایگاه انتهایی و دویدن به سمت موانع بیابید و با عکس و شرح کامل بررسی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید. چه نکته مشترکی در تمام عکس‌ها وجود دارد؟

فعالیت پژوهشی



فکر می‌کنید چرا این نحوه در دست گرفتن مارکر بالاترین کارایی را داشته باشد؟  
به ارتفاع دویدن بازیکنان دقت کنید.

- همان‌طور که مشاهده می‌کنید، تمامی بازیکنانی که هنگام حرکت قصد شلیک ندارند با ارتفاع بسیار پایین می‌دوند. فکر می‌کنید دلیل این نحوه دویدن چیست؟



- ۱ در گروه‌های ۳ تا ۵ نفری در پایگاه انتهایی زمین بایستید، مارکر را در دست بگیرید و در وضعیت شروع بازی قرار بگیرید. با صدای فرمان «رو» به سمت بانکرهای مورد نظر بدوید.
- ۲ مارکر را به دست دیگر بدهید و تمرین را تکرار کنید. ( سعی کنید به تمامی زوایای زمین، راست، چپ و جلو حرکت کنید)

### دویدن و شلیک هم‌زمان<sup>۱</sup>

پس از ۱۰ ثانیه و شنیدن صدای فرمان «رو» اولین کاری که می‌کنید تا بازیکنان حریف را زودتر حذف کنید چیست؟

درحالی‌که بازیکنان حمله به سمت موانع کلیدی می‌دوند تا زودتر در آنها جای بگیرند، بازیکنان دفاع و هماهنگ برای حذف زودتر از بازیکنان حریف با شنیدن صدای بوق، مارکرها را سریعاً می‌چرخانند و فضاهایی را که از قبل معین شده، شلیک می‌نمایند تا در صورتی‌که فردی در مسیر رسیدن بانکر از آن عبور می‌کند، حذف گردد و در عین حال برای این کار لازم است در حالی که به سمت مانع خود می‌دوند شلیک و هدف‌گیری نمایند تا خود حذف نشوند.

فکر می‌کنید در چه موقعیت‌های دیگری از تکنیک دویدن و شلیک کردن استفاده می‌شود؟ هنگامی که می‌خواهید از بانکری به بانکر دیگر حرکت کنید و می‌دانید در مسیر ممکن است فردی از حریف برای شما نمایان شود و درصدد حذف وی هستید و یا می‌خواهید حریف از بانکر خارج نشود هنگام دویدن به سمت هدف شلیک می‌نمایید.

گاهی اوقات نیز شما شرایط بازی را طوری می‌بینید که می‌توانید به سمت بازیکن حریف بدوید و او را از نزدیک حذف نمایید، در این شرایط نیز هدف‌گیری دقیق هنگام دویدن بسیار حائز اهمیت است. شما قطعاً نمی‌خواهید به سمت حریف بدوید، هدف را از دست بدهید و خود حذف شوید. پس از اینکه در تکنیک بالا آوردن مارکر از پایگاه انتهایی مهارت لازم را پیدا کردید وقت آن رسیده که با مارکر حرکت کرده و شلیک نمایید. این حرکت می‌تواند به سمت جلو و یا اطراف زمین باشد.

### حرکت رو به جلو و شلیک

مانعی را در وسط عرض زمین و در چند قدمی پایگاه انتهایی قرار دهید. شما می‌خواهید به سمت این بانکر حرکت کرده و به روبه‌رو، راست و یا چپ شلیک کنید.

**شلیک به سمت روبه‌رو و یا در زوایای بسته زمین:** در صورتی‌که قصد شلیک از سمت راست مانع را دارید، مارکر را به دست راست بدهید و هنگام بالا آوردن مارکر تانک را در فضای خالی شانه سمت راست قرار دهید. یک هدف در آن سوی زمین روبه‌روی خود قرار دهید، بدن و پاهای شما رو به جلو قرار بگیرد و در حالی‌که به سمت بانکر خود قدم برمی‌دارید و راه می‌روید سعی کنید به سمت هدف شلیک کنید. این کار را با دست چپ تکرار کنید.



لوله مارکر هنگام حرکت نباید بالا و پایین شود و شما باید سعی کنید آن را به طور دقیق در بدن نگه دارید تا هدف گیری دقیق تری داشته باشید.

نکته



۱ سرعت گام برداشتن خود را زیاد کنید.  
۲ بانکر را با فاصله بیشتری از پایگاه انتهایی قرار دهید و با دویدن به سمت آن، هدفی را در آن سوی زمین مورد اصابت قرار دهید.

تمرین



گاهی اوقات لازم است برای شلیک زوایای دور از وسط زمین، مارکر را به دست مخالف بدهیم.

نکته





در گروه‌های ۵ نفره کلاسی با استفاده از منابع معتبر علمی درباره سؤالات زیر پژوهش کنید و پس از دسته‌بندی مطالب به سایر هم‌کلاسان خود ارائه دهید.

۱ فیلم‌ها و عکس‌های بازیکنان حرفه‌ای پینت‌بال را در حال دویدن و شلیک مشاهده کنید.

۲ نحوه گرفتن مارکر را شرح دهید.

۳ در مورد واژه Run & Shoot بررسی کنید و به نکاتی که بازیکنان حرفه‌ای در این زمینه می‌گویند دقت کرده و یادداشت بردارید.

## تکنیک دویدن عرضی و شلیک

برای رسیدن به بانکرهای گوشه زمین در حین شلیک و یا حرکت از بانکری به بانکر کناری لازم است حرکت عرضی در حال شلیک به روبه‌رو (طولی) را فرابگیریم.

برای دویدن در عرض و شلیک در طول، بهترین وضعیت قرارگیری بدن چگونه است؟ هرکدام از اعضای بدن به کدام سمت قرار می‌گیرند؟

در صورتی که می‌خواهید به سمت راست حرکت کنید، مارکر را به دست راست داده و با دست چپ دسته جلو را بگیرید و سعی کنید مارکر را به فضای خالی درون شانه راست فشار دهید تا از حرکات ناخواسته لوله مارکر هنگام دویدن جلوگیری کنید. بالاتنه و صورت شما باید به سمت روبه‌رو و حریف باشد، درحالی که پایین تنه به سمت بانکری است که به سمت آن حرکت می‌کنید. در این تکنیک بالاتنه و پایین تنه به طور مجزا عمل می‌کنند.



یک هدف را در آن سوی زمین قرار دهید و با گام برداشتن به سمت گوشه‌های زمین به سمت هدف شلیک کنید.

تمرین



باید تلاش کنید که در هنگام گام برداشتن سر لوله حرکت بالا و پایین نداشته باشد و همواره به سمت هدف نشانه‌گیری کرده باشید.

نکته



فکر می‌کنید که هرچه زاویه شما نسبت به هدف تغییر کند، نحوه نگاه داشتن مارکر و هدف‌گیری چه تغییری خواهد کرد؟  
مارکر را به دست دیگر بدهید و در مسیری دیگر حرکت کنید و به سمت هدف شلیک نمایید.  
کم‌کم سرعت خود را افزایش داده و در حین دویدن این کار را انجام دهید.

توجه داشته باشید که هرچه گام‌های شما از زمین بلندتر شود احتمال بالا و پایین رفتن لوله بیشتر است، پس سعی کنید تواتر گام‌های خود را افزایش دهید و مارکر را ثابت‌تر نگه دارید.

نکته



فاصله ۷-۸ متری را در عرض زمین مشخص کنید. یک هدف را در زمین مقابل قرار دهید. از یک سمت مثلاً از سمت چپ شروع کنید و به سمت راست بدوید و به سوی هدف شلیک کنید. وقتی به آن سمت فاصله رسیدید سعی کنید مارکر را بدون اینکه پایین بیاورید و سر لوله به پایین بیفتد به دست چپ بدهید و مسیر را برعکس طی کنید. ۵ بار این روند را تکرار کنید.

تمرین



در پایگاه انتهایی زمین قرار بگیرید. مارکر را با فرمان «رو» بچرخانید و به سمت هدف یک شلیک کنید، سپس در عرض، درحالی که در مسیر به هدف، چندین شلیک می‌کنید، بدوید. به حالت دو آهسته به سمت پایگاه برگردید و بلافاصله این روند را ۵ بار تکرار کنید.

تمرین



حال چندین هدف را در نقاط مختلف زمین روبه‌رو قرار دهید و با هر بار دویدن به سمت گوشه زمین هدف متفاوتی را شلیک کنید.

تمرین



دو بانکر نزدیک به هم را در نظر بگیرید. یک هدف در آن سوی زمین قرار دهید. از پشت بانکر اول خارج شوید و درحالی که به سمت بانکر دوم حرکت می‌کنید هدف را نشانه‌گیری نمایید.

تمرین



پشت چند بانکر مختلف چندین مخروط (هدف) قرار دهید. از انتهای زمین به گونه‌ای که سر لوله مارکر بالا است، حرکت کنید، با حرکت به سمت جلو سعی کنید اولین هدفی را که مشاهده کردید مورد اصابت گلوله قرار دهید، سپس به مسیر خود ادامه دهید و با تعویض دست مارکر به هدف‌های بعدی شلیک نمایید.

تمرین



- ۱ نحوه در دست گرفتن مارکر و شلیک را به طور عملی نشان دهید.
- ۲ انواع حرکت با مارکر را به طور عملی اجرا کنید.
- ۳ تعداد هدف‌هایی که هنگام دویدن و شلیک مورد اصابت قرار می‌دهید را شمارش نمایید و سعی کنید از ده هدف ۶ هدف آن را مورد اصابت قرار دهید.
- ۴ Shap shoot و بانکر کردن در چه مواقعی کاربرد دارد؟

## تکنیک اسنپ شوت<sup>۱</sup>

یکی از اصلی‌ترین تکنیک‌های پینت‌بال است که در هر سبک بازی و در هر سناریوی پینت‌بال مؤثر است. اسنپ به معنای یک حرکت ناگهانی یا قاپ‌زدن است که در پینت‌بال به معنای خارج شدن سریع از بانکر و شلیک دقیق به سمت هدف است. بدین منظور در هر بانکری که باشید، مهم‌ترین نکته ثبات بدن، خارج شدن کمترین میزان از بدن از پشت بانکر و فریب حریف از طریق غیرقابل پیش‌بینی بودن است.

فکر می‌کنید از این تکنیک در چه موقعیت‌هایی از بازی استفاده می‌شود؟

چرا دقت و سرعت در این تکنیک اهمیت بالایی دارد؟

چگونه می‌توانید در این تکنیک غیرقابل پیش‌بینی باشید؟

بیشترین حالتی که در بازی اتفاق می‌افتد که شما ملزم به استفاده از این تکنیک هستید موارد زیر است:

۱ هنگامی که بازی تک به تک یا تک به دو شده و شما تنها بازیکن باقی‌مانده هستید و با برتری در این تکنیک می‌توانید حریف را بدون اینکه حذف شوید، حذف کنید.

۲ شرایطی به وجود آمده است که قصد حرکت از بانکری به بانکر دیگر دارید و یا با یک بازیکن حریف درگیر هستید، شما ابتدا باید او را حذف و یا به پشت بانکر برگردانید تا فرصت حرکت پیدا کنید.

سپس:



با اطلاع قبلی از محل قرارگیری بازیکن و یا بررسی از محل قرارگیری هدف از طریق نگاه کردن سریع به زمین<sup>۲</sup> با بهترین تکنیک ممکن از ارتفاع و محلی غیرقابل پیش‌بینی در حالی که لوله مارکر شما قبل از خارج شدن از بانکر بالا است و هدف‌گیری را انجام داده‌اید با سرعت خارج می‌شوید و با اولین شلیک، هدف را مورد اصابت قرار می‌دهید.

بهترین تکنیک برای انجام این کار چیست؟ چگونه می‌توانیم کمترین میزان از بدن و تجهیزات خود را

در معرض نمادین حریف قرار بدهیم تا از حذف شدن جلوگیری نماییم؟

پاها را به اندازه عرض شانه بازکنید. زانوها را کمی خم کنید تا استواری عضلات میانی بدن بیشتری شود و

۱ - Snap Shoot

۲ - Heod Chech

هر لحظه بتوانید از محل متفاوتی از بانکر خارج شوید. مارکر خود را بالا بیاورید و روبه‌روی صورت خود قرار دهید. حال برای خارج شدن از پشت بانکر از بالاتنه خود استفاده کنید و شأنه سمتی که مارکر را در دست دارید، با انقباض عضلات جانبی شکم و خم شدن از پهلو به سمت پایین هدایت کنید و از بانکر خارج شده، اولین شلیک خود را انجام دهید.

- ۱ یک هدف در فاصله چندمتری از بانکر قرار دهید. در پشت بانکر بایستید و سعی کنید از نقاط مختلف بانکر با تکنیک درست خارج شده و هدف را مورد اصابت قرار دهید.
- ۲ دو بانکر را به فاصله ۷-۸ متری یکدیگر قرار دهید. دو بازیکن در دو بانکر قرار بگیرند و با اسنپ شوت سعی در حذف یکدیگر بنمایند.

تمرین



## تکنیک بانکر کردن ۱

هنگامی که بازیکنی به سمت بانکری که حریف در آن قرار دارد، می‌رود و او را از نزدیک مورد اصابت گلوله رنگی قرار می‌دهد از واژه بانکر کردن استفاده می‌شود. پشت هر حمله‌ای برای بانکر کردن یک هدف خاصی وجود دارد.

فکر می‌کنید بانکر کردن در چه زمانی از بازی صورت می‌گیرد؟

به‌طور مثال تعدادی از بازیکنان هر دو تیم حذف شده و هر دو تیم تعداد برابری بازیکن زنده در زمین دارند (مثلاً ۳ به ۳) وضعیت قرارگیری در زمین طوری است که کسی نمی‌تواند به راحتی حمله کند، در این شرایط یا باید منتظر ماند و به درگیری ادامه داد تا توپ‌های رنگی یک تیم پایان یابد یا یک نفر با انجام یک مانور شرایط را برای تیم خود بهبود دهد. وقتی شرایط مهیا شد، مثلاً پشت دو بازیکن به یک بازیکن خاص بود و یا اگر توانستیم یک نفر از تیم حریف را در داخل بانکر نگاه‌داریم، فرد به سمت بانکر می‌رود و یک نفر را از نزدیک حذف می‌کند. اگر خوش‌شانس باشد و سرعت او بالا باشد، بدون آنکه حذف شود می‌تواند به دویدن به سمت بانکرهای حریف ادامه دهد تا یک نفر دیگر را نیز حذف کند. با این کار شما شرایط تیم خود را بهتر می‌کنید،





چرا که هم بازیکن را حذف کرده‌اید و هم با این کار سر لوله‌های حریف به سمت شما برمی‌گردد و شرایط حمله دیگر اعضای تیم شما فراهم می‌شود، این کار لازمه یک کار تیمی هماهنگ می‌باشد تا هم تیمی‌ها از این فرصت استفاده نمایند.

موقعیت دیگری که از این تکنیک استفاده می‌شود هنگامی است که گاز و یا گلوله شما در حال اتمام است و بهترین کاری که می‌توانید برای تیم خود انجام دهید، حذف یکی از بازیکنان حریف است.

### نکاتی که باید رعایت شود:

۱ هنگامی که حرکت را از بانکر خود شروع می‌کنید، همواره سر لوله مارکر را بالا نگه دارید و هر لحظه آماده شلیک به سمت حریف باشید.

۲ اگر از لحظه شروع حرکت تا زمان رسیدن به بانکر حریف شلیک نمایید، بازیکن حریف متوجه نزدیک شدن شما به بانکر او می‌شود و می‌تواند با یک حرکت سریع قبل از اینکه شما او را حذف کنید به سمت شما گلوله رنگی شلیک کند، پس بهتر است تا لحظه نزدیک شدن به بانکر از شلیک بی‌دلیل به خصوص به بانکر حریف خودداری کنید.

۳ بهتر است که موقعیت خود را پس از حذف اولین نفر، بیش از شروع حرکت مشخص کنید در صورتی که حذف نشوید دومین نفر که می‌توانید حذف کنید چه کسی می‌تواند باشد؟ اولین بانکر امنی که می‌توانید به آن برسید و حذف نشوید کدام است؟

۴ بهترین نحوه حرکت به سمت بانکر کدام است؟ بهتر است تا لحظه رسیدن به بانکر حریف در سایه بانکر حریف و نزدیک به آن حرکت کنید و در لحظه آخر به سمت راست یا چپ بانکر او بروید، او را حذف کرده و سریعاً به حرکت خود ادامه دهید.

- در صورتی که وقتی می‌خواهید به سمت حریف حرکت کنید از بانکر دور حرکت کنید و یا در هنگام شلیک به سمت وی در یک حرکت عرضی از بانکر او دور شوید، به او این فرصت را می‌دهید که مارکر خود را بالا آورده و به سمت شما شلیک کند و شما را حذف نماید.

الف) یک صندلی پلاستیکی یا یک مخروط هدف را پشت یک بانکر بگذارید. از بانکر خود در سایه بانکر هدف حرکت کرده، با رسیدن به هدف، آن شیء را بانکر کنید.  
ب) ۲ یا ۳ هدف پلاستیکی را در بانکرهای نزدیک به هم قرار دهید. سعی کنید بهترین مسیر را برای بانکر کردن آنها پیدا کنید و تمرین نمایید.

تمرین



## بانکرهای مورد استفاده در پینت بال سرعتی و نقشه زمین

با پیشرفت پینت بال، موانع چوبی و کیسه‌های شنی جای خود را به بانکرهای بادی دادند. بانکرهای بادی اکنون برای تمامی بازیکنان حرفه‌ای آشنا هستند و لازم است که در هر کدام از آنها به گونه‌ای خاص بازی شود. این بانکرها قبل از اینکه در زمین چیدمان شوند، هر کدام اسم خاصی دارند که گاهی بازیکنان در مسابقه از همان اسامی برای اطلاع‌رسانی به هم تیمی‌های خود استفاده می‌کنند.

زیپر<sup>۱</sup> یا مار<sup>۲</sup> بانکرهایی هستند که به طور متوالی به شکل زیپ یا مار چیدمان می‌شوند. برای چیدن این قسمت زمین معمولاً از بانکرهایی طویل با ارتفاع کوتاه به نام بیم<sup>۳</sup> و بانکرهای کوچک و کم‌ارتفاع در میانه بیم‌ها به نام کیک<sup>۴</sup> یا mini raise استفاده می‌شود تا پناه گرفتن در آنها میسر باشد، البته قانونی برای این چیدمان وجود ندارد و برگزارکنندگان، زمین را با سلیقه خود طراحی می‌کنند.



بیم



کیک

در طرف دیگر زمین معمولاً از بانکرهایی مثلث شکل به نام دوریتو<sup>۵</sup> در اندازه‌های مختلف استفاده می‌شود. از دیگر بانکرهای متعادلی که در زمین استفاده می‌شود: عبارت‌اند از:

- بانکرهای استوانه‌ای شکل به نام سیلندر،

- دوزنقه‌ای کوتاه به نام معبد یا تمپل<sup>۶</sup>،

- دوزنقه‌ای بلند به نام تمپل مایا<sup>۷</sup>



سیلندر



دوریتو

معمولاً در نیمه زمین یک بانکر بزرگ که اخیراً شکل W دارد، قرار می‌گیرد. بانکرهایی متداول هستند که در ورزش حرفه‌ای پینت‌بال از آنها استفاده می‌شود.

۱- Zipper

۲- Snake

۳- Beem

۴- Cake

۵- Dorito

۶- Temple

۷- Temple Maya

حال شما چه در این زمین‌ها بازی کنید و چه در زمین‌های سناریویی، یادگیری اصول اولیه بازی در بانکرهای مختلف و آشنایی با ایده کلی نحوه بازی در هر شکل از پینت بال به شما کمک می‌کند.



تمپل و تمپل ما یا



w

قبل از هر مسابقه چیدمان زمین توسط افراد باتجربه مشخص می‌شود و لزوماً نباید آن طوری که پیش‌بینی می‌شود باشد.

در چیدمان زمین، قرینه بودن هر دو طرف زمین مهم است تا شرایط برای هر دو تیم یکسان باشد.

نکته



معمولاً چند هفته قبل از هر مسابقه، برگزار کننده نقشه زمین را منتشر می‌کند. تیم‌ها با توجه به نقشه، بانکرها را در زمین می‌چینند و در آن تمرین می‌کنند و استراتژی‌ها و تاکتیک‌های خود را مشخص می‌کنند. با اینکه بانکرها هر کدام نام به‌خصوصی دارند، هر تیمی برای موانع، نام‌گذاری خاصی انجام می‌دهد و در حین بازی بانکرها را با نام‌های به‌خصوص صدا می‌زنند؛ به‌طور مثال در نام‌گذاری بانکرها از اسامی شهرها و یا از اعداد استفاده می‌شود.

## بررسی زمین از طریق قدم زدن<sup>۱</sup>

تیم‌ها پس از چیدمان زمین و یا روز قبل از مسابقه در زمین حضور می‌یابند و با بررسی دقیق زمین قوت‌ها و ضعف‌های زمین، راه‌های مناسب شلیک کردن در شروع بازی که بازیکنان حریف برای رسیدن به موانع کلیدی از آنها عبور می‌کنند، و موانع اصلی به‌منظور کنترل زمین را پیدا می‌کنند. تیم‌ها با بررسی زمین متوجه می‌شوند که آن زمین به‌خصوص را چگونه باید بازی کرد، کجا می‌توان در پناه بود، برای حرکت از بانکر دیگر به بانکر دیگر به چه سمتی باید شلیک کرد و بازیکن حریف از چه مناطقی می‌تواند حمله کند. هرچه تیمی که به زمین می‌رود آماده‌تر باشد، شانس برنده شدن بیشتری دارد.

۱- Walking the field

در موارد زیر با سایر هم‌کلاسی‌های خود بحث و گفت‌وگو کنید و با نظارت هنرآموز خود نتیجه گفت‌وگو را جمع‌بندی نمایید.  
نقشه چندین مسابقه را بیابید، بانکرها را نام‌گذاری کنید، درباره نحوه چیدمان زمین، بانکرهای کلیدی و استراتژی‌های حمله و دفاع در زمین به‌خصوص، به بحث بنشینید.

گفت‌وگوی  
کلاسی



## بازی در موانع مختلف

هر کدام از بانکرها با توجه به ارتفاع، عرض و شکلی که دارند باید بازی خاصی را اجرا کنند. شما چه در زمین حرفه‌ای با بانکرهای بادی بازی کنید و چه در زمین‌های تفریحی و سناریویی، باید نحوه بازی در انواع بانکرها را فراگیرید. نکته مشترک داشتن فرم مناسب و بازی کردن در نزدیک‌ترین حالت به بانکر است تا کمترین میزان از بدن شما در معرض حریف باشد.

نکته مهم این است که آرنج دستی که مارکر در آن قرار دارد نزدیک به بدن باشد و بدن و نحوه گرفتن مارکر با زوایای بیرونی بانکر هماهنگی داشته باشد.

نکته



به‌طور مثال اگر در بانکری با زاویه  $90^\circ$  بازی می‌کنید شما باید با همان زاویه مارکر را در دست گرفته و از بانکر خارج شوید و شلیک کنید. در صورتی که ایده کلی نحوه بازی کردن در بانکرها را یاد بگیرید بازی کردن در هر مانع دیگری برای شما میسر می‌شود.

شکل چندین بانکر و چندین مانع زمین‌های تفریحی را در نظر بگیرید. با توجه به شکل و اندازه هر مانع نحوه بازی و قرارگیری بدن در آن مانع را به بحث بگذارید.  
چگونه می‌توانید در حین خارج شدن از بانکر و شلیک، بیشترین مقدار از بدن خود را تحت پوشش بانکر خود قرار دهید؟

گفت‌وگوی  
کلاسی



## بازی در بانکرهای مرتفع و ایستاده

برخی بانکرها مثل سیلندر و مایا ارتفاع زیادی دارند. به همین دلیل به راحتی می‌توان در آنها به حالت ایستاده بازی کرد. برای ایستادن و بازی در این بانکر پایین‌تنه خود را تا حد امکان به بانکر نزدیک کنید و با توجه به زاویه درگیری با چرخش کم بالاتنه به سمت عقب و کنار و یا از طریق خم کردن بالاتنه به کنار و پایین آوردن شانه دستی که مارکر را گرفته از بانکر خارج می‌شویم. البته گاهی اوقات لازم است حتی در بانکرهای ایستاده نیز به حالت نشسته در پایین بانکر بازی کنیم.

فکر می‌کنید چرا؟ در این مورد باهم بحث کنید.



## بازی در اسنیک<sup>۱</sup>

بانکر خوابیده اسنیک بانکری کلیدی در پینت بال است، چرا که به محض رسیدن و حرکت در آن از هر نقطه‌ای از آن بالا بیاییم معمولاً می‌توانیم یکی از بازیکنان حریف را ببینیم و حذف کنیم. به همین دلیل کسب آن در زمین و بازی هدفمند و با تکنیک در آن بسیار حائز اهمیت است. وقتی در اسنیک هستیم به دو حالت می‌توانیم درگیر شویم: یا با روبه‌رو و بازیکن اسنیک حریف و بازیکن دفاع او و یا در عرض زمین و بانکرهای سمت دیگر زمین.

وقتی می‌خواهیم داخل اسنیک بشویم، اولین و مهم‌ترین نکته این است که ارتفاع دویدن خود را کم کنیم و بدن خود را تا حد ارتفاع بانکر پایین بیاوریم. بازیکنان حرفه‌ای برای ورود به این بانکر از تکنیک شیرجه استفاده می‌کنند که ملزم به یادگیری از افراد حرفه‌ای هستند.

وقتی وارد اسنیک شدیم همان طور که از ارتفاع بانکر پیداست باید در آن سینه‌خیز حرکت کنیم. بدین منظور شکم، پایین تنه و پاها کاملاً بر روی زمین خوابیده است. آرنج و ساعد دستی را که مارکر در آن قرار دارد



۱. Snake



جلوتر از بدن قرار داده، به طوری که سر لوله مارکر کمی به سمت بالا باشد و داخل زمین فرو نرود، کف دست دیگر را به صورت تکیه‌گاه بر روی زمین قرارداده و با فشار آن و هل دادن دست دیگر بر روی زمین، خود را به جلو می‌رانیم.



در صورتی که ارتفاع بانکر بیم پایین باشد، برای حرکت نباید بر روی زانو بنشینیم چرا که منجر به بیرون ماندن یک پاها و حذف ما می‌گردد. اما در برخی بیم‌ها که ارتفاع بیشتر است، می‌توانیم به گونه‌ی دیگر حرکت کنیم. ابتدا به صورت چهار زانو بر روی زمین بنشینید، سپس به منظور کمتر کردن ارتفاع و حرکت به سمت جلو دست مارکر را کاملاً جلوتر از بدن به همان گونه که توصیف شد قرار داده، دست دیگر را نیز تکیه‌گاه کرده و با هدایت دست تکیه‌گاه، هل دادن دست مارکر و فشار پنجه‌های پا به زمین خود را به جلو می‌رانیم.

شیوه‌ی وارد شدن به اسنیک و حرکت در آن را تمرین کنید.

تمرین



وقتی به نقطه‌ی امن بانکر رسیدید به صورت چهارزانو بنشینید. در صورتی که می‌خواهید با بانکر روبه‌رو درگیر شوید آرنج دست مارکر را به گونه‌ای در بدن جمع کرده که به زانوی دست موافق نزدیک شود. دست دیگر

دسته جلوی مارکر را گرفته و خود را در خط بانکر قرار دهید و با کمی خم کردن کمر به پهلو از بانکر با ارتفاع بسیار پایین خارج شده و به سمت جلو شلیک کنید. در صورتی که ارتفاع بانکر کمی بیشتر باشد و خطری در عرض زمین، شما را تهدید نکند می‌توانید به راحتی در بانکر نشست، یک پا را به حالت چهارزانو و کف پای دیگر را بر زمین گذاشته و سپس دوباره با خم شدن به پهلو از بانکر خارج شوید.



فکر می‌کنید برای استوار بودن بدن در تمامی حرکات خارج شدن از بانکر تقویت کدام عضلات حائز اهمیت است؟

هنگامی که می‌خواهیم در عرض زمین و یا بانکرهای داخلی زمین درگیر شویم، در صورتی که در بیم‌های انتهایی زمین باشیم مقادیری از بانکر روبه‌رو فاصله می‌گیریم و با بازکردن مفصل زانو و لگن بالا می‌آییم، شلیک کرده و دوباره برای پنهان شدن، مفاصل زانو و لگن را خم می‌کنیم. در صورتی که بازیکن حریف در خط عرضی شما قرار گرفته باشد و یا در صورتی که از بانکر دیگری به سمت شما شلیک می‌کند، باید در نزدیک‌ترین حالت به بانکر روبه‌روی خود قرار بگیریم. بدین منظور به طور چهارزانو به گونه‌ای با بانکر روبه‌رو در تماس قرار می‌گیریم که پشت ما به خطوط کناری زمین باشد و با خم کردن بدن خود به سمت پهلو شلیک می‌کنیم.



## بازی در دوریتو<sup>۱</sup>

دوریتوها معمولاً یک طرف از زمین تقریباً پشت به هم چیده شده‌اند و یک طرف از حمله زمین را تشکیل می‌دهند و در عین حال بازی کردن در آنها بسیار لذت بخش است. به شکل و زوایای بیرونی دوریتو دقت کنید. به نظر شما بهترین حالت قرارگیری و درگیری در این بانکر چگونه است؟ همان طور که می‌بینید دوریتو بانکری است که هم می‌توان در آن به صورت نشسته و هم ایستاده بازی کرد و این بستگی به شرایط بازی دارد.

نکته



نکته مهم این است که در هر شرایطی که هستیم مارکر باید جزئی از بانکر شود. بدین منظور باید هاپر مارکر خود را به داخل بچرخانید تا در راستای زاویه بانکر قرار گیرد. در صورتی که بخواهید همان طور که در دیگر بانکرها بازی می‌کنید مارکر را  $90^\circ$  از بانکر بیرون بیاورید چه اشتباه تکنیکی انجام داده‌اید؟

نکته



بازی کردن در تمام زوایا و ارتفاعات بانکر به شما کمک می‌کند تا قدرت پیش‌بینی را از حریف بگیرید و با پیش‌دستی وی را حذف می‌کنید. بدین منظور همیشه باید آماده تغییر وضعیت بدن باشید. وقتی نشسته‌اید و می‌خواهید از سمت راست بانکر درگیر شوید زانوی پای راست را زمین گذاشته و پای چپ را تکیه‌گاه می‌کنید به طوری که زانو در شکم جمع شود و کف پا روی زمین قرار گیرد. با قرار گرفتن در این وضعیت کمترین میزان از بدن شما در معرض شلیک حریف است و همچنین هر لحظه می‌توانید با ایجاد فشار بر کف پا روی زمین بایستید و وضعیت بدن خود را تغییر دهید.







- پس هنگامی که در دوریتو بازی می‌کنید باید مطمئن شوید که:
- ۱ هنگام نشستن کمترین میزان از بدن شما در معرض دید باشد. بدین منظور هنگامی که در عرض زمین بازی می‌کنید می‌توانید پای تکیه‌گاه خود را به بانکر فشار دهید.
  - ۲ هر لحظه آماده‌ایستادن و بازی در ارتفاعات مختلف بانکر باشید.
  - ۳ هر لحظه آماده‌ی تعویض دست مارکر و درگیری از سمت دیگر بانکر باشید.
  - ۴ هاپر شما در راستای زاویه بانکر قرار گیرد.
  - ۵ گاهی شما از محل قرارگیری حریف (هدف) بی‌اطلاع هستید. بدین منظور بهتر است پس از سرک کشیدن از بانکر از ارتفاع و یا سمت دیگر بانکر برای شلیک با مارکر خارج شوید.

## بازی در بانکرهای تمپل و Mini Raise

همانند دیگر بانکرها اولین نکته این است که تا حد ممکن نزدیک بانکر بازی کنید. به دلیل ارتفاع کوتاه این بانکرها معمولاً باید به حالت نشسته یا نیمه ایستاده به شکل اسکوات بازی کنید. ولی باید این را در ذهن داشته باشید که کلید اصلی برای بازی بهتر در ارتفاعات مختلف بانکر است. پس شاید لازم باشد گاهی بر روی پنجه پا آمده و از بالای بانکر بر حریف تسلط یابید. هنگام بازی از کنار بانکر پاها را تا حد امکان به بانکر نزدیک می‌کنیم، بدن را کمی به عقب خم کرده، روی پاها به حالت اسکوات می‌نشینیم سپس با جمع شدن از پهلو از بانکر بیرون آمده و شلیک می‌کنیم.



## بازی در موقعیت‌های مختلف

پینت بال هم مانند تمام ورزش‌های دیگر استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مخصوص به خود دارد. هر بازیکن هنگامی که وارد زمین می‌شود می‌تواند در نقش حمله (فوروارد)، دفاع و یا هافبک بازی نماید. هر کدام از این موقعیت‌ها مستلزم ورزشکاری با توانایی‌های متفاوت است. به نظر شما هر کدام از موقعیت‌ها چه ویژگی‌های جسمانی و روانی باید داشته باشند؟ نقش هر کدام از موقعیت‌ها در زمین پینت بال چیست؟



**بازیکن دفاع:** نقش بازیکن دفاع، چه در شروع بازی و چه در ادامه بازی بسیار حائز اهمیت است. بازیکنان دفاعی یا به طرف بانکرهای انتهایی گوشه زمین حرکت می‌کنند تا از فرورارد خود حمایت کنند و یا در بانکر انتهایی وسط زمین نقش پل ارتباطی بین بازیکنان را ایفا می‌کنند. بازیکنان دفاعی در ابتدای بازی و با توجه به استراتژی تیم باید سعی نمایند تا با چرخاندن سریع مارکر در بریک (Break)، مسیرهای احتمالی حرکت بازیکنان حریف را شلیک نمایند و سعی در حذف زود هنگام یکی از بازیکنان حریف بنمایند. وارد کردن فشار از طرف بازیکنان دفاعی در دقایق اول بازی بسیار حائز اهمیت است.

بازیکنان دفاعی گوشه‌های زمین معمولاً یک هدف را دنبال می‌کنند و آن اطمینان از حذف نشدن فرورارد خود و همچنین کمک به وی در حمله و حرکت از طریق شلیک مداوم و درگیری با محدوده کنار زمین<sup>۱</sup> است. اگر این بازیکنان مارکر خود را بچرخانند و در قطر زمین درگیر شوند کار بازیکن حمله خود را سخت می‌کنند، چرا که بازیکن حمله، خود، باید متحمل چند درگیری شود تا بتواند به جلو حرکت کند. بازیکنان دفاعی باید همیشه با بازیکنان جلوتر از خود صحبت کنند، چون که معمولاً ایستاده هستند و دید بهتری نسبت به زمین دارند. بازیکن دفاع وسط دائماً باید دو طرف زمین را داشته، و پل ارتباطی بین بازیکنان باشد تا اطلاعات مربوط به تیم حریف و تیم خود را به دیگر بازیکنان که ممکن است دید مناسبی به زمین نداشته باشند، منتقل کند.

بازیکن وسط باید در نظر داشته باشد که بانکر وسط زمین مکان مناسبی برای ماندن طولانی مدت نیست زیرا در معرض دید و حمله هر دو طرف می‌باشد به همین دلیل و همچنین برای پوشش بازیکنان حمله خود بهتر است پس از گذشتن ثانیه‌هایی از بازی در صورت پیدا کردن موقعیت به بانکرهای اصلی‌تر حرکت کند. معمولاً اولویت با سمتی است که تیم، یک بازیکن را از دست داده است.

**نکته مهم در ارتباط بازیکنان در زمین، اطلاع‌رسانی درباره موقعیت‌های حریف، تعداد بازیکنان حذف شده از تیم حریف و تیم خود است.**

بازیکن دفاع وسط معمولاً بازیکنانی را که از کنار زمین خارج می‌شوند، می‌بیند و می‌تواند به تیم خود گزارش دهد.

**بازیکن حمله:** بازیکن فوروارد معمولاً با موقعیتی پر خطر روبه‌رو است؛ چرا که در ابتدای بازی باید با سرعت به بانگری دور بدود که او را در معرض حذف شدن قرار می‌دهد و همچنین در ادامه بازی نیز نزدیک‌ترین حالت به تیم حریف است و با ذهنیت مهاجم خود باید بازیکنان بیشتری را مورد هدف قرار بدهد. بازیکن فوروارد پس از رسیدن به بانکر خود قبل از بیرون آمدن از بانکر، اطلاعات زمین را از دیگر هم تیمی‌های خود جویا می‌شود و با تصویری که از موقعیت زمین در ذهن خود می‌سازد، شروع به حذف بازیکنان حریف می‌کند و یا در صورتی که کسی به سمت او شلیک نمی‌کند تا حد ممکن در زمین پیش برود. پس بازیکن فوروارد باید قبل از خارج شدن از بانکر با مارکر خود هدف‌گیری کرده باشد و چند هدف سریع را قبل از اینکه حریف متوجه شود در کجای زمین قرار دارد حذف نماید.

**هافک و بازیکنان میانی:** به عنوان بازیکن میانی در ابتدای بازی به بانکر مورد نظر می‌روید و کاری که از قبل برنامه‌ریزی شده است، انجام می‌دهید و وظیفه شما گرفتن موقعیت ثانویه و یا کمک به بازیکن فوروارد و همکاری با او برای حذف یک بازیکن حریف و یا حرکت بیشتر وی است. همیشه باید از اتفاقات زمین آگاه باشید و همچنین توانایی بازی در موقعیت حمله را داشته باشید. باید خود را در بهترین موقعیتی قرار دهید که در صورت حذف بازیکن فوروارد سریعاً جای او را پر کنید و یا اگر توانستید بازیکن حمله حریف را حذف کنید، دیگر اجازه ندهید که بازیکن دیگری از حریف موقعیت او را به دست آورد.

دو به دو در یک سایید حمله روبه‌روی هم بایستید. با شروع بازی یک نفر از هر تیم موقعیت حمله و دیگری موقعیت میانی نسبت به حمله خود را به دست آورد، سپس با صحبت کردن با هم سعی در ایجاد موقعیتی برای حمله برای پیشروی در زمین و یا حذف بازیکن فوروارد حریف بنمایید. در صورت حذف شدن فوروارد بازیکن میانی با درگیری و ایجاد موقعیت برای خود جایگاه حمله را به دست بیاورید.

تمرین



## ارزشیابی

- ۱ نکته مشترک در بازی کردن در تمام بانکرها چیست؟
- ۲ انواع بازی در بانکرها را باهم مقایسه کنید.
- ۳ نقش هر کدام از بازیکنان حمله، هافبک و دفاع را شرح دهید.

## پنالتی در پینت بال چیست؟

پینت بال یک بازی کاملاً سرعتی است و کوچک‌ترین خطای یک بازیکن سرنوشت بازی را تغییر می‌دهد. از این رو همانند ورزش‌های دیگر، قوانین خاص خود را دارد. در صورتی که بازیکن خطایی مرتکب شود تیم او با پنالتی جریمه می‌شود.

پنالتی‌های پینت بال شامل ۱ نفر به ازای ۱ نفر<sup>۱</sup> که در آن علاوه بر حذف بازیکن خاطی از بازی، یکی از هم‌تیمی‌های وی نیز از آن سناریو اخراج می‌شود، ۲ نفر به ازای ۱ نفر<sup>۲</sup> که در آن علاوه بر حذف بازیکن خاطی، دو نفر از هم‌تیمی‌های وی از بازی اخراج می‌شوند، ۳ نفر به ازای یک نفر<sup>۳</sup> که علاوه بر حذف بازیکن خاطی، ۳ نفر دیگر نیز از تیم او از زمین اخراج می‌شوند. دیسکالیفه از یک دوره مسابقات و یا دیسکالیفه از کل مسابقات فصل است.

قوانین هر تورنمنت متفاوت است و بازیکنان موظف هستند قبل از بازی از قوانین مطلع شوند. معمولاً خطای ۱ نفر به ازای ۱ نفر به عنوان خطای کوچک، ۲ نفر به ازای ۱ نفر خطای جدی و ۳ نفر به ازای ۱ نفر خطای بسیار جدی به حساب می‌آید.

دلایل اصلی پنالتی شامل موارد زیر می‌باشد، اما به این موارد محدود نمی‌شود:

۱ تمامی مارکرها قبل از شروع مسابقه با سرعت سنچ (کرونوگراف<sup>۴</sup>) بررسی می‌شوند. بالاترین حد سرعت شلیک پینت بال<sup>۵</sup> ۳۰۰ Fps است.



۲ ROF<sup>۶</sup> میزان شلیک هر مارکر باید مطابق با قوانین مسابقه که معمولاً ۵/۱۰ می‌باشد تنظیم شده باشد.  
۳ بازیکن حذف شده از بازی، به بازی ادامه دهد.

در صورتی که بازیکنی مورد اصابت پینت بال قرار بگیرد، باید سریعاً زمین را از کوتاه‌ترین مسیر ترک کند. هر گونه ادامه حرکت به سمت حریف یا بانکرهای دیگر، هدف‌گیری، شلیک و صحبت کردن ادامه بازی تلقی می‌شود.

نکته



۱ - One for one

۲ - Two for one

۳ - Three for one

۴ - کرونوگراف: سرعت سنچ

۵ - FPS: Feet per second

۶ - ROF: Rate of Fire

- ۴ پاک کردن اثر توپ رنگی شکسته شده.
  - ۵ پرتاب و یا کوباندن مارکر به زمین و یا سمت بازیکنان و داوران.
  - ۶ ادامه دادن شلیک به سمت حریف، در صورتی که او آشکارا حذف شده باشد. (overshooting)
  - ۷ رفتار و کلام غیر ورزشی
  - ۸ صحبت کردن پس از حذف شدن حتی با داور
  - ۹ صحبت هم تیمی‌ها، مربی و یا تماشاگران (به عمد) از خارج زمین در صورتی که قانون بازی آن را منع کرده باشد.
  - ۱۰ نداشتن در پوش مارکر در خارج از زمین
  - ۱۱ استفاده از ابزار، لباس‌ها و رنگ‌های ممنوع
  - ۱۲ شلیک به سمت خارج از زمین یا تماشاچیان و داوران به عمد
  - ۱۳ وارد شدن به زمین بازی پس از حذف
- هر کدام از رفتارهای بیان شده منجر به پنالتی مخصوص رفتار خواهد شد. در موارد خاص تصمیم‌گیری در مورد نوع پنالتی بر عهده داوران است.

۱ در صورتی که پنالتی اعمال شده به گونه‌ای باشد که بالاتر از تعداد بازیکنان باقی مانده در زمین باشد، آن تیم به طور خود به خود بازی بعد را با تعداد بازیکنان کمتری آغاز خواهد کرد.

۲ در ۱ دقیقه انتهایی بازی هر گونه پنالتی جدی منجر به واگذاری امتیاز به تیم مقابل می‌شود.

نکته



با استفاده از منابع علمی معتبر قوانین داوری مسابقات ایران (PALM) و مسابقات جهانی (WPBO) را جست‌وجو کنید و در کلاس ارائه دهید و به بحث بگذارید.

فعالیت پژوهشی



علامت‌های ویژه‌ای را که داوران در طی بازی با دست خود اجرا می‌کنند، از طریق فیلم‌های پینت بال و انجمن پینت بال ایران جست‌وجو کنید.

فعالیت پژوهشی



یک بازی پینت بال را طراحی کنید و قوانین را در آن اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



## ارزشیابی

- ۱ قبل از ورود به زمین هر بازیکن موظف به بررسی چه نکاتی است که در صورت رعایت نکردن منجر به پنالتی می‌شود؟
- ۲ چند مورد از رفتارهای منجر به پنالتی را توضیح دهید.
- ۳ پنالتی ادامه بازرسی (game on) را شرح دهید.

## ارزشیابی شایستگی پینت بال

<p><b>شرح کار:</b> شروع بازی، نحوه در دست گرفتن مارکر، نحوه دویدن با مارکر، شلیک هم‌زمان با مارکر، تکنیک‌های شلیک، بازی در موانع مختلف، بازی در موقعیت‌های مختلف</p>																																							
<p><b>استاندارد عملکرد:</b> اجرای بازی پینت بال به منظور غلبه بر تیم مقابل در یک بازی تیمی در ۷ دقیقه</p>																																							
<p><b>شاخص‌ها:</b> سرعت، دقت، شتاب، تمرکز</p>																																							
<p><b>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</b> شرایط: زمین استاندارد و رعایت ایمنی کامل در هنگام بازی. <b>ابزار و تجهیزات:</b> مارکر یا نشانه رو، گلوله‌های رنگی، ماسک، مخزن گلوله، کوله پشتی مخصوص مخازن زانوبند، آرنج‌بند، لباس مخصوص وسیله پاک کردن لوله مارکر.</p>																																							
<p><b>معیار شایستگی:</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ردیف</th> <th>مرحله کار</th> <th>حداقل نمره قبولی از ۳</th> <th>نمره هنرجو</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱</td> <td>پینت بال و شروع آن</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۲</td> <td>بازی پینت بال</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۳</td> <td>نحوه در دست گرفتن مارکر</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۴</td> <td>نحوه دویدن با مارکر و شلیک هم‌زمان با آن</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۵</td> <td>تکنیک‌های شلیک</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td>۶</td> <td>بازی در موانع و موقعیت‌های مختلف</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:</td> <td>۲</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">میانگین نمرات</td> <td></td> <td>*</td> </tr> </tbody> </table> <p>* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.</p>				ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو	۱	پینت بال و شروع آن	۲		۲	بازی پینت بال	۲		۳	نحوه در دست گرفتن مارکر	۲		۴	نحوه دویدن با مارکر و شلیک هم‌زمان با آن	۲		۵	تکنیک‌های شلیک	۲		۶	بازی در موانع و موقعیت‌های مختلف	۲		شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:		۲		میانگین نمرات			*
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو																																				
۱	پینت بال و شروع آن	۲																																					
۲	بازی پینت بال	۲																																					
۳	نحوه در دست گرفتن مارکر	۲																																					
۴	نحوه دویدن با مارکر و شلیک هم‌زمان با آن	۲																																					
۵	تکنیک‌های شلیک	۲																																					
۶	بازی در موانع و موقعیت‌های مختلف	۲																																					
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:		۲																																					
میانگین نمرات			*																																				

رشته: تربیت بدنی

درس: توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی

واحد یادگیری: ۴