



رهنمای معلم تربیت بدنی

صنف دوازدهم





سرود ملی

دا وطن افغانستان دی	دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې	هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی	د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو	د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، گوجر دي	پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي	هم ایماق، هم پشه پان
دا هېواد به تل خلیږي	لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به	لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مودی رهبر	وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت معارف

کتاب معلم
رهنمای تدریس تربیت بدنی
صنف دوازدهم

سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ.ش.



مشخصات کتاب

مضمون: رهنمای تدریس تربیت بدنی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی دیپارتمنت تربیت بدنی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: دوازدهم

زبان: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامه وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۹ هجری شمسی

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

حق طبع، توزیع و فروش کتاب‌های درسی برای وزارت معارف جمهوری اسلامی افغانستان محفوظ است.

خرید و فروش آن در بازار ممنوع بوده و با متخلفان برخورد قانونی صورت می‌گیرد.



پیام وزیر معارف

اقراً باسم ربك

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی پایان بر رسول خاتم - حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است. چنانچه بر همه گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می نمایند. در چنین برهه سرنوشت ساز، رهبری و خانواده بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می باشد.

از همین رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویتهای مهم وزارت معارف پنداشته می شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب های درسی و رهنمای تدریس در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکر شده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به عنوان تربیت کننده گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، با استفاده از این رهنما، از هیچ نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس را آغاز کنند، که در آینده نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه های فردای کشور می خواهم تا از فرصت ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفاده بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این رهنمای تدریس مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن ها در این راه مقدس و انسان ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مرفه و ممتدنی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف



فهرست پروگرام رهنمای معلم صنف دوازدهم

- ۱- مقدمه
- ۲- فهرست کلیات
- ۳- کلیات
- ۴- دیدگاه برنامه درسی تربیت بدنی
- ۵- تربیت بدنی مخصوص کودکان معلول
- ۶- سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش
- ۷- مدیریت و طرز اجرای مسابقات
- ۸- محتوای نظری
- ۹- محتوای عملی



آموزش، فراگیری و توسعه ورزش بخش اساسی و روند حرکت ورزش را در جامعه تشکیل می‌دهد و در این میان استادان ورزش و ورزشکاران نقش اصلی و اساسی را بازی می‌کنند. تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزش در رشد و توسعه ابعاد فرهنگی و اجتماعی افراد یکی از نتایج و محصول برنامه‌های تربیت بدنی می‌باشد. بر علاوه کمک در رشد و پرورش شخصیت جوانان و شناخت برخی از ارزش‌های اجتماعی، ورزش میتواند خود شناسی عمیق را در ورزشکار ایجاد نماید، طوری که او تعهد و آرمان خود را تشخیص دهد، البته در این راستا نقش استادان گرامی حایز اهمیت است.

به طور کل فعالیت‌های ورزشی ابعاد گسترده‌ی بی دارد تا آنجا که ارائه و ترویج هر رشته از ورزش نقش مهم و با ارزش را با خود دارد ورزش یعنی تن درستی و تندرستی کلید سلامت جسم و روان هر انسان است، به منظور رسیدن به هدف، با در نظر داشت شرایط موجود در کشور باید از کمترین فرصت استفاده زیاد را به عمل آورد. در ماده پنجاه و دوم قانون اساسی جمهوری اسلامی افغانستان آمده است که « دولت به منظور تقویت تربیت بدنی سالم و انکشاف ورزش‌های ملی و محلی تدابیر لازم را اتخاذ می‌نماید » حرکت و جنبش از خصوصیات ذاتی برای ادامه حیات انسان بوده و دارای انگیزه ریشه‌ی در سرشت او و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط او است. انسان به حرکت ضرورت دارد و ناگزیر به اعمال حرکتی است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسرده گی، بروز رفتار نا هنجار و از دست رفتن شور و نشاط زنده گی وی می‌گردد. ضرورت انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات او همواره با کسب تجارب و روشهای جدید برای رفع نیازها بوده است. تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زنده گی انسان به شیوه‌های مختلف تجلی داشته است. ورزش‌های امروزی اشکال مختلف از فعالیت‌های جسمی تربیت بدنی است که در چوکات نظام تعلیم و تربیه هر جامعه همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش فکری و جسمی شاگردان، اطفال و جوانان را فراهم می‌سازد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است و در این میان استادان تربیت بدنی و ورزشکاران نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

جوانان ما در عرصه ورزش به خصوص کریکت و برخی از سپورتهای دیگر افتخاراتی را نصیب کشور ساخته اند. تداوم این وضعیت شرایط آن را فراهم می‌سازد که بیرق افغانستان در المپیا‌های جهانی چون دیگر کشورها به اهتزاز در آید. امید داریم آموزش مطالب علمی این کتاب بتواند زمینه خوبی برای فراگیری دانش و کسب مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی باشد و فرصتهای خوبی را برای رسیدن به ارمان والای ملی در امر توسعه و انکشاف بیشتر ورزش و سلامتی نو جوانان که آینده سازان کشور عزیز اند فراهم نمایند. از تمام معلمان، مربیان و ورزش کاران گرانقدر وطن صمیمانه تقاضا می‌شود تا به منظور بهبود بخشیدن این کتاب در آینده با ارائه نظریات سود مند و اصلاحی شان بر ما منت گذارند.



کلیات: کلیات پروگرام رهنمای معلم در صنف دوازدهم مشتمل است؛ بر پلانهای سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سرد سیر که به طور جداگانه طرح شده است؛ اما محتوا در هر دو یکسان است) ۲۸ درس آموزشی برای یک سال تعلیمی نه ماهه، طرح درسهای نه ماهه، چهار طرح درس نمونه و طرزا لعمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم در نظر گرفته شده.

توصیه می شود معلمان قبل از آغاز سال تعلیمی پلانهای سالانه را به همراه طرح درسهای نه ماهه و همچنین طرز العمل ارزیابی مطالعه با بهره گیری از طرح درسهای نمونه روزانه، برای خود پلان درسی آماده کنند.

● محتویات نظری: محتویات نظری پیش بینی شده برای این صنف مشتمل است بر:

تربیت بدنی چیست، چند تعریف از تربیت بدنی، تعریف ورزش، تعریف لغوی ورزش، رشته تربیت بدنی، جامعه شناسی ورزشی، بیو میخانیک ورزشی، کمکهای اولیه، ماساژ ورزشی، تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش پینگ پانگ و والیبال در افغانستان و جهان.

*محتویات عملی: محتویات عملی پیش بینی شده برای صنف دوازدهم مشتمل است بر:

آماده گی جسمانی، آموزش تخنیک رشته های ورزشی والیبال و پینگ پانگ.
برنامه عملی در طول سال در دوبخش جدا گانه ارائه می شود؛ بخش اول از ابتدای سال تا امتحانات چهارنیم ماهه و بخش دوم بعد از امتحانات چهارنیم ماهه الی ختم سال تعلیمی.
به منظور سهولت امر آموزش و کمک به معلمان در تدریس بهتر، معلومات اضافی، قبل از محتویات نظری پیش بینی شده است.

فهرست کلیات

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها از ماه حمل آغاز می گردد - مکاتب سرد سیر)

طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات سرد سیر)

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می گردد - مخصوص ولایات گرم سیر)

طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی صنف دوازدهم (مخصوص ولایات گرم سیر)

پلان رهنمای درس مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

طریقه ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

نتایج و تاثیرات مثبت مضمون تربیت بدنی

اهداف مضمون تربیت بدنی در دوره لسه

جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربیت بدنی دوره لسه

معیار و استندردهای مضمون تربیت بدنی در دوره لسه

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها از ماه حمل آغاز می گردد (مکاتب سرد سیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	تعلیمی	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
ثور		آشنایی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی
جوزا		درس ۵	درس ۶	درس ۷	درس ۸
سرطان		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
ن		درس ۹	درس ۱۰	درس ۱۱	درس ۱۲
اسد		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
سنبله		درس ۱۳	درس ۱۴	امتحانات چهارنیم ماهه	
میزان		آزاد	آزاد		
عقرب		رخصتی (دو هفته)		درس ۱۵	درس ۱۶
ب				آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی
قوس		درس ۱۷	درس ۱۸	درس ۱۹	درس ۲۰
مجموعی نظری	نوبت اول (چهارنیم ماهه)	آماده گی جسمانی	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
		درس ۲۱	درس ۲۲	درس ۲۳	درس ۲۴
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
		درس ۲۵	درس ۲۶	درس ۲۷	درس ۲۸
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	آزاد	آزاد
		امتحانات سالانه			
مجموعی نظری	نوبت دوم (سالانه)	* مدیریت ورزشی * بخش های وابسته * تندرستی و صحت * تفریح های سالم * تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه * مدیریت و طرز اجرای مسابقات			
		* تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی * معالجه با ورزش * معلومات در باره ورزش کریکت * تاریخچه، قوانین و مقررات رشته ورزشی پینگ پانگ * تاریخچه والیبال در افغانستان و آموزش تخنیک های والیبال			

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می شود (مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	عملی			درس ۱	درس ۲
میزان		درس ۳	درس ۴	آشنایی	آماده گی جسمانی
عقرب		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	والیبال	والیبال
قوس		درس ۷	درس ۸	درس ۹	درس ۱۰
جدی		والیبال	والیبال	والیبال	والیبال
دلو		درس ۱۱	درس ۱۲	امتحانات چهار نیم ماهه	
حوت		والیبال	والیبال		
حمل		(رخصتی دو هفته یی)		درس ۱۳	درس ۱۴
ثور		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آزاد	آزاد
جوزا		درس ۱۵	درس ۱۶	درس ۱۷	درس ۱۸
		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	پینگ پانگ
		درس ۱۹	درس ۲۰	درس ۲۱	درس ۲۲
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
		درس ۲۳	درس ۲۴	درس ۲۵	درس ۲۶
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ	پینگ پانگ
		درس ۲۷	درس ۲۸	درس ۲۹	درس ۳۰
		پینگ پانگ	پینگ پانگ	آزاد	آزاد
	امتحانات پایان سال (سالانه)				
محتوای نظری	نوبت اول (چهار نیم ماهه)	<ul style="list-style-type: none"> * مدیریت ورزشی * بخش های وابسته * تندرستی و صحت * تفریح های سالم * تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه * مدیریت و طرز اجرای مسابقات 			
	نوبت دوم (سالانه)	<ul style="list-style-type: none"> * تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی * معالجه با ورزش * معلومات در باره ورزش کریکت * تاریخچه، قوانین و مقررات رشته ورزشی پینگ پانگ * تاریخچه والیبال در افغانستان و آموزش تخنیک های والیبال 			

یاد آوری

- * بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در (ابتدا یا ا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کنید، درضمن از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرید.
- * در دروس آزاد معلم مختار است تا از این فرصت برای جبران درس های باقی مانده، استفاده نماید.
- * محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهارنیم ماهه) و نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها از ماه حمل آغاز می گردد (مکاتب سرد سیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشته ورزشی والیبال، آموزش رشته ورزشی پینگ پانگ. برای: شاگردان دختر و پسر.		
ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت های آموزشی مربوط به هر درس
حمل	۱	* آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد. * معرفی واحد درسی از منظر تعلیم و تربیه ورزشی. * توضیح دادن و نشان دادن نحوه حضور و گرم کردن بدن.
	۲	* آماده گی جسمانی * معرفی آماده گی حرکتی
	۳	* هما هنگی
	۴	* تعادل
ثور	۵	* تخنیک پنجه * ارسال توپ * انواع پاس پنجه
	۶	* تخنیک ساعد
	۷	* آموزش ساعد * وضعیت استقرار پاها
	۸	* دریافت و ارسال توپ با ساعد، وضعیت بدن * اجرای ساعد در بالای سر، به سمت پشت و حرکت به اطراف
جوزا	۹	* تخنیک سرویس انواع سرویس * تخنیک شوت

	۱۰	* ضربه به توپ و فرود آمدن به زمین * تمرین (بدون توپ، با توپ)
	۱۱	* تخنیک دفاع یا (بلاک) * توپ گیری با یک دست (دایف)
	۱۲	* آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)
سرطان	۱۳	* آزاد
	۱۴	* آزاد
امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)		
رخصتی (دو هفته)		
اسد	۱۵	* آماده گی جسمانی
	۱۶	* هما هنگی
سنبله	۱۷	* تعادل
	۱۸	* گرفتن ریکت به روش قلمی * نحوه گرفتن ریکت به شیوه دست دادن (Shake Handgrip)
	۱۹	* بازی های مقدماتی * حالت بدن در حالت آماده باش
	۲۰	* مراحل ضربه زدن به توپ * نقاط مشخصه توپ
	۲۱	* آموزش ضربه فورهند (پیش روی ریکت) * حرکات اشتباه در ضربه فورهند
میزان	۲۲	* آموزش ضربه بک هند (عقب ریکت)
	۲۳	* حرکات اشتباه در ضربه بک هند * سرویس
	۲۴	* انواع سرویس
عقرب	۲۵	* سرویس های ترکیبی * انواع سرویس از نظر برد (سرعت)
	۲۶	* دریافت
	۲۷	* آموزش کات
	۲۸	* کات دور از میز (فورهند)
قوس	امتحانات سالانه	

یاد آوری

- * معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در (ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان بیان می‌کند، درضمن از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرد.
- * در دروس آزاد معلم مختار است تا از این فرصت برای جبران درس‌های باقی مانده، استفاده نماید.
- * محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهارنیم ماهه) و نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح درس نه ماهه تربیت بدنی صنف دوازدهم

مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می‌گردد (مکاتب گرم سیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشته ورزشی باسکتبال، آموزش رشته ورزشی تینس برای: شاگردان دختر و پسر.		
ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت‌های آموزشی مربوط به هر درس
سنبله	۱	* آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد * معرفی یک درس از منظر تعلیم و تربیه ورزشی * توضیح و نشان دادن نحوه حضور و گرم کردن بدن
	۲	* آماده گی جسمانی * معرفی آماده گی حرکتی
میزان	۳	* هما هنگی
	۴	* تعادل
	۵	* تخنیک پنجه * ارسال توپ * انواع پاس پنجه
	۶	* تخنیک ساعد
عقرب	۷	* آموزش ساعد * وضعیت استقرار پاها
	۸	* در یافت و ارسال توپ با ساعد، وضعیت بدن * اجرای ساعد در بالای سر، به سمت پشت و حرکت به اطراف
	۹	* تخنیک سرویس و انواع آن * تخنیک شوت
	۱۰	* ضربه به توپ و فرود آمدن به زمین * تمرین (بدون توپ با توپ)
قوس	۱۱	* تمرین مهارت تغییر مسیر قبل از اقدام به دریبل

	* زوایایی پرتاب توپ	
	۱۲	* تخنیک دفاع یا (بلاک) * توپ گیری با یک دست (دایف)
	امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)	
جدی	رخصتی (دو هفته)	
	۱۳	* آزاد
	۱۴	* آزاد
دلو	۱۵	* آماده گی جسمانی
	۱۶	* هما هنگی
	۱۷	* تعادل
	۱۸	* گرفتن ریکت به روش قلمی * نحوه گرفتن ریکت به شیوه دست دادن (Shake Handgrip)
حوت	۱۹	* بازی های مقدماتی * حالت بدن در حالت آماده باش
	۲۰	* مراحل ضربه زدن به توپ * نقاط مشخصه توپ
	۲۱	* آموزش ضربه فورهند (پیش روی ریکت) * حرکات اشتباه در ضربه فورهند
	۲۲	* آموزش ضربه بک هند (عقب ریکت)
	۲۳	* حرکات اشتباه در ضربه بک هند * سرویس
	۲۴	* انواع سرویس
حمل	۲۵	* سرویس های ترکیبی * انواع سرویس از نظر برد (سرعت)
	۲۶	* دریافت
	۲۷	* آموزش کات
ثور	۲۸	* کات دور از میز (فورهند)
	۲۹	* آزاد
	۳۰	* آزاد
	امتحانات پایان سال (سالانه)	
جوزا		

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه حمل

عناوین مطالب		شرح مطالب
موضوع درس		آماده گی جسمانی (قابلیت قلبی و تنفسی)
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)		از شاگردان انتظار می رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند * با مفهوم آماده گی قلبی - تنفسی آشنا شوند * با تمرین های مختلف جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی و تنفسی آشنا شوند * تمرین های مختلفی را جهت کسب بهبود قابلیت قلبی و تنفسی انجام دهند * نسبت به انجام فعالیت های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی، تنفسی و نهایتاً سلامتی و صحت می شوند، علاقه پیدا کنند
روش های تدریس		عملی و نظری
مواد و لوازم ضروری تدریس		چند عدد ریسمان، تعداد مخروط پلاستیکی و چند قالب گچ رنگ شده
شیوه های ارزیابی		مشاهده، تست عملی
فعالیت های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه، رهنمایی جابجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ۱- ایجاد رقابت در برخی فعالیت ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حد اقل زمان) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها	
فعالیت های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
معلم محترم قابلیت، قلبی و تنفسی را به شاگردان معرفی کرده به منظور کنترل شدت تمرین بهتر است قبل از شروع فعالیت، ضربان قلب آنها را معلوم کرده و شدت تمرین را برای آنها تعیین کنید و بعد از این مرحله وظایفی را برای شان بسپارید؛ مثل: ریسمان بازی، دویدن مسافت های مختلف که (به وسیله مخروط ها با علامت گذاری با گچ مشخص شده اند) و بازی های ورزشی شاگردان در گروپ های مشخص شده را انجام می دهند و در صورت نیاز ریکاردهای شاگردان توسط فرد مسؤول (آمار گیر) ثبت می شود، در حین انجام فعالیت رهنمایی های لازم را به شاگردان ارائه کنید و به منظور ایجاد انگیزه در آنان فعالیت ها را تغییر دهید. د	* توجه به توضیحات معلم * انجام فعالیت ها * مشاهده حرکات شاگردان دیگر	۴۰

		<p>رپایان معلم پس از ارائه توضیحات لازم و پاسخگویی به سؤالات شاگردان وارد مرحله سرد کردن بدن شده و از آنها بخواهید که با دویدن‌های آرام و حرکت اندام‌های را انجام دهند که به بازگشت خون از عضلات به قلب کمک می‌کند و نهایتاً با توصیه و کارهای عملی خانه گی درس را به پایان برسانید.</p>
--	--	--

معلومات اضافی:

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که در این کتاب آمده است مطالعه کنید

۱- آماده گی جسمانی و حرکتی

۲- قابلیت‌های آماده گی جسمانی (قلبی و تنفسی)

۳- تعیین شدت تمرین

۴- روش‌های تدریس تربیت بدنی

۵- سنجش و اندازه گیری

۶- گرم کردن و سرد کردن

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه جوزا

عناوین مطالب		شرح مطالب
موضوع درس		آموزش ورزش والیبال
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)		<p>از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند.</p> <p>* در مورد تکنیک انواع سرویس معلومات داشته باشند.</p> <p>* در مورد تکنیک شوت معلومات داشته باشند</p> <p>* موارد ضربه زدن به توپ و فرود آمدن به زمین را بدانند.</p> <p>* در مورد تکنیک دفاع یا بلاک بدانند</p>
روش های تدریس		عملی و نظری
مواد و لوازم ضروری تدریس		تعدادی توپ والیبال، تعدادی مخروط پلاستیکی
شیوه های ارزیابی		مشاهده، تست عملی
فعالیت های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه، رهنمایی جابجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ های خود	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ۱- ایجاد رقابت در برخی فعالیت ها (مثلاً سرویس به هدف) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها	
فعالیت های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)		
فعالیت های یاد گیری شاگردان	زمان به دقیقه ۴۰	<p>معلم محترم تکنیک مورد نظر را آموزش داده و نحوه اجرای آن را به شاگردان نمایش دهید؛ سپس شاگردان در گروپ های خود قرار گرفته فعالیت ها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی دویدن ها، نرمش ها و گرم کردن تخصصی، نرمش دست ها، تمرین پرش ها، و پرتاب ها را انجام می دهند. پس از مرحله گرم کردن بدن شاگردان، به شکل گروپی در میدان ورزش والیبال پراکنده شده و تحت رهنمایی معلم تکنیک را تمرین می کنند. به منظور اطلاع از یاد گیری و مهارت شاگردان معلم محترم آنان را در شرایط بازی قرار داده و از طریق مشاهده آنان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح کنید. در پایان درس از آنها بخواهید بادویدن های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند. در انتهای صنف پس از جمع آوری وسایل و تجهیزات، توصیه های لازم داده و کارهای عملی خانه گی را برای شاگردان تعیین کنید.</p>
معلومات اضافی <p>معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که در این کتاب آمده است مطالعه کند</p> <p>۱- آموزش رشته ورزشی والیبال</p> <p>۲- روش های تدریس تربیت بدنی</p> <p>۳- سنجش و اندازه گیری</p> <p>۴- گرم کردن و سرد کردن بدن</p>		



طرح درس نمونه برای یک ساعت

عنوان درس: آماده گی جسمانی				
اهداف درس:				
دانشی: آشنایی شاگردان با آماده گی جسمانی، و با قابلیت قلبی و تنفسی				
مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت های بدنی که منجر به قابلیت قلبی و تنفسی می گردد				
ذهنیتی: علاقه مندی به یاد گیری و پیگیری قابلیت های آماده گی جسمانی و حضور فعال در فعالیت ها				
صنف: دوازدهم شماره درس هفته: ۲ - ماه: حمل				
وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ و تعدادی حلقه				
فضای مناسب: سالن ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب				
شماره	موضوع	فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی ابتدایی	* تعویض لباس * حاضری * توصیه ها و رهنمایی ها	۵	* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	* گرم کاری عمومی * گرم کاری خصوصی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آموزش موضوع درس	* مرور درس قبلی * آموزش موضوع آماده گی جسمانی و حرکتی * معرفی قابلیت قلبی - تنفسی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	تمرین، بازی	* اجرای فعالیت ها، بازی های متنوع جهت کسب آماده گی قلبی - تنفسی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	ختم درس	* سرد کردن بدن * جمع آوری وسایل توسط شاگردان * جمع بندی و توصیه ها * مشخص کردن کار خانه گی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طرح درس نمونه برای یک ساعت

<p>عنوان درس: آموزش والیبال</p> <p>اهداف درس:</p> <p>دانشی: آشنایی شاگردان با تکنیک انواع سرویس و تکنیک شوت در رشته ورزشی والیبال</p> <p>مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای تکنیک‌های سرویس در ورزش والیبال</p> <p>ذهنیتی: علاقه مندی به یاد گیری و پیگیری رشته ورزشی والیبال، و حضور فعال در فعالیت ها، رعایت مقررات رشته ورزشی.</p>				
<p>صنف: دوازدهم شماره درس هفته: ۲ - ماه: جوزا</p> <p>وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه</p> <p>فضای مناسب: سالن ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب</p>				
ردیف	موضوع	فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی سازمانی	* تعویض لباس * حاضری * توصیه ها و رهنمایی ها	۵	* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	* گرم کاری عمومی * گرم کاری خصوصی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آموزش موضوع درس	* مرور درس قبلی * آموزش موضوع سرویس و انواع آن		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	تمرین، بازی	* تمرین مهارت ها و بازی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	ختم درس	* سرد کردن بدن * جمع آوری وسایل توسط شاگردان * جمع بندی و توصیه ها * مشخص کردن کار خانه گی		* جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طریقه ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم

۱- در مضمون تربیت بدنی، شاگردان در سه بخش دانشی، مهارتی و ذهنیتی مورد ارزیابی قرار می گیرند. این سه بخش باید به طور متداول با استفاده از تست های مناسب مورد ارزیابی قرار گیرند. با توجه به اینکه در نظام تعلیم و تربیه افغانستان از سیستم نمره دهی صفر تا ۱۰۰ استفاده می شود، فیصدی هر بخش درسی از تمام نمرات در امتحان چهار نیم ماهه و سالانه باید به اساس شرح جدول شماره یک باشد.

جدول شماره ۱

بخش های آموزشی	فیصدی
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
ذهنیتی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲- مطابق پلان سالانه، درس تربیت بدنی در یک سال تعلیمی عملی می گردد. در این پلانها سالانه دو امتحان در نظر گرفته شده است که هر کدام نمره جداگانه دارد. امتحان اول یا چهار نیم ماهه جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره، امتحان دوم یا سالانه ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را در بر می گیرند. نمره سالانه حاصل جمع نمرات دو امتحان خواهد بود جدول شماره ۲ اصل نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ اصل فیصدی جمع نمرات اختصاص یافته به چهار نیم ماهه و سالانه را نشان می دهد.

جدول ۲ - اصل نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی

امتحان	نمرات هر دو امتحان	ملاحظات
اول (چهار نیم ماهه)	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره ۴ می باشد
دوم (سالانه)	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره ۵ می باشد
مجموعه نمرات	۱۰۰	

جدول ۳- اصل نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی

بخش های آموزشی	اصل فیصدی هر بخش آموزشی از تمام نمره	سهم نمره هر بخش از تمام نمره
دانشی	نوبت اول	۸
	نوبت دوم	۱۲
مهارتی	نوبت اول	آماده گی جسمانی
		رشته ورزشی
	نوبت دوم	آماده گی جسمانی
		رشته ورزشی
ذهنی	نوبت اول	۸
	نوبت دوم	۱۲
جمع		۱۰۰

۳- به منظور آشنایی بیشتر معلمان با مفاهیم و شیوه های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان (سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش) در کتاب تذکر یافته است که در واقع رهنمای عمل معلم در این موضوع می باشد.

۴- هر شاگرد به اندازه پیشرفت اش باید ارزیابی گردد. بدین منظور لازم است در ابتدای فصل از مهارت ها و قابلیت های شاگردان سنجش به عمل آورده و نتایج را با نتایج پایان فصل مقایسه کرده و در خصوص پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید.. معلمان باید این پروسه را به نحوی انجام بدهند که شاگردان متوجه نشوند؛ زیرا ممکن است با اطلاع از شیوه عمل معلم، در سنجش ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵- موضوعات جمع نمرات و محتویات بخش های دانشی، مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف دوازدهم مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت، به شرح جداول ۴ و ۵ می باشد.

جدول ۴- رهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم - نوبت اول

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
	جسمانی	هما هنگی	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
	رشته ورزشی والیبال	تخنیک پنجه	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		ارسال توپ	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		انواع پاس	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		تخنیک ساعد	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		آموزش ساعد	۲	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
دانشی	دانستنی های ورزشی	مدیریت ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		بخش های وابسته	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تندرستی و صحت	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تفریح های سالم	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تاریخچه، قوانین و مقررات رشته ورزشی والیبال	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی

گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۲	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
گرایش به حفظ و ارتقای آمادگی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
گرایش به آموزش و توسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
تمایل به رعایت اصول ایمنی و صحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
تمایل به رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
گرایش به انجام فعالیت‌های گروهی	۵	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۵	متداوم	مشاهده و ثبت در لیست
احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در لست
جمع	۴۰	* مخصوص ولایات سرد سیر. * مخصوص ولایات گرم سیر.	

جدول ۵- رهنمای ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف دوازدهم - نوبت دوم

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		تعادل	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
	رشته ورزشی تینس	نحوه گرفتن ریکت به روش قلمی	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	مشاهده
		نحوه گرفتن ریکت به شیوه دست دادن	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		بازی ها مقدماتی	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		حالت بدن در حالت آماده باش	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		مراحل ضربه زدن به توپ	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		نقاط مشخصه توپ	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		آموزش ضربه فورهند (پیش روی ریکت)	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	مشاهده
		حرکات اشتباه در ضربه فورهند	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	
دانشی	دانشنی های ورزشی	تربیت بدنی و موفقیت های تحصیلی	۲	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	
		معالجه با ورزش	۲	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	
		معلومات در باره ورزش کریکت	۲	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	
		تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش والیبال	۲	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	
		تاریخچه، قوانین و مقررات	۴	دوهفته آخر ماه های	

	ورزشی پینگ پانگ		سرطان وقوس	
ذهنی	گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۵	متداوم	
	گرایش به حفظ و ارتقای آمادگی‌های جسمانی	۱	متداوم	
	گرایش به آموزش و توسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	
	تمایل به رعایت اصول ایمنی و صحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
	تمایل به رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
	گرایش به انجام فعالیت‌های گروهی	۱	متداوم	
	تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۱	متداوم	
	احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	
	جمع	۶۰	*مخصوص ولایات سرد سیر. *مخصوص ولایات گرم سیر.	

اهداف مضمون تربیت بدنی در دوره لیسه

دانشی	<p>۱- آشنایی با تاریخچه و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی</p> <p>۲- آشنایی با آمادگی‌های جسمانی و ارتباط آن با صحت</p> <p>۳- آشنایی با اصول و تغذیه ورزشی</p> <p>۴- آشنایی با دانش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه، قوانین و مقررات)</p> <p>۵- آشنایی با نکات ایمنی و روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی</p>
مهارتی	<p>۱- کسب و توسعه آمادگی‌های جسمانی</p> <p>۲- کسب مهارت در اجرای تکنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی</p>
نگرشی ذهنی	علاقه مند شدن به یاد گیری و دنبال کردن اصول اخلاقی، اصول حفاظتی و صحتی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر

جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربيت بدنی در دوره لیسه

اهداف (بر اساس سطوح یادگیری)	مفردات صنف دوازدهم
الف) دانش ۱- آشنایی با تاریخچه، نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی	* تاریخچه رشته ورزشی والیبال، پینگ پانگ و کریکت در جهان و افغانستان. * نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی.
۲- آشنایی با آماده گی های جسمانی و ارتباط آن با صحت و اجرای ورزش و روش های کسب و توسعه آنها	* آماده گی جسمانی و حرکتی.
۳- آشنایی با دانش و ارتباط تربیت بدنی با سایر علوم	* مدیریت ورزشی، بخش های وابسته به تندرستی (صحت) * تفریح های سالم، تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه، تربیت بدنی و موفقیت تحصیلی.
۴- اصول آشنایی با (معالجه با ورزش) مدیریت و طرز اجرای مسابقات	* معالجه با ورزش. * مدیریت و طرز اجرای مسابقات.
۵ - آشنایی با دانش مربوط به رشته های ورزشی (تاریخچه، قوانین و مقررات)	* والیبال * پینگ پانگ
ب) مهارتی: ۱- کسب و توسعه آماده گی های جسمانی	قابلیت های * قلبی - تنفسی * قابلیت چابکی، هماهنگی و تعادل.
۲- کسب مهارت در اجرای تکنیک های اساسی رشته های ورزشی	* آموزش تکنیک های رشته های ورزشی.
ج) ذهنیتی علاقه مند شدن به یاد گیری و دنبال کردن اصول اخلاقی، اصول ایمنی و صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر	* علاقه مندی به شرکت فعال در فعالیت های ورزشی داخل و خارج از مکتب * علاقه مندی به حفظ و ارتقای آماده گی های جسمانی * علاقه مندی به یاد گیری و توسعه مهارت های ورزشی * علاقه مندی به رعایت اصول ایمنی و بهداشت در فعالیت های ورزشی * علاقه مندی به یاد گیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت های ورزشی * علاقه مندی به انجام فعالیت های گروهی * علاقه مندی به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی * احترام به قوانین، مقررات، خود و دیگران

مدیریت و طرز اجرای مسابقات

اصولاً برگزاری یک مسابقه ورزشی به یک سلسله پیش بینی ها و برنامه ریزی ها ضرورت دارد، آنچه مسلم است که هیچ مسابقه بدون زحمت، تلاش، به خوبی برگزار نخواهد شد؛ لذا برای برگزاری مسابقات باید برنامه ریزی وسیع و گسترده یی در تمامی ابعاد آن صورت گیرد تا یک مسابقه به خوبی و با کیفیت بهتر و عالی برگزار شود. طبیعی است، برگزاری مطلوب یک مسابقه، رابطه مستقیمی با برنامه ریزی مدیریت برگزاری دارد؛ یعنی اینکه، هر اندازه که مسابقات بر اساس برنامه ریزی درست انجام شود به همان اندازه در کیفیت آن افزوده میگردد و جهت انجام شدن یک برنامه درست باید منابع نیروی انسانی و امکانات مادی آن مد نظر گرفته شود. لذا در این بخش، سعی به عمل آمده تا جایی که ممکن است، فعالیت های لازم برای اجرای یک مسابقه ورزشی به بخش های جداگانه تقسیم شود تا تفهیم مطالب سهل تر و آسانتر شود. اگر چه تقسیم بندی تا حد مشکل به نظر می رسد.

فعالیت های لازم برای برگزاری یک رویداد ورزشی

به طور عموم این فعالیت ها به سه بخش جداگانه تقسیم می گردد.

۱- فعالیت قبل از اجرا

۲- فعالیت در هنگام اجرا

۳- فعالیت بعد از اجرا

فعالیت قبل از اجرای مسابقات

یکی از مهمترین مراحل برگزاری مسابقات ورزشی، مرحله قبل از اجرا می باشد؛ چرا که بخش عمده از برگزاری مسابقات از قبیل: برنامه ریزی، سازماندهی و هماهنگی به این مرحله مربوط می شود. به هر حال برای برگزاری مسابقات در مرحله قبل از اجرا باید به مرحله زیر پرداخته شود که خلاصه آنها عبارتند از

۱- برنامه ریزی ورزشی

۲- سازماندهی ورزشی

۳- هماهنگی ورزشی

برنامه ریزی ورزشی

برنامه ریزی شامل: تعیین هدف، تبدیل اهداف به صورت برنامه عملی و پیش بینی چگونه گی اجرای آنها می باشد. به عبارت دیگر برنامه ریزی؛ یعنی: پیش بینی و دورنگری در باره اینکه برای رسیدن به هدف معین چه کار ها، چگونه و در طی چه مدت از زمان و به وسیله کدام افرادی انجام شود، استوار است. برنامه ریزی ورزشی یکی از مهمترین وظایف مدیران است؛ چرا که برنامه ریزی، تعیین کننده هدف بوده و نیروی انسانی را در مسیر درست هدایت می کند و معمولاً برنامه ریزی ضعیف بدون هدف و نتیجه می باشد.

فعالیت و برنامه‌های ورزشی در کمیته‌های ورزشی نیز برای رسیدن به هدف خاص و با دستیابی به هدف‌های مشخص اجرا می‌شود به هر حال؛ برای برگزاری یک رویداد ورزشی قبل از اجرا باید برنامه ریزی‌های صورت بگیرد که عبارتند از:

۱- تعیین چارچوب

قبل از همه باید هدف برنامه ریزی مشخص شود، به عبارت دیگر باید معلوم شود که چه برنامه‌ها و فعالیتهای در پیش رو داریم که باید آن را پیش بینی و اجرا کنیم این موارد را مد نظر بگیریم

الف- اهمیت و سطح مسابقه

در ابتدا باید اهمیت مسابقات روشن شود به عبارت دیگر: هدف از مسابقات مذکور چیست؟ آیا این مسابقات برای انتخاب تیم منتخبه مکتب، مسابقات بین صنوف و غیره خواهد بود و یا خیر؟ همچنین باید سطح مسابقه مشخص شود به عبارت دیگر: این مسابقات شامل کدام یک از مسابقات (قهرمانی مکتب، مسابقات بین نواحی) و غیره می‌باشد. به هر حال مشخص شدن اهمیت و سطح مسابقات باعث می‌شود که مربیان، سرپرستان و بازیکنان از مسابقه‌ای که درپیش دارند، آگاه شده و فعالیت و تلاش مناسب با آن رویداد را تنظیم نمایند.

ب- سن و جنس شرکت کننده گان

منظور این است که مشخص شود در این مسابقات چه رده سنی از افراد، اعم از بزرگ، جوانان، نوجوانان و شاگردان در مسابقات می‌توانند شرکت کنند.

ج- رشته ورزشی

در این مرحله نیز باید رشته ورزشی مورد نظر مشخص شود؛ به طور مثال: والیبال، فوتبال، پینگ پانگ و غیره...

د- زمان و مکان مسابقه

در این مرحله نیز باید در قدم نخست زمان برگزاری مسابقه مشخص شود؛ به طور مثال: در نیمه دوم ماه سنبله سال جاری و در قدم دوم مکان برگزاری مشخص شود؛ به طور مثال: برگزاری مسابقه در میدان ورزشی لیسه امانی یا کدام لیسه دیگر خواهد بود.

سازماندهی ورزشی

یک استاد تربیت بدنی باید برای رسیدن به اهداف، پلانهای که از قبل پیش بینی شده است از کلیه منابع انسانی و مادی حد اکثر استفاده نماید. به همین منظور برای اجرای یک مسابقه لازم است تا امکانات را طوری هماهنگ نماید که ضمن جلوگیری از ضیاع وقت بتواند در پیشبرد اهداف مورد نظر موفقیت کسب کند.

مراسم قرعه کشی مسابقات

انجام مراسم قرعه کشی یکی از وظایف مهم مسؤول فنی هر مسابقه است. این مراسم با حضور نماینده‌ها و یا سرپرستان تیم‌ها برگزار می‌شود با توجه به اهمیت و سطح رقابت‌ها معمولاً مقررات برای هر مسابقه تهیه و تنظیم و جهت اطلاع برای سرتیم و یا نماینده تیم ارسال می‌شود؛ البته در این مقرر جزئی ترین مسایل فنی و غیر فنی مشخص می‌شود. باید نماینده تیم‌ها؛ قبل از حضور در جلسه آنها را مطالعه نموده و از کم و کیف مسایل فنی مطلع شوند و خود را با ضوابط حاکم بر مسابقات هماهنگ سازند و در صورتی که مشمول آن مقررات باشند در مسابقه و جلسه مربوط شرکت نمایند.

برای تفهیم بیشتر به یک نمونه‌ی از نحوه قرعه کشی در مسابقات اشاره می‌کنیم:
فرض می‌کنیم که در یک تورنمنت (بهاری یا خزان) ۱۶ تیم شرکت کرده‌اند.
و مسابقات نیز باید طوری برگزار شود که ضمن برگزاری مطلوب مسابقه، مقام‌های اول تا شانزده هم نیز مشخص شود.

در ابتدا در خصوص نوع جدول بحث و تبادل نظر صورت می‌گیرد و پس از جمع بندی و با در نظر گرفتن تمامی ابعاد برگزاری، تصمیم گرفته می‌شود که دوره مقدماتی مسابقات به صورت (لیگ) یا دوره‌ی برگزاری گردد و دور نهایی یا دوردوم از جدول آسیایی استفاده گردد.

نوت

در بسیاری از مسابقات برای توزیع یکسان قدرت تیم‌ها در جدولی که در مسابقات سال‌های قبل مقام‌های بهتری را کسب کرده‌اند آنها را به عنوان سرگروپ انتخاب می‌کنند؛ لذا در ارتباط تعیین سرگروپ نیز بحث، بررسی و تصمیم‌گیری می‌شود.

به طور مثال: تعداد چهار تیم به عنوان سرگروپ انتخاب می‌شود و بر اساس قرعه کشی در جدول‌ها جایگزین می‌گردد. نظریه تصمیمات فوق تیم‌ها را در چهار گروپ، چهار تیمی به طریق زیر قرعه کشی و در جدول دوره‌ی بی قرار می‌دهند.

ابتدا اسامی چهار تیم سرگروپ را مشخص می‌کنند و برای سهولت به هر یک از تیم‌ها شماره ۱ تا ۴ اختصاص داده و آن را در یک کاغذ کوچک نوشته و همه آنها را در یک ظرف که معمولاً یک کپ ورزشی است قرار می‌دهند؛ سپس از یک نفر یا فرد بی طرف دعوت می‌شود تا یک شماره از داخل ظرف بیرون آورده و در انتظار حاضرین، شماره آنها را قرائت کند. لازم به یاد آوری است که هر شماره معرف یک تیم می‌باشد؛ به طور مثال:

شماره ۱ مربوط به تیم معارف.

شماره ۲ مربوط به تیم پوهنتون.

شماره ۳ مربوط به تیم سره میاشت.

شماره ۴ مربوط به تیم اردو.

۱- اولین شماره که از کپ بیرون آورده می‌شود برای گروپ A و بر روی شماره ۱ قرار می‌گیرد.

- ۲- دومین شماره که از کپ بیرون آورده می شود برای گروه B و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد.
- ۳- سومین شماره که از کپ بیرون آورده می شود برای گروه C و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد
- ۴- چهارمین شماره که از کپ بیرون آورده می شود برای گروه D و بر روی شماره ۱ قرار می گیرد.

جهت آشنایی بیشتر قرعه کشی را انجام می دهیم

از فرد مورد نظر خواسته می شود که شماره را بیرون بیاورد، فرض می کنیم شماره چهار که معرف تیم اردو می باشد لذا؛ آن را در گروه A و بر روی شماره ۱ قرار می دهیم.

در دومین انتخاب شماره ۱ (تیم معارف) را از کپ خارج نموده، لذا در گروه B و بر روی شماره ۱ قرار می دهیم.

در سومین مرحله شماره ۲ (تیم پوهنتون) را از کپ خارج نموده، لذا در گروه C و بر روی شماره ۱ قرار می دهیم.

در چهارمین مرحله شماره ۳ (تیم سره میاشت) را از کپ خارج نموده، لذا در گروه D و بر روی شماره ۱ قرار می دهیم.

بدین ترتیب چهار سرگروه بر اساس قرعه کشی در گروپ های جداگانه به صورت زیر قرار می گیرد.

گروه A	گروه B	گروه C	گروه D
۱- اردو	۱- معارف	۱- پوهنتون	۱- سره میاشت
۲-	۲-	۲-	۲-
۳-	۳-	۳-	۳-
۴-	۴-	۴-	۴-

پس از مرحله اول ۱۲ تیم باقی مانده را در یک ردیف و با شماره مخصوص می نویسیم و به تعداد ۱۲ تیم، ۱۲ شماره داخل کپ قرار می دهیم و طبق قاعده زیر تیم ها را بر اساس شماره که از داخل کپ بیرون می گردد، داخل گروپ ها قرار می دهیم.

هر شماره که از داخل کپ بیرون می آید به ترتیب در گروپ A, B, C, D و ابتدا به ترتیب بر روی شماره های ۲ و سپس بر روی شماره های ۳ و نهایتاً بر روی شماره های ۴ قرار می گیرد و بدین ترتیب ۱۶ تیم بر اساس قرعه کشی در جدول های جداگانه درج می شوند.

گروه	گروه A	گروه B	گروه C	گروه D
چهار شماره اول	۱- اردو	۱- معارف	۱- پوهنتون	۱- سره میاشت
چهار شماره دوم	۲- A	۲- B	۲- C	۲- D
چهار شماره سوم	۳- E	۳- F	۳- G	۳- H
چهار شماره چهارم	۴- I	۴- J	۴- K	۴- L

حروف انگلیسی در جدول معرف نام یکی از تیم‌ها می‌باشد که به ترتیب و بر اساس قرعه کشی در جدول درج گردیده است.

پس از قرعه کشی فوق، مسابقات در گروپ‌های جداگانه و به صورت دوره‌ای یا (لیگ) برگزار خواهد شد. بعد از اجرای دور اول مسابقات از هر گروپ دو تیم به دور بعدی راه پیدا می‌کنند. که در مجموع هشت تیم از جمله ۱۶ تیم به دور دوم راه می‌یابند؛ سپس بر اساس تصمیم‌گیری قبلی، تیم‌ها به طریق زیر در ۲ جدول و به طور جداگانه و بر طبق نتایج به دست آمده تقسیم خواهد شد. تیم‌های که در صدر جدول قرار دارند با تیم‌های دوم گروپ دیگر مسابقه می‌نمایند.

به طور مثال: تیم اول گروپ A با تیم دوم گروپ B و تیم اول گروپ C با تیم دوم گروپ D به سیستم چلیا و همچنان تیم دوم گروپ A با تیم اول گروپ B و تیم دوم گروپ C با تیم اول گروپ D به شکل چلیا مسابقه خواهند کرد.

گروپ D	گروپ C
۱	۱
۲	۲

گروپ B	گروپ A
۱	۱
۲	۲

جداول ورزشی

برای اجرای مسابقات ورزشی و تعیین افراد و تیم‌های برنده، روش‌ها و جدول‌های متنوع ابداع شده است. هر یک از جدول‌ها، دارای خصوصیات، محاسن و معایبی اند؛ لذا انتخاب و استفاده از هر یک از این جدول‌ها به عوامل و شرایط خاصی بسته‌گی دارد که این عوامل عبارتند از ماهیت رشته ورزشی، زمان مورد نظر، تعداد شرکت‌کننده، وجود امکانات و تجهیزات، وجود نیروی انسانی اعم از داور (حکم) و عوامل اجرایی در نهایت ماهیت و هدف از برگزاری مسابقه و غیره را می‌توان نام برد.

به همین منظور جدول‌های گوناگون طراحی شده است که مهمترین آنها جدول دوره‌ای، یک حذفی (ناک‌اوت) دو حذفی (دبل ناک‌اوت) و برخی از جدول‌های مخصوص به رشته‌های ورزشی می‌باشد. با توجه به اهمیت و اصل بودن جدول برای برگزاری هر مسابقه، در این بخش به آموزش تعدادی از این جدول‌ها می‌پردازیم.

۱- جدول دوره‌ای

هنگامیکه زمان و مکان کافی برای برگزاری یک مسابقه مهیا باشد بهتر این است، ترتیبی اتخاذ گردد که تمام تیم‌ها یا افراد شرکت‌کننده در یک مسابقه، با یکدیگر به رقابت بپردازند تا اینکه در نهایت بر حسب میزان برد و باخت و کسب امتیازات، مقام‌های آن‌ها تعیین شود. در اصل یکی از بهترین روش جهت تعیین قدرت و برتری تیم‌ها و یا افراد، برگزاری مسابقات بر اساس جدول دوره‌ای است، که در این جدول زمینه امکانات بر تیم‌ها و یا افراد داده می‌شود که یک تیم با تمام تیم‌های شرکت‌کننده، به رقابت بپردازند.

محاسن جدول دوره‌یی

- ۱- برای تعیین قدرت و شایسته‌گی تیم یا نفر شرکت کننده بهترین نوع جدول است.
- ۲- بهترین نوع جدول برای تعیین رده بندی مقام برای تمامی شرکت کننده گان است.
- ۳- امکان رویا رویی تمام تیم‌ها با یکدیگر در یک گروپ و یا در یک مسابقه وجود دارد.
- ۴- قرعه کشی نقش کمتری در داخل یک گروپ دارد.

معایب جدول دوره‌یی

- ۱- در این روش، مسابقه به زمان زیاد نیاز مند است.
- ۲- در این روش، مسابقه به مکان (سالن، میدان و غیره) به مدت طولانی نیاز مند است.
- ۳- در این روش احتمال تبانی (جور آمد) بین تیم‌ها بسیار زیاد است.
- ۴- طولانی بودن زمان و تعداد مسابقات، باعث کاهش دقت در برگزاری مسابقه و گاهی بی دقتی در امر قضاوت خواهد شد.
- ۵- از این روش، برای مسابقاتی که تعداد شرکت کننده در یک گروپ بیشتر از ۱۶ تیم باشند استفاده نمی‌شود و معمولاً آنها را به گروپ‌های متعددی تقسیم می‌کنند.
- ۶- در نهایت برگزاری مسابقه بر این روش، نیازمند به بودجه کافی، در دسترس بودن داوران، در اختیار داشتن اماکن ورزشی، وسایل ورزشی و غیره بوده و هم چنین نیازمند به حوصله و برده باری مسئولین اجرایی، و جود هماهنگی‌های منطقه‌یی از قبیل: محیط آرام و مناسب بودن شرایط اقلیمی و غیره می‌باشد.

نحوه انجام دادن مسابقات به صورت دوره‌یی

۱- طرز به دست آوردن تعداد بازی‌ها در مسابقات دوره‌یی

قبل از اینکه جدول مسابقات تهیه و تنظیم گردد باید تعداد تمام بازی‌های مورد نظرا محاسبه و سپس جدول مورد نظر ترسیم شود. اینک برای به دست آوردن تعداد کل بازی‌ها، یکی از راه‌های ذیل را انتخاب و آن را به کار می‌گیریم.

طریقه اول

برای تعیین تعداد کل بازی‌های لازم جهت به اتمام رسانیدن یک مسابقه براساس جدول دوره‌یی از فرمول ذیل استفاده می‌کنیم.

$$A(A-1)/2$$

در اینجا حرف A بیانگر تعداد تیم‌های شرکت کننده در یک مسابقه می‌باشد و تعداد مسابقه را به حرف X نشان می‌دهند. برای تفهیم بیشتر به یک مثال اشاره می‌کنیم

اگر در یک مسابقه دوره‌یی، ده تیم شرکت کرده باشند تعداد کل بازی‌ها چند مسابقه می‌شود؟ ابتدا فرمول را می‌نویسیم و سپس اعداد را در آن جایگزین می‌نماییم.

$$A(A-1)^2$$

$$10(10-1)^2$$

$$10 \times 9 : 2$$

$$\frac{90}{2} = 45$$

$$X = 45$$

بنا بر این تعداد مسابقه در یک جدول دوره یی ۱۰ تیمی ۴۵ مسابقه می باشد.

طریقه دوم

برای مشخص کردن تعداد بازی ها، ابتدا تمام شماره های تیم های شرکت کننده در یک مسابقه را به ترتیب، از کوچک به بزرگ می نویسیم و بعد آنها را جمع می کنیم؛ سپس حاصل جمع را از بزرگترین شماره تیم، کسر میکنیم که در نهایت عدد به دست آمده معرف تعداد تمام بازی های لازم برای برگزاری مسابقه است.

مثال: در یک مسابقه ده تیمی تعداد کل بازی ها را محاسبه کنیم.

ابتدا شماره ها را به ترتیب زیر می نویسیم:

$$1+2+3+4+5+6+7+8+9+10=55$$

سپس عدد به دست آمده را که ۵۵ می باشد و از بزرگترین شماره که عدد ۱۰ می باشد کسر نموده که در نهایت

$$(55 - 10 = 45)$$

عدد ۴۵ به دست می آید که تعداد تمام مسابقه ده تیمی می باشد.

طریقه سوم

برای به دست آوردن تعداد کل بازی ها، میتوان به روش ذیل نیز عمل کرد که دو تا از آخرین شماره های شرکت کننده ها را با هم ضرب نموده و سپس آنها را بر عدد ۲ تقسیم کرده که در نهایت، عدد به دست آمده تعداد کل بازی ها است. مثال: در یک مسابقه که تعداد تیم ها ده باشد، چند مسابقه لازم است؟

ابتدا شماره ۱۰ و شماره ۹ را مشخص کرده و آنها را با هم ضرب نموده و سپس تقسیم بر ۲ می کنیم که عدد ۴۵

تعداد کل بازی ها است به دست می آید.

$$(10 \times 9) = 90 \div 2 = 45$$

در این محاسبه عدد ۱۰ آخرین شماره و عدد ۹ ما قبل آخرین شماره می باشد.

۲- طرز به دست آوردن تعداد دورهای مسابقات

برای اینکه از صحت تعداد دورهای مسابقات مطمئن باشیم دو راه وجود دارد که قرار ذیل اند:

الف- در مواقعی که تعداد شرکت کننده ها جفت باشد از این فرمول استفاده میکنیم.

$$A-1=X$$

A = تعداد تیم های شرکت کننده است.

X = معرف تعداد دوره ها است.

مثال: در یک مسابقه ۱۰ تیمی، تعداد دور مسابقات چند است؟

$$A - 1 = X$$

$$10 - 1 = 9$$

$X = 9$ معرف تعداد دور مسابقات است.

ب- در مواقعی که تعداد شرکت کنندگان طاق باشد. حرف A معرف تعداد دورها است.

$$A = X = 9$$

مثال: در یک مسابقه ۹ تیمی تعداد دور مسابقات چند است؟

$A =$ معرف تعداد دورها است.

$X =$ معرف تیمهای شرکت کننده می باشد.

عدد ۹ معرف تعداد دور مسابقات بوده و تعداد مسابقات جفت می باشد؛ یعنی ۹ تیم ۸ مسابقه.

۳- شیوه گردش تیمها بر اساس جدول دوره‌ی

در این روش برای اینکه مشخص شود که دورهای مختلف کدام تیمها با یکدیگر به رقابت پردازند، ضروری است که از یک قاعده و اسلوبی پشتیبانی کنند؛ لذا برای تنظیم برگزاری یک مسابقه دوره‌ی، بر اساس گردش یا چرخش استوار است که در این حالت؛ دو روش به شرح ذیل وجود دارد.

الف- زمانی که تعداد شرکت کننده گان جفت باشد.

در این روش تعداد تیمها را نصف می کنیم و آنها را به ترتیب از بالا و از شماره یک تا نصف شرکت کننده گان در ستون سمت چپ و بقیه را به ترتیب از پایین به بالا و از شماره نیمه دوم تا آخر در ستون راست و در مقابل آنها می نویسیم. مثال: در یک جدول ۸ تایی به ترتیب ذیل گردش مسابقه را تنظیم می کنیم.

دوره اول

۱-۸

۲-۷

۳-۶

۴-۵

بدین ترتیب در دوره اول بر اساس شماره‌های ستون چپ با شماره‌های ستون راست برگزار خواهد شد؛ یعنی (۱ با

۸) و (۲ با ۷) و (۳ با ۶) و (۴ با ۵)

برای ترسیم و تنظیم دور دوم مسابقات، ضرور است که عدد شماره یک را ثابت نگاه داشته و عدد شماره ۸ را در

زیر شماره (۱) و بقیه اعداد را به ترتیب و بر خلاف عقربه ساعت یک مرحله تغییر می دهیم

دور دوم

دور اول

۱ با ۷

۱ با ۸

۸ با ۶

۲ با ۷

۲ با ۵

۳ با ۶

مسابقات دور دوم بر اساس شماره‌های (۱ با ۷)، (۸ با ۶)، (۲ با ۵) و (۳ با ۴) برگزار می‌گردد. به طور کلی اگر ۸ تیم در مسابقات شرکت داشته باشند تعداد دورها و همچنین گردش دورها ی مسابقات به شرح زیر می‌باشد.

دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم	دور ششم	دور هفتم
۱-۸	۱-۷	۱-۶	۱-۵	۱-۴	۱-۳	۱-۲
۲-۷	۸-۶	۷-۵	۶-۴	۵-۳	۴-۲	۳-۸
۳-۶	۲-۵	۸-۴	۷-۳	۶-۲	۵-۸	۴-۷
۴-۵	۳-۴	۲-۳	۸-۲	۷-۸	۶-۷	۵-۶

در تمام دورها عدد شماره ۱ را ثابت نگاه داشته و بقیه اعداد را بر خلاف عقربه ساعت می‌نویسیم.

هم چنان می‌توان گردش تیم‌ها را به ترتیب ذیل نیز تنظیم نمود.

اگر در یک تورنمنت ۷ تیم اشتراک داشته باشند. بعد از قرعه کشی که قبلاً متذکر شدیم، در قدم نخست به تعداد تیم‌ها خطوط عمودی کنار هم ترسیم می‌گردد و یک در میان در بالا و پایین خطوط شماره گذاری می‌شود. که شماره‌های (۱)(۲)(۳)(۴) در بالا و شماره‌های (۵)(۶)(۷) در پایین خطوط درج می‌گردد. بعد از اینکه جدول ترسیم گردید متباقی اعداد را به ترتیب در قسمت راست خطوط در جدول نوشته می‌شود.

به طور مثال:

۱	۲	۳	۴
۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	
۱	۲	۳	۴
۷	۲	۱	۳
۶	۳	۷	۴
۵	۴	۶	۵
۵	۶	۷	

ب- زمانی که تعداد شرکت کننده گان فرد (طاق) باشد.

در این روش می‌توان به دو طریق ذیل جدول را تنظیم نمود:

طریقه اول: عددی که استراحت داشته جای شماره یک و بقیه اعداد که یک هم جزء آنها است به ترتیب زیر

حرکت می‌کند.

به طور نمونه: در یک مسابقه ۷ تیمی به ترتیب ذیل عمل می‌شود.

B - ۷

۱ - ۶

۲ - ۵

۳ - ۴

حرف B معرف استراحت می‌باشد.

دور اول

B-۷

۱-۶

۲-۵

۳-۴

دور دوم

B-۶

۷-۵

۱-۴

۲-۳

مشاهده می‌شود که در دور اول شماره ۷ استراحت دارد و فقط ۳ مسابقه که شامل (۱با۶)، (۲با۵) و (۳با۴) می‌باشد برگزار می‌شود. در دور دوم حرف B ثابت می‌ماند و اعدادی که شماره یک هم جزء آنها است بر خلاف چرخش عقربه ساعت حرکت می‌کنند. بر اساس این روش تمام تیم‌ها در دورهای خود استراحت داشته می‌باشد.

اگر ۷ تیم در مسابقات شرکت داشته باشند تعداد دورها و نحوه گردش دورهای مسابقات به شرح ذیل می‌باشد:

دور اول	دور دوم	دور سوم	دور چهارم	دور پنجم	دور ششم	دور هفتم
B-۷	B-۶	B-۵	B-۴	B-۳	B-۲	B-۱
۱-۶	۷-۵	۶-۴	۵-۳	۴-۲	۳-۱	۲-۷
۲-۵	۱-۴	۷-۳	۶-۲	۵-۱	۴-۷	۳-۶
۳-۴	۲-۳	۱-۲	۷-۱	۶-۷	۵-۶	۴-۵

در تمامی دورها، حرف B در بالای ستون سمت چپ همیشه ثابت بوده و بقیه اعداد به ترتیب گردش می‌کند.

طریقه دوم: عدد یک ثابت و بقیه اعداد که استراحت هم جزء آن است به ترتیب ذیل حرکت می‌کنند.

۱-B

۲-۷

۳-۶

۴-۵

مشاهده می‌شود که در دور اول شماره ۱ استراحت دارد و فقط ۳ مسابقه که شامل (۲با۷) و (۳با۶) و (۴با۵) می‌باشد برگزار می‌شود. در دوره دوم عدد ۱ ثابت و بقیه شماره‌ها و هم چنین حرف B به ترتیب و بر خلاف چرخش عقربه ساعت حرکت می‌کنند. بر اساس این روش تمامی تیم‌ها در دورهای خود استراحت داشته و به نوبت به گردش

می‌آید و به طور کلی اگر ۷ تیم در مسابقات شرکت داشته باشند تعداد دورها و نحوه گردش دورهای مسابقات به شرح ذیل می‌باشد.

دوره هفتم	دور ششم	دور پنجم	دور چهارم	دور سوم	دور دوم	دور اول
۱-۲	۱-۳	۱-۴	۱-۵	۱-۶	۱-۷	۱-B
۳-B	۴-۲	۵-۳	۶-۴	۷-۵	B-۶	۲-۷
۴-۷	۵-B	۶-۲	۷-۳	B-۴	۲-۵	۳-۶
۵-۶	۶-۷	۷-B	B-۲	۲-۳	۳-۴	۴-۵

تذکر: در تمام دورها شماره ۱ در بالای ستون سمت چپ همیشه ثابت و بقیه اعداد که حرف B هم جز آنها است به ترتیب حرکت می‌کنند.

نحوه ترسیم و ثبت امتیازات در جدول دوره یی

برای درج نتایج به دست آمده از مسابقات انجام شده ضروری است جدولی تنظیم گردد که در مواقع ضروری بتوان از چگونه گی نتایج تیم‌ها آگاهی حاصل کرد و یا آن را برای اطلاع علاقه مندان، مربیان و سرپرستان در معرض دید قرار داد. برای تحقق این هدف باید جدولی را ترسیم نمود که بتوان در آن امتیازات به دست آمده و امتیازات از دست داده را در کوتاه ترین زمان ثبت نمود.

الف- ترسیم جدول: برای ترسیم جدول امتیازات دوره یی، باید مستطیل به شکل شطرنجی ترسیم نمود که قسمت افقی آن برابر تعداد شرکت کننده گان و در قسمت عمودی چند ستون (مربع) بیشتر داشته باشد. برای نمونه در یک جدول ۴ تیمی بدین طریق انجام می‌شود، بدیهی است محل تقاطع جدول سیاه یا هاشور (نقطه چین) می‌شود.

تیم‌های شرکت کننده	معارف	پوهنتون	پامیر	امید	برد	باخت	مساوی	امتیاز	مقام
معارف									
پوهنتون									
پامیر									
امید									

یادداشت

ستون‌های سیاه شده باید از گوشه بالایی سمت راست شروع و به طور (چلیپا) به طرف وسط پایین جدول ادامه داشته باشد.

- ۱- ستون‌های سیاه شده باید محل تلاقی یک شماره و یا یک تیم بوده که نیازمند به مسابقه نباشد.
- ۲- در انتهای جدول در سمت چپ ستون‌هایی برای ثبت تفاضل امتیازات و تعیین مقام تعبیه می‌شود.

ب- درج امتیازات در جدول

برای درج امتیازات در جدول باید از یک قاعدهٔ اساسی پیروی نموده تا اینکه در جریان تثبیت امتیازات مشکلی پیش نیاید.

- ۱- ابتدا امتیاز مسابقه را در بالای خط کسر می‌نویسیم و سپس بازی‌ها (گیم)‌های برد را در سمت راست و سپس گیم‌های باخت را در سمت چپ می‌نویسیم؛ لذا برای درج نتایج مسابقات به راهنمای جدول همانند زیر نیازمند هستیم.

رهنمای جدول:

امتیاز
گیم بُرد - گیم باخت

در تمام مراحل ابتدا نتایج تیم یا بازیکن برنده؛ سپس نتیجه بازنده را در جدول درج می‌کنیم، برای تفهیم بیشتر به این جدول توجه کنید در این مسابقه تیم A با نتیجه ۳ بر ۲ بر تیم B پیروز گردیده.

تیم‌های شرکت کننده	A	B
A		$\frac{3}{2-3}$
B	$\frac{0}{3-2}$	

در جدول عدد ۳، بالای خط کسر معرف امتیاز تیم A است که در بازی مذکور برنده شده و برعکس عدد صفر معرف اینست که تیم B در بازی مربوطه بازنده شده است؛ هم چنین جدول فوق بیانگر این است که تیم A بازی را با نتیجه ۳ بر ۲ برنده شده است.

تذکر

- ۱- بر اساس قرارهای قبلی می‌توان به تیم برنده ۲ یا ۳، امتیاز اختصاص داد. و تیم‌هایی که در یک مسابقه به نتیجه مساوی نایل می‌شود، ۱ امتیاز و به تیم بازنده امتیاز مد نظر گرفته نمی‌شود.
- ۲- عددبازی‌های بُرد مسابقه، همیشه در سمت راست و به تعبیری نزدیکتر به طرف ستون تیم برنده می‌باشد.

۴- تعیین رده بندی مسابقات (به صورت عمومی)

الف- تیمی یا بازیکنی که بیشترین امتیاز را در مسابقات کسب کند در بالا ترین رده قرار می‌گیرد.

ب- چنانچه ۲ تیم از لحاظ امتیازات بر د برابر باشند، تیمی یا بازیکنی در مقام بالاتر قرار خواهد گرفت که در جریان مسابقات بر همین تیم یا حریف پیروز شده باشد.

تذکر: نکته قابل توجه در اینجا این است که بعضی از رشته‌ها برای تعیین مقام در مواقعی که جمع امتیازات مساوی باشد مخصوص به خود بوده و یا با سایر رشته‌ها متفاوت است؛ به طور مثال به چند مورد از آنها اشاره می‌شود.

مسابقات فوتبال

برای تعیین مقام تیم‌های شرکت کننده در مسابقات دوره یی (لیگ) طبق مراحل زیر اقدام می‌شود

۱- اگر تیمی بیشترین امتیاز را کسب کند، مقام اول و بقیه تیم‌ها نیز با توجه به امتیاز کسب شده در رده بندی بعدی قرار می‌گیرند.

۲- اگر دو تیم از نظر امتیاز کسب شده مساوی باشند تیمی در مقام بالاتر قرار می‌گیرد که گول بیشتری (تفاضل گول بیشتر) زده باشد در اینجا تفاضل گول از منهای گول زده، گول خورده به دست می‌آید. (تفاضل گول = گول خورده - گول زده)

۳- اگر دو تیم از نظر گول مساوی باشند در چنین شرایطی، تیمی در رده بندی بالاتر قرار می‌گیرد که گول بیشتری به ثمر رسانده باشد.

مثال: تیم A دارای ۱۲ امتیاز و تیم B هم دارای ۱۲ امتیاز می‌باشد، از نظر تفاضل گول هم هر کدام (+۶) می‌باشند ولی تیم A ۱۰ گول زده و ۴ گول خورده است، تفاضل گول (+۶) اما تیم B ۸ گول زده و ۲ گول خورده است تفاضل گول نیز (+۶) است؛ لذا در اینجا چون تیم A ۱۰ گول به ثمر رسانده (گول زده بیشتری نسبت به تیم B) دارد، بالاتر از تیم B قرار می‌گیرد.

۴- مواقعی به ندرت اتفاق می‌افتد که دو تیم از نظر امتیازات، تفاضل گول‌ها، مساوی باشند در این صورت با توافق مربیون و سرپرستان به دو روش زیر عمل می‌کنند:

الف) یک بازی مجدد انجام می‌شود تا اینکه تیم برتر مشخص شود.

ب) بر اساس قرعه تیم برنده مشخص می‌شود.

مسابقات والیبال

برای تعیین مقام تیم‌های شرکت کننده در مسابقات دوره یی، طبق مراحل زیر اقدام می‌شود

۱- اگر تیمی بیشترین امتیاز را کسب کند مقام اول و بقیه تیم‌ها نیز با توجه به امتیازات کسب شده در رده بندی بعدی قرار می‌گیرند.

۲- اگر در یک گروپ، دو یا چند تیم از نظر امتیازات کسب شده مساوی باشند، برای تعیین مقام تیم‌ها، طبق فورمول زیر عمل میکنند

الف) در مرحله اول جمع سیت‌های برد هر تیم بر جمع سیت‌های باخت آن تیم تقسیم شده و تیمی که عدد بالاتری را در این تقسیم به دست آورده مقام بالاتری را کسب می‌کند.

$$X = \frac{\text{جمع گیم‌های برد}}{\text{جمع گیم‌های باخت}}$$

ب) چنانچه بعد از تقسیم گیم‌های برد بر گیم‌های باخت نسبت گیم‌های برد و باخت برابر شد، در این مرحله جمع امتیازات کوچک برد هر تیم به جمع امتیازات کوچک باخت آن تیم، تقسیم شده و تیمی که عدد بالاتر را به دست آورد مقام بالاتر را کسب می‌کند.

ج) چنانچه در محاسبه مرحله بالا باز هم حالت تساوی برقرار بود، در چنین شرایط اگر حالت تساوی بین دو تیم بود، تیمی مقام بالا تر را کسب خواهد کرد که در مسابقه انجام شده بین دو تیم، برنده شده باشد.

د) چنانچه پس از محاسبه امتیازات در مراحل، الف، ب، ج، تعیین مقام‌های تیم‌ها میسر نشد، در این مرحله با رأی کمیته کنترل کننده یا هیأت ژوری مقام تیم‌ها (بر اساس تخیکی، تکتیکی و خصوصیات برتر) تعیین خواهد شد.

جدول حذفی (ناک اوت)

این گونه مسابقات بر مبنای حذف همه شرکت کننده گان با زنده بنا گردیده است تا اینکه برنده نهایی مشخص شود. انجام هر بازی منجر به حذف تیم بازنده یا نقل مکان بازنده به محل دیگری از جدول مسابقه می‌گردد. مهمترین این جداول، جدول یک حذفی (ناک اوت) و جدول دو حذفی (دبل ناک اوت) است که هر یک به ترتیب توضیح داده می‌شود.

جدول یک حذفی (ناک اوت)

جدول یک حذفی (ناک اوت) بهترین روش و سریع ترین نوع تعیین نفر یا تیم برنده می‌باشد که به محض اتمام یک بازی و بلافاصله بازنده شدن آن از جدول حذف می‌گردد. اینگونه مسابقات زمانی توصیه می‌شود که وقت کم و مکان برگزاری میسر نباشد به طور طبیعی هر جدولی دارای مزایا و معایبی است که به طور اختصار به محاسن و معایب جدول اشاره می‌شود.

محاسن

- ۱- سریعتر به نتیجه می‌رسد.
- ۲- زمان کمتری را به خود اختصاص می‌دهد.
- ۳- موجب صرفه جویی در بودجه برگزاری می‌شود.
- ۴- امکان سازش در آن بسیار ضعیف است یا اصلاً وجود ندارد.
- ۵- اگر تعداد شرکت کننده گان خیلی زیاد باشد بهترین نوع جدول، جدول یک حذفی (ناک اوت) است.
- ۶- اگر ماهیت مسابقه خیلی سخت و سنگین باشد و امکان مسابقات متعدد وجود نداشته باشد.

معایب

- ۱- این جدول ملاک خوبی برای تعیین برترین‌ها به طور واقعی نیست.
- ۲- احتمال دارد دو تیم و بازیکن خوب در دوره‌های مقدماتی با هم مسابقه بدهند، که ناگزیر باید یکی از آنها حذف شود.
- ۳- به احتمال قوی حذف هر یک از شرکت کننده گان وجود دارد و به خاطر فشار روانی بر مسابقه که حاکم می‌شود ممکن است ورزشکاران نتوانند توانایی‌های خود را بروز دهند.

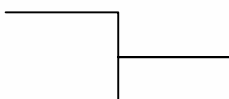
روش‌های ترسیم جدول یک حذفی (ناک اوت)

برای ترسیم جدول ناک اوت از سه روش استفاده خواهیم کرد که هر یک ذیلاً توضیح میشود.

- ۱- زمانی که تعداد شرکت کننده گان توانی از عدد ۲ باشد.
- ۲- زمانی که تعداد شرکت کننده گان توانی از عدد ۲ نبوده و از استراحت Bye استفاده می‌کنیم
- ۳- زمانی که تعداد شرکت کننده گان توانی از عدد ۲ نبوده و از Bye استفاده نمی‌کنیم.

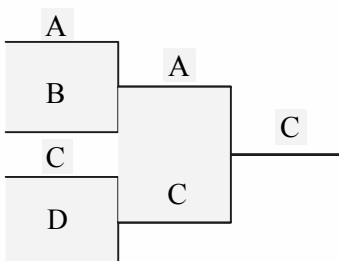
۱- جدول حذفی با توانی از عدد ۲

قبل از هر چیز باید گفت که در جداول حذفی هر خطی معرف یک تیم یا یک بازیکن بوده و تشکیل دو خط بیانگر یک بازی می‌باشد که به شکل زیر دیده می‌شود.



با توجه به موارد ذکر شده مشخص می‌شود که در این روش فقط جدول‌های ۴تایی، ۸ تایی، ۱۶ تایی، ۳۲ تایی،

۶۴ تایی و... قابل ترسیم می‌باشد.



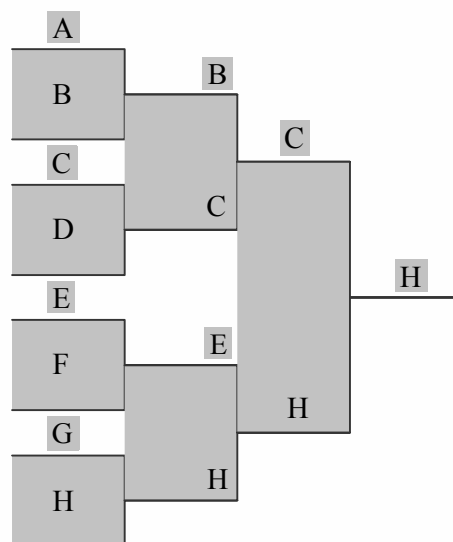
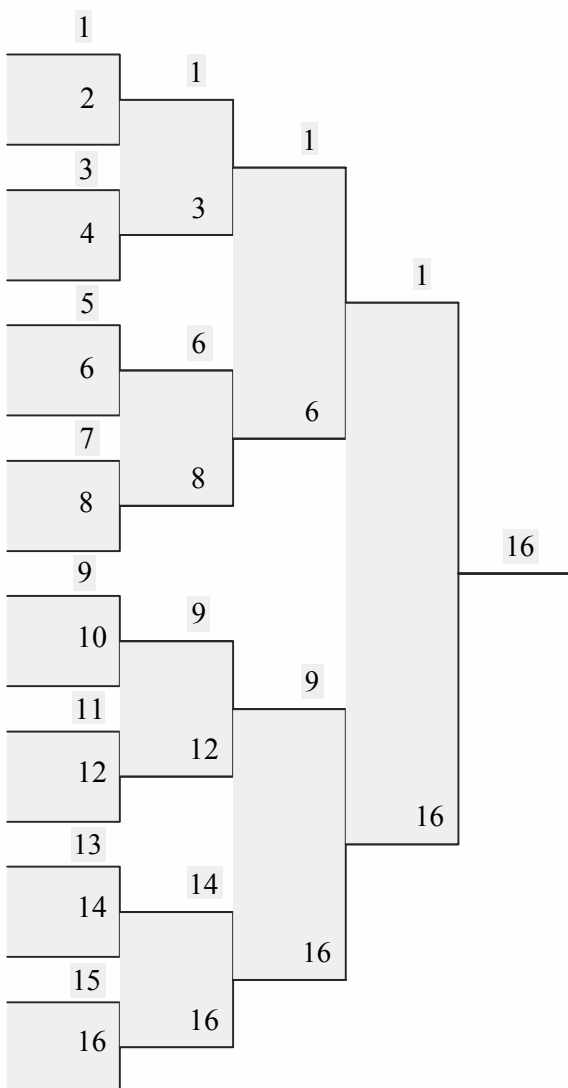
مثال:

مشاهده می‌شود که در دورۀ اول بازیکن یا تیم A با B و C با D بر رقابت پرداخته‌اند که A و C هر دو برنده و به دور بعدی راه پیدا کرده B و D هر دو بازنده و از جدول و دور مسابقات حذف شده‌اند و نهایتاً اینکه A با C نیز مسابقه داده که در آخر تیم C بر تیم A پیروز شده و به مقام اول دست پیدا کرده است.

تذکر: تیم یا بازیکنی که بازنده می‌شود دور آن را دایره می‌کشیم.

مثال: جدول ۸ تیمی را مشاهده کنید.

در این جدول تیم H در دور آخر با غلبه بر تیم C به مقام اول نایل گردیده است.



مثال: جدول ۱۶ تیمی را مشاهده نمایید.

در این جدول شماره ۱۶ در دور آخر با غلبه بر شماره ۱- به مقام اول دست پیدا کرده است.

فهرست محتوای نظری

- ۱- مدیریت ورزشی
- ۲- بخش‌های وابسته
- ۳- تندرستی (صحت)
- ۴- تفریح‌های سالم
- ۵- تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه
- ۶- معالجه با ورزش
- ۷- معلومات در باره ورزش کریکت
- ۸- تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش والیبال و پینگ پانگ
- ۹- تاریخچه والیبال در افغانستان

محتویات نظری

مدیریت ورزشی

مدیریت ورزشی تمام جنبه‌های مدیریتی و رهبری در ورزش را در بر می‌گیرد. متخصصان در این رشته با مدیریت، تسهیلات، بودجه بندی، برنامه ریزی و کارکنان سرو کار دارند. موقعیت‌های شغلی در این حوزه، شامل پست‌هایی در مراکز اداری ورزشی، مراکز تجاری ورزشی و وسایل ارتباط جمعی ورزشی است.

بخش‌های وابسته

تندرستی، تفریحات سالم و حرکات ریتمیک به عنوان بخش‌های عمده تربیت بدنی و ورزش شناخته شده‌اند. این بخش‌ها با تربیت بدنی و ورزش اهداف مشترک بسیاری دارند؛ مانند: تکامل تمام وجود شخص و توجه به سطح کیفی زنده گی.

تندرستی (صحت)

آموزش صحت، آماده گی عمومی فرد؛ یعنی صحت جسمانی، ذهنی، اجتماعی، هیجانی و روانی را در نظر دارد. صحت دارای سه بخش آموزشی، خدماتی، صحت و محیط زیست می‌باشد. آموزش اصول زنده گی سالم از اهداف بخش آموزش است. مردم دنیای متمدن به طور فزاینده از نقش وسایل صحتی در بهبود و کیفیت زنده گی آگاه شده‌اند؛ هم چنین آنها ترغیب می‌شوند تا مسؤولیت نیل به سطح مناسب صحت و رفاه را پذیرا باشند. آگاهی از اهمیت سلامت، بخش فعالیت‌های جسمانی رو به افزایش است. پیشگیری از بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت یا شکر، پوکی استخوان، چاقی، مشکلات روحی، هم چنین موارد تقلیل حمله قلبی و حفظ توانایی برای زنده گی مستقل در سنین پیری از مزایای فعالیت‌های متداوم جسمانی است. به طور متوسط افراد فعال نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتر برخوردارند.

تفریح‌های سالم

تفریح‌های سالم یکی دیگری از بخش‌های وابسته به تربیت بدنی و ورزش است. فعالیت‌های اختیاری را که به وسیله آنها فرد از نظر روحی و جسمی احیا می‌شود و برای تمام دوره‌های زنده گی ضرورت است، تفریح‌های سالم می‌نامند. با تفریح‌های سالم افراد استفاده مفید از اوقات فراغت را یاد می‌گیرد. خلاصه، تربیت بدنی جریانی است که هدف آن بهبود اجرا و عملکرد بشر و تکامل بخشیدن از طریق فعالیت جسمانی مناسب است. تربیت بدنی کسب مهارت‌های حرکتی، حفظ آماده گی جسمانی به منظور تندرستی همه جانبه، نیل به دانش و توسعه، برداشت مثبت از فعالیت‌های جسمانی را در نظر دارد.

تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیه

از اهداف اولیه تعلیم و تربیه پرورش فرد به عنوان یک انسان هدف دارد و مستقل است. تربیت بدنی با تأکیدی که بر پرورش جسمی، ذهنی، هیجانی و برانزده گی اجتماعی دارد؛ در صورت آموزش صحیح و اصولی نقش شایان توجه را در پروسه تعلیم و تربیه ایفا خواهد کرد. امروزه مسؤولیت خطیری بر دوش آنانی است که اوقات بیشتری را با جوانان سپری می‌کنند. اینان اگر تجارب عرضه شده زنده گی جوانان را رضایت بخش، موفق و پر بار سازند؛ تعلیم و تربیه به سر منزل مقصود خواهد رسید.

آشنایی با ورزش شفا بخش یا معالجه با ورزش

ورزش شفا بخش چیست ؟

ورزش که ارزش در مانی آن بسیار است. بیماری‌های خاصی را هم در مان و هم از آنها جلو گیری می‌کند. ورزش شفا بخش با ورزش‌های معمولی و سایر شیوه‌های تداوی از چند لحاظ متفاوت است ؛ اول آنکه این ورزش هرچند عمدتاً برای اشخاص رنجور، ضعیف تنظیم شده است، اما الزاماً خاص آنان نیست؛ مثلاً: می‌توان از آن برای در مان مبتلایان به بیماری‌های مزمن نیز بهره گرفت. تفاوت دیگر ورزش شفا بخش با سایر شیوه‌های تداوی این است که به دوا یا(بی هوش کننده)ها یا جراحی متکی نیست ؛ بلکه هدف آن افزایش تدریجی نیروی جسمانی بیمار و بهبود کار کرد فزیولوژیکی او است. ورزش شفا بخش اغلب مستلزم هماهنگی جسم و روان است. به همین جهت، فن تنفس و ورزش، دو فن مؤ ثر برای درمان بیماری‌های هستند که رابطه عمیق با احساس و عواطف دارند؛ مانند: التهاب روده بزرگ، افسرده گی، فشار خون بالا و زخم‌های سیستم هاضمه.

شکل و روش‌های ورزش شفا بخش

ورزش‌های شفا بخش را می‌توان به هفت دسته تقسیم کرد

- ۱ - جمناسستک
- ۲ - ورزش معالجه یی
- ۳ - تداوی میخانیکی
- ۴ - فن تنفس
- ۵ - ماساژ
- ۶ - شاور گرفتن یا استحمام در حرارت‌های مختلف، حمام هوا و آفتاب
- ۷ - فعالیت‌های تفریحی

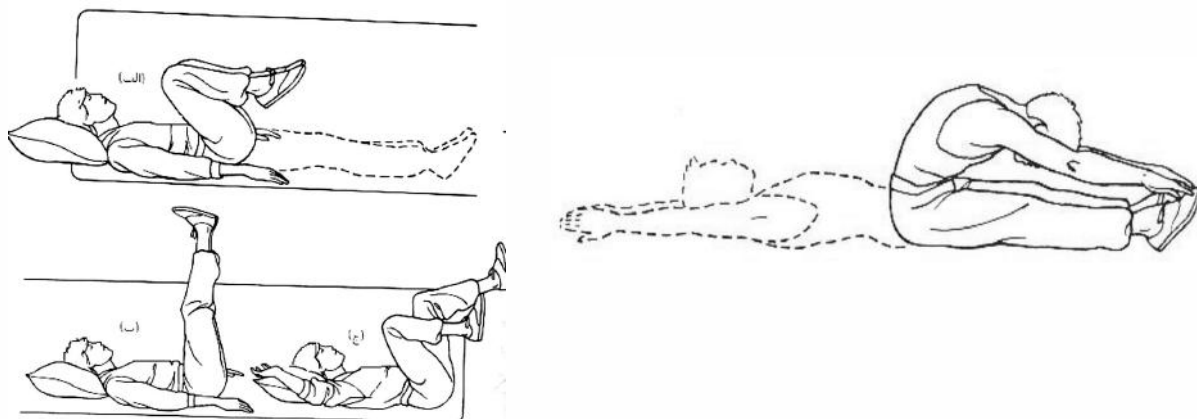
جمناسستک معالجه یی

از میان انواع ورزش‌های شفا بخش، جمناسستک معالجه یی به خاطر تأثیر آن شایان توجه خاص است. هر ورزش هدفی دارد و از آن جهت انتخاب می‌شود تا به درمان بیماری خاص کمک کند؛ مثلاً: جمناسستک معالجه یی مخصوص برانشیت مزمن احتمالاً با جمناسستکی که برای کاهش دردهای کمرو پا انجام می‌شود، متفاوت است. معمولاً یک دور تمرین جمناسستک معالجه یی شامل ۵ تا ۲۰ سیت تمرین است که هر سیت مستلزم آماده گی خاص و حالت بدنی مخصوص و حرکات. با تکرارهای مخصوص خود است، اما باید تأکید بر کیفیت حرکات باشد، نه کمیت یا تنوع آنها گاهی می‌توان با چند حرکت از یک تمرین اثر بخش نتایج لازم را به دست آورد.

چهار تمرین زیر برای تحریک عضله شکم توصیه می‌شود.

- ۱ - **خم کردن ساق پا:** به پشت بخوابید، پاها را دراز نموده، زانوها را خم کنید، بالا ببرید و به سمت خود بکشید تا شکم تان را لمس نمایید بعد به حالت اولی بر گردید، این حرکت را ۱۰ بار یا بیشتر تکرار کنید.
- ۲ - **بلند کردن ساق پا:** به پشت بخوابید، پاها را دراز کنید، بی آنکه زانو را خم کنید هر دو پا را باهم بالا بیاورید و سپس بدون آنکه زانوها را خم کنید آهسته پایین بیاورید. این حرکت را ۱۰ بار یا بیشتر تکرار کنید.
- ۳ - **حالت بایسکل راندن:** به پشت بخوابید، پاها را به هوا بلند کنید و حرکت پا زدن به بایسکل را تقلید کنید. حرکت‌ها باید نسبتاً موزون و نرم باشد. این ورزش را در ۲۰ تا ۳۰ ثانیه انجام دهید.

۴ - خواب و نشست: در حالت دراز کشیده دست هارا بالای سر تان کشیده نگاه دارید. از پشت، خود را بلند نمایید و بنشینید بعداً خم شوید تا بتوانید با نوک انگشتان دست خود کف پاها را لمس کنید. این حرکت را ۷ تا ۸ بار تکرار کنید. البته بدون کمک دست‌ها بلند شوید. اگر این تمرین برایتان سخت است و پشت تان را درد می‌گیرد، می‌توانید نشستن را نیمه کاره درحالی که زانوهای تان خمیده و دست‌های تان در کنار بدن تان است انجام دهید.



ورزش معالجه‌یی

با ورزش‌های معالجه‌یی می‌توان بعضی از بیماری‌ها را درمان یا از آن جلوگیری کرد. این نوع ورزش شامل، تمرینات جمناستیکی مختلف، پیاده روی و ورزشهای سبک است. به طور عموم برای بهبود کار قلب و ریه ورزش معالجه‌یی مؤثر تر از جمناستیک معالجه‌یی است. این ورزش‌ها برای بیماری‌های مزمن، در صورتیکه قدرت بدنی کافی داشته باشند، بسیار مناسب است. مؤثر ترین ورزش‌ها عبارت اند: از پیاده روی، دویدن‌ها و قایق رانی. بهترین زمان برای پیاده روی صبح وقت است بلافاصله پس از بیدار شدن بیرون بروید ۳۰ دقیقه تیز راه بروید. اگر کم توان هستید می‌توانید پس از صبحانه ۱۵ دقیقه قدم بزنید. پیاده روی مرتب در هوای آزاد، به مسافت ۲ تا ۳ کیلو متر در هر ساعت از روز که ممکن است توصیه می‌شود.

درمان یا تداوی با وسایل میخانیکی

این روش نیاز به تجهیزات خاص دارد و هدفش باز گرداندن حرکت‌های طبیعی دست و پا، مفاصل‌ها و کمک به اصلاح نقص‌های جسمانی است؛ به طورمثل: بایسکل‌های ورزشی عضله‌های پا را قوی می‌کند یا با استفاده کردن از چرخ‌های مخصوص به بهبود کار مفاصل‌های شانه کمک می‌کند.

ماساژ

ماساژ را هم بیمار می‌تواند انجام دهد و هم یک متخصص ماساژ، درد را آرام می‌کند، جریان خون و لنف را تحریک می‌کند، عضله‌ها را نرمتر و هضم را سریعتر، خسته گی را کاهش می‌دهد و عضله‌ها را شل می‌سازد.

طبیعت معالجه‌یی

آب، آفتاب و هوای تازه وقتی که با اشکال دیگر تمرینهای شفا بخش همراه شوند، به تندرستی کمک می‌کند.

فعالیت‌های تفریحی

فعالیت‌های تفریحی؛ چون: باغبانی، دهقانی و سایر سرگرمی‌های شخصی نه تنها عضله‌ها را قویتر می‌کند؛ بلکه سبب آرامش دستگاه عصبی نیز می‌شود. این سرگرمی‌ها با فعال کردن بدن، بر جسم روان تندرستی می‌بخشد. باید دانست که هیچ یک از ورزش‌های شفا بخش همه دردها را درمان نمی‌کند و هر یک چون سایر شیوه‌های درمانی محدودیت‌هایی دارد. ممکن است ورزش برای درد خاص مفید باشد؛ ولی برای درد دیگری کم اثر باشد یا فقط در بهبود آن نقش کمکی داشته باشد.

با تب نباید ورزش کرد

با داشتن تب ورزش جایز نیست. این کار به خصوص اگر ورزش دشوار باشد؛ ممکن است اثرهای زیانباری بر بدن بگذارد. پیداست که هنگام تب، بدن حرارت اضافی را ایجاد می‌کند. در این حالت اگر ورزش کنید افزایش حرارت و عکس العمل‌های مربوط به سوخت و ساز ممکن است. درجه حرارت بدن را به میزان زیان آوری بالا ببرد. به هنگام تب، پروتئین موجود در انساج دستخوش تغییرات کیمیایی می‌شود و ویتامین‌ها به سرعت مصرف می‌شود، در این حالت ورزش سوخت و ساز را افزایش می‌دهد. و از مقاومت بدن در برابر بیماری می‌کاهد. گذشته از این، با افزایش هر یک درجه حرارت بدن تعداد ضربان قلب در هر دقیقه به ۱۰ الی ۲۰ بار افزایش یافته و کار آن را مختل می‌سازد. سرانجام به خاطر باید داشت، تب اغلب نشانه از بیماری‌های واگیر در مراحل نخستین آنها است و در چنین مواقعی بدن بیشتر به استراحت نیاز دارد تا به ورزش. گرچه هنگام تب ورزش شفا بخش جایز نیست؛ اما مبتلایان به بیماری‌های مزمن در صورتی که تب خیلی کم باشد، می‌توانند کمی پیاده روی کنند.

ورزش شفا بخش در مکاتب

ورزش شفا بخش نه تنها در شفاخانه‌ها، ارگانها و خانه‌ها؛ بلکه در مکاتب نیز مفید است. کودکان نا توان یا مبتلا به بیماری‌های مزمن را می‌توان برای انجام دادن ورزش‌های معالجه‌ی یا پیشگیر گروه بندی کرد. کودکانی را که برای درمان به صنوف تربیت بدنی نیاز دارند می‌توان به دو گروه تقسیم کرد: مبتلایان به بیماری‌های مزمن و معلولان گروه اول شامل کودکان مبتلا به بیماری‌های قلبی، سل ریوی، زخم معده، زخم دستگاه هضمی، التهاب مفاصل بر اثر روماتیسم مشکلات عاطفی و کم خونی خواهد بود. تعداد این گروه نباید زیاد تر از ۱۵ تن باشند و تعداد گروه دوم که شامل مبتلایان فلج اطفال، نقص ستون فقرات و سایر نارسایی‌های مفصلی است نباید از ۱۰ تن تجاوز کند.

فواید شستشو با آب سرد

شستشو با آب سرد سبب می‌شود تا رگ‌ها و اعصاب خود را با تغییرات درجه حرارت محیط بهتر سازگار کنند و به این ترتیب به پیشگیری از سرما خورده گی کمک می‌کند. آب سرد در وهله اول پوست را تحریک می‌کند. شستشو با آب سرد، ظرفیت عکس العمل رگ‌های خونی را بالا می‌برد و به این ترتیب قدرت بدن را در تحمل سرما افزایش می‌دهد. شستشوی مکرر با آب سرد، بدن را برای مقابله با سرمای خارج بدن آماده می‌کند. و سبب می‌شود تا اعصاب در برابر تغییرات ناگهانی هوا بهتر عکس العمل نشان بدهد و خود را با تغییرات ناگهانی درجه حرارت به سرعت سازگار سازد. این امر بدن را از بیماری‌های ناشی از سرما محافظت می‌کند. به همین دلیل کسانی که با آب سرد شستشو می‌کنند به ندرت سرما می‌خورند. شستشو با آب سرد به بهبود وضع دستگاه مرکزی اعصاب کمک می‌کند. در موارد

ی؛ چون: خسته گی و افسرده گی فکری شستشوی مختصر با آب سرد نشاط آور است. باتوجه به وضع جسمانی خودتان، می توانید بدن تان را با پارچه نم دار بمالید، یا آبیازی نمایید. اگر تحملش را دارید از آب سرد که تأثیرش در تحریک روده ها بیشتر است، استفاده کنید. در غیر این صورت با آب گرم شستشو کنید. بهترین زمان برای استحمام با آب گرم صبح وقت بعداز ورزش است.

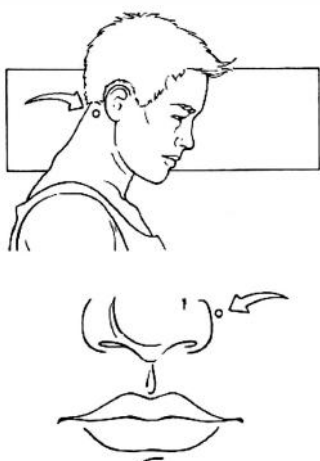
شستشو با آب سرد برای همه

شستشو با آب سرد به اشکال مختلف و گوناگون انجام می گیرد. که به ترتیب تأثیر شان از کمترین به بیشترین عبارت است از: مالش بدن با آب سرد، شستن بدن با آب سرد، شاوربا آب سرد و آبیازی مؤثر ترین شکل آن است. شستشو با آب سرد را باید از ساده ترین شکل آن شروع کرد. اول بدن را با آب سرد مالیده، و سپس با آب سرد بشوید. پس از مدتی که با این کار عادت کردید، شاوربا آب سرد را شروع کنید. اشخاص سالم می توانند در خزان و زمستان شنا کنند. و آنان که ضعیف هستند می توانند در سرتاسر سال روش شستشو را به کار برند. اشخاصی که به بیماری قلب مبتلا باشند شاوربا آب سرد برایشان جایز نیست. با شکم خالی و پس از غذا نباید با آب سرد شستشو کرد و هم نباید زودتر از یک ساعت پس از غذا شنا کرد، پس از شستشو با آب سرد ۱۰ تا ۲۰ دقیقه استراحت کنید و بعد غذا بخورید. اگر عرق داشته باشید صبر کنید تا عرق وجود تان خشک شود و پس از خشک شدن عرق و جودتان را با آب سرد شستشو نمایید.

پیشگیری از سرما خورده گی با ماساژ

هزار سال قبل از چینی ها کشف کردند که گرفته گی بینی بر اثر سرما خورده گی را می توان با ماساژ دو طرف بینی (برجسته ترین قسمت بینی) تسکین داد، بعدها متخصصان طب سوزنی دریافتند که با تحریک نقطه های (رایحه مطبوع) نقطه های که در دو سمت پره های بینی قرار دارد، نیز می توان گرفته گی بینی را بهتر کرد. در نتیجه این یافته ها کشف شد که می توان خیلی ساده، با ماساژ منظم نقطه های مزبور عملاً از سرما خورده گی جلوگیری کرد. در این جا روش های را که می توان برای پیشگیری از سرما خورده گی به کار بُرد ذکر می نمایم.

- هر دو طرف بینی را با دو انگشت اشاره ماساژ دهید تا این نقطه گرم شود.
 - دو نقطه که در پشت گوش و در دو طرف گردن قرار دارد با کف دستها ۳۰ - ۶۰ مرتبه بمالید.
- نقطه های رایحه مطبوع را فشار دهید. این نقطه ها نزدیک برجسته ترین قسمت پره های بینی قرار دارند با نوک انگشتان ۱ - ۳ دقیقه این نقطه را آرام بمالید.



اگر هنگام ورزش سینه شمارا درد گرفت چه باید کرد؟

گاهی اتفاق می افتد که بعضی از افراد به ناراحتی های جدی دچار اند، به هنگام فعالیتهای بدنی سینه شان را درد می گیرد و ممکن در اثر سرفه کردن؛ حتی حرف زدن و تنفس کشیدن، احساس درد، شدید تر شود. این درد ممکن است چندعلت داشته باشد؛ مثلاً: قبل از ورزش وجود خود را خوب گرم نکرده اید یا بدون انجام دادن کارهای مقدماتی لازم، ناگهان تمرین ورزشی سخت را شروع کرده اید و یا در هنگام ورزش از تنفس عمیق غفلت کرده اید. دم و باز دم (عملیه شهیق و زفیر) را ناموزون انجام داده اید و یا شاید ورزش را با بدن ضعیف و بیش از حد خسته شروع کرده اید. با مدتی طولانی ورزش اکنون چه باید بکنید؟ اگر درد، جدی است باید به داکتر مراجعه کرد و اگر حدس می زنید که درد خفیف است و مشکل دیگر ندارد، سعی کنید نفس عمیق بکشید. و در همان حال با مشت شل سینه را از بالا تا پایین بکوبید. بعداً آهسته نفس را بیرون کنید. این عمل را چندین بار تکرار کنید بعد از انجام این تمرین ها درد سینه فرو کش خواهد کرد. راه دیگر آن است که چند نفس عمیق بکشید و بعد با دست نقطه درد را فشار دهید. معمولاً درد از بین می رود. اگر کسی دیگر در این کار به شما کمک می کند از او بخواهید که یک دست را روی درد و دست دیگر را مقابل آن بر پشت قرار دهد. به این ترتیب کف دست ها، از دو طرف ماساژ و فشار را انجام می دهند. ساده تر از همه این است که دراز بکشید و غلت بخورید، شاید مشکل بر طرف شود و درد تسکین یابد.

تقویت عضله دیواره های شکم

در بسیاری از اشخاص و جوانان دیواره های شکم شل شده است و در نتیجه شکم پیش آمده و پایین افتاده است. گرچه بعضی از این اشخاص هنوز به مرحله افتاده گی شکم نرسیده اند؛ ولی از آنجا که دیواره شکم آنان شل و ضعیف است، شکم بزرگ شده است و گاهی جمع شدن چربی زیاد در دیواره شکم عارضه را شدید تر کرده است. گرچه شل شدن دیواره شکم به خودی خود کدام بیماری نیست؛ ولی اگر چاره آن نشود، ممکن است دچار یبوست شوند؛ زیرا عضلات شکم آنان بیش از حد ضعیف است و آن گونه که باید منقبض نمی شود. در این اشخاص دیواره شکم نمی تواند به اندازه کافی فشار وارد کند و روده ها را به کار بیندازد. از شکل افتاده گی شکم مشکل دیگری نیز ایجاد می گردد و آن این که بدن ناچار است مرکز ثقل خود را تنظیم نماید. در این صورت مهره های کمر، برای تطبیق خود با شکمی که متسع شده است به جلو خم می شود و عضلات پشت را تحت فشار قرار می دهند. به همین جهت کسانی که دیواره شکم شان شل است زیاد تر دچار کمر درد می شوند. شل بودن شکم به مشکلات سوء هاضمه نیز منجر می شود؛ زیرا چربی اضافی که در این ناحیه موجود است یا ذخیره می شود. مانع جریان خون شده و کار هضم را مختل می سازد. برای اصلاح شلی دیواره شکم کافی است که عضلات آن را تقویت کنیم یا به تمرین های که در مجموع وضع بدن را بهتر می کند پردازید. این تمرین ها به خصوص برای کسانی که اضافه وزن دارند اهمیت دارد؛ زیرا ورزش کردن ثقیل، مصرف انرژی را بیشتر و در نتیجه ذخیره چربی را کمتر می کند. تمرین های تقویت کننده عضلات شکم از ساده شروع می شوند و به انواع پیچیده تر می رسند. اشخاص کم توان فقط به نوع ساده این تمرین ها پردازند.

در مان بی خوابی

بی خوابی ممکن است عوامل متعددی داشته باشد؛ ولی رایج ترین آنها افسرده گی و پریشانی های عاطفی موقت است. ادویه های خواب آور تأثیر و تداوی موقت برای این نوع بی خوابی ها است، بیمار باید برای در مان علل اصلی، قشر خاکستری مغز را که بیش از حد تحریک شده است آرام کند و آن را از فعالیت باز دارد یک راه مؤثر برای حصول این منظور ورزش است. برای رفع بی خوابی تمرین های موجود است که باید آن را انجام داد.

۱- قدم زدن قبل از خواب (پیش از به بستر رفتن) برای مدت ۱۰ دقیقه.

۲- ماساژ دادن تمام بدن، در حالت خوابیده به پشت.

۳- تنفس آرام.

روش‌های دیگر نیز وجود دارد، که می‌توانید از آن استفاده نمایید؛ به طور مثال: درست قبل از خواب پاها را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در آب گرم بگذارید و همچنان قبل از خواب به هیچ وجه کار فکری جایز نیست.

درمان دردهای شانه و گردن

اغلب اشخاص دچار سندروم، دیسک گردن هستند که از جمله علائم آن، درد و خشکی در نواحی سر، گردن، شانه‌ها و پشت است؛ ممکن است با خم کردن و چرخاندن سر، این علائم شدید تر شوند. گاه به نظر می‌رسد که درد از گردن به شانه و بازو کشیده می‌شود و حرکت مهره‌های گردن را محدود می‌کند. در بعضی اشخاص، ممکن است حرکت گردن چنان محدود شود که عضلات گردن جمع شوند. علت بروز این علائم التهاب مفصل و بیرون زدن دیسک‌های بین مهره‌های گردن است. که بر رشته‌های عصبی ستون فقرات فشار می‌آورد و موجب درد و خشکی می‌شود. دیسک گردن با روش‌های رهایی از فشار؛ از قبیل: کشش گردن و ماساژ و نیز با برطرف کردن عوامل تشدید درد؛ مانند: التهاب و ورم با دارو و فزیوتراپی و همچنین با تخفیف درد با همان روش‌ها و با برگرداندن قدرت حرکت به سر و گردن و پشت کمک می‌کند؛ بلکه عضلات این قسمت‌ها را نیز تقویت می‌کند. این روش جریان خون را بهتر و التهاب را کمتر می‌کند. در اینجا پیشنهادها برای تمرین‌های سر و گردن، ارائه می‌شود. به خاطر داشته باشید که آهسته و راحت تمرین کنید. ابتدا حرکات را از ۱-۴ بار انجام دهید. بعد آن را بیشتر کنید؛ ولی هر وقت خسته شدید، ورزش را توقف دهید.

۱- در حالیکه نشسته اید سر را آهسته از راست به چپ و از چپ به راست بگردانید.

۲- در حالیکه نشسته اید سر را به جلو خم کنید. طوری که نوک زنج تان به سمت سینه شما باشد بعد سر را به عقب خم کنید و بالا را نگاه کنید.

۳- بنشینید و سر را به سمت راست خم کنید و صورت را به سمت بالا (سقف) بگیرید، کشش را روی گردن احساس کنید بعد از سمت چپ این حرکت را انجام دهید.

۴- سر تان را در یک دایره کامل بچرخانید؛ سپس جهت را عوض نمایید.

اصلاح افتاده گی شانه‌ها

کسانیکه فعالیت‌های بدنی ندارند، و مدتی طولانی در حالت نشسته می‌خوانند، می‌نویسند، می‌دوزند و یا بافت می‌کنند. بیش از حد معمول در معرض افتاده گی شانه هاستند. نوع کار این افراد ایجاب می‌کند که بازوها پیوسته جلو تر از بدن باشند. با گذشت زمان عضله اصلی سینه جمع می‌شوند و عضله اصلی شانه در پشت یا عضله ذوزنقه شل و ضعیف می‌شود. در نتیجه شانه به سمت داخل خم و به پایین مایل می‌شود. کسانیکه به این قسم کارها اشتغال دارند برای پیشگیری از این عارضه حتماً باید برای باز شدن عضلات سینه ورزش کنند و اگر شانه‌ها ی آنان با آن هم افتاده گی پیدا کرده است، برای اصلاح آن تمرینهای زیر را انجام دهند.

۱ - در حالت ایستاده، با نوک انگشتان دست پشت گردن را لمس کنید و آرنج‌ها را هر چه ممکن است عقب ببرید. سر را بالا نگاه دارید. چند دقیقه در این حالت بمانید بعد خود را شل کنید.

۲ - دست‌های خود را در مقابل شانه به هم بچسبانید و بعد آرنج‌های تان را به عقب ببرید. تا سینه باز شود این حرکت را چند بار تکرار کنید. در بعضی اشخاص استخوان کتف، بیرون زده و مانند بال‌های پرنده گان شده است. علت این مشکل ضعیف شدن عضله شانه است که نمی‌تواند کتف را در وضعی که باید باشد نگاه دارد برای اصلاح این وضع می‌توان تمرین‌های زیر را انجام داد. ایستاده شوید و دست‌ها را به حالت طبیعی آویزان نمایید؛ سپس دست‌ها را، در حالی که کف آنها بالا و انگشتان تان به طرف عقب است درست تا بالای شانه بالا بیاورید. حال سینه را جلو بدهید. مثل اینکه می‌خواهید کتف‌ها به هم برسند.

آیا چربی شکم را می‌توان با ماساژ کم کرد؟

مدت‌ها گمان می‌رفت که چربی بدن را فقط با ماساژ همان نقطه می‌توان کم کرد. این نظر درست نیست برای درک این مطلب باید بدانیم که اصولاً چرا چربی در شکم جمع می‌شود؟ معمولاً فیصدی کل چربی در بدن هرکس در حدود ۱۸٪ وزن بدن اوست؛ ولی کسی که فعالیت بدنی ندارد و پر خور هم است بدنش بیش از میزان احتیاج مواد غذایی جذب می‌کند. در عین حال بی‌حرکتی سبب می‌شود که بدن نتواند کالوری اضافی و غیر لازم را بسوزاند. مواد قندی و پروتئینی مصرف نشده تبدیل به چربی می‌شوند. دیواره شکم طبعاً انبار اصلی این چربی خواهد بود. نتیجه همه این‌ها مشکل اضافه وزن است. پاره‌ای از تحقیقات نشان داده است: کسانی که بیشتر اوقات نشسته هستند، وقتی که پر خوری می‌کنند بدنشان در روز ۱۵ گرم چربی اضافی جذب می‌کند. اگر این پروسه ادامه یابد هر ماه در حدود نیم کیلو گرام و در سال تقریباً شش کیلو گرام وزن پیدا خواهند کرد. روشن است که برای پیشگیری از انباشته شدن چربی در بدن بهترین راه ایجاد تعادل است بین غذای که می‌خوریم و ورزشی که می‌کنیم. عادت به پر خوری و غفلت از ورزش را باید کنار گذاشت. اگر در شکم و یا قسمت‌های دیگر بدن چربی اضافی انباشته شده است، عاقلانه‌ترین راه برای مبارزه با آن، ورزش است. به این ترتیب چربی ذخیره شده به صورت انرژی مصرف می‌شود. برای کم کردن وزن از طریق ورزش دو اصل را باید رعایت کرد: نه تنها باید فعالیت‌ها شد؛ بلکه باید کمتر غذا خورد. در میان ورزش‌ها پیاده روی، دویدن، توپ بازی و آب بازی کرد. اگر ناراحتی دیگری دارید. نباید این ورزش‌ها را انجام دهید. اشخاص فربه که بیماری فشار خون بالا دارند باید از تمرین‌های ورزشی شدید خودداری نمایند. این افراد باید رژیم غذایی را در برنامه کاهش وزن خود مرکز توجه قرار دهند.

تاریخچه مختصر از ورزش کریکت

اولین مرجع تاریخی کریکت بر می‌گردد به سال ۱۴۷۸ میلادی که در آن زمان یک بازی به همین نام (cricket) در سنت امر (Sent Omer) در شمال شرق فرانسه انجام می‌شد. در سال ۱۵۹۸ جان دریک (John Derrick) ادعا کرد که بازی کریکت را در انگلستان انجام داده است؛ ولی تا سال ۱۶۴۶ هیچ مسابقه بین دو تیم مشخص انجام نشد. در سال ۱۶۴۶ مسابقه بین دو تیم در کنت انگلستان برگزار شد. اولین مسابقه ایالتی در سال ۱۷۰۹ در انگلیس و بین دو تیم کنت (Kent) و سری (Surrey) برگزار گردید و باعث شد این دو تیم تا کنون که نزدیک به ۳۰۰ سال از آن زمان می‌گذرد، حریف سرسخت یکدیگر باشند. در همان سال (۱۷۰۹) یک مسابقه کریکت در

آمریکای شمالی توسط ویلیام بیرد (William Byrd) و دوستانش ثبت شد. به دلیل نیاز به قوانین برای بازی کریکت در سال ۱۷۴۴ قوانین کریکت وضع شدند. اولین مسابقه کریکت زنان در همان سال (۱۷۴۴) ثبت شد. سر انجام زنان اولین کسانی بودند که توپ را از بالای سر (over arm) پرتاب می کردند؛ قبل از آن پرتاب توپ از پایین (underarm) متداول بود.

لباس ورزشکاران کریکت

لباس ورزشکاران کریکت عبارت از: کلاه پیک دار، کلاه محافظ، پیراهن، برزو و یا پتلون، لیگارد (محافظ ساق



پا و عینک زانو) دستکش، کرمچ بدون گوتک (کف هموار) و جراب می باشد. کریکت بازی شبیه بیسبال است که بین دو تیم ۱۱ نفر انجام می شود. توپ کریکت از نظر اندازه بزرگتر از توپ بیسبال است و از چندین لایه کرک و پشم با پوششی از چرم که می تواند سرخ یا سفید باشد ساخته شده است. وزن توپ کریکت باید بین ۱۵۶ تا ۱۶۳ گرم باشد.

چوب کریکت: (Bat) از چوب

درخت بید ساخته می شود و طول آن نباید

بیشتر از ۹۷ سانتی متر و عرض آن هم نباید بیشتر از ۱۱.۵ سانتی متر باشد.



بازی کریکت روی یک چمن هموار بزرگ دایره ای شکل انجام می شود که ابعاد آن باید بین ۱۱۴ تا ۱۶۰ متر باشد.



در وسط میدان یک ناحیه بدون چمن مستطیل شکل به طول ۲۰ متر و عرض ۳ متر وجود دارد که پیچ (pitch) نامیده می‌شود. در هر دو طرف پیچ سه میله چوبی بلند به طول ۷۱ سانتی متر در کنار هم طوری قرار گرفته اند که در مجموع ۱۳ سانتی متر پهنا دارند. مجموعه این سه چوب را یکت (wicket) می‌گویند. در بالای هر ویکت دو تکه چوب کوچک به طور عرضی قرار می‌گیرند. این چوب‌ها را Bails می‌نامند.

در هر دور از بازی دو نفر با چوب جلوی ویکت‌ها می‌ایستند تا به توپ پرتاب شده توسط بازیکنان تیم مقابل ضربه بزنند. به افرادی که با چوب به توپ ضربه می‌زنند، بتمن (Batsman) و به افرادی که توپ را پرتاب می‌کنند (Baller) می‌گویند.



اگر بتمن طوری به توپ ضربه بزند که توپ در هوا از میدان بازی خارج شود، ۶ امتیاز و اگر توپ با میدان تماس کرده خارج گردد ۴ امتیاز برای تیمش به دست می‌آورد.

دور پیچ (pitch) افرادی از تیمی که باید توپ را پرتاب کند، برای گرفتن توپ‌های ضربه خورده می‌ایستند. اگر آنها بتوانند توپی را بدون برخورد به زمین در هوا بگیرند، بتمن اوت (out) می‌شود.

در دور بعدی مسابقه، تیم‌ها جایشان را با هم عوض می‌کنند و این بار تیمی که در دور قبل پرتاب کننده توپ بود، باید با چوب به توپ ضربه بزند و تیمی که ضربه زننده توپ بود، پرتاب توپ را انجام می‌دهد.

مسابقات و دوره‌های آموزشی کریکت توسط انجمن بین المللی کریکت (ICC) (برگزار می‌شود).

ICC جام جهانی کریکت و همچنین تورهای (Tuor) بین المللی کریکت را نیز برگزار می‌کند. جام جهانی

کریکت از سال ۱۹۷۵، هر چهار سال یکبار برگزار می‌شود.

تاریخچه، قوانین و مقررات بازی پینگ پانگ

تاریخچه دقیق این ورزش به درستی در دست نیست؛ اما با توجه به شواهد می توان گفت، این بازی ابتدا در سال ۱۸۸۰م. مانند تنیس روی چمن در فضای باز در انگلستان انجام شده است، این بازی توسط افسران انگلیس در سایر نقاط جهان منتقل شده است. در آن زمان بازی تنیس روی میز، اکثراً توسط چوب پنبه (کارک) و ریکت های دسته بلندی که با پوست گوساله پوشیده شده بود انجام می شد. اولین سازمان شناخته شده مربوط به این بازی در سال ۱۹۰۲م. در انگلستان به وجود آمد که به نام انجمن (پینگ پانگ) یا PPA معروف شد این انجمن در سال ۱۹۰۵م. عملاً منحل گردید. اولین دوره مسابقات جهانی پینگ پانگ در سال ۱۹۲۶ م. با شرکت ۷ کشور در ماه دسمبر در لندن برگزار گردید.

زادگاه ورزش تنیس روی میز را چند کشور نام برده اند، از جمله انگلستان، امریکا، هندوستان و افریقای جنوبی را می توان نام برد؛ اما با توجه به مدارک و شواهدی که در دست است، می توان انگلستان را سرچشمه این ورزش دانست. در قرن ۱۹ میلادی که قوای مستعمراتی انگلیس در هندوستان و دیگر کشورهای خاور بود، افسران انگلیسی که امکانات لازم برای پرداختن به بازی تنیس را نداشتند، چند جلد کتاب را در کنار هم در خط وسط یک میز بزرگ می چیدند و باتوپ و ریکت کوچک به تمرین و بازی در دو طرف می پرداختند. این بازی چون تقلید کاملی از ورزش تنیس بود، تنیس روی میز نامیده شد.

اولین توپ های تنیس روی میز از پیچیدن نخ نازک به دور کاغذ چمלק شده ساخته می شد. و ریکت هم از تخته معمولی بود که هر کس به اندازه های مختلف می توانست برای خود آماده بسازد؛ اما با گسترش این بازی، به تدریج در وسایل بازی بهبود حاصل شد و انواع بهتری ریکت و توپ در دسترس علاقه مندان قرار گرفت. معرفی این رشته ورزشی در انگلستان و رواج آن در بین مردم، سبب شد که کارخانه های تهیه اسباب بازی شروع به تولید انواع ریکت، میز، جال و توپ کنند. وقتی نمونه های این وسایل به امریکا رسید، یک کارخانه تولید لوازم ورزشی در شهر ماساچوست، اولین وسایل کامل مربوط به بازی تنیس روی میز (پینگ پانگ) شامل: میز، توپ، جال و ریکت را با کیفیت مطلوبی تولید نمود و آن را به بازار فرستاد. کارخانه مذکور برای فروش هر چه بیشتر این لوازم، تبلیغ فراوانی در معرفی و گسترش ورزش جدید کرد. در این حال کارخانه های رقیب در انگلستان نام دیگری برای تنیس روی میز انتخاب کردند. و لوازم مربوط به آن را با نام بازی تنیس روی چمن مینیاتوری و به دست خریداران رساندند. به زودی توپ های از جنس رابر و چوب پنبه ابداع شد که شور و هیجان بیشتری به این بازی می بخشید. پوشه خارجی این قبیل توپ ها را از نخ با لایه پارچه نازک می پوشانند. تا بتوان هنگام بازی بهتر آن را کنترل کرد اختراع ماده سلولوئید و تولید توپ های از جنس این ماده، سبب شد که بازی تنیس روی میز (پینگ پانگ) تحرک فوق العاده به خود بگیرد و به همین ترتیب طرفداران بیشتری بیابد. نام های که در ابتدا برای توپ سلولوئیدی انتخاب کردند، جالب بود، توپ تخم مرغی، گوسیم، ویف و اف و پینگ پانگ. از میان این اسم ها، هنوز هم اصطلاح پینگ پانگ متداول است و در بسیاری از نقاط جهان ورزش تنیس روی میز را به همین نام پینگ پانگ می خوانند. به هر حال، تا اواخر قرن ۱۹ و اوایل قرن ۲۰ بازی پینگ پانگ را فقط در انگلستان، امریکا و تا اندازه هندوستان و افریقای جنوبی می شناختند. از آنجایی که هر کس با هر اندازه نیروی بدنی و ازهر سن و سالی می توانست به راحتی به این بازی پردازد و لذت ببرد. گسترش پینگ

پانگ در انگلستان سرعت بیشتری داشت و به جایی رسید که برای کنترل مسابقات و نوشتن مقررات مربوط به آن فدراسیون پینگ پانگ در سال ۱۹۲۱م. تأسیس شد و یک سال بعد، این نام به فدراسیون تینس روی میز انگلستان تغییر یافت. طی چند سال بعد، ورزش جدید تینس روی میز به آن اندازه در دیگر کشورها به خصوص کشورهای اروپایی رواج یافته بود که یک ورزش بین المللی محسوب می گردید. در سال ۱۹۲۶م. طی یک گرد همایی که به همت شخصی به نام داکتر لمن (آلمانی) در شهر برلین تشکیل شد. فدراسیون بین المللی تینس روی میز شکل گرفت و در اواخر همین سال، پس از آن که قوانین و مقررات مربوط به آن را نوشتند، مسابقه بزرگ با شرکت پینگ پانگ بازهای استرالیا، چکوسلواکیا و دنمارک برگزار شد.

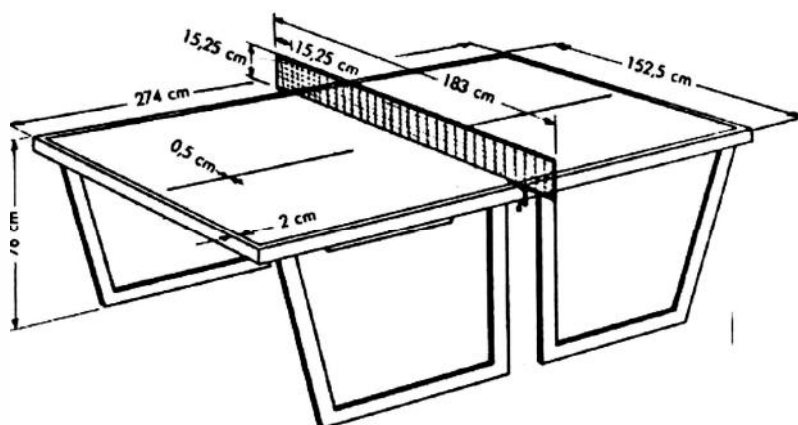
به این ترتیب ورزش جدیدی به نام تینس روی میز به فهرست ورزشهای نوین پیوست، فدراسیون بین المللی مربوط به این ورزش تا سال ۱۹۳۹م. بیش از ۳۰ کشور عضو داشت. در این سال فقط در کشور انگلستان نزدیک به سه هزار کلب مخصوص پینگ پانگ فعالیت می کرد و سالانه ۲۶۰ مسابقه رسمی برای آن ترتیب می یافت. گسترش این ورزش در آسیا از هندوستان به جاپان و چین بود. در اوایل دهه ۱۹۵۰م. برای اولین بار پینگ پانگ بازهای چینی قدم به مسابقات بین المللی نهادند و گرچه در ابتدا موفقیتی به دست نیاوردند؛ اما در سالهای بعد تبدیل به یکی از مدعیان درجه اول قهرمانی این بازی شدند. جاپانی ها اولین کشور بودند که ریکت رویه اسفنجی را معرفی کردند و با اجرای شیوه های تدافعی در بازی، موجب دگرگونی های بسیار در تخنیک بازی تینس روی میز شدند. در سال ۱۹۸۸م. به صورت رسمی ورزش تینس روی میز شامل بازی های المپیک گردید.

قوانین و مقررات

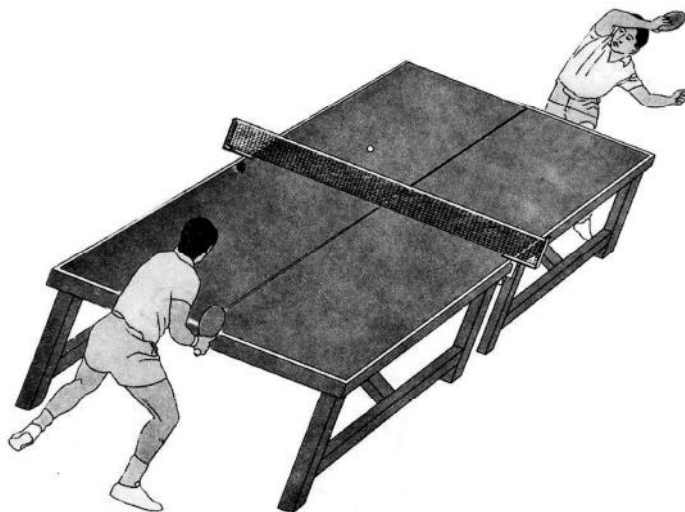
تینس روی میز از ورزش های با ریکت است و به طور معمول در مکان های سر پوشیده بازی می شود. این ورزش به سرعت عمل زیاد، دقت، چابکی و واکنش یا عکس العمل سریع نیاز دارد و باید هماهنگی کامل بین مغز و عضلات برقرار باشد. چشم بتواند با تیز بینی بسیار. مسیر توپ و شدت ضربه را تعقیب و محاسبه نماید. به همین دلیل رشته ورزشی تینس روی میز از جمله رشته های مورد علاقه جوانان به شمار می رود. بعضی ورزشکاران سایر رشته ها برای رفع خسته گی و کسب آرامش خاطر به آن می پردازند و لذت می برند.

وسایل بازی

میز: میز پینگ پانگ به شکل مستطیل به طول ۲۷۴ سانتی متر و عرض ۱۵۲ سانتی متر است که از سطح زمین ۷۶ سانتی متر ارتفاع دارد. این میز با یک جال به ارتفاع ۱۵/۲۵ سانتی متر و طول ۱۸۳



سانتی متر از وسط به دو نیمه مساوی تقسیم می شود سطح میز باید از هر نظر، مسطح و صاف باشد و رنگ سبز آن با خطوط سفید، خط کشی شود. رنگ سطح میز می تواند سبز یا آبی تیره باشد. دور تا دور سطح میز دارای خط سفید به پهنای ۲ سانتی متر است که جز سطح بازی به حساب می آید. در وسط میدان خط دیگری به عرض ۳ ملی متر به موازات خطوط کناری میز کشیده شده است. که فقط در بازی های دو نفره یا دبل کاربرد دارد.



توپ تینس روی میز

توپ مخصوص تینس روی میز از جنس سلولوئید و کروی شکل می باشد. توپهای تینس روی میز در مقابل ضربه های محکمی که سرعت قریب به ۱۸۰ کیلو متر به آن می دهد به خوبی مقاوم اند. به طور کلی وزن هر توپ ۲/۷ گرم و قطر آن ۴۰ ملی متر و رنگ آن سفید و یا نارنجی و مات (بدون جلا) تصویب شده است. در هنگام بازی دوستانه انتخاب رنگ توپ بسته گی به محل بازی دارد. در یک مکانی که رنگ دیوارهای سفید است. مسلماً انتخاب رنگ نارنجی مناسب تر است ؛ اما در سالون که کف آن نارنجی و یا زرد است، توپ سفید را باید ترجیح داد، امروزه از توپ به رنگ نارنجی بیشتر استفاده می شود ؛ زیرا بهتر قابل تشخیص است. جهت انتخاب توپ بهتر باید قبل از شروع بازی توپ را از نظر سالم بودن آن آزمایش کنید.



ریکت تینس روی میز

در بازی پینگ پانگ یا تینس روی میز اولین تصمیم، انتخاب، ریکت است. ریکت مهم ترین وسیله مورد نیاز این بازی است. به صورت عموم ریکت پینگ پانگ از سه قسمت ساخته می شود. چوب، اسفنج و رابر. ریکتی که دارای این سه خصوصیت باشد. آن را ریکت اسفنجی گویند. وزن چوب ریکت و وزن ریکت های چینیایی بین ۷۵ الی ۱۵۰ گرم است ؛ اما امروزه وزن ریکت در سایر کشورها بین ۷۵ تا ۹۵ گرم می باشد.

ریکت از نگاه وزن آن به سه دسته تقسیم گردیده است: ریکت چوب سبک، بین ۷۵ تا ۸۰ گرم وزن دارد، ریکت چوب متوسط، که بین ۸۰ تا ۸۵ گرم وزن دارد و ریکت چوب سنگین که بین ۸۵ تا ۹۵ گرم وزن دارد. ریکت پینگ پانگ از چوب است که رویه آن را با اسفنج رابر و یا ورقه نازک از چوب پنبه می پوشانند.

لباس

مقررات لباس فقط برای مسابقات رسمی تعیین شده است. در موارد دیگر بازیکنان می‌توانند لباس دلخواه خود را بپوشند، از مقررات لباس این است که وقتی در بازی از توپ سفید استفاده می‌شود، پیراهن و شلوار نباید به رنگ سفید باشد. تا لباس و توپ بازی از هم تفکیک گردند. به همین ترتیب موقعی که از توپ نارنجی رنگ استفاده می‌گردد، نباید رنگ لباس، نارنجی باشد. به طور معمول لباس پینگ پانگ، پیراهن، کرمچ و جراب می‌باشد. پوشیدن کفش مناسب در کلیه اوقات؛ حتی زمانی که به عنوان تفریح و سرگرمی به این ورزش مشغول می‌شوید توصیه می‌شود؛ زیرا حرکات ناگهانی با کفش‌های معمولی هنگام بازی بعضاً موجب پیچ خورده گی بند پا و آسیب دیده گی آن می‌گردد.

مقررات بازی

بازی پینگ پانگ با سرویس آغاز می‌گردد، هر یک از دو بازیکن اجازه دارند تا دو بار سرویس نمایند. قبلاً در قوانین و مقررات بازی پینگ پانگ، هر بازیکن حق ۵ بار سرویس را داشت. بازی پینگ پانگ دارای ۵ ست یا میدان می‌باشد که هر ست آن شامل ۲۱ امتیاز است. هر گاه دو بازیکن در امتیاز ۲۰ مساوی (۲۰ - ۲۰) می‌باشند. بازی تا زمانی ادامه پیدا می‌کند که یکی از بازیکنان دو امتیاز دیگر اخذ نماید. هر گاه دو بازیکن در چهار ست مساوی باشند (۲ - ۲) دو میدان را یک بازیکن و دو میدان را بازیکن دیگر برنده شده باشد. در میدان پنجم دوباره شروع میدان قرعه کشی شده و بعد از امتیاز هشتم، میدان‌ها تبدیل می‌گردد و امتیاز آخری (last point) (پانزده می‌باشد).

هنگام سرویس نمودن حتماً باید توپ در هوا و در وضعیتی آزاد باشد. به همین دلیل هر بازیکن که سرویس می‌کند باید توپ را به هوا رها نموده بعداً ضربه سرویس را بزند.

تنیس روی میز (پینگ پانگ) در حال حاضر یکی از محبوب ترین ورزش‌ها در جامعه و مکاتب است؛ زیرا اگر میز آن فراهم گردد. تهیه وسایل مورد نیاز دیگر مثل: توپ، ریکت و جال به راحتی امکان پذیر است و می‌توان آنها را به قیمت مناسب به دست آورد. دیگر اینکه از سن ۷ ساله الی ۷۰ ساله گی و حتی بیشتر از آن می‌تواند به این ورزش بپردازد. قابل ذکر است که برای ورزش کاران این رشته از سن ۷ ساله گی به بعد در گروه‌های سنی مختلف. کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان مسابقات رسمی در سطح آسیا و جهان برگزار می‌گردد. حتی در گروه پیش کسوتان برای افراد ۸۰ سال به بالا هم مسابقات جهانی برگزار می‌گردد. علاوه بر این افراد علاقه مند یکه نقص جسمانی دارند، نقص شان مانع از این نمی‌شود که نتوانند از این ورزش استفاده نمایند و نه فقط برای گذراندن اوقات فراغت از آن استفاده نمایند؛ بلکه مبارزه برای قهرمان شدن و به دست آوردن مقام می‌تواند مد نظر آنها باشد.

دختران و زنان هم می‌توانند مثل مردان به عنوان تفریح و یا سرگرمی و یا به عنوان ورزش قهرمانی به این رشته بپردازند و هیچ گونه مشکل و محدودیتی برای آنان نخواهد بود. همان طوریکه قبلاً ذکر گردید تنیس روی میز (پینگ پانگ) از ورزش‌های کم خطر است از این رو، به هنگام بازی تفریحی و مسابقه نیاز به مربی و یا مراقبت ندارد. یکی از خوبی‌های این ورزش بی آسیب بودن آن برای ورزشکاران است به ندرت پیش آمده است که ورزشکاری در این رشته ورزشی صدمه دیده باشد.

تعریف رشته ورزشی والیبال

از جمله امتیازات مخصوص این رشته این است که در سطح کشور کم تر محیط آموزشی را می توان یافت که فاقد میدان والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. والیبال یکی از رشته های گروهی است که با توپ انجام می شود. میدان آن دارای ابعاد مشخص است و تعداد باز یکنان در هر نیمه میدان شش نفر است. در هنگام بازی، نو آموزان سعی می کنند تا توپ را با سه ضربه از روی جال به میدان حریف یا مقابل ارسال نمایند. همان طوری که گفته شد یکی از خصوصیات مهم این ورزش آن است که تمام گروه های سنی از هر دو جنس (زن و مرد) می توانند از بازی والیبال لذت ببرند. والیبال، علاوه بر این که ورزشی برای تفریح در اوقات فراغت است مسابقات آن به عنوان یک ورزش قهرمانی در سطح قاره، جهان و المپیک در هر دو بخش (زنان و مردان) بر گزار می گردد. این ورزش در بین شاگردان علاقمندان فراوانی در سراسر جهان دارد. خصوصاً ویژه گی این ورزش باعث شده که در هر محیطی قابل اجرا باشد و با امکانات ساده و کم خرج، هم در هوای آزاد و هم در سالن های ورزشی و سر پوشیده، اجرا شود و والیبال از جمله ورزش های است که اجرای مسابقات آن همانند سایر ورزش ها تابع زمان معین و مشخص نمی باشد. گاهی زمان مسابقات به درازا می کشد و گاهی هم برنده مسابقه در مدت زمان کوتاه مشخص می گردد. هر چند فدراسیون جهانی این رشته مدت ها در فکر پیاده کردن طرحی است تا بتواند زمان مسابقه را محدود نماید و آن را در چهار چوب یک زمان مشخص ارائه نماید. با اجرای این ورزش می توان عواملی چون حس همکاری، تعاون، گذشت، تمرکز ذهنی، سرعت در تصمیم گیری، خلاقیت، برانگیختن تفکر، هماهنگی، بهبود توانایی های ادراکی، آماده گی های فیزیکی را در شاگردان در حد قابل قبول توسعه و گسترش داد؛ بنا بر این نقش اصلی و اولیه معلمان تربیت بدنی که با فعالیت های سلوکی چون ورزش سرو کار دارند. آن است که امکانات کافی و مناسب را برای اجرای این فعالیت فراهم سازند.

تاریخچه، قوانین و مقررات والیبال در جهان

در سال ۱۸۹۵ یک معلم امریکایی به نام ویلیام جی. مورگان از در هم آمیختن بازی تنیس و باسکتبال بازی جدیدی را ابداع کرد و آن را به نام مینونت نام نهاد. در این بازی از جال تنیس و توپ باسکتبال استفاده می کردند. بازی عبارت بود از رد و بدل کردن توپ از بالای جال و هیچ یک از مقررات و ضوابط امروزی را نداشت. در این بازی در آغاز توپ باسکتبال استفاده می شد؛ اما چون حجم زیاد و سنگینی توپ باعث ناراحتی انگشتان باز یکنان می گردید از بلیدر توپ های بازی استفاده می کردند؛ اما این کار هم نتوانست منظور اصلی آنان را برآورده بسازد. سر انجام یک تولید کننده و سایل ورزشی، برای اولین بار به این بازی توپ مخصوصی ساخت که تا اندازه پاسخ گوی منظور علاقمندان گردید. درحقیقت امر حدود میدان این بازی مشخص نشده بود و در محیط کوچکی که بیشتر در هوای آزاد بود انجام می شد. سر انجام، این بازی در سال ۱۸۹۶ توسط داکتر «آلفرد هالستد» که یکی از اهالی اسپرنگ فیلد بود، به والیبال تبدیل و تغییر نام یافت. بازی والیبال به شکل امروزی بازی می شد، طول و عرض میدان آن نیز ابعاد کمتری داشت. در ابتدا بازیکنان یک تیم ۹ نفر بودند؛ ولی در سال ۱۹۲۰ تعداد بازیکنان یک تیم به ۶ نفر (بازیکن داخل میدان) رسید. والیبال در سال ۱۹۰۰ به آسیا راه یافت و تیم های جاپان، چین و فیلیپین به برگزاری یک سلسله مسابقات والیبال پرداختند. در سال ۱۹۱۴ این ورزش به اروپا رسید و کشورهای انگلستان، فرانسه و سپس کشورهای روسیه، چک و سلواکیا با بازی والیبال آشنا شدند.

در سال ۱۹۳۴ نخستین بار برای تأسیس سازمان بین المللی اقدام شد. در سال ۱۹۳۶ کمیسیون فنی و الیال به ریاست یک شخص پولندی تأسیس شد و اعضای این کمیسیون از کشورهای اروپا، امریکا و آسیا بودند. کمیسیون متذکره مقررات بازی والیبال را تصویب کرد. بدین ترتیب میدان و جال را متر یا اندازه گیری کردند و بازیکنان والیبال موظف شدند که بیش از یکبار ضربه به توپ نزنند. جنگ دوم جهانی سرعت رشد والیبال را کاهش داد. پس از جنگ دوم جهانی علاقه مردم به این بازی افزایش یافت. فدراسیون‌های ملی کشورها به وجود آمد. در سال ۱۹۴۷ با اولین کمیسیون، که به ابتکار فرانسه، چک و سلواکیا و پولند در فرانسه افتتاح شد، فدراسیون بین المللی والیبال رسماً تشکیل یافت. هم‌اکنون این فدراسیون ۱۸۰ عضو دارد. اولین دوره مسابقات قهرمانی والیبال مردان به سال ۱۹۴۸ در شهر روم برگزار شد. اولین دوره مسابقات قهرمانی زنان اروپا در شهر پراگ برگزار شد. در سال ۱۹۶۴ بازی والیبال شامل بازی‌های المپیک گردید.

تاریخچه بازی و انکشاف والیبال در افغانستان

در وطن عزیز ما افغانستان تربیت بدنی و سپورت تاریخ طولانی داشته که در بخش‌های مختلف آن جوانان، نوجوانان و مردان مصروف فعالیت‌ها و تمرینات جسمانی بوده‌اند. والیبال مانند سایر رشته‌های تربیت بدنی به اشکال مختلف و به شکل ابتدایی آن در جامعه ما وجود داشت؛ حتی مسابقات آن نیز برگزار می‌گردید، اما به شکل رسمی آن در سال ۱۳۲۳ هجری شمسی با ایجاد مکتب سپورت و تربیت بدنی که دوره تحصیلی آن سه سال بود و از طرف متخصصین داخلی و خارجی تدریس آن مطابق قانون و مقررات آن زمان صورت می‌گرفت و در سال ۱۳۳۵ هجری شمسی برخی متخصصین کشورهای مختلف؛ همچون ترکیه، جاپان، آلمان، امریکا و اتحاد شوروی سابق به مکتب سپورت جهت آموزش بهتر تدریس والیبال رسماً استخدام گردیدند و در بازی والیبال رول عمده را ایفا نمودند.

در سال ۱۳۲۹ هجری، یکتن از استادان به نام محمد علی (میوند) والیبال را به خصوص در لیسه حبیبیه رونق زیادی داد و همچنان تیم‌های زیادی را تشکیل دادند و به همین ترتیب والیبال نه تنها در مرکز؛ بلکه در ولایات، ولسوالی‌ها و قریه‌ها نیز رایج و رونق زیادی کسب نمود و مسابقات آن، همه ساله در مرکز دایر می‌گردد. تیم‌های قوی شهر کابل در سال ۱۳۴۳ قرار ذیل بودند

- ۱ - تیم منتخبه کابل
- ۲ - تیم انستیتوت تربیت بدنی
- ۳ - تیم پوهنتون کابل
- ۴ - تیم کابورا
- ۵ - تیم وزارت امور داخله
- ۶ - تیم وزارت معارف
- ۷ - تیم دافغانستان بانک
- ۸ - تیم کلوپ سپورتی اردو

در سال ۱۳۴۷ هجری به اساس رهنمودهای فدراسیون بین المللی والیبال در سیستم بازی تغییراتی به وجود آمد. که بازی شکل متحرک (دوره بی) را به خود گرفت و در قوانین آن تغییراتی به وجود آمد. در سال ۱۳۴۹ هجری نخستین مسابقات انتخاباتی در مرکز بین تیم‌های مختلف به خاطراتخاب تیم منتخبه کابل الف و ب دایر گردید و بعداً

تیم ملی کشور از جمله نخبه ترین و ممتاز ترین ورزش کاران تیم های مختلف به میان آمد. بعد از سال ۱۳۵۵ کشورهای دوست و همسایه هر کدام آنها در بخش های مختلف بازی والیبال را رونق بیشتر بخشیدند و زمانی که فارغین انستیتوت تربیت بدنی و سپورت در معارف و کلب های سپورتی ایفای وظیفه نمودند. تیم های مختلف و متعددی را ایجاد کرده اند و قابلیت استعداد های آنها بیشتر گردید.

افغانستان در سال ۱۳۵۹ عضویت فدراسیون بین المللی والیبال را کسب نمود. فدراسیون والیبال در افغانستان در ماه سرطان ۱۳۵۴ در شهر کابل تحت نظر مرحوم استاد عبدالقیوم (علمزوی) تأسیس و به میان آمد. روسای فدراسیون والیبال از زمان تأسیس تا حال قرار ذیل اند.

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| ۱ - محترم استاد عبدالقیوم علمزوی | ۲ - محترم نیکزاد صافی |
| ۳ - محترم استاد عطاء الله غفوری | ۴ - محترم انجنیر آقاگل |
| ۵ - محترم خواجه امین الله | ۶ - محترم الحاج محمد اسلم مشهود |
| ۷ - محترم ناصر الکوزی | ۸ - محترم نعمت الله جلیلی |
| ۹ - محترم صوفی عبدالحمید. | |

در سال ۱۳۵۳ هجری برای نخستین بار تیم ملی کشور به تاشکند اتحاد شوروی سابق برای یک سلسله مسابقات شرکت نمودند و اعضای آن تیم عبارت بودند از: عبدالقدیر چپ، آدم خان قوای هوایی، تجلی خان از نفت و گاز، صوفی عبدالحمید، عطاء الله، عبدالله نوابی (شاد کام) حمید منگل، محمد ایوب پخشک، باز محمد، طاهر سبز، عبدالعلی پنجه و جان علم خان بودند. دومین سفر تیم ملی والیبال در سال ۱۳۶۹ به تاجکستان شوروی سابق، سومین سفر در سال ۱۳۶۹ به اسلام آباد پاکستان، چهارمین سفر در سال ۱۳۸۲ به اسلام آباد پاکستان جهت مسابقات بین کشورهای آسیای جنوبی، پنجمین سفر به کشور بنگله دیش در سال ۱۳۸۳، ششمین سفر در سال ۱۳۸۴ به کشور ایرلند بود و هفتمین سفر تیم ملی والیبال در سال ۱۳۸۵ به کشور سریلانکا صورت گرفته است. در سال ۱۳۸۱ هجری تیم طبقه اناث اولین بار در پوهنتون تعلیم و تربیه کابل ایجاد شد که اعضای تیم مذکور عبارت بودند از:

مرضیه آتش، لیما، ریتا، استاد زهره، خاطره، بلقیس، روزینا، خاتول، فاطمه، کریمه، زرمینه، نرگس، حوریه، وحیده، شهلا، نجلا، نادیه و سهیلا که اکثریت شان عضویت تیم ملی را دارا بودند. در سال ۱۳۸۳ از جمله ۳ تن آنها جهت آموزش بهتر به کشور دوست ایران اعزام گردیدند. تیم های نخبه طبقه اناث در مرکز عبارت بودند از:

تیم پوهنتون تعلیم و تربیه، تیم آریانا، تیم وحدت، تیم سره میاشت و تیم معارف می باشد.

باید متذکر شد که ریاست تربیت بدنی وزارت معارف همه ساله مطابق پلان مرتبه خویش مسابقات والیبال رادربخش های ذکور و اناث در تورنمنت های بهاری و خزانگی جهت انتخاب بهترین ورزشکار و تیم منتخبه معارف راه اندازی می نماید.

همچنان ریاست کمیته ملی المپیک سالانه مسابقات والیبال را در سطح شهر کابل و ولایات دایر می نماید که هدف آن انتخاب بهترین چهره ها به تیم ملی کشور می باشد. به این ترتیب گفته می توانیم که در تمام مؤسسات تعلیمی و وزارت خانه ها بازی والیبال رونق زیاد پیدا نموده و در محلات مختلف جوانان، نو جوانان، زنان و مردان سرگرم این نوع بازی می باشند.

محتویات عملی

- ۱- آماده گی های جسمانی
- ۲- آموزش رشته ورزشی پینگ پانگ
- ۳- آموزش تخنیک های والیبال

آماده گی جسمانی

آماده گی جسمانی به مجموعه از قابلیت های انسان که اساسی و بنیادی هستند، اطلاق می گردد. این دسته از قابلیت ها به خودی خود در انسان وجود دارند و آموزش پذیر نیستند ولی در اثر تمرین ها بهبود می یابند در این گروپ از قابلیت ها، آموزش نقش ندارد و اکتسابی نیستند و بهبود آنها تنها از طریق تمرین و ممارست است. قابلیت های که در محدوده آماده گی جسمانی قرار می گیرند؛ شامل: قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی، استقامت عمومی، انعطاف پذیری، آماده گی قلبی و تنفسی می باشند، لازم به ذکر است که آماده گی جسمانی یک واژه عمومی می باشد و در برخی منابع به کلیه قابلیت های بدن نیز اطلاق می شود؛ از نظر تخصص آماده گی جسمانی آماده گی حرکتی، دو بخش جدا گانه می باشند که در آماده گی عمومی بدن قرار می گیرند.

آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی - آماده گی جسمانی وابسته به تمرین

آماده گی جسمانی از عناصر متعددی به وجود می آید و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه بندی هستند، بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای مهارت های حرکتی در ارتباط اند.

۱ جزای آماده گی

آماده گی وابسته به تمرین	آماده گی وابسته به
چابکی	ترکیب بدنی
تعادل	استقامت قلبی - عروقی
هماهنگی	انعطاف پذیری
توان	استقامت عضلاتی
زمان عکس العمل سرعت	قدرت عضلاتی

آماده گی وابسته به تندرستی، با توسعه و نگهداری آن دسته از عواملی که از طریق پیشگیری و درمان بیماری ها تأمین کننده سلامت هستند در ارتباط است. آماده گی وابسته به تندرستی در قابلیت عملکرد و حفظ زنده گی سالم مؤثر است؛ بنا بر این آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی در طول زنده گی از اهمیت خاص برخوردار است.

تندرستی

تندرستی دارای ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی و هیجانی است. به طور سنتی مردم تندرستی را در بیمار نبودن می دانند از این لحاظ اگر کسی بیمار نباشد او از تندرستی برخوردار خواهد بود. دانشمندان ورزش هفت روش را برای نایل شدن به آماده گی جسمانی طراحی کرده اند.

که عبارت اند از: ۱- مراقبت های صحی طبی ۲- تغذیه ۳- صحت دندان و دهن ۴- ورزش و تمرین ۵- شغل و کار رضایت بخش ۶- بازی ها و تفریحات سالم ۷- استراحت و آرامش؛ بنابر این تمرین به حفظ ترکیب مطلوب بدنی

کمک می‌کند. مقدار زیاد و مفرط چربی بدن برای سلامت زیان آور است. وزن زیاد طول عمر را کم می‌کند. افزایش کلسترول خون، دیابت یا شکر، فشار خون بیماری‌های کیسه صفرا، امراض قلب و عروق، پوکی استخوان. آرتروز استخوانی مفاصل تحمل کننده و زن بدن و بعضی از انواع سرطان با اضافه شدن وزن مرتبط است. تحقیقات نشان داده که در میان افراد دارای ۱۵-۲۵ فیصد اضافه وزن، میزان مرگ و میر تا ۳۰ فیصد افزایش یافته است؛ بر علاوه در بسیاری از بزرگسالان و کودکان چاق مشکلات؛ چون: فشار روانی و مشکل اعتماد به نفس مشاهده می‌شود. تمرین منظم با مصرف کالوری‌های اضافه و پیشگیری از افزایش وزن نا مطلوب، به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و از این طریق از خطر بیماری‌ها کاسته می‌شود.

چون کودکان دارای وزن زیاد، در بزرگسالی نیز دچار این عارضه می‌شوند و به دلیل افزایش استعداد چاقی با پیشرفت سن، عادات تمرینی صحیح و تغذیه متعادل و متوازن باید از سال‌های اولیه زنده گی برقرار شود. قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی و انعطاف پذیری از اجزای بسیار مهم آماده گی تندرستی هستند. میلیون‌ها نفر از ناراحتی کمر رنج می‌برند و بسیاری از این ناراحتی‌ها به ضعف عضلاتی و فقدان توازن و تعادل ناشی از فقر حرکتی و یا فعالیت‌های نامناسب نسبت داده می‌شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به ناراحتی کمر می‌کاهد. افراد زیاد از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روز مره، به علت عدم رشد و تقویت چنین عناصری با مشکلات مواجه می‌شوند، تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می‌سازد.

ارزش‌ها و مزایای تمرین به جسم محدود نمی‌شود؛ بلکه تمرین به صحت روان و سلامت ذهن نیز تأثیر می‌گذارد آماده گی جسمانی در جلوگیری فشار روانی و کنترل آن، شخص را یاری می‌دهد.

قدرت عضلاتی

قدرت عضلاتی، مهم ترین قابلیت بدن در اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی می‌باشد توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو جهت مقابله با یک مقاومت است.

آنچه که در این تعریف مهم می‌باشد، تولید حداکثر نیرو است که فقط برای یک مرتبه امکان پذیر است و برای مرتبه دوم، باید یک فاصله زمانی معین وجود داشته باشد تا منابع از دست رفته عضله، باز سازی شود؛ در صورتی که یک فرد نتواند یک حرکت را دو مرتبه پی هم انجام بدهد نشان دهنده عدم استفاده از حداکثر نیرو می‌باشد.

قدرت عضلاتی قابلیت است که از سیستم غیر هوایی برای تولید انرژی استفاده می‌کند نمایش این قابلیت به طور معمول در حرکات سریع و با مدت زمان کوتاه و تولید حداکثر نیرو میسر است. واحد اندازه گیری آن معمولاً به کیلوگرام نشان داده می‌شود.

آماده گی حرکتی

آماده گی حرکتی، به مجموعه از قابلیت‌های انسان که در اثر آموزش ایجاد می‌شوند و اکتسابی هستند، اطلاق می‌شود. این قابلیت‌ها آموزش پذیر می‌باشند و از طریق آموزش حرکت‌ها و استفاده از تجارب فرد بهبود می‌یابند.

قابلیت‌هایی که در حیطه آماده گی حرکتی قرار می‌گیرند؛ شامل: قدرت انفجاری یا نیروی عضلاتی، توان عضلاتی، سرعت، زمان عکس العمل یا سرعت عکس العمل، چابکی و تعادل می‌باشند.

نیروی عضلاتی

نیروی عضلاتی یکی از انواع قدرت عضلاتی است که تحت عنوان «قدرت انفجاری» معروف می‌باشد. نیروی عضلاتی عبارت است از: «توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو» قدرت انفجاری عبارت است از: «توانایی عضلات برای تولید حداکثر نیرو در حرکات انفجاری» در واقع حرکات انفجاری حرکاتی هستند که در حداقل زمان با بیشترین نیرو به اجرا می‌آیند. نکته قابل توجه در قدرت انفجاری و نیروی عضلاتی این است که به دلیل آن حداکثر نیرو باید تولید شود؛ لذا فرد فقط یک مرتبه می‌تواند آن را انجام دهد. نیروی عضلاتی برای تولید انرژی، بیشتر در حرکات انفجاری؛ مانند: پرش‌ها، پرتاب‌ها و استارت‌ها موارد استفاده دارند. در رشته‌های والیبال و باسکتبال و هر رشته ورزشی که پریدن و پرتاب کردن در آن نقش دارد مطرح می‌شود.

تعادل

حفظ مرکز ثقل را در سطح اتکا، تعادل گویند؛ به عبارت دیگر تا زمانی که مرکز ثقل در سطح اتکا حفظ شود، تعادل وجود دارد. عبور مرکز ثقل از کناره سطح اتکا (خارج شدن آن از سطح اتکا) باعث برهم خوردن تعادل فرد خواهد شد. مرکز ثقل نقطه است که وزن فرد به صورت مساوی اطراف آن نقطه در جهات مختلف قرار گرفته است. تعادل در فعالیت‌های جسمانی و عملکردهای مختلف ورزشی از اهمیت خاص برخوردار است. ورزشکاران گاه سعی در حفظ تعادل خود دارند و گاه نیز بر عکس، باید تعادل خویش را برهم زنند. برهم خوردن تعادل در این ورزشکاران باید در حداقل زمان ممکن صورت پذیرد.

برای مثال: یک وزنه بردار باید همیشه سعی در حفظ تعادل خویش داشته باشد و به همین دلیل همیشه سعی می‌کند که مرکز ثقل را که هنگام بلند کردن وزنه یک مرکز ثقل ترکیبی (مرکز ثقل هالتر و بدن بر روی هم) است. روی سطح اتکا حفظ کند؛ در حالی که دوندۀ صد متر هنگام نشستن در پشت استارت بلاک حالتی به خود می‌گیرد که مرکز ثقل تا جای که ممکن است.

به لبه سطح اتکا نزدیک باشد تا در حداقل زمان بتواند تعادل خویش را برهم زده از حالت سکون به حالت دویدن با سرعت زیاد آغاز نماید.

عوامل میخانیکی مؤثر بر تعادل

با توجه به تعاریف و مثال‌های فوق به ساده گی می‌توان دریافت که عواملی؛ همچون: سطح اتکا، مرکز ثقل در تعادل نقش مهمی را بازی می‌کند.

سطح اتکا

بزرگ تر بودن سطح اتکا قابلیت حرکت و جا به جای مرکز ثقل بالای سطح اتکا را بالا برده و به افزایش تعادل کمک می کند؛

برای مثال: یک کشتی گیر برای بزرگتر کردن سطح اتکا، سعی می کند، فاصله دو پای خویش را بیشتر کند و گاهی نیز یک و یا حتی دو دست خویش را روی میدان می گذارد. در این حال سطح اتکای او سطحی است که بین چهار نقطه تماس دست ها و پاها و روی میدان قرار دارد.

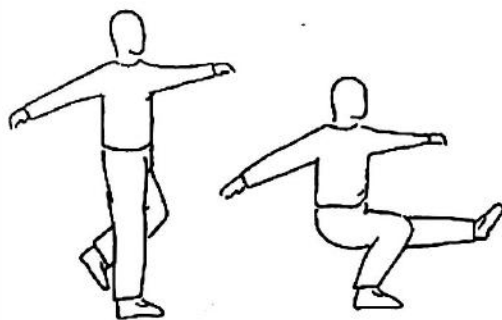
۲- مرکز ثقل

هر قدر مرکز ثقل به سطح اتکا نزدیک باشد، تعادل بیشتر خواهد بود؛ برای مثال: یک کشتی گیر با خم کردن زانوهای خویش سعی دارد که مرکز ثقل بدن خویش را به سطح اتکا نزدیک تر کند مرکز ثقل با توجه به اختلاف چربی بدن در نواحی مختلف تغییر می کند؛ به همین دلیل مرکز ثقل بدن آقایان بالاتر از مرکز ثقل خانم ها خواهد بود (بالا تنه مردان حجیم تر از بالا تنه زنان است)

مرکز ثقل بدن کودکان بالاتر است و به مرور زمان پایین تر می آید. در سنین کهنولت، مرکز ثقل انسان حدود اولین مهره ستون فقرات خواهد بود.

۳- اصطکاک

میزان اصطکاک نیز در حفظ تعادل نقش دارد. هنگام انجام حرکات گوناگون؛ چنانچه سطح اتکا دارای اصطکاک کمی باشد، حفظ تعادل برای فرد مشکل خواهد بود؛ برای مثال: راه رفتن روی یخ و برف بسیار سخت از راه رفتن روی سطح عادی است.

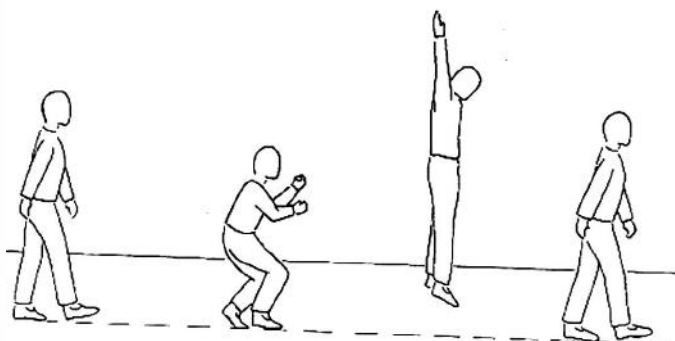


روش های افزایش تعادل

برای افزایش تعادل حرکات ساده را می توان انجام داد. در زیر با

۱- ایستادن روی یک پا

۲- نشست و برخاست روی یک پا



۳- راه رفتن بالای یک خط صاف که روی

میدان رسم شده است بعد از چند قدم یکبار می توان بالا پرید و دقیقاً روی خط پایین آمد.

هماهنگی

عبارت از همکاری اعضای حسی، اعصاب و عضلات است.، یعنی اینکه ورزشکار نسبت به عکس العمل که باید نشان بدهد. برداشت درستی باید داشته باشد. به دنبال آن، عکس العمل صحیح به کمک فرامین که از سیستم عصبی صادر شده و توسط عضلات به اجرا گذاشته می شود صورت می پذیرد. برای مثال یک حرکت ورزشی عملکرد فیصدی بالای را از عضلات بدن طلب می کند که در یک زمان باید وارد عمل گردد. هر یک از این عضلات، فرامینی را از سیستم عصبی مرکزی دریافت می کنند، که باید آن را انجام دهند. انجام صحیح حرکت به دقت و عملکرد صحیح تک تک عضلات محتاج است

عوامل مؤثر بر هماهنگی

عواملی از قبیل سن، جنس، نوع فعالیت و مسایل روانی می تواند بالای هماهنگی تأثیر به سزایی داشته باشد.

۱- سن

سن افراد در هماهنگی مؤثر است. کودک در ابتدا به علت فعال نبودن دستگاه عصبی و عضلاتی هماهنگی خوب ندارد. اغلب ماعدم هماهنگی کودک را که برای گرفتن جسمی تلاش می کند و به نتیجه نمی رسد مشاهده کرده ایم. به مرور زمان، اندازه هماهنگی با توجه به پیشرفت در عملکرد دستگاه عصبی بیشتر می شود. هماهنگی تا قبل از سنین بلوغ افزایش می یابد. در سنین بلوغ، کاهش در میزان و اندازه هماهنگی، به دلیل تغییر در ترکیبات بدن و اینکه این تغییرات در همه بخش های بدن یکسان نیست، کاملاً مشهود است. بعد از سپری شدن این دوران هماهنگی بیشتر شده؛ اما در سنین بالاتر مجدداً کاهش می یابد

۲- اندازه و میزان فعالیت

میزان فعالیت می تواند در هماهنگی رول بسزایی داشته باشد. افرادی که به طور متداوم در فعالیت های بدنی شرکت دارند. از هماهنگی بیشتری نسبت به افراد عادی برخوردار می باشند.

۳- نوع فعالیت

نوع فعالیت های جسمانی نیز می تواند بالای هماهنگی تأثیر بگذارد در حقیقت فوتبالیست هماهنگی زیادی در استفاده از دو پای خویش دارد. یک وزنه بردار نیز هماهنگی بالای بین عضلات فوقانی و اندام های تحتانی خویش دارد.

۴- مسایل روانی

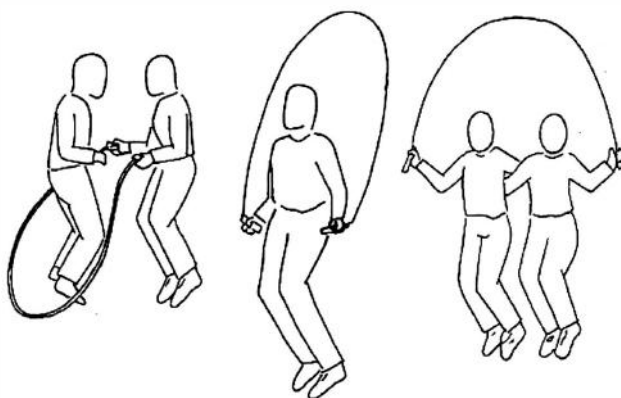
مسایل روانی از قبیل ترس و اضطراب می تواند بالای اندازه هماهنگی اثر نامطلوب داشته باشند، عدم به هدف خوردن ضربات پینالتی در فوتبال هنگام یک رقابت سنگین، نمونه بارز اثرات سوء اضطراب در آن لحظات است. قرار گرفتن در شرایط مشابه و تکرار چنین لحظات و صحنه ها می تواند از اثرات سوء مسایل روانی بکاهد ؛ به همین دلیل ورزشکاران با تجربه، کمتر تحت تاثیر شرایط مسابقه قرار می گیرند.

روش‌های افزایش هماهنگی

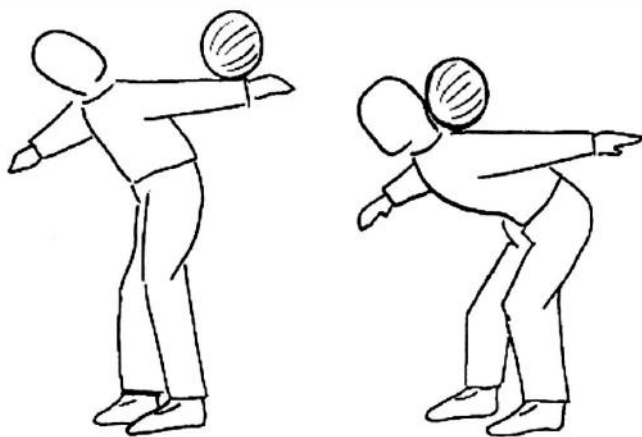
هماهنگی در اثر تمرینات مختلف افزایش می‌یابد. قهرمانان و ورزشکاران با تجربه می‌توانند از حرکات تخیلی رشته ورزشی خویش برای ایجاد هماهنگی در قسمت‌های مختلف بدن استفاده کنند. می‌توان ورزشکاران مبتدی و افراد عادی را با تمرینات ساده تر به تمرین واداشت این حرکات مخصوصاً با چوب، توپ حلقه‌های پلاستیکی ورزشی و ریسمان انجام می‌شوند

۱- ریسمان بازی

ریسمان بازی ساده می‌تواند به هماهنگی افراد کمک کند، همچنان ریسمان بازی را می‌توان یک نفره و دونفره انجام داد.



۳- رها کردن توپ از پشت دست و حفظ آن بالای اندام فوقانی تا رسیدن آن بالای شانه



رشته ورزشی پینگ پانگ

قدرت، سرعت، دقت و چرخش

قدرت

قدرت قابلیت به کار بردن نیروی عامل است که سرعت و پیچ (چرخش) از آن ناشی می‌شود. اگر سرعت حرکت زیاد باشد، قدرت توپ و چرخش آن نیز زیاد می‌باشد. که این موضوع به کیفیت قدرت بدنی ورزشکار نیز ارتباط دارد. قدرت ضربه به توپ به طور عمده بسته گی به سه عامل ذیل دارد:

۱- فاصله دست (ریکت تا توپ)

۲- سرعت حرکت دست بازیکن

۳- قدرت بدنی ورزشکار

اگر فاصله زیاد باشد و دست با سرعت حرکت کند، قدرت توپ زیاد می‌گردد.

چگونه می‌توانید قدرت ضربه به توپ را زیاد کنید؟

۱- فاصله ریکت با توپ را حفظ کنید.

۲- قبل از ضربه زدن به توپ، دست را به عقب ببرید، عضلات بازو (عضلات دو سر) را باز کنید تا با انقباض سریع آن توپ با قدرت ضربه زده شود.

۳- در لحظه تماس توپ و ریکت حرکت دست در حد اکثر سرعت خود باشد. تا تمام نیرو به توپ وارد شود.

۴- هنگام ضربه زدن توپ باید از تمام نیروی بدن (پا، کمر و دست) استفاده کنید و وزن بدن را به پیش رو منتقل نمایید

۵- باید به تمرینات کمکی پردازید و از وسایل و ورزش‌های دیگر؛ مثل: بارفیکس، آبیازی، ورزش با وزنه جهت بلند بردن کیفیت قدرت بدنی خود استفاده کنید تا قدرت ضربه شما افزایش یابد.

سرعت

سرعت با خصوصیات ورزش پینگ پانگ ارتباط مستقیم دارد؛ به عباره دیگر: تینس روی میز (پینگ پانگ) یک ورزش سرعتی است، از این جهت توجه به سرعت در این بازی در اولویت قرار دارد. سرعت به ورزشکار این امکان را می‌دهد که زمان به دست بیاورد، ابتکار بازی را به دست بگیرد و حریف را تحت فشار قرار دهد؛ بنا بر این کمی وزیادی سرعت با فاصله و زمان ارتباط دارد. تندی و کندی سرعت توپ با قدرت ضربه که به توپ وارد می‌شود ارتباط مستقیم دارد؛ یعنی هر چه قدرت توپ زیاد تر باشد. سرعت ناشی از آن نیز زیاد تر خواهد بود؛ پس جهت افزایش سرعت ضربه به توپ باید زمان ضربه به توپ را کوتاه کرد و یا قدرت ضربه را بالا برد.

چگونه می‌توان سرعت توپ را زیاد کرد؟

۱- نزدیک میز ایستاده شوید تا فاصله حرکت توپ کوتاه شود.

۲- قوس توپ را کم کنید تا از این طریق توپ شما در زمان کمتری به حریف برسد.

۳- قبل از اینکه توپ، به اوج جهش برسد به آن ضربه بزنید بدین ترتیب از نیروی توپ حریف برای زدن ضربه قوی استفاده می کنید.

۴- وقتی به توپ ضربه می زنید، باید به طور کامل از بند دست و ساعد خود استفاده نمایید. اگر از تمام دست (به طور کشیده) استفاده شود سرعت توپ کمتر می شود.

۵- وسعت حرکت دست شما نباید زیاد باشد و در لحظه تماس توپ و ریکت باید سرعت دست تان زیاد باشد.

۶- وقتی به توپ ضربه می زنید، باید ضربه به مرکز ثقل توپ یا نزد یک به مرکز ثقل توپ زده شود تا توپ سرعت بیشتری پیدا نماید.

دقت

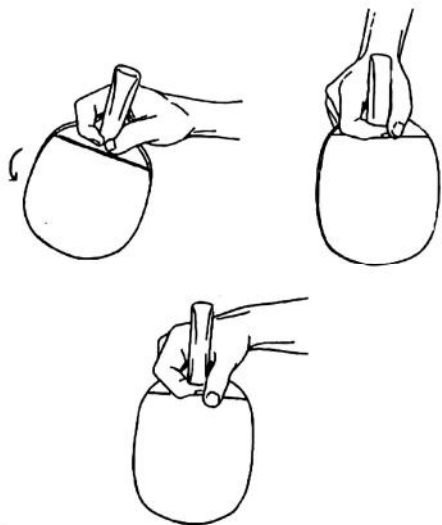
در اجرای ضربه و کارهای سریع به دقت زیاد نیاز است. بازیکنی که فقط سرعت دارد؛ ولی دقت ندارد ابتکار بازی را از دست می دهد؛ زیرا مفید بودن سرعت حرکت او به اندازه قابل ملاحظه با دقت مورد نظر در آن حرکت مربوط می باشد.

نحوه گرفتن و کنترل ریکت

اولین قدم در فراگیری تینس روی میز (پینگ پانگ) نحوه به دست گرفتن ریکت است.

چگونه گی گرفتن ریکت نه تنها مشخص کننده روش بازی است؛ بلکه قابلیت های آینده بازیکن را نیز تعیین می نماید. گرفتن صحیح ریکت هم موجب افزایش قابلیت حرکات بند دست می شود و هم بر مهارت بازیکن در اجرای صحیح فنون می افزاید، اگر بازیکن ریکت گیری درست و صحیح نداشته باشد مسلماً در آینده، قادر به رقابت با بازیکنان دیگر نخواهد بود؛ به طور کلی دو شیوه گرفتن ریکت در بین بازیکنان تینس روی میز (پینگ پانگ) متداول است: یکی ریکت گیری به روش قلمی، دیگری ریکت گیری به روش دستی یا دست دادن.

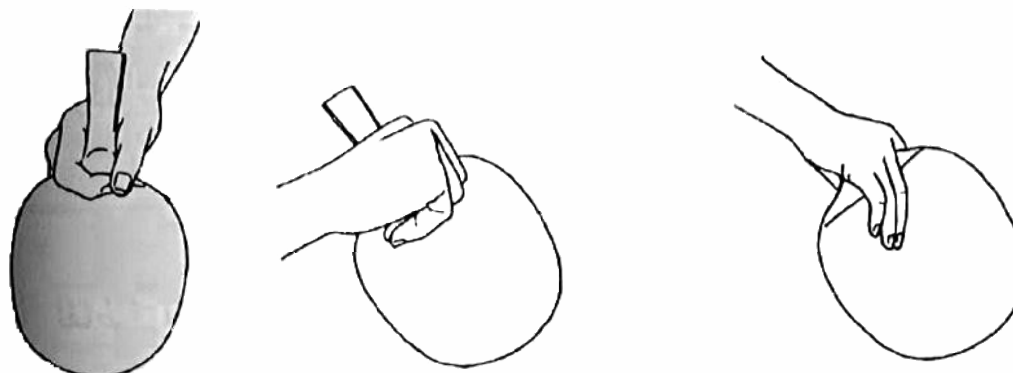
با توجه به این که با یکی از این دو شیوه، بازیکنان توانسته اند به عناوین جهانی دست یابند از این رو تنها همین دو نوع به عنوان روش آموزش؛ تعیین و توصیه شده است.



۱) گرفتن ریکت به روش قلمی (penholder grip)

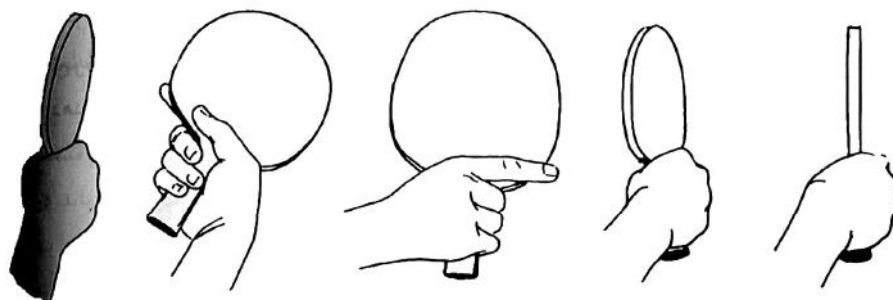
این نوع ریکت گیری که مخصوص بازیکنان کشورهای آسیای شرقی؛ از قبیل: چین، جاپان، کوریا، مالیزیا و اندونزی است به طوری است که در آن دسته ریکت مثل قلم گرفته می شود؛ از این رو تنها از یک طرف ریکت (روی ریکت) می توان برای ضربه زدن استفاده کرد. در این نوع ریکت گیری انگشتان سبابه و شست در یک طرف (روی ریکت) قرار می گیرند و تقریباً با هم تلاقی می کنند و سه انگشت باقی مانده در دو طرف دیگر (پشت ریکت) واقع می شوند، در این نوع ریکت

گیری بند دست امکان حرکت بسیار دارد از این رو چنین بازیکنان می‌توانند با استفاده از بند دست، حرکت‌های مؤثر و فریبنده را اجرا کنند.



۲) نحوه گرفتن و کنترل ریکت به شیوه دست دادن: (Shake hand grip)

در این شیوه ریکت‌گیری، بازیکن صفحه ریکت را با دست مخالف می‌گیرد و با دست دیگر با دسته ریکت، دست می‌دهد. به طوریکه تیغه ریکت در انتها به شکل هفت که به وسیله انگشتان سبابه و شست ساخته می‌شود قرار گیرد. در این حالت انگشت سبابه به طور مایل در یک طرف ریکت و انگشت شست هم به همان شکل، در طرف دیگر ریکت قرار می‌گیرد. این دو انگشت با لبه پایینی ریکت موازی خواهد بود و سه انگشت باقی مانده هم، دسته ریکت را می‌گیرند. طرفی که انگشت شست قرار می‌گیرد روی ریکت یا فورهند و طرفی دیگر که انگشت سبابه قرار دارد (بک هند) نامیده می‌شود تیغه ریکت باید در امتداد ساعد باشد و ریکت به طور طبیعی در دست قرار گیرد؛ یعنی نه زیاد سخت گرفته شود که موجب انقباض شدید عضلات ساعد و بازو گردد و نه آنقدر شل باشد که سر ریکت، پایین بیفتد.



تقریباً تمامی بازیکنان پینگ پانگ به این شیوه ریکت‌گیری می‌نمایند. گاهی مشاهده شده است که نوآموزان هنگام تبدیلی ضربه‌ها مثلاً: فورهند و بک هند ریکت را در دست‌های خود جا بجا می‌نمایند، این کار اشتباه است؛ زیرا جا بجا کردن ریکت در دست هنگامی لازم است که کوششی باشد برای جبران حرکات اشتباهات تخیکی بازیکن؛ اما اگر حرکاتی که بازیکن انجام می‌دهد، صحیح باشد دیگر احتیاجی به جا بجا کردن ریکت و تغییر در ریکت‌گیری نیست.

روش‌های غلط و نادرست ریکت گرفتن

در ریکت گیری به روش دستی (دست دادن) اگر تغییر در گرفتن ریکت به وجود آید؛ یعنی ریکت در دست بچرخد و یا اینکه دو انگشت یا سه انگشت و یا بعضاً چهار انگشت پشت ریکت قرار گیرد، مسلماً این تغییرات باعث می‌شود که بازیکن در ضربه زدن به روی ریکت و یا ضربه زدن به پشت ریکت دچار ضعف شود؛ بنا براین توصیه می‌شود که حتماً ریکت گیری صحیح رعایت گردد تا بازیکن بتواند تمامی فنون این رشته را به کار ببرد و پیشرفت سریعی داشته باشد.

بازی‌های مقدماتی

به منظور عادت کردن به ریکت گیری صحیح و آشنایی با توپ و ریکت، مبتدیان باید بازی‌های را انجام دهند که به بازی‌های مقدماتی معروف اند، این بازی باید از ساده به مرکب و از آسان به مشکل ترتیب داده شود و در زیر به چند نمونه بازی مقدماتی می‌پردازیم:

۱- با قسمت روی ریکت ضربه زدن

این تمرین را به این صورت انجام دهید. ریکت را در حد کمر قرار دهید و پای مخالف را جلو تر از پای موافق گذاشت، با روی ریکت (فور هند) با زدن ضربات پی در پی توپ را در هوا نگهدارید؛ البته ارتفاع توپ در ضربات اولیه آزاد است، ولی در مراحل بعدی باید با ارتفاع ۱۵ سانتی متر توپ را در هوا نگه داشت.

۲- با قسمت پشت ریکت ضربه زدن

هر گاه در زدن ضربات فورهند تجربه کافی به دست آوردید این تمرین را انجام دهید؛ اگر تنها و همیشه با پشت ریکت ضربه زده شود امکان تغییر در ریکت گیری وجود دارد؛ از این رو بهتر است تمرینات پشت ریکت زدن را با روی ریکت زدن تلفیق کنید؛ مثلاً: چند ضربه با روی ریکت بزنید و یک ضربه با پشت ریکت و یا اینکه یک ضربه با پشت ریکت و یک ضربه با روی ریکت بزنید و این کار را به طور مرتب تکرار کنید تا تغییری در ریکت گیری شما ایجاد شود.

۳- یک ضربه با روی ریکت و یک ضربه با تغییر ریکت

به منظور تسلط بیشتر و دقت در ضربه زدن، کار را مشابه تمرین اول شروع نمایید. بعد از زدن چند ضربه با روی ریکت ناگهان یک ضربه هم با تیغه ریکت بزنید؛ پس از اینکه تا حدودی به این کار عادت نمودید، آن وقت یک ضربه با روی ریکت و یک ضربه با تیغه، به طور متناوب بزنید. این کار نه تنها دقت کنترل؛ بلکه قدرت تشخیص و دید را بالا می‌برد.

۴- ضربه زدن توپ از زیر پا

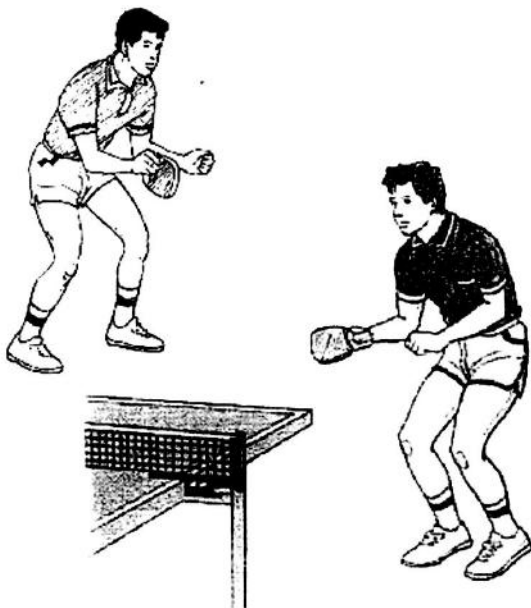
در این تمرین کار را مثل تمرین اول شروع کنید و پس از آن زدن چند ضربه با روی ریکت، ناگهان پای راست را بالا بیاورید و از زیر زانو به توپ ضربه کنترل شده بزنید؛ پس از اینکه تا حدودی به این تمرین عادت کردید می‌توانید تمرین را از زیر زانوی مخالف انجام دهید.

۵- ضربه زدن توپ به دیوار

به فاصله ۱/۵ تا ۲ متر از دیوار دور ایستاده شوید و توپ را به طور دلخواه در هر نقطه از دیوار؛ اما فقط با روی ریکت یا (فور هند) بزنید. سعی کنید که توپ از نزد شما به زمین نیفتد؛ پس از اینکه تا حدودی با این تمرین آشنا شدید آن وقت یک دایره روی دیوار ترسیم نمایید و سعی کنید که توپ به داخل دایره تماس نماید.

وضعیت بدن در حالت آماده باش (position)

حالت آماده یا وضعیت درست ایستادن پشت میز پینگ پانگ را باید قبل از اینکه هر ضربه پینگ پانگ را بیاورید، یادگیری این امر باید به گونه باشد که بتواند گذشته از ازدیاد تعادل و پایداری بدن، از تمامی نیروهای ممکن



خود (نیروی پا، کمر و دست) برای بهتر ضربه زدن استفاده کنید؛ به طور عموم حالت آماده باش به دو منظور انجام می‌گیرد: یکی برای اجرای فن و دیگری برای دریافت توپ (دریافت سرویس) صرف نظر از اینکه حالت آماده باش به چه منظوری انجام می‌شود (اجرای فن و یا دریافت) باید پاها را به اندازه، یا کمی بیش از عرض شانه باز بگذارید. وزن بدن را بروی پنجه‌ها ($\frac{1}{2}$ / وزن بدن روی پنجه‌ها و $\frac{1}{3}$ / روی کوری پا) و داخل قرار دهید و بدن را از دو ناحیه زاویه بدهید، یکی از ناحیه زانو (با خم کردن زانو به پیش رو) و دیگر از ناحیه لگن خالصه (با خم کردن بالای تنه به پیش رو) اگر حالت آماده باش برای دریافت را به خود

می‌گیرید، باید دست‌ها را تقریباً به موازات هم به حالت افقی در پیش روی بدن قرار دهید. زانوها را کمی به طرف داخل بدن بچرخانید و حدوداً به اندازه یک دست از میز فاصله بگیرید. ضمناً چشم‌ها را متوجه دست و حرکات حریف نمایید. این حالت شما را برای حرکت سریع به هر طرف، به منظور ضربه زدن با روی و یا پشت ریکت قادر می‌سازد. محل مناسب قرار گرفتن در پشت میز، به منظور دریافت برای بازیکنان مختلف متفاوت است. این امر در بازیکنان که شیوه ریکت‌گیری آنها به شکل (قول دادن) است با بازیکنان که به شیوه یا روش قلمی ریکت‌گیری می‌کنند و هم چنین در بازیکنان تنها جمی و بازیکنان مدافعی فرق می‌کند. توضیحاتی که در این باره داده می‌شود

مربوط به بازیکنان راست دست است و برای بازیکنان چپ دست عکس این‌ها صادق می‌کند. اگر شما به روش قول دادن ریکت گیری می‌کنید، روش بازی شما هم تهاجمی است و محل مناسب برای شما در سمت چپ و به فاصله یک دست از میز می‌باشد. بازیکنان که به روش دفاعی بازی می‌کنند فاصله آنها از میز بیشتر است.

مراحل ضربه زدن به توپ

مراحل اجرای قوانین مشترک قرار ذیل است:

۱ - حالت آماده (مرحله قبل از ضربه) مرحله است که حرکت ریکت به حالت آماده، حرکت پا و محل ایستادن جز آن می‌باشد.

۲ - حرکت ریکت به پیش رو (مرحله ضربه زدن)

به این مرحله لحظه تماس نیز می‌گویند و مرحله است که ریکت از عقب به پیش رو تا لحظه تماس با توپ حرکت کند. تغییر سریع زاویه ریکت نیز جز این مرحله است.

۳ - هماهنگی بدنی و حرکت آن بعد از ضربه به توپ (مرحله بعد از ضربه)

این مرحله به چگونه گی همکاری بین دست آزاد، چرخش کمر و تغییر مرکز ثقل بدن با حرکت ضربه زدن به توپ مربوط می‌شود. مرحله بعد از ضربه که ادامه حرکت بعد از آن ضربه است، به علت تاثیر بالای کنترل تعادل بازیکنان و همچنین افزایش قدرت و سرعت ضربه‌ها و دقت در هدف گیری و نقطه فرود توپ از اهمیت خاص برخوردار است.

نقاط مشخصه توپ

برای مشخص کردن قسمتی از توپ که به آن ضربه می‌زنیم، توپ را مانند صفحه ساعت تقسیم بندی می‌کنیم؛ البته چون در بازی فقط به یک نیم دایره توپ (مثلاً نیم دایره سمت راست) ضربه می‌زنیم؛ بنابراین تقسیم بندی مطابق شکل انجام می‌شود.

این تقسیمات به صورت زیر است:

قسمت بالای توپ؛ یعنی نقطه ۱۲ توپ

قسمت بالا و وسط نقطه ۱ و ۲ توپ

قسمت وسط توپ؛ یعنی نقطه ۳ توپ

قسمت پایین و وسط نقطه ۴ و ۵ توپ

قسمت پایین توپ؛ یعنی نقطه ۶ توپ

زمان ضربه زدن به توپ

این زمان مستقیماً به لحظه تماس توپ و ریکت مربوط می‌شود. توپ از لحظه برخورد با میز و تا زمانی که جهش می‌کند و بعد به طرف پایین فرود می‌آید و به زمین نزدیک می‌شود سه مرحله را طی می‌کند.

الف - مرحله قبل از اوج (Early)

توپ از روی میز بلند شده و هنوز به نقطه اوج جهش نرسیده است.

ب - مرحله (نقطه) اوج یا (Peak)

توپ بعد از بلند شدن، به حد اکثر جهش می‌رسد

ج - مرحله بعد از اوج (Late)

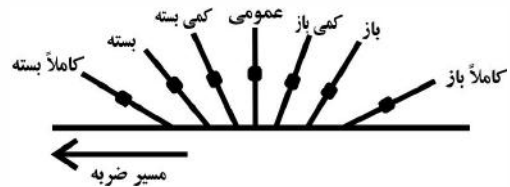
توپ از اوج به پایین می‌آید.

برای اجرای هر فنی لازم است ریخت به یک نقطه مشخص شده توپ ضربه زده شود تا نتیجه بهتری عاید گردد،

هر فنی هم یک زمان (مرحله ضربه زدن) مخصوص دارد که باید

در آن مرحله، به توپ ضربه زده شود تا توپ به صورت صحیح

روی میز حریف فرود آید.



آموزش ضربه فور هند

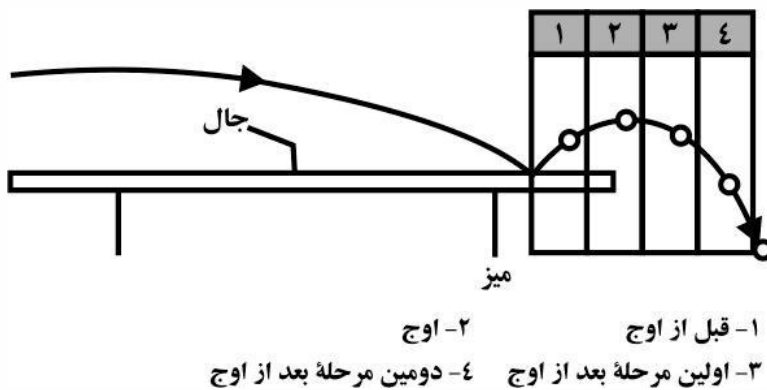
در پینگ پانگ، برای اینکه فنون را

بهتر بیاموزید، همان گونه که قبلاً اشاره

شد هر فن را به سه قسمت یا سه مرحله

تقسیم کنید در ضربه فور هند لازم است

سه مرحله زیر استفاده شود.



۱ - مرحله قبل از ضربه (حالت آماده)

در فاصله حدوداً ۶۰ سانتی متری از میز (به فاصله یک دست از میز) طوری ایستاده شوید که پای چپ حدوداً به

اندازه یک کف پا جلو تر از پای راست و در سمت چپ خط وسط میز قرار گیرد. (زاویه بدن نسبت به میز حدوداً ۴۵

درجه شود) و شانه چپ نیز به طرف جال قرار گیرد. در این حالت ریخت رادر سمت راست بدن طوری نگهدارید که

ساعد شما به موازات سطح میز باشد. زاویه آرنج در حدود ۱۳۵ درجه و در زیر بغل هم زاویه در حدود ۳۵ تا ۴۵ در

جه تشکیل شود. وزن بدن و سنگینی روی پای راست قرار گیرد. زاویه ریخت در این مرحله تقریباً عمود، دسته ریخت به

طرف ران پا و سر ریخت کمی به طرف بالا قرار می‌گیرد.



۲ - مرحله ضربه زدن

در این مرحله، همزمان با حرکت ریکت (که به طرف پیش رو، بالا و چپ می‌باشد) چرخش کمر، وزن بدن به تدریج به پای پیش رو (چپ) منتقل می‌شود. وقتی توپ در اوج جهش و یا کمی قبل از اوج قرار گرفت با ریکت که زاویه آن حالا کمی بسته شده به نقطه ۳ توپ ضربه بزنید.



۳ - مرحله بعد از ضربه

در این مرحله، حرکت ریکت تا پیش روی سر یا صورت و در سمت چپ آن ادامه پیدا می‌کند. زاویه آرنج که قبلاً ۱۳۵ درجه بود به ۹۰ درجه می‌رسد. زاویه زیر بغل کمی بیشتر می‌شود و وزن بدن هم به پای پیش رو انتقال می‌یابد.

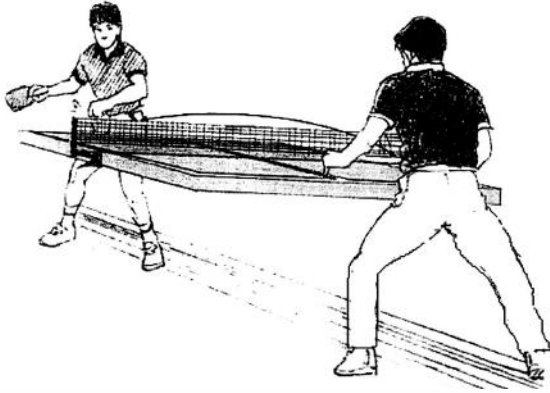


حرکات اشتباه در ضربه فورهند (پیش روی ریکت)

- ۱- اگر در ضربه زدن از بند دست استفاده شود، نقطه فرود دقیق نیست و فن صحیح اجرا نمی‌شود.
- ۲- اگر زاویه زیر بغل کم باشد، حرکت دست محدود می‌شود و نمی‌توانید محکم ضربه بزنید.
- ۳- اگر زاویه زیر بغل زیاد باشد، ساعد و بازو به طور کشیده قرار می‌گیرد و نقش ساعد که باید در ضربه زدن زیاد باشد کم می‌شود.
- ۴- اگر زاویه آرنج کم باشد، سر ریکت بالا می‌رود و نیروی ساعد از بین می‌رود.
- ۵- اگر بعد از ضربه آرنج بالا بیاید، غالباً توپ داخل جال قرار می‌گیرد.
- ۶- اگر سر ریکت زیاد به طرف پایین باشد (یعنی بند دست افتیده باشد) ضربه‌ها دقیق نیست.
- ۷- اگر ریکت خیلی محکم و سخت گرفته شود، عضلات بند دست و ساعد خسته می‌شوند؛ در نتیجه از نیروی ساعد نمی‌توان استفاده کرد و نقطه فرود دقیق نیست.

روش‌های تمرینی ضربه فورهند (پیش روی ریکت)

در مراحل ابتدایی برای یادگیری ضربه فورهند، به علت حرکت صحیح دست و به دست آوردن توانایی کنترل توپ (رفت و برگشت منظم توپ) اهمیت خاص دارد، می‌توان بعد از بازی‌های مقدماتی که به منظور آشنایی با توپ و گرفتن ریکت انجام دادید، مراحل زیر را در بازی روی میز با کمک مربی و یا پارتنر (هم بازی) اجرا نمایید.
مدت تمرین هر مرحله ۱۰ تا ۱۵ دقیقه می‌باشد.



۱ - هر دو نفر نزدیک میز ایستاده شود (بدون رعایت موارد مربوط به حالت آماده) جال را از گیره آن رها نماید. تا مانع برای رفت و برگشت توپ‌ها نباشد. توپ را به حریف بفرستد و حریف هم حرکت مشابهی را انجام دهد.

۲ - با همان وضعیت و شرایط تمرین اول این بار سعی کنید حرکت دست شما صحیح باشد و توپ را در قسمت تعیین شده (سمت راست میز نفر مقابل) بزنید و توپ را رفت و برگشت زیاد بدهید.

۳ - با همان وضعیت بدون جال، این بار سعی کنید با وضعیت صحیح حالت آماده (قرار گرفتن پاها و زوایای بدن) و حرکت صحیح دست توپ را روی میز در رفت و برگشت قرار دهید.

۴ - در این مرحله جال را روی میز نصب کنید و تمرین ۳ را انجام دهید و کوشش کنید توپ بدون اینکه با جال تماس داشته باشد حداقل ۲۵ بار رفت و برگشت داشته باشد.

۵ - این بار با رعایت درست ایستادن و حرکت صحیح ضربه فوراً هند، توپ را به طور موازی در وسط میز به طور کنترولی (رفت و برگشت منظم) بزنید. در این تمرین ایستادن شما کمی به سمت چپ تغییر می‌کند.

آموزش ضربه بک هند (عقب ریکت)

اجرای ضربه بک هند به علت استفاده از چرخش بند دست انجام می‌شود و همچنان با حرکت کمتر بدن آسانتر از ضربه فورهند است. برای آموزش بهتر این فن را هم به سه مرحله زیر تقسیم کنید:

۱ - مرحله قبل از ضربه

در این حالت در فاصله کمتر از یک دست از میز و تقریباً در قسمت وسط سمت چپ آن به صورتی ایستاده شوید که پاها به اندازه یا کمی بیش از عرض شانه باز شود و به موازات یکدیگر قرار گیرد. اگر در تمرین صرفاً بک هند انجام شود، باید که پای چپ کمی جلو تر از پای راست قرار گیرد و بدن در مقابل مسیر ضربه و حرکت توپ واقع شود. در این حالت که بدن از ناحیه زانو زاویه دارد بالاتنه را کمی به جلو خم کنید و وزن بدن را روی هر دو پا متمرکز نمایید.

۲ - هنگام ضربه

در این مرحله همزمان با انتقال وزن از کوری به پنجه پا ریکت را به طرف پیش رو بالا و راست حرکت دهید در این حرکت، بند دست حول (اطراف) محور بازو چرخش می‌کند، وقتی توپ به حد اکثر جهش خود رسید ریکت را به نقطه ۳ یا وسط توپ بزنید در ضربه زدن بک هند، از بند دست استفاده می‌کنند.



۳- مرحله بعد از ضربه



در این مرحله حرکت دست را به سمت پیش رو و راست ادامه دهید. ریکت از نظر ارتفاع در حد صورت قرار می‌گیرد. اگر بخواهید ضربه بک هند کنترولی (به صورت رفت و برگشت منظم) بزنید لازم است در قسمت وسط سمت چپ میز ایستاده شده و پاها را در یک خط قرار دهید.

حرکات اشتباه در ضربه زدن بک هند



اگر دست زیاد بالا بیاید توپ به خارج از میز می‌رود.

۲- اگر دست به طرف پیش رو حرکت کند توپ بین جال بند می‌ماند.

۳- اگر فقط از بند دست برای ضربه زدن استفاده شود نقطه فرود دقیق نیست.

۴- اگر زاویه زیر بغل بیش از حد زیاد گردد و آرنج بالاتر از ساعد قرار گیرد؛ غالباً

توپ بین جال بند می‌ماند.

۵- اگر دست به طرف پیش رو یا پهلو کشیده شود، توپ داخل جال و یا از کنار میز به خارج می‌رود.

روش‌های تمرین ضربه بک هند

برای یادگیری بهتر این فنون نیز لازم است از ابتدایی‌ترین حالت شروع کنید و به تدریج تمرینات مشکل‌تر را انجام دهید. ضمناً دقت در نقطه فرود و کنترل توپ در یادگیری بهتر مهارت نقش عمده را دارد.

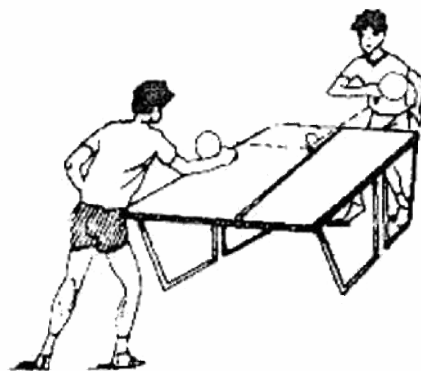
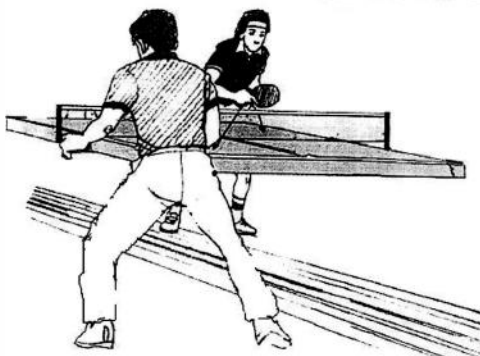
۱- هر دو نفر نزدیک میز ایستاده شوند و مشابه روش فور هند جال را از میز باز کرده و فقط توپ را در قطر سمت چپ میز، بدون رعایت حرکت صحیح دست، در رفت و برگشت قرار دهند.

۲- با همان وضعیت و شرایط تمرین اول این بار سعی کنید حرکات دست شما صحیح باشد و در قطر میز ضربه بزنید و حتی المقدور رفت و برگشت توپ زیاد باشد.

۳- با همان وضعیت بدون جال این بار سعی کنید با وضعیت صحیح حالت آماده (وضعیت پا و زوایای بدن) حرکت صحیح توپ را در رفت و برگشت قرار دهید.

۴- در این مرحله جال را روی میز نصب نمایید و تمرین ۳ را انجام دهید. سعی کنید بدون اینکه توپ خراب شود حد اقل ۲۵ بار رفت و برگشت داشته باشید.

۵- این بار با رعایت درست ایستادن، حرکت صحیح ضربه بک هند، توپ را طوری موازی در وسط میز به طور کنترولی بزنید. بدیهی است محل ایستادن شما کمی به سمت راست تغییر می‌کند.



سرویس (service)

سرویس ضربه شروع بازی است و از فنون اساسی و مهم در پینگ پانگ به شمار میرود. این فن تنها فنی است که می‌توانید بدون دخالت حریف آن را اجرا کنید و انواع آن را مطابق میل و نظر خود به کار ببرید. اگر بتوانید سرویس‌های متنوع را به خوبی اجرا کنید، مسلماً جهت دریافت نیز قوی خواهید شد.

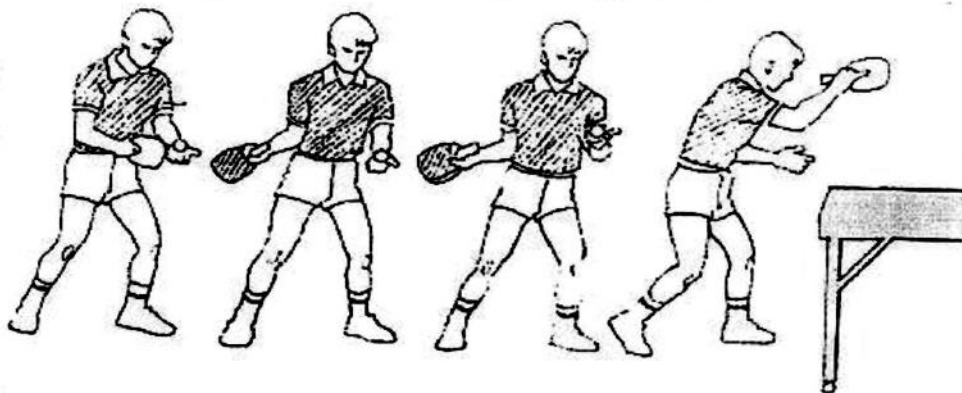
با وجود اینکه بهترین سرویس، سرویسی است که به امتیاز منجر شود. هنوز یک قاعده کلی و روش مشخص برای آموزش سرویس تعیین نگردیده است. نکاتی که هنگام اجرای سرویس از سوی مربیان به بازیکنان گوشزد می‌گردد. برای بالابردن کیفیت سرویس و فریب حریف مؤثر است؛ به طور عموم باید سعی کنید انواع مختلف سرویس را یاد بگیرید. و ضمناً یک یا دو نوع سرویس اختصاصی نیز داشته باشید. و روی آن کار کنید تا در شرایط بحرانی و امتیازهای پایانی مسابقه که تحت فشار روانی هستید. بتوانید تمرکز حواس و اعتماد به نفس داشته باشید. و با استفاده از آن به پیروزی دست یابید. اگر شما بتوانید سرویس‌های متنوع و قوی بزنید سه حالت امکان دارد پیش بیاید.

۱- مستقیماً امتیاز بگیرید (امتیاز سرویس بگیرید)

۲- فرصت مناسب برای ضربه بعدی (توپ سوم) را به دست آورید.

۳- ضربه اول حریف را خنثی کنید؛ یعنی حریف مجبور می‌شود فقط توپ را رد کند و امکان حمله از او گرفته

شود.



بنابراین باید با سرویس‌های خوب، ابتکار عمل در مسابقه را به دست بگیرید و توانایی خود را تا حد امکان نشان دهید. و نقطه ضعف خود را پوشانید. قبل از هر سرویس باید خوب فکر کنید و سپس به نقطه ضعف حریف توپ را سرویس بزنید تا بتوانید ابتکار عمل را به دست بگیرید. سرویس به طور عمده از دو قسمت تشکیل گردیده است.

۱- پرتاب توپ به بالا (حد اقل ۱۶ سانتی متر)

۲- زدن توپ با ریکت

پرتاب توپ به بالا مقدمه سرویس است. اندازه حد اقل آن ۱۶ سانتی است. در ضربه زدن به توپ جهت حرکت ریکت و قسمتی از توپ که ریکت به آن کشیده می‌شود، نوع سرویس را تعیین می‌کند و ضمناً مقدار نیروی که برای زدن سرویس به کار می‌رود و دوری و نزدیکی نقطه برخورد توپ با میز نیز باعث تغییرات سرویس می‌شود.

انواع سرویس

به طور عموم چهار نوع سرویس در پینگ پانگ وجود دارد که پایه و اساس سرویس های پیش رفته به شمار می رود. این سرویس ها را هم با روی ریکت و هم با پشت ریکت می توانید اجرا نمایید.

۱- سرویس ساده

سرویس ساده یا سرویس بدون پیچ (چرخشی) سرویسی است که برای اجرای آن دست از عقب به پیش رو حرکت می کند و صفحه ریکت با زاویه کمی بسته (نزدیک به عمود) به توپ ضربه می زند. این سرویس را هم می توان با پشت ریکت و هم می توان با روی ریکت اجرا کنید. اگر سرویس یا فور هند (روی ریکت) زده شود پای چپ کمی جلو تر

از پای راست قرار

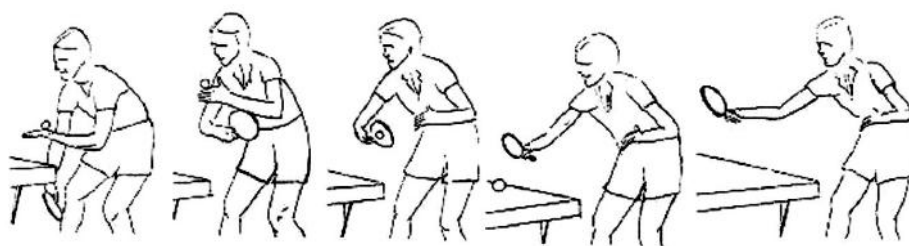
می گیرد. در مرحله قبل

از ضربه، دست به

طرف عقب و بالا

می رود و از ناحیه آرنج

نیز خم می شود. در

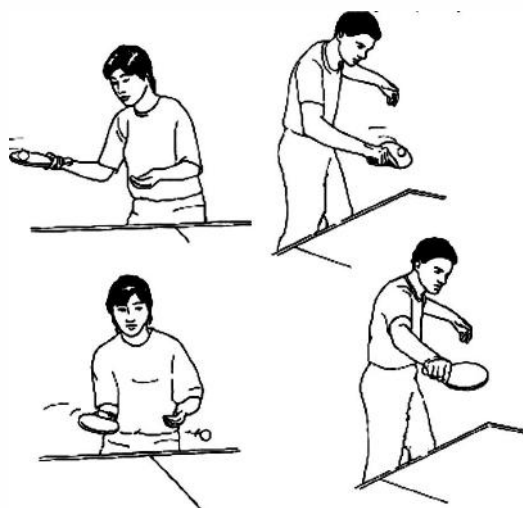


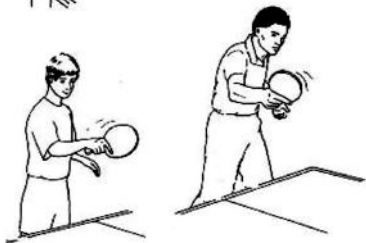
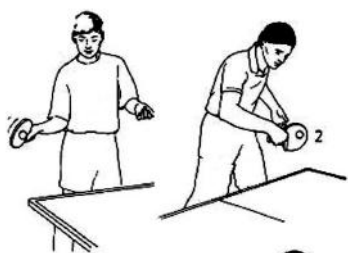
هنگام ضربه، دست به طرف جلو و کمی پایین حرکت می کند و ریکت به توپ ضربه می زند. در این حالت وزن بدن نیز به جلو منتقل می شود. در مرحله بعد از ضربه، حرکت دست به طرف جلو و کمی بالا ادامه می یابد.

اگر سرویس با بک هند یا پشت ریکت ضربه زده شود. در مرحله قبل از ضربه، ریکت در محوطه شکم و پای راست کمی جلو تر از پای چپ قرار می گیرد. و در مرحله هنگام ضربه، ریکت به طرف جلو و کمی پایین حرکت می کند. و با کمک بند دست به توپ ضربه زده می شود. در مرحله بعد از ضربه دست تقریباً به طرف پیش رو کشیده می شود و وزن بدن به پیش رو منتقل می گردد. در سرویس های بدون چرخ، برای افزایش قدرت حرکت به پیش رو لازم است زاویه ریکت عمود باشد تا خط ضربه به مرکز ثقل توپ نزدیک بوده و سرویس سریع زده شود.

۲- سرویس با چرخش از پایین

در این نوع سرویس، ریکت در کنار بدن و قبل از ضربه در حد شانه قرار دارد و بعد از ضربه زاویه آرنج بازو، از بالا به پایین و پیش رو حرکت می کند و به نقاط پایینی (زیرتوپ) کشیده می شود. اگر سرویس با فور هند ضربه زده شود، ریکت در کنار بدن و قبل از ضربه در حد شانه قرار می گیرد و بعد از اجرای ضربه زاویه آرنج باز می شود. در این سرویس اگر از نیروی بند دست هم استفاده گردد سرویس پُر پیچ تر زده می شود. اگر بخواهید سرویس را با بک هند بزنید باید به توپ در پیش روی





بدن ضربه وارد کنید. در این حالت نیروی بند دست، نقش عمده در افزایش چرخش توپ دارد. در سرویس چرخشی از پایین هر چه زاویه ریکت بازتر باشد، ریکت به قسمت پایین تر توپ کشیده می شود و در نتیجه توپ با ارتفاع کمتری جهش می کند؛ ضمناً هر چه نیروی که به قسمت پایینی توپ وارد می شود، اگر از مرکز توپ دور تر باشد چرخش بیشتری تولید می کند.

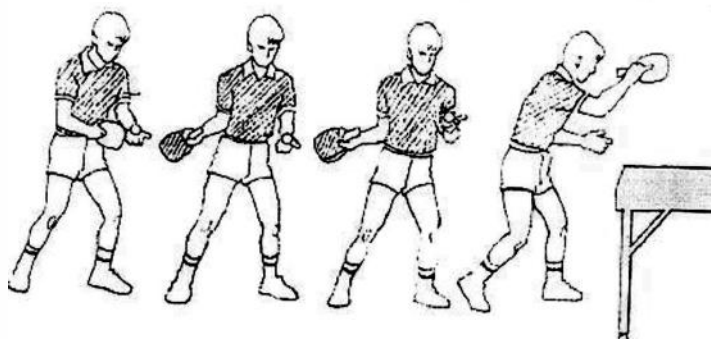
۳- سرویس با چرخش از روبرو

برای زدن این سرویس باید ریکت را با زاویه بسته، از پایین به بالا و پیش رو و به نقاط بالایی توپ (نقاط ۱ و ۲) حرکت دهید. اگر سرویس با

چرخش از روبرو با فور هند یا پیش روی ریکت زده شود. دست از کنار بدن شروع به حرکت می کند و ریکت با کمک بند دست و ساعد، سریع به طرف بالا و پیش رو برده می شود. انتقال وزن بدن نیز به جلو (به پای چپ) در مسیر ضربه انجام می شود. اگر سرویس با بک هند زده شود ریکت از جلو بدن شروع به حرکت می کند و با کمک بند دست و ساعد سریع به طرف بالا و پیش رو برده می شود. در این سرویس نیز انتقال وزن به پای پیش رو (راست) انجام می شود. به طور عموم اجرای سرویس چرخشی از روبرو با فور هند آسانتر نسبت از سرویس با بک هند است از این رو، برای یاد گیری بهتر است ابتدا سرویس را با فور هند تمرین کنید بعداً با بک هند.

۴- سرویس چرخشی از پهلو:

برای انجام این سرویس، ریکت را با زاویه تقریباً ۹۰ درجه نگهداشته و دست را از چپ به راست حرکت دهید



وریکت را به نقطه ۳ توپ بکشید، هنگام سرویس بالای تنه را کمی به پیش رو خم کنید تا نقطه تماس توپ (از نظر ارتفاع) خیلی بالا نباشد. اگر بخواهید چرخشی از پهلو را با فور هند ضربه بزنید باید دست را به پهلو برده ریکت را از راست به چپ با قوس کوتاه افقی به طرف میز حرکت دهید و به طور عمودی به

پهلوی توپ بکشید. ریکت در لحظه تماس با توپ در پیش روی بدن است. این حرکت با عملکرد بند دست پشتیبانی می شود. بند دست باید کاملاً آزاد و شل باشد و ریکت را هم نباید محکم در دست گرفت، اگر سرویس چرخشی از پهلو با بک هند زده و ریکت از سمت چپ به سمت راست حرکت داده می شود و سایر موارد آن مشابه سرویس فور هند است. به طور عموم هنگام اجرای سرویس های مختلف، محدودیتی در روش ریکت گیری وجود ندارد؛ به طور مثال: شما می توانید سرویس چرخشی از پهلو بزنید که یک بار سر ریکت بالا و بار دیگر پایین باشد و یا سر ریکت به پهلو قرار گیرد.

نو آموزان برای یادگیری بهتر سرویس‌ها لازم است موارد زیر را تمرین نمایند

۱- تمرین حرکت دست در سرویس

این تمرین به صورتی است که باید با ریکت و بدون توپ؛ مثلاً: ۵۰ بار فقط حرکت دست در سرویس چرخشی از زیر با فور هند انجام شود. پس از کمی استراحت ۵۰ بار حرکت دست در سرویس دیگر را تمرین کنید. به همین ترتیب ۵۰، ۵۰ بار حرکت دست در سرویس‌های مختلف را تمرین نماید.

۲- تمرین سرویس بدون میز

در این تمرین می‌توانید مقابل دیوار ایستاده شده و انواع سرویس‌ها را انجام دهید؛ البته تمرین سرویس با چرخش از پهلو مقابل دیوار توصیه نمی‌گردد؛ زیرا وقتی توپ به دیوار برخورد می‌نماید به طرفین منحرف می‌شود و موجب اتلاف وقت می‌گردد.

۳- تمرین با توپ زیاد

با یک سبد پر از توپ پشت میز قرار بگیرید، سرویس‌های مختلف را با استفاده از توپ‌ها. با نقطه فرود آزاد؛ سپس نقطه مشخص تمرین کنید (حد اقل ۵۰۰ سرویس پیشنهاد می‌گردد) پس از اینکه توانستید سرویس‌های چرخشی را جدا گانه انجام دهید. لازم است سرویس‌های ترکیبی را که اجرای آن مخلوطی از دو نوع سرویس است یاد بگیرید.

سرویس‌های ترکیبی

دو نوع سرویس ترکیبی وجود دارد

الف) سرویس با چرخش از زیر توپ

ب) سرویس با چرخش از روبروی توپ

الف) سرویس ترکیبی از زیر توپ

برای اجرای این سرویس، صفحه ریکت را باز نگهدارید (یعنی زاویه ریکت از ۹۰ درجه زیاد تر است) و ریکت را از دست راست به دست چپ حرکت دهید و به نقاط زیر توپ بکشید.

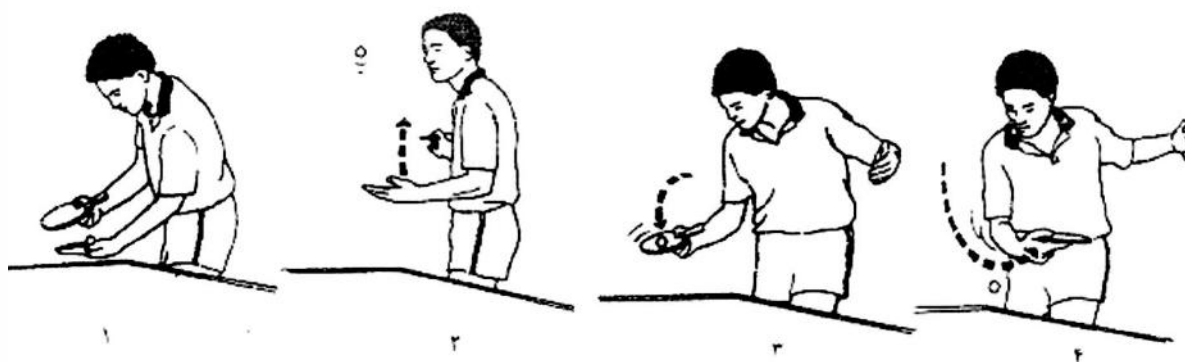
ب) سرویس ترکیبی از روبرو

برای زدن این سرویس باید صفحه ریکت را بسته نگهدارید (زاویه ریکت کمتر از ۹۰ درجه باشد) با زهم ریکت را از دست چپ به راست یا از راست به چپ حرکت دهید. و به نقاط بالایی توپ (۱ و ۲ توپ) بکشید. همان طوریکه قبلاً اشاره شد هر کدام از سرویس‌ها را می‌توان با فور هند و بک هند انجام دهید. در ضمن از آنجایکه حرکت بند دست نقش مهمی در ایجاد چرخش بیشتر به عهده دارد، بازیکنانی که شیوه ریکت گیری آنها دستی (دست دادن) است می‌توانند هنگام زدن سرویس، انگشتان را از روی دسته ریکت جدا کنند تا امکان حرکت بند دست بیشتر شود و سرویس‌های سریع تر و با چرخش بیشتر نمایند.



۳- سرویس یو (U)

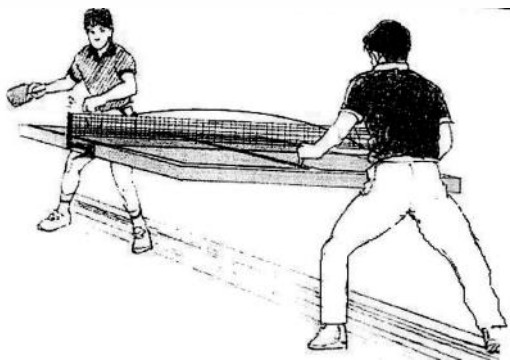
این سرویس مورد استعمال و خوب ترین نوع سرویس در بین بازیکنان دست اول جهان است. برای اجرای سرویس U باید روش ریکت گیری را تغییر بدهید؛ یعنی ریکت را با انگشتان شست و سبابه بگیرید، به این طریق که نرمی انگشت شست را روی اسفنج ریکت قرار دهید و انگشت سبابه با انتهای تیغه ریکت زاویه حدوداً ۴۵ درجه را تشکیل بدهد. با این روش گرفتن ریکت امکان چرخش بند دست بیشتر می شود و شما می توانید با حرکت سریع آن سرویس های فریبنده اجرا نمایید. حرکت دست در این سرویس مانند حرف U در زبان انگلیسی است به همین علت به سرویس U نام گزاری شده است. حرکت U را می توان با فوروهند و یا بک هند انجام داد. با این نوع حرکت ریکت (دست) می توان در زمانهای مختلف تماس توپ با ریکت را انجام داد و سرویس های متنوعی اجرا کرد. مثلاً: در سرویس اول، وقتی ریکت حرکت از بالا به پایین را طی می کند تماس با توپ انجام شود و در نتیجه سرویس با چرخش از زیر حاصل شود. در سرویس دوم باز هم حرکت دست مشابه سرویس اول انجام شود. اما تماس ریکت با توپ زمانی انجام می شود که ریکت حرکت افقی دارد و قسمت پایینی U را طی می کند که چرخش از پهلو به توپ داده می شود.



۴- سرویس پرتاب بلند (high toss)

این نوع سرویس از اوایل دهه ۱۹۷۰ به بعد توسط چینی ها ابداع شد که پس از آن به وسیله سایر بازیکنان دست اول جهان به کاررفته است. سرویس پرتاب بلند را می توان با سایر سرویس ها در آمیخت؛ مثلاً سرویس چرخشی از پهلو را به صورت پرتاب بلند اجرا کرد؛ اما به نظر می رسد که سرویس U بهترین ترکیب را با این سرویس می سازد. برای اجرای این سرویس، توپ ۱/۵ تا ۳ متر (بعضی اوقات بیشتر) به هوا پرتاب می شود تا از سرعت سقوط توپ و ناگهان زدن سرویس استفاده شود درضمن با استفاده از سقوط توپ، می توانید سرعت را با چرخش تبدیل نمایید. در پرتاب بلند از آنجا که توپ بسیار سریعتر از حد طبیعی سقوط می کند فرصت تشخیص زمان ضربه برای حریف وجود ندارد و با عث فریب هر چه بیشتر او می گردد. یکی دیگر از خصوصیات سرویس پرتاب بلند این است که شما با پرتاب توپ به بالا تمرکز حریف را به هم می زنید؛ زیرا حریف با چشم، توپ پرتاب شده شما را تعقیب می کند.

دریافت



منظور از دریافت، دریافت سرویس است. همان قدریکه سرویس خوب در بازی ارزش دارد. به همان اندازه دریافت نیز مهم است. به طور عموم، بازیکنان باید بتوانند فنون مختلف در یافت را انجام دهند و موقعیت‌های حمله حریف را کم کنند. اگر دریافت سرویس شما خوب نباشد، موقعیت برای حریف به وجود می‌آید. و شما از نگاه روانی دچار مشکل می‌گردید. که این امر باعث از دست دادن گیم و حتی مسابقه خواهد شد. بر عکس،

اگر شما دریافت خوبی داشته باشید، مانع حمله بعد از سرویس حریف می‌شوید. و حتی می‌توانید موقعیت حمله را برای خود فراهم سازید. با توجه به اینکه حریف سرویس کوتاه یا بلند می‌زند، دریافت سرویس هم شامل توپ‌های کوتاه و بلند می‌شود.

۱- دریافت سرویس‌های کوتاه

سرویس‌های کوتاه را می‌توان به چهار طریق دریافت کرد.

الف) دریافت سرویس کوتاه.

ب) دریافت سرویس کوتاه با کات روی میز (پشت جال)

۲- دریافت سرویس‌های بلند

اگر بازیکن دفاعی هستید، سرویس‌های بلند (کشیده) را باید حتماً با ضربه ساده و کات دور از میز جواب دهید

آموزش کات

کات فنی است که در آن توپ از زیر چرخش دارد و بازیکنان دفاعی دور از میز، از آن برای کسب امتیاز و سایر بازیکنان (از کات روی میز) برای ساختن موقعیت حمله استفاده می‌کنند. برای اجرای کات، باید ریکت را با زاویه باز، از بالا به پایین و پیش رو حرکت دهید و به نقاط زیر توپ بکشید، چرخش زیر توپ در کات باعث کاهش سرعت توپ می‌شود. از این رو نوآموزان تقریباً وقت زیادی دارند تا خود را با تویی که در حال آمدن است تطبیق دهند. ضمناً توپ کات وقتی به میز شما برخورد می‌کند، جهش بیشتری نسبت به سایر توپ‌ها دارد. همین امر باعث می‌شود که توپ مدت زمان زیادی رفت و برگشت داشته باشد.

کات روی میز توسط فور هند

برای یادگیری بهتر، لازم است این فن را هم مثل سایر فنون به سه مرحله تقسیم کرد.

۱- مرحله قبل از ضربه (حالت آماده)

پای چپ را جلوتر از پای راست بگذارید و سنگینی بدن را روی پای راست قرار دهید. ریکت با زاویه باز در حدود شانه قرار می‌گیرد و حتی المقدور آرنج به طرف پیش رو و شانه چپ به طرف جال باشد.

۲- مرحله هنگام ضربه زدن

در این مرحله همزمان باانتقال وزن به طرف جلو، ساعد را به طرف پایین و پیش رو حرکت دهید و وقتی توپ در اوج جهش قرار گرفت ریکت را با زاویه باز به نقاط پایینی توپ ضربه بزنید.

۳- مرحله بعد از ضربه

دست (ساعد بازو) به طرف جال کشیده می شود و وزن بدن باید به پای جلو (چپ) منتقل گردد

کات روی میز توسط بک هند

برای یاد گیری بهتر، لازم است این فن را هم مثل سایر فنون به سه مرحله تقسیم کرد.

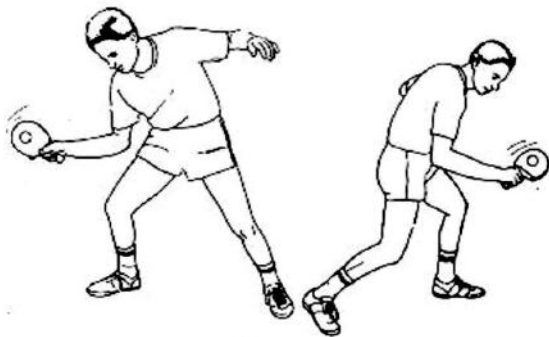
۱- مرحله قبل از ضربه زدن به توپ. در این مرحله پای راست را جلو تر از پای چپ قرار دهید. سنگینی بدن را روی پای چپ قرار دهید. در نتیجه بازو به طرف داخل بدن و ریکت با زاویه باز در حد شانه چپ و آرنج به طرف جال قرار می گیرد و بالا تنه نیز به سمت چپ متمایل می شود.

۲- مرحله ضربه زدن

همزمان باانتقال وزن به پیش رو، ساعد را با همکاری بند دست به طرف پایین و پیش رو حرکت دهید و وقتی توپ به اوج قرار گرفت ریکت را به نقاط زیر توپ (۴، ۵، پایین ۵، ۶ توپ) بکشید.

۳- مرحله بعد از ضربه زدن توپ

در این مرحله وزن بدن به پای پیش روی منتقل می گردد و دست (ساعد و بازو) کشیده شده، ریکت به طرف جال قرار می گیرد.



پس از اینکه در اجرای این کات مهارت کافی به دست آوردید، می توانید زمان ضربه را تغییر دهید و قبل از اوج و یا بعد از آن نیز کات بزنید. ضمناً در بعضی از موارد، برای برگشت دادن توپ های کوتاه روی میز می توانید پای راست را جلو قرار داده، کات فورهند بزنید.

کات دور از میز فور هند

همان گونه که قبلاً اشاره شد از این کات در فاصله بیش از ۲ متر استفاده می شود. حرکت وسیع دست، سرعت کم توپ و مسیر طولانی حرکت توپ است. این فن هم مثل سایر فنون به سه مرحله تقسیم می گردد.

۱- مرحله قبل از ضربه

در این مرحله پای چپ پیش رو و بالا تنه به سمت راست متمایل است. سنگینی بدن روی پای راست قرار می گیرد و ریکت با زاویه باز در سمت راست بدن و در حد شانه و دسته ریکت به طرف پایین قرار دارد.

۲- مرحله ضربه زدن

همزمان با انتقال وزن بدن به پیش رو، ریکت به طرف پایین و پیش رو حرکت می کند و وقتی توپ در دومین مرحله بعد از اوج قرار گرفت با کمک بند دست به نقاط زیر توپ (۴، ۵ و بین ۵ و ۶) کشیده می شود.

۳- مرحله بعد از ضربه

حرکت دست در این مرحله ادامه پیدا می یابد و وزن بدن به جلو منتقل می شود. برخی از بازیکنان حرکت دست را به طرف پیش رو و بالا و در مسیر حرکت توپ ادامه می دهند. و برخی هم حرکت دست را به طرف پیش رو و پایین ادامه می دهند و گاهی ریکت آنها با زمین تماس پیدا می کند. که هر دو این حالت در آموزش ها توصیه می شود و استفاده از آنها بسته گی به خواست و تمایل بازیکنان دارد.

کات دور از میز بک هند

این کات نیز در فاصله بیش از ۲ متر انجام می گردد و مثل سایر فنون به سه دسته تقسیم گردیده است.

۱- مرحله قبل از ضربه

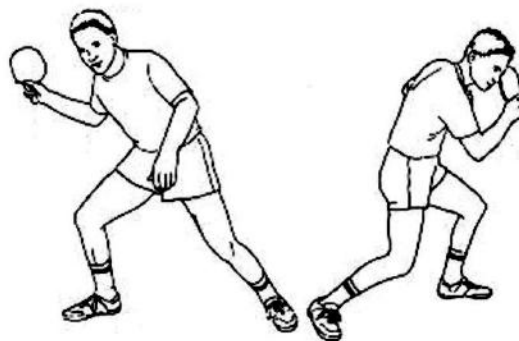
در این مرحله پاها برعکس حالت کات فورهند (یعنی پای راست در پیش روی پای چپ) قرار می گیرد؛ سنگینی روی پای عقب و ریکت با زاویه باز نزدیک شانه چپ، دسته ریکت به طرف پایین و ارنج به طرف جال قرار می گیرد.

۲- مرحله ضربه زدن

در این مرحله همزمان با انتقال وزن بدن به پیش رو ریکت به کمک ساعد و بند دست به طرف پایین و جلو حرکت می کند و وقتی توپ از اوج خود پایین می آید (در دومین مرحله بعد از اوج) به نقاط پائینی توپ کشیده می شود.

۳- مرحله بعد از ضربه

در این مرحله وزن بدن به پای پیش رو منتقل و دست به طرف جال کشیده می شود.



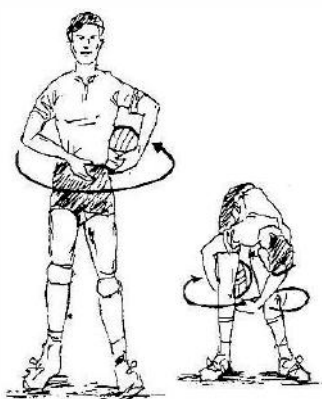
والیبال

آشنایی با توپ

این مرحله آموزش، به عنوان یک ضرورت یاد گیری مهارت‌های بعدی را تسهیل می‌کند آموزنده ضمن تماس گرفتن با توپ، با وزن، رنگ و حجم آن آشنا می‌گردد و از این طریق یک هماهنگی مطلوب بین حسن بینایی و سیستم عصبی عضلاتی وی برقرار می‌گردد. این عمل در واقع مقدمه یاد گیری مهارت‌های این ورزش است. باید یاد آور شد که تمرینات آشنایی با توپ، ضمن اینکه باعث تنوع حرکات می‌شود، آماده گی ذهنی قابل توجهی را در آموزنده به وجود می‌آورد و در نهایت به صورت تقلیدی از حرکات تخیلی والیبال شکل می‌گیرد. در اینجا چند تمرین را جهت آشنایی بهتر شاگردان با توپ مورد بررسی قرار می‌دهیم.

تمرین اول

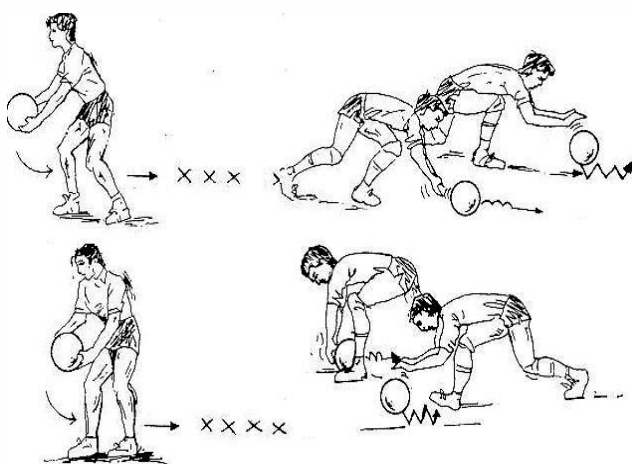
شاگردان هر یک توپی را در دست می‌گیرند و به صورت دایره ایستاده می‌شوند. و به هدایت معلم توپ را به دور کمر می‌چرخانند؛ سپس با خم شدن، توپ را در ناحیه زانوها از وسط پاها به صورت عدد هشت لاتین در مسیرهای مختلف به حرکت می‌آورند. این حرکات دلخواه بوده و به تکرارهای مختلف انجام می‌شود.



تمرین دوم

این تمرین را با در اختیار داشتن دو عدد توپ اجرا می‌کنیم، شاگردان را به دو دسته تقسیم می‌کنیم، آنها را در دو صف و مجاور هم قرار می‌گیرند.

به سر گروه هر دو صف یا دسته یک عدد توپ داده می‌شود. به دستور معلم هر گروه می‌کوشد توپ را وسط پاها، دست به دست کند تا به انتهای گروه برسد؛ همان طور که ملاحظه شد این تمرین را می‌توان به یک تمرین رقابتی تبدیل کرد و گروهی که زودتر توپ را به نفر آخر گروه خود برساند برنده محسوب می‌گردد.



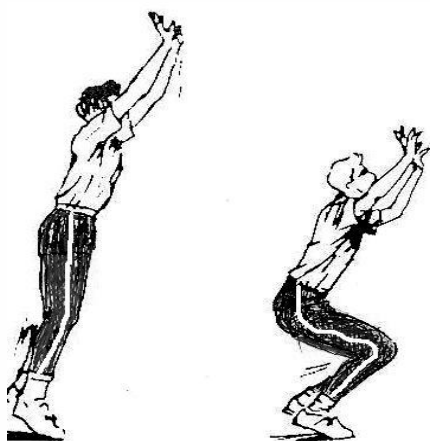
آشنایی با تخنیک‌های مقدماتی والیبال

به طور عموم والیبال از ترکیب شش فن اصلی تشکیل یافته است که عبارت است از:
۱- تخنیک پنجه ۲- تخنیک ساعد ۳- تخنیک سرویس ۴- تخنیک توپ گیری.
۵- تخنیک شوت ۶- تخنیک دفاع روی جال.

۱- تخنیک پنجه

به طور کلی اجرای هر تخنیک شامل دو بخش اصلی «دریافت» و «ارسال» است.

الف- دریافت توپ: این قسمت از تخنیک شامل مرحله است که توپ در مسیر دید شاگرد قرار می گیرد، دست‌ها

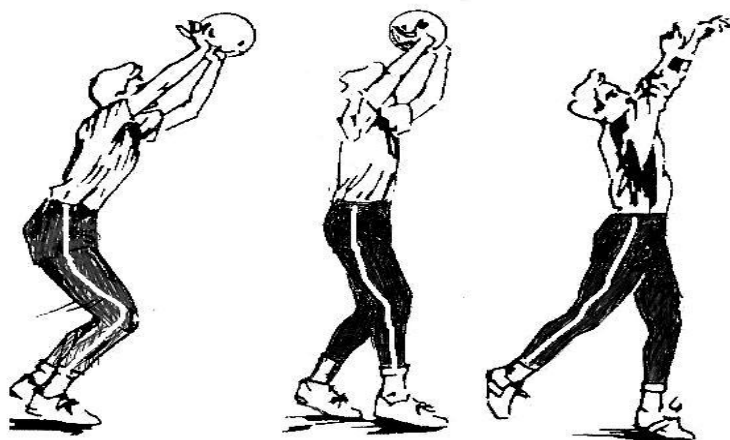


به استقبال توپ می‌رود و آن را در دورن پنجه‌ها که به صورت کروی شکل شده است جای می‌دهد. این مرحله به کمی مکث همراه است. زاویه مفصل آرنج کاهش می‌کند و دست‌ها به بدن نزدیک می‌شوند. پاها از مفصل زانو خم می‌شود و بدن به سمت پایین متمایل می‌گردد. در واقع در این مرحله از آموزش می‌توان بدن را به فتری تشبیه کرد که در اثر نیروی وارد شده جمع می‌شود.

ب- ارسال توپ

این مرحله از تخنیک از لحظه آغاز می‌شود که توپ دریافت شده

توسط پنجه‌های شاگرد به طرف هدف مورد نظر رها می‌شود. باید توجه داشت که حالت دست‌ها درست بر عکس حالت دریافت باشد، بدین معنی که در اینجا زاویه مفصل آرنج‌ها زیاد می‌گردد و دست‌ها به طرف خارج بدن هدایت می‌شود. در این وضعیت نیروی که در هنگام دریافت بر بدن وارد می‌شود خنثی می‌گردد و در واقع فتر مورد مثال به حالت اولیه خود بر می‌گردد.



بند دست و کف دست‌ها با

همکاری تمام انگشتان توپ را در یافت و ارسال می‌نمایند نقش عمده در دریافت و ارسال بر عهده انگشتان بزرگ است و انگشتان نباید بیش از اندازه از هم دیگر دور و یا به هم نزدیک باشند. در هنگام دریافت بند دست به طرف عقب و در هنگام ارسال به طرف پیش رو تغییر وضعیت می‌کند.

وضعیت آرنج و شانه نباید بیش از حد اندازه از یکدیگر دور و یا به همدیگر نزدیک باشند اندازه و افعی برای رعایت حالت طبیعی در این وضعیت کمی بیش از عرض شانه‌های شاگردان است. زاویه آرنج‌ها هنگام دریافت توپ کم و هنگام ارسال آن زیاد است. آرنج‌ها اگر بیش از اندازه از یکدیگر فاصله داشته باشند، پنجه‌ها به هم نزدیک می‌شوند و برعکس، (هر دو وضعیت نا درست اند)

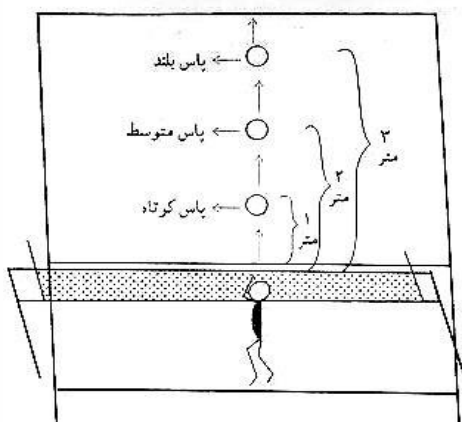
در ارسال پاس‌های کوتاه شانه‌ها تقریباً رولی ندارند؛ ولی در ارسال توپ‌ها بلند، شانه‌ها نقش دارند؛ همچنان وضعیت سر، در هنگام دریافت توپ، کمی به طرف عقب هدایت می‌شود تا برای مشایعت توپ میدان دید بیشتری پیدا شود. وضعیت پاها از جمله اعضای بسیار عمده هستند که در اجرای تمامی فنون و تخنیک‌ها نقش قابل توجهی را بازی می‌کنند. باید همواره به این نکته مهم توجه داشت که مهارت‌های والیبال به وسیله دست‌ها انجام می‌شود؛ ولی در واقع کار اصلی اجرای مهارت‌ها را پاها انجام می‌دهد. در هنگام اجرای تخنیک، پاها کمی بیشتر از عرض شانه‌ها از یکدیگر فاصله دارند و برحسب عادت شاگردان در واقع سه حالت (گارد) مد نظر است.

۱- پای راست پیش رو پای چپ عقب. ۲- پای چپ پیش رو پای راست عقب. ۳- هر دو پا به صورت موازی هنگام دریافت توپ، وزن بدن روی تمامی سطوح پاها متمرکز می‌شود؛ ولی در موقع ارسال یا پاس دادن، وزن بدن به سمت پنجه‌ها هدایت می‌شود.

آشنایی با انواع پاس (عمق، نوع و ارتفاع)

پاس از ارتفاع

به طور عموم پاس از ارتفاع به سه شکل: کوتاه، متوسط و بلند اجرا می‌شود.



الف) پاس کوتاه

به پاس که ارتفاع آن حد اکثر یک متر باشد معروف است. بدیهی است این پاس در نوع خود با اشکال و اندازه‌های مختلفی به اجرا گذاشته می‌شود؛ به عنوان مثال: پاس‌های ۶۰، ۸۰، ۱۰۰، cm جز پاس‌های کوتاه محسوب می‌شوند. حملاتی که بالای این نوع پاس‌ها انجام می‌شود به شوت (پنجه‌چک) یا شوت سرعتی معروف اند.

ب) پاس متوسط

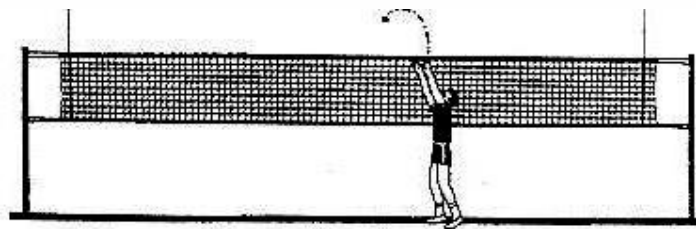
پاسی که ارتفاع آن حد اکثر یک تا دو نیم متر باشد به (پاس متوسط) معروف است. همان طوری که گفته شد پاس متوسط نیز از لحاظ ارتفاع، انواع مختلفی دارد؛ همچنین شوت که بالای پاس صورت می گیرد، شوت نورمال یا متوسط نامیده می شود.

ج - پاس بلند

هر پاسی که ارتفاع آن بیش از سه متر باشد پاس بلند نامیده می شود. این پاس نیز دارای اشکال مختلفی است. حملاتی که بالای این پاس صورت می گیرد اصطلاحاً به شوت قدرتی معروف است.

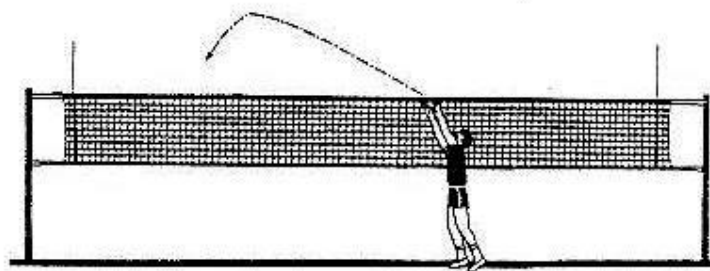
نوع پاس

پاس کوتاه سریع: حد اکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است. پاس کوتاه، نزدیک به پاس دهنده انجام می شود. این پاس هم در پیش رو و هم در عقب پاس دهنده اجرا می گردد



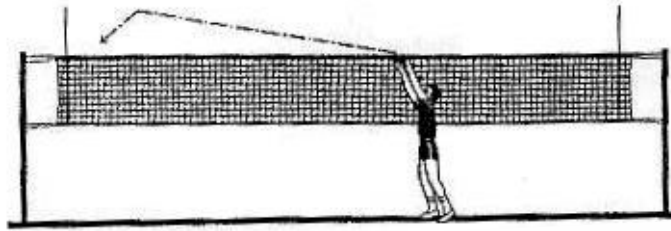
پاس تیز داخل

این پاس دارای ارتفاع حدود نیم تا یک متر. فاصله آن در مقابل پاس دهنده حد اقل دو متر ادامه پیدا می کند. این نوع پاس، هم به طرف پیش رو و هم به طرف عقب پاس داده می شود.



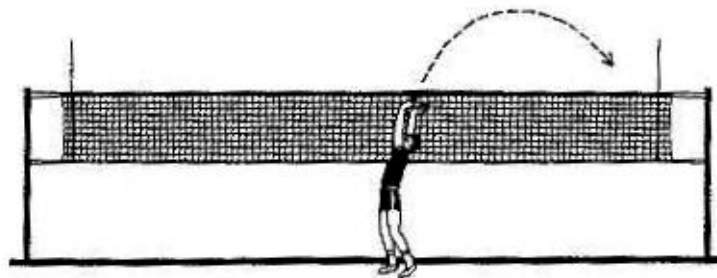
پاس تیز خارج

این پاس با ارتفاع تقریباً نیم الی یک متر ارسال می شود. فاصله آن از مقابل پاس دهنده تا خط کناری ادامه پیدا می کند و از آن نیز می گذرد. این پاس در دو انتهای جال قابل پاس دادن است.



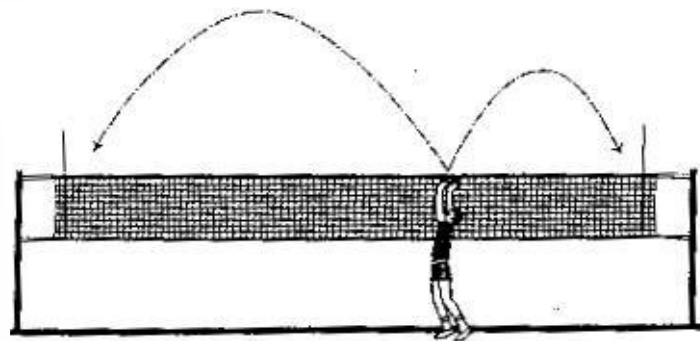
پاس قوس کوتاه

این پاس به صورت قوس کوتاه ارسال می‌شود و حداکثر دارای دو متر ارتفاع است محل فرود توپ تقریباً نزدیک خط کناری میدان است. این پاس از سوی پاس دهنده به دو انتهای جال (پشت و پیش رو) قابل ارسال است.



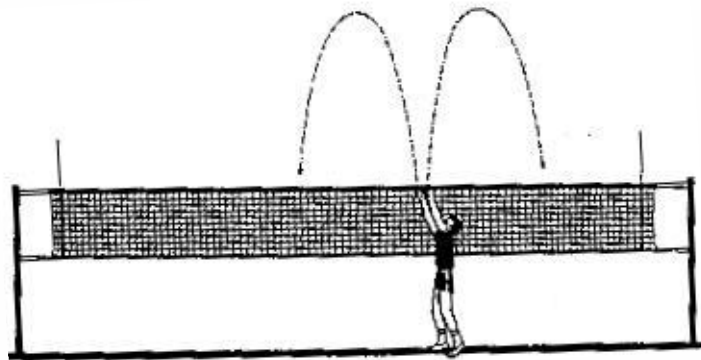
پاس قوس بلند

این پاس، با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش تر از ۳ متر، تا انتهای هر دو طرف جال، از سوی پاس دهنده ارسال می‌گردد.



پاس قوس وسط

این پاس نیز با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیش تر از ۳ متر، در وسط جال پاس داده می‌شود. فاصله این پاس با پاس دهنده تقریباً یک تا یک و نیم متر است پاس دهنده می‌تواند این پاس را به سمت پشت و پیش رو پاس دهد.



انواع پاس پنجه

به طور عموم پاس پنجه به دو طریقه «پاس همراه دو دست» و «پاس همراه یک دست» اجرای می‌شود.

الف: پاس با دو دست

اجرای این تخنیک قبلاً تذکر داده شده است.

ب- پاس با یک دست

برای اجرای این تخنیک کافی است که تمامی شرایط اصول تخنیکی پاس با دو دست را رعایت کنیم، با این توضیح که دریافت و ارسال توپ در این وضعیت با یک دست صورت می‌گیرد.

پاس عقب

وضعیت بدن شاگردان نو آموز در هنگام دریافت توپ تقریباً شبیه وضعیت پاس معمولی است؛ ولی در لحظه ارسال، سر و بالا تنه بازیکن یا شاگرد به طرف عقب متمایل می‌شود. لازم است پاس دهنده بعد از اجرای تخنیک، مسیر توپ را تا جای امکان تعقیب نماید.

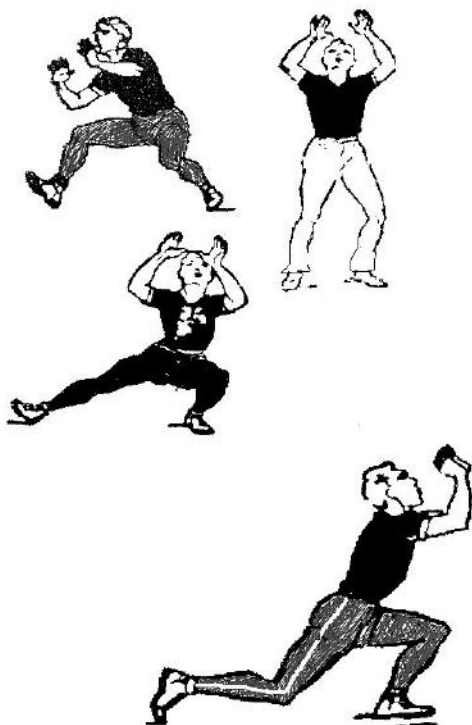


نمونه تمرین

ذکر این نکته ضروری است که در مراحل اجرای تمرینات مقدماتی. برای یاد گرفتن بهتر، تخنیک و اصلاح حرکات، تمرینات با توپ و بدون توپ اجرا می شود.

الف) بدون توپ

شاگردان به شکل دایره ایستاده شده آن گاه با هدایت معلم، وضعیت دریافت و ارسال توپ را تمثیل می نمایند. در این هنگام معلم حرکات شاگردان را اصلاح می کند. شاگردان در فاصله تقریباً سه متری از یکدیگر قرار می گیرند و با هدایت معلم انواع دریافت توپ و همچنان ارسال توپ را در حال حرکت (به پیش رو- عقب - راست- چپ) اجرا می کنند. این تمرین تا اصلاح کامل حرکات ادامه می یابد.



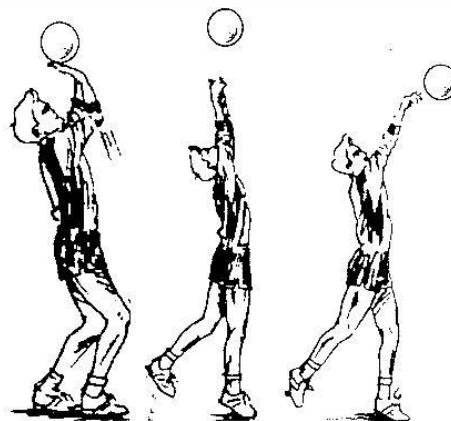
ب- با توپ

این تمرینات را می توان به صورت یکنفره - دو نفره - سه نفره و حتی گروهی اجرا کرد مهم این است که شیوه تمرین از ساده شروع و به تمرینات مشکل ختم گردد.

تمرین یک نفره

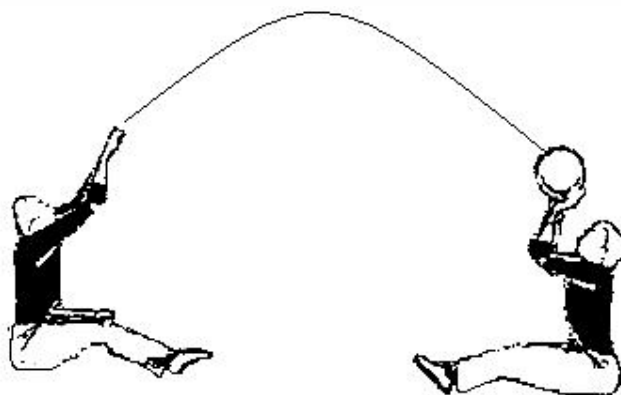
شاگردان در حالی که در وضعیت ایستاده قرار دارند، توپ را به بالای سر خود پرتاب می کنند و پس آن را در وضعیت صحیح در بالای سر دریافت می کنند. و این تمرین توسط معلم اصلاح می شود با تکرارهای متوالی اجرا می گردد.

شاگردان تمرین قبلی را پس از پرتاب توپ به هوا با یک مرتبه تماس با زمین اجرا می کنند. مربی پس از اطمینان از اجرای درست حرکات. به شاگردان اجازه می دهد با پرتاب توپ و جابجایی به اطراف، تمرین را با تکرارهای متوالی اجرا کنند.



تمرین دو نفره

دو نفر از شاگردان به فاصله سه متر از یکدیگر قرار می گیرند. ابتدا یکی از آنها توپ را دو دستی به طرف پایین برای نفر بعدی پرتاب می کند. نفر مقابل پس از دریافت صحیح توپ، آن را مجدداً برای پرتاب کننده که در این حالت به عنوان یک هدف مورد نظر است، پرتاب می کند. این تمرین چندین مرتبه تکرار می شود. و پس از اصلاح حرکات نوبت شاگردان بعدی می رسد. در ابتدای تمرین، از شاگردان خواسته می شود که دریافت و ارسال توپ را با مکث اجرا کنند. و سپس بدون مکث به ادامه تمرین بپردازند.



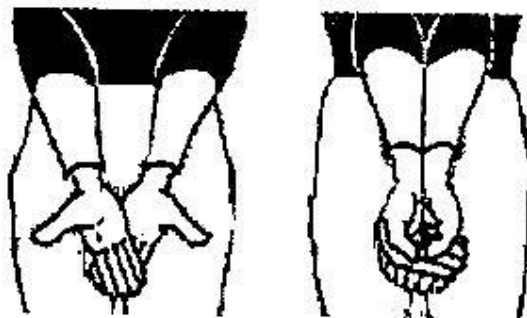
تخنیک ساعد

نگاه کوتاه به تاریخچه این تخنیک بیان گر آن است که در آغاز پیدایش والیبال توپ های که پایین تر از حد کمر بازیکنان قرار می گرفت با قسمت کف هر دو دست دریافت و ارسال می گردید؛ و لی چون چنین دریافتی معمولاً با مکث همراه بوده و علاوه بر آن سرعت توپ با عث جدا شدن دست ها از همدیگر می شد. این شیوه دوام چندانی نیافت. چندی بعد، اهل فن روش دیگری را ابداع کردند که موجب شد مکث توپ در داخل دست ها کاهش یابد با این روش توپ های که در سطح پایین بدن قرار داشت با پشت دست ها دریافت و ارسال می شد؛ اما به مرور زمان و افزایش سرعت توپ این روش نیز قابلیت خود را از دست داد؛ زیرا سرعت توپ، دست های دریافت کننده را از همدیگر جدا می کرد و در نتیجه مانع از ارسال توپ به محل دل خواه می شد. سر انجام جاپانی ها (تخنیک ساعد) را ابداع کردند.

آموزش تخنیک ساعد

در این بخش از تخنیک به دلیل شباهت زیادی آن به فن پنجه، سعی می شود از شرح و وضعیت های مشابه این تخنیک صرف نظر شود و حتی الا مکان به نکاتی توجه گردد که مخصوص تخنیک ساعد باشد؛ بنابر این لازم است هنگام تمرین تخنیک ساعد، تذکرات لازم در این باره از سوی معلمان به شاگردان داده شود. برای یاد گیری این تخنیک توجه به این موارد لازم است.

۱- چهار انگشت بر حسب عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آن گاه شست‌ها به هم نزدیک می‌شوند. و در امتداد هم وضعیت ساعد را به وجود می‌آورند.



۲- سطح بر خورد توپ با دست‌ها هر قدر بیش تر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف مورد نظر دقیق تر خواهد بود.

۳- برای ایجاد سطح و سيع در ناحیه ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیه بند دست به طرف پایین بکشید.

۴- در تمامی حالات، ساعد و بازوی شاگرد نو آموز در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچ گاه دست‌ها از قسمت ناحیه مفصل آرنج‌ها خم نمی‌شوند (دست‌ها کاملاً راست و کشیده هستند)

۵- در هنگام دریافت توپ، چنانچه نو آموز شکم و شانه‌های خود را به طرف داخل بکشد، شرایط آسان تری برای دریافت او به وجود می‌آید.

۶- محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد نو آموز است این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از بند دست‌ها است.

۷- بالا تنه هم به طرف پیش رو متمایل است و پشت شاگرد نو آموز کاملاً صاف و سر به طرف بالا قرار دارد.

۸- فاصله پاها اندکی بیش از اندازه عرض شانه است.

وضعیت استقرار پاها

به طور عموم با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد؛ البته لازم به یاد آوری است که این شیوه‌ها برای اجرای تخنیک پنجه نیز مناسب است. این روش‌ها عبارت است از:

۱- پای چپ پیش رو و پای راست عقب ۲- پای راست پیش رو و پای چپ عقب

۲- هر دو پا موازی هم چنین باید دقت کرد که در مراحل آموزش تخنیک ساعد نیز همانند سایر تخنیک‌ها در والیبال دارای دو بخش عمده «دریافت توپ» و «ارسال توپ» می‌باشد.

الف - دریافت توپ با ساعد

معمولاً توپ‌هایی که دارای سرعت اند و در ناحیه کمر و پایین از آن قرار دارند با ساعد دریافت می‌شوند.



وقتی توپ در میدان دید شاگرد قرار گرفت، دست‌ها در جهت مسیر توپ در وضعیت آماده‌اند. در واقع مرحله دریافت با توقف کوتاه توپ در دست‌ها همراه است که این امر موجب کاهش سرعت توپ می‌شود و در نتیجه به افزایش کنترل آن کمک می‌کند. در این حالت، وزن بیش‌تری روی پای عقبی متمرکز می‌شود و مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر می‌گردد.

ب - ارسال توپ با ساعد

پس از دریافت توپ، بلافاصله مرحله ارسال آغاز می‌گردد. در این مرحله شاگرد نوآموز در نظر دارد توپ در یافت شده را به طرف هدف معین ارسال کند. معمولاً ارسال توپ با هدایت دست‌ها به طرف پیش‌رو اجرا می‌شود و لازم به ذکر است که هدایت دست‌ها پس از جدا شدن توپ از ساعد نیز ادامه دارد و تا حد امکان به توپ کشیده می‌شود. انتقال وزن بدن، از پای عقب به پای پیش‌رو در هدایت توپ به هدف مورد نظر بسیار مؤثر است. در این وضعیت بر خلاف مرحله دریافت توپ، زوایای اهرم‌های بدن بیش‌تر (بازتر) می‌گردند و مرکز ثقل بدن نیز به سمت بالا هدایت می‌شود.



وضعیت بدن

معمولاً اجرای این تخنیک (توپ‌گیری) در سه وضعیت اجرا می‌شود. الف - ایستاده ب - خمیده ج - نشسته.
الف - وضعیت ایستاده

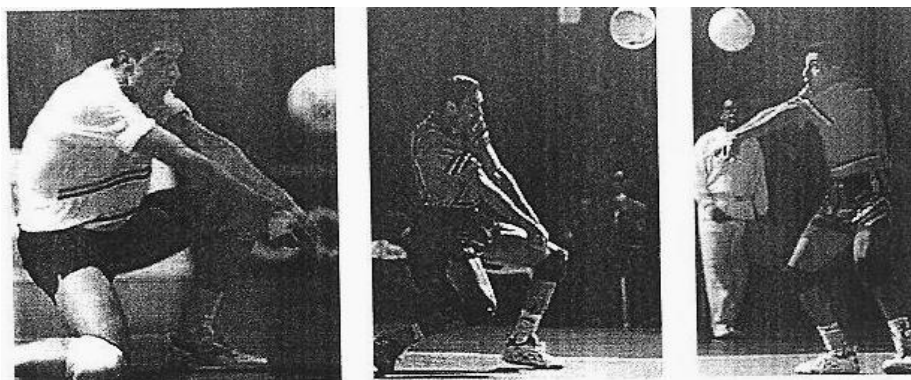
در این حالت پاها از مفصل زانو کم‌تر خمیده گی دارد. از این رو نوآموز در حالت تقریباً ایستاده به اجرای این مهارت اقدام می‌کند.

ب - وضعیت خمیده

در این حالت خمیده گی پاها از ناحیه مفصل زانو بیشتر می‌شود؛ به طوری که بدن نوآموز (مرکز ثقل) به زمین نزدیک‌تر می‌شود.

ج- وضعیت نشسته

نو آموز در این حالت با خم کردن زانو ها، کاملاً به سطح زمین نزدیک می شود نکته مهم و قابل توجهی که در هر سه حالت کاملاً به چشم می خورد، صاف بودن پشت نو آموزان در هنگام اجرای این مهارت است.



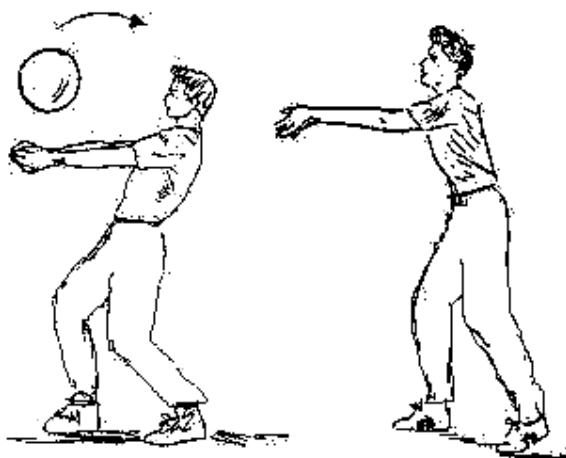
اجرای ساعد در بالای سر

اگر بخواهیم توپ به شکل ساعد در بالای سر ارسال و دریافت گردد باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد.

۱- در این حالت بالا تنه تقریباً عمود بر اهرم های پا است.

۲- زاویه دست ها نسبت به بدن تقریباً 90° درجه است.

۳- تمامی اصول دریافت و ارسال توپ در این حالت رعایت می شود.



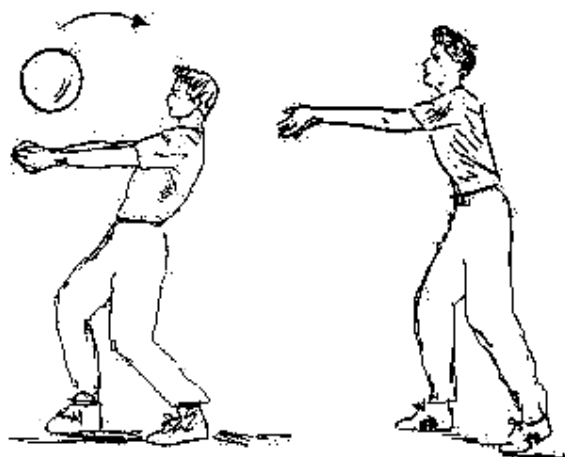
اجرای ساعد به طرف عقب (پشت سر)

در شرایط بازی اجرای این تکنیک، نسبت به دیگر تکنیک ساعد کم تر مشاهده می شود؛ چنانچه بخواهیم توپ به صورت ساعد به سمت عقب ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد.

۱- در این حالت زاویه بالاتنه نسبت به پاها بیش از 90° درجه باشد.

۲- زاویه دست ها نیز نسبت به بدن از 90° درجه بیشتر باشد. در حالات مختلف این زاویه گاهی به 180° درجه می رسد.

۳- دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید.



حرکت به اطراف

همان‌طور که شاگردان نوآموز توجه دارند، نحوه حرکت به اطراف کاملاً مورد بررسی قرار گرفت در این بخش، از لحاظ اهمیت موضوع و برای یادآوری، خلاصه این حرکات مرور می‌گردد.

الف) حرکت به طرف پیش رو (گام به پیش رو)

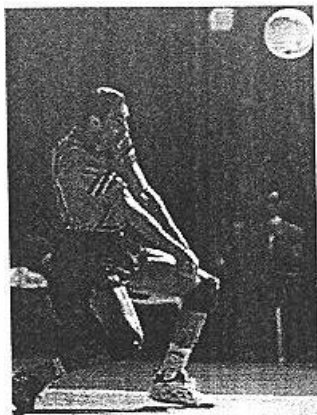
هنگامی که توپ در مقابل شاگرد نوآموز در حال فرود آمدن است، دریافت آن با گام به پیش رو صورت می‌گیرد. تعداد گام‌ها، به مسافت محل استقرار نوآموز الی محل فرود توپ بسته‌گی دارد.



ب) حرکت به سمت عقب (گام به عقب)

در این حالت توپ در بالای سر یا پشت سر نو آموز در حال فرود آمدن است؛ چنانچه نو آموز بخواهد توپ را با ساعد دریافت نماید، لازم است چند قدم به سمت عقب برود تا توپ را با ساعد دریافت و ارسال نماید.

ج) حرکت به سمت راست (گام به راست)



نو آموز هنگامی برای دریافت توپ به سمت راست حرکت می کند که توپ در چند قدمی سمت راست او در حال فرود آمدن باشد. در این وضعیت ابتدا پای راست و سپس پای چپ شاگرد نو آموز به صورت گام (بغل) در مسیر توپ بر داشته می شود. گاهی اوقات از لحاظ نزدیک بودن توپ، تنها با اجرای یک گام بلند نسبت به دریافت توپ اقدام می شود. شاگردان می توانند این حرکت را به سمت چپ نیز انجام دهند.

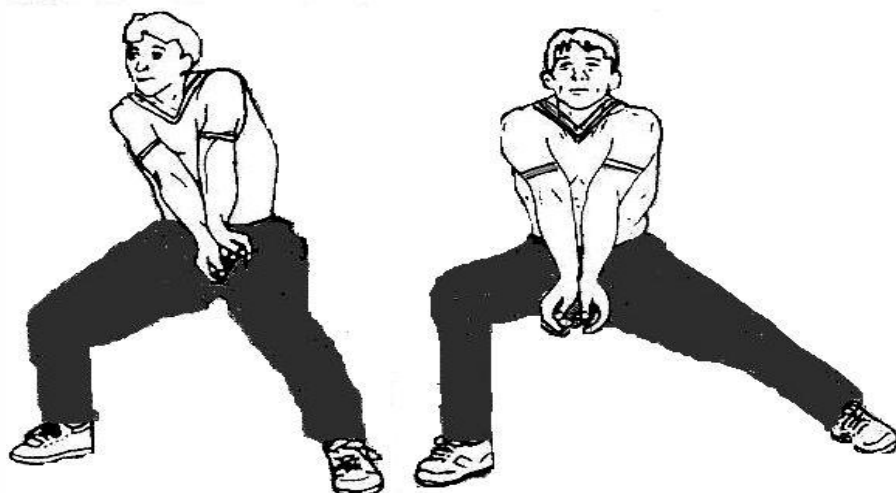
نمونه تمرین

تمامی تمرینات تخنیک پنجه را می توان به صورت تخنیک ساعد نیز، اجرا کرد.

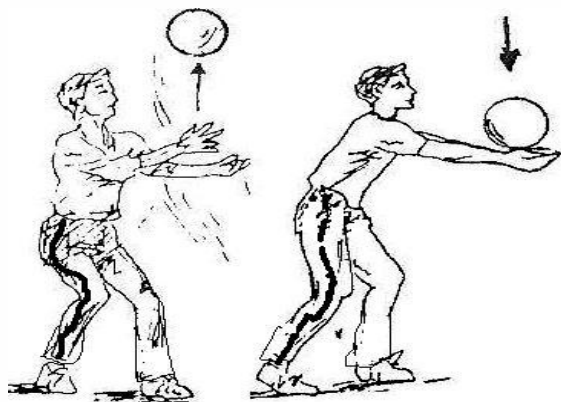
تمرین بدون توپ

شاگردان نو آموز در داخل میدان والیبال قرار می گیرند و در حالت ثابت وضعیت دست ها را همراه سایر اهرم های بدن به نمایش می گزارند. آن گاه معلم حرکات یک یک از نو آموزان را کنترل و حرکات آنها را اصلاح می نماید. می توان به شاگردان آموزش داد که با سه شماره سریعاً دست ها را در وضعیت ساعد قرار دهند.

۱- پیش رو آوردن دست ها ۲- قرار دادن یک دست در داخل دست دیگر ۳- نزدیک کردن شست ها به هم



شاگردان قسمی در میدان مستقر می‌شوند که بتوانند بدون برخورد با یکدیگر حرکات بدون توپ را اجرا کنند. از شاگردان خواسته می‌شود برای دریافت توپ‌های فرضی به سمت چپ، راست، پیش رو و عقب حرکت کنند در این حالت نحوه حرکات و وضعیت دست‌های آنان از طرف معلم کنترل و اصلاح می‌گردد.

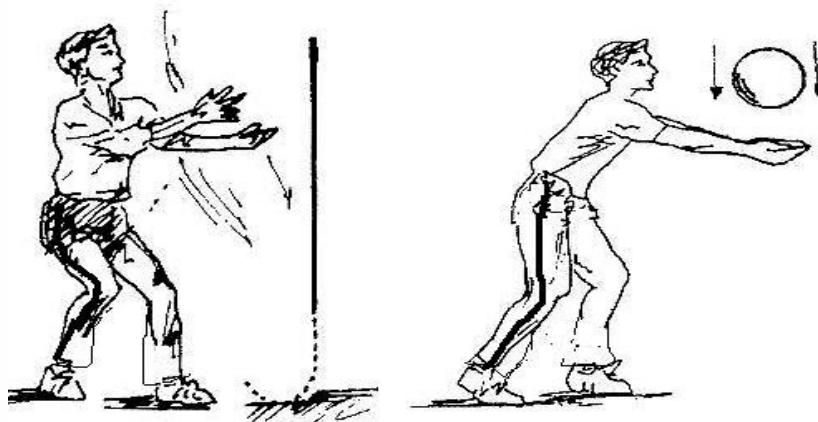


تمرین با توپ

شاگردان هر یک دارای یک توپ می‌باشند. در تمرین یک نفره از شاگردان خواسته می‌شود که هر کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنند؛ سپس در وضعیت ساعد، آن را دریافت نمایند.

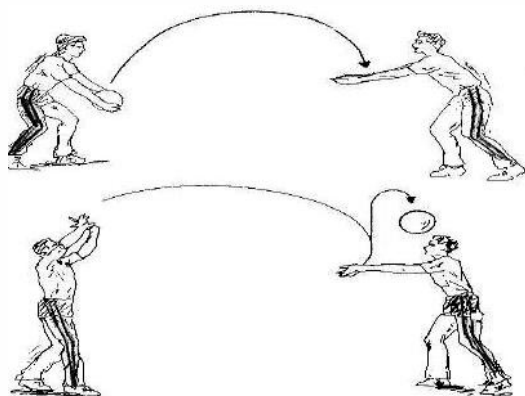
تمرین قبلی با یک بار به زمین خوردن توپ نیز اجرا می‌شود. آن گاه از شاگردان خواسته می‌شود که همین حرکات را در جهات مختلف انجام دهند؛ چنانچه حرکات

مورد نظر به وسیله شاگردان به شکل درست صورت گرفت، آنان می‌توانند که توپ را بدون برخورد با زمین به طور متوالی در وضعیت عمومی ارسال و دریافت نمایند.



تمرین دو نفره

شاگردان به دو گروه تقسیم گردید. دو به دو، به فاصله تقریبی ۴ متر در مقابل همدیگر در داخل میدان مستقر می‌شوند. در این تمرین یکی از شاگردان مجری و دیگری به عنوان هدف، با پرتاب کردن توپ، بازی کن مقابل را در انجام تمرین کمک می‌کند. پس از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات، جای آنها تعویض می‌گردد.



تخنیک سرویس

تعریف سرویس

به جریان انداختن توپ از محل مجاز میدان توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص «سرویس» نامیده می‌شود. انواع سرویس: سرویس را می‌توان حداقل به پنج دسته: سرویس ساده، سرویس تنیسی، سرویس موجی (جاپانی) سرویس برگردان و سرویس پرشی تقسیم کرد.

الف - سرویس ساده

ساده ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است؛ ولی باید توجه داشت اگر در اجرای این مهارت به اصول تخنیکی آن توجه نشود، شاگردان نخواهند توانست این سرویس را به طور صحیح اجرا نمایند؛ بنابر این لازم است در هنگام اجرای این تخنیک به این نکات توجه گردد

۱- افراد راست دست، پای چپ خود را در پیش رو قرار می‌دهند و افراد چپ دست بر عکس آن را رعایت می‌کنند.

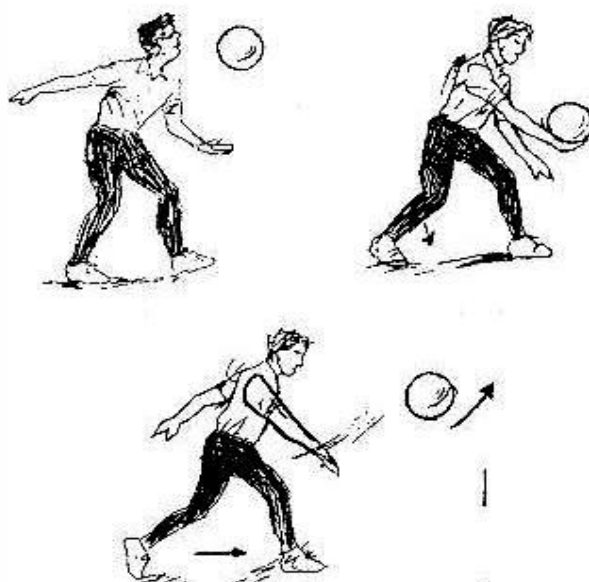
۲- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.

۳- اندازه پرتاب توپ باید به نحوه باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

۴- بالاتنه به طرف پیش رو متمایل و با دست کاملاً صاف و کشیده به توپ ضربه وارد می‌شود.

۵- دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف دست و انگشتان) وارد شود.

۶- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای پیش رو استفاده شود.



سرویس تیسی

این سرویس در وضعیت‌های مختلف قابل اجرا است:

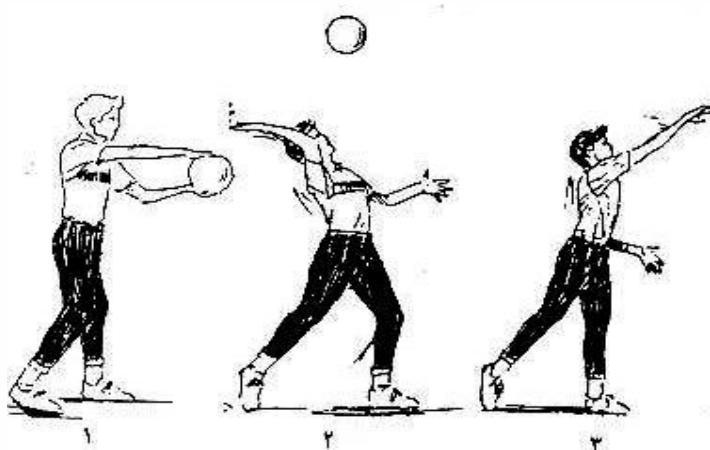
در حالت ثابت، در حال حرکت و به صورت پرش، برای اجرای این تخنیک در وضعیت ثابت (جابجا) می‌توان به این موارد توجه داشت.

۱- وضعیت ایستادن شاگردان نوآموز و شیوه خم کردن پاها از مفصل زانو مانند سرویس ساده است.

۲- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هماهنگی بین دست ضربه زننده و توپ به اندازه طول دست به اضافه قطر توپ ۲۰ سانتی متر است.

۳- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به جال دارای قوس محدب است.

ولی در هنگام ضربه زدن عکس آن حالت اتفاق می‌افتد؛ یعنی بدن سرویس زننده از حالت محدب به معقر تغییر وضعیت می‌دهد.



۴- در لحظه ضربه زدن به توپ، دست کاملاً مستقیم و بدون هیچ زاویه در مفصل آرنج این تخنیک اجرا می‌شود. دست سرویس زننده به بالای توپ و متمایل به پشت آن اصابت می‌کند.

۵- می‌توان در حالت طبیعی از همه قسمت‌های دست (بند دست، کف و پنجه‌ها) برای ضربه زدن به توپ استفاده کرد.

نمونه تمرین

(ب) با توپ

(الف) بدون توپ

تمرین اول

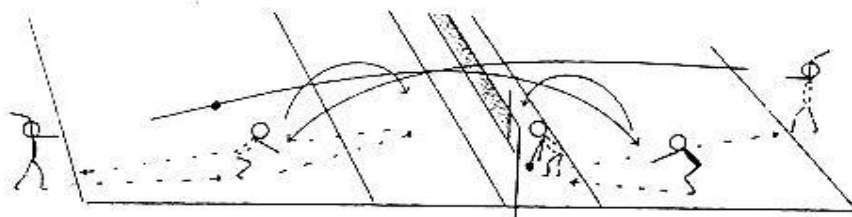
(الف) بدون توپ

در این تمرین از شاگردان خواسته می‌شود که در منطقه مجاز سرویس (پشت خط انتهایی میدان) مستقر شوند و موارد تخنیکی سرویس را ابتدا در ذهن خود مرور کنند؛ سپس به فرضی ضربه بزنند. مطمئناً در این مرحله از آموزش، معلمین فرصت بیشتری برای اصلاح حرکات شاگردان دارد.

(ب) تمرین دوم با توپ

در این تمرین، مانند سرویس ساده، از شاگردان خواسته می‌شود که با رعایت فاصله مناسب از یکدیگر در پشت خط انتهایی میدان مستقر شوند. گروهی دیگری از شاگردان در فاصله ۵ متری در داخل میدان مقابل آنها قرار می‌گیرند. در این وضعیت شاگردان برای نفر مقابل خود هدف تلقی می‌شوند و لازم است سرویس درست در جهت

آنها ارسال شود. فاصله شاگردان پس از اطمینان از اجرای درست تمرین زیاد می گردد و در نهایت هر دو گروه از انتهای میدان در تکرارهای متوالی به اجرای سرویس می پردازند.



همچنان تعدادی از شاگردان در انتهای سمت راست میدان و تعداد دیگری در سمت چپ میدان مستقر می شوند. ابتدا از آنها خواسته می شود که به طور دلخواه هر یک از سرویس ها را تمرین کنند. آن گاه برای افزایش دقت در شاگردان، آنها به میدان رهنمایی می گردند و به عنوان هدف، سرویس های مقابل را دریافت نمایند. پس از اجرای تکرارهای متوالی باید محل آنان تغییر کند.

تخنیک شوت

تخنیک شوت را می توان در چهار مرحله - حرکت - پرش - اجرا (ضربه) و فرود آمدن مورد بررسی قرار دارد.

مرحله اول حرکت

همان طور که اشاره شد حرکت یا جابجایی، یکی از موارد عمده در والیبال است. در انجام تخنیک شوت برای این که شاگردان بتوانند به توپ ضربه وارد کنند، باید طرف توپ ارسال شده (پاس) حرکت کنند. در این حالت تنظیم گام ها در ایجاد هماهنگی بین شاگردان و توپ نقش اساسی دارد. لذا در آموزش مقدماتی لازم است شاگردان حرکت سه گام را تجربه کنند و در اجرای صحیح آن کوشش کنند. می توان مبدأ حرکت را از پشت خط میدان اول (حمله) به طرف جال در نظر گرفت؛ هنگام اجرای حرکت به این موارد توجه گردد.

الف) هنگام حرکت به سمت جال، فاصله گام ها رفته رفته زیاد می گردد.

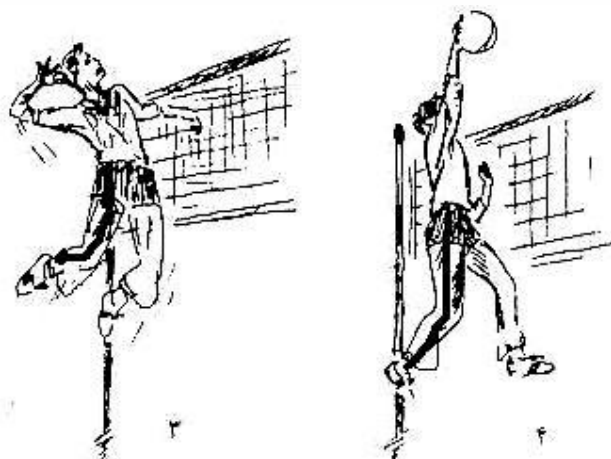


ب) آخرین گام به صورت جفت اجرا شود و پاها در این وضعیت به اندازه عرض شانه ها از یکدیگر در حالت موازی فاصله بگیرند.

ج) در آخرین گام که به صورت جفت اجرا می شود پاها از ناحیه مفصل زانو خمیده گی بیشتری پیدا کنند تا فراگیرنده بتواند پرش قابل توجهی را اجرا کند.

پرش

شاگردان برای این که بتوانند پس از اجرای آخرین گام، پرش موفقی داشته باشد، از حرکت دست‌ها به طرف پیش رو و خم کردن زانوها کمک می‌گیرند. وضعیت بدن در هنگام پرش در هوا نسبت به جال حالت قوس (محدب) دارد و دست ضربه زننده توپ برای کسب نیرو به طرف عقب کشیده می‌شود و دست غیر ضربه برای حفظ تعادل در بالا قرار داده می‌شود.



ضربه زدن به توپ

در هنگام زدن ضربه لازم است به این نکات توجه شود.

- ۱- در لحظه ضربه زدن به توپ باید دست کاملاً کشیده باشد و ضربه روی سر توپ وارد گردد.
- ۲- با تمام دست (بند دست، کف و انگشتان) که در حالت طبیعی قرار دارد ضربه زده شود.
- ۳- وضعیت بدن نسبت به جال، از حالت قوس (محدب) به قوس (معقر) تغییر شکل دهد و
- ۴- دست ضربه زننده پس از اجرای تخنیک باید ادامه حرکت داشته باشد.

فرود آمدن به زمین

در هنگام فرود آمدن به زمین لازم است به این نکات توجه شود.

- ۱- فاصله پاها نسبت به هم تقریباً به اندازه فاصله باشد که در هنگام جهش ایجاد شده است.
- ۲- هنگام فرود ابتدا پنجه‌ها؛ سپس کف پا و در پایان گری پا به زمین تماس پیدا می‌کنند.
- ۳- هنگام فرود شاگردان باید در جهت جال باشد تا حرکات بازیکنان مقابل، همواره در مسیر دید او باشد.

نمونه تمرین

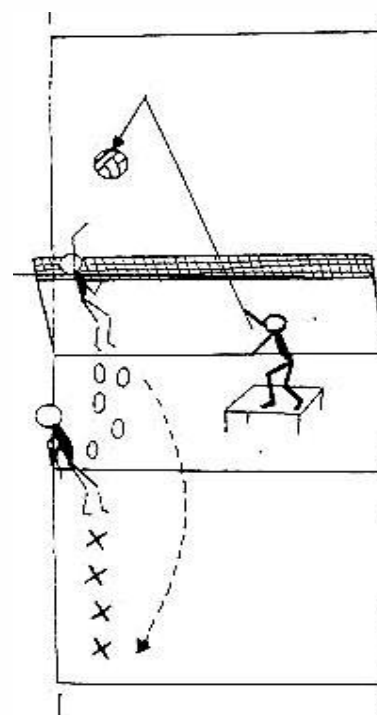
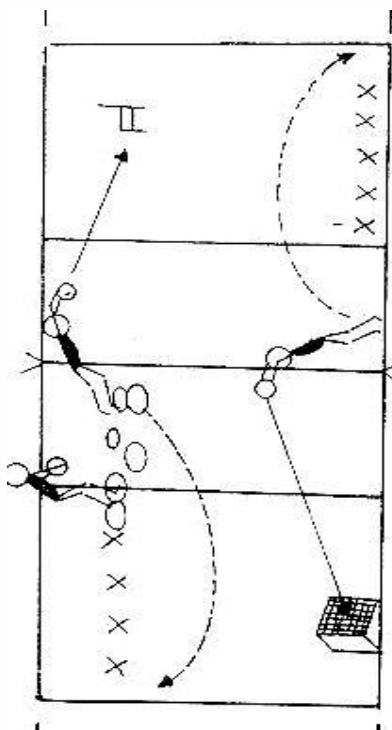
الف) بدون توپ ب) با توپ

الف) بدون توپ

شاگردان در پشت خط میدان حمله قرار می گیرند. با هدایت معلم حرکت سه گام را به طرف جال تمرین می کنند. ابتدا حرکت مرحله به مرحله و پس از رفع مشکلات به صورت کامل اجرا می گردد. پس از چندین تکرار، حرکت کامل آن برای اصلاح نهایی زیر نظر معلم صورت می گیرد.

ب) با توپ:

شاگردان در دو گروه در دو طرف جال مستقر می شوند. هر یک از شاگردان در حالی که توپی را همراه دارند حرکت سه گام را اجرا می کنند؛ سپس آن را با هر دو دست از ارتفاع بالای جال به میدان مقابل می فرستند و مجدداً برای تکرار بعدی در صف گروه خود قرار می گیرند. می توان برای اجرای این تمرین اهدافی را در میدان مقابل تعیین کرد.



همچنان شاگردان در پشت خط میدان حمله در یک صف مستقر می شوند. آن گاه معلم با استفاده از توپ آویزان شده از آنان می خواهد که ضمن حرکت صحیح سه گام، پرش کنند و به آرامی به توپ ضربه بزنند این تمرین فرصت خوبی را برای رفع مشکلات شاگردان فراهم می سازد؛ علاوه بر حرکت سه گام، نحوه جهش وضعیت دست ضربه زننده و نحوه فرود آمدن شاگردان مورد توجه قرار می گیرد

تخنیک دفاع روی جال

لازم به یاد آوری است که در والیبال هدف از استفاده کلمه دفاع بیان دو نوع است (دفاع روی جال) و (دفاع داخل میدان)

این تخنیک در واقع از مهم ترین فنون والیبال محسوب می گردد. اجرای صحیح این تخنیک، ضمن این که از لحاظ کسب امتیاز بسیار با ارزش است، از لحاظ ایجاد آماده گی روانی دارای و یژه گی خاص است؛ بنابر این اگر گفته شود که موفقیت در یک مسابقه در گرو اجرای صحیح تخنیک دفاع روی جال و تخنیک سرویس است، سخنی درست خواهد بود تخنیک دفاع رول جال را می توان به سه مرحله تقسیم کرد.

۱- استقرار ۲- اجرای تخنیک ۳- فرود آمدن به زمین.

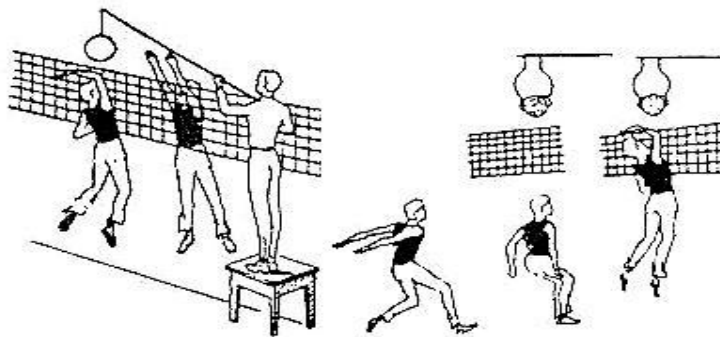
الف) محل استقرار: دفاع کننده در مرحله اول باید در محل مناسبی در نزدیکی جال مستقر شود برای اجرای این تخنیک در فاصله تقریباً 30cm خط زیر جال ایستاده می شود.

لازم است در اجرای این تخنیک به این نکات توجه شود.

فاصله پاها نسبت به هم به اندازه عرض شانه ها ست زانوها هم از مفصل زاویه دار می شوند. بدن به سمت جال متمایل می شود و دست ها بالا تر از شانه ها در حالت آماده قرار می گیرد.

شاگردان نو آموز کاملاً در جهت میدان مقابل مستقر می شوند و از داخل خانه های جال حرکات مهاجمان حریف را زیر نظر دارند.

شاگردان وضعیت کاملاً ثابت ندارند؛ بلکه همواره روی پاها دارای حرکت نسبی هستند و هنگام جهش، برای وارد کردن نیرو به زمین از تمام پا (کری، کف و پنجه ها) استفاده می کنند.



ب) اجرای تخنیک: شاگردان برای اینکه بتوانند پوشش کاملی را در مقابل توپ شوت شده به وجود آورند لازم است به این نکات توجه کنند.

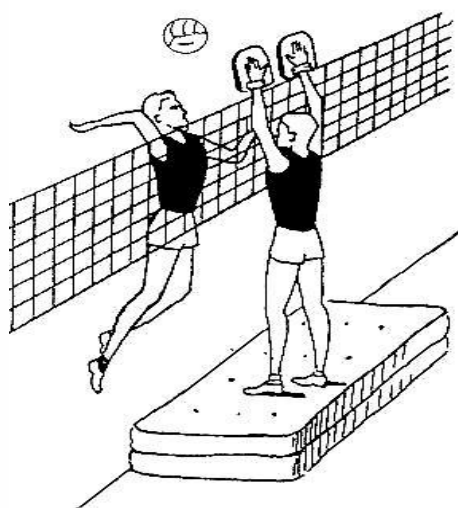
۱- دست ها باید تا حدی امکان از بالا به میدان مقابل هدایت شود.

۲- فاصله دست ها، نسبت به «نت» فیه بالای جال، کم تر از قطر توپ 20cm باشد تا از عبور توپ از زیر دست ها جلوگیری شود.

۳- فاصله دست ها نسبت به هم کم تر از قطر توپ باشد، تا توپ از وسط دست ها عبور نکند

۴- پنجه ها حالت طبیعی خود را حفظ کنند (به هم زیاد چسبیده و یا باز نباشد)

۵- پس از تماس توپ با دست ها، بند دست ها خم گردیده تا توپ دفاع شده سریع تر فرود آید.



ج- فرود آمدن به زمین

تمامی موارد فنی که در هنگام فرود شوت ذکر شده، هنگام فرود به زمین در حالت دفاع روی جال نیز باید رعایت گردد.

توپ گیری با یک دست

هنگامی که برای دریافت توپ فرصت کافی نباشد و توپ در فاصله بیش تری نسبت به شاگردان قرار داشته باشد، دریافت آنها با یک دست صورت می گیرد؛ زیرا همواره در اجرای چنین مهارتی طول یک دست بیشتر از طول دو دست مورد استفاده قرار دارد. از آن گذشته، به دلیل داشتن سرعت اولیه دریافت کننده؛ ممکن است. افتیدن به زمین با غلت زدن همراه شود؛ بنابر این، لازم است برای اجرای درست این مهارت، مرکز ثقل بدن به زمین نزدیک شود و سپس زانوها روی محور انگشتان پا طوری چرخش کند که کاملاً وزن بدن را تحمل نماید. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت کننده تماس پیدا می کند.

و او پس از زدن ضربه به توپ، بلا فاصله به پهلو می چرخد و خود را می غلتاند و با غلت خوردن روی شانه مخالف سریعاً به حالت اولیه بر می گردد. نکته مهم در اجرای صحیح این تخیک، قوس کاملی است که باید هنگام افتیدن به زمین در قسمت پشت شاگرد نو آموز به وجود آید. این تمرین در دو جناح (چپ و راست) اجرا می شود.

