



وزارت معارف

معینیت‌انکشاف‌نصاب تعلیمی، تربیه معلم و مرکز ساینس

ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنف هشتم



توپ را بین شاگردان انداختن و آن‌ها را به امان خدا رها کردن به هیچ توجیه و بهانه پذیرفتنی نیست، بهانه‌های مانند تعداد شاگردان زیاد است، چیزی برای آموزش وجود ندارد و حالا آن‌ها فقط بازی کنند و یا نمی‌توان برای هر صنفی برنامه ریزی کرد و غیره نشانه عدم سازماندهی، نداشتن برنامه و هدف و ارزش تعهد شغلی است، تدوین این رهنما یکی از روش‌های مبارزه با تفکرات نادرست است.

کتاب‌های درسی مربوط وزارت معارف بوده

خرید و فروش آن در بازار جداً ممنوع است.

با متخلفین برخورد قانونی صورت می‌گیرد.

سال چاپ: ۱۳۹۶ هـ. ش.



وزارت معارف

معینیت انکشاف نصاب تعلیمی، تربیة
معلم و مرکز ساینس
ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و
تألیف کتب درسی

کتاب معلم رهنمای تدریس تربیت بدنی صنف هشتم

سال چاپ: ۱۳۹۶ هـ . ش.

الف

مؤلفان:

دوكتور عبدالعزيز بهبود عضو رياست نصاب
معاون مؤلف محمد آصف وليزاد عضو علمي رياست انكشاف نصاب تعليمي و تأليف كتب درسي

اديت زباني:

عبدالرزاق اسمر
عبدالرزاق كوهستاني

کميته ديني، سياسي و فرهنگي:

- داکتر عطاء الله واحديار مشاور ارشد وزارت معارف و رئيس نشرات.
- مولوی عبدالصبور عربي.
- دكتور محمد يوسف نيازي مشاور وزارت معارف و مسؤول پروژه انكشاف نصاب تعليمي.
- حبيب الله راحل مشاور وزارت معارف در رياست انكشاف نصاب تعليمي و تأليف كتب درسي.

کميته نظارت:

دكتور اسد الله محقق معين نصاب تعليمي، تربيه معلم و مرکز ساينس
دكتور شير علي ظريفي مسؤول پروژه انكشاف نصاب تعليمي
معاون سرمؤلف عبدالظاهر گلستاني رئيس عمومي انكشاف نصاب تعليمي و تأليف كتب درسي

طرح و ديزاين: حميدالله غفاري و محمد اشرف امين

سورة الاحقاف



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، کوجر دي	پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي	هم ایماق، هم پشه بان
دا هیواد به تل ځلیري	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



بسم الله الرحمن الرحيم

پیام وزیر معارف

استادان و معلمان محترم،

تعلیم و تربیه اساس توسعه و انکشاف هر کشور را تشکیل می دهد و نصاب تعلیمی یکی از عناصر بنیادی تعلیم و تربیه می باشد که مطابق انکشافات علمی و نیازمندی های جامعه وضع می گردد، واضح است که انکشافات علمی و ضرورت های جامعه همواره در حال تطوّر می باشد؛ بناءً لازم است نصاب تعلیمی نیز به صورت علمی و دقیق مطابق ایجابات عصر و زمان انکشاف نماید. البته نباید نصاب تعلیمی تابع تغییرات سیاسی، نظریات و تمایلات اشخاص گردد.

کتاب رهنمای معلم که امروز در دسترس شما قرار دارد بنابر همین مشخصات تهیه و ترتیب گردیده و با تکیه بر میتودهای جدید تدریس، فعالیت ها و مواد معلوماتی نیز در آن اضافه شده است که یقیناً برای فعال نگاه داشتن شاگردان در عملیه تدریس مفید و مؤثر می باشد.

امیدوارم محتویات این کتاب که با استفاده از روش های آموزش فعال تألیف و تدوین شده است، مورد استفاده شما استادان عزیز قرار گیرد. با استفاده از فرصت از اولیای محترم شاگردان تقاضا بعمل می آید تا در تعلیم و تربیه با کیفیت دختران و پسران خود همکاری متداوم نمایند، تا به این وسیله اهداف و آروزهای نظام معارف بر آورده گردد و نتایج و دست آوردهای خوبی برای نسل جوان و کشور ما داشته باشد.

استادان و معلمان گرانقدر ما در تطبیق مؤثر نصاب تعلیمی رسالت و مسؤولیت بزرگ دارند. وزارت معارف همواره تلاش می نماید تا نصاب تعلیمی معارف مطابق اساسات و ارزشهای دین مبین اسلام، نیازمندی های جامعه و منافع ملی و وطن دوستی با معیارهای جدید علمی ساینس و تکنالوژی انکشاف نماید.

به منظور نیل به این مأمول بزرگ ملی از تمام شخصیت های علمی، دانشمندان تعلیم و تربیه کشور و اولیای محترم شاگردان تمنا دارم، تا با ارائه نظریات و پیشنهادات رهنمودی و سودمند خویش مؤلفان ما را در بهبودبخشی بیشتر از پیش تألیف کتب درسی و رهنماهای معلمان یاری نمایند. از همه دانشمندانی که در تهیه و ترتیب این کتاب سهم گرفته اند، و نیز از مؤسسات محترم ملی و بین المللی و سایر کشورهای دوست که در تهیه و ترتیب نصاب تعلیمی جدید، طبع و توزیع کتب درسی و رهنماهای معلمان زمینه سازی و یا همکاری های مادی یا معنوی نموده اند صمیمانه اظهار امتنان و قدردانی نموده تداوم همکاری های شان را آرزو می نمایم.

و من الله التوفیق

دکتور اسدالله حنیف بلخی
وزیر معارف جمهوری اسلامی افغانستان

فهرست مطالب

پلان سالانه مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم

طرح درس های ماهانه

طرح درس های نمونه روزانه (جلسه ای)

طرزالعمل ارزیابی مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم

تاریخچه تربیت بدنی و ورزش افغانستان

انواع آماده گی جسمانی

روش های جلوگیری از آسیب های ورزشی

اقدامات اولیه در مواجهه با آسیب های ورزشی

مواد غذایی و ورزش

حفظ الصحه محیط ورزشی

بازی های عنعنوی (نیزه بازی، توپ دنده)

قابلیت های آماده گی جسمانی (قلبی - تنفسی، قدرت عضلانی، چابکی)

آموزش رشته ورزشی فوتبال

آموزش رشته ورزشی بدمینتون

فهرست کلیات

- پلان سالانه درس تربیت بدنی در صنف هشتم (مخصوص ولایاتی که سال
تعلیمی آن در حمل آغاز می شود- مکاتب سردسیر) ۲
- طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی در صنف هشتم (مخصوص ولایاتی که سال
تعلیمی آن در حمل آغاز می شود- مکاتب سردسیر) ۳
- پلان سالانه دروس تربیت بدنی در صنف هشتم (مخصوص ولایاتی که سال
تعلیمی در سنبله آغاز می شود- مکاتب گرمسیر) ۵
- طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی در صنف هشتم (مخصوص ولایاتی که سال
تعلیمی در سنبله آغاز می شود- مکاتب گرمسیر) ۶
- پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: هشتم ۸
- طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی ۱۰
- طرز العمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم ۱۲

مقدمه

پروگرام رهنمای معلم صنف هشتم

- کلیات: کلیات پروگرام درسی در صنف هشتم مشتمل است بر: پلان‌های سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سردسیر به طور جداگانه پلان طراحی شده است. اما محتوا در هر دو یکسان است) با پیش بینی ۲۸ ساعت آموزشی برای یک سال تعلیمی نه ماهه؛ طرح درس‌های نه ماهه؛ چهار طرح درس نمونه و طرزالعمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم.
- توصیه می‌شود معلمان قبل از آغاز سال تعلیمی پلان‌های سالانه را به همراه طرح درس‌های نه ماهه و همچنین طرزالعمل ارزیابی مطالعه و با بهره‌گیری از طرح درس‌های نمونه روزانه، برای خود طرح درسی بنویسند.
- محتوای نظری: محتوای نظری پیش بینی شده برای این صنف مشتمل است بر: تاریخچه تربیت بدنی و ورزش افغانستان؛ انواع آماده‌گی‌های جسمانی؛ قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی - تنفسی)؛ روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی؛ اقدامات اولیه در مواجهه با آسیب‌های ورزشی؛ تغذیه در ورزش؛ حفظ الصحه محیط ورزشی؛ بازی‌های عنعنه یی و تاریخچه، قوانین و مقررات رشته‌های ورزشی فوتبال و بدمینتون.
- در پلان‌های سالانه بخشی تحت عنوان «تذکرات» آمده است که توجه و رعایت مفاد آن به معلمان محترم توصیه می‌شود.
- محتوای عملی: محتوای عملی پیش بینی شده برای صنف هشتم مشتمل است بر: آماده‌گی جسمانی؛ آموزش رشته‌های ورزشی فوتبال و بدمینتون.
- برنامه عملی در طول سال در دو بخش جداگانه ارائه می‌شود. بخشی از ابتدای سال تا امتحانات نوبت اول و بخشی پس از امتحانات نوبت اول تا پایان سال. به دلیل اهمیت آماده‌گی جسمانی به خصوص آماده‌گی قلبی - تنفسی، این موضوع درسی در هر دو بخش برنامه عملی (هم در نوبت اول و هم در نوبت دوم یا آخر) آموزش داده شده و تمرینات عملی آن اجرا می‌شوند.
- به منظور سهولت امر آموزش و کمک به معلمان در تدریس بهتر درس؛ ستونی در طرح درس‌های نه ماهه تحت عنوان «صفحات مرتبط در راهنمای تدریس» پیش بینی شده است. در این ستون آدرس مطالب مرتبط و مورد نیاز معلم در رابطه با هر عنوان یا فعالیت درسی در کتاب راهنمای تدریس مشخص شده است.

کلیات

پلان سالانه دروس تربیت بدنی در صنف هشتم
(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی در حمل آغاز می شود- مکاتب سردسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	ورزش	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
		آشنایی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	فوتبال
ثور		درس ۵	درس ۶	درس ۷	درس ۸
		فوتبال	فوتبال	فوتبال	فوتبال
جوزا		درس ۹	درس ۱۰	درس ۱۱	درس ۱۲
		فوتبال	فوتبال	فوتبال	فوتبال
سرطان		درس ۱۳	درس ۱۴	امتحانات چهارونیم ماهه	
		آزاد	آزاد		
اسد		رخصتی (دو هفته)		درس ۱۵	درس ۱۶
				آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی
سنبله		درس ۱۷	درس ۱۸	درس ۱۹	درس ۲۰
		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی	بدمینتون
میزان		درس ۲۱	درس ۲۲	درس ۲۳	درس ۲۴
		بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون
عقرب		درس ۲۵	درس ۲۶	درس ۲۷	درس ۲۸
		بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون	بدمینتون
قوس		امتحانات پایان سال			
مهر	محتوای نظری	نظری اول	<ul style="list-style-type: none">• تاریخچهٔ تربیت بدنی و ورزش در افغانستان• انواع آماده گی های جسمانی (مرتبط با صحنه و مرتبط با اجرا)• قابلیت های آماده گی جسمانی (قلبی-تنفسی)• روش های جلوگیری از آسیب های ورزشی• تاریخچه و قوانین ومقررات رشتهٔ ورزشی فوتبال		
			نظری دوم	<ul style="list-style-type: none">• قابلیت های آماده گی جسمانی (قدرت عضلاتی، چابکی)• اقدامات اولیه در مواجهه با آسیب های ورزشی• تغذیه در ورزش• حفظالصحه محیط ورزشی• بازی های عننه یی (نیزه بازی، توپ دنده)• تاریخچه، قوانین ومقررات رشتهٔ ورزشی بدمینتون	

یادآوری:

- معلم محترم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری (ردیف بالا) و به تشخیص خود (در ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان منتقل می‌کند. در ضمن از کل مطالب کتابچه ای تهیه و در اختیار شاگردان می‌گذارد و از مجموع آنها در زمان تعیین شده و به شیوه‌های معرفی شده در بخش ارزیابی، امتحان بعمل می‌آورد.
- در جلسات آزاد معلم محترم مختار است تا از این فضای زمانی ایجاد شده در برنامه برای جبران درس تعطیل شده، برگزاری جشن‌های پایان دوره، بازی‌های تیمی و حتی آموزش‌های تکمیلی بهره ببرد.
- محتوای نظری (ردیف بالا) پیش بینی شده برای صنف هفتم به دو بخش مجزا تقسیم می‌شود. بخشی از آن به عنوان دانستنی‌ها در نوبت اول به شاگردان منتقل و از آنها امتحان بعمل می‌آید و بخشی نیز در نوبت دوم.

طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی در صنف هشتم

(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آن در حمل آغاز می‌شود - مکاتب سردسیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشته ورزشی فوتبال، آموزش رشته ورزشی بدمینتون مخاطبان برنامه : شاگردان دختر و پسر			
ماه	دورس هفتگی	محتوا و فعالیت‌های مربوط به هر درس	صفحات مرتبط در راهنمای تدریس
حمل	۱	<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد. • معرفی واحد درسی از منظر تعلیم و تربیت ورزشی • تنظیم و مرور توافق و پیمان‌ها و قرار دادها • توضیح دادن و نشان دادن نحوه حضور و گرم کردن بدن • انتخاب گروه‌ها، سرگروه‌ها، تعیین مسئولیت‌ها و نقش‌ها 	
	۲	آماده گی جسمانی • معرفی و تمرین قابلیت قلبی - تنفسی	
	۳	• تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قلبی - تنفسی	
	۴	آموزش رشته ورزشی فوتبال • آشنایی با توپ و میدان	
ثور	۵	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • تمرین تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۶	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک ضربه سر • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۷	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک کنترل روی پا • تمرین تخنیک کنترل روی پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۸	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک کنترل بغل پا • تمرین تخنیک کنترل بغل پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	

	<ul style="list-style-type: none"> آموزش تخنیک کنترل کف پا تمرین تخنیک کنترل کف پا بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	۹	جوزا
	<ul style="list-style-type: none"> آموزش تخنیک کنترل روی ران تمرین تخنیک کنترل روی ران بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	۱۰	
	<ul style="list-style-type: none"> آموزش تخنیک کنترل با سینه تمرین تخنیک کنترل با سینه بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	۱۱	
	<ul style="list-style-type: none"> آموزش تخنیک کنترل دریبل تمرین تخنیک کنترل دریبل بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	۱۲	
	آزاد	۱۳	سرطان
	آزاد	۱۴	
امتحانات نوبت اول			
رخصتی (دو هفته)			
	آماده‌گی جسمانی	۱۵	اسد
	معرفی و تمرین قابلیت قدرت عضلاتی		
	تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قدرت عضلاتی	۱۶	سنبله
	معرفی و تمرین قابلیت قدرت عضلاتی	۱۷	
	معرفی و تمرین قابلیت چابکی	۱۸	
	معرفی و تمرین قابلیت چابکی	۱۹	
	آموزش رشته ورزشی بدمینتون	۲۰	
	<ul style="list-style-type: none"> رکت‌گیری و نحوه استقرار در میدان تعیین حدود و اندازه‌های میدان 		
	آموزش سرویس (کوتاه، متوسط، بلند)	۲۱	میزان
	تمرین سرویس‌ها		
	تمرین سرویس‌ها	۲۲	
	بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز در محدوده زمانی معین		
	آموزش نحوه ایستادن برای دریافت سرویس	۲۳	
	تمرین و مرور تخنیک‌های قبلی		
	بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز در محدوده زمانی معین		
	آموزش ضربه تاس	۲۴	عقرب
	تمرین تخنیک تاس		
	آموزش ضربه اسمش	۲۵	
	تمرین تخنیک اسمش		
	تمرین تخنیک‌های تاس و اسمش	۲۶	
	بازی یک در مقابل یک تا ده امتیاز در محدوده زمانی معین با تاکید بر ضربات تاس و اسمش		
	آموزش آندره‌ند کلیر	۲۷	
	تمرین تخنیک آندره‌ند کلیر		
	آموزش دراپ شات	۲۸	
	تمرین تخنیک دراپ شات		
امتحانات پایان سال			قوس

پلان سالانه دروس تربیت بدنی در صنف هشتم (مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی در سنبله آغاز می شود - مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول		هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	مهر				درس ۱ آشنایی	درس ۲ آماده گی جسمانی
میزان		درس ۳ آماده گی جسمانی	درس ۴ فوتبال	درس ۵ فوتبال	درس ۶ فوتبال	
عقرب		درس ۷ فوتبال	درس ۸ فوتبال	درس ۹ فوتبال	درس ۱۰ فوتبال	
قوس		درس ۱۱ فوتبال	درس ۱۲ فوتبال	امتحانات نوبت اول		
جدی		رخصتی (دو هفته)		درس ۱۳ آزاد	درس ۱۴ آزاد	
دلو		درس ۱۵ آماده گی جسمانی	درس ۱۶ آماده گی جسمانی	درس ۱۷ آماده گی جسمانی	درس ۱۸ آماده گی جسمانی	
حوت		درس ۱۹ آماده گی جسمانی	درس ۲۰ بدمینتون	درس ۲۱ بدمینتون	درس ۲۲ بدمینتون	
حمل		درس ۲۳ بدمینتون	درس ۲۴ بدمینتون	درس ۲۵ بدمینتون	درس ۲۶ بدمینتون	
ثور		درس ۲۷ بدمینتون	درس ۲۸ بدمینتون	درس ۲۹ آزاد	درس ۳۰ آزاد	
جوزا			امتحانات پایان سال			
نوبت اول	نوبت دوم	<ul style="list-style-type: none">تاریخچه تربیت بدنی و ورزش در افغانستانانواع آماده گی های جسمانی (مرتبط با صحت و مرتبط با اجرا)قابلیت های آماده گی جسمانی (قلبی - تنفسی)روش های جلوگیری از آسیب های ورزشیتاریخچه و قوانین ومقررات رشته ورزشی فوتبال				
		<ul style="list-style-type: none">اقدامات اولیه در مواجه با آسیب های ورزشیتغذیه در ورزشحفظ الصحه محیط ورزشیبازی های عنعنه یی (نیزه بازی، توپ دنده)قابلیت های آماده گی جسمانی (قدرت عضلاتی، چابکی)تاریخچه و قوانین ومقررات رشته ورزشی بدمینتون				

یادآوری:

- معلم محترم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری (ردیف بالا) و به تشخیص خود (در ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفاهی به شاگردان منتقل می‌کند. درضمن از کل مطالب کتابچه ای تهیه و در اختیار شاگردان می‌گذارد و از مجموع آنها در زمان تعیین شده و به شیوه‌های معرفی شده در بخش ارزیابی، امتحان بعمل می‌آورد.
 - در جلسات آزاد معلم مختار است تا از این فضای زمانی ایجاد شده در برنامه برای جبران صنف‌های تعطیل شده، برگزاری جشن‌های پایان دوره، بازی‌های تیمی و حتی آموزش‌های تکمیلی بهره ببرد.
- محتوای نظری (ردیف بالا) پیش بینی شده برای صنف هفتم به دو بخش مجزا تقسیم می‌شود. بخشی از آن به عنوان دانستنی‌ها در نوبت اول به شاگردان منتقل و از آنها امتحان بعمل می‌آید و بخشی نیز در نوبت دوم.

طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی در صنف هشتم (مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی در سنبله آغاز می‌شود - مکاتب گرمسیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشته ورزشی فوتبال، آموزش رشته ورزشی بدمینتون مخاطبان برنامه : شاگردان دختر و پسر			
ماه	جلسه هفتگی	محتوا و فعالیت‌های مربوط به هر جلسه	صفحات مرتبط در راهنمای تدریس
سنبله	۱	<ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال اجرا خواهد شد • معرفی واحد درسی از نگاه تعلیم و تربیت ورزشی • تنظیم و مرور توافق و پیمان‌ها و قرار دادها • توضیح دادن و نشان دادن نحوه حضور و گرم کردن بدن • انتخاب گروه‌ها، سرگروه‌ها، تعیین مسئولیت‌ها نقش‌ها 	
	۲	<p>آماده گی جسمانی</p> <ul style="list-style-type: none"> • معرفی و تمرین قابلیت قلبی - تنفسی 	
میزان	۳	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قلبی - تنفسی 	
	۴	<p>آموزش رشته ورزشی فوتبال</p> <ul style="list-style-type: none"> • آشنایی با توپ و میدان 	
	۵	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • تمرین تخنیک ضربه (روی پا و بغل پا) • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۶	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک ضربه سر • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۷	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک کنترل روی پا • تمرین تخنیک کنترل روی پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۸	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک کنترل بغل پا • تمرین تخنیک کنترل بغل پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۹	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک کنترل کف پا • تمرین تخنیک کنترل کف پا • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> • آموزش تخنیک کنترل روی ران • تمرین تخنیک کنترل روی ران • بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	

قوس	۱۱	<ul style="list-style-type: none"> آموزش تخنیک کنترل با سینه تمرین تخنیک کنترل با سینه بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
	۱۲	<ul style="list-style-type: none"> آموزش تخنیک دریبل تمرین تخنیک دریبل بازی با تاکید بر اجرای تخنیک‌های آموزش داده شده 	
امتحانات نوبت اول			
رخصتی (دو هفته)			
جدی	۱۳	<ul style="list-style-type: none"> آزاد 	
	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> آزاد 	
دلو	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> آماده‌گی جسمانی معرفی و تمرین قابلیت قدرت عضلاتی 	
	۱۶	<ul style="list-style-type: none"> تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قدرت عضلاتی 	
	۱۷	<ul style="list-style-type: none"> تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت قدرت عضلاتی 	
	۱۸	<ul style="list-style-type: none"> معرفی و تمرین قابلیت چابکی 	
	۱۹	<ul style="list-style-type: none"> تمرین جهت بهبود و توسعه قابلیت چابکی 	
حوت	۲۰	<ul style="list-style-type: none"> آموزش رشته ورزشی بدمینتون همراه با تیم‌ها: گرم کردن بدن راکت گیری و نحوه استقرار در میدان تعیین حدود و اندازه‌های میدان بازی 	
	۲۱	<ul style="list-style-type: none"> آموزش سرویس (کوتاه، متوسط، بلند) تمرین سرویس‌ها 	
	۲۲	<ul style="list-style-type: none"> تمرین سرویس‌ها بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز یا در محدوده زمانی معین 	
	۲۳	<ul style="list-style-type: none"> آموزش نحوه ایستادن برای دریافت سرویس تمرین و مرور تخنیک‌های قبلی بازی یک در مقابل یک تا پنج امتیاز یا در محدوده زمانی معین 	
حمل	۲۴	<ul style="list-style-type: none"> آموزش ضربه تاس تمرین تخنیک تاس 	
	۲۵	<ul style="list-style-type: none"> آموزش ضربه اسمش تمرین تخنیک اسمش 	
	۲۶	<ul style="list-style-type: none"> تمرین تخنیک‌های تاس و اسمش بازی یک در مقابل یک تا ۱۰ امتیاز یا در محدوده زمانی معین با تاکید بر ضربات تاس و اسمش 	
	۲۷	<ul style="list-style-type: none"> آموزش آندره‌ند کلیر تمرین تخنیک آندره‌ند کلیر 	
ثور	۲۸	<ul style="list-style-type: none"> آموزش دراپ شات تمرین تخنیک دراپ شات 	
	۲۹	<ul style="list-style-type: none"> آزاد 	
	۳۰	<ul style="list-style-type: none"> آزاد 	
امتحانات پایان سال			
جوزا			

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: هشتم زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه: حمل

عناوین مطالب		شرح مطالب
موضوع درس		آماده‌گی جسمانی (قابلیت قلبی - تنفسی)
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)		<p>از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند:</p> <ul style="list-style-type: none"> با مفهوم آماده‌گی قلبی - تنفسی آشنا شوند. با تمرین‌های مختلف جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی - تنفسی آشنا شوند. تمرین‌های مختلفی را جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی - تنفسی انجام دهند. نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی - تنفسی و نهایتاً سلامت و صحت می‌شوند، تمایل پیدا کنند.
روشهای تدریس		روش تکلیفی، روش حل مسأله، روش اکتشافی
سامان و لوازم ضروری تدریس		تعدادی ریسمان، تعدادی مخروط پلاستیکی، چند قالب گچ رنگی
شیوه ارزیابی		مشاهده، تست عملی
فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حضری، توصیه‌ها، راهنمایی‌ها، قرارگیری شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه
		۵
	ایجاد انگیزه: ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حداقل زمان...) ۱- تنوع دادن به فعالیت‌ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم محترم قابلیت قلبی-تنفسی را به شاگردان معرفی می‌کند. به منظور کنترل شدت تمرین بهتر است معلم محترم قبل از شروع فعالیت اصلی ضربان قلب شاگردان را بگیرد و شدت تمرین را برای هر شاگرد تعیین کند. بعد از این مرحله وظایفی را برای شاگردان تعیین می‌کند. مثلاً ریسمان‌بازی، دویدن مسافت‌های مختلف (که بوسیلهٔ مخروط‌ها یا علامت‌گذاری با گچ مشخص شده‌اند) و بازی‌های ورزشی. شاگردان در گروپ‌های خود و با هدایت معلم محترم و سر گروپ کارهای مشخص شده را انجام می‌دهند و در صورت نیاز رکوردهای شاگردان توسط فرد مسؤول (احصائیه) ثبت می‌شود. معلم محترم در حین انجام فعالیت‌ها راهنمایی‌های لازم را به شاگردان ارائه می‌کند و به منظور ایجاد انگیزه در آنان فعالیت‌ها را تغییر می‌دهد. در پایان معلم پس از دادن توضیحات لازم و پاسخگویی به سؤالات شاگردان وارد مرحله سرد کردن بدن شده و از شاگردان می‌خواهد که با دویدن‌های آرام، و حرکت دادن اندام‌ها به بازگشت خون از عضلات به قلب کمک کنند. و نهایتاً با توصیه یا کارهای عملی خانه‌گی درس را به پایان می‌رساند.	توجه به توضیحات معلم محترم؛ انجام فعالیت‌ها؛ مشاهده حرکات شاگردان که تبحر بیشتری دارند. فیدبک دادن به یکدیگر	۴۰

دانستنی‌ها برای معلم محترم (معلومات و فعالیت‌های اضافی)

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است که مباحث زیر را که در کتاب راهنمای تدریس آمده است، مطالعه کند:

- ۱- آماده‌گی جسمانی، اهمیت و تاریخچهٔ آن صفحه.....
- ۲- قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی - تنفسی) صفحه.....
- ۳- تعیین شدت تمرین صفحه.....
- ۴- روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی صفحه.....
- ۵- سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش صفحه.....
- ۶- گرم کردن و سرد کردن بدن

پلان راهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: هشتم زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه: جوزا

عناوین مطالب		شرح مطالب
موضوع درس		آموزش باسکتبال (آموزش دریبل)
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)		<p>از شاگردان انتظار می رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند:</p> <ul style="list-style-type: none"> تعریف دریبل را بدانند. موارد استفاده از تخنیک دریبل را بدانند. تخنیک دریبل را بدون حضور مدافع انجام دهند. تخنیک دریبل را در حضور مدافع انجام دهند. تخنیک دریبل را در بازی انجام دهند. گرایش به شرکت در کار گروهی و تیمی از خود نشان دهند. رعایت اصول اخلاقی و قوانین و مقررات
روشهای تدریس		روش گام به گام، روش تکلیفی (وظیفه‌یی)
سامان و لوازم ضروری تدریس		تعدادی توپ باسکتبال، تعدادی مخروط پلاستیکی، تخته سفید
شیوه ارزیابی		مشاهده، تست عملی
فعالتهای تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه‌ها، راهنمایی‌ها، قرارگیری شاگردان در گروپ‌های خود	زمان به دقیقه
		۵
	<p>ایجاد انگیزه:</p> <p>۱- ایجاد رقابت</p> <p>۲- تنوع دادن به فعالیت‌ها</p>	

فعالتهای تدریس معلم محترم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالتهای یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
<p>ابتدا معلم محترم تخنیک مورد نظر را آموزش و نحوه اجرای آنرا به شاگردان نمایش می دهد. سپس شاگردان در گروپ‌های خود قرار گرفته و فعالیتها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی (دویدن‌ها، نرمش‌ها) و گرم کردن تخصصی (نرمش دست‌ها تمرین پرش‌ها و پرتاب‌ها) را انجام می دهند. پس از مرحله گرم کردن بدن شاگردان در شکل گروپی در فضای سالون یا میدان ورزش باسکتبال پراکنده شده و تحت مدیریت سرگروپ‌ها و نظارت و راهنمای معلم محترم تخنیک را تمرین و مرور می کنند. معلم محترم به منظور اطلاع از میزان یادگیری و مهارت شاگردان آنان را در شرایط بازی قرار داده و از طریق مشاهده و دادن فیدبک آنان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح می کند. در پایان درس معلم محترم از شاگردان می خواهد با دویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند. در انتهای صنف پس از جمع آوری وسایل و تجهیزات، معلم محترم توصیه‌های لازم و کارهای عملی خانه گی را برای شاگردان تعیین می کند.</p>	<p>توجه به آموزش‌های معلم محترم انجام تخنیک‌ها بصورت فردی و دو نفره یا چند نفره مشاهده نحوه اجرای تخنیک توسط هم صنفی و هم گروپ‌های خود فیدبک دادن به هم صنفی</p>	۴۰
<p>دانستنی‌ها برای معلم محترم (معلومات و فعالیت‌های اضافی)</p> <p>معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است که مباحث زیر را که در کتاب راهنمای تدریس آمده است، مطالعه کند.</p> <p>۱- آموزش رشته ورزشی باسکتبال در صفحه.....</p> <p>۲- روش‌های آموزش و تدریس تربیت بدنی.....</p> <p>۳- سنجش و اندازه گیری در تربیت بدنی و ورزش در صفحه.....</p> <p>۴- گرم کردن و سرد کردن بدن در صفحه.....</p>		

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

<p>عنوان درس : آماده گی جسمانی</p> <p>اهداف درس :</p> <p>دانشی: آشنایی شاگردان با آماده گی جسمانی و اهمیت آن، آشنای شاگردان با قابلیت قلبی - تنفسی</p> <p>مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت های بدنی منجر به تقویت قابلیت قلبی - تنفسی</p> <p>نگرشی: تمایل به یادگیری و پیگیری قابلیت های آماده گی جسمانی، علاقه مندی به حضور فعال در فعالیت ها، رعایت مقررات صنف درسی</p>				
<p>صنف : هشتم شماره درس : ۲: ماه : حمل، فصل: بهار</p> <p>وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه</p> <p>فضای مورد نیاز: سالون ورزش یا فضای باز مکتب، یا فضای آزاد خارج از مکتب</p>				
ردیف	موضوع	فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی سازمانی	<ul style="list-style-type: none"> • تعویض لباس • حاضری • شرح برنامه ها و فعالیت های مربوط به • جلسه درس • توصیه های و قرار دادها 	۵	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت ها به • صفحات و کتاب رجوع شود.
۲	آماده گی بدنی	<ul style="list-style-type: none"> • گرم کردن عمومی • گرم کردن تخصصی 	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت ها به • صفحات و کتاب رجوع شود.
۳	آموزش موضوع درس	<ul style="list-style-type: none"> • مرور درس جلسه قبل • آموزش موضوع آماده گی جسمانی و • اهمیت آن • معرفی قابلیت قلبی - تنفسی 	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت ها • به صفحات و کتاب رجوع • شود.
۴	تمرین، بازی	<ul style="list-style-type: none"> • اجرای فعالیت ها، و بازی های متنوع • جهت کسب آماده گی قلبی - تنفسی 	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت ها • به صفحات و کتاب رجوع • شود.
۵	پایان دادن به درس	<ul style="list-style-type: none"> • سرد کردن بدن • جمع آوری وسایل توسط شاگردان • جمع بندی و توصیه ها • مشخص کردن تکالیف 	۵	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت ها • به صفحات و کتاب رجوع • شود.

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

<p>عنوان درس : آموزش باسکتبال</p> <p>اهداف درس :</p> <p>دانشی: آشنایی شاگردان با تاریخچه رشته ورزشی باسکتبال، آشنایی شاگردان با مهارت‌های پاس و دریافت</p> <p>مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای تکنیک‌های پاس و دریافت</p> <p>نگرشی: تمایل به یادگیری و پیگیری رشته ورزشی باسکتبال، علاقه مندی به حضور فعال در فعالیت‌ها، رعایت مقررات رشته ورزشی و صنف درس</p>				
<p>صنف : هشتم شماره درس : ۱: ماه: اسد: فصل: تابستان</p> <p>وسایل مورد نیاز: تعدادی توپ</p> <p>فضای مورد نیاز: سالون ورزش یا فضای باز مکتب</p>				
ردیف	موضوع	فعالیت‌ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده‌گی سازمانی	<ul style="list-style-type: none"> • تعویض لباس • حاضری • شرح برنامه‌ها و فعالیت‌های • مربوط به جلسه درس • توصیه‌های و قرار دادها 	۵	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به • صفحات.... و.... کتاب رجوع شود.
۲	آماده‌گی بدنی	<ul style="list-style-type: none"> • گرم کردن عمومی • گرم کردن تخصصی 	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به • صفحات.... و.... کتاب رجوع شود.
۳	آموزش موضوع درس	<ul style="list-style-type: none"> • مرور درس جلسه قبل • آموزش پاس و دریافت 	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به • صفحات.... و.... کتاب رجوع شود.
۴	تمرین، بازی	<ul style="list-style-type: none"> • تمرین مهارت‌ها، و بازی 	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به • صفحات.... و.... کتاب رجوع شود.
۵	پایان دادن به درس	<ul style="list-style-type: none"> • سرد کردن بدن • جمع آوری وسایل توسط • شاگردان • جمع بندی و توصیه‌ها • مشخص کردن وظیفه خانگی 	۵	<ul style="list-style-type: none"> • جهت کسب اطلاع و آگاهی • بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به • صفحات.... و.... کتاب رجوع • شود.

طرز العمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم

۱- در برنامه درسی تربیت بدنی، شاگردان در سه حوزه دانشی، مهارتی و نگرشی مورد ارزیابی قرار می گیرند. این سه حوزه باید بطور متداوم با استفاده از تست های مناسب مورد سنجش قرار گیرند. با توجه به اینکه در نظام تعلیم و تربیه افغانستان از سیستم نمره دهی ۰ تا ۱۰۰ استفاده می شود، سهم فیصدی هر حوزه درسی از کل نمره در امتحان پایان هر نوبت باید به شرح جدول شماره ۱ باشد

جدول ۱

بخش های یادگیری	سهم به فیصد
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
نگرشی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲- مطابق پلان سالانه درس تربیت بدنی در یک دوره زمانی نه ماهه به اجرا درمی آید. در این برنامه سالانه دو نوبت امتحان پیش بینی شده است که هر کدام نمره ای جداگانه دارند. امتحان نوبت اول جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره و امتحان نوبت دوم ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را به خود اختصاص می دهند. نمره سالانه یا پایانی حاصل جمع نمرات دو نوبت اول و دوم خواهد بود. جدول شماره ۲ سهم نمرات هر نوبت امتحانی در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ سهم فیصدی و جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات نوبت اول و دوم را نشان می دهند.

جدول ۲. سهم نمرات هر نوبت امتحانی در یک سال تعلیمی

نوبت های امتحانی	سهم نمره از نمره سالانه	ملاحظات
اول	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره ۴ می باشد.
دوم	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول ۵ می باشد.
نمره سالانه یا پایانی	۱۰۰	

جدول ۳. سهم فیصدی و جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات نوبت اول و دوم

بخش های یادگیری		سهم فیصدی هر بخش یادگیری از کل نمره	سهم نمره هر بخش از کل نمره
دانشی	نوبت اول	۲۰	۸
	نوبت دوم	۲۰	۱۲
مهارتی	نوبت اول	۳۰	۱۰
		۳۰	۱۴
	نوبت دوم	۳۰	۱۰
		۳۰	۲۶
نگرشی	نوبت اول	۲۰	۸
	نوبت دوم	۲۰	۱۲
جمع			۱۰۰

۳- به منظور آشنایی بیشتر معلمان محترم با مفاهیم و شیوه‌های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان «سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی و ورزش» در فصل دوم کتاب راهنمای تدریس آمده است که در واقع راهنمای عمل معلم محترم در این موضوع می‌باشد.

۴- در ارزیابی از هر شاگرد میزان پیشرفت وی باید با خودش مقایسه شود. بدین منظور لازم است معلم محترم در ابتدای فصل از مهارت‌ها و قابلیت‌های شاگردان سنجش به عمل آورده و نتایج را با نتایج سنجش پایان فصل مقایسه کرده و در خصوص پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید. معلمان محترم باید این پروسه را به نحوی انجام دهند 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 حوزه‌های دانشی، مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف هشتم مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت، به شرح جداول ۴ و ۵ می‌باشد.

جدول ۴. راهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم - نوبت اول

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قلبی-تنفسی	۱۰	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		ضربه بغل پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		ضربه روی پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		ضربه سر	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترل روی پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترل بغل پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترل کف پا	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترل روی ران	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		کنترل سینه	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		دریبل	۲	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های عملی
		تبحر در بازی	۴	متداوم و دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	مشاهده
دانشی	دانشی‌های ورزشی	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش در افغانستان	۱	متداوم یا دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		انواع آماده‌گی‌های جسمانی(مرتبط با صحنه و مرتبط با اجرا)	۱	متداوم یا دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		نکات ایمنی در ورزش	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی(قلب- تنفسی)	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		تاریخچه و قوانین مقررات رشته ورزشی فوتبال	۳	دوهفته آخر ماه سرطان* وقوس**	تست‌های شفاهی- کتبی، پروژه،...

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
نگرشی	علاق، تمایلات، نگرش ها، نظم و انضباط اخلاق و رفتار	• گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای ورزشی داخل وخارج از مدرسه	۲	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست، گزارش والدین، گواهی عضویت در کلب
		• گرایش به حفظ و ارتقای آماده گی های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• گرایش به یادگیری و توسعه مهارت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• تمایل به رعایت اصول ایمنی و صحت در فعالیت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• تمایل به یادگیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• گرایش به انجام فعالیت های گروهی	۰,۵	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۰,۵	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
		• احترام به قوانین، مقررات، خود و دیگران	۱	متداوم	مشاهده و ثبت در چک لیست
	جمع		۴۰		* مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی از حمل آغاز می شود. ** مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی از سنبهله آغاز می شود.

جدول ۵. راهنمای ارزیابی از مضمون تربیت بدنی در صنف هشتم - نوبت دوم

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	اسم، قاعده و رشت	قابلیت قدرت عضلاتی	۵	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		قابلیت چابکی	۵	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
	رشته ورزشی: بدنسازی	ریکت گیری و نحوه استقرار در میدان	۳	متداوم یا دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	مشاهده
		سرویس	۳	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		تخنیک تاس	۳	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		تخنیک اسمش	۳	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		تخنیک آندره ند کلیر	۳	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		تخنیک دراپ شات	۳	دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	تست های عملی
		تبحر در بازی	۸	متداوم و دو هفته آخر ماه قوس* و جوزا**	مشاهده

حوزه ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
دانشی	دانشی ورزشی	حفظ الصحة محیط ورزشی	۲	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		بازی های عنعنه بی (نیزه بازی، توپ دنده)	۱	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		قابلیت های آماده گی جسمانی (قدرت عضلاتی، چابکی)	۱	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		تاریخچه و قوانین ومقررات رشته ورزشی بدمینتون	۴	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		اقدامات اولیه در مواجه با آسیب های ورزشی	۲	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی- کتبی، پروژه،...
		تغذیه در ورزش	۲	متداوم یا دوهفته آخر ماه قوس* وجوزا**	تست های شفاهی- کتبی، پروژه،...
نگرشی	علاقه، تمایلات، نگرش ها، نظم وانضباط، اخلاق و رفتار	• گرایش به شرکت فعال در فعالیتهای ورزشی داخل وخارج از مکتب	۵	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست، گزارش والدین، گواهی عضویت در کلب
		• گرایش به حفظ و ارتقای آماده گی های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• گرایش به یادگیری و توسعه مهارت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به رعایت اصول ایمنی و صحت در فعالیتهای ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به یادگیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیتهای ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• گرایش به انجام فعالیتهای گروهی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
		• احترام به قوانین، مقررات خود ودیگران	۱	متداوم	مشاهده وثبت در چک لیست
	جمع		۶۰	* مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی از حمل آغاز می شود. ** مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی از سنبله آغاز می شود.	

● فهرست محتوای نظری

۱۷	تاریخچه تربیت بدنی و ورزش در افغانستان
۱۸	انواع آمادگی جسمانی
۲۱	روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
۲۵	اقدامات اولیه در مواجهه با آسیب‌های ورزشی
۲۹	تغذیه در ورزش
۳۷	حفظ‌الصحه محیط ورزشی
۴۱	بازی‌های عنعنه‌یی
۴۴	تاریخچه و قوانین و مقررات فوتبال
۴۸	تاریخچه و قوانین و مقررات رشته ورزشی بدمینتون

محتوای نظری

تاریخچه تربیت بدنی و ورزش در افغانستان

اگر چه زاید افغانستان از نگاه تشکیل جغرافیایی یک کشور کوهستانی بوده و مردمان آن از نگاه توانمندی از خصوصیات خوبی برخوردار اند و همیشه روزهای ملی را با ورزش‌های عنعنه‌یی تجلیل می‌کنند با آن همه سپورت به شکل اساسی و برنامه ریزی شده از زمان سلطنت مرحوم اعلی حضرت محمدظاهر شاه در سنه ۱۳۱۶ به شکل اساسی و مدرن شده شروع گردیده و بعدها مکتبی با پروگرام منظم و تدریس انواع سپورت‌ها و جمناسطیک و غیره شروع بکار نمود. و سپس در سال ۱۳۵۴ به شکل انسیتوت تربیت بدنی ارتقاء نموده و جهت تربیت معلمان مسلکی از طبقه ذکور و اناث به اساس امتحان کانکور در حدود ۲۰۰ نفر در این انسیتوت چانس شمولیت پیدا نموده‌اند. از آن تاریخ به بعد این موسسه علمی توانست به شکل توضیحی تربیت بدنی ارتقاء نماید و اکنون با شمولیت تعداد کثیری از فارغان صنوف دوازدهم ذکور و اناث با داشتن یک تعداد استادان ورزیده به سویه‌های بلند علمی امور تعلیمی و تربیوی آن پیش برده می‌شود.

تدریس مضمون تربیت بدنی در مکاتب ابتدایی و ثانوی به حیث یک مضمون مستقل تدریس می‌گردد. تعمیل آن اجباری است. تقریباً در تمامی مکاتب این مضمون به شکل عملی و نظری درس داده می‌شود. در تمام شهرهای افغانستان روز دوم جشن ملی از طرف وزارت تعلیم و تربیه افغانستان توسط ریاست‌های معارف ولایات و مرکز تحت برنامه‌های خاص ورزشی و جمناسطیکی تجلیل به عمل می‌آید. ناگفته نماند که در مرکز و ولایات افغانستان کلپ‌های ورزشی مشخص نیز موجود است.

جوانان جهت فراگیری سپورت‌های مختلف شامل کلپ‌ها گردیده و توسط معلمین مسلکی آموزش داده می‌شوند. سپورت‌های والیبال، باسکتبال در مکاتب نسوان هم رایج است. تدریس مضمون تربیت بدنی شامل نصاب تعلیمی معارف بوده و در هفته یک ساعت درس داده می‌شود، فعالیت‌های سپورتنی که عموماً بعد از ظهر در مکاتب به شکل عملی انجام می‌گردد خارج از مکلفیت یک پروگرام درسی است.

انواع آماده‌گی جسمانی

متخصصان معاصر آماده‌گی جسمانی را کیفیتی متشکل از اجزای متعددی پندارند، که هر جزء آن برای حفظ و توسعه، به ابزار و اقدامات خاصی نیاز دارد.

عناصر آماده‌گی جسمانی به دو طبقه تقسیم بندی گردیده است.

عناصر مرتبط با تندرستی و عناصر وابسته به اجرای حرکتی. در بحث از دو طبقه بندی فوق از اصطلاحات آماده‌گی تندرستی و اجرای حرکتی استفاده می‌شود.

در آماده‌گی اجرای حرکتی، بر توسعه کیفیت‌های بهبود دهنده اجرای فعالیت‌های جسمانی (ورزش) تأکید می‌شود. در حالیکه در آماده‌گی تندرستی برانزده‌گی بهتر توجه می‌شود. آماده‌گی اجرای ورزشی با اجرای مؤثر و بهتر مهارت‌ها در ارتباط است. به علاوه آماده‌گی اجرای مختص ورزش و فعالیت‌های ورزش یا حرکتی است.

ترکیب، شکل و درجات متفاوتی از اجزای آماده‌گی اجرای ورزشی بر اساس ویژه‌گی، فعالیت حرکتی یا ورزشی مورد نیاز است؛ مثلاً: علیرغم اینکه یک بازیکن تنیس و یک فوتبالیست برای اجرای بهتر فعالیت به درجه‌یی از توان، چابکی، سرعت نیاز دارند؛ ولی اندازه نیاز این بازیکن به هر یک از این عوامل با هم متفاوت است. آماده‌گی جسمانی چه در زمینه تندرستی چه در زمینه مهارت حرکتی، باید با خصوصیات شخص مانند سن، نیازها، اهداف و کار و وظیفه او متناسب باشد. تمام افراد دارای حد معین از اجزای آماده‌گی تندرستی و آماده‌گی اجرای ورزش هستند. و محدوده رشد و تکامل این اجزا با خصوصیات شخص متناسب است. نیازهای آماده‌گی جسمانی بازیکن آماتور تنیس با یک رقابت کننده ماراتون و نیاز یک شخص پیر ۷۰ ساله با یک کودک ۱۰ ساله متفاوت است.

فعالیت جسمانی اساس نیل به آماده‌گی جسمانی است. برای توسعه اصولی و حفظ آماده‌گی جسمانی، دانش علمی در زمینه فزیولوژی ورزشی لازم است. فزیولوژی ورزشی عکس العمل کوتاه مدت و دراز مدت جسمی به تمرین را مورد توجه قرار می‌دهد، طراحی و هدایت برنامه‌های آماده‌گی باید متناسب با نیازهای مخصوص هر شخص و با هدایت دانش فزیولوژی ورزش باشد.

آماده‌گی جسمانی : ابعاد آماده‌گی تندرستی

امروز توجه به کیفیت زنده‌گی و تندرستی بی سابقه است. تلاش برای پیشرفت تندرستی و پیشگیری از امراض نیز از اولویت‌های ملی است. نه تنها منابع علمی و طبی بلکه عامه مردم به طور روز افزونی از اثر عمیق شیوه زنده‌گی بر سلامت جسمی و روحی و کیفیت زنده‌گی آگاه شده‌اند.

تغذیه مناسب، تمرین منظم و مناسب، پیشگیری و کنترل مؤثر اضطراب، دوری از عادات مخرب تندرستی مثل اعتیاد به سگرت و غیره، تمایل به سطح بهتر از تندرستی و سلامت منجر می‌گردد. اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زنده‌گی سالم گسترش یافته، به علاوه شواهد علمی از فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فعالیت بدنی با تکرار، شدت، مدت مناسب بر اساس برنامه‌های منظم، مزایای معنی داری دارد.

حفظ سطح مناسبی از عناصر آماده‌گی جسمانی مرتبط با تندرستی، مانند استقامت قلب و عروق، قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری در کاهش خطر امراض قلبی، فشار خون، دیابت (شکر)، پوکی استخوان، چاقی و ناراحتی‌های روانی و افسرده‌گی مؤثر است. کاهش میزان و اندازه موارد حمله قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افراد دارای فعالیت جسمانی نسبت به افراد غیر فعال عمر بیشتری دارند.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● آموزش آماده‌گی جسمانی

آموزش و تدریس آماده‌گی جسمانی وابسته به سلامتی و آماده‌گی جسمانی (حرکتی) مربوط به مهارت از دوره ابتدایی و در تمام زنده‌گی اهمیت بسیاری دارد. آماده‌گی جسمانی و تندرستی یکی از اهداف مهم و اجزای اصلی آرمان تربیت بدنی و ورزش است. مشکلات سلامتی منحصر به بزرگسالان نیست؛ بلکه در کودکان و نوجوانان نیز وجود دارد. عدم فعالیت بدنی و کم تحرکی یکی از چهار عامل اصلی بیماری‌های قلبی-عروقی است. تناسب بدنی، داشتن ظاهر شاد و قوی، عملکرد قوی در فعالیت‌های روزمره زنده‌گی سهولت رشد عمومی بدن، ارتقای سطح تندرستی، کسب عادت صحی و ذهنیت مثبت از طریق شرکت در فعالیت‌های مربوط به آماده‌گی جسمانی به دست می‌آید؛ اما برای سوق دادن صنف به سمت این فعالیت‌ها باید شرایط آموزشی مکتب مناسب باشد.

فعالیت‌های بدنی به شکل حرکات متنوع، بازی و ورزش روشی برای حفظ و ارتقای آماده‌گی جسمانی است. آماده‌گی جسمانی با تمرینات خاص و برنامه آماده‌گی جسمانی توسعه می‌یابد برای رسیدن به آماده‌گی جسمانی مطلوب شاگردان باید در هر روز حداقل چند فعالیت بدنی شدید داشته باشند. مفاهیم و موضوعات نظری مربوط به آماده‌گی جسمانی مانند کنترل وزن، تغذیه و روش‌های تمرین باید به شاگردان آموخته شود تا در خارج از مکتب نیز به فعالیت‌های خود ادامه دهند. شاگردان از نظر توانایی بدن متفاوت هستند و باید از آشفستگی، تشکیل ذهنیت منفی و سرزنش شاگردان اجتناب کرد. فشار اضافی بر شاگردان، محیط مثبت صنف و انگیزه فعالیت را از بین می‌برد. هم چنین برای هر کدام از عوامل آماده‌گی جسمانی و حرکتی، روش‌های تمرینی متفاوت و تست‌های متعددی معرفی می‌شود تا شاگردان در مکتب و منزل قدرت انتخاب داشته باشند؛ مثلاً: برای قدرت و توانایی عضلات پا، تست پرش همراه هر دو پا، پرش‌های عمودی و پرش‌های سه قدم یا سه گام و برای قدرت بیلک شانه و سرشانه، کشش باریکس معرفی می‌شود. تمرینات آماده‌گی جسمانی برخلاف بازی و فعالیت‌های ورزشی نسبتاً دشوار است و به انگیزه زیادی نیاز دارد و از این رو لازم است که با لذت و شادی همراه باشد. رقابت شدید بین شاگردان از لذت تمرینات می‌کاهد. بهتر است که فعالیت‌ها و تمرینات آماده‌گی جسمانی را به صورت گروهی و به شکل بازی اجرا کرد. هر کس به اندازه توانایی خود در این فعالیت‌ها تمرین و بازی می‌کند و نمی‌توان به طور عموم همه را یکسان در نظر گرفت.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● تمرین آماده‌گی جسمانی

فقط بخشی از تمرینات و فعالیت‌های مربوط به آماده‌گی جسمانی در مکتب قابل اجراست و بخش زیادی از تمرینات باید در خارج مکتب یا منزل اجرا شود؛ بنابراین مفاهیم، اهمیت و نقش آماده‌گی جسمانی باید برای شاگردان روشن شود.

۱- شاگردان باید هر یک از اجزاء و عوامل آماده‌گی جسمانی را بشناسند، تعریف کنند و خصوصیات هر کدام را در زنده‌گی فردی تشخیص دهند.

۲- شاگردان باید با روش‌های مختلف تمرین برای توسعه هر یک از عوامل آماده‌گی جسمانی در خارج از مکتب آشنا شوند.

۳- شاگردان باید با نحوه سنجش آماده‌گی جسمانی آشنا شوند.

برای اینکه فعالیت‌ها و تمرینات آماده‌گی جسمانی بر اهداف عاطفی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش تاثیر منفی نداشته باشد معلمان و مربیان باید به نکات ذیل توجه کنند:

۱- اهمیت آماده‌گی جسمانی در فعالیت‌های روزمره و تحصیل توجیه شود.

- ۲- از فعالیت‌های آماده‌گی جسمانی نباید به عنوان وسیله برای تنبیه استفاده کرد.
- ۳- شاگردان نباید به دلیل ناتوانی و آماده‌گی بدنی ضعیف سرزنش شوند.
- ۴- برنامه‌ها و فعالیت‌های آماده‌گی جسمانی باید خوش آیند و لذت بخش باشد.
- ۵- تست و سنجش آماده‌گی جسمانی و مقایسه‌های بیش از حد مورد تأیید نیست.
- ۶- برای مقایسه شاگردان باید از استانداردهای منطقه یی یا محلی استفاده کرد.
- ۷- اشتراک فعال همه شاگردان در فعالیت‌ها مهم است.
- ۸- والدین محترم نیز باید نسبت به حفظ آماده‌گی جسمانی شاگردان در خارج از مکتب و خانه توجیه شوند.
- ۹- از تمرینات مضر و خسته کننده پرهیز شود.

تقسیم بندی عناصر و قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی

عناصر آماده‌گی جسمانی	تعریف
عناصر آماده‌گی جسمانی مرتبط با تندرستی	
ترکیب بدن	فیصدی چربی بدن
استقامت قلبی و عروقی	ظرفیت اضافه کارکردن سیستم قلبی تنفسی برای ادامه و حفظ فعالیت جسمانی و یا کاری در برگیرنده گروه‌های عضلاتی عمده در زمان طولانی
انعطاف پذیری	دامنه حرکتی مفصل و یا مفاصل
استقامت عضلاتی	توانایی یک عضله یا گروه عضلاتی برای تکرار انقباض عضلاتی در مقابل یک نیرو و یا نگه داشتن انقباض برای مدت زمان طولانی
قدرت عضلاتی	مقدار اضافه نیرو که به وسیله یک عضله و یا گروه عضلاتی در مقابل یک مقاومت در طول یک انقباض به کار برده می‌شود.
عناصر آماده‌گی اجرای حرکتی یا ورزشی	
شتاب	قابلیت تغییر جهت سریع همراه با کنترل
تعادل	قابلیت حفظ تعادل در هنگام حرکت یا سکون
هماهنگی	قابلیت اجرای حرکات به طور موثر و ملایم
توان	توانایی تولید نیرو در بیشترین سرعت، آمیختن قدرت و سرعت در مدت زمان کوتاه
زمان عکس العمل	فاصله زمانی بین کاربرد یک محرک و پاسخ بدن به آن محرک
سرعت	توانایی حرکت دادن سریع بدن

روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی

هر جا که فعالیت شدید بدنی وجود دارد، احتمال بروز آسیب نیز هست؛ ولی عموماً این صدمات کوچک هستند و به کوفتگی‌ها و خراشیدگی‌های کوچک، کشیدگی‌های جزئی عضلاتی و پیچ خوردگی‌ها محدود می‌شوند. با استفاده ماهرانه از کمک‌های اولیه اصولی، استراحت و تمرینات تجدید اساسی، می‌توان به ساده گی آنها را درمان کرد. هدف از اقدامات پیشگیرانه آن است که میزان بروز صدمات جزئی را کاهش دهیم و صدمات جدی‌تر را به کلی حذف کنیم.

اصول وقایوی

یک برنامه خوب پیشگیری از صدمات ورزشی شامل موارد زیر است:

- ۱- کمک های طبی
- ۲- رفتار ورزشکار
- ۳- محیط ایمن
- ۴- تجهیزات محافظت کننده
- ۵- آماده گی جسمانی

۱- کمک های طبی

کلیه ورزشکاران، بدون در نظر گرفتن سن و وضع سلامتی شان در گذشته، احتیاج به معاینه پیش از شروع سال تعلیمی دارند. گرچه امکان دارد که در برخی موارد صلاحیت شرکت در فعالیت‌های جسمانی را از ورزشکاری سلب کنند ولی هدف عمده تشخیص مشکلات بالقوه‌یی است که باید مورد توجه دوکتور، ورزشکار، والدین یا سرپرست و یا معلمان تربیت بدنی قرار گیرد. بسیاری از این مشکلات از ورزشکار سلب صلاحیت خواهد کرد. اما اگر نشود نتیجه مطلوبی به دست آورد، در اغلب موارد با اطلاعات بدست آمده می‌توان ورزشکار را به سوی ورزش مناسب تری راهنمایی کرد.

معاینه پیش از شروع سال تعلیمی

✱ افرادی را که ناهنجاری‌های زیادی دارند به نحوی که در مدت شرکت در ورزش‌های خاص، در موقعیت آسیب‌پذیری قرار خواهند گرفت از شرکت معاف کنید. از جمله کسانی که فقط یک ملاحظه وجود دارد یک گرده دارند.

✱ از کسانی که به علت وجود شرایطی خاص در معرض خطر قرار دارند، معذرت خواسته شود مثلاً شرایطی مانند بیماری قلب و عروق و تنفسی، کلیوی، هضمی (شامل جگر و لوزالمعده)، عصبی (مغز و عصب)، عضلاتی، استخوانی و بیماری‌های سوخت و سازی مثل (مرض قند شدید)

✱ کسانی که قبلاً یا اخیراً به نحوی آسیب دیده‌اند که این آسیب‌ها آنها را در معرض خطرات مجدد قرار می‌دهد؛ مانند: کسی که اخیراً دچار صدمه شدید در ناحیه سر شده است، سابقه ضربه مغزی دارد و دچار شکستگی شده که کاملاً بهبود نیافته است یا دچار شلی مفصل به علت پیچ خوردگی قبلی می‌باشد و غیره.

✱ مشخص کردن افرادی که احتمالاً محدود کردن فعالیت آنها لازم است. مانند ورزشکاری که دوران بهبود از آسیب را پشت سر می‌گذارد، بیماران مبتلا به آسم (نفس تنگی) مرض قند، فشار خون بالا یا پایین، اختلال تشنجی، بیماری قلبی، اختلال عضلاتی استخوانی و یا افراد مبتلا به عوارض روانی و عاطفی

● تعیین کسانی که باید در فعالیتهای آموزشی (غیرمسابقه‌یی) نیز محدود شوند؛ مانند: کسانی که احتمالاً دارای مشکلات قلبی، بینایی محدود، اختلالات رشد یا برخی عوارض دیگر هستند که از شرکت آنها در مسابقات و یا بعضی جنبه‌های ضروری آموزش، جلوگیری خواهد شد.

● تشخیص کسانی که به توجه خاصی نیاز دارند مثل ورزشکارانی که کمبود یا اضافه وزن دارند یا کسانی که بدنشان انعطاف‌پذیری کافی ندارد و یا افرادی که احتیاج به پرورش جسمی خاصی مانند تقویت بند پا دارند.

معاینهٔ جسمی مطلوب، شرح حالی از ایمن‌سازی‌های قلبی، ارزیابی مجدد مشکلات گذشته و بررسی مشکلات حاضر را شامل می‌شود. معاینهٔ مؤثر شامل ارزیابی وزن با رشد و نمو، فشار خون، قلب، شش‌ها، جلد سر (شامل یک آزمایش چشمی)، حفرهٔ دهن (از جمله معاینهٔ دندانها در بعضی ورزش‌ها)، گردن، تنه، کشالهٔ ران و اندام‌ها است. آزمایش‌های انعطاف‌پذیری، شلی مفاصل، قدرت و تعادل نیز باید انجام شود. حتی بعضی از متخصصین تجزیهٔ ادرار را توصیه می‌کنند.

۲- رفتار شاگرد

وظیفهٔ مربی است که رفتار شاگرد را در جهت جلوگیری از آسیب، بهبود ببخشد و این کار مستلزم آن است که آنها بدانند در جلوگیری از بروز آسیب جدی هستند. شما باید توضیح دهید که چه نوع صدماتی در ورزش معمول هستند و چه اقدامات جلوگیری می‌تواند وقوع آنها را کاهش دهد. سپس لازم است ورزشکاران را از آسیب‌های احتمالی جدی‌تر و قدم‌های که جهت جلوگیری از آنها برداشته‌اید، آگاه کنید. همچنین باید تأیید کنید که موفقیت این همه اقدامات جلوگیری به همکاری شاگردان بستگی دارد. این روش عملی نخواهد بود مگر اینکه ورزشکاران باور کنند که اقدامات جلوگیری هم یک بخشی از ورزش است و انجام آن به همکاری آنها بستگی دارد.

۳- محیط ایمن

این وظیفهٔ معلم محترم تربیت بدنی است که مطمئن شود تمام میدان‌های بازی، حوض‌های آب بازی و تجهیزات ورزشی جهت تمرین و مسابقه ایمن هستند. این در بازی‌های داخل سالن، و هم خارج سالن باید رعایت شود. کلیه تجهیزات باید عاری از هرگونه کثافات و با استانداردهای صحی مطابقت کنند.

همچنین مربی، باید تلاش کند تا ورزشکاران در برابر گرمای زیاده از حد، سرما، آفتاب، دود غلیظ آلودگی هوا، خاک باد و شرایط ناگوار محیطی قرار نگیرند.

۴- تجهیزات محافظت کننده

زمانی که خطری را به کلی نمی‌توان رفع کرد، تجهیزات حفاظتی برای کاهش احتمالی وقوع و کاهش شدت صدمه مورد نیازند.

۵- آماده‌گی جسمانی

هنگامی که آماده‌گی جسمانی ورزشکار کم است خطر بروز آسیب به شدت افزایش می‌یابد، به جز در مواردی که ورزشکار از توانایی تحمل (هم از لحاظ عضلاتی و هم از لحاظ قلب و تنفس) و انعطاف بدنی برخوردار باشد، فشارهای وارده بر بدن ممکن است منجر به آسیب دیده گی شوند.

گرم کردن

مجموعه‌یی از تمرینات است که پیش از انجام فعالیت‌های ورزشی انجام می‌شود یک برنامه نمونه باید در حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه طول کشیده و ضمناً آهسته انجام شود. دفعات تکرار هر حرکت به آماده‌گی جسمانی و ورزشی خاص که می‌خواهد انجام دهد بستگی دارد.

ارزیابی صدمات ورزشکار، ارائه اولویت‌های طبی

گاهی لازم می‌شود معلم محترم تربیت بدنی، ارزیابی اولیه را جهت تعیین ماهی و عت آسیبی یا بی‌اری آگاهانه ورزشکار انجام دهد در این صورت اطلاعات زیر را باید در نظر گرفت:

- ۱- معاینه جسمانی شاگردان پیش از شروع مکاتب (در مکاتب سردسیر و گرمسیر افغانستان)
 - ۲- مشخص کردن محل حادثه
 - ۳- مشخص کردن علت حادثه
 - ۴- هرگونه نتیجه‌یی که از معاینه ورزشکار به دست آمده باشد.
- پیش از شرکت ورزشکار در هر رویداد ورزشی، باید بدانید که وی در حال حاضر و یا در گذشته دچار مشکل صحتی و طبی خاصی بوده است، یا خیر؟ بطور مثال آگاهی از سابقه آسیب‌دیده‌گی مفصل اخطار است جهت اینکه وارد آمدن یک ضربه نسبتاً آهسته (که در یک فرد معمولی آسیبی به وجود نمی‌آورد) در این فرد ممکن است منجر به آسیب مجدد شود و مراقبت فوری را الزامی کند.
- در اغلب موارد بهترین منبع اطلاعات، خود ورزشکار است. پرسش‌های مناسبی مطرح کنید و به دقت به پاسخ‌های او گوش دهید. این کار معمولاً چنانچه مشکلی در بین باشد شما را به سمت آن راهنمایی خواهد کرد، بخاطر داشته باشید که ممکن است ورزشکار هوشیار نباشد، از خود بیخود شده باشد یا دچار آن چنان درد شدیدی باشد که نتواند به پرسش‌های شما جواب بگوید در این موارد، سایر اعضای تیم که در محل حادثه حضور داشته باشند می‌توانند در مورد چگونه‌گی بروز آسیب یا مشکلات قبل از حادثه وجود داشته و منجر به آسیب‌دیده‌گی شده اطلاعاتی به شما بدهند؛ مثلاً شاید این افراد متوجه شده باشند که ورزشکار پیش از آنکه به زمین بیفتد پریشان فکر بوده است.
- تأکید اولیه بر اطلاعاتی است که می‌توانید با پرسیدن از ورزشکار به دست آورید و بدین وسیله دانش خود را در مورد صدمات ورزشی توسعه دهید؛ آگاهی را که برای پرسیدن سؤال‌های لازم به آن‌ها نیاز دارید، فراهم آورید و باید در پی علایمی باشید که شما را در ارزیابی ورزشکار صدمه دیده یاری کند. زمانی که آماده‌گی آن را یافتید که در مقام یک معلم تربیت‌بدنی دانسته‌های خود را به کار بندید، قادر خواهید بود که منابع اطلاعات را به همان گونه که محدوده موقعیت حکمیت شما کاربرد دارد، مورد استفاده قرار دهید تا هم شدت مشکل ورزشکار و هم مسیر صحیح کاری که باید انجام شود را تعیین کنید.

عناصر ارزیابی: در طی ارزیابی شما سعی می‌کنید که:

- ۱- زبانی وارد نکنید (اعمال مربوط به ارزیابی نباید موجب آسیب بیشتر شوند).
- ۲- اولویت‌های زنده‌گی بخش و حیاتی را معین کنید.

- ۳- مشکلاتی را که ممکن است زنده گی شخصی را به خطراندازد مشخص کنید.
 - ۴- مواردی را که نیاز به مراقبت فوری دارد تعیین کنید.
 - ۵- مسایلی را که نیاز به توجه صحیح بیش از معمول دارند، مشخص کنید.
 - ۶- مشکلاتی که کنار گذاشتن ورزشکار را از فعالیت‌های ورزشی ایجاب می‌کند، معین کنید.
- ارزیابی آسیب یا بیماری ورزشکار در دو قسمت بررسی اولیه و بررسی دومی انجام می‌گیرد. در بررسی اولیه مهمترین نگرانی بابت مراقبت فوری از بندهای الف، ب و ج است.

الف) انسداد راه تنفس (کارهایی که جهت اطمینان از بازبودن راه تنفس و انجام نفس کشیدن و بیرون کردن نفس کافی صورت بگیرد).

ب) بدی وضع تنفس (اعمالی که جهت اطمینان از تبادل هوا به میزان کافی، انجام می‌گیرد).

ج) جریان خون ناکافی (کارهایی که جهت اطمینان از وجود گردش خون کافی و مهار خون‌ریزی‌های وسیع انجام می‌گیرد و قدم‌های اولیه که برای مهار پیشرفت شوک برداشته شود)

طرح بررسی‌های دومی بدین منظور طراحی شده است تا بتوان پاره‌یی از مشکلات را که در صورت عدم تشخیص یا عدم معالجه احتمالاً زنده گی فرد را به خطر می‌اندازد و منجر به صدمه بیشتر می‌شوند، تشخیص داد.

بررسی اولیه: در بیشتر موارد لزومی ندارد که بررسی اولیه را وارد قالب انجام دهیم. تشخیص این بررسی را می‌توان با وجود یا عدم وجود خون‌ریزی وسیع، محدود کرد. بیشتر مشکلاتی که معلم محترم با آن‌ها روبرو می‌شود فقط نیاز به یک گفتگو و معاینه بدنی جزئی دارد؛ ولی هنگامی که ورزشکاری بیهوش است (گذشته از علت احتمالی بیهوشی) انجام بررسی اولیه لازم است، در این موارد بررسی اولیه کامل را چه شما انجام دهید و چه فرد دیگری به هر حال به خاطر داشتن یک مسئله اهمیت حیاتی دارد و آن عبارت است از بازنگهداشتن راه هوا در طی بررسی اولیه. سعی کنید به سرعت مشکلاتی را که احیاناً زنده گی فرد را به خطر می‌اندازند (در صورت وجود) تشخیص دهد و علاج مناسبی جهت تصحیح این نوع مشکلات فراهم کنید. در صورت بیهوش بودن ورزشکار و یا کم بودن سطح هوشیاری، او معلم باید بررسی اولیه را به طور کامل اجرا کند. مراحل گام به گام بررسی اولیه ذیلاً فهرست شده‌اند.

در صورتی که فرد صدمه دیده دچار خون‌ریزی وسیعی شده باشد انجام همزمان دو کار جداگانه الزامی می‌شود. در این حال از یک نفر بخواهید که شما را در عمل مراقبت کمک کند. اولین کار در تمام مراقبت‌های فوری لازم، باز نگهداشتن راه هوا است. در حالی که خون‌ریزی فرد مصدوم را مهار می‌کنید سر او را به یک طرف کج کنید تا راه هوا باز بماند.

اعمال زیر را باید در هنگام هدایت جریان بررسی اولیه انجام دهید:

۱- قدرت پاسخگوی ورزشکار مصدوم را معین کنید. برای این کار به آرامی شانه ورزشکار را تکان دهید و فریاد بزنید «حالت خوب است؟» هر چند که انجام این کار در بیشتر نورم‌ها منظور نشده؛ ولی انجام آن از این نظر مطلوب است که چنانچه سطح آگاهی و هوشیاری ورزشکار پایین باشد و او سعی کند که در عین حال از جا برخیزد می‌توان در دنباله جمله قبلی بلافاصله گفت: لطفاً تکان نخورید!

۲- چنانچه ورزشکار بتواند به صدا و تکان شما جواب دهد می‌توانید نتیجه بگیرید که تنفس و گردش خون او برقرار است.

خراش و ساییدگی‌ها

جراحتهای سطحی پوست به علت ساییده گی یا خراش.

علائم صدمه: خونریزی جزئی، سرخ شدن، احساس سوزش

درمان یا تداوی: محل صدمه دیده را با آب و صابون بشویید. خونریزی را کنترل کنید. محل صدمه را با گاز استریل

(تعقیم شده) پانسمان کنید. از علائم عفونت در روزهای بعد اطلاع حاصل نمایید.

بازگشت به فعالیت: بعد از فراهم ساختن درمان فوری.

پنیدیده گی‌ها (آماس)

تعریف: تجمع موضعی مایع در قسمت ظاهری پوست بدن.

علائم صدمه: سرخ شدن، آماس، تراوش مایع، احساس ناراحتی.

تداوی: روی موضع دواى ضد عفونی بگذارید.

میان تعدادی تکه گاز استریل را به شکل سوراخ ببرید (سوراخ کنید) و اطراف پنیدیده گی بگذارید. روی موضع را با بنداژ

کمکی بپوشانید. در موقع مناسب دلیل این امر را برطرف کنید.

کوفتگی

تعریف: ضربه‌یی که در آن پوست خراش یا پاره گی ندارد.

علائم صدمه: حساس شدن اطراف محل صدمه، آماس یا تورم، (پنیدیده گی) درد موضعی

درمان یا تداوی: دستورالعمل (الف، ی، ک، ب) را برای سه روز اولیه به کار ببرید.

معالجات هم ردیف را برای روز چهارم تا هشتم به کار گیرید. فعالیت را محدود کنید. هنگام بازگشت بازیکن به فعالیت

محل صدمه را لایه گذاری کنید.

بازگشت به فعالیت: وقتی که درد کاملاً رفع شود و حدود کامل حرکت بازگردد.

گرفتگی‌ها

تعریف: انقباض قوی و بی اختیار عضله، تشنج عضله

علائم صدمه: درد موضعی در انقباض عضله

تداوی: عضله را به آرامی کشش دهید.

بازگشت به فعالیت: وقتی که درد برطرف شده و حدود کامل حرکت بازگردد.

درد رفتگی یا بیرون شدن

تعریف: از دست دادن حالت طبیعی مفصل

علائم صدمه: درد و ناراحتی مفصل از داخل و خارج (درد رفتگی)

خارج از خط بودن مفصل، درد در مفصل

تداوی: (نوع خفیف) مانند کشیده گی عضله، با یخ درمان کنید.

درمان یا تداوی و یا طبابت را فراهم سازید.
(نوع شدید) بی حرکت کردن مفصل صدمه دیده باید توسط داکتر معالجه شود.
❁. برای به جای شدن مفصل تلاش نکنید.
❁ با یخ تداوی کنید (رعایت دستورالعمل (الف، ی، ک، د) بازگشت به فعالیت با اجازه دوکتور.

ضعف

تعریف: گیجی و از دست دادن هوشیاری که می‌تواند به علت صدمه، خسته گی، گرم‌زده گی، فشارهای ناشی از هیجانات و یا فقدان اکسیژن باشد.
علامه صدمه: گیجی، سردردی، نرم شدن پوست، رنگ پریده گی، مشاهده لکه در چشم، ضعف، تندشدن ضربان قلب.
علاج: بازیکن روی زمین دراز کشیده و پاهایش را بالا نگهدارید و یا در حالت نشسته سرش را بین زانوها قرار دهید.
حالت بازگشت به فعالیت: با اجازه دوکتور معالج.

شکسته گی

تعریف: ترک خوردن (درز) یا شکسته گی کامل در استخوان (شکسته گی ساده استخوان بدون باز شدن پوست می‌باشد و شکسته گی باز، شکسته گی استخوان همراه با باز شدن پوست است)
علامه صدمه: درد در محل شکسته گی. حساس شدن، تورم. تغییر شکل یا وضعیت غیرعادی. از دست دادن عملکرد در محل صدمه. جراحات باز، خونریزی (شکسته گی باز). (به یاد داشته باشید که، شکسته گی ساده فوراً مشهود نمی‌شود، اگر درد موضعی ادامه‌دار بود به داکتر مراجعه گردد.
علاج: بی حرکت کردن استخوان صدمه دیده با استفاده از دو قطعه تراشه یا چوب و یا بانداژ. هنگام بی حرکت کردن، هیچ گونه تلاشی برای راست کردن قسمت آسیب دیده نکنید. اگر پوست باز شده بود (شکسته گی باز) جراحات باز را با پاک‌ترین پارچه قابل استفاده بپوشانید. در صورت لزوم تکان دادن و درمان را بررسی کنید.
بازگشت به فعالیت: با اجازه دکتور.

آفتاب زده گی

تعریف: اختلالات گرمایی می‌تواند به گرم‌زده گی منجر شود.
علامه صدمه: خسته گی، تعرق بیش از حد، سرد شدن، فشار، ضربان درسر، حالت تهوع، درجه حرارت معمولی بدن، رنگ پریده گی و سرد و مرطوب شدن پوست، گرفتگی عضله.
تداوی: دور کردن بازیکن از گرما و آفتاب، فراهم کردن آب فراوان، بازیکن باید در حالت خوابیده به پشت استراحت کند و پاها در حدود ۳۰ سانتی‌متر بالا نگه داشته شود، بیرون آوردن لباس ضیق بازیکن یا پوشاندن لباس گشاد، پکه کردن بازیکن، انداختن تکه‌های ترشده روی بازیکن
بازگشت به فعالیت: در صورت رفع شدن علامه، بازیکن می‌تواند از روز بعد به فعالیت بازگردد.

پاره‌گی‌ها، بریده‌گی

تعریف: بریده شدن یا پاره شدن پوست.

علائم صدمه: خون‌ریزی، تورم یا آماس.

معالجه یا تداوی: بالا نگه داشتن موضع صدمه دیده، فشار مستقیم با تکه گاز استریل (در صورت امکان) روی جراحت برای ۴ تا ۵ دقیقه که معمولاً خون‌ریزی متوقف خواهد شد. در صورتی که خون، گاز استریل را فرا گرفت اضافه کردن، تکه گاز استریل را ادامه دهید. جراحت را با ماده ضدعفونی پاک کنید. دستورالعمل «الف، ی، ک، ب» کار بگیرید. اگر بخیه مورد نیاز است با زیکن تا شش ساعت اولیه نزد دوکتور فرستاده شود.

بازگشت به فعالیت: به محض برطرف شدن درد، چنانچه جراحت از امکان آسیب بیشتر حفظ شود با زیکن می‌تواند به فعالیت بازگردد.

پیچ‌خورده گی

تعریف: کشیده‌گی یک بخش یا پاره‌گی کامل لیگامنت‌های اطراف مفصل.

علائم: درد در مفاصل. شدید شدن درد در حرکت دادن مفاصل. حساس شدن و تورم. سستی در مفصل.

تداوی و علاج: در صورت شدید بودن درد در زمان صدمه، مفصل را بی‌حرکت کنید. دستورالعمل «الف، ی، ک، ب» یا یخ درمانی را به کار ببرید. با زیکن را نزد دوکتور بفرستید.

بازگشت به فعالیت: هنگامی که درد و تورم کاملاً برطرف شده باشد. هنگامی که دامنه حرکتی کامل مجدداً برپا شود. هنگامی که قدرت پایداری را در حدود ۹۵٪ (عضو سالم) در سراسر دامنه حرکتی دارا باشد. هنگامی که ادامه فعالیت سبک بدون توجه به صدمه امکان‌پذیر باشد. هنگامی که فعالیت رسمی از متوسط تا شدید بدون توجه به صدمه بتواند از سر گرفته شود.

کشیده‌گی و پاره‌گی عضله

تعریف: کشیده‌گی عضله یا تاندونی^۱ که عضله را به استخوان متصل می‌کند (معمولاً به کشیده‌گی عضله رجعت داده می‌شود)

علائم صدمه: درد موضعی به وسیله کشش یا انقباض عضله در ادامه آزمایش یا سؤال نابرابری نیرو در بین اعضا.

تداوی: دستورالعمل «الف، ی، ک، ب» را بکار ببرید. برای روز چهارم تا هشتم از معالجات انقباضی استفاده کنید.

بازگشت به فعالیت: هنگامی که با زیکن مصدوم بتواند عضله را مانند عضله سالم کشش یا انقباض بدهد. هنگامی که نیرو با قسمت مخالف برابر باشد. هنگامی که با زیکن بتواند تست‌های اساسی را بدون توجه به صدمه انجام دهد (به یاد داشته باشید که نسبت به شدت کشیده‌گی یا بازگشت به فعالیت ممکن است از یک روز تا دو هفته به طول انجامد).

۱- تاندون تارها یا رشته‌هایی که استخوان‌های بزرگ را توسط مفاصل با هم پیوست می‌سازد.

تغذیه در ورزش

تغذیه به عنوان یک علم به بررسی غذاها و آثار آن بر بدن انسان می‌پردازد. مطالعهٔ احتیاجات غذایی ضروری برای تولید انرژی، رشد و حفظ بدن، تنظیم پروسه‌ها و.... عکس العمل بدن از مطالب مربوط به علم تغذیه است.

یک باور عمومی‌حاکمی از آن است که آنچه انسان مصرف می‌کند بر سلامت و تندرستی، رشد، تکامل و توانایی اجرای فعالیت‌های متنوع تأثیر می‌گذارد. از دیدگاه آماده‌گی جسمانی مرتبط با تندرستی سنتی، غذای مصرفی ماده‌یی است که به وسیلهٔ بدن برای حفظ فعل و انفعالات حیاتی چون تنظیم اعمال سلولی و تولید انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تعریف تغذیه

تغذیه عبارت است از مجموع اعمالی که موجود زنده می‌تواند به وسیلهٔ آن اعمال و یا به عبارت دیگر به وسیلهٔ آن فعل و انفعالات احتیاجات حیاتی خود را برآورده سازد. به بیان دیگر، تغذیه عبارت است از یک سلسله اعمالی که به جذب مواد و ازدیاد توده جسم زنده منتهی می‌گردد.

هر موجود زنده اعم از نبات یا حیوان احتیاج به تغذیه دارد؛ البته بر حسب نوع موجودات این احتیاج و نیاز فرق می‌کند. آنچه وارد بدن موجود زنده می‌شود قابل شناخت است. زیرا می‌توان نوع ماده‌هایی را که در غذا موجود است مورد مطالعه و تجزیه قرار دهیم و نوع احتیاج موجود را از نظر غذا معلوم داریم. ورود مواد غذایی به بدن موجود زنده اولین بخش عمل تغذیه است. موجود زنده در طول حیات موادی را به صورت مواد زاید از بدن خود دفع می‌نماید. خروج مواد زاید از بدن موجود زنده آخرین بخش عملی تغذیه می‌باشد. بین ورود و خروج مواد غذایی در داخل انساج و در داخل سلول‌ها فعل و انفعالات بسیار مهمی صورت می‌گیرد که تولید انرژی و حرارت می‌کند. بنابراین هر قدر از ذخیره مواد غذایی که در خون و در انساج بدن موجود زنده وجود دارد کاسته شود، باید بوسیله مواد غذایی که از راه دستگاه هضمی وارد بدن می‌شود، جبران گردد. این فعل و انفعالات متناسب با ساختمان سلول یا حجره می‌باشد و طرز عمل طوری است که هر سلول آنچه را که می‌سازد مشابه با ساختمانی است که دارا می‌باشد، او در تمام دوران زنده‌گی علاوه بر این که بدن به مقداری مواد غذایی برای تولید انرژی و حرارت احتیاج دارد، به مقادیری غذا هم برای رشد نیازمند است.

یکی دیگر از مظاهر تغذیه در موجودات زنده نمو است. نمو وزن موجود زنده را اضافه می‌کند و آنچه که ساخته می‌شود و افزوده می‌گردد شبیه به مادهٔ سازنده موجود زنده است. اگر مقدار موادی که در بدن موجود زنده ساخته می‌شود بیشتر از مقداری باشد که موجود زنده مصرف و یا دفع می‌کند می‌گوییم موجود زنده رشد می‌کند.

و چنانکه مقدار ماده‌یی که ساخته می‌شود کمتر از مقدار ماده‌یی باشد که موجود زنده مصرف و یا دفع می‌کند می‌گوییم موجود زنده فرسوده و لاغر می‌شود، اگر مقدار ماده ساخته شده با مقدار مصرف و یا رفع شده مساوی باشد موجود در حال تعادل باقی خواهد ماند؛ یعنی نه نمو می‌کند و نه فرسوده و لاغر می‌شود. به طور عموم موجودات زنده را از نظر نمو به سه گروه می‌توان تقسیم کرد:

- ۱- نوزاد یا طفل نمو می‌کند، یعنی آنچه می‌سازد بیش از چیزی است که مصرف و یا دفع می‌کند.
- ۲- موجود بالغ در حال تعادل است، یعنی آنچه می‌سازد و مقداری که مصرف یا دفع می‌کند به میزان است.
- ۳- موجود زنده پیر و فرسوده می‌شود یعنی آنچه می‌سازد کمتر از چیزی است که مصرف و یا دفع می‌کند.

تبادل در تغذیه

هرگاه مواد مغذی وارده به بدن شخص برابر مواد مصرف شده توسط بدن باشد، بدن شخص در حال تبادل دینامیک است. حال اگر مقدار مواد وارده بیشتر باشد فرد در تبادل مثبت است و اگر مقدار وارده به بدن با مقدار دفع شده آن از بدن (از طریق ادرار، پوست و غیره) برابر باشد، بدن را در حال تبادل از ته گویند. حفظ این تبادل به شدت فعالیت‌ها بسته‌گی دارد، هم چنین در بعضی از بیماری‌ها مثل عفونت‌ها تغییر می‌یابد.

مفاهیم تغذیه

علم تغذیه عبارت است از رساندن مواد غذایی به بدن به مقادیر مناسب و انتخاب انواع غذاها، به نحوی که احتیاجات روزانه انسان به عوامل مغذی برآورده شود. به عبارت دیگر تغذیه عبارت است از مجموعه عمل و عکس‌العمل‌هایی که موجب می‌شوند اندامی زنده بماند و حشرات آن مواد مغذی را دریافت کنند و آن‌ها را به مصرف رشد و نمو، نوسازی و نگهداری اندام برسانند و حرارت (انرژی) لازم را برای انجام اعمال حیاتی تأمین کنند. هم چنین، تغذیه را می‌توان ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده بدن از آن مواد دانست به طوری که بدن بتواند حد اعلای سلامتی را برای خود تأمین کند. **غذا و ماده غذایی** به مواد مایع یا جامدی می‌گویند که هر فرد می‌خورد تا، الف: حس گرسنگی‌اش برطرف شود، ب: ایجاد مانع گرسنگی کند و ج: بعد از جذب، اعمال زیر در بدنش انجام شود.

۱- تأمین انرژی و سوخت مورد نیاز بدن

۲- تأمین مواد لازم برای رشد و نمو، ترمیم عضلات آسیب دیده، کمک به ترشحات غدد و ذخیره برای مواقع مورد لزوم

۳- تأمین ویتامین، و مواد معدنی که برای رشد و تنظیم عکس‌العمل‌های مختلف بدن ضروری می‌باشد. به عبارتی آنچه به عنوان خوراکی مصرف می‌شود، غذا و مالیکول‌های که در اثر هضم این غذاها ایجاد می‌شوند و پس از جذب به محیط حجروی می‌رسند را ماده غذایی گویند. بعضی غذاها به همان شکل خورده شده قابل جذب‌اند لذا غذا و ماده غذایی آن‌ها شکل یکسانی خواهد داشت، مثل آب و بعضی نوشابه‌ها.

جیره غذایی به کلیه مواد غذایی و خوراکی که فرد در طول شبانه روز مصرف می‌کند تا نیازمندی‌های بدنش برآورده شود جیره غذا می‌گویند. جیره غذایی بر حسب شرایط مختلف محیطی با سلامتی و بیماری، جنس، سن، چگونه گی رشد و حالات فیزیولوژیکی، نوع کار و فعالیت تفاوت می‌کند.

مواد سازنده غذا و نقش آن در بدن

شش نوع ماده به نسبت‌های متفاوت، در ساختمان غذای انسان شرکت دارند که عبارت‌اند از:

۱- کاربوهایدریت‌ها (قندها یا گلوئیدها)

۲- چربی‌ها (لیپیدها)

۳- پروتئین‌ها

۴- ویتامین‌ها

۵- مواد معدنی

۶- آب

معمولاً هر غذایی که انسان مصرف می‌کند از ترکیبی از مواد بالا تشکیل می‌شود. این مواد را **مواد مغذی** گویند، بعضی غذاها فقط حاوی یک ماده مغذی‌اند، مثل شکر که فقط کاربوهایدريت دارد. بعضی از آن‌ها مقدار فراوان و متنوعی از مواد بالا را دارند، مثل شیر که قسمت اعظم مواد غذایی را داراست و از این رو می‌تواند اعمال حیاتی را در بدن به گردش درآورد. اما برای برطرف شدن تمامی نیازهای غذایی بدن، باید از انواع مختلف غذاهایی که در دسترس است مصرف کرد. همان طوریکه در جدول زیر درج شده است، در بین مواد مغذی، کاربوهایدريت‌ها، چربی‌ها، پروتئین‌ها علاوه بر اینکه منبع انرژی‌اند نقش ساختمان را نیز برعهده دارند، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب مواد انرژی‌زا نیستند، اما در انجام انفعالات و تنظیم اعمال بدن و... رشد و ترمیم انساج و عضلات نقش اساسی دارند

جدول طبقه‌بندی عوامل مغذی بر اساس کاربرد آن‌ها در بدن

موارد استعمال در بدن		
منبع انرژی	تنظیم اعمال بدن	رشد و ترمیم بافت
کاربوهایدريت‌ها	پروتئین‌ها (آنزیم‌ها)	پروتئین‌ها
چربی‌ها	مواد معدنی	مواد معدنی
پروتئین‌ها	ویتامین‌ها	ویتامین‌ها
	آب	آب

مواد غذایی ضروری و انواع غذاهای انسان

عوامل مغذی که در بدن تولید نمی‌شوند «مواد غذایی ضروری» نام دارند که از هر کدام از شش دسته مواد غذایی، عوامل مغذی زیر ضروری‌اند:

- ۱- کاربوهایدريت: گلوکوز
- ۲- چربی‌ها: اسید لینولئیک و اسید لینولنیک
- ۳- پروتئین‌ها: امینو اسیدهای لوسین، ایزولوسین‌ها، لیزین، والین، متیونین و... و (هستیدین و ارژنین برای اطفال)
- ۴- عناصر معدنی، کلسیوم، فاسفور، سودیم، پتاسیوم، سلفر، کلورین، آهن، مس و غیره.
- ۵- ویتامین‌ها: ویتامین‌های A, D, E, K, C. ویتامین (B_۱) ریبوفلاوین (B_۲) نیکوتین اماید پیرو دوکسین (B_۶)، بیوتین، اسید فولیک و کوبال امین (B_{۱۲})
- ۶- آب

انواع غذاهای انسان

انسان غذاهای مورد نیاز خود را از سه منشأ حیوانی، نباتی و معدنی تأمین می‌کند که اغلب به صورت آمیخته، خام و یا پخته به مصرف می‌رسند و به شش گروپ تقسیم می‌شوند:

گروپ اول: غذاهای که پروتئین بیشتری دارند مانند گوشت، سبزی‌ها و میوه‌های خشک و تازه، حبوبات و تخم انواع پرندگان

گروپ دوم: انواع غذاهای گیاهی و حیوانی که بسیار مواد چربی و کالوری دارند.

گروپ سوم: غلات، مانند فرآورده‌های گندم، زردک، برنج، کچالو که اساس و غذایی اکثر مردم جهان را تشکیل می‌دهند.

گروپ چهارم: شیر و محصولات لبنیاتی (بدون از مسکه) که از فاسفور و کلسیوم غنی‌اند. شیر تقریباً غذای کاملی است که تنها از بابت آهن و ویتامین C فقیر است.

گروپ پنجم: سبزی‌ها و میوه‌ها غذاهای متنوع و غنی از سلولوز می‌باشند و به صورت تازه انواع ویتامین‌های محلول در آب را دارا می‌باشند.

گروپ ششم: انواع نوشیدنی‌ها مانند: چای، قهوه، میوه‌ها، سبزی‌ها، شربت‌ها و سایر نوشابه‌ها که برای رفع تشنه گی و یا به حیث اشتها آور مصرف می‌شوند و نیاز بدن را به آب برطرف می‌کنند.

● ● ● ● ● ● انرژی در جیره غذایی، منبع انرژی و میزان انرژی مورد نیاز

در علم تغذیه، منظور از انرژی همان انرژی کیمیایی است که با ترکیبات مختلف در غذاها وجود دارد. انرژی لازم برای انجام اعمال فزیولوژیک بدن انسان از سوخت و ساز مواد قندی، چربی و پروتئین تأمین می‌شود. برای تأمین اعمال حیاتی مانند تنفس، گردش خون، حرکات عضلاتی و انجام فعالیت‌های روزانه به انرژی نیاز داریم. نیاز بدن به انرژی عبارت است از مقدار کالوری مورد نیاز برای انجام هر نوع کار به علاوه کالوری لازم برای سوخت و ساز (انرژی سوخت و ساز حداقل میزان انرژی‌یی است که انسان برای ادامه حیات به آن نیاز دارد. انرژی مصرف شده در حالت پایه صرف انقباض قلب و عروق، فعالیت دستگاه‌های تنفسی و هضمی و عصبی می‌شود).

عوامل مغذی کالوری زا و ارزش مواد خوراکی از نظر تولید کالوری از اثر اکسیدشن هر گرام کاربوهایدریت، پروتئین و شحم، به ترتیب، ۴، ۴ و ۹ کیلو کالوری انرژی حاصل می‌شود. انرژی حاصل از قندها کمتر از انرژی تولید شده از چربی‌ها بوده و از نظر فزیولوژیکی، تولید انرژی از شحمیات برای بدن با صرفه‌تر است. نقش پروتئین‌ها در تأمین انرژی از دیگر عوامل مغذی کمتر است. اگر انرژی حاصل از محل قندها و چربی‌ها نیاز بدن را تأمین نکند، پروتئین‌ها نیز طی تعاملات کتابلوزمی (تجزیه مواد) انرژی تولید خواهند کرد.

● ● ● ● ● ● سوخت و ساز

فعالیت‌های سوخت و ساز سلولی یا حجره‌یی به دو دسته تقسیم می‌شوند: انابولزم و کتابلولزم.

۱- فعالیت‌های انابولزمی که در روند آن‌ها ذرات شیمیایی غذا به یکدیگر می‌پیوندند و در اثر آن مالیکول‌های بزرگ و درشت تر ساخته می‌شوند، مانند تبدیل گلوکوز به گلیکوژن و اسیدهای آمینه (امینو اسید) به پروتئین. این نوع فعالیت‌ها انرژی گیر می‌باشند.

۲- فعالیت‌های کتابلولزم که در روند آن‌ها مالیکولی درشت به ذرات ریزتری تبدیل می‌شوند، مانند تبدیل گلوکوز به آن‌هایدراید کاربونیک و آب. این نوع تعاملات انرژی زاینده و به خودی انجام می‌پذیرند.

انابولزم مکرر تشکیل پروتو پلازم‌های سلول زنده و سلول‌های جدید را برعهده دارد. انابولیزم با دوره رشد منطبق است. کاتابلولیزم عکس انابولیزم و مجموع تغییرات و تبدیلات نزولی در نزد شخص زنده است. انابولیزم دوره نمو است و در نتیجه آن حجم ماده بالا می‌رود. اما در کاتابلولیزم مقداری حجم زنده و مقدار فعالیت ماده پایین می‌آید. به طور کلی، تعاملات انابولیزم و کاتابلولیزم همراه یکدیگر در موجودات زنده صورت می‌گیرد.

(بین ۲۰ تا ۳۰ کیلومتر) در این دسته قرار می‌گیرند که شدت فعالیت در آن‌ها بین ۶۰٪ تا ۷۰٪ حداکثر آکسیجن مصرفی است. در فعالیت‌های طولانی مدت (سنگین یا سبک) تأمین انرژی چنین فعالیت‌هایی در درجه نخست به عهده کاربوهایدريت ها و سپس چربی‌هاست.

توصیه برای فعالیت‌هایی که بین یک تا دو ساعت طول می‌کشد:

- ۱- سه روز پیش از مسابقه به مقدار کافی کاربوهایدريت مصرف کنید.
- ۲- در صورتی که ورزشکار پنج تا هفت روز قبل از مسابقه، ذخایر گلیکوژن بدنش را با فعالیت‌های استقامتی کاملاً تخلیه کند سپس از رژیم غذایی با کاربوهایدريت بالا استفاده نماید، ذخایر گلیکوژن بدنش تا حدود دو برابر افزایش می‌یابد.
- ۳- قبل از مسابقه نباید تمرین سنگین انجام دهید چون ذخایر گلیکوژن تخلیه شده و فرصت بازسازی کامل وجود ندارد.
- ۴- توصیه می‌شود از رژیم غذایی یکنواخت کاربوهایدريت پرهیز کنید، زیرا روند سوخت و ساز به سوی سوخت قندها سوق می‌یابد و چربی‌ها بدون استفاده می‌مانند. مصرف و سوختن چربی‌ها در بدن، تخلیه گلیکوژن را به تأخیر می‌اندازد و در نتیجه خستگی دیرتر پیش می‌آید.

فعالیت‌های درازمدت سبک

فعالیت‌هایی که دو الی چهار ساعت و یا بیشتر طول می‌کشند؛ مانند: دوش ماراتون، کوهنوردی، اسکی، صحرانوردی نمونه چنین فعالیت‌هایی به شمار می‌آیند. موجودیت آکسیجن در فعالیت‌های طولانی مدت از خستگی زودرس جلوگیری می‌کند. در پایان این گفته فعالیت‌های شحمیات در تأمین انرژی نقش اساسی ایفا می‌کند.

توصیه‌ها

- ۱- پیشنهاد می‌شود چند روز قبل از مسابقه مقدار زیادی کاربوهایدريت مصرف کنید.
- ۲- مصرف کاربوهایدريت محلول در حین مسابقه برای تکمیل ذخایر گلوکوزی کبد توصیه می‌شود.
- ۳- در صورتی که زمان مسابقه خیلی طولانی است مصرف مقدار متوسطی محلول گلوکوز قبل از گرم کردن توصیه می‌شود.
- ۴- در مسابقه اسکی صحرانوردی (۵۰ کیلومتر) یا یک فعالیت مشابه، توصیه می‌شود که ورزشکار یک لیتر محلول گلوکوز با غلظت ۵۰ تا ۲۰۰ گرم شکر را در هشت نوبت شش کیلومتری مصرف کند تا سطح گلوکوز خونش ثابت باقی بماند. توصیه‌های فوق برای ورزشکاران رشته‌های بایسکل سواری طولانی، راهپیمایی، کوهنوردی و دوش‌های ماراتونی نیز پیشنهاد شده است. (محلول گلوکوز با افزودن ۵۰ تا ۱۰۰ گرم شکر در یک لیتر آب به دست می‌آید. برای رفع تشنه گی و رفع خسته گی محلول ۵٪ تا ۱۰٪ گلوکوز به دفعات نوشیدن بهترین روش است.)

شحمیات چربی‌ها (لیپیدها)

چربی‌ها ترکیبات کیمیای دارای کاربن‌هایدروجن و مقدار کمی آکسیجن می‌باشند. این مواد از اشکال بسیار فشرده غذایی به شمار می‌آیند. چربی‌ها به دلیل ارزش انرژی دهی شان در جیره غذایی از اهمیت ممتازی برخوردارند. اهمیت انرژی

دهی آن‌ها معادل دو چند قندها و پروتئین‌ها می‌باشد و هر گرام شان به طور اوسط معادل ۹ کالوری انرژی می‌دهد. چربی‌ها از ترکیب گلیسرین و یک تیزاب شحمی (اسید چرب) بدست می‌آیند.

رابطه شحمیات با فعالیت‌های ورزشی

مواد قندی و چربی‌ها برای تولید انرژی هنگام استراحت و فعالیت‌های جسمانی منابع قابل توجهی به شمار می‌آیند. ارزش انرژی‌دهی چربی‌ها دو چند قندها است؛ از طرفی سلول‌ها برای سوخت و ساز چربی‌ها به آکسیجن زیادتری نیاز دارند. چربی‌ها به دو صورت اسیدهای چربی آزاد در خون، و به شکل تری گلیسیرید در سلول‌های چربی برای تأمین انرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

در شرایط استراحت حدود دو سوم انرژی مورد نیاز توسط چربی‌ها تأمین می‌شود. چون سیستم هوایی (تأمین انرژی در حضور موجودیت آکسیجن) عمل کننده است، آکسیجن لازم را برای سوخت و ساز چربی‌ها در اختیار سلول‌ها قرار می‌دهد.

در تمرینات کوتاه مدت و شدید مانند دوش‌ها و شناهای سرعت، اسکی سرعت و فعالیت‌های از این قبیل که کمتر از ۳ دقیقه طول می‌کشند، کاربوهیدریت‌ها بیشترین نقش را در تأمین انرژی دارند. و چربی‌ها مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. بالا بودن سطح اسید لاکتیک خون و نسبت تبادل تنفسی بزرگترین نشانه آشکاری برای سوخت قندها در این گونه فعالیت‌های ورزشی‌اند.

در ورزش‌های طولانی مدت و استقامت، مواد غذایی اصلی کاربوهیدریت و چربی است. در شروع تمرینات تا دو ساعت اول برنامه تمرین ماده غذایی اصلی را گلیکوژن تشکیل می‌دهد.

در حالی که با افزایش زمان تمرین چربی نقش اساسی ایفا خواهد کرد. این تغییرات با اتمام ذخایر گلیکوژنی به وقوع می‌پیوندد. به عبارت دیگر، فعال شدن چربی به عنوان یک سوخت زمانی اتفاق می‌افتد که از ذخایر گلیکوژنی کم می‌شود، ولی فعالیت بدنی هم چنان ادامه می‌یابد و این تداوم با شدتی نزدیک به ۶۰٪ از حداکثر آکسیجن مصرفی است.

رابطه پروتئین‌ها با فعالیت‌های ورزشی

با توجه به آنچه درباره پروتئین‌ها دانستیم در این جا به اهمیت و نقش پروتئین‌ها در فعالیت و تمرین‌های سپورتی و تأثیر فعالیت‌های سپورتی بر سوخت و ساز پروتئین‌ها می‌پردازیم. از نگاه فزیولوژیست‌های سپورتی، نقش پروتئین‌ها در عملیه تحمض یا سوخت و ساز در درجه سوم اهمیت (بعد از قندها و چربی‌ها) قرار دارد. بخصوص در فعالیت‌های استقامتی شدید و طولانی پروتئین که ماده انرژی‌دهنده است برای تداوم فعالیت مورد نیاز است. از هر گرام پروتئین معادل ۴ کیلو کالوری انرژی آزاد می‌شود. در شرایط تغذیه طبیعی نیز در حدود ۱۰ تا ۲۰٪ کالوری روزانه از پروتئین‌ها تأمین می‌شود. حضور پروتئین‌ها در مرحله انرژی‌دهی وقتی شروع می‌شود که انرژی تولیدی از طریق قندها و چربی‌ها کافی نباشد. در زمان گرسنگی طولانی و متداوم انسان پروتئین بدن تجزیه می‌شوند.

زیان‌های مصرف بیش از حد مواد پروتئین و تعویض آن‌ها

استفاده از پودرهای پروتئینی و رژیم‌های غذایی پر پروتئین اگر چه ظاهراً مفیداند، ممکن است خطر آفرین هم باشد؛ البته بدن قادر است پروتئین‌های اضافه از ضرورت را بر چربی تبدیل کند، اما نیتروجن دفعی بر اثر تجزیه به اوره و آمونیاک تبدیل می‌شود که غلظت آن در خون بالا می‌رود و برای دفع به گردها انتقال می‌یابد. افزایش فعالیت گردها برای دفع

مواد زاید و نهایتاً تغییر فعالیت‌شان به بزرگ شدن حجم آن‌ها منجر می‌شود. دای هیدراتاسیون یا دفع شدید آب و در نتیجه کم آبی از دیگر زیان‌های رژیم غنی از پروتئین است که در بدن فشار اسمزی را به نحو چشم‌گیری بالا می‌برد که در نتیجه بزرگ شدن گرده و باعث اختلال در دستگاه هضمی خصوصاً معده و روده‌ها می‌گردد.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● نقش ویتامین‌ها در فعالیت‌های ورزشی

به نظر می‌رسد که ورزشکاران به علت شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی نسبت به افراد معمولی به ویتامین بیشتری نیاز دارند. هر چند که تحقیقات انجام شده مؤید این ادعا نیست. ویتامین‌ها معمولاً عامل اصلی در کمک به تنظیم جریان فعل و انفعالات اند که به آزاد شدن انرژی از مالیکول‌های غذا می‌انجامد. ویتامین‌ها هم چنان کنترل عمل ساختن عضلات را نیز برعهده دارند. به همین دلیل، این احساس در بین معلمان و ورزشکاران به وجود آمده است که مصرف زیادتر این نوع مواد موجب آزاد شدن انرژی بیشتر می‌شود و در نتیجه زمان و شدت فعالیت‌های جسمانی افزایش خواهد یافت. کارشناسان تغذیه استفاده از یک کپسول مولتی ویتامین را بی ضرر می‌دانند؛ اما جز در مواردی که بیماری‌های جدی پیش آمده باشد، چنین تجویزی ممکن است کاملاً زیانبار باشد. مثلاً مصرف بیش از حد ویتامین C ادرار را زیاد و روده را نیز حساس می‌کند و در بعضی اشخاص، به علت از بین بردن مقدار چشمگیری از ویتامین (B_{۱۲}) موجود در غذا، تولید کم خونی می‌کند. ویتامین C در سوخت و ساز کاربوهیدریت‌ها و اسیدهای آمینه موجب افزایش گلیکوژن کبد و عضلات می‌شود و ورزشکاران را در تأمین انرژی کمک می‌دهد. ویتامین C تحمل بدن را در برابر خستگی افزایش می‌دهد، برعلاوه ویتامین B_{۱۲}، B_۶، B_{۱۲} کلی ویتامین گروه B در سوخت و ساز کاربوهیدریت‌ها یا پروتئین‌ها دخالت دارند.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● مواد معدنی و تأثیر آن در ورزش

در نزد افرادی که مقدار مواد معدنی مورد نیاز روزانه خود را دریافت کنند شواهدی وجود ندارد که بر اساس آن‌ها مواد معدنی به ارتقای فعالیت ورزشی آنان کمک می‌کند؛ اما نقطه قابل توجه در مورد تمرین‌های طولانی، مخصوصاً در هوای گرم، از دست دادن آب و نمک‌های معدنی به خصوص سودیم و مقداری کلورین و پوتاسیم به همراه عمل تعریق است از دست دادن آب و الکترولیت، تعادل گرمایی بدن و عملکرد ورزشی را مختل می‌کند و ممکن است موجب گرماده‌گی و شوک ناشی از گرمی‌شود.

از دست دادن ۱ تا ۵ کیلوگرام آب در هر بار تمرین غیرعادی نیست. دفع این مقدار مایع، با از دست دادن ۱٫۵ تا ۸ گرم نمک توأم است. در این حالت تأمین آب و نمکی که از طریق عرق کردن دفع شده است ضروری است. در طی ورزش‌های سنگین، استقامتی در هوای گرم اضافه کردن کمی نمک مایعات مصرفی ورزشکاران ضروری است.

حفظ الصحة محیط ورزشی

تعریف حفظ الصحة محیط های ورزشی

به طور کلی حفظ الصحة مکان های ورزشی به مجموعه شرایط کمی و کیفی اطلاق می شود که در آن شرایط نیازمندی های اساسی جسمی و روحی استفاده کننده گان تأمین شود و از بروز و انتقال بیماری ها و حوادث مختلف جلوگیری شود.

موازین حفظ الصحة مکان های ورزشی

ورزش در انواع مختلف خود نیاز به اماکن و ابزار کار دارد. با پیشرفت تکنولوژی و وسایل و تجهیزات ورزشی سطح جهش پیشرفت چشمگیری کرده است که این خود در سطح جهانی تاثیر زیادی در ورزش گذاشته است. از جمله ساخت مکان های ورزشی بسیار مدرن برای تمرین یا مسابقه، لوازم زیبا و با کیفیت فنی بسیار بالا که این خود تاثیر بسیار خوبی در رشد کمی و کیفی ورزش گذاشته است. همراه با افزایش جمعیت و وسعت یافتن شهرها نیاز به تاسیسات و امکانات ورزشی نیز افزایش یافته است. در کشورها با گسترش فضای شهری، سالن ها و فضاهای ورزشی متعددی بنا شده اند که برخی از این سالن ها با امکانات کافی و استانداردهای مشخص ساخته شده اند و گاه نیز با توجه به شرایط مخصوص از حداقل استانداردها بی بهره اند. بدیهی است مکان های ورزشی سرپوشیده باید از لحاظ ایمنی و حفظ الصحة بی جای مطمئنی باشند؛ زیرا روزانه تعداد زیادی ورزشکار و ورزش دوست اوقات خود را در آنجا سپری می کنند. در هر مکان ورزشی باید موازین حفظ الصحة بی خاصی به کار گرفته شود تا بتوان آن مکان را یک واحد حفظ الصحة بی ورزشی قلمداد کرد.

استانداردهای که برای حفظ الصحة مکان های ورزش پیشنهاد می شود به شرح زیر است:

- ۱- آب آشامیدنی باید پاک و عاری از هر نوع آلودگی باشد.
- ۲- سرویس های حفظ الصحة بی باید به طور مداوم تمیز شود و تعداد آن نیز باید با توجه به ظرفیت سالن و تعداد استفاده کننده گان در نظر گرفته شده باشد.
- ۳- سالن و میادین باید ظرفیت مشخص داشته باشد و از پذیرایی بیش از حد تماشاچیان با ورزشکاران خودداری شود.
- ۴- اتاق تبدیل لباس و استراحت معلمین و داوران باید به اندازه کافی و مجهز به الماری مجزا و نور کافی باشند. اجرای موازین حفظ الصحة بی در بیشتر ورزش ها کاملاً با یکدیگر متفاوت است. برای مثال در ورزش کشتی یا شنا این تفاوت مشهود است.

حفظ الصحة ورزشی در مکاتب

معلم محترم تربیت بدنی باید اطلاعات کافی از امکانات محل تدریس خود برای آموزش رشته های مختلف ورزشی و آماده گی جسمانی و جنبه های حفظ الصحة بی آن داشته باشد. مکتب معنی وسیعی دارد. مکتب شامل ساختمان، محوطه، وضع حفظ الصحة بی آن و قسمت های مختلف دیگر است. محیط هر مکتب باید به گونه ای مجهز باشد که احتمال وقوع هیچگونه خطری برای شاگردان نداشته باشد.

معلم محترم تربیت بدنی باید سعی کند با هماهنگی مدیریت محترم مکتب محیط مناسبی برای ورزش شاگردان فراهم کند برای مثال باید:

- ۱- اتاق وسایل و تجهیزات ورزشی نزدیک اتاق تبدیل لباس و زمین های ورزشی باشد.

۲- شاور ها باید نزدیک اتاق لباس باشند.

۳- خدمات حفظالصحه یی نزدیک اتاق تبدیل لباس باشد.

۴- محیط اتاق تبدیل لباس از جریان شدید هوا دور باشد.

۵- اتاق تبدیل لباس از تهویه مناسبی برخوردار باشد.

حفظالصحه مکانهای ورزشی مکاتب

سالونهای سرپوشیده

۱- کف سالونهای ورزشی باید همیشه خشک نگه داشته شوند تا از لغزنده گی جلوگیری شود.

۲- جلو پنجره های سالونهای ورزشی باید جالی سیمی مخصوص کشیده شود تا مانع شکسته شدن شیشه ها شود.

۳- سالونهای ورزشی باید از حداکثر نور آفتاب در روز و روشنایی در شب بهره مند باشند.

۴- سالونهای ورزشی باید به قسمی ساخته شده باشد که مانع خروج صدا شود.

۵- در سالونهای ورزشی باید به اندازه کافی خدمات حفظالصحه یی برای ورزشکاران در نظر گرفته شود.

۶- در سالونهای ورزشی باید به اندازه کافی اتاق تبدیل لباس و شاور آب گرم و سرد برای استحمام ورزشکاران در نظر گرفته شده باشد.

۷- سالونهای ورزشی باید به وسایل کمکهای اولیه و هم چنین آله یی آتش نشانی مجهز باشد.

۸- سالونهای ورزشی باید از تهویه مناسبی برخوردار باشد.

۹- دروازه های خروجی سالونهای ورزشی باید به قسمتی ساخته شده باشند که در مواقع اضطراری بتوان به راحتی و به سرعت محوطه را ترک کرد. (به طرف بیرون باز شود)

۱۰- انبار وسایل ورزشی باید در کنار سالون ورزشی موقعیت داشته باشد تا نقل و انتقال وسایل ورزشی از آنجا به آسانی انجام شود.

۱۱- اتاق سرپرست سالون ورزشی باید به قسمی انتخاب شود که معلم محترم بتواند به راحتی سالون را زیر نظر داشته باشد.

میدانهای سرباز

۱- میدانهای بازی باید داخل مکتب باشد و وسعت آنها با تعداد شاگردان مطابقت داشته باشد.

۲- میدان بازی باید به اندازه کافی الماری لباس برای استفاده ورزشکاران داشته باشد.

۳- میدان بازی باید مسطح باشد و برای محصور کردن آن نباید از سیمهای خاردار استفاده شود.

۴- میدان چمن را نباید با کودهای حیوانی کود داد؛ زیرا امکان زمین خوردن و زخمی شدن ورزشکاران زیاد است در نتیجه احتمال مبتلا شدن آنها به بیماریها از نظر بعید نیست.

۵- هنگام زخمی شدن شاگردان، بلافاصله زخم با آب و صابون ضد عفونی شود.

۶- بهتر است میدان والیبال و باسکتبال آسفالت باشد.

۷- میدان بازی باید به اندازه کافی خدمات حفظالصحه یی در نظر گرفته شده باشد و نظافت خدمات حفظالصحه یی رعایت شود.

لباس مناسب در ورزش

هر ورزش با توجه به خصوصیت‌های خود، لباس مخصوص دارد. هم چنین شرایط محیطی که در آن فعالیت صورت می‌گیرد می‌تواند در انتخاب نوع لباس موثر باشد.

لباس ورزشی باید تقریباً گشاده، کم وزن و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. بهتر است فرد در حین انجام فعالیت‌های بدنی و ورزشی لباس کمتری بپوشد. زیرا تمرین‌های بدنی تا حدودی او را گرم می‌کند. رنگ لباس علاوه بر خلق زیبایی از لحاظ روانی نیز تاثیر خاصی دارد.

فرد باید متناسب با درجه حرارت محیط، لباس مناسب بپوشد برای مثال :

۱- در درجه حرارت ۱۶ تا ۲۷ درجه سانتی گرید (در حین انجام فعالیت‌های بدنی) پیراهن نازک و شورت ورزشی مناسب است.

۲- در درجه حرارت ۶ تا ۱۶ درجه سانتی گرید پیراهن ورزشی آستین دار با شلوار ورزشی مناسب است.

۳- در درجه حرارت زیر ۶ درجه سانتی گرید پوشیدن لباس گرم بهتر است.

۴- در ضمن استفاده از کلاه و دستکش در هوای زیر ۱۱ درجه سانتی گرید نیز توصیه می‌شود. پوشیدن پیراهن‌های نیلونی یا استفاده از لباس ورزشی تهیه شده از الیاف مصنوعی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. پاکیزه گی لباس به تندرستی فرد کمک می‌کند و از ضروریات حفظ‌الصحة فردی محسوب می‌شود؛ اما گاه ورزشکاران به موضوع حفظ‌الصحة پوشاک خود بی توجهی می‌کنند و شرایط را برای ایجاد بیماری‌ها فراهم می‌سازند.

کفش ورزشی

کفش‌های ورزشی باید راحت و با دوام باشند و به خوبی از پا محافظت کنند و با انجام فعالیت ورزشی عملکرد لازم را داشته باشند. در هر ورزشی انجام حرکات مخصوص مد نظر است. بنابراین کفش باید در مقابل فشارهای وارده از پا محافظت کند و در انجام مناسب حرکات ورزشکار را یاری کند.

کفش نامناسب با ایجاد فشار به پا می‌تواند باعث تغییر شکل پا و هم چنین ایجاد میخک و آبله شود علاوه بر این کفش نامناسب باعث ایجاد اختلالات مکانیکی می‌شود که در تعادل کلی بدن اثرمی‌گذارد و حتی ممکن است به وضعیت نامناسب عضلات و مفاصل منتهی شوند.

انتخاب کفش

به طور کلی کفش مناسب برای ورزش باید سه خصوصیت مهم داشته باشد:

۱- از پا محافظت کند.

۲- پا در آن راحت باشد.

۳- هنگام حرکت و نقل و انتقال، فشارها و نیروهای وارده پا را تعدیل کند.

کفش راحت ورزشی باید:

- ۱- جفت و برابر پا باشد.
 - ۲- وزن مناسب داشته باشد.
 - ۳- نرم و انعطاف پذیر باشد.
 - ۴- آب و رطوبت در آن نفوذ نکند.
 - ۵- هوا بتواند در آن جریان پیدا کند و قابلیت تبادل حرارت را داشته باشد.
- درست اندازه کردن کفش‌ها به دلیل اختلاف اندازه و شکل بین پای چپ و راست کار بسیار مشکل است؛ بنابراین دقت در این امر بسیار مهم است. برای این منظور تمام شرایط را باید به دقت مد نظر گرفت، مانند نوع جوراب یا حرکت خاص ورزشی (پريدن، دویدن). هم چنین توصیه می‌شود اندازه کردن کفش در پایان روز انجام شود، زیرا اندازه پا در غروب بزرگتر از صبح است. کفش باید کاملاً راحت باشد و به اندازه ای بزرگ باشد که تمام انگشتان بتوانند در آن صاف قرار گیرند و به راحتی حرکت کنند. کفش باید در طول خم شود. این خم شدن باید منطبق بر محل خم شدن کف پا باشد. اگر محل خم شدن کفش جلوتر یا عقب تر از محل خم شدن پا باشد به پوست و ساختمان پا فشار وارد می‌شود. کفش سخت و غیر قابل انعطاف فشار زیادی به داخل پا وارد می‌کند. کفشی که قسمت باریک کف آن (عرض کفش) خیلی کوچک باشد نیز به دلیل عدم توانایی در حمایت از کمان‌های طولی پا فشار زیادی را به پا وارد می‌کند گاه دیده شده افراد همان کفشی را که برای راه رفتن عادی به پامی‌کنند هنگام ورزش و کوهنوردی نیز از آن استفاده می‌کنند؛ اما باید این نکته را در نظر گرفت که دامنه حرکتی بند پا مفصل و وضعیت حرکات انگشت‌ها برای انجام حرکات در شرایط مختلف متفاوت است؛ بنابر این استفاده از کفش‌های مخصوص برای کارهای متفاوت ضروری است.

بازی‌های عنعنه‌یی

بازی‌های عنعنه‌یی یک بخش از فرهنگ رسوم و عادات و عنعنه‌های مردم افغانستان است که از سال‌ها قبل از اجداد ما نسل به نسل باقی مانده است. گذشته گان ما در قدیم الایام در پهلوی رشادت‌ها و دلیری‌هایی که از خود نشان داده‌اند. بعضی از رسوم و عنعنات پسندیده و عالی را نیز برای نسل آینده و حفظ رسوم و میراث‌های فرهنگی خویش بجا گذاشته‌اند که بعضی از این رسوم و عنعنات همانا بازی‌های بومی محلی هر منطقه می‌باشد که در آن ایام جهت افزایش محبت، دوستی، برادری، اتفاق، همبستگی و بالاخره سرگرمی به آن می‌پرداختند. بازی‌های عنعنه‌یی یا محلی مطابق به هر محل یا منطقه، فرق می‌کرد. در شمال افغانستان بعضی بازی‌های همانند، بزکشی، کشتی چپنکی، اسب سواری زیاده‌تر رواج داشت. در سمت جنوب زیاده‌تر مصروف بازی‌های چون اسب سواری، نیزه بازی، سنگ اندازی (پرتاب سنگ) بودند؛ زیرا دسترسی به وزن یا گلوله فلزی نداشتند، مناطق مرکزی و اطراف آن از بازی‌های مخصوص به محیط خویش در روزهای ملی و جشن‌ها و همچنان در عروسی‌ها لذت می‌بردند. که می‌توان از چند بازی مختصر در اینجا نام برد. نیزه بازی، تخم جنگی، مرغ جنگی، ریسمان کشی، کاغذ پران بازی، توپ دنده، و پرتاب سنگ استفاده می‌کردند. لازم به یادآوری است تا در اینجا به معرفی یکی از این بازی‌ها بپردازیم.

نیزه بازی

نیزه بازی یکی از بازی‌های عنعنه‌یی کشور عزیز ما افغانستان است. نیزه بازی مانند سایر بازی‌های عنعنه‌یی و ملی کشور ما از زمانه‌های قدیم که (تاریخ دقیق آن معلوم نیست) در میان مردمان این مرز و بوم رایج بوده و تا حالا علاقه‌مندان خودش را دارا می‌باشد. در ابتدا؛ این بازی قوانین خاصی نداشته و در ایام خجسته و روزهای ملی و جشن‌ها آنرا انجام می‌دادند.

در افغانستان هر منطقه یا ولایت دارای عادات، عنعنات و رسوم مختلف خودش می‌باشد. هم چنان بازی‌های محلی هر منطقه خصوصیات جداگانه و خاص خود را دارند. مردم افغانستان علاوه بر کشت و زراعت به تربیه حیوانات و دام پروری نیز مشغول هستند و در قسمت تربیه اسب مهارت‌های خاصی دارند. در سمت شمال افغانستان از اسب برای شکار حیوانات حمل و نقل اموال و مسابقات بزکشی و اسب دوانی استفاده می‌نمایند.

همچنان در مناطق جنوب کشور نیز از اسب برای رفع ضروریات و نیازمندی‌های روزمره خویش استفاده می‌کنند. بازی عنعنه‌یی نیزه بازی نیز با استفاده از اسب امکان پذیر است. در این بازی ولایات مختلف شرکت می‌کنند. یک روز معین را برای اجرای نمایشات خویش تعیین نموده از این بازی استقبال می‌نمایند. در قدیم این بازی را در دشت‌های بزرگ در مقابل تماشاچیان انجام می‌دادند.

اسب‌های این بازی دارای جسامت بلند، گردن افراشته و جثه قوی می‌باشند که آنرا با وسایل زینتی تزئین می‌نمایند. زیاده‌تر افراد خودشان اسب ندارند و از اسب‌های خوانین منطقه برای اشتراک در مسابقه استفاده می‌کنند که امتیاز آن برای صاحب اسب می‌باشد.

نیزه

از چوب بسیار محکم با نوک آهنی پهن شده مثلث مانند درست می‌شود که دو متر طول دارد. هدف از این بازی بیرون آوردن میخ چوبی از زمین می‌باشد که در حدود ۲۰-۱۵ سانتی متر در زمین غرس گردیده.

این میخ چوبی در وسط میدان بازی غرس می‌شود و بازیکن مکلف است تا آنرا با سرعت زیاد و مهارت کامل با سرنیزه از خاک بیرون نماید.

نیزه بازان به اشاره حَکَم میدان؛ با سرعت بسیار زیاد حرکت می‌نمایند نیزه را با یک دست گرفته الی رسیدن به میخ آهسته‌آهسته آنرا به طرف هدف به زمین نزدیک می‌نماید و به محض رسیدن به هدف با سرنیزه به میخ زده و آنرا از زمین بیرون می‌نماید.

در صورتیکه موفق نشد بار دوم کوشش می‌کند.

برای برنده‌گان جوایزی از قبیل پول نقد، لنگی، تفنگ و غیره اشیا داده می‌شود.

البته ناگفته نباید گذاشت که در نیزه بازی میخ میدان مسابقه دارای ۳۵-۳۰ سانتی متر طول و ۵ سانتی‌متر عرض می‌باشد.

وسایل بازی: نیزه، چوب برای میخ، بیرق کوچک برای علامت دادن نیزه بازان و بیرق دیگر جهت علامت موفق بودن یا ناکام بودن. البته این بازی اسپ ناممکن است.

توپ دنده

توپ دنده از جمله بازی‌های عنعنه‌یی کشور عزیز ما افغانستان است، که در مناطق مختلف کشور با قوانین مختلف بازی می‌گردد، بازی جهت سرگرمی، تندرستی، و رشد قوای جسمانی و ذهنی اجرایی گردد. این بازی، نیز در روزهای ملی و جشن‌ها، همانند بازی‌های دیگر صورت می‌پذیرد.

قوانین و مقررات بازی

میدان بازی

در قدم اول برای اجرای بازی یک میدان ضرورت است.

میدان بازی یک میدان وسیع محدود شده و هموار می‌باشد، که نظر به توافق طرفین بازی انتخاب می‌گردد.

این میدان به دو قسمت مساوی تقسیم شده و دو جناح اخیر آن توسط علامه‌یی نشانی شده و به اساس قرعه مربوط یکی از تیم‌ها می‌گردد.

وسایل بازی

چون از اسم این بازی معلوم است، وسایل این بازی یک عدد توپ هفت پوسته و یک دنده چوبی در حدود طول یک متر می‌باشد دنده، باید صاف و بدون کدام عوارض باشد، به خاطریکه باعث مجروح شدن بازیکنان نه شود.

تعداد بازیکنان

تعداد بازیکنان هر تیم باید مساویانه باشد. سن بازیکنان در مناطق مختلف متفاوت می‌باشند یعنی سن و سال مورد بحث نیست به هر صورت تعداد بازیکنان هر تیم باید هشت نفر باشد.

ضربه زدن به توپ

هر شخص حق ضربه زدن به توپ را صرف دوبار دارد؛ البته کسی که توپ را ضربه می‌زند تنها توپ را می‌تواند در جناح‌های تعیین شده داخل میدان ضربه بزند اگر توپ اوت (خارج میدان) گردید نوبت به بازیکن دیگر می‌رسد و بازیکن اولی حق ضربه زدن توپ دومی را ندارد.

عبور از میدان بازی خود

زمانی که توپ ضربه زده می‌شود یک تن از بازیکنان تیم آغاز کننده بازی. به سرعت بیشتر، دویده و از میدان عبور نموده به میدان تیم مقابل داخل می‌شود و می‌خواهد ساحة تعیین شده را تماس نماید.

برگشت دوباره به میدان خود

هر گاه شخصی که میدان حریف را عبور کرده و موفق به تماس محل تعیین شده گردید. دوباره می‌خواهد که به میدان خود بازگشت نماید، این بستگی به سرعت، قدرت بدنی، و مهارت خود شخص دارد، هرگاه موفق شد که بدون تماس توپ به میدان خود برگشت و شخص زنده توپ، چانس یک بار دیگر زدن توپ را حاصل می‌کند.

اوت یا خارج

- الف) زمانی یک بازیکن خارج حساب می‌شود که توپ را از ساحة میدان خارج نموده باشد. (توپ را اوت نموده باشد)
ب) زمانی که دنده از دست زنده توپ بیافتد.
ج) زمانی که عبور کننده با توپ تماس پیدا کند یا (ضربه بخورد)
د) در جریان ضربه زدن به توپ دنده به توپ دوبار متواتر تماس کند.

لباس بازیکنان

تیم‌ها به خاطر شناسایی از هم باید لباس‌های متفاوتی داشته باشند.
برنده زمانی شناخته می‌شود که یک تیم تعداد زیاد افراد خود را با خود داشته باشد.
هر گاه در یک تیم کمتر از دو نفر باقی مانده باشد تیم اوت حساب می‌گردد و حق ضربه زدن توپ به تیم مقابل داده می‌شود.

تاریخچه قوانین و مقررات فوتبال

کلمه فوتبال ترکیبی از دو جزء Foot به معنی پا و ball به معنی توپ می‌باشد. دو تیم یازده نفر در یک میدان با اندازه‌های معین، در صدد رساندن توپ به گول مقابل‌اند و هیچ یک از افراد به جز از گول‌کیپر حق استفاده از دست را ندارد. فوتبالی که امروزه شاهد آن هستیم تاریخ چند هزارساله دارد. چین، یونان، مصر و روم باستان زادگاه‌های اولیه فوتبال بوده‌اند تحقیقات نشان می‌دهد که ملل مختلف هزاران سال قبل از میلاد بازی‌های شبیه فوتبال داشته‌اند. کشیشی به نام اسپانوت از اهالی آلمان پژوهش‌های درباره فوتبال به عمل آورده است. او می‌گوید طبق نوشته‌های هومر - نویسنده و شاعر یونانی - در قاره گمشده (آتلانتیس) ورزشگاه عظیمی بوده که تماشاگران زیادی جهت تماشای توپ گرد در آن جمع می‌شدند.

اگر چه اطلاعاتی خیلی موثق در مورد ریشه اصلی و حقیقی این ورزش در دست نیست؛ ولی تا جایی که تحقیقات به عمل آمده نشان می‌دهد این ورزش (فوتبال) به تدریج رشد کرده تا که به مرحله امروزی رسیده است. گفته می‌شود که نوعی از این ورزش قبل از میلاد وجود داشته که طرف دلچسپی مردم قرار گرفته است. روی کتیبه سنگی مصریان قدیم تصاویری به نظر می‌رسد که شباهتی به این ورزش دارد.

در چین تحقیقات باستان شناسان نشان می‌دهد که بین سالهای ۲۰۰ تا ۲۲۰ قبل از میلاد (هوانگ تین) امپراتور چین مبتکر بازی «تی - سو - چو» بوده است. تی سو در زبان چینی همان لگزدن و با پا زدن است و چو، به معنی توپ می‌باشد. وی (تی - سی - چو) را به این منظور ابداع کرد که سربازانش باهم مبارزه کنند و به رقابت بپردازند. پس از چندی این بازی از محدوده قطعه نظامی به میان مردم راه یافت. چو یا همان توپی که در آن زمان مورد استفاده قرار می‌گرفت هشت تکه‌یی و از جنس چرم بود. این چرم را به هم می‌دوختند و درون آنرا از پر، پشم و یا پنبه پرمی‌کردند. بازی (تی - سو - چو) با فوتبال امروزی وجوه مشترک فراوانی داشته است. بلندی پایه‌های گول در آن زمان حدوداً پنج متر بود. در پایان بازی تی سو چو برنده از جایزه بی نصیب نبود و بازنده از مجازات. جایزه برنده گان تنها کف زدن بود؛ اما گروه بازنده باید بی دفاع در جای خود ایستاده می‌شدند و مورد لت و کوب واقع می‌شدند.

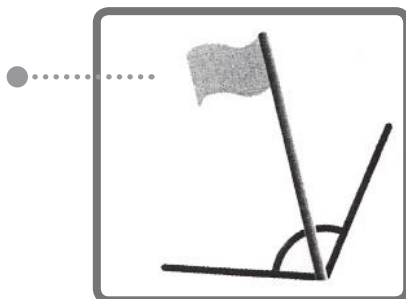
در سال ۵۸۷ میلادی این بازی از چین به جاپان راه یافت. رومی‌ها نوعی بازی به نام (هارپ استوم) (Harpstum) داشتند. در این بازی تپله کردن، درگیر شدن، کشیدن حریف امری عادی به شمار می‌رفت. هنگامی که سربازان ژولیوس سزار در قرن سوم به بریتانیا پا نهادند. باعث گسترش بازی در آنجا نیز شدند. پس از خروج سربازهای روم در سال ۲۱۷ بعد از میلاد (از ولز) بازی جدیدی در آن جا شکل گرفت که منشأ اولیه بازی فوتبال در انگلستان بود.

در یونان هم بازی به نام «اسفروناسیا» که بسیار شبیه هارپ استوم بود انجام می‌شد. افلاطون در مورد این بازی می‌گوید «اسفروناسیا» سودمندترین تمرین نظامی است که یک سرباز را می‌سازد. از قرن‌های اولیه پس از میلاد تا قرن هجدهم میلادی ورزش فوتبال به شکل غیر قانونی و قانونی به اشکال مختلف در کشورهای گوناگون انجام پذیرفت. بازی دسته جمعی با توپ هر چند در دوره‌های توأم با خشونت بود و گاه به تعطیلی آن در برخی کشورها انجامید؛ ولی علاقه مردم به آن کم نگردید.

در سال‌های ۱۱۸۰-۱۱۳۰ بازی فوتبال به نام لاسول در فرانسه رایج شد. در طی سالیان پس از آن این بازی خشن که گاهی با مرگ بازیکنان هم همراه بود. توسط بریتانیایی‌ها شامل قوانین و مقررات گردید. در حقیقت منشأ فوتبال امروزی، مناطقی از بریتانیا بوده است. که برای این بازی قوانین وضع نمودند و تلاش کردند ضمن کاستن خشونت از آن، جاذبه‌های در آن افزایش دهند تا سال ۱۸۳۲ بازی که به عنوان فوتبال در سراسر انگلستان رواج داشت. هیچ محدودیتی در استفاده

بیرق کارنر

ارتفاع بیرق نباید کمتر از ۱/۵ متر باشد و نوک تیز نباشند.



قوس کارنر

بیرق‌های کانر اجباری هستند.

خطوط میدان نباید بیشتر از ۱۲ سانتی متر پهنا داشته باشد

جال گول

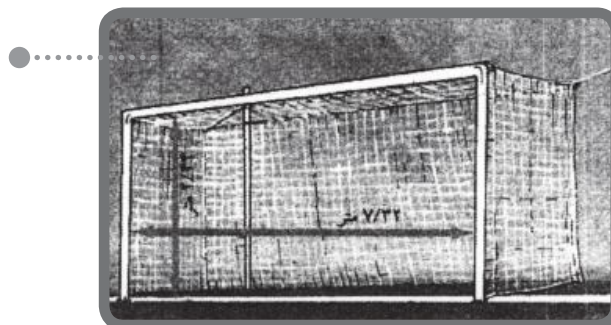
جال گول فوتبال باید از پشت به گول دروازه و میدان متصل شود به شرطی که محکم بسته شود و مانع گول کیپر نباشند. پایه‌های عمودی و افقی باید به رنگ سفید باشند.

ایمنی

گول‌ها باید محکم به زمین متصل شوند. دروازه‌های متحرک برای برآورده کردن نیاز می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند.

گول فوتبال

در وسط خط گول، گول‌ها قرار دارند که از دوپایه عمودی و یک پایه افقی (سرانداز) تشکیل می‌شوند. فاصله دو پایه عمودی از یکدیگر ۷,۳۲ متر و فاصله پایه افقی (سرانداز) از زمین ۲,۴۴ متر می‌باشد. عرض پایه‌ها نباید بیش از ۱۲ سانتی متر باشد هم چنین عرض خط‌های میدان مسابقه باید با عرض خط بین گول یک‌اندازه باشد یعنی ۱۲ سانتی متر.



توپ فوتبال

توپ بازی باید گرد و کروی باشد و از چرم و یا جنس‌های مناسب دیگر ساخته شده باشد.

محیط توپ نباید کمتر از ۶۸ سانتی متر و بیش از ۷۰ سانتی متر باشد. در شروع مسابقه وزن توپ نباید کمتر از ۴۱۰ گرام و بیشتر از ۴۵۰ گرام باشد.

تعداد بازیکنان

هر تیم دارای ۱۶ نفر بازیکن می‌باشد و در جریان بازی ۱۱ نفر بازیکن به شمول گول کیپر می‌باشند.

تاریخچه قوانین و مقررات رشته ورزشی بدمینتون

پیدایش بازی بدمینتون بطور روشن و دقیق مشخص نیست. می‌گویند برای نخستین بار در کشور چین ابداع شده و حدود بیش از یک قرن آنرا در شهر پونه که یکی از شهرهای کوچک هندوستان است، بازی می‌شده و به همین نام پونه معروف است. از آن جایی که کشور هندوستان مستعمره انگلستان بود این ورزش به وسیله افسران بریتانیایی به بریتانیا برده شده و گسترش پیدا نموده است.

چرا این بازی را بدمینتون می‌گویند؟ آنچه در این باره گفته شده چنین می‌باشد:

دوک بیوفورت ضیافتی در قصر خود بر پا کرده بود که در بین دعوت شده‌گان چند تن از افسران انگلیسی که قبلاً در هندوستان خدمت کرده بودند، حضور داشتند. آنها به میزبانان خود پیشنهاد بازی جدیدی را که همان پوناچه باشد، نمودند. پیشنهاد آنان با استقبال روبه رو شد بازی در سالن آن قصر که بدمینتون نام داشت انجام شد انگلیسی‌ها نام این بازی را بدمینتون گذاشتند. اولین فدراسیون بدمینتون در سال ۱۸۸۷م در انگلستان تأسیس شد و اولین مسابقه رسمی انگلستان در سال ۱۹۰۳ برگزار گردید. فدراسیون بین المللی بدمینتون (I.B.F) در سال ۱۹۳۴ تشکیل شد و اولین رئیس آن (سر جرج توماس) نام داشت. از سال ۱۹۴۸ مسابقات تیمی مردان جهان بنام توماس کپ برگزار گردید. این مسابقات تا سال ۱۹۸۴ هر ساله یکبار انجام می‌گرفت و از سال ۱۹۸۴ به بعد هر دو سال یکبار انجام می‌شود و تاکنون ۲۱ دور آن برگزار گردیده است. در سال ۱۹۶۵ اولین مسابقه تیمی زنان جهان بنام (یوبرکپ) برگزار گردید. این مسابقه‌ها الی سال ۱۹۸۴ هر ساله یکبار دایر می‌گردید. بعد از آن هر دو سال یکبار دایر می‌گردد.

از سال ۱۹۸۹ مسابقات تیمی به نام (سودرمن کپ) برگزار می‌گردد که مجموعه از مسابقات زنان و مردان می‌باشد این مسابقات نیز در سال یکبار برگزار می‌شود. مسابقات جام جهانی نیز هر دو سال یکبار دایر می‌گردد. بدمینتون در اکثر کشورهای جهان بخصوص در آسیای شرقی و اروپا خیلی پیشرفت نموده این توسعه هم از نظر کمی و هم از نظر کیفی بوده است.

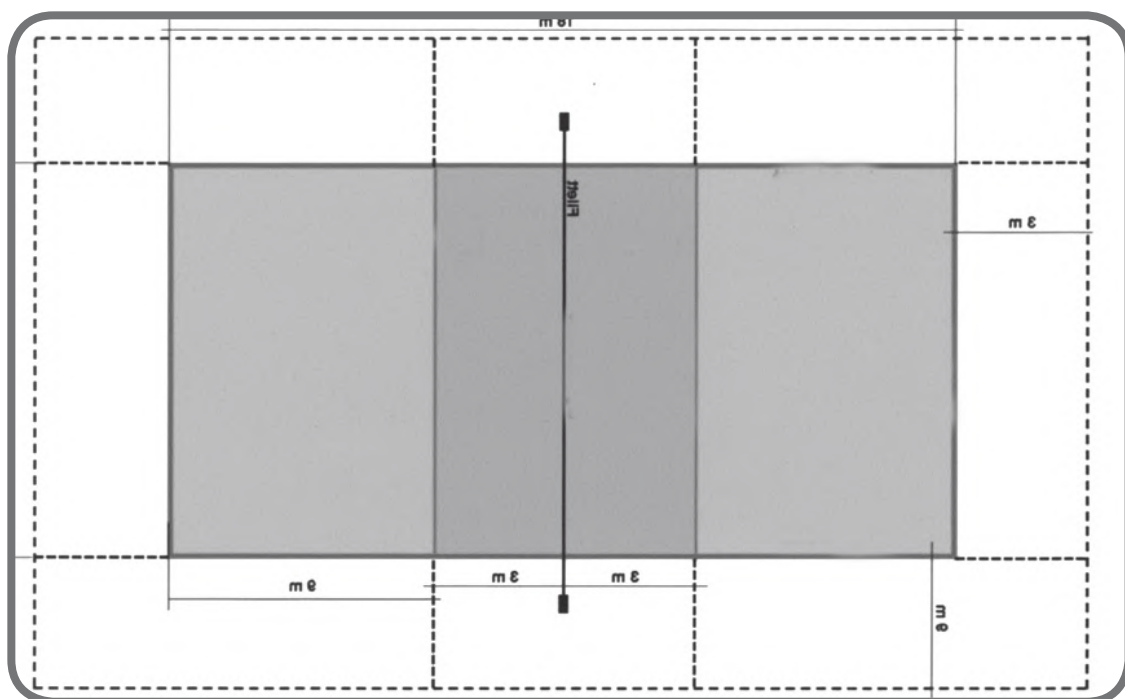
رشته بدمینتون برای اولین بار در بازی‌های آسیایی در سال ۱۹۶۲ که در کشور اندونیزیا برگزار گردید. در سال ۱۹۹۲ به طور رسمی شامل بازی‌های المپیکی در بارسلون اسپانیا شد.

خلاصه یی از قوانین و مقررات بدمینتون

- ۱- طول میدان بدمینتون برای بازی یکنفره و دو نفره ۱۳٫۴۰ متر و عرض آن برای بازی یکنفره ۵٫۱۸ و برای بازی دو نفره ۶٫۱۰ متر می‌باشد.
- ۲- طول میدان در بازی یکنفره در هنگام سرویس همان خط انتهای آخر میدان می‌باشد. اما طول میدان بازی دو نفره فقط در هنگام سرویس (۷۶) سانتی متر کوتاهتر می‌باشد.
- ۳- خط مرکزی میدان را به دو حصه مساوی میدان راست و میدان چپ تقسیم می‌کنند؛ زیرا سرویس بدمینتون به طور مورب زده می‌شود
- ۴- خط کوتاه سرویس محوطه را در پیش روی هر طرف میدان ایجاد می‌کند که در هنگام سرویس اگر توپ در آن محوطه فرود آید سرویس خارج محسوب می‌گردد.
- ۵- عرض خطوط میدان ۴ سانتی متر و عموماً برنگ سفید می‌باشد خطوط جزء میدان بازی محسوب می‌گردد.
- ۶- ارتفاع سقف سالن‌های بین المللی بدمینتون حداقل ۹ متر است و رنگ دیوارهای آن اگر سبز تیره و یا آبی باشد بهتر

خواهد بود.

۱. ارتفاع پایه‌های جال ۱,۵۵ متر و قطر هر پایه ۴ سانتی متر است. ارتفاع جال در کنار پایه‌ها ۱,۵۵ متر و در وسط جال نباید کمتر از ۱,۲۵,۴ متر باشد.
۲. رنگ جال بدمینتون باید تیره بوده و ابعاد بافت آن حداقل ۱,۵ و حداکثر ۲ سانتی متر و عرض لبه جال در دو طرف ۷,۵ سانتی متر که به رنگ سفید می‌باشد. در ضمن عرض جال ۷۶ سانتی متر است.



وزن توپ:

وزن توپ بدمینتون بین ۴/۷۴-۴/۵۰ گرم بوده و از ۱۶ پرک که به قسمت چوب پنبه انتهای توپ وصل می‌باشد درست شده است.



طول رکت بدمینتون حداکثر ۶۸ سانتی متر و عرض آن حداکثر ۲۳ سانتی متر است
طول کاسه رکت ۲۹ سانتی متر می باشد.

بطور عموم هر میدان با امتیاز ۱۵ ختم می گردد در صورتیکه دو بازیکن ۱۴-۱۴ امتیاز داشته باشند حق انتخاب ادامه
امتیاز را با بازیکنی که اول امتیاز ۱۴ را گرفته دارد. اگر شماره یک را انتخاب کرد بازی در امتیاز ۱۵ ختم می گردد. اگر
شماره ۳ را انتخاب کرد بازی در امتیاز ۱۷ ختم می گردد.



● فهرست محتوای عملی

۵۲	قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی
۶۳	آموزش رشته ورزشی فوتبال
۷۶	آموزش رشته ورزشی بدمینتون

محتوای عملی

قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی

قابلیت قلبی، تنفسی در ورزش

توجه به بیماری قلبی - عروقی به عنوان علت اصلی مرگ و میر از یکسو و نقص ورزش در پیش‌گیری یا به عنوان برنامه‌های توان‌بخش در مورد این بیماری‌ها از سوی دیگر شاید ساده‌ترین راه برای بحث درباره‌ی آماده‌گی قلبی - تنفسی باشد توجه به سطح بالای آماده‌گی قلبی - تنفسی در همه عمر، با این هدف که زندگی را لذت‌بخش‌تر کند مهم است، بنابراین در هر بحثی درباره تندرستی سزاوار است که این موضوع نیز منظور شود.

آماده‌گی قلبی - تنفسی که آماده‌گی قلبی - عروقی یا آماده‌گی هوازی نیز نامیده می‌شود. معیار خوبی برای تشخیص کارکرد قلب است به همین علت است که سطح بالای از آماده‌گی قلبی - تنفسی در بیشتر ورزش‌ها ضروری است و ورزشکاران با توجه به نیاز رشته ورزشی خود مدتی از زمان تمرین را به افزایش و یا حفظ این قابلیت می‌پردازند. اگر چه اصطلاحات قلبی (مربوط به قلب) عروقی مربوط به عروق - تنفسی مربوط ریه‌ها و تهویه و هوازی (فعالیت با مصرف اکسیژن) از نظر فنی متفاوت هستند، همه آنها بازتاب سطوح مختلفی از ترکیبات این نوع آماده‌گی (آماده‌گی قلبی - تنفسی) هستند. برای مثال شخصی با قلب نیرومندتر توانایی راندن حجم خون بیشتری با هر ضربه دارد، بنابراین گفته می‌شود آماده‌گی قلبی - تنفسی بالاتری دارد. در گذشته اندازه‌گیری ضربان قلب و فشار خون، ثبت الکترو کاردیوگرام و بعضی آزمون‌های عملکرد ریوی؛ مانند ظرفیت حیاتی برای ارزیابی آماده‌گی قلبی - تنفسی به کار می‌رفت. هم اکنون بر ما هیودا است که این اندازه‌گیری‌ها که در حالت استراحت ثبت می‌شود. اطلاعات مختصری درباره‌ی چگونه‌گی عکس العمل دستگاه قلبی - تنفسی به فعالیت ورزشی ارائه می‌دهد.

متداولترین شاخص برای سنجش آماده‌گی قلبی - تنفسی، اندازه‌گیری اکسیژن مصرفی است که به سه صورت انجام می‌گیرد:

- ۱- اکسیژن مصرفی بدن در دقیقه بر حسب لیتر (لیتر در دقیقه)
- ۲- اکسیژن مصرفی یک کیلوگرم از وزن بدن در دقیقه بر حسب میلی لیتر
- ۳- معادل سوخت و ساز استراحتی یا مت^۱. هرمت معادل ۳,۵ میلی لیتر اکسیژن برای یک کیلوگرم از وزن بدن در دقیقه است. برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که ۱۰۰ کیلوگرم وزن دارد و در یک فعالیت بیشینه، در هر دقیقه ۳,۵ لیتر اکسیژن مصرف می‌کند، بنابراین گفته می‌شود که حداکثر اکسیژن مصرفی این شخص ۳,۵ لیتر در دقیقه و یا ۳۵ میلی لیتر در کیلوگرم در دقیقه است ($35 = 100 \div 3.5$) و یا گفته می‌شود که آماده‌گی قلبی - تنفسی او ۱۰ مت است ($10 = 3.5 \div 35$)

آماده‌گی قلبی - تنفسی که استقامت قلبی - تنفسی و آماده‌گی قلبی - عروقی نیز نامیده می‌شود توانایی قلب برای پمپ کردن یا راندن حجم زیاد خون غنی از اکسیژن به عضلات و متعاقب آن مصرف هر چه بیشتر عضلات از آن است. به همین علت بهترین شاخص ارزیابی آماده‌گی قلبی - تنفسی اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی (VO₂max) می‌باشد.

گاهی برای ارزیابی آماده‌گی قلبی - تنفسی از معیارهای غیرمستقیم همچون زمان و مسافت در آزمون‌های استقامتی و یا تعداد ضربان قلب هنگام ورزش و یا سرعت برگشت ضربان قلب استفاده می‌شود.

همان‌طور که پیشتر گفته شد. آماده‌گی قلبی - تنفسی ضمن اینکه از عوامل مهم تندرستی است یکی از اجزای مهم

آماده‌گی جسمانی نیز هست که سهم بسزایی در افزایش قابلیت‌های ورزشکاران دارد.

اندازه‌ی حداکثر اکسیژن مصرفی، بستگی به عملکرد سه دستگاه مهم بدن دارد که عبارت‌اند از:

.....
۱- Metabolic Equivalent

اضافه بار با توجه به سه عامل: شدت، مدت و تکرار تمرین در هفته تعیین می‌گردد به طور کلی ترکیب شدت و مدت باید طوری انتخاب شود که حداقل ۲۰۰-۳۰۰ کیلو کالوری انرژی در هر بار تمرین مصرف شود. مطمئناً مقدار انرژی مصرفی در ورزشکاران استقامتی بیش از اینهاست.

یکی از متداول‌ترین سؤال‌ها دربارهٔ تمرین هوازی این است که برای اثربخشی اضافه بار بر دستگاه قلبی تنفسی و متعاقب آن افزایش ظرفیت عملکرد، شخص باید با چه شدت تمرین کند؟

شدت فعالیت باید متناسب با مدت آن باشد طوری که شخص بتواند به اندازهٔ کافی فعالیت کرده حداقل ۲۰۰-۳۰۰ کیلو کالوری در هر ساعت مصرف کند تا ضمن افزایش آمادگی قلبی - تنفسی وزن خود را نیز کنترل نماید. اگر فعالیت خیلی شدید باشد ممکن است شخص نتواند به مدت کافی فعالیت کند و در نتیجه به اهداف موردنظر دست نیابد. مدت مطلوب یک فعالیت یا ساعت تمرین بستگی به شدت فعالیت دارد وقتی حداقل شدت مورد نظر است مجموع کار انجام شده در یک وقت تمرین مهمترین عامل تعیین‌کننده کسب آمادگی قلبی - تنفسی است.

● ● ● ● ● ● انواع فعالیت‌های ورزشی هوازی (در حضور اکسیجن)

راهپیمایی یکی از ساده‌ترین و مطمئن‌ترین نوع فعالیت‌های حرکتی است و به همین علت از نظر تعداد افرادی که به آن می‌پردازند رتبهٔ اول را در جهان دارا می‌باشد؛ برای مثال در کشوری مانند آمریکا بیشتر از ۶۰ میلیون نفر ورزش راهپیمایی را انتخاب کرده‌اند و به آن می‌پردازند. دلایل بسیار باعث انتخاب این ورزش با این گسترده‌گی شده است. راه راهپیمایی فعالیتی است که در هر زمان از روز در هر جا با هر کس بدون بودیجه انجام می‌شود و نیاز به مهارت و تجهیزات ویژه ندارد. بنابراین اشخاص غیرفعال که قصد افزایش یا حفظ ظرفیت هوازی و تندرستی عمومی خود را دارند می‌توانند از برنامه‌های راهپیمایی بهره‌مند شوند. شدت فعالیت در برنامه‌های راهپیمایی با توجه به سطح آمادگی افراد بین ۶۰-۸۰ فیصد حداکثر ضربان قلب است.

دویدن

دویدن نیز یکی از متداول‌ترین فعالیت‌هایی است که به منظور افزایش آمادگی عمومی و تندرستی مورد استفاده افراد مختلف است. همچنین در بیشتر ورزشها برای آمادگی جسمانی ورزشکاران کاربرد دارد در مسابقات ماراتون عمومی که در کشورهای مختلف برگزار می‌گردد. بیش از ۲۰ هزار زن و مرد شرکت می‌کنند و بیش از ۹۰ فیصد این افراد به پایان خط مسابقه می‌رسند. مزایایی که برای راهپیمایی شمرده شد تا حد زیادی درباره دویدن نیز صادق است، دویدن می‌تواند تمام بدن و عضلات بزرگ را فعال کند؛ بنابراین هدف از دویدن ممکن است برای حفظ سلامتی و یا برخورداری از نتایج مثبت آن بر شاخص‌های جسمانی باشد.

شناکردن یا آب بازی

یکی دیگر از فعالیت‌های مناسب برای آمادگی قلبی - تنفسی ورزش شنا یا آب بازی است. مزایای فزیولوژیک شنا بسیار شبیه دویدن است؛ ولی بهر حال تفاوت‌های نیز بین آنها وجود دارد که باید به آنها توجه شود. نخستین تفاوت این است که در شنا علاوه بر مصرف انرژی برای حرکت دست و پا مقدار انرژی نیز باید صرف شناوری بدن شود. نیروی کشش آب که با توجه به اندازهٔ شکل و سرعت شناگر تعیین می‌شود مقاومتی را برای حرکت ایجاد می‌کند که باعث بهبود قدرت و استقامت عضلاتی نیز می‌شود. به همین علت دیده می‌شود که مقدار انرژی مورد نیاز برای آب بازی کردن در یک مسافت

مشخص تقریباً ۴ برابر دویدن در همان مسافت است، میزان ضربان قلب به طور معمول در ورزش شنا یا آب بازی نسبتاً کمتر است که علت این موضوع حرارت پایین بدن، حفظ آب بدن و در نهایت بیشتر بودن حجم ضربه است برای افراد مجرب و ماهر. در یک سرعت معین کرول سینه و پس از آن کرول به پشت بیشترین ذخیره انرژی را دارد. برخلاف دویدن که فشار زیادی را بر مفاصل، مخصوصاً بند پا و زانو وارد می‌کند این فشارها در ورزش آب بازی بسیار کمتر است به همین دلیل به ورزشکارانی که از نواحی پایین تنه آسیب دیده‌اند توصیه می‌شود که به این ورزش بپردازند و همچنین فیزیوتراپی به صورت بسیار گسترده‌ی از ورزش آب بازی برای درمان بیماران بهره می‌گیرد.

بایسکل سواری

بایسکل سواری نیز مانند دویدن و آب بازی بسیاری از واکنش‌های فزیولوژیکی مربوط به قدرت و استقامت و همچنین کنترل وزن را ایجاد می‌کند. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که بایسکل سواری هیچ نوع آسیب از نوع فرسایش را ایجاد نمی‌کند. شاید یکی از بزرگترین مشکلات بایسکل سواری عدم موجودیت مناطق امن برای پرداختن به تمرین آن می‌باشد به همین علت استفاده از بایسکل‌های گوناگون مانند بایسکل‌های ثابت یا جابجا بین مردم متداول گردیده است. این بایسکل‌ها مزایای قلبی - عروقی حاصل از بایسکل سواری را دارا بوده ضمن اینکه می‌توان در کمال آرامش بدون تأثیر از شرایط محیطی (گرما، سرما، بارنده‌گی...) به آن پرداخت و حتی می‌توان در زمان استفاده از بایسکل ثابت کتاب مطالعه کرد، تلویزیون تماشا کرد و یا به موزیک گوش داد.

البته برای بعضی افراد نشستن در یک مکان ثابت و رکاب زدن یا (پدال‌زدن) کسالت آور است. بیشتر مردم تمایل دارند که هنگام بایسکل سواری از مناظر طبیعی نیز لذت ببرند. در هر صورت صرف نظر از انتخاب بایسکل ساده و معمولی و بایسکل ثابت برای افزایش آماده‌گی قلبی - تنفسی اصل تمرین مداوم نباید فراموش شود. شدت تمرین نیز باید با توجه به سطح آماده‌گی شخص بین ۵۰ الی ۸۵ فیصد حداکثر ظرفیت هوازی مشخص باشد و فعالیت حداقل به مدت ۲۰ دقیقه ادامه یابد.

ریسمان بازی

یکی دیگر از ورزش‌های بسیار ارزان قیمت و ساده ریسمان بازی است که تقریباً هر کس می‌تواند آن را فراگیرد. ریسمان بازی در تمام اجزای آماده‌گی جسمانی به ویژه در عرصه استقامت قلبی - تنفسی مؤثر است بهر حال افراد نوآموز باید در نظر داشته باشند که ریسمان بازی به دلیل پرش‌های متوالی، یک فعالیت سنگین بوده و می‌تواند بعضی ناراحتی‌های استخوانی و مفاصل را ایجاد نماید. بنابراین شروع آن باید تدریجی باشد. این ورزش ضربان قلب را بالا می‌برد در صورت مداومت نه تنها باعث افزایش استقامت قلبی و تنفسی می‌شود بلکه استقامت عضلاتی را نیز افزایش می‌دهد. این دو کیفیت دستگاه عضلاتی را قادر می‌سازد تا فعالیت طولانی مدت را با کمترین فشار و خسته گی تحمل کند. همچنین از آنجا که طناب زدن یا ریسمان بازی تا حدی به هماهنگی سرعت و چابکی نیاز دارد می‌تواند سبب بهبودی این عوامل نیز شود. مصرف انرژی در ریسمان بازی تقریباً معادل دویدن است و می‌توان در هر محل و هر زمان آن را اجرا کرد.

بالا شدن و پایین شدن از زینه

پله هوازی یا پله ورزی به تمرینات نسبتاً شدید و طولانی مدت بالا و پایین شدن از پله گفته می‌شود برای اجرای آن یک چوکی به ارتفاع ۲۰-۱۰ سانتی متر لازم است. این ورزش همراه با موزیک و بدون موزیک انجام می‌شود و برای

قدرت عضلانی می‌تواند هم از طریق تغییرات در سیستم عصبی برای کنترل و انقباض‌های عضلانی و هم از طریق تغییرات داخل ساختمان عضله افزایش یابد. تمرین قدرتی با وزنه سبب فعالیت واحدهای حرکتی بیشتری می‌شود، هر قدر واحدهای حرکتی در فعالیت باشند تغییرات در سیستم عصبی عضلانی ایجاد می‌شود. این تغییرات عصبی عضلانی سبب افزایش قدرت عضله می‌شود.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● اهمیت قدرت عضلانی

قدرت عضلانی، توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی، برای اعمال حداکثر نیرو علیه یک مقاومت است؛ بنابراین افزایش قدرت عضلات، یکی از عوامل ضروری آماده‌گی برای کسانی است که در یک برنامه فعالیت جسمی شرکت می‌کنند. تمرین قدرتی علاوه بر نقشی که در برنامه‌های تمرینی دارد، در جلوگیری از آسیب دیده‌گی و در توان بخشی اندام‌های آسیب دیده نیز موثر است.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● قدرت و تست‌های آن

قدرت عبارت است از قابلیت به کارگیری نیروی یک عضله یا گروهی از عضلات، برای یک بار و یا حداکثر کوشش در مقابل یک مقاومت. محققان تربیت بدنی، قدرت را مهم ترین عامل در مهارت‌های ورزشی می‌دانند؛ زیرا قدرت، توانایی انقباض عضلات است که سبب می‌شود حرکتی متوقف گردد یا به وجود آید. بهترین روش برای اندازه گیری این عامل، استفاده از تست‌هایی است که در آن حداکثر کوشش فرد برای یک مرتبه مورد ارزیابی قرار گیرد. واحد اندازه‌گیری قدرت، کیلوگرام و پاوند است.

معمولاً براساس نوع انقباض عضلانی، اندازه گیری قدرت به چند شکل صورت می‌گیرد:

۱- قدرت متحرک براساس انقباض دینامیک و ایزوتونیک عضله

در این اندازه گیری عضله با جابجا نمودن اشیاء، قدرت خود را به نمایش می‌گذارد و در این انقباض، طول عضله کوتاه شده و در مفصل حرکت دیده می‌شود. معمولاً قدرت متحرک را با وزنه‌های مختلف اندازه گیری می‌کنند.

۲- قدرت ساکن بر اساس انقباض استاتیک یا ایزومتریک عضله

در این اندازه گیری عضله در مقابل یک مقاومت، در زمان بسیار کوتاه (حدود ۶ الی ۱۰ ثانیه) قدرت خود را به نمایش می‌گذارد. در این انقباض تغییری در طول عضله دیده نمی‌شود و مفصل حرکتی نخواهد داشت. معمولاً قدرت ساکن را با دستگاه‌های مختلف چون دینامومتر برای پا و دست یا کیبل تنسیومتر اندازه گیری می‌کنند.

۳- قدرت ترکیبی بر اساس انقباض ایزوکنتریک عضله

در این اندازه گیری نه تنها مانند انقباض ایزوکنتریک در مفصل حرکت مشاهده می‌شود؛ بلکه در عین حال مانند انقباض ایزومتریک، قدرت عضله در مقابل مقاومت به نمایش گذاشته می‌شود. معمولاً قدرت ترکیبی را با دستگاه‌های الکترومیخانیکی و هیدرولیکی نظیر سایبکس اندازه گیری می‌کنند. در مکاتب می‌توان قدرت ساکن و متحرک را به آسانی و بدون مصرف زیاد، اندازه گیری کرد؛ اما اندازه گیری قدرت ترکیبی نیاز به دستگاه‌ها مخصوص دارد.

از آن جایی که قدرت، یک عامل نسبی آماده‌گی جسمانی است، بهتر است قدرت هر فرد را در ارتباط با وزن او سنجید بنابراین کسی که ۶۵ کیلوگرام وزن دارد و ۱۷۵ کیلوگرام وزن را بلند می‌کند، قوی‌تر از کسی که ۹۵ کیلوگرام وزن دارد و ۲۳۰ کیلوگرام وزن را بلند می‌کند.

براساس تقسیم بندی فاکس و مایتوس قدرت به سه نوع است:

- ۱- قدرت مطلق، قدرت بدون در نظر گرفتن اندازه عضلات و بدن.
 - ۲- قدرت نسبی، قدرت در رابطه با اندازه و ترکیب بدن و مانند تقسیم بندی افراد در وزن‌های مختلف کشتی.
 - ۳- قدرت موضعی، قدرت در رابطه با اندازه عضلات.
- به طور عموم تست‌های قدرت یکی از عملی‌ترین معیارهای اندازه‌گیری و ارزیابی اندازه‌گی جسمانی جوانان در مکاتب می‌باشد.

تست‌های قدرت می‌تواند به دلایل زیر با ارزش باشند:

- ۱- قدرت یک معیار عینی است.
- ۲- قدرت از بیماری‌های مختلف تاثیر پذیر است.
- ۳- قدرت در اثر عوامل محرک متاثر می‌شود.

چرا قدرت به عنوان معیار شاخص آماده‌گی جسمانی معرفی شده است؟ چهار دلیل عمده، اهمیت این عامل را بیان می‌کند:

۱. قدرت عاملی برای دارا بودن ظاهری مناسب است.
 ۲. قدرت عاملی برای تشخیص ناراحتی‌های استخوانی، عضلات و مفصلی است.
 ۳. قدرت عامل اصلی انجام مهارت‌های ورزشی است.
 ۴. قدرت معیار موثری در اندازه‌گیری آماده‌گی جسمانی افراد است.
- محققان در تحقیقات خود تست‌های قدرت را برای ارزیابی آماده‌گی جسمانی در سه گروه عمومی تقسیم نموده‌اند.

● **تست‌های میدانی:** انجام حرکات عضلات، شامل آزمون یا تست‌های در برگیرنده تعداد زیادی عضلات بدن مانند: دویدن‌ها، پرش‌ها در میداين ورزشی.

● **تست‌های لابراتواری:** عملکردهای دستگاه‌های مختلف بدن، شامل مواردی چون تعیین‌اندازه فشار خون، ضربان نبض و تنفس در حالت ایستاده و خوابیده، تعیین میزان انرژی مصرفی در تمرینات.

● **تست‌های ترکیبی:** ترکیب هر دو مورد فوق، شامل تست‌های که نتایج تمرینات اختصاصی، اطلاعاتی هستند که قبل و بعد از تمرین توسط دستگاه‌ها ثبت می‌شوند.

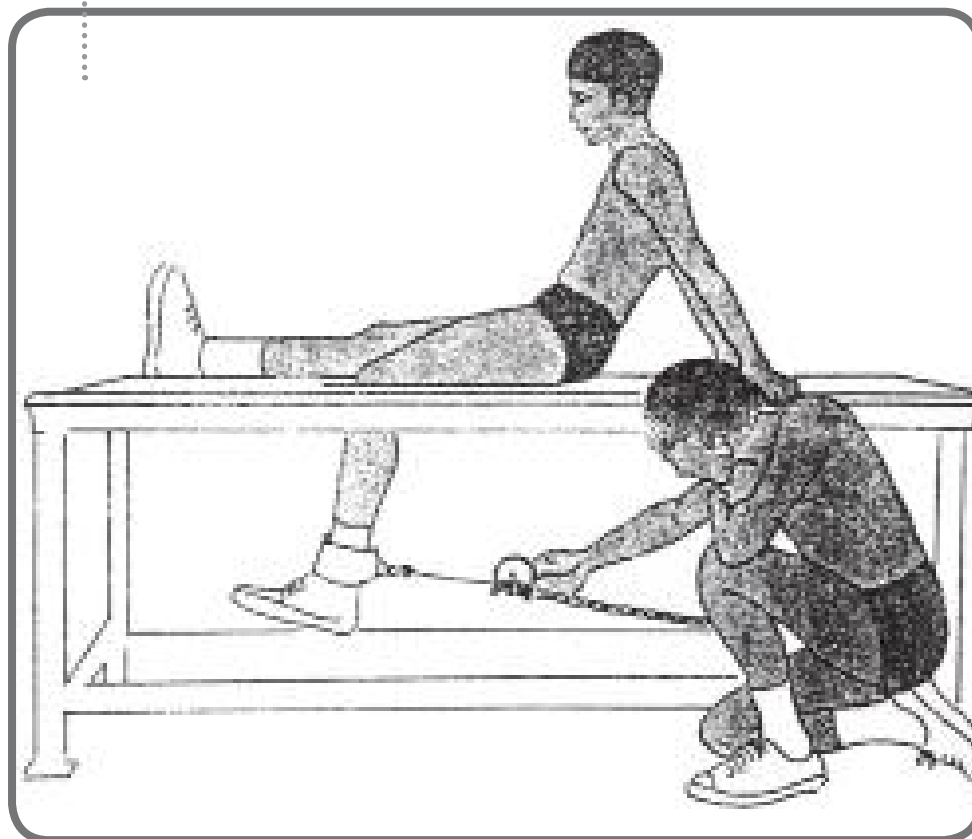
تحقیقات حاصله در ارتباط افزایش و توانایی‌های افراد در نتیجه توسعه قدرت موارد زیر حاصل گردیده است:

- ۱- نیروی عضلاتی در اثر انجام برنامه‌های قدرتی افزایش می‌یابد و در نتیجه موجب تولید نیروی بیشتر در پاها، سرعت بیشتر در استارت‌ها، قابلیت بیشتر در پرش‌ها و نیز افزایش سرعت دویدن‌ها می‌شود.

۲- قدرت و استقامت دستگاه قلبی و تنفسی - عروقی در ارتباط رشته‌های مانند دویدن ۸۰۰ متر، همراه با افزایش عامل قدرت بهبودمی‌یابد.

۳- در اکثر مهارت‌های ورزشی؛ مانند باسکتبال، والیبال، فوتبال و دویدن‌ها، توسعه توانایی انجام تخنیک‌ها ناشی از افزایش قدرت است.

تست‌های قدرت شامل تست‌های قدرت عضلات شکم، کشش بارفیکس با وزنه، پرس بازو در حالت ایستاده، عضلات پشت، پرس سینه بحالت خوابیده، قدرت عضلاتی ساکن تنسیومتر.



تست کشش بارفیکس با وزنه.

هدف: اندازه گیری قدرت بازوها و شانه‌های در حرکت کشش.

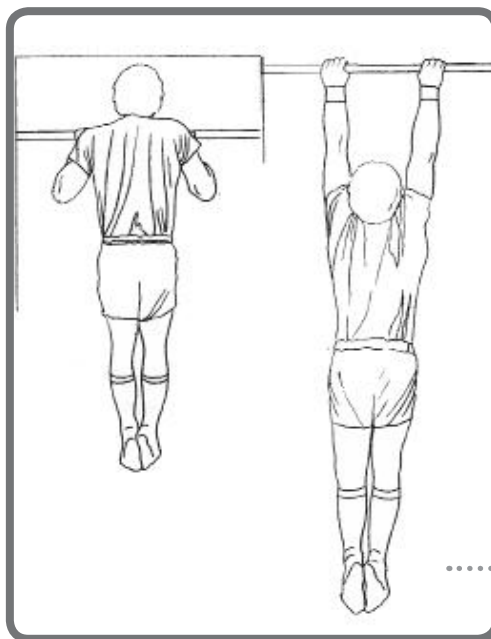
لوازم مورد نیاز:

میله بارفیکس در ارتفاعی که پای امتحان شونده با دست‌های کشیده، با زمین تماس پیدا نکند، وزنه‌های مختلف و ریسمان.

شرح امتحان: امتحان شونده با دست‌های آویزان، در حالیکه وزنه که با ریسمان به کمر وی بسته شده است و وی قادر نیست بیش از یکبار همراه با آن بدن را بالا بکشد، روی بارفیکس قرار گیرد (کف دست و پنجه‌ها به پیشرو) فرد سعی کند با تحمل وزن بدن به علاوه وزن وزنه، خود را برای یک مرتبه طوری بالا بکشد که زنج بالای میله قرار گیرد.

نکات اضافی: با ایجاد فرصت برای امتحان شونده باید اندازه وزنه را آنقدر تغییر داد تا او قادر نباشد بیش از یک بار خود

وزنه را بالا بکشد.



چابکی

تعریف چابکی: چابکی، توانایی تغییر سریع مسیر حرکت و سرعت با حفظ تعادل و درک موقعیت است. چابکی به قدرت استقامت، سرعت، تعادل و مهارت بسته‌گی دارد. چابکی را به دو صورت عمومی و خصوصی می‌سنجند، چابکی عمومی به اجرای حرکات و فعالیت‌های ورزشی اختصاص دارد؛ مانند: فوتبالیستی که با تیزهوشی و سرعت توپ را از میان بازیکنان حریف به شکل زیگزاگ عبور می‌دهد. چابکی خصوصی به اجرای حرکات سریع یک عضو از بدن اختصاص دارد؛ مانند: حرکات سریع دست بازیکن بدمینتون

اندازه گیری چابکی

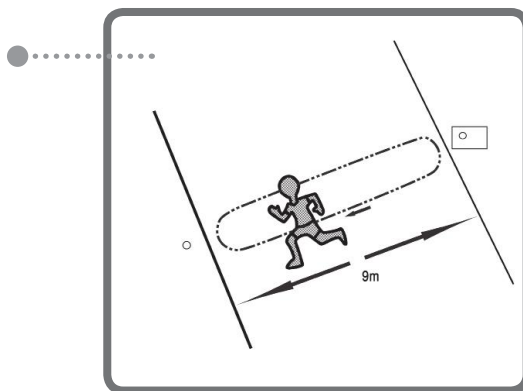
چابکی را می‌توان هم چون دیگر عوامل آماده‌گی جسمانی با وسایل لابراتواری و تست‌های که در میدان صورت می‌گیرد ارزیابی کرد. همان طوری که تشریح شد، ممکن است متناسب با مقصود آزمایشگر اندازه گیری چابکی تمام بدن یا عضو از آن موردنظر باشد، به همین منظور وسایلی طراحی شده که چابکی را با دقت زیاد تحت ارزیابی قرار می‌دهند. اما متأسفانه چنین ابزارهای در دسترس ما وجود ندارد، به همین دلیل محققین با طراحی تست‌های روی زمین یا میدان، بار دیگر این فرصت را فراهم کرده‌اند که تمامی معلمان و مربیان با دقت نسبتاً زیاد به اندازه گیری چابکی بپردازند. یکی از معروف ترین تست‌های چابکی بر روی تمامی رشته‌های ورزشی تست «رفت و برگشت» سریع است. از آنجایی که این تست برای معلمان و مربیان ورزش کاربرد زیادی دارد، به معرفی آن می‌پردازیم.

تست رفت و برگشت (متر ۹×۴)

هدف: اندازه گیری چابکی عمومی بدن:

وسيله: دو عدد توپ کوچک یک عدد صندوق کوچک، هم چنین به میدان هموار نیاز است که دو خط موازی به فاصله ۹ متر از یکدیگر روی آن ترسیم شده باشند.

توپ‌ها را پشت یکی از این خطوط بگذارید و صندوق را در عقب خط که امتحان دهنده ایستاده است بگذارید. امتحان دهنده با فرمان «رفت و حرکت» به طرف خط که توپ‌ها عقب آن گذاشته شده می‌دود و با برداشتن یکی از توپ‌ها به طرف خط شروع برمی‌گردد و توپ را داخل صندوق می‌گذارد. سپس مجدداً بازمی‌گردد و توپ دیگر را برمی‌دارد و به طرف خط شروع می‌دود و با گذاشتن توپ دوم به صندوق تست به پایان می‌رسد، مدت تست به ثانیه و دهم ثانیه از زمان شروع تست تا پایان محاسبه می‌شود و هم چنان به عنوان امتیاز امتحان دهنده محسوب می‌گردد. این عمل را سه بار انجام بدهند و زمان کوتاه اجرا را به عنوان ریکارد او منظور کنید.



کاربرد تست‌های چابکی

از تست‌های چابکی به دلایل زیر استفاده می‌شود:

- ۱- عنصری برای شناخت نیروی بالقوه افراد در فعالیت‌های ورزشی مختلف
- ۲- در برنامه‌های آموزشی که پیشرفت چابکی هدف خاص باشد، این تست‌ها می‌تواند برای پیشرفت و درجه بندی به کار برده شوند.
- ۳- عامل موثر در تست‌های قابلیت حرکتی آماده‌گی جسمانی
- ۴- معیاری برای ارزیابی نتایج به دست آمده از یک برنامه تمرینی خاص، برای مثال اگر اندازه چابکی قبل و بعد از برنامه تمرینات با وزنه، اندازه گیری شود، می‌توان تعیین کرد که تمرینات با وزنه تا چه اندازه در پیشرفت چابکی موثر یا مضر بوده است.

نتایج تحقیقات مربوط چابکی

در گذشته محققان بر این باور بودند که چابکی یک عامل ارثی است و تمرین بر آن اثر ندارد، اما تحقیقات بعد نشان داد که این قابلیت بر اثر تمرین، تکرار و توجه قابل توسعه است. محققان بعد از تست‌های انجام شده به این نتیجه رسیدند که میان چابکی دختران و پسران تا سنین بلوغ، ضریب همبستگی بالایی وجود دارد. پسران و دختران تا سن ۱۴ سالگی از نظر چابکی پیشرفت داشته‌اند از آن به بعد چابکی در دختران کاهش می‌یابد؛ اما در پسران همچنان ادامه دارد. تحقیقات بسیار بر اساس انواع شکل‌های بدنی و تاثیر آنها بر چابکی انجام شده است. اکثر دانشمندان عقیده دارند که افراد چاق از نظر چابکی نسبت به سایرین ضعیف‌تر اند.

تحقیقات نشان دهنده این است که چابکی یکی از عوامل با ارزش آماده‌گی حرکتی و قابلیت‌های ورزشی است که به عنوان یکی از اصول اساسی انجام مهارت‌های ورزشی شناخته شده است. برای مثال دانشمندان پس از تحقیقات بسیار اهمیت این عامل را در باسکتبال و والیبال خاطر نشان کرده‌اند.

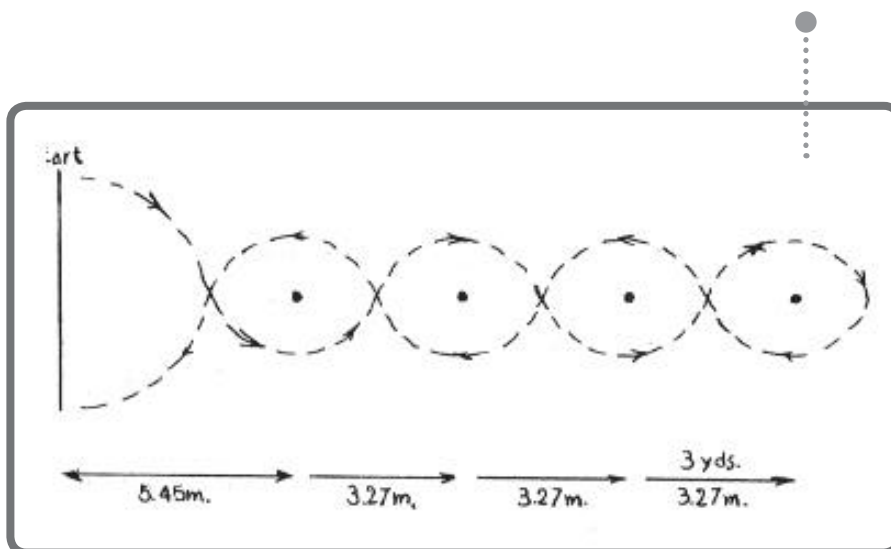
تست دویدن مارپیچ

هدف: اندازه‌گیری چابکی تست شونده در دویدن و تغییر جهت

لوازم مورد نیاز: موانع - استاپ واچ

پس از مشخص شدن میدان تست شونده از پشت خط شروع با فرمان حرکت به حالت (۸) انگلیسی از دور موانع عبور کرده و به جای اول بازمی‌گردد. و از خط شروع عبور می‌کند. (استاپ واچ) همزمان با فرمان حرکت شروع می‌گردد و با عبور دوباره از خط شروع متوقف می‌شود. حرکت دو بار تکرار می‌گردد.

امتیاز فرد مدت زمان طی شده (تا دهم ثانیه محاسبه شده) است. خط شروع و پایان یکی است.



آموزش رشته ورزشی فوتبال

مهارت‌ها و تکنیک‌های اساسی

مهارت‌های اساسی بازی فوتبال عبارت است از: «دریبل کردن» ضربه‌های پا (شوت و پاس) ضربه سرمه‌ار کردن توپ (کنترول توپ) و پرتاب (توپ اوت).

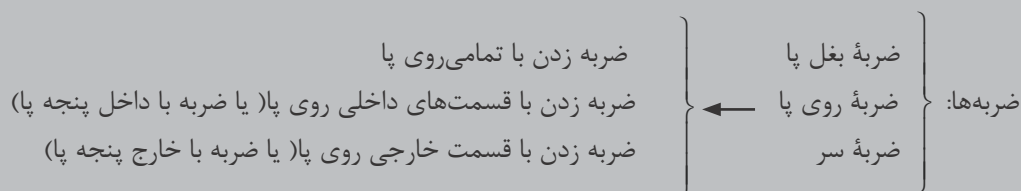
از آن جا که بازی فوتبال در اصل مجموعه‌ای است از ضربه‌های پا و کنترول توپ (استاپ) به همین خاطر ضروری است که هر بازیکن در فن کنترول توپ بدون استفاده از دست و بازو و زدن ضربه‌های پا تسلط کافی یابد، به هنگام تماشای بازی، بازیکنان فوتبال را می‌توان دید که آنها چگونه توپ را کنترول کرده آن را با فاصله مناسب در کنار بدن خود حفظ می‌کنند. تا به موقع مقتضی بتوانند آنرا پاس دهند و یا آنرا با خود به میدان حریف پیش ببرند. بازیکنان ماهر توپ را در ارتفاع نزدیک به زمین حفظ می‌کنند و آنرا هوایی نمی‌زنند. زیرا ضربه‌های هوایی و بلند به زودی کنترول توپ را برای‌شان مشکل می‌سازد. اصولاً هم‌چنان که از نام این رشته ورزشی پیداست فوتبال ورزشی است که با پا انجام می‌شود از این رو می‌توان گفت که ضربه‌های پا اساس بازی فوتبال را تشکیل می‌دهد هر چند ضربه سر نیز امروزه در بازی فوتبال نقش مؤثری دارد لیکن بدون شک نقش اساسی و کلیدی را پا و ضربه‌های آن به عهده دارد.

لازم به یادآوری است که ضربه زدن به توپ تماماً به سه منظور انجام می‌شود:

الف) ضربه زدن به توپ برای ارسال توپ به همبازی (پاس)

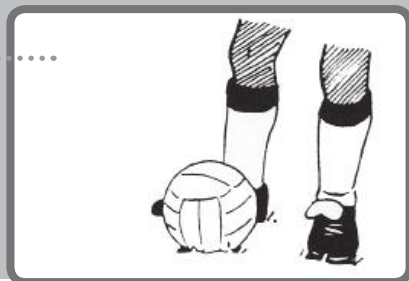
ب) ضربه زدن برای دفع خطر و دور کردن توپ از منطقه دفاعی که این ضربه معمولاً بی هدف زده می‌شود؛ تا خطر آنی تهدیدکننده را برطرف سازد.

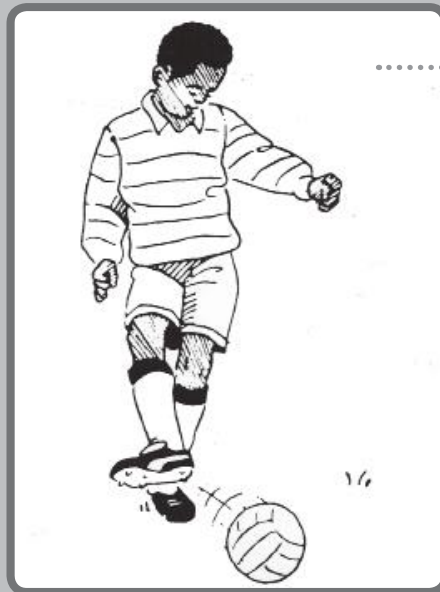
از آن جا که به هنگام ضربه زدن به توپ از قسمت‌های مختلفی از پا استفاده می‌شود. بدین منظور ضربه‌های عمده پا را به طریق زیر تفکیک می‌نمایند:



● ضربه با قسمت داخل روی پا

ضربه با قسمت داخل پنجه پا از دو نوع دیگر ضربه روی پا (ضربه با تمامی روی پا و ضربه با قسمت بیرونی پنجه پا) بیشتر کار برد دارد و مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ زیرا این نوع ضربه برای فرستادن پاس‌های متوسط و بلند دقیق به ویژه روی محوطه جریمه تیم مقابل استفاده می‌شود. ضربه‌های کارنر، پینالتی، مستقیم و غیر مستقیم آزاد پشت محوطه جریمه بیشتر با ضربه داخل پنجه پا زده می‌شود و گاهی اگر لازم شود می‌توان به وسیله آن به توپ حالت «منحنی» داد.





رهنمودهای آموزشی

- ۱- جای گیری: موضع گیری برای زدن ضربه داخل پنجه پا همانند حالت ضربه پا با بغل پا می باشد.
- ۲- طرز استقرار پاها: پای اتکا در حدود ۲۵ الی ۴۵ سانتی متر در کنار و اندکی عقب از توپ قرار می گیرد. در این حالت زانوی پای اتکا خم شده است و سنگینی بدن را در هنگام ضربه تحمل می کند.
- ۳- وضع عمومی بدن: همانند وضعی است که در ضربه روی پا توصیف شده است. به استثنای اینکه سر عقب تر از توپ قرار می گیرد.
- ۴- نیروی ضربه: نیروی وارد بر توپ حاصل ارتفاع پای ضربه از زمین، سرعت فرود آمدن (هنگام تاب خوردن به جلو برای وارد آوردن ضربه) و سرعت توپ در حال نزدیک شدن است، می باشد.
- ۵- طریقه وارد کردن ضربه: بکار گرفتن نیروهای اشاره شده در بالا در مسیر صحیح بسته گی به ارتفاع پرواز توپ و مقصد نهایی مورد نظر بازیکن دارد در حالی که پای اتکا در انتهای مقصد مورد نظر قرار می گیرد نیروی حاصله از تجمع مفاصل، هماهنگ با موضع بدن در راستای پرواز توپ به هدف مورد نظر به کار گرفته می شود.
- ۶- سطح تماس با توپ: سطح تماس با توپ ناحیه کناره داخلی پنجه پا و هم چنین قسمتی از روی پا می باشد، پای که ضربه وارد می کند، از ناحیه زانو خم شده. با تابی مناسب از ناحیه ران به عقب برده می شود. مفصل ران و بند پا کمی به بیرون چرخیده و با سرعتی مطلوب به پیشرو رانده می شود در حالیکه مفصل بند پا کاملاً ثابت نگه داشته شده است به توپ ضربه وارد می کند.
- ۷- ادامه حرکت پای ضربه زننده: اندازه ارتفاع پا در تعقیب مسیر توپ بستگی به شدت ضربه و مسیر دلخواه بازیکن دارد.

• ضربه بغل پا

رهنمودهای آموزشی

۱- جایگیری برای زدن ضربه بغل پا

سریعاً وضع استقرار خود را در مسیر حرکت توپ طوری تنظیم کنید که پرواز توپ در خط مستقیم (۱۸۰ درجه) به طرف

هدف مورد نظر شما برایتان ممکن باشد.

۲- طرز استقرار پاها

پای اتکا به طرف هدف (جایی که می‌خواهید توپ را ارسال کنید) در کنار توپ در حدود ۱۵ تا ۳۰ سانتی متر «در حدود یک کف پا» به موازات یا کمی عقب‌تر از آن قرار می‌گیرد (برای انجام ضربه‌های کوتاه زمینی پای اتکا در کنار توپ و برای ضربه‌های هوایی کمی عقب‌تر از آن گذاشته می‌شود) و از ناحیه زانو کمی خمیده می‌شود.

۳- وضع عمومی بدن

پای ضربه زننده از ناحیه زانو خم شده با چرخشی زانو و پنجه پا به طرف بیرون قرار می‌گیرد، مفصل بجلک یا بند پا در زاویه ۹۰ درجه ثابت می‌ماند. به طور که بین ساق پا و کف پا یک زاویه ۹۰ درجه به وجود می‌آید. حال پا از ناحیه مفصل ران در یک خط مستقیم به عقب برده می‌شود.

اگر بخواهید پاس به صورت زمینی پیش برود، سر و زانوی پای که ضربه می‌زند باید به هنگام وارد کردن ضربه روی توپ قرار گیرد و اگر بخواهید توپ به صورت قوسی و هوایی پیش برود باید سر زانوی پای ضربه زننده کمی عقب‌تر از توپ نگه داشته شود. به هنگام ضربه زدن بازوها برای حفظ تعادل از بدن دور می‌شوند، افزایش و دور شدن بازو از بدن بسته‌گی به شدت ضربه دارد.

۴- نیروی ضربه

نیروی ضربه حاصل از ارتفاع پای ضربه زننده از زمین، سرعت فرود آن، سرعت توپ در حال نزدیک شدن، برخورد صحیح توپ با پا (قسمت سخت پا) می‌باشد و هم چنین به فاصله پای ضربه زننده به دنبال توپ بستگی دارد.

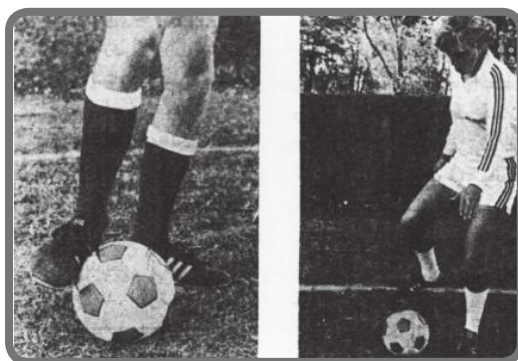
۵- طریقه وارد کردن ضربه

به کار بردن مجموعه نیروی حاصله از موارد برشمرده بالا در راستای صحیح بستگی به پرواز توپ در حال فرود و هدف نهایی مورد نظر دارد و جایی که بازی کن می‌خواهد توپ را به آنجا ارسال دارد.

۶- سطح تماس با توپ

ناحیه داخلی پا که محدود به «کوری» «بجلک» و بند اول انگشت شست می‌باشد سطحی است که با توپ تماس می‌یابد. این قسمت که تماماً بغل پا نامیده می‌شود. در ضربه‌های بغل پا مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضربه‌های بغل پا می‌تواند با توجه به سرعت و مسیری که توپ باید طی کند به خط وسط توپ یا بالاتر و یا پایین‌تر از آن برخورد نماید.





❁ ضربه روی پا

به ضربه‌هایی که با قسمت روی پا زده می‌شود ضربه روی پا گفته می‌شود. و برای زدن آن سطح روی پا، یعنی حد فاصل بندپا تا بند اول انگشتان مورد استفاده قرار می‌گیرد. این نوع ضربه جهت ارسال پاس‌های بلند و متوسط، دور کردن توپ از محوطه خطر و نیز (شوت) توپ‌های ضربه دار مستقیم به طرف گول حریف به کار برده می‌شود، لازم به یادآوری است که ضربه‌های پنالتی و ضربه‌های آزاد مستقیم پشت محوطه جریمه نیز اکثراً با روی پا زده می‌شود.



رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری برای ضربه زدن توپ با روی پا

همانند وضع استقرار به هنگام زدن ضربه بغل پا می‌باشد.

۲- طرز استقرار پاها

مانند حالت ضربه بغل پا، پای اتکا در حدود ۲۵ تا ۴۵ سانتی متر در کنار توپ به طرف هدف گذاشته شده که از ناحیه زانواندکی خمیده است و به هنگام زدن ضربه سنگینی وزن بدن را تحمل می‌کند.

۳- وضع عمومی بدن

پای وارد کننده ضربه در حالی که سر پنجه پا به طرف پایین است. چرخش زانو به داخل مفصل بندپا تا جایی که ممکن است (در حدود ۱۸۰ درجه) نسبت به ساق پا نگه داشته می‌شود. در چنین حالتی پای وارد کننده ضربه از ناحیه زانو خم شده با تابی مناسب از ناحیه مفصل ران به عقب برده می‌شود. وضع سر یا در بالای توپ (وقتی که بازیکن بخواهد توپ زمینی پیشرو برود) و یا کمی عقب تر از آن قرار می‌گیرد. (وقتی که بازیکن مایل است که توپ را هوایی ارسال دارد) دست‌ها برای حفظ تعادل به راحتی از بدن دور می‌شوند.

۴- نیروی ضربه

نیروی وارده بر توپ حاصل ارتفاع پای ضربه زننده از زمین، سرعت فرود آمدن آن (به هنگام تاب به پیش رو برای وارد آوردن ضربه) و سرعت توپ در حال نزدیک شدن است، برابر می‌باشد.

۵- طریقه وارد کردن ضربه

به کار گرفتن نیروهای ذکرشده در مسیر صحیح بسته‌گی به ارتفاع پرواز توپ و مقصد نهایی موردنظر بازیکن دارد. در حالی که پای اتکا در راستای مقصد مورد نظر قرار می‌گیرد. نیروی حاصله از تجمع مفاصل، هماهنگ با موضع بدن و طریقه پرواز به هدف مورد نظر به کار گرفته می‌شوند.

۶- سطح تماس با توپ

در ضربه با تمامی قسمت روی پا، قسمتی که با توپ تماس می‌کند و بر آن ضربه می‌زند دقیقاً ناحیه سخت برآمده‌گی قوس روی پامی‌باشد. زدن توپ با قسمت بالاتر یا پایین تر از برآمده‌گی قوس پا بستگی به میل بازیکن دارد که بخواهد توپ را با چه سرعتی و در چه مسیری ارسال دارد.

۷- ادامه حرکت پا به دنبال توپ بعد از ضربه

اندازه ارتفاع پا در تعقیب مسیر توپ بسته‌گی به شدت ضربه و مسیر دلخواه بازیکن دارد.



ضربه خارجی پنجه پا (ضربه با قسمت خارجی روی پا)

ضربه خارج پنجه پا از دو مورد دیگر آن (ضربه باتمامی روی پا و ضربه داخل پنجه پا) کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضربه خارج پنجه پا نیز برای ارسال پاس‌های متوسط و نسبتاً بلند و به خصوص برای ارسال توپ روی محوطه جریمه حریف و هم چنین، ضربه پنالتی، ضربه‌های آزاد پشت محوطه جریمه حریف انجام می‌گیرد. این نوع ضربه بیشتر برای غافلگیری حریف نیز زده می‌شود تا با فریب او که منتظر چنین ضربه نیست باعث برتری تیم خودش گردد.



رهنمودهای آموزشی

۱- جایگیری

جایگیری برای زدن ضربه خارج پنجه پا عیناً شبیه وضع استقرار در هنگام زدن ضربه بغل پا می باشد.

۲- طرز استقرار پاها

همانند حالت تعریف شده در ضربه با روی پا می باشد.

۳- وضع عمومی بدن

پنجه پای ضربه زننده به طرف پایین. بند پا به طرف داخل چرخیده ثابت نگه داشته شده، در این حالت پای ضربه زننده با تابی مناسب از ناحیه ران به عقب برده می شود (کوری پا از عقب به طرف سرین نزدیک می شود) قسمت بالای بدن اندکی به روی پای اتکا متمایل می گردد.

۴- نیروی ضربه

نیروی ضربه طریقه وارد کردن ضربه شبیه حالت ضربه با روی تمام پامی باشد.

۵- سطح تماس

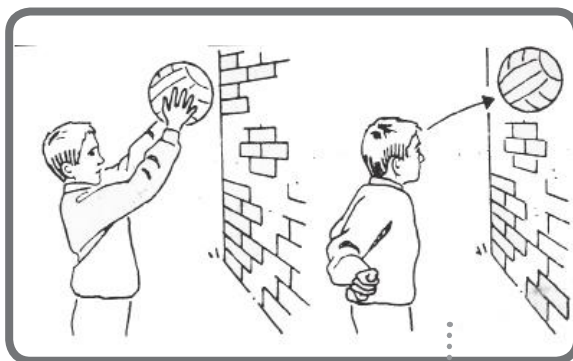
ناحیه برخورد پا با توپ قسمت خارجی رویه (یا خارج پنجه پا) می باشد این ضربه می تواند با توجه به مسیر حرکت مورد نظر و سرعت دلخواه بازیکن به قسمت میانه توپ بالاتر و یا پایین تر از آن اصابت نماید.

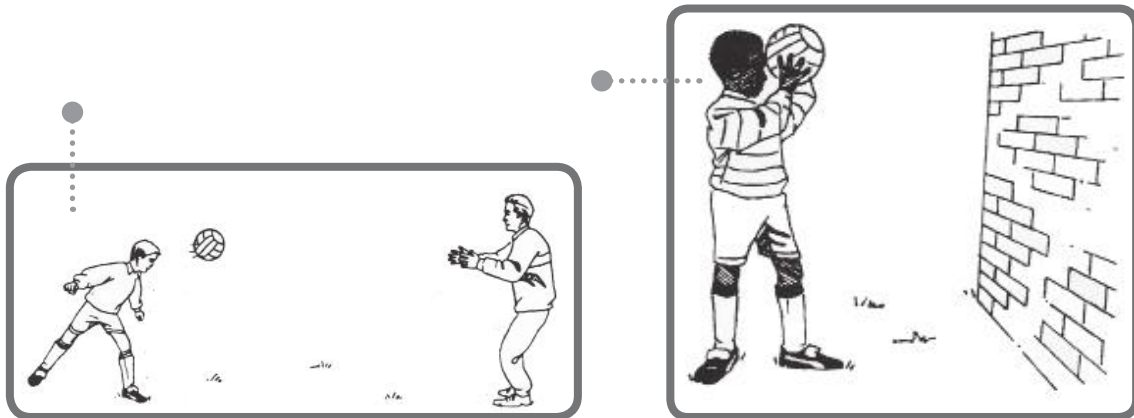
۶- ادامه حرکت پای ضربه زننده

پای ضربه زننده پس از وارد آوردن ضربه به توپ مسیر توپ را تعقیب می کند اندازه ارتفاع پا در تعقیب توپ بستگی به شوت ضربه و مسیر مورد نظر بازیکن دارد.

❁ ضربه سر

به ضربه هایی که با قسمت پیشانی (بالاتر از ابرو) و قسمت های بغل پیشانی زده می شود ضربه سر گفته می شود، این نوع ضربه ها جهت ارسال پاس ها، دفاع از گول، نیز برای زدن گول مورد استفاده قرار می گیرد. ضربه با سر امکان دارد در هنگام جمپ نمودن، دایف نمودن در حالت دویدن و حالت ساکن نیز استفاده گردد.





رهنمود آموزشی

۱- حالت عمومی بدن

پاها موازی با عرض شانه باز دست‌ها به جناح و در بعضی حالات از آرنج به اطراف بدن با زاویه ۴۵ درجه قات می‌باشد در ابتدا برای زدن ضربه به توپ سر کمی به عقب رفته بعداً با سرعت زیاد با چشم‌های باز به توپ ضربه زده می‌شود. هم چنان در زمان ضربه زدن به توپ سینه کشیده و شانه‌ها فراخ می‌باشند. در هنگام ضربه زدن سر با جمپ، حالت پاها به شکل قات به طرف سرین، تنه کشیده، دست‌ها از آرنج قات، سر کمی به طرف عقب، چشم‌ها باز (مستقیم مسیر آمدن توپ را تماشا می‌کند) می‌باشد.

۲- نیروی ضربه

نیروی وارده بر توپ حاصل ضربه به هنگام حرکت سر و گردن به پیشرو برای وارد آوردن ضربه و سرعت توپ می‌باشد.

۳- سطح تماس با توپ

در ضربه سر قسمتی که با توپ تماس پیدا می‌کند و با آن ضربه می‌زند دقیقاً ناحیه سفت وسط پیشانی بالاتر از ابرو و قسمت انتهایی پیشانی می‌باشد. زدن توپ با قسمت بغل و انتهایی پیشانی و یاپشت فوقانی سر بسته گی به میل بازیکن و موقعیت‌های بازی دارد.

دریافت توپ

دریافت توپ رامی‌توان ضربه «دام‌نذاختن» یا تصاحب توپ در حال حرکت تعریف کرد و یا به عبارتی دیگر دریافت توپ را در اختیار گرفتن کامل توپ توسط بازیکن دانست، تسلط در این مهارت به بازیکن امکان می‌دهد که بتواند توپ را کاملاً در اختیار بگیرد و آن را با هدف و به سود تیم خود به کار گیرد. برای دریافت توپ بازیکن می‌تواند به غیر از دست (از انتهای بازو تا نوک انگشتان) از سایر اعضای بدن خود استفاده کند لیکن متداول‌ترین و عمده‌ترین دریافت آنهایی است که با پا و سینه انجام می‌گیرد.

● دریافت توپ با کف پا

رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری

هرچه سریع‌تر خود را در خط مستقیم (زاویه ۱۸۰ درجه) و روبروی مسیر توپ قرار دهید.

۲. طرز استقرار پاها

پای اتکا از ناحیه زانو اندکی خم شده، پای تماس از ناحیه مفصل ران بالا برده شده، زانو اندکی خم می‌باشد. کف پا به طرف توپ در حال نزدیک شدن بوده سنگینی بدن تماماً روی پای اتکا تحمیل شده است.

۳. وضع عمومی بدن

بندپای تماس در حدود ۹۰ درجه به طرف بالا قات شده در این حالت پنجه بالاتر از «کوری» می‌باشد. فضای زیر پنجه به طرف بالای پای تماس کننده آماده گرفتن توپ می‌باشد دست‌ها برای حفظ تعادل اندکی از بدن دور، زانوی پای اتکا کمی خمیده می‌باشد و سنگینی بدن را به محض امتداد پای تماس کننده به پیشرو تحمیل می‌نماید. چشم‌ها به توپ در حال پرواز دوخته می‌شود.

۴- کاستن شتاب و نیروی وارده توپ

کف پای کنترل کننده در لحظه تماس با توپ با حرکت نرم، انعطافی به طرف عقب خود با استفاده از خم شدن زانو و مفصل ران از شتاب توپ می‌کاهد.

۵- سطح تماس

ناحیه زیر پنجه پا که عموماً کف پا گفته می‌شود سطحی است که با توپ تماس می‌یابد. سطح تماس (کف پا) با زمین زاویه در حدود ۴۰ درجه را تشکیل می‌دهد که توپ را بین خود و زمین جامی دهد. برای جلوگیری از عبور نمودن توپ از زیر پا فاصله کوری پای دریافت کننده در لحظه تماس نباید کمتر از قطر توپ باشد.

۶- ادامه حرکت پا

ادامه حرکت پا در اینجا به صورت منفی (حرکت به عقب) در مسیر حرکت توپ انجام می‌گیرد تا با کاهش شتاب توپ آن را متوقف سازد.

❁ دریافت توپ با بغل پا

دریافت توپ با بغل پا نیز همانند دریافت با کف پا یکی از تخنیک‌های بازی فوتبال به شمار می‌رود که اکثراً در جریان بازی از آن استفاده می‌شود. در جریان آموزش باید این تخنیک به ریتم‌های مختلف آهسته - متوسط و سریع تمرین گردد.

رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری. طرز استقرار پاها و وضع عمومی بدن شبیه حالات شرح داده شده برای ضربه داخل پامی‌باشد.

۲- کاستن شتاب توپ

به وسیله سطح بغل پا که به استقبال توپ رفته در لحظه برخورد توپ با آن با سرعتی یکسان با سرعت توپ به عقب کشیده می‌شود و با آوردن توپ به همراه خود به عقب نیروی شتاب آن را کاهش می‌دهد.

❁ کنترل توپ با روی پا

در کنترل توپ با روی پا قسمت اساسی حرکت را روی پشت پا انجام می‌دهد و عموماً برای کنترل و دریافت توپ‌های هوایی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کنترل با روی پشت پا می‌تواند در حالت ایستاده و یا جمپ اتفاق بیفتد.

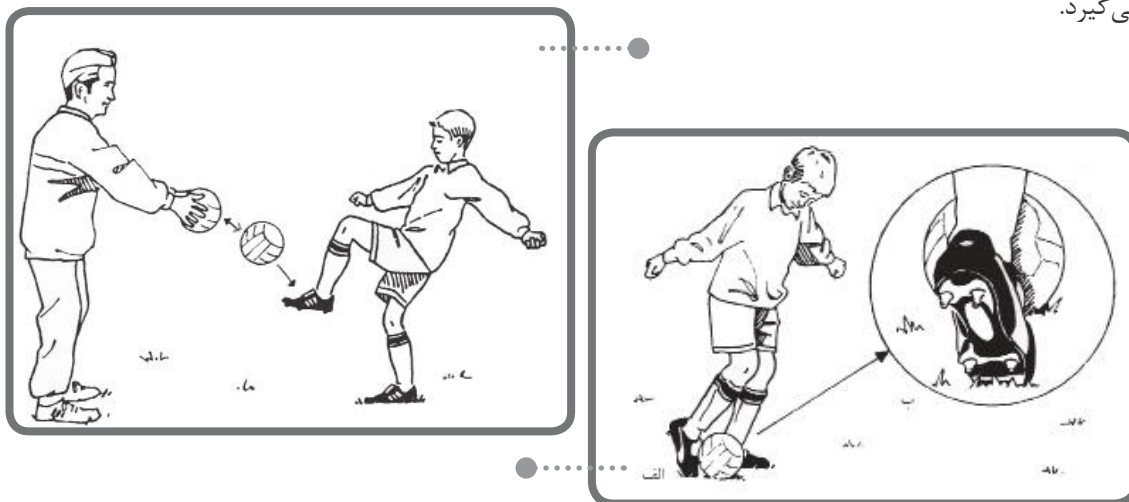
رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری بدن برای کنترل توپ

همانند وضع استقرار بدن در هنگام ضربه زدن بغل پا می‌باشد اما جهت دریافت توپ پای کنترل کننده کمی به طرف بالا حرکت کرده کف پا موازی به سطح زمین می‌باشد.

۲- استقرار پاها

حالت ضربه بغل پا: پای اتکا به زمین کمی از ناحیه زانو خم شده و پای کنترل کننده به طرف بالا در حدود ۱۲۰ درجه از قسمت زیر عینک زانو باز شده و تا زیر توپ در حال نزدیک شدن می‌باشد. وزن بدن روی پای اتکا قرار می‌گیرد.



۳- وضع عمومی بدن

پای کنترل کننده در حالیکه قسمت روی پشت پا به طرف بالا است به زاویه ۱۲۰ درجه از قسمت عینک زانو به طرف توپ که نزدیک می‌شود ثابت نگه داشته می‌شود. زمان تماس توپ با پای تماس کننده پا به طرف عقب کشیده شده از شتاب توپ می‌کاهد. دست‌ها برای حفظ تعادل به راحتی از بدن دور می‌شوند. سر بالا، چشم‌ها به توپ در حال پرواز دوخته می‌شود.

وزن بدن بالای پای اتکا می‌باشد.

۴- سطح تماس

ناحیه برخورد پا با توپ قسمت بالای پشت پامی‌باشد. این کنترل می‌تواند با توجه به مسیر حرکت توپ باشد، اگر در قسمت کنترل توپ با روی پشت پا توجه صورت نگیرد امکان دارد توپ با قسمت سرپنجه پا و یا قسمت شروع ساق پا، تماس پیدا نموده و از کنترل خارج گردد.

۵- ادامه پای کنترل کننده

پس از تماس توپ با پای کنترل کننده، پا به طرف زمین حرکت کرده و قسمت سر ران نیز با اندک حرکت به طرف عقب باعث کنترل توپ می‌شود.

● کنترل توپ با ران یا پت رهنمودهای آموزشی

۱- حالت گیری یا موضع گیری بدن: کنترل توپ توسط ران همانند کنترل توپ با روی پشت پا می‌باشد، مگر در کنترل با پت، یا ران سر پنجه‌های پا به طرف بالا نمی‌باشد.



۲- طرز استقرار پا

مانند حالت تعریف شده در کنترل با روی پشت پا می‌باشد.

۳- وضع عمومی بدن

جهت کنترل توپ ران بلند می‌گردد، دست‌ها به جناح برای حفظ تعادل بدن از آرنج‌ها قات و زانوی پای اتکا کمی خمیده. چشم‌ها به توپ در حال نزدیک شدن می‌باشد.

● کنترل با سینه

معمولاً از سینه برای کنترل توپ‌های که تا ارتفاع زیادی از پا و یا از ران‌ها فاصله گرفته‌اند، استفاده می‌شود. پس از کنترل اولیه توپ با سینه در ادامه از ران و یا پایه جای سینه کنترل توپ در هوا استفاده می‌شود.



● دریبل کردن

توانایی دریبل کردن یک توپ با پا مهارت اولیه و مهمی است که در ابتدای امر که شما برای بازی فوتبال آماده می‌شوید، سبب و رضایت خاطر شما خواهد شد. در فوتبال بهترین توصیف برای دریبل کردن عبارت است از کنترل و هدایت توپ با پاها همزمان با حرکت بازیکن در میدان. در فوتبال دریبل کردن یک مهارت اساسی محسوب می‌شود.

زیرا تمام بازیکنان باید بتوانند درحالی‌که ایستاده‌اند، حرکت می‌کنند و یا برای پاس دادن و یا شوت زدن آماده می‌شوند، روی توپ کنترل داشته باشند. وقتی که بازیکنان به طور قابل توجهی روی دربیبل مسلط شدند. مشارکت آنها در بازی به مقدار زیادی افزایش می‌یابد و سهم بیشتری در بازی خواهند داشت.

دربیبل با داخل پا

در بیشتر موارد یک بازی کننده نوآموز فقط با دربیبل کردن با داخل پا توپ را کنترل می‌کند. هم چنان که شما به عنوان یک بازیکن به طرف و تکمیل مهارت‌ها می‌روید و در توانایی دربیبل کردن مجرب ترمی شوید. کنترل توپ با روی پا را نیز تجربه کنید. داخل پای تان را کنار توپ گذاشته و پاها را به حالت عمودی بر آن قرار دهید. ضربه آهسته به توپ بزنید تا حرکت آن تحت کنترل شما باشد. سعی کنید به مرکز توپ ضربه بزنید و این امر به شما کمک می‌کند تا جهت حرکت توپ را کنترل کنید.

وقتی توپ را با بغل پا دربیبل می‌کنید سعی کنید توپ را نزدیک نگه دارید نباید مجبور شوید که دنبال توپ بدوید؛ زیرا توپ خیلی سریعتر از شما حرکت می‌کند معمولاً نباید بیشتر از یک گام بین توپ و پاهای تان فاصله بیفتد. طول یک قدم به اندازه فاصله بین پاها در زمانی است که به طور معمول می‌دوید. در صورت لزوم می‌توانید فاصله توپ را افزایش دهید؛ اما نباید کنترل آنرا از دست بدهید.

همواره در موقع دربیبل کردن به جای آنکه چشم‌هایتان روی پاهای شما باشند، باید سر بلند گرفته شود و به پیشرو نگاه کنید. سعی کنید میدان دید خود را وسیع کنید توپ را زیر پای تان احساس کنید به طوریکه در همان حال میدان بازی را زیر نظر گرفته اید تا بدانید چه اتفاقاتی در حال به وقوع پیوستن است. از دربیبل کردن به منظور ایجاد فضایی بین خود و حریف استفاده کنید. تا بدین وسیله خودتان را در موقعیت بهتری برای پاس دادن یا شوت کردن قرار دهید. با استفاده از بغل پا، روی پا، بیرون پا و پشت پا توپ را کنترل کنید. اینکه با کدام قسمت پایتان به توپ ضربه بزنید. به سرعت حرکت شما و نیز به جهتی که می‌خواهید توپ را بفرستید بسته‌گی دارد.

دربیبل با بیرون پا

وضعیت بدن هنگامی که با بیرون پا دربیبل می‌کنید، بسیار مهم است. فاصله بین پاها به هنگام دربیبل کردن، و توانایی شما برای حفظ تعادل هنگامی که توپ را از پا جدا کرده و به جلو می‌رانید عوامل تعیین کننده در موفقیت شما هستند. درحالی‌که تعادل بدن تان را حفظ کرده اید به طرفین حرکت کنید و در ضمن از دست‌هایتان برای حفظ تعادل استفاده کنید.

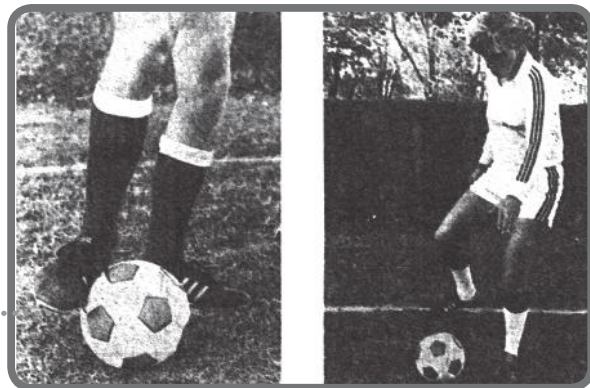
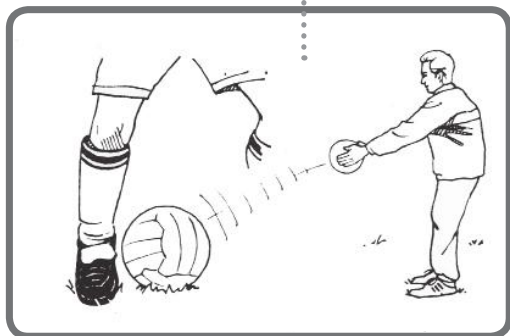
دربیبل با روی پا

معمولاً هنگامی که می‌خواهید توپ را به سرعت در میدان حرکت دهید از روی پا به عنوان محل اصلی ضربه دربیبل استفاده می‌کنید، هنگام دویدن به طور معمول انگشتان پا را پایین برده و با توپ تماس بدهید.

● تمرین کنترل توپ با قسمت داخل پا

بهترین روش برای کنترل توپ تا ارتفاع کمر یا پایین تر از آن، استفاده از داخل پاها می‌باشد. مکانی را که توپ در آن جا به میدان خواهد خورد حدس بزنید و پایتان را در همان جا قرار دهید و یا آن را در هوا بلند کنید. توپ باید پیش روی شما روی زمین فرود آید. به خاطر داشته باشید که شما هستید که توپ را کنترل می‌کنید. اجازه ندهید توپ

شما را کنترل کند. نگاهتان را روی توپ متمرکز کنید و عضلات خود را شل کنید پاها را با سرعتی برابر سرعت توپ عقب بکشید تا در لحظه برخورد با توپ، شدت ضربه آن را کم کند. اگر در لحظه برخورد توپ، پا را محکم نگهدارید، توپ پس از برخورد با آن منحرف شده و از شما دور خواهد شد. استاد به طرف نوآموز و در فاصله ۲ تا ۳ متری او ایستاده شده توپ را طوری به سمت او پرتاب می‌کند که نزدیک داخل پای راستش به زمین برخورد نماید و همین حرکت را برای پای چپ او انجام بدهد.



● تمرین پاس داخل پا (ضربه)

طریقه زدن این ضربه را به نوآموز نشان دهید و مطمئن شوید که بر تفاوت بین پاس دادن پا و زدن ضربه معمولی به توپ تأکید کرده اید و نوآموز برای انجام این حرکت به نوبت از هر دو پایش استفاده کند. نوآموز باید به توپ درست از پشت آن نزدیک شود و پای راست خود را به طرف بیرون بچرخاند، با پای چپ زاویه ۹۰ درجه بسازند، با ناحیه از داخل پا که بین پنجه و بند پا است با حرکت سریع و نزدیک به زمین، به توپ ضربه بزنید منظور از حرکت دادن سریع پا این است که محکمتر به توپ ضربه بزنید، به قسمت مرکزی توپ ضربه بزنید، تا مستقیم و نزدیک به میدان حرکت کند. همین روش را با ضربه زدن به دیوار تمرین کنید تا به اندازه دقت و قدرت مطلوب، پی ببرید. از پای راست و سپس با پای چپ خود استفاده کنید و تمرین را به همین نحوه تکرار کنید.



● کنترل توپ همراه روی پشت پا و ران (پت)

به طرف شاگرد نوآموز ایستاده شده و توپ را به هوا پرتاب کنید. هنگامی که توپ نزدیک به زمین رسید، نوآموز باید به وسیله روی پا از شدت ضربه آن بکاهد. این کار تنها در صورتی نتیجه بخش خواهد بود که نوآموز پایش را جهت کنترل توپ به بالا بیاورد و زیر توپ قرار دهد و پا را هم زمان و همراه توپ پایین بیاورد. باید این عمل را به نوبت و همراه هر دو پا تکرار کرد. همین تمرین را برای کنترل کردن سینه هم انجام بدهید با این تفاوت که در هنگام کنترل کردن توپ با سینه پاها به عرض شانه باز کمی از قسمت ناحیه زانو خمیده سینه فراخ، سربلند، در هنگام تماس توپ با سینه بدن کمی به عقب تمایل پیدامی‌کند تا از سرعت و شدت توپ بکاهد.

● تمرین کنترل توپ کف پا

همیشه در فرستادن توپ به نوآموز با دست و یا با پا کاملاً دقت کنید اگر سن نوآموز کم باشد ممکن است نیاز باشد توپ را با پاس زمینی برای او بفرستید.

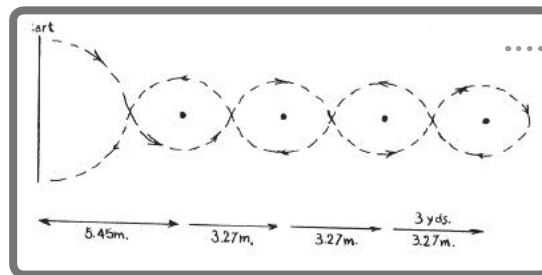
به طرف نوآموز در فاصله ۷ تا ۱۰ متری او ایستاده شده، توپ را با دست و یا پا برای نوآموز بفرستید، شاگرد باید سریع عکس‌العمل نشان داده و به توپ نگاه کند و اگر لازم باشد جایش را تغییر دهد و سپس با استفاده از کف پا توپ را کنترل کند. در هنگام تماس با توپ فاصله پا از سطح زمین زیاد نباشد تا توپ از زیر پای نوآموز عبور نکند. حالت پنجه پا بالاتر از کوری پا می‌باشد. دستها برای حفظ تعادل اندکی از بدن دور، زانوی پای اتکا کمی خمیده.



● تست دربیبل در فوتبال

هدف: اندازه گیری هماهنگی چشم و پا، هماهنگی بدن و چابکی

شرح تست: چهار عدد مانع را به فاصله‌های (۳,۲۷ متری) از هم گذاشته می‌شود خط شروع از مانع اول به فاصله (۵,۴۵ متر) می‌باشد امتحان شونده در پشت خط شروع، در مسیری که روی زمین ترسیم شده با توپ قرار می‌گیرد و با فرمان (حرکت) با قید نمودن زمان یا استاپ واچ شروع به دربیبل به روش زیگزاگ می‌کند. و دوباره به خط شروع بازمی‌گردد این تست سه بار تکرار می‌شود. امتیاز زمان طی مسافت، امتیاز تست شونده خواهد بود.



● تست حفظ توپ در هوا

هدف: اندازه گیری تعادل پاها، حس کنترل توپ و چابکی فرد.

شرح تست: تست شونده، سعی کند با استفاده از تمامی اعضای بدن به جز دستها، توپ را با ضربه‌های متوالی در هوا نگاه دارد و با سقوط توپ روی زمین تست متوقف می‌گردد. تست سه بار اجرا می‌شود امتیاز تعداد توپ‌های که در هوا حفظ شود، برای فرد حساب می‌گردد.

آموزش رشته ورزشی بدمینتون

بدمینتون چیست؟

بدمینتون بازی است که با رکت و توپ پردار یا پلاستیکی در میدانیکه بوسیله جال به دو قسمت مساوی تقسیم گردیده انجام می‌شود. این بازی در میدان سرباز و هوای آزاد نیز انجام می‌گردد. باید توجه داشت توپ بدمینتون سبک می‌باشد در نتیجه در مکانهای که باد می‌وزد به طور دلخواه نمی‌توان بازی کرد. بازی بدمینتون به شکل انفرادی یا «سنگل» و جوره‌یی یا «دبل» صورت پذیر است.

بازی تا زمانی در جریان می‌باشد که توپ در فضا قرار داشته باشد و زمان که توپ به زمین یک مانع برخورد نماید، جریان بازی قطع می‌گردد. در ضمن بازیکنان نمی‌توانند هر بار بیش از یکبار به توپ ضربه بزنند.

وسایل بازی بدمینتون

الف) رکت: رکت بدمینتون از قسمت‌های ذیل تشکیل شده است؛

- دسته رکت
- میله رکت
- سه راهی یا گلوی رکت
- سریا کله رکت
- صفحه رکت یا کاسه رکت

ب) سیم یا جال کاسه رکت که انواع مختلف دارد:

- روده‌یی (که از روده حیوانات اهلی مانند گوسفند تهیه می‌شود)
- پلاستیکی
- ابریشمی
- مخلوطی از مواد فوق

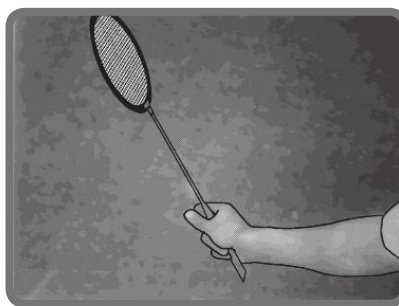
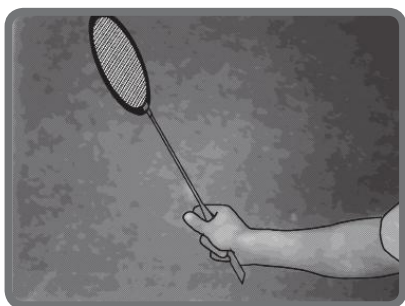
ج) توپ: توپ بدمینتون بر دو نوع می‌باشد.

- توپ پری
 - توپ پلاستیکی
- در مسابقات رسمی از توپ پری استفاده می‌گردد.

آموزش مهارت‌های بدمینتون

گرفتن رکت برای زدن ضربه با روی رکت (فورهند) Fore Hand

الف) اگر رکت را به طرف نوآموز بگیرید و به او بگویید دسته رکت را به دست بگیرید به طوری که بین انگشت شست و اشاره یادگیرنده شکل عدد ۷ درآید، رأس عدد ۷ در امتداد قاب رکت باشد و سه انگشت دیگر دسته دیسکت را بگیرند، به طوری که انتهای دسته رکت روی نرمی دست قرار داشته باشد.



موضوع قابل توجه اینکه رأس عدد ۷ در هنگام گرفتن رکت نباید چسپیده به دسته رکت باشد بلکه انگشت کوچک دست مخالف رکت شما باید در آن تقریباً جای بگیرد. از طرفی دیگر انگشت شست بین انگشت وسطی و اشاره قرار می‌گیرد. اشتباه‌های متداول در گرفتن رکت قرار دادن انگشت شست بر روی دسته رکت و انگشت اشاره بر روی دسته رکت و قرار دادن دسته رکت بر کف دست می‌باشد.

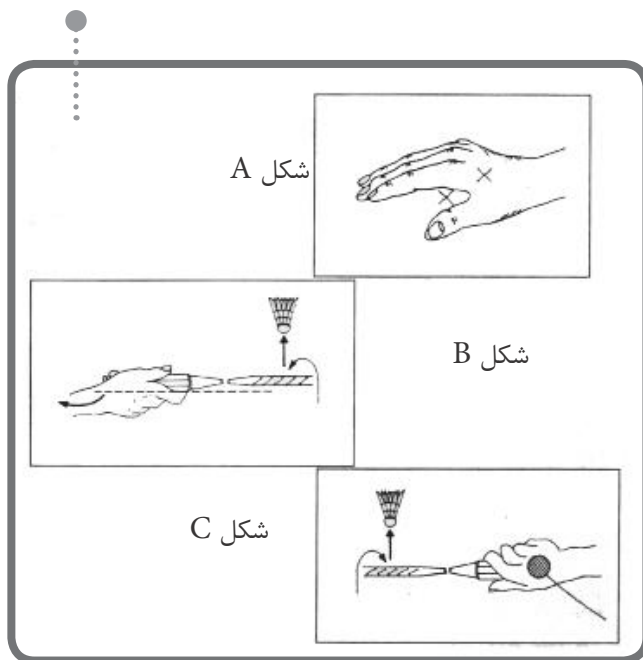
گرفتن رکت برای زدن ضربه با پشت رکت (بک هند) Back Hand

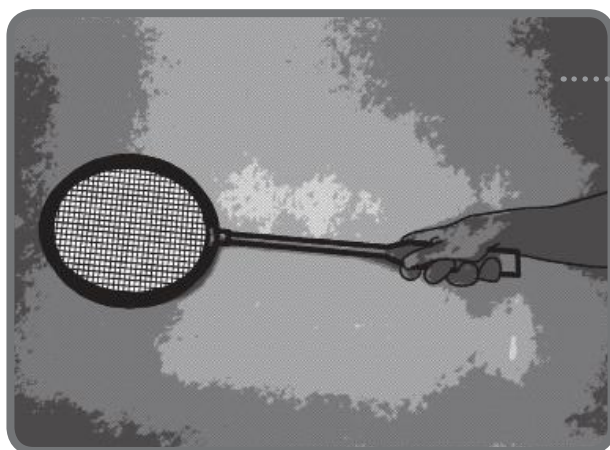
ب) طرز قرار گرفتن رکت برای زدن ضربه با پشت رکت بدین گونه خواهد بود که انگشت شست در پهلوی دسته رکت قرار می‌گیرد. به طور کلی در رابطه با گرفتن رکت برای ضربه‌های روی رکت و پشت رکت توجه شما را به نحوه گرفتن رکت جلب می‌نماییم.

شکل A: علامت چلیپا بین انگشت شست و اشاره نشان آن است که رأس عدد ۷ در امتداد کاسه رکت برای ضربه‌های روی رکت و چلیپا بالای انگشت اشاره امتداد آن تا کاسه رکت برای ضربه‌های پشت رکت است.

شکل B: نحوه گرفتن رکت برای زدن ضربه‌های روی رکت می‌باشد.

و شکل C: نحوه گرفتن رکت برای ضربه‌های پشت رکت را نشان می‌دهد.





سرویس و انواع آن

تعریف سرویس:

سرویس ضربه ایست که بازی با آن به جریان می افتد و به سه قسم اجرا می گردد.

الف) سرویس بلند

ب) سرویس کوتاه

ج) سرویس تیز

مشخصات توپ در سرویس بلند

الف) محل فرود آمدن توپ: بهترین مکان برای فرود آمدن توپ در سرویس بلند گوشه های آخر میدان که نزدیک به خط انتهایی می باشد خواهد بود.

ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ بر دو نوع است یکی با ارتفاع زیاد و یکی با ارتفاع متوسط

سرویس توسط روی رکت در جهان به دو سیستم صورت می گیرد.

الف) روشی که وزن بدن بازیکنان قبل از زدن سرویس در عقب قرار دارد و سپس وزن بدن به جلو انتقال می نماید.

ب) روشی که وزن بدن بازیکنان از همان اول به جلو منتقل شده است. از طرفی دیگر بعضی از بازیکنان اول توپ را رها کرده سپس رکت را حرکت می دهند. بعضی دیگر اول رکت را حرکت داده بعداً توپ را رها می کنند و بعضی نیز این کار به طور همزمان رکت با هم انجام می دهند. بنابراین هر سه شیوه می تواند موارد استفاده داشته باشد.

نحوه قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن سرویس بلند توسط روی رکت «دست راست»

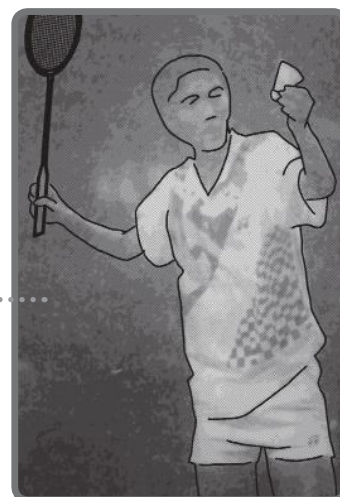
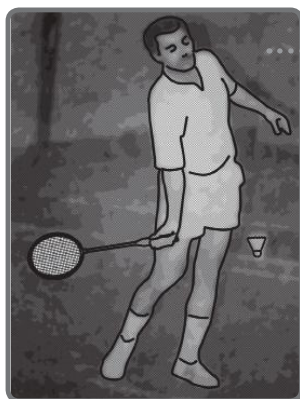
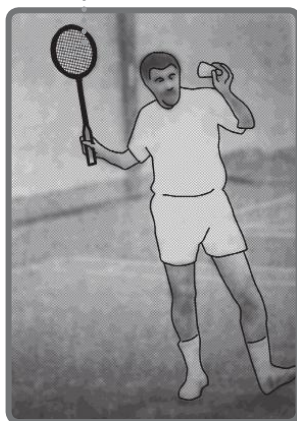
۱- پاها به اندازه عرض شانه ها باز به طوری که پای راست به عقب و پای چپ در پیشرو قرار داشته باشد. انگشتان پای که عقب گذاشته شده به طرف میله و جال، رکت و انگشتان پای که پیشرو قرار گرفته است به طرف میدان که توپ فرستاده می شود می باشد.

۲- وزن بدن روی پای راست می باشد به طوری که کف پای چپ روی زمین قرار می گیرد.

۳- رکت در دست راست طوری قرار دارد که آرنج خم می باشد حداقل ۹۰ درجه و صفحه رکت در قسمت پهلوی راست

قرار بگیرد.

- ۴- توپ در دست چپ قرار گرفته به طوری که آرنج خم می‌باشد. زاویه آرنج تقریباً ۹۰ درجه می‌باشد.
 - ۵- وزن بدن از پای راست به پای چپ انتقال پیدا می‌کند به طوری که پای راست روی پنجه قرار می‌گیرد.
 - ۶- دست چپ از آرنج باز شده و در قسمت پیشرو و راست بدن توپ را نگه می‌دارد.
 - ۷- دستی که رکت در آن است حرکت نموده در قسمت راست و پیشرو بدن در سطح بالای زانو با توپ رها شده تماس پیدا می‌کند «زاویه رکت تقریباً ۴۵ درجه است».
 - ۸- پس از برخورد صفحه یا کاسه رکت با توپ حرکت رکت به طرف شانه چپ ادامه پیدا می‌کند.
- نوت: (هر دست که قوی باشد می‌توانید رکت را با همان دست بگیرید)



نکات ضروری هنگام زدن سرویس بلند

- ۱- بازو و ساعد که رکت در آن است نباید در هنگام سرویس از بدن زیاد بلند گردد، زیرا امکان به هم خوردن تعادل سرویس کننده و خطای سرویس زیاد خواهد شد.
 - ۲- قبل از برخورد یا تماس توپ با رکت زانوها کمی خم، سپس در هنگام برخورد با توپ باز می شود.
 - ۳- در لحظه آخر از بند دستی که رکت در آن است برای فرستادن توپ به هدف و سرعت بیشتر استفاده نمایید.
 - ۴- تماس کاسه رکت باید با چوب پنبه توپ باشد.
- برای اینکه نو آموز بتواند به زودترین فرصت سرویس بلند یاد بگیرند. باید نکات ذیل را مدنظر داشته باشند:
- ۱- رکت در کنار پای راست قرار داشته باشد.
 - ۲- توپ در امتداد پای چپ رها گردد.
 - ۳- پس از رها شدن توپ رکت را به حرکت آورده تا کاسه آن در حدود ۴۰-۳۰ سانتی متر به زمین توپ را تماس نماید.
 - ۴- رکت در عقب پای راست قرار می گیرد.
 - ۵- دست چپ توپ را کمی جلوتر از پای چپ رها کند.
 - ۶- پس از رها شدن توپ رکت را حرکت داده و کاسه آن در سطح زانو با توپ تماس پیدا می کند.

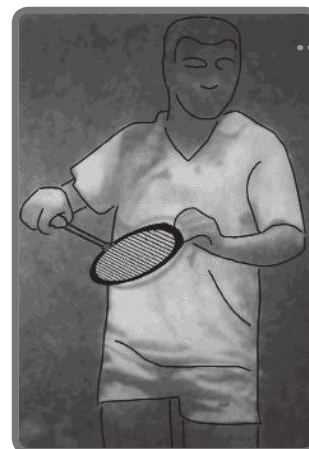
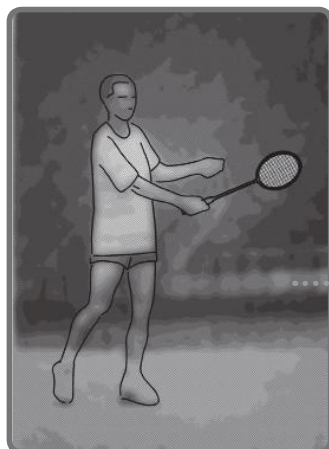
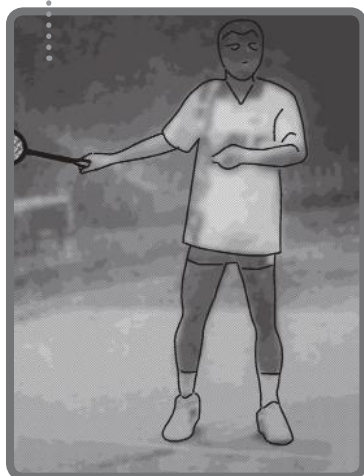


طریقه قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن سرویس کوتاه با روی رکت

- ۱- پاها به اندازه عرض شانه باز، پای چپ به پیشرو و پای راست به عقب قرار بگیرد. انگشتان پای که پیشرو قرار دارد در جهت میدان می باشد که توپ به آن فرستاده می شود و انگشتان پای که عقب قرار دارد به طرف میله سمت راست جال کاسه رکت می باشد.
- ۲- رکت در دست راست طوری قرار دارد که زاویه بین بازو و ساعد می باشد به طوری که رکت در کنار بدن قرار دارد (نحوه قرار گرفتن رکت همانند سرویس بلند نیز باشد).
- ۳- توپ در دست چپ قرار گرفته بطوریکه آرنج نیم باز است.
- ۴- در این مرحله می توانیم؛ مانند سرویس بلند، ابتدا توپ را رها کرده سپس رکت را حرکت بدهیم یا اول رکت را

حرکت داده و بعداً توپ را رها کنیم و هم می‌توانیم همزمان با حرکت رکت توپ را رها نماییم.
۵- تماس توپ با رکت در نزدیکی سطح کمر و در قسمت راست جلو بدن خواهد بود در این هنگام وزن بدن بالای پای چپ قرار دارد.

۶- بعد از تماس کاسه رکت با توپ حرکت رکت به طرف پهلوی چپ ادامه دارد.



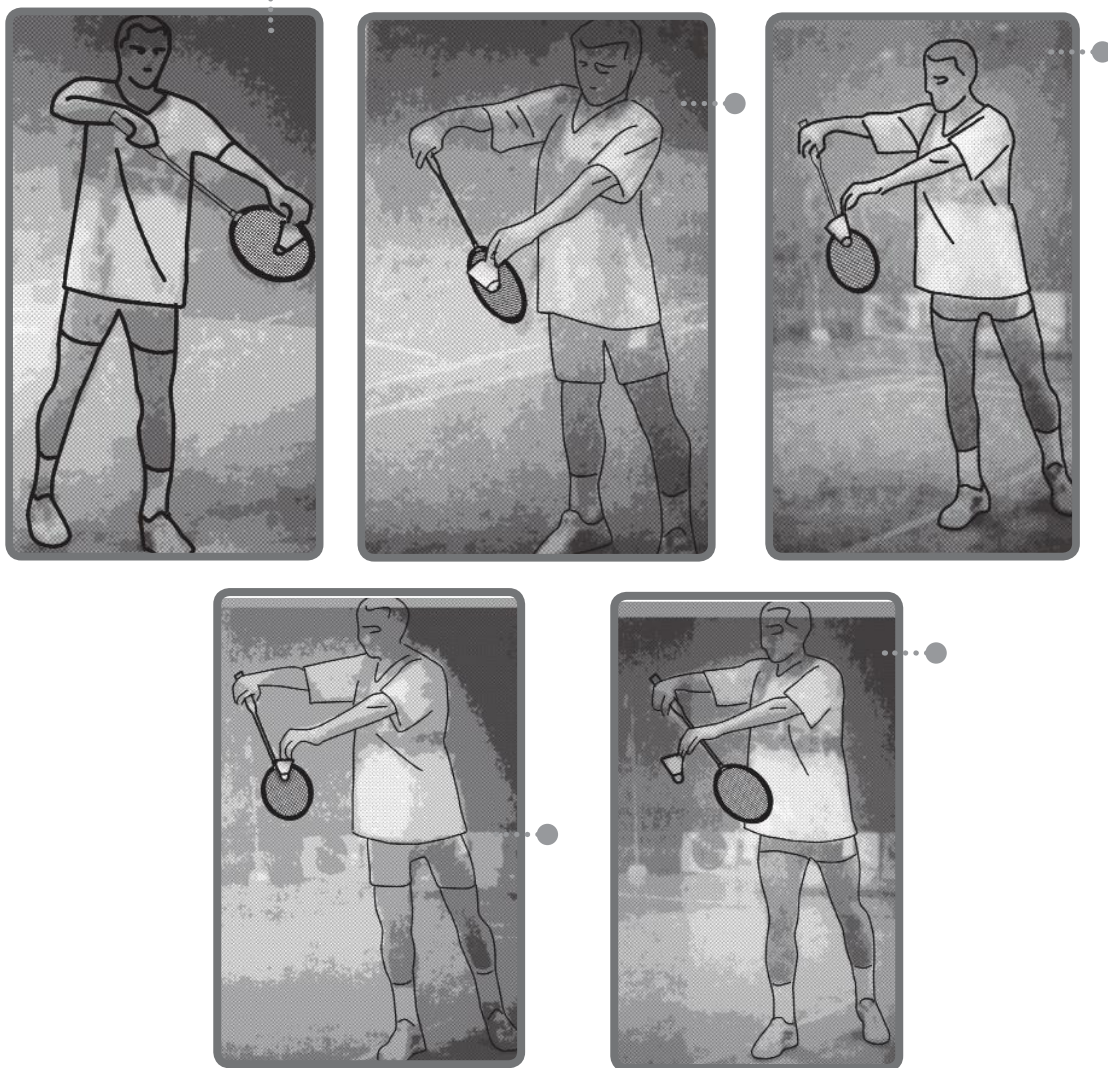
نکات ضروری در هنگام زدن سرویس کوتاه

- ۱- حداکثر استفاده برای وارد آوردن نیرو به توپ توسط بند دست
- ۲- زانوها قبل از زدن ضربه کمی خمیده باشد
- ۳- تماس کاسه رکت با چوپ پنبه توپ باید به نحوی باشد که در شکل نشان داده شده است.

سرویس کوتاه با پشت رکت

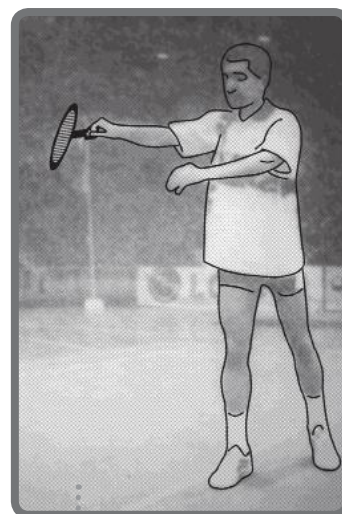
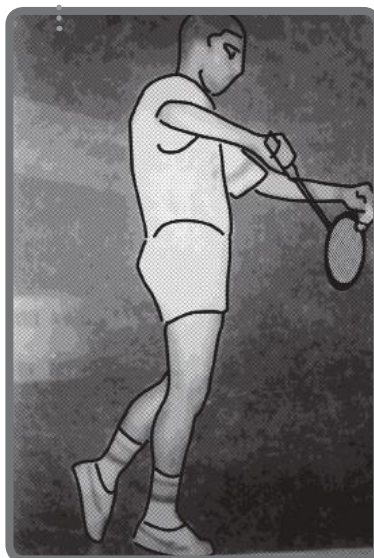
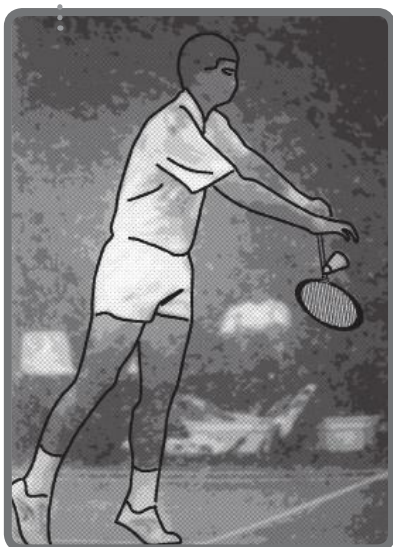
اکثر قهرمانان جهان سرویس کوتاه را با پشت رکت می‌زنند، زیرا نتیجه آن بیشتر از سرویس کوتاه با روی رکت است.
به طور عموم سه نوع ایستادن در سرویس کوتاه با پشت رکت معمول است.
الف) دستی که توپ در آن است جلو گذاشته می‌شود.
ب) پاها به طور موازی قرار می‌گیرند.

ج) پای موافق دست که رکت در آن است پیشرو گذاشته می‌شود. تجربه نشان داده است که نوع سوم بهتر از دو نوع دیگر می‌باشد.



نحوه حالت گرفتن بدن و رکت برای زدن سرویس کوتاه با پشت رکت

- ۱- پاها به اندازه عرض شانه باز، پای راست پیشرو، پای چپ عقب گذاشته می‌شود.
- ۲- وزن بدن ابتدا بر روی دو پا قرار دارد.
- ۳- رکت در دست راست طوری قرار داشته باشد که فاصله آن با بدن در حدود ۴۰ سانتی متر باشد.
- ۴- توپ در دست چپ قرار داشته باشد به طوری که نزدیک به کاسه رکت باشد.
- ۵- وزن بدن بالای پای راست و پای چپ بروی پنجه پا قرار دارد.
- ۶- دست راست رکت را کمی به قسمت بدن برده سپس به طرف توپ حرکت داده ضربه را به توپ در پیشروی بدن وارد می‌کند.
- ۷- پس از تماس توپ با کاسه رکت، رکت کمی بطرف راست بدن ادامه پیدا می‌کند.



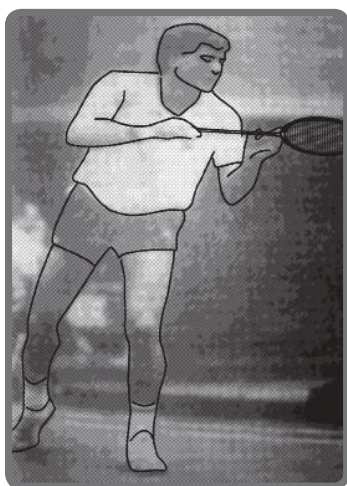
طریقه حالت گرفتن بدن و رکت در سرویس تیز

مانند سرویس کوتاه بروی رکت و پشت رکت می‌باشد، با این تفاوت که در هنگام برخورد یا تماس توپ با رکت نیروی وارده به توپ بیشتر از سرویس کوتاه و زاویه رکت بازتر می‌باشد.

نحوه ایستادن برای دریافت سرویس

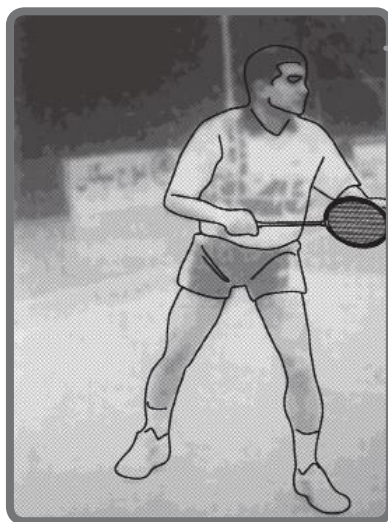
بطور عموم در بازی بدمینتون دو نوع ایستادن برای دریافت سرویس وجود دارد. یکی برای بازی یکنفره و دیگر برای بازی دو نفره در بازی یکنفره برای دریافت سرویس تقریباً در وسط میدان می‌ایستند اما در بازی دو نفره بازیکن نزدیک به خط کوتاه خود را قرار می‌دهد؛ زیرا در بازی دو نفره هنگام سرویس ۷۶ سانتی متر از طول میدان کاسته می‌شود.





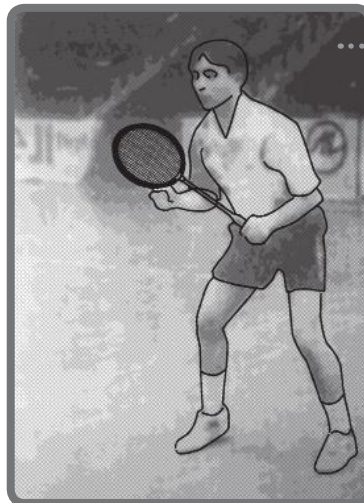
شیوه قرار گرفتن بدن و رکت برای دریافت سرویس

- ۱- پای چپ در جلو پای راست در عقب قرار می‌گیرد به طوری که وزن بر روی پای چپ قرار داشته باشد.
- ۲- پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که زانوها کمی خم باشند.
- ۳- دست راست که رکت دارد از آرنج خم به گونه‌یی که زاویه بین ساعد و بازو تقریباً حدود ۹۰ درجه قرار بگیرد.
- ۴- دست و شانه چپ بدن بطرف جال باشد.



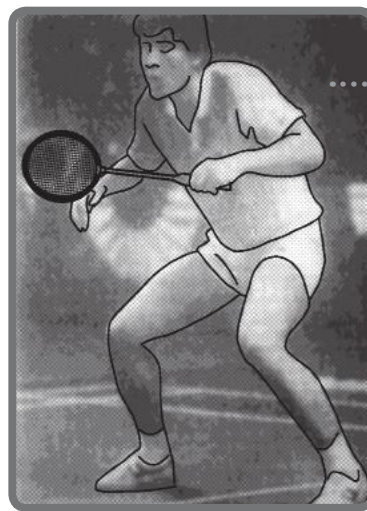
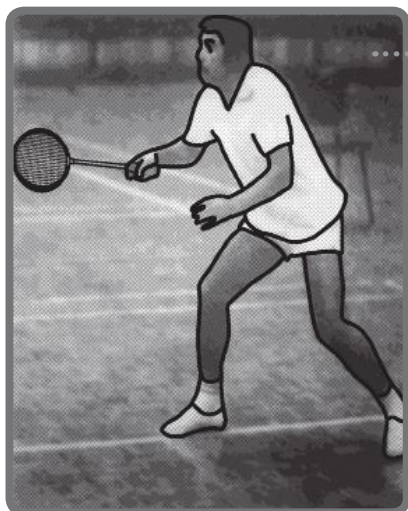
طرز ایستادن در میدان در جریان بازی

در زمانیکه بازی جریان پیدا می‌کند، نباید مانند حالت دریافت سرویس ایستاد؛ زیرا میدان بازی در جریان بازی نسبت به زمان سرویس وسعت زیاد داشته می‌باشد و بازیکن مجبور است تا در مقابل ضربه‌های حریف از خود عکس العمل نشان بدهد. اصولاً بهترین مکان ایستادن تقریباً مرکز میدان خواهد بود.



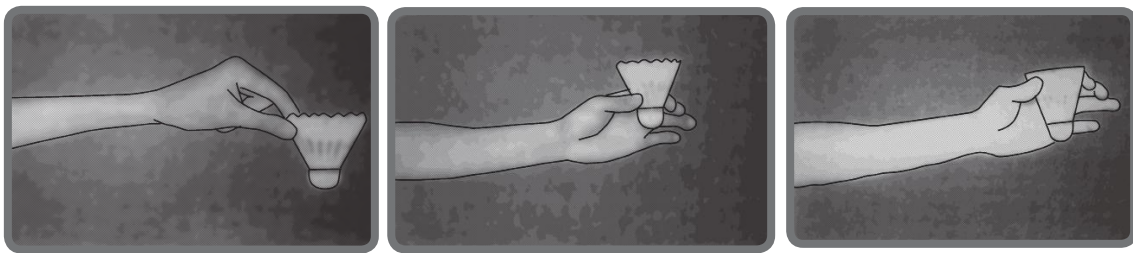
شیوه قرار گرفتن بدن و رکت در هنگام دریافت در بازی

- ۱- پاها تقریباً موازی به شانه و بیش از عرض شانه باز می‌باشد.
- ۲- زانوها خم (زاویه بین ران و ساق پا یعنی پشت زانو بین ۱۲۰-۱۰۰ درجه در نوسان خواهد بود).
- ۳- بدن بازیکن به جهت توپ
- ۴- دست راست از آرنج خم به زاویه تقریباً ۹۰ درجه بین ساعد و بازو باشد.
- ۵- دست چپ نیز در حالی که از آرنج جمع است موازی با دست راست قرار می‌گیرد.



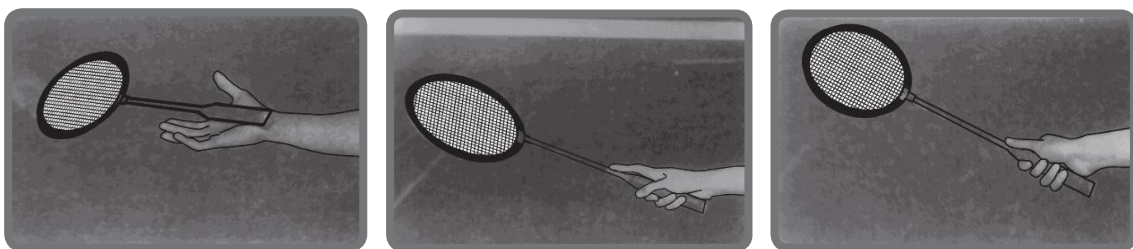
شیوه گرفتن توپ برای زدن سرویس

- در بدمینتون سه نوع گرفتن توپ متداول است:
- ۱- هنگامی که انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره قسمت بالایی و خارجی چتر توپ را می‌گیرند
 - ۲- هنگامی که انگشت اشاره و شست به صورت نیم دایره قسمت پایینی و خارجی چتر توپ را می‌گیرند.
 - ۳- هنگامی که انگشت اشاره در داخل چتر توپ و انگشت شست در قسمت خارجی چتر توپ را می‌گیرند.



گرفتن درست رکت در بازی بدمینتون یکی از مهم ترین و اساس ترین موارد می باشد.
گرفتن رکت به دو نوع است:

- ۱- گرفتن رکت برای ضربه زدن توسط روی رکت (فورهند)
- ۲- گرفتن رکت برای ضربه زدن با پشت رکت (بک هند)



مشخصات توپ در سرویس تیز برای بازی یک نفره

الف) محل فرود توپ: محل مناسب برای فرود توپ در سرویس تند و تیز برای بازی یک نفره مانند سرویس بلند می باشد.
ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ در سرویس تیز نسبت به ارتفاع سرویس بلند کمتر می باشد اما سرعت توپ نسبت به سرویس بلند بیشتر خواهد بود.

مشخصات توپ در سرویس تیز برای بازی دبل

الف) محل فرود توپ: چون از طول میدان در هنگام سرویس برای بازی دبل ۷۶ سانتی متر کاسته می شود. بهترین مکان برای فرود توپ نزدیک به خط انتهایی برای سرویس دبل و گوشه های آن می باشد.
ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ در سرویس تیز برای بازی دبل کمی از سرویس بازی انفرادی کمتر خواهد بود.

نحوه گرفتن رکت و قرار گرفتن بدن در سرویس تیز

مانند سرویس کوتاه با روی رکت و پشت رکت می باشد، با این تفاوت که در هنگام برخورد توپ با رکت نیروی وارده به توپ بیشتر از سرویس کوتاه و زاویه رکت بازتر می شود.

ضربه لبه جال

به ضرباتی که نزدیک جال و در سطح لبه جال زده می شود اطلاق می گردد و به دو نوع می باشد:

الف) به طور ساده

ب) به طور چرخشی

مشخصات آن

با کمترین ارتفاع از روی جال عبور کند.

در چرخش آن توپ با حالت پیچ دار از روی جال عبور نماید.

نزدیک به خط زیر جال فرود آید.

نحوه قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن ضربه لبه جال با رو و پشت رکت (ساده):

- ۱- پای موافق دست که رکت دارد در جهت مسیر توپ
- ۲- پای دیگر در عقب قرار می گیرد.
- ۳- دستی که رکت را همراه دارد کشیده به طرف توپ و دست دیگر در عقب
- ۴- سنگینی وزن بدن به روی پای موافق دست که رکت دارد، به طوری که پای دیگر به روی پنجه و در بعضی موارد پای موافق دست رکت دار به روی کوری پا قرار می گیرد.
- ۵- زاویه رکت با توجه به نزدیکی توپ به جال هم از نظر ارتفاع و هم از لحاظ دور بودن نسبت به جال فرق خواهد کرد. اما بیشتر زاویه کاسه رکت به بالا باز خواهد بود.
- ۶- وارد کردن ضربه به توپ با کمترین نیرو به وسیله بند دست.

تاس کلیر

تاس کلیر به ضرباتی اطلاق می گردد که از ارتفاع بالا به آخر میدان حریف زده می شود.

تاس بر سه نوع است:

- الف) تاس دفاعی با ارتفاع زیاد
- ب) تاس حمله‌یی با ارتفاع کم
- ج) تاس معمولی با ارتفاع متوسط

مشخصات توپ در تاس دفاعی و حمله‌یی

- الف) محل فرود توپ: بهترین محل فرود توپ در تاس دفاعی و حمله‌یی در انتهای میدان و گوشه‌های آن می باشد.
- ب) ارتفاع توپ: قوس تاس دفاعی زیاد بوده (مانند سرویس بلند) اما در ارتفاع توپ در تاس حمله‌یی نسبت به تاس معمولی کمتر و سرعت توپ نسبت به آن بیشتر می باشد.

نحوه قرار گرفتن بدن و رکت برای زدن تاس کلیر با روی رکت

- ۱- پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که پای چپ در پیشروی و پای راست در عقب قرار می گیرد.
- ۲- سنگینی بدن روی پای راست به طوری که شانه چپ به طرف جال قرار داشته باشد.
- ۳- دست راست از آرنج خم (۶۰ درجه) به طوری که رکت را در کنار و عقب سر و دست چپ در پیشرو و بالای سر قرار بگیرد.
- ۴- سنگینی بدن ابتدا به روی پای راست در حالی که زانوها کمی خم باشند قرار دارد.
- ۵- سنگینی بدن از پای راست به پای چپ منتقل می شود. در همین موقع دست راست رکت را به طرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه تاس کلیر حرکت می دهد و دست چپ به طرف پایین حرکت می کند.
- ۱- صفحه رکت در بالا و جلو بدن با توپ تماس پیدامی کند زاویه صفحه رکت به طرف بالا قرار می گیرد.
- ۲- در موقع برخورد رکت با توپ پاها بر روی پنجه قرار داشته و دست راست کاملاً کشیده و صاف به طوری که آرنج خم نباشد.
- ۳- پای راست بعد از زدن ضربه به طرف پیشرو حرکت می کند.
- ۴- حرکت رکت بعد از زدن ضربه تاس کلیر به طرف پیشرو، پایین کمی به طرف چپ بدن ادامه می یابد.

تعریف (اسمش) Smash

به ضربه‌های اطلاق می گردد که از ارتفاع بالا با سرعت زیاد به طرف میدان حریف زده می شود.

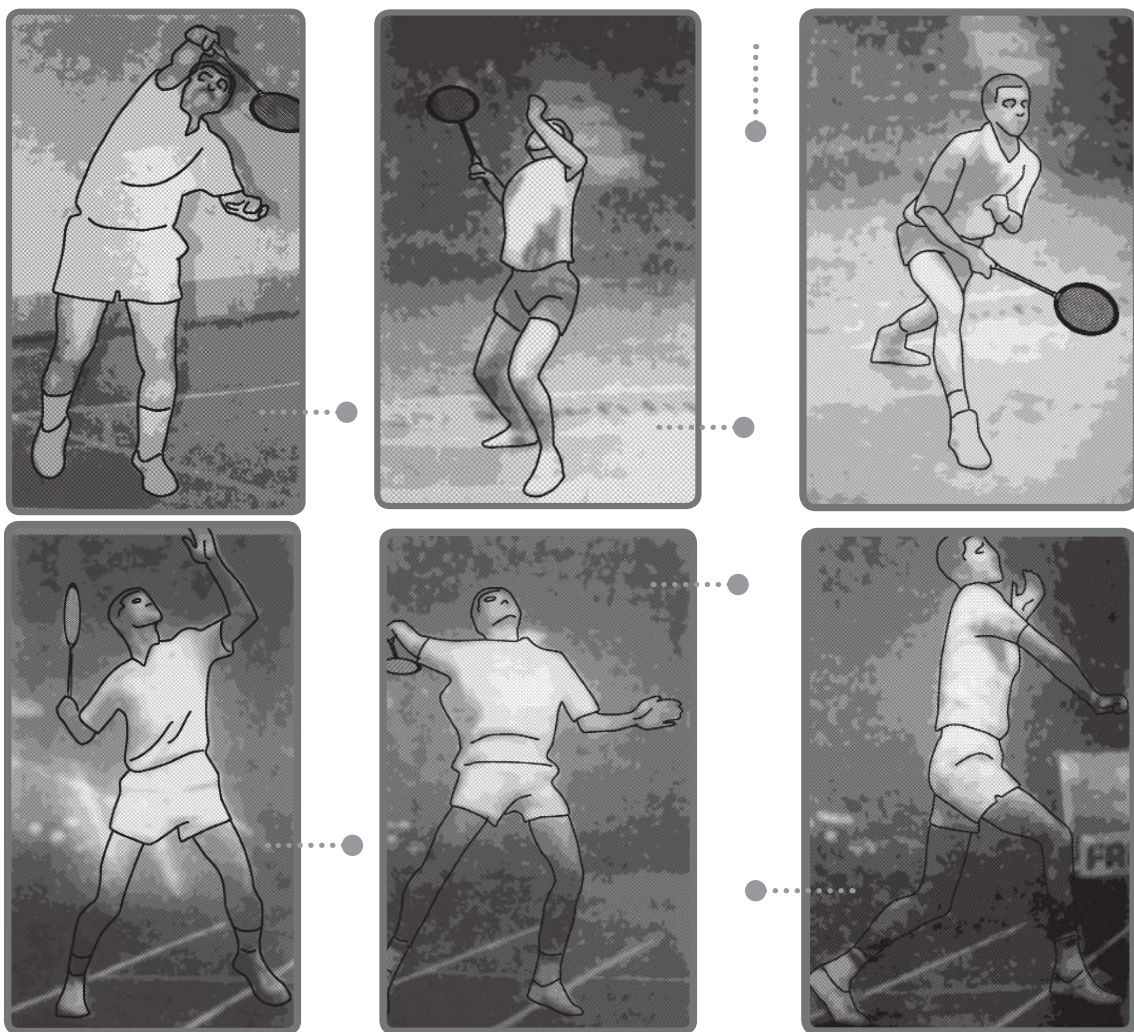
مشخصات توپ در اسمش (شوت)

- الف) محل فرود توپ: بهترین مکان فرود توپ در اسمش نزدیک به خط‌های طولی میدان و در بازی دو نفره در وسط میدان و گاهی اوقات بدن بازیکن حریف خواهد بود.
- ب) ارتفاع توپ: ارتفاع توپ نسبت به جال کم، سرعت توپ خیلی زیاد و نحوه فرود توپ هر چه به حالت عمودی نزدیک

تر باشد بهتر خواهد بود.

نحوه قرار گرفتن بدن و رکت برای انجام ضربه اسمش

۱. پاها کمی بیش از عرض شانه باز به طوری که پای چپ در جلو و پای راست در عقب باشد.
۲. سنگینی بدن روی پای عقب قرار دارد، به طوری که شانه چپ به طرف جال قرار می گیرد.
۳. دست راست از آرنج خم به طوری که رکت در کنار عقب سر و دست چپ در پیشرو و بالای سر قرار بگیرد.
۴. زانوها کمی خم شده است.
۵. سنگینی بدن خیلی سریع از پای راست به پای چپ منتقل می شود.
۶. دست چپ خیلی تند و تیز از بالا به پایین حرکت کرده و در همین هنگام دست راست رکت را با سرعت به طرف بالا و در جهت مسیر توپ برای زدن ضربه اسمش حرکت می دهد.



آموزش دراپ (Drop)

تعریف دراپ: به ضربه های اطلاق می گردد که توپ از بالای سر به پیشروی میدان حریف فرستاده می شود. و بر دو نوع می باشد.

الف) دراپ آهسته (slow Drop)

(ب) دراپ تیز (Fast Drop) که بر دو نوع زده می‌شود:

الف) به طور ساده

(ب) به طور کات دار

مشخصات توپ در دراپ آهسته

الف) محل فرود توپ: بهترین فرود توپ در دراپ آهسته در پیشروی جال میدان حریف و گوشه‌های آن می‌باشد.

(ب) ارتفاع توپ: در هنگام عبور از روی جال با ارتفاع نسبتاً کمی باید عبور نماید.

تعریف آندر هند کلیر Under Hand Clear:

فرستادن توپ از سطح پایین تر از جال به انتهای میدان حریف را می‌گویند و بر دو نوع است:

الف) آندر هند کلیر دفاعی (با ارتفاع زیاد)

(ب) آندر هند کلیر حمله‌یی (با ارتفاع کم)

برای فرود آمدن توپ در آندر هند کلیر بهترین ساحه در انتهای میدان و گوشه‌های آن می‌باشد. ارتفاع توپ در آندر هند

دفاعی قوس توپ زیاد بوده اما در آندر هند حمله‌یی ارتفاع توپ نسبت به آندر هند دفاعی کمتر می‌باشد. از طرف دیگر

سرعت توپ در ضربه‌های زیر دست حمله‌یی بیشتر از دفاعی خواهد بود

تست سرویس بلند در بدمینتون

هدف: اندازه گیری توانایی انجام سرویس بلند تا انتهای میدان حریف.

لوازم مورد نیاز: یک ریسمان کاملاً کشیده و محکم با ارتفاع ۲,۴۰ از میدان و به فاصله ۱۴,۲۰ ز جال دورتر نصب شود.

یک رکت محکم و پنج توپ خوب مورد نیاز است. دایره‌های با گچ یا فیته در گوشه انتهایی میدان با شعاع ۵۵، ۷۵، ۹۵،

۱۲۵ سانتی متر از نقطه تقاطع خط طولی و عرضی میدان یک نفره رسم شود. خطوط ۲ سانتی متری جزء و دایره‌ها

محسوب می‌شوند.

شرح تست: امتحان شونده در نقطه (A) در قطر میدان مخالف با دایره‌ها قرار می‌گیرد و تلاش می‌کند توپ را با سرویس

بلند از روی ریسمان به سمت آنها بفرستد (تنها می‌توان از تکنیک‌های متداول در سرویس استفاده کرد)

هر دایره دارای امتیاز مشخص در شکل است. برای این تست بیست سرویس انجام می‌شود.

امتیاز گذاری: هر توپ بر روی خطوط

دایره‌ها فرود آید، امتیاز دایره کوچکتر

(امتیاز بیشتر) را کسب می‌کند و امتیاز فرد،

مجموع امتیازها از بیست سرویس انجام

شده است. امتیاز دهنده B باید در جایی

باشد که عبور توپ را از روی ریسمان و فرود

آن را به روی دایره‌ها به خوبی مشاهده و نیز

امتیاز را با صدای بلند برای تست کننده

اعلان کند. توپ‌هایی که از روی ریسمان

عبور نکنند، امتیازی نخواهند داشت.

