



# رهنمای معلم تربیت بدنی

## صنف یازدهم



توپ را بین شاگردان انداختن و آن ها را به امان خدا رها کردن به هیچ توجیه و بهانه پذیرفتنی نیست، بهانه های مانند تعداد شاگردان زیاد است، چیزی برای آموزش وجود ندارد و حالا آن ها فقط بازی کنند و یا نمی توان 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 روش های مبارزه با تفکرات نادرست است.



## سرود ملی

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

---

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



کتاب معلم  
رهنمای تدریس تربیت بدنی  
صنف یازدهم

---

## مشخصات کتاب

---

مضمون: رهنمای تدریس تربیت بدنی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی دیپارتمنت دیپارتمنت تربیت بدنی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: یازدهم

زبان: دری

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

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامه وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۹ هجری شمسی

ایمیل آدرس: [curriculum@moe.gov.af](mailto:curriculum@moe.gov.af)

---

حق طبع، توزیع و فروش کتاب‌های درسی برای وزارت معارف جمهوری اسلامی افغانستان محفوظ است. خرید و فروش آن در بازار ممنوع بوده و با متخلفان برخورد قانونی صورت می‌گیرد.

## پیام وزیر معارف

اقراً باسم ربك

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی پایان بر رسول خاتم - حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می نمایند. در چنین برهه سرنوشت ساز، رهبری و خانواده بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می باشد.

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

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

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

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

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

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

---

## فهرست پروگرام رهنمای معلم صنف یازدهم

۱\_ مقدمه

۲\_ فهرست کلیات

۳\_ کلیات

۴\_ دیدگاه برنامه درسی تربیت بدنی

۵\_ پیشگیری و تداوی از آسیب‌های ورزشی

۶\_ محتوای نظری

۷\_ محتوای عملی

## مقدمه

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

به طور کل فعالیت‌های ورزشی ابعاد گسترده بی دارد تا آنجا که ارائه و ترویج هر رشته از ورزش نقش مهم و با ارزش را با خود دارد. ورزش یعنی تن درستی و تندرستی کلید سلامت جسم و روان هر انسان است، به منظور رسیدن به هدف، با در نظر داشت شرایط موجود در کشور باید از کمترین فرصت استفاده زیاد را به عمل آورد. در ماده پنجاه و دوم قانون اساسی جمهوری اسلامی افغانستان آمده است که:

«دولت به منظور تقویت تربیت بدنی سالم و انکشاف ورزش‌های ملی و محلی تدابیر لازم را اتخاذ می‌نماید» حرکت و جنبش از خصوصیات ذاتی برای ادامه حیات انسان بوده و دارای انگیزه ریشه‌یی در سرشت او و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط او است. انسان به حرکت ضرورت دارد و ناگزیر به اعمال حرکتی است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسرده‌گی، بروز رفتار نا هنجار و از دست رفتن شور و نشاط زنده‌گی وی می‌گردد. ضرورت انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات او همواره با کسب تجارب و روشهای جدید برای رفع نیازها بوده است. تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زنده‌گی انسان به شیوه‌های مختلف تجلی داشته است. ورزش‌های امروزی اشکال مختلف از فعالیت‌های جسمی تربیت بدنی است که در چوکات نظام تعلیم و تربیه هر جامعه همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش فکری و جسمی شاگردان، اطفال و جوانان را فراهم می‌سازد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است و در این میان استادان تربیت بدنی و ورزشکاران نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

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

**کلیات:** کلیات پروگرام رهنمای معلم در صنف یازدهم مشتمل است بر پلانهای سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سرد سیر طور جداگانه طرح شده که محتوا در هر دو یکسان است) ۲۸ درس برای یک سال تعلیمی، چهار طرح درس نمونه و طرز العمل ارزیابی از مضمون تربیت بدنی به صنف یازدهم در نظر گرفته شده است. قابل یادآوری است که معلمان محترم قبل از آغاز سال تعلیمی پلانهای سالانه را به همراه طرح درسهای نه ماهه و همچنین طرز العمل ارزیابی مطالعه با بهره گیری از طرح درسهای نمونه روزانه، برای خود پلان درسی آماده کنند.

**محتویات نظری:** محتویات نظری که برای این صنف پیش بینی شده است شامل موضوعات زیر می باشد:

طب ورزشی، فزیولوژی ورزشی، فلسفه ورزشی، تاریخ ورزشی، تعلیم و تربیه ورزشی، روان شناسی ورزشی، تغذیه ورزشی تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش فوتسال و فوتبال و تاریخچه فوتبال در افغانستان.

**محتویات عملی:** محتویات عملی که برای این صنف پیش بینی شده است شامل موضوعات زیر می باشد:

آماده گی جسمانی، آموزش تکنیک رشته های ورزشی فوتبال و فوتسال.

برنامه عملی در طول سال در دوبرخس جدا گانه ارائه می شود: بخش اول از ابتدای سال تا امتحانات چهار نیم ماه و بخش دوم بعد از امتحانات چهار نیم ماه اولی ختم سال تعلیمی می باشد.

به منظور سهولت امر آموزش و کمک به معلمان در تدریس بهتر، معلومات اضافی قبل از محتویات نظری پیش بینی شده است.

## فهرست کلیات:

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

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

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

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

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم

طرح درس نمونه برای یک ساعت درسی

طریقه ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم

نتایج و تأثیرات مثبت مضمون تربیت بدنی

اهداف مضمون تربیت بدنی در دوره لیسه

جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربیت بدنی دوره لیسه



## پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف یازدهم

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

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
عملی	حمل	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
	ثور	آشنایی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
		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 چهارنیم ما هه	
		آزا د	آزا د		
	اسد	رخصتی (دو هفته)		درس ۱۵	درس ۱۶
				آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
	سنبله	درس ۱۷	درس ۱۸	درس ۱۹	درس ۲۰
		آماده‌گی جسمانی	فوتسال	فوتسال	فوتسال
	میزان	درس ۲۱	درس ۲۲	درس ۲۳	درس ۲۴
		فوتسال	فوتسال	فوتسال	فوتسال
	عقرب	درس ۲۵	درس ۲۶	درس ۲۷	درس ۲۸
		فوتسال	فوتسال	آزا د	آزا د
	قوس	امتحانات سالانه			
محتوای نظری	نوبت اول (چهارنیم ماهه)	<ul style="list-style-type: none"><li>• طب ورزشی</li><li>• فزیولوژی ورزشی</li><li>• تاریخ ورزشی</li></ul>			
	نوبت دوم (سالانه)	<ul style="list-style-type: none"><li>• تعلیم و تربیه ورزشی</li><li>• روان شناسی ورزشی</li><li>• تغذیه ورزشی</li><li>• تاریخچه، قوانین و مقررات فوتسال</li><li>• تاریخچه فوتبال در افغانستان و آموزش آن</li></ul>			

## پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف یازدهم

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

ماه	محتوا	هفته اول		هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم	
سنبله	عملی			درس ۱			
میزان		درس ۳		درس ۴	درس ۵		
عقرب		آماده گی جسمانی		آماده گی جسمانی			
قوس		درس ۷		درس ۸	درس ۹		
جدی		فوتبال		فوتبال	فوتبال		
دلو		درس ۱۱		درس ۱۲	امتحانات چهار نیم ماهه		
حوت		فوتبال					
حمل		(رخصتی دو هفته یی)		درس ۱۳			
ثور		درس ۱۵		درس ۱۶	درس ۱۷		
جوزا		آماده گی جسمانی		آماده گی جسمانی	آماده گی جسمانی		
محتوای نظری		نوبت اول (سالانه)	• طب ورزشی		درس ۲۱		
			• فزیولوژی ورزشی		درس ۲۲		
		نوبت دوم (سالانه)	• تاریخ ورزشی		درس ۲۳		
			• تعلیم و تربیه ورزشی		درس ۲۴		
			• روان شناسی ورزشی		درس ۲۵		
	• تغذیه ورزشی		درس ۲۶				
• تاریخچه، قوانین و مقررات فوتسال		درس ۲۷					
• تاریخچهٔ فوتبال در افغانستان و آموزش آن		درس ۲۸					

### یاد آوری

- معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در (ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کرده و هم نوت بدهد و از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرد.
- در دروس آزاد معلم مختار است تا از این فرصت برای جبران درس‌های باقیمانده، استفاده نمایند.
- محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهار نیم ماهه) و در نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

## طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی صنف یازدهم

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

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشته ورزشی فوتبال، آموزش رشته ورزشی فوتسال برای: شاگردان دختر و پسر		
ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت های آموزشی مربوط به هر درس
حمل	۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال عملی خواهد شد.</li> <li>معرفی یک درس از نظر تعلیم و تربیه ورزشی.</li> <li>توضیح و نشان دادن نحوه حضور و گرم کردن بدن.</li> </ul>
	۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>آماده گی جسمانی</li> <li>معرفی آماده گی حرکتی</li> </ul>
	۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>انعطاف پذیری</li> </ul>
	۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>چابکی</li> </ul>
ثور	۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>آموزش دریبل و تمرین مربوط دریبل</li> <li>پاس و حمایت (پاس بغل پا)</li> <li>پاس روی پا</li> </ul>
	۶	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس داخل و خارج روی پا</li> </ul>
	۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمرین مربوط پاس</li> <li>کنترول، کنترول بغل پا، ران پا، کف پا</li> </ul>
	۸	<ul style="list-style-type: none"> <li>کنترول سر، کنترول های شدید، کنترول های احتیاطی</li> <li>ضربات سر</li> </ul>
جوزا	۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارسال توپ های بلند</li> <li>شوت با پشت پا</li> </ul>
	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>شوت با پشت پا از بغل</li> <li>گولکیپر</li> </ul>
	۱۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>وضعیت استقرار گولکیپر</li> <li>تمرین مربوط گولکیپر</li> </ul>
	۱۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون دریبل در فوتبال</li> </ul>
سرطان	۱۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزاد</li> </ul>
	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزاد</li> </ul>
امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)		
رخصتی (دو هفته)		

اسد	۱۵	• آماده‌گی جسمانی
	۱۶	• تمرین جهت بهبود انعطاف پذیری
	۱۷	• تمرین جهت بهبود چابکی
	۱۸	• آشنایی با رشته ورزشی فوتسال
	۱۹	• تمرین مربوط دریبل
سنبله	۲۰	• پاس و حمایت (پاس بغل پا)
		• پاس روی پا، داخل و خارج پا
	۲۱	• ضربات سر
		• شوت با پشت پا
	۲۲	• شوت از بغل پا
	۲۳	• کنترل
میزان	۲۴	• کنترل با بغل پا
		• کنترل با ران یا پت، کنترل با کف پا
		• کنترل با سر
	۲۵	• کنترل‌های شدید، کنترل‌های احتیاطی
	۲۶	• گولکیپر، وضعیت استقرار گولکیپر، تمرین مربوط گولکیپر
		• تمرین‌ها مربوط مهارت (عبور از موانع با توپ)
	۲۷	• دریبل کردن و حذف کردن
		• حرکت از میان مخروط‌ها و چرخیدن به دور دایره‌ها
	۲۸	• پاس دادن گروهی
		• والیبال با پا
		• پاس دادن و شوت زدن
قوس	امتحانات سالانه	

## یاد آوری

- ◀ معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در (ابتدا یا ا نتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کرده و هم نوت بدهد و از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرد.
- ◀ در دروس آزاد معلم مختار است تا از این فرصت برای جبران درس‌های باقیمانده، استفاده نمایند.
- ◀ محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهار نیم ماهه) و در نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

## طرح دروس نه ماهه تربیت بدنی در صنف یازدهم

(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها در ماه سنبله آغاز می گردد - مکاتب گرم سیر)

عناوین درسی: آماده گی جسمانی، آموزش رشته ورزشی فوتبال، آموزش رشته ورزشی فوتسال برای: شاگردان دختر و پسر		
ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت های آموزشی مربوط به هر درس
سنبله	۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال عملی خواهد شد</li> <li>معرفی یک درس از نظر تعلیم و تربیه ورزشی</li> <li>توضیح دادن و نشان دادن نحوه حضور و گرم کردن بدن</li> </ul>
	۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>آماده گی جسمانی</li> <li>معرفی آماده گی حرکتی</li> </ul>
میزان	۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>انعطاف پذیری</li> </ul>
	۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>چابکی</li> </ul>
	۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>آموزش دریبل و تمرین مربوط دریبل</li> <li>پاس و حمایت (پاس بغل پا)</li> <li>پاس روی پا</li> </ul>
	۶	<ul style="list-style-type: none"> <li>پاس داخل و خارج روی پا</li> </ul>
	۷	<ul style="list-style-type: none"> <li>تمرین مربوط پاس</li> <li>کنترول، کنترول بغل پا، ران پا، کف پا</li> </ul>
عقرب	۸	<ul style="list-style-type: none"> <li>کنترول سر، کنترول های شدید، کنترول های احتیاطی</li> <li>ضربات سر</li> </ul>
	۹	<ul style="list-style-type: none"> <li>ارسال توپ های بلند</li> <li>شوت با پشت پا</li> </ul>
	۱۰	<ul style="list-style-type: none"> <li>شوت با پشت پا از بغل</li> <li>گولکیپر</li> </ul>
	۱۱	<ul style="list-style-type: none"> <li>وضعیت استقرار گولکیپر</li> <li>تمرین مربوط گولکیپر</li> </ul>
قوس	۱۲	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزمون دریبل در فوتبال</li> </ul>
امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)		
رخصتی (دو هفته)		
جدی	۱۳	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزاد</li> </ul>
	۱۴	<ul style="list-style-type: none"> <li>آزاد</li> </ul>
دلو	۱۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>آماده گی جسمانی</li> </ul>

• تمرین جهت بهبود انعطاف پذیری	۱۶	
• تمرین جهت بهبود چابکی	۱۷	
• آشنایی با رشته ورزشی فوتسال • تمرین مربوط دریبل	۱۸	
• پاس و حمایت (پاس بغل پا) • پاس روی پا، داخل و خارج پا	۱۹	حوت
• ضربات سر • شوت با پشت پا	۲۰	
• شوت از بغل پا • کنترل	۲۱	
• کنترل با بغل پا	۲۲	
• کنترل با ران یا پت، کنترل با کف پا • کنترل با سر	۲۳	حمل
• کنترل های شدید، کنترل های احتیاطی	۲۴	
• گولکیپر، وضعیت استقرار گولکیپر، تمرین مربوط گولکیپر • تمرین ها مربوط مهارت (عبور از موانع با توپ)	۲۵	
• دریبل کردن و حذف کردن • حرکت از میان مخروط ها و چرخیدن به دور دایره ها	۲۶	
• پاس دادن گروهی • والیبال با پا	۲۷	ثور
• پاس دادن و شوت زدن	۲۸	
• آزاد	۲۹	
• آزاد	۳۰	
امتحانات پایان سال (سالانه)		جوزا

## پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه حمل

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

		<p>شاگردان ارائه می‌کند و به منظور ایجاد انگیزه به 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 و کارهای عملی خانه‌گی درس را به پایان می‌رساند.</p>
<p><b>معلومات اضافی</b></p> <p>معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که در این کتاب آمده است مطالعه کند:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>۱_ آماده‌گی جسمانی و حرکتی</li> <li>۲_ قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی و تنفسی)</li> <li>۳_ تعیین شدت تمرین</li> <li>۴_ روش‌های تدریس تربیت بدنی</li> <li>۵_ سنجش و اندازه‌گیری</li> <li>۶_ گرم کردن و سرد کردن</li> </ol>		



## پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: یازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه درس: ۲ ماه: جوزا

عناوین مطالب		شرح مطالب
موضوع درس		آموزش ورزش فوتبال
اهداف آموزشی (دانشی، مهارتی، ذهنیتی)		از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: _ در مورد ارسال توپ‌های بلند معلومات داشته باشند. _ در مورد شوت با پشت پا عملی معلومات داشته باشند _ در مورد شوت با بغل پا عملی معلومات داشته باشند. _ موقعیت‌های گولکیپرو تمرین‌های آن را بدانند.
روش‌های تدریس		عملی و نظری
مواد و لوازم ضروری تدریس		تعدادی توپ فوتبال، تعدادی مخروط پلاستیکی، تخته سفید
شیوه‌های ارزیابی		مشاهده، تست عملی
فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف		فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حضری، توصیه، رهنمایی جا بجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود
		زمان به دقیقه ۵
		ایجاد انگیزه: ۱_ ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً موارد استفاده توپ‌های بلند) ۲_ تنوع دادن به فعالیت‌ها
فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)		فعالیت‌های یادگیری شاگردان
زمان به دقیقه ۴۰		ابتدا معلم محترم تکنیک مورد نظر را آموزش داده و نحوه اجرای آنرا به شاگردان نمایش می‌دهد سپس شاگردان در گروپ‌های خود قرار گرفته فعالیت‌ها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی (دویدن‌ها، نرمش‌ها و گرم کردن تخصصی (نرمش دست‌ها، تمرین پرش‌ها، و پرتاب‌ها) را انجام می‌دهند. پس از مرحله گرم کردن بدن، شاگردان به شکل گروپی در میدان ورزش فوتبال پراکنده شده و تحت رهنمایی معلم تکنیک را تمرین می‌کنند. به منظور اطلاع از یادگیری و مهارت شاگردان معلم محترم آنها را در جریان بازی قرار داده و از طریق مشاهده ایشان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح می‌کند. در پایان درس معلم می‌خواهد بادویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند. در انتهای درس پس از جمع آوری وسایل و تجهیزات، معلم توصیه‌های لازم داده و کارهای عملی خانه‌گی را برای شاگردان تعیین می‌کند.
<b>معلومات اضافی</b> معلم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که در این کتاب آمده است مطالعه کند ۱_ آموزش رشته ورزشی فوتبال ۲_ روش‌های تدریس تربیت بدنی ۳_ سنجش و اندازه‌گیری ۴_ گرم کردن و سرد کردن بدن		

## پلان درس نمونه برای یک ساعت

عنوان درس: آماده گی جسمانی				
اهداف درس:				
دانشی: آشنایی شاگردان با آماده گی جسمانی، آشنایی شاگردان با قابلیت قلبی؛ تنفسی				
مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت های بدنی که منجر به قابلیت قلبی و تنفسی می گردد				
ذهنیتی: علاقه به یاد گیری و پیگیری قابلیت های آماده گی جسمانی و علاقه مندی به حضور فعال در فعالیت ها				
صنف: یازدهم شماره درس هفته: ۲ ماه: حمل				
وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه				
فضای مناسب: جمنازیوم ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب				
شماره	موضوع	فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی ابتدایی	<ul style="list-style-type: none"> <li>تعویض لباس</li> <li>حاضری</li> <li>توصیه ها و رهنمایی ها</li> </ul>	۵	<ul style="list-style-type: none"> <li>جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود</li> </ul>
۲	آماده گی بدنی	<ul style="list-style-type: none"> <li>گرم کاری عمومی</li> <li>گرم کاری خصوصی</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود</li> </ul>
۳	آموزش موضوع درس	<ul style="list-style-type: none"> <li>مرور درس قبلی</li> <li>آموزش موضوع آماده گی جسمانی و حرکتی</li> <li>معرفی انعطاف پذیری</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود</li> </ul>
۴	تمرین، بازی	<ul style="list-style-type: none"> <li>اجرای فعالیت ها، بازی های متنوع جهت کسب انعطاف پذیری</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود</li> </ul>
۵	ختم درس	<ul style="list-style-type: none"> <li>سرد کردن بدن</li> <li>جمع آوری وسایل توسط شاگردان</li> <li>جمع بندی و توصیه ها</li> <li>مشخص کردن کار خانه گی</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود</li> </ul>

## پلان درس نمونه برای یک ساعت

<p>عنوان درس: آموزش فوتبال</p> <p>اهداف درس:</p> <p>دانشی: آشنایی شاگردان با تمرین گروپی پاس دادن در حال حرکت ، آشنایی شاگردان با ارسال پاس های بلند در فوتبال</p> <p>مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای تکنیک های ارسال، شوت با بغل پا و طرز استقرار موقعیت های گولکیپر</p> <p>نگرشی: علاقه به یاد گیری و پیگیری رشته ورزشی فوتبال، علاقه مندی به حضور فعال در فعالیت ها، رعایت مقررات رشته ورزشی.</p>				
<p>صنف: یازدهم شماره درس هفته: ۲ ماه: جوزا</p> <p>وسایل مورد نیاز: تعدادی توپ فوتبال، تعدادی مخروط</p> <p>فضای مناسب: چمنایوم ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب</p>				
شماره	موضوع	فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	آماده گی ابتدایی	_ تعویض لباس _ حاضری _ توصیه ها و رهنمایی ها	۵	_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	آماده گی بدنی	_ گرم کاری عمومی _ گرم کاری خصوصی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	آموزش موضوع درس	_ مرور درس قبلی _ آموزش ارسال های بلند، شوت با پشت پا و بغل پا		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	تمرین، بازی	_ تمرین مهارت ها و بازی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	پایان دادن به درس	_ سرد کردن بدن _ جمع آوری وسایل توسط شاگردان _ جمع بندی و توصیه ها _ مشخص کردن کار خانه گی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

## طرز العمل ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم

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

**جدول: ۱**

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

۲\_ مطابق پلان سالانه، درس تربیت بدنی در یک سال تعلیمی عملی می گردد. در این پلانها، سالانه دو امتحان در نظر گرفته شده است که هر کدام نمره جداگانه دارد. امتحان چهار نیم ماهه جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره، امتحان سالانه ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را دربر می گیرد. نمره سالانه حاصل جمع نمرات دو امتحان می باشد. جدول شماره ۲ اصل نمرات هرنوبت امتحان در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ سهم فیصدی جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات چهار نیم ماهه و سالانه را نشان می دهد.

**جدول: ۲ اصل نمرات هرنوبت امتحان در یک سال تعلیمی**

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

### جدول: ۳ سهم نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی

بخش‌های آموزشی		فیصدی هر بخش آموزشی از تمام نمره	نمره هر بخش از تمام نمره
دانشی	نوبت اول	۲۰	۸
	نوبت دوم	۲۰	۱۲
مهارتی	نوبت اول	۳۰	۱۰
	رشته ورزشی	۳۰	۱۴
	نوبت دوم	۳۰	۱۰
	رشته ورزشی	۳۰	۲۶
ذهنیتی	نوبت اول	۲۰	۸
	نوبت دوم	۲۰	۱۲
جمع			۱۰۰

۳\_ به منظور آشنایی بیشتر معلمان با مفاهیم و شیوه‌های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان (سنجش و ارزیابی در تربیت بدنی و ورزش) در کتاب تذکر یافته است که در واقع رهنمای عمل معلم در این موضوع می‌باشد.

۴\_ هر شاگرد باید به اندازه پیشرفت اش ارزیابی گردد. بدین منظور لازم است در ابتدای فصل از مهارت‌ها و قابلیت‌های شاگردان ارزیابی به عمل آورده و نتایج را با نتایج اخیر فصل مقایسه کرده و در مورد پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید. معلمان باید این پروسه را به نحوه انجام بدهند که شاگردان متوجه نشوند؛ زیرا ممکن است با اطلاع یافتن از شیوه عمل معلم، در ارزیابی ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵\_ موضوعات جمع نمرات و محتویات بخش‌های دانشی، مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف یازدهم مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت، به شرح جداول ۴ و ۵ می‌باشد.

## جدول ۴\_ رهنمای: ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم \_ نوبت اول

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده گی جسمانی	قابلیت قلبی ؛ تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		انعطاف پذیری	۵	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
	رشته ورزشی فوتبال	تمرین مربوط دریبل	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		تمرین پاس و حمایت (پاس بغل پا)	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		پاس روی پا	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		پاس داخل و خارج روی پا	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
		تمرین مربوط پاس	۲	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های عملی
دانشی	دانستنی های ورزشی	طب ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		فزیولوژی ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تاریخ ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تعلیم و تربیه ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
		تاریخچه، قوانین ومقررات رشته ورزشی فوتبال	۳	دوهفته آخر ماه های سرطان وقوس	تست های شفاهی - کتبی
ذهنیتی		گرایش به شرکت فعال در فعالیت های ورزشی	۲	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به حفظ وار تقای آماده گی های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به آموزش وتوسعه مهارت های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست

مشاهده وثبت در لست	متداوم	۱	تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	
مشاهده وثبت در لست	متداوم	۱	تمایل به رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت ورزشی	
مشاهده وثبت در لست	متداوم	۵	گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	
مشاهده وثبت در لست	متداوم	۵	تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	
مشاهده وثبت در لست	متداوم	۱	احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	
*مخصوص ولایات سرد سیر. *مخصوص ولایات گرم سیر.		۴۰		جمع

## جدول ۵\_ رهنمای ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم \_ نوبت دوم

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		چابکی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشته ورزشی فوتسال	تمرین‌های مربوط مهارت	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		تمرین‌های مربوط دریبل	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		دریبل کردن و حذف کردن	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		حرکت از میان مخروط	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		پاس دادن گروپی	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		والیبال با پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		پاس روی پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		پاس داخل و خارج روی پا	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		روان شناسی ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		جلو گیری از آسیب‌های ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
دانشی	دانش‌تنی‌های ورزشی	تعلیم و تربیه ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تغذیه ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تاریخچه، قوانین و مقررات رشته ورزشی فوتسال	۴	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	



	متداوم	۵	گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	ذهنیتی	
	متداوم	۱	گرایش به حفظ و ارتقای آماده گی‌های جسمانی		
	متداوم	۱	گرایش به آموزش و توسعه مهارت‌های ورزشی		
	متداوم	۱	تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی		
	متداوم	۱	تمایل به رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت ورزشی		
	متداوم	۱	گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی		
	متداوم	۱	تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی		
	متداوم	۱	احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران		
*مخصوص ولایات سرد سیر. *مخصوص ولایات گرم سیر.		۶۰		جمع	

## نتایج و تأثیرات مثبت مضمون تربیت بدنی

<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتقای توانایی‌های حرکتی اساسی</li> <li>افزایش توانایی‌ها در زمینه مهارت‌های عمومی</li> <li>بهبود توانایی‌ها در زمینه مهارت‌های اختصاصی ورزشی</li> </ul>	۱_ رشد مهارت عصبی عضلات
<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتقای سطح قدرت عضلاتی</li> <li>ارتقای سطح استقامت عضلات</li> <li>ارتقای سطح استقامت قلبی - عروقی</li> <li>افزایش انعطاف پذیری</li> <li>افزایش آماده گی‌های حرکتی</li> </ul>	۲_ توسعه آماده گی جسمانی
<ul style="list-style-type: none"> <li>افزایش آگاهی از بدن</li> <li>افزایش آگاهی از فضای مناسب</li> <li>افزایش آگاهی از جهت</li> <li>افزایش آگاهی از زمان</li> </ul>	۳_ رشد حسی - حرکتی
<ul style="list-style-type: none"> <li>ارتقای هماهنگی با خود</li> <li>ارتقای توانایی سازگاری و توافق با دیگران</li> <li>ارتقای توانایی بیان مفاهیم و مقاصد خویش و خلاقیت</li> </ul>	۴_ رشد باطنی
افزایش توانایی به فهمیدن و یا انجام دادن کارهایی در زمینه علوم، ریاضی، مطالعات اجتماعی، هنر، ادبیات و...	۵_ رشد درک علمی
<ul style="list-style-type: none"> <li>افزایش توانایی در انجام بازی‌های ورزشی</li> <li>آغاز مهارت‌های حاصله از زنده گی ورزشی</li> <li>توانایی دریافت لذت از حرکت مناسب</li> </ul>	۶_ استفاده مطلوب از اوقات فراغت

## اهداف مضمون تربیت بدنی در دوره لسه

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

## جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربيت بدنی در دوره لسه

اهداف	مفردات
(بر اساس سطوح یادگیری)	یازدهم
<b>الف_ دانش:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تاریخچه رشته ورزشی فوتبال، فوتسال در جهان و افغانستان</li> <li>نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی</li> </ul>
۱_ آشنایی با تاریخچه، نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی	
۲_ آشنایی با آماده‌گی جسمانی، آماده‌گی حرکتی و اجرای ورزش و روش‌های کسب و توسعه آنها	<ul style="list-style-type: none"> <li>آماده‌گی جسمانی و حرکتی</li> </ul>
۳_ آشنایی با دانش و ارتباط تربیت بدنی با سایر علوم	<ul style="list-style-type: none"> <li>طب ورزشی، فزیولوژی ورزشی، تاریخ ورزشی، تعلیم و تربیه ورزشی، روان شناسی ورزشی</li> </ul>
۴_ آشنایی با اصول جلوگیری از آسیب‌های ورزشی و تغذیه ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>جلو گیری و در مان از آسیب‌های ورزشی</li> <li>تغذیه و تعادل در آن</li> </ul>
۵_ آشنایی با دانش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه و قوانین و مقررات)	<p style="text-align: center;">_ فوتبال      _ فوتسال</p>
<b>ب_ مهارتی:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>قابلیت های:</li> <li>قلبی _ تنفسی</li> <li>قابلیت انعطاف پذیری</li> </ul>
۱_ کسب و توسعه آماده گی های جسمانی	
۲_ کسب مهارت در اجرای تکنیک های اساسی رشته های ورزشی	<ul style="list-style-type: none"> <li>آموزش تکنیک های رشته های ورزشی</li> </ul>
<b>ج_ ذهنیتی</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>علاقه مندی به شرکت فعالیت های ورزشی داخل و خارج مکتب</li> <li>علاقه مندی به حفظ و ارتقای آماده گی های جسمانی</li> <li>علاقه مندی به یاد گیری و توسعه مهارت های ورزشی</li> <li>علاقه مندی به رعایت اصول حفاظتی و حفظ الصحه در فعالیت های ورزشی</li> <li>علاقه مندی به یاد گیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم در فعالیت های ورزشی</li> <li>علاقه مندی به انجام فعالیت های گروهی</li> <li>علاقه مندی به حفظ و نگهداری اموال، و تجهیزات و وسایل ورزشی</li> <li>احترام به قوانین، مقررات، خود و دیگران</li> </ul>
علاقه مند شدن به یاد گیری و پیروی از اصول اخلاقی، اصول حفاظتی و صحت، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر	

## پیش گیری و تداوی آسیب های ورزشی

اگر آدمی در تغذیه و ورزش، اعتدال را در پیش گیرد، همواره از سلامت بر خوردار خواهد بود «بقراط (۳۳۷ - ۴۶۰) قبل از میلاد».

اگر چه بقراط این سخن را بیست و پنج قرن پیش به زبان آورده بود، به تازه گی این اتفاق نظر شکل گرفته است، که ورزش بخشی تفکیک نا پذیر از موضوع سلامت و تندرستی است. صاحب نظران، به شرکت در فعالیت های ورزشی به عنوان راه دست یابی به زنده گی سالم و با نشاط تأکید می کنند؛ اما باید به خاطر داشت که آماده گی به معنای صحت مزاج نیست و اینکه فعالیت های جسمانی زمانی به سلامتی می انجامد که به طور منظم انجام شود و با رژیم غذایی مناسب همراه باشد.

### ورزش، اساس سلامتی

حتی بدون ارائه دلایل علمی بسیاری از مردم به تأثیر جسمانی ورزش در سلامتی، و ایجاد نشاط در زنده گی واقف اند. آنان تأثیر جسمانی ورزش را در تقویت عضله ها، توسعه تحرک و تعادل، افزایش استقامت، کنترل بهتر وزن تجربه می کنند و این امر به طور هم زمان زنده گی اجتماعی آنان را بهبود می بخشد دست آوردهای طبابت حاکی از آن است که انجام منظم فعالیت های ورزشی در پیشگیری از بیماری های قلبی موثر است و هجوم بیماری های حاد دوران پیری را به تأخیر می اندازد.

عوامل مهم که با بروز آسیب های ورزشی ارتباط دارند هر رشته ورزشی، تعداد عوامل با درجه اهمیت متفاوت خود را دارد که قرار ذیل می باشد.

۱\_ مشخصات ورزشکار.

۲\_ وسایل و امکانات ورزشی.

۳\_ خصوصیات ورزش ها.

### ۱\_ مشخصات ورزشکار

الف: سن شخص، بر قدرت و خاصیت ارتجاعی عضلات موثر است، قدرت عضلاتی تقریباً در اوایل سنین (۳۰ - ۴۰) ساله گی به تدریج کاهش می یابد. و این در حالی است که خاصیت ارتجاعی عضلات از ۳۰ ساله گی و استحکام استخوانها پس از ۵۰ ساله گی کاهش میابد.

ب: عدم تحرک و فعالیت ها، موجب تسریع استحالۀ عادی عضله ها، استخوانها و سطوح مفصلی می شود. در حالیکه تحرک و فعالیت این پروسه را به تأخیر می اندازد. بر خلاف توانایی فکری و عقلی که در محدوده سنی ۳۰ الی ۶۰ ساله گی به اوج خود می رسد. دستیابی به اوج توانایی های جسمانی در فاصله ۲۰ الی ۴۰ ساله گی میسر است. ج: خصوصیات فردی؛ از قبیل: خلق، خوی و بلوغ ممکن است در تمایل فرد به خطر پذیری یا اجتناب از خطر باشد.

د: تجربه، مهم است. مبتدیان معمولاً بیش از افراد با تجربه آسیب می بینند.

ه: سطح تمرین ها مهم است؛ زیرا اغلب آسیب ها در شروع و ختم مسابقه به علت عدم آماده گی بدنی اتفاق می افتد. از سوی دیگر، تمرین بیش از حد نیز موجب بروز آسیب می گردد. و: گرم نکردن می تواند موجب بروز آسیب های عضلاتی شود.

ز: رقابت فشرده یا برنامه‌های تمرینی شدید، که زمان لازم برای استراحت و تجدید قوا را در پی نداشته باشد، خطر وقوع آسیب را افزایش می‌دهد و همچنان رژیم غذایی متعادل، عوامل عمومی بدن؛ مانند: استراحت و خواب کافی، اجتناب از مصرف الکل، خطر آسیب را کاهش می‌دهد. بیماری‌های (عفونتی و آنفلونزا) خطر التهاب عضله قلبی را افزایش می‌دهد.

هیچ ورزشکار نباید قبل از بهبودی کامل به انجام تمرین‌های ورزشی و یا شرکت در رقابت بپردازد

## ۲\_ وسایل و امکانات ورزشی

الف: وسایل مورد استفاده. ممکن است ناکافی، دارای طراحی غلط و ناقص باشند.

ب: پوشش‌های محافظ، ممکن نامناسب، نا کافی و یا حتی غیر قابل استفاده باشند.

ج: شرایط نا مساعد جوی نیز باعث بروز آسیب ورزشی می‌گردد.

## ۳\_ خصوصیات ورزش‌ها

ورزش‌های مختلف انتظارات مختلفی را نیز در ورزشکاران به وجود آورده است. شاید در ورزش‌های رقابتی خطر وقوع آسیب زیاد باشد، ولی بسیاری از افراد تمایل زیادی به شرکت در این نوع رقابت‌ها را دارند. ورزشکاران نخبه عموماً نمونه و سر مشق خوبی برای جوانان هستند. که برای حضور در میادین ورزشی و انجام نهایت تلاش مورد تشویق و ترغیب قرار می‌گیرند.

## اصول عمومی آسیب‌های ورزشی

آسیب‌های ناشی از ضربه

در ورزش‌های؛ مانند: فوتبال، ریگبی، (فوتبال آمریکایی) هندبال، هاکی روی چمن و ورزش‌های انفرادی مثل: سکی، جمناسیک، اسپ سواری که در آنها امکان برخورد موجود است. آسیب‌های استخوان نسبتاً شایع است.

## آسیب‌های عضلاتی (پیچ خورده گی، رگ شده گی)

آسیب‌های عضلاتی در زمره شایع ترین آسیب‌ها به شمار می‌رود که در طب ورزشی معمولاً به خوبی درک نشده اند و به شکل کامل تداوی نمی‌شود.

آسیب‌های عضلاتی معمولاً خفیف است؛ ولی اغلب اوقات برای ورزشکار دردآور خواهد بود؛ زیرا تداوی ناقص و نا کافی ممکن موجب غیابت طولانی ورزشکار از فعالیت‌های ورزشی خواهد شد. جهت شناخت بهتر و نحوه پیشگیری از آسیب‌ها و تداوی لازم است تا ساختمان و عملکردهای طبیعی عضله را بشناسیم.

## ساختمان عضله

بدن انسان بیش از ۳۰۰ عضله مشخص دارد که حدود ۴۰٪ وزن بدن انسان را تشکیل می‌دهد. هر عضله دارای یک مبدأ فوقانی (سر عضله) و یک اتصال تحتانی و بخش حجیم میان این دو (بطن عضله) می‌باشد که همان

قسمت فعال عضله در هنگام انقباض است، را تشکیل می‌دهد. عضله معمولاً وت‌ری (سیلیگک یا پی) دارد که به اسکلیت استخوانی متصل شده است. و در لاتین به نام (تاندون)<sup>۱</sup> یاد می‌گردد.

## **پاره‌گی عضلات یا گوشت پاره‌گی**

عضلات بخش اساسی بدن است که سریعاً واکنش نشان داده و خود را با تغییرات تطبیق می‌دهد. عضله آسیب دیده، ممکن است به سرعت تداوی گردد و تارهای آن در عرض حدود سه هفته التیام یابد. وقتی عضوی آسیب ببیند، ناگزیر مقدار خونریزی نیز خواهد داشت که این امر خود به خود تماس بین دو انتهای پاره شده‌گی را کاهش داده و بر جریان تداوی تأثیر می‌گذارد، اگر خون ریزی کنترل شود، تداوی سریع تر و کامل تر انجام خواهد شد.

بعضاً فعالیت‌های ورزشی ممکن است که باعث بروز چند نوع گوشت پاره‌گی عضلاتی شوند.

### **۱\_ گوشت پاره‌گی ناشی از کشش غیر عادی**

این حالت در نتیجه کشش بیش از حد ایجاد می‌شود و معمولاً در بخش سطحی عضله یا در ابتدا و انتهای عضله اتفاق می‌افتد. این گوشت پاره‌گی نتیجه نیروی درونی است که ورزشکار در عضله خویش تولید می‌کند.

### **۲\_ گوشت پاره‌گی ناشی از فشار**

این حالت بر اثر ضربه مستقیم ایجاد می‌گردد، عضله بر استخوان زیرین خود فشرده می‌شود؛ مانند: زمانی که در بازی فوتبال، عینک زانوی یک بازیکن با ران بازیکن دیگر برخورد می‌کند، ممکن است موجب بروز خونریزی عمقی در داخل عضله گردد.

## **عوامل موثر در بروز گوشت پاره‌گی**

عوامل متعدد و مهمی در ایجاد گوشت پاره‌گی نقش موثر دارند.

الف: عضله ممکن است در اثر تمرین ناکافی یا گرم نکردن بدن، آماده‌گی لازم را نداشته باشد.

ب: ممکن است به دلیل آسیب دیده‌گی قبلی و عدم اجرای درست تداوی در حالت ضعف باشد.

ج: عضله که فشار زیادی را متحمل گردیده و خسته شده باشد، به ساده‌گی آسیب می‌بیند.

د: عضله‌های که بیشتر در معرض سرما قرار می‌گیرند، از خاصیت انقباضی کمتر از حد طبیعی برخوردارند. ممکن است این عضلات دچار گوشت پاره‌گی شوند.

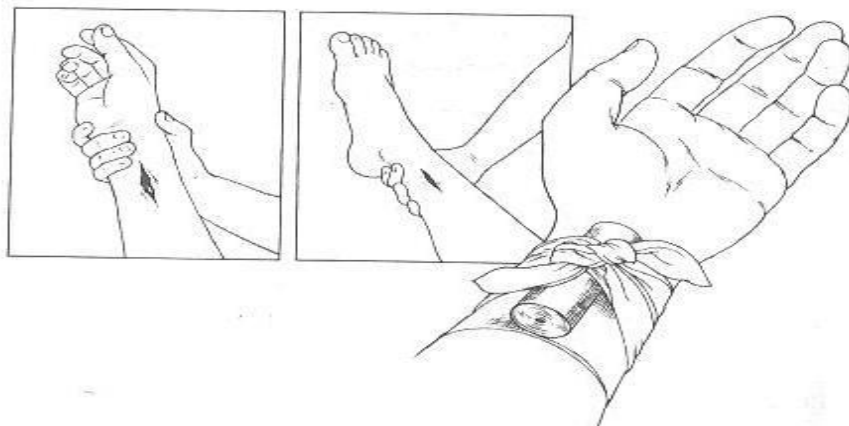
## **زخم‌های باز**

در ورزش ایجاد زخم‌های باز شایع است. به ویژه افرادی که در رشته‌های، مانند: فوتبال، هندبال، ریگبی، هاکی، اسب سواری، بایسکل رانی که در معرض افتیدن و سقوط بر روی سطح سخت هستند ممکن است به زخم‌های باز دچار گردند.

هنگام وقوع زخم باز باید ماهیت و گسترده گی آن را تعیین کرده. در صورت امکان مشخص باید کرد که کدام موارد بریده گی، پاره شده گی، زخم عمیق و یا خراشیده گی رخ داده است. برخی از زخم ها ممکن است تنها لایه خارجی پوست را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین زخم می تواند عصب را تخریب کند.

بعضی اوقات ایجاد چرک و عفونت، خونریزی، باز بودن لبه های زخم، بهبود زخم را به تأخیر می اندازد. جهت در مان باید عضو مصدوم را بالا نگه داشت. برای توقف خونریزی کافی است مصدوم به پشت یا پهلو بخوابد و عضو صدمه دیده را بالا نگه دارد. استفاده هر چه سریعتر بنداژ برای وارد کردن فشار به زخم، این عمل به عنوان کمک اولیه معمول بوده و هنگام ضرورت میتواند یک پارچه چند لایه و یا دستمال پاک را برای افزایش فشار در محل زخم نها د؛ هرگز نباید از شی برای بند نمودن شریان استفاده کرد، حتی از بنداژ نباید بیش از ۱۰ الی ۲۰ دقیقه بیشتر استفاده کرد، چنانچه استفاده از بنداژ در قطع خون ریزی ضروری است. خراشیده گی شدید و آلوده باید به وسیله آب و صابون برای چند دقیقه پاک گردد سپس زخم با آب معمولی شسته و با بستن بنداژ روی زخم پوشانده شود.

زخم های عمیق، پوست، عضلات، عروق، و اعصاب را در بر می گیرد. پاک کردن و پانسمان زخم های عمیق



باید با مراقبت جدی و کامل انجام گردد. برخی از زخم های که عمیق اند و خونریزی شدید و جدی دارند باید در زود ترین فرصت به وسیله داکتر (کوک) زده شود. کوک زدن بهتر است در ۶ ساعت اول انجام گیرد.

## آبله یا تاول

آبله جمع شدن مایعات میان پوست و عضله را گویند و معمولاً باعث ناراحتی جسمی ورزشکاران که فعالیت های ورزشی ایشان همراه دست و پا صورت می گیرد؛ مانند: فوتبال، انواع دویدن ها، سکی، کریکت، تینیس، پینگ پانگ، بدمینتون، و غیره می باشد.

اگر آبله تر کانه شود باعث زخم باز و درد ناک خواهد شد. معلولین که از چوکی عرابه دار (ویلچر) استفاده می کنند. گروپ هستند که اغلب از زخم فشاری و آبله دچار زحمت می شوند تداوی در این موارد به نسبت نقص حسی پوست و گردش ضعیف خون، دشوار است.

## تداوی آبله به شیوه‌های مختلف صورت می‌گیرد

الف: زمانی که آبله ایجاد شد باید تمرین و فعالیت را متوقف ساخت؛ سپس می‌توان ناحیه مشکوک را به وسیله بنداژ محافظت کرد. برای جلوگیری از آبله می‌توان قبلاً از بنداژ استفاده کرد.

ب: در صورتیکه آبله به وجود آید، باید روی آن را کاملاً سالم نگه داشت؛ زیرا روی آبله عامل مقابله با ورود میکروب و باکتری است، هیچگاه از روی عمد آبله را نترکانید آبله‌های بزرگ را می‌توان به وسیله یک سوزن تعقیم شده از قسمت کناره آن سوراخ کرد.

ج: اگر آبله به صورت طبیعی ترکید، لازم است که آنرا با دقت وبا استفاده از آب و صابون یا محلول ضد عفونی کننده پاک و پاکیزه نگه بداریم. برای پوشاندن زخم باید از پوشش ضد عفونی و بنداژ استفاده کرد.

## اقدامات جلوگیری

- (۱) همه تجهیزات و وسایل مورد ضرورت در تمرین باید به خوبی طوری که در مسابقه مورد استفاده قرار می‌گیرد، باشند.
- (۲) جراب‌ها باید بدون سوراخ، خشک و پاک و به اندازه باشند تا که چین بر نداشته و تاب نخورند و مرتب عوض شود.
- (۳) حفظ الصحه باید دقیقاً رعایت شود.
- (۴) مناطق حساس پوست را می‌توان با استفاده از بنداژ ارتجاعی قبل از تمرین به طور محکم و مستقیم بر روی پوست قرار داده، محافظت کرد.

## سوخته‌گی و سوزش ناشی از اصطکاک

اگر ورزشکار در جریان تمرین یا مسابقه بر روی سطح که از مواد مصنوعی ساخته شده است بیفتد، در معرض خطر سوزش اصطکاکی قرار می‌گیرد. سوزش تنها لایه خارجی پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در موارد متعارف تنها موجب سرحی سطحی شده که نیازی به تداوی ندارد. اما اگر اصطکاک شدید باشد احتمال خراشیده‌گی وجود دارد. جهت جلوگیری و تداوی نخست اطمینان حاصل گردد تا در محافظت از بخش‌های آسیب پذیر بدن از وسایل مناسب استفاده شده است. همچنان با چرب کردن قسمت‌های بدن که در معرض خطر آسیب قرار دارند می‌توان از میزان اصطکاک ناشی از سقوط جلوگیری کرد. با پاک کردن دقیق زخم با آب و صابون و پوشاندن آن با بنداژ تعقیم شده که در موضع زخم قرار داده شده، می‌توان سوزش‌های اصطکاکی را تداوی کرد.

## گرفته‌گی عضلاتی

گرفته‌گی عضلاتی بسیاری از مردم را متأثر می‌سازد؛ ورزشکاران در جریان فعالیت‌های جدی یا پس از آن مثلاً: در مسابقه فوتبال یا دویدن بعید ممکن است به گرفته‌گی عضلاتی دچار گردند.



## عوامل گرفته‌گی عضلاتی

در جریان تمرین‌های طولانی به خصوص هنگامی که هوا خیلی گرم است، مقدار زیاد از مایعات بدن از دست می‌رود. این (dehydration) فرد را مبتلا به گرفته‌گی عضلاتی می‌کند. اگر چه ارتباط حقیقی بین این دو روشن نیست، کمبود نمک علت گرفته‌گی عضلاتی نمی‌گردد، در واقع (dehydration) ناشی از تعریق سبب افزایش غلظت نمک بدن می‌شود. علل دقیق بروز گرفته‌گی عضلاتی واضح نیست؛ ولی تمام عواملی که موجب نقص در گردش خون می‌شوند باید مورد توجه باشند. این عوامل عبارت اند از: تنگی جراب، محکم بستن بند بوت، تجمع اسید لاکتیک در عضلات، بزرگ شدن عروق، هوای سرد و عفونت. می‌باشد. جهت جلوگیری از گرفته‌گی عضلاتی باید به وسیلهٔ تمرین‌های خوب اساسی، گرم کردن خوب و مطلوب، استفاده از تجهیزات مناسب، حصول اطمینان از کفایت مایعات و ذخیرهٔ نمک بدن از بروز عارضه جلوگیری کرد. هنگام گرفته‌گی عضلاتی حاد باید فعالیت‌های ورزشی را متوقف ساخت

## درد ناگهانی بغل

ورزشکارانیکه بدن خود را خوب گرم نکرده اند، گاهی اوقات چند دقیقه پس از شروع تمرین دردی شدید را در قسمت فوقانی شکم احساس می‌نمایند. ممکن است درد در سمت چپ یا راست باشد و بیشتر هنگامی تکرار می‌شود که فعالیت‌های ورزشی بلافاصله پس از وعدهٔ غذا انجام شود. امکان دارد، درد با (بازدم) عمیق تشدید شود. و با (دم) عمیق تسکین یابد.

علل واقعی این عارضه به درستی شناخته نشده است. اگر چه برخی از مطالعات نشان می‌دهد که این عارضه ممکن است در نتیجهٔ یک اثر میخانیکی محض، بروز کند.

## جلو گیری و تداوی

ورزشکار باید تا چند ساعت پس از صرف غذابه طور کامل، از پرداختن به تمرین و مسابقه خودداری نمایند. قبل از آغاز مجدد تمرین، در حالت خمیده به پیشرو بدود، یا فعالیت را متوقف سازد تا اینکه فرصت لازم برای از بین رفتن درد وجود داشته باشد

تأثیر یک نیرو بر بدن با همین عوامل معین می‌شود. بنابراین هنگامی که شخصی می‌ایستد، راه می‌رود، یا می‌دود، نیروی وارد شده از پاها بر میدان همواره برابر و در جهت مخالف نیروی وارد شده از میدان بر پاها است.

---

## فهرست محتوای نظری

- ۱\_ طب ورزشی
- ۲\_ فزیولوژی ورزشی
- ۳\_ تاریخ ورزشی
- ۴\_ تعلیم و تربیه ورزشی
- ۵\_ روان شناسی ورزشی
- ۶\_ آماده‌گی جسمانی
- ۷\_ تغذیه ورزشی
- ۸\_ تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش فوتبال و فوتسال
- ۹\_ تاریخچه فوتبال در افغانستان

---

## محتویات نظری

### طب ورزشی

عبارت است از رابطه طبیبی بین فعالیت جسمانی و بدن. طب ورزشی اثر فعالیت جسمانی بر بدن و عوامل مؤثر بر اجرای حرکات را مورد مطالعه علمی قرار می‌دهد. این طب تأثیر محیط، ادویه جات و رشد بر فعالیت‌های جسمانی را بررسی می‌کند و با پیشگیری از آسیب و تداوی در ارتباط است و جای دارد که بگوییم ورزش از نگاه تندرستی طبیبی است که بدون دوا تداوی می‌کند.

### فزیولوژی ورزشی

فزیولوژی اثر تمرینات و موقعیت فعالیت، بدن انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهد. فزیولوژیست‌های ورزش، خسته‌گی و پاسخ‌های فزیولوژیکی ورزشکار را با برنامه‌های مختلف بررسی می‌کنند.

### تاریخ ورزشی

عبارت است از مطالعه وقایع و رویدادهای گذشته با دید تشریحی. مورخین ورزشی به تجزیه و تحلیل وقایع و تشریح اهمیت و معنای آنها در ارتباط با رویدادهای گذشته، حال و آینده علاقه مند اند.

### تعلیم و تربیه و ورزش

عبارت است از بررسی و مطالعه روش آموزش. تعلیم و تربیت ورزشی، به بررسی دوره تحصیلات، آموزش، ارزیابی، مدیریت، سازماندهی در تربیت بدنی و ورزش می‌پردازد.

### روان شناسی ورزشی

روان شناسی ورزشی به یادگیری حرکت و اجرای آن توجه دارد و روان شناسان ورزش عوامل روان شناسی مؤثر بر یادگیری، اجرای مهارت‌های حرکتی را بررسی می‌کنند.

### تغذیه ورزشی

#### تغذیه و تعادل در آن

تغذیه، عبارت است از: مجموع اعمالی که موجود زنده می‌تواند به وسیله آن فعل و انفعالات و احتیاجات حیاتی خود را برآورده سازد.

علم تغذیه ورزشی: عبارت است از: انتخاب مواد غذایی برای ورزشکاران قبل از انجام مسابقه حین مسابقه (در ورزشهای دراز مدت) و بعد از انجام مسابقه و ورزش که باعث بهبود عملکرد فرد گردد. در بدن مواد غذایی مختلف پس از جذب شدن در داخل سلول‌ها تحت تأثیر تعاملات قرار می‌گیرند که به مجموع آنها میتابولیزم یا سوخت و ساز گویند، که خود شامل دو دسته عکس العمل می‌باشد.

## \* آنابولیزم (Anabolism)

در طی این واکنش‌ها مالیکول‌های کوچکتر به یکدیگر متصل شده و به مالیکول‌های بزرگتر تبدیل می‌شوند؛ مانند: اتصال آمینواسیدها به یکدیگر و ترکیب پروتئین و یا اتصال گلوکوزها به یکدیگر و ترکیب گلیکوژن تعاملات فوق سبب رشد و ترمیم انساج می‌شود عموماً تعاملات آنابولیزم انرژی خواه هستند.

\* کتا بولیزم (Catabolism) در طی این تعاملات، مالیکولهای بزرگتر تجزیه شده و به مالیکول‌های کوچکتر تبدیل می‌شوند مانند تجزیه گلیکوژن به گلوکوز و نهایتاً تجزیه گلوکوز به کاربن دای اکساید؛ آب و تولید انرژی (ATP) بنابر این تعاملات فوق انرژیزا می‌باشند و انرژی مورد نیاز حجات و تعاملات آنابولیزم از این طریق تامین می‌شود.

## تعالادل در تغذیه:

### سه نوع تعادل در تغذیه وجود دارد:

\* تعادل مثبت: هرگاه مقدار انرژی (کالوری) تولید شده از مواد غذایی بیشتر از مقدار انرژی مصرف شده توسط فرد باشد؛ در این حالت مقدار انرژی اضافی در بدن ذخیره شده و وزن فرد بالا می‌رود. حال اگر فرد به ورزش بپردازد، انرژی اضافی به عضله تبدیل شده و باعث افزایش حجم عضلاتی یا بالا رفتن توانایی سیستم قلب و تنفس می‌گردد و اگر فاقد تحرک باشد انرژی اضافی به چربی تبدیل شده، باعث افزایش وزن چربی و افزایش عوامل تهدید کننده بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردد.

\* تعادل منفی: هرگاه مقدار انرژی (کالوری) تولیدی از مواد غذایی کمتر از مقدار انرژی مصرف شده توسط فرد باشد؛ در این حالت بدن مجبور است که کمبود انرژی مواد غذایی را از چربی بدن تامین کند (در مواردی که در بدن فرد چربی نباشد مانند گرسنه گی‌های خیلی طولانی، بدن این کمبود انرژی را از پروتئین بدن که همان عضلات هستند تامین کرده و باعث تحلیل عضلات می‌گردد.) و بنا براین وزن کاهش یافته و چربی‌های بدن می‌سوزند.

\* تعادل خنثی (تعادل دینامیک) هرگاه مقدار انرژی تولید شده از مواد غذایی برابر با مقدار انرژی مصرف شده توسط فرد باشد، در این حالت گفته می‌شود که بدن در حال تعادل دینامیک است. به این تعادل، تعادل صفر نیز گفته می‌شود. در چنین شرایطی وزن بدن تغییری نکرده و ثابت می‌ماند.

نیاز افراد به انرژی در سنین مختلف و با توجه به فعالیتی که انجام می‌دهند متفاوت است.

یک مرد جوان به ۳۰۰۰ کیلو کالوری انرژی برای فعالیت‌های عادی در یک روز نیاز دارد؛ در حالیکه یک زن جوان به ۲۵۰۰ کیلو کالوری انرژی نیازمند می‌باشد

برای اینکه تغذیه نسبتاً خوبی داشته باشیم نکات زیر توصیه می‌شود:

\* تنوع در غذاها: تنوع در رژیم غذایی باعث تعادل در رژیم غذایی شده و غذاها مکمل (تکمیل کننده) یکدیگر خواهند شد.

\* تعادل در تغذیه: قبلاً توضیح داده شده

\* حالت طبیعی بودن غذا: حتی الامکان از غذاهای استفاده شود که طبیعی بوده یا حداقل تعاملات کیمیای بالای آن صورت گرفته باشد؛ مثلاً: آرد گندم کامل به آرد گندم سفید ترجیح داده می‌شود و یا به جای آب میوه از خود میوه استفاده گردد؛ زیرا غذا هر چه طبیعی تر باشد، ارزش غذایی بیشتر دارد. بنا بر این توصیه می‌شود که از

---

چهار گروه: لبنیات، میوه جات، سبزیجات، گوشت‌ها و جانشینهای پروتینی، گروه غلات در هر وعده غذایی سه گروه وجود داشته باشد.

### نقش مواد غذایی در بدن

مواد غذایی بر اساس نقشی که در بدن ایفا می‌کند به سه دسته تقسیم می‌شود.

• منبع انرژی (انرژی زایی): کاربوهایدریتها، لیپیدها (چربی‌ها) و پروتین‌ها.

• رشد و ترمیم انساج: پروتینها، ویتامینها، مواد معدنی و آب

• تنظیم اعمال حیاتی: پروتینها، ویتامین‌ها مواد معدنی و آب.

منابع مهم تغذیه‌ی کاربوهایدریتها، عموماً میوه‌ها و سبزی‌هاست؛ هرچند این موضوع به هیچ وجه در مورد همه افراد صدق نمی‌کند. مصرف کاربوهایدریت اضافی قابل تخمیر، به خصوص ساکاروز، عامل اصلی پوسیده‌گی دندانها می‌باشد. برعلاوه این عقیده وجود دارد که مصرف کاربوهایدریت‌های اضافی در ابتدا به انواع بیماری‌ها که مهمترین آنها بیماری قند، چاقی و تکالیف قلبی است دخالت دارد.

### مواد مغذی:

مواد اصلی تغذیه عبارت اند از:

- |     |                 |
|-----|-----------------|
| (۱) | کاربوهایدریت‌ها |
| (۲) | چربی‌ها         |
| (۳) | پروتین‌ها       |
| (۴) | ویتامین‌ها      |
| (۵) | مواد معدنی      |
| (۶) | آب.             |

کاربوهایدریت‌ها، چربی‌ها و پروتین‌ها تنها منابع انرژی غذایی بوده و لذا آنها را مواد مغذی انرژیزا می‌نامند. اجسام عاری از کاربن مواد معدنی و آب را اجسام عضوی گویند. ویتامین‌ها نقش سوخت و سازی در هریک از حجرات بدن بازی می‌کنند و ویتامین B کامپلکس اهمیت به خصوص در سوخت و ساز انرژی دارد.

### منابع غذایی کاربوهایدریت‌ها

منابع غذایی عمومی کاربوهایدرت‌ها عبارت اند از: لوبیای پخته، نان، کیک حبوبات، میوه‌های خشکیده، میوه‌های تازه، عسل، کلچه، نان روغنی، کچالو، مکرونی، شربت، سبزی‌ها (گیاهان خوراکی) و انواع نان شیرین. اکثر متخصصین تغذیه بر این عقیده اند که مقدار ۲۵ فیصد چربی در رژیم غذایی روزانه کافی می‌باشد.

---

## نیازهای غذایی

مقدار غذای مورد نیاز روزانه بسته‌گی به انرژی مورد نیاز هر فرد دارد این نیازهای انرژی مستقیماً مربوط است به:

۱- دوره رشد سریع، ۲- سن ۳- فعالیت جسمانی در طول سال‌های رشد سریع (۱۲-۲۲) سال برای پسران و (۱۸-۱۲ سال برای دختران) افزایش تدریجی در حد اقل غذای مورد نیاز روزانه پدید می‌گردد. با سپری شدن سال‌های عمر نیازهای انرژی روزانه رو به کاهش می‌گذارد. تفاوت عمده نیازهای غذایی ورزشکاران با غیر ورزشکاران عبارت از کل مقدار کالوری مصرفی می‌باشد، ورزشکاران نیاز به انرژی بیشتر دارند.

### رژیم غذایی قبل از فعالیت یا پیش از مسابقه

از مطالبی که تا کنون بیان گردیده است، باید متوجه شده باشید که هیچ نوع غذای مخصوص وجود ندارد که مصرف آن در چند ساعت قبل از فعالیت بدنی منجر به اجرای اعمال ورزشی (خارق العاده) گردد. همان گونه که تأکید گردیده، تغذیه مناسب عملی است که باید در طول سال دنبال شود. هر چند، برخی از غذاهای یافت می‌شود که احتمالاً باید از مصرف آنها در روز مسابقه پرهیز کرد؛ برای مثال: هضم چربی و گوشت عموماً به کندی می‌انجامد؛ لذا در صورتی که این قبیل غذاها ۳ تا ۴ ساعت یا کمتر قبل از مسابقه ورزشی مصرف شود ممکن است سبب نوع احساس سنگینی به شخصی دست داده که می‌تواند تأثیر منفی روی اجرای اعمال ورزشی داشته باشد. سایر مواد غذایی که باید از خوردن آنها اجتناب نمود شامل مواد غذایی مواد گازدار؛ غذاهای چرب و غذاهای کاملاً فصلی می‌باشند.

## تاریخچه و تعریف بازی فوتبال

بازی فوتبال به کمک دو تیم انجام می‌پذیرد. یازده نفر در یک سوی میدان و یازده نفر در سوی دیگر میدان، در صدد فرستادن توپ به درون گول مقابل هستند و از گول زدن تیم مقابل (از رسیدن توپ به گول خود) ممانعت به عمل می‌آورند. به استثنای گول کیپر، سایر بازیکنان مجاز به استفاده از دستان خود نیستند. در کشورهای مختلف فوتبال به نام‌های دیگر خوانده شده است. از جمله در چین باستان (تی، سی، چو) در جاپان قدیم (کو ماری) در ایتالیا (کالچیو) در آمریکا (ساکر) و در یونان (اسفروناسیا) نامیده شده است.

## تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی

بازی فوتبال امروزی قدامت بیش از دو هزار سال دارد. چین، مصر، یونان، و روم باستان را زادگاه فوتبال می‌دانند. در کتاب‌های چینی آمده است که در سالهای قبل از میلاد مسیح هوانگ تین، امپراتور بزرگ چین، مبتکر بازی فوتبال بوده است. وی (تی، سی، چو) یعنی (با پا زدن به توپ) را ابداع کرد تا سربازانش با هم به مبارزه و رقابت بپردازند. پس از چندی این بازی به میان مردم راه یافت. تویی که در این بازی مورد استفاده قرار می‌گرفت هشت تکه و از جنس چرم بود. این چرم را به هم می‌دوختند و درون آنرا از پشم یا پنبه پُر می‌کردند. بازی تی سی چو در ابتدا قانون نداشت، اصل و مبنای بازی تیله کردن حریف و هدف آن بردن توپ به سمت پیشرو بود. در اواخر قرن ششم میلادی بازی تی سی چو از چین به جاپان برده شد و با شکل و مقررات جدیدی رواج یافت. جاپانی‌ها فوتبال خود را کوماری نامیدند. و به آن رنگ مذهبی دادند. برخلاف تی سی چو کوماری یک بازی بدون خشونت و برخورد و آرام بود. اگر بازیکنی از خود کوچکترین حرکتی خشن نشان می‌داد و یا به بازیکن دیگر تنه می‌زد فوراً حکم اخراج او صادر می‌شد و چنانچه حریف مقابل او را می‌بخشید بازیکن اخراج نمی‌شد.

فوتبال در یونان قدیم به نام اسفرو ناشیا نامیده می‌شد و افلاطون آن را سودمندترین تمرین برای نظامیان می‌دانست. رومیها نوعی بازی به نامی (هارپاستوم) به معنی (من می‌گیرم) را رواج دادند که بسیار خشن و هیجان انگیز بود. در سال ۴۳ میلادی، زمانی که (کلادیوس اول) امپراتور روم، انگلستان را فتح کرد، سربازانش بازی هارپاستوم را در آن کشور رواج دادند و به این ترتیب بازی با توپ در بین جوانان انگلستان جای خود را باز کرد و چنان گسترش یافت که انگلستان را به مهد فوتبال جهان تبدیل کرد. در بازی هارپاستوم از توپ پر از هوا به جای پشم استفاده می‌شد. در اسپارت نوعی بازی فوتبال متداول گشت که مقررات بسیار خشن در آن حکم فرما بود؛ مثلاً: اگر بازیکنی خطا می‌کرد او را در منظر عمومی صد ضربه شلاق می‌زدند.

## فوتبال در قرون وسطی

در قرون وسطی مقررات فوتبال به دست فراموشی سپرده شد. تنها یک توپ گرد در میانه میدان بود که باید از سوی به سوی دیگر توسط بازیکنان به هدف نه چندان مشخص زده می‌شد. این بازی در سراسر قرون وسطی با هیاهو، خشونت و مشت و لگد در سراسر اروپا رواج داشت از طرف دیگر نوع و نحوه بازی قرون وسطی بنا بر ویژه‌گی خاص خود بسیار جالب توجه نیز بود. یعنی ابتدا مقررات با صدای بلند برای بازیکنان خوانده می‌شد و جایزه برنده‌گان در همان آغاز مشخص می‌گردید در این بازیها، میدان نامحدود بود که گاهی از یک شهر تا شهر دیگر امتداد داشت. و در واقع ابتدا و انتهای نداشت. فواصل گول‌ها گاهی دو دهکده و حتی دو شهر را هم در بر می‌گرفت. در بین راه رودخانه و شهرهای بزرگ هم مانع محسوب نمی‌شدند.

و بازیکنان در بین رود خانه‌ها و شهرهای بزرگ در صدد ربودن توپ از حریف می‌برآمدند. زمان بازی نیز نامحدود بود و گاهی ممکن بود این بازی روزها به طول بی‌انجامد و قدر مسلم تلفات ناشی از این گونه بازی بسیار سنگین و وخیم بود وجود تعدادی کشته و زخمی امر عادی به حساب می‌آمد و مانع ادامه بازی نمی‌گردید. با این وصف در مآخذ مربوط به قرون وسطی یا اوایل قرن جدید، نشانی از این که بازی فوتبال، طبق مجموعه واحد از مقررات بازی شده باشد، وجود ندارد. بازی فوتبال به طور سنتی با جشنهای مذهبی همراه بود. در هر صورت، این بازی‌ها را می‌شد بر اساس مناسبت‌ها در هر زمان (خزان، تابستان، زمستان یا بهار) انجام داد و اغلب به نسبت مردها زنان نیز در آن شرکت داشتند. فرد به عنوان عضوی از یک گروه خاص بازی می‌کرد. برای مثال: کفاشان در مقابل بزازان، مردان مجرد در مقابل مردان متأهل بازی می‌کردند. از آنجا که بازی فوتبال در قرون وسطی مشکلات زیادی را در اروپا، به خصوص در فرانسه و بریتانیا کبیر به وجود آورده بود عکس العمل‌های برخی از کشورهای وقت را در پی داشت فقط در بریتانیا در بین سالهای ۱۳۱۴ تا ۱۶۶۰ از سوی حکام مرکزی و محلی بیش از ۳۰ مورد دستوراتی برای ممنوع کردن فوتبال صادر شده بود. در یکی از فرمانها آمده بود که بازی با توپ غیر قانونی است هر گاه مامور دولت فردی را در حال بازی فوتبال دستگیر کند، جایزه دریافت خواهد کرد. روند ممنوعیت بازی فوتبال گاه تند و گاه کند، تا اواخر قرن ۱۸ ادامه داشت. و لی رفته رفته این ممنوعیت در برابر محبوبیت فوتبال کم رنگ گردید، به خصوص این که فوتبال در چارچوبی از مقررات قرار گرفت و علاقه مندان بیشتری یافت. بدین ترتیب، فوتبال از حالت انزوا خارج گردید.

### پیدایش فوتبال نوین

در طول قرن ۱۹، شکلهای جدید تری از بازی فوتبال که با وضعیت و موقعیت اجتماعی و ارزشهای جامعه صنعتی و شهری متناسب بود گسترش یافت. در واقع تدوین قانون و مقررات از جمله خصوصیات فوتبال در دو قرن معاصر بوده است. انگلستان را در قرن ۱۹ باید زادگاه فوتبال نوین به شمار آورد. قانون و مقررات فوتبال از جمله کاهش تعداد شرکت کنندگان در بازی و تثبیت این تعداد، تعیین و ابعاد میدان و اندازه توپ مشخص کردن اندازه و شکل گول ها، نصب جال در گول‌ها تعیین داور یا حکم و لین من ها، تدوین گردید. در سال ۱۸۶۳ پس از تشکیل اتحادیه فوتبال، قوانین تازه از سوی فدراسیون‌های فوتبال انگلستان، ولز، اسکاتلند و ایرلند تدوین و اجرا شد. این مجموعه تغییرات، در طی نیم قرن، فوتبال را در سراسر جهان گسترش داد و موجب افزایش بسیار طرفداران فوتبال در قاره اروپا گردید. فدراسیون جهانی فوتبال (FIFA) در سال ۱۹۰۴ از سوی انجمن یا فدراسیون‌های ملی فوتبال کشورهای بلژیک، دانمارک، فرانسه، هلند، اسپانیا، سوئیس، سوئیس تأسیس گردید. در واقع فیفا، ابتدا دارای هفت عضو در شروع فعالیت بود. اما تعداد اعضای آن هر سال افزایش یافت به طور که در حال حاضر در شش قاره جهان دارای بیش از ۲۰۰ عضو است و هر کشور فقط می‌تواند یک عضو داشته باشد. علت این گسترده‌گی در جهان، ساده بودن قوانین فوتبال، نیاز نداشتن به ابزار زیاد و ارزان بودن وسایل این بازی است. در هر قاره، انجمن یا فدراسیون ملی فوتبال کنفدراسیون قاره‌یی را تشکیل می‌دهند؛ به عنوان مثال: در قاره آسیا کنفدراسیون فوتبال آسیا (AFC) در سال ۱۹۵۴ تأسیس گردید است و طبق آمار سال ۲۰۰۰ میلادی، ۴۵ کشور در آن عضویت دارند. کشور عزیز ما نیز عضو فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیایی می‌باشد. در حالی که فوتبال به سرعت توسعه یافت با شروع بازیهای المپیک در سال ۱۸۹۶ در آتن، به عنوان بازی جهانی و رسمی پذیرفته شد. در رابطه به قوانین و مقررات بازی فوتبال در کتاب راهنمای معلم صنف هشتم معلومات ارائه گردیده است.



## تاریخچه مختصر فوتبال در افغانستان

مروج شدن فوتبال در افغانستان همراه با ورزش‌های دیگر در عصر سراجیه به وجود آمد. و توسط آموز گاران خارجی در مکاتب راه یافت و اولین کسانی که پایه فوتبال را گذاشتند عبارت بودند از: آقای داوی، مولوی عبداللطیف مهاجر و چندین تن دیگر که شامل لیسه حبیبیه بودند و در قلعه حشمت خان به تمرین فوتبال می‌پرداختند. در سال‌های ۱۹۲۳ م و ۱۹۲۴ م در کابل ۴ تیم تشکیل گردید. که عبارت بود از:

۱\_ تیم مکتب حبیبیه

۲\_ تیم مکتب استقلال

۳\_ تیم تفریح که اعضای آنرا جوانان غیر مکتبی تشکیل می‌داد

۴\_ تیم مهاجر

آمریت تیم تفریح را آقای داوی به عهده داشت و میان این تیم‌ها مسابقات برگزار می‌گردید. مسابقات در روزهای جشن استقلال در پغمان برگزار می‌شد، زمام داران آن وقت نیز حضوری داشتند. در میان اشتراک کننده‌گان آن زمان کسانی بودند مانند: داکتر ظاهر، محمد داوود، خان محمد خان، عدالت، داکتر اسمعیل خان علم، جنرال محمد آصف، اسد الله سراج، سناتور شکور ولی، حسن کریمی، و فاروق سراج که جهت تماشای مسابقات حضور به هم می‌رسانیدند.

در سال ۱۳۱۳ هـ ش. کلب فوتبال محمودیه از طرف فارغ التحصیلان مکاتب تأسیس شد و در سال ۱۳۲۰ هـ ش. کلب آریانا به فعالیت آغاز نمود که اعضای آن عبارت بودند از:

خان محمدخان، مرحوم عدالت، داکتر عزیز سراج، مولوی صدیق، جنرال سید کریم، غلام علی، جنرال کریم سراج، حسن کریمی، عبدالغفور تاجر، محمد حکیم، و احمد شاه.

در همان سال یعنی ۱۳۲۰ هـ ش. مسابقه میان تیم هندوستان و افغانستان به خاطر جشن استقلال در چمن حضوری برگزار شد که این اولین مسابقه با یک تیم خارجی بود. و تماشاچیان زیادی برای تماشای آن جمع شده بودند بازی با نتیجه سه مقابل یک به نفع هندوستان خاتمه یافت. و از جانب افغانی عبدالغفور تاجر گول را به ثمر رسانده بود

در سال ۱۳۱۶ تیم فوتبال افغانی برای اولین بار به خارج سفر نمود. یعنی تیم محمودیه عازم هندوستان شدند و در ۲۰ مسابقه شرکت نمودند که در ۸ مسابقه غالب و در ۹ مسابقه مغلوب و در سه مسابقه مساوی بودند. در سال ۱۳۲۴ هـ ش. تیم آریانا به هندوستان سفر نمود که در ۲۶ مسابقه اشتراک ورزیدند و در نتیجه ۱۴ مسابقه را برنده و ۸ مسابقه را مغلوب گردیده و ۴ مسابقه را مساویانه به پایان رسانیدند. اعضای برجسته این تیم عبارت بودند از: دوکتور فتاح نجم، دوکتور عبدالستار، عبدالغنی اثر، عبدالغفور اثر، مرحوم سرور ایوبی، وحید اعتمادی، عزیز احمد اعتمادی، فاروق سراج، محمد شعیب، غفور و عبدالاحد.

هنگامیکه سال ۱۹۴۸ م. فرا رسید افغانستان تصمیم گرفت که به المپیای جهانی که در لندن برگزار می‌گردید. یک تیم فوتبال را اعزام نماید. همان بود که یک تیم برگزیده شد و به لندن سفر نمود. در المپیای آسیایی تیم افغانی در دو مسابقه اشتراک نمودند که در مسابقه اول با تیم مصر و مسابقه دوم با لوگزامبورگ مقابل گردیدند. در سال ۱۳۵۰ اولین بازی‌های آسیایی در دهلی برگزار گردید و تیم افغانی در این مسابقات سهم گرفتند که با تیم‌های هندوستان، جاپان، اندونیزیا، مسابقه نمودند که در دو مسابقه اول مغلوب و در مسابقه سوم مساوی

گردیدند. نا گفته نباید گذاشت که همه ساله نظر به قرار دادهای کلتوری، یک تعداد از تیمهای ممالک دوست و همجوار به کشور عزیز ما افغانستان سفر می‌نمایند و یک سلسله مسابقات را با تیمهای افغانی انجام می‌دهند. ضمناً تیمهای جوانان منتخب افغانی نیز به ممالک دوست جهت مسابقات رسمی و دوستانه سفر می‌نمایند. تیمهای خارجی که با تیم افغانی در داخل و خارج کشور مسابقه نموده اند قرار ذیل اند:

اتحاد جماهیر سابقه شوروی، هندوستان، ایران، پاکستان، سنگاپور، بنگله دیش، عراق، چین، ترکیه، کوریا، قبرس، نیپال، برما، آلمان شرق، پولند، تایلند، ایتالیا، فرانسه، فنلند، سویدن.

## تاریخچه مختصر بازی فوتسال

منشأ شکل گیری فوتسال به شهر مونت ویدئوی اروگوئه باز میگردد. در سال ۱۹۳۰م. ژوان کارلوس سریانی، فوتبال پنج نفره را برای مسابقات جوانان پی ریزی کرد. این رقابتها در میدانی به ابعاد میدان بسکتبال، در محلهای سرپوشیده و یا در محل باز و بدون دیوار و حصار صورت می گرفت.

واژه FUTSAL، واژه بین المللی برای این رشته ورزشی است. این واژه برگرفته از لغات اسپانیایی FUTBOL (به معنای فوتبال) و SALA (به معنای داخلی یا داخل سالن) می باشد. از زمانی که سریانی این حرکت را آغاز کرد، فوتسال به سرعت در آمریکای جنوبی (به خصوص برازیل) محبوبیت پیدا کرد. بسیاری از بازیکنان بزرگ و مشهور فوتبال برازیل، از طریق کسب مهارتهای رشته ورزشی فوتسال، سبکها و میتودهای خود را در رشته فوتبال گسترش داده و این موضوع زمینه مطرح شدن آنها را به عنوان بازیکنان بزرگ فوتبال فراهم نمود. بازیکنانی؛ مانند: پله، زیکو، به تو و سایر ستاره های فوتبال برازیل مهارت های خود را از طریق بازی در میدانهای فوتسال و شرکت در این رشته ورزشی ترقی دادند. از آن هنگام، برازیل راه خود را به سوی مطرح شدن به عنوان قطب اصلی فوتسال جهان در پیش گرفت و اکنون مسابقات این رشته ورزشی تحت حمایت FIFA در سراسر جهان برگزار می گردد.

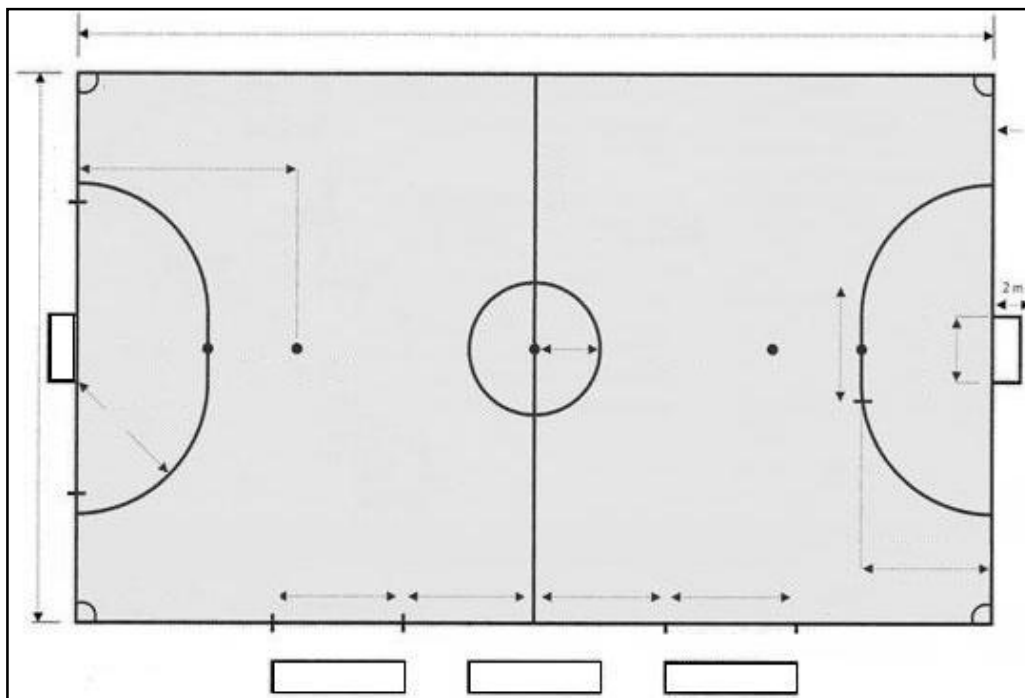
اولین رقابت بین المللی فوتسال در سال ۱۹۶۵م. برگزار شد و پاراگوئه اولین جام آمریکای جنوبی را بدست آورد. از سال ۱۹۶۵م. الی ۱۹۷۹م. شش جام دیگر در آمریکای جنوبی برگزار شد که برازیل پیروز تمامی این میادین بود. برازیل جایگاه خود را به عنوان قدرت برتر در اولین جام آمریکایی تا سال ۱۹۸۰م. حفظ کرد و این جام را بار دیگر در سال ۱۹۸۴ م به دست آورد.

FIFA مستقیماً حمایت مالی (sponsorship) مسابقات فوتسال را در سال ۱۹۸۹م به دست گرفت و اولین جام جهانی فوتسال با حمایت فیفا در هالند برگزار شد. پس از آن، جام های جهانی در سال های ۱۹۹۲م. (در هانگ کنگ)، ۱۹۹۶م. (در اسپانیا) و ۲۰۰۰م. (در گواتمالا) برگزار شد. فوتسال در اروپا به عنوان عضو جدیدی از UEFA مطرح می باشد که محبوبیت و عمومیت یافتن آن مقدمه برای برگزاری مسابقات قهرمانی فوتسال اروپا گردیده است. اولین مسابقات قهرمانی، در فبروری ۱۹۹۹م در شهر گراندای کشور اسپانیا برگزار گردید و فاینل پرشور و هیجانی داشت. در این بازی روسیه بعد از یک بازی پرهیجان در حالی که نتیجه بازی ۳ بر ۳ مساوی بود، اسپانیا را با یک ضربه پنالتی شکست داد. دور بعدی فاینل رقابت های قهرمانی فوتسال اروپا در سالن ورزشی لوژنیکی در فبروری ۲۰۰۱م. و در شهر مسکو برگزار شد. که اسپانیا برنده دومین جام قهرمانی اروپا شد. تورنمنت اروپایی دیگری نیز با عنوان UEFA futsal cup وجود دارد. تا کنون پنج دوره از این مسابقات برگزار شده است و اسپانیا در این رقابتها نیز پیشتاز می باشد.

## اندازه و ابعاد میدان

میدان بازی باید مستطیل شکل بوده و اندازه خط طولی بیشتر از خط عرضی باشد. طول میدان حد اکثر ۴۲ متر و عرض آن ۲۵ متر همچنان طول میدان حد اقل ۲۵ متر و عرض آن ۱۵ متر می باشد.

در مسابقات بین المللی طول میدان حد اکثر ۴۲ متر و عرض آن ۲۲ متر حد اقل ۳۸ متر و عرض آن ۱۸ متر می باشد.



میدان بازی به وسیله خطوط مشخص می شوند که این خطوط به میدان بازی تعلق دارند، دو خط کناری بزرگتر را خطوط طولی و دو خط کوتاهتر را خطوط عرضی می گویند. پهنای همه خطوط ۸ سانتی متر می باشد. میدان بازی توسط خط میانی به دو حصه مساوی تقسیم گردیده است. مرکز میدان در وسط خط میانی نشانی می گردد.

دایره به شعاع ۳ متر از مرکز این نقطه رسم می شود.

## نقطه پینالتی

نقطه پینالتی از وسط دو پایه عمودی و به فاصله ۶ متر رسم می شود؛ همچنان نقطه پینالتی دوم از وسط دو پایه یعنی خط وسطی گول به فاصله ۱۰ متر به داخل میدان ترسیم می گردد.

## قوس کارنر

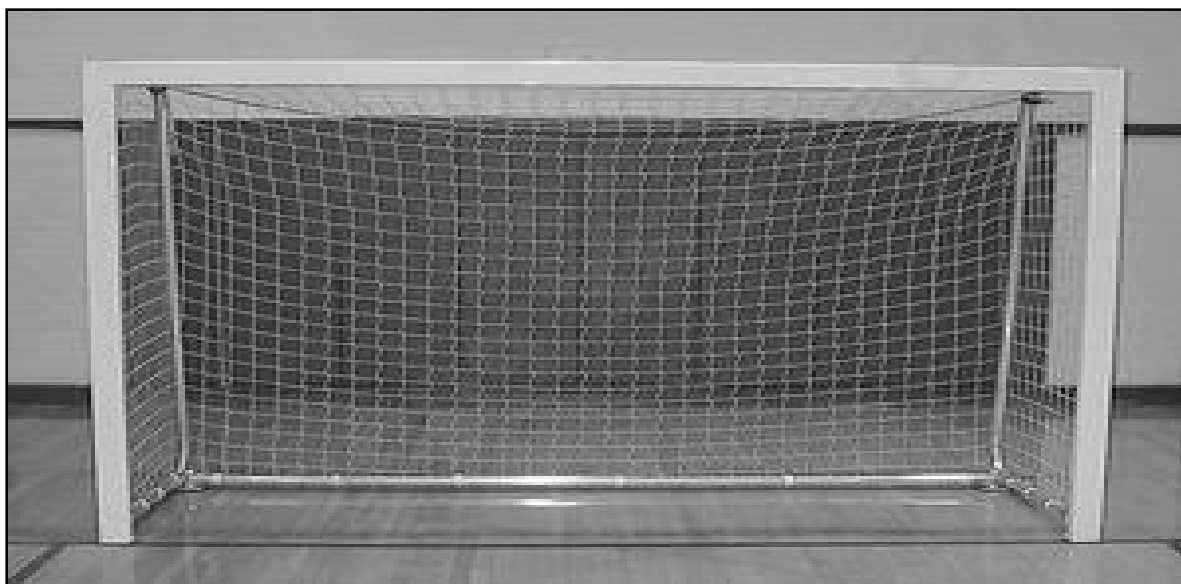
قوس های کارنر به شعاع ۲۵ سانتی متر در هر گوشه به داخل میدان رسم می گردد.

## خط تعویض یا تبدیلی

خط تبدیلی در دو طرف میدان و درست در مقابل چوکی بازی کنان ذخیره تیم قرار دارد و جایی است که بازی کنان برای تبدیلی یا تعویض وارد میدان شده یا از میدان خارج می‌شوند. خط تبدیلی حد اقل ۵ متر طول دارد و کاملاً در مقابل چوکی ذخیره تیم‌ها واقع شده. که این خطوط در هر طرف میدان به وسیله خطی مشخص می‌شوند که عموداً بر خط طولی میدان می‌باشد. پهنای این خطوط ۸ سانتی و طول آن ۸۰ سانتی متر است. که چهل سانتی آن داخل میدان و چهل سانتی متر آن خارج میدان قرار دارد. فاصله به اندازه ۵ متر بین خط طولی و خط مرکزی میدان با ابتدای هر یک از خطوط تبدیلی وجود دارد. این فضای آزاد، مستقیماً در جلوی میز تایم گیر یا وقت نگهدارنده قرار دارد و عاری از هر نوع مانع می‌باشد.

## گول‌ها

گول‌ها باید در مرکز خطوط عرضی قرار گیرند، گول‌ها شامل دو پایه عمودی می‌باشد که به یک فاصله معین از هر گوشه میدان و از بالا توسط یک تیر افقی یا سر انداز به هم وصل می‌گردند. فاصله بین دو پایه عمودی ۳ متر و ارتفاع آن ۲ متر می‌باشد قطر پایه‌های گول و سر انداز یکسان و ۸ سانتی متر می‌باشد. جال‌ها عموماً از نایلون ساخته می‌شوند. سطح میدان بازی باید صاف و هموار بوده و هیچ نوع خراشیده‌گی نداشته باشد سطح آن باید از چوب و یا مواد مصنوعی باشد و از سمنت و یا قیر نمودن سطح میدان باید جلوگیری گردد.



## وزن و اندازه توپ

توپ بازی فوتسال هم مانند توپ فوتبال کروی شکل بوده از چرم و یا مواد مناسب ساخته می‌شود محیط آن ۶۲ الی ۶۴ سانتی متر و وزن آن ۴۰۰ الی ۴۲۰ گرم می‌باشد. در حین بازی بدون اجازه حکم میدان ممکن نیست توپ تبدیل و یا تعویض گردد.



## تعداد بازی کنان

هر تیم دارای پنج نفر بازی کن به شمول گولکیپر می‌باشد. در تمامی مسابقاتی که در سطح جهانی و یا از طریق کنفدراسیون‌ها و اتحادیه‌های ملی دایر و برگزار می‌گردد، می‌توان بازی کنان را تبدیل و تعویض نمود تعداد تعویضی‌ها یا پلیران تبدیلی حد اکثر ۷ نفر می‌باشند و تبدیلی‌ها در هنگام بازی نامحدود است. اما در بازی فوتبال اگر بازی کنی از میدان تبدیل یا خارج می‌گردد حق دوباره داخل شدن در بازی را ندارد. بازی کنان تبدیلی باید از منطقه تبدیلی میدان خود خارج و یا داخل گردند. گول کیپر هم می‌تواند با هر بازی کن دیگر تغییر مکان بدهد. تعداد بازی کنان هر تیم باید قبل از شروع مسابقه ۵ نفر باشد.

## تجهیزات اساسی پلیران

پلیران هر تیم باید بالباس مخصوص که از تیم مقابل مجذا بوده ملبس باشند و نباید از اشیاء استفاده کنند که برای خودش و پلیران دیگر خطر ناک باشد. عموماً پلیران از پیراهن، جراب، شینگارد یا محافظ پا، نیکرو کرمچ استفاده می‌کنند شماره پیراهن‌ها از ۱- ۱۵ باشد. رنگ پیراهن با رنگ شماره‌ها باید متفاوت باشد. لباس گولکیپر‌ها از لباس پلیران دیگر متفاوت بوده. می‌توانند از نیکر دراز هم استفاده کنند؛ اگر بازیکن داخل میدان با گولکیپر تعویض گردد باید لباس‌های شان نیز تبدیل گردد.

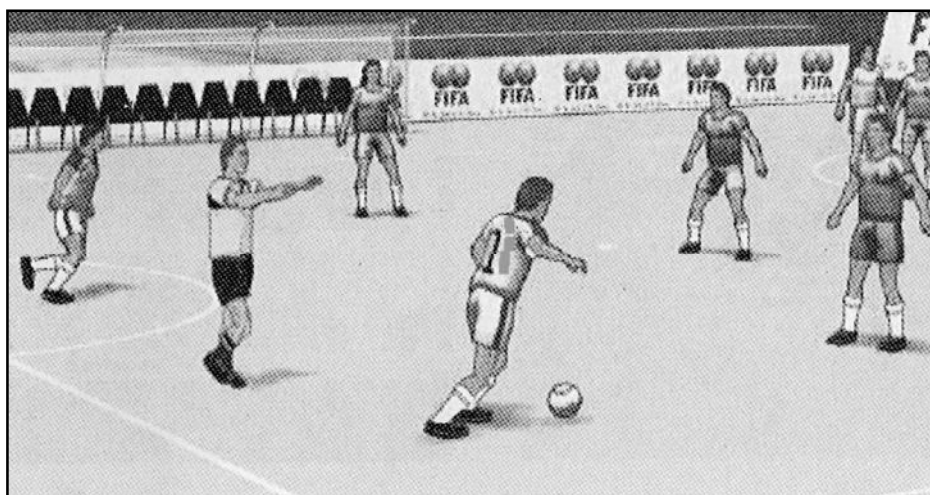
## حکم یا داور

در بازی فوتسال سه حکم و یک تایم گیر موجود می‌باشد. دو حکم در داخل میدان و حکم سومی در خارج میدان همراه تایم گیر در مکان مخصوص خویش قرار دارد. حکم وظایف از قبیل کنترل قوانین و مقررات بازی را دارد. گزارش، رفتار انضباطی بازیکنان، سرپرست تیم‌ها و یا هر

نوع رویداد که قبل، در جریان و یا بعد از مسابقه رخ میدهد در اختیار مقام ذیصلاح قرار می‌دهد. اگر تایم گیر موجود نباشد میتواند که تایم را خودش قید نماید. در صورت هر نوع نقص قانون و مداخله عوامل خارجی، بازی را متوقف، به تعویق انداخته و یا خاتمه بدهد اخطار و یا اخراج بازیکنان خلاف کننده؛ تصمیم داور یا حکم در مورد و قایع بازی تصمیم نهایی خواهد بود. نظر ورای حکم اول نسبت به حکم دوم قاطع است.

داور دوم در طرف مقابل حکم اول قرار دارد او نیز میتواند از ویصل استفاده کند و طبق قوانین همراه حکم اول کمک می‌کند. همچنان قدرت تصمیم گیری را در مقابل هر نوع نقص قانون و مقررات دارد؛ اگر بی جهت در کار حکم اول مداخله نماید، حکم اول می‌تواند حسب وظایف خود، او را بر کنار و به جای آن شخص دیگری را جایگزین نماید.

در مسابقات بین المللی حضور داور یا حکم دومی اجباری است.



### حکم سوم و تایم گیر

حکم سوم و تایم گیر مجهز به ساعت مناسب کرونومت یا استاپ واچ و تجهیزات لازم برای نشان دادن خطاهای جمع شده به هیأت برگزاری در حال بازی می‌باشند.



مسئولیت تایم گیر قید نمودن زمان بازی پس از اولین ضربه آغاز بازی می‌باشد. همچنان وقت اضافه یا زمان توقف را نیز با متوقف نمودن و یا مجدداً به کار انداختن استاپ واچ اعلان می‌نماید.

و همچنان پنج خطا یا فول که یک تیم، اول مرتکب می‌شود یادداشت می‌کند. حکم سوم همچنان توقف بازی و دلایل آنرا یادداشت و شماره بازیکنان و زنده گول‌ها را نیز یادداشت می‌کند.

پلیران که اخطار دریافت می‌کنند و یا از میدان اخراج می‌گردد شماره و اسمای شان توسط داور سوم یادداشت می‌گردد.

اگر تایم گیر و حکم سوم در کار حکم اول بی جهت مداخله نمایند حکم می‌تواند حسب وظایف خویش آنها را بر کنار و شخص دیگر را جانشین آنها بسازد.

## مدت و زمان بازی

زمان بازی فوتسال ۴۰ دقیقه در دو تایم می‌باشد و بین دو تایم ۱۵ دقیقه تفریح برای بازیکنان داده می‌شود. هر تیم در دو تایم حق استفاده از تایم اوت را دارند، اگر یک تیم در تایم اول از تایم اوت استفاده نمی‌کند. در تایم دوم صرف یک تایم اوت حق دارد. مربی باید تایم اوت را از تایم گیر در خواست نماید. در وقت اضافی تایم اوت داده نمی‌شود.

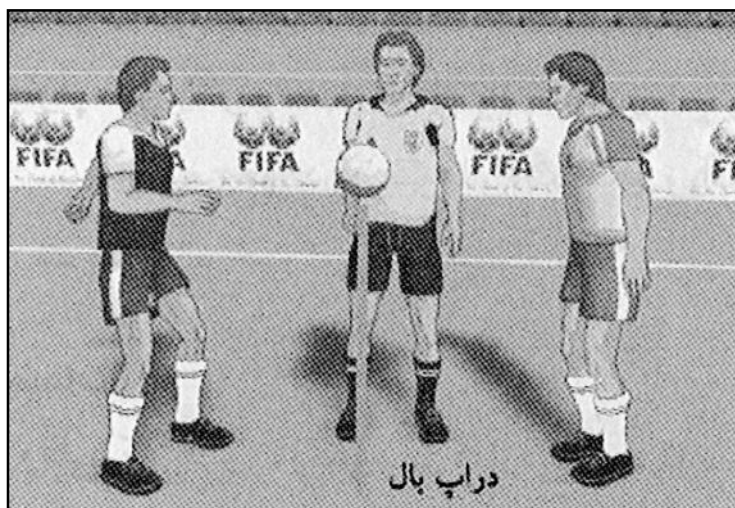
## ضربه شروع بازی

عموماً هر بازی با ضربه شروع آغاز می‌گردد در بازی فوتسال نیز ضربه آغاز بازی روشی است برای شروع بازی ضربه در آغاز مسابقه، بعد از به ثمر رسیدن گل، در آغاز تایم دوم، در شروع وقت اضافه صورت پذیر است. ضربه آغاز میتواند مستقیماً به گل صورت گیرد.

## دراپ بال

دراپ بال روشی برای شروع مجدد بازی بعد از یک توقف ضروری است. بنابر هر دلیلی که توپ در جریان بازی توقف داده میشود جهت ادامه دوباره بازی حکم از دراپ بال استفاده می‌کند. زمانی که توپ به زمین تماس نماید مجدداً آغاز می‌گردد.

اگر قبل از تماس توپ به زمین در اثنای دراپ بال یکی از پلیران توپ را تماس نماید دراپ بال دوباره تکرار می‌گردد.



## توپ در داخل و خارج بازی

زمانی توپ از جریان بازی خارج می‌گردد که از خطوط طولی و یا عرض عبور کند و یا توسط حکم متوقف شود و یا به سقف جمنایوم بر خورد نماید.

### توپ داخل بازی

زمانی توپ داخل بازی شمرده می‌شود که از خطوط طولی و عرضی خطوط گول عبور نکرده باشد و حالت اولی و وزن خود را از دست نداده باشد و عوامل محیطی بالایش تأثیر نکرده باشد. اگر توپ در پایه‌های گول تماس می‌نماید و دوباره به میدان بر می‌گردد شامل بازی است. و یا باریفری یا حکم میدان تماس پیدا می‌نماید توپ شامل بازی است. همچنان گول زمانی محسوب می‌گردد که تمام محیط توپ از خط گول عبور کرده باشد.

### ضربه آزاد مستقیم

ضربه آزاد مستقیم زمانی داده می‌شود که بازی کن قصداً فول و یا خطایی را مرتکب گردد؛ به طور مثال: به حریف لگد بزند و یا قصد انجام آنرا داشته باشد. بر روی حریف بپرد و یا حریف خود را تیله نماید. ضربه آزاد مستقیم از جای که خطا رخ داده است ضربه زده می‌شود. ضربه آزادی میتواند به گول ضربه زده شود.

### ضربه آزاد غیر مستقیم

در صورتیکه اگر گولکیپر یکی از فول‌ها یا خطاهای زیر را مرتکب شود ضربه آزاد غیر مستقیم اعلان می‌شود. ۱\_ زمانی که توپ از اختیارش خارج گردد قبل از عبور از خط میانی توسط بازیکن دیگر دوباره برایش پاس داده شود.

۲\_ زمانی که هم تیمی خودش توپ را برایش پاس میدهد آنرا همراه دست لمس کند.

۳\_ توپ را بیشتر از چهار ثانیه در نزد خودش و در نیمه میدان خودش در اختیار داشته باشد.

و اگر یکی از پلیرها خطاهای زیر را مرتکب گردد اعلان ضربه آزاد غیر مستقیم می‌گردد.

مرتکب هر نوع خطای که خطر آفرین باشد، مانع حرکت حریف گردد و یا توپ را از دست گولکیپر حریف رها بسازد.

و اگر پلیس مرتکب خطاهای زیر گردد برایش اخطار داده میشود.

۱\_ مرتکب رفتار غیر ورزشی گردد. قوانین را نقض کند.

۲\_ فاصله‌های قانونی شوت کارنر، اوت، شوت از گول و ضربه آزاد را رعایت نکند.

۳\_ بدون اجازه حکم از میدان خارج و یا داخل گردد و در صورت که پلیس مرتکب خطای شدید گردد و یا دوباره کارت زرد بگیرد از مسابقه اخراج می‌گردد.

بازیکن که از مسابقه اخراج می‌گردد حق نشستن در چوکی بازیکنان اضافی را ندارد.

بعد از دو دقیقه پلیس دیگری میتواند جانشین او گردد به شرط اینکه قبل از پوره شدن دو دقیقه تیم حریف گولی را باید به ثمر برساند.



اگر یک تیم دارای پنج بازیکن و تیم دیگر چهار بازیکن باشد تیم پنج نفر گولی را به ثمر برسانند بر تعداد تیم چهار نفره یک نفر اضافه می‌گردد.

اگر تعداد هر دو تیم چهار - چهار نفر باشد و گول به ثمر برسد در تعداد افراد هر دو تیم تغییرات نمی‌آید.

هرگاه یک تیم تعداد نفر بیشتر و تیم دیگر تعداد نفر کمتر دارد گول به ثمر برسد صرف در تیم که افراد کم دارد تغییرات می‌آید.

## **انواع ضربات آزاد**

ضربات آزاد عبارت اند از مستقیم و غیر مستقیم. هر دو ضربه زمانی که شوت می‌گردد، توپ باید ثابت و یا ساکن باشد.

### **ضربه آزاد مستقیم**

اگر ضربه آزاد مستقیم، مستقیماً وارد گول حریف گردد، گول محسوب می‌گردد.

### **ضربه آزاد غیر مستقیم**

اگر توپ بعد از ضربه زدن توسط کدام پلیر دیگر تماس پیدا نکند و گول شود گول حساب نمی‌گردد در هنگام ضربه آزاد همه بازیکنان تیم حریف باید ۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

در بازی فوتسال دو نقطه پینالتی موجود می‌باشد که یکی آن به فاصله ۶ متر و دیگر آن به فاصله ۱۰ متر از خط وسطی گول فاصله دارد. هر تیمی که مرتکب ششمین خطا می‌گردد یک پینالتی از فاصله ۱۰ متر دریافت می‌کند و بازیکنان حریف نمی‌توانند مقابل ضربه دیوار دفاعی تشکیل دهند.

### **ضربه پینالتی**

وقتی که توپ در جریان بازی است، تیمی که درون محوطه جریمه خود مرتکب خطا شود. جریمه آن یک ضربه آزاد مستقیم است، (ضربه پینالتی اعلام می‌گردد).

### **شرایط بازی کنان و توپ**

توپ، در بالای نقطه پینالتی قرار می‌گیرد. بازیکنان دیگر به جز از زننده ضربه، خارج محوطه پینالتی پشت و یا کنار نقطه پینالتی و حد اقل به فاصله ۵ متر از نقطه پینالتی قرار می‌گیرند.

### **ضربه اوت**

ضربه اوت یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. نمی‌توان ضربه اوت را مستقیم به گول شوت نمود.

اجرای اوت باید در فاصله زمانی ۴ ثانیه صورت گیرد. قابل یاد آوری است که در بازی فوتسال آفسایت وجود ندارد همچنان قسمیکه در بازی فوتبال لین من وجود دارد در بازی فوتسال لین من موجود نمی‌باشد. تمرینات بازی فوتسال همانند بازی فوتبال است.

## محتویات عملی

- ۱\_ آماده گی های جسمانی
- ۲\_ آموزش تکنیک های فوتبال
- ۳\_ آموزش رشته ورزشی فوتسال

## آماده گی جسمانی

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

## آماده گی جسمانی وابسته به تندرستی \_ آماده گی جسمانی وابسته به تمرین

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

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

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

## تندرستی

تندرستی دارای ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی و هیجانی است. به طور سنتی، مردم تندرستی را در بیمار نبودن می دانند از این لحاظ اگر کسی بیمار نباشد او از تندرستی برخوردار خواهد بود.

دانشمندان ورزش هفت روش را برای نایل شدن به آماده‌گی جسمانی طراحی کرده است. که عبارت می‌باشد از:

۱\_ مراقبت‌های صحی طبی ۲\_ تغذیه ۳\_ صحت دندان و دهن ۴\_ ورزش و تمرین ۵\_ شغل و کار رضایت بخش ۶\_ بازی‌ها و تفریحات سالم ۷\_ استراحت و آرامش. بنابر این تمرین به حفظ ترکیب مطلوب بدنی کمک می‌کند. مقدار زیاد و مفرط چربی بدنی برای سلامت زیان آور است. وزن زیاد طول عمر را کم می‌کند. افزایش کلسترول خون، دیابت با شکر، فشار خون بیماری‌های کیسه صفرا، امراض قلب و عروق، پوکی استخوان. آرتروز استخوانی مفاصل تحمل کننده و زن بدن، و بعضی از انواع سرطان با اضافه وزن مرتبط است. تحقیقات نشان داده که در میان افراد دارای ۱۵-۲۵ فیصد اضافه شدن وزن، میزان مرگ و میر تا ۳۰ فیصد افزایش یافته است؛ بر علاوه در بسیاری از بزرگسالان و کودکان چاق مشکلات چون فشار روانی و مشکل اعتماد به نفس مشاهده می‌شود. تمرین منظم با مصرف کالوری‌های اضافه و پیشگیری از افزایش و زن نا مطلوب، به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و از این طریق از خطر بیماری‌ها کاسته می‌شود.

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

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

## قدرت عضلاتی

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

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

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

## آمادگی حرکتی

آماده‌گی حرکتی، به مجموعه‌ای از قابلیت‌های انسان که در اثر آموزش ایجاد می‌شوند و اکتسابی هستند، اطلاق می‌شود. این قابلیت‌ها آموزش پذیر می‌باشند و از طریق آموزش حرکت‌ها و استفاده از تجارت فرد بهبود می‌یابند. قابلیت‌هایی که در حیطه آماده‌گی حرکتی قرار می‌گیرند؛ شامل: قدرت انفجاری یا نیروی عضلاتی، توان عضلاتی-سرعت، زمان عکس العمل یا سرعت عکس العمل، چابکی و تعادل می‌باشد.

## نیروی عضلاتی

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

## انعطاف پذیری

یکی دیگر از قابلیت‌های جسمانی که در انجام عملکردهای ورزشی نقش زیادی داشته و بسیار مورد توجه ورزشکاران قرار می‌گیرد، انعطاف پذیری است. انعطاف پذیری مناسب، بهبود ریکاردهای ورزشی، انجام بهتر و صحیح تر تکنیک‌های حرکات مختلف ورزشی و جلوگیری از آسیب دیده‌گی‌های ورزشکاران هنگام حرکات است. علاوه بر ورزشکاران، افراد عادی نیز با انجام دادن حرکات انعطاف پذیری برای اجرای حرکات ورزشی و حتی فعالیت‌های روزمره آماده تر می‌شوند. جلوگیری از آسیب دیده‌گی‌های مختلف نیز از دیگر جهات انجام این تمرینات برای افراد عادی است.

## تعریف انعطاف پذیری

قابلیت کشش عناصری؛ چون: عضله، تاندون، لیگامنت، کپسول مفصلی و حتی پوست را که موجب کشش بیشتر بخش از بدن می‌شود، انعطاف پذیری گویند.

## عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری

می‌توان گفت که انعطاف پذیری برای هر مفصل، عاملی اختصاصی است. به عبارتی دیگر میزان و اندازه انعطاف پذیری در مفاصل مختلف، متفاوت است. مختص بودن اندازه انعطاف پذیری در مفاصل مختلف به ساخت مفصل و عناصر در بر گیرنده آن وابسته است. بر هر حال، عواملی که بالای اندازه انعطاف پذیری تأثیر می‌گذارند عبارتند از:

۱\_ سن

۲\_ جنس

### ۳\_ تیپ بدنی

### ۴\_ نوع فعالیت

#### ۱\_ سن

افزایش سن می‌تواند باعث کاهش انعطاف پذیری شود. انعطاف پذیری بدن کودکان بسیار بالا است و همان طور که ذکر شد، این انعطاف زیاد با افزایش سن کاهش می‌یابد. برای جلوگیری از کاهش انعطاف پذیری در طول زمان، می‌توان از تمرینات انعطاف پذیری (کشش) بهره برد. انجام تمرینات، انعطاف پذیری را در حد مطلوب حفظ خواهد کرد.

#### ۲\_ جنس

انعطاف پذیری در زنان بیشتر از مردان است. بالا بودن توده عضلاتی و سلول‌های همبند در مردان، موجب کمتر بودن انعطاف پذیری در آنان است.

### ۳\_ تیپ بدنی

تیپ بدنی افراد نیز در اندازه انعطاف پذیری آنان مؤثر است. افراد چاق (اندومورف) اصولاً از انعطاف پذیری کمتری برخوردار هستند، در حال که افراد لاغر (اکتومورف) انعطاف پذیری بیشتر دارند.

### ۴\_ نوع فعالیت

نوع فعالیت یک شخص می‌تواند بالای اندازه انعطاف پذیری مؤثر باشد. ورزشکاران رشته‌های مختلف نیز از انعطاف پذیری خاص برای هر مفصل برخوردارند، چرا که فعالیت‌های ایشان انعطاف پذیری بیشتر را در بعضی از مفاصل بدن احتیاج دارد.

### حد مطلوب انعطاف پذیری

انعطاف پذیری در حد بیشتر مطلوب است. علاوه بر آنکه کمبود انعطاف پذیری، نقصان در عملکردهای انسان را به همراه دارد. انعطاف پذیری بیشتر یا بیش از حد مطلوب نیز می‌تواند مفصل را شل نموده و باعث آسیب دیده گی‌های شود. زیاد بودن انعطاف پذیری در یک مفصل نشانه کشش بیش از حد عناصر احاطه کنند مفصل است و باید برای آن چاره یافت.

### تمرینات انعطاف پذیری

انجام تمرینات انعطاف پذیری به دو روش قابل انجام است که عبارت‌اند از: روش‌های ساکن و متحرک

### تمرینات انعطاف پذیری به صورت ساکن

برای انجام این حرکات، باید مفصل را در حد بیشتر از کشیده‌گی قرار داد و برای مدتی در همین حال باقی گذاشت در این وضعیت، تمامی عناصر محیطی مفصل کش می‌شود و این کشیده‌گی‌های متناوب به مرور زمان باعث افزایش انعطاف پذیری می‌شوند. برای نتیجه‌گیری بهتر از تمرینات ساکن، مدت زمان کشش در هر مرحله و همچنین دفعات انجام هر حرکت از اهمیت خاص برخوردار است. مدت انجام کشش را می‌توان ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در

نظر گرفت. نداشتن احساس درد و ناراحتی از شرایط انجام صحیح حرکت است. افراد مبتدی و نوآموز باید زمان انجام هر حرکت را ۱۰ ثانیه در نظر بگیرند و به مرور زمان مدت تمرین را افزایش دهند. تعداد تکرار هر حرکت را نیز می‌توان ۳-۵ بار برای حرکات انجام شده در نظر گرفت.

### **انجام تمرینات انعطاف پذیر به روش متحرک**

در این روش به وسیله پرتاب قسمتی از بدن در جهت خواسته شده، مفصل کشیده می‌شود. خصوصیت این نوع تمرین حرکت سریع در ناحیه از بدن و کشش ناگهانی تقریباً عناصر زیاد موجود در اطراف مفصل مورد نظر است. در انجام حرکات انعطاف پذیری به روش متحرک توقف حرکت در وضعیت کشیده‌گی وجود نخواهد داشت.

### **مقایسه دو روش ساکن و متحرک**

توجه به عوامل فزیولوژیکی آماده‌گی جسمانی نشان می‌دهد که انجام تمرینات به روش ساکن، مناسبتر از انجام تمرینات به روش متحرک است. بر علاوه آن می‌توان گفت که تمرینات متحرک موجب ایجاد کشیده‌گی و کوفته‌گی و در نتیجه ایجاد درد در عضلات می‌شود. کشیده‌گی و کوفته‌گی گاه با شدت زیاد تر موجب آسیب دیده‌گی‌هایی در این عناصر نیز می‌شود. همچنین می‌توان گفت که انجام حرکات انعطاف پذیری به روش ساکن با مصرف انرژی کمتری همراه است.

### **چابکی**

قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و داشتن عکس العمل‌های مناسب را چابکی گویند. چابکی یکی از عوامل بسیار ضروری برای ورزشکاران و مجموعه از عوامل جسمانی دیگر از قبیل سرعت سرعت عکس العمل، قدرت هماهنگی و تعادل است. بنابر این فرد چابک باید تمامی عوامل جسمانی فوق را در حد قابل قبول داشته باشد. با این حال می‌توان گفت که چابکی در ورزش‌ها و عملکردهای مختلف ورزشی متفاوت بوده و ورزشکار در هر حرکت ورزشی به بعضی از عوامل جسمانی احتیاج بیشتری دارد؛ برای مثال: یک بوکسر باید با چابکی خویش را از ضربات حریف مصون دارد. او در این عمل با سرعت عکس العمل خویش از ضربات حریف می‌گریزد. یک وزنه بردار نیز بعد از آنکه در شروع حرکت خویش وزنه را تا حد مطلوب بالا کشید، با چابکی خویش که در این حالت بیشتر شامل سرعت حرکت و سرعت تغییر مسیر است، زیر وزنه قرار می‌گیرد. چابکی می‌تواند عمومی باشد و شامل همه بدن فرد شود. در مثال‌های بالا تمامی بخش‌های بدن در چابکی شرکت دارند. گاه نیز از چابکی موضعی، بحث به میان می‌آید. این نوع چابکی در ارتباط با یک بخش بدن خواهد بود؛ برای مثال: یک والیبالیست در لحظه که با یک حرکت دست از افتیدن توپ در میدان خود جلوگیری می‌کند از چابکی موضعی، استفاده می‌کند

### **عوامل مؤثر بر چابکی**

عوامل متعددی می‌تواند بالای چابکی فرد مؤثر باشند. این عوامل شامل تیپ بدنی، جنس، سن، قد و وزن هستند.

## ۱- تیپ بدنی

تیپ بدنی افراد می‌تواند بالای چابکی مؤثر باشد. بدین ترتیب که افراد تیپ پرچربی (اندومروف) نسبت به دو تیپ دیگر از چابکی کمتری برخوردار اند. همچنین می‌توان گفت که افراد تیپ عضلاتی (مزومورف) بیش از سایر اشخاص از چابکی بیشتر برخوردار اند.

## ۲- سن

چابکی از طفولیت الی سنین بلوغ و شروع آن، افزایش می‌یابد. در دوره بلوغ اندازه چابکی و پیشرفت آن دچار کاستی می‌شود. در افزایش سن و پیری نیز اندازه چابکی رفته رفته کاهش می‌آید.

## ۳- جنس

مقایسه پسران و دختران قبل از دوره بلوغ نشان می‌دهد که پسران اندکی از دختران چابکتر اند، در حالی که این اختلاف در دوره بعد از بلوغ بیشتر شده و اختلاف در دو جنس از این لحاظ افزایش می‌یابد.

## ۴- قد و وزن

قد بسیار بلند و همچنان وزن بسیار زیاد می‌تواند روی چابکی اثر نامطلوب بگذارد.

## روش‌های افزایش چابکی

برای افزایش چابکی از وسایل ساده استفاده می‌شود. این وسایل عبارتند از: ریسمان، حلقه پلاستیکی و توپ؛ اکنون به ذکر چند حرکت برای افزایش چابکی می‌پردازیم.

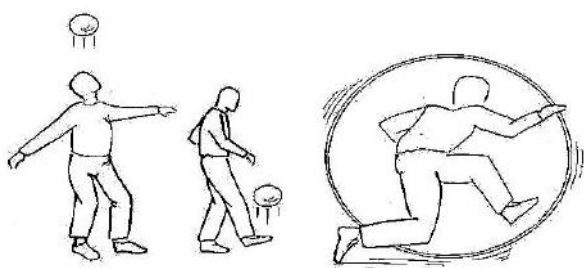
الف: در بیل کردن توپ توسط روی پا (انجام

حرکت با هر دو پا لازم است)

۲- نگهداری توپ در بالای سر با ضربات سر.

۳- چرخاندن حلقه پلاستیکی روی میدان با

سرعت کم و سپس عبور نمودن از داخل آن بدون تماس با حلقه.

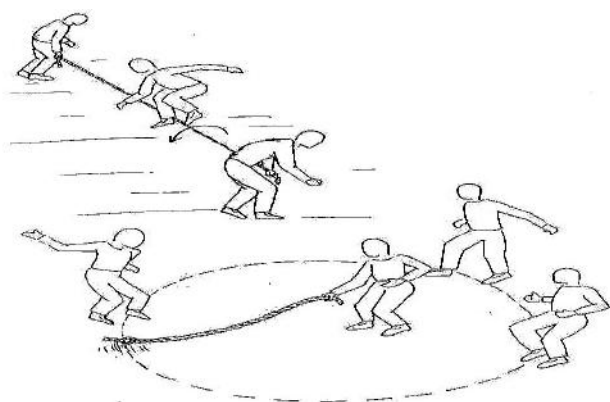


۴- پریدن به موقع از بالای ریسمان که دو نفر دو انتهای آن را گرفته، در حالت کش شده نگهداشته و

حرکت می‌کنند. فرد باید سعی کند به محض این که ریسمان در مقابل او قرار گرفت از روی آن بپرد.

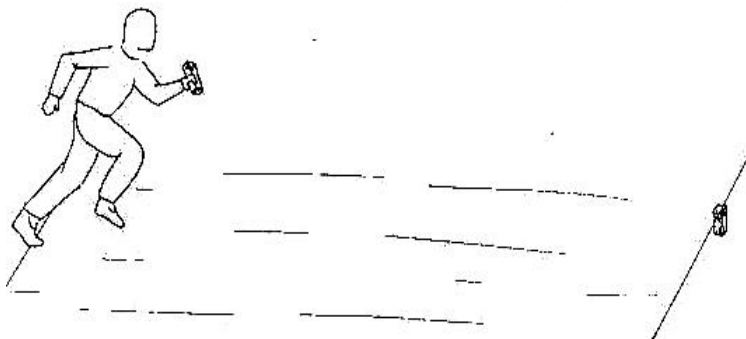
۵- یک نفر وسط جمع ایستاده شده، ریسمان

را در دست گرفته و به دور خویش بر روی میدان می‌چرخاند. حرکت ریسمان موازی با سطح میدان در حدود ۲۰ cm از آن است اشخاص که در اطراف قرار دارند به محض رسیدن ریسمان به آنها، سعی می‌کنند از روی آن بپرند.



## تست‌های چابکی

دوش رفت و برگشت  $4 \times 9$  m فرد امتحان شونده در ابتدای یک خط  $9$  m ایستاده می‌شود. در انتهای خط دو تکه چوب قرار دارد. با صدای ویصل استاد، فرد امتحان شونده به دویدن شروع کرده، یکی از چوب‌ها را بر داشته به محل شروع می‌آورد. سپس بدون درنگ باز گشته تکه چوب دیگر را نیز به محل شروع می‌آورد. زمان برای تست شونده برای طی این مسیر ( $4 \times 9$  m) می‌تواند معیاری برای سنجش چابکی فرد باشد.



## آموزش تخنیک های فوتبال

### تمرین مربوط دریبل

حرکت هماهنگ با توپ را که دارای خصوصیات تغییر سرعت، تغییر مسیر و فریب باشد «دریبل» گویند اصول دریبل؛ عبارت است از: کنترل توپ، قابلیت چال و فریب، قابلیت تغییر مسیر و قابلیت تغییر سرعت؛ اینک به شرح هر یک از مراحل بالا خواهیم پرداخت.

کنترل توپ از نزدیک: یعنی توپ در فاصله از پا قرار گیرد که فرد بتواند تسلط کافی بالای آن داشته باشد. قابلیت فریب: منظور از چال و فریب، خارج کردن حریف از حالت تعادل جسمی و ذهنی است. الف) چال و فریب با بدن، از طریق نشان دادن تمایل بدن به یک سمت و حرکت به سمت دیگر ب) چال و فریب چشم: از طریق نگاه کردن به یک جهت و حرکت به جهت دیگر. ج) چال و فریب با پا: از طریق اقدام به رفتن در یک مسیر و حرکت در مسیر دیگر یا مخالف.

**قابلیت تغییر مسیر:** بازیکن صاحب توپ باید بتواند مسیر حرکت خود را با توجه به وضعیت موجود تغییر دهد و پس از تغییر مسیر با سرعت از حریف دور شود

**قابلیت تغییر سرعت:** هر بازیکن صاحب توپ باید بتواند در هر لحظه مسیر حرکت را با توجه به وضعیت موجود تغییر دهد. دریبل و گذشتن از حریف در سه مرحله انجام می‌گیرد: مرحله اول نزدیک شدن: در این مرحله با سرعت کنترل شده به حریف نزدیک می‌شوید و از حرکت عرضی خود داری می‌کنید.

مرحله دوم به هم زدن تعادل حریف: از طریق اعمال چال و فریب اقدام به هم زدن تعادل حریف نموده، خارج از محدوده درگیری مدافع از او عبور کنید. مرحله سوم بهره برداری از فضای پشت حریف: ضربه آخر توپ باید طوری زده شود که بتوان از فضای پشت سر مدافع بهترین استفاده را برد.



## تمرینات مربوط در یبیل

تمرین شماره یک

موضوع: دریبل

هدف: آشنایی با توپ به عنوان

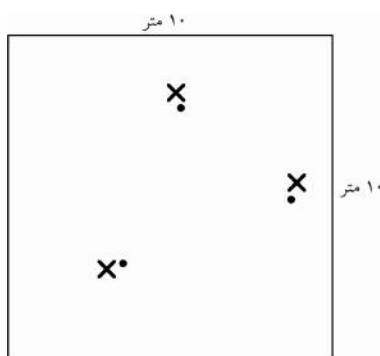
مقدمه دریبل

ابعاد میدان: 10×10 متر

وسایل مورد نیاز: توپ و موانع

تمرینی به تعداد شاگردان

تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین ۳ نفر در هر محوطه



## شیوه تمرین

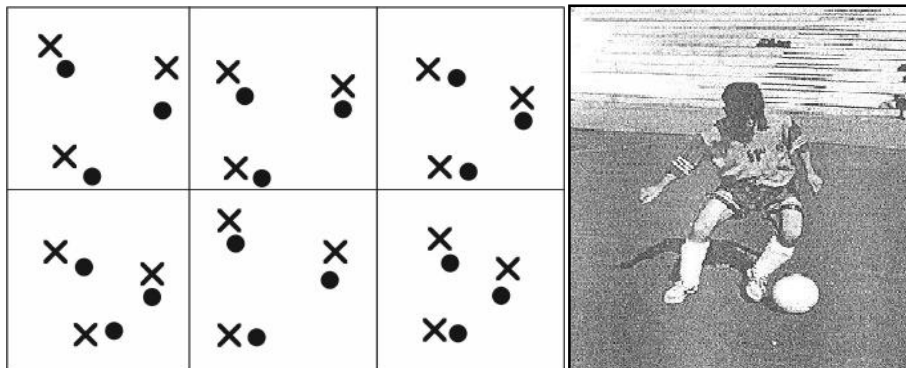
- ۱- هر شاگرد با داشتن یک توپ در مسیرهای مختلف حرکت می‌کند.
- ۲- با علامت استاد، شاگردان پا به توپ مسیر خود را تغییر می‌دهند.
- ۳- در حال حرکت با داخل پا به توپ ضربه می‌زنند.
- ۴- در حال حرکت با قسمت بیرونی هر دو پا به چپ و راست توپ ضربه زده می‌شود.
- ۵- در حال حرکت به جلو و عقب توپ با کف هر دو پا، ضربه زده می‌شود.
- ۶- توپ، با کف پا کشیده می‌شود و در مسیر توپ تغییر ایجاد می‌گردد.
- ۷- چرخش با استفاده از داخل و خارج پا.
- ۸- حرکت پا با توپ به شکل عدد هشت انگلیسی
- ۹- انجام حرکات فوق با سرعت بیشتر.
- ۱۰- نسبت فعالیت به استراحت در این تمرین یک به یک خواهد بود (مثلاً: ۳۰ ثانیه فعالیت ۳۰ ثانیه استراحت).

## تمرین شماره دوم

### موضوع: دریبل

هدف: افزایش سرعت ضربه زدن پیاپی به توپ.

ابعاد میدان 10×10 متر.



وسایل مورد نیاز

توپ و موانع تمرینی (به

تعداد شاگردان) تعداد

شاگردان اشتراک کننده

در تمرین در هر محوطه

سه بازیکن



### شیوه تمرین

۱\_ با سطوح کف پا، داخل پا، خارج پا و روی پا به توپ ضربه بدنید.

۲\_ با توپ به داخل، خارج و عقب تغییر مسیر بدهید.

۳\_ بعد از هر پنج ضربه سریع به روی توپ، آن را به داخل یا خارج هدایت کنید.

## تمرین شماره سوم

### موضوع: دریبل

هدف گذشتن از حریف

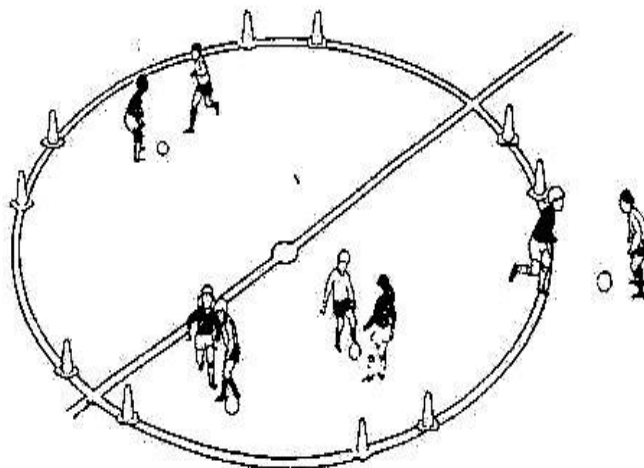
ابعاد میدان دایره به قطر 10m

وسایل مورد نیاز توپ و موانع تمرینی

تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین، هشت نفر در گروه های ۲ نفری، یک در مقابل یک

### شیوه تمرین:

- ۱\_ پنج گول کوچک، بالای محیط دایره قرار دارد.
  - ۲\_ بازیکنان می‌توانند از دایره خارج شوند؛ اما تنها می‌توانند از داخل دایره گول بزنند.
  - ۳\_ مهاجم زمانی به مدافع تبدیل می‌شود که توپ را از دست بدهد.
- توپ او با توپ دیگر تماس پیدا نماید، توپ به موانع برخورد نماید و یا به طرف گول شوت بزند.

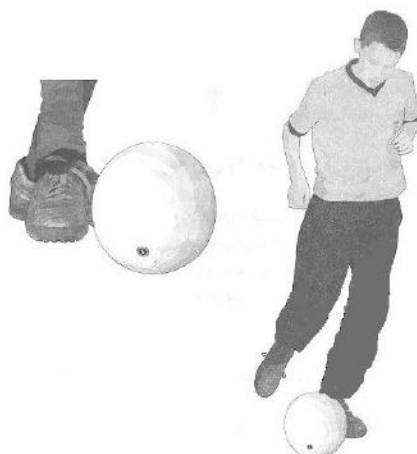


### پاس و حمایت

- تعریف پاس: رد و بدل کردن توپ بین افراد همبازی را پاس گویند.
- تعریف حمایت: قرار گرفتن در زاویه، فاصله و زمان مناسب به منظور کاهش فشار از بازیکن صاحب توپ را حمایت می‌گویند.
- اصول پاس ماهرانه: کیفیت یک پاس خوب به عوامل زیر بسته‌گی دارد.
- داشتن تخنیک خوب، دقت پاس، چال و فریب در پاس، شدت پاس و زمان پاس.

### پاس بغل پا

- پای ضربه زننده توپ از عقب حرکت کرده با بغل پا به پشت توپ ضربه می‌زند. بعد از وارد آوردن ضربه ادامه حرکت پا در جهت مسیر توپ الزامی است. بند پای ضربه زننده باید کاملاً محکم نگه داشته شود، پای دیگر به زمین اتکا داشته در فاصله مناسب در کنار و امتداد توپ قرار می‌گیرد. پنجه پای اتکا باید در جهت هدف باشد.



- وضعیت سر:** وضعیت سر ثابت است و چشم‌ها به توپ دوخته می‌شوند. بالا تنه به نحوی قرار گیرد که متمایل به عقب نباشد در غیر این صورت توپ از زمین بلند می‌شود

## نقاط قوی

دقت در پاس بغل بسیار اطمینان بخش است

## نقاط ضعیف

مسیر پاس، از سوی حریف تشخیص داده می‌شود.

## پاس روی پا

پای ضربه زننده: مفصل بند پای ضربه زننده باید محکم باشد و با قسمت روی پا با توپ ضربه زده شود. ادامه حرکت پا بعد از وارد آوردن ضربه الزامی است و حرکت دست مخالف به طرف پیشرو و به سمت پای ضربه زننده ضروری می‌باشد. زانوی پای ضربه زننده باید در راستای توپ قرار گیرد.

پای که به زمین اتکا دارد، در محل مناسب در کنار، امتداد توپ در جهت ضربه قرار می‌گیرد.

**وضعیت سر:** وضعیت سر، ثابت است و چشم‌ها به توپ دوخته می‌شود.

**نقاط قوی:** برای شوت زدن می‌توان از این پاس استفاده کرد، تغییر ریتم در دویدن لازم نیست. شدت پاس

بسیار خوب است.

## نقاط ضعیف

دقت در این نوع پاس بسیار کم است.



## پاس داخل و خارج روی پا

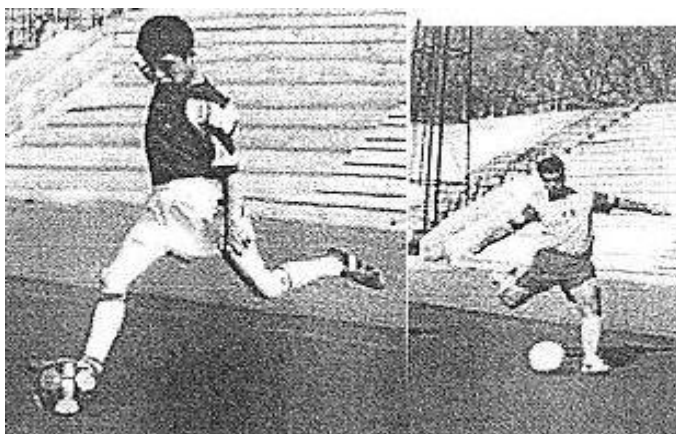
پای ضربه زننده: پای ضربه زننده معمولاً حرکت عرضی دارد و اندازه دامنه حرکت آن به مقدار انحنای پا وابسته است.

پای اتکا به زمین: کمی عقب تر و بیرون از توپ قرار می‌گیرد تا مانع حرکت عرضی پای ضربه نشود.

## نقاط قوی

۱\_ شوت کردن: این نوع پاس، استفاده زیادی دارد؛ بنابراین می‌توان از آن برای شوت به گول استفاده کرد

۲\_ عبور از حریف: چون توپ مسیر قوس مانندی را طی می‌کند. می‌توان از حریفی که بین توپ و هدف قرار دارد، عبور نماید.



**نقاط ضعیف:** کنترل این پاس برای دریافت کننده تا حدی مشکل است  
**وضعیت سر:** وضعیت سر، ثابت است و چشم‌ها به توپ دوخته می‌شود.

## تمرینات مربوط پاس و حمایت

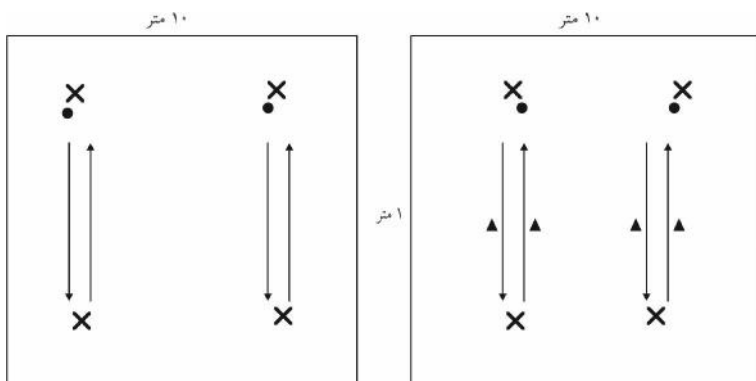
### تمرین شماره ۱

موضوع: پاس دادن

هدف: دقت و شدت در پاس.

ابعاد میدان 10×10 متر

وسایل مورد نیاز: توپ فوتبال و موانع تمرینی، تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین: ۴ بازیکن در هر محوطه برای هر دو نفر یک توپ.



### شیوه تمرین

- ۱- هر دو بازیکن یک توپ دارند.
- ۲- بازیکنان سعی می‌کنند توپ را از میان موانع به بازیکن مقابل برسانند.

### تمرین شماره ۲

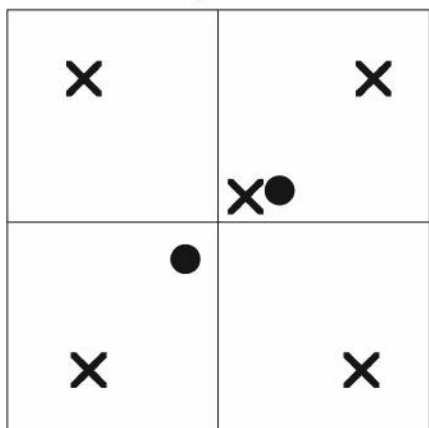
موضوع: پاس

هدف: انتخاب نوع پاس

ابعاد میدان 20×20 متر

وسایل مورد نیاز توپ فوتبال و موانع تمرینی

تعداد شاگردان در تمرین ۵ مهاجم در مقابل ۲ مدافع



### شیوه تمرین

۱\_ بدون محدودیت در ضربه، ۱۵ پاس متوالی بدهند.

۲\_ مدافعان سعی کنند سه بار توپ را تصاحب نمایند، در این صورت، دو مهاجم جایگزین آنها می‌شوند.

آگاهی از محیط، انتخاب نوع پاس (عرضی \_ عمقی)، ارسال پاس (دقت، شدت، زمان و فریب) استفاده از قسمت‌های مختلف پا برای پاس، استقرار بازیکن حمایت کننده در زوایه و فاصله مناسب نکات مهم تمرین می‌باشد.

### کنترول

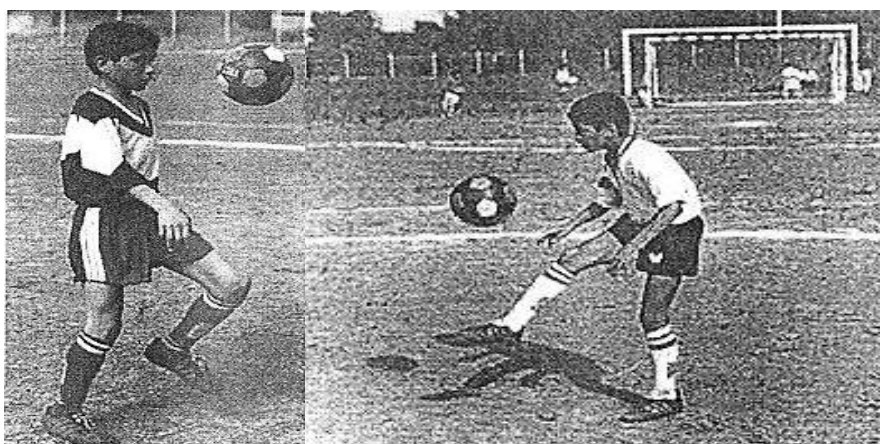
**تعریف کنترول:** در اختیار گرفتن توپ را به شکلی که بتوان در کوتاه ترین زمان ممکن بهترین تصمیم را به مرحله اجرا گذاشت «کنترول» می‌گویند.

**اصول کنترول:** به طور کلی، اصول کنترول شامل موارد زیر است.

۱\_ در مسیر توپ قرار گرفتن: از آنجا که توپ از جهات مختلف به ما می‌رسد بهتر است تا حد امکان برای کنترول توپ خود را به مسیر حرکت توپ نزدیک تر نماییم

۲\_ انتخاب سطح کنترول: به طور عموم در فوتبال دو نوع شرایط برای کنترول وجود دارد.

الف) استفاده یکی از سطوح بدن که شامل بغل پا، روی پا، خارج پا، داخل پا، کف پا، ران یا پت، سینه و سر است.



ب) استفاده یکی از سطوح بدن و زمین که شامل بغل پا و زمین، خارج پا و زمین، کف پا و زمین ساق پا و زمین می‌باشد.

۳\_ آرامش عصبی و عضلاتی: در زمان کنترول باید سطح تماس با توپ را نرم و شل نگه داشت.

## تمرینات مربوط کنترل

### تمرین شماره اول

#### موضوع: کنترل بغل پا

هدف: قرار گرفتن در مسیر توپ

ابعاد میدان: 10×10

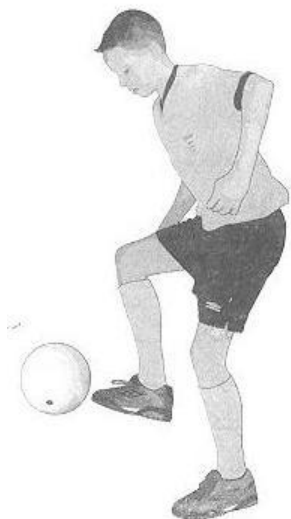
وسایل مورد نیاز: توپ فوتبال و موانع تمرینی

شاگردان اشتراک کننده تمرین: تعداد شاگرد مطابق به موجودیت توپ و در هر محوطه دو نفر می باشد.

#### شیوه تمرین

شاگردان در محوطه میدان به یکدیگر پاس داده و کنترل می کنند.

با تمام قسمت های ذکر شده باید کنترل نمایند. در مسیر حرکت توپ قرار گرفته، پای کنترل کننده را به جانب توپ ببرید، پای اتکا را نسبت به توپ، در فاصله مناسب قرار دهید، پنجه پای اتکا را در جهت هدایت توپ قرار دهید. سطح تماس با توپ را راحت نگه داشته و همچنان مفصل بند پای کنترل کننده را ثابت نگه دارید.



### تمرین شماره دوم

#### موضوع: کنترل توپ

#### هدف: انتخاب سطح کنترل و هدایت توپ

قبل از کنترل توپ نسبت به محیط اطراف خود آگاه باشید، این آگاهی با بالا نگه داشتن سر و نگاه کردن به اطراف حاصل می گردد، در جهت توپ قرار بگیرید و به طرف توپ حرکت کنید. قبل از دریافت توپ، سطح کنترل را مشخص کنید. در لحظه تماس با توپ، برای گرفتن سرعت توپ، در صورت نیاز سطح کنترل را به طرف عقب بکشید و همچنان مسیر توپ را بعد از دریافت تغییر دهید تا حرکت بعد ساده تر انجام گردد. فوتبال بازی پاس دادن و دریافت است؛ به طور متوسط از هر پنج مرتبه که یک بازیکن صاحب توپ می شود، چهار مرتبه پاس می دهد. هر پاسی که او می دهد، بازیکن دیگر باید آن را دریافت کند؛ بنابر این کنترل توپ نیز می تواند به عنوان 50٪ از بازی پاس دادن و دریافت مورد توجه قرار گیرد.

## ایجاد فضا و زمان مناسب:

بیشتر اوقات بازیکنان در حالی که ساحة زیادی در اختیار دارند از کنترل پاس‌های مستقیم و پر شدت لذت می‌برند؛ ولی گاهی اوقات با توپ‌های مواجه می‌شوند که در حال جهش یا چرخش بوده و در عین حال حریف نیز در پشت سر ایشان قرار دارد. کنترل خوب در شرایط تحت فشار، شاخص و معیار برای بازیکن برجسته است. کنترل خوب و یک ضرب به خودی خود دستاوردی خاص را در پی ندارد؛ بلکه فرصت و زمان بیشتری را جهت کار با توپ در اختیار بازیکن قرار می‌دهد. این مسأله دو مفاد یا مزیت عمده دارد. اول اینکه، امکان رو برو شدن با مدافعان را کاهش می‌دهد و اهمیت آن در این است که اغلب بازیکنان هنگام دریافت توپ بیشتر آسیب‌پذیری را دارند؛ بنابراین این کنترل خوب فرصت و محیط را برای مدافعان به حد اقل ممکن می‌رساند. دوم اینکه کنترل خوب به بازیکن اجازه می‌دهد تا حرکت بعدی را سریع‌تر آغاز کند. چه او تصمیم بگیرد که پاس دهد، یا پا به توپ شده در بیل بزند یا شوت نماید. اولین عامل در کنترل پیش‌بینی است. پیش‌بینی محلی که توپ در آنجا فرود خواهد آمد. در ادامه باید به سرعت تصمیم بگیرید، که با کدام قسمت بدن می‌خواهد توپ را کنترل کند؛ مانند: پاها، سینه، ران و قسمت‌های از بدن هستند که بیشتر اوقات جهت دریافت توپ مورد استفاده قرار می‌گیرند.

### کنترل توسط ران

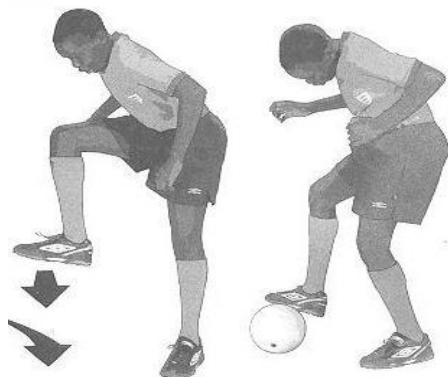
در امتداد مسیر حرکت توپ قرار بگیرید، ران خود را بالانگه داشته و در لحظه برخورد توپ آنرا پایین بیاورید. اگر هدف ضربه زدن به توپ است، لحظه برخورد ران را تا جایی که ممکن است بالا ببرید با شناسایی عوامل مؤثر بر کنترل خوب؛ حتی می‌توان توپ را برای زدن شوت مهیا نمود، در مقابل با آزاد کردن ران می‌توان توپ را پیشروی پا انداخت



### کنترل با کف پا

زمانی که توپ بر زمین بر خورد کرد جهش آن توپ را با کف پا کنترل کنید. با کنید برای جلوگیری از جدا شدن توپ از پاها ضروری است.

ضمن جلوگیری از دقت به توپ نگاه زمان بندی دقیق





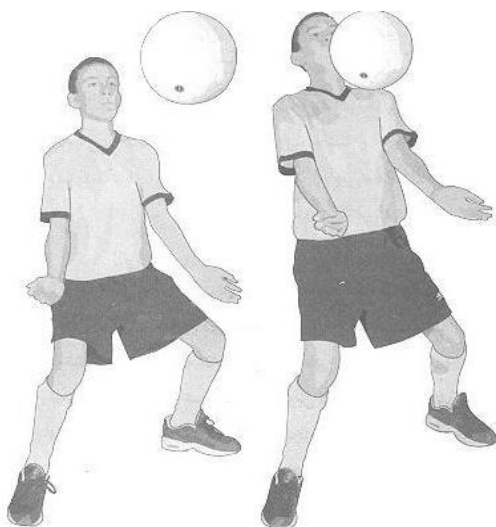
## کنترول با سر

استفاده از سر برای کنترول توپ یکی از مهارت‌های مشکل است. برای این کار باید کمر خود را کمی به عقب متمایل نموده با پیشانی به توپ ضربه زده و پس آن را به سمت میدان هدایت نمود.



## کنترول توپ توسط سینه

سینه ساحه وسیعی برای کنترول و دریافت توپ است که امکان بروز خطای کمتری در آن وجود دارد در کنترول سینه، اطمینان از آن که در مسیر حرکت توپ قرار گرفته آید، اهمیت به خصوص دارد؛ زیرا تغییر وضعیت بدن پس از دریافت توپ مشکل خواهد بود. روی پنجه پا باشید و زمانی که توپ به سینه برخورد کرد، کمر را به عقب متمایل کنید؛ همچنین می‌توانید تصمیم بگیرید که توپ را در اختیار بگیرید یا با استفاده از کنترول تان در یک جهت خاص بازی کنید.



می‌توانید با خم کردن زانو ها، توپ‌های در ارتفاع مختلف را دریافت و کنترول کنید.

## کنترول توپ‌های سریع

اگر توپ با سرعت زیاد حرکت می‌کند، انتخاب بهتر از اینکه بدن را محکم در برابر ضربه نگه داشته و توپ را به سمت زمین هدایت کنید، ندارید. در این گونه موارد این که به خوبی به روی توپ ضربه بزنید، اهمیت دارد.

## کنترول احتیاطی



نکته مهم که در کنترول احتیاطی باید در ذهن داشته باشید این است، قسمتی از بدن که توپ را دریافت می کند هنگام کنترول باید آزاد و راحت باشد. سطح کنترول محکم و سخت موجب جدا شدن توپ از بدن خواهد شد. برای کنترول سرعت توپ، آزاد نگه داشتن عضلات و عقب بردن پاها (ران یا سینه) در لحظه برخورد را تمرین کنید.

## ضربات سر

هنگام اقدام برای ضربه زدن توپ همراه سر، دو مانع بزرگ وجود دارد؛ یکی آنها ترس است، زمانیکه توپ به سمت صورت شما می آید، همانند اجسامی که به سمت شما پرتاب می شود، عکس العمل طبیعی بدن ترسیدن از آن است. حس درونی حفاظت از خود، بر مایه کرده و تمایل داریم از خود ما محافظت نمایم، صورت را بچرخانیم و یا چشم ها را ببندیم، برای موفقیت در برخوردهای بلند در فضا، بازی کنان باید یاد بگیرند که این عکس العمل ها را کنترول کنند.

زمانی که بر عامل ترس غلبه شود، مانع دومی وجود دارد که همانا ماهر شدن در اجرای یک مهارت کاملاً پیچیده است. سنجش زمان برای ضربه زدن به توپ و ارسال آن به جهت مورد نظر، کاملاً اهمیت دارد انجام این کار تحت فشار رقابت، سختی آن را دو چندان می سازد

## با پیشانی به توپ ضربه بزنید

سه دلیل عمده برای این کار وجود دارد. پیشانی پهن ترین قسمت سر است و حتی توپ با سرعت زیاد در حال حرکت باشد، موجب آسیب نخواهد شد. سطح آن نسبتاً صاف است و کنترول و تعیین جهت توپ را برای ضربه زننده راحت تر می سازد و در نهایت، ضربه زدن به توپ با قسمت بالایی چشم ها به بازیکن کمک می کند تا بتواند محل دقیق برخورد را ببیند.

## به توپ ضربه بزنید، اجازه ندهید تا توپ به شما ضربه بزند

این که با اعتماد به نفس به سمت توپ حمله کنید، بسیار اهمیت دارد. به عقب رفته و برای رسیدن توپ به نقطه مورد نظر منتظر بمانید. از عضلات گردن و کمر، برای تولید اندازه حرکت بیشتر استفاده نمایید. ضربه زدن به

توپ با استفاده از عضلات گردن حداکثر قدرت را بر توپ اعمال خواهد کرد. تنها استثنایی که در این زمینه وجود دارد، ضربه سر کنترل شده است.

## انواع مختلف ضربات سر

### ۱\_ ضربه سر تدافعی

اولویت در اینجا، دفع توپ از منطقه خطر است؛ بنا براین ضروری است که توپ بیشترین ارتفاع، عرض و مسافه را داشته باشد. اگر چه ممکن است مالکیت توپ را از دست دهید؛ ولی بحث اصلی اینست اگر توپ را به خوبی از منطقه دفاعی خود دور کنید. برای پس گرفتن توپ در نقطه کم خطر، فرصت خواهد داشت. ضربه باید به زیر خط افقی توپ زده شود. مطمئناً نباید به روی توپ و یا از طرف پایین به آن ضربه بزنید؛ چرا که ممکن است توپ دفع شده به مهاجم حریف برسد؛ حتی اگر زیر توپ هستید. بهتر است آن را به ارتفاع بالای سرتان دفع کنید. اگر در منطقه جریمه خود یا به طرف گول خود هستید، فرستادن توپ به بیرون میدان؛ مثلاً: ضربه اوت یا کارنر، بهترین انتخاب است. در نهایت به یاد داشته باشید که پاس دادن با سر به گولکیپر، پاس به عقب محسوب نمی‌شود و بنابر این خطا نیست، با این حال مراقب اوضاع باشید.

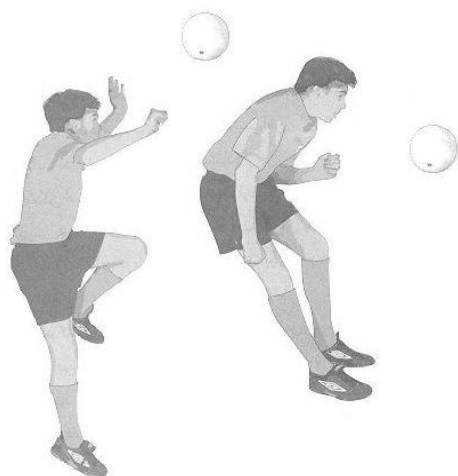
به خصوص اگر مهاجم سریع آماده استفاده از چنین موقعیت‌های است. تا حد امکان، پاس به گولکیپر باید با احتیاط و خارج از چار چوب گول و در یک منطقه ایمن صورت پذیرد.

### تمرین

مهارت‌های ضربه زدن سر باید به تدریج بهبود و توسعه داده شود. برای شروع، باید سنجش زمان صحیح برای زدن ضربات سر به یک توپ ثابت را؛ مثلاً: از سر انداز آویزان شده باشد تمرین کرد؛ سپس برای زدن توپ‌های در حال حرکت که به وسیله هم تیمی تان پرتاب می‌شود. اقدام کنید.

### ضربه سر تهاجمی

سنجش زمان دویدن و پرش مهم است. ضربه باید به بالای نیمه افقی توپ زده شود. برای ضربه زدن به سمت پایین به خوبی بالای توپ حاکم شوید. کمر را به عقب خم کنید و در لحظه برخورد سر را به پیشرو خم کنید.



### ضربه سر کنترل شده

اگر بخواهید با استفاده از ضربات سر به هم تیمی یا گولکیپر پاس دهید، باید تمامی قوانین پاس دادن را رعایت کنید؛ یعنی باید توپ را به منطقه بفرستید و با سرعتی بفرستید که کنترل آن برای دریافت کننده راحت باشد. همان طور که در پاس‌های زمین، با بردن پا به عقب ضربه و شدت توپ را کنترل می‌کردید، در اینجا نیز

ضربه و شدت توپ را همراه سر کنترل نمایید. با آزاد کردن عضلات گردن و کمر، به جای اینکه به توپ ضربه برنید، با پشیمانی ضربه آن را راحت کنید؛ به طوریکه نتیجه آن یک پاس آرام برای هم تیمی تان باشد.

### **ارسال توپ‌های بلند**

با وجود اهمیت بازی با پاس‌های کوتاه، این روش مضرات کند تر بودن بازی و وابسته‌گی زیاد به اصول سازماندهی تیمی را در پی دارد. روش‌های دیگر در بازی نیز وجود دارد که با استفاده از پاس‌های بلند می‌توان با یک ضربه چندین مدافع را از بازی خارج کرد باتوجه به اینکه می‌خواهید توپ در هوا با ارتفاع پایین یا بالا حرکت کند، دوروش متفاوت برای ارسال توپ‌های بلند وجود دارد. روش اول برای شوتزنی مناسبتر بوده وروش دوم بهتر است برای پاس‌های بلند استفاده شود.

### **الف) ارسال توپ‌های بلند با ارتفاع کم**

پا باید بازوایه کمی به توپ نزدیک شود. پای دیگر نزدیک توپ قرار داده می‌شود. پنجه‌های پا کشیده شده، به مرکز توپ ضربه زده می‌شود.

### **ب) ارسال توپ‌های بلند هوایی**

حرکت و نزدیک شدن پا به توپ بازوایه بازتری است. پای که ضربه نمی‌زند کمی پشت توپ قرار داده می‌شود؛ اگر چه ضربه به مرکز توپ زده می‌شود؛ ولی در این روش باید به زیر خط افقی توپ ضربه زد.

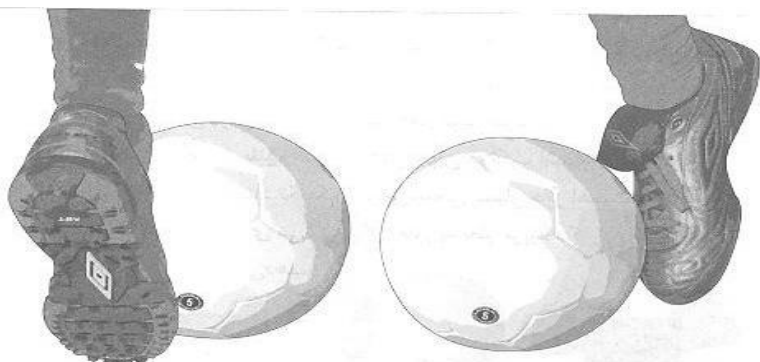


### **توپ‌های چرخشی**

زمانی چرخش دادن به توپ یک مهارت خلاقانه به نظر می‌رسید و امروزه یک مهارت کاملاً معمولی است، پاس‌های چرخشی، برای خارج کردن حریف از بازی، رساندن توپ به هم تیمی که با سایر انواع پاس نمی‌توان توپ را به او رساند و با ایجاد فضا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

## چرخش جانبی

برای قوس (چرخ) دادن به توپ باید به اطراف توپ ضربه زد، برای این کار می‌توان از داخل یا خارج پا استفاده کرد. در مواردی، چرخش جانبی در توپ ایجاد می‌کنند که موجب می‌شود حرکت آن در مسیر قوسی شکل (چرخشی) انجام شود. تعادل بین قدرت و چرخش توپ و این که توپ بلند یا پایین حرکت کند، به محل دقیق تماس پا با توپ وابسته است ضربه زدن به مرکز توپ موجب قدرت بیشتر و چرخش کمتر توپ می‌شود؛ در حالیکه ضربه به کناره‌های توپ موجب چرخش بیشتر و قدرت کمتر می‌شود؛ همچنین ضربه زدن به توپ در امتداد خط توپ، آن را در ارتفاع پایین نگه می‌دارد و ضربه به زیر خط افقی توپ موجب بالا رفتن آن خواهد شد. اجرا و



تمرین تمامی این مهارت‌ها از توصیف کردن آنها راحت تر است قوس (چرخ) دادن به توپ را ابتدا با داخل پا تمرین کنید. در تمامی پاس‌های قوس شکل، ادامه حرکت پا، پس از ضربه، اهمیت زیادی دارد.

## شوت یک تماس (تچ)

بزرگترین مزیت شوت یک تماس (ضربه زدن به توپ در اولین فرصت، به جای کنترل آن) سرعت است. مدافعان فرصت کمی برای عکس العمل دارند و اگر شوت بزنید، گولکیپر با یک حرکت غیر منتظره روبرو خواهد شد. ضربه زدن به تویی که به سمت شما می‌آید، از پیشروی تان عبور می‌کند یا در هوا در حال حرکت است، آسان نیست. نکته کلیدی قرار دادن سریع بدن در وضعیت مناسب و استفاده از تخنیک صحیح برای ضربه زدن به توپ است.

شوت یک تماس به دو طریقه می‌تواند انجام شود، یکی با توجه به قسمتی از پا (بغل پا یا روی پا) که برای ضربه زدن به توپ مورد استفاده قرار می‌گیرد و دیگری با توجه به محل قرار گیری توپ (کنار بدن یا پیشروی بدن)



## شوت با بغل پا (روی) پا

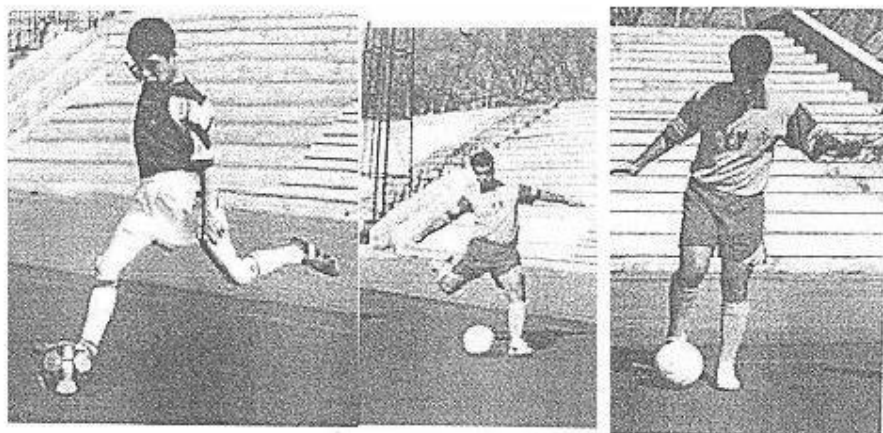
برای شوت یک تماس، هم بغل پا و هم روی پا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. تفاوت‌های بین این دو شوت



مشابه تفاوت‌های بین پاس بغل پا و ارسال‌های بلند است. به عبارت دیگر: شوت یک تماس با بغل پا (همانند پاس بغل پا) دقت و اطمینان بیشتر و در عوض قدرت کمتری را ایجاد می‌کند. شوت یک تماس روی پا (همانند ارسال‌های بلند) قدرت زیاد تولید می‌کند؛ ولی چون سطح تماس کوچک تر است، بنابر این امکان خطای بیشتر وجود دارد. به طور عموم، شوت یک تماس بغل پا جهت انداختن توپ به هم تیمی مورد استفاده قرار می‌گیرد؛ اگر توپ با سرعت به سمت بازیکن می‌آید او می‌تواند با احتیاط توپ را با بغل پا به سمت دریافت کننده هدایت کند شوت یک تماس روی پا اغلب به وسیله مدافعان برای دور کردن توپ از گول و یا به وسیله مهاجمان شوت زن به طرف گول استفاده می‌شود.

## شوت یک تماس (تچ) از پیشروی بدن

در این وضعیت هم شوت یک تماس بغل پا و هم شوت یک تماس روی پا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. اگر شوت پر قدرت نیاز باشد با پنجه‌های کش شده. به مرکز توپ ضربه بزنید. اطمینان حاصل کنید که بدن بالای توپ قرار دارد. اگر بدن به طرف عقب متمایل باشد نمی‌توانید توپ را در ارتفاع مناسب شوت کنید.



## شوت یک تماس (تچ) از کنار بدن

این حرکت معمولاً مشابه شوت یک تماس روی پا است. این شوت اگر چه می‌تواند به عنوان تخیکی برای پاس دادن نیز استفاده شود؛ ولی بیشتر برای شوت زدن به کار می‌رود. هنگام ضربه زدن بدن به اطراف پای تکیه‌گاه می‌چرخد. زمانی که پای ضربه زننده در امتداد بدن حرکت می‌کند، بدن به طور طبیعی تمایل به افتادن دارد. این مسئله زمانی که برای ضربه زدن به توپ حرکت می‌کنید، اهمیت چندانی ندارد ولی هر گونه بر هم خوردن تعادل



هنگام اجرای شوت، مطمئناً منجر به یک شوت ضعیف خواهد شد. در حالت مطلوب، ضربه باید به مرکز توپ زده شود. ولی گاهی اوقات، بازیکنان هنگام اجرای شوت از کنار بدن دچار اشتباه شده و به روی توپ ضربه می‌زنند که در این صورت توپ به سمت زمین حرکت می‌کند.

## پرتاب اوت

### نحوه پرتاب اوت



- ۱\_ هر دو پا باید پشت خط باشد.
  - ۲\_ هر دو پا باید همواره در تماس با زمین باشد
  - ۳\_ توپ باید دقیقاً از پشت سر پرتاب شود. توپ باید پرتاب شود نه اینکه تنها از دست رها گردیده حرکت داده شود.
- پرتاب اوت باید همانند سایر انواع پاس مورد توجه قرار گیرد. ابتدا اینکه، هدف حفظ مالکیت توپ است؛ همچنین باید راحت‌ترین شرایط ممکن را برای دریافت‌کننده مساعد نماید.

## گولکپری

بدون شک می‌توان گفت که گولکپیر بهترین بازیکن میدان به شمار می‌رود؛ اگر او ضعیف عمل نماید مسابقه به شکست خواهد انجامید و اگر او خوب بازی کند به بازیکنان تیم خود اعتماد به نفس خواهد بخشید؛ بنا بر این بازیکنی که به عنوان گولکپیر در تیم انجام وظیفه می‌کند، باید تمرینات کاملاً تخصصی را در زمینه‌های مختلف انجام دهد.

## تعریف

به مجموعه اقدامات تنها یک بازیکن در هر تیم که با استفاده از تمام قسمت‌های بدن؛ حتی دست‌ها می‌تواند از ورود توپ به گول جلوگیری نماید (گولکپری) گویند.

به طور عموم نکات مهمی که در تمرینات گولکپری باید رعایت شود به این شرح است

- ۱\_ گولکپیر باید با ترینر اختصاصی کار نماید و نیاز به تمرینات اختصاصی دارد.

۲\_ تمرینات باید در گول‌های قانونی (7m) انجام گیرد.

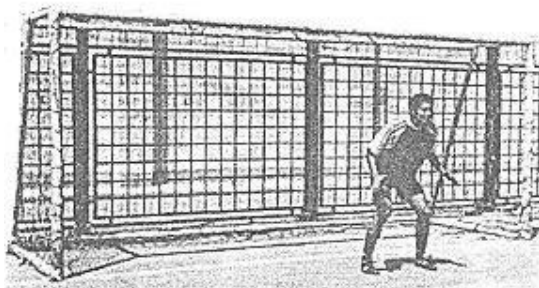
### وضعیت استقرار گولکپر

پاها: پاها باید به اندازه عرض شانه باز و وزن بدن متمایل به پیشرو و روی کف پاها قرار گیرد.

دست‌ها: اندکی از بدن فاصله گرفته و در ارتفاع

کمر قرار می‌گیرد کف دست‌ها به طرف یکدیگر.

سر: ثابت اندکی به پیشرو خم می‌شود.



### چگونگی گرفتن توپ در دست

انگشتان شست به صورت مکمل در مجاورت هم قرار گرفته و انگشتان دیگر، توپ را حمایت می‌کند.



### دریافت توپ‌های زمینی

خم شدن: پاها به اندازه به هم نزدیک می‌شوند که از عبور توپ از میان پاها جلوگیری شود.

کف دست‌ها به طرف توپ و کاملاً پشت آن قرار

می‌گیرد و بعد از دریافت، آن را به طرف سینه می‌کشاند.





## زانزدن

پای نزدیک به مسیر توپ ستون شده و زانوی پای دیگر به موازات آن نزدیک میدان قرار می‌گیرد، کف دست‌ها به طرف توپ و بعد از دریافت، آن را به طرف سینه می‌کشاند.



## مهار توپ‌های هوایی

### مهار توپ‌های هوایی در امتداد کمر

پاها به اندازه عرض شانه باز و وزن بدن روی کف پاها قرار می‌گیرد. دست‌ها به طرف بیرون می‌چرخد. کمر را به طرف عقب برده و بعد از دریافت توپ، دست‌ها از آن مراقبت می‌کند.

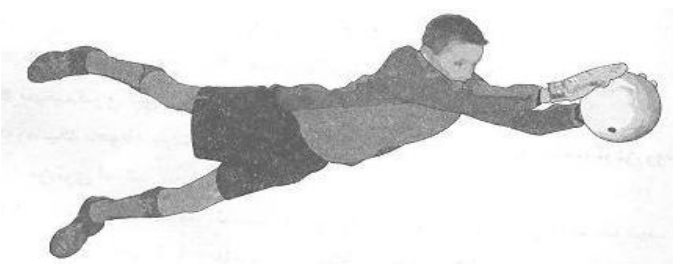
### توپ‌های در ارتفاع سر یا سینه

در مورد بهترین زمان برای گرفتن توپ‌های هوایی با دست، یک نکته مهم وجود دارد؛ زمان مناسب، زمانی است که توپ تا ارتفاع سینه و یا بالا تر از آن ارتفاع دارد. دست‌ها باید طوری با توپ در تماس باشند که توپ دیگر نتواند از دست‌ها جدا شود. باید برای قرار گرفتن پشت توپ به خوبی پرش کنید.



### دایف (پریدن بالای توپ)

هنگام دایف به روی پای نزدیک‌تر به توپ بپرید. معمولاً سعی کنید در هوا وضعیت حرکت به بغل را حفظ



کنید. اینکه طرف زمین چرخیده و وضعیت رو به زمین داشته باشید، راحت تر است؛ ولی در صورت چنین کاری، نمی‌توانید به خوبی توپ را ببینید. سعی کنید از هر دو دست برای گرفتن توپ استفاده کنید حتی زمانی که دایف بلند می‌کنید.

## رد کردن توپ از بالای سر انداز یا (تیر افقی گول)

اگر توپ در ارتفاع بسیار بالایی برای گرفتن است و یا مشت کردن آن خطرات زیادی دارد؛ بنابراین این آن را از بالای سر انداز گول (تیر افقی) رد کنید. با یک دست و تا جایی که امکان دارد بدن را به طرف بالا کش (جمپ) نمایید تا به ارتفاع بالا تری دست یا بید و سپس با استفاده از کف دست توپ را از روی سر اندازه عبور دهید.



## فوتسال

قبل از همه جهت آگاهی بیشتر معلمان محترم در این جا خواستیم بعضی از نکات کلیدی ورزش فوتسال را به تشریح بگیریم.

## پاس دادن

پاس دادن اصل اساس در بازی گروپی است. پاس عملی تکنیکی است که فوتسال را به ورزش گروپی تبدیل می کند.

برای ساختن یک پاس صحیح (در زمان مناسب به هم تیمی) حرکت هم تیمی ها به اندازه حرکت بازیکن صاحب توپ حایز اهمیت است. حرکات بازیکنان که توپ را در اختیار ندارد تعیین کننده نوعی پاسی است که باید داده شود. انواع اصلی پاس ها را بر اساس بخشی از پا که هنگام پاس دادن از آن بخش استفاده می شود طبقه بندی می کنند.

روی پا کامل یا متوسط ممکن است برای پاس های مسافت تقریباً طولانی استفاده شود. قسمت خارجی انگشتان پا را می توان برای پاس های کوتاه یا نیمه بلند که به منظور عبور از ساق پای حریف است استفاده کرد. پاس های نیز وجود دارد که از بخش های دیگر بدن استفاده می شود؛ مانند: سر (قسمت پیشروی سر) برای توپ های ارسالی بلند به سمت سینه بازیکن و برای توپ های ارسالی با ارتفاع متوسط. سه حالت اساسی در پاس عبارت است از: پاس با داخل پا، پاس با قسمت داخلی روی پا، پاس با قسمت بیرونی روی پا.

پاس های با داخل پا عموماً برای پاس های کوتاه است. پا در تمام مدت ضربه توپ را تعقیب می کند بدون اینکه حرکت تنی را انجام بدهد. پاس با قسمت داخلی روی پا عموماً برای پاس های مسافت متوسط یا طولانی

است توپ با توجه به مسافت مورد نظر به شدت زده می‌شود و بدن کمی به طرف عقب متمایل است؛ توپ ممکن با ارتفاع متوسط یا بالا حرکت کند. از پاس‌های بیرونی روی پا عموماً برای مسافت‌های کم و متوسط و طولانی استفاده می‌نمایند. توپ با ارتفاع متوسط یا بالا به صورت چرخشی حرکت می‌کند.

## کنترل

سرعت مورد نیاز در فوتسال بازیکنان را مجبور به دریافت صحیح توپ می‌کند تا هر چه سریع تر آن را به گردش یا جریان بیاورند بنا بر این مناسب ترین عمل تکنیکی، کنترل جهت دار است. با استفاده از آن، بازیکن توپ را کنترل می‌کند و آن را با ضربه و با استفاده از مناسب ترین سطح بدن در مسیر مناسب قرار می‌دهد. علاوه بر کنترل جهت دار که اساس بیشتری دارد سه حالت دیگر نیز وجود دارد.

- متوقف کردن (Trap) توپ کاملاً ثابت است.
  - نیمه متوقف کردن (Trap semi) توپ کاملاً ثابت نیست.
- سرعت گیری (cushioning) سرعت توپ با حرکت سطح تماس به سمت عقب کاهش می‌یابد کنترل توپ با قسمت‌های مختلف بدن صورت گرفته می‌تواند مانند داخل پا، بیرون پا، گری پا، کف پا، ران یا پت، سینه و سر می‌باشد.

## فریب دادن (دریبل کردن)

فریب دادن عملی است تکنیکی که به یک بازیکن اجازه می‌دهد ضمن دور نگهداشتن توپ از حریف با توپ حرکت کند. بازیکنی که فریب دادن را انجام می‌دهد یا دریبل می‌کند باید خصوصیات زیر را داشته باشد.

- ۱\_ خلاقیت
- ۲\_ قدرت
- ۳\_ هماهنگی روانی
- ۴\_ توانایی تغییر سرعت

## دریبل کردن

دریبل عمل تکنیکی است که بازیکن فوتسال توپ را در سراسر محوطه بازی حرکت می‌دهد و هدف آن کنترل توپ در طی این حرکت است.

## انواع دریبل را می‌توان طبق عوامل مختلفی طبقه بندی کرد

### بر اساس سطح تماس

- ◀ با داخل پا یا بیرون پا به عنوان بخش‌های اساسی.
- ◀ با داخل پا یا بیرون پا به عنوان بخش‌های عمده.
- ◀ با گری و انگشت پا تنها به عنوان آخرین راه چاره.

## بر اساس سرعت اجراء

◀ آهسته

◀ سریع

◀ با تغییر سرعت: هنگام تغییر جهت برای سرعت‌های که به صورت یک در مابین آهسته و تند می‌شوند.

## شوت کردن

شوت کردن عمل تخنیکی ارسال توپ به گول حریف برای کسب امتیاز است؛ بنابراین این ضربه نهایی توپ محسوب می‌شود و هیجان واو ج بازی در این مرحله است. یا عنصر محرک اصلی است؛ اما از بخش‌های دیگر بدن (به جز بازوها و دست‌ها) نیز می‌توان برای این کار استفاده کرد.

## انواع شوت:

**شوت زمینی:** روی زمین حرکت می‌کند تا پابه آن برسد و تماس برقرار کند.  
**ضربه دراپ:** توپ از ارتفاع بالا به پایین می‌آید و درست هنگام برخورد به زمین با پا تماس برقرار می‌کند.  
**شوت هوایی:** توپ از ارتفاع بالا به پایین می‌آید و قبل از رسیدن توپ به زمین با پا تماس برقرار می‌کند.

## آموزش تمرینات فوتسال

### تمرین اول

#### پاس‌های روبرو

- سازمان دهی: ۲ نفره
- مکان: میدان بازی فوتسال.
- وسایل مورد نیاز: هر دو نفر یک توپ

### طریقه اجراء:

شاگردان به گروپ‌های دو نفری در نزدیکی خط عرض میدان یا در امتداد محوطه پینالیتی مستقر می‌شوند. یک توپ پیشروی پای یکی از بازیکنان قرار دارد فاصله هر دو نفر ۳-۴ متر است. گروپ‌های ۲ نفره به سمت گول روبرو شروع به حرکت می‌کنند آنها هر ۳ یا ۴ گام توپ را به همدیگر پاس می‌دهند؛ هنگام پاس دادن بازیکن پاس دهنده باید طوری پاس دهد که توپ کمی پیشتر از بازیکن دریافت کننده به او برسد تا او مجبور نشود که برای دریافت توپ توقف کند.

**زمان:** نامحدود یا می‌توان آن را طی مدت زمانی انجام داد که هر نفر شاگرد یک بار به گول روبروی خود برسد و دوباره برگردند.

## تمرین دوم:

### پاس دادن و شوت زدن:

سازماندهی: ۲ گروه همراه یک گولکیپر

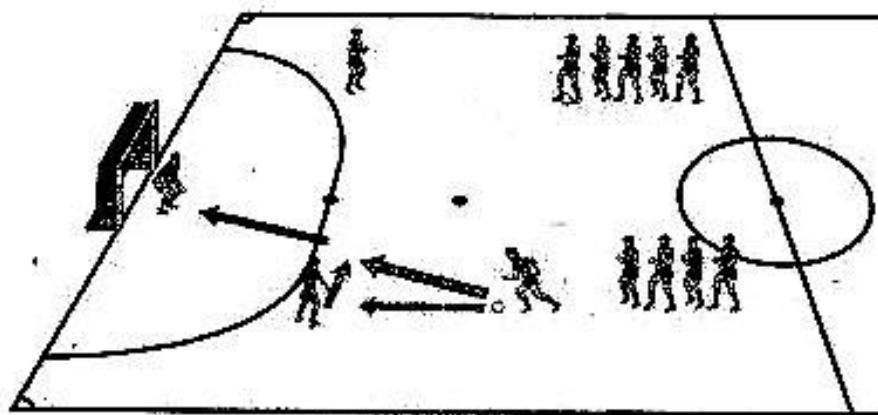
مکان: نیم میدان بازی فوتسال

وسایل مورد نیاز: چند عدد توپ و گول.

### طریقه اجرا

گولکیپر درون گول قرار می گیرد. ۲ شاگرد پشت گول در خطی مماس بر محوطه جریمه منطقه (۶ متر) یکی از سمت راست و دیگری سمت چپ قرار می گیرند. هر گروه از بازیکنان شوت زننده در مقابل بازیکنی قرار می گیرد که پشت آنها به طرف گول است. با علامت استاد، اولین شاگرد یا بازیکن شوت زننده یکی از گروه‌ها ۳-۴ متر همراه توپ حرکت می کند پس توپ را به شاگردی که پشت به گول ایستاده است پاس می دهد و در ادامه ضمن حرکت به طرف پیشرو و با سرعت بیشتر به سمت نقطه پنالتی حرکت می کند بازیکن که پشت آن به طرف گول است توپ را کنترل نموده و با سرعت توپ را به طرف شوت زننده برمی گرداند. با زدن شوت زننده به محض دریافت توپ به سرعت به سمت گول شوت می زند. اولین شاگرد گروه بعدی حرکت می کند و در موقعیت بازیکن قبلی قرار می گیرد و همین حرکت را تکرار می کند. بازیکن سمت چپ با پای چپ و بازیکن سمت راست با پای راست به گول شوت می زند. بازیکنان یا شاگردان بعد از شوت زدن به انتهای گروه بعدی می روند.

**زمان:** نامحدود یا تا زمانی که تمام بازیکنان حد اقل یکبار شوت را در هر دو گروه به جانب گول بزنند.



## تمرین سوم

### دریبل کردن از میان مخروط و شوت کردن

سازماندهی: ۲ گروه

مکان: نیم میدان بازی فوتسال

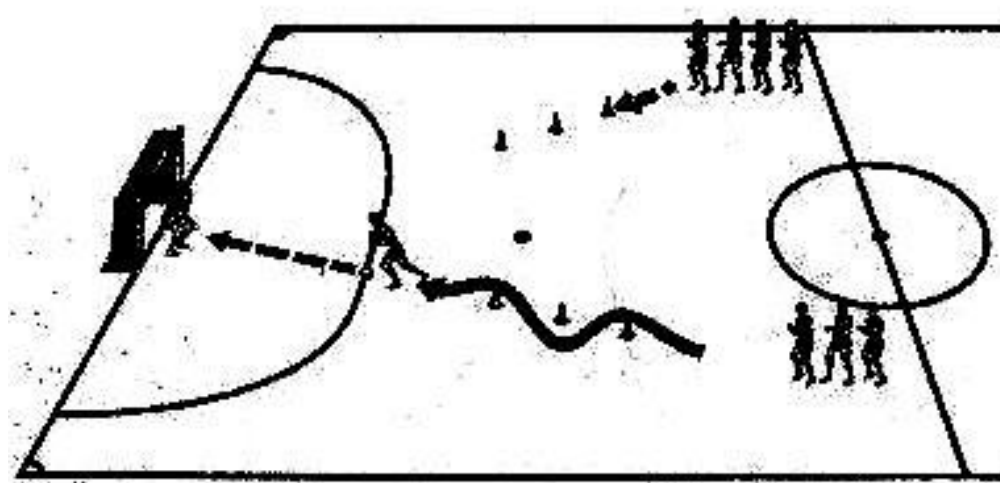
وسایل مورد نیاز: توپ، مخروط و گول

### طریقه اجرا

یک گروه در سمت راست و یک گروه در سمت چپ نیم میدان نزدیک به خط طولی میدان به صورت مایل و به سمت مرکز گول قرار می گیرند. ۳ مخروط در یکی از طرفین نقطه دوم بینالتی به صورت مایل قرار داده می شود.

با علامت مربی، اولین بازیکن یکی از دو گروه با دریبل زدن از میان مخروطها می گذرد و در نهایت به سمت گول شوت می زند. پس از شوت زدن به انتهای صف گروه دیگر می رود و اولین بازیکن گروه دیگر این کار را انجام می دهد.

**زمان:** تا زمانی که تمام شاگردان در هر دو خط به سمت گول شوت می زنند تمرین ادامه دارد می توان همراه هر دو پا تمرین را پیش برد یا شوت زد.



## تمرین چهارم

### تمرین مربوط به مهارت

### چرخیدن به دور مخروط باتماس توپ

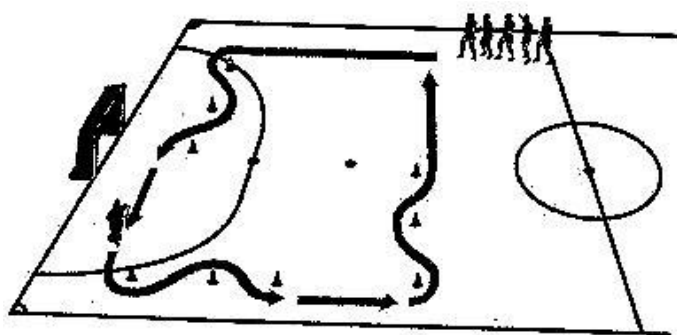
سازماندهی: یک گروه

مکان: نیم از میدان فوتسال

وسایل مورد نیاز: ۲ عدد توپ و چند دانه مخروط

## طریقه اجرا

شاگردان در یک قطار پشت سرهم در نقطه شروع قرار می گیرند. دوبازیکن اول صاحب توپ هستند. مخروطها در سه منطقه جداگانه قرار داده می شود. با علامت معلم، اولین شاگرد که صاحب توپ است. در خط شروع توپ را کنترل می کند و به طرف منطقه اول که مخروطها قرار دارد همراه توپ حرکت می کند. بازیکن با حرکت موجی و تغییر درپیل با پاها از میان مخروطها می گذرد. بین منطقه اول و دوم بازیکن باید توپ را از میدان بلند کند و همراه روی پا درپیل نماید و به طرف منطقه دوم برود بازیکن در منطقه دوم بگذارد توپ به زمین اصابت نماید. او می تواند از اعضای بدن برای کنترل توپ در هوا استفاده نماید و از میان مخروطها بگذرد.



بازیکن پس از اینکه از میان مخروطهای منطقه دوم گذشت توپ را روی زمین می گذارد و با درپیل کردن از میان مخروطهای منطقه سوم عبور می نماید. پس از اتمام کار بازیکن بعدی این تمرین را انجام می دهد.

**زمان:** نامحدود الی ختم ساعت

درسی.

## تمرین پنجم

### تمرین مربوط درپیل کردن

### درپیل کردن از میان مخروطها

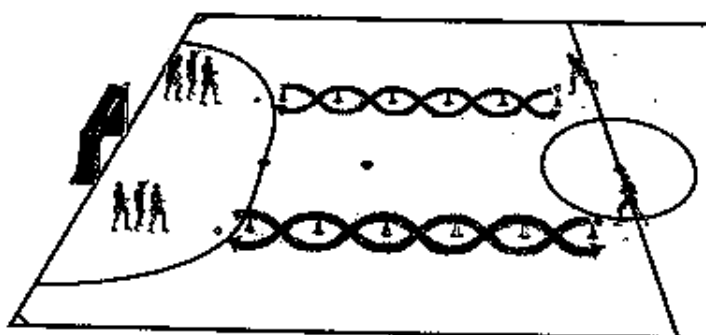
سازماندهی: ۲ تیم

مکان: نیم میدان فوتسال

وسایل مورد نیاز: توپ و چند مخروط

## طریقه اجرا

شاگردان ۲ تیم پشت سرهم در پشت خط محوطه جریمه در ۲ قطار قرار می گیرند. روبروی هر تیم چندمخروط به فاصله مناسب چیده می شود.



با علامت معلم، اولین شاگرد هر دو تیم با درپیل زدن از میان مخروطها عبور می کنند بازیکن به صورت زیگزاک از میان مخروطها می گذرد و هنگامی که با آخرین مخروط رسید آن را دور می زند و توپ را به هم تیمی اش پاس می دهد. هر تیمی که تمرین را زود تر به اتمام رسانید برنده شناخته می شود.

**زمان:** الی ختم ساعت درسی

## تمرین ششم

### دریبل و حذف کردن

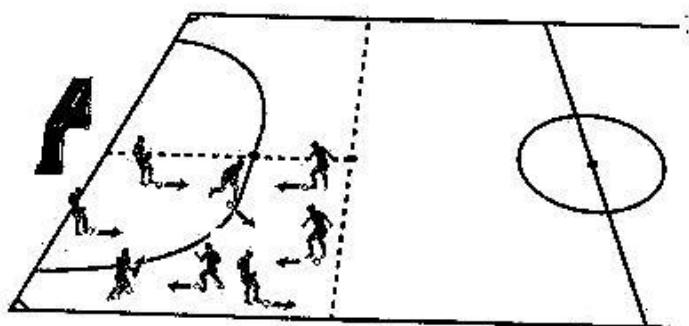
سازماندهی: انفرادی

مکان: یک فضای ۱۰ × ۱۰ متر در میدان بازی

وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نفر

### طریقه اجرا

هرشاگرد با توپی که در اختیار داد در جایی مشخص شده قرار می گیرد. باعلامت معلم، شاگردان درحالی که توپ را دراختیار دارند سعی کنند توپ شاگردان دیگر را از اختیارشان خارج نمایند.



شاگردیکه توپ را از دست میدهد یا از میدان خارج گردد ویا از بازی حذف میگردد. شاگردانی که بتوانند تا آخر توپ خود را در اختیار داشته باشد برنده استند.

## تمرین هفتم

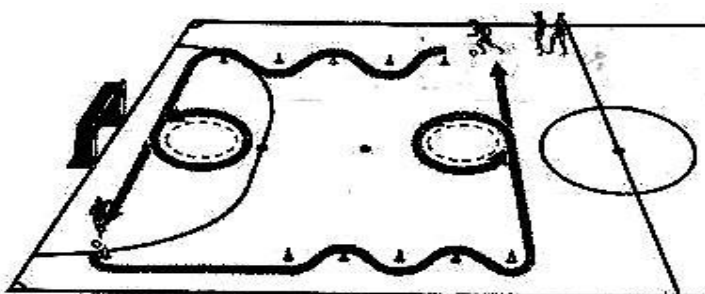
### حرکت از میان مخروطها و چرخیدن به دور دایره ها

سازمان دهی: تمام شاگردان یک صنف

مکان: نیم میدان فوتسال. وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد شاگردان، چند عدد مخروط، چونه

### طریقه اجرا

شاگردان درخط نیمه در یک قطار قرار می گیرند با علامت معلم: اولین شاگرد مخروطها را به صورت مارپیچ همراه توپ عبور می کند و به دایره می رسد و آن را نیز به صورت چرخشی دریبل می زند. هر شاگرد ۲ قطار مخروط و اولین دایره را طی کرد باید توپ را با کف پا تا هنگام رسیدن به دومین قطار مخروطها هدایت کند. هنگام رسیدن به قطار دوم، برای دریبل زدن از بیرون و داخل پا استفاده می کند وپس از پشت سرگذشتاندن دایره توپ را با داخل پا دریبل می زند. پس از رسیدن به انتهای خط ونقطه شروع، شاگرد بعدی همین تمرین را انجام می دهد.





## تمرین هشتم

### پاس دادن گروپی

سازمان دهی: گروپهای پنج نفری و یک شاگرد در مرکز (پنج - یک)

مکان: نیم میدان فوتسال

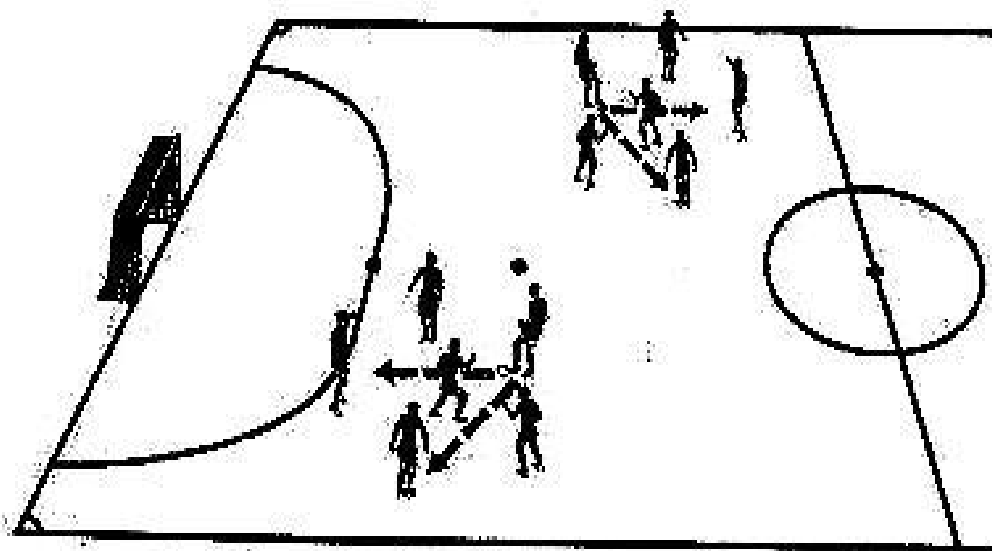
وسایل مورد نیاز: هر گروپ یک توپ

### طریقه اجرا

گروپهای ۵ نفری دایره را تشکیل می‌دهند، یک بازیکن نیز در مرکز دایره قرار می‌گیرد. با علامت معلم، شاگردان در جهت‌های مختلف به همدیگر پاس می‌دهند طوری که بازیکن مرکزی نتواند پاس آنها را قطع کند. اگر بازیکن مرکزی پاس را قطع کند جای او بازیکنی که توپ را از دست داده است عوض می‌شود.

(تنها تماس توپ کافی نیست باید توپ را بگیرد و کنترل کند). اگر توپ از دایره خارج شود آخرین نفری که با توپ تماس داشته است به مرکز دایره می‌آید.

پاس‌ها باید زمینی بوده و ارتفاع آن نیز کم باشد و همچنان بیش از دو تچ مجاز نیست (کنترل و پاس) پاس دهنده نمی‌تواند به بازیکنان کناری (چپ و راست) خود پاس دهد.



## تمرین نهم

### والیبال با پا

سازماندهی: دو تیم حد اکثر شش نفر

مکان: نیم میدان فوتسال (مستطیل  $12 \times 6$ ) متر

وسایل مورد نیاز: جال والیبال و یک عدد توپ

### طریقه اجرا

دو تیم سه نفره در دو طرف جال با ارتفاع  $1-1/5$  متر قرار می گیرند. یکی از بازیکنان توپ را به میدان مقابل پاس می دهد. هر تیم مجاز است حد اکثر ۳ تچ با توپ داشته باشند. بازیکنان برای پاس دادن و شوت کردن از پاهای شان استفاده می کنند (برای دو ضرب اول می توان از هر قسمت از بدن استفاده کرد به جز از دست ها و بازو ها؛ اما ضربه سوم را حتماً باید با پا بزند) اگر توپ بیفتد یا اینکه بیشتر از ۳ تچ ضربه زده شود توپ باید به تیم مقابل داده شود. و یک امتیاز نیز برای تیم مقابل در نظر گرفته می شود. زمان: تازمانیکه بازی تمام شود؛ برای مثال: (۳ میدان ۱۰ - ۱۵ امتیازی)

