

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ وَّعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



توسعه مهارت‌های چابکی – ذهنی

رشته تربیت بدنی
گروه بهداشت و سلامت
شاخه فنی و حرفه‌ای
پایه دهم دوره دوم متوسطه





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب:

توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی - ۲۱۰۳۰۲

پدیدآورنده:

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

سیده فریده هادوی، ناهید قناتی، حمیده نظری تاج‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی‌شاه‌محمدی و معصومه سلطان رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

مدیریت آماده‌سازی هنری:

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی:

جواد صفری (مدیر هنری) - سورش سعادتمندی (صفحه‌آرا) - آئی بابومیان و فاطمه رئیس‌یان فیروزآباد (رسم) - مریم کیوان (طراح جلد)

نشانی سازمان:

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)

تلفن: ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir

ناشر:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران-کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج-خیابان ۶۱ (داروپخش)

تلفن: ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

چاپخانه:

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ:

چاپ دوم ۱۴۰۵

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین
برآرد و به کار بپردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و
باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.
امام خمینی «قَدَسَ سِرُّهُ»



این کتاب در سال‌های ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ از منظر ۴ گروه از دنیای کار (کارفرمایان بزرگ، خبرگان حرفه‌ای، فروشندگان و ارائه‌دهندگان خدمات و انجمن‌های حرفه‌ای) و ۴ گروه از دنیای آموزش (هنرآموزان خبره، مربیان سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، هنرجویان پایه ۱۲ و فارغ‌التحصیلان شاغل) مورد ارزشیابی قرار گرفت و نتایج آن در محتوا اعمال شده است.

۱	پودمان ۱: تنیس
۲	■ واحد یادگیری ۱: مبانی پایه تنیس
۱۹	■ واحد یادگیری ۲: تکنیک‌های تنیس
۵۳	پودمان ۲: طناب‌زنی
۵۴	■ واحد یادگیری ۱: مهارت‌های طناب‌زنی ساده
۸۶	■ واحد یادگیری ۲: مهارت‌های پیچیده طناب‌زنی
۱۰۷	پودمان ۳: شطرنج
۱۰۸	■ واحد یادگیری ۱: مبانی پایه شطرنج
۱۴۱	■ واحد یادگیری ۲: تاکتیک‌ها
۱۵۳	پودمان ۴: تنیس روی میز
۱۵۴	■ واحد یادگیری ۱: مهارت‌های پایه
۱۹۱	■ واحد یادگیری ۲: مربیگری، داوری و تاکتیک
۲۲۹	پودمان ۵: بدمینتون
۲۳۰	■ واحد یادگیری ۱: مهارت‌های پایه
۲۵۱	■ واحد یادگیری ۲: اجرای ضربات
۲۸۶	منابع و مآخذ

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی براساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی و نتایج ارزشیابی برنامه درسی رشته تربیت بدنی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌ها، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار واقعی به‌طور استاندارد و درست تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی - حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱ شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی به‌کارگیری قواعد تنیس و شطرنج و طناب‌زنی و تنیس روی میز و بدمینتون.

۲ شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند نوآوری و مصرف بهینه

۳ شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم‌افزارها

۴ شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار و دانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف کتاب‌های درسی هر رشته است.

شما در طول سه سال تحصیلی پیش رو شش کتاب کارگاهی با شایستگی‌های متفاوت را آموزش خواهید دید. این کتاب دومین کتاب کارگاهی است که ویژه رشته تربیت بدنی تألیف شده است و کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت در شغل و حرفه برای آینده بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی شامل پنج پودمان و ۱۰ واحد یادگیری است و هر پودمان دارای دو واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری واحدهای یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. نمره قبولی در هر پودمان / واحد یادگیری حداقل ۱۲ می‌باشد.

همچنین علاوه بر کتاب درسی امکان استفاده از سایر اجزای بسته آموزشی که برای شما طراحی و تألیف شده است، وجود دارد. یکی از این اجزای بسته آموزشی کتاب همراه هنرجو است که برای انجام فعالیت‌های موجود در کتاب درسی باید استفاده نمایید. کتاب همراه خود را می‌توانید هنگام آزمون و فرایند ارزشیابی نیز همراه داشته باشید. فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی، طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را هم آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید. رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و حفاظتی از اصول انجام کار است لذا توصیه هنرآموز خود را در مورد رعایت آنها جدی بگیرید.

امید داریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموز گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت مؤثر و شایسته جوانان میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال دهم تدوین و تألیف گردیده است. این کتاب دارای ۵ پودمان است که هر پودمان از دو واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر واحد یادگیری پودمان شیوه ارزشیابی آن آورده شده است. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر واحد یادگیری در هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای آن است. لازم به ذکر است که شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره قبولی در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب نمره قبولی، در شایستگی‌های فنی (مستمر پایانی) همان واحد یادگیری است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. کتاب شامل پودمان‌های زیر است:

پودمان اول: با عنوان «تنیس» است هدف آن بالا رفتن سرعت و دقت و تصمیم‌گیری و توجه و تمرکز است.

پودمان دوم: با عنوان «طناب‌زنی» است که هدف آن توانمندسازی در بهره‌گیری مؤثر و ایمن از طناب به عنوان ابزاری کارآمد **پودمان سوم:** دارای عنوان «شطرنج» است. هدف این است که در یک بازی دو نفره، شطرنج را با رعایت کامل قوانین و مقررات انجام دهند.

پودمان چهارم: «تنیس روی میز» نام دارد که در آن به کارگیری انواع تکنیک‌های تنیس روی میز و تمرینات مرتبط با آن را به وسیله بازی و فعالیت‌های کلاسی و پژوهشی انجام دهد.

پودمان پنجم: با عنوان «بدمینتون» می‌باشد که انواع تکنیک‌های بدمینتون را با افزایش دانش و مهارت‌های مربوط در نزد هنرجویان است تا بتوانند پس از پایان دوره، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر و قوانین بدمینتون را به کار بندند و دانش کسب شده را به درستی به علاقه‌مندان این رشته انتقال دهند.

امید است که با تلاش و کوشش شما همکاران گرامی اهداف پیش‌بینی شده برای این درس محقق گردد.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کار دانش





پودمان ۱

تنیس



واحد یادگیری ۱

مبانی پایه تنیس

مقدمه

آیا تنیس واقعاً بهترین ورزش است، یا فقط یکی از انتخاب‌های متعددی است که طرفدارانش بیش از حد روی آن تعصب دارند؟ چرا باید تنیس را از میان صدها ورزش دیگر برتر بدانیم؟ آیا ترکیب منحصربه‌فردی از فعالیت بدنی، تمرکز ذهنی و استراتژی، این ورزش را به سطحی بالاتر از سایر رقبا می‌برد؟ یا شاید هم تأثیری که تنیس بر ذهن و بدن دارد، چیزی است که آن را از دیگر ورزش‌ها متمایز می‌کند؟ تصور کنید در یک مسابقه سخت قرار گرفته‌اید. هر ضربه‌ای که می‌زنید، نه تنها به قدرت بدنی بلکه به تصمیم‌گیری سریع و پیش‌بینی حرکت بعدی حریف هم وابسته است. در تنیس، هر امتیاز می‌تواند جریان بازی را تغییر دهد. این ورزش نه تنها استقامت و قدرت بدنی را به چالش می‌کشد، بلکه شما را مجبور می‌کند تحت فشار، بهترین تصمیمات را در لحظه بگیرید. اما آیا این ویژگی‌ها برای بهترین بودن کافی است؟ از طرفی، تنیس محدود به یک گروه سنی خاص نیست. می‌توان آن را در هر سن و سطحی بازی کرد. از زمین‌های حرفه‌ای تا حیاط خانه، این ورزش همیشه در دسترس است. اما آیا این ویژگی باعث می‌شود که تنیس را بالاتر از سایر ورزش‌ها قرار دهیم؟ شاید ارزش‌های عمیقی که این ورزش آموزش می‌دهد. مثل پشتکار، پذیرش شکست، احترام به حریف و انضباط. دلیل اصلی این برتری باشد یا شاید جهانی بودن تنیس، که مردم از فرهنگ‌ها و زبان‌های مختلف را در کنار هم قرار می‌دهد، آن را به ورزشی بی‌نظیر تبدیل کرده است. اما هنوز یک سؤال باقی می‌ماند: آیا همه این دلایل کافی هستند تا تنیس را بهترین ورزش دنیا بدانیم؟ یا هنوز هم جای بحث وجود دارد؟ بیایید نگاهی دقیق‌تر به این موضوع داشته باشیم و ببینیم که چرا تنیس فراتر از یک بازی است.

استاندارد عملکرد



راکت‌گیری صحیح و نحوه کنترل آن و آشنایی با توپ و زمین.

شکل ۱

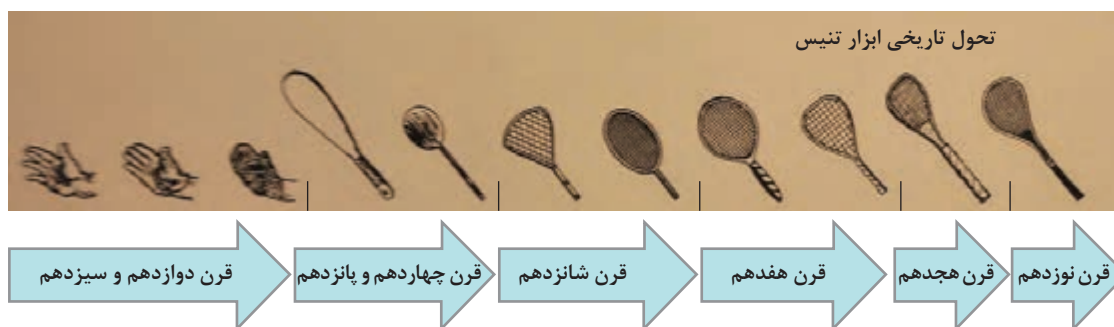
سیر تحولی تنیس

آیا تصور می‌کنید تنیس همان‌طور که امروز می‌شناسیم، همیشه به همین شکل بوده است؟ آیا فکر می‌کنید این ورزش تنها به دلیل یک ایده نوآورانه یا یک اتفاق تصادفی به این سطح رسیده است؟ شاید باور داشته باشید که تنیس یک ورزش کاملاً مدرن است، اما تاریخچه آن پر از تغییرات، تحولات و حتی انقلاب‌های کوچک است که امروز شکل آن را ساخته‌اند.

چه چیزی باعث شد که یک بازی ساده در قرون وسطی به ورزشی تبدیل شود که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به آن علاقه دارند؟ آیا انتخاب‌های تصادفی در تاریخ، مثل بازی کردن با دست خالی یا تغییر قوانین در هر دوره زمانی، باعث تکامل آن شده است؟ از یک بازی در خیابان‌های فرانسه به یکی از معتبرترین مسابقات جهانی با جوایز چند میلیون دلاری، این سیر تکاملی چگونه اتفاق افتاده است؟

در نهایت، چه چیزی تنیس را از یک بازی ساده به یک ورزش جهانی تبدیل کرده است؟ شاید بهتر باشد به این فکر کنیم که اگر تکامل این ورزش در تاریخ تغییر نمی‌کرد، امروز تنیس همچنان فقط یک بازی تفریحی در پارک‌ها می‌بود، نه چیزی که هر ساله میلیون‌ها نفر آن را دنبال می‌کنند.

تنیس به قرن دوازدهم میلادی در فرانسه بازمی‌گردد، جایی که بازی‌ای به نام «jeu de paume» یا «بازی کف دست» رایج بود و در آن توپ را با دست به طرفین می‌زدند. در قرن شانزدهم، این بازی به تدریج تکامل یافت و استفاده از راکت جایگزین دست شد. واژه «تنیس» نیز از کلمه فرانسوی «tenez» به معنای «بگیر» یا «توجه کن» گرفته شده است که بازیکنان هنگام آغاز بازی می‌گفتند. (شکل ۲)



شکل ۲



شکل ۳- راکت‌های مدرن از قرن نوزدهم تاکنون

تنیس در شکل مدرن خود، در اواخر قرن نوزدهم در انگلستان به‌وجود آمد و در سال ۱۸۷۳ قوانین مدرن این ورزش پایه‌گذاری شد. اولین مسابقات رسمی تنیس در سال ۱۸۷۷ در ویمبلدون برگزار شد که امروزه نیز یکی از معتبرترین تورنمنت‌های (مسابقات چندجانبه) جهان است.



به نظر شما در این سیر تکاملی چه مواردی و به چه دلیلی تغییر پیدا کرده است؟

□ شکل راکت‌ها

□ جنس زه راکت و...

برای بازی تنیس به چه وسایلی نیاز است؟

به نظر شما ویژگی‌های راکت‌های قرن بیستم به بعد چیست؟ چرا راکت‌ها به شکل کنونی درآمدند؟



شکل ۴

وسایل و تجهیزات ورزش تنیس

ورزش تنیس از جمله رشته‌هایی است که نیازمند مهارت، دقت و تمرکز بالا است. برای اینکه بازیکنان بتوانند با بهترین کیفیت ممکن در این ورزش حضور یابند و عملکرد قابل توجهی از خود نشان دهند، استفاده از وسایل و تجهیزات استاندارد و مناسب ضروری است. این ابزار نقش مهمی در بهبود کیفیت بازی و نمایش توانایی‌های بازیکن در زمین دارد. مهم‌ترین وسایل و تجهیزات مورد استفاده در این ورزش در صفحه بعد اشاره شده است:

راکت



شکل ۵

راکت تنیس چیزی فراتر از یک ابزار ورزشی ساده است. این وسیله، امتداد دستان شماست و نقشی کلیدی در کنترل و هدایت توپ دارد. تصور کنید که راکت بخشی از بدن شماست؛ آیا می‌توانید بدون فکر کردن به آن، توپ را کنترل کنید؟ آیا می‌توانید تنها با حس و هماهنگی، بدون فشار اضافی، ضربات خود را بزنید؟

- ۱ **دسته^۱**: قسمت انتهایی راکت است که بازیکن آن را می‌گیرد. اندازه دسته^۲ باید متناسب با اندازه دست بازیکن باشد تا از آسیب دیدگی جلوگیری کند.
- ۲ **گلوی راکت^۳**: بین دسته و سر راکت قرار دارد. گلوی راکت می‌تواند باز یا بسته باشد که بر روی قدرت و کنترل ضربات تأثیر می‌گذارد.
- ۳ **سر راکت^۴**: بزرگ‌ترین بخش راکت است که در آن زه‌ها کشیده می‌شوند. سر راکت معمولاً از مواد سبکی مانند گرافیت یا کربن ساخته می‌شود.
- ۴ **چارچوب^۵**: این قسمت ساختار اصلی راکت را تشکیل می‌دهد و به عنوان قاب برای نگهداشتن زه‌ها عمل می‌کند. ویژگی‌ها: معمولاً از مواد سبک اما مقاوم مانند گرافیت، کربن، یا آلومینیوم ساخته می‌شود.
- ۵ **زه‌ها^۶**: بخش‌هایی هستند که تماس مستقیم با توپ دارند. زه‌ها به صورت عمودی و افقی کشیده می‌شوند. ویژگی‌ها: نوع و کشش زه تأثیر زیادی بر قدرت و کنترل ضربات دارند.

نکته



حداکثر طول راکت: ۷۳/۷ سانتی‌متر
حداکثر عرض راکت: ۳۱/۷۵ سانتی‌متر
حداکثر طول صفحه زه کشی ۳۹/۴ و حداکثر عرض صفحه زه کشی ۲۹/۲۱ سانتی‌متر می‌باشد.

پژوهش کلاسی



به نظر شما هر یک از اجزا راکت در گذشته از چه جنسی بودند؟
برای جلوگیری از لیز خوردن راکت در دست چه روشی را پیشنهاد می‌کنید؟
در مورد ویژگی انواع راکت‌های مدرن بحث و گفت‌وگو کنید.



دقت کنید محل گرفتن دسته (گریپ) باید از انتهای راکت باشد.

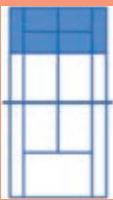
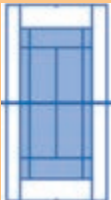
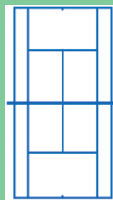
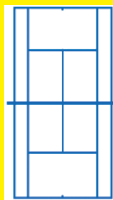
توپ تنیس



شکل ۶

آیا تا به حال فکر کرده‌اید که توپ‌های تنیس امروزی چه مسیری را طی کرده‌اند تا به این شکل برسند؟ توپ‌های ابتدایی با توپ‌های امروزی تفاوت‌های زیادی داشتند. از مواد طبیعی و پوشش‌های ساده گرفته تا پیشرفت‌های طراحی و جنس، همه این تغییرات با هدف بهبود سرعت، دقت و تجربه بازی اتفاق افتاد. آیا این تغییرات تنها به دلیل پیشرفت‌های تکنولوژیک بوده یا نیازهای بازیکنان نیز تأثیرگذار بوده است؟ شاید مهم‌ترین سؤال این باشد که آیا این تحول در توپ‌های تنیس به پایان رسیده یا همچنان شاهد تغییرات جدیدی خواهیم بود؟

استفاده از توپ مناسب برای بازیکنان مبتدی بسیار ضروری است. توپ‌هایی وجود دارد که سرعت حرکت و پرش کمتری دارند و یادگیری اولیه تنیس را آسان‌تر می‌کنند هنگام تمرین با این توپ‌ها، بازیکن زمان و کنترل بیشتری دارد که این مسئله تنیس را در مراحل اولیه جذاب‌تر می‌کند. ITF استفاده تریبی و تدریجی از مراحل آموزشی تعریف‌شده‌ای با نام مرحله قرمز نارنجی و سبز را برای مبتدی‌ها توصیه می‌کند. مبنای این مراحل استفاده از یکسری توپ‌های کم‌سرعت و زمین‌های کوچک‌تر است که آموزش بازیکنان مبتدی شامل نونهالان و بزرگسالان را ساده‌تر و مؤثرتر می‌نماید چنانچه یک بازیکن مبتدی نمی‌تواند با توپ معمولی و در زمین واقعی تنیس ضربات را اجرا کند قویاً توصیه می‌شود که مربی از یکی از توپ‌های قرمز، نارنجی یا سبز در زمینی با ابعاد مناسب با مهارت‌های بازیکن استفاده کرده تا یادگیری اولیه تنیس را برای وی آسان‌تر نماید.

طبقه‌بندی	قرمز	نارنجی	سبز	زرد
سن	۴ تا ۶ سال	۶ تا ۸ سال	۸ تا ۱۱ سال	۱۱+
توپ	قرمز	نارنجی	سبز	زرد
سایز راکت	۲۱	۲۳	۲۵ تا ۲۶	بزرگسال
زمین				

شکل ۷

ابعاد توپ

وزن توپ: ۵۶ تا ۵۹/۴ گرم
قطر توپ: ۶/۵۴ تا ۶/۸۶ سانتی متر

توپ‌های تنیس استاندارد دارای پوشش نمدی هستند که میزان چرخش و سرعت آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نکته



پژوهش
کلاسی



آیا می‌توانید راکت و توپ‌های هر رشته را به هم وصل کنید و نام رشته‌های ورزشی را بنویسید:

				
....				
				
....				

شکل ۸

با هم کلاسی‌های خود در مورد انواع راکت‌ها و تفاوت آنها بین زن، مرد و کودکان از لحاظ اندازه، وزن، گریپ تحقیق نمایید و پس از بررسی نتایج را در کلاس باهم مقایسه کنید.

فعالیت
پژوهشی



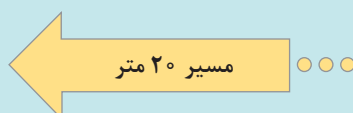
تمرینات آشنایی با توپ: این تمرینات برای آشنایی بیشتر هنرجو با جهش و مسیر حرکت توپ می باشد.

تمرین ۱



شکل ۹

دست خود را به شکل مخروط درآورده و توپ را روی آن قرار دهید (شبه به بستنی قیفی) سپس درحالی که باید توپ را به همان صورت روی دست خود نگه دارید شروع به دویدن در مسیر تعیین شده کنید.



تمرین ۲



شکل ۱۰

توپ را به بالا پرتاب کرده و پس از برخورد به زمین آن را بگیرید. این تمرین به مدت ۳۰ ثانیه ثابت و سپس در حال حرکت باید انجام شود.

تمرین ۳



شکل ۱۱

توپ را به سمت زمین رها کرده و پس از یکبار برخورد آن را بگیرید.

تمرین ۴



شکل ۱۲

هنرجویان به صورت گروه‌های چند نفره رو به دیوار توپ را پرتاب نموده و پس از برخورد و اصابت توپ با زمین، توپ را با دست دریافت کنند. سپس می‌توانند این تمرین را با راکت نیز انجام دهند.

با تغییر ارتفاع و تعیین نقاط برخورد توپ به دیوار، می‌توان سختی تمرین را افزایش داد.

نکته تمرینی



تمرین ۵



شکل ۱۳

هنرجویان روبه‌روی هم ایستاده و توپ را به صورت زمینی به سمت هم قل می‌دهند. سپس این تمرین در جهات مختلف انجام شود.

راکت‌گیری



شکل ۱۴

فرض کنید می‌خواهید با دست خالی، یک توپ را به سمت هدفی بفرستید. احتمالاً پرتاب خوبی نخواهید داشت، مگر اینکه تمرین کرده باشید. حالا به جای دست، یک راکت دارید که صفحه آن باید به درستی با توپ تماس پیدا کند تا توپ در جهت و سرعت مناسب حرکت کند. این همان چیزی است که کنترل راکت را چالش‌برانگیز می‌کند!

کنترل راکت تنیس را می‌توان به برخی فعالیت‌های روزمره تشبیه کرد که نیاز به تعادل در میزان فشار و دقت در استفاده از ابزار دارند. اگر یک کیف سنگین را بیش از حد شل در دست بگیرید، ممکن است از دست شما رها شود. در مقابل، اگر آن را بیش از اندازه محکم بگیرید، به میچ و انگشتانتان فشار وارد خواهد شد. در کنترل راکت تنیس نیز چنین تعادلی ضروری است؛ اگر راکت را بیش از حد سفت بگیرید، حرکت میچ محدود شده و کنترل کاهش می‌یابد، و اگر بیش از حد شل بگیرید، احتمال چرخش ناخواسته راکت و از دست دادن دقت در ضربه وجود دارد.

در تنیس، روش‌های مختلفی برای گرفتن راکت وجود دارد که به طور کلی به یک‌دستی و دودستی تقسیم می‌شوند.

۱ راکت‌گیری یک‌دستی: در این روش، فرد فقط با یک دست راکت را نگه می‌دارد. انواع رایج آن شامل:

گرفتن شرقی^۱: مناسب برای کنترل و اجرای ضربات فلت (بدون چرخش).

گرفتن نیمه‌غربی^۲: مناسب برای ضربات با چرخش بالا^۳.

گرفتن غربی^۴: ایجاد بیشترین چرخش به توپ، اما کنترل کمتری دارد.

گرفتن قاره‌ای^۵: بیشتر برای سرویس، والی و ضربات کات^۶ استفاده می‌شود.



شکل ۱۶- محل قرارگیری مفصل مبنا در گریپ کانتیننتال

شکل ۱۵- محل قرارگیری مفصل مبنا در گریپ وسترن

۱- Eastern Grip

۲- Semi-Western Grip

۳- Topspin

۴- Western Grip

۵- Continental Grip

۶- Slice



● راست دست
● چپ دست

شکل ۱۸- محل قرارگیری مفصل مینا در گریپ بک هند ایسترن



● راست دست
● چپ دست

شکل ۱۷- محل قرارگیری مفصل مینا در گریپ سمی وسترن



● راست دست
● چپ دست

شکل ۱۹- محل قرارگیری مفصل مینا در گریپ بک هند دودستی

۲ راکت‌گیری دودستی: در این روش، فرد از هر دو دست برای کنترل راکت استفاده می‌کند، که معمولاً در ضربات بک‌هند به کار می‌رود. که دست غالب در پایین راکت و دست دیگر در بالاتر (رایج در بک‌هند دودستی).

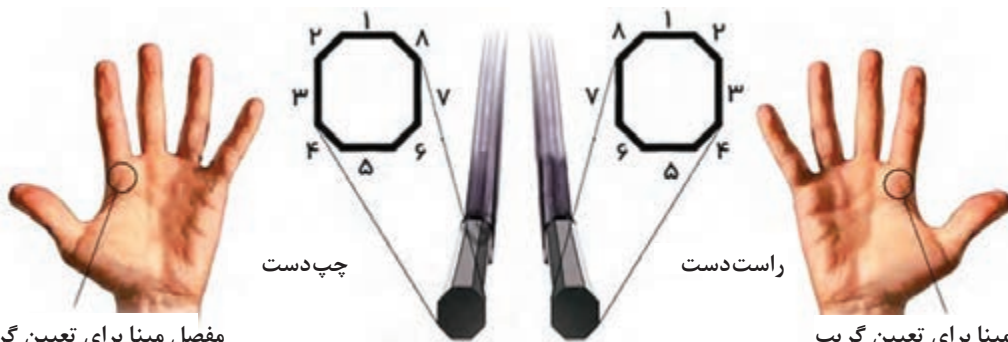
انتخاب نوع راکت‌گیری به سبک بازی، قدرت و کنترل موردنظر فرد بستگی دارد.

نکته



گریپ قاره‌ای (کانتیننتال)

به عنوان راحت‌ترین و ساده‌ترین نوع راکت‌گیری برای افراد مبتدی شناخته می‌شود. این نوع گریپ در واقع برای تمامی انواع ضربات تنیس کاربرد دارد که در این پودمان به دو مدل گرفتن قاره‌ای و دو دست خواهیم پرداخت.

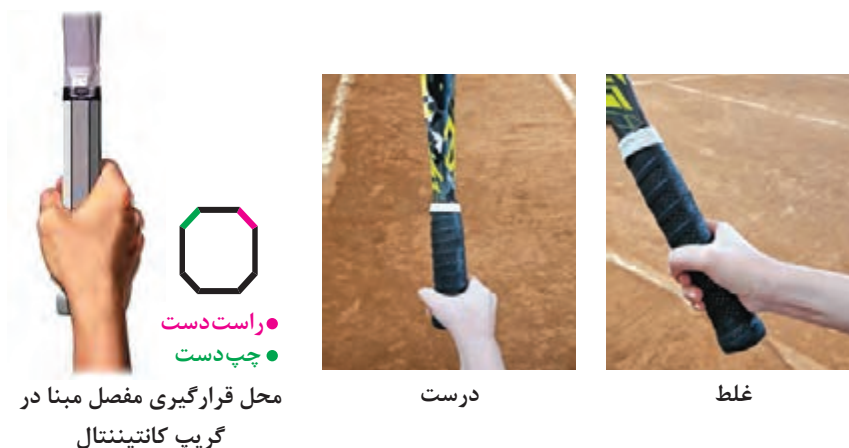


مفصل مینا برای تعیین گریپ

مفصل مینا برای تعیین گریپ

شکل ۲۰

موقعیت دست: در گریپ کانتیننتال مفصل انگشت اشاره (مبنا) روی سطح ۲ (برای دست راست) یا ۸ (برای دست چپ) قرار می‌گیرد. گریپ کانتیننتال پرکاربردترین نوع گریپ است و به‌طور معمول برای ضربات سرویس، اسمش، والی، اسلایس، دراپ‌شات و توپ‌های کم‌ارتفاع و نزدیک به زمین و ضربات دفاعی استفاده می‌شود. **معایب:** اگرچه در گذشته از گریپ کانتیننتال برای زدن تمام ضربات استفاده می‌شد، اما امروزه این گریپ برای بازی کردن از انتهای زمین و زدن ضربات پر قدرت کارایی و ثبات لازم را ندارد. همچنین به دلیل زاویه نسبتاً بازی که گریپ کانتیننتال به صفحه راکت می‌دهد، ایجاد پیچ رو با استفاده از آن دشوار است.



شکل ۲۱

اشتباهات رایج در راکت‌گیری

اگر راکت را از وسط گریپ برای ضربه‌های اصلی بگیرید این یک اشتباه رایج است. **آشنایی با راکت:** این تمرینات به جهت آشنایی با راکت و همچنین راکت‌گیری درست می‌باشد.

راکت را به روش دست دادن یا چکشی (کانتیننتال) بگیرید و مدت ۳۰ ثانیه به زیر توپ بزنید، سپس اجازه دهید توپ یک‌بار با زمین برخورد کرده و مجدد به زیر توپ بزنید. □ به مدت ۳۰ ثانیه روی توپ بزنید و سپس یک ضربه به زیر و یکی به رو.

تمرین ۶



شکل ۲۲

تمرین ۷



با استفاده از یک حلقه هولاهوپ هر هنرجو مجاز است یکبار به زیر توپ در داخل حلقه زده و سپس نوبت نفر بعدی خواهد شد.



شکل ۲۳

تمرین ۸



در گروه‌های مختلف روبه‌روی دیوار قرار بگیرید و نفر اول دو ضربه فوروهند به‌صورت ضربه به دیوار - زمین و راکت به‌طور صحیح اجرا نماید و سپس نفر دوم همین حرکت را انجام دهد. هر گروهی که زودتر بتواند به‌صورت امدادی تمرین را با دیوار اجرا کند برنده بازی است.

تمرین ۹



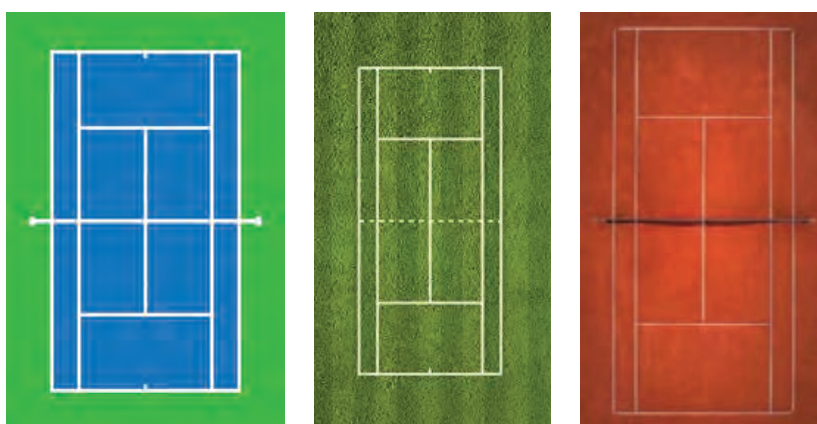
توپ را روی زمین بگذارید و با کناره راکت توپ را اول در مسیر مستقیم سپس به‌صورت مارپیچ هدایت کنید.



شکل ۲۴

زمین‌های تنیس

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که نوع زمین تنیس می‌تواند سرنوشت یک مسابقه را تغییر دهد؟ شاید فکر کنید زمین تنیس فقط یک بستر ساده برای بازی است، اما حقیقت این است که انتخاب زمین می‌تواند استراتژی‌های شما، سرعت بازی و حتی نتیجه نهایی را به‌طور کامل دگرگون کند. چگونه زمین خاکی، چمن و بتن می‌تواند به‌طور چشمگیری بر توانایی شما در بازی تأثیر بگذارد؟ آیا می‌دانید که هر نوع زمین به‌طور متفاوتی واکنش نشان می‌دهد و ممکن است شما را مجبور کند تا استراتژی خود را از صفر بسازید؟ زمین‌های تنیس به سه نوع اصلی تقسیم می‌شوند:



زمین سخت^۲

زمین چمن^۳

زمین خاک رس^۱

شکل ۲۵- انواع زمین‌های تنیس

توپ و راکت در همه زمین‌های فوق یکسان می‌باشد ولی سرعت و پرش توپ در این زمین‌ها متفاوت است.

نوع زمین	خاک	چمن	سخت
سرعت توپ	کم	بالا	متوسط
پرش توپ	بالا	کم	متوسط

نکته

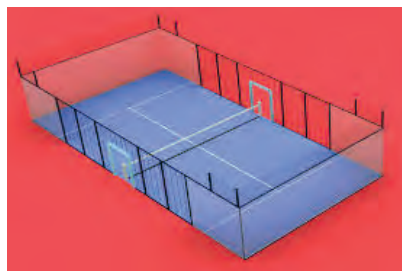


پژوهش
کلاسی



در ایران کدام یک از زمین‌های تنیس رایج هستند؟ چرا؟

رشته‌های زیر مجموعه تنیس



شکل ۲۶



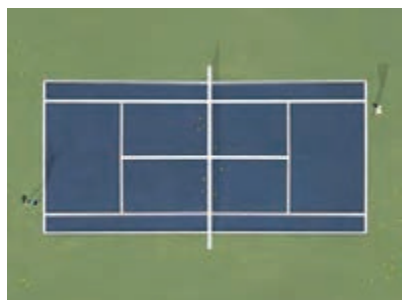
۱ پدل: پدل ترکیبی از تنیس و اسکواش است و در زمین کوچک‌تری بازی می‌شود که دیواره‌هایی از شیشه در اطراف آن قرار دارد. این ورزش با راکت‌های کوتاه‌تر و توپ‌هایی شبیه به توپ تنیس انجام می‌شود. قوانین آن شبیه به تنیس است اما با پیچیدگی کمتر و حرکات سریع‌تر. پدل به دلیل فضای کوچک‌تر و جذابیت بازی گروهی، در میان علاقه‌مندان ورزش‌های راکتی بسیار محبوب است.



شکل ۲۷



۲ پیکل‌بال: پیکل‌بال ورزشی است که شباهت‌هایی به تنیس، بدمینتون و پینگ‌پنگ دارد. این بازی روی زمینی کوچک‌تر از تنیس انجام می‌شود و از راکت‌های سخت و توپ پلاستیکی با سوراخ‌های کوچک استفاده می‌کند. پیکل‌بال به دلیل قوانین ساده و امکان بازی برای تمامی سنین و مهارت‌ها، یکی از سریع‌ترین ورزش‌های در حال رشد در جهان است.



شکل ۲۸



۳ سافت تنیس: این ورزش نسخه‌ای از تنیس است که در آن از توپ‌های نرم و سبک از جنس شبیه به پلاستیک استفاده می‌شود. سافت تنیس در شرق آسیا، به‌ویژه ژاپن و کره جنوبی، بسیار محبوب است و قوانین مشابهی با تنیس دارد اما با تمرکز بیشتر روی کنترل و تکنیک به جای قدرت.



شکل ۲۹



۴ تنیس ساحلی: تنیس ساحلی ورزشی سرگرم‌کننده و پرهیجان است که روی شن و با راکت‌های مخصوص و توپ‌های سبک انجام می‌شود. این ورزش ترکیبی از والیبال ساحلی و تنیس است و بیشتر جنبه تفریحی دارد، اما در سال‌های اخیر رقابت‌های حرفه‌ای آن نیز شکل گرفته است.

۱- Padel

۲- Pickleball

۳- Soft Tennis

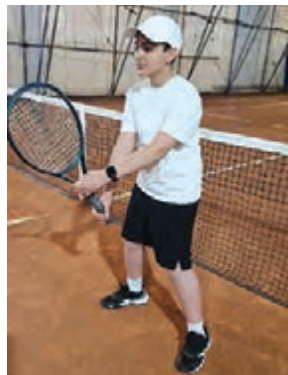
۴- Beach Tennis

وضعیت آماده باش^۱

در زندگی روزمره، چطور می‌توانید در وضعیت آماده باش باشید تا سریع تر و بهتر واکنش نشان دهید؟ تصور کنید در هنگام رانندگی: وقتی پشت فرمان هستید، اگر حواستان جمع نباشد و ماشین جلویی ناگهان ترمز کند، ممکن است دیر واکنش دهید. اما اگر همیشه آماده باشید، سریع تر تصمیم می‌گیرید. در تنیس، بازیکن اگر بی حرکت بایستد و توپ را فقط تماشا کند، فرصت پاسخ‌گویی را از دست می‌دهد. اما وقتی در وضعیت آماده باش است می‌تواند به هر جهتی که لازم است، سریع حرکت کند. آماده باش در تنیس یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پایه‌ای است که بازیکنان باید برای اجرای مؤثر حرکات و ضربات بیاموزند. این وضعیت به بازیکن کمک می‌کند تا در هر لحظه آمادگی پاسخ به ضربه حریف را داشته باشد.

وضعیت بدن

- **پاها:** پاها باید به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خم باشند تا تعادل و تحرک حفظ شود.
- **وزن بدن:** وزن باید روی قسمت جلوی پا (پنجه‌ها) قرار گیرد، نه روی پاشنه‌ها، تا واکنش سریع تر شود.
- **دست‌ها و راکت:** راکت باید به صورت افقی مقابل بدن قرار گیرد، با دو دست آماده برای تغییر سریع به فورهند یا بک‌هند.



شکل ۳۰

اشتباهات رایج در آماده باش

- ۱ ایستادن بیش از حد صاف.
- ۲ قرار دادن وزن بدن روی پاشنه پاها.
- ۳ پایین نگهداشتن راکت و تأخیر در آماده شدن برای ضربه.

تنیس عمدتاً در فضای باز و زیر نور مستقیم آفتاب انجام می‌شود، که می‌تواند باعث افزایش تعریق و از دست رفتن آب بدن شود. به همین دلیل، مصرف کافی آب قبل، حین و بعد از تمرین ضروری است تا از کم‌آبی، خستگی زودرس و کاهش عملکرد ورزشی جلوگیری شود.

ایمنی و
بهداشتی



وضعیت آماده باش: در راستای تکرار وضعیت آماده باش تمرین زیر توصیه می‌شود.



برای تمرین وضعیت آماده‌باش، بازیکنان می‌توانند در مقابل آینه یا با استفاده از تمرین‌های شبیه‌سازی و قرارگیری بدن را تکرار کنند تا این وضعیت به یک عادت تبدیل شود.

ارزشیابی بازخوردی

ارزشیابی توصیفی برای ارائه بازخورد به هنرآموز و هنرجو و تأثیر مثبت آن برای اصلاح آموزش‌های بعدی است.

۱ هنرجو بتواند حالت راکت‌گیری را نمایش دهد.

۲ هنرجو بتواند حالت آماده‌باش را نمایش دهد.

شرح کار:

- سیر تحولی تنیس
- نحوه راکت گیری
- انواع زمین های تنیس

استاندارد عملکرد:

راکت گیری صحیح و نحوه کنترل آن و آشنایی با توپ و زمین
شاخص ها:

- ضربه به زیر توپ با کنترل و دقت
- ضربه سر توپ با کنترل و دقت
- بالا بردن چابکی در زمین
- سرعت در تصمیم گیری
- توجه و تمرکز

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: راکت، تور، زمین مناسب، وسایل کمک آموزشی

ابزار و تجهیزات:

توپ مناسب، کتاب ها و منابع مرتبط، CD و DVD های آموزشی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	ضربه زدن به زیر توپ به صورت متوالی بدون افتادن توپ (۵ تکرار)	۱	
۲	ضربه زدن به سر توپ به صورت متوالی (۵ تکرار)	۲	
۳	انواع راکت گیری	۲	
۴	ضربه زدن به دیوار با گریپ کانتیننتال	۱	
شایستگی های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:* ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت های ورزشی توجهات زیست محیطی به سالم سازی محیط و صرفه جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی			
میانگین نمرات**			

* شایستگی های غیر فنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی های غیر فنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

واحد یادگیری ۲

تکنیک های تنیس

جابه جایی و انواع آن در زمین تنیس

آیا شما در جای درست ایستاده اید؟

در تنیس، تنها مهارت ضربه زدن کافی نیست؛ بلکه جابه جایی صحیح در زمین یکی از عوامل کلیدی موفقیت است. اما این مهارت فقط مخصوص ورزشکاران نیست! در زندگی روزمره نیز، دانستن اینکه «کی و چگونه حرکت کنیم» اهمیت زیادی دارد. تصور کنید در خیابان هستید، اگر هنگام عبور از خیابان جای اشتباهی بایستید، ممکن است به موقع حرکت نکنید یا حتی دچار خطر شوید. جابه جایی در زمین تنیس مانند زندگی است؛ گاهی لازم است سریع باشید، گاهی باید مسیر را تنظیم کنید و همیشه باید جای درستی بایستید! جابه جایی های پایه ای: این نوع جابه جایی ها شامل حرکت های ابتدایی برای رسیدن به توپ و بازگشت به موقعیت اولیه می شود: ■ جابه جایی کوتاه و تنظیم کننده: گام های کوچک و سریع برای تنظیم موقعیت بدن پیش از ضربه زدن.

هنرجو با یار تمرینی خود توپ را به سمت یکدیگر قل می دهند و با راکت توپ را بلوکه کرده و این تمرین را تکرار می کنند.

تمرین ۱۱



شکل ۳۱



هنرجو یا یار تمرینی توپی را با دست پرتاب می‌کند و پس از برخورد با زمین، با استفاده از راکت توپ را بلوکه کرده، جای گیری کوتاه انجام داده و با راکت ضربه می‌زند.



۳



۲



۱

شکل ۳۲



برای پرتاب توپ‌های تمرینی بهتر است مسیر توپ از پایین به بالا باشد.



شکل ۳۳

■ جابه‌جایی به طرفین! حرکت به چپ و راست برای پوشش بهتر زمین و افزایش تعادل هنگام دریافت ضربات حریف.



هنرجو می‌تواند با پای پهلوی به سمت طرفین جابه‌جا شود.



۳



۲



۱

شکل ۳۴



هنرجو به صورت مورب به سمت پهلوی جابه‌جا شود.



۳



۲



۱

شکل ۳۵

■ جابه‌جایی عقب‌نشینی: حرکتی برای برگشت سریع به موقعیت مرکزی پس از زدن ضربه، به‌ویژه هنگام بازی از انتهای زمین.
در این نوع از جابه‌جایی پای عقبی از پشت پای جلویی عبور کرده و به سمت نقطه هدف حرکت می‌کند که گام بعدی معمولاً به صورت گام پهلوی می‌باشد.



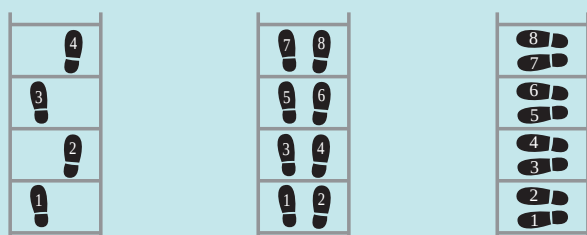
شکل ۳۶

این حرکت باعث می‌شود که بازیکن سریع‌تر زمین را پوشش دهد و فاصله بیشتری را در یک گام طی کند.

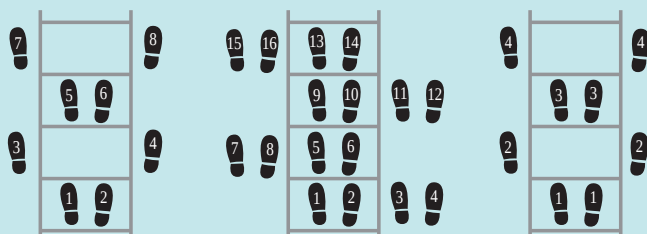
داشتن کفش مخصوص در زمین‌های تنیس اجباری است. چرا که از وقوع آسیب‌های جدی جلوگیری می‌کند.

تمرین با نردبان چابکی^۱ افزایش هماهنگی و سرعت پاها.

تمرین با کش مقاومتی: تقویت عضلات درگیر در حرکت و افزایش قدرت انفجاری.



در گروه‌های کلاسی با استفاده از منابع معتبر و مرتبط و نظر هنرآموز خود با توجه به نمونه تمرینات نردبان چابکی، تمرینات بیشتری با هدف جابه‌جایی در زمین تنیس بنویسید.



نکته



نکته ایمنی



تمرین ۱۵

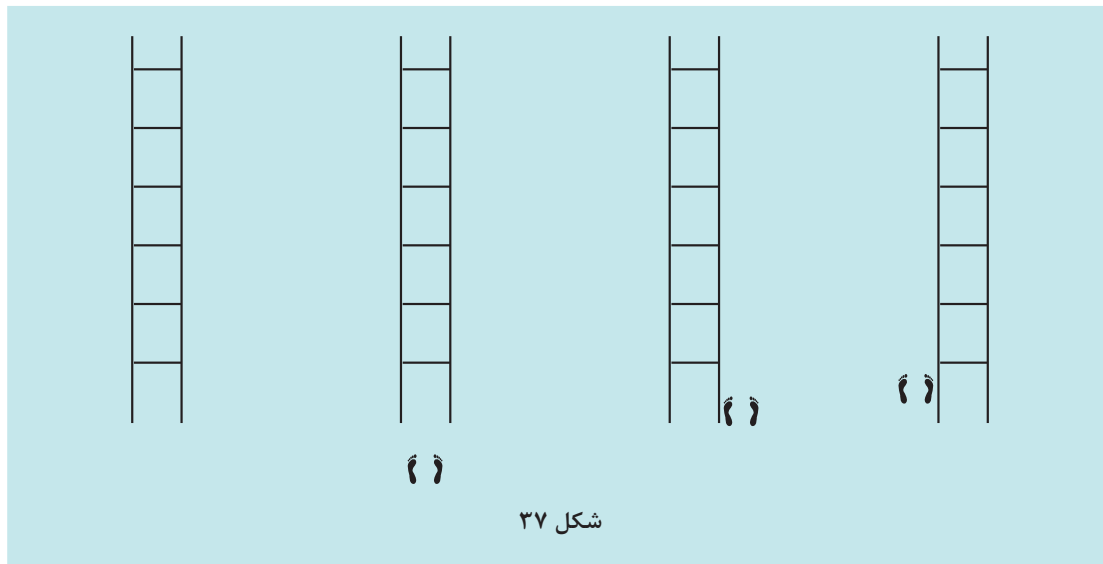


تمرین ۱۶



فعالیت پژوهشی





شکل ۳۷

یک ورزشکار تنیس باید حوله، بطری آب و لباس گرم اختصاصی داشته باشد. بدن ورزشکار باید هنگام تمرین تمیز باشد تا عمل تنفس پوست و تعریق به آسانی صورت گیرد. پس از تمرین و پایان کلاس، جهت نظافت بدن دوش با آب گرم را فراموش نکنید. ضمناً از حوله مخصوص به خود استفاده نمایید.

ایمنی و
بهداشتی



ارزشیابی بازخوردی

به منظور دریافت بازخورد و اصلاح و تقویت نقاط ضعف می‌باشد.

- ۱ اجرای حرکت جابه‌جایی به طرفین
- ۲ اجرای حرکت جابه‌جایی عقب نشینی
- ۳ اجرای حداقل ۵ تمرین با نردبان چابکی

درجات ارزشیابی

خوب: در مسیر پیشرفت اصولی قرار دارد.
متوسط: نیاز به تمرین بیشتر.
ضعیف: تمرین بیشتر و خارج از کلاس لازم دارد.

نکته ایمنی



قبل از شروع تمرین فوراً، بدن باید به‌طور عمومی و اختصاصی، گرم و آماده شود.

مهارتی فراتر از یک ضربه

فورهند یکی از بنیادی‌ترین ضربات در تنیس است، اما در عین حال چالشی که تسلط بر آن نیازمند ترکیبی از هماهنگی، قدرت، دقت و تصمیم‌گیری سریع است. اگر تاکنون تنیس بازی نکرده‌اید، ممکن است تصور کنید که فورهند صرفاً به حرکت راکت به سمت توپ و ضربه زدن خلاصه می‌شود، اما این تکنیک چیزی فراتر از آن است.

تسلط بر فورهند نیازمند تمرین مداوم و درک مکانیک صحیح ضربه است. اما آیا شما آماده‌اید که این چالش را بپذیرید و نخستین فورهند خود را به یک حرکت هماهنگ و قدرتمند تبدیل کنید؟ به نظر شما برای اجرای مناسب تکنیک‌های تنیس، باید چه مراحل را به درستی گذراند؟ فورهند یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین ضربات در تنیس است. این ضربه زمانی اجرا می‌شود که توپ به سمت دست غالب شما می‌آید.



شکل ۳۸

۱ گرفتن گریپ مناسب: راکت را مانند یک چکش بگیرید و آن را طوری نگه دارید که انگار می‌خواهید با آن یک میخ را بکوبید. (گریپ کانتیننتال)

۲ وضعیت آماده‌باش^۲

پاها: پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خم شوند. وزن باید بر روی قسمت جلویی پاها (پنجه‌ها) قرار گیرد.

دست‌ها: راکت در دست به صورت افقی مقابل بدن نگه داشته می‌شود، آماده حرکت به سمت توپ.

۳ چرخش و آماده‌سازی راکت^۳: هنگامی که توپ به سمت شما می‌آید، بدن باید به سمت عقب بچرخد. شانه‌ها و بازوها در این مرحله درگیر می‌شوند.

دست راکت: دست راکت باید به سمت عقب حرکت کند، به طوری که راکت به سمت پشت بدن برود و انتهای راکت به سمت روبه‌رو همچنین آرنج کمی خم باشد. دست غیرغالب را برای تعادل بهتر بالا بیاورید.

۴ گام‌برداری و جاگیری مناسب: پای غیر غالب را به سمت توپ حرکت دهید.

وزن بدن را روی پای عقب بیندازید تا قدرت کافی برای ضربه ایجاد شود. هنگام نزدیک شدن به توپ، پای جلو را در جای مناسب قرار دهید.

۵ اجرای حرکت به سمت جلو^۴: با چرخش لگن و شانه‌ها، راکت را به سمت جلو هدایت کنید.

سعی کنید نقطه تماس توپ و راکت روبه‌روی بدن باشد.

مچ دست را کمی آزاد نگه دارید تا کنترل بیشتری روی ضربه داشته باشید.

۱- Forehand

۲- Ready Position

۳- Unit Turn

۴- Forward Swing

- ۶ تماس راکت با توپ^۱: توپ را در مقابل بدن و حدود سطح کمر ببینید. هنگام ضربه زدن زاویه راکت را تنظیم کنید و با قسمت میانه راکت^۲ به توپ ضربه بزنید. در لحظه برخورد، نیروی بدن را از پاها به بالا و سپس به راکت منتقل کنید.
- ۷ ادامه حرکت^۳: پس از ضربه، حرکت را ادامه دهید و راکت را به سمت بالا و جلو ببرید. و در نهایت با گرفتن گلولی راکت با دست غیرغالب به تعادل خود کمک کنید. اجازه دهید راکت روی شانه مخالف تمام شود تا حرکت به طور طبیعی پایان یابد و در کنار گوش چپ متوقف شود.
- ۸ بازگشت به وضعیت آماده باش: بعد از ضربه سریع به وضعیت اولیه بازگردید. وزن بدن را متعادل کنید و برای ضربه بعدی آماده باشید.



۳



۲



۱



۶



۵



۴

شکل ۳۹

۱- Contact Point
۲- Sweet Spot
۳- Follow through



- ۱ چشمانتان همیشه روی توپ باشد و لحظه تماس را کاملاً ببینید.
- ۲ از پاها برای انتقال نیرو استفاده کنید تا ضربه شما قدرت بیشتری داشته باشد.
- ۳ ریتم ضربه را حفظ کنید؛ عجله نکنید و اجازه دهید حرکت طبیعی بدن کمک کند.

حرکات اشتباه در ضربه فورهند

- ۱ اگر دست زیاد بالا بیاید توپ به خارج از زمین می‌رود و توپ هوایی می‌شود.
- ۲ اگر دست به طرف پایین حرکت کند توپ به تور برخورد خواهد کرد.



شکل ۴۰



فاصله زیر بغل و بازو باید به اندازه یک توپ تنیس باشد.

تمرینات فورهند: از ساده به سخت برای بهبود عملکرد هنرجو طراحی شده‌اند.



شکل ۴۱

هنرآموز یک توپ را از روبه‌رو رها می‌کند و از هنرجو می‌خواهد تا فورهند بزند. این تمرین به حفظ فرم درست ضربه کمک می‌کند.



شکل ۴۲

تمرین فوق با این تفاوت که هنگام ضربه فورهند جابه‌جایی و جاگیری را تمرین کنید در سه نقطه انجام می‌شود.

تمرین ۱۸



شکل ۴۳

هنرآموز توپ را به صورت نرم و از پایین به بالا به سمت هنرجو پرتاب می‌کند تا وی بتواند با تمرکز بر ضربه فورهند، فرم صحیح را تمرین کند.

تمرین ۱۹



شکل ۴۴

هنرجو می‌تواند به دیوار ضربه بزند و سعی کند تا توپ را به سرعت و با دقت برگرداند. این تمرین به تقویت دقت و سرعت ضربه کمک می‌کند.

تمرین ۲۰





شما می‌توانید در صورت نبود تور از بستن طناب بین دو درخت یا حتی صندلی به عنوان ابزار کمک آموزشی استفاده کنید.

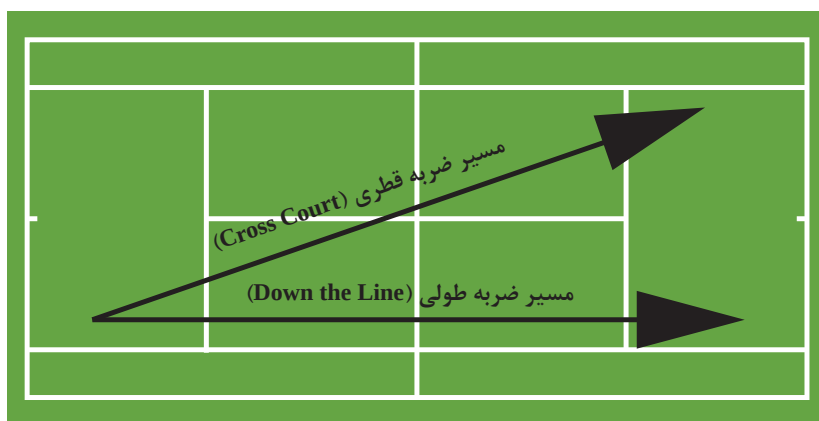
نکات آموزشی

- ۱ حفظ تمرکز بر توپ: در هنگام ضربه زدن، تمرکز خود را روی توپ حفظ کنید تا دقت ضربه افزایش یابد.
- ۲ چرخش بدن: برای ایجاد قدرت بیشتر در ضربه، چرخش مناسب بدن و حرکت لگن ضروری است.
- ۳ تمرین مداوم: تمرین با توپ‌های مختلف، سرعت‌های مختلف و در شرایط متفاوت به فرد کمک می‌کند تا در هر وضعیت توانایی پاسخ‌گویی به توپ را داشته باشد.
- ۴ تمرینات مداوم این مراحل باعث بهبود تکنیک فورهند در تنیس خواهد شد.

مسیر ضربات در تنیس

در تنیس، مسیر ضربه یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر نتیجه بازی است. انتخاب مسیر صحیح می‌تواند حریف را تحت فشار قرار دهد، فضاهای خالی زمین را هدف بگیرد و کنترل بازی را با فرصت امتیازگیری به‌دست بگیرد.

- ۱ ضربات طولی^۱: توپ به‌صورت مستقیم و موازی با خطوط کناری زمین حرکت می‌کند.
- ۲ ضربات قطری^۲: توپ به‌صورت مورب از یک سمت زمین به سمت مقابل حرکت می‌کند.



شکل ۴۵- انواع ضربات

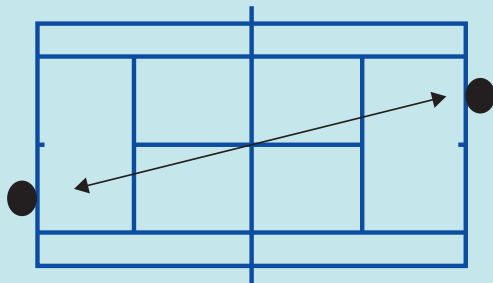
۱- Down the Line

۲- Cross Court

تمرین ۲۱



هنرجوی اول یک ضربه قطری می‌زند هنرجوی دوم توپ را دریافت کرده و همان ضربه را قطری برمی‌گرداند. (شکل ۴۶)

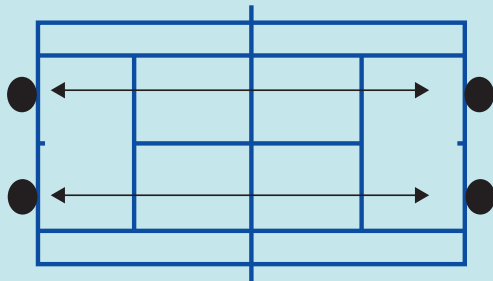


شکل ۴۶

تمرین ۲۲



هنرجوی اول یک ضربه طولی می‌زند هنرجوی دوم توپ را دریافت کرده و همان ضربه را طولی برمی‌گرداند. (شکل ۴۷)

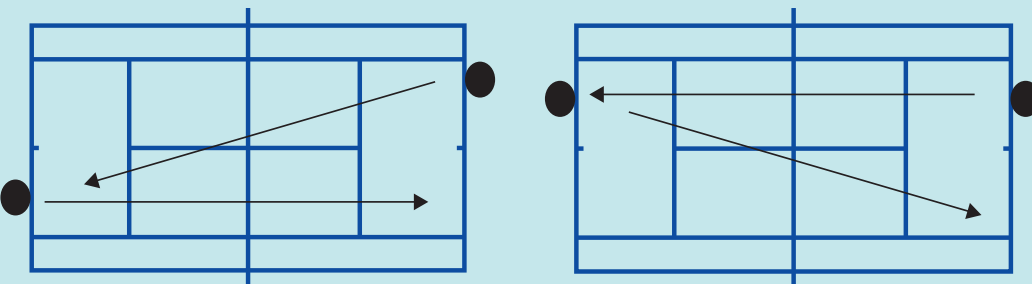


شکل ۴۷

تمرین ۲۳



هنرجو باید تلاش کند با استفاده از تکنیک فورهند توپ خود را به صورت طولی و قطری هدایت کند و تغییر جهت داشته باشند. (شکل ۴۸)



شکل ۴۸

ارزشیابی

- ۱ هنرجو باید بتواند حداقل ۵ تا ۱۰ توپ خود را به صورت مستقیم و با ارتفاع کم با ضربه فورهند بزند.
 - ۲ هنرجو باید بتواند حداقل ۵ تا ۱۰ توپ خود را به صورت ضربدری و با ارتفاع کم با ضربه فورهند بزند.
 - ۳ هنرجو باید بتواند حداقل ۵ تا ۱۰ مرتبه با دیوار فورهند بزند.
- تعداد ۳ تا ۵ ضربه قابل قبول است.
تعداد ۵ تا ۱۰ ضربه خوب است.
تعداد ۱۰ ضربه به بالا خیلی خوب است.

ایمنی و
بهداشتی



- ۱ هیدراتاسیون (آبرسانی) مناسب: کم آبی حتی در حد کم می تواند عملکرد ورزشی را کاهش دهد. مخصوصاً راجع به تنیس که در فضای باز اجرا می شود.
- ۲ یکی از مهم ترین نکات برای شروع و پایان تنیس حتماً باید گرم کردن و سرد کردن را در برنامه تمرینی خود قرار دهید.

تکنیک بک هند دو دست^۱

آیا می توانید با هر دو دست یک ضربه قدرتمند و دقیق بزنید؟ بک هند دودستی در تنیس یکی از تکنیک هایی است که تعادل، قدرت و هماهنگی را به چالش می کشد. اگر تا به حال تنیس بازی نکرده اید، تصور کنید که باید با هر دو دست روی راکت، توپی را از سمتی که برایتان طبیعی نیست، با دقت و کنترل به زمین حریف بفرستید.

حال به نظر شما چرا در رشته های مختلف از تکنیک های متفاوتی استفاده می شود؟

بک هند دودستی یکی از ضربات مهم، قدرتمند و پایدار در تنیس است که به افراد کنترل و تعادل بیشتری می دهد. در این ضربه، هر دو دست روی گریپ راکت قرار می گیرد و بازیکن توپ را از سمت غیرغالب خود به زمین حریف ارسال می کند.



شکل ۴۹- محل قرارگیری متصل مبنا در گریپ بک هند دودستی

۱ گرفتن گریپ مناسب

در بک هند دودستی، هر دو دست روی دسته راکت قرار می گیرند: دست غالب (راست دست ها: دست راست | چپ دست ها: دست چپ): روی دسته پایین تر قرار می گیرد و معمولاً از گریپ کانتیننتال استفاده می کند.

۱- Two Handed Backhand

دست غیرغالب (راست‌دست‌ها: دست چپ | چپ‌دست‌ها: دست راست): روی دسته بالاتر قرار گرفته و معمولاً از گریپ نیمه شرقی^۱ فورهند استفاده می‌کند.



شکل ۵۰

۲ وضعیت آماده‌باش

پاها: پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خم شوند. وزن بدن باید به جلو و روی پنجه‌ها قرار گیرد.
دست‌ها: راکت باید در دست‌ها نگه داشته شود و بازوها به حالت نرم و کمی خم باشند.
چشماتان روی توپ باشد و آماده حرکت باشید.

۳ چرخش بدن و آماده‌سازی راکت

چرخش شانه‌ها: شانه‌ها باید چرخش خوبی داشته باشند و راکت باید به سمت عقب حرکت کند.
دست‌ها: هر دو دست (راکت‌دست و دست غیرراکت) باید به سمت عقب حرکت کنند تا برای ضربه آماده شوند. دست غیرراکت کمک می‌کند که قدرت بیشتری به ضربه وارد شود.
شانه غیرغالب به سمت تور قرار گیرد.

حرکت مچ‌ها: در این مرحله، مچ دست‌ها نباید زیاد خم شود تا کنترل بهتری داشته باشید.

۴ گام‌برداری و قرارگیری مناسب

پای غیرغالب را به سمت توپ حرکت دهید.
وزن بدن را روی پای عقب و سپس به سمت پای جلو بیندازید.
هنگام نزدیک شدن به توپ، پای جلو را در جای مناسب قرار دهید.

۵ اجرای حرکت به سمت جلو^۲

با چرخش لگن و شانه‌ها، راکت را به سمت جلو هدایت کنید.
دست غیرغالب در ضربه نقش کلیدی دارد و قدرت زیادی به ضربه اضافه می‌کند.
مچ دست را آزاد نگه دارید تا کنترل بیشتری روی ضربه داشته باشید.

۱- Eastern

۲- Forward Swing

۶ تماس راکت با توپ^۱

توپ را در مقابل بدن و کمی جلوی پای جلو و در سطح کمر ببینید. هنگام ضربه زدن زاویه راکت را تنظیم کنید و با قسمت میانه راکت^۲ به توپ ضربه بزنید. در لحظه برخورد، نیروی بدن را از پاها به بالا و سپس به راکت منتقل کنید.

۷ ادامه حرکت^۳

پس از ضربه، حرکت را ادامه دهید و راکت را به سمت بالا و جلو ببرید. دست غیر غالب نقش هدایت کننده و دست غالب نقش قدرتی را دارد. اجازه دهید راکت روی شانه مخالف تمام شود تا حرکت به طور طبیعی پایان یابد و در کنار گوش راست متوقف شود.

۸ بازگشت به وضعیت آماده باش

بعد از ضربه سریع به وضعیت اولیه بازگردید. وزن بدن را متعادل کنید و برای ضربه بعدی آماده باشید.



۳



۲



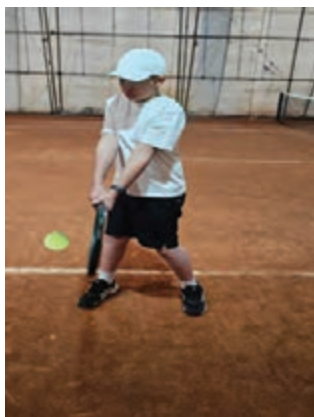
۱



۶



۵



۴

شکل ۵۱

نکات آموزشی برای بک هند دو دست

- ۱ چشمانتان همیشه روی توپ باشد و لحظه تماس را کاملاً ببینید.
- ۲ از پاها برای انتقال نیرو استفاده کنید تا ضربه شما قدرت بیشتری داشته باشد.
- ۳ ریتم ضربه را حفظ کنید؛ عجله نکنید و اجازه دهید حرکت طبیعی بدن کمک کند.

حرکات اشتباه در ضربه بک هند

- ۱ اگر جای دست‌ها جابه‌جا شود و دست غیرغالب پایین راکت را بگیرد و دست غالب بالا قرار بگیرد.
 - ۲ اگر دست غالب (مثلاً در راست‌دست‌ها، دست راست) بیش از حد سفت گرفته شود، کنترل ضربه سخت می‌شود.
 - ۳ اگر دست غیرغالب (مثلاً در راست‌دست‌ها، دست چپ) فعال نباشد، ضربه ضعیف خواهد شد.
- تمرینات بک هند دو دست: از ساده به سخت برای بهبود عملکرد هنرجو طراحی شده‌اند.

تمرین ۲۴



یکی از روش‌های عالی برای تمرین بک هند دو دست، استفاده از توپ ثابت است. می‌توانید توپ را در مقابل خود رها کنید و ضربه‌ها را از سمت عقب به جلو بزنید.

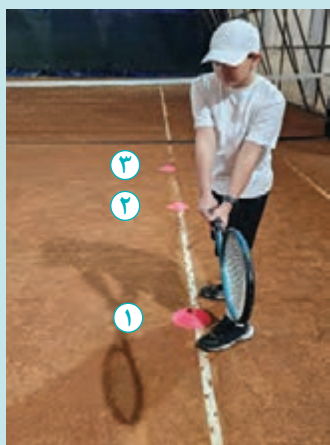


شکل ۵۲

تمرین ۲۵



تمرین فوق با این تفاوت که هنگام ضربه فوراً جابه‌جایی و جاگیری را تمرین کنید در سه نقطه انجام می‌شود.



شکل ۵۳

تمرین ۲۶



هنرآموز می‌تواند توپ را از پایین به بالا برای شما پرتاب کند تا بتوانید ضربه‌های بک هند دو دست را با دقت بیشتر و در شرایط واقعی‌تر تمرین کنید.

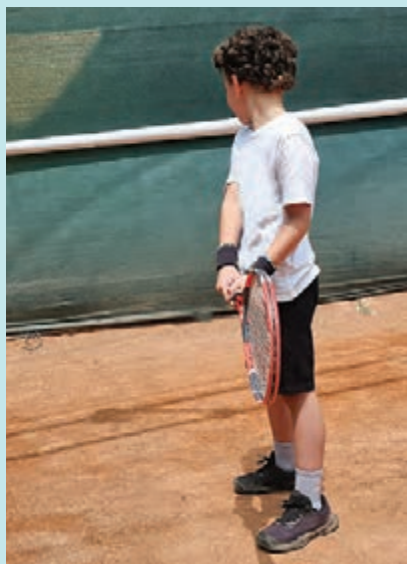


شکل ۵۴

تمرین ۲۷



تمرین فوق را می‌توان با دیوار انجام داد. با یک دست راکت را نگه دارید و با دست دیگر توپ را رها کنید، سپس راکت را بلافاصله بگیرید. ضربه بک هند دو دست بزنید.



شکل ۵۵

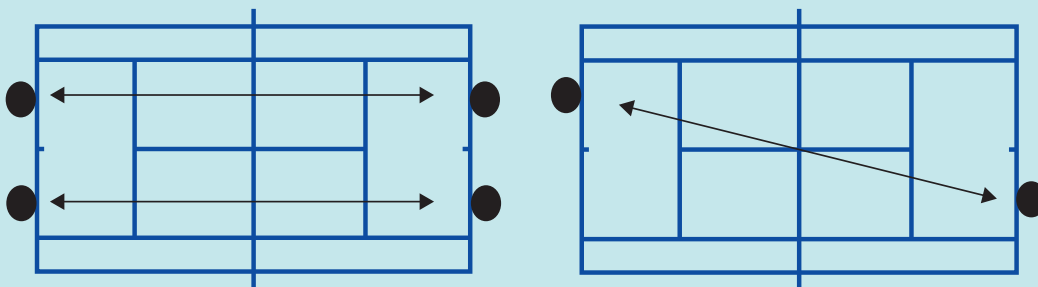


شکل ۵۶

تمرینات جداگانه برای چرخش شانه‌ها و لگن می‌تواند به شما کمک کند تا قدرت ضربه و حرکت بدن را بهبود بخشید.



هنرجو باید تلاش کند با استفاده از تکنیک بک هند توپ خود را به صورت مستقیم و ضربدری هدایت کند.



شکل ۵۷

نکات آموزشی

- ۱ چرخش بدن: همیشه بدن خود را همراه با دست‌ها چرخانده و به جلو حرکت دهید تا قدرت و دقت ضربه افزایش یابد.
- ۲ تمرکز بر توپ: تمرکز بر توپ در هنگام ضربه باعث افزایش دقت و کاهش اشتباهات می‌شود.
- ۳ تمرین مداوم: ضربه بک‌هند دو دست نیاز به تمرین زیاد دارد، بنابراین برای پیشرفت، تمرینات خود را به طور مداوم انجام دهید.



طبق مطالعات انجام شده بهترین زمان خوردن غذا ۶۰ الی ۹۰ دقیقه قبل از شروع تمرین است.

ارزشیابی

- ۱ هنرجو باید بتواند حداقل ۵ تا ۱۰ توپ خود را به صورت مستقیم و با ارتفاع کم با ضربه بک هند بزند.
 - ۲ هنرجو باید بتواند حداقل ۵ تا ۱۰ توپ خود را به صورت ضربدری و با ارتفاع کم با ضربه بک هند بزند.
 - ۳ هنرجو باید بتواند حداقل ۵ تا ۱۰ مرتبه با دیوار بک هند بزند.
- تعداد ۳ تا ۵ ضربه قابل قبول است.
- تعداد ۵ تا ۱۰ ضربه خوب است.
- تعداد ۱۰ ضربه به بالا خیلی خوب است.

تکنیک سرویس^۱

آیا سرویس شما فقط راهی برای شروع بازی است، یا می‌تواند به یک سلاح استراتژیک تبدیل شود که حریف را از همان ابتدا تحت فشار بگذارد؟

چرا برخی بازیکنان با یک سرویس قدرتمند و دقیق، مستقیماً امتیاز می‌گیرند، در حالی که برخی دیگر حتی نمی‌توانند بازی را با یک سرویس مطمئن آغاز کنند؟ آیا این صرفاً به قدرت بدنی بستگی دارد، یا تکنیک، زمان‌بندی و محل فرود توپ تعیین‌کننده واقعی کیفیت سرویس هستند؟

محل ایستادن ما برای شروع بازی کجاست؟ محل فرود توپ در زمین کجاست؟

سرویس یکی از مهم‌ترین مهارت‌های تنیس محسوب می‌شود که آغاز هر امتیاز را رقم می‌زند. یک سرویس قدرتمند و دقیق می‌تواند برتری فرد را در طول مسابقه افزایش دهد. در ادامه، مراحل اجرای صحیح سرویس به تفصیل ارائه می‌شود.

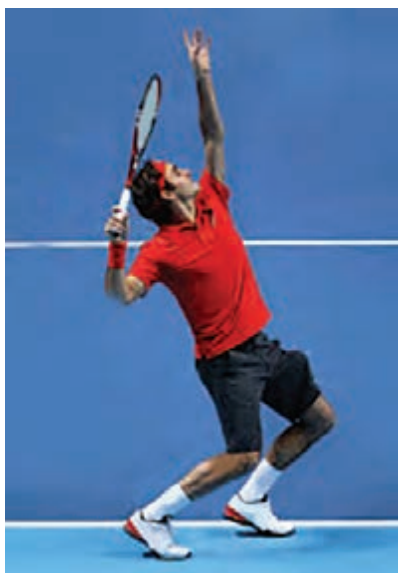


- ۱ وضعیت اولیه و آماده‌باش: فرد باید پشت خط انتهایی^۲ قرار گیرد و بدن خود را به صورت مورب نسبت به خط تنظیم کند.
- پای جلویی (پای چپ برای بازیکنان راست‌دست و پای راست برای بازیکنان چپ‌دست) کمی جلوتر از پای عقبی قرار گیرد.
- راکت را با گریپ کانتیننتال (مشابه نگهداشتن چکش) در دست گرفته و بدن در حالت تعادل باشد.

شکل ۵۸- محل قرارگیری مفصل مینا در گریپ کانتیننتال



شکل ۵۹



شکل ۶۰

۲ پرتاب توپ^۱ و آمادگی برای ضربه: توپ را در دست غیرمسلط نگه داشته و با حرکتی نرم و یکنواخت به سمت بالا پرتاب کنید. توپ باید در راستای بدن و اندکی جلوتر از سر قرار گیرد تا امکان انتقال بهتر نیرو به آن فراهم شود. ارتفاع پرتاب باید متناسب با نقطه تماس مطلوب باشد؛ نه بیش از حد بلند و نه خیلی کوتاه.

۳ خم شدن زانوها و چرخش بدن: در حین پرتاب توپ، زانوها کمی خم شده و بدن به عقب متمایل گردد تا نیروی ذخیره شده در پاها آماده آزادسازی شود.

شانه‌ها و لگن به میزان مناسبی چرخیده و بازوها در موقعیت مناسب برای اجرای ضربه قرار گیرند.

۴ حرکت راکت به سمت عقب^۲: راکت به آرامی به سمت عقب حرکت کرده و در پشت سر قرار می‌گیرد. این وضعیت به عنوان Trophy Pose شناخته می‌شود که مرحله‌ای کلیدی برای ایجاد قدرت در سرویس است.

آرنج در وضعیت خمیده و راکت رو به بالا باشد تا مسیر ضربه به درستی تنظیم شود.

بدن را کمی به سمت عقب متمایل کنید تا برای انتقال انرژی به جلو آماده شود.

۵ اجرای ضربه و نقطه تماس^۳: هم‌زمان با رسیدن توپ به بالاترین نقطه، زانوها باز شده و بدن به سمت جلو حرکت می‌کند.

ضربه باید با بازوی کاملاً کشیده و از بالاترین نقطه ممکن اجرا شود. هنگام تماس راکت با توپ، مچ دست آزاد باشد تا چرخش مناسبی به توپ داده شود.

۱- Toss

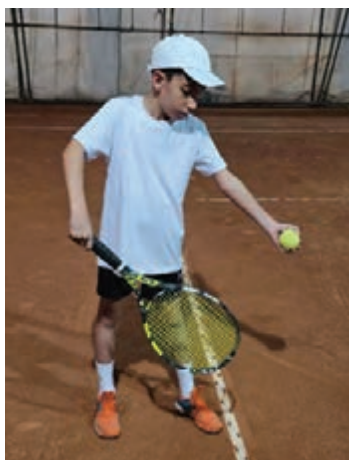
۲- Backswing

۳- Contact Point

۶ ادامه حرکت^۱ و بازیابی تعادل: پس از برخورد راکت با توپ، حرکت دست ادامه یافته و راکت در مسیر مشخصی به سمت پایین و داخل بدن هدایت می‌شود. پاها و بدن برای آماده‌سازی جهت ضربه بعدی در موقعیت تعادلی قرار می‌گیرند.



۳



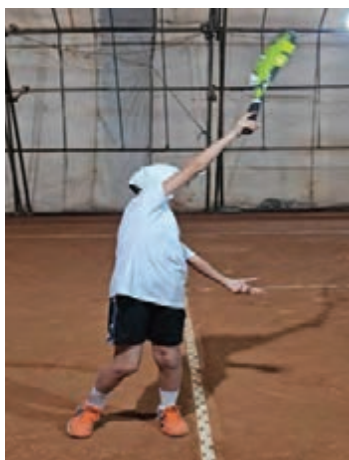
۲



۱



۶



۵



۴

شکل ۶۱

تمرینات سرویس شامل تمرین پرتاب توپ، تقویت دست راکت، تقویت عضلات پا هستند.

تمرین ۳۰



هدف از این تمرین، تثبیت پرتاب توپ^۱ در محل صحیح است. فرد باید چندین مرتبه بدون استفاده از راکت، توپ را با دست غیرغالب به سمت بالا پرتاب کرده و بررسی کند که توپ همیشه در یک نقطه مشخص فرود.

تمرین ۳۱



برای تقویت و تسلط تاس انداختن بهتر است روبه‌روی ستون یا خطی صاف بایستید و با دست غیرغالب توپ را به سمت بالا پرتاب کنید تا بتوانید تمرکز بیشتری روی مسیر توپ پیدا کنید.

تمرین ۳۲



در این تمرین دو هنرجو روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرند و با دست غالب خود توپ را از بالای سر به یکدیگر پرتاب کنند.

تمرین ۳۳

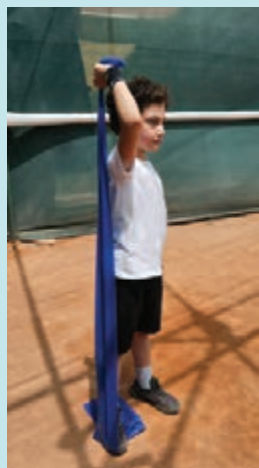


اسکات و پرش‌های عمودی باعث تقویت پاها و افزایش نیروی انتقالی به سرویس می‌شود که بهتر است با کش انجام شود.

تمرین ۳۴



راکت در دست غالب و توپ در دست غیرغالب باشد. دقت کنید که پای چپ به‌صورت مورب با خط قرار گیرد. حال اول باید توپ را به بالا پرتاب کنید سپس با عقب بردن راکت روی پاهاى خود بنشینید.



شکل ۶۲

تمرین ۳۵



سایه زدن سرویس^۱

هنرجو بدون استفاده از توپ، حرکت سرویس را به طور کامل شبیه سازی کرده و چندین مرتبه اجرا می کند تا هماهنگی عضلات و دقت حرکتی بهبود یابد.

تمرین ۳۶



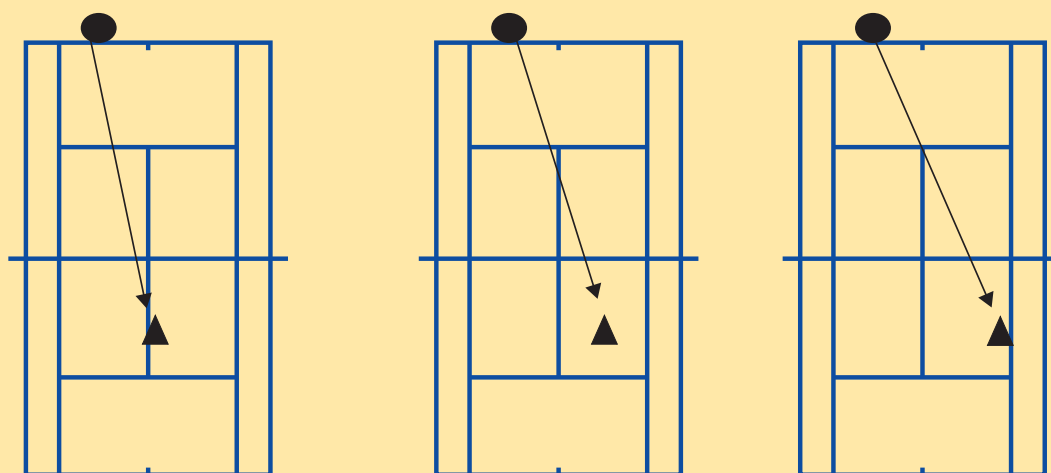
چندین هدف مشخص در زمین تعیین کنید و هنرجو تلاش کند سرویس های خود را به این نقاط بزند. این تمرین دقت و کنترل ضربه را افزایش می دهد.

نکات



در هنگام زدن سرویس باید به چند نکته توجه داشته باشید:

- ۱ سرویس زننده باید پشت خط انتهایی و به صورت مورب توپ را وارد محدوده سرویس حریف کند.
- ۲ اولین سرویس حتماً باید از نیمه سمت راست زمین شروع شود و سپس به صورت یکی در میان از سمت راست و چپ زمین



شکل ۶۳

نکات آموزشی برای اجرای سرویس

- ۱ حفظ آرامش و تمرکز: تنش در عضلات موجب کاهش قدرت و دقت سرویس می شود.
- ۲ استفاده از کل بدن: فقط با دست ضربه نزنید؛ از پاها، شانه ها و مرکز بدن برای ایجاد قدرت بهره ببرید.
- ۳ تمرین مداوم: اجرای روزانه تمرینات سرویس باعث افزایش دقت، قدرت و پایداری این ضربه خواهد شد.
- ۴ با رعایت این اصول و تمرین مستمر، می توان به مرور زمان سرویس قدرتمند، دقیق و مؤثری را اجرا کرد.



در گروه‌های کلاسی با استفاده از منابع معتبر و مرتبط و نظر هنرآموز خود بررسی کنید چند نوع تکنیک سرویس وجود دارد؟ تفاوت آنها با یکدیگر چیست؟

ارزشیابی بازخوردی

به منظور دریافت بازخورد برای هنرآموز و هنرجو می‌باشد تا درآینده مورد استفاده قرار گیرد.
بتواند از ۳ توپ حداقل یکی را وارد منطقه سرویس کند.
بتواند توپ را به نقطه مشخص شده در منطقه سرویس بزند.

درجات ارزشیابی

خوب: کاملاً سازگار با آموزش است.
متوسط: به تمرین بیشتر احتیاج دارد.
ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

تکنیک والی فورهند^۱ و بک‌هند^۲ در تنیس

فرض کنید در حال حرکت در خیابان هستید و یک دوست شما یک توپ را به سمت شما می‌اندازد. شما بدون اینکه به زمین برخورد کند، توپ را با دست جلویی خود می‌گیرید و به سمت دوست خود پرتاب می‌کنید. این دقیقاً همان چیزی است که در والی فورهند در تنیس انجام می‌دهید، اما توپ به جای دست شما با راکت زده می‌شود.

والی یکی از تکنیک‌های مهم در تنیس است که معمولاً در نزدیکی تور اجرا می‌شود. این ضربه به فرد اجازه می‌دهد تا توپ را پیش از برخورد با زمین، مستقیماً بازگرداند و با افزایش سرعت بازی، حریف را تحت فشار قرار دهد.

تکنیک والی فورهند

۱ وضعیت آماده‌باش: فرد در وضعیت آماده باش^۳ قرار دارد؛ زانوها اندکی خم و وزن بدن بر روی سینه پاهای او قرار دارد.

راکت را با گریپ کانتیننتال (مشابه نگهداشتن چکش) نگه دارد. نگاه به توپ و آماده‌باش برای واکنش سریع ضروری است.

وزن بدن را به سمت جلو منتقل کنید.

۲ حرکت به سمت توپ: به محض مشاهده توپ، بدن باید کمی به سمت جلو متمایل شود و پای مخالف دست غالب (پای چپ برای راست‌دست‌ها) و (پای راست برای چپ‌دست‌ها) یک قدم به سمت توپ حرکت کند.

دست غیرغالب برای حفظ تعادل، اندکی باز شده و بدن در وضعیت زاویه‌دار نسبت به تور قرار می‌گیرد.

۳ ضربه زدن: حرکت راکت باید کوتاه و کنترل شده باشد؛ در والی نیازی به چرخش کامل راکت نیست.

ضربه با استفاده از مچ کنترل شده و توپ با تماس ملایم اما قاطعانه بازگردانده شود.

راکت در وضعیت ثابت باقی بماند و از چرخش بیش از حد آن جلوگیری شود.

۱- Forehand Volley

۲- Backhand Volley

۳- Ready Position

۴ بعد از ضربه: بعد از ضربه، سریعاً برای آماده شدن برای ضربه بعدی یا برگشت به موقعیت اولیه حرکت کنید. وزن بدن خود را به جلو منتقل کنید و به طور فعال در زمین باقی بمانید.



شکل ۶۴

دقت کنید فاصله بین راکت و آرنج در والی فوروهند مانند عدد ۷ فارسی باید باشد.

نکته



تکنیک والی بک هند

۱ وضعیت آماده باش: مانند والی فوروهند، بازیکن باید در وضعیت آمادگی قرار گیرد. راکت را با گریپ کانتیننتال نگه داشته و آماده واکنش سریع باشد.

چشم‌ها متمرکز بر توپ و بدن در حالتی باشد که بتواند به سرعت به سمت توپ حرکت کند.

۲ حرکت به سمت توپ: هنگام نزدیک شدن توپ، پای هم جهت با دست غالب (پای راست برای راست دست‌ها) و (پای چپ برای چپ دست‌ها) یک گام به جلو برداشته شود.

بدن اندکی به سمت توپ چرخش پیدا کند تا کنترل بیشتری بر روی ضربه ایجاد شود.

۳ ضربه زدن: در والی بک هند، بازیکن می‌تواند از یک دست یا دو دست استفاده کند؛ در صورت استفاده از دو دست، دست غالب در پایین و دست دیگر روی گریپ بالاتر قرار می‌گیرد.

ضربه باید کنترل شده و با حرکت محدود انجام شود؛ حرکت بیش از حد راکت موجب کاهش دقت خواهد شد.

۴ بعد از ضربه: پس از اجرای ضربه، بدن در حالت تعادل باقی‌مانده و بازیکن آماده واکنش به ضربه بعدی باشد. تمرینات برای بهبود والی: دقت کنید در تمام تمرینات باید به وضعیت پاها توجه کرد.



شکل ۶۵



شکل ۶۶

هنرجویان روبه‌روی یکدیگر پشت تور ایستاده و توپ را به حالت والی‌والی با دست برای یکدیگر پرتاب می‌کنند.

تمرین ۳۷



شکل ۶۷

هنرجویان روبه‌روی یکدیگر پشت تور ایستاده و از گلوی راکت با گریپ کانتیننتال تلاش می‌کنند که بتوانند توپ را ردوبدل کنند.

تمرین ۳۸



شکل ۶۸

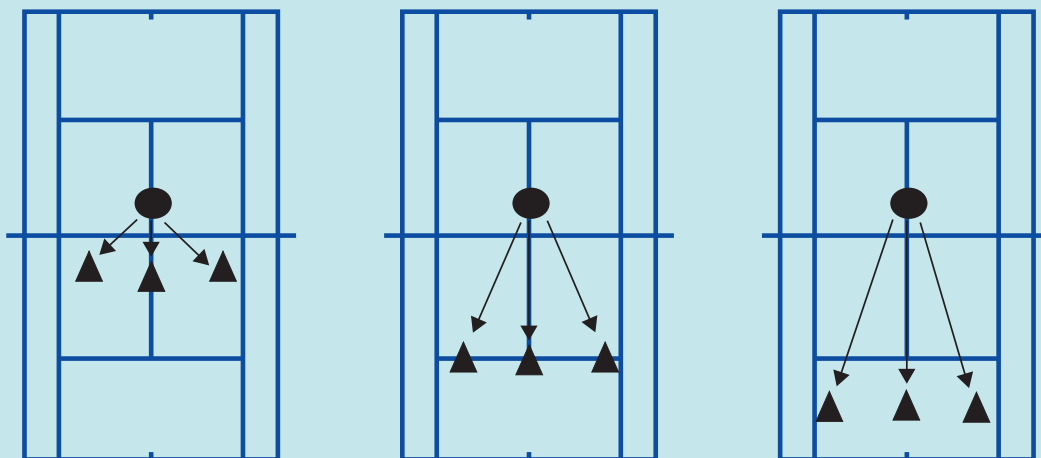
هنرجویان راکت را از انتها گرفته و تلاش می‌کنند بدون برخورد توپ با زمین به یکدیگر والی بزنند.

تمرین ۳۹





(هدف گیری) ضربه به اهداف مشخص در زمین برای افزایش دقت در والی.



شکل ۶۹

نکات



- ۱ ثبات بدن: هنگام اجرای والی، حرکت اضافه در بدن و دست‌ها باید به حداقل برسد.
- ۲ تمرکز بر کنترل توپ: والی نیازی به ضربه سنگین ندارد؛ بلکه باید کنترل و دقت بر آن حاکم باشد.
- ۳ کنترل ضربه: در والی نیازی به ادامه حرکت نیست.
- ۴ حرکت سریع به سمت تور: والی مؤثر نیازمند جابه‌جایی سریع و واکنش به موقع است.
- ۵ استفاده از زانوها برای تعادل: خم شدن زانوها باعث بهبود پایداری بدن در هنگام ضربه می‌شود.
- ۶ اجرای صحیح والی فورهند و بک‌هند به فرد امکان می‌دهد تا در موقعیت‌های نزدیک به تور، کنترل بیشتری بر روی روند بازی داشته باشد و حریف را در موقعیت دفاعی قرار دهد.

ارزشیابی

در بازی آینده اگر بتوانید به گونه‌ای آماده باش و والی فورهند و بک‌هند را انجام دهید که بیش از ۴ مورد نکته‌های آموزشی را رعایت نمایید، سطح عملکردی شما خیلی خوب می‌باشد.

تکنیک اسمش

به نظر شما در پاسخ به توپ‌های بلند باید از چه ضربه‌ای استفاده کرد؟ آیا تکنیک اسمش در تنیس فقط یک ضربه قدرتمند از بالای سر است، یا یک فرصت طلایی برای تسلط بر بازی؟ اسمش^۱ یک ضربه قدرتمند است که شبیه سرویس اجرا می‌شود و معمولاً در پاسخ به توپ‌های بلند^۲ و پایان دادن به رالی استفاده می‌شود. در اینجا یک روش ساده و مرحله‌به‌مرحله برای یادگیری آن آورده شده است:

۱- Smash

۲- Lob

۱ آماده شدن و تشخیص توپ

اولین قدم این است که تشخیص دهید حریف یک توپ بلند ارسال کرده است پس باید بلافاصله آماده اجرای اسمش شوید.

چشمانتان را روی توپ نگه دارید و سریع تشخیص دهید که توپ در چه جهتی حرکت می کند. حرکت پا را شروع کنید، با قدم های کوچک و سریع به سمت موقعیت مناسب حرکت کنید تا زیر توپ قرار بگیرید، تا بتوانید تعادل خود را حفظ کنید.

۲ جاگیری مناسب

بدن را در وضعیت نیمه باز قرار دهید، اگر راست دست هستید، شانه چپتان را رو به تور قرار دهید (چپ دست ها برعکس).

پای غالب (پای عقب) را روی زمین محکم کنید، این کار به شما کمک می کند تعادل داشته باشید و نیروی بیشتری تولید کنید.

راکت را آماده کنید، راکت را پشت سرتان ببرید، دقیقاً مثل زمانی که می خواهید سرویس بزنید. دست غیرفعال (دست غیر غالب) را نیز بالا ببرید تا بتوانید توپ را بهتر ردیابی کنید.

۳ لحظه برخورد با توپ

راکت را به سمت توپ حرکت دهید، با یک حرکت سریع و رو به جلو، توپ را با مرکز راکت بزنید. ضربه را به سمت پایین هدایت کنید، هدف این است که توپ را با زاویه مناسب به زمین حریف بفرستید. از مچ استفاده کنید، برای ایجاد قدرت و کنترل بهتر، در لحظه ضربه، کمی از مچ دست استفاده کنید.

۴ ادامه حرکت

بعد از ضربه، اجازه دهید راکت به سمت پایین، جلو و به سمت پای غیر غالب حرکت کند تا تعادل حفظ شود.

۵ برگشت سریع به موقعیت اولیه

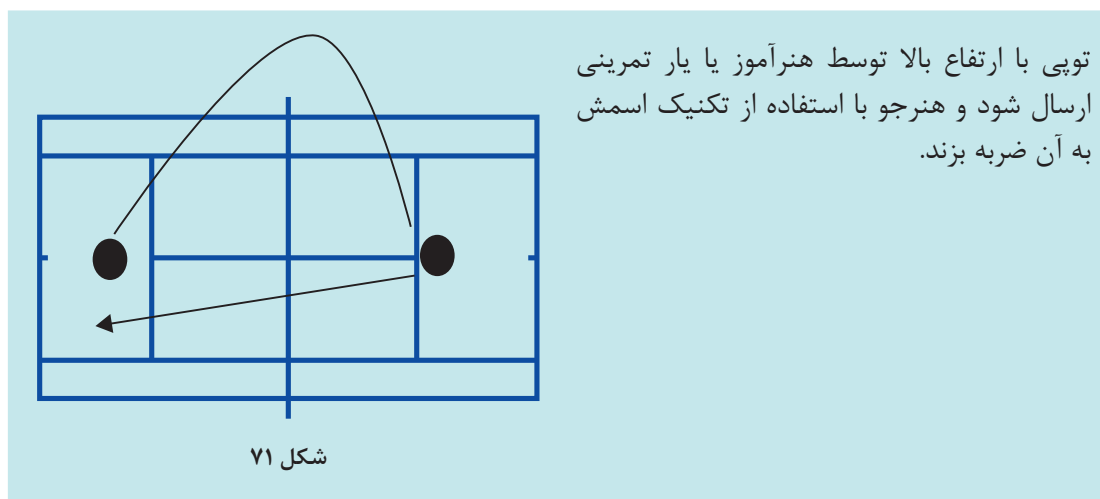
آمادگی برای ضربه بعدی: اگر حریف بتواند توپ را برگرداند، باید سریعاً به مرکز زمین یا موقعیت مناسب خود برگردید.



شکل ۷۰

نکات آموزشی برای بهبود اسمش

- ۱ تمرکز روی زمان بندی: ضربه را در بالاترین نقطه پرواز توپ اجرا کنید تا کنترل بیشتری داشته باشید.
- ۲ استفاده از قدرت پاها: برای قدرت بیشتر، هنگام ضربه از زانوها و عضلات پایین تنه کمک بگیرید.
- ۳ در ضربه اسمش به دو مدل می توان به توپ ضربه زد.
 - بدون برخورد توپ با زمین
 - پس از یک بار برخورد توپ با زمین



تمرین ۴۱



رالی کردن

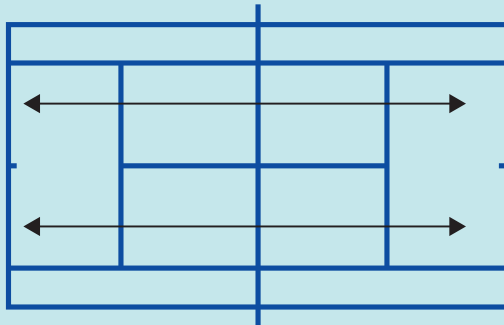
مکالمه با یک دوست را تصور کنید؛ رالی در تنیس مثل یک مکالمه طبیعی بین دو نفر است: یک نفر صحبت را شروع می کند (مشابه ارسال اولین ضربه) نفر دوم پاسخ می دهد (مشابه بازگرداندن توپ) هر دو نفر باید حواسشان باشد که صحبت ادامه پیدا کند (مشابه حفظ توپ در زمین) اگر یکی از افراد دیر جواب دهد یا مکالمه را قطع کند، ارتباط از بین می رود (مشابه از دست دادن امتیاز در رالی) پس همان طور که در یک گفت و گوی خوب، باید با دقت گوش داد و با پاسخ مناسب ادامه داد، در تنیس هم بازیکن باید موقعیت توپ را درک کند و آن را طوری به حریف برگرداند که رالی ادامه پیدا کند. رالی در تنیس به تبادل متوالی ضربات بین دو بازیکن گفته می شود که از لحظه برگشت اولین سرویس آغاز شده و تا زمانی که یکی از بازیکنان امتیاز را کسب کند، ادامه می یابد. در این فرایند، توپ بدون توقف بین زمین دو طرف حرکت می کند و هر بازیکن سعی دارد تا با ضربات دقیق، حریف را تحت فشار بگذارد.

تمرینات بسیار مختلفی را برای رالی کردن می توان اجرا کرد که به چند مورد اشاره می کنیم:

تمرین ۴۲



هنرجویان باید به صورت ضربات طولی با یکدیگر رالی داشته باشند.

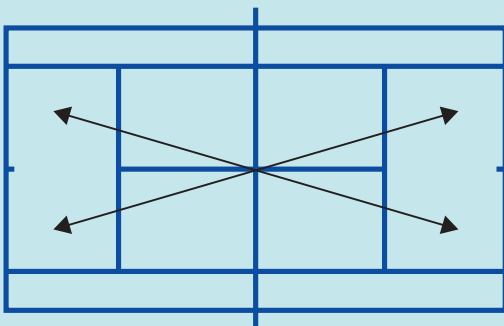


شکل ۷۲

تمرین ۴۳



هنرجویان باید به صورت ضربات قطری با یکدیگر رالی داشته باشند.

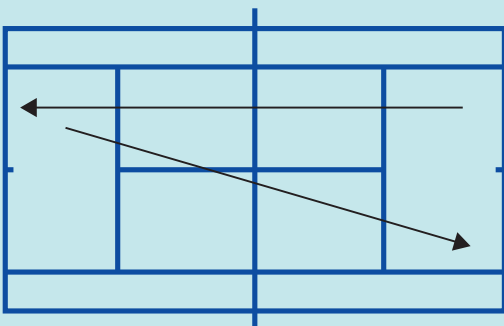


شکل ۷۳

تمرین ۴۴



هنرجو باید ضربه اول خود را به صورت طولی زده ولی ضربه دوم باید به صورت قطری باشد.

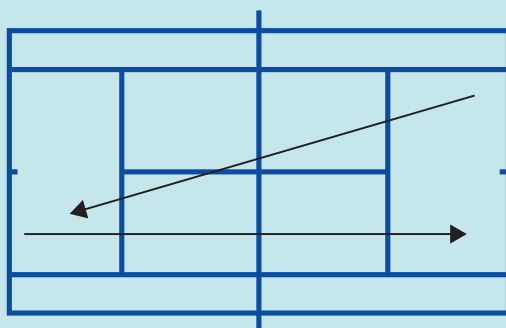


شکل ۷۴

تمرین ۴۵



هنرجو اولین ضربه را به صورت قطری زده و دومین ضربه به صورت طولی زده شود.

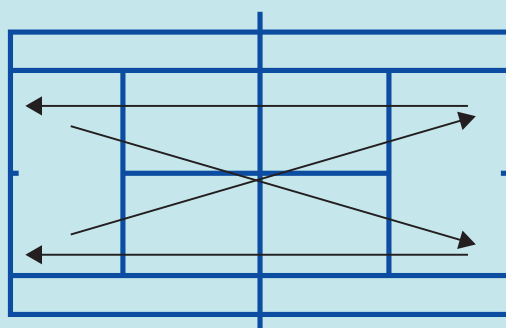


شکل ۷۵

تمرین ۴۶



هنرجویان باید ضربه اول را فورهند طولی، ضربه دوم بک هند قطری، ضربه سوم بک هند طولی و ضربه آخر فورهند قطری می باشد.



شکل ۷۶

نکات



چالش های رالی برای افراد تازه کار

- ۱ یکی از بزرگ ترین مشکلات این است که بازیکن توپ را یا خیلی محکم می زند (که از زمین خارج می شود) یا خیلی آرام می زند (که به تور برخورد می کند).
- ۲ هماهنگی دست و چشم - برخی بازیکنان تازه کار نمی توانند به درستی زمان برخورد با توپ را تشخیص دهند و در نتیجه یا دیر واکنش نشان می دهند یا ضربه شان بی دقت است.
- ۳ بازیکنان مبتدی معمولاً فراموش می کنند که پاهایشان را به حرکت دریاورند و فقط با دست سعی در زدن توپ دارند، که باعث می شود نتوانند خود را به موقع در جای مناسب قرار دهند.
- ۴ اگر صفحه راکت بیش از حد باز یا بسته باشد، توپ به بیرون از زمین یا داخل تور می رود.

راه حل ها برای بهبود رالی

- ۱ برای اینکه رالی پایدار باشد، ابتدا با ضربات نرم و کم قدرت تمرین کنید و سپس به تدریج سرعت و شدت را افزایش دهید.
- ۲ تمرکز روی ریتم و هماهنگی - مثل یک مکالمه خوب، باید ریتم بازی را حس کنید و با حریف هماهنگ باشید.

در نهایت، رالی موفق در تنیس یعنی بتوانید بدون عجله، با دقت و هماهنگی، توپ را در زمین حریف نگه دارید - درست مثل یک مکالمه خوب که هیچ کس وسط حرف دیگری نمی پرد!

قوانين و مقررات

تصور کنید دو بازیکن در زمین تنیس ایستاده‌اند. یکی از آنها کاملاً حرفه‌ای است، اما هیچ اطلاعی از قوانین ندارد. دیگری یک بازیکن تازه‌کار است، اما قوانین را مثل کف دستش بلد است. حالا کدام یک شانس بیشتری برای پیروزی دارد؟

در دنیای ورزش، تنها مهارت بدنی کافی نیست. دانستن قوانین و مقررات به بازیکنان کمک می‌کند تا استراتژی‌های بهتری داشته باشند، تصمیمات بهتری بگیرند و در نهایت بازی را به نفع خود تغییر دهند. در این بخش، قصد داریم نگاهی جامع به قوانین تنیس داشته باشیم؛ قوانینی که نه تنها برای داوران و مربیان مهم‌اند، بلکه هر بازیکن باید به آنها مسلط باشد.

این قوانین توسط فدراسیون بین‌المللی تنیس^۱ تدوین و به‌روزرسانی می‌شود و در تمامی مسابقات رسمی اجرا می‌گردد.

۱ زمین و تجهیزات

● مشخصات زمین

زمین تنیس مستطیلی شکل است و بسته به نوع مسابقه (تک نفره یا دونفره) ابعاد متفاوتی دارد:

طول زمين: ۲۳/۷۷ متر

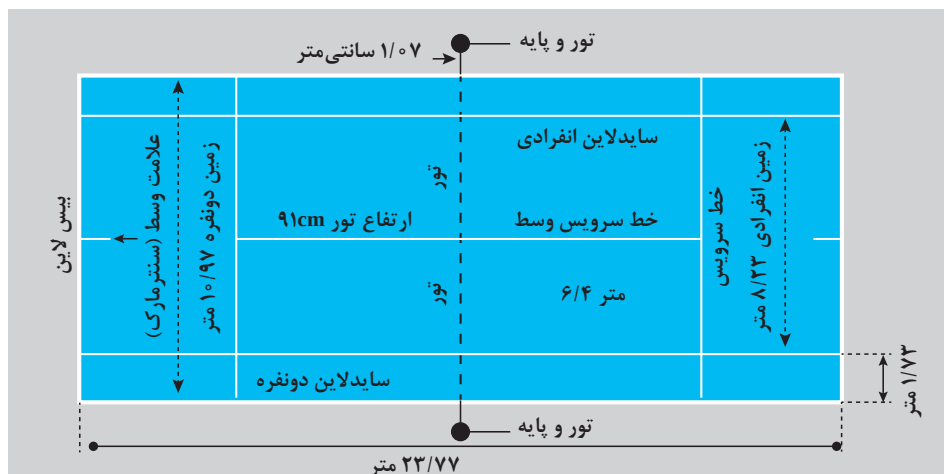
عرض زمین تک نفره: ۸/۲۳ متر

عرض زمین دونفره: ۱۰/۹۷ متر

خط سرویس: در فاصله ۶/۴ متر از تور قرار دارد و منطقه سرویس را مشخص می‌کند.

ارتفاع تور در مرکز زمین: ۰/۹۱۴ متر

ارتفاع تور در کناره‌ها: ۱/۰۷ متر



شکل ۷۷



شکل ۷۸

با توجه به تصویر روبه‌رو زمین تنیس انفرادی و دو نفره چه تفاوتی باهم دارند؟

۱ قوانین بازی

• شروع بازی

مسابقه با قرعه‌کشی آغاز می‌شود و در ابتدای بازی، زننده و دریافت‌کننده سرویس توسط شیر یا خط تعیین می‌شود. برنده قرعه‌کشی می‌تواند یکی از موارد زیر را انتخاب کند:

۱ زدن سرویس یا دریافت سرویس

۲ انتخاب سمت زمین

بازیکنی که سرویس می‌زند، باید پشت خط انتهایی^۱ بایستد و توپ را داخل منطقه سرویس حریف بفرستد. اولین سرویس همیشه از سمت راست زمین زده می‌شود.

نکته

اگر ضربه سرویس در مسیر حرکت به سمت زمین حریف به تور برخورد کند سرویس باید تکرار شود که به آن لت^۲ گفته می‌شود.



• امتیازدهی در تنیس

سیستم امتیازدهی در تنیس به این ترتیب است:

اولین امتیاز: ۱۵

دومین امتیاز: ۳۰

سومین امتیاز: ۴۰

پس از رسیدن به ۴۰ امتیاز، بازیکنی که یک امتیاز دیگر کسب کند، برنده گیم خواهد شد، مگر اینکه هر دو بازیکن در امتیاز ۴۰-۴۰ دووس^۳ برابر شوند.

ترتیب امتیاز	نام امتیاز در تنیس
۰	«Love»
۱	«۱۵»
۲	«۳۰»
۳	«۴۰»
۴	گیم



امتیاز صفر با عنوان «دوست داشتن» مورد اشاره قرار می‌گیرد. از این رو امتیاز «۰-۰» در آغاز بازی یعنی «همه را دوست بدار»

● قوانین دووس و امتیاز برتری^۱

اگر بازی به ۴۰-۴۰ برسد، برای برنده شدن گیم، بازیکن باید دو امتیاز متوالی بگیرد. بازیکنی که پس از دووس امتیاز کسب کند، امتیاز برتری را می‌گیرد.

● شمارش گیم

هر بازیکنی که زودتر در ۶ گیم پیروز شود، یک ست را از آن خود می‌کند. اما زمانی که دو بازیکن در تعداد گیم‌ها ۶ بر ۶ برابر شوند، یک گیم تای‌بریک^۲ برای مشخص شدن برنده ست بازی می‌شود. البته در بعضی مسابقات، قانون «تای‌بریک» در ست پایانی اجرا نمی‌شود و ست تا زمانی که یکی از دو بازیکن/ تیم در دو گیم متوالی پیروز شود، ادامه پیدا می‌کند.



امتیاز بازیکن زنده سرویس همواره به هنگام خواندن در اول ذکر می‌شود.

● شمارش ست

مسابقات رسمی تنیس به صورت ۲ ست از ۳ ست^۳ و یا ۳ ست از ۵ ست^۴ برگزار می‌شود. در نوع اول هر بازیکن/ تیمی که زودتر در ۲ ست پیروز شود، برنده مسابقه خواهد شد و در نوع دوم هر بازیکن/ تیمی که زودتر در سه ست پیروز شود.

● تای‌بریک

امتیازشماری در گیم تای‌بریک، با ترتیب معمولی اعداد (یعنی به صورت ۱، ۲، ۳ و ... و نه به صورت ۱۵، ۳۰، ۴۰) انجام می‌شود. هر بازیکن که زودتر به امتیاز ۷ برسد برنده تای‌بریک و ست می‌گردد. در صورتی که دو بازیکن در امتیاز ۷-۷ برابر شوند، آنگاه هر بازیکنی که بتواند در دو امتیاز متوالی برنده شود، پیروز ست خواهد بود.

خطاها

خطاهایی خاص برای بازی تنیس وجود دارد، خطاها موجب کسر امتیاز بنابر دلایل مختلف می‌شوند. این دلایل عبارت‌اند از:

- لمس کردن زمین حریف، تور یا پایه‌های تور و یا هر شخص و مسئولی در بازی.
- حمل توپ یا گرفتن آن با راکت.
- دو بار ضربه زدن به توپ قبل از اینکه از تور عبور کرده باشد.
- در صورتی که توپ به چیزی ضربه وارد سازد و یا آن را لمس کند (لباس) و یا به وسیله بازیکن حمل شود به استثنای راکت.
- پرتاب کردن راکت و یا فحاشی.

۱- Advantage

۳- Best of 3

۲- Tie-Break

۴- Best of 5

ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری ۲ تکنیک‌های تنیس

شرح کار:

- اجرای تکنیک فورهند و بک‌هند
- اجرای تکنیک والی فورهند و والی بک‌هند
- اجرای تکنیک اسمس و سرویس
- رالی توپ

استاندارد عملکرد:

اجرا و به کارگیری تکنیک‌های مختلف در شرایط مناسب

شاخص‌ها:

- اجرای تکنیک‌های مختلف با تأکید بر دقت و کنترل توپ
- رالی کردن با هدف افزایش چابکی و سرعت به جهت تبادل توپ بیشتر

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: زمین مناسب - تور - راکت - وسایل کمک آموزشی

ابزار و تجهیزات:

کتاب و منابع مرتبط - CD و DVD های آموزشی

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	اجرای تکنیک فورهند و بک‌هند به صورت کامل (۵ تکرار)	۱	
۲	اجرای تکنیک والی فورهند و بک‌هند به صورت کامل (۵ تکرار)	۱	
۳	اجرای تکنیک اسمس و سرویس به صورت کامل (۵ تکرار)	۲	
۴	رالی توپ به صورت متوالی (۱۰ تکرار)	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش: ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی	۲	
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.



پودمان ۲

طناب‌زنی



واحد یادگیری ۱

مهارت‌های ساده طناب‌زنی

مقدمه

در میان گستره فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی، طناب‌زنی جایگاهی منحصر به فرد یافته است. ورزشی که اغلب با خاطرات دوران کودکی و بازی‌های ساده تداعی می‌شود و نقش مؤثری در زندگی دارد. در حقیقت ابزاری قدرتمند و چندوجهی برای ارتقای سطوح مختلف آمادگی جسمانی به شمار می‌رود. این واحد یادگیری، سفری است در دنیای طناب‌زنی، با هدف زدودن تصورات سطحی و آشکار ساختن پتانسیل‌های نهفته آن.

از تقویت استقامت قلبی - عروقی و افزایش چربی‌سوزی گرفته تا بهبود چابکی، تعادل، هماهنگی و قدرت انفجاری، طناب‌زنی طیف وسیعی از فواید بالا را در برمی‌گیرد. سادگی اجرا، قابلیت دسترسی و کم‌هزینه بودن این ورزش، آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای افراد با سطوح مختلف آمادگی، در هر مکانی تبدیل کرده است. با رویکردی جامع و کاربردی، اصول صحیح طناب‌زنی، تکنیک‌های متنوع، برنامه‌های تمرینی هدفمند و ملاحظات ایمنی و تعیین نوع فاکتور آمادگی جسمانی را مورد بررسی قرار می‌دهیم. هدف نهایی، توانمندسازی در بهره‌گیری مؤثر و ایمن از طناب‌زنی به عنوان ابزاری کارآمد در مسیر دستیابی به اهداف تناسب اندام و بهبود کیفیت زندگی است. امیدواریم، دریچه‌ای نو به سوی این ورزش دیرینه اما همواره پویا بگشاییم.

استاندارد عملکرد

اجرای حداقل ۴ نوع طناب و تکنیک صحیح با سرعت مطلوب و هماهنگی در انجام آن.

چگونه یک وسیله ساده، ورزشی جهانی شد: سفری در تاریخ طناب‌زنی

در نگاه اول، طناب چیزی جز یک ابزار معمولی به نظر نمی‌رسد. اما همین وسیله ساده، قرن‌ها در میان فرهنگ‌های مختلف، از بازی‌های کودکان گرفته تا تمرینات حرفه‌ای ورزشکاران، جایگاه ویژه‌ای داشته است. ورزش طناب‌زنی چگونه به وجود آمد؟ آیا ریشه آن را می‌توان در آیین‌های باستانی یافت، یا اینکه زاینده نیازهای نظامی و ورزشی دوران گذشته است؟ پیدایش این ورزش، از نخستین کاربردهایش تا تبدیل شدن به یک رشته ورزشی جهانی، چگونه بوده است؟

ایده پریدن از روی طناب به احتمال زیاد از بازی‌های سنتی و آیین‌های باستانی شکل گرفته است. این ایده در فرهنگ‌های مختلف به روش‌های گوناگون دیده می‌شود، اما چند منبع تاریخی اصلی (شکل ۱) برای آن وجود دارد:



شکل ۱- پیوستار پیدایش ورزش طناب‌زنی



شکل ۲- بازی طناب در چین باستان

بر اساس این پیوستار در چین باستان، یک سنت قدیمی به نام «بازی طناب» در جشن‌های سال نو رواج داشت. کودکان و بزرگسالان طنابی را می‌چرخاندند و از روی آن می‌پریدند (شکل ۲). این بازی نمادی از خوش‌شانسی و پاک‌سازی انرژی‌های منفی برای ورود به سال جدید بود.



شکل ۳- بازی طناب در مصر باستان

برخی مورخان معتقدند که کودکان در مصر باستان از شاخه‌های درختان نخل برای انجام حرکاتی مشابه طناب‌زنی امروزی استفاده می‌کردند (شکل ۳). این حرکات هم جنبه بازی داشت و هم به‌عنوان تمرینی برای افزایش چابکی انجام می‌شد.



شکل ۴- بازی طناب در روم باستان

در یونان و روم باستان، ورزشکاران و سربازان برای بهبود استقامت و هماهنگی بدنی تمریناتی انجام می‌دادند که شامل پرش‌های ریتمیک بود. این حرکات ممکن است بعدها در قالب طناب‌زنی مدرن توسعه یافته باشد (شکل ۴).



شکل ۵- بازی طناب در بین ملوانان دریایی

طناب‌زنی در بین ملوانان دریایی از دوران اکتشافات دریایی، به‌ویژه در قرون ۱۵ تا ۱۹ میلادی، رایج شد. ملوانان اروپایی، به‌ویژه در نیروی دریایی بریتانیا و کشورهای دریانوردی مانند هلند و پرتغال، برای حفظ آمادگی جسمانی و ایجاد سرگرمی در سفرهای طولانی و در فضاهای محدود عرشه کشتی‌ها به طناب‌زنی روی آوردند.



شکل ۶- طناب زنی در بازی‌های خیابانی



شکل ۷- طناب‌زنی در ایران

در قرون وسطی، بازی‌های خیابانی که شامل پرش از روی طناب بود، در میان کودکان اروپایی رایج شد. بعدها، این فعالیت به بخشی از نمایش‌های خیابانی تبدیل و حرکات نمایشی بیشتری به آن اضافه شد (شکل ۶).

در ایران نیز طناب‌زنی سابقه‌ای طولانی دارد و به‌عنوان یک فعالیت تفریحی و ورزشی در بین مردم رایج بوده است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد طناب‌زنی در ایران باستان نیز وجود داشته است. نقاشی‌ها و مجسمه‌هایی از دوران باستان یافت شده‌اند که تصاویری از افراد در حال طناب‌زنی را نشان می‌دهند (شکل ۷). در دوران اسلامی نیز طناب‌زنی به عنوان یک فعالیت ورزشی و تفریحی در بین مردم رایج بوده است. در برخی از متون ادبی و تاریخی به طناب‌زنی اشاره شده است.

در دوران معاصر، طناب‌زنی به عنوان یک ورزش رسمی شناخته شده است و زیر نظر فدراسیون طناب‌زنی ایران نیز فعالیت می‌کند. تیم ملی طناب‌زنی ایران در مسابقات بین‌المللی نیز شرکت می‌کند. علاوه بر مطالب عنوان شده طناب‌زنی، این ورزش به‌عنوان یک روش مؤثر در بدنسازی و گرم کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد و در سال‌های اخیر رشد قابل توجهی داشته است. با بیش از ۸۰۰ مهارت خلاقانه، طناب‌زنی به ویژه در رویدادهای بین‌المللی و المپیک مورد توجه قرار گرفته است. این ورزش به عنوان یک فعالیت پایه و فراگیر، به ویژه در مدارس و دانشگاه‌ها، به افزایش تندرستی و تناسب اندام کمک می‌کند. همچنین، تمرینات طناب‌زنی به عنوان یک مکمل در ورزش‌های مختلف مانند ژیمناستیک و فوتبال شناخته شده و به بهبود هماهنگی عصبی - عضلانی و آمادگی حرکتی کمک می‌کند. شواهد علمی نشان می‌دهد که این ورزش یکی از بهترین روش‌ها برای دستیابی به وزن ایده‌آل و تناسب اندام است.

انقلاب طناب‌زنی در قرن بیستم:

با این حال، طناب‌زنی به صورت یک ورزش سازمان‌یافته و رقابتی تا قرن بیستم به شکل جدی دنبال نمی‌شد. ریچارد سندالی، فوتبالیست آمریکایی، با توصیه مربی خود از طناب‌زنی برای کاهش وزن و بهبود آمادگی جسمانی نقش مهمی در محبوبیت این ورزش ایفا کرد. او با ابداع روش‌ها و مهارت‌های جدید گام ارزشمندی در توسعه و معرفی این ورزش در بین دانش‌آموزان برداشت و در طول برنامه‌های آموزشی در سراسر کشور آمریکا و سپس کشورهای اروپا کمک شایانی کرد.

تأسیس فدراسیون‌های جهانی و مسابقات بین‌المللی:

در دهه ۱۹۹۰، با تأسیس فدراسیون‌های جهانی طناب‌زنی و برگزاری مسابقات بین‌المللی، این ورزش به‌طور رسمی به رسمیت شناخته شد. امروزه، طناب‌زنی به عنوان یک ورزش حرفه‌ای با انواع مختلف و سبک‌های متنوع در سراسر جهان برگزار می‌شود اولین دوره مسابقات رسمی این رشته در کشور استرالیا و شهر سیدنی برگزار شد.

شناخت طناب

آیا فکر می‌کنید طناب‌زنی فقط یک بازی بچگانه است، یا قدرتی پنهان در سادگی خود دارد؟

انواع طناب‌ها:



شکل ۸- طناب مهره‌ای

■ **طناب‌های مهره‌ای (Beaded Ropes):** از مهره‌های پلاستیکی که به یک نخ متصل شده‌اند، ساخته شده‌اند (شکل ۸).
کاربرد: به دلیل سهولت در چرخش و ریتم و ضرب آهنگ مناسب برای مبتدیان و حرکات نمایشی مناسب است.



شکل ۹- طناب سیمی

■ **طناب‌های سیمی (Speed Ropes):** از یک سیم نازک و سبک با روکش پلاستیکی یا PVC ساخته شده‌اند (شکل ۹).
کاربرد: برای ورزشکاران حرفه‌ای طناب‌زنی در مواد سرعتی و تمرینات پیشرفته مناسب هستند و به ورزشکار اجازه می‌دهند با سرعت بالاتری طناب بزنند.



شکل ۱۰- طناب چرمی

■ **طناب‌های چرمی (Leather Ropes):** از چرم ساخته شده‌اند و دوام بالایی دارند (شکل ۱۰).
کاربرد: برای تمرینات قدرتی و افزایش استقامت مناسب هستند، زیرا وزن بیشتری نسبت به طناب‌های سیمی دارند.



شکل ۱۱- طناب پارچه‌ای

■ **طناب‌های پارچه‌ای (Cloth Ropes):** از جنس پنبه یا نایلون بافته شده‌اند (شکل ۱۱).
کاربرد: برای مبتدیان و تمرینات سبک مناسب هستند و نرم و انعطاف‌پذیر می‌باشند.



شکل ۱۲- طناب سنگین

■ **طناب‌های سنگین (Weighted Ropes):** وزن بیشتری نسبت به طناب‌های معمولی دارند (شکل ۱۲).
کاربرد: برای افزایش قدرت و استقامت عضلات بالاتنه و پایین‌تنه استفاده می‌شوند.

نکات



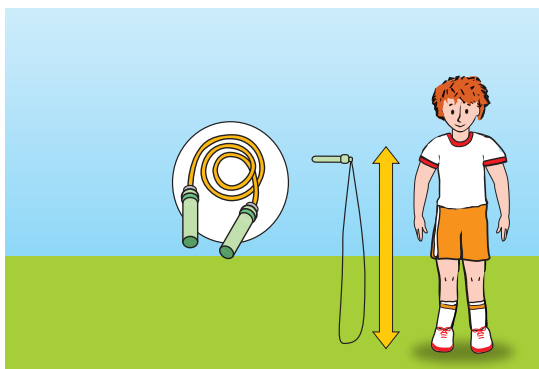
نگهداری از طناب:

- پس از هر بار تمرین، طناب خود را با یک پارچه تمیز پاک کنید تا گرد و غبار و رطوبت از بین برود. سپس آن را در یک مکان خشک و خنک نگهداری کنید تا از پوسیدگی و آسیب دیدن آن جلوگیری شود.
- همیشه دقت کنید که طناب شما گره نخورده باشد. گره خوردگی می‌تواند طول عمر طناب را کاهش دهد و همچنین در هنگام تمرین خطرناک باشد. برای جلوگیری از گره خوردن، می‌توانید طناب را به صورت دایره‌های منظم جمع کرده و یا از یک آویز مخصوص طناب استفاده کنید.

آمادگی برای طناب‌زنی

به نظر شما برای طناب زدن چه آمادگی‌های اولیه لازم است.
آیا با مهارت‌های پایه و بنیادی برای طناب‌زدن اصولی آشنا هستید.

آمادگی‌های اولیه



شکل ۱۳- طناب مناسب با قد

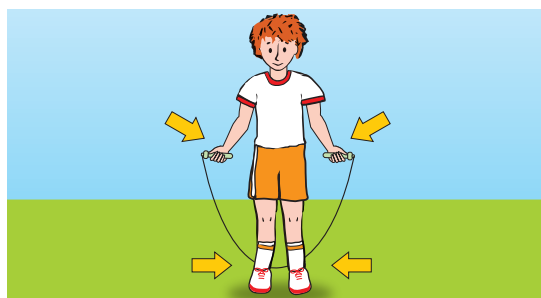
انتخاب طناب مناسب با قد: طول طناب باید به اندازه‌ای باشد که وقتی روی وسط طناب می‌ایستید، دسته‌های آن تا زیر بغل شما برسد (شکل ۱۳).
جنس طناب: بستگی به سطح مهارت طناب زن و نوع مهارت‌های طناب‌زنی دارد. برای مثال طناب‌های پلاستیکی برای مبتدی‌ها و طناب‌های سیمی برای حرفه‌ای‌ها مناسب هستند.



گرم کردن: قبل از شروع طناب زدن، بدن خود را با حرکات کششی و نرمشی گرم کنید. این کار از آسیب دیدگی جلوگیری می‌کند.
مکان مناسب: سطح صاف و بدون مانع را برای طناب زدن انتخاب کنید.

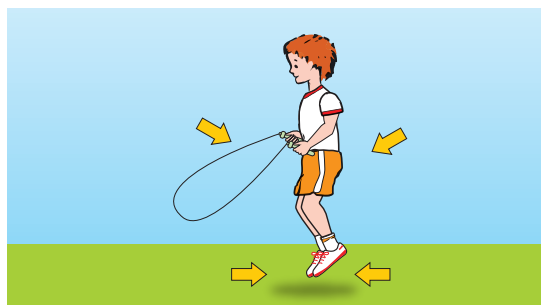
مهارت‌های بنیادی

۱ نحوه گرفتن طناب: دسته‌ها را بدون انقباض بگیرید و طناب را با چرخش مچ‌ها بچرخانید، نه بازوها (شکل ۱۴). این کار علاوه بر سرعت بیشتر در چرخش طناب موجب پیشگیری از آسیب کتف می‌شود.



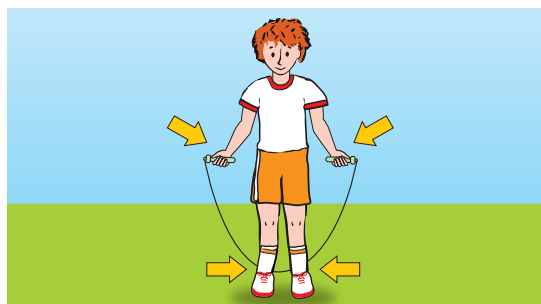
شکل ۱۴- طناب مناسب با قد

۲ ارتفاع پرش: به اندازه‌ای بپرید که طناب از زیر پاهایتان عبور کند، نیازی به پرش بلند نیست (شکل ۱۵). این کار علاوه بر سرعت بیشتر در طناب زدن موجب پیشگیری از آسیب مچ پا و زانو می‌شود.



شکل ۱۵- ارتفاع پرش

۳ فرود: به آرامی روی سینه پا فرود بیاورید و زانو مقداری خم شود (شکل ۱۶). این کار علاوه بر سرعت بیشتر در طناب زدن موجب پیشگیری از فشار زیاد به مفاصل و کف پا می‌شود.



شکل ۱۶- فرود

با چند مهارت طناب‌زنی آشنایی دارید. با جست‌وجو در شبکه‌های مجازی و اینترنت، انواع مختلفی از مهارت‌های طناب‌زنی را با تصاویر و فیلم به کلاس ارائه دهید.



ارزشیابی بازخوردی

چه جنبه‌ای از طناب‌زنی برای شما جالب توجه بود؟
چه مواردی در طناب‌زنی برایتان چالش برانگیز بود؟

آموزش مهارت‌های طناب‌زنی ساده

تعداد بی‌شماری مهارت‌های طناب‌زنی وجود دارد که در واحد یادگیری ۱ با هفت نوع مهارت ساده طناب‌زنی آشنا می‌شوید که عبارت‌اند از:

- | | |
|-------------------|--------------|
| ۱ پرش جفت ساده | ۵ قیچی پاها |
| ۲ پرش جفت زیگزاگ | ۶ پنجه پاشنه |
| ۳ پرش جفت جلو عقب | ۷ چرخش کمر |
| ۴ پرش پروانه | |

پرش جفت ساده

برای درک بهتر پرش جفت ساده در طناب‌زنی، کافی است به دو حرکت روزمره و آشنا فکر کنید:

عبور از یک جوی آب کوچک



شکل ۱۷- پرش از جوی آب

تصور کنید که می‌خواهید از یک جوی آب یا یک خط روی زمین بپرید. شما هر دو پای خود را هم‌زمان از روی آن بلند می‌کنید و سپس هم‌زمان در سمت دیگر فرود می‌آیید (شکل ۱۷).

بالا رفتن از یک پله کوتاه



شکل ۱۸- بالا رفتن از یک پله کوتاه

وقتی می‌خواهید از یک پله بالا بروید، ممکن است با هر دو پا هم‌زمان بپرید و روی پله فرود بیایید. یا برعکس، از روی پله با هر دو پا به پایین بپرید (شکل ۱۸).
در هر دو مثال، حرکت هم‌زمان دو پا، کلید اصلی است. این دقیقاً همان حرکتی است که در پرش جفت در طناب‌زنی انجام می‌شود: با هر چرخش طناب، هر دو پا با هم از زمین بلند شده و با هم فرود می‌آیند.



شکل ۱۹- مهارت پرش جفت ساده

پرش جفت ساده

تعریف: ساده‌ترین نوع مهارت طناب‌زنی است که هر دو پا هم‌زمان از زمین بلند شده و طناب از زیر پاها رد می‌شود (شکل ۱۹).

مراحل پرش جفت ساده:

- ۱ نگاه به جلو: به جای نگاه کردن به پاهایتان، برای حفظ تعادل به جلو نگاه کنید.
- ۲ فرود نرم: روی سینه پا فرود بیایید.
- ۳ حفظ ریتم: سعی کنید ریتم ثابتی در چرخش طناب و پرش‌ها داشته باشید.

مدت زمان و تکرار:

- برای شروع، سعی کنید برای ۳۰ ثانیه تا ۱ دقیقه به طور مداوم بپرید.
 - سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنید.
 - این چرخه را ۳ تا ۵ بار تکرار کنید.
 - با گذشت زمان و افزایش مهارت، می‌توانید مدت زمان پرش و تعداد تکرارها را افزایش دهید.
- این تمرین پایه‌ای به شما کمک می‌کند تا با ریتم و هماهنگی لازم برای پرش جفت آشنا شوید. پس از تسلط بر این حرکت، می‌توانید به سراغ تمرینات پیشرفته‌تر بروید.

تمرین



فعالیت کلاسی



نکته



نکته ایمنی



هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.

- برای بهبود مهارت خود، به‌طور منظم تمرین کنید.
- این مهارت می‌تواند به عنوان یک تمرین ورزشی مفید، به بهبود چابکی، هماهنگی، استقامت و سلامت قلب و عروق کمک کند.

همیشه قبل از شروع پرش، مطمئن شوید که فضای کافی بالای سر و اطراف خود دارید و هیچ مانعی (مانند سیم برق، شاخه درخت، یا وسایل دیگر) وجود ندارد که ممکن است با طناب یا شما برخورد کند.

پرش جفت ساده در آمادگی جسمانی

پرش جفت ساده در طناب‌زنی، به‌عنوان یک ورزش هوازی کامل، چندین فاکتور کلیدی آمادگی جسمانی را به‌صورت هم‌زمان تقویت می‌کند. مهم‌ترین این فاکتورها عبارت‌اند از:

■ **استقامت قلبی و عروقی (Cardiovascular Endurance):** این حرکت ضربان قلب را به‌سرعت بالا می‌برد و به تقویت قلب و ریه‌ها کمک می‌کند تا اکسیژن بیشتری به عضلات برسانند. در نتیجه، سلامت قلب و عروق بهبود یافته و توانایی بدن برای انجام فعالیت‌های طولانی‌مدت افزایش می‌یابد.

■ **هماهنگی (Coordination):** پرش جفت به هماهنگی بین چشم، دست و پا نیاز دارد. با هر چرخش طناب و هر پرش، مغز باید به‌صورت دقیق و هماهنگ دستورات لازم را به عضلات ارسال کند. این تمرین به تدریج ارتباط بین اعصاب و عضلات را تقویت کرده و هماهنگی کلی بدن را بهبود می‌بخشد.

■ **استقامت عضلانی (Muscular Endurance):** عضلات اصلی درگیر در این حرکت شامل عضلات ساق، پا، ران و باسن هستند. پرش‌های تکراری باعث افزایش توانایی این عضلات برای انجام فعالیت‌های طولانی‌تر بدون خستگی می‌شود.



■ **تعادل و چابکی (Agility-Balance):** حفظ تعادل در حین پرش‌های مداوم یک چالش است که به مرور زمان باعث تقویت عضلات عمقی و افزایش ثبات بدن می‌شود. همچنین، نیاز به پرش‌های سریع و دقیق، چابکی و مهارت در تغییر جهت را بهبود می‌بخشد (شکل ۲۰).

شکل ۲۰- تعادل در حین پرش جفت ساده

کاربرد پرش جفت ساده در رشته‌های ورزشی

پرش جفت ساده در طناب‌زنی یک تمرین پایه و بسیار مؤثر است که به‌دلیل فواید گسترده‌اش، در بسیاری از رشته‌های ورزشی به‌عنوان بخشی از تمرینات اصلی یا گرم کردن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این حرکت به‌خصوص در ورزش‌هایی که به هماهنگی، چابکی و استقامت قلبی و عروقی بالا نیاز دارند، کاربرد دارد. مهم‌ترین رشته‌های ورزشی که از این تمرین بهره می‌برند عبارت‌اند از:

■ **بوکس** ■ **ورزش‌های رزمی و**

بوکسورها و رزمی‌کاران از طناب‌زنی برای بهبود هماهنگی عصب و عضله و کار پای سریع و سبک استفاده می‌کنند. این تمرین به آنها کمک می‌کند تا:

■ موقعیت پاها را به سرعت تغییر دهند.

■ تعادل خود را در حین حرکات سریع و ناگهانی حفظ کنند.

■ استقامت قلبی و عروقی لازم برای راندهای طولانی را به‌دست آورند.

فوتبال و بسکتبال

- ورزشکاران در رشته‌های توپی مانند فوتبال و بسکتبال برای تقویت چابکی و سرعت خود طناب می‌زنند. پرش جفت به آنها کمک می‌کند تا:
- قدرت انفجاری در عضلات پا را افزایش دهند.
 - سرعت و واکنش خود را در فضاهای کوچک زمین بالا ببرند.
 - هماهنگی لازم برای دریبل زدن، پاس دادن و تغییر جهت‌های ناگهانی را بهبود بخشند.

دو و میدانی

- دوندگان سرعت و استقامت از این تمرین برای تقویت عضلات ساق پا و مچ پا استفاده می‌کنند. طناب‌زنی به آنها کمک می‌کند تا:
- قدرت پنجه پا را افزایش دهند که در دویدن سریع بسیار مهم است.
 - ریتم و زمان‌بندی دقیق را برای گام برداشتن تقویت کنند.
 - مفاصل پا را برای تحمل فشارهای دویدن آماده کنند.

تنیس و سایر ورزش‌های راکتی

- در ورزش‌هایی مانند تنیس و بدمینتون که به واکنش سریع و هماهنگی دست و پا نیاز دارند، پرش جفت در طناب‌زنی یک تمرین ایده‌آل است. این حرکت به ورزشکاران کمک می‌کند تا:
- به موقع به توپ برسند.
 - و سرویس‌های قدرتمندتری بزنند.

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات طناب‌زنی پرش جفت ساده در رشته‌های ورزشی رزمی و بوکس، فوتبال و بسکتبال، دو و میدانی و تنیس و سایر ورزش‌های راکتی را به کلاس ارائه دهند.

به‌طور خلاصه، هر ورزشی که در آن به هماهنگی، چابکی، استقامت و قدرت عضلات پا نیاز است، می‌تواند از پرش جفت ساده در طناب‌زنی به‌عنوان یک ابزار تمرینی مکمل و بسیار مؤثر بهره‌مند شود.

فعالیت کلاسی



نکته



پرش جفت زیگزاگ



شکل ۲۱- پرش چپ و راست

پرش زیگزاگ در طناب‌زنی، مثل این است که شما در یک مسیر باریک، از بین چند موانع یا گلدان که در مسیر قرار دارند، به سرعت عبور کنید. تصور کنید که در یک راهرو با چند مانع کوچک روبه‌رو هستید. برای رد شدن از آنها، مجبورید که یک قدم به چپ بردارید، سپس یک قدم به راست و دوباره به چپ. این حرکت زیگزاگی و سریع دقیقاً همان چیزی است که در پرش زیگزاگ انجام می‌دهید. با هر چرخش طناب، به جای پریدن در یک خط مستقیم، به صورت زیگزاگ (چپ و راست) جابه‌جا می‌شوید (شکل ۲۱).

پرش جفت زیگزاگ

تعریف: به بهبود هماهنگی، تعادل و سرعت شما کمک می‌کند.

مراحل پرش جفت زیگزاگ:



شکل ۲۲- مهارت جفت زیگزاگ

۱ آماده شدن: طناب را به اندازه مناسب تنظیم کنید تا در هنگام چرخش، دسته‌ها به شانه‌هایتان برخورد کند.

۲ پرش‌های اولیه: ابتدا تمرین را با پرش‌های ساده شروع کنید تا به ریتم طناب عادت کنید.

۳ شروع حرکت زیگزاگ: پس از چند دقیقه پرش ساده، یک خط فرضی را مقابل خود تصور کنید.

۴ پرش به طرفین: با هر چرخش طناب، یک پرش کوتاه به طرفین انجام دهید. سعی کنید با هر پرش، از روی خط فرضی عبور کنید.

۵ تغییر جهت: به طور متناوب، جهت پرش‌های خود را تغییر دهید. یعنی یک بار به سمت راست و بار دیگر به سمت چپ بپرید.

۶ سرعت و هماهنگی: به تدریج سرعت چرخش طناب و پرش‌های خود را افزایش دهید و سعی کنید حرکاتتان هماهنگ و روان باشد.



- هنرجویان به گروه‌های دونفره تقسیم می‌شوند. هر گروه به یک طناب بلند نیاز دارد.
- شروع: یک نفر طناب‌زن و دیگری «پرنده» است. طناب‌زن طناب را به صورت معمول می‌چرخاند.
- پرش زیگزاگ: پرنده به جای عبور مستقیم، به صورت زیگزاگ از زیر طناب می‌پرد. او باید ابتدا به یک سمت طناب بپرد و سپس به سمت دیگر، و به همین ترتیب تا انتهای طناب پیش برود.



هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.

پرش جفت زیگزاگ در آمادگی جسمانی

پرش زیگزاگ در طناب‌زنی، به دلیل ماهیت حرکتی خاص خود، بر فاکتورهای آمادگی جسمانی تمرکز دارد که با پرش ساده متفاوت است. این حرکت علاوه بر فواید عمومی طناب‌زنی، به طور تخصصی فاکتورهای زیر را تقویت می‌کند:

- **چابکی (Agility):** مهم‌ترین فاکتوری که در این پرش تقویت می‌شود، چابکی است. پرش زیگزاگ به بدن یاد می‌دهد که چگونه به سرعت و به طور مؤثر، جهت حرکت خود را تغییر دهد. این توانایی برای ورزش‌هایی که نیاز به حرکات ناگهانی و تغییر مسیر دارند (مانند فوتبال، بسکتبال و ورزش‌های رزمی) بسیار حیاتی است.
- **تعادل (Balance):** جابه‌جایی مداوم به چپ و راست، عضلات تثبیت‌کننده بدن (به‌ویژه عضلات مرکزی و پاها) را به چالش می‌کشد. این تمرین به تدریج باعث بهبود تعادل و ثبات بدن می‌شود و از آسیب‌دیدگی در حین حرکات سریع جلوگیری می‌کند.

- **هماهنگی عصبی - عضلانی (Neuromuscular Coordination):** در این حرکت، مغز باید به‌طور هم‌زمان حرکات دست (برای چرخاندن طناب) و پا (برای پرش‌های زیگزاگ) را هماهنگ کند. این تمرین پیچیده، ارتباط بین سیستم عصبی و عضلات را تقویت کرده و به واکنش‌های سریع‌تر و دقیق‌تر منجر می‌شود.



- **قدرت انفجاری (Power-Strength):** پرش‌های تکراری و سریع به سمت چپ و راست، عضلات ساق پا، ران و مچ پا را به شکلی تقویت می‌کند که توانایی بدن برای تولید قدرت در مدت زمان کوتاه (مانند شروع یک حرکت سریع یا جهش) افزایش یابد. این توانایی به عنوان قدرت انفجاری شناخته می‌شود.

شکل ۲۳- مهارت جفت زیگزاگ



همیشه قبل از شروع حرکت جفت زیگزاگ، از فضای کافی در اطراف خود مطمئن شوید. این حرکت به دلیل تغییر جهت‌های ناگهانی و حرکت طناب به طرفین، به فضای بیشتری نسبت به طناب‌زنی ساده نیاز دارد.



در مجموع، پرش زیگزاگ یک تمرین پیشرفته‌تر است که به جای تمرکز صرف بر استقامت، بر کیفیت حرکت و مهارت‌های حرکتی تأکید بیشتری دارد.

کاربرد پرش جفت زیگزاگ در رشته‌های ورزشی

پرش زیگزاگ در طناب‌زنی به دلیل تمرکز بر تغییر جهت‌های سریع، در رشته‌های ورزشی که به چابکی، تعادل و کار پای دقیق نیاز دارند، کاربرد بسیار زیادی دارد. این حرکت یک تمرین تخصصی برای تقویت مهارت‌های حرکتی است. به طور کلی، پرش جفت ساده در طناب‌زنی یک تمرین بسیار مؤثر برای بهبود تناسب اندام هوازی و هماهنگی عصبی - عضلانی است.

فوتبال و بسکتبال

در این ورزش‌های تیمی، بازیکنان به طور مداوم باید جهت خود را تغییر دهند تا از حریفان عبور کنند یا توپ را کنترل کنند. پرش زیگزاگ به آنها کمک می‌کند تا:

- سرعت واکنش خود را در حرکات جانبی افزایش دهند.
- تعادل خود را در حین تغییر مسیرهای ناگهانی حفظ کنند.
- با بهبود هماهنگی پاها، دریل زدن و عبور از مدافعان را آسان‌تر کنند.

ورزش‌های راکتی (مانند تنیس و بدمینتون)



در ورزش‌هایی که به حرکات سریع در مساحت کوچک نیاز دارند، کار پای دقیق بسیار مهم است. پرش زیگزاگ برای این ورزشکاران به منظور:

- بهبود سرعت گام‌برداری برای رسیدن به توپ.
- تقویت عضلات مچ پا برای حرکت‌های جانبی سریع.
- افزایش توانایی بدن برای جابه‌جایی‌های کوتاه و پیوسته، بسیار مفید است.

ورزش‌های رزمی

در رشته‌های رزمی مانند بوکس یا کاراته، چابکی پاها برای حمله و دفاع ضروری است. این تمرین به رزمی‌کاران کمک می‌کند تا:

- مهارت کار پای خود را برای دور زدن حریفان تقویت کنند.
- با افزایش قدرت انفجاری، به سرعت وارد عمل شده یا از موقعیت خطرناک دور شوند.
- تعادل خود را برای ضربات دقیق و قدرتمند حفظ کنند.



اسکی و اسنوبرد

اگرچه این رشته‌ها در نگاه اول متفاوت به نظر می‌رسند، اما حرکت زیگزاگی در طناب‌زنی شباهت زیادی به حرکات بدن در حین اسکی یا اسنوبرد سواری دارد. این تمرین به تقویت عضلات پای موردنیاز برای کنترل جهت و حفظ تعادل در سراشیبی‌ها کمک می‌کند (شکل ۲۴).

شکل ۲۴- حرکت زیگزاگی در حین اسکی

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات طناب‌زنی پرش جفت زیگزاگ در رشته‌های ورزشی رزمی، فوتبال و بسکتبال، دو و میدانی و تنیس، اسکی و اسنوبرد و سایر ورزش‌های راکتی را به کلاس ارائه دهند.

فعالیت کلاسی



به‌طور خلاصه، هر ورزشی که در آن تغییر جهت‌های سریع و حفظ تعادل اهمیت داشته باشد، می‌تواند از پرش زیگزاگ بهره‌مند شود.

نکته



پرش جفت جلو و عقب

پرش جفت جلو و عقب در طناب‌زنی، مثل این است که شما بر روی یک تخته تعادل یا یک سطح ناپایدار ایستاده‌اید. برای اینکه تعادل خود را حفظ کنید و به عقب یا جلو نیفتید، باید به صورت مداوم، با حرکات کوچک و موزون، وزن بدن خود را کمی جلو و عقب منتقل کنید (شکل ۲۵).

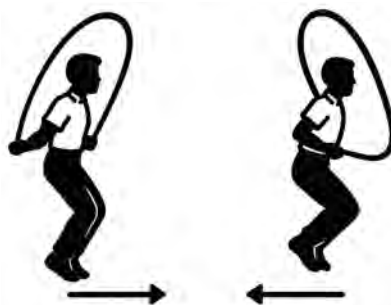


شکل ۲۵- تعادل روی یک سطح ناپایدار

این حرکت کوچک و ریتمیک، دقیقاً همان کاری است که شما در طناب‌زنی انجام می‌دهید. با هر چرخش طناب، یک بار کمی به جلو می‌پرید و بار دیگر کمی به عقب. این جابه‌جایی‌های کوچک، حالت تعادل و هماهنگی شما را تقویت می‌کند.

پرش جفت جلو و عقب

تعریف: در این حرکت، طناب یک بار با پرش به جلو از زیر پا عبور می‌کند و با پرش به عقب یک بار دیگر از زیر پا عبور می‌کند (شکل ۲۶).



شکل ۲۶- مهارت جفت جلو و عقب

مراحل پرش جفت جلو و عقب:

- ۱ در وضعیت شروع قرار بگیرید. طناب را به آرامی بچرخانید و همزمان با نزدیک شدن طناب به پاهایتان، با هر دو پا به طور همزمان یک گام کوچک به جلو بپريد و از روی طناب رد شوید.
- ۲ این حرکت را به طور متوالی تکرار کنید. سعی کنید ریتم ثابتی داشته باشید و پرش‌ها کوچک و کنترل شده باشند. روی هماهنگی بین چرخش طناب و زمان پرش تمرکز کنید.
- ۳ سپس برای یادگیری پرش جفت پا به عقب همزمان با نزدیک شدن طناب به پاهایتان، با هر دو پا به طور همزمان یک گام کوچک به عقب بپريد و از روی طناب رد شوید. این حرکت را به طور متوالی تکرار کنید.
- ۴ حفظ تعادل در حین پرش به عقب مهم است. مانند پرش به جلو، روی هماهنگی و ریتم تمرکز کنید.

تمرین



- این تمرین با عنوان «رقص طناب» به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا با هماهنگی و ریتم، پرش‌های جفت پا به جلو و عقب را انجام دهند.
- در این فعالیت، دانش‌آموزان با یک طناب انفرادی، پرش‌های کوچک به جلو و سپس به عقب را به صورت متناوب تکرار می‌کنند.
- این تمرین برای تقویت تعادل، چابکی و هماهنگی بدن بسیار مفید است.

فعالیت کلاسی

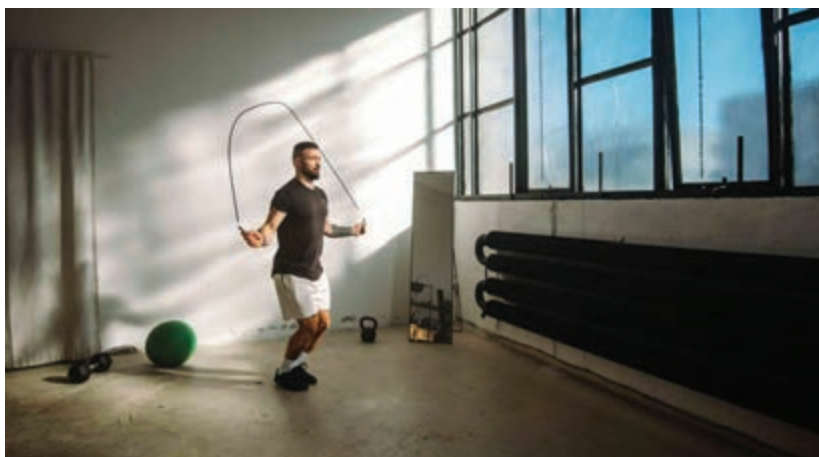


هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.

نکته



برای جفت جلو و عقب در طناب‌زنی، روی حفظ ریتم و هماهنگی تمرکز کنید. سعی کنید حرکت مچ دست خود را ثابت نگه دارید و از بازوها برای چرخاندن طناب استفاده نکنید. با تمرین، می‌توانید جهش‌های نرم و روانی داشته باشید.



شکل ۲۷- مهارت پرش جفت جلو و عقب

پرش جفت جلو و عقب در آمادگی جسمانی

پرش جفت جلو و عقب در طناب‌زنی، به دلیل ماهیت حرکت خود، فاکتورهای آمادگی جسمانی را به شکلی خاص و تخصصی تقویت می‌کند. این حرکت علاوه بر فواید عمومی طناب‌زنی، به‌طور ویژه‌ای بر روی موارد زیر تمرکز دارد:

- **تبادل و ثبات:** مهم‌ترین فاکتوری که در این پرش تقویت می‌شود، تبادل است. حرکت مداوم به جلو و عقب، مرکز ثقل بدن را به چالش می‌کشد. برای حفظ ثبات، عضلات مرکزی (شکم و کمر) و عضلات کوچک‌تر در پاها و مچ پا به‌صورت پیوسته درگیر می‌شوند و به مرور زمان قوی‌تر می‌شوند.
- **هماهنگی عصبی - عضلانی (Neuromuscular Coordination):** این پرش به هماهنگی پیچیده‌ای بین مغز، چشم و عضلات نیاز دارد. برای پرش به موقع و با فاصله مناسب، باید حرکت طناب را با حرکت پاها هماهنگ کنید. این تمرین، دقت و زمان‌بندی بدن را در حرکات ریتمیک بهبود می‌بخشد.
- **استقامت عضلانی (Muscular Endurance):** حرکات تکراری و موزون به جلو و عقب، باعث تقویت عضلات ساق پا، ران و باسن می‌شود. این نوع از استقامت عضلانی، به شما اجازه می‌دهد تا برای مدت زمان طولانی‌تری بدون خستگی این حرکات را تکرار کنید.

کاربرد پرش جفت جلو و عقب در رشته‌های ورزشی

پرش جفت جلو و عقب در طناب‌زنی، به دلیل تمرکز بر روی تبادل، ثبات و هماهنگی دقیق پاها، در رشته‌های ورزشی که به کنترل بدن در حرکات کوچک و موزون نیاز دارند، بسیار کاربردی است.

ورزش‌های رزمی و بوکس

- ورزشکاران رزمی برای حفظ گارد، جابه‌جایی سریع و ضربه زدن، دائماً وزن بدن خود را به جلو و عقب منتقل می‌کنند. این پرش به آنها کمک می‌کند تا:
- کار پای ریتمیک و سبک خود را بهبود بخشند.
 - قدرت و کنترل لازم برای حرکات ناگهانی را به‌دست آورند.
 - تبادل خود را در حین حملات و دفاع حفظ کنند.
 - عصبی - عضلانی است.

فوتبال و بسکتبال

- در این ورزش‌ها، بازیکنان برای دریبل زدن، عبور از حریف و حفظ موقعیت، به حرکات کوچک و سریع پا نیاز دارند. پرش جلو و عقب، این توانایی را تقویت کرده و به آنها امکان می‌دهد:
- واکنش سریع‌تری داشته باشند.
 - هماهنگی خود را برای کنترل بهتر توپ افزایش دهند.
 - در هنگام دویدن و تغییر جهت، ثبات بیشتری داشته باشند.

ژیمناستیک و اسکیت روی یخ

این رشته‌ها به بالاترین سطح تعادل و ثبات مرکزی نیاز دارند (شکل ۲۸). پرش جلو و عقب یک تمرین مکمل عالی برای تقویت عضلات عمقی بدن و پاها است تا ورزشکاران بتوانند:

- کنترل بدن خود را بر روی سطوح ناپایدار (مانند میله تعادل یا یخ) افزایش دهند.
- قدرت لازم برای حرکات دقیق و ظریف را به دست آورند.



شکل ۲۸- کنترل بدن روی میله تعادل

هنرجویان با کمک همکلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات طناب‌زنی پرش جفت جلو عقب در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

فعالیت کلاسی



در مجموع، این تمرین برای هر ورزشی که در آن انتقال وزن دقیق و حفظ تعادل در حین حرکت اهمیت دارد، یک تمرین بنیادین و بسیار مؤثر محسوب می‌شود و یک تمرین فوق‌العاده برای بهبود تعادل، هماهنگی و پایداری بدن است و نسبت به پرش ساده، چالش بیشتری برای سیستم عصبی و عضلانی شما ایجاد می‌کند.

نکته



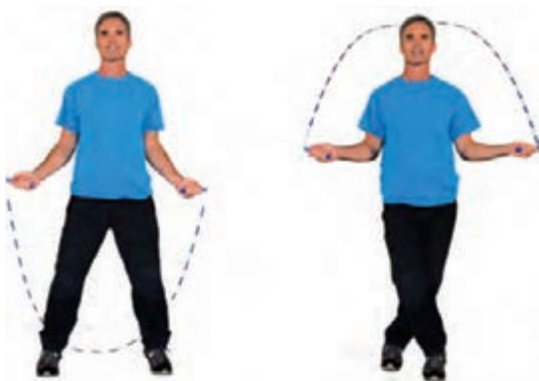
پرش پروانه



شکل ۲۹- پرش پروانه

پرش پروانه در طناب‌زنی، مثل این است که شما روی یک خط نامرئی صاف ایستاده‌اید. برای عبور از این خط، ابتدا پاها را به صورت هم‌زمان به سمت چپ خط باز می‌کنید، سپس با یک پرش کوچک دوباره به جای اول خود برمی‌گردید. بعد با پرشی دیگر، پاها را به صورت هم‌زمان به سمت راست خط باز می‌کنید (شکل ۲۹).

پرش پروانه



شکل ۳۰- مهارت پروانه

تعریف: یک تکنیک در طناب‌زنی که در آن پاها به صورت متناوب و شبیه به بال زدن پروانه به طرفین باز و بسته می‌شوند، در حالی که طناب به طور معمول از زیر پاها عبور می‌کند.

مراحل پرش پروانه:

- ۱ در حالت ایستاده قرار بگیرید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- ۲ طناب را پشت سر خود قرار داده و دسته‌ها را محکم در دست بگیرید.
- ۳ با چرخاندن مچ دست‌ها، طناب را به زیر پاهایتان بفرستید.
- ۴ هم‌زمان با چرخش طناب، یک پرش کوچک انجام دهید و پاهایتان را به اندازه عرض شانه باز کنید.
- ۵ در همان پرش، پاهایتان را به هم برسانید.
- ۶ این حرکت را به صورت پیوسته تکرار کنید.

تمرین



- پرش پروانه شامل یک مسیر ایستگاهی است.
- در ایستگاه‌های مختلف، دانش‌آموزان ابتدا حرکت پاها را بدون طناب تمرین می‌کنند، سپس آن را با چرخش طناب ترکیب کرده و در نهایت سرعت خود را در پرش‌های متوالی افزایش می‌دهند.
- این روش به آنها کمک می‌کند تا با تمرین تدریجی و دریافت بازخورد، به این حرکت مسلط شوند.

فعالیت کلاسی



هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.



افراد با پای ضربدری باید در اجرای مهارت پرش پروانه در طناب‌زنی احتیاط بیشتری به خرج دهند و به دامنه حرکتی و احساس راحتی در مفاصل زانو و لگن خود توجه ویژه داشته باشند.

پرش پروانه در آمادگی جسمانی

پرش پروانه در طناب‌زنی، حرکتی است که به صورت ویژه بر روی چند فاکتور کلیدی آمادگی جسمانی تأثیر می‌گذارد. این حرکت علاوه بر یک تمرین قلبی و عروقی مؤثر، به تقویت موارد زیر کمک می‌کند:

■ **چابکی و هماهنگی (Agility-Coordination):** این پرش نیازمند هماهنگی دقیق بین حرکت دست‌ها برای چرخاندن طناب و حرکت پاها برای باز و بسته شدن به موقع است. این هماهنگی پیچیده، چابکی و هماهنگی عصبی - عضلانی را به شدت تقویت می‌کند.

■ **استقامت و قدرت عضلات پا و باسن:** حرکت تکراری باز و بسته کردن پاها، عضلات دورکننده و نزدیک‌کننده لگن (hip abductor and adductor)، همچنین عضلات چهارسر ران و باسن را درگیر می‌کند. این درگیری مداوم، استقامت عضلانی را در این نواحی افزایش می‌دهد (شکل ۳۱).

■ **تعادل (Balance):** انجام این پرش به صورت ریتمیک، بدن را در حالتی ناپایدار قرار می‌دهد که برای حفظ تعادل، عضلات مرکزی (شکم و کمر) به طور پیوسته فعال می‌شوند. این تمرین به بهبود ثبات کلی بدن کمک می‌کند.



به طور خلاصه، پرش پروانه یک تمرین عالی برای افزایش چابکی، هماهنگی و قدرت در عضلات پا و باسن است که آن را از پرش‌های ساده متمایز می‌کند.

کاربرد پرش پروانه در رشته‌های ورزشی

حرکت پروانه در طناب‌زنی یک تمرین پلايومتریك (شامل حرکات سرعتی - قدرتی) است که به بهبود آمادگی جسمانی، استقامت، و هماهنگی عصب و عضله کمک می‌کند. این حرکت باعث درگیری عضلات مختلفی از جمله سیرینی، چهارسر ران، ساق پا، و عضلات بالاتنه و شانه می‌شود.



شکل ۳۱- کاربرد پای پروانه در والیبال

این تمرین به طور کلی برای بهبود عملکرد در ورزش‌هایی که نیاز به حرکات سرعتی و پرشی دارند، مانند دو و میدانی، بسکتبال و والیبال کاربردی است. همچنین یک راه عالی برای گرم کردن بدن و افزایش ضربان قلب پیش از شروع ورزش اصلی محسوب می‌شود (شکل ۳۱).



هماهنگی در مهارت چرخش کمر در ابتدا کمی دشوار است، اما با تمرین مداوم، عضلات و ذهن شما با این الگو آشنا می‌شوند و می‌توانید پرش پروانه را به راحتی انجام دهید. صبور باشید و از تمرین لذت ببرید!

قیچی پاها

تصور کنید در یک خیابان شلوغ یا روی سطحی ناهموار در حال راه رفتن هستید. ناگهان یک نفر جلوی شما می‌ایستد یا مانعی ظاهر می‌شود و شما باید به سرعت و بدون اینکه تعادل خود را از دست بدهید، به پهلو جاخالی دهید. در این لحظه، چابکی، هماهنگی عصب و عضله و تعادل که با تمرین قیچی پاها به دست آورده‌اید، به شما کمک می‌کند تا:

- به سرعت پاهای خود را از هم باز کرده و جهت حرکت‌تان را تغییر دهید.
- بدون از دست دادن تعادل، وزن خود را از یک پا به پای دیگر منتقل کنید.
- کنترل بدنتان را حفظ کرده و از برخورد جلوگیری کنید.

این مثال نشان می‌دهد که با وجود تخصصی بودن تمرین، فواید آن در حرکات سریع و ناگهانی روزمره به شما کمک می‌کند (شکل ۳۲).



شکل ۳۲- راه رفتن روی سطحی ناهموار

قیچی پاها

تعریف: پرش قیچی کنار یکی از انواع پرش‌های متنوع و چالش‌برانگیز در طناب‌زنی است که به هماهنگی و تعادل بیشتری نیاز دارد. در این حرکت، پاها به صورت ضربدری از هم عبور می‌کنند (شکل ۳۳).

مراحل قیچی پاها

۱ **آماده‌سازی:** طناب را تنظیم کنید تا به اندازه کافی بلند باشد و هنگام چرخش به مچ پاهایتان برخورد نکند.

۲ با هر پرش، یک پا را به سمت بیرون و پای دیگر را به سمت داخل ببرید تا پاها به صورت ضربدری از هم عبور کنند.

۳ سعی کنید حرکت پاها را روان و هماهنگ با چرخش طناب انجام دهید. می‌توانید جهت عبور پاها را در هر پرش تغییر دهید (راست به چپ و چپ به راست).



شکل ۳۳- مهارت قیچی پاها



- در این مرحله، دانش‌آموزان در یک ریتم ثابت و هم‌زمان با پرش‌های کوچک، حرکت قیچی پاها را انجام می‌دهند.
- این بخش به صورت چرخه‌ای و در چند ست انجام می‌شود. هر حرکت را به مدت ۳۰ ثانیه انجام دهید و سپس ۳۰ ثانیه استراحت کنید. کل چرخه را ۳ تا ۴ بار تکرار کنید.



هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.



مهارت قیچی به دلیل حرکت افقی پاها به طرفین، به فضای بیشتری نسبت به پرش جفت ساده نیاز دارد.

پرش قیچی در آمادگی جسمانی

پرش قیچی پاها به پهلو در طناب‌زنی یک تمرین ترکیبی است که چندین فاکتور از آمادگی جسمانی را به طور هم‌زمان تقویت می‌کند. مهم‌ترین این فاکتورها عبارت‌اند از:

■ **هماهنگی عصب و عضله (Coordination):** این حرکت نیازمند هماهنگی دقیق بین دست‌ها (برای چرخاندن طناب) و پاها (برای پرش و باز و بسته کردن سریع از پهلو) است. این هماهنگی به مرور زمان بهبود می‌یابد.

■ **چابکی (Agility):** پرش‌های سریع و تغییر جهت دادن پاها به طرفین، به افزایش سرعت واکنش و توانایی بدن برای حرکت در جهات مختلف کمک می‌کند.

■ **استقامت قلبی - عروقی (Cardiovascular Endurance):** طناب‌زنی یک ورزش هوازی پرفشار است

که ضربان قلب را به سرعت بالا می‌برد. حرکت قیچی پا با افزایش شدت تمرین، استقامت سیستم قلبی - عروقی را به طور مؤثری تقویت می‌کند.

■ **استقامت عضلانی (Muscular Endurance):** این تمرین عضلات مختلفی از جمله عضلات شکم، پهلو، چهارسر ران، باسن و ساق پا را درگیر می‌کند. تکرار مداوم حرکت، استقامت این عضلات را افزایش می‌دهد تا بتوانند برای مدت طولانی‌تری فعالیت کنند (شکل ۳۴).



شکل ۳۴- افزایش استقامت عضلات



حرکت پرش قیچی پاها به پهلو در طناب‌زنی یک تمرین عالی برای افزایش چابکی و هماهنگی است و در رشته‌های ورزشی متعددی کاربرد دارد.

در اینترنت جست‌وجو کنید: «تأثیر ضرب‌آهنگ موسیقی بر ریتم و دقت اجرای مهارت قیچی در طناب‌زنی».

کاربرد پرش قیچی پا در رشته‌های ورزشی

این حرکت به‌طور خاص برای ورزش‌هایی که نیاز به تغییر جهت سریع، تعادل بالا و عکس‌العمل سریع دارند، بسیار مفید است:

■  ورزش‌های رزمی (مانند بوکس، کاراته و MMA)

■ این تمرین به بهبود چابکی پاها، حفظ تعادل در حین حرکت و افزایش سرعت واکنش کمک می‌کند که برای جابه‌جایی‌های سریع در رینگ ضروری است.

■  فوتبال و  بسکتبال

■ بازیکنان در این رشته‌ها باید به سرعت جهت خود را تغییر دهند، به توپ جاخالی دهند و از حریف عبور کنند. پرش قیچی پا به تقویت عضلات مورد نیاز برای این حرکات و افزایش هماهنگی کمک می‌کند.

■  والیبال،  تنیس و  بدمینتون

■ این ورزش‌ها به پرش‌های مکرر، حرکات سریع جانبی و حفظ تعادل در هنگام ضربه زدن به توپ نیاز دارند. این تمرین آمادگی جسمانی مورد نیاز برای این حرکات را فراهم می‌کند.

■  دو و میدانی

■ دوندگان، به‌ویژه دوندگان دوهای سرعت، با انجام این حرکت می‌توانند به تقویت عضلات ساق پا و بهبود هماهنگی در حین دویدن کمک کنند.

■ این تمرین همچنین یک راه عالی برای گرم کردن بدن و بالا بردن ضربان قلب پیش از شروع ورزش اصلی در هر رشته‌ای است.



شکل ۳۵

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات قیچی پاها در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.





شکل ۳۶- راه رفتن روی پنجه پاها

وقتی می‌خواهید یواشکی از کنار کسی رد بشوید تا متوجه حضور شما نشود، یا وقتی برای اینکه به کف زمین برخورد نکنید از روی یک مانع می‌پرید، از پنجه پا استفاده می‌کنید. وقتی روی پنجه پا حرکت می‌کنید، صدای کمتری ایجاد می‌شود و به شما امکان می‌دهد تا با انعطاف و سرعت بیشتری حرکت کنید. دقیقاً مثل طناب‌زنی، پنجه پا باعث می‌شود که پرش‌های شما سریع، سبک و بی‌صدا باشد (شکل ۳۶).

اما وقتی از یک پله بلند پایین می‌آیید یا وقتی با عصبانیت و سرعت راه می‌روید، پاشنه پاتون رو محکم به زمین می‌کوبید. در این شرایط، ضربه و صدای بیشتری ایجاد می‌شود و فشار زیادی به مفاصل شما وارد می‌کند. در طناب‌زنی هم، وقتی با پاشنه فرود می‌آیید، ضربه به زمین بیشتر می‌شود و این کار نه تنها به زانوهایتون آسیب می‌رساند بلکه سرعت و ریتم طناب‌زنی شما را به هم می‌ریزد.

پاشنه و پنجه

تعریف: مهارت پنجه و پاشنه در طناب‌زنی یک حرکت ریتمیک و موزون است که در آن، در هر پرش، به‌طور متناوب ابتدا پنجه یک پا و سپس پاشنه همان پا به زمین برخورد می‌کند. در پرش بعدی، این حرکت با پای چپ تکرار می‌شود. به نظر می‌رسد که شما در حال قدم برداشتن درجا هستید، در حالی که طناب به‌طور مداوم از زیر پاهایتان عبور می‌کند (شکل ۳۷).

مراحل پنجه پاشنه:

- ۱ بدون طناب صاف بایستید. پای راست خود را کمی بلند کنید و فقط با پاشنه پا به زمین ضربه بزنید. پنجه پا باید از زمین بلند باشد. این حرکت را هم چندین بار تکرار کنید تا حس ضربه زدن با پاشنه را درک کنید.
- ۲ همین حرکت را با پای چپ خود انجام دهید. به‌طور متناوب با پاشنه پای راست و سپس پاشنه پای چپ به زمین ضربه بزنید و سعی کنید ریتم منظمی داشته باشید.



شکل ۳۷- مهارت پنجه و پاشنه

- ۳ سپس ترکیب حرکت پنجه و پاشنه (بدون طناب) با ضربه زدن پنجه پای راست شروع کنید. بلافاصله بعد از ضربه پنجه پای راست، پاشنه همان پا را به زمین بزنید. حالا همین کار را با پای چپ انجام دهید؛ ابتدا پنجه و سپس پاشنه. این توالی (پنجه راست، پاشنه راست، پنجه چپ، پاشنه چپ) را به آرامی تمرین کنید.
- ۴ هدف این است که یک جریان پیوسته از ضربات ایجاد کنید. وقتی با ریتم آشنا شدید، به تدریج سرعت خود را افزایش دهید.



- بدون طناب، یک پا را کمی جلوتر از پای دیگر قرار دهید به صورتی که روی پاشنه باشد و پای دیگر روی پنجه. سپس با یک جهش کوچک، جای پاها را عوض کنید.
- این حرکت را به صورت متناوب و ریتمیک انجام دهید. (سپس با طناب انجام دهید)



هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.

پرش پنجه و پاشنه در تقویت آمادگی جسمانی

پرش با پنجه و پاشنه در طناب‌زنی هر دو به تقویت فاکتورهای آمادگی جسمانی کمک می‌کنند، اما روی جنبه‌های متفاوتی تمرکز دارند:

■ **پرش پنجه (Toe Jump):** این نوع پرش به دلیل سبک و سریع بودن، بیشتر روی استقامت عضلانی و چابکی تمرکز دارد. در این روش، شما از پنجه پا برای پرش‌های سریع و کوتاه استفاده می‌کنید که باعث می‌شود عضلات ساق پا و مچ پا به شدت درگیر شوند و به مرور زمان استقامت و قدرت آن‌ها افزایش یابد. این روش برای بهبود سرعت و هماهنگی بدن نیز بسیار مؤثر است.



شکل ۳۸- پرش پنجه و پاشنه

■ **پرش پاشنه (Heel Jump):** این پرش که با فرود روی پاشنه همراه است، به دلیل ضربه و فشار بیشتر، بیشتر روی استقامت قلبی - عروقی و تقویت مفاصل و استخوان‌ها تمرکز دارد. این نوع پرش با افزایش ضربان قلب، به سیستم قلبی - عروقی فشار می‌آورد و در بهبود استقامت کلی بدن نقش دارد. البته، به دلیل فشار زیاد روی زانوها، توصیه می‌شود در استفاده از این روش احتیاط کنید و از آن کمتر استفاده شود (شکل ۳۸).

به‌طور خلاصه، پرش پنجه برای تقویت استقامت عضلانی، چابکی و هماهنگی و پرش پاشنه برای تقویت استقامت قلبی - عروقی و تقویت استخوان‌ها مناسب‌تر است.

کاربرد پرش پنجه و پاشنه در رشته‌های ورزشی

طناب‌زنی با هر دو روش پنجه و پاشنه یک تمرین پایه و بسیار کاربردی در بسیاری از رشته‌های ورزشی است. هر کدام از این روش‌ها با توجه به ویژگی‌هایشان، در ورزش‌های مختلفی مورد استفاده قرار می‌گیرند:

پرش پنجه (Toe Jump)

این نوع پرش به دلیل سرعت، چابکی و هماهنگی بالا، در رشته‌هایی که به سرعت پا و عکس‌العمل‌های سریع نیاز دارند، بسیار کاربردی است. ورزش‌هایی مانند:

■ **بوکس و هنرهای رزمی:** برای تقویت ریتم، سرعت پا و هماهنگی بین چشم و دست. بوکسورها با استفاده از این روش، آمادگی خود را برای جابه‌جایی سریع در رینگ افزایش می‌دهند.



شکل ۳۹- دویدن روی پنجه دونده

فوتبال و بسکتبال

برای بهبود چابکی، سرعت تغییر جهت و استقامت عضلات ساق پا.

نمر دو و میدانی (به خصوص دوندگان سرعت)
برای افزایش سرعت و قدرت در استارت و دویدن (شکل ۳۹).

والیبال

برای تقویت قدرت پرش و چابکی.

پرش پاشنه (Heel Jump)

این روش که با فرود روی پاشنه همراه است، به دلیل فشار بیشتر، برای تقویت استخوان‌ها و مفاصل کاربرد دارد و می‌تواند برای افزایش استقامت قلبی - عروقی مفید باشد. اگرچه به دلیل فشار زیاد، در ورزش‌های حرفه‌ای کمتر از آن استفاده می‌شود، اما می‌تواند در تمرینات ورزشی عمومی برای موارد زیر به کار رود:

■ **آمادگی جسمانی عمومی:** برای گرم کردن بدن و بهبود استقامت قلبی - عروقی.



شکل ۴۰- تحمل وزنه بدن روی پاها

■ ورزش‌هایی که نیاز به تحمل وزن و تقویت استخوان‌ها دارند: مانند وزنه‌برداری یا برخی رشته‌های قدرتی (شکل ۴۰).

به‌طور کلی، پرش پنجه به‌عنوان یک روش استاندارد و اصلی در تمرینات طناب‌زنی برای ورزشکاران حرفه‌ای شناخته می‌شود، در حالی که پرش پاشنه بیشتر جنبه تمرینی و عمومی دارد.

نکته



چرخش کمر



شکل ۴۱- چرخش کمر در پرتاب دیسک

بهترین مثال برای توضیح چرخش کمر در طناب‌زنی، حرکت بدن هنگام پرتاب کردن یک توپ یا یک دیسک در ورزش‌هایی مثل دیسک پرتاب یا پرتاب وزنه است (شکل ۴۱).

وقتی می‌خواهید یک توپ را با تمام قدرت پرتاب کنید، فقط از دستتان استفاده نمی‌کنید. ابتدا بدن خود را می‌چرخانید و با استفاده از قدرت کمر، شانه‌ها و لگن، نیروی بیشتری تولید می‌کنید. این چرخش باعث می‌شود انرژی از پایین تنه به بالاتنه منتقل شود و در نهایت، پرتاب شما قدرتمندتر و با سرعت بیشتری انجام شود.

در طناب‌زنی هم همین اتفاق می‌افتد. وقتی طناب را با سرعت زیاد می‌چرخانید یا حرکات ترکیبی

انجام می‌دهید، تنها با مچ دست و بازو کار نمی‌کنید. چرخش‌های کوچک و سریع در کمر، به شما کمک می‌کند تا ریتم حرکات را حفظ کرده و قدرت لازم برای چرخاندن طناب با سرعت بالا را تأمین کنید. این کار باعث می‌شود فشار کمتری روی مچ دست‌ها وارد شود و استقامت شما برای طناب‌زنی طولانی مدت افزایش یابد. به طور خلاصه، چرخش کمر در طناب‌زنی مثل تولید نیرو از مرکز بدن برای پرتاب یک توپ است. این حرکت به شما اجازه می‌دهد تا با قدرت و هماهنگی بیشتری طناب بزنید، نه فقط با نیروی دست‌هایتان.

چرخش کمر



شکل ۴۲- مهارت چرخش کمر

تعریف: در این حرکت، با عبور دادن طناب از زیر پاها، و با استفاده از چرخش کمر به سمت چپ و راست مهارت را انجام می‌دهیم (شکل ۴۲).

مراحل چرخش کمر:

۱ طناب را از پشت پاهایتان نگه دارید، طوری که دسته‌ها در دو طرف کمرتان قرار بگیرند. آرنج‌هایتان را نزدیک بدن‌تان نگه دارید. نگاهتان به جلو باشد. با مچ دست‌هایتان طناب را به سمت بالا و روی سرتان بچرخانید. به محض اینکه طناب به

جلوی پاهایتان رسید، با هر دو پا به آرامی از روی آن بپرید. سعی کنید پرش‌هایتان کوتاه و نرم باشد و روی پنجه پا فرود بیایید. ریتم ثابتی را حفظ کنید.

۲ هنگامی که در حال پریدن با ریتم ثابت هستید، شروع به چرخاندن آرام کمرتان به طرفین کنید. در هر پرش، کمرتان را به یک طرف بچرخانید (مثلاً اول به راست و بعد به چپ). سعی کنید شانه‌هایتان را ثابت نگه دارید و فقط از ناحیه کمر بچرخید. حرکت چرخش باید هماهنگ با حرکت طناب و پرش‌هایتان باشد. در ابتدا ممکن است کمی ناهماهنگ باشید، اما با تمرین بیشتر، این حرکت روان‌تر خواهد شد.



طول طناب باید طوری باشد که وقتی وسط آن را زیر پاهایتان قرار می‌دهید، دسته‌های آن تا زیر بغل شما برسند.

- طناب را در دست بگیرید و مانند همیشه، آماده پرش شوید.
- وقتی طناب از بالای سر شما عبور می‌کند و به سمت پایین می‌آید، بپرید.
- در همان لحظه، شانه‌ها و کمر خود را به سمت راست بچرخانید.
- در پرش بعدی، این بار شانه‌ها و کمر خود را به سمت چپ بچرخانید.
- این حرکت را به صورت تناوبی (یک پرش به راست، یک پرش به چپ) ادامه دهید.

هنرجویان با کمک هنرآموز خود تمرینات خود را انجام داده و تمرین دیگری به کلاس ارائه دهید.

حرکت چرخاندن طناب باید عمدتاً از مچ دست‌ها باشد. بازوها را نزدیک بدن نگه دارید و آرنج‌ها را کمی خم کنید. تصور کنید که فقط مچ‌های شما در حال چرخش هستند و بازوها و شانه‌ها نسبتاً ثابت هستند.

چرخش کمر در آمادگی جسمانی

چرخش کمر در طناب‌زنی عمدتاً روی آمادگی عضلات مرکزی بدن تمرکز دارد و چندین فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند.

■ قدرت و استقامت عضلات مرکزی (Core Strength and Endurance): حرکت چرخشی کمر، عضلات مورب شکم (Obliques) و عضلات پایین کمر را به شدت درگیر می‌کند. این تقویت باعث می‌شود بدن شما در هنگام پرش و حرکات سریع، ثبات بیشتری داشته باشد (شکل ۴۳).



شکل ۴۳- تقویت عضلات مورب شکم

- **هماهنگی (Coordination):** این تکنیک نیازمند هماهنگی دقیق بین چرخش تنه و حرکت دست‌ها و پاهاست. تمرین مداوم آن به بهبود هماهنگی کلی بدن کمک می‌کند.
- **تعادل و ثبات (Balance and Stability):** عضلات قوی مرکزی، ستون فقرات شما را حمایت می‌کنند و باعث بهبود تعادل در طول طناب‌زنی و سایر فعالیت‌های ورزشی می‌شوند.
- **چابکی (Agility):** داشتن یک مرکز بدن قوی و انعطاف‌پذیر به شما امکان می‌دهد تا سریع‌تر و با کنترل بیشتری جهت حرکت خود را تغییر دهید، که یک فاکتور کلیدی در بسیاری از ورزش‌هاست. به‌طور خلاصه، چرخش کمر در طناب‌زنی بیشتر از آن که یک تکنیک پرش باشد، یک تمرین قدرتی و هماهنگی برای عضلات میانی بدن است. این حرکت به شما کمک می‌کند تا نه تنها بهتر طناب بزنید، بلکه در سایر رشته‌های ورزشی که به تعادل و چابکی نیاز دارند نیز عملکرد بهتری داشته باشید.

نکته



مهارت چرخش کمر در طناب‌زنی را به‌طور مؤثر و با کمترین تلاش انجام دهید. به یاد داشته باشید که حرکات کوچک و کنترل شده اغلب کارآمدتر از حرکات بزرگ و ناگهانی هستند.

کاربرد چرخش کمر در طناب‌زنی برای ورزش‌های مختلف

چرخش کمر در طناب‌زنی یک تمرین عالی برای تقویت عضلات مرکزی بدن است و به همین دلیل، برای رشته‌های ورزشی مختلفی که به قدرت چرخشی و ثبات تنه نیاز دارند، کاربرد زیادی دارد.

بیسبال و گلف

■ در حرکت‌هایی مانند پرتاب توپ در بیسبال یا چرخش بدن هنگام ضربه زدن به توپ در گلف، تولید نیروی اصلی از عضلات مرکزی و کمر است. تمرین با طناب‌زنی به تقویت این عضلات برای تولید قدرت بیشتر کمک می‌کند (شکل ۴۴).



شکل ۴۴- چرخش کمر در گلف

ورزش‌های رزمی و بوکس

■ در این ورزش‌ها، قدرت ضربات مشت و لگد از چرخش سریع و قدرتمند تنه سرچشمه می‌گیرد. چرخش کمر در طناب‌زنی به بهبود این قدرت و افزایش سرعت ضربات کمک می‌کند.

تنیس و بدمینتون

■ سرویس زدن و ضربات فوره‌ند و بک‌هند در این ورزش‌ها، همگی شامل یک حرکت چرخشی قدرتمند در تنه هستند. تقویت عضلات مورب شکمی از طریق چرخش کمر، به افزایش قدرت و کنترل این ضربات منجر می‌شود.

فوتبال و بسکتبال

■ در این ورزش‌ها، بازیکنان باید به سرعت تغییر جهت دهند و بدن خود را بچرخانند. یک تنه قوی و منعطف، به حفظ تعادل و چابکی در این حرکات کمک می‌کند.

حرکات ریتمیک و ژیمناستیک

تعال، هماهنگی و اجرای حرکات پیچیده در این رشته‌ها به شدت به ثبات عضلات مرکزی بستگی دارد. چرخش کمر در طناب‌زنی به تقویت این ثبات کمک زیادی می‌کند. به‌طور خلاصه، هر ورزشی که در آن نیاز به قدرت چرخشی، تعادل و ثبات تنه باشد، می‌تواند از تمرین چرخش کمر در طناب‌زنی به‌عنوان یک ابزار مؤثر برای افزایش کارایی بهره‌برد.

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات چرخش کمر در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

پژوهش



برای آشنایی با ابعاد مختلف ورزش طناب‌زنی از منظر تاریخی، علمی، اجتماعی و کاربردی، تحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

تحقیق کنید



ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری اول؛ مهارت‌های ساده طناب‌زنی

شرح کار: ■ شناخت طناب و آمادگی برای طناب زدن ■ اجرای مهارت‌های ساده طناب‌زنی ■ نقش مهارت‌های ساده در رشته ورزشی																											
استاندارد عملکرد: ■ اجرای هر مهارت به مدت حداقل ۱۵ ثانیه با حفظ فرم صحیح و بدون اشتباه قابل توجه. ■ حفظ ریتم ثابت و کنترل بر طناب در طول اجرای هر مهارت. ■ نمایش هماهنگی بین حرکات پا، دست و بدن. ■ اجرای ایمن حرکات بدون برخورد طناب به پاها یا از دست دادن تعادل. شاخص‌ها: ■ افزایش تعداد تکرار: ■ تداوم اجرا در حرکت: ■ دقت در اجرا: ■ تسلط بر طناب: ■ هماهنگی: ■ تعادل: حفظ تعادل در طول اجرای حرکات، به ویژه در مهارت‌های نیازمند جابه‌جایی. قدرت استقامت و چابکی																											
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: فضای باز با سطح مناسب (مانند کفپوش ورزشی، چوب یا آسفالت) - نور کافی - دمای مناسب و تهویه هوا - عدم وجود موانع در اطراف فضای تمرین. ابزار و تجهیزات: طنابی با طول مناسب قد فرد - کفش ورزشی - لباس ورزشی - کروномتر یا تایمر																											
معیار شایستگی: <table border="1"> <thead> <tr> <th>ردیف</th><th>مرحله کار</th><th>حداقل نمره قبولی از ۳</th><th>نمره هنرجو</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱</td><td>شناخت طناب و آمادگی برای طناب زدن</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td>۲</td><td>اجرای مهارت‌های ساده طناب‌زنی</td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td>۳</td><td>نقش مهارت‌های ساده در رشته‌های ورزشی</td><td>۱</td><td></td></tr> <tr> <td></td><td> شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی </td><td>۲</td><td></td></tr> <tr> <td colspan="4">میانگین نمرات**</td></tr> </tbody> </table>				ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو	۱	شناخت طناب و آمادگی برای طناب زدن	۲		۲	اجرای مهارت‌های ساده طناب‌زنی	۲		۳	نقش مهارت‌های ساده در رشته‌های ورزشی	۱			شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی	۲		میانگین نمرات**			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو																								
۱	شناخت طناب و آمادگی برای طناب زدن	۲																									
۲	اجرای مهارت‌های ساده طناب‌زنی	۲																									
۳	نقش مهارت‌های ساده در رشته‌های ورزشی	۱																									
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی	۲																									
میانگین نمرات**																											
* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است. ** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.																											

واحد یادگیری ۲

مهارت‌های پیچیده طناب‌زنی

مقدمه

در میان گستره فعالیت‌های بدنی و تمرینات ورزشی، طناب‌زنی جایگاهی منحصر به فرد یافته است. ورزشی که اغلب با خاطرات دوران کودکی و بازی‌های ساده تداعی می‌شود و نقش مؤثری در زندگی دارد. در حقیقت ابزاری قدرتمند و چندوجهی برای ارتقای سطوح مختلف آمادگی جسمانی به شمار می‌رود. این واحد یادگیری، سفری است در دنیای طناب‌زنی، با هدف زدودن تصورات سطحی و آشکار ساختن پتانسیل‌های نهفته آن.

از تقویت استقامت قلبی - عروقی و افزایش چربی‌سوزی گرفته تا بهبود چابکی، تعادل، هماهنگی و قدرت انفجاری، طناب‌زنی طیف وسیعی از فواید بالا را در برمی‌گیرد. سادگی اجرا، قابلیت دسترسی و کم‌هزینه بودن این ورزش، آن را به گزینه‌ای ایده‌آل برای افراد با سطوح مختلف آمادگی، در هر مکانی تبدیل کرده است. با رویکردی جامع و کاربردی، اصول صحیح طناب‌زنی، تکنیک‌های متنوع، برنامه‌های تمرینی هدفمند و ملاحظات ایمنی را مورد بررسی قرار می‌دهیم. هدف نهایی، توانمندسازی در بهره‌گیری مؤثر و ایمن از طناب‌زنی به عنوان ابزاری کارآمد در مسیر دستیابی به اهداف تناسب اندام و بهبود کیفیت زندگی است. امیدواریم، دریچه‌ای نو به سوی این ورزش دیرینه اما همواره پویا بگشاییم.

استاندارد عملکرد

اجرای مهارت‌های پیچیده طناب و فعالیت‌های گروهی با یک طناب بلند و دو طناب با حفظ تعادل هماهنگی و همکاری

جاگینگ (نرم‌دوی)

دویدن آرام (جاگینگ) در طناب‌زنی، دقیقاً مثل درجا دویدن در زندگی روزمره است. فرض کنید منتظر آسانسور هستید، یا می‌خواهید بدن خود را در یک نقطه گرم نگه دارید. شما برای اینکه در یک جا ثابت نمانید و بدنتان سرد نشود، ممکن است شروع به درجا دویدن کنید. در این حالت، پاها را به صورت متناوب و آرام بالا می‌آورید، بدون اینکه جابه‌جا شوید (شکل ۴۵).



شکل ۴۵- درجا دویدن

در طناب‌زنی هم جاگینگ همین‌طور است. به جای اینکه با هر بار چرخاندن طناب با دو پا بپرید، هر بار یک پا را بالا می‌آورید، درست مثل درجا دویدن. این حرکت به شما امکان می‌دهد تا ریتم طناب‌زنی را حفظ کنید، سرعت خود را کنترل کرده و فشار کمتری به بدن وارد کنید.

آیا می‌دانید

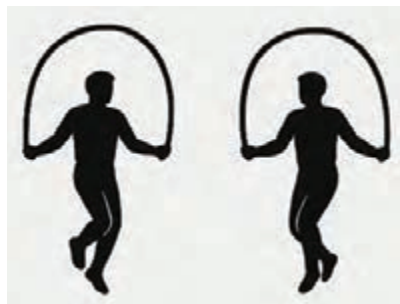


بنابراین، جاگینگ در طناب‌زنی یک شبیه‌سازی از درجا دویدن است؛ یک حرکت ساده و کارآمد برای گرم کردن، حفظ ریتم و افزایش استقامت. آیا هیجان تسلط بر ریتم و هماهنگی در حرکات ساده طناب‌زنی، همان لذتی را به شما می‌دهد که فتح یک قله مرتفع یا حل یک معمای پیچیده؟

نکته



جاگینگ



شکل ۴۶- مهارت جاگینگ

تعریف: در این مهارت، به جای پریدن با هر دو پا به طور همزمان، شما به صورت متناوب روی هر پا فرود می‌آیید، درست مانند زمانی که در حال دویدن آهسته هستید (شکل ۴۶).

مراحل جاگینگ:

- ۱ طناب را تنظیم کنید تا در موقعیت مناسب قرار گیرد.
- ۲ طناب را بچرخانید و با هر چرخش، یک پا را به سمت باسن مخالف ببرید و به آن ضربه بزنید. انگار که می‌خواهید با پاشنه پایتان به باسن خود ضربه بزنید.
- ۳ کمرتان را صاف نگه دارید و شانه‌ها را آرام نگه دارید.
- ۴ سعی کنید در حین انجام حرکت، به طور منظم نفس بکشید.
- ۵ ابتدا با سرعت کم شروع کنید و به تدریج سرعت را افزایش دهید.

مهارت جاگینگ در طناب‌زنی، یک راه عالی برای افزایش ضربان قلب و حفظ آن در محدوده هوازی برای مدت طولانی‌تر است.

نکته



نکات ایمنی

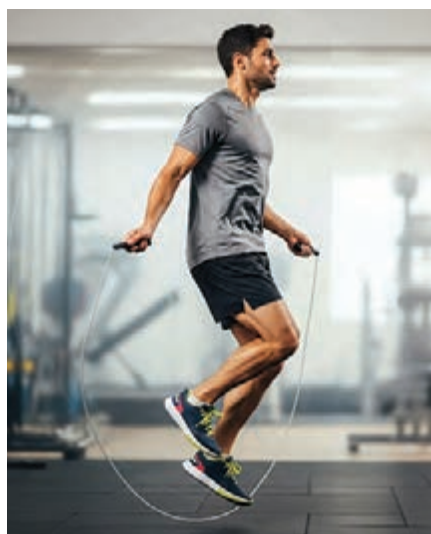


- تنوع در تمرین: برای جلوگیری از یکنواختی، می‌توانید این حرکت را با سایر حرکات طناب‌زنی ترکیب کنید.
- سرد کردن بعد از تمرین: پس از پایان تمرین، چند دقیقه سرد کردن انجام دهید تا عضلاتتان ریلکس شوند.

جاگینگ در آمادگی جسمانی

یکی از فاکتورهای کلیدی آمادگی جسمانی یعنی استقامت قلبی - عروقی (Cardiovascular Endurance) را به شدت تقویت می‌کند (شکل ۴۷).

این نوع طناب‌زنی، که در آن به صورت متناوب روی یک پا می‌پرید و پای دیگر را بالا می‌آورید، مانند دویدن آرام درجا است اما با مزیت اضافه طناب که باعث افزایش شدت تمرین می‌شود.



شکل ۴۷- افزایش استقامت قلبی عروقی با اجرای مهارت جاگینگ

- علاوه بر استقامت قلبی - عروقی، این حرکت سایر عوامل آمادگی جسمانی را نیز تقویت می‌کند:
- **هماهنگی عصب و عضله (Coordination):** حرکت جاگینگ با طناب زدن نیازمند هماهنگی دقیق بین دست‌ها، پاها و چشم‌هاست. شما باید در زمان مناسب بپرید تا طناب از زیر پایتان رد شود. این هماهنگی با تمرین مداوم بهبود می‌یابد.
- **تعادل (Balance):** پرش‌های متناوب روی یک پا به تقویت عضلات تثبیت‌کننده در پاها و هسته بدن کمک کرده و تعادل کلی شما را افزایش می‌دهد.
- **چابکی (Agility):** این حرکت به شما کمک می‌کند تا سریع‌تر و با کنترل بیشتری پاهایتان را جابه‌جا کنید. این مهارت برای ورزش‌هایی که نیاز به تغییر جهت سریع دارند بسیار مفید است.
- **استقامت عضلانی (Muscular Endurance):** جاگینگ با طناب باعث درگیری مستمر عضلات پا، ساق پا، ران و حتی شانه‌ها و بازوها می‌شود که منجر به افزایش استقامت این عضلات می‌گردد.

کاربردهای جاگینگ در طناب‌زنی در ورزش‌های مختلف:

مهارت جاگینگ در طناب‌زنی به دلیل مزایای متعدّدش، در رشته‌های ورزشی مختلفی کاربرد دارد. این تمرین به‌عنوان بخشی از برنامه تمرینی برای ورزش‌های زیر استفاده می‌شود:

ورزش‌های رزمی

- بوکس، کاراته و کونگ‌فو، برای افزایش استقامت، سرعت پاها و هماهنگی.

ورزش‌های توپی

- بسکتبال و فوتبال و والیبال، برای بهبود استقامت، چابکی و مدیریت انرژی در طول بازی و برای بهبود هماهنگی و حس عمقی بدن.

دو و میدانی

- برای تقویت عضلات پایین تنه، افزایش سرعت و بهبود توانایی واکنش.

بدنسازی و فیتنس

- به‌عنوان یک تمرین هوازی مؤثر برای کالری‌سوزی، کاهش چربی بدن و بهبود آمادگی قلبی - عروقی.

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات جاگینگ در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

پژوهش



سایدسوئینگ



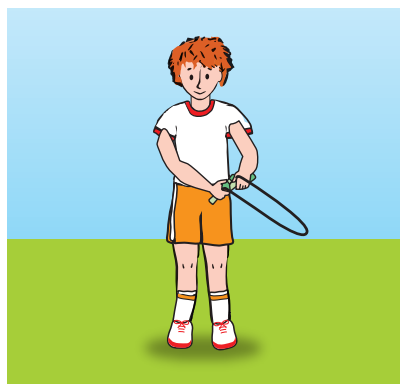
شکل ۴۸- حرکت جارو کردن

سایدسوئینگ در طناب‌زنی، حرکت جارو کردن یک محوطه بزرگ است. در سایدسوئینگ، شما با یک حرکت ریتمیک و هماهنگ دست‌ها، طناب را از یک سمت بدن به سمت دیگر می‌چرخانید تا آماده پرش بعدی شوید. این کار دقیقاً شبیه به حرکتی است که هنگام جارو زدن انجام می‌دهید (شکل ۴۸):

■ شما با کنترل شانه‌ها و بازوهای خود، جارو را با یک حرکت رفت و برگشتی و ریتمیک از یک سمت به سمت دیگر حرکت می‌دهید تا تمام سطح زمین تمیز شود.

■ این حرکت نیازمند هماهنگی، ریتم و کنترل دقیق است تا جارو به شکل مؤثری کار کند، که اینها همان مهارت‌های اصلی در سایدسوئینگ طناب‌زنی هستند.

سایدسوئینگ



شکل ۴۹- مهارت ساید سوئینگ

تعریف: طناب به صورت افقی در کنار بدن و با استفاده از چرخش کمر و مچ دست‌ها به حرکت در می‌آید، بدون اینکه پاها از زمین بلند شوند. در این حرکت، به جای عبور دادن طناب از زیر پاها، شما طناب را به صورت افقی در کنار بدن خود و با استفاده از چرخش کمر به حرکت در می‌آورید. دست‌ها معمولاً ثابت هستند و حرکت اصلی از ناحیه کمر و بالاتنه ایجاد می‌شود. طناب به شکل یک نیم دایره در کنار بدن شما می‌چرخد (شکل ۴۹).

مراحل سایدسوئینگ:

- ۱ طناب را روی هم قرار بدهید (دو سر طناب روی هم بیاید) و دست‌هایتان را به هم بچسبانید.
- ۲ حال برای انجام این حرکت، دست راست و چپ خود را هم‌زمان به سمت راست لگنتان آورده و طناب بزنید.
- ۳ بار دیگر همین حرکت را برای سمت چپ لگن نیز تکرار کنید. اگر از قوه تخیلتان کمک بگیرید، با انجام این حرکت، فرم حرف انگلیسی X در هوا نقش خواهد بست.
- ۴ وقتی که در انجام این حرکت حرفه‌ای شدید، دست راست خود را بالا آورده و سعی کنید این بار فرم رنگین کمان در بالای سرتان ایجاد کنید.
- ۵ سپس دست‌هایتان را بین فرم حرف انگلیسی X و رنگین کمان جابه‌جا کنید.



هنرجویان تحقیق کنید که مهارت سایدسوئینگ چگونه اجرا می‌شود (وضعیت بدن، حرکت طناب)، چه فوایدی دارد (تقویت عضلات، هماهنگی، گرم کردن) و در چه تمریناتی کاربرد دارد. یک گزارش با این اطلاعات و فهرست منابع تهیه نمایید و آن را در کلاس ارائه دهید. ارزیابی بر اساس کیفیت تحقیق، گزارش، درک مطلب و ارائه خواهد بود.



«سایدسوئینگ» پایه

آماده‌سازی:

صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید.

طناب را در یک دست بگیرید (دست راست برای شروع). دست دیگر را در کنار بدن نگه دارید. طول طناب باید به گونه‌ای باشد که وقتی وسط آن روی زمین قرار دارد، دستگیره‌ها تقریباً به زیر بغل شما برسند.

حرکت:

با استفاده از مچ دست راست خود، طناب را به صورت یک نیم دایره به سمت جلو و سپس به سمت چپ بدن خود بچرخانید.

هدف این است که طناب را بدون اینکه به پای شما برخورد کند، در کنار بدن خود تاب دهید. در این مرحله، پاها ثابت هستند و هیچ پرشی انجام نمی‌شود. تمرکز بر حرکت روان و کنترل شده طناب با مچ دست است.

تغییر دست:

پس از چند چرخش روان به سمت چپ، حرکت را متوقف کنید. طناب را به دست چپ خود منتقل کنید و دست راست را در کنار بدن نگه دارید. همین حرکت نیم دایره‌ای را با مچ دست چپ خود انجام دهید، این بار طناب را به سمت جلو و سپس به سمت راست بدن خود بچرخانید.

افزایش دامنه حرکت:

هنگامی که در چرخاندن طناب در هر طرف راحت شدید، سعی کنید دامنه حرکت را کمی بیشتر کنید. طناب باید قوس بزرگ‌تری را در کنار بدن شما طی کند، اما همچنان کنترل آن با مچ دست حفظ شود. اضافه کردن حرکت پا (اختیاری و پیشرفته):

پس از تسلط بر چرخش طناب در طرفین، می‌توانید یک گام کوچک به همان سمتی که طناب در حال چرخش است، بردارید. برای مثال، وقتی طناب به سمت چپ می‌رود، یک قدم کوچک به سمت چپ بردارید و سپس پا را به جای خود برگردانید. این کار به حفظ تعادل و هماهنگی بیشتر کمک می‌کند. تلاش برای چرخش کامل (پیشرفته‌تر):

هنگامی که حرکت با یک دست روان و هماهنگ شد، می‌توانید تلاش کنید تا طناب را به صورت یک دایره کامل در کنار بدن خود بچرخانید. این کار نیاز به هماهنگی بیشتر مچ دست و حفظ ریتم دارد.

سایدسوئینگ در آمادگی جسمانی

مهارت سایدسوئینگ در طناب‌زنی، به دلیل حرکت طناب به اطراف بدن و نیاز به کنترل و هماهنگی، چندین فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین فوایدی که این حرکت دارد عبارت‌اند از:

- **هماهنگی:** حرکت سایدسوئینگ به‌طور مستقیم هماهنگی بین دست‌ها و پاها را بهبود می‌بخشد. شما باید زمان‌بندی چرخش طناب با حرکات پاها را به‌درستی تنظیم کنید.
 - **استقامت قلبی و عروقی:** مانند سایر حرکات طناب‌زنی، سایدسوئینگ یک تمرین هوازی عالی است که ضربان قلب را بالا می‌برد و به تقویت سیستم قلبی و عروقی کمک می‌کند.
 - **چابکی:** انجام این حرکت به‌صورت متوالی و سریع، چابکی پاها و حس ریتم شما را افزایش می‌دهد.
 - **تقویت عضلات مرکزی:** برای حفظ تعادل در طول حرکت، عضلات شکم و پهلوها به شدت درگیر می‌شوند. این تمرین به تقویت هسته بدن کمک می‌کند که در بسیاری از ورزش‌های دیگر نیز مفید است.
- این حرکت به‌عنوان یک استراحت فعال بین تمرینات پرشی هم استفاده می‌شود و به شما اجازه می‌دهد بدون توقف کامل، به ریکاوری بپردازید.
- مهارت سایدسوئینگ در طناب‌زنی، به‌دلیل تمرکز بر هماهنگی، چابکی و کنترل بدن، در طیف وسیعی از رشته‌های ورزشی کاربرد دارد.

کاربردها مهارت سایدسوئینگ در رشته‌های مختلف ورزشی:

ورزش‌های رزمی و بوکس

■ این حرکت به بهبود کار پا، هماهنگی دست و پا، و ریتم ورزشکار کمک می‌کند. توانایی تغییر جهت سریع و حفظ تعادل در حین حرکت طناب، به بوکسورها در جابه‌جایی سریع و اجرای ضربات دقیق‌تر یاری می‌رساند.

کراس‌فیت (CrossFit)

در کراس‌فیت، سایدسوئینگ اغلب به‌عنوان بخشی از تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) یا به‌عنوان یک حرکت انتقالی بین تمرینات پرشی استفاده می‌شود. این حرکت به تقویت عضلات مرکزی و افزایش استقامت قلبی - عروقی کمک می‌کند.

فوتبال و بسکتبال

■ بازیکنان این رشته‌ها به چابکی و هماهنگی بالایی برای تغییر جهت ناگهانی و کنترل توپ نیاز دارند. سایدسوئینگ به‌طور مستقیم این مهارت‌ها را بهبود می‌بخشد.

تنیس و بدمینتون

■ ورزشکاران رشته‌های راکتی با انجام سایدسوئینگ، هماهنگی چشم و دست و سرعت عمل خود را برای واکنش سریع به توپ تقویت می‌کنند.

قایقرانی

■ به‌ویژه در آب‌های خروشان، نیازمند هماهنگی عصب و عضله و توانایی حفظ تعادل است. در اینجا است که مهارت‌های سایدسوئینگ به کار می‌آید (شکل ۵۰).



شکل ۵۰- مهارت ساید سوئینگ

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات سایدسوئینگ در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

پژوهش





شکل ۵۱- مهارت ضربدر دست‌ها

این مهارت در زندگی روزمره، به‌خصوص در کارهایی که نیاز به حرکات دقیق و هماهنگ دارند، کاربرد دارد. تصور کنید که در حال انجام کارهای خانه هستید، مثلاً شستن ظرف‌ها. در این فعالیت، مغز شما باید به‌صورت هم‌زمان چندین کار را مدیریت کند: یک دست ظرف را نگه می‌دارد، دست دیگر با اسفنج آن را می‌شوید و هم‌زمان باید مراقب باشید که دست‌ها به هم برخورد نکنند یا ظرف از دستتان نیفتد (شکل ۵۱).

این هماهنگی دقیق بین دو دست و چشم‌ها، که در یک حرکت تکراری و پیوسته انجام می‌شود، بسیار شبیه به هماهنگی موردنیاز در حرکت ضربدر دست‌ها است. در هر دو مورد، بدن شما باید:

- حرکات را زمان‌بندی کند: شما باید بدانید که هر دست در چه زمانی و به چه شکلی حرکت کند.
- از برخورد جلوگیری کند: باید با دقت، مسیر حرکت دست‌ها را کنترل کنید تا با یکدیگر برخورد نکنند.
- ریتم را حفظ کند: این کار باید به‌صورت روان و بدون توقف انجام شود.

بنابراین، تمرین ضربدر دست‌ها در طناب‌زنی، به‌صورت غیرمستقیم، توانایی شما در انجام دقیق و هماهنگ کارهای روزمره را بهبود می‌بخشد و به همین دلیل، یک مهارت کاربردی برای زندگی روزمره محسوب می‌شود.

ضربدر دست‌ها

تعریف: یک حرکت پیشرفته است که در آن، در حین پرش و عبور طناب از زیر پا، دست‌ها از خط مرکزی بدن عبور کرده و به صورت ضربدری در مقابل بدن قرار می‌گیرند (شکل ۵۲).



شکل ۵۲- مهارت ضربدر دست‌ها

مراحل ضربدر دست‌ها:

- ۱ ابتدا طناب‌زنی را به صورت معمولی آغاز کنید تا بدنتان گرم شود و ریتم بگیرید.
- ۲ در حین چرخش طناب، به جای اینکه دست‌ها را به صورت موازی حرکت دهید، یکی از دست‌ها را از روی دست دیگر عبور دهید (ضربدری کنید). مثلاً دست راست را از روی دست چپ بگذرانید و سپس برعکس.
- ۳ سعی کنید حرکت ضربدری دست‌ها را با پرش‌هایتان هماهنگ کنید. می‌توانید با هر بار ضربدری دست‌ها، یک پرش انجام دهید.
- ۴ به طور متناوب جهت ضربدری دست‌ها را تغییر دهید تا چالش تمرین بیشتر شود.
- ۵ ابتدا با سرعت کم شروع کنید و به تدریج سرعت خود را افزایش دهید.

تمرین



هدف: آموزش گام به گام مهارت ضربدر دست در طناب‌زنی در کلاس.
مواد لازم: طناب ورزشی (در صورت امکان)، فضای کافی.
مدت زمان: ۳۰-۴۰ دقیقه.

مراحل:

- ۱ آشنایی و آمادگی (۱۰ دقیقه):
- ۲ یادآوری مهارت‌های پایه طناب‌زنی.
- ۳ معرفی مهارت ضربدر دست با توضیح و نمایش ویدئو یا اجرای معلم.
- ۴ تأکید بر هماهنگی و ریتم.
- ۵ گرم کردن بدون طناب با چرخش دست، حرکت قیچی بازوها و پرش درجا.

تمرین گام به گام (۲۰ دقیقه):

- ۱ تمرین حرکت دست ضربدری بدون طناب (تأکید بر حرکت از آرنج و ارتفاع کم).
- ۲ پرش ساده با مکث و اضافه کردن حرکت دست ضربدری (بدون عبور کامل طناب).
- ۳ تلاش برای عبور طناب به صورت ضربدری با مکث پس از هر تلاش.
- ۴ تلاش برای اجرای متوالی ضربدر دست‌ها برای دانش‌آموزان راحت‌تر.

جمع‌بندی و بازخورد (۱۰ دقیقه):

- ۱ خنک کردن با حرکات کششی.
- ۲ بحث در مورد چالش‌ها و مرور نکات کلیدی (زمان‌بندی، ارتفاع پرش، حرکت دست از آرنج).
- ۳ تأکید بر تمرین مداوم و ارائه بازخورد مثبت.
- ۴ تشویق به تمرین در منزل (اختیاری).

ضربدر دست‌ها در آمادگی جسمانی

مهارت ضربدر دست‌ها در طناب‌زنی، به دلیل نیاز به هماهنگی دقیق و سرعت عمل بالا، چندین فاکتور کلیدی آمادگی جسمانی را به طور هم‌زمان تقویت می‌کند.

■ **هماهنگی عصب و عضله (Neuromuscular Coordination):** این حرکت اصلی‌ترین فاکتور هماهنگی بین دست‌ها و پاها را به چالش می‌کشد. شما باید زمان‌بندی دقیق حرکت دست‌ها برای ضربدر کردن و باز کردن طناب را با پریدن پاها هماهنگ کنید.

■ **چابکی:** انجام سریع و متوالی این حرکت، باعث افزایش سرعت واکنش و چابکی بدن شما می‌شود. این مهارت در بسیاری از رشته‌های ورزشی که نیاز به تغییر سریع جهت دارند، بسیار کاربردی است.

■ **استقامت قلبی و عروقی (Cardiovascular Endurance):** مانند سایر حرکات طناب‌زنی، ضربدر دست‌ها نیز یک تمرین هوازی با شدت بالا است که ضربان قلب را افزایش داده و به تقویت سیستم قلبی و عروقی کمک می‌کند.

■ **تعادل (Balance):** برای انجام این حرکت، باید در هنگام عبور طناب از زیر پاها، تعادل خود را حفظ کنید. این امر به تقویت عضلات پایدارکننده بدن کمک می‌کند.

■ **سرعت:** با تمرین مستمر، می‌توانید سرعت اجرای این حرکت را افزایش دهید که به طور مستقیم بر روی سرعت کلی بدن شما تأثیر می‌گذارد.

مهارت ضربدر دست‌ها در طناب‌زنی یک تمرین جامع است که علاوه بر افزایش استقامت، به طور ویژه‌ای بر روی هماهنگی و چابکی بدن تمرکز دارد.

نکته



کاربردها مهارت ضربدر دست‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی

■ **ورزش‌های رزمی و بوکس**

■ این حرکت به بهبود کار پا، هماهنگی دست و پا و سرعت عمل مبارزان کمک می‌کند. توانایی تغییر سریع موقعیت دست‌ها و بدن، در جاخالی دادن و اجرای ضربات پی در پی بسیار مهم است.

■ **فوتبال و بسکتبال**

■ بازیکنان این رشته‌ها به چابکی و هماهنگی بالا برای تغییر جهت ناگهانی، دریبل زدن یا پاس دادن نیاز دارند. تمرین ضربدر دست‌ها به طور مستقیم این مهارت‌ها را تقویت می‌کند.

■ **تنیس و بدمینتون**

■ ورزشکاران رشته‌های راکتی با انجام این حرکت، هماهنگی چشم و دست و سرعت واکنش خود را برای ضربه زدن به توپ بهبود می‌بخشند.

کراس فیت و تمرینات تناوبی با شدت بالا

■ در این نوع تمرینات، سایدسوئینگ به عنوان یک حرکت پویا برای افزایش استقامت قلبی - عروقی و بهبود مهارت‌های حرکتی در بین تمرینات قدرتی استفاده می‌شود (شکل ۵۳).



شکل ۵۳- حرکت کراس در تمرینات وزنه

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات ضربدر دست‌ها در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

پژوهش



طناب بلند



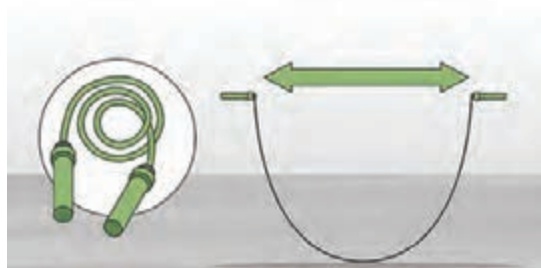
شکل ۵۴- تیم کاری در پروژه

یکی از بهترین مثال‌ها برای مهارت طناب‌زنی بلند در زندگی روزمره، مدیریت پروژه‌های بزرگ یا تیم‌های کاری است. در این مثال، طناب بلند مثل یک پروژه یا هدف بزرگ است که باید آن را جلو ببرید. فردی که طناب را می‌چرخاند و کنترل می‌کند، مدیر پروژه یا رهبر تیم است. تیم یا افرادی که باید به موقع از روی طناب بپرند و از آن عبور کنند، اعضای تیم هستند.

همان‌طور که در طناب‌زنی بلند، سرعت، ریتم و هماهنگی همه اعضا برای موفقیت ضروری است، در یک تیم کاری هم، اگر مدیر پروژه بتواند با برنامه‌ریزی دقیق، سرعت مناسب و هماهنگی کامل بین اعضا کارها را پیش ببرد، پروژه با موفقیت به پایان می‌رسد.

اگر یکی از اعضای تیم از ریتم خارج شود یا در زمان مناسب اقدام نکند، کل پروژه با مشکل روبه‌رو می‌شود، درست مثل زمانی که یک نفر در طناب‌زنی بلند نتواند به موقع بپرد و طناب به او برخورد می‌کند.

طناب بلند



شکل ۵۵- طناب بلند

تعریف: به نوعی از طناب‌زنی که در آن از یک طناب بسیار بلندتر از طناب‌های انفرادی استاندارد استفاده می‌شود و معمولاً توسط سه نفر یا بیشتر انجام می‌گیرد (شکل ۵۵).

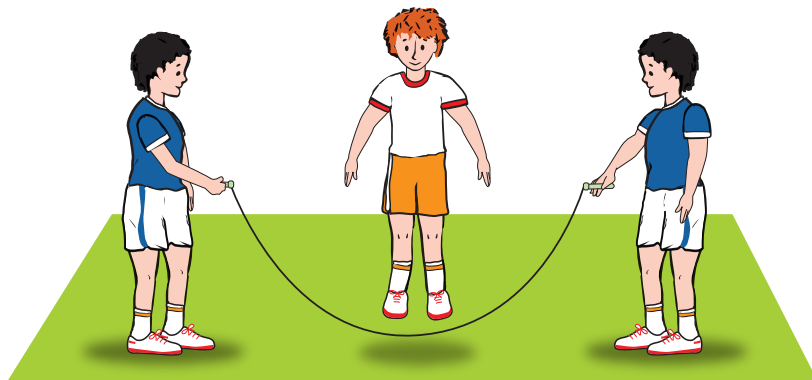
حالا که آموزش طناب‌زدن را پشت سر گذاشته‌اید، پیشنهاد می‌کنیم که طناب‌زدن گروهی را هم امتحان کنید. شما با طناب‌زنی گروهی می‌توانید هم ورزش کنید و هم حسابی سرگرم شوید. برای انجام این ورزش و سرگرمی حتماً به مراحل طناب بلند توجه کنید.

نکته



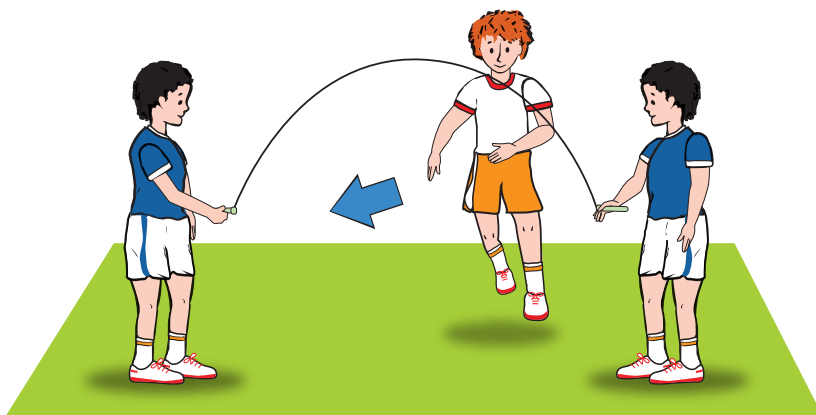
مراحل طناب بلند:

۱ دو سر طناب را بگیرید و بپريد! (شكل ۵۶).



شكل ۵۶- مهارت طناب بلند

۲ برای انجام این ورزش و بازی، کافی است دو نفر روبه‌روی هم بایستند و طناب را با دست‌هایشان بگیرند؛ شما هم وسط این دو نفر و در پشت طناب قرار بگیرید؛ آن دو نفر، طناب را می‌چرخانند و شما از روی آن می‌پرید (شكل ۵۷).



شكل ۵۷- اجرای مهارت طناب بلند

۳ درجا بزنید!

۴ وقتی طناب در حال چرخش است، درجا بزنید؛

۵ اگر می‌خواهید در این بازی حرفه‌ای شوید، بهتر است نگاهتان فقط به وسط طناب باشد؛

۶ این تمرین ورزشی، برای تقویت مچ دست‌های دوستان‌تان مفید است؛

۷ همچنین شما هم می‌توانید ورزشی برای کل بدن داشته باشید؛

۸ اگر طناب بزرگی در اختیار داشته باشید می‌توانید به جای یک نفر، دو نفری حرکت درج‌زدن را انجام دهید و ورزش کردن را سرگرم‌کننده‌تر کنید.



در طناب زنی با طناب بلند، حفظ ریتم ثابت برای چرخندگان طناب بسیار مهم است تا پرنده بتواند به طور مؤثر زمان بندی کند و بپرد.

مطمئن شوید که طناب بلند هیچ گونه ساییدگی یا پارگی ندارد. همچنین، قبل از شروع، محیط اطراف خود را از هرگونه مانع پاک کنید.

طناب بلند در آمادگی جسمانی

پرش در طناب بلند، به دلیل ماهیت خود که ترکیبی از حرکات هوازی و هماهنگ است، چندین فاکتور کلیدی آمادگی جسمانی را تقویت می کند:

- **استقامت قلبی – تنفسی (Cardiovascular and cardiorespiratory):** پرش مداوم، ضربان قلب و تنفس را به شدت افزایش می دهد. این امر باعث می شود تا قلب و ریه ها برای پمپاژ خون و اکسیژن رسانی به عضلات، کارآمدتر شوند. در نتیجه، توانایی بدن برای انجام فعالیت های طولانی مدت بدون خستگی بالا می رود.
- **هماهنگی (Coordination):** طناب زنی، به ویژه در حالت طناب بلند که نیاز به هماهنگی با یک یا چند نفر دیگر دارد، هماهنگی بین چشم ها، دست ها، و پاها را به شدت بهبود می بخشد. فرد باید به موقع و با ریتم مشخص از روی طناب بپرد، که این کار به مغز و بدن کمک می کند تا در یک زمان مشخص با هم کار کنند.
- **چابکی و تعادل (Agility and Balance):** این فعالیت به دلیل نیاز به تغییر جهت سریع و فرود صحیح روی پنجه پا، به افزایش چابکی و توانایی حفظ تعادل کمک می کند. پرش های متوالی و سریع، عضلات کوچک پا و مچ پا را تقویت کرده و به ثبات بدن در حین حرکت می افزاید.
- **قدرت و استقامت عضلانی:** پرش در طناب بلند، عضلات مختلفی از جمله ساق پا، چهارسر ران، همسترینگ، باسن، شکم و شانه را درگیر می کند. پرش های مکرر، باعث افزایش قدرت و به خصوص استقامت عضلانی در این نواحی می شود.

کاربرد طناب زنی بلند در رشته های ورزشی

مهارت های به دست آمده از طناب زنی بلند، به دلیل تقویت همزمان استقامت، هماهنگی، چابکی و قدرت، در بسیاری از رشته های ورزشی کاربرد حیاتی دارد. این مهارت ها به خصوص در ورزش هایی که نیاز به کار تیمی، سرعت عمل و دقت دارند، بسیار مؤثر است. در ادامه به برخی از رشته های ورزشی که از این مهارت بهره می برند، اشاره می کنم:

ورزش های توپی و تیمی

در ورزش هایی مانند بسکتبال، فوتبال، والیبال، و هندبال، هماهنگی، زمان بندی و سرعت عمل بسیار مهم است. پرش در طناب بلند به ورزشکاران کمک می کند تا:

- ریتم و زمان بندی خود را برای پاس دادن، شوت زدن یا دریافت توپ بهبود بخشند.
- چابکی و سرعت در تغییر جهت و فرارهای ناگهانی را افزایش دهند.
- استقامت قلبی – عروقی لازم برای یک بازی طولانی را کسب کنند.

ورزش‌های رزمی و بوکس

بوکسورها و رزمی‌کاران به‌طور سنتی از طناب‌زنی در تمرینات خود استفاده می‌کنند. این مهارت به آنها کمک می‌کند تا:

- هماهنگی عصب و عضله بین دست‌ها و پاها را تقویت کنند.
- سبک‌وزنی و چابکی روی پاها را افزایش دهند، که برای جاخالی دادن و حرکات سریع ضروری است.
- استقامت لازم برای مبارزات طولانی را به‌دست آورند.

نحرم دو و میدانی

ورزشکاران دو و میدانی از طناب‌زنی برای تقویت عضلات پایین‌تنه و بهبود عملکرد خود استفاده می‌کنند. این مهارت به‌ویژه برای رشته‌های زیر مفید است:

- دوندگان سرعت: برای افزایش قدرت و توان انفجاری در پاها.
- دوندگان استقامتی: برای تقویت سیستم قلبی - تنفسی و کاهش فشار بر مفاصل در مقایسه با دویدن روی زمین سخت.

ژیمناستیک و آکروباتیک

ورزش‌هایی که نیاز به تعادل، هماهنگی و انعطاف‌پذیری بالا دارند، می‌توانند از طناب‌زنی بهره ببرند. پرش در طناب بلند:

- تعادل و ثبات را بهبود می‌بخشد، که برای انجام حرکات پیچیده روی تشک یا میله ضروری است.
- هماهنگی حرکتی را در انجام حرکات موزون و ترکیبی افزایش می‌دهد.

کراس فیت و بدنسازی

در این رشته‌ها، طناب‌زنی به‌عنوان یک بخش کلیدی در تمرینات هوازی و استقامتی شناخته می‌شود. این تمرین به ورزشکاران کمک می‌کند تا:

- عضلات اصلی مانند شکم و پایین‌تنه را تقویت کنند.
- چربی‌سوزی را افزایش داده و استقامت کلی بدن را بالا ببرند.
- سیستم قلبی - عروقی خود را برای تمرینات پرفشار آماده سازند.

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات ضربدر رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

پژوهش



دابل داچ (طناب دوتایی)

در شنای کرال سینه، دو دست شناگر مانند دو طناب در حال چرخش هستند که به صورت متوالی وارد آب شده و از آن خارج می‌شوند. پاها نیز باید با ضربات متوالی و ثابت (مانند پریدن) به حرکت دست‌ها ریتم و سرعت بدهند.

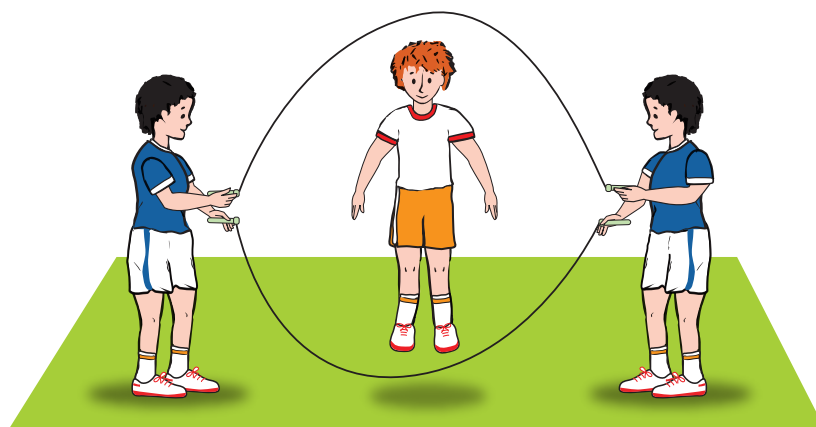
اگر در هریک از این دو مهارت، دست‌ها یا پاها از ریتم خارج شوند، حرکت متوقف شده یا کارایی خود را از دست می‌دهد. بنابراین، کرال سینه یک مثال عینی برای دابل داچ است، زیرا هر دو مهارت به هماهنگی متوالی اعضای بدن با یک ریتم ثابت وابسته هستند.



شکل ۵۸- اجرای مهارت کرال سینه

دابل داچ (طناب دوتایی)

تعریف: یک مهارت پیشرفته و گروهی در طناب‌زنی است که در آن دو طناب بلند به طور هم‌زمان در جهت مخالف یکدیگر چرخانده می‌شوند و یک یا چند نفر در داخل این دو طناب به انجام حرکات مختلف (پرش، رقص، مانور) می‌پردازند (شکل ۵۹).



شکل ۵۹- اجرای مهارت دابل داچ

مراحل دابل داچ (طناب دوتایی):

- ۱ با دو طناب تمرین کنید!
- ۲ دوستانتان دو طناب را در دست بگیرند و طناب اول را بچرخانید؛
- ۳ سپس طناب دوم را در جهت مخالف قبلی بچرخانید؛
- ۴ با چرخش طناب‌ها، سرعتتان هم باید دو برابر قبل شود؛
- ۵ چون این بار باید از روی دو طناب بپريد؛
- ۶ این تمرین، بسیار سخت و چالشی است؛
- ۷ ولی در عین حال سرگرم‌کننده‌تر هم خواهد بود.

نکات



- مهم‌ترین نکته در مورد مهارت دابل داچ، هماهنگی و ارتباط تیمی است.
- دابل داچ یک فعالیت گروهی است و موفقیت در آن به شدت به هماهنگی بین چرخانندگان طناب و پرش‌کنندگان بستگی دارد.

دابل داچ در آمادگی جسمانی

ورزش طناب‌زنی دابل داچ به دلیل ماهیت پویا و چالشی خود، چندین فاکتور آمادگی جسمانی را تقویت می‌کند.

■ **آمادگی قلبی – عروقی:** دابل داچ یک تمرین هوازی عالی است که ضربان قلب را به شدت بالا می‌برد و استقامت و ظرفیت ریوی را بهبود می‌بخشد. این فعالیت به دلیل شدت بالا، به سوزاندن کالری و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

■ **هماهنگی:** این مهارت نیازمند هماهنگی دقیق بین دست‌ها، پاها و چشم‌ها است. شرکت‌کننده باید زمان‌بندی ورود به میان طناب‌های در حال چرخش و زمان‌بندی پرش‌ها را با چرخش‌های متضاد طناب‌ها هماهنگ کند.

■ **چابکی و تعادل:** حرکات سریع و نیاز به حفظ پایداری در حین پرش‌های متوالی، چابکی و تعادل فرد را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. این مهارت‌ها به خصوص برای ورزشکاران در رشته‌های دیگر بسیار مفید است.

■ **قدرت و استقامت عضلانی:** عضلات مختلفی در این فعالیت درگیر می‌شوند: پایین‌تنه: عضلات ساق پا، ران و باسن برای پرش‌ها و فرودها تقویت می‌شوند. بالاتنه: عضلات بازو، شانه و هسته بدن (شکم و کمر) برای چرخاندن طناب‌ها و حفظ ثبات بدن فعال هستند.

دابل داچ یک تمرین تمام بدن است که در کنار تفریح و جنبه اجتماعی، آمادگی جسمانی کلی را به طور جامع بهبود می‌بخشد.

آیا می‌دانید



کاربردهای دابل داچ در رشته‌های ورزشی

کراس فیت و آمادگی جسمانی

■ دابل داچ یک تمرین هوازی و قدرتی عالی است که ضربان قلب را به شدت بالا می‌برد و به تقویت عضلات پایین تنه، به ویژه ساق پا و ران، کمک می‌کند. به همین دلیل، در برنامه‌های تمرینی کراس فیت و برای افزایش استقامت قلبی - عروقی بسیار استفاده می‌شود.

ورزش‌های رزمی و بوکس

■ در ورزش‌های رزمی، سرعت عمل و چابکی فوق‌العاده مهم هستند. دابل داچ به ورزشکاران کمک می‌کند تا هماهنگی بین دست و پا، سرعت عکس‌العمل و توانایی تغییر جهت ناگهانی را افزایش دهند که برای جاخالی دادن و حرکات سریع در مسابقه ضروری است.

ورزش‌های توپی (مثل فوتبال، بسکتبال، والیبال)

■ برای این رشته‌ها، هماهنگی چشم و دست و پا، چابکی در فضای محدود و توانایی پرش بالا اهمیت زیادی دارد. دابل داچ با تقویت این مهارت‌ها، به بازیکنان کمک می‌کند تا عملکرد بهتری در دریبل، دریافت توپ و پرتاب‌ها داشته باشند.

ورزش‌های راکتی (مثل تنیس و بدمینتون)

■ در این ورزش‌ها، چالاکی دست و پا و سرعت رسیدن به توپ بسیار حیاتی است. دابل داچ با بهبود هماهنگی و استقامت، به ورزشکاران کمک می‌کند تا در زمان مناسب به توپ برسند و سرویس‌ها را با قدرت و دقت بیشتری بزنند.

به‌طور کلی، هر ورزشی که به سرعت، هماهنگی، تعادل و استقامت نیاز داشته باشد، از تمرینات دابل داچ می‌تواند بهره‌مند شود.

نکته



پژوهش



هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به تمرینات ضربدر دست‌ها در رشته‌های بالا را به کلاس ارائه دهند.

ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری اول – مهارت‌های پیچیده طناب‌زنی

شرح کار:

- اجرای مهارت‌های پیچیده جاگینگ و سایدسوئینگ
- اجرای مهارت‌های پیچیده ضربدری دست و دابل‌داچ
- اجرای تمرینات گروهی و ترکیبی با طناب بلند

استاندارد عملکرد: اجرای مهارت‌های پیچیده طناب و فعالیت‌های گروهی با یک طناب بلند و دو طناب با حفظ تعادل هماهنگی و همکاری

- **جاگینگ:** اجرای جاگینگ با ریتم ثابت و حفظ فرم صحیح پرش‌های کوتاه به مدت حداقل ۲۰ ثانیه.
- **ساید سوئینگ:** اجرای پرش‌های جانبی با چرخش طناب به طرفین و حفظ تعادل به مدت حداقل ۱۵ ثانیه در هر جهت.
- **ضربدر دست‌ها:** اجرای حداقل ۵ پرش متوالی با عبور صحیح طناب به صورت ضربدری از دست‌ها بدون گیر کردن طناب.
- **طناب بلند:** ورود و خروج ایمن از طناب در حال چرخش و انجام حداقل ۵ پرش متوالی در داخل طناب با هماهنگی با چرخانندگان.
- **دابل‌داچ:** ورود و خروج ایمن از بین دو طناب در حال چرخش مخالف جهت و انجام حداقل ۳ پرش متوالی با حفظ ریتم و هماهنگی با چرخانندگان.

شاخص‌ها:

- **ریتم:** حفظ ریتم ثابت در طول اجرای مهارت‌هایی مانند جاگینگ.
- **تعادل:** حفظ تعادل در حین انجام حرکات با تغییر جهت (سایدسوئینگ) یا در مهارت‌های گروهی.
- **هماهنگی دست و پا:** هماهنگی دقیق بین حرکات دست و پا در مهارت‌هایی مانند ضربدر دست‌ها.
- **زمان‌بندی ورود و خروج:** توانایی ورود و خروج ایمن و به موقع از طناب در حال چرخش (طناب بلند و دابل‌داچ).
- **تعداد پرش‌های متوالی:** تعداد پرش‌های موفق انجام شده بدون اشتباه در هر مهارت.
- **هماهنگی گروهی (طناب بلند و دابل‌داچ):** میزان هماهنگی بین پرنده و چرخانندگان طناب.
- **ارتباط (طناب بلند و دابل‌داچ):** وضوح و اثربخشی ارتباط بین پرنده و چرخانندگان.

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات: فضای باز و وسیع با سطح صاف و مناسب (مانند زمین چمن، آسفالت صاف یا کفپوش ورزشی) - نور

کافی - دمای مناسب و تهویه - عدم وجود موانع در شعاع چرخش طناب‌ها

ابزار و تجهیزات: طنابی با طول مناسب قد فرد - طناب بلند و ضخیم با طول مناسب - کفش ورزشی - لباس ورزشی - کروномتر یا تایمر

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	اجرای مهارت‌های پیچیده جاگینگ و سایدسوئینگ	۲	
۲	ضربدری و دست و دابل‌داچ	۲	
۳	اجرای تمرینات گروهی و ترکیبی با طناب بلند	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی	۲	
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.





پودمان ۳

شطرنج



واحد یادگیری ۱

مبانی پایه شطرنج

مقدمه

شطرنج^۱ فعالیت ذهنی پیچیده‌ای است که نیاز به تعقل، تمرکز و قدرت تصمیم‌گیری بالا دارد. در این ورزش سلول‌های خاکستری مغز به کار گرفته می‌شود تا حرکات حریف برای حمله پیش‌بینی شود. هرچقدر که مطالعات بیشتری درباره مغز انجام می‌شود مشخص می‌شود که ورزش شطرنج ابزاری برای تقویت توانایی‌های ذهنی است.

بازیکن برای استقرار مهره‌های خود چگونگی هدایت کردن مهره‌ها را یاد می‌گیرد. می‌آموزد که چگونه تصمیم‌گیری کند. اگر او اجازه دهد تا مهره‌هایش اسیر شود، ممکن است بازی را از دست بدهد. شطرنج در طول زندگی مسئولیت‌پذیری و تصمیم‌گیری را به کودکان آموزش می‌دهد. وقتی بچه‌ها بازی شطرنج را یاد بگیرند، شروع به توسعه مهارت‌های ریاضی از جمله، تفکر حل مسئله، تفکر منطقی، تصمیم‌گیری و حل مشکل می‌نمایند. این مهارت‌ها به آنها اجازه خواهد داد که در مسیر زندگی با اتفاقات غیرمنتظره برخورد نمایند و خود را در تمام موقعیت‌ها کنترل کنند و ارائه راه حل نمایند.

شطرنج از جمله بهترین و مؤثرترین ابزار در آماده کردن کودکان برای مواجهه با دنیای کنونی است که روز به روز با دنیایی از اطلاعات مواجه می‌شوند و همراه با آن موقعیت‌های دشوارتری در تصمیم‌گیری به ارمغان می‌آورند.

شطرنج نحوه تفکر منطقی و کارآمد را آموزش می‌دهد و انتخاب بهترین گزینه از میان گزینه‌های موجود را نشان می‌دهد و اهمیت برنامه انعطاف‌پذیر، تمرکز و نتیجه انتخاب و تصمیم‌گیری را به نمایش می‌گذارد.

استاندارد عملکرد

پیش‌بینی و ثبت ۲۰ حرکت مهره سفید و سیاه (۱۰ سفید و ۱۰ سیاه) بر روی صفحه شطرنج با رعایت قوانین بازی

سؤال



- ۱ به نظر شما در شکل‌های زیر افراد مشغول چه فعالیتی هستند؟
- ۲ به نظر شما هر یک از شکل‌ها، بچه‌ها را وادار به چه عکس‌العمل‌هایی می‌کند؟
- ۳ به نظر شما تفاوت این بازی‌ها در چیست؟



شکل ۱

سؤال

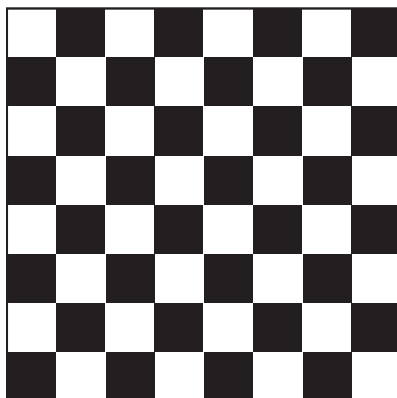


- با دیدن این تصاویر به این سؤالات پاسخ دهید.
- ۱ از دیدگاه شما حرکات دست‌های کودکان چه مهارت‌های پایه‌ای را در آنان تقویت می‌کند؟
 - ۲ از دیدگاه شما آیا می‌توان برای چینش جورچین‌ها و مهره‌ها تصمیم‌های مختلف گرفت؟

نکته



تصمیمات مختلف با استفاده از بررسی اطلاعات دقیق در هر یک از بازی‌های شکل ۱ بالاخص بازی آخر، کمک زیادی به فرمان‌برداری صحیح از مغز می‌کند.



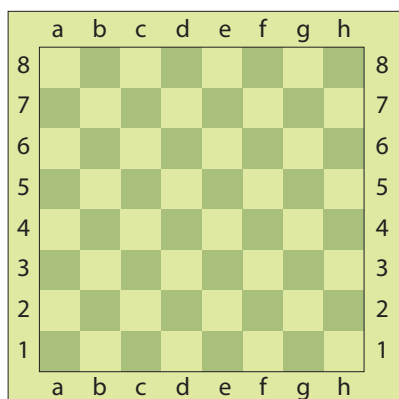
شکل ۲

به نظر شما:

سؤال



- ۱ در تصویر فوق چند مربع کوچک وجود دارد؟
- ۲ در تصویر فوق چند ردیف افقی و چند ستون وجود دارد؟
- ۳ چرا بعضی از مربع ها سفید و بعضی سیاه رنگ است؟



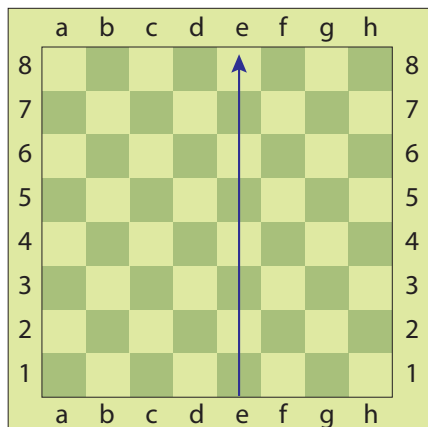
شکل ۳

صفحه شطرنج یک مربع بزرگ است که از ۶۴ مربع کوچک تشکیل شده است. این مربع ها را در اصطلاح خانه های صفحه شطرنج می نامند. خانه های صفحه شطرنج در دو رنگ و به صورت یکی در میان در کنار هم قرار دارند. در شکل ۳ می توانید یک صفحه شطرنج استاندارد را ملاحظه کنید.

نکته ایمنی



به دلیل اینکه بازی شطرنج یک بازی فکری است و انجام آن زمان زیادی را می طلبد و بازیکنان باید چه در هنگام بازی و چه در هنگام تمرین و مطالعه، مدت زیادی به نگاه کردن به این صفحه بپردازند، برای جلوگیری از اثرات منفی نگاه کردن به رنگ سیاه، امروزه برای ساخت خانه های صفحه شطرنج، از رنگ های آرامش بخش مثل سبز و سفید و... استفاده می کنند، اما در هنگام آموزش و یا بازی خانه ها باید سیاه و سفید در نظر گرفته شوند.



شکل ۴

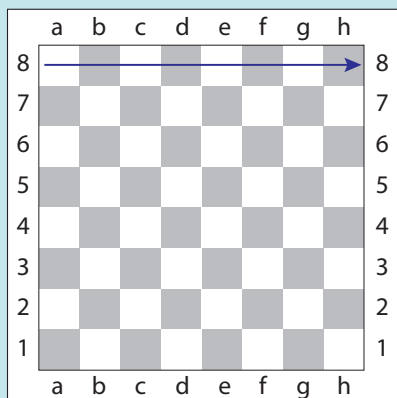
ردیف‌های صفحه شطرنج: ستون‌ها، عرض‌ها، قطر‌ها

در شکل ۴ یکی از ستون‌ها با فلش نشان داده شده است. سایر ستون‌ها را با فلش مشخص کنید؟

تمرین ۱



همان‌طور که مشخص نمودید صفحه شطرنج دارای هشت ردیف عمودی است به این ردیف‌ها ستون^۱ گفته می‌شود.



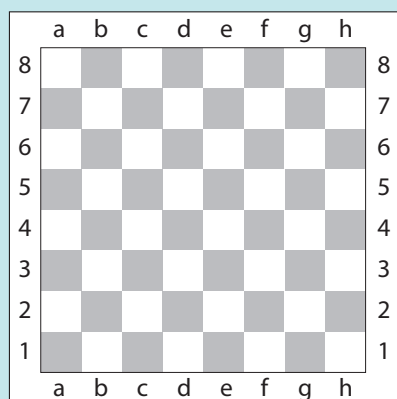
شکل ۵

آیا می‌دانید در شکل ۵ خانه‌هایی را که با فلش مشخص شده‌اند، چه می‌نامند؟ سایر ردیف‌های افقی را با فلش مشخص نمایید.

سؤال



صفحه شطرنج دارای هشت ردیف افقی است به این ردیف‌ها عرض^۲ گفته می‌شود. در صفحه شطرنج هر عرض دارای ۸ خانه است که شامل ۴ خانه سفید و ۴ خانه سیاه می‌باشند. عرض‌های صفحه شطرنج را با اعداد نام‌گذاری می‌کنند که به ترتیب از ۱ تا ۸ نام‌گذاری شده‌اند.



شکل ۶

۱ آیا می دانید ردیف های مورب صفحه شطرنج را چه می نامند؟

۲ صفحه شطرنج دارای چند ردیف مورب است؟

۳ ردیف های مورب صفحه شطرنج شکل ۶ را با فلش مشخص نمایید.

۴ آیا تعداد خانه های ردیف های مورب با هم برابر است؟

۵ تفاوت ردیف های مورب با ستون ها و عرض ها چیست؟

به این ردیف های مورب در اصطلاح قطر^۱ گفته می شود. یکی از تفاوت های اصلی قطر ها با ستون ها و عرض ها در این نکته است که قطر ها از نظر اندازه با هم متفاوت هستند. صفحه شطرنج دارای ۴ قطر دو خانه ای، ۴ قطر سه خانه ای، ۴ قطر چهار خانه ای، ۴ قطر پنج خانه ای، ۴ قطر شش خانه ای، ۴ قطر هفت خانه ای و دو قطر هشت خانه ای است.

کوچک ترین قطر ها در صفحه شطرنج از دو خانه و بزرگ ترین قطر ها از هشت خانه تشکیل شده اند. تفاوت دیگر قطر ها با ستون ها و عرض ها این است که بر خلاف ستون ها و عرض ها، تمامی خانه های یک قطر از یک رنگ تشکیل می شوند. نام هر قطر از قرار گرفتن نام خانه اول و آخر آن قطر در کنار هم تشکیل می شود.

با انگشتان دست روی صفحه شطرنج ستون ها، عرض ها و قطر ها را نشان دهید.



ارزشیابی

یک صفحه شطرنج استاندارد را ترسیم کنید و بر روی آن ستون، عرض و قطر ها را مشخص نمایید.

شبهات ها و تفاوت های ستون ها، عرض ها و قطر ها در چیست؟

کوچک ترین و بزرگ ترین قطر های صفحه شطرنج از چند خانه تشکیل شده اند؟

نام گذاری خانه های صفحه شطرنج

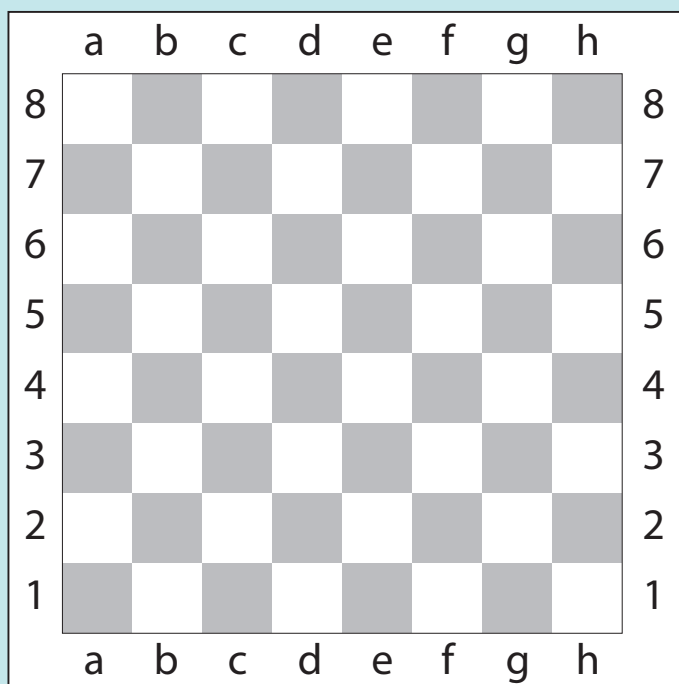
۱ اگر مهره ای از مهره های شطرنج از یک خانه به خانه دیگر حرکت کند به نظر شما هر خانه باید اسمی داشته باشد؟

۲ اگر به شما بگویند برای هر خانه از صفحه شطرنج طوری اسم تعیین کنید که هیچ خانه ای با خانه دیگر همانم نباشد، چگونه این کار را انجام می دهید؟



بعد از آشنایی با صفحه و مهره‌های شطرنج به نام‌گذاری خانه‌ها می‌پردازیم. هر خانه صفحه شطرنج در یک ستون خاص و یک عرض خاص قرار دارد. نام هر خانه در صفحه شطرنج از کنار هم قرار گرفتن نام ستون و عرضی که آن خانه در آنها قرار گرفته تشکیل می‌شود. به طور مثال خانه‌ای که در ستون e و در عرض چهارم قرار دارد خانه e۴ نام دارد. فراموش نکنید که همیشه نام خانه‌های صفحه شطرنج باید با حروف کوچک نوشته شود، البته دلیل آن را در زمان یادگیری ثبت حرکات خواهید فهمید.

با توجه به مطالب فوق نام هر خانه را در صفحه شطرنج شکل ۷ بنویسید.



شکل ۷

تمرین ۳



آشنایی با مرکز صفحه شطرنج

- ۱ به نظر شما چهار خانه‌ای که در مرکز صفحه شطرنج قرار دارند کدام خانه‌ها هستند؟
- ۲ شانزده خانه‌ای که در مرکز صفحه شطرنج قرار دارند کدام خانه‌ها هستند؟
- ۳ خانه‌های مرکزی چه تفاوتی با دیگر خانه‌ها دارند؟
- ۴ چرا باید این چند خانه را با نامی مثل خانه‌های مرکزی از دیگر خانه‌ها متمایز کنند؟

سؤال





در گروه‌های چهارنفره خود در مورد این سؤالات با هم بحث کنید.

8	a8	b8	c8	d8	e8	f8	g8	h8	8
7	a7	b7	c7	d7	e7	f7	g7	h7	7
6	a6	b6	c6	d6	e6	f6	g6	h6	6
5	a5	b5	c5	d5	e5	f5	g5	h5	5
4	a4	b4	c4	d4	e4	f4	g4	h4	4
3	a3	b3	c3	d3	e3	f3	g3	h3	3
2	a2	b2	c2	d2	e2	f2	g2	h2	2
1	a1	b1	c1	d1	e1	f1	g1	h1	1
	a	b	c	d	e	f	g	h	

شکل ۸

به خانه‌های e۵, e۴, d۵, d۴ که در وسط صفحه شطرنج قرار دارند مرکز صفحه و یا خانه‌های مرکزی گفته می‌شود. مجموع شانزده خانه c۳, c۴, c۵, c۶, d۳, d۴, d۵, d۶, e۳, e۴, e۵, e۶, f۳, f۴, f۵, f۶ را به‌عنوان مرکز بزرگ و چهار خانه e۴, d۵, d۴, e۵ را به‌عنوان مرکز اصلی در نظر گرفته‌اند. اما به طور کلی وقتی در مورد مرکز در بازی شطرنج سخن به میان می‌آید، در اکثر اوقات منظور همان مرکز اصلی یعنی خانه‌های e۵, e۴, d۵, d۴ است.

در واقع اهمیت مرکز صفحه شطرنج در این نکته است که وقتی مهره‌ها در مرکز قرار می‌گیرند از بیشترین قدرت خود برخوردار می‌شوند، یعنی وقتی یک مهره در مرکز قرار داشته باشد تعداد خانه‌های بیشتری را زیر ضرب خود گرفته و یا به عبارتی دیگر خانه‌های بیشتری را در کنترل خود دارد. اصولاً وقتی مهره‌های شطرنج در گوشه‌های صفحه قرار داشته باشند قدرت آنها تنزل پیدا می‌کند و هر چه به مرکز صفحه نزدیک‌تر شوند قدرت آنها بیشتر خواهد شد و در نهایت وقتی که یک مهره در مرکز صفحه قرار بگیرد قدرت آن به حداکثر ممکن خواهد رسید.

ارزشیابی

- ۱ نام‌گذاری خانه‌های شطرنج به چه صورتی است؟
- ۲ مرکز اصلی صفحه شطرنج را رنگ‌آمیزی کنید.
- ۳ دلیل اهمیت مرکز صفحه شطرنج چیست؟

مهره‌های صفحه شطرنج

فعالیت کلاسی

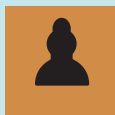


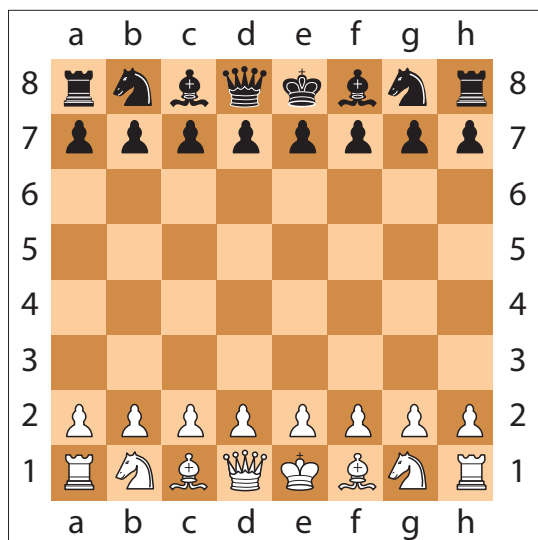
با توجه به مهره‌های یک صفحه شطرنج با هم کلاسی‌های خود در مورد سؤالات زیر با هم بحث کنید. با استفاده از صفحه و مهره شطرنج به سؤالات زیر پاسخ دهید: تعداد کل مهره‌ها را شمارش کنید. تعداد مهره‌های سفید رنگ و سیاه رنگ را مشخص نموده و با هم مقایسه کنید. در بازی شطرنج چند نوع مهره مختلف وجود دارد؟ در مورد نام هر مهره به صورت گروهی با هم بحث کنید. مهره‌ها را از نظر اسم، شکل، توانایی حرکتی و قدرت با یکدیگر مقایسه کنید. به نظر شما چیدمان اولیه مهره‌ها بر روی صفحه شطرنج به چه شکلی است؟

سؤال



در بازی شطرنج شش نوع مهره مختلف وجود دارد با توجه به تحقیقاتی که انجام داده‌اید نام هر مهره را در زیر آن بنویسید؟





شکل ۹

مهره‌های سفید بر روی کدام عرض‌ها مستقر می‌شوند؟ مهره‌های سیاه بر روی کدام عرض‌ها مستقر می‌شوند؟ بازی شطرنج دارای ۳۲ مهره است که ۱۶ مهره متعلق به بازیکن سفید و ۱۶ مهره متعلق به بازیکن سیاه می‌باشد. اما این مهره‌ها همگی با هم یکسان نیستند و از نظر اسم، شکل، توانایی حرکتی و قدرت با یکدیگر متفاوت هستند. شکل ۹ یک صفحه شطرنج را با وضعیت اجباری مهره‌ها در ابتدای بازی نشان می‌دهد. مهره‌های سفید در پایین شکل روی عرض‌های یکم و دوم مستقر می‌شوند و مهره‌های سیاه روی عرض‌های هفتم و هشتم قرار می‌گیرند. صفحه شطرنج باید طوری گذاشته شود که نسبت به هر یک از دو رقیب (شطرنج بازها) خانه مربع سفید در طرف راست باشد (h1 برای سفید و a8 برای سیاه).

هر یک از دو طرف دارای ۱۶ مهره مشابه یکدیگر می‌باشند: یک مهره شاه^۱، یک مهره وزیر^۲، دو مهره فیل^۳، دو مهره اسب^۴، دو مهره رخ^۵ و هشت مهره پیاده^۶. مقابل شاه سفید، شاه سیاه واقع می‌شود، مقابل وزیر سفید، وزیر سیاه قرار دارد، مقابل هر یک از فیل‌های سفید یک فیل سیاه مستقر می‌گردد، مقابل هر اسب سفید یک اسب سیاه موضع می‌گیرد و بالاخره در مقابل هر رخ سفید یک رخ سیاه در سطر می‌نشیند. ضمناً مشاهده می‌شود که وزیرها در خانه‌های هم رنگ خود مستقر می‌گردند: یعنی وزیر سفید در خانه سفید و وزیر سیاه در خانه سیاه.

نکات



- به جز ۱۶ پیاده هر یک از ۱۶ مهره دیگر را سوار می‌نامند.
 - وزیر و رخ «سوارهای سنگین»^۷ (بزرگ) نام دارند.
 - فیل و اسب به «سوارهای سبک»^۸ (کوچک) موسوم‌اند.
 - هر سواری که به شاه یا وزیر نزدیک باشد به نام آن خوانده می‌شود مثلاً فیل وزیر یا فیل شاه.
 - هر پیاده نام سواری را که در ابتدای بازی در جلوی آن قرار گرفته است به خود می‌گیرد.
- بدین ترتیب:

- پیاده‌های a و h پیاده رخ نامیده می‌شوند.
- پیاده‌های b و g پیاده اسب نامیده می‌شوند.
- پیاده‌های c و f پیاده فیل نامیده می‌شوند.
- پیاده‌های d پیاده وزیر نامیده می‌شود.
- پیاده‌های e پیاده شاه نامیده می‌شود.

ارزشیابی

- ۱ مهره‌های سفید چند پیاده دارند؟
- ۲ سوارهای کوچک و بزرگ را به صورت مجزا بچینید.
- ۳ پیاده‌های فیل را در محل استقرار اولیه آنها قرار دهید.

۱- King
۲- Queen
۳- Bishop
۴- Knight

۵- Rook
۶- Pawn
۷- Heavy pieces
۸- Light pieces

حرکت مهره‌ها

فعالیت کلاسی

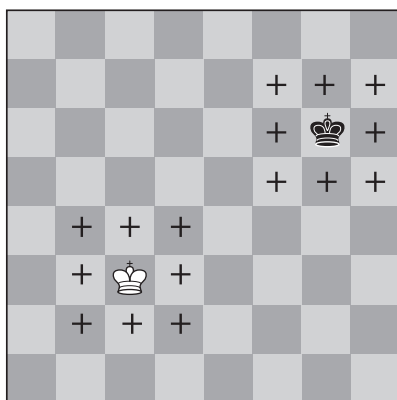


با استفاده از منابع کتابخانه‌ای مدرسه، نشریات، اینترنت و... پژوهش کنید:
آیا هر مهره شطرنج دارای حرکت مخصوصی است؟
اگر به شما می‌گفتند برای هر مهره شطرنج یک نوع حرکت تعریف کنید، چگونه این کار را انجام می‌دادید؟

در بازی شطرنج شش نوع مهره وجود دارد و هر مهره دارای حرکت مخصوصی است، برای این منظور هر یک از مهره‌ها را در یک شکل مشخص قرار می‌دهیم علامت (+) یا (o) در کلیه خانه‌هایی که آن مهره می‌تواند حرکت کند، می‌گذاریم.

حرکت شاه

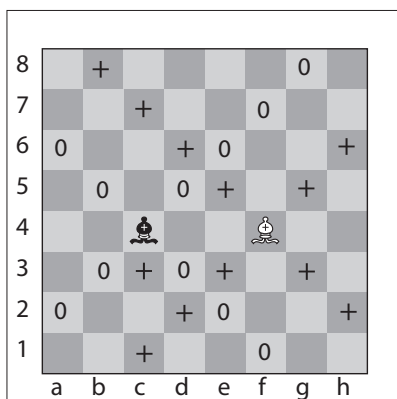
شکل ۱۰ حرکت مهره شاه را نشان می‌دهد، آیا می‌توانید الگوی حرکت آن را تشخیص دهید؟



شکل ۱۰

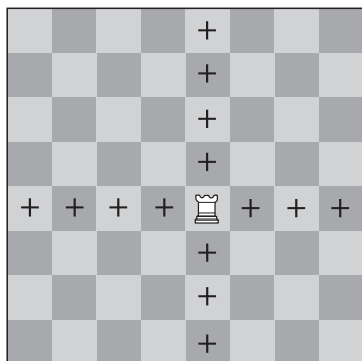
حرکت فیل

شکل ۱۱ حرکت کدام مهره را نشان می‌دهد، آیا می‌توانید الگوی حرکت آن را تشخیص دهید؟



حرکت رخ

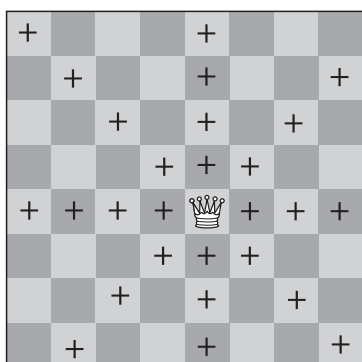
شکل ۱۲ حرکت مهره رخ را نشان می‌دهد، آیا می‌توانید الگوی حرکت آن را تشخیص دهید؟



شکل ۱۲

حرکت وزیر

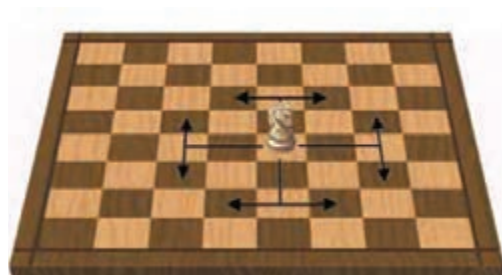
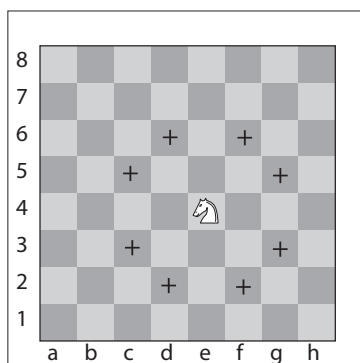
شکل ۱۳ حرکت مهره وزیر را نشان می‌دهد آیا می‌توانید الگوی حرکت آن را تشخیص دهید؟ حرکت وزیر به کدام مهره‌ها شبیه است؟ آیا تحرک بیشتر وزیر می‌تواند دلیلی برای قدرت بیشتر او باشد؟



شکل ۱۳

حرکت اسب

شکل ۱۴ حرکت مهره اسب را نشان می‌دهد، آیا می‌توانید الگوی حرکت آن را تشخیص دهید؟



شکل ۱۴

نکات



- ❑ شاه می‌تواند به کلیه خانه‌های هم‌جوار خود عزیمت کند.
- ❑ فیل بر روی قطرهای هر اندازه که بتواند به‌صورت مورب حرکت می‌کند.
- ❑ رخ بر روی عرض‌ها و ستون‌ها هر قدر که بتواند حرکت می‌کند.
- ❑ وزیر می‌تواند هم مانند رخ و هم مانند فیل حرکت کند.
- ❑ مسیر حرکت اسب دو خانه در جهت عمودی و سپس یک خانه در جهت افقی و یا بر عکس دو خانه در جهت افقی و بعد یک خانه در جهت عمودی می‌باشد. به تعریف دیگر مسیر حرکت اسب به شکل حرف "L" است. همان‌طور که در شکل ۱۴ دیده می‌شود اسب سفید خانه e۴ می‌تواند با طی مسیر تعریف شده به هر کدام از ۸ خانه علامت‌گذاری شده نقل مکان کند.
- ❑ اسب مستقر در خانه سفید بعد از اجرای حرکت در خانه سیاه خواهد نشست و برعکس

تمرین ۴



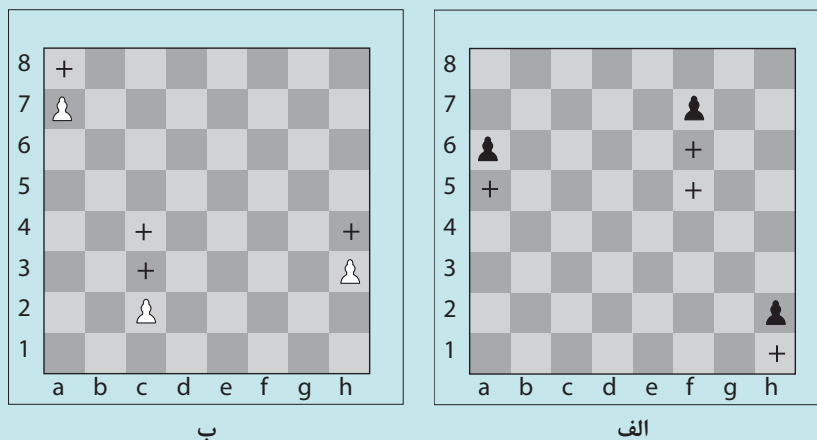
با هم‌کلاسی خود روی یک صفحه شطرنج با مهره کامل حرکت هر مهره را به‌طور جداگانه با یکدیگر بحث کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

حرکت پیاده

پژوهش



شکل ۱۵- (الف) و (ب) به ترتیب حرکت پیاده سیاه و سفید را نشان می‌دهد. آیا می‌توانید الگوی حرکت آن را تشخیص دهید؟ منظور از ترفیع پیاده چیست؟ در ترفیع پیاده چه اتفاقی برای پیاده می‌افتد؟



شکل ۱۵

پیاده در سمت ثابت و روی ستون خود حرکت می‌کند یعنی در امتداد قائم جلو می‌رود و به عقب برگشتن و به چپ و راست رفتن برای آن ممنوع است در صورتی که پیاده در نخستین خانه عزیمت خود باشد، مختار است که به دلخواه خود یک یا دو خانه به جلو حرکت کند ولی اگر در اولین خانه عزیمت خود نباشد، در هر نوبت منحصراً باید یک خانه پیشروی کند. شکل ۱۵ (الف) و (ب) حرکت پیاده‌های سیاه و سفید را که جهت حرکتشان معکوس است و پیاده سفید به طرف عرض هشتم و پیاده سیاه به طرف عرض یکم پیش می‌رود را نشان می‌دهد. به سهولت معلوم می‌شود که پیاده سفید موقعی در یکمین خط عزیمت واقع است که روی عرض دوم باشد و همچنین پیاده سیاه قبل از بازی روی عرض هفتم قرار دارد. نمایش وضعیت ابتدای بازی را در صفحات قبل در شکل ۹ می‌توانید ببینید.

فعالیت کلاسی



هنرجویان را گروه‌بندی کنید و به هر گروه فرصت می‌دهیم تا نتیجه تحقیق خود را در ارتباط با ترفیع پیاده در کلاس ارائه دهند.
در گروه‌های کلاسی خود در مورد ترفیع پیاده تحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

وقتی که یک پیاده به آخرین خانه خود رسید (یعنی اگر یک پیاده سفید یکی از خانه‌های عرض $a8 - h8$ یا یک پیاده سیاه یکی از خانه‌های عرض $a1 - h1$ را اشغال کرد) دیگر پیاده نبوده و باید بلافاصله به یک سوار هم رنگ خود تبدیل (ترفیع) یابد. ممکن است آن سوار، وزیر، اسب، رخ، یا یک فیل باشد و البته به انتخاب صاحب این پیاده ترفیع یافته، بستگی خواهد داشت. این پیاده مجبور نیست در انتخاب خود سوارهای کشته شده را موردنظر قرار دهد و روی همین اصل است که یک شطرنج باز می‌تواند دو وزیر یا بیشتر (۹ وزیر)، ۳ اسب یا بیشتر (تا ۱۰ اسب)، ۳ فیل یا بیشتر (تا ۱۰ فیل)، ۳ رخ یا بیشتر (تا ۱۰ رخ) داشته باشد. این تبدیل پیاده را ترفیع گویند.

نکات



- مهره‌هایی که ترفیع یافته است بلافاصله با کلیه قدرت تازه خود داخل عمل می‌شوند.
- در بعضی شرایط در ترفیع پیاده بهتر است به جای وزیر به سواری سبک‌تر مثل اسب تبدیل شود.

ارزشیابی

- ۱ از هنرجویان بخواهید بر روی صفحه شطرنج هر کدام از مهره‌ها را حرکت دهند و به عملکرد آنها نمره دهید.
- ۲ تفاوت حرکت پیاده با حرکت سایر مهره‌ها چیست؟
- ۳ تفاوت حرکت اسب با حرکت سایر مهره‌ها چیست؟
- ۴ با یک مثال نشان دهید در ترفیع پیاده انتخاب وزیر همیشه بهترین گزینه نیست؟

ملاحظات کلی در مورد حرکت مهره‌ها

فعالیت کلاسی



مهره‌ها را به صورت صحیح روی صفحه شطرنج بچینید و مطابق مطالبی که یاد گرفته‌اید با یار خود یک در میان شروع به حرکت مهره‌ها کنید. چون تا به حال حرکت مهره‌ها را به صورت تکی تمرین کرده‌اید، لذا با یک سری سؤال‌ها و محدودیت‌ها مواجه خواهید شد و باید یک راه حل برای آن پیدا کنید. در غیر این صورت در این رابطه تحقیق نموده و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

گرفتن (زدن)^۱

سؤال



- ۱ چگونه می‌توان یک مهره حریف را گرفت (زد)؟
- ۲ آیا برای گرفتن مهره‌های حریف شکل واحدی وجود دارد؟
- ۳ چه محدودیت‌هایی برای حرکت و گرفتن مهره‌ها وجود دارد؟

تا اینجا فرض شده بود که هر مهره به تنهایی در روی صفحه شطرنج قرار گرفته است. این ترتیب هیچ وقت صورت خارجی ندارد و حرکت مهره‌ها تابع شرایطی است که به شرح آنها می‌پردازیم:

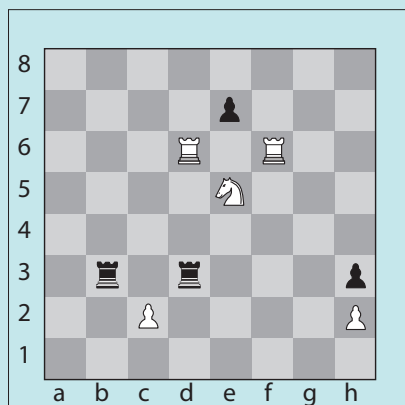
نکات



- هیچ مهره‌ای ضمن حرکت نمی‌تواند در خانه‌ای که به وسیله مهره خودی اشغال شده است، بنشیند ولی به عکس هر مهره می‌تواند خانه متعلق به رقیب خود را اشغال کند و مهره رقیب را از صفحه شطرنج خارج کند. این عمل را گرفتن (زدن) می‌گویند.
- روشن است که مهره گیرنده در جای مهره گرفته شده مستقر می‌شود. در بازی شطرنج گرفتن مهره حریف اجباری نیست مگر هنگامی که بازی دیگری وجود نداشته باشد.
- در عین حال بیش از یک مهره را نمی‌توان گرفت و سپس نوبت حرکت به رقیب تعلق می‌گیرد. هر مهره به همان قسمتی که حرکت می‌کند مهره طرف را نیز می‌گیرد (می‌زند) به استثنای پیاده که طریقه گرفتن آن با سایر مهره‌ها فرق دارد.
- اسب هیچ وقت در خانه مجاور خود موفق به گرفتن نمی‌شود زیرا دسترسی به این خانه با یک حرکت برای آن غیر میسر است.
- هیچ مهره‌ای نمی‌تواند در طی مسیر خود از روی خانه‌های اشغال شده بگذرد؛ به جز اسب که قادر است از روی مهره‌ها پرش کند.

گرفتن (زدن) به وسیله پیاده

سؤال



شکل ۱۶

- ۱ در شکل ۱۶ پیاده سفید که در خانه سفید واقع است می تواند یکی از دو رخ سیاه را بگیرد، آیا می توانید الگوی زدن توسط پیاده را حدس بزنید؟
- ۲ اگر پیاده سفید در خانه ای دیگر قرار بگیرد می تواند دو رخ سیاه را بزند؟
- ۳ سایر پیاده ها چه وضعیتی دارند؟

پیاده در امتداد قطر رو به جلو و در اولین خانه موفق به گرفتن می گردد. در شکل ۱۶ پیاده سفید که در خانه سفید واقع است می تواند یکی از دو رخ سیاه را بگیرد ولی اگر این پیاده در هر جای دیگری بود موفق به گرفتن آنها نمی شد. همچنین این پیاده ممکن است به جای گرفتن، یک یا دو خانه پیشروی کند. پیاده سیاه که در خانه سیاه واقع شده است می تواند یکی از دو رخ سفید را بگیرد و به علاوه حداکثر ممکن است یک خانه پیشروی کند یعنی از آنجایی که خانه e5 اشغال گردیده است، قادر نخواهد بود که دو خانه به طرف جلو حرکت نماید. پیاده گیرنده در جای مهره گرفته شده مستقر می شود و مهره اخیر را از عرصه شطرنج برمی دارد. پیاده سفید که در خانه سیاه و پیاده سیاه که در خانه سفید قرار دارند نه تنها به گرفتن یکدیگر بلکه قادر به پیشروی هم نیستند. در این حال می گویند این دو پیاده متوقف شده اند یا اینکه این دو پیاده متوقف هستند.

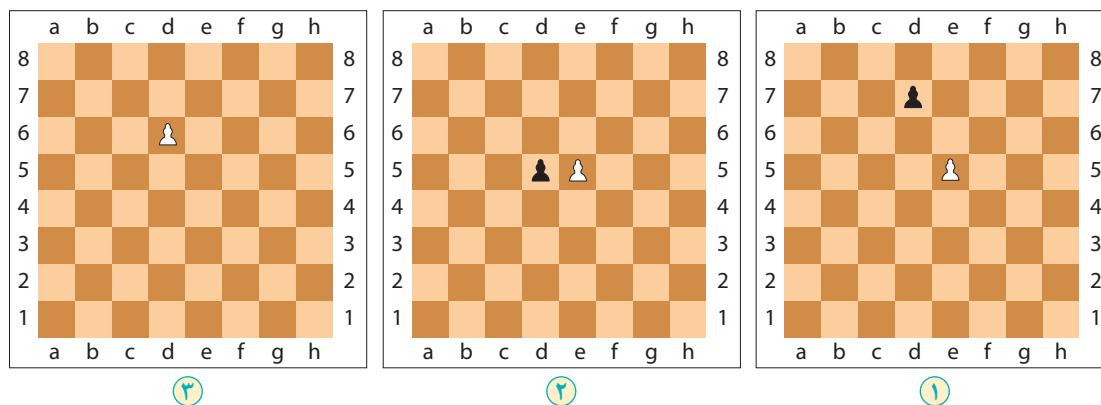
آن پاسان^۱ (گرفتن در حال عبور)

فعالیت کلاسی



در گروه های چهار نفری در مورد آن پاسان بحث و تحقیق کنید. سپس نتیجه تحقیق گروهی خود را در کلاس ارائه دهید.

شکل‌های ۱۷ (۳ تا) به ترتیب حرکت آن پاسان را نشان می‌دهد. آیا می‌توانید آن پاسان را توضیح دهید. آن پاسان یک حرکت ویژه و فقط مربوط به حرکت پیاده‌هاست. زمانی که یک پیاده سه عرض جلوتر از حالت اولیه خود قرار گیرد (یعنی همیشه عرض ۵ برای سفید و عرض ۴ برای سیاه). حال اگر یکی از پیاده‌های حریف در دو ستون مجاور این پیاده بخواهند در حرکت اول خود، دو خانه به سمت جلو حرکت کند، پیاده مورد نظر ما (سه عرض پیشرفته) می‌تواند پیاده حریف را آن پاسان کند یعنی آن را کشته و در خانه پشت آن قرار بگیرد.



گرفتن در عبور طبعاً مانند سایر گرفتن‌ها اختیاری است، ولی اگر بخواهند که یک پیاده در عبور گرفته شود باید این گرفتن بلافاصله پس از حرکت صورت گیرد که پیاده قدم مضاعف برمی‌دارد در غیر این حالت یعنی با اجرای حرکات واسطه‌ای قانون گرفتن در حال عبور شامل آن نخواهد شد.

اگر پیاده حریف یک خانه، یک خانه بخواهد حرکت کند یعنی دو خانه را در عرض دو حرکت انجام دهد، دیگر حق آن پاسان وجود نخواهد داشت.

نکته



ارزشیابی

- ۱ نکات کلی در گرفتن (زدن) مهره‌ها را برشمارید؟
- ۲ با استفاده از صفحه و مهره شطرنج نشان دهید کدام مهره الگوی حرکت آن با زدن (کشتن) آن فرق دارد؟
- ۳ آن پاسان را با استفاده از صفحه و مهره نشان داده و توضیح دهید؟

سؤال



۱ آیا ارزش مهره‌ها یکسان است؟

۲ اگر به شما می‌گفتند مهره‌های شطرنج را ارزش گذاری کنید چگونه این کار را انجام می‌دادید؟

پیاده مبنای ارزش گذاری مهره‌ها

پیاده ۱ امتیاز - ۱ اسب ۳ امتیاز - ۱ رخ ۵ امتیاز

۱ فیل ۳ امتیاز (پیاده) - ۱ وزیر ۹ امتیاز (پیاده) - ۱ شاه بی نهایت

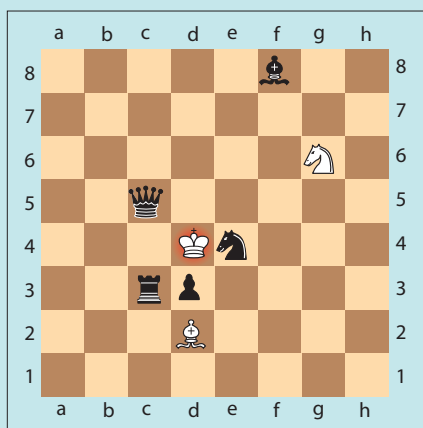
فیل + رخ + پیاده = وزیر

$$۹ = ۱ + ۵ + ۳$$

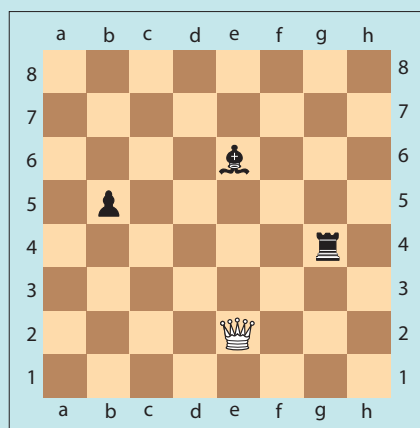
تمرین ۵



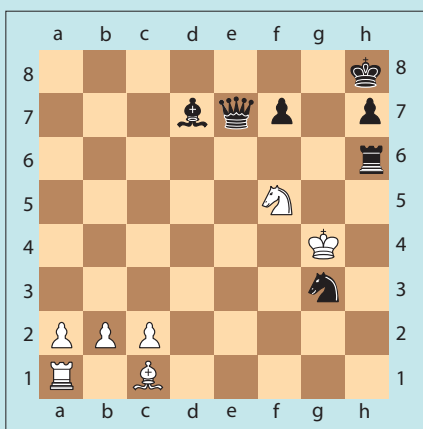
در هر یک از وضعیت‌های زیر با توجه به ارزش مهره‌های خود و حریف بهترین حرکت را پیدا کنید (نوبت حرکت با سفید).



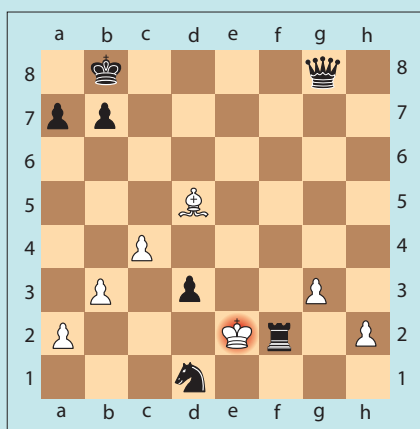
۲



۱



۴



۳

شکل ۱۸



تعویض: عوض شدن دو سوار هم ارزش (۲ فیل ۳ به ۳) قربانی: فدا کردن یک سوار یا پیاده در مقابل به دست آوردن موقعیت بهتر.

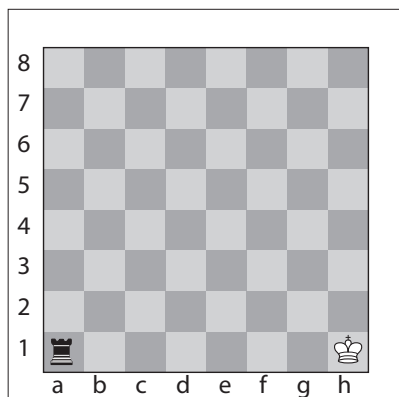
ارزشیابی

- ۱ مبنای ارزش گذاری مهره ها چیست؟
- ۲ مهره ها را از نظر ارزش با هم مقایسه کنید؟
- ۳ تفاوت تعویض با قربانی چیست؟

کیش^۱ - مات^۲ - پات^۳



- ☐ آیا می دانید کیش و مات به چه معناست؟
- ☐ کیش و مات در مورد کدام مهره کاربرد دارد؟
- ☐ در گروه های کاری خود در مورد کیش و مات بحث کنید و به وسیله تحقیق نتیجه فعالیت خود را در کلاس ارائه دهید.



شکل ۱۹

در شکل ۱۹ شاه در حالت کیش است. حالا می توانید حدس بزنید کیش شاه چه مفهومی دارد؟
شاه را در وضعیتی کیش می گویند که خانه آن به وسیله یک مهره رقیب تهدید شده باشد. اعلان حمله به شاه دشمن به وسیله کلمه کیش امری عادی است، لیکن اجباری نیست. کیش به جز در مورد شاه گفته نمی شود یعنی هیچ وقت در مورد وزیر یا مهره دیگر اعلان نخواهد شد.
در شکل ۱۹ رخ به خانه ای که به وسیله شاه سفید اشغال گردیده است حمله می کند. بنابراین می گویند شاه سفید کیش شده است.



- ۱ آیا مهره شاه مثل سایر مهره ها کشته می شود؟
- ۲ برای رفع کیش چه اقداماتی می توان انجام داد؟
- ۳ آیا تمام مهره های حریف می توانند شاه را در حالت کیش قرار دهند؟

در بازی شطرنج، هیچ وقت شاه را نمی گیرند. همیشه هر کیشی را باید دفع کرد و سه طریق برای دفع کیشی که به وسیله یک وزیر یا یک رخ یا یک فیل به عمل آمده است، وجود دارد:

۱ گرفتن مهره‌ای که شاه را تهدید می کند؛

۲ تغییر محل دادن شاه به خانه‌ای که مورد تهدید نیست؛

۳ قرار دادن یک مهره بین خانه شاه و مهره تهدید کننده.

ولی تنها دو طریق برای دفع کیش اسب و پیاده در دست است:

۱ گرفتن مهره تهدید کننده؛

۲ تغییر محل دادن شاه.

تمرین ۶



کیش شاه به وسیله مهره‌های مختلف و همچنین رفع آن را در گروه‌های دو نفره تمرین کنید.

نکات



□ اگر یک شطرنج باز بی دقت در حین کیش طوری بازی کند که شاه خود را در حال کیش باقی بگذارد این حرکت منظور نمی گردد و باید تجدید شود یعنی به جای آن حرکتی اجرا گردد که متضمن دفع کیش باشد.

□ همچنین اگر یک شطرنج باز شاه خود را مورد کیش قرار دهد باید آن حرکت را تجدید نماید و حرکت دیگری به قسمی اجرا کند که شاه او مورد کیش واقع نگردد.

□ هرگاه شاه مورد کیشی واقع شود که دفع آن غیرمقدور باشد بازی خاتمه می یابد و می گویند شاه مات است و در این حال بازی کننده مربوطه بدون در نظر گرفتن مهره‌هایی که روی عرصه شطرنج باقی مانده است، مغلوب خواهد بود.

□ در بازی شطرنج هدف، مات کردن شاه رقیب است.

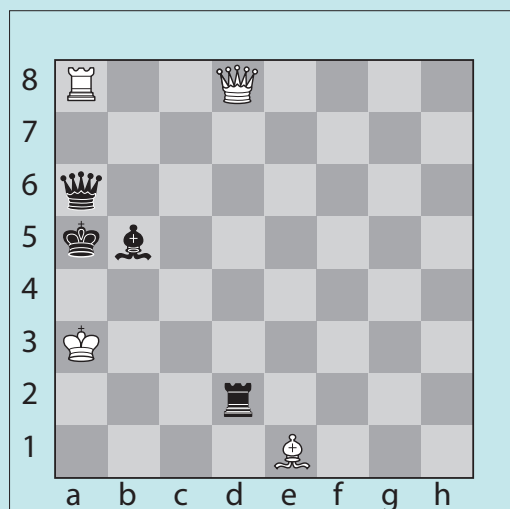
□ در عمل گاهی پیش از آنکه بازی به مات منجر شود ممکن است آن را خاتمه دهند زیرا می دانند که اگر بازی ادامه یابد مطمئناً کدام طرف مات خواهد شد. واگذاردن و ترک بازی به منزله باختن و مغلوب شدن است.

از آنچه گفته شد نتیجه می گیریم که:

۱ در هر وضعیت بازی خواه بررسی و خواه مسئله همیشه به طور قطع یک شاه سفید و یک شاه سیاه در روی صفحه شطرنج قرار دارد؛

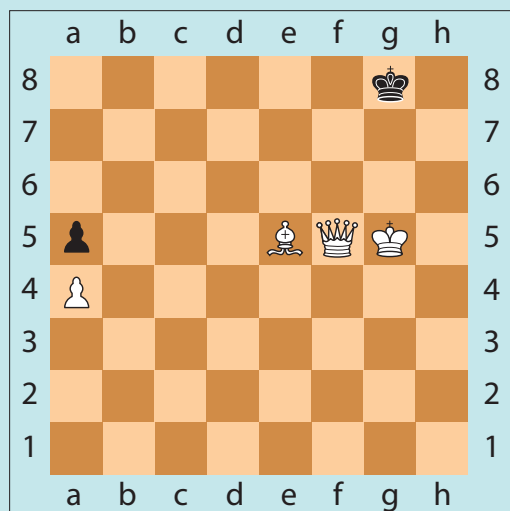
۲ هیچ وقت دو شاه نمی توانند در دو خانه مجاور یکدیگر مستقر گردند؛

۳ در صورتی که شاه سفید و شاه سیاه تنها روی صفحه شطرنج باشند بازی هیچ به هیچ (مساوی) خواهد بود.



شکل ۲۰

در شکل ۲۰ شاه در چه وضعیتی قرار دارد؟ آیا فرار از وضعیت به وجود آمده امکان پذیر هست؟ چرا شاه مات است؟



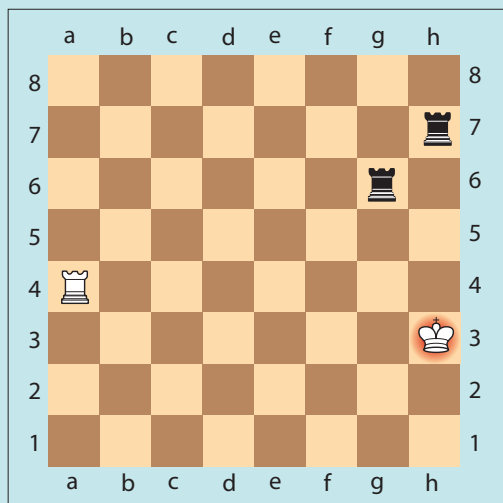
شکل ۲۱

در شکل ۲۱ نوبت حرکت با سیاه است. وضعیت را بررسی کنید. آیا شاه سیاه در حالت کیش است؟ آیا شاه سیاه مات شده است؟ آیا مهره سیاه بازی را باخته است؟

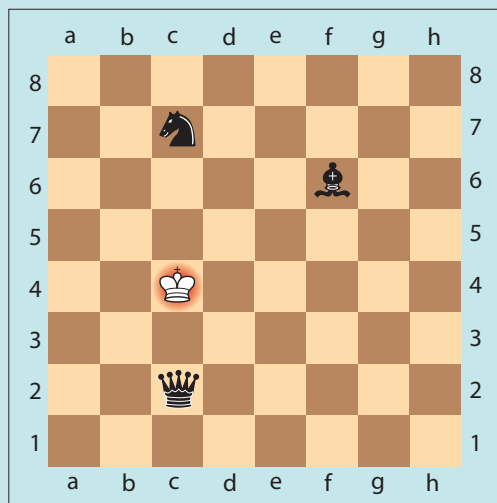
شاه کیش نشده است و هیچ حرکتی هم نه با شاه خودی و نه با مهره‌های دیگرش برای انجام دادن ندارد. به عبارتی بازیکن بدون آنکه شاه او کیش شده باشد، در بی حرکتی مانده است. به این حالت که یکی از حالت‌های تساوی است در اصطلاح «پات» می‌گویند.



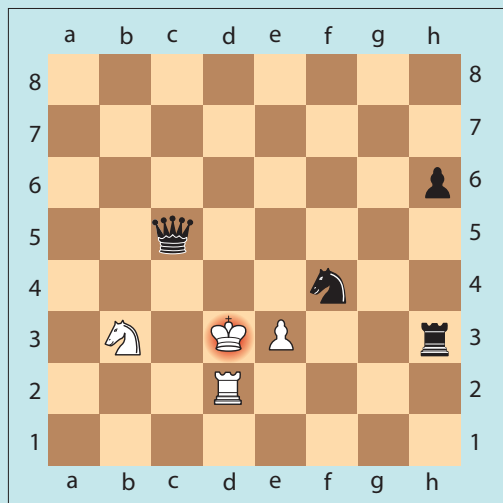
در هر یک از شکل‌های زیر فرار از کیش را تمرین کنید.



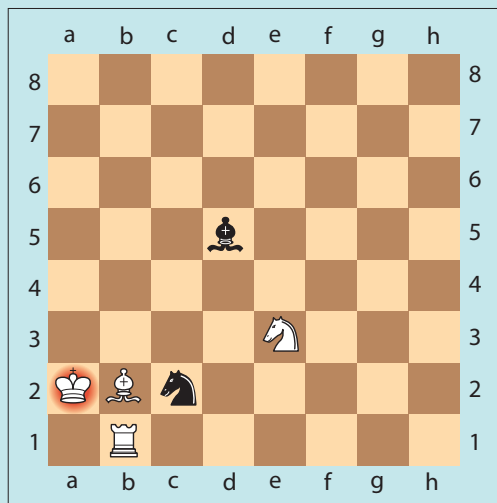
ب



الف



د

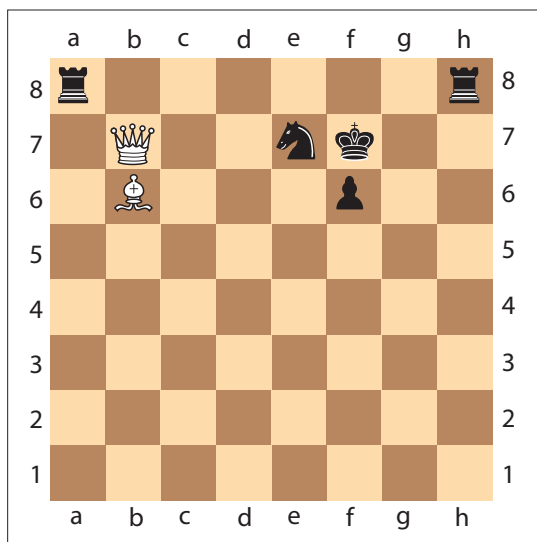


ج

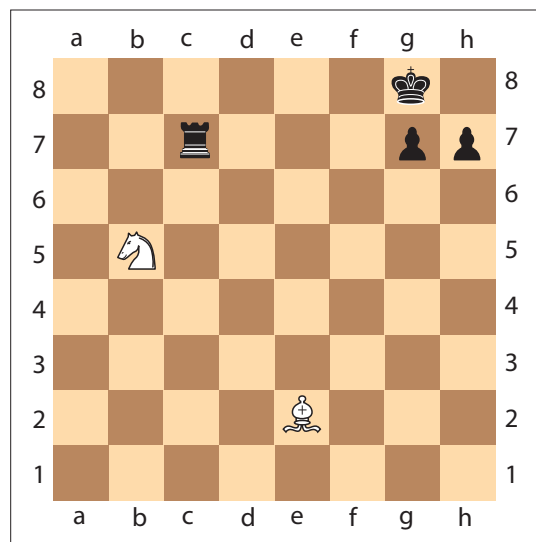
شکل ۲۲

ارزشیابی

- ۱ آن پاسان چیست؟
- ۲ کیش و مات را توضیح دهید.
- ۳ در مثال‌های زیر با دو حرکت کیش دهید.



ب



الف

شکل ۲۳

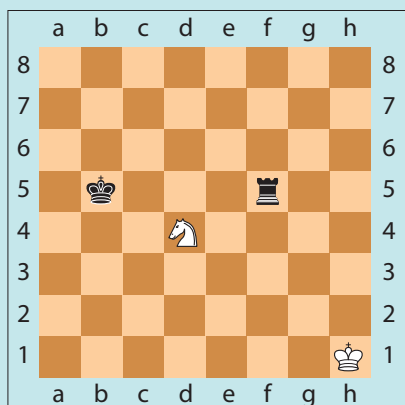
چنگال^۱ - سیخ^۲ - آچمزی^۳

با استفاده از منابعی که در اختیار دارید، در مورد تاکتیک‌های پایه‌ای چنگال، سیخ و آچمزی تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

پژوهش



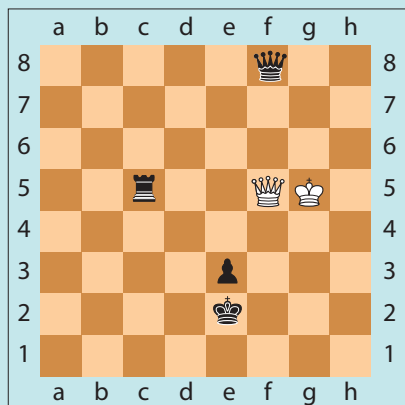
۱- Fork
۲- Skewer
۳- Pin



الف

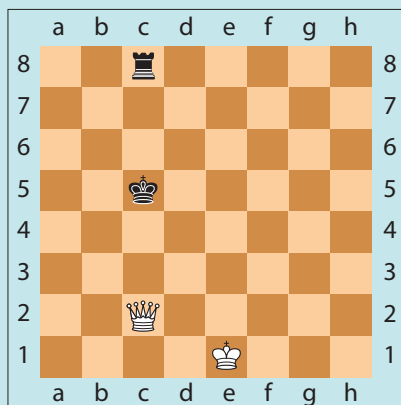
.....

هر یک از شکل‌های زیر اشاره به کدام تکنیک شطرنج دارد؟
نتیجه را در زیر هر شکل بنویسید.



ج

.....



ب

.....

شکل ۲۴

چنگال

گاهی اوقات یک مهره می‌تواند به دو مهره حریف حمله‌ور شود. در چنین حالتی، در اصطلاح چنگال ایجاد می‌شود. اسب‌ها برای عمل چنگال در شطرنج مشهور هستند. برای نمونه، اگر اسب در موقعیت حمله به شاه و وزیر قرار گیرد، شاه مجبور است به خانه‌ای امن حرکت کند و اسب می‌تواند وزیر را بزند.



چرا رخ سیاه نمی‌تواند وزیر سفید را بگیرد؟
چرا وزیر سیاه نمی‌تواند خود را در خانه b6 بین شاه خود و وزیر دشمن قرار دهد؟

در شکل ۲۰ شاه سیاه مات است زیرا :

۱ وزیر کیش داده است؛

۲ شاه سیاه قادر به فرار نیست به دلیل آنکه کلیه خانه‌های مجاور آن یا اشغال شده و یا تهدید گردیده‌اند؛

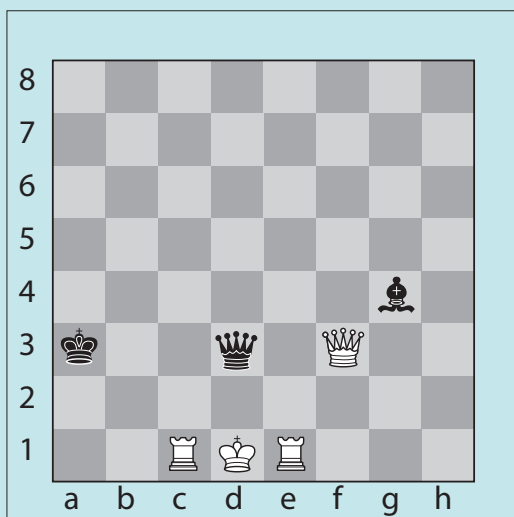
۳ رخ سیاه نمی‌تواند وزیر سفید را بگیرد زیرا جلو فیل سفید باز شده است. شاه در معرض کیش واقع می‌شود (در این موقع می‌گویند رخ سیاه آچمز است)؛

۴ وزیر سیاه نمی‌تواند خود را در خانه b۶ بین شاه خود و وزیر دشمن قرار دهد زیرا به وسیله رخ سفید آچمز شده است.

تمرین ۹



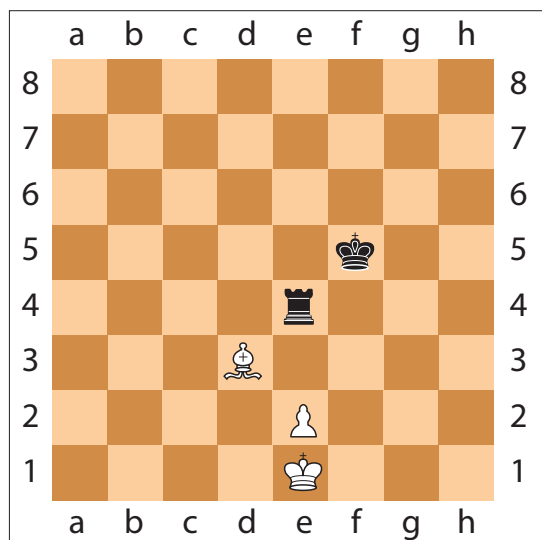
در شکل ۲۵ وضعیت بازی و آچمزی را بررسی کنید.



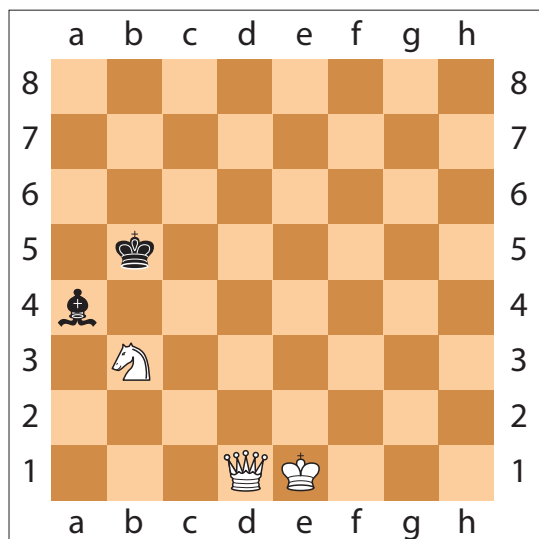
شکل ۲۵

انواع آچمزی

آچمز مطلق: که برای مهره شاه می‌باشد. در این حالت مهره آچمز شده، مهره‌ای است که بین شاه و مهره کیش‌دهنده قرار می‌گیرد. این مهره (آچمز مطلق) مطلقاً بی حرکت می‌باشد یعنی اجازه حرکت کردن ندارد، چون با حرکت خود موجب کیش شدن شاه خودی می‌گردد (شکل ۲۶).



شکل ۲۶



شکل ۲۷

آچمز نسبی: که برای مهره‌های با ارزش تر می‌باشد. مهره آچمز شده در این حالت به طور قانونی اجازه حرکت کردن دارد، گرچه آن حرکت خطرناک به شمار می‌آید و موجب از دست رفتن مهره‌ای می‌شود (شکل ۲۷).

سیخ

تاکتیک سیخ بسیار مشابه آچمز است، اما در جهت معکوس آن عمل می‌کند. در این تاکتیک، با حمله و بردن یک مهره خودی به یک مهره ارزشمند حریف، مهره حریف مجبور می‌شود که جابه‌جا شود و مهره خودی می‌تواند مهره پشتی مهره حریف را بزند. برای نمونه، اگر یک رخ به شاه حریف کیش بدهد و پشت آن وزیر حریف باشد، شاه مجبور می‌شود که جابه‌جا شود و رخ می‌تواند وزیر حریف را بزند مانند (شکل ۲۴ب).

ارزشیابی

- ۱ تکنیک چنگال را با یک مثال توضیح دهید.
- ۲ آچمزی را با یک مثال توضیح دهید.
- ۳ آچمزی مطلق را توضیح دهید.

قلعه‌گیری^۱



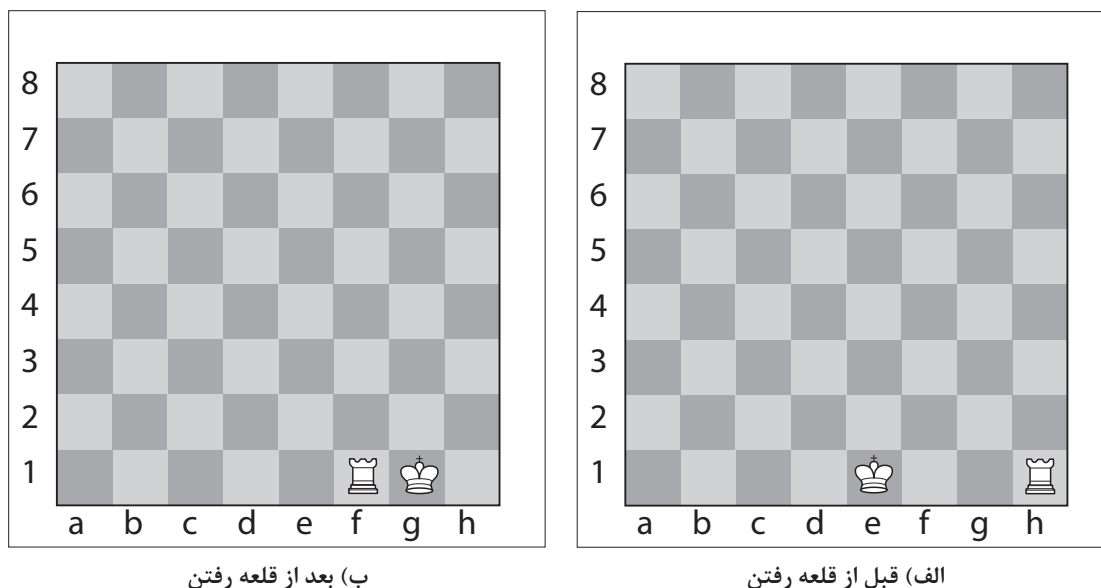
شکل ۲۸

در مورد شکل ۲۸ پژوهش کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید. لازم به ذکر است حرکت شاه و رخ با هم و در قالب یک حرکت صورت می‌گیرد.

پژوهش

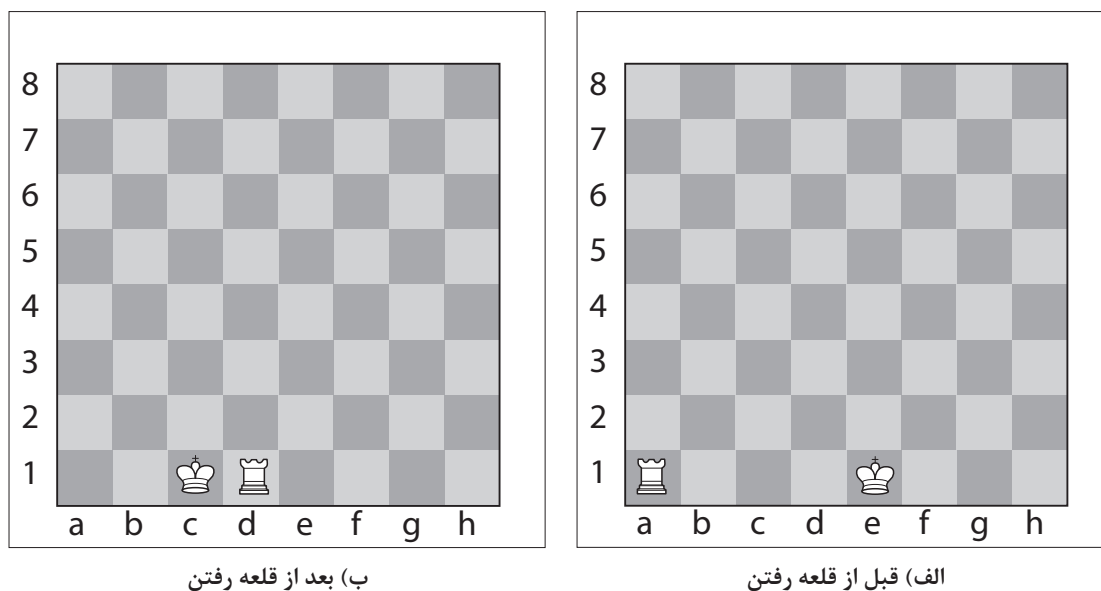


قلعه رفتن عبارت است از حرکت توأم شاه و رخ و این دو عمل یک حرکت محسوب می‌شوند. عمل قلعه رفتن درست مثل این است که رخ به خانه مجاور شاه مربوطه رود و شاه از روی آن پریده باشد. در شکل‌های ۲۹ (الف و ب) نحوه عمل «قلعه رفتن کوچک^۱» با مهره سفید نشان داده شده است.



شکل ۲۹

در شکل‌های ۳۰ (الف و ب) نحوه عمل «قلعه رفتن بزرگ^۲» با مهره سفید نشان داده شده است.



شکل ۳۰



بر روی صفحه شطرنج به طور عملی قلعه رفتن کوچک و بزرگ را با مهره‌های سفید و سیاه تمرین کنید.



الف



ب



ج

شکل ۳۱

در شکل‌های ۳۱ (الف و ب و ج) طرز قلعه رفتن هر دو شاه سفید و سیاه نمایش داده شده است.

نکات



□ برای قلعه رفتن نخست باید شاه و سپس رخ را بازی کرد در صورتی که اول رخ بازی شود تنها حرکت رخ محسوب خواهد شد و عمل قلعه رفتن ممنوع می‌شود.

□ قلعه رفتن از طرف رخی که حرکت کرده است ممنوع می‌باشد در صورتی که شاه حرکت کرده باشد قلعه رفتن از هر دو طرف ممنوع خواهد بود و نیز اگر مهره‌ای (شاه یا رخ) که حرکت کرده است دوباره به وضع اول خود برگردد عمل قلعه رفتن میسر نیست.

قلعه رفتن در موارد پایین اکیداً ممنوع است:

۱ اگر کلیه خانه‌های واقع بین شاه و رخ خالی نباشد؛

۲ اگر خانه‌ای که شاه باید برای قلعه رفتن از آن عبور کند (f۱ یا d۱ برای شاه سفید و f۸ یا d۸ برای شاه سیاه) و یا در آن مستقر شود مورد تهدید یک مهره رقیب باشد؛

۳ اگر شاه در حال کیش باشد (یعنی نمی‌تواند به وسیله قلعه رفتن کیش کرد).

قلعه رفتن به سه منظور صورت می‌گیرد:

۱ امنیت شاه؛

۲ ارتباط دو رخ به طریقی که هریک از دیگری دفاع کند؛

۳ درگیری رخ‌ها در مرکز یعنی در جایی که خطوط طرفین شروع به گشایش می‌کنند. قلعه رفتن نظیر سلامتی است و ارزش آن هنگامی معلوم می‌شود که فاقد آن باشند.

نحوه انتخاب جهت قلعه‌گیری

سؤال



- ۱ اگر شما در یک موقعیت بازی واقعی قرار بگیرید قلعه کوچک را انتخاب می‌کنید یا قلعه بزرگ؟
- ۲ چه عواملی بر انتخاب جهت قلعه‌گیری تأثیر می‌گذارد؟

انتخاب جهت قلعه‌گیری بستگی به دو نکته مهم دارد:

- ۱ آرایش پیاده‌ای و مهره‌های خودی
- ۲ آرایش مهره‌ها و پیاده‌های حریف

نکات



- ۱ معمولاً در جناحی که به قلعه می‌رویم نباید پیاده‌های جلوی شاه را زیاد حرکت دهیم زیرا این حرکت (حرکت دادن پیاده‌ها) پوشش حمایتی شاه را از بین می‌برد و مهم است برای قلعه‌گیری دفاع بگذاریم.
- ۲ در جناحی که حریف حمله می‌کند، قلعه‌گیری نکنیم در جناح مخالف قلعه‌گیری کنیم.

ارزشیابی

- ۱ قلعه رفتن به وسیله کدام مهره‌ها انجام می‌شود؟
- ۲ در چه حالت‌هایی قلعه رفتن ممنوع است؟

قوانین اصلی بازی شطرنج

پژوهش



در هر رشته ورزشی یک سری قوانین خاص آن رشته وجود دارد به نظر شما در رشته ورزشی شطرنج چه قوانینی وجود دارد؟ به عنوان مثال در فوتبال کدام تیم بازی را شروع می‌کند؟ در شطرنج کدام بازیکن اول بازی را شروع می‌کند؟ در این زمینه استفاده از منابعی که در اختیار دارید تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

برخی از این قوانین اصلی عبارت‌اند از:

- ۱ همیشه سفید بازی را شروع می‌کند.

در آغاز بازی شطرنج همیشه سفید نخستین حرکت را شروع می‌کند. در حرکت یکم، مانند هر حرکت دیگر بیش از یک مهره حرکت نخواهد کرد.

وقتی که سفید بازی کرد نوبت بازی به سیاه تعلق می‌گیرد سپس از نو سفید و سیاه و... تا آخر. هیچ‌وقت نمی‌توان دو حرکت متوالی اجرا نمود و همچنین نمی‌توان از بازی در نوبت خود خودداری کرد.

- ۲ مهره‌ای که لمس شد باید بازی شود.

اگر طرفی که نوبت حرکت با اوست یکی از مهره‌های خود را لمس کند حتماً باید آن مهره را بازی نماید.

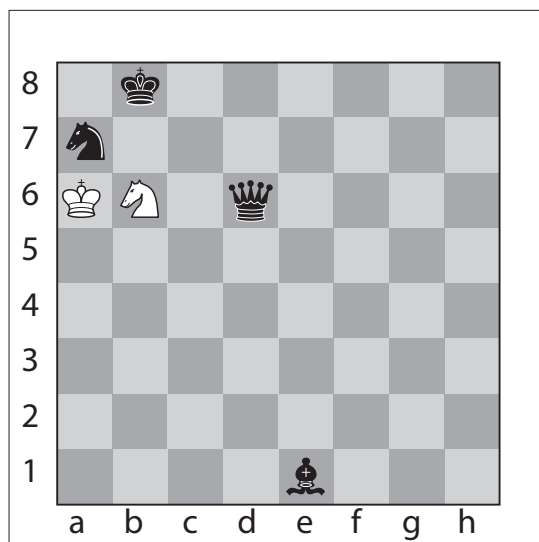
در صورتی که مهره لمس شده مهره طرف مقابل باشد حتماً باید آن را بگیرد مگر آنکه قبلاً خبر داده باشد و یا در ضمن حرکت بگوید مرتب می‌کنم و یا به‌طور واضح معلوم شود که قصدش «به‌جای خود گذاشتن» است نه «بازی کردن».

در صورتی که مهره لمس شده قابل حرکت یا گرفتن نباشد عمل لمس متضمن هیچ‌گونه نتیجه‌ای نخواهد بود. اگر مهره لمس شده در دست نگاهداری شود شطرنج‌باز مختار است آن را در خانه‌ای که مناسب می‌بیند، مستقر نماید.

۳ شش حالت هیچ به هیچ (تساوی)

حالت اول: هیچ به هیچ در اثر کافی نبودن قوا - هرگاه تنها دو شاه در روی صفحه شطرنج باقی بمانند بازی قویاً هیچ به هیچ است زیرا هیچ شاهی نمی‌تواند شاه دیگر را کیش بدهد (چون در این عمل خود او نیز در معرض کیش واقع می‌گردد) بنابراین مات غیر ممکن است.

همچنین مات با شاه و تنها یک سوار کوچک علیه شاه طرف محال است (سوارهای کوچک عبارت‌اند از فیل و اسب)
حالت دوم: هیچ به هیچ به وسیله پات - وقتی که نوبت حرکت با طرفی است که کیش نبوده و قادر به هیچ حرکتی هم نیست می‌گویند آن طرف پات شده و بازی هیچ به هیچ است (تعداد مهره‌هایی که در این حالت روی صفحه شطرنج می‌باشند تأثیری ندارد).



شکل ۳۲

شکل ۳۲ یک مثال از حالت پات را نشان می‌دهد.
«نوبت حرکت با سفید - پات - بازی هیچ به هیچ»
شاه سفید بدون آنکه مورد کیش باشد قادر به حرکت نیست. اسب سفید که آچمز است (به‌وسیله وزیر سیاه) بدون آنکه شاه خود را در معرض کیش قرار دهد، حرکتش غیرمقدور است.
پس چون شاه سفید کیش نبوده و نوبت بازی هم با اوست و از طرف دیگر قادر به حرکت هم نیست بازی پات و هیچ به هیچ است.

حالت سوم: هیچ به هیچ در نتیجه تجاوز از پنجاه حرکت - هرگاه بدون اهمیت به موقع و لحظه بازی پنجاه حرکت متوالی (پنجاه حرکت سفید - پنجاه حرکت سیاه) طوری بازی شود که در طی این حرکات

هیچ پیاده‌ای حرکت نکند و هیچ مهره‌ای گرفته نشود ممکن است بازی را خاتمه داد و هیچ به هیچ از طرف یکی از دو رقیب اعلان شود. شمارش پنجاه حرکت بعد از هر حرکت پیاده یا گرفتن مهره از نو آغاز می‌شود.
حالت چهارم: هیچ به هیچ در اثر رجعت به یک وضعیت - هرگاه یک وضعیت معین سه مرتبه متوالی ایجاد شود بازی می‌تواند مساوی اعلان شود.

حالت پنجم: هیچ به هیچ توافقی - دو بازیکن مجاز هستند در هر لحظه از بازی، با توافق یکدیگر بازی را مساوی اعلان کنند.

حالت ششم: هیچ به هیچ به وسیله کیش دائم - در صورتی که یکی از دو طرف که نوبت حرکت با اوست ثابت کند که قادر است کیش دائم بدهد بازی مساوی خواهد بود.

ارزشیابی

- ۱ قوانین اصلی شطرنج را در بازی به کار گیرید؟
- ۲ حالت‌های تساوی را با استفاده از صفحه و مهره شطرنج نشان دهید.

ثبت حرکات^۱ بازی

سؤال



- ۱ چرا شطرنج‌بازان حرکاتشان را باید ثبت کنند؟ این کار را چگونه انجام می‌دهند؟
 - ۲ می‌توانید اهمیت و فواید ثبت بازی را برشمارید؟
- در مسابقات شطرنج، هر بازیکن موظف است که حرکات بازی را ثبت نماید. یعنی هم خود و هم حرکات حریف را.

اهمیت ثبت بازی

- ۱ اگر بنا به دلایلی، صفحه شطرنج به هم بریزد و یا مهره‌ها جابه‌جا شوند، می‌توان از روی برگه ثبت بازی، دوباره آن را بازسازی نمود.

- ۲ رسیدگی به اعتراض بازیکنان.

- ۳ تجزیه و تحلیل و بررسی کردن بازی توسط مربی و نقاط قوت و ضعف بازی انجام شده است.

- ۴ بررسی بازی اساتید شطرنج به منظور آموزش و تمرین.

علائم اختصاری مهره‌ها که با حروف بزرگ انگلیسی می‌باشد:

نام مهره	علامت فرانسوی	علامت انگلیسی	شکل مهره
شاه	R	K	
وزیر	D	Q	
رخ	T	R	
فیل	F	B	
اسب	C	N	
پیاده	P	P	



- باید نام مهره با حروف بزرگ انگلیسی و نام ستون با حروف کوچک انگلیسی نوشته شود.
- برای نوشتن هر حرکت، از سمت چپ ابتدا علامت اختصاری مهره و سپس نام خانه مقصد نوشته می‌شود. (نام خانه مقصد نام مهره) مثل: (Fb۵).
- برای سهولت در کار برای ثبت حرکت پیاده‌ها، از نوشتن علامت اختصاری پیاده صرف نظر می‌کنیم.
- برای ثبت حرکت کشتن ابتدا از سمت چپ، نام مهره، سپس علامت کشتن (ضربدر ×) و سپس نام مهره کشته شده و سپس نام خانه‌ای که کشتن در آن صورت گرفته را می‌نویسیم. F× Cf۶
- f۶ : خانه‌ای که در آن کشتن صورت گرفته است. F× Cf۶
- C : نام مهره کشته شده است.
- × : علامت کشتن
- F : نام مهره

علائم خاص ثبت حرکات

O - O	قلعه‌گیری (قلعه کوچک)
O - O - O	قلعه‌گیری (قلعه بزرگ)
=	مساوی
+	کیش
#	مات
e.p	آن پاسان
×	زدن (کشتن)
!	حرکت خوب
!!	حرکت بسیار خوب
1 0	سفید برد
0 1	سیاه برد
؟	حرکت اشتباه
؟؟	حرکت بسیار اشتباه، خطای مسلم



۱ ثبت حرکات چند مات ساده در زیر آمده است:

الف) بر روی صفحه شطرنج به اجرا درآورید.

ب) در مورد نتیجه آن با هم بحث کنید.

۲ در جلسه آینده غیر از مات‌های زیر، چند بازی دیگر را همراه با ثبت در کلاس ارائه دهید.

	White	Black
۱	e4	e5
۲	Dh5	Cc6
۳	Fc4	Cf6
۴	D×Pf7	#
۵	1	0

	White	Black
۱	f4	e6
۲	g8	Dh4
۳	#	
۴	0	1

	White	Black
۱	e4	e5
۲	f4	Fc5
۳	P×Pe5?	Dh4+
۴	Re2??	D×Pe4+
۵	#	
۶	0	1

	White	Black
۱	e4	e5
۲	Cf3	Cc6
۳	Fc4	Ce7?
۴	Cg5	h6?
۵	F×Pf7+	#
۶	1	0

ارزشیابی شایستگی شطرنج واحد یادگیری ۱؛ مهارت‌های پایه

شرح کار:

- آشنایی با صفحه شطرنج، مهره‌ها و حرکت مهره‌ها
- تکنیک‌های شطرنج (کیش، مات، پات، چنگال، سیخ، آچمزی، قلعه‌گیری)
- اجرای قوانین اصلی بازی
- ثبت حرکات

استاندارد عملکرد:

پیش‌بینی و ثبت ۲۰ حرکت مهره سفید و سیاه (۱۰ سفید و ۱۰ سیاه) بر روی صفحه شطرنج با رعایت قوانین بازی
شاخص‌ها:

دقت، تمرکز، توجه، سرعت عمل، آمادگی ذهن، تصمیم‌گیری

شرایط:

فضای ورزشی مناسب، میز و صندلی استاندارد شطرنج

ابزار و تجهیزات:

صفحه و مهره استاندارد شطرنج، تابلوی آموزش شطرنج، برگه ثبت حرکات بازی و رایانه

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	آشنایی با صفحه شطرنج، مهره‌ها و حرکت مهره‌ها	۲	
۲	تکنیک‌های شطرنج	۲	
۳	اجرای قوانین اصلی بازی	۲	
۴	ثبت حرکات	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط‌زیستی		
	میانگین نمرات**		

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲

تاکتیک‌ها

در این واحد یادگیری؛ با استفاده از مهارت‌های مقدماتی آموزش داده شده در واحد یادگیری اول در ادامه با استفاده از تکالیف، تمرین‌ها و بازی‌های مختلف، سطوح بالاتری از مهارت‌های شطرنج در قالب بازی و حل مسئله ارائه می‌شود و هنرجویان با یاری خدا و تلاش مستمر می‌توانند از این بازی فکری جذاب لذت ببرند.

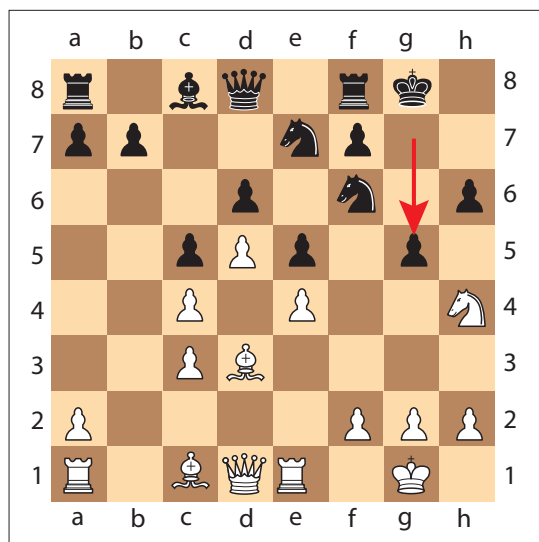
استاندارد عملکرد

مات در آخر بازی را با حداقل حرکات اجرا نموده و معماهای ساده و متوسط شطرنجی را حل نماید.

اصول گسترش و شروع بازی

در تمام تصاویر فلش‌های سبز حرکت صحیح و فلش‌های قرمز حرکت اشتباه را نشان می‌دهد.

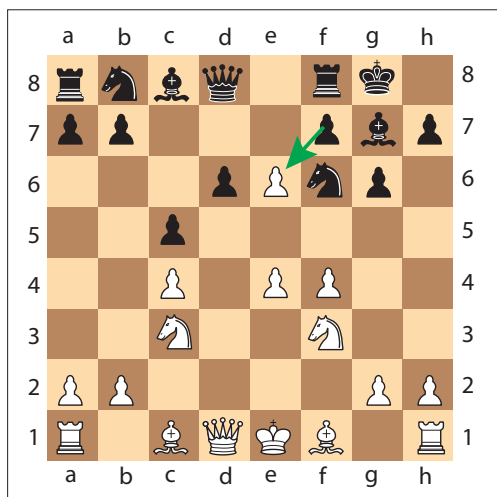
نکته



شکل ۳۳

برخی از اصول شطرنج عبارت‌اند از:

- ۱ با پیاده‌های خود خانه‌های مرکزی را اشغال و کنترل کنید؛
- ۲ سوارهای سبک (اسب و فیل) را زودتر از سوارهای سنگین گسترش دهید؛
- ۳ از راندن پیاده‌هایی که از شاه محافظت می‌کنند؛ خودداری کنید (شکل ۳۳).



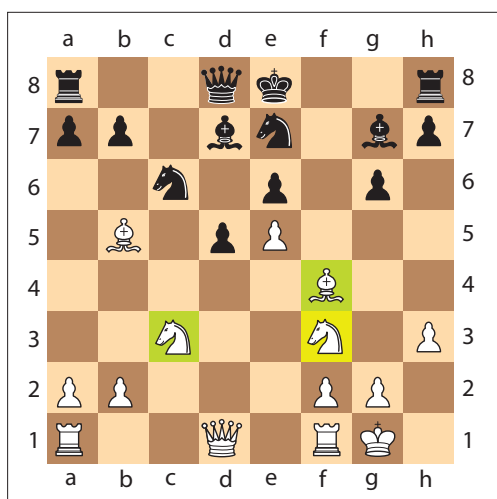
شکل ۳۴

۴ پیاده‌های خود را طوری تعویض نمایید که به مرکز نزدیک شوند (شکل ۳۴)؛

۵ اسب را قبل از فیل گسترش دهید؛

۶ از حرکت دادن مجدد مهره‌ها در شروع بازی و گشایش پرهیز نمایید؛

۷ در شروع بازی وزیر را زود وارد بازی نکنید؛

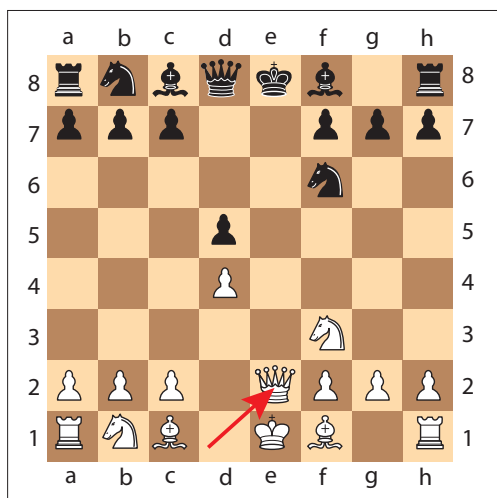


شکل ۳۵

۸ تا آنجا که ممکن است سوارها را نزدیک به مرکز قرار دهید. (شکل ۳۵)؛

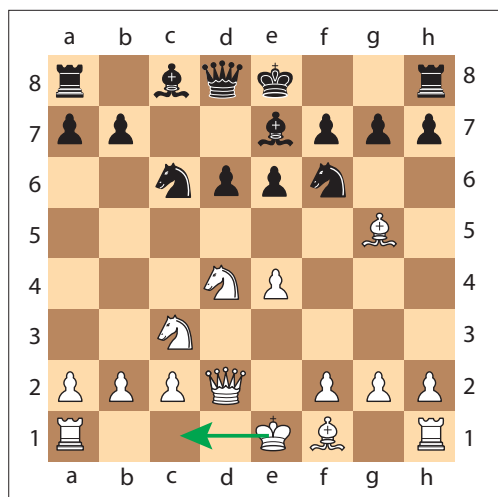
۹ از حرکت دادن غیرضروری پیاده‌ها پرهیز نمایید؛

۱۰ حرکت‌های گسترش اگر همراه با تهدید باشند، قوی‌ترند (فیل‌ها در قطر بازی باشند)



شکل ۳۶

۱۱ از کیش دادن غیرضروری شاه پرهیز کنید (شکل ۳۶)؛



شکل ۳۷

- ۱۲ به سرعت شاه را به قلعه ببرید (شکل ۳۷)؛
- ۱۳ زمانی گسترش تکمیل می‌شود که ارتباط بین دو رخ برقرار شود؛
- ۱۴ سرعت در گسترش بسیار مهم است؛
- ۱۵ از حرکت دادن سوارهای گسترش یافته تا قبل از تکمیل گسترش خودداری کنید.

هنرجویان با استفاده از منابع آموزش شطرنج، مراجعه به کتابخانه، رفتن به هیئت شطرنج و... در مورد سایر اصول بازی در شطرنج تحقیق کنند و نتیجه را بر روی صفحه شطرنج در کلاس ارائه دهند.

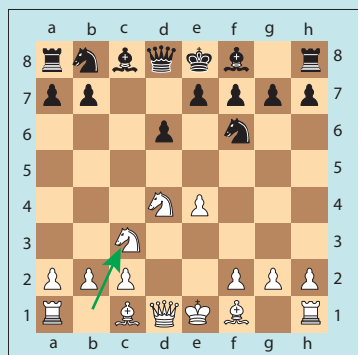
پژوهش



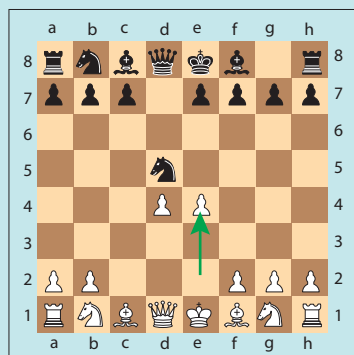
فعالیت کلاسی



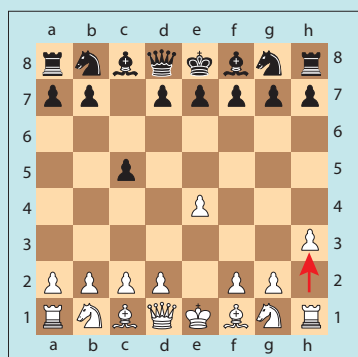
هر یک از شکل‌های مقابل اشاره به کدام یک از اصول شطرنج دارد؟ در مورد آن در کلاس بحث کنید و نتیجه را در زیر هر شکل بنویسید.



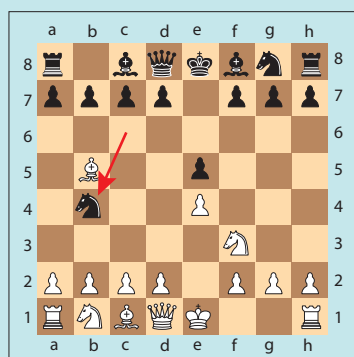
ب



الف



د



ج

شکل ۳۸

ارزشیابی

- ۱ با استفاده از صفحه و مهره نشان دهید سوارهای سبک (اسب و فیل) را باید زودتر از سوارهای سنگین گسترش داد.
- ۲ اصول گسترش و شروع بازی را برشمارید.

روش‌های مختلف کیش و مات

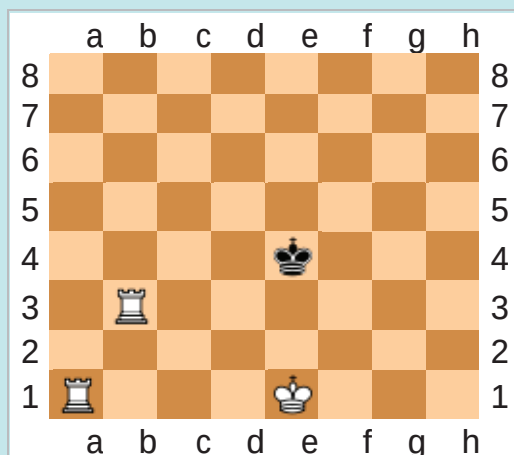
در آخر بازی، شطرنج‌بازان غیرماهری را می‌بینیم که حتی با وجود مهره کافی، نمی‌توانند در حداقل حرکات، حریفشان را مات کنند. هنرجویان با توجه به آموزش‌ها و تمریناتی که در کلاس‌های شطرنج انجام می‌دهند، پس از کار کردن بیشتر و به‌دست آوردن تجربه، می‌توانند از راه‌های ابتکاری و میان‌بر، حریف را راحت‌تر مات کنند. در ادامه سعی داریم هنرجویان را با این مهارت‌ها آشنا کنیم.

برخی از این مهارت‌ها عبارت‌اند از:

- ۱ کیش و مات با دو رخ؛
- ۲ کیش و مات با وزیر و شاه؛
- ۳ کیش و مات با رخ و شاه؛
- ۴ کیش و مات با دو فیل؛

کیش و مات با دو رخ.

یکی از روش‌های مختلف کیش و مات این است که دو رخ به تنهایی و بدون کمک شاه خودی، شاه حریف را مات کنند.



شکل ۳۹

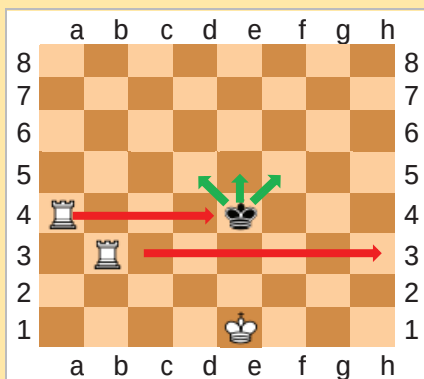
مطابق شکل روبه‌رو، طی یک رقابت دوستانه هنرجویانی که بتوانند با ثبت حرکات در حداقل حرکات و فقط با دو رخ، شاه سیاه را مات کنند، برنده بازی خواهند بود.

بازی و
شطرنج ۱

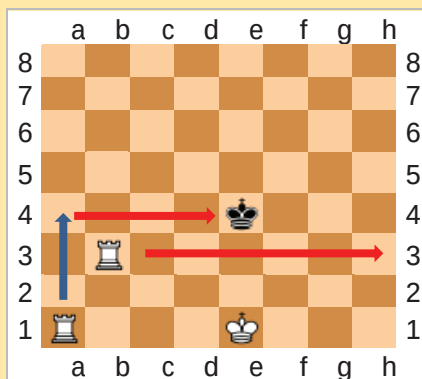




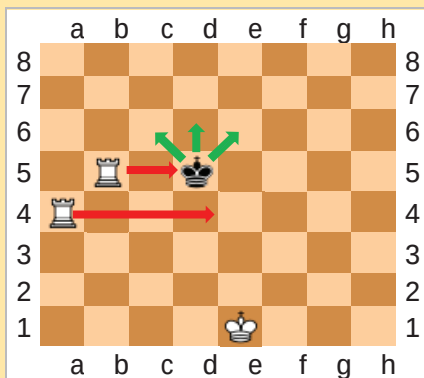
یکی از دو رخ، عرض یا ستونی را که شاه روی آن ایستاده است کنترل می‌کند و رخ دیگر عرض یا ستون قبل از آن را زیر نظر می‌گیرد تا راه فرار شاه را ببندد و عرض به عرض یا ستون به ستون این کار را تکرار می‌کند تا بالاخره شاه را به حاشیه صفحه یعنی عرض یا ستون کناری براند و در آنجا شاه را مات کند به این روش، روش پلکانی یا پله به پله می‌گویند.



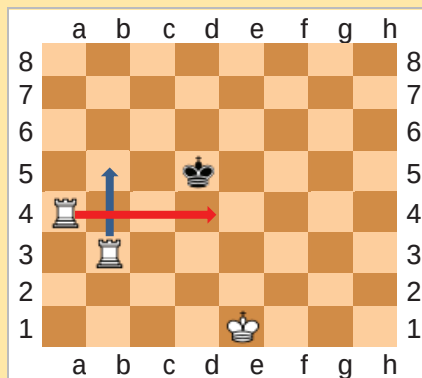
شکل ۴۱



شکل ۴۰



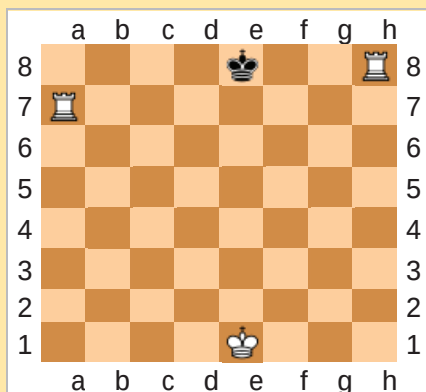
شکل ۴۳



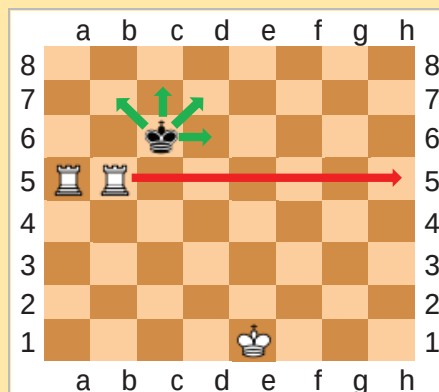
شکل ۴۲



در طی مراحل بالا ممکن است شاه حریف به یکی از رخ‌ها نزدیک شود و رخ را مورد حمله قرار دهد. ما دو راه را می‌توانیم انتخاب کنیم: رخ تهدید شده را در عرض یا ستون خود به دورترین نقطه ممکن ببریم (راه اول) و یا اینکه رخ دیگر را به همین عرض یا ستون بیاوریم تا در واقع دو رخ در یک پله قرار گیرند و محافظ هم باشند (راه دوم) و نهایتاً شبیه تصویر ذیل شاه مات می‌شود.



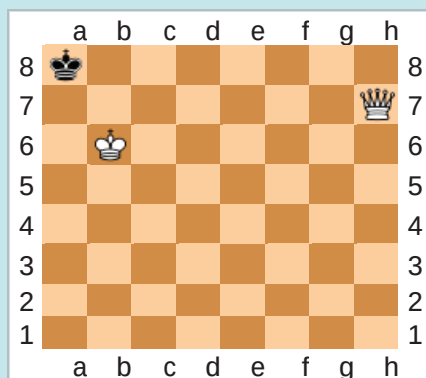
شکل ۴۵



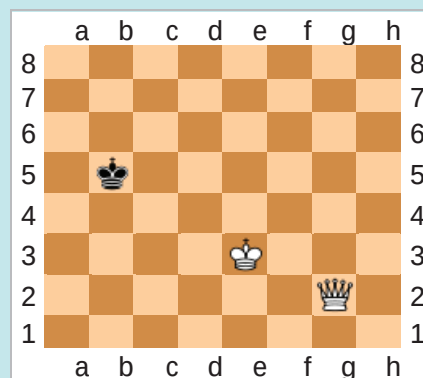
شکل ۴۴

کیش و مات با وزیر و شاه

مطابق شکل ذیل، طی یک رقابت دوستانه هنجرویانی که بتوانند با ثبت حرکات در حداقل حرکات و فقط با یک وزیر و شاه، شاه سیاه را مات کنند، برنده بازی خواهند بود.



ب



الف

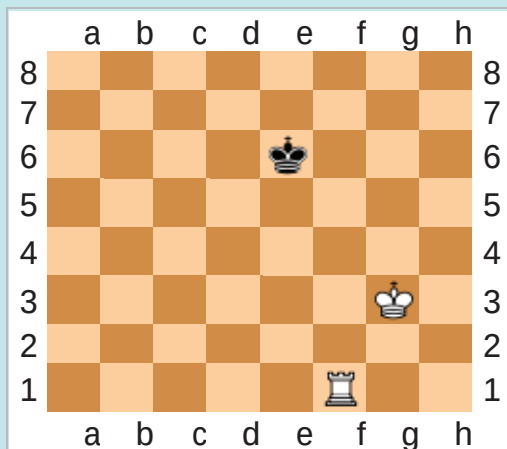
شکل ۴۶

راهنمایی

برای جواب این مسئله کافیست وضعیت ذیل را ایجاد کنید. دقت کنید دو تاه شاه نسبت به همدیگر چه وضعیتی دارند؟ وزیر سفید در چه خانه‌هایی می‌تواند شاه سیاه را مات کند؟

کیش و مات با رخ و شاه

بازی و
شطرنج ۳



شکل ۴۷

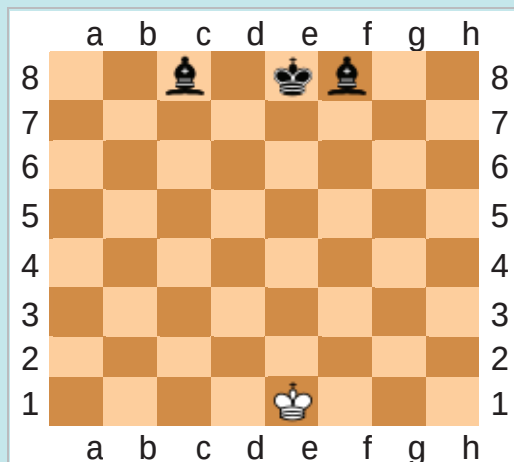
مطابق شکل روبه‌رو، طی یک رقابت دوستانه هنرجویانی که بتوانند با ثبت حرکات در حداقل حرکات و فقط با یک وزیر و شاه، شاه سیاه را مات کنند، برنده بازی خواهند بود.

راهنمایی

برای کیش و مات با یک رخ، مانند کیش و مات با یک وزیر، نیاز داریم از مهره شاه و رخ به‌طور هم‌زمان استفاده کنیم. برای این امر، باید پوزیسیون مشخصی را میان دو شاه ایجاد کرده سپس با رخ خودمان وارد عمل شویم و این الگو را تکرار کرده تا شاه حریف را کیش و مات کنیم. ابتدا باید توجه کنیم که با داشتن فقط یک رخ و یک شاه، نمی‌توان شاه تنهای حریف را در میانه میدان کیش و مات کرد. بنابراین، باید شاه حریف را به ردیف‌ها یا ستون‌های کناری بکشانیم. برای این امر ابتدا باید یک ردیف یا ستون کناری را انتخاب کنیم. معمولاً ستون یا ردیفی بهتر است، که شاه حریف به آن نزدیک‌تر بوده و شاه خودمان نیز از آن دورتر است. به‌طور مثال در پوزیسیون فوق، ردیف هشتم، بهترین ردیف می‌باشد. پس از این مرحله، باید شاه حریف را پله‌پله به سمت آن ردیف انتخاب شده؛ کشیده و در آنجا کیش و مات کنیم. اما چگونه؟

کیش و مات با دو فیل

بازی و
شطرنج ۴



شکل ۴۸

مطابق شکل روبه‌رو، طی یک رقابت دوستانه هنرجویانی که بتوانند با حداقل حرکات و فقط با دو فیل و شاه، شاه سفید را مات کنند، برنده بازی خواهند بود.

راهنمایی

آسان‌ترین راه مات با دو فیل: مات با دو فیل همانند مات با دو رخ می‌باشد و فقط به جای ستون‌ها ما قطر‌ها را به ترتیب با فیل‌ها می‌گیریم.

مرحله ۱: ابتدا شاه را به تقابل شاه حریف می‌بریم.

مرحله ۲: حال گوشه‌ای که می‌خواهیم شاه را به آن گوشه ببریم تعیین می‌کنیم.

مرحله ۳: حالا قطر‌ها را به ترتیب فیل‌ها تا گوشه موردنظر می‌گیریم.

مرحله ۴: مرحله اول و سوم را تا رسیدن شاه حریف به گوشه ادامه می‌دهیم.

مرحله ۵: حالا شاه خود را به تقابل اسبی گوشه برده و در صورت نیاز فیل ناهم‌رنگ گوشه را عقب کشیده و با دو کیش (اول با کیش ناهم‌رنگ با گوشه و سپس هم‌رنگ) مات می‌کنیم.

توجه: در صورتی که شاه حریف به فیل ما حمله کند فیل را همانند مات با دو رخ در قطر خودش عقب می‌کشیم و هرگز از قطر خارج نمی‌کنیم.

توجه بسیار مهم: در صورتی که شاه ما در تقابل نیست با فیل‌ها بازی نمی‌کنیم و در صورتی که تقابل برقرار است با شاه بازی نمی‌کنیم.

جهت توضیح بیشتر به بازی زیر توجه نمایید:

1.Be4 Kd7 2.Bb1 Kd6 3.Ke2 Kc5 4.Ke3 Kd5 5.Ba2+ Kc5 6.Bb2 Kd6 7.Ke4 Kc5 8.Ba3+ Kb5 9.Kd5 Ka4 10.Be7 Kb5 11.Bb3 Kb6 12.Ba4 Ka5 13.Be8 Kb6 14.Bd8+ Kb7 15.Bd7 Kb8 16.Kc6 Ka7 17.Bc8 Kb8 18.Kd7 Ka7 19.Kc7 Ka8 20.Bf6 Ka7 21.Bd4+ Ka8 22.Bb7# (0-1)

در این بازی مرحله ۱ و ۳ را تا حرکت ۱۷ انجام دادیم در حرکت ۱۷ مرحله ۴، بعد از حرکت ۱۹ تا ۲۲ مرحله ۵ انجام شده است.

معمای شطرنجی

معمای شطرنجی، معماهایی هستند که حسابی شما را به فکر فرو می‌برند و ذهنتان را به چالش می‌کشند! اگر از علاقه‌مندان به شطرنج هستید، برای حل این معماها دست به کار شوید. معماهای شطرنج برای شطرنج‌بازان و علاقه‌مندان به بازی شطرنج گزینه مناسبی برای سرگرمی و تقویت توانایی‌های شناختی مانند قدرت توجه، تمرکز و... است. معماهای شطرنج در سه سطح ساده، متوسط و سخت تقسیم‌بندی می‌شوند. با مراجعه به اینترنت پیش از مشاهده پاسخ معماها خوب فکر کنید و سپس پاسخ را مشاهده کنید.



شکل ۴۹

معمای شطرنجی ساده

با ثبت حرکات نشان دهید سفید در سه حرکت مهره سیاه را مات می‌کند.

بازی و
شطرنج ۵



شکل ۵۰

معمای شطرنجی ساده

با ثبت حرکات نشان دهید سفید در دو حرکت مهره سیاه را مات می‌کند.

بازی و
شطرنج ۶



بازی و
شطرنج ۷



شکل ۵۱

معمای شطرنجی متوسط
با ثبت حرکات نشان دهید سفید در دو حرکت مهره
سیاه را مات می‌کند.

بازی و
شطرنج ۸



شکل ۵۲

معمای شطرنجی متوسط
با ثبت حرکات نشان دهید سفید در سه حرکت مهره
سیاه را مات می‌کند.

بازی و
شطرنج ۹

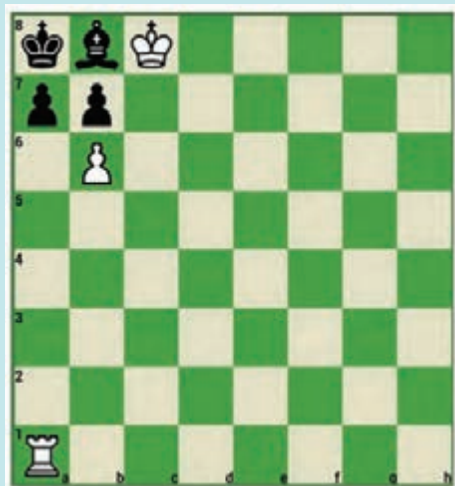


شکل ۵۳

معمای شطرنجی سخت

مهره سفید چگونه در چهار حرکت، مهره سیاه را مات می‌کند؟

بازی و
شطرنج ۱۰



شکل ۵۴

معمای شطرنجی سخت

مهره سفید چگونه در چهار حرکت، مهره سیاه را مات می‌کند؟

جواب معماهای شطرنجی

1.Nh6+ Ke6 2.Qf7+ Kd6 3.Nf5#		بازی و شطرنج ۵
1.Qh5+ Kg7 2.Nxe6#		بازی و شطرنج ۶
1.Rxb6+ Rxb6 2.Qa8#		بازی و شطرنج ۷
1.Qa6+ Kd5 2.Qd3+ Kc6 3.Qb5#		بازی و شطرنج ۸
1.Qxf6+ Kg8 2.Qg5+ Kh8 3.Qh6+ Kg8 4.Qh7#		بازی و شطرنج ۹
1. Ra6+ bxRa6 2. B7#	روش اول	بازی و شطرنج ۱۰
1. Ra6+ 2. Rxa7#	روش دوم	

ارزشیابی شایستگی شطرنج واحد یادگیری ۲؛ تاکتیک‌ها

شرح کار:

- اجرای تاکتیک‌های شطرنج، روش‌های مختلف کیش و مات
- حل معمای شطرنجی ساده، متوسط
- حل معمای شطرنجی سخت

استاندارد عملکرد:

مات در آخر بازی را با حداقل حرکات اجرا نموده و معماهای ساده و متوسط شطرنجی را حل نمایند.

شاخص‌ها:

دقت، تمرکز، توجه، آمادگی ذهن، تصمیم‌گیری، سرعت عمل

شرایط:

فضای ورزشی مناسب، میز و صندلی استاندارد شطرنج

ابزار و تجهیزات:

صفحه و مهره استاندارد شطرنج، تابلوی آموزش شطرنج، برگه ثبت حرکات بازی و رایانه

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	اجرای تاکتیک‌های کیش و مات	۲	
۲	حل معمای شطرنجی ساده و متوسط	۲	
۳	حل معمای شطرنجی سخت	۲	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط‌زیستی		
	میانگین نمرات**		

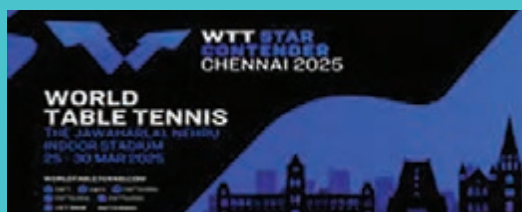
* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.



پودمان ۴

تنیس روی میز



واحد یادگیری ۱

مهارت‌های پایه

مقدمه

تنیس روی میز، که در ایران به نام پینگ‌پنگ نیز شناخته می‌شود، در سال ۱۳۲۵ فدراسیون تنیس روی میز ایران تأسیس شد و در سال ۱۳۲۶ به عضویت فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز درآمد. تیم ملی تنیس روی میز ایران اولین بار در سال ۱۹۵۷ میلادی در مسابقات جهانی شرکت کرد و به مقام هفدهم دست یافت. در فوریه سال ۲۰۲۵ تیم مردان ایران در رتبه ۱۷ دنیا و تیم زنان ایران در رتبه ۴۱ دنیا قرار دارند. مسابقات بین‌المللی از رده سنی زیر یازده سال تا بالای ۶۰ سال برگزار می‌شود.

ورزش تنیس روی میز یکی از محبوب‌ترین ورزش‌هاست. چرا که به دلیل سادگی، به عنوان یک فعالیت و تفریح سالم، همچنین به دلیل تهیه آسان وسایل آن که شامل میز، راکت و توپ، فضای محدود و کوچک باعث شده است به راحتی در مدارس کشور قابل اجرا باشد. از سوی دیگر برای غنی‌سازی اوقات فراغت همه گروه‌های سنی، در هر جنسیت دختر و پسر مناسب است به همین دلیل در جامعه از استقبال خوبی برخوردار است. یکی از رشته‌های ورزشی است که همه گروه‌های جانباز و افراد دارای معلولیت قادر به اجرای آن می‌باشند. این رشته ورزشی جذاب در اماکن مختلفی مانند منازل و پارکینگ آپارتمان‌ها، در یک اتاق کار و یا در باغ و فضاهای روباز تفریحی، پارک‌ها، کنار ساحل دریا، سالن‌های چند منظوره و خیلی جاهای دیگر می‌توان به بازی تنیس روی میز پرداخت و از جمله ورزش‌های کم‌خطر است. آسیب‌دیدگی در این ورزش بسیار اندک است از این رو در هنگام بازی‌های تفریحی نیاز به مربی و یا مراقبت خاصی ندارد. این رشته ورزشی جذاب به عنوان یکی از پرطرفدارترین ورزش‌های جهان شناخته می‌شود. تنیس روی میز ورزشی است که فواید متعددی برای سلامت جسم و ذهن دارد. برخی از این فواید عبارت‌اند از بهبود هماهنگی دست و چشم، افزایش انعطاف‌پذیری و تعادل، تقویت عضلات و بهبود تناسب اندام، بهبود عملکرد مغز، کاهش استرس و افزایش روحیه و تقویت سیستم ایمنی با توجه به این فواید، تنیس روی میز می‌تواند انتخابی مناسب برای حفظ و بهبود سلامت جسمی و روانی باشد.

استاندارد عملکرد

اجرای یک گیم بازی در مقابل حریف با رعایت قوانین و استفاده از انواع مهارت‌ها

راکت گیری و تمرینات مقدماتی

- آیا تا به حال تنیس روی میز بازی کرده‌اید؟
 - آیا می‌دانید در چه مکان‌هایی می‌توان تنیس روی میز بازی کرد؟
 - برای بازی تنیس روی میز یا پینگ‌پنگ به چه وسایلی نیاز است؟
 - آیا تا به حال راکت تنیس روی میز در دست گرفته‌اید؟
 - آیا دوست دارید یک بازیکن، مربی یا داور تنیس روی میز باشید؟
 - آیا دوست دارید صاحب یک سالن یا کلوپ تنیس روی میز باشید؟
- تعریف:** تنیس روی میز یک بازی راکتی است، که با استفاده از راکت و توپ روی میز انجام می‌گیرد. چه ورزش راکتی دیگری می‌شناسید؟



شکل ۱

گام‌های موفقیت و سلامت

- گام اول:** با حضور در کلاس تنیس روی میز دیوارهای مفاسد (فقر، بی‌عدالتی، موادمخدر، ایدز و...) را با توپ پینگ‌پنگ تخریب می‌نماییم.
- گام دوم:** به تیم تنیس روی میز هنرستان، کانون‌ها و باشگاه‌ها، ملحق می‌شویم.
- گام سوم:** در مسابقات تنیس روی میز شرکت می‌نماییم (مطمئن باشید اگر همه تلاش خود را بکنید، همیشه پیروزید).
- گام چهارم:** انتخاب با من است، مسابقات را تا سطح هنرستان، شهرستان / منطقه / استان، ملی، قاره‌ای، جهان و المپیک ادامه می‌دهم.

وسایل مورد نیاز تنیس روی میز مانند: میز، رویه‌های راکت و توپ را می‌توان در سایت فدراسیون جهانی ITTF پیدا کرد. (<https://equipment.itf.com/#/equipment/balls>)

فنی



ورزش تنیس روی میز دارای برتری‌های زیادی است. از جمله اینکه تا سن بسیار بالا می‌توانید بازی، داوری و مربیگری کنید.

ایمنی و
بهداشتی



رفتار من با دیگران باید شامل احترام به دیگران، رعایت قوانین و همکاری با دیگران باشد.

فرهنگی

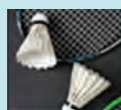


سؤال



شکل توپ را با نام آن با کشیدن خط پیدا کنید.

○ سبک تاگرا

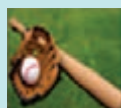


○ والیبال

○ بدمینتون

○ بسکتبال

○ واترپلو

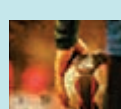


○ هندبال

○ بیسبال

○ گلف

○ گلبال



○ تنیس روی میز

○ کریکت

○ فوتبال

○ تنیس

○ چوگان

○ گلف



○ فوتبال دستی

شکل ۲

تمرین با توپ

تمرین‌ها را با توپ تنیس روی میز با دست اجرا کنید تا با این توپ کوچک آشنا شوید. این تمرین‌ها می‌تواند به صورت یک نفره، دو نفره و گروهی انجام شود.

تمرین‌های یک نفره

پرتاب توپ به سمت بالا و دریافت توپ با دو دست، سپس با یک دست.

تمرین ۱



تمرین ۲



زدن توپ به زمین و دریافت توپ با دو دست، سپس با یک دست.

تمرین ۳



پرتاب توپ به سمت دیوار و دریافت توپ با دو دست، سپس با یک دست.

تمرین‌های دو نفره

هنرجویان در گروه‌های دو نفره این تمرین‌ها را انجام دهند.

تمرین ۴



دو به دو، روبه‌روی هم می‌ایستند، پرتاب و دریافت یک توپ با فرد روبه‌رویی، دریافت توپ با دو دست، سپس با یک دست انجام می‌شود.

تمرین ۵



دو به دو روبه‌روی هم می‌ایستند در حالی که هر دو توپ دارند. هم‌زمان توپ را به طرف همدیگر پرتاب کرده و توپ یار مقابل را دریافت می‌کنند.

تمرین ۶



یک نفر ثابت است و توپ را به سمت چپ و راست پرتاب می‌کند و نفر دوم باید به سمت توپ حرکت کرده و توپ را دریافت کند و سپس پرتاب کند.

سؤال



- ۱ به نظر شما ضربه‌ها را می‌توان با دست اجرا کرد؟
- ۲ از چه وسایلی می‌توانید به عنوان راکت استفاده کنید؟

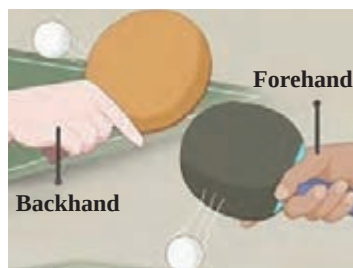
روش‌های راکت‌گیری

راکت‌گیری به روش دست دادن (shakehand grip): این روش راکت‌گیری که به نام روش دست دادن است، در واقع شما با دسته راکت به نوعی دست می‌دهید. تقریباً به همان حالتی که با دوستان خود دست می‌دهید.

راکت را به شکلی در دست چپ نگه می‌داریم که دسته راکت رو به شما باشد. گودی بین انگشت شست و اشاره را در گودی بین دسته راکت و صفحه آن قرار دهید. انگشت شست و اشاره در دو طرف راکت تقریباً موازی با انتهای رویه راکت قرار می‌گیرد. سه انگشت دیگر (انگشتان کوچک، انگشتی و وسطی) دور دسته راکت حلقه می‌زند تا راکت در دست ثابت بماند.

در این روش از دو طرف راکت استفاده می‌شود (بک‌هند و فورهند).

بک‌هند (Backhand): سمتی از راکت که پشت دست قرار دارد، بک‌هند نامیده می‌شود.
 فورهند (Forehand): سمتی از راکت که کف دست قرار دارد، فورهند نامیده می‌شود.



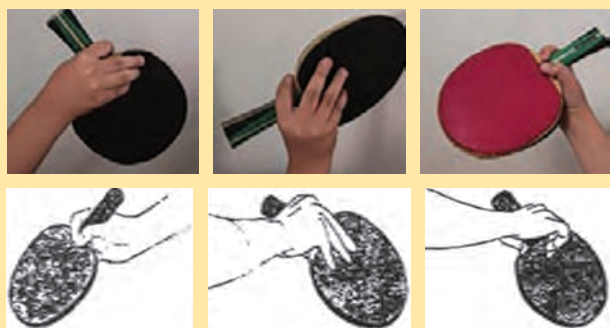
بک‌هند



فورهند

شکل ۳

راکت‌گیری به روش مدادی (penholder): دو انگشت شست و اشاره دور دسته راکت بسته می‌شود و سه انگشت دیگر (انگشتان کوچک، انگشت میانی و وسطی) در پشت راکت به صورت باز یا جمع قرار می‌گیرند. در این روش معمولاً از یک طرف راکت استفاده می‌شود (فورهند). به همین دلیل در قسمت بک‌هند می‌تواند فقط از جنس چوب باشد و رنگ آن بر اساس قوانین فدراسیون بین‌المللی باشد.



شکل ۴

مربی راکت‌گیری این روش را در ایران کم داریم.

نکته





چه ورزش‌های دیگری را می‌شناسید که شبیه به تنیس روی میز هستند؟ چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند؟
چه ورزش‌هایی را می‌شناسید که توری شبیه به تنیس روی میز دارند؟ چه شباهت‌ها و تفاوت‌هایی دارند؟

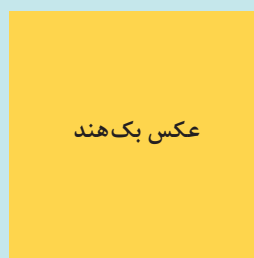
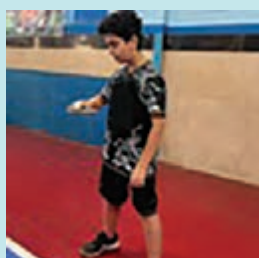
بازی و تمرین‌های اولیه با راکت و توپ

برای آنکه بتوانید با راکت و توپ بازی کنید، نیاز دارید برخی تمرین‌ها را برای آشنایی با این وسایل، به‌خصوص توپ، که بسیار کوچک است، انجام دهید، تا راکت‌گیری برای هنرجویان به‌صورت خودکار شود و همچنین برای ایجاد هماهنگی چشم و دست، بهتر است از بازی‌های متفاوت استفاده کرد.

تمرین ۷



با فورهند و سپس با بک‌هند توپ را به مدت ۳۰ ثانیه نگه داشته به‌صورتی که توپ، بدون حرکت باشد.



شکل ۵

تمرین ۸



با فورهند و سپس با بک‌هند به توپ (۲۰-۳۰) ضربه بزنید.

تمرین ۹



به توپ ضربه بزنید هرچند ضربه یک بار توپ را بی حرکت روی راکت نگه دارید.



شکل ۶

تمرین ۱۰



تمرین ۱۱



با فورهند و سپس با بک‌هند به توپ (۲۰-۳۰) ضربه زده و راه بروید.

با یک ضربه فورهند و یک ضربه بک‌هند یک در میان (۲۰-۳۰) ضربه زده و راه بروید.



شکل ۷

تمرین ۱۲



هر چند تا ضربه، یک پا (چپ یا راست) را بالا آورده و از زیر پا با راکت به توپ ضربه بزنید.



شکل ۸



شکل ۹

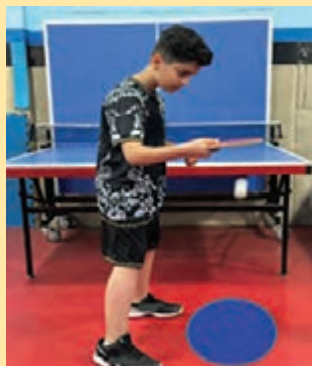
زدن توپ به زمین با ضربه فورهند و
بک هند (۲۰-۳۰) ضربه

تمرین ۱۳



زدن (۲۰-۳۰) ضربه توپ به زمین با ضربه فورهند و بک هند به طوری که با ثابت و یا کوچک کردن
محل برخورد.

تمرین ۱۴



شکل ۱۰

که با محدود کردن محل برخورد توپ
تمرین کمی سخت تر می شود.

نکته تمرینی



زدن (۲۰-۳۰) ضربه توپ به زمین با ضربه فورهند و بک هند همراه با راه رفتن.

تمرین ۱۵



نکته تمرینی



شکل ۱۱

با راه رفتن و برخورد توپ به زمین کمی سخت تر می شود.

تمرین ۱۶

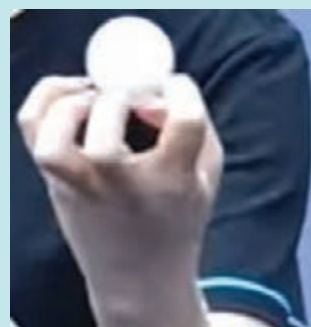


استفاده از تمرین های سرگرم کننده و تمرکز دهنده مفید است.

تمرین ۱۷



با استفاده از دیوار، (۲۰-۱۵) متر توپ به ترتیب به دیوار، زمین و راکت را به صورت ادامه دار با ضربه فورهند و سپس بک هند انجام دهید.



شکل ۱۲ الف

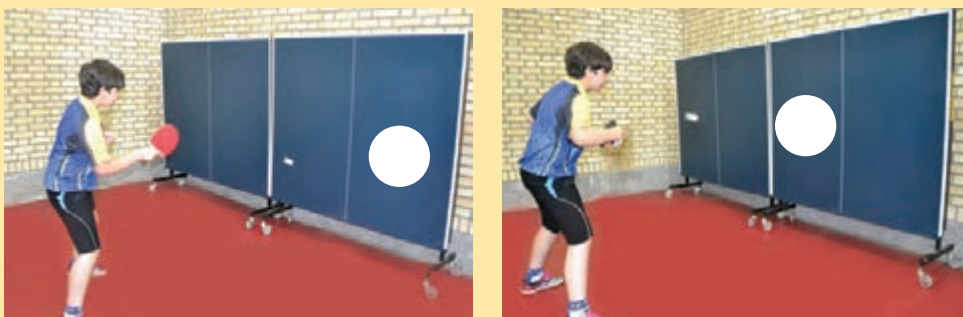
تمرین ۱۸



مانند تمرین بالا با این تفاوت که محل برخورد توپ را روی میز محدوده کرده و هدف گذاری کنید. با ایجاد محدودیت



با محدود کردن محل برخورد توپ، تمرین کمی سخت تر می شود.

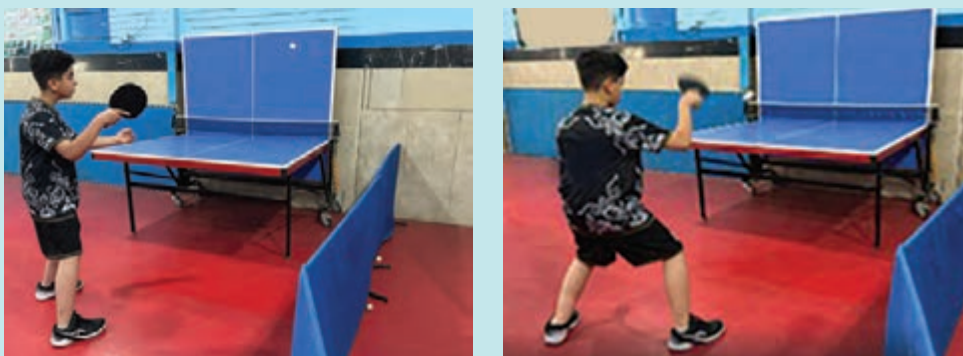


شکل ۱۲ ب

تمرین هایی را با استفاده از میز می توان انجام داد. میز را به صورت نیمه، باز می کنید. سپس تمرین ها را اجرا کنید.



با استفاده از میز، یک نیمه میز را باز کرده و نیمه دیگر مانند دیوار عمودی است (۲۰-۱۵) متر توپ به ترتیب به نیمه میز عمودی، نیمه افقی و راکت با ضربه فورهند و سپس بک هند زده شود.



شکل ۱۳



مانند تمرین بالا با این تفاوت که محل برخورد توپ را روی میز محدود کرده و هدف گذاری کنید.



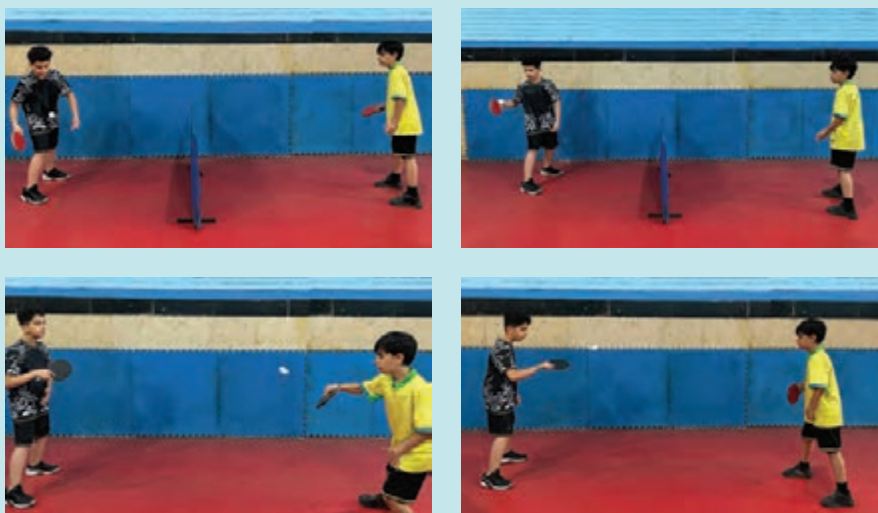
با ایجاد محدودیت و هدف گذاری تمرین کمی سخت تر می شود.



شکل ۱۴



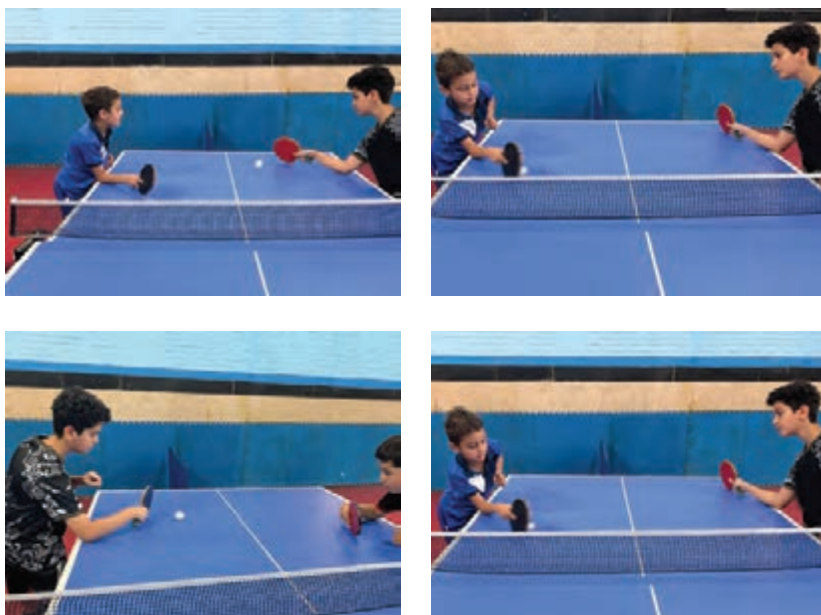
به صورت گروه های دو نفری با زدن ضرباتی به توپ روی زمین انجام شود، مانند بازی تنیس، یا مانند بدمینتون تعداد ضربات (۱۵-۲۰) ضربه کنترل شود.



شکل ۱۵

بازی غلتاندن توپ روی میز

هنرجویان دو به دو با راکت و یک توپ روبه‌روی هم می‌ایستند و توپ را به طرف یکدیگر می‌غلتانند. توپ نباید به زمین بیفتد.



شکل ۱۶

لباس ورزش تنیس روی میز نباید از جنس پلاستیکی باشد چون از تبادل هوا جلوگیری می‌نماید و در نتیجه باعث افزایش دمای بدن می‌گردد، لباس نباید تنگ باشد و باید آستین کوتاه باشد.

در ورزش تنیس روی میز بهداشت بسیار مهم است. کم و بیش همه ورزشکاران چندین بلوز در رنگ‌های مختلف در ساک/چمدان خود حمل می‌کنند و در هر بازی از یک یا چند بلوز استفاده می‌کنند.

در ورزش تنیس روی میز اخلاق و راستگویی بسیار رواج دارد و مهم است. تاجایی که در بسیاری از اوقات اگر بازیکن امتیازی را نگرفته باشد و داور به اشتباه آن امتیاز را به حریف بدهد. به داور می‌گوید: امتیاز متعلق به بازیکن حریف است؛ در این صورت اگر داور نپذیرد، امتیاز توپ بعدی را به گونه‌ای به حریف می‌دهد. مثلاً آگاهانه سرویس یا ضربه را به خارج می‌زند.

فنی



ایمنی و
بهداشتی



فرهنگی



بازی‌های امدادی با روش‌های گوناگون

با روش‌های مختلف می‌توان بازی امدادی انجام داد:

۱ هنرجویان را به گروه‌های ۳-۴ نفره تقسیم کنید، یک راکت و یک توپ داشته باشند با فاصله چند متر جلوتر از هر گروه یک مانع پلاستیکی بگذارید. با علامت مربی هنرجویان با فورهند حرکت کرده و پس از دور زدن مانع راکت و توپ را به نفر بعدی داده و به انتهای صف می‌روند. ببینید کدام گروه بهتر می‌رود نه اینکه زودتر تمام می‌کند (سپس با بک‌هند اجرا شود).



شکل ۱۷

۲ هنرجویان را به گروه‌های ۳-۴ نفره تقسیم کنید، یک راکت و یک توپ داشته باشند با فاصله چند متر جلوتر از هر گروه چند مانع پلاستیکی بگذارید. با علامت (مربی) هنرآموزان با فورهند حرکت کرده و پس از دور زدن و عبور مارپیچ از بین مانع‌ها و دور زدن آخرین مانع، راکت و توپ را به نفر بعدی داده و به انتهای صف می‌روند. ببینید کدام گروه بهتر می‌رود نه اینکه زودتر تمام می‌کند (سپس با بک‌هند اجرا شود).



شکل ۱۸

۳ هنرجویان را به گروه‌های ۶-۸ نفره تقسیم کنید، (هر گروه نصف شده و مانند شکل زیر روبه‌روی هم می‌ایستند. یک راکت و یک توپ داشته باشند با فاصله چند متر جلوتر از هر گروه یک خط بکشید. با علامت (مربی) هنرجویان با فورهند حرکت کرده و پس از عبور از خط هم تیمی گروه مقابل، راکت و توپ را به نفر بعدی داده و به انتهای صف می‌روند. دو گروه جایشان باهم جابه‌جا خواهد شد. ببینید کدام گروه بهتر می‌رود نه اینکه زودتر تمام می‌کند (سپس با بک‌هند اجرا شود).



شکل ۱۹

سؤال



- ۱ در تمرین‌های گذشته کدام ضربه‌ها را بهتر انجام دادید ضربه فورهند یا ضربه بک هند؟ چرا؟
- ۲ آیا هدف‌گذاری مشخصی داشتید؟
- ۳ در تعیین هدف مشخص چه مواردی را باید در نظر بگیرید؟
- ۴ به نظر شما کدام هدف‌گذاری مناسب‌تر است؟
- ۵ زدن ۳۰ ضربه فورهند و سپس بک هند درست؟
- ۶ ۳۰ ضربه یک در میان فورهند و بک هند؟
- ۷ ۲۰ ضربه با چشمان بسته؟

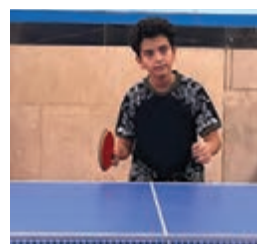
فعالیت کلاسی



- در ورزش تنیس روی میز
- ۱ سرگذشت میز، توپ، راکت در جهان را می‌دانید؟
 - ۲ فواید تنیس روی میز را می‌دانید؟
 - ۳ فرایند پیشرفت قوانین و مقررات تنیس روی میز در ایران و جهان را می‌دانید؟

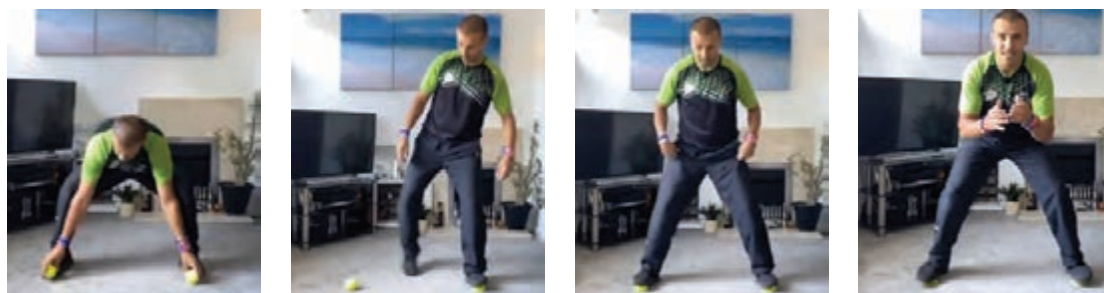
حالت گارد یا آماده

- ۱ پاها را به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز کنید، برای حفظ تعادل باید زانوها را کمی خم کنید و بالاتنه کمی به سمت جلو باشد. بیشتر وزن بدن روی برآمدگی جلویی پاها باشد.
- ۲ در تنیس روی میز، تعادل باید پویا باشد زیرا آنها مداوم در حال حرکت هستند.
- ۳ دست‌ها از آرنج خمیده و جلوی بدن باشند.
- ۴ چشم‌ها به راکت و توپ حریف باشد.
- ۵ تمرکز برای شناسایی نوع سرویس و محل فرود توپ باشد.



شکل ۲۰

برای درک بهتر حالت آماده می‌توانید دو عدد توپ تنیس را زیر برآمدگی جلویی پا بگذارید و سعی کنید تعادل خود را حفظ کنید.

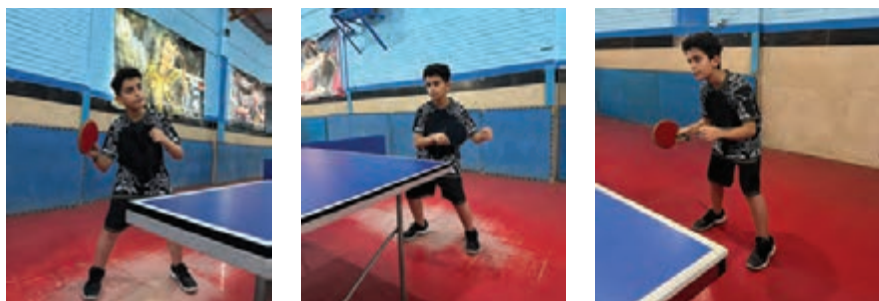


شکل ۲۱

تمرین حالت گارد یا آماده

به صورت گروه‌های دو نفری پشت میز قرار بگیرید. سپس نفر اول توپ را با دست و یا با ضربه آرام با راکت برای نفر مقابل می‌فرستد و نفر مقابل، با ضربه فوروهند یا بک‌هند با شرایط زیر توپ را برمی‌گرداند. سپس جای دو بازیکن عوض شود:

- هنرجویان پشت میز درجا می‌زنند، با صدای مربی پشت میز به حالت گارد می‌ایستند.
- هنرجویان به اطراف می‌دوند، با صدای مربی پشت میز به حالت گارد می‌ایستند.
- به صورت گروه‌های دو نفری پشت میز قرار بگیرید. سپس نفر اول توپ را با ضربه آرام با راکت به سمت فوروهند نفر روبه‌رو می‌فرستد، نفر دوم حالت آماده باش است، توپ را با ضربه فوروهند برمی‌گرداند و دوباره در حالت آماده باش قرار می‌گیرد تا برای توپ بعدی آماده باشد.
- پس از چند پرتاب جای دو بازیکن عوض شود.
- سپس تمرین را با بک‌هند انجام دهید.
- توپ را با راکت به محلی که نفر پرتاب‌کننده است، بفرستید.
- بعد از هر ضربه، تلاش کنید حالت آماده برای ضربه بعدی داشته باشید.
- همراه با ضربه ادامه حرکت دست را انجام دهید.
- به حرکت مچ دست، زاویه آرنج و زاویه زیربغل در ضربه‌های فوروهند و بک‌هند توجه نمایید.
- به فاصله خود از میز، فاصله پاها از همدیگر و زاویه زانوها در ضربه فوروهند و بک‌هند توجه نمایید.



شکل ۲۲

ارزشیابی

در گروه‌های ۴ نفره، یک فرد مهارت‌های راکت‌گیری و حالت گارد یا آماده را نشان می‌دهد و ۳ فرد دیگر گروه اشکال‌های او را پیدا کرده و اعلام می‌کنند.
اگر بتوانید مهارت‌های راکت‌گیری و حالت گارد یا آماده را انجام دهید که کمتر از ۲ مورد نکته‌های آموزشی را رعایت نکرده باشید، سطح عملکردی شما خوب است.



- ۱ برای اجرای مناسب تکنیک‌های تنیس روی میز، باید چه مرحله‌ای را به درستی انجام داد؟
- ۲ آیا می‌توان گفت برای دستیابی به اهداف علمی همانند تکنیک‌های تنیس روی میز باید مرحله‌ای را به درستی و به موقع پشت سرگذراند؟
- ۳ تفاوت‌های بین اجرای حرکت فوره‌ند تنیس روی میز و سلام نظامی در ارتش، چیست؟
- ۴ با توجه به دیاگرام، ارزشیابی شما از خودتان (عالی، خوب، متوسط) چیست؟ دور یکی خط بکشید.

سؤال



سعی کنید پس از تمرین و بازی، لباس‌های ورزشی خود را شسته و در زیر نور آفتاب خشک کنید زیرا لباس‌های ورزشی آغشته به عرق بدن، محیط مناسبی برای رشد قارچ‌های بیماری‌زایی است که در صورت استفاده مجدد از آنها می‌توانند انسان را بیمار نمایند.

فنی



لباس تمرین بعد از ورزش باید شسته شود و از پوشیدن لباس دیگران جداً خودداری گردد، زیرا در غیر این صورت ممکن است باعث انتقال بیماری شود.

ایمنی و
بهداشتی



چند بازیکن ایرانی و غیرایرانی نام ببرید که از راکت‌گیری شیک هند و پن هولدر استفاده می‌کنند، سپس نتیجه را با هم کلاسی‌های خود به اشتراک بگذارید.

فرهنگی





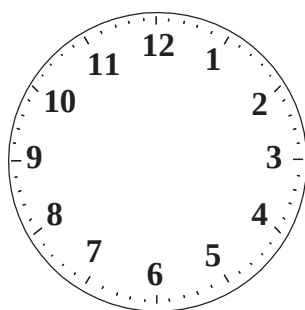
۱ اوج خوشحالی شما در چیست؟

۲ نقطه اوج توپ کجاست؟

قبل از آموزش تکنیک‌ها در تنیس روی میز چند نکته اساسی را باید بدانید.

■ نقطه اوج، قبل از اوج و بعد از اوج توپ، یعنی چه؟

■ نقاطی از توپ که ضربه زده می‌شود، یعنی چه؟



برای درک بهتر اینکه در هر ضربه‌ای با راکت به چه نقطه‌ای از توپ ضربه زده شود از شماره‌گذاری بر اساس ساعت استفاده شده است.

اگر توپ را به صورت صفحه ساعت فرض کنید، آن را روبه‌روی خودتان قرار دهید، نقاط توپ مانند ساعت، همان عددها را به صورت فرضی در نظر بگیرید.

شکل ۲۳

خط نیم‌دایره: مسیر حرکت توپ



شکل ۲۴

نقطه اوج توپ

برای اینکه بازیکن یا هنرجو بتواند در اجرای تکنیک‌های متفاوت نتیجه مؤثرتری داشته باشد، یک نیاز اساسی این است که بتواند مناطق اوج، قبل از اوج و بعد از اوج توپ را تشخیص دهد.



۱ برای اجرای مناسب تکنیک‌های تنیس روی میز، باید به چه مواردی توجه کرد؟

۲ آیا می‌توان گفت برای دستیابی به اهداف علمی همانند تکنیک‌های تنیس روی میز باید مراحل را

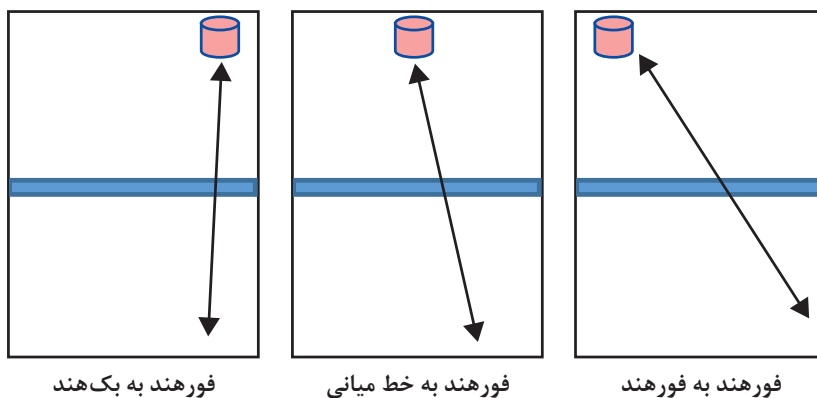
به درستی و به موقع اجرا کرد؟

۳ تفاوت‌های بین اجرای حرکت فورهند تنیس روی میز و دست را به سمت شانه بردن یا انداختن

کوله‌پشتی چیست؟

نکات آموزشی در تکنیک‌های تنیس روی میز

- ۱ همه ضربه‌ها در تنیس روی میز به صورت **فورهند** و **بک‌هند** استفاده می‌شود.
 - ۲ **اولین و مهم‌ترین نکات در ایستادن پشت میز:**
 - ۳ همیشه حدود یک دست آزاد (حدود ۶۰ سانتی‌متر) از میز باید فاصله داشته باشید.
 - ۴ توضیحات برای راست دست‌ها نوشته شده است، بنابراین چپ دست‌ها کلمات چپ و راست را برای خودشان جابه‌جا کنند.
 - ۵ حالت آماده یا گارد داشته باشید. رو به میز، پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز، زانوها کمی خم و بدن کمی به جلو خم شود، هر دو دست جلوی بدن قرار گیرد.
 - ۶ ادامه حرکت را در ضربه‌ها انجام دهید.
 - ۷ چشمان شما در تمام لحظات توپ را دنبال کند.
- تمرین‌های اولیه فورهند و بک‌هند:** روی میز در جاهایی از میز یک هدف گذاشته شود. هنرجویان از سمت راست خود (برای راست دست‌ها) با فورهند توپ را به هدف بزنند و سپس از سمت چپ میز با بک‌هند توپ را به هدف بزنند.



شکل ۲۵

سؤال

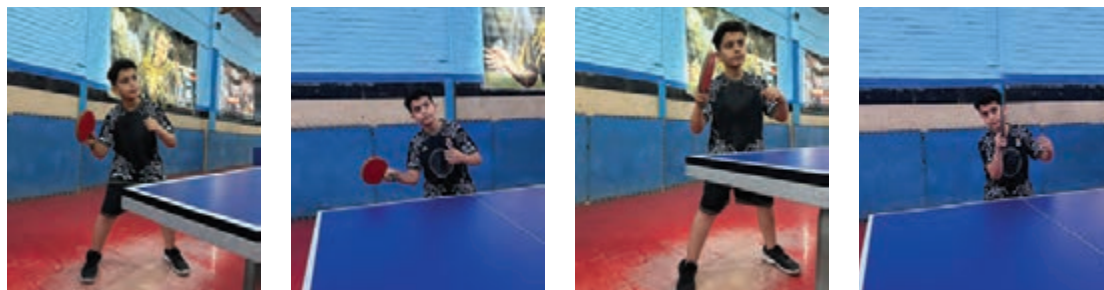


- ۱ اگر بخواهید به یک سفر تفریحی بروید، چه کارهایی قبل، هنگام و بعد از سفر انجام می‌دهید؟
- ۲ در صورتی که بخواهید به کوه‌نوردی بروید، چه کارهایی می‌کنید؟
- ۳ شما یک فعالیت دیگر را که دوست دارید بنویسید.

تکنیک درایو بدون پیچ (No Spin)

ضربه درایو بدون پیچ، ضربه‌ای است که توپ را بدون پیچ با ضربه زدن و هل دادن به سمت میز مقابل می‌فرستد.

در این ضربه توپ کم و بیش با وسط راکت به نقطه ۲ و ۳ توپ تماس پیدا می‌کند.



شکل ۲۶

نکات آموزشی برای زدن ضربه درایو فورهند:

قبل از ضربه:

- راکت و دست: دست هم سطح لگن و کنار بدن و بالاتر از سطح میز و به موازات خط انتهایی میز قرار می‌گیرد.
- حالت بدن: بدن نسبت به تور زاویه دارد.
- پاها: پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز و پای راست کمی عقب‌تر از چپ.
- وزن بدن: بیشتر وزن روی پای راست و کمی روی پای جلو.
- زاویه راکت: عمود و کمی بسته.
- دست آزاد هم از ناحیه آرنج خم بوده و تقریباً هم‌سطح دست ضربه می‌باشد.
- راست دست‌ها، پای چپ جلو و پای راست عقب (چپ دست‌ها، پای راست جلو و پای چپ کمی عقب)

نکات آموزشی برای زدن ضربه درایو فورهند

هنگام ضربه:

- دست به طرف جلو حرکت می‌کند.
- حالت بدن: چرخش شانه و کمر.
- انتقال وزن: وزن از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود.
- منطقه توپ و زمان ضربه: منطقه ۲ و ۳ / در اوج توپ
- منطقه راکت: وسط راکت

نکات آموزشی برای زدن ضربه درایو فورهند

بعد از ضربه:

- راکت و دست: بالا و سمت چپ تا حدود انتهایی چشم چپ.
- حالت بدن: بدن تقریباً رو به تور و کمی به سمت چپ.
- وزن بدن: بیشتر وزن روی پای جلو و کمی روی پای عقب.
- زاویه راکت: عمود و کمی بسته.

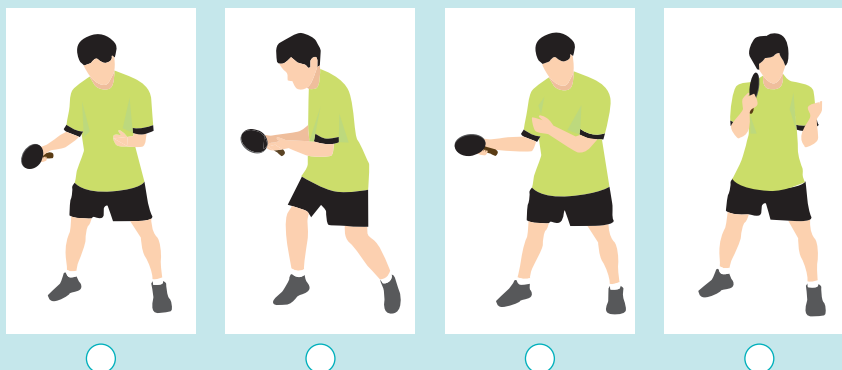
تکنیک درایو فورهند بدون پیچ

مرحله قبل از ضربه درایو فورهند Forehand Drive				
زاویه راکت	وزن بدن	پاها	حالت بدن	راکت و دست
عمود و کمی بسته	بیشتر وزن روی پای راست و کمی روی پای جلو	پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز و پای راست کمی عقب‌تر از چپ	بدن نسبت به تور زاویه دارد	دست هم سطح لگن و کنار بدن و بالاتر از سطح میز

مرحله هنگام ضربه درایو فورهند Forehand Drive				
منطقه راکت	منطقه توپ و زمان ضربه	انتقال وزن	حالت بدن	راکت و دست
وسط راکت	منطقه ۳ و ۲ / در اوج توپ	وزن از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود	چرخش شانه و کمر	به سمت توپ و جلو

مرحله بعد از ضربه درایو فورهند Forehand Drive				
زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست	
عمود و کمی بسته	بیشتر وزن روی پای جلو و کمی روی پای عقب	بدن تقریباً رو به تور و کمی به سمت چپ	بالاتر از حد انتهای چشم چپ	

شکل‌ها مربوط به ضربه درایو فورهند است. فورهند از کدام شکل شروع می‌شود تا پایان ضربه را به ترتیب از یک تا چهار شماره گذاری کنید.



شکل ۲۷

فعالیت کلاسی



تمرین سایه‌زنی

تمرین سایه‌زنی به این معنا است که توپ فرضی باید درست و دقیق ضربه زده شود. سایه‌زنی یکی از تمرین‌های ساده اما بسیار مؤثر در یادگیری است.

تمرین ۲۲



۱ حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو فورهند را مربی هر ۳ مرحله را انجام می‌دهد تا هنرجویان ببینند.

سپس هنرجویان حرکت سایه‌زنی را انجام می‌دهند:

۲ حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو فورهند را با ۳ مرحله قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه با اعلام مربی با ۳ شماره اجرا می‌کنند.

۳ حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو فورهند را با اعلام مربی با ۱ شماره اجرا می‌کنند.

تمرین ۲۳



در گروه‌های ۴ نفره حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو فورهند را با ۳ مرحله، یک نفر اجرا می‌کنند و ۳ نفر دیگر اشکال‌های او را می‌گویند و اجراکننده، تلاش می‌کند تکنیک درست را اجرا کند. قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه.

تمرین ۲۴



حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو فورهند را با ۳ مرحله قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه را این‌گونه اجرا می‌کنند که:

دو به دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. یک نفر مراحل را یکی یکی اجرا می‌کند و دیگری اشکالات او را می‌گوید و درست می‌کند؛ سپس جابه‌جا می‌شوند.

تمرین ۲۵



در گروه‌های ۴ نفره نکات درست و غلط اجرای ضربه بدون پیچ درایو فورهند را بنویسید و سرگروه بلند بخواند. قبل از ضربه، هنگام ضربه، بعد از ضربه.

تمرین ۲۶



تمرین برای درایو فورهند، دو به دو روبه‌روی هم ایستاده:

۱ یکی توپ را پرتاب می‌کند و دیگری ضربه به درایو فورهند به هدف تعیین شده را اجرا می‌کند و هر ۶ پرتاب جابه‌جا می‌شوند.

۲ خودشان توپ را روی میز می‌زنند سپس ضربه درایو فورهند را اجرا می‌کنند. بازیکن مقابل توپ را می‌گیرد و همان کار را اجرا می‌کند.

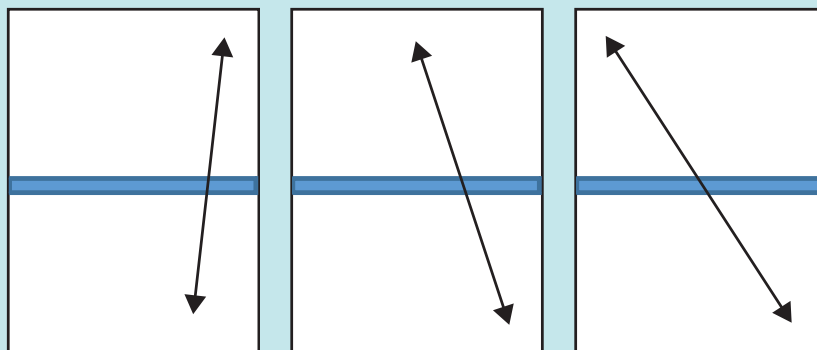
۳ یکی توپ را پرتاب می‌کند و دیگری ضربه درایو فورهند را اجرا می‌کند هر ۳ پرتاب جابه‌جا می‌شوند.

۴ تمرین شماره ۱ اجرا شود، اما محل فرود توپ باید در سمت فورهند یار مقابل باشد.

تمرین ۲۷



تمرین برای درایو فورهند، دو به دو روبه روی هم ایستاده هر دو فورهند می زنند. (از چپ به راست)
تمرین اول: توپ از فورهند به فورهند زده می شود (شکل ۲۸).
تمرین دوم: توپ از فورهند به خط میانی زده می شود (شکل ۲۹).
تمرین سوم: توپ از فورهند به صورت موازی به بک هند زده می شود (شکل ۳۰).



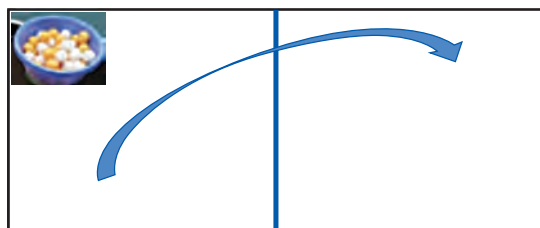
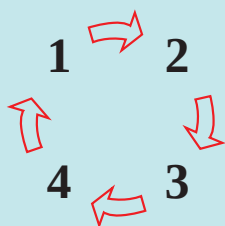
شکل ۲۸- فورهند به فورهند شکل ۲۹- فورهند به خط میانی شکل ۳۰- فورهند به بک هند

تمرین ۲۸



تمرین با توپ زیاد

در گروه های ۴ نفره، هر میز یک سبد به همراه ۲۰-۱۵ توپ دارند.
 نفر اول، توپ پرتاب می کند - نفر دوم، ضربه درایو فورهند بدون پیچ می زند،
 نفر سوم توپ ها را جمع می کند و نفر چهارم حرکت های ضربه زننده را نگاه
 کرده و اشکال حرکتی را به زننده می گوید.
 بعد از هر سبد توپ که تمام شد، همه یک دور جابه جا می شوند. (مثل دیاگرام)



شکل ۳۱

پرتاب توپ باید آرام و با سرعت کم و با قوس کافی
 (مانند تصویر) انجام شود. به صورتی که بعد از هر
 ضربه، به زننده ضربه، فرصت داده شود تا به حالت
 قبل از ضربه برگردد.

حرکت‌های اشتباه در ضربه درایو فورهند:

- ۱ اگر از مچ دست استفاده شود، فرود توپ دقیق نیست.
 - ۲ اگر زاویه زیر بغل کم باشد، حرکت دست محدود می‌شود و نمی‌توانید ضربه قوی بزنید.
 - ۳ اگر زاویه زیر بغل زیاد باشد نقش ساعد کاهش می‌یابد.
 - ۴ اگر زاویه آرنج کم باشد، سر راکت بالا می‌رود و نیروی ساعد کاهش می‌یابد.
 - ۵ اگر بعد از ضربه، آرنج بالا بیاید، بیشتر وقت‌ها توپ توی تور می‌رود.
 - ۶ اگر سر راکت زیاد به طرف پایین باشد، توپ توی تور می‌رود یا به میز خودتان می‌خورد.
 - ۷ اگر راکت محکم و سفت گرفته شود، از نیروی ساعد نمی‌توان به خوبی استفاده کرد و ضربه‌ها دقیق نیست.
- بازی این کار را بکن، این کار را نکن: هنجویی (سرگروه) که از قابلیت خوبی در اجرای ضربه درایو فورهند برخوردار باشد در محلی قرار می‌گیرد که همه هنجویان او را به راحتی مشاهده نمایند. حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو فورهند را در سه مرحله قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه با گفتن جمله «این کار را بکن، این کار را نکن» و اجرای حرکت‌های صحیح / اشتباه را اجرا می‌کنند (حرکت صحیح انجام می‌دهند و می‌گویند «این کار را بکن» - حرکت اشتباه انجام می‌دهد و می‌گویند «این کار را نکن») هنجویان باید همواره حرکت صحیح را در هر زمان اجرا کنند. اگر هنجویی حرکت نادرست را تکرار نماید از بازی خارج می‌شود و بازی تا رسیدن تعداد هنجویان به ۳ نفر ادامه می‌یابد.

توجه



سرگروه می‌تواند با تغییر دادن و منفی نمودن جملات و یا درخواست اجرای حرکت درست هنجویان در مقابل حرکت غلط خودش به این بازی تنوع و جذابیت بدهد.

ارزشیابی ضربه درایو فورهند

اگر بتوانید در تمرین‌هایی که با نفر روبه‌رو ضربه‌های پشت سرهم می‌زنید، ۱۵ الی ۲۰ ضربه متوالی بدون اینکه توپ به اوت (خارج از بازی) برود انجام دهید، سطح عملکردی قابل قبولی دارید و اگر این تعداد به ۵۰ ضربه برسد سطح عملکردی شما عالی می‌باشد.

بازی همراه توپ: به صورت گروه‌های ۶ نفری که ۳ نفر در هر طرف میز قرار بگیرند، سپس نفر اول ضربه درایو فورهند می‌زند و سریع به سمت روبه‌رو دویده و پشت نفر آخر صف مقابل می‌رود، نفر اول صف روبه‌رو هم بعد از زدن ضربه درایو فورهند، سریع به سمت روبه‌رو دویده و پشت نفر آخر صف مقابل می‌رود هر کسی نتواند ضربه بزند از دور بازی خارج می‌شود. ۴ نفر باقیمانده برنده هستند. این تمرین را با تعداد بیشتر هم می‌توان اجرا کرد.



شکل ۳۲

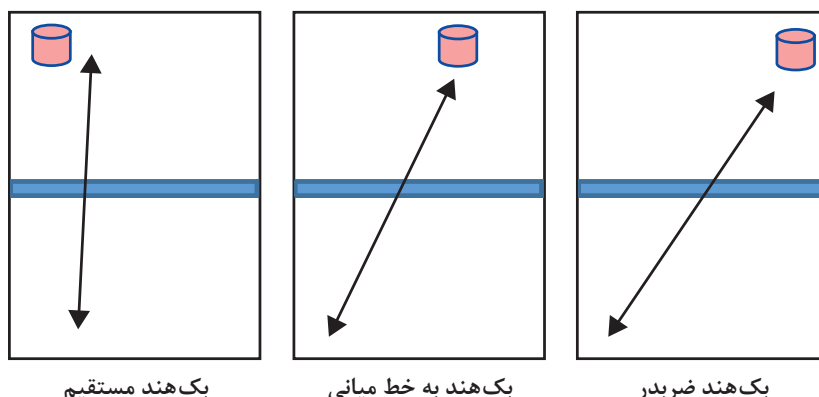
آیا هنگام اجرای تمرین به حالت بدن خود توجه کرده‌اید؟
چه حرکتی را شبیه به ضربه درایو فوروارد بدون پیچ در تنیس روی میز می‌شناسید؟
چه حرکتی را شبیه به ضربه درایو بک‌هند بدون پیچ در تنیس روی میز می‌شناسید؟

هنگام مسابقه، چشمان شما باید راکت و توپ حریف را خوب ببیند تا تشخیص دهید چه نوع ضربه‌ای می‌زند، فرود توپ کدام منطقه از میز است و... .

به نظر شما، از راکت، توپ، کتان و... چگونه نگهداری کنیم؟

احساس خستگی و کوفتگی در پایان تمرین مخصوصاً بعد از مسابقات ورزشی، بدن کاملاً به حالت عادی برگشته و آمادگی هضم معمولی غذا را ندارد و مدتی طول می‌کشد تا اشتها برای خوردن داشته باشید، بهتر است آب میوه بنوشید.

تمرین‌های اولیه درایو بک‌هند: روی میز در جاهایی از میز یک هدف گذاشته شود. هنرجویان از سمت چپ خود (برای راست دست‌ها) با سمت بک‌هند راکت، توپ را به هدف بزنند.



شکل ۳۳

فعالیت کلاسی



فنی



فرهنگی



ایمنی و
بهداشتی

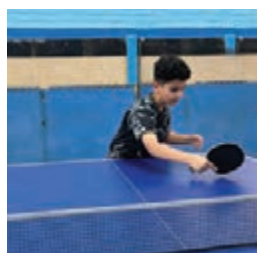




- ۱ آیا می‌توان گفت ضربه بک‌هند ضربه‌ای است که فرصت‌یابی یا فرصت‌سازی برای استفاده از زمان را به همراه دارد؟
- ۲ آیا شما قادرید در امور مختلف زندگی خود فرصت‌یابی و فرصت‌سازی کنید؟

ضربه درایوبک‌هند

ضربه درایوبک‌هند یا پشت راکت علاوه بر امتیازگیری به کنترل بازی و ایجاد فرصت برای استفاده از ضربات درایو فوره‌ند و کسب امتیاز انجام می‌شود. همچنین استفاده از ضربه درایو بک‌هند باعث می‌شود با کمترین حرکت، توپ‌های سمت چپ (برای راست دست‌ها) را دریافت کرده و تبدیل به امتیاز شود. ضربه درایو بک‌هند بدون پیچ ضربه‌ای است که توپ را بدون پیچ با ضربه زدن و هل دادن به سمت میز مقابل می‌فرستد. در این ضربه توپ تقریباً با وسط راکت به نقطه ۲ و ۳ توپ تماس پیدا می‌کند.



شکل ۳۴

نکات آموزشی برای زدن ضربه درایو بک‌هند قبل از ضربه

- راکت و دست: دست جلوی شکم
- حالت بدن: بدن نسبت به تور کمی زاویه دارد
- پاها: پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز باشد و پاها موازی یا پای راست کمی عقب‌تر باشد.
- وزن بدن: وزن روی هر دو پا
- زاویه راکت: عمود و کمی بسته
- دست آزاد هم از ناحیه آرنج خم بوده و تقریباً هم‌سطح دست ضربه می‌باشد.
- راست دست‌ها، پای راست جلوتر و پای چپ عقب‌تر (چپ دست‌ها، پای راست عقب و پای چپ کمی جلو)

نکات آموزشی برای زدن ضربه درایو بک‌هند

هنگام ضربه:

- راکت و دست: به سمت توپ و جلو حرکت می‌کند.
- حالت بدن: بدن تقریباً رو به تور
- انتقال وزن: وزن از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود.
- زمان ضربه و منطقه توپ: منطقه ۲ و ۳ / در اوج
- زاویه راکت: عمود و کمی بسته
- منطقه راکت: وسط راکت

نکات آموزشی برای زدن ضربه درایو بک هند

بعد از ضربه:

- راکت و دست: بالا و سمت راست تا حدود سر
- حالت بدن: بدن رو به تور و محل فرود توپ
- وزن بدن: وزن روی هر دو پا
- زاویه راکت: عمود و کمی بسته

تکنیک بک هند بدون پیچ

مرحله قبل از ضربه درایو بک هند Back hand Drive				
زاویه راکت	وزن بدن	پاها	حالت بدن	راکت و دست
عمود و کمی بسته	وزن روی هر دو پا	پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز باشد و پاها موازی یا پای راست کمی جلو تر باشد	بدن نسبت به تور کمی زاویه دارد	دست جلوی شکم

مرحله هنگام ضربه درایو بک هند Back hand Drive				
زاویه راکت	منطقه ۲ و ۳ / در اوج توپ	انتقال وزن	حالت بدن	راکت و دست
عمود و کمی بسته	منطقه ۲ و ۳ / در اوج	وزن از پای عقب به پای جلو منتقل می شود	بدن تقریباً رو به تور	به سمت توپ و جلو

مرحله بعد از ضربه درایو بک هند Back hand Drive				
زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست	
عمود و کمی بسته	وزن روی هر دو پا	بدن رو به تور و محل فرود توپ	بالا و کمی سمت راست حدود سر	

تمرین سایه زنی

تمرین سایه زنی به این معنا است که توپ فرضی باید درست و دقیق ضربه زده شود. سایه زنی یکی از تمرین های ساده اما بسیار مؤثر در یادگیری است.

- ۱ حرکت سایه زنی ضربه بدون پیچ درایو بک هند را هنرآموز در ۳ مرحله انجام می دهد تا هنرجویان ببینند. سپس هنرجویان حرکت سایه زنی را انجام می دهند.
- ۲ حرکت سایه زنی ضربه بدون پیچ درایو بک هند را با ۳ مرحله قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه با اعلام مربی با ۳ شماره اجرا می کنند.
- ۳ حرکت سایه زنی ضربه بدون پیچ درایو بک هند را با اعلام مربی با ۱ شماره اجرا می کنند.

تمرین ۲۹



تمرین ۳۰



در گروه‌های ۴ نفره حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو بک‌هند را با ۳ مرحله، یک نفر اجرا می‌کند و ۳ نفر دیگر اشکال‌های او را می‌گویند و اجراکننده تکنیک درست را اجرا می‌کند: قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه

تمرین ۳۱



حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ درایو بک‌هند را با ۳ مرحله قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه این‌گونه اجرا می‌کنند که: دوبه‌دو روبه‌روی هم قرار می‌گیرند. یک نفر مراحل را یکی یکی اجرا می‌کند و دیگری اشکالات او را می‌گوید و درست می‌کند. سپس جابه‌جا می‌شوند.

تمرین ۳۲



در گروه‌های ۴ نفره نکات درست و غلط اجرای ضربه بدون پیچ درایو بک‌هند را بنویسید و سرگروه بلند بخواند. قبل از ضربه، هنگام ضربه، بعد از ضربه

تمرین ۳۳



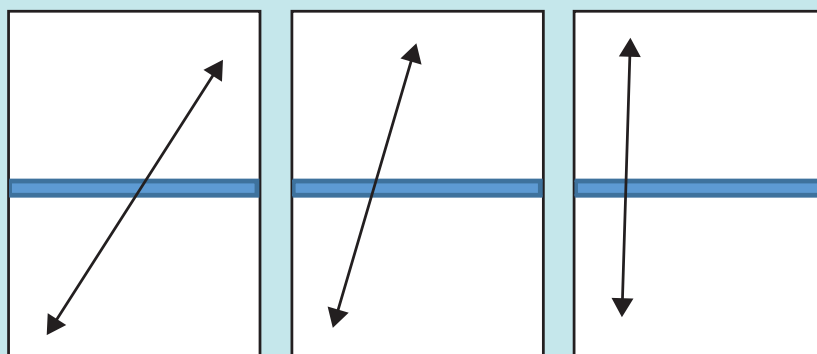
تمرین برای درایو بک‌هند، دو به دو روبه‌روی هم ایستاده

- یکی توپ را پرتاب می‌کند و دیگری ضربه درایو بک‌هند را اجرا می‌کند و هر ۶ پرتاب جابه‌جا می‌شوند.
- خودشان توپ را روی میز می‌زنند سپس ضربه درایو بک‌هند را اجرا می‌کنند. بازیکن مقابل توپ را می‌گیرد و همان کار را اجرا می‌کند.
- یکی توپ را پرتاب می‌کند و دیگری ضربه درایو بک‌هند را اجرا می‌کند هر ۳ پرتاب جابه‌جا می‌شوند.

تمرین ۳۴



تمرین برای درایو بک‌هند، دوبه‌دو روبه‌روی هم ایستاده هر دو درایو بک‌هند می‌زنند (از چپ به راست). تمرین اول، توپ به صورت موازی زده می‌شود (شکل ۳۵-الف). تمرین دوم، توپ از بک‌هند به خط میانی زده می‌شود (شکل ۳۵-ب). تمرین سوم، توپ از بک‌هند به فورهند زده می‌شود (شکل ۳۵-ج).



ج) بک‌هند ضربدر

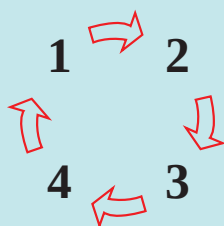
ب) بک‌هند به خط میانی

الف) بک‌هند مستقیم

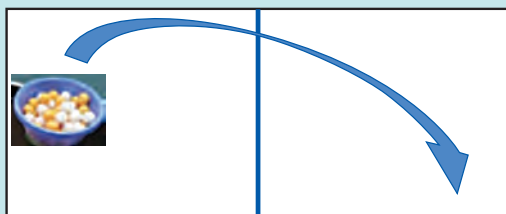
شکل ۳۵



تمرین با توپ زیاد:



در گروه‌های ۴ نفره، هر میز یک سبد به همراه ۲۰-۱۵ توپ دارند. یک نفر توپ پرتاب می‌کند و یک نفر ضربه درایو بک‌هند می‌زند، نفر سوم توپ‌ها را جمع می‌کند و نفر چهارم حرکت‌های ضربه‌زننده را بررسی کرده و اشکال حرکتی را به زننده می‌گوید. بعد از هر سبد توپ که تمام شد، همه یک دور جابه‌جا می‌شوند. (مانند دیاگرام)



شکل ۳۶

حرکات اشتباه در ضربه درایو بک‌هند:

- ۱ اگر دست زیاد بالا بیاید توپ به خارج از میز می‌رود.
 - ۲ اگر دست فقط به طرف جلو حرکت کند توپ توی تور می‌رود.
 - ۳ اگر فقط از میچ برای ضربه زدن استفاده شود، نقطه فرود دقیق نیست.
 - ۴ اگر زاویه زیر بغل بیش از حد زیاد شود و آرنج بالاتر از ساعد قرار گیرد، بیشتر وقت‌ها توپ توی تور می‌رود.
 - ۵ اگر دست به طرف جلو یا پهلو کشیده شود، توپ توی تور و یا از کنار میز به خارج می‌رود.
- بازی این کار را بکن، این کار را نکن: هنرجویی (سرگروه) که از قابلیت خوبی در اجرای ضربه درایو بک‌هند برخوردار باشد در محلی قرار می‌گیرد که همه هنرجویان او را به راحتی مشاهده نمایند. سرگروه، حرکت سایه‌زنی ضربه بدون پیچ بک‌هند را در سه مرحله قبل از ضربه، هنگام ضربه و بعد از ضربه با گفتن جمله «این کار را بکن» / «این کار را نکن» و حرکت‌های صحیح و اشتباه را اجرا می‌کند و هنرجویان نیز حرکت‌های صحیح او را اجرا می‌کنند و حرکت‌های اشتباه را هم باید صحیح اجرا کنند. در واقع هنرجویان همواره باید حرکت‌های درست را اجرا کنند (یعنی این کار را نکنند چون اشتباه است).
- اگر هنرجویی حرکت نادرست را تکرار نماید از بازی خارج می‌شود و بازی تا رسیدن تعداد هنرجویان به ۳ نفر ادامه می‌یابد.



سرگروه می‌تواند با تغییر و منفی نمودن جملات و یا درخواست اجرای حرکت درست هنرجویان در مقابل حرکت غلط خودش به این بازی تنوع و جذابیت بدهد.

ارزشیابی ضربه درایو بک هند

اگر بتوانید در تمرین هایی که با نفر روبه رو ضربه های پشت سر هم می زنید، ۱۵ الی ۲۰ ضربه متوالی بدون اینکه توپ به اوت (خارج از بازی) برود انجام دهید، سطح عملکردی قابل قبولی دارید و اگر این تعداد به ۵۰ ضربه برسد سطح عملکردی شما عالی می باشد.

بازی همراه توپ: به صورت گروه های ۶ نفری که ۳ نفر در هر طرف میز قرار بگیرند، سپس نفر اول ضربه درایو بک هند می زند و سریع به سمت روبه رو دویده و پشت نفر آخر صف مقابل می رود، نفر اول صف روبه رو هم بعد از زدن ضربه درایو بک هند، سریع به سمت روبه رو دویده و پشت نفر آخر صف مقابل می رود هر کسی نتواند ضربه بزند از دور بازی خارج می شود. ۴ نفر باقیمانده برنده هستند. این تمرین را با تعداد بیشتر هم می توان اجرا کرد.

احتمال آسیب دیدگی در ضربه فورهند بیشتر از ضربه بک هند است زیرا ضربه فورهند را می توان با شدت و قدرت بیشتری نسبت به بک هند انجام داد و اگر دست از ناحیه کتف و آرنج به خوبی گرم نشده باشد، احتمال آسیب دیدگی بیشتر می باشد.

در هنگام آسیب دیدگی، به خصوص ضربه سر یا ستون فقرات، باید فعالیت را قطع کرد. در هنگام ورزش اگر دچار حالت تهوع، سرگیجه یا دردهای عضلانی شدید، باید فعالیت را قطع کنید.

حرکت های اشتباه در زندگی شخصی خود را همانند حرکات اشتباه در ضربه درایو فورهند و درایو بک هند می توانید اصلاح کنید. مهم ترین اشتباهات را در دوره نوجوانی علاوه بر موارد زیر چه می دانید؟ دروغ گفتن، احترام نگذاشتن به یکدیگر، استفاده از مواد مخدر، رد شدن از چراغ قرمز، همکاری نکردن با دیگران، نداشتن خواب و تغذیه کافی، استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی مانند: موبایل، تبلت و لپ تاپ و

۱ شکل ها مربوط به ضربه درایو بک هند است. بک هند از کدام شکل شروع می شود؟ تا پایان ضربه را به ترتیب شماره گذاری کنید.

۲ آیا می توانید حرکات اشتباه در ضربه درایو فورهند و درایو بک هند را اصلاح نمایید؟ چگونه؟



شکل ۳۷

فنی



ایمنی و
بهداشتی



فرهنگی



فعالیت کلاسی



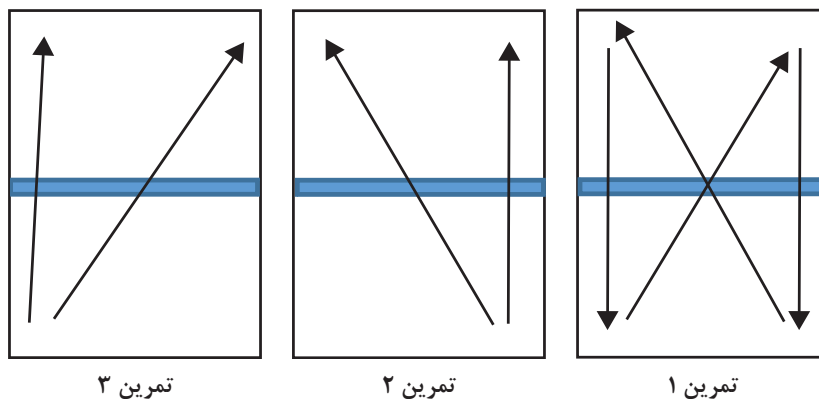
تمرین های ترکیبی ضربدر موازی درایو فورهند و درایو بک هند

الف) توپ سمت راست را با فورهند و توپ سمت چپ را با بک هند یک نفر به صورت ضربدر و فرد مقابل موازی (تمرین ۱) بزنند.

ب) یک نفر فورهند ضربدر و موازی بزند و فرد مقابل فورهند ضربدر و بک هند مستقیم بزند (تمرین ۲)

ج) یک نفر بک هند موازی و بک هند ضربدر بزند و فرد مقابل فورهند مستقیم و بک هند ضربدر بزند (تمرین ۳)

د) یک بک هند در سمت چپ میز و با یک چرخش در گوشه میز و ضربه فورهند



شکل ۳۸- تمرینات ترکیبی

ارزشیابی ترکیبی فورهند و بک هند

اگر بتوانید در تمرین هایی که با نفر روبه رو ضربه های پشت سرهم می زنید، ۱۵ الی ۲۰ ضربه متوالی بدون اینکه توپ به اوت (خارج از بازی) برود، انجام دهید، سطح عملکردی قابل قبولی دارید و اگر این تعداد به ۵۰ ضربه برسد، سطح عملکردی شما عالی است.

هر مقدار تمرین بیشتری داشته باشید، احساس دست بهتری برای گرفتن راکت خواهید داشت.

راکت گیری اشتباه چه مشکلاتی ایجاد می کند؟ ممکن است از دست پرتاب شود، زدن همه ضربات را با مشکل مواجه می کند.

تنیس روی میز در ایران از بخش جنوبی کشور آغاز شد و فدراسیون در سال ۱۳۲۵ تأسیس شد. در مسابقات جهانی فدراسیون بین المللی تنیس روی میز جام مسابقات دوئل مردان به نام کاپ ایران از طرف ایران توسط رئیس فدراسیون اهدا می شود.

فنی



ایمنی و
بهداشتی



فرهنگی





چه شباهت‌هایی در ضربه‌های درایو فوره‌ند و درایو بک‌ه‌ند وجود دارد؟

تصویر بازیکن لباس آبی ضربه را نشان می‌دهد.

تصویر بازیکن لباس قرمز ضربه را نشان می‌دهد.



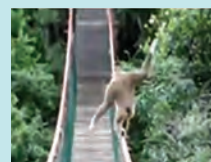
شکل ۴۰



شکل ۳۹



- آیا به حرکت پاهای خود توجه کرده‌اید، روی کدام بخش از کف پا حرکت می‌کنید؟
- آرام در حال عبور از خیابان هستید، ناگهان یک ماشین با سرعت به شما نزدیک می‌شود، چه می‌کنید؟
- در چه ورزش‌هایی حرکت مهم است؟
- به تصویرها نگاه کنید هریک چگونه حرکت می‌کنند؟



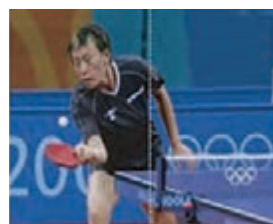
شکل ۴۱

حرکت‌های پا در تنیس روی میز

در تنیس روی میز، حرکت پاها نقش بسیار مهمی در انجام ضربات درست و موفق و حفظ تعادل بازیکن دارند. همچنین باعث می‌شود تا شما بتوانید به توپ در جاهای مختلف میز برسید و دریافت خوبی داشته و دوباره به پشت میز خود برسید و حتی بتوانید توپی را به امتیاز تبدیل کنید. از این رو تمرین‌های مربوط به حرکت‌های پا بسیار مهم است. به همین دلیل از اولین جلسه‌های تمرینی حرکت‌های پا باید در فعالیت‌ها اجرا گردد.

انواع حرکت پا در تنیس روی میز عبارت‌اند از:

۱ تک قدم (Single step): برای حرکت سریع به چپ یا راست، بازیکن از حرکات افقی با قدم‌های کوتاه استفاده می‌کند. این حرکات‌ها به بازیکن اجازه می‌دهد که موقعیت خود را به سرعت تنظیم کند و به توپ برسد. به دوشکل اجرا می‌شود: قدم به عقب و قدم به جلو. حرکت می‌تواند با هر پا شروع شود.



شکل ۴۲

۲ تک قدمی بلند حرکت کششی (Slide Step): در برخی شرایط، بازیکنان می‌توانند از حرکت‌های کوتاه برای رسیدن به توپ‌های جانبی استفاده کنند، به خصوص زمانی که توپ به گوشه بک‌هند رفته و بازیکن با فورهند ضربه قوی‌تری بزند.

حرکت پای کششی: برای توپ‌هایی که کمی بیشتر از یک گام نیاز دارد، استفاده می‌شود.

■ پا به صورت جانبی به سمت توپ حرکت می‌کند. بسته به زمان در دسترس بودن توپ، حرکت راکت قبل یا به دنبال حرکت پا انجام می‌شود.

■ پای مخالف سمت حرکت، تکیه‌گاه می‌شود، همین پا هنگام بازی با توپ به عنوان پای تکیه‌گاه استفاده می‌شود. در حرکت به سمت راست، پای سمت راست حرکت می‌کند و پای چپ تکیه‌گاه می‌شود.



شکل ۴۳

۳ حرکت‌های جهشی (Jumping): در شرایط خاص، بازیکن ممکن است برای رسیدن به توپ‌های بسیار بلند یا انجام ضربات خاصی، یک جهش داشته باشد. این حرکت معمولاً برای توپ‌هایی که خیلی بلند هستند و نیاز به کنترل دقیق دارند، انجام می‌شود (پابکس / پهلوه به پهلوه).

پهلوه به پهلوه

■ یک پا دیگری را به صورت جانبی «تعقیب» می‌کند.

■ گام‌های به پهلوه می‌تواند به سمت چپ یا راست باشد.



شکل ۴۴

۴ حرکت پا با چرخش محوری (Pivot): گاهی اوقات بازیکن باید برای زدن ضربه فورهند از منطقه بک‌هند از حرکت چرخشی استفاده کند.



شکل ۴۵

۵ حرکت پای ضربدر (Crossover step): دویدن به سمت توپی دور از بدن، که یکی از پاها از جلوی پای دیگر عبور می‌کند. از تکیه‌گاه‌ها (پای جلویی) عبور کنید، سپس روی تکیه‌گاه ضربدری (پایی که از عقب آمده) فشار دهید تا ضربه را اجرا کنید.



شکل ۴۶

۶ گام‌های جلو و عقب (Forward and Backward Steps): برای رسیدن به توپ‌هایی که دور از بدن هستند یا توپ‌هایی که نیاز به ضربه دقیق دارند، بازیکن ممکن است یک گام به جلو یا عقب بردارد. این حرکت معمولاً برای توپ‌های بلند یا کوتاه انجام می‌شود.
دویدن به جلو:

■ گام‌های کوچک از عقب به سمت جلو

■ یک یا دو قدم دویدن به جلو که با حرکت رو به جلو تمام می‌شود.

دویدن به عقب:

■ گام‌های کوچک از جلو به سمت عقب

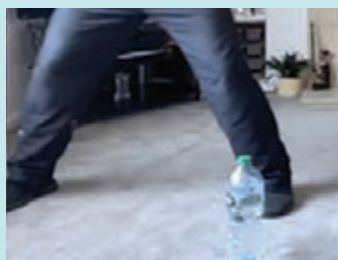
■ یک یا دو قدم دویدن به عقب که با حرکت رو به عقب تمام می‌شود.

تمرین ۳۶



حرکت پای پهلوی به پهلوی

پاها را به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز کنید، یک عدد بطری بزرگ آب را بین دو پا روی زمین بگذارید. روی برآمدگی جلویی پا، به سمت چپ حرکت کنید. پای راست کنار پای چپ و پای چپ به سمت چپ می‌رود. پای راست روبه‌روی بطری باید باشد. حالا به راست حرکت کنید، پای چپ روبه‌روی بطری باید باشد.



۳



۲



۱

شکل ۴۷

تمرین ۳۷



حرکت پای پهلوی به پهلوی

تمرین شماره ۳۶ با این تفاوت که این بار پای راست جای پای چپ قطع می‌کند و پای چپ به سمت چپ می‌رود. بعد از اجرای حرکت، پاها از بطری آب عبور کرده‌اند.

تمرین ۳۸



حرکت پای پهلوی به پهلوی

هنرجوی «الف» پشت میز به حالت گارد می‌ایستد و یار تمرینی «ب» در جهت چپ و راست با راکت توپ پرتاب می‌کند، هنرجوی «ب» باید با حرکت پای پهلوی توپ را با راکت دریافت کند.



- چگونه سرعت جابه‌جایی خود را افزایش دهیم؟
- برای اجرای بهتر حرکت‌های پا از کدام بخش پا استفاده کنیم؟
- نام حرکت‌های پا را در تصاویر زیر بنویسید.



....



....



....



....



....



....

شکل ۴۸

چرا دست باید همیشه پس از ضربه مسیر حرکت را ادامه دهد، برای این که انتقال نیرو صحیح و کامل انجام شود و نقطه فرود توپ در میز حریف به درستی صورت گیرد.



قبل از اجرای هر حرکتی بدن را گرم کنید تا از بروز صدمات جلوگیری به عمل آید.



پوشش در تنیس روی میز: لباس آستین کوتاه، شلوار گرمکن، کاپشن ورزشی، جوراب ورزشی و کتانی ورزشی.



ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری ۱: مهارت‌های پایه

شرح کار:

- راکت‌گیری و تمرینات مقدماتی
- انواع حرکت‌های پا
- انواع تکنیک‌ها و تشخیص زمان ضربه و محل فرود

استاندارد عملکرد:

اجرای ۵ دقیقه بازی در مقابل حریف با رعایت قوانین و استفاده از انواع مهارت‌ها

شاخص‌ها:

- هماهنگی دست و چشم (عصبی، عضلانی)
- انعطاف‌پذیری
- تعادل
- سرعت
- دقت

شرایط تمرکز انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: سالن ورزشی با کف پوش، سرپوشیده که نور مستقیم نداشته باشد.

ابزار و تجهیزات:

میز، راکت و توپ، فضای رباط و توپ‌انداز.

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	راکت‌گیری و تمرینات مقدماتی	۲	
۲	حرکت‌های پا	۲	
۳	انواع تکنیک‌ها فورهند و بک‌هند درایو بدون پیچ	۲	
۴	تشخیص زمان ضربه و محل فرود	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش: ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط‌زیستی	۲	
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲

مربیگری، داوری و تاکتیک

مقدمه

ورزش تنیس روی میز یکی از محبوب‌ترین ورزش‌هاست چرا که به دلیل سادگی، به عنوان یک فعالیت و تفریح سالم به راحتی قابل اجرا است و برای غنی‌سازی اوقات فراغت اکثر گروه‌های سنی، مناسب می‌باشد بنابراین در جامعه و مدارس کشور از استقبال خوبی برخوردار است، تهیه آسان وسایل آن (میز، راکت و توپ) فضای محدود و کوچک، تکنیک‌های فراوان و ظریف و سطح نیاز آمادگی بدنی این ورزش، باعث شده است که تنها ورزشی باشد که همه گروه‌های جانباز و افراد دارای معلولیت قادر باشند به آن بپردازند. دختران و پسران می‌توانند از این ورزش استفاده نمایند. در اماکن مختلفی مانند منازل و پارکینگ آپارتمان‌ها، در یک اتاق کار و یا در باغ و فضاهای روباز تفریحی، پارک‌ها، کنار ساحل دریا، سالن‌های چند منظوره و خیلی جاهای دیگر قابل اجراست. میزان آسیب‌دیدگی در این ورزش بسیار اندک است و از جمله ورزش‌های کم‌خطر است، از این رو در هنگام بازی‌های تفریحی و نیاز به مربی و یا مراقبت خاصی ندارد. ورزش تنیس روی میز مورد علاقه ورزشکاران سایر رشته‌های ورزشی نیز می‌باشد، به‌صورتی که در برنامه‌های تمرینی و آماده‌سازی مربیان سایر رشته‌های ورزشی، دیده می‌شود و از آن به عنوان زمانی برای تفریح، رفع خستگی، آرامش خاطر و اصل لذت بردن از ورزش، استفاده می‌کنند و حتی در بعضی رشته‌های ورزشی (مانند دروازه‌بان‌های فوتبال و هندبال و...) به منظور ارتقای بعضی از فاکتورهای آمادگی جسمانی مانند سرعت، سرعت عکس‌العمل و افزایش قدرت دید ورزشکاران بهره می‌برند. مراحل تدوین این کتاب به گونه‌ای تنظیم شده است که هنجرویان در حین کسب لذت، نشاط و شادابی، نسبت به اجرای تکنیک‌های مختلف تنیس روی میز مهارت‌های لازم را به دست می‌آورند. به عبارت دیگر انواع بازی‌های دبستانی، امدادی و رقابتی، انواع تمرینات (از ساده به مشکل) که با روش مشاهده و تقلید توصیه شده است و این باعث می‌شود، قبل از شرح آموزش تکنیک‌های مختلف، مراحل مختلف یادگیری صورت گیرد و سپس با بیان نکات اصلی در هر تکنیک به صورت کاربردی به رفع اشکالات و تصحیح تکنیک‌ها پرداخته شود. ارتباط مهارت‌های تنیس روی میز و مهارت‌های مختلف زندگی، رویکرد دیگری است که سعی شده است با ارتباط میان آنها زمینه بهره‌وری این رشته ورزشی در زندگی جاری هنجرویان میسر شود؛ امید است که هنجرویان ضمن مطالعه دقیق این کتاب و همفکری با هم‌کلاسی‌های خود و راهنمایی‌های هنرآموزان پیشرفت مناسبی در مهارت‌های این ورزش جذاب و مفرح به دست آورند.

استاندارد عملکرد

اجرای یک گیم بازی با اجرای انواع مهارت‌ها با رعایت قوانین مربوط در مقابل حریف.



۱ مسابقه‌های زیر چگونه شروع می‌شوند؟
والیبال بسکتبال بدمینتون تنیس روی میز

۲ آیا شروع همه مسابقات در رشته‌های ورزشی مختلف شبیه هم است؟

شروع بازی در تنیس روی میز

در رشته تنیس روی میز یک مسابقه و یا تمرین با زدن سرویس شروع می‌شود. از آنجایی که سرویس می‌تواند منجر به گرفتن یک امتیاز شود، ضربه بسیار مهمی است. همچنین تاکتیک بازیکن بر اساس این ضربه مهم است.
بنابراین یادگیری خوب و دقیق انواع سرویس بسیار مهم و ضروری است.

قوانین سرویس و بازی

همان‌طور که گفته شد سرویس یکی از ضربه‌های بسیار مهم است چون به صورت مستقیم می‌توان یک امتیاز کسب کرد. به همین دلیل قوانین سرویس را کاملاً باید درک کرده و از همان ابتدا تلاش کنید قوانین را به درستی اجرا کنید. چون اگر یکی از این قوانین اجرا نشود حتی اگر بهترین سرویس‌ها را هم بزنید به عنوان خطا محسوب شده و یک امتیاز از دست می‌دهید.

۱ توپ بدون حرکت در کف دست باشد.

۲ توپ باید حداقل ۱۶ سانتی‌متر تقریباً عمود به بالا پرتاب شود.

۳ باید به توپ در وضعیت «بعد از اوج» ضربه زده شود.

۴ توپ باید بالاتر از سطح بازی و پشت خط انتهایی، سرویس زننده قرار داشته باشد.

۵ هر بازیکن ۲ سرویس می‌زند.

۶ سرویسی که به تور خورده و به زمین مقابل برود، لت اعلام می‌شود (سرویس دوباره اجرا می‌شود بدون اینکه به کسی امتیاز داده شود).

خطای تکنیک: که هنرجو انجام می‌دهد، یا در مقابل یک امتیاز کسب می‌کند که فقط برای یادگیری تکنیک است اما این خطا در قوانین بین‌المللی وجود ندارد.



اجرای مسابقه

اکنون هنرجویان را به گروه‌های ۴ تایی تقسیم کنید. همه با هم یک گیم ۵ امتیازی با هم بازی می‌کنند. ۲ نفر بازی می‌کنند، کسی که امتیازات را می‌شمارد (داور) نام دارد. که باید با داور دیگر (داور تکنیک) هماهنگ باشد. هر کسی که قبل، هنگام و بعد از ضربه حرکت اشتباه انجام دهد خطا اعلام می‌شود و «داور» باید به حریف مقابل امتیاز دهد. نتایج را نوشته و به مربی می‌دهند.

۱ گیم فقط درایو فورهند

۲ گیم فقط درایو بک‌هند

۳ گیم درایو فورهند و درایو بک‌هند

مقام	امتیازها	D	C	B	A	*****
اول	۶	۲	۲	۲	*****	A
دوم	۵	۲	۲	*****	۱	B
سوم	۴	۲	*****	۱	۱	C
چهارم	۲	*****	۰	۱	۱	D

محاسبه نتایج: برنده ۲ امتیاز، بازنده ۱ امتیاز، غایب صفر امتیاز می‌گیرد. مجموع امتیازات برای هر فرد، جمع امتیاز آن بازیکن را نشان می‌دهد. کسی که بیشترین امتیاز را به‌دست آورد مقام اول و به همین ترتیب تا مقام چهارم محاسبه می‌شود.

قبل از شروع تمرین و پس از پایان تمرین چه فعالیت‌هایی باید انجام دهیم؟ قبل از تمرین، گرم کردن و پس از پایان تمرین، سرد کردن

فنی



در هنگام ورزش کردن در سالن‌ها دقیقاً به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش بیاید توجه کنید. هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشید و چگونگی استفاده از آنها را بدانید تا از تمرین و بازی تنیس روی میز لذت ببرید.

فرهنگی



در سالنی که تمرین می‌کنید موانعی ممکن است ایجاد آسیب کند. در سالن خود مشکلات را بیابید و راه حل را بنویسید.

ایمنی و بهداشتی



شروع بازی در تنیس روی میز

شروع مسابقه با تعیین زننده و گیرنده سرویس به وسیله قرعه کشی مشخص شده و با سرویس شروع می شود.

سرویس

هنگام زدن سرویس، بازیکن باید از پشت خط انتهایی میز خود توپ را با دست بدون راکت، با رعایت قوانین به سمت بالا پرتاب کرده و به گونه ای اجرا کند که توپ ابتدا به نیمه میز خودی و سپس به نیمه میز حریف برخورد نماید. اگر ضربه به توپ با «روی راکت» زده شود به آن سرویس بک هند می گویند.

نکات مهم برای زدن انواع سرویس

- رعایت قوانین سرویس
- توپ باید اول به میز زننده برخورد کند و سپس به میز حریف
- فقط با یک سرویس خوب می توان یک امتیاز گرفت (بمب بازی).
- باید از سرویس های مختلف در بازی استفاده کرد.

اهمیت سرویس

- از آنجایی که این تکنیک به طور مستقیم منجر به امتیاز می شود، مهم ترین تکنیک می باشد.
- به صورت غیرمستقیم یعنی با گرفتن پاس برای ضربه سوم و یا پنجم منجر به امتیاز می شود.
- به ورزشکار اعتماد به نفس می دهد.
- به عنوان اساس تاکتیک ها کاربرد زیادی دارد.
- قدرت تمرکز و تفکر حریف را از بین می برد.

آموزش سرویس بدون پیچ فورهند و بک هند

- حرکات های بدن در سرویس زدن می تواند مانند ضربه های بدون پیچ فورهند و بک هند باشد، با این تفاوت ها:
- هنگام ضربه زاویه راکت کمی بسته تر است.
- سرویس می تواند یک تکنیک خلاقانه باشد.
- از روش های دیگری هم می توان استفاده کرد.

جدول نکات اصلی در اجرای سرویس بدون پیچ درایو فورهند یا درایو بک هند

سرویس بدون پیچ درایو فورهند No Spin Service		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت حدود لگن زاویه راکت کمی بسته توپ کف دست پای راست کمی عقب‌تر از چپ بیشتر وزن بدن روی پای عقب	حرکت دست از عقب به جلو، کمی بالا ضربه به نقاط ۲ تا ۳ بعد از اوج انتقال وزن به پای جلو و کمی چرخش لگن	زاویه آرنج بسته می‌شود راکت به جلو، بالا و سمت چپ بدن
در این حرکت دست می‌تواند از عقب‌تر حرکت کند		



شکل ۴۹

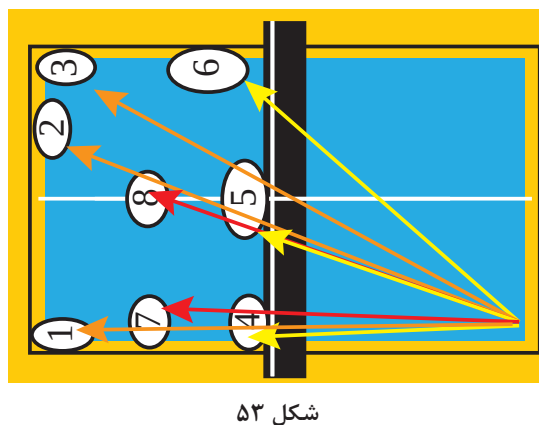
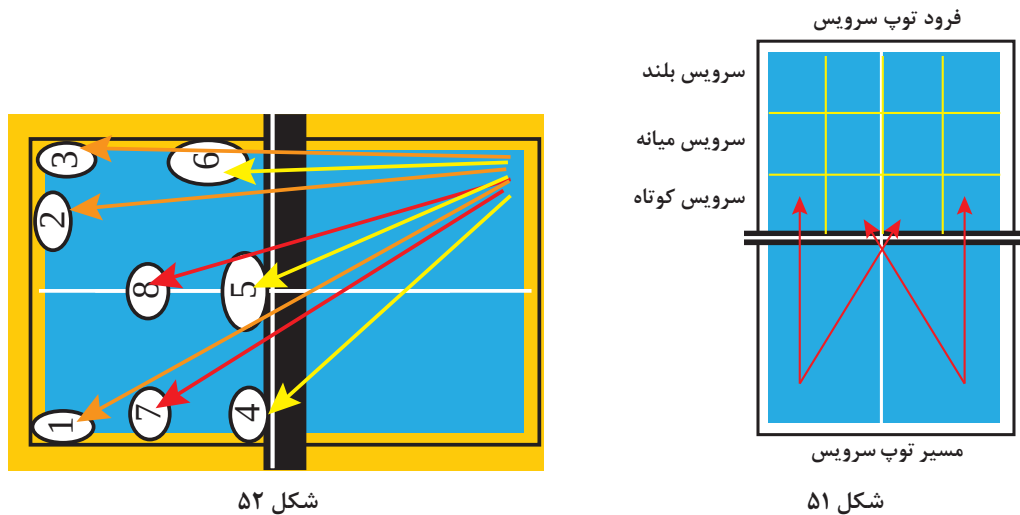
سرویس بدون پیچ درایو بک‌هند No Spin Service		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت حدود شکم زاویه راکت بسته توپ کف دست پای چپ کمی عقب‌تر از چپ بیشتر وزن بدن روی پای عقب	حرکت دست از عقب به جلو، کمی بالا ضربه به نقاط ۲ تا ۳ بعد از اوج انتقال وزن به پای جلو و کمی چرخش لگن	زاویه آرنج تقریباً باز می‌شود بالا و سمت چپ تا حدود انتهای چشم راست



شکل ۵۰

تمرین سرویس

- ۱ در ابتدا هنرجویان سرویس‌هایی بزنند که با ارتفاع کم از روی تور عبور کرده و در زمین حریف فرود آید.
 - ۲ سپس، منطقه فرود توپ کاملاً مشخص گردد و هنرجویان با تعداد توپ مشخص (مثلاً ۱۰ توپ) سعی کنند در نقطه مشخص شده فرود آیند.
 - ۳ بر روی میز ۸ منطقه برای فرود توپ را مشخص می‌کنیم، سپس با ضربه سرویس بدون پیچ بک‌هند ۱۰ سرویس با هدف‌گیری به آن منطقه زده می‌شود (شکل ۵۱).
 - ۴ سپس همین تمرین برای فورهند انجام شود.
 - ۵ هنرجویان در گروه‌های ۴ نفری، هر نفر ۲ سرویس با درایو فورهند باید در منطقه مشخص شده بزنند. گروهی که بیشترین فرود در آن منطقه را داشته باشند برنده هستند.
 - ۶ سپس همین تمرین برای بک‌هند انجام شود.
- درایو فورهند از منطقه فورهند به مناطق مشخص شده (شکل ۵۲)



سرویس درایو بک‌هند از منطقه بک‌هند به مناطق مشخص شده



هدف را مشخص کنید.

اهداف:

اجرای سرویس کوتاه یعنی نزدیک تور (مناطق ۴ و ۵ و ۶)
اجرای سرویس بلند (مناطق ۱ و ۲ و ۳) یعنی دورترین نقطه به تور در انتهای میز

سپس به گروه‌های ۳ نفری تقسیم شوید. نفر اول سرویس می‌زند، نفر دوم توپ‌ها را جمع می‌کند، نفر سوم سرویس‌هایی که به هدف زده می‌شود را می‌شمارد. زمان ۲ دقیقه برای هر بازیکن. در پایان، گروهی که بیشترین امتیاز را به دست آورد، برنده محسوب می‌شود، گروه‌های برتر اعلام می‌شوند.

ارزشیابی

به صورت گروه‌های دو نفری پشت میز قرار بگیرید، یک بازیکن به دلخواه ۱۰ منطقه از میز را نشان می‌دهد و زننده سرویس باید توپ را به آن نقطه سرویس بزند. اگر به تعداد ۹ توپ و بیشتر به اهداف موردنظر برخورد کند، سطح عملکردی وی عالی و اگر ۵ الی ۸ توپ برخورد کند، سطح عملکردی وی خیلی خوب و اگر کمتر از ۳ تا ۴ توپ به اهداف موردنظر برخورد نمود سطح عملکردی وی متوسط است که نیاز به تلاش بیشتر دارد.

فنی



به علت اهمیت سرویس و دریافت آن باید ۲۵ درصد از وقت تمرینی خود را به آن اختصاص دهید. بهتر است زمان برای تمرین سرویس و دریافت آخر زمان جلسه تمرینی نباشد با توجه به خستگی ناشی از تمرین ممکن است باعث مهارت کافی نشود.

فرهنگی



تقویت کار نیک و راست‌گویی در مسابقات کلاسی با شمارش‌هایی که هنرجویان انجام می‌دهند.

ایمنی و
بهداشتی



نور سالن باید کافی باشد و نور مستقیم نباید وارد سالن شود.

سؤال



- ۱ برای موفق شدن در رشته‌های ورزشی در والیبال، هندبال و بدمینتون چگونه حمله می‌کنند؟
- ۲ آیا در تنیس روی میز می‌توان از تکنیک حمله‌ای استفاده کرد؟

اسمش یا تک (Smash)

در ورزش تنیس روی میز هر بازیکن می‌تواند راه‌هایی برای کسب امتیاز پیدا کند. همچنین به عنوان یک بازیکن در مقابل حمله‌های حریف باید به فکر دفاعی مناسب باشیم. تک یا اسمش، یکی از ضربه‌های حمله‌ای است، که به عنوان یک تکنیک تمام‌کننده محسوب می‌شود و بازیکنان از آن معمولاً برای کسب امتیاز استفاده می‌کنند. بازیکنانی که از سرعت ساعد خوبی برخوردارند، قادر هستند در اجرای قوی و سریع این تکنیک بیشتر از سایرین موفق شوند. اجرای تک فورهند به دلیل دامنه حرکتی بیشتر بدن راحت‌تر از تک بک هند است. این تکنیک یک ضربه حمله‌ای است که در مقابل توپ‌های بدون پیچ که ارتفاع آن از تور بلندتر باشد استفاده می‌شود. این ضربه تمام‌کننده است.

اسمش یا تک، ضربه‌ای است که مانند ضربه فورهند و بک‌هند بدون پیچ می‌باشد، اما با این تفاوت‌ها:

- ۱ زاویه راکت بستگی به ارتفاع توپ دارد؛
- ۲ سرعت بسته شدن ساعد تقریباً زیاد است؛
- ۳ توپ در اوج باید ضربه زده شود؛
- ۴ سرعت چرخش کمر و انتقال وزن از پای عقب به پای جلو است؛
- ۵ سرعت و قدرت توپ بسیار زیاد است.



شکل ۵۴



شکل ۵۵

نکات اصلی در اجرای اسمش یا تک فورهند و بک‌هند

اسمش یا تک فورهند Smash		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت حدود لگن زاویه راکت بسته با توجه به ارتفاع و سرعت توپ پای راست کمی عقب‌تر از چپ بیشتر وزن بدن روی پای عقب	حرکت دست از عقب و بالا به جلو و مخالف ضربه در اوج به نقطه ۳ توپ انتقال وزن به پای جلو و چرخش لگن	زاویه آرنج کاملاً بسته می‌شود بالا و سمت چپ بدن بیشتر وزن بدن روی پای جلو
در این حرکت دست می‌تواند از عقب‌تر حرکت کند		



شکل ۵۶

اسمش یا تک پک هند Smash		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت جلوی شکم و کمی سمت چپ بدن زاویه راکت بسته با توجه به ارتفاع و سرعت توپ پای چپ کمی عقب‌تر از راست بیشتر وزن بدن روی پای عقب	حرکت دست از عقب به جلو، و مخالف بدن ضربه در اوج و به نقاط ۳ انتقال وزن به سمت جلو و مخالف و چرخش لگن	زاویه آرنج تقریباً باز می‌شود بالا و سمت چپ بدن بیشتر وزن بدن روی پای جلو

جهت اجرای بهتر ضربه تک یا اسمش به این نکات توجه کنید:

- ۱ زمان‌سنجی مناسب
- ۲ ضربه به توپ در ارتفاع مناسب
- ۳ داشتن سرعت مساعد خوب
- ۴ نیرو را در مسیر ضربه به توپ وارد کنید.
- ۵ حرکت دستتان چرخشی نباشد.



شکل ۵۷

از تمرین با توپ زیاد استفاده کنید. گروه‌های چهارنفری تشکیل دهید.

- ☐ یک نفر توپ پرتاب می‌کند.
- ☐ یک نفر ضربه تک/ اسمش می‌زند.
- ☐ یک نفر در نقش مربی اشکال‌ها را می‌گیرد.
- ☐ یک نفر توپ‌ها را جمع می‌کند.
- ☐ سپس افراد جابه‌جا می‌شوند.

تمرین ۳۹



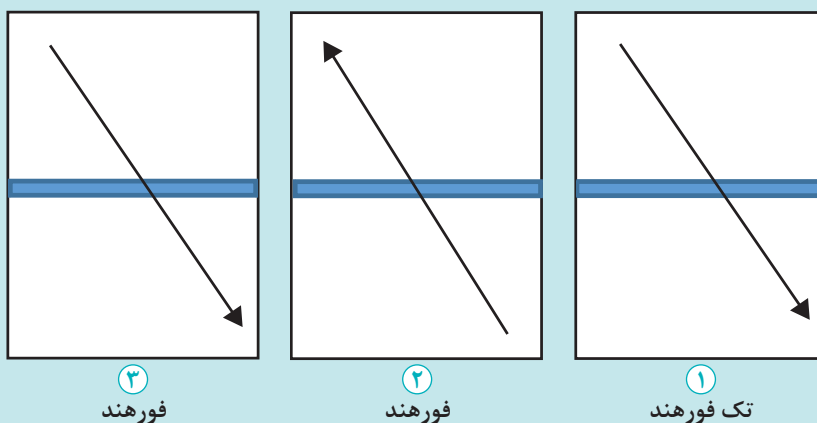


یار شما توپ‌ها را به نقاط مختلف می‌فرستد و شما آنها را پی در پی ضربه اسمش تک به نقاط مختلف می‌زنید.



تقویت ضربه تک

- ۱ بازیکن اول ضربه درایو فورهند بدون پیچ از سمت راست میز خود به سمت راست میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم هم با ضربه درایو فورهند بدون پیچ پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با ضربه تک فورهند ضربه می‌زند و بازی به صورت دلخواه ادامه می‌یابد (تک ضربدر یا تک موازی).

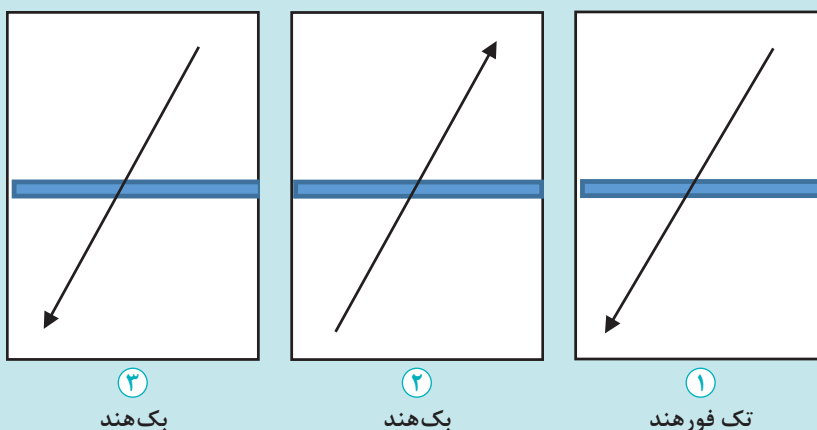


شکل ۵۸- ضربات فورهند



تقویت ضربه تک همراه با حرکت پا

- ۱ بازیکن اول ضربه درایو بک هند از سمت چپ میز خود به سمت چپ میز حریف ارسال می‌نماید.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه درایو بک هند به همان سمت پاسخ می‌دهد.
- ۳ بازیکن اول با حرکت پای جهشی و چرخش بدن به سمت چپ رفته و ضربه تک با درایو فورهند می‌زند و بازی ادامه می‌یابد. (تک ضربدر یا تک موازی)

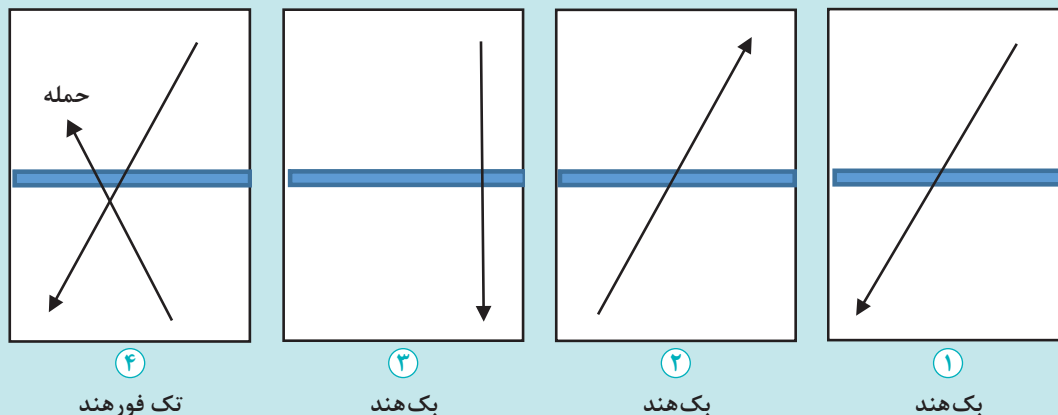


شکل ۵۹



تمرین ضربه تک به صورت ناگهانی

- ۱ بازیکن اول ضربه درایو بک هند از سمت چپ میز خود به سمت چپ میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن دوم با ضربه درایو بک‌هند به همان سمت پاسخ می‌دهد و تمرین ادامه دارد.
- ۳ بازیکن اول به صورت ناگهانی توپ را به سمت چپ یا راست بازیکن دوم ارسال می‌کند.



شکل ۶۰

پشت هر میز یک نفر قرار بگیرد و بقیه هنجوین به صورت صف ستونی در سمت خارج از میزها قرار بگیرند. سپس یک نفر شروع‌کننده بوده و به میز اول رفته و پاس بلند نفر روبه‌رو را با ضربه تک پاسخ می‌دهد و بعد به میز دوم رفته و در مقابل پاس دوم نیز ضربه تک می‌زند و به همین ترتیب به تمامی میزها با حرکت پای تک قدمی رفته و ضربه تک می‌زند و تعداد صحیح ضربه‌های خود را اعلام می‌کند و سپس به آخر صف ستونی می‌رود و بازیکن بعدی به همین صورت بازی را ادامه می‌دهد.

ارزشیابی

اگر از ۱۰ توپ ارسالی به صورت پاس بلند توسط یار رو به رویی، ۸ و ۶ و ۴ توپ بدون برگشت زده شود، سطح عملکردی بازیکن به ترتیب: عالی، خیلی خوب و متوسط و کمتر از آن نیاز به تلاش بیشتر می‌باشد.



این موارد چه اثری برای زدن ضربه اسمش یا تک دارند؟

- ☐ زمان ضربه
- ☐ ارتفاع توپ
- ☐ سرعت جمع شدن ساعد
- ☐ انتقال وزن سریع

فنی



تمرینات سخت را زمانی که کم خواب هستید، انجام ندهید چرا که ثبت حرکات به صورت نادرست در حافظه انجام می گیرد.

فرهنگی



آیا در زندگی می توان واکنش و عکس العمل های دیگران را با توجه به برخورد و عمل خود پیش بینی کرد؟
آیا با محبت کردن، راست گفتن و درستکاری و یا برعکس با دروغگویی و نفرت ورزیدن می توان واکنش دیگران را نسبت به خود پیش بینی کرد؟

ایمنی و
بهداشتی



بسیاری از آسیب های ورزشی در طول تمرین اتفاق می افتد. عواملی از جمله، رقابت بیش از حد، بازی ناجوانمردانه، گرم کردن نامناسب، تمرینات کششی تخصصی ناکافی، اشتباه در تکنیک، تمرینات اشتباه و غیراصولی و خستگی را می توان نام برد.

سؤال



۱ در تنیس روی میز چند نوع پیچ داریم؟
۲ آیا واکنش حریف را بر اساس پیچ های ارسالی خود می توان پیش بینی نمود؟

انواع سرویس با پیچ های مختلف (Service)

هر یک از سرویس ها از نظر برد و محل فرود می توانند متفاوت باشند، شامل:

- کوتاه: فرود توپ نزدیک تور
- میان برد: فرود توپ در میانه میز
- بلند: فرود توپ نزدیک انتهای میز

No Spin	سرویس بدون پیچ
Under Spin	سرویس با پیچ زیر
Top Spin	سرویس با پیچ رو
Side Spin	سرویس با پیچ پهلو
Side & under Spin	سرویس ترکیبی زیر و پهلو
Side & Top Spin	سرویس ترکیبی رو و پهلو
	سرویس U شکل

درباره سرویس های پیچ دار بیشتر بدانیم

پیچ زیر: راکت باید به نقاط ۴، ۵ و ۶ کشیده شود. صفحه راکت باز و زاویه دار است. حرکت دست از بالا به سمت پایین و جلو می باشد.
(از حدود گوش تا زانوی مخالف)
پیچ رو: راکت باید به نقاط ۲ و ۱ توپ کشیده شود. صفحه راکت بسته و زاویه دار است. حرکت دست از پایین به سمت بالا می باشد.
پیچ پهلو: راکت باید به نقطه ۳ توپ کشیده شود. صفحه راکت عمود ۹۰ درجه است. حرکت دست از چپ به سمت راست یا برعکس می باشد.

بیشتر بدانید



پیچ ترکیبی زیر و پهلوی: راکت باید به نقاط ۳ تا ۵ توپ کشیده شود. صفحه راکت عمود و کمی باز است. حرکت دست به سمت پهلوی و پایین می‌باشد.

پیچ ترکیبی رو و پهلوی: راکت باید به نقاط ۲ و ۳ توپ کشیده شود. صفحه راکت عمود و کمی بسته است. حرکت دست از بالا به سمت جلو و بالا کشیده می‌شود.

سرویس با پیچ زیر (Under Spin Service): در این سرویس حرکت دست از بالا به پایین است. با صفحه باز راکت به نقاط زیرین توپ، پیچ زیر ایجاد می‌شود.

سرویس با پیچ زیر Under Spin Service		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت حدود شانه زاویه راکت باز هر چه زاویه راکت بازتر باشد توپ هم پیچ بهتری می‌گیرد و هم ارتفاع توپ کمتر می‌شود	حرکت دست از بالا به پایین و جلو است هر قدر زمان تماس راکت و توپ بیشتر باشد پیچ بیشتری ایجاد می‌شود	زاویه آرنج کاملاً باز می‌شود دست به سمت زانوی چپ کشیده می‌شود
در این حرکت می‌توانید بیشتر از میچ و ساعد استفاده کنید		

تمرین سرویس با پیچ زیر

پرتاب توپ با دست آزاد و با آمادگی بدن برای اجرای سرویس فورهند و بک‌هند با کمک میز نیمه‌باز شده با پیچ زیر.

تمرین ۴۴



شکل ۶۱

تمرین ۴۵



اجرای سرویس
فورهند با پیچ زیر.

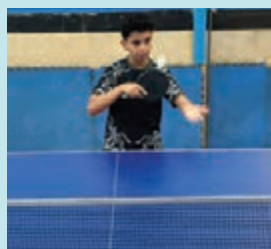


شکل ۶۲

تمرین ۴۶



اجرای سرویس
بک‌هند با پیچ زیر
روی میز

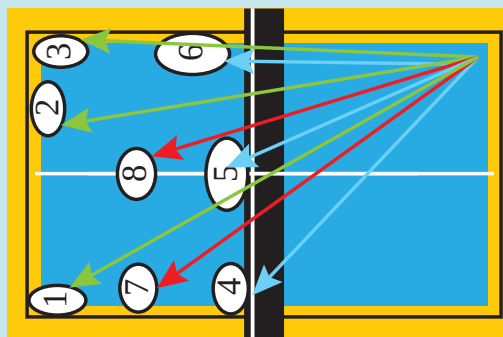


شکل ۶۳

تمرین ۴۷



اجرای سرویس پیچ ترکیبی از منطقه فورهند و
بک‌هند به نقاط ۸ گانه.

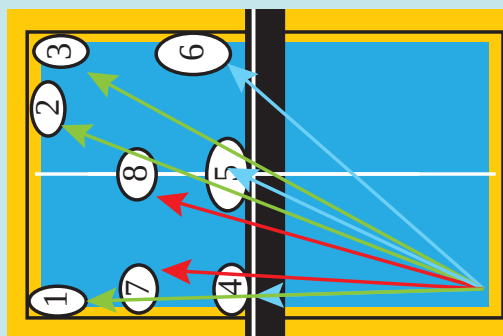


شکل ۶۴

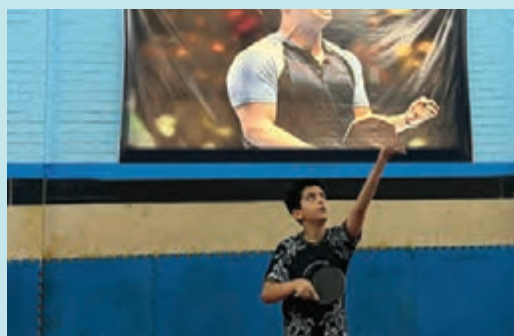
تمرین ۴۸



اجرای سرویس بلند از منطقه فورهند و بک‌هند به نقاط ۸ گانه میز



شکل ۶۵



دریافت: ارزش ضربه دریافت بعد از ضربه سرویس مهم‌ترین تکنیک در تنیس روی میز است. با یک دریافت خوب مستقیماً امتیاز به دست می‌آورد و یا اجازه حمله به حریف در ضربه سوم نمی‌دهید. همچنین می‌توانید پایه‌گذار ضربه چهارم برای خود شوید. دریافت سرویس کوتاه را می‌توان به صورت کات توی میز، کات مورب و فلیپ انجام داد.

نکات مهم برای یک دریافت خوب

به‌طور کلی دریافتی مناسب است که:

- ۱ فرصت حمله به حریف ندهد و حتی امکان فرصت حمله برای خود ایجاد کند.
- ۲ نقاط فرود توپ در جایی باشد که در دسترس حریف نباشد.
- ۳ شکل حرکت یکسان باشد اما دارای پیچ‌های متفاوت باشد.
- ۴ تشخیص درست نوع سرویس حریف بر اساس نوع پیچ، سرعت و پیش‌بینی محل فرود توپ
- ۵ آشنایی شما با رویه‌ها و راکت حریف
- ۶ لحظه تماس توپ با راکت را دقیقاً مشاهده نمایید.
- ۷ پاسخ‌های متفاوت به یک نوع سرویس بدهید و در صورت کسب نتیجه روش دریافت خود را تغییر ندهید.
- ۸ آشنایی و اجرای انواع سرویس‌های پیشرفته
- ۹ از برگشت سرویس‌هایی که به خارج می‌زنید (خراب می‌شود) دلسرد نشوید.

سؤال



این افراد چه کار می‌کنند؟

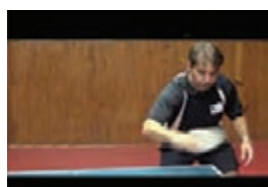


شکل ۶۶

پوش (Push)

این تکنیک ضربه‌ای است که توپ را با هل دادن به سمت میز حریف هدایت می‌کند. پوش را می‌توان نزدیک میز استفاده کرد. پوش یکی از انواع دریافت سرویس است. در واقع از این تکنیک برای ایجاد موقعیت حمله می‌توان به خوبی استفاده کرد.

ضربه پوش فورهند و بک‌هند		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت حدود شانه زاویه راکت کمی باز	حرکت دست از بالا به پایین و جلو است. دست به سمت هدف کشیده می‌شود. نزدیک به میز بایستید. انتقال وزن بدن از پای عقب به جلو زمان ضربه در اوج/ قبل از اوج	زاویه آرنج کاملاً باز نمی‌شود. دست به سمت هدف کشیده شده است.



شکل ۶۷

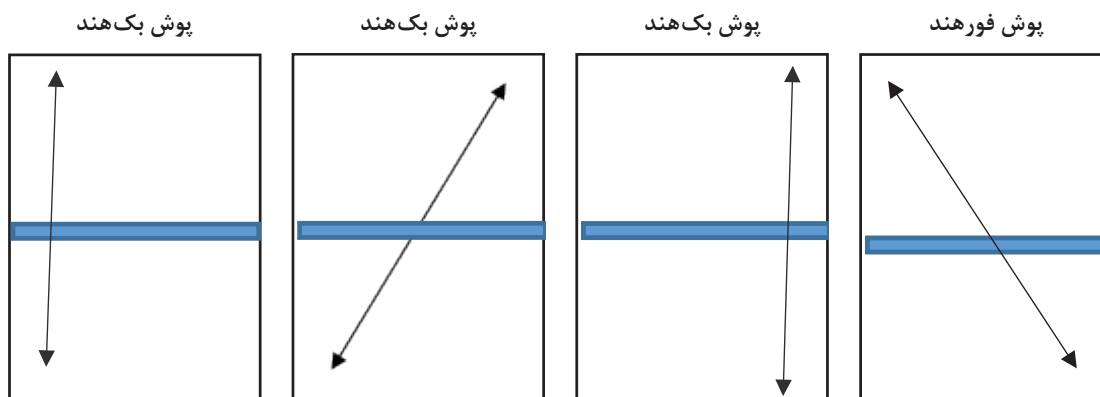
مرحله قبل از ضربه پوش فورهند و بک‌هند Backhand - Forhand push			
زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
باز	بیشتر وزن روی پای عقب و کمی روی پای جلو	بدن نسبت به تور کمی زاویه دارد	دست از حدود شانه (از بالا) به پایین و جلو حرکت می‌کند

مرحله هنگام ضربه پوش فورهند و بک‌هند Backhand- Forhand push					
زاویه راکت	منطقه توپ	زمان ضربه	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
باز	۵،۴	اوج توپ / بعد از اوج	انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو	بدن با چرخش کمر رو به تور می‌شود.	راکت حدود شانه، زاویه راکت باز به سمت هدف کشیده می‌شود.

مرحله بعد از ضربه پوش فورهند و بک هند Backhand - Forhand push			
زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
باز	بیشتر وزن بدن روی پای جلو	بدن رو به تور	زاویه آرنج کاملاً باز نمی شود

تمرین برای تکنیک پوش (Push)

- ۱ بازیکن «ج» سرویس بلند، میان برد و کوتاه با کمی پیچ زیر فورهند/بک هند، بازیکن «ب» پوش فورهند/بک هند
- ۲ سپس هر دو تمرین را با پوش زدن ادامه دهند.



سرویس بلند پیچ زیر فورهند سرویس بلند پیچ زیر بک هند سرویس بلند پیچ زیر فورهند سرویس بلند پیچ زیر بک هند

شکل ۶۸

ارزشیابی

اگر بتوانید از میان ۱۰ دریافت با پوش فورهند، ۸ دریافت درست داشته باشید، سطح عملکردی شما در دریافت با پوش فورهند خیلی خوب است.

اگر بتوانید از میان ۱۰ دریافت با پوش بک هند، ۸ دریافت درست داشته باشید، سطح عملکردی شما در دریافت با پوش بک هند خیلی خوب است.

بازی قهرمان و پهلوان

در گروه‌های ۴ نفره، دو نفر از بازیکنان شروع به بازی می‌کنند بازیکنان حق دارند ضربه پوش فورهند و پوش بک هند بزنند. بازیکنان می‌توانند از سرویس بدون پیچ یا سرویس با پیچ زیر استفاده کنند. نفر سوم «داور» و نفر چهارم «داور تکنیک» است. هر بازیکنی که به امتیاز ۵ برسد، برنده است. در پایان بازنده با حرکت دست دادن با قهرمان، پهلوان نامیده می‌شود.

سپس نفرات سوم و چهارم بازی می‌کنند و بازیکنان قبلی داوری می‌کنند.

در پایان برنده‌ها با هم بازی می‌کنند و بازنده با حرکت دست دادن با قهرمان، پهلوان نامیده می‌شود. کسی که بدون باخت است، اول می‌شود.



این چرخ و فلک‌ها را به کدام سمت حرکت دهیم تا چرخش ایجاد شود؟ همه جهت‌های ممکن را آزمایش کنید.

۱ از بالا به پایین یا از پایین به بالا

۲ از چپ به راست یا راست به چپ



الف)



ب)

شکل ۶۹

تکنیک کات (Cut)

کات یک تکنیک و ضربه دفاعی است و در توپ پیچ زیر (Under Spin) ایجاد می‌کند. در سه فاصله می‌توان کات زد: کات توی میز، کات تقریباً دور از میز و کات خیلی دور از میز. بازیکنان دفاع دور از میز (Chop) زده و از آن برای کسب امتیاز از سایر بازیکنان برای ساختن موقعیت حمله استفاده می‌کنند. در ضربه کات صفحه راکت را به منطقه‌های زیر توپ می‌کشیم تا بتوانیم در توپ پیچ ایجاد کنیم. اگر با روی راکت ضربه بزنیم کات فورهند و اگر با پشت راکت ضربه بزنیم کات بک‌هند نام دارد.

ضربه کات فورهند و بک‌هند		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
دست از نزدیک شانه شروع به حرکت می‌کند راکت حدود شانه زاویه راکت کاملاً باز	حرکت دست از بالا به پایین و جلو است دست به سمت هدف کشیده می‌شود هر قدر زمان تماس راکت و توپ بیشتر باشد پیچ بیشتری ایجاد می‌شود انتقال وزن بدن از پای عقب به جلو در اوج یا قبل از اوج	زاویه آرنج کاملاً باز می‌شود دست به سمت هدف کشیده شده است
از حرکت میج استفاده کنید		
از این تکنیک می‌توان کات توی میز، نزدیک و دور از میز استفاده کرد.		

مرحله قبل از ضربه کات فورهند و بک‌هند Striking chop

زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
باز	بیشتر وزن روی پای عقب و کمی روی پای جلو (در فورهند پای راست و در بک‌هند پای چپ) است	بدن نسبت به تور کمی زاویه دارد	دست از نزدیک شانه شروع به حرکت می‌کند

مرحله هنگام ضربه کات فورهند و بک‌هند Striking chop

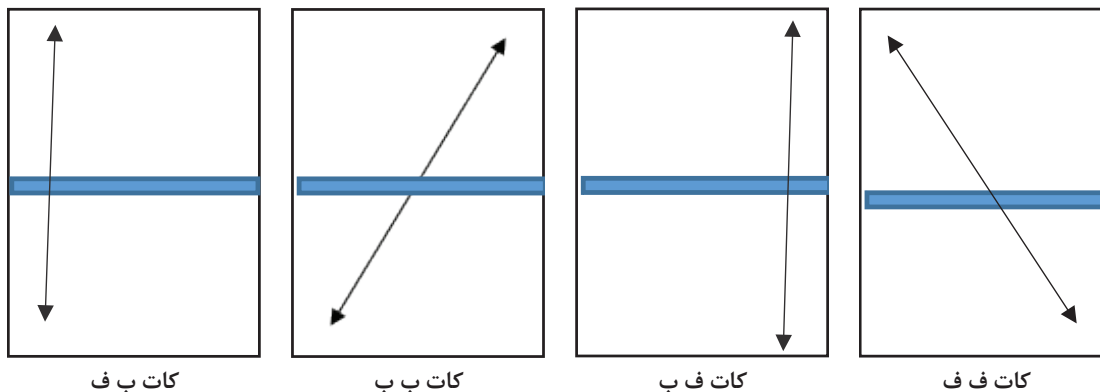
زاویه راکت	منطقه توپ	زمان ضربه	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
باز	۶،۵،۴	اوج توپ / بعد از اوج	انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو	بدن با چرخش کمر رو به تور	حرکت دست از بالا به پایین و جلو است و دست به سمت هدف کشیده می‌شود

مرحله بعد از ضربه کات فورهند و بک‌هند Striking chop

زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
باز	بیشتر وزن بدن روی پای جلو (در فورهند پای چپ و در بک‌هند پای راست) است	بدن رو به تور	زاویه آرنج کاملاً باز می‌شود

تمرین برای تکنیک کات (Cut)

- ۱ بازیکن «الف» سرویس بلند، میان برد و کوتاه با پیچ زیر فورهند/بک‌هند، بازیکن «ب» کات فورهند/بک‌هند
- ۲ سپس این تمرین‌ها را کات روی کات ادامه می‌دهند. تلاش برای فرود توپ در نقاط مختلف میز



شکل ۷۰

کات فورهند نزدیک میز

بازیکن به میز نزدیک است و توپ در سمت فورهند است، بنابراین توپ را با کات فورهند می‌زند.



شکل ۷۱

کات بک‌هند نزدیک میز

بازیکن به میز نزدیک است و توپ در سمت بک‌هند است، بنابراین توپ را با کات بک‌هند می‌زند.



شکل ۷۲



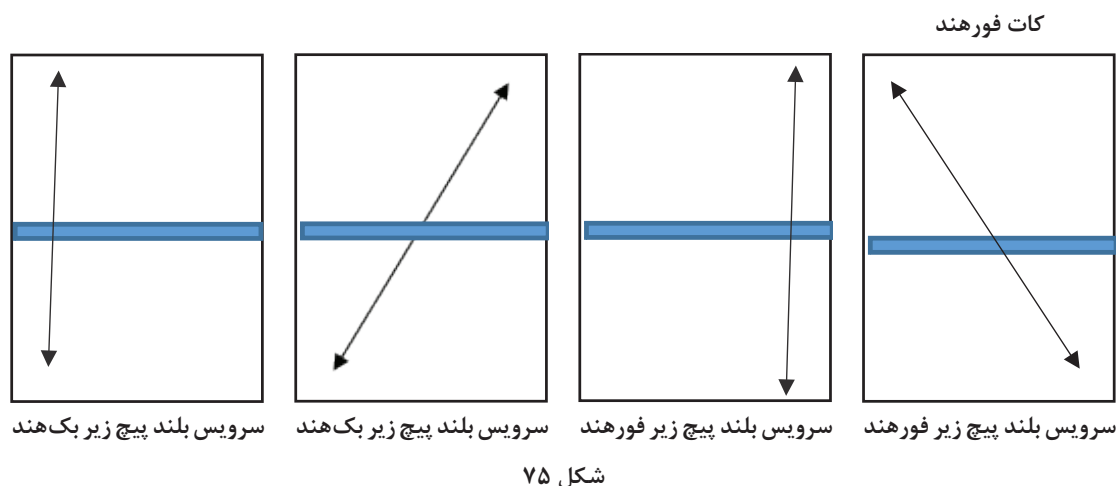
شکل ۷۳

توپ در سمت فورهند و بک‌هند و کمی دور از میز است، بنابراین بازیکن این توپ را با کات کمی دور از میز می‌زند.



شکل ۷۴

توپ در سمت فورهند بک‌هند و دور از میز است، بنابراین بازیکن این توپ را با کات دور از میز می‌زند.



ارزشیابی

اگر بتوانید از میان ۱۰ دریافت با کات توی میز فورهند، ۸ دریافت درست داشته باشید، سطح عملکردی شما در دریافت با کات توی میز فورهند خیلی خوب است.

اگر بتوانید از میان ۱۰ دریافت با کات توی میز بک‌هند، ۸ دریافت درست داشته باشید، سطح عملکردی شما در دریافت با کات توی میز بک‌هند خیلی خوب است.

تمرین با توپ زیاد و روش پرتاب توپ چگونه است؟ توسط مربی و رباط / براساس هدف مربی و نیاز بازیکن (ایجاد قدرت، سرعت، استقامت تکنیکی)

فنی



مجموعه تور شامل تور و گیره‌های آن می‌شود. با تور تماس نداشته باشید چون خطا است.

فرهنگی



وقتی تصمیم می‌گیرید فعالیت ورزشی انجام دهید، حوله برای خشک کردن عرق همراه داشته باشید.

ایمنی و بهداشتی



- ۱ هنرجویان در چهار گروه قرار گیرند، در گروه‌های کلاسی با استفاده از منابع معتبر و مرتبط و نظر هنرآموز خود بررسی کنید چه تفاوت‌هایی بین کات و پوش وجود دارد؟
- ۲ گروهی که تعداد جواب‌های درست بیشتری داشته باشند برنده محسوب می‌شوند.

سؤال



فیلیپ یا فلیک (Flips / Flick)

این تکنیک یک ضربه و تکنیک حمله‌ای است که در مقابل توپ‌هایی که با پیچ زیر و کوتاه‌تر از تور و نزدیک تور هستند، استفاده می‌شود. این ضربه به توپ پیچ رویی می‌دهد و سرعت بسیار زیادی دارد. این ضربه زمانی مؤثرتر است که به صورت انفجاری در جای خالی حریف ضربه بزنید.

ضربه فیلیپ یا فلیک فورهند و بک‌هند		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
توپ شروع به حرکت می‌کند راکت حدود شانه زاویه راکت کاملاً باز	حرکت دست از بالا به پایین و جلو است دست به سمت هدف کشیده می‌شود هر قدر زمان تماس راکت و توپ بیشتر باشد پیچ بیشتری ایجاد می‌شود انتقال وزن بدن از پای عقب به جلو در اوج یا قبل از اوج	زاویه آرنج کاملاً باز می‌شود دست به سمت هدف کشیده شده است
از حرکت مچ استفاده کنید		
از این تکنیک می‌توان توی میز، نزدیک و دور از میز استفاده کرد.		

اجرای فیلیپ

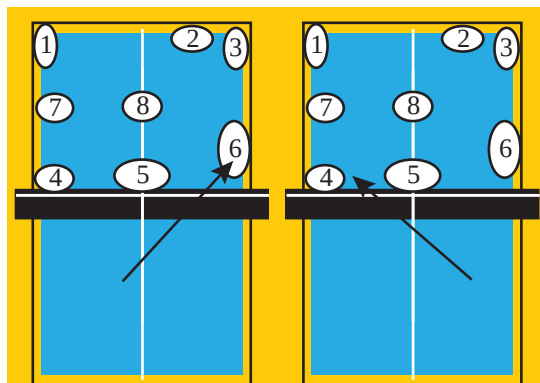
برای اجرای آن ابتدا به طرف توپ گام بردارید و با توجه به اینکه در سمت چپ یا راست شما است، با فورهند یا بک‌هند، با استفاده از ساعد به حالت شل به توپ در نقطه اوج با زاویه راکت حرکت سریع و کوتاه مچ دست ضربه بزنید.



شکل ۷۶

تمرین برای تکنیک فیلیپ

- اجرای سایه‌زنی ضربه فیلیپ
- بازیکن «الف» سرویس کوتاه با کمی پیچ زیر می‌زند و بازیکن «ب» با فورهند ضربه فیلیپ را اجرا می‌کند.
- بازیکن «الف» سرویس کوتاه با کمی پیچ زیر می‌زند و بازیکن «ب» با بک‌هند ضربه فیلیپ را اجرا می‌کند.
- بازیکن «الف» سرویس کوتاه با پیچ زیر به منطقه ۴ می‌زند و بازیکن «ب» با فیلیپ حمله می‌کند.
- بازیکن «الف» سرویس کوتاه با پیچ زیر به منطقه ۶ می‌زند و بازیکن «ب» با فیلیپ حمله می‌کند.



شکل ۷۷

سرویس کوتاه فورهند یا بک هند با پیچ زیر: یکی از کاربردی ترین سرویس هایی است که قهرمانان از آن استفاده می کنند. راکت به نقاط ۵ و ۶ توپ کشیده شود و ابتدا به یک سوم میانی خود برخورد می کند و سپس در یک سوم نزدیک تور میز حریف فرود می آید.

سؤال



- ۱ هنرجویان در چهار گروه قرار گیرند، در گروه های کلاسی با استفاده از منابع معتبر و مرتبط و نظر هنرآموز خود بررسی کنید تمرینات کششی چه نقشی در گرم کردن اختصاصی در رشته تنیس روی میز دارد و کدام یک از عضلات را باید بیشتر گرم کنیم؟ همچنین زمان تمرینات کششی چقدر باید باشد؟
- ۲ گروهی که تعداد جواب های درست بیشتری داشته باشند، برنده محسوب می شوند.

سرویس با پیچ رو (Top Spin Service)

در این سرویس حرکت دست از پایین به بالا است. با صفحه بسته راکت به نقاط رویی توپ، پیچ رو ایجاد می شود. در این حرکت از مچ می توان استفاده کرد تا سرعت را افزایش دهید.

سرویس با پیچ رو Top Spin Service		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت و ساعد پایین تر از سطح میز زاویه راکت بسته هر چه زاویه راکت بسته تر باشد توپ پیچ بهتری می گیرد و هم ارتفاع توپ کمتر می شود	حرکت دست از پایین به بالا و جلو است هر قدر زمان تماس راکت و توپ بیشتر باشد پیچ بیشتری ایجاد می شود نزدیک به میز بایستید.	زاویه آرنج کاملاً بسته می شود دست به سمت بالا و هدف کشیده شده است.
در این حرکت می توان بیشتر از مچ و ساعد استفاده کنید		

فنی



حرکت های اشتباه ضربه بدون پیچ فورهند و بک هند را چگونه می توانید درست کنید؟ با استفاده از آینه یا یک نفر دیگر دست شما را ببیند و مشکلات را بگوید.



آیا بین سرویس در شروع بازی در تنیس روی میز و کلام برای شروع ارتباط در بازی زندگی، می توان تشابهاتی یافت؟ چند مورد را نام ببرید.



بعد از پایان هر مسابقه توجه کنید نه تنها وسایل شخصی خود را جمع کنید، بلکه بطری خالی آب خود را هم با خود ببرید.

سرویس با پیچ رو

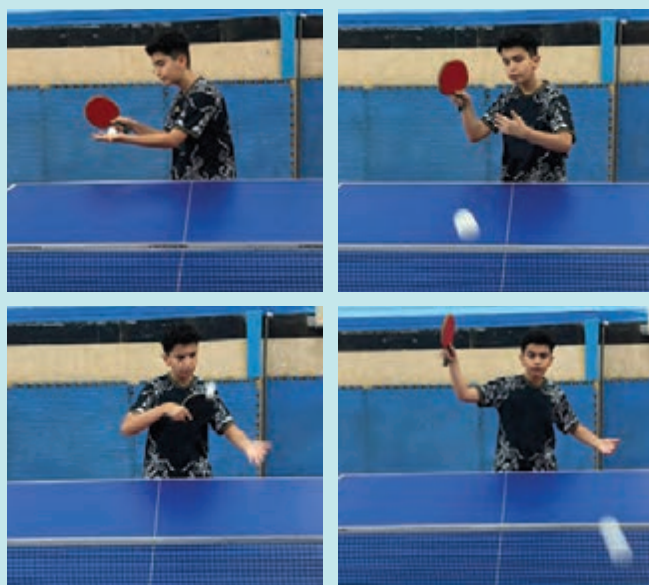
در این سرویس حرکت دست از پایین به بالا است. با تماس صفحه بسته راکت به نقاط رویی توپ، پیچ رو ایجاد می شود.

سرویس با پیچ رو Top Spin Service		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت و ساعد پایین تر از سطح میز زاویه راکت بسته هر چه زاویه راکت بسته تر باشد توپ هم ارتفاع کمتری می گیرد و هم پیچ بهتری دارد.	حرکت دست از پایین به بالا و جلو است هر قدر زمان تماس راکت با توپ بیشتر باشد پیچ بیشتری ایجاد می کند نزدیک به میز بایستید.	زاویه آرنج کاملاً بسته می شود دست به سمت بالا و هدف کشیده می شود.

در این حرکت می توان بیشتر از مچ و ساعد استفاده کنید.



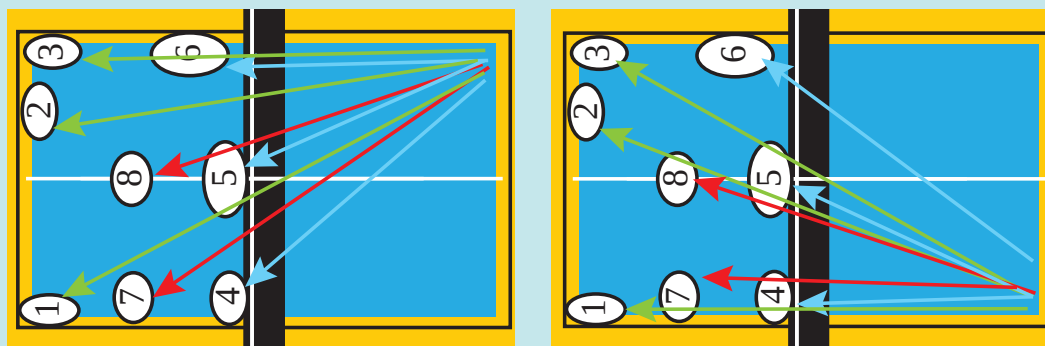
پرتاب توپ با دست آزاد و با آمادگی بدن برای اجرای سرویس فورهند و بک هند با پیچ رو



شکل ۷۸



اجرای سرویس فورهند با پیچ رو سپس اجرای سرویس بک هند به نقاط ۸ گانه و میز



شکل ۷۹

درايو لوپ

این تکنیک یک ضربه حمله‌ای است که در مقابل توپ‌های با پیچ زیر و بلندتر از تور استفاده می‌شود. این ضربه به توپ پیچ رویی می‌دهد و سرعت بیشتر و پیچ کمتری نسبت به های‌لوپ دارد. این ضربه زمانی استفاده می‌شود که اوج توپ روی میز است. به‌طور کلی دو نوع لوپ وجود دارد، های‌لوپ یا لوپ با چرخش زیاد و سرعت کم و دراو لوپ که دارای سرعت زیاد و چرخش کمتر می‌باشد.

مرحله قبل از ضربه دراو لوپ Drive Loop

زاویه راکت	وزن بدن	پاها	حالت بدن	راکت و دست
بسته	بیشتر وزن روی پای عقب و کمی روی پای جلو	پاها به اندازه عرض شانه باز و پای راست عقب‌تر از پای چپ	بدن نسبت به تور کمی زاویه دارد	دست پایین‌تر از سطح میز

مرحله هنگام ضربه دراو لوپ Drive Loop

زاویه راکت	منطقه توپ	زمان ضربه	انتقال وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
بسته	۳،۲	اوج	انتقال وزن از پای عقب به پای جلو	چرخش کمر به سمت چپ	دست به طرف جلو حرکت می‌کند

مرحله بعد از ضربه دراو Drive Loop

زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
بسته	بیشتر وزن روی پای جلو	چرخش کمر به سمت مخالف و بدن رو به تور	دست به طرف بالا تا حدود جلوی پیشانی

ضربه درایو لوپ فورهند



شکل ۸۰

ضربه درایو لوپ بک هند



شکل ۸۱

های لوپ (Top Spin)

این تکنیک یک ضربه حمله‌ای است که در مقابل توپ‌های با پیچ زیر و کوتاه‌تر از تور استفاده می‌شود. این ضربه به توپ پیچ رویی می‌دهد و سرعت کمتر و پیچ بیشتری نسبت به درایو لوپ دارد. همچنین ادامه حرکت دست در بالای سر می‌باشد. این ضربه زمانی که اوج توپ بیرون از میز یا انتهای میز است استفاده می‌شود.

لوپ در تنیس روی میز از فنون پیشرفته، مهم و شگفت‌انگیز حمله‌ای به‌شمار می‌رود و در اصطلاح به آن تاپ اسپین هم می‌گویند.

این تکنیک یک ضربه حمله‌ای است که توپ پیچ رویی دارد و به‌طور کلی برای اجرای آن باید راکت را با زاویه بسته و از پایین به بالا و جلو حرکت دهید و به نقاط رویی توپ بکشید. توپ در این ضربه با سرعت به طرف جلو و سپس پایین حرکت می‌کند.

مرحله قبل از ضربه‌های لوپ High Loop				
زاویه راکت	وزن بدن	پاها	حالت بدن	راکت و دست
بسته	بیشتر وزن روی پای عقب و کمی روی پای جلو	پاها به اندازه عرض شانه یا کمی بیشتر باز باشد	بدن نسبت به تور کمی زاویه دارد	دست تقریباً پشت زانو

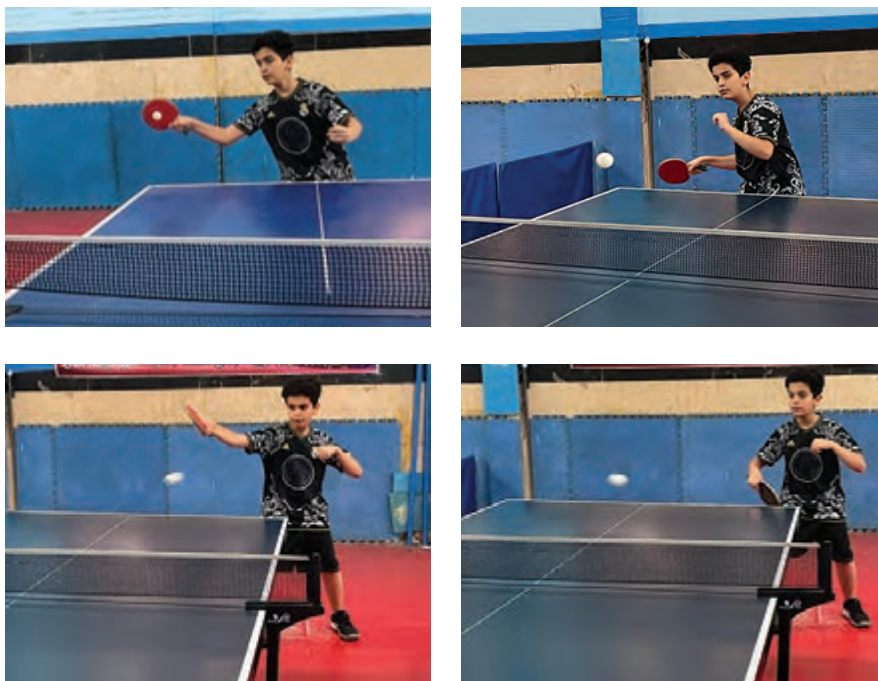
مرحله هنگام ضربه‌های لوپ High Loop			
زاویه راکت	انتقال وزن	حالت بدن	راکت و دست
بسته	از پای راست به پای چپ	بدن تقریباً رو به تور اوج توپ منطقه ۲,۳ توپ	به سمت جلو و بالا

مرحله بعد از ضربه‌های لوپ High Loop			
زاویه راکت	وزن بدن	حالت بدن	راکت و دست
بسته	بیشتر وزن روی پای جلو و کمی روی پای عقب	بدن رو به تور	بالای سر

های لوپ فورهند و بک‌هند



شکل ۸۲



شکل ۸۳

تمرین‌های لوپ فورهند با یار روی زمین و با استفاده از نیمکت و طناب: یار تمرینی، توپ را برای شما از روی طناب یا نیمکت (مانع) می‌فرستد و پس از برخورد به زمین و بلند شدن، شما با های‌لوپ فورهند آن را برگشت می‌دهید.



شکل ۸۴



تمرین های لوپ فورهند و بک هند با دیوار یا نیمه میز: یک دستگاه میز را نزدیک دیواری صاف قرار دهید. در کنار میز در طرف چپ بایستید و توپ را نزدیک خط انتهایی میز خود روی میز رها کنید. وقتی توپ به اوج جهش رسید آن را با فورهند درایو لوپ به نیمه مقابل بزنید، بدیهی است توپ به دیوار برخورد می کند و به طرف شما برگشت می شود، توپ را بگیرید و دوباره این تمرین را تکرار کنید.



- ۱ اگر توپی را مستقیم به دیوار بزنید، توپ چگونه به طرف شما می آید؟
- ۲ اگر توپی را با زاویه ای به دیوار بزنید، توپ چگونه به طرف شما می آید؟

سؤال



شکل ۸۵

ضربه بلوک (Block)



یک تکنیک پیشرفته دفاعی است که در مقابل ضربه های حمله ای به ویژه لوپ و اسمش کاربرد زیادی دارد. می توان گفت که آسان ترین راه برای دریافت لوپ، بلوک کردن آن می باشد.

اجرای بلوک فورهند و بک هند:

با بستن زاویه راکت و با نیرویی به سمت جلو و در مرحله اوج یا قبل از اوج توپ به سمت توپ رفته و با فورهند یا بک هند آن را می توان به هر سمتی از میز ارسال کرد.

در این تکنیک مرحله بعد از ضربه، راکت به طرف مسیری که می خواهید توپ را برگشت دهید، حرکت می کند و به این ترتیب، سرعت بیشتری پیدا می کند.

بلوک به دو صورت اجرا می شود:

بلوک انعکاسی: اگر سر راکت به سمت محل ضربه باشد، بلوک انعکاسی است.

بلوک انحرافی: اگر سر راکت به سمتی کج شود، بلوک انحرافی می باشد.

شکل ۸۶

ضربه بلوک Block		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
راکت و ساعد پایین تر از سطح میز مانند درایو زاویه راکت بسته نزدیک به میز بایستید.	حرکت دست از عقب به جلو است هر چه پیچ بیشتر باشد زاویه راکت بسته تر می شود.	زاویه آرنج کاملاً بسته می شود. دست به سمت هدف قرار می گیرد.
در این حرکت می توان بیشتر از مچ و ساعد استفاده کنید.		

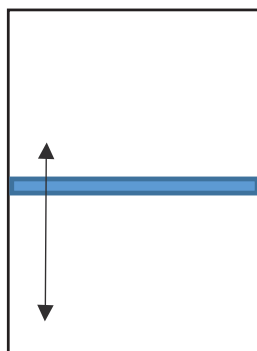
تمرین ۵۱



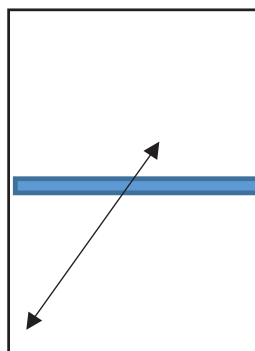
لوپ و بلوک

۱. بازیکن «الف» از سمت راست خود سرویس بلند با پیچ زیر ارسال می کند.
۲. بازیکن «ب» با ضربه های لوپ فورهند به همان سمت پاسخ می دهد.
۳. بازیکن «الف» با بلوک فورهند به سمت راست بر می گرداند.
۴. بازیکن «ب» دوباره با های لوپ فورهند ضربه می زند و بازی به همین صورت ادامه می یابد.
۵. تمرین درایو لوپ روی کات توی میز، تقویت نقطه فرود و حرکت پا
۶. تقویت درایو لوپ فورهند، بلوک بک هند و حرکت پای چرخشی
۷. تمرین بک هند ساده، درایو لوپ فورهند، بلوک فورهند و حرکت پا
۸. پس از کسب مهارت در ضربه درایو لوپ فورهند می توان به صورت پی در پی ضربات فورهند درایو لوپ بزنی.
۹. بازیکن مقابل نیز با دریافت بلوک فورهند پاسخ دهد و پس از مدتی جای دو بازیکن تعویض شود.

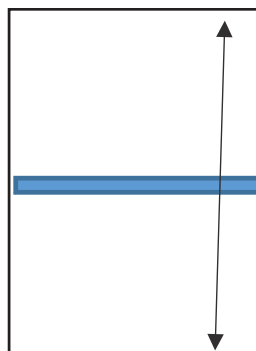
لوپ ب - بلوک ف



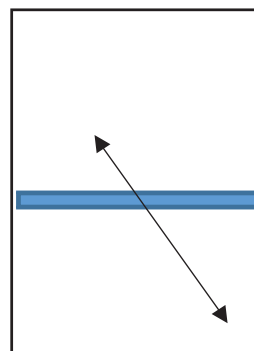
لوپ ب - بلوک ب



لوپ ف - بلوک ب



لوپ ف - بلوک ف



شکل ۸۷

سرویس با پیچ پهلوی Side Spin Service		
مرحله قبل از ضربه	مرحله هنگام ضربه	مرحله بعد از ضربه
سر راکت و ساعد بالا است و دست از عقب و بالا حرکت می‌کند	حرکت دست از راست به چپ و یا چپ به راست است. تماس راکت با نقطه ۳ توپ هر قدر زمان تماس راکت و توپ بیشتر باشد پیچ بیشتری ایجاد می‌شود نزدیک به میز بایستید.	دست تا روی شکم کشیده می‌شود.
در این حرکت می‌توان بیشتر از میچ و ساعد استفاده کنید		

برای اینکه انتقال نیرو صحیح و کامل انجام شود، دست آزاد از آرنج خم باشد.

از نیم ساعت مانده به تمرین تا یک ربع بعد از تمرین، باید از صرف نوشیدنی خیلی سرد خودداری شود.

هنگامی که برای تمرین یا مسابقات می‌روید بهتر است یک چمدان کوچک چرخدار به همراه داشته باشید تا بتوانید همه وسایل خود را یک جا بگذارید و به راحتی جابه‌جا کنید.

فنی



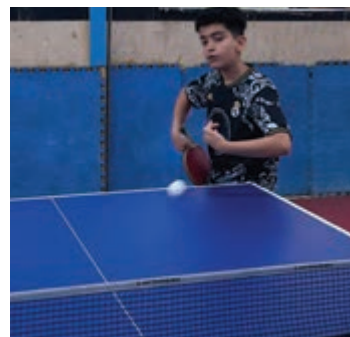
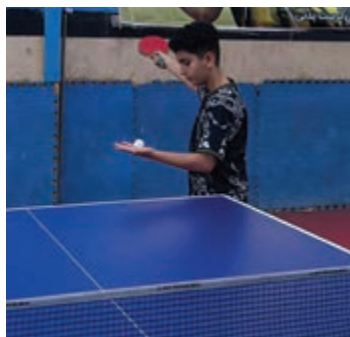
ایمنی و
بهداشتی



فرهنگی



سرویس فورهند با پیچ پهلوی



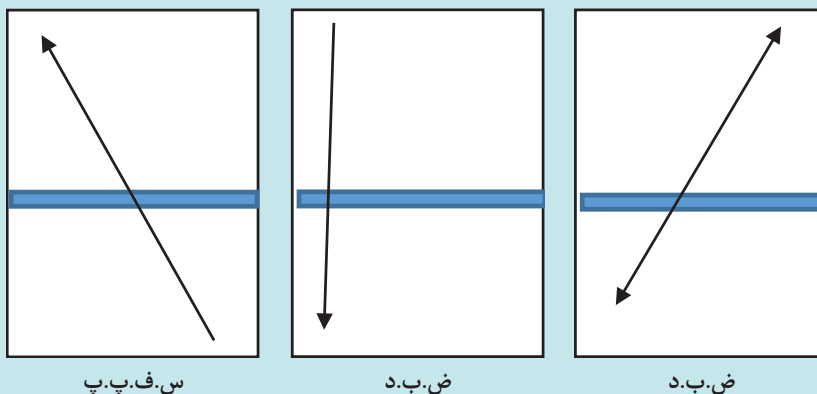
شکل ۸۸



سرویس بک‌هند با پیچ پهلوی به نقاط مختلف میز و دریافت با درایو فورهند یا درایو بک‌هند:
 ۱ بازیکن «الف» با سرویس بلند فورهند با پیچ پهلویی از سمت راست میز خود به سمت راست میز حریف می‌زند.

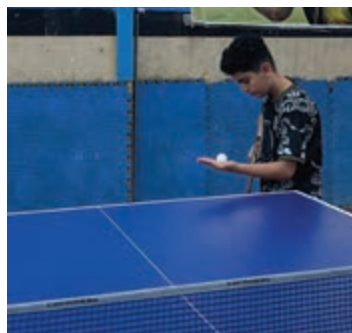
۲ بازیکن «ب» با ضربه درایو فورهند به منطقه بک‌هند می‌زند.

۳ بازیکن «الف» با ضربه درایو بک‌هند به سمت بک‌هند بازیکن «ب» می‌فرستد و بازی به صورت بک‌هند ادامه می‌یابد.



شکل ۸۹

سرویس بک‌هند با پیچ پهلوی

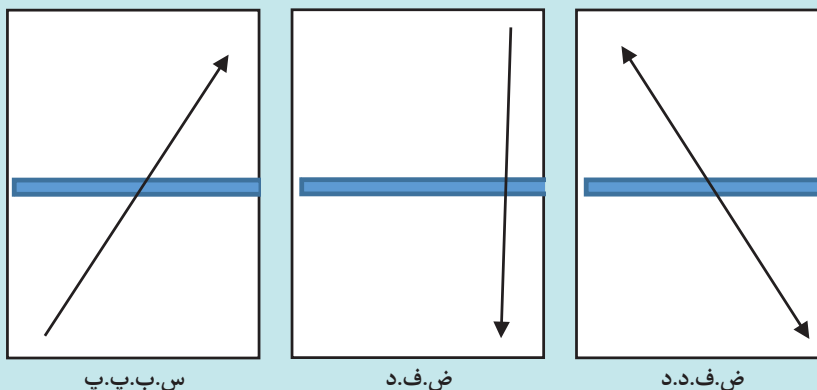


شکل ۹۰



سرویس بک‌هند با پیچ پهلوی به نقاط مختلف میز و دریافت با درایو فورهند یا درایو بک‌هند:

- ۱ بازیکن «الف» با سرویس بلند فورهند با پیچ پهلویی از سمت راست میز خود به سمت راست میز حریف می‌زند.
- ۲ بازیکن «ب» با ضربه درایو فورهند به منطقه بک‌هند می‌زند.
- ۳ بازیکن «الف» با ضربه درایو بک‌هند به سمت بک‌هند بازیکن «ب» می‌فرستد و بازی به صورت بک‌هند ادامه می‌یابد.



شکل ۹۱

بازی هدف‌گیری

به صورت گروه‌های ۴ نفری قرار گرفته و بازیکن اول تا چهارم به ترتیب یک سرویس بلند با پیچ پهلوی با فورهند و یا بک‌هند از دو ناحیه راست و چپ می‌زنند. گروهی که زودتر به امتیاز ۵ برسد، برنده محسوب می‌شود.

سرویس‌های تاس، ترکیبی و یو (U)

شما زمانی می‌توانید از سرویس ترکیبی استفاده کنید که در سرویس‌های پیچ زیر، پهلوی و رو، به صورت بلند و کوتاه، مهارت کافی داشته باشید.

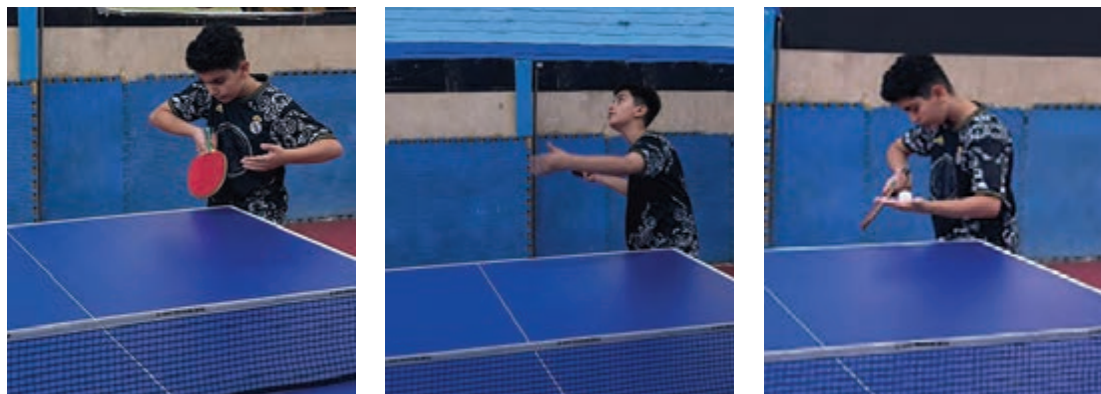
نکته



دو نوع سرویس ترکیبی:

- ۱ سرویس با پیچ زیر و پهلوی
- ۲ سرویس با پیچ رو و پهلوی

سرویس با پیچ زیر و پهلوی: برای اجرای این سرویس صفحه راکت را باز نگهدارید و راکت را از راست به چپ و یا از چپ به راست حرکت دهید و به نقاط زیری توپ بکشید.



شکل ۹۲

سرویس ترکیبی رو و پهلوی: برای زدن این سرویس باید صفحه راکت را بسته نگهدارید و از راست به چپ و یا از چپ به راست حرکت دهید و به نقاط بالایی و پهلویی توپ بکشید.

سرویس U

این سرویس کاربردی‌ترین سرویس در بین بازیکنان طراز اول جهان است. برای انجام سرویس U باید روش راکت‌گیری را تغییر دهید.

راکت را با انگشتان شست و سبابه بگیرید. به این گونه که نرمی انگشت شست را روی صفحه راکت قرار دهید و انگشت سبابه با انتهای تیغه راکت تقریباً زاویه ۴۵ درجه بسازد. با این روش راکت‌گیری امکان چرخش مچ بیشتر می‌شود و شما می‌توانید با حرکت سریع سرویس‌های فریبنده را اجرا کنید.

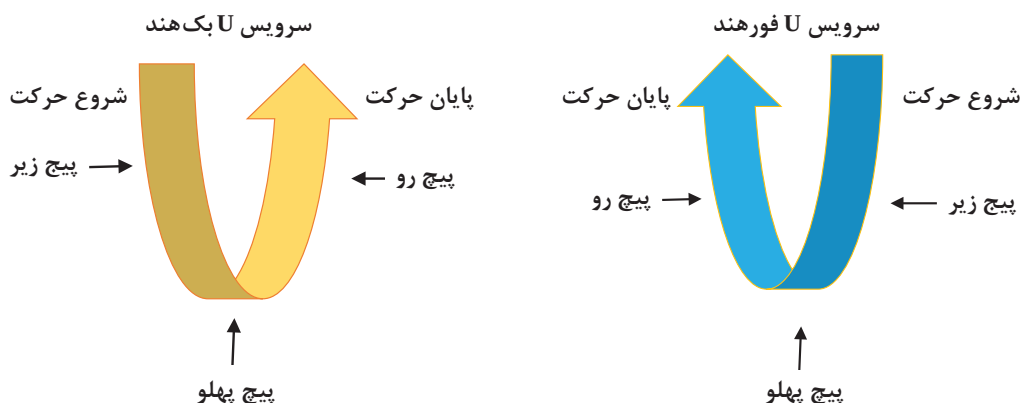
حرکت دست در این سرویس مانند حرف U در زبان انگلیسی است. به همین علت «سرویس یو» نامگذاری شده است. حرکت یو را می‌توان هم با فورهند و هم با بک‌هند انجام داد. به همین علت با این نوع حرکت، راکت می‌توان با نقاط مختلف با توپ تماس داشته و سرویس‌های متنوعی انجام داد.

مرحله یک سرویس: وقتی راکت حرکت از بالا به پایین را طی می‌کند تماس با توپ انجام می‌شود و در نتیجه سرویس با پیچ زیری حاصل می‌شود.

مرحله دو سرویس: حرکت دست و راکت مشابه سرویس قبلی انجام می‌شود اما تماس راکت با توپ زمانی انجام می‌شود که راکت حرکت افقی دارد و پیچ پهلویی به توپ داده می‌شود.

مرحله سه سرویس: حرکت دست و راکت مشابه است اما زمانی که راکت به سمت بالا حرکت می‌کند با توپ تماس داشته و پیچ رویی در توپ ایجاد می‌کند.

بنابراین ملاحظه می‌کنید با یک نوع حرکت دست در زمان‌های مختلف، تماس راکت و توپ انجام می‌شود و پیچ توپ تغییر می‌کند.



شکل ۹۳

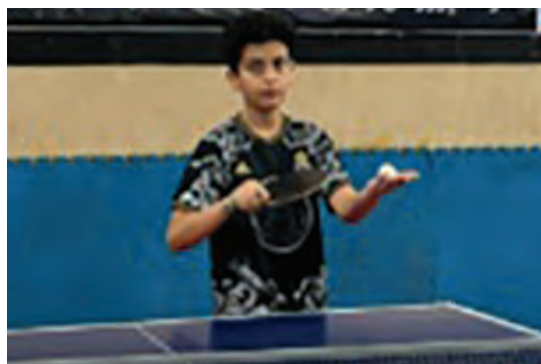
سرویس بلند U با فورهند و ایجاد پیچ زیر و دریافت کات کمی دور از میز، سپس با بک‌هند سرویس بلند U با فورهند ایجاد پیچ رو و پهلویی و دریافت کات درایو فورهند یا بک‌هند، سپس با بک‌هند

تمرین ۵۴



سرویس پرتاب بلند

برای اجرای این سرویس، توپ حدود ۱ تا ۳ متر بالا پرتاب می‌شود تا لحظه برخورد راکت و توپ ناگهانی باشد. در همین حالت با استفاده از سقوط توپ، می‌توانید سرعت را به پیچ تبدیل کنید. در سرویس پرتاب بلند، از آنجا که توپ بسیار سریع‌تر از حد طبیعی سقوط می‌کند فرصت تشخیص زمان ضربه برای حریف بسیار سخت است و باعث فریب هر چه بیشتر او می‌شود. یکی دیگر از ویژگی‌های سرویس پرتاب بلند این است که شما با پرتاب توپ به بالا تمرکز حریف را به هم می‌زنید زیرا حریف با چشم، توپ پرتاب شده شما را تعقیب می‌کند.



شکل ۹۴

سرویس‌های تاس فورهند و بک‌هند به صورت کوتاه با پیچ زیر و دریافت با ضربه فلیپ

تمرین ۵۵



اگر از ۱۰ سرویس تاس بلند با استفاده از «سرویس T» با پیچ زیر و پهلوی یا رو و پهلوی به صورت کوتاه و بلند ۶ تا ۸ سرویس را به درستی اجرا کنید سطح عملکردی شما عالی و اگر ۶ سرویس خیلی خوب و کمتر از ۴، نیاز به تلاش بیشتر دارید.

ایمنی و
بهداشتی



۱۰ نکته در مورد تغذیه ورزشکاران به قرار زیر است:

- ۱ حداقل در یک وعده روزانه شما باید از مواد پروتئینی استفاده شود.
- ۲ مواد هیدرات کربن دار به میزان کافی باید در رژیم غذایی گنجانده شود.
- ۳ حجم مواد غذایی هر وعده را کنترل نمایید.
- ۴ باید از مواد حاوی ویتامین به میزان کافی استفاده کرد.
- ۵ در طول هفته باید از رژیم های متنوع و کامل غذایی استفاده کرد.
- ۶ هیچگاه برنامه غذایی ثابتی را دنبال نکنید.
- ۷ سعی کنید رژیم غذایی را متناسب با فعالیت روزانه تنظیم کنید.
- ۸ نوشیدن آب در طول روز به میزان کافی از نکات مهم است.
- ۹ رعایت فاصله زمانی قبل و بعد از تمرین، مهم ترین نکته در بهداشت غذایی است.
- ۱۰ در رژیم غذایی بهتر است قبل از تمرین، بیشتر از مواد کربوهیدرات دار استفاده کنید.
- ۱۱ داشتن آمادگی جسمانی بسیار مهم است.

پژوهش



یک عکس در شروع پودمان ۴ تنیس روی میز قرار دارد این عکس شامل ۲۰ تصویر است که در ۴ بخش تهیه شده است، که هریک توضیح خاصی دارد.
هنرجویان را به ۲۰ گروه تقسیم کنید. هر گروه باید در مورد یک عکس از این تصویرها، گزارشی کامل شامل ۵ صفحه A۴ تهیه کنند و بتوانند با توضیح کامل ارائه بدهند.

فرم ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری ۲؛ مربیگری، داوری و تاکتیک تنیس روی میز

شرح کار:

- تبیین و اجرای انواع پوش و کات
- اجرای انواع سرویس با پیچ‌های متفاوت
- سازماندهی مسابقات و داوری

استاندارد عملکرد:

اجرای یک گیم بازی در مقابل حریف با رعایت قوانین و استفاده از انواع مهارت‌ها

شاخص‌ها:

- هماهنگی دست و چشم
- انعطاف‌پذیری
- تعادل
- سرعت
- دقت
- چابکی
- تمرکز

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: میز مناسب وسایل کمک آموزشی، CD و DVD آموزشی کتاب و منابع مرتبط
ابزار و تجهیزات: میز، راکت و توپ، فضای محدود و کوچک.

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	اجرای انواع پوش و کات	۲	
۲	انواع سرویس با پیچ‌های متفاوت	۲	
۳	سازماندهی مسابقات و داوری	۱	
۴	درایولوپ	۲	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط‌زیستی			
میانگین نمرات**			

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.





پودمان ۵

بدمینتون



واحد یادگیری ۱

مهارت‌های پایه

مقدمه

در جهان امروز که تحولات سریع به وقوع می‌پیوندند، آموزش امری حیاتی و ضروری برای اجرای تمام فعالیت‌ها و مشاغل می‌باشد.

بنابراین هنرآموزان و معلمان و مربیان نه تنها ملزم هستند که مهارت‌های خود را دائماً تجدید و نو نمایند، بلکه باید نگرش‌ها و مهارت‌های دانش‌زایی مورد نیاز زندگی هنجاریان و فراگیرندگان را در آنها توسعه دهند. به موازات پیشرفت انقلاب اسلامی ایران در ابعاد مختلف و تأثیر آن بر محافل بین‌المللی و در عین حال لزوم هماهنگی تمام ارگان‌ها و نظر به اهمیت ویژه تعلیم و تربیت و همچنین تربیت بدنی و ورزش در آیین مقدس اسلام، نسبت به تألیف کتاب‌های مختلف آموزشی با آخرین روش‌های علمی رایج در جهان اقدام شده است. تعلیم و تربیت اسلامی به دنبال زمینه‌سازی برای شکوفایی فطرت الهی انسان به منظور دستیابی به مراتبی از نفس مطمئنه و تحقق حیات طیبه است.

در سند برنامه درسی ملی آمده است که تعلیم و تربیت به دنبال تربیت نسلی متفکر و خلاق، با ایمان، خودباور، خودساخته، دانا و بصیر، مفتخر به ایرانی و مسلمان بودن، تلاشگر و سالم، عامل و وفادار به ارزش‌های دینی، ملی و انقلابی و متخلق به اخلاق اسلامی است.

حوزه یادگیری تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از ۱۱ حوزه یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال برقراری سلامتی کامل جسمی، روانی و ایجاد زمینه‌هایی در جهت شناساندن روش‌های درست فعالیت جسمانی، ارتقای توانایی‌های بدنی و تبیین روش‌های تفریحی سالم در حوزه محتوایی تربیت بدنی است.

یکی از وظایف اصلی مدارس، آماده کردن افراد برای ورود به زندگی اجتماعی است. زندگی اجتماعی مستلزم داشتن مهارت‌های فردی، بین فردی و اجتماعی و دارا بودن آداب اجتماعی است.

در برنامه‌های سنتی و مرسوم تربیت بدنی که بر آموزش مهارت‌های ورزشی تمرکز دارند، گاهی مهارت‌ها فراتر از توانایی و علاقه همه هنجاریان داده می‌شود و برخی از آنها که موفق به یادگیری و کسب مهارت نمی‌شوند، از تجربه دلپذیر و لذت‌بخش حضور در فعالیت‌های ورزشی محروم می‌شوند و رفته رفته انگیزه خود را برای شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی داخل و بیرون از مدارس از دست می‌دهند.

لذا در رویکرد جدید برنامه درسی تربیت بدنی، بر اجرای بازی‌ها، فعالیت‌های گروهی متنوع و تمرکز بر مقدمات مهارت‌های ورزشی تأکید شده است.

هدف از این اقدام، فراهم آوردن فرصت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای همه دانش‌آموزان با هر سطح مهارت و توانایی است تا ضمن ارتقای توانایی‌های جسمانی و حرکتی هنرجویان، زمینه علاقه‌مند کردن آنها به ورزش و فعالیت‌های جسمانی فراهم آید تا آنها بتوانند تجربه لذت بخش شرکت در فعالیت‌های ورزشی، همکاری، تلاش و پشتکار جمعی برای رسیدن به هدف مشترک و شکست و پیروزی را در فضای تربیتی و شاد را بچشند و ارزش‌ها و مهارت‌هایی را که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، توسعه دهند.

هدف از نگارش این پودمان، بررسی و تفهیم مسائل کلی مربوط به رشته ورزشی بدمینتون، افزایش دانش و مهارت‌های مربوط در نزد هنرجویان است تا بتوانند پس از پایان دوره، تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مورد نظر و قوانین بدمینتون را به کار بندند و دانش کسب شده را به درستی به علاقه‌مندان این رشته انتقال دهند.

امید است هنرآموزان گرامی با بهره‌مندی از محتوای ارائه شده در این کتاب و سایر اجزای بسته آموزشی درس تربیت بدنی به اجرای هرچه مطلوب‌تر این درس اهتمام ورزند.

استاندارد عملکرد

اجرای ۵ دقیقه بازی و زدن شاتل با استفاده از مهارت‌های پایه در مقابل حریف و اجرای صحیح آن با رعایت قوانین

بدمینتون

بدمینتون بازی فوق‌العاده پُر تحرکی است: این ورزش سرعت دهنده دو صدمتر، قدرت، دست پرتاب‌کننده نیزه، انعطاف یک ژیمناستیک، فکر بازیکن شطرنج و استقامت یک دهنده دو ماراتن را نیاز دارد. ورزشی است که با راکت و توپ پردار یا پلاستیکی در زمینی مستطیلی شکل، که به وسیله تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است انجام می‌شود. این بازی، یک بازی رفت‌وبرگشتی با رالی‌هایی است که با یک سرویس شروع و به دو صورت انفرادی و دونفره برگزار می‌شود در مجموع این بازی ۵ مدل دارد یک‌نفره (مردان/ زنان)، دونفره (مردان/ زنان) و مختلط. در این بازی توپ تا زمانی که در فضای بین زمین‌ها قرار می‌گیرد بازی ادامه می‌یابد ولی به محض اینکه توپ به زمین یا مانع دیگر برخورد کند بازی از جریان می‌افتد. ضمناً بازیکنان در هر نوبت بیش از یک بار نمی‌توانند به توپ ضربه بزنند.

سؤال



- ۱ اسم ابتدایی این بازی چه بوده و از چه چیزی گرفته شده است؟
- ۲ آیا می‌دانید چرا به این بازی بدمینتون می‌گویند؟
- ۳ آیا بدمینتون یک ورزش المپیک است؟
- ۴ آیا بازیکنان مطرح بدمینتون در ایران و جهان را می‌شناسید؟

سیر تحول بدمینتون در جهان



شکل ۱

این بازی براساس یک گوی پردار و یک چوگان پهن در چین، ژاپن، هند، سیام (تایلند) و یونان بیش از ۲۰۰۰ سال پیش انجام می‌شد. بین سال‌های ۱۸۵۶ و ۱۸۵۹ یک بازی به نام چوگان پهن و گوی پردار مخصوص شناخته شد که به بازی مدرن بدمینتون در «خانه بدمینتون» (جایگاهی بزرگ در خارج شهر) در املاک دوک بیوفورت در انگلستان آغاز شد. در همین زمان بازی‌های مشابهی در پونای هند انجام شد و در

سال ۱۸۷۷ قانون بدمینتون برای نظارت بهتر تنظیم شد. در سال ۱۸۹۳ کمیته بدمینتون انگلستان برای نظارت کردن بر این بازی در سطح بین‌المللی تشکیل شد. پونای کودکان کوچه و خیابان هندوستان به طبقه مرفه جامعه انگلستان رسید و نامش به بدمینتون تغییر پیدا کرد.

در خانه بدمینتون هدف بازی چوگان و توپ پردار، نگه داشتن توپ به مدت طولانی در هوا توسط دو یا چند نفر که به توپ ضربه می‌زدند، بود. امروز عکس این قضیه است. اکنون این هدف برای رسیدن رالی به پایان مسابقه با بیشترین سرعت ممکن برای کسب امتیازهایی که در مقابل حریف خود است، می‌باشد. ریشه بازی بدمینتون «Badminton» امروزی از کشور هندوستان، از بازی که آنها به نام پونا Poona می‌نامیدند، آغاز شده است.

در سال ۱۹۰۱ زمین رسمی بدمینتون به شکل مستطیل فعلی طراحی و در سال ۱۹۳۴ فدراسیون جهانی بدمینتون (BWF) تأسیس شد که در حال حاضر اداره مرکزی آن در (کنت) انگلستان است. فدراسیون بین‌المللی بدمینتون در سال ۱۹۳۴ با حضور ۹ فدراسیون تأسیس شد. جام «Thomas» یکی از این رقابت‌های آقایان است که نخستین بار به نام «جورج توماس» تنیسور انگلیسی انجام گرفت و در سال ۱۹۵۶ نیز رقابت‌های جام «UBER» برای زنان خلق شد. بدمینتون از سال ۱۹۹۲، در المپیک بارسلون به بازی‌های المپیک اضافه شد. از شخصیت‌های مشهوری که بدمینتون را به خوبی بازی می‌کنند می‌توان به لی چونگ‌وی، توفیق هدایت و لین دان اشاره کرد.

سیر تحول بدمینتون در ایران

با ورود کارشناسان نفتی انگلیسی به ایران، بدمینتون به کشور ما راه یافت، برای اولین بار توسط کارکنان شرکت نفت انگلستان و در شهر مسجدسلیمان اجرا شد، البته این شروع منحصر در مناطق نفت‌خیز جنوب و برای پرکردن اوقات فراغت کارشناسان بود که در نهایت کارمندان ایرانی شرکت نفت هم در این رهگذر به این ورزش علاقه‌مند شدند. این رشته ورزشی پس از خروج کارشناسان به‌دست فراموشی سپرده شد تا اینکه میزبانی بازی‌های آسیایی را در سال ۱۳۵۳ (۱۹۷۴) تقبل نمودند، چون رشته بدمینتون یکی از رشته‌های این بازی‌ها بود. در این راستا سازمان تربیت بدنی در سال ۱۳۵۱ فدراسیون بدمینتون را تأسیس نمود و اولین تیم ملی ایران هم در بازی‌های آسیایی تهران، در سال ۱۹۷۴ شرکت کرد که در بین ۱۲ تیم، در رتبه هشتم قرار گرفت مسئولین امر جهت راه‌اندازی و شروع صحیح این رشته از کشور هندوستان مربی صاحب‌نامی به نام دیپوگوش را به همکاری دعوت کردند. وی در مدت ۵ سال اقامت در ایران به کار آموزش و تعلیم بدمینتون اشتغال داشت. اولین مسابقه غیررسمی این رشته ورزشی در سال ۱۳۵۱ بین تیم‌های تهران و خوزستان برگزار شد که تهران پیروز میدان این دیدار بود. در سال ۱۳۵۲ اولین مسابقات قهرمانی کشور به‌صورت رسمی در تهران با شرکت ۴ تیم برگزار شد و در نهایت عناوین قهرمانی را به‌ترتیب: تهران، خوزستان و اصفهان کسب نمودند.

اولین رئیس فدراسیون ایران آقای امیر نویدی بود که تا سال ۱۳۵۶ در این سمت انجام وظیفه کرد. از سال ۱۳۵۶ تا ۱۳۵۸ این رشته ورزشی توسط کمیته بدمینتون اداره می‌شد و در سال ۱۳۵۸ فدراسیون بدمینتون دوباره تأسیس شد و از سال ۱۳۶۰ تاکنون رؤسای فدراسیون به شرح زیر بوده است:

منوچهر یآوری ۱۳۶۰، رضا حمزه‌لو ۱۳۶۳-۱۳۶۰، محمدحسن عالمی ۱۳۶۵-۱۳۶۳، غلامحسین نوریان ۱۳۶۸-۱۳۶۵، دکتر مهدی کرباسیان ۱۳۸۸-۱۳۶۸ و از سال ۱۳۸۸ تاکنون دکتر محمدرضا پوریا

هر سال مسابقات رنکینگ، قهرمانی کشور به‌صورت تیمی و انفرادی (یک‌نفره و دو نفره) در رده‌های مختلف سنی (خردسالان - نوجوانان - جوانان - بزرگسالان و پیشکسوتان)، مسابقات پارا بدمینتون، مسابقات ساحلی و همگانی و مسابقات باشگاهی (لیگ برتر، لیگ یک، لیگ دو) و اعزام بازیکنان به مسابقات قهرمانی جهان و آسیا زیر نظر فدراسیون بدمینتون انجام می‌گیرد. آقای کاوه محرابی اولین بازیکن المپیک ایران در المپیک سال ۲۰۰۸ شرکت کرده‌اند و ثریا آقایی حاجی‌آقا اولین دختر المپیک ایران که در المپیک ۲۰۲۰ توکیو شرکت کرده‌اند.

وسایل و تجهیزات بازی بدمینتون

- ۱ از قسمت‌های زیر تشکیل یافته:
(الف) صفحه راکت (frame)
(ب) میله راکت (shaft)
(ج) دسته راکت (Gtcp)
(د) زه: که انواع مختلف دارد و بهترین نوع آن از روده حیوانات اهلی مانند گوسفند تهیه می‌شود.
- ۲ توپ: بر دو نوع است: (الف) توپ پری (ب) توپ پلاستیکی
- ۳ فضای مخصوص بدمینتون
- ۴ کفش مناسب



شکل ۲

سؤال



- ۱ چند رشته راکتی را می‌شناسید؟
- ۲ آیا می‌دانید چه تفاوت‌هایی در ابعاد و شکل راکت‌ها وجود دارد؟
- ۳ به نظر شما آشنایی و مانوس شدن با راکت و توپ (شاتل) چه تأثیری در یادگیری دارد؟

آشنایی با راکت و شاتل

همه رشته‌های راکتی از جمله بدمینتون نیاز به راکت مخصوص و استاندارد آن ورزش دارد.



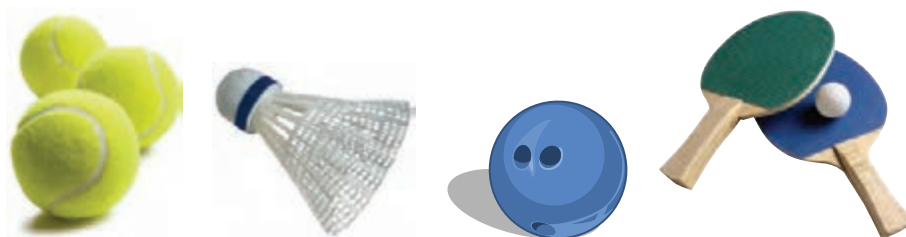
شکل ۳- راکت‌های رشته‌های مختلف ورزشی

آیا می‌دانید کدام راکت مربوط به رشته ورزشی بدمینتون است؟

سؤال



آشنایی با توپ بدمینتون



شکل ۴- شاتل و توپ‌های تنیس و اسکواش و تنیس روی میز

- ۱ چه تفاوت‌هایی بین توپ‌های ورزش‌های راکتی با توپ بدمینتون است؟
۲ آیا به شاتل بدمینتون می‌توان توپ گفت؟ جواب مثبت یا منفی خود را توضیح دهید.

سؤال

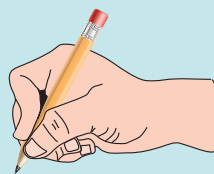


هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را بر روی تابلو یادداشت و با کمک آنان و عکس و فیلم، گروه‌بندی می‌کند و به نتایج مورد نظر می‌رسند.
برای فراگیری هر مورد و آموزش، باید با لوازم مرتبط آشنا و مانوس شد تا درک شناختی و مهارتی بهتری کسب شود.

راکت‌گیری

گرفتن راکت: گرفتن اشیاء به شیوه‌های مختلف اجرا می‌شود و نقش انگشتان به خصوص شست در عمل گرفتن متفاوت است. شما عمل گرفتن اشیاء مختلف را از ابتدای زندگی تاکنون بارها تجربه کرده‌اید.

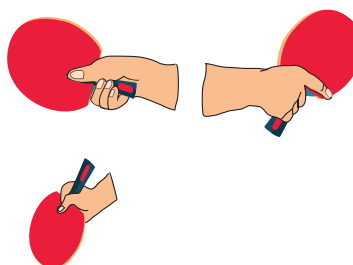
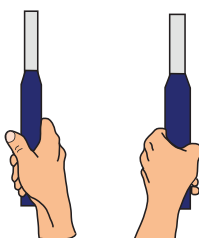
سؤال



- ۱ آیا تاکنون به عملکرد انگشتان متفاوت دست دقت کرده‌اید؟
- ۲ آیا به عملکرد ویژه انگشت اشاره و شست در گرفتن، توجه کرده‌اید و دقیق شده‌اید؟

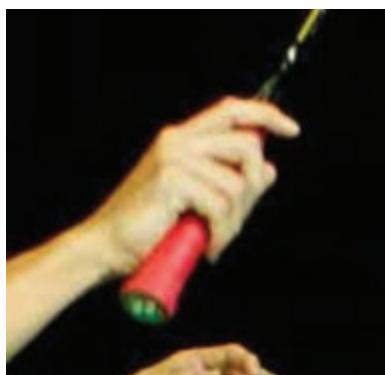
شکل ۵

راکت یکی از اشیایی است که در چند رشته ورزشی از جمله بدمینتون مورد استفاده قرار می‌گیرد. بدیهی است که برای استفاده از راکت باید آن را اصولی گرفت و حرکت داد.

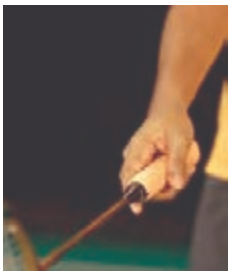
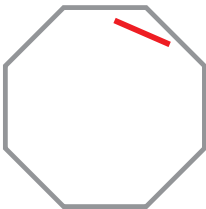
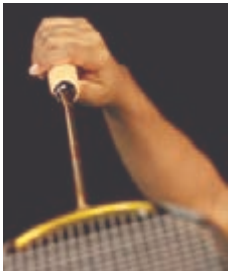
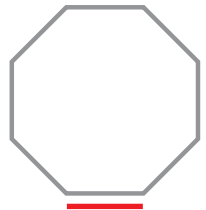
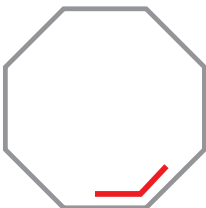
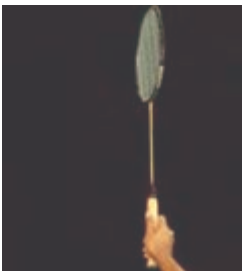
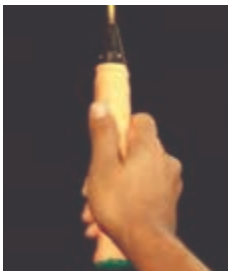
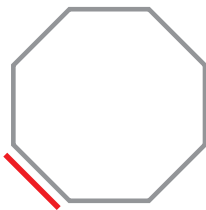


شکل ۶

طریقه‌های گرفتن گریپ راکت



شکل ۷

گريپ گيري ابتدائي شكل ۷: نماي دور	گريپ گيري ابتدائي شكل ۷: نماي نزديك	گريپ گيري ابتدائي شكل ۷: وضعيت شست
		
گريپ گيري شستي: نماي دور	گريپ گيري شستي: نماي نزديك	گريپ گيري شستي: موقعيت قرار گيري انگشت شست
		
پن هندل گريپ: نماي دور	پن هندل گريپ: نماي نزديك	پن هندل گريپ: وضعيت انتهاي شكل ۷ جايي كه شست و اولين انگشت با هم قرار مي گيرند
		
كرنر گريپ: نماي دور	كرنر گريپ: نماي نزديك	كرنر گريپ: وضعيت شست
		

تمرینات آشنایی با راکت و شاتل، باید مرحله به مرحله اجرا شود تا فراگیرنده احساس آرامش و اعتماد به نفس کند و با انگیزه بیشتر مطالب را فرا گیرد.

نکته ایمنی



به هنگام اجرای تمرینات، مواظب برخورد راکت‌ها به یکدیگر و یا به دیوار و موانع موجود یا به افراد باشید و حفاظت از راکت و شاتل را رعایت نمایید.

تمرین به چه معنایی است و یادگیری چگونه صورت می‌پذیرد؟
یادگیری زمانی صورت می‌پذیرد که حرکت جزو عادات رفتاری شود و حرکت با کمترین انرژی مصرفی اجرا شود و به اصطلاح فرد به مرحله مهارت برسد. برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، تمرین و تکرار مطلوب لازم و ضروری است.
تمرین یعنی تکرار و تثبیت عملکرد آموخته شده که تدریجاً و به مرور زمان فرد را از شرایط مبتدی به شرایط ماهر می‌رساند.

ارزشیابی

- ۱ حرکت راکت را به جهات مختلف نمایش دهد. (۲ نمره)
- ۲ حرکات هماهنگی راکت و شاتل را به اجرا درآورد. (۳ نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: در مسیر یادگیری قرار دارد.
متوسط: نیاز به تمرین بیشتر.
ضعیف: باید تمرینات خارج از کلاس داشته باشد.
انواع متنوع راکت‌گیری را اجرا کند و نشان دهد کدام حالت را انتخاب می‌کند؟
هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را روی تابلو یادداشت و با کمک آنان و تصاویر و فیلم‌های مناسب تحلیل و نتیجه نهایی را اعلام نماید.

نکته



هنرجو در گرفتن راکت باید احساس راحتی داشته باشد یعنی اینکه راکت را نه زیاد محکم و نه زیاد شل بگیرد. در عین حال تعادل راکت حفظ شود، که بسیار مهم است.

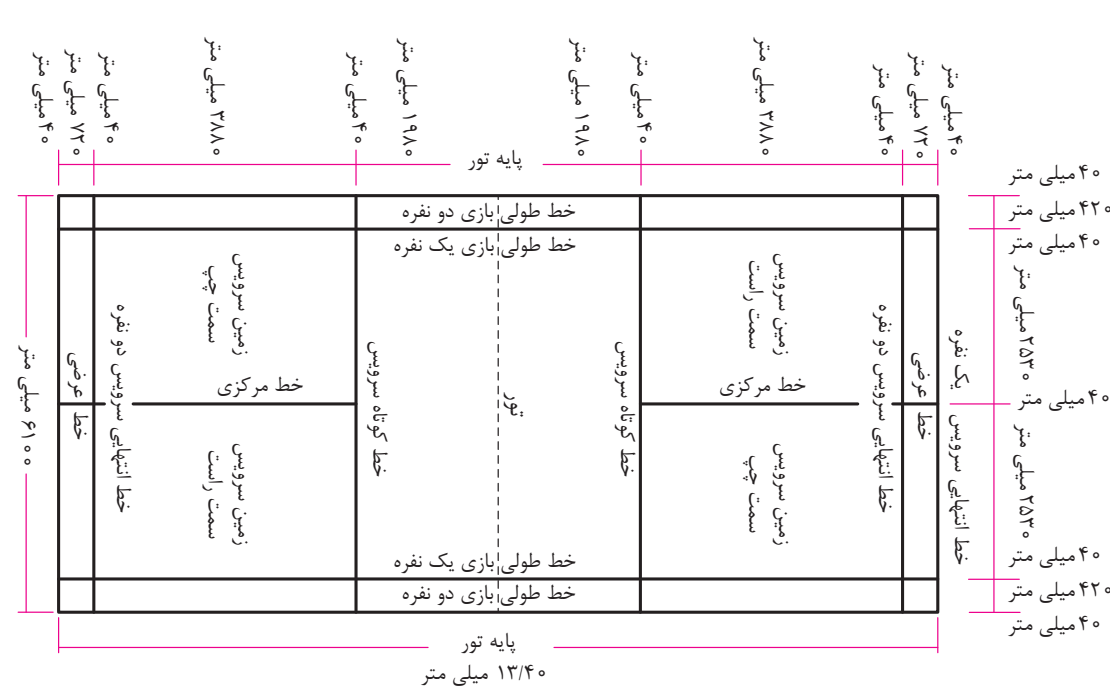
از طرفی برای حرکت و انعطاف حداکثری مچ دست، راکت با انگشتان نگهداری و کمتر از کف دست استفاده شود.
در حقیقت راکت بین کف و انگشتان به‌طور مورب قرار بگیرد.
گrip‌گیری از پایین، اغلب برای حرکات سریع و وقتی که کنترل خیلی نیاز می‌باشد، استفاده می‌شود.

صحيح گرفتن راکت، بازیکن را قادر می‌سازد که ضربات را دقیق و درست بزند و سریع‌تر پیشرفت کند. به علاوه منجر به کسب تکنیک و تاکتیک خوب و پیشگیری از آسیب می‌شود.

گرفتن اشتباه راکت نه تنها ممکن است موجب آسیب دیدن اندام‌های درگیر شود، بلکه مانع پیشرفت هم می‌شود.



زمین بازی بدمینتون به شکل مستطیل می باشد و با خطوطی به عرض ۴۰ میلی متر کشیده می شود. خطوط زمین باید به سادگی قابل تشخیص بوده و بهتر است به رنگ سفید یا زرد کشیده شود. طول زمین ۱۳/۴۰ متر، عرض زمین دو نفره ۶/۱۰ متر و عرض زمین یک نفره ۵/۱۸ متر می باشد. کلیه این خطوط جزو زمین محسوب می شود.



شکل ۹

کفش مناسب بدمینتون

کفش‌هایی که بازیکنان بدمینتون در سالن استفاده می‌کنند باید دارای کف پلاستیکی صاف باشد و برای فضاهای باز باید از کفش‌هایی با کف آج‌دار استفاده کنند. به‌طور کلی کفش، عنصر مهم در هر ورزشی است و باید مطابق با قوانین بین‌المللی باشد و پوشیدن جوراب‌های ضخیم برای محافظت از پاها بسیار مفید تلقی می‌شود.



شکل ۱۰

بازی بدمینتون به سرعت زیاد نیاز دارد بنابراین باید از پوشیدن کفش‌های سنگین با کف سخت خودداری کرد.

نکته



حالت آماده

با دقت به تصاویر نگاه کنید و به سؤالات پاسخ دهید:
وجه تشابه حالت‌های دفاعی و حمله‌ای را بیان کنید. وضعیت بدن در حالت آماده دفاعی و حمله‌ای بدمینتون را نشان دهید.
عضلات مهم درگیر را نشان دهید.
موجودات، حیوانات و انسان، دائم باید در حالت آمادگی قرار داشته باشند. آمادگی جسمانی، روانی، اجتماعی، حرکتی، عکس‌العملی و... .



شکل ۱۱- حالت آمادگی حمله حیوانات

یکی از آمادگی‌های اختیاری انسان، آمادگی ورزشی است که به انتخاب خود در آن فعالیت می‌کند که در بعضی موارد حمله‌ای و در بعضی موارد دفاعی است و در هر دو حالت باید به اندازه کافی مهارت داشته باشد و بتواند به موقع در شرایط زمانی و مکانی موردنیاز از آن بهره ببرد. در شکل‌های زیر حالت‌های آماده در سایر ورزش‌ها نمایش داده شده است:



حالت آماده در تنیس روی میز و والیبال (۱) و (۲)

شکل ۱۲- حالت آماده دفاعی و حمله‌ای رشته‌های مختلف و بدمینتون



در حالت آمادگی دفاعی (عمومی) وزن بدن تقریباً روی هر دو پا تقسیم می‌شود. اما در حالت حمله‌ای وزن بدن بیشتر روی پای جلویی می‌باشد. در هر دو حالت فشار و تکیه‌گاه اصلی روی سینه و پنجه پاها می‌باشد.

هنرآموز پاسخ‌ها و توضیحات هنرجویان را یادداشت و با کمک آنها بررسی و تحلیل و دسته‌بندی می‌نماید و با وسایل کمک آموزشی مانند پوستر، فیلم و یا نمایش فردی (شخصی) به نتیجه مورد نظر دست پیدا می‌کند.

ارزشیابی

به منظور دریافت بازخورد برای هنرآموز و هنرجو می‌باشد تا در آینده مورد استفاده قرار گیرد.

۱ حالت آمادگی دفاعی و حمله‌ای را نمایش دهد (۳ نمره).

۲ عضلات مهم را در آمادگی دفاعی مشخص و نحوه تقویت آنها را بنویسید (۳ نمره).

درجات ارزشیابی

خوب: کاملاً سازگار با آموزش است.

متوسط: به تمرین بیشتر احتیاج دارد.

ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

حرکت در زمین بدمینتون

بدمینتون یک ورزش با سرعت بازی بالا در یک زمین فرضی نسبتاً کوچک در مقابل یک حریف تمرینی است که می‌خواهد تلاش کند تا در میان همه کارها تعادل و موقعیت بازی بازیکن را به هم بزند. به همین دلیل بازیکنان بدمینتون نیاز دارند توالی‌های سرعتی و حرکتی مؤثر خود را در رقابت‌های ورزشی، بالا ببرند. اگر حرکت پا با اصول صحیح اجرا شود ضمن صرفه‌جویی در انرژی، از خستگی زودرس و آسیب جلوگیری می‌کند. این شرایط هم در زندگی عادی و هم در حالت ورزش مصداق دارد.

مؤلفه‌های حرکتی در بدمینتون

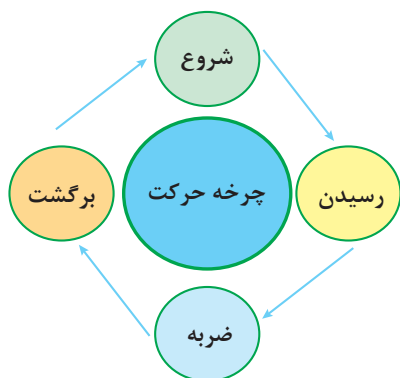
اگر بازی‌های بدمینتون در سطح بالا را دیده باشید و توجه شما به اجرای حرکت توسط پا و دست بازیکنان باشد، متوجه خواهید شد حرکت‌های مشابه توسط بازیکنان چندین بار تکرار می‌شود:

گام شروع (Split-Step)	گام دویدن (Running steps)
تعقیب (Chassé)	ضربدری پشت به عقب (Cross behind)
چرخش و پرش (Hop/Pivot)	لانژ (Lunge)
جهش (Jump)	فرود (Landing)

آموزش این مؤلفه‌های حرکتی به صورت جداگانه مفید می‌باشند؛ اما در نهایت باید به صورت یکپارچه و کامل کنار هم قرار بگیرند که بازیکن بتواند به صورت مؤثر در جریان بازی حرکت کند. مفیدترین راه برای بازیکن؛ قراردادن همه این مؤلفه‌های حرکتی کنار هم به صورت یک دایره حرکتی است که این دایره چهار بخش دارد: شروع START: زمانی اتفاق می‌افتد که می‌خواهید به ضربه حریف پاسخ دهید و اجازه می‌دهد؛ برای زدن ضربه به سمت شاتل حرکت کنید. شامل حرکت اسپلیت استپ می‌باشد.

خیز یا رسیدن **APPROACH**: که شامل روش‌های مؤثر در مسیر حرکتی در برابر حرکت در عرض زمین برای گرفتن، ضربه زدن به شاتل است که شامل حرکات دویدن، شسه، ضربدری پهلوی، چرخش و پرش می‌باشد. ضربه **HIT**: یا به‌طور دقیق حرکتی که بدن برای ضربه اجرا می‌کند شامل حرکات لانژ و جهش می‌باشد

برگشت به حالت اولیه **RECOVERY**: شامل روش‌هایی است که برای حرکت در مسیر حرکتی، که حریف به ضربه حریف پاسخ می‌دهد، استفاده می‌شود که شامل حرکات دویدن، شسه این عناصر می‌توانند با هم یک چرخه حرکتی را تشکیل دهند همانند شکل روبه‌رو:



شکل ۱۳

اسپلیت استپ

در مرحله شروع انجام می‌شود و شامل پرش‌های سطحی بازیکن از سطح زمین. قبل از ضربه حریف به توپ است، که به بدن اجازه می‌دهد برگشت‌های سریع، جهش و حرکت سریع‌تری برای فرود به زمین داشته باشد. در اجرای این حرکت بالاتنه آرام و پاها کمی به جلو خم؛ بالاتنه را بین پاها نگه داشته که این کار کمک می‌کند که شما تعادل بهتری داشته باشید. سعی کنید شروع انفجاری و سریع داشته باشید که فرود به زمین خیلی سریع و در زمان کوتاه اتفاق بیفتد؛ بنابراین در این حرکت سرعت عکس‌العمل سریع از اهمیت زیادی برخوردار است.

کاربرد این حرکت در پیوند حرکات به یکدیگر، تغییر مسیر حرکت و حرکت سریع برای پاسخ به ضربه حریف می‌باشد انواع حرکت اسپلیت استپ در تصاویر زیر نشان داده شده است:



راست هدایت کند



چپ هدایت کند

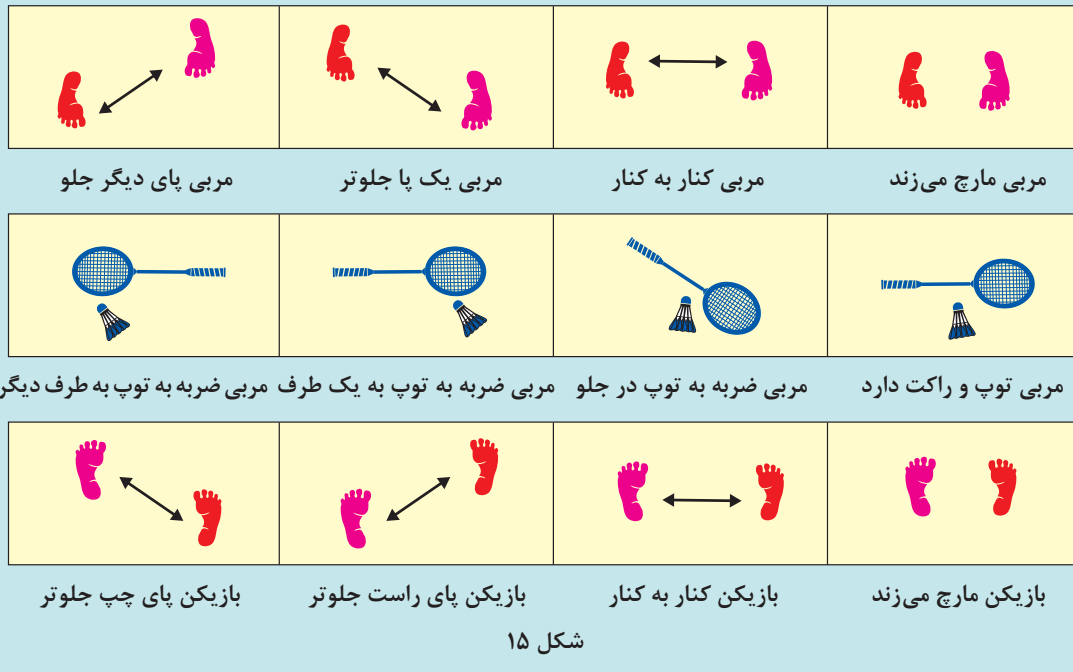


پا کنار در کنار باشد

شکل ۱۴



انواع حرکت اسپلیت استپ را با توجه به جهت‌های مختلف زمین اجرا کنید.



شکل ۱۵

درجات ارزشیابی

خوب: کاملاً سازگار با آموزش است.

متوسط: به تمرین بیشتر نیاز دارد.

ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

قدم زدن‌های سریع یا دویدن



به سمت عقب

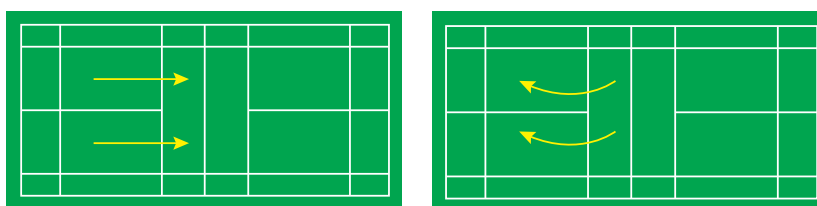
به سمت جلو

شکل ۱۶

حرکات مربوط به خیز یا رسیدن

بسیاری از این حرکات برای رسیدن به توپ استفاده می‌شود و مشابه زمانی است که ضربه به توپ زده می‌شود و اجرای حرکات به سمت جلو و عقب و به اطراف زمین را قادر می‌سازد.

تمرینات برای دویدن



حرکت مستقیم به سمت جلو و عقب

حرکت پهلویی به سمت جلو و عقب

شکل ۱۷

نکات

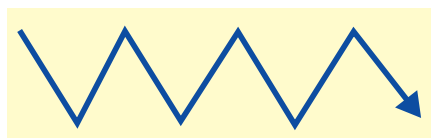


- وقتی به جلو می‌دوند: پاها کاملاً با زمین تماس دارد. یعنی ابتدا پاشنه سپس پنجه و گام‌ها کشیده‌تر باشند.
- وقتی که به عقب می‌روند: روی پنجه با قدم‌های سریع و کوتاه حرکت می‌کنند.
- دویدن به سمت جلو شامل قدم‌های بلندتری در مقایسه با دویدن به سمت عقب است.



ضربدري کنار: پای مخالف دست راکت پشت پای راکت می‌رود و آن را رد می‌کند و معمولاً این حرکت نزدیک به پای دست راکت است.

شکل ۱۸



تمرینات ضربدري کنار

شکل ۱۹- در طول زمین با استفاده از حرکت ضربدري پهلو در مسیری Z شکل کار کنید.

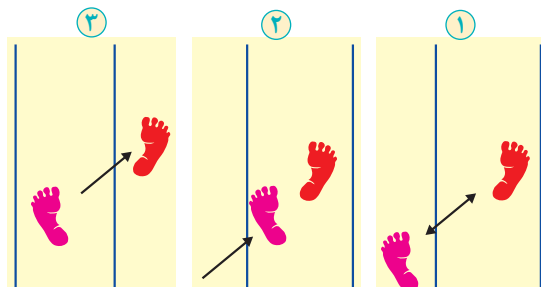
نکات



- بازیکنان باید این حرکت را در زمان مناسبی انجام دهند و بدانند بیش از یک حرکت متقاطع با ضربدري پشت سر هم در یک زمان، خیلی کم اتفاق می‌افتد.
- به هر دو جهت حرکت رو به جلو و رو به عقب اجرا می‌شود.

شسه یا پا بوکس: در شسه یک پا پای راهنما و پای دیگر تعقیب‌کننده است که هرگز پای راهنما را قطع نمی‌کند. تعقیب‌ها می‌توانند با پاهای ۹۰ درجه در مقابل هم باشند و یا می‌توانند با پاهای کناری به سمت یکدیگر و یا موازی یکدیگر اجرا شوند اگر بازیکنان این اصول را رعایت کنند می‌توانند با سرعت بالایی در زمین جابه‌جا شوند.

تمرینات شسه یا پا بوکس



شکل ۲۰

هر چند این عمل باید خیلی آرام انجام شود ولی باید بازیکن را به افزایش سرعت در زمان کوتاه تشویق کرد.

نکته



چرخش و پرش (هوپ و پیوت): هوپ یک چرخش کوتاه است که با کنده شدن از زمین با یک پا و فرود روی همان پا اتفاق می‌افتد و پیوت در واقع یک حرکت چرخشی می‌باشد.



پیوت به چپ

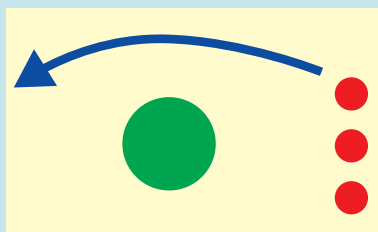


پیوت به راست

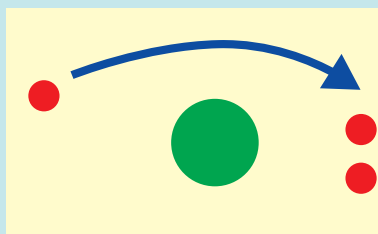


هوپ

شکل ۲۱



شکل ۲۲



شکل ۲۳

۱ سه تا توپ را در روی زمین در جایی که با یک لانزه به آن برسید، قرار دهید. توپ را برداشته و با یک چرخش به سمت دیگر بروید.

۲ توپ را روی زمین قرار دهید. با حرکت پیوت به عقب برگردید و توپ دیگر را بردارید. تا سه تا توپ کناری شما تمام شود.

تمرین ۲



نکات



□ هر چند که هوپ برای جبران کردن مسافت مخصوصاً زمانی که با پیوت به کار می‌رود، است اما برای افزایش ارتفاع نیز استفاده می‌شود و اغلب در بدمینتون هوپ با یک حرکت چرخشی (پیوت) ترکیب می‌شود.
□ چرخش را با هر دو پا و همچنین به دو جهت (به جهت عقربه‌های ساعت یا خلاف جهت عقربه‌های ساعت) انجام دهید.

حرکات مربوط به ضربه

حرکت لانژه: لانژه روی پای دست موافق راکت انجام می‌شود و در بعضی ضربات خاص روی پای دیگر هم انجام می‌شود.



در کنار تور برای اجرای نت کیل و آندر هند. در وسط زمین وقتی که توپ در کنار بدن است: در عقب زمین وقتی که توپ در پشت زننده قرار دارد. درایو و دفاع‌ها

شکل ۲۴

نکات



- زانوی پای راهنما و پای اشاره را در زمان تماس باید در یک مسیر موافق برای محافظت کردن از رباط‌های زانو و مچ پا قرار داد.
- چرخش پای عقب به تعادل بازیکن در حرکت کمک می‌کند.
- خم شدن زانو کشیدگی زانو را کاهش می‌دهد.
- کشیدن دست برای حفظ تعادل.

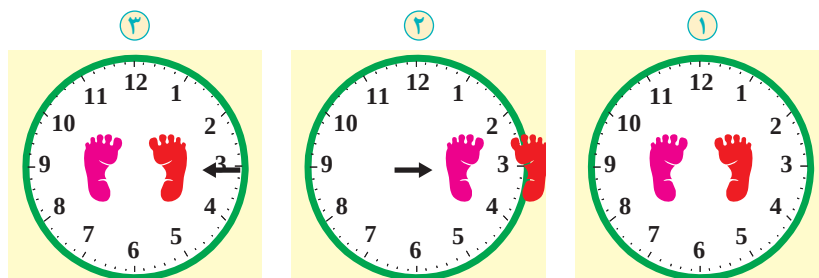
تمرین ۳



- ۱ برای یک لانژه بلند پاها باید کنار یکدیگر باشد و سپس یک قدم برای لانژه و بعد برگشت به حالت اولیه، هم برای فوره‌ند و هم برای یک هند با همان پای موافق دست راکت انجام گیرد.
- ۲ با زانوهای کاملاً خمیده نشستن پاشنه پای عقب آرام بالا می‌آید.
- ۳ تعادل خود را با قرار دادن یک توپ روی سر حفظ کنید.

پرش یا جامپ: پرواز دارای دو قسمت فاز پرواز و فاز فرود می‌باشد بنابراین پرش می‌تواند با باز شدن زانو و فاز پرواز، جایی که دو پا از زمین کنده می‌شود تعریف شود.

تمرین پرش ساعتی



در مرکز ساعت ذهنی بایستید و با یک اسکات آماده پرش شوید.
مربی ساعت را اعلام می‌کند مثلاً عدد ۳ بازیکن به جهت عدد ساعت به خارج از مسیر پرش می‌کند.
مربی اعلام می‌کند مرکز بازیکن به سر جای اولش (مرکز) با پرش برگشت می‌کند.

شکل ۲۵

حرکات مربوط به برگشت، همان حرکات دویدن و شسه می‌باشد که پیش‌تر به تعاریف و تمرینات آنها اشاره شده است.

نکات کلی در اجرای حرکت پا در چرخه حرکت

- برای پیشرفت طبیعی باید الگوهای حرکتی را با هم پیوند داد، حتی اگر شده با سایه زدن در زمین و یا اجرای تمرینات با توپ.
- هر چرخه حرکتی می‌تواند با توجه به ضربه حریف مورد توجه قرار گیرد.
- تعداد بی‌شماری روش در جایی که می‌شود عناصر حرکتی برای اجرای ضربه را با هم ترکیب کرد، وجود دارد.
- حرکات بدمینتون می‌تواند به صورت‌های زیر آموزش داده شود:
- کار کردن انفرادی روی عناصر حرکات، به صورت جداگانه.
- با اتصال دادن زنجیره عناصر حرکتی و تشکیل یک چرخه حرکت کامل.
- کار کردن روی چرخه حرکتی در تمام زمین.
- اتصال دادن چرخه‌های حرکتی با همدیگر.

ارزشیابی

- ۱ گام برداشتن به جلو زمین را اجرا کند. (۱نمره)
- ۲ گام برداشتن به عقب زمین را نمایش دهد. (۱نمره)
- ۳ گام زدن به کناره‌ها را نمایش دهید. (۱نمره)

درجات ارزشیابی

خوب: در شرایط درست و مناسب قرار دارد.

متوسط: نیاز به تمرین بیشتر دارد.

ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

یکی از مشکلات اولیه یادگیری در زدن ضربات بدمینتون، عدم هماهنگی مؤلفه‌های سه‌گانه تولید نیرو می‌باشد که به مرور و با تمرین و دقت هنرجویان، هماهنگی لازم حاصل می‌شود. هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را یادداشت و با کمک آنها، تحلیل و گروه‌بندی نماید. پس از آن با نمایش تصاویر مناسب و... پاسخ‌های نهایی را ارائه نماید.

ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری اول: مهارت‌های پایه

شرح کار:

- سیر تحولی رشته بدمینتون در جهان و ایران
- آمادگی و آشنایی با تجهیزات، راکت و شاتل
- راکت‌گیری
- حرکت پا

استاندارد عملکرد:

اجرای ۵ دقیقه بازی و زدن شاتل با استفاده از مهارت‌های پایه و اجرای صحیح آن با رعایت قوانین

شاخص‌ها:

- ادراکی
- حرکتی
- دقت در اجرا
- قدرت در اجرای آمادگی

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: زمین مناسب، وسایل کمک آموزشی، کتاب‌ها و منابع مرتبط CD و DVD آموزشی

ابزار و تجهیزات:

توپ مناسب و راکت

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	سیر تحولی بدمینتون در جهان و ایران	۱	
۲	راکت‌گیری و آشنایی با تجهیزات و راکت	۲	
۳	حرکت در زمین بدمینتون	۲	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط زیستی		
	میانگین نمرات**		

* شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

واحد یادگیری ۲

اجرای ضربات

مقدمه

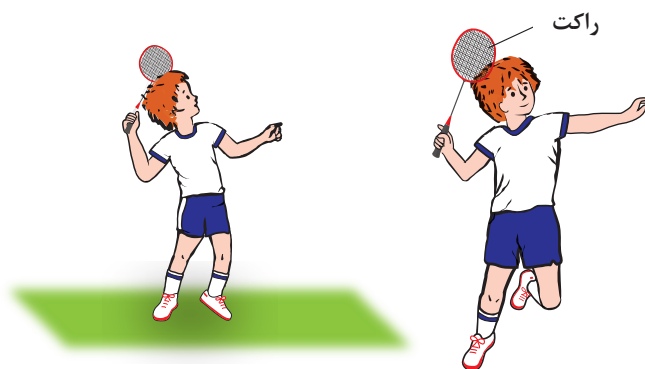
هدف از این اقدام، فراهم آوردن فرصت مشارکت در فعالیت‌های ورزشی برای همه دانش‌آموزان با هر سطح مهارت و توانایی است تا ضمن ارتقای توانایی‌های جسمانی و حرکتی دانش‌آموزان، زمینه علاقه‌مند کردن آنها به ورزش و فعالیت‌های جسمانی فراهم آید و دانش‌آموزان بتوانند تجربه لذت بخش شرکت در فعالیت‌های ورزشی، همکاری، تلاش و پشتکار جمعی برای رسیدن به هدف مشترک و شکست و پیروزی را در فضای تربیتی و شاد بچشند و ارزش‌ها و مهارت‌هایی را که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، توسعه دهند.

استاندارد عملکرد

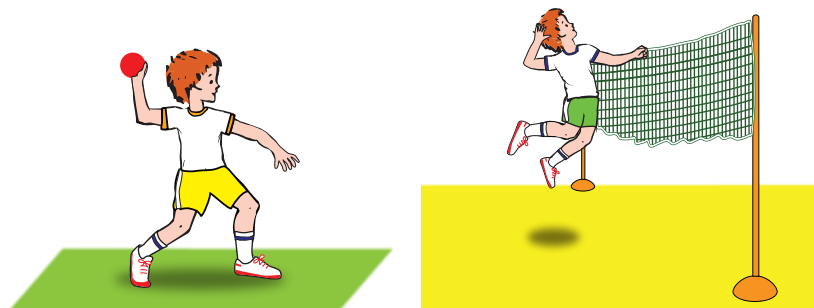
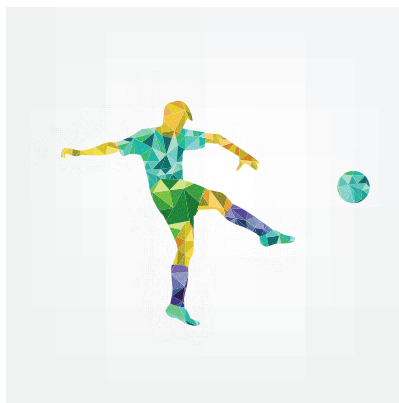
اجرای ۵ دقیقه بازی و زدن شاتل با استفاده از انواع ضربات در مقابل حریف و اجرای صحیح آن با رعایت قوانین

حالت ضربه زدن

می‌توان به آن گارد مخصوص بدمینتون هم اطلاق کرد و در هر رشته ورزشی متناسب با شرایط آن رشته وجود دارد. اگر توجه داشته باشید اصول عملکرد مشابه است با تفاوت‌های جزئی و خاص.



شکل حالت ضربه زدن در بدمینتون



شکل ضربه زدن در تنیس - فوتبال - هندبال - والیبال

شکل ۲۶



- با مشاهده تصاویر صفحه قبل به سؤالات زیر پاسخ دهید.
- ۱ به نظر شما تشابه حالت‌های فوق در چیست؟
- ۲ آیا می‌توانید یک حالت و یا تجربه در زندگی را با حالت ضربه زدن بدمینتون مقایسه کنید؟

چگونگی اجرای ضربات

ضربه و حرکت: اگرچه در این بخش تمرکز قابل توجهی روی حرکت طبیعی توپ می‌باشد. اما مهم است که برای یکپارچگی، هرچه ممکن است سریع‌تر حرکت کردن را در تمرینات انجام دهیم. به بخش پیشرفت مهارت‌ها برای یکپارچه‌سازی به هدف زدن و حرکت با هم مراجعه شود و توجه ویژه‌ای به استفاده از این زنجیره حرکتی داشته باشید.

ضربات مستقیم و مورب: ضربات می‌توانند هم مستقیم و هم مورب باشند؛ ضربات مورب می‌توانند گرفته شوند با:

- گرفتن در جلوی بدن؛
- تغییر دادن گریپ گرفتن برای تغییر صفحه راکت به تناوب؛
- خم کردن مچ دست برای تغییر وضعیت صفحه راکت.

ضربات کلاسیک یا پایه

سرویس: (الف) بلند (ب) کوتاه (ج) متوسط یا تیز

ضربات انتهایی زمین:

تاس: (الف) تاس دفاعی (ب) تاس حمله‌ای

دراپ: (الف) دراپ آهسته (ب) دراپ تیز (ج) اسمش

ضربات میانه زمین:

دفاع: (الف) کوتاه (ب) بلند (ج) تیز (د) دراپ

ضربات جلوی زمین: ضربات حد

آندره‌ند: نت (ب) نت کیل (ج) پوش و براش

ضربات اختصاصی: همان شگرد بازیکنان است که به خصوصیات بدنی و تکنیکی فرد بستگی دارد.



تمام ضربات هم با روی راکت یعنی فورهند و هم با پشت راکت یعنی بک هند زده می‌شود.

برای اجرای هر ضربه راهنمایی‌هایی وجود دارد:

- بازیکن از کجا به کجا ضربه می‌زند؟
- کی از این ضربه استفاده می‌شود؟
- چرا از این ضربه استفاده می‌کنید؟
- این ضربات چه تشابهاتی دارند (شامل: آمادگی؛ تاب رو به عقب؛ تاب رو به جلو و ادامه حرکت) چگونه آنها را تمرین می‌کنیم؟

راهنمایی‌ها و تغییرات (از جمله پیچ‌ها؛ برش‌ها و فرصت برای فریب دادن)

ارزشیابی

- ۱ حالت ضربه زدن را با تعادل اجرا کند. (۱ نمره)
- ۲ حالت ضربه زدن را با هماهنگی نمایش دهد. (۱ نمره)

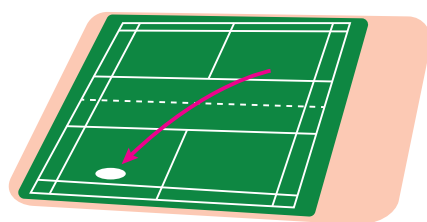
درجات ارزشیابی

خوب: آموزش را درک و اجرا می‌کند.

متوسط: نیاز به تمرین بیشتر دارد.

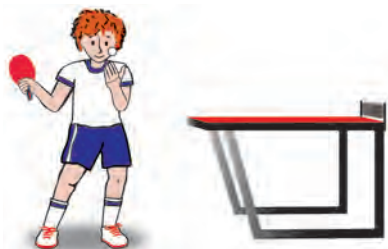
ضعیف: باید تمرین خارج از کلاس داشته باشد.

سرویس و انواع آن



با اجرای سرویس، بازی به جریان می‌افتد و یک سرویس خوب، یک شروع مطلوب را به ارمغان می‌آورد و از نظر روانی تأثیر مثبتی دارد. سرویس با جلوی دست (فوره‌ند) و هم با پشت دست (بک‌هند) قابل اجراست. با توجه به رالی شدن امتیاز گرفتن هم در قوانین جدید بدمینتون، اهمیت سرویس در برد و باخت

نسبت به گذشته بیشتر شده است و در بازی دو نفره دقت سرویس کوتاه باید بیشتر از بازی یک نفره باشد.



سرویس تنیس روی میز



سرویس والیبال



سرویس بدمینتون



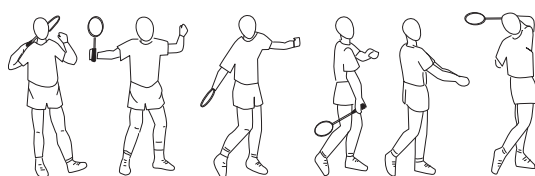
سرویس تنیس خاکی

انواع سرویس: الف) بلند ب) کوتاه ج) متوسط یا تیز
از زمین راست به راست زمین چپ یا از زمین چپ به چپ زمین حریف زده می‌شود.

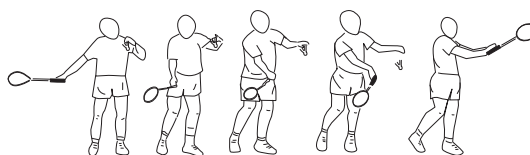
نحوه زدن سرویس

برای زدن سرویس کنار خط وسط زمین و با فاصله تقریباً ۱ متر از خط جلوی زمین (منطقه شورت یا کوتاه) قرار می‌گیریم. محل برخورد توپ و راکت باید در سطح پایین‌تر از کمر و مچ دست بازیکن زننده سرو باشد.

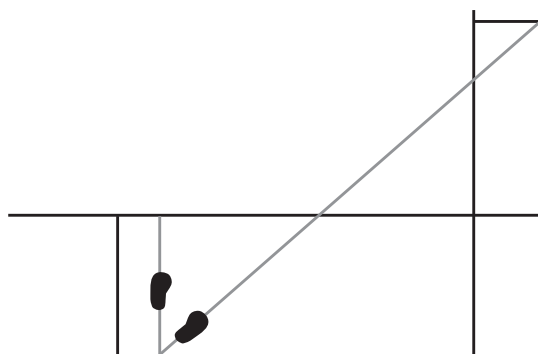
اجرای سرویس در بدمینتون



مراحل انجام سرویس بلند



مراحل انجام سرویس کوتاه



شکل ۲۸- محل قرارگیری پاها در زمان اجرای سرویس

محل تماس توپ و راکت در سرویس کوتاه و بلند

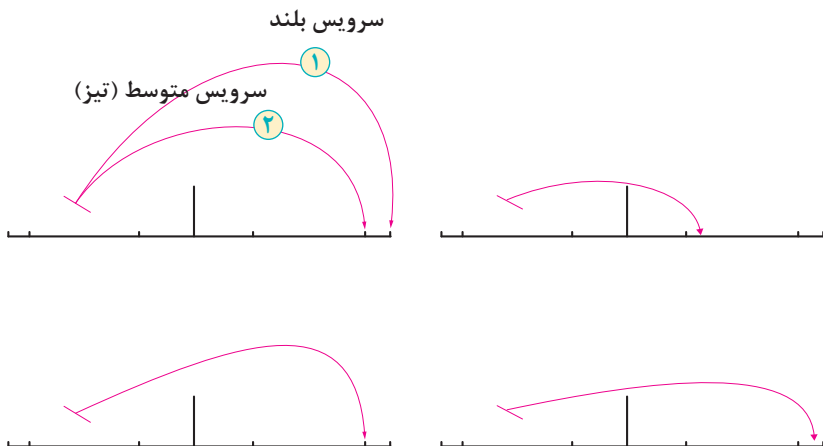


محل اصابت راکت به شاتل در سرویس بلند

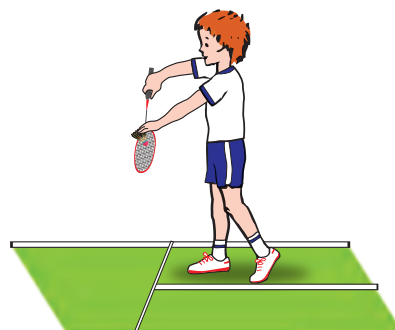


محل اصابت راکت به شاتل در سرویس کوتاه

شکل ۲۹

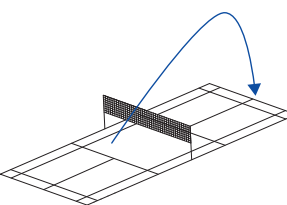
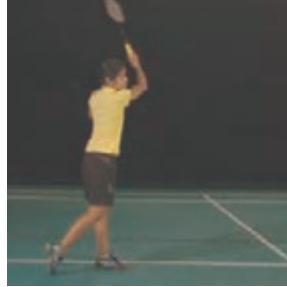


شکل ۳۱- ارتفاع و برد انواع سرویس

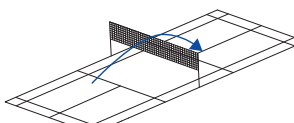
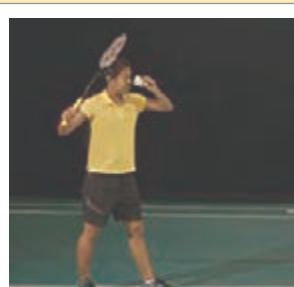
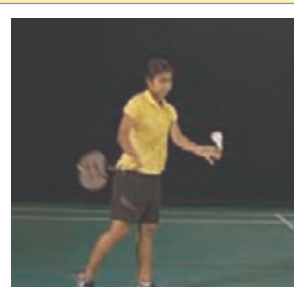
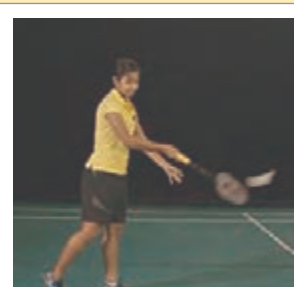


شکل ۳۰- ضربه سرویس کوتاه بک هند

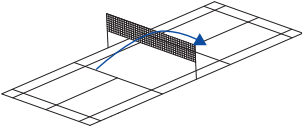
سرویس بلند

چرا استفاده می‌کنیم؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	توپ به کجا می‌رود؟	
■ به‌عنوان یک تغییر تاکتیکی ایجاد کردن چالشی متفاوت نسبت به سرویس کوتاه و تیز ■ وادار کردن بازیکن به نگاه کردن به سمت بالا و در نتیجه محدود کردن دید و آگاهی نسبت به موقعیت بازیکن زننده سرویس	■ سرویس بلند در شروع بازی‌های یک‌نفره در یک حالت بازی‌سازی یا وضعیت دفاعی استفاده می‌شود. ■ سرویس بلند فورهند بیشتر در بازی یک نفره در زنان و گاهی یک نفره مردان استفاده می‌شود.		در پیروی از قوانین بازی؛ توپ باید از ناحیه زمین سرویس به ناحیه دیگر سرویس مقابل به‌صورت مورب برود. توپ سرویس بلند تا انتهای زمین حریف می‌رود و به‌صورت عمودی فرود می‌آید. سرویس‌های بلند همچنین می‌تواند بیشتر به مرکز انتهای زمین برود در جایی که زاویه برگشت برای دریافت‌کننده را محدود کند.
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟			
			
آمادگی ■ به صورت مایل در منطقه سرویس بایستند. ■ V گریپ‌گیری ابتدایی ■ راکت و توپ در یک وضعیت رو به بالا	حرکت رو به عقب ■ شروع انتقال وزن به سمت جلو ■ رها کردن توپ در کنار یا جلو ■ پایین آوردن سر راکت	حرکت رو به جلو ■ ادامه انتقال وزن به روی پای جلو ■ چرخش راکت به سمت جلو در ادامه شتاب و سرعت دادن به صفحه	ادامه حرکت ■ نیروی ایجاد شده؛ راکت را به سمت بالا هدایت می‌کند ■ برگشت به حالت آماده برای دریافت جواب سرویس
■ وزن به روی پای عقب	■ خم کردن مچ و چرخش خارجی ساعد	■ راکت به وسیله چرخش داخلی دست و صاف کردن مچ دست ■ به شدت به زیر توپ در جلو و کنار بدن ضربه زدن	

سرویس کوتاه فورهند

توپ به کجا می‌رود؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	چرا استفاده می‌کنیم؟
در پیروی از قوانین بازی؛ توپ باید از یک طرف زمین سرویس به طرف دیگر زمین سرویس حریف به صورت مورب و قطری برود. محل فرود توپ پشت خط کوتاه در زمین حریف می‌باشد. 	سرویس کوتاه فورهند را بیشتر در یک نفره بانوان در شروع رالی زمانی که در وضعیت تدافعی یا خنثی (بازی‌سازی) هستیم استفاده می‌کنیم.	■ محدود کردن حریف برای حمله کردن ■ ساختن موقعیت حمله برای خود سرویس زننده
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟		
		
ادامه حرکت ■ برگرداندن راکت به حالت آماده ■ چرخش راکت به سمت جلو ■ خم کردن مچ دست ■ به توپ در جلو و کنار ضربه بزنید و تا انتها توپ را هل دهید.	حرکت رو به جلو ■ پایین آوردن سر راکت ■ خم کردن مچ و چرخش خارجی ساعد	حرکت رو به عقب ■ شروع انتقال وزن به سمت جلو ■ رها کردن توپ در کنار یا جلو ■ گریپ‌گیری ابتدایی یا V گریپ راکت و توپ در یک وضعیت رو به بالا ■ وزن به روی پای عقب
آمادگی ■ به صورت مایل در منطقه سرویس بایستید. ■ گریپ‌گیری ابتدایی یا V گریپ راکت و توپ در یک وضعیت رو به بالا ■ وزن به روی پای عقب		

سرویس بک هند کوتاه

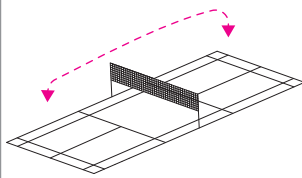
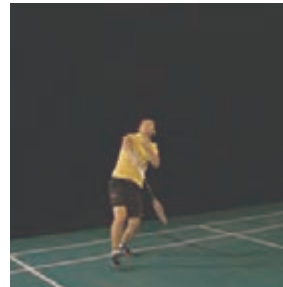
توپ به کجا می رود؟	چه زمانی استفاده می کنیم؟	چرا استفاده می کنیم؟	
در پی اجرای قوانین بازی توپ بایست به صورت مورب از محل سرویس زننده به محل مشخص سرویس در زمین مخالف برود سرویس کوتاه بک هند با فاصله کم از بالای تور عبور کرده و در جلوی ناحیه سرویس طرف مقابل فرود می آید. 	در بازی های دو نفره و یک نفره مردان برای شروع مسابقه از وضعیت های دفاع و خنثی (بازی سازی) استفاده می شود.	■ محدود کردن فرصت های حمله حریف ■ برای ایجاد فرصت های حمله برای خودتان	
چه چیزی را آموزش می دهیم؟			
			
ادامه حرکت ■ راکت را برای حالت آماده بالا بیاورید.	حرکت رو به جلو ■ توپ را از دست رها می کنیم. ■ به سرعت با حرکت رو به جلو به توپ ضربه وارد می کنیم.	حرکت رو به عقب ■ راکت را کمی به عقب بکشید ■ صفحه راکت را به آرامی باز کنید (رو به توپ قرار دهید).	آمادگی ■ طرز ایستادن می تواند تغییر کند. اما حالت معمول با قرار دادن پای موافق نزدیک به نقطه T شکل می گیرد. ■ از گریپ گیری بک هند استفاده کنید. ■ راکت را در جلو و خارج (دور) از بدن قرار دهید.

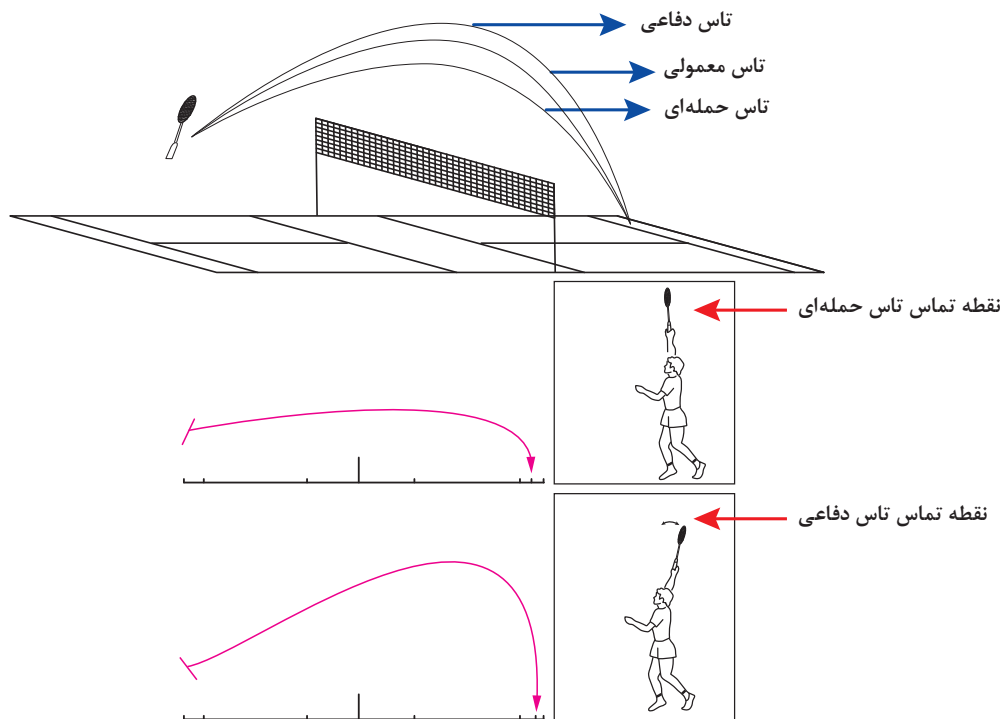
نکات مهم و قانونی سرویس در بدمینتون

- ۱ پا از روی زمین بلند شود
- ۲ مکث داشتن در زدن سرویس
- ۳ سر راکت بالاتر از مچ باشد.
- ۴ غیریکنواخت بودن سرویس (با یک حرکت دست سرویس زده شود)
- ۵ هنگام سرویس پا روی زمین کشیده شود.
- ۶ موقع سرویس راکت از کمر بالاتر باشد

ضربات انتهایی زمین

تاس یا کلیر کلیر فورهند

چرا استفاده می‌کنیم؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	توپ به کجا می‌رود؟	
کلیر، حریف را به عقب می‌راند و فضایی خالی را در جلوی زمین ایجاد می‌کند. هدف از ضربه کلیر حمله‌ای؛ فرستادن سریع توپ به پشت سر حریف و تحت فشار قرار دادن وی می‌باشد ضمن اینکه کلیرهای دفاعی به بازیکن زنده زمان بیشتری برای آماده شدن دوباره در زمین خود را می‌دهد.	کلیرها در زمانی استفاده می‌شوند که ما در موقعیت حمله هستیم.	از انتهای زمین شما به انتهای زمین حریف زده می‌شود. ضربات کلیر حمله‌ای ارتفاع کمتر و دور از دسترس راکت حریف است. کلیرهای دفاعی دارای ارتفاع بیشتری هستند.	
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟			
			
آمادگی ■ گریپ V شکل ■ آماده کردن راکت برای ضربه بالای سر ■ حرکت دست به سمت بالا ■ ایستادن به حالت مورب	تاب رو به عقب ■ پای عقب را به سمت بالا و جلو حرکت دهید. ■ لگن به سمت جلو حرکت می‌کند. ■ شانه و کتف دست موافق را به بالا و جلو حرکت دهید. ■ قسمت بالا و پایین دست به سمت بیرون می‌چرخد. ■ دست برای کنترل چرخش بدن به داخل کشیده می‌شود.	تاب رو به جلو ■ پای عقب جای خود را با پای جلو عوض می‌کند. ■ دست به سمت داخل می‌چرخد. ■ به توپ در جلو و بالای دست موافق راکت ضربه زده می‌شود.	ادامه حرکت ■ نیروی ایجاد شده توسط ضربه موجب چرخش دست به سمت داخل می‌شود. ■ پای عقب در جلوی شما فرود می‌آید. ■ سر راکت به سمت پایین است.



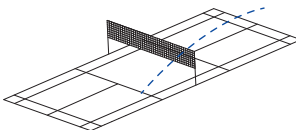
مراحل زدن ضربه تاس کلیر

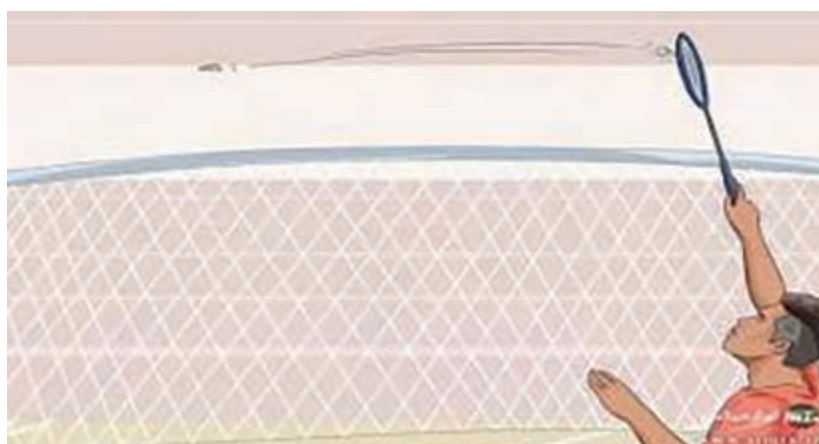


شکل ۳۲

دراپ

دراپ شات فورهند

چرا استفاده می‌کنیم؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	توپ به کجا می‌رود؟	
برای موارد زیر استفاده می‌کنیم: ■ ایجاد فضا در انتهای زمین ■ ایجاد عدم تعادل در حریف ■ وادار کردن حریف به زدن آندرهند.	از دراپ زمانی که ما در موقعیت حمله هستیم استفاده می‌کنیم.		انتهای زمین شما به جلوی زمین حریف شما زده می‌شود. دراپ‌های تیز در پشت خط سرویس و دراپ‌های آهسته نزدیک به تور و جلوی خط سرویس فرود می‌آیند.
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟			
			
آمادگی ■ گریپ‌گیری V شکل ■ آماده کردن راکت برای زدن ضربه بالای سر ■ حرکت دست به سمت بالا ■ ایستادن به حالت مورب	حرکت به عقب ■ پای عقب را به سمت بالا و جلو حرکت دهید. ■ لگن را به سمت جلو حرکت دهید. ■ شانه و کتف دست موافق را به سمت بالا و جلو حرکت دهید. ■ قسمت بالا و پایین دست به سمت بیرون می‌چرخد.	حرکت به جلو ■ دست به سمت داخل می‌چرخد. ■ به توپ در جلو و بالای دست موافق ضربه زده می‌شود. ■ درست قبل از زدن ضربه حرکت دست کند شده و به توپ با شدت کم ضربه زده می‌شود.	ادامه حرکت ■ پای عقب جای خود را با پای جلو عوض می‌کند. ■ سر راکت به سمت جلو و پایین و وسط می‌آید.



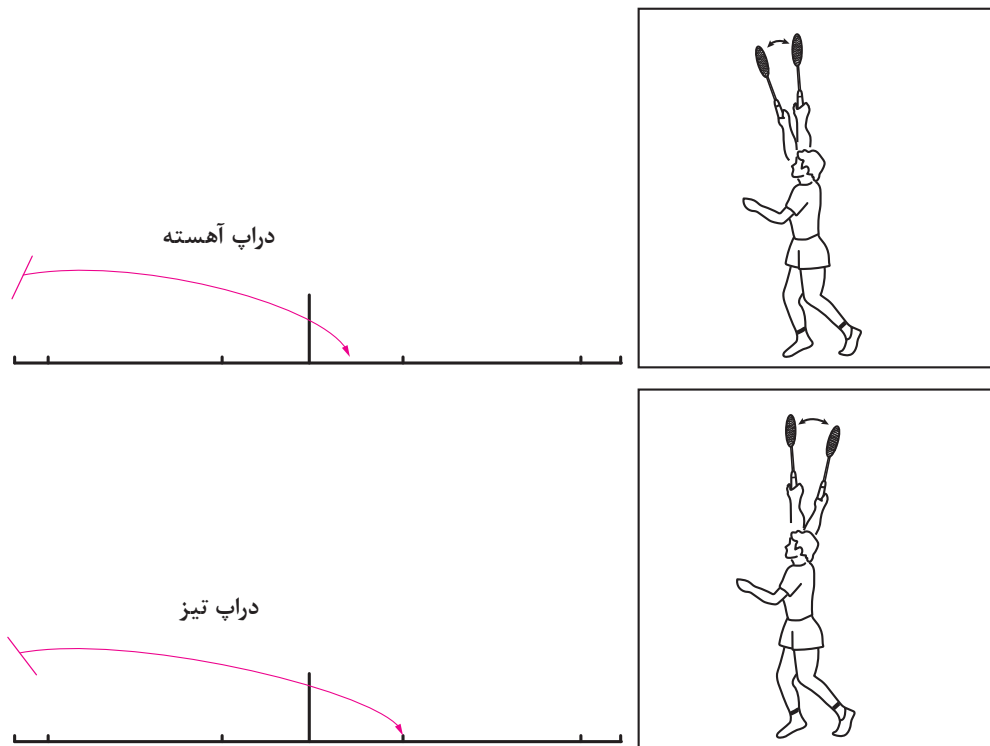
شکل ۳۳

موارد استفاده از دراپ تیز

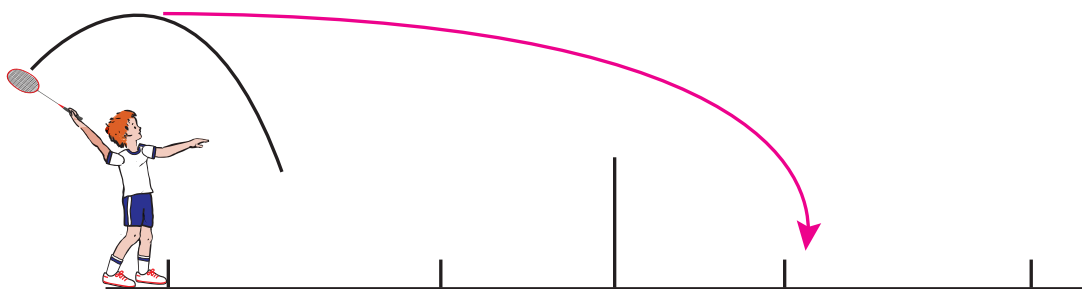
- زمانی که حریف به تصور تاس به عقب زمین رفته است و تعادل ندارد
- زمانی که حریف به تصور درآپ آهسته به طرف جلو حرکت کند.

نکات مهم دراپ:

- نیروی وارد بر شاتل حدوداً بین ۵ تا ۳۰ درصد اسمش می باشد و میچ در این ضربه نقش اساسی دارد.
- ضربه دراپ در پاسخ به ضربه تاس و آندرهند حریف زده می شود.



شکل ۳۴



شکل ۳۵

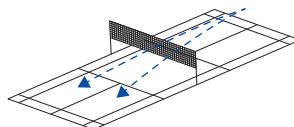
انواع دراپ:

- الف) دراپ آهسته
- ب) دراپ تیز

فریب آمیزترین ضربه در بازی بدمینتون دراپ می باشد.

اسمش

توپ به کجا می رود؟	چه زمانی استفاده می کنیم؟	چرا استفاده می کنیم؟
اسمش از انتهای زمین شما به میانه زمین حریفان زده می شود. اسمش در دو طرف زمین حریف یا بدنش زده می شود.	اسمش زمانی زده می شود که ما در موقعیت حمله هستیم.	اسمش فورهند به قصد خواباندن توپ در زمین حریف یا تحت فشار قرار دادن حریف استفاده می شود.



چه چیزی را آموزش می دهیم؟

			
ادامه حرکت - پایان چرخش و فرود آمدن؛ در ادامه حرکت چرخش دست انجام می گیرد. - راکت در جلوی بدن باقی می ماند. - پای عقب با پای جلو عوض می شود.	حرکت رو به جلو - ادامه چرخش در هوا؛ حرکت راکت به صورت قدرتمندانه در بالای سر (چرخش ساعد) - ضربه به توپ در بالا و جلوی بدن.	حرکت رو به عقب - پرش و شروع چرخش بدن و ساعد در هوا؛ آرنج به سمت بالا و جلو؛ - ایجاد زاویه بین دست و راکت.	آمادگی - گریپ گیری V شکل. - وضعیت آماده باش راحت. - گام برداشتن به عقب و ایستادن مایل و ایجاد انرژی در پای عقب.



شکل ۳۶



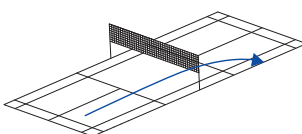
اسمش به صورت مایل و با سرعت زیاد به زمین حریف زده می شود.

این ضربه در پاسخ به توپ های بلند، به وسط و انتهای زمین زده می شود. نیاز به سرعت و قدرت زیادی دارد. اسمش بازیکن را در حالت حمله قرار می دهد و موجب می شود حریف به حالت دفاعی عمل کند و این مسئله از نظر تاکتیکی برای بازیکنان باتجربه مهم است.

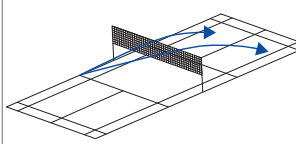
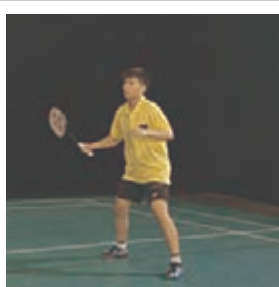
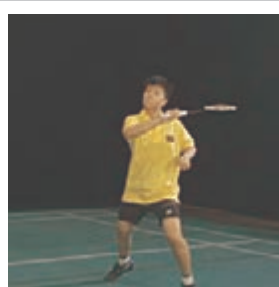
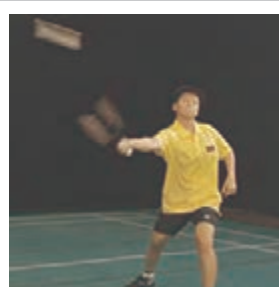
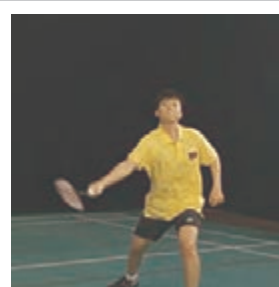
ضربه اسمش برای اتمام رالی ها در مسابقات اهمیت بسیاری دارد و به چابکی و تقویت عضلات پا بالایی نیاز دارد. زمانی که اسمش زده می شود راکت و بدن حرکت رو به جلو و اقدام برای جواب و ضربه بعدی را دارد.

ضربات میانه زمین

درایو فورهند

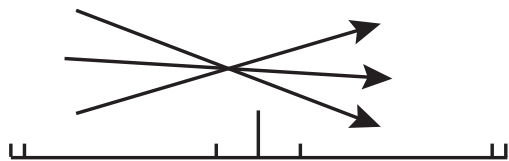
توپ به کجا می رود؟	چه زمانی استفاده می کنیم؟	چرا استفاده می کنیم؟
درایو فورهند ضربات مسطح و تیزی هستند که از وسط زمین به وسط زمین یا پشت زمین حریف زده می شود و شاتل را به صورت افقی به زمین مقابل روانه می کند. 	درایو فورهند در حالت های خنثی (بازی سازی) وقتی که توپ نه ارتفاع کافی برای حمله و نه به اندازه کافی پایین که برای دفاع رو به بالا است استفاده می شود. همچنین درایو فورهند زمانی که در ناحیه فورهند و یا جلو قرار دارد استفاده می شود.	درایو فورهند می تواند برای مورد زیر استفاده شود: ■ محدود کردن فرصت های حریف برای حمله
چه چیزی را آموزش می دهیم؟		
		
ادامه حرکت ■ چرخش ساعد پس از ضربه ادامه خواهد داشت. ■ بازیابی راکت به سرعت برای پاسخ به ضربه بعدی	حرکت رو به جلو ■ آرنج کشیده و صاف و چرخش بالا و پایین بازو به سمت داخل ■ زدن ضربه در جلو با گریپ گیری پن هندل و در اطراف بدن با گریپ گیری پایه یا ۷ شکل می باشد	حرکت رو به عقب ■ حفظ راکت گیری اولیه و در صورت نیاز تغییر به پن هندل ■ آرنج جمع و چرخش بالا و پایین بازو به سمت خارج و مچ دست خم می باشد
آمادگی ■ آماده سازی راکت ■ گریپ ۷ شکل		

درایو بک هند

توپ به کجا می‌رود؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	چرا استفاده می‌کنیم؟	
درایوهای بک هند ضربات مسطح و تیزی هستند که در وسط زمین به وسط زمین یا پشت زمین حریف زده می‌شود. 	درایو بک هند وقتی که توپ نه ارتفاع کافی برای حمله دارد نه به اندازه کافی پایین است که برای دفاع رو به بالا مناسب باشند استفاده می‌شود و از محوطه بک‌هند زده می‌شود.	■ محدود کردن فرصت‌های حریف برای حمله ■ ایجاد یک فرصت حمله به‌وسیله ضربه زدن به سوی فضای باز زمین حریف	
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟			
			
ادامه حرکت برگشت (بالا آوردن) و چرخش به سمت تور؛ در وضعیت آماده باش برای پاسخ به توپ بعدی	حرکت رو به جلو ■ راست کردن آرنج ■ چرخش بازو به سمت خارج و پایین در حین زدن ضربه	حرکت رو به عقب ■ گام برداشتن به سمت توپ و تبدیل به گریپ‌گیری بک‌هند (شستی) به آرامی در صورت نیاز با خم کردن اندک آرنج به آرامی چرخش بالا و پایین آرنج به سمت داخل را انجام می‌دهیم.	آمادگی ■ آماده‌سازی راکت ■ گریپ‌گیری ۷ شکل

نکات مهم در اجرای ضربه

- درایو از نقطه‌ای بین ارتفاع شانه و کمر زده می‌شود و نزدیک خط عقب زمین حریف می‌خورد. ویژگی خاص شاتل این است که سریع و نزدیک تور حرکت می‌کند.
- اگر دریافت شاتل داخل و بالاتر از سینه باشد با فورهند زده می‌شود و اگر داخل و پایین‌تر از سینه باشد با بک‌هند زده می‌شود.



شکل ۳۷

- اگر شاتل پایین‌تر از سینه باشد پاها کمتر باز و زانوها کمتر خم می‌شود مچ دست به طرف پاها برمی‌گردد تا دامنه حرکتی برای وارد کردن ضربه ایجاد شود.

- حالت چرخش بدن در ضربات درایو در بیشتر موارد از بالا تنه می‌باشد زیرا ممکن است زمان کافی برای اجرای گردش کامل بدن وجود نداشته باشد.
- به یاد داشته باشید که چه ضربه درایو بک‌هند اجرا کنیم و چه درایو فورهند، باید همیشه به وضعیت آماده‌باش برگردید تا زمان کافی برای پاسخ به ضربه حریف داشته باشید.

نکته



- ۱ در انواع بازی‌ها می‌توان از آن استفاده کرد اما در بازی‌های دو نفره کاربرد بیشتری دارد.
- ۲ بیشتر حالت حمله‌ای دارد تا دفاعی زمانی که شاتل نزدیک و داخل بدن است زمانی که شاتل در اطراف بدن است.

دفاع

یکی از ضربات مهم در بدمینتون دفاع می‌باشد که این ضربه معمولاً در پاسخ به ضربات حمله‌ای از جمله اسمش زده می‌شود.

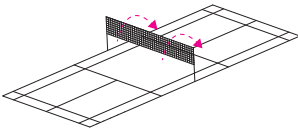
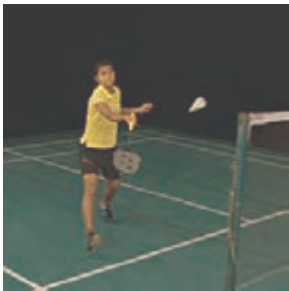


شکل ۳۸

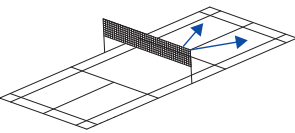
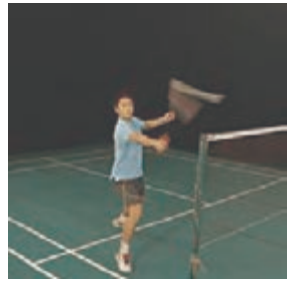
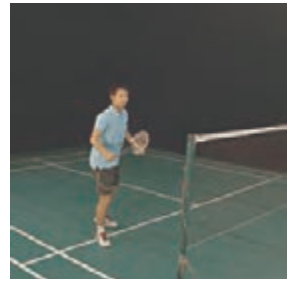
- دفاع کوتاه:** الگوی حرکتی دفاع کوتاه تا حدودی شبیه به الگوی سرویس کوتاه است.
- دفاع تیز:** الگوی حرکتی دفاع تیز بسیار شبیه به الگوی حرکتی ضربه درایو به غیر از توپ‌هایی که داخل بدن هستند.
- دفاع بلند:** الگوی حرکتی ضربه دفاع بلند کاملاً شبیه به ضربه آندرهند است.

ضربات جلوی زمین

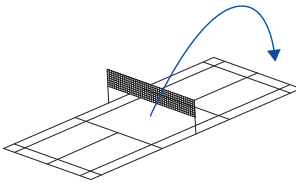
نت شات

توپ به کجا می‌رود؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	چرا استفاده می‌کنیم؟
ضربات نت از جلوی زمین به جلوی زمین (در طرف دیگر تور) و تا حد امکان نزدیک به تور از بالای آن زده می‌شود. 	وقتی که ما در جلو هستیم و توپ به پایین‌تر از سطح تور در حال کاهش ارتفاع است (منطقه خنثی و دفاع)	■ برای آوردن حریف به جلو و ایجاد فرصت در پشت زمین ■ سعی کنید حریف را تحت فشار قرار دهید تا توپ را برای شما بلند کند که موجب ایجاد یک فرصت حمله برای شما می‌شود.
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟		
		
ادامه حرکت ■ راکت را به صورت آماده برای پیش‌بینی ضربه بعدی حریف بالا بیاورید.	حرکت رو به جلو ■ حرکت راکت به جلو ■ سریع از نیرو و انرژی تمام بدن استفاده کنید. ■ به توپ به سمت جلو ضربه بزنید.	حرکت رو به عقب ■ رسیدن به توپ به صورت ریلکس و ملایم ■ چرخش دست به بیرون و پایین ■ قرار دادن راکت در برابر توپ.
آمادگی ■ گرفتن V شکل راکت ■ راکت را در جلو فوروارد و بیرون از بدن نگهدارید.		

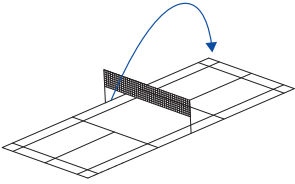
نت کیل فورهند

چرا استفاده می‌کنیم؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	توپ به کجا می‌رود؟	
فورهند نت کیل در تلاش برای بردن و یا برای مجبور کردن حریف به انجام یک برگشت ضعیف استفاده می‌شود.	وقتی شما در جلوی زمین قرار دارید و توپ با ارتفاع در بالای نوار در نقطه‌ای مؤثر برای حمله می‌باشد استفاده می‌شود.		توپ از جلوی زمین به وسط زمین با سرعت زیاد به سمت پایین می‌رود. ضربات می‌تواند مستقیم در فضاهای خالی زمین و یا بدن حریف زده شود.
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟			
			
آمادگی ■ گریپ‌گیری ابتدایی ■ نگه داشتن راکت در جلوی بدن	حرکت رو به عقب ■ تغییر V گریپ به پن هندل گریپ ■ خم کردن بازو به عقب ■ چرخاندن بالا و پایین دست به سمت خارج	حرکت رو به جلو ■ رسیدن با بازوی کشیده در جلو ■ چرخش بالا و پایین دست به سمت داخل ■ زدن ضربه با قدرت به سمت پایین	ادامه حرکت ■ با شل شدن و حرکت سریع راکت بازو به داخل چرخش پیدا می‌کند. ■ راکت سریعاً یک برگشت پیش‌بینی شده را برای پوشش پاسخ حریف انجام می‌دهد.

آندره‌ند

توپ به کجا می‌رود؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	چرا استفاده می‌کنیم؟
ضربه آندره‌ند از جلوی زمین به عقب زمین حریف زده می‌شود. آندره‌ندهای ضربه‌ای در ارتفاع کم به سرعت از بالای راکت حریف عبور می‌کند و آندره‌ندهای دفاعی دارای ارتفاع بیشتری هستند. 	■ زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ مقدار کمی پایین‌تر از سطح تور قرار گرفته است شما موقعیت زدن ضربه آندره‌ند حمله‌ای را دارید. ■ زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ خیلی پایین‌تر از سطح تور قرار گرفته است شما مجبور به زدن ضربه آندره‌ند دفاعی می‌باشید.	■ هدف آندره‌ندهای حمله‌ای زدن توپ در پشت حریف است. ■ آندره‌ندهای دفاعی؛ حریف را به سمت عقب می‌راند و به شما اجازه می‌دهد که موقعیت و تعادل خود را بازیابید.
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟		
		
ادامه حرکت ■ نیروی ایجاد شده توسط راکت موجب چرخش دست به سمت بیرون و بالا می‌شود.	حرکت رو به جلو ■ حرکت مچ دست به جلو ■ ضربه زدن به توپ	حرکت رو به عقب ■ حرکت راکت به سمت توپ ■ چرخش دست به سمت بیرون ■ خم کردن مچ دست به سمت عقب
		آمادگی ■ گرفتن V شکل راکت ■ راکت را در جلو و دور از بدن نگه دارید.

آندر هند بک هند

توپ به کجا می‌رود؟	چه زمانی استفاده می‌کنیم؟	چرا استفاده می‌کنیم؟
ضربه آندر هند از جلوی زمین به عقب زمین حریف زده می‌شود. آندرهندهای ضربه‌ای در ارتفاع کم به سرعت از بالای راکت حریف عبور می‌کند. آندرهندهای دفاعی دارای ارتفاع بیشتری هستند. 	■ زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ مقدار کمی پایین‌تر از سطح تور قرار گرفته است. شما موقعیت زدن ضربه آندر هند حمله‌ای را دارید. ■ زمانی که شما در جلوی زمین هستید و توپ خیلی پایین‌تر از سطح تور قرار گرفته است شما مجبور به زدن ضربه آندر هند دفاعی می‌باشید.	■ هدف آندرهندهای حمله‌ای قرار دادن توپ در پشت حریف است. ■ آندرهندهای دفاعی؛ حریف را به سمت عقب می‌راند و به شما اجازه می‌دهد که موقعیت و تعادل خود را بازیابید.
چه چیزی را آموزش می‌دهیم؟		
		
ادامه حرکت ■ نیروی ایجاد شده توسط راکت موجب چرخش دست به سمت بیرون می‌شود.	حرکت رو به جلو ■ ضربه زدن به توپ با چرخش دست به داخل	حرکت رو به عقب ■ راکت را توسط گریپ بک‌هند با حالت ریلکس در دست بگیرید. ■ حرکت راکت به سمت توپ. ■ چرخش دست به سمت بیرون.
آمادگی ■ گرفتن V شکل راکت ■ راکت را در جلو و دور از بدن نگه دارید.		

آندر هند دو نوع است:

- (الف) آندر هند دفاعی که دارای سرعت کمتر و قوس با ارتفاع بیشتری است.
- (ب) آندر هند حمله‌ای که دارای سرعت بیشتر و ارتفاع کمتری است.

پای موافق در جهت توپ یعنی در جلو قرار داشته و اجرای ضربه نزدیک تور با زیر تور است.

نکته

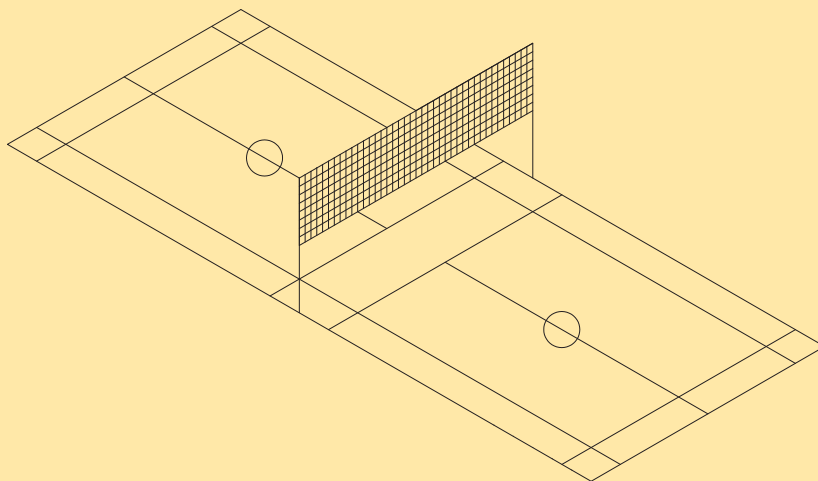


اصول صحیح استقرار در بازی یک نفره و دو نفره

الف) یک نفره

استقرار در هر بازی از جمله بدمینتون تابع شرایط ویژه آن بازی است که هنرجو باید به آن توجه و اقدام نماید. بازیکن باید طوری مستقر شود که هم در زمان سرویس و هم در جریان بازی از مرکز دور نشود. مثلاً به هنگام سرویس در کنار خط مرکزی میدان و فاصله مناسب از خط کوتاه سرویس قرار گرفتن، بهترین حالت است که پس از زدن سرویس با تغییر جزئی می‌توان در مرکز زمین مستقر شد.

حالت استقرار زدن و گرفتن سرویس متفاوت است، اما در هر دو حالت قرار گرفتن در محدوده مرکز زمین بهترین است.



شکل ۳۹- قرار گرفتن در مرکز زمین

نکته



سؤال



- ۱ آیا می‌توانید مرکز زمین بازی یک نفره را با استفاده از راکت مشخص کنید؟
- ۲ قرار گرفتن بازیکن در مرکز زمین چه منافعی دارد؟

نکته



داشتن تعادل و متعاقب آن تمرکز بازیکن در محل استقرار می‌تواند او را در نشان دادن عکس‌العمل به موقع و سریع یاری دهد.

تاکتیک در بدمینتون

طرح و نقشه‌ای را که بازیکن برای غلبه بر حریف و پیروزی در یک رالی و در نهایت در یک بازی به اجرا در می‌آورد را تاکتیک می‌گویند. لازم به یادآوری است که بازیکنی می‌تواند تاکتیک مربوط را با موفقیت به انجام برساند که دارای تکنیک خوبی باشد. تاکتیک بازی به دو شکل حمله‌ای و دفاعی قابل اجراست. بازیکنان با توجه به شرایط خود از جمله توانایی‌های جسمانی و تکنیکی و نیز توانایی‌های حریف به اتخاذ تاکتیک مناسبی به بازی می‌پردازند.

تاکتیک حمله‌ای: منظور از تاکتیک حمله‌ای اتخاذ اجرای ضربات پرفشاری است که ابتکار عمل را از حریف گرفته و او را در موضع دفاعی قرار دهد. بازیکنانی که تمایل دارند از تاکتیک حمله‌ای برای رسیدن به پیروزی استفاده کنند باید از ضرباتی بهره بگیرند که آنان را در رسیدن به مقصود کمک کند. از جمله این ضربات می‌توان به ضربه اسمش در مقابل ضربات بلند و عقب زمین، استفاده بیشتر از ضربات تاس حمله‌ای و یا دراپ تیز و نیز بهره‌گیری کمتر از آندره‌ند کلیر و تاس دفاعی اشاره کرد. دقت کنید استفاده از ضربات کوتاه جلوی تورباعث می‌شود حریف پاسخی را بدهد که بازیکن بتواند تاکتیک حمله خود را ادامه دهد. بازیکنان طرفدار تاکتیک حمله‌ای برای به‌دست آوردن موقعیت حمله باید برای شروع بازی از سرویس‌های کوتاه و یا تیز و در ادامه بازی از ضربات کوتاه جلوی تور و نیز درایو بیشتر استفاده کنند. چنانچه بازیکن از روش حمله‌ای سود می‌جوید بهتر است در پاسخ به اسمش یا دراپ تیز حریف از ضربات درایو یا ضربات جلوی تور استفاده کند و تاس حمله‌ای حریف را با اسمش یا دراپ تیز و یا تاس حمله‌ای پاسخ دهد.

تاکتیک دفاعی: چنانچه بازیکن نتواند از تاکتیک حمله‌ای خود بهره ببرد و یا اینکه حریف او بهتر بتواند از این نوع تاکتیک استفاده کند، ناچار بازیکن مجبور خواهد شد برای لحظاتی و یا حتی همه زمان مسابقه حالت دفاعی را انتخاب کند. با این وجود برخی از بازیکنان اصولاً تاکتیک دفاعی را برای انجام مسابقه و برنده شدن در آن برمی‌گزینند.

بازیکنان در تاکتیک دفاعی بیشتر از ضربات سرویس بلند، تاس دفاعی، آندره‌ند کلیر، دراپ کند و دفاع کوتاه و متوسط استفاده می‌کنند. دقت کنید اگر بازیکنی از روش دفاعی بهره می‌گیرد بهتر است در پاسخ به اسمش حریف از دفاع کوتاه یا متوسط استفاده کند، جواب دراپ حریف با آندره‌ند کلیر و جواب تاس حمله‌ای او را با تاس دفاعی دهد.

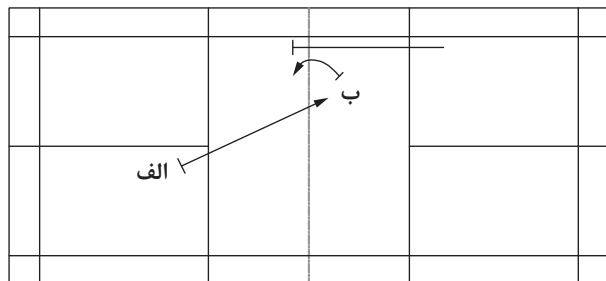
اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها در شرایط رقابت: باید گفت تکنیک و تاکتیک لازم و ملزوم یکدیگرند. به این معنی که اگر بازیکن بخواهد تاکتیک خوب و قوی داشته باشد باید از تکنیک مطلوبی برخوردار باشد. لذا آموزش‌ها و یادگیری‌ها باید به گونه‌ای باشد که هنرجو به تکنیک مناسب دست یابد. پس از فراگیری تکنیک‌ها به صورت ساده می‌بایست به حالت ترکیب درآیند و به شرایط بازی و رقابت نزدیک شوند. تاکتیک و روش بازی یک نفره با دو نفره متفاوت است و بازیکنان موفق در بازی یک نفره، ممکن است در بازی دو نفره توفیق چندانی نداشته باشند.

سؤال

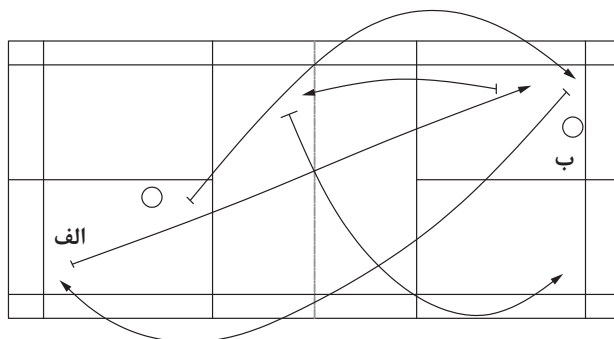
- ۱ آیا می‌دانید تمرین ترکیبی به چه نوع تمرینی گفته می‌شود؟
- ۲ آیا می‌دانید سایه بدمینتون چیست و چه اهدافی دارد؟



نمونه تمرینات ترکیبی یک نفره

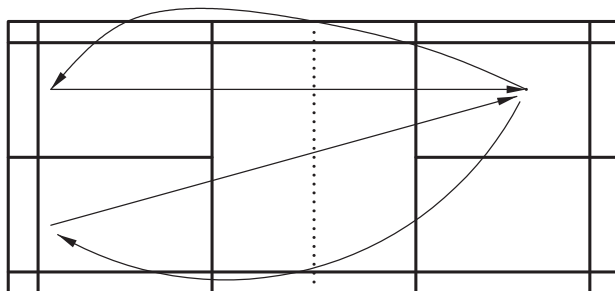


(سرویس کوتاه - ضربه جلوی تور مستقیم - ضربه روی تور)
در این تمرین دو نفر شرکت دارند و سرویس به طور مستقیم زده می شود در این تمرین قانونی و به صورت مورب زده می شود.

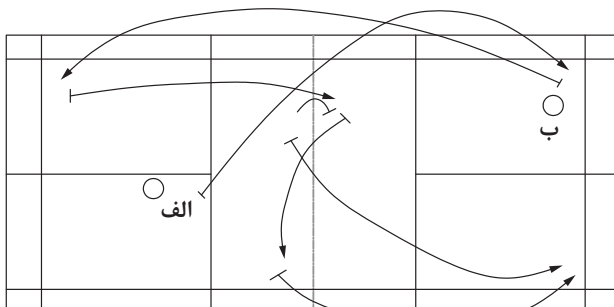


(سرویس بلند - تاس فورهند - اسمش - دفاع کوتاه - آندرهند کلیر)
نفر الف، رالی را با سرویس بلند شروع می کند و نفر ب تاس فورهند می زند. نفر الف با اسمش پاسخ می دهد و نفر ب دفاع می کند. نفر الف آندرهند کلیر می زند و نفر ب با تاس جواب می دهد و نفر الف با اسمش پاسخ می دهد.

تمرین برای مدت مناسب اجرا و پس از مدت مذکور نوع ضربات نفرات عوض می شود. کج یا مستقیم بودن ضربات را خود فرد با توجه به شرایط حریف مقابل انتخاب می کند.



توصیه می شود به علت کوتاه بودن طول منطقه سرویس دوفره، برای دریافت سرویس، تا حد ممکن نزدیک خط کوتاه سرویس مستقر شوید.



(سرویس بلند - تاس فورهند - دراپ - ضربه کوتاه جلوی تور - آندرهند کلیر)
در این تمرین فرد اختیار دارد مسیر ضربه خود را مستقیم یا کج انتخاب نماید.

نفر الف با سرویس بلند شروع می کند و نفر ب تاس فورهند جواب می دهد. نفر الف دراپ می زند و نفر ب از ضربه کوتاه جلوی تور استفاده می کند. نفر الف با آندرهند کلیر جواب می دهد و نفر ب با یک ضربه تاس تمرین را ادامه می دهد.

مدت زمان این تمرین با نظر مربی و میزان توانایی و آمادگی فرد تعیین می شود، اما پیشنهاد می شود که حداقل ۳ دقیقه اجرا شود.

این تمرین با شرایط مسابقه مطابقت دارد و باعث می شود فرد با تفکر خود تصمیم بگیرد و مربی مجرب به او کمک و اشتباهات او را برطرف می کند تا به تدریج بازیکنی مستقل با فکر خوب و خلاق پرورش یابد.



علت توصیه فوق را چگونه تجزیه و تحلیل می کنید؟

قواعد بیومکانیک

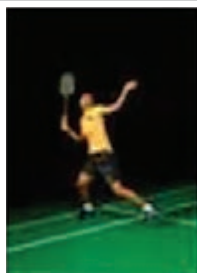
۴ ناحیه کلیدی وجود دارد که مهارت‌ها را در بدمینتون پشتیبانی می کند.

۱- تاب رو به عقب



ضربات برای خلق قدرت به یک تاب رو به عقب نیاز دارند. در تاب رو به عقب ابتدا عضلات دست کشیده می شوند و سپس با سرعت فتری شدن در پاسخ گویی به این کشش قدرتی و اضافه شدن قدرت ضربه به سمت جلو پرتاب می شود.

۲- هماهنگی: از عضلات بزرگ به عضلات کوچک

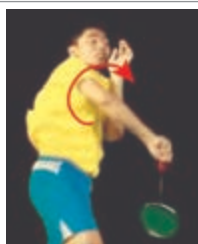


ضربه زدن در بدمینتون نتیجه قدرت عضلاتی است که با یک سری هماهنگی های روابطی حرکتی در بدن ایجاد می شود. در انتها بیشترین قدرت از فشار عضلات بزرگ تر شروع و به عضلات کوچک تر ختم می شود.

۳- چرخش



چرخش کامل بدن



چرخش داخلی



چرخش خارجی

چرخش بالای بازو

		چرخش پایین بازو
چرخش داخلی پایین بازو	چرخش خارجی پایین بازو	
۴- خم کردن و کشیدگی		
		خم کردن و کشیدگی مفصل یکی از مهم‌ترین قسمت‌های تولید یک ضربه است. حالت خم کردن یک عامل مهم در تاب رو به عقب و در صاف شدن مفصل روبه جلو است به طوری که کمک می‌کند بازیکن برای ضربه زدن به توپ بهتر برسد.

قواعد کلی اجرای بازی یک نفره و دو نفره

- در هر دو نوع بازی اگر امتیاز زننده سرویس زوج باشد باید از میدان سمت راست و اگر امتیازش فرد باشد باید از میدان سمت چپ سرویس بزند.
- بازی به صورت رالی اجرا می‌شود یعنی هر بازیکنی اشتباه یا خطا کند امتیاز از دست می‌دهد.

مقررات اختصاصی بازی دو نفره

- فردی که شروع‌کننده گیم است و سرویس اول را می‌زند تا زمانی که امتیاز می‌گیرد، با توجه به زوج یا فرد بودن امتیازش، متناوباً از میدان راست و چپ سرویس می‌زند. اگر سرویس او از دست برود، سرویس عوض می‌شود و تیم حریف سرویس می‌زند. پس از خراب شدن سرویس آنان، سرویس عوض می‌شود و نفر دوم تیم سرویس زننده اول باید سرویس بزند و به همین ترتیب ادامه می‌یابد.
- سرویس باید براساس چرخش قانونی زندگان و گیرندگان سرویس اجرا شود.
- در زمان زدن سرویس زننده و گیرنده سرویس باید در منطقه قانونی سرویس قرار بگیرند. اما یار او در هر جای زمین می‌تواند قرار بگیرد به شرط آنکه مانع دیدن و یا مزاحمت حریف نشود.
- ضربه اول زدن سرویس و ضربه اول گرفتن سرویس باید توسط بازیکنانی که به‌طور قانونی نوبتشان می‌باشد، زده شود.
- بعد از زدن ضربات اول در سرویس، در بقیه رالی هر بازیکنی در موقعیت مناسب‌تری قرار بگیرد می‌تواند به شاتل ضربه بزند و محدودیتی وجود ندارد.

- ۶ اگر بازیکن زننده و یا دریافت کننده سرویس به طور اشتباه در محل زدن و یا دریافت قرار نگیرند، خطا نمی باشد و داور وظیفه دارد محل قرار گرفتن آنها را اصلاح کند.
- ۷ برخورد شاتل با شیء خارجی و یا بدن و لباس بازیکن، تجاوز بازیکن یا لباس و راکت او به فضا و زمین حریف و یا تماس با تور و پایه آن، خطای عمل کننده را به دنبال دارد.

نکته



اگر ضربه اول سرویس توسط هم بازی دریافت کننده برگردانده شود یا با او برخورد کند خطا اعلام می گردد.

- ۸ توقف شاتل روی راکت، دو ضربه زدن متوالی راکت به شاتل، حمل شاتل توسط راکت و برهم زدن عمدی تمرکز حریف خطا می باشد.
- در موارد زیر تصمیم داور به جا خواهد بود:
- در جریان بازی شاتل به هنگام صعود و یا نزول آویزان بماند.
 - هردو بازیکن در یک زمان خطا کنند.
 - زدن سرویس قبل از آمادگی گیرنده سرویس.
 - شکستن شاتل در جریان بازی.
 - داوران نتوانند تصمیم مناسب بگیرند.

سؤال



- ۱ در شرایط تصمیم به جا، امتیاز به نفع کدام طرف است؟
- ۲ اگر در سرویس و در جریان بازی شاتل به تور آویزان شود، تصمیم داور چیست؟

- بازی باید بدون وقفه ادامه یابد مگر در موارد زیر که قانون اجازه داده است:
- ۱ استراحت فنی یک دقیقه ای در امتیاز ۱۱ هرگیم.
 - ۲ استراحت دو دقیقه ای در بین گیم ها.
 - ۳ تعلیق بازی به دلیل شرایط خارج از کنترل.

نکته



در شرایط تعلیق بازی، ادامه بازی براساس امتیازات قبلی خواهد بود.

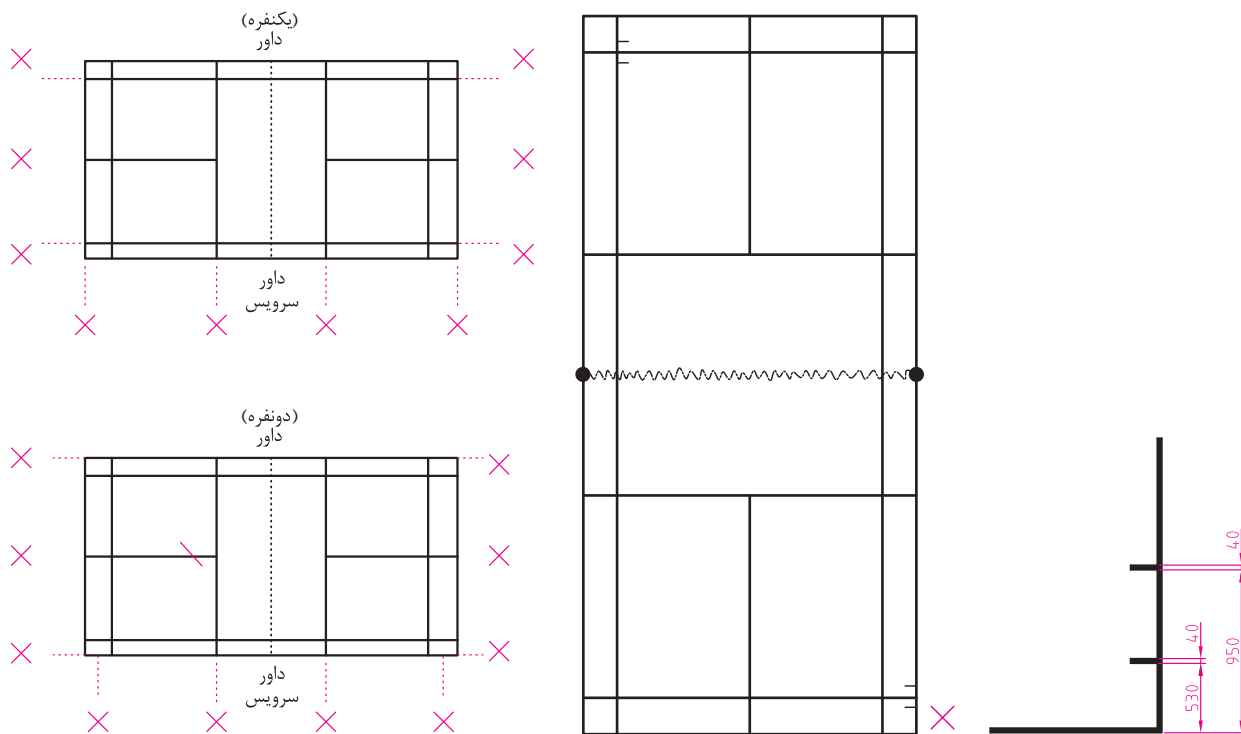
سؤال



آیا می دانید رفتار ناشایست در بدمینتون چیست و چه مجازاتی دارد؟

- یک بازی رسمی بدمینتون را یک داور و یک داور سرویس و ده خط نگهدار اداره می کنند.
- برای یک دوره مسابقات بدمینتون یک سرداور وجود دارد که وظیفه چیدن داوران و نظارت بر کار آنان و کنترل زمین و اطراف آن را به عهده دارد.

تصاویر زیر شکل قرار گرفتن داوران در بازی‌های یک نفره و دو نفره را نشان می‌دهد.



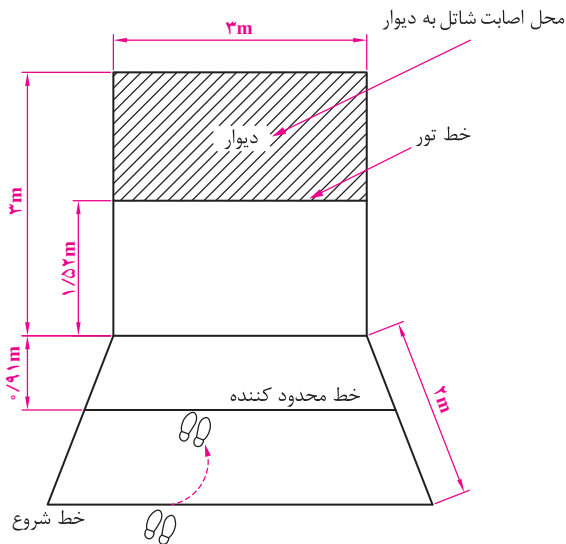
شکل ۴۱- داوران یک زمین

آزمون‌های استاندارد

هدف از آزمون‌های مهارتی، سنجش توانایی‌های افراد در یک ورزش خاص می‌باشد. با شناخت سطح این توانایی‌ها، استفاده از آن برای طبقه‌بندی، تعیین سطح پیشرفت و نمره دادن امکان‌پذیر می‌شود.
وسایل مورد نیاز: راکت و شاتل بدمینتون، دیوار صاف به طول و عرض سه متر، کورنومتر، نوار چسب به عرض ۲/۵ سانتی‌متر، صورت اسامی.

شیوه اجرا: خطی به ارتفاع ۱۵۲ سانتی‌متر (۵ فوت) از زمین و خط دیگری به فاصله ۲ متر با دیوار رسم می‌شود. خط محدودکننده‌ای نیز به فاصله ۹۱ سانتی‌متر (۳ فوت) از دیوار و موازی خط قبلی رسم می‌شود. آزمودنی در پشت خط قرار می‌گیرد و با فرمان شروع با حالت سرویس قانونی شاتل را به دیوار مقابل و روبه‌روی خط و یا بالاتر تا ۳ متر می‌زند. زمان آزمون ۳۰ ثانیه است و سه بار تکرار می‌شود و بین تکرارها ۳۰ ثانیه استراحت داده می‌شود.

به هر برخورد صحیح یک امتیاز داده می‌شود. اگر پای آزمودنی شونده با خط محدودکننده تماس پیدا کند و یا از آن بگذرد، ضربه او محاسبه نمی‌شود. اگر شاتل به زمین بیفتد و یا از کنترل آزمودنی خارج شود، او باید به سرعت آن را بردارد و ادامه دهد.



شکل ۴۲

قبل از اجرای آزمون یک زمان تمرینی ۵۰ ثانیه‌ای در اختیار آزمودنی قرار داده شود. امتیاز دادن: به تعداد برخوردهای صحیح و قانونی در مجموع سه تکرار متوالی امتیاز داده می‌شود.

آزمون دیوار میلر

وسایل مورد نیاز: مانند وسایل آزمون قبلی است، اما دیوار آن بلندتر و پهن‌تر. این آزمون دشوارتر از آزمون قبلی است.

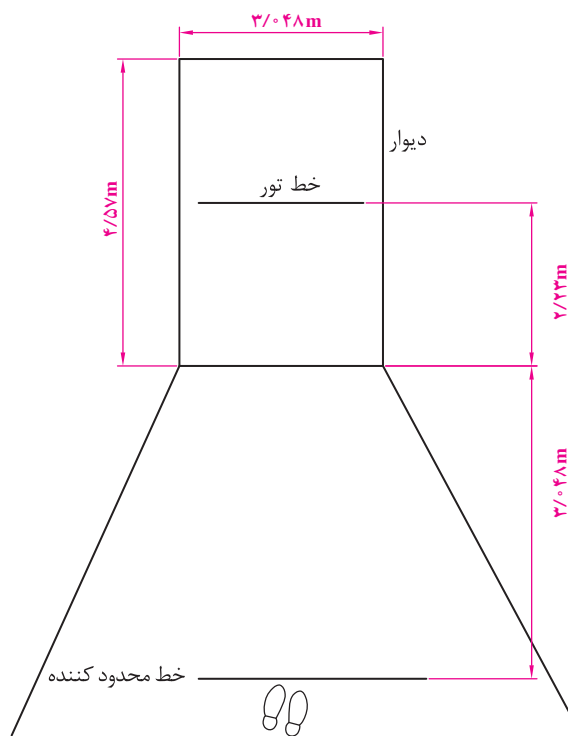
شیوه اجرا: دیوار به عرض ۳/۰۴۸ (۱۰ فوت) و به ارتفاع ۴/۵۷ متر (۱۵ فوت) می‌باشد. خطی در ارتفاع ۲/۲۳ متر (۷ فوت و شش اینچ) و خط دیگری با فاصله ۳/۰۴۸ متر با فاصله از دیوار رسم می‌شود.

آزمودنی پشت خط قرار می‌گیرد و با فرمان شروع با حالت سرویس قانونی، شاتل را به دیوار می‌زند و به مدت ۳۰ ثانیه به‌طور متوالی ضربه می‌زند. این عمل ۳ بار تکرار می‌شود و بین هر دو تکرار ۳۰ ثانیه استراحت داده می‌شود. هر برخورد صحیح (روی خطوط پایین ۲/۲۳ و ۳/۰۴۸ متر) یک امتیاز دارد.

امتیاز نهایی با شمارش تعداد صحیح ۳ تکرار حاصل می‌شود.

اگر شاتل زمین بیفتد و یا خارج از کنترل شود، آزمون‌شونده باید به سرعت شاتل را بردارد و آزمون را ادامه دهد.

قبل از شروع آزمون یک زمان تمرینی یک دقیقه‌ای به آزمودنی داده می‌شود.



شکل ۴۳

آزمون های بدمینتون فرنچ

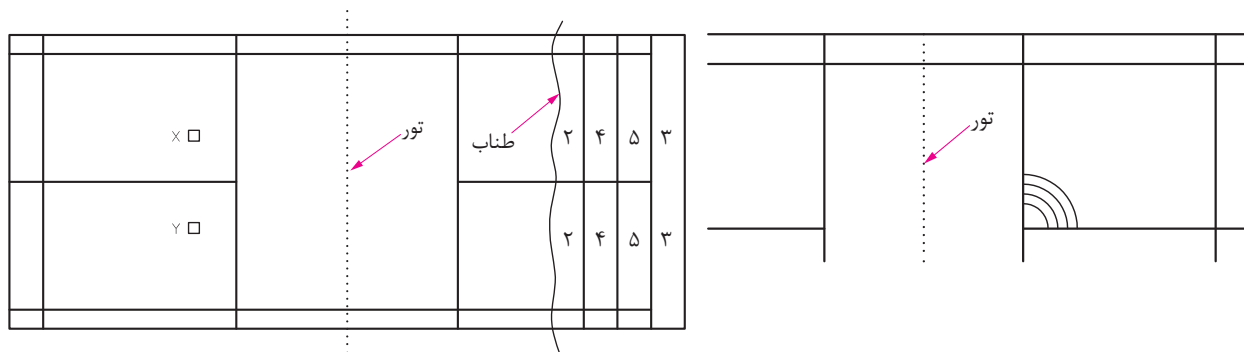
این آزمون به دو صورت «سرویس کوتاه» و «ضربه بلند» اجرا می شود.

آزمون سرویس کوتاه: آزمودنی ۲۰ مرتبه سرویس کوتاه می زند (یا ۲×۱۰ مرتبه با استراحت ۱۰ ثانیه بین دو تکرار).

او باید شاتل را از بین سطح بالای تور و طناب بالای آن به فاصله $۵۰/۸$ سانتی متر عبور دهد و به زمین مقابل که شماره گذاری شده است ارسال نماید.

شاتل به هر قسمت برخورد کند امتیاز آن را دریافت می کند.

شعاع کمان های منطقه هدف به ترتیب $۸۸/۵۵$ و $۷۶/۲$ و $۹۶/۴۲$ و $۱۱۶/۸۴$ سانتی متر است. امتیاز فرد، مجموع امتیازاتی است که در ۲۰ بار تکرار سرویس صحیح به دست می آید.



شکل ۴۴

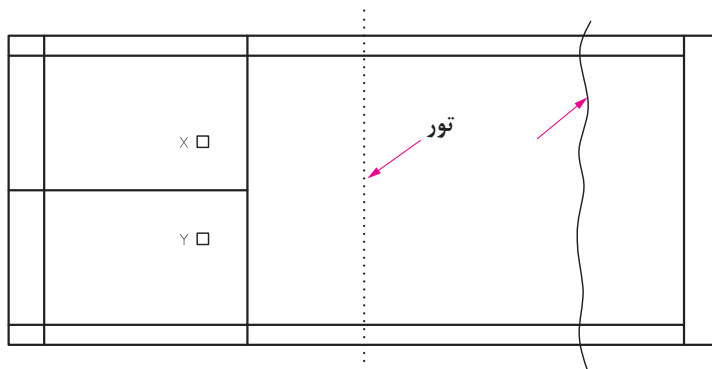
آزمون ضربه بلند: آزمودنی باید شاتل هایی را که از طرف مقابل ارسال می شود، از بالای یک طناب به ارتفاع $۲/۳۸$ متر (۸ فوت) با فاصله $۴/۲۸$ متر (۱۴ فوت) با ضربه بلند به سمت اهداف روبه رو می زند.

شاتل به هر قسمت شماره گذاری برخورد کند امتیاز آن را دریافت می کند.

محل قرار گرفتن آزمودنی، بین دو مربع $۵/۰۸$ سانتی متری که روی زمین رسم شده می باشد. فاصله مربع ها از خط وسط زمین $۰۰/۹۱$ و از تور $۳/۳۵$ متر است.

منطقه هدف شامل خطوطی است به موازات خط انتهایی زمین به فاصله $۰/۶۱$ متر و $۱/۲۲$ متر.

تعداد ضربات ۲۰ مرتبه است و اگر ضربات غلط برای آزمودنی ارسال شود قابل قبول نمی باشد و باید تکرار گردد.



شکل ۴۵

نکته



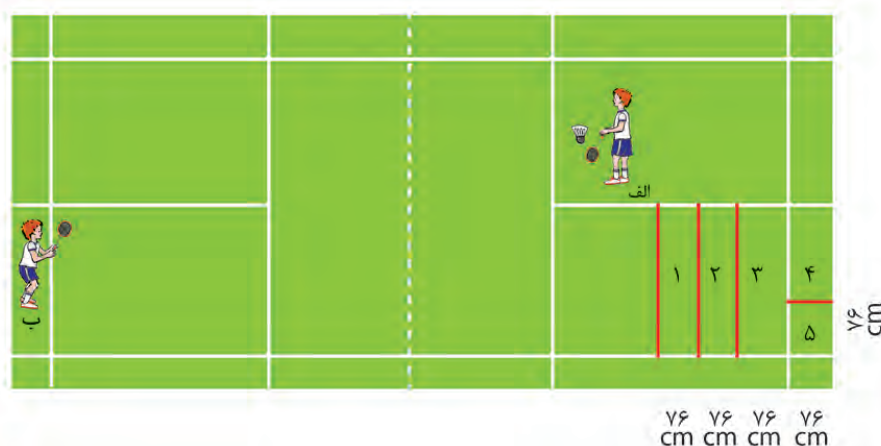
شاتل‌ها باید از روی طناب عبور کنند اگر آزمودنی‌ها تازه کار باشند برای هر ضربه‌ای که از روی طناب عبور دهند و به هدف می‌رسند همه امتیاز و اگر از زیر طناب عبور کنند و به هدف برسند نصف امتیاز در نظر گرفته می‌شود.

آزمون تاس (دفاعی و حمله‌ای): نفر «الف» سرویس بلند ارسال می‌کند و نفر «ب» ضربه تاس می‌زند. شاتل باید با ارتفاع متناسب به نقاط امتیازبندی برسد. شاتل در هر قسمت فرود بیاید امتیاز آن منطقه را به خود اختصاص می‌دهد. هر آزمون دهنده پس از گرم کردن، ۱۰ ضربه می‌زند و مجموع امتیازات هر فرد محاسبه و ارزشیابی می‌گردد.

نکته



این آزمون را هم با فورهند و هم با بک‌هند می‌توان اجرا نمود و هر نفر حق دو بار آزمایش را دارد که بیشترین امتیاز برای او منظور می‌شود.



شکل ۴۶

آزمون ضربه زیر دست بلند (آندرهندکلیر): نفر «الف» شاتل را با دست یا راکت برای نفر «ب» می‌اندازد و نفر «ب» با ضربه آندرهند کلیر شاتل را به انتهای زمین ارسال می‌کند. شاتل در هر منطقه مشخص شده فرود بیاید امتیاز آن را کسب می‌کند. ■ فرد پس از گرم کردن مناسب به تعداد ۱۰ مرتبه ضربه می‌زند و مجموع امتیازات برای او محاسبه می‌شود.

نکته



این آزمون هم به صورت مستقیم و هم به صورت مورب (کج) اجرا می‌شود. مجری باید اصول تکنیکی آندرهند را کاملاً رعایت نماید.



اصول صحیح تکنیکی ضربه اسمش کاملاً رعایت شود و شدت ضربه حداقل ۷۵ درصد توانایی بازیکن زنده باشد. این آزمون هم به صورت مستقیم و هم به صورت مورب (کج) اجرا شود.



آزمون سرویس بلند اسکات و فاکس

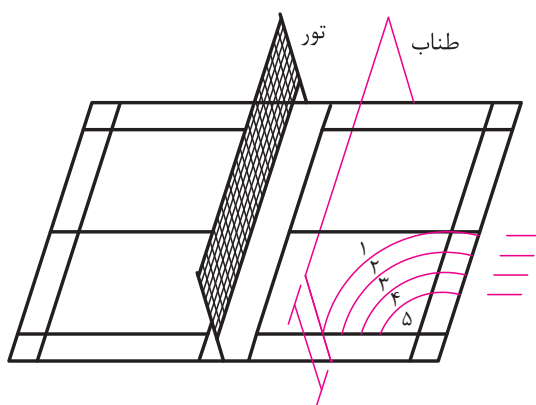
هدف: اندازه‌گیری دقت در سرویس بلند.

وسایل مورد نیاز: زمین، راکت، شاتل بدمینتون و طناب مناسب قبل از شروع آزمون، به آزمون‌شونده فرصت کافی برای گرم شدن و تمرین داده می‌شود. هر فراگیرنده ۲۰ مرتبه سرویس می‌زند (می‌توان در دو نوبت ۱۰ تایی اجرا نمود). سرویس باید به حالت صحیح و قانونی به هدف منطقه بیشترین امتیاز ارسال شود. شاتل باید از روی طنابی به ارتفاع ۲/۴۰ متر و فاصله ۴/۲۰ متری از تور عبور داده شود.

نکته



اگر شاتل به طناب برخورد کند، آن سرویس تکرار می‌شود. اما اگر شاتل از زیر تور عبور کند یا در منطقه سرویس مربوط فرود نیاید، امتیاز صفر داده می‌شود.



شکل ۴۹

مجموع امتیازات کسب شده در ۲۰ سرویس محاسبه می‌شود و اگر شاتل روی خط بین دو منطقه فرود آید، امتیاز بیشتر در نظر گرفته می‌شود.

ملاحظات: اگر شاتل در فاصله ۱۰ سانتی‌متری خطوط انتهایی و جانبی منطقه سرویس موردنظر فرود آید می‌توان امتیاز ۲ را برای آن منظور نمود.

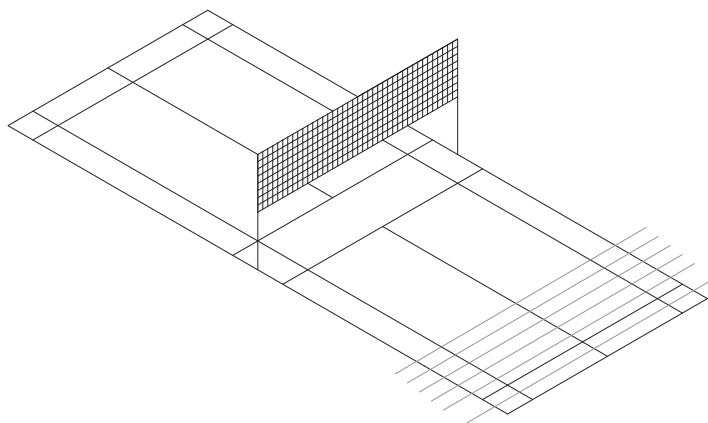
آزمون ضربه درایو: هدف از این آزمون ارسال شاتل به نیمه عقب زمین با ضربه درایو می‌باشد. پس از گرم کردن و آماده شدن آزمودنی، تعداد ۱۰ ضربه درایو به اهداف موردنظر می‌زند. مانند حالت سرویس فورهند استقرار می‌یابد و با ضربه‌ای که در حد شانه و سطح بالایی تور باشد شاتل را به سمت مناطق امتیازبندی شده ارسال می‌کند. مجموع امتیازات ۱۰ ضربه محاسبه می‌شود.

تمرین



آزمون هم با فورهند و هم با بک‌هند اجرا شود.

ملاحظات: هر آزمایش تا ۵۱ سانتی متر انتهای زمین در نظر گرفته شود و هر نقطه‌ای که شاتل به زمین مرتبط اصابت کند اندازه گیری می‌شود.
عرض هر منطقه ۷۵ سانتی متر است و برای فرود شاتل روی خط، امتیاز بیشتر در نظر گرفته می‌شود.



شکل ۵۰

عضلات مهمی که در بازی بدمینتون بیشترین کاربرد را دارند:

عضلات اندام تحتانی و اندام فوقانی و تنه متناسب با نوع ضربه به کار گرفته می‌شوند. لذا هنرآموز و هنرجو باید وظایف و عملکرد آنها را بدانند و تقویت کنند.

۱ عضلات پشت ساق (دوقلو – نعلی): انقباض این عضلات، مفصل مچ پا را باز می‌کنند و سینه پا به طرف زمین قرار می‌گیرد. از طرفی عضله دوقلو مفصل زانو را تا می‌کند.

۲ عضلات روی ساق: تاکننده مفصل مچ پا (پنجه پا به طرف ساق) و گردش خارجی و داخلی پا را به عهده دارند.

۳ عضلات چهار سر ران (جلوی ران): با انقباض خود، مفصل زانو را باز می‌کنند.

۴ عضلات همسترینگ (پشت ران): مفصل زانو را تا می‌کنند.

۵ عضله خیاطه: در تا کردن مفصل زانو با عضلات پشت ران همکاری می‌کند.

۶ عضلات شکم: تا کردن بالاتنه به جلو، طرفین و چرخش بالاتنه به چپ و راست را اجرا می‌کنند.

۷ عضلات پشتی: بازکننده ستون مهره‌ها و راست نمودن بالاتنه از وظایف آنهاست.

۸ عضلات سرینی: بازکننده مفصل ران، گردش خارجی و داخلی ران، دورکننده و یا نزدیک کننده ران نسبت به خط میانی بدن است.

۹ عضلات سینه‌ای بزرگ: کار این عضله آوردن دست از کنار بدن به طرف جلو، بالا و داخل است.

۱۰ عضلات دالی (دلتوئید): که روی مفصل شانه قرار دارند و عمل دورکننده استخوان بازو از خط میانی بدن، جلوآورنده استخوان بازو و گردش داخلی آن، کشیدن استخوان بازو به عقب و گردش خارجی را اجرا می‌کنند.

۱۱ عضله دو سر جلو بازو: عمل تا کردن ساعد روی بازو و برون گرداننده آن را انجام می‌دهد.

۱۲ عضله سه سر پشت بازو: وظیفه باز کردن ساعد را به عهده دارد.



عمل عضلات دوسر و سه سر برعکس هم می باشد.

۱۳ عضله دوزنقه ای: در قسمت پشت قرار دارد و گردش بالایی و نزدیک کننده استخوان کتف و خم کننده سر به طرف عقب و خارج می باشد.

۱۴ عضله متوازی الاضلاع: در زیر عضله دوزنقه ای قرار دارد و ضمن همکاری با آن، ثابت نگاه دارنده کتف هم است.

۱۵ عضله دندانه ای بزرگ (قدامی): بر روی ۹ دنده فوقانی قفسه سینه و لبه داخلی استخوان کتف قرار دارد و عمل دور کردن کتف از ستون مهره ها و چرخش بالایی آن را انجام می دهد.

۱۶ عضله سینه ای کوچک: روی سطوح جلویی دنده های سوم و چهارم و پنجم و زائده غرابی استخوان کتف قرار داشته و با عمل خود، استخوان کتف را از ستون مهره ها دور و باعث چرخش پایینی آن می شود.

شیوه آرایش تیمی

برگه آرنج (آرایش سیستمی)

ترتیب بازی ها	ردیف	اسامی بازیکنان
یک نفره	اول	
یک نفره	دوم	
دو نفره	اول	
دو نفره	دوم	
یک نفره	سوم	

مسابقات تیمی بین دو آموزشگاه یا دو منطقه و یا دو استان و... معمولاً به صورت ۵ بازی برگزار می شود و هر تیمی ۳ بازی را برد، پیروز آن مسابقه خواهد بود. آرایش تیمی در برگ مخصوص و توسط مسئول تیم به طور مخفیانه نوشته می شود و به سرپرست مسابقات تحویل داده می شود. منشی مسابقات نتایج به دست آمده را در برگ مخصوص ثبت نتایج وارد می کند.

برگه ثبت نتایج

امضای سرپرست تیم:		امضای مربی تیم:		نتیجه نهایی:	
محل برگزاری:		زمان برگزاری:		تاریخ:	
برگ ثبت نتایج مسابقات تیمی بدمینتون					
ترتیب بازی‌ها	تیم	تیم	برنده	امتیازات گیم‌ها	
یک نفره					
یک نفره					
دو نفره					
دو نفره					
یک نفره					
امضای سرپرست فنی:		امضای سرداور:		نتیجه بازی:	
				بر	
				به نفع:	

ارزشیابی شایستگی واحد یادگیری دوم: اجرای ضربات

شرح کار:

- آموزش ضربات
- ضربات جلوی تور
- ضربات میانه زمین
- ضربات انتهای زمین

استاندارد عملکرد: اجرای ۵ دقیقه بازی و زدن شاتل با استفاده از انواع ضربات در مقابل حریف و اجرای صحیح آن با رعایت قوانین

شاخص‌ها:

- درک ضربه
- اجرای صحیح ضربه
- تمرینات مناسب

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: زمین مناسب، وسایل کمک آموزشی، کتاب‌ها و منابع مرتبط CD و DVD آموزشی

ابزار و تجهیزات:

توپ مناسب - راکت

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنجار
۱	آموزش ضربات	۱	
۲	ضربات جلو تور	۱	
۳	ضربات میانه زمین	۲	
۴	ضربات انتهای زمین	۲	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:* ایمنی رعایت استانداردهای لازم در انجام فعالیت‌های ورزشی بهداشتی: رعایت نکات بهداشتی در اجرای فعالیت‌های ورزشی توجهات زیست‌محیطی به سالم‌سازی محیط و صرفه‌جویی در آب مصرفی نگرش: اهمیت دادن به نکات ایمنی، بهداشتی و محیط‌زیستی		
	میانگین نمرات**		

شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره «۲» در شایستگی‌های غیرفنی هر واحد یادگیری، شرط لازم برای کسب قبولی در شایستگی‌های فنی (مستمر - پایانی) همان واحد یادگیری است.

** حداقل میانگین نمرات هنجار برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.

- ۱ برنامه درسی درس پرورش مهارت‌های چابکی، ذهنی - دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ناشر سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش تهران ۱۴۰۳.
- ۲ گروه مؤلفان، ۱۴۰۱، کتاب توسعه مهارت‌های چابکی - ذهنی، ویژه هنرستان‌های تربیت بدنی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش.
- ۳ باغبانباشی، غ. (۱۳۹۵ [۲۰۱۶]). آموزش و مربیگری تنیس. تهران: انتشارات سمت.
- ۴ صفری‌نیا، م.ر. (۱۳۹۰ [۲۰۱۱]). مبانی آموزش تنیس. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۵ فدراسیون تنیس ایران. (۱۴۰۰ [۲۰۲۱]). آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های آموزشی. تهران: فدراسیون تنیس.
- ۶ باباخانی، فاطمه. (۱۴۰۳). تأثیر شش هفته طناب‌زنی بر برخی عوامل آمادگی جسمانی و مهارت‌های حرکتی دانش‌آموزان دختر مقطع دبیرستان، ششمین همایش ملی پژوهش‌های حرفه‌ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب.
- ۷ باقری، سارا، و شهبازی، مهدی. (۱۴۰۰). بررسی ویژگی‌های کینماتیکی در طرح طناب‌وز و پیش‌بینی هماهنگی بین‌فردی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۹(۲۲)، ۲۳۹-۲۶۰.
- ۸ حیدری، مریم، داوری، فرزانه، حیدری، لیلا، و آیتی‌زاده، فرحناز. (۱۳۹۳). تأثیر تمرین طناب‌زنی مدون بر مهارت‌های دستکاری دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی. نشریه کودکان استثنایی، (۵۳)، ۷۳-۸۲.
- ۹ چنگیزی، مهدی و کسروی فاضل، امید. (۱۴۰۱). تأثیر تمرین طناب‌زنی و مصرف عصاره زیره سبز بر نیم‌رخ لپیدی و لپتین در پسران دارای اضافه وزن و چاق. مطالعات تربیت بدنی و سلامت دانش‌آموزی، ۱(۳)، ۶۳-۷۳.
- ۱۰ روشن مهر، سعید، فتاحی، مؤده، اخدر، شهین (۱۴۰۳). طناب‌زنی (آموزش گام به گام طناب‌زنی به همراه تمرینات تقویتی و تمرینات افزایش استقامت عضلانی). تهران: انتشارات فیزیک برتر.
- ۱۱ زینعلی‌نژاد، احسان، خدادادی، حسن، بهارلویی، کوروش. (۱۴۰۰). آموزش داوری طناب‌زنی. تهران: انتشارات حتمی.
- ۱۲ فتحی رضائی، زهرا، نهروانی، سمانه، بهزادنی، بهزاد، عباس‌پور، کوثر و نراقی، مهسا. (۱۴۰۱). تأثیر تمرینات طناب‌زنی با و بدون موسیقی بر تعادل ایستا و پویای کودکان ۱۰-۱۲ سال. ذهن، حرکت و رفتار، ۱(۱)، ۱۷-۳۲.
- ۱۳ قادریان، مهدی، قاسمی، غلام‌علی و ذوالاکتاف، وحید. (۱۳۹۵). تأثیر تمرینات طناب‌زنی بر کنترل پاسچر، تعادل ایستا و پویای دانش‌آموزان پسر دارای کف پای صاف. مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، ۴(۸)، ۸۹-۱۰۲.
- ۱۴ لی، بادی و گلسمن، گریگ. (۱۳۸۸). ۱۰۱ برنامه طناب‌زنی عالی. (مترجمان: فاطمه مسعودی مقدم، مهدی عباس زادگان)، تهران: انتشارات مبانی.
- ۱۵ لی، بادی. (۱۳۹۸). تمرین طناب‌زنی: سیستم کامل برای آمادگی جسمانی و اجرا. (مترجمان: مریم مزیدی، کیارش ملکی‌قراقلو)، تهران: انتشارات مبانی.
- ۱۶ لی، بادی. (۱۴۰۳). تمرینات طناب‌زدن (برنامه‌ها و تکنیک‌هایی برای افزایش آمادگی جسمانی و عملکرد). (مترجمان: رضا نیک‌بخش، شیوا باقری)، تهران: انتشارات بامداد کتاب.
- ۱۷ نصیری‌دهبینه، محسن و شیبانی، فاطمه. (۱۳۹۶). کتاب قوانین و مقررات طناب‌زنی. تهران: انتشارات پادینا.
- ۱۸ نظرپور، سعید. (۱۴۰۳). طناب‌زنی، ورزشی ایده‌آل. تهران: انتشارات گیوا.
- ۱۹ آرمند اکبری، علی. ۱۳۸۲. تنیس روی میز ویژه هنرستان‌های تربیت بدنی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.

- ۲۰ قوام‌زاده الرضوی، فریبا و محمودزاده، ندا. ۱۴۰۰. تاکتیک‌های تنیس روی میز. انتشارات سمّام - رشت لیموچی، سیما. ۱۳۷۹. راهنمای مربیگری سطح یک فدراسیون بین‌المللی تنیس روی میز. انتشارات تیمورزاده نوین.
- ۲۱ یوسفی، زهرا. ۱۳۷۹. آموزش گام به گام تنیس روی میز. انتشارات مرسا.
- ۲۲ کتاب سطح ۱ جهانی BWF مترجم فریبا جلالیان جوادپور دکترای مدیریت ورزش. مدیر تیم ملی بانوان ایران و همکاران.
- ۲۳ کتاب آموزش مهارت‌های بدمینتون ۱، نویسنده: مرتضی مداحی، عضو هیئت علمی دانشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- ۲۴ کتاب بدمینتون، آموزش آسان تکنیک‌ها و تاکتیک‌های نوین، نویسنده: حمیده اخوان، مدرس دانشگاه فردوسی مشهد.

- ۲۵ Crespo, M., & Reid, M. (2007). Coaching beginner and intermediate tennis players. International Tennis Federation.
- ۲۶ Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2009). Technique development in tennis stroke production. International Tennis Federation.
- ۲۷ Elliott, B., & Reid, M. (2016). Developing stroke production in tennis. International Tennis Federation.
- ۲۸ International Tennis Federation (ITF). (n.d.). Coaching resources. Retrieved from <https://www.itftennis.com>
- ۲۹ Kovacs, M. (2007). Tennis physiology: Training the competitive athlete. Strength and Conditioning Journal, 29(6), 34-41.
- ۳۰ Knudson, D. (2006). Biomechanical principles of tennis technique: Using science to improve your strokes. Racquet Tech Publishing.
- ۳۱ Reid, M., Crespo, M., & Santilli, L. (2018). Applied tennis biomechanics. Routledge.
- ۳۲ United States Tennis Association (USTA). (n.d.). Coaching resources. Retrieved from <https://www.usta.com>
- ۳۳ www.chess86.blogfa.com <https://fa.lichess.org> <http://harandi-chesscenter.ir/> http://mahshar.com/learning/chess_FIDE Laws of Chess
- ۳۴ N.Zuravlevs, J.Klovans, G. Kuzmicovs, SAHA RIEKSTI, Riga 1991
- ۳۵ Advance Coaching Manual, International Table Tennis Federation (ITTF).
- ۳۶ Coaching Level 1 Manual, International Table Tennis Federation (ITTF).
- ۳۷ Chambers, V. (2002). Double Dutch: A Celebration of Jump Rope, Rhyme, and Sisterhood. Publisher: Hyperion Books for Children
- ۳۸ Draper, S.M. (2002). Double Dutch. Publisher: Atheneum Books for Young Readers
- ۳۹ Eden, K. (2023). Rope Skipping for Beginners - The Practice Book: How to Learn Rope Jumping Quickly, Acquire Jumping Techniques in No Time and Continuously Improve You. Publisher: Katja Eden.

- 40 Garone, S. (2023, September 28). Jump Rope Workouts: Health Benefits, how to Get Started, and How to Get Better. Everyday Health. <https://www.everydayhealth.com/fitness/jump-rope-workouts>
- 41 Lee, B, Glassman, G. (2025). 101 Best Jump Rope Workouts : The Ultimate Handbook for the Greatest Exercise on the Planet (Paperback). . Publisher: Hatherleigh Press.
- 42 Lee, B. (2017). Jump Rope Training: A Foolproof Jump Rope Workout Plan. My Ebook Publishing House.
- 43 Lenero, A. (2023). The Art of Skipping: Mastering the Fundamentals of Jump Rope for Fitness, Fun, and Competition. Publisher: Independently Published.
- 44 Rizzo, N. (2023). Jump rope benefits: 35+ health benefits of jumping rope. Retrieved from <https://everlastfitness.com/blogs/articles/benefits-of-jump-rope>.
- 45 Shi, Z., Xuan, S., Deng, Y., Zhang, X., Chen, L., Xu, B., & Lin, B. (2023). The effect of rope jumping training on the dynamic balance ability and hitting stability among adolescent tennis players. *Scientific Reports*, 13(4725). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31728-6>
- 46 Scruggs, A. (2000). Jump Rope Magic. Publisher: Blue Sky.
- 47 Trecroci, A., Cavaggioni, L., Caccia, R., & Alberti, G. (2015). Jump Rope Training: Balance and Motor Coordination in Preadolescent Soccer Players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 14(4), 792–798. <https://www.jssm.org/jssm-14-792.xml%3ffulltext>.
- 48 Zhao, Q., Wang, Y., Niu, Y., & Liu, S. (2023). Jumping rope improves the physical fitness of preadolescents aged 10-12 years: A meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(2), 367–380. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.367>.

