بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

توسعه مهارت‌های گروهی

رشتهٔ تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخهٔ فنی‌وحرفه‌ای

پایه یازدهم دورهٔ دوم متوسطه

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب: توسعه مهارت‌های گروهی ـ ۲۱۱۳۰۶

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی‌وحرفه‌ای وکاردانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: معصومه سلطان رضوانفر، سیده فریده هادوی، علی شاه‌محمدی، حسین خلیلی خسرقی و ناهید قناتی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
حامد مردادی (پودمان اول، والیبال)، ندا خاوری (پودمان دوم، هندبال)، سمیرا احدی و تکتم اربابیان (پودمان سوم، کبدی)، علی زندی‌پور (پودمان چهارم، فوتسال)، جلال چراغپور، رضا کلانتری (پودمان چهارم، فوتبال)، سیده فریده هادوی (پودمان پنجم، بسکتبال) (اعضای گروه تألیف) ـ سیده فریده هادوی (ویراستار علمی) ـ معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: ادارهٔ کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) ـ سوروش سعادتمندی (صفحه‌آرا) ـ آنی بابومیان (پودمان بسکتبال)، شیرین چراغپور سمواتی (پودمان فوتبال) و الهام محبوب (تصویرگر) ـ مریم کیوان (طراح جلد) ـ فاطمه باقری‌مهر، نیلوفر صفادل، سید کیوان حسینی، فاطمه پزشکی، زهرا لونی (امور آماده‌سازی)

نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
تلفن: ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹،
وبگاه: www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir

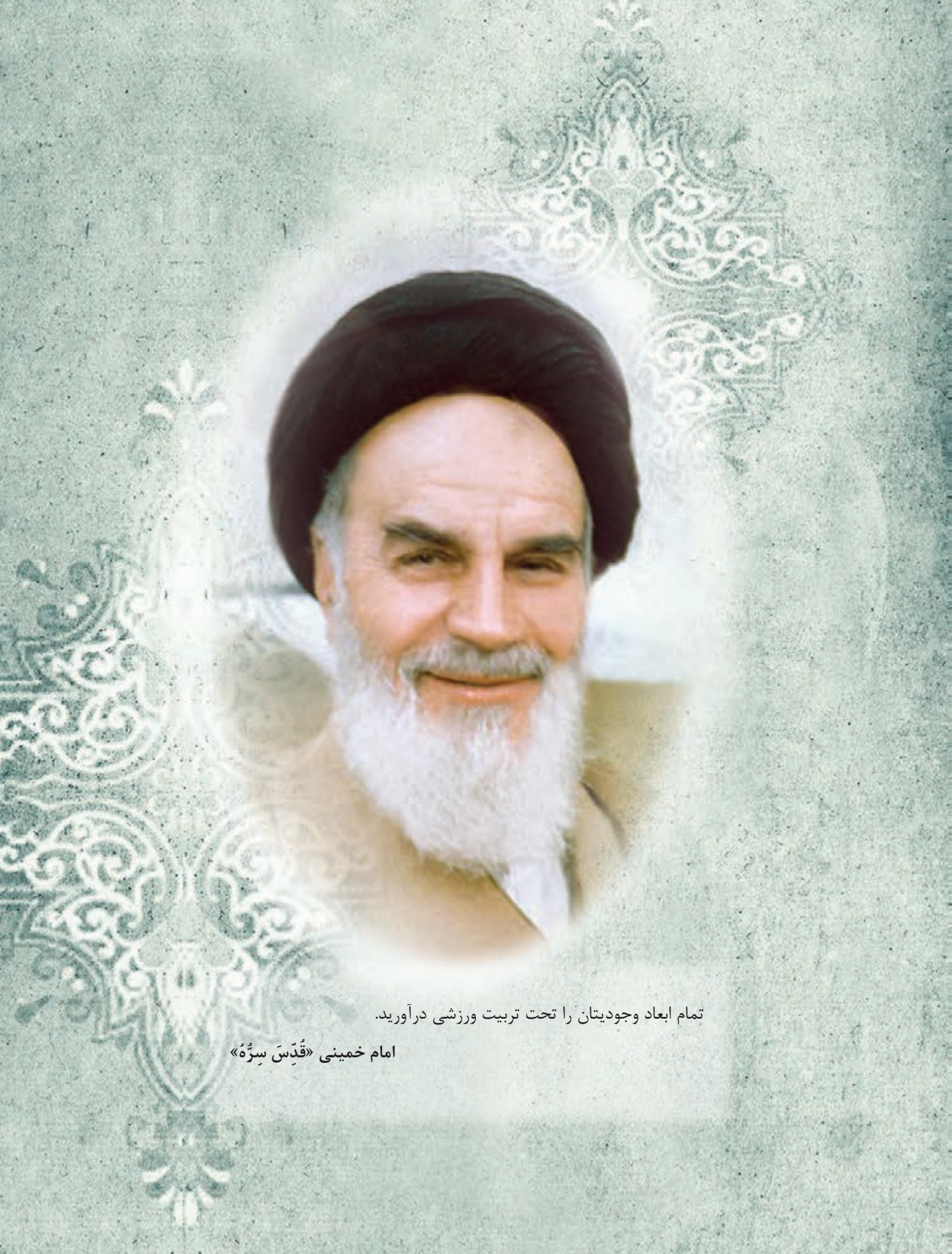
ناشر : شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران ـ کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۵ ـ ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ـ ۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول 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 به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، 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.

شابک ۲- ۳۸۷۲ - ۰۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸ **ISBN 978 – 964 – 05 – 3872 – 2**



تمام ابعاد وجودیتان را تحت تربیت ورزشی درآورید.

امام خمینی «قُدِّسَ 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 فنی‌وحرفه‌ای، هنرجویان پایه۱۲و فارغ‌التحصیلان شاغل) مورد ارزشیابی قرار گرفت و نتایج آن در محتوا اعمال شده است.

فهرست

پودمان اول: والیبال **۱**

- واحد یادگیری ۱: تکنیک‌های والیبال ۲
- واحد یادگیری ۲: تاکتیک‌های والیبال ۴۵

پودمان دوم: هندبال **۸۵**

- واحد یادگیری ۱: تکنیک در هندبال ۸۶
- واحد یادگیری ۲: انجام تاکتیک و سیستم‌های هندبال ۱۳۲

پودمان سوم: کبدی **۱۶۳**

- واحد یادگیری ۱: انجام تکنیک‌های پایه کبدی ۱۶۴
- واحد یادگیری ۲: انجام تاکتیک‌های کبدی (قوانین و مقررات، استقرار بازیکنان، استراتژی و تاکتیک‌های حمله و دفاع) ۲۱۵

پودمان چهارم: فوتسال / فوتبال (انتخابی) **۲۴۵**

- واحد یادگیری ۱ (فوتسال): تکنیک‌های فوتسال ۲۴۷
- واحد یادگیری ۲ (فوتسال): تاکتیک‌های فوتسال ۲۶۳
- واحد یادگیری ۱ (فوتبال): تکنیک‌های فوتبال ۲۷۷
- واحد یادگیری ۲ (فوتبال): تاکتیک‌های دفاع و حمله ۲۹۴

پودمان پنجم: بسکتبال **۳۰۵**

- واحد یادگیری ۱: تکنیک‌های اساسی بسکتبال ۳۰۶
- واحد یادگیری ۲: تاکتیک‌های بسکتبال ۳۸۲

منابع **۴۱۱**

سخنی با هنرجویان عزیز

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 ـ حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱ شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار
۲ شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده
۳ شایستگی‌های فناوری اطلاعات
۴ شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر.

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی‌وحرفه‌ای و کار و دانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی‌وحرفه‌ای و خبرگان دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی‌وحرفه‌ای 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 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 گروهی شامل پنج پودمان (پودمان چهارم فوتسال و فوتبال، انتخابی است و براساس شرایط موجود در هنرستان یکی از آن دو انتخاب می‌شود) و ۱۲ 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. کسب شایستگی در هر دو واحد یادگیری پودمان شرط لازم برای احراز شایستگی در آن پودمان است.

لازم به ذکر است شایستگی‌های غیرفنی در نمره واحد یادگیری تأثیر مستقیم ندارد، ولی کسب حداقل نمره قبولی ۲ در آن به شرط لازم برای کسب نمره قبول در شایستگی‌های فنی (مستمر پایانی) همان واحد یادگیری است.
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 محیط‌زیست 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 به‌کار گیرید. رعایت نکات ایمنی، بهداشتی و حفاظتی از اصول انجام کار است لذا توصیه هنرآموز خود را در مورد رعایت آنها جدی بگیرید.
برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرینات بیشتر به رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.
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.
در پایان سخن، این کتاب تقدیم می‌شود به وجود ماندگار دانش‌آموزان، هنرجویان و معلمان و هنرآموزان کشورمان که در جنگ تحمیلی ۱۴۰۵ ـ ۱۴۰۴ (۱۲ روزه، رمضان و نبرد هرمز) مظلومانه به مقام رفیع شهادت نائل شده‌اند.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنرآموزان گرامی

رشته تربیت بدنی 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 طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای سال یازدهم 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 ساخت‌یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست‌محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بستهٔ آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم‌افزار 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: والیبال، با هدف آموزش اصول و فنون پایه، اصول دفاعی و حمله‌ای را تقویت می‌کند.
پودمان دوم: هندبال، با هدف آموزش تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها و هماهنگی بین اعضای تیم برای دستیابی به هدف مشترک است.
پودمان سوم: کبدی، با هدف آموزش مبانی پایه کبدی، آشنایی با قوانین و مقررات، استراتژی و تاکتیک‌های حمله و دفاع است.
پودمان چهارم (انتخابی): فوتسال با هدف ارتقای سطح دانش هنرجویان در زمینه تکنیک و مهارت و تاکتیک‌ها و سیستم‌ها در فوتسال است و در فوتبال، علاوه بر کسب مهارت‌های فنی، پرورش روحیه کارگروهی، رعایت اصول اخلاق ورزشی با تصمیم‌گیری صحیح در شرایط مختلف آشنا می‌شوند.

پودمان چهارم انتخابی بین فوتسال و فوتبال است که با توجه به شرایط و اقتضائات هنرستان‌ها، یکی از این دو رشته را برای آموزش آن براساس زیرساخت‌های در دسترس انتخاب نمایید.

پودمان پنجم: بسکتبال با هدف آموزش بسکتبال کلاسیک و بسکتبال خیابانی است.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرینات بیشتر به رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

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

در پایان سخن، این کتاب تقدیم می‌شود به وجود ماندگار دانش‌آموزان، هنرجویان و معلمان و هنرآموزان کشورمان که در جنگ تحمیلی ۱۴۰۵ ـ ۱۴۰۴ (۱۲ روزه، رمضان و نبرد هرمز) مظلومانه به مقام رفیع شهادت نائل شده‌اند.

دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش

نظرسنجی کتاب درسی

پودمان اول

والیبال



واحد یادگیری ۱

تکنیک‌های والیبال

مقدمه

والیبال ورزشی است که در آن ظرافتِ اجرا، تفاوت میان یک حرکت ساده و یک امتیاز سرنوشت‌ساز را رقم می‌زند، تکنیک‌های فردی همچون پنجه، ساعد، سرویس و اسپک، الفبای این ورزش هستند و بدون تسلط بر آنها، هیچ استراتژی یا تاکتیکی قابلیت اجرا نخواهد داشت. این پودمان با هدف ایجاد زیربنایی محکم برای هنرجویان رشته تربیت بدنی تألیف شده است تا درکِ صحیح مکانیکِ حرکت و تکرار هوشمندانه مسیر رشد خود را از سطح پایه به‌سوی حرفه‌ای شدن هموار کنند.

«بیایید با یادگیری اصولی این تکنیک‌ها، پایه‌های تخصصیِ خود را در دنیای والیبال محکم کنیم.»

استاندارد عملکرد

انجام سه حرکت پنجه و ساعد و چیدمان نفرات در زمین و چرخش آنها.

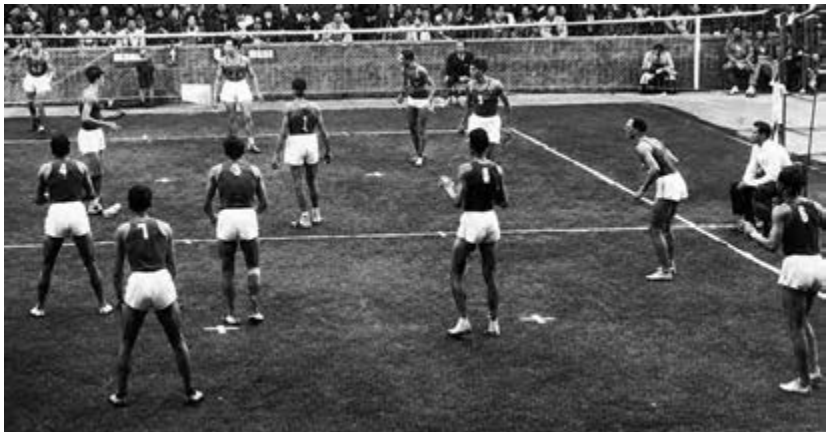
سیر تحول والیبال در جهان

والیبال در ۹ فوریه سال ۱۸۹۵ توسط ویلیام جی.مورگان، مدیر تربیت بدنی YMCA در ماساچوست امریکا ابداع شد. به عنوان یک بازی ساده برای سرگرمی بازرگانان ایجاد شد، اما به دلیل سادگی، هیجان و کم‌هزینه بودن به سرعت در جهان گسترش یافت. با تکامل قوانین توسط فدراسیون جهانی (FIVB)، این ورزش پویا، سریع و جذاب باقی مانده و امروزه یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های گروهی جهان با میلیون‌ها طرفدار و بازیکن است.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

تاریخچه والیبال در ایران

والیبال در سال ۱۲۹۹ هجری شمسی توسط میرمهدی ورزنده از پیشگامان ورزش نوین ایران به کشور معرفی شد. آموزش رسمی این رشته از دارالمعلمین ورزش (اولین مرکز تربیت معلم ورزش کشور) آغاز گردید. در آن سال‌ها، والیبال فاقد قواعد یکپارچه بود و بازیکنان به شیوه‌های متنوعی ـ غالباً با مشت یا سَمبه زدن ـ با توپ بازی می‌کردند.



شکل ۱ــ گسترش و تکامل والیبال در جهان

اولین مسابقه رسمی در سال ۱۲۹۹ بین تیم‌های دارالمعلمین ورزش و کلوپ شایسته برگزار شد که به دلیل نبود سالن سرپوشیده، در فضای آزاد انجام و با استقبال چشمگیر مردم مواجه شد.
والیبال به سرعت به مدارس و شهرستان‌ها راه یافت. اصفهان نخستین شهر پس از تهران بود که به توسعه این ورزش پرداخت.

اولین مسابقات باشگاهی در تهران در سال ۱۳۱۴ برگزار و تیم باشگاه دربند قهرمان شد. همچنین در سال ۱۳۱۸ نخستین دوره مسابقات قهرمانی ایران انجام شد.
والیبال تا سال ۱۳۳۶ دارای فدراسیون مشترک با بسکتبال بود.
در سال ۱۳۳۳ قوانین والیبال توسط دکتر سید ضیاءالدین شادمان (رئیس فدراسیون وقت) و کاظم رهبری (از داوران برجسته) انجام شد و در سال ۱۳۳۶ والیبال صاحب فدراسیون مستقل گردید و امیرعباس امین به عنوان اولین رئیس آن انتخاب شد.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

مختصات بازی والیبال

نگاهی به ورزش والیبال

پرسش

- به نظر شما در شکل‌های زیر افراد در حال انجام چه فعالیت‌های هستند؟ آیا تا به حال این ورزش‌ها را انجام داده‌اید؟
- ورزش‌هایی که در تصاویر زیر می‌بینید چه تفاوت‌های با هم دارند؟ ویژگی مشترک این ورزش‌ها را مشخص نمایید.
- اعضای یک تیم والیبال چند نفر هستند؟
- برای انجام بازی والیبال چه تجهیزاتی مورد نیاز است؟



شکل ۲

والیبال ورزشی است که به‌وسیله دو تیم و در زمینی که به‌وسیله یک تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده است بازی می‌شود.
در والیبال بازیکنان با پاها جابه‌جا می‌شوند با دست به توپ ضربه می‌زنند و با فکر بازی می‌کنند.
والیبال بازی ساده‌ای است و برای تمام گروه‌های سنی (زن و مرد) در داخل یا خارج خانه قابل اجرا می‌باشد و به‌عنوان یکی از اساسی‌ترین ورزش‌های رقابتی در سطح المپیک و بین‌المللی شناخته شده است. همچنین به‌عنوان یک ورزش تفریحی جایگاه ویژه‌ای در میان قشرهای مختلف سنی دارد.
از جمله امتیازات ویژه والیبال این است که در سطح کشور کمتر محیط آموزشی (مدرسه) را می‌توان یافت که فاقد زمین والیبال و وسایل مورد نیاز این ورزش باشد. خصوصاً ویژگی این ورزش باعث شده که در هر محیطی با امکانات ساده وکم‌خرج هم در هوایی آزاد و هم در سالن سرپوشیده قابل اجرا باشد و اجرای مسابقه والیبال تابعی از زمان مشخص نیست بلکه از طریق امتیازات کسب شده می‌توان برنده مسابقه را مشخص نمود.
این ورزش نه تنها یکی از بازی‌ها محسوب می‌شود بلکه در این رشته بسیاری از ورزشکاران رشته‌های دیگر مانند کشتی و فوتبال برای بالا بردن توسعه تمرینات خود از آن بهره می‌گیرند و در این رشته علاوه برفاکتورهای آمادگی جسمانی مانند قدرت انفجاری چابکی، سرعت عکس‌العمل و هماهنگی عصبی ـ عضلانی عواملی دیگری چون حس همکاری، تعاون، گذشت، تمرکز ذهنی، سرعت در تصمیم‌گیری، خلاقیت، هماهنگی و توانایی‌های ادراکی نیز پرورش می‌یابند.

ورزش والیبال[1]، تعامل دست و تور

والیبال یک ورزش گروهی است که در آن بازیکنان هر تیم در دو سوی یک تور قرار گرفته و سعی می‌کنند تا توپ را با گذراندن از تور در زمین تیم مقابل فرود آوردند. هر تیمی می‌تواند قبل از گذراندن توپ از روی تور و فرستادن آن به‌سوی تیم دیگر سه بار به توپ ضربه بزند ولی هیچ یک از بازیکنان نمی‌توانند دو بار متوالی با توپ تماس داشته باشند (استثنا در مورد دفاع وجود دارد).



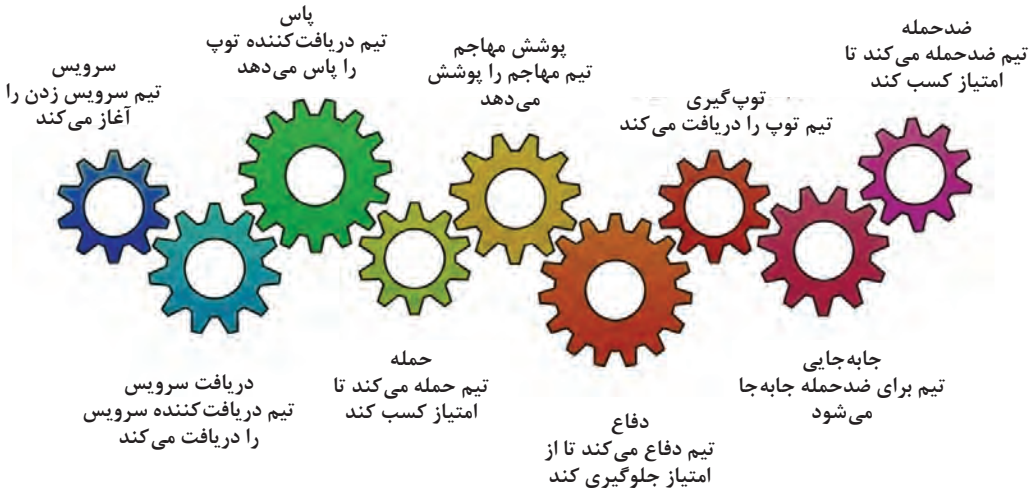
شکل ۳

۱ـ Volleyball

بازی با زدن سرویس[1] توسط یکی از بازیکنان انتهای زمین شروع می‌شود.
به‌طور رسمی هر تیمی دارای شش بازیکن می‌باشد به طوری که ۳ نفر از بازیکنان در خط عقب زمین (۶ متر عقب) و ۳ نفر دیگر در خط حمله (۳ متر جلو) قرار می‌گیرند. هر تیمی تلاش می‌کند که توپ را در زمین حریف فرود آورد و اگر موفق به انجام این کار شود و یا حریف را وادار به اشتباه سازد منجر به کسب امتیاز می‌شود. تیمی که ابتدا ۲۵ امتیاز کسب می‌نماید ست را تصاحب می‌کند. اگر تیمی موفق به فرود آوردن توپ در زمین حریف شود مسئولیت زدن سرویس را به‌عهده می‌گیرد. بازیکن به زدن سرویس تا زمانی که توپ در زمین تیم او فرود آید ادامه می‌دهد. به محض مالکیت به توپ از تیم حریف تمام بازیکنان در جهت حرکت عقربه‌های ساعت یک دوره چرخش انجام می‌دهند.

فعالیت کلاسی

با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر استادیوم‌ها و یا سالن‌های خوب و یا قابل دسترس در محله خود را در والیبال به کلاس ارائه دهید.



شکل ۴ــ چرخه بازی والیبال و توالی الگوهای بازی

پرسش

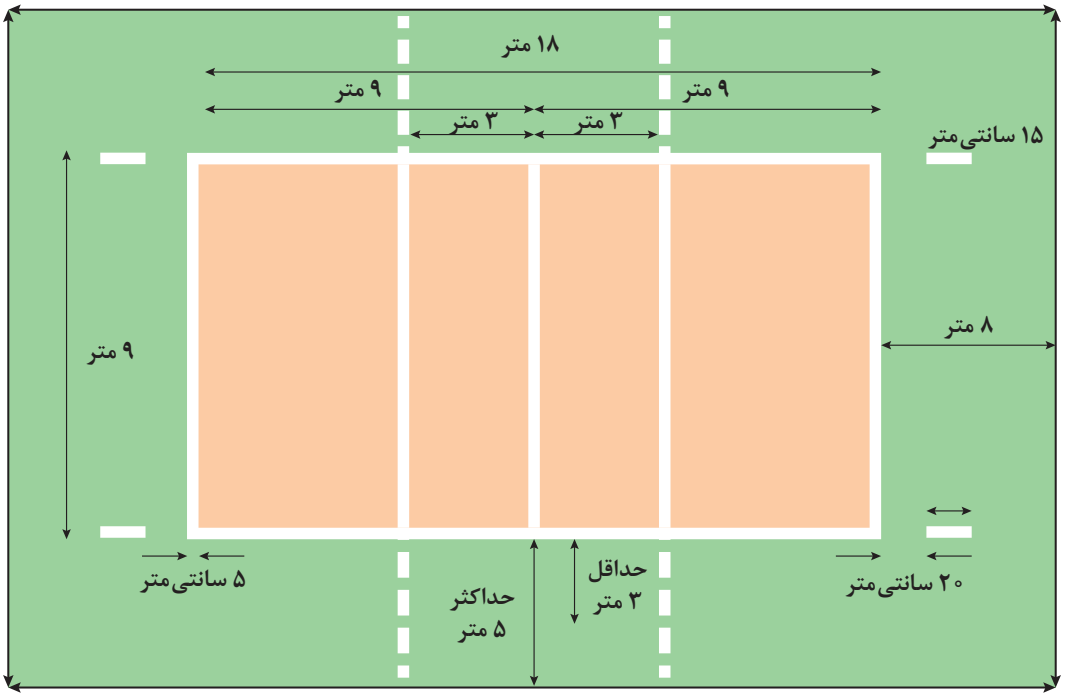
فضایی که در آن بازی والیبال انجام می‌شود باید دارای چه ویژگی‌های باشد؟

چگونگی بازی والیبال

والیبال ورزشی است که به‌وسیله دو تیم و در زمینی که به‌وسیله تور به دو قسمت مساوی تقسیم شده، بازی می‌شود.
والیبال یک بازی پیچیده است که از تکنیک‌های ساده تشکیل شده، به توپ در ارتفاعی بیش از ۳ متر ضربه زده می‌شود و این توپ در کمتر از ۰/۵ ثانیه به مدافع داخل زمین می‌رسد. این بدان معناست که مدافع

۱ـ Service

داخل زمین باید در محلی مناسب جاگیری کرده باشد و کاملاً آماده دریافت توپ باشد و در حالی‌که کمتر از یک چشم بر هم زدن فرصت دارد، توپ را کنترل کرده و هدایت نماید.
یک تیم می‌تواند در زمین خود ۳ بار با توپ تماس داشته باشد. الگوی رایج ارسال با ساعد، پاس دادن با پنجه و آبشار زدن می‌باشد. توپ با زدن سرویس وارد بازی می‌شود.



شکل ۵ــ زمین استاندارد والیبال

جدول ۱ــ مشخصات کلی زمین

مشخصات	توضیح
زمین بازی	مستطیل ۱۸×۹ متر که در تمام مسابقات رسمی حریم طولی «۵ متر» و حریم عرضی «۸ متر» می‌باشد.
اندازه و ارتفاع تور	در مسابقات رسمی FIVB، ارتفاع تور برای مردان ۲/۴۳ متر و برای زنان ۲/۲۴ متر است.
توپ	محیط توپ باید بین ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر و وزن آن بین ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم باشد.
دما و نور	در مسابقات رسمی، دما بین ۱۶ـ۲۵ درجه و نور ۱۰۰۰ـ۱۵۰۰ لوکس. (بسته به سطح مسابقه)
خطوط	همه خطوط ۵ سانتی‌متر عرض دارند.
خط مرکزی	زمین را به دو نیمه ۹×۹ متری تقسیم می‌کند.
خط حمله	در ۳ متری خط مرکزی.
منطقه سرویس	پشت خط انتهایی، به عرض ۹ متر.

اعضای تیم و مسئولیت‌ها

حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم: (۶ بازیکن درون زمین، ۶ بازیکن جایگزین، حداکثر ۲ لیبرو که فقط یکی می‌تواند هم‌زمان درون زمین باشد.) همواره ۶ نفر در زمین حضور دارند که می‌توانند در زمین خود ۳ بار با توپ تماس داشته باشند.

کادر فنی: (سرمربی، ۲ نفر کمک مربی)

کادر پزشکی: (پزشک و فیزیوتراپیست) در مسابقات رسمی، بخشی از ترکیب رسمی و تأیید شده توسط فدراسیون جهانی باشند.

کاپیتان تیم: باید یک بازیکن غیر از لیبرو باشد و در برگه امتیازات مشخص شود و هنگامی که کاپیتان تیم در زمین نباشد، لیبرو نمی‌تواند کاپیتان تیم یا کاپیتان بازی باشد.

در تمامی مسابقات رسمی حریم طولی زمین «۵ متر» و حریم عرضی «۸ متر» می‌باشد.

مناطق زمین والیبال

منطقه ۳ متر جلو (منطقه حمله): این خط به فاصله ۳ متر از خط مرکزی و به موازات آن در هر دو طرف قرار دارد بنابراین منطقه ۳ متر جایی که در اکثر مواقع حمله از آنجا انجام می‌شود. فقط سه بازیکن جلو می‌توانند از نزدیک تور (منطقه ۳ متر جلو) آبشار بزنند و یا در دفاع روی تور حضور یابند.

منطقه ۶ متر (پشت خط ۳ متر): این خط زمین را به قسمت جلو و قسمت عقب تقسیم می‌کند. بازیکنان منطقه عقب زمانی می‌توانند توپی را که بالاتر از تور قرار دارد آبشار بزنند که از پشت خط حمله (که به عنوان خط ۳ متر شناخته می‌شود) جهش کنند.

منطقه ۱: پشت منطقه ۲ قسمت عقب زمین (سرویس)

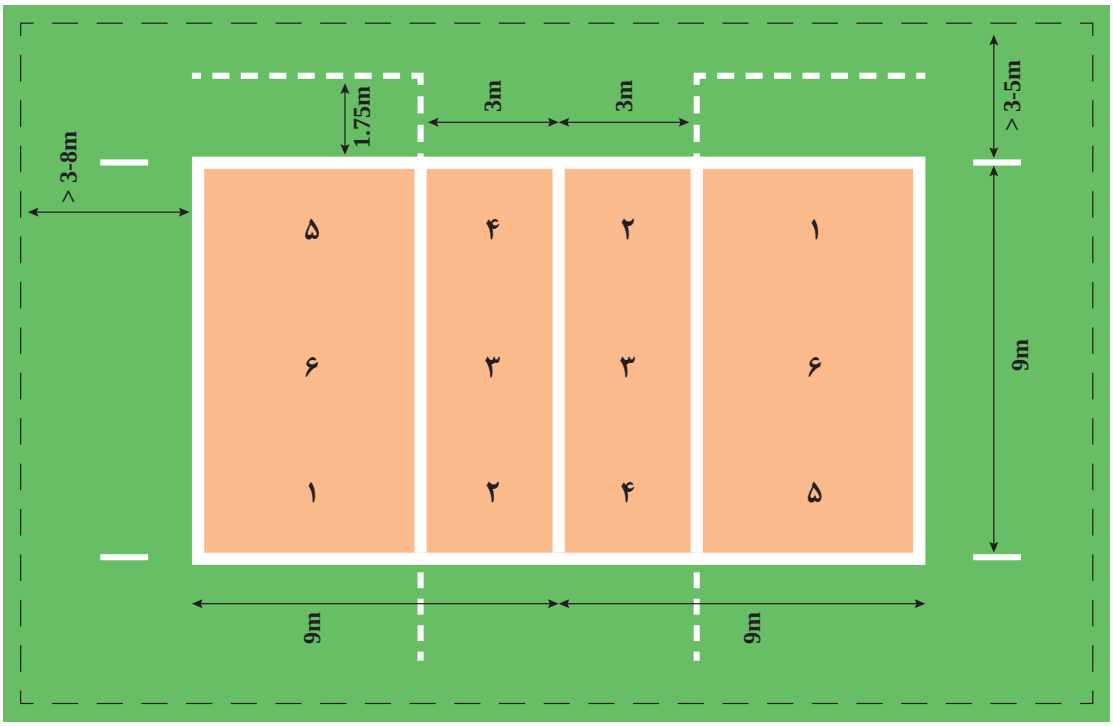
منطقه ۲: قسمت زیر تور طرف راست زمین

منطقه ۳: قسمت نزدیک تور وسط زمین

منطقه ۴: قسمت زیر تور طرف چپ

منطقه ۵: پشت منطقه ۴ در قسمت عقب زمین

منطقه ۶: پشت منطقه ۳ زمین



شکل ۶ـ مناطق زمین بازی

جاگیری در زمین والیبال

وقتی تیمی وارد زمین بازی والیبال می‌شود محل جاگیری هریک از بازیکنان مشخص می‌شود. سه نفر از آنها در مقابل تور (منطقه حمله) و سه نفر بعدی پشت زمین (منطقه عقب) مستقر می‌شوند و همان‌طورکه قبلاً توضیح داده شده بازیکنان مطابق شکل در مناطق مشخص زمین (منطقه ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶) استقرار می‌یابند و این بازیکنان برطبق مقررات (زمانی که بتوانند مالکیت توپ را از تیم حریف بگیرند) همواره چرخشی موافق عقربه ساعت انجام می‌دهند و جای همدیگر عوض می‌شوند. نحوه گردش بازیکنان منطقه ۱ به منطقه ۶ و منطقه ۵ به منطقه ۴ و... است همین‌طور سایر مناطق برابر قاعده‌ای که ذکر شد، انجام می‌شود.

چرخش در والیبال

در هرتیم والیبال ۶ بازیکن در زمین حضور دارند و در زمانی که وظیفه زدن سرویس از تیم مقابل به آنها منتقل می‌شود یک منطقه در جهت حرکت عقربه‌های ساعت می‌چرخند و همواره ۳ بازیکن در خط جلو و ۳ بازیکن در خط عقب حضور دارند. جهت چرخش موافق عقربه‌های ساعت می‌باشد چرخش بازیکن در مناطق زمین در جهت حرکت عقربه‌های ساعت انجام می‌شود.

بیشتر بدانید

اگر یک تیم امتیازی از تیم مقابل که سرویس می‌زند بگیرد، چرخش انجام می‌شود. چرخش بازیکنان به این صورت است که بازیکن منطقه ۱ به منطقه ۶ ـ منطقه ۶ به منطقه ۵ ـ منطقه ۵ به منطقه ۴ ـ منطقه ۴ به منطقه ۳ ـ منطقه ۳ به منطقه ۲ و منطقه ۲ به منطقه ۱ می‌رود.

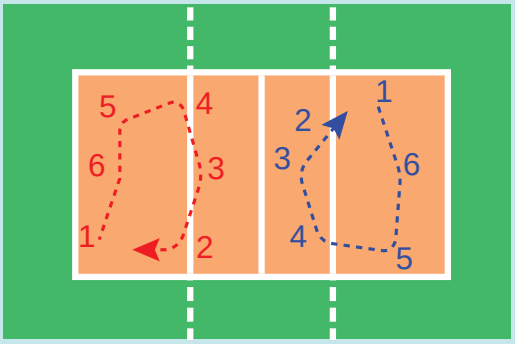
فعالیت کلاسی

با کمک هم‌کلاسی خود در کلاس موارد زیر پوستر ـ تحقیق ـ عکس ـ فیلم با نظارت هنرآموز در گوشی همراه خود انجام دهید و در کلاس ارائه دهید.

۱ زمین استاندارد بازی

۲ مناطق زمین

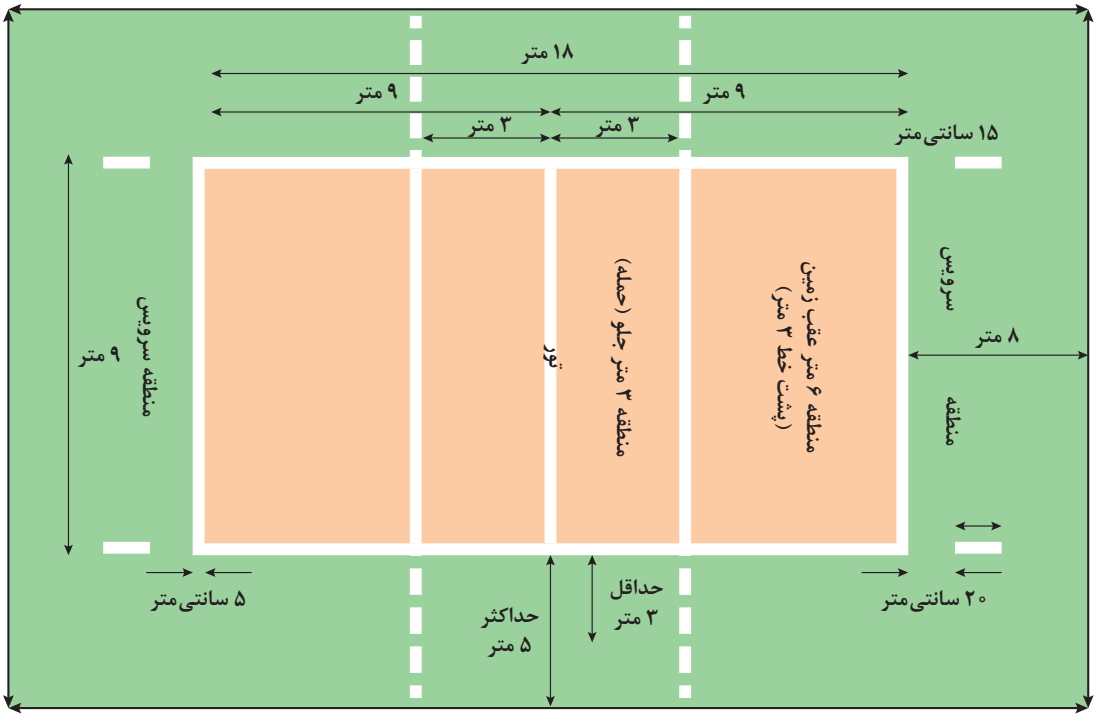
۳ جاگیری و چرخش در زمین والیبال



شکل ۷ـ چرخش بازیکنان در زمین والیبال

نکته

بازیکنان باید به‌صورت دو به دو (مناطق ۱ با ۴، ۳ با ۶ و ۲ با ۵) قطری بایستند و همواره در چرخش‌ها (جهت حرکت عقربه‌های ساعت) حرکت می‌کنند.



شکل ۸ـ مناطق زمین والیبال

شیوه و سیستم امتیازدهی

سیستم امتیازدهی در والیبال به‌صورت رالی (از نقطه شروع سرویس تا لحظه‌ای که توپ متوقف می‌شود) می‌باشد. مسابقات در ۵ ست برگزار می‌شود و هر تیمی که در ۳ ست پیروز شود برنده بازی خواهد بود.

بیشتر بدانید

ست‌های اول لغایت چهارم ۲۵ امتیازی و ست پنجم (فینال) ۱۵ امتیازی است البته در مسابقات مدارس ۳ ست می‌باشد.
هر تیم برای پیروز شدن در هر ست، علاوه بر کسب امتیاز نهایی باید حداقل دو امتیاز از حریف خود بالاتر باشد.

نکته

نتیجه تساوی در یک ست برای مسابقه والیبال وجود ندارد و اگر امتیاز هر دو تیم در یک ست به ۲۴ یا ۱۴ برسد بازی ادامه خواهد داشت تا اینکه یک تیم با اختلاف ۲ امتیاز برنده شود.



شکل ۹

نکته مهم:

قبل از شروع بازی داور برای آغاز مسابقه قرعه‌کشی را انجام می‌دهد و ست پنجم نیز برای انتخاب زمین با سرویس و دریافت توپ، داور قرعه‌کشی می‌کند. در امتیاز ۸، جای تیم‌ها در زمین عوض و استراحت فنی هم در ست فینال وجود ندارد.

اگر تیمی در ست اول سرویس بزند، در ست دوم تیم مقابل زننده نخستین سرویس خواهد بود. سرویس باید از قسمت پشت خط عرضی زده شود. توپ سرویس، دفاع روی تور ندارد. در هنگام بازی، با هر قسمت از بدن می‌توان به توپ ضربه زد.

تایم‌اوت[1] و تعویض‌ها و مصدومیت

هر تیم در هر ست حق دارد دو تایم‌اوت (۳۰ ثانیه) بگیرد، در بازی‌های رسمی ۲ وقت استراحت فنی در امتیازات ۸ و ۱۶ برای هر دو تیم در نظر گرفته شده است که هر کدام ۱ دقیقه هستند. در مسابقات، زمان وقت استراحت فنی با تابلوی الکترونیکی کنترل می‌شود.

هر تیم در هر ست می‌تواند حداکثر ۶ تعویض انجام دهد و هر بازیکنی در صورت تعویض بایستی به جای بازیکن قبلی وارد شود.

مثلاً اگر بازیکن شماره ۵ به جای بازیکن شماره ۸ وارد زمین شد، در تعویض بعدی حتماً ۸ باید به جای ۵ وارد زمین شود.

تعویض باید سریع و در منطقه تعویض (کنار خط حمله) انجام شود.

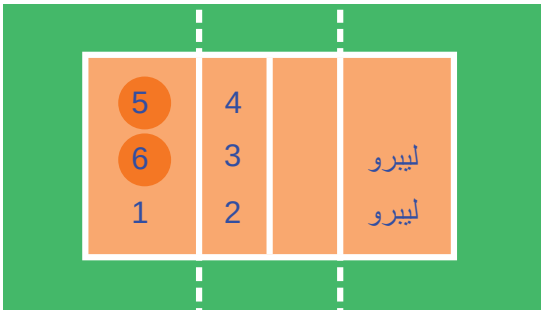
۱ـ Time-Out

بیشتر بدانید

تعویض استثنایی: در صورت مصدومیت یک بازیکن که نمی‌تواند بازی را ادامه دهد، با تأیید داوران، تعویض استثنایی انجام می‌شود. (در صورت مصدومیت، ۳ دقیقه وقت برای بهبودی داده می‌شود.)

نقش لیبرو[1] در بازی والیبال

لیبرو بازیکنی تخصصی با پیراهن متمایز است که تنها در منطقه عقب زمین بازی می‌کند. وی نمی‌تواند سرویس بزند، حمله (آبشار) بزند یا در خط جلو به‌عنوان بازیکن تهاجمی عمل کند. وظیفه اصلی او، دریافت سرویس و دفاع در میدان است.



شکل ۱۰ــ لیبرو در زمین والیبال

بیشتر بدانید

تعویض لیبرو با بازیکنان عقب زمین، جزو سهمیه تعویض‌های تیم محسوب نمی‌شود. این تعویض باید در زمان توقف بازی، در ناحیه بین خط ۳ متر و خط انتهایی و بدون نیاز به اجازه داور انجام شود و **فقط بازیکن اصلی‌ای که لیبرو جایگزین او شده می‌تواند دوباره وارد زمین شود.** همچنین، اگر لیبرو از داخل منطقه ۳ متری با پنجه پاس دهد، هیچ هم‌تیمی‌ای حق ندارد آن توپ را از بالای تور به‌صورت تهاجمی به زمین حریف بفرستد.

فعالیت کلاسی

در خصوص تایم‌اوت‌ها و تعویض و نقش لیبرو تحقیق و به کلاس ارائه دهید.

خطاهای رایج در والیبال:

- **خطای ۸ ثانیه:** سرویس زننده پس از سوت داور ۸ ثانیه وقت دارد سرویس بزند که بیش از آن منجر به خطا می‌شود.
- **خطای خط:** اگر سرویس‌زننده در موقع سرویس پایش روی خط باشد خطا محسوب می‌شود.
- **خطای تور:** برخورد بازیکن به تور والیبال به هر شکل خطا محسوب می‌شود.
- **خطای خط زیر تور:** اگر دست و پای بازیکن به‌صورت کامل از خط زیر تور عبور کند خطا محسوب می‌شود.
- **خطای دو ضرب:** اگر یک بازیکن ۲ بار پی در پی به توپ ضربه بزند، خطای دو ضرب نامیده می‌شود.
- **خطای ۴ ضرب:** اگر تیمی بیش از ۳ بار به توپ ضربه بزند، خطای ۴ ضرب نامیده می‌شود.
- **خطای حمل:** اگر توپ روی دست بازیکن مکث داشته باشد، خطای حمل توپ نامیده می‌شود.
- **خطای ارنج:** به ترتیب قرار نگرفتن بازیکنان درزمین یا چیدمان نادرست اولیه برای شروع هر ست خطای ارنج گفته می‌شود.
- **خطای چرخش:** زمانی صورت می‌گیرد که زدن سرویس بر طبق چرخش انجام نشود. دو نوع خطا را می‌توان عنوان کرد:

۱ـ Libero

۱ **خطای طولی:** اگر بازیکن منطقه عقب نسبت به بازیکن منطقه جلو به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۱ نسبت به بازیکن منطقه ۲ به تور نزدیک‌تر باشد خطا صورت می‌گیرد.

۲ **خطای عرضی:** اگر بازیکن منطقه‌ای در جلو با عقب نسبت به بازکن کناری به خط عرضی جابه‌جای شود خطا صورت می‌گیرد. برای مثال اگر بازیکن منطقه ۶ جای بازیکن منطقه ۵ قرار گیرد خطا صورت می‌گیرد.

■ **خطای استتار (سرویس):** بازیکنان تیم سرویس‌زننده نباید با حرکات دست، پرش یا ایستادن گروهی، دید سرویس‌زننده یا مسیر توپ را از حریف بگیرند.

وسایل و تجهیزات مورد نیاز بازی والیبال

مشخصات توپ والیبال

مهم‌ترین شاخص در مورد توپ این است که باید از یک لایه چرم ساخته شده و دارای وزن استاندارد باشد. توپ والیبال باید به شکل کروی (گرد) و از جنس چرم، انعطاف‌پذیر یا چرم مصنوعی باشد. در استانداردهای بین‌المللی، محیط توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی‌متر و وزن آن ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم است. فشار داخل توپ نیز باید ۰/۳۰۰ تا ۰/۳۲۵ کیلوگرم بر سانتی‌متر مربع باشد.

همه توپ‌های مسابقه‌ای یک تکه و ساخته شده از یک لاستیک سرتاسری هستند که با نوارهای چرمی پوشیده شده است. معمولاً بهترین توپ‌ها چرم نرم‌تر و یک تیوپ دارند. سوزن‌های نازکی برای این نوع توپ باید استفاده شود و سوپاپ این تیوپ‌ها باید با سطح یکسان باشند.



شکل ۱۱ــ انواع توپ

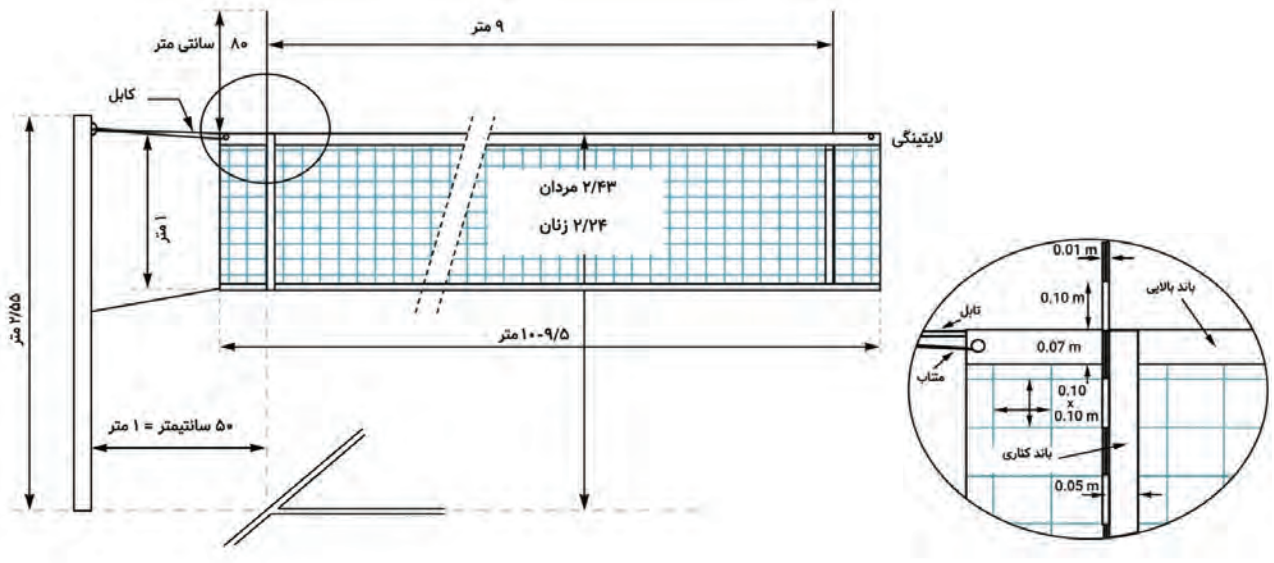
فعالیت کلاسی

هنرجویان در مورد ترکیب رنگ‌های مورد استفاده در توپ والیبال با همدیگر بحث کنید و به کلاس ارائه دهند.

میله‌ها، تور، نوارها و آنتن[1] والیبال

تصویر صفحهٔ بعد را با دقت بررسی کنید.

۱ـ Antenna



شکل ۱۲

فعالیت کلاسی

با نظارت هنرآموز خود در مورد وسایل و تجهیزات مورد نیاز در بازی والیبال تحقیق کنید.



شکل ۱۳ــ تور والیبال

تور والیبال: تور باید ۹/۵ متر طول و ۱ متر عرض و دارای شبکه تورهای ۱۰ سانتی باشد. برای کمک به حالت ارتعاشی تور، بسیاری از تورها نوارهای لاستیکی در انتها دارند که به تیرک‌ها بسته شده تور را به‌طور افقی کشش می‌دهند. در طول بازی توپ می‌تواند بعد از خوردن و رفت و برگشت از تور بازی شود بنابراین تور به حالت ارتعاشی خوبی احتیاج دارد.

ارتفاع تور، وقتی از مرکز زمین اندازه‌گیری می‌شود برای مردان ۲/۴۳ متر و برای زنان ۲/۲۴ متر است.

نوارهای تور: یک پوشش از جنس کتان سفید با عرض ۷ سانتی‌متر و ضخامت دو برابر ضخامت تور باید در سرتاسر بالای تور وجود داشته باشد دو نوار سفید به‌طور عمودی به دو انتهای تور بسته شده که هر کدام مستقیماً در بالای یک خط کناری زمین بازی قرار می‌گیرد. پهنای نوارها ۵ سانتی‌متر و طول آن به اندازه پهنای تور می‌باشد؛ نوارها قسمتی از تور را شامل می‌شوند.



شکل ۱۴ــ تیرک‌ها

تیرک‌ها: میله‌هایی که نگه‌دارنده تور می‌باشند. تیرک‌ها تنها جنس گران‌قیمت لوازم ورزش والیبال هستند اما به دلیل حفظ سلامت باید با دقت انتخاب شوند در فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متری خطوط کناری قرار داده می‌شوند.
میله‌ها باید مدور (گرد) و صاف باشند و بدون استفاده از سیم‌های نگهدارنده در زمین نصب شوند.
تیرک‌ها باید به زمین پیچ شوند یا در داخل سوراخی در زمین که بین نیم یا یک متر از خط کناری فاصله دارد در زمین جای گرفته و محکم شوند. پایه تیرک‌ها نباید در جلو قرار گیرند تا بازیکن‌ها با آنها برخورد کنند.



شکل ۱۵ــ آنتن تور

آنتن تور: تور از زمین بازی عریض‌تر است و یک علامت سفید رنگ مستقیم بالای خط جانبی زمین قرار گرفته و آن را مشخص می‌کند. بر روی این علامت یک آنتن فایبرگلاس هست که ۸۰ سانتی‌متر از تور بالاتر قرار می‌گیرد. وقتی توپی در طول بازی به این قسمت بخورد یا از خارج تور بگذرد خطا انجام می‌گیرید.
آنتن می‌تواند از یک یا دو قسمت تشکیل شود که ۸۰ سانتی‌متر آن بالای تور و ۱۰۰ سانتی‌متر اندازه عرض تور است.

جدول ارزشیابی بازخوردی

در جدول ۲ هنرجویان هر قسمت از جدول را بررسی کنند و به کلاس ارائه دهند.

جدول ۲

تاریخچه	تشریح ابعاد واندازه‌ها	نحوه ترسیم ابعاد واندازه	نحوه ترسیم حریم	نوع
بشناسد: ابداع‌کننده را، زادگاه بازی را، حضور در المپیک، حضور در مسابقات	توضیح دهد: ابعاد و اندازه‌های استاندارد و موقعیت‌های زمین و ارتفاع سالن را	تشریح کند: چگونگی پیدا کردن مرکز زمین ترسیم اضلاع زمین ترسیم خطوط داخلی	تشریح کند: چگونگی ترسیم حریم زمین با توجه به موقعیت زمین	شفاهی یا کتبی
جمع‌آوری و ارائه عکس و نقشه‌ها و چگونگی بازی در طی دوره تاریخی و پیدایش ورزش والیبال	بتواند ترسیم کند: ابعاد و اندازه‌های استاندارد را هم روی کاغذ و زمین	بتواند ترسیم کند: مرکز زمین والیبال را و اضلاع زمین والیبال را هم روی کاغذ و زمین	بتواند ترسیم کند: حریم زمین والیبال را با توجه به موقعیت زمین روی هم کاغذ و زمین	عملی

مهارت‌های پایه بدون توپ در والیبال

پرسش

۱ آیا تا به‌حال بدون آمادگی کافی دست به انجام کاری زده‌اید؟ نتیجه آن چه بود؟
۲ در موقعیت‌های مختلف، معمولاً چقدر برای انجام یک کار آمادگی دارید؟

به این تصاویر خوب نگاه کنید ببینید در چه حالتی هستند؟



شکل ۱۶

آماده بودن برای هر کاری، اعتماد به نفس ما را افزایش می‌دهد. وقتی مطمئن باشیم از هر نظر آماده‌ایم، با اطمینان و اعتماد به نفس بیشتری عمل می‌کنیم.

حالت‌های آماده پایه در والیبال:

به‌طور کلی دو نوع حالت آماده پایه در والیبال وجود دارد:

۱ **حالت آماده بازیکنان منطقه جلو برای دفاع روی تور:** زانوها کمی خم باشند و دست‌ها در بالا و جلوی سر باشد. بازیکن باید با توجه و تمرکز زیاد نحوه عملکرد تیم حریف را زیر نظر بگیرد.

۲ **حالت آماده بازیکنان منطقه عقب برای دریافت سرویس یا توپ‌گیری:** زانوها خم باشند طوری‌که از انگشتان پا جلوتر نباشد. وزن بدن روی پنجه پاها باشد. دو پا به موازات هم یا یک جلوتر از دیگری باشد، نکته مهم این است که وزن بدن تا جای ممکن باید به سمت جلو باشد، پاشنه کمی از سطح زمین جدا باشد.



حالت آماده بازیکنان برای دفاع روی تور — حالت آماده بازیکنان منطقه عقب

شکل ۱۷ــ حالت‌های آماده پایه

دست‌ها با توجه به موقعیت بازیکن در زمین و شرایط حریف باید در وضعیت کاملاً آماده باشند تا بتوانند در سریع‌ترین زمان ممکن نسبت به توپ عکس‌العمل نشان دهند.

جابه‌جایی پایه در والیبال:

در ورزش والیبال، رسیدن به محل مناسب جهت اجرای تکنیک‌های (پاس، سرویس، آبشار و...) یکی از مهم‌ترین عوامل محسوب می‌شود. بنابراین نیاز است که انواع جابه‌جایی را به‌صورت کامل فرا گرفته و با مهارت اجرا دهید.

نکته

در این بخش سعی کنید حرکات را مرحله به مرحله انجام دهید تا بتوانید به اجرای موفقیت‌آمیز دست یابید.

انواع حرکت در زمین والیبال

در والیبال باید با پاها به سمت توپ حرکت کرد، به گونه‌ای که لحظه تماس با توپ، بازیکن از تعادل پایدار برخوردار شود.

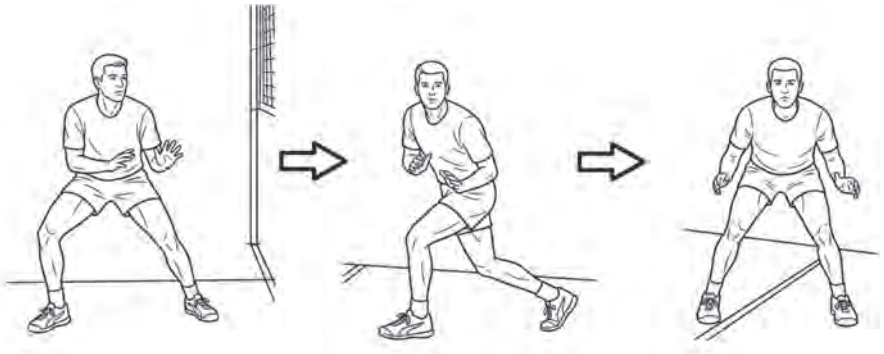
نکته

حرکت به جهت، سرعت، نقطه فرود توپ همچنین به محل و فضای بازی بستگی دارد.

انواع الگوهای حرکت (جابه‌جایی پایه) در والیبال عبارت‌اند از:

۱ـ حرکت به سمت پهلو

زمانی که بازیکنان در زاویهٔ بین ۳۳ تا ۴۵ درجه به پهلوها حرکت می‌کنند، چهار نوع حرکت پا وجود دارد که بازیکنان با توجه مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی می‌باشد.



بازیکن خط جلویی که در دفاع روی تور شرکت نمی‌کند
با استفاده از گام متقاطع از تور جدا شده و در توپ‌گیری شرکت می‌کند.

شکل ۱۸ـ انواع حرکت در زیر والیبال

الف) پای پهلو ساده

راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها) برای حرکت به سمت راست، خیلی سریع و هم‌زمان هر دو پای خود را همراه با جابه‌جا کردن بدن به گونه‌ای حرکت دهید که پای چپ تقریباً جای پای راست قرار بگیرد. جابه‌جایی در این نوع پای پهلو به اندازه عرض شانه‌ها می‌باشد و دقت و سرعت خوبی دارد.

ب) پای پهلوی نوع دو

راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)، مراحل اجرا را به ترتیب زیر انجام دهید:

۱ پای راست خود را تا حد ممکن به سمت راست ببرید (حداقل ۱/۵ تا ۲ برابر عرض شانه‌ها).

۲ پای چپ را به سمت پای راست برده و در فاصله عرض شانه‌ها کنار پای راست قرار دهید.

پ) پای پهلوی نوع سوم

این نوع، ترکیبی از دو نوع حرکت قبلی است به ترتیب زیر:

۱ راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها).

۲ پای چپ را در فاصله اندک کنار پای راست قرار دهید.

۳ پای راست را تا جای ممکن به سمت راست حرکت داده روی زمین قرار دهید.

۴ پای چپ را در فاصله عرض شانه کنار پای راست قرار دهید.

ت) پای پهلو نوع چهارم (ضربدری)

۱ راحت بایستید (فاصله پاها به اندازه عرض شانه‌ها)

۲ روی پاشنه پای راست به سمت راست بچرخید (شبیه به راست راست در ارتش) البته پای چپ همچنان بدون حرکت می‌باشد. با چرخش پای راست مسیر حرکت پای چپ باز می‌شود.

۳ پای چپ را از جلوی پای راست عبور داده (به سمت راست) و در فاصله‌ای در حد توان دورتر از پای راست قرار می‌دهیم.

۴ پای راست را از پشت پای چپ عبور داده (به سمت راست) و در فاصله عرض شانه کنار پای چپ می‌گذاریم.

۲ـ حرکت به سمت جلو

پای دو: گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو و توقف و اتخاذ حالت مناسب برای ارسال توپ.

این تکنیک دقیقاً مانند تکنیک پای ضربدری می‌باشد با این تفاوت که پس از مرحله دوم حرکت دوی معمولی تا رسیدن به هدف انجام می‌شود سپس پای چپ به عنوان گام ترمز گذاشته می‌شود و در نهایت پای راست. پس از آنکه بازیکنان در گام برداشتن یا دویدن به سمت جلو در حالت نزدیک زمین ماهر شدند، مربی باید شیرجه زدن به سمت جلو برای دستیابی به توپ را به بازیکنان بیاموزد.

۳ـ حرکت به سمت عقب

سه روش کارآمد برای حرکت به سمت عقب وجود دارد که بازیکنان با توجه به مسیر حرکت، فاصله و سرعت توپ از آن استفاده می‌کنند. در بعضی موارد نیز جابه‌جایی بازیکن به دلیل تغییر موقعیت در زمین بازی یا آماده شدن برای حمله می‌باشد.

- حرکت عقب عقب
- چرخش ۹۰ درجه و استفاده از گام متقاطع برای حرکت به پهلو
- چرخش ۱۸۰ درجه و دویدن به سمت توپ

نکات مهم در تکنیک‌های حرکت‌های پایه و توقف

۱ هنگام حرکت سر را بالا نگه دارید و تمامی فضای اطراف را در نظر بگیرید.

۲ برای جلوگیری از هر گونه برخورد و آگاهی از دیگران از حس‌های بینایی و شنوایی خود استفاده کنید.

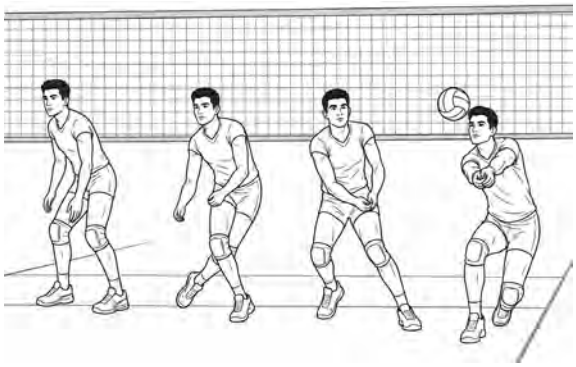
۳ به‌طور سریع توقف کنید و مرکز ثقل را پایین نگه دارید و اجازه ندهید که پاها سر بخورد.

۴ برای حرکت به جلو، وزن بدن را به پای جلو انتقال دهید و برای حرکت به عقب، وزن بدن را به پای عقب انتقال دهید.

۵ برای حرکت به پهلو با گام‌های متقاطع یا پهلو، تحت زاویه ۴۵ درجه حرکت کنید.

۶ هنگام توقف مرکز ثقل را به پایین منتقل کنید. به پنجه پاها فشار وارد کنید. پاها را در حد عرض شانه‌ها از هم دور کنید و تعادل خود را حفظ کنید.

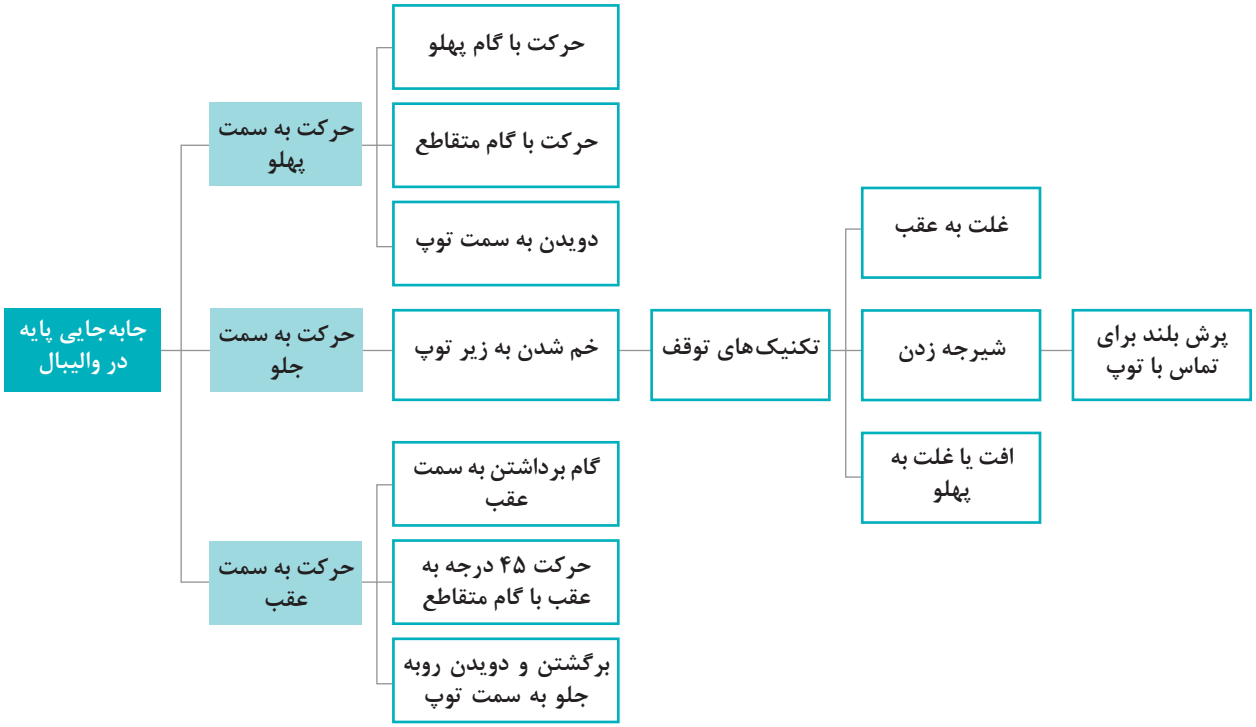
۷ برای شروع مجدد حرکت، به پای عقب فشار آورید.



شکل ۱۹ــ حرکت توقف

پرش[۱]

سه نوع گام برداشتن در حمله قبل از پرش وجود دارد (برای دفاع روی تور، آبشار و ارسال پاس):
هر دو پا در یک زمان به زمین برخورد می‌کنند (دو پا موازی هم)
ابتدا پای چپ و سپس پای راست به زمین برخورد می‌کند (پای راست جلوتر از پای چپ)
ابتدا پای راست و سپس پای چپ به زمین برخورد می‌کند (پای چپ جلوتر از پای راست)



نمودار ۱ــ جابه‌جایی پایه در والیبال

۱ـ Jumping

گاردگیری[1] در والیبال

اگر بازی والیبال را کمی با دقت دیده باشید به‌راحتی متوجه خواهید شد که اغلب والیبالیست‌ها در سه حالت کلی برای اجرای تکنیک‌ها به بدن خود شکل داده و اصطلاحاً گارد می‌گیرند. البته در اجرای تکنیک‌های ساعد و پنجه این سه حالت بهتر نشان داده می‌شود در هر حال؛ والیبال دارای سه گارد اصلی ایستاده، متوسط و نشسته می‌باشد. حالا به تجزیه و تحلیل هر کدام خواهم پرداخت.

۱ **گارد ایستاده:** بسیار شبیه ایستادن معمولی می‌باشد یعنی؛

- فاصله پاها از یکدیگر به اندازه عرض شانه است.
- وزن بدن روی تمام سطح کف پا منتقل می‌شود.
- زانوها بسیار اندک خم می‌شوند (یا اصلاً خمیدگی ندارد).
- باسن کمی به سمت عقب متمایل شده و سر و سینه بازیکن نیز اندکی به جلو می‌آید.
- دست‌ها از ناحیه آرنج خم شده و زاویه بین استخوان‌های بازو و ساعد نزدیک به ۹۰ درجه خواهد بود.
- فرد آماده جابه‌جایی و یا حرکت دادن دست‌ها به منظور دریافت ساعد (در حالت ایستاده) یا پاس پنجه می‌باشد.
- نگاه فرد کاملاً به جلو و مراقب مسیر توپ و جریان بازی

۲ **گارد متوسط:** در حالت فوق فقط زوایا تنگ‌تر می‌شود، برای مثال به هنرجو گفته می‌شود حالتی که لبه صندلی نشسته است را بگیرد و **این گارد مهم‌ترین و پرکاربردترین گارد می‌باشد** (برای پنجه و ساعد استفاده می‌شود).

- پاها به اندازه تقریبی عرض شانه‌ها باز می‌شوند.
- زانوها خمیده شده تا جایی که زاویه بین استخوان‌های ساق و ران پا حدود ۹۰ درجه می‌شود.
- دست‌ها مانند گارد ایستاده می‌باشد.
- باسن بیشتر به سمت عقب رفته و سر و سینه نیز بیشتر از قبل به جلو متمایل خواهد شد.
- در پشت نبایستی هیچ‌گونه خمیدگی ایجاد شود.
- نگاه کاملاً به جلو و مراقب توپ و جریان بازی.
- وزن بدن بیشتر برروی سینه کف پا و پنجه پاها می‌باشد.

۳ **گارد نشسته:** در این حالت زوایا باز هم تنگ‌تر شده و پاها بیشتر از عرض شانه باز می‌شود (تقریباً ۱/۵ برابر عرض شانه و مثل گارد ساعد) و برای توپ‌های نزدیک زمین، موجی و پاسورهای حرفه‌ای انجام می‌گیرد. از این گارد در دریافت توپ‌هایی باسطح ارتفاع پایین استفاده فراوان می‌شود. لیبرو از این گارد در دفاع از مدافع یا مهاجم و یا دریافت توپ‌های سنگین اسپک و سرویس پرشی حریف می‌توانند بهترین بهره را ببرند.

- پاها به اندازه تقریبی ۱/۵ برابر بیشتر از عرض شانه‌ها باز است.
- زاویه بین استخوان‌های ران و ساق پا به بسته‌ترین حالت خود می‌رسد.
- مرکز ثقل بدن به سطح زمین بسیار نزدیک می‌شود.
- دست‌ها بیشتر از دو گارد قبلی برای حفظ تعادل به جلو می‌آیند.
- معمولاً پای قوی‌تر یا تکیه‌گاه (پای تعادل) در جلو قرار می‌گیرد.
- آمادگی عمومی بدن برای اجرای افت (جلو یا پهلو) ـ غلت و یا بلند شدن سریع و ادامه بازی

۱ـ Guarding

فعالیت کلاسی

کدام‌یک از گاردها بیشتر کاربرد دارد پاسخ خود را به کلاس ارائه دهید.

تکنیک‌های والیبال



شکل ۲۰

آشنایی با توپ والیبال (لمس توپ)

در مرحله آشنایی با توپ هنرجویان علاوه بر آسان نمودن آموزش و هماهنگی عصب و عضله همچنین با جنس، اندازه، وزن، باد و خاصیت ارتجاعی توپ آشنا می‌شوند.





شکل ۲۱

آشنایی با توپ زمانی انجام می‌شود که هنرجو توپ را در اختیار دارد، آن را در اطراف بدن نگهداری می‌کند یا حرکت داده و ارسال می‌کند.

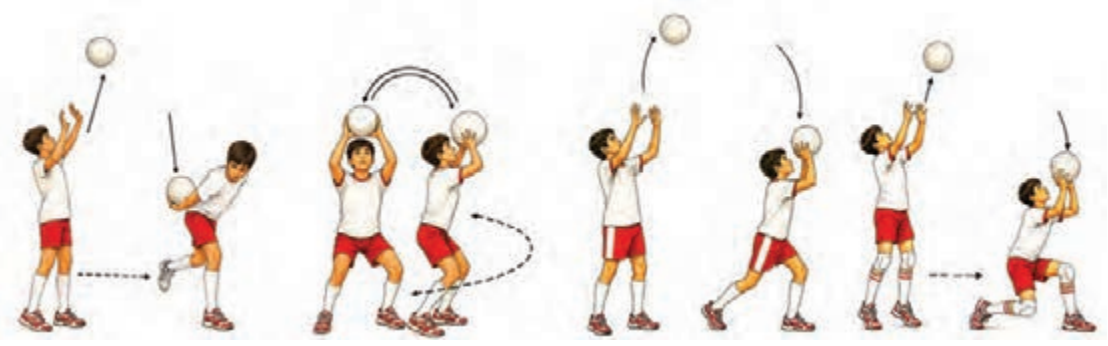
تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، هنرجویان را به والیبال علاقه‌مند نموده و فرصت شناسایی توان هنرجویان را در شروع آموزش برای هنرآموز فراهم می‌آورد. از این‌رو برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.

نکته

تمرینات آشنایی با توپ ضمن اینکه باعث تنوع حرکات می‌شوند آمادگی ذهنی قابل‌توجهی را در هنرجو به‌وجود می‌آورد و در نهایت به‌صورت تقلیدی از حرکات تکنیکی والیبال درمی‌آیند.

فواید آشنایی با توپ

- ترس هنرجو از توپ می‌ریزد؛
- علاقه به یادگیری افزایش پیدا می‌کند؛
- آسیب‌های انگشتان کاهش پیدا می‌کند؛



شکل ۲۲

تمرین

اشکال مختلف تمرینات آشنایی باتوپ

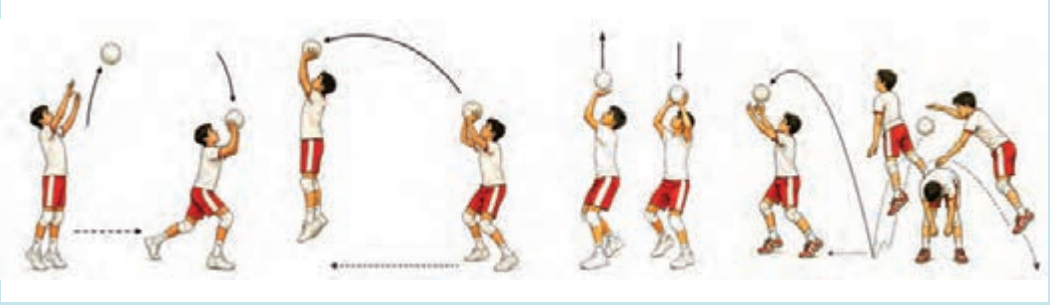
تمرینات آشنایی با توپ به دلیل ایجاد انگیزه و فراگیری آسان، هنرجویان را به والیبال علاقه‌مند می‌کند و فرصت شناسایی توان هنرجویان را در شروع آموزش برای معلم فراهم می‌آورد. از این‌رو برای شروع آموزش والیبال بسیار مناسب است.



چرخاندن توپ دور کمر و چرخاندن توپ دور بدن و راه رفتن با آن در حالت‌های مختلف



تمرینات دریافت و پرتاب توپ والیبال و ترکیب به‌صورت دو نفره



چرخاندن توپ دور کمر و پرتاب به زمین و هوا و دریافت آن با کف زدن

شکل ۲۳

بازی‌های پیشنهادی

پرش از روی توپ: در این بازی، هنرجویان در گروه‌های مساوی، به شکل دایره می‌ایستند. یک نفر در مرکز قرار می‌گیرد و دیگران با قل دادن توپ روی زمین، سعی می‌کنند به پای او برخورد دهند. هر کس موفق شود، جای خود را با فرد وسط عوض می‌کند.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

فعالیت کلاسی

۱ با استفاده از ابتکار و خلاقیت خود چند نمونه از تمرینات لمس توپ در رابطه با تکنیک‌های والیبال انجام دهید.

۲ چند نمونه از تمرینات لمس توپ چند نفره را یادداشت و در کلاس اجرا نمایید.

آزمون	روش اجرا	نحوهٔ امتیازدهی
چرخاندن توپ به دور پاها به‌صورت 8 یا چرخاندن توپ به دور کمر	پاها باز و به طرفین خم می‌شود رد و بدل کردن توپ از میان پاها	تعداد چرخش توپ به دور پاها، شمارش و امتیازگذاری می‌شود

نکته

یادگیری هر مهارت در تکرار چند باره در تمرین به‌دست می‌آید.

تکنیک‌های پایه والیبال

بازیکنان والیبال باید ۶ تکنیک پایه زیر را به عنوان مهارت‌های انفرادی بنیادی و ضروری در شرایط واقعی بازی والیبال بیاموزند.

۱ پنجه زدن و ارسال پاس‌ها
۲ ساعد زدن و دفاع داخل میدان
۳ سرویس و دریافت سرویس
۴ اسپک (آبشار)
۵ دفاع روی تور
۶ شیرجه (دایو)

وقتی هنرجویان در هر یک از مهارت‌های پایه بازی مهارت کافی را به‌دست آوردند، تمرینات ترکیبی و سیستم‌های بازی باید به آنها آموزش داده شود.

تکنیک پنجه زدن[1] و انواع پاس پنجه

۱ آیا می‌دانید معنی واژه والیبال چیست؟
۲ برای جلوگیری از فرود توپ والیبال بر روی زمین، از کدام تکنیک (روش ضربه‌زدن) استفاده می‌کنید؟
۳ به نظر شما معمول‌ترین و ساده‌ترین روش زدن توپ در والیبال چیست؟
۴ دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال کدام است؟



شکل ۲۴ـ پنجه زدن

۱ـ Overthad Dig

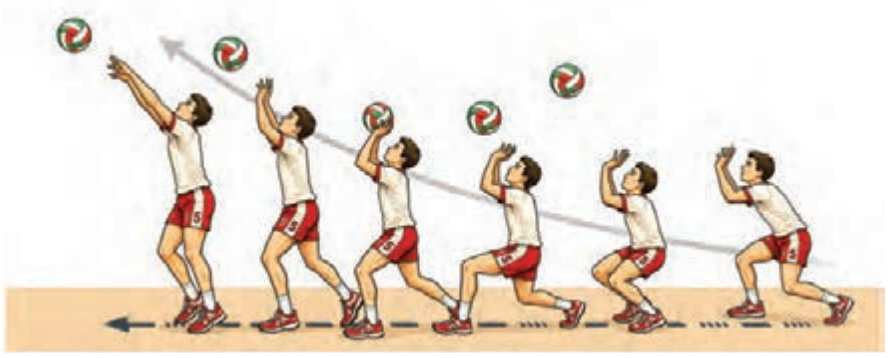
بحث کنید

با مشاهده شکل ۲۴ با هم بحث کنید.

۱ درباره اهمیت پنجه زدن در والیبال با همدیگر بحث کنید و به کلاس ارائه بدهید.

۲ ورزش والیبال را با ورزش‌های گروهی و تیمی فوتبال و هندبال و بسکتبال مقایسه کنید.

یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در والیبال، تکنیک پنجه است که از معمولی‌ترین نوع زدن توپ می‌باشد.



شکل ۲۵ـ پنجه زدن با ارسال

بیشتر بدانید

تکنیک پنجه دقیق‌ترین و مهم‌ترین تکنیک والیبال است. تسلط بر آن، کنترل کامل بر مسیر، سرعت، محل فرود و هدف‌گیری توپ را به بازیکن یاد می‌دهد. اگرچه این تکنیک سنگ‌بنای بازی پاسورهاست، اما برای بازیکنان خط حمله و حتی لیبروها نیز یک مهارت حیاتی و بسیار مؤثر محسوب می‌شود.

نکته

یادگیری و مهارت یافتن در تکنیک پنجه، نسبت به دیگر تکنیک‌ها زمان‌برتر است و به صبر و تمرین مستمر بیشتری نیاز دارد.

تکنیک پنجه که در اصطلاح پاس شناخته می‌شود، معمولاً تماس دوم تیم با توپ است. در این حرکت، توپ با استفاده از انگشتان هر دو دست در بالای سر، به‌صورت کنترل‌شده و با ارتفاع مناسب زده می‌شود تا شرایط ایده‌آلی برای بازیکن حمله جهت آبشار فراهم کند. این مهارت که دومین مهارت اساسی والیبال است، هم به‌صورت دو دست و هم یک‌دست (در شرایط خاص) و در قالب‌های مختلفی مانند پاس پشت، پاس پهلو و پاس در حال پرش اجرا می‌شود.

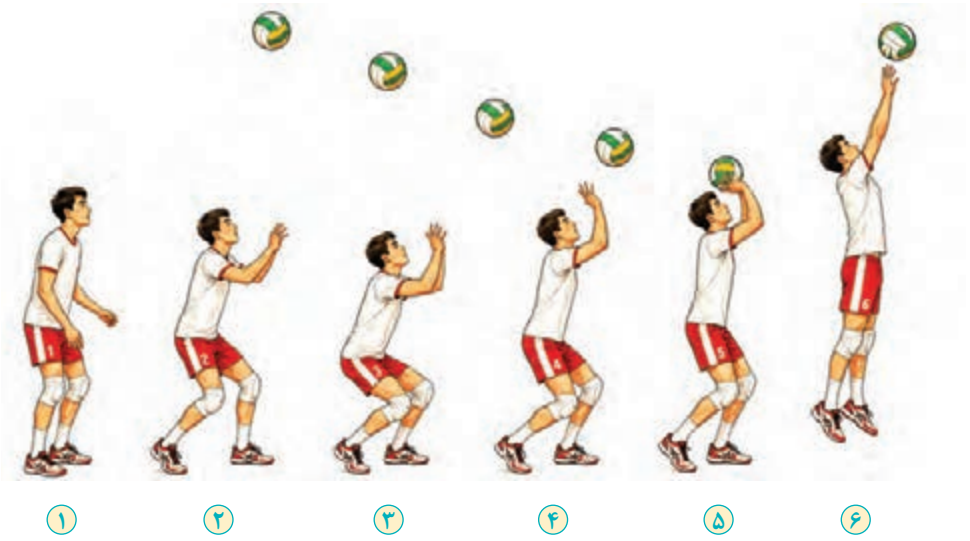
مراحل آموزش پنجه زدن در والیبال

در آموزش تکنیک پنجه سه مرحله مورد بحث قرار می‌گیرد:

۱ **مرحله اول:** وضعیت عمومی بدن و گرفتن حالت و گاردگیری مناسب

۲ **مرحله دوم:** وضعیت دست‌ها (قبل ـ هنگام و پس از ضربه به توپ)

۳ **مراحل سوم:** دریافت و ارسال توپ



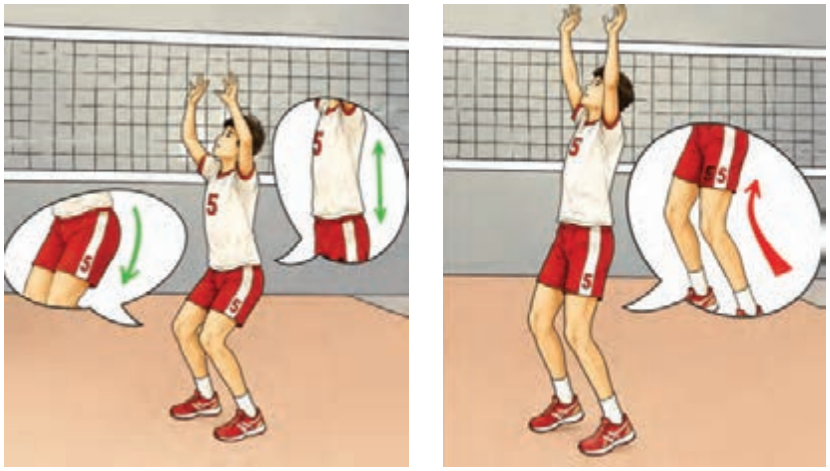
شکل ۲۶ــ مراحل آموزش پنجه زدن در والیبال

مرحله اول: گارد، قرارگیری و آماده‌سازی برای پاس پنجه

۱ پاها به اندازه عرض شانه باز شود. پای قوی (برای مثال راست) حتماً کمی جلوتر از پای دیگر قرار گیرد. زانوها اندکی خم، باسن به عقب متمایل و دست‌ها در جلوی بدن و بالاتر از سطح شکم آماده باشند.

۲ به سرعت به زیر و پشت مسیر توپ حرکت کنید و خود را کاملاً در زیر آن قرار دهید. موقعیت گارد پایه را در این محل حفظ کنید.

۳ در این وضعیت، بدن باید متعادل، پایدار و کاملاً رو به هدف (بازیکن حمله) باشد، آماده اجرای دقیق تماس با توپ.



شکل ۲۷ــ فرم و حرکت دست‌ها در تکنیک پنجه

مرحله دوم: فرم و حرکت دست‌ها در تکنیک پنجه

۱ـ فرم اصلی دست‌ها

انگشتان هر دو دست باید کاملاً باز و به‌صورت طبیعی خمیده باشند تا قالبی نرم به‌اندازه توپ بسازند. انگشتان شست (که تقریباً موازی ابروها هستند) و انگشتان اشاره، با هم یک مثلث تشکیل می‌دهند. این مثلث پنجره دید شماست و توپ باید از میان آن عبور کند.



شکل ۲۸ـ فرم اصلی دست‌ها

۲ـ حرکت دست‌ها (قبل، هنگام و بعد از ضربه)

قبل از ضربه: دست‌ها به‌سمت توپ بالا می‌آیند، آرنج‌ها باز و بدن در حالت «پروانه» قرار می‌گیرد.

هنگام ضربه: توپ تنها با بند اول و سر انگشتان (نه کف دست) و درست در جلوی پیشانی تماس می‌یابد. دست‌ها و مچ‌ها، توپ را به‌سمت هدف هدایت می‌دهند.

پس از ضربه: حرکت دست‌ها به‌سمت هدف ادامه می‌یابد و بدن با آرامی به حالت آمادهٔ بعدی باز می‌شود.



شکل ۲۹ـ حرکت دست‌ها قبل، هنگام و بعد از ضربه

مرحله سوم (دریافت و ارسال)

مرحله دریافت و ارسال در مدت زمان بسیار کوتاهی انجام می‌شوند به‌گونه‌ای که شاید نتوان مرزی بین آنها در عمل قائل شد اما برای آموزش می‌توان آنها را به‌صورت مجزا توضیح داد.



شکل ۳۰ــ دریافت و ارسال

۱ــ مرحله دریافت

۱ توپ را با قسمت مثلثی شکل دست دریافت کرده و از انگشتان دیگر برای هدایت بیشتر استفاده می‌کنیم.
۲ معمولاً انگشتان کوچک با توپ تماسی ندارد.
۳ هنگام دریافت دست به شکل قالب توپ در می‌آید.
۴ زانوها و پشت اندکی نشست می‌کنند و خم می‌شوند



شکل ۳۱ــ مرحله دریافت

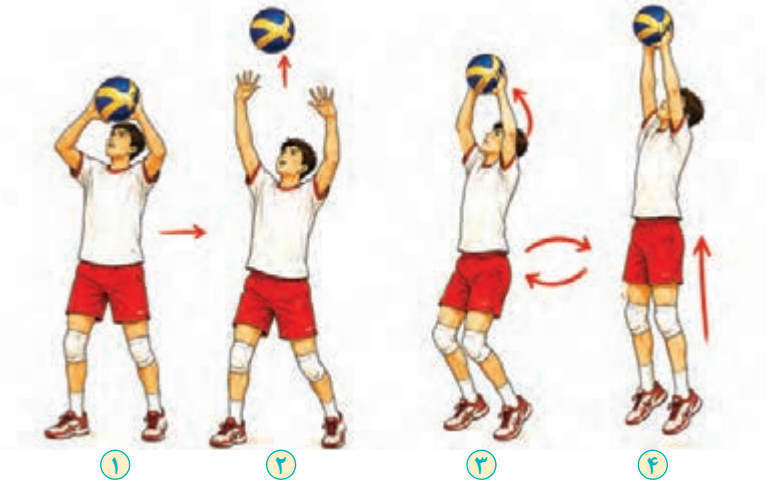
۲ـ مرحله ارسال

۱ زانوها و پشت اندکی (با توجه به فاصله مقصد) به بالا حرکت می‌کند.

۲ توپ که در دست قرار گرفته توسط آرنج و کتف به سمت هدف هدایت می‌شود.

۳ توپ را طوری به سمت هدف هدایت می‌کنیم که آرنج‌ها صاف و انگشتان به سمت بیرون باز شوند.

۴ بسته به فاصله از هدف نیروهای اعمال شده از انگشتان، مچ، آرنج، کتف، کمر و زانوها متغیر است. این پاس معمولاً توسط پاسورها انجام می‌شود و دارای ظرافت‌ها و دقت خاصی است.



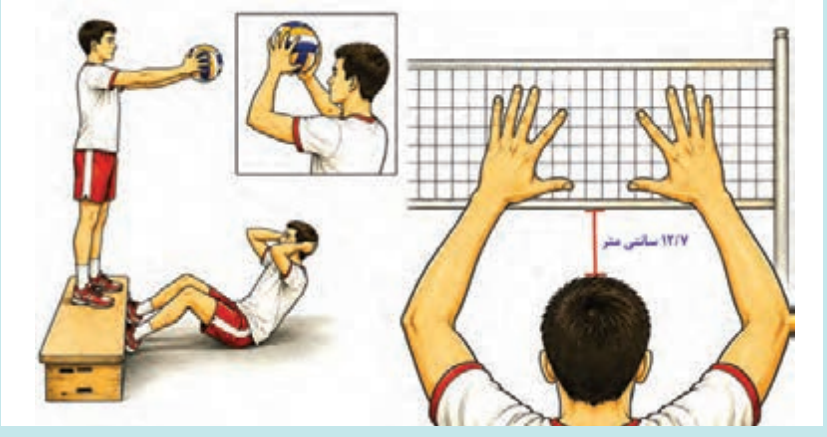
شکل ۳۲ـ مرحله ارسال

تمرینات عملی

تمرین آموزش پنجه و تصحیح فرم انگشتان دست

۱ توپ را با پنجه به یار مقابل ارسال داشته و او ابتدا پس از دریافت با پنجه به بالا فرستاده و پس از برگشت آن را به سمت مقابل برمی‌گرداند.

۲ توپ را مطابق شکل ۳۳، جلوی صورت نگه دارید و فرد ایستاده توپ را به سمت یار نشسته رها کند و او با پنجه توپ را برمی‌گرداند و این تمرین را چند بار تکرار کنید.



شکل ۳۳

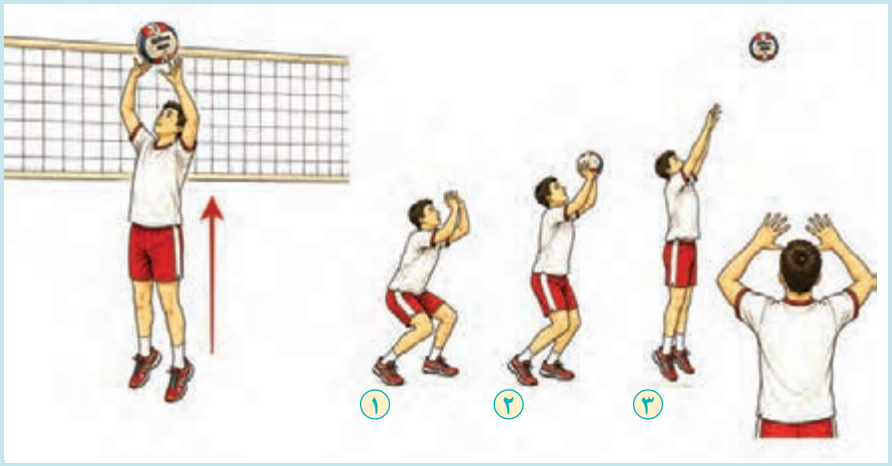
۱ـ تمرین پاس هوایی (پنجه زدن)

۱ پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی خمیده و دست‌ها در مقابل صورت قرار می‌گیرند.

۲ شروع کشش بدن به سمت بالا توسط پاها صورت می‌گیرد.

۳ تمام بدن را تا نوک انگشتان پا به بالا بکشید.

۴ فرم صحیح نگه داشتن دست، بازو و انگشتان جهت پنجه زدن مطابق شکل می‌باشد. (دست‌ها جلوی صورت در بالای ابروها)



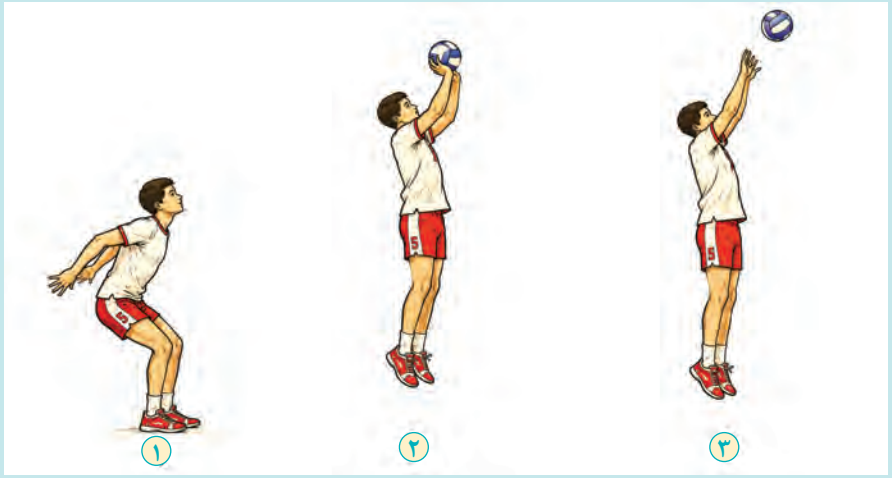
شکل ۳۴ـ پاس هوایی

۲ـ تمرین پاس هوایی با پرش

۱ شروع حرکت با نوسان دست‌ها از عقب به جلو می‌باشد؛

۲ توپ در اوج پرش با انگشتان تماس پیدا می‌کند؛

۳ پس از ارسال توپ دست‌ها را کاملاً به دنبال آن بکشید؛



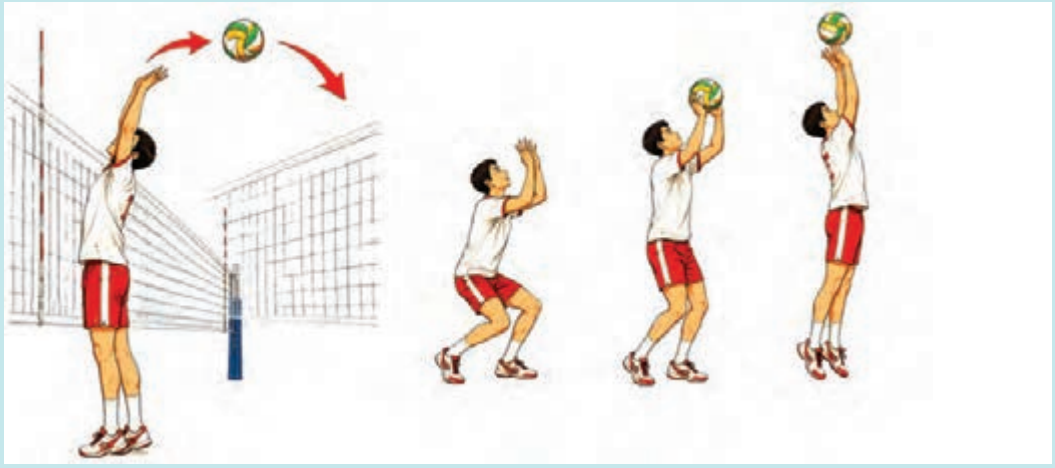
شکل ۳۵ـ تمرین پاس هوایی با پرش

۳ـ تمرین پاس پنجه از پشت (همراه با قوس بالاتنه به عقب)

۱ پاها را به حالت خمیده از زانو و فرم صحیح نگهداری بدن را جهت دریافت توپ حفظ کنید؛

۲ در لحظه دریافت توپ، بدن در زیر توپ و کمی متمایل به عقب‌تر از توپ قرار دارد.

۳ بالا تنه در لحظه رها شدن توپ به سمت عقب متمایل شده و توپ را به عقب می‌فرستد؛



شکل ۳۶ـ پنجه از پشت

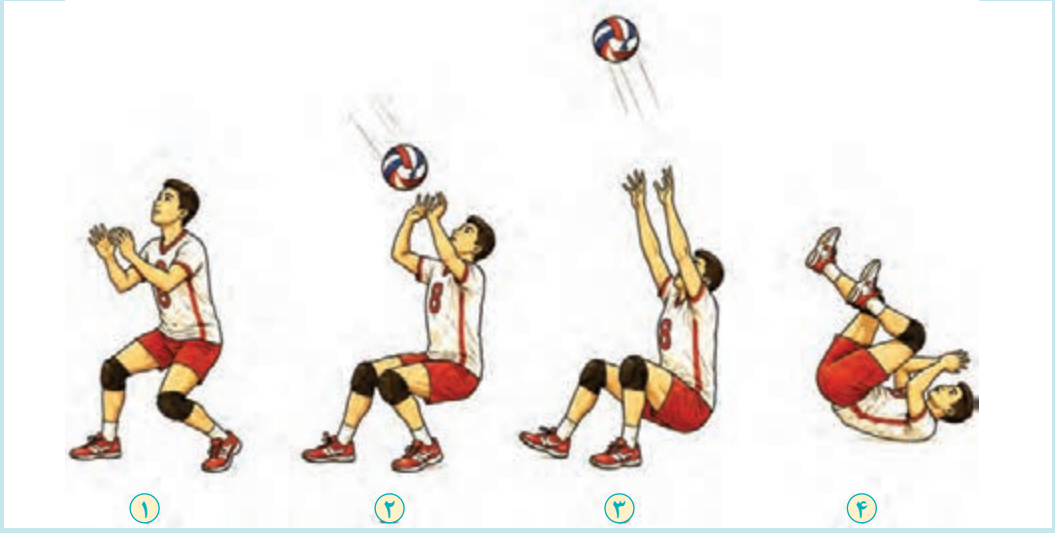
۴ـ تمرین پاس هوایی در حین افتادن به عقب

۱ در حال دویدن به عقب با دقت به توپ نگاه کنید؛

۲ در حال چمباتمه به توپ پنجه بزنید؛

۳ دست‌ها را سریع به دنبال توپ بکشید؛

۴ روی باسن و پشت بغلتید؛



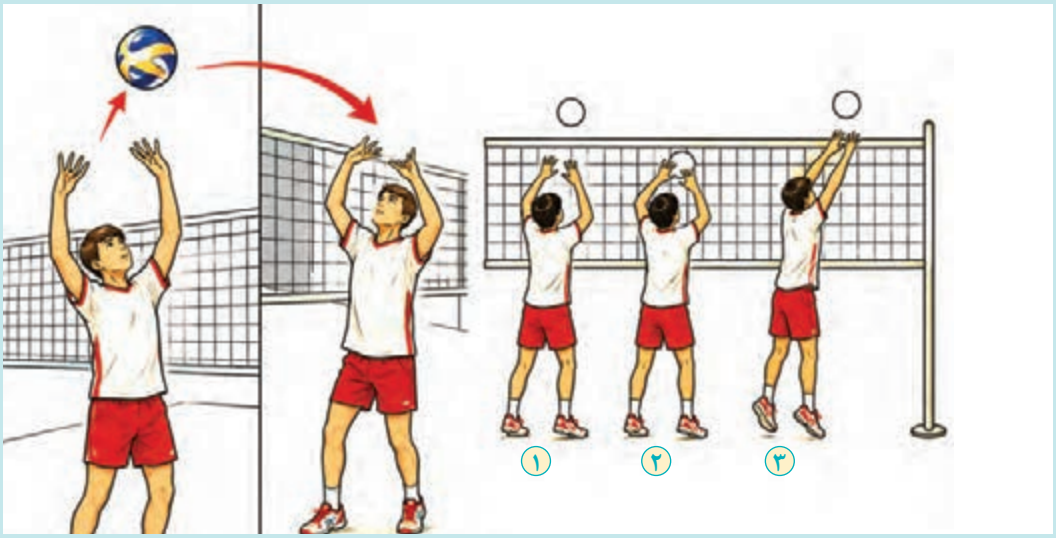
شکل ۳۷

۵ـ تمرین پاس پنجه از طرفین

۱ آماده جهت دریافت توپ؛

۲ بالا تنه شل و سمت پهلو خم شده و دست‌ها توپ را دریافت می‌کنند؛

۳ بالا تنه به حالت کشیده در آمده و توپ دست‌های کشیده به سمت مورد نظر فرستاده می‌شود؛



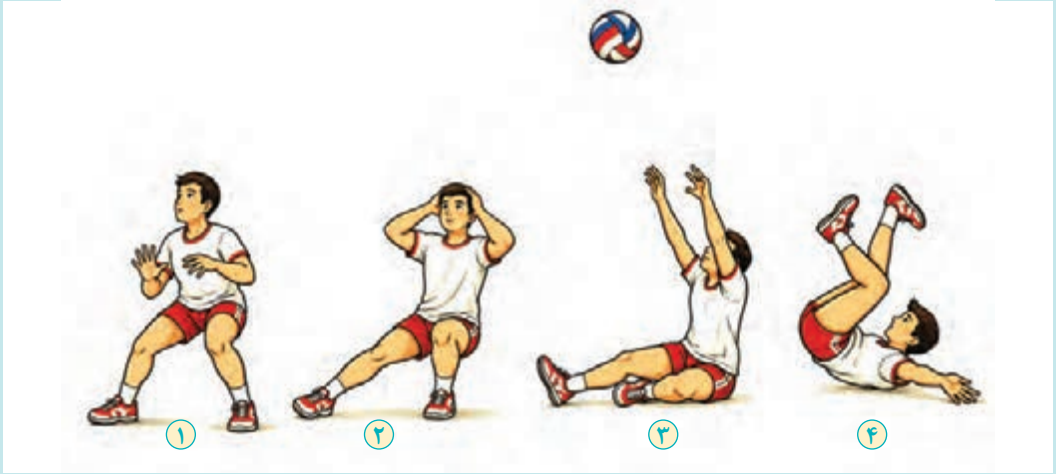
شکل ۳۸

۶ـ تمرین پاس هوایی در حال افتادن به پهلو

۱ حالت آمادگی بدن جهت دریافت توپ در حالی که هر دو پا از مفصل زانو خم شده‌اند؛

۲ در حالی که به یک پا از زانو زاویه داده و پای دیگر کاملاً کشیده می‌باشد روی پای خمیده نشسته و هم‌زمان پنجه بزنید.

۳ دست‌ها را سریع به دنبال توپ بکشید؛

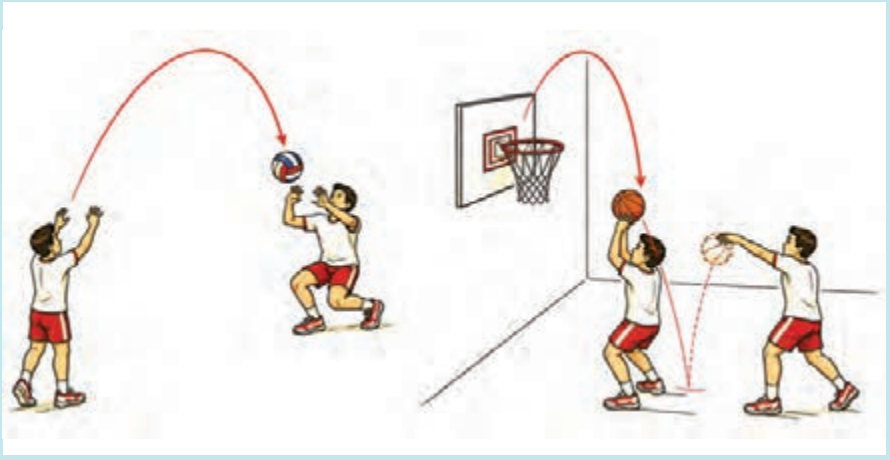


شکل ۳۹

۷ـ تمرین جهت بالا بردن دقت

۱ با قدرت توپ را به زمین بزنید و سپس به سرعت در زیر توپ قرار بگیرید و با پنجه توپ را به داخل سبد (حلقه) بسکتبال بیندازید.

۲ بالا بردن قدرت در عضلات درگیر در پنجه زدن (انگشتان ـ دست‌ها و پاها) مدیسین بال را در حالی که به زانو زاویه داده‌ایم با پنجه به سوی یکدیگر پرتاب می‌کنیم.



شکل ۴۰

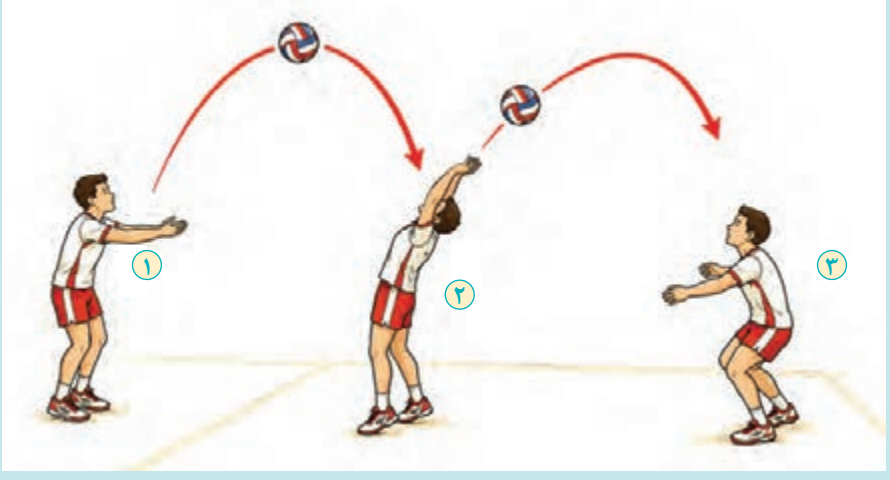
۸ـ تمرین تصحیح پاس دادن از بالای سر به عقب

۱ بازیکن شماره ۱: توپ را برای شماره ۲ پرتاب می‌کند؛

۲ بازیکن شماره ۲: توپ را از بالای سر با پنجه به عقب پاس می‌دهد؛

۳ بازیکن شماره ۳: توپ را می‌گیرد.

توجه: بازیکنان زبده برای گرفتن توپ این تمرین را ادامه می‌دهند؛



شکل ۴۱

تکنیک ساعد[1] در والیبال

پرسش

۱ در دریافت سرویس و دفاع داخل میدان (توپ‌گیری)، استفاده از کدام تکنیک کاربرد بیشتری دارد؟
۲ برای دریافت توپ‌های اسپک و سرویس‌های سنگین، از چه روشی باید استفاده کرد؟



شکل ۴۲ـ تکنیک ساعد در والیبال

ارسال توپ با ساعد

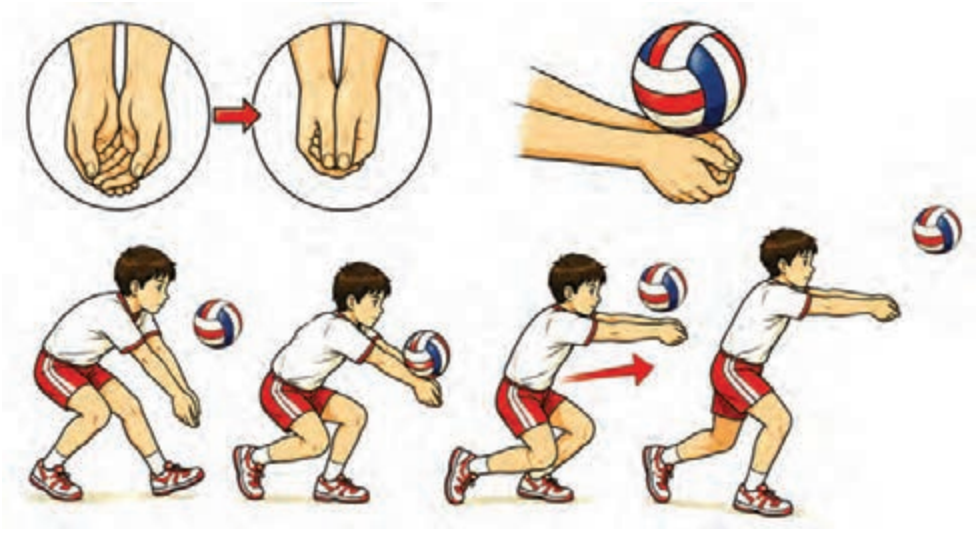
معمولاً هنگامی که توپ، پایین‌تر از ناحیهٔ کمر قرار می‌گیرد و در حال نزدیک شدن به زمین است، این فن کارایی بیشتری پیدا می‌کند.
همچنین وقتی که توپ در اثر یک ضربه‌ای محکم با سرعت زیاد هدایت می‌شود، می‌توان با اجرای تکنیک ساعد آن را به خوبی مهار کرده، سپس با وارد کردن نیرویی مناسب آن را به محل دلخواه ارسال نمود.
دقت این نوع پاس (ساعد) نسبت به پاس پنجه اندکی کمتر است ولی با تمرین‌های اصولی می‌توان دقت آن را بسیار بالا برد.

اهمیت و کاربرد ساعد

بیشتر بدانید

توپ‌گیری با ساعد یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها در بازی والیبال است. چرا که اولین اقدام برای حمله محسوب می‌شده و اگر خراب شود پایه‌ریزی حمله نیز خراب شده، امتیاز از بین می‌رود.
امروزه یک دریافت‌کننده ماهر که لیبرو نام دارد اکثر دریافت‌های سرویس را در تیم با تکنیک ساعد انجام می‌دهد و نقش محوری در دفاع داخل زمین دارد.
ساعد اولین مرحله در طراحی حمله دریافت سرویس می‌باشد. در دریافت سرویس هم از ارسال با ساعد و هم ارسال با پنجه استفاده می‌شود.

۱ـ Foream



شکل ۴۳ــ اهمیت و کاربرد ساعد

عوامل مهم در اجرای نوع پاس ساعد

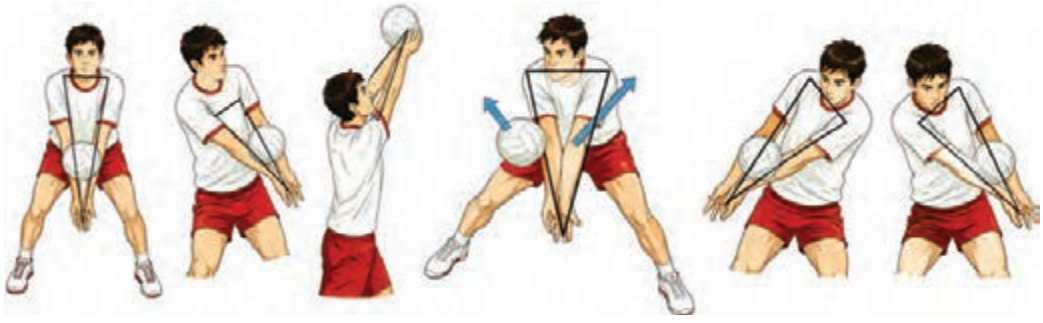
برای اجرای یک پاس موفق عوامل متعددی دخیل هستند که به بعضی ازآنان اشاره می‌کنیم:

۱ **اجرای صحیح و سریع گام‌های جابه‌جایی:** برای رسیدن به پشت توپ یا در مسیر آن قرار گرفتن این بخش اهمیت خاصی دارد این بخش برای افرادی که نقش لیبرو دارن اهمیت بیشتری دارد.

۲ **اتخاذ گارد مناسب برای دریافت توپ:** برای انتخاب گارد مناسب باید به سرعت ـ ارتفاع و چرخش توپ دقت کرد.

۳ **کنترل توپ و ارسال درست:** یک ارسال درست عبارت است رعایت این نکته که توپ با سرعت مناسب ارتفاع مناسب و جهت مناسب دقیقاً به هدف برسد.

۴ **به‌کارگیری صحیح اهرم‌های بدن و عضلات درگیر در این تکنیک:** به‌کارگیری صحیح اهرم‌های بدن و عضلات درگیر، باعث افزایش کارایی حرکت، کاهش فشار اضافی و اجرای ایمن‌تر و مؤثرتر این تکنیک می‌شود.



شکل ۴۴ــ به‌کارگیری اهرم‌های بدن

آموزش تکنیک ساعد

برای یادگیری این تکنیک باید به این موارد توجه شود:

۱ چهار انگشت دست برحسب عادت در داخل دست دیگر قرار داده می‌شود، آنگاه شست‌ها به هم نزدیک شده و در امتداد هم وضعیت ساعد را به‌وجود می‌آورند.

۲ سطح برخورد توپ با دست‌ها هر قدر بیشتر باشد، به همان اندازه ارسال توپ به هدف مورد نظر، از دقت بیشتری برخودار است.

۳ برای ایجاد سطح وسیع در ناحیهٔ ساعد، کافی است دست‌ها را از ناحیه مچ به‌طرف پایین بکشید.

۴ در کلیه حالات، ساعد و بازوی فراگیر در امتداد یکدیگر قرار دارند و هیچ‌گاه دست‌ها از ناحیهٔ مفصل آرنج خم نمی‌شوند (دست‌ها کاملاً راست و کشیده هستند).

۵ در هنگام دریافت توپ، چنانچه فراگیر شکم و شانه‌های خود را به سمت داخل بکشد، شرایط آسان‌تری برای دریافت او به‌وجود می‌آید.



شکل ۴۵



شکل ۴۶ــ تکنیک ساعد

۶ محل اصلی دریافت توپ کاملاً روی ساعد فراگیر می‌باشد، این محل تقریباً به قطر دو انگشت بالاتر از مچ دست‌ها است.

۷ بالاتنه هم به سمت جلو متمایل است و پشت فراگیر کاملاً صاف و سر به سمت بالا قرار دارد.

۸ فاصله پاها نسبت به هم اندکی بیش از اندازهٔ عرض شانه‌ها می‌باشد.

۹ در دریافت و ارسال توپ در وضعیت روی سر، بالاتنه تقریباً عمود بر پاها می‌باشد.



شکل ۴۷

توپ‌گیری با ساعد دارای ۴ بخش است:

۱ **رفتن به طرف توپ:** برای یک توپ‌گیری سالم باید در سریع‌ترین حرکت به سمت توپ رفته و تا جایی که ممکن است در مقابل توپ قرار گرفت.

۲ **گارد مناسب:** پاها را به اندازه تقریباً ۱/۵ برابر عرض شانه باز کرده و یک پا را جلوتر قرار می‌دهیم.
دست‌ها را به‌طور کامل به طرف جلو کشیده در صورتی‌که شست‌ها به‌صورت موازی به هم می‌چسپند.
زانوها خم و دست‌ها موازی پاها قرار می‌گیرند.
کمر راست و بدن در حالت راحتی قرار می‌گیرد.
و چشم‌ها همواره به دنبال توپ می‌باشند.

۳ **تماس با توپ:** با قسمت آرنج و در حدود چهار انگشت بالاتر از مچ دست‌ها به توپ ضربه زده می‌شود و همیشه در هنگام ضربه مرکز ثقل بدن و دست‌ها و توپ باید در یک خط باشند.
بعد از تماس با توپ زانوها را به آرامی صاف کرده و ساعد متناسب با حرکت زانو به بالا آورده شود و توپ به سمت بالا هدایت گردد.

۴ **دنبال کردن ضربه:** بعد از ضربه زدن دست و بدن توپ را به سمت هدف دنبال می‌کنند.
در ادامه حرکت دست نباید از شانه‌ها بالاتر برود. برای حفظ تعادل و دقت در کار وزن بدن به پای جلو منتقل می‌شود.



شکل ۴۸ـ مراحل توپ‌گیری با ساعد

مراحل اجرای پاس ساعد را می‌توان چنین بیان کرد:

وضعیت استقرار پاها

به‌طور کلی با اتخاذ سه روش می‌توان نسبت به دریافت و ارسال توپ با ساعد اقدام کرد. البته لازم به یادآوری است که این شیوه‌ها برای اجرای فن پنجه نیز مناسب می‌باشد. بدیهی است فراگیران برحسب عادت خود (راست دست و چپ دست بودن) شیوه مناسب را اتخاذ می‌کنند.



شکل ۴۹ــ در وضعیت استقرار پا در ساعد

این روش‌ها عبارت است از:

۱ پای چپ جلو و پای راست عقب

۲ پای راست جلو و پای چپ عقب

۳ هر دو پا موازی.

پاس دادن: شامل دو مرحله دریافت و ارسال می‌باشد که جداگانه نحوه انجام هر کدام را بررسی می‌کنیم.

الف) مرحله دریافت: در این مرحله باید با استفاده از گام مناسب خود را در مسیر توپ قرار داد. با توجه به ارتفاع توپ یکی از گاردهای ساعد را انتخاب نمود. با دقت مسیر توپ را تا رسیدن به نزدیک بدن کنترل نمود سپس به توپ اجازه داده شود تا به بهترین مکان برای اجرای ضربه برسد (در ناحیه جلوی شکم) باید اهرم‌ها و مفاصل را برای اجرای یک ساعد خوب آماده نمود.

ب) مرحله ارسال: در این مرحله باید چرخش بدن از ناحیه کمر به سمت هدف (سینه به سمت هدف) باشند و باید با استفاده از حرکت دست توپ را به سمت هدف ارسال نمود سپس باید با باز شدن اهرم‌های بدن و حرکت به سمت جلو وزن بدن را بر روی پای جلویی انتقال داد.



شکل ۵۰ــ مرحله ارسال ساعد

نکته

بهترین محل برای ضربه به توپ با ساعد و کمی بالاتر از محل نصب ساعت بر روی دست می‌باشد.

بحث کنید

از نظر اجرای تکنیک، چند وجه مشترکی که بین تکنیک ساعد و پنجه وجود دارد در کلاس به بحث بگذارید.

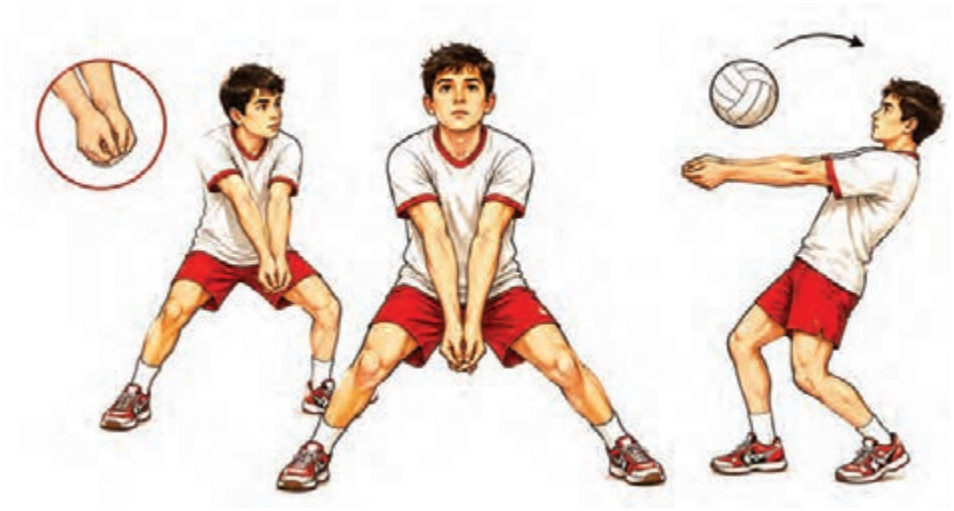
اجرای ساعد به سمت پشت

در شرایط بازی اجرای این فن نسبت به سایر فنون ساعد کمتر مشاهده می‌شود. ولی چنانچه بخواهیم توپ به‌صورت ساعد به سمت پشت ارسال شود، لازم است نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

الف) در این حالت زاویهٔ بالاتنه نسبت به پاها بیش از ۹۰ درجه می‌باشد.

ب) زاویهٔ دست‌ها نیز نسبت به بدن از ۹۰ درجه بیشتر است، در حالات مختلف این زاویهٔ گاهی به ۱۸۰ درجه می‌رسد.

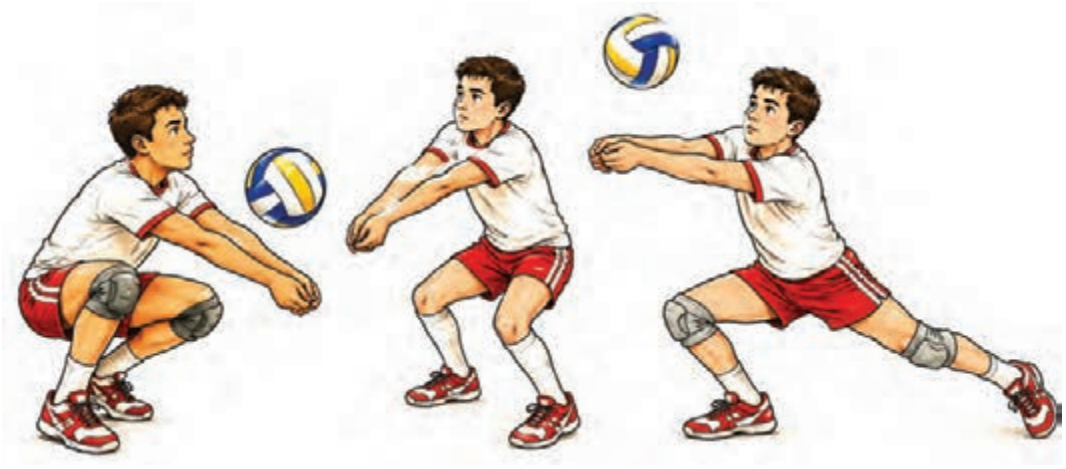
ج) دست‌ها در مسیر توپ هدایت می‌شوند و ارسال‌کننده می‌تواند از بالای سر مسیر حرکت توپ را مشاهده نماید.



شکل ۵۱ـ اجرای ساعد به پشت

نکته

در حین آموزش فرقی ندارد کدام پای خود را جلوتر قرار دهید اما پس از کسب مهارت کافی باید عادت کنید که با توجه به مناطق مختلف شش‌گانه زمین پای درست را جلوتر قرار دهید.



شکل ۵۲ـ ساعد

تمرینات عملی

تمرینات در تکنیک ساعد

۱ـ تمرین بدون توپ

۱ در داخل زمین والیبال قرار بگیرید و در حالت ثابت وضعیت دست‌ها را همراه سایر اهرم‌های بدن به نمایش بگذارید با سه شماره سریعاً دست‌ها را در وضعیت ساعد قرار دهید.

۲ جلو آوردن دست‌ها،

۳ قرار دادن یک دست در داخل دست دیگر،

۴ نزدیک کردن شست‌ها به هم.

۵ به شکلی در زمین مستقر شوید که بتوانید بدون برخورد با یکدیگر حرکات بدون توپ را انجام دهید. برای دریافت توپ فرضی به سمت جلو، عقب، راست و چپ حرکت کنید.

۲ـ تمرین با توپ تمرین یک نفره

۱ هر کدام توپ خود را به هوا پرتاب کنند، سپس در وضعیت ساعد آن را دریافت نمایند.

۲ این تمرین با یک بار زمین خوردن توپ انجام می‌شود. آنگاه همین حرکت را در جهات مختلف انجام دهند. چنانچه حرکات مورد نظر به‌وسیلهٔ فراگیران بدون اشکال صورت گرفت، از آنان خواسته می‌شود که توپ را بدون برخورد با زمین به‌طور متوالی در وضعیت عمومی دریافت و ارسال نمایند.

۳ـ تمرین دو نفره

دو به دو به فاصلهٔ تقریبی ۴ متر در مقابل یکدیگر در داخل زمین قرار بگیرید. در این تمرین یکی از شما مجری و دیگری به‌عنوان هدف با پرتاب کردن توپ بازیکن مقابل را در انجام تمرین کمک کنید. پس از چندین بار تکرار و اصلاح حرکات جای بازیکنان تعویض می‌شود.

۴ـ تمرین سه نفره و گروهی

تمرینات سه نفره و گروهی را که در مبحث تکنیک پنجه ارائه شد با تکنیک ساعد ترکیب کرده، توپ‌ها را با دو ضربه (ساعد و پنجه) به بازیکن مقابل و... ارسال کنید.

نکاتی مهم برای موفقیت در ساعد زدن:

- به زننده سرویس و حرکاتی که انجام می‌دهد تمرکز کنید تا بفهمید که توپ را به کدام طرف می‌زند.
- وضعیتی آماده به خود بگیرید، بازوهایتان را به جلو برده و پاهایتان را منقبض کنید.
- برای اینکه بتوانید تعادل خود را حفظ کنید با گام‌های کوتاه حرکت کنید.
- بازوهایتان را جلو برده و در راستای کمر خود بکشید.
- قبل از آنکه توپ را بزنید بایستید و گارد بگیرید. این گرفتن گارد به شما برای دادن بهتر پاس کمک زیادی می‌کند.
- سعی کنید توپ را در قسمت میانی بدنتان بگیرید. در صورتی که مسیر توپ به طرف شما مستقیم نیست برای داشتن تعادل، شانه‌ای را که توپ به طرف آن آمده است، به پایین خم کنید.
- باید سعی کنید احساسی برای توپ داشته باشید تا در صورت لزوم سرعت را به‌کار خود بیفزایید.
- توپ را کنترل کنید. آن را با پاها و ران‌ها و شانه‌ها و بازوها به طرف پاسور هدایت کنید.



شکل ۵۳ـ اصول کلی ساعد والیبال

نکات ایمنی

در این تکنیک بیشتر فشارها بر مفصل مچ پا و دست و زانو و عضلات چهار سر، دو سر بازو و ران و... وارد می‌شود. همچنین در اثر جابه‌جایی فراگیران که در اسرع وقت انجام می‌گیرد، احتمال کشیدگی عضلات پا وجود دارد. بنابراین لازم است قبل از تمرین فنون، خصوصاً نواحی مذکور کاملاً گرم شود.
اغلب دیده می‌شود که در هنگام دریافت توپ با ساعد از جمع کردن برخی از انگشتان (انگشت نشانه) خودداری می‌کنند. این امر احتمال آسیب‌دیدگی انگشت را فراهم می‌سازد.
سعی شود در هنگام پنجه، ساعد و... در مقابل هم و در امتداد یکدیگر قرار بگیرید تا بتوانید حرکات یکدیگر را زیر نظر داشته باشید. از قرار دادن فراگیران در پشت سر هم جداً خودداری شود زیرا در هنگام جابه‌جایی امکان برخورد شدید بین آنها وجود دارد.



✗ نادرست ✓ درست



✗ نادرست ✓ درست

شکل ۵۴

ارزشیابی شایستگی تکنیک‌های والیبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۱	**استاندارد عملکرد:** انجام سه حرکت پنجه و ساعد به تفکیک و چیدمان نفرات در زمین و چرخش آنها
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۱	کار	تکنیک‌های والیبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/ داوری/ نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	مختصات بازی	توپ استاندارد ـ وسایل ـ لباس ـ کرونومتر ـ سوت ـ سالن تمرین سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی ـ گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	آشنایی با نحوه تعیین نقاط زمین و شناخت کامل تاریخچه والیبال	۳	
				آشنایی مختصر با تعیین نقاط زمین و تایخچه والیبال	۲	
				عدم آشنایی با تعیین نقاط زمین و تایخچه والیبال	۱	
۲	مهارت‌های پایه	توپ استاندارد ـ وسایل ـ لباس ـ کرونومتر ـ سوت ـ سالن تمرین سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن کامل و صحیح انواع مهارت‌های پایه	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی مهارت‌های پایه	۲	
				اجرای اشتباه مهارت‌های پایه	۱	
۳	تکنیک‌های والیبال	توپ استاندارد ـ وسایل ـ لباس ـ کرونومتر ـ سوت ـ سالن تمرین سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای کامل انواع تکنیک‌های والیبال (پنجه ـ ساعد و سرویس و...) به‌خوبی و به‌کارگیری ایمنی در زمین	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی انواع تکنیک‌های والیبال (پنجه ـ ساعد ـ سرویس و...) و رعایت‌کردن ضعیف	۲	
				اجرای اشتباه انواع تکنیک‌های والیبال (پنجه ـ ساعد و سرویس)	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به‌مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

واحد یادگیری ۲

تاکتیک‌های والیبال

مقدمه

در بازی والیبال برتری از آن کسی نیست که بلندتر می‌پرد یا محکم‌تر اسپک می‌زند و بهتر تکنیک‌ها را اجرا می‌کند، پیروزی، حاصل هم‌افزایی ذهن و جسم در یک لحظه طلایی است، والیبال، پیش از آنکه نبردی مبتنی بر قدرت عضلانی باشد، شطرنجی پویا و درگیرانه در فضای میان زمین و آسمان است. سال‌ها تدریس در هنرستان‌های تربیت بدنی به ما آموخت که تکنیک تنها «زیربنای» مهارت است اما تاکتیک «روح» جاری در کالبد بازی است. در این واحد یادگیری نه فقط آموزش نحوه ضربه‌زدن به توپ، بلکه پرورش ذهن‌هایی است که پیش از هر حرکت، فضاها را تحلیل کرده و در کسری از ثانیه، بهترین تصمیم را اتخاذ می‌کنند و همواره به یاد داشته باشیم که بزرگ‌ترین تاکتیک یک ورزشکار، پیوند میان ذهن هوشمند و منش جوانمردانه است.

استاندارد عملکرد

انجام دو نوع سرویس مختلف و اجرای دو آبشار و دو دفاع در والیبال

تکنیک سرویس و انواع سرویس

پرسش

۱ هر رالی (بازگشت توپ) در والیبال، با کدام حرکت یا تکنیک شروع می‌شود؟
۲ روش‌های مختلف زدن سرویس (مثلاً سرویس تنیسی، سرویس کوتاه و...) در والیبال چه تفاوت‌هایی با هم دارند؟
۳ چرا سرویس در والیبال خیلی مهم است؟ چه نقشی در بازی دارد؟ (یک گفت‌وگو یا بحث گروهی)



شکل ۵۵

بحث کنید

وجه تشابهی که بین تکنیک سرویس والیبال و اجرای تکنیک سرویس در رشته‌های دیگر ورزشی وجود دارد، برشمارید؟

تعریف سرویس در والیبال

سرویس ضربه‌ای است که توسط یک بازیکن برای شروع بازی با یک دست در محل مخصوص، بر طبق مقررات خاص زده می‌شود.
به عبارتی دیگر به جریان انداختن توپ از محل مجاز زمین توسط یک بازیکن بر طبق مقررات خاص است.
همچنین حرکتی است برای شروع رالی که بازیکن با ضربه زدن به توپ از پشت خط انتهایی زمین توپ را به زمین حریف می‌فرستد.



شکل ۵۶ــ سرویس در والیبال

اهمیت سرویس

هر رالی با سرویس شروع می‌شود. بازیکن باید توپ را از پشت خط زمین، با کنترل از روی تور عبور دهد و در زمین حریف فرود آورد.

سرویس مؤثر، نیمی از راه پیروزی است. یک سرویس خوب می‌تواند نظم تیم حریف را بر هم زده و فرصت امتیازگیری ایجاد کند.

در والیبال امروز، سرویس یک ابزار تهاجمی اصلی و بسیار مؤثر است.

سرویس‌های پرقدرت امروزی اغلب با سرعتی بیش از ۸۰ کیلومتر بر ساعت زده می‌شوند که دریافت آنها را بسیار دشوار می‌کند.

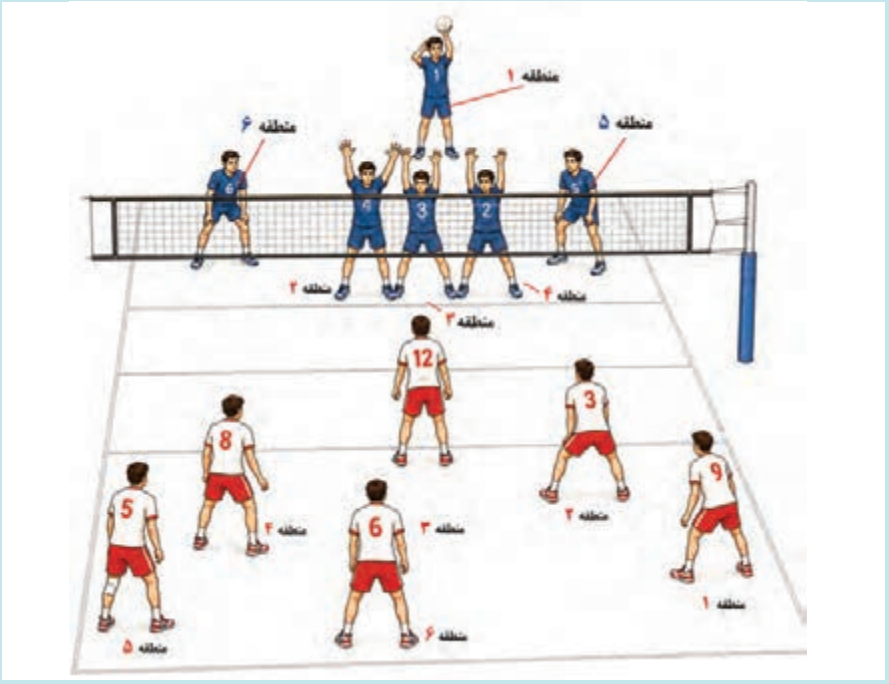
بیشتر بدانید

در والیبال، اکثر اوقات دوست دارید سرویس بزنید، اما سرویس زدن در سه وقت مشخص مهم و اساسی است.

۱ **هنگام شروع گیم (ست):** اولین سرویسی که باید در داخل زمین زده شود، چون اگر شروع اولین سرویس با موفقیت باشد این می‌تواند شروع خوبی برای تیم شما باشد. خطای سرویس نیز در شروع گیم ادامهٔ بازی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

۲ **هنگام کسب امتیاز:** در صورتی‌که تیمی در آستانه برنده شدن باشد و امتیازی کسب کند، چرخش صورت می‌گیرد و تیمی که امتیاز گرفته، سرویس می‌زند.

۳ **بعد از تایم‌اوت (تایم استراحت):** اگر تیمی چندین امتیاز سرویس بگیرد، احتمالاً تیم مقابل برای متوقف کردن یا کند کردن عملکرد تیم اولی درخواست تایم‌اوت کند (هر تیم حق درخواست دو تایم‌اوت دارد). هنگام بازگشت به زمین و شروع دوباره بازی، تیم صاحب امتیاز مالک توپ است.



شکل ۵۷ــ سرویس زدن

شرایط اجرای سرویس:

۱ حتماً در محل مشخص شده اجرا شود.
۲ ضربه پس از سوت داور اجرا شود.
۳ ضربه با یک دست زده شود.
۴ خطاهای قانونی سرویس هنگام اجرای سرویس صورت نگیرد.
۵ توسط بازیکنی که در قسمت عقب زمین سمت راست قرار دارد زده می‌شود.
۶ توپ باید از روی تور و بین دو آنتن نصب شده در دو طرف تور عبور کرده و به زمین تیم مقابل برود.
۷ زننده سرویس باید مواظب باشد پایش خط انتهای زمین را لمس نکند یا به منطقه آزاد کنار زمین نرود.
۸ بازیکن زننده سرویس جهشی بعد از زدن توپ می‌تواند داخل یا خارج زمین فرود آید.

انواع سرویس

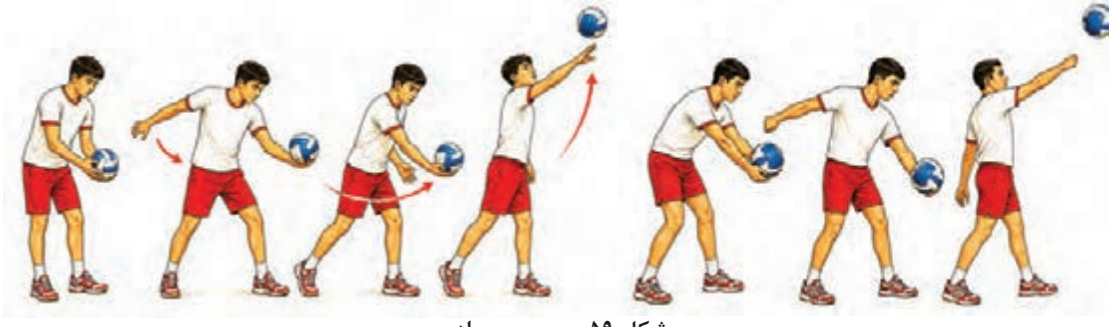
سرویس‌ها را می‌توان از جهات مختلف تقسیم‌بندی نمود ولی رایج‌ترین نوع تقسیم‌بندی به قرار زیر است:

۱ سرویس ساده[۱]
۲ سرویس تنیسی (آبشاری[۲]) رو به تور
۳ سرویس چکشی یا موجی[۳]
۴ سرویس چکشی یا موجی همراه با پرش[۴]
۵ سرویس پرشی[۵]



شکل ۵۸ـ سرویس ساده

۱ـ سرویس ساده

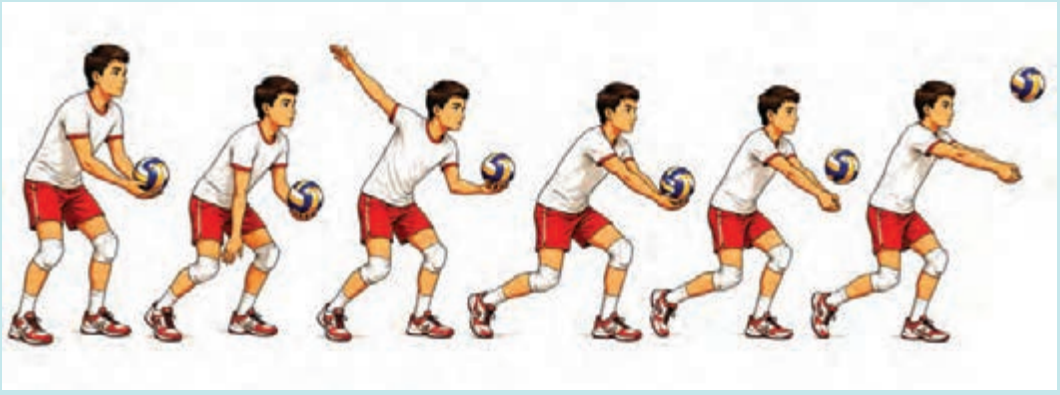


شکل ۵۹ـ سرویس ساده

پرسش

با مشاهده تصویر بالا به سؤالات زیر پاسخ دهید.
الف) برای اجرای سرویس کجا بایستیم؟ چگونه بایستیم؟
ب) توپ را چطور بگیریم وپرتاب کنیم؟
ج) نوع ضربه به توپ چگونه باید باشد؟
د) پس ازضربه به توپ چه اتفاقی خواهد افتاد؟

۱ـ Simple service
۲ـ Cascading service
۳ـ Float service
۴ـ Jump float
۵ـ Jump service



شکل ۶۰

ساده‌ترین نوع سرویس در والیبال سرویس ساده است، در هنگام اجرای فن به این نکات توجه شود:

- افراد راست دست، پای چپ خود را در جلو قرار می‌دهند و افراد چپ دست عکس این حالت را رعایت می‌کنند.
- برای تعادل بیشتر لازم است با خم کردن مفصل زانوها مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.
- اندازهٔ پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ هم‌زمانی به‌وجود آید.
- بالاتنه به سمت جلو متمایل و با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه وارد می‌شود.
- دقت کنید که ضربه باید به زیر توپ و متمایل به پشت آن و با سطح بیشتر دست (کف و انگشتان) به توپ وارد شود.
- در هنگام اجرای سرویس از انتقال وزن بدن از پای عقب به پای جلو استفاده شود.



شکل ۶۱ــ اجرای فن سرویس ساده

نکته مهم:

در اجرای سرویس لازم است با سطح بیشتری از دست به توپ ضربه زده شود. انتقال وزن از پای عقب به پای جلو ضرورت دارد. همچنین برای فراگیری هرچه بهتر فن سرویس باید از همان ابتدا تمرینات به‌صورت هدف‌دار ارائه شود. نکته بعد دقت در اندازه پرتاب توپ است چنانچه پرتاب توپ بیش از اندازه یا برعکس صورت گیرد سرویس زننده حداقل با دو مشکل مواجه می‌شود:

۱ هم‌زمانی مطلوب بین دست ضربه و توپ حاصل نخواهد شد.

۲ محل موردنظر توپ (زیر و پشت آن) دقیقاً برای وارد کردن ضربه شناسایی نمی‌شود.

تمرین

تمرینات سرویس ساده

- **بدون توپ:** ابتدا در پشت خط انتهایی زمین با رعایت فاصله قرار بگیرید آنگاه با فرمان مربی نحوه مراحل اجرای سرویس ساده را تمرین نمایید. (سایه‌زنی)
- **با توپ:** در پشت خط انتهایی قرار بگیرید و در مقابل هر یک از هنرجویان به فاصله تقریبی ۵ متر گروه دیگری به‌عنوان یک هدف معیار قرار می‌گیرد. سپس سرویس ساده را تمرین کنید. با اطمینان از اجرای نحوه صحیح سرویس، فاصله بین شما زیاد و زیادتر می‌شود و در نهایت هر دو گروه در انتهای زمین مقابل یکدیگر قرار می‌گیرید و در واقع سرویس ساده را از محل قانونی اجرا می‌نمایید.

سرویس تنیسی (آبشاری)

این سرویس در وضعیت‌های مختلف قابل اجرا است: در حالت ثابت، در حال حرکت و به‌صورت پرش.



شکل ۶۲ـ سرویس تنیسی

برای اجرای این فن در وضعیت ثابت (در جا) می‌توان به این موارد توجه داشت:

- وضعیت ایستادن فراگیر و شیوهٔ خم کردن پا از مفصل زانو مانند سرویس ساده می‌باشد.
- ارتفاع پرتاب توپ برای ایجاد هم‌زمانی و هماهنگی بین دست ضربه و توپ به اندازهٔ طول دست به اضافه قطر توپ می‌باشد.
- پس از پرتاب توپ به هوا، دست عقب می‌رود و بدن نسبت به تور دارای قوس محدّب است.
- در هنگام زدن ضربه عکس این حالت اتفاق می‌افتد، یعنی بدن سرویس‌زننده از حالت محدب به مقعر تغییر وضعیت می‌دهد.
- در لحظه ضربه زدن به توپ، دست کاملاً مستقیم و بدون هیچ زاویه‌ای در مفصل آرنج این فن اجرای می‌شود.
- دست سرویس‌زننده به بالای توپ و متمایل به پشت آن اصابت می‌کند.
- می‌توان در حالت طبیعی از همه قسمت‌های دست (مچ، کف و پنجه‌ها) برای ضربه‌زدن به توپ استفاده کرد.



شکل ۶۳ـ اجرای فن سرویس تنیسی

نکته

نحوهٔ پرتاب توپ مهم است. پرتاب باید کاملاً در مسیر حرکت دستِ ضربه باشد. در غیر این صورت سرویس را نمی‌توان به محل دلخواه ارسال کرد.

مزایای سرویس ایستاده یا تنیسی:

- بازیکنان در بیشتر سطوح می‌توانند در اجرای سرویس ایستاده اثربخش ماهر شوند.
- پرتاب مناسب و یکنواخت توپ در این نوع سرویس آسان می‌باشد.
- سرویس‌زننده کنترل زیادی در زدن ضربه هدفمند به توپ دارد.
- به دلیل کنترل زیاد در پرتاب و ضربه به توپ، ریسک این نوع سرویس بسیار پایین است.

معایب سرویس ایستاده یا تنیسی:

- ممکن است آن طور که انتظار می‌رود مسیر حرکت توپ موجی نباشد.
- ممکن است تمام مهارت‌ها را درست اجرا کنید ولی باز هم مسیر حرکت توپ به‌دلایلی مانند حرکت هوا و یا میزان رطوبت، موج در سرویس نباشد.
- به دلیل سرعت پایین‌تر و قابل پیش‌بینی بودن جهت سرویس، کار دریافت‌کننده‌های حریف راحت‌تر خواهد بود.



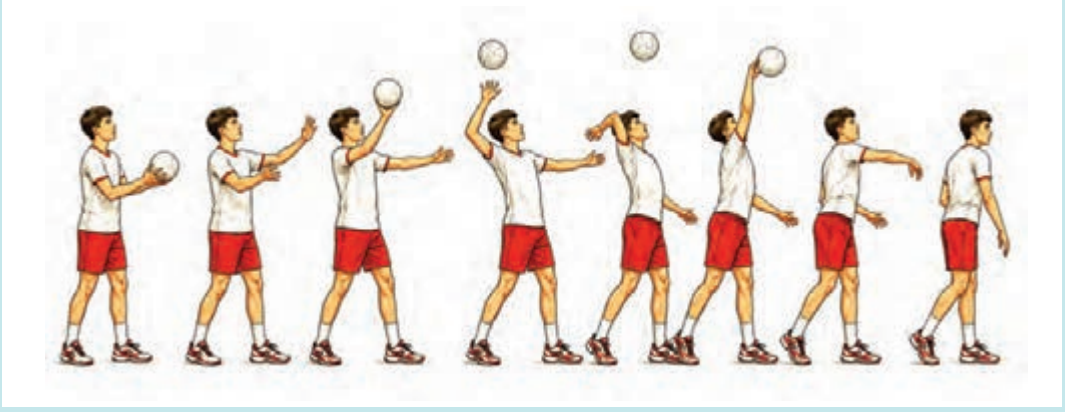
شکل ۶۴

تمرینات عملی

تمرینات سرویس تنیسی (آبشاری):

تمرینات بدون توپ:

در این تمرین در منطقه مجاز سرویس (پشت خط انتهایی زمین) مستقر شوید و موارد فنی سرویس آبشار را ابتدا در ذهن مرور کنید، سپس به توپ فرضی ضربه بزنید.



شکل ۶۵

تمرینات با توپ:

تمرین ۱: هنرجویان پشت خط انتهای زمین، روبه‌روی گروهی که در فاصله ۵ متری داخل زمین قرار دارند، سرویس آبشاری را مستقیماً به سمت آنها به عنوان هدف ارسال می‌کنند.

تمرین ۲: با پیشرفت و اطمینان از اجرای صحیح، فاصله بین دو گروه افزایش یافته و هر دو از انتهای زمین سرویس را به‌صورت متوالی تمرین می‌کنند.

تذکر

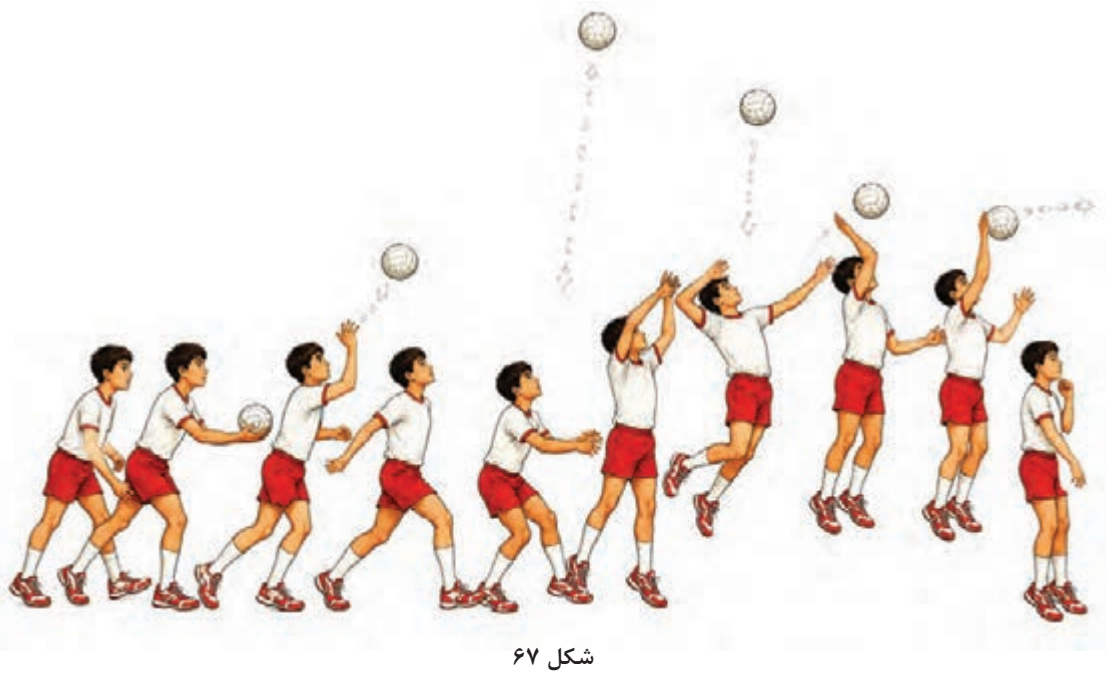
تمام سرویس‌ها باید از محل مجاز اجرا شوند تا با شرایط واقعی مسابقه (مانند ارتفاع تور، ابعاد زمین و...) تطبیق پیدا کرده و مهارت افزایش یابد.



شکل ۶۶ــ تمرین توپ با سرویس تنیسی

۳ـ سرویس پرشی

بهتر است بازیکنانی این نوع سرویس را بزنند که اعتماد به نفس و مهارت کافی داشته باشند و ترسی از زدن ضربه نداشته باشند.

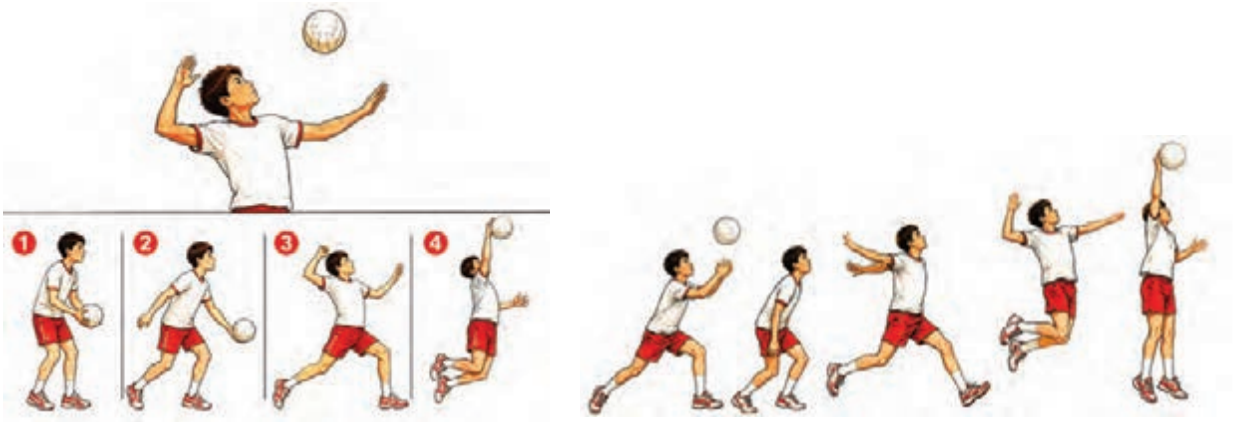


شکل ۶۷

نحوه انجام این سرویس به‌صورت زیر می‌باشد:

۱ از سه متر پشت خط انتها کار را شروع کنید.
۲ توپ را بالا پرتاپ کنید به بالاترین سطح خود و پشت خط انتها برسد و به توپ در جلو رفتن چرخ بدهید.
۳ در طول جلو رفتن، بازوان را به عقب بکشید (با هدف پرش).
۴ بعد از پرش بازوی ضربه‌زننده را عقب بکشید و آرنج را بالا ببرید.
۵ ماهیچه‌های شکم را منقبض و شانه‌ها را بکشید و بازوی ضربه‌زننده را به جلو و بالا چرخش دهید.
۶ تا حد امکان نیمه پایین توپ ضربه بزنید.
۷ برای اضافه کردن چرخش، توپ را با چرخشی به جلو و بالا با کف دست بزنید.
۸ به دنبال آن به عقب زمین و موقعیت دفاعی برگردید.

نکات ضروری پیش از اجرای سرویس پرشی: پیش از پرتاب توپ به بالا، هدف مشخصی را در زمین حریف انتخاب کرده و نشانه‌گیری کنید. همچنین، با نگاه به لبه بالایی تور، ارتفاع مناسب را برای ضربه تنظیم نمایید. برای ایجاد حرکت موجی (چرخش عرضی) در مسیر توپ و افزایش مهارت آن، دقت کنید که مرکز کف دست شما در لحظه ضربه، با مرکز توپ در تماس باشد. این تکنیک باعث می‌شود توپ مسیر پایدارتر و تأثیرگذاری داشته باشد.



شکل ۶۸

- **مزایای سرویس پرشی:** سرویس پرشی قوی با سرعت و ارتفاع بالا، زمان عکس‌العمل حریف را کم می‌کند. این سرویس دریافت اول حریف را به هم می‌ریزد و مهاجم سرعتی‌زن آنها را از بازی خارج می‌کند. در نتیجه، پاس‌های حریف محدود می‌شود و دفاع گروهی برای تیم خودی آسان‌تر می‌شود.
- **معایب سرویس پرشی:** سرویس پرشی چرخشی به‌دلیل نیاز به پرتاب یکنواخت و دشوار، ریسک بالایی دارد. همچنین با مصرف انرژی زیاد، در مسابقات طولانی باعث خستگی و کاهش قدرت و دقت می‌شود. کنترل و هدف‌گیری دقیق در این سرویس مشکل است و اگرچه شانس امتیاز مستقیم آن بیشتر است، اما احتمال خطا نیز نسبت به سایر سرویس‌ها بالاتر می‌باشد.



شکل ۶۹

خطاهای سرویس در والیبال

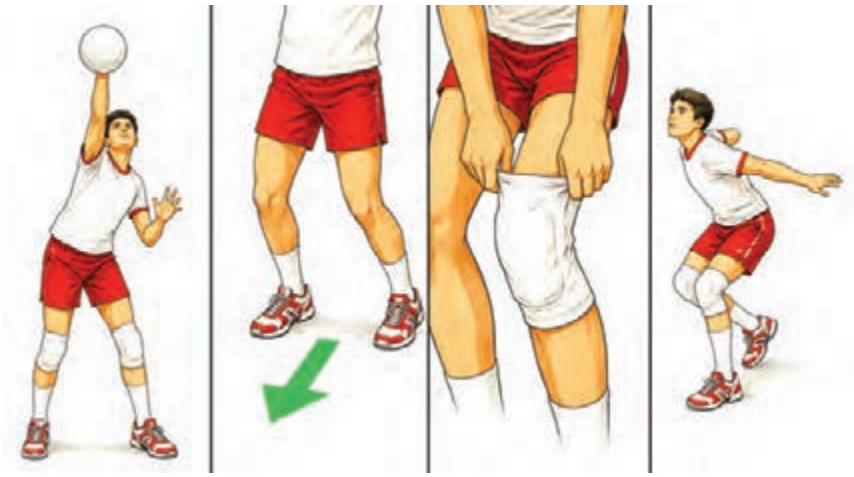
۱ از وقتی که داور سوت زد شما ۸ ثانیه فرصت دارید که به توپ ضربه بزنید، در غیر این صورت خطا محسوب می‌شود؛

۲ یکی از خطاهای دیگر، قرار نگرفتن در منطقه سرویس می‌باشد.

۳ هنگامی‌که پای سرویس زننده روی خط قرار بگیرد.

۴ در صورتی‌که ضربه سرویس را با دو دست خود بزنید.

۵ وقتی که ضربه را می‌زنید توپ را رها نکنید.



شکل ۷۰ـ خطاهای سرویس

تکنیک آبشار (اسپک یا حمله)

پرسش

- به نظر شما پرتحرک‌ترین و مهیج‌ترین و لذت‌بخش‌ترین مهارت والیبال کدام تکنیک است؟
- امتیازآورترین مهارت در والیبال کدام تکنیک می‌باشد؟
- به نظر شما قدرتمندترین ضربه در والیبال کدام ضربه است؟
- به نظر شما مؤثرترین راه برای پیروزی در یک رالی والیبال چیست؟



شکل ۷۱

تعریف آبشار (اسپک یا حمله)

اسپک (آبشار) ضربه‌ای سریع و قدرتی است که در آن بازیکن با پریدن و استفاده از یک دست، توپ را با حداکثر نیرو از بالای تور به زمین حریف هدایت می‌کند. این تکنیک یکی از جذاب‌ترین و هیجان‌انگیزترین مهارت‌های والیبال به‌شمار می‌رود و اجرای موفق آن نه‌تنها برای بازیکنان لذت‌بخش است، بلکه باعث ایجاد شور و هیجان در تماشاگران نیز می‌شود.

بحث کنید

- شکل‌های زیر را بررسی کنید و بگویید که تفاوت در چیست؟
- در کدام رشته‌های ورزشی دیگر تکنیک آبشار مشابه اسپک والیبال وجود دارد؟
- پرش سه گام درکدام رشته‌های ورزشی کاربرد دارد؟



شکل ۷۲ـ مقایسه آبشار با اسپک

آبشار، پر تحرک‌ترین و مهیج‌ترین قسمت مهارت‌های والیبال است. تکنیک‌زدن آبشار بسیار مهم است. باید طوری به تور نزدیک شوید که بتوانید در حد امکان به بالاترین ارتفاع بپرید. بنابراین باید اندازه کافی با تور فاصله داشته باشید. نزدیک شدن به تور حداقل از فاصله ۳ متری آن آغاز می‌شود و معمولاً با سه گام انجام می‌گیرد. آغاز پرش با هر دو پا انجام می‌شود.



شکل ۷۳

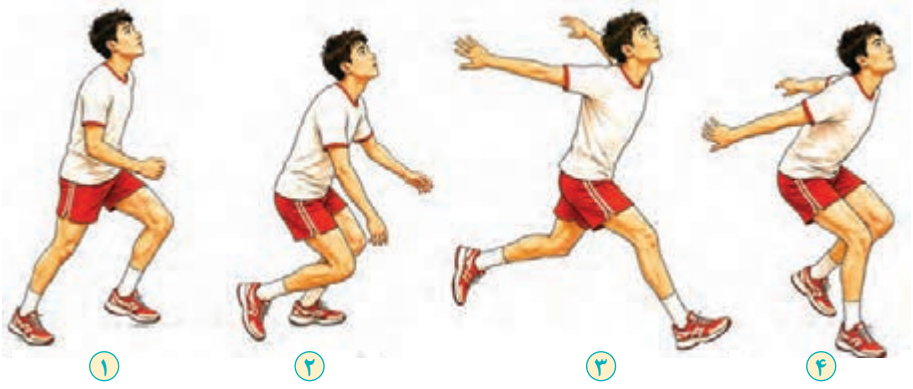
مراحل اجرای تکنیک آبشار (اسپک یا حمله)

راست‌دست‌ها: حرکت ـ سه گام (پای چپ، پای راست، جفت) بال زدن ـ پرش ـ ضربه به توپ ـ فرود
چپ‌دست‌ها: حرکت ـ سه گام (پای راست، پای چپ، جفت) بال زدن ـ پرش ـ ضربه به توپ ـ فرود



شکل ۷۴ـ تکنیک آبشار

ساختار حرکت برای حمله از بخش‌های زیر تشکیل شده است:
مرحله اول: حرکت و تنظیم گام‌ها: مهاجم حرکت خود را از فاصلهٔ ۳ تا ۴ متری تور و نزدیک خط طولی آغاز می‌کند. تمرکز اصلی باید روی دستان پاسور باشد تا با توجه به ارتفاع و سرعت پاس، گام‌ها و سرعت حرکت تنظیم شود. این هماهنگی، اساس اجرای موفق ضربه است.



شکل ۷۵ـ مرحله ۱

مرحله دوم: گام‌برداری و هماهنگی با توپ: گام‌ها باید سریع و قدرتمند و همراه با رصد دقیق مسیر توپ باشد. فاصله گام‌ها هنگام نزدیک شدن به تور افزایش می‌یابد و آخرین گام به‌صورت جفت و با خم‌کردن بیشتر زانوها اجرا می‌شود تا پرش عمودی مؤثری انجام شود.



شکل ۷۶ـ مرحله ۲

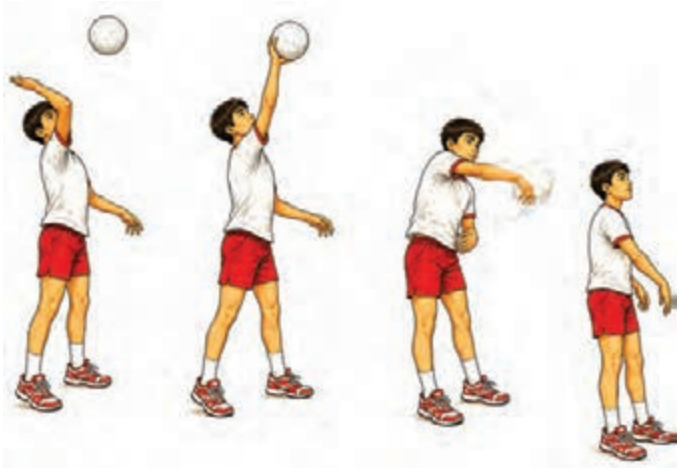
مرحله سوم: آماده‌سازی پرش: با کنار آوردن پای عقب به پای جلو و تماس پاشنه با زمین، بدن به‌شکل قوس‌دار به عقب کشیده می‌شود. هر دو دست با قدرت به سمت جلو و بالا حرکت می‌کنند تا حداکثر ارتفاع و تعادل برای ضربه فراهم شود. هدف، پرش حداکثری به سمت بالا با حداقل حرکت رو به جلو است.

مرحله چهارم: اجرای پرش و آمادگی ضربه: در لحظه پرش، از حرکت قدرتمند دست‌ها به جلو و خم کردن زانوها برای ایجاد پرش عمودی موفق استفاده می‌شود. بدن در هوا به شکل قوس محدب نسبت به تور قرار می‌گیرد، دست ضربه‌زن به عقب کشیده شده و دست غیرضربه برای حفظ تعادل در بالا نگه‌داشته می‌شود.



شکل ۷۷ـ مرحله ۴

مرحله پنجم: اجرای ضربه و پایان حرکت: در اوج پرش، دست‌ها از پشت به جلو کشیده شده و با حرکت سریع و تهاجمی به توپ ضربه می‌زنند. توپ باید در جلوی بدن و در میدان دید باشد تا تعادل حفظ شود. بدن از حالت قوس محدب به مقعر تغییر می‌کند.

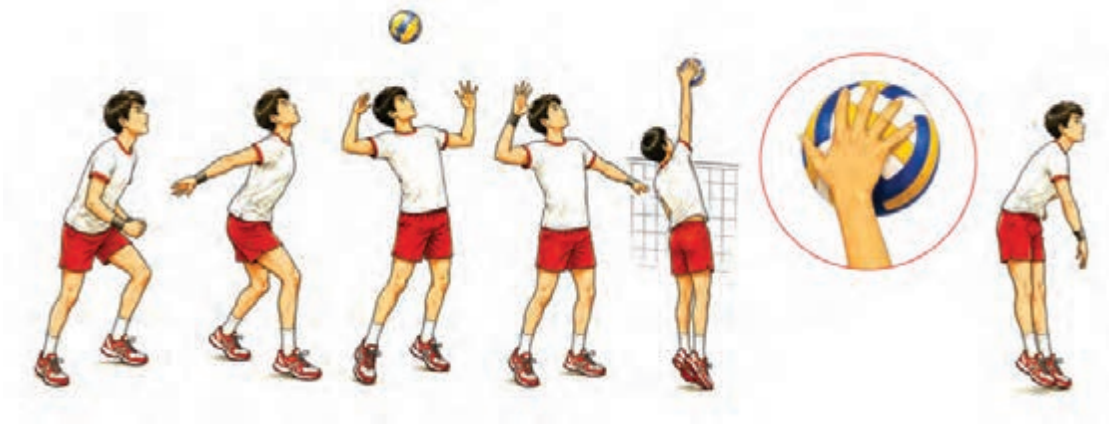


شکل ۷۸ــ مرحله ۵

دست غیرضربه (مثلاً دست چپ برای راست‌دستان) برای حفظ تعادل بالا نگه‌داشته می‌شود و دست ضربه‌زن از آرنج خم شده تا بیشترین فاصله و ارتفاع ممکن را با توپ داشته باشد. ضربه با کف دست باز و مچی نرم اما محکم اجرا می‌شود.

پس از تماس، حرکت دست ادامه می‌یابد تا ضربه کامل شود. هدف نهایی، زدن ضربه‌ای قدرتمند و غیرقابل برگشت به زمین حریف است.

مرحله ششم: فرود و بازگشت به بازی: پس از زدن ضربه، فرود باید با حفظ تعادل و آمادگی برای ادامه بازی انجام شود. تماس با تور یا ورود پا به زمین حریف خطا محسوب می‌شود و فرود به ترتیب از پنجه‌ها، کف پا و سپس پاشنه‌ها روی زمین انجام می‌گیرد و بهتر است در جهت تور باشد تا دید مناسبی نسبت به حرکات تیم مقابل حفظ شود.



شکل ۷۹ــ مراحل اجرای تکنیک آبشار

انواع اسپک یا حمله

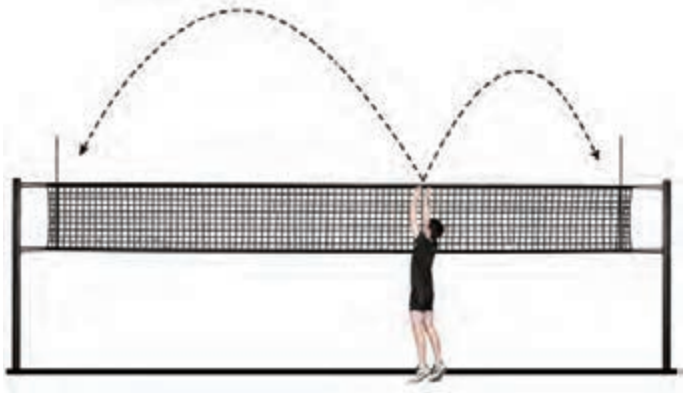
به‌طور کلی می‌توان انواع پاس را با استفاده از طول تور مورد ارزشیابی قرار داد و در انجام رقابت‌ها به‌عنوان یک طرح تاکتیکی حمله از آن استفاده کرد. مطمئناً اساس این کار ایجاد هماهنگی قابل قبول بین مهاجمان و پاس‌دهنده می‌باشد.



شکل ۸۰

۱ـ انواع حمله قدرتی

پاس قوس بلند: این پاس، با داشتن قوس زیاد و ارتفاع بیشتر از ۳ متر، تا انتهای هر دو طرف تور، از سوی پاسور ارسال می‌شود.



شکل ۸۱

الف) حملات قدرتی در دو انتهای تور: مهاجم منطقه چهار و دو زمین باید منتظر باشد تا توپ به‌دست پاسور برسد و اقدام به پاس بنماید و توپ نصف فاصله بین آنتن و پاسور را طی کند در همین زمان حمله‌کننده اقدام به حرکت برای زدن آبشار بنماید.

ب) پاس‌های بلند به وسط: این پاس نیز شبیه پاس بلند در دو انتهای تور است با این تفاوت که اسپکر از منطقه ۳ حمله می‌کند. این نوع پاس باید در حدود ۳۰ الی ۹۰ سانتی‌متر از تور فاصله داشته باشد و حداقل به اندازه پاس بلند قبلی ارتفاع داشته باشد.

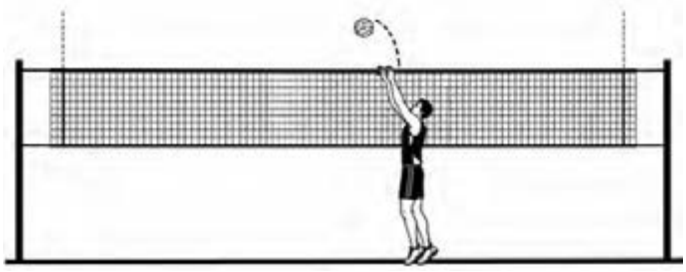
۲ـ انواع حمله سرعتی

پاس کوتاه سریع: حداکثر ارتفاع این پاس ۱ متر است، پاس کوتاه، نزدیک به پاسور انجام می‌شود. این پاس هم در جلو و هم در قسمت پشت پاسور صورت می‌گیرد حملاتی که بر روی این‌گونه پاس انجام می‌شود به «آبشار سرعتی» معروف هستند. گفتنی است که نوار بالایی تور، ملاک اندازه‌گیری ارتفاع پاس محسوب می‌شود.



شکل ۸۲

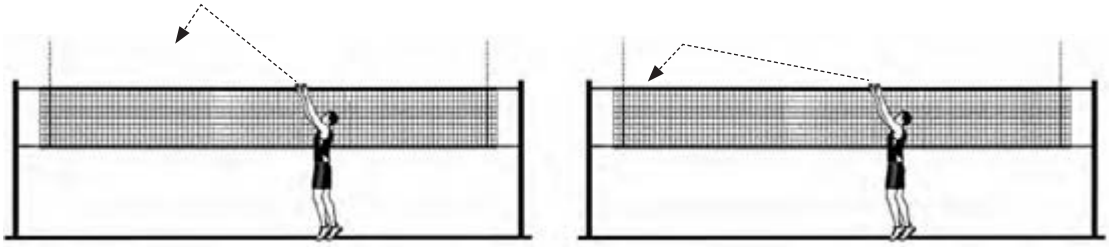
حملات کوتاه روی سر و پشت سر: حمله سرعت با فاصله کم در جلوی پاسور. مهاجم باید جهش کرده و در هوا منتظر باشد تا پاسور برای او پاس با ارتفاع مناسب را ارسال کند. وقت پاسور با توپ تماس پیدا کرد، مهاجم باید جهش کرده باشد.



شکل ۸۳

پاس تیز داخل و خارج: این پاس دارای ارتفاعی حدود نیم تا یک متر است. فاصلهٔ آن در مقابل پاسور حداقل تا دو متر ادامه پیدا می‌کند. این نوع پاس، هم به سمت پشت و هم به سمت جلو قابل اجرا است.

حملات بریده جلو و پشت: حمله سرعتی با فاصله ۲ تا ۳ متر جلو یا پشت سر پاسور. مهاجم باید زمانی که پاسور برای ارسال پاس با توپ تماس پیدا کرد، جهش کند.



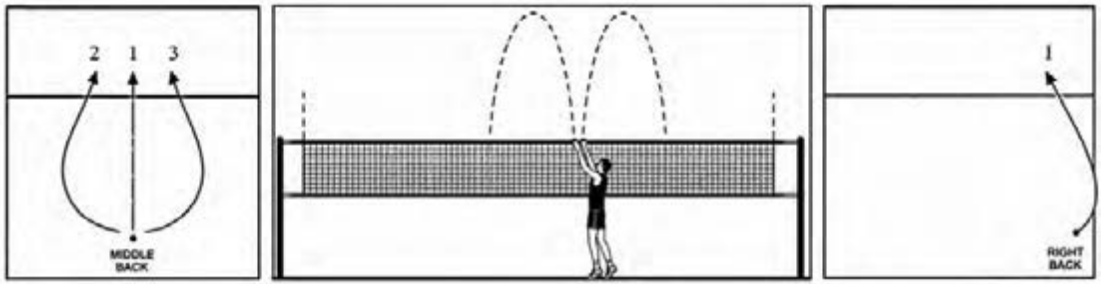
شکل ۸۴

۳ـ انواع حمله از خط عقب

الف) حمله مهاجم از سمت راست خط عقب (پشت خط منطقه ۱): در سیستم حمله ۱ـ۵، بازیکنی که در قطر پاسور قرار دارد (معمولاً در سمت راست خط عقب)، وقتی پاسور در جلو است، از آن منطقه حمله می‌کند. این کار باعث گسترش حمله در طول تور و سخت‌تر شدن دفاع حریف می‌شود. این ناحیه، فعال‌ترین منطقه حمله در خط عقب است. ارتفاع و فاصله پاس بستگی به توانایی مهاجم و پاسور و هماهنگی آنها دارد. مهاجمان حرفه‌ای در آخرین گام، پنجه پای جلوی خود را کمی می‌چرخانند تا خط ۳ متر را لمس نکنند و در نزدیک‌ترین فاصله ممکن پرش کنند.

ب) حمله مهاجم از وسط خط عقب (pipe): بازیکن مهاجم برای حمله از وسط خط عقب، باید درست در وسط زمین و فاصله ۲ متری از خط انتها قرار بگیرد. برای ضربه زدن به پاس ۱ باید در مسیر مستقیم و برای ضربه‌زدن به پاس‌های ۲ و ۳ به منظور فریب مدافعان روی تور در یک مسیر قوس حرکت کند. ارتفاع هر ۳ پاس باید با توجه به قابلیت‌های مهاجم و پاسور و کیفیت دریافت اول حدود ۱ متر باشد. می‌توان از این نوع حمله به شکل ترکیب استفاده کرد.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.



شکل ۸۵

نکات مهم:

برای اجرای یک اسپک مؤثر از پشت خط ۳ متر، پرشی قوی و افقی ضروری است. در آبشارهای سرعتی (کوتاه یا بریده)، محل پرش و فرود شما باید تقریباً یکسان باشد. هنگام مواجهه با یک مدافع روی تور، سعی کنید آبشار خود را با قدرت به فاصله‌ای حدود ۶ یا ۷ متری در زمین حریف وارد کنید. اگر با دو مدافع منسجم روبه‌رو هستید، هدف‌گیری فاصله ۱۲ یا ۱۳ متری با قدرت مؤثر است، یا می‌توانید توپ را به‌دست‌های کناری مدافعان بکوبید و گاهی نیز با یک ضربه آرام و حساب شده، آن را به نقطه‌ای خالی از زمین حریف هدایت کنید. انجام متناوب این روش‌ها، مدافعان حریف را دچار سردرگمی خواهد کرد.

تکنیک دفاع روی تور

پرسش

- تا به‌حال دقت کرده‌اید که وقتی به همراه والدین و بزرگ‌ترهای خود به مسافرت می‌روید و خانه شما مدتی خالی می‌ماند والدین شما قبل از ترک منزل چه اقداماتی انجام می‌دهند؟
- حیواناتی که در طبیعت زندگی می‌کنند چه کارهایی انجام می‌دهند تا زنده بمانند؟
- انسان برای حفظ زندگی خود چگونه از خود دفاع می‌کند؟



شکل ۸۶

تکنیک دفاع روی تور

- اولین خط دفاعی در والیبال در کجا شکل می‌گیرد؟
- آیا می‌دانید اثربخش‌ترین حمله برگشتی در والیبال دفاع روی تور است؟
- آیا دفاع روی تور یک تکنیک دفاعی است؟



شکل ۸۷

بحث کنید

دفاع کردن در ورزش والیبال را با سایر ورزش‌های دیگر همچون بسکتبال و هندبال و فوتبال و ورزش‌های رزمی و... را مقایسه کنید و نتایج بحث‌های گروه‌های ۳ تا ۴ نفره را در کلاس ارائه دهید.



شکل ۸۸

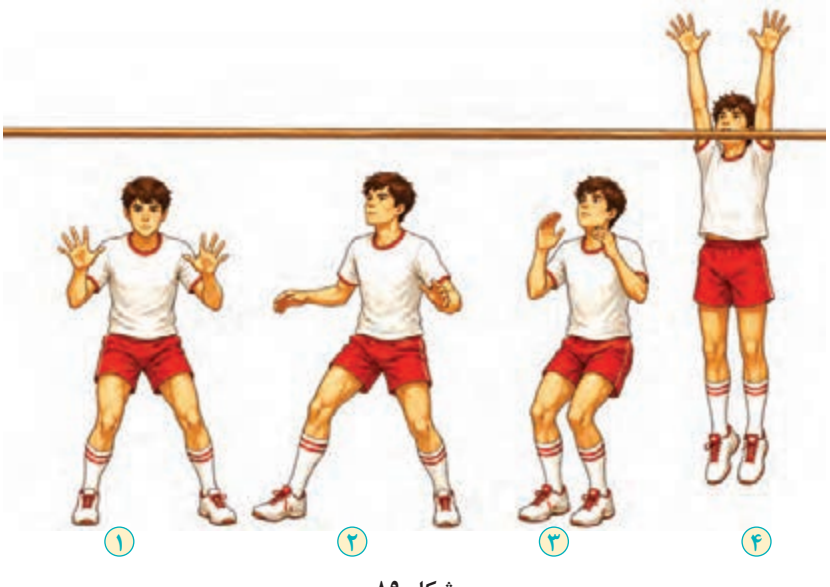
در والیبال، دفاع به دو نوع دفاع روی تور و دفاع داخل میدان تقسیم می‌شود. دفاع روی تور به‌عنوان اولین خط دفاع، با هدف بازگرداندن یا منحرف کردن توپ آبشار حریف و تنها توسط سه بازیکن خط جلو انجام می‌شود. اجرای مؤثر این تکنیک نه‌تنها در کسب امتیاز مهم است، بلکه از نظر روانی نیز اعتمادبه‌نفس تیم را افزایش می‌دهد. کلید موفقیت در دفاع روی تور، نفوذ دست‌ها به حریم زمین حریف است تا فضای حمله مهاجم محدود شده و امکان کنترل توپ فراهم شود.

اعمال مهم هنگام دفاع

در کلاس بحث کنید چرا برای دفاع کردن در روی تور، بازیکن باید دست‌های خود را هرچه بیشتر به زمین مقابل هدایت کند؟

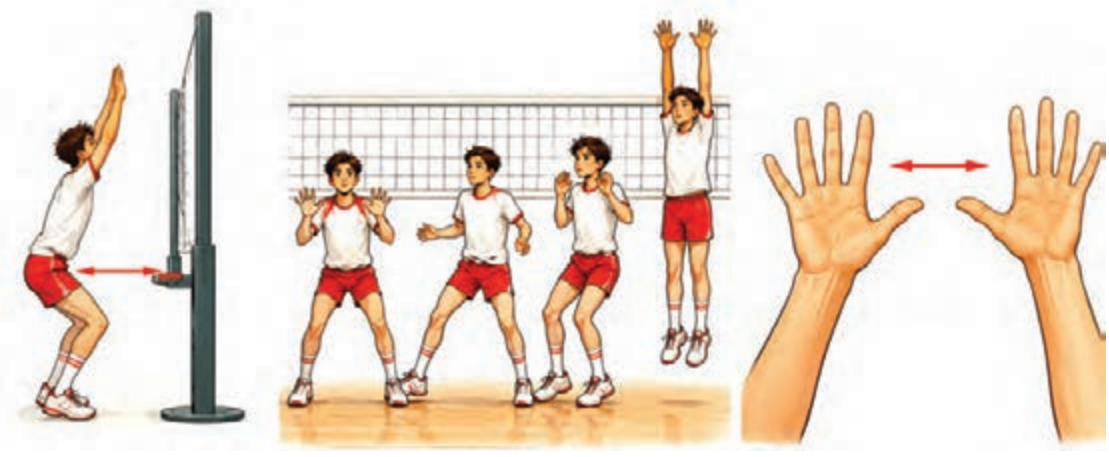
چهار عمل را در هنگام دفاع به خاطر بیاورید:

۱ وضعیت
۲ زمان‌سنجی
۳ پریدن
۴ تهاجم



شکل ۸۹

برای دفاع مؤثر روی تور، بازیکن باید در فاصلهٔ حدود یک ساعد از تور قرار گیرد و دست‌ها را بالاتر از شانه‌ها آماده نگه دارد. پاها نیز باید کمی خمیده، راحت و به عرض شانه‌ها باز باشد، ضمن اینکه بدن رو به توپ قرار گیرد. هنگام پرش، باید با دست‌های کاملاً کشیده تا حد امکان بالا پرید. کلید زمان‌بندی صحیح پرش، توجه به مهاجم حریف است؛ به‌طوری که بلافاصله پس از پرش مهاجم، دفاع نیز پرش خود را آغاز کند تا در بهترین موقعیت برای سد کردن توپ قرار گیرد.



شکل ۹۰

در دفاع روی تور، دست‌ها باید با انگشتان باز و جدا از هم قرار گیرند تا وسعت بیشتری را پوشش دهند. هدف این است که با فشار مناسب، توپ را مجبور به فرود آمدن در زمین حریف کنید؛ تکنیکی که به آن «دفاع حمله‌ای» گفته می‌شود. این روش عمدتاً برای آبشارهایی با ارتفاع کم مناسب است. اما در مقابل آبشارهایی که از ارتفاع بسیار بالا زده می‌شوند، توصیه می‌شود دست‌ها را به حریم زمین حریف نبرید. در این شرایط کافی است دست‌ها را کاملاً کشیده و در امتداد تور قرار دهید و تنها به دفاع از توپ و تغییر مسیر آن بسنده کنید.



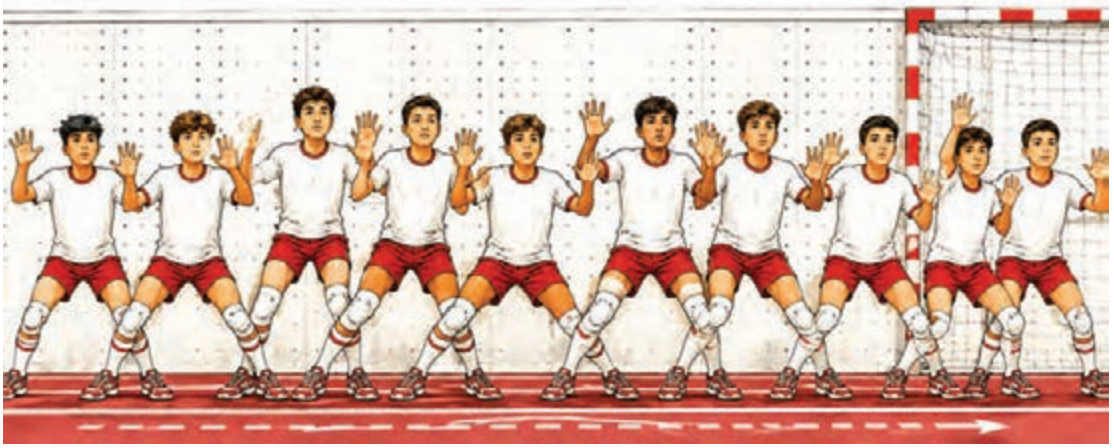
شکل ۹۱

نکته

دفاع روی تور این نیست که توپ را حتماً دفاع کند بلکه فقط باید یک منطقه خاص را (که با دفاع داخل میدان هماهنگ کرده) به خوبی پوشش دهد و از حرکت دادن بی‌مورد دست‌ها خودداری کند.

دفاع روی تور

دفاع مؤثر روی تور در والیبال، فرایندی چهار مرحله‌ای است که برای مقابله با اسپک (حمله) حریف طراحی شده است:

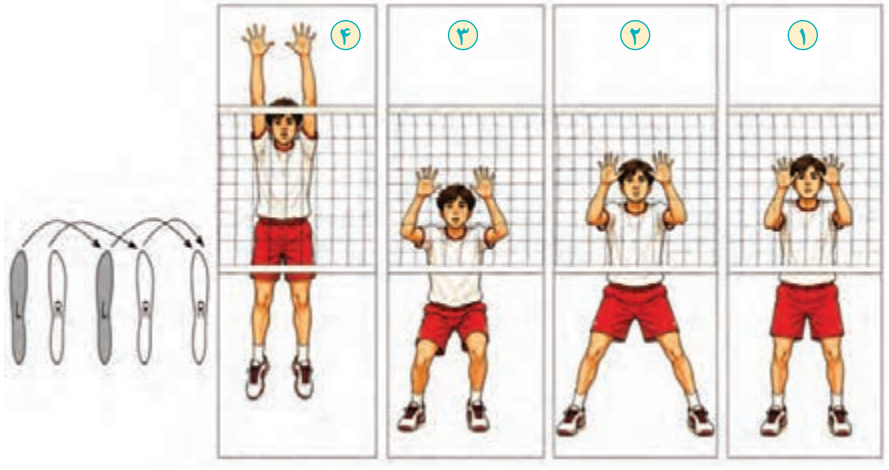


شکل ۹۲ـ دفاع روی تور

۱ **پیش‌بینی:** مدافع با مشاهده حرکت انگشتان پاسور حریف، جهت و نوع پاس را تشخیص می‌دهد تا بتواند محل احتمالی حمله را پیش‌بینی کند.

۲ **حرکت به سمت توپ:** پس از پیش‌بینی، مدافع با استفاده از حرکت پا بوکس (برای فاصله‌های کوتاه) یا حرکت ضربدری (برای سرعت و مسافت بیشتر) به سمت توپ جابه‌جا می‌شود. در این مرحله دست‌ها نزدیک سینه و کف دست‌ها به سمت حریف قرار می‌گیرد.

■ **حرکت پا بوکس:** این حرکت مانند حرکت پروانه حین گرم کردن است. به این صورت که پاها باز و دوباره بسته می‌شوند.شیوه حرکت طوری است که اگر به سمت راست باشد ابتدا پای راست حرکت را آغاز می‌کند و چنانچه به سمت چپ باشد ابتدا پای چپ در جهت مورد نظر حرکت کند.



شکل ۹۳

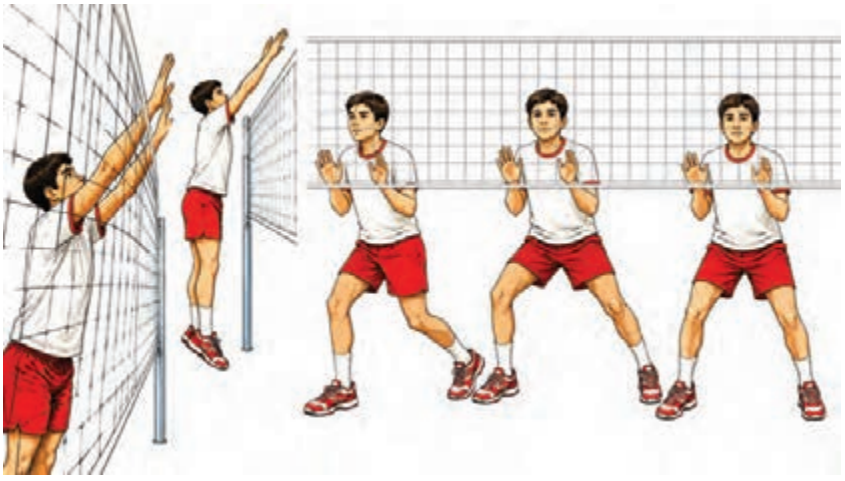
■ **حرکت ضربدری:** مانند حرکت پا بوکس است با این تفاوت که برای طی مسافت بیشتر و با سرعت بیشتر به‌کار می‌رود و پاها هنگام جمع شدن کنار هم قرار نمی‌گیرند بلکه پای در حال حرکت به حالت ضربدری از پای ستون شده رد می‌شود.



شکل ۹۴

در هر دو حالت بعد از رسیدن به توپ پاها جفت شده و زانوها برای پرش خم می‌شود. در دو مرحله فوق دست‌ها در سینه و کف دست به سمت تیم مقابل قرار می‌گیرد.

۳ **پرش و اجرای دفاع:** با خم کردن زانوها و جمع کردن بدن، پرش قدرتمندی انجام می‌شود. دست‌ها به‌صورت دیوارمانند و تا حد امکان در حریم حریف بالا می‌رود تا مسیر توپ مسدود شود. در لحظه برخورد توپ، مچ دست به سمت پایین شکسته می‌شود تا توپ به زمین حریف برگردد.



شکل ۹۵

۴ **فرود ایمن:** پس از دفاع، دست‌ها سریعاً به داخل زمین کشیده می‌شود و با چرخش بالاتنه به بیرون، فرود با نوک پا و هر دو پا انجام می‌شود تا از برخورد با تور جلوگیری شود.

تاکتیک‌های دفاع روی تور

دفاع روی تور در والیبال به سه شکل انجام می‌پذیرد:

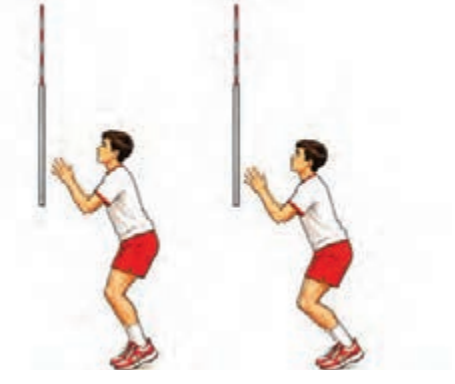
الف) یک دفاع (یک نفره)

ب) دو دفاع (دو نفره)

ج) سه دفاع (سه نفره)

الف) تاکتیک دفاع انفرادی (تک نفره): یک روش تک‌نفره برای مقابله با مهاجم حریف است. بازیکن مدافع ابتدا باید جایگاهی مناسب نزدیک به تور و در مقابل مهاجم بگیرد و او را به‌دقت زیر نظر داشته باشد. سپس، در حالی که دست‌هایش را بالا نگه می‌دارد، روی پنجه‌های پا آمادهٔ حرکت است تا بتواند به سرعت به سمت منطقه‌ای که حمله در آن انجام می‌شود جابه‌جا شود. این نوع دفاع معمولاً در برابر حملات سریع و کوتاه حریف مؤثر است.



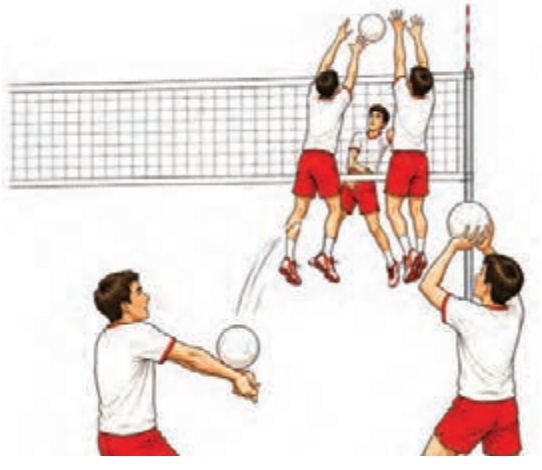


شکل ۹۶

ب) دفاع روی تور (دو نفره): دفاع دو نفره روی تور اصولی مشابه دفاع انفرادی دارد، اما نیازمند همکاری، مشارکت و هماهنگی کامل بین دو بازیکن است. در این روش، زمان‌بندی پرش و حرکت باید به دقت تنظیم شود تا دفاع مؤثری شکل گیرد.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.





شکل ۹۷

نکته ایمنی

پیشگیری از آسیب در دفاع روی تور

در دفاع روی تور برای محافظت از انگشتان دست باید از انقباض کامل عضلات خودداری کنید و بهتر است انگشتان را با چسب نواری بانداژ کنید تا از ضرب‌دیدگی پیشگیری شود. در غیر این صورت، احتمال آسیب‌هایی مانند شکستگی استخوان‌های کف دست یا انگشتان و حتی پارگی تاندون وجود دارد که ممکن است باعث تغییر شکل دائمی انگشت شود. هنگام فرود آمدن پس از پرش، هرگز روی پاشنه پا فرود نیایید و بلافاصله با خم کردن زانوها، نیروی ضربه را بین دو پا تقسیم کنید تا فشار کمتری به کمر و مفاصل وارد شود. از پرش‌های افقی نیز پرهیز کنید چون ممکن است باعث برخورد زانوها به هم و آسیب‌دیدگی شود. در نهایت، برای کاهش خطر صدمات، می‌توانید از صفحات لاستیکی مخصوص دفاع روی تور استفاده کنید.

مفهوم تاکتیک‌ها

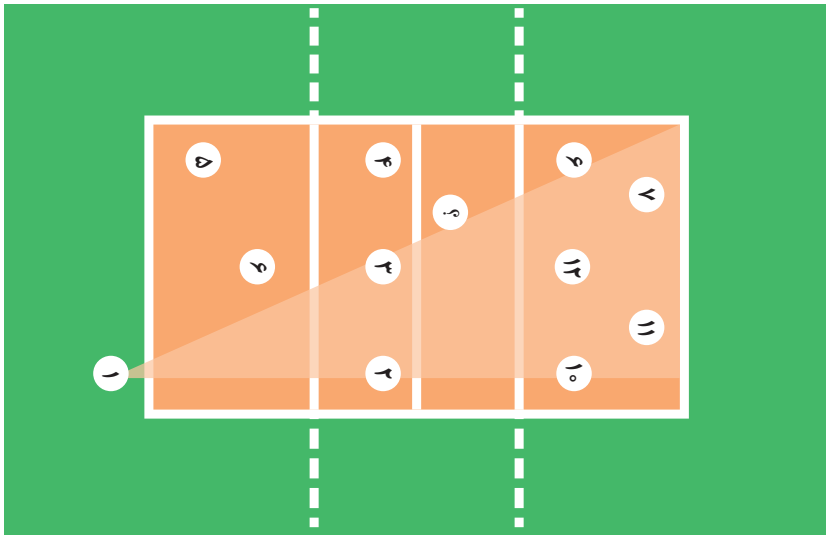
مفهوم تکنیک و تاکتیک[1] در والیبال

شما به عنوان یک هنرجوی والیبال یک سری فنون و تکنیک را یاد گرفته‌اید که از آنها در مواقع لزوم در جریان بازی والیبال استفاده کنید این فنون چگونه شما را نسبت به حریف برتری می‌دهد؟

اینجاست که فرق تکنیک و تاکتیک مشخص می‌شود.

تکنیک همان فنون و آیتم‌هایی است که به شما آموزش داده می‌شود، اما تاکتیک چگونگی به کار بردن آن فنون در شرایط مختلف و اجرای آن به‌صورت کامل است که به شما برتری خاصی در مقابل حریف می‌دهد.

به خاطر داشته باشید، این شما هستید که باید از فنون و تکنیک‌های خود با تاکتیکی حرفه‌ای استفاده کنید تا موفق شوید.



شکل ۹۸

۱ـ Tactic

تعریف تاکتیک

در لغت به معنی صف‌آرایی، تدبیر، کاردانی، سیاست، طرح و نقشه و... به‌کار رفته است به‌طور کلی این لغت به معنای روش حصول و کامیابی و موفقیت است و از این‌رو تاکتیک در ورزش به معنای به‌کارگیری فن یا فنون با سیاست و تدبیر خاص در رقابت‌ها است.



شکل ۹۹

بحث کنید

- تاکتیک به چه معنا است چه تفاوتی با استراتژی دارد؟
- به‌کارگیری تاکتیک در زندگی چه اهمیتی دارد؟ تاکتیک در والیبال چه کاربردی دارد؟
- به نظر شما برای موفق شدن در رقابت‌ها و مخصوصاً والیبال کدام شیوه تاکتیکی بیشتر کارایی دارد؟

نکته مهم:

تاکتیک نحوه و آرایش و چیدمان بازیکنان در زمین می‌باشد در صورتی‌که استراتژی نحوه بازی‌کردن بازیکنان در زمین می‌باشد.

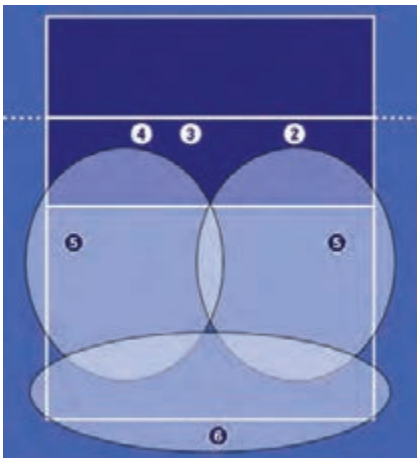
تاکتیک دربازی: اجرای سیستم‌های ویژه که مطابق با نقاط قوت بازیکنان تیم شما باشد.

تاکتیک‌ها هرگز نمی‌توانند پیچیده‌تر یا فراتر از توانایی‌های تکنیکی بازیکنان شما در ۶ مهارت انفرادی پایه باشند.

سیستم در بازی: نحوه قرارگیری بازیکنان در مناطق زمین بر اساس توانایی‌های ویژه فردی آنان که در نهایت به یک کارگروهی نظم یافته می‌انجامد سیستم نامیده می‌شود که اساس هر سیستمی همکاری جمعی است. سیستم‌ها می‌توانند شامل الگوهای دریافت سرویس، تدابیر تهاجمی، جابه‌جایی و حرکت پاسور، موقعیت‌های بازیکنان در پوشش مهاجم، هماهنگی در دفاع روی تور، موقعیت‌های بازیکنان در دفاع داخل میدان و... باشد.

والیبال واقعاً ۶ بازی متمایز در یک بازی است.

ترکیب‌های والیبال بی‌شمار هستند.





شکل ۱۰۰



شکل ۱۰۱

استراتژی در بازی والیبال: اجرای تاکتیک‌ها در مقابل حریف ویژه‌ای که شما در حال بازی با آن هستید. زمانی که ما یک استراتژی را به وجود می‌آوریم، در حقیقت داریم از بین تاکتیک‌هایی که تیم در اجرای آنها ماهر شده است، گزینش می‌کنیم.

فعالیت کلاسی

با کمک هنرآموز خود در ارتباط با استراتژی در بازی والیبال تحقیق کنید.

سیستم‌های پایه در بازی والیبال

نکات کلیدی برای یادگیری:

۱ پاسور مانند مغز تیم است و بازی را هدایت می‌کند.
۲ آبشارزن مسئول امتیازگیری با ضربه‌های قوی است.
۳ هرچه پاسورها کمتر باشند، بازی پیچیده‌تر اما منظم‌تر می‌شود.
۴ سیستم‌های با پاسور بیشتر (مثل ۴ـ۲) برای شروع آسان‌تر هستند.



شکل ۱۰۲

سیستم[1] چیست؟

سیستم، همان نقشه‌ای است که نشان می‌دهد هر بازیکن در زمین کجا بایستد و براساس توانایی‌های فردی‌اش چه وظیفه‌ای داشته باشد تا در نهایت کار تیمی منظمی شکل بگیرد.

نکته

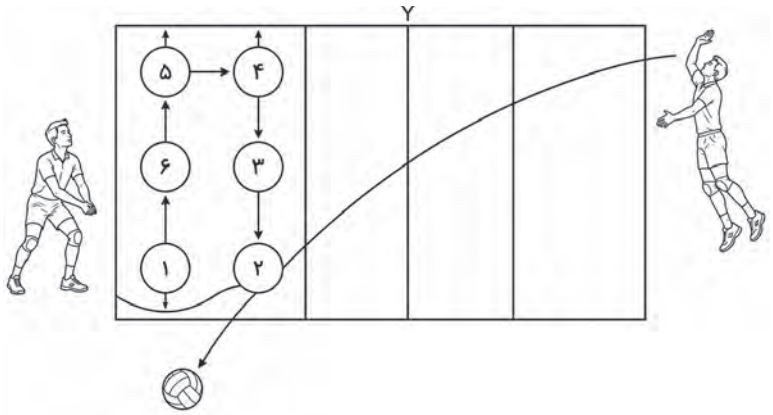
هیچ سیستمی جای مهارت فردی را نمی‌گیرد! اگر پاس دادن، دفاع یا اصول پایه ضعیف باشد یا اگر بازیکنانی تنبل و غیرهمکار باشند، بهترین نقشه هم نتیجه‌ای نمی‌دهد.

یک سیستم خوب سیستمی است که:

۱ از بهترین توانایی‌های هر بازیکن استفاده کند.
۲ ضعف‌های تیم را بپوشاند یا کم‌رنگ کند.
۳ با سیستم دفاعی تیم هماهنگ باشد و در تناقض نباشد.
۴ قابل اجرا باشد؛ یعنی بازیکنان بتوانند آن را در زمین به خوبی انجام دهند.

نام‌گذاری سیستم‌های پایه

انواع سیستم‌ها با دو عدد مشخص می‌شوند، مثل ۴ـ۲ (سیستم چهار ـ دو): عدد اول نمایانگر تعداد مهاجم (اسپکر) و عدد دوم هم تعداد پاسور به‌جز یک استثنا آن هم در سیستم ۲ـ۲ـ۲ که در این سیستم خاص، به جای پاسور و مهاجمِ خالص، ترکیبی از نقش‌هاست: دو مهاجم، دو بازیکن همه‌کاره (کلیدی) و دو پاسور.



شکل ۱۰۳ـ چیدمان بازیکنان

سیستم؛ نقشه چیدمان بازیکنان

چیدمان تیم با توجه به توانایی‌های بازیکنان و میزان تخصصی شدن وظایف و عملکرد آنها، جاگیری مناسب آنها در زمین در شرایط مختلف بازی، اولین چالشی است که مربی در آماده‌سازی بازیکنان برای بازی واقعی با آن روبه‌رو است.

۱ـ System

در والیبال دو نوع سیستم پایه وجود دارد:

۱ **سیستم تهاجمی؛** که شامل سیستم دریافت سرویس، ارسال پاس و حمله می‌باشد.

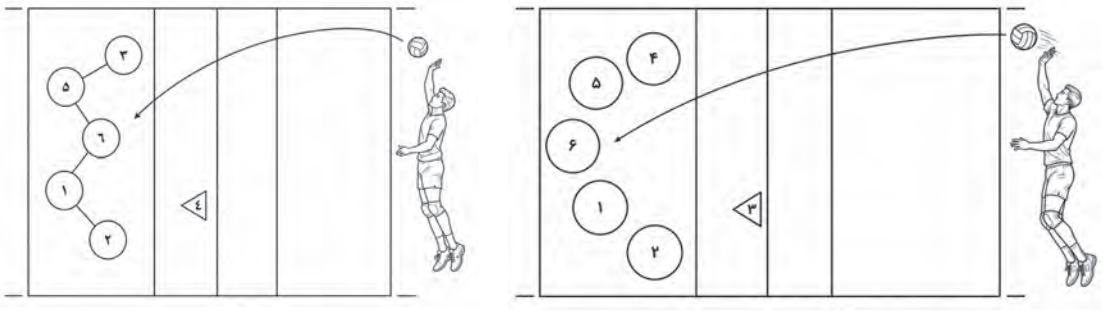
۲ **سیستم تدافعی؛** که شامل سیستم دفاع روی تور و توپ‌گیری (در برابر آبشار و جاخالی) می‌باشد.

انواع سیستم‌های پایه تهاجمی در والیبال یا تاکتیک‌های حمله:

در والیبال، سیستم به چیدمان بازیکنان بر اساس نقش‌های اصلی مهاجم (آبشارزن) و پاسور گفته می‌شود. عدد اول نشان‌دهنده تعداد مهاجمان و عدد دوم تعداد پاسورها است. انتخاب سیستم مناسب بستگی به سطح مهارت تیم، استراتژی مربی و نوع رقابت دارد.

صرف‌نظر از اینکه چه سیستمی را برای تیم خود انتخاب کرده‌اید، موارد زیر جنبه‌های مهم یک سیستم تهاجمی را نشان می‌دهند که باید در تمرینات به آن توجه شود:

۱ شکل‌های دریافت سرویس



(الف) (ب)

شکل ۱۰۴

۲ نقشه‌ها و برنامه‌های مختلف تهاجمی در هریک از چرخش‌ها

۳ پوشش مهاجم و سپس جابه‌جا شدن به مناطق تخصصی برای ادامه بازی

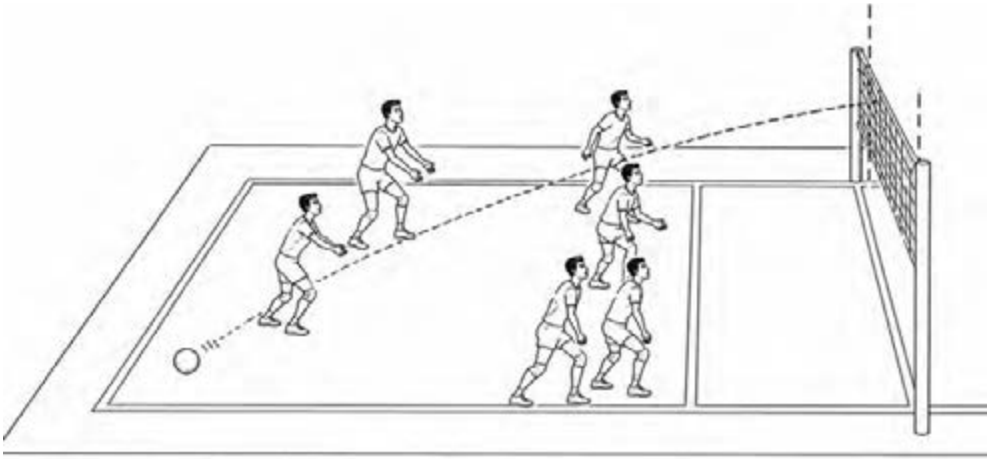
۴ موقعیت‌های پایه دفاعی (توپ‌گیری و دفاع روی تور)

۵ جابه‌جایی در جاگیری‌های پایه با توجه به شرایط مختلف بازی

۶ ادامه بازی پس از توپ‌گیری

بحث کنید

در مورد شکل‌های دریافت سرویس الف و ب با هم در کلاس بحث و نتیجه‌گیری کنید.



شکل ۱۰۵

۱ـ سیستم ۰ـ۶ (سیستم مبتدی یا همه‌کاره)

در این سیستم هیچ بازیکن تخصصی وجود ندارد یعنی همه ۶ بازیکن هم مهاجم (اسپکر) هستند و هم پاسور.

نحوه اجرا: هر بازیکن وقتی به منطقه ۳ (وسط تور) می‌رسد، به طور موقت نقش پاسور را بر عهده می‌گیرد.

مزایا:

۱ ساده و قابل درک برای تازه‌کاران

۲ کمک به کشف استعدادها و توانایی‌های هر بازیکن

۳ آموزش جامع اصول اولیه والیبال

کاربرد: مناسب کلاس‌های آموزش پایه و بازیکنان جوان.

نکته مهم:

سیستم ۰ـ۶ فقط برای آموزش ابتدایی و بازیکنان جوان مناسب است. بعد از پیشرفت، بازیکنان در نقش‌های تخصصی (مثل پاسور ثابت یا مهاجم قوی) بازی می‌کنند پس به یاد داشته باش:

سیستم ۰-۶ = همه همه‌کاره‌اند = بهترین روش برای شروع والیبال

۲ـ سیستم ۳ـ۳ (سه پاسور ـ سه مهاجم)

بنیادی‌ترین سیستم که در آن پاسور همواره نفر جلو باشد، سیستم ۳ـ۳ هست. در سیستم ۳ـ۳، از ۳ پاسور تیم هر کدام که در منطقه ۲ و ۳ قرار گرفتند باید پاس را ارسال کنند.

ترکیب: ۳ پاسور + ۳ مهاجم که به‌صورت یکی در میان در چرخش قرار می‌گیرند.

نحوه اجرا: پاسورها از منطقه ۲ یا ۳ پاس می‌دهند و نیازی به تعویض مکان ندارند.

مزایا:

۱ آشنایی اولیه با نقش‌های تخصصی

۲ انعطاف‌پذیری ـ پاسورها می‌توانند گاهی حمله هم کنند

۳ تقویت مهارت‌های چندگانه

کاربرد: مناسب بازیکنان با کمی تجربه و تیم‌های سطح متوسط.
نمونه چرخش فرض کنید بازیکنان به ترتیب: پاسور ـ مهاجم ـ پاسور ـ مهاجم ـ پاسور ـ مهاجم در زمین چیده شده‌اند.



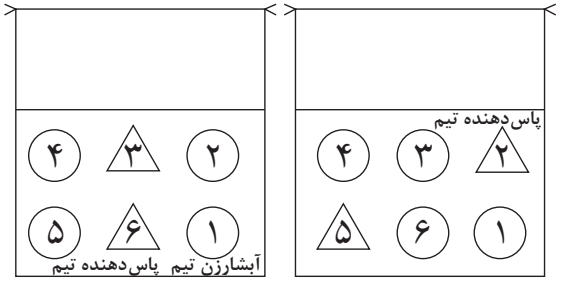
شکل ۱۰۶

هر پاسور وقتی در وسط یا راست تور است، توپ را برای مهاجمان پاس می‌دهد.

نکته پایانی:

این سیستم قدم بعدی پس از سیستم ۰ـ۶ است و بازیکن را کم‌کم برای نقش‌های تخصصی‌تر آماده می‌کند، اما هنوز برای سطح مبتدی ـ متوسط مناسب است و خیلی پیچیده نیست.

۳ـ سیستم ۴ـ۲ (چهار مهاجم، دو پاسور)



شکل ۱۰۷

سیستم بنیادی دیگری که نسبت به سیستم قبلی پیشرفته‌تر است و در آن پاسور همواره بازیکن خط جلو می‌باشد، سیستم ۴ـ۲ می‌باشد. در سیستم ۴ـ۲، پاسور خط جلو معمولاً از منطقه ۳ برای دو مهاجم کناری پاس ارسال می‌کند و مهاجم می‌تواند هم از جلو و هم از پشت سر پاسور حمله کند.

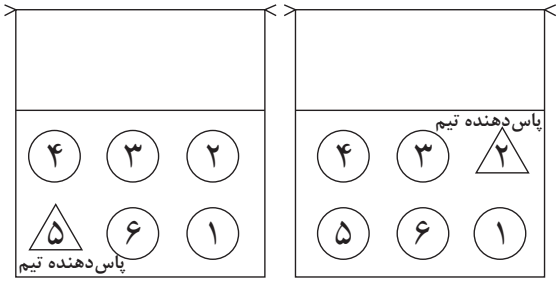
ترکیب: ۴ مهاجم + ۲ پاسور که در موقعیت‌های مقابل هم قرار می‌گیرند.
نحوه اجرا: همیشه یک پاسور در ردیف جلو و یک پاسور در ردیف عقب حضور دارد.
مزایا:

۱ حمله قوی با ۴ مهاجم
۲ امکان اجرای حمله‌های ترکیبی
۳ ساده برای یادگیری و اجرا

کاربرد: متداول‌ترین سیستم در مسابقات مدارس و تیم‌های جوانان
هدف سیستم: ایجاد حمله‌های متنوع و قدرتمند با استفاده از پاسورهای فعال و مهاجمان زیاد.

۴ـ سیستم ۵ـ۱ (یک پاسور، پنج مهاجم)

پیشرفته‌ترین سیستم ۵ـ۱ است. در سیستم ۵ـ۱ که رایج‌ترین سیستم تهاجمی می‌باشد، یک پاسور در همه چرخش‌ها وظیفه ارسال پاس را بر عهده می‌گیرد.



شکل ۱۰۸

ترکیب: ۵ مهاجم + ۱ پاسور ثابت
نحوه اجرا: پاسور در همه چرخش‌ها بازی را هدایت می‌کند و در نیمی از چرخش‌ها (وقتی عقب است) به جلو نفوذ می‌کند.
مزایا:
۱ ثبات و انسجام در بازی
۲ کنترل متمرکز توسط یک پاسور ماهر
۳ امکان اجرای تاکتیک‌های پیچیده
چالش‌ها: فشار زیاد بر پاسور و محدودیت در سه چرخش اول (فقط حمله دو نفره)
کاربرد: مورد استفاده تیم‌های حرفه‌ای و پیشرفته

۵ـ سیستم ۲ـ۲ـ۲ (سه نوع بازیکن تخصصی)

ترکیب: ۲ مهاجم تخصصی + ۲ پاسور تخصصی + ۲ بازیکن همه‌کاره
نحوه اجرا: بازیکنان به‌صورت قطری مقابل هم قرار می‌گیرند و امکان حمله سه‌نفره در تمام چرخش‌ها وجود دارد.
مزایا:
۱ انعطاف تاکتیکی بسیار بالا
۲ حمله دائمی با سه گزینه
۳ غیرقابل پیش‌بینی بودن
نیازمندی‌ها: بازیکنان با مهارت‌های چندگانه و آمادگی جسمانی بالا و هماهنگی تیمی عالی
کاربرد: فقط برای تیم‌های ملی و بازیکنان نخبه.

فعالیت کلاسی

در ارتباط با انواع سیستم‌های پایه در کلاس تحقیق کنید.

جمع‌بندی ساده:

- سیستم ۴ـ۲ ← بهترین برای شروع یادگیری.
- سیستم ۵ـ۱ ← رایج‌ترین سیستم در والیبال حرفه‌ای.
- انتخاب سیستم بستگی به توانایی بازیکنان و استراتژی مربی دارد.


شکل ۱۰۹

جدول ۸ــ راهنمای مقایسه انتخاب سیستم

ویژگی اصلی	ویژگی کلیدی	سطح مهارت	پاسور	مهاجم	سیستم مناسب
همه همه‌کاره هستند	آموزش پایه و کشف استعداد	مبتدی	۰ (همه)	۰	۶ـ۰
اولین آشنایی با تخصص‌ها	آشنایی اولیه با تخصص‌ها	نیمه‌مبتدی	۳	۳	۳ـ۳
متداول‌ترین سیستم مدارس	حمله قوی و ساده برای اجرا	متوسط (مدارس)	۲	۴	۴ـ۲
پاسور ثابت و بازی منظم	کنترل متمرکز و تاکتیک‌های پیچیده	پیشرفته	۱	۵	۵ـ۱
پیچیده و تخصصی	حداکثر انعطاف و قدرت حمله	حرفه‌ای	۲	۲+۲ همه‌کاره	۲ـ۲ـ۲

نکات نهایی برای هنرجویان:

۱ **پیشرفت تدریجی:** از سیستم‌های ساده شروع کنید و کم‌کم به سیستم‌های پیچیده‌تر بروید.
۲ **تطابق با توانایی:** سیستم باید با سطح مهارت بازیکنان همخوانی داشته باشد.
۳ **نقش مربی:** مربی بهترین فرد برای تشخیص سیستم مناسب تیم است.
۴ **تمرین مستمر:** مهم‌تر از نوع سیستم، کیفیت اجرا و هماهنگی تیمی است.

به یاد داشته باشید هیچ سیستم «بهترین» مطلق وجود ندارد. بهترین سیستم، سیستمی است که بیشترین بازدهی را با توجه به توانایی‌های خاص تیم شما داشته باشد.

ملاحظات ویژه در انتخاب سیستم‌ها:

۱ سطح تجربه و دانش مربی
۲ سطح تجربه و مهارت بازیکنان تیم خودی و سیستم و استراتژی دفاعی تیم حریف
۳ توانایی پاسور(ها)
۴ توانایی مهاجم ها (مهاجم سرعتی، مهاجمان کناری، مهاجم پشت خط زن و...)
۵ ثبات در ارسال اول
۶ ایجاد تعادل بین آنچه که اکنون می‌توانید انجام دهید و آنچه که برای ساختن تیم برای سطح بالاتر نیاز است که انجام دهید.
۷ چه مقدار زمان برای تمرین در اختیار دارید.
۸ آنچه را که بازیکنان از نظر تکنیکی نمی‌توانند اجرا کنند، سعی نکنید به طور تاکتیکی اجرا کنید.
۹ سعی نکنید تاکتیک، استراتژی یا سیستمی را که شناخت و اطلاعات کافی و مناسبی درباره آن ندارید در تیم خود اجرا کنید.

بحث کنید

در مورد دو سیستم ۶ـ۶ و سیستم ۲ـ۶ در کلاس بحث و نتیجه‌گیری کنید.
در مورد معایب و محاسن و کاربرد سیستم‌ها در شرایط بازی با هم بحث و نتیجه‌گیری کنید.

سیستم‌های پایه تدافعی یا تاکتیک‌های دفاع:

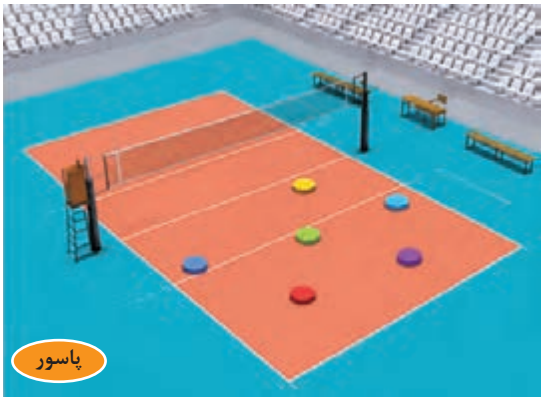
۱ـ سیستم دفاعی بدون دفاع روی تور

شامل (سیستم‌های ۵ـ ۱ـ ۰ و ۴ ـ ۲ـ ۰ می‌باشد).

هدف اصلی: این سیستم دفاعی برای مواقعی طراحی شده که تیم به‌طور کامل از ایجاد دفاع روی تور (Block) صرف‌نظر می‌کند و همه بازیکنان در زمین پخش می‌شوند تا توپ را دریافت کرده و حمله برگشتی را سازماندهی کنند.



شکل ۱۱۰





شکل ۱۱۱

چه زمانی از این سیستم استفاده کنیم؟

۱ وقتی بازیکنان بلندقد یا ماهر در دفاع روی تور ندارید.

۲ وقتی حریف از پس‌زمینه حمله می‌کند یا ایستاده و بدون پرش ضربه می‌زند.

۳ وقتی حمله حریف ضعیف و قابل دریافت است اما اگر Block (دفاع) بگذارید، ممکن است توپ را به‌دست شما بزند و امتیاز بگیرد.

مزایا:

- همه بازیکنان در زمین پخش می‌شوند و پوشش زمین بیشتر می‌شود.
- حریف نمی‌تواند با استفاده از دست Block شما امتیاز بگیرد.
- برای دریافت توپ‌های کوتاه یا ضربه‌های آرام (آبشار) مناسب است.
- معمولاً پاسور نزدیک تور قرار می‌گیرد و پاس دادن سریع‌تر می‌شود.
- بازیکن ضعیف‌تر در دفاع را می‌توان نزدیک تور قرار داد.
- یادگیری و اجرای آن ساده است.

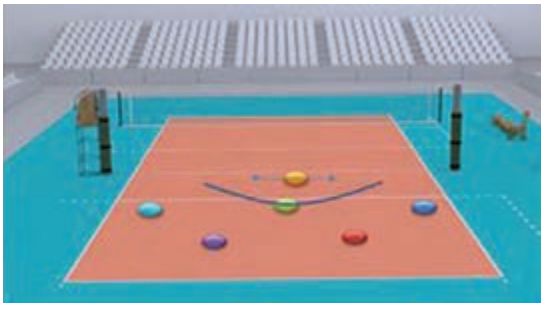
معایب:

- اگر حریف حمله‌ای قوی و بلند داشته باشد، هیچ مانعی (Block) جلوی او نیست.
- فشار زیاد به مدافعان عقب زمین برای دریافت توپ‌های سنگین.
- اگر دریافت ضعیف باشد، حمله برگشتی سخت می‌شود.

جمع‌بندی برای هنرجویان: این سیستم یک تاکتیک هوشمندانه برای شرایط خاص است.
اگر تیم شما در دفاع روی تور ضعیف است یا حریف حمله‌های کُند و قابل پیش‌بینی می‌زند، با حذف Block و تمرکز روی دریافت گروهی، می‌توانید کنترل بازی را در دست بگیرید.
اما اگر حریف مهاجمان بلندقد و قوی دارد، استفاده از این سیستم ریسک بالایی دارد.

۲ـ سیستم دفاعی با یک دفاع روی تور

شامل (سیستم‌های ۱ـ۱ـ۴ و ۱ـ۲ـ۳) می‌باشد.
هدف اصلی: این سیستم دفاعی زمانی استفاده می‌شود که تیم فقط یک یا دو بازیکن توانمند در دفاع روی تور (Block) دارد. در این روش، یک بازیکن مسئول پوشش کل عرض تور (یا بخشی از آن) است و سایر بازیکنان برای دریافت توپ‌های عبوری در زمین مستقر می‌شوند.



● نارنجی مدافع روی تور و ● سبز جاگیری پشت مدافع



● مدافع روی تور و ● ● جاگیری پشت مدافع

شکل ۱۱۲

چه زمانی از این سیستم استفاده کنیم؟

۱ وقتی تنها یک یا دو بازیکن در تیم مهارت کافی برای دفاع روی تور دارند.
۲ وقتی حمله حریف متمرکز است و مهاجم اصلی مشخص است (مثلاً فقط از پشت‌زن قوی استفاده می‌کند)
۳ وقتی نمی‌توانید به دلیل سرعت یا تاکتیک حریف، دفاع دو یا سه‌نفره روی تور سازماندهی کنید.

نکته مهم:

اگر دو بازیکن دفاع روی تور دارید، آنها را در قطر زمین نسبت به هم قرار دهید تا همیشه یکی از آنها در خط جلو باشد و بتواند کل تور را پوشش دهد.

مزایا:

- فقط بازیکنان توانمند در دفاع روی تور درگیر می‌شوند و بقیه برای دریافت آماده می‌شوند.
- پوشش زمین توسط مدافعان عقب بیشتر است و پاسور معمولاً نزدیک تور قرار می‌گیرد و پاس دادن سریع‌تر می‌شود.
- بازیکن ضعیف در دفاع عقب می‌تواند در منطقه امن (پشت مدافع روی تور) قرار گیرد.
- برای تیم‌های تازه‌کار و سطح پایین، یادگیری و اجرای آن ساده‌تر است.
- مسئولیت‌ها مشخص است: مدافع روی تور می‌داند که باید کل عرض تور را پوشش دهد.

معایب:

- فشار و خستگی زیاد روی مدافع روی تور (به ویژه اگر مجبور باشد کل تور را پوشش دهد)
- مهاجم حریف با یک مدافع روی تور روبه‌روست و کار ساده‌تری برای کسب امتیاز دارد.
- اگر حریف از حمله‌های سریع و پخش‌شونده استفاده کند، یک مدافع ممکن است نتواند همه مناطق را پوشش دهد.

جمع‌بندی برای هنرجویان: این سیستم یک راه‌حل هوشمندانه برای تیم‌هایی است که تعداد محدودی بازیکن بلندقد یا مدافع قوی دارند.

با متمرکز کردن دفاع روی تور روی همان بازیکنان توانمند و سازماندهی بقیه تیم برای دریافت، می‌توانید از منابع موجود به بهترین شکل استفاده کنید. اما اگر حریف تنوع حمله زیادی دارد یا مهاجمان قوی در هر پست دارد، این سیستم ممکن است پاسخگو نباشد.

۳ـ سیستم دفاعی با دو مدافع روی تور

شامل (سیستم‌های ۲ـ۱ـ۳ و ۲ـ۰ـ۴) می‌باشد

هدف اصلی: این سیستم زمانی استفاده می‌شود که دو بازیکن توانمند برای دفاع روی تور (Block) در اختیار دارید. این دو نفر در کنار هم حرکت کرده و سعی می‌کنند جلوی مهاجم حریف را روی تور بگیرند. سایر بازیکنان برای دریافت توپ‌های عبوری در زمین چیده می‌شوند.



● ● مدافع روی تور و ● جاگیری پشت مدافعین



● ● مدافع روی تور و ● جاگیری پشت مدافعین

شکل ۱۱۳

چه زمانی از این سیستم استفاده کنیم؟

۱ وقتی دو بازیکن قوی در دفاع روی تور دارید (قد بلند، زمان‌بندی خوب، هماهنگی مناسب)

۲ وقتی حریف از مهاجمان قوی در منطقه ۴ و ۲ (دو طرف تور) استفاده می‌کند.

۳ وقتی می‌خواهید مرکز تور را به خوبی ببندید و حریف را به زدن ضربه به گوشه‌ها مجبور کنید.

مزایا:

- دفاع روی تور محکم‌تر نسبت به سیستم‌های قبلی (یک نفره یا بدون Block)
- مرکز زمین در برابر ضربات قوی و مستقیم بهتر پوشش داده می‌شود.
- اگر پاسور در خط عقب باشد، می‌تواند خود را به منطقه راست زمین برساند تا پاس حمله برگشتی راحت‌تر باشد.
- فشار روی مدافع وسط خط عقب (پست ۶) برای پوشش فضاهای خالی، باعث تقویت بازی هوشمندانه و چابکی او می‌شود.

معایب:

- ضعف در دریافت توپ‌های نرم (آبشار) و جا خالی: چون دو مدافع روی تور بلند هستند و پایین آمدن آنها زمان‌بر است، توپ‌های کوتاه و آرام پشت دفاع ممکن است به راحتی امتیاز بگیرند.
- نیاز به چابکی و تکنیک بالا در مدافع وسط خط عقب (بازیکن منطقه ۶) او باید هم توپ‌های برخوردی به‌دست دفاع را بگیرد، هم فضاهای خالی بین دو مدافع را پر کند.

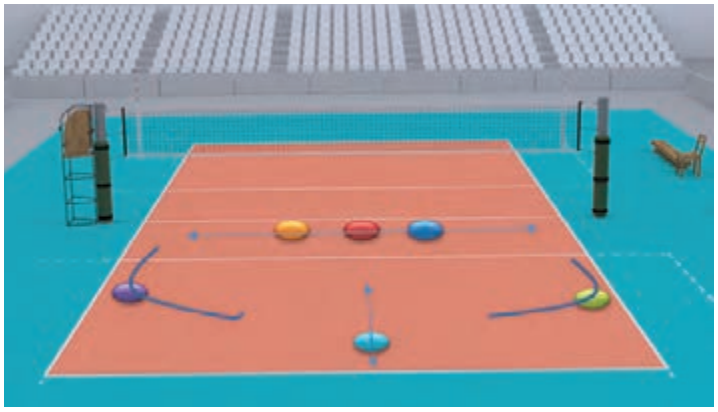
راه‌حل برای سطوح مبتدی: برای جبران ضعف در دریافت توپ‌های کوتاه، می‌توان جایگاه بازیکن منطقه ۶ را با توجه به نوع حمله حریف تغییر داد:

- **سیستم منطقه ۶ جلو:** بازیکن منطقه ۶ نزدیک خط ۳ متر می‌ایستد تا توپ‌های کوتاه را بگیرد.
- **سیستم منطقه ۶ عقب:** بازیکن منطقه ۶ نزدیک خط انتها می‌ایستد تا توپ‌های بلندتر را پوشش دهد.

جمع‌بندی برای هنرجویان: این سیستم یک دفاع متعادل است که هم Block قوی‌ای ایجاد می‌کند و هم پوشش زمین را حفظ می‌نماید. ایده اصلی این است: دو نفر تور را می‌بندند، بقیه زمین را می‌پوشانند.

۴ـ سیستم دفاعی با سه مدافع روی تور

هدف اصلی: زمانی که توپ پاس حریف بلند، آهسته و قابل پیش‌بینی است، هر سه بازیکن خط جلو باید هم‌زمان پرش کنند تا یک دیوار دفاعی کامل و بدون روزنه روی تور بسازند. هدف این است که مهاجم حریف هیچ راه مستقیمی برای عبور توپ پیدا نکند.



مدافعین روی تور

شکل ۱۱۴

چه زمانی از این سیستم استفاده کنیم؟

۱ در بازی‌های سطح بالا که توپ پاس حریف بلند و قابل پیش‌بینی است.

۲ برای مقابله با مهاجمان قوی و بستن مسیرهای مستقیم حمله حریف.

نقش هر بازیکن در این سیستم:

- **سه مدافع روی تور:** پرش هماهنگ و بستن کامل فاصله دست‌ها (دیوار بدون روزنه)
- **دو مدافع کناری (مناطق ۱ و ۵):** دریافت توپ‌های کوتاه و آبشارهای آرام از کناره‌های دفاع.
- **مدافع وسط (منطقه ۶):** دریافت توپ‌های منحرف‌شده از دفاع روی تور + پوشش عمق زمین.

مزایا:

۱ سد دفاعی قوی روی تور و تحمیل فشار روانی به مهاجم حریف و افزایش احتمال خطای او.

۲ مسئولیت‌های دفاعی شفاف برای همه بازیکنان

معایب:

۱ نیاز شدید به هماهنگی و زمان‌بندی عالی

۲ ضعف در برابر حملات سریع و خستگی فیزیکی بیشتر به‌دلیل پرش‌های مکرر.

نکته مهم:

در این سیستم، هماهنگی و ارتباط بین مدافعان روی تور و خط عقب حیاتی است. مدافعان روی تور باید دست‌ها را محکم و نزدیک هم نگه دارند و مدافعان عقب زمین باید همیشه مراقب انحراف توپ پس از برخورد به‌دست‌ها باشند.

جمع‌بندی برای هنرجویان: سیستم سه مدافع روی تور، قدرتمندترین اما پیچیده‌ترین سیستم دفاعی است. این سیستم نیازمند قد بلند، زمان‌بندی عالی و کار تیمی است.

در تمرینات، روی پرش هماهنگ سه‌نفره و بستن فضای بین دست‌ها کار کنید. همچنین توپ‌گیری پس از برخورد به Block را با بازیکن منطقه ۶ تمرین نمایید. اگر تیم شما این هماهنگی را دارد، این سیستم می‌تواند سلاح دفاعی بسیار مؤثری باشد.

سیستم‌های پوشش مهاجم

یک نوع دیگر از دفاع، پوشش مهاجم تیم در برابر مدافعان روی تور حریف می‌باشد. ۳ سیستم پایه برای پوشش مهاجم وجود دارد که می‌توان در چرخش‌های مختلف، آنها را در تیم به اجرا گذاشت.



شکل ۱۱۵

۱ رایج‌ترین سیستم، سیستم قوسی ۳ـ۲ می‌باشد.
در سیستم ۳ـ۲، سه بازیکن نزدیک‌تر به مهاجم، قوس اول را برای پوشش فضای نزدیک به مهاجم و ۲ بازیکن دیگر قوس دوم را برای پوشش وسط و انتهای زمین تشکیل می‌دهند.
۲ سیستم معمول دیگر سیستم ۳ـ۲ نزدیک به خط انتهایی است.
در سیستم ۳ـ۲، دو بازیکن نزدیک‌تر به مهاجم قوس اول را تشکیل داده و ۳ بازیکن دیگر نیز قوس دوم را تشکیل می‌دهند. پاسور تیم باید بداند که او اولین بازیکنی است که باید در پوشش مهاجم شرکت کند.
۳ برای پوشش مهاجمان میانی می‌توان از سیستم ۴ـ۱ استفاده کرد.
در سیستم پوشش مهاجم ۴ـ۱، نزدیک‌ترین بازیکن به مهاجم میانی که معمولاً پاسور تیم می‌باشد، باید در پشت مهاجم برای پوشش قرار گیرد. در حملات ترکیبی نیز به دلیل نداشتن زمان، بازیکنان باید در همان محل‌هایی که قرار دارند آماده دریافت توپ‌های برگشت داده شده توسط مدافعان روی تور حریف باشند.



● مهاجم و بقیه بازیکنان حمایت از مهاجم



● مهاجم و بقیه بازیکنان حمایت از مهاجم

شکل ۱۱۶

پوشش مهاجم به دلیل سرعت و پیچیدگی‌های بالای سیستم‌های حمله در والیبال سطح بالا، بیشتر به سرعت عکس‌العمل و آمادگی بازیکنان بستگی دارد تا تاکتیک تیمی. اما در حملات برگشتی یا زمانی که دریافت اول مناسب نیست، متناسب با دفاع روی تور تیم مقابل یکی از روش‌های بالا باید مورد استفاده قرار گیرد. پوشش مهاجم نباید هرگز مورد کم‌توجهی قرار گیرد زیرا روشی کارآمد برای افزایش اثربخشی حمله می‌باشد، در نتیجه علاوه بر بهبود شرایط روانی و سطح جنگندگی تیمی، تأثیر زیادی نیز بر پیروزی تیم دارد.

فعالیت کلاسی

در مورد مزایا و معایب سیستم‌های پوشش از مهاجم والیبال با هم بحث و نتیجه‌گیری کنید.

ارزشیابی شایستگی تاکتیک‌های والیبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۱	**استاندارد عملکرد:** اجرای دو نوع سرویس مختلف، اجرای دو آبشار و دو دفاع در زمین والیبال
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۱	کار	تاکتیک‌های والیبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/ داوری/ نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	مفاهیم تاکتیک	توپ استاندارد ـ وسایل ـ لباس ـ کرونومتر ـ سوت ـ سالن تمرین سی‌دی آموزشی ـ گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن عالی انواع تاکتیک	۳	
				انجام دادن ناقص انواع تاکتیک	۲	
				انجام ندادن انواع تاکتیک‌ها	۱	
۲	به‌کارگیری استراتژی بازی در والیبال	توپ استاندارد ـ وسایل ـ لباس ـ کرونومتر ـ سوت ـ سالن تمرین سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری خوب انواع استراتژی بازی	۳	
				به‌کارگیری ناقص استراتژی بازی	۲	
				عدم به‌کارگیری استراتژی بازی	۱	
۳	سیستم‌های پایه در والیبال	توپ استاندارد ـ وسایل ـ لباس ـ کرونومتر ـ سوت ـ سالن تمرین سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن خوب انواع سیستم‌های پایه	۳	
				انجام دادن ناقص انواع سیستم‌های پایه	۲	
				اجرای اشتباه انواع سیستم‌های پایه	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

پودمان دوم

هندبال



واحد یادگیری ۱

تکنیک در هندبال

مقدمه

هندبال: جایی‌که شور و نشاط، تصمیم، سرعت و هماهنگی معنا پیدا می‌کند.
در آیه ۶۰ سوره انفال به اهمیت قدرت فیزیکی و آمادگی جسمانی اشاره شده است. در هندبال این دو، از فاکتورهای بسیارمهم محسوب می‌شوند. بازیکنان باید توانمندی جسمی بالایی داشته باشند تا بتوانند کارتیمی را به‌خوبی انجام دهند. در ورزش هندبال علاوه بر قدرت جسمانی؛ فهم تاکتیک و استراتژی‌های انفرادی و تیمی بازی بسیار اهمیت دارد. ترکیب توانمندی جسمانی و دانش، بازیکن را تبدیل به یک عضو کامل و مؤثر در زمین بازی و زندگی می‌نماید.
چنانچه به‌دنبال راهی برای توسعه هماهنگی بین ذهن و بدن، ارتقای تمرکز و همچنین افزایش خلاقیت و استراتژی در تصمیم‌گیری هستید هندبال بهترین گزینه برای شماست. در این ورزش گروهی، هماهنگی بین اعضای تیم و تلاش برای دستیابی به هدف مشترک، نشان‌دهنده اهمیت همکاری و ارزش همکاری‌های جمعی است.

استانداردعملکرد

اجرای حرکت دریافت، دریبل و حرکت به جلو و عقب و پاس دادن و شوت زدن و کسب امتیاز لازم.

نکته

۱ هندبال، علاوه‌بر فواید جسمانی؛ از نظر اجتماعی و فرهنگی هم تأثیرگذار است، آنجایی که تصمیم‌گیری سریع و عملکرد گروهی بهینه انجام می‌شود، در زندگی روزمره شما بسیار مؤثر خواهد بود، چرا که ارزش همکاری جمعی و نقش‌آفرینی هر جزء را نشان می‌دهد.

۲ لذت و سرگرمی یکی از اجزای بسیارمهم برنامه‌های ورزشی می‌باشد که در هندبال بسیار مشهود و قابل لمس است.

آیا می‌توانید مثال‌های دیگری از زندگی اجتماعی خود که در هندبال تداعی می‌شود بیان نمایید؟

هندبال در یک تعریف عامیانه

چالشی، سرشار از اتفاقات جالب و غافلگیرکننده است که هروقت حلش می‌کنیم حس فوق‌العاده‌ای به ما می‌دهد.



شکل ۱

اخلاق در هندبال

به‌لحاظ اخلاقی، هندبال تأکید زیادی بر عدالت بازی، احترام و یکپارچگی دارد. ارزش‌هایی که در منشور اخلاقی فدراسیون جهانی نیز تصریح شده است و به شکل کارت‌های زرد و قرمز برای تخلفات اخلاقی نمود یافته‌اند. این قواعد اخلاقی نه تنها در میدان رقابت بلکه در مناسبات بیرون از میدان نیز تأثیرگذار هستند و بازیکنان را به الگوسازی برای جامعه فرا می‌خوانند.

هندبال در یک نگاه

هندبال یک بازی گروهی است که در قالب دو تیم برگزار می‌شود. بازیکنان می‌توانند توپ را با دست‌ها گرفته و در حین پاسکاری به سمت دروازه حریف نزدیک‌شده و با پرتاب توپ به سمت دروازه و گذر توپ از خطوط دروازه و به داخل آن امتیاز به دست آورند. در حین حرکت و پاس‌کاری، توپ نباید به پای بازیکنان برخورد کند.

تیم‌ها با زدن گل امتیاز کسب می‌کنند. هر تیمی‌که گل بیشتری بزند برنده بازی است. بازی با تماس زیاد بدنی (در حین دفاع و حمله) و با سرعت بالا انجام می‌شود. در نتیجه بازی منصفانه از اهمیت بالایی برخوردار است. برای آنکه بازی هندبال از حیطه خشونت خارج شود و بازیکنان بتوانند از جسارت خود برای کسب امتیاز استفاده نمایند، قوانین داوری وضع شده‌اند. این قوانین برای نشان دادن حد و حدود عملکردی بازیکنان در چهارچوب قوانین و به‌گونه‌ای‌که سلامت هم‌تیمی و یار حریف حفظ شود وضع گردیده‌اند.

تاریخچه هندبال



شکل ۲

تصویری که در روبه‌رو ملاحظه می‌کنید مربوط به حکاکی‌های سنگی است که بر روی آمفوراها[۱] در یونان باستان و ۵۰۰ سال قبل از میلاد مسیح حکاکی شده است که جوانان را در حال انجام گونه‌ای از بازی هندبال نمایش می‌دهد و نشان‌دهنده تاریخچه‌ای بسیار کهن برای این رشته است و بیان‌گر این نکته است که هندبال، یک بازی سنتی و بسیار کهن است.



شکل ۳ـ تصویر یک نمونه آمفورا

هومر تاریخ‌نویس مشهور یونان در کتاب معروف خود اودیسه از ورزش هندبال با نام اورانیا یاد کرده است. بازی هندبال تیمی امروزی در پایان قرن نوزدهم در شمال اروپا تدوین شد؛ در درجه اول در دانمارک، آلمان، نروژ و سوئد. اولین مجموعه قوانین مکتوب هندبال تیمی در سال ۱۹۰۶ توسط معلم ورزش، ستوان و مدال‌آور المپیک دانمارکی، هولگر نیلسن[۲]، از مدرسه گرامر اوردروپ، در شمال کپنهاگ منتشر شد. مجموعه قوانین مدرن توسط ماکس هایزر[۳]، کارل شلنز[۴] و اریش کونیگ[۵] در سال ۱۹۱۷ در برلین آلمان منتشر شد؛ بنابراین این روز به‌عنوان «تاریخ تولد» این ورزش در نظر گرفته می‌شود. در سال ۱۳۴۴ شمسی توسط دکتر امیرتاش، پدر هندبال ایران پیگیری‌ها برای پیدایش رشته در کشورمان انجام شد و این آغاز رشد و توسعه هندبال در ایران بود.

عوامل موفقیت در ورزش هندبال

برای دانستن عوامل موفقیت در بازی هندبال سؤالات زیر را از خود بپرسید:

- من چگونه فردی هستم؟ آیا تمایل به بودن در جمع را دارم و یا ترجیح می‌دهم به‌صورت انفرادی کارهایم را انجام دهم؟
- کدام ویژگی من با رشته هندبال هم‌خوانی دارد؟
- چه افرادی می‌توانند هندبالیست‌های موفقی باشند؟

۱ـ Amphorae: آمفورا به یونانی: Αμφορέας خمره سفالی، یا ساخته شده از فلزی مانند طلا و نقره می‌باشد که دارای دو دسته می‌باشد. در یونان باستان از این کوزه برای نگهداری شراب، روغن، غلات و نظایر آن استفاده می‌شد. سطح بیرونی این نوع کوزه را با الگوهای هندسی و شکل‌های متنوع می‌آراستند.

۲ـ Holger Nilsson
۳ـ Max Heiser
۴ـ Karl Schlenz et al
۵ـ Erich König

نکته

سرسختی ذهنی و تمایل به کار گروهی از ویژگی بارز برای موفقیت در رشته هندبال است.

فعالیت

در گروه‌های ۷ نفره بررسی کنید که از اشکال زیر چه ویژگی‌هایی برای بازی هندبال قابل تعمیم است؟





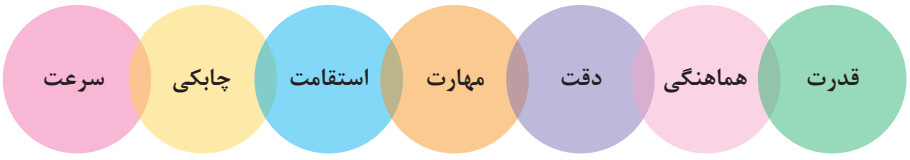
شکل ۴

نکته

لازمه بازی هندبال، کار به‌صورت گروهی و تیمی است.
کار گروهی در زندگی یعنی زمانی که با همدیگر کار می‌کنیم و یکدیگر را در کارها یاری می‌نماییم، کارها سریع‌تر پیش می‌رود. مثلاً در مدرسه، وقتی هم‌کلاسی‌ها باهم تعامل و همکاری می‌کنند، نتیجه بهتری می‌گیرند. در زندگی روزمره هم وقتی همه اعضای خانواده با هم همکاری می‌کنند، کارها آسان‌تر می‌شود و همه خوشحال‌تر هستند. کار گروهی باعث می‌شود که کارها به نحو بهتری انجام شود.
اما کار تیمی، یعنی هماهنگی اراده‌ها برای رسیدن به هدفی مشترک؛ در هندبال این یعنی پیروزی و بردن، در زندگی یعنی رسیدن به رشد و معنا.

ویژگی‌های بازی هندبال

تمام این ویژگی‌ها می‌توانند با زندگی روزمره ارتباط پیدا کنند و به‌گونه‌ای بسیار مؤثر در زندگی کارایی داشته باشد.



نمودار ۱

- **قدرت:** نماد توانایی مقابله با چالش‌ها
- **هماهنگی:** برقراری تعادل در زندگی
- **دقت:** تمرکز بر هدف و جزئیات
- **مهارت:** تسلط در انجام وظایف
- **استقامت:** پایداری در برابر سختی‌ها
- **چابکی:** سرعتی و منعطف بودن در تغییر شرایط
- **سرعت:** واکنش سریع به تغییرات

فعالیت کلاسی

- چطور از ویژگی‌های قدرت و استقامت در زندگی روزمره خود بهره می‌برید؟
- به نظر شما چرا هندبال مادر رشته‌های توپی نامیده می‌شود؟
- شما به چه دلایلی ممکن است هندبال بازی کنید؟ از هم‌کلاسی خودتان این سؤال را بپرسید.
- چابکی و سرعت در تصمیم‌گیری چقدر برای شما اهمیت دارد و چطور آن را در زندگی روزمره خود اعمال می‌نمایید؟

بینش‌های فلسفی در هندبال

هندبال را می‌توان به مثابه یک سیستم پویا نگریست که قوانین خود سازمان‌دهنده، خودآرایی و رفتارهای ظهور یابنده را نمایان می‌کند. تغییرات کوچک در تاکتیک می‌تواند به تغییرات بزرگ در نتیجه منجر شود. در این چشم‌انداز، تیم به‌عنوان یک سامانه اجتماعی خودمرجع عمل می‌کند. به‌گونه‌ای که بازیکنان براساس کدهای ارتباطی مشترک و تجربیات گذشته، در کسری از ثانیه تصمیم‌گیری می‌کنند و نیاز به دخالت از خارج میدان به حداقل می‌رسد. عبارت «هندبال یک پازل همکاری» نمونه‌ای از استعاره‌های رایج است که ماهیت تعامل‌گرایی و هم‌افزایی در هندبال را به تصویر می‌کشد. این استعاره‌ها کمک می‌کنند تا درک بهتری از ماهیت بین‌رشته‌ای و انسانی هندبال به دست آوریم.

کاربردهای عملی در زندگی روزمره

هندبال با تأکید بر **کارگروهی و رهبری مشترک**، الگوی مدیریت جدیدی را به زندگی شخصی و کاری ما ارائه می‌دهد. جایی‌که هریک از اعضای تیم می‌تواند نقش کلیدی و تأثیرگذار خود را ایفا کند و با دیگران در تصمیم‌گیری مشارکت نماید. این رویکرد، انگیزه مشارکت و مسئولیت‌پذیری را در افراد تیم تقویت می‌کند و موجب ارتقای نوآوری و خرد جمعی در گروه‌ها می‌شود. هندبال درس‌هایی نیز در زمینه انعطاف‌پذیری و مدیریت بحران فراهم می‌آورد؛ همان‌طورکه بازیکنان باید در کسری از ثانیه تکنیک خود را عوض کنند، افراد در زندگی روزمره نیز می‌توانند از این تجربه برای سازگاری با تغییرات ناگهانی و استفاده از فرصت‌ها بهره ببرند.

نکته

تمرین ذهنی و سلامت روان در هندبال به اندازه تمرینات جسمی اهمیت دارد. بازیکنان با کنترل استرس و تقویت اعتماد به‌نفس می‌آموزند که چگونه در زندگی حرفه‌ای و شخصی نیز به بهترین وجه عمل نمایند. اشاره به متدهای آماده‌سازی ذهنی و آموزش مهارت‌های روانی گرچه در سطح حرفه‌ای رایج است، اما می‌تواند برای همه افراد در هر سطحی الهام‌بخش باشد تا مقاومت و تاب‌آوری خود را بالا ببرند.

ارزشیابی

بازی هندبال و وجه تمایز آن با دیگر رشته‌های توپی را تعیین کنید.

وسایل و تجهیزات رشته هندبال



شکل ۵

پرسش

- به تصویر بالا نگاه کنید، به نظر شما چه تجهیزاتی برای بازی هندبال مورد نیاز هست؟
- آیا نیاز به ایمنی خاصی برای تجهیزات دیده می‌شود؟
- شخصی که با لباس مشکی در گوشه سمت چپ ایستاده کیست و چه نقشی دارد؟

انواع هندبال

آیا می‌دانید که چندین نوع هندبال داریم؟

۱ هندبال تیمی
۲ هندبال ساحلی
۳ هندبال چهاردیواری
۴ هندبال با ویلچر

در این واحد یادگیری به هندبال تیمی یا سالنی می‌پردازیم.

قوانین بازی هندبال

قوانین مطرح‌شده در این قسمت، براساس مجموعه قوانین هندبال IHF[۱] که اخیراً و در سال ۲۰۲۴ منتشر شده است، آمده است.

۱ـ International Handball Federation

شرایط بازی

دو تیم متشکل از هفت بازیکن (شش بازیکن زمین به‌علاوه یک دروازه‌بان) وارد زمین می‌شوند و برای ورود توپ بازی به دروازه تیم مقابل، به منظور کسب امتیاز تلاش می‌کنند. در هنگام مالکیت توپ، بازیکنان صاحب توپ مشمول محدودیت‌های زیر هستند:

- پس از دریافت توپ، بازیکنان می‌توانند توپ را پاس بدهند، مالکیت توپ را حفظ کنند یا توپ را شوت کنند.
- بازیکنان مجاز به لمس توپ با پاهایشان نیستند. دروازه‌بان تنها بازیکنی است که مجاز به استفاده از پاهایش برای لمس توپ است، اما فقط در محدوده دروازه.
- در صورت مالکیت توپ، بازیکن می‌تواند تا سه قدم با توپ ساکن دردست خود حرکت کند، پس‌از آن چنانچه قصد پاس و شوت نداشته باشد، می‌تواند با دریبل‌زدن به مسیر خود ادامه دهد.

نکته

۱ چنانچه بازیکن مالک توپ با توپ ساکن در دست خود بیش‌از سه قدم حرکت نماید خطای رانینگ انجام شده است و به شکل زیر توسط داور نمایش داده‌شده و مالکیت توپ عوض خواهد شد.



شکل ۶

۲ چنانچه بازیکن مالک توپ، توپ را دریبل بزند و آن را دریافت کرده و مجدداً دریبل بزند، خطای دبل را انجام داده به شکل زیر توسط داور نمایش داده شده و مالکیت توپ تغییر می‌کند.



شکل ۷

- هیچ بازیکن مهاجم یا مدافعی به‌جز دروازه‌بان مدافع اجازه ندارد کف محوطه دروازه (در فاصله شش متری دروازه) را لمس کند. شوت یا پاس در محوطه دروازه درصورتی معتبر است که قبل از لمس زمین ۶ متر انجام شود.
- دروازه‌بانان مجازبه خروج از محوطه دروازه هستند، اما اجازه ندارند با توپ دردست از مرز محوطه دروازه عبورکنند.
- زمانی‌که دروازه‌بان در محوطه دروازه قرار دارد، نمی‌توان توپ را به او پاس داد.

زمین بازی



شکل ۸

فعالیت کلاسی

- در شکل بالا چه چیزهایی را می‌توانید نام ببرید که جزو تجهیزات زمین هندبال هستند؟
- در زمین‌های هندبال یک تور بزرگ به‌صورت سرتاسری پشت زمین و در عرض آن، از سقف آویزان شده‌است. به‌نظر شما تور پشت دروازه‌ها چه کاربردی دارد؟

مشخصات زمین هندبال

بازی هندبال در زمینی به ابعاد ۴۰×۲۰ متر انجام می‌شود. یک مستطیل با خطوط عرضی و طولی است. در مرکز خطوط عرضی، دروازه‌ها قرارگرفته‌اند. یک محدوده نیم‌دایره در اطراف دروازه به فاصله شش متر از آن وجود دارد که محوطه دروازه نامیده می‌شود. همچنین یک خط‌چین در فاصله نه متری دروازه کشیده می‌شود که محل پرتاب آزاد را مشخص می‌کند.

دروازه

ابعاد دروازه هندبال، ۳×۲ متر است و باید به‌صورت ایمنی به زمین یا دیوار پشت خود متصل شود. محیط تیرهای دروازه، هشت سانتی‌متر است. دروازه باید دارای تور باشد و به‌گونه‌ای ساخته شود که توپ پس از ورود به دروازه در حالت معمول، از دروازه خارج نشود.

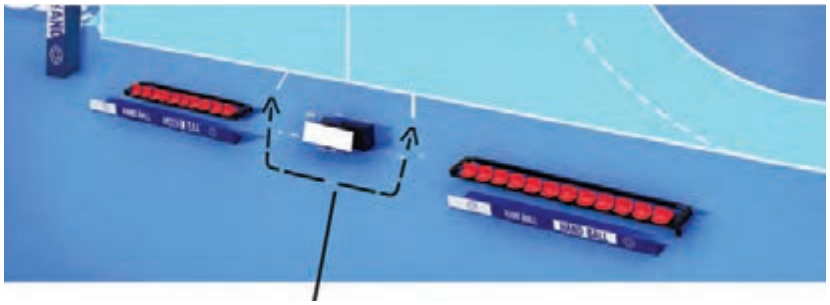
۶ متر یا منطقه دروازه

- فقط دروازه‌بان مدافع اجازه ورود به این منطقه را دارد. بازیکنان زمین توپ داخل این منطقه را فقط زمانی‌که روی هوا هست می‌توانند لمس کنند. مشروط بر اینکه خودشان کاملاً بیرون از این محوطه باشند.
- نوع دیگری که بازیکنان می‌توانند وارد منطقه دروازه شوند، زمانی است که بدون لمس خط ۶ متر و از بیرون آن پریده باشند و بعد از شوت در این محوطه فرود آیند. (فرود آمدن در داخل محیط در این حالت مجاز است، به شرطی که توپ رها شده باشد).

- اگر بازیکنی بدون توپ با زمین داخل محوطه دروازه یا خط اطراف محوطه تماس پیدا کند، باید مستقیم‌ترین مسیر را برای خروج از آن انتخاب کند.
- اگر بازیکنی برای کسب امتیاز (مثلاً موقعیت بهتر) از منطقه تعیین شده عبور کند، تیمش توپ را واگذار می‌کند. به‌طور مشابه، نقض منطقه تعیین شده توسط بازیکن مدافع فقط در صورتی جریمه می‌شود که او این‌کار را برای کسب امتیاز در دفاع انجام دهد.

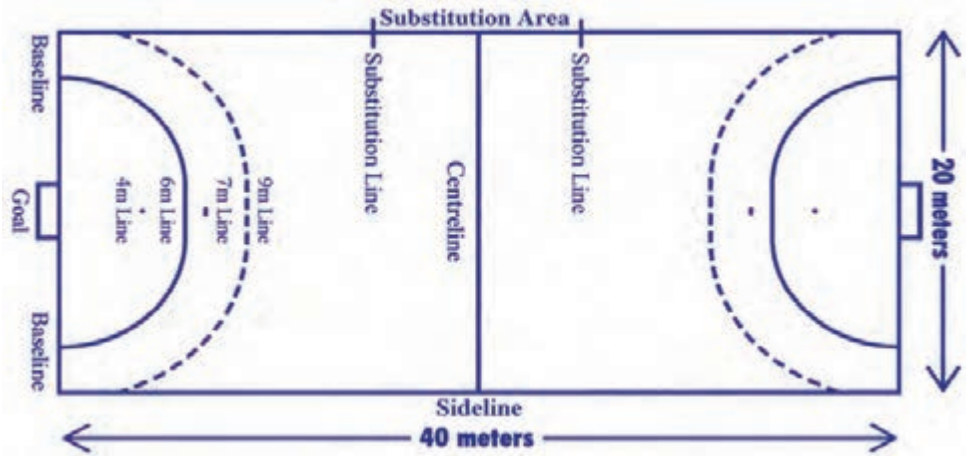
منطقه تعویض

به فاصله ۴/۵ متر از خط میانی، روی خط طولی، مناطق تعویض برای هر دو تیم قرار دارد. مسئولین تیم، بازیکنان ذخیره و بازیکنان اخراجی باید از این منطقه وارد و خارج شوند و نیمکت تیم هم در همان سمت است. منطقه هر تیم همان سمت دروازه‌ای است که از آن دفاع می‌کند؛ بعد از نیمه اول، مناطق تعویض با هم عوض می‌شوند.



خط تعویض

شکل ۹



شکل ۱۰

فعالیت

تصویر بالا را نگاه کنید، مفهوم و معنای کلمات انگلیسی را بیابید.

زمان بازی

یک مسابقه استاندارد دارای دو نیمه ۳۰ دقیقه‌ای با یک استراحت ۱۰ دقیقه‌ای (در مسابقات قهرمانی رسمی/ المپیک) بین دو نیمه است. در نیمه اول، تیم‌ها زمین و همچنین نیمکت‌های خود را عوض می‌کنند. برای جوانان در سنین ۱۲ تا ۱۵ سال، طول نیمه‌ها کاهش می‌یابد به ۲۵ دقیقه و ۲۰ دقیقه در سنین ۸ تا ۱۱ سال؛ اگرچه فدراسیون‌های ملی برخی از کشورها ممکن است در اجرای آنها با دستورالعمل‌های رسمی متفاوت باشند.

وقت اضافه: اگر در یک مسابقه خاص (مثلاً در یک تورنمنت) باید تصمیمی گرفته شود و بازی پس از وقت قانونی با تساوی به پایان برسد، حداکثر دو وقت اضافه وجود دارد که هر کدام شامل دو وقت ۵ دقیقه‌ای متوالی با یک دقیقه استراحت بین آنها است. اگر این وقت‌ها هم نتیجه بازی را تعیین نکنند، تیم برنده در ضربات پنالتی (بهترین از پنج دور؛ اگر هنوز مساوی باشد، دورهای اضافی اضافه می‌شود تا یک تیم برنده شود) و بدین صورت برنده تعیین می‌شود.

تایم‌اوت[1]: از سال ۲۰۱۲، تیم‌ها می‌توانند درهربازی ۳ تایم‌اوت تیمی (تا دو تا در هر نیمه) درخواست کنند که هرکدام یک دقیقه طول می‌کشد. این حق فقط می‌تواند توسط تیمی که توپ را در اختیار دارد، اعمال شود. نمایندگان تیم باید کارت سبزی که با حرف T مشکی مشخص شده است را روی میز وقت نگهدار بگذارند. سپس وقت نگهدار بلافاصله با به صدا درآوردن زنگ اسکوربرد و یا سوت، بازی را متوقف می‌کند. قبل از سال ۲۰۱۲، تیم‌ها فقط مجاز به یک تایم‌اوت در هر نیمه بودند.

داور

دو داور در زمین بازی حضور دارند و بازی را قضاوت می‌کنند. در شکل ۱۱ داوران با پیراهن‌های آبی حضور دارند. به نحوه جای‌گیری داورها در زمین دقت کنید.



شکل ۱۱

داوران به‌گونه‌ای در زمین قرار می‌گیرند که احاطه کامل بر بازیکنان داشته باشند. آنها به‌صورت مورب در زمین به‌گونه‌ای می‌ایستند تا هر کدام بتوانند یک خط کناری را مشاهده کنند. بسته به موقعیت آنها، یکی داور زمین و دیگری داور دروازه نامیده می‌شود. این موقعیت‌ها به‌طور خودکار و براساس چرخش توپ تغییر می‌کنند. داوران زمین توسط یک منشی و یک وقت نگهدار پشتیبانی می‌شوند که به‌ترتیب به امور رسمی مانند ثبت امتیازها و اخراج‌ها، یا شروع و توقف ساعت رسیدگی می‌کنند. آنها همچنین مراقب نیمکت‌ها هستند و خطاهای تعویض را به داوران اطلاع می‌دهند. میز آنها بین دو منطقه تعویض قرار دارد.

۱ـ تایم‌اوت به معنی «وقت استراحت کوتاه» است.

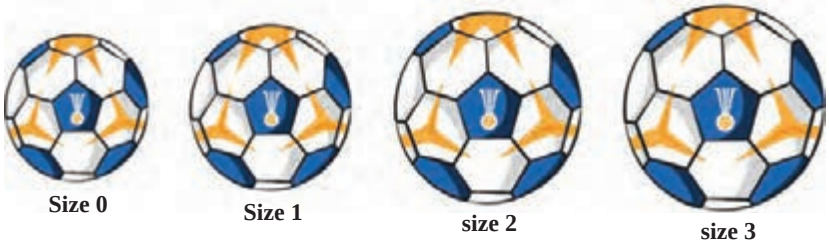
بازیکنان تیم، ذخیره‌ها و مسئولین

هر تیم شامل هفت بازیکن در زمین و هفت بازیکن ذخیره روی نیمکت است. یک بازیکن در زمین باید به‌عنوان دروازه‌بان تعیین شده باشد که لباسش با بقیه بازیکنان متفاوت باشد. تعویض بازیکنان می‌تواند به هر تعداد و در هر زمانی در طول بازی انجام شود. تعویض از طریق خط تعویض انجام می‌شود. اطلاع قبلی به داوران ضروری نیست.

دروازه‌بان: فقط دروازه‌بان‌ها مجاز به حرکت آزادانه در محدوده دروازه هستند، اگرچه نمی‌توانند هنگام حمل یا دریبل توپ از خط محوطه دروازه عبور کنند. در داخل این منطقه، آنها مجاز به لمس توپ با تمام قسمت‌های بدن خود، از جمله پاهایشان، با هدف دفاعی هستند (برای سایر اقدامات، آنها مشمول همان محدودیت‌های بازیکنان زمین هستند.)

خارج از منطقه ۶ متر خودی، با دروازه‌بان مانند یک بازیکن معمولی زمین رفتار می‌شود و باید از قوانین بازیکنان زمین پیروی کند؛ نگه‌داشتن یا تکل‌کردن بازیکن حریف در خارج از منطقه ۶ متر (منطقه دروازه)، خطر رد صلاحیت مستقیم را به‌همراه دارد. دروازه‌بان نمی‌تواند با توپ به منطقه برگردد. پاس‌دادن به دروازه‌بان خودی که در محوطه ۶ متر است، منجر به از دست دادن توپ می‌شود.

توپ



شکل ۱۲

توپ کروی شکل است و باید از چرم یا مواد مصنوعی ساخته شود. داشتن سطح براق یا لغزنده مجاز نیست. از آنجایی‌که توپ برای حرکت با یک‌دست در نظر گرفته شده است، اندازه‌های رسمی آن بسته به سن و جنسیت تیم‌های شرکت‌کننده متفاوت است.

شکل بالا اندازه‌های مختلف توپ هندبال را نمایش می‌دهد. مردان با توپ سایز ۳ و بانوان با توپ سایز ۲ بازی می‌کنند. اما در سنین مختلف سایزهای دیگری هم برای توپ همچون ۱ و ۰ وجود دارد. سایز ۱ برای خردسالان از ۸ تا ۱۲ سال، سایز ۲ برای دختران ۱۲ سال به بالا، و پسران بین ۱۲ تا ۱۶ سال، سایز ۳ برای پسران از ۱۶ سالگی به بعد استفاده می‌شود.

پرتاب شروع: پرتاب شروع از مرکز زمین انجام می‌شود. روی خط میانی زمین‌های هندبال معمولاً یک دایره رسم شده است که رنگی متمایز با دیگر قسمت‌های زمین دارد، برای هرگونه شروع بازی (چه زمانی‌که گل خورده‌ایم و باید از مرکز زمین بازی آغاز شود و چه زمانی‌که شروع بازیست و مالک توپ هستیم) شخصی‌که توپ را در دست دارد می‌بایست در محوطه دایره قرارگیرد و پاس شروع را آغاز نماید. نکته این است که اگر

دست پرتاب و یک پای او در محیط دایره باشد می‌تواند پرتاب را انجام دهد اما حتی اگر در زمان پرتاب دست بازیکن از دایره خارج شود، خطای پرتاب است، پس حتماً می‌بایست یک‌پا و دست پرتاب درمحوطه دایره باشد. چنانچه زمین بازی دایره‌میانی را نداشته باشد، پرتاب‌کننده باید با یک پا خط میانی را لمس کند و سایر بازیکنان حمله باید تا زمانی‌که داور بازی را مجدداً شروع کند، در نیمه خود بمانند. بازیکنان مدافع باید حداقل سه متر از پرتاب‌کننده فاصله داشته باشند تا زمانی‌که توپ از دست او رها شود. پرتاب شروع در ابتدای هر دوره و پس از به ثمر رساندن گل توسط تیم مقابل انجام می‌شود. این پرتاب باید با سوت داوران تأیید و انجام شود.



شکل ۱۳

پرتاب اوت: زمانی که توپ به‌طورکامل از خط کناری عبور کرده و خارج شود یا به سقف برخوردکند، به تیمی که آخرین بار توپ را لمس نکرده است، پرتاب اوت داده می‌شود. شکل مقابل تصویر دست داور را نشان می‌دهد، جهت دست داور سمت حمله را نشان خواهد داد.



شکل ۱۴ـ پرتاب آزاد

پرتاب دروازه‌بان: اگر توپی که توسط مهاجمین به سمت دروازه پرتاب‌شده توسط دروازه‌بان تیم دفع شود و در مالکیت دروازه‌بان قرار بگیرد، پرتاب دروازه‌بان به تیم مدافع داده می‌شود. این رایج‌ترین نوع از دست‌دادن توپ است. دروازه‌بان بازی را با پرتابی از هر کجای محوطه دروازه از سر می‌گیرد. پرتاب آزاد، بازی را پس از وقفه‌ای که توسط داوران انجام شده، مجدداً آغاز می‌کند. این پرتاب از نقطه‌ای‌که وقفه ایجاد شده است، انجام می‌شود، البته تا زمانی که این نقطه خارج از خط پرتاب آزاد تیم مقابل باشد. در حالت دوم، پرتاب به نزدیک‌ترین نقطه روی خط پرتاب آزاد موکول می‌شود.



شکل ۱۵

پرتاب پنالتی یا ۷ متر: پنالتی زمانی به یک تیم تعلق می‌گیرد که یک شانس مسلم گل به‌طور غیرقانونی در هرکجای زمین توسط بازیکن تیم مقابل مسدود شود. همچنین زمانی اعطا می‌شود که داوران به هر دلیلی یک شانس گل مشروع را قطع کرده باشند. پرتاب‌کننده یک پا را به‌صورت ثابت پشت خط پنالتی می‌گذارد و فقط دروازه‌بان مدافع بین او و دروازه قرار دارد. دروازه‌بان باید فاصله سه متری را که با یک خط کوتاه به فاصله ۴ متری از خط دروازه، روی زمین مشخص می‌شود، حفظ کند. همه بازیکنان دیگر باید تا زمان اجرا پشت خط ۹ متر بمانند و بازیکنان زمین مدافع باید فاصله سه متری را از پرتاب‌کننده حفظ کنند. پرتاب‌کننده باید منتظر سوت داور باشد. پرتاب هفت متر معادل یک امتیاز است. این پرتاب بسیار رایج‌تر است و معمولاً چندین بار در یک بازی اتفاق می‌افتد.

لباس و کفش مناسب هندبال

پوشش هندبال

بازیکنان لباس مناسبی برای این رشته نیاز دارند. شلوارک، تی‌شرت و کفش ورزشی مخصوص این رشته مورد نیاز است.





شکل ۱۶ــ لباس مخصوص بازیکنان هندبال



شکل ۱۷ــ لباس مخصوص دروازه‌بانان



شکل ۱۸ــ نمونه کفش مناسب

پوشش مخصوص بانوان در اعزام‌های برون‌مرزی



شکل ۱۹

بانوان امکان حضور در مسابقات بین‌المللی با پوشش مخصوص به این رشته را دارند. اولین اعزام برون‌مرزی بانوان در سال ۱۳۸۲ انجام شد و اولین تیمی که مجوز اعزام برون‌مرزی را یافت تیم هندبال بانوان ایران بود. این مسابقات بین‌المللی در شهر دوحه قطر انجام شد و بانوان ایران، مقام دوم را کسب نمودند.

زمان‌بندی در هندبال و الهام از آن در زندگی روزمره



شکل ۲۰

اصول و فلسفه و قوانین هندبال فقط مخصوص زمین بازی نیست، این اصول می‌تواند در کار و زندگی شخصی هم برای شما به‌عنوان یک راهنما عمل کند.

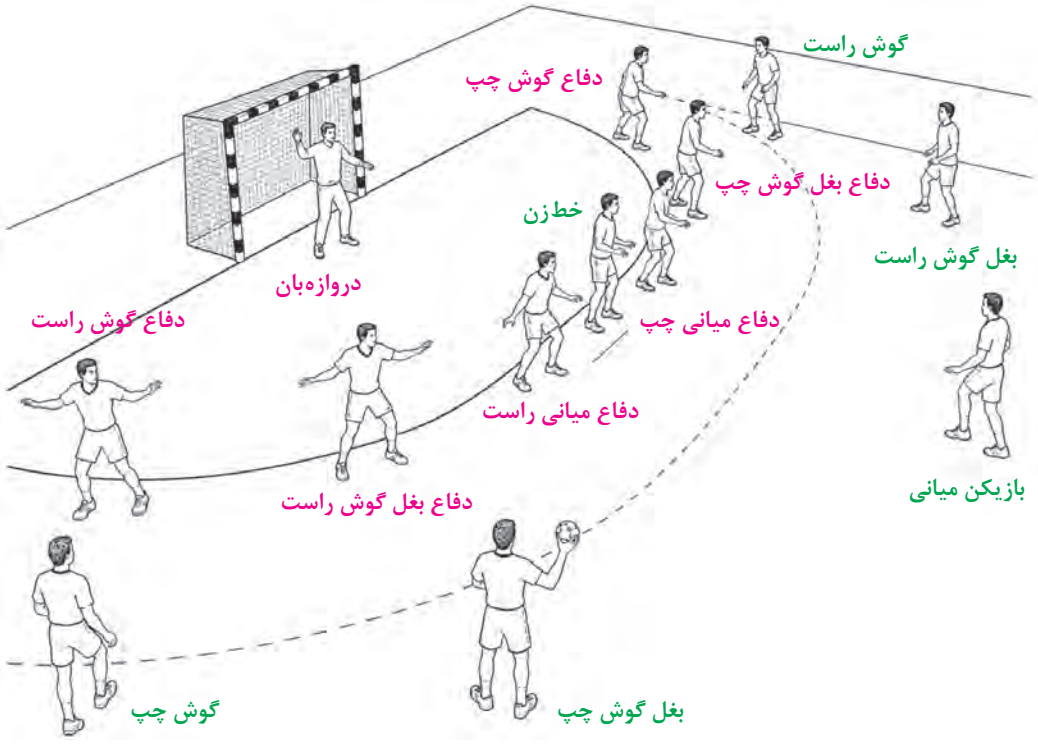
فلسفه زمان‌بندی بازی هندبال در واقع این است که یک ریتم منظم و ساختار مشخص به بازی داده شود. در واقع این زمان‌بندی کمک می‌کند که هم بازیکنان بدانند چقدر زمان دارند تا استراتژی‌هایشان را پیاده کنند و هم تماشاگرها یک جریان قابل پیش‌بینی و هیجان‌انگیز را تجربه کنند. در کنار این، از منظر شایستگی‌های مرتبط با شغل هم، شما به‌عنوان یک بازیکن یاد می‌گیرید، در یک چهارچوب زمانی مشخص عمل کنید که یک مهارت بسیار مهم در زندگی و آینده‌سازی شما محسوب می‌شود.

ارزشیابی

زمین هندبال را رسم و نام‌گذاری کنید.

مناطق بازی یا پست‌های بازیکنان در دفاع و حمله

به شکل زیر دقت کنید مناطق بازی در دفاع و حمله با عناوین مشخص شده‌اند.



شکل ۲۱

در شکل بالا مناطق یا پست‌های بازیکنان در حمله و دفاع مشخص شده است.
همین چیدمان را در زمین هندبال انجام دهید. به‌نظر شما کدام پست‌های بازی دید وسیع‌تری به زمین بازی دارند و امکان تأثیرگذاری و مشارکت در آنها بیشتر است؟

نکته

در منابع و عکس‌های مختلف هندبال و در زبان بین‌المللی هندبال، مدافعان با علامت دایره ○ و مهاجمین با علامت مثلث Δ نشان داده می‌شوند.

فعالیت

با توجه به پست‌های زمین هندبال، جایگاه مناسب خود را در کدام پست می‌دانید؟ به نظر شما بازیکنان پست‌های مختلف، دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟

چه زمانی یک بازیکن صلاحیت لازم برای بازی هندبال را دارا خواهد بود؟

زمانی که:

۱ بتواند با سرعت و هدفمند بدود؛
۲ در حین حرکت توان تغییر مسیرهای مختلف را داشته باشد؛
۳ بتواند در سرعت‌های مختلفی که می‌دود توپ را دریافت و ارسال کند؛
۴ از هر موقعیت و وضعیتی توان شوت کردن داشته باشد.
۵ بتواند برای خود و هم‌تیمی‌هایش فضای مناسب ایجاد کند.
۶ بتواند از مدافع عبور کند.
۷ بتواند در زمین با توپ و بدون خطا حرکت کند.
۸ بتواند با دیگر بازیکنان هماهنگ شده و همکاری داشته باشد.

تکنیک‌های اصلی که بازیکنان هندبال را توانمند می‌سازد تا یک عملکرد بهینه داشته باشند عبارت‌اند از:

۱ دریافت توپ
۲ ارسال توپ (پاس)
۳ شوت
۴ دریبل
۵ فریب‌ها و جابه‌جایی
۶ دفاع
۷ دروازه‌بان

گرم‌کردن و سردکردن

گرم‌کردن و سرد کردن در هندبال، براساس علم روز دنیا، نه‌تنها برای پیشگیری از آسیب بلکه برای ارتقای عملکرد ذهنی و فیزیکی بازیکن ضروری هستند. هر دو مرحله باید هدفمند، متنوع و متناسب با نیازهای بازی هندبال طراحی شوند.

گرم‌کردن در هندبال: آماده‌سازی چندبعدی

بر اساس مطالعات جدید، گرم‌کردن مؤثر باید شامل سه بخش باشد:

۱ـ فعال‌سازی عمومی (General Warm – Up):

افزایش دمای بدن، ضربان قلب و جریان خون

مثال

دویدن سبک به مدت ۵ دقیقه همراه با حرکات دست و پا



شکل ۲۲

۲ـ فعال‌سازی اختصاصی (Specific Warm – Up):

تمریناتی که مستقیماً با حرکات هندبال مرتبط هستند

مثال

پاس‌های کوتاه، پرتاب‌های سبک، حرکات دفاعی با مقاومت کم





شکل ۲۳

۳ـ فعال‌سازی عصبی ـ عضلانی (Neuromuscular Activation):

تمرینات انفجاری و چابکی برای تحریک سیستم عصبی

مثال

پرش‌های کوتاه، تغییر جهت سریع، تمرینات با نردبان زمینی





شکل ۲۴

نکته

تحقیقات نشان داده‌اند که گرم‌کردن پویا (Dynamic Warm - Up) نسبت به کشش‌های ایستا، تأثیر بیشتری در بهبود عملکرد و کاهش آسیب دارد.

سرد کردن در هندبال: بازگشت به تعادل

سرد کردن، به بدن کمک می‌کند تا از حالت فعالیت شدید به حالت استراحت بازگردد و فرایند ریکاوری آغاز شود.

مراحل سرد کردن:

۱ **حرکات هوازی سبک:** مثل راه رفتن یا دویدن آرام برای کاهش تدریجی ضربان قلب
۲ **کشش‌های ایستا:** تمرکز بر عضلات درگیر مثل همسترینگ، چهارسرران، شانه‌ها
۳ **تنفس عمیق و آرام‌سازی ذهنی:** برای کاهش تنش روانی پس از مسابقه یا تمرین

نکته

سرد کردن مؤثر باعث کاهش تجمع لاکتات، بهبود انعطاف‌پذیری و تسریع بازسازی عضلات می‌شود.

مثال عملی برای تیم هندبال:

قبل از تمرین:
- ۳ دقیقه دویدن سبک
- ۲ دقیقه پاس‌کاری در حال حرکت
- ۳ ست تمرین با نردبان زمینی
- ۵ پرش عمودی روی تشک نرم

بعد از تمرین:
- ۲ دقیقه راه رفتن آرام
- ۵ حرکت کششی ایستا (هر کدام ۲۰ ثانیه)
- ۱ دقیقه تنفس عمیق و آرام‌سازی



شکل ۲۵

آشنایی با توپ

آیا تا به‌حال توپ هندبال را در دست گرفته‌اید؟



شکل ۲۶

می‌توانید توپ را با یک دست نگه دارید در حالی که پشت دست شما به سمت سقف سالن باشد؟
چگونه این کار را انجام می‌دهید؟ از کدام انگشت‌ها بیشتر استفاده می‌کنید؟



شکل ۲۷

تمرین

۱ تمرین انفرادی ۱

در دو شکل سمت چپ نمونه تمرین بال هندلینگ یا آشنایی با توپ و دست‌ورزی با توپ را مشاهده می‌نمایید. بازیکن در حالی که یک توپ را کاملاً با دست خود نگه داشته است، سعی می‌کند که با توپ به توپ دوم به‌گونه‌ای ضربه بزند که توپ حدود نیم تا یک متر بالا برود و برگردد و این کار را تکرار می‌کند.



شکل ۲۸

۲ تمرین انفرادی ۲

در دو شکل سمت چپ بازیکن را می‌بینید، در حالی که یک توپ را در دست خود کاملاً نگه داشته و سعی می‌کند که توپ دوم را که روی توپ اول قرار گرفته بدون دخالت دست آزاد خود، به‌گونه‌ای نگه دارد که توپ نیفتد.

۳ چند تمرین انفرادی دیگر به ذهن شما می‌رسد که با یک توپ قابل اجرا باشد؟
آیا می‌توانید دو نمونه تمرین آشنایی با توپ طراحی کنید که دو نفره و یا سه نفره قادر به انجام آن باشید؟



شکل ۲۹

از کار گروهی تا کار تیمی در هندبال: تفاوت‌ها و هماهنگی‌ها

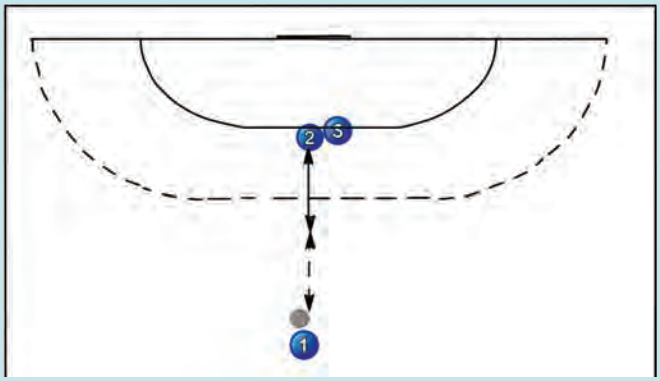
در بازی هندبال کار گروهی زمانی است که هر بازیکن نقش خودش را جدا انجام می‌دهد، ولی زمانی که کار تیمی مطرح می‌شود، همه با هم هماهنگ حرکت می‌کنند و هدفشان این است که با همکاری نزدیک با هم گل بزنند و یا از گل خوردن جلوگیری نمایند.

کاربرد کار گروهی و کار تیمی از زمین بازی تا زندگی شخصی

کار گروهی و تیمی یعنی هماهنگ شدن با دیگران و یادگیری با همدیگر کار کردن، وقتی این دو را به زندگی روزمره خود وارد می‌کنیم، باعث می‌شود در حل مسائل روزانه، همکاری در خانواده و برنامه‌های مشترک، بتوانیم راحت‌تر و مؤثرتر پیش برویم.

فعالیت کلاسی

تمرینات بال هندلینگ گروهی



شکل ۳۰

بازیکن شماره ۱ با توپ به سمت خط‌چین ۹ متر حرکت می‌کند، به خط که رسید توپ را با یک دست به زمین پرتاب می‌کند به‌گونه‌ای که تا ارتفاع یک متری و عمود بالا بیاید و به جای قبلی خود بازمی‌گردد، بازیکن شماره ۲ قبل از برخورد مجدد توپ به زمین باید آن را با یک دست دریافت کند و مانند بازیکن ۱ حرکت را تکرار کند. سپس بازیکن ۳ و تا زمانی‌که مربی سوت بزند، حرکت ادامه دارد.

در گروه‌های ۵ یا ۶ نفره تمرین بالا را به‌گونه‌ای انجام دهید که:

۱ یک دایره تشکیل داده باشید.

۲ قطر دایره ۶ متر باشد.

۳ قبل از پرتاب توپ به زمین یک دور توپ به دور کمر چرخش داشته باشد.

آیا می‌توانید چند مدل تمرین دیگر مثال بزنید که هم گروهی و هم پرتاب توپ بین اعضا انجام شود؟

دریافت توپ

قطعاً اولین باری که سعی داشتید تا جسمی را با دست‌هایتان بردارید، به‌خاطر ندارید اما اگر از والدین خود جویا شوید، حتماً خاطرات دلنشینی از آن دوران برای شما تعریف خواهند کرد.

همان‌گونه که اولین تجربه‌های شما از طبیعت با لمس کردن و تلاش برای گرفتن اجسام مختلف شروع می‌شود، در هندبال هم دریافت یکی از تکنیک‌های ضروری و در عین حال ابتدایی‌ترین آنها است. دریافت دقیق و صحیح ضامن اجرای یک بازی سریع و زیبا است. بهترین روش برای دریافت در هندبال، دریافت دودستی می‌باشد. به‌نرمی دریافت کردن توپ یکی‌دیگر از ویژگی‌های دریافت می‌باشد. انگشتان در هنگام دریافت توپ باید به‌نرمی، توپ را احاطه کنند.



شکل ۳۱

نکته مهم:

نکتهٔ مهم دیگری که برای دریافت بسیار مهم است، قرار گرفتن شما در مسیر توپ و موقعیت مناسب است.

وضعیت‌های مختلف برای دریافت توپ:

۱ موقعیت دریافت از روبه‌رو که به‌ندرت در زمین مسابقه پیش می‌آید.

۲ موقعیت دریافت از طرفین، اغلب در بازی در این وضعیت دریافت انجام می‌شود.

۳ دریافت توپی که از پشت می‌آید. برای این نوع دریافت به سمت دروازه حریف می‌دوید و در هنگام دریافت توپی که از سمت دروازه خودتان می‌آید، نیم‌تنه بالایی به عقب برگشته و با دو دست توپ دریافت می‌شود این وضعیت در ضدحمله‌ها بسیار کاربرد دارد.

فعالیت

به شکل نگاه کنید. چه نکته‌ای از دریافت را در ذهن شما تداعی می‌کند؟



شکل ۳۲

فلسفه دریافت در هندبال و زندگی

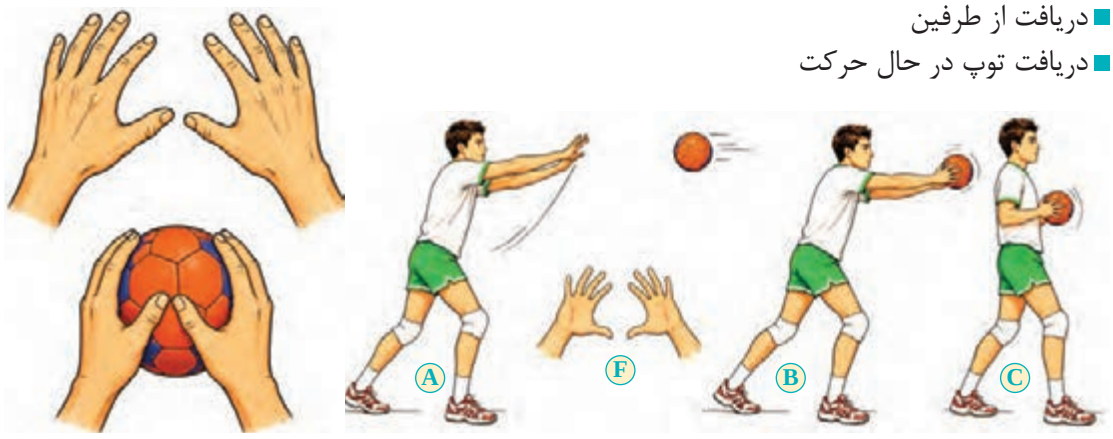


شکل ۳۳

دریافت در بازی هندبال، یعنی آماده بودن برای گرفتن و کنترل توپ به‌صورت هماهنگ، تکنیک دریافت، در زندگی، به ما یاد می‌دهد که همیشه آماده پذیرش مسئولیت‌ها و فرصت‌های جدید باشیم. در رشته هندبال می‌توانیم به نیکولا کاراباتیچ[1] که یکی از ستاره‌های بزرگ هندبال جهان است اشاره کنیم. این بازیکن همیشه با رویی گشاده مسئولیت‌های جدید را می‌پذیرد و در هر تیمی که بازی می‌کند، نقش رهبری و همکاری را به‌خوبی ایفا می‌نماید.

انواع دریافت:

- دریافت در بالا
- دریافت در نیمه بالایی
- دریافت از طرفین
- دریافت توپ در حال حرکت

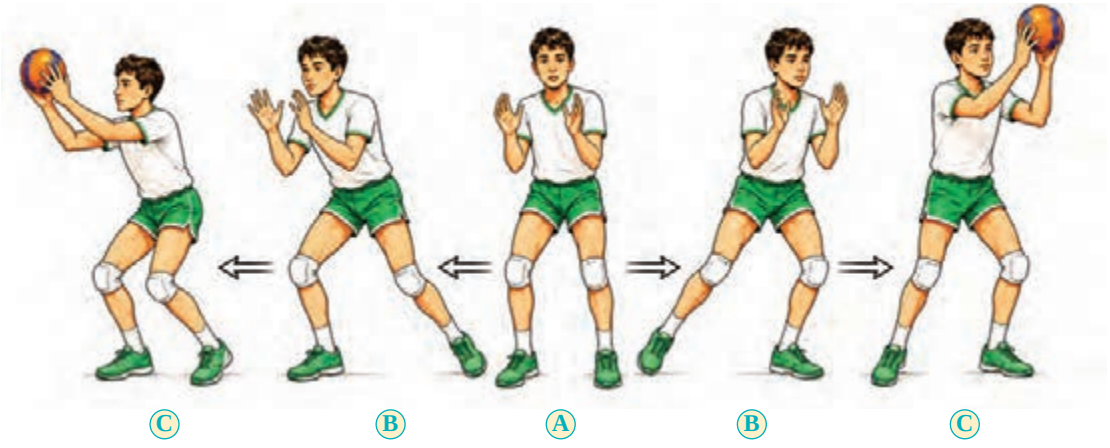


شکل ۳۴ـ دریافت در بالا و یا در حدود نیم‌تنه بالایی

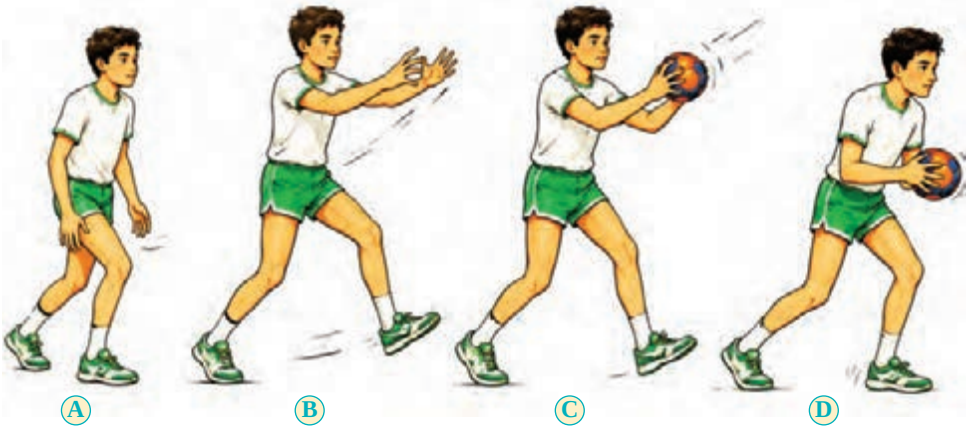


شکل ۳۵ـ دریافت از پایین

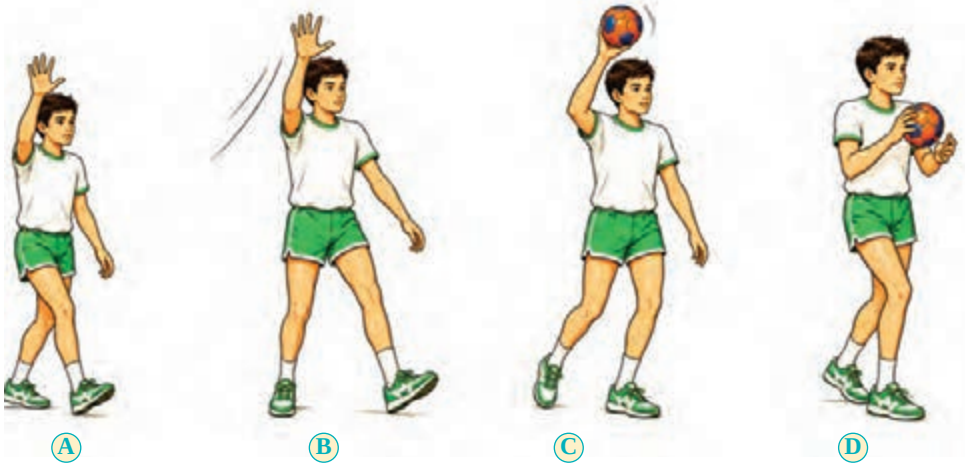
۱ـ Nikola Karabatic



شکل ۳۶ـ دریافت توپ از طرفین

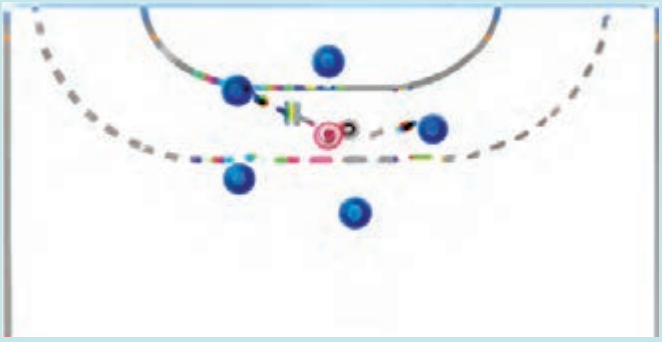


شکل ۳۷ـ دریافت توپ در حال حرکت



شکل ۳۸ـ دریافت توپ با یک دست

فعالیت



شکل ۳۹

۱ به‌صورت دایره و در گروه‌های مختلف بایستید، یک‌نفر با توپ در مرکز دایره قرار می‌گیرد، دو دقیقه اول توپ را به افراد دور دایره ارسال می‌کند و دریافت می‌نماید. بعد از آن افرادی که دور دایره هستند جهت عقربه ساعت پابکس حرکت می‌کنند و باید از نفری که در مرکز قرار گرفته و توپ را ارسال می‌کند، دریافت توپ داشته باشند و توپ را به نفر مرکزی برگردانند. تمرین در خلاف جهت عقربه‌های ساعت هم انجام شود.

۲ در گروه‌های هفت نفره تقسیم شده و در یک زمان ۵ دقیقه‌ای سعی کنید به‌گونه‌ای توپ در بین همه ردوبدل شود که انواع مختلف دریافت را اجرا کنید، در ضمن هر نفر در هر دور فقط یک‌بار دریافت‌کننده باشد و هربار یک مدل خاص را امتحان کند. شمارش کنید که در مدت زمان بازی چندبار توپ ردوبدل می‌شود.

پاس

خاطره خوبی که همه ما در ذهن داریم و حداقل یک‌بار آن را امتحان کرده‌ایم پرتاب سنگ در رودخانه یا دریاچه یا آب‌های راکدی است که به مقدار زیادی در جایی جمع شده‌اند. همیشه هم سعی‌کردیم تکنیک‌های خاصی برای خودمان داشته باشیم تا به اصطلاح بهتر از بقیه پرتاب‌کنیم. حالا از شما می‌خواهم به دو سؤال زیر در ذهنتان پاسخ دهید:

۱ معمولاً به گردش که می‌روید چه بازی‌هایی انجام می‌دهید؟

۲ آیا تا به‌حال شده چند قوطی را در فاصله‌ای بگذارید و نشانه‌گیری کنید؟

بدون شک وسطی یا استُپ هوا هم یکی از ساده‌ترین بازی‌هایی هستند که با کمترین امکانات آنها را انجام داده‌اید.

خب، حتماً تا الان متوجه شده‌اید که می‌خواهم با شما در مورد چه مهارتی صحبت کنم؟!

بله درست حدس زدید، «پاس»، مهم‌ترین تکنیک هندبال که پایه اصلی برای همه شوت‌های شما خواهد بود.

نکات عمومی پاس: پاس یکی از تکنیک‌های پایه و اساسی در رشته هندبال است. پاس می‌بایست سریع و با تکنیک مناسب انجام شود در این‌صورت است که بازیکن دریافت‌کننده مشکلی در دریافت نخواهد داشت و به‌راحتی توپ را دریافت خواهدکرد. اینکه دریافت‌کننده توپ چه کسی باشد به موقعیت قرارگیری بازیکنان و جریان بازی بستگی دارد.

فلسفه پاس در هندبال و ارتباط آن با زندگی: جالب است بدانید که حتی در یک لحظه ساده پاس دادن در هندبال، فلسفه‌ای عمیق نهفته است:

اعتماد، ایثار، هماهنگی و تصمیم‌گیری سریع.

این اصول نه تنها در زمین بازی، بلکه در زندگی و کسب‌وکار هم کاربرد دارند.

مثل زمانی که مسئولیتی را به همکارمان می‌سپاریم، یا در لحظه‌ای حساس تصمیمی جمعی می‌گیریم. کسی که بلد باشد «پاس بدهد»، یعنی بلد است ارزش خلق کند، تیم بسازد و در مسیر درآمدزایی، به‌جای رقابت کور، هم‌افزایی ایجاد کند. این مدل رفتاری، مهارت‌های نرم مثل؛ ارتباط مؤثر، همدلی و شبکه‌سازی را تقویت می‌کند؛ مهارت‌هایی که در دنیای امروز، کلید موفقیت مالی و حرفه‌ای هستند.

نکته

بنابراین پاس دادن فقط یک مهارت ورزشی نیست؛ یک سبک زندگی است که می‌تواند ما را به گل‌های بزرگ‌تری در زندگی برساند.

انواع پاس: در وضعیت‌های مختلفی می‌توان پاس را انجام داد:

- ایستاده
- با پرش
- در حال راه رفتن
- در حال پرش عمودی
- در حین دویدن

حالت‌های پاس متناسب با وضعیت‌های مختلف عبارت‌اند از:

- از بالا
- در حدود نیم‌تنه بالایی
- در ناحیه ران
- در ناحیه نیم‌تنه پایینی



شکل ۴۰

وضعیت پاس ضربه‌ای بالای شانه

به عکس روبه‌رو توجه کنید، این بهترین حالت قرارگیری دست‌ها برای پاس می‌باشد. آیا می‌توانید وضعیت دست‌ها و زوایای قرارگیری مفاصل را توضیح دهید؟



شکل ۴۱

نکته

به زاویه پرتاب در هنگام پاس، در شکل قبل توجه کنید و به یاد داشته باشید، چنانچه آرنج‌ها از شانه پایین‌تر باشند و یا هنگام پرتاب به‌جای چرخش بالاتنه از آرنج‌ها برای پرتاب استفاده کنید منجر به آسیب‌های ماندگار خواهد شد.

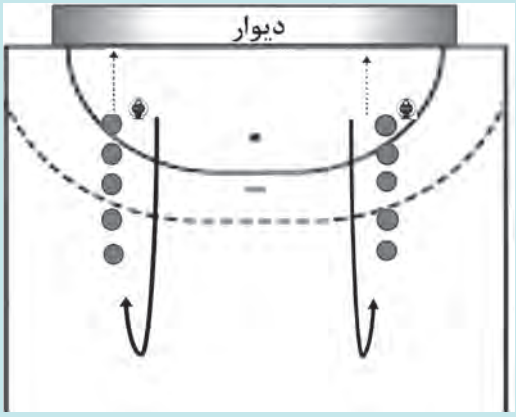
فعالیت

۱ درگروه‌های چندنفره تقسیم شوید و در فاصله ۴ تا ۵ متری از دیوارها قرار بگیرید، نفر اول توپ را به دیوار پرتاب می‌کند و به آخر صف می‌رود و نفر بعدی توپ بازگشتی را دریافت کرده و به دیوار پرتاب می‌کند و نفر بعدی دریافت می‌کند و همچنان تمرین تکرار می‌شود.

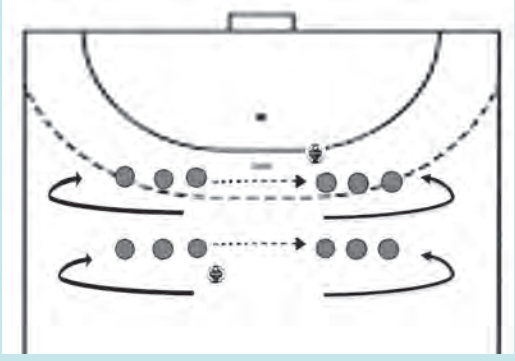
۲ درگروه‌های مختلف به‌صورتی‌که هر دو گروه روبه‌روی هم در فاصله ۳ تا ۴ متری باشند، بایستید. یک گروه توپ داشته باشد، با سوت مربی پاس را به صف مقابل ارسال کنید و سریع با پابکس به آخر صف گروه خود بروید و همین حرکت را تکرار کنید. سعی کنید که دردریافت و پاس توپ آنقدر عملکرد مناسبی ارائه دهید که به زمین خوردن توپ به صفر برسد. فاصله را تا ۱۰ متر افزایش دهید.

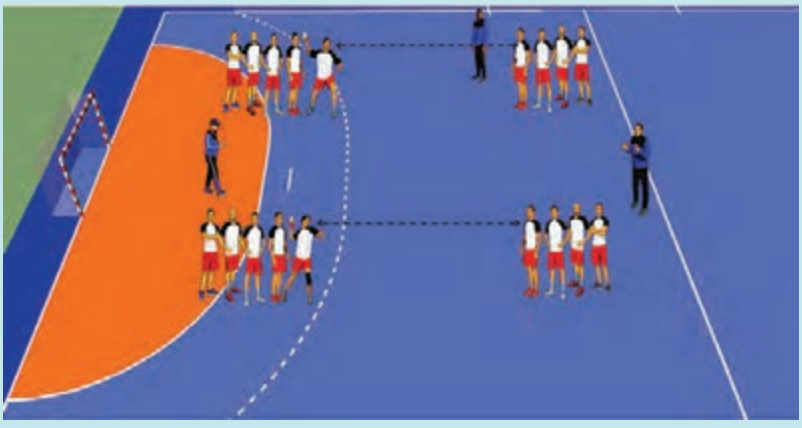
۳ در گروه‌های ۵ تا ۷ نفره تقسیم شده و بازی‌هایی طراحی و اجرا کنید که از پاس و دریافت در آنها استفاده شود.

۴ همانند تصویر گروه‌بندی شوید، بعد از دریافت و ارسال توپ به انتهای صف مقابل بروید.



شکل ۴۲


شکل ۴۳


شکل ۴۴

نحوه اجرای تکنیک پاس

براساس مطالب قبلی و فعالیت‌های انجام شده اصول بیومکانیکی انجام تکنیک پاس در مراحل زیر خلاصه می‌شود:

۱ ایستادن در حالت تعادل

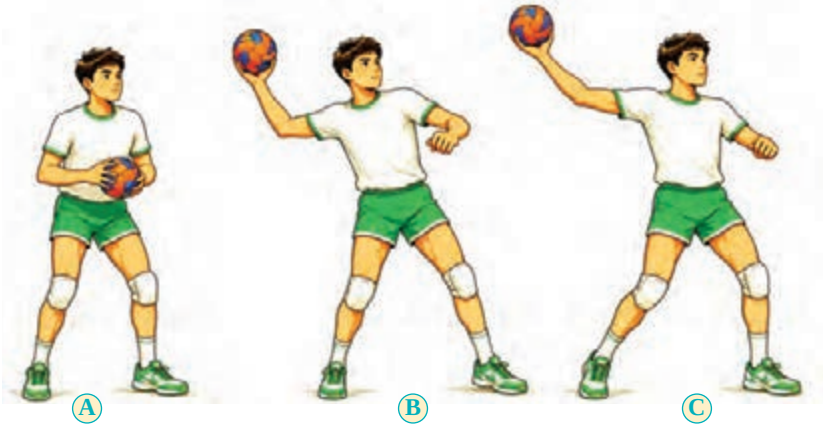
۲ گرفتن توپ با انگشت‌ها

۳ قرار دادن پای مخالف دست پرتاب به جلو و یا قرار دادن پای موافق دست پرتاب به عقب

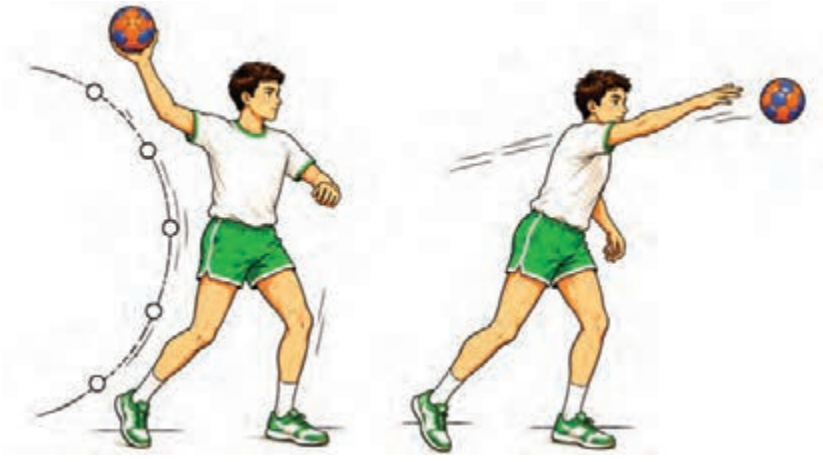
۴ بالا بردن دست پرتاب به‌گونه‌ای که آرنج کمی بالاتر از شانه قرار بگیرد، مچ دست پرتاب رو به نفری باشد که دریافت‌کننده است.

۵ دقت کنید که دست پرتاب در دو نقطه زاویه پیدا می‌کند. زاویه عضله سه سر با کنار بدن که بیشتر از ۹۰ درجه و زاویه ساعد یا دو سر بازویی که کمی بیشتر از یک زاویه باز می‌باشد. دست مخالف هم در جلوی بدن به سمت هدف قرار می‌گیرد.

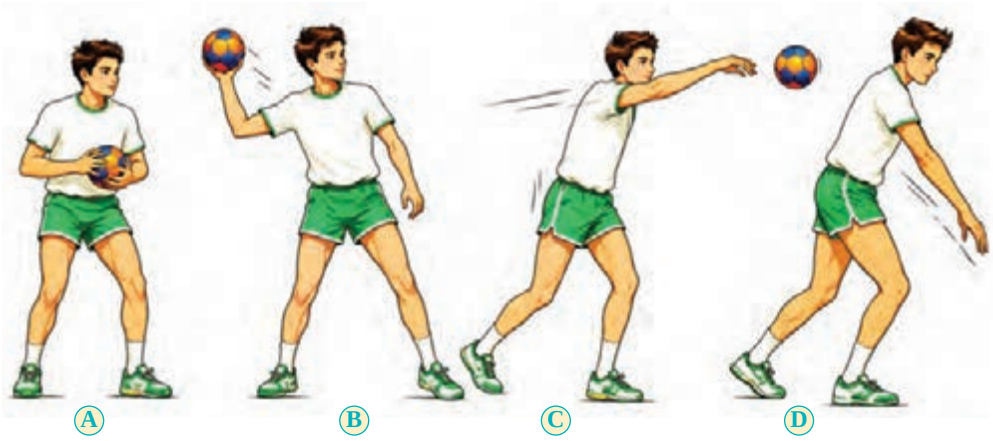
۶ چرخش نیم‌تنه بالایی به سمت دست پرتاب و سپس به سمت هدف و پرتاب شلاقی دست به‌گونه‌ای که در امتداد حرکت دست به سمت هدف پرتاب شود. به شکل‌های ۴۵ تا ۴۹ توجه کنید.



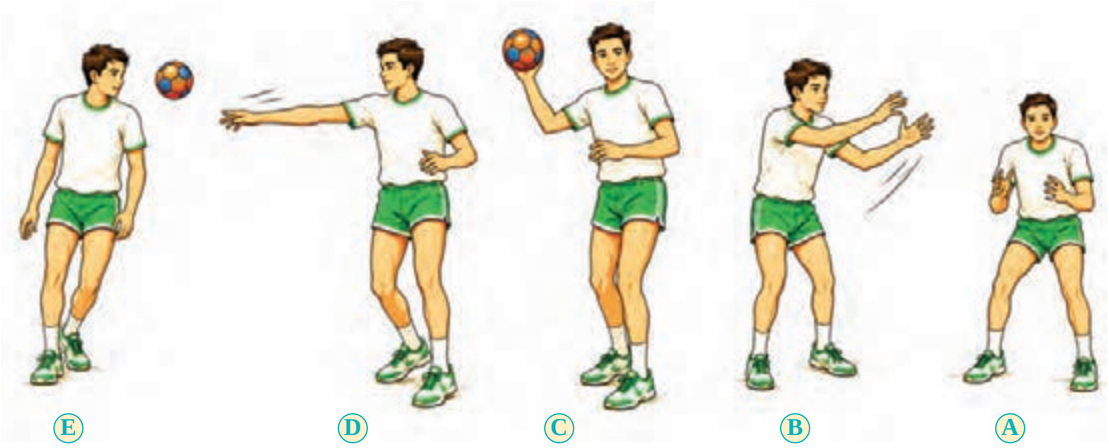
شکل ۴۵ـ حالت بدن هنگام پاس



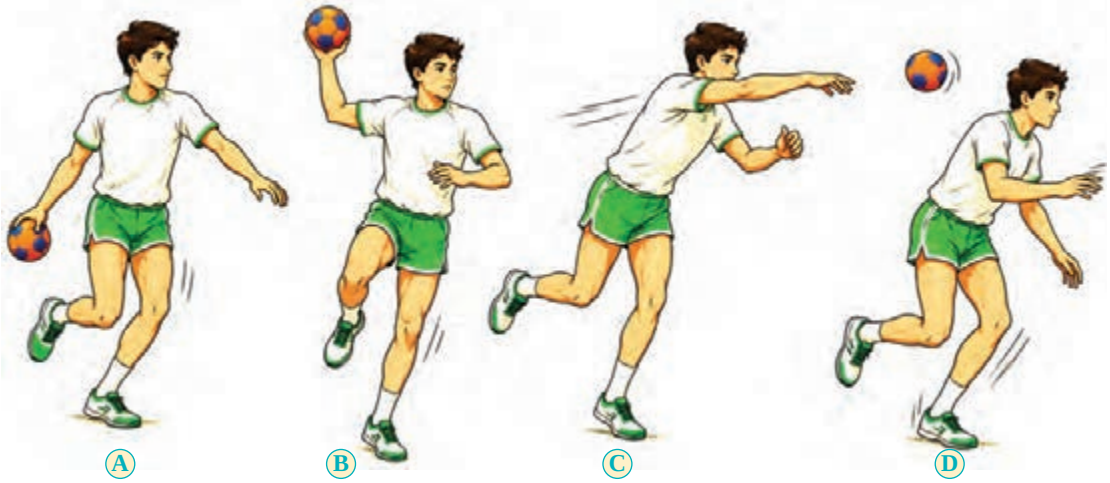
شکل ۴۶ـ حالت بدن هنگام پاس دادن



شکل ۴۷ـ حالت بدن بعد از رها شدن توپ



شکل ۴۸ـ پاس از بالای سر و شانه



شکل ۴۹ـ پاس در حال پرش

نکته

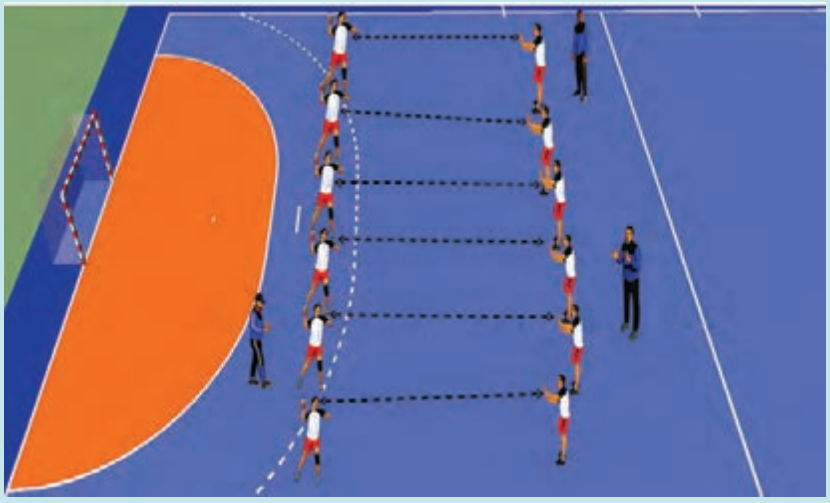
- توجه کنید که انگشتان دست کاملاً در پرتاب نقش مهمی ایفا می‌کنند. جهت حرکت آنها توپ را هدایت می‌کند.
- دقت کنید که حتماً می‌بایست چرخش بالاتنه داشته باشید، در غیر این صورت ممکن است که کمر را به‌عقب ببرید و توپ را پرتاب کنید که موجب دردهای کمری و با تکرار موجب آسیب‌های مزمن می‌شود.

فعالیت کلاسی

۱ تمرینی طراحی کنید که حداقل ۴ گروه تشکیل داده شود و در هر گروه حداقل ۳ نفر عضو داشته باشد و نکات زیر در آن اجرا شود:

- حرکات از ساده به مشکل باشند؛
- از پاس و دریافت در آن استفاده شود؛
- هر نفر فقط می‌تواند ۳ قدم با توپ حرکت کند؛
- همه در حال تکاپو و حرکت باشند؛

۲ همانند تصویر بایستید و پاس و دریافت را انجام دهید.



شکل ۵۰

شکل‌ها و علائم اختصاری هندبال



شکل ۵۱

ارزشیابی

- با رسم زمین هندبال، سه نمونه تمرین برای پاس و دریافت بکشید. موارد زیر در تمرینات رعایت شود.
  - یک نمونه تمرین ساده؛
  - یک نمونه تمرین در حد متوسط؛
  - یک نمونه تمرین مشکل؛
- عملکرد هر یک از عضوهای زیر در هنگام پاس و دریافت چگونه است؟

جدول ۱

ردیف	عضو	عملکرد در پاس	عملکرد در شوت
۱	انگشت‌ها		
۲	مچ دست پرتاب		
۳	آرنج دست پرتاب		
۴	نیم‌تنه بالایی		
۵	پاها		

پاس مچی

حال که پاس ضربه‌ای بالای شانه را آموختید، به این سؤال پاسخ دهید:

- به نظر شما این پاس در چه فواصلی کاربرد دارد؟
- آیا برای فاصله‌های ۱ تا ۲ متر هم می‌توان از آن استفاده کرد؟

نحوه اجرای پاس مچی

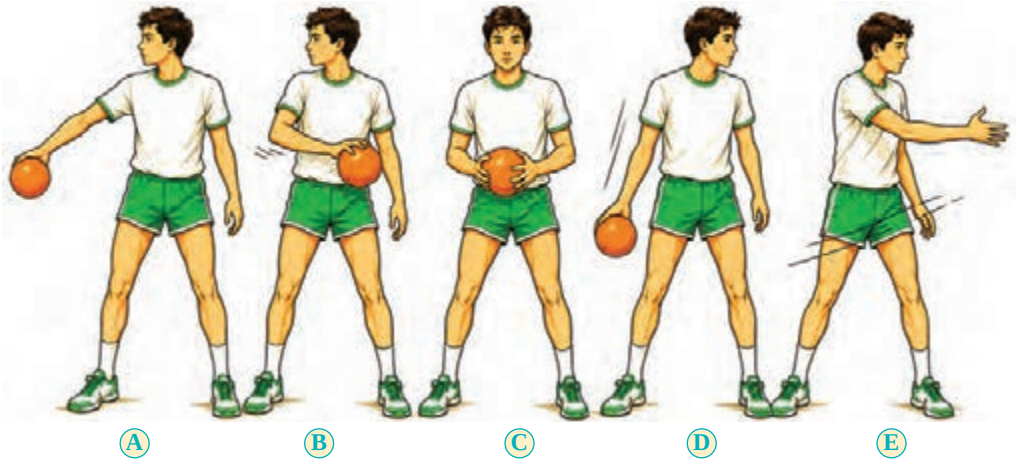
۱ توپ را در حدود کمر و دو دستی می‌گیریم و پاها به اندازه عرض شانه باز می‌شود.

۲ از پهلو یک گام به سمت هدف بردارید و در حالی که توپ را با یک دست یعنی همان دست پرتاب هدایت می‌کنید آرنج شما به سمت یار دریافت‌کننده قرار می‌گیرد. وزن خود را به سمت هدف منتقل کنید آرنج باز می‌شود مچ دست می‌چرخد توپ به‌همراه دامنه حرکت دست از کتف و با مچ پرتاب می‌شود و جهت انگشت‌ها توپ را هدایت می‌کند.

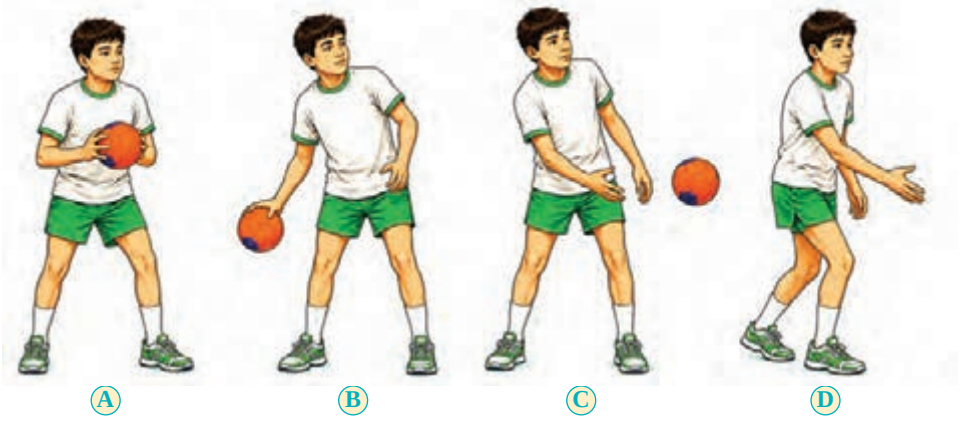
۳ در ادامه حرکت دست پاس‌دهنده به دنبال توپ کشیده می‌شود و وزن به سمت دست پاس‌دهنده منتقل می‌شود.

فعالیت کلاسی

دوبه‌دو در مناطق مختلفی از زمین بایستید و با رعایت ۳ نکته ذکر شده بالا به یکدیگر پاس دهید، بررسی کنید که با انجام چه کارهایی می‌توانید ارسال و دریافت توپ بهتری داشته باشید.



شکل ۵۲ـ پاس مچی به راست و چپ از جلوی بدن و نحوه اجرا



شکل ۵۳ـ پاس مچی به سمت چپ و از جلوی بدن و نحوه اجرا



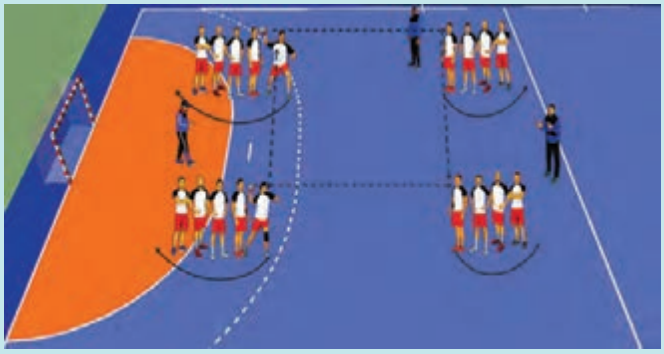
شکل ۵۴ـ پاس مچی از پشت بدن و نحوه اجرا

نکته

آرنج را بیش از حد نچرخانید، حتماً با خم‌شدن زانوها حالت فنریت بدن را حفظ کنید تا از آسیب‌دیدگی آرنج‌ها جلوگیری کرده و در انتقال وزن فشار روی زانوها کم شود.

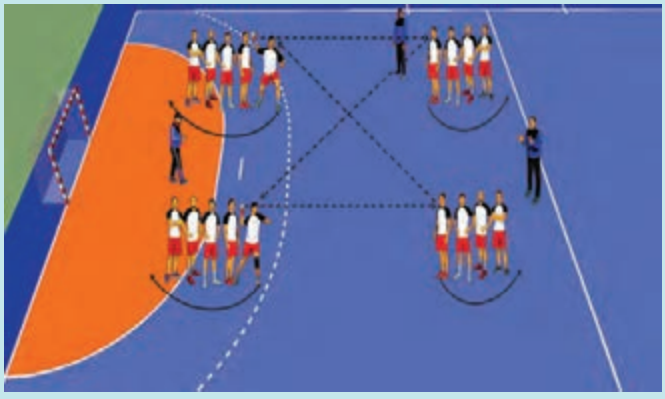
فعالیت کلاسی

۱ مانند تصویر بایستید، ارسال پاس به‌صورت مربع باشد و بعد از آن به انتهای صف خود بروید. از چه پاس‌هایی می‌توانید استفاده کنید؟



شکل ۵۵

۲ همانند تصویر بایستید، پاسی را که از قطر دریافت کرده‌اید به صف روبه‌روی خود ارسال کنید، دریافت‌کننده باید توپ را به قطر پاس دهد.



شکل ۵۶

ارزشیابی

در گروه‌های دو نفره تقسیم شوید و نقطه آغاز در نیمه زمین باشد، می‌بایست دوبه‌دو و در حال حرکت پاس‌کاری کنید، این در حالی است که یکی از شما باید به‌صورت مارپیچ از ۱۰ مانع مخروطی که تا ۹ متر چیده شده است رد شود. در منطقه ۹ متر، فرد مارپیچ رونده توپ را دریافت کرده و به سمت دروازه شوت کند.

- در حین حرکت و پاس‌کاری هر بار که توپ لو برود، یک امتیاز از شما کم می‌شود.
- رانینگ (خطای گام اضافه) و دبل یک امتیاز از شما کم می‌کند.

حرکت

حرکت رو به جلو و رو به عقب (کشویی، لاین یا پیستونی)

تا به حال چند بار به مراکز خرید سنتی و مکان‌های شلوغ رفته‌اید؟
چه تجاربی از راه‌رفتن‌ها و حرکت‌کردن مردم و خودتان دارید؟
چند مثال در این زمینه می‌توانید بیان کنید؟
شاید یکی از سخت‌ترین کارها، خرید قبل از عید، آن هم در بازارهای شلوغ باشد، البته اگر سعی کنید که به دیگران برخورد نکنید، مدام مجبور هستید تا جاخالی بدهید تا با اشیا و افراد برخورد نداشته باشید. گاهاً هم کل ترفندهایتان خنثی شده و ضربه شدیدی از برخورد تن‌به‌تن با دیگران را تجربه خواهید کرد. در زمین هندبال هم اگر مهارت‌های لازم برای حرکت را نداشته باشید، مثل همان بازار، ناگزیر به عقب‌نشینی هستید.

حرکت پیستونی و حرکت به پهلو

چه برداشتی از دو عنوان بالا دارید؟
اگر «کارِ پا» در هندبال به گوشتان خورده باشد، قطعاً تمایل دارید تا بیشتر در مورد آن بدانید. در ادامه با بیان نکاتی در این زمینه به چگونگی اجرای آن می‌پردازیم.
ایستادن و حرکت نکردن در هندبال، یک مانع بزرگ چه در حمله و چه در دفاع است. مثل این است که انگشتان دست نتوانند در هماهنگی با هم کار کنند. کارِ پا و دانستن نحوه اجرای صحیح آن از مهم‌ترین مهارت‌های بنیادی در اجرای بازی هندبال است. با دانستن چگونگی انجام صحیح مهارت «کارِ پا» می‌توانید بهترین عملکرد را داشته باشید.

حرکت روی پاها به جلو و عقب

همان‌طورکه توضیح داده شد، کارِ پا یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که به شما در انجام و اجرای مهارت‌های انفرادی، گروهی و تیمی کمک شایانی می‌نماید. قطعاً تا به حال پابکس به جلو و عقب را تمرین کرده‌اید، برای شروع کارِ پا در هندبال بعد از مهارت در اجرای پابکس به جلو و عقب، باید دویدن به جلو و عقب را کاملاً بیاموزید و در آن حرفه‌ای شوید. هندبال امروز، با سرعتی که دارد، جایی برای انجام پابکس برای شما نمی‌ماند و جهت رعایت اقتصاد حرکت می‌بایست حتماً به جلو و عقب دویدن ساده و با سرعت را به مهارت کلیدی خود تبدیل نمایید.

تمرین

در عرض زمین هندبال با فاصله ۳ متر از دیگران بایستید و با صدای سوت مربی به جلو و عقب بدوید. اگر زمین خوردید از مربی خود کمک بگیرید تا تکنیک صحیح به جلو و عقب دویدن را به شما آموزش دهد.

حالا که حرکت پا به جلو و عقب را کاملاً آموخته‌اید، می‌توانید از آن برای یک اجرای بسیار مهم گروهی و تیمی استفاده نمایید. حرکت کشویی و یا پیستونی پایه تمام اجراهای تاکتیکی در زمین هندبال است.

حرکت پیستونی برای اجراهای گروهی و تیمی در سه شماره انجام می‌شود:

۱ دویدن برای دریافت توپ و در حرکت بودن قبل از دریافت توپ؛
۲ برداشتن سه‌گام برای داشتن حرکت مؤثر بعد از دریافت توپ؛
۳ عقب‌نشینی سریع و آماده‌شدن بعد از ارسال توپ، برای حمله مجدد؛

نکته

در این حرکت دقت کنید که از پهلو به سمت دروازه نباشید، حتماً باید رو به دروازه حرکت کنید. تا سه قدم می‌توانید گام بردارید و بعد از آن یا باید دریبل بزنید و یا پاس بدهید و یا شوت کنید.

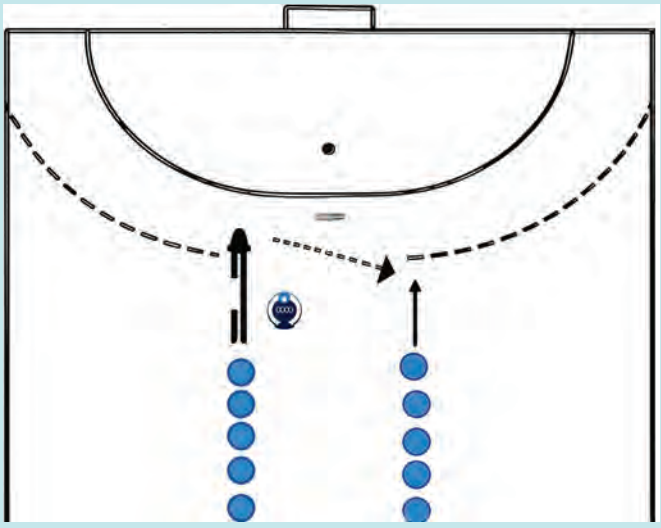
نحوه اجرای حرکت

۱ برای دریافت توپ حرکت می‌کنیم در حالی که دست‌ها آماده برای دریافت توپ هستند؛
۲ بعد از دریافت توپ از هم‌تیمی و هم‌زمان با آن، برداشتن گام مخالف دست پرتاب؛
۳ سپس با پای موافق دست پرتاب گام دوم را برمی‌داریم؛
۴ در ادامه حرکت و در شرایطی که گام سوم که همان پای پرش ماست را برمی‌داریم، بالاتنه به‌گونه‌ای بچرخد که شانه‌ها عمود بر دروازه باشد و در همین حال دست را در حالت پاس ضربه‌ای بالای شانه می‌بریم.
۵ توپ را پاس می‌دهیم و به جای قبلی خود، برمی‌گردیم.

فلسفه هماهنگی در اجرای گروهی و تیمی جابه‌جایی‌های کشویی و جانبی (هماهنگی برای خلق فرصت در زمین و زندگی)

در هندبال، جابه‌جایی‌های کشویی فقط تاکتیک ورزشی نیستند، بلکه فلسفه‌ای از زندگی هستند؛ جایی که اعتماد، ایثار، هماهنگی و تصمیم‌گیری سریع به ما می‌آموزند چگونه در کنار دیگران حرکت کنیم، جای خالی همدیگر را پر کنیم و با انعطاف‌پذیری فرصت‌های تازه بسازیم. همان‌طور که یک تیم با پاس به موقع و حرکت هماهنگ به سمت گل می‌رود، ما هم در زندگی و کسب‌وکار با تقسیم مسئولیت، حمایت متقابل و ریتم مشترک می‌توانیم بحران‌ها را مدیریت کنیم، شبکه‌ای از اعتماد بسازیم و ارزش‌های بزرگ‌تری خلق کنیم. این فلسفه نه‌تنها روابط انسانی ما را عمیق‌تر می‌کند، بلکه در آینده مالی نیز کلید موفقیت است؛ چون کسی که بلد باشد «پاس بدهد» و «هماهنگ حرکت کند»، می‌تواند تیمی بسازد که سریع‌تر از رقبا فرصت‌ها را شکار کند و به دستاوردهای بزرگ زندگی برسد.

فعالیت کلاسی



شکل ۵۷

۱ همانند تصویر رو به دروازه‌ها گروه‌بندی شوید. نفر اول صف چپ که توپ‌دار است به سمت جلو حرکت می‌کند، در حین گام سوم او نفر اول گروه سمت راست حرکت کرده و پاس را از او دریافت می‌کند و بعد از سه قدم حرکت به سمت دروازه، پاس را به نفر بعدی گروه چپ که در حال حرکت به سمت دروازه است ارسال می‌کند و همین تمرین ادامه می‌یابد.

۲ در گروه‌های ۶ نفره رو به دروازه بایستید و حرکت بالا را اجرا کنید؟

آیا مشکلی در اجرا می‌بینید؟

برای بهتر شدن حرکت چه راهکارهایی پیشنهاد می‌کنید؟

حرکت از پهلو

همان‌طورکه احتمالاً تا الان در ذهن شما هم سؤال شده است، علاوه‌بر حرکت به سمت جلو در هندبال می‌بایست حرکت از نوع دیگری هم داشته باشیم. حرکت به طرفین، که با عنوان حرکت از پهلو در ادامه به آن می‌پردازیم.

چگونگی اجرای حرکت از پهلو:

۱ به طرفین حرکت کردن با پابکس و پای‌کراس انجام می‌شود. به هر دو جهت، راست و چپ

۲ تعادل در حرکت می‌بایست حفظ شود.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

نکته

دویدن به سمت جلو و عقب، یکی از مدل‌های حرکت پا در هندبال است که کاربرد بسیاری در حرکات کشویی دارد.

هر دو حرکت پا، دویدن به جلو و عقب و حرکت به پهلو یا طرفین، هم در حمله و هم در دفاع کاربرد دارند.

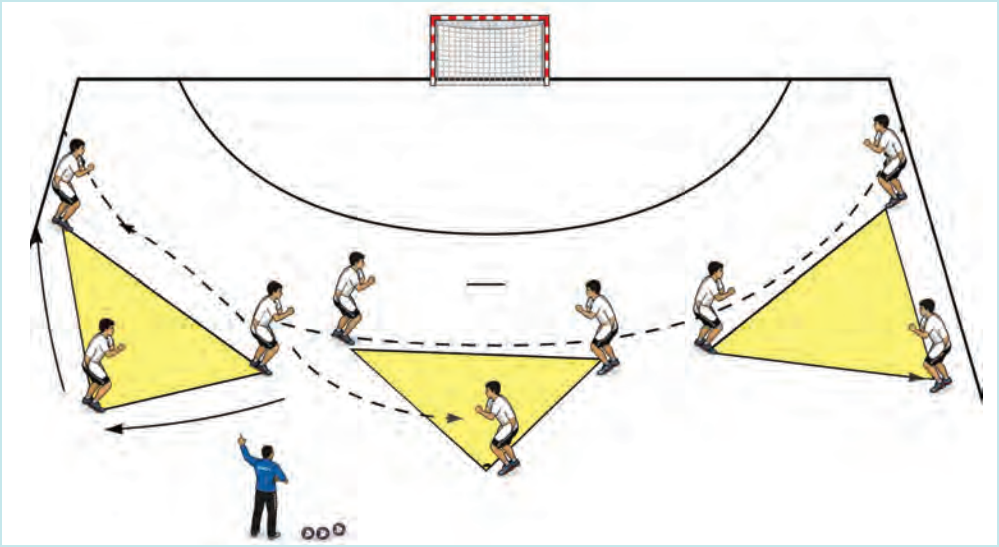
توجه کنید که در هنگام اجرای حرکات، زانوها صاف نباشند، حتماً زانوها خم باشند تا از آسیب‌دیدگی آنها جلوگیری کنید.

ارزشیابی

در گروه‌های سه‌نفره به‌صورت مثلث ۳ در ۳ قرار بگیرید. این مثلث‌ها در مناطق بغل گوش و میانی زمین تشکیل شوند. حالا ضمن اینکه در هر مثلث نفرات می‌بایست با اجرای حرکات جانبی یا پهلو جهت عقربه‌های ساعت حرکت کنند، توپ مدام باید از مثلثی به مثلث دیگر پاس داده شود. شروع حرکت با یک توپ است و مربی در حین انجام تا ۳ توپ را وارد چرخه می‌کند. گروهی برنده خواهد بود که توپ را لو نداده باشد. (زمان اجرا ۳ تا ۵ دقیقه)

فعالیت کلاسی

در گروه‌های ۶ نفره در یک نیمه زمین هندبال در حالی که یک گروه نقش دفاع را دارند و یک گروه نقش حمله، قرار بگیرید. هر گروه ۵ دقیقه حمله و ۵ دقیقه دفاع انجام می‌دهند. حرکت حمله می‌بایست کشویی باشد و حرکت دفاع کشویی و پهلو، به‌صورتی‌که اجازه عبور به مهاجم را ندهد.



شکل ۵۸

- حمله فقط می‌تواند ۳ قدم حرکت کند و اگر نیاز بود از دریبل استفاده کند.
- دفاع‌ها به سمت مهاجم حرکت کشویی کنند و با لمس بدن مهاجم و اجبار وی به پاس دادن به خط ۶ متر بازگردند. در صورت لزوم با حرکت پهلو هم‌تیمی خود را پوشش‌دهند.
- لو رفتن توپ امتیاز منفی، نفوذ حمله به دفاع امتیاز منفی برای مدافع و مثبت برای مهاجم و مختل کردن حمله مهاجم دارای امتیاز مثبت برای دفاع می‌باشند.

دریبل

با شنیدن کلمه دریبل چه تعریفی به ذهن شما خطور می‌کند؟
معمولاً بازیکنان مبتدی هنگام یادگیری هندبال تمایل زیادی به دریبل کردن دارند و به همین خاطر کمتر می‌توانند پویایی این ورزش مهیج و سریع را تجربه کنند. اگر دریبل زدن درست و به موقع در بین سایر مهارت‌های بازیکنان قرارگیرد به جذابیت بازی و عملکرد بازیکن کمک شایانی خواهد کرد.

نکته

به دلیل خلق موقعیت گل‌زنی برای خود یا بازیکنان هم‌تیمی دریبل زدن مهم است.

دریبل زدن در ۳ حالت زیر تحرک و تأثیر شما را در بازی افزایش می‌دهد:

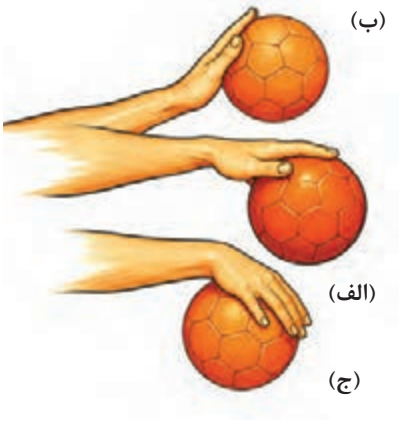
- وقتی که در ضدحمله مالک توپ می‌شوید و هیچ بازیکن هم‌تیمی برای ارسال پاس در زمین مقابل نداشته باشید و مدافعی بین شما و دروازه حریف قرار نداشته باشد، برای شوت زدن، به سمت دروازه دریبل کنید. اگر تک‌به‌تک و با استفاده از سه‌گام مدافع را جا گذاشته و می‌بینید که فضای باز بین شما و دروازه وجود دارد، یک یا چند دریبل به شما امکان استفاده از سه‌گام دیگری جهت رسیدن به منطقه حمله و شوت کردن به دروازه را می‌دهد.
- هنگامی که قادر به پاس دادن به هم‌تیمی نیستید، دریبل کردن به شما امکان می‌دهد که از خطای ۳ ثانیه که باعث پرتاب آزاد برای حریف می‌شود جلوگیری کنید.
- چنانچه توپ‌دزدی کردید، می‌توانید با سرعت به سمت دروازه حریف و با دریبل حرکت کنید و یک ضدحمله دوست‌داشتنی را انجام داده و به یک گل شیرین دست یابید.

نکته

در هندبال شما می‌توانید قبل و بعد از دریبل کردن ۳ گام حرکت کنید.

نحوه دریبل زدن

در حالی که یک دستتان باز است و از بالا توپ را گرفته‌اید و آن را کنترل می‌کنید، آرنج خود را برای هدایت توپ به زمین باز کنید. وقتی آرنج را باز می‌کنید مچ را به طرف پایین خم کنید و با مچ دست و انگشتان توپ را به سمت زمین هدایت کنید. توپ برگشتی از زمین را با استفاده از حرکت آرنج، مچ و انگشتان مجدد به سمت زمین هدایت کنید، سعی کنید زمانی که دریبل می‌زنید سرتان روی توپ متمرکز نشود و نگاهتان به دروازه باشد. سر را به سمت مسیر حرکت نگه دارید تا بتوانید از فرصت‌هایی که برای گل‌زدن یا پاس دادن دارید استفاده کنید.



شکل ۵۹ـ حالت دست هنگام دریبل



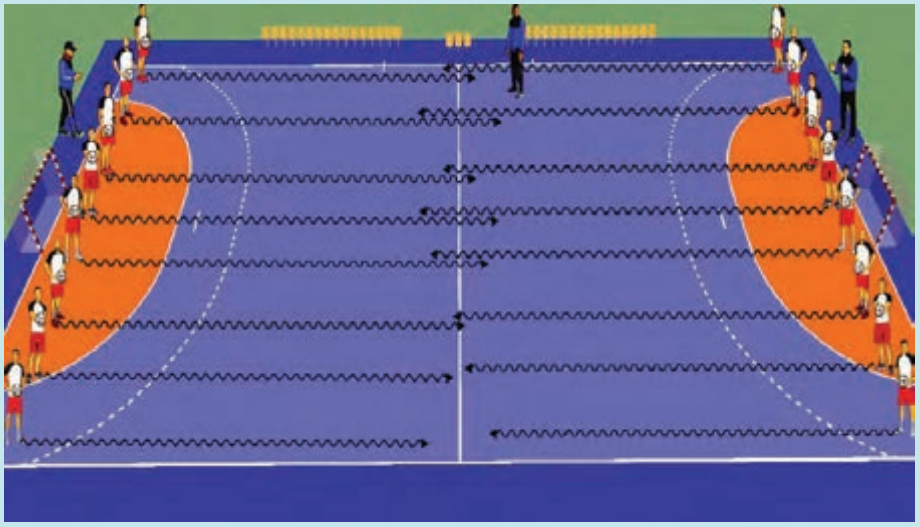
(الف) (ب)

شکل ۶۰ـ دریبل مهارتی

تمرین کلاسی

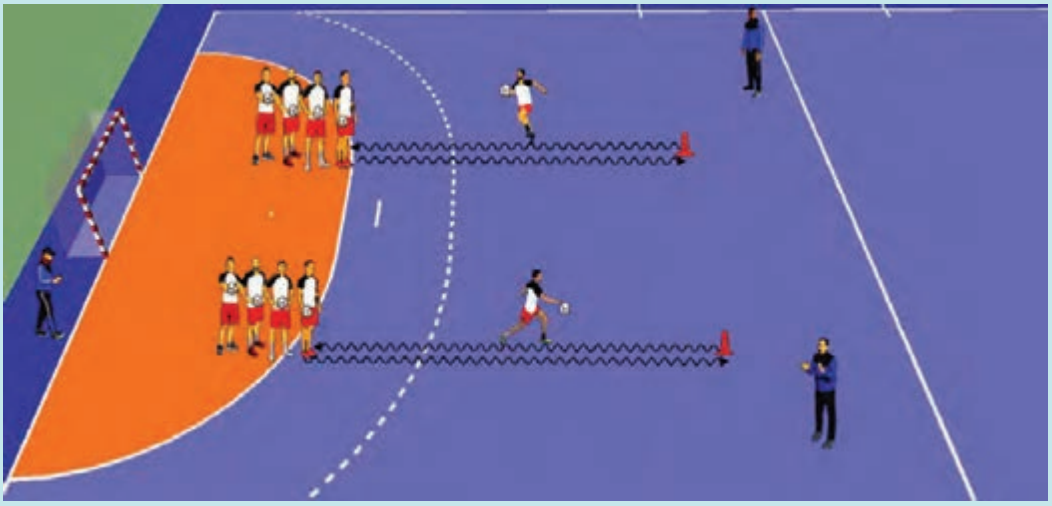
۱ درون فضای ۶ متر بایستید، همه توپ داشته باشید، یک دقیقه فرصت دارید تا دریبل بزنید و حداقل ۶ بازیکن را لمس کنید. (خطاها: لو رفتن توپ، بیرون آمدن از منطقه ۶ متر)

۲ همانند تصویر، روی خطوط عرضی بایستید، با دریبل به سمت خط عرضی زمین مقابل به‌گونه‌ای حرکت کنید که با دیگر بازیکنان هیچ‌گونه برخوردی نداشته باشید.



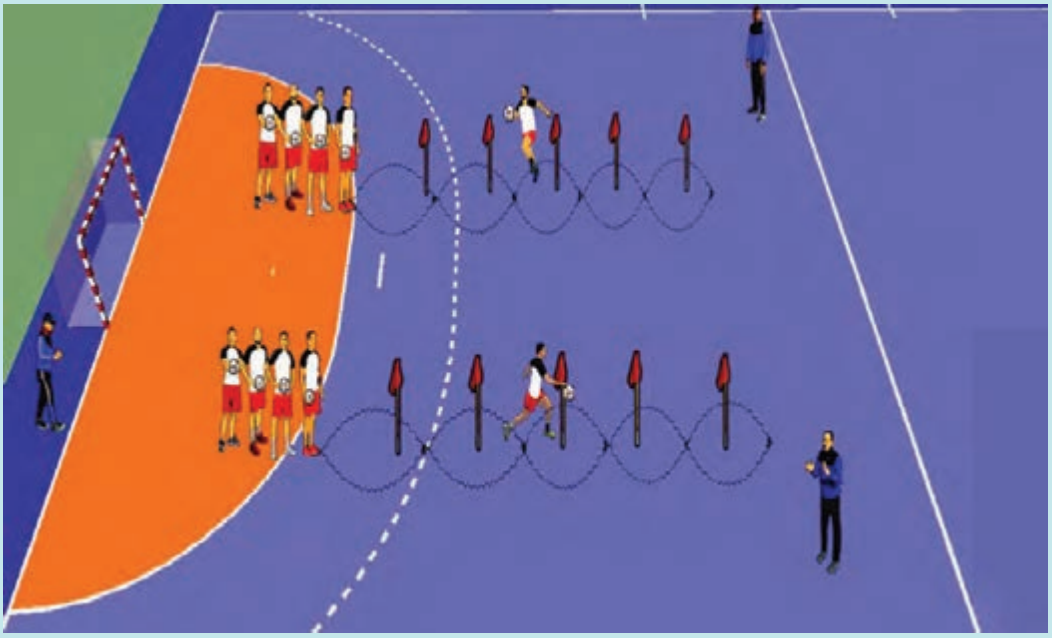
شکل ۶۱

۳ همانند تصویر با دریبل حرکت کنید و پس از دور زدن مانع به انتهای صف گروه خود برگردید.



شکل ۶۲

۴ همانند تصویر موانع را با دریبل و به‌صورت مارپیچ رد کرده، به آخر صف برگردید.



شکل ۶۳

نکته

اگر در بین شما کسی قادر به فعالیت جسمانی در این جلسه نیست، حتماً به‌عنوان داور به مربی خود کمک کند.

ارزشیابی

از نیمه زمین هندبال تا خط ۹ متر در ۴ منطقه از زمین مانع‌های مخروطی با ۲ متر فاصله از یکدیگر قرار دهید. تقریباً ۵ مانع در هر ردیف قرار خواهد گرفت، به گروه‌های مساوی تقسیم شده و پشت مانع اول هر منطقه که در نیمه قرار گرفته بایستید، با صدای سوت مربی کرنومتر زده می‌شود و نفرات اول شروع به حرکت همراه با دریبل و به‌صورت مارپیچ از بین موانع می‌کنند، بعد از عبور از آخرین مانع به محل‌هایی که در دروازه مشخص شده شوت زده و با پابکس عقب به صف خود باز می‌گردند. زمانی که هر نفر به انتهای صف رسید نفر بعدی بدون سوت حرکت را انجام می‌دهد، تا صف تمام شود.

- گروهی که زودتر و با زمان پایین‌تر و خطای کمتر کار را به اتمام برساند برنده است.
- از کنترل خارج شدن توپ در حین دریبل، برخورد به موانع، برگشتن از روبه‌رو به صف، و شوت در جایی خارج از محل تعیین شده هر کدام یک امتیاز منفی محسوب می‌شود.

شوت

کلمه شوت چه چیزی را در ذهن شما تداعی می‌کند؟

چنانچه پاس ضربه‌ای بالای شانه را با تمام توان به سمت دروازه به هدف گل زدن پرتاب کنید، شما شوت را انجام داده‌اید.

انواع شوت

نام‌گذاری انواع شوت برحسب طرز اجرای آن انجام می‌شود:

۱ شوت ثابت یا ساده یا شوت درجا

۲ شوت در حال حرکت

۳ شوت با پرش عمودی

۴ شوت از گوشه

همان‌طور که گفته شد معمولی‌ترین نوع شوت، همان پرتاب محکم پاس ضربه‌ای بالای شانه است.

شوت در حال حرکت: شوتی است که شما در حین دویدن در زمین هندبال یعنی در حال اجرای حرکت پیستونی یا کشویی و بدون پرش به سمت دروازه انجام می‌دهید (منوط به اینکه بیش از سه قدم نشود).

شوت با پرش عمودی و یا شوت پرشی: پرکاربردترین شوت در هندبال است. افزایش توانایی در پریدن و شوت‌کردن از بالای دفاع و پریدن درون محوطه دروازه شما را تهدیدی برای گل‌زنی می‌کند.

گروه شوت در مناطق مختلف عبارت‌اند از:

شوت از گوشه: همان شوت پرشی است که از زاویه بسته‌تری نسبت به دیگر مناطق انجام می‌شود.

شوت خط زن: که شامل شوت‌های با پرش افقی است و نکته مهم برای اجرای این نوع شوت پرش بیشتر به داخل منطقه ۶ متر و نزدیک‌تر شدن به دروازه می‌باشد.

چرا شوت کردن مهم است؟

هندبال یک بازی با سرعت بالاست. شما باید قادر باشید شوت مناسب هر موقعیت را شناسایی و اجرا کنید. مهم نیست که شما در چه پستی بازی می‌کنید.

چند قانون کلی وجود دارد که کارایی و عملکرد شما به‌عنوان یک شوتیست خوب، به فهم و اجرای این مبانی بستگی دارد:

- دریافت توپ و شوت به سمت دروازه حتماً باید در حال دویدن با سرعت و در راستای حرکت تیم باشد تا توپ با قدرت و سرعت پرتاب شود.
- در حین شوت نگاه به دروازه باشد و شوت به جایی پرتاب شود که دروازه‌بان آن را پوشش نداده است.
- شوت باید با تمام قدرت به سمت دروازه پرتاب شود. چهارگوشه دروازه بهترین فضاها برای شوت هستند.
- از محدودیت‌های خود آگاه باشید، تمایل به شوت در تمام نقاط زمین یکی از اشتیاق‌های شماست اما آیا امکانش را هم دارید؟ به‌خاطر داشته باشید که با توجه به نقاط قوت خود و با زیرکی تمام می‌بایست بهترین فاصله و بهترین فضا را برای شوت انتخاب کنید.
- اگر روزنه‌ای برای شوت پیدا کردید، درنگ نکنید. سعی کنید از بین مدافعان خود را به محوطه دروازه نزدیک کرده و شوت کنید. پای شما نباید خط ۶ متر را لمس کند و یا توپ را از فضای خالی بین مدافعان، با یک پرتاب سرعتی به سمت دروازه شوت کنید. برای ورود به منطقه ۶ متر می‌توانید از پرش به محوطه استفاده کنید.

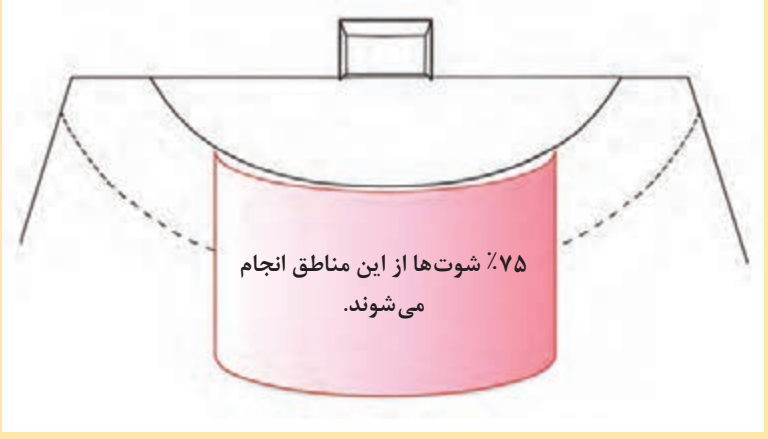
نکته

۱ اگر در حین دویدن برای شوت به مدافعی که در وضعیت صحیح دفاعی قرار گرفته برخورد کنید خطای شارژ انجام داده‌اید.

۲ از ۱۰۰٪ شوت‌ها و حمله‌هایی که به سمت دروازه انجام می‌شود تقریبا ۷۵٪ آنها در فاصله بین مناطق بغل گوش راست تا بغل گوش چپ زمین می‌باشد و فقط ۲۵٪ شوت‌ها از مناطق گوش زمین انجام می‌شود.



شکل ۶۴ـ خطای شارژ



شکل ۶۵

۳ اگر بدون توجه توپ را به سمت صورت مدافع ساکن پرتاب کنید و باعث در خطر قرار دادن حریف شوید موجب اخراج شما از زمین به مدت ۲ دقیقه می‌شود.

شوت از بین مدافع





شکل ۶۶

نحوه اجرای انواع شوت:

۱ **شوت ثابت:** در حالی می‌ایستید که پای دست پرتاب به سمت عقب قرار گیرد. دست پرتاب به‌گونه‌ای قرار می‌گیرد که بازو با پهلوی بدن زاویه بیشتر از ۹۰ درجه و با ساعد زاویه باز داشته باشد. نیم‌تنه بالایی به سمت دست پرتاب یا توپ‌دار می‌چرخد و سپس با تمام قدرت به سمت دروازه چرخیده، دست به سمت هدف پرتاب می‌شود و با حرکت نهایی مچ و انگشت‌ها توپ به هدف پرتاب می‌شود در امتداد حرکت بازوی پرتاب‌کننده به سمت جلو و در امتداد پرتاب کشیده می‌شود.



(الف) (ب) (ج) (د) (هـ)

شکل ۶۷

نکته

رعایت نکردن موارد گفته‌شده موجب آسیب در ناحیه کمر، کتف یا آرنج خواهد شد.

تمرین

۱ روبه‌روی دروازه و پشت خط۶ متر بایستید و شوت ساده را ۱۰ بار اجرا کنید.

۲ سپس پشت منطقه ۹ متر با همین تعداد تکرار پرتاب‌ها را به‌گونه‌ای انجام دهید که هدف شما برای شوت چهارگوشه دروازه باشد.

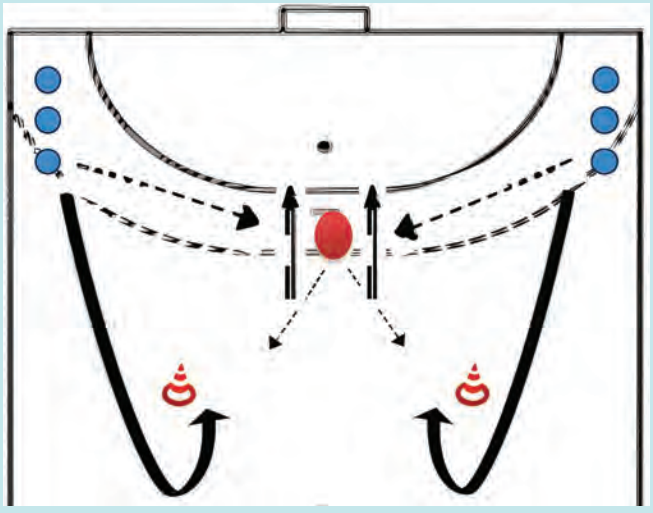
۲ **شوت درحال حرکت:** در حال دویدن به محض دریافت توپ از سه‌گام استفاده کنید، روی قدم دوم توپ را سریعاً به بالا ببرید بازوی دست توپ‌دار را به سمت عقب در حالتی که آرنج زاویه‌ای باز دارد ببرید، با چرخش نیم‌تنه شانه‌ها عمود به دروازه شوند. به سمت هدف بچرخید و هم‌زمان با اتمام گام سوم چرخش بدن به سمت هدف را کامل کنید، توپ را به سمت دروازه به‌گونه‌ای پرتاب کنید که دست به سمت دروازه کشیده شده و مچ و انگشت‌ها به سمت دروازه و هدف باشد. مانند شوت قبلی در امتداد حرکت بازوی پرتاب‌کننده به سمت جلو و در مسیر پرتاب کشیده می‌شود.



شکل ۶۸

فعالیت کلاسی

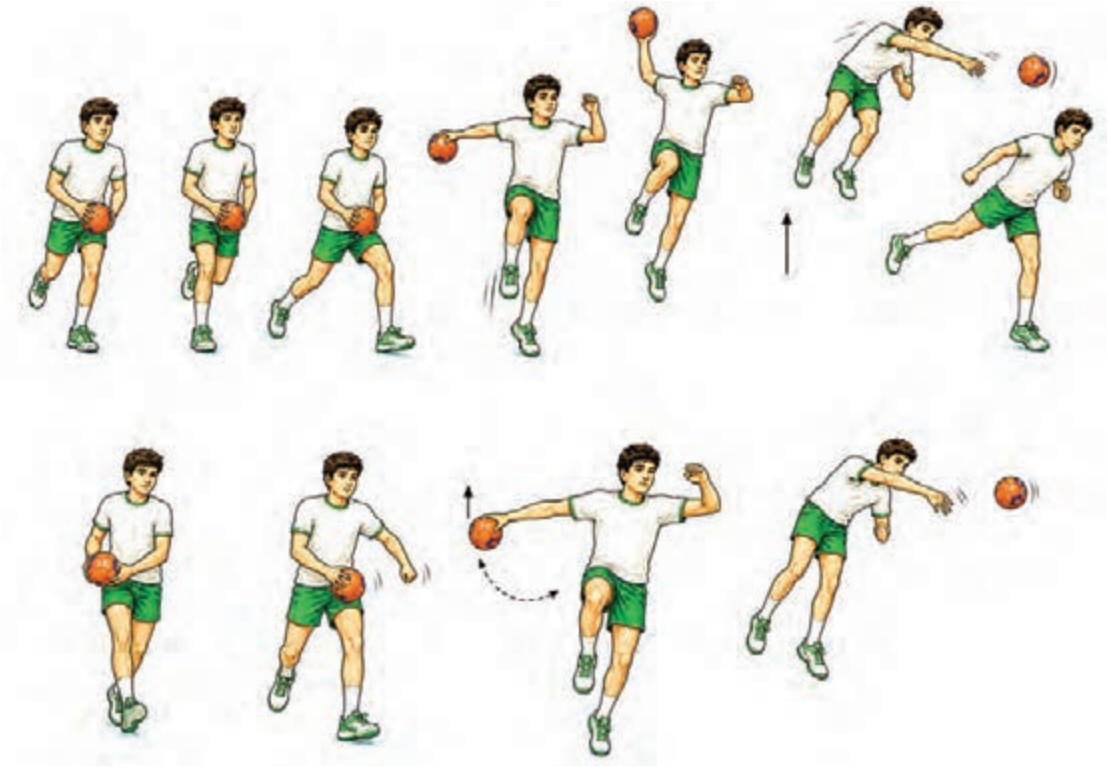
۱ همانند تصویر در گروه‌های مختلف در گوشه‌های زمین بایستید. با شروع دویدن به سمت مانع به نفری که بین ۶ و ۹ متر ایستاده پاس دهید، مانع را دور بزنید و به سمت ۹ متر بدوید توپی که به شما برگردانده می‌شود را با سه‌قدم در حال دویدن، به سمت دروازه شوت کنید.



شکل ۶۹

۲ ابتدا ۱۰ بار از حالت ایستاده شروع به حرکت کرده و تکنیک را اجرا کنید. پس از آن، در نیمه زمین با توپ بایستید، مربی شما در فضایی بین ۹ متر و نیمه قرار می‌گیرد، با صدای سوت توپ را به مربی پاس دهید و با سرعت به سمت ۹ متر بدوید، مربی در نزدیکی ۹ متر توپ را به شما بر می‌گرداند، حالا با اجرای تکنیک، به سمت دروازه شوت بزنید.

۳ **شوت پرشی:** این نوع از شوت برای شوت از بالای دفاع و پرش به داخل محوطه ۶ متر استفاده می‌شود. در حال دویدن توپ را دریافت کنید، به محض دریافت سه گام را شروع کنید در گام آخر زانو خم شود تا حرکت رو به جلو تبدیل به پرش عمودی شود، هنگامی که از روی زمین به سمت بالا می‌پرید برای حفظ تعادل بازوی مخالف دست پرتاب را کمی جلوی بدن بالا ببرید به همراه آماده شدن دست پرتاب در زاویه‌های گفته شده در شوت‌های قبلی نیم‌تنه بالایی می‌چرخد، با تمام قدرت شوت انجام می‌شود و بدن به سمت هدف و پرتاب کشیده و با پرتاب توپ به سمت هدف، شوت انجام می‌شود. (به اشکال دقت کنید، حالت بدن بازیکن در هنگام پرتاب را به‌خوبی به خاطر بسپارید).



شکل ۷۰

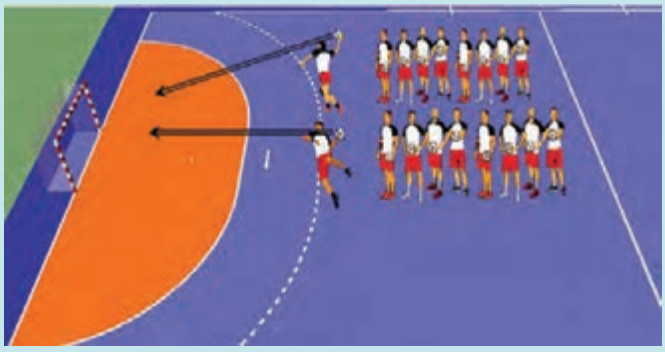
نکته

۱ سه‌گام هندبال برای کسانی‌که با دست راست شوت می‌کنند با آهنگ زیر اجرا می‌شود:
چپ ـ راست ـ چپ
برای کسانی‌که با دست چپ شوت می‌کنند هم به‌صورت زیر است:
راست ـ چپ ـ راست

۲ هم‌زمان با رفتن دست غالب به زاویه پرتاب، پای موافق هم از مفصل لگن به پهلو می‌رود، زانو هم در این حالت خم است.

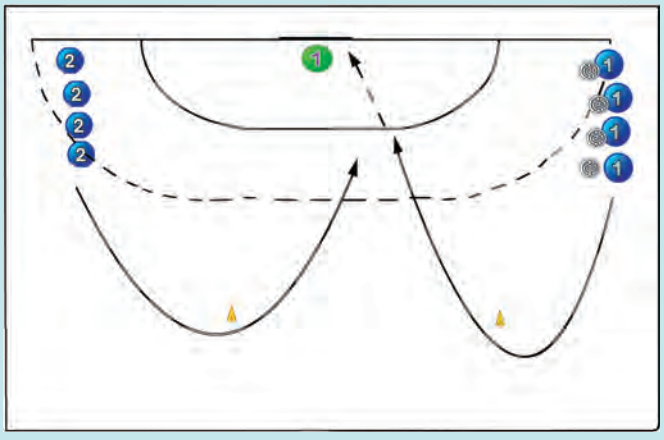
فعالیت کلاسی

۱ همانند تصویر گروه‌بندی شوید و با سه‌گام پرشی به سمت دروازه شوت بزنید.



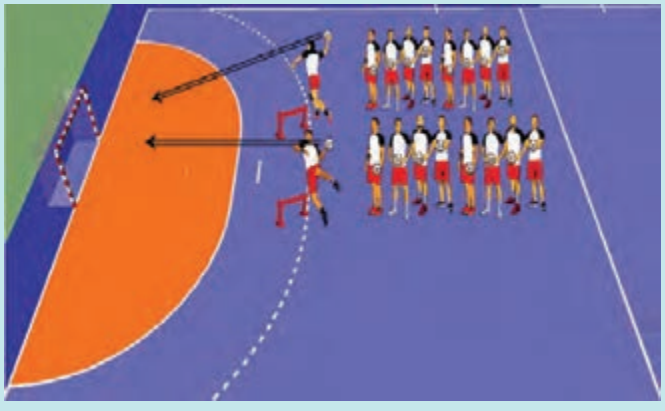
شکل ۷۱

۲ در دو گروه همانند شکل، روی دو دروازه تقسیم شوید. یک گروه مالک توپ هستند. نفر توپ‌دار و بدون توپ هم‌زمان با سوت مربی به سمت موانع حرکت کرده و پس از آن به سمت دروازه می‌روند، نفر توپ‌دار با سه‌گام پرشی، به سمت دروازه، درحالی شوت می‌کند که نفر بدون توپ خود را به ۶ متر رسانده دو دست خود را به سمت بالا بازکرده و همان‌جا می‌ایستد. شوت باید از بالای دست وی انجام شود.



شکل ۷۲

۳ همانند تصویر گروه‌بندی شوید و با پرش از روی دو مانع کوتاه، به سمت دروازه شوت کنید.



شکل ۷۳

ارزشیابی شایستگی تکنیک در هندبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۲	**استاندارد عملکرد:** اجرای صحیح، دریافت، دریبل و حرکت به جلو و عقب، پاس دادن، شوت زدن و کسب امتیاز لازم
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۲	کار	تکنیک در هندبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	تعاریف هندبال، قواعد و قوانین	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری خوب و شناخت مبانی هندبال و قوائد و قوانین آن	۳	
				به‌کارگیری ناقص و شناخت ناقص مبانی هندبال و قوائد و قوانین آن	۲	
				عدم به‌کارگیری و شناخت ناقص مبانی هندبال و قوائد و قوانین آن	۱	
۲	کار با توپ	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن خوب تمرینات کار با توپ	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی تمرینات کار با توپ	۲	
				اجرای اشتباه تمرینات کار با توپ	۱	
۳	تکنیک‌های هندبال (اجرای پاس و دریافت) نحوه اجرای کارپا اجرای شوت	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز، سی‌دی آموزشی، کتاب، گچ‌های رنگی و سفید ـ کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای کامل و صحیح تکنیک‌های هندبال پاس و دریافت نحوه اجرای کارپا اجرای شوت	۳	
				اجرای با اشکالات جزئی تکنیک‌های هندبال پاس و دریافت نحوه اجرای کارپا اجرای شوت	۲	
				عدم اجرای تکنیک‌های هندبال پاس و دریافت نحوه اجرای کارپا و اجرای شوت	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

واحد یادگیری ۲

انجام تاکتیک و سیستم‌های هندبال

مقدمه

هنرآموز عزیز؛ مهارت‌های پایه که پیش از این آموختید، ابزارهای کار شما هستند. اما ابزار به تنهایی، سازنده نیست؛ این شما هستید که باید بدانید کجا و چگونه از این ابزارها استفاده کنید و شگفتی بسازید. در هندبال، شگفتی‌ها همان «تاکتیک»، «سیستم‌ها» و «همکاری‌های گروهی و تیمی» هستند.

تصور کنید می‌خواهید یک ساختمان عظیم بسازید؛ آیا می‌توانید بدون پی‌ریزی و ستون‌گذاری، به سقف برسید؟ قطعاً خیر.

تمام مباحثی‌که در واحد یادگیری یک مطالعه کردید (از قوانین گرفته تا مهارت‌های پایه مثل دریبل و شوت)، در واقع همان «پی‌ریزی» و «ستون‌های» بدنی و ذهنی شما هستند. اکنون که زیرساخت‌های خود را مستحکم کرده‌اید، زمان آن رسیده که به «ساختمان عظیم» برسید.

در این بخش، ما از سطح «مهارت فردی» عبور می‌کنیم و وارد سطح «هوش جمعی»، «مهارت‌های پیچیده» و اجراهای تیمی و گروهی می‌شویم. یاد می‌گیریم که چگونه مهارت‌های تکنیکی را در قالب تاکتیک‌های پیچیده به‌کار بگیریم تا تیممان به یک واحد شکست‌ناپذیر تبدیل شود. این مرحله، گذار از «توانایی انجام دادن» به «هوشمندانه بازی کردن» است.

استانداردعملکرد

زدن یک پنالتی، انجام حرکت فریب و شوت و حالت دفاعی گرفتن

اجرای شوت از گوشه‌ها

پرسش

شوت از مناطق گوش: به نظرشما چه نکاتی باید به‌کار برده شود تا بتوان این نوع شوت را انجام داد؟

شوت از گوشه یکی از تکنیک‌هایی است که همه بازیکنان یاد می‌گیرند و مخصوص بازیکنان گوش زمین یا مناطق یک زمین است.

در اجرای این تکنیک باید مراحل زیر را مد نظر داشته باشید:

۱ دریافت در حال حرکت؛
۲ قرارگرفتن در موقعیت مناسب برای پرش؛
۳ پرش؛
۴ شوت؛

این شوت بسیار شبیه شوت پرشی است با رعایت چند نکته بیشتر.
از گوشه زمین که در اصطلاح زاویه ۹۰ درجه خوانده می‌شود و در حال حرکت توپ را دریافت کرده، گام آخر یا پای پرش را پشت خط ۶ متر به‌گونه‌ای قرار دهید که پا خط را لمس نکند، اکنون به داخل فضای ۶ متر بپرید توپ را هم در همین حالت به بالا و زاویه پرتابی که در شوت پرشی گفته شد ببرید، به سمت دروازه بچرخید، روی دروازه و جاگیری دروازه‌بان تمرکز کرده و شوت کنید.

نکته

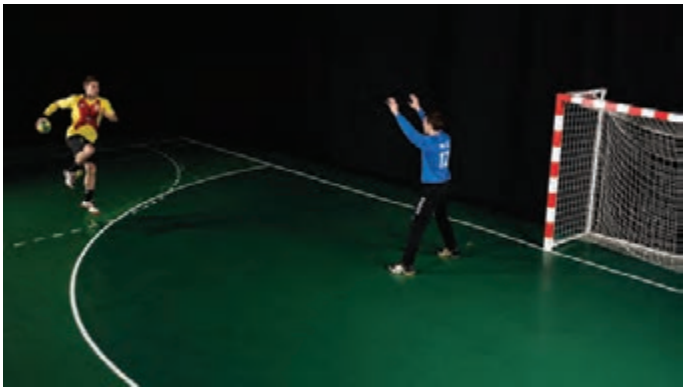
هرچه سرعت و میزان جهش شما در جریان اجرا بیشتر باشد، مسافت افقی که هنگام پرش به درون محوطه دروازه پوشش می‌دهید بیشتر خواهد بود.

فعالیت کلاسی

شوت از مناطق گوش را با کمک هم‌کلاسی خود و نظارت هنرآموز تمرین کنید.

در هنگام اجرای شوت از گوشه، چنانچه از زاویه ۹۰ به سمت خط ۹ متر حرکت کنید و بعد از دریافت از منطقه گوش (قبل از مدافع گوشه) و یا بین مناطق گوش و بغل گوش نفوذ کرده و شوت کنید، شما حرکت C را انجام داده‌اید. شوت گوش می‌بایست در فضای بین خط عرضی زمین و منطقه بازیکن مدافع گوش انجام شود. (به شکل‌ها با دقت نگاه کنید).

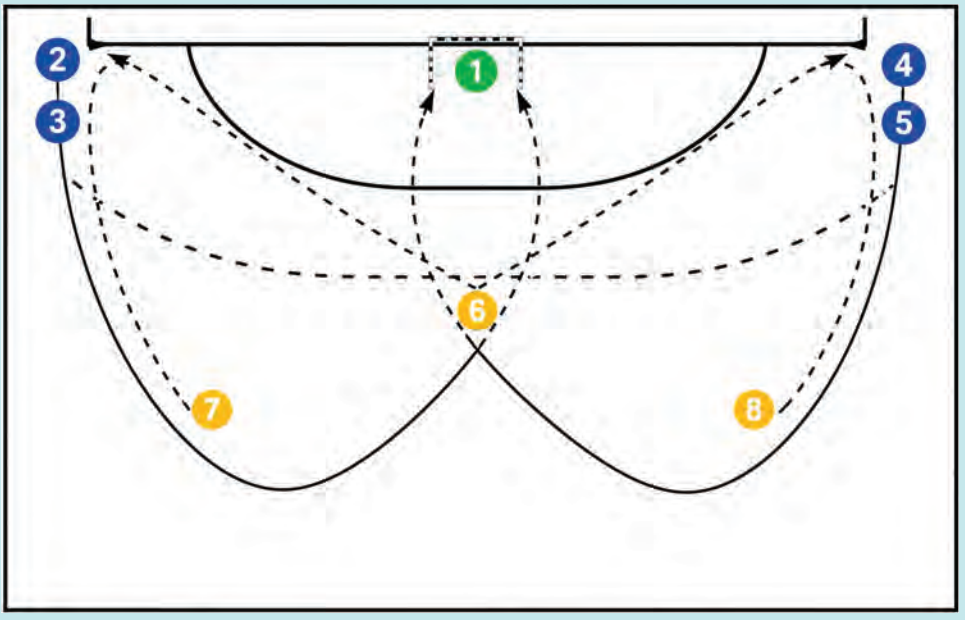




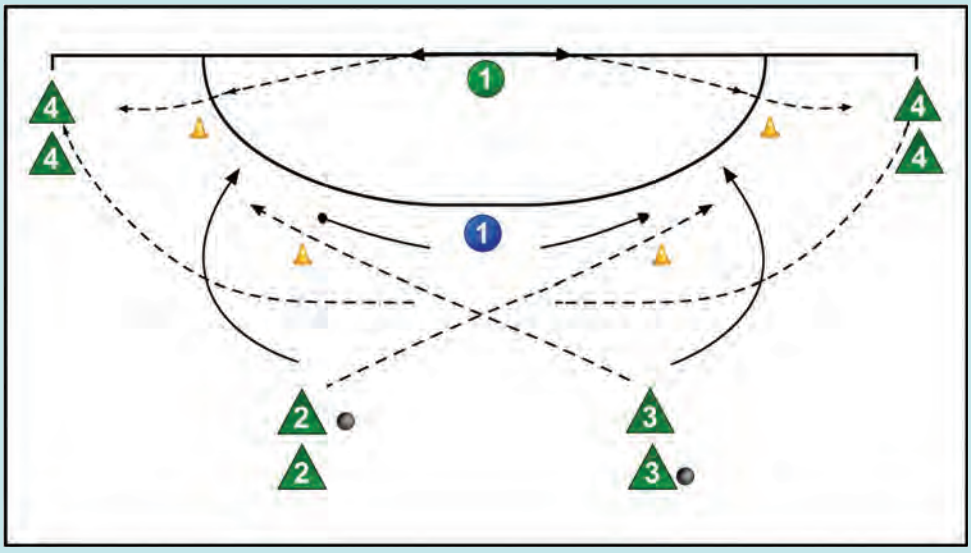
شکل ۷۴

فعالیت

با توجه به توضیحات تمرینات گذشته به احتمال زیاد به‌راحتی می‌توانید که تمرینات زیر را اجرا کنید، درصورت نیاز از مربی خود کمک بگیرید.



شکل ۷۵



شکل ۷۶

پرتاب ۷ متر یا پنالتی

اگر با خطا از یک موقعیت گل‌زنی واضح جلوگیری شود، داور پنالتی یا پرتاب ۷ متر را اعلام می‌کند.
آیا می‌توانید مثال‌هایی در این مورد ارائه دهید؟

مربی می‌تواند هر بازیکنی را برای پرتاب پنالتی انتخاب کند. برای زدن پنالتی یک پا که معمولاً پای تکیه گاه یا پرش است در تماس با زمین نگه داشته می‌شود که باید پشت خط ۷ متر یا پنالتی قرار گیرد و خط را لمس نکند. از شوت ثابت برای این تکنیک استفاده می‌شود. تا وقتی که توپ از دست پرتاب‌کننده رها شود، دیگر بازیکنان باید پشت خط ۹ متر بایستند. (بازیکنان هر دو تیم می‌توانند پشت خط‌چین ۹ متر در هر نقطه‌ای که دوست دارند بایستند به جز در فاصله کمتر از ۳ متر با فرد توپ‌دار) اگر بعد از انجام شوت، توپ به زمین برگردد هر بازیکنی که آن را دریافت کند مالک توپ است و می‌تواند جریان بازی را ادامه دهد (مشروط بر اینکه خطایی اتفاق نیفتاده باشد) اگر مهاجم باشد، می‌تواند مجدداً شوت کند و اگر مدافع باشد می‌تواند از آن برای ضدحمله و یا بازی در جریان استفاده کند.





شکل ۷۷

پرتاب پنالتی در موارد زیر اعلام می‌شود:

- هنگامی که یکی از بازیکنان دفاع، فرصت مسلم گل را به خطا از تیم مقابل بگیرد.
- بازیکن مدافع که روبه‌روی مهاجم توپ‌دار است به منظور کسب امتیاز به داخل محوطه دروازه خودی نفوذ کند.

نکته

بازیکنان زمانی می‌توانند از توپ برگشتی استفاده کنند که بازی با سوت داور متوقف نشود و یا اصطلاحاً خطای پرتاب از سوی پرتاب‌کننده صورت نگرفته باشد.

فعالیت

در پشت خط پنالتی یا هفت متر قرار بگیرید و با راهنمایی مربی خود شوت کنید.

نکته

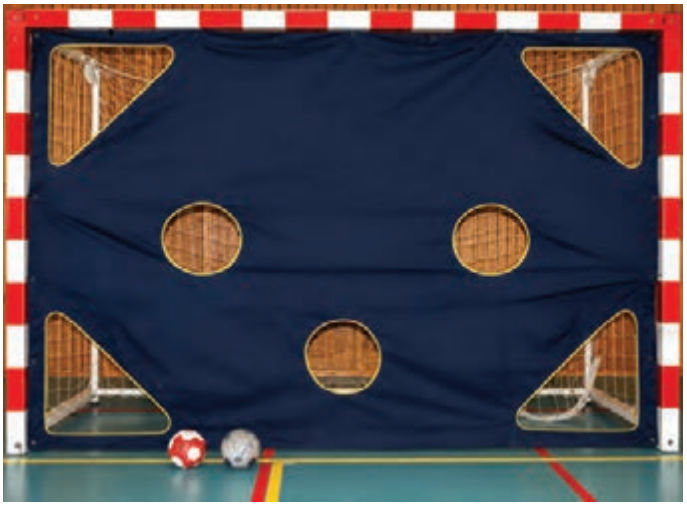
چنانچه در حین پرتاب پنالتی پای ثابت شما روی خط ۷ متر لیز بخورد و یا روی آن قرار بگیرد، خطا محسوب می‌شود.

ارزشیابی

بازیکن پشت خط ۷ متر در حالی که ۱۰ توپ در اختیار وی قرار می‌گیرد، می‌ایستد. ۱۰ بار پرتاب پنالتی را انجام می‌دهد. به دو صورت ارزیابی انجام می‌شود.

۱ با حضور دروازه‌بان، که در این صورت هر پرتابی که منجر به گل شود، شامل امتیاز می‌شود.

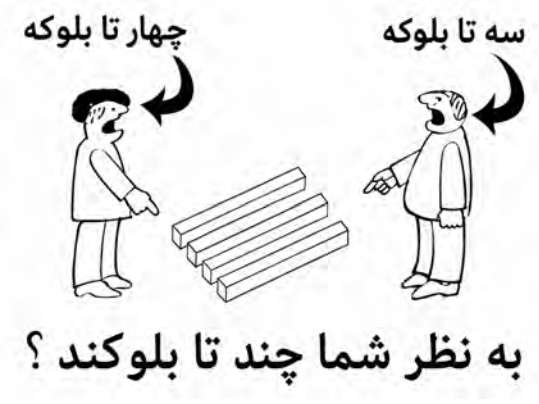
۲ بدون حضور دروازه‌بان، در این حالت نقاطی در دروازه با کاور و یا علامت امتیازگذاری می‌شوند. مثلاً؛ گوشه‌های دروازه ۲ امتیاز، بغل‌های کناری دروازه ۱ امتیاز و امتیاز منفی برای مرکز دروازه و یا اوت در نظر گرفته شود و مجموع امتیازات، نمره فرد را مشخص می‌کند.



شکل ۷۸

فریب‌دهی یا گول‌زدن (فینت[1])

به شکل روبه‌رو نگاه کنید، چند تا بلوک می‌بینید؟ شکل ۷۹ نمونه‌ای از خطای دیداری است که حاصل دو زاویه دید متفاوت است. نوع نگاه ما، برداشت‌های ما و تجربیات ما، داوری‌های ما را در مورد اتفاقات و رویدادها تعیین می‌نماید. اما فریب یا گول‌زدن در زمین هندبال به مهارتی گفته می‌شود که بر اساس میزان خبره بودن بازیکن و سرعت عمل و تجربه بازی او، فضایی برایش ایجاد می‌کند که برای خودش و یا هم‌تیمی موقعیت گل فراهم شود.



شکل ۷۹

برای دست یافتن به فضا و موقعیت مناسب شوت، باید از تکنیک‌های گول استفاده کنیم. منظور از فریب‌دهی این است که موقعیتی را به وجود آوریم تا حریف ما دچار اشتباه شود و ما از فرصت به دست آمده استفاده کنیم. هدف از مهارت گول، دورکردن ذهن حریف از حرکت اصلی است که قصد اجرای آن را داریم. در چنین حالتی حریف مقابل شما به انجام واکنش اشتباه مجبور می‌شود.

فینت یا گول از تکنیک‌های ابتدایی و پرکاربرد هندبال است که این امکان را به مهاجم می‌دهد تا خودش را از دفاع آزاد کند، برای اینکه:

۱ موقعیت بهتری برای شوت ایجاد شود.
۲ موقعیت بهتری برای پاس ساخته شود.
۳ موقعیتی ایجاد شود که از فضای خالی و بدون دفاع برای دریافت توپ و یا شوت استفاده شود.
۴ انحراف ذهن و فکر مدافع.

فینت؛ هنر تصمیم‌سازی در لحظه‌های بحرانی



شکل ۸۰

فینت در هندبال، فراتر از یک حرکت فیزیکی برای عبور از مدافع است؛ این مهارت نمادی از قدرت ذهن در فریب هوشمندانه، تصمیم‌گیری سریع و خلق فرصت در شرایط محدود است. در زندگی روزمره، فینت به ما می‌آموزد چگونه با تغییر مسیر، انعطاف‌پذیری و تحلیل لحظه‌ای، از موانع عبور کنیم؛ چه در مذاکره، چه در حل مسئله یا مدیریت بحران. در آینده شغلی نیز، توانایی «فینت ذهنی» یعنی قدرت تشخیص زمان مناسب برای تغییر استراتژی، ارائه راه‌حل‌های خلاقانه و پیش‌بینی واکنش‌ها که در مدیریت، کارآفرینی و ارتباطات انسانی نقش کلیدی دارد. فینت، تمرینی برای ذهنی چابک و رفتاری هدفمند است.

۱ـ Feint

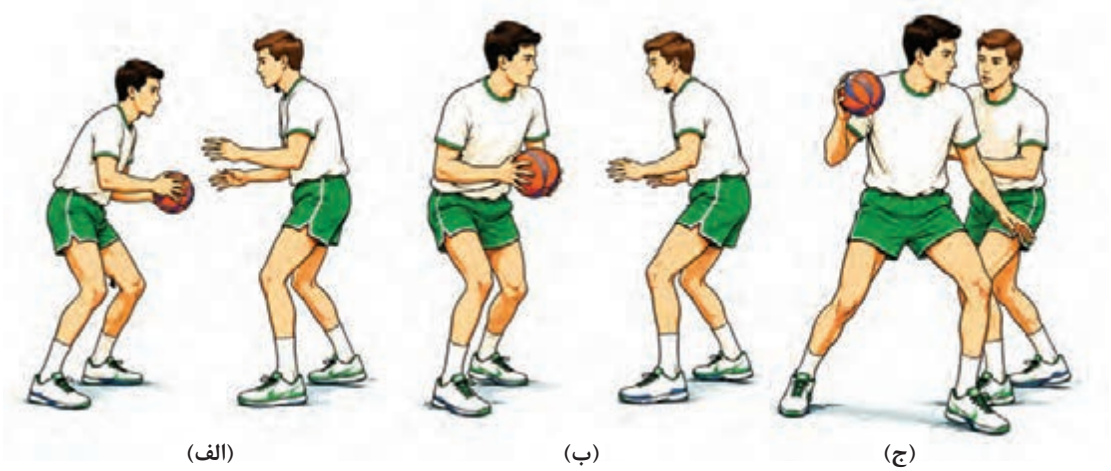
عوامل مؤثر در گول یا فینت:

۱ فاکتورهای جسمانی بازیکنان از قبیل سرعت، قدرت، چابکی، انعطاف‌پذیری و غیره
۲ فاکتورهای فکری بازیکن از قبیل هوش و ذکاوت و غیره
۳ نوع سیستم دفاع اتخاذ شده از طرف تیم مقابل
۴ درک فضایی و زمانی بازیکن شامل جای‌گیری خود و مدافع ـ زمان اجرا ـ خاتمه

فینت شامل کلیه حرکاتی همچون دویدن، پاس، شوت در حالت واقعی است که به‌صورت‌های زیر انجام می‌شود:

۱ـ گول بدن

گول بدن با استفاده از نیم‌تنه بالایی و پاها انجام می‌شود.
در حین اجرا، بازیکن مجری ممکن است توپ داشته و یا نداشته باشد.



(الف) (ب) (ج)

شکل ۸۱

فینت بدن با توپ: این نوع گول زمانی استفاده می‌شود که:

- با توپ به سمت حریف حرکت می‌کنیم تا به سمت ما برای دفاع کشیده شود طوری به حرکت برای شوت وانمود می‌کنیم که مدافع کناری هم برای کمک به حریف اول اضافه شود، حالا فضا برای هم‌تیمی شما ایجاد می‌شود تا به او پاس بدهید و او از فضای به وجود آمده برای نفوذ و رسیدن به گل استفاده کند.
- همچنین زمانی که می‌خواهید دست پرتاب را برای شوت‌زدن از دفاع آزاد و یا دورکنید.

فینت بدن بدون توپ: این فینت برای رها شدن از حریف مقابل و قرارگرفتن در موقعیت بهتری برای دریافت توپ و یا پاس دادن است.

- این مدل فینت توسط بازیکن حمله چه رو به دفاع و چه پشت به دفاع انجام می‌شود.

۲ـ گول توپ (فینت توپ)

بازیکن حمله با اجرای گول بدن با ترکیبی از فیک پاس یا فیک شوت سعی در فریب بازیکن مدافع می‌کند.

گول شوت (فینت شوت):

- تظاهر به شوت برای گیج کردن دفاع
- گول شوت ـ جابه‌جایی و نشان دادن شوت به یک سمت و شوت کردن توپ به سمت دیگر

گول پاس (فینت پاس)

- نشان می‌دهیم که می‌خواهیم پاس بدهیم و سپس شوت می‌کنیم.
- نشان می‌دهیم که به حریف پاس می‌دهیم و سپس به هم‌تیمی خود پاس می‌دهیم.

نکته

حرکت اول در تاکتیک‌های حمله گروهی، و مورد دوم در حمله‌های سرعتی اجرا می‌شوند.

فعالیت

۱ چند مانع مخروطی در منطقه بغل گوش زمین و از خط نیمه تا ۹ متر بچینید. با صدای سوت از پشت مانع اول شروع به حرکت کرده و با رسیدن به هر مانع، با گول بدن، آن را رد کنید. (بدون توپ)

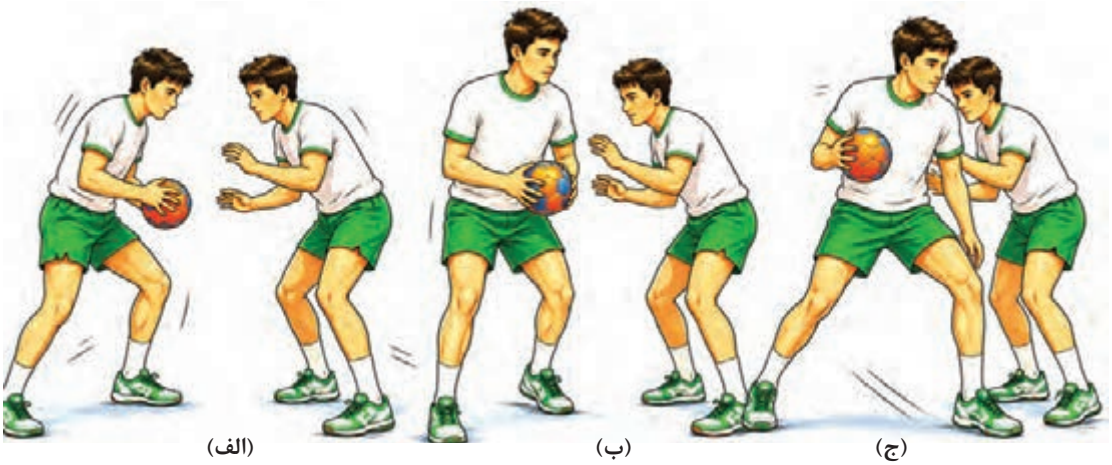
۲ به جای مانع از افراد استفاده کنید. در دو یا سه تکرار اول افراد ثابت هستند، اما در تکرارهای بعدی تا حدودی اجراکنندگان را دفاع کنند.

۳ یک مدافع روی خط ۹ متر مستقر شود، مربی یا یکی از بازیکنان در فاصله‌ای حداقل ۳متری از مدافع و بین خط نیمه و ۹ متر بایستد، بازیکن مجری، از نیمه به مربی پاس داده و شروع به دویدن می‌کند، بعد از فینت بدن و هم‌زمان با رد کردن مدافع، توپ را دریافت کرده و به دروازه شوت می‌کند.

۳ـ گول ساده

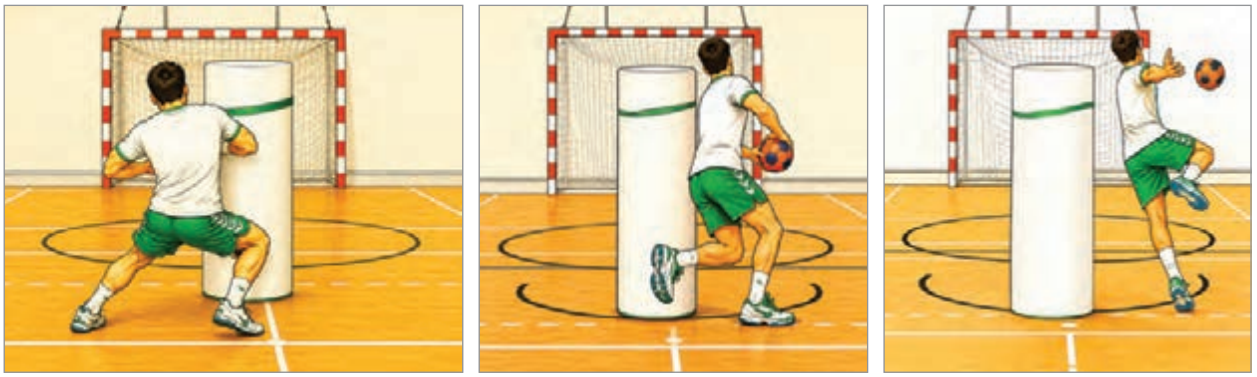
در این مدل گول، که ساده‌ترین نوع برای رد شدن از مدافع است، مهاجم توپ را با دو دست روبه‌روی خود و همانند شکل زیر نگه می‌دارد. ابتدا یک‌گام با پای مخالف دست پرتاب در جهت گول برمی‌دارد. هم‌زمان با حرکت پا، دست توپ‌دار و تنه به سمت حرکت پای‌گول کشیده می‌شود.

با مشاهده شروع حرکت مهاجم، مدافع جهت دفاع کردن به سمت حرکت مهاجم تغییر مسیر می‌دهد. در همین لحظه مهاجم با پای دیگر، یک‌گام سریع در جهت مخالف گام گول برمی‌دارد و از مدافع رد می‌شود. گام سوم یا پرش را می‌گذارد و با یک جهش شوت را انجام می‌دهد. در شکل زیر مهاجم راست‌دست است. و ریتم اجرا همانند سه‌گام معمول با آهنگ چپ ـ راست ـ چپ می‌باشد. برای چپ‌دست‌ها معکوس این آهنگ اجرا می‌شود.



(الف) (ب) (ج)

شکل ۸۲

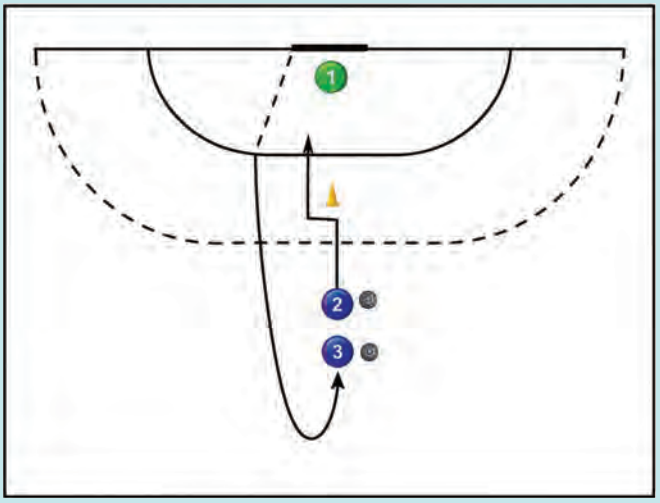


شکل ۸۳

فعالیت

۱ روی خط عرضی زمین بایستید، با صدای سوت مربی شروع به دویدن کنید. با هر بار شنیدن صدای سوت گول ساده را اجرا و مجدد به مسیر خود ادامه دهید.

□ تمرین بالا در ابتدا بدون توپ و سپس با توپ انجام شود.



شکل ۸۴

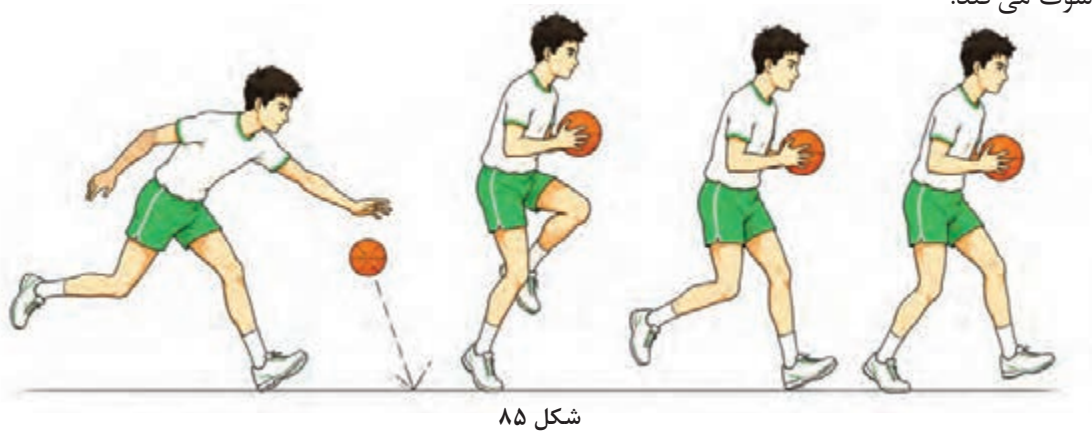
۲ در یک منطقه یا مناطق مختلف زمین به‌صورت صف بایستید و توپ داشته باشید. یک مانع مخروطی هم بین ۶ متر و ۹ متر بگذارید. سعی کنید با اجرای گول ساده و یا ترکیبی از گول ساده و گول بدن، مانع را رد کنید و به سمت دروازه شوت نمایید.

۳ دوبه‌دو روبه‌روی هم و در منطقه ۹ متر قرار بگیرید و با انجام گول ساده از مدافع عبورکنید.

۴ فعالیت شماره ۳ را تکرار کنید، اما در این فعالیت می‌بایست توپ به شما پاس داده شود.

۴ـ گول جفت

بازیکن با یک پرش کوچک روی دو پا و در حالی که پاها در یک خط هستند، جفت می‌زند. زانوها در این حالت کمی خم می‌شوند که حالت فنریت پاها برای حرکات بعدی حفظ شود، اگر پاس از سمت راست دریافت شود، مهاجم می‌تواند در حین حرکت و با دریافت توپ روی دو پا هم‌زمان فرود بیاید، بدن روی پای چپ تکیه می‌کند و گول بدن به همین سمت زده می‌شود. سپس پای راست را بلند می‌کند و مماس با مدافع، پای چپ را به‌گونه‌ای قرار می‌دهد که بدن بین توپ و مدافع قرار گیرد. سپس گام چپ را گذاشته و شوت می‌کند.



شکل ۸۵

نکته

- هر دو گول‌های ذکر شده در بالا در سمت مخالف هم قابل اجرا می‌باشند.
- در اجرای گول (فینت) توجه کنید که فاصله مطلوب بین مدافع و مهاجم رعایت شود.
- زمان اجرا بسیار مهم است چرا که تعلل در اجرا باعث واکنش به موقع دفاع و از دست دادن موقعیت می‌شود و خیلی‌سریع اجرا کردن هم موجب فریب نخوردن دفاع می‌شود.

فعالیت کلاسی

با کمک هم‌کلاسی خود:

۱ دوبه‌دو یار شوید و در حالی که از پاس در حال حرکت (پاس دوبه‌دو) استفاده می‌کنید، در هر دریافت، توپ را در فضا دریافت کرده و با دو پا فرود آیید.

۲ فعالیت ۱ را انجام داده و در ادامه تغییر مسیر دهید.

چگونگی رد شدن از مدافع

برای خارج‌کردن مدافع از وضعیت اصلی خود می‌بایست وی را فریب داده و شکاف بین مدافعان را تشخیص دهید و سریع و قاطع عمل کنید. هرچه سریع‌تر وضعیت مدافعین را ارزیابی کرده و برای حمله اقدام کنید موفق‌تر خواهید بود. باید به‌صورت تهاجمی و برای گل‌زدن به شکاف فضای بین مدافعان حمله کنید، این امر به شما امکان می‌دهد که یا از مدافعان بگذرید و از خط ۶ متر شوت کنید و یا توجه مدافعان دیگر را به خود جلب کنید و فضایی برای یار هم‌تیمی خود ایجاد کنید.

ذهن شما در مرحله اول باید روی شوت کردن و سپس روی پاس دادن متمرکز باشد. تمام این‌ها به وضعیت قرارگیری شما، مدافعان، هم‌تیمی‌ها و نوع حرکات و سرعت و دقت اجرا بستگی دارد.

مرحله پیش‌بینی

- ارزیابی موقعیت مدافعان
- تنظیم موقعیت خود

حفظ مالکیت

- فضایی برای فعالیت خود و حرکات خود ایجاد کنید و زیادی به مدافع نزدیک نشوید.
- از توپ خود محافظت کنید.
- تهدیدی برای گل‌زدن باشید.

گول زدن

- با سرعت جهت حرکت خود را تغییر دهید.
- با عبور از مدافع به سمت ۶ متر حرکت کنید.
- یا شوت کنید و یا با پاس به هم‌تیمی که دارای موقعیت و فضای بهتری است، وضعیت بهتری را خلق کنید.

ارزیابی دفاع

- از فضای بین مدافعان عبور کنید.
- اول موقعیت شخصی و شوت را مد نظر قرار دهید.
- اگر مدافعان به سمت شما جلب شدند به هم‌تیمی خود که آزادتر است و یا در فضای مناسب‌تری قرار گرفته پاس دهید.

ارزشیابی

در گروه‌های ۷ نفره، ۲ نمونه تمرین طراحی کنید که در آن از گول استفاده شده باشد و شرایط زیر را در آن مدنظر قرار دهید.

- حتماً از مدافع استفاده شود.
- امتیازها براساس خطاها و همچنین گل‌های به ثمر رسیده محاسبه شود.
- همه ۷ نفر اعضای تیم درگیر اجرا باشند.

دفاع

انواع دفاع در هندبال

دفاع به معنی خنثی کردن فعالیت‌های مهاجم است.

پرسش

آیا می‌دانید که یک مدافع خوب هندبال دارای چه ویژگی‌های جسمانی و فیزیولوژیکی است؟
یک زنجیر را تصور کنید.



شکل ۸۶

زنجیر از اتصالات زیادی تشکیل شده تا حلقه‌ها را به هم متصل کند، هر کدام از این اتصالات که مشکل داشته باشند جایی برای از هم گسیختگی زنجیر خواهند بود.
در دفاع هندبال این مطلب کاملاً صادق است. چنانچه تکنیک‌های مورد نیاز دفاع را به‌خوبی ندانید در این نقطه شما حکم حلقه ناقص را خواهید داشت.

وظایف مدافع

- پوشش‌دهی
- کسب توپ (قطع مسیر ـ ضربه زدن به توپ حریف)
- توپ دزدی هنگام دریبل و پاس ـ بلوک کردن یا سد کردن توپ
- کنترل مهاجم
- پیشگیری از ضدحمله

نحوه ایستادن در دفاع: پاها باید به اندازه عرض شانه‌ها باز باشند، زانوها کمی خمیده و وزن بدن روی پاها توزیع شود. بالاتنه راست نگه داشته شده و از مفصل ران کمی به سمت جلو خم می‌شود، سر به جهت حمله و رو به آن نگه داشته می‌شود و باید حرکات مهاجم و یار توپ‌دار کاملاً زیر نظر گرفته شود. دست‌ها در ارتفاع شانه‌ها و بالاتر در حالتی که کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز هست نگه داشته می‌شود.



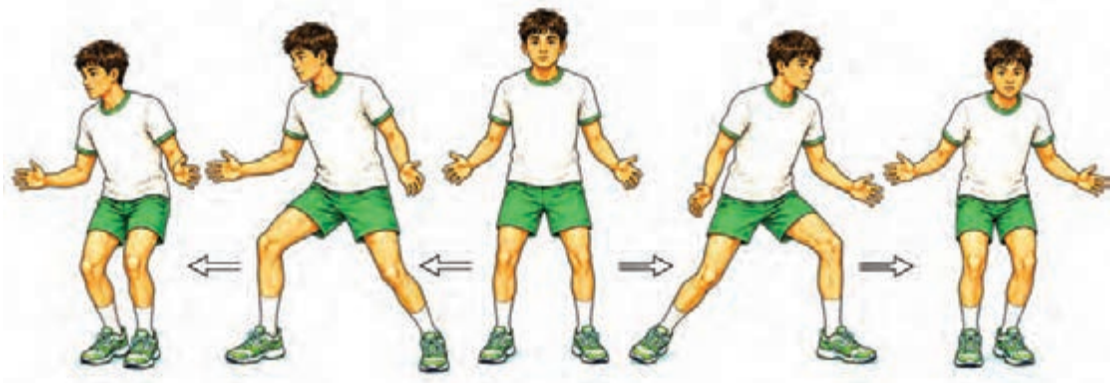


شکل ۸۷ـ وضعیت اولیه برای دفاع

برای مقابله با حریف، به سمت جلو روی همان پایی که در طرف دست شوت‌کننده حریف است، گام بردارید و دست را به همان سمت برای تماس با توپ یا شانه حریف دراز کنید. با این کار از پاس دادن یا شوت‌زدن مؤثر حریف جلوگیری می‌کنید. در همین حین دست دیگر شما باید در تماس با پهلوی حریف باشد. انجام این کار، از حرکت به سمت جلوی مهاجم جلوگیری می‌کند و اجازه می‌دهد حرکات بعدی حریف را پیش‌بینی کنید. همیشه بین حریف و دروازه قرار بگیرید.

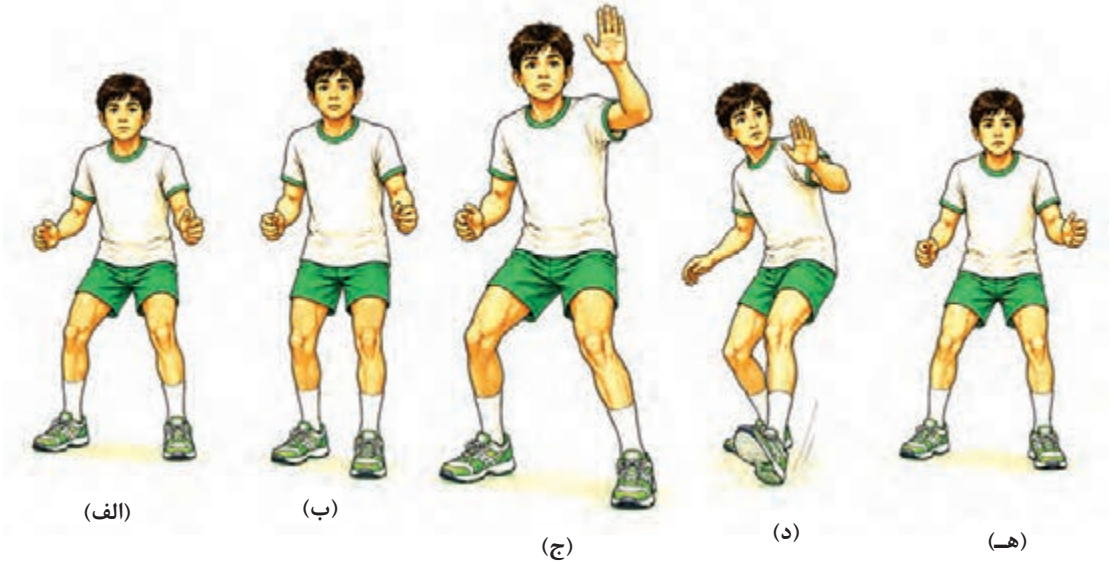
نکته

در دفاع سعی نکنید که مهاجم را هل دهید، باید سعی کنید که با مقاومت حرکت رو به جلوی او را به حرکت از پهلو تغییر دهید، نکته مهم در اجرا، حرکت خوب با پاها می‌باشد.



(ج) (ب) (الف) (ب) (د)

شکل ۸۸ــ حالت دفاع از طرفین



(الف) (ب) (ج) (د) (هـ)

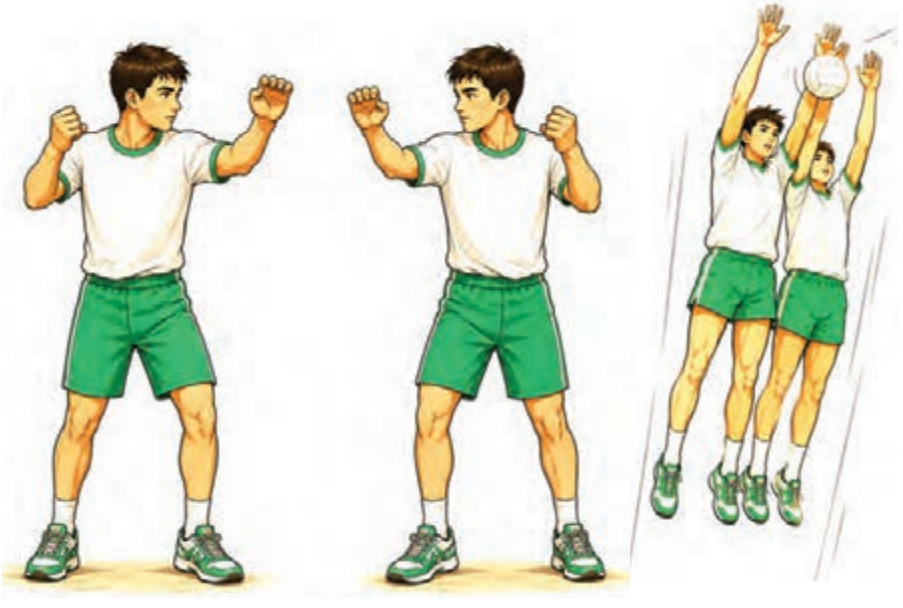
شکل ۸۹ــ حالت و گارد دفاع از روبه‌رو



(الف) (ب) (ج)

شکل ۹۰ـ حالت دفاع از روبه‌رو (دفاع من تو من)

دفاع بلوکه: چنانچه بازیکن مهاجم سعی کند از فاصله دور به سمت دروازه پرتاب داشته باشد؛ از این نوع دفاع به صورتی که در شکل می‌بینید استفاده می‌شود.



(الف) (ب)

شکل ۹۱ـ حالت پایه دفاع و بعد از پرتاب



(الف) (ب)

شکل ۹۲ـ وضعیت اولیه و ثانویه دفاع بلوکه



(الف) (ب) (ج)

شکل ۹۳ـ دفاع از شوت پرشی با درگیری

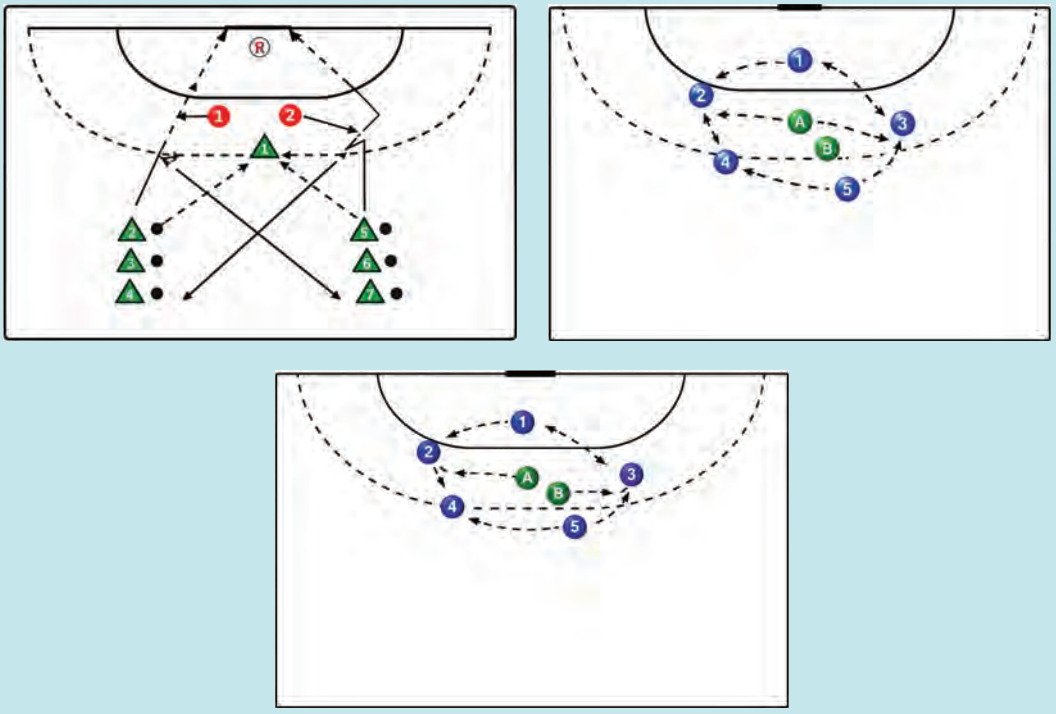


(ب) (الف)

شکل ۹۴ـ دفاع از شوت‌های پهلو و زیر

فعالیت

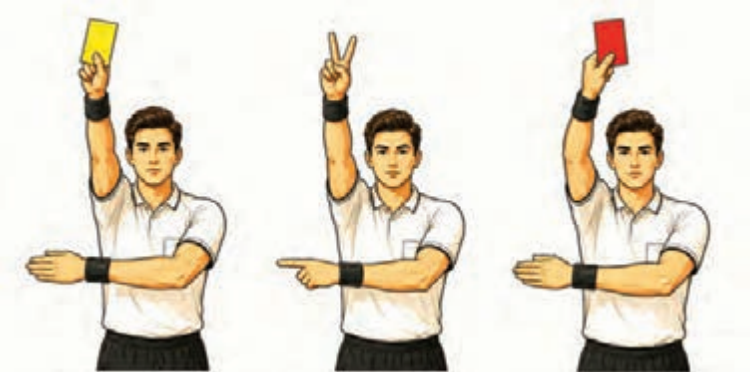
به شکل‌های زیر دقت کنید و با کمک مربی خود تمرینات را اجرا کنید.



شکل ۹۵

سد کردن: مقابله تک‌به‌تک و من تو من که از حرکت تهاجمی حریف جلوگیری کند، سد کردن نام دارد. در حین اجرا اگر تمام تلاش خود را تنها بر روی بازیکن حریف و با خطا، انجام دهید پی‌درپی جریمه خواهید شد، اول اخطار، بعد ۲ دقیقه اخراج از زمین و بعد اخراج از بازی خواهد بود. در سد کردن می‌بایست بدون خطا مسیر حرکت بازیکن حریف را ببندید. برای این منظور از دفاع تک‌به‌تک استفاده کنید.

چنانچه با نگه داشتن حریف، هل‌دادن، زدن و پشت پا زدن به حریف، شانس گل‌زنی حتمی از بین برود، یک پرتاب ۷ متری (پنالتی) به حریف داده می‌شود.



کارت زرد　　دو دقیقه　　کارت قرمز

شکل ۹۶

فعالیت کلاسی

با کمک مربی خود تمرینی طراحی کنید که در آن، مسیر حرکت مهاجم و یا مدافع را به‌گونه‌ای مسدود کنید که امکان حرکات بعدی از وی گرفته شود این در شرایطی است که خطایی هم انجام نگرفته باشد.

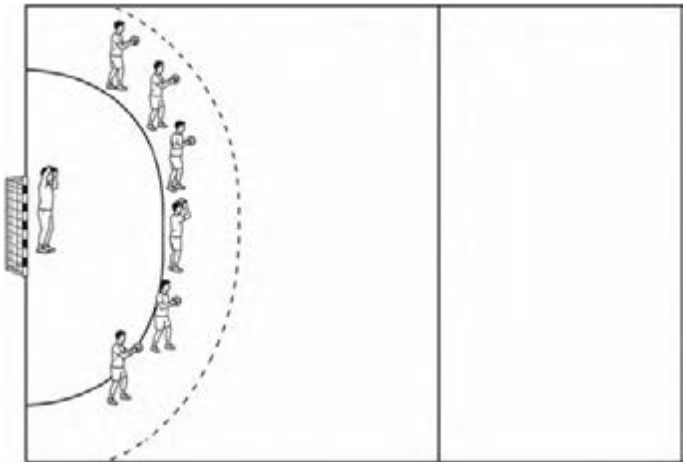
ارزشیابی

۱ جهت بالا بردن فاکتورهای آمادگی جسمانی مورد نیاز برای دفاع هندبال چه تمریناتی را پیشنهاد می‌کنید؟

۲ با مطالعه صحیح و غلط‌های مهارت‌های دفاعی ۲ تا ۳ نمونه تمرین با تمرکز بر موارد مطرح شده طراحی کنید.

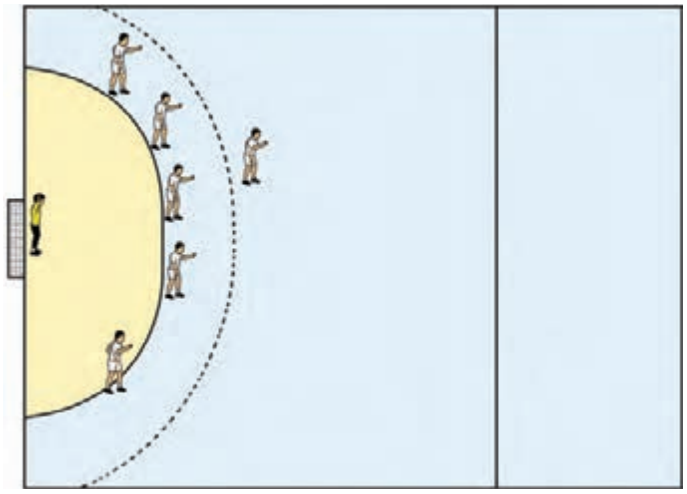
سیستم‌های دفاعی در هندبال (دفاع سیستماتیک)

سیستم دفاعی ۰ـ ۶



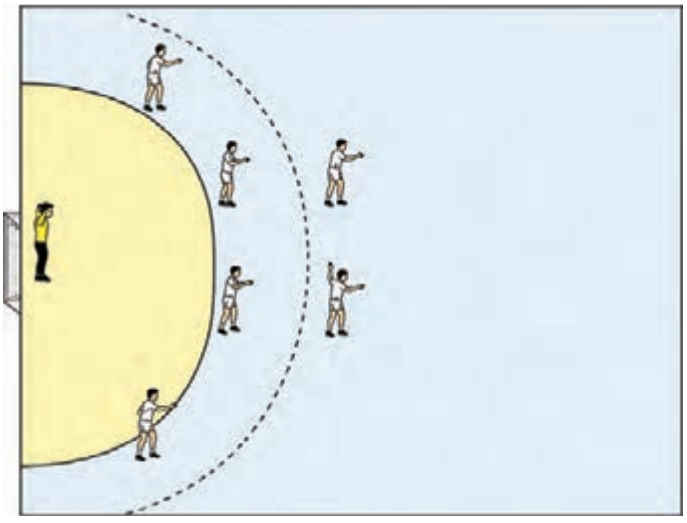
شکل ۹۷

سیستم دفاعی ۱ـ ۵



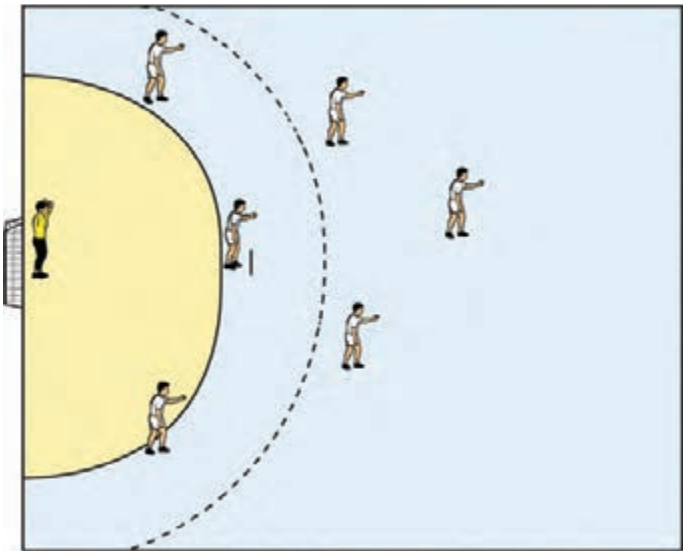
شکل ۹۸

سیستم دفاعی ۲ـ۴



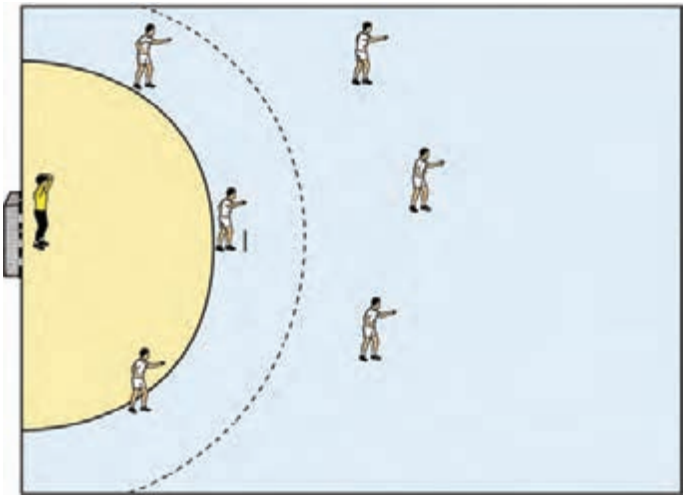
شکل ۹۹

سیستم دفاعی ۱ـ۲ـ۳



شکل ۱۰۰

سیستم دفاعی ۳ـ ۳



شکل ۱۰۱

اجرای سیستم‌های دفاعی در هندبال نه‌تنها برای موفقیت در زمین بازی حیاتی است، بلکه فلسفه‌ای عمیق دارد که می‌تواند در زندگی روزمره و مسیر شغلی ما نیز الهام‌بخش باشد. بیایید این موضوع را از دو زاویه بررسی کنیم:

چرا سیستم‌های دفاعی در هندبال اجرا می‌شوند؟

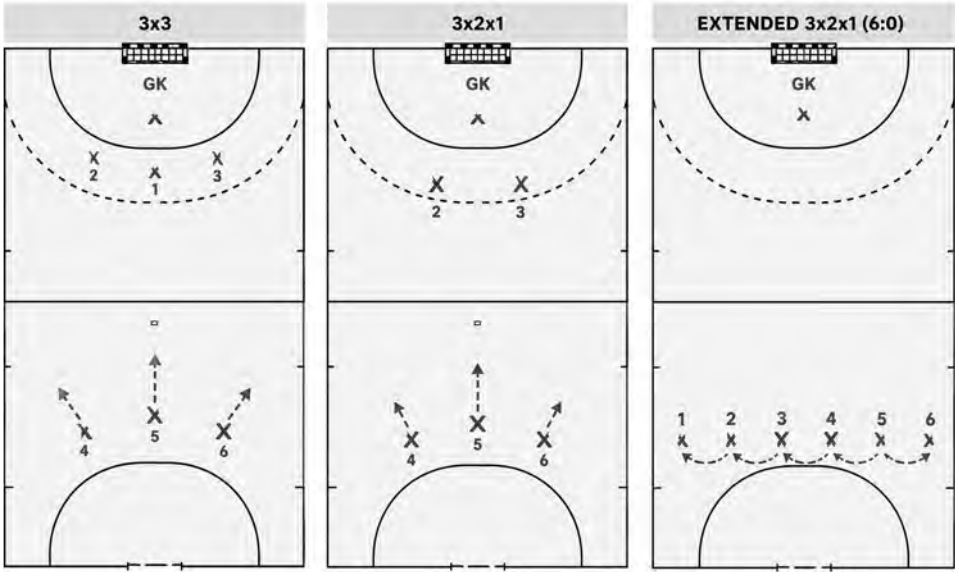
سیستم‌های دفاعی در هندبال، با اهداف زیر طراحی می‌شوند:

- **جلوگیری از گل‌خوردن:** نخستین هدف هر سیستم دفاعی، کاهش فضای نفوذ برای مهاجمان و جلوگیری از گل است.
- **ایجاد اختلال در حمله حریف:** با یارگیری، بلوک‌کردن، یا دفاع منطقه‌ای، تیم مقابل را مجبور به اشتباه یا تغییر تاکتیک می‌کنیم.

- **آغاز حمله از دفاع:** دفاع موفق می‌تواند منجر به توپ‌گیری و شروع ضدحمله شود، یعنی دفاع خوب، مقدمه‌ای برای حمله مؤثر است.
- **هماهنگی تیمی:** اجرای دفاع نیازمند ارتباط، اعتماد و هماهنگی بین بازیکنان است که روحیه تیمی را تقویت می‌کند.

کدام سیستم دفاعی به بازیکنان مبتدی آموزش داده می‌شود؟

سیستم‌های دفاعی ۳:۲:۱ و ۳:۳ سیستم‌های اصلی دفاعی هستند که به بازیکنان مبتدی آموزش داده می‌شوند. شما با یادگیری این دو نوع سیستم دفاعی، یاد می‌گیرید که چگونه با کار پای مناسب، علاوه‌بر پرکردن فضاهای خالی، به هم‌تیمی خود در دفاع کمک کرده و پوشش‌دهی لازم را انجام دهید. در گروه سنی شما، نیاز دارید که پس از یادگیری بهینه این دو سیستم، سیستم‌های دفاعی دیگر؛ ۴:۲ ـ ۵:۱ ـ ۶:۰ را هم یاد بگیرید. چرا که در جریان بازی، این سیستم‌ها مدام در حال تبدیل شدن به یکدیگر می‌باشند.



شکل ۱۰۲

فلسفه دفاع در زندگی روزمره و آینده شغلی: سیستم‌های دفاعی هندبال، فراتر از ورزش، حامل درس‌هایی برای زندگی و کار هستند:

جدول ۵

اصل کار دفاعی	کاربرد در زندگی و شغل
پیش‌بینی و تحلیل حریف	توانایی تحلیل رقبا یا چالش‌ها در محیط کاری
واکنش سریع و تصمیم‌گیری	مهارت در مدیریت بحران و تصمیم‌گیری در لحظه
همکاری تیمی	تقویت کار گروهی و ارتباط مؤثر در سازمان‌ها
انعطاف‌پذیری تاکتیکی	سازگاری با تغییرات محیطی یا شغلی
تمرکز و نظم ذهنی	حفظ تمرکز در شرایط فشار و اولویت‌بندی اهداف

در واقع، دفاع در هندبال فقط محافظت نیست؛ نوعی تفکر استراتژیک، هماهنگی و آمادگی برای مقابله با چالش‌هاست. این فلسفه می‌تواند ما را در مسیر رشد فردی و حرفه‌ای هدایت کند.

فعالیت کلاسی

۱ در گروه‌های ۷ نفره و با دقت در سیستم‌های دفاعی بالا، در مورد ویژگی‌های بازیکنان هر پست بحث کرده و یک لیست از آنها تهیه کنید.

۲ در قالب گروه‌های ۲ تا ۶ نفره به ترتیب حمله و دفاع را با شرایط ۱ مقابل ۱، ۱ مقابل ۲، ۲ مقابل ۳، ۳ مقابل ۴، ۴ مقابل ۵، ۵ مقابل ۶، ۶ مقابل ۶ و بالعکس انجام دهید.

تاکتیک‌های فردی دفاعی: در زمین هندبال منطقه‌ای وجود دارد که مدافعان در آن منطقه دفاع متمرکز و تیمی دارند و هر بازیکن در هر نقطه از این منطقه وظیفه کنترل و دفاع از فضای خاصی را دارد. فضای دفاعی شما از موقعیت اولیه بدین شرح است:

از روبه‌رو، از منطقه ۶ متر تا ۹ متر و از طرفین تا مدافع کناری. عدم تمرکز بر فضای دفاعی و کار دفاعی هر فرد منجر به بهم ریختن کار دفاعی کل تیم می‌شود.

اصول تاکتیکی دفاع: چشمانتان به حریف و توپ و یار توپ‌دار باشد تا بتوانید حریف را پیش‌بینی کرده و حرکت بعدی را حدس بزنید. در کنترل گرفتن مهاجم؛ برای این کار، ضمن زیر نظر گرفتن مهاجم به سمت او حرکت کرده و سریعاً فاصله بین خود و حریف را کم کنید، بهترین حالت آن است که حریف را در فضای بین متر ۶ و ۹ متر، نزدیک ۹ متر کنترل کرده و مجبور به پاس کنید.

همیشه شما بین حریف و دروازه قرار بگیرید و پاها روی سینه و پنجه، به‌گونه‌ای که توانایی واکنش سریع در قبال حرکت مهاجم را داشته باشید قرار بگیرند.

زمانی که مهاجم مجبور به پاس و ارسال توپ شد؛ به گونه‌ای به سمت ۶ متر و فضای دفاعی خود بازگردید که مدافع کناری خود را که برای دفاع مهاجم به جلو حرکت کرده است را هم پوشش دهید.

خلاصه اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی برای مهاجم بدون توپ:

- حرکت در جهت توپ در طول خط ۶ متر.
- زیر نظر داشتن توپ و حریف.
- داشتن حالت دفاعی مناسب.

خلاصه اصول تاکتیکی برای کنترل فضای دفاعی برای مهاجم توپ‌دار:

- پوشش دادن خط ۶ متر به‌صورت مورب (زمانی که به عقب برمی‌گردید).
- برای از بین بردن امکان حمله حریف، بین ۶ متر و ۹ متر و نزدیک ۹ متر با دفاع تهاجمی او را متوقف و مجبور به پاس کنید.

نکته

نکته اصلی چه در حمله و چه در دفاع خوب انفرادی و تیمی، تصمیم‌گیری به موقع و مناسب است.

ارزشیابی

درگروه‌های ۶ نفره تقسیم شوید. دو دروازه‌بان ثابت در دروازه‌ها بایستند. دو گروه اول وارد زمین بازی شده روبه‌روی هم بازی کنند. تیمی که گل می‌خورد باید زمین را ترک کرده و جایش را به گروه بعدی بدهد. بازی در زمان ۱۵ تا ۳۰ دقیقه اجرا می‌شود و گروهی‌که تعداد دفعات کمتری زمین را ترک کرده، تیم برتر خواهد بود.

دروازه‌بان

به نظر شما یک دروازه‌بان خوب دارای چه ویژگی‌هایی می‌باشد؟

دروازه‌بانان هندبال باید با شوت‌هایی با سرعت ۸۰ تا ۱۲۰ کیلومتر در ساعت مواجه شوند. دروازه‌بان ضعیف تیم خوب را به متوسط و دروازه‌بان قوی، یک تیم متوسط را تبدیل به یک تیم خوب می‌کند.

نحوه قرارگیری در دروازه: زمانی که حریف در حال حرکت به سمت دروازه شماست در وضعیت اصلی قرار گیرید. دقیقاً مانند استقرار اولیه در حالت دفاع درون زمین است. در حالی که پاها به اندازه عرض شانه‌ها باز هستند، بایستید، وزن بدن شما باید روی قسمت جلوی پاها و به‌طور یکسان توزیع شده باشد. بازوها را بالا نگه دارید و آرنج‌ها را در حالت خمیده در ارتفاع شانه‌ها نگه دارید. موقعیت دست‌ها می‌بایست بر اساس شوتی که زده می‌شود تنظیم گردد.



شکل ۱۰۳ــ حالت اولیه قرارگیری دروازه‌بان

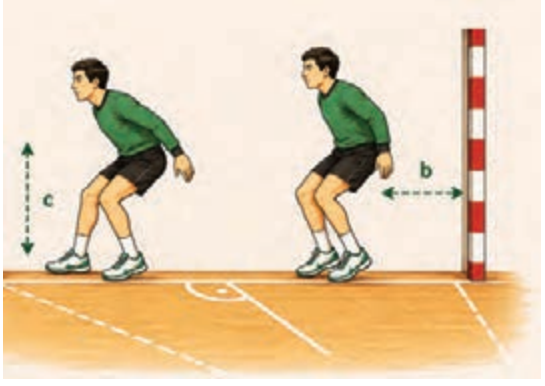


شکل ۱۰۴ــ حرکت در عرض

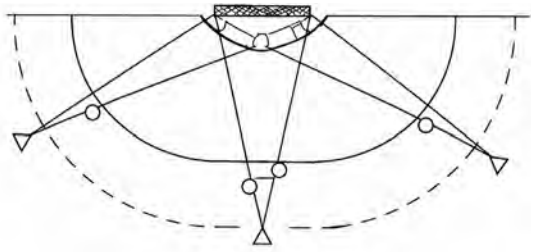


شکل ۱۰۵ــ خط حرکتی دروازه‌بان در دروازه

حرکت شما باید حداکثر محافظت از دروازه را موجب شود. چهارگوشه دروازه از مهم‌ترین فضاها برای شوت و در نتیجه دفاع دروازه‌بان می‌باشد. حرکت در دروازه از تیرکی به تیرک دیگر انجام می‌شود. بدین صورت که از خط دروازه یک قدم به جلو بردارید (مستقیماً در طول خط دروازه حرکت نکنید. بهتر است از مرکز دروازه و در حالی که یک‌گام خارج خط دروازه قرار دارید شروع کنید. نگه داشتن دست‌ها بین ارتفاع شانه‌ها و کمر کمک می‌کند تا مکان تیر دروازه‌ها را مشخص کنید و وضعیت خود را تعیین کنید. زمانی که بازیکنان حریف توپ را پاس می‌دهند از قدم‌های کوتاه و سریع برای دنبال کردن مسیر توپ استفاده کنید تا حرکت توپ را دنبال کنید. هر زمانی ممکن است جهت حرکت شما عوض شود بنابراین کاملاً آماده باشید. وضعیت خود را روی یک خط فرضی که نیم‌ساز زاویه بین توپ و تیرک دروازه‌ها است را حفظ کنید.



(ب)



(الف)

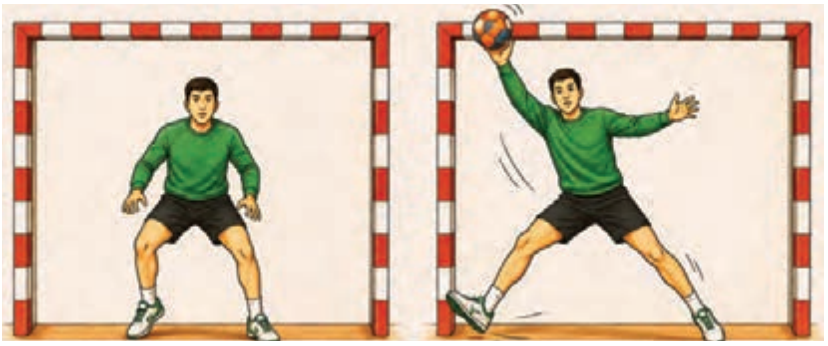
شکل ۱۰۶ــ حرکت در عمق

نحوه دفع شوت

قرار گرفتن صحیح در دروازه ابتدای کار دفع توپ می‌باشد.
زمانی که بازیکن مهاجم آماده شوت زدن است روی حرکت مهاجم و توپ تمرکز کنید و در موقعیت مناسب قرار بگیرید. پروسه دفع توپ را تا زمانی که توپ رها نشده انجام ندهید، چرا که حرکت زودهنگام موجب ایجاد فرصتی مناسب برای مهاجم و شوت به جهت مخالف حرکت شما و جای خالی دروازه خواهد شد. مصمم و سریع حرکت کنید در زمان حرکت به سمت توپ، پای نزدیک توپ را در جهت خط کناری قرار دهید و تا حد ممکن وزن خود را به سمت مسیر شوت منتقل کنید.

سعی کنید توپ را دفع کنید، نه اینکه دریافت کنید. پس از دفع توپ سعی کنید که سریعاً کنترل توپ را به‌دست آورید. از شیرجه زدن برای دفع توپ خودداری کنید.

نحوه دفع شوت‌های بالا: یادتان باشد برای دفع این نوع از شوت‌ها، راست بایستید و مرکز ثقل خود را بالا نگه دارید، گام کوچکی در جهت شوت بردارید، با پایی که دورتر از توپ قرار دارد، خود را به سمت توپ هل دهید و در جهت توپ جهش کنید، هم‌زمان دست‌ها را در مسیر توپ دراز کنید.



شکل ۱۰۷ــ دفع توپ با یک‌دست

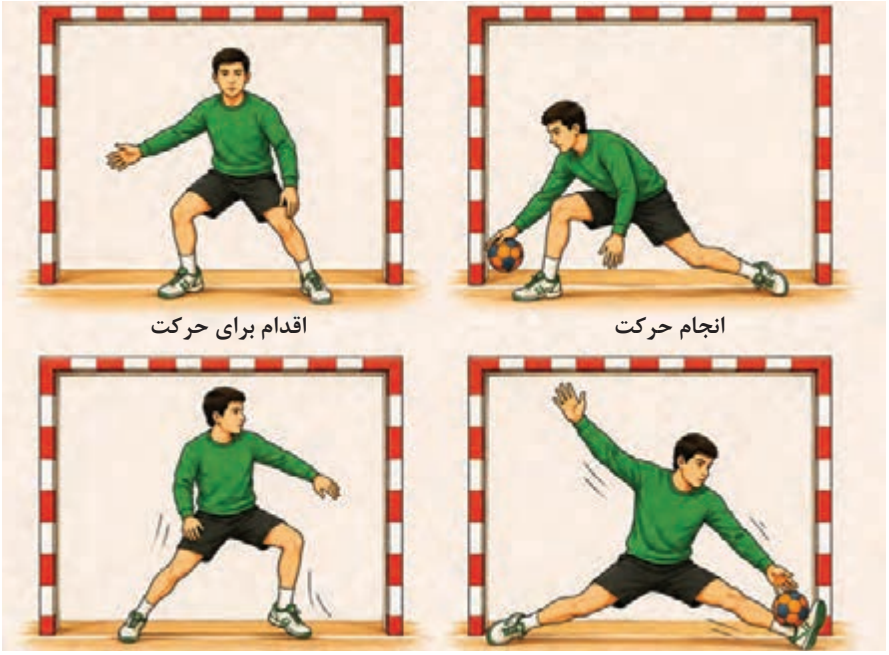


شکل ۱۰۸ــ دفع توپ با دودست

فعالیت

پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف در پشت خط ۹ متر و مرکز دروازه ایستاده و به نوبت، سه‌قدم بدوید و به‌ترتیب به نقاط گوش راست و گوش چپ و بالای دروازه شوت کنید.

نحوه دفع شوت‌های پایین: مرکز ثقل بدن را پایین نگه دارید و در جهت شوت یک گام کوچک بردارید. سعی‌کنید توپ را با دراز کردن و کشیدن پا و دست سمت شوت در مسیر توپ، مهار کنید. ابتدا پای خود را در مسیر توپ پرتاب کنید سپس فضای بین بالای پاها را با دستی که باز شده و به‌صورت منحنی به پایین می‌آید، پوشش دهید.

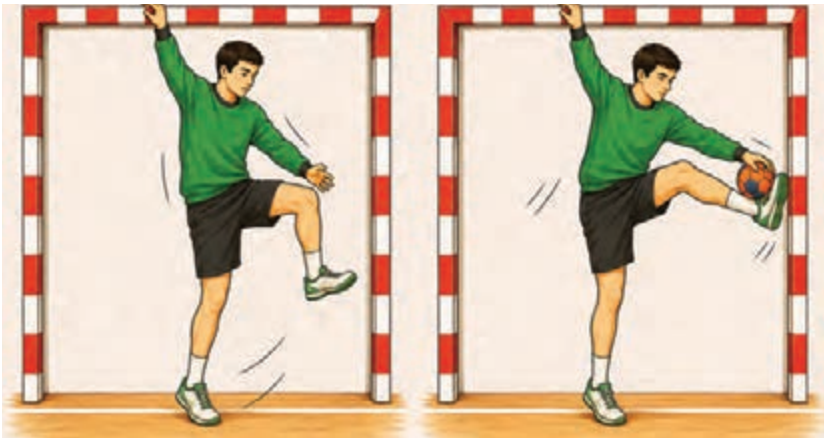


شکل ۱۰۹

فعالیت کلاسی

پس از مستقر شدن دروازه‌بان در مرکز دروازه، همگی در یک صف، پشت خط‌چین ۹ متر و مرکز دایره ایستاده و به نوبت، سه‌قدم بدوید و به ترتیب به نقاط گوش راست و گوش چپ و پایین دروازه شوت کنید.

نحوه دفع شوت‌های با ارتفاع متوسط: دفع این شوت‌ها چون در فضایی بین دست‌ها و پاها هستند می‌بایست با هر دو انجام شود. در جهت توپ گام بردارید، پا از مفصل ران به سمت خط کناری می‌چرخد زانو را بلند کنید و دست را در مسیر توپ پایین آورید، خود را در جهت توپ هل دهید، تعادل بدن را روی یک پا حفظ کنید پا و دست را در مسیر حرکت توپ دراز کنید و به توپ حمله کنید.



شکل ۱۱۰



شکل ۱۱۱

نحوه دفع شوت‌های گوش: نزدیک تیرک دروازه بایستید، دست نزدیک تیرک را بالا ببرید و با ساعد از صورت خود محافظت کنید، دست آزاد را به سمت خارج، به حالت ۹۰ درجه نگه دارید، وزن بدن را روی پای سمت تیر دروازه قرار دهید. پای دور از تیرک دروازه را به سمت توپ در حالتی بکشید که پا از مفصل ران به بیرون بچرخد، سپس با زانوی خم به سمت دست بالا بیاید و سپس مفصل زانو باز شود و توپ را دفع کنید.

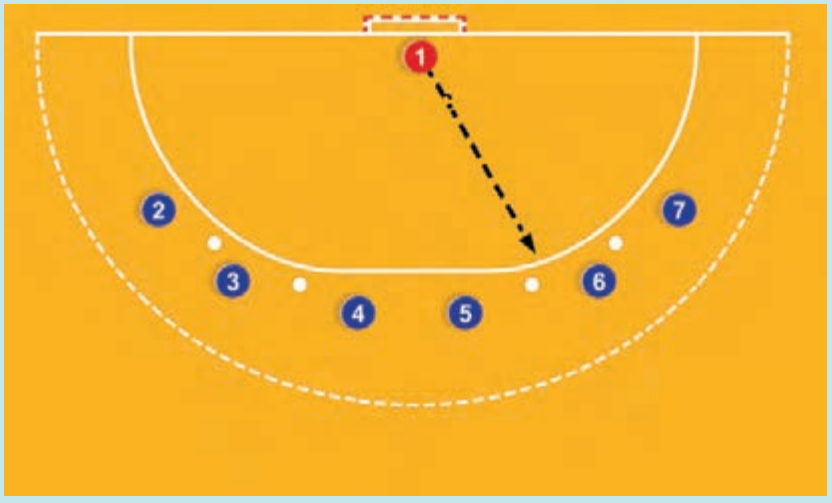




شکل ۱۱۲

فعالیت کلاسی

در مناطق مختلف زمین بایستید و به دروازه‌بان شوت کنید. ارسال شوت‌ها باید بلافاصله و پشت سرهم انجام شود.



شکل ۱۱۳

مانند شکل، در دو گروه از نیمه زمین به سمت دروازه حرکت کرده و یک گروه به سمت گوش بالا و گروه دیگر به سمت گوش پایین و مخالف شوت می‌کنند. (هدف از این تمرین را بیان کنید).



شکل ۱۱۴

گرفتن توپ و شروع مجدد (ضدحمله)

اگر شما به‌عنوان دروازه‌بان بتوانید توپ را مهار کنید، در ادامه می‌توانید از آن برای ضدحمله استفاده کنید. شما به‌عنوان دروازه‌بان باید بعد از مهار توپ بتوانید آن را با سرعت به بازی برگردانید. سرعت و دقت و چگونگی اجرای این موارد، تیم شما را در حالتی مالک توپ می‌کند که مهاجمان هنوز برای دفاع در زمین خودشان، مستقر نشده‌اند.

برای شروع ضدحمله می‌بایست بتوانید پاس‌های کوتاه و بلند به بازیکنان هم‌تیمی خود که در زمین تیم مقابل حضور دارند ارسال کنید.

اما آیا ضدحمله فقط زمانی اتفاق می‌افتد که دروازه‌بان مالک توپ شود؟

همان‌طور که قطعاً به ذهن شما هم رسیده، بازیکنان مدافع هم می‌توانند، مالک توپ شوند (با قطع پاس تیم مهاجم و مالک شدن توپ؛ اصطلاحاً توپ‌دزدی) و با شروع سریع بازی از جایی که توپ توسط مهاجمین، لو رفته است، ضدحمله را انجام دهد و از غفلت در بازگشت به دفاع تیم مقابل، به نفع تیم خود استفاده نماید. دفاعی که توپ را به دست آورده، می‌تواند با دریبل به سمت دروازه حریف برود و به گل دست یابد. اما اگر هم‌تیمی‌اش زودتر از او به سمت دروازه حریف حرکت کرده باشد؛ باید توپ را برای او ارسال نماید تا در زمان کمتر و قبل از رسیدن مدافعان و جاگیری آنها در مناطق دفاعی خودشان، بتوانند به گل دست یابند.




شکل ۱۱۵

ارزشیابی

دروازه‌بانان در هر دو دروازه می‌ایستند، چند عدد توپ هم در کنار دروازه‌ها قرار دهید. بازیکنان در ۵ منطقه، گوش راست و چپ، بغل گوش راست و چپ، و مرکز در یک سمت زمین جای‌گیری کنند. مناطق بغل گوش و میانی ضربدر دوبل زده و توپ را به یکی از گوش‌ها پاس می‌دهند. بازیکنان گوش اقدام به شوت می‌کنند. سپس بازیکن گوش مخالف و یکی از بازیکنان منطقه بغل گوش برای ضدحمله به سمت دروازه مخالف می‌دود، دروازه‌بان از توپ‌های کناری، پاس ضدحمله را ارسال می‌کند.

۱ **دروازه‌بان اول:** موفقیت در دفع شوت

۲ **دروازه‌بان اول:** موفقیت در ارسال پاس ضدحمله

۳ **دروازه‌بان دوم که در زمین مقابل، درون دروازه ایستاده:** دفع شوت ضدحمله

۴ همین ارزشیابی در تغییر مناطق شوت و نفر شوت‌زننده قابل اجراست.

ارزشیابی شایستگی انجام تاکتیک و سیستم‌های هندبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۲	استاندارد عملکرد: اجرای زدن یک پنالتی و حرکت فریب و شوت از گوش و حالت دفاعی گرفتن در زمین حریف
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۲	کار	تاکتیک و سیستم‌های هندبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	تاکتیک‌ها (اجرای شوت از گوشه‌ها، پرتاب پنالتی، اجرای گول و فریب (فینت))، اجرای دفاع	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن کامل و صحیح تاکتیک‌ها (اجرای شوت از گوشه‌ها، پرتاب پنالتی، اجرای گول و فریب (فینت))، اجرای دفاع	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی تاکتیک‌ها (اجرای شوت از گوشه‌ها، پرتاب پنالتی، اجرای گول و فریب (فینت))، اجرای دفاع	۲	
				انجام دادن اشتباه تاکتیک‌ها (اجرای شوت از گوشه‌ها، پرتاب پنالتی، اجرای گول و فریب (فینت))، اجرای دفاع	۱	
۲	دفاع سیستمی	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری خوب انواع دفاع سیستمی	۳	
				به‌کارگیری ضعیف انواع دفاع سیستمی	۲	
				به‌کارگیری اشتباه انواع دفاع سیستمی	۱	
۳	دروازه‌بانی و ضدحمله	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن خوب انواع تکنیک‌های دروازه‌بانی و ضدحمله	۳	
				انجام دادن ناقص انواع تکنیک‌های دروازه‌بانی و ضدحمله	۲	
				انجام ندادن انواع تکنیک‌های دروازه‌بانی و ضدحمله	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

پودمان سوم

کبدی



واحد یادگیری ۱

انجام تکنیک‌های پایه کبدی

مقدمه

کبدی (Kabaddi)، ورزشی باستانی و بسیار پویاست که ریشه‌های عمیقی در فرهنگ و تاریخ شبه‌قاره هند دارد. این بازی، ترکیبی هیجان‌انگیز از سرعت، قدرت، چابکی و هوش استراتژیک است که در آن دو تیم برای کسب امتیاز با یکدیگر رقابت می‌کنند.

یکی از جذابیت‌های اصلی کبدی، سادگی قوانین اولیه آن در کنار پیچیدگی‌های تاکتیکی است که آن را برای آموزش در سطوح مختلف، از مدارس تا باشگاه‌های حرفه‌ای، ایده‌آل می‌سازد. این ورزش نیازمند حداقل امکانات و تجهیزات است و می‌توان آن را در فضاهای گوناگون (چه روباز و چه سرپوشیده) انجام داد.

آموزش کبدی به هنرجویان فرصتی می‌دهد تا توانایی‌های جسمانی خود را در زمینه‌هایی چون قدرت انفجاری، استقامت، سرعت و هماهنگی عضلانی ـ عصبی بهبود بخشند. همچنین، این رشته ورزشی به شدت بر تقویت تمرکز، قدرت تصمیم‌گیری سریع و مهارت‌های کار تیمی تأکید دارد، چرا که موفقیت در آن نیازمند همکاری نزدیک و هماهنگ تمام اعضای تیم است. با توجه به این ویژگی‌ها، این واحد یادگیری تلاش دارد تا هنرجویان را با تکنیک‌های این واحد یادگیری آشنا کند و با بهره‌گیری از راهنمایی‌های هنرآموزان خود در جهت توسعه آن در سطح جامعه می‌تواند گامی مؤثر در جهت ترویج یک ورزش سالم، جذاب و در دسترس باشد. ریشه کلمه کبدی از واژه کائون بادا به معنی مبارزه با حریف مشتق می‌شود.

استاندارد عملکرد

آشنایی با اصطلاحات رایج و نحوه امتیازگیری در ورزش کبدی و اجرای صحیح تکنیک‌های کبدی در هنگام بازی

به رشته‌های ورزشی زیر که می‌شناسید توجه کنید.

- تفاوت آنها را در چه چیزی می‌بینید؟
- اگر قرار باشد آنها را دسته‌بندی کنید چگونه این کار را انجام می‌دهید؟
- کبدی در کجای این دسته‌بندی قرار می‌گرفت؟



شکل ۱ــ رشته‌های مختلف ورزشی

سفری در تاریخ ورزش کبدی

کبدی یکی از هیجان انگیزترین و کهن‌ترین ورزش‌های تیمی آسیاست که ریشه در فرهنگ و سنت‌های مردمان ایران و هند دارد؛ اگرچه خاستگاه آن را عمدتاً در شبه قاره هند می‌دانند، اما شواهد تاریخی نشان می‌دهد که اشکال مشابهی از این بازی در ایران و دیگر مناطق آسیای جنوبی نیز رواج داشته است.

بازی کبدی به‌عنوان یک ورزش سنتی با اهداف و ریشه‌های مختلفی شکل گرفته است. در ابتدا این بازی به‌عنوان یک تمرین برای آمادگی رزمی و دفاعی در میان جوامع مختلف خصوصاً در مناطق روستایی مورد استفاده قرار می‌گرفت. این ورزش به افراد کمک می‌کرد تا مهارت‌هایی مانند دویدن، ضربه زدن، جا خالی دادن و فرار از حریف را تمرین کنند و در شرایط جنگی و دفاعی آمادگی لازم را داشته باشند و به همین جهت احتمال می‌رود که ورزش کبدی به انگیزه دفع حملات مهاجمان ابداع شده باشد. این بازی به دلیل اینکه یک مهاجم در برابر گروهی از مدافعین، وظیفه امتیازگیری را بر عهده دارد، از دیرباز به بازی **حمله و دفاع** تعبیر شده است.





شکل ۲ـ تصاویری از کبدی

قدمت ورزشی کبدی بسی طولانی و به ۴۰۰۰ سال قبل باز می‌گردد. این بازی در بخش جنوبی آسیا بسیار متداول بوده و تحت نام‌های متفاوتی و به اشکال مختلفی بازی می‌شده است. نام‌های مختلفی برای این بازی وجود دارد. **کبدی در غرب هندوستان به نام هوتوتو، در شرق بنگلادش به هادودو، در جنوب به جودوکو و در شمال به کابنادا شهرت داشت.** کبدی با گذشت زمان، دستخوش تغییرات بسیاری شد تا جایی که امروزه به شکل مجموعه‌ای تکامل یافته تبدیل شده است.



شکل ۳ـ تصویر قدیمی کبدی

بازی کبدی هم‌زمان با بازی‌های المپیک برلین در سال ۱۹۳۶ در شهر ماهار اشترا توسط هانومان و یابام به نمایش درآمد. کبدی در سال ۱۹۳۸ در بازی‌های المپیک هند و شهر کلکته معرفی و فدراسیون کبدی هند در سال ۱۹۵۰ تأسیس گردید و قوانین و مقررات این رشته را تصویب نمود. فدراسیون آماتور کبدی هند نیز در سال ۱۹۷۳ تأسیس شد. پس از آن فدراسیون آماتور کبدی آسیا در سال ۱۹۷۸ تشکیل و برای اولین بار کبدی به‌عنوان یکی از رشته‌های نمایشی بازی‌های آسیایی در سال ۱۹۸۲ در دهلی نو نمایش داده شد، که این امر منجر به قرارگیری این رشته در بازی‌های آسیایی پکن در سال ۱۹۹۰ شد. اولین مسابقات جهانی کبدی نیز در سال ۲۰۰۴ در بمبئی هند برگزار شد و کشورهایی از آسیا، اروپا و آمریکا در این رویداد شرکت نمودند. این رشته در ایران از سال ۱۳۷۵ با عنوان انجمن کبدی و تحت پوشش فدراسیون ورزش‌های همگانی شروع به فعالیت کرد و با توجه به کسب مدال‌های ارزشمند در مسابقات قهرمانی آسیا و جهان، با صلاحدید مسئولین سازمان تربیت بدنی، در تاریخ ۸۴/۲/۲۸ فدراسیون تشکیل و با برگزاری مجمع عمومی در تاریخ ۸۴/۴/۸، تحت‌عنوان فدراسیون ورزش کبدی جمهوری اسلامی ایران عملاً شروع به فعالیت نمود.

فعالیت کلاسی

به‌نظر شما چه عواملی کبدی را از یک بازی بومی ـ محلی به یک ورزش جهانی تبدیل کرد؟

هنرجویان عزیز جهت اطلاعات بیشتر در رشته ورزشی کبدی به رمزینه کتاب مراجعه کنید.

ورزش کبدی بازی گروهی است که به‌دلیل سادگی و محلی بودن و نیز درک آسان قوانین و مقررات، از جاذبه عمومی‌بالایی برخوردار است. کبدی یک ورزش بسیار محبوب در آسیاست که در دو بخش آقایان و بانوان انجام می‌شود.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

انواع بازی کبدی

پرسش

آیا انواع شکل‌های بازی کبدی را می‌شناسید؟



شکل ۴ـ بازی کبدی

بازی کبدی در شکل‌های مختلف انجام می‌شود:

- کبدی ۱۲ نفره یا استاندارد
- کبدی ساحلی
- کبدی سالنی ۵ نفره
- سرکل کبدی (کبدی دایره‌ای)

رایج‌ترین شکل برگزاری آن کبدی ۱۲ نفره یا استاندارد می‌باشد.
در این پودمان ما به معرفی کبدی ۱۲ نفره می‌پردازیم.

فعالیت کلاسی

در مورد انواع بازی کبدی با هم‌کلاسی‌های خود گفت‌وگو کرده و نتایج آن را در کلاس توضیح دهید.

زمین بازی (Play field)

سطح زمین می‌بایست صاف و از خاک نرم یا توسط فوم (تاتمی) پوشیده شده باشد.

نکته

فوم کبدی باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:

- فوم لاستیکی ژاپنی + استات وینیل اتیلن
- ضخامت ۲/۵ الی ۵ سانتی‌متر



شکل ۵ــ تاتمی زمین کبدی

ابعاد زمین: ابعاد مناسب که تاتمی روی آن پهن می‌شود می‌بایست حداکثر ۲۰ در ۲۰ متر و حداقل ۱۷ در ۱۸ متر باشد.

نکته

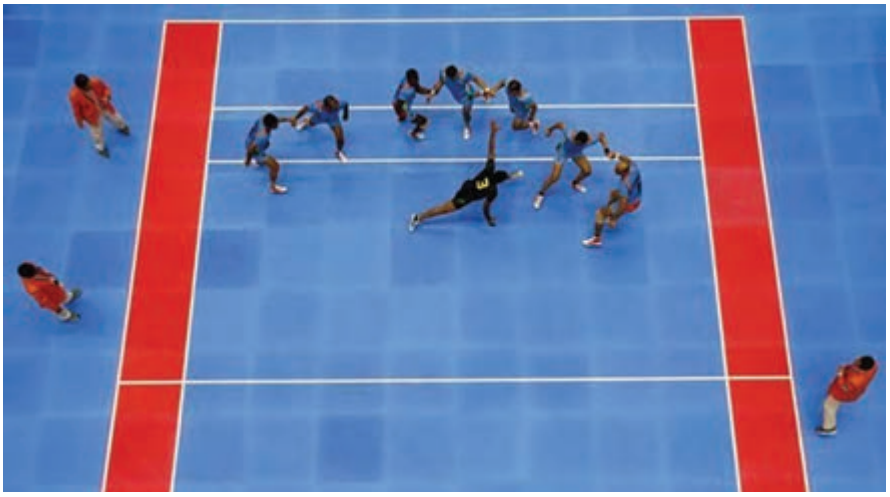
می‌بایست حداقل ۲ متر فضای خالی در انتهای هر زمین و ۴ متر فضای خالی در هر طرف زمین وجود داشته باشد.

اندازه زمین (Play Field Measurement):

- آقایان (بزرگسالان و جوانان) ۱۳ در ۱۰ متر
- بانوان (بزرگسالان و جوانان) ۱۲ در ۸ متر
- نوجوانان (دختر و پسر) ۱۱ در ۸ متر

نکته

زمین حریف: هر نیمه از زمین بازی که با خط وسط از نیمه دیگر جدا شده است زمین حریف تلقی می‌شود.



شکل ۶ـ خطوط مرزی زمین کبدی

اصطلاحات زمین بازی

خطوط مرزی (Boundary): خطوط چهار طرف زمین مسابقه به‌عنوان خط مرزی خوانده می‌شود، عرض تمام خطوط می‌بایست ۳ تا ۵ سانتی‌متر باشد که جزء زمین محسوب می‌شود.

لابی یا راهروها (Lobby): راهروهایی به پهنای ۱ متر در دو طرف طول زمین کشیده شده است که لابی نامیده می‌شود. در صورت تاچ یا درگیری[1] بین مهاجم و مدافع لابی‌ها اضافه شده و جزء زمین محسوب می‌شوند.

- اندازه لابی آقایان (بزرگسالان و جوانان) ۱ در ۱۳ متر
- اندازه لابی بانوان (بزرگسالان و جوانان) ۱ در ۱۲ متر

خط نیمه (Mid-line): خط افقی که زمین را به دو نیمه مساوی تقسیم می‌کند به طول ۱۰ متر برای آقایان بزرگسال و جوان و طول ۸ متر برای بانوان بزرگسال و جوان و نوجوانان دختر و پسر می‌باشد و دو خط کناری را به هم وصل می‌کند.

۱ـ منظور از درگیری مابین مدافع و مهاجم هرگونه اقدام برای گرفتن مهاجم از طرف مدافع می‌باشد.

خط حمله (Baulk line): اولین خط موازی با خط نیمه زمین در هر دو نیمه زمین می‌باشد. فاصله این خط از خط نیمه ۳ متر برای بانوان بزرگسال و جوان و نوجوانان دختر و پسر و ۳/۷۵ متر برای آقایان بزرگسال و جوان می‌باشد.

نکته

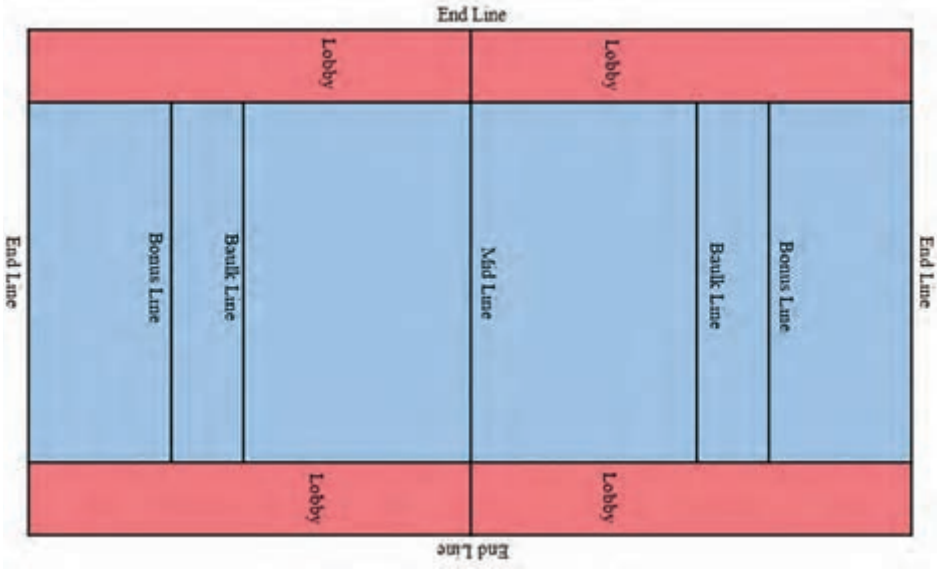
۱ در زمان حمله قسمتی از بدن مهاجم باید در محدوده باک قرار گیرد و وزن بدن فقط بر روی آن قسمت باشد.
۲ اگر مهاجم بدون تماس با محوطه باک از خط نیمه عبور کرده، به زمین خودی برگردد، اوت اعلام می‌شود.

خط امتیاز (Bonus line): این خط موازی با خط باک است و بین خط باک و خط انتهایی زمین قرار دارد. فاصله خط باک تا خط بوینس ۱ متر می‌باشد.

نکته

۱ خط بوینس، خط امتیازی هم خوانده می‌شود. هرگاه مهاجم در زمان حمله و قبل از لمس بازیکن مدافع یا ایجاد درگیری، محوطه بوینس را با قسمتی از بدن (پنجهٔ پا) لمس کند به‌طوری‌که تمام وزن بدن بر روی آن قسمت بدن باشد، یک امتیاز بوینس به مهاجم تعلق خواهد گرفت.
۲ فاصله خط بوینس تا خط انتهایی زمین برای آقایان ۱/۷۵ متر و برای بانوان ۲ متر می‌باشد.

جایگاه بازیکنان (Sitting Block): این جایگاه می‌بایست با فاصله ۲ متر از خطوط انتهایی زمین قرار داشته باشد. بازیکنان اوت شده باید در این جایگاه قرار بگیرند.[1]



شکل ۷ــ قسمت‌های مختلف زمین کبدی

۱ــ محدوده فنی محوطه‌ای است که فقط برای نشستن افراد فنی و بازیکنان ذخیره تیم در نظر گرفته شده است.

فعالیت کلاسی

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و بخش‌های زمین کبدی را که یا آن آشنا شدید به شکل پوستر و یا ترسیم به کلاس ارائه دهند.

وزن و سن بازیکنان (Weight Age Creteria)

رشته کبدی دارای استانداردهای طبقه‌بندی شده از لحاظ سن و وزن بازیکنان است که به شرح جدول ۱ می‌باشد.

جدول ۱ـ مشخصات بازیکنان از نظر جنسیت، سن و وزن

مشخصات	سن	وزن
مردان بزرگسال	بزرگسالان آزاد	زیر ۸۵ کیلوگرم
مردان امید	زیر ۲۳ سال	زیر ۸۰ کیلوگرم
پسران جوان	۲۰ و زیر ۲۰ سال	زیر ۷۰ کیلوگرم
پسران نوجوان	۱۶ و زیر ۱۶ سال	زیر ۵۵ کیلوگرم
مشخصات	**سن**	**وزن**
زنان بزرگسال	بزرگسالان آزاد	زیر ۷۵ کیلوگرم
زنان امید	زیر ۲۳ سال	زیر ۷۰ کیلوگرم
دختران جوان	زیر ۲۰ سال	زیر ۶۵ کیلوگرم
دختران نوجوان	زیر ۱۶ سال	زیر ۵۵ کیلوگرم

اصطلاحات بازی کبدی

آهنگ کبدی[1]: تکرار کلمه کبدی بدون وقفه، به‌طور واضح و یکنواخت.

نکته

کلمه کبدی توسط مهاجم، بعد از سوت داور و قبل از ورود به زمین حریف گفته می‌شود.

۱ـ Cant

تاچ[1]: لمس مدافع یا مدافعین با هر قسمت از بدن یا لباس یا کفش توسط مهاجم
درگیری[2]: تماس مدافع یا مدافعین با مهاجم
حمله بی‌اثر[3]: بازگشت مهاجم به زمین خودی پس از عبور از خط باک، با تکرار آهنگ کبدی و بدون گرفتن امتیاز
تعقیب یا پرسو[4]: رفتن مدافع به زمین مهاجم پس از پایان حمله بی‌اثر او، به قصد تعقیب و لمس مهاجمی که به زمین خود بازگشته
امتیاز ویژه[5]: در نظر گرفتن یک امتیاز اضافه برای مدافعین
این امتیاز زمانی تعلق می‌گیرد که تیم مدافع با تعداد سه نفر یا کمتر در زمین، موفق به گرفتن یا به اوت فرستادن و یا کسب امتیاز از مهاجم شود.

فعالیت کلاسی

با جست‌وجو در شبکه‌های مجازی و اینترنت، انواع مختلفی از اصطلاحات بازی کبدی را با تصاویر و فیلم به کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی بازخوردی

کدام‌یک از اصطلاحات زمین بازی و بازی کبدی برای شما چالش‌برانگیز بود؟

نقش‌های بازیکنان در کبدی

نقش مهاجم و مدافع: مهاجم در کبدی نقشی اساسی و سرنوشت‌ساز دارد؛ زیرا کسب امتیازهای مستقیم تیم بر عهده اوست.
مهاجم باید بتواند در زمانی کوتاه با سرعت، دقت و تمرکز به زمین حریف نفوذ، اقدام به لمس یا کسب امتیاز کند و به سلامت به زمین خود بازگردد.
مهاجم باید به‌طور مداوم شعار «کبدی» سر دهد تا ثابت کند که نفس نمی‌کشد؛ همچنین می‌تواند یک یا چند مدافع را تاچ کند و به تعداد مدافعین تاچ شده، درصورت بازگشت سالم به زمین خودی، کسب امتیاز کند.
عملکرد مهاجم مستقیماً روی نتیجه بازی تأثیر دارد. موفقیت مهاجم تنها وابسته به مهارت‌های تکنیکی نیست، بلکه به سطح بالایی از آمادگی جسمانی متکی است. آمادگی جسمانی مهاجمین کبدی، مجموعه‌ای هماهنگ از سرعت، چابکی، قدرت، استقامت و انعطاف‌پذیری است. هریک از این عناصر بخشی از توانایی کلی مهاجم را تشکیل می‌دهند.
مدافعان با گرفتن دست‌ها، یک زنجیره تشکیل می‌دهند و سعی می‌کنند مانع از بازگشت مهاجم به نیمه خود شوند.

۱ـ Touch
۲ـ Struggle
۳ـ Empty Raid
۴ـ Pursuit
۵ـ Super Catch

آنها می‌توانند از تکنیک‌های مختلفی برای نگه داشتن مهاجم استفاده کنند. دفاع کبدی در اصل، جلوگیری از عبور مهاجم از خط میانی، پس از یک حمله موفق است. **هدف اصلی مدافعان، مقابله با مهاجمان و ناتوان کردن آنها از بازگشت به نیمه زمین خود است.** با این حال، این هدف به ظاهر ساده، نیاز به ترکیبی از قدرت بدنی، تیزبینی ذهنی و تفکر استراتژیک دارد. دفاع موفق در کبدی نیازمند سطح بالایی از آمادگی جسمانی است. مدافعان باید قدرت، چابکی و استقامت داشته باشند تا بتوانند در برابر فشارهای فیزیکی بازی مقاومت کنند. واکنش‌های سریع بسیار مهم هستند، زیرا مدافعان باید به سرعت به حرکات مهاجمان واکنش نشان داده و سعی کنند از آنها پیشی گرفته و بر آنان غلبه کنند.

فعالیت کلاسی

در کلاس به دو گروه تقسیم شوید و نقش بازیکنان را اجرا کنید.

استراتژی و تکنیک‌های بازی کبدی

موقعیت بدن و تعادل: بازیکنان باید موقعیت بدنی پایین و متعادلی را حفظ کنند تا مدافعین در برابر تلاش‌های مهاجم برای رهایی مقاومت کنند و مهاجم در برابر اجرای تکنیک توسط مدافعان در امان بماند. با پایین نگه داشتن مرکز ثقل، مدافعان می‌توانند ضربه مهاجم را جذب کرده و در طول تکل‌ها کنترل خود را حفظ کنند، همچنین مهاجمین از زیرگیری توسط مدافعین مصون می‌مانند.

نکته

قبل از یادگیری و اجرای تکنیک‌های کبدی، آموزش نشستن روی گارد برای مدافع و مهاجم از اهمیت بالایی برخوردار است.

نحوه نشستن روی گارد (وضعیت پایه): پا کمی بیشتر از عرض شانه باز شده و بازیکن به حالت اسکوات، روی پاهای خود می‌نشیند. نشستن روی گارد در تمامی حالات اجرای تکنیک چه در مدافعان و چه در مهاجمان در زمین کبدی برای عملکرد بهتر ضروری است. زانوها نباید جلوتر از پنجه پا باشند.



شکل ۸ــ نشستن روی گارد از روبه‌رو و پهلو



شکل ۹ــ شستن روی گارد در جایگاه مدافع



شکل ۱۰ــ نشستن روی گارد در جایگاه مهاجم



شکل ۱۱ــ نشستن روی گارد در دفاع به حالت دو نفره

تمرین

۱ دو بازیکن روبه‌روی هم قرار گرفته دست یکدیگر را گرفته و به‌صورت پابکس روی پنجه و در حالت گارد، طول زمین را به‌صورت رفت و برگشت طی نمایند.

۲ دو بازیکن روبه‌روی هم قرار گرفته دست یکدیگر را گرفته و به‌صورت پابکس روی پنجه و در حالت گارد با سوت مربی رو به جلو حرکت نمایند، سپس بلافاصله با صدای سوت مربی، جهت را عوض کرده و به سمت عقب رفته و این حرکت را به‌صورت متوالی و رفت و برگشت انجام دهند.

ارزشیابی بازخوردی

۱ آیا نقش و اهمیت موقعیت بدنی مناسب یا گارد در بازی کبدی را می‌شناسید؟

۲ به‌نظر شما گارد مناسب چه کمکی در اجرای بهتر حرکات ایفا می‌کند؟

در ادامه به آموزش تکنیک‌های مدافعان و مهاجمان می‌پردازیم. لازم است آموزش فنون دفاعی و هجومی به‌صورت هم‌زمان، موازی و در راستای هم انجام شود، زیرا تسلط هر نقش وابسته به درک درست و هماهنگی با نقش مقابل است.

تکنیک‌های مدافعین برای مهار مهاجم

بدون توجه به سیستم بازی، به هر بازیکنی باید موقعیت ویژه‌ای داده شود تا عمل دفاع از خود را انجام دهد. بازیکنان باید فهم روشنی از نقش خویش و عملکردها و محدودیت‌های خود در شبکه دفاعی داشته باشند. دفاع با حرکات نسبتاً محدود شده صورت می‌گیرد و در همان حال مدافعین باید از خودشان در برابر تماس با مهاجمان محافظت کرده و بکوشند تا مهاجم را مهار کنند. مهارت‌های دفاع به‌صورت ترکیبی یا انفرادی، به روش‌های دفاعی گوناگون، همچون فنون انفرادی، فنون زنجیره‌ای و فنون ترکیبی منتهی می‌شود. این تمرینات در وهله اول به‌صورت انفرادی با حریف فرضی، در گام بعدی به‌صورت دو به دو و در نهایت در داخل زمین و در طی بازی، اجرا می‌گردد.

بیشتر بدانید

در آموزش اولیه مهارت‌های دفاعی کبدی با یار تمرینی، فرد مقابل ابتدا باید در حالت ایستا قرار گیرد و تنها پا یا قسمتی از بدن خود را مقابل مدافع قرار دهد تا مدافع بتواند بدون فشار حرکتی، فن را به درستی اجرا کند. پس از کسب تسلط نسبی، تمرین به حالت پویا منتقل می‌شود؛ در این وضعیت یار تمرینی با رقص پا، جابه‌جایی و تلاش برای تاچ، شرایط واقعی‌تری ایجاد می‌کند و مدافع تکنیک را در حالت پیشرفته‌تر به‌کار می‌گیرد.

تکنیک‌های مدافعین:

۱ تکنیک مچ‌گیری
۲ تکنیک شیرجه زدن روی پا
۳ تکنیک زیرگیری (یه خم و دوخم‌گیری)
۴ تکنیک کمرگیری
۵ تکنیک سد کردن
۶ تکنیک زنجیرزنی

نکته ایمنی

در زمان تمرین علاوه بر استفاده از کفش و لباس تمرینی، تمام تکنیک‌ها در محل مناسب و گرم کردن بایستی کامل انجام شود.

تکنیک مچ‌گیری

تعریف: گرفتن مچ پا یکی از بنیادی‌ترین و در عین حال مؤثرترین تکنیک‌های کبدی است. گرفتن محکم مچ پای مهاجم نه‌تنها او را بی‌حرکت می‌کند، بلکه تعادلش را مختل کرده، او را از پیشروی بازداشته و وادار به سقوط یا تغییر کامل مسیر حرکت می‌کند. اجرای تکنیک مچ‌گیری در شرایطی مهیا می‌گردد که پای مهاجم برای لحظه‌ای جلوی بازیکن مدافع ثابت قرار گیرد و یا مهاجم پای خود را برای گرفتن امتیاز داخل محوطه بوینس قرار دهد.

نکته

مچ‌گیری در حرکت توسط مدافعین حرفه‌ای‌تر انجام گرفته و برای مهاجمینی کاربرد دارد که گام‌های بلند و کندی دارند که بیشتر وزن خود را روی پای نزدیک به مدافعین منتقل می‌کنند.

مراحل اجرای تکنیک

قرار گرفتن در وضعیت پایه: پاها را کمی بیشتر از عرض شانه باز کرده زانوها نیمه خم، مرکز ثقل پایین و وزن بدن روی هر دو پا تقسیم می‌شود تا اجرای حرکت سریع‌تر صورت گیرد.

جای‌گیری دست‌ها: دو دست روبه‌روی یکدیگر قرار می‌گیرد به‌گونه‌ای که فاصلهٔ بین آنها کم باشد و یک صفحه دفاعی ایجاد کند. دقت داشته باشید که دست‌ها باید در بین دو پا و کمی عقب‌تر از پنجه پا باشند، تا کنترل و پوشش بهتری ایجاد کنند، به‌علاوه از تاچ شدن دست توسط مهاجم پیشگیری شود.
وضعیت انگشتان: چهار انگشت هر دست باید کاملاً به هم چسبیده باشند تا سطح تماس و کنترل بیشتر شود، همچنین انگشت شست باید رو به بالا یا کمی مایل به بالا قرار گیرد تا قفل دست‌ها و استحکام ساعد افزایش یافته، سرعت واکنش بالا رفته و قدرت مهار دست بیشتر شود.

حفظ تعادل و آمادگی: شانه‌ها باید در حالت آزاد اما آماده ضربه‌گیری و جابه‌جایی باشد. کمر صاف، سر بالا و نگاه به روبه‌رو باشد.

قرارگیری صحیح دست‌ها هنگام اجرای تکنیک: دست اول از جلو روی مچ پا قرار می‌گیرد. قرارگیری این دست باید کاملاً دور مچ پا بوده و از هرگونه بالا رفتن روی ساق یا پایین آمدن به سمت پنجه پا پرهیز شود، چرا که هرگونه جابه‌جایی دست، قدرت قفل و کنترل را کاهش می‌دهد. دست دوم در پشت پای مهاجم و دقیقاً در محل پشت مچ پا قرار می‌گیرد. این دست نقش نگهدارنده و پشتیبان را دارد و باید به‌گونه‌ای قرار گیرد که مسیر حرکت عقب گرد یا پیچیدن مچ مهاجم را کنترل کند.

نکته

- بین انگشت شست و انگشت اشاره باید فضای حلقه مانندی ایجاد شود که تمام محیط مچ را پوشش دهد. این قفل باید محکم، بدون لغزش و پایدار باشد.
- زمان‌بندی در گرفتن مچ پا بسیار مهم است. گرفتن دیر هنگام یا زودهنگام هر دو شانس موفقیت را کاهش می‌دهد.
- مچ‌گیری به تمرکز و سرعت عکس‌العمل بالایی نیاز دارد.



قبل از مچ‌گیری



مرحله اول مچ‌گیری



مرحله دوم مچ‌گیری



نحوه قرارگیری دست‌ها دور مچ پا

شکل ۱۲

فعالیت کلاسی

در گروه‌های مختلف مراحل مچ‌گیری را با نظارت هنرآموز خود انجام دهید.

وضعیت بدن هنگام اجرای تکنیک

پس از قفل مچ، مدافع می‌تواند پای مهاجم را در سه جهت بکشد:

۱ **کشیدن رو به بالا:** در این حالت پای مهاجم به‌گونه‌ای بالا آورده می‌شود که تعادل او به‌طور کامل برهم بخورد. «این روش برای متوقف کردن گام‌برداری مهاجم بسیار مؤثر است.»



شکل ۱۳ــ کشیدن پای مهاجم رو به بالا

۲ **کشیدن رو به پایین به حالت درازکش:** در این حالت نیرو به سمت پایین وارد می‌شود. هدف این روش کند کردن سرعت مهاجم یا کشیدن وی به سمت زمین است. «این روش زمانی کارآمد است که مهاجم در حال کشیدن پا برای ادامه حمله است و مهاجم از نظر وزن سنگین‌تر از مدافع است و مدافع از وزن بدن خود به‌عنوان اهرم تثبیت‌کننده استفاده کرده و می‌تواند نیروی کششی مؤثری به پا وارد نماید.»



شکل ۱۴ــ کشیدن مچ به سمت پایین و عقب

۳ **کشیدن به سمت پهلو:** در این حالت پا به‌صورت جانبی کشیده می‌شود تا مهاجم از محور حرکت خود خارج شده و رو به پهلو سقوط، یا به سمت خطوط انتهایی زمین هدایت شود. «این روش زمانی کارآمد است که مدافع قصد دارد مهاجم را مجبور به خروج از مسیر اصلی یا زمین کند.»

هدف: حفظ تعادل، قرارگیری در وضعیت پایه و استفاده صحیح از دست‌ها در هنگام اجرای تکنیک.



شکل ۱۵ــ کشیدن مچ به سمت پهلو

تمرین

هنرجویان در گروه‌های مختلف ۲ به ۲ شده و مانند شکل تمرینات زیر را انجام دهید.

۱ یک بازیکن پای خود را مقابل بازیکن دیگر قرار می‌دهد و بازیکن دیگر اقدام به مچ‌گیری می‌کند. این حرکت ابتدا به‌صورت آهسته انجام می‌گیرد و کم‌کم سرعت انجام آن افزایش پیدا می‌کند.

۲ بازیکن جلویی به‌صورت آهسته گام برمی‌دارد و بازیکن عقب همراه با راه رفتن، یک در میان اقدام به گرفتن مچ پای راست و مچ پای چپ می‌کند.



شکل ۱۶

جدول ۲ـ اشتباهات رایج مدافع در اجرای تکنیک مچ‌گیری

باز کردن بیش از حد پا	باز یا شل بودن انگشتان
بستن بیش از حد پا	رو به پایین یا بیرون بودن شست‌ها
استفاده زیاد از پاشنه‌ها	جلو آوردن بیش از حد دست‌ها
قرار گرفتن وزن روی یک پا	بالا بودن مرکز ثقل بدن
پایین آوردن یا رها کردن دست‌ها	خم کردن زیاد کمر رو به جلو
تماشای بالاتنه مهاجم به جای پا	قرار دادن دست روی ساق پا یا زانو
گرفتن پایین یا بالاتر از مچ پا	ناقص بودن قفل بین انگشت شست و اشاره

روش‌های رهایی مهاجم از مچ‌گیری مدافع:

۱ **جهت صحیح فرار مهاجم:** در لحظه‌ای که مدافع مچ پای مهاجم را می‌گیرد، مهاجم باید بلافاصله رو به جهت فرار قرار گیرد؛ یعنی رو به خط وسط یا زمین خودی. این جهت‌گیری کاملاً حیاتی است، زیرا اشتباه در قرارگیری جهت بدن هنگام فرار، باعث می‌شود کشش مدافع مؤثرتر شود و مهاجم تعادلش را سریع‌تر از دست دهد.

۲ **آزاد کردن پای گیر افتاده (تقه زدن):** پای گیر افتاده (پایی که مدافع مچ آن را گرفته) باید با حرکت سریع و انفجاری و با تقه‌های ممتد و کوتاه در جهت‌های مختلف، از داخل قفل انگشتان مدافع خارج شود.

نکته

تقه زدن یعنی ایجاد لرزش‌های سریع در مچ و ساق پا، تا قفل شست دست و انگشت اشاره مدافع شل شود و نتواند ثبات لازم را حفظ کند. این حرکت باید بدون توقف و با ریتم تند انجام شود.

۳ **استفاده از پای آزاد (پای فرار):** هم‌زمان با تقه زدن، مهاجم باید پای آزاد خود را به سمت زمین خودی حرکت دهد. جهت پا باید رو به جلو باشد تا خروج از محور کشش مدافع سریع‌تر انجام شود. پای آزاد نقش موتور حرکت را دارد. هرچه قدم مهاجم روی پای آزاد بلندتر و محکم‌تر باشد، شانس رهایی بیشتر است.

بیشتر بدانید

جهت فرار باید سریع تعیین شود و تقه‌ها باید متوالی و بدون توقف باشند، زیرا توقف باعث می‌شود مدافع قفل را دوباره محکم کند. همچنین بدن باید متمایل به جلو باشد تا مرکز ثقل مهاجم به سمت زمین خودی قرار گیرد.





شکل ۱۷

تمرین

مانند تمرین بخش قبل و به کمک هم‌کلاسی خود، با اجرای صحیح حرکت، بازیکن مهاجم مچ پای خود را از دست مدافع آزاد نماید.

هدف: یادگیری جهت صحیح فرار، تقه زدن درست پای آزاد.

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل بالا را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۳ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام فرار از مچ‌گیری

فرار به سمت پهلو	کشیدن پای گیر افتاده به جای تقه زدن
مکث در هنگام تقه زدن	چرخیدن به سمت مدافع

ارزشیابی بازخوردی

به‌نظر شما کدام قسمت تکنیک مچ‌گیری چالش‌برانگیز بود؟

تکنیک شیرجه زدن روی پا

تعریف: شیرجه زدن یکی از روش‌های مؤثر در کبدی است که کارکرد اصلی آن مشابه مچ‌گیری می‌باشد، یعنی متوقف کردن پای مهاجم و جلوگیری از پیشروی او. شیرجه از نظر هدف و نتیجه تقریباً همان کار مچ‌گیری را انجام می‌دهد.

بنابراین از نظر عملکرد دفاعی، شیرجه و مچ‌گیری در یک خانواده قرار می‌گیرند.

تفاوت‌هایی میان این دو تکنیک وجود دارد که باعث می‌شود مدافع در شرایط خاص به‌جای مچ‌گیری از شیرجه استفاده کند.

نکته

شیرجه معمولاً زمانی استفاده می‌شود که پای مهاجم برای مدافع خطر ایجاد کند مانند زمانی که فاصله مهاجم تا مدافع کم است یا زمانی که پای مهاجم در مرحله فاز فرار قرار گرفته و هر لحظه ممکن است از دسترس خارج شود و در این موقعیت مدافع با یک شیرجه سریع می‌تواند آخرین فرصت متوقف کردن مهاجم را به‌دست آورد.

- همچنین در زمان بوینس زدن توسط مهاجم این تکنیک می‌تواند کارآمد باشد
- شیرجه در مقایسه با مچ‌گیری به دقت زیادی نیاز ندارد زیرا مدافع در حال حرکت و پرتاب است.
- در اجرای آن سرعت و تایمینگ مهم‌تر از دقت است.
- در این تکنیک حتی اگر تماس اولیه کامل نباشد با کشش و وزن بدن قابل تکمیل است.
- قفل کامل می‌تواند در لحظه بعدی بسته شود، به همین دلیل شیرجه یک تکنیک سریع، انفجاری و مؤثر است.

مراحل اجرای تکنیک:

۱ **تشخیص موقعیت:** مدافع باید لحظه مناسب را تشخیص دهد. این لحظه معمولاً زمانی است که مهاجم قصد فرار دارد، پای مهاجم در فاز برداشتن قدم قرار می‌گیرد یا مهاجم قصد بوینس زدن دارد. در این لحظه پای حریف بی‌تعادل‌ترین حالت را دارد و بهترین زمان برای شیرجه است.

۲ **پایین آوردن مرکز ثقل:** قبل از پرتاب حرکت، مدافع باید زانوها را نرم و نیمه خم کرده مرکز ثقل را پایین آورده و وزن را روی پای عقبی منتقل کند. این کار باعث ایجاد قدرت انفجاری لازم برای پرتاب بدن می‌شود.

۳ **شروع پرتاب:** مدافع با کمک پای عقبی بدن را با قدرت رو به جلو و پایین پرتاب می‌کند. نگاه مدافع روی ران مهاجم متمرکز می‌ماند و دست‌ها کمی جلوتر از بدن قرار می‌گیرند تا برای گرفتن آماده باشند این بخش سریع‌ترین و مهم‌ترین مرحله است.

نکته

شیرجه باید کم ارتفاع باشد نه عمودی.

۴ **نقطه تماس و گرفتن پا:** در لحظه رسیدن به پای مهاجم دو دست هم‌زمان اطراف پا جمع می‌شوند. یک دست دور ران قفل شده و بدن کاملاً به ران مهاجم می‌چسبد و دست دیگر ساق پا را گرفته و قفل می‌کند. همچنین مدافع می‌تواند به‌جای گرفتن ساق پا هر دو دست را دور ران قفل کند.

نکته

در زمان اجرای حرکت، شانه موافق دستی که دور ران حلقه می‌شود، باید ران مهاجم را به سمت پایین فشار دهد.

بیشتر بدانید

شیرجه از فاصله زیاد ممنوع می‌باشد. همچنین شیرجه نباید به‌گونه‌ای اجرا شود که مهاجم به جلو و خط وسط رانده شود؛ **بلکه لازم است مهاجم باید در همان تاتمی محل اجرای شیرجه به زمین افتاده و مهار شود.**

۵ **کشیدن پا و انتقال وزن:** پس از قفل کردن، مدافع باید وزن بدن را روی پا انداخته و بدن را کمی به پهلو بچرخاند با نیروی کششی و چرخشی، پای مهاجم از محور تعادل خارج می‌شود زیرا این کار موجب افتادن و منحرف شدن مهاجم از مسیر می‌باشد.

۶ **تثبیت مهاجم روی زمین:** پس از برخورد و قفل کردن، مدافع نباید فوراً دست را رها کند، بلکه باید ران و ساق را نگه دارد تا مهاجم دوباره بلند نشود. این مرحله برای جلوگیری از فرار دوباره بسیار مهم است.



قبل از شیرجه



مرحله اول شیرجه



مرحله دوم شیرجه



مرحله سوم شیرجه

شکل ۱۸

تمرین

۱ یک بازیکن به‌صورت ثابت می‌ایستد و بازیکن دیگر تمرین شیرجه را انجام می‌دهد. این تمرین ابتدا به‌صورت آهسته و در مراحل بعد سریع‌تر انجام می‌شود.

۲ یک بازیکن روی پای بازیکن دیگر شیرجه می‌زند و بازیکن خود را به سمت خط وسط می‌کشد. در این حالت بازیکن شیرجه زننده باید سعی کند تا بازیکن را نگه دارد.

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل شیرجه زدن روی پا را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۴ـ اشتباهات رایج مدافع در اجرای تکنیک شیرجه زدن

شیرجه زود یا دیر هنگام	مرکز ثقل بالا
فاصله نامناسب با مهاجم	زاویه اشتباه نسبت به مهاجم
شل یا باز بودن دست‌ها در زمان قفل کردن	رها کردن سریع دست

روش‌های رهایی مهاجم از شیرجه مدافع:

۱ **کشیدن پا به عقب:** مهاجم باید سریع پا را به عقب یا بالا بکشد تا دست مدافع به پای او نرسد و هم‌زمان تعادل بالاتنه حفظ شود تا سقوط نکند.

۲ **پرش کوتاه:** وقتی مدافع خیلی پایین شیرجه می‌زند مهاجم با یک پرش کوتاه می‌تواند پای خود را به عقب بکشد. این حرکت نیازمند چابکی و زمان‌بندی دقیق است

۳ **استفاده از نیروی مدافع:** اگر مدافع با شدت زیادی شیرجه بزند و مهاجم را به سمت خط وسط هل بدهد مهاجم به جای مقاومت با استفاده از نیروی مدافع خود را به سمت خط می‌کشد.



مرحله اول عقب کشیدن پا



مرحله دوم عقب کشیدن پا

شکل ۱۹

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل بالا را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۵ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام فرار از شیرجه

دیر واکنش نشان دادن	نگاه کردن به یک نقطه از بدن مدافع
بالا نگه داشتن بیش از حد مرکز ثقل بدن	کشیدن پا بدون کنترل
توقف کامل پس از یک تماس کوچک	فشار آوردن مستقیم به نیروی مدافع

ارزشیابی بازخوردی

به‌نظر شما کدام قسمت تکنیک شیرجه زدن روی پا چالش برانگیز بود؟

تکنیک زیرگیری (یه خم و دوخم‌گیری یا ران‌گیری)

تعریف: زیرگیری در کبدی **یکی از بنیادی‌ترین تکنیک‌های دفاعی محسوب می‌شود** که با هدف متوقف‌سازی کامل مهاجم انجام می‌شود. درواقع زیرگیری اقدام مدافع برای کنترل و تثبیت مهاجم، از طریق گرفتن پا می‌باشد. این تکنیک بر گرفتن ران مهاجم تمرکز دارد. این کار به ترکیبی از قدرت و زمان‌بندی نیاز دارد، زیرا اجرای خوب ران‌گیری، می‌تواند به سرعت، حتی چابک‌ترین مهاجمان را نیز خنثی کند. مدافع می‌تواند دو ران یا یک ران مهاجم را بگیرد.

زیرگیری از نظر شروع عمل به دو شکل اجرا می‌شود:

۱ زیرگیری از بغل

۲ زیرگیری از روبه‌رو

در زیرگیری از روبه‌رو، مدافع در پاسخ به حمله یا حرکت مهاجم اقدام می‌کند ولی در زیرگیری از بغل، مدافع قبل از حرکت مهاجم در لحظه مناسب و با برنامه‌ریزی و فشار دفاعی اقدام به زیرگیری می‌کند.

تکنیک زیرگیری واکنشی

۱ **تشخیص حرکت مهاجم:** مدافع باید حرکت و شتاب مهاجم را به دقت زیرنظر داشته باشد. شناسایی جهت پیشروی برای تصمیم‌گیری حیاتی است و بهترین زمان برای اقدام زمانی است که مهاجم یک پا را جلو گذاشته یا وزن خود را منتقل کرده است و در واقع به سمت مدافع استارت زده تا بتواند او را لمس کند.

نکته

اگر پای مهاجم جلوتر از دست و بدن او باشد گرفتن زیر راحت‌تر است.

۲ **آماده‌سازی موقعیت مدافع:** پاها به اندازه عرض شانه باز و زانوها کمی‌خمیده باشند. مرکز ثقل پایین و بدن آماده حرکت سریع رو به جلو یا کنار بوده و دستان مدافع آماده گرفتن ران مهاجم باشد.

۳ **زیرگیری پا:** یکی از دست‌ها یا هر دو، دور ران پای مهاجم جمع شده و آن را قفل کرده و حرکت او را محدود می‌کند.

توجه

مدافع می‌تواند یک ران یا هر دو ران پای مهاجم را قفل کند.

۴ **فشار با بالاتنه:** پس از گرفتن ران مهاجم، مدافع با شانه به کشاله ران یا لگن مهاجم فشار وارد کرده، تعادل او را بر هم زده و به زمین می‌زند.

نکته

بازیکن مدافع باید در زمان اجرای تکنیک اندکی چرخش در بالاتنه ایجاد کند تا مهاجم را به سمت خط انتهایی زمین هدایت و او را از خط وسط دور کند.

بیشتر بدانید

زیرگیری اغلب به‌صورت یک خم انجام می‌شود، زیرا این روش خطای کمتری دارد.



مرحله اول زیرگیری



مرحله دوم زیرگیری



مرحله سوم زیرگیری



مرحله چهارم زیرگیری

شکل ۲۰

تمرین

۱ یک بازیکن به‌صورت ثابت ایستاده و بازیکن دیگر اقدام به اجرای حرکت می‌کند. حرکت در مرحله اول باید به‌صورت آهسته انجام شود.

۲ بازیکن ران بازیکن دیگر را نگه می‌دارد و بازیکن دیگر می‌کوشد به سمت جلو حرکت کند. بازیکن عقبی می‌کوشد اجازه ندهد تا او به جلو حرکت کند.

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده تمام مراحل زیرگیری را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

تکنیک زیرگیری از بغل:

۱ **استقرار در وضعیت پایهٔ دفاعی:** پاها به اندازه عرض شانه باز، زانوها اندکی خمیده و مرکز ثقل در سطح نسبتاً پایینی نگه داشته می‌شود.

۲ **نزدیک کردن فاصله به مهاجم:** در این مرحله مدافع نقش فعال دارد و با حرکت هدفمند، فاصله خود را با مهاجم کم می‌کند. پای جلویی مدافع با یک جهش کوتاه و سریع پشت و مابین دو پای مهاجم قرار می‌گیرد.

۳ **گرفتن اندام هدف:** هم‌زمان با قرار گرفتن پای مدافع در میان پاهای مهاجم، دست همسو با همان پا، از پشت ران مهاجم عبور کرده و آن را محکم قفل می‌کند. دست دیگر بسته به موقعیت، یا به دور همان ران پیچیده می‌شود و یا ران مقابل مهاجم را برای تثبیت کامل مهار می‌کند.

نکته

هنگام گرفتن ران، بدن مدافع باید کامل به ران مهاجم بچسبد تا اجازه فرار به مهاجم داده نشود.

۴ **اعمال نیرو و برهم زدن تعادل:** پس از گرفتن اندام هدف مدافع باید با اعمال فشار رو به پایین یا جانبی، مهاجم را از مرکز ثقل خارج ساخته و مانع ادامه حرکت او شود. در این مرحله استفاده هماهنگ از وزن بدن، چرخش بالاتنه و فشار روی پای مهاجم به‌وسیله تنه و شانه اهمیت اساسی دارد.

بیشتر بدانید

اعمال فشار باید روی کشاله ران یا لگن مهاجم صورت گیرد.

۵ **تثبیت زیرگیری و تکمیل عمل دفاعی:** در گام نهایی مدافع با حفظ تعادل و استمرار فشار، مهاجم را به پشت زمین یا منطقه بی‌خطر (لابی) هدایت می‌کند.



مرحله قبل از زیرگیری



مرحله اول زیرگیری



مرحله دوم زیرگیری



مرحله سوم زیرگیری

شکل ۲۱

تمرین

۱ یک بازیکن کف دو دست خود را روی زمین گذاشته و بازیکن دیگر دو ران او را می‌گیرد. بازیکن روی دو دست خود رو به جلو حرکت می‌کند.



شکل ۲۲

۲ یک بازیکن با گرفتن دو ران بازیکن دیگر و با فشار دادن شانه‌اش به بالای ران او، بازیکن را به زمین می‌زند.

جدول ۶ـ اشتباهات رایج در اجرای تکنیک زیرگیری توسط مدافع

شروع زودهنگام یا دیرهنگام زیرگیری	بالا بودن مرکز ثقل بدن
قرارگیری نادرست پاهای مدافع	ضعف در قفل ران مهاجم
نبود چرخش در بالاتنه مدافع	عدم کنترل فاصله و زاویه

روش‌های رهایی مهاجم از زیرگیری مدافع:

۱ **تغییر سریع جهت حرکت:** مهاجم می‌تواند با چرخش ناگهانی یا حرکت جانبی سریع، مدافع را از مسیر مستقیم خود خارج کند. استفاده از پاها برای حرکت انفجاری به طرفین مؤثر می‌باشد.

۲ **حرکت ناگهانی به عقب:** عقب‌نشینی کوتاه و کنترل شده با انتقال وزن به پای عقب باعث می‌شود مدافع نتواند قدرت و زاویه لازم برای زیرگیری را اعمال کند.

۳ **استفاده از دست:** مهاجم می‌تواند با استفاده از دو دست خود و فشار رو به پایین روی تنه و شانه‌های مدافع (تکنیک دست دفاع)، از رسیدن مدافع به پای خود جلوگیری کند.

۴ **پرش یا جهش:** هم‌زمان با اجرای تکنیک دست دفاع، مهاجم می‌تواند با پرش یا جهش (به عقب و بالا انداختن پاها)، از گرفتن ران خود توسط مدافع پیشگیری کند.

نکته

این تکنیک نیازمند قدرت بدنی، چابکی و زمان‌بندی دقیق است.

۵ **تغییر ارتفاع بدن:** مهاجم می‌تواند با پایین آوردن سطح بدن (گارد) خود، امکان رسیدن مدافع به پای خود را خنثی کند.

بیشتر بدانید

این روش باعث می‌شود مدافع نتواند دست و تنه خود را به پای مهاجم برساند و پای او را قفل کند.

۶ **استفاده از بدن مدافع برای هدایت مسیر:** مهاجم می‌تواند با اعمال فشار روی شانه مدافع و چرخش بالاتنه خود به سمت خط وسط تعادل مدافع را برهم بزند.

نکته

مهاجمین حرفه‌ای معمولاً چند روش را هم‌زمان یا متوالی به‌کار می‌برند:

- تغییر جهت و کاهش ارتفاع
- پرش و استفاده از دست دفاع
- هل دادن شانه مدافع و حرکت انفجاری جانبی



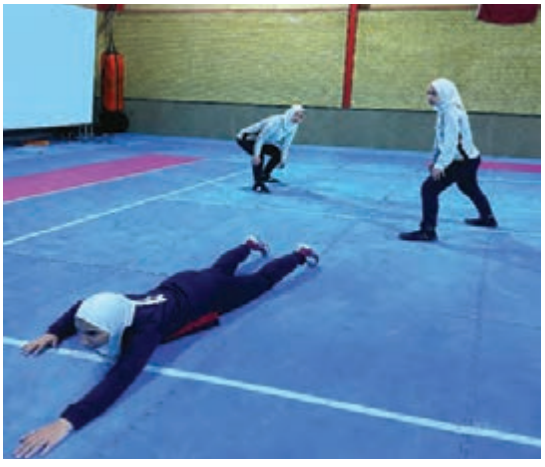
مرحله اول دست دفاع



مرحله دوم دست دفاع



مرحله سوم دست دفاع



مرحله چهارم دست دفاع

شکل ۲۳

جدول ۷ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام فرار از زیرگیری

بالا بودن مرکز ثقل بدن	عدم استفاده از دست دفاع
توقف طولانی و عدم وجود رقص پا	اجرای حرکات تکراری

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل دست دفاع را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

ارزشیابی بازخوردی

به‌نظر شما کدام قسمت تکنیک زیرگیری چالش برانگیز بود؟

تکنیک کمرگیری

تعریف: یکی از تکنیک‌های اصلی و زیبای کبدی است که طی آن مدافع با قرار دادن دست‌ها به دور کمر یا قسمت میانی تنه مهاجم، حرکت او را متوقف کرده و با اعمال فشار کنترل شده او را به سمت بیرون رانده و از ادامه حمله بازمی‌دارد. با محکم گرفتن کمر، مدافع حرکت بالاتنه مهاجم را محدود می‌کند و فرار را برای او دشوار می‌کند.

بیشتر بدانید

حرکت کمرگیری از پشت سر مهاجم و زمانی انجام می‌شود که مدافع بتواند پشت مهاجم قرار گیرد. این تکنیک معمولاً در شرایطی کاربرد دارد که مهاجم در حال حرکت سریع است و درواقع برای لمس مدافع روبه‌رو اقدام کرده است. در این تکنیک امکان کنترل مهاجم قدرتمند بدون نیاز به تماس مستقیم از جلو وجود دارد همچنین می‌تواند احتمال فرار مهاجم را کاهش داده و در زمانی که مهاجم در نزدیکی خط وسط است مفید واقع شود. برای انجام این تکنیک بازیکن مدافع نیازمند سرعت بالا، عکس‌العمل سریع و چابکی بسیاری می‌باشد.

مراحل اجرای تکنیک:

۱ **قرارگیری پشت مهاجم:** مدافع با حرکت سریع و زاویه‌دار پشت مهاجم را پوشش می‌دهد.

۲ **حلقه کردن دست‌ها دور کمر:** دستان مدافع از پشت کمر مهاجم عبور کرده و یک حلقه محکم ایجاد می‌کند.

نکته

دست‌ها باید به‌گونه‌ای قرار گیرند که قفل، کامل ایجاد شده و مهاجم نتواند خود را آزاد کند.

۳ **نزدیک‌سازی و فشار کنترل شده:** مدافع مهاجم را به سمت خود یا به پایین فشار می‌دهد تا مرکز ثقل مهاجم از تعادل خارج شود.

نکته

فشار باید پیوسته، محکم و هم‌زمان با قفل دست‌ها اعمال شود.

۴ **هدایت مهاجم:** مدافع با چرخش بالاتنه مهاجم را به سمت انتهای زمین و یا با ادامه حرکت مهاجم را به سمت لابی هدایت می‌کند.



قبل از کمرگیری



مرحله اول کمرگیری



مرحله دوم کمرگیری



مرحله سوم کمرگیری



مرحله چهارم کمرگیری

شکل ۲۴

تمرین

۱ یک بازیکن کمر بازیکن دیگر را می‌گیرد در حالی که بازیکن جلویی سعی می‌کند به سمت روبه‌رو و خط بدود و بازیکن عقبی درحالی‌که کمر او را گرفته سعی در نگه داشتن او می‌کند.

۲ با گرفتن کمر بازیکن دیگر و بلند کردن او به سمت مخروط بدوید و به نقطه شروع بازگردید.

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل کمرگیری را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۸ــ اشتباهات رایج در اجرای تکنیک کمرگیری توسط مدافع

قرارگیری نادرست دست‌ها	چرخش بیش از حد یا ناکافی بالاتنه
شروع دیرهنگام	فقدان هماهنگی با مدافعان دیگر

روش‌های رهایی مهاجم از کمرگیری مدافع:

۱ **خم کردن و چرخش بدن:** مهاجم می‌تواند با خم کردن بالاتنه یا پیچاندن تنه، دستان مدافع را از کمر خود آزاد کند.

۲ **تغییر جهت حرکت:** مهاجم با حرکت به سمت خط وسط می‌تواند از اجرای این تکنیک توسط مدافع پیشگیری کند.

نکته

در استارت و حرکت مهاجم بر روی مدافعین، همیشه پای فرار باید به سمت خط وسط باشد و اصطلاحاً به حالت هلالی به سمت خط برود.



مرحله اول فرار از کمرگیری



مرحله دوم فرار از کمرگیری



مرحله سوم فرار از کمرگیری



مرحله چهارم فرار از کمرگیری

شکل ۲۵

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل فرار از کمرگیری را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۹ــ اشتباهات رایج مهاجم هنگام فرار از کمرگیری

پشت کردن به مدافع پشت سریع	حرکت مستقیم بدون تغییر جهت به سمت خط وسط
توقف‌های غیرضروری و عدم وجود رقص پا	استارت به سمت داخل دفاع و نزدیک شدن به خط انتهایی

ارزشیابی بازخوردی

به‌نظر شما کدام قسمت تکنیک زیرگیری چالش‌برانگیز بود؟

تکنیک سد کردن

تعریف: محدود کردن مسیر حرکت مهاجم تا نتواند به خط میانی برگردد.

در سد کردن، دفاع به شکل دیوار مانع درمی‌آید و از فرار او ممانعت می‌کند. مسدود کردن می‌تواند به‌صورت ناگهانی با یک جست کوچک و یا در حالت دویدن باشد. موقعیت‌هایی که در آن مسدود کردن می‌تواند استفاده شود مانند زمانی که مهاجم به مسدودکنندگان حمله نمی‌کند اما در محوطه مخالف نفوذ می‌کند. زمانی که مهاجم تمرکز می‌کند که فقط روی یک موقعیت حمله کند. در این شرایط مدافع باید با شتاب به سمت مهاجم برود. همچنین زمانی که مهاجم به انتهایی‌ترین نقطه می‌رود هم، می‌توان از این تکنیک استفاده کرد.

نکته

۱ پرت کردن یا هل دادن یک حرکت مکمل سد کردن می‌باشد که در اجرای آن مدافع در مرحله آخر به‌جای ایستادن جلوی بازیکن مهاجم، می‌کوشد تا با سرعت و شتاب بیشتر بازیکن را به سمت لابی پرت کند.

۲ این حرکت اغلب برای مهاجمان ضعیف و دارای مرکز ثقل بالا استفاده می‌شود.

مراحل اجرای تکنیک:

۱ **آماده‌سازی:** مدافع باید مرکز ثقل خود را به زمین نزدیک کرده و دست‌ها را باز و به حالت آماده نگه دارد.

۲ **تشخیص جهت حرکت مهاجم:** مدافع باید تمام حرکات و بدن مهاجم را زیر نظر بگیرد.

۳ **بستن مسیر برگشت:** مدافع با حرکت مستقیم به سمت مهاجم کاملاً جلوی او سد می‌شود و یا با یک حرکت تن به تن مهاجم را به لابی پرت می‌کند.


قبل از اجرای تکنیک


مرحله اول اجرای سد کردن


مرحله دوم اجرای سد کردن

شکل ۲۶

تمرین

۱ یک بازیکن روبه‌روی بازیکن دیگر ایستاده به سمت او می‌رود در حالی که دو دست خود را با زیر بغل بازیکن روبه‌رو فشار می‌دهد.

۲ دو بازیکن روبه‌روی هم قرار می‌گیرند، در حالی که یک بازیکن، بازیکن دیگر را هل می‌دهد او سعی می‌کند مقاومت کرده و تکان نخورد.


شکل ۲۷

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل اجرای سد کردن را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۱۰ــ اشتباهات رایج در اجرای تکنیک سد کردن توسط مدافع

اقدام زود یا دیر هنگام	نگاه کردن فقط به یک قسمت بدن مهاجم
اقدام در زمان نزدیک بودن مهاجم به خط وسط	

روش رهایی مهاجم از سد کردن مدافع:

۱ **حفظ تعادل و مرکز ثقل بدن:** زانوها پایین و مرکز ثقل نزدیک زمین آورده شود.

۲ **استفاده از دست دفاع:** مهاجم باید از دو دست خود در جهت هل دادن مدافع استفاده کند.

۳ **چرخش و حرکت به سمت خط:** هم‌زمان با اجرای دست دفاع مهاجم بدن خود را از سمت مخالف چرخانده و به سمت خط وسط حرکت کند.



مرحله اول فرار از سد کردن



مرحله دوم فرار از سد کردن



مرحله سوم فرار از سد کردن

شکل ۲۸

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل فرار از سد کردن را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۱۱ــ اشتباهات رایج مهاجم هنگام فرار از سد کردن

نگاه نکردن به مدافعین روبه‌رو	نفوذ بیش از حد برای تاچ مدافعین
استفاده نکردن از دست دفاع	هل ندادن مدافع و زورآزمایی با او

ارزشیابی بازخوردی

به‌نظر شما کدام قسمت تکنیک سدکردن چالش‌برانگیز بود؟

تکنیک زنجیرزدن

تعریف: ایجاد اتصال یا هماهنگی بین بازیکنان برای گرفتن یا محدود کردن حرکت حریف در اصطلاح زنجیر نامیده می‌شود. این حرکت معمولاً توسط دو مدافع که از ناحیه دست به‌هم متصل می‌باشند، انجام می‌شود. **درواقع زنجیر کردن یک تکنیک دفاعی گروهی است که در آن دو مهاجم از دو جهت مهاجم را گیر می‌اندازند تا امکان فرار از او گرفته شود.**

نکته

از مزایای این روش می‌توان به کنترل کامل مهاجم به واسطه قدرت گروهی اشاره کرد. در این تکنیک مدافعان مانند حلقه‌های زنجیر بهم وصل می‌باشند به همین دلیل درگیری یک مدافع با مهاجم درگیری مهاجم بعدی را در پی دارد.

بیشتر بدانید

این تکنیک مخصوصاً زمانی مؤثر است که قدرت بدنی و وزن مهاجم بالاتر از مدافع بوده و وی به‌تنهایی قادر به کنترل و گرفتن او نیست.

روش اجرای تکنیک:

۱ **آماده‌سازی:** دو مدافع انجام‌دهنده تکنیک با گرفتن محکم دست یکدیگر درحالی‌که دست‌ها رو به پایین یا با زاویهٔ تقریباً ۹۰ درجه در کنار بدن، کاملاً روبه‌رو و نزدیک به هم قرار دارند، در موقعیت آماده زنجیرزنی قرار می‌گیرند.

بیشتر بدانید

معمولاً مدافع شروع‌کننده تکنیک مچ دست مدافع حمایت‌کننده یا پشتیبان را می‌گیرد.

۲ **هم‌زمان عمل کردن مدافعان:** هنگام حرکت مدافع شروع‌کننده به سمت مهاجم مدافع پشتیبان باید هم‌زمان با او شروع به حرکت به سمت مهاجم کند.

۳ **گیر انداختن مهاجم:** مدافعین با قرار دادن مهاجم بین دست‌های خود و جمع کردن او باعث بسته شدن راه فرار و گیر افتادن وی در زنجیر می‌شوند.

نکته

در این حالت مدافع پشتیبان می‌تواند پای مهاجم را بگیرد تا مانع از فرار و ادامه حمله وی شود.



قبل از اجرای تکنیک



مرحله اول اجرای زنجیرزدن



مرحله دوم اجرای زنجیر زدن

شکل ۲۹

تمرین

۱ دو بازیکن با هم یک زنجیره را تشکیل می‌دهند و به سمت مخروط می‌روند و پس از یک‌بار چرخش به دور مانع به سمت نقطه شروع باز می‌گردند.

۲ یک مهاجم در فاصله دو قدمی زنجیره قرار می‌گیرد. زنجیره به سوی او حرکت می‌کند، او را می‌گیرد و جابه‌جا می‌کند و مسیرش را تغییر می‌دهد.

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل زنجیر زدن را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۱۲ـ اشتباهات رایج هنگام اجرای زنجیر زدن توسط مدافع

دیر حرکت کردن مدافع دوم	فاصله زیاد بین دو مدافع
نبود هماهنگی در حرکت و قفل کردن	باز شدن دست‌ها از هم

روش‌های رهایی مهاجم از زنجیر مدافعان:

۱ **سرعت انفجاری و چرخش بدن:** لحظه‌ای که مدافع اول با مهاجم برخورد می‌کند مهاجم باید با یک انفجار سریع و قدرتمند سعی در هل دادن مدافع و چرخش به سمت زمین خود داشته باشد. این‌کار باعث ایجاد یک زاویه خروج می‌شود. مهاجم باید با هر دو دست سینه یا شانهٔ مدافع نزدیک (معمولاً سه یا یک) را به عقب هل دهد.

۲ **باز کردن زنجیر:** در صورت گیر کردن مهاجم در زنجیر باید بکوشد با فشار آوردن به دستان مدافعان با یک حرکت انفجاری زنجیر را از هم باز کند.

۳ **جهش به سمت خط:** مهاجم می‌تواند با جمع کردن کامل بدن خود (به حالت چمباتمه و کاملاً در زیر زنجیر) با یک جهش از زیر زنجیر، خود را به خط وسط برساند.



مرحله قبل از فرار



مرحله اول فرار از زنجیر



مرحله دوم فرار از زنجیر



مرحله سوم فرار از زنجیر

شکل ۳۰

فعالیت کلاسی

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم و تمام مراحل فرار از زنجیر را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنند.

جدول ۱۳ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام فرار از زنجیر

بالا نگه داشتن مرکز ثقل بدن	تلاش برای کشیدن مستقیم مدافعان
مکث طولانی بعد از تماس	حرکت به سمت داخل و قسمت شلوغ
عدم استفاده از بدن منعطف	عدم توجه به پشت سر و همه مدافعان

ارزشیابی بازخوردی

- به نظر شما کدام قسمت تکنیک‌ها چالش‌برانگیز بود؟
- به نظر شما اهمیت تکنیک و اجرای صحیح آن در بازی کبدی چیست؟

روش‌های امتیازگیری مهاجمین در بازی کبدی

تکنیک‌های مهاجمین در کسب امتیاز:

مهاجم در کبدی می‌تواند به طرق مختلف امتیاز کسب کند که هریک براساس نوع حمله و مهارت فردی بازیکن تعریف شده است:

۱ لمس محوطه (امتیاز) بوینس

۲ لمس بازیکنان مدافع (تاچ دست و پا)

۳ اشتباه مدافعین

نکته

در این بخش انواع روش‌های لمس مدافع توسط مهاجم و همچنین روش‌های لمس محوطه بوینس مورد بررسی قرار خواهد گرفت و بررسی گزینه سوم به واحد یادگیری دو موکول می‌شود.

روش لمس محوطه بوینس: بوینس یا همان محوطه امتیاز، یکی از مهم‌ترین موقعیت‌ها برای کسب امتیاز است. محوطه بوینس بخشی از زمین بازی است که معمولاً در نزدیکی خط انتهایی زمین حریف قرار دارد و عبور مهاجم از آن، امتیاز بوینس برای او را به همراه دارد. این محوطه با یک خط به نام خط بوینس در زمین مشخص می‌شود.

نکته

بوینس به چند دلیل، در کبدی از اهمیت بالایی برخوردار است:

- عبور موفق از خط بوینس به‌طور مستقیم باعث کسب یک امتیاز اضافی می‌شود.
- از طرفی موجب تحریک مدافعین می‌شود زیرا مدافعین برای جلوگیری از امتیاز بوینس مجبورند تمرکز بیشتری روی این خط داشته و اقدام به گرفتن مهاجم کنند که همین امر ممکن است باعث ایجاد اشتباه در تیم مدافع شود.
- همچنین استفاده هوشمندانه از بوینس در مواردی که تیم مدافع در کنترل خط بوینس ضعف دارند، باعث ایجاد فشار روانی روی حریف، کنترل بازی و کسب امتیاز بیشتر می‌شود.

نکته مهم:

۱ امتیاز بوینس در دفاع شش و هفت نفره انجام می‌گیرد.

۲ در هر حمله فقط یک‌بار امتیاز بوینس به مهاجم تعلق می‌گیرد.

مراحل اجرای تکنیک:

۱ **آماده‌سازی پیش از اجرا:** مهاجم باید فاصله خود تا خط بوینس و موقعیت مدافعین را به‌طور دقیق ارزیابی کند. آماده بودن برای حرکت ناگهانی و حفظ تعادل از اهمیت بالایی برخوردار است.

نکته

مرکز ثقل پایین، آماده‌سازی بدن برای شتاب و تغییر جهت را آسان‌تر می‌کند.

۲ **قرار دادن پای عقب:** پنجه پای اتکا در محوطه بوینس گذاشته شده و وزن بدن به‌طور کامل روی این پا منتقل می‌شود.

نکته

انتقال وزن به این مفهوم می‌باشد که تمام وزن بدن برای لحظه‌ای به پای اتکا منتقل شده و پای دیگر از روی زمین بلند می‌شود.

توجه

۱ انتقال وزن از الزامات کسب امتیاز بوینس می‌باشد. در واقع بدون انتقال وزن، تکنیک بوینس عملاً اشتباه بوده و برای آن امتیازی در نظر گرفته نخواهد شد.

۲ لمس محوطه بوینس با هرکدام از پاها توسط مهاجم مجاز می‌باشد. در برخی از موارد ممکن است مهاجم با حرکت فریب مدافع و به عقب راندن وی اقدام به لمس بوینس با پای مخالف کند.

۳ **چرخش پای راهنما یا جلویی:** پای راهنما هم‌زمان با انتقال وزن به پای اتکا، به سمت خط وسط زمین چرخانده می‌شود.

نکته

این حرکت باعث تعیین جهت حرکت مهاجم و آماده‌سازی برای شتاب‌گیری و فرار از چنگال مدافعین می‌شود.

۴ **انتقال وزن و شتاب‌گیری:** وزن از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود. مهاجم با شتاب مناسب به سمت خط وسط حرکت می‌کند و یا با یک حرکت از مدافع فاصله گرفته و حمله خود را از سر می‌گیرد.



قبل از اجرای تکنیک



مرحله اول بوینس زدن



مرحله دوم بوینس زدن



مرحله سوم بوینس زدن

شکل ۳۱

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل بوینس زدن را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۱۴ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام بوینس زدن

عدم انتقال وزن به پای اتکا	قرار دادن پای اتکا روی خط بوینس
عدم چرخش پای فرار به سمت خط وسط	حرکت آهسته
عدم قرارگیری دست‌ها جلوی پا	چرخش سر به سمت یک مدافع و عدم توجه به بقیه مدافعین

اقدامات مدافع برای جلوگیری از کسب امتیاز بوینس توسط مهاجم:

۱ **حفظ تمرکز و موقعیت صحیح:** مدافع باید فاصله خود تا مهاجم و خط بوینس را به‌طور مستمر بررسی کند. پای جلویی مدافع باید در نزدیکی خط بوینس قرار گیرد.

۲ **کنترل فاصله و زاویه برخورد:** فاصله مدافع با مهاجم نباید زیاد باشد تا فرصت لمس محوطه بوینس را پیدا نکند. همچنین نزدیکی زیاد مدافع به مهاجم، آزادی عمل وی را گرفته و احتمال تاچ شدن توسط مهاجم را بالا می‌برد.

۳ **کنترل و محدود کردن پاهای مهاجم: بهترین و متداول‌ترین روش برای جلوگیری از کسب امتیاز بوینس،** اجرای تکنیک **مچ‌گیری یا شیرجه زدن،** توسط مدافعی که مهاجم منطقه بوینس تحت پوشش وی را تهدید کرده است، می‌باشد.

۴ **هماهنگی با سایر مدافعین:** بعد از کاهش سرعت مهاجم توسط مدافع اقدام‌کننده، بقیه اعضای تیم در جهت حمایت از مدافع باید مهاجم را تحت پوشش قرار دهند.

توجه

مدافعین روبه‌رو می‌توانند برای پرتاب مهاجم به لابی و یا گیر انداختن وی در زنجیر اقدام کنند.

جدول ۱۵ــ اشتباهات رایج مدافعین هنگام بوینس‌گیری توسط مهاجم

تقسیم وزن نادرست بین پاهای خود	فاصله زیاد پای جلویی از خط بوینس
آماده نبودن دست‌ها برای مچ‌گیری	آماده نبودن بدن برای شیرجه زدن

لمس بازیکنان مدافع (تاچ دست و پا)

روش تاچ با دست (لمس بازیکنان مدافع)

تاچ با دست به عملی گفته می‌شود که مهاجم با استفاده از دستان خود، سعی در لمس مدافع می‌کند.

این حرکت به دو شکل انجام می‌شود:

۱ــ تاچ مدافع نزدیک به محل شروع حمله مهاجم

مراحل اجرای تکنیک تاچ مدافع نزدیک:

۱ **وضعیت بدن:** مرکز ثقل پایین و زانوها کمی خمیده می‌باشد. دست‌ها به‌صورت آزاد در جلوی بدن قرار می‌گیرد تا از هرگونه اقدام احتمالی مدافع پیشگیری شود.

۲ **آماده‌سازی دست:** دست مهاجم آماده لمس مدافع می‌شود. دست باید آماده حرکت سریع باشد تا لمس کوتاه و کنترل شده انجام شود.

۳ **لمس کوتاه مدافع:** تماس سریع و دقیق با بخشی از بدن مدافع (معمولاً صورت یا شانه) برقرار می‌شود.

توجه

لمس به چند شکل توسط دست مهاجم انجام می‌شود. دست می‌تواند از پایین به بالا، از بالا به پایین، از راست به چپ و از چپ به راست به همراه چرخش مچ انجام شود.



تاچ دست از بالا



تاچ دست از پایین



تاچ دست از راست



تاچ دست از چپ

شکل ۳۲

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل تاچ دست از طرفین را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

۲ـ تاچ مدافع روبه‌رو

مراحل اجرای تکنیک تاچ مدافع روبه‌رو

۱ **وضعیت بدن:** مرکز ثقل پایین و زانوها کمی خمیده می‌باشد. دست‌ها به‌صورت آزاد در جلوی بدن قرار می‌گیرد تا از هرگونه اقدام احتمالی مدافع پیشگیری شود.

۲ **استارت سریع:** مهاجم با یک حرکت انفجاری و گام بلند به سوی مدافعین روبه‌روی خود استارت می‌زند.

۳ **کشیدن کامل دست و بدن:** مهاجم دست خود را به‌طور مستقیم و به‌صورت کاملاً باز به سمت مدافع روبه‌رو می‌کشد.

نکته

۱ مهاجم می‌تواند در این حالت شانه یا زانوی پا یا هر قسمتی از بدن مدافع را لمس کند.
۲ استارت مهاجم باید به حالت هلالی و پای فرار او به سمت خط وسط باشد.

بیشتر بدانید

دست مهاجم همیشه، باید جلوتر از پای او قرار گیرد تا مانع از زیرگیری توسط مدافع شود. بهتر است پای وی در قسمت خارجی پای مدافع قرار داده شود تا عبور از وی را برای مهاجم تسهیل کند.



قبل از اجرای تکنیک



مرحله اول تاچ دست روبه‌رو

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل تاچ دست روبه‌رو را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.



مرحله دوم تاچ دست روبه‌رو

شکل ۳۳

تمرین

تمرینات روش تاچ با دست (لمس بازیکنان مدافع)

۱ دو کیسه آویزان تعبیه می‌کنیم و بازیکنان باید متناوباً به این کیسه‌ها ضربه بزنند.

۲ دو کیسه در دو سمت سالن به‌صورت آویزان تعبیه می‌کنیم و بازیکنان کبدی‌گویان و به‌صورت متناوب به سمت این کیسه‌ها رفته و ضربه می‌زنند. بازیکن باید از پشت خط مشخص شده به کیسه ضربه بزند.



شکل ۳۴

جدول ۱۶ــ اشتباهات رایج مهاجم هنگام تاچ با دست

نزدیک بودن بیش از حد دست به مدافع	عدم توجه به مدافع نزدیک برای مهار دست یا پا
عدم توجه به مدافعین روبه‌رو	ثابت بودن پا و عدم وجود رقص پا
قرارگرفتن پای اتکا جلوتر از دست	انجام استارت به‌صورت مستقیم
آرام و کند بودن استارت	قرار دادن پا در نزدیکی یا بین پاهای مدافع روبه‌رو

اقدامات مدافع برای جلوگیری از تاچ شدن توسط دست مهاجم:

۱ **حفظ فاصله مناسب:** مدافع باید فاصله خود را با مهاجم نگه دارد. این فاصله نباید خیلی دور یا نزدیک باشد.

نکته

فاصله دور سبب عدم تسلط بر موقعیت و خط بوینس و فاصله نزدیک سبب افزایش احتمال تاچ شدن توسط مهاجم می‌شود.

بیشتر بدانید

برای پیشگیری از تاچ، دست‌ها، بدن و سر و صورت مدافع عقب‌تر از پای جلویی وی باشد.

۲ **وضعیت بدنی آماده:** زانوها کمی باز و مرکز ثقل نزدیک زمین باشد. بدن آماده عکس‌العمل سریع باشد.

نکته

مدافع باید هنگام پرتاب دست توسط مهاجم بدن خود را، به‌طوری‌که از خط بوینس فاصله زیادی نگیرد به سمت عقب بکشد.

۳ **اقدام برای اجرای تکنیک:** مدافع نزدیک می‌تواند از تکنیک‌های دفاع مانند مچ‌گیری، شیرجه‌زدن و زیرگیری، استفاده کند. مدافع روبه‌رو در هنگام استارت توسط مهاجم، می‌تواند با یک حرکت سریع خود را عقب بکشد یا در صورت وجود شرایط مساعد برای زیرگیری اقدام کند. همچنین مدافعین روبه‌رو می‌توانند برای پرتاب مهاجم به لابی و یا گیر انداختن وی در زنجیر اقدام کنند.

بیشتر بدانید

زیرگیری از روبه‌رو می‌تواند به‌صورت یک پا یا دو پای مهاجم انجام شود. در این مرحله به‌جای عقب کشیدن بدن در زمان استارت، مدافع باید کاملاً مرکز ثقل خود را به زمین نزدیک کند تا شرایط گرفتن پاهای مهاجم مساعدتر شود.

۴ **هماهنگی با سایر مدافعین:** بعد از کاهش سرعت مهاجم توسط مدافعِ اقدام‌کننده، بقیه اعضای تیم در جهت حمایت از مدافع، باید مهاجم را تحت پوشش قرار دهند.





عقب کشیدن بدن مدافع هنگام تاچ دست توسط مهاجم

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل تاچ دست توسط مهاجم را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.



اقدام به زیرگیری مدافع روبه‌رو هنگام تاچ دست مهاجم

شکل ۳۵

جدول ۱۷ـ اشتباهات رایج مدافع هنگام مقابله با تکنیک تاچ دست توسط مهاجم

جلو بودن سر، صورت شانه و دست‌ها	فاصله نامناسب با مهاجم
واکنش شتاب‌زده یا بدون کنترل	هماهنگی ضعیف با سایر مدافعین

تاچ پا

تاچ پا یکی از ایمن‌ترین و بنیادی‌ترین تکنیک‌های امتیازگیری برای مهاجم است که در آن مهاجم با نوک انگشتان پا، اقدام به لمس پای مدافع کرده و بدون درگیری شدید به زمین خودی بازمی‌گردد. تاچ پا همچنین **از پر کاربردترین مهارت‌ها در حمله است**، زیرا حتی وقتی مهاجم در فاصله نسبتاً دوری از مدافع قرار دارد باز می‌تواند از این مهارت برای حمله استفاده کند. استفاده از این حرکت در بین مهاجمین به دلیل حرکات سریع و غافلگیرکننده در برابر مدافعین بسیار شایع است.

مراحل اجرای تکنیک:

۱ **وضعیت آماده:** زانوها کمی خم و مرکز ثقل نزدیک به زمین باشد.

۲ **نزدیک شدن کنترل شده:** مهاجم در فاصله‌ای به اندازه یک گام کشیده از مدافع قرار می‌گیرد.

۳ **اجرای تاچ پا:** مهاجم پای نزدیک‌تر خود را به‌صورت سریع به جلو برده و با نوک پا، پای حریف را لمس می‌کند.

توجه

این تماس باید کوتاه، واضح و سریع باشد.

نکته

برخی از مهاجمین حرفه‌ای با فریب و اقدام به برداشتن پای خود رو به جلو، در زمان برگشت پا، اقدام به لمس پای مدافع می‌کنند. این اقدام بر روی مدافعین کند که در عقب‌نشینی تعلل می‌کنند، انجام می‌شود.

۴ **تغییر جهت و محافظت از بدن:** مهاجم با چرخش و حرکت به سمت خط وسط، از خطر مدافعین خارج می‌شود.



تاچ پای مدافع نزدیک



تاچ پای مدافع روبه‌رو

شکل ۳۶

تمرین

۱ یک بازیکن در نقش مدافع و بازیکن دیگر در نقش مدافع می‌ایستند، بازیکن مهاجم شروع به لمس انگشتان پای مدافع می‌کند.

۲ دایره‌ای متشکل از چهار مانع طراحی می‌کنیم و یک مانع در مرکز دایره قرار می‌دهیم. بازیکن باید پایش را به مانع‌های کناری زده و هم‌زمان دستش را به مانع وسط دایره نزدیک کند.



شکل ۳۷

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده، تمام مراحل تاچ پا را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۱۸ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام تاچ پا

مکث بعد از تماس	نزدیک شدن بیش از حد به مدافع
حرکات کند و آهسته پا	عدم توجه به حرکات همه مدافعین

اقدامات مدافع برای جلوگیری از تاچ شدن توسط پای مهاجم:

۱ **شناسایی فاصله مهاجم:** مدافع باید فاصله مناسب را حفظ کرده و پای جلویی خود را آماده واکنش سریع کند.

۲ **اقدام به واکنش مناسب:** مدافع باید آماده اقدام مناسب در زمان انجام تاچ پا توسط مهاجم باشد.

نکته

این عمل می‌تواند شامل عقب کشیدن پا یا اقدام برای گرفتن پای مهاجم در موقعیت مناسب باشد.

۳ **حفظ تعادل هنگام واکنش:** مدافع باید هم‌زمان با حرکت انفجاری کناری یا عقب کشیدن، تعادل خود را حفظ کند.



شکل ۳۸ــ بالا بردن پا برای جلوگیری از تاچ شدن پا توسط مهاجم

جدول ۱۹ــ اشتباهات رایج مدافع هنگام مقابله با تکنیک تاچ پا توسط مهاجم

نزدیک شدن بیش از حد	عقب‌نشینی با عجله
از دست دادن تعادل	اقدام نامناسب برای گرفتن پای مهاجم

پرتاب پا

پرتاب پا در موقعیت‌های حساس و خطرناک و با وجود عقب‌نشینی‌های حتمی مورد توجه قرار می‌گیرد درحالی‌که هر مهاجم، به‌ویژه مهاجمین سنگین وزن نمی‌توانند در این مهارت ماهر باشند. پرتاب پا، حمله مهاجم با پا در هوا و با هدف لمس مدافع می‌باشد که برای لمس مدافع در فاصله بیشتر و بدون ورود به محدوده خطر اتفاق می‌افتد. این تکنیک نیازمند انعطاف‌پذیری و تعادل و سرعت بالا می‌باشد.

انواع پرتاب پا می‌تواند شامل:

۱ پرتاب پا به عقب

۲ پرتاب پا به طرفین

۳ پرتاب پا به حالت چکشی

۴ پرتاب پا به حالت چرخشی باشد.

مراحل اجرای تکنیک:

۱ **نزدیک شدن کنترل شده:** مهاجم با فاصله مناسب به مدافع نزدیک می‌شود بدون آنکه وارد محدوده گرفتن مدافع شود.

۲ **پرتاب پا:** مهاجم پای آزاد را با سرعت و کنترل به عقب و بالا به طرفین و بالا پرتاب کرده و با کف پا، بدن مدافع را لمس می‌کند. این حرکت به‌صورت ضربه چکشی انجام می‌شود.

نکته

مهاجم می‌تواند این تکنیک را به‌صورت ثابت و یا در حین حرکت اجرا کند.

۳ **جمع کردن سریع پا:** مهاجم بلافاصله پس از تماس، پای را جمع کرده و به حالت تعادل باز می‌گردد.

۴ **بازگشت انفجاری:** مهاجم با پای فرار خود سریعاً به سمت خط وسط می‌رود.



قبل از اجرای تکنیک



مرحله اول ضربه چکشی با پا



مرحله دوم ضربه چکشی پا



مرحله سوم ضربه چکشی پا



مرحله چهارم ضربه چکشی پا



مرحله اول پرتاب پا



مرحله دوم پرتاب پا



مرحله سوم پرتاب پا



مرحله اول پرتاب پا در حال حرکت



مرحله دوم پرتاب پا در حال حرکت



مرحله سوم پرتاب پا در حال حرکت

شکل ۳۹

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم و تمام مراحل پرتاب پا را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۲۰ـ اشتباهات رایج مهاجم هنگام پرتاب پا

عدم وجود تعادل در زمان پرتاب پا	مکث پس از تماس
انجام آهسته حرکت	عدم توجه به تمام مدافعین

اقدامات مدافع برای جلوگیری از تاچ شدن توسط پرتاب پای مهاجم:

۱ **حفظ فاصله مناسب:** مدافع باید سر و صورت خود را عقب‌تر از پای خود نگه دارد.

۲ **پیش‌بینی حرکت پای مهاجم:** مدافع باید به پای آزاد و حرکات لگن و بدن مهاجم دقت کند.

۳ **حفظ تعادل هنگام عقب کشیدن:** مدافع باید آماده حرکت سریع رو به عقب یا جانبی باشد و در عین حال تعادل خود را حفظ نماید.

۴ **گرفتن پای تکیه:** مدافع می‌تواند در صورت موقعیت مناسب و نزدیکی پایی که روی زمین است اقدام به گرفتن آن بکند.





شکل ۴۰ــ عقب کشیدن مدافع هنگام پرتاب پا توسط مهاجم

فعالیت کلاسی

به گروه‌های مختلف تقسیم شده و تمام مراحل پرتاب پا در حال حرکت را با راهنمایی هنرآموز خود تمرین کنید.

جدول ۲۱ــ اشتباهات رایج مدافع هنگام مقابله با تکنیک پرتاب پا توسط مهاجم

نزدیکی بیش از حد به مهاجم	از دست دادن تعادل
گرفتن اشتباه پا	واکنش کند و آهسته

ارزشیابی بازخوردی

- به‌نظر شما کدام قسمت تکنیک‌های مهاجم چالش‌برانگیز بود؟
- به‌نظر شما اهمیت تکنیک و اجرای صحیح آن در بازی کبدی چیست؟

ارزشیابی شایستگی انجام تکنیک‌های پایه کبدی

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۴	**استاندارد عملکرد:** اجرای صحیح تکنیک‌های کبدی، آشنایی با اصلاحات و نحوه امتیازگیری در ورزش کبدی
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۴	کار	انجام تکنیک‌های پایه کبدی	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	مبانی پایه کبدی	سالن ورزشی با کف‌پوش مناسب که خطوط به‌درستی ترسیم شده باشد سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری صحیح مبانی پایه کبدی	۳	
				به‌کارگیری ناقص مبانی پایه کبدی	۲	
				عدم به‌کارگیری مبانی پایه کبدی	۱	
۲	انواع تکنیک‌های دفاع	سالن ورزشی با کف‌پوش مناسب که خطوط به‌درستی ترسیم شده باشد سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن درست انواع تکنیک‌های دفاع	۳	
				اجرای ناقص انواع تکنیک‌های دفاع	۲	
				اجرای اشتباه انواع تکنیک‌های دفاع	۱	
۳	انواع تکنیک‌های حمله و فرار	سالن ورزشی با کف‌پوش مناسب که خطوط به‌درستی ترسیم شده باشد سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری صحیح انواع تکنیک‌های حمله و فرار	۳	
				به‌کارگیری ناقص انواع تکنیک‌های حمله و فرار	۲	
				عدم به‌کارگیری انواع تکنیک‌های حمله و فرار	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐ خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

واحد یادگیری ۲

انجام تاکتیک‌های کبدی (قوانین و مقررات، استقرار بازیکنان، استراتژی و تاکتیک‌های حمله و دفاع)

مقدمه

کبدی یکی از جذاب‌ترین و مهیج‌ترین ورزش‌هاست؛ به همین جهت رشد و پیشرفت بسیار سریعی در دهه‌های اخیر در کشور ما و دیگر کشورها داشته است. این ورزش نیاز به تجهیزات و وسایل خاصی ندارد و برای گروه‌های سنی و وزنی مختلف در اماکن بسیار زیادی از جمله سالن‌های چند منظوره، کنار ساحل، زمین‌های خاکی و حتی منازل قابل اجراست که این موضوع به جذابیت این رشته می‌افزاید.

با یادگیری رشته کبدی فاکتورهای آمادگی جسمانی بسیاری از جمله سرعت، قدرت، چابکی، تمرکز و... تقویت می‌شود. همین امر پایه و اساس حضور موفقیت‌آمیز در رشته‌هایی چون هندبال، بسکتبال، فوتبال، تنیس و... را فراهم می‌آورد.

این کتاب به‌گونه‌ای تنظیم شده است که هنرجویان هم‌زمان با یادگیری تکنیک‌ها و تاکتیک‌های مختلف از آن لذت می‌برند و با قواعد و قوانین بازی کبدی نیز آشنا می‌شوند تا هم چهارچوبی برای بازی تعریف شود و هم میزان آسیب، بسیار کاهش یابد.

با این تفاسیر هنرجو ضمن کسب آموزش مراحل یادگیری این رشته، با روحیه همکاری و رعایت اصول اخلاق حرفه‌ای نیز آشنا شده و آن را فرا می‌گیرد.

امید است که هنرجویان با مطالعه این کتاب و داشتن تعامل و همفکری با هم‌کلاسی‌های خود و نیز استفاده از رهنمودهای هنرآموزان، پیشرفت قابل‌توجهی را در این رشته کسب نمایند.

استاندارد عملکرد

اجرای بازی کبدی با بهره‌گیری از انواع تکنیک‌های حمله و دفاع و پیاده‌سازی تاکتیک‌ها، با رعایت قوانین و مقررات بازی کبدی.

پرسش



با توجه به مطالبی که در واحد یادگیری ۱ یاد گرفته‌اید نحوه استقرار بازیکنان را می‌دانید؟

زمین و نحوه استقرار بازیکنان در آن

در ورزش کبدی زمین مسابقه در هر نیمه، به دو قسمت چپ و راست تقسیم می‌شود.
در حالت دفاع، بازیکنان در هفت ناحیه مشخص داخل زمین آرایش می‌گیرند. این نواحی براساس موقعیت مکانی و وظایف تاکتیکی بازیکنان نام‌گذاری شده‌اند.

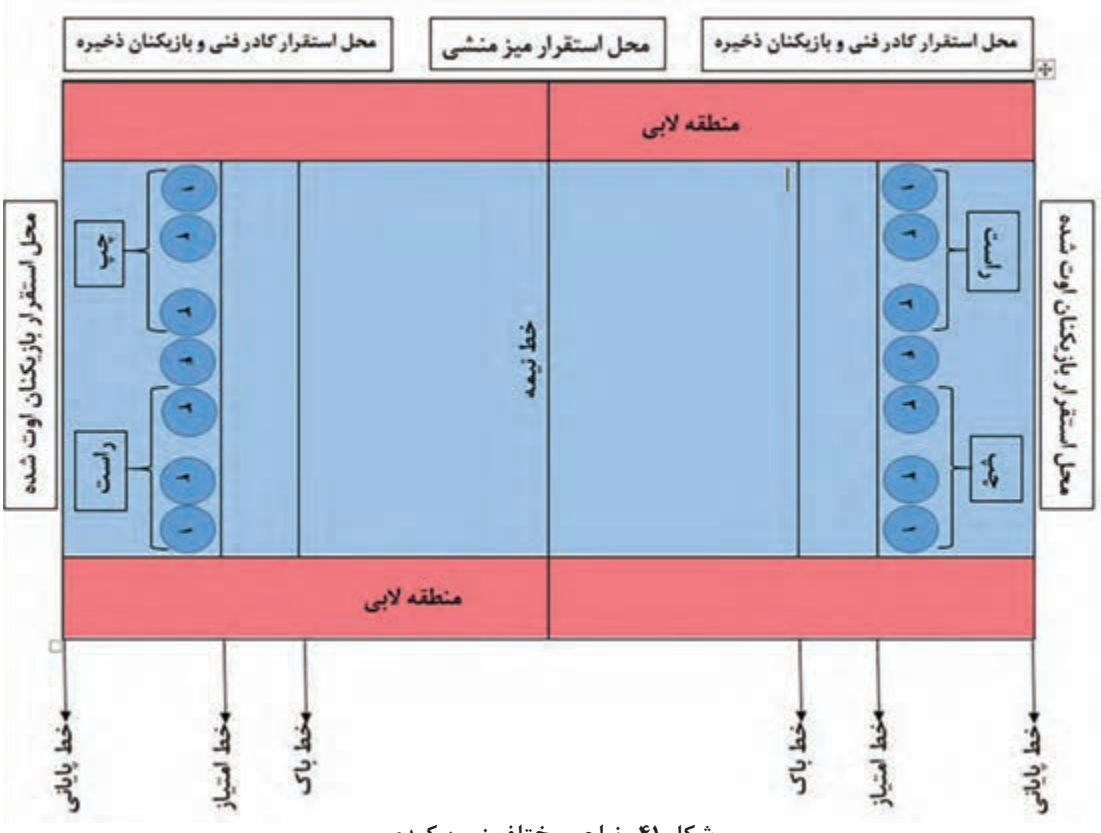
جایگاه‌های بازیکنان به ترتیب عبارت‌اند از:

- یک چپ (گوش چپ)
- دو چپ (حمایتی چپ)
- سه چپ
- چهار (سنتر)
- سه راست
- دو راست (حمایتی راست)
- یک راست (گوش راست)
- گوش‌های چپ و راست در دو انتهای خط دفاعی و نزدیک به خطوط لابی قرار می‌گیرند.
- دوهای حمایتی چپ و راست در کنار بازیکنان گوش مستقر می‌شوند.
- بازیکنان مابین دوهای راست و چپ، سه راست و چپ می‌باشند.
- سنتر مابین مدافعین سه می‌ایستد.

نکته



این آرایش هفت نفره موجب ایجاد تعادل دفاعی در سرتاسر عرض زمین شده و امکان اجرای تاکتیک‌های انفرادی و گروهی را فراهم می‌سازد.



شکل ۴۱ـ نواحی مختلف زمین کبدی

پژوهش

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به نواحی مختلف زمین را ترسیم و به کلاس ارائه دهند.

آرایش و چرخش بازیکنان

بازیکنان در شروع بازی، در مناطق مخصوص خود ایستاده و با شروع حملهٔ مهاجم، چرخش مدافعین به شکل هلالی یا اصطلاحاً نعل اسبی شروع می‌شود.

چرخش بازیکنان در هنگام دفاع تابع جهت و منطقهٔ حمله مهاجم است. آرایش دفاعی به‌گونه‌ای طراحی می‌شود که با جابه‌جایی هماهنگ بازیکنان، فضای حرکتی مهاجم محدود شده و امکان اجرای فنون دفاعی افزایش می‌یابد. بر این اساس اگر مهاجم حمله خود را از سمت چپ زمین آغاز کند، بازیکنان سمت راست با انجام چرخش و جابه‌جایی مناسب، برای حمایت و بستن مسیرهای فرار مهاجم، وارد عمل می‌شوند. در مقابل، چنانچه مهاجم از سمت راست زمین اقدام به حمله کند، بازیکنان سمت چپ چرخش کرده و شرایط مهار مهاجم را فراهم می‌سازند. با این‌حال اگر مهاجم قصد حمله از ناحیه مرکز زمین را داشته باشد دو مدافع یک چپ و یک راست باید کمی‌جلوتر از خط بوینس بوده و شرایط دفاع را برای منگنه کردن مهاجم از دو سمت فراهم نمایند. این اصل چرخش موجب حفظ انسجام تیمی، جلوگیری از ایجاد فضاهای خالی در زمین، و افزایش سرعت واکنش دفاع در برابر حرکات مهاجم می‌شود.

بیشتر بدانید

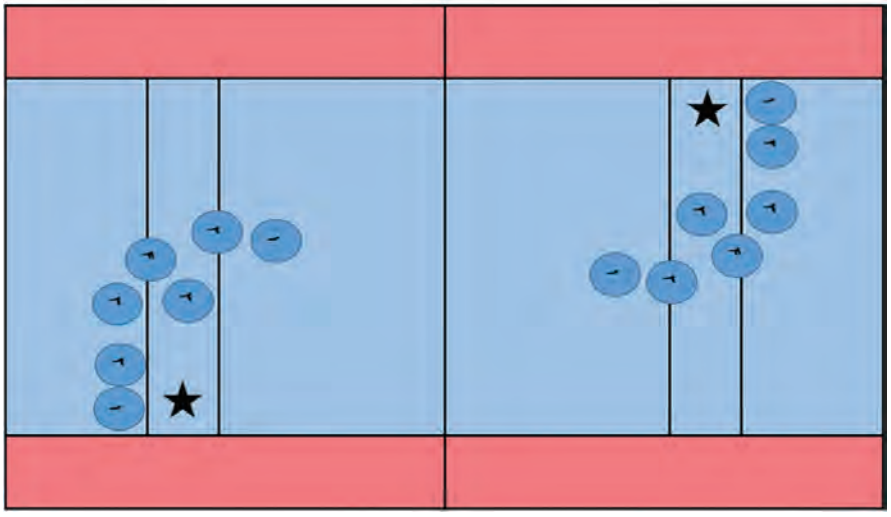
در زمان آرایش دفاعی، دو بازیکن حمایتی باید همواره روبه‌روی بازیکنان گوش (راست و چپ) و دو بازیکن سه در مرکز زمین روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته و در فاصله مناسب (به اندازه یک گام) و کمی عقب‌تر از آنها باشند.

نکته

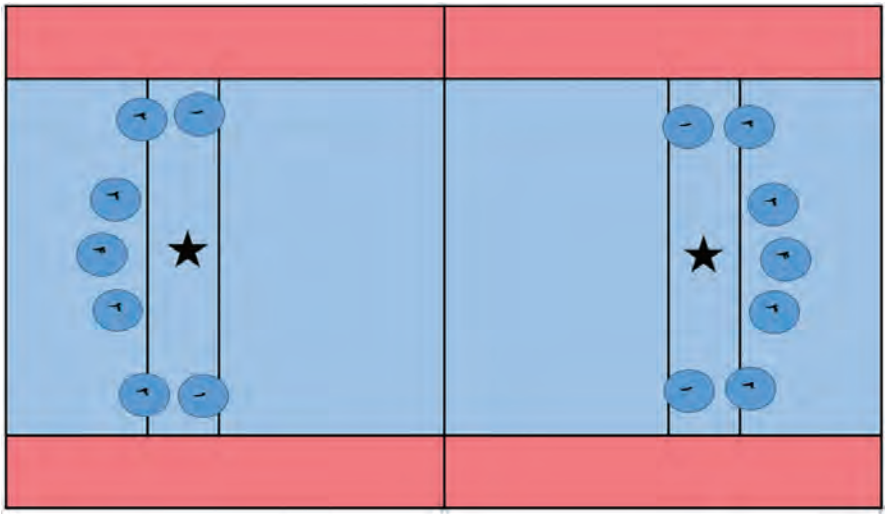
۱ تمامی بازیکنان مدافع باید پشت خط بوینس و کاملاً نزدیک به این خط باشند تا از منطقه بوینس خود محافظت نمایند.

۲ بازیکنان سه و یک در زمان چرخش، باید کاملاً پشت به خط وسط زمین باشند.

۳ در طی چرخش، بازیکنان گوش باید دست بازیکنان حمایتی خود را بگیرند تا آزادی عمل بیشتری در اقدام به دفاع و اجرای تکنیک داشته باشند.



شکل ۴۲ـ آرایش بازیکنان در زمان حمله مهاجم از سمت چپ یا راست زمین



شکل ۴۳ـ آرایش بازیکنان در زمان حمله مهاجم از وسط زمین

فعالیت کلاسی



در مورد آرایش بازیکنان در شرایط‌های حمله تصاویر را رسم و در کلاس به اشتراک بگذارید.

مشخصات بازیکنان در پست‌های مختلف

بازیکنان گوش: بازیکنان گوش **در کبدی از قدرت بدنی مناسب، هوش بالا و بدن تنومند برخوردارند.** این بازیکنان نزدیک‌ترین افراد به خط لابی می‌باشند و در زمان حملهٔ مهاجم به‌صورت نیم‌دایره چرخش می‌کنند. بازیکنان در این ناحیه باید توانایی انجام تکنیک‌های فردی، مچ زدن، شیرجه زدن، زنجیر زدن، کمرگیری و پشت پر کردن، سد کردن و زیرگیری را داشته باشند.

بازیکنان حمایتی: بازیکنان پست دو حمایتی، وظیفه حمایت از بازیکنان گوش را بر عهده دارند. برای عملکرد مؤثر دو ناحیه راست و چپ زمین، هماهنگی بسیار میان بازیکنان گوش و حمایتی ضروری است. بازیکنان حمایتی معمولاً می‌توانند در نقش مهاجم نیز به‌خوبی ایفای نقش نمایند. **آنها همچنین در حرکت‌های برگشت و در زمان استارت مهاجم، نقش حامی و کشندهٔ بازیکن گوش را ایفا می‌کنند.**

بازیکنان پُست سه: بازیکنان دفاع ناحیهٔ وسط، **ستون اصلی دفاعی هستند. آنها امتیازآورترین بازیکنان به‌شمار می‌روند.** برخلاف بازیکنان ناحیه راست و چپ، بازیکنان ناحیه وسط برای حرکت آزادترند. بازیکنان پست سه معمولاً بسیار سرعتی بوده و قامت متوسط و یا قد کوتاهی دارند و گاهی‌اوقات می‌توانند به‌عنوان مهاجم نیز ایفای نقش نمایند. مهارت‌های فردی پست سه عبارت‌اند از: سد کردن، زیرگیری، زنجیر زدن، حمایت به موقع از عملکرد گوش. بازیکنان سه معمولاً نزدیک‌ترین نفرات به مهاجم در دفاع هستند و موظفند بیشترین فشار را به مهاجم وارد کرده و البته توسط مهاجم لمس نشوند. از دیگر قابلیت‌های این بازیکنان توانایی بازی در گوش‌ها در دفاع کم تعداد می‌باشد. همچنین پست سه می‌بایست قدرت هماهنگ شدن با نفر کناری‌اش را نیز داشته باشد. (که معمولاً سه سمت مخالف است)

بازیکن سنتر: بازیکن میانی بخش اصلی و مغز تیم است. او می‌تواند نقش یک راهنما را نیز ایفا کند. بیشتر بازیکنانی که موقعیت میانی را احاطه می‌کنند، مهاجمان خوبی هستند و معمولاً به‌دلیل بازی کردن به‌عنوان نقش مهاجم یک تیم و پیاده‌سازی استراتژی مربی، چندان در کار دفاع مداخله نکرده و یا نقش پر کننده فاصله میان دو حمایتی و سه را در دفاع هفت نفره ایفا می‌کنند. مربی تیم از این بازیکنان قدرت، سرعت و چابکی زیادی را انتظار دارد.

نکته



قد بلند و دست و پای کشیده، از نقاط قوت برای مهاجم محسوب می‌شود.

پرسش



پست‌های مختلف در رشته کبدی کدام‌اند؟

فعالیت کلاسی

در مورد پست‌های مختلف با هم‌کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنید.

پژوهش

هنرجویان با کمک هم‌کلاسی خود تصاویر مربوط به پست‌های مختلف در بازی کبدی را به کلاس ارائه دهند.

قوانین بازی

۱ تیمی که برنده پرتاب سکه است، حق انتخاب زمین بازی یا حمله نخست را به‌دست می‌آورد. در نیمه دوم زمین‌ها تعویض می‌گردد و تیمی که در نیمه اول حمله‌کننده بود، در این نیمه دیگر حمله‌کننده اول نبوده و تیم مقابل حمله را شروع می‌کند.

- پرتاب سکه توسط سرداور و با حضور کاپیتان‌های هر تیم انجام می‌گیرد.

۲ بازی در نیمه دوم با همان تعداد بازیکنان مانده در داخل زمین و امتیازات نیمه اول ادامه داده می‌شود.

- بازیکنانی که در نیمه اول اوت شده و تا سوت پایان بازی احیا نشده‌اند، در شروع نیمه دوم باید در محل استقرار بازیکنان اوت شده بنشینند.

۳ چنانچه در حین بازی، هر بخش از بدن بازیکنی با زمین بیرون از خط مرزی تماس یابد، به اوت آن بازیکن می‌انجامد.

- در صورتی‌که بازیکن مهاجم از خطوط مرزی تخطی کند، داور بازی بلافاصله سوت زده و مهاجم را اوت می‌کند؛ ولی چنانچه بازیکن مدافع در حین حملهٔ مهاجم، از خطوط مرزی خارج شود، سرداور یا داور بدون زدن سوت، بازیکن خاطی را با اعلام شماره وی به خارج از زمین و اوت هدایت کرده و اجازه ادامه حمله به بازیکن مهاجم داده می‌شود.
- اگر بازیکن اوت شده در جریان دفاع و گرفتن مهاجم مشارکت کند، مهاجم محفوظ بوده و یک امتیاز فنی به امتیازات رد و بدل شده در آن حمله، به تیم مقابل اضافه می‌شود.
- اگر بازیکن اوت شده تصمیم داور را به چالش کشیده و در خارج شدن از زمین مقاومت نماید و یا رفتار نامناسب داشته باشد، متناسب با رفتارش کارت سبز، زرد یا قرمز از داور دریافت می‌نماید (دریافت کارت زرد و قرمز یک امتیاز فنی برای تیم مقابل به همراه دارد).

۴ اگر قسمتی از بدن بازیکن، در طول درگیری بیرون از زمین را لمس کند، در صورتی‌که قسمتی دیگر از بدن وی در تماس با زمین بازی باشد، قانون اوت اعمال نمی‌گردد.

۵ مهاجم در طی حمله خود باید از خط باک عبور نماید. در صوت تخطی از این قانون مهاجم اوت می‌شود.

- در صورت درگیری مهاجم و مدافع یا تاچ مدافع توسط مهاجم، قبل از ورود به محوطه باک، قانون باک اعمال نمی‌گردد (نیازی به عبور مهاجم از خط باک وجود ندارد).
- لمس محوطه باک همانند محوطه بوینس و با انتقال وزن روی یک پا انجام می‌گردد.

۶ بعد از درگیری بین مدافع و مهاجم و یا تاچ مدافع توسط مهاجم، منطقه لابی به زمین بازی افزوده می‌شود و مهاجم و مدافعین می‌توانند وارد این منطقه شوند.
- لابی فقط در محوطه زمین مدافعین به زمین بازی اضافه می‌شود.

۷ تکرار کلمه کبدی با یک آهنگ و تن صدای ثابت توسط مهاجم ضروری می‌باشد. در صورت قطع این کلمه داور سوت زده علامت قطع کبدی را نشان داده و بازیکن خاطی را اوت می‌کند.
- تلفظ کلمه کبدی بعد از سوت داور و قبل از ورود به زمین حریف آغاز می‌شود.
- لبخند زدن، فریاد زدن، فشردن لب‌ها به هم، لیس زدن لب‌ها و بوسیدن انگشتان توسط مهاجم، قطع کبدی محسوب می‌شود.
- مدافعین حق گرفتن دهان مهاجم برای قطع کبدی مهاجم یا استفاده از تکل خشن و قیچی را ندارند. در صورت انجام این عمل توسط مدافعین، داور با توجه به نوع خطا، از کارت‌های خود استفاده نموده و مهاجم محفوظ می‌باشد.

۸ برای هر حمله فقط یک بازیکن مهاجم می‌تواند از خط نیمه عبور کرده و وارد زمین حریف شود.
- اگر دو مهاجم هم‌زمان از خط نیمه عبور کنند، داور یک امتیاز فنی به تیم مدافع داده و حمله دوباره انجام می‌شود. در صورتی که دو مهاجم یکی پس از دیگری وارد زمین مدافع شوند، ادامه حمله توسط مهاجم اول صورت گرفته و مهاجم دوم توسط داور به بیرون از زمین فراخوانده شده و اوت می‌گردد.

۹ تا زمانی که مهاجم از خط نیمه به زمین خودی گذر نکرده است، بازیکنان تیم مقابل حق ورود به زمین مقابل برای شروع حمله را ندارند.

۱۰ اگر از تیمی‌فقط یک بازیکن مانده باشد و آن بازیکن اوت شود یک امتیاز به همراه دو امتیاز لونا به تیم مقابل داده می‌شود.
- زمانی که یک تیم بازی را طوری مدیریت کند که همه بازیکنان حریف را به بیرون بفرستد، تمام بازیکنان مجدد احیا شده و تیم مقابل امتیاز لونا به‌دست می‌آورد. دو امتیاز اضافه به همراه امتیازات کسب شده در حمله یا دفاع آخر به تیم اهدا می‌شود.
- بازیکنان اوتی تیم لونا شده ۱۵ ثانیه زمان دارند تا دوباره به داخل زمین وارد شوند. در صورت تخطی از قانون ۱۵ ثانیه، داور یک امتیاز فنی به تیم مقابل می‌دهد.

۱۱ مدافعان مجاز نمی‌باشند که مهاجم را با کشیدن لباس در زمین خود حفظ نمایند.

۱۲ پس از اتمام حمله توسط یک تیم و در صورت اجازه حمله توسط داور برای تیم روبه‌رو، تیم مقابل تنها ۵ ثانیه زمان دارد تا مهاجم خود را به زمین حریف بفرستد. چنانچه مهاجم در این زمان حمله خود را آغاز نکند، یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق گرفته و حق حمله با همان تیم خواهد بود.

۱۳ چنانچه درگیری بین مدافعین و مهاجم رخ دهد و مهاجم موفق به فرار و بازگشت به زمین خودی شود، سوت توسط داور زده شده و تیم مقابل مجاز به پرسو نمی‌باشد؛ اما چنانچه مهاجم با لمس کردن (تاچ) مدافع یا مدافعین و بدون درگیری به زمین خود بازگردد، پرسو مجاز می‌باشد.
- هرگونه اقدام از سمت مدافع به سوی مهاجم، اعم از اقدام موفق یا ناموفق برای گرفتن مهاجم و دست دادن به مهاجم، درگیری محسوب می‌شود.

۱۴ یک تیم مجاز می‌باشد تنها دو حمله پی‌درپی بدون اثر داشته باشد؛ چنانچه در حمله سوم[1]، مهاجم همان تیم قادر به کسب امتیاز نباشد و امتیازی هم از دست ندهد، اوت اعلام شده و یک امتیاز به تیم مقابل داده خواهد شد.

■ حمله بی‌اثر به حمله‌ای گفته می‌شود که در آن هیچ امتیازی اعم از امتیاز تاچ، اوت و بوینس، رد و بدل نشود.

۱۵ هیچ مدافعی در حین حمله مهاجم، مجاز به ورود به زمین مقابل نمی‌باشند. چنانچه مدافعین وارد زمین مقابل شوند، مدافعین خاطی اوت و به تعداد آنها، امتیاز به تیم مهاجم تعلق می‌گیرد.

■ این قانون در سراسر بازی اجرا و حتی در زمان توقف بازی توسط داور هم، اعمال می‌شود.

۱۶ هم تیمی‌ها و مربی بازیکن مهاجم حق راهنمایی و مشاوره او در حین حمله را ندارند. در صورت انجام این عمل توسط آنها، داور یک امتیاز فنی به تیم مقابل می‌دهد.

۱۷ بازیکن یا بازیکنانی که اوت شده‌اند، در زمانی که یک یا چند بازیکن از تیم مقابل به اوت بروند، احیا می‌شوند (به زمین باز می‌گردند).

■ احیای بازیکنان در زمان کسب امتیاز بوینس و امتیاز فنی توسط تیم، مجاز نمی‌باشد.

■ به تعداد بازیکنان اوت شده از تیم مقابل، بازیکنان تیم دیگر احیا می‌شوند.

ارزشیابی بازخوردی

هنرجویان در ارتباط با قوانین به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ اوت بازیکن در بازی کبدی چیست؟

۲ آهنگ تکرار کلمه کبدی چه زمانی و به چه صورتی باید انجام گیرد؟

۳ آیا می‌دانید جریمه ورود دو مهاجم به زمین تیم مدافع به‌صورت هم‌زمان، چیست؟

۴ به‌نظر شما بازیکن مهاجم چند ثانیه برای شروع حمله فرصت دارد؟

۵ سومین حمله بی‌اثر پی‌درپی چیست؟

۶ در خصوص احیا در بازی کبدی چه می‌دانید؟

فعالیت کلاسی

هنرجویان به گروه‌های مختلف تقسیم شده و قوانین بازی را با کمک هنرآموز خود به‌دقت مرور و در کلاس تمرین کنند.

۱ـ Do or Die

پوشش و بدن بازیکنان

لباس بازی در مردان به شکل پیراهن و شورت ورزشی بوده و چرب بودن هیچ قسمت بدن مجاز نمی‌باشد و در دختران به‌صورت پوشش حجابی، پیراهن آستین بلند و شلوار می‌باشد. همچنین در بخش دختران استفاده از مقنعه و مایو زیر لباس‌های تیمی‌اجباری می‌باشد. شماره بازیکن باید پشت لباس و جلوی لباس یا روی شورت و شلوار ورزشی حک شود.



شکل ۴۴ـ لباس بازی بازیکنان دختر و پسر

اصول برگزاری مسابقات

ترکیب تیم (Squad Team)

در سطوح ملی هر تیم متشکل از ۱۰ الی ۱۲ بازیکن و در سطوح بین‌المللی هر تیم متشکل از ۱۰ الی ۱۴ بازیکن می‌باشد.

بازی (Playing)

هر تیم متشکل از حداقل ۱۰ و حداکثر ۱۲ بازیکن می‌باشد (۷ نفر به‌عنوان بازیکن اصلی و ۵ نفر به‌عنوان بازیکن ذخیره). اسامی بازیکنان باید در زمان وزن‌کشی به سرپرست فنی مسابقات تحویل داده شود. در صورتی‌که به‌دلیل مصدومیت یا محرومیت تعداد بازیکنان یک تیم به کمتر از ۵ نفر کاهش پیدا کند، بازی ادامه نخواهد یافت.

نکته

چنانچه پیش از شروع بازی هر یک از دو تیم کمتر از ۷ بازیکن داشته باشند، مسابقه آغاز نخواهد شد.

مدت زمان مسابقه (Duration of the Match)

مدت زمان مسابقه برای آقایان (بزرگسالان و جوانان)، دو نیمه ۲۰ دقیقه‌ای و ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه می‌باشد. مدت زمان مسابقه برای بانوان (بزرگسالان و جوانان و نوجوانان دختر و پسر)، دو نیمه ۱۵ دقیقه‌ای و ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه می‌باشد.

نکته مهم:

- تیم‌ها بعد از تایم استراحت جابه‌جا می‌شوند و تعداد بازیکنان و شماره بازیکنان در شروع نیمه دوم بازی می‌بایست همان تعداد و شماره بازیکنان در پایان نیمه اول باشد.
- آخرین حمله در پایان هر نیمه مسابقات باید تا کامل شدن آن حمله حتی بعد از تمام شدن زمان قانونی مسابقه انجام پذیرد.

سیستم امتیاز (System of Scoring)

یک تیم با اوت شدن هر بازیکن از تیم مقابل یک امتیاز کسب می‌کند. همچنین تیم با کسب امتیاز لونا دو امتیاز ویژه هم به‌دست می‌آورد. علاوه بر این موارد، امتیازات بوینس و فنی هم جزو امتیازات کسب شدهٔ هر تیم می‌باشند.

تایم اوت (Time Out)

هر تیم می‌تواند از دو تایم اوت ۳۰ ثانیه‌ای در هر نیمه مسابقه استفاده کند. این تایم اوت توسط کاپیتان یا مربی به سرداور اعلام می‌گردد. زمان تایم اوت به زمان مسابقه اضافه می‌شود.

نکته مهم:

- در حین تایم‌اوت تیم‌ها اجازه خارج شدن از محوطه زمین را نداشته و با تخطی از این قانون یک امتیاز فنی به تیم مقابل داده می‌شود.
- تایم‌اوت فنی نیز توسط سرداور در صورت صدمه بازیکنان، تعلیق به‌وسیله عوامل بیرونی، خط‌کشی مجدد زمین و یا هر شرایط ناخواسته دیگر اعلام خواهد شد.

تعویض (Substitution)

هر تیم در کل بازی می‌تواند پنج بار درخواست تعویض کند. بازیکنی که باید از زمین خارج شود در محوطه تعویض قرار می‌گیرد. در ابتدا بازیکن تعویضی از زمین خارج شده و سپس بازیکن جایگزین وارد زمین می‌شود. بازیکنان تعویضی می‌توانند دوباره تعویض شوند.

نکته

- تعویض بازیکنان اوتی و دیسکالیفه تا زمان بازگشت به زمین مجاز نمی‌باشد.
- چنانچه بازیکن بدون اجازه سرداور وارد زمین شود، یک امتیاز فنی به تیم مقابل داده می‌شود.

امتیاز بوینس (Bonus Point)

امتیاز بوینس در صورتی می‌تواند توسط مهاجم کسب شود که بازیکنان مدافع حداقل ۶ نفر باشند.

نکته مهم:

- چنانچه مهاجم موفق به کسب امتیاز بوینس شده و بعد توسط مدافعین به دام افتد، امتیاز بوینس وی محفوظ می‌باشد.
- چنانچه مهاجم بعد از زدن بوینس موفق به لمس یک یا چند مدافع حریف شود، امتیاز بازیکنان اوت شده به امتیاز بوینس وی اضافه می‌گردد.
- اگر مهاجمی هم‌زمان با زدن بوینس گرفتار مدافعین شود، امتیاز بوینس به وی تعلق نمی‌گیرد.
- پس از تاچ یا درگیری، عبور از خط باک بوینس امتیازی ندارد.

نتیجه (Result)

تیمی که موفق به کسب امتیاز بیشتر شده، برنده بازی می‌باشد.

کارت‌های اخطار (Warning Cards):

- **کارت سبز:** (اخطار)
- **کارت زرد:** تعلیق موقت ۲ دقیقه‌ای که امتیاز فنی برای تیم مقابل به همراه دارد.
- **کارت قرمز:** (اخراج از مسابقه) خروج فرد از زمین و محدوده فنی و امتیاز فنی برای تیم مقابل را به همراه دارد.

ارزشیابی بازخوردی

در ارتباط با اصول برگزاری مسابقات به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱ آیا می‌دانید مدت زمان بازی کبدی برای رده‌های مختلف از نظر سن و جنسیت چقدر است؟
۲ به‌نظر شما هر تیم مجاز به درخواست چند تایم‌اوت در بازی کبدی می‌باشد؟
۳ تعداد و نحوه انجام تعویض در بازی کبدی، چگونه است؟
۴ انواع کارت‌ها درکبدی و جریمه مربوط به آنها کدام‌اند؟

فعالیت کلاسی

۱ در مورد نحوه امتیازگیری بازی کبدی با هم‌کلاسی‌های خود بحث و گفت‌وگو کنید.
۲ در مورد امتیاز بوینس با هم‌کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنید.

مقدماتی بر تاکتیک و استراتژی

- تاکتیک یعنی عملکرد مناسب در موقعیت معین به سمت هدفی خاص یا ایجاد موقعیت برای رسیدن به هدفی معین. تاکتیک وسیله‌ای برای تضعیف روحیهٔ حریف است و این کار از طریق حرکات بدن، تغییر مکان، رفتار و حتی سخن گفتن انجام می‌گیرد.
- مهارت‌ها و تاکتیک‌ها با هدف فریب دادن حریف در یک وضع صحیح در رقابت‌ها ترتیب داده شده و مورد استفاده قرار می‌گیرند.
- ویژگی تاکتیک‌ها بهره‌برداری از یک موقعیت برای به‌دست آوردن امتیاز است و اغلب به‌وسیله مهارتی مناسب یا تکنیک در یک رقابت خاص روی می‌دهند.
- تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها در واقع هنر انجام دادن یک مهارت در رقابت با حریف به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم می‌باشند.

در کبدی هر بازیکن به‌تنهایی نیاز به داشتن اطلاعات کاملی از فنون و تاکتیک‌ها و تکنیک‌های دفاع و حمله دارد؛ زیرا او، هم در جایگاه یک مدافع و هم در جایگاه مهاجم، در شرایط بازی تلاش خواهد کرد. حمله کوشش یا تلاشی یک نفره و دفاع کوششی ترکیب شده با چند نفر است. صرفاً تسلط داشتن روی مهارت‌ها و تاکتیک‌های بازی برای موفق شدن در بازی توسط بازیکن، کفایت نمی‌کند.

- در هنگام بازی، این مهارت‌ها و تاکتیک‌ها باید در زمان مناسبی استفاده شوند تا ارزش تیمی داشته باشند. در نظر داشته باشید که تاکتیک‌های تیمی و انفرادی با هم استفاده می‌شوند.

انواع تاکتیک‌ها و استراتژی‌ها:

۱ تاکتیک‌ها و استراتژی‌های حمله

۲ تاکتیک‌ها و استراتژی‌های دفاع

۱ـ تاکتیک‌ها و استراتژی‌های حمله

پیش‌تر در مورد انواع روش‌های فرار مهاجم به‌طور مختصر بحث نمودیم؛ اکنون برخی استراتژی‌های پیچیده‌تر را بررسی کرده و روش انجام هرکدام را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

- مهم‌ترین فاکتور برای مهاجمان تمرکز روی پای مدافعین است؛ به شکلی که در طول حرکت پای تمام مدافعین، در دایره دید مهاجم باشد؛ چون هر حرکتی برای گرفتن، با حرکت پای مدافع به سمت حمله‌کننده شروع می‌شود.

فعالیت کلاسی

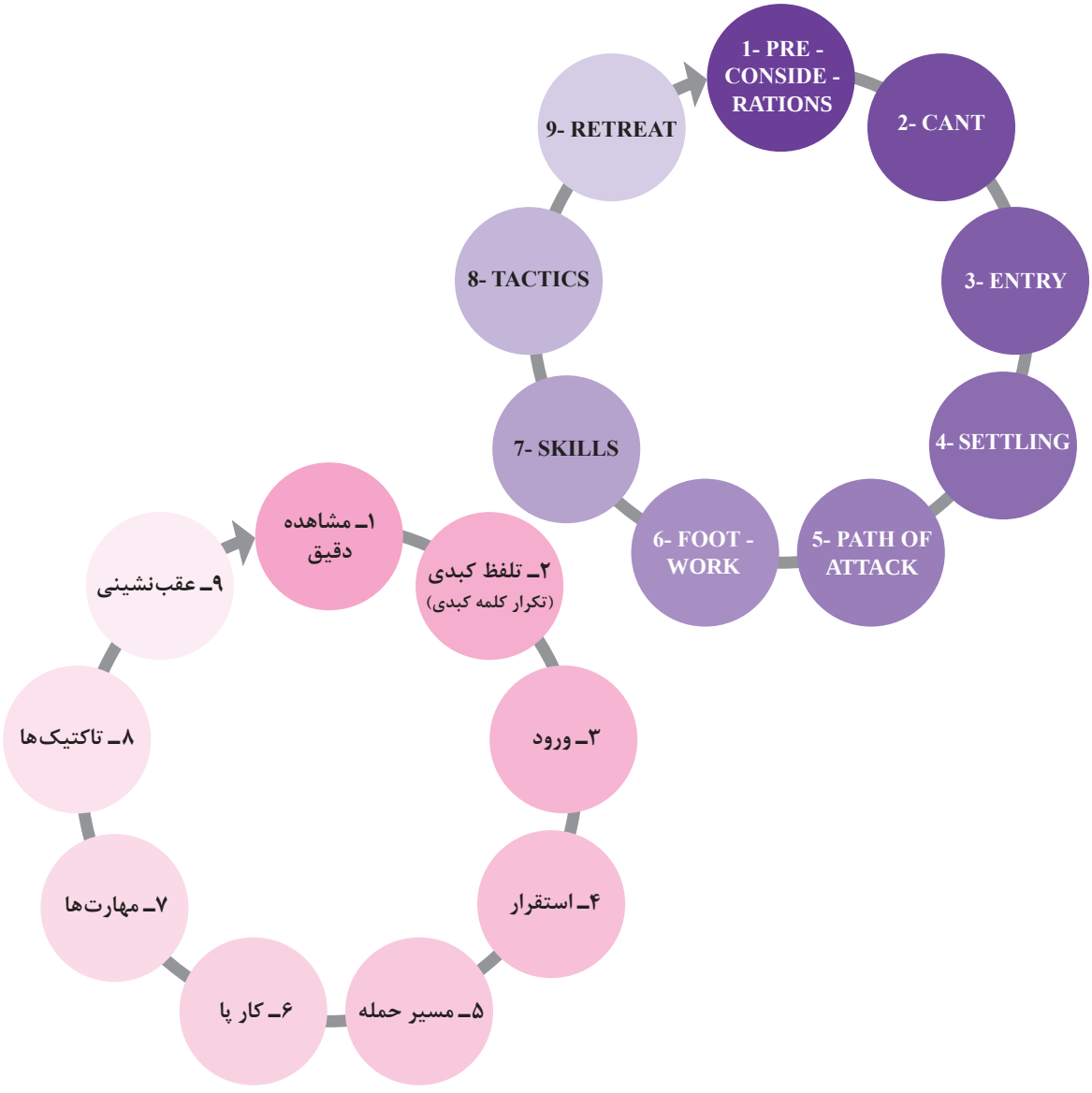
هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شده و در خصوص تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی کبدی با هم کلاسی‌های خود گفت‌وگو کنند.

ارزشیابی بازخوردی

به‌نظر شما در زمان حمله، تمرکز مهاجم روی کدام قسمت بدن مدافع می‌باشد.

اجزای حمله: اجزای اصلی حمله شامل این موارد است:

۱ مشاهده دقیق
۲ تلفظ کبدی (تکرار کلمه کبدی)
۳ ورود
۴ استقرار
۵ مسیر حمله
۶ کار پا
۷ مهارت‌ها
۸ تاکتیک‌ها
۹ عقب‌نشینی



نمودار ۱

نکته

مشاهده دقیق یعنی نقشه‌ها، تفکرات و استراتژی که حمله‌کننده در سر دارد. مهارت ذهنی حمله‌کننده باعث می‌شود تا او حرکت خود را با آمادگی کامل انجام دهد.

حمله‌کننده باید نکات زیر را پیش از آغاز حمله مورد رسیدگی قرار دهد:

الف) از کجا وارد شود؟
ب) تعداد بازیکنان مدافع چند نفر است و کدام بازیکن را خارج کند؟
ج) حالت دفاعی و توانایی تیم مقابل چگونه است؟
د) سیستم دفاع تیم مقابل چگونه است؟
ه) طرح نقشهٔ عقلانی برای حمله
و) انتخاب هدف
ز) موقعیت بازی
ر) بازی خط بوینس

فعالیت کلاسی



۱ در خصوص اجزای حمله در بازی کبدی با دوستان خود بحث و گفت‌وگو نمایید.
۲ در خصوص مراحل پیش از آغاز حمله در بازی کبدی با دوستان خود بحث و گفت‌وگو نمایید.

وارد شدن به زمین مدافعان و مسافتی که پوشش داده می‌شود، در عقب‌نشینی به زمین خودی تأثیر زیادی دارد. همچنین حملات مهاجمان به تعداد مدافعان در زمین نیز بستگی دارد. مهاجم باید یک طرح ذهنی پیش از شروع حمله طراحی کرده باشد. حمله بدون نقشهٔ ذهنی قبلی ممکن است خطرآفرین باشد. مهاجم باید هدفش را معلوم سازد و حمله‌اش را به‌سوی هدفش انجام دهد.

ورود به میدان بازی به سه نکته بستگی دارد:

۱ حالت مهاجم
۲ طرفی که حمله‌اش را آغاز می‌کند.
۳ دستوری که براساس آن حرکت می‌کند.

فعالیت کلاسی



هنرجویان در گروه‌های مختلف تقسیم شده و در خصوص ورود به میدان بازی در کلاس تمرین کنند.

تاکتیک‌های فرار: مهاجم می‌تواند از هر یک از مناطق راست، چپ و مرکزی وارد شود. معمولاً مهاجمی که بازیکن گوشهٔ چپ یا راست است، از گوشه چپ یا راست وارد می شود و بازیکن منطقه مرکزی از مرکز آغاز می‌کند؛ امّا این شگرد اجباری نیست.

پرسش



به‌نظر شما لزوم اجرای تاکتیک‌های فرار در چیست؟

مهارت‌های ترکیبی حمله مهاجم: مهارت‌های ترکیبی از ترکیب چند مهارت ساده و گول زدن مدافع به‌وجود می‌آید. به‌عنوان مثال زمانی که مهاجم قصد تاچ نفر گوش چپ را دارد، ابتدا به سمت سه راست حرکت می‌کند و یا با حرکت بدن این‌گونه وانمود کرده و درست زمانی که مدافع گوش چپ در حال حرکت به سمت مهاجم برای پشت پر کردن یا کمرگیری است، اقدام به تاچ پا یا دست می‌کند.

نمونه‌هایی از حرکات ترکیبی عبارت‌اند از:

- حرکت برای زدن بوینس و لگد از پایین به بالا
- حرکت برای لمس مدافع و بوینس زدن.

اقدامات مهاجم برای فرار از دام مدافعین

۱ **پرش از روی زنجیر:** این یک مهارت هنری است که نسبت به هر مهارت دیگری در کبدی، بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد و اجرای آن به آمادگی جسمانی و تعلیم زیادی نیاز دارد. هنگام پرش، مهاجم باید بیشترین نیرو را از زمین به‌وسیله انعطاف زانوهایش گرفته و در هنگام فرود برای اجتناب از آسیب‌دیدگی، با قرار دادن دستانش، روی زمین بغلتد.



مرحله پیش از فرار



مرحله اول فرار از زنجیر



مرحله دوم فرار از زنجیر



مرحله سوم فرار از زنجیر



مرحله چهارم فرار از زنجیر

شکل ۴۵

حالاتی که در آن مهاجم می‌تواند مهارت پرش از روی زنجیر را اجرا کند:

- زنجیره زیر سطح شکم را شامل شود.
- فاصله بین مدافع گوش و حمایتی او زیاد بوده و دست‌ها کاملاً کشیده و نسبتاً پایین باشند.
- مدافعین با سرعت زیاد و در حالت زنجیر به سمت مهاجم حرکت کنند.

نکته

پرش باید بلندتر از زنجیره بوده و حرکت مهاجم سریع و انفجاری باشد.

۲ **فرار از زیر زنجیره:** این مهارت در سرعت و به‌ویژه برای مهاجمین کوتاه قد که خم شدن و دویدن برایشان آسان است، مؤثرتر می‌باشد. مهاجم باید تنهٔ خود را با انعطاف‌پذیری زانوهایش کاملاً خم کرده و به سوی خط مرکزی شیرجه بزند.



قبل از اجرای تکنیک



مرحله اول فرار از زیر زنجیر



مرحله دوم فرار از زیر زنجیر

شکل ۴۶

حالاتی که در آن مهاجم می‌تواند در زنجیر نفوذ کند:

- زنجیره بالای سطح شکمی را شامل شود.
- زنجیره باز و پهن باشد.
- بین مهاجم و زنجیره فاصله وجود داشته باشد.

نکته

هنگامی که مهاجم تنومندتر و قوی‌تر از مدافعین است می‌تواند با استفاده از انتقال تمام وزن بدن روی زنجیره، زنجیره را شکسته و از هم باز کند.

روش‌های دیگری نیز وجود دارند که مهاجم با استفاده از این روش‌ها می‌تواند از سد دفاعی عبور کرده و خود را به مرکز زمین برساند. این روش‌ها عبارت‌اند از:

- غلت به سمت عقب و پرتاب پا به سمت خط مرکزی
- غلت به سمت جلو و پرتاب دست به سمت خط مرکزی
- پرتاب بدن به سمت مرکز و کشیدن دست به سمت خط مرکزی درحالی‌که بدن رو به پشت است
- غلت به سمت پهلو
- خزیدن به سمت جلو
- شیرجه زدن به سمت خط مرکزی

تاکتیک‌های حمله در پرسو یا تعقیب

پیش‌تر اشاره کردیم که عمل پرسو یک روش تعقیب مهاجم در زمان بازگشت به زمین خودی می‌باشد. همچنین با قوانین اجرای آن آشنا شدیم؛ حال در مورد آن به‌طور کامل بحث می‌کنیم.

پرسو یک حمله غافلگیرانه از طرف مهاجم یک تیم برای تعقیب کردن مهاجم تیم مقابل است. تعقیب در کبدی، یک تاکتیک تهاجمی حمله است. طرح اصلی این تاکتیک غافلگیر کردن مهاجم است. حملهٔ تعقیب‌کننده باید بسیار سریع باشد و به سرعت بتواند مهاجم مقابل را قبل از استقرار در وضعیت تدافعی خود به دام بیندازد. ناگهانی بودن این تاکتیک می‌تواند قدرت دفاعی تیم را برهم بزند، زیرا مهاجم مورد تعقیب ممکن است وقت کافی برای دوباره به‌دست آوردن وضعیت دفاعی خود، پیدا نکند. در این حالت، مدافعین چپ و راست تیم مهاجمی که می‌خواهد به زمین خود بازگردد، برای جلوگیری از پرسو شدن هم تیمی خود، کمی به خط وسط نزدیک شده و فضا را برای پرسوکننده ناامن کرده تا مهاجم خودی بتواند به سلامت به دفاع ملحق شود.





شکل ۴۷ـ پرسو در زمان بازگشت مهاجم به زمین خودی

موقعیت‌هایی که در آن تعقیب می‌تواند مؤثر واقع شود عبارت‌اند از:

- مهاجم حریف از تعقیب آگاه نباشد و برای بازگشت به زمین خود کند حرکت کند.
- مهاجم پشت خود را هنگام برگشت به زمین خودی برگرداند.
- هنگامی که مهاجم مورد تعقیب، سنگین وزن و کند است.

نکته

تعقیب می‌تواند به دو صورت تعقیب مستقیم و تعقیب مورب انجام گیرد.
پرسو نیازی به سوت و اجازه داور ندارد.

فعالیت کلاسی

در خصوص استراتژی‌های حمله در بازی کبدی، با هم‌کلاسی‌های خود تمرین و تبادل‌نظر کنید.

تمرین

در گروه‌های مختلف در کلاس انواع تاکتیک‌های حمله را با نظارت هنرآموز خود انجام دهید.

ارزشیابی بازخوردی

کدام‌یک از تاکتیک‌های حمله چالش برانگیز بود.

پژوهش



در مورد تمام تاکتیک‌های حمله فیلم، انیمیشن و پوستر تهیه کرده و به کلاس ارائه دهید و بحث و گفت‌وگو کنید.

۲ـ تاکتیک‌ها و استراتژی‌های دفاع

برای مدافعین بهترین حالت تا زمان درگیری، نگاه کردن به چشم مهاجم و دنبال کردن مسیر دید حمله‌کننده است تا هر لحظه که مهاجم دید مناسب نداشت موقعیت گرفتن را فراهم کند.

وظیفه اصلی مدافع اجتناب از تماس با مهاجم و در عین حال، تلاش برای گرفتن مهاجم برای به‌دست آوردن امتیاز است.

شرایط لازم بازیکنان دفاع شامل: موقعیت، رقص پا، مشاهده، پیش‌بینی، مهارت‌ها، مشارکت‌ها و ترکیب‌ها، ردیابی، مسیر مهاجم، تاکتیک‌ها، روش‌های تیم و موقعیت‌های ویژه است.

گرفتن امتیاز موفق همان چیزی است که در گرفتن مهاجم کسب شده و از رسیدن او به زمین خودی جلوگیری به عمل می‌آید. همراه با مهارت‌های تهاجمی مناسب، تیم باید سیستم دفاعی منسجمی برای پیروز شدن بر رقبا داشته باشد. دفاع اهمیت بسیاری در تیم دارد؛ زیرا هر تلاش ناموفقی در گرفتن مهاجم ممکن است به از دست دادن امتیاز بینجامد.

وظایف مدافعین در کبدی به شرح زیر است:

۱ اجازهٔ تماس را به مهاجم ندهد.
۲ از مرزها در مدت حمله عقب نکشد.
۳ اجازه فرار به مهاجم ندهد.
۴ بازیکنان اوت شده را احیا کند.

دفاع در کبدی به چهار گروه زیر تقسیم می‌شود:

۱ شرایط لازم بازیکنان دفاع
۲ موقعیت بازی
۳ مهارت‌های اصلی در دفاع
۴ مهارت‌های پیشرفته در دفاع

فعالیت کلاسی



در خصوص وظایف مدافعین در بازی کبدی، با هم‌کلاسی‌های خود تمرین و تبادل نظر کنید.

تاکتیک باک لاین: زمانی که اختلاف امتیاز میان دو تیم اندک است و زمان بازی رو به اتمام می‌باشد، تیم مدافع می‌تواند به‌عنوان یک راهبرد تاکتیکی اعلام باک نماید. در این وضعیت، بازیکنان تیم مدافع به جای استقرار بر روی خط بوینس، روی خط باک آرایش می‌گیرند. هدف از این اقدام آن است که مهاجم برای معتبر شدن حمله ناگزیر به عبور از خط باک شود. در صورتی‌که مهاجم نتواند خط باک را رد کند حمله وی ناموفق بوده و براساس مقررات بازی، اوت محسوب می‌شود. این شیوه دفاعی عمدتاً در دقایق پایانی مسابقه و در شرایط حساس، به منظور حفظ برتری یا جلوگیری از تغییر نتیجه، مورد استفاده قرار می‌گیرد. با وجود نزدیک بودن خط باک به خط میانی و احتمال خطر برای مدافعین، این استراتژی آخرین راه تلاش توسط تیم مدافع برای حفظ برتری یا تغییر امتیازات می‌باشد.



شکل ۴۸ـ سیستم اعلام باک

ارزشیابی بازخوردی

آیا در خصوص تاکتیک باک لاین در بازی کبدی، اطلاعاتی دارید؟

فعالیت کلاسی

در گروه‌های درسی کلاس تاکتیک باک لاین را تمرین و تبادل‌نظر کنید.

تاکتیک گرفتن‌های ترکیبی به‌عنوان تاکتیک گروهی

نگه داشتن‌های ترکیبی به‌عنوان تاکتیک انفرادی و یا تاکتیک گروهی برای مهاجم تیم حریف و جلوگیری از فرارش مورد استفاده قرار می‌گیرند.

هنگامی که یک تکنیک توسط مدافعی روی مهاجم انجام شد، مدافعین دیگر در جهت کمک به هم‌تیمی خود و اطمینان از مهار مهاجم اقدام به حمایت و انجام تکنیک دیگر روی مهاجم می‌کنند. این عمل معمولاً به‌عنوان حمایت کردن شناخته می‌شود.

منظور از حمایت کردن، پوشش دادن مدافع یا مدافعینی است که درگیری در دفاع را زودتر انجام داده‌اند و موفق به مهار کامل مهاجم نشده‌اند.

انواع حمایت شامل کشیدن، هل دادن، تغییر جهت و بستن مسیر مهاجم است. در حمایت کردن سرعت عمل و جهت حرکت حائز اهمیت می‌باشد.

این استراتژی به چند قسمت دسته‌بندی می‌شود که نمونه‌هایی از آن به شرح زیر می‌باشد:

- نگه داشتن مچ پا و سد کردن یا پرت کردن از روبه‌رو
- گرفتن ران و سد کردن یا پرت کردن از روبه‌رو
- گرفتن ران و زنجیره از روبه‌رو
- گرفتن مچ پا و زنجیره از روبه‌رو
- زنجیره و سد کردن
- نگه داشتن مچ یا شیرجه زدن و پرت کردن از روبه‌رو



شکل ۴۹ـ گرفتن مچ و زنجیره از روبه‌رو



شکل ۵۰ـ گرفتن ران و زنجیره از روبه‌رو

پرسش

منظور از گرفتن‌های ترکیبی چیست و چه کاربردی دارد؟

فعالیت کلاسی

با کمک هم‌کلاسی خود و با نظارت هنرآموز انواع حمایت را در کلاس تمرین کنید.

سیستم بازی و نحوه قرارگیری مدافعین در زمین

سیستم بازی به‌صورت گروهی و مجموعه‌ای از نقش‌ها که با یک ارتباط منظم با یکدیگر کار می‌کنند، تعریف می‌شود.

در هر سیستم، عملکرد هر بازیکن به عملکرد دیگر بازیکنان بستگی دارد و نباید بازی به‌صورت انفرادی انجام گیرد. با توجه به اهمیت تغییر مکرر در تعداد بازیکنان، مدافعان باید سیستم‌های مختلفی را برای تثبیت کردن هر وضعیت به‌کار گیرند.

دفاع در کبدی عملی ترکیبی است که در آن مدافعان می‌بایست علاوه بر محافظت از خود، از سایر هم‌تیمی‌های خود در مقابل مهاجم محافظت نمایند. براساس قانون اخراج و احیا، هر مدافع باید توانایی جایگزینی برای دو یا سه پست در دفاع را داشته باشد. (یک مدافع باید در پست‌های دیگر دفاع به غیر از پست تخصصی خود توانایی بازی کردن داشته باشد).

هدف اصلی دفاع کسب امتیاز بوده که با گرفتن مهاجم و نگه داشتن او این عمل محقق می‌شود. در جریان حمله مهاجم، هر تعداد مدافعی که لمس شوند، از زمین بیرون می‌روند و با از دست دادن مدافعین، قدرت دفاع کمتر شده و تیم حمله مجال بیشتری برای کسب امتیاز به‌دست می‌آورد. سیستم دفاع با تعداد مدافعین در زمین چیده می‌شود. برای مثال سیستم دفاع در تعداد هفت نفره با تعداد چهار نفره متفاوت می‌باشد.



Right Zone		Center Zone			Left Zone	
RC	RI	R/cov	CM	L /cov	LI	LC
Right corner	Right in	Right cover	Center man	Left cover	Left in	Left corner
گوش راست	حمایتی راست	پوشش راست	بازیکن میانی	پوشش چپ	حمایتی چپ	گوش چپ

شکل ۵۱

انواع و اشکال رایج سیستم‌های دفاعی با تعداد مختلف

۱ـ سیستم بازی دفاعی هفت نفره

هنگامی‌که هفت مدافع داخل زمین باشند و مهاجم وارد قسمت راست زمین مدافعین شود، بازیکنان گوش راست، دو راست (حمایتی راست) و سه راست (پوشش راست) دست‌ها را از هم رها کرده و آماده زیرگیری، مچ گیری و یا هر حرکتی متناسب با حمله مهاجم می‌شوند. در طرف مقابل مهاجم یعنی سمت چپ زمین مدافعین، بازیکن سه چپ مچ دست بازیکن میانی (سنتر) را می‌گیرد تا در صورت نیاز، به‌صورت زنجیر مهاجم را مهار کنند؛ یا بازیکن سه چپ با رها کردن مچ دست بازیکن میانی اقدام به زیرگیری یا هر حرکتی متناسب با حرکت مهاجم نماید. در فاصله یک قدم از پشت سر آنها بازیکن گوش چپ نیز دست حمایتی چپ را گرفته و آماده اقدام علیه مهاجم می‌شود. همچنین براساس استراتژی مربی، بازیکن سنتر (بازیکن چهار یا میانی) می‌تواند پشت مدافعین سه راست و چپ، در انتهای زمین قرار گرفته و در کار دفاع مداخله نکند و با استراحت و نفس‌گیری، خود را برای حمله بعدی آماده کند. در این صورت چرخش مدافعین به‌صورت شش نفره می‌باشد.



شکل ۵۲ــ دفاع هفت نفره وقتی مهاجم در سمت چپ زمین است



شکل ۵۳ــ دفاع هفت نفره وقتی مهاجم در سمت راست زمین است

۲ــ سیستم بازی دفاعی شش نفره

در این سیستم مدافعین به‌صورت دو به دو روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته، دست‌های یکدیگر را می‌گیرند و متناسب با حرکات مهاجم، گارد خود را تغییر می‌دهند.



شکل ۵۴ــ دفاع شش نفره وقتی مهاجم در سمت راست زمین است



شکل ۵۵ــ دفاع شش نفره وقتی مهاجم در سمت چپ زمین است

۳ـ سیستم بازی دفاعی پنج نفره



شکل ۵۶ـ دفاع پنج نفره وقتی مهاجم در سمت چپ زمین است



شکل ۵۷ـ شکل دیگر سیستم دفاعی پنج نفره ـ وقتی مهاجم در سمت راست زمین است

۴ـ سیستم بازی دفاعی چهار نفره



شکل ۵۸ـ دفاع چهار نفره وقتی مهاجم در سمت چپ زمین است



شکل ۵۹ـ شکل دیگر سیستم دفاعی چهار نفره ـ وقتی مهاجم در سمت راست زمین است

۵ـ سیستم بازی دفاعی سه نفره



شکل ۶۰ـ دفاع سه نفره وقتی مهاجم در سمت چپ زمین است



شکل ۶۱ـ شکل دیگر سیستم دفاعی سه نفره ـ وقتی مهاجم در سمت راست زمین است

۶ـ سیستم بازی دفاعی دو نفره



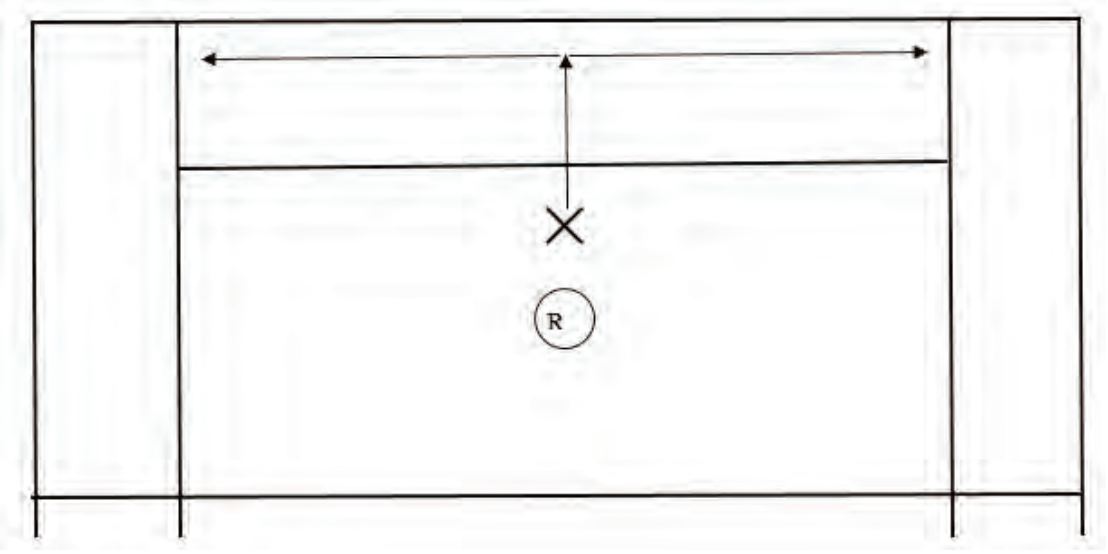
شکل ۶۲ـ دفاع دو نفره وقتی مهاجم در سمت راست زمین است



شکل ۶۳ـ دفاع دو نفره وقتی مهاجم در سمت چپ زمین است

۷ـ سیستم بازی دفاعی یک نفره

مدافع باید روی خط باک یا بوینس ایستاده و کم‌کم عقب بکشد و با حرکت به سمت چپ و راست مهاجم را به‌دنبال خود بکشد. این استراتژی در جهت پیشگیری از تاچ شدن زودهنگام مدافع، اتلاف زمان حمله مهاجم و ایجاد شانس بیشتر برای گرفتن مهاجم می‌باشد.



شکل ۶۴ـ دفاع یک نفره





شکل ۶۵ـ دفاع یک‌نفره

فعالیت کلاسی

در خصوص استراتژی‌های دفاع در بازی کبدی، با هم‌کلاسی‌های خود تمرین و تبادل نظر کنید.

تمرین

در گروه‌های مختلف در کلاس انواع تاکتیک‌های دفاع را با نظارت هنرآموز خود انجام دهید.

ارزشیابی بازخوردی

کدام‌یک از تاکتیک‌های دفاع چالش برانگیز بود؟

پژوهش

در مورد تمام تاکتیک‌های دفاع فیلم، انیمیشن و پوستر تهیه کرده و به کلاس ارائه دهید.

اهمیت بدنسازی و آمادگی جسمانی در کبدی

با توجه به اینکه کبدی یک ورزش فیزیکی و دارای برخورد است و اصلی‌ترین عامل موفقیت ورزشکاران در این رشته توانایی جابه‌جایی سریع در زمین است، بدنسازی و سطح آمادگی جسمانی یک ورزشکار کبدی در اولویت قرار دارد.

کبدی ترکیبی از قدرت بدنی، سرعت عمل، چابکی، تمرکز و هماهنگی تیمی است و به‌خوبی موجب تقویت مهارت‌های جسمی و روحی بازیکنان می‌شود. در این بازی ویژگی‌های کشتی و راگبی با هم ترکیب شده و بازیکنان علاوه بر توانایی‌های فیزیکی، باید از هوش، دقت و برنامه‌ریزی تاکتیکی نیز بهره ببرند.

در سال‌های اخیر این ورزش از حالت محلی خارج شده و در سطح بین‌المللی نیز از محدوده سنتی خود فراتر رفته و به یکی از رشته‌های رسمی در بازی‌های آسیایی و مسابقات جهانی تبدیل شده است. کشور ما ایران نیز از جزء کشورهای پیشرو در این رشته به‌شمار می‌آید.

نکته

تقویت سیستم قلبی تنفسی در کبدی ضروری می‌باشد.



شکل ۶۶

آنچه در نهایت یک ورزشکار کبدی به آن احتیاج دارد، سرعت، قدرت، سرعت عکس‌العمل، چابکی و انعطاف‌پذیری است تا علاوه بر افزایش کیفیت اجرای تکنیک در زمین بازی، تا حد امکان از خطرات ناشی از آسیب درامان بماند. مراحل آمادگی جسمانی به‌صورت آماده‌سازی عمومی، آماده‌سازی تخصصی و اوج اجرا دسته‌بندی می‌شود. کبدی یک ورزش پرفشار و ترکیبی است که تقریباً کل بدن را درگیر می‌کند.

مهم‌ترین گروه‌های عضلانی موردنیاز در کبدی عبارت‌اند از:

۱ـ عضلات پایین تنه

- **چهارسر ران:** برای حفظ گارد، دویدن، حمله و تغییر جهت
- **همسترینگ:** برای شتاب‌گیری و توقف ناگهان
- **ساق پا:** (دوقلو) حفظ تعادل و حرکت انفجاری

۲ـ عضلات بالا تنه

- **سینه:** هل دادن و درگیری با مدافعان
- **پشت:** کشیدن و مهار حریف
- **بازوها:** (جلو بازو و پشت بازو) قفل کردن و گرفتن

۳ـ عضلات مرکزی بدن:

- **شکمی:** حفظ راستای بدن
- **عضلات عمقی کمر:** حفظ تعادل و چرخش سریع بدن

پژوهش

با کمک گروه درسی خود انواع تمرینات بدنسازی در کبدی را به‌صورت فیلم، پوستر، بنر و... به کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی بازخوردی

به نظر شما، چرا باید بازیکنان کبدی از آمادگی جسمانی بالایی برخوردار باشند؟

گرم کردن و سرد کردن

برای شرکت در مسابقه یا جلسه تمرینی،گرم کردن بدن به منظور تعادل فیزیکی آن صورت می‌گیرد. گرم کردن فقط یک روش فیزیکی نیست، بلکه آماده‌سازی روانی بازیکن قبل از یک واقعه مهم است. اگر بازیکن مجبور شود به حالت بدنی و روانی مناسبی برسد تا بهترین اجرای خود را ارائه دهد، درست گرم کردن غیرقابل‌انکار است.

هدف گرم کردن، رسیدن یا نزدیک شدن به وضعیت قبل از شروع تمرین یا مسابقه است. گرم کردن از شروع تمرین اصلی، فعالیت سیستم عصبی مرکزی را تحریک کرده و باعث افزایش هماهنگی عصب و عضلات می‌شود به‌گونه‌ای که زمان واکنش حرکات را کاهش داده، هماهنگی را بهتر نموده و عملکرد حرکتی را بهبود می‌بخشد.

عواملی که گرم کردن را کنترل می‌کنند، عبارت‌اند از:

- سن
- جنسیت
- وضعیت هوا
- نوع فعالیت
- میزان آمادگی جسمانی
- وضعیت سلامت و آسیب‌های قبلی ورزشکار

طول مدت گرم کردن در هوای گرم ممکن است کوتاه‌تر از هوای سرد باشد.

گرم کردن به دو قسمت تقسیم می‌شود:

- گرم کردن عمومی
- گرم کردن اختصاصی

گرم کردن عمومی: با افزایش تدریجی جریان خون، سوخت‌وساز و دمای بدن همراه می‌باشد و در نتیجه سیستم تنفسی تحریک می‌شود و نیاز به اکسیژن افزایش می‌یابد. افزایش اکسیژن و جریان خون در عضلات موجب اجرا و عملکرد بهتر می‌شود.

به‌عنوان نمونه برای گرم کردن عمومی برای بازی کبدی می‌توان گرم کردن را با دویدن آرام و با انجام حرکات مختلف شروع کرد که در این حالت جریان خون در عضلات افزایش یافته و دمای عضلات بالا می‌رود. بهترین روش برای این کار ۵ تا ۷ دقیقه دویدن نرم، ۷ تا ۱۰ دقیقه نرمش‌های سبک پویا برای بالا بردن آمادگی بدن جهت انجام فعالیت‌های سنگین‌تر است. بعد از نرمش‌های سبک، گروه تمرینات انعطاف‌پذیری پویا و دویدن‌های ۳۰ تا ۴۰ متر و حرکات جنبشی انجام می‌گیرد. همچنین تمرینات انعطاف‌پذیری و کشش پویا و دویدن‌ها (دویدن‌های ۳۰ تا ۴۰ متر) و حرکات جنبشی انجام می‌شود. با توجه به میزان سنگین بودن برنامه اصلی تمرینی می‌توان بعد از حرکات جنبشی دویدن‌های سریع‌تر، حرکات چرخشی و در نهایت حرکات تخصصی کبدی را گنجاند.

گرم کردن اختصاصی: سازگاری ورزشکار با هدف انجام فعالیت اصلی تمرین یا مسابقه به بهترین شکل است. این بخش شامل انجام حرکاتی شبیه به تکنیک‌های موردنظر در کبدی می‌باشد.

سرد کردن: سرد کردن باید فوراً پس از فعالیت صورت گیرد. بهترین راه برای رساندن بدن به حالت طبیعی، تمرینات کششی است. این امر کوفتگی ناشی از حرکات سنگین را کم می‌کند. مدت سرد کردن باید بین ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از حرکات و فعالیت اصلی باشد.

به‌عنوان نمونه برای سرد کردن بعد از تمرین یا بازی کبدی، می‌توان حرکاتی شامل دویدن نرم ۳ الی ۵ دقیقه، کششی ایستا ۵ الی ۱۰ دقیقه و تنفس عمیق همراه با گام برداشتن آرام ۲ الی ۳ دقیقه انجام داد.

فعالیت کلاسی

در خصوص اهمیت گرم کردن و سرد کردن در بازی کبدی، با هم‌کلاسی خود گفت‌وگو نمایید.

راهکارهای شغلی

پرسش



آیا می‌دانید با دانستن و شناختن این رشته و فعالیت در آن، چه شغل‌هایی را می‌توانید در آینده داشته باشید؟

آشنایی هنرجویان با این ورزش می‌تواند به رشد مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان کمک کرده و علاقه به ورزش‌های بومی و فرهنگی کشور را افزایش دهد. با فعالیت در این رشته می‌توانید:

- از بازیکنان برجسته کشور باشید.
- یا به‌عنوان مربی در سطوح مختلف فعالیت کنید.
- همچنین می‌توانید در فدراسیون کبدی با عناوین متفاوت ایفای نقش نمایید.
- از داوران خوب این رشته ورزشی باشید.
- محقق و مدرس در رشته کبدی باشید.
- تولیدکننده تجهیزات رشته کبدی و... باشید.

فعالیت کلاسی



با کمک هم‌کلاسی خود راه‌های رسیدن به مشاغل مرتبط با رشته کبدی را در کلاس مطرح و ارائه دهید.

ارزشیابی شایستگی انجام تاکتیک‌های کبدی

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۴	**استاندارد عملکرد:** اجرای صحیح بازی کبدی با بهره‌گیری از انواع تکنیک‌های حمله و دفاع و پیاده‌سازی تاکتیک‌ها با رعایت قوانین و مقررات بازی کبدی
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۴	کار	انجام تاکتیک‌های کبدی	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	شناخت انواع حرکات در زمین کبدی	سالن ورزشی با کف‌پوش مناسب که خطوط به‌درستی ترسیم شده باشد سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری صحیح انواع حرکات در زمین کبدی	۳	
				به‌کارگیری ناقص انواع حرکات در زمین کبدی	۲	
				عدم به‌کارگیری انواع حرکات در زمین کبدی	۱	
۲	اجرای بازی کبدی با قوانین و مقررات	سالن ورزشی با کف‌پوش مناسب که خطوط به‌درستی ترسیم شده باشد سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن صحیح و اجرای بازی کبدی با قوانین و مقررات	۳	
				انجام دادن ناقص و اجرای بازی کبدی با قوانین و مقررات	۲	
				عدم اجرای بازی کبدی با قوانین و مقررات	۱	
۳	اجرای انواع تاکتیک‌ها در بازی کبدی	سالن ورزشی با کف‌پوش مناسب که خطوط به‌درستی ترسیم شده باشد سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری صحیح انواع تاکتیک‌ها در بازی کبدی	۳	
				به‌کارگیری ناقص انواع تاکتیک‌ها در بازی کبدی	۲	
				عدم به‌کارگیری انواع تاکتیک‌ها در بازی کبدی	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

پودمان چهارم

فوتسال / فوتبال (انتخابی)





ملاحظات اجرایی انتخاب پودمان‌های فوتبال و فوتسال

انتخاب بین فوتبال و فوتسال برای پایه‌های تحصیلی، تصمیمی استراتژیک است که نیازمند در نظر گرفتن دقیق شرایط و امکانات موجود است. هر دو این رشته‌ها، با وجود شباهت‌های فراوان در اصول اولیه و مهارت‌های فردی، تفاوت‌های بنیادینی در ابعاد زمین، تعداد بازیکنان، نوع توپ و سرعت بازی دارند که بر چگونگی آموزش و اثربخشی آنها تأثیر می‌گذارد.

فوتبال، به عنوان پرطرفدارترین ورزش جهان، در فضاهای باز و با تعداد بازیکنان بیشتر، بر استقامت، توانایی‌های تاکتیکی در مقیاس بزرگ زمین و کار تیمی در گستره وسیع‌تر تأکید دارد. در مقابل، فوتسال، که در فضاهای سرپوشیده و با تعداد بازیکنان کمتر برگزار می‌شود، سرعت عمل، تکنیک فردی در فضاهای بسته، حفظ توپ و تصمیم‌گیری‌های لحظه‌ای را به شدت تقویت می‌کند.

با توجه به محدودیت‌های احتمالی در دسترسی به زمین‌های فوتبال بزرگ، تعداد هنرجویان و یا نیاز به تمرکز بیشتر بر مهارت‌های فنی در فضاهای کوچک‌تر، لازم است با دقت، یکی از این دو رشته را به عنوان اولویت آموزشی انتخاب کرده و برنامه‌ریزی دقیقی برای آموزش آن بر اساس ظرفیت‌ها و زیرساخت‌های در دسترس صورت گیرد. این انتخاب، مسیر آموزش، نوع تمرینات و اهداف یادگیری را برای هنرجویان مشخص خواهد کرد.

با توجه به تفاوت‌های بنیادین در ابعاد زمین و نیز سایر محدودیت‌ها؛ مثلاً داشتن زمین بزرگ و... انتخاب میان آموزش فوتبال یا فوتسال به عنوان یک رشته پایه، تصمیمی کلیدی است که باید با در نظر گرفتن دقیق زیرساخت‌ها، امکانات و محیط آموزشی صورت گیرد. تفاوت‌های بنیادین میان این دو ورزش، به ویژه در ابعاد زمین و شرایط برگزاری، انتخاب را از یک گزینه صرفاً ورزشی به یک ملاحظه عملیاتی مهم تبدیل می‌کند.

بنابراین، در شرایطی که دسترسی به زمین‌های بزرگ و استاندارد فوتبال محدود یا هزینه‌بر است، یا هنگامی که هدف، تقویت بیش از پیش تکنیک‌های فردی و بازی در فضاهای فشرده‌تر و با سرعت بالاتر باشد، فوتسال می‌تواند گزینه‌ای بسیار منطقی و قابل دسترس‌تر برای آموزش در پایه‌های تحصیلی باشد. در نهایت، انتخاب یکی از این دو، بر اساس واقعیت‌های موجود، مسیر آموزش، نوع تمرینات و اهداف یادگیری را برای هنرجویان مشخص خواهد کرد و با نظر شورای برنامه‌ریزی هنرستان ،یکی از این دو پودمان مورد ارزشیابی قرار خواهد گرفت.

فوتسال

واحد یادگیری ۱

تکنیک‌های فوتسال

مقدمه

فوتسال بازی ثانیه‌ها و صدم ثانیه‌ها می‌باشد و به همین دلیل در بین مردم دنیا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. جمع شدن تکنیک، تاکتیک، آمادگی جسمانی و آمادگی روانی در کنار یکدیگر، فوتسال را به ورزشی علمی تبدیل کرده است که باید در آن تحقیق و تفحص بسیار کرد و از دل این تحقیقات راهکارهای مناسبی برای گرفتن نتیجه در بازی را بیرون کشید. علاقه‌مندی قشر نوجوان ما در ایران به این رشته پرطرفدار و توصیه‌های علمی کارشناسان مربوطه در سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی ازیک سو و جنبه‌های نهفته از ارزش‌های والای انسانی مانند شجاعت، فداکاری، گذشت و صداقت از سوی دیگر، ما را بر آن داشت که این مجموعه را با هدف ارتقا سطح دانش هنرجویان به فوتسال به رشته نگارش درآوریم. در این پودمان سعی شده به زبانی شیوا و رسا و همچنین توضیحات همراه با شکل، هنرجویان را ترغیب کرده تا نه‌تنها به چشم یک ورزش، بلکه به چشم یک علم به این رشته بنگرند. این مطالب در دو واحد یادگیری تکنیک و تاکتیک‌ها و سیستم‌ها تقدیم نگاه پر مهر هنرآموزان و هنرجویان عزیز می‌شود و امیدواریم که قدمی، هر چند کوچکی در راه توسعه این رشته جذاب برداشته باشیم.

استانداردعملکرد

اجرای تکنیک‌های پایه در زمین استاندارد در شرایط بازی مطابق استانداردهای آموزشی فوتسال

گرم کردن

گاهی در زندگی قبل از شروع یک مسیر مهم، لازم است کمی مکث کنیم، خودمان را جمع‌وجور کنیم و ذهن و بدنمان را آماده کنیم. همان‌طور که قبل از یک گفت‌وگوی مهم، قبل از امتحان یا قبل از حتی شروع یک روز کاری چند لحظه‌ای به خودمان فرصت می‌دهیم تا آرام شویم و تمرکز پیدا کنیم، در ورزش هم (گرم کردن) همان فرصت طلایی است. بدون آن، حتی بهترین‌ها هم ممکن است در همان آغاز مسیر آسیب ببینند.

چرا گرم می‌کنیم

- **آمادگی عضلات و مفاصل:** خون‌رسانی به عضلات بیشتر می‌شود. دمای بدن بالا می‌رود و فیبرهای عضلانی آماده فعالیت می‌شوند.
- **کاهش آسیب‌دیدگی:** عضلات و تاندون‌های گرم شده کشسان‌تر هستند پس احتمال پارگی یا کشیدگی کمتر است.
- **بهبود عملکرد:** واکنش‌های عصبی و سرعت تصمیم‌گیری بهتر می‌شود. بدن سریع‌تر فرمان‌های مغز را اجرا می‌کند.
- **آمادگی روانی:** ذهن از حالت استراحت به حالت تمرین و رقابت منتقل می‌شود و تمرکز بیشتر می‌شود.
- **بالا رفتن کارایی قلب و ریه:** گردش خون و تنفس تدریجی بالا می‌رود تا شوک ناگهانی به بدن وارد نشود.

نحوه گرم کردن:

گرم کردن در فوتسال باید هم بدن را از نظر فیزیکی آماده کند و هم از نظر ذهنی ورزشکار را به سطح قابل قبول برساند و این کار بسته به انواع عوامل مانند سن، فیزیک، جنسیت، سطح رقابت، شهر محل تمرین یا مسابقه، سطح توانایی ورزشکار (آماتور یا حرفه‌ای بودن) می‌تواند از نظر مدت زمان گرم کردن تغییر پیدا کند.

انواع گرم کردن:

گرم کردن عمومی: شامل حرکاتی است که بدن را به‌طور کلی و عمومی گرم می‌کند که در کلیه رشته‌های ورزشی انجام می‌شود و با فنون و مهارت‌هایی که باید در یک رشته خاص ورزشی انجام شود، ارتباط مستقیمی ندارد.
گرم کردن اختصاصی: گرم کردن اختصاصی، مرور فن و مهارت‌هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه باید انجام دهد.

مثال

در فوتسال پاس و جابه‌جایی یا حفظ توپ و یا شوت به دروازه گرم‌کردن اختصاصی نام دارد.

اصولی که در گرم کردن باید رعایت شود:

۱ **تدریجی بودن:** شدت و سرعت در گرم کردن باید مرحله به مرحله زیاد شود.
۲ **تناسب با رشته ورزشی:** گرم کردن باید متناسب با همان رشته ورزشی باشد. پر واضح است که گرم کردن فوتسال با گرم کردن شنا یا دوومیدانی متفاوت است.

۳ **جامع بودن:** شامل هر دو بخش عمومی و اختصاصی باشد.
۴ **پیوستگی و زمان کافی:** نباید بین حرکات فاصله طولانی بیفتد و معمولاً بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان مناسب است.
۵ **شدت مناسب:** گرم کردن نباید خیلی سبک و نه خیلی شدید باشد زیرا بدن باید برای فعالیت بعدی آماده شود، نه اینکه خسته شود.
۶ **پرهیز از کشش ایستا طولانی:** کشش‌های ایستا بیشتر برای سرد کردن به‌کار می‌رود و بهتر است در گرم کردن از کشش‌های پویا استفاده کرد.
۷ **رعایت ترتیب در کشش:** در زمان کشش دادن یا از بالا شروع کرده و به پایین کشش دهید یا کار را از کشش پایین تنه آغاز و به کشش بالاتنه برسید.

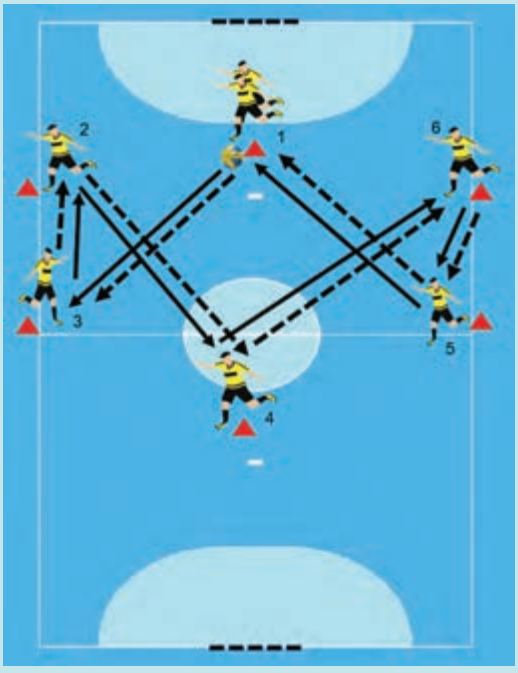
ارزشیابی

به‌نظر شما چه عواملی در گرم کردن تأثیرگذار است؟

فعالیت

گرم کردن با توپ

۱ در این فعالیت ۷ بازیکن حضور دارند و از قبل با کنزهایی زمین را سازماندهی می‌کنیم. روی هریک از کنزها یک بازیکن قرار می‌گیرد و پشت سر بازیکن شماره ۱ نیز یک بازیکن قرار می‌دهیم. کار با پاس بازیکن شماره ۱ به بازیکن شماره ۳ آغاز می‌شود و سپس بازیکن شماره ۱ به‌جای بازیکن شماره ۳ می‌رود. بازیکن شماره ۳ نیز به بازیکن شماره ۲ پاس می‌دهد و به‌جای او می‌رود و بازیکن شماره ۲ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به سرعت به‌جای او می‌رود. حالا توپ در اختیار بازیکن شماره ۴ می‌باشد و او با بازیکن شماره ۶ بازی می‌کند و به‌سرعت به‌جای او می‌رود. بازیکن شماره ۶ نیز با بازیکن شماره ۵ بازی کرده و به‌جای او می‌رود و بازیکن شماره ۵ نیز با یک پاس بازیکن پشت سر شماره ۱ را که حالا روی کنز اول قرار دارد صاحب توپ کرده و به‌جای او می‌رود و کار به همین منوال ادامه پیدا می‌کند.

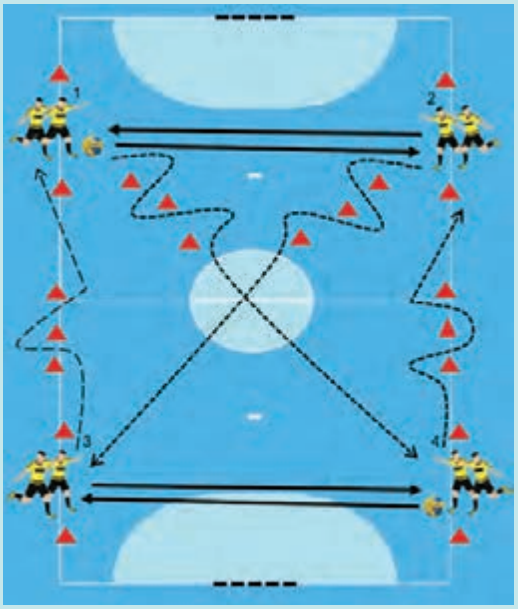


شکل ۲

نکته مهم

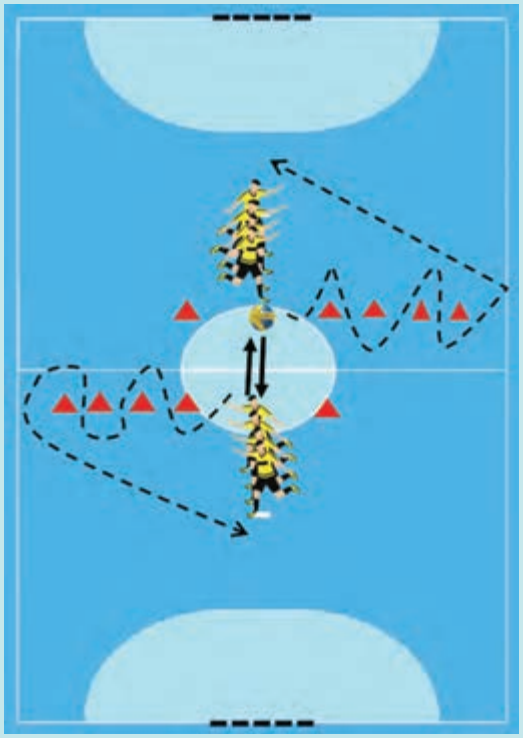
می‌توانیم تعداد بازیکنان پشت سر بازیکن شماره ۱ را زیاد کرده، کار را با دو توپ ادامه دهیم.

۲ زمین را مانند تصویری که مشاهده می‌کنید سازمان‌دهی می‌کنیم و با کنزها هدف اصلی کار را مشخص می‌نماییم. ۴ گروه ۲ نفره انتخاب و در محل‌های مناسب آنان را مستقر می‌کنیم. گروه ۱ و ۴ توپ دارند و آغازکننده کار می‌باشند. هم‌زمان یکی از بازیکنان گروه‌های ۱ و ۴ توپ را به گروه‌های ۲ و ۳ پاس می‌دهند. از اینجا کار اصلی شروع می‌شود. بازیکن گروه ۱ که پاس را به گروه ۲ داده از بین کنزهایی که در وسط زمین قرار دارد عبور کرده و به‌طرف جایگاه گروه ۴ می‌رود. بازیکن گروه ۴ نیز پس از پاس دادن به گروه روبه‌روی خود از بین کنزهای کناری به جایگاه گروه ۲ می‌رود. حالا بازیکن گروه ۳ بعد از پاس به بازیکن روبه‌روی خود، از بین کنزهای کنار به جایگاه گروه ۱ رفته و بازیکن گروه ۲ نیز پس از پاس به بازیکن روبه‌روی خود از بین کنزهایی که در وسط زمین تعبیه شده حرکت کرده و به جایگاه گروه ۳ می‌رود و این تمرین ادامه پیدا می‌کند.



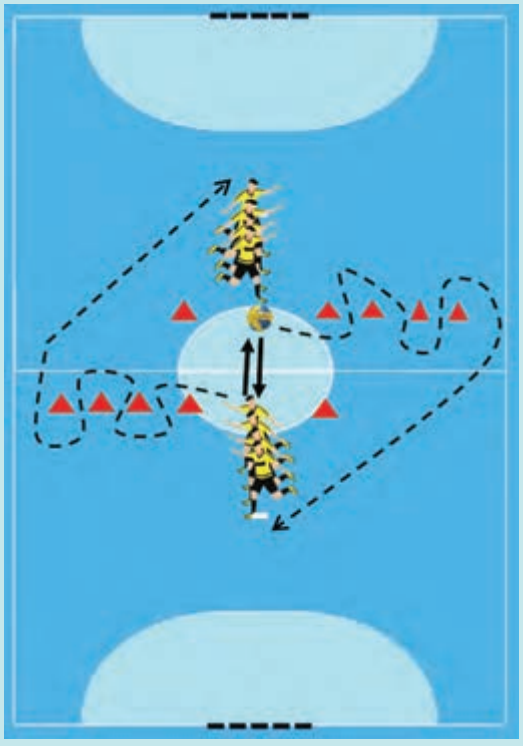
شکل ۳

۳ در این تمرین گرم کردن مانند تصویری که می‌بینید زمین را سازمان‌دهی می‌کنیم و دو گروه از بازیکنان را با یک توپ روبه‌روی هم قرار می‌دهیم. بازیکنان باید با پاس یک ضرب، بازیکنان هم دسته روبه‌روی خود را صاحب توپ کنند و سپس به سرعت از بین کنزها عبور کرده و سریع خود را به آخر صف گروه خود برسانند. در این گرم کردن حتماً پاس‌ها با بغل پا زده شود و کار نیز به‌سرعت انجام گیرد. تا بازیکنی که از بین کنزها عبور کرده و به آخر صف آمده بدون هیچ مکثی دوباره به توپ ضربه بزند.



شکل ۴

۴ در این تمرین گرم کردن مانند تمرین قبل، زمین را سازمان‌دهی می‌کنیم و دو گروه از بازیکنان را با یک توپ روبه‌روی هم قرار می‌دهیم. بازیکنان باید با پاس یک ضرب، بازیکنان هم دسته روبه‌روی خود را صاحب توپ کنند و سپس به سرعت از بین کنزها عبور کرده و سریع خود را به آخر صف گروه مقابل برسانند. در این گرم کردن حتماً پاس‌ها با بغل پا زده شود و کار نیز به سرعت انجام شود تا بازیکنی که از بین کنزها عبور کرده و به آخر صف گروه مقابل آمده بدون هیچ مکثی دوباره به توپ ضربه بزند.



شکل ۵

پرسش

۱ انواع گرم کردن را نام ببرید و اجرا کنید.

۲ به‌نظر شما چقدر زمان برای گرم کردن روز مسابقه در بازی فوتسال نیاز است؟

پاس

هیچ موفقیتی فقط با توانایی‌های فردی به‌دست نمی‌آید. حتی بهترین ایده‌ها زمانی که با دیگران به اشتراک گذاشته می‌شوند، رشد می‌کنند و به نتیجه می‌رسند. درست مثل گفت‌وگویی که جرقه یک همکاری را می‌زند و یا کمکی که در لحظه نیاز دستمان را می‌گیرد. در فوتسال هم پاس یعنی اعتماد، همکاری و باور به اینکه برد، نتیجه بازی تیم است نه یک نفر.

تعریف پاس

انتقال توپ از یک بازیکن به یار خودی را پاس می‌گویند.

پاس‌ها به دو دسته پاس‌های زمینی (کوتاه و بلند) و پاس‌های هوایی (کوتاه و بلند) تقسیم می‌شوند و با قسمت‌های مختلف پا انجام می‌شود که (پاس با روی پا ـ پاس با بغل پا ـ پاس با بیرون پا ـ پاس با نوک پا و پاس با پشت پا) را دربرمی‌گیرد.

در فوتسال یک نوع پاس به‌نام پاس لاب وجود دارد که در این نوع پاس، بازیکن با قرار دادن پای خود به زیر توپ، آن را به‌صورت هوایی به بازیکن هم دسته می‌رساند.

نکته

در دادن پاس ۳ نکته اساسی وجود دارد و آن توجه به پای تکیه، پای ضربه و وضعیت بدن می‌باشد.

اصول پاس

یک پاس خوب باید دارای ۴ فاکتور باشد.

- **دقت پاس:** پاس دقیق پاسی است که دریافت‌کننده بتواند از توپ به راحتی استفاده کند.
- **شدت پاس:** بازیکنی که می‌خواهد پاس را صادر کند باید براساس فاصله و موقعیت بازیکن هم دسته و همچنین موقعیت حریف، شدت پاس را کم و زیاد کند.
- **زمان پاس:** بهترین لحظه‌ای است که بازیکن هم دسته در شرایط دریافت توپ قرار دارد.
- **فریب پاس:** جهت گمراه کردن حریف و غافلگیر کردن او برای عدم تشخیص جهت پاس استفاده می‌شود.

پرسش

به‌نظر شما از فریب در پاس در چه لحظاتی از بازی بیشتر استفاده می‌کنیم؟

نکته

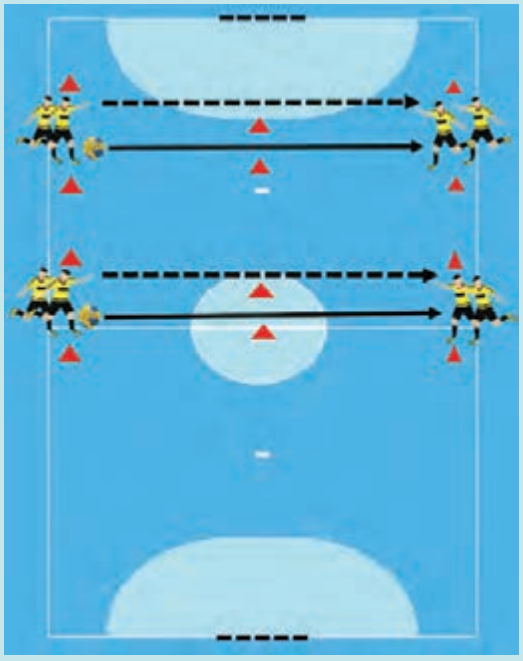
در بحث اصول پاس، زمان و فریب هنگامی معنا پیدا می‌کند که مدافع وجود داشته باشد.

فعالیت کلاسی

۱ بازیکنان مانند تصویر در گروه‌های ۲ نفره قرار می‌گیرند و هر دو گروه روبه‌روی هم ایستاده در حالی که دو کنز در وسط قرار گرفته است. حالا بازیکنان سعی می‌کنند بدون اینکه توپ به کنزها برخورد کند از بین آنها به یکدیگر پاس داده و به‌سرعت خود را به صف روبه‌رو برسانند. سعی کنید پاس‌ها در این تمرین با داخل پا انجام شود.

ارزشیابی

به‌نظر شما در این تمرین کدام‌یک از اصول پاس را مدنظر قرار داده‌ایم.



شکل ۶

۲ در این تمرین یک زمین به ابعاد ۸ متر در ۶ متر درست می‌کنیم و ۴ بازیکن زرد و ۲ بازیکن سفید را در آن قرار می‌دهیم و از بازیکنان زرد می‌خواهیم که با رعایت اصول پاس و بازی یک ضرب دو ضرب توپ را حفظ کرده و اجازه ندهند که بازیکنان تیم سفید، توپ را تصاحب کنند.

نکته

از بازیکنان صاحب توپ بخواهید که انواع پاس را امتحان کرده و حتی از پاس لاب نیز استفاده کنند.

ارزشیابی

آیا می‌توانید تمرین حفظ توپ دیگری، با حضور ۸ بازیکن طراحی نمایید؟



شکل ۷

۳ در این تمرین یک دروازه را روی نیمه زمین قرار می‌دهیم و درون هر دروازه دروازه‌بانی مستقر می‌کنیم. هر تیم ۵ بازیکن دارد که دو بازیکن در کنار دروازه حریف قرار می‌گیرند. بازی ۳ در مقابل ۳ به‌صورت یک ضرب دو ضرب انجام می‌شود و بازیکنان صاحب توپ می‌توانند به بازیکنان هم دسته که در کنار دروازه حریف قرار دارند پاس داده و از آنها توپ گرفته و دروازه را باز کنند. بازیکنان کنار دروازه‌ها نیز تنها یک ضرب، به توپ می‌توانند ضربه بزنند.

نکته

در این تمرین از بازیکنان می‌خواهیم که پاس بلند زمینی و پاس بلند هوایی را نیز امتحان کنند.

ارزشیابی

۱ اصول پاس را نام ببرید.

۲ اجرای صحیح پاس به چه عواملی بستگی دارد؟



شکل ۸

کنترل

کنترل داشتن بر روی احساسات و رفتارهایمان کلید مدیریت بهتر شرایط است. وقتی می‌توانیم آرامش خود را حفظ کنیم و واکنش‌های منطقی نشان دهیم قدرت بیشتری برای رسیدن به اهدافمان خواهیم داشت. در فوتسال هم (کنترل) یعنی توانایی هدایت توپ به شکلی دقیق و حساب شده که بازیکن با آن نبض بازی را در دست گرفته و فرصت‌های بهتری برای تیم خلق می‌کند.

تعریف کنترل: در اختیار گرفتن توپ جهت انجام کار دوم در راستای اهداف و برنامه‌های تاکتیکی تیم.

باید توجه داشت که بدون یک کنترل خوب انجام و توانایی اجرای کار بعدی غیرممکن می‌باشد. دقت داشته باشید که کنترل به معنای توقف کامل توپ نمی‌باشد بلکه کنترلی با ارزش است که جهت‌دار بوده و برای انجام کار بعدی مانند پاس، دریبل، شوت و یا تاکتیک‌های گروهی و تیمی‌آمادگی لازم را فراهم کند.

انواع کنترل در فوتسال:

در فوتسال با ۳ کنترل مواجه هستیم:

۱ کنترل توپ‌هایی که از سطح زمین به طرف بازیکن می‌آید.

۲ کنترل توپ‌هایی که از هوا به سمت بازیکن می‌آید.

۳ کنترل توپ‌هایی که بازیکن پشت به حریف یا پشت به دروازه حریف می‌باشد.

انواع کنترل از لحاظ عضو درگیر:

- کنترل با بغل پا
- کنترل با بیرون پا
- کنترل با کف پا
- کنترل با روی پا
- کنترل با ران
- کنترل با سینه و کنترل با سر

پرسش

به نظر شما در فوتسال بیشتر کنترل‌ها با چه قسمتی انجام می‌شود و چرا؟

نکته

در بحث کنترل، قرار گرفتن در مسیر توپ و انتخاب سطح تماس از نکات کلیدی می‌باشد. یعنی بازیکن موفق کسی است که برای کنترل توپ ابتدا به استقبال توپ برود. سپس توپ را در اختیار بگیرد و بعد از آن از توپی که در اختیار دارد، محافظت کند.

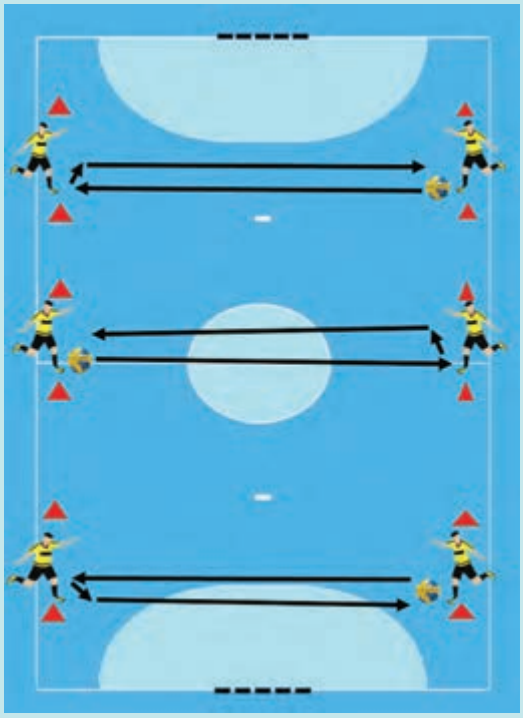
ارزشیابی

برای کنترل توپ‌هایی که از سمت هوا به طرف ما می‌آیند از چه قسمت‌هایی کمک می‌گیریم؟

فعالیت

۱ این تمرین در جهت توانایی بالا بردن کنترل توپ در بین بازیکنان کمک شایانی می‌کند. در این تمرین دو بازیکن روبه‌روی هم ایستاده و توپ را پس از کنترل با کف پا، به هم پاس می‌دهند. در این بخش انواع تنوع تمرین را می‌توان انجام داد:

- کنترل با پای راست به سمت پای چپ و بعد پاس؛
- کنترل توپ با پای راست به سمت راست و بعد ضربه؛
- کنترل با پای چپ به سمت راست و بعد ضربه با راست؛
- کنترل به سمت چپ و ضربه با پای چپ؛
- کنترل با چپ به سمت جلو و بعد ضربه با چپ؛
- کنترل با راست به سمت جلو و بعد ضربه با راست؛



شکل ۹

۲ در این تمرین با کنزها یک مثلث تشکیل می‌دهیم و روی هر ضلع آن بازیکنی قرار می‌گیرد. سپس بازیکنان به یکدیگر پاس داده و کنترل جهت دار با کف پا را تمرین می‌کنند. بعد از چند دقیقه می‌توانید جهت را عوض کرده تا تغییر مسیر در جهتی دیگر اتفاق بیفتد.

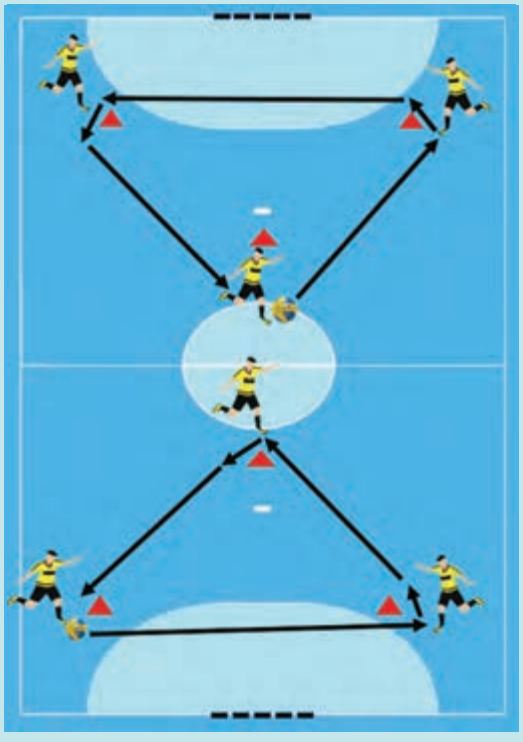
نکته:

در این تمرین به استقبال توپ رفتن را نیز فراموش نکنید.

ارزشیابی:

۱ انواع کنترل در فوتسال را نام ببرید.

۲ یک تمرین کنترل با حضور مدافع طراحی کنید.



شکل ۱۰

دریبلینگ

گاهی در مسیر زندگی با موانعی روبه‌رو می‌شویم که نمی‌توان آنها را دور زد یا از بین برد. تنها راه، عبور هوشمندانه از میانشان است. مثل وقتی که در یک گفت‌وگو با آرامش و هوش، از موضوعی حساس رد می‌شویم یا در کار خلاقانه راهی دیگر پیدا می‌کنیم و در فوتسال هم دریبلینگ یعنی عبور هنرمندانه از سد حریف، نه‌تنها با قدرت بلکه با فکر و زمان‌بندی.

تعریف دریبلینگ: گذشتن از حریف چه از روی زمین چه از روی هوا به قصد گرفتن فضای پشت سر را دریبلینگ گویند.

نکته

در فوتسال به دو روش فضاسازی می‌کنیم که یکی از آنها دریبلینگ می‌باشد. با دریبل اصولاً بازی برتری عددی را به نفع تیم خودمان شکل می‌دهیم.

پرسش

آیا می‌دانید روش دوم برای ایجاد فضا در فوتسال چیست؟

شرایط دریبلینگ:

۱ **نزدیک شدن:** بازیکن با سرعت به مدافع نزدیک شده و از حرکت عرضی خودداری می‌کند.
۲ **برهم زدن تعادل حریف:** این عمل را مهاجم خارج از محوطه درگیری مدافعین باید انجام دهد.
۳ **بهره‌برداری از فضای پشت مدافعان؛**

خصوصیات دریبلینگ عبارت‌اند از:

۱ جدا نشدن توپ از پا؛
۲ قابلیت تظاهر و فریب؛
۳ قابلیت تغییر مسیر؛
۴ قابلیت تغییر سرعت؛

پرسش

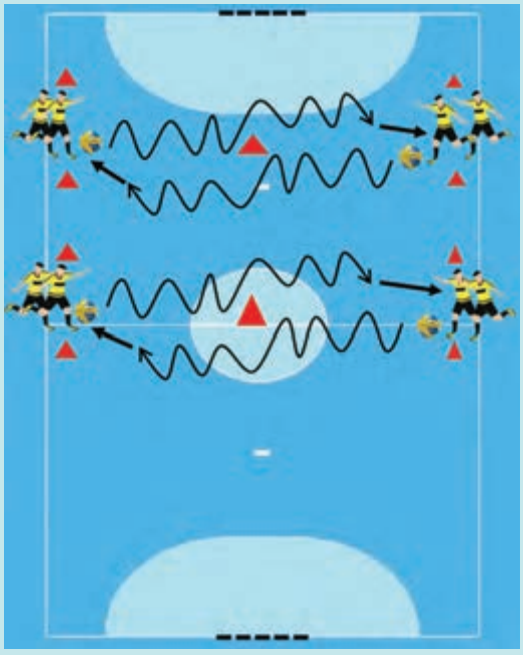
به‌نظر شما در دریبلینگ با چند نوع سرعت مواجه هستیم؟

نکته

در دریبلینگ آگاهی محیطی بسیار مهم است، زیرا شما به‌عنوان بازیکن باید از محل استقرار مدافع و همچنین چیدمان نفرات خودی و حریف اطلاع داشته باشید.

فعالیت

۱ بازیکنان مانند تصویر استقرار می‌یابند در حالی که کنزی در مرکز قرار دارد و هر دو بازیکن نیز توپ دارند. بازیکنان هم‌زمان حرکت کرده و وقتی به هم رسیدند از سمت چپ یکدیگر را دریبل کرده و توپ را حمل و به بازیکن بعدی واگذار می‌کنند.



شکل ۱۱

۲ در این تمرین یک دروازه و یک دروازه‌بان قرار می‌دهیم و دو تیم زرد و سفید مانند تصویر در محل مناسب مستقر می‌شوند. بازیکن سفید که نقش مدافع را ایفا می‌کند توپ را به بازیکن زرد که در قطر او در نیمه زمین ایستاده پاس می‌دهد و به سرعت برای دفاع کردن می‌رود. بازیکن زرد نیز سعی می‌کند بازیکن سفید را دریبل زده و دروازه را باز کند. بعد از اتمام کار، بازیکن سفید بعدی که توپ دارد با بازیکن زرد که در قطر او ایستاده بازی می‌کند و کار به همین شیوه ادامه پیدا می‌کند.



شکل ۱۲

نکته

در این تمرین برای بازیکن دریبل زن محدودیت زمانی قائل می‌شویم تا او سریع‌تر اقدام به دریبل کند.

ارزشیابی:

۱ انواع فریب در دریبلینگ را نام ببرید.

۲ در بازی فوتسال چگونه فضاسازی می‌کنند؟

شوت

گاهی در زندگی، فرصت‌ها مثل لحظه‌ای طلایی می‌آیند که باید با جرأت و دقت به سوی هدف شلیک کنیم. مثل وقتی که تصمیم مهمی می‌گیریم یا شجاعت ابراز احساسات را پیدا می‌کنیم. در فوتسال هم شوت یعنی لحظه‌ای که بازیکن همه تمرکز و توانش را در یک حرکت نهایی جمع می‌کند تا توپ را به سمت گل شلیک کند. فرصتی که می‌تواند سرنوشت بازی را تغییر دهد.

تعریف شوت: هر ضربه شدید به سوی دروازه را شوت می‌نامیم.

انواع شوت در فوتسال:

۱ **شوت یک ضرب:** توپ‌هایی که از سمت زمین به سمت بازیکن می‌آید و بدون کنترل توسط بازیکن زده می‌شود.

۲ **شوت دو ضرب:** شوت‌هایی که بعد از انجام یک عملی مانند (حرکت با توپ ـ کنترل یا دریبل کردن) توسط بازیکن نواخته می‌شود.

۳ **شوت سر ضرب:** توپ‌هایی که از سمت هوا به سوی بازیکن می‌آید و بدون کنترل زده می‌شود.

ارزشیابی

۱ شوت‌های والی جزو کدام دسته از شوت‌ها قرار می‌گیرند؟

۲ درباره شوت‌های دورشونده و نزدیک‌شونده چه می‌دانید؟

انواع شوت از لحاظ عضو درگیر:

- شوت با بغل پا
- شوت با بیرون پا
- شوت با نوک پا
- شوت با روی پا

برای بهتر نواختن شوت و اجرای صحیح آن رعایت ۴ مرحله ضروری است:

۱ پای تکیه‌گاه

۲ پای ضربه‌زننده

۳ وضعیت بدن و سر

۴ وضعیت استقرار دروازه‌بان

نکته

شوت نوک پا که به شوت ناگهانی نیز در فوتسال معروف است یکی از شوت‌های پرکاربرد می‌باشد. این شوت دو تفاوت عمده با شوت روی پا دارد. یکی اینکه در شوت روی پا، پای تکیه‌گاه در کنار توپ قرار می‌گیرد ولی در شوت نوک پا، پای تکیه‌گاه پشت توپ استقرار می‌یابد. مورد دوم اینکه در شوت نوک پا، بدن کاملاً پشت توپ قرار دارد و برخلاف شوت روی پا نباید قوس برداشت.

ارزشیابی

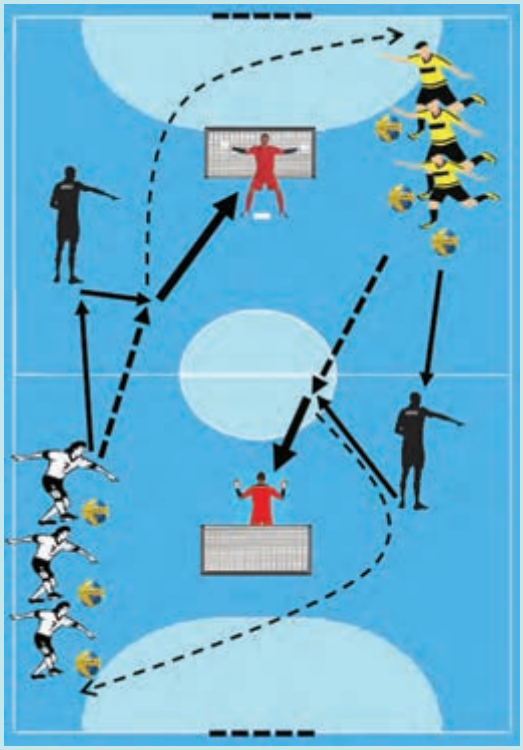
وضعیت پای تکیه‌گاه را در شوت روی پا توضیح داده و نشان دهید.

فعالیت

۱ زمین را کوچک کرده و دو دروازه را جلوتر می‌آوریم. بازیکنان در حالی که هر کدام یک توپ دارند به ۲ گروه تقسیم می‌شوند و روبه‌روی هر گروه یک مربی قرار می‌گیرد. بازیکنان هم‌زمان به مربی پاس داده و به سمت او رفته و توپ برگشتی از طرف مربی را به سمت دروازه شلیک می‌کنند و سپس بعد از شوت زدن از پشت دروازه به انتهای صف روبه‌رو می‌روند.

نکته

در مرحله بعد می‌توان از بازیکنان خواست تا توپ را با نوک پا شلیک کنند.



شکل ۱۳

۲ مربی مانند تصویر در فاصله ۱۰ متری تا دروازه قرار می‌گیرد در حالی که دروازه‌بانی درون دروازه ایستاده است و دو بازیکن که یکی از آنها توپ دارد در نیمه زمین مستقر هستند. بازیکنی که توپ را در اختیار دارد به بازیکن هم دسته پاس می‌دهد و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن هم دسته نیز توپ را به مربی می‌رساند و حرکت را آغاز می‌کند. در این حین مربی تصمیم می‌گیرد به یکی از این دو بازیکن پاس داده تا او شوت بزند.

نکته

بازیکنی که مربی به او پاس نمی‌دهد باید به سمت دروازه رفته تا توپ احتمالی برگشتی را به گل تبدیل کند.

ارزشیابی

یک نمونه تمرین شوت دو نفره از کنار طراحی کنید.



شکل ۱۴

پرسش

تفاوت شوت روی پا با شوت نوک پا در چیست؟

نقش بازیکن رأس

در همه امور وقتی با تمرکز و هدف مشخص حرکت می‌کنیم، می‌توانیم بهترین نتایج را بگیریم. مثل زمانی که در یک پروژه مهم، همه انرژیمان را روی نقطه کلیدی متمرکز می‌کنیم یا در مسیر موفقیت به هدف اصلی چشم می‌دوزیم. در فوتسال نیز بازی با رأس به معنای تمرکز روی بازیکن کلیدی تیم است که با دریافت توپ، می‌تواند جریان بازی را به نفع تیم خود تغییر دهد.

بازیکن رأس در فوتسال: یکی از ارکان اصلی گل‌زنی در بازی فوتسال بازیکن رأس می‌باشد. این بازیکن علاوه بر گل‌زنی نقش عمده‌ای در دادن پاس‌های طلایی به همبازیان خود دارد. این بازیکن توانایی بالایی در کنترل توپ ـ حفظ توپ و چرخش و شوت‌زنی دارد و برگ برنده مربیان محسوب می‌شود. این بازیکن شمّ گل‌زنی بالایی دارد و در مواقعی که تیم تحت فشار قرار می‌گیرد به علت حفظ توپ بالا می‌تواند تیم را از پرس تیم حریف خارج کند. این بازیکن می‌تواند بین ۳ تا ۵ ثانیه توپ را در نزد خود حفظ کرده و بعد اقدام به حرکت بعدی نماید.

ارزشیابی

۱ آیا می‌دانید که در اصطلاح فوتسالی‌ها به بازیکن رأس چه می‌گویند؟

۲ یک بازیکن رأس خوب خارجی و یک بازیکن رأس خوب ایرانی را نام ببرید.

ویژگی‌های بازیکن رأس:

- مستعد در توانایی کنترل توپ با هر دو پا؛
- دارای عضلات پایین‌تنه قوی؛
- توانایی بالا در نگهداری توپ؛
- توانایی چرخش؛
- قدرت شوت‌زنی؛
- مهارت در ارسال پاس؛
- آشنا با علائم فوتسال؛

نکته

بازیکن رأس هنگامی که صاحب توپ می‌شود ۳ انتخاب دارد. اولین انتخاب او چرخش و شوت‌زنی می‌باشد. انتخاب دوم پاس به کناره‌ها برای استفاده بازیکنان کناری و انتخاب سوم، برگرداندن توپ به عقب‌گیر می‌باشد.

پرسش

در چه سیستم‌هایی از بازیکن رأس استفاده می‌شود؟

فعالیت

۱ در مرکز زمین یک زمین کوچک تعبیه می‌کنیم و درون هر دروازه یک دروازه‌بان قرار می‌دهیم و بازیکنان رأس را در بیرون از آن زمین کوچک، در نزدیکی دروازه حریف مستقر می‌کنیم. در آن زمین کوچک یک بازی حفظ توپ ۳ در مقابل ۳ انجام می‌دهیم. هر تیمی که توانست ۴ پاس به همدیگر بدهد می‌تواند با بازیکن رأس خود بازی کرده و رأس هم می‌تواند پاس آنها را با یک چرخش مناسب و شوت با دقت تبدیل به گل کند.

نکته

توجه داشته باشید که بازی حفظ توپ، یک ضرب دو ضرب انجام می‌شود.

ارتقا تمرین: در بخش ارتقا تمرین، هر بازیکنی که به رأس پاس داد می‌تواند در حمله شرکت کند و فقط یک مدافع حق برگشت و کمک به دروازه‌بان تیم خود را دارد.



شکل ۱۵

۲ این تمرین در عین سادگی بسیار کاربردی است و برای بازیکن رأس و ارتقا توانمندی او بسیار ضروری می‌باشد. در این تمرین مربی با تعدادی توپ در نیمه زمین ایستاده و بازیکن رأس نیز روی ده متر و پشت به دروازه قرار می‌گیرد، در حالی که یک دروازه‌بان درون دروازه استقرار یافته است. مربی توپ را به بازیکن رأس پاس داده و او به تناوب از سمت چپ و راست چرخیده و به سمت دروازه شوت می‌زند.

نکته

در مرحله بعد و برای سخت‌تر شدن کار، می‌توان یک مدافع پشت سر بازیکن رأس قرار داد تا او به‌راحتی نتواند به سمت دروازه بچرخد و شوت بزند.



شکل ۱۶

ارزشیابی

یک تمرین بازی با رأس طراحی کنید که در آن بازیکن رأس به جای چرخش و گل‌زنی با پاس دیگر بازیکنان را در موقعیت گل‌زنی قرار می‌دهد.

ارزشیابی شایستگی تکنیک‌های فوتسال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	**استاندارد عملکرد:** اجرای تکنیک‌های پایه در زمین استاندارد در شرایط بازی مطابق استانداردهای آموزشی فوتسال
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	کار	تکنیک‌های فوتسال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	گرم کردن	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن انواع گرم کردن در فوتسال	۳	
				انجام‌دادن ناقص انواع گرم کردن در فوتسال	۲	
				انجام‌ندادن انواع گرم‌کردن در فوتسال	۱	
۲	تکنیک‌های پایه	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن خوب انواع تکنیک‌های پایه	۳	
				انجام دادن ناقص تکنیک‌های پایه	۲	
				انجام ندادن تکنیک‌های پایه	۱	
۳	نقش بازیکن رأس	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	به‌کارگیری خوب انواع تکنیک‌های نقش بازیکن رأس	۳	
				به‌کارگیری ضعیف انواع تکنیک‌های نقش بازیکن رأس	۲	
				عدم به‌کارگیری انواع تکنیک‌های نقش بازیکن رأس	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

واحد یادگیری ۲

تاکتیک‌های فوتسال

مقدمه

در فوتسال، حفظ توپ، تاکتیک‌ها و سیستم بازی از عوامل اساسی موفقیت یک سیستم هستند. حفظ توپ به تیم کمک می‌کند تا جریان بازی را کنترل کرده، فرصت‌های مناسب برای حمله ایجاد کند. تاکتیک‌ها نیز مجموعه‌ای از برنامه‌ها و حرکات هماهنگ بازیکنان در شرایط مختلف بازی هستند، مانند جمله، دفاع و انتقال بین این دو حالت، در کنار آن، سیستم بازی مشخص می‌کند که بازیکنان چگونه در زمین قرار بگیرند و وظایف خود را انجام دهند.هماهنگی میان این سه عامل باعث افزایش مالکیت توپ، ایجاد موقعیت‌های گل و عملکرد منظم‌تر تیم می‌شود. در این واحد یادگیری به این سه موضوع می‌پردازیم.

استانداردعملکرد

اجرای تاکتیک‌های فوتسال در زمین استاندارد در شرایط بازی مطابق استانداردهای آموزشی فوتسال

حفظ توپ

در زندگی بعضی‌وقت‌ها مهم‌تر از سرعت و حرکت، توانایی نگه داشتن دستاوردهاست. اینکه بتوانیم با آرامش و اعتماد، موقعیتی ارزشمند را حفظ کنیم، خود، نوعی پیروزی قلمداد می‌شود. در فوتسال هم حفظ توپ یعنی مدیریت مالکیت بازی به شیوه درست، جایی که بازیکن با صبر، تمرکز و تصمیم‌گیری هوشمندانه اجازه نمی‌دهد توپ به‌راحتی از دست برود و فرصت‌سازی برای تیم ادامه پیدا می‌کند.

حفظ توپ و نقش آن در فوتسال: حال که با انواع تکنیک‌ها مانند پاس، کنترل، دریبل و شوت آشنا شده‌اید زمان آن رسیده تا از آنها در شرایط سخت استفاده کرده و مهارت خود را امتحان کنید. حفظ توپ زمانی با ارزش است که فضا و زمان، توسط تیم حریف محدود شده باشد. آن‌گاه شما می‌توانید با استفاده از تکنیک‌های لازم توپ را حفظ کرده، مالکیت بازی را به‌دست آورید. حفظ توپ باعث می‌شود که شما زمان بیشتری توپ را در اختیار داشته باشید و این توانایی تیم شما را در حمله سازمان یافته، بالا می‌برد و به تبَع آن شما موقعیت‌های بیشتری را روی دروازه خلق می‌کنید و شانس پیروزی بیشتری دارید. برای بالا بردن حفظ توپ، بازی در زمین‌های کوچک معجزه می‌کند زیرا هم‌زمان و هم فضا محدود شده و این کار قابلیت شما را بالا می‌برد.

ارزشیابی

- تفاوت تکنیک و مهارت در چیست؟
- آیا مخفف بازی در زمین‌های کوچک به انگلیسی را می‌دانید؟

نکته

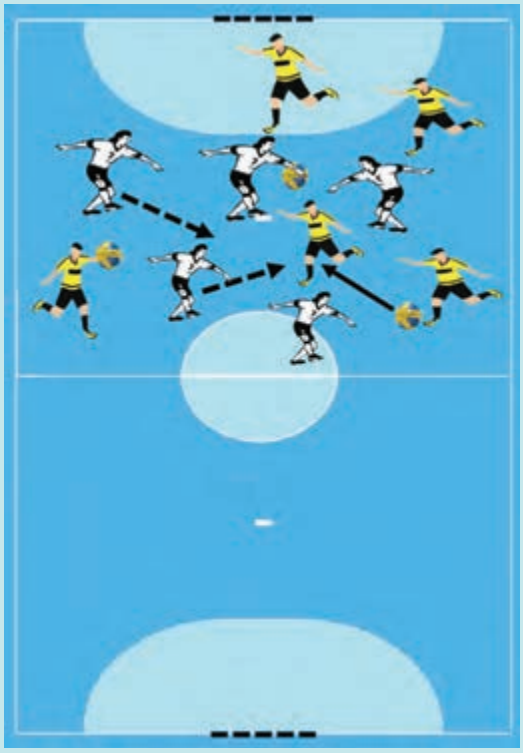
تیمی می‌تواند از حفظ توپ خوبی برخوردار باشد که بازیکنانش تکنیک‌ها را به خوبی انجام دهند و با جابه‌جایی‌های هدفمند و رعایت اصول حمایت به هم‌تیمی‌های خود کمک کنند.

پرسش

به‌نظر شما اصول حمایت شامل چه مواردی می‌باشد؟

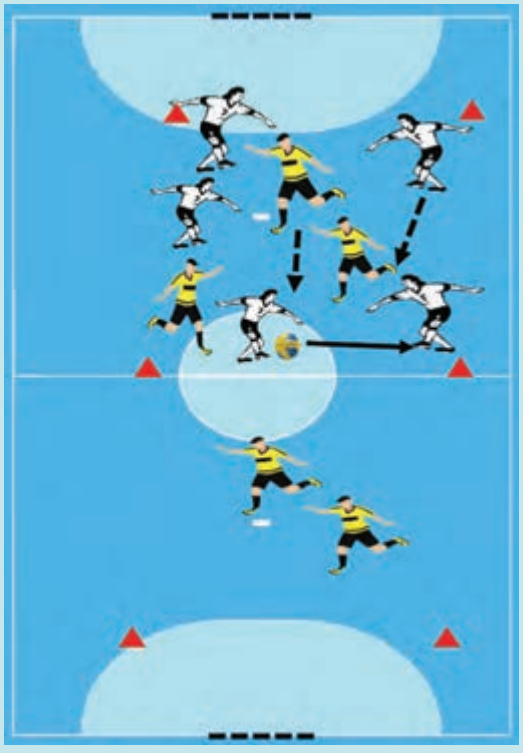
فعالیت

۱ در این تمرین که در یک نیمه زمین انجام می‌شود هر تیم ۵ بازیکن دارد که یکی از این بازیکنان یک توپ در دست دارد. در تصویر نیز مشاهده می‌کنید که تیم زرد صاحب توپ است و یک بازیکن تیم زرد و یک بازیکن تیم سفید توپی در دست دارند. شکل تمرین به این صورت است که تیم زرد با روش یک ضرب دو ضرب شروع به حفظ توپ می‌کند و آن بازیکن زرد که توپ در دست دارد اگر می‌خواهد پاسی را از بازیکن هم دسته دریافت نماید باید توپی که در دست دارد را به نفر دیگری سپرده تا خود آزاد شود. از آن طرف بازیکن سفید که توپ در دست دارد نیز نمی‌تواند دفاع کند مگر اینکه توپ را به هم دسته خود داده تا آزاد شود.



شکل ۱۷

۲ در این تمرین ۲ زمین همانند تصویر درست کرده و همان‌طور که مشاهده می‌کنید یک بازی ۵ در مقابل ۳ با مالکیت تیم سفید به روش یک ضرب دو ضرب انجام می‌شود. ۳ بازیکن تیم زرد سعی می‌کنند توپ را از تیم سفید باز پس بگیرند. حالا اگر ۳ نفر تیم زرد موفق به گرفتن توپ شدند آن را به هم دسته‌های خود در زمین مقابل پاس داده و خود نیز به زمین مقابل برمی‌گردند و در این حین ۳ بازیکن سفید نیز برای بازپس‌گیری توپ به زمین تیم زرد می‌روند و یک بازی ۵ در مقابل ۳ نیز در آن زمین شکل می‌گیرد.



شکل ۱۸

نکته

ابعاد هر زمین بسته به توانایی بازیکنان متفاوت می‌باشد اما برای بازی ۵ در مقابل ۳ از زمینی به ابعاد ۱۰ در ۱۵ متر می‌توانید استفاده کنید.

ارزشیابی

اصول حفظ توپ فردی شامل چه مواردی است؟

فعالیت عملی

حفظ توپی در تمامی زمین با ۱۲ بازیکن طراحی کنید که در آن ۳ تیم حضور داشته باشند.

تاکتیک

در شطرنج وقتی دو یا سه مهره با هم همکاری می‌کنند، قدرتشان چند برابر می‌شود. یک وزیر به تنهایی خطرناک است اما وقتی با اسب یا فیل همراه شود، ترکیب‌های غیرقابل پیش‌بینی ایجاد می‌کند. در فوتسال هم تاکتیک‌ها براساس همکاری نزدیک با بازیکنان طراحی شده‌اند تا فضا باز شود و حریف غافلگیر شود.

تعریف تاکتیک و انواع آن: تاکتیک برنامه‌های از قبل تعیین شده و از قبل تمرین شده‌ای هستند که باعث می‌شود یک تیم گل زده و یا از گل خوردن جلوگیری کند. با این تعریف ما تاکتیک‌ها را به دو بخش تاکتیک‌های دفاعی و تاکتیک‌های هجومی تقسیم می‌کنیم. به لحاظ فنی نیز تاکتیک‌ها به ۳ دسته کلی تقسیم می‌شوند.

۱ تاکتیک‌های فردی
۲ تاکتیک‌های گروهی
۳ تاکتیک‌های تیمی

ارزشیابی

۱ آیا می‌توانید مثالی برای تاکتیک فردی در حمله بیاورید؟
۲ با واژه تاکتیک‌های ویژه آشنایی دارید یا نه؟

■ در این مبحث دو نمونه تمرین تاکتیکی دو نفره و دو نمونه تاکتیک سه نفره در بخش حمله که در قالب تاکتیک‌های گروهی هستند را مرور می‌کنیم.

فعالیت

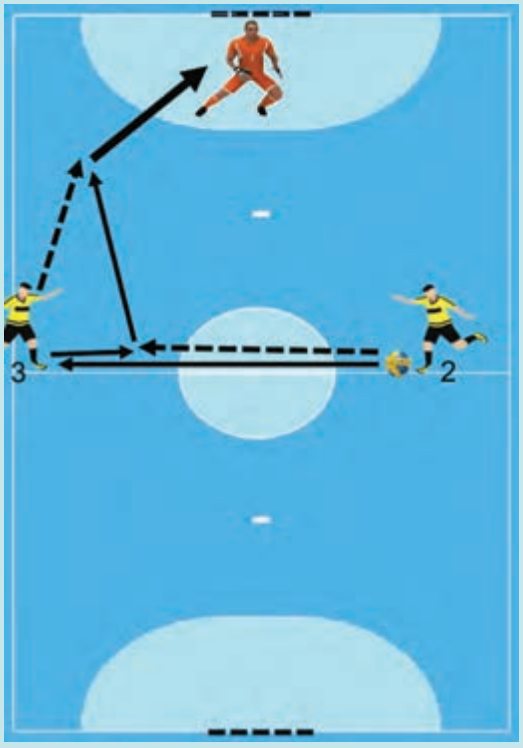
۱ **تاکتیک دو نفره:** بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن هم دسته خود پاس می‌دهد و به‌سرعت مانند تصویر به بازیکن شماره ۳ نزدیک می‌شود. در همین حال بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۲ رسانده و دوباره توپ را از بازیکن شماره ۲ دریافت کرده و اقدام به شوت‌زنی می‌نماید.

فعالیت متفاوت:

از هنرآموز خود بخواهید همین تمرین را با بازی پارالل آموزش دهد.

نکته

پارالل به معنی موازی می‌باشد.



شکل ۱۹

۲ **تاکتیک دو نفره:** بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و به سرعت مانند تصویر حرکت می‌کند. در همین حال بازیکن شماره ۳ توپ را به وسط حمل کرده و با پشت پا بازیکن شماره ۲ را صاحب توپ می‌کند و خود به فضای جدید می‌رود. بازیکن شماره ۲ نیز توپ را حمل کرده و سپس به بازیکن شماره ۳ پاس داده تا او گل‌زنی کند.

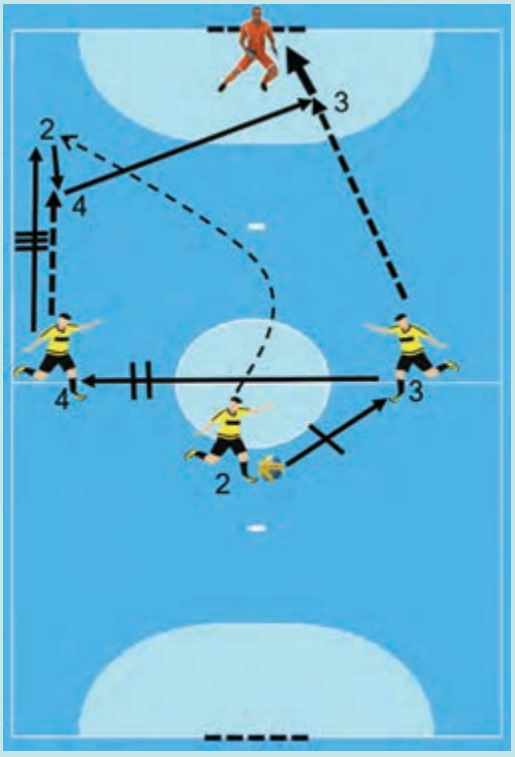
فعالیت کلاسی

□ یک تمرین دو نفره طراحی کنید که در آن یکی از بازیکنان حرکت قطری انجام می‌دهد.



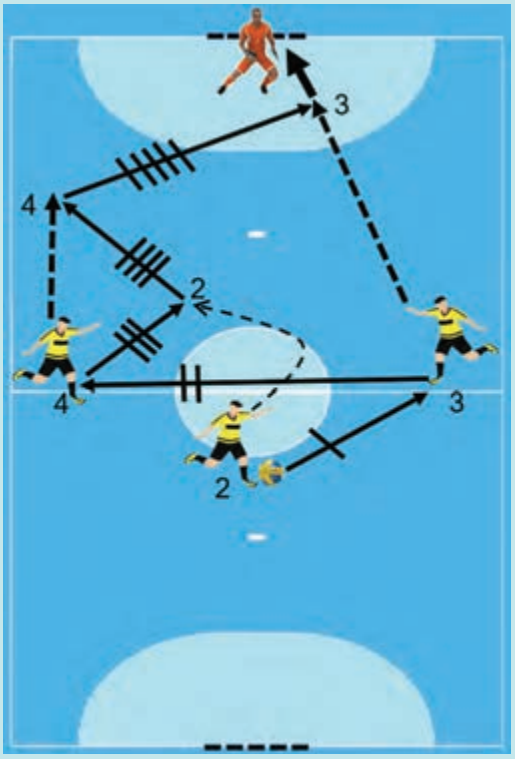
شکل ۲۰

۳ **تاکتیک‌های سه نفره:** بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و خود مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ رسانده و خود به پای تیر می‌رود. در این زمان بازیکن شماره ۴ به بازیکن شماره ۲ پاس داده و به سرعت به سمت او رفته و توپ را دوباره از بازیکن شماره ۲ گرفته و به بازیکن شماره ۳ که در پای تیر حضور دارد رسانده تا او گل‌زنی کند.



شکل ۲۱

۴ **تاکتیک سه نفره:** بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و با یک حرکت فریبنده به وسط می‌رود. بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به پای تیر می‌رود. در همین لحظه بازیکن شماره ۲ به سمت بازیکن شماره ۴ آمده و با او یک و دو می‌کند. بازیکن شماره ۴ نیز توپ دریافتی از بازیکن شماره ۲ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده تا او کار را تمام کند.



شکل ۲۲

سیستم

کندوی عسل، نمونه بی‌نظیری از یک سیستم طبیعی می‌باشد. هر زنبور وظیفه مشخصی دارد و با همکاری یکدیگر ساختاری قدرتمند می‌سازند. در فوتسال نیز سیستم‌ها یعنی اینکه بازیکن جایگاه و نقش خود را بداند و همه با هم یک تیم منسجم را تشکیل دهند.

تعریف سیستم

سیستم: نحوه استقرار بازیکنان در زمین به همراه شرح وظایف و مسئولیت‌های آنان
چیدمان: نحوه استقرار بازیکنان در زمین
در اینجا در مورد سه سیستم کاربردی در فوتسال در زمان حمله صحبت می‌کنیم.

ارزشیابی

آیا می‌توانید سیستم‌های هجومی را در فوتسال نام ببرید؟

سیستم ۲ـ۲

این سیستم می‌تواند به‌عنوان یکی از ابزارهای مؤثر در استراتژی هر مربی جای داشته باشد. با عنایت به این امر که نیاز هر سیستمی و انتخاب آن بر مبنای توانایی بازیکنان و تفکر تیم حریف می‌باشد، در مورد این سیستم توضیحاتی ارائه می‌کنیم.

پرسش

چه زمان‌هایی در حمله، از سیستم ۲ـ۲ استفاده می‌کنیم.

نقاط قوت ۲ـ۲

- قابل درک برای بازیکنان پایه؛
- ایجاد فرصت‌های بی‌شمار گل‌زنی؛
- شوت از کناره‌ها یا پاس به تیر ۲؛
- استفاده از بازیکنان کناری برای رسیدن به دروازه حریف؛
- برهم‌زدن سازمان دفاعی حریف با سرعت عمل در چرخش‌ها و ایجاد فضا؛
- پوشش مناسب در دفاع در مقابل حمله ۵ نفره حریف با توجه به استقرار حریف.

نقاط ضعف ۲ـ۲

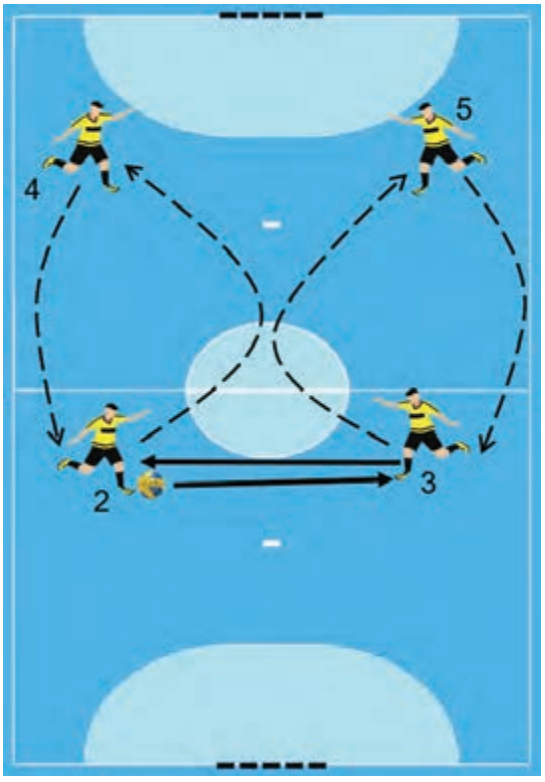
- چون بین دو خط بازی در این سیستم فاصله زیادی وجود دارد، در صورت اشتباه، فضای مناسبی در عمق به حریف داده می‌شود.
- با توجه به عدم پوشش مناسب بازیکنان عقب زمین، اشتباه در پاس، منجر به ضدحمله می‌شود.

نیازهای سیستم ۲ـ۲

- بازیکن خلاق که توانمند در اجرای مهارت‌های تکنیکی باشد.
- بازیکنان دارای آمادگی جسمانی بالا
- سرعت عمل در چرخش‌ها
- بازی با توپ و بدون توپ
- سرعت عمل در تصمیم‌گیری

شکل ساده چرخش ۲ـ۲

بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به جای بازیکن شماره ۴ می‌رود و بازیکن شماره ۴ نیز به‌جای ابتدایی بازیکن شماره ۲ می‌آید. حالا بازیکن شماره ۳ با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و به‌جای بازیکن شماره ۵ رفته و بازیکن شماره ۵ به‌جای ابتدایی بازیکن شماره ۳ می‌رود (پاس‌ها در عرض داده می‌شود و جابه‌جایی‌ها در عمق انجام می‌شود).



شکل ۲۳ـ چرخش ساده ۲ـ۲

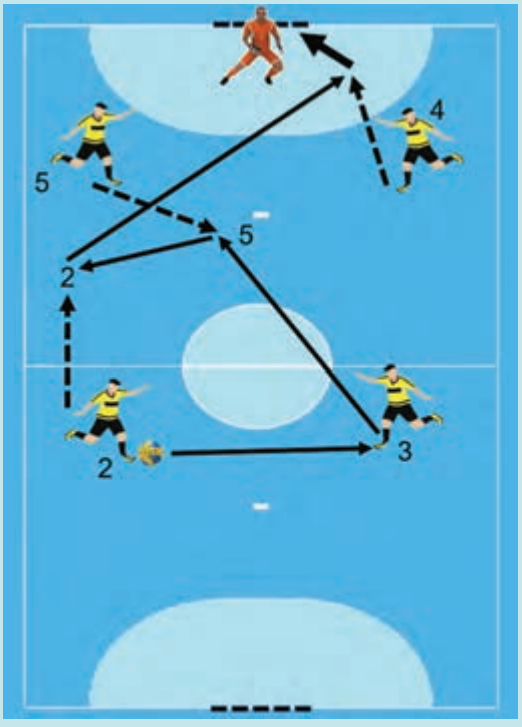
فعالیت

۱ نمونه تمرین تاکتیکی در سیستم ۲ـ۲

این تاکتیک گروهی در قالب سیستم ۲ـ۲ می‌باشد. به این صورت که بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد در همین حین بازیکن شماره ۵ به وسط آمده و توپ را از بازیکن شماره ۳ دریافت می‌کند و توپ را به بازیکن شماره ۲ که در فضای جدید قرار گرفته پاس می‌دهد تا بازیکن شماره ۲ با یک پاس، بازیکن شماره ۴ را که به پای تیر رفته است را صاحب موقعیت کند.

نکته

ابتدا کار را با چرخش آغاز کنید و سپس تاکتیک را انجام دهید.



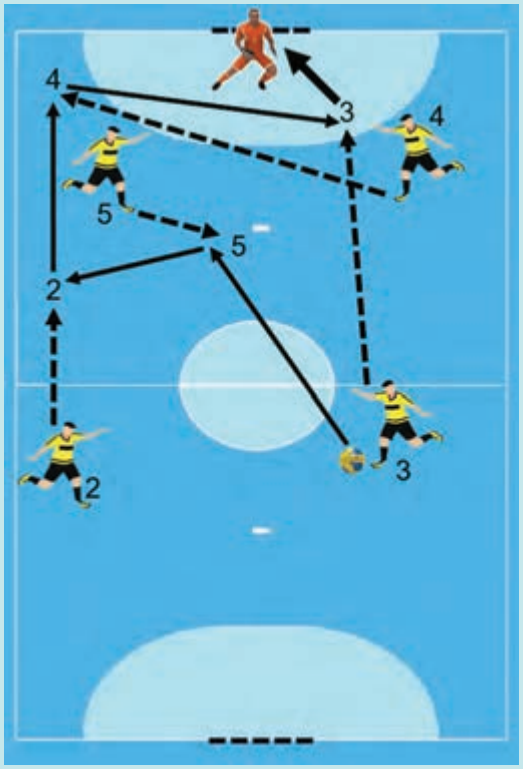
شکل ۲۴

۲ نمونه تمرین تاکتیکی در سیستم ۲ـ۲

همان تمرین ۱ را با کمی تغییر اعمال می‌کنیم به این ترتیب که وقتی بازیکن شماره ۵ به وسط آمد و توپ را از بازیکن شماره ۳ دریافت کرد، بازیکن شماره ۴ به فضای جدید رفته و بازیکن شماره ۲ نیز مانند تصویر حرکت می‌کند. حالا بازیکن شماره ۵ به بازیکن شماره ۲ پاس داده و او نیز بازیکن شماره ۴ را صاحب توپ می‌کند. بازیکن شماره ۴ نیز توپ را به بازیکن شماره ۳ که حالا خود را به فضای جدید رسانده پاس می‌دهد تا او کار را تمام کند.

نکته

ابتدا کار را با چرخش شروع کنید.



شکل ۲۵

فعالیت عملی

یک تاکتیک گل زنی در سیستم ۲ـ۲ به‌صورت حمله از عمق طراحی و در زمین پیاده کنید.

ارزشیابی

اصلی‌ترین نقطه ضعف در استفاده از سیستم ۲ـ۲ چیست؟

سیستم ۱ـ۲ـ۱

این سیستم بسیار نزدیک به سیستم ۱ـ۳ می‌باشد و به سیستم لوزی شناخته می‌شود که بیشتر کشورهای صاحب سبک در فوتسال از آن استفاده می‌کنند.

مهم‌ترین شاخصه‌های سیستم ۱ـ۲ـ۱ عبارت‌اند از:

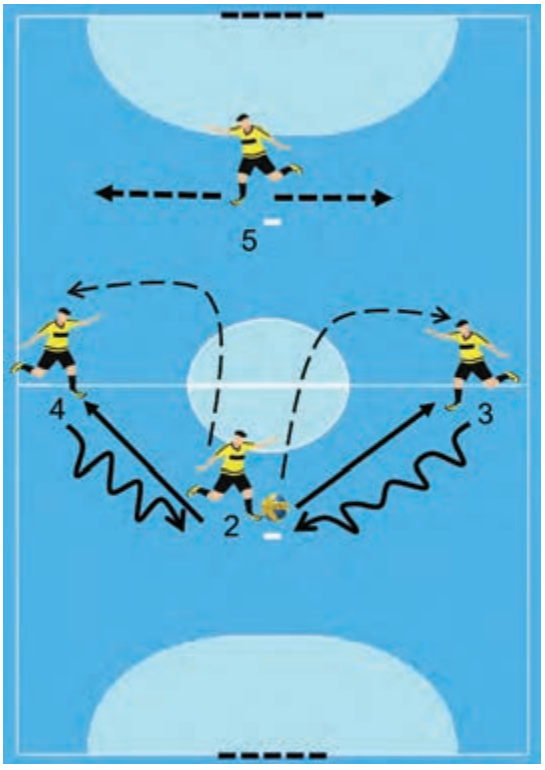
- سرعت عمل در چرخش
- سهولت در تبدیل شدن به سیستم‌های دیگر
- فضاسازی مناسب
- مفید جهت استفاده در پرس و فرار از پرس
- از مهم‌ترین شاخصه‌های این سیستم نقش بازیکن رأس است.

نقاط ضعف این سیستم: نداشتن دید دروازه‌بان در هنگام دفاع، در این سیستم بدون داشتن یک رأس توانا این سیستم کارایی ندارد.

چرخش‌ها

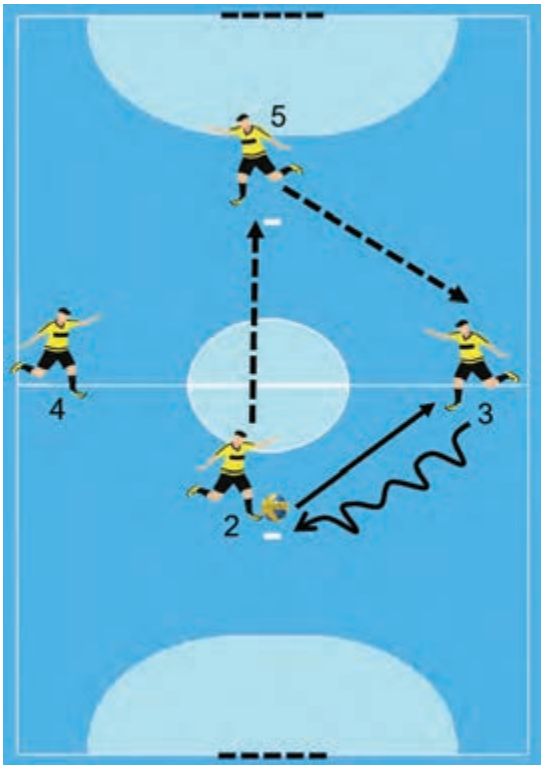
در اینجا با دو نوع چرخش متداول در سیستم ۱ـ۲ـ۱ آشنا می‌شویم:

چرخش ۱ـ۲ـ۱ در عرض: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به‌جای بازیکن شماره ۳ می‌رود و بازیکن شماره ۳ نیز پا به توپ به مرکز زمین می‌آید و این بار او با بازیکن شماره ۴ بازی کرده و مانند شکل به‌جای او رفته و این بار بازیکن شماره ۴ پا به توپ به مرکز می‌آید. بازیکن شماره ۵ نیز که در رأس بازی می‌کند با جابه‌جایی توپ، حرکت می‌کند.



شکل ۲۶ـ چرخش ۱ـ۲ـ۱ در عرض

چرخش ۱ـ۲ـ۱ در عمق: بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس داده و مانند شکل به‌جای بازیکن شماره ۵ می‌رود. وقتی بازیکن شماره ۳ شروع به حرکت با توپ کرد و به سمت مرکز رفت بازیکن شماره ۵ به‌جای ابتدایی او می‌رود. حالا بازیکن شماره ۳ که به مرکز رسیده همین کار را با بازیکن شماره ۴ کرده و کار از سمت دیگر شکل می‌گیرد.



شکل ۲۷ـ چرخش ۱ـ۲ـ۱ در عمق

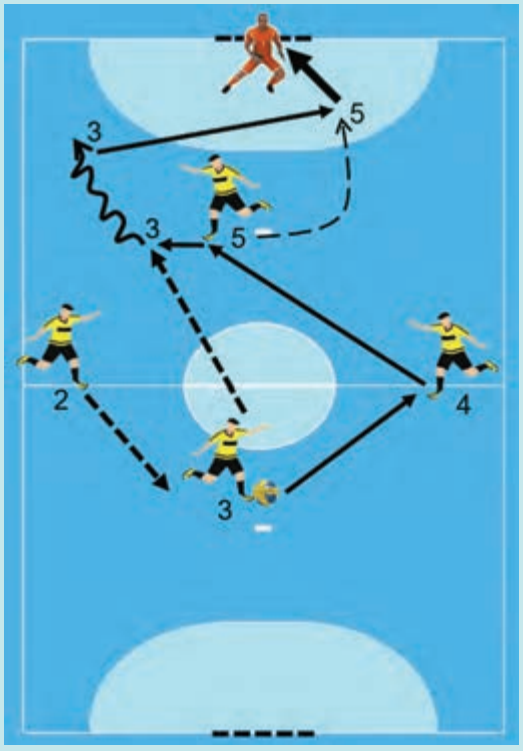
ارزشیابی

۱ نام دیگر چرخش در عرض و چرخش در عمق چیست؟

۲ در مقابلِ تیمی که از سیستم ۱ـ۲ـ۱ استفاده می‌کند با چه سیستمی باید دفاع کرد؟

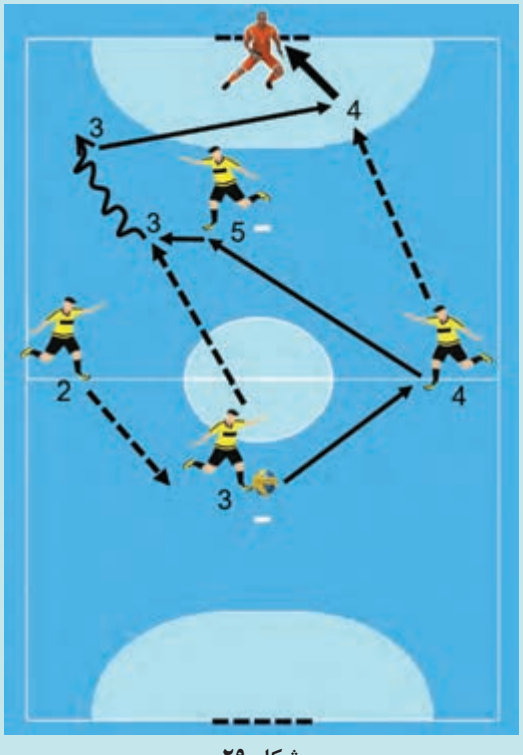
فعالیت

۱ **نمونه‌ای از تمرین در سیستم ۱ـ۲ـ۱:** بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس می‌دهد و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۴ نیز توپ را به بازیکن شماره ۵ رسانده تا او بازیکن شماره ۳ را در موقعیت جدید صاحب توپ کند. بازیکن شماره ۳ نیز پس از کمی حمل توپ، توپ را به پای تیر فرستاده تا بازیکن شماره ۵ کار را تمام کند. بازیکن شماره ۲ نیز کنترل‌کننده بازی می‌باشد.



شکل ۲۸

۲ **نمونه‌ای از تمرین در سیستم ۱ـ۲ـ۱:** بازیکن شماره ۳ توپ را به بازیکن شماره ۴ پاس می‌دهد و مانند تصویر حرکت می‌کند. بازیکن شماره ۴ نیز توپ را به بازیکن شماره ۵ رسانده تا او بازیکن شماره ۳ را در موقعیت جدید صاحب توپ کند. بازیکن شماره ۳ نیز پس از کمی حمل توپ، توپ را به پای تیر فرستاده تا بازیکن شماره ۴ کار را تمام کند. بازیکن شماره ۲ نیز کنترل‌کننده بازی می‌باشد.



شکل ۲۹

سیستم ۰ـ۴

در فوتسال سیستم و شکل آرایش تیم نقش مهمی در اجرای تاکتیک‌های یک مربی دارد و بر همین اساس، سیستم بر پایه شرایط بازی با تیم حریف برنامه‌ریزی می‌شود. سیستم ۰ـ۴ زمانی بیشتر استفاده می‌شود که تیم حریف ما را تحت‌فشار قرار می‌دهد یا ما بخواهیم از فضای پشت سر مدافعین استفاده کنیم.

نیازهای سیستم ۰ـ۴

- آمادگی جسمانی و روانی بالا؛
- سرعت عمل در تصمیم‌گیری؛
- هماهنگی بازیکنان در اجرای چرخش‌ها؛
- قابلیت حفظ توپ فردی و تیمی؛
- تسلط بازیکنان بر تکنیک‌ها؛

نقاط قوت:

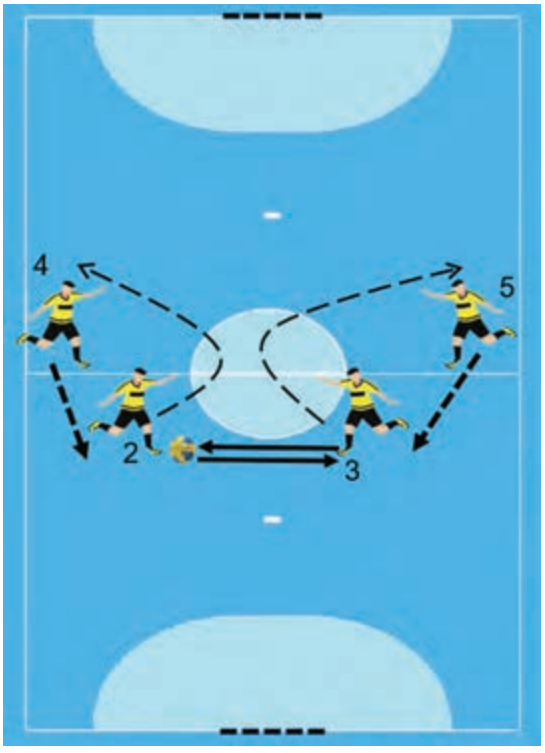
- غیرقابل پیش‌بینی بودن؛
- بازی‌های ترکیبی بی‌شمار؛
- مفیدترین ابزار برای فرار از پرس؛
- تنوع در چرخش‌ها؛
- تنوع در بازی عرض و عمق؛

نقاط ضعف:

خطرناک در استراتژی‌های دفاعی با توجه به شکل‌گیری بازیکنان جلویی

چرخش ساده ۰ـ۴

در این سیستم نفرات به صورت دسته عینک در زمین قرار می‌گیرند.



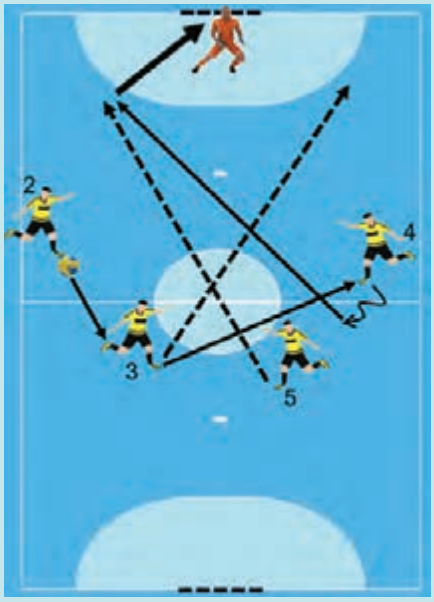
شکل ۳۰ـ چرخش ساده ۰ـ۴

فعالیت کلاسی

نمونه‌ای دیگر از چرخش ۰ـ۴ را طراحی کرده و اجرا کنید.

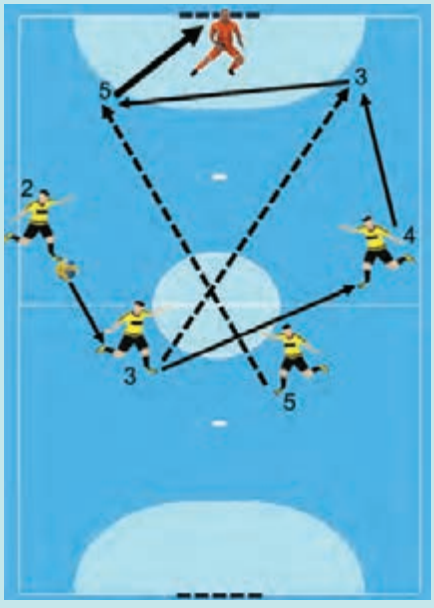
فعالیت

۱ **نمونه تمرین در سیستم ۰ـ۴:** بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به فضای جدید می‌رود. بازیکن شماره ۴ ابتدا توپ را کمی به عقب حرکت داده و سپس با یک پاس بازیکن شماره ۵ را که حالا در یک فضای جدید قرار دارد صاحب توپ می‌کند تا او کار را تمام کند.



شکل ۳۱

۲ **نمونه‌ای از تمرین در سیستم ۰ـ۴:** بازیکن شماره ۲ توپ را به بازیکن شماره ۳ پاس می‌دهد و بازیکن شماره ۳ نیز توپ را به بازیکن شماره ۴ داده و به فضای جدید می‌رود. بازیکن شماره ۴ دوباره توپ را به بازیکن شماره ۳ رسانده و در این حال بازیکن شماره ۵ به دروازه نزدیک شده و پاس بازیکن شماره ۳ را به گل تبدیل می‌کند.



شکل ۳۲

فعالیت عملی

یک تمرین فرار از پرس با استفاده از سیستم ۰ـ۴ در حضور مدافعین طراحی کنید.

ارزشیابی

در مقابل تیمی که ۰ـ۴ بازی می‌کند چگونه دفاع می‌کنیم؟

ارزشیابی شایستگی تاکتیک‌های فوتسال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	**استاندارد عملکرد:** اجرای تاکتیک‌های فوتسال در زمین استاندارد در شرایط بازی مطابق استانداردهای آموزشی فوتسال
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	کار	تاکتیک‌های فوتسال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	سیستم‌ها	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن صحیح انواع سیستم‌ها در فوتسال	۳	
				انجام دادن انواع سیستم‌ها در فوتسال با اشکالات جزئی	۲	
				انجام اشتباه انواع سیستم‌ها در فوتسال	۱	
۲	تاکتیک‌های گروهی و تیمی در سیستم‌ها	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن صحیح انواع تاکتیک‌های گروهی و تیمی در سیستم‌ها	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی تاکتیک‌های گروهی و تیمی در سیستم‌ها	۲	
				انجام اشتباه تاکتیک‌های گروهی و تیمی در سیستم‌ها	۱	
۳	نقش چرخش‌ها در سیستم‌ها و تاکتیک‌ها	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به‌روز سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن صحیح انواع چرخش‌ها در سیستم‌ها و تاکتیک‌ها	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی انواع چرخش‌ها در سیستم‌ها و تاکتیک‌ها	۲	
				انجام اشتباه انواع تکنیک‌های نقش بازیکن رأس	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

1 **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

2 **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

فوتبال

واحد یادگیری ۱

تکنیک‌های فوتبال

مقدمه

فوتبال یکی از پرطرفدارترین و تأثیرگذارترین رشته‌های ورزشی در جهان است که علاوه بر ایجاد نشاط و سرگرمی، نقش مهمی در ارتقای سلامت جسمانی، تقویت روحیه همکاری، مسئولیت‌پذیری، نظم و احترام به قوانین دارد. یادگیری صحیح تکنیک‌های مقدماتی فوتبال، پایه و اساس پیشرفت در این ورزش محسوب می‌شود و به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های فردی و گروهی خود را به‌صورت اصولی توسعه دهند. دانش‌آموزان با توجه به آمادگی جسمانی و شناخت بهتر از فعالیت‌های ورزشی، می‌توانند مهارت‌های اساسی فوتبال را با دقت و کیفیت بیشتری فراگیرند. این آموزش شامل تکنیک‌هایی مانند کنترل توپ، پاس، دریبل، شوت، هد زدن، حفظ تعادل و جابه‌جایی صحیح در زمین است که اجرای درست آنها زمینه موفقیت در فعالیت‌های آموزشی و مسابقات ورزشی را فراهم می‌کند.

هدف از این آموزش، تنها کسب مهارت‌های فنی نیست؛ بلکه پرورش روحیه کار گروهی، افزایش اعتمادبه‌نفس، رعایت اصول اخلاق ورزشی، تصمیم‌گیری صحیح در شرایط مختلف و ایجاد علاقه به فعالیت بدنی مستمر نیز از اهداف مهم آن به شمار می‌رود. هنرجویان با تمرین منظم و رعایت نکات آموزشی، می‌توانند ضمن ارتقای توانایی‌های ورزشی خود، از مزایای جسمانی، روانی و اجتماعی ورزش فوتبال بهره‌مند شوند.

استانداردعملکرد

اجرای مهارت‌های پایه فوتبال به‌صورت اصولی و ایمن در زمین فوتبال.

مهارت‌های حرکتی پایه و جابه‌جایی بدون توپ

مهارت‌های حرکتی پایه و جابه‌جایی بدون توپ شامل:

۱ حس لمس توپ و آشنایی با محیط توپ
۲ حمل و هدایت توپ روی زمین
۳ دریافت و کنترل توپ
۴ انتقال توپ
۵ ضربات نهایی (شوت‌زنی) و سر زدن

پرسش

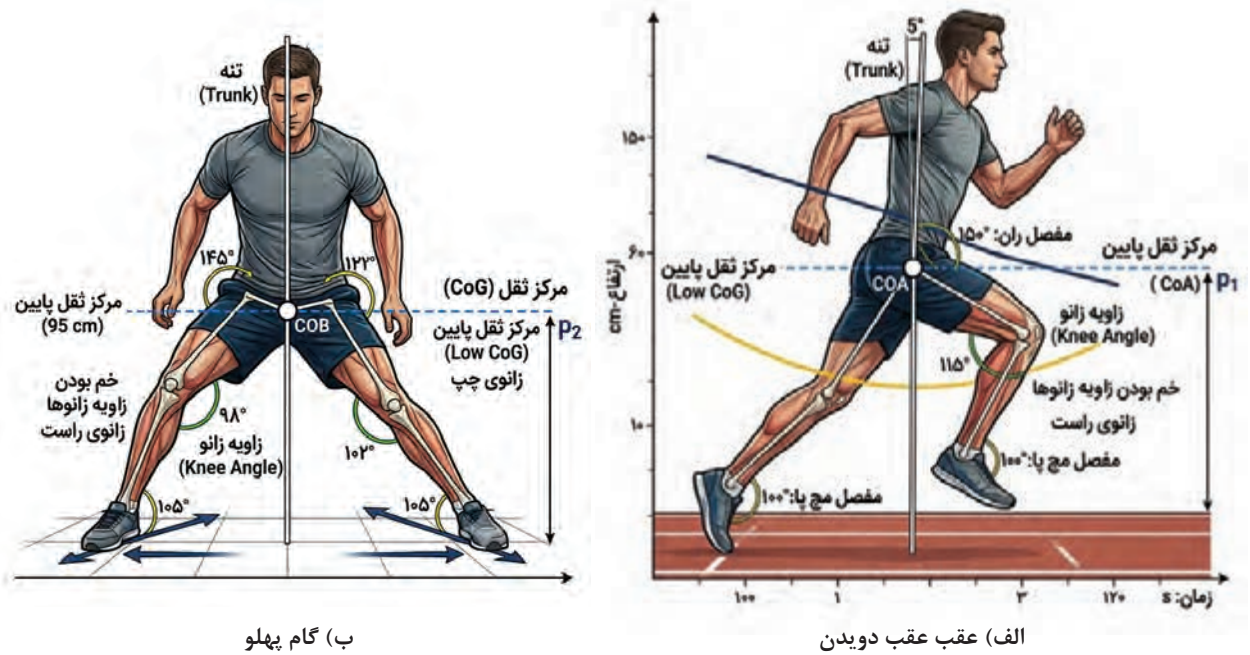


تصور کنید در جریان بازی، یک پاس بلند برای شما فرستاده می‌شود و شما چند متر با محل فرود توپ فاصله دارید. با تمام وجود به سمت توپ استارت می‌زنید، اما درست در لحظه رسیدن، به دلیل سرعت بالا نمی‌توانید بدن خود را کنترل کنید؛ تعادل شما برهم می‌خورد، از توپ عبور می‌کنید و توپ به راحتی به اوت می‌رود. به نظر شما چرا نتوانستید در لحظه رسیدن به توپ سرعت خود را به موقع کاهش دهید؟ در لحظه ترمزگیری باید چه تغییری در وضعیت ایستادن و مفاصل خود ایجاد می‌کردید؟

دویدن در فوتبال با دویدن در پیست دوومیدانی کاملاً متفاوت است. یک بازیکن فوتبال در طول یک مسابقه، به ندرت در یک خط صاف می‌دود. فوتبال بازیِ استارت‌های انفجاری، ترمزهای ناگهانی، دویدن‌های رو به عقب و جابه‌جایی‌های عرضی است. بنابراین، آموزش صحیح مکانیک حرکتی بدون توپ، اولین قدم برای تبدیل شدن به یک بازیکن موفق است.

هنگامی که می‌خواهید یک استارت انفجاری بزنید، بالاتنه شما باید کمی رو به جلو متمایل شود و ضربه پنجه پاها به زمین با حداکثر نیرو وارد شود تا شتاب بالایی ایجاد کنید. اما بخش چالش‌برانگیز، کاهش سرعت ناگهانی یا ترمزگیری است. اگر در هنگام دویدن سریع، پاهای خود را کاملاً صاف و کشیده نگه دارید، نیروی حرکتی بدن، شما را به جلو پرتاب کرده و تعادل شما را از بین می‌برد. برای یک ترمزگیری موفق، باید یاد بگیرید گام‌های خود را ریز و متناوب کنید، زانوها را کمی خم کرده و باسن خود را به زمین نزدیک‌تر کنید. این کار باعث پایین آمدن مرکز ثقل بدن شده و پایداری شما را روی چمن تضمین می‌کند.

علاوه بر این، در کارهای دفاعی، بازیکنان نیاز به جابه‌جایی‌های عرضی (گام به پهلو) دارند. در این حالت، شما نباید بدن خود را کاملاً بچرخانید، بلکه باید با گام‌های جانبی سریع حرکت کنید، به طوری که پاها روی یکدیگر نیفتند و ضربدر نشوند. این تکنیک به شما اجازه می‌دهد که همیشه رو به جریان بازی و سینه به سینه بازیکن حریف بمانید. همچنین برای عقب‌عقب دویدن، باید وزن بدن را روی پنجه پاها نگه دارید و بالاتنه را کمی رو به جلو متمایل کنید تا از زمین خوردن شما جلوگیری شود.



ب) گام پهلو

الف) عقب عقب دویدن

شکل ۱ــ تحلیل بیومکانیکی حرکت

نکته

گرم کردن

استاندارد طلایی گرم کردن، با هدف کاهش آسیب‌دیدگی طراحی شده و شامل سه بخش اصلی است

دویدن‌های سبک و پویا؛

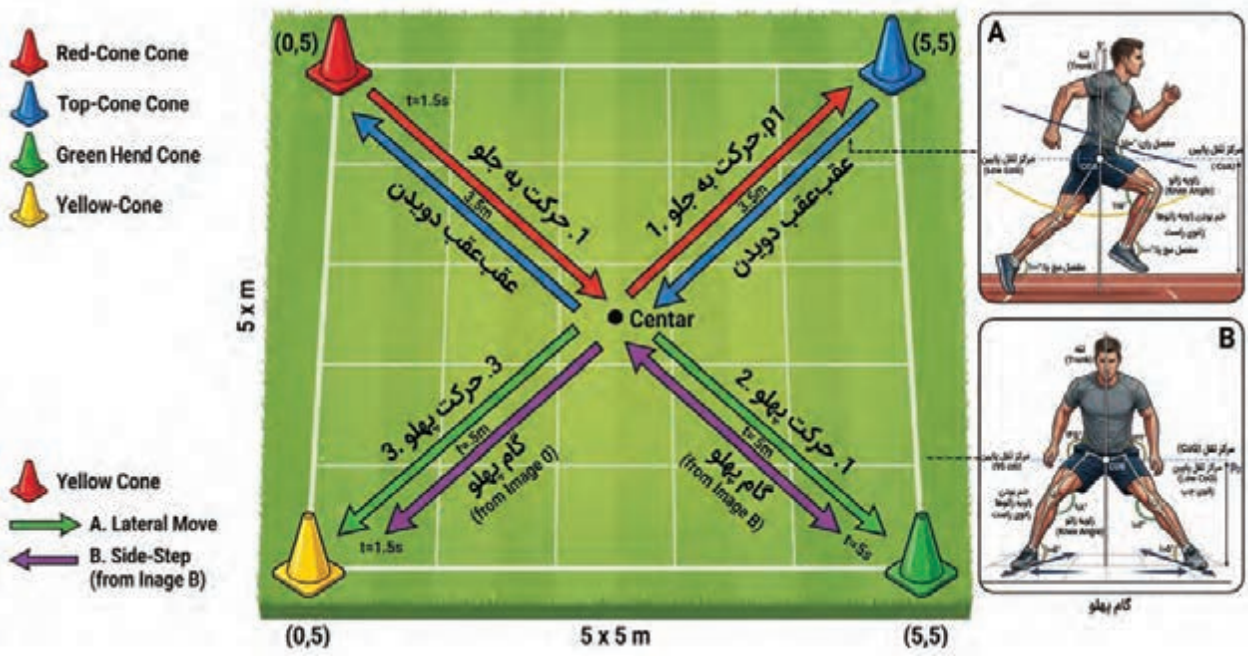
تمرینات تعادلی ثبات هسته بدن؛

استارت‌های انفجاری همراه با تغییر جهت‌های ناگهانی.

فعالیت کلاسی

تمرین واکنشی مخروط‌های رنگی

چهار مخروط با رنگ‌های مختلف در یک مربع ۵×۵ متر چیده می‌شود. هنرجو در مرکز مستقر شده و با اعلام رنگ توسط هنرآموز، سریعاً به سمت مخروط استارت زده، آن را لمس کرده و با گام‌های عرضی رو به عقب بازمی‌گردد.

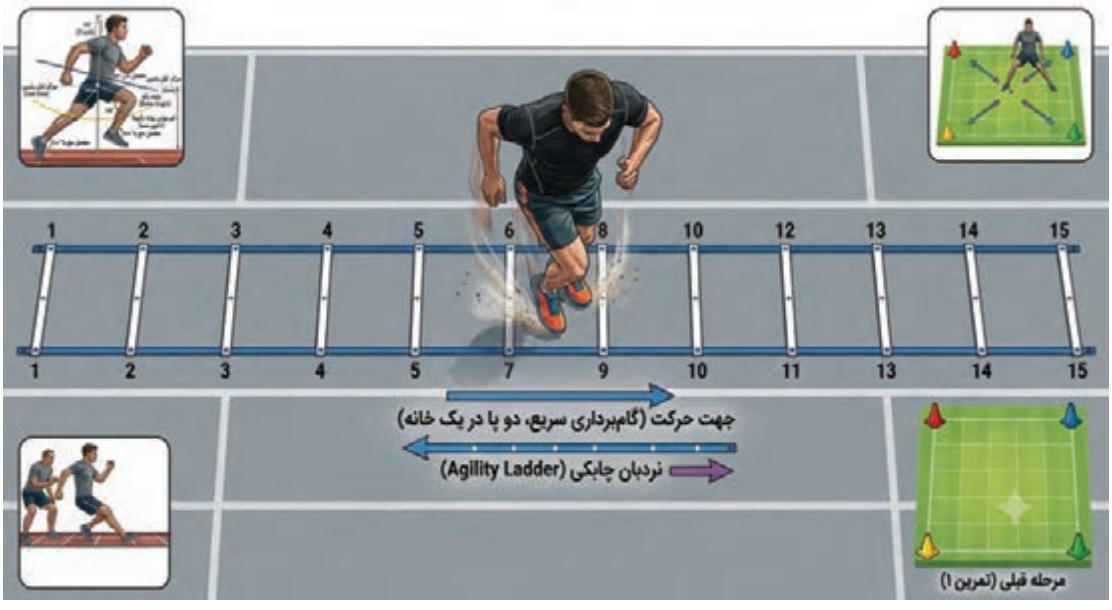


شکل ۲ــ نمودار تمرین ۱: طرح تمرین تناوبی گام پهلو و عقب عقب دویدن

فعالیت کلاسی

گام‌برداری روی نردبان چابکی

هنرجویان باید به نوبت با فرود روی پنجه پاها (بدون برخورد پاشنه به زمین) و با ریتم سریع، دو گام در هر خانه نردبان چابکی بردارند و از آن عبور کنند.



شکل ۳ــ نمودار تمرین ۱: طرح نردبان چابکی گام پهلو و عقب عقب دویدن

نکته ایمنی

خم نکردن زانوها و بالا بودن مرکز ثقل در هنگام تغییر جهت‌های ناگهانی، فشار بسیار شدیدی به مفصل زانو وارد کرده و یکی از عوامل اصلی آسیب رباط صلیبی قدامی (ACL) در فوتبال در زمین چمن است.

تمرین

انفرادی در خانه یا پارک

در حیاط خانه یا یک پارک، دو نشانگر (یا بطری آب) را به فاصله ۱۰ متر از یکدیگر قرار دهید. ۵ بار مسیر را با این الگو طی کنید: مسیر رفت را با استارت انفجاری رو به جلو بروید، در رسیدن به بطری دوم با زانوهای خمیده کاملاً ترمز کنید و مسیر برگشت را با سرعت به صورت عقب‌عقب بدوید. این تمرین را در ۳ ست تکرار کنید.

۱ـ حس لمس توپ و آشنایی با محیط توپ[۱]

پرسش

چرا بعضی از بازیکنان هنگام راه رفتن یا دویدن با توپ، مدام مجبورند سرشان را پایین بیندازند و به پاها و توپ نگاه کنند، در حالی که بازیکنان بزرگ بدون نگاه کردن به توپ، آن را پیش می‌برند و به راحتی هم‌تیمی‌های خود را در زمین پیدا می‌کنند؟ اگر یک بازیکن مدام سرش پایین باشد، چه فرصت‌هایی را در زمین مسابقه از دست می‌دهد؟

بسیاری از هنرجویان مبتدی تصور می‌کنند برای کنترل و هدایت توپ حتماً باید چشمانشان روی توپ قفل باشد. اما راز بازیکنان بزرگ این است که آنها شایستگی خاصی به نام «حس لمس توپ» دارند. این حس به این معناست که گیرنده‌های عصبی کف و حاشیه پای شما به قدری با ابعاد، جنس و وزن توپ آشنا شده‌اند که بدون نیاز به نگاه کردن، موقعیت و ریتم حرکت توپ را زیر پای خود کاملاً لمس و احساس می‌کنند.

وقتی چشمان شما از توپ آزاد شود، بزرگ‌ترین برتری را در زمین بازی به دست می‌آورید: می‌توانید بالا را نگاه کنید، موقعیت مدافعان را رصد کنید، فضاهای خالی را تشخیص دهید و در بهترین زمان به هم‌تیمی‌های خود پاس بدهید. بازیکنی که سرش پایین است، مانند راننده‌ای است که فقط به پدال‌های ماشین نگاه می‌کند و قطعاً تصادف خواهد کرد!

برای تقویت این شایستگی، باید تمرینات ریتمیک انفرادی را به صورت مداوم انجام دهید تا توپ با تمام بخش‌های پا (کف پا، داخل پا، بیرون پا و پنجه) تماس پیدا کند. در ابتدا مغز شما اصرار دارد به زیر پایتان نگاه کند، اما با تکرار تمرینات، پاها به توپ عادت می‌کنند و توپ در یک فضای کوچک زیر پای شما اسیر می‌شود.

۱ـ Ball Feeling



شکل ۴ــ تمرین ۱: نمای نزدیک (Close-up) از تماس سینه پا و پنجه در Toe Taps

نکته

رهاسازی چشمان از توپ

هنرجویان عزیز، در تمام تمرینات آشنایی با توپ، این شعار کلیدی فوتبال را به یاد داشته باشید: «توپ را با پایت احساس کن، زمین را با چشمت ببین». قوی شدن حس لمس توپ، سرعت تصمیم‌گیری شما را چندین برابر می‌کند.

فعالیت کلاسی

۱ **ضربات متناوب پنجه روی توپ:** توپ را به صورت ساکن جلوی خود قرار دهید. به صورت درجا و با سرعت بالا، یک‌بار با پنجه پای راست و یک‌بار با پنجه پای چپ روی توپ ضربه بزنید (توپ نباید حرکت کند). سرتان را بالا نگه دارید.

۲ **بازی پاندولی در محوطه فشرده:** توپ را بین دو پای خود قرار دهید و با داخل پای راست و چپ، آن را مثل پاندول ساعت به صورت متناوب به یکدیگر پاس دهید. این کار را ابتدا درجا و سپس در حال حرکت آرام رو به جلو و عقب درون یک مربع ۲×۲ متر انجام دهید.



شکل ۵

توجه

بزرگ‌ترین خطای هنرجویان در این بخش، ضربه زدن محکم به توپ و جدا شدن آن از پای بازیکن است. لمس توپ باید ملایم، ریتمیک و با انعطاف کامل مچ پا انجام شود.

تمرین

تثبیت شایستگی حس لمس توپ

در خانه یا اتاق خود، روزانه به مدت ۵ دقیقه تمرینات لمس توپ را بدون نگاه کردن به پا انجام دهید. برای امتحان خود، روبه‌روی یک دیوار بایستید، یک پوستر یا علامت را روی دیوار در سطح چشمان خود نگاه کنید و هم‌زمان تمرینات پاندولی و ضربات پنجه را انجام دهید تا چشمانتان کاملاً از توپ جدا شود.

۲ـ حمل و هدایت توپ روی زمین[۱]

پرسش

فرض کنید در یک مسابقه در حال حمل توپ به سمت دروازه حریف هستید. ناگهان با یک ضربه محکم توپ را رو به جلو می‌اندازید تا سریع‌تر بدوید، اما مدافع حریف که از قبل آماده بود، سریع‌تر از شما به توپ می‌رسد و آن را تصاحب می‌کند. به نظر شما چطور باید توپ را حمل می‌کردید که مدافع نتواند به این راحتی توپ را از شما ربایش کند؟

حمل توپ یا پیشروی با توپ، به معنای جابه‌جا کردن توپ روی زمین در حین دویدن است. در فوتبال حمل توپ به دو روش اصلی تقسیم می‌شود:

۱ حمل توپ در فضای باز (سرعتی)

۲ حمل توپ در فضای بسته و نزدیک به حریف (کنترلی).

وقتی فضای جلوی شما خالی است و می‌خواهید با سرعت حرکت کنید، باید از «روی پا» یا «بیرون پا» برای جلو بردن توپ استفاده کنید.

راز یک حمل توپ موفق و حرفه‌ای، رعایت قانون «یک گام، یک لمس» است. یعنی با هر گامی که برمی‌دارید، باید یک ضربه بسیار ملایم و کنترل‌شده به توپ بزنید تا توپ همیشه چسبیده به پای شما حرکت کند. اگر ضربه شما خیلی محکم باشد، توپ از شما فاصله گرفته و طعمه مدافعان می‌شود؛ اگر ضربه خیلی آرامی بزنید، سرعت دویدن شما کم می‌شود. در هنگام حمل توپ با بیرون پا، پنجه پای شما باید همیشه رو به داخل و کمی رو به پایین قفل باشد تا سطح بیرون کفش کاملاً روی توپ مسلط شود.

اما وقتی به مدافع نزدیک می‌شوید یا فضا تنگ است، باید روش خود را سریعاً عوض کنید. در این وضعیت، بازیکنان از «داخل پا» استفاده می‌کنند، زیرا داخل پا سطح بزرگ‌تری دارد و به شما اجازه می‌دهد در هر لحظه که خواستید توپ را متوقف کنید، سر توپ بزنید، یا جهت حرکت را فوراً عوض کنید و توپ را دور از دسترس مدافع نگه دارید.

۱ـ Carrying

فعالیت کلاسی

در اجرای گام به گام ۴ مرحله زیر را با کمک هم‌کلاسی خود و نظارت هنرآموز تمرین کنید (شکل زیر).

۱ بازیکن در حال حرکت
۲ فریب
۳ انتقال وزن
۴ انفجار و فرار



شکل ۶

نکته

قانون یک گام، یک لمس

هنرجویان عزیز، به یاد داشته باشید که در زمان حمل توپ سرعتی، هرگز نباید توپ بیش از یک گام بلند از پای شما جدا شود. توپ نزدیک به بدن، بهترین امنیت را در برابر تکل مدافعان ایجاد می‌کند.

فعالیت کلاسی

۱ **حمل توپ ریلی سرعتی:** در یک کانال مستقیم به طول ۲۰ متر، با بیرون پای تخصصی ضربات بسیار آرامی به مرکز توپ وارد کرده، با حداکثر سرعت دویدن، توپ را روی خط مستقیم هدایت کنید.

۲ **هدایت توپ مارپیچ بین موانع (اسلالوم):** ۶ مخروط به فاصله ۱/۵ متر از یکدیگر در یک خط مستقیم چیده می‌شوند. هنرجو باید توپ را با استفاده متناوب از بیرون پا و داخل پا به صورت مارپیچ از بین موانع عبور دهد.



شکل ۷ـ نمودار تمرین ۲: نقشه چیدمان و مسیر حرکت زیگزاگ

توجه

بزرگ‌ترین اشتباه هنرجویان، ضربه زدن با نوک پا به توپ در هنگام دویدن است. ضربه با نوک پا کنترل توپ را کاملاً از بین می‌برد و مسیر حرکت توپ را منحرف می‌کند.

تمرین

کارگاه حمل توپ مارپیچ خانگی

تعداد ۵ عدد بطری آب یا مانع کوچک را به فاصله ۱/۵ متر از یکدیگر در یک خط مستقیم در حیاط یا پارک بچینید. توپ را ابتدا فقط با «بیرون پای تخصصی» و در دور برگشت فقط با «داخل پای تخصصی» به صورت مارپیچ از بین بطری‌ها عبور دهید. این تمرین را روزانه ۶ بار تکرار کنید تا تسلط مچ پای شما افزایش یابد.

۳ـ دریافت و کنترل توپ[۱]

پرسش

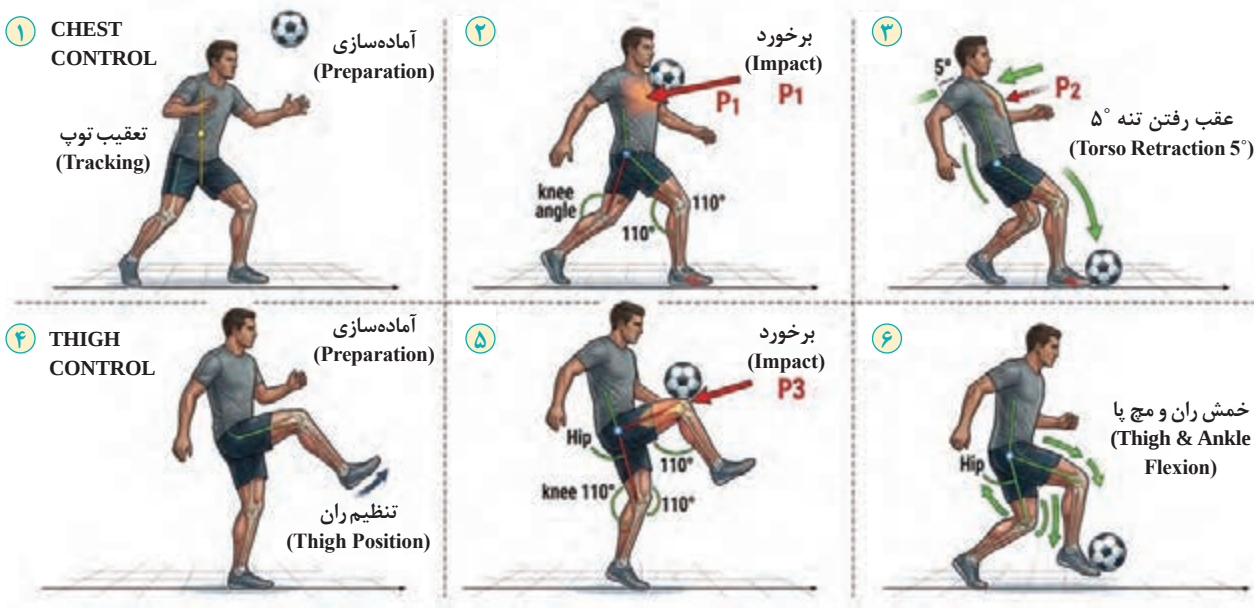
یک پاس خیلی محکم و زمینی به شما داده می‌شود. شما پای خود را مثل یک دیوار سفت و محکم جلوی توپ نگه می‌دارید تا آن را استپ کنید، اما توپ بعد از برخورد شدید به پای شما، ۲ متر پرتاب می‌شود و جلوی پای بازیکن حریف می‌افتد. به نظر شما چطور باید مانع این اتفاق می‌شدید؟ بدن شما چطور می‌تواند انرژی و سرعت توپ را به خود جذب کند؟

۱ـ First Touch

کنترل توپ یا لمس اول، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های انفرادی در فوتبال است. اگر نتوانید توپ ارسالی هم‌تیمی را به خوبی مهار کنید، فرصت بعدی برای پاس دادن یا شوت زدن را کاملاً از دست خواهید داد. برای اینکه توپ بعد از برخورد به بدن شما پرتاب نشود، باید یک اصل طلایی را یاد بگیرید: «عضو کنترل‌کننده بدن شما باید مثل یک کمک‌فنر عمل کند».

وقتی توپ با سرعت به سمت شما می‌آید، اگر عضو کنترل‌کننده (بغل پا، ران یا سینه) را سفت و بدون حرکت نگه دارید، توپ مثل برخورد با یک دیوار بتنی، شلیک می‌شود و عقب می‌رود. برای یک کنترل صحیح، درست در لحظه‌ای که توپ با پای شما تماس پیدا می‌کند، باید پا را کمی رو به عقب بکشید. این حرکت رو به عقب، انرژی و سرعت توپ را کاملاً جذب می‌کند (امتصاص نیروی ناشی از برخورد توپ) و توپ مانند افتادن روی یک بالش نرم، جلوی پای شما آرام می‌گیرد.

برای توپ‌های زمینی، بهترین بخش برای کنترل، «بغل پا» است چون بیشترین سطح تماس را دارد. برای توپ‌های هوایی بلند، بر اساس ارتفاع توپ، از «ران پا» یا «سینه» استفاده می‌کنیم. در کنترل سینه، شما باید ریه‌ها را پر از هوا کنید، سینه را سپر کرده و در لحظه اصابت توپ، عضلات سینه را شل کرده و بالاتنه را کمی عقب بکشید تا توپ مستقیماً جلوی پای شما سقوط کند.



شکل ۸ــ دریافت و کنترل توپ

نکته

زاویه پا در کنترل زمینی

در زمان کنترل توپ با بغل پا، پای کنترل‌کننده باید حدود ۵ سانتی‌متر بالاتر از سطح چمن قرار گیرد و کفی کفش با زمین باید یک زاویه ۸۰ درجه (شبیه به یک کاسه فرضی برای توپ) بسازد تا توپ از زیر پا سر نخورد.

فعالیت کلاسی



۱ **تمرین مهار هوایی (ران و سینه):** هنرجویان به صورت زوجی به فاصله ۵ متر روبه‌روی هم می‌ایستند. نفر اول توپ را به صورت قوسی با دست پرتاب می‌کند. نفر دوم باید توپ هوایی را متناوباً با ران یا سینه کنترل کرده و فرود آورد.

۲ **کنترل رونده جهت‌دار:** یک توپ زمینی و تیز از جناحین برای هنرجوی در حال حرکت فرستاده می‌شود. او باید با داخل پای موافق، توپ را در مسیر حرکت خود به جلو مهار کند (کنترل رونده) به طوری که استپ کردن مانع دویدن او نشود.

توجه



بزرگ‌ترین اشتباه هنرجویان، استپ کردن توپ با کف پا در هنگام حرکت سرعتی است. استپ با کف پا تعادل بازیکن را کاملاً برهم می‌زند و خطر یا ریسک لیز خوردن را به شدت افزایش می‌دهد.

تمرین



تمرین دیواری کنترل توپ

به تنهایی همراه با یک توپ جلوی یک دیوار صاف و آجری بایستید. توپ را با دست یا پا محکم به دیوار بکوبید. در برگشت، توپ ریباند شده را با بغل پای چپ و راست استپ و تلاش کنید توپ بعد از استپ، دقیقاً در فاصله ۳۰ سانتی‌متری پای شما متوقف شود. این کار را ۲۰ بار تکرار کنید.

۴ـ انتقال توپ (پاس دادن انفرادی)

پرسش



شما می‌خواهید به هم‌تیمی خود که در ۱۰ متری شما ایستاده یک پاس زمینی بدهید. ضربه را به توپ می‌زنید اما توپ با ارتفاع بالا و پله‌پله حرکت می‌کند، سرعتش کم می‌شود و در نهایت کنترلش برای دوست شما سخت می‌شود. به نظر شما علت پله شدن و بلند شدن این پاس ساده چیست؟ شما به کدام بخش از توپ ضربه زدید؟

پاس دادن، زبان گفت‌وگو میان بازیکنان در زمین فوتبال است. تیمی که بهتر پاس می‌دهد، مالکیت بازی و ریتم مسابقه را در دست می‌گیرد. مطمئن‌ترین، دقیق‌ترین و پرکاربردترین پاس در فوتبال، پاس زمینی با «بغل پا» است. برای اینکه پاس شما دقیق، محکم و کاملاً زمینی حرکت کند، باید سه مرحله اصلی را به درستی اجرا کنید:

۱ **جاگیری پای تکیه:** پای غیرضربه‌زننده (پای تکیه) باید دقیقاً در کنار توپ و به فاصله حدود ۱۵ سانتی‌متر از آن روی چمن کاشته شود. نوک این پا باید مثل یک قطب‌نما، دقیقاً رو به هدفی باشد که می‌خواهید توپ به آنجا برود.

۲ **قفل کردن مچ پا:** پای ضربه‌زننده باید از ناحیه ران به بیرون چرخش داشته باشد تا بغل پا کاملاً رو به توپ قرار گیرد. مچ پا باید در لحظه ضربه کاملاً سفت و قفل باشد؛ اگر مچ پا شل باشد، پاس شما کج و بی‌جان خواهد شد.

۳ **محل اصابت ضربه:** پای شما باید دقیقاً به «مرکز هندسی توپ» ضربه بزند. اگر پای شما به زیر توپ برخورد کند، توپ ارتفاع می‌گیرد و پله‌پله می‌شود. پس از ضربه، پای شما باید در مسیر توپ به حرکت خود ادامه دهد تا پاس کیفیت خود را حفظ کند.



شکل ۹ــ انتقال توپ (پاس دادن)

نکته

اهمیت تعقیب توپ پس از پاس

هنرجویان پس از ضربه زدن به توپ با بغل پا، حرکت پا را ناگهان قطع نکنید. اجازه دهید پای ضربه‌زننده به اندازه یک گام رو به جلو به دنبال توپ حرکت کند. این کار باعث هدایت دقیق‌تر می‌شود.

فعالیت کلاسی

۱ **پاس کاری صفی متقابل:** هنرجویان در دو صف به فاصله ۱۰ متر روبه‌روی هم می‌ایستند. نفر اول توپ را با پاس زمینی محکم (بغل پا) به صف مقابل می‌فرستد و به انتهای صف خود می‌رود. نفر مقابل با یک ضرب کنترل و ضرب دوم پاس را برمی‌گرداند.

۲ **پاس هدفمند به دروازه‌های کنترلی:** سه دروازه مخروطی کوچک به عرض ۵۰ سانتی‌متر در فواصل ۱۰، ۱۵ و ۲۰ متری چیده می‌شوند. هنرجو باید از مبدأ، توپ را با بغل پا کاملاً زمینی شلیک کند، به طوری که توپ بدون برخورد با مخروط‌ها از میان این دروازه‌ها عبور کند.

تمرین دقت پاس‌دهی خطی (Linear Passing Accuracy Drill)



شکل ۱۰ــ شکل سه‌بعدی از سه دروازه مخروطی و مسیر عبور خطی توپ

توجه

عقب کشیدن بالاتنه در لحظه پاس دادن، باعث بالا رفتن ارتفاع توپ و خراب شدن پاس می‌شود. در لحظه ضربه، سینه شما باید کمی روی توپ متمایل باشد.

تمرین

چالش نشانه‌گیری دیواری

در یک فضای باز، دو بطری آب را به فاصله ۵۰ سانتی‌متر از هم در کنار دیوار بچینید (یک دروازه هدف کوچک). خودتان در فاصله ۱۰ متری مستقر شوید. روزانه ۲۰ پاس زمینی با بغل پای راست و ۲۰ پاس با بغل پای چپ ارسال و سعی کنید توپ را دقیقاً از میان دو بطری عبور داده و به دیوار بکوبید.

۵ــ ضربات نهایی (شوت‌زنی) و سر زدن

پرسش

توپ از جناحین روی هوا سانتر می‌شود و شما بلند می‌شوید تا با ضربه سر گلزنی کنید. پرش می‌کنید و ضربه را می‌زنید، اما توپ به بالای دروازه و آسمان می‌رود! یا در موقعیتی دیگر، بعد از ضربه سر دچار سردرد شدید می‌شوید. به نظر شما با کدام بخش از سر باید به کجای توپ ضربه می‌زدید که توپ درون دروازه جا بگیرد؟

هدف نهایی از تمام جابه‌جایی‌ها، حمل توپ‌ها و پاس‌کاری‌ها در فوتبال، باز کردن دروازه حریف از طریق شوت زدن یا ضربه سر است. برای یک شوت محکم، سنگین و موج‌دار، ما از تکنیک «شوت با روی پا» استفاده می‌کنیم. در این روش، مچ پا کاملاً رو به پایین قفل می‌شود و ضربه با بخش بند کفش به مرکز توپ وارد می‌شود. در لحظه شوت، بالاتنه شما باید کمی روی توپ متمایل و خم باشد؛ اگر در لحظه شوت زدن بدن خود را به عقب بکشید، شوت شما ارتفاع گرفته و به بالای دروازه می‌رود.

مهارت بعدی، ضربه سر است. برخلاف تصور عمومی، ضربه سر نباید با بالای سر یا شقیقه‌ها زده شود؛ محکم‌ترین و پهن‌ترین استخوان جمجمه، «پیشانی» (دقیقاً مابین دو ابرو و خط رویش مو) است. برای ضربه سر تهاجمی، شما باید در بالاترین نقطه پرش خود، عضلات شکم را منقبض کرده، کمر را مثل یک کمان به عقب ببرید و با یک حرکت شلاقی بالاتنه را به جلو پرتاب کنید و با پیشانی به نیمه بالایی توپ ضربه بزنید تا توپ شدیداً رو به پایین (کوبیده به چمن) حرکت کند و مهار آن برای دروازه‌بان سخت شود.

در تمام مراحل ضربه سر، چشم‌ها باید کاملاً باز و خیره به توپ باشند و دهان باید بسته باشد تا از برخورد دندان‌ها یا آسیب به زبان جلوگیری شود.

نکته

باز نگه داشتن چشم‌ها

بستن چشم‌ها در لحظه ضربه سر، خطای شایع اکثر هنرجویان مبتدی است. بستن چشم باعث می‌شود زاویه توپ را گم کنید و توپ به جای پیشانی با بخش جانبی سر برخورد کند که عامل اصلی سردرد است.

فعالیت کلاسی

۱ **ایستگاه شوت‌زنی با توپ‌های موازی:** توپ توسط هم‌تیمی از جناحین روی زمین قل داده می‌شود؛ هنرجو بدون کنترل و در حال دویدن، با بالاتنه متمایل به جلو، با روی پا (بند کفش) توپ رونده را به سمت گوشه‌های دروازه شوت می‌کند.

۲ **تمرین پرش و هدایت چکشی توپ:** هنرآموز توپ را با دست به صورت قوسی بلند می‌فرستد؛ هنرجو با گام‌برداری و پرش روی یک پا، بالاتنه را عقب برده و در هوا ضربه سر چکشی رو به پایین درون دروازه‌های کوچک زمینی می‌زند.

توجه

ضربه زدن با بخش بالایی سر (تارک سر) یا شقیقه‌ها، علاوه بر انحراف شدید توپ، به دلیل نازک بودن استخوان این نواحی، خطر یا ریسک آسیب‌های مغزی را به شدت افزایش می‌دهد. همواره با پیشانی ضربه بزنید.

تمرین

تمرین پرش و هدایت انفرادی ضربه سر

توپ فوتبال را با دو دست خود به صورت عمودی به هوا (ارتفاع حدود ۲ تا ۳ متر) پرتاب کنید. هم‌زمان با گام‌برداری و پرش رو به بالا، کمر خود را خم کرده و در اوج پرش، با استخوان پیشانی و با چشمانی کاملاً باز، ضربه‌ای چکشی به توپ بزنید تا توپ پس از اصابت، به زمین کوبیده شود. این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

دروازه‌بانی آماتور

پرسش

شما در نقش دروازه‌بان درون دروازه ایستاده‌اید. یک شوت محکم به سمت سینه شما زده می‌شود؛ شما توپ را مهار می‌کنید اما توپ از دستتان سُر می‌خورد، از بین پاهایتان رد می‌شود و وارد دروازه می‌شود! به نظر شما فرم دست‌ها و ایستادن شما چطور باید باشد که مانع این گل بد شود؟

دروازه‌بانی

دروازه‌بان تنها بازیکنی در زمین است که اجازه دارد در محوطه جریمه از دست‌های خود برای مهار توپ استفاده کند. شایستگی دروازه‌بانی با یک ایستادن صحیح آغاز می‌شود که به آن «وضعیت آماده‌باش» می‌گویند. در این وضعیت، پاهای شما باید به اندازه عرض شانه باز، زانوها کمی خم و وزن بدن روی پنجه پاها باشد تا بتوانید به سرعت به هر سمتی شیرجه بزنید یا جابه‌جا شوید

برای مهار توپ‌های مستقیم هوایی (هم‌سطح سینه و بالاتر)، تکنیکی به نام «فرم W دست‌ها» وجود دارد. در این روش، شما باید انگشتان دو دست را کاملاً باز کنید و شست‌های دو دست را به هم نزدیک کنید تا فضایی شبیه به حرف انگلیسی W پشت توپ ایجاد شود. این مهار، سد محکمی پشت توپ می‌سازد و اجازه نمی‌دهد توپ از میان دست‌های شما لیز بخورد.

همچنین برای توپ‌های زمینی، دروازه‌بان نباید فقط به دست‌ها تکیه کند؛ او باید بدن خود را پشت توپ قرار دهد (پای تکیه خم و زانوی پای دیگر نزدیک به زمین روی چمن) تا اگر توپ از دستش رها شد، سینه و پاهای او مثل یک دیوار دوم مانع ورود توپ به دروازه شوند.



شکل ۱۲

نکته

دیوار دوم بدن دروازه‌بان: یک دروازه‌بان خوب همیشه بدن خود را در مسیر توپ قرار می‌دهد. دست‌ها مهارکننده اول هستند و تنه و پاهای جمع‌شده، لایه محافظتی یا همان دیوار دوم هستند تا ضریب خطای مهار توپ به صفر برسد.

فعالیت کلاسی

۱ **شوت‌گیری شلاقی زمینی:** هنرجو در دروازه مستقر می‌شود. هنرآموز از فاصله ۸ متری ضربات متوالی زمینی و با سرعت به سمت او می‌زند. هنرجو باید با جمع کردن بدن پشت توپ (خط ثبات) و شکل‌دهی دست‌ها به فرم W، توپ را بدون جهش مهار کند.

۲ **تمرین جابه‌جایی عرضی و خروج بهینه:** هنرآموز توپ را به صورت هوایی به محوطه شش قدم ارسال می‌کند. هنرجو (دروازه‌بان) باید با گام‌های عرضی سریع جابه‌جا شده، با فریاد بلند «من» خروج کند و در بالاترین نقطه پرواز توپ را در سینه تصاحب کند.

توجه

ایستادن با زانوهای کاملاً صاف و باز بودن پاهای دروازه‌بان در زمان مهار توپ زمینی، بزرگ‌ترین خطر یا ریسک گل خوردن را ایجاد می‌کند. همیشه زانوی یک پا را به عنوان سد، پشت توپ خم کنید.

تمرین

تقویت مهار دست‌ها با توپ کوچک

به فاصله ۲ متری روبه‌روی یک دیوار صاف بایستید. یک توپ تنیس (یا یک توپ پلاستیکی کوچک) را با دست راست محکم به دیوار پرتاب کنید و در بازگشت، با هر دو دست و با نزدیک کردن انگشتان شست (شکل‌دهی دست به صورت W کوچک) آن را مهار کنید. این تمرین را ۳۰ بار تکرار کنید تا سرعت واکنش شما تقویت شود.

ارزشیابی شایستگی تکنیک‌های فوتبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	**استاندارد عملکرد:** اجرای مهارت‌های پایه فوتبال به‌صورت اصولی و ایمن در زمین فوتبال.
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	کار	تکنیک‌های فوتبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و ...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد(شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	مهارت‌های حرکتی پایه و جابه‌جایی بدون توپ ـ حس لمس توپ و آشنایی با محیط توپ ـ حمل و هدایت توپ روی زمین	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن درست تمرینات حس لمس توپ و آشنایی با محیط توپ حمل و هدایت توپ روی زمین	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی تمرینات حس لمس توپ و آشنایی با محیط توپ حمل و هدایت توپ روی زمین	۲	
				انجام اشتباه تمرینات حس لمس توپ و آشنایی با محیط توپ حمل و هدایت توپ روی زمین	۱	
۲	مهارت‌های حرکتی پایه و جابه‌جایی بدون توپ ـ دریافت و کنترل توپ ـ انتقال توپ ـ شوت‌زنی و سرزدن	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سی‌دی آموزشی، سوت، ابزار مکانیکی به‌روز گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام درست انواع تکنیک‌های دریافت و کنترل توپ انتقال توپ شوت‌زنی و سرزدن	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی دریافت و کنترل توپ انتقال توپ شوت‌زنی و سرزدن	۲	
				انجام دادن اشتباه تکنیک‌های دریافت و کنترل توپ انتقال توپ شوت‌زنی و سرزدن	۱	
۳	دروازه‌بانی آماتور	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به‌روز، سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام درست انواع تکنیک‌های دروازه‌بانی آماتور	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی تکنیک‌های دروازه‌بانی آماتور	۲	
				انجام دادن اشتباه انواع تکنیک‌های دروازه‌بانی آماتور	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار ـ برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

واحد یادگیری ۲

تاکتیک‌های دفاع و حمله

مقدمه

فوتبال یکی از پرطرفدارترین و پیچیده‌ترین ورزش‌های تیمی جهان است که موفقیت در آن تنها به توانایی‌های فنی و آمادگی جسمانی بازیکنان وابسته نیست، بلکه بهره‌گیری صحیح از تاکتیک‌های انفرادی و تیمی نقش تعیین‌کننده‌ای در نتیجه مسابقات دارد. تاکتیک در فوتبال به مجموعه‌ای از تصمیم‌ها، حرکات و برنامه‌های از پیش طراحی‌شده گفته می‌شود که با هدف استفاده بهینه از توانایی‌های بازیکنان، کنترل جریان بازی و دستیابی به برتری، نسبت به حریف به کار گرفته می‌شود.

تاکتیک‌های انفرادی به عملکرد هر بازیکن در موقعیت‌های مختلف بازی مربوط می‌شود و شامل مهارت‌هایی مانند دریبل، حفظ توپ، پاس، شوت، جاگیری، یارگیری، پرس و تصمیم‌گیری در شرایط گوناگون است. اجرای صحیح این تاکتیک‌ها به بازیکن کمک می‌کند تا در تقابل‌های یک‌به‌یک موفق‌تر عمل کرده، در پیشبرد اهداف تیم نقش مؤثرتری ایفا کند.

موفقیت در اجرای تاکتیک‌های تیمی مستلزم شناخت دقیق وظایف، ارتباط مؤثر میان بازیکنان و هماهنگی کامل در تمامی لحظات بازی است.

در فوتبال مدرن، مرز میان تاکتیک‌های انفرادی و تیمی بسیار باریک است؛ به‌گونه‌ای که موفقیت تیم، زمانی حاصل می‌شود که توانایی‌های فردی بازیکنان در چارچوب برنامه‌های تاکتیکی تیم به کار گرفته شود. از این‌رو، آموزش و تمرین هم‌زمان این دو جنبه، یکی از مهم‌ترین وظایف مربیان در تمامی سطوح فوتبال به شمار می‌رود و نقش اساسی در ارتقای عملکرد تیم و کسب نتایج مطلوب دارد.

استاندارد عملکرد

اجرای صحیح تاکتیک‌های دفاع و حمله و تاکتیک‌های اختصاصی دروازه‌بان در جریان بازی.

تاکتیک‌های دفاع شامل:

۱ دفاع انفرادی (تقابل‌های ۱ در مقابل ۱)

۲ دفاع گروهی و چندنفره (ارتباط مدافع اول و دوم)

پرسش

مهاجم حریف با سرعت بالا و توپ به دست به سمت شما می‌آید. او با حرکت پا عوض کردن، سعی می‌کند شما را گول بزند. شما برای گرفتن توپ عجله می‌کنید و تکل می‌زنید، اما او به راحتی با یک تغییر مسیر ساده از شما عبور کرده و با دروازه‌بان تک به تک می‌شود! چرا نباید برای گرفتن توپ عجله می‌کردید؟ در فاز دفاع انفرادی، هدف اصلی اولین مدافع چیست؟

۱ـ تاکتیک‌های دفاع انفرادی (تقابل‌های ۱ در مقابل ۱)

تاکتیک در فوتبال یعنی تصمیم‌گیری هوشمندانه بازیکن در شرایط مختلف زمین. وقتی شما به عنوان مدافع مستقیماً در برابر مهاجم صاحب توپ قرار می‌گیرید، وارد یک تقابل ۱ در مقابل ۱ (۱v۱) شده‌اید. بزرگ‌ترین اشتباه هنرجویان مبتدی این است که فکر می‌کنند در اولین لحظه رسیدن به مهاجم، باید پا بیندازند و توپ را تصاحب کنند.

در فوتبال مدرن، هدف اصلی اولین مدافع، «تصاحب آنی توپ» نیست؛ بلکه هدف اصلی «تأخیر (Delay)» است. تأخیر یعنی شما سرعت پیشروی مهاجم را بگیرید، فضا را از او محدود کنید و زمان بخرید تا سایر هم‌تیمی‌های شما به عقب بازگردند و خط دفاعی سازماندهی شود. برای این کار، شما باید سه گام طلایی را طی کنید:

۱ **نزدیک شدن سریع و ترمز نرم:** با سرعت به مهاجم نزدیک شوید، اما در فاصله ۱/۵ متری او ناگهان سرعت خود را کم کنید (ترمز نرم با گام‌های ریز) تا مهاجم نتواند با یک سرتوپ ساده از شما عبور کند.

۲ **اتخاذ وضعیت ۴۵ درجه (پوزیشن بوکسوری):** هرگز به صورت صاف و پهن روبه‌روی مهاجم نایستید! بدن خود را نیم‌رخ و با زاویه ۴۵ درجه آرایش دهید (یک پا جلو، یک پا عقب). زانوها خم و وزن روی پنجه پاها باشد. این ایستادن به شما اجازه می‌دهد در صورت استارت مهاجم، بدون دور زدن، پا به پای او بدوید.

۳ **تمرکز دید روی توپ:** مهاجمان با تکان دادن دست، چشم و حرکات فریبنده پا، سعی در گمراه کردن شما دارند. یاد بگیرید چشمانتان منحصراً روی «خودِ توپ» قفل باشد، چون تنه حریف فریب‌دهنده است اما توپ هرگز دروغ نمی‌گوید!



شکل ۱۳

نکته

تاکتیکی

هدایت حریف به فضاهای کم‌خطر

با ایستادن ۴۵ درجه، نوک پای عقب خود را رو به سمتی قرار دهید که می‌خواهید مهاجم به آنجا برود (مثلاً به سمت خط طولی زمین یا پای ضعیف مهاجم). با این کار، مسیر مرکز زمین را روی او می‌بندید.

فعالیت کلاسی

۱ **تمرین کانالی سایه‌زنی و تأخیر:** در یک کانال مشخص ۱۵×۵ متر، مهاجم با توپ رو به جلو حرکت می‌کند. مدافع باید با گام‌های سریع رو به عقب و زاویه بدنی ۴۵ درجه، بدون اقدام برای تکل، مسیر پیشروی مستقیم مهاجم را سد کرده و ۱۵ ثانیه او را متوقف کند.

۲ **چالش بازپس‌گیری صبورانه توپ:** در یک مربع ۱۰×۱۰ متر، تقابل ۱ در مقابل ۱ واقعی جریان می‌یابد. مدافع باید با صبوری و تمرکز دید روی توپ، تا زمانی که مهاجم توپ را بیش از حد از پای خود جدا نکرده اقدام به گرفتن توپ نکند.

توجه

یورش ناگهانی و شیرجه زدن به سمت توپ (دایو زدن) در فاز دفاع فردی، تعادل شما را کاملاً برهم زده و با یک سرتوپ ساده شما را از جریان بازی خارج می‌کند. صبوری کلید دفاع موفق است.

تمرین

تمرین سایه‌زنی در خانه

روبه‌روی یک آینه بزرگ در خانه یا همراه با یکی از دوستان در حیاط بایستید. پوزیشن ۴۵ درجه (زانوهای خم و مرکز ثقل پایین) را به مدت ۳۰ ثانیه حفظ کنید و با جابه‌جایی‌های سریع گام به پهلو و عقب، رقص پای دفاعی را تمرین کنید. این تمرین را در ۴ ست تکرار کنید.

۲ـ تاکتیک‌های دفاع گروهی و چندنفره (ارتباط مدافع اول و دوم)

پرسش

دو مهاجم حریف با پاس‌کاری عرضی به سمت شما و دوست مدافع شما حمله می‌کنند. هر دو مدافع هم‌زمان با هم به سمت مهاجمی که توپ دارد می‌دوید تا توپ را بگیرید؛ اما مهاجم حریف با یک پاس عمقی ساده، دوستش را در فضای پشت سر شما صاحب توپ می‌کند و او گل می‌زند! چرا نباید دو مدافع هم‌زمان به سمت توپ حرکت کنند؟

دفاع گروهی زمانی شکل می‌گیرد که بیش از یک مدافع درگیر مهار حمله حریف شوند. مهم‌ترین اصل در دفاع گروهی، تقسیم وظایف صریح میان مدافعان مجاور است. اگر تمام مدافعان به سمت توپ هجوم ببرند، فضای پشت سر آنها کاملاً خالی می‌ماند و حریف با یک پاس عمقی خط دفاع را نابود می‌کند.

در هر لحظه از بازی، دو نقش حیاتی در خط دفاع وجود دارد:

۱ **مدافع اول (Pressure ـ اعمال فشار):** بازیکنی است که به توپ نزدیک‌تر است. وظیفه او یورش به سمت مهاجم صاحب توپ، اعمال فشار، اجرای اصول تأخیر و کم کردن سرعت حمله حریف است. او نباید بگذارد حریف راحت تصمیم بگیرد.

۲ **مدافع دوم (Cover ـ پوشش عمقی):** بازیکنی است که مجاور مدافع اول است، نباید هم‌ردیف مدافع اول بایستد! مدافع دوم باید با زاویه ۴۵ درجه و با فاصله ۲ تا ۴ متری پشت سر مدافع اول جاگیری کند. وظیفه او این است که اگر مدافع اول دریبل خورد یا جا ماند، بلافاصله فضا را پر کرده و مهاجم را متوقف سازد. با هر پاس عرضی حریف، جای مدافع اول و دوم فوراً عوض می‌شود؛ مدافعی که به توپ جدید نزدیک‌تر است مدافع اول می‌شود و مدافع قبلی سریعاً رو به عقب گام برمی‌دارد تا لایه پوششی مدافع دوم را شکل دهد.



شکل ۱۴

نکته

تاکتیکی

ساختار قطری (V شکل) خط دفاعی

چهار مدافع عقب زمین هرگز نباید در یک خط افقی صاف بایستند. ایستادن در یک خط صاف، عمق دفاعی را از بین می‌برد. خط دفاعی همواره باید شکل یک خط قطری یا V به خود بگیرد تا لایه حمایتی حفظ شود.

فعالیت کلاسی

۱ **تمرین شیفت حرکتی در سناریوی ۲ در برابر ۲:** دو مهاجم با پاس‌کاری عرضی جلو می‌آیند. مدافع نزدیک به توپ برای فشار جلو می‌آید و مدافع دوم لایه پوششی شکل می‌دهد. با تعویض پاس مهاجمان، نقش مدافعان فوراً با صدا زدن جابه‌جا می‌شود.

۲ **بازی حفظ فشرده مرکز محوطه جریمه:** چهار مدافع در برابر سه مهاجم در یک‌سوم دفاعی تمرین می‌کنند. خط دفاعی باید با جابه‌جایی هم‌زمان قطری، فضای عمق مرکزی محوطه جریمه را کاملاً مسدود نگه دارد.

توجه

ایستادن مدافع اول و دوم در یک خط افقی صاف (بدون عمق دفاعی)، کشنده‌ترین خطای دفاع گروهی است. در این حالت یک پاس عمقی هر دو مدافع را هم‌زمان حذف می‌کند.

تمرین

تحلیل ویدئویی مسابقات

یک مسابقه فوتبال رسمی را از تلویزیون به مدت ۱۰ دقیقه تماشا کنید. منحصراً روی دو مدافع وسط تمرکز کنید و ببینید چگونه با پاس‌کاری حریف، یکی جلو می‌رود (مدافع اول) و دیگری کمی عقب‌تر می‌ایستد (مدافع دوم). این جابه‌جایی‌ها را در یک دفترچه یادداشت کنید.

تاکتیک‌های حمله شامل:

۱ اصول حمله گروهی و فضاسازی (حمایت و مثلث‌سازی)

۲ ترکیب‌های تهاجمی دو نفره (یک‌ـدو و هم‌پوشانی/ اورلپ)

پرسش

دوست شما در زمین مسابقه صاحب توپ شده است و دو مدافع حریف به سرعت به او نزدیک می‌شوند تا توپش را بگیرند. شما در ۳ متری او ایستاده‌اید اما مدافع حریف بین شما و دوستتان قرار گرفته است. دوستتان زیر فشار توپ را لو می‌دهد. چرا ایستادن شما هیچ کمکی به او نکرد؟ چطور باید جاگیری می‌کردید؟

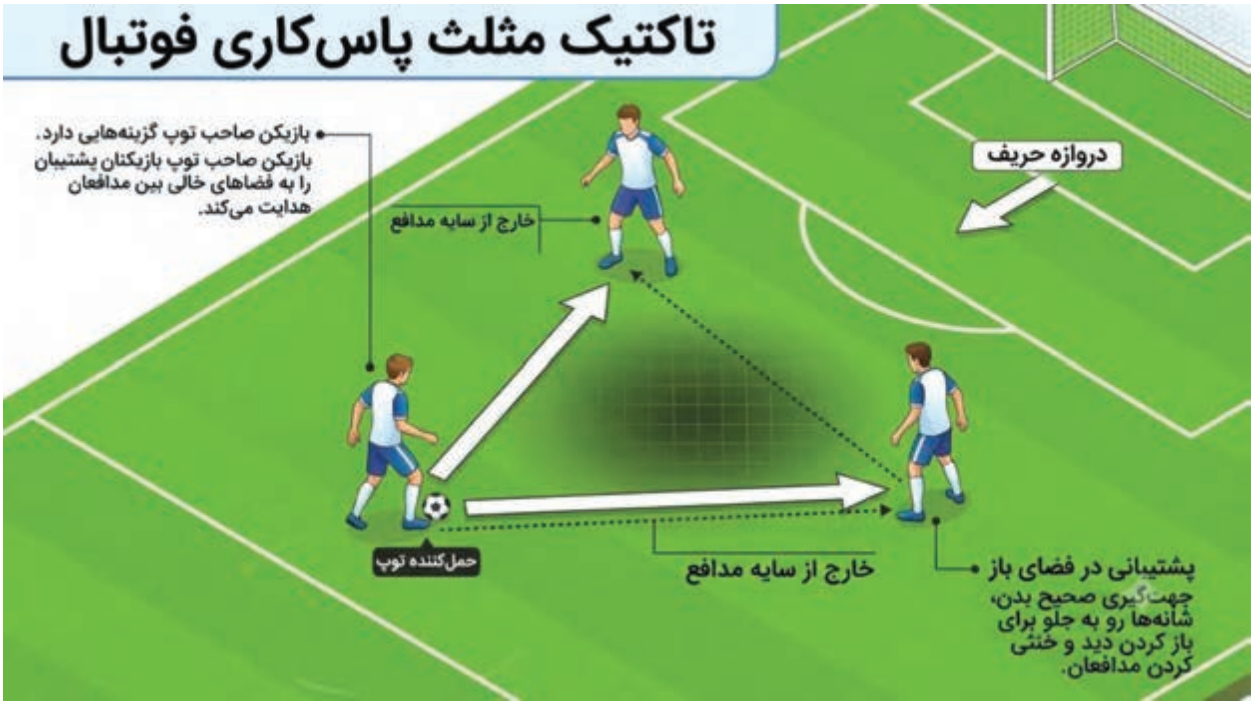
۱ـ اصول حمله گروهی و فضاسازی (حمایت و مثلث‌سازی)

حمله در فوتبال فقط کار بازیکن صاحب توپ نیست. واقعیت این است که بازیکنان بدون توپ، تعیین‌کننده اصلی کیفیت حمله هستند. بازیکن صاحب توپ هرچقدر هم تکنیکی باشد، اگر گزینه‌های پاس مناسب نداشته باشد، زیر فشار حریف توپ را از دست خواهد داد.

اصلی‌ترین مهارت در حملات گروهی، «حمایت (Support)» و «ایجاد زوایای پاس» است. وقتی هم‌تیمی شما صاحب توپ می‌شود، شما باید سریعاً جابه‌جا شوید و خود را در محلی قرار دهید که هیچ مدافعی در مسیر خط مستقیم پاس بین شما و او نباشد (خروج از سایه پاس مدافع).

در فوتبال مدرن، امن‌ترین و روان‌ترین روش انتقال توپ، ایجاد «مثلث‌های پاس‌کاری (Triangles)» است. در یک مثلث، بازیکن صاحب توپ همواره دو گزینه پاس مجزا در زوایای مختلف دارد. این شکل هندسی کار را برای مدافعان حریف بسیار سخت می‌کند، زیرا پوشش هم‌زمان دو زاویه پاس غیرممکن است.

نکته حیاتی دیگر، «پوزیشن نیم‌رخ باز (Body Shape)» است. بازیکنی که در موقعیت حمایت قرار می‌گیرد، باید بالاتنه خود را به گونه‌ای آرایش دهد که هم‌زمان هم بازیکن صاحب توپ و هم دروازه حریف را ببیند. این پوزیشن به او اجازه می‌دهد به محض دریافت توپ، بدون تلف کردن وقت، رو به جلو حرکت کند.



شکل ۱۵

نکته

خروج از سایه پاس مدافع

همواره به یاد داشته باشید: اگر مدافع حریف دقیقاً روی خط فرضی بین شما و هم‌تیمی صاحب توپ ایستاده باشد، شما در «سایه پاس» هستید و عملاً وجود ندارید! با دو گام کوتاه به طرفین، زاویه پاس را باز کنید.

فعالیت کلاسی

۱ **تمرین حفظ توپ ۳ به ۱ (مثلث حمایتی):** سه بازیکن محیطی در یک مربع ۸×۸ متر باید با پاس‌کاری تک‌ضرب و دوضرب، توپ را از تک مدافع میانی حفظ کنند. بازیکنان بدون توپ باید مدام برای ایجاد زاویه ۹۰ درجه جابه‌جا شوند.

۲ **بازی ۴ به ۲ با تغییر مرکز ثقل:** چهار مهاجم در برابر دو مدافع بازی حفظ توپ انجام می‌دهند. تمرکز روی چرخش سریع توپ و جابه‌جایی بازیکنان حمایتی در زوایای باز است.

توجه

ساکن ایستادن و تماشا کردنِ بازیکن صاحب توپ، بزرگ‌ترین خطای تهاجمی است. بازیکن بدون توپ باید به محض پاس دادن، فوراً جاگیری خود را برای حمایت بعدی تغییر دهد.

تمرین

جابه‌جایی زاویه‌سازی روبه‌روی دیوار

در حیاط خانه روبه‌روی دیوار بایستید. توپ را به دیوار پاس دهید، اما به جای ایستادن، با یک گام عرضی سریع به سمت راست یا چپ جابه‌جا شوید و توپ برگشتی را با زاویه تنه باز مهار کنید. این جابه‌جایی مثلثی را ۱۵ بار تکرار کنید.

۲ـ ترکیب‌های تهاجمی دو نفره (یک ـ دو و هم‌پوشانی / اورلپ)

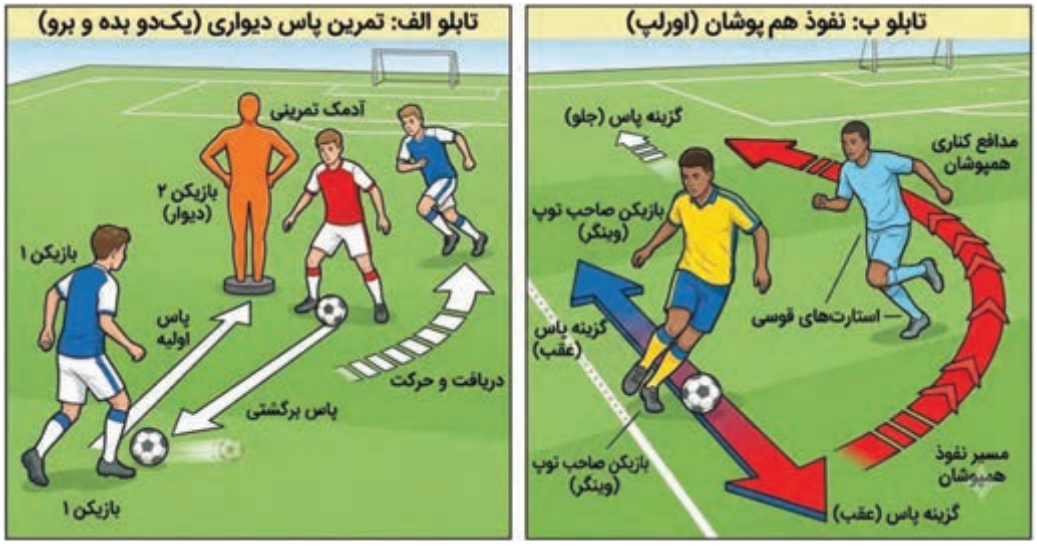
پرسش

شما با توپ به سمت دروازه حریف می‌دوید اما یک مدافع تنومند و قلدر مستقیماً مسیر شما را بسته است. امکان دریبل زدن انفرادی وجود ندارد. هم‌تیمی شما به شما نزدیک می‌شود. چطور می‌توانید بدون درگیر شدن و فقط با دو پاس سریع از این مدافع عبور کنید؟

وقتی با دفاع‌های فشرده و فیزیکی روبه‌رو می‌شوید، متکی بودن به مهارت‌های انفرادی کافی نیست. در این شرایط، «ترکیب‌های دو نفره تهاجمی» کلید باز کردن خطوط دفاعی هستند. دو ترکیب بنیادی و بسیار پرکاربرد در فوتبال عبارت‌اند از: حرکت یک ـ دو (دیوار پاس) و حرکت هم‌پوشانی (اورلپ).

۱ **حرکت یک ـ دو (Wall Pass / Give and Go)**: ساده‌ترین و کشنده‌ترین ترکیب دو نفره است. شما به مدافع نزدیک می‌شوید، توپ را به دوست خود (که نقش یار دیواری را بازی می‌کند) پاس می‌دهید و بلافاصله با یک استارت انفجاری از پشت سر مدافع فرار می‌کنید. دوست شما بدون کنترل و با یک ضربه کات‌دار زمینی، توپ را به فضای خالی جلوی مسیر دویدن شما می‌فرستد.

۲ **حرکت هم‌پوشانی (اورلپ ـ Overlap)**: این حرکت معمولاً در جناحین زمین رخ می‌دهد. وقتی بازیکن صاحب توپ (مثلاً بال کناری) توپ را به سمت مرکز زمین هدایت می‌کند، بازیکن بدون توپ (مثلاً مدافع کناری نفوذی) با حداکثر سرعت از پشت سر و جناح بیرونی او فرار می‌کند. این فرار ناگهانی حواس مدافعان را پرت کرده و یک فضای عالی برای ارسال سانتر یا پاس عمقی ایجاد می‌کند.



شکل ۱۶

نکته تاکتیکی: زمان‌بندی، فرار در اورلپ

استارت فرار در حرکت اورلپ نباید خیلی زود آغاز شود. اگر خیلی زود بدوید، قبل از ارسال پاس در موقعیت آفساید قرار می‌گیرید. فرار باید دقیقاً در لحظه‌ای آغاز شود که حواس مدافع به توپ جلب شده است.

فعالیت کلاسی



۱ **الگوی ترکیبی یک ـ دو و شوت‌زنی:** هنرجو با حمل توپ به سمت آدمک تمرینی حرکت می‌کند، در ۲ متری پاس را به یار دیواری می‌دهد، به پشت آدمک فرار کرده و پاس برگشتی تک‌ضرب را شوت می‌کند.

۲ **تمرین ترکیبی اورلپ و سانتر جناحین:** بازیکن الف توپ را به عرض می‌آورد، بازیکن ب با حرکت اورلپ سرعتی از پشت او فرار کرده، پاس عمقی را دریافت و روی دروازه سانتر می‌کند.

توجه



پاس دادنِ آرام یا هوایی در حرکت یک ـ دو باعث خراب شدن ترکیب می‌شود. پاس دیواری باید کاملاً زمینی، تیز و با شدت مناسب به فضای جلوی پای بازیکن فراری داده شود.

تمرین



تمرین یک ـ دو با دیوار حیاط

به سمت یک دیوار صاف در حیاط بدوید، در فاصله ۲ متری دیوار، توپ را با بغل پا به دیوار پاس دهید و بلافاصله با یک استارت سرعتی ۳ متری رو به جلو بدوید و توپ ریباند شده را در حال دویدن مهار کنید. این تمرین را ۱۰ بار انجام دهید.

تاکتیک‌های اختصاصی دروازه‌بان در جریان بازی

پرسش



مهاجم حریف خط دفاعی شما را پشت سر گذاشته و با توپ وارد محوطه جریمه می‌شود. شما در نقش دروازه‌بان روی خط سفید دروازه می‌ایستید تا شوت او را بگیرید، اما او به راحتی با یک شوت زمینی به گوشه دروازه گل می‌زند. اگر ۲ متر از خط دروازه جلوتر می‌آمدید چه اتفاقی برای زاویه شوت او می‌افتاد؟

دروازه‌بان مدرن فقط یک گیرنده شوت نیست؛ او آخرین مدافع و اولین مهاجم تیم است. شایستگی تاکتیکی دروازه‌بان به توانایی او در خروج‌های به موقع، زاویه‌بندی چارچوب و فرماندهی خط دفاعی مربوط می‌شود یکی از مهم‌ترین اصول تاکتیکی دروازه‌بان، «اصول کاهش زاویه شوت (Narrowing the Angle)» چارچوب دروازه فوتبال بزرگ است، اما وقتی دروازه‌بان از خط دروازه فاصله می‌گیرد و به سمت مهاجم صاحب توپ جلو می‌آید، مثلث دید و زاویه شوت مهاجم به شدت تنگ و کوچک می‌شود. هرچه دروازه‌بان جلوی مهاجم بیشتر پیشروی کند، فضای کمتری از دروازه برای گلزنی باقی می‌ماند.

در موقعیت‌های تک‌به‌تک، دروازه‌بان باید با گام‌های سریع جلو بیاید، در فاصله ۲ متری مهاجم مرکز ثقل خود را پایین بیاورد، دست‌ها و پاهای خود را به طرفین باز کند (پوزیشن دیواری) تا بیشترین سطح بدن را جلوی توپ قرار دهد.
علاوه بر این، وقتی خط دفاعی تیم جلو کشیده است، دروازه‌بان باید نقش «دروازه‌بان سوئیپر (SweeperKeeper)» را ایفا کند؛ یعنی کمی از محوطه جریمه بیرون بیاید تا توپ‌های عمقی حریف که پشت سر مدافعان می‌افتد را با پا قطع کند.

نکته

فرماندهی کلامی دروازه‌بان

دروازه‌بان تسلط کامل بر کل زمین دارد. او باید مدام با فریادهای کوتاه و صریح (مانند من، پوشش بده، راست بپای، خروج) مدافعان خود را هدایت و آگاه سازد.

فعالیت کلاسی

۱ **سناریوی خروج ناگهانی در تک‌به‌تک‌ها:** مهاجم با توپ وارد محوطه جریمه می‌شود. دروازه‌بان باید با زمان‌بندی صحیح جلو آمده، زاویه را تنگ کند و با باز کردن سطح بدن، مانع گلزنی شود.

۲ **تمرین ارتباط کلامی و شیفت زاویه:** تیم مهاجم پشت محوطه پاس‌کاری می‌کند. دروازه‌بان باید هم‌زمان با گام‌های عرضی متناسب با زاویه توپ، مدافعان خود را با صدای بلند فرماندهی کند.

نکته

شیرجه زدن و زمین افتادنِ زودهنگام دروازه‌بان در تک‌به‌تک‌ها بزرگ‌ترین اشتباه است. تا زمانی که مهاجم ضربه نزده، روی پاهای خود بایستید و تعادل را حفظ کنید.

تمرین

تمرین زاویه‌بندی فرضی در خانه

در حیاط یا اتاق، دو علامت به فاصله عرض دروازه قرار دهید. خودتان در مرکز خط بایستید. یک توپ را در زوایای مختلف (راست، چپ، مرکز) قرار دهید و امتحان کنید که با چند گام جلو آمدن به سمت توپ، زاویه دید توپ به چارچوب کاملاً بسته می‌شود.

ارزشیابی شایستگی تاکتیک‌های دفاع و حمله

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:	تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان: ۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	استاندارد عملکرد: اجرای صحیح تاکتیک‌های دفاع و حمله و تاکتیک‌های اختصاصی دروازه‌بان در جریان بازی
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت: L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۳	کار	تاکتیک‌های دفاع و حمله	سطح شایستگی: مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	تاکتیک‌های دفاع دفاع انفرادی و گروهی	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به روز سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن درست انواع تاکتیک‌های دفاع انفرادی و گروهی در فوتبال	۳	
				انجام دادن ناقص انواع انواع تاکتیک‌های دفاع انفرادی و گروهی در فوتبال	۲	
				انجام دادن اشتباه و نادرست تاکتیک‌های دفاع انفرادی و گروهی در فوتبال	۱	
۲	تاکتیک‌های حمله	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، سوت، ابزار مکانیکی به روز، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	انجام دادن درست انواع تاکتیک‌های حمله	۳	
				انجام دادن با اشکالات جزئی تاکتیک‌های حمله	۲	
				انجام اشتباه تاکتیک‌های حمله	۱	
۳	تاکتیک‌های اختصاصی دروازه‌بان	کفش، لباس، سالن، توپ و تور و دیوار صاف، سوت، ابزار مکانیکی به‌روز، سی‌دی و دی‌وی‌دی‌های آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای درست تاکتیک‌های اختصاصی دروازه‌بان	۳	
				اجرای توأم با اشکالات جزئی تاکتیک‌های دروازه‌بان	۲	
				اجرای اشتباه انواع تاکتیک‌های دروازه‌بان	۱	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:	با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب- دقت در فرایند انجام‌کار- برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی - عدم دقت در فرایند کار- رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام‌کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

پودمان پنجم

بسکتبال



واحد یادگیری ۱

تکنیک‌های اساسی بسکتبال

مقدمه

جوانان در طول مسیر آموزش خود و از طریق آموزش‌های مختلف، مهارت‌های گوناگونی را می‌آموزند.
همان‌گونه که از طریق درس ریاضی استنتاج و حساب و کتاب زندگی را می‌آموزند و از درس تاریخ، غرور و افتخار ملی در جوانان به‌روز می‌شود از درس تربیت بدنی نیز در زندگی، نشاط روحی، در کنار سلامت و بهداشت جسمی همراه با احترام به قوانین و مقررات را می‌آموزند.
ورزش بسکتبال به‌عنوان یکی از شاخه‌های درس تربیت بدنی و یک ورزش گروهی است که علاوه‌بر توانمندسازی جوانان اجرای تکنیک‌های فردی و پیچیده از طریق تاکتیک‌های گروهی، آنها را با تعاملات اجتماعی آشنا می‌کند.
بسکتبال به عنوان نمادی از پدیده‌های زندگی اجتماعی افراد، آنها را در شرایطی آموزش می‌دهد، تا برای رویارویی با رویدادهای حاکم بر جامعه‌ای سالم، شاداب و مبتنی بر همکاری‌های جمعی آماده شوند.
هر یک از رشته‌های ورزشی ابزاری برای تربیت ابعاد مختلفی از جسم و روح فرزندانمان به شمار می‌رود.

استاندارد عملکرد

اجرای روان ۱۷ ایستگاه حرکات بنیادی و مهارت‌های تکنیکی بسکتبال

هویت بسکتبال

بازی توپ و سبد را چقدر می‌شناسید؟ می‌دانید چرا نام این ورزش را بسکتبال گذاشته‌اند؟پاسخ این سؤالات را می‌دانید؟ بد نیست با جست‌وجو در اینترنت با تاریخچه این ورزش بیشتر آشنا شوید.

- تاریخ تولد بسکتبال چه سالی است؟
- محل تولد بسکتبال کجاست؟
- پدر بسکتبال کیست؟
- در چه سالی و توسط چه کسی وارد ایران شد؟
- بهترین مقام بین‌المللی اولین و آخرین تیم ملی مردان و زنان ایران چه سالی و در چه مسابقاتی به‌دست آمد؟

پاسخ به این سؤالات تا حدود زیادی هویت بسکتبال را برای شما آشکار می‌کند. اما در کنار این اطلاعات یک تحلیل تاریخی از سیر تحول بسکتبال در ایران، نه تنها اطلاعات شما را کامل‌تر می‌کند، بلکه دیدگاه جدیدی از تحلیل داده‌های آماری (که به ظاهر معنایی ندارند) نیز خواهد داد.

تحلیل تاریخ سیر تحول بسکتبال در ایران

بعد از تصویب قانون اجباری شدن ورزش در مدارس ایران در سال ۱۳۰۶، حدود ۱۸ سال طول کشید تا در سال ۱۳۲۴، انجمن بسکتبال در آموزش و پرورش و هم‌زمان با فدراسیون بسکتبال ایران تأسیس شد.

با برگزاری اولین مسابقات بسکتبال درون مدرسه‌ای، در سال ۱۳۲۷، توسعه بسکتبال شروع شد تا اینکه مسابقات بسکتبال در سال ۱۳۳۰، در سطح قهرمانی آموزشگاه‌های کشور برگزار شد. به عبارتی امروز، حدود ۷۷ سال از عمر بسکتبال آموزش و پرورش می‌گذرد. البته با آغاز مسابقات بسکتبال بین دانشکده‌ها در ۱۳۳۴ و رسمی شدن مسابقات بسکتبال در دانشگاه‌های ایران، با عمر حدود ۶۷ سال رتبه دوم را دارد.

اما عمر بسکتبال قهرمانی کمی بیشتر از بسکتبال آموزشگاه‌ها است. اولین تیم بسکتبال، با گرد هم آمدن چند پسر جوان در یک تیم در سال ۱۳۲۱، یعنی حدود ۸۰ سال پیش تشکیل شد و به دنبال آن، حدود ۵۰ سال پیش، در سال ۱۳۵۱، بسکتبال هویت نیمه حرفه‌ای پیدا کرد. مدل[1] در جدول شماره ۱ در شکل خلاصه شده این سیر تحول را نشان می‌دهد.

۱ـ Model

جدول ۱ــ مدل بررسی سیر تحول بسکتبال ایران با توجه به رویکرد فعالیت‌ها

در مدارس	۱۳۲۱	در جامعه (خارج مدارس)	رویکرد
تشکیل تیم‌های مدارس تحت مدیریت مدیران		تشکیل تیم‌های مستقل (دستجات آزاد)	تربیتی ـ فرهنگی
شکل‌گیری مسابقات رسمی مدارس		شکل‌گیری باشگاه‌های تک رشته‌ای[۱]	فرهنگی ـ اجتماعی
شکل‌گیری مسابقات استانی و انجمن‌ها		شکل‌گیری باشگاه‌های چند رشته‌ای[۲]	اجتماعی ـ آماتوری
شکل‌گیری مسابقات قهرمانی کشور		شکل‌گیری مسابقات جام[۳] باشگاهی	آماتوری ـ نیمه‌حرفه‌ای
شکل‌گیری مسابقات بین‌المللی دانش‌آموزی	۱۴۰۱	شکل‌گیری لیگ لیگ‌های[۴] حرفه‌ای	نیمه‌حرفه‌ای ـ حرفه‌ای[۵]

فعالیت کلاسی

با استفاده از مدل ارائه شده یک موضوع در بسکتبال انتخاب و در یک جدول تحلیلی ارائه دهید.
در یک جدول، تاریخچه بسکتبال زنان یا مردان ایران را ارائه دهید.
جدولی برای نمایش تیم‌های ملی زنان یا مردان ایران در مسابقات بین‌المللی، به تفکیک جام‌های بین‌المللی، جهانی یا المپیک ارائه دهید.

حال اگر بخواهیم سیر تحول بسکتبال را با رویکرد آموزش و پرورش (تعلیم و تربیت) بررسی کنیم، می‌توان گفت، یک فارغ‌التحصیل هنرستان تربیت‌بدنی برای دارا بودن شایستگی شغلی لازم در حیطه بسکتبال باید:

- به عنوان معلم[۶] بتواند علم بسکتبال (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها) را به عنوان یک واحد درسی، به خوبی به دانش‌آموزان درس[۷] دهد.
- به عنوان مربی ورزشی[۸] بتواند شیوه[۹] اجرای بسکتبال (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها) را به عنوان یک رشته ورزشی مفرح و رسمی به نوجوانان و جوانان بیاموزد.
- به عنوان یک آموزنده و پرورش‌دهنده[۱۰] بتواند با استفاده از ابزاری تحت عنوان ورزش بسکتبال، فرد را برای زندگی اجتماعی با سبک زندگی سالم[۱۱] و نگرش یادگیری مادام‌العمر[۱۲] آماده کند.

۱ـ Mono-sport clubs
۲ـ Multi-sport clubs
۳ـ Cup
۴ـ Leagues
۵ـ Professional
۶ـ Teacher
۷ـ Teaching
۸ـ Instructor
۹ـ Instruction
۱۰ـ Educator
۱۱ـ Healthy like style
۱۲ـ Long like learning

پیش‌درآمدی بر بسکتبال به عنوان یک پدیده اجتماعی

افراد بسیاری از جمله والدین، معلمان و همسالان در یادگیری و رشد بسکتبال بازیکنان مؤثرند. علاوه بر این افراد، مربیان بسکتبال با توانایی‌های بالقوه و بالفعل خود، تأثیرات عمیق و بلند مدتی بر بازیکنان خواهند داشت. مسئولیت‌های یک مربی بسکتبال مانند سایر ورزش‌های گروهی، تنها به آموزش مهارت‌های بسکتبال خلاصه نمی‌شود، بلکه گستره آن تا ایجاد رفتارها و نگرش‌های بازیکنان ادامه خواهد داشت.

به این فرایند آموزشی و به‌ویژه آموزش یک ورزش گروهی نظیر بسکتبال، فرایند «**اجتماعی‌سازی**[1]» اطلاق می‌شود که آثار مثبت آن نه تنها در زمین ورزش، بلکه در زندگی آینده بازیکنان پدیدار می‌شود. به‌عنوان نمونه در شرایطی که بازیکنان در حین یادگیری بازی بسکتبال، دوستان جدیدی پیدا می‌کنند، علایق خود را گسترش می‌دهند و حتی تصویری که از خود دارند تغییر داده و رشد می‌دهند، درک مربی از مفهوم **اجتماعی‌سازی** و ابعاد مختلف آن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. در طول آموزش بسکتبال دراین کتاب تلاش می‌شود تا جنبه‌های این مفهوم ارزشمند در مسیر آموزش مدنظر قرار گیرد:

- عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی
- روش‌های اجتماعی‌سازی
- رفتار و نگرش‌های برانگیزاننده در بازیکنان
- رهبری

بنابراین از همین زمان که به عنوان هنرجو، در مسیر مربیگری بسکتبال قرار گرفته‌اید، به‌خاطر داشته باشید که وظیفه خطیری در آینده شغلی‌تان برعهده خواهید داشت. در این کتاب به دو مورد اول و دوم با تأکید بر ورزش‌های تیمی اشاره می‌شود.

عوامل مؤثر در اجتماعی‌سازی

مربیان می‌توانند براساس شرایط زیر بر بازیکنان خود تأثیر داشته باشند:

- از طریق تعاملات قابل ملاحظهٔ بین مربی و بازیکنان در تمرینات و مسابقه
- از طریق ایجاد ارتباطات با کیفیت و دلسوزانه مربی و بازیکنان
- از طریق حضور مشتاقانه بازیکنان در تمرینات
- از طریق احترام بازیکنان به شخصیت مربی، دانش وی و توانایی‌های مربیگری او
- از طریق ثبات رفتاری مربی با بازیکنان

بنابراین توصیه می‌شود مراحل زیر مورد توجه قرار گیرد:

- تلاش کنید با هر یک از بازیکنان، ارتباط دلسوزانه برقرار کنید.
- اطمینان حاصل کنید که محیط تمرین و مسابقه بسکتبال، برای بازیکنان محیطی چالشی و هیجان‌انگیز باشد.
- مهارت‌ها و دانش مربیگری خود را ارتقا دهید.
- تلاش کنید تا رفتارتان مطابق یک الگوی مثبت برای بازیکنانتان باشد.

۱ـ Socialization

روش‌های اجتماعی‌سازی

روش‌های متفاوتی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد تا بازیکنان رفتار و نگرش مطلوب را بیاموزند:

- **روش تقویت**[1]: این روش به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که در جهت تشویق یا عدم تشویق رفتار فرد به عنوان تقویت‌کننده، انجام می‌شود.

تقویت مثبت به گام‌هایی که در جهت تشویق رفتار و **تقویت منفی** به گام‌هایی که در جهت عدم تشویق به رفتار، برداشته می‌شود، اطلاق می‌شود.

مربیان باید رفتار و نگرش خوب و مطلوب را تقویت مثبت کنند، در حالی که رفتار و نگرش‌های غیرمطلوب را مورد تقویت منفی قرار دهند.

- **روش الگوسازی**: این روش به انجام فعالیت‌های مربی به عنوان یک الگو یا نمونه اطلاق می‌شود. از آنجایی‌که معمولاً نوجوانان مایلند تا از افرادی که برای آنها مهم هستند، پیروی یا حتی تقلید کنند و مربیان غالباً برای بازیکنان خود اهمیت دارند، بنابراین اعمال و نگرش مربیان به عنوان یک **الگوی مثبت**، بسیار اهمیت دارد.
- **روش مشروعیت بخشیدن**: این روش به تأیید کردن یا مجاز دانستن رفتار، نگرش‌ها و یا ارزش‌های بازیکنان توسط مربی، اطلاق می‌شود. برای مثال، مربی از طریق یک رفتار یا نگرش خاص بازیکن، آن را مجاز و **مشروعیت** آن را اعلام می‌کند. از طرفی دیگر مربی با عدم تأیید رفتار یا نگرش غیرمناسب، بلافاصله عدم تداوم آن رفتار یا نگرش خاص یا به عبارتی عدم **مشروعیت** آن را اعلام نماید.

هریک از رشته‌های ورزشی بر اساس دیدگاه‌های مختلف سازمان‌های آموزشی ـ ورزشی اهداف خاصی را دنبال می‌کنند. در این اهداف، به نیازهای جامعه هدف و اهداف اصلی نظام آموزشی توجه می‌شود.

در پودمان بسکتبال هنرستان‌های فنی‌وحرفه‌ای، ورزش بسکتبال به عنوان یک شایستگی شغلی در نظر گرفته می‌شود که در دو واحد یادگیری ۳۰ ساعته (مجموعاً ۶۰ ساعت) به هنرجویان آموزش داده می‌شود. هدف اصلی این پودمان آن است که هنرجویان بسکتبال کلاسیک (۵ نفره) و بسکتبال خیابانی (۳ نفره) را بیاموزند و پس از گذرانیدن این ۶۰ ساعت بتوانند به عنوان یک «بازیکن آماتور بسکتبال» در مسابقات باشگاهی شرکت نمایند.

- آیا می‌دانید برای اینکه به عنوان یک بازیکن آماتور بسکتبال[2] شناخته شوید، چه توانایی‌هایی[3] باید داشته باشید؟
- آیا می‌دانید «توانایی‌های خاص[4]» مورد نیاز به عنوان یک بازیکن آماتور بسکتبال چیست؟

نکته

۱ توانایی‌های کلی برای انجام یک کار را شایستگی کلی[5] می‌گوییم.

۲ توانایی‌های خاص مورد نیاز برای انجام یک کار را «شایستگی خاص، صلاحیت[6]» می‌گوییم.

بنابراین در این پودمان تلاش بر این است که در دو واحد یادگیری ۳۰ ساعته با رویکرد «مبتنی بر شایستگی»، ابتدا تکنیک‌های اساسی بسکتبال را بیاموزید تا توانایی‌های انفرادی بسکتبال (شایستگی‌های کلی) را کسب کنید و سپس در ۳۰ ساعت دوم، اصول تاکتیک‌های بسکتبال را بیاموزید تا توانایی‌های خاص مورد نیاز برای اجرای بازی بسکتبال (شایستگی خاص) را کسب کنید یا به عبارتی صلاحیت قابل قبول به‌عنوان یک «بازیکن آماتور بسکتبال» را به‌دست آورید.

۱ـ Reinforcement
۲ـ Basketball Amature Olayer
۳ـ Abilities
۴ـ Skillls Tasks
۵ـ Competence
۶ـ Competency

کار با توپ

در اکثر رشته‌های ورزشی، ورزشکار باید با یک وسیله خاص فعالیت کند. آیا تاکنون به طبقه‌بندی ورزش‌های **با وسیله** و **بدون وسیله** فکر کرده‌اید؟
ابتدا با کمک معلم خود ورزش‌ها را در یک جدول طبقه‌بندی کنید (جدول ۲) تا با توضیحات بعدی، بیشتر با اهمیت آشنایی با وسیله خاص هر ورزش و مهارت در کار کردن با آن و نقشی که در موفقیت ورزشکار دارد، پی ببرید.
با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید.

جدول ۲ـ جدول ورزش‌های با وسیله و بدون وسیله

ورزش‌های با وسیله	ورزش‌های بدون وسیله
بسکتبال	شنا
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

بسکتبال یکی از ورزش‌های با وسیله است. وسیله بازی بسکتبال یک توپ نسبتاً بزرگ حدود ۶۵۰ـ۶۰۰ گرمی چرمی است و یک سبد نخی که در ارتفاع حدود ۳/۰۵ متری از سطح زمین و بر روی یک صفحه بسیار مقاوم (تخته‌ای یا فایبرگلاس) نصب شده، می‌باشد.
اگر بخواهید یک بازیکن موفق بسکتبال شوید، باید بتوانید با این دو وسیله به خوبی کار کنید. آنها را بشناسید و آنها را حس کنید. شاید به جرئت بتوان گفت اولین گام در آموزش هر کاری، مأنوس شدن با وسیله کار است.
مثال‌هایی از زندگی واقعی موضوع را ملموس‌تر خواهد کرد.
به ارتباط نجار با اره نجاری فکر کنید که چقدر ماهرانه چوب‌ها را برش می‌دهد. احساس نکردن اره، می‌تواند منجر به قطع انگشتان دست وی شود.
به ارتباط قوی راننده کامیون سنگین، با فرمان و دنده‌های اتومبیل فکر کنید. آیا می‌دانید که عدم حس تنگاتنگ وی با اتومبیل خود منجر به خروج کامیون از مسیر و بروز فاجعه‌ای می‌شود؟
ارتباط یک پزشک جراح با چاقوی جراحی، همان‌قدر که می‌تواند موجب نجات یک زندگی شود، عدم احساس نزدیک در کار با چاقو نیز می‌تواند جان انسانی را بگیرد.
و بالاخره در ورزش:

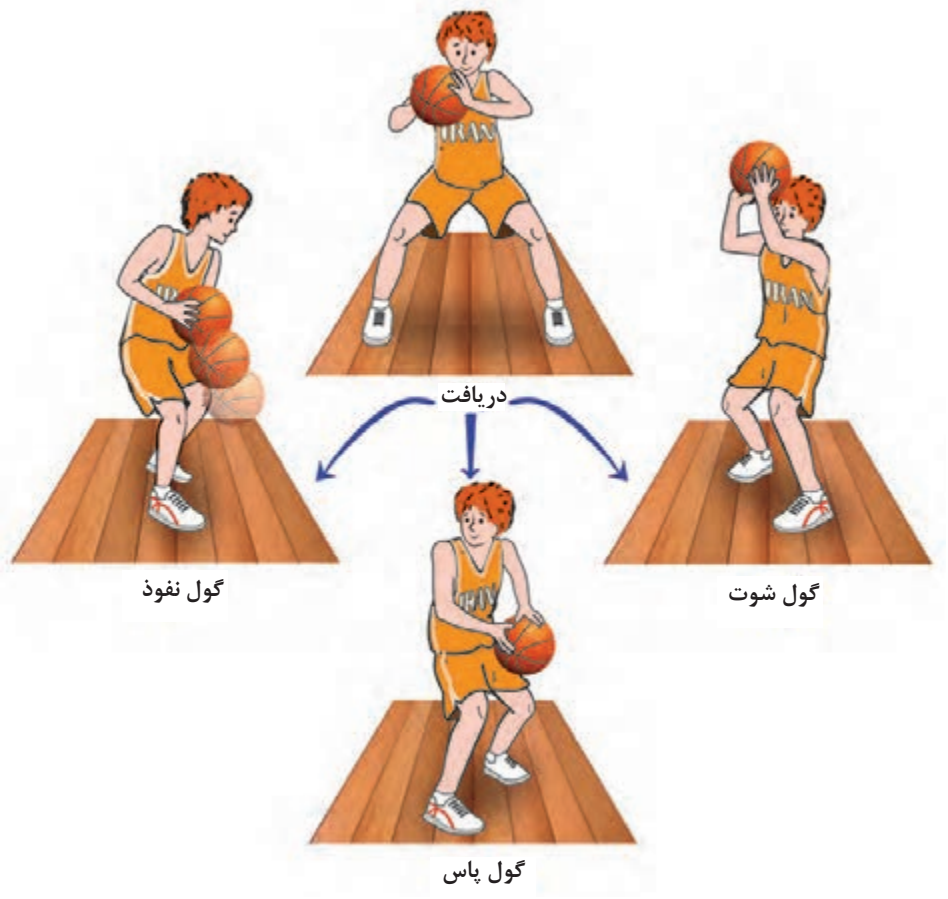
- حس تمام و کمال یک قهرمان موتورسواری یا اتومبیل‌رانی، یعنی موفقیت و افتخار و عدم حس خودرو، یعنی بروز فاجعه.
- به ارتباط مایکل جردن، قهرمان اسطوره‌ای بسکتبال حرفه‌ای و رونالدو، اعجوبه فوتبال حرفه‌ای، فکر کنید که با حرکات هماهنگشان با توپ چه هیجانی در دل تماشاگران به‌وجود می‌آورند و در حرفه خود با قراردادهای نجومی، چه موفقیتی کسب می‌کنند.

آیا همه این افراد بدون همراهی و گاهی یکی شدن با وسیلهٔ حرفه‌شان می‌توانستند موفقیتی کسب کنند؟
بنابراین به عنوان کسی که قصد یادگیری ورزش بسکتبال را دارید، باید ابزار کار خود، یعنی توپ و حلقه را به خوبی بشناسید و آنها را حس کنید.

فعالیت کلاسی

نمونه‌هایی از ارتباط افراد عادی و ورزشکاران، با وسیله مورد نیاز حرفه خود را در کلاس ارائه دهید. نظر خود را در رابطه با ورزش‌های بدون وسیله بیان کنید.

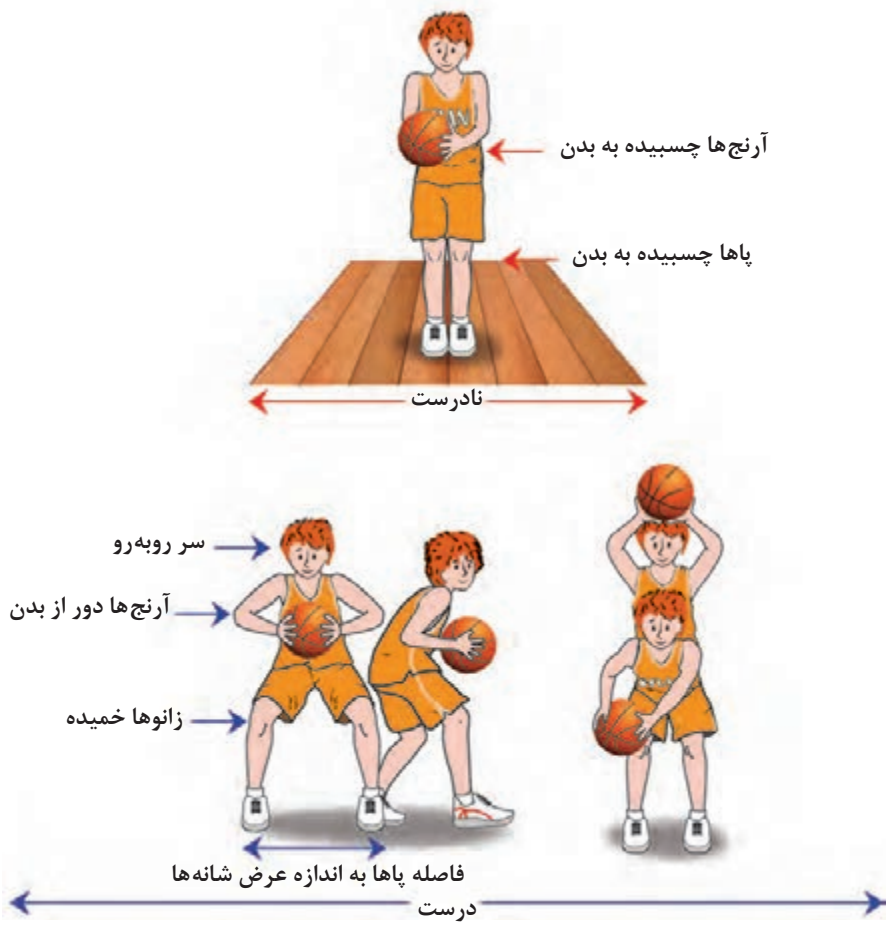
مهارت «کار با توپ» به شیوه گرفتن توپ در تمام تکنیک‌های با توپ اطلاق می‌شود. هدف اصلی تمرینات آن آشنایی کامل فرد با وزن، قطر و اندازه‌های توپ است.
تصاویر آموزشی مهارت کار با توپ را در حرکت «تهدید سه‌گانه» ببینید. (شکل ۱)



شکل ۱ــ شیوه گرفتن توپ در حرکت تهدید سه گانه

به‌نظر شما دست‌های بازیکن روی توپ چه موقعیتی دارند؟
به‌نظر شما موقعیت قرارگیری توپ نسبت به بدن چگونه است؟

به‌نظر شما فاصله پاهای بازیکن نسبت به یکدیگر چقدر است؟ (شکل ۲)



شکل ۲ـ مقایسه تکنیک درست و نادرست کار با توپ

فعالیت کلاسی

۱ به نظر شما کدام یک از مهارت‌های بنیادی، پیش‌نیاز مهارت کار با توپ است. چند تمرین متنوع از مهارت‌های بنیادی برای توسعه کار با توپ به کلاس ارائه دهید.

۲ هریک از هنرجویان یک تمرین با حداقل ۳ نوع حرکت کار باتوپ در یک تمرین ۶۰ ثانیه‌ای به کلاس ارائه دهند. تمرینات در پایان دسته‌بندی و در قالب یک پروتکل تمرینی مناسب در اختیار هنرجویان قرار گیرد.

نکته

- باید تکنیک آشنایی و کار با توپ را قبل از تکنیک‌های بسکتبال بیاموزید. بنابراین کسب مهارت در این تکنیک با انجام تمرینات متنوع و تکرار حرکات تحقق پیدا می‌کند.
- تمرینات کار با توپ یکی از بخش‌های مهم گرم کردن و سرد کردن در ابتدا و انتهای جلسات تمرینی بسکتبال به حساب می‌آیند.
- حرکات کار با توپ، علاوه‌بر آماده‌سازی فیزیکی شما را برای اجرای تکنیک‌های بسکتبال، از نظر روانی نیز آماده می‌کند.

ارزشیابی بازخوردی

- وضعیت آرنج نسبت به بدن چه مزیتی برای مهاجم، در مقابل یک مدافع مستقیم، به‌وجود می‌آورد؟
- وضعیت پاها در حین مالکیت توپ، چه تأثیری در حفظ بهتر توپ دارد؟

آموزش تکنیک‌های اساسی بسکتبال

همان‌طور که در مقدمه پودمان نیز اشاره شد، آموزش بسکتبال برای سازمان‌های متولی آموزش ورزش، اعم از فدراسیون، باشگاه، مدرسه، هنرستان‌های فنی‌ـحرفه‌ای می‌تواند با رویکردهای متفاوتی تدوین شود. دراین پودمان روند آموزش بسکتبال با رویکرد آموزش شایستگی‌های شغلی یک بازیکن آماتور بسکتبال تدوین می‌شود، با این پیش‌فرض که یک بازیکن باید همه مهارت‌های مورد نیاز یک مسابقه را به‌درستی بداند و اجرا کند، زیرا در آموزش یک بازیکن، فلسفه بازی برای نتیجه پیروزی بسیار حائز اهمیت است.

دراین راستا آموزش تکنیک‌های اساسی بسکتبال در دو بخش دنبال می‌شود:

الف) آموزش حرکات بنیادی و کنترل حرکتی[1] به عنوان پیش نیاز مهارت‌های تکنیکی بسکتبال

ب) آموزش مهارت‌های تکنیکی بسکتبال[2] به عنوان شایستگی‌های خاص فردی برای شغل بازیکنی

حرکات بنیادی و کنترل حرکتی

همان‌طور که برای حرکت در محیطی که زندگی می‌کنیم باید بتوانیم حرکات بنیادی[3] مانند راه رفتن، دویدن، پریدن، گرفتن، پرتاب کردن و... (در کتاب دانش فنی تخصصی به تفصیل در پودمان یک ارائه خواهد شد) را به درستی انجام دهیم، در زمین بسکتبال نیز باید با نحوه حرکت صحیح در زمین، با حفظ تعادل، با قدرت مناسب و با سرعت مطلوب آشنا شویم. باید حرکات مختلف را همراه با حمل توپ براساس قوانین بسکتبال نیز به‌خوبی انجام دهیم. این امر علاوه بر اجرای موفقیت‌آمیز مهارت‌های تکنیکی در حمله و دفاع، موجب پیشگیری آسیب‌های بسکتبال و هماهنگی ذهنی و جسمی مناسب نیز می‌شود.

در بسکتبال پایه‌های حرکتی، کنترلی را تحت عنوان «کارپا» و «کار با توپ» آموزش می‌دهیم.

الف) «کار پا»[4] مهاجم

آیا می‌دانید برای جابه‌جایی، حرکت صحیح پاها، یک مهاجم بسکتبال به چه عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی نیاز دارد؟

با راهنمایی‌های هنرآموز خود نتیجه را جمع‌بندی کنید. سپس حرکات صفحه بعد را انجام دهید و مجدداً بیان کنید که چه عواملی در اجرای بهتر حرکات اثر داشته است؟

۱ـ Fundamental movement & Motor Control (FMMC)
۲ـ Basketball Technical Skills
۳ـ Basic movement
۴ـ Footwork

پیش‌نیاز یک جابه‌جایی صحیح، عواملی چون تندی[1]، تعادل، چابکی[2]، تکنیک[3]است. بازیکنان برای:

- گول زدن و غلبه بر حریف، نیاز به **تندی**،
- کنترل و حفظ بدن، نیاز به **تعادل**،
- تغییر سرعت در حین حرکت و جابه‌جایی بدن، نیاز به **چابکی**،
- برای به‌کارگیری مطلوب تندی، تعادل، و چابکی، نیاز به **تکنیک** دارند.

بنابراین توصیه مشخص به بازیکنان مهاجم برای اجرای جابه‌جایی پاها به نحو مطلوب، آن است که به موارد زیر توجه کنند:

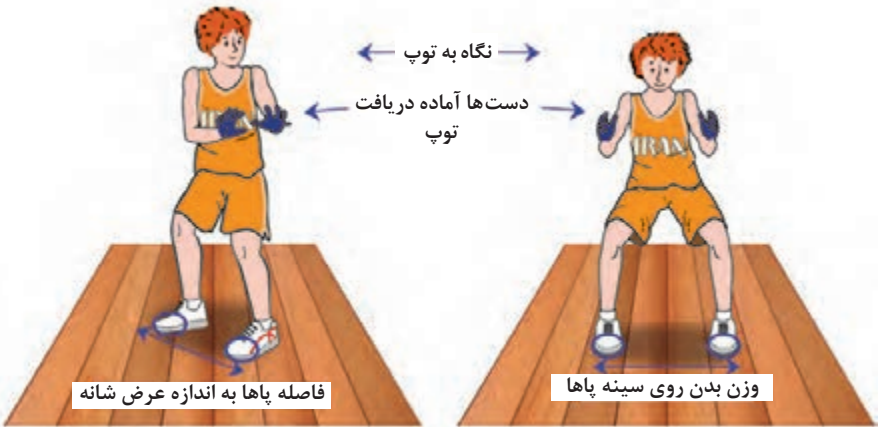
- تلاش برای حفظ تعادل در همهٔ شرایط،
- حرکت در مسیرهای مستقیم در هر زمان که ممکن باشد (به جای مسیرهای غیرمستقیم)
- تغییر جهت / مسیر در حین حرکت زیرکانه و تیز
- اجرای الگوهای حرکتی ترکیبی جابه‌جایی پاها و گول زدن‌ها در حرکت با توپ و بدون توپ

قبل از آموزش مهارت‌های پایهٔ با توپ، جابه‌جایی پاها را فقط بدون توپ انجام دهید. این امر موجب کسب مهارت کافی برای اجرای حرکت جابه‌جایی پاها همراه توپ خواهد شد.

ب) استقرار وضعیت ایستادن[4]

آیا می‌دانید شانس هر یک از پنج مهاجم یک تیم بسکتبال در هر لحظه، برای مالکیت توپ چند درصد است؟ بنابراین اهمیت آمادگی چهار بازیکن بدون توپ، برای دریافت توپ از مهاجم مالک توپ، به خوبی معلوم می‌شود. به نظر شما حالت آمادگی مهاجم، چه وضعیتی است؟ (شکل ۳)

هنرآموز، نظرات هنرجویان را بر روی تخته یادداشت و جمع‌بندی می‌کند.



شکل ۳ـ حالات مختلف آمادگی مهاجم بدون توپ

۱ـ Quickness
۲ـ Agility
۳ـ Technique
۴ـ Stance

توصیه‌های مهم برای یک مهاجم آماده بدون توپ عبارت‌اند از: (شکل ۳)

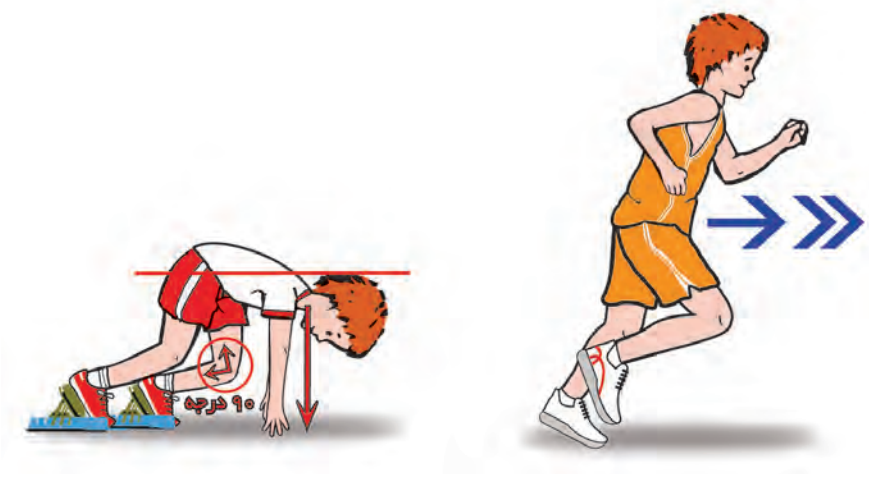
- پاها به اندازه عرض شانه باز و مچ پاها، زانوها و لگن با خمیدگی جزئی
- تقسیم وزن بدن روی هر سینهٔ هر دو پا (براساس شرایط حرکت) برای حفظ تعادل، پاشنه‌ها با سطح زمین در تماس جزئی
- آمادگی برای چرخش روی سینهٔ پاها به سمت سبد، پس از دریافت پاس، از هر موقعیتی
- دست‌های آماده برای دریافت توپ، بالاتر از آرنج‌ها، انگشتان باز و راحت و بدون انقباض و کف دست‌ها به سمت توپ، آرنج‌ها کمی خمیده

نکته

- دست‌ها نشان‌دهندهٔ آمادگی مهاجم برای محل دریافت و نوع پاس دریافتی است (در بخش دریافت‌ها توضیح کامل ارائه می‌شود).
- بازیکنی که آمادگی لازم برای دریافت توپ را ندارد، با قرار دادن دست‌ها در کنار بدن، اعلام «موقعیت آماده نبودن» می‌کند.
- در تمام شرایط، نگاه و سر رو به توپ با دید کامل زمین، حریفان و هم‌تیمی‌ها باشد.

ج) استارت‌ها[1]

حتماً تاکنون شاهد مسابقات دو سرعت در بازی‌های المپیک یا مسابقات جهانی دو و میدانی بوده‌اید (شکل ۴).
آیا دوندگان از همان ابتدا که از تخته استارت جدا می‌شوند، در موقعیت دویدن سریع قرار می‌گیرند؟
به نظر شما چه اتفاقی می‌افتد تا دوندگان در موقعیت سرعت حداکثر خود قرار گیرند؟
آیا تفاوت در استارت دوندگان می‌تواند در رکورد دوندهٔ سرعت تأثیر داشته باشد؟



شکل ۴ـ تفاوت استارت دوندگان سرعت با بازیکنان بسکتبال

۱ـ Starts

هنرآموز پاسخ‌های هنرجویان را بر روی تخته یادداشت و تحلیل می‌کند.
حال که با اهمیت استارت در دو سرعت آشنا شدید، می‌توانید تعریف زیر را برای استارت مورد توجه قرار دهید.
«استارت در واقع مرحله ورود بازیکن از یک حالت سکون به یک حرکت سریع و انفجاری توسط پاها می‌باشد.»

نکته

جدول ۳ـ تفاوت استارت دوندگان با بازیکنان رشته‌های ورزشی توپی نظیر بسکتبال در موارد زیر است:

	استارت دوندگان	استارت بازیکنان ورزش‌های توپی
تمرکز	رسیدن به سرعت حداکثر	رسیدن به سرعت مطلوب
دید	فقط به خط پایان مسابقه	به توپ، حریفان، هم‌تیمی‌ها و زمین بازی
وضعیت بدن	کاملاً جمع و به حالت آیرودینامیکی	خمیدگی جزئی در لگن، زانوها و مچ‌ها (مانند دوندگان استقامتی)
دست‌ها	کاملاً کنار بدن و در جهت حرکت	بستگی به موقعیت توپ و در حالت آماده
جهت	فقط به سمت جلو	به سمت جلو، عقب و یا طرفین

حال که با مفهوم کلی استارت آشنا شدید، لازم است تا ویژگی‌های مشخص استارت بازیکنان بسکتبال را بدانید (شکل ۵).

- متمایل شدن بدن در جهت مسیر حرکت،
- وارد کردن نیروی انفجاری با پای عقب به زمین و هم‌زمان با آن حرکت قوی پای جلویی به سمت مسیر حرکت،
- استفاده از حرکت پرتابی و هماهنگ دست‌ها برای ایجاد شتاب بیشتر،
- استفاده از گام‌های کوتاه در آغاز حرکت و به تدریج افزایش طول گام‌ها،
- تنظیم بالاتنه (کاهش تدریجی میزان خمیدگی بدن) در سه یا پنج گام اول دویدن، تا قرارگیری بالاتنه به حالت راست در هنگام دویدن با سرعت مطلوب[۱].



شکل ۵ـ استارت بازیکن بسکتبال (به جلو و به عقب)

۱ـ Optimum

نکته

توجه داشته باشید که در هنگام استارت، بازیکن با انتقال مرکز ثقل به سمت مسیر حرکت (به جلو یا عقب) بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند، تا سرعت بیشتری بگیرد (مانند بدن دوندگان استقامتی پس از استارت).

د) دویدن

در ورزش‌های توپی، از جمله بسکتبال، دویدن حرکتی یکنواخت، تکراری و دارای الگوی ثابت نیست.
آیا می‌دانید چند نوع دویدن در زمین بسکتبال متداول است؟
آیا به نظر شما یک دونده خوب می‌تواند یک بازیکن خوب بسکتبال شود؟
به نظر شما چه تفاوتی بین دویدن با «سرعت حداکثر»[1] با دویدن با «سرعت مطلوب»[2] وجود دارد؟
کدام دویدن برای یک بازیکن بسکتبال مناسب‌تر است؟
هنرآموز نظرات هنرجویان را بر روی تخته یادداشت، تحلیل و جمع‌بندی می‌کند.
به‌طور کلی بازیکن بسکتبال باید توانایی دویدن به جلو، دویدن به عقب، تغییر در سرعت دویدن و تغییر در جهت دویدن را داشته باشد.

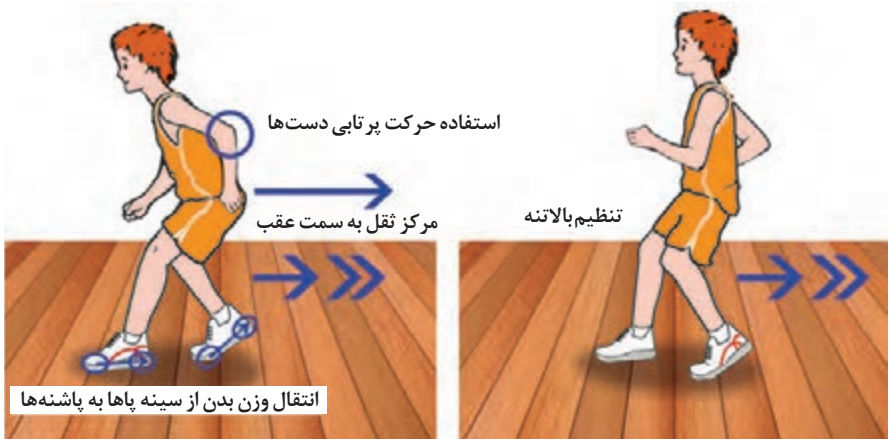
دویدن به جلو: در دویدن به جلو، بازیکن بسکتبال روی سینه پاها می‌دود، زانوها را بالا کشیده و گام‌های بلند (شیلنگ برداشتن) رو به جلو برمی‌دارد. بالاتنه تقریباً صاف و رو به جلو است. دست‌ها برای شتاب‌گیری بیشتر، با آهنگی یکنواخت به سمت جلو و عقب (نه به طرفین) حرکت می‌کنند (شکل ۶).



شکل ۶ــ دویدن بازیکن بسکتبال به سمت جلو

۱ـ Maximum Speed
۲ـ Optimum Speed

دویدن به عقب: در دویدن به عقب، بازیکن بسکتبال با انتقال وزن بدن از سینه پاها به طرف پاشنه‌ها، می‌دود. در این حرکت، دست‌ها با حرکت فشار دست‌ها به سمت عقب و جلو به نیروگیری بازیکن کمک می‌کنند (شکل ۷).



شکل ۷ـ دویدن بازیکن بسکتبال به سمت عقب

نکته

در دویدن به سمت عقب، چندان توصیه به متمایل شدن بدن به سمت عقب نمی‌شود، زیرا ممکن است خروج بیش از حد بدن، از حالت تعادل منجر به سقوط بازیکن شود.

«**تغییر در سرعت دویدن**»[۱]: در تغییر در سرعت دویدن، بازیکن بسکتبال با تغییر ریتم سرعت دویدن تلاش می‌کند تا نسبت به بازیکن حریف برتری موقعیتی پیدا کند.
تغییر در سرعت می‌تواند از طریق، تغییر در طول گام‌ها یا تغییر در تناوب گام‌ها صورت گیرد.

در هنگام تغییر در سرعت، بازیکنان باید به توصیه‌های زیر توجه کنند:

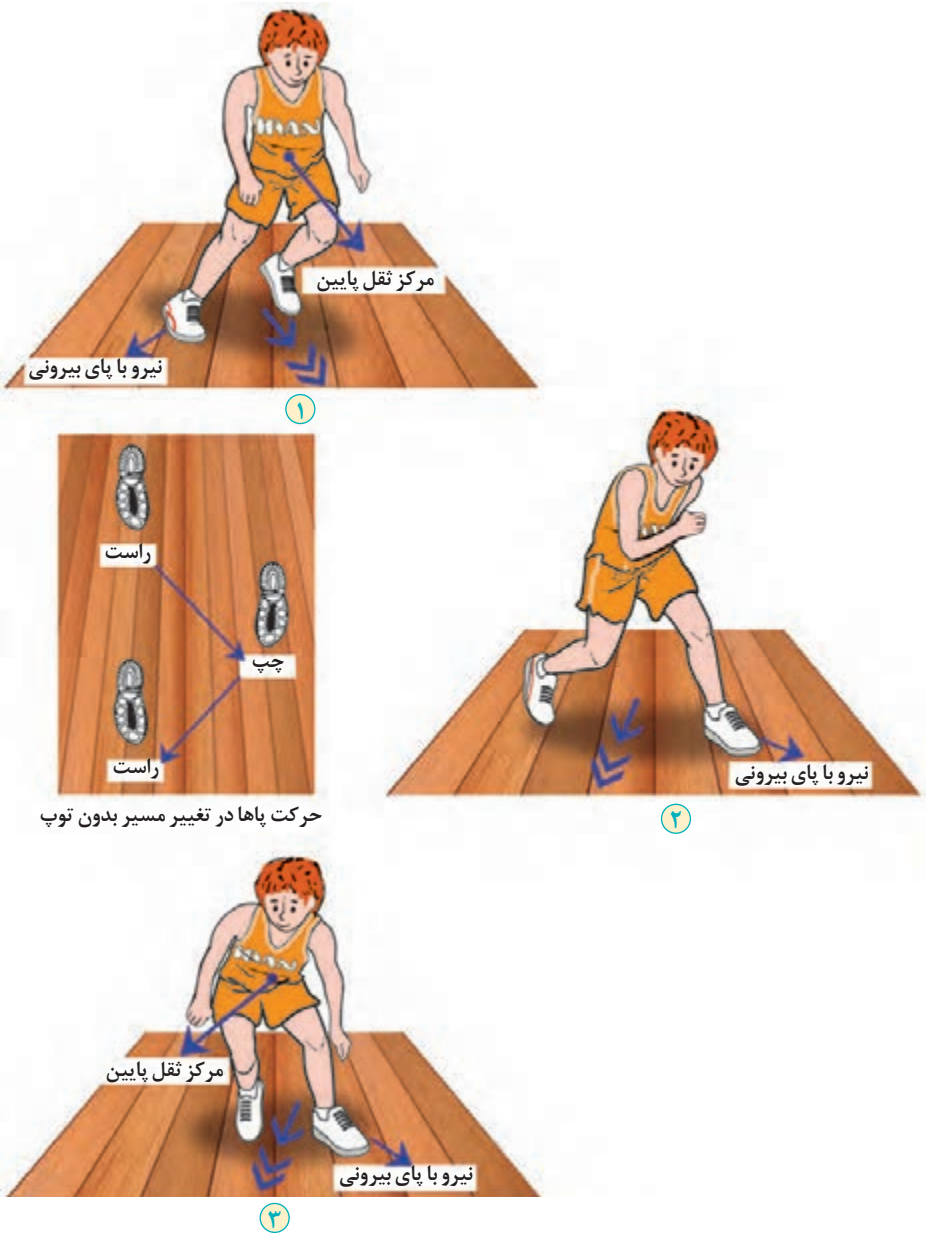
- چنان واقعی آهنگ سرعت خود را تغییر دهند که مدافع جا بماند.
- در حین تغییرات، تعادل خود را حفظ کند.
- تغییر سرعت در حین حرکت انجام شود و هیچ‌گونه مکث یا توقفی صورت نگیرد.

«**تغییر در جهت دویدن**»[۲]: تغییر در جهت دویدن، در واقع پایهٔ بسیاری از حرکات تهاجمی و تدافعی است. مهاجم بسکتبال بدون توپ، برای فرار از مدافع و قرارگیری در موقعیت ایجاد فضا برای دریافت توپ با تغییر جهات حرکت به طرفین و یا در شرایط تبدیل وضعیت از حمله به دفاع با تغییر جهت حرکت از جلو به سمت عقب و بالعکس و بسیاری شرایط دیگر، از این مهارت استفاده می‌کند.

۱ـ Change - of - pace Running
۲ـ Change of Direction Running

در هنگام تغییر در جهت دویدن، توصیه‌های زیر را مورد توجه قرار دهید: (شکل ۸)

- سرعت را کاهش دهید و با سینهٔ پای مخالف مسیر جدید حرکت، به زمین نیرو وارد کنید. این پا، «پای بیرونی»[۱] نامیده می‌شود.
- زانوی «پای بیرونی» را خم کرده و لگن را پایین بیاورید (مرکز ثقل پایین بیاید).
- با فشار بسیار قوی «پای بیرونی» به طور هم‌زمان یک گام قدرتمند و کوتاه در مسیر جدید بردارید.



شکل ۸ــ تغییر در جهت دویدن

۱ـ Outside foot

نکته

- برای موفقیت در تغییر در جهت دویدن، بازیکنان باید قادر باشند در آخرین لحظهٔ ممکن و در یک آن، جهت خود را تغییر دهند.
- در هنگام تغییر در جهت دویدن، جابه‌جایی مرکز ثقل بدن، نقش مهمی دارد.

هـ) توقف‌ها

گرچه سریع دویدن برای یک بازیکن بسکتبال بسیار با ارزش است، اما از آن مهم‌تر دویدن با **سرعت مطلوب** در طول مستطیل ۲۸ متری است. سرعت بازیکن باید به حدی باشد که در هر لحظه که بازیکن اراده می‌کند (در مواجهه با مدافع، یا رسیدن به خط پایانی زمین، یا دریافت پاس، یا ...) بتواند سرعت حرکت خود را به صفر نزدیک کند.

حتماً تاکنون شاهد مسابقات پرش طول بوده‌اید، که قهرمان پرش با حداکثر سرعت می‌دود و با رسیدن به تخته پرش با برخورد یک پا در یک نقطه مشخص، سرعت خود را چنان کاهش می‌دهد تا با اوج‌گیری کامل، در یک برآیند ۴۵ درجه‌ای بیشترین پرش را انجام دهد. به نظر شما اگر وی در نقطه مشخص توقف لحظه‌ای نداشته باشد، چه اتفاقی برای وی خواهد افتاد؟

هنرآموز، نظرات هنرجویان را بر روی تابلو یادداشت و جمع‌بندی می‌کند.

توقف[1] در بسکتبال معمولاً به دو روش پیشنهاد می‌شود:

الف) «توقف یک پا»[2]: بازیکن در توقف یک پا، پاها یکی پس از دیگری، متناوباً توقف می‌کند.

توجه کنید که اولین پای فرود، «پای چرخش»[3] نامیده می‌شود.

نکته

توقف یک پا و جفت پا، می‌تواند هم بدون توپ و هم با توپ مورد استفاده بازیکنان قرار گیرد.

توصیه‌های اجرای تکنیک توقف یک پا (شکل ۹) بدین شرح است که:

- مرکز ثقل بدن را کمی پایین آورده و در هنگام توقف به عقب متمایل شوید.
- فشار توقف بر روی پاشنه پایی است که اول فرود می‌آید.
- با خم کردن زانوی پایی که اول فرود می‌آید، فشار را از پاشنه به پنجه منتقل کنید.
- پای دوم را با تمام کف پا، بعد از پای اول و کمی جلوتر از آن، روی زمین قرار دهید.

۱ـ Stoping
۲ـ Stride stop
۳ـ Pivot foot

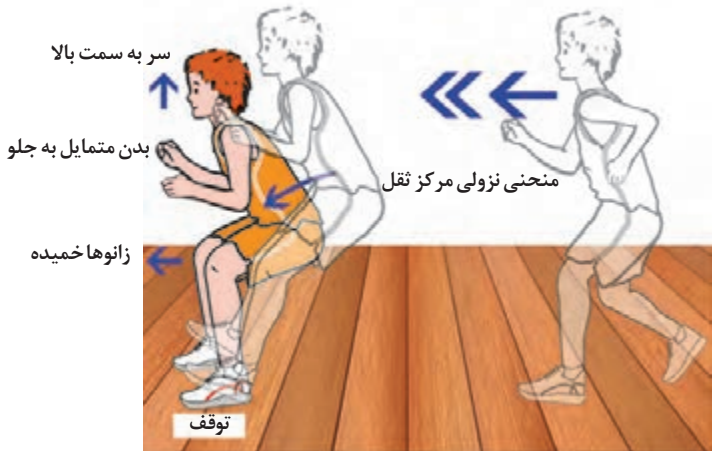


شکل ۹ـ تکنیک توقف یک پا

ب) «توقف جفت پا»[1]: در توقف جفت پا، هر دو پا هم‌زمان و تقریباً به موازات یکدیگر توقف می‌کنند. بازیکن می‌تواند از هر یک از دو پا به عنوان **پای چرخش** استفاده کند.

توصیه‌های اجرای تکنیک توقف جفت پا (شکل ۱۰) بدین شرح است:

- برای اقدام به توقف جفت پا، تأکید زیادی بر روی متمایل شدن بدن به سمت عقب می‌شود.
- هر دو پا هم‌زمان و تقریباً به موازات یکدیگر بر روی زمین فشار وارد آورده و متوقف می‌شوند.
- با پایین آوردن باسن و خم کردن زانوها، مرکز ثقل را پایین بیاورید.
- در هنگام توقف سر را بالا نگاه دارید.
- وضعیت تعادلی خود را تنظیم کنید.



شکل ۱۰ـ تکنیک توقف دو پا

۱ـ Two Feet - Jump stop

و) چرخش‌ها[1]

چرخش کردن به حرکت دورانی یک پا، حول یک پای دیگر که روی زمین ثابت است، اطلاق می‌شود.
پای ثابت، «**پای چرخش**»[2] نامیده می‌شود، که نباید در طول چرخش، از زمین جدا شود یا روی زمین سر بخورد.
آیا می‌دانید بازیکنان بسکتبال به چه دلایلی از چرخش استفاده می‌کنند؟
هنرآموز، نظرات هنرجویان را روی تخته یادداشت، جمع‌بندی می‌کنند.

دلایل استفاده بازیکنان بدون توپ از تکنیک چرخش:

- برای غلبه بر مدافع مستقیم
- برای ایجاد فضای باز برای دریافت پاس

انواع چرخش: با توجه به جهت چرخش پای متحرک، چرخش به دو نوع تقسیم می‌شود:

- «**چرخش داخلی**»[3]: جهت چرخش پای متحرک به سمت داخل بدن بوده و انگشتان پا در حین حرکت، پیشرو هستند (شکل ۱۱). این چرخش در زاویه‌ای کمتر از ۹۰ درجه انجام می‌شود. به این چرخش، «**چرخش جلویی**» هم گفته می‌شود.



شکل ۱۱ـ چرخش داخلی / جلویی بازیکن بدون توپ

۱ـ Pivoting
۲ـ Pivot foot
۳ـ Inside turn / front pirot

■ «**چرخش خارجی**»[1]: جهت چرخش پای متحرک به سمت خارج بدن بوده و پاشنه پا در حین حرکت، پیشرو است (شکل ۱۲). این چرخش در زاویه‌ای حدود ۲۷۰ درجه انجام می‌شود. به این چرخش، «**چرخش عقبی**» هم گفته می‌شود.



شکل ۱۲ـ چرخش خارجی بازیکن بدون توپ

فعالیت کلاسی

۱ به نظر شما کدام‌یک از مهارت‌های بنیادی، پیش‌نیاز مهارت «کارپا» است چند تمرین متنوع از مهارت‌های بنیادی برای توسعه کارپای دویدن‌ها، استارت‌ها، توقف‌ها و چرخش‌ها به کلاس ارائه دهید.

۲ هریک از هنرجویان یک تمرین شامل انواع «کارپا» در یک تمرین ۳ دقیقه‌ای به کلاس ارائه دهند. تمرینات در پایان دسته‌بندی و در قالب یک پروتکل تمرینی مناسب در اختیار هنرجویان قرار گیرد.

نکته

هرگاه مهاجم، در حین اجرای چرخش داخلی یا چرخش خارجی با مدافع روبه‌رو شود و یا قصد فریب مدافع را داشته باشد، می‌تواند حرکت چرخش خود را کامل نکند و دوباره به موقعیت اولیه خود باز گردد، این حرکت را «**چرخش برگشتی**»[2] می‌نامند. (شکل ۱۳)



شکل ۱۳ـ چرخش برگشتی

۱ـ Outside turn / Backward pivot

۲ـ Reverse Pivot

ز) اسلایدینگ[1]

آیا حرکت مدافعین در زمین بسکتبال، مانند حرکت مهاجمین است؟

به نظر شما با دویدن به سمت عقب می‌توان از حرکت مهاجم جلوگیری کرد؟

مطمئناً پاسخ شما منفی است. حرکت پای مدافعان در بسکتبال به شیوه خاصی انجام می‌شود که به آن اسلایدینگ می‌گویند. اسلایدینگ به معنی سرخوردن و یا لغزش، به حرکت لغزشی پاهای بازیکن مدافع در حرکات جانبی گفته می‌شود.



شکل ۱۴

اسلایدینگ دارای ویژگی‌های مشخصی است که عبارت‌اند از:

- حرکت پیاپی پاها به سمت عقب، در مسیرهای جانبی (زیگزاگی) به‌جای حرکت دویدن عقب عقب
- عدم گام‌برداری با الگوی حرکت یکسان و تبعیت از جابه‌جایی‌های حرکتی مهاجم
- نزدیک بودن کامل مرکز قفل بدن به زمین برای حفظ تعادل در حین حرکت، با خم کردن زانوها، شبیه راه رفتن خرچنگ[2]
- در حرکت به سمت عقب، وزن بدن و فشار روی پای عقبی است و پای دیگر روی زمین می‌لغزد.
- عدم تماس کامل کف پاها با زمین برای کاهش اصطکاک
- صاف بودن تقریبی بالا تنه و بالا بودن سر در حین گام برداری

نکته

دو نکته بسیار مهم عبارت‌اند از:

- حرکت لغزشی با هدف جداشدن حداقلی پاها از زمین یا همان سر خوردن انجام می‌شود.
- همیشه پاها در فاصله‌ای حدود عرض شانه و بیشتر از یکدیگر حرکت می‌کنند و برای حفظ تعادل هیچ‌گاه به هم نزدیک نمی‌شوند و از هم عبور نمی‌کنند.

ارزشیابی بازخوردی

- موارد مهم در آموزش کارپا مهاجم را بیان کنید.
- برای هر یک از مهارت‌های تعادل عمومی مهاجم، دو توصیه مهم را معرفی کنید.
- موارد مهم در آموزش کارپای مدافع را بیان کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

۱ـ Sliding
۲ـ Crab walk

مهارت‌های تکنیکی بسکتبال

حال که پایه‌های حرکتی و کنترلی بسکتبال (کارپا و کاربا توپ) آشنا شدید و با این پیش فرض که با تمرین کافی می‌توانید بدون توپ یا با توپ، رو به جلو، یا در جهت عقب به خوبی و با حفظ تعادل حرکت کنید، می‌توانیم وارد بحث آموزش مهارت‌های تکنیکی بسکتبال شویم.

براساس روند جدید آموزش مبتنی بر شایستگی شغل بازیکنی آماتور بسکتبال، می‌توان تکنیک‌ها را در قالب مهارت‌های هفتگانه و به‌ترتیب زیر آموخت:

۱ **شوت:** با این دیدگاه که در ورزش «سبد و توپ»، جذابیت گل شدن، می‌تواند انگیزه بالایی برای یادگیری مهارت‌های اساسی توسط یک بازیکن آماتور باشد.

۲ **ریباند شوت گل نشده/ ریباند تهاجمی:** با این دیدگاه که، شوت یک مهارت کامل محسوب نمی‌شود مگر آنکه توپ وارد سبد شود. اگر بازیکن در اولین تلاش (اقدام به شوت) نتیجه نگیرد، با تکنیک ریباند و اقدام مجدد می‌تواند نتیجه کامل را کسب کند.

۳ **دریبل کردن:** با این دیدگاه که تنها امکان حرکت یک بازیکن با توپ در زمین دریبل کردن است.

۴ **پاس‌ها:** با این دیدگاه که تبدیل بازی یک نفره به بازی گروهی، از طریق پاس دادن ممکن است.

۵ **دفاع:** با این دیدگاه که مهارت اساسی موردنیاز برای تبدیل بسکتبال از وضعیت آموزشی به وضعیت رقابتی وجود مدافع است.

۶ **ریباند تدافعی:** با این دیدگاه که یکی از مهارت‌های اساسی مورد نیاز برای تبدیل وضعیت تدافعی به تهاجمی ریباند توپ از سبد دفاعی است.

۷ **گول‌ها:** با این دیدگاه که گول‌ها می‌توانند بازی‌های ساده بسکتبال را به بازی‌های پیچیده مهاجمان در مقابل مدافعان تبدیل کنند.

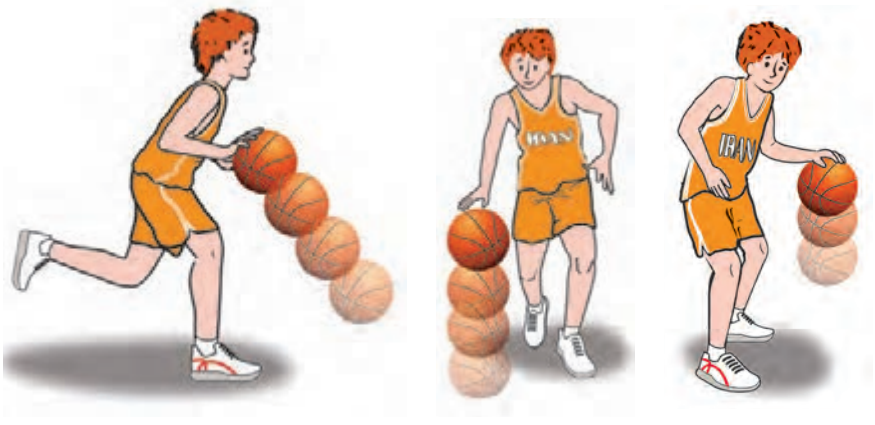
فعالیت کلاسی

نظر شما در خصوص این ترتیب آموزشی مهارت‌های اساسی برای یک بازیکن آماتور بسکتبال چیست؟ نتایج تحقیقاتتان را در کلاس به بحث بگذارید.

«دریبل کردن»[1]

تکنیک رد و بدل شدن توپ بین دست و زمین، در حین دویدن، راه رفتن و ایستادن را دریبل کردن می‌گویند. دریبل کردن انواع مختلفی دارد که براساس شرایط بازیکنان و مدافعان آنها متفاوت خواهد بود. در این کتاب به چهار نوع آن اشاره خواهد شد (شکل ۱۵):

- دریبل ساکن
- دریبل قدرتی
- دریبل کنترلی
- دریبل با تعویض دست / یک دست دودست
- دریبل سرعتی



دریبل ساکن — دریبل کنترلی — دریبل سرعتی



دریبل قدرتی — دریبل با تعویض دست

شکل ۱۵ــ انواع دریبل کردن

۱ـ Dribbling

به نظر شما هدف کلی دریبل کردن توسط بازیکن بسکتبال چیست؟
بازیکن را قادر می‌سازد تا به همراه توپ، در هر «جهت» و با هر «سرعتی»، در زمین بسکتبال مانور دهد.
درک شما از دو واژه هر «جهت» و هر «سرعت» در بسکتبال در جمله بالا چیست؟

کاربردهای دریبل کردن: اهداف خاص دریبل کردن تسهیل در حرکات زیر است:

- پیش‌بری توپ به سمت سبد حریف، در شرایطی که امکان پاس دادن وجود نداشته باشد.
- ایجاد یک موقعیت برای پاس دادن یا شوت کردن
- ایجاد یک موقعیت برای نفوذ به سمت حلقه
- امکان خروج از یک منطقه پر ازدحام (مدافعان و سایر هم‌تیمی‌ها)

فکر کنید چه اهداف دیگری برای دریبل کردن می‌توانید اضافه کنید.

به‌طور کلی و بدون در نظر گرفتن نوع دریبل، توصیه‌های زیر در اجرای این تکنیک (بایدها) ضروری است:

- با حایل کردن بدن خود و یا پای دور از دست دریبل، از توپ در مقابل مدافع حمایت کنید.
- در هنگام دریبل با سرعت بالا، ارتفاع دریبل را افزایش دهید و با افزایش فشار دفاعی و یا افزایش ازدحام بازیکنان، ارتفاع دریبل را کاهش دهید.
- در هنگام دریبل باید آگاهانه نسبت به کل وضعیت زمین دریبل کنید (سر بالا و آماده برای اجرای هر نوع تکنیک تهاجمی مناسب).
- در هنگام دریبل کنترلی، قرارگیری دست بر روی منطقه فوقانی توپ (بر روی نیمه بالایی توپ) برای پیشگیری از تخلف «دبل» امری ضروری است.
- آمادگی لازم را برای اقدام به پاس یا شوت در حداقل زمان ممکن، از طریق حمایت کامل توپ در حین دریبل ایجاد کنید.

آیا موارد دیگری به نظر شما می‌آید تا به فهرست توصیه‌های تکنیک درست دریبل کردن اضافه کنید؟

حال که با توصیه‌های صحیح تکنیک دریبل کردن (بایدها) آشنا شدید، لازم است تا با نبایدهای دریبل کردن آشنا شوید:

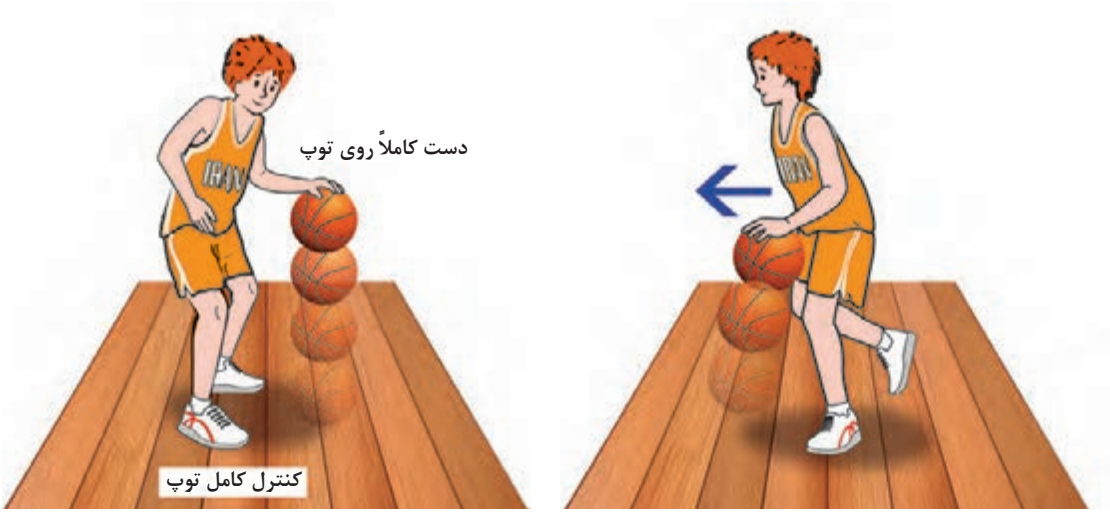
- استفاده از دو دست هم‌زمان، در حین دریبل کردن (تخلف دریبل)
- مکث بیش از حد توپ روی دست (حمل توپ) در حین دریبل کردن (تخلف دبل)
- دریبل کردن، قطع دریبل و مجدداً دریبل کردن (تخلف دبل)

نکته

- در هر یک از شرایط فوق، داور با دمیدن در سوت خود، مالکیت توپ را از شما سلب خواهد کرد.
- کسب و توسعه مهارت دریبل کردن امری ضروری است، زیرا این امر نه تنها موجب مهارت دریبل کردن می‌شود، بلکه موجب تسهیل در آموختن ماهرانه‌تر سایر تکنیک‌های بسکتبال خواهد شد.
- توجه کنید که دریبل کردن بیش از حد می‌تواند موجب از دست دادن موقعیت‌های خوب پاس به سایر بازیکنان، موقعیت شوت و حتی از دست دادن انگیزه سایر بازیکنان شود.

آیا می‌توانید موارد دیگری به موارد فوق اضافه کنید؟
هنرآموز، نظرات هنرجویان را بر روی تابلو یادداشت کرده و آن را جمع‌بندی می‌کند.

«**دریبل ساکن**»[1]: در دریبل ساکن، بازیکنان توپ را تحت کنترل کامل و در یک حالت ایستا، دریبل می‌کنند. معمولاً این دریبل برای بازیکنانی که در حین دریبل منتظر جابه‌جایی بازیکنان و یا اجرای حرکات تاکتیکی سایر بازیکنان و گسترش فضای بازی توسط آنهاست، کاربرد دارد. (شکل ۱۶)



اصول فنی دریبل ساکن | **کاربرد، گسترش فضای بازی**

شکل ۱۶ـ دریبل ساکن

براساس مشاهده تصویر دریبل ساکن، چه مواردی را به بازیکنان، جهت اجرای بهتر این دریبل پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه‌های تکنیکی در اجرای دریبل ساکن عبارت‌اند از:

- توپ را با قرار دادن شانه، دست و پای سمت غیردریبل، بین توپ و مدافع، حمایت کنید.
- زانوها و لگن را خم کرده و با بالا نگه داشتن سر دید کافی داشته باشید.
- برای کنترل بهتر توپ، انگشتان دست را راحت و گسترده روی تمامی سطح بالایی توپ قرار دهید.
- با فشار توپ به سمت زمین با نیروی حاصل از انگشتان، مچ و آرنج مالکیت توپ را حفظ کنید.
- با هر بار رها شدن توپ به سمت زمین، با خم کردن مچ به سمت پایین و با کف دست (بدون بخش گودی کف دست) توپ را در همان موقعیت کنترل کنید.

۱ـ Static Dribble

«**دریبل کنترلی**»[1]: دریبل کنترلی، یک دریبل کوتاه، کاملاً کنترل شده و تحت حمایت کامل بازیکن است که با یک سرعت متوسط، توسط بازیکنان انجام می‌شود.
معمولاً این دریبل برای بازیکنانی که قصد خروج از محوطه پر ازدحام و تحت فشار مدافعان و یا حرکت به سمت حلقه در شرایط فشار کامل مدافع، کاربرد دارد (شکل ۱۷)



شکل ۱۷ـ دریبل کنترلی

با مشاهده تصویر دریبل کنترلی، چه موارد بیشتری را می‌توانید پیشنهاد کنید، تا اجرای بهتری داشته باشید؟

توصیه‌های تکنیکی دریبل کنترلی عبارت‌اند از:

- بدن در حالت تعادلی باشد.
- توپ را برای حمایت بیشتر، نزدیک بدن دریبل کنید و با دست و پای غیر دریبل توپ را از دسترسی مدافع حفظ کنید.
- تلاش کنید تا توپ را در مکانی دور از دسترس مدافع به زمین بزنید.
- در حین دریبل به توپ نگاه نکنید. نگاهتان به کل زمین باشد.
- عملکرد دست در دریبل کنترلی مانند دریبل ساکن است.

۱ـ Control Dribble

«دریبل قدرتی»[1]: گاهی بازیکن دریبل‌کننده در هنگام انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله، با مدافعی روبه‌رو می‌شود که فقط تلاش دارد تا:

- حرکت مهاجم دریبل‌کننده به سمت زمین حمله را به تأخیر بیندازد.
- مهاجم به سمت ضعیف حملهٔ تیم خود هدایت شود.
- مهاجم وادار شود تا با دست غیر برتر دریبل کند.
- موجب کاهش تمرکز دریبل‌کننده، در اعلام تاکتیک تیمی شود.

در این شرایط مهاجم امکان حرکت راحت به سمت جلو را از دست می‌دهد و ناچار است که با حرکت پای پهلو یا پای دفاع، توپ را با حمایت بیشتری به زمین حمله بیاورد (شکل ۱۸). در این شرایط توصیه‌های زیر مؤثر است:

توصیه‌های تکنیکی دریبل قدرتی عبارت‌اند از:

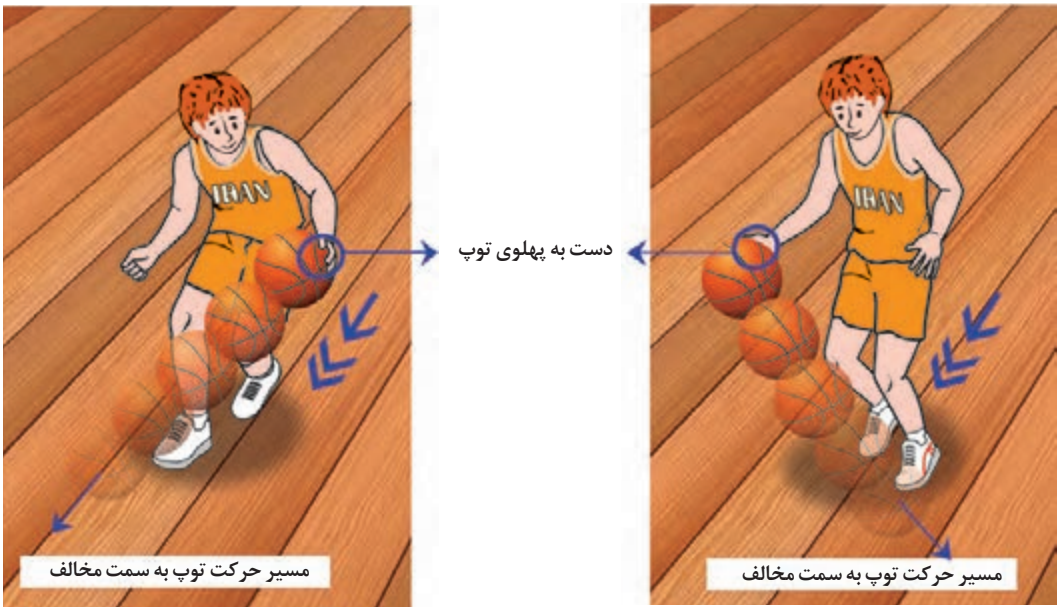
- توپ را در فاصله بین دو پا و با قدرت دریبل کنید.
- با قرار دادن کامل بدن بین مدافع و توپ، از توپ حمایت کنید.
- در تمام لحظات از موقعیت مدافع، سایر هم‌تیمی‌ها، زمین و تیم حریف آگاه باشید.



شکل ۱۸ــ دریبل قدرتی

۱ـ Power Dribble

«**دریبل با تعویض دست**»[1]: آیا می‌دانید توانایی بازیکن در اجرای دریبل با هر دو دست، یعنی تبدیل یک بازیکن، به دو بازیکن مهاجم!
این مهم‌ترین توصیه است که دریبل با هر دو دست را ماهرانه انجام دهید و لازمه این امر، مهارت دریبل کردن با تعویض دست است (شکل ۱۹).



شکل ۱۹ـ دریبل با تعویض دست

با مشاهده تصویر دریبل با تعویض دست، چه توصیه‌هایی برای بهبود عملکرد بازیکن پیشنهاد می‌کنید؟
دریبل با تعویض دست که معمولاً در مقابل مدافع مستقیم (در حالت ساکن یا در حرکت) صورت می‌گیرد، یک برتری برای مهاجمان به شمار می‌رود و نیاز به توجه به توصیه‌های تکنیکی دارد.

توصیه‌های تکنیکی دریبل با تعویض دست عبارت‌اند از:

- تماس دست روی توپ، در زاویه حدود ۴۵ درجه با سطح افق باشد.
- دریبل را با حرکت قوی مچ و عملکرد قابل توجه بازو انجام دهید.
- توپ را با دست راست، به سمت دست چپ و بالعکس، به طور متناوب دریبل کنید.

نکته

مهاجم گاهی می‌تواند با جابه‌جایی محل ضربه زدن به توپ، از «طرفین توپ»، به «جلو و عقب توپ»، جهت دریبل را عوض کند. گرچه در این حرکت، دست دریبل عوض نمی‌شود، اما تغییر جهت توپ در مقابل مدافع، حرکتی ارزشمند است.

۱ـ Alternate - Hands Dribble دریبل متناوب دست‌ها

«**دریبل سرعتی**»[1]: بازیکنان در شرایطی که قصد خروج سریع از محوطه پر ازدحام و پر فشار مدافعان را دارند یا در هنگام ضد حمله، از دریبل سرعتی استفاده می‌کنند. در این نوع دریبل معمولاً بازیکنان با زدن توپ به منطقه‌ای جلوتر از بدن خود، به دنبال توپ می‌دوند (شکل ۲۰).



شکل ۲۰ـ دریبل سرعتی

با مشاهده تصویر دریبل سرعتی، چه نکاتی را برای اجرای بهتر این دریبل پیشنهاد می‌کنید؟

توصیه‌های تکنیکی دریبل سرعتی عبارت‌اند از:

- سرعت دویدنتان در حد سرعت مطلوب باشد.
- در دریبل سرعتی، با باز و بسته کردن مفاصل آرنج، مچ و انگشتان، به توپ در جهت جلو و پایین ضربه بزنید.

ارزشیابی بازخوردی

- با ذکر انواع دریبل در بسکتبال، کاربرد مشخص هر یک را بیان کنید.
- برای هر یک از انواع دریبل، دو توصیه مهم را بیان کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

۱ـ Speed Dribble

فعالیت کلاسی

انواع دریبل را آموزش دیده‌اید و تمرینات را انجام داده‌اید، اما توجه نداشتن به نکات جزئی، شما را در کسب مهارت کافی با مشکل روبه‌رو می‌کند، آیا می‌توانید در یک جدول، تشابهات و تفاوت‌های انواع دریبل را کامل کنید؟

جدول ۴ـ جدول تشابهات و تفاوت‌های انواع دریبل

نوع دریبل	ساکن	کنترلی	سرعتی	قدرتی	با تعویض دست
محل قرارگیری دست روی توپ					
محل قرارگیری توپ کنار بدن					
ارتفاع تقریبی دریبل					
سرعت حرکت بازیکن حین دریبل					
مهم‌ترین کاربرد دریبل					

نکات مشابه در هر مورد را با رنگ‌های مشابه و تفاوت‌ها را با رنگ متفاوت مشخص کنید.

«پاس دادن»[۱] و «دریافت کردن»[۲]

آیا می‌دانید فرد موفق چه کسی است؟

پاسخ به این سؤال آن است که فردی موفق است که با تلاش و کوشش مداوم به اهداف مورد نظر خود دست یابد. به عبارتی دیگر، موفقیت عبارت است از دستیابی به اهداف مورد نظر فرد.

حال بد نیست تا با فرایند هدف‌گذاری آشنا شوید، زیرا تعیین هدف مناسب، خود یکی از معیارهای اصلی موفقیت به شمار می‌آید. افرادی نظیر ابوعلی‌سینا، پروفسور حسابی در علم و قهرمانان المپیک در ورزش از نمونه‌های موفقی بوده‌اند که با هدف‌گذاری صحیح به این جایگاه رفیع رسیده‌اند.

در ورزش بسکتبال نیز تعیین هدف و فرایند نیل به هدف در بسیاری از تکنیک‌ها مطرح است. در یک کارگروهی موفق نیز تأثیر هدف‌گذاری و مسیر نیل به هدف در انتقال توپ از زمین دفاع به زمین حمله از طریق انواع پاس‌ها مسئله بسیار مهمی است.

پاس دادن به منزله اولین گام ورود به بسکتبال به عنوان یک رشته گروهی است، بنابراین یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پایه تهاجمی بسکتبال است. علاوه‌بر این به دلیل آنکه با پاس، سرعت جابه‌جایی توپ بسیار بیشتر از دریبل کردن است، موجب افزایش هیجان بازی بسکتبال می‌شود.

۱ـ Passing ۲ـ Receiving

کاربرد پاس دادن بدون توجه به نوع پاس عبارت است از:

- انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله با سرعتی بیشتر از دریبل کردن
- ایجاد وضعیت برتر مهاجمان در مقابل صف‌آرایی مدافعان
- ایجاد موقعیت‌های بهتر برای شوت کردن (شوت‌های دور یا نفوذی)

پاس‌ها انواع مختلفی دارند که براساس شرایط بازیکنان و مدافعان آنها متفاوت خواهند بود. در اینجا به چهار نوع از آنها اشاره خواهد شد.

- پاس سینه (دو دست و یک دست)
- پاس در حین حرکت
- پاس دو دست بالای سر
- پاس بیس‌بالی

اجرای موفقیت‌آمیز تکنیک پاس، نیاز به دو بازیکن دارد: یک پاس‌دهنده و یک دریافت‌کننده به نظر شما کدام‌یک از این دو نفر در اجرای پاس و دریافت موفق نقش مهم‌تری دارند.

توصیه‌های مهم به پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده در یک ارتباط دو طرفه موفق طبق جدول ۵ می‌باشد.

جدول ۵

مسئولیت‌های پاس‌دهنده / ارسال‌کننده	مسئولیت‌های پاس‌گیرنده / دریافت‌کننده
■ حفظ حالت تعادلی که منجر به آمادگی برای یک ارسال خوب خواهد شد. ■ پیش‌بینی حرکات و جهت‌های حرکت هم‌تیمی‌ها ■ استفاده از دید باز (۱۸۰ درجه) برای در دیدرس بودن حداقل دو پاس‌گیرنده بالقوه، در آن واحد، در تمام لحظات ■ ارسال پاس به دریافت‌کننده‌ای که با حرکت به موقع خود را به یک فضای باز رسانده ■ استفاده از حرکات گول‌زنندهٔ قبل از ارسال توپ، برای دور نگاه داشتن مدافعان از مسیر پاس ■ استفاده از تکنیک خوب، برای ارسال پاس‌های قطعی و دقیق	■ حفظ نگاه به توپ در تمام لحظات برای دریافتی مطمئن ■ اجرای تکنیک «آزاد شدن»، بدون عجله و با سرعت مطلوب (به جای سرعت حداکثر) به منظور ایجاد فرصت کافی برای پاس‌دهنده جهت ارسال توپ به مهاجم آزاد شده در منطقه بدون مدافع ■ پیش‌بینی نوع پاس‌های ارسالی به سمت خود جهت آمادگی برای دریافت ■ استفاده از تکنیک خوب دریافت، برای عدم نیاز، به تغییر وضعیت دست روی توپ برای اجرای دریبل، شوت یا پاس، بعد از دریافت ■ چرخش هم‌زمان با دریافت به سمت حلقه ■ پیش‌بینی حرکات سایر مهاجمان پیش از دریافت پاس، جهت آمادگی برای اقدامات بعدی

«پاس سینه»[1]

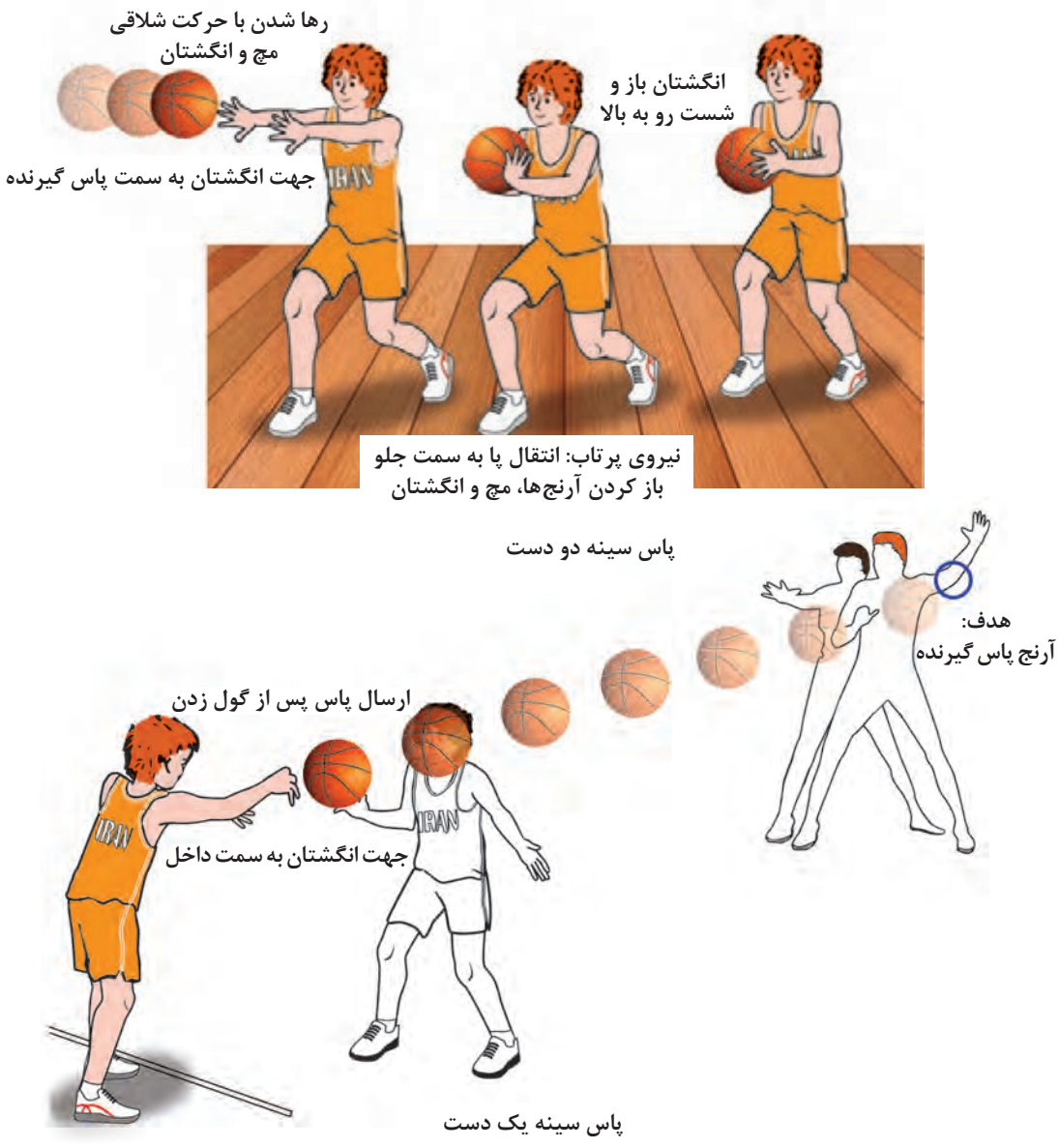
پاس سینه، یک پاس مستقیم و سریع است که به موازات زمین از ناحیهٔ سینه پاس‌دهنده به سمت ناحیهٔ سینه پاس‌گیرنده ارسال می‌شود.

علاوه‌بر این، فاصله بین پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده، به‌خصوص در بازیکنان مبتدی بهتر است فاصله‌ای درحدود محوطه سه ثانیه (یعنی حدود ۶ـ۵ متر) باشد (شکل ۲۱).

۱ـ The Chest Pass

نکته

- این پاس برای چرخش توپ بین بازیکنان پیرامونی (گارد و فورواردها) بسیار مناسب است، اما به‌عنوان یک پاس نفوذی، مناسب نیست.
- پاس سینه را می‌توان با دو دست، یک دست و در حالت ساکن و در حال حرکت اجرا نمود.



شکل ۲۱ــ پاس سینه دو دست و یک دست (در حالت ساکن)

با مشاهده تصویر پاس سینه یک‌دست و دودست، به نظر شما مهم‌ترین مشخصهٔ این پاس، در شکل‌های مختلف (دودست یا یک‌دست) چیست؟

توصیه‌های تکنیکی پاس سینه در حالت ساکن عبارت‌اند از:

- آغاز حرکت پاس با حالت آمادگی و تعادل باشد.
- توپ را ابتدا با دو دست با انگشتان باز و شست‌های به سمت بالا در ناحیه سینه حمایت کنید.
- ایجاد نیروی بیشتر برای پرتاب، از طریق انتقال پای عقب به سمت جلو، باز کردن آرنج‌ها، مچ دست‌ها و انگشتان صورت گیرد.
- رها کردن توپ را با حرکت شلاقی/ سریع مچ‌ها و انگشتان انجام دهید.
- در پاس دو دست، حرکت توپ را از طریق چرخش مچ دست‌ها به خارج (کف دست‌ها به سمت بیرون) و جهت انگشتان به سمت پاس‌گیرنده دنبال کنید.
- در پاس یک دست، حرکت توپ را از طریق چرخش مچ دست پرتاب به داخل و جهت انگشتان به سمت خود پاس‌دهنده دنبال کنید.
- تعادل بدن خود را با آوردن پای عقب به جلو و قرار دادن کنار پای جلویی حفظ کنید.

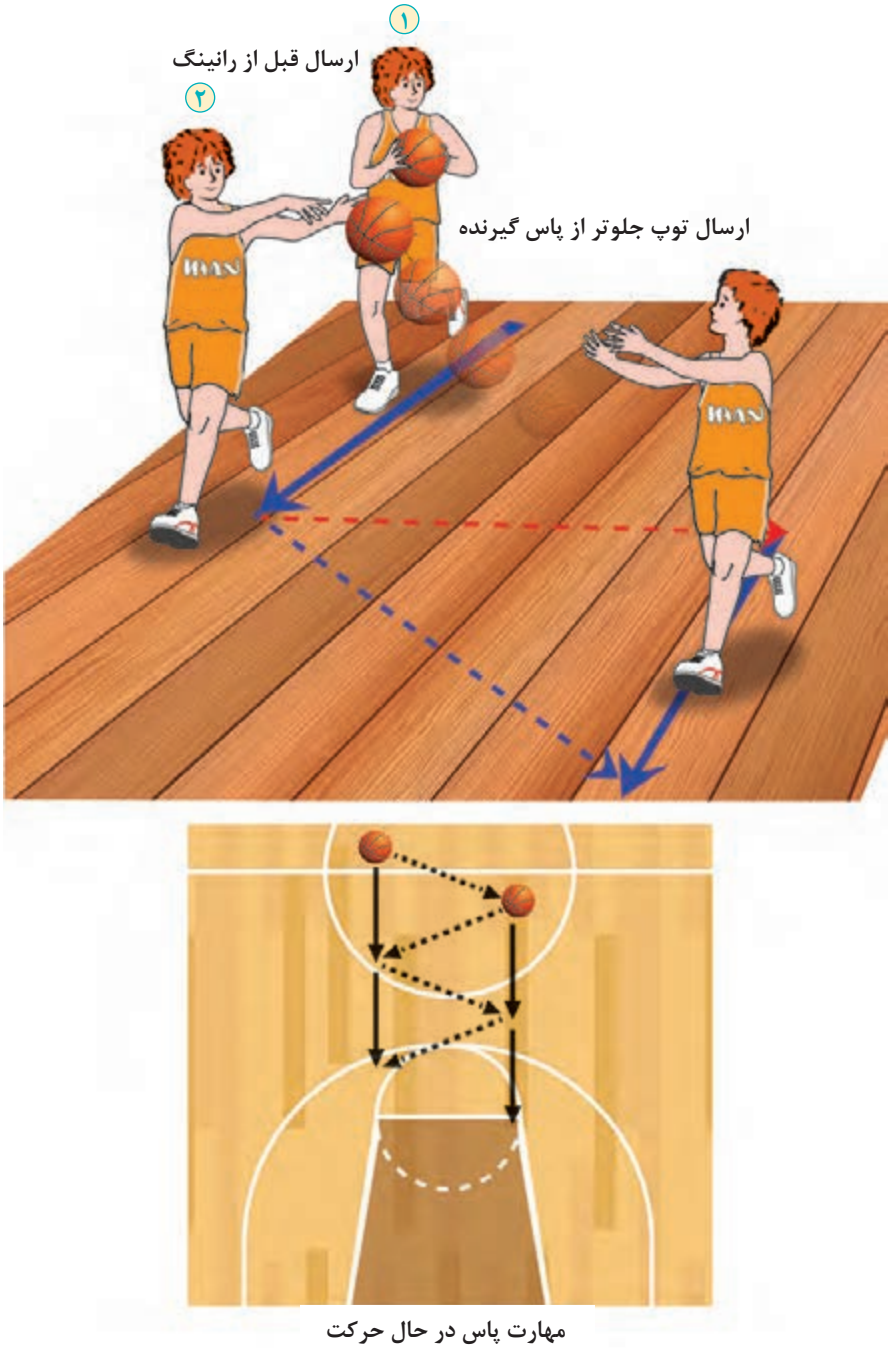
نکته

- بازیکنان بلند و قوی چندان نیازی به جابه‌جایی پای عقب به جلو، جهت افزایش نیرو ندارند.
- جهت چرخش توپ در ارسال توپ، به پاس‌گیرنده، به سمت عقب است.
- در هنگام پاس دادن، بازیکن با چرخش روی سینهٔ پای ساکن، می‌تواند خود را از موقعیت دریافت توپ از یک سمت، در موقعیت ارسال پاس به سمت دیگر قرار دهد.

کاربرد پاس سینه ساکن:

- پاس‌کاری سریع مهاجمان بیرونی، برای بر هم زدن تعادل کلی مدافعان به وسیله پاس دو دست
- ارسال پاس سریع به بازیکنان در حال حرکتی که مدافعان خود را جا گذاشته‌اند به وسیله پاس دودست و یک‌دست
- ارسال پاس سریع در مقابل مدافع به وسیله پاس یک‌دست

پاس سینه در حال حرکت: پاس سینه در حال حرکت، از همان اصول تکنیکی پاس سینه ساکن تبعیت می‌کند. به هرحال، اجرای پاس سینه در حالت حرکت کمی نسبت به حالت ساکن مشکل‌تر است، زیرا بازیکن باید ارسال توپ را بدون ارتکاب به تخلف «رانینگ» انجام دهد (شکل ۲۲).



مهارت پاس در حال حرکت

شکل ۲۲ـ پاس سینه در حال حرکت

توصیه‌های تکنیکی پاس سینه در حال حرکت عبارت‌اند از:

- دویدن را با ریتم عادی و یکنواخت و در یک راستا، رو به جلو انجام دهید.
- توپ را از هر حالت (قطع دریبل یا دریافت پاس) در ناحیه سینه قرار دهید و بدن را به سمتی که قصد ارسال توپ را دارید، بچرخانید.
- تکنیک ارسال پاس، همانند پاس سینه ساکن است.
- قبل از برداشتن گام توسط پای اول، در حین دریافت یا قطع دریبل، توپ را ارسال کنید در این پاس شما فقط می‌توانید یک پای خود را حرکت دهید تا مرتکب تخلف «رانینگ» نشوید.

کاربرد پاس سینه در حال حرکت:

- پاس‌کاری دو نفر در حال حرکت در انتقال توپ از زمین دفاعی به زمین حمله
- پاس‌کاری بازیکنان بیرونی در اجرای تاکتیک خاص که با جابه‌جایی توپ و بازیکنان، قصد برهم زدن تمرکز مدافعان را دارند.

«پاس دو دست بالای سر»[1]

این پاس، یک پاس مستقیم و قاطع است که در آن پاس‌دهنده، توپی را که با دو دست در بالای سرگرفته با شیبی نسبی به هدف یعنی سینه پاس‌گیرنده، ارسال می‌کند (شکل ۲۳).



شکل ۲۳ـ پاس دو دست بالای سر

با مشاهده تصویر پاس دو دست بالای سر چه توصیه‌هایی برای اجرای بهتر پاس پیشنهاد می‌کنید؟

۱ـ Two - Hands Overhead Pass

توصیه‌های تکنیکی پاس دو دست بالای سر عبارت‌اند از:

- آغاز حرکت با حالت آمادگی و تعادل باشد.
- قبل از انتقال توپ به بالای سر، آن را در نزدیکی بدن و در مقابل پیشانی نگه دارید و سپس برای پاس‌دادن، آن را با آرنج‌های کمی خمیده و با دو دست به جلو و بالای سر ببرید.
- توپ را پشت سر نبرید، زیرا ممکن است توسط یک مدافع ربوده شود و یا این عمل موجب اختلال و کندی در ارسال توپ خواهد شد.
- دست‌ها در دو طرف توپ و کمی متمایل به پشت توپ قرار بگیرند.
- جهت انگشتان شست به سمت داخل و عقب و در زاویه‌ای حدود ۴۵ درجه باشد و مچ‌ها را کمی به سمت عقب خم کنید.
- با یک گام کوتاه به عقب، در حالی که جهت پاها به سمت پاس‌گیرنده است، آماده ارسال شوید.
- برای نیروگیری، مچ‌ها هم‌زمان با کشیده شدن و باز شدن آرنج‌ها، به سمت جلو خم شده و توپ را پرتاب کنید.
- حرکت پرتاب توپ را با خم‌کردن کامل مچ و انگشتان به سمت جلو و پایین دنبال کنید. شست‌ها را پس از رها شدن توپ به سمت داخل و پایین بچرخانید و با این حرکت توپ را با چرخش جزئی، آسان‌تر در دسترس پاس‌گیرنده قرار دهید.

کاربرد پاس دو دست بالای سر:

- پاس متداول بازیکنان سانتر (بازیکنان پشت به حلقه و بلند قد) به بازیکنان گارد و فوروارد (بازیکنان پیرامونی، رو به حلقه و کوتاه‌تر)
- پاس مناسب بازیکنانی که توسط مدافع مستقیم خود امکان ارسال هر نوع پاس دیگری را از دست داده است.
- پاس به بازیکنی که از مدافع خود عبور کرده و در حال نفوذ است.

«پاس بیس بالی»[1]

این پاس که به دلیل مشابهت با پرتاب توپ در بازی بیس‌بال به این نام مشهور شده، پاسی است که پاس‌دهنده آن را با یک دست همراه با قوسی مناسب برای پاس‌دهنده ارسال می‌کند (شکل ۲۴).



شکل ۲۴ـ پاس یک‌دست بیس‌بالی

۱ـ Base ball Pass

توصیه‌های تکنیکی پاس بیس‌بالی عبارت‌اند از:

- قبل از آغاز پاس، آن را با دو دست در ناحیه سینه حمایت کنید.
- با انتقال توپ با دو دست به حدود ناحیه گوش و شانه، آماده پرتاب شوید.
- با انتقال توپ با یک دست و یک پا به عقب، نیروگیری کنید.
- با چرخش جزئی بدن، آوردن پای عقب به جلو، و باز کردن دست حامل توپ به سمت جلو و بالا، توپ را پرتاب کنید.
- ایجاد قوس مناسب در زاویه پرتاب حدود ۴۵ درجه، برد توپ را افزایش می‌دهد.
- دست غیرپرتاب را برای حفظ تعادل بدن و حمایت از توپ، با آرنج خمیده در جلو سینه نگه دارید.

کاربرد پاس یک دست بیس‌بالی:

- از این پاس در ضدحمله‌ها و به طور کلی فواصل دور استفاده می‌شود.
- پاسی مناسب برای خروج توپ از ناحیه پر ازدحام مدافعان

نکته

- اگر چه پاس دادن و دریافت کردن مهارت‌های مستقلی هستند، امّا پیشنهاد می‌شود تا مربیان این دو مهارت را هم زمان با هم آموزش داده و پس از آموزش کلیات هر کدام در آموزش هر پاس، موارد استثنایی دریافت را تذکر دهند.
- علاوه بر این تأکید بر تمرینات پاس و دریافت از اهم بخش‌های تمرینی در هر جلسه بسکتبال و پیش از انجام هر مسابقه می‌باشد.

دریافت کردن

فارغ از اینکه به عنوان دریافت‌کننده ساکن هستید یا در حالت حرکت و یا بدون توجه به نوع پاس ارسالی، خواه در موقعیت دریافت دور از دسترس مدافع (دریافت در ناحیه سینه دریافت‌کننده) و یا با وجود سد دفاعی مدافع (دریافت در خارج استوانه بدن دریافت‌کننده) می‌توانید از توصیه‌های کلی تکنیک دریافت استفاده کنید (شکل ۲۵).



شکل ۲۵ـ تکنیک دریافت کردن

پس از مشاهده تصویر به نظر شما یک دریافت‌کننده خوب به چه نکات تکنیکی باید توجه کند.

توصیه‌های کلی تکنیکی دریافت عبارت‌اند از:

- به عنوان مهم‌ترین نکته، در فضای آزاد و دور از دسترس مدافعان قرار بگیرید.
- با نشان دادن دست هدف، به بازیکن پاس‌دهنده، آمادگی کامل خود را برای دریافت اعلام کنید.
- در شرایطی که مدافعی در مسیر وجود ندارد، دست‌ها را برای دریافت به موازات یکدیگر و نسبتاً نزدیک به هم (تقریباً حدود قطر توپ از هم فاصله دارند) قرار دهید. انگشتان باز و راحت و شست‌ها نزدیک یکدیگر باشند.
- در دریافت تمام توجه خود را به مسیر پرواز توپ معطوف کنید.
- توپ را با انگشتان، مچ و دست‌ها بقاپید و با کل بدن آن را حمایت کنید.
- در تمام دریافت‌ها، باید به استقبال توپ بروید (به جای آنکه منتظر رسیدن توپ باشید).
- هم‌زمان با دریافت توپ، به سمت حلقه بچرخید و اقدام به اجرای تکنیک سه تهدید کنید.

نکته

بازیکنان مبتدی غالباً در هنگام دریافت، از توپ وحشت دارند و با بستن چشم‌ها یا انقباض و پس زدن توپ، به درستی عمل نمی‌کنند، بنابراین استفاده از توپ‌های کوچک‌تر و نرم‌تر و پاس‌های آرام پرتابی مؤثر خواهد بود.

همان‌گونه که اشاره شد دریافت پاس در دو حالت کلی انجام می‌شود:

۱ **روش «ایجاد قیف دریافت»[۱] (دریافت با دودست هم‌زمان)**: در این حالت مهاجم بدون توپ بدون نگرانی از وجود مدافع و یا با جا گذاشتن مدافع، و ایجاد فضای باز، امکان دریافت توپ را در محدوده سینه و با ایجاد قیف دریافت، فراهم می‌کند (شکل ۲۶).



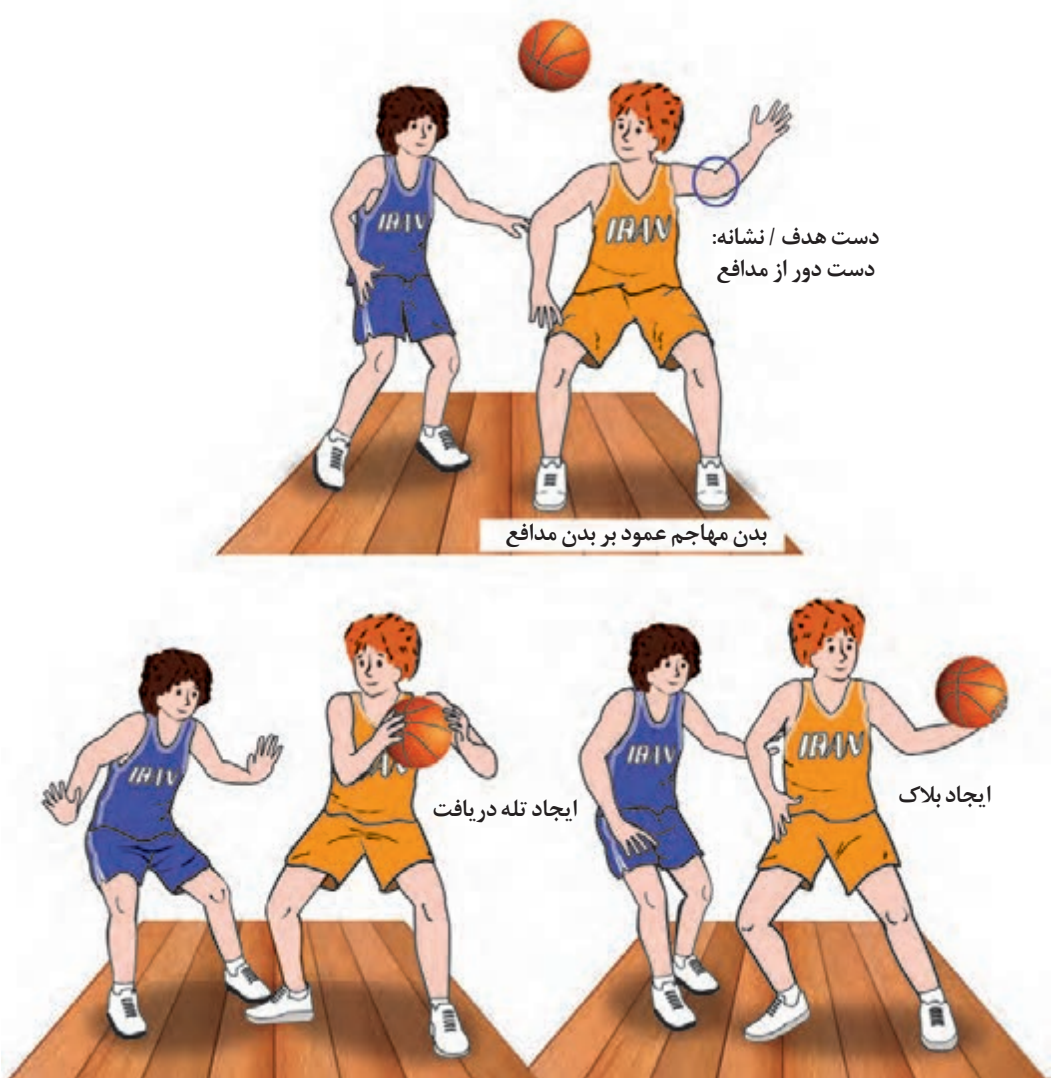
شکل ۲۶ـ دریافت در محدوده سینه مهاجم (دو دست هم‌زمان)

۱ـ Funnelling

توصیه‌های تکنیکی دریافت با دو دست هم‌زمان عبارت‌اند از:

- در حالت تعادلی و آمادگی قرار بگیرید، هر دو دست کنار هم، انگشتان باز و راحت و انگشتان شست نزدیک یکدیگر باشند.
- دریافت توپ را با دو دست به طور هم‌زمان و قاطعانه انجام داده و با کنترل انگشتان دست، محکم درون بدن حمایت کنید.

۲ **روش «ایجاد بلاک و تله دریافت»**[۱] **(دو دست غیر هم‌زمان)**: در این حالت مهاجم به دلیل وجود مدافع امکان دریافت در محوطه سینه و با دو دست هم‌زمان را ندارد، و دریافت در محوطه خارج از استوانه فرضی بدن و معمولاً دور از دسترس مدافع صورت می‌گیرد (شکل ۲۷).



شکل ۲۷ـ دریافت در موقعیت وجود سد دفاعی (دو دست غیر هم‌زمان)

۱ـ Blocking and Trapping

توصیه‌های تکنیکی دریافت با دو دست غیر هم‌زمان عبارت‌اند از:

- بدن خود را به عنوان مهاجم به حالت عمود بر بدن مدافع و به سمت توپ قرار دهید.
- دست دور از مدافع را به عنوان هدف/ نشانه به پاس‌دهنده نشان دهید، دست دیگر نشان‌دهنده موقعیت قرارگیری مدافع شما به پاس‌دهنده می‌باشد.
- با نزدیک شدن توپ ارسالی، قبل از هر کاری، با دست نشانه، مسیر توپ را بلاک/ سد کنید.
- به محض سد کردن مسیر توپ، آن را درون سینه کشیده و با دست دیگر توپ را به تله بیندازید.

نکته

بعد از دریافت، بلافاصله به سمت حلقه چرخش کرده تا در موقعیت آمادگی حمله قرار بگیرید.

ارزشیابی بازخوردی

- توصیه‌های مهم پاس‌دهنده و پاس‌گیرنده را در یک ارتباط دوطرفه مقایسه کنید.
- کاربرد مشخص هر یک از انواع پاس‌های آموزش داده شده را بیان کنید.
- برای هر یک از انواع پاس، دو توصیه مهم را معرفی کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

شوت کردن[1]

تاکنون شاهد تیراندازی با کمان سوارکاران خبره و نشانه‌گیری دقیق آنها در دوران ایران باستان بوده‌اید؟ شاید هم داستان قهرمانی را که برای نجات جان هم‌رزمش، سیبی را که روی سر او قرار داشت، با یک هدف‌گیری دقیق، نشانه گرفت و جان او را نجات داد شنیده باشید.

آیا قهرمان فوتبال را دیده‌اید که با یک ضربه دقیق و مناسب، ضربه کاشته را از فاصله ۳۰ متری به گل تبدیل می‌کند؟

در بسکتبال هم بازیکنان با نشانه‌گیری دقیق از پشت خط سه امتیازی (فاصله‌ای حدود ۶/۲۵ متر از حلقه) توپی با قطر حدود ۲۴ سانتی‌متر را وارد حلقه‌ای به قطر حدود ۴۵ سانتی‌متر می‌کند.

برخی بازیکنان چنان این کار را به زیبایی و دقت انجام می‌دهند که به نظر می‌رسد تمام محاسبات آنها با گونیا و خط‌کش انجام شده است.

به نظر شما توانایی هدف‌گیری در ورزش‌های مختلف ویژگی ارثی است یا در اثر آموزش کسب می‌شود؟

شوت یک مهارت کلیدی در بسکتبال است و تمامی بازیکنان، بدون توجه به پست بازیشان، باید قادر به اجرای ماهرانه این تکنیک باشند. شوت‌ها براساس شرایط و وضعیت مدافعان انواع مختلفی دارند.

۱ـ Shooting

انواع شوت:

- شوت ثابت یک دست
- شوت سه‌گام معمولی

نکته

- هر بازیکنی نمی‌تواند شوتیست ماهری شود، اما به‌کارگیری تکنیک خوب و تمرین زیاد از هر بازیکنی یک شوتیست خوب می‌سازد.
- آگاهی از تفاوت‌های فردی بازیکنان در آموزش شوت مهم است. همه قدرت و هماهنگی لازم برای اجرای یکسان تکنیک شوت را ندارند، اما دو بازیکن ضمن رعایت اصول شوت کردن، می‌توانند با دو سبک متفاوت و درست شوت کنند.
- تغییر سبک بازیکنانی که تکنیک شوت را غلط آموخته‌اند، بسیار مشکل است، بنابراین آموزش صحیح و دقیق از ابتدای آموزش و عادات رفتاری صحیح در طول تمرینات، مهم‌ترین نکته آموزشی در شوت بسکتبال است.

اصول کلی آموزش شوت

اصول کلی شوت کردن، فارغ از نوع شوت، بسیار مهم است و توصیه می‌شود که بازیکنان قبل از کسب مهارت در هر مرحله، وارد مرحله بعدی و همچنین وارد فرایند آموزش انواع شوت‌ها نشوند.

نکته

برای حصول اطمینان از یادگیری اصول کلی شوت کردن توسط بازیکنان، آنها را از جهات مختلف (روبه‌رو، پهلو و پشت) مورد مشاهده دقیق قرار دهید تا به راحتی اشتباهات آنها را تشخیص و رفع کنید.

اصول کلی آموزش شوت عبارت‌اند از:

- آموزش شیوه گرفتن توپ برای شوت کردن
- آموزش اجرای حرکت شوت با یک دست
- آموزش تکنیک «سه تهدید»

آموزش شیوه گرفتن توپ برای شوت کردن:

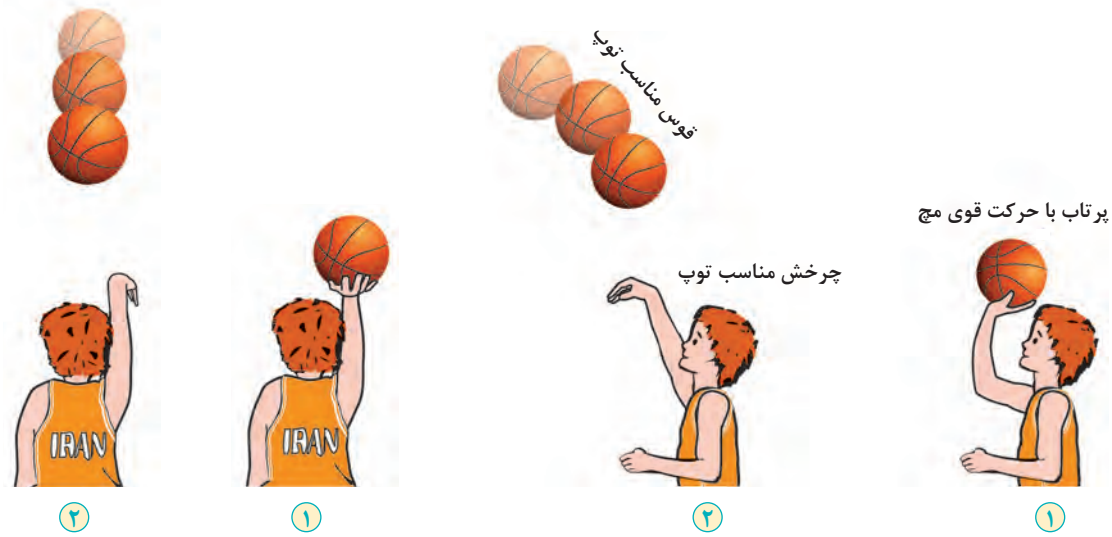
- ابتدا توپ را روی یک دست بگیرید. توپ را با انگشتان باز و راحت روی دست قرار دهید.
- توپ را با چرخش مچ به سمت خارج، به طرف بالای سر ببرید.
- با خم کردن مچ (زاویه ۹۰ درجه) به سمت عقب، ساعد را عمود بر زمین و بازو را به موازات زمین قرار دهید.
- دست دیگر (غیرپرتاب) را در کنار توپ قرار دهید، به طوری که انگشتان به سمت سقف باشند (شکل ۲۸).



شکل ۲۸ـ شیوه گرفتن توپ

آموزش اجرای حرکت شوت با یک‌دست:

- با قرارگیری نزدیک دیوار، توپ را با حرکت قوی مچ، به سمت نقطه‌ای در بالای دیوار پرتاب کنید. مطمئن شوید، توپ چرخش خوبی به سمت عقب دارد، قوس مناسبی در پرتاب دارد و حرکت فقط با مچ انجام شده است (شکل ۲۹).



شکل ۲۹ـ حرکت مچ در شوت با یک دست



زوایای ۹۰° در دست

شکل ۳۰ـ حرکت دست و بازو در اجرای حرکت شوت با یک دست

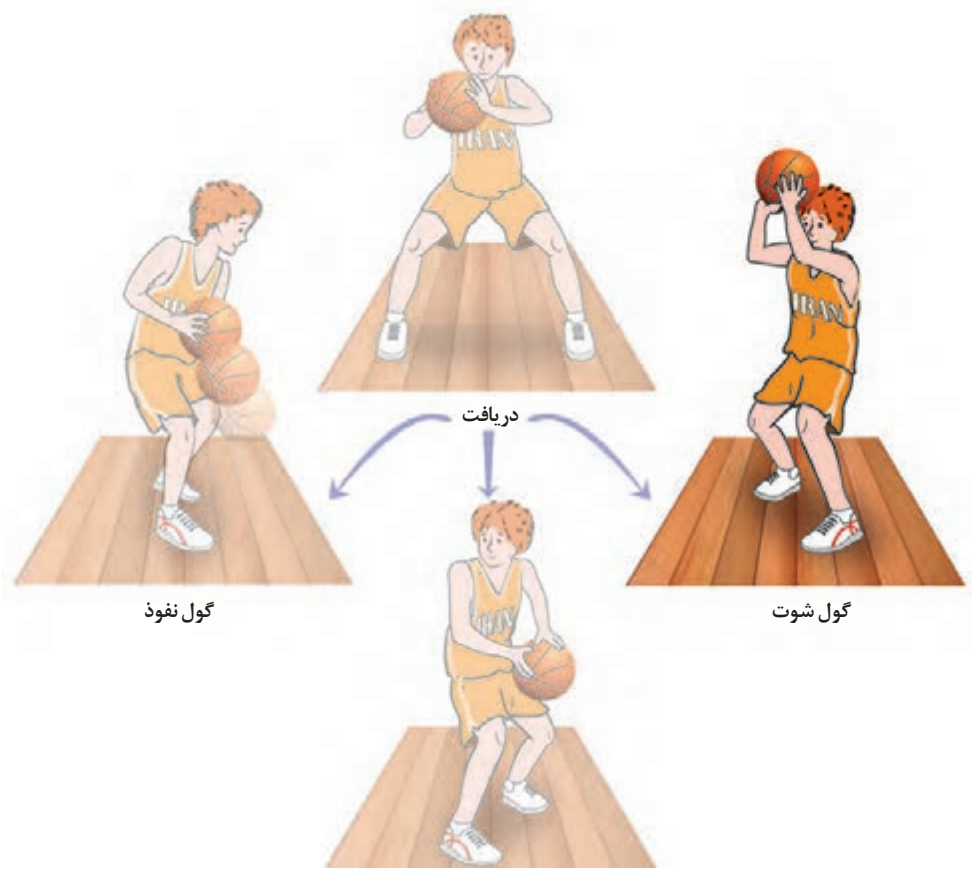
■ پس از کسب مهارت لازم، توپ را در حالت زوایای ۹۰ درجه بگیرید، و این بار عمل شوت را با باز کردن زاویه آرنج و کشیده شدن دست انجام دهید و پس از باز شدن کامل دست، با حرکت مچ، شوت را کامل کنید (شکل ۳۰).

آموزش تکنیک «سه تهدید»[1]:

■ قرارگیری در حالت آمادگی و تعادل

■ قرار دادن توپ کنار بدن، به نشانه اقدام برای دریبل، نفوذ

■ قرار دادن توپ در بالا و جلوی پیشانی، نشانه اقدام برای شوت (شکل ۳۱).

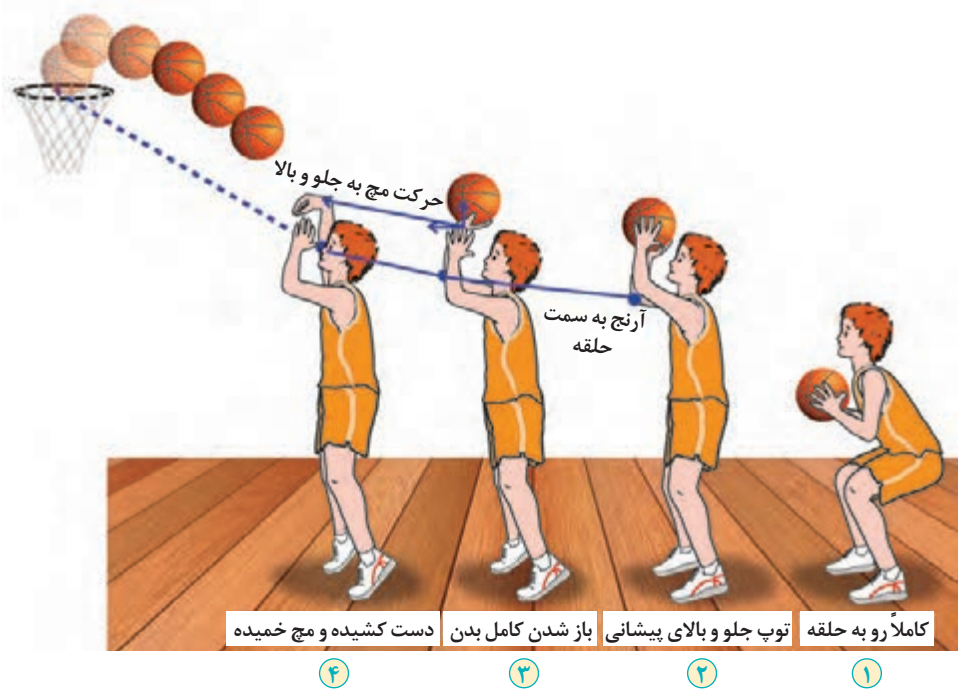


شکل ۳۱ـ تکنیک «سه تهدید» با تأکید بر گول شوت

۱ـ The Tripple - Treat Position

«شوت ثابت یک دست»[1]

این شوت که یکی از متداول‌ترین و پرکاربردترین شوت‌های بسکتبال است با توجه به اینکه شوت ثابت یک دست، پایه همه شوت‌هاست، توصیه اکید می‌شود که قبل از همه شوت‌ها آموزش داده شود (شکل ۳۲).



شکل ۳۲ـ مراحل اجرای شوت ثابت یک دست

توصیه‌های آموزشی شوت ثابت یک دست عبارت‌اند از:

- کاملاً رو به سمت حلقه قرار بگیرید.
- توپ را روی دست پرتاب، جلو و بالای پیشانی ببرید و هم‌زمان زانوها را کمی خم کنید. در این موقعیت آرنج‌تان باید به سمت حلقه باشد.
- هم‌زمان با باز شدن بدن، آرنج‌تان را هم باز کنید.
- با باز شدن کامل بدن و رسیدن دست به نقطه اوج، توپ را با حرکت قوی مچ به سمت جلو و بالا شوت کنید.
- دست غیرپرتاب که در کنار توپ قرار داشته، در همان حالت باقی می‌ماند و توپ آن را ترک می‌کند.

دست پرتاب را تا رسیدن توپ به هدف (سبد)، به همان حالت کشیده، با مچ خمیده به جلو نگه دارید.

نکته

- در «دنباله حرکت»[2] بازیکن تا رسیدن کامل توپ به هدف (حلقه یا تخته) به حالت کشیده و با مچ خمیده به جلو باقی می‌ماند.
- مطمئن شوید که شوت با قوس مناسب (زاویه حدود ۴۵ درجه) و چرخش به سمت عقب پرتاب شود.

۱ـ The One - Handed Set Shot ۲ـ The Follow - through

کاربرد شوت ثابت یک دست:

- پرتاب‌های آزاد (پرتاب پنالتی)
- سایر شوت‌ها، نظیر شوت جفت، شوت سه گام معمولی
- شوت‌های دو امتیازی و سه امتیازی توسط بازیکنان گارد و فوروارد (بازیکنان پیرامونی)
- شوت‌های زیر حلقه و پس از ریباند توسط بازیکنان سانتر (بازیکنان محوری)

به‌کارگیری موارد زیر می‌تواند سهم بسزایی در بهره‌وری تمرینات شوت بازیکنان داشته باشد.

هدف‌گذاری بر روی حلقه بسکتبال (حلقه به‌جای تخته)

حلقه بسکتبال بهترین مرجع نشانه‌گذاری برای شوت‌های بسکتبال می‌باشد.

در هنگام هدف‌گذاری روی حلقه، باید به نکات زیر توجه کنید: (شکل ۳۳)

- همیشه برای شوت از یک هدف ثابت استفاده کنید.
- ترجیحاً تا کسب مهارت کافی در شوت کردن، ازحلقه برای شوت استفاده کنید (به جز برای شوت سه گام)
- تا رسیدن کامل توپ به هدف (حلقه یا تخته) تمرکز خود را روی توپ حفظ کنید.



شکل ۳۳ـ هدف‌گذاری بر روی حلقه در هنگام شوت

انتخاب زاویه مناسب در پرتاب توپ (زوایای ۹۰ و ۴۵ و بی‌زاویه)

زاویه مناسب برای یک پرتاب دقیق، بسیار حائز اهمیت است. از طرفی ارتفاع قوس پرتاب نیز، بر اندازه مفید ورودی توپ به حلقه مؤثر است (شکل ۳۴). به هر حال می‌دانیم که پرتاب با قوس بیشتر، موجب پرواز بلندتر توپ، نسبت به پرتاب با قوس کمتر خواهد شد و هرگونه اشتباهی در هدف‌گیری در حالت قوس کمتر، بارزتر خواهد بود.

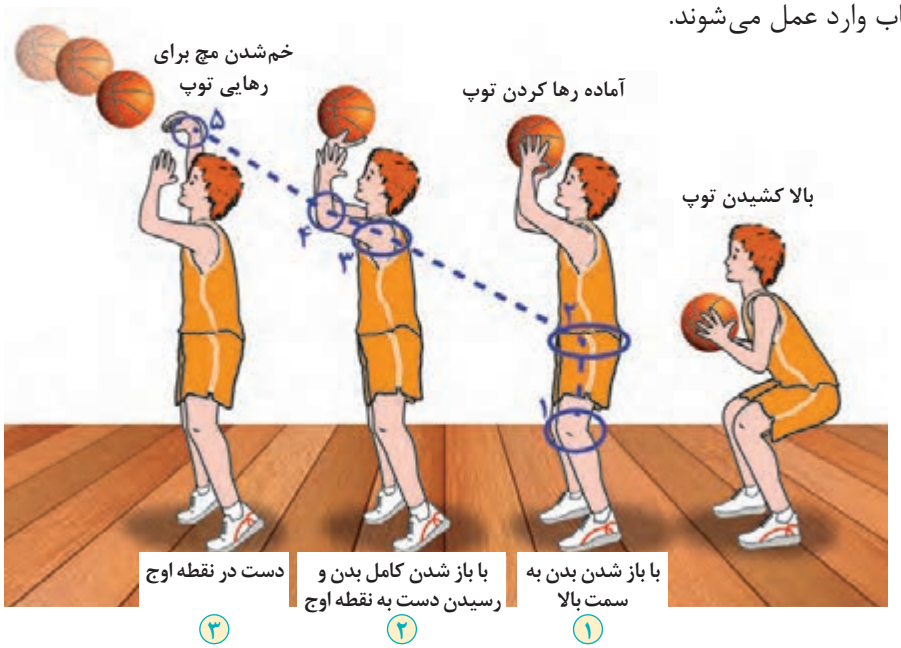


شکل ۳۴ـ تأثیر زاویه پرتاب در اندازه مفید ورودی توپ به حلقه

به‌کارگیری تمام مفاصلی که در شوت کردن نقش دارند

نیرویی که توپ را به حلقه می‌رساند، حاصل جمع تمام نیروهایی است که از پاها، دست‌ها و مچ دست پرتاب کسب می‌کنید. اگر تمام این نیروها، هماهنگ با هم و با تلاشی حداکثر جمع شوند، منجر به یک پرتاب خوب خواهند شد.

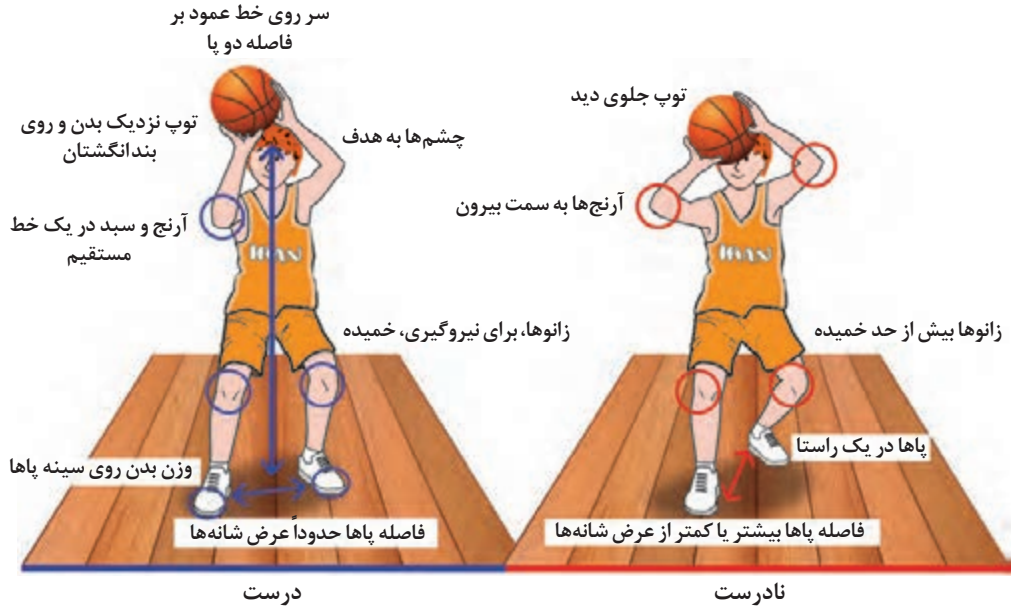
یک مثال درخصوص سلسله مراتب حرکت بدن و حرکت شوت در شوت ثابت، مؤثر خواهد بود. (شکل ۳۵) فرایند ارائه شده در شکل ۳۵ ترتیب نیروگیری مفاصل بدن را در اجرای شوت نشان می‌دهد، به‌طوری‌که در مرحله (۱)، مفاصل پا (زانو و لگن)، در مرحله (۲) مفاصل دست (شانه و آرنج) و در مرحله (۳) مفصل مچ دست پرتاب وارد عمل می‌شوند.



شکل ۳۵ـ نمودار سلسله مراتب ورود مفاصل در اجرای شوت

آغاز شوت از حالت آمادگی و تعادل (رعایت اصول تعادل بسکتبال)

باید قبل از اقدام به شوت در حالت آمادگی و تعادل باشید. در غیر این صورت، نه تنها در پرتابی دقیق، ناموفق خواهید بود، بلکه به یک عادت رفتاری غلط تبدیل خواهد شد (شکل ۳۶).



شکل ۳۶ــ حالت آمادگی و تعادل برای شوت

نکته

به عنوان یک اصل کلی، باید قبل از اجرای شوت، از تکنیک «سه تهدید» استفاده نمایید.

تمرینات کافی و مفید (تکرار شوت در زوایا و با وجود مدافع و در شرایط مسابقه)

شوت، یک مهارت حرکتی ظریف است و نیاز به ساعت‌ها تمرین دارد، تا یک بازیکن تبدیل به یک شوتیست خوب شود.

مهم شمردن عوامل روان‌شناختی (تمرکز، اعتماد به‌نفس)

شوت یک مهارت حرکتی پیچیده بوده و بنابراین تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی بسیار زیادی می‌باشد، مانند، تمرکز روی شوت، مسئله انتخاب بهترین شوت و اعتماد به کسب نتیجه. توجه به این عوامل در هنگام آموزش شوت بسیار اهمیت دارد.

تمرکز روی شوت

- آموزش تمرکز کامل بر روی هدف، در هنگام شوت
- تمرین حفظ تمرکز در شرایط مختلف نظیر سروصدا، خستگی، وجود فشار دفاعی و...

مسئله انتخاب بهترین شوت

باید توانایی انتخاب بهترین شوت به حلقه را داشته باشید و در شرایط زیر شوت نکنید:

- وقتی هم‌تیمی شما در شرایط بهتری برای شوت کردن قرار دارد.

- وقتی ریباندکننده‌ای برای شوت ناموفق شما وجود ندارد.
- وقتی در شرایط آماده و متعادل قرار ندارید.
- وقتی دارای درصد شوت موفقی نیستید و تیم در شرایط حساسی نظیر پایان ۲۴ ثانیه، یا پایان کوارتر قرار دارد.

نکته

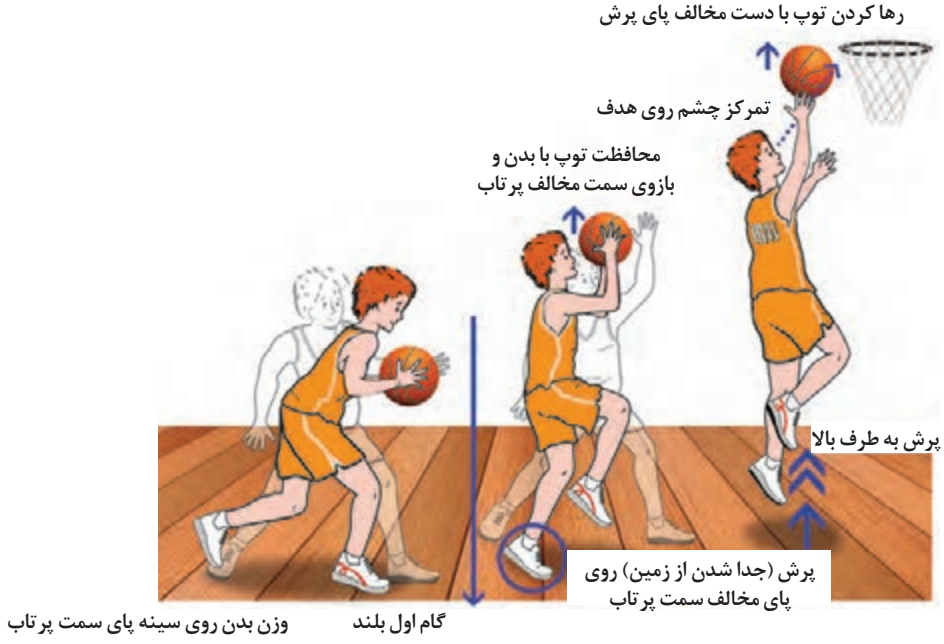
برای آنکه از نظر روانی در شرایط انتخاب بهترین شوت، شانس بیشتری داشته باشید، انجام تمرینات بیشتر و کسب درصد شوت بالاتر، بسیار مؤثر خواهد بود.

اعتماد به کسب نتیجه

- وجود اعتماد کامل به گل شدن توپ توسط شوت‌کننده در هنگام اقدام به شوت
- تمرین تجسم گل شدن شوت (ورود توپ به درون سبد)
- افزایش درصد شوت موفق با تمرینات بیشتر و یا از نزدیک حلقه
- عدم تأسف خوردن بیش از حد برای توپ‌های گل نشده
- آگاهی از اندازه توپ، حلقه و قوس پرتابی مناسب

شوت لی‌آپ معمولی[1]

متداول‌ترین و پرامتیازآورترین شوت‌ها، معمولاً شوت لی‌آپ معمولی است و به‌خصوص در سطح بازیکنان مبتدی محبوبیت زیادی دارد. شوت لی‌آپ یک شوت متحرک است که معمولاً در پی دریبل یا پس از دریافت یک پاس صورت می‌گیرد. این تکنیک از یک شوت و دو گام تشکیل شده و منتهی به اجرای یک شوت کوتاه و نزدیک، به حلقه (با دست سمت پای اولین گام) می‌شود (شکل ۳۷).



شکل ۳۷ــ مراحل اجرای مهارت شوت لی‌آپ معمولی

۱ـ Ordinary Lay - Up Shot

نکته

- از هر سمت که به حلقه نزدیک می‌شوید، با دست همان سمت شوت کنید.
- بهتر است به عنوان هدف شوت به‌جای حلقه از تخته استفاده کنید. این امر موجب افزایش دقت و نتیجه‌گیری می‌شود.

با مشاهده تصاویر آموزشی شوت لی‌آپ معمولی چه تشابهات و چه تفاوت‌هایی با شوت ثابت یک دست ملاحظه می‌کنید؟
آیا می‌توانید در یک جدول، با ابتکار خودتان این دو شوت را مقایسه کنید؟

جدول ۶ـ تشابهات و تفاوت‌های شوت ثابت یک دست و شوت لی‌آپ معمولی

نوع شوت	شوت ثابت یک دست	شوت لی‌آپ معمولی
تشابهات		
تفاوت‌ها		

هنرجویان می‌توانند بر اساس نظرات خود تعداد ردیف‌های جدول را افزایش یا کاهش دهند.

توصیه‌های آموزشی شوت لی‌آپ معمولی عبارت‌اند از:

- در هنگام شوت از سمت راست، با دست راست و شوت از سمت چپ، با دست چپ، استفاده کنید.
- در هنگام حمل توپ در اجرای گام‌ها با بدن و دست مخالف شوت از توپ در مقابل مدافع حمایت کنید.
- برای کسب حداکثر ارتفاع جهت رسیدن به حلقه، باید بر روی پای مخالف دست پرتاب با قدرت به زمین نیرو واردکنید.
- گرفتن توپ با دو دست درون بدن در حین گام برداری، نه تنها موجب حمایت کامل توپ می‌شود، بلکه امکان انتقال به‌موقع توپ به بالای سر را فراهم می‌کند.
- تنظیم گام‌ها اصل مهمی در اجرای شوت لی‌آپ است. مانند یک پرش‌کننده طول یا ارتفاع باید با تمرین زیاد این تنظیم را فرا بگیرید.

ریباند کردن[1]

آیا تاکنون به اهمیت نقش ریباندکردن فکر کرده‌اید؟ توپ‌گیری مجدد توپ از حلقه و تخته چقدر در برد یا باخت یک تیم اثر دارد؟

نکته

- ریباند یک مهارت کلیدی مشارکتی در موفقیت تیم مهاجمان و مدافعان است و تنها تکنیکی است که مشترکاً (در دفاع و حمله) آموزش داده می‌شود.
- در شوت، به شما آموزش دادیم، که هر شوت را با این تجسم ذهنی انجام دهید که گل می‌شود، اما در ریباند، به شما آموزش می‌دهیم، که هر مورد شوت، این تجسم را در ذهن داشته باشید که **گل نمی‌شود. این رمز یک ریباند موفق است.**

در این بخش، اصول کلی ریباندکردن آموزش داده می‌شود و سپس به نکات ویژهٔ ریباند تهاجمی و ریباند تدافعی می‌پردازیم.

اصول کلی آموزش ریباند عبارت‌اند از:

اصول آموزشی ریباند، فارغ از نوع ریباند، بسیار اهمیت دارد و در دو شکل کلی دنبال می‌شود:

- آموزش تکنیک پایه برای پریدن
- آموزش تکنیک پایه برای گرفتن توپ
- **آموزش تکنیک پایه برای پریدن:** پریدن رکن اصلی ریباند است.
- در حالت آمادگی و تعادل، با زانوهای کمی خمیده و آرنج‌های باز و دست‌های به سمت بالا قرار بگیرید.
- عضلات پا برای پرش آماده باشند (در حالت نیمه انقباض، مانند پاهای آماده دونده روی تخته استارت).
- با حرکت انفجاری پاها و کشیدن دست‌ها به سمت بالا نیرو وارد کنید (شکل ۳۸).



شکل ۳۸ــ وضعیت آمادگی برای پرش در ریباند

۱ـ Rebounding

آموزش تکنیک پایه گرفتن توپ با دو دست:

- گرفتن توپ، مکمل پریدن خوب در ریباند است.
- با تنظیم پرش، توپ را در حداکثر ارتفاع ممکن بقاپید.
- دست‌ها باید کاملاً کشیده در جلو و بالای بدن و در زاویه‌ای حدود ۶۰ درجه با زمین باشند، زیرا گرفتن توپ در این زاویه، نسبت به گرفتن توپ در بالای سر، توپ را از دسترس ریباندکننده بلندتر که در پشت سر شما قرار دارد، دور می‌کند.
- در وضعیت متعادل، با پاهای باز به اندازهٔ عرض شانه‌ها، باسن پایین و زانوهای خمیده فرود آیید.
- براساس قرارگیری در موقعیت تهاجمی یا تدافعی بلافاصله اقدام به اجرای حرکت بعدی کنید (شکل ۳۹).



شکل ۳۹ـ گرفتن توپ با دو دست در ریباند

نکته

- علی‌رغم رعایت کلیه اصول ریباند، توپ‌گیری بستگی زیادی به ارتفاع توپ و زاویه برگشت توپ از تخته یا حلقه دارد.
- عامل مهم دیگر در ریباند، ویژگی‌های جسمانی نظیر قد بلند، دست‌های بلند، کف دست‌های بزرگ برای قاپیدن و کنترل بهتر توپ، جثهٔ بزرگ برای اشغال فضای بیشتر و عضلات قوی و انفجاری ساق پا و ران می‌باشد.

ریباند تهاجمی[1]

در ریباند تهاجمی، شما به‌عنوان مهاجم معمولاً در لحظه رها شدن توپ به سمت حلقه، نسبت به مدافعان شرایط کاملاً متفاوتی دارید، که باید با آگاهی از این شرایط، درصد موفقیت خود را در ریباند افزایش دهید. این شرایط عبارت‌اند از:

- با توجه به اینکه معمولاً در لحظه شوت، رو به حلقه قرار دارید، نیازی به چرخش به سمت حلقه و در نتیجه **تأخیر زمانی** ندارید.
- شما براساس شناخت تکنیک شوت خود یا هم‌تیمی‌هایتان، قادر به پیش‌بینی زاویه برگشت توپ از حلقه و ارتفاع تقریبی توپ گل نشده می‌باشید و این پیش‌بینی بر روی **سرعت واکنش** شما مؤثر است.
- شما می‌توانید بعد از ریباند، بدون آوردن توپ به سمت پایین و محوطه شلوغ سه ثانیه، در همان نقطه قاپیدن توپ، مجدداً اقدام به شوت والیبالی[2] نمایید (شکل ۴۰) و نیازی به فرود کامل ندارید.
- از نظر روان‌شناختی نیز چون شما به‌عنوان مهاجم در فاز حمله‌کردن هستید، انگیزه بیشتری برای ریباند و حمله مجدد دارید.



قبل از ریباند (۱)



ریباند (۲)



بعد از ریباند (۳)

شکل ۴۰ــ مراحل ریباند تهاجمی

۱ـ Offensive Rebound

۲ـ Tip in

توصیه‌های تکنیکی ریباند تهاجمی عبارت‌اند از:

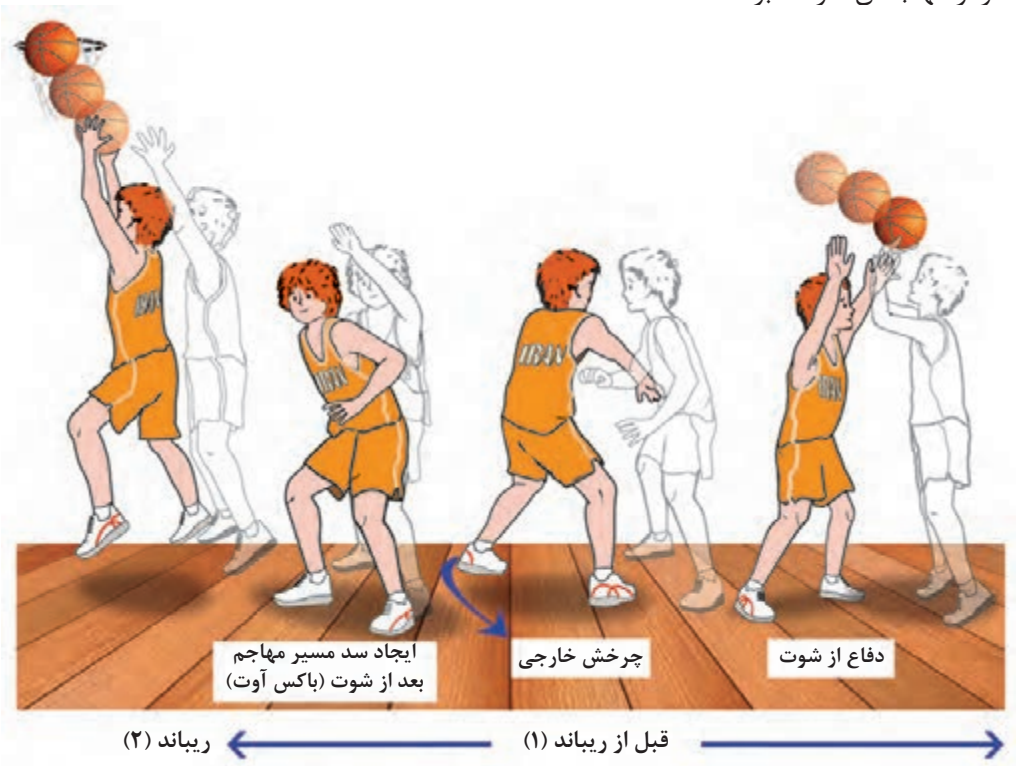
- قبل از اقدام به ریباند، با حرکات گول‌زننده از سد مسیر مدافع مستقیم خود عبور کرده به حلقه نزدیک شوید.
- پس از انجام ریباند، سرعت اقدام به شوت مجدد را سرلوحه کار خود قرار دهید. این یک امتیاز است، آن را از دست ندهید («**شوت والیبالی**» بر همین اساس به‌وجود آمده است).

ریباند تدافعی[1]

در ریباند تدافعی، شما به‌عنوان مدافع معمولاً در لحظه رها شدن توپ به سمت حلقه، نسبت به مهاجمان شرایط کاملاً متفاوتی دارید که باید با آگاهی از این شرایط، درصد موفقیت خود را در ریباند افزایش دهید. این شرایط عبارت‌اند از:

با توجه به اینکه معمولاً در لحظه شوت، نسبت به مهاجمان، به حلقهٔ دفاعی خود نزدیک‌تر هستید، بنابراین می‌توانید با **سد کردن مسیر مهاجمان**[2] به سمت حلقه، با هماهنگی با یکدیگر یک محوطه خالی از مهاجمان، در زیر حلقه دفاعی خود ایجاد کنید (شکل ۴۱).

- شما بعد از ریباند، باید توپ را از حلقه دفاعی با پاس یا دریبل دور کرده و به سمت حلقه مقابل حرکت کنید و با توجه به اینکه پاس و دریبل نسبت به شوت پیچیدگی و دقت کمتری نیاز دارند، میزان موفقیتتان بیشتر از مهاجمان خواهد بود.



شکل ۴۱ــ مراحل ریباند تدافعی

۱ـ Deffensive Rebound
۲ـ Box - Out

با توجه به فرود کامل شما با پاهایی با فاصله تقریباً بیش از عرض شانه‌ها، امکان اشغال فضای بیشتر و در نتیجه **مالکیت کامل‌تری** نسبت به وضعیت مهاجمان دارید.

توصیه‌های تکنیکی ریباند تدافعی عبارت‌اند از:

- قبل از اقدام به ریباند با چرخش مناسب، مسیر حرکت مهاجم به سمت حلقه دفاعی را سد کنید.
- جهت اجرای موفق **«سد کردن مسیر حرکت مهاجم»**، کاملاً به موقعیت قرارگیری مهاجم نسبت به حلقه و شناسایی پای برتر وی برای حرکت به سمت حلقه توجه کنید.
- براساس دوری و نزدیکی شوت‌کننده و نوع شوت (به سمت حلقه یا به سمت تخته) مسیرهای برگشت توپ گل نشده را تشخیص داده و سپس اقدام به ریباند کنید.

ارزشیابی بازخوردی

- موارد ۹ گانه شوت که سهم بسزایی در بهره‌وری تمرینات شوت دارد را بیان کنید.
- تشابهات و تفاوت‌های شوت ثابت یک دست و شوت سه گام معمولی را مقایسه کنید.
- کاربرد مشخص شوت‌های آموزش داده شده را بیان کنید.
- توصیه‌های ریباند تدافعی و تهاجمی را معرفی کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

گول‌ها[1]

گول، یک حرکت فریب‌کارانه مهاجم است که باید چنان طراحی شود که مدافع در مقابل وی **منجمد**[2] شود، یا مدافع را وادار به حرکت در جهت مخالف حرکت خود نماید. در بسیاری از مسابقات بسکتبال، موفقیت تیم بستگی به توانایی گاردراس (آورنده توپ) در اجرای حرکات گول‌زننده مؤثر دارد.

گول‌ها در بسکتبال می‌توانند به دلایل زیر مورد استفاده قرار گیرند:

- افزایش احتمال موفقیت در ارسال پاس‌ها
- ایجاد فضای باز برای نفوذ دریبل‌کننده به سمت حلقه
- ایجاد موقعیت‌های بیشتر و بهتر برای شوت‌کردن
- کاهش امکان همکاری بین مدافعان

به نظر شما، چه دلایل دیگری برای استفاده از گول‌های بسکتبال می‌توان ارائه نمود؟

نکته

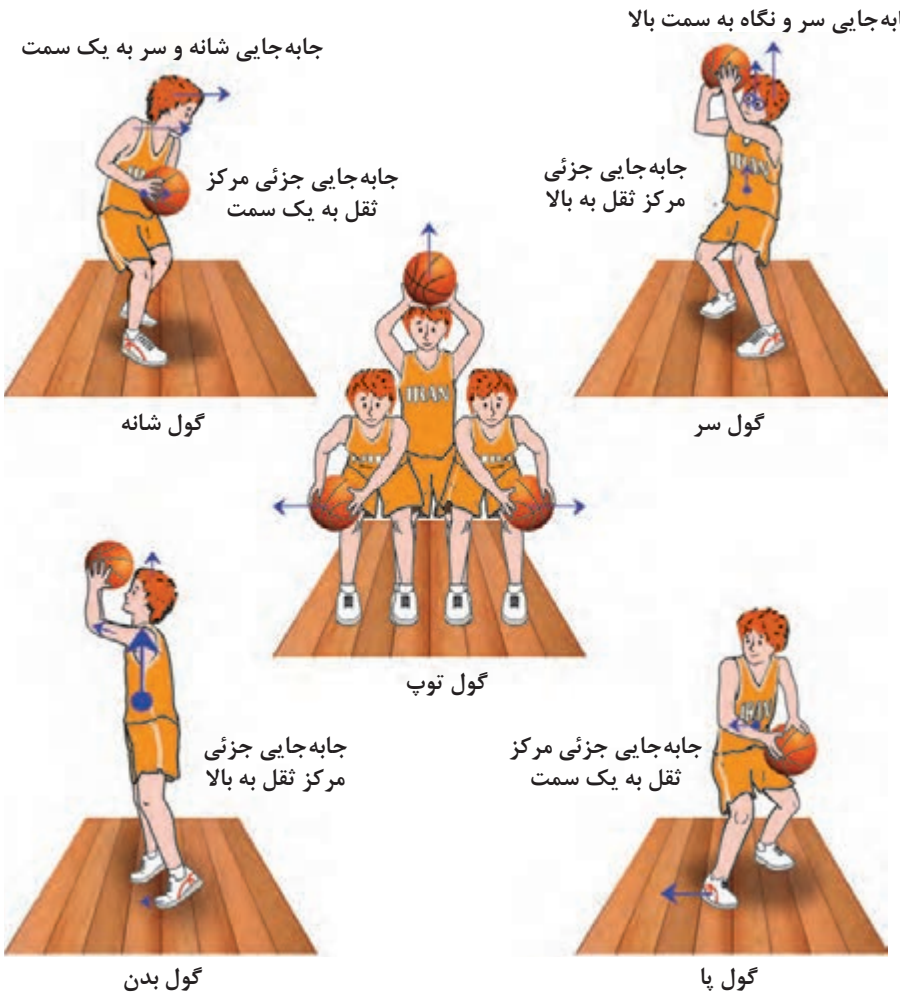
- توجه داشته باشید که از گول‌ها به درستی و به موقع استفاده کنید، بدون شناخت کافی از مدافع مستقیم و در شرایطی که اصلاً نیازی به گول زدن نیست، استفاده از گول، صرفاً یک عادت رفتاری کورکورانه است.
- درکسب مالکیت توپ در محدوده سه امتیازی بلافاصله، با انجام **«تکنیک سه تهدید»** (گول شوت،گول پاس و گول نفوذ)، با تحت فشار قرار دادن مدافع، موجب برهم زدن تعادل ذهنی و جسمی وی شوید. این **عادت رفتاری مؤثری** در بسکتبال است.

۱ـ Faking ۲ـ Freeze

اصول کلی اجرای گول:

- حرکت گول را کوتاه و تیز انجام دهید.
- در حین اجرای گول، تعادل خود را به‌خوبی حفظ کنید.
- در اجرای گول از یک منطق خاص پیروی کنید (مثلاً اجرای گول برای ایجاد امکان پاس به یک دریافت‌کنندهٔ در موقعیت بسیار خوب، یا اجرای گول برای ایجاد امکان یک نفوذ اثر بخش به سمت حلقه)
- گول را بسیار واقعی اجرا کنید. یک گول شوت خوب، باید دقیقاً منطبق بر فرایند اجرای مراحل اولیه شوت باشد، یا یک گول پاس خوب، باید دقیقاً مطابق با حرکات اولیه پاس دادن باشد.
- گول خوب باید مدافع را از جهت اصلی حرکت گمراه کند. برای مثال اجرای گول در یک جهت، فریب خوردن مدافع و ارسال پاس به جهت دیگر.
- اجرای حرکت اصلی مورد نظرتان بلافاصله بعد از گول.

به نظر شما نقش مرکز ثقل بدن در اجرای یک گول خوب چیست؟ چگونه آن را تفسیر می‌کنید؟
آیا با انواع گول‌های متداول بسکتبال آشنایی دارید؟
گول‌های متداول در بسکتبال ممکن است شامل یک یا چند مورد از موارد زیر باشد (شکل ۴۲).



شکل ۴۲ـ انواع گول‌های رایج در بسکتبال

- **«گول سر»**[1]: از طریق جابه‌جایی سر با نگاه به سمت بالا، مدافع را مطمئن کنید که قصد بلند شدن از زمین و اقدام به شوت را دارید.

برای آنکه گول واقعی باشد، باید بالاتنه، به‌ویژه مرکز ثقل از جای خود به سمت بالا جابه‌جا شود.

- **«گول شانه»**[2]: با حرکت شانه به یک سمت و همراهی سر، مدافع را از حرکت خود در آن جهت مطمئن کنید و نشان دهید که قصد عبور یا نفوذ از آن سمت را دارید.

برای آنکه گول واقعی به نظر برسد، باید این حرکت همراه با جابه‌جایی مرکز ثقل به آن سمت و با حفظ تعادل باشد.

- **«گول پا»**[3]: با جابه‌جایی یکی از پاها به یک سمت، به مدافع نشان دهید که قصد حرکت در آن سمت را دارید. توجه داشته باشید، این گول هنگامی واقعی به‌نظر می‌رسد که جابه‌جایی مرکز ثقل بدن همراه با جابه‌جایی پا، انجام شود. باقی ماندن بدن در مقابل مدافع و صرف حرکت پا به یک سمت، به هیچ‌وجه مؤثر نخواهد بود.
- **«گول بدن»**[4]: با جابه‌جایی مرکز ثقل (حدود ناف) احتمال گول خوردن مدافع مستقیم خود را افزایش دهید. بهتر است گول بدن را همراه با سایر گول‌ها به‌کار برید تا مدافع از قصد حرکت شما مطمئن شود. اگر چنانچه مدافع به حرکت گول شما واکنش نشان ندهد، به شما این فرصت را می‌دهد که در همان سمت گول، ادامه مسیر داده و از مدافع عبور کنید.
- **«گول توپ»**[5]: اگرچه مدافعان با تجربه کمتر در مقابل گول توپ واکنش نشان می‌دهند، اما باید به‌خاطر داشته باشید که عدم حرکت توپ در هنگام گول سر (حرکت توپ به بالا)، گول شانه (حرکت توپ به یک سمت)، گول پا (حرکت توپ به یک سمت) و حرکت بدن (حرکت توپ همراه با بالاتنه) چندان توجه مدافع را جلب نمی‌کند این گول به ویژه در «سه تهدید» بسیار رایج است.

برای فروختن موفقیت‌آمیز گول باید به توصیه‌های زیر عمل کنید:

نکته

همیشه باید طوری حرکات گول زننده را انجام دهید که اصطلاحاً گول را به مدافع «بفروشید»[6].

توصیه‌های تکنیکی گول‌ها عبارت‌اند از:

- گول باید کاملاً نشان‌دهنده قصد شما از حرکت در جهت مورد نظرتان باشد.
- چنان گول بزنید که اگر مدافع نسبت به گول شما واکنش نشان نداد (خود را بسیار هوشمند نشان داد) با جابه‌جایی صحیح و متعادل مرکز ثقل، از همان سمت و با همان حرکت از وی عبور کنید.
- در هنگام گول زدن از همه امکانات برای واقعی‌تر شدن حرکت استفاده کنید، برای مثال حتی چشم‌ها و نگاه شما در گول مؤثر است.

۱_ A Head Fake
۲_ A shoulder Fake
۳_ A Foot Fake
۴_ A Body Fake
۵_ A Ball Fake
۶_ Sell

الگوهایی برای اجرای بهتر گول زدن‌ها

سعی کنید هیچ‌گاه به عنوان یک رفتار عادی گول نزنید. به الگوی‌های حرکتی زیر توجه کنید:

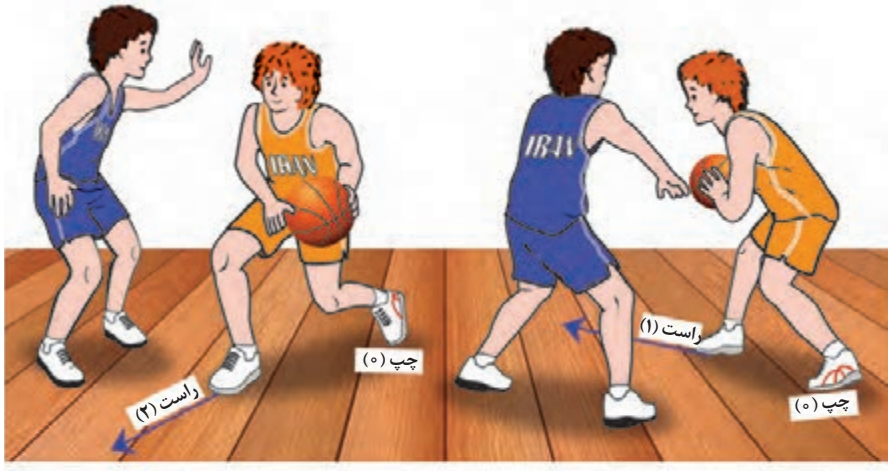
۱ گول پاس، بعد اقدام به شوت یا گول شوت، بعد اقدام به پاس یا گول نفوذ، بعد اقدام به نفوذ

۲ گول پاس، بعد اقدام به نفوذ یا گول شوت، بعد اقدام به شوت یا گول نفوذ، بعد اقدام به شوت

۳ گول پاس، بعد اقدام به پاس یا گول شوت، بعد اقدام به نفوذ یا گول نفوذ، بعد اقدام به پاس

همان‌طور که می‌بینید، در هنگام گول زدن از هیچ قاعده‌ای برای حرکات بعدی استفاده نمی‌شود.

- علاوه‌بر اجرای آزادانه حرکات گول‌زننده، تکنیک‌های مشخصی در بسکتبال وجود دارد که با اجرای آنها می‌توان برای عبور از مدافع مستقیم در هنگام نفوذ، در هنگام دریبل، برای ایجاد فضای باز و... استفاده کرد. این حرکات نه تنها مورد استفاده مهاجم با توپ، بلکه مورد استفاده مهاجم بدون توپ نیز قرار می‌گیرند. این حرکات عبارت‌اند از:
- تغییر مسیرها
- چرخش‌ها
- **تغییر مسیر مهاجم با توپ:** در واقع یک نوع «گول پا» است که در دو حالت انجام می‌شود (شکل ۴۳).



تغییر مسیر با توپ، قبل از دریبل (راست ـ راست ـ چپ)



تغییر مسیر با توپ، در حین دریبل (راست ـ چپ ـ راست)

شکل ۴۳ـ حرکت پاها در تغییر مسیر با توپ

۱ مهاجم با توپ در حال دریبل، که حرکت پاها به صورت راست، چپ راست و یا بالعکس انجام می‌شود.
۲ مهاجم با توپ قبل از اقدام به دریبل که حرکت پاها به صورت راست، راست، چپ و یا بالعکس است و تمرکز مشخص مهاجم بر عدم اجرای تخلف رانینگ است.

■ **تغییر مسیر مهاجم بدون توپ:** این هم یک نوع گول پاست که در بحث مهارت‌های مهاجم بدون توپ تحت عنوان تغییر جهت در دویدن ارائه شد و حرکت پاها در آن از الگوی حرکت مهاجم در حال دریبل تبعیت می‌کند. شرح این حرکت در حرکات مهاجم بدون توپ آمده است (شکل ۸).

با مشاهده تصویر تغییر مسیر با توپ و بدون توپ، آیا می‌توانید جدول ۷ را کامل کنید. تفاوت‌ها را با رنگ قرمز و تشابهات را با رنگ آبی مشخص کنید.

جدول ۷ــ جدول تفاوت‌ها و تشابهات تغییر مسیر با توپ و بدون توپ

نوع تکنیک	تغییر مسیر با توپ	تغییر مسیر بدون توپ
ریتم حرکت پاها		
جابه‌جایی مرکز ثقل		
تخلفات بسکتبال ...		
سایر موارد		

■ **چرخش مهاجم با توپ:** در واقع یک نوع حرکت «گول بدن» است که تمرکز مشخص بر عدم اجرای تخلف رانینگ است (شکل ۴۴).



شکل ۴۴ــ حرکت بدن و پاها در چرخش با توپ

با مشاهده تصاویر چرخش با توپ و بدون توپ آیا می‌توانید جدول ۸ را کامل کنید؟ تفاوت‌ها را با رنگ قرمز و تشابهات را با رنگ آبی مشخص کنید.

جدول ۸ـ جدول تفاوت‌ها و تشابهات چرخش با توپ و بدون توپ

نوع تکنیک	چرخش با توپ	چرخش بدون توپ
جهت چرخش		
ارتفاع بدن در چرخش		
وضعیت دست‌ها		
اقدامات قبل از چرخش		
اقدامات بعد از چرخش		

فعالیت کلاسی

براساس آشنایی با مهارت‌های بنیادی، تحقیق کنید که مهارت‌های مختلف شوت، ریباند، دریبل و پاس‌ها هریک، به کدام‌یک از مهارت‌های بنیادی نیاز بیشتری دارد و برای بهبود هر مهارت، یک تمرین مهارت بنیادی ارائه دهید.

ارزشیابی بازخوردی

- انواع گول‌ها را با ذکر یک مشخصه برای هریک بیان کنید.
- دو نوع تغییر مسیر با توپ و بدون توپ را در حرکت پاها با هم مقایسه کنید.
- تفاوت‌ها و تشابهات چرخش بدون توپ و با توپ را با هم مقایسه کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

دفاع فردی[1]

اجرای موفقیت‌آمیز استراتژی دفاع در بسکتبال، به یادگیری اجرای مهارت‌های پایه دفاع فردی بازیکنان بستگی دارد.

آیا تاکنون شنیده‌اید که برای حمله به یک نقطه سوق‌الجیشی (نقطه حساس و استراتژیک) در جنگ به ازای هر سرباز مدافع، نیاز به حداقل سه سرباز مهاجم است؟ حتی در حمله حیوانات برای شکار نیز معمولاً شاهد حضور چند مهاجم در مقابل یک مدافع حفظ جانش هستیم. این امر در بازی‌های محله‌ای و کودکانه نیز محقق است.

بنابراین در ابتدای این مبحث بدانید که به‌عنوان یک مدافع حلقه بسکتبال، مهاجمان باید با نیرویی سه برابر نیروی شما، تکنیک‌هایی سه برابر تکنیک‌های شما، مهارت‌هایی سه برابر مهارت‌های شما و یا تعداد سه برابر تعداد شما به حلقه دفاعی‌تان حمله کنند. این یک امتیاز با ارزش است. ضمن یادگیری مهارت‌های دفاع فردی، با اعتماد به نفس کافی در مقابل مهاجمان قرار بگیرید.

نکته

- باتوجه به اینکه در حرکات پایه در دفاع، توپ حضور ندارد، کسب مهارت کافی توسط مدافعان در حرکات پایه بسکتبال، نسبت به حرکات مهاجمان ساده تر خواهد بود.
- از طرف دیگر مشکل عدم انگیزه بازیکنان در توسعه و ارتقای مهارت‌های تدافعی، کار را مشکل می‌کند.
- یکی از استراتژی‌های مهم مربیان باید به‌کارگیری روش‌های تشویق‌کننده و تقویت‌کنندهٔ جذاب برای تمرینات مهارت‌های دفاعی بازیکنان باشد.

موارد مهم در آموزش مهارت دفاع فردی عبارت‌اند از:

۱. حالت آمادگی مدافع
۲. کارپا/ جابه‌جایی پاهای مدافع
۳. اصول دفاع از مهاجم با توپ
۴. اصول دفاع از مهاجم بدون توپ

۱ـ حالت آمادگی مدافع

آیا می‌دانید تیمی آماده دفاع است که تک‌تک بازیکنانش آماده دفاع باشند؟ این امر ممکن نمی‌شود، مگر با حفظ تعادل عملکردی، موقعیتی، ذهنی و از همه مهم‌تر جسمی.

آیا می‌توانید تجسم کنید، هر یک از موارد گفته شده چگونه در بسکتبال نقش دارند؟



شکل ۴۵ـ حالت آمادگی مدافع

۱ـ Individual Defence

هنرآموز نظرات هنرجویان را در قالب جدول ۹ جمع‌بندی می‌کند.

جدول ۹ــ ابعاد مهم در حفظ تعادل مدافع

ابعاد	مثال در بسکتبال
عملکردی	واکنش مناسب و به موقع مدافع در پاسخ به کنش مهاجم
موقعیتی	قرارگیری مدافع بین مهاجم و حلقه در اکثر مواقع غیراستثناها
ذهنی	به خواندن مهاجم بر اساس تجربه و شناخت مهاجم
جسمی	در این فصل آموزش داده خواهد شد

توصیه‌های مهم در حالت آمادگی مدافع عبارت‌اند از: (شکل ۴۵)

زانوها را خم کنید ← تا ← مرکز ثقل به زمین نزدیک‌تر شده و چابک‌تر شوید.

سر را بالا نگه دارید ← تا ← حفظ تعادل بهتر، مهاجم خود و زمین و سایر بازیکنان را ببینید.

پشت اندکی خمیده به جلو باشد ← تا ← به حفظ تعادل در حرکت و دید بهتر شما کمک کند.

دست‌ها را کمی باز و بالاتر از زانوها نگه دارید ← تا ← فضای دفاعی بیشتری را اشغال کنید.

کف دست‌ها رو به جلو و انگشتان را باز نگه دارید ← تا ← امکان دفاع از توپ در هر لحظه فراهم باشد.

فاصله پاها و آرنج‌ها از یکدیگر حدود عرض شانه‌ها باشد ← تا ← مرتکب خطا نشوید.

توزیع وزن بدن روی سینه پاهایتان باشد ← تا ← ضمن حفظ تعادل، با اصطکاک کمتر جابه‌جا شوید.

آیا تاکنون به نقش خطوط و علائم در زندگی روزمره خود توجه کرده‌اید؟ برای مثال خطوط راهنمایی و رانندگی:

- خط‌کشی خیابان که موقعیت شما را نسبت به اتومبیل مقابل مشخص می‌کند و شما را در یک راستای صحیح قرار می‌دهد.
- خطوط عابر پیاده که موقعیت شما را در عبور از چهارراه ایمن و قابل قبول می‌کند.
- علائمی که به نوعی دستورالعمل رفتاری خاص به شما می‌دهد، مانند علامت محل عبور دانش‌آموزان، که یادآور کاهش سرعت برای رانندگان است.

عدم وجود خطوط و علائم، افراد را در محیط زندگی سردرگم کرده و موجب بی‌نظمی می‌شود.

در ورزش بسکتبال و اکثر ورزش‌ها نیز زمین خط‌کشی شده، به بازیکنان، مربیان و داوران نشان می‌دهد که در چه موقعیتی هستند، و از چه دستورالعمل‌هایی باید پیروی کنند.

اما همیشه این **خطوط مرئی** نیستند، برخی از **خطوط نامرئی** نیز وجود دارند که نقش بسیار مهمی در ورزش‌ها دارند.

در بسکتبال نیز برای **حفظ نظم و تعادل جسمی و تعادل ذهنی** مدافعان و مهاجمان، علاوه‌بر خطوط استاندارد و قانونی که توسط داوران و قانون‌گذاران طراحی شده، خطوط نامرئی نیز توسط مربیان پیش‌بینی شده است که در تمام لحظات هدایتگر رفتار مناسب و فنی بازیکنان می‌باشد.

این خطوط نامرئی عبارت‌اند از:

■ **خط فرضی حلقه به حلقه:** که زمین بسکتبال را به دو قسمت طولی مساوی تقسیم می‌کند (شکل ۴۶). مهم‌ترین ویژگی این خط، تعیین سمت قوی حمله (سمت توپ) که توصیه به دفاع نزدیک‌تر از مهاجمان و سمت ضعیف حمله که توصیه به دفاع بازتر از مدافعان دارد.



شکل ۴۶ـ خط فرضی حلقه به حلقه

■ **خط فرضی توپ:** که از محل قرارگیری توپ و به موازات خط عرضی زمین بسکتبال رسم می‌شود (شکل ۴۷). مهم‌ترین ویژگی این خط، تعیین فشردگی و میزان دوری و نزدیکی مدافعان نسبت به حلقه دفاعیشان است.



شکل ۴۷ـ خط فرضی توپ

■ **خط فرضی مهاجم**: که بین مهاجم و حلقه رسم می‌شود (شکل ۴۸).
مهم‌ترین ویژگی این خط، تعیین **محل استقرار** مدافعان نسبت به مهاجم مستقیم خود در موقعیت‌های مختلف است.



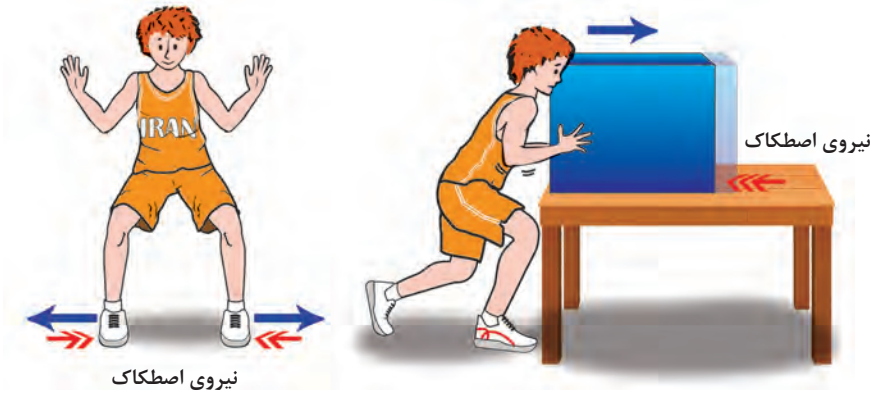
شکل ۴۸ـ خط فرضی مهاجم

نکته

کلیه حرکات مدافعان، در دفاع از مهاجم با توپ و بدون توپ، که منجر به به‌کارگیری انواع دفاع‌ها می‌شود براساس شناخت این خطوط شکل می‌گیرد.

۲ـ کار پای مدافع

به نظر می‌رسد در درس فیزیک با واژه **اصطکاک**[۱] به خوبی آشنا شده‌اید و کاربردهای فراوان آن را در زندگی روزمره به خوبی فرا گرفته‌اید، آیا می‌توانید برای مدافعان بسکتبال کاربرد نیروی اصطکاک را تشریح کنید (شکل ۴۹).



شکل ۴۹ـ نیروی اصطکاک ـ اصطکاک در بسکتبال

۱ـ The Friction

نکته

اصطکاک نیرویی است که در مقابل حرکت اجسام مقاومت می‌کند؛ یعنی وقتی دو جسم با هم در تماس هستند پستی و بلندی‌های سطوح آنها درهم گیرکرده و نیرویی ایجاد می‌کند که از حرکت جسم جلوگیری می‌کند و به دو عامل بستگی دارد:

۱ جنس دو سطح

۲ نیروی وزن جسم

در بسکتبال جنس کفش و کف‌پوش سالن و همچنین نیروی وزن مدافع بر نیروی اصطکاک اثر دارد. **توجه به این مسئله اساس کار پای دفاعی است.**

بازیکنان بسکتبال باید با مهارت‌های پایهٔ «کار پای مدافع» آشنا شوند، که عبارت‌اند از:

- حرکت «پای دفاع»
- حرکت «پای دفاع به جلو»
- حرکت ـ دراپ استپ

نکته

توجه داشته باشید که برخلاف عقاید بسیاری از مربیان، که بهترین مدافع با سریع‌ترین واکنش‌ها معرفی می‌کنند، مدافع خوب کسی است که با رعایت تمام اصول دفاع، یک مدافع تهاجمی و کنش‌گر باشد.

توصیه‌های کلی آموزشی در اجرای کار پای مدافع عبارت‌اند از:

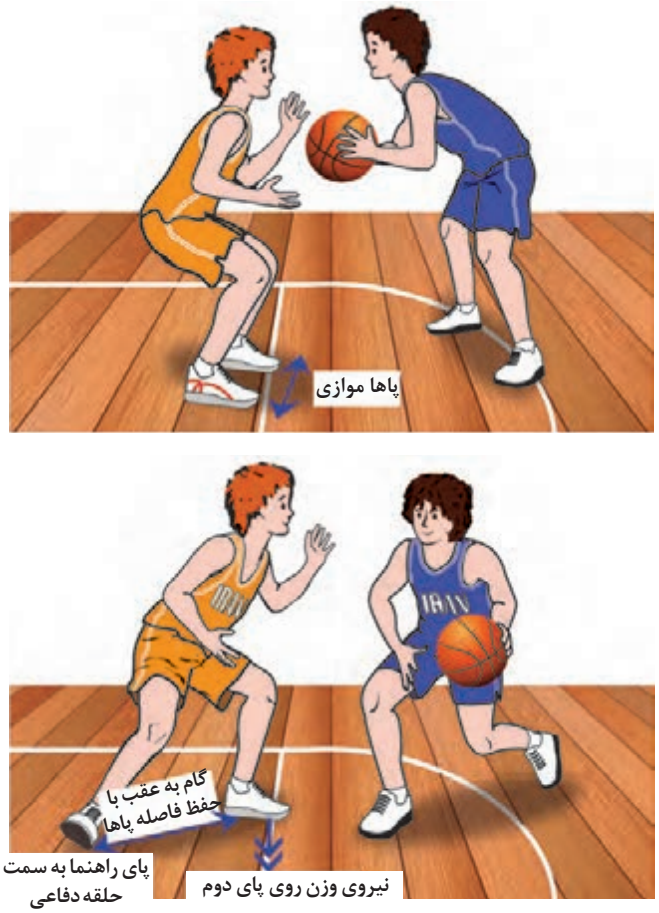
- نیروی عمده در کار پای دفاع بر روی سینه دو پا با حفظ تماس جزئی پاشنه پا با زمین و به‌صورت لغزیدن باشد.
- حفظ فاصله پاها در حین حرکت، به اندازه عرض شانه‌ها توصیه می‌شود. عدم رعایت این فاصله، موجب خروج شما از حالت تعادل می‌شود (خروج از حالت تعادلی مهاجم، امتیازی برای مدافع خواهد بود).
- پایین‌آوردن مرکز ثقل، موجب چابکی بیشتر و تعادل بهتر شما در اجرای حرکت به سمت عقب، جلو و تغییر مسیر می‌شود.
- قرارگرفتن پاها به صورت موازی، موجب آمادگی حرکت به هر دو جهت است.
- موقعیت قرارگیری در زمین، از طریق شناسایی خطوط مهم در دفاع (خط فرضی حلقه به حلقه، خط فرضی توپ و خط فرضی مهاجم به حلقه) حائز اهمیت است.
- حرکت «**پای دفاع**»[۱] اگر توجه کنید معادل واژه پای دفاع، کلمه «لغزش یا سرخوردن» به‌کار رفته است، و این همان ارتباط نیروی اصطکاک با بسکتبال است.

آیا می‌توانید این ارتباط را در بسکتبال تشریح کنید؟

حرکت پای دفاع، به مدافع امکان حرکت به طرفین با حفظ حالت آمادگی را می‌دهد، تا زمانی‌که مدافع غالب بر موقعیت مهاجم خود باشد، بهتر است از این حرکت استفاده کند، اما به محض عبور مهاجم از مدافع، وی باید با دویدن خود را به مهاجم رسانده و مجدداً در حالت آمادگی قرار گیرد (شکل ۵۰).

حرکت پای دفاع معمولاً با گام برداری به عقب صورت می‌گیرد.

۱ـ Defensive Slide



شکل ۵۰ـ حرکت پای دفاع

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت «پای دفاع» عبارت‌اند از:

- در هیچ شرایطی اجازه ندهید پاهایتان به هم نزدیک شوند یا «**از هم عبور**»[۱] کنند.
- برای پیشگیری از حرکت به سمت بالا و پایین، تا حد امکان پاها نزدیک زمین باشند و به حالت لغزیدن حرکت کنید.
- انگشتان «**پای راهنما**»[۲] جهت حرکت را نشان می‌دهند (پای راهنما، پایی است که هم راستای سمت مسیر حرکت مدافع قرار دارد).
- سعی کنید جهت اجتناب از حرکت عرضی، حرکت پای راهنما به سمت حلقه دفاعی باشد، نه به سمت خطوط کناری
- سعی کنید انگشت شست پای راهنما، حدوداً هم راستای پاشنهٔ «**پای دوم**»[۳] مدافع باشد.
- با فشار قوی به بخش بیرونی پای دوم، بدن را به جهت مورد نظر سوق دهید، و در تمام لحظات حرکت، در حالت آمادگی باقی بمانید.

۱ـ Cross The Feet
۲ـ Lead Foot
۳ـ Trail Foot

نکته

در حرکت پای دفاع **جهش نکنید** ولی از طرفی هم در پای دفاع، پاها را **روی زمین نکشید**. هر دو روش نادرست است. متوجه باشید که حداقل نیروی اصطکاک در اثر لغزیدن یا سرخوردن پاها (کف کفش‌ها) روی کف‌پوش ایجاد می‌شود.

به نظر شما وزن بازیکن بسکتبال در اجرای پای دفاع چه نقشی دارد؟

- **حرکت «پای دفاع به جلو»**[1]: این حرکت به مدافع امکان حرکت دفاعی به سمت جلو، برای پوشش دادن مهاجم با توپی که در حین دریبل کردن، به یک‌باره خود را عقب می‌کشد، فراهم می‌کند. علاوه‌بر این، حرکت پای دفاع به جلو، به ایجاد یک فضای تهاجمی به مدافعان کمک می‌کند (شکل ۵۱).



شکل ۵۱ــ حرکت پای دفاع به جلو

۱ـ Forward Defensive Slide

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت «پای دفاع جلو» عبارت‌اند از:

- حین اجرای حرکت، با قرار دادن یک پا کمی جلوتر، حالت آمادگی بدن را حفظ کنید.
- هر دو دست را بالا نگاه دارید، اما دست سمت پای راهنما، کمی بالاتر قرار می‌گیرد.
- با استفاده از «**دست راهنما**»[1]، امکان اجرای شوت را از مهاجم سلب کنید.
- با فشار وارد کردن بر روی «پای دوم»، با «پای راهنما» به جلو، گام کوتاهی به جلو بردارید.
- حالت تعادل را به خوبی حفظ کنید و به طرف توپ یورش نبرید.
- **حرکت «دراپ استپ»**[2]: این حرکت به مدافعان امکان می‌دهد تا در شرایط لازم، بتوانند با تغییر مسیر، در هنگام نیاز در حرکت به سمت عقب (عقب نشینی) به ویژه در دفاع از مهاجم زیر حلقه (غالباً بازیکنان سانتر پایین) امکان کسب نتیجه از وی را سلب کنند (شکل ۵۲).



شکل ۵۲ـ حرکت «دراپ استپ»

توصیه‌های مهم در اجرای حرکت «دراپ استپ» عبارت‌اند از:

- حرکت را با حالت آمادگی دفاعی آغاز کنید.
- با پای سمت حرکت مهاجم (سانتر پایین) یک گام سریع و کوتاه و در زاویهٔ حدود ۴۵ درجه به عقب بردارید.
- با انتقال وزن بدن و فشار روی پای دوم، مسیر مهاجم (سانتر پایین) به سمت حلقه را سد کنید.

حال که با انواع حرکت پای دفاع تا حدودی آشنا شدید، لازم است تا در قالب دفاع از مهاجم با توپ و مهاجم بدون توپ با جزئیات بیشتری آشنا شوید.

۳ـ اصول دفاع از مهاجم با توپ

آیا وقتی با مهاجم با توپ روبه‌رو می‌شوید، صرفاً باید به توپ توجه کنید؟
آیا به نظر شما اصول دفاع از یک مهاجم با توپ در تمام شرایط بازی یکسان است؟
چه اطلاعاتی در این ارتباط دارید؟

۱ـ Lead Hand ۲ـ Drop Step

گرچه دیدگاه‌های مختلفی در این رابطه وجود دارد، اما در یک دیدگاه کلی، دفاع از یک مهاجم با توپ را می‌توان در سه شرایط زیر خلاصه کرد:

- دفاع در شرایط «توپ زنده»
- دفاع از مهاجم در حال دریبل
- دفاع در شرایط «توپ مرده»، به معنی دفاع از مهاجمی‌که امتیاز دریبل‌کردن را از دست داده است.
- **دفاع در شرایط «توپ زنده»**[1]: به معنی دفاع از مهاجمی است که هنوز از دریبل خود استفاده نکرده است.

مدافعان باید در این شرایط، دو وضعیت را مدنظر قرار دهند، که عبارت‌اند از:

- دفاع از مهاجمی که خارج از دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن **ندارد**) (شکل ۵۳).
- دفاع از مهاجمی که در دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن **دارد**) (شکل ۵۸).



شکل ۵۳ــ دفاع از مهاجم خارج از دامنه شوت (در شرایط توپ زنده)



شکل ۵۴ــ دفاع از مهاجم در دامنه شوت (در شرایط توپ زنده)

۱ـ Live ball

در اجرای این دفاع توصیه‌های مهمی وجود دارد که در قالب جدول ۱۰، برای هر دو وضعیت (تشابهات و تفاوت‌ها) ارائه شده است.

جدول ۱۰ـ تفاوت‌ها و تشابهات دفاع در شرایط توپ زنده با خطر شوت و بدون خطر شوت

موقعیت	مهاجم خطر شوت دارد	مهاجم خطر شوت ندارد
بدن	مدافع در حالت آمادگی قرار دارد و حدوداً به اندازه یک دست از مهاجم فاصله می‌گیرد.	
وضعیت قرارگیری	مدافع کاملاً بین مهاجم (توپ) و حلقه و روی خط فرضی مهاجم قرار می‌گیرد.	
پاها	پاها حدوداً به موازات یکدیگر، اما پای سمت قوی مهاجم برای جلوگیری از نفوذ وی با دست برتر، کمی جلوتر باشد.	
دست‌ها	دست و پای جلویی، برای دفاع از شوت بالا باشد. دست دیگر، برای دفاع از نفوذ پایین باشد.	دست‌ها به حالت آماده، برای جلوگیری از ارسال پاس به هر طرف

نکته

- در صورت اقدام به شوت توسط مهاجم، تا زمانی که پای وی از زمین جدا نشده، مدافع نباید از زمین جدا شود.
- هیچ‌گاه برای زدن توپ اقدام نکنید، زیرا حاصلی جز ارتکاب خطا نخواهد داشت.
- در صورتی که مهاجم اقدام به دریبل کرد، ابتدا با حرکت «دراپ استپ» و به دنبال آن با حرکت «پای دفاع» در حالت دفاعی باقی بمانید.

باید بدانید که دفاع‌ها از بعد حالت بدن، فاصله تا مهاجم و...، انواع مختلفی دارند. در هر موقعیتی نوع دفاع مناسب با شرایط، ارائه خواهد شد. در شرایطی که توپ زنده باشد، معمولاً به مدافعان توصیه می‌شود که از «**دفاع نزدیک**»[1] استفاده شود. ویژگی‌های دفاع نزدیک در جدول ۷ (جدول صفحه قبل) به‌طور کامل ارائه شده است.

- **دفاع از مهاجم در حال دریبل:** مدافعان در اجرای این دفاع، باید توصیه‌های زیر را در نظر بگیرند (شکل ۵۵).

توصیه‌های مهم در دفاع مهاجم در حال دریبل عبارت‌اند از:

- باید در حالت آمادگی قرار بگیرید و با فاصله یک دست از دریبل‌کننده، از وی دفاع کنید.
- در اکثر شرایط بین دریبل‌کننده و حلقه دفاعی قرار بگیرید، مگر در شرایط استثنا که در باکس نکته اشاره شده است.
- در صورتی که دریبل‌کننده چرخش انجام دهد، ابتدا با استفاده از حرکت «دراپ استپ» تغییر مسیر داده و سپس با حرکت «پای دفاعی» در مسیر حرکت جدید، از وی دفاع کنید.
- برای پیشگیری از انجام دریبل‌های «**کراس اور**»[2]، «**دست دوم**»[3] (دست مخالف سمت حرکت دریبل‌کننده) را پایین، جلو و نزدیک زانوی دریبل‌کننده قرار دهید.
- تلاش کنید تا دریبل‌کننده را وادار به اجرای چرخش با دریبل و یا قطع دریبل کنید.
- در صورت فرار مهاجم، بلافاصله بچرخید و با سرعت بدوید تا مجدداً در موقعیت بین دریبل‌کننده و حلقه دفاعی قرار بگیرید.

۱ـ Close ۲ـ Cross Over Driblle ۳ـ The Trail Hand



شکل ۵۵ـ دفاع از مهاجم در حال دریبل

نکته

- معمولاً مدافعان در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی قرار می‌گیرند، به جز در شرایط استثنا. یکی از شرایط استثنا در دفاع، زمانی است که مدافع قصد داشته باشد، مسیر دریبل‌کننده را براساس تاکتیک دفاعی تیم، یا ضعف دریبل‌کننده به یک سمت، تغییر دهد.
- در این شرایط مدافع به‌جای قرارگیری در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی، در یک سمت مهاجم قرار گرفته و وی را وادار به حرکت در جهت مورد نظر می‌کند و به نوعی یک هدایت تکنیکی و فنی انجام می‌دهد. این دفاع را «**پوش آپ**»[1] می‌گویند (شکل ۵۶).



شکل ۵۶ـ دفاع پوش آپ (هدایت فنی دریبل‌کننده به وسیله مدافع)

■ **دفاع در شرایط «توپ مرده»**[2]: به معنی دفاع از مهاجمی است که امتیاز دریبل کردن را از دست داده است.

مدافعان باید در این شرایط، دو وضعیت را مدنظر قرار دهند که عبارت‌اند از:

■ دفاع از مهاجمی که خارج از دامنه شوت قرار دارد (خطر شوت کردن ندارد) (شکل ۵۷).

■ دفاع از مهاجمی که در دامنه شوت کردن قرار دارد (خطر شوت کردن دارد) (شکل ۵۸).



شکل ۵۷ـ دفاع از مهاجم خارج از دامنه شوت (در شرایط توپ مرده)

۱ـ Push Up Defense

۲ـ Dead - Ball (توضیح دقیق توپ زنده و توپ مرده در کتاب قوانین و مقررات بسکتبال ارائه شده است.)



شکل ۵۸ــ دفاع از مهاجم در دامنه شوت (در شرایط توپ مرده)

نکته

□ هدف اصلی در دفاع از مهاجمی که در شرایط توپ مرده، در خارج از دامنه شوت قرار دارد و ناچاراً فقط امکان پاس‌دادن برای وی وجود دارد، آن است که وی را به ستوه آورده و امکان ارسال پاس راحت و مؤثر را از وی بگیرید.

توصیه‌های مهم در دفاع در شرایط توپ مرده که خطر شوت کردن وجود نداشته باشد. عبارت‌اند از:

- بلافاصله در موقعیت «دفاع نزدیک» قرار بگیرید.
- بدن را در حالت تعادلی خوب حفظ کنید.
- تمام جابه‌جایی‌های توپ را با حرکات دست‌ها تعقیب و سد کنید، تا امکان هر نوع پاسی از بین برود.
- تلاشی برای گرفتن یا زدن یا قاپیدن توپ نکنید.
- با اعلام بلند «توپ مرده» به هم‌تیمی‌های خود اطلاع دهید که مهاجم امکان دریبل خود را از دست داده است.

توصیه‌های مهم در دفاع در شرایط توپ مرده که خطر شوت‌کردن وجود داشته باشد عبارت‌اند از:

- در حالت آمادگی دفاعی و با فاصله حدوداً کمتر از یک دست از مهاجم قرار بگیرید.
- پس از اطمینان از اقدام به شوت توسط مهاجم، هر دو دست را برای دفاع از شوت، بالا بگیرید.
- تا زمانی‌که مهاجم برای شوت از زمین جدا نشده (پرش نکرده) با هر دو پا روی زمین باقی بمانید.
- با حفظ تعادل کامل، در فاصله بین مهاجم و حلقه دفاعی (خط فرضی مهاجم) قرار بگیرید.
- در صورت ارسال پاس توسط مهاجم، در مسیر توپ آماده حرکت باشید.

۴ـ اصول دفاع از مهاجم بدون توپ

همان‌گونه که در بخش حمله هم اشاره شد، علی‌رغم اینکه در زمین بسکتبال ده بازیکن مهاجم و مدافع و فقط یک توپ وجود دارد، نقش بازیکنان بدون توپ، اعم از چهار مهاجم بدون توپ و چهار مدافع آنان بسیار حیاتی است، زیرا غفلت مدافعان می‌تواند موجب آزاد شدن مهاجمان بدون توپ زیرک و تکنیکی بشود.
بنابراین توجه به اصول دفاع از مهاجم بدون توپ، بسیار حائز اهمیت است.

نکته

به‌طور کلی دفاع از مهاجمان بدون توپ بستگی به دو خط مهم، **خط فرضی حلقه به حلقه و خط فرضی توپ** دارد.
براساس قرارگیری مدافع نسبت به خطوط فرضی، نوع دفاع وی متفاوت خواهد بود.

انواع دفاع از مهاجمان بدون توپ عبارت‌اند از:

- دفاع «**از مسیر پاس / دینای**»[۱] (شکل ۵۹)؛
- دفاع «**باز / اپن**»[۲] (شکل ۶۰)؛
- دفاع «**زیر حلقه / اورپلی**»[۳] (شکل ۶۱).

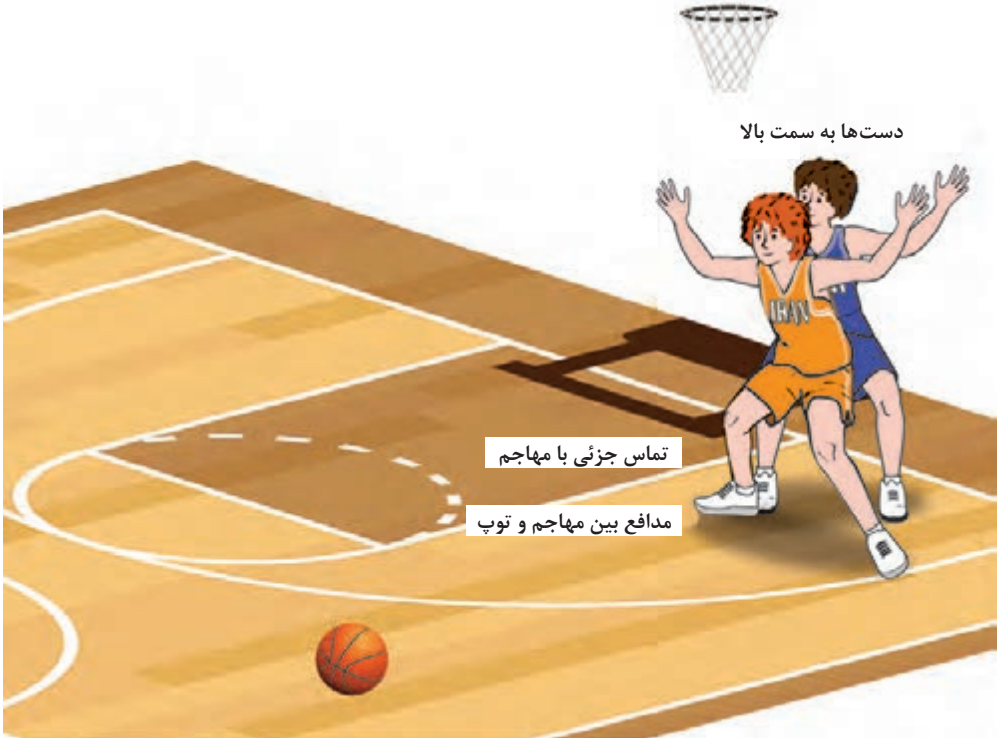


شکل ۵۹ـ دفاع از مسیر پاس (دینای)

۱ـ Deny ۲ـ Open ۳ـ Overplay



شکل ۶۰ــ دفاع باز (اُپن)



شکل ۶۱ــ دفاع زیر حلقه (اورپلی)

ویژگی‌های هر یک از دفاع‌های ذکر شده در جدول ۱۱ ارائه شده است:

جدول ۱۱ــ ویژگی‌های سه نوع دفاع از مسیر پاس، باز و زیر حلقه

نوع دفاع از مهاجم بدون توپ	موقعیت قرارگیری	وضعیت بدن	کاربرد
دفاع از مسیر پاس/ دینای	■ تقریباً روی خط مهاجم مستقیم و کمی متمایل به سمت توپ	■ حالت آمادگی دفاع و پای سمت توپ کمی جلوتر ■ یک دست خمیده در مقابل سینه مهاجم ■ یک دست کشیده و در مسیر پاس	■ دفاع از اولین پاس‌گیرنده در سمت قوی حمله ■ دفاع از تمام مهاجمان، در شرایطی که توپ روی خط حلقه به حلقه باشد.
دفاع باز /اپن	■ تقریباً روی خط حلقه‌به‌حلقه و کمی متمایل به سمت توپ ■ در رأس مثلثی با توپ و مهاجم مستقیم خود	■ حالت آمادگی دفاع و پاها کمی بازتر ■ دست‌ها باز از دو طرف	■ دفاع از مهاجم دور از توپ ■ دفاع از بازیکنان سمت ضعیف حمله
دفاع زیرحلقه / اورپلی	■ در حالت استثنا بین توپ و مهاجم مستقیم	■ حالت آمادگی دفاع و با خمیدگی کمتر در زانوها ■ دست‌ها به سمت بالا ■ با بخشی از بدن، تماس با مهاجم در پشت سر	■ دفاع از مهاجمان زیر حلقه ■ مدافعی که از مهاجم سانتر تیم مقابل کوتاه‌تر باشد.

فعالیت کلاسی

فهرستی از حرکات بنیادی تهیه کنید و در مقابل هر یک از حرکات، حداقل سه تکنیک بسکتبال که به آنها نیاز زیادی دارد معرفی کنید. هنرجویان فهرست‌های تهیه شده را در کلاس به بحث بگذارند و یک فهرست نهایی با نظر هنرآموز تهیه کنند.

ارزشیابی بازخوردی

- موارد مهم در آموزش مهارت دفاع فردی کدام‌اند؟
- برای هر مورد آموزشی مهم در مهارت دفاع، دو توصیه که به نظرتان مهم است بیان کنید.
- خطوط فرضی مهم که در دفاع به مدافع کمک می‌کند، با ذکر دلیل اهمیت، بیان کنید.
- انواع دفاع را با ذکر کاربرد هریک بیان کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

ارزشیابی شایستگی تکنیک‌های اساسی بسکتبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۵	**استاندارد عملکرد:** اجرای روان ۱۷ ایستگاه حرکات بنیادی و مهارت‌های تکنیکی بسکتبال راهنمای تصویری در صفحه بعد است
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۵	کار	تکنیک‌های اساسی بسکتبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مراحل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	کار با توپ و حرکات بنیادی و کنترل حرکت	سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد ـ زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد ـ تجهیزات کمک آموزشی، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای صحیح و درست کار با توپ و حرکات بنیادی و کنترل حرکت	۳	
				اجرای ناقص کار با توپ و حرکات بنیادی و کنترل حرکت	۲	
				اجرای اشتباه کار با توپ و حرکات بنیادی و کنترل حرکت	۱	
۲	مهارت‌های تکنیکی تهاجمی	سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد ـ زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد ـ تجهیزات کمک آموزشی، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای صحیح و درست مهارت‌های تکنیکی تهاجمی	۳	
				اجرای ناقص مهارت‌های تکنیکی تهاجمی	۲	
				اجرای اشتباه مهارت‌های تکنیکی تهاجمی	۱	
۳	مهارت‌های تکنیکی تدافعی	سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد ـ زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد ـ تجهیزات کمک آموزشی، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب‌ها و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای صحیح و درست مهارت‌های تکنیکی تدافعی	۳	
				اجرای ناقص مهارت‌های تکنیکی تدافعی	۲	
				اجرای اشتباه مهارت‌های تکنیکی تدافعی	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

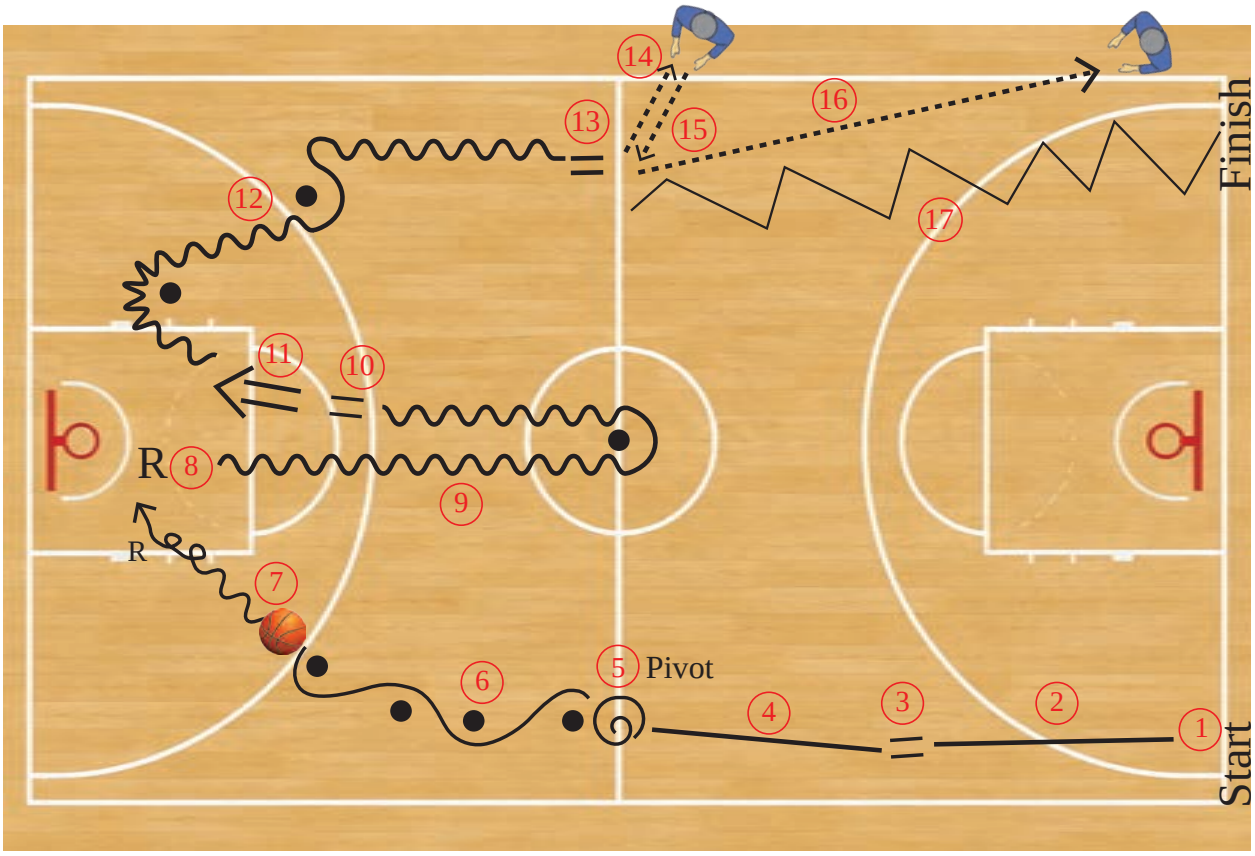
۱ **معیار شایستگی انجام کار:**

- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.

- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

راهنمای تصویری مراحل انجام کار برای رسیدن به استاندارد عملکرد



۱ Start
۲ دویدن رو به جلو
۳ توقف جفت پا
۴ دویدن رو به عقب
۵ چرخش حول یک پا
۶ دویدن با تغییر جهت
۷ شوت لی‌آپ
۸ ریباند
۹ دریبل سرعتی
۱۰ توقف جفت پا با توپ
۱۱ شوت ثابت یک‌دست
۱۲ تغییر مسیر با دریبل
۱۳ توقف تک پا با توپ
۱۴ پاس یکدست سینه
۱۵ دریافت
۱۶ پاس بیس بالی
۱۷ پای دفاع

شکل ۶۲

واحد یادگیری ۲

تاکتیک‌های بسکتبال

مقدمه

همان‌گونه که در مقدمه پودمان نیز اشاره شد، یک بازیکن آماتور بسکتبال باید مهارت‌های موردنیاز در یک مسابقه را بداند و اجرا کند. این شرط لازم برای همه رشته‌های ورزشی است، اما برای رشته‌های ورزشی گروهی، شرط کافی نیست. بازیکنان ورزش‌های گروهی، از جمله بسکتبال، باید بتوانند حرکات فردی را به موقع، با توجه به موقعیت هم‌تیمی‌ها و حریفان و به عبارتی براساس برنامه‌های از پیش تعیین شده اجرا کنند. این برنامه‌های از پیش تعیین شده را تاکتیک[۱] می‌گوییم.

هر چند انتخاب تاکتیک‌ها در هر تیمی با تیم دیگر متفاوت است، اما چیدمان تاکتیک‌ها نیاز به آشنایی با اصول و قوانین پایه بسکتبال دارد.

یک راننده را درنظر بگیرید که شایستگی لازم را به‌عنوان یک راننده دارد، زیرا می‌داند دنده را چگونه عوض کند، آینه و صندلی را چگونه تنظیم کند. این شایستگی‌های فردی برای رانندگی شرط لازم است، اما برای صلاحیت رانندگی، باید شایستگی‌های راهبری خودرو در خیابان، براساس قوانین و مقررات، آشنایی با خطوط و مناطق مختلف و... را داشته باشد.

در بسکتبال نیز برای سنجش صلاحیت بازیکنی در سطح آماتور، باید با شایستگی‌هایی مانند ویژگی‌های پوزیشن‌ها و مناطق مختلف زمین بسکتبال و از همه مهم‌تر ارزش‌های فردی و اجتماعی آشنا شود.

استانداردعملکرد

اجرای روان سه موقعیت ۱ـ on ـ۱ و ۲ـ on ـ۲ و ۳ـ on ـ۳ در دو نقش مهاجم و مدافع

۱ـ Tactic

پوزیشن‌های بسکتبال

یکی از مهم‌ترین مواردی که بازیکنان بسکتبال باید بدانند، نقش هر بازیکن در زمین بازی است که در بسکتبال به آن پوزیشن[1] می‌گوییم. این امر برای آن است که هر بازیکن براساس ویژگی‌های فردی و مهارتی، در مناسب‌ترین موقعیت، وظایف موردنظر مربیان را اجرا کند.
در بسکتبال کلاسیک، پنج پوزیشن اصلی تعریف شده است. در بسکتبال مدرن تعدادی پوزیشن‌های ترکیبی[2] نیز اضافه شده که در این پودمان صرفاً به پوزیشن‌های اصلی مورد نیاز در سطح بسکتبال آماتوری اشاره می‌شود.
حتماً در اصطلاح، ادارات و سازمان‌ها، با معادل کلمه پست یا جایگاه، آشنایی دارید.

۱ـ گاردراس/پوزیشن ۱/«پونیت گارد»[3]

- این بازیکن معمولاً کوتاه‌ترین و سریع‌ترین بازیکن زمین است، اصطلاحاً به مدیر یا مربی درون زمین معروف است.
- مسئولیت توزیع توپ در زمین، تغذیه بازیکنان آزاد را بر عهده دارد.
- شوتیست و نفوذکننده بسیار خوبی است.
- اعلام تاکتیک‌ها و رابطه بین مربی و بازیکنان درون زمین بر عهده اوست.

۲ـ گارد شوتیست/ پوزیشن ۲/ رینگ[4]

- این بازیکن معمولاً کمی از گارد رأس بلندتر است.
- در انتقال توپ از زمین دفاع به زمین حمله و تغذیه بازیکنان آزاد، به گارد رأس کمک می‌کند.
- بهترین شوتیست ۲ و ۳ امتیازی است و معمولاً در سمت چپ و بالای زمین حمله، جا می‌گیرد.

۳ـ فوروارد کوچک/ پوزیشن ۳/ اسمال فوروارد[5]

- این بازیکن معمولاً از گارد شوتیست بلندتر است.
- این بازیکن در شوت و نفوذ به حلقه توانایی دارد و با توانایی فول گرفتن از مدافع، معمولاً پرتاب آزاد زن عالی است.
- این بازیکن، به بازیکن همه فن حریف / چندکاره[6] معروف است.

۴ـ فوروارد قدرتی/ پوزیشن ۴/ پاور فوروارد[7]

- این بازیکن از نظر بدنی، بین بازیکن فوروارد کوچک، بازیکن سانتر است.
- اکثر توانایی‌های بازیکن فوروارد کوچک را دارد، علاوه بر این در ریباند حمله و دفاع، بازیکن قابل اعتمادی است.
- این بازیکن قدرتی، توانایی اجرای حرکات سانتر (بازی پشت به حلقه) را دارد و در برخی تاکتیک‌ها با حضور او، از یک آرایش دو سانتره استفاده می‌کنند.

۱ـ Position
۲ـ Versatile
۳ـ Point Gaurd
۴ـ Ring
۵ـ Small forward
۶ـ All-around player/Versatile player
۷ـ Power forward

۵ـ بازیکن سانتر / پوزیشن ۵ / پست[۱]

- این بازیکن از نظر بدنی بلندترین و سنگین وزن‌ترین بازیکن است. اصطلاحاً به او بازیکن بزرگ[۲] گفته می‌شود.
- بهترین ریباندکننده حمله است و مسئولیت حیاتی به ثمر رساندن شوت‌های ناموفق هم‌تیمی‌ها را بر عهده دارد.
- در حمله، یک تمام‌کننده توانمند با شوت‌های زیر حلقه و یک پرتاب آزادزن عالی است.
- در دفاع با قرارگیری در کانون دفاعی، به بازیکن سانتر[۳] معروف است و پوشش دفاعی تکمیلی ۴ بازیکن دیگر بر عهده اوست، این عمل را در بسکتبال هلپ[۴] می‌گوییم.

نکته

پوزیشن‌های بسکتبال در یک نگاه



شکل ۶۳

فعالیت کلاسی

با تعاریفی که در هر پوزیشن آموختید، نمونه‌ای از هریک را در تیم‌های ملی به کلاس معرفی کنید. بهترین ویژگی هریک را در کنار تصویرشان در شکل یک پوستر به کلاس ارائه دهید.

- ☐ تیم ملی مردان/ زنان ایران
- ☐ تیم‌های ملی جوانان ایران
- ☐ تیم‌های ملی نوجوانان ایران

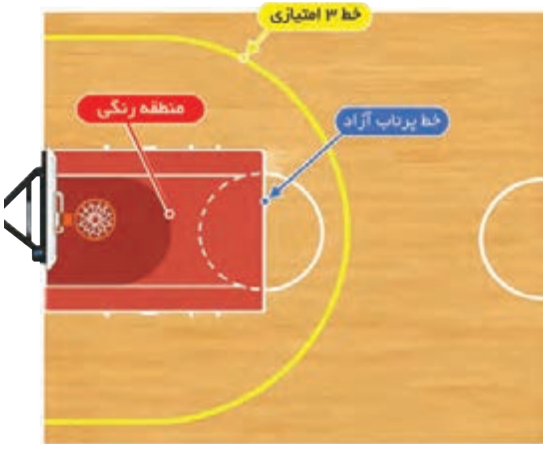
۱ـ Post
۲ـ Big Man
۳ـ Center
۴ـ Help

مناطق مهم در بسکتبال

در زمین بسکتبال یکسری منطقه‌ها، خطوط و نقاط مهم وجود دارد که مبنای حرکت بازیکنان در تاکتیک‌هاست. شناخت این مناطق مهم، گام مهمی در توانایی اجرای تاکتیک‌ها، براساس قوانین بازی می‌باشد.

برخی از مهم‌ترین آنها عبارت‌اند از:

۱ **منطقه زیر سبد/ منطقه رنگی[۱]/ منطقه کلید[۲]:** این منطقه یا به شکل مستطیل یا به شکل سوراخ کلید است و معمولاً با رنگی متفاوت در زمین مشخص می‌شود. این منطقه مهم‌ترین منطقه استراتژیک برای تیم مهاجمان و مدافعان است. همچنین حساس‌ترین منطقه برای ریباند به‌شمار می‌رود. استقرار بیش از «سه ثانیه» در این منطقه برای مهاجمان، تخلف می‌باشد (شکل ۶۴).



شکل ۶۴

۲ «**خط پرتاب آزاد[۳]**»: این خط که در فاصله ۴/۶۰ متری از خط انتهایی قرار دارد، محل انجام پرتاب آزاد بعد از بروز خطا بر روی مهاجمان است و ارزش هر گل آن، یک امتیاز است. پرتاب‌های آزاد از مهم‌ترین و با ارزش‌ترین امتیازات بازی بسکتبال است زیرا:
علاوه بر کسب ۱ تا ۳ امتیاز (بستگی به شرایط مهاجم) بدون وجود مدافع، موجب ثبت یک خطا برای مدافع نیز می‌شود.

۳ «**منطقه سه امتیازی[۴]**»: این منطقه یک ناحیه قوسی شکل در اطراف سبد است و هر توپ گل شده از خارج این منطقه، ۳ امتیاز دارد. فاصله خط سه امتیازی در بسکتبال لیگ حرفه‌ای NBA، حدود ۷/۲۴ متر و در قوانین فدراسیون جهانی بسکتبال (FIBA)، حدود ۶/۷۵ متر است.

بنابراین برای موفقیت در انجام این شوت، نیاز به تقویت عضلات دست‌ها، کمربند شانه‌ای، عضلات شکم و کمر ضروریست. بازیکنان پوزیشن ۱ و ۲ و ۳، که معمولاً بیرون از این منطقه مستقر می‌شوند به «بازیکنان بیرونی» و بازیکنان پوزیشن ۴ و ۵، که معمولاً درون این منطقه مستقر می‌شوند به بازیکنان درونی معروف‌اند.

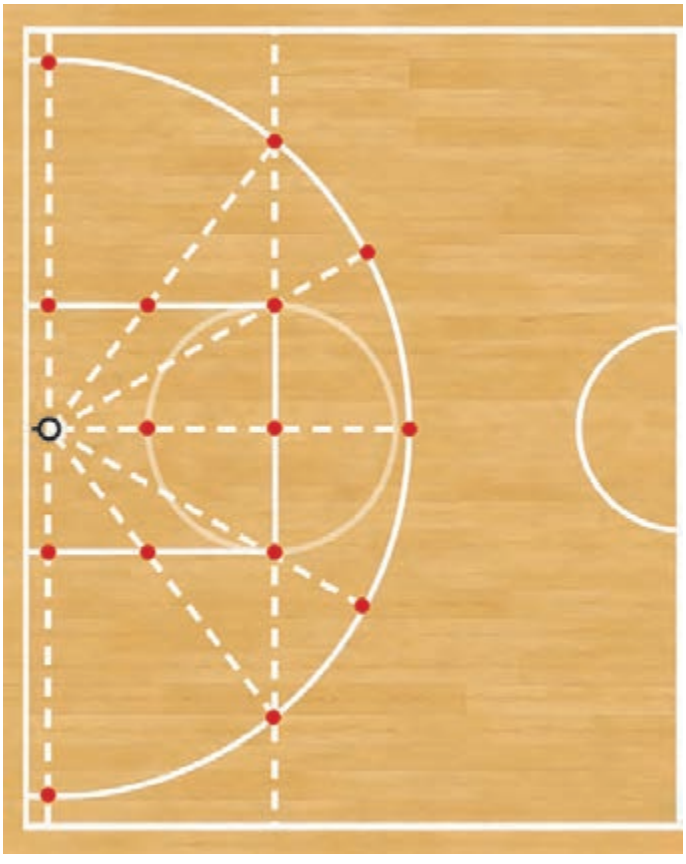
۱ـ Paint
۲ـ Key
۳ـ Free-Throw Line
۴ـ Three-Point Area

۴ «**منطقه میانی**»[۱]: منطقه میانی، اصطلاحی است که برای خط وسط زمین به‌کار می‌رود و زمین بسکتبال را به دو نیمه تهاجمی و تدافعی تقسیم می‌کند. تیم مهاجم از زمان مالکیت توپ در زمین دفاعی خود، حداکثر تا ۸ ثانیه فرصت دارد تا توپ را به زمین حمله ببرد. ضمن اینکه توپی که توسط تیم مهاجم به زمین حمله برده شود، امکان بازگشت به زمین دفاعی را ندارد در غیر این‌صورت مرتکب «تخلف تیم» خواهد شد.

سایر مناطق و خطوط مهم عبارت‌اند از:

- **بال‌ها**[۲]: منطقه‌ای در امتداد خط پرتاب آزاد و در سمت چپ و راست زمین حمله
- **پست پایین**[۳]: منطقه‌ای نزدیک خط انتهایی و در دوسمت چپ و راست سبد حمله
- **پست بالا**[۴]: منطقه‌ای حدوداً در دایره خط پرتاب آزاد در زمین حمله
- **خطوط کناری**[۵] **و انتهایی**[۶]: خطوطی که مرزهای کناری و انتهایی زمین بسکتبال را مشخص می‌کنند.
- **نقاط جئومتریک**[۷]**/ نقاط هندسی**

این نقاط، همان‌گونه که از نامشان مشخص است، نقاط هندسی مفروضی هستند که معمولاً بازیکنان در حرکات برای جابه‌جایی از آنها استفاده می‌کنند، در واقع بازیکنان بسکتبال با حرکت بر روی این نقاط از پیش تعیین شده، با یک برنامه مهندسی شده بازی می‌کنند (شکل ۶۵).



شکل ۶۵ــ نقاط جئومتریک

۱ـ Mid-Court
۲ـ Wings
۳ـ Low post
۴ـ High post
۵ـ Side Lines
۶ـ Base Lines
۷ـ Geome tric points

از دیگر حسنات این نقاط:

الف) فضاسازی: با قرارگرفتن مهاجمان بر روی این نقاط مفروض، مدافعان در زمین پراکنده شده و فضای مناسبی برای مهاجمان فراهم می‌شود.

ب) شوت‌های موفق: استفاده از این نقاط مفروض، در تمرینات شوت، امکان تکرار یکسان شوت از زوایای مختلف و امکان کسب موفقیت بیشتر فراهم می‌شود.

ج) آمارهای دقیق‌تر: استفاده از این نقاط مشخص در تاکتیک‌ها، امکان آمارگیری بهتر از نقاط قوت و ضعف بازیکنان فراهم می‌شود.

نکته

توجه داشته باشید که تاکتیک‌های بسکتبال از ترکیب حرکات هماهنگ پوزیشن‌های مختلف در مناطق و نقاط مهندسی شده طراحی می‌شوند، بنابراین برای درک و اجرای بهتر تاکتیک‌ها، باید هر دو مورد را به‌خوبی بدانید.

اصول حرکات پایهٔ تیمی بسکتبال

همان‌گونه که اشاره شد در همه ورزش‌ها یکسری حرکات و تکنیک‌هایی آموزش داده می‌شود، امّا آنچه که ورزش‌های انفرادی و گروهی را از هم تفکیک می‌کند، توانایی بازیکنان در اجرای تکنیک‌ها، با هماهنگی سایر هم تیمی‌هاست.

این امر نه تنها نیاز به تمرینات هماهنگی تکنیکی دارد، بلکه نیازمند توجه به رفتارهای روان‌شناختی افراد در ایجاد انسجام تیمی‌است.

فعالیت‌های تیمی در بسکتبال در دو قالب کلی شکل می‌گیرد:

- حمله تیمی
- دفاع تیمی

در هر دو مورد اعضای تیم شامل پنج بازیکن در زمین و هفت بازیکن ذخیره، باید با هم در تعامل باشند. امّا برای ایجاد این تعامل دوازده نفری، یک فرایند در تمام تیم‌ها مورد نظر قرار می‌گیرد.

این مراحل شامل اجرای منظم حرکات به شرح زیر است:

- بازی یک مهاجم در مقابل یک مدافع (۱ـ on ـ۱)
- بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع (۲ـ on ـ۲)
- بازی سه مهاجم در مقابل سه مدافع (۳ـ on ـ۳)
- بازی ترکیبی سه مورد فوق، در قالب حرکات پنج مهاجم در مقابل پنج مدافع (۵ـ on ـ۵)

نکته

بازی‌های استثنایی مانند دو مهاجم در مقابل یک مدافع یا بالعکس و سه مهاجم در مقابل یک مدافع یا دو مدافع و بالعکس و حرکات تیمی ایستگاهی را نیز در تمرینات تیم‌ها مورد توجه قرار دهید.

بازی یک مهاجم در مقابل یک مدافع (۱ـ on ـ۱)

بر اساس آنچه که به عنوان **مهارت‌های مهاجم با توپ** آموزش داده شد، به نظر شما کدام یک از این مهارت‌ها، می‌تواند در بازی یک مهاجم با توپ در مقابل یک مدافع، مورد استفاده قرار گیرد؟

نظر شما در مورد مهارت‌های **مهاجم بدون توپ** چیست؟ چه حرکاتی را می‌توانید به این مهاجم در بازی یک مهاجم بدون توپ، علیه یک مدافع، پیشنهاد کنید؟

تیمی از بسکتبال حمله و نیم دیگر آن دفاع است، نظر شما در مورد مهارت‌هایی که یک **مدافع** در مقابل یک مهاجم با توپ یا یک مهاجم بدون توپ، می‌تواند به‌کار گیرد چیست؟

مهارت‌های مهاجم با توپ و مهاجم بدون توپ و اصول دفاع فردی، با نظارت هنرآموز جمع‌بندی می‌شود تا از این طریق دانش هنرجویان مرور و بازخوانی شود.

مرور مهارت‌های یک مهاجم (با توپ و بدون توپ) و یک مدافع و رعایت اصول کلی در یک بازی ۱ـ on ـ۱ حائز اهمیت است.

جدول ۱۲ـ توصیه‌های مهم در بازی ۱ـ on ـ۱، به مهاجم و مدافع

مهاجم	مدافع
■ قبل از هر اقدامی، تعادل ذهنی و جسمی مدافع مستقیم خود را به‌هم بزنید (اجرای سه تهدید و انواع گول‌ها) ■ در اجرای گول‌ها، چنان عمل کنید که اگر مدافع واکنش نشان نداد، همان گول را به حرکت تبدیل کنید. ■ تلاش کنید تا مدافع خود را «بخوانید[1]» و براساس نقاط ضعف وی حمله کنید. ■ تمام تلاشتان، عبور از مدافع و قرارگیری در فضای باز به سمت حلقه باشد. ■ بازی ۱ـon ـ۱ عرصهٔ به‌کارگیری مؤثر تمام مهارت‌های مهاجم با توپ و بدون توپ است.	■ در اجرای حرکات گول زنندهٔ مهاجم، تمرکز خود را به جای توپ یا دست و پاهای مهاجم، بر مرکز ثقل (حدود ناف) مهاجم قرار دهید. ■ با اجرای یک دفاع تهاجمی، امکان اجرای هرگونه حرکت راحتی را از مهاجم سلب کنید. ■ تلاش کنید تا مهاجم خود را «بخوانید» و در پاسخ به کنش واقعی او واکنش به موقع نشان دهید. ■ تمام تلاشتان، قرارگیری روی خط فرضی مهاجم و حلقه باشد. ■ بازی ۱ـon ـ۱ عرصه به‌کارگیری مؤثر تمام اصول دفاع فردی و توجه به خطوط فرضی دفاعی است.

الف) بازی مهاجم: مهاجم باید با حرکات یک نفره به خوبی آشنا باشد و با تشخیص خود، یا با اعلام مربی، به سرعت حرکت مناسب را انجام دهد.

یکی از متداول‌ترین حرکات در بازی یک مهاجم علیه یک مدافع، انواع «**برش‌ها**[2]» می‌باشد.

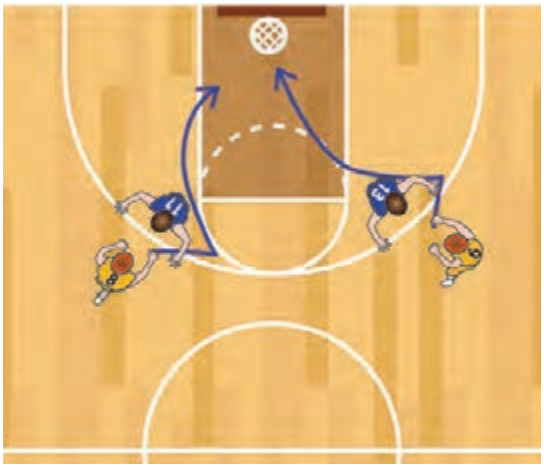
۱ـ Read the offense/defense

۲ـ Cuts

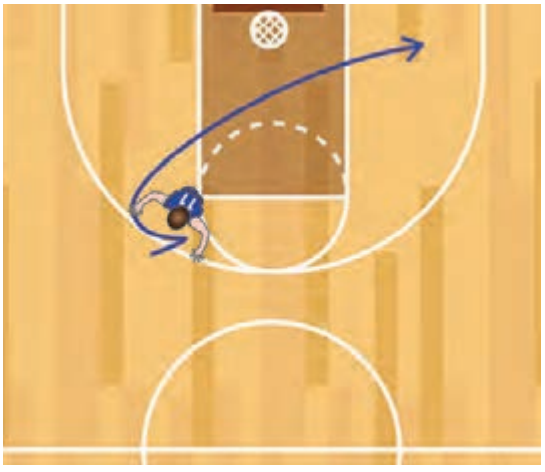
انواع «برش‌های مقدماتی[1]» عبارت‌اند از:

۱ «**برش به سمت حلقه**»[2]: مهاجم با اجرای یک گول، حریف را جا گذاشته و از نزدیک‌ترین مسیر به سمت حلقه نفوذ/ برش می‌کند (شکل ۶۶).

۲ «**برش عمقی**»[3]: مهاجم برش را به سمت گوشه‌های زمین حمله (از یک سمت به سمت دیگر حلقه) انجام می‌دهد (شکل ۶۷).



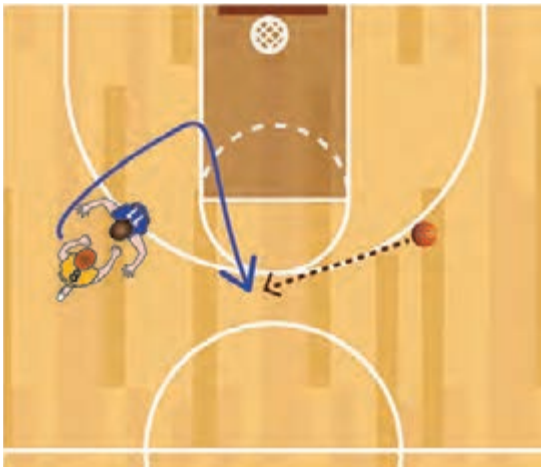
شکل ۶۶ـ برش به سمت حلقه



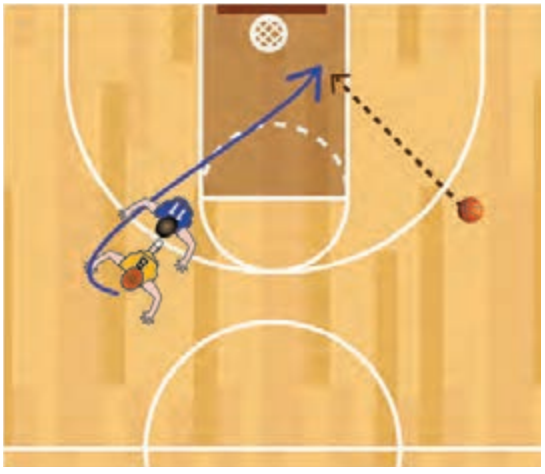
شکل ۶۷ـ برش عمقی

۳ «**برش V**»[4]: مهاجم برشی به شکل «وی» انگلیسی انجام داده و خود را برای دریافت توپ، آزاد می‌کند (شکل ۶۸).

۴ «**برش سریع**»[5]: مهاجم سانتر معمولاً برای حرکت از منطقه بالای ذوزنقه به سمت پایین و یا بالعکس با حرکت برش سریع خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهد (شکل ۶۹).



شکل ۶۸ـ برش V



شکل ۶۹ـ برش سریع

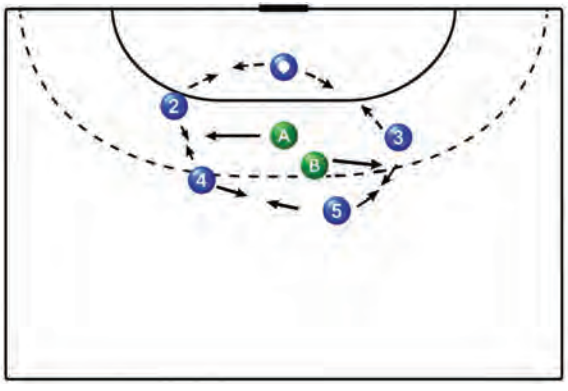
۱ـ Basic cuts
۲ـ Basket cut
۳ـ Depth cut
۴ـ V Cut
۵ـ Flash Cut

نکته

توجه داشته باشید که در حین بازی، مهاجم ممکن است از هر یک از این برش‌ها یا ترکیبی از چند برش ساده استفاده کند.

ب) بازی مدافع/«سبک دفاعی» مدافع هوشمند بر اساس «بازی‌خوانی» می‌تواند از یکی از سبک‌های بازی دفاعی استفاده کند. معرفی سبک دفاعی و ویژگی‌های هر سبک در جدول شماره ۱۳ ارائه شده است:

جدول ۱۳ـ معرفی و مقایسه سبک‌های دفاعی

«دفاع تهاجمی/ رقابتی»[۱]	«دفاع پویا»[۲]
ویژگی عمل‌کننده غالب در ۱ـon_۱	واکنش سریع و جهت‌دهی به عمل مهاجم
تکنیک اجرا ■ پاهای بسیار قوی و پویا ■ دست‌های آگاه و فعال ■ مرکز ثقل بسیار نزدیک به زمین ■ وزن روی سینه پاها	■ پاهای متحرک و فعال ■ دست‌های متحرک و آماده ■ مرکز ثقل پایین ■ تمرکز روی مرکز ثقل مهاجم (حدود ناف)
مجریان ■ مدافعان بسیار مجرب، یا ■ مدافعان کاملاً آماده و تهاجمی، یا ■ دفاع در مقابل مهاجم ضعیف‌تر ■ دفاع در مقابل مهاجمان شناخته شده	■ مدافعان با تجربه ■ مدافعان با آمادگی جسمی نسبی ■ دفاع در مقابل مهاجم هم‌طراز ■ دفاع در مقابل دلیل مهاجمان ناشناخته
مثال نوع دفاع دفاع Push_up (تعیین جهت مهاجم)	دفاع close (نزدیک) فعال
	

۱ـ Competitive/Aggresive Defense

۲ـ Active Defense

بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع (۲-on-۲)

پیش از اجرای بازی‌های دو مهاجم علیه دو مدافع، بهتر است با تکنیک سدکردن آشنا شوید.

«سد کردن/پیک کردن»[۱]: سد کردن یک بازی دو نفره و سه نفره در بسکتبال است. در واقع بازی‌های دو نفره، الفبای بازی بسکتبال تیمی است.

مطمئناً حرکت سدکردن یک مهاجم توسط مهاجم دیگر را در بازی بسکتبال دیده‌اید. به نظر شما هدف این حرکت، آزاد شدن بازیکن سدکننده است، یا آزاد شدن بازیکن دیگر؟

اگر پاسخ شما هر دو است، پاسخ‌تان درست است. با توضیح فرایند اجرای آن، این مسئله روشن می‌شود.

فرایند اجرای سد کردن/پیک کردن:

۱ مهاجم بدون توپ (معمولاً سانتر/ بازیکن محوری) به سمت مهاجم با توپ (معمولاً گارد یا فوروارد/ بازیکن پیرامونی)حرکت می‌کند.

۲ با ایجاد سد در یک سمت بدن مدافع، مسیر را برای مهاجم با توپ آزاد می‌کند.

۳ مهاجم با توپ با استفاده از سد ایجاد شده، به سمت حلقه نفوذ می‌کند.

۴ پس از عبور کامل مهاجم با توپ، سدکننده (سانتر) با چرخش خارجی به سمت حلقه نفوذ کرده و خود را در موقعیت دریافت توپ قرار می‌دهد (شکل ۷۰).



ایجاد سد — شکل ۷۰ـ اجرای سد و چرخش در بسکتبال — چرخش خارجی

توصیه‌های مهم در اجرای سد کردن عبارت‌اند از:

- پاهای سدکننده کمی بیشتر از عرض شانه‌ها باز و زانوها خمیده
- سینه سدکننده در مقابل شانه سدشونده و متمایل به پشت (سه رخ)
- دست‌های سدکننده به صورت ضربدری در مقابل سینه‌ها باشد (دست‌های باز، موجب بروز خطا می‌شود).
- بدن سدکننده با سدشونده، تماس نداشته باشد.
- چرخش بعد از عبور هم‌تیمی، روی پای پشتی و یک چرخش خارجی است (با احساس بدن مدافع، اجازه هیچ‌گونه حرکتی به وی ندهید).

۱ـ Pick/Screen

نکته

- هرچند اجرای صحیح سدکننده/پیک‌کننده مهم است، امّا حرکت صحیح آزادشونده نیز اهمیت بسیار دارد.
- یکی از مهم‌ترین مسایل در سد کردن و آزاد شدن، رعایت ترتیب زمانی عبور است. اول عبور کامل آزادشونده، سپس چرخش و نفوذ سدکننده
- در سدکردن، سدکننده نباید در «نقطه کور» دید مدافع، قرار گیرد، این عمل خطا محسوب می‌شود.
- وضعیت بدن سدکننده نسبت به مدافعی که سد می‌کند، سه رخ است (بیشتر سطح بدن سدکننده در پشت مدافع است).

فعالیت کلاسی

حال که اصول 1-on-1 را تا حدود زیادی آموختید. برای کسب مهارت در آن توصیه می‌شود روند تمریناتی زیر o با نظارت هنرآموز انجام شود:

تمرین مهاجم بدون مدافع 1- on - o

تمرین مهاجم در مقابل قیف‌ها 1- on - cons

تمرین مهاجم در مقابل فرمان مربی 1- on - coach

تمرین مهاجم در مقابل مدافع پویا و محدود 1- on -1 limit

تمرین مهاجم در مقابل مدافع تهاجمی و رقابتی 1- on -1 compotion

همان‌گونه که در تکنیک‌ها، چند تکنیک پایه و اساسی برای یک مهاجم و یکسری اصول برای یک مدافع اشاره کردیم، در بازی گروهی از ۲ علیه ۲ تا ۵ علیه ۵ بازیکن نیز باید یکسری اصول اساسی را بدانید. این اصول در واقع حکم الفبای بازی‌های گروهی را دارند و هر تاکتیک از ترکیبی از آنها ساخته می‌شود.

۱ـ فضاسازی[۱]

این اصل به معنی فاصله‌گذاری صحیح و هوشمندانه ۵ بازیکن مهاجم بین یکدیگر در زمین حمله می‌باشد. این اصل با هدف ایجاد فضای باز برای بازیکن با توپ جهت نفوذ و شوت و بازیکنان بدون پاس، جهت دریافت پاس مناسب و عدم امکان کمک مدافعان به یکدیگر (help) انجام می‌شود.

قوانین طلایی فضاسازی:

- ☑ **قانون فاصله مهاجمان:** حداقل فاصله بین دو مهاجم حدود ۴/۵ متر از یکدیگر
- ☑ **قانون نقاط جئومتریک:** برای درک متقابل مهاجمان از حرکات یکدیگر، فضاسازی روی نقاط جئومتریک انجام شود.
- ☒ هرگز دو نفر در یک نقطه قرار نگیرند.
- ☒ هرگز سه نفر در یک سمت خط حلقه به حلقه قرار نگیرند.
- ☒ هرگز بازیکنان بدون توپ به مهاجم با توپ نزدیک نشوند مگر برای ایجاد سد مدافع
- ☒ هرگز بازیکنان به دور توپ جمع نشوند.

۱ـ Spacing ایجاد فضا

انواع استقرار در فضاسازی:

- S-out: هر ۵ مهاجم بیرون خط ۳ امتیازی قرار بگیرند.
- 4-out 1-in: ۴ بازیکن بیرون خط ۳ امتیازی، یک بازیکن بلند نزدیک به حلقه قرار بگیرند.
- 3-out 2-in: ۳ بازیکن بیرون خط ۳ امتیازی و دو بازیکن بلندتر نزدیک به حلقه قرار بگیرند.

نکته

یک جمله بین برخی مربیان رایج است که می‌گویند:
هرگاه در زمین نمی‌دانی کجا باید قرار بگیری، بهتر است برروی جایی که هیچ‌کس نیست با فاصله محدود ۵ متر از بقیه

۲ـ لمس منطقه رنگی[۱]

هریک حمله وقتی هویت پیدا می‌کند که بدن بازیکن با توپ وارد منطقه رنگی زیر حلقه شود، در غیر این‌صورت مدافعان احساس خطر نمی‌کنند.

قوانین طلایی لمس منطقه رنگی:

- ☑ ورود به منطقه رنگی، یعنی نیاز مدافعان به help به یکدیگر و خالی شدن مهاجم بیرونی برای شوت راحت
- ☑ ورود تعداد مناسب مهاجمان به منطقه رنگی، افزایش احتمال ریباند برای مهاجمان
- ☒ هرگز بدون هدف وارد منطقه رنگی نشوید، زیرا در تله مدافعان می‌افتید.
- ☒ هرگز با تعداد زیاد مهاجمان وارد منطقه رنگی نشوید، زیرا موجب ازدحام و ترافیک بی‌حاصل می‌شود.

نکته

چرخش توپ و بازیکنان مهاجم بیرون از منطقه رنگی، به زبان بسکتبال یعنی ما واقعاً قصد حمله نداریم. با ورود به منطقه رنگی، به محض مشاهده help مدافعان، بلافاصله به مهاجم آزاد شده برای شوت، پاس دهید.

۳ـ عمل براساس خواندن[۲] مدافع و بازی

براساس این اصل مهاجمان با توجه به رفتار و موقعیت مدافعان و سایر هم‌تیمی‌ها، واکنش درست و سریع نشان می‌دهند (نه لزوماً براساس طرح‌های از پیش تعیین شده).

قوانین طلایی عمل براساس خواندن مدافع بازی:

- ☑ همیشه ۰/۵ ثانیه مدافع را بخوان، ۰/۵ ثانیه تصمیم به اجرا بگیر، بیش از یک ثانیه صرف وقت یعنی از دست رفتن موقعیت
- ☑ آمادگی عمل درست براساس اینکه، مدافع کاملاً روی مهاجم خود متمرکز است، یا مدافع بر روی help به دیگر مدافعان متمرکز است.
- ☑ آمادگی برای واکنش‌های متناسب با وضعیت‌های هم‌تیمی‌ها و مدافعان

۱ـ Paint Touch

۲ـ Read (The defender) React

نکته

مدافعان با رفتارشان به مهاجمان خود می‌گویند که آنها باید چکار کنند، این مهاجمان هستند که باید خوب گوش کنند و درست عمل کنند. این یعنی Read React

۴ـ حرکت سریع توپ[۱]

براساس اصل سوم، اگر می‌خواهید نسبت به مدافعان برتری موقعیتی داشته باشید، توپ را با پاس‌های سریع و دقیق بین هم‌تیمی‌ها بچرخانید. این‌کار موجب جاماندن مدافعان و ایجاد موقعیت حمله می‌شود.

قوانین طلایی حرکت سریع توپ:

- ☑ با توجه به اصل فضاسازی، هم‌زمان با چرخش سریع توپ، با جا ماندن مدافعان، بلافاصله بهترین پاس را به بهترین مهاجم برسانید.
- ☑ با توجه به اصل ورود به منطقه رنگی، در هنگام چرخش سریع توپ، هم مهاجمان و هم توپ از رعایت این اصل غافل نمانند.
- ☒ هرگز در انجام این اصل، برای سرعت چرخش، دقت را قربانی نکنید، زیرا موجب تخلف ترن اور[۲] می‌شوید.

۵ـ حرکت سریع بازیکنان[۳]

براساس اصل چهارم، علاوه بر چرخش سریع توپ، بازیکنان هم باید جابه‌جایی سریع داشته باشند، تا نظام دفاعی حریف را از هم بپاشند. این شامل بازیکنان با توپ و بدون توپ می‌شود.

قوانین طلایی حرکت سریع بازیکنان:

- ☑ براساس اصل فضاسازی، جابه‌جایی‌ها با توجه به نقاط جئومتریک، امکان همکاری را بهتر می‌کند.
- ☑ براساس اصل ورود به منطقه رنگی، جابه‌جایی‌ها، مدافعان را وادار به قرارگیری در موقعیت می‌کند.
- ☒ هرگز بی‌هدف و بدون طرح مورد نظر مربی، در زمین جابه‌جا نشوید.
- ☒ هرگز در جابه‌جایی‌ها به سایر بازیکنان هم‌تیمی نزدیک نشوید.

نکته

در بازی بسکتبال اصول بسیاری وجود دارد که حائز اهمیت هستند. اما در حد یک بازیکن آماتور بسکتبال آگاهی از این ۵ اصل و توانایی اجرای ماهرانه آنها، بسیار ضروریست.

بازی دو مهاجم علیه دو مدافع

بر اساس آنچه که به عنوان مهارت‌های مهاجم با توپ آموزش داده شد، به نظر شما کدام‌یک از این مهارت‌ها، می‌تواند در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، مورد استفاده مهاجمان قرار گیرد؟

با توجه به آنچه که به عنوان دفاع فردی، اعم از انواع و تکنیک دفاع گفته شد، به نظر شما چه مواردی و چه نوع دفاعی در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع، می‌تواند مورد استفاده مدافعان قرار گیرد؟

هنرآموز به همراه هنرجویان به مرور مهارت‌های مهاجم با توپ و مدافعان پرداخته و نظرات آنها را یادداشت و با جمع‌بندی آنها، دانش آنها را به‌روز و کاربردی می‌کند.

۱ـ Fast Balls Movement ۲ـ Turnover ۳ـ Fast Players Movenents

نکته

- اگر چه بازی دو مهاجم، علیه دو مدافع، آغاز یک کار تیمی است، اما در بسکتبال توصیه می‌شود، که اگر یک مهاجم بتواند بر مدافع مستقیم خود غلبه کرده و امتیاز کسب کند، اجباری به اجرای بازی دونفره نیست.
- هر چند مهاجم با توپ در صورتی که بتواند از مدافع عبور کند، نیازی به ارسال توپ به هم‌بازی خود ندارد، اما این بدان معنی نیست که همیشه وی مجوز اجرای یک بازی ۱ـon ـ۱ را دارد.
- وجود سایر مدافعان در بازی، چیزی از مسئولیت‌های سنگین یک مدافع در مقابل مهاجم مستقیم خود کم نمی‌کند.

رعایت اصول اجرای مهارت‌های مهاجم (با توپ و بدون توپ) و اصول کلی دفاع، در یک بازی ۲ـon ـ۲ حائز اهمیت است.

جدول ۱۴ـ توصیه‌های مهم در بازی ۲ـon ـ۲، به مهاجمان، مدافعان

مهاجمان	مدافعان
■ رعایت تمام اصول تهاجمی و تقدم بازی ۱ـon ـ۱ توسط مهاجم یا مالک توپ ضروری است. ■ مهاجم بدون توپ با استفاده از انواع نفوذها (برش‌ها) و گول‌ها خود را در موقعیت دریافت پاس قرار دهد. ■ مهاجم بدون توپ با دور شدن از مهاجم مالک توپ، فضای کافی برای اجرای حرکات وی فراهم آورد، مگر در اجرای مهارت سد کردن. ■ مهاجم بدون توپ، همیشه آماده اجرای ریباند شوت ناموفق هم‌تیمی خود باشد.	■ رعایت تمام اصول تدافعی و تقدم بازی ۱ـon ـ۱ توسط مدافع در مقابل مهاجم مالک توپ ضروری است. ■ مدافع مهاجم بدون توپ، از هرگونه حرکت وی جهت دریافت یک پاس آسان جلوگیری کند. ■ مدافع مهاجم بدون توپ، در صورت حرکت مهاجم مستقیم خود به سمت ضعیف حمله، روی خط حلقه به‌حلقه، آمادهٔ کمک دفاعی به هم‌تیمی خود بماند. ■ مدافع مهاجم بدون توپ، آماده «باکس آوت» مهاجم مستقیم خود در ریباند باشد.

دو نمونه تاکتیک در بازی دو نفره بسکتبال در اینجا ارائه می‌شود.

«پاس برو»[1]: ابتدایی‌ترین بازی دو نفره است که دارای انواع مختلفی می‌باشد. در اینجا به ساده‌ترین نوع آن اشاره می‌شود.

حرکات مهاجمان در بازی «پاس برو»:

- مهاجم با توپ اقدام به بازی «یک علیه یک» می‌کند و در صورت عدم موفقیت وی آنگاه،
- مهاجم بدون توپ با اجرای گول اقدام به «برش به سمت حلقه» نموده و پس از دریافت توپ اقدام به شوت می‌کند (شکل ۷۱).



شکل ۷۱ـ تاکتیک پاس برو

۱ـ Give and Go

حرکات مدافعان علیه بازی «پاس برو»:

- دفاع از مهاجم با توپ، به‌صورت «دفاع نزدیک» است و مدافع باید امکان اجرای «سه تهدید» را از وی بگیرد.
- دفاع از مهاجم بدون توپ، به‌صورت «دفاع از مسیر پاس/ دینای» است و مدافع باید امکان دریافت پاس راحت و همچنین اجرای برش به سمت حلقه را از وی بگیرد.
- در صورت نفوذ مهاجم بدون توپ به سمت حلقه، مدافع وی باید در مسیری بین او و توپ و سایه‌به‌سایهٔ او، به سمت حلقه حرکت کند.
- در صورت ارسال پاس توسط مهاجم با توپ به هم‌تیمی، مدافع وی باید امکان نفوذ وی به حلقه و ریباند احتمالی را از او سلب کند.

نکته

مهاجم بدون توپ، بر اساس:

۱ پست بازی (فوروارد / بازیکن پیرامونی و سانتر / بازیکن محوری)

۲ محل قرارگیری در زمین

۳ موقعیت مدافع، از هر یک از برش‌های مناسب استفاده می‌کند.

«**سد و چرخش**»[۱]: یکی از متداول‌ترین بازی‌های دو نفره است که بین دو بازیکن در پست‌های مختلف انجام می‌شود.

در اینجا یک نمونه بسیار متداول بازی دو نفره سانتر (پست ۴ و ۵) و گارد راس (پست ۱) به عنوان بازیکن با توپ، اشاره می‌شود.

حرکات مهاجمان در بازی «سد و چرخش»:

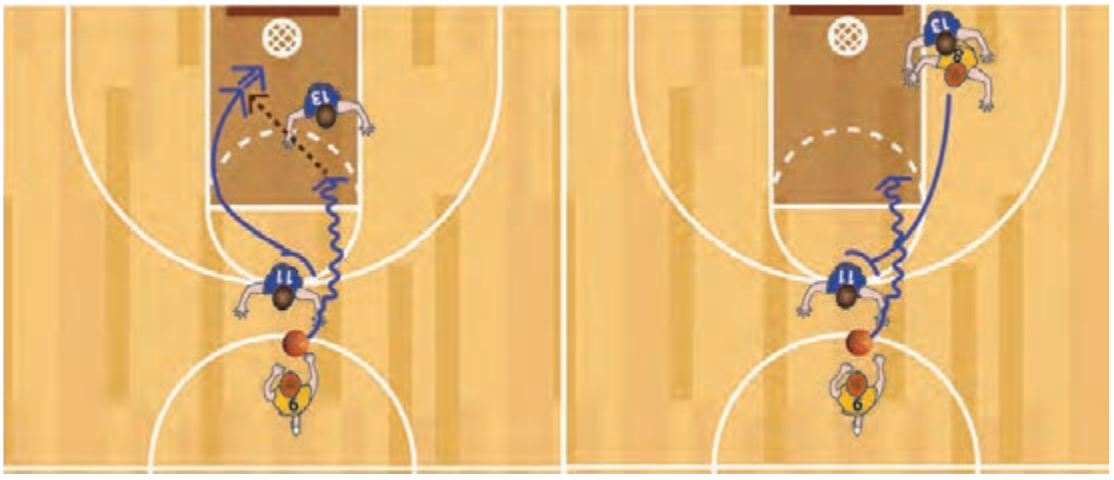
- مهاجم با توپ (گارد راس / بازیکن پیرامونی) اقدام به ۱ـon‌ـ۱ می‌کند، در صورت عدم موفقیت وی، آنگاه مهاجم بدون توپ (سانتر / بازیکن محوری) از زیر حلقه، با اجرای «برش سریع» مدافع مستقیم وی را سد می‌کند و گارد راس با استفاده از سد هم‌تیمی خود، با انجام «برش به سمت حلقه» نفوذ می‌کند.
- سانتر پس از عبور کامل گارد راس، با انجام چرخش خارجی و نفوذ به سمت حلقه، خود را در مسیر دریافت پاس قرار می‌دهد.
- هر یک از دو بازیکن که آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۷۲).

حرکات مدافعان در بازی «سد و چرخش»:

- مدافع بازیکن بدون توپ با اقدام حرکت سد توسط وی، به هم تیمی‌خود اعلام «سوئیچ»[۲] کرده و مهاجم مستقیم خود را با وی تعویض می‌کند تا در هنگام سد، از دفاع وی جا نماند.

۱ـ Pick and Roll

۲ـ Switching (تعویض یار دفاعی توسط دو مدافع هم‌تیمی)



۱ حرکت ایجاد سد سانتر و نفوذ گارد راس ۲ حرکت چرخش و نفوذ سانتر پس از عبور گارد راس

شکل ۷۲ـ تاکتیک سد و چرخش

- در هر شرایطی که یکی از مدافعان در دفاع در مقابل حرکات دو نفره مهاجمان دچار اشکال شد با اعلام «هلپ /کمک»[1] از هم‌تیمی خود تقاضای کمک دفاعی کند.
- در صورتی که مربی به مدافعان مجوز سوئیچ کردن (تعویض یاران دفاعی) را نداده باشد، مدافع آزادشونده باید با برداشتن یک گام بلند، از تله سد ایجاد شده خارج شود.

نکته

حال که با دو نمونه تاکتیک دو علیه دو آشنا شدید، بهتر است بدانید که یک بازیکن پس از پاس دادن، چندین موقعیت برای خود می‌تواند به‌وجود آورد (شکل ۷۳).

۱ پاس دادن و «برش به سمت حلقه» (موقعیت اول)
۲ پاس دادن و دور شدن از توپ (موقعیت دوم)
۳ پاس دادن و ایجاد سد برای دریافت‌کننده (موقعیت سوم)
۴ پاس دادن و حرکت به سمت توپ و دریافت پاس «دست به دست»[2] (موقعیت چهارم)
۵ پاس دادن و حرکت از پشت بازیکن دریافت‌کننده (موقعیت پنجم)
۶ پاس دادن و «برش عمقی» در سمت قوی حمله / سمت توپ (موقعیت ششم)

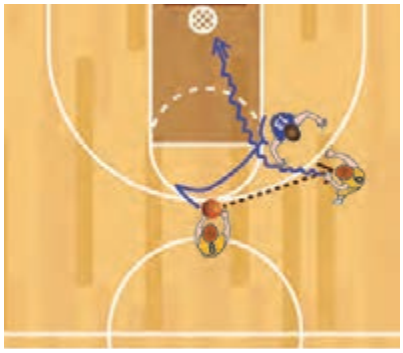
۱ـ Help
۲ـ Flip/Hand off pass



۱ موقعیت اول



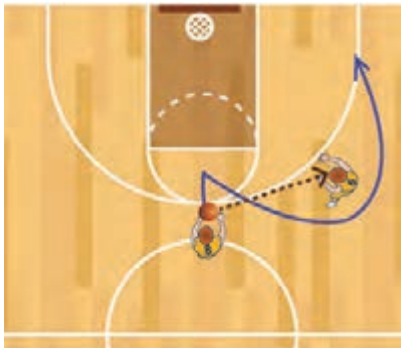
۲ موقعیت دوم



۳ موقعیت سوم



۴ موقعیت چهارم



۵ موقعیت پنجم



۶ موقعیت ششم

شکل ۷۳ـ موقعیت‌های دو علیه دو

هر یک از این موقعیت‌ها، امکان یک بازی دو مهاجم علیه دو مدافع را فراهم می‌کند.

فعالیت کلاسی

حال که تا حدودی با اصول بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع آشنا شدید، روند تمرینی ۱ـon_۱ را در ۲ـon_۸ نیز با تغییرات جزیی انجام دهید تا به مهارت کافی دست پیدا کنید.

تمرین دو مهاجم بدون مدافع	۲_on_۰
تمرین دو مهاجم در مقابل قیف‌ها	۲_on_cons
تمرین دو مهاجم در مقابل دو مدافع پویا و محدود	۲_on_۲ limit
تمرین دو مهاجم در مقابل دو مدافع تهاجمی و رقابتی	۲_on_۲ competion

نکته

مهم‌ترین نکته‌ای که در بازی دو مهاجم در مقابل دو مدافع باید در نظر داشته باشیم آن است که هر مهاجم قبل از اقدام به اجرای حرکات دو نفره باید ابتدا اصول ۱ـon_۱ را اجرا کند و در صورت عدم امکان عبور از مدافع مستقیم، وارد مرحله حرکات ۲ـon_۲ شود.

ارزشیابی بازخوردی

- توصیه‌های مهم در بازی ۱ـ on ـ۱ را بنویسید.
- توصیه‌های مهم در بازی ۲ـ on ـ۲ را بنویسید.

بازی سه مهاجم علیه سه مدافع

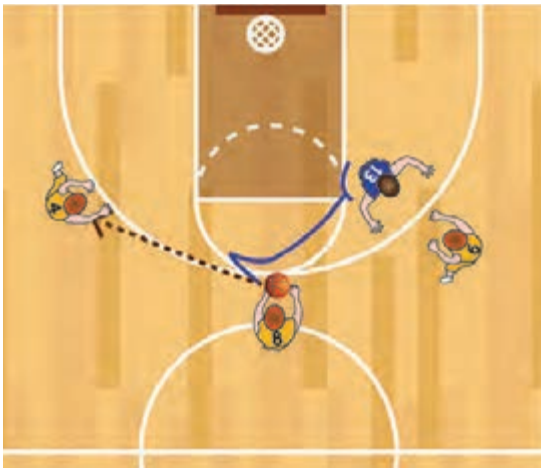
با توجه به اینکه بازی دو مهاجم علیه دو مدافع، الفبای بازی بسکتبال است، با اضافه شدن یک مهاجم و یک مدافع دیگر، می‌توان تاکتیک‌های جدیدتری ارائه نمود، اما اساس کار در بازی سه مهاجم، در حرکات دو مهاجم نیز ارائه شده است.

در اینجا دو نمونه تاکتیک در بازی سه نفره ارائه می‌شود.

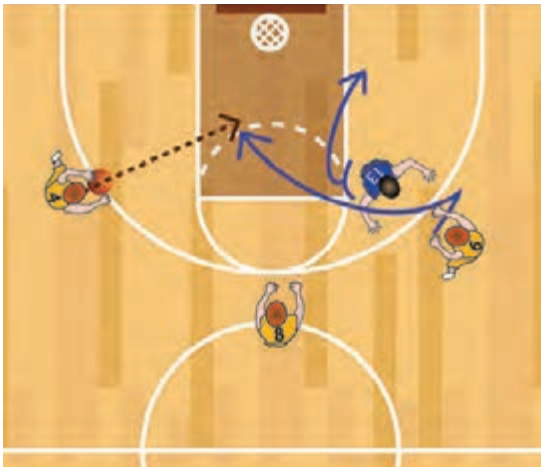
«**سد مخالف سمت توپ**»[۱]: این بازی معمولاً بین بازیکنان پیرامونی (گاردها و فورواردها) رایج است:

حرکات مهاجمان در بازی «سد مخالف سمت توپ»:

- مهاجم با توپ (گاردراس/ بازیکن پیرامونی) پس از ارسال پاس، به سمت مخالف پاس، حرکت می‌کند و برای مهاجم بدون توپ، ایجاد سد می‌کند.
- مهاجم بدون توپ، با استفاده از سد، به سمت حلقه نفوذ می‌کند و از مهاجم با توپ، یک پاس راحت دریافت می‌کند.
- مهاجم سدکننده، پس از عبور کامل هم‌تیمی خود، با یک چرخش، خود را در موقعیت جدیدی قرار می‌دهد.
- هر کدام از مهاجمان آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۷۴).



۱ پاس و حرکت به سمت مخالف



۲ دریافت پاس مهاجم آزاد و چرخش مهاجم سدکننده

شکل ۷۴ـ تاکتیک سد مخالف سمت توپ

۱ـ Pick away from the ball

حرکات مدافعان علیه بازی «سد مخالف سمت توپ»:

- کلیه اصول حرکات مدافعان علیه بازی «سد و چرخش» رعایت شود.

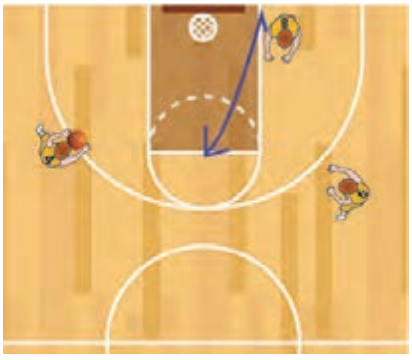
۲ **بازی «برش قیچی/ ضربدری»**: این بازی متداول‌ترین و کاراترین بازی سه نفره است که معمولاً توسط دو بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری (اکثراً سانتر بالا) انجام می‌شود.

حرکات مهاجمان در بازی ضربدری:

- سانتر (بازیکن محوری) با انجام یک برش سریع، از منطقهٔ سانتر پایین به سانتر بالا می‌آید.
- مهاجم با توپ (بازیکن پیرامونی)، پس از ارسال پاس به وی، از **کنار** او و از **سمت مخالف**، به طرف حلقه نفوذ می‌کند و در موقعیت دریافت پاس مجدد قرار می‌گیرد.
- با عبور مهاجم با توپ، مهاجم بدون توپ (پیرامونی) نیز از **کنار** سانتر و از **سمت مخالف**، به طرف حلقه نفوذ می‌کند و در موقعیت دریافت پاس قرار می‌گیرد.
- با عبور هر دو بازیکن پیرامونی، سانتر (بازیکن محوری) به سمت حلقه **چرخش** کرده و از یکی از سه موقعیت به دست آمده استفاده می‌کند (دو موقعیت پاس به هم‌تیمی‌ها، یک موقعیت شوت خودش)
- هر کدام از بازیکنان که آزاد باشند، شوت می‌کنند (شکل ۷۵).

حرکات مدافعان علیه بازی ضربدری:

- با توجه به حرکت ضربدری بازیکنان پیرامونی، به مدافعان این دو بازیکن توصیه می‌شود از تکنیک سوئیچ‌کردن استفاده نمایند.



۱ برش سریع سانتر



۲ حرکت ضربدری دو بازیکن پیرامونی



۳ موقعیت شوت یا پاس بازیکن سانتر

شکل ۷۵ـ تاکتیک ضربدری / برش قیچی

بازی ترکیبی/ حرکات پنج علیه پنج

حال‌که با اصول بازی دو مهاجم علیه دو مدافع، و سه مهاجم علیه سه مدافع آشنا شدید، با اضافه شدن دو مهاجم و دو مدافع دیگر، می‌توان تاکتیک‌های کامل و پنج نفره بسکتبال را اجرا نمود.
در اینجا دو نمونه تاکتیک در بازی پنج نفرعلیه پنج نفر ارائه می‌شود.

تاکتیک حمله و دفاع چهار بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری (شکل ۷۶)



۱ ابتدا بازیکن ۱ توپ را به بازیکن ۲ پاس می‌دهد.

۲ مدافع ۲ با توجه به خط مهاجم دفاع «نزدیک/کلوز» و مدافعان ۱ و ۵ با توجه به خط حلقه به حلقه و سمت قوی حمله از دفاع «از مسیر پاس/دینای» و مدافعان ۳ و ۴ با توجه به سمت ضعیف حمله از دفاع «باز/ اپن» استفاده می‌کنند.

۳ بازیکن ۱ و بازیکن ۴ برش قیچی را با بازیکن پست بالا (شماره ۵) انجام می‌دهند (۱ اول عبور می‌کند).

۴ مدافعان ۱ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوییچ» مهاجمان خود را تعویض کنند. مدافع ۱ از بازیکن ۴ دفاع «دینای» و مدافع ۴ از بازیکن ۱ دفاع «اپن» می‌کند.

۵ بازیکن ۳ برای دفاع از ضدحمله تیم مقابل به بالای قوس می‌آید.

۶ مدافع ۳ از حالت دفاع «اپن» به حالت دفاع «دینای» تغییر می‌کند.



۱ بازیکن ۴ در پست پایین امکان دریافت پاس، Roll و شوت دارد.

۲ مدافع ۱ برای جلوگیری از نفوذ وی از او دفاع «Drop Step» می‌کند.

۳ بازیکن ۲ در صورت امکان توپ را به ۴ پاس و در غیر این‌صورت توپ را به بالای قوس (محوطه کلید) به بازیکن ۳ پاس می‌دهد.

۴ مدافع ۳ از مهاجم خود دفاع «نزدیک» را به‌کار می‌برد.

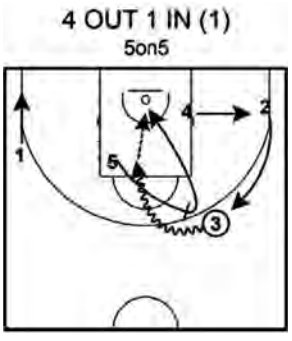
۵ اگر بازیکن ۵ (سانتر بالا) توپ را دریافت کند، بلافاصله شوت می‌کند.

۶ مدافع ۵ با دفاع «نزدیک» از او دفاع می‌کند.

۷ بازیکن ۱ در تمام شرایط در سمت ضعیف حمله، آماده دریافت پاس و اقدام به شوت یا نفوذ می‌باشد.

۸ مدافع ۴ از وی دفاع «اپن» می‌کند.

در صورت انتقال توپ به بالای قوس



شکل ۷۶ـ تاکتیک چهار بازیکن پیرامونی و یک بازیکن محوری

۱ بازیکن ۵ برای بازیکن ۳ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل بازیکن ۳ به سمت داخل Roll می‌کند، تا در یک «برش سریع» توپ را از ۳ دریافت کند.

۲ با توجه به اختلاف قد بازیکنان ۳ و ۵ (سانتر) مدافعان نباید «سوئیچ» کنند. مدافع ۳ از او دفاع «نزدیک» می‌کند.

۳ بازیکن ۲ برای جلوگیری از ضدحمله تیم مقابل به بالای قوس می‌رود.

۴ مدافع ۲ با توجه به خط توپ از او به حالت «دینای» دفاع می‌کند.

۵ بازیکن ۴ برای ایجاد فضا به گوشه می‌رود.

۶ مدافع ۱ از او دفاع «دینای» می‌کند.

۷ بازیکن ۵ پس از Roll به سمت حلقه و در صورت پوشش دفاعی بازیکن ۳، توپ را دریافت و شوت می‌کند.

۸ مدافع ۵ از او دفاع «نزدیک» می‌کند.

تاکتیک پنج بازیکن پیرامونی (شکل ۷۷)



۱ بازیکن ۱ توپ را به بازیکن ۲ پاس می‌دهد و با اجرای یک گول «برش به سمت حلقه» را انجام می‌دهد.

۲ مدافع ۱ با دفاع «از مسیر پاس/ دینای» تا زیر حلقه با او حرکت می‌کند.

۳ بازیکن ۳ جایگزین بازیکن ۱ می‌شود و از ضدحمله احتمالی حریف ممانعت می‌کند.

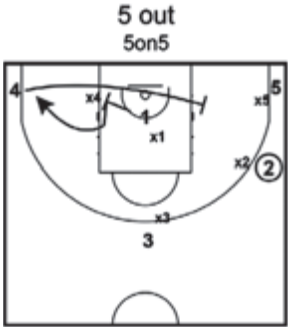
۴ مدافع ۳ در حالت دفاع«از مسیر پاس/دینای» با وی حرکت می‌کند.

۵ بازیکن ۲ با دریافت توپ، آماده ارسال پاس به بهترین مهاجم خواهد بود.

۶ مدافع ۲ به محض دریافت توپ توسط مهاجم خود، از دفاع «از مسیر پاس/ دینای» در حالت دفاع «نزدیک» قرار می‌گیرد.

۷ در این زمان بازیکنان ۴ و ۵ برای ایجاد فضا در جای خود ثابت هستند.

۸ مدافع بازیکن ۴ (سمت ضعیف حمله) با دفاع «باز/ اپن» و مدافع بازیکن ۵ (سمت توپ) در حالت دفاع «از مسیر پاس / دینای» قرار دارند.



۱ بازیکن ۱ در صورت عدم دریافت پاس از بازیکن ۲ برای بازیکن ۴ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل ۴ از سد ایجاد شده به سمت بیرون Roll می‌کند.

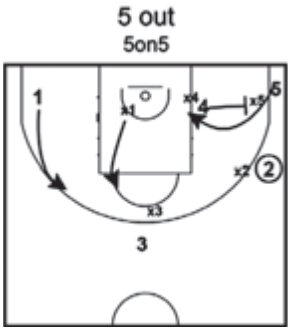
۲ مدافع ۱ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوئیچ» مهاجمین خود را تعویض کنند. در این حالت مدافع ۴ از بازیکن ۱ دفاع «اپن» می‌کند.

۳ بازیکن ۴ با یک «برش عمقی» در موقعیت دریافت پاس از ۲ قرار می‌گیرد.

۴ مدافع ۱ می‌تواند در حین عبور وی در مسیر از وی دفاع «زیر حلقه» کند.

۵ بازیکن ۲ در حین اجرای حرکت بازیکنان ۱ و ۴ با بازیکنان ۵ و ۳ پاسکاری می‌کنند تا تمرکز مدافعان خود را برهم زنند.

۶ مدافعان ۲ و ۳ و ۵ بر اساس حرکت توپ مرتباً از دفاع مناسب در مقابل مهاجمان خود استفاده می‌کنند.



شکل ۷۷ـ تاکتیک پنج بازیکن پیرامونی

۱ بازیکن ۴ در صورت عدم دریافت پاس از یکی از هم‌تیمی‌ها برای بازیکن ۵ ایجاد سد می‌کند و پس از عبور کامل ۵ از سد ایجاد شده به سمت بیرون Roll می‌کند.

۲ مدافع ۵ و ۴ می‌توانند با اعلام «سوئیچ» مهاجمین خود را تعویض کنند. در این حالت مدافع ۴ و ۵ از بازیکنان دفاع «دینای» می‌کنند.

تذکر: در صورت دریافت پاس توسط بازیکن ۵، مدافع وی برای ممانعت از نفوذ وی به حلقه از دفاع «Drop Step» استفاده می‌کند.

۳ بازیکن ۵ در صورت عدم نفوذ به حلقه،توپ را در حرکت «پاس برو» به بازیکن ۲ که به سمت حلقه نفوذ کرده پاس می‌دهد.

۴ در این زمان، مدافع۲ از دفاع «دینای» و مدافع ۴ از دفاع «نزدیک/کلوز» و مدافع ۵ و ۳ از دفاع «دینای» و مدافع ۴ از دفاع «اپن» استفاده می‌کنند.

بسکتبال ۳ علیه ۳

- آیا می‌دانید در هر دوره بازی‌های المپیک، ورزش‌های جدید و یا شکل جدید ورزش‌ها معرفی می‌شوند؟
- می‌توانید برخی رشته‌های جدید و برخی از شکل جدید ورزش‌ها را در المپیک ۲۰۲۰ توکیو نام ببرید؟
- به‌نظر شما علت تغییرات در نوع ورزش‌ها یا شکل اجرا در المپیک‌ها به‌عنوان بزرگ‌ترین رویداد ورزشی چیست؟
- آیا می‌دانید، شایستگی شغلی مربیگری بسکتبال ۳ نفره برای شما به‌عنوان فارغ‌التحصیل هنرستان تربیت بدنی بیش از مربیگری بسکتبال کلاسیک فراهم می‌شود.

به‌هرحال آنچه که تاکنون خواندید، درباره یک بسکتبال کلاسیک بود که در سال ۱۸۹۱، توسط یکی از اساتید رشته تربیت بدنی در کالج «اسپرینگ فیلد»[۱]، «ایالت ماساچوست»[۲] امریکا، به‌نام دکتر «جیمز نی اسمیت»[۳]، ابداع شد. یک بازی بین دو تیم ۵ نفره، ۳ داور، یک کادر فنی، در یک زمین مستطیل به عرض ۱۴ـ۱۵ متر در ۲۶ـ۲۸ متر و دو حلقه از جنس فایبرگلاس و کلاً یک بسکتبال با هزینه‌های بالا. بسکتبالی که بیشتر در تیم‌های حرفه‌ای مثل لیگ حرفه‌ای امریکا، توجیه اقتصادی دارد.

اما وقتی در المپیک تابستانی ۲۰۲۰ توکیو (که به‌دلیل پاندومی[۴] کووید ۱۹ در سال ۲۰۲۱ برگزار شد) در کنار بسکتبال کلاسیک، مسابقات بسکتبال ۳ نفره نیز برگزار شد، توجه همگان به این ورزشِ معروف به ورزش دانشگاهی بیشتر جلب شد. هرچند تا قبل از آن در سال ۲۰۰۷ توسط فدراسیون جهانی بسکتبال (FIBA) در بازی‌های داخل سالن در شهر ماکائوی چین به رسمیت شناخته شده بود و در سال ۲۰۱۰ نیز در بازی‌های المپیک تابستانی جوانان در سنگاپور توسط کمیته بین‌المللی المپیک (IOC) رسمیت یافت.

در واقع این نوع بسکتبال قدمتی دیرینه دارد و از اوایل قرن نوزدهم در محله سیاهپوستان امریکا در خیابان بازی می‌شد و به «بسکتبال خیابانی»[۵] معروف بود. در سال ۱۹۴۰ هم اولین تورنمنت بسکتبال خیابانی توسط معلم و مربی زمین ورزش «پارک شهر»[۶] محله هارلم در شهر نیویورک، به‌نام روکر[۷] برگزار شد.

امروزه الگوهای زمین بسکتبال ۳ نفره بسیار متنوع است و از زمین‌های ساده و ارزان تا زمین‌های پیشرفته‌تر وجود دارند. ضمن ارائه چند نمونه، پیشنهاد می‌شود، درباره ایجاد و ساخت زمین‌های بسکتبال ۳ نفره، به‌عنوان یک شایستگی شغلی بیشتر تعمق کنید (شکل ۷۸).



زمین ساده در حیاط خانه



زمین ساده در پارک

۱ـ Spring Field
۲ـ Massachusetts State
۳ـ James Naismith
۴ـ Pandemic covid 19
۵ـ Street / Black Basketball or Street Ballers
۶ـ City Park
۷ـ Rucker



زمین حرفه‌ای در پارک



زمین دو منظوره (بسکتبال و تنیس) در پارک

شکل ۷۸ـ نمونه‌هایی از زمین بسکتبال ۳ نفره

برای درک بهتر تفاوت‌های بسکتبال ۳ نفره با بسکتبال کلاسیک به جدول ۱۵ توجه کنید.

جدول ۱۵ـ مقایسه اجمالی بسکتبال ۳ نفره با بسکتبال کلاسیک

	بسکتبال ۳ نفره	بسکتبال کلاسیک
اجرا	■ زمان بازی ۱۰ دقیقه یا کسب ۲۱ امتیاز ■ ساختار قانونی ساده‌تر، با یک داور زمین ■ بازی با ۳ بازیکن اصلی و ۱ ذخیره ■ بدون وجود مربی در بازی ■ بازی در نیمه زمین، یک حلقه و توپ سایز زنان	■ زمان بازی ۴۰ دقیقه بدون محدودیت امتیاز ■ ساختار کاملاً قانون‌مند با سه داور زمین ■ بازی با ۵ بازیکن اصلی و ۷ ذخیره ■ وجود کادر مربیگری (سرمربی، مربی تمرینی، بدنساز، آنالیزور و سرپرست)[۱] ■ بازی در مستطیل کامل بسکتبال، دو حلقه و انواع توپ
تحلیل	امکان توسعه و گسترش بسکتبال ۳ نفره و به تبع آن بسکتبال کلاسیک براساس مکان و امکانات ساده‌تر زمان کمتر، نیروی انسانی و بازیکنان کمتر	
رویکرد[۲]	■ اولویت بازیکن ـ محوری[۳] ■ اولویت در اجرای مهارت‌های فردی ■ بازی براساس استراتژی و نگرش بازیکنان ■ عدم وجود تاکتیک‌های تیمی، حتی یارگیری	■ اولویت تیم ـ محوری[۴] ■ اولویت در اجرای تاکتیک‌های تیمی ■ بازی براساس استراتژی و نگرش کادر فنی ■ به‌کارگیری تاکتیک‌های منطقه‌ای، یارگیری و ترکیبی
تحلیل	تغییر استراتژی مربیگری و تمرین از رویکرد بازیکنان (اولویت تاکتیک) در قیاس با عملکرد **عالی**	عملکرد عالی[۵] تیم، با بهره‌گیری از عملکرد **مطلوب**[۶] تک‌تک بازیکنان در کنار هم (اولویت تکنیک)
بدنسازی	■ سرعت **حداکثر**[۷] در هر حمله (۱۲ ثانیه) ■ چابکی **حداکثر** در تغییر وضعیت در مهارت‌های فردی و «انتقال حمله به دفاع و بالعکس»[۸] ■ استقامت سرعتی حداکثر (عدم بازیابی در بازی)	■ سرعت **مطلوب** در هر حمله (۲۴ ثانیه) ■ چابکی **مطلوب** فردی در تغییر وضعیت در مهارت‌های فردی و «انتقال حمله به دفاع و بالعکس» ■ استقامت سرعتی **مطلوب** با بازیابی (با ۷ بازیکن ذخیره)
تحلیل	بدنسازی با توجه به فضای کوچک (نیمه زمین)، موقعیت‌های لحظه‌ای (چابکی)، پیوستگی و جابه‌جایی‌های زیاد (سرعت)، تغییر وضعیت و عدم امکان توقف جهت بازیابی (استقامت سرعتی)	
روانی	■ اعتمادبه‌نفس، خودباوری، استقلال، انگیزه بسیار بالا	■ اعتماد به خود و تیم و مربی، همکاری گروهی، مسئولیت‌پذیری و اشتراک مساعی بسیار بالا
تحلیل	توجه به رویکردهای تمرینی مبتنی بر ویژگی‌های موردنظر در بازی ۳ نفره یا کلاسیک	

۱ـ Head coach; Trainer; Fitness trainer; Analyst; Manager
۲ـ Approach
۳ـ Player-Oriented/ Solo Play
۴ـ Team-Oriented/ Teamwork
۵ـ Perfect
۶ـ Optimum
۷ـ Maximum
۸ـ Transition

آنچه که در جدول صفحه قبل حایز اهمیت و توجه است، تأکید بر تفاوت‌های بسکتبال ۳ نفره با بسکتبال کلاسیک است. بارزترین این تفاوت‌ها عامل سرعت است، خواه در شکل اجرای سریع حرکات، خواه به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های چابکی و خواه به‌عنوان عامل ترکیبی با استقامت.
بنابراین در تحقق اهداف شما به‌عنوان مربی بسکتبال ۳ نفره، آنچه به‌عنوان شایستگی شغلی مطرح است، شناسایی دقیق عامل سرعت و کاربرد آن در بسکتبال ۳ نفره است، زیرا بسکتبال ۳ نفره در تکنیک‌های فردی تفاوتی با بسکتبال کلاسیک ندارد. تفاوت اصلی در شیوه اجرای تکنیک‌هاست.

نکته

با توجه به عدم وجود ترجمه تخصصی در مورد واژه‌های کلیدی در بحث عوامل مهم و متمایزکنندهٔ بسکتبال ۳ نفره از بسکتبال کلاسیک، عامداً در این بخش از واژه‌های انگلیسی استفاده می‌شود.

سرعت عامل حیاتی بسکتبال ۳ نفره

هرچند ممکن است، در مباحث کتاب آمادگی جسمانی با مفهوم کلی سرعت آشنا شده باشید، اما هر رشته ورزشی از مفاهیم کلی، مفاهیم خاص خود را نیاز دارد. بنابراین در این‌جا نگاه موشکافانه‌ای به واژه‌های پرکاربرد سرعت در بسکتبال ۳ نفره خواهیم داشت:
در متون مختلف انگلیسی، کلمات بسیاری می‌بینید که اکثر آنها را معادل کلمه سرعت ترجمه می‌کنند. اما احتمالاً در متون تخصصی و علمی، هریک معانی مختلفی دارند. به این چند واژه توجه کنید.
Speed, Sprint, Velocity, Quickness, Acceleration…

- به‌نظر شما یک بازیکن بسکتبال ۳ نفره برای موفقیت، به کدام‌یک از این عوامل بیشتر نیاز دارد.
- به‌طور مشخص بسکتبال ۳ نفره نسبت به بسکتبال کلاسیک روی کدام عامل بیشتر متمرکز است.

برای پاسخ به این سؤالات لازم است تا با سه مفهوم مهم و کاربرد آنها در بسکتبال ۳ نفره آشنا شوید.
Speed: به معنی سرعت، برکمیت (quantify) سرعت دارد. یعنی حرکت خطی[1] بین دو نقطه الف و ب است، که با هدف غلبه نیروی ورزشکار برای طی کردن بیشترین مسافت در کمترین زمان (d/t) انجام می‌شود و آن را با کرنومتر اندازه می‌گیریم.
Speed، به معنای آن است که ورزشکار تلاش می‌کند مرکز ثقل بدن خود را حتی‌المقدور در یک خط موازی با زمین ثابت نگاه دارد و بدنش بالا و پایین نرود.

تذکر

۱ لازم به ذکر است که در علم فیزیک برای تبیین مفهوم سرعت، علاوه بر کمیت حرکت (Speed)، جهت حرکت نیز اهمیت دارد، بنابراین از واژه Velocity استفاده می‌شود، که در آن، سرعت به‌عنوان یک بردار (کمیت + جهت حرکت) تعریف می‌شود.

۲ در اجرای تکنیک‌های ورزشی، برای تبیین یک حرکت سریع که نیاز به حضور قابل توجه سیستم عصبی (اعم از واکنش سریع، سرعت در تصمیم‌گیری و جابه‌جایی سریع) داشته باشد، از کلمه Quickness استفاده می‌شود و برای معادل فارسی آن واژه تندی را به‌کار می‌بریم.

۱ـ Linear



شکل ۷۹ـ حرکت دریبل سریع (speed) در بسکتبال

■ بیشترین کاربرد speed در ورزش، با تأکید بر موقعیت مرکز ثقل، در رشته‌های اتومبیل‌رانی، دوچرخه‌سواری، یک حرکت سریع دست در ورزش‌های رزمی، یک حرکت پا سریع در یک شوت فوتبال، در بخشی از مسابقه دو و شنای سرعت و... دیده می‌شود.

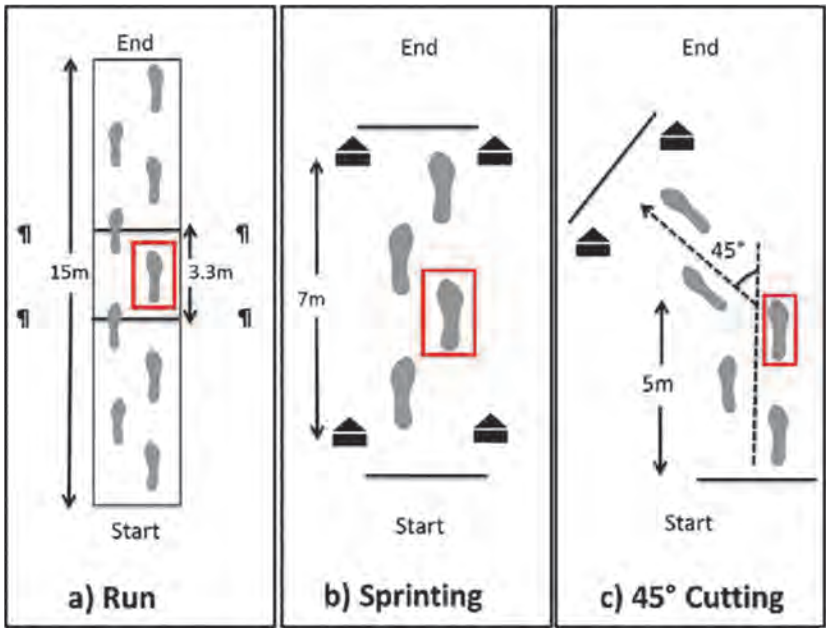
در بسکتبال ۳ نفره هرچند بازیکن تلاش می‌کند با حداکثر سرعت حرکت کند، اما مطمئناً با آنچه که در مسابقات سرعتی روی می‌دهد تفاوت دارد. به هر حال با توجه به هدف، یعنی، غلبه نیرو بر زمان، انجام حرکات سرعتی ضروری است. در شکل ۷۹، کنترل زمان دریبل‌کردن، می‌تواند موجب افزایش speed بازیکنان شود.

Sprint: به معنی تأکید بر کیفیت (qualify) سرعت است. اگر در speed، فقط حرکت در حداقل زمان مدنظر است، در sprint، چگونگی گام‌برداری یک ورزشکار در حین سرعت اهمیت دارد.

وقتی می‌گوییم با همهٔ سرعتت بدو/ سریع بدو، یعنی از speed صحبت می‌کنیم. اما وقتی می‌گوییم با همه سرعت مسابقه بده، یعنی از sprint صحبت می‌کنیم. یا به‌عبارتی، منظور ما، طی کردن مسافت یا مسافت‌های موردنظر ورزشکار با بیشترین و بهترین سرعت ممکن (traverse in sprinting) در مسابقه است. در تمرین speed شکل ۷۴، تأکید بر چگونگی سریع دریبل‌کردن (تعداد و طول گام‌ها و نیز تعداد و ارتفاع دریبل کردن‌ها) برای طی کردن طول نیمه زمین در شرایط بازی بسکتبال، می‌تواند موجب افزایش sprint بازیکنان شود.

■ متداول‌ترین کاربرد sprint را در ورزش، شنا یا دو ۱۰۰ متر سرعت (۱۰۰ m sprint) در مسابقات جهانی و المپیک شنیده‌اید. در این مورد نیز رکورد شناگر یا دونده نتیجهٔ سرعت مسابقه ۱۰۰ متر است، نه سرعت شنا کردن یا دویدن یک مسافت مشخص، زیرا رکورد نهایی از ترکیب واکنش سریع (quick reaction time) و انفجاری (explosive) در استارت، همراه با شتاب افزاینده، سپس طی کردن بخشی از مسافت ۱۰۰ متر، با تولید حداکثر نیرو (maximum force) به‌دست می‌آید (شما مطمئناً در کتاب دو و میدانی با این مفاهیم به‌خوبی آشنا شده‌اید و می‌دانید مسابقه ۱۰۰ متر سرعت، فراتر از سریع دویدن ساده است).

در بسکتبال ۳ نفره، بازیکن تلاش می‌کند در طول ۱۰ دقیقه زمان بازی، با استارت‌های سریع، گول‌های سریع و فرارهای سریع، مسیرهای موردنظر را درون نیمه زمین بسکتبال ۱۱ـ۱۵ متری طی کند. اما آنچه در این‌جا اهمیت پیدا می‌کند، فقط تند دویدن نیست، بلکه چگونه دویدن نیز اهمیت دارد. اندازه هر گام (گاهی گام بلند، گاهی گام کوتاه) و محل قرارگیری گام‌ها در هر حرکت از اهمیت خاصی برخوردار است. این به معنی کیفیت گام‌برداری در بسکتبال است. شکل ۸۰ مفهوم تأکید بر کیفیت حرکت پاهای یک بازیکن بسکتبال را در sprint نسبت به دویدن (running) نشان می‌دهد.



شکل ۸۰ــ مفهوم تأکید بر کیفیت گام‌برداری هدفمند بازیکن بسکتبال با رویکرد افزایش sprint

تأکید بر کیفیت گام‌برداری در طی کردن مسافت حدود ۷ متر با ۵ گام در run، در مقایسه با طی کردن مسافت ۷ متر با ۴ گام در sprint و تأکید به محل قرارگیری گام‌ها در نفوذ ۴۵ درجه. این شیوه توجه موشکافانه، رویکرد مربی نسبت به نحوه آموزش و تمرین بازیکنان جهت توسعه سرعت بازی بسکتبال ۳ نفره را تغییر می‌دهد.

Acceleration: به معنی شتاب است. به‌عبارتی ساده، یعنی تغییرات سرعت در واحد زمان. بنابراین در مبحث موردنظر ما باید ۴ حالت شتاب را به‌خوبی بدانید (البته مطمئناً در درس فیزیک با این مفهوم آشنا شده‌اید).

شتاب افزاینده یا مثبت: وقتی که سرعت رو به افزایش است (بازیکن پس از دریافت در حالت ساکن، اقدام به حرکت سریع به سمت حلقه می‌کند یعنی سرعت وی از صفر به بالا افزایش می‌یابد).

شتاب کاهنده یا منفی: وقتی که سرعت رو به کاهش است (بازیکن بعد از نفوذ سریع، برای اقدام شوت در زیر حلقه، باید سرعت خود را به صفرکاهش دهد).

شتاب ثابت: وقتی است که سرعت یکنواخت باشد (بازیکن بدون تغییر سرعت یا تغییر جهت در زمین حرکت کند).

شتاب صفر: وقتی‌که ورزشکار ساکن باشد (بازیکن در زمین ایستاده باشد یا متوقف شود).

در بسکتبال ۳ نفره، بازیکنان باید برای داشتن شتاب افزاینده در آغاز هر حرکت، شتاب کاهنده برای توقف‌ها، شتاب کاهنده در تبدیل تکنیک‌ها (مثلاً در سه گام، درتبدیل سرعت حرکت گام‌ها به‌صورت افقی روی زمین به حرکت شوت به‌صورت عمودی) و به‌طورکلی در تمام تغییر جهت‌ها در گول‌ها، تلاش کنند. عدم شتاب‌گیری (خواه منفی، خواه مثبت، یعنی شتاب صفر) چندان در بسکتبال سه نفره کاربردی ندارد.

توجه

در نهایت برای درک ترکیب سه مفهوم sprint، speed و Acceleration، به این حرکت دونده سرعت در شکل زیر توجه کنید.



شکل ۸۱ـ نمایش بخش‌های مختلف مسابقه ۱۰۰ متر سرعت (sprint)

نکته

- در مسابقات خیابانی، برای شروع بازی از روش«چک کردن توپ»/ check the ball استفاده می‌کردند. بدین شکل که مهاجم مستقر در بالای خط ۳ امتیازی هم‌زمان با اعلام چک، توپ را به مدافع مستقیم خود پاس می‌داد و به محض اینکه مدافع، توپ را به مهاجم باز می‌گرداند، بازی آغاز می‌شد.
- بازیکنان لیگ حرفه‌ای امریکا (NBA) قبل و بعد از ورود به لیگ، در مسابقات خیابانی، در مقابل بازیکنان خیابانی بازی می‌کنند. ستارگان معروفی مثل کوبی برایانت و کوین دورانت
- دستمزد بازیکنان بسکتبال خیابانی در امریکا بین ۴۵ دلار (مبتدی‌ها/Rookies) تا ۲۰۰ هزار دلار (خبره‌ها/ Veterans) می‌باشد.

بنابراین، توجه داشته باشیم که گرچه رویکرد این دو نوع بسکتبال با یکدیگر تفاوت‌های بسیاری دارد، اما این مسئله باعث نمی‌شود که بازیکنان بسکتبال کلاسیک برای تفنن و یا توسعه بسکتبال کلاسیک در مسابقات ۳ نفره شرکت نکنند.

فعالیت کلاسی

- تحقیق کنید که برای اخذ مدرک مربیگری بسکتبال ۳ نفره، چه دوره‌هایی توسط فدراسیون بسکتبال برگزار می‌شود.
- در حال حاضر در شهر محل سکونت شما، در چه مکان‌هایی و چگونه مسابقات بسکتبال با مدیریت شهروندان یا فدراسیون یا شهرداری و یا هر نهاد رسمی یا غیررسمی دیگری برگزار می‌شود.
- تحقیق کنید چگونه می‌توانید به‌عنوان مربی بسکتبال ۳ نفره در شهرداری یا هیئت بسکتبال محل سکونت خود مشغول به‌کار شوید.
- جدولی برای نمایش حضور تیم‌های ملی زنان یا مردان ایران در مسابقات بین‌المللی بسکتبال ۳ نفره، به تفکیک جام‌های بین‌المللی، یا جهانی، یا المپیک ارائه دهید.

ارزشیابی بازخوردی

- تفاوت‌های اجرایی بسکتبال ۳ نفره با بسکتبال کلاسیک را بیان کنید.
- تفاوت‌های عمده در عوامل متشکله بسکتبال ۳ نفره با بسکتبال کلاسیک را بیان کنید.

برای مشاهده محتوای تکمیلی و انجام تمرین‌های بیشتر، رمزینه سریع پاسخ ابتدای پودمان را پویش کنید.

ارزشیابی شایستگی تاکتیک‌های بسکتبال

نام و نام‌خانوادگی:				شماره ملی:		تاریخ ارزشیابی:
کد حرفه:	۳۴۲۱۱۲	حرفه:	ورزشکار آماتور	کدپیمانه/پودمان:	۳۴۲۱۱۱۲۰۳۰۵	**استاندارد عملکرد:** اجرای روان سه موقعیت ۲_on_۲ و ۱_on_۱ و ۳_on_۳ در دو نقش مهاجم و مدافع در نیمه زمین بسکتبال
کد وظیفه شغل:	۳۴۲۱۱۲۰۳	وظیفه شغل:	توسعه مهارت‌های گروهی	سطح صلاحیت:	L۲	
کد کار:	۳۴۲۱۱۲۰۳۰۵	کار	تاکتیک‌های بسکتبال	سطح شایستگی:	مهارت	

ردیف	مرا حل کار	شرایط انجام کار (ابزار، مواد، تجهیزات، زمان، مکان و...)	ابزارهای ارزشیابی	استاندارد (شاخص‌ها/داوری/نمره‌دهی)	نتایج ممکن	نمره
۱	نقش دفاع و حمله در ۱_on_۱	سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد ـ زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد ـ تجهیزات کمک آموزشی، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای صحیح و درست ۲ تکرار ۱_on_۱ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۳	
				اجرای ناقص ۲ تکرار ۱_on_۱ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۲	
				اجرای اشتباه ۲ تکرار ۱_on_۱ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۱	
۲	نقش دفاع و حمله در ۲_on_۲	سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد ـ زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد ـ تجهیزات کمک آموزشی، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای صحیح و درست ۲ تکرار ۲_on_۲ هنر جو در نقش مهاجم و مدافع	۳	
				اجرای ناقص ۲ تکرار ۲_on_۲ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۲	
				اجرای اشتباه ۲ تکرار ۲_on_۲ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۱	
۳	نقش دفاع و حمله در ۳_on_۳	سالن بسکتبال (تمرینی) استاندارد ـ زمین استاندارد، حلقه و تخته بسکتبال (تمرینی) توپ استاندارد ـ تجهیزات کمک آموزشی، سی‌دی آموزشی، گچ‌های رنگی و سفید، کتاب و منابع مرتبط	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	اجرای صحیح و درست ۲ تکرار ۳_on_۳ هنر جو در نقش مهاجم و مدافع	۳	
				اجرای ناقص ۲ تکرار ۳_on_۳ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۲	
				اجرای اشتباه ۲ تکرار ۳_on_۳ هنرجو در نقش مهاجم و مدافع	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:		با استفاده از لوازم ایمنی کار و رعایت نکات زیست‌محیطی	آزمون‌های استاندارد مشاهده تست مصور غیرمصور	استفاده از لباس ورزشی مناسب ـ دقت در فرایند انجام کار، برگرداندن وسایل آموزشی به مکان اولیه	۲	
				نپوشیدن لباس ورزشی ـ عدم دقت در فرایند کار ـ رها کردن هنرجویان بدون مربی	۱	
ارزشیابی کار (شایستگی انجام کار)					بلی ☐	
					خیر ☐	

توضیحات:

۱ **معیار شایستگی انجام کار:**
- کسب حداقل نمره ۲ از مراحل ۱، ۲ و ۳ (مراحل بحرانی)
- کسب حداقل نمره ۲ از بخش شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش
- کسب حداقل میانگین ۲ از مراحل کار

۲ **تعریف سطوح شایستگی:** صرف‌نظر از اینکه یک تکلیف کاری در چه سطحی از صلاحیت حرفه‌ای انجام می‌شود، در هر محیط کاری ممکن است انجام هر کار با کیفیت مشخصی مورد انتظار باشد. سطح شایستگی انجام کار، معیار اساسی ارزشیابی است.
- **مهارت (سطح سه):** ماهر و قادر به آموزش و هدایت دیگران، توانایی برنامه‌ریزی و تحلیل، پاسخ‌گویی در برابر کارهای خود، سروکار داشتن با سطح وسیعی از کارها و فعالیت‌ها
- **تسلط (سطح چهار):** خبرگی در انجام کار و آموزش دیگران، ایجاد نوآوری، سازگاری، عیب‌یابی، هدایت و راهنمایی دیگران.

منابع

۱ مهرگان جواد، والیبال پیشرفته، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های والیبال، کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون (۱۳۹۴).
۲ جوئل دیپرینگ، آموزش والیبال، ترجمه رضا قائمی، ناشر معیار علم (۱۳۸۵).
۳ باب میلر، والیبال جامع، ترجمه کیوان مهری، چاپ دوم، ناشر بامداد کتاب (۱۳۸۹).
۴ کاترین بارت، آنجی لینکراند، تمرینات والیبال، مترجمان علی میرعابدی، کیوان مهری، سیده شلیر حسینی، انتشارات عصر انتظار (۱۳۹۰).
۵ داداش ضیایی رضا، آموزش نوین و الفبای مدرن والیبال، انتشارات تلاش (۱۳۸۸).
۶ کیث نیکولز، آموزش گام‌به‌گام والیبال (تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها و قوانین)، مترجم محمدتقی ولی، ناشر سپهر اندیشه (۱۳۸۵).
۷ باربارا ویرا، آموزش گام به گام والیبال، مترجم رحیم زندی، ناشر گلستان کتاب (۱۳۸۸).
۸ جورج بولمان، آموزش والیبال، مترجم محمد همت‌خواه، ناشر عصر کتاب (۱۳۸۷).
۹ بانی‌جیل فرگوسن، گام‌های موفقیت به انضمام راهنمایی‌های کلیدی آموزش‌های والیبال، مترجم: رضا علیجانیان، ناشر پوریای ولی (۱۳۸۷).
۱۰ جمشید آبریا هوشنگ سلیمی، والیبال ۱ و ۲ (رشته تربیت بدنی)، ناشر دانشگاه پیام نور (۱۳۸۳).
۱۱ استفان فریزر، مبانی استراتژی در والیبال، مترجم محسن ثالثی، ویراستار شهناز خانلو ناشرعلم و حرکت (۱۳۹۳).
۱۲ باربارا ویرا و فرگوسن، مراحل موفقیت در فراگیری تکنیک‌های والیبال، مترجمان غلامرضا سراج‌زاده، مسعود صالحیه، حسین توسلی، انتشارات فدراسیون والیبال (۱۳۷۵).
۱۳ توسلی حسین، کتاب درسی والیبال (۱) رشته تربیت بدنی، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران (۱۳۹۲) .
۱۴ مجتهدی حسین، کتاب درسی آزمون‌های ورزشی رشته تربیت بدنی، چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران (۱۳۷۸).
۱۵ مهرگان جواد، استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال، انتشارات فدراسیون والیبال (۱۳۹۳).
۱۶ توسلی حسین، اصول فنی مهارت‌های والیبال توسط بهترین بازیکنان جهان، فدراسیون والیبال (۱۳۷۰).
۱۷ انجمن والیبال کانادا، راهنمای مربیان والیبال، ترجمه قاسم کردبچه، وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۴).
۱۸ استفان فریز، مفاهیم اساسی استراتژی و تاکتیک در والیبال، ترجمه محسن ثالثی، انتشارات علم و حرکت (۱۳۷۶).
۱۹ جوئل دیرینگ، آموزش والیبال، تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، ترجمه رضا قائمی انتشارات معیار علم (۱۳۹۰).
۲۰ دان انتونی، موفقیت در والیبال، ترجمه ژیلان پویان، مؤسسه انتشارات دانش (۱۳۹۰).
۲۱ کیندا لینبرگ، هنر و علم مربیگری ۱۰۱ تمرین موفق والیبال، ترجمه فرشته قلعه نوعی، نسترن غریب، شیوا ازدا فدا، انتشارات بامداد کتاب (۱۳۸۶).
۲۲ مهرگان جواد و خوشرویی علیرضا، والیبال پایه برای نوجوانان و نونهالان، انتشارات رسانه تخصصی (۱۳۹۴).
۲۳ زندی‌پور، علی ـ تمرینات پایه و مهارتی ـ انتشارات آونگ ـ تهران ـ ۱۳۹۲

۲۴ زندی‌پور، علی ـ ۵۰ راه رسیدن به گل در فوتسال ـ انتشارات علم و حرکت ـ تهران ـ۱۳۹۱
۲۵ زندی‌پور، علی ـ تمرینات دروازه‌بانی در فوتسال، انتشارات حتمی ـ تهران ـ۱۳۹۰
۲۶ زندی‌پور، علی و لک، رضا ـ تمرینات پیشرفته در فوتسال ـ انتشارات آونگ ـ تهران ـ در دست چاپ
۲۷ زندی‌پور، علی و رعدی، علیرضا ـ شیوه‌های تمرین در فوتسال ـ انتشارات حتمی ـ تهران ـ ۱۳۸۹
۲۸ چراغپور، جلال، ۱۳۶۷، فوتبال ـ قواعد، آموزش از راه دور ـ تهران، کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۲۹ جلالی فراهانی، مجید ـ اقبالی، مسعود ۱۳۹۴، فوتبال، تهران، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
۳۰ برنامه درسی درس توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ، دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۵.
۳۱ جعفریان، نصرالله (۱۳۷۷)، مقررات داوری بسکتبال برای زنان و مردان، انتشارات صدر*.
۳۲ سبکتکین، امیر. (۱۳۶۱)، مهارت‌های اساسی در بسکتبال، انتشارات سیرنگ، چاپ اول.
۳۳ سبکتکین، امیر، بازی‌های مینی‌بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال، چاپ اول.
۳۴ فراهانی جلالی، مجید (۱۳۷۱)، آموزش بسکتبال برای دانش‌آموزان و نوجوانان، انتشارات وزارت آموزش‌وپرورش، چاپ اول.
۳۵ نعمت‌پور،ناصر (۱۳۶۱)، آموزش و مجموعه‌ای از تمرینات بسکتبال، انتشارات روزبهان، چاپ اول.
۳۶ نوربخش، حسن و جعفریان، نصرت‌الله (۱۳۷۵)، قوانین بین‌المللی بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال.
۳۷ هادوی، فریده (۱۳۷۴). اصول حمله در بسکتبال، انتشارات فدراسیون بسکتبال جمهوری اسلامی ایران.
۳۸ هادوی، فریده (۱۳۷۸). بسکتبال ۱، دفتر تألیف و برنامه‌ریزی آموزش‌های فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش وزارت آموزش و پرورش.
۳۹ اردستانی، عباس، ۱۳۹۰، «آمادگی جسمانی»، تهران، گویش نو
۴۰ راهنمای برنامه درسی «توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ»؛ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش ـ ۱۳۹۵
41 Team Handball “Step to Success” , Reita E.Clanton,Mary Phil Dwight,1997,Human Kinetics.
42 Basic Handball “Methods/Tactics/Technique By Janusz Czerwinski and Frantisek Taborsky,2000,Uropean Handball Federation.
43 Lino Cervar,The Future of Handball.August,2015.
44 Physical Education Learning Packets,Team Handball,2005,The Advantage Press,Inc.
45 Basic Handball Exercises for schools,EHF
46 Dornhpff, Habil M. Programme International Course Basketball. 1989.
47 Rauchmaul, H.Programme International Coaching Course Basketball. 1989.
48 Wotten. Mogan. Caching Basketball Successfully. Leisure Press. 1992.
49 National Coaching Certification Program. Basketball canada. level 1 Technical 1987.
50 Bird. Larry. Bird on Basketball, Addison - Wesley Publishing Company, Inc. 1956.
51 Ebert. Frances H. : Cheatum, Billge Ann. Basketball. Second Edition, Saunders 1977.

52 Mondoni. M. Basketball For The Young FIBA. 1988.
53 Wooden, John R. Practical Modern Basketball. The Rounald Press Company. Newyork. 1966.
54 Wootten. Morgan. Coaching Basketball Successfully. Leisure Press, Champaign Illinois. 1992.

* آخرین تغییرات قوانین بسکتبال که توسط FIBA اعلام شده در این کتاب اعمال شده است.

هنرآموزان محترم، هنرجویان عزیز و اولیای آنـان مـی‌توانند نظر اصلاحـی خـود را دربـاره مطالب کتاب‌های درسی از طریق سامانه «نظرسنجی از محتوای کتاب درسی» به نشانی «nazar. roshd.ir» یا نامه به نشانی تهران ـ صندوق پستی ۴۸۷۴ ـ ۱۵۸۷۵ ارسال کنند.

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی