



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی

(جلد دوم)

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



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: توسعه مهارت‌های رزمی- هدفی (جلد دوم) - ۲۱۱۳۰۳
پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج آبادی، عزت‌الزمان بازیاری، علی شاه‌محمدی، فریبا حسین‌آبادی و معصومه سلطان‌رضوانفر (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
مدیریت آماده‌سازی هنری: ساقی زعفرانیه (پینت‌بال) - آسیه بهاری‌نیا (تکواندو) (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان‌رضوانفر (ویراستار ادبی)
شناسه افزوده آماده‌سازی: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
جواد صفری (مدیر هنری) - مریم نصرتی (صفحه‌آرا) - صبا کاظمی (طراح جلد) - سعید سلطان‌علیان (عکاس)
نشانی سازمان: تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)
تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کدپستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
وب سایت: www.irtextbook.ir، www.chap.sch.ir
ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰ / صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۶

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



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

امام خمینی (قدس سره الشریف)

پودمان ۴ پینت بال

۲ مقدمه
۳ پینت بال و تاریخچه آن
۵ تعریف بازی پینت بال
۷ انواع بازی
۸ لوازم مورد استفاده در پینت بال
۱۲ نحوه در دست گرفتن مارکر
۱۶ دویدن با مارکر
۳۴ پنالتهی در پینت بال چیست؟
۳۷ فهرست منابع
۳۸ ارزشیابی شایستگی پینت بال

پودمان ۵ تکواندو

۴۰	مقدمه
۴۲	مبانی ورزش تکواندو
۴۶	نحوه گرم کردن در ورزش تکواندو
۵۴	نحوه ایستادن‌ها
۶۱	انواع تکنیک‌های دست
۷۶	تکنیک‌های پا در تکواندو (پالچاگی‌ها)
۹۶	فهرست منابع
۹۷	ارزشیابی شایستگی تکواندو

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 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 - حرفه ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته است:

۱. شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اجرای تکنیک و تاکتیک‌های مناسب هر رشته ورزشی

۲. شایستگی‌های غیر فنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند کار تیمی، مدیریت منابع و...

۳. شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم افزارها

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

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

این درس، سومین/چهارمین درس شایستگی‌های فنی و کارگاهی است که ویژه رشته تربیت‌بدنی در پایه یازدهم تألیف شده است. کسب شایستگی‌های این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و حرفه‌ای شما بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده‌شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

کتاب درسی توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی شامل پنج پودمان است و هر پودمان دارای یک یا چند واحد یادگیری است و هر واحد یادگیری از چند مرحله کاری تشکیل شده است. شما هنرجویان عزیز پس از یادگیری هر پودمان می‌توانید شایستگی‌های مربوط به آن را کسب نمایید. هنرآموز محترم شما برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات منظور می‌نماید و نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. کارنامه شما در این درس شامل ۵ پودمان و از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی برای هر پودمان خواهد بود و اگر در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، تنها در

همان پودمان لازم است مورد ارزشیابی قرار گیرید و پودمان‌هایی قبول شده در مرحله اول ارزشیابی مورد تأیید و لازم به ارزشیابی مجدد نمی‌باشد. همچنین این درس دارای ضریب ۸ است و در معدل کل شما بسیار تأثیرگذار است.

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 می‌باشد 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. اجزای بسته آموزشی دیگری نیز برای شما در نظر گرفته شده است که با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی:

www.tvoccd.medu.ir می‌توانید از عناوین آن مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی، طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

رعایت نکات ایمنی، بهداشتی از اصول انجام کار است لذا توصیه‌های هنرآموز محترمتان در خصوص رعایت مواردی را که در کتاب آمده است، در انجام کارها جدی بگیرید.

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

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

در راستای تحقق اهداف سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و نیازهای متغیر دنیای کار و مشاغل، برنامه‌درسی رشته تربیت بدنی طراحی و بر اساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. کتاب حاضر از مجموعه کتاب‌های کارگاهی می‌باشد که برای پایه یازدهم تدوین و تألیف گردیده است این کتاب دارای دو پودمان باقی‌مانده از پودمان‌های درس توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی است که هر پودمان از یک یا چند واحد یادگیری تشکیل شده است. همچنین ارزشیابی مبتنی بر شایستگی از ویژگی‌های این کتاب می‌باشد که در پایان هر پودمان شیوه ارزشیابی آورده شده است. هنرآموزان گرامی می‌بایست برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمرات برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ می‌باشد و نمره هر پودمان از دو بخش تشکیل می‌گردد که شامل ارزشیابی پایانی در هر پودمان و ارزشیابی مستمر برای هر یک از پودمان‌ها است. از ویژگی‌های دیگر این کتاب طراحی فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته در ارتباط با شایستگی‌های فنی و غیرفنی از جمله مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای و مباحث زیست محیطی است. این کتاب جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است که لازم است از سایر اجزای بسته آموزشی مانند کتاب همراه هنرجو، نرم افزار و فیلم آموزشی در فرایند یادگیری استفاده شود. کتاب همراه هنرجو در هنگام یادگیری، ارزشیابی و انجام کار واقعی مورد استفاده قرار می‌گیرد. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته یادگیری، روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. لازم به یادآوری است، کارنامه صادر شده در سال تحصیلی قبل براساس نمره ۵ پودمان بوده است. و در هنگام آموزش و سنجش و ارزشیابی پودمان‌ها و شایستگی‌ها، می‌بایست به استاندارد ارزشیابی پیشرفت تحصیلی منتشر شده توسط سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی مراجعه گردد. رعایت ایمنی و بهداشت، شایستگی‌های غیر فنی و مراحل کلیدی بر اساس استاندارد از ملزومات کسب شایستگی می‌باشند. همچنین برای هنرجویان تبیین شود که این درس با ضریب ۸ در معدل کل محاسبه می‌شود و دارای تأثیر زیادی است. کتاب شامل دو پودمان باقی‌مانده ارائه می‌شود.

پودمان اول: با عنوان «پینت‌بال» که در آن تاریخچه‌ای کوتاه، ایده اصلی این بازی انواع بازی پینت‌بال لوازم قابل استفاده در آن، نحوه درست گرفتن مارکر و نحوه دویدن با مارکر تکنیک‌های مختلف آن و نحوه پینالتهی در این ورزش آموزش داده شده است.

پودمان دوم: با عنوان «تکواندو» که در این پودمان ابتدا اهمیت ورزش تکواندو، انواع گرم کردن و سرد کردن، انواع ایستادن‌ها، انواع تکنیک‌های دست، تکنیک‌های پا پرداخته شده است..

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

دفتر تألیف کتاب های درسی فنی و حرفه ای و کاردانش



پودمان ۴

پینت بال

واحد یادگیری

پینتبال

مقدمه

پینتبال در سال‌های ۱۹۸۰ میلادی، به صورت یک ورزش در دنیا معرفی شد و افراد بسیاری به عنوان ورزش حرفه‌ای آن را دنبال می‌کردند و علاقه‌مندان، تیم‌ها، لیگ‌ها و تورنمنت‌های بزرگی را به راه انداختند. قطعاً تا رسیدن به شهرت ورزش‌های قدیمی مثل قوتبال و والیبال و ... راه طولانی در پیش دارد. همانند ورزش‌هایی چون تنیس، فوتبال و ... توپ، محور اصلی بازی است، اما برخلاف دیگر ورزش‌ها در هر بازی هزاران توپ رنگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همان‌طور که از اسم آن پیداست این توپ‌ها، گلوله‌هایی حاوی رنگ می‌باشند که از اسلحه یا مارکر پینتبال با سرعت بالا پرتاب می‌شوند. نیروی محرکه در مارکرها هوای فشرده می‌باشد که می‌تواند به شکل CO_2 ، N_2 یا هوای معمولی در سیلندرهایی که به مارکر متصل می‌شوند، ذخیره گردد.

برای ایمن بودن بازی، قدرت و سرعت مارکرها به دقت تنظیم می‌شود.

پینتبال به دلیل ماهیت هیجانی و تیمی که دارد جزء یکی از محبوب‌ترین ورزش‌ها شناخته می‌شود که کمتر کسی پس از تجربه آن ناراضی از زمین بیرون می‌آید. در همین راستا تیم ایران تاکنون موفق به کسب مدال ۴ دوره از مسابقات آسیایی شده است. با توجه به اینکه این ورزش بدیع به سرعت در حال توسعه است فراگیری آن از افراد حرفه‌ای، شناسایی جوانان با استعداد و تلاش در پیشرفت آنان، آموزش و معرفی هر چه بیشتر این ورزش به افراد جامعه و گسترش زمین‌ها و امکانات می‌تواند در فهرست فعالیت‌های بالقوه قرار بگیرد.

پینتبال ورزش گسترده‌ای است که نیاز به آموزش صحیح و دقیق و در عین حال تمرین و کسب تجربه بالا دارد. در این پودمان سعی داریم که حد اصولی و پایه شما را با این ورزش آشنا کنیم، اما فراگیری بیشتر و بهتر آن مانند هر حرفه دیگری مستلزم جست‌وجو در آن و راه کسب تجارب از پیشکسوتان این ورزش می‌باشد.

استاندارد عملکرد کار

«اجرای بازی پینتبال به منظور غلبه بر تیم مقابل در یک بازی تیمی در مدت زمان هفت دقیقه»

پینت بال و تاریخچه آن

آیا تا به حال نام ورزش پینت بال را شنیده‌اید؟ شاید برخی از شما آن را به عنوان یک تفریح بشناسید یا بازی کرده باشید. اما آیا می‌دانید که پینت بال در اقصی نقاط جهان اعم از کشورهای اروپایی، آمریکایی، آسیایی و حتی در ایران لیگ حرفه‌ای دارد؟

با اینکه این ورزش در دهه ۱۹۸۰ میلادی گسترش پیدا کرد هنوز ورزشی جدید به حساب می‌آید. پینت بال را می‌توان در فارسی در قیاس با تیراندازی، رنگ‌اندازی نامید و به طور کلی ورزشی گروهی است که دو گروه از بازیکنان با گلوله‌های شکننده رنگی که از مارکر (تفنگ پینت بال) یا نشانه‌رو شلیک می‌شوند، سعی در حذف یکدیگر می‌نمایند.

در ۳۰ سال گذشته پینت بال با دنیای هیجانش به دیگر ورزش‌های هیجانی (extreme) مثل اسکیت‌بورد، اسکی روی آب، اسنوبرد و ... پیوسته و راهش را به مطبوعات باز کرده است. چه کسی فکر می‌کرد که بازی بقا در طبیعت راهش را به استادبوم‌های بزرگ باز کند و فعالیت هفتگی بسیاری از مردم در همه جای دنیا شود؟ ریشه پینت بال در اسمش پنهان است: توپ پر از رنگ که بدون این گلوله کوچک گرد پینت بال اختراع نمی‌شد این گلوله یا توپ رنگی از یک نشانه‌رو یا مارکر شلیک می‌شود.

پینت بال از جنگل‌ها آمده است، اما هرکسی نمی‌داند که از آن برای نشانه‌گذاری درخت‌های دور از دسترس استفاده می‌شد. در آن زمان از ساده‌ترین مارکر که در سال ۱۹۷۰ تولید شده بود، استفاده می‌شد. گازی که برای شلیک توپ استفاده و در یک کارتریج ۱۲ گرمی ذخیره می‌شد به مارکر اجازه ۱۰ شلیک را می‌داد.

ایده پینت بال در بین گروهی از دوستان ایجاد شد که می‌خواستند توانایی انسان برای بقا در شرایط بحرانی را بسنجند. این ایده عجیب بعدها به شکل یک چالش و بازی درآمد. چارلز گینز^۱ و باب گورنسی^۲ اولین کسانی بودند که در سال ۱۹۸۱ با مارکر به سمت هم شلیک کردند. آنها اولین بازی پینت بال که بسیار متفاوت از گونه کنونی آن است را سازمان دادند که در آن ۱۲ نفر به طور انفرادی در جنگل بازی می‌کردند.

در آن بازی ۱۲ پرچم در نقاط مختلف زمین آویزان بود و هرکس ۱۲ پرچم را تسخیر می‌کرد برنده اعلام می‌شد. کم‌کم بازی پینت بال، زمین‌های پینت بال و شهرک‌ها و کارخانه‌ها گسترش پیدا کردند. مارکرها به طور قابل توجهی پیشرفت کردند و طرح‌ها و سیستم‌های جدیدی ابداع شد.

با گذشت سال‌ها، سطح بازی بسیار بالا رفت، تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها کدگذاری شدند و هر حرکت نامی به خود اختصاص داده است، به طوری که از لحظه‌ای که وارد زمین می‌شوید نمی‌دانید که چه بازی در انتظار شماست؟ یک بازی ۱۵ ثانیه‌ای سریع یا ۱۰ دقیقه‌ای دفاعی؟

در منابع معتبر علمی در مورد اولین مسابقات پینت بال و چگونگی اجرای آن پژوهش کنید و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



۱- Charles Gains

۲- Bob Gurnsey

قوانین و ایده کلی پینت بال

آیا می‌دانید ورزش پینت بال چگونه اجرا می‌شود و مهم‌ترین قوانین این ورزش چیست؟ قبل از هر بحثی بر ایمنی این ورزش تأکید می‌کنیم. در صورتی که اساسی‌ترین قوانین در این ورزش رعایت شود، می‌توان آن را جزء ایمن‌ترین و کم‌آسیب‌ترین ورزش‌ها به حساب آورد. اما این قانون مهم و اساسی چیست؟

نکته



۱ بازیکنان به هیچ‌وجه نباید ماسک خود را در زمین از صورت بردارند. هر اتفاقی که در زمین بیفتد، اعم از برد، باخت، هیجان، تقلب، آسیب و... داوران و برگزارکنندگان در زمین حضور دارند تا به آن موضوع رسیدگی کنند. پس بازیکنان تا زمانی که از محیط بسته و محصور زمین خارج نشده‌اند به هیچ‌وجه نباید ماسک خود را از صورت بردارند.

۲ گذاشتن درپوش مارکر: هر زمان هر بازیکن می‌خواهد از زمین بازی خارج شود قبل از خارج شدن از زمین باید درپوش مخصوص مارکر خود را بر روی لوله قرار دهد. چون افرادی که در خارج زمین قرار دارند ماسک بر صورت ندارند و هرگونه اشتباه، حرکت ناگهانی مارکر، لمس ماشه مارکر و... می‌تواند منجر به شلیک مارکر شده و خطرات بعدی را به همراه دارد.



تصویر درپوش

در داخل زمین نیز، از شلیک بیش از حد به یک بازیکن خودداری کنید. تمام موارد فوق نکات ایمنی بسیار مهمی می‌باشند که هرگونه سرپیچی از این قوانین جریمه‌های سنگینی را در مسابقه به همراه دارد.

قوانین مربوط به هر مسابقه معمولاً قبل از مسابقه مشخص شده و در اختیار تیم‌ها و بازیکنان قرار می‌گیرد. ساده‌ترین قانون این است که بازیکنان دو تیم باید بدون اینکه مورد اصابت توپ رنگی قرار بگیرند هدف مشخصی را به پایان برسانند که در مسابقات حرفه‌ای این هدف، رسیدن به انتهای زمین حریف و لمس زنگ در انتهای زمین می‌باشد.



توجه داشته باشید که پینت بال یک ورزش است، پس با تکرار و تمرین مهارت بیشتری پیدا خواهید کرد و حافظه عضلانی شما این حرکت را فراگرفته و با گذشت زمان و در هنگام مسابقه، دیگر لازم نیست هنگام انجام تکنیک، مغز خود را درگیر کنید.

تعریف بازی پینت بال

آیا می دانید هدف در بازی پینت بال چیست؟

در هر تیم چند نفر بازی می کنند؟

نحوه کسب امتیاز در مسابقات پینت بال چگونه است؟

آیا نقش های بازیکنان در حمله، دفاع و هافبک را می دانید؟

چرا پینت بال یک ورزش تیمی به حساب می آید؟

آیا می دانید صحبت کردن هم تیمی ها در زمین از مهم ترین عوامل برد یک تیم به حساب می آید؟

- به طور کلی در پینت بال دو تیم ۷ یا ۵ نفره در دو طرف زمین قرار می گیرند.
- حذف تیم مقابل از طریق نشانه گذاری با توپ رنگی توسط مارکر و همواره حذف نشدن جزء اهداف بازی است.
- هر دو تیم پس از جای گیری در انتهای زمین سر لوله های مارکر خود را به پایگاه انتهای زمین تماس می دهند، فرمان ۱۰ ثانیه از سوی داور اعلام و سپس فرمان شروع با صدای بوق صادر می شود.
- بازیکنان پس از شنیدن صدای زنگ لوله های مارکر خود را می چرخانند، به سمت حریف شلیک می کنند و یا به سمت موانع از پیش معین شده حرکت می کنند.



در صورتی که سر لوله مارکر به پایگاه انتهایی زمین تماس نداشته باشد و بازیکن قبل از شنیدن صدای فرمان رو حرکت کرده و اقدام به شلیک نماید توسط داور از زمین حذف می شود. در صورتی که بازیکن اشتبانه زودتر از صدای بوق حرکت کند، شلیک نکند و حذف نگردد، فرصت دارد تا دوباره به سمت پایگاه انتهایی زمین بدود، لوله مارکر خود را با آن تماس بدهد و سپس اقدام به شلیک نماید.



به دو گروه ۵ یا ۷ نفره تقسیم شوید و همچنین یک داور برای اعلام فرمان ها انتخاب کنید. با قرار گرفتن در پایگاه های انتهایی زمین شیوه شروع بازی را تمرین کنید.

- در نهایت یک نفر از هر تیم برای کسب امتیاز باید زنگ انتهای زمین تیم مقابل را به صدا در بیاورد.
- برای به صدا در آوردن زنگ الزاماً نباید تمام بازیکنان حذف شده باشند تا جایی که فردی که زنگ را به صدا درمی آورد مورد اصابت گلوله رنگی قرار نگرفته باشد امتیاز به نفع آن تیم حساب می شود.
- با به صدا در آوردن زنگ مسابقه، زمان بازی توسط داور متوقف می شود، پس از بررسی بازیکنی که زنگ را به صدا در آورده توسط داور، در صورتی که اثری از توپ شکسته در روی بدن یا لباس بازیکن نباشد، امتیاز داده می شود.

- هر مسابقه با توجه به قوانینش مدت زمان مشخصی دارد که معمولاً بین ۸ تا ۲۰ دقیقه فعال تعریف می‌شود.
- در این مدت زمان هر تیمی که موفق به کسب امتیاز بیشتر شود و یا با رسیدن به اختلاف امتیاز مشخصی که از قبل توسط برگزارکنندگان مسابقه اعلام شده تیم حریف را ناکاوت کند برنده بازی به حساب می‌آید.



با استفاده از منابع معتبر علمی، در مورد مدت زمان بازی‌های لیگ اروپا، آمریکا و ایران در دسته‌های مختلف پژوهش کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



- پس از متوقف شدن زمان، بازیکنان فرصت دارند که به مدت ۲ دقیقه از زمین خارج شوند، تجهیزات خود را تمیز نمایند، مخازن توپ‌های رنگی خود را پر نمایند، تانکرهای هوای خود را از هوا پر کنند و دوباره در انتهای زمین بایستند تا فرمان ۱۰ ثانیه صادر شود.
- در صورتی که زمان بازی بین ۴ تیم تقسیم شده باشد، پس از به صدا درآوردن زنگ و کسب امتیاز توسط یک تیم، دو تیم باید سریعاً زمین را ترک کنند و دو تیم دیگر مدت زمان ۳۰ ثانیه فرصت دارند که خود را به انتهای زمین برسانند و آماده فرمان ۱۰ ثانیه بازی خود گردند.
- زمان بازی دو تیم، زمان استراحت دو تیم دیگر به حساب می‌آید و بازیکنان دو تیمی که خارج از زمین هستند باید خود را برای شروع بازی بعد آماده سازند.
- در صورتی که زمان تمام شود و تیم‌ها از نظر امتیاز مساوی باشند، ۵ دقیقه زمان اضافه در نظر گرفته می‌شود.
- در وقت اضافه، اولین تیمی که امتیاز را کسب کند برنده مسابقه اعلام می‌شود.
- با توجه به قوانین هر لیگ، در صورتی که اختلاف امتیاز دو تیم به‌طور مثال به ۴ برسد، یعنی امتیاز بازی ۰-۴، ۱-۵، ۲-۶ و ... باشد حتی اگر از زمان بازی باقی مانده باشد آن تیم برنده اعلام می‌شود و این قانون (Mercy Rule) نام دارد.
- در لیگ‌ها و در دسته‌های مختلف این اختلاف امتیاز متفاوت می‌باشد.
- برای موفقیت در این ورزش بازیکنان باید بتوانند به‌طور هماهنگ تکنیک‌ها و تاکتیک‌های تیمی و فردی را اجرا نمایند.
- فکر می‌کنید این تاکتیک‌ها شامل چه مواردی می‌شوند؟
- چرا بازی پینت‌بال به سرعت عکس‌العمل بالا و آمادگی جسمانی بالا نیاز دارد؟
- همانند دیگر ورزش‌های تیمی، بازیکنان می‌توانند نقش دفاع، حمله، هافبک یا هم‌زمان چندین پست را بازی نمایند.

■ بازیکنان باید بتوانند با زمان بندی درست و در عکس العمل پاسخ به اتفاق های زمین تصمیم گیری کنند و با سرعت تصمیم خود را اجرا نمایند.

چرا پینت بال، شطرنج زنده نام گذاری شده است؟ در این مورد با هم بحث و گفت و گو کنید.

گفت و گوی
کلاسی



نکته



در حین بازی در صورتی که توپ پینت بال به یک بازیکن برخورد نماید و بر روی هر قسمت از بدن و یا تجهیزات بازیکن بشکند و اثری به جا بگذارد، چه یک برخورد و چه چندین برخورد، آن بازیکن از بازی حذف می شود.

انواع بازی

۱ **بازی در جنگل!** اولین فرمت بازی پینت بال بازی است که در محیط بیرون و طبیعت و یا محیطی شبیه سازی شده بازی می شود پینت بال تاکتیکی در این نوع زمین ها بازی می شود که بازیکنان از لوازم شبه ارتشی استفاده می کنند.

۲ **بازی های سناریویی در زمین های بزرگ:** نوع دیگر بازی های سناریویی است که در مقیاس گسترده تر و در زمین های بزرگ تر تا حد یک دهکده صورت می گیرد و می تواند چند روز به طول بیانجامد.



آیا می دانید معروف ترین بازی های سناریویی چه نام دارند؟

۳ **بازی های آماتوری معمولاً** در محیط بیرون بازی می شود و نحوه چیدمان زمین با گونی های شنی، بشکه ها، بدنه ماشین و... می باشد که یک مضمون را دنبال می کند. بازیکنان در آن از مارکرهای مکانیکی استفاده می کنند.





با استفاده از منابع معتبر علمی چند نمونه از بازی‌های دارای موضوع و چگونگی برگزاری سناریوی آن را جست‌وجو کنید و در کلاس ارائه دهید.

۳ پینت بال حرفه‌ای و سرعتی^۱: اولین زمین‌های پینت بال سرعتی از موانعی با تخته‌چوب‌های عمودی که در زمین کار گذاشته می‌شد، تشکیل شده بود اما بعدها برای امنیت و پیشبرد سطح این بازی‌ها بانکرهای بادی به این ورزش وارد شدند. استفاده از این بانکرها درصد آسیب‌های برخوردی را کاهش می‌دهد و به دلیل آسانی حمل به چیدمان زمین کمک می‌کند.



اندازه زمین استاندارد ۴۵×۳۶ متر می‌باشد که از چمن یا چمن مصنوعی پوشیده شده است. سرعت بازی بسیار بالاتر است، تعداد گلوله‌هایی که استفاده می‌شود بیشتر است و از مارکرهای با تکنولوژی بالا و بورد الکترونیکی و میزان شلیک بالا (تا ۲۰ توپ در ثانیه) استفاده می‌شود. آیا نام مسابقات سرعتی و لیگ‌های حرفه‌ای هر قاره را می‌دانید؟ بهترین تیم‌ها و بازیکنان دنیا در کدام کشور هستند؟ آیا می‌دانید ایران هم لیگ حرفه‌ای و تیم ملی دارد؟

لوازم مورد استفاده در پینت بال

لوازم پینت بال با توجه به نوع بازی (بازی در جنگل، سناریویی و یا بازی سرعتی) متفاوت می‌باشد. لوازم اولیه شامل:

۱ مارکر یا نشانه‌رو: که به عنوان تفنگ پینت بال شناخته می‌شود، اولین و اصلی‌ترین جزء این ورزش می‌باشد که از آن برای نشانه‌گذاری بازیکنان حریف استفاده می‌شود. مارکرها انواع مختلفی دارند و دارای ۴ بخش اصلی: بدنه، هاپر (یا مخزن گلوله‌های رنگی)، سیستم گازرسانی (تانک هوا) و لوله مارکر می‌باشند. به دو دسته اصلی مکانیکی و الکترونیکی تقسیم می‌شوند.



لوازم مکانیکی پینت بال

هاپر (بالودر) به قسمت بالای بدنه مارکر متصل می‌شود و توپ‌های رنگی را یا از طریق جاذبه یا به‌طور الکترونیکی با چرخاندن چرخ‌دنده به درون مارکر می‌فرستد.



لوازم الکترونیکی پینت بال

مارکرهای امروزی به یک تانک هوای فشرده یا CO₂ متصل می‌شوند که نیروی محرکه پرتاب توپ رنگی را تولید می‌کند.

۲ پینت بال یا گلوله‌های رنگی: کپسول‌های گرد ژلاتینی هستند که شامل روغن و دیگر ترکیبات غیرسمی حلال در آب و رنگ می‌باشند. کیفیت توپ پینت بال به شکنندگی لایه بیرونی، گرد بودن و غلیظ بودن ترکیب درونی آن بستگی دارد.



۳ **ماسک:** ماسک‌ها وسیله‌ای برای ایمنی بازیکنان هستند که صورت آنها را می‌پوشاند و بازیکنان باید تمام مدتی که در زمین هستند آن را بر روی صورت داشته باشند تا از برخورد گلوله رنگی با صورت و به‌ویژه چشم‌ها جلوگیری نمایند.



لوازم جانبی ورزش حرفه‌ای

– **پاد یا مخزن گلوله:** مخزن‌های پلاستیکی هستند که درپوش‌هایی دارند که با فشار دست به سمت بالا باز می‌شوند و بازیکنان برای اینکه گلوله‌های رنگی بیشتری را با خود به داخل زمین ببرند از آنها برای ذخیره گلوله استفاده می‌کنند.



– **کوله پشتی مخصوص پاد:** به دور کمر بسته می‌شوند و پادها درون آن قرار می‌گیرند و با بازیکن به داخل زمین برده می‌شوند.



۱- Pod

۲- Harness

– **زانوبند و آرنج‌بند:** به دلیل اینکه بازیکنان پینت‌بال به‌طور مداوم بر روی زمین سُر می‌خورند، شیرجه می‌زنند و بر روی زانو می‌نشینند. برای حفاظت از زانو و آرنج از محافظ‌های خاصی استفاده می‌شود که در آنها پدهای نرم قرار می‌گیرد.



– **شلوارها و پیراهن‌های مخصوص:** طرح لباس‌های پینت‌بال در آغاز از ورزش‌های دوچرخه‌سواری و موتورکراس الهام گرفته شد و دارای محافظ‌هایی هستند که به بازیکن اجازه می‌دهد دامنه حرکتی کامل داشته باشد و از آسیب‌های برخوردی با اشیا و زخم‌های احتمالی در اثر برخورد نزدیک توپ رنگی پیشگیری کند.



– **اسکویبجی!** برخی اوقات یک توپ رنگی درون لوله مارکر می‌شکند و داخل مارکر به‌ویژه لوله آن را رنگی می‌کند. این موضوع باعث می‌شود که شلیک‌ها مستقیم و دقیق صورت نگیرد و حتی توپ‌های بعدی نیز درون مارکر بشکند. به همین دلیل از این ابزار برای پاک کردن لوله استفاده می‌شود.



در گروه‌های ۵ نفره از هم کلاسان خود با استفاده از منابع معتبر علمی در موارد زیر بررسی و تحقیق کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.
 نحوه عملکرد مارکرهای پینت بال را بررسی کنید.
 تفاوت عملکرد انواع مارکرها را با هم مقایسه کنید.

ارزشیابی

- ۱ انواع بازی پینت بال و لوازم مورد استفاده در هر کدام را مقایسه کنید.
- ۲ مهم‌ترین نکات ایمنی بازی پینت بال را بیان کنید.
- ۳ در بازی پینت بال تیم برنده چگونه مشخص می‌شود؟

نحوه در دست گرفتن مارکر

مطمئناً همه شما از بچگی تفنگ بازی و نحوه پنهان شدن پشت دیوار و موانع مختلف را تجربه کرده‌اید. آیا تا به حال به هدف خاصی با اسلحه اسباب بازی یا با اسلحه‌های ورزش‌های خاص شلیک کرده‌اید؟
 آیا تا به حال مارکر (اسلحه) پینت بال را دیده‌اید یا در دست گرفته‌اید؟

با استفاده از منابع معتبر علمی چندین پینت بالیست مطرح دنیا را هنگام در دست گرفتن مارکر در ابتدای بازی و پشت موانع با عکس و مشخصات بیابید و در کلاس به سایر هم کلاسان ارائه دهید.



هدف اصلی ما پیدا کردن بهترین روش برای نگه داشتن مارکر در راحت‌ترین حالت بدن و آمادگی برای هدف گیری می‌باشد که فرد کمترین میزان از بدن خود را به حریف نشان دهد. برای شروع بهتر است با دست برتر شروع کنیم.

آیا می‌دانید کدام دست شما برتر است؟

اگر دست برتر شما دست راست باشد، تمام مراحل را با دست راست انجام می‌دهید و در صورتی که دست برتر شما دست چپ باشد تمامی مراحل را با دست چپ انجام می‌دهید.

مارکر را به دست راست خود بدهید، شما قرار است با این دست با ماشه مارکر کار کنید. برای فشار دادن ماشه جهت شلیک انگشت اشاره و انگشت وسط خود را به شکل قیچی در بیاورید. شست شما باید به صورت عمود بر دیگر انگشتان قرار گیرد. انگشت چهارم و انگشت کوچک به دور دسته زیر ماشه می‌افتد تا مارکر را نگه دارد. (به تصاویر دقت کنید). سپس دو انگشت اشاره و وسط خود را بر روی ماشه قرار دهید. انگشتان دست دیگر به دور دسته روبه روی ماشه برای ثابت نگه داشتن اسلحه قرار می‌گیرد.

به عکس‌ها دقت کنید که چگونه دست دیگر بر روی مارکر قرار گرفته است؟



زوایای قرار گرفتن دست را هنگام نگه داشتن مارکر به بحث بگذارید.

گفت و گوی
کلاسی



تمرین



- ۱ هنرجویان فقط مارکر را در دست بگیرند.
- ۲ لوله مارکر را بالا بیاورند.
- ۳ به سمت یک هدف و یا مکانی خالی در زمین رسمی پینت بال از طریق فشار دادن ماشه شلیک کنند.

نکات ایمنی



- هنگام کار با مارکر حتماً تمامی هنرجویان در محیط دور بسته پینت بال قرار بگیرند و به هیچ وجه قبل از تسلط به کار با مارکر به سمت یکدیگر شلیک نکنند.
- قبل از ورود به زمین پینت بال تمامی هنرجویان، اعم از حاملان مارکر و افرادی که مارکر به همراه ندارند ماسک خود را به صورت بزنند.

■ برای نگه داشتن صحیح مارکر پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید و به گونه ای بایستید که بدن شما روبه جلو قرار بگیرد، همان طور که مارکر را گرفته بودید با هر دو دست مارکر را بالا بیاورید به طوری که تانک هوا را بر شانه خود فشار دهید و انتهای مارکر روبه روی بینی شما قرار بگیرد شما باید بتوانید از بالای لوله مارکر به روبه رو نگاه کنید.

■ پس از تجربه نگه داشتن مارکر به نظر شما بهترین نقطه برای قرار دادن تانک هوا کجای بدن شما می باشد؟ همواره سعی کنید که بالاتنه خود را ثابت و محکم نگه دارید، تمام حرکات از جمله راه رفتن، دویدن و انواع مانورها با حرکت پایین تنه صورت می گیرد. از بالای لوله به روبه رو نگاه کنید و دست خود را ثابت نگه دارید در صورتی که گریپ در وضعیت آزاد باشد^۱ مارکر با هر حرکت بدن جابه جا شده و دقت گلوله های شما پایین می آید.

۱- گریپ = نگه داشتن دسته مارکر

نکته

بر خلاف برخی رشته‌های هدفی مانند تیراندازی، تیر و کمان و... که ورزشکاران یک چشم را می‌بندند، در پینت‌بال هر دو چشم باید باز باشد.



فعالیت پژوهشی

علت اینکه هر دو چشم باید در هنگام هدف‌گیری باز باشد، چیست؟ در یک گروه ۵ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی، علت را بررسی کنید و سپس نتیجه را به کلاس ارائه دهید.



تمرین

در زمین پینت‌بال مارکر را به‌گونه‌ی شرح داده شده در دست بگیرید و شلیک کنید. اولین گلوله شما احتمالاً به هدف برخورد نکرد، بنابراین در حالی که بدن خود را ثابت نگه داشته‌اید، وضعیت مارکر را در صفحات عرضی و جانبی تغییر دهید و دومین گلوله را شلیک کنید. متوجه خواهید شد با قضاوت مسیری که گلوله از آن عبور می‌کند می‌توانید تغییراتی را در وضعیت مارکر ایجاد کنید تا در نهایت به هدف خود شلیک کنید. آیا می‌دانید چگونه می‌توانید هدف‌گیری خود را بهبود دهید؟ هدف‌گیری خود را چگونه ارزیابی می‌کنید؟



نکته

تبحر در نحوه در دست گرفتن مارکر و نشانه‌گیری دقیق مانند هر تکنیک دیگری به تمرین زیاد احتیاج دارد.



تمرین

آماده برای شلیک باشید. سر اسلحه را پایین بیاورید و سعی کنید محلی را که گلوله شما پس از بالا آوردن لوله، شلیک می‌رود، تخمین بزنید و سریعاً مارکر را بالا بیاورید و شلیک کنید. این تمرین را تکرار و هدف خود را کوچک‌تر نمایید.



تمرین

- تمامی تمرینات فوق را پس از تسلط با دست برتر با دست غیربرتر نیز انجام دهید.
- شلیک هدف‌ها در ارتفاعات مختلف (ثابت تعداد هدف‌های شلیک شده و نشده)



نحوه شلیک به هدف متحرک: آیا می‌دانید برای هدف‌گیری حریفی که از مانعی به مانع دیگر حرکت می‌کند چه باید کرد؟
کدام نقطه را باید نشانه بگیرید تا بتوانید حریف را حذف کنید؟

هنرجویی در یک سمت زمین آماده شلیک می‌ایستد، هنرجوی دیگر سعی کند از مانعی به مانع دیگر با سرعت حرکت کند. فردی که مارکر در دست دارد سعی کند وی را حذف کند.



پس از انجام تمرین فوق به نظر شما بهترین نقطه‌ای که باید برای حذف هدف متحرک نشانه‌گیری کرد، کجاست؟ مسلماً بهتر است مسیری که حریف قرار است در آن حرکت کند، کمی جلوتر از مکان رسیدن او به مانع و یا مسیر را نشانه بگیرید. در صورتی که بخواهید هدف را با حرکت لوله مارکر خود دنبال کنید حریف قبل از اینکه گلوله شما به سمت دیگر زمین برسد از آن گذشته و گلوله‌های شما پس از وی فرود می‌آیند.

نحوه دویدن با مارکر – نحوه دویدن و شلیک هم‌زمان

آیا با نحوه حرکت با مارکر آشنایی دارید؟
آیا می‌دانید چند نوع حرکت با مارکر داریم؟
آیا می‌دانید که در چه موقعیت‌هایی لازم است که هنگام دویدن شلیک نیز انجام دهید؟
در مرحله شروع بازی از پایگاه انتهایی زمین^۱ هر کدام از بازیکنان چگونه به سمت بانکرهای خود حرکت می‌کنند؟ تفاوت انواع حرکت به سمت بانکرها چه می‌باشد؟
اکنون که مهارت شلیک ثابت را فرا گرفتید، نوبت به اولین مرحله بازی، یعنی شروع بازی می‌رسد.
در این چند ثانیه اول بازی شما می‌توانید سرنوشت بازی را رقم بزنید. فکر می‌کنید چرا؟
شما می‌توانید موانع کلیدی زمین را اشغال کرده و بازی را کنترل نمایید و یا با حذف کردن زود هنگام یکی از بازیکنان تیم حریف در بازی جلو بیفتید.
فکر می‌کنید چگونه می‌توانید یک بازیکن حریف را در چند ثانیه اول بازی حذف نمایید؟
در چند ثانیه اول بازی چه قرار باشد به سمت بانکرهای گوشه زمین و یا وسط زمین بدوید تا زودتر و امن‌تر به بانکرها برسید و چه لازم باشد در حین دویدن شلیک نمایید لازم است مهارت آن را کسب کنید.



دویدن با مارکر

مارکر را در دست بگیرید و سعی کنید با آن به سمت‌های مختلف بدوید؛ فکر می‌کنید راحت‌ترین حالت نگه داشتن مارکر هنگام دویدن چه باشد؟ حال سعی کنید هنگام دویدن با مارکر کمترین میزان از بدن خود را در معرض نمایش قرار دهید. فکر می‌کنید در این حالت مارکر باید نزدیک‌تر به بدن باشد و یا با فاصله از بدن قرار بگیرد؟ هنگامی که می‌خواهید از پایگاه انتهایی زمین به سمت موانع بدوید و یا حتی از بانکر دیگر حرکت کنید لازم است که مارکر را در نزدیک‌ترین حالت به بدن نگه دارید. بدین منظور مارکر را ابتدا به همان حالتی که شلیک می‌کنید در دست بگیرید، دست تکیه را از آن جدا کنید و همان‌طوری که مارکر در یکی از دست‌های شما قرار دارد، آن دست را به پایین بیاورید و در کنار خود نگه دارید. برای جلوگیری از شلیک اضافه، انگشتان را از ماشه فاصله می‌دهید و به صورت V (وی) بر دسته روبه‌روی ماشه قرار می‌دهید و برای سهولت در دویدن تانک هوا را به آرنج خود می‌چسبانید، گویی مارکر عضوی از بدن و دست شما می‌باشد.



هنگامی که می‌خواهید از پایگاه انتهایی زمین، بازی را آغاز نمایید، در ۱۰ ثانیه اول وضعیت دو سرعت را می‌گیرید، به طوری که دست مخالف که عقب قرار می‌گیرد مارکر را حمل کند و در عین حال آن را نزدیک به پایگاه انتهایی نگه دارد. با صدای فرمان رو به سمت بانکر مورد نظر می‌دوید.



در گروه‌های ۵ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی مشخصات چندین پینت‌بالیست حرفه‌ای را هنگام شروع بازی، وضعیت قرارگیری در پایگاه انتهایی و دویدن به سمت موانع بیابید و با عکس و شرح کامل بررسی کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید. چه نکته‌ی مشترکی در تمام عکس‌ها وجود دارد؟

فعالیت پژوهشی



فکر می‌کنید چرا این نحوه در دست گرفتن مارکر بالاترین کارایی را داشته باشد؟ به ارتفاع دویدن بازیکنان دقت کنید.

- همان‌طور که مشاهده می‌کنید، تمامی بازیکنانی که هنگام حرکت قصد شلیک ندارند با ارتفاع بسیار پایین می‌دوند. فکر می‌کنید دلیل این نحوه دویدن چیست؟



- ۱ در گروه‌های ۳ تا ۵ نفری در پایگاه انتهایی زمین بایستید، مارکر را در دست بگیرید و در وضعیت شروع بازی قرار بگیرید. با صدای فرمان «رو» به سمت بانکرهای مورد نظر بدوید.
- ۲ مارکر را به دست دیگر بدهید و تمرین را تکرار کنید. (سعی کنید به تمامی زوایای زمین، راست، چپ و جلو حرکت کنید)

دویدن و شلیک هم‌زمان^۱

پس از ۱۰ ثانیه و شنیدن صدای فرمان «رو» اولین کاری که می‌کنید تا بازیکنان حریف را زودتر حذف کنید چیست؟

در حالی که بازیکنان حمله به سمت موانع کلیدی می‌دوند تا زودتر در آنها جای بگیرند، بازیکنان دفاع و هماهنگ برای حذف زودتر از بازیکنان حریف با شنیدن صدای بوق، مارکرها را سریعاً می‌چرخانند و فضاهایی را که از قبل معین شده، شلیک می‌نمایند تا در صورتی که فردی در مسیر رسیدن بانکر از آن عبور می‌کند، حذف گردد و در عین حال برای این کار لازم است در حالی که به سمت مانع خود می‌دوند شلیک و هدف‌گیری نمایند تا خود حذف نشوند.

فکر می‌کنید در چه موقعیت‌های دیگری از تکنیک دویدن و شلیک کردن استفاده می‌شود؟ هنگامی که می‌خواهید از بانکری به بانکر دیگر حرکت کنید و می‌دانید در مسیر ممکن است فردی از حریف برای شما نمایان شود و درصدد حذف وی هستید و یا می‌خواهید حریف از بانکر خارج نشود هنگام دویدن به سمت هدف شلیک می‌نمایید.

گاهی اوقات نیز شما شرایط بازی را طوری می‌بینید که می‌توانید به سمت بازیکن حریف بدوید و او را از نزدیک حذف نمایید، در این شرایط نیز هدف‌گیری دقیق هنگام دویدن بسیار حائز اهمیت است. شما قطعاً نمی‌خواهید به سمت حریف بدوید، هدف را از دست بدهید و خود حذف شوید. پس از اینکه در تکنیک بالا آوردن مارکر از پایگاه انتهایی مهارت لازم را پیدا کردید وقت آن رسیده که با مارکر حرکت کرده و شلیک نمایید. این حرکت می‌تواند به سمت جلو و یا اطراف زمین باشد.

حرکت رو به جلو و شلیک

مانعی را در وسط عرض زمین و در چند قدمی پایگاه انتهایی قرار دهید. شما می‌خواهید به سمت این بانکر حرکت کرده و به روبه‌رو، راست و یا چپ شلیک کنید.

شلیک به سمت روبه‌رو و یا در زوایای بسته زمین: در صورتی که قصد شلیک از سمت راست مانع را دارید، مارکر را به دست راست بدهید و هنگام بالا آوردن مارکر تانک را در فضای خالی شانه سمت راست قرار دهید. یک هدف در آن سوی زمین روبه‌روی خود قرار دهید، بدن و پاهای شما رو به جلو قرار بگیرد و در حالی که به سمت بانکر خود قدم برمی‌دارید و راه می‌روید سعی کنید به سمت هدف شلیک کنید. این کار را با دست چپ تکرار کنید.

بودمان چهارم: پینت بال



لوله مارکر هنگام حرکت نباید بالا و پایین شود و شما باید سعی کنید آن را به طور دقیق در بدن نگه دارید تا هدف گیری دقیق تری داشته باشید.

نکته



۱ سرعت گام برداشتن خود را زیاد کنید.
۲ بانکر را با فاصله بیشتری از پایگاه انتهایی قرار دهید و با دویدن به سمت آن، هدفی را در آن سوی زمین مورد اصابت قرار دهید.

تمرین



گاهی اوقات لازم است برای شلیک زوایای دور از وسط زمین، مارکر را به دست مخالف بدهیم.

نکته





در گروه‌های ۵ نفر کلاسی با استفاده از منابع معتبر علمی درباره سؤالات زیر پژوهش کنید و پس از دسته‌بندی مطالب به سایر هم‌کلاسان خود ارائه دهید.

- ۱ فیلم‌ها و عکس‌های بازیکنان حرفه‌ای پینت‌بال را در حال دویدن و شلیک مشاهده کنید.
- ۲ نحوه گرفتن مارکر را شرح دهید.
- ۳ در مورد واژه Run & Shoot بررسی کنید و به نکاتی که بازیکنان حرفه‌ای در این زمینه می‌گویند دقت کرده و یادداشت بردارید.

تکنیک دویدن عرضی و شلیک

برای رسیدن به بانکرهای گوشه زمین در حین شلیک و یا حرکت از بانکری به بانکر کناری لازم است حرکت عرضی در حال شلیک به روبه‌رو (طولی) را فرابگیریم.

برای دویدن در عرض و شلیک در طول، بهترین وضعیت قرارگیری بدن چگونه است؟ هر کدام از اعضای بدن به کدام سمت قرار می‌گیرند؟

در صورتی که می‌خواهید به سمت راست حرکت کنید، مارکر را به دست راست داده و با دست چپ دسته جلو را بگیرید و سعی کنید مارکر را به فضای خالی درون شانه راست فشار دهید تا از حرکات ناخواسته لوله مارکر هنگام دویدن جلوگیری کنید. بالاتنه و صورت شما باید به سمت روبه‌رو و حریف باشد، درحالی که پایین تنه به سمت بانکری است که به سمت آن حرکت می‌کنید. در این تکنیک بالاتنه و پایین تنه به طور مجزا عمل می‌کنند.



یک هدف را در آن سوی زمین قرار دهید و با گام برداشتن به سمت گوشه‌های زمین به سمت هدف شلیک کنید.

تمرین



باید تلاش کنید که در هنگام گام برداشتن سر لوله حرکت بالا و پایین نداشته باشد و همواره به سمت هدف نشانه‌گیری کرده باشید.

نکته



فکر می‌کنید که هرچه زاویه شما نسبت به هدف تغییر کند، نحوه نگاه داشتن مارکر و هدف‌گیری چه تغییری خواهد کرد؟

مارکر را به دست دیگر بدهید و در مسیری دیگر حرکت کنید و به سمت هدف شلیک نمایید.
کم‌کم سرعت خود را افزایش داده و در حین دویدن این کار را انجام دهید.

نکته

توجه داشته باشید که هرچه گام‌های شما از زمین بلندتر شود احتمال بالا و پایین رفتن لوله بیشتر است، پس سعی کنید تواتر گام‌های خود را افزایش دهید و مارکر را ثابت‌تر نگه دارید.



تمرین ۱

فاصله ۷-۸ متری را در عرض زمین مشخص کنید. یک هدف را در زمین مقابل قرار دهید. از یک سمت مثلاً از سمت چپ شروع کنید و به سمت راست بدوید و به سوی هدف شلیک کنید. وقتی به آن سمت فاصله رسیدید سعی کنید مارکر را بدون اینکه پایین بیاورید و سر لوله به پایین بیفتد به دست چپ بدهید و مسیر را برعکس طی کنید. ۵ بار این روند را تکرار کنید.



تمرین ۲

در پایگاه انتهایی زمین قرار بگیرید. مارکر را با فرمان «رو» بچرخانید و به سمت هدف یک شلیک کنید، سپس در عرض، درحالی که در مسیر به هدف، چندین شلیک می‌کنید، بدوید. به حالت دو آهسته به سمت پایگاه برگردید و بلافاصله این روند را ۵ بار تکرار کنید.



تمرین ۳

حال چندین هدف را در نقاط مختلف زمین روبه‌رو قرار دهید و با هربار دویدن به سمت گوشه زمین هدف متفاوتی را شلیک کنید.



تمرین ۴

دو بانکر نزدیک به هم را در نظر بگیرید. یک هدف در آن سوی زمین قرار دهید. از پشت بانکر اول خارج شوید و درحالی که به سمت بانکر دوم حرکت می‌کنید هدف را نشانه‌گیری نمایید.



تمرین ۵

پشت چند بانکر مختلف چندین مخروط (هدف) قرار دهید. از انتهای زمین به گونه‌ای که سر لوله مارکر بالا است، حرکت کنید، با حرکت به سمت جلو سعی کنید اولین هدفی را که مشاهده کردید مورد اصابت گلوله قرار دهید، سپس به مسیر خود ادامه دهید و با تعویض دست مارکر به هدف‌های بعدی شلیک نمایید.



- ۱ نحوه در دست گرفتن مارکر و شلیک را به طور عملی نشان دهید.
- ۲ انواع حرکت با مارکر را به طور عملی اجرا کنید.
- ۳ تعداد هدف‌هایی که هنگام دویدن و شلیک مورد اصابت قرار می‌دهید را شمارش نمایید و سعی کنید از ده هدف ۶ هدف آن را مورد اصابت قرار دهید.
- ۴ Shap shoot و بانکر کردن در چه مواقعی کاربرد دارد؟

تکنیک اسنپ شوت^۱

یکی از اصلی‌ترین تکنیک‌های پینت بال می‌باشد که در هر سبک بازی و در هر سناریوی پینت بال مؤثر است. اسنپ به معنای یک حرکت ناگهانی یا قاپ زدن می‌باشد که در پینت بال به معنای خارج شدن سریع از بانکر و شلیک دقیق به سمت هدف می‌باشد. بدین منظور در هر بانکری که باشید، مهم‌ترین نکته ثبات بدن، خارج شدن کمترین میزان از بدن از پشت بانکر و فریب حریف از طریق غیرقابل پیش بینی بودن است. فکر می‌کنید از این تکنیک در چه موقعیت‌هایی از بازی استفاده می‌شود؟

چرا دقت و سرعت در این تکنیک اهمیت بالایی دارد؟

چگونه می‌توانید در این تکنیک غیرقابل پیش بینی باشید؟

بیشترین حالاتی که در بازی اتفاق می‌افتد که شما ملزم به استفاده از این تکنیک هستید موارد زیر است:

۱ هنگامی که بازی تک به تک یا تک به دو شده و شما تنها بازیکن باقی مانده هستید و با برتری در این تکنیک می‌توانید حریف را بدون اینکه حذف شوید، حذف کنید.

۲ شرایطی به وجود آمده است که قصد حرکت از بانکری به بانکر دیگر دارید و یا با یک بازیکن حریف درگیر هستید، شما ابتدا باید او را حذف و یا به پشت بانکر برگردانید تا فرصت حرکت پیدا کنید.

سپس:



با اطلاع قبلی از محل قرارگیری بازیکن و یا بررسی از محل قرارگیری هدف از طریق نگاه کردن سریع به زمین^۲ با بهترین تکنیک ممکن از ارتفاع و محلی غیرقابل پیش بینی در حالی که لوله مارکر شما قبل از خارج شدن از بانکر بالا است و هدف‌گیری را انجام داده‌اید با سرعت خارج می‌شوید و با اولین شلیک، هدف را مورد اصابت قرار می‌دهید.

بهترین تکنیک برای انجام این کار چیست؟ چگونه می‌توانیم کمترین میزان از بدن و تجهیزات خود را

در معرض نمادین حریف قرار بدهیم تا از حذف شدن جلوگیری نماییم؟

پاها را به اندازه عرض شانه بازکنید. زانوها را کمی خم کنید تا استواری عضلات میانی بدن بیشتری شود و

۱- Snap Shoot

۲ - Head Chech

هر لحظه بتوانید از محل متفاوتی از بانکر خارج شوید. مارکر خود را بالا بیاورید و روبه‌روی صورت خود قرار دهید. حال برای خارج شدن از پشت بانکر از بالاتنه خود استفاده کنید و شانه سمتی که مارکر را در دست دارید، با انقباض عضلات جانبی شکم و خم شدن از پهلو به سمت پایین هدایت کنید و از بانکر خارج شده، اولین شلیک خود را انجام دهید.

تمرین



- ۱ یک هدف در فاصله چندمتری از بانکر قرار دهید. در پشت بانکر بایستید و سعی کنید از نقاط مختلف بانکر با تکنیک درست خارج شده و هدف را مورد اصابت قرار دهید.
- ۲ دو بانکر را به فاصله ۸-۷ متری یکدیگر قرار دهید. دو بازیکن در دو بانکر بایستند و با اسنپ شوت سعی در حذف یکدیگر بنمایند.

تکنیک بانکر کردن ۱

هنگامی که بازیکنی به سمت بانکری که حریف در آن قرار دارد، می‌رود و او را از نزدیک مورد اصابت گلوله رنگی قرار می‌دهد از واژه بانکر کردن استفاده می‌شود. پشت هر حمله‌ای برای بانکر کردن یک هدف خاصی وجود دارد.

فکر می‌کنید بانکر کردن در چه زمانی از بازی صورت می‌گیرد؟

به‌طور مثال تعدادی از بازیکنان هر دو تیم حذف شده و هر دو تیم تعداد برابری بازیکن زنده در زمین دارند (مثلاً ۳ به ۳) وضعیت قرارگیری در زمین طوری می‌باشد که کسی نمی‌تواند به راحتی حمله کند، در این شرایط یا باید منتظر ماند و به درگیری ادامه داد تا توپ‌های رنگی یک تیم پایان یابد یا یک نفر با انجام یک مانور شرایط را برای تیم خود بهبود دهد. وقتی شرایط مهیا شد، مثلاً پشت دو بازیکن به یک بازیکن خاص بود و یا اگر توانستیم یک نفر از تیم حریف را در داخل بانکر نگاه‌داریم، فرد به سمت بانکر می‌رود و یک نفر را از نزدیک حذف می‌کند. اگر خوش‌شانس باشد و سرعت او بالا باشد، بدون آنکه حذف شود می‌تواند به دویدن به سمت بانکرهای حریف ادامه دهد تا یک نفر دیگر را نیز حذف کند. با این کار شما شرایط تیم



خود را بهتر می‌کنید، چرا که هم بازیکن را حذف کرده‌اید و هم با این کار سر لوله‌های حریف به سمت شما برمی‌گردد و شرایط حمله دیگر اعضای تیم شما فراهم می‌شود، این کار لازمه یک کار تیمی هماهنگ می‌باشد تا هم تیمی‌ها از این فرصت استفاده نمایند.

موقعیت دیگری که از این تکنیک استفاده می‌شود هنگامی است که گاز و یا گلوله شما در حال اتمام است و بهترین کاری که می‌توانید برای تیم خود انجام دهید، حذف یکی از بازیکنان حریف می‌باشد.

نکاتی که باید رعایت شود:

۱ هنگامی که حرکت را از بانکر خود شروع می‌کنید، همواره سر لوله مارکر را بالا نگه دارید و هر لحظه آماده شلیک به سمت حریف باشید.

۲ اگر از لحظه شروع حرکت تا زمان رسیدن به بانکر حریف شلیک نمایید، بازیکن حریف متوجه نزدیک شدن شما به بانکر او می‌شود و می‌تواند با یک حرکت سریع قبل از اینکه شما او را حذف کنید به سمت شما گلوله رنگی شلیک کند، پس بهتر است تا لحظه نزدیک شدن به بانکر از شلیک بی‌دلیل به‌خصوص به بانکر حریف خودداری کنید.

۳ بهتر است که موقعیت خود را پس از حذف اولین نفر، بیش از شروع حرکت مشخص کنید در صورتی که حذف نشوید دومین نفر که می‌توانید حذف کنید چه کسی می‌تواند باشد؟ اولین بانکر امنی که می‌توانید به آن برسید و حذف نشوید کدام است؟

۴ بهترین نحوه حرکت به سمت بانکر کدام است؟ بهتر است تا لحظه رسیدن به بانکر حریف در سایه بانکر حریف و نزدیک به آن حرکت کنید و در لحظه آخر به سمت راست یا چپ بانکر او بروید، او را حذف کرده و سریعاً به حرکت خود ادامه دهید.

- در صورتی که وقتی می‌خواهید به سمت حریف حرکت کنید از بانکر دور حرکت کنید و یا در هنگام شلیک به سمت وی در یک حرکت عرضی از بانکر او دور شوید، به او این فرصت را می‌دهید که مارکر خود را بالا آورده و به سمت شما شلیک کند و شما را حذف نماید.

تمرین



الف) یک صندلی پلاستیکی یا یک مخروط هدف را پشت یک بانکر بگذارید. از بانکر خود در سایه بانکر هدف حرکت کرده، با رسیدن به هدف، آن‌شء را بانکر کنید.

ب) ۲ یا ۳ هدف پلاستیکی را در بانکرهای نزدیک به هم قرار دهید. سعی کنید بهترین مسیر را برای بانکر کردن آنها پیدا کنید و تمرین نمایید.

بانکرهای مورد استفاده در پینت‌بال سرعتی و نقشه زمین

با پیشرفت پینت‌بال، موانع چوبی و کیسه‌های شنی جای خود را به بانکرهای بادی دادند. بانکرهای بادی اکنون برای تمامی بازیکنان حرفه‌ای آشنا هستند و لازم است که در هر کدام از آنها به‌گونه‌ای خاص بازی شود. این بانکرها قبل از اینکه در زمین چیدمان شوند، هر کدام اسم خاصی دارند که گاهی بازیکنان در مسابقه از همان اسامی برای اطلاع‌رسانی به هم تیمی‌های خود استفاده می‌کنند.

زیپ^۱ یا مار^۲ بانکرهایی هستند که به طور متوالی به شکل زیپ یا مار چیدمان می‌شوند. برای چیدن این قسمت زمین معمولاً از بانکرهایی طویل با ارتفاع کوتاه به نام بیم^۳ و بانکرهای کوچک و کم‌ارتفاع در میانه بیم‌ها به نام کیک^۴ یا mini raise استفاده می‌شود تا پناه گرفتن در آنها میسر باشد، البته قانونی برای این چیدمان وجود ندارد و برگزارکنندگان، زمین را با سلیقه خود طراحی می‌کنند.



بیم



کیک

در طرف دیگر زمین معمولاً از بانکرهایی مثلث شکل به نام دوریتو^۵ در اندازه‌های مختلف استفاده می‌شود. از دیگر بانکرهای متعادلی که در زمین استفاده می‌شود: عبارت‌اند از:

- بانکرهای استوانه‌ای شکل به نام سیلندر،

- دوزنقه‌ای کوتاه به نام معبد یا تمپل^۶،

- دوزنقه‌ای بلند به نام تمپل مایا^۷



سیلندر



دوریتو

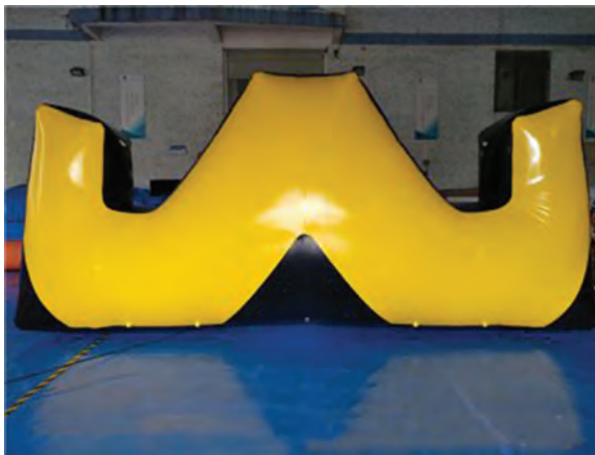
معمولاً در نیمه زمین یک بانکر بزرگ که اخیراً شکل W دارد، قرار می‌گیرد. بانکرهایی متداول هستند که در ورزش حرفه‌ای پینت‌بال از آنها استفاده می‌شود.

- ۱- Zipper
- ۲- Snake
- ۳- Beem
- ۴- Cake
- ۵- Dorito
- ۶- Temple
- ۷- Temple Maya

حال شما چه در این زمین‌ها بازی کنید و چه در زمین‌های سناریویی، یادگیری اصول اولیه بازی در بانکرهای مختلف و آشنایی با ایده کلی نحوه بازی در هر شکل از پینت بال به شما کمک می‌کند.



تمپل و تمپل مایا



w

قبل از هر مسابقه چیدمان زمین توسط افراد باتجربه مشخص می‌شود و لزوماً نباید آن طوری که پیش‌بینی می‌شود باشد.

در چیدمان زمین، قرینه بودن هر دو طرف زمین مهم است تا شرایط برای هر دو تیم یکسان باشد.

نکته



معمولاً چند هفته قبل از هر مسابقه، برگزار کننده نقشه زمین را منتشر می‌کند. تیم‌ها با توجه به نقشه، بانکرها را در زمین می‌چینند و در آن تمرین می‌کنند و استراتژی‌ها و تاکتیک‌های خود را مشخص می‌کنند. با اینکه بانکرها هر کدام نام به‌خصوصی دارند، هر تیمی برای موانع، نامگذاری خاصی انجام می‌دهد و در حین بازی بانکرها را با نام‌های به‌خصوص صدا می‌زنند. به‌طور مثال در نام‌گذاری بانکرها از اسامی شهرها و یا از اعداد استفاده می‌شود.

بررسی زمین از طریق قدم زدن^۱

تیم‌ها پس از چیدمان زمین و یا روز قبل از مسابقه در زمین حضور می‌یابند و با بررسی دقیق زمین قوت‌ها و ضعف‌های زمین، راه‌های مناسب شلیک کردن در شروع بازی، که بازیکنان حریف برای رسیدن به موانع کلیدی از آنها عبور می‌کنند، و موانع اصلی به‌منظور کنترل زمین را پیدا می‌کنند. تیم‌ها با بررسی زمین متوجه می‌شوند که آن زمین به‌خصوص را چگونه باید بازی کرد، کجا می‌توان در پناه بود، برای حرکت از بانگری به بانکر دیگر به چه سمتی باید شلیک کرد و بازیکن حریف از چه مناطقی می‌تواند حمله کند. هرچه تیمی که به زمین می‌رود آماده‌تر باشد، شانس برنده شدن بیشتری دارد.

۱- Walking the field

در موارد زیر با سایر هم‌کلاسان خود بحث و گفت‌وگو کنید و با نظارت هنرآموز خود نتیجه گفت‌وگو را جمع‌بندی نمایید.

نقشه چندین مسابقه را بیابید، بانکرها را نام‌گذاری کنید، درباره نحوه چیدمان زمین، بانکرهای کلیدی و استراتژی‌های حمله و دفاع در زمین به‌خصوص، به بحث بنشینید.

گفت‌وگوی
کلاسی



بازی در موانع مختلف

هر کدام از بانکرها با توجه به ارتفاع، عرض و شکلی که دارند باید بازی خاصی را اجرا کنند. شما چه در زمین حرفه‌ای با بانکرهای بادی بازی کنید و چه در زمین‌های تفریحی و سناریویی، باید نحوه بازی در انواع بانکرها را فراگیرید. نکته مشترک داشتن فرم مناسب و بازی کردن در نزدیک‌ترین حالت به بانکر است تا کمترین میزان از بدن شما در معرض حریف باشد.

نکته مهم این است که آرنج دستی که مارکر در آن قرار دارد نزدیک به بدن باشد و بدن و نحوه گرفتن مارکر با زوایای بیرونی بانکر هماهنگی داشته باشد.

نکته



به‌طور مثال اگر در بانکری با زاویه 90° بازی می‌کنید شما باید با همان زاویه مارکر را در دست گرفته و از بانکر خارج شوید و شلیک کنید. در صورتی که ایده کلی نحوه بازی کردن در بانکرها را یاد بگیرید بازی کردن در هر مانع دیگری برای شما میسر می‌شود.

شکل چندین بانکر و چندین مانع زمین‌های تفریحی را در نظر بگیرید. با توجه به شکل و اندازه هر مانع نحوه بازی و قرارگیری بدن در آن مانع را به بحث بگذارید.

چگونه می‌توانید در حین خارج شدن از بانکر و شلیک، بیشترین مقدار از بدن خود را تحت پوشش بانکر خود قرار دهید؟

گفت‌وگوی
کلاسی



بازی در بانکرهای مرتفع و ایستاده

برخی بانکرها مثل سیلندر و مایا ارتفاع زیادی دارند. به همین دلیل به راحتی می‌توان در آنها به حالت ایستاده بازی کرد. برای ایستادن و بازی در این بانکر پایین‌تنه خود را تا حد امکان به بانکر نزدیک کنید و با توجه به زاویه درگیری با چرخش کم بالاتنه به سمت عقب و کنار و یا از طریق خم کردن بالاتنه به کنار و پایین آوردن شانه دستی که مارکر را گرفته از بانکر خارج می‌شویم. البته گاهی اوقات لازم است حتی در بانکرهای ایستاده نیز به حالت نشسته در پایین بانکر بازی کنیم.

فکر می‌کنید چرا؟ در این مورد باهم بحث کنید.



بازی در اسنیک^۱

بانکر خوابیده اسنیک بانکری کلیدی در پینت بال است، چرا که به محض رسیدن و حرکت در آن از هر نقطه‌ای از آن بالا بیاییم معمولاً می‌توانیم یکی از بازیکنان حریف را ببینیم و حذف کنیم. به همین دلیل کسب آن در زمین و بازی هدفمند و با تکنیک در آن بسیار حائز اهمیت است. وقتی در اسنیک هستیم به دو حالت می‌توانیم درگیر شویم: یا با روبه‌رو و بازیکن اسنیک حریف و بازیکن دفاع او و یا در عرض زمین و بانکرهای سمت دیگر زمین.

وقتی می‌خواهیم داخل اسنیک بشویم، اولین و مهم‌ترین نکته این است که ارتفاع دویدن خود را کم کنیم و بدن خود را تا حد ارتفاع بانکر پایین بیاوریم. بازیکنان حرفه‌ای برای ورود به این بانکر از تکنیک شیرجه استفاده می‌کنند که ملزم به یادگیری از افراد حرفه‌ای می‌باشد.

وقتی وارد اسنیک شدیم همان‌طور که از ارتفاع بانکر پیداست باید در آن سینه‌خیز حرکت کنیم. بدین‌منظور شکم، پایین تنه و پاها کاملاً بر روی زمین خوابیده است. آرنج و ساعد دستی را که مارکر در آن قرار دارد



۱ - Snake



جلوتر از بدن قرار داده، به طوری که سر لوله مارکر کمی به سمت بالا باشد و داخل زمین فرو نرود، کف دست دیگر را به صورت تکیه‌گاه بر روی زمین قرارداده و با فشار آن و هل دادن دست دیگر بر روی زمین، خود را به جلو می‌رانیم.



در صورتی که ارتفاع بانکر بیم پایین باشد، برای حرکت نباید بر روی زانو بنشینیم چرا که منجر به بیرون ماندن یک پاها و حذف ما می‌گردد. اما در برخی بیم‌ها که ارتفاع بیشتر است، می‌توانیم به گونه‌ی دیگر حرکت کنیم. ابتدا به صورت چهار زانو بر روی زمین بنشینید، سپس به منظور کمتر کردن ارتفاع و حرکت به سمت جلو دست مارکر را کاملاً جلوتر از بدن به همان گونه که توصیف شد قرار داده، دست دیگر را نیز تکیه‌گاه کرده و با هدایت دست تکیه‌گاه، هل دادن دست مارکر و فشار پنجه‌های پا به زمین خود را به جلو می‌رانیم.

شیوه وارد شدن به اسنیک و حرکت در آن را تمرین کنید.

تمرین



وقتی به نقطه امن بانکر رسیدید به صورت چهارزانو بنشینید. در صورتی که می‌خواهید با بانکر روبه‌رو درگیر شوید آرنج دست مارکر را به گونه‌ای در بدن جمع کرده که به زانوی دست موافق نزدیک شود. دست دیگر

دسته جلوی مارکر را گرفته و خود را در خط بانکر قرار دهید و با کمی خم کردن کمر به پهلو از بانکر با ارتفاع بسیار پایین خارج شده و به سمت جلو شلیک کنید. در صورتی که ارتفاع بانکر کمی بیشتر باشد و خطری در عرض زمین، شما را تهدید نکند می‌توانید به راحتی در بانکر نشست، یک پا را به حالت چهارزانو و کف پای دیگر را بر زمین گذاشته و سپس دوباره با خم شدن به پهلو از بانکر خارج شوید.



فکر می‌کنید برای استوار بودن بدن در تمامی حرکات خارج شدن از بانکر تقویت کدام عضلات حائز اهمیت است؟

هنگامی که می‌خواهیم در عرض زمین و یا بانکرهای داخلی زمین درگیر شویم، در صورتی که در بیم‌های انتهایی زمین باشیم مقادیری از بانکر روبه‌رو فاصله می‌گیریم و با باز کردن مفصل زانو و لگن بالا می‌آییم، شلیک کرده و دوباره برای پنهان شدن، مفاصل زانو و لگن را خم می‌کنیم. در صورتی که بازیکن حریف در خط عرضی شما قرار گرفته باشد و یا در صورتی که از بانکر دیگری به سمت شما شلیک می‌کند، باید در نزدیک‌ترین حالت به بانکر روبه‌روی خود قرار بگیریم. بدین منظور به طور چهارزانو به گونه‌ای با بانکر روبه‌رو در تماس قرار می‌گیریم که پشت ما به خطوط کناری زمین باشد و با خم کردن بدن خود به سمت پهلو شلیک می‌کنیم.



بازی در دوریتوا

دوریتوها معمولاً یک طرف از زمین تقریباً پشت به هم چیده شده‌اند و یک طرف از حمله زمین را تشکیل می‌دهند و در عین حال بازی کردن در آنها بسیار لذت بخش است. به شکل و زوایای بیرونی دوریتو دقت کنید. به نظر شما بهترین حالت قرارگیری و درگیری در این بانکر چگونه است؟ همان طور که می‌بینید دوریتو بانکری است که هم می‌توان در آن به صورت نشسته و هم ایستاده بازی کرد و این بستگی به شرایط بازی دارد.

نکته



نکته مهم این است که در هر شرایطی که هستیم مارکر باید جزئی از بانکر شود. بدین منظور باید هاپر مارکر خود را به داخل بچرخانید تا در راستای زاویه بانکر قرار گیرد. در صورتی که بخواهید همان طور که در دیگر بانکرها بازی می‌کنید مارکر را 90° از بانکر بیرون بیاورید چه اشتباه تکنیکی انجام داده‌اید؟

نکته



بازی کردن در تمام زوایا و ارتفاعات بانکر به شما کمک می‌کند تا قدرت پیش‌بینی را از حریف بگیرید و با پیش‌دستی وی را حذف می‌کنید. بدین منظور همیشه باید آماده تغییر وضعیت بدن باشید. وقتی نشسته‌اید و می‌خواهید از سمت راست بانکر درگیر شوید زانوی پای راست را زمین گذاشته و پای چپ را تکیه‌گاه می‌کنید به طوری که زانو در شکم جمع شود و کف پا روی زمین قرار گیرد. با قرار گرفتن در این وضعیت کمترین میزان از بدن شما در معرض شلیک حریف است و همچنین هر لحظه می‌توانید با ایجاد فشار بر کف پا روی زمین بایستید و وضعیت بدن خود را تغییر دهید.





- پس هنگامی که در دوریتو بازی می‌کنید باید مطمئن شوید که:
- ۱ هنگام نشستن کمترین میزان از بدن شما در معرض دید باشد. بدین منظور هنگامی که در عرض زمین بازی می‌کنید می‌توانید پای تکیه‌گاه خود را به بانکر فشار دهید.
 - ۲ هر لحظه آماده‌ایستادن و بازی در ارتفاعات مختلف بانکر باشید.
 - ۳ هر لحظه آماده‌تعویض دست مارکر و درگیری از سمت دیگر بانکر باشید.
 - ۴ هاپر شما در راستای زاویه بانکر قرار گیرد.
 - ۵ گاهی شما از محل قرارگیری حریف (هدف) بی‌اطلاع هستید. بدین منظور بهتر است پس از سرک کشیدن از بانکر از ارتفاع و یا سمت دیگر بانکر برای شلیک با مارکر خارج شوید.

بازی در بانکرهای تمپل و Mini Raise

همانند دیگر بانکرها اولین نکته این است که تا حد ممکن نزدیک بانکر بازی کنید. به دلیل ارتفاع کوتاه این بانکرها معمولاً باید به حالت نشسته یا نیمه ایستاده به شکل اسکوات بازی کنید. ولی باید این را در ذهن داشته باشید که کلید اصلی برای بازی بهتر در ارتفاعات مختلف بانکر است. پس شاید لازم باشد گاهی بر روی پنجه پا آمده و از بالای بانکر بر حریف تسلط یابید. هنگام بازی از کنار بانکر پاها را تا حد امکان به بانکر نزدیک می‌کنیم، بدن را کمی به عقب خم کرده، روی پاها به حالت اسکوات می‌نشینیم سپس با جمع شدن از پهلو از بانکر بیرون آمده و شلیک می‌کنیم.



بازی در موقعیت‌های مختلف

پینت بال هم مانند تمام ورزش‌های دیگر استراتژی‌ها و تاکتیک‌های مخصوص به خود دارد. هر بازیکن هنگامی که وارد زمین می‌شود می‌تواند در نقش حمله (فوروارد)، دفاع و یا هافبک بازی نماید. هر کدام از این موقعیت‌ها مستلزم ورزشکاری با توانایی‌های متفاوت می‌باشد. به نظر شما هر کدام از موقعیت‌ها چه ویژگی‌های جسمانی و روانی باید داشته باشند؟ نقش هر کدام از موقعیت‌ها در زمین پینت بال چیست؟



بازیکن دفاع: نقش بازیکن دفاع چه در شروع بازی و چه در ادامه بازی بسیار حائز اهمیت می باشد. بازیکنان دفاعی یا به طرف بانکرهای انتهایی گوشه زمین حرکت می کنند تا از فوروارد خود حمایت کنند و یا در بانکر انتهایی وسط زمین نقش پل ارتباطی بین بازیکنان را ایفا می کنند. بازیکنان دفاعی در ابتدای بازی و با توجه به استراتژی تیم باید سعی نمایند تا با چرخاندن سریع مارکر در بریک Break، مسیرهای احتمالی حرکت بازیکنان حریف را شلیک نمایند و سعی در حذف زود هنگام یکی از بازیکنان حریف بنمایند. وارد کردن فشار از طرف بازیکنان دفاعی در دقایق اول بازی بسیار حائز اهمیت است.

بازیکنان دفاعی گوشه های زمین معمولاً یک هدف را دنبال می کنند و آن اطمینان از حذف نشدن فوروارد خود و همچنین کمک به وی در حمله و حرکت از طریق شلیک مداوم و درگیری با محدوده کناره زمین^۱ می باشد. اگر این بازیکنان مارکر خود را بچرخانند و در قطر زمین درگیر شوند کار بازیکن حمله خود را سخت می کنند، چرا که بازیکن حمله، خود، باید متحمل چند درگیری شود تا بتواند به جلو حرکت کند. بازیکنان دفاعی باید همیشه با بازیکنان جلوتر از خود صحبت کنند، چون که معمولاً ایستاده هستند و دید بهتری نسبت به زمین دارند. بازیکن دفاع وسط دائماً باید دو طرف زمین را داشته، و پل ارتباطی بین بازیکنان باشد تا اطلاعات مربوط به تیم حریف و تیم خود را به دیگر بازیکنان که ممکن است دید مناسبی به زمین نداشته باشند منتقل کند.

بازیکن وسط باید در نظر داشته باشد که بانکر وسط زمین مکان مناسبی برای ماندن طولانی مدت نیست زیرا در معرض دید و حمله هر دو طرف می باشد به همین دلیل و همچنین برای پوشش بازیکنان حمله خود بهتر است پس از گذشتن ثانیه هایی از بازی در صورت پیدا کردن موقعیت به بانکرهای اصلی تر حرکت کند. معمولاً اولویت با سمتی است که تیم، یک بازیکن را از دست داده است.

نکته مهم در ارتباط بازیکنان در زمین، اطلاع رسانی درباره موقعیت های حریف، تعداد بازیکنان حذف شده از تیم حریف و تیم خود می باشد.

بازیکن دفاع وسط معمولاً بازیکنانی را که از کنار زمین خارج می شوند، می بیند و می تواند به تیم خود گزارش دهد.



بازیکن حمله: بازیکن فوروارد معمولاً با موقعیتی پر خطر روبه‌رو است. چرا که در ابتدای بازی باید با سرعت به بانگری دور بدود که او را در معرض حذف شدن قرار می‌دهد و همچنین در ادامه بازی نیز نزدیک‌ترین حالت به تیم حریف است و با ذهنیت مهاجم خود باید بازیکنان بیشتری را مورد هدف قرار بدهد. بازیکن فوروارد پس از رسیدن به بانکر خود قبل از بیرون آمدن از بانکر، اطلاعات زمین را از دیگر هم تیمی‌های خود جویا می‌شود و با تصویری که از موقعیت زمین در ذهن خود می‌سازد، شروع به حذف بازیکنان حریف می‌کند و یا در صورتی که کسی به سمت او شلیک نمی‌کند تا حد ممکن در زمین پیش برود. پس بازیکن فوروارد باید قبل از خارج شدن از بانکر با مارکر خود هدف‌گیری کرده باشد و چند هدف سریع را قبل از اینکه حریف متوجه شود در کجای زمین قرار دارد حذف نماید.

هافک و بازیکنان میانی: به عنوان بازیکن میانی در ابتدای بازی به بانکر مورد نظر می‌روید و کاری که از قبل برنامه‌ریزی شده است، انجام می‌دهید وظیفه شما گرفتن موقعیت ثانویه و یا کمک به بازیکن فوروارد و همکاری با او برای حذف یک بازیکن حریف و یا حرکت بیشتر وی است. همیشه باید از اتفاقات زمین آگاه باشید و همچنین توانایی بازی در موقعیت حمله را داشته باشید. باید خود را در بهترین موقعیتی قرار دهید که در صورت حذف بازیکن فوروارد سریعاً جای او را پر کنید و یا اگر توانستید بازیکن حمله حریف را حذف کنید، دیگر اجازه ندهید که بازیکن دیگری از حریف موقعیت او را به‌دست آورد.

دو به دو در یک ساید حمله روبه‌روی هم بایستید. با شروع بازی یک نفر از هر تیم موقعیت حمله و دیگری موقعیت میانی نسبت به حمله خود را به‌دست آورد، سپس با صحبت کردن با هم سعی در ایجاد موقعیتی برای حمله برای پیشروی در زمین و یا حذف بازیکن فوروارد حریف بنمایید. در صورت حذف شدن فوروارد بازیکن میانی با درگیری و ایجاد موقعیت برای خود جایگاه حمله را به‌دست بیاورید.

ارزشیابی

- ۱ نکته مشترک در بازی کردن در تمام بانکرها چیست؟
- ۲ انواع بازی در بانکرها را باهم مقایسه کنید.
- ۳ نقش هر کدام از بازیکنان حمله، هافک و دفاع را شرح دهید.

پنالتی در پینت بال چیست؟

پینت بال یک بازی کاملاً سرعتی است و کوچک‌ترین خطای یک بازیکن سرنوشت بازی را تغییر می‌دهد. از این رو همانند ورزش‌های دیگر، قوانین خاص خود را دارد. در صورتی که بازیکن خطایی مرتکب شود تیم او با پنالتی جریمه می‌شود.

پنالتی‌های پینت بال شامل ۱ نفر به ازای ۱ نفر^۱ که در آن علاوه بر حذف بازیکن خاطی از بازی، یکی از هم‌تیمی‌های وی نیز از آن سناریو اخراج می‌شود، ۲ نفر به ازای ۱ نفر^۲ که در آن علاوه بر حذف بازیکن خاطی، دو نفر از هم‌تیمی‌های وی از بازی اخراج می‌شوند، ۳ نفر به ازای یک نفر^۳ که علاوه بر حذف بازیکن خاطی، ۳ نفر دیگر نیز از تیم او از زمین اخراج می‌شوند. دیسکالیفه از یک دوره مسابقات و یادیسکالیفه از کل مسابقات فصل می‌باشد.

قوانین هر تورنمنت متفاوت می‌باشد و بازیکنان موظف هستند قبل از بازی از قوانین مطلع شوند. معمولاً خطای ۱ نفر به ازای ۱ نفر به عنوان خطای کوچک، ۲ نفر به ازای ۱ نفر خطای جدی و ۳ نفر به ازای ۱ نفر خطای بسیار جدی به حساب می‌آید.

دلایل اصلی پنالتی شامل موارد زیر می‌باشد، اما به این موارد محدود نمی‌شود:

۱ تمامی مارکرها قبل از شروع مسابقه با کرونوگراف^۴ بررسی می‌شوند. بالاترین حد سرعت شلیک پینت بال ۳۰۰ Fps^۵ می‌باشد.



۲ ROF^۶ میزان شلیک هر مارکر باید مطابق با قوانین مسابقه که معمولاً ۱۰/۵ می‌باشد تنظیم شده باشد.

۳ بازیکن حذف شده از بازی، به بازی ادامه دهد.

در صورتی که بازیکنی مورد اصابت پینت بال قرار بگیرد، باید سریعاً زمین را از کوتاه‌ترین مسیر ترک کند. هر گونه ادامه حرکت به سمت حریف یا بانکرهای دیگر، هدف‌گیری، شلیک و صحبت کردن ادامه بازی تلقی می‌شود.

نکته



۱ - One for one

۲ - Two for one

۳ - Three for one

۴ - کرونوگراف: سرعت سنج

۵ - FPS: Feet per second

۶ - ROF: Rate of Fire

- ۴ پاک کردن اثر توپ رنگی شکسته شده.
 - ۵ پرتاب و یا کوباندن مارکر به زمین و یا سمت بازیکنان و داوران.
 - ۶ ادامه دادن شلیک به سمت حریف، در صورتی که او آشکارا حذف شده باشد. (overshooting)
 - ۷ رفتار و کلام غیر ورزشی
 - ۸ صحبت کردن پس از حذف شدن حتی با داور
 - ۹ صحبت هم تیمی‌ها، مربی و یا تماشاگران (به عمد) از خارج زمین در صورتی که قانون بازی آن را منع کرده باشد.
 - ۱۰ نداشتن در پوش مارکر در خارج از زمین
 - ۱۱ استفاده از ابزار، لباس‌ها و رنگ‌های ممنوع
 - ۱۲ شلیک به سمت خارج از زمین یا تماشاچیان و داوران به عمد
 - ۱۳ وارد شدن به زمین بازی پس از حذف
- هرکدام از رفتارهای بیان شده منجر به پنالتی مخصوص رفتار خواهد شد. در موارد خاص تصمیم‌گیری در مورد نوع پنالتی بر عهده داوران می‌باشد.

نکته



- ۱ در صورتی که پنالتی اعمال شده به گونه‌ای باشد که بالاتر از تعداد بازیکنان باقی مانده در زمین باشد، آن تیم به طور خود به خود بازی بعد را با تعداد بازیکنان کمتری آغاز خواهد کرد.
- ۲ در ۱ دقیقه انتهایی بازی هر گونه پنالتی جدی منجر به واگذاری امتیاز به تیم مقابل می‌شود.

فعالیت پژوهشی



با استفاده از منابع علمی معتبر قوانین داورى مسابقات ایران (PALM) و مسابقات جهانی (WPBO) را جست‌وجو کنید و در کلاس ارائه دهید و به بحث بگذارید.

فعالیت پژوهشی



علامت‌های ویژه‌ای را که داوران در طی بازی با دست خود اجرا می‌کنند، از طریق فیلم‌های پینت بال و انجمن پینت بال ایران جست‌وجو کنید.

فعالیت پژوهشی



یک بازی پینت بال را طراحی کنید و قوانین را در آن اجرا نمایید.

ارزشیابی

- ۱ قبل از ورود به زمین هر بازیکن موظف به بررسی چه نکاتی می باشد که در صورت رعایت نکردن منجر به پنالتی می شود؟
- ۲ چند مورد از رفتارهای منجر به پنالتی را توضیح دهید.
- ۳ پنالتی ادامه بازرسی (game on) را شرح دهید.

فهرست منابع

- ۱ Paintballer - Romain Maniere, Rich Telford. Fabien cuvilliez , 2012
- ۲ Paintball IQ , Marcello Margott.2015
- ۳ WPBO Rules , www.Millennium - series.com.2016
- ۴ Wikipedia

ارزشیابی شایستگی پینت بال

شرح کار:

شروع بازی، نحوه در دست گرفتن مارکر، نحوه دویدن با مارکر، شلیک هم‌زمان با مارکر، تکنیک‌های شلیک، بازی در موانع مختلف، بازی در موقعیت‌های مختلف

استاندارد عملکرد:

اجرای بازی پینت‌بال به منظور غلبه بر تیم مقابل در یک بازی تیمی در ۷ دقیقه

شاخص‌ها:

سرعت، دقت، شتاب، تمرکز

شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:

شرایط: زمین استاندارد و رعایت ایمنی کامل در هنگام بازی.

ابزار و تجهیزات: مارکر یا نشانه رو، گلوله‌های رنگی، ماسک، مخزن گلوله، کوله پشتی مخصوص مخازن زانوبند، آرنج‌بند، لباس مخصوص وسیله پاک کردن لوله مارکر.

معیار شایستگی:

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	پینت بال و شروع آن	۱	
۲	بازی پینت بال	۱	
۳	نحوه در دست گرفتن مارکر	۲	
۴	نحوه دویدن با مارکر و شلیک هم‌زمان با آن	۲	
۵	تکنیک‌های شلیک	۲	
۶	بازی در موانع و موقعیت‌های مختلف	۲	
	شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:	۲	
	میانگین نمرات		*

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

واحد یادگیری: ۱

درس: توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی

رشته: تربیت بدنی



پودمان ۵

تکواندو

واحد یادگیری

تکواندو

مقدمه

تکواندو ورزش دفاعی رزمی است که تکواندوکار با آموزش کامل می‌تواند هنر دفاع از خود را یاد بگیرد. سابقه آن به پنج هزار سال پیش تخمین زده شده است. بارزترین مدارک به جا مانده، مربوط به تصاویری است که در دیوار معابد کشف شده است و در بررسی اسناد تاریخی به جا مانده از امپراطوری‌های گذشته به واژه‌ای به نام سوباک برمی‌خوریم که عبارت از هنر رزمی بوده که در آن از دست‌ها و پاها استفاده می‌شده است. در کشور کره نیز همانند همه کشورهای دارای هنر رزمی خاص، این ورزش اولین بار به منظور دفاع از کشور در برابر بیگانگان به کار گرفته شد و پس از آن با پیشرفت زمان و سازماندهی ورزش‌های رزمی رشته تکواندو به عنوان ورزش ملی کشور کره در کل دنیا از جمله ایران توسعه پیدا کرد.

امروزه این ورزش به عنوان یکی از رشته‌های رزمی پر طرفدار در کل دنیا شناخته می‌شود که رقابت‌هایی زیبا در سطح جهانی و المپیک را از هنرجویان این رشته شاهد هستیم و هر روزه به خیل طرفداران این هنر زیبا اضافه می‌شود چرا که تکواندو به عنوان روش مؤثر در دفاع شخصی، دفاع از میهن و روشی از زندگی که مملو از ارزش‌های اخلاقی در سطح بالاست، شناخته می‌شود.

تکواندو امروز در دنیا دارای دو سبک پومسه و هیانگ می‌باشد. سیستم تکواندو در کشور کره و بیشتر کشورهای جهان پومسه می‌باشد و بیشتر تکنیک‌های آن براساس سرعت بالا اجرا می‌شود و مقر آن در کره جنوبی به نام فدراسیون جهانی تکواندو (WTF) فعالیت دارد.

در کشور کره شمالی و برخی از کشورهای اروپایی و آمریکایی سیستم هیانگ که نوع تکنیک و تمرینات آن براساس قدرت است، اجرا می‌شود. مقر آن در کشور کانادا است که به نام فدراسیون بین‌المللی تکواندو (ITF) فعالیت دارد. قبل از تشکیل فدراسیون جهانی تکواندو، انجمن نیروهای مسلح کره، مدیریت این رشته را در جهان بر عهده داشت و در ایران نیز این رشته از ابتدا مختص نیروهای نظامی و چتربازان بود و مردم عادی از تمرین و آشنایی با آن محروم بودند اما به مرور زمان افراد نظامی که در این کلاس‌ها حضور داشتند از پیشگامان و اساتید این ورزش شدند و نامشان در تاریخ تکواندوی ایران ثبت شد که از آن جمله می‌توان به اساتید معزز «استاد محمداسماعیل، استاد داوود ارجمند، مرحوم منصور فکوری، مرحوم نقیب‌زاده و...» اشاره کرد.

کسی که هنر رزمی تکواندو را فرا می‌گیرد با تمرینات مختلف جسمی و روحی خود را برای رویارویی با حریفان در زمین مبارزه آماده می‌کند. اما تمرینات به همین جا ختم نمی‌شود، کسی که تکواندو می‌آموزد یاد می‌گیرد که دارای روحیه از خودگذشتگی و استقامت نیز باشد و بر خود واجب می‌داند که در برابر بی‌عدالتی‌های جامعه بی‌تفاوت نباشد و به هموعان خود کمک کند.

در این بودمان سعی شده است تا مبانی پایه و اولیه هنر رزمی تکواندو به شما معرفی شود. با توجه به زمان محدود آموزش این درس در هنرستان کوشش شد تا نکات اصلی در آموزش به شکلی جامع به شما ارائه گردد اما اصل اولیه در فراگیری تمام فنون تکرار و انجام تمرینات منسجم زیر نظر اساتید مجرب این رشته در سراسر کشور می باشد.

همچنین در پومسه و مبارزه که با دنیای وسیعی از تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها مواجه هستیم با توجه به محدودیت زمان در ارائه عملی مطالب و محدودیت در حجم سرفصل ارائه شده تنها به معرفی مبانی اولیه اکتفا نموده ایم. امید است هنرجویان و هنرآموزان عزیز با پیگیری مطالب و حضور در کلاس‌های آموزشی تکواندو و همچنین مراجعه به منابع معتبر که نمونه آن در انتهای کتاب معرفی شده است، بیش از پیش به معلومات و دانسته‌های علمی و عملی خود بیافزایند.

استاندارد عملکرد کار

اجرای تکنیک‌های پایه، دست و پا براساس استانداردهای فدراسیون تکواندو



به نظر شما همه افراد الزاماً می‌توانند یک شغل یکسان داشته باشند و حتماً در آن موفق شوند؟ چه عاملی باعث انتخاب شغل متفاوت در افراد مختلف می‌باشد؟ در انتخاب شغل یا رشته ورزشی باید به چه چیزهایی توجه کرد؟

شاخه‌های مختلف ورزش تکواندو:

در ورزش زیبایی تکواندو با توجه به علاقه و استعداد افراد در سنین مختلف شاخه‌های زیبا و جذابی ایجاد شده است و تکواندوکاران می‌توانند با توجه به توانایی، استعداد و علاقه خود به هر یک از این شاخه‌ها به صورت حرفه‌ای در سنین مختلف بپردازند که عبارت‌اند از:

- ۱ کیوروگی (مبارزه)
- ۲ پومسه (اجرای فرم‌های تکواندو)
- ۳ هانمادانگ (بخش نمایشی تکواندو)

کیوروگی:



به بخش «مبارزه در تکواندو» کیوروگی گفته می‌شود که تکواندوکاران در این بخش براساس رده کمربند، وزن و رده سنی دسته‌بندی شده با یکدیگر براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو مبارزه می‌کنند. در زمان انجام تمرینات و رقابت‌های کیوروگی تمامی تجهیزات ایمنی تکواندو که شامل هوگو (محافظ تنه)، کلاه، دستکش، روپایی، کاپ یا نان‌شیم (محافظ پایین تنه) محافظ لته، ساق‌بند و ساعدبند برای نوجوانان و جوانان و نقاب برای رده سنی خردسالان و نونهالان است را حتماً استفاده نمایید.

مبارزین به دو رنگ هوگو آبی (چونگ) و هوگو قرمز (هونگ) در زمین از یکدیگر متمایز می‌شوند.
پومسه:

اجرای اصولی، درست و کاملاً قانونمند تکنیک‌های دست و پا بر روی نشست‌ها در تکواندو قسمت زیبایی پومسه در تکواندو را تشکیل می‌دهد. پومسه‌ها به تصویب فدراسیون جهانی تکواندو در همه دنیا به یک شکل اجرا می‌شوند.

ملاک تغییر کمربند در زمان ارتقای هنرجویان اجرای پومسه‌های استاندارد مرتبط با آن درجه از کمربند به همراه تکنیک‌های پا می‌باشد.

نکته



امروزه در بخش پومسه در جهت افزایش زیبایی و بهره‌مندی از نبوغ هنرآموزان علاوه بر پومسه استاندارد، پومسه آزاد و پومسه ابداعی نیز داریم که هر کدام مسابقات و قوانین اجرای متفاوت دارند.



هان مادانگ:



هان‌مادانگ یک اصطلاح کره‌ای و به معنای گردهمایی خانوادگی است. هان‌مادانگ تکواندو، گردهمایی خانواده بزرگ تکواندو است که هر یک از اعضای خانواده دستاوردها و نوآوری‌های خود را در معرض دید و قضاوت دیگران قرار می‌دهد. با توجه به معنای هان‌مادانگ، تنوع رشته‌ها به گونه‌ای انتخاب شده‌اند که هر یک از اعضای خانواده با هر اندازه توانایی فیزیکی، فکری، روحی و فنی بتواند در این گردهمایی شرکت نماید. در مسابقات هان‌مادانگ رشته‌های مختلف تکواندو به‌جز کیوروگی وجود دارند. مسابقات هان‌مادانگ شامل طیف وسیعی از مهارت‌های تکواندو است و جذابیت خاصی برای اساتید طراز اول جهان دارد. مسابقات هان‌مادانگ را می‌توان جشنواره یا نمایشگاه بین‌المللی تکواندو دانست.

مواردی که بیش از همه در مسابقات هان‌مادانگ مورد توجه قرار دارند، عبارت‌اند از:

- ۱ تکنیک‌های پایه (پومسه استاندارد و ابداعی)
- ۲ کیوکپا (در انواع گوناگون از قبیل سرعتی، قدرتی، رکوردی، چند هدف و پرشی)
- ۳ هوشین سول یا دفاع شخصی (بدون سلاح با سلاح و در ترکیب با کیوک پا)

تفاوت‌های هان‌مادانگ با کیوروگی:



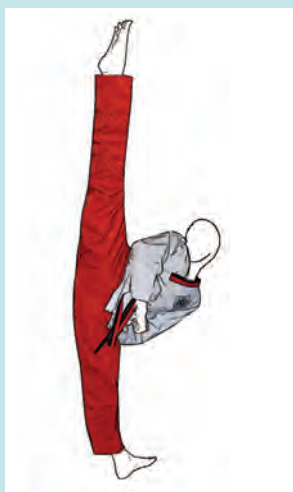
اگرچه تکواندو دارای سابقه بیش از سی سال در ایران است و بسیاری از اساتید هنرجویان دارای هنرهای ویژه می‌باشند، با این حال نباید هان‌مادانگ و ویژگی‌های آن را با کیوروگی یکی دانست. اگر چه نام و ظاهر تکنیک‌های مشترک در هان‌مادانگ و کیوروگی یکسان است با این وجود، دارا بودن مهارت در برخی تکنیک‌ها در کیوروگی هرگز به معنای مهارت در همان تکنیک‌ها در هان‌مادانگ نیست، زیرا:

- ۱ در هان‌مادانگ انواع و اقسام گوناگون تکنیک‌ها و مناطق هدف مورد توجه قرار دارند، در حالی که در کیوروگی نه تنها تکنیک‌ها بلکه مناطق هدف نیز محدود می‌باشند.
- ۲ در هان‌مادانگ اجرای درست تکنیک‌های پایه و نیز رعایت دقیق اصول فنی مورد نظر است در حالی که در کیوروگی تنها برخی از ویژگی‌های فنی تکنیک‌ها مورد نیاز می‌باشد.
- ۳ اجرای تکنیک‌های هان‌مادانگ نیازمند توانایی فنی بیشتر است.

- ۴ تاکتیک‌های اجرای بسیاری از تکنیک‌ها در هان‌مادانگ متفاوت‌تر از کیوروگی است.
 - ۵ در تکنیک‌های هان‌مادانگ نقاط ضربه زنده کوچک‌تر و دقت عمل بیشتر است.
 - ۶ در هان‌مادانگ منطقه هدف بسیار کوچک‌تر بوده و نیازمند دقت بسیار بالایی می‌باشد.
 - ۷ در برخی از تکنیک‌های هان‌مادانگ، تکنیک‌ها را باید با قدرت بیشتری از کیوروگی اجرا نمود.
 - ۸ در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ استقامت در سرعت، عامل تعیین‌کننده است (مانند شکستن با مومدولینو چاگی و یا هوشین سول).
 - ۹ در شکستن در چند جهت با توجه به حجم بالا، محدودیت زمان و تنوع اجباری تکنیک‌ها، تمرکز و دقت بیشتری مورد نیاز است.
 - ۱۰ در حالی که شاهد آن بوده‌ایم که حتی قضاوت بازی‌های المپیک را داورانی با دان دو و درجه مقدماتی بین‌المللی انجام داده‌اند، مشاهده می‌نماییم که در مسابقات جهانی هان‌مادانگ حداقل دان داوران هفت می‌باشد. وجود تفاوت به دلیل آن است که در هان‌مادانگ تنوع و نوآوری بسیار زیاد بوده و داوران برای ارزش‌گذاری بر تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها نیاز به تجربه بسیار بالایی دارند.
- مهم‌تر از موارد فوق اینکه با توجه به سیستم امتیاز‌گذاری در برخی از رشته‌های هان‌مادانگ، نوآوری در کسب امتیاز نقش ویژه و تعیین‌کننده‌ای دارد.

ارزشیابی

- سه شاخه ورزش تکواندو را با هم مقایسه کنید.
- سه بخش عمده در قسمت هان‌مادانگ تکواندو را نام ببرید.
- **خوب:** اگر بتوانید مقایسه انجام دهید.
- **متوسط:** از سه بخش متفاوت در تکواندو تنها به یک یا دو مورد اشاره کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** هنرآموز نمی‌توانید به بخش‌های مختلف ورزش تکواندو اشاره نمایید.



با استفاده از منابع معتبر علمی بیان کنید که هدف‌هایی که در بخش هان‌مادانگ تکواندو در بخش شکستن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند چه ویژگی‌هایی دارند؟ نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



نحوه گرم کردن در ورزش تکواندو

- ۱ به نظر شما در نحوه گرم کردن عضلات مختلف بدن تفاوتی وجود دارد؟
- ۲ به عقیده شما ترتیب گرم کردن عضلات بدن در ابتدای تمرین تفاوتی دارد؟
- ۳ تفاوت عضلات کوچک و بزرگ بدن را می‌دانید؟

انواع گرم کردن

۱ گرم کردن عمومی

۲ گرم کردن اختصاصی

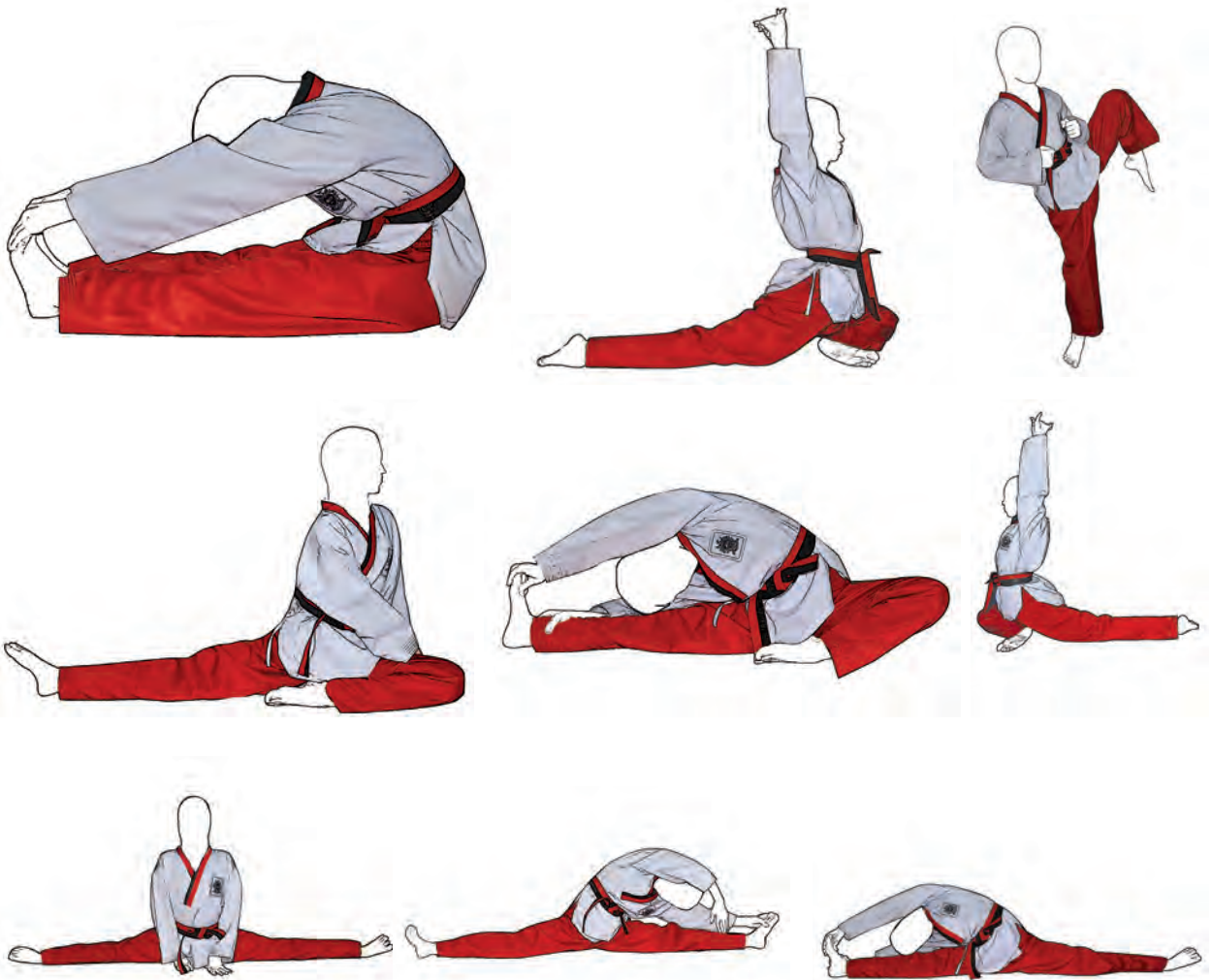
گرم کردن عمومی: یکی از راه‌های جلوگیری از آسیب‌دیدگی، گرم کردن بدن پیش از شروع تمرینات ورزشی است. در حقیقت گرم کردن باید جایی ثابت و همیشگی در برنامه ورزشی شما داشته باشد. شما با گرم کردن بدن خود، عضلات، مفاصل و تاندون‌های بدن را آماده تمرین سنگین می‌کنید. همچنین این کار سیستم قلبی - عروقی (جریان خون) را فعال می‌کند. این امر باعث می‌شود اکسیژن و مواد غذایی مورد نیاز عضلات تأمین شود. در نتیجه می‌توانید با وجود آمادگی قبلی، به تمرینات سخت و سنگین‌تر بپردازید. گرم کردن بدن پیش از تمرینات سنگین، بدنساز را از لحاظ روحی و روانی نیز برای تحت فشار قرار گرفتن عضلات، آماده می‌سازد.

مزایای گرم کردن بدن

- افزایش سرعت انقباض و از انقباض خارج گشتن عضلات.
- تسهیل مصرف اکسیژن؛ زیرا در عضلات گرم شده سرعت آزادسازی اکسیژن از هموگلوبین‌ها افزایش می‌یابد.
- تسهیل جریان‌ات عصبی و متابولیسم داخل عضلات بدن.
- افزایش جریان خون به عضلات.
- افزایش تدریجی حرارت بدن.
- کاهش آسیب‌ها و صدمات ورزشی به خاطر افزایش قابلیت ارتجاعی عضلات.
- کاهش گرفتگی عضلات و جلوگیری از افزایش ناگهانی فشار خون و حرارت بدن.
- آماده‌سازی سیستم عصبی، رباط‌ها، مفاصل، عضلات، سیستم قلبی - عروقی و سیستم عصبی برای انجام فعالیت ورزشی خاص.

انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات پایین تنه و پاها:





انجام حرکات کششی پایه با هدف گرم کردن عضلات بالاتنه و کمربند شانه‌ای:





■ بهبود جریان خون قلب و افزایش انعطاف پذیری عضلات.

■ آماده سازی ذهن و روان ورزشکار.

فیزیولوژی گرم کردن بدن

یکی از مهم ترین مبحث هایی که در یک دوره تمرین یا در یک جلسه تمرین باید رعایت شود، گرم کردن بدن است که هر فرد ورزشکار بتواند طوری بدنش را گرم نماید که به راحتی خون و اکسیژن به عضلاتش برسد و تمرینات را بهتر انجام دهد. چون وقتی خون و اکسیژن به عضلات برساند دارای اکسیژن سرشار بوده و استرس سلول عضلانی قرار خواهد گرفت و مانع جمع شدن اسیدلاکتیک در عضله می شود و باعث می شود آن ناحیه درد نداشته باشد.

در بالا بردن درجه حرارت با گرم کردن بدن، دستگاه تنفس و عضلات تنفس بیشتر نقش دارند و به دیافراگم، که یکی از مهمترین عضلات در تنفس است، خون و اکسیژن بیشتری می رسد در نتیجه باعث بهبودی در تنفس فرد ورزشکار می شود.

چگونه قبل از ورزش بدن را گرم کنیم؟

■ دوییدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه با هدف افزایش حرارت بدن و عضلات.

■ حرکات کششی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، با هدف افزایش دامنه حرکت و نرم کردن عضلات.

■ تمرینات ویژه ورزش مورد نظر به مدت ۱۰ دقیقه.

گرم کردن اختصاصی: با توجه به شاخه ای که قرار است هنرجو تمرین کند این بخش به شرح زیر متفاوت خواهد بود.

۱ اجرای حرکات کششی جنبشی در قالب انجام اولئوگی ها

۲ اجرای تکنیک های نیرو چاگی به صورت صحیح و دقت بر افزایش دامنه حرکت به صورت تناوبی

۲ اجرای آهسته تکنیک هایی که در آنها نیاز به پرتاب زانو وجود دارد، مانند آپچاگی، آپ دولیو چاگی و...

۴ انجام تمرینات اختصاصی جلسه تمرینی

سرد کردن بدن: پس از پایان یافتن فعالیت بدنی باید اقدام به سرد کردن تدریجی بدن کرد. معمولاً اغلب افراد این مرحله را حذف می‌کنند اما باید بدانید که این مرحله بسیار مهم است و حذف آن منجر به آسیب‌های ناخواسته می‌گردد. مزایای این مرحله به قرار زیر است:

- کاهش احتمال سرگیجه و حتی از هوش رفتن به سبب تجمع خون سیاهرگی در انتهای دست‌ها و پاها.
- کاهش تدریجی درجه حرارت بدن.
- کمک به پراکنده‌سازی و پاک‌سازی عضلات از مواد زائد حاصل از متابولیسم (اسید لاکتیک) تجمع اسید لاکتیک سبب درد عضلات پس از فعالیت بدنی می‌گردد.
- کاهش گرفتگی و درد عضلانی.
- کاهش سطح آدرنالین در خون.

فیزیولوژی سرد کردن بدن

پس از تمرینات متناوب چه به مدت طولانی یا کوتاه، سرد کردن بدن باید صورت بگیرد. سرد کردن بدن در جلسه بعدی تمرین بسیار مؤثر است.

کسانی که پس از یک جلسه تمرین یک دفعه تمرین را قطع می‌کنند در واقع با افت ناگهانی ضربان قلب مواجه می‌گردند و باعث می‌شوند که اسیدلاکتیک که بر اثر فشار تمرین حاصل شده است در بدن باقی بماند. اسیدلاکتیک باعث گرفتگی حاد و یا تأخیری شده است یعنی اینکه اسید موجود در خون که باید به کبد برده شود تا در آنجا شکسته شده و تبدیل به گلیکوژن شود یا به صورت چربی درآید یا به مصرف عضله دیگری قرار گیرد انجام نشده و در عضله به صورت توده‌ای از اسید درآمده و از کارایی عضلانی بکاهد ولی اگر با استراحت فعال انجام پذیرد این گونه نخواهد شد و خون اسیدلاکتیک را به کبد برده و در آنجا آن را تجزیه خواهد نمود.

بهترین راه برگشت به حالت اولیه، استراحت به صورت فعال خواهد بود به این ترتیب که فرد به جای اینکه یک دفعه پس از تمرین بایستد با راه رفتن و انجام حرکات کششی و ورزش‌های سبک ضربان قلب را کند و سپس تمرین را قطع می‌کند.

چگونه در پایان ورزش بدن را سرد کنیم:

- دویدن آهسته به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش تدریجی دمای بدن و زدودن مواد زائد حاصل از متابولیسم در عضلات.
- حرکات کششی به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه. هدف آن: کاهش گرفتگی و درد عضلات پس از فعالیت بدنی و زدودن مواد زائد.

۱ نحوه سرد کردن در ۱۰ دقیقه پایانی کلاس با راهنمایی هنرآموز اجرا شود.

۲ نحوه سرد کردن عضلات درگیر در تمرین هر جلسه که برای هنرآموزان بیان شده را هر نفر به صورت داوطلبانه به عنوان تمرین و فعالیت کلاسی برای سایرین نشان دهد.

تمرین



ارزشیابی

- انواع گرم کردن در تکواندو را نام ببرید و با هم مقایسه کنید.
- ترتیب گرم کردن عضلات در شروع فعالیت تکواندو چه تفاوتی دارد؟
- **خوب:** هنرآموز می‌تواند به هر دو سؤال به صورت کامل پاسخ دهد.
 - **متوسط:** هنرآموز می‌تواند به یک سؤال از دو سؤال مطرح شده پاسخ دهد.
 - **نیاز به تلاش بیشتر:** هنرآموز نمی‌تواند به هیچ یک از سؤالات پاسخ دهد.

با استفاده از منابع معتبر، مواد غذایی مناسب را که برای ریکاوری بهتر بعد از ورزش سنگین مانند تکواندو توصیه شده‌اند، نام ببرید و علت تأثیر آن‌را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



ویژگی‌های ورزش تکواندو

- ۱ مناسب برای همه سنین
- ۲ بدون محدودیت برای بانوان و آقایان
- ۳ ویژگی‌هایی که برای سنین مختلف دارد از جمله:
 - افزایش اعتماد به نفس کودکان
 - افزایش خودباوری کودکان
 - آموختن مهارت جهت دفاع از خود، دفاع از کشور و دفاع از مظلوم
- ۴ هنرهای رزمی از جمله تکواندو سه ویژگی مهم دارند:
 - احترام در برابر پدر و مادر، معلم و بزرگترها
 - ادب در تمام برخوردها و روابط شخصی و اجتماعی
 - نظم در زندگی شخصی و کاری



ارزشیابی

مهم‌ترین ویژگی و تأثیر اخلاقی تکواندو بر چه اصولی استوار است؟
خوب: اگر بتوانید سه ویژگی را نام ببرید.
متوسط: اگر از سه ویژگی مهم بتوانید حداقل به یکی از آنها اشاره کنید.
نیاز به تلاش بیشتر: اگر نتوانید از مطالب بیان شده ویژگی‌های تکواندو را بیان نمایید.

لباس تکواندو (توبوک)

لباس سفید جلو بسته با یقه مشکی که بر روی آن کمر بند تکواندو گره زده می‌شود. این لباس برای سنین پایین‌تر با یقه دو رنگ و کمر بند دورنگ (قرمز-مشکی) است که به آن «پوم» گفته می‌شود.



نحوه بستن کمر بند تکواندو: با توجه به بلند بودن طول کمر بند دو دور به دور کمر می‌چرخد و پس از آن ابتدا سر آزاد کمر بند از پایین به سمت بالا از زیر هر دولایه کمر بند عبور می‌کند و اندازه دو سر آزاد باید اندازه یکدیگر باشد. به شکلی منظم و مشخص گره می‌زنیم و دو سر کمر بند به سمت طرفین باشد.

کمر بند خود را براساس آموزش‌های داده شده به صورت مرحله به مرحله ببندید.

تمرین



با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید و نتیجه را در کلاس ارائه دهید:

- فلسفه لباس تکواندو
- فلسفه رنگ کمر بند در تکواندو

فعالیت پژوهشی



انواع احترام گذاشتن در کلاس‌های تکواندو

احترام به استاد دان ۱ تا دان ۳	سابونیم کیونگ ره
احترام به استاد دان ۴ تا دان ۶	کام جانیم کیونگ ره
احترام به ارشد	کیوساب کیونگ ره
احترام به پرچم	کوپ کیونگ ره



آیا به نظر شما ورود و خروج به هر مکانی نیازمند وضع قوانین و یا کسب اجازه می‌باشد؟ از نحوه ورود به کلاس درس و آموزش چه چیزی می‌توان یاد گرفت؟ به نظر شما هدف از وضع قوانین برای ورود و خروج به کلاس‌های رزمی چیست؟

مقررات مربوط به ایستادن در کلاس تکواندو

در زمان ایستادن در شروع و پایان کلاس به صورت کاملاً صاف به شکلی که پاها کنار هم جفت و دست‌ها گره شده در کنار پا قرار بگیرد، بایستید.

نحوه شروع کلاس

به صورت منظم و با فاصله یک متر از طرفین در کنار یکدیگر با توجه به درجه کمر بند به حالت خبردار بایستید. با فرمان ارشد کلاس به سمت استاد ادای احترام نمایید.

نحوه خروج از کلاس و کسب اجازه از استاد

در وضعیت خبردار جلوی استاد قرار بگیرید و بدون ادای جمله‌ای از کلاس با اجازه ایشان خارج شوید.

نحوه ورود مجدد به کلاس

در بین زمان تمرین با حضور استاد یا ارشد کلاس چنانچه بعد از انجام امور شخصی قصد ورود مجدد به کلاس را داشته باشد به حالت خبردار جلوی درب ورودی بایستد و دست راست خود را به نشانه کسب اجازه بالا ببرد تا استاد یا ارشد کلاس به شما اجازه ورود بدهد.

قوانین مربوط به پرسیدن سؤال از استاد یا ارشد و کسب اجازه از ایشان

برای پرسش از استاد و ارشد به حالت خبردار جلوی ایشان با فاصله مناسب بایستد و پس از ادای احترام سؤال خود را به صورت واضح و مؤدبانه مطرح کنید.

تمرین



- ۱ نحوه ایستادن در کلاس را به صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.
- ۲ احترام به استاد در زمان خروج از کلاس و کسب اجازه برای ورود مجدد به کلاس را به صورت داوطلبانه اجرا و تمرین نمایید.
- ۳ نحوه ادای احترام و ایستادن در صف کلاسی را در زمان شروع و پایان کلاس تمرین نمایید.

ارزشیابی

- ۱ اصطلاحات مربوط به لباس تکواندو، کمر بند و مکان تمرین را نام ببرید.
- ۲ انواع احترام گذاشتن‌ها را به‌طور عملی اجرا کنید.
- ۳ نحوه ورود و خروج به کلاس را به‌طور عملی نشان دهید.

نحوه ایستادن‌ها

- ۱ نحوه ایستادن و نشستن ما چه تأثیری در رشد حرکتی ما دارد؟
- ۲ به نظر شما چرا در نامگذاری ایستادن‌ها و نشست‌ها در ورزش‌های رزمی از نمادهای موجود در طبیعت مانند نوع ایستادن حیوانات استفاده شده است؟

انواع ایستادن‌ها در ورزش تکواندو

ایستادن در تکواندو به معنی سوگی می‌باشد.

موآ سوگی: پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف می‌باشد. به این وضعیت ایستادن بسته هم می‌گویند.

چار بوت: ایستادن به حالت خبردار به شکلی که پاها کاملاً جفت در کنار یکدیگر و زانو کاملاً صاف می‌باشد (موآ سوگی).

دست‌ها به صورت مشت گره شده در کنار بدن قرار می‌گیرند.

پیون هی سوگی: پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارند و پنجه‌ها رو به جلو قرار می‌گیرند.

چومبی: ایستادن آماده باش



پاها به اندازه عرض شانه‌ها فاصله دارد و پنجه‌ها رو به جلو (پیون هی سوگی) و دست‌ها به حالت گره شده در جلوی کمر بند قرار می‌گیرد.



نارانهی سوگی: نارانهی به معنای کج می‌باشد. در وضعیتی شبیه پیون هی سوگی باید بایستیم با این تفاوت که پنجه پاها متمایل به بیرون با زاویه ۳۰ درجه می‌باشد.



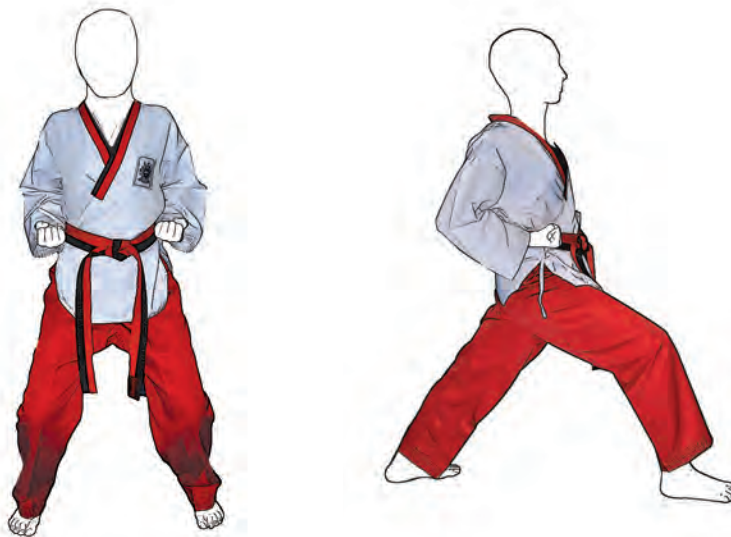
جوجوم سوگی: ایستادن سوارکاری به شکلی که پاها از خط محور بدن هر کدام به اندازه یک طول کف پا فاصله دارند. زانوها به اندازه ۹۰ درجه خم و پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو می‌باشند.



آپ سوگی: ایستادن کوتاه به شکلی که پاها به اندازه یک قدم از یکدیگر فاصله دارند. پنجه‌ها کاملاً به سمت جلو و پاها مانند راه رفتن معمولی نباید روی یک خط قرار گیرند.



آپکوبی سوگی: ایستادن بلند که در این وضعیت زانوی جلو به اندازه ۹۰ درجه خم و زانوی عقب کاملاً صاف و پنجه‌ها رو به جلو و پاشنه پای عقب باید کاملاً چسبیده به زمین باشد. فاصله طولی بین پاها از یکدیگر به اندازه ۵ طول کف پا می‌باشد و فاصله عرضی آنها نسبت به یکدیگر یک مشت می‌باشد.



دیت کوبی سوگی: ایستادن به عقب به شکلی که پای عقب به اندازه ۹۰ درجه خم باشد. پاها نسبت به یکدیگر زاویه نود درجه دارند. هر دو زانو باید به یک اندازه خم باشند. وزن به اندازه ۷۰ درصد روی پای عقب و ۳۰ درصد روی پای جلو است.



کوآسوگی: ایستادن ضربدر

به دو شکل دیت کوآسوگی و آپ کوآسوگی اجرا می‌شود. هر دو پا به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود. پای جلو کاملاً روی زمین ولی پای عقب روی سینه پا استقرار دارد و فاصله بین دو پا از یکدیگر به اندازه یک مشت است. ساق و زانوی پاها با یکدیگر یک لوزی درست می‌کنند و بدن در زاویه ۴۵ درجه قرار دارد اما نگاه به سمت جلو می‌باشد.

براساس پای حرکت کننده در اجرای فرم‌ها به نام دیت کوآسوگی (حرکت پای عقب) و آپ کوآسوگی (حرکت پای جلو) نامگذاری می‌شود.

هاگداری سوگی: ایستادن لک لک

به این شکل که وزن بدن به صورت کامل روی یک پا می‌باشد. زانوی پای محور به اندازه ۹۰ درجه خم می‌شود و پای دوم بر روی زانوی پای محور مستقر می‌شود. گودی کف پای دوم باید بر روی برجستگی زانو کنار پای محور قرار بگیرد. کف پا موازی زمین می‌باشد.



بوم سوگی: مانند وضعیت ایستادن آپ سوگی پاها نسبت به هم قرار دارد با این تفاوت که پاشنه پای جلویی دقیقاً در راستای پنجه پای عقب می‌باشد. پنجه هر دو پا کاملاً رو به جلو و پاشنه پای جلو از زمین به اندازه یک مشت بالاتر قرار می‌گیرد.

۹۰٪ وزن بدن بر روی پای جلو و ۱۰٪ بر روی پای عقب می‌باشد.



تمرین



- ۱ نحوه ایستادن‌ها را به صورت دو به دو روبه‌روی هم اجرا نمایید.
- ۲ قدم‌ها را در عرض کلاس به صورت منظم با شمارش مربی تمرین کنید و سؤالات خود را در مورد ایستادن‌ها بپرسید.
- ۳ کنار کلاس به چند گروه مساوی تقسیم شوید و هر گروه از اعضای خود انواع ایستادن‌ها را سؤال کنید تا اسامی آنها را به خوبی یاد بگیرید.

فعالیت پژوهشی



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید عضلات درگیر در ایستادن کوتاه و ایستادن بلند و نشست سوارکاری کدام است و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

- ۱ ایستادن کوتاه، ایستادن بلند و ایستادن سوارکاری را به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ انواع ایستادن‌ها را با هم مقایسه نمایید و به‌طور عملی نشان دهید.

مربع ایستادن ها

در دین اسلام برای نحوه راه رفتن و گام برداشتن در محیط‌های مختلف چه توصیه‌هایی شده است؟ آیا تاکنون به نحوه راه رفتن ورزشکاران مختلف توجه کرده‌اید؟ به نظر شما چه تفاوتی با نحوه گام برداشتن در افراد غیرورزشکار دارد؟

در ورزش تکواندو برای گام برداشتن و تغییر جهت در حین اجرای فرم‌ها، قوانینی وضع شده که بتواند به زیبایی اجرا، به‌ویژه در زمان انجام پومسه‌ها کمک کند. برای انجام و تمرین این قانون باید تمام قوانین ایستادن‌ها اجرا شود و تمرکز به مسیر و استفاده درست از پای تکیه‌گاه و پای حرکت‌کننده بسیار مهم می‌باشد. تقسیم وزن در تمرینات مربع ایستادن‌ها به زیبایی و انجام درست آن کمک زیادی می‌کند.

تمرین



- ۱ روی قدم آپ سوگی توجه و تمرکز کنید و فاصله پاها و تعادل در وزن بدن را در موقع این ایستادن به خاطر داشته باشید.
- ۲ ابتدا یکی از جهت‌ها را برای حرکت انتخاب می‌کنیم.
- ۳ به فرض اینکه ابتدا به سمت چپ گام برمی‌داریم پای چپ و نگاه به سمت چپ چرخش می‌کند.
- ۴ در مرحله دوم با چرخش بر روی سینه پای دوم، پاها کاملاً به سمت چپ حرکت می‌کنند.
- ۵ استفاده از چرخش به موقع لگن و قرار گرفتن بالاتنه در مسیر حرکت پاها به درستی اجرا و به زیبایی تغییر مسیر کمک می‌کند.
- ۶ یک گام ساده با قدم آپ سوگی به جلو برمی‌داریم.
- ۷ مجدد برای سمت چپ ابتدا پای اول و سپس پای دوم به سمت مسیر تعیین شده، حرکت کند.
- ۸ مرحله ۴ تا ۶ مجدد در مسیر جدید اجرا شود.
- ۹ با تکرار این حرکات ما حول یک مربع فرضی در حرکت هستیم که این یک تمرین و اصل اولیه برای گام برداشتن‌ها در تکواندو می‌باشد.
- ۱۰ همین تمرین را برای قدم‌های آپکوبی، جوجوم سوگی و دیت کوبی انجام دهید با این تفاوت که گام برداشتن با نشست دیت کوبی در تغییر مسیر چرخش پای دوم ندارد.

فعالیت پژوهشی



با استفاده از منابع معتبر علمی و اساتید تکواندو تفاوت انجام مربع آپ کوآسوگی و دیت گوآسوگی را پیدا کنید و نتیجه را به کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

- ۱ نحوه انجام مربع آپ سوگی، آپکوبی، دیت کوبی را به شکل درست و به‌طور عملی نشان دهید.
- ۲ نحوه انجام مربع‌های مختلف را با هم مقایسه نمایید.

انواع تکنیک‌های دست

۱ آیا تا کنون به این نکته توجه کرده‌اید که کدام قسمت از بدن در زمان دفاع می‌تواند کارایی مؤثرتری داشته باشد؟

۲ به نظر شما استفاده از دست‌ها در زمان مبارزه ضرورت دارد؟

۳ به نظر شما می‌توان با تمامی نقاط دست در زمان مبارزه ضربه زد؟

۴ چه نکاتی در مورد استفاده از دست‌ها باید مورد توجه قرار گیرد؟

در فرهنگ هنرهای رزمی کره در رشته تکواندو دست برای کارهای ظریف شناخته شده است و از پا برای مبارزه بهره می‌برند اما از سویی دیگر تکنیک‌هایی را با نقاط مختلف دست در جهت تکمیل آموزه‌های رشته تکواندو فرا می‌گیرند تا در مواقع لزوم از آن بهره‌مند شوند.

انواع قسمت‌های دست در زمان دفاع کردن و ضربه زدن در ورزش تکواندو به شرح زیر می‌باشد:

۱ ضربه زدن با قسمت‌های مختلف مشت گره شده

۲ ضربه زدن و دفاع کردن با تیغه داخلی دست

۳ ضربه زدن با نوک انگشتان دست

۴ ضربه زدن با تیغه داخلی دست

نحوه استفاده از قسمت‌های مختلف دست از مچ به پایین

۱ ابتدا باید با نحوه گره کردن مشت‌ها آشنا شوید. به این شکل که انگشتان دست کنار یکدیگر بدون فاصله قرار می‌گیرند و در دو مرحله گره شده و انگشت شست محکم بر روی انگشت نشانه و وسطی قرار می‌گیرد.

۲ در وضعیت مشت گره شده به شکل صحیح دو انگشت اشاره و وسطی در وضعیت گره شده از روبه‌رو برجسته‌تر به نظر می‌آیند که در زمان اجرای مشت مستقیم به روبه‌رو این نکته حائز اهمیت است.



نکته



قسمت‌های مختلف مشت گره شده که در اجرای حرکت‌ها

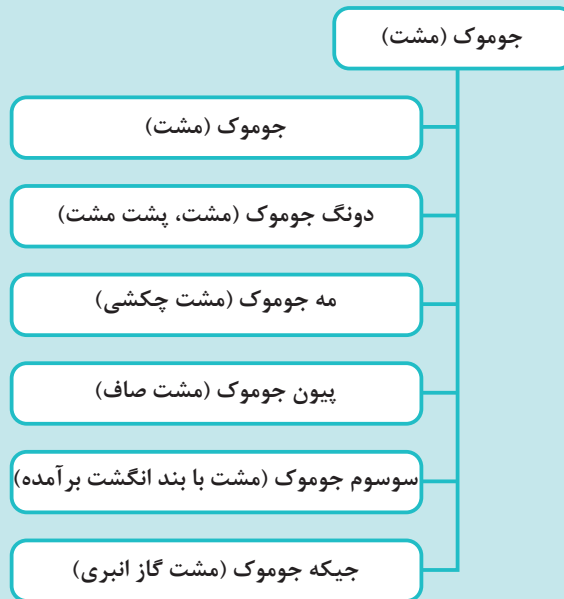
کارایی دارند به شرح زیر است:

- جلو مشت (آپ جوموک)
- نرمی مشت (مه جوموک)
- قسمت روی دست که به پشت مشت معروف است (دان جوموک)





- به صورت دو به دو روبه روی هم بایستید و نحوه صحیح گره کردن مشت را روبه روی هم تمرین کنید.
- قسمت‌های مختلف مشت را به یکدیگر نشان دهید.



نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به وسط

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت بیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ مربی کلاس روبه روی هنرجویان حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه وسط جناغ سینه (مومتونگ) اجرا می‌شود را به آنان نشان می‌دهد.
- ۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به جلو (مومتونگ جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس اشکالات خود را با نظر هنرآموز خود بررسی و تصحیح کنید.
- ۵ با فرمان مربی دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و هنرجویان ضربه مومتونگ جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ هنرجو در جلوی آینه قرار بگیرد و نحوه اجرای صحیح مشت چرخشی وسط خود را مشاهده کند و با نظارت هنرآموز ضربه را اجرا کند.
- ۷ در صورتی که در سالن ورزشی آینه نباشد به صورت دو نفره روبه روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی وسط را تمرین و بررسی کنید.
- ۸ نکته مهم اینکه مشت چرخشی وسط (مومتونگ جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه روی جناغ سینه اجرا شود.
- ۹ برای اجرای مشت چرخشی وسط تأکید می‌شود با آرامش به نکات هنرآموز توجه کنند و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنند.

تأکید می‌شود که مشت مستقیم باید روبه‌روی مارک جلویی لباس که معمولاً در انتهای یقه لباس قرار دارد، اجرا گردد.

نکته



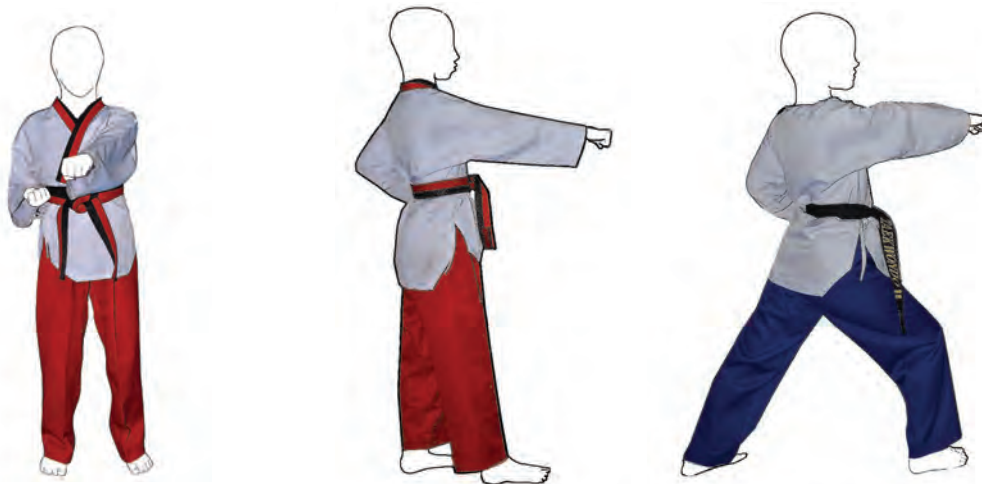
نحوه اجرای صحیح کیهاپ کشیدن، در زمانی که کاملاً مشت مومتونگ جیروگی را فرا گرفتید، هم‌زمان با ضربه مشت مومتونگ جیروگی تمرین می‌شود.

نکته



با توجه به اینکه در مدت زمان طولانی برای اجرای ضربات دست، فشار زیادی به مفاصل، از جمله آرنج وارد می‌شود تأکید می‌شود در پایان اجرای ضربات به‌ویژه ضربات مشت مستقیم آرنج را پرتاب نکنید و به اندازه ۵ درجه به‌صورت کاملاً نامحسوس قفل کنید تا از آسیب این قسمت در طولانی مدت جلوگیری به‌عمل آید.

نکته ایمنی



□ در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که کدام یک از عضلات برای اجرای مشت مستقیم بیشتر کارآیی دارد و نتیجه آن را در کلاس ارائه دهید.

□ برای هر عضله‌ای که مورد توجه قرار می‌گیرد یک تمرین تقویتی برای بهتر ضربه زدن پیدا کنید و در کلاس به‌صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ ضربه چرخشی مستقیم به جلو را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه چرخشی مستقیم را با ضربه مشت مستقیم به وسط مقایسه کنید.

نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به بالا (الگول جیروگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت را به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار دهید.
- ۳ حرکت مشت مستقیم به جلو را که به ناحیه وسط در امتداد لب بالایی (الگول) اجرا می‌شود، به سایر هم‌کلاسان خود نشان می‌دهد.
- ۴ با فرمان مربی هنرجویان مشت چرخشی مستقیم به بالا (الگول جیروگی) را با دست چپ اجرا می‌کنند و مربی اشکالات آنها را بررسی و تصحیح می‌کند.
- ۵ با فرمان مربی دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه الگول جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی بالا را تمرین و بررسی کنید.

نکته

مشت چرخشی بالا (الگول جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی لب بالایی اجرا شود.

- ۷ برای اجرای مشت چرخشی بالا تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنید و هر مشت را با زمان یک ثانیه و آهنگ منظم اجرا کنید.
- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اتمام حرکت روی دست دقیقاً جلو چشم قابل مشاهده است و دست بالاتر نمی‌رود.

□ به هیچ عنوان در روبه‌روی هم با فاصله نزدیک این حرکت را تمرین نکنید چون امکان اصابت مشت به‌صورت یار مقابل وجود دارد.



نکته ایمنی

ارزشیابی

- می‌توانید طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به بالا را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و به‌طور کاملاً صحیح الگول جیروگی را اجرا نمایید.
- متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای الگول جیروگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

نحوه اجرای ضربه مشت مستقیم به پایین (اره جیروگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ حرکت مشت مستقیم به جلو که به ناحیه پایین در مقابل گره کمر بند (اره) توسط مربی اجرا و به هنجریان نشان داده می‌شود و سپس آنها اجرا می‌کنند.
- ۴ با فرمان مربی مشت چرخشی مستقیم به پایین (اره جیروگی) را با دست چپ اجرا کنید و سپس مربی اشکالات را بررسی و تصحیح می‌کند.
- ۵ با فرمان مربی کلاس دست‌ها به شکل صحیح جابه‌جا و ضربه اره جیروگی با دست راست را اجرا کنید.
- ۶ به‌صورت دو نفره روبه‌روی هم قرار بگیرید و نحوه اجرای مشت چرخشی پایین را تمرین کنید.

نکته

مشت چرخشی پایین (اره جیروگی) باید دقیقاً در مرکز بدن روبه‌روی ناحیه کاپ یا نانشیم اجرا شود.

- ۷ برای اجرای مشت چرخشی پایین تأکید می‌شود که با آرامش به نکات توجه کنند و هر مشت با زمان یک ثانیه و ریتم منظم اجرا شود.
- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره جیروگی شانه‌ها و بالاتنه نباید به پایین تمایل داشته باشد.





در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای انواع جیروگی‌ها تفاوتی دارد؟ علت را در کلاس به سایر هم‌کلاسان ارائه نمایید.

ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه چرخشی مستقیم به پایین را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه چرخشی مستقیم به پایین را با ضربه چرخشی مستقیم به بالا مقایسه کنید.

انواع تکنیک‌های دفاعی برای کمر بند سفید به زرد

- به نظر شما از دست به عنوان یک وسیله دفاعی می‌توان استفاده کرد؟

نحوه اجرای ضربه دفاع پایین (اره ماکه)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ حرکت دفاع از ناحیه پایین تنه (اره ماکه) را در مرحله اول با نظارت مربی خود اجرا نمایید.
- ۴ مربی عمل و عکس‌العمل‌گیری در اجرای تکنیک‌های دفاعی را توضیح می‌دهد.
- ۵ برای اجرای اره ماکه مشت‌ها به‌صورت گره شده می‌باشند. نرمی مشت دست عمل روی ابتدای بازو (دقیقاً جایی که آستین به سرشانه لباس دوخته می‌شود) قرار می‌گیرد.
- ۶ دست عکس‌العمل به‌صورت کاملاً صاف با یک شیب به سمت پایین قرار دارد.
- ۷ نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

نکته



در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم:
الف) نقطه شروع (عکس‌العمل)
ب) مسیر حرکت
ج) نقطه کوبش.

- ۸ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای اره ماکه شانه‌ها و بالاتنه نباید به‌طرف پایین باشد.
- ۹ حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکه‌ها توجه داشته باشید.
- ۱۰ به‌صورت دو به دو روبه‌روی هم قرار بگیرید و یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست را تمرین نمایید.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی کنید که آیا عضلات درگیر در اجرای حرکت دفاع پایین اره ماکئی با اره جیروگی تشابهی دارد و نتیجه را به سایر هم‌کلاسی‌ها ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک دفاع از پایین اره ماکئی را به‌طور عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با ریتم درست و یا به‌طور کاملاً صحیح اره ماکئی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای اره ماکئی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکئی)

- ۱ روبه‌روی مربی در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به‌صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می‌گیرد.
- ۳ ابتدا مربی کلاس حرکت دفاع از ناحیه وسط (مومتونگ ماکئی) را در مرحله اول اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای مومتونگ ماکئی مشت‌ها به‌صورت گره شده می‌باشند. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد.
- ۵ دست عکس‌العمل به‌صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم می‌باشد) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد. نکته مهم اینکه تمام دفاع‌ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک‌های دفاعی سه مرحله را تعریف می‌کنیم: نقطه شروع (عکس‌العمل)، مسیر حرکت و نقطه کوبش.

نکته



۶ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می‌شود که در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی شانه‌ها و بالاتنه نباید به طرف جلو باشد.

۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی‌ها توجه نمایید.

۸ به صورت دو به دو روبه‌روی هم و یا اگر امکان داشت جلوی آینه تکنیک مومتونگ ماکی را تمرین نمایند.

۹ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی مومتونگ ماکی به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت روبه‌روی جناغ سینه (مشت در منطقه‌ای دقیقه زیر چانه) به صورت مایل قرار می‌گیرد تا ساعد دست از ناحیه وسط در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.



با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که با توجه به شکل ظاهری در اجرای تکنیک‌های دفاعی در تکواندو و ضربات دست چه تفاوت عمده‌ای برای تشخیص این دو از یکدیگر وجود دارد. نتیجه را در کلاس ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکی) را اجرا نمایید.
- ۲ نحوه اجرای تکنیک دفاع وسط را با دفاع از پایین مقایسه کنید.

نحوه تمرین تکنیک‌های دفاعی اره ماکی و مومتونگ ماکی

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی تکنیک دفاع از ناحیه پایین (اره ماکی) در هر دو دست را اجرا کنید.
- ۳ با شمارش مربی تکنیک اره ماکی را روی قدم آپ سوگی اجرا نمایید.

تکنیک‌های دفاعی در تکواندو از یک اصل اولیه پیروی می‌کنند و آن این است که تکنیک دفاع پایین و تکنیک دفاع بالا موافق با گام (پای جلویی) اجرا می‌شوند یعنی هر پای جلو بود همان دست نیز اجراکننده تکنیک می‌باشد. اما تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) به صورت مخالف با گام اجرا می‌شود.

نکته



- ۴ به صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
- ۵ با شمارش مربی تکنیک مومتونگ ماکی (دفاع وسط) را اجرا نمایید.
- ۶ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک دفاع وسط تأکید می‌کند و نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.
- ۷ تکنیک مومتونگ ماکی بر روی قدم کوتاه (آپسوگی) در طول کلاس اجرا می‌شود.
- ۸ یادآوری می‌شود که اجرای این دفاع به صورت مخالف با گام می‌باشد.

در اجرای دفاع اره ماکی و دفاع مومتونگ ماکی این است که در هر دو دفاع دست عمل در یک دهم پایان تکنیک چرخش دارد.

نکته



تأکید می‌شود که در اجرای تکنیک اره ماکی و مومتونگ ماکی که در هر دو دفاع ناحیه پالموک (ساعد دست) نقش اساسی دارند به هیچ عنوان تا قبل از رسیدن به آمادگی جسمانی لازم بر روی اجسام سخت تمرین صورت نگیرد و در این مرحله تمرینات آنها جنبه اجرای نمایشی و تمرین سایه روبه‌روی یار تمرینی را دارد.

نکته ایمنی



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که تأکید بر چرخش پایانی در تکنیک‌های دفاعی دست، در تکواندو چه تأثیری در موثر بودن آنها دارد. پاسخ‌های خود را در کلاس برای هم‌کلاسان ارائه نمایید.

فعالیت پژوهشی



- طرز صحیح تکنیک دفاع وسط (مومتونگ ماکي) را بر روی قدم کوتاه آپسوگی و گام مخالف اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و به طور کاملاً صحیح آپسوگی - مومتونگ ماکي را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای مومتونگ ماکي بر روی گام مخالف نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

نحوه اجرای تکنیک دفاع بالا (الگول ماکي)

- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی بایستید.
- ۲ هر دو مشت به صورت صحیح گره شده و در پهلوها قرار می گیرد.
- ۳ مربی کلاس روبه روی هنرجویان حرکت دفاع از ناحیه بالا (الگول ماکي) را در مرحله اول اجرا می نماید.
- ۴ برای اجرای الگول ماکي مشت ها به صورت گره شده می باشند. دست عمل با زاویه آرنج خم از پهلوی مخالف به شکلی که کف دست رو به بالا باشد، قرار می گیرد.
- ۵ دست عکس العمل به صورت خم (با زاویه آرنج خم) از شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین است، قرار می گیرد.

نکته



تمام دفاع ها دارای یک قفل شدن و چرخش در انتهای مسیر هستند.

۶ تأکید می شود که در اجرای تکنیک های دفاعی سه مرحله را تعریف می کنیم:
نقطه شروع (عکس العمل)

مسیر حرکت
نقطه کوبش.

- ۷ برای دقت بیشتر در اجرای ضربه تأکید می شود که در زمان اجرای حرکت روبه رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی الگول ماکي شانه ها و بالاتنه نباید به طرفین تمایل داشته باشد.
- ۸ ابتدا حرکت دست عمل با فرمان مربی با سه شماره اجرا می شود و سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در الگول ماکي ها توجه کنید.
- ۹ به صورت دو به دو روبه روی هم بایستید یا اگر امکان داشت جلوی آینه حرکت دست عمل در اجرای الگول ماکي را تمرین نمایید.
- ۱۰ در مرحله بعد حرکت دست عکس العمل را به تنهایی اجرا نمایید.
- ۱۱ حرکت دست عمل و دست عکس العمل را در اجرای تکنیک الگول ماکي اجرا نمایید.
- ۱۲ جایگاه دست عمل در تکنیک دفاعی الگول ماکي به شکلی است که ساعد دست دقیقاً به اندازه دو مشت بالا و جلوی پیشانی به صورت مایل قرار می گیرد تا ساعد دست از ناحیه سر در زمان اصابت ضربه یا اجسام سخت دفاع نماید.



در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از منابع معتبر علمی تحقیق کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی دست، کدام یک از عضلات بیشتر کاربرد دارند. برای تقویت این عضلات تمریناتی را پیشنهاد و نتیجه آن را برای هم‌کلاسان خود در کلاس به صورت عملی اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک دفاع بالا (الگول ماکی) را اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با ریتم درست و یا به‌طور کاملاً صحیح الگول ماکی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای الگول ماکی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

انواع تکنیک‌های دست برای کمر بند زرد به سبز

نحوه اجرای تکنیک شلاقی تیغه داخلی دست به گردن (هان سوننال موک چیگی)

- ۱ روبه‌روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون‌هی سوگی بایستید.
- ۲ در مرحله اول یک مشت به صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای سوننال موک چیگی توضیح و تمرین می‌شود.
- ۳ مربی کلاس ابتدا حرکت هان سوننال موک چیگی را به صورت کامل اجرا می‌نماید.
- ۴ برای اجرای هان سوننال موک چیگی، مشت دست عکس‌العمل به صورت گره شده می‌باشد. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در راستای گوش قرار می‌گیرد و کف دست کاملاً باز رو به جلو به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده است.
- ۵ دست عمل به صورت صاف (آرنج به اندازه ۱۰ درجه خم می‌باشد) در امتداد جناغ سینه قرار می‌گیرد.

تمام ضربات شلاقی در یک شماره اجرا می‌شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.



۶ در اجرای تکنیک‌های شلاقی دست سه مرحله را تعریف می‌کنیم:

نقطه شروع (عکس العمل)

مسیر حرکت

نقطه کوبش

با این تفاوت که سرعت اجرا در دست عمل بسیار بالاتر از تکنیک‌های دفاعی می‌باشد.

۷ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می‌شود سپس به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در چپگی‌ها توجه کنید.

۸ در زمان اجرای حرکت روبه‌رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال موک چپگی، شانه‌ها و بالاتنه نباید به سمت جلو باشد.

۹ به صورت دو به دو روبه‌روی هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا در صورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال موک چپگی را تمرین نمایید.

۱۰ جایگاه دست عمل در تکنیک هان سوننال موک چپگی به شکلی است که تیغه دست دقیقاً در راستای گردن، کمی به صورت مایل و آرنج به اندازه ۵ درجه خم می‌باشد تا پرتاب حرکت در طولانی مدت باعث آسیب مفصل آرنج نشود.





با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب و جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی و ضربات دست در تکواندو دست‌عکس‌العمل چه نقشی در زیبایی و بالا رفتن هر چه بیشتر تکنیک دارد، نتیجه را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و یا به‌طور کاملاً صحیح هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک هان سوننال موک چیگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

نحوه تمرین

- ۱ به‌صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی در هر دو دست را اجرا کنید.
- ۳ مربی ایراد احتمالی در اجرای بهتر این تکنیک را بررسی می‌کند.
- ۴ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال موک چیگی را روی قدم آپ سوگی مخالف اجرا نمایید.
- ۵ به‌صورت دو به دو مجدد روبه‌روی یکدیگر قرار بگیرید.
- ۶ با شمارش مربی تکنیک هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- ۷ مربی به جای عمل و عکس‌العمل در تکنیک تأکید می‌کند و شما نحوه اجرای تکنیک در یاران مقابل خود را مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادها را برطرف نمایید.
- ۸ اجرای این دفاع به‌صورت مخالف با گام می‌باشد.
- ۹ نکته مهم در اجرای ضربات دست این است که پس از رفع اشکال باید با تمرینات منظم و دقت بالاتر در نحوه اجرای تکنیک با سرعت بالا مهارت لازم کسب کنید.

نکته‌ایمنی



در اجرای تکنیک با توجه به اینکه نقطه هدف ناحیه گردن در فرد مهاجم در نظر گرفته می‌شود به هیچ عنوان به‌صورت عمداً یا سهواً بر روی گردن کسی این تکنیک به اجرا در نیاید چون باعث آسیب جبران‌ناپذیری می‌شود.



با استفاده از منابع معتبر علمی بررسی نمایید که چه تمرینات جانبی می‌تواند در محکم شدن تیغه دست‌ها برای اجرای هرچه بیشتر تکنیک‌های دست باز مؤثر باشد. نتیجه را در کلاس به صورت عملی برای هم‌کلاسی‌های خود اجرا نمایید.

- طرز صحیح تکنیک هان سوننال موک چیگی را بر روی قدم کوتاه آپسوگی و گام مخالف اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با ریتم درست و به طور کاملاً صحیح آپسوگی - هان سوننال موک چیگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای هان سوننال موک چیگی بر روی گام مخالف نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

نحوه اجرای تکنیک دفاع از پهلو با تیغه دست (هان سوننال یوپ ماکی)

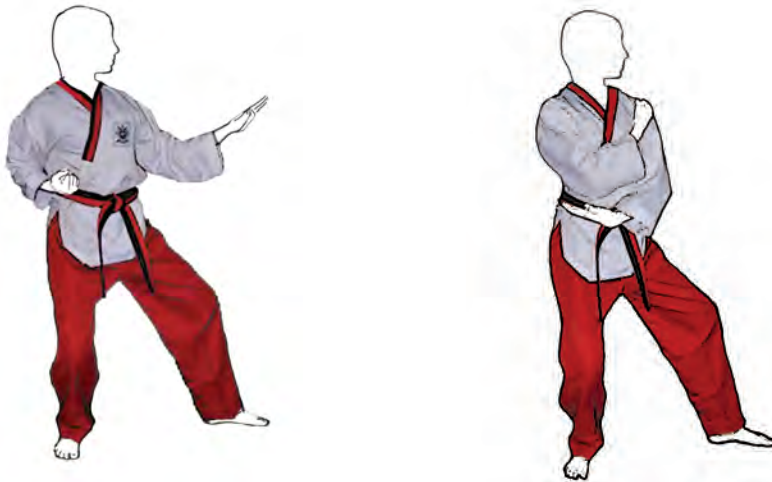
- ۱ روبه روی استاد در صف کلاسی در وضعیت پیون هی سوگی و یا جوجوم سوگی بایستید.
- ۲ در مرحله اول یک مشت به صورت صحیح گره شده در ناحیه پهلو و با دست عمل نحوه اجرای هان سوننال یوپ ماکی را تمرین نمایید.
- ۳ مربی روبه روی شما حرکت کامل هان سوننال یوپ ماکی را روی قدم جوجوم سوگی و روی قدم دیت کوبی به صورت کامل با توضیحات لازم، اجرا نماید.
- ۴ برای اجرای هان سوننال یوپ ماکی مشت دست عکس العمل به صورت گره شده می باشند. دست عمل با زاویه آرنج ۹۰ درجه در سمت پهلوی مخالف قرار می گیرد و کف دست کاملاً باز رو به بالا به شکلی که تمامی انگشتان کنار هم بدون فاصله قابل مشاهده می باشد.
- ۵ دست عکس العمل به صورت مشت گره شده (آرنج خم) در امتداد سر شانه مخالف به شکلی که کف دست به سمت پایین باشد قرار می گیرد. نکته مهم اینکه تمام تکنیک های دفاعی در مرحله اول در ۳ شماره اجرا می شود تا سرعت و زیبایی اجرای آن به خوبی نشان داده شود.
- ۶ در اجرای تکنیک های دست سه مرحله را تعریف می کنیم:
 - ۱ نقطه شروع (عکس العمل).
 - ۲ مسیر حرکت.
 - ۳ نقطه کوبش.

دست عمل از نقطه شروع در پهلوی مخالف یک مسیر مثلثی یا دایره ای را تا پایان حرکت دنبال می نماید.

نکته



- ۷ برای دقت بیشتر در زمان اجرای حرکت روبه رو را نگاه کنید و در زمان اجرای تکنیک دفاعی هان سوننال یوپ ماکی شانه ها و بالاتنه نباید به سمت عقب تمایل داشته باشد و دست عمل در پایان حرکت با زاویه آرنج خم در راستای سرشانه قرار می گیرد به شکلی که بین بازو و ناحیه زیر بغل باید یک مشت فاصله باشد.
- ۸ ابتدا حرکت با فرمان مربی با سه شماره اجرا می شود و به مبدأ و مقصد حرکت و لحظه چرخش پایانی در ماکی ها توجه کنید.
- ۹ به صورت دو به دو پهلو به پهلو هم با رعایت فاصله برای حفظ ایمنی و یا در صورت امکان جلوی آینه تکنیک هان سوننال یوپ را تمرین نمایید.



نحوه تمرین تکنیک هان سوننال یوپ ماکي

- ۱ به صورت دایره‌ای روبه‌روی یکدیگر بایستید.
- ۲ با فرمان مربی، تکنیک هان سوننال یوپ ماکي در هر دو دست اجرا می‌شود.
- ۳ با شمارش هنرآموز تکنیک هان سوننال یوپ ماکي را روی قدم جوجوم سوگی و دیت کوبی به صورت درجا اجرا نمایید.
- ۴ نحوه اجرای این تکنیک را در هم‌کلاسی مقابل خود مشاهده و با راهنمایی مربی ایرادهای آنها را برطرف نمایید.
- ۵ اجرای این دفاع موافق با گامی است که به جلو گذاشته شده است.

با استفاده از منابع معتبر علمی مانند کتاب، جزوات آموزشی اساتید بررسی کنید که در اجرای تکنیک‌های دفاعی هان سوننال یوپ ماکي کدام عضلات نقش اساسی در اجرای بهتر تکنیک دارند و نتیجه آن را به هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- طرز صحیح تکنیک هان سوننال یوپ ماکي را به صورت درجا اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با ریتم درست و یا به طور کاملاً صحیح هان سوننال یوپ ماکي را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای تکنیک رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک هان سوننال یوپ ماکي نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.



تکنیک‌های پادر تکواندو (پالچاگی‌ها)

- ۱ چگونه می‌توان از اعضای بدن بهترین استفاده را کرد؟
- ۲ به غیر از رفع نیاز دوییدن و جابه‌جایی فکر می‌کنید چگونه می‌توان از نعمت پاها بیشتر بهره‌مند شد؟
- ۳ چه عامل یا عواملی به ما نشان می‌دهد که پاهای قوی و قدرتمندی داریم؟
- ۴ در درجه اول وقتی به یک ورزشکار حرفه‌ای تکواندو نگاه می‌کنید چه چیزی بیشتر از همه جلب نظر می‌کند؟

تکنیک‌های پا

- ۱ تمام تکنیک‌های پا در تکواندو اصطلاحاً به عنوان «پالچاگی»‌ها شناخته می‌شوند.
- ۲ کلمه «چاگی» به عنوان پسوند تمام تکنیک‌های پا در تکواندو به معنای ضربه شلاقی پا شناخته می‌شود.
- ۳ سه جهت اصلی و مهم جلو، پهلو و پشت به ترتیب با اصطلاح آپ، یوپ و دیت شناخته می‌شوند که ما در این جهت‌ها سه تکنیک اصلی و مهم داریم که با کلمه چاگی ترکیب و نام تکنیک ساخته می‌شود.
- ۴ تمامی تکنیک‌های پا در جهت حفظ ایمنی در زمان اجرای حرکت چرخش پای محور به اندازه ۹۰ یا

۱۸۰ درجه بر اساس نوع تکنیک و محل اصابت آن دارند تا به مهره‌های کمر و اعصاب ناحیه کمر و لگن فشار و آسیب وارد نشود.

۵ تمام تکنیک‌های پا که اصطلاحاً در شروع تکنیک باید پا جمع شود پس از اجرا نیز پا مجدد در همان نقطه اجرای نهایی جمع و بعد به نقطه شروع حرکت برمی‌گردد.

۶ حفظ ایمنی مکان اجرای تکنیک‌های پا و همچنین گرم کردن عمومی و اختصاصی برای اجرای همه تکنیک‌ها از اصول اولیه و مهم می‌باشد که در هر جلسه تمرین باید رعایت شود.

۷ قبل از آموزش تکنیک‌های پا در حین گرم کردن و همچنین تمرینات جلسات اول کشش‌های اختصاصی هر قسمت از پا را در سه جهت اجرا می‌نمایند تا پا و عضلات بالاتنه آمادگی و هماهنگی لازم برای آموزش و اجرای تکنیک پا را پیدا نماید که اصطلاحاً به این کشش‌ها در زبان کره‌ای «اولئوگی یا اولوگی» گفته می‌شود. تکنیک‌های پایه در تکواندو که تمامی تکنیک‌های پیچیده‌تر برگرفته از این حرکت‌ها هستند شامل:

۱ انواع نریو چاگی (آپ نریوچاگی، پاکات نریوچاگی و آن نریوچاگی)

۲ آپچاگی

۳ آپ دولیوچاگی

۴ دولیوچاگی

۵ هوریو چاگی (یا باندا دولیوچاگی)

۶ یوپ چاگی

۷ دیت چاگی

ضربه مستقیم پا به روبه‌رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

۱ پس از گرم کردن عمومی و اختصاصی با فاصله‌های مناسب و با رعایت ایمنی در صف‌های کلاسی به پشت بخوابید.

۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولئوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.

۳ در مرحله بعد با دقت به حرکات مربی علاوه بر صاف بودن زانو دقت کنید تا در موقع بالا رفتن پا انگشتان پا به سمت عقب (ساق پا) کشیده شود و در زمان پایین آمدن پا روی پا کاملاً صاف و کشیده باشد به شکلی که اصطلاحاً به آن پاشنه - پنجه گفته می‌شود.

۴ توجه داشته باشید که انواع تکنیک‌های نریوچاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می‌کند و سپس کف پا.

۵ در این وضعیت تکنیک نریو چاگی را یاد گرفتید دو اصطلاح «پاکات» به «معنای چرخش پا از داخل به خارج» و «آن» به «معنای چرخش پا از خارج به داخل» و تکنیک پاکات نریو چاگی و آن نریو پاگی که به شکل قبل اما با حرکت دورانی پا از داخل به خارج و از خارج به داخل است را یاد می‌گیرند.

۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.

۷ در مراحل اولیه بایستید و برای حفظ تعادل بیشتر می‌توانید موازی با دیوار ایستاده و حرکت‌های نریو چاگی را با کمک گرفتن از دیوار برای حفظ تعادل اجرا نمایید.

چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی ها ۹۰ درجه می باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد.

- ۸ بالا تنه به صورت کاملاً صاف و مستقیم رو به جلو می باشد.
- ۹ پس از اطمینان از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک های بالا را به صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.

ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه نریو چاگی (پاکات نریو چاگی، آن نریو چاگی) را به صورت عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح هر دو تکنیک را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای حداقل یکی از انواع نریو رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک نریو چاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

ضربه مستقیم پا به روبه رو از بالا به پایین (نریو چاگی)

- ۱ پس از گرم کردن عمومی و اختصاصی با فاصله های مناسب که ایمنی هم رعایت شود در صف های کلاسی به پشت بخوابید.
- ۲ پس از اجرای منظم و آهسته کشش پا به جلو «آپ اولتوگی» همین کشش را بدون خم شدن زانو انجام دهید.
- ۳ در مرحله بعد با دقت تکنیک های پاکات نریو پاگی و آن نریو پاگی را اجرا و نکات آن توسط هنرآموز مرور می شود.
- ۴ تأکید می شود که انواع تکنیک های نریو چاگی با پاشنه پا در مرحله اول به هدف اصابت می کند و سپس کف پا.
- ۵ ابتدا زانو به حالت کاملاً جمع می شود به شکلی که زانو در راستای شانه قرار می گیرد و عضله چهارسر کاملاً به بالاتنه نزدیک می شود و در مرحله اجرای حرکت پا کاملاً کشیده و حرکت آپ نریو چاگی از بالا به پایین اجرا می شود.
- ۶ هر سه نوع نریو چاگی را در وضعیت خوابیده تمرین کنید و پس از اطمینان از صحیح بودن اجرای حرکات در حالت ایستاده همان تکنیک را اجرا نمایید.
- ۷ تأکید می شود که چرخش پای محور در زمان اجرای نریو چاگی ها ۹۰ درجه می باشد و حتماً باید دقت شود که چرخش پای زیر روی سینه پا انجام گیرد و پس از چرخش پا کاملاً صاف روی زمین باشد تا از افتادن و برهم خوردن تعادل جلوگیری شود.
- ۸ پس از اطمینان مربی از نحوه صحیح انواع نریو چاگی تکنیک های بالا را به صورت دو به دو روی میت راکتی اجرا نمایید.



با استفاده از منابع علمی معتبر و با تماشای فیلم مسابقات تکواندو بررسی کنید که کدام یک از انواع نریو کاربرد بیشتری در مبارزات تکواندو دارد و در جلسه بعد نتیجه بررسی و تحلیل خود را در کلاس ارائه دهید.

ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه آچ نریو چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات به طور کاملاً صحیح تکنیک را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات مربوط به تکنیک را در اجرای حداقل یکی از انواع نریو رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک آپ نریوچاگی نتوانید تمامی نکات مربوط به تکنیک را اجرا نمایید.

ضربه با سینه پا رو به جلو (آچاگی)

- ۱ در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم کنید.
- ۳ بعد از گرم کردن های عمومی و اولیه، عضلاتی را که در اجرای حرکت آچاگی مؤثر هستند، خواهید شناخت.
- ۴ ابتدا به صورت نشسته در صف کلاسی سینه پا (آپ چوک) را ببینید.
- ۵ برای تقویت عضلات کف پای و مچ پای درگیر در اجرای صحیح آچاگی بر روی سینه پا مسیر طولی کلاس را به صورت منظم طی کنید.
- ۶ به صورت دایره ای دور کلاس به پشت بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آچاگی را که مربی اجرا می کند، ببینید.
- ۷ کلیه تکنیک های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می شوند.
 - زانو جمع.
 - اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.
 - مجدد جمع شدن پا
 - قرار گرفتن پا بر روی زمین.
- ۸ در وضعیت خوابیده در زمان اجرای آچاگی به کشیدگی روی پا و فقط خم بودن انگشتان پا به اجرای صحیح حرکت و نشان دادن آپچوک توجه کنید.
- ۹ در جلسات اول باید تکنیک آچاگی را با آرامش و مکث در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت ها و مفصل زانو اجرا نمایید.
- ۱۰ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده به دیوار تکیه دهید و مجدد آچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا نمایید.

در جلسات اول به دلیل فشار بر روی دیسک کمر به هیچ عنوان نباید پا را بیش از حد توان خود بالا بکشید و یا فشار بر روی مفاصل خود وارد نمایید.



۱۱ در مرحله بعد استارت اولیه تکنیک آپچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید.

نکته

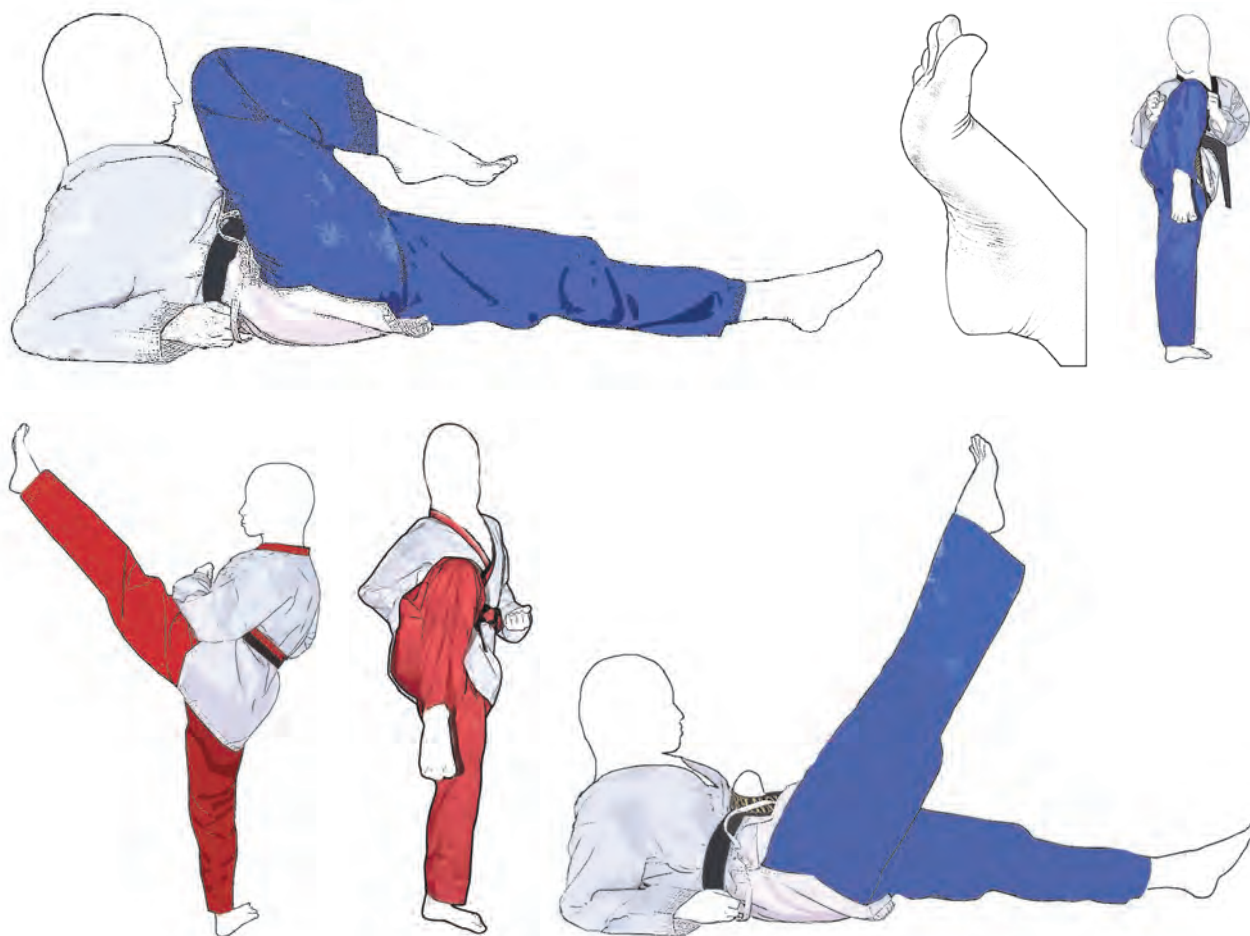
در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون می باشد.



۱۲ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو طرف پا و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.
۱۳ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

نکته

باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرای آپچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به ویژه چهار سر و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.





- ۱ در اجرای این تکنیک تأکید می‌شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود تا فشار بر روی عصب سیاتیک نباشد. همچنین باید تکنیک آپچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود. در اصطلاح گفته می‌شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل آپچاگی که نقش مهمی در زیبایی تکنیک دارد.
- ۲ در اجرای تکنیک آپچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید شانه‌ها کاملاً در یک خط صاف و در یک امتداد باشند.
- ۳ پای محور در تکنیک آپچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.
- ۴ بسیار دیده می‌شود که در اجرای تکنیک آپچاگی با وجود دقت در رعایت نکات، پای محور در زمان اجرای تکنیک آپچاگی خم می‌شود که این به دلیل کم بودن انعطاف عضلات پشت زانو می‌باشد.

در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب معتبر علمی، تمریناتی را برای بالا بردن انعطاف عضله پشت زانو پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم‌کلاسی‌های خود بیان نمایید.



ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه آپچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۲ تکنیک‌های مختلف پا را با هم مقایسه کند.

ضربه با روی پا به حالت دورانی به پهلو (آپ دولیو چاگی)

- ۱ در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن باشد.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب، ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ ابتدا به صورت نشسته در صف کلاسی شکل صحیح نشان دادن روی پا (بال نال) را آموزش می‌بینید.
- ۴ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و اجرای صحیح ضربه آپ دولیو چاگی را اجرا کنید.
- ۵ کلیه تکنیک‌های پا که حالت شلیک از ناحیه لگن و زانو دارند در چهار مرحله اجرا می‌شوند.
الف) زانو جمع.
ب) اجرای حرکت با باز شدن زاویه مفصل زانو.
ج) مجدد جمع شدن پا
د) قرار گرفتن پا بر روی زمین.
- ۶ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید.
- ۷ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک آپ دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو



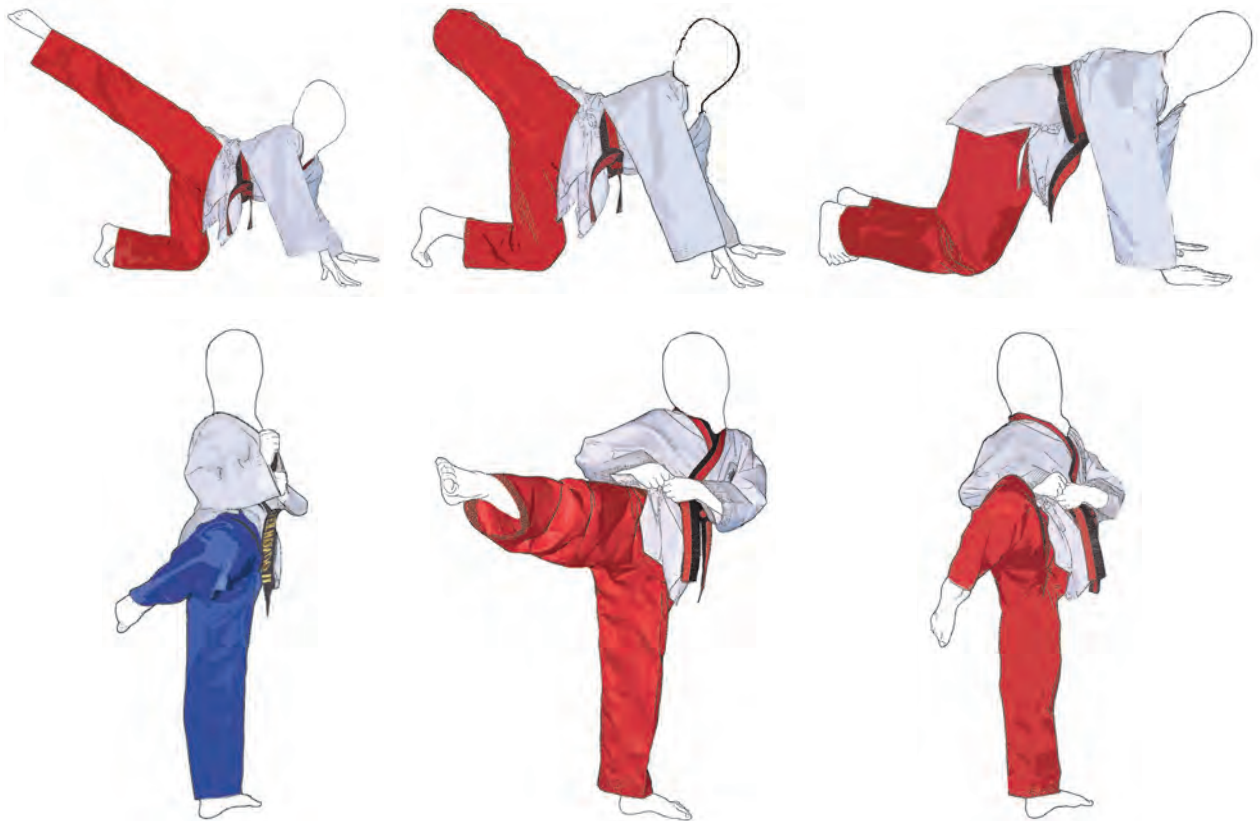
جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی لیگامنت‌ها و مفصل زانو اجرا نمایید.
۸ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن آپ دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً آپ دولیوچاگی را تا جایی که زانو کاملاً صاف باشد، اجرا کنید.

- ۱** در مرحله اولیه باید بتوانید تکنیک آپ دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار می‌گیرند و سر زانو در راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.
- ۲** در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

۹ دست‌ها در این مرحله می‌تواند به حالت گارد در دو راستای پای ضربه زننده و یا به صورت جمع در خط کمر قرار گیرد.

۱۰ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه تکنیک آپ دولیوچاگی را به طور کامل اجرا نمایید.

۱۱ باز بودن هرچه بیشتر مفصل زانو در زمان اجرا آپ دولیوچاگی، حتی اگر ارتفاع ضربه در جلسات اولیه پایین باشد، کمک زیادی به تقویت عضلات درگیر حرکت به‌ویژه سرینی، خیاطه، سوئز خاصره و بهتر شدن تکنیک در طولانی مدت می‌کند.





۱ در اجرای این تکنیک باید تأکید شود که حتماً چرخش پای محور به اندازه ۹۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک آپ دولیوچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود، اصطلاحاً گفته می شود قفل کردن مفصل زانو در زمان اجرای کامل کلیه پالچاگی ها نقش مهمی در زیبایی تکنیک دارد.

۲ در اجرای تکنیک آپ دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد به شکلی که باید بدن به صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالا تنه باز شود.

تأکید می شود که در وضعیت شروع اولیه تکنیک و تمرینات آن، که به صورت خوابیده به پهلو اجرا می شود، باید زمان بیشتری را اختصاص دهید. پای محور در تکنیک آپ دولیوچاگی باید ۹۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این، باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

در گروه های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای تقویت عضلات درگیر در تکنیک آپدولیو که در بالا بیان شد پیدا کنید و نتیجه را به صورت عملی در کلاس برای هم کلاسی های خود اجرا نمایید.



ارزشیابی

- ۱ طرز صحیح ضربه آپ دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- ۲ ضربه های با روی پا را با هم مقایسه کنید.

ضربه با روی پا به حالت دورانی به بالا (دولیو چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ، دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ به صورت دایره ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک آپ دولیو چاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرور کنید.
- ۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای آپ دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک دولیو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به جز زاویه زانو که با شیب بیشتر رو به بالا و چرخش پای محور (۱۸۰ درجه) می باشد توجه داشته باشید.

۵ در جلسات اول به ویژه باید تکنیک دولیوچاگی را با آرامش و قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو جهت تقویت چهارسر و جلوگیری از آسیب احتمالی اجرا نمایید.

۶ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دولیوچاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

۷ نکته مهم اینکه در مرحله اولیه باید بتوانید شروع اولیه تکنیک دولیوچاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و بدون تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایید به این شکل که زانو کاملاً خم و عضله دوقلو و همسترینگ در نزدیک‌ترین فاصله به یکدیگر قرار گیرد و سر زانو در نقطه‌ای بالاتر از راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم از پهلو قرار می‌گیرد.

نکته

در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

۸ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط شروع تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.

۹ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور دولیو چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت بالاتر هدایت نمایید.

۱۰ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل، حرکت باز کنید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر می‌باشد.





- ۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک دولیوچاگی را به صورت آهسته اجرا نمایید تا از پرتاب مفصل زانو و آسیب آن در بلند مدت جلوگیری شود.
- برای هر چه بهتر و بالاتر زدن تکنیک دولیو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری می باشد.
- ۲ در اجرای تکنیک دولیوچاگی وضعیت بالاتنه نقش مهمی در اجرای صحیح حرکت و زیبایی این تکنیک دارد، به شکلی که باید بدن به صورت تیغه و بالاتنه تا حد امکان بالا نگه داشته شود و زانو در امتداد بالا تنه باز شود.

پای محورد در تکنیک دولیوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.

در گروه های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش انعطاف عضلات درگیر در تکنیک دولیوچاگی پیدا نموده و در کلاس به صورت عملی برای دوستان خود اجرا کنید.



ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه دولیوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک دولیوچاگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک دولیوچاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

ضربه با کف پا به حالت دورانی به بالا (هوریو چاگی یا باندا دولیوچاگی)

- ۱ **ضروری** است در این جلسه در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران داشته باشید.
- ۲ برای رعایت اصول گرم کردن و جلوگیری از آسیب ابتدا عضلات بزرگ پا که شامل چهارسر، همسترینگ و دوقلو هستند با حرکات کششی ایستا گرم شوند.
- ۳ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک دولیو چاگی را به صورت صحیح اجرا و نکات آن را با مربی مرور کنید.
- ۴ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای دولیوچاگی به کشیدگی روی پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن بال نال توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک هوریو چاگی که تقریباً تمام نکات آن به

جز شکل اجرای حرکت و نقطه ضربه‌زننده است، توجه کنید.

۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن هوریوچاگی که بر عکس هوریو با دوران از داخل به خارج و کف پا اجرا می‌شود به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً تکنیک هوریوچاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ را تمرین کنید.

نکته

نکته مهم در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.



۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن تکنیک دولیو چاگی را اجرا نمایید.

۷ در مراحل بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور هوریو چاگی با استفاده از یار تمرینی، تکنیک را ابتدا در ارتفاع پایین‌تر و سپس بالاتر بروی میت راکتی اجرا نمایید.

نکته

نقطه اصابت و هدف در تکنیک دولیو چاگی در مبارزات تکواندو سر می‌باشد.



نکته ایمنی

۱ در اجرای این تکنیک باید حتماً چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه رعایت شود. همچنین باید تکنیک هوریوچاگی را از ناحیه ران اجرا کنید و از پرتاب و اجرای این حرکت از مفصل زانو جلوگیری کنید. برای هرچه بهتر و بالاتر زدن تکنیک هوریو چاگی بهبود انعطاف و تقویت عضلات درگیر در حرکت و انجام حرکات تعادلی و قدرتی ضروری می‌باشد.

۲ در اجرای تکنیک هوریوچاگی تمامی نکات مربوط به تکنیک دولیو چاگی باید رعایت شود و فقط در اجرای نهایی تکنیک دوران از محور لگن بوده و ران به عقب پرتاب و ضربه با کف پا اجرا می‌شود.

۳ پای محور در تکنیک هوریوچاگی باید ۱۸۰ درجه چرخش داشته باشد و علاوه بر این باید دقت شود تا زانوی پای محور کاملاً صاف باشد.



ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه هوریوچاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک هوریوچاگی را اجرا نمایید.
- متوسط: اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- نیاز به تلاش بیشتر: اگر در اجرای تکنیک هوریوچاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

ضربه با تیغه خارجی پا به پهلو (یوپ چاگی)

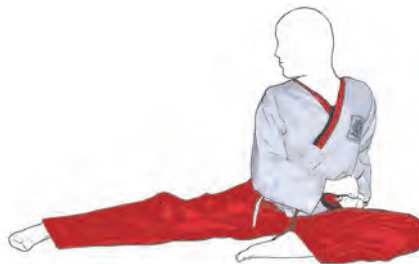
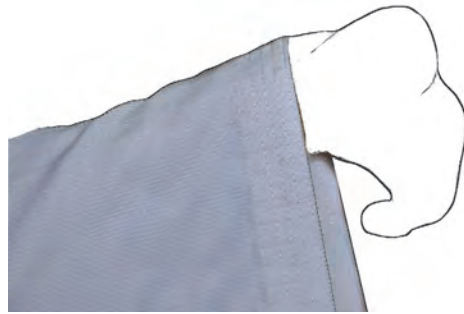
- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات پایین تنه و لگن و کشاله ران. پهلوپی و سرینی بزرگ و کوچک داشته باشید.
- ۲ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پهلو بر روی زمین دراز بکشید و تکنیک یوپ چاگی را که به صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود مشاهده کنید.
- ۳ در وضعیت خوابیده به پهلو در زمان اجرای یوپ چاگی به کشیدگی روی پا به سمت سقف و خم شدن مچ پا به سمت داخل برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن تیغه پا توجه کنید و در این مرحله برای اجرای تکنیک یوپ چاگی چرخش پای محور ۱۸۰ درجه می‌باشد.
- ۴ باید تکنیک یوپ چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت در اینکه پا، کمر و شانه در یک راستا حتماً قرار گیرند، توجه کنید.
- ۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن یوپ چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده از پهلو به دیوار تکیه دهید و مجدداً استارت اولیه تکنیک یوپ چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

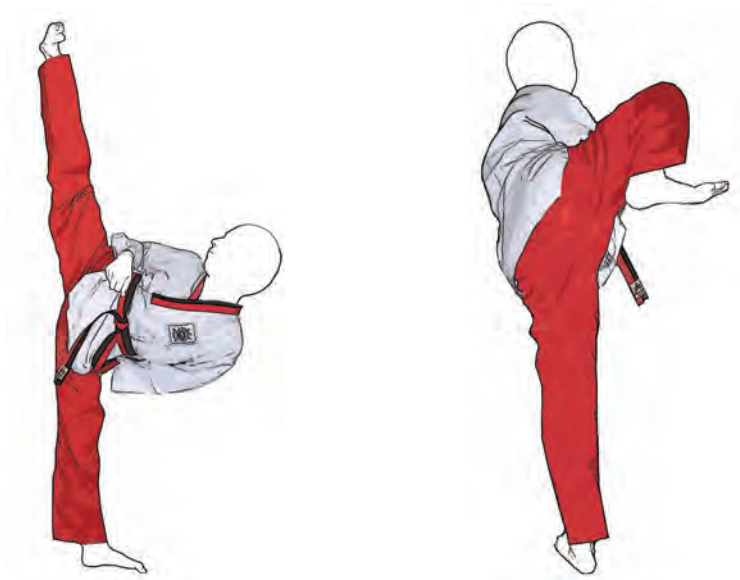
نکته مهم



- ۱ در مرحله اولیه هنرآموزان باید بتوانند شروع اولیه تکنیک یوپ چاگی را بدون باز شدن زاویه مفصل زانو به صورت ثابت و با تکیه دادن بر دیوار اجرا نمایند به این شکل که زانو کاملاً خم به داخل شکم و سر زانو در نقطه‌ای بالاتر از راستای کمر بند و در امتداد عضلات شکم به سمت سر شانه تمایل دارد و ساق پا باید در راستای خط کمر بند باشد به شکلی که پاشنه پای ضربه‌زننده در راستای عضله باسن قرار گیرد.
- ۲ در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون می‌باشد.

- ۶ در مرحله بعد همراه با گام برداشتن کوتاه فقط استارت تکنیک یوپ چاگی را اجرا نمایید و تا زمانی که توانایی دارید روی هر پا به حالت تعادل قرار بگیرید.
- ۷ در مرحله بعد پس از انجام تمرینات مربوط به چرخش پای محور یوپ چاگی با استفاده از یار تمرینی و کنار دیوار تلاش کنید تا هر چه بیشتر زاویه سر زانو را به سمت داخل و نزدیک عضلات شکمی هدایت کنید.
- ۸ در مرحله بعد با کمک یار تمرینی و هدایت مربی می‌توانید زاویه مفصل زانو را برای اجرای کامل حرکت باز کنید. در این مرحله باید دقت شود که تمامی بالاتنه و پای ضربه‌زننده حتماً در یک راستا قرار گیرند.
- ۹ نقطه اصابت و هدف در تکنیک یوپ چاگی ناحیه کمر و سر می‌باشد.





در گروه‌های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات پهلویی که در بالا ماندن تکنیک یوپ چاگی نقش مهمی دارد، استخراج کرده و به صورت عملی در کلاس برای هم کلاسان خود اجرا کنید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه یوپ چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک یوپ چاگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک یوپ چاگی نتواند تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

ضربه با پاشنه پا به پشت (دیت چاگی)

- ۱ ضروری است در مرحله گرم کردن تمرکز بیشتری روی گرم کردن عضلات چهارسر، همسترینگ، کشاله ران و مربع کمری داشته باشید.
- ۲ به صورت دایره‌ای دور کلاس به پشت در وضعیت چهار دست و پا بنشینید و تکنیک دیت چاگی را که به صورت صحیح توسط مربی اجرا می‌شود، مشاهده کنید.
- ۳ در وضعیت بیان شده در زمان اجرای دیت چاگی خم شدن مچ پا به سمت پایین و کشش انگشتان به سمت ساق پا برای اجرای صحیح حرکت و نشان دادن پاشنه پا (تی) توجه کنید. در این وضعیت و اصولاً در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بدن کاملاً پشت به حریف می‌باشد و دید از ناحیه سر شانه است.
- ۴ در جلسات اول به‌ویژه باید تکنیک دیت چاگی را با قفل کردن چهارسر در زمان باز شدن زانو و دقت داشته

باشید که بدن کاملاً پشت و پا در یک راستای بدن قرار گیرد.
۵ پس از اطمینان از صحیح اجرا شدن دیت چاگی در این وضعیت به صورت ایستاده رو به دیوار قرار بگیرید و مجدداً تکنیک دیت چاگی و چرخش پای محور ۱۸۰ درجه را تمرین کنید.

نکته مهم



- در این مرحله صاف بودن کل بدن و قرار گرفتن در راستای مرکز تقارن و همچنین صاف بودن کامل پای محور و چرخش پای محور به اندازه ۱۸۰ درجه به سمت بیرون و دید از روی سرشانه از سمت پای اجراکننده تکنیک یا اصطلاحاً پای ضربه زننده می باشد.
- نقطه اصابت و هدف در تکنیک دیت چاگی ناحیه کمر و سر می باشد.



نکته ایمنی



۱ با توجه به اینکه در زمان اجرای این تکنیک فشار زیادی روی عضلات و لیگامنت های ناحیه کمر وارد می شود و ستون مهره ها در این تکنیک باید در وضعیت صحیح قرار گیرد تأکید می شود در زمان اجرای تکنیک دیت چاگی بالا تنه کاملاً پشت به حریف و رو به پایین باشد تا از فشار بر روی ستون مهره ها و به ویژه عصب سیاتیک جلوگیری به عمل آید. البته طبق قوانین، سر نمی تواند و نباید از خط کمر بند پایین تر قرار گیرد و در اجرای حرکت ها باید به مبانی پایه و قوانین توجه لازم داشته باشید.
۲ به تکنیک دیت چاگی به این دلیل که با پاشنه پا زده می شود «تی چاگی» نیز گفته می شود.

در گروه های ۳ نفره با استفاده از کتب و منابع علمی معتبر، تمریناتی را برای افزایش قدرت عضلات مربع کمری که در تکنیک یوپ چاگی نقش دارد، پیدا نموده و به صورت عملی در کلاس برای هم کلاسی های خود اجرا نمایید.

فعالیت پژوهشی



ارزشیابی

- طرز صحیح ضربه دیت چاگی را به صورت عملی اجرا نمایید.
- **خوب:** اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح تکنیک دیت چاگی را اجرا نمایید.
- **متوسط:** اگر بتوانید تا حدود زیادی نکات آموزش داده شده را در اجرای ضربه رعایت کنید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در اجرای تکنیک دیت چاگی نتوانید تمامی نکات خواسته شده را اجرا نمایید.

اصطلاحات تکنیک‌های پا



پومسه

- ۱ آیا به این مسئله توجه کرده‌اید که نظم چه اثری می‌تواند در پیشرفت ما داشته باشد؟
 - ۲ نظم چه تأثیری در حفظ حیات جانداران دارد؟
 - ۳ نظم چه تأثیری در یادگیری بیشتر شما در درس‌ها داشته است؟
- پومسه (فرم) در ورزش رزمی تکواندو شامل اجرای تکنیک‌های دفاعی و هجومی با حریف فرضی است که جهت آمادگی بیشتر از نظر یادگیری ذهنی و جسمی، به صورت منظم و هماهنگ به کار می‌رود. هرچه شما در تکواندو پیشرفت کنید باید فرم جدیدتری را که دارای تکنیک‌های پیشرفته‌تری باشد، یاد بگیرید. هر تگواگ و پومسه برای خود فلسفه‌ای دارد که توجه به این نماد و فلسفه در زمان اجرا، زیبایی آن را دو

چندان می‌کند.

کاربرد دیگر این بخش، علاوه بر مسابقات رسمی در زمان ارتقای کمربند می‌باشد، به شکلی که براساس قوانین فدراسیون جهانی تکواندو هر هنرجوی تکواندو باید پس از گذراندن دوره تمرینی مصوب برای هر کمربند فرم‌های مربوط به آن را اجرا کند تا پس از قبولی در آزمون‌های مربوطه به کمربند بالاتر نائل شود. برای تکواندو از سفید تا کمربند مشکی دان ۹ ما ۱۷ فرم را که به عنوان تگ‌وگ و پومسه می‌شناسیم وجود دارد. از کمربند سفید تا مشکی دان و پوم ۱ هشت تگ‌وگ داریم و پس از آن پومسه‌ها شروع و آموزش داده می‌شوند.

اهداف اجرای فرم‌ها:

- تمرین و آموزش تکنیک‌های پایه
 - هماهنگی عصب و عضله
 - تقویت عضلات و استیل بدن برای حداکثر کارایی شخص
 - تقویت حرکت و انعکاس‌های سریع و واکنش در وضعیت دفاع از خود
 - هماهنگی بین تکنیک‌های دست و پا
 - هماهنگی بین تکنیک‌های دفاعی و هجومی
- جدول آموزشی برای تگ‌وگ‌های متعلق به هر کمربند از سفید تا مشکی دان و پوم ۱ به شرح زیر است:

ردیف	کمربند	تگ‌وگ
۱	سفید به زرد	ایل جانگ
۲	زرد به سبز	ای جانگ - سام جانگ
۳	سبز به آبی	سا جانگ
۴	آبی به قرمز	او جانگ - یوک جانگ
۵	قرمز به مشکی دان و پوم ۱	چیل جانگ - پال جانگ

با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی در مورد فلسفه تگ‌وگ‌ها در تکواندو تحقیق کنید و نتیجه را برای هم‌کلاسی‌های خود ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



ارزشیابی

- حداقل سه مورد از اهداف فرم در تکواندو را توضیح دهید.
- خوب: اگر بتوانید با رعایت کلیه نکات بیان شده به طور کاملاً صحیح سه مورد را بیان نمایید.

- **متوسط:** اگر بتوانید حداقل یک یا دو مورد از اهداف بیان شده را توضیح دهید.
- **نیاز به تلاش بیشتر:** اگر در بیان اهداف اجرای فرم در تکواندو نتوانید به هیچ کدام از موارد بیان شده اشاره نمایید.

اصول مبارزه در تکواندو

- ۱ در طبیعت چه زمان‌هایی به مبارزه بین موجودات نیاز هست؟
 - ۲ بهترین راه برای دفاع از خود در برابر خطرات به نظر شما چه مواردی می‌تواند باشد؟
 - ۳ آیا از انواع مبارزه در هنرهای رزمی اطلاعاتی دارید؟
 - ۴ به نظر شما تفاوت مسابقه با مبارزه در چیست؟
- یکی از مشخصه‌های هنرهای رزمی و کاربرد عینی تکنیک‌ها در قالب کاربرد آنها در زمان مبارزه براساس اصول و قوانین حاکم بر رشته رزمی مورد نظر می‌باشد. وقتی سخن از مبارزه به میان می‌آید به صورت ناخودآگاه همه نگاه‌ها معطوف به لحظه رویارویی دو قهرمان می‌شود.

مسابقه:

- رقابت یا ارزشیابی دو نفر یا دو تیم را مسابقه می‌گویند.
- ویژگی‌های مسابقات تکواندو:** مسابقات تکواندو دارای محدودیت‌هایی در مکان، زمان، تکنیک و هدف‌های مجاز، قوانین مشخص، استفاده از تجهیزات ایمنی، قوانین در سن و جنس و وزن مبارزین می‌باشد.
- برای مبارزه در ورزش تکواندو اصول و مقرراتی مشخص شده است که تمامی مبارزین ملزم به تبعیت از آن هستند. این اصول شامل موارد زیر می‌باشد:
- ۱ مبارزه در محوطه مخصوص که با تشک استاندارد پوشیده شده است که در اصطلاح به آن شیپ جانگ می‌گویند. اندازه استاندارد این محوطه ۸ در ۸ می‌باشد که به اندازه ۱ یا ۲ تشک به عنوان حریم ایمنی اضافه بر این تعداد قرار داده می‌شود.
 - ۲ استفاده از تجهیزات استاندارد ویژه مبارزات تکواندو شامل ساق‌بند، ساعدبند، هوگو، دستکش، کلاه، روپایی، کاپ یا نان‌شیم و محافظ لته

نکته

برای رده سنی خردسالان و نونهالان که در سنین رشد هستند و ایمنی آنها از اهمیت بسزایی برخوردار است از نقاب به عنوان محافظ صورت استفاده می‌شود.

- ۳ زمان بندی مسابقات تکواندو براساس رده‌های مختلف سنی متفاوت می‌باشد به طوری که در رده خردسالان ۳ راند یک دقیقه‌ای و در رده سنی جوانان ۳ راند ۲ دقیقه‌ای مسابقات برگزار می‌شود.

برای بیان اصول مبارزه در تکواندو سه بخش اصلی و حائز اهمیت وجود دارد:

۱ قبل مسابقه

شامل شناسایی، آمادگی روانی اولیه، برنامه‌ریزی، اجرا

۲ در شروع مسابقات

شامل آمادگی روانی، آمادگی جسمانی

۳ در حین اجرای مسابقه

اداره مسابقات تکواندو بر عهده داور مسابقه می‌باشد. داور باید مسابقه را به گونه‌ای اداره نماید که مبارزین امکان ارائه کامل و دقیق توانایی فنی خود را داشته باشند.

در مسابقات تکواندو برای اصابت تکنیک‌های مجاز با پا و دست به نقاط مجاز امتیازاتی تعیین شده است. دلایل وجود امتیاز در مسابقه:

۱ ایجاد انگیزه برای رقابت بین بازیکنان و مربیان

۲ شناخت بازیکن، مربی، تکنیک و داوران برتر

۳ ایجاد هیجان

۴ شناخت دقیق تفاوت بین دو بازیکن

۵ آموزش تکنیک‌های درست

۶ تأیید تکنیک‌های نو و جدید



با استفاده از کتب و منابع معتبر علمی بررسی کنید امتیازات اجرای هر نوع تکنیک در نقاط مختلف بدن چه میزان می‌باشد. نتیجه را برای هم‌کلاسان خود در کلاس ارائه دهید.

فعالیت
پژوهشی



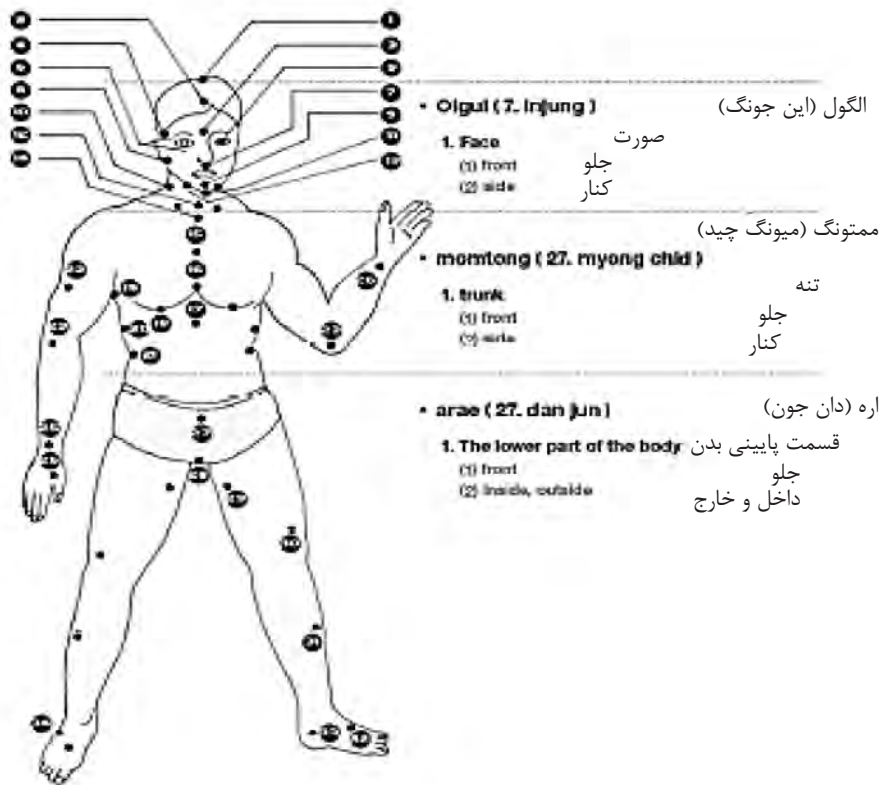
ارزشیابی

۱ اصول مورد نیاز مبارزه را به تفصیل بیان نمایید.

۲ ویژگی مسابقات تکواندو را به تفصیل بیان کنید.

۳ اهمیت اصول مبارزه را توضیح دهید.

۳۴ نقطه از ۳۸۰ نقطه بدن که مورد حمله قرار می‌گیرند:



- | | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------|
| ۱- روی سر | ۲- پیشانی | ۳- بین دو ابرو | ۴- گیجگاه | ۵- چشم | ۶- بالا و پایین چشم |
| ۷- چاک بالای لب | ۸- استخوان گونه | ۹- فک پایینی | ۱۰- شاه‌رگ گردن | ۱۱- چانه | ۱۲- سبب آدم |
| ۱۳- ناحیه گردن | ۱۴- استخوان شانه | ۱۵- مرکز قفسه سینه | ۱۶- قسمت پایینی استخوان جناق سینه | ۱۷- آبگاه (شبکه خورشیدی) | ۱۸- خط زیر سینه |
| ۱۹- کنار سینه | ۲۰- کنار قفسه سینه (دنده‌ها) | ۲۱- فرورفتگی کمر (پهلوها) | ۲۲- قسمت خارجی بالای بازو | ۲۳- آرنج | ۲۴- قسمت داخلی مچ دست |
| ۲۵- قسمت خارجی مچ دست | ۲۶- گودی بین انگشتان شست و اشاره | ۲۷- مرکز شکم | ۲۸- بیضه‌ها | ۲۹- قسمت داخلی ران | ۳۰- بالای زانو |
| ۳۱- ساق پا | ۳۲- روی پا | ۳۳- پاشنه پا | ۳۴- مرکز تیغه پا | | |

منابع:

- سیاه کوهیان، معرفت؛ علی آقائزاد حمید؛ رجبی، حمید، زمان‌بندی تمرین، روش‌شناسی و اصول تمرینات ورزشی.
- گرگ یراق. مجید. گام به گام با علم تمرین. چاپ سوم
- آذربایجانی، محمدعلی؛ حسینی، سیدعلی؛ سوری، رحمان؛ نورا، مهدی، طراحی تمرین برای گروه‌های ورزشی مختلف.
- شاهوردیان، روبن؛ هیامز، جو؛ ذن در هنرهای رزمی، انتشارات علم و حرکت، ۱۳۷۶.
- ربانی، محمدحسین؛ افراد، محسن؛ آموزش تکواندو پومسه، انتشارات سوم شعبان، ۱۳۸۶.

