



اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران  
معاونت تربیت بدنی و سلامت  
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی  
گروه آموزش درس تربیت بدنی

# به نام خدا

## بسته جامع درس تربیت بدنی

### دوره متوسطه



## فهرست

آزمون مربوط به ارزیابی استقامت و قدرت عضلانی.....۶۵

تمرینات فاکتور انعطاف پذیری.....۶۹

آزمون مربوط به ارزیابی انعطاف پذیری.....۸۲

تمرینات فاکتور چابکی.....۸۴

آزمون مربوط به ارزیابی چابکی.....۹۰

بازی مربوط به فاکتورهای آمادگی جسمانی.....۹۳

مهارت های ورزشی.....۹۵

هندبال.....۱۰۰

بسکتبال.....۱۱۴

بدمیتون.....۱۳۷

والیبال.....۱۴۹

تنیس روی میز.....۱۶۷

فوتبال.....

مقدمه.....۳

تعریف و اهمیت تربیت بدنی.....۵

سبک زندگی.....۸

وضعیت بدنی.....۱۶

ورزش، تغذیه و کاهش وزن.....۱۹

ایمنی و بهداشت.....۲۶

علم تمرین و اصول طراحی تمرین.....۲۹

برگه تکلیف هفتگی در منزل.....۳۳

تعریف آمادگی جسمانی.....۳۴

تمرینات فاکتور استقامت هوازی.....۳۸

آزمون مربوط به ارزیابی استقامت هوازی.....۵۳

تمرینات فاکتور استقامت و قدرت عضلانی.....۵۷

با توجه به اینکه یکی از گزاره های ارزشی نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی در سند تحول بنیادین سلامت جسمانی، نشاط و تقویت اراده می باشد و همچنین یکی از ویژگی های مدرسه در افق چشم انداز ۱۴۰۴ تأمین کننده نیازهای فردی و اجتماعی و محیط اخلاقی، علمی، امن، سالم، با نشاط، مهرورز و برخوردار از هویت جمعی خواهد بود، لذا تعامل اثر بخش و فعال نظام تعلیم و تربیت رسمی عمومی با سایر نهادها و دستگاه های مرتبط به ویژه نهاد خانواده و رسانه با تأکید بر کاهش مرزهای تعلیم و تربیت رسمی و غیر رسمی از راهبردهای کلان سند تحول بنیادین است. به منظور عملیاتی کردن هدف پرورش یافتگان باید با درک مفاهیم بهداشت فردی و اجتماعی و مسائل زیست بوم طبیعی و شهری به منزله امانات الهی، شایستگی، حفظ و ارتقاء سلامت فردی و بهداشت محیطی را کسب نمایند و با ورزش و تفریحات سالم فردی و گروهی، به نیازهای جسمی و روانی خود و جامعه بر اساس اصول برگرفته از نظام معیار اسلامی، پاسخ دهند. در شرایط حاضر تدوین بسته های آموزشی گامی ست برای رسیدن به هدف مورد نظر. بسته پیش رو بسته آموزش درس تربیت بدنی مقطع متوسطه برای استفاده معلمان تربیت بدنی، اولیاء و دانش آموزان می باشد.

## تعریف تربیت بدنی : تربیت از راه بدن

رویکرد درس تربیت بدنی: کسب و حفظ سلامتی (اجتماعی - فکری - عاطفی - روانی - جسمی و ...)

### اهداف درس تربیت بدنی:

۱- دانشی: آشنایی با موضوعات درس تربیت بدنی

۲- مهارتی: کسب مهارت در اجرای ترکیبی حرکات پایه و مهارتها

۳- نگرشی: رعایت اصل تعاون، همکاری و مشارکت در فعالیت های ورزشی

تلاش برای انجام مسئولیت های فردی و اجتماعی در فعالیت های ورزشی

احترام به قوانین و مقررات

احترام به بزرگترها

سازگاری اجتماعی

کنترل هیجانات

ایثار و گذشت

حمایت از ارزش های اجتماعی

راستگویی و صداقت



# چرا تربیت بدنی مهم است؟



# درخت زندگی سالم از طریق ورزش

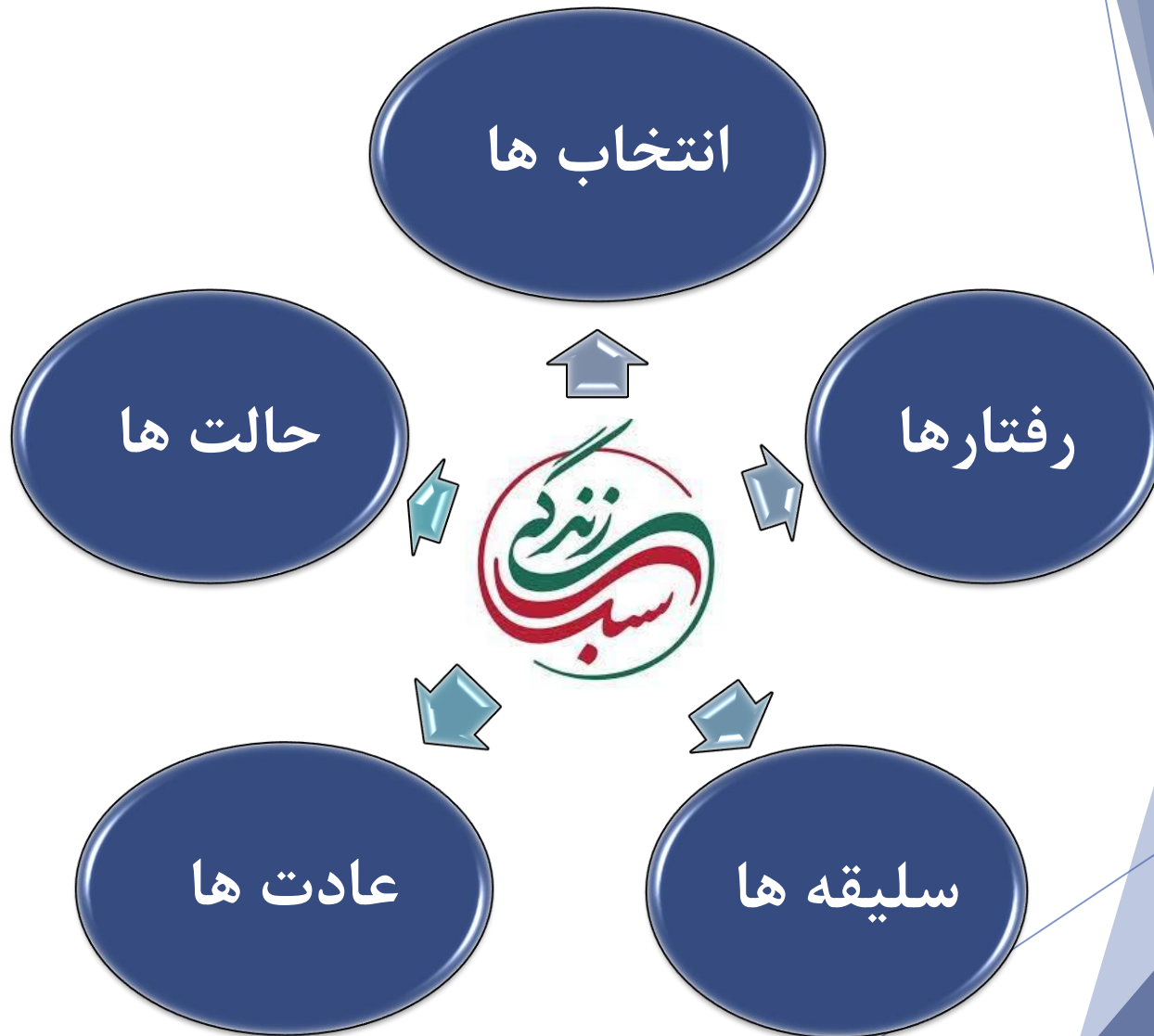






# سبک زندگی







# سبک زندگی شما چگونه است؟



بهترین و آسان ترین راه  
برای داشتن سبک زندگی  
سالم؟؟







# عدم تحرک کافی



اضافه وزن



ناراحتی قلبی

پوکی استخوان



استرس



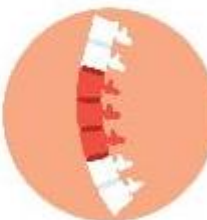
بیماری روحی



مرگ



خستگی



کمر درد





ضعیف بودن یک انتخابه  
درست مثل قوی بودن



## تحرک کافی



کاهش وزن



کارکرد بهتر مغز



سالمندی سالم

شادی و نشاط

انرژی بیشتر

اعتماد به نفس

احساس خوب

آرامش

سلامتی

# مدیریت زمان از طریق برنامه ریزی



# تکلیف هفته



با کدامیک دوست می شوید ؟

نکات منفی و موانع اجرای برنامه  
تربیت بدنی در هفته گذشته

نکات مثبت برنامه تربیت بدنی  
در هفته گذشته

.....۱

.....۱

.....۲

.....۲

.....۳

.....۳

.....۴

.....۴

## راه رفتن صحیح

سر را بالا نگه دارید

نگاه به سمت جلو

چفت موازی زمین



شانه ها را طبیعی نگه دارید و قوز نکنید

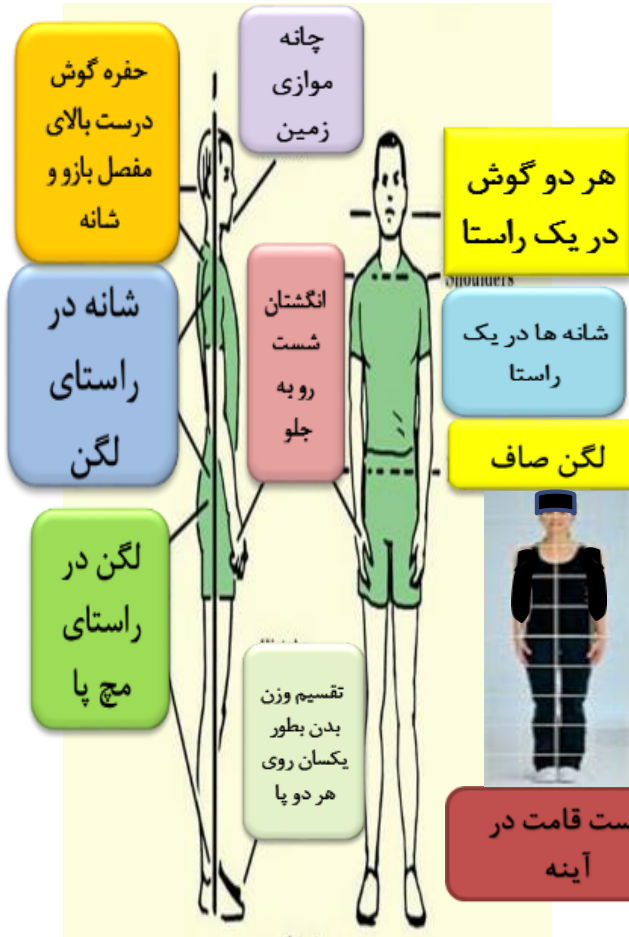
شکم را کمی تو نگه دارید

بازو ها را به جلو و عقب حرکت دهید

پاها را موازی با هم و به اندازه عرض شانه فاصله دهید

## وضعیت بدنی

### قامت صحیح



## نشستن صحیح



## حمل بار صحیح





# وضعیت بدنی

## کوله پشتی

۱. لبه بالایی کوله پشتی هم سطح شانه قرار گیرد

۴. کوله پشتی کاملاً به پشت دانش آموز چسبیده باشد

۵. لبه پایینی کوله پشتی بالاتر از گودی کمر قرار بگیرد



۲. عرض کوله پشتی نباید بیش از فاصله دو شانه باشد

۳. بند های کوله پشتی پهن و دارای پد و قابل تنظیم باشند

۶. مجموع وزن کوله پشتی و محتویاتش نباید بیش از ۱۵ درصد وزن دانش آموز باشد

# عوارض ناهنجاری های قامتی

ظاهر نامناسب از نظر فیزیک  
بدنی

تاثیر بر روی وضعیت سایر اندام  
ها

مشکلات تنفسی و قلبی ریوی

ایجاد دردهای موضعی

کاهش کارایی بدن و اجرای حرکت



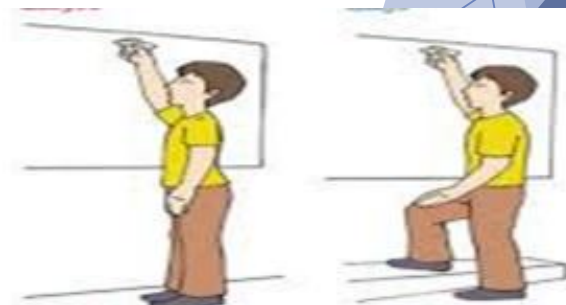
# وضعیت بدنی

## چه باید کرد؟

عادت بدنی صحیح (ایستادن - راه رفتن - نشستن)

کنترل وزن و نحوه حمل کوله پشتی

آشنایی با نحوه صحیح کار کردن با وسایل مورد استفاده





# ورزش، تغذیه و کاهش وزن

# مهم ترین عوامل چاقی

کم تحرکی



تغذیه نامناسب

افرادی که در اوقات فراقت خود از یک طرف تغذیه نامناسب دارند و از طرف دیگر فعالیت های بدنی مناسب ندارند، دچار اضافه وزن و چاقی می شوند.



افزایش تعداد سلول های چربی عمدتاً در دوران کودکی و نوجوانی شکل می گیرد .  
دلیل عمده چاقی بالغین افزایش حجم سلول های چربی است .



سلولی که هنوز چاق نشده

سلول چاق

سلول چاقی که لاغر شده

کاهش عزت نفس

## عوارض چاقی

مشکلات پوستی

مشکلات ارتوپدیک

اختلالات فیزیولوژیکی

دیابت نوع دوم

ناتوانی جسمی

کبد چرب

ابتلا به برخی از سرطان ها

اختلال خواب

تداوم چاقی در طول عمر

بیماری قلبی عروقی

پروژه کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ)  
کوچ از سبک زندگی ناسالم به سبک زندگی سالم  
کوچ از عادات غذایی نامناسب به عادات غذایی مناسب  
کوچ از کم تحرکی، به زندگی فعال و توأم با تحرک  
کوچ از داشتن وزن ناسالم به داشتن وزن سالم



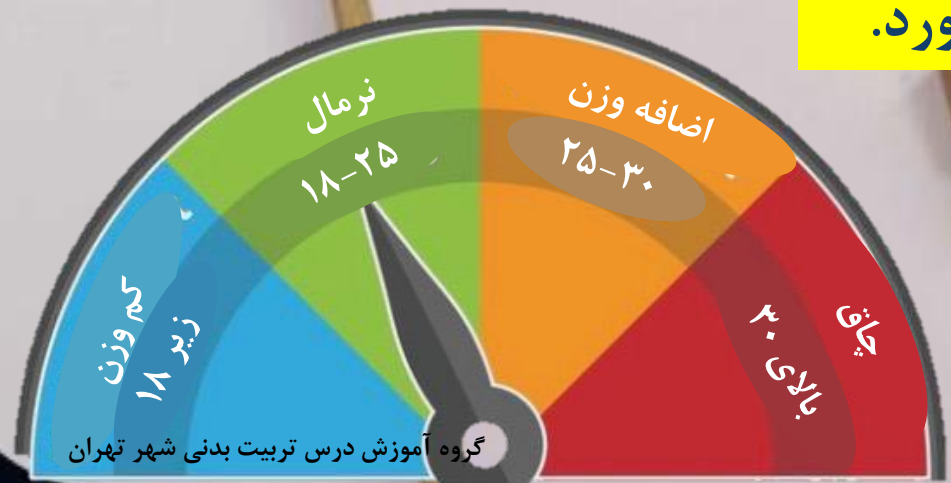
**BMI یا شاخص توده بدنی:**  
 روشی برای محاسبه میزان چربی های بدن یک فرد بر اساس وزن و قد وی می باشد.

# توده بدنی

$$\text{توده بدنی} = \frac{\text{وزن}}{\text{قد به توان ۲}}$$



هر شخص می تواند به راحتی و با قرار دادن قد و وزن خود در فرمول، عدد آن را به دست آورد.

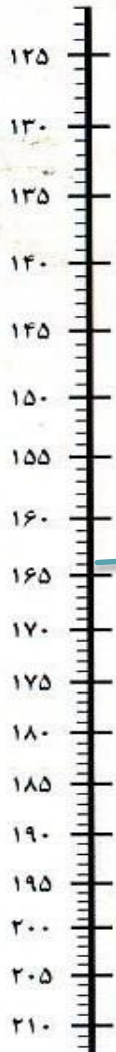




فعالیت بدنی می تواند  
کمک کند که شما  
وزنتان را کنترل کنید.

فعالیت بدنی و کنترل وزن :

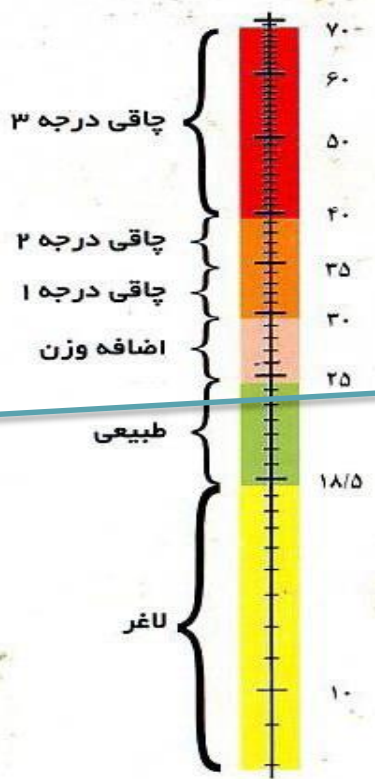
قد (سانتیمتر)



وزن (کیلوگرم)



نمایه توده بدنی (BMI)



با یک خط مستقیم عدد  
وزن و قدتان را به هم  
وصل کنید.  
اگر وزن شما در ناحیه ی  
طبیعی است بنابراین شما  
نیاز به کاهش وزن یا مواد  
غذایی مصرفی ندارید .



# بهترین روش برای کاهش وزن...



- ▶ ۱- شیوه زندگی را تغییر دهید.
- ▶ ۱- تحرک و فعالیت بدنی را افزایش دهید.
- ▶ ۲- به آرامی مقدار کالری رژیم را کاهش دهید.



## چه میزان و چگونه ورزش کنیم؟



اگر هدف شما از ورزش، کم کردن وزن است باید هر روز، بدون وقفه ورزش هوازی انجام دهید و در این کار مداومت داشته باشید.

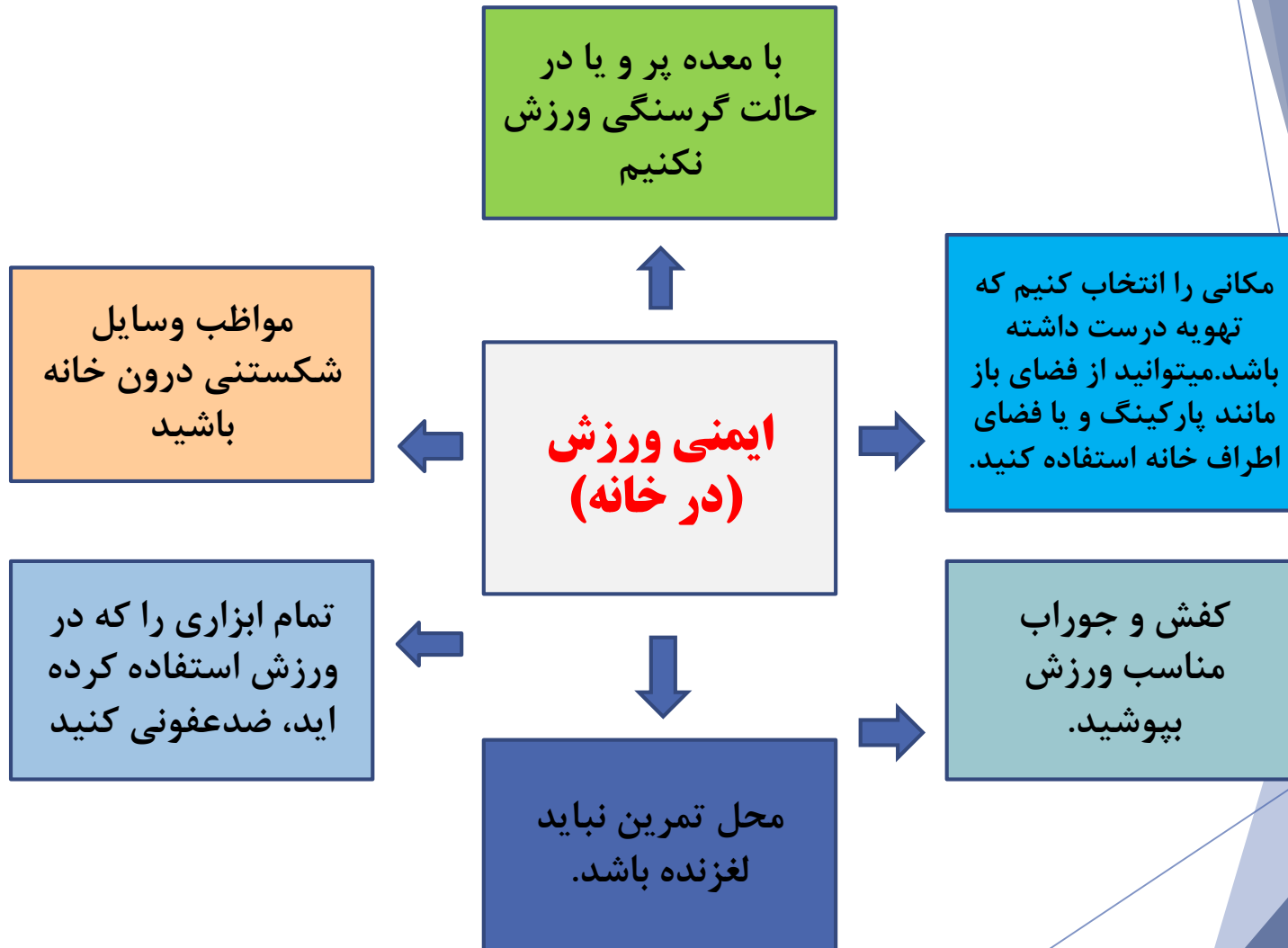
اگر هدفتان از این ورزش تقویت قلب و عروق و سلامتی است هفته ای ۲ تا ۳ روز هم کفایت می کند .

مدت زمان هر جلسه ورزش نباید از ۳۰ دقیقه کمتر باشد روز اول باید از ۱۰ دقیقه شروع کنید و به تدریج طی دو هفته آن را به حد استاندارد برساند .

حدود ۵ دقیقه اول بدن را به شکل مناسب و ملایمی گرم کنید و برای گرم کردن از حرکات کششی همراه با کمی قدم زدن آهسته استفاده کنید.

پس از خاتمه ورزش نیز بدن خود را با حرکات ملایم به تدریج سرد کنید .

# ایمنی و بهداشت ورزش



# سیستم ایمنی بدن خود را قوی کنید



1

**(۵۰ حرکت پروانه، دو روز در هفته)**

۱ - فعالیت ورزشی هورمون هایی تولید می کند که به بدن فرمان می دهند قوی تر و سالمتر باشد.



2

**۲- وضعیت بدنی کودک یوگا را برای ۲ دقیقه نگه دارید.**

استرس عملکرد بدن را دچار اختلال می کند.  
چرخه استرس را می شکنند.



3

**۳- دو دقیقه استراحت فعال در ساعت در طول روز**

پیاده روی - در جا زدن باعث رهایی بدن و ذهن از فشار استرس و شارژ مجدد بدن می شود.



4

**(اول صبح یک لیوان آب بنوشید)**

۴ - آب به حمل اکسیژن به سلولهای بدن و دفع مواد زاید کمک می کند.



5

**(بین دو وعده غذا ۳-۴ ساعت فاصله داشته باشد)**

۵ - سیستم ایمنی با دستگاه گوارش مرتبط است. تا دستگاه گوارش زمان کافی برای هضم و جذب مواد داشته باشد.

## ایمنی و بهداشت ورزشی

در زمان بروز  
آسیب چه کارهایی  
می توان انجام داد.

عدم فعالیت ورزشی

ضد عفونی و استفاده از گاز استریل برای زخم های باز

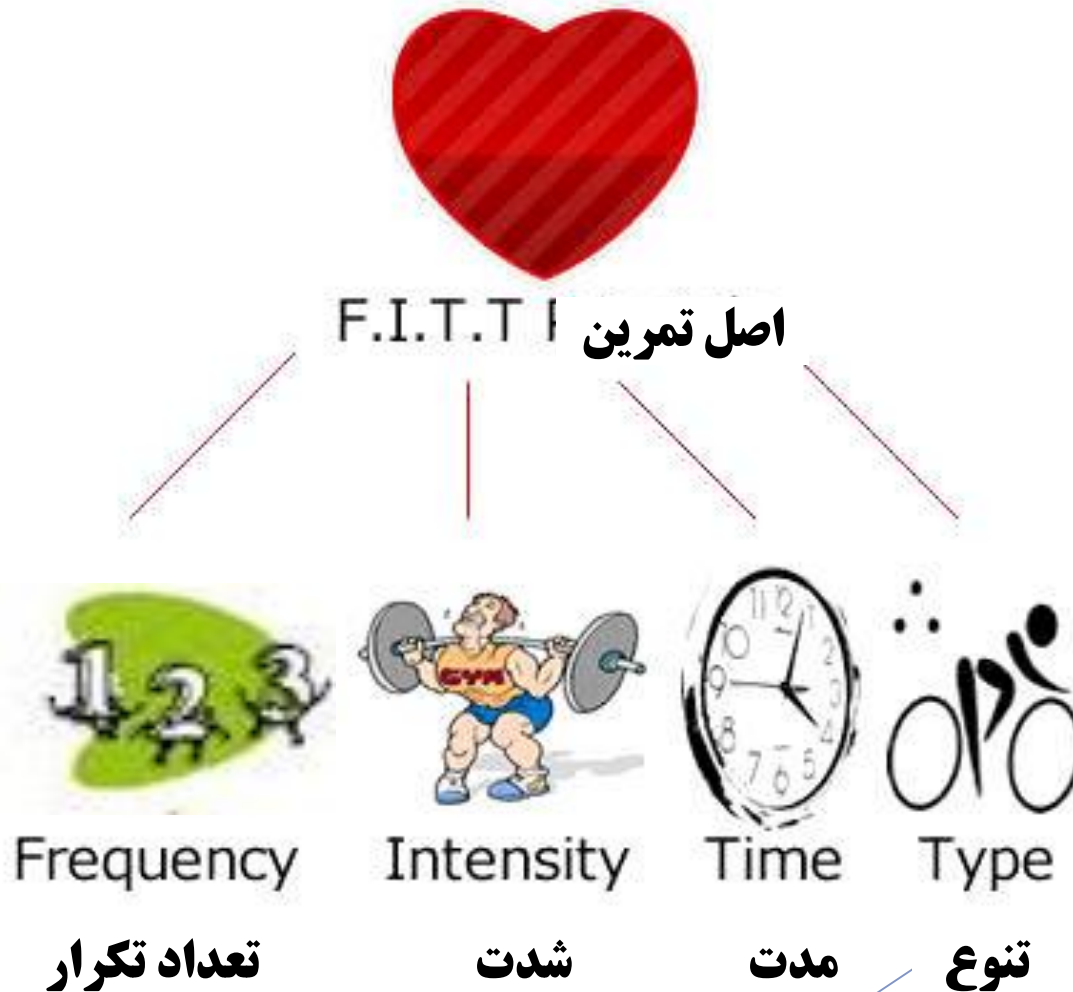
استفاده از یخ برای کاهش درد

بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده



# علم تمرین و اصول طراحی تمرین

درک اصول FITT به شما کمک می کند تا یک برنامه ورزشی کارآمد را با توجه به اهداف تناسب اندام و سطح تناسب اندامتان ایجاد کنید.



❖ ۲۲۰ - سن = حداکثر ضربان قلب

❖ حداکثر ضربان قلب ضربدر ۷۰٪ = ضربان قلب در فعالیت با شدت متوسط

❖ حداکثر ضربان قلب ضربدر ۸۰٪ = ضربان قلب در فعالیت با شدت زیاد



## چارت شدت فعالیت هوازی



دارم میمیرم



کمی عرق میکنم. و میتوانم صحبت کنم



خیلی راحتم

### تلاش

### تأثیر

حداکثر  
90-100%



کمک به بهبود سرعت

سخت  
80-90%



بهبود بهترین اجرا در فعالیت های کوتاه مدت مثل پرتاب وزنه

متوسط  
70-80%



بهبود سیستم هوازی و قلب و تنفس

سبک  
60-70%



چربی سوزی

خیلی سبک  
50-60%



کمک به بازگشت به حالت اولیه سریعتر

شدت فعالیت	ضربان قلب				
	50%	60%	70%	80%	90%
سن					
14	100	120	140	170	190
15	100	120	140	160	190
16	100	120	140	160	180
17	100	120	140	160	180
18	100	120	140	160	180
19	100	120	140	160	180
20	100	120	140	160	180

# سلامتی و فعالیت بدنی

زمان انجام فعالیت  
(دقیقه در هفته)

زمان نشستن در روز  
(ساعت در روز)



سلامت دستگاه قلب  
و تنفس

تعداد قدم  
در روز

## بالا بردن تعادل

کاهش ریسک زمین خوردن

## انجام حرکات کششی

کشش عضلات، مفاصل و استخوان ها

## فعال بودن

سلامت نگه داشتن قلب و مغز

۲

روز در هفته

۲

روز در هفته

۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط در هفته  
یا  
۷۵ دقیقه فعالیت شدید

چند وقت یکبار



حرکات  
موزون



ورزش  
رزمی

بولینگ



بدنسازی

ایروبیک



حمل  
کیف



دویدن

ورزش کردن



از پله بالا و پایین  
رفتن



پیاده روی

باغبانی



شنا کردن



نشستن پای کامپیوتر



نشستن روی مبل



تلویزیون



کاهش دادن

با کم کردن زمان نشستن به مفاصل، عضلات و استخوانهای خود کمک کنیم.

## برگه تکلیف هفتگی منزل درس تربیت بدنی “فعالیت و تحرک ضامن سلامتی است”

نام و نام خانوادگی

کلاس

مدرسه

**دستورالعمل :** دانش آموزان بهتر است در طی هر هفته ۲ یا ۳ روز به انجام فعالیت بدنی در منزل اختصاص دهند تا از فواید سلامتی و شادابی زندگی فعال بهره مند شوند خصوصاً که فعالیت بدنی یکی از عوامل تقویت کننده سیستم ایمنی بدن نیز میباشد. برای انجام فعالیت های هر روز را می توانید از بخش های فعالیتی (قلب و تنفس- قدرت - استقامت- انعطاف- چابکی- بازی و اوقات فراغت و خانواده- وضعیت بدنی) که در فایل های مربوطه آورده شده است استفاده کنید. نام و تاریخ هر فعالیتی را که در طی هفته انجام دادید را در بخش مربوطه بنویسید و فعالیتی که انجام دادید را شرح دهید. اگر اولیا در انجام فعالیت دانش آموز را همراهی کردند لطفاً مربع را علامت بزنید. برای کسب امتیاز درس تربیت بدنی امضای اولیا الزامی است.

هفته	تاریخ	فعالیت	امضای ولی
		هوازی: انعطاف : بازی: توجه به وضعیت و عادات صحیح بدنی توجه به تغذیه صحیح و سبک زندگی	<input type="checkbox"/>   خیر      بله خیر      بله
		هوازی: چابکی : بازی: توجه به وضعیت و عادات صحیح بدنی توجه به تغذیه صحیح و سبک زندگی	<input type="checkbox"/>   خیر      بله خیر      بله
		هوازی: قدرت و استقامت : بازی: توجه به وضعیت و عادات صحیح بدنی توجه به تغذیه صحیح و سبک زندگی	<input type="checkbox"/>   خیر      بله خیر      بله



**آمادگی جسمانی:** توانایی انجام فعالیت بدنی در سطح متوسط تا شدید بدون احساس خستگی.  
آمادگی جسمانی شامل دو بخش "مرتبط با سلامت" و "مرتبط با اجرا" است.



چابکی



سرعت



انعطاف پذیری



قدرت عضلانی



تعادل



هماهنگی



زمان عکس العمل



استقامت هوازی



استقامت قلبی - عروقی

# ۱- آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت



## قدرت

توانایی عضلات برای  
تولید حداکثر نیرو



## استقامت عضلانی

توانایی عضلات برای  
اجرای کار در مدت  
زمان طولانی



## انعطاف پذیری

حداکثر کشش فرد



## استقامت هوازی

توانایی قلب برای اجرای  
کار در طولانی مدت



## ۲- آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا



### چابکی

قابلیت تغییر مسیر حرکت،  
تغییر وضعیت بدن و  
داشتن عکس العمل‌های  
مناسب



### تعادل

حفظ مرکز ثقل در سطح  
اتکا



### هماهنگی

همکاری اعضای حسی،  
عصبی و عضلات.  
هماهنگی در ورزش



### سرعت

توانایی اجرای حرکات در  
کوتاهترین زمان ممکن





## تمرینات مربوط به فاکتورهای آمادگی جسمانی

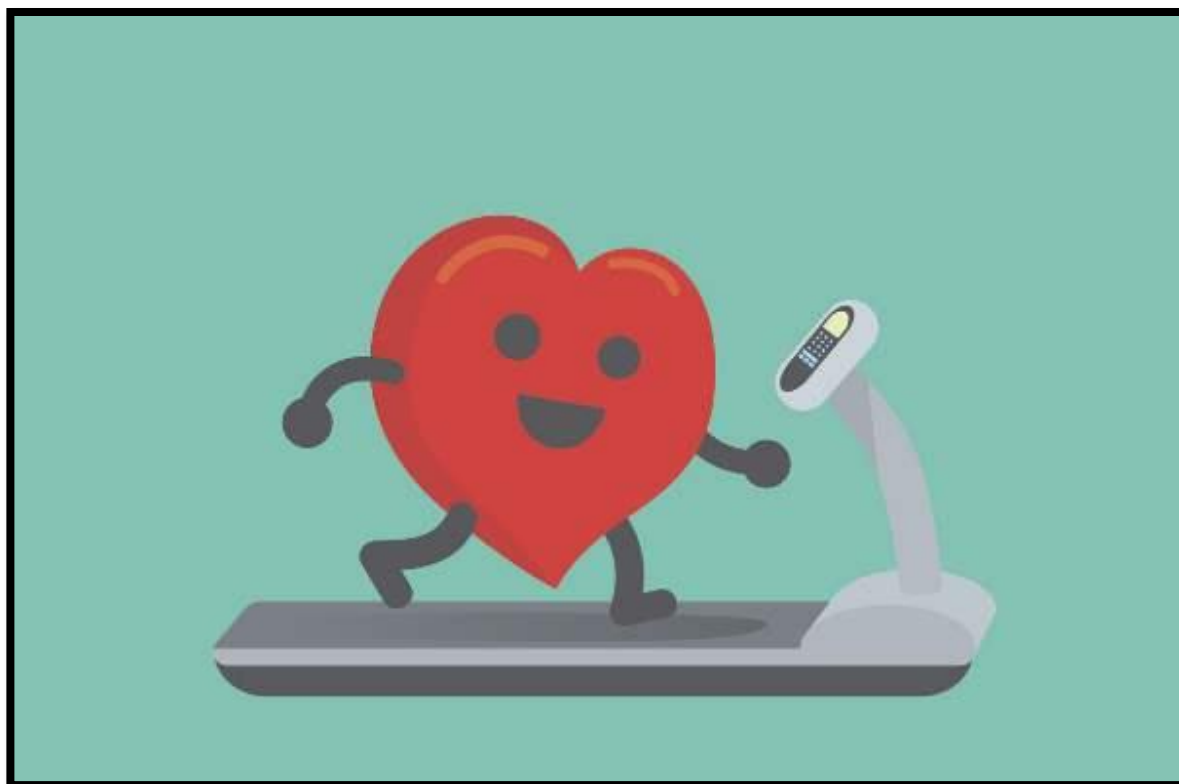


پیشنهاد می شود که تمرینات ارائه شده در مورد فاکتورهای آمادگی جسمانی،  
۲ جلسه در هفته و در هر جلسه با توجه به تعداد ست ها و تکرار ذکر شده در هر  
بخش انجام شود.

در هر جلسه انجام ۴ تا ۶ حرکت پیشنهاد داده می شود.

## تمرینات مربوط به فاکتور آمادگی جسمانی:

### استقامت هوازی (تمرینات کاردیو)



## درجا زدن

این حرکت همانند دویدن درجا است، بنابراین، می‌توانید آن را در هر مکانی انجام دهید. در حالت ایستاده قرار گرفته و دستانتان را در کنار بدن‌تان نگاه دارید. یکی از زانوهایتان را به سمت قفسه سینه بالا بیاورید. سپس پایتان را پایین آورده و حرکت را برای زانوی مقابل انجام دهید. همزمان با حرکت دادن پاها، دست‌هایتان را نیز به سمت بالا و پایین حرکت دهید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۱۰ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۱۰ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

## حرکت پروانه

در حالت ایستاده قرار گرفته و دستانتان را در کنار بدن نگه دارید.  
زانوهای خود را اندکی خم کنید. پریده و پاهای خود را اندکی بیشتر از عرض شانه باز کرده  
و دستانتان را به بالای سرتان ببرید.  
پرش را مجدداً انجام داده و مراحل فوق را تکرار کنید.

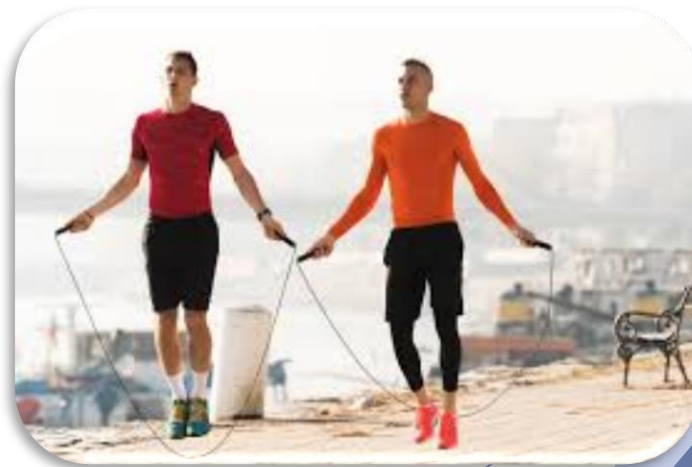
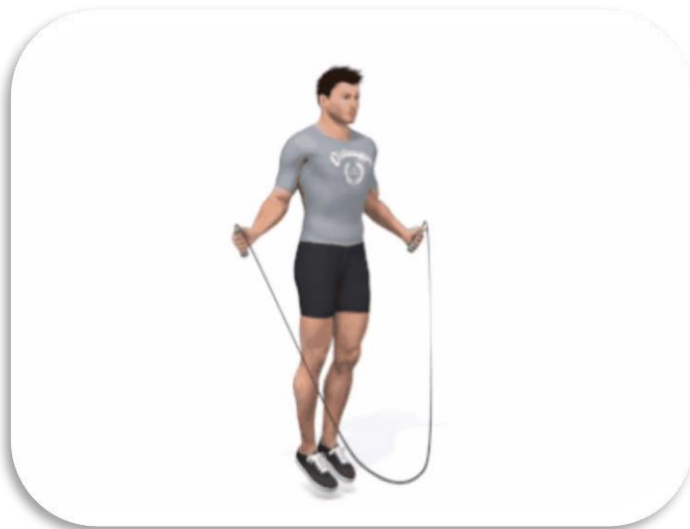


سطح مقدماتی: ۳ ست ۱۰ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۱۰ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

# طناب زدن

این حرکت را می توانید با طناب یا بدون طناب انجام دهید.  
سعی کنید حرکت را متناوب انجام دهید و در مراحل پیشرفت کار زمان در نظر بگیرید.  
از زمان ۳۰ ثانیه شروع کنید و به مرور زمان خود را افزایش دهید.  
حتی می توانید انواع حرکات طناب را با اعضا خانواده تمرین کنید و هماهنگ انجام دهید.





## پشت پا

این حرکت دقیقاً عکس حرکت قبل است. به جای بالا بردن زانو به سمت قفسه سینه، پاشنه پای خود را به سمت باسن بالا ببرید. در حالت ایستاده قرار گرفته و دست‌هایتان را در کنار بدن نگاه دارید. یکی از پاشنه‌هایتان را به سمت باسن بالا ببرید. به حالت آغازین بازگشته و حرکت را با پاشنه پای مقابل تکرار کنید. در حین حرکت، دستانتان را به سمت بالا و پایین حرکت دهید.

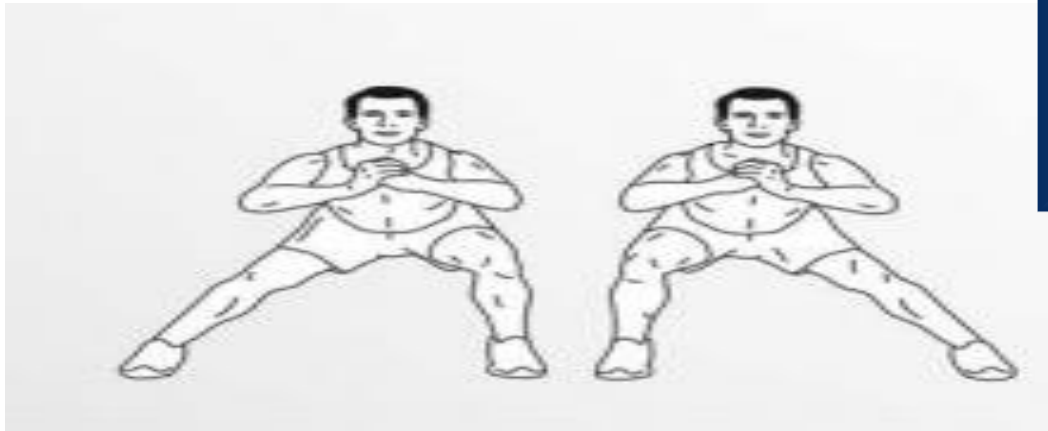


سطح مقدماتی: ۳ ست ۱۰ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۱۰ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

## لانچ پهلو

این حرکت ضربان قلب شما را افزایش داده و هماهنگی طرفین بدن را تقویت می‌کند. در حالت ایستاده قرار گرفته و پاهای خود را به اندازه عرض شانه باز کرده و زانوهایتان را اندکی خم کنید. اندکی به جلو خم شده و عضلات مرکزی خود را منقبض کنید. پای راستتان را بلند کرده، به پای چپ فشار وارد کرده و هم‌زمان با حفظ فرم، به سمت راست حرکت نمایید. همان مراحل را برای سمت چپ نیز تکرار کنید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۴ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۴ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

## کرنج مایل در حالت ایستاده

در حالت ایستاده قرار بگیرید. پاها باید به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشند. دستانتان را پشت سرتان قرار دهید به طوری که آرنج‌های شما به سمت بیرون باشند. به راست خم شده و آرنج راست را پایین و زانوی راست را بالا بیاورید. به حالت آغازین بازگردید. حرکت را برای سمت چپ تکرار کنید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۴ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۴ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

# اسکوات پرشی

در حالت ایستاده قرار گرفته و پاهایتان را به عرض شانه باز کنید. زانوها را خم کرده و در حالت اسکوات قرار بگیرید. دست‌های خود را عقب برده و ناگهان دست‌هایتان را به سمت جلو پرتاب کرده و هم‌زمان بپرید. به آرامی در حالت اسکوات بر روی زمین فرود بیایید. این حرکت را تکرار کنید



بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

سطح مقدماتی: ۳ ست ۴ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۴ تایی

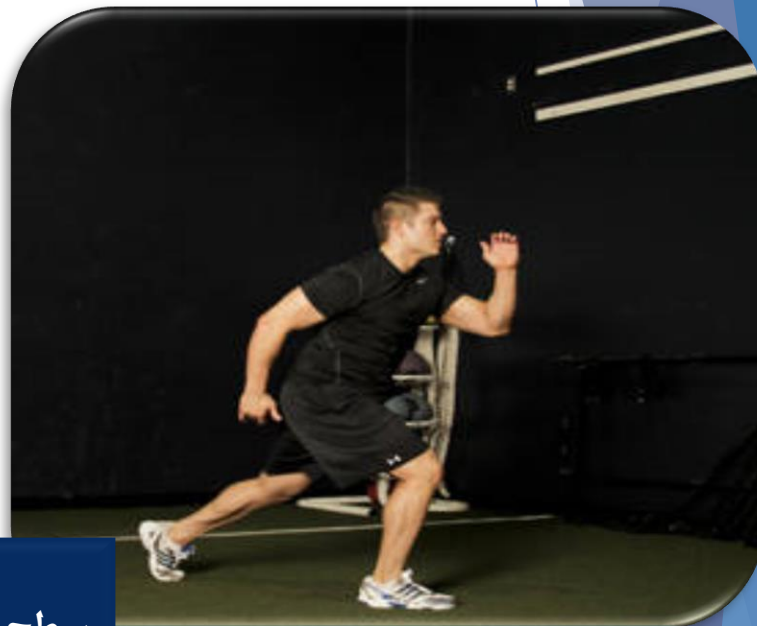
## لانچ پرشی

در حالت لانچ قرار گرفته، هر دو زانو را ۹۰ درجه خم کنید. پاها باید روبه جلو باشند. عضلات مرکزی خود را منقبض کرده، سرشانه‌ها را پایین کشیده و دست‌ها را عقب برده و ناگهان دست‌ها را به بالا پرتاب کرده و بپرید. هم‌زمان جای پاها را تعویض کنید.

در حالت لانچ فرود آمده و این حرکت را تکرار کنید.



بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

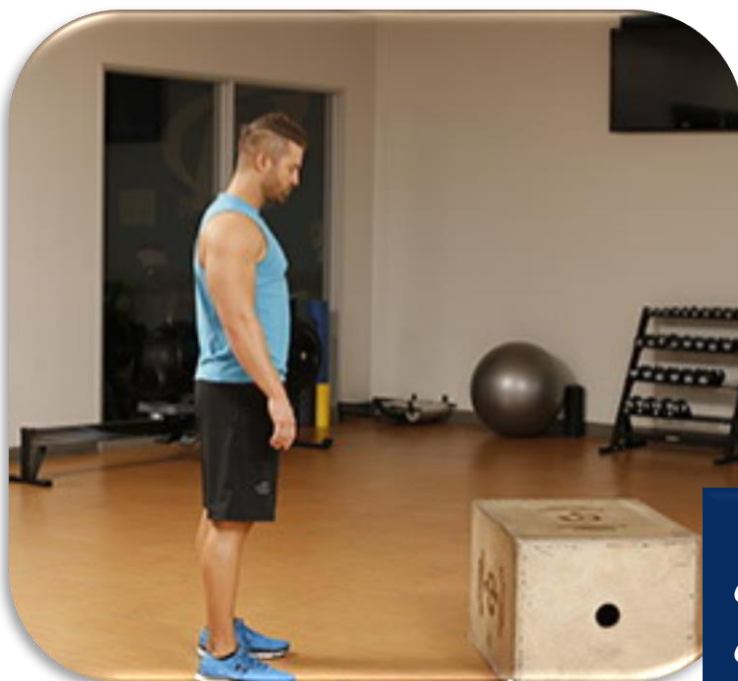


سطح مقدماتی: ۳ ست ۴ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۴ تایی



## پرش روی جعبه (باکس جامپ)

در مقابل جعبه یا سکویی هم‌ارتفاع با زانوهایتان قرار بگیرید. پاهایتان را باز کرده و دست‌ها را کنار بدن نگه‌دارید. عضلات مرکزی خود را منقبض کنید. زانوها را خم کرده و پشت خود را صاف نگه‌دارید. دست‌هایتان را به بالا پرتاب کرده و بر روی جعبه یا سکو بپرید. به آرامی بر روی جعبه فرود آمده و مجدداً به پایین بپرید. این حرکت را تکرار کنید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۲ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۲ تایی

47

بین هر ست

## پلانک پروانه

در حالت پلانک قرار گرفته و دست‌هایتان را دقیقاً زیر سرشانه قرار دهید. بدن باید صاف باشد. پاهایتان را کنار هم نگه‌دارید. پریده و پاهای خود را بیشتر از عرض شانه باز کنید. مجدداً پریده و در حالت پلانک قرار گرفته و این حرکت را تکرار کنید.



به مرور زمان تعداد تکرار را زیاد کنید.

سطح مقدماتی: ۳ ست ۲ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۲ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

## حرکت کوهنوردی

سطح مقدماتی: ۳ ست ۴ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۴ تایی

در حالت پلانک شروع کرده و دست‌های خود را زیر سرشانه نگاه‌داشته و بدن خود را صاف نگاه‌دارید. پشتتان را صاف و عضلات مرکزی را منقبض کنید. زانوی راست را به سمت قفسه سینه بالا ببرید. به سرعت جهت را تعویض کرده و زانوی راست را دراز کرده و زانوی چپ را بالا ببرید. این حرکت را به‌طور تناوبی تکرار کنید



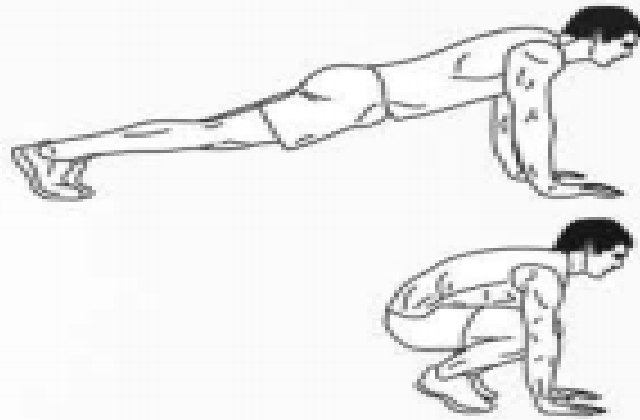
بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت



به مرور زمان تعداد تکرار را  
زیاد کنید.

## پلانک و پرش

در حالت پلانک حرکت را آغاز کرده و دست‌هایتان را دقیقاً زیر سرشانه قرار داده و بدن‌تان را صاف نگاه دارید. پاهایتان را کنار هم نگاه دارید. به سمت راست پریده و زانوهای خود را به سمت آرنج راست خود بچرخانید. پاهایتان را کنار هم نگاه دارید. مجدداً به حالت پلانک بازگردید. حرکت را با سمت چپ تکرار کنید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۲ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۲ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

به مرور زمان تعداد تکرار را  
زیاد کنید.

## پرش مورب

در حالت لانج قرار گرفته و هر دو زانو را ۹۰ درجه خم کنید. بدن خود را به سمت گوشه راست اتاق بچرخانید. عضلات مرکزی را منقبض کرده، سرشانه‌ها را به پایین کشیده و دست‌های خود را عقب ببرید. دست‌هایتان را ناگهان به سمت بالا پرتاب کرده و بپرید. هم‌زمان جای پاهایتان را تعویض کنید. در حالت لانج و رو به گوشه چپ فرود بیایید. پرش و تعویض پاها را ادامه دهید.



سطح مقدماتی: ۳ ست ۱۰ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۱۰ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت



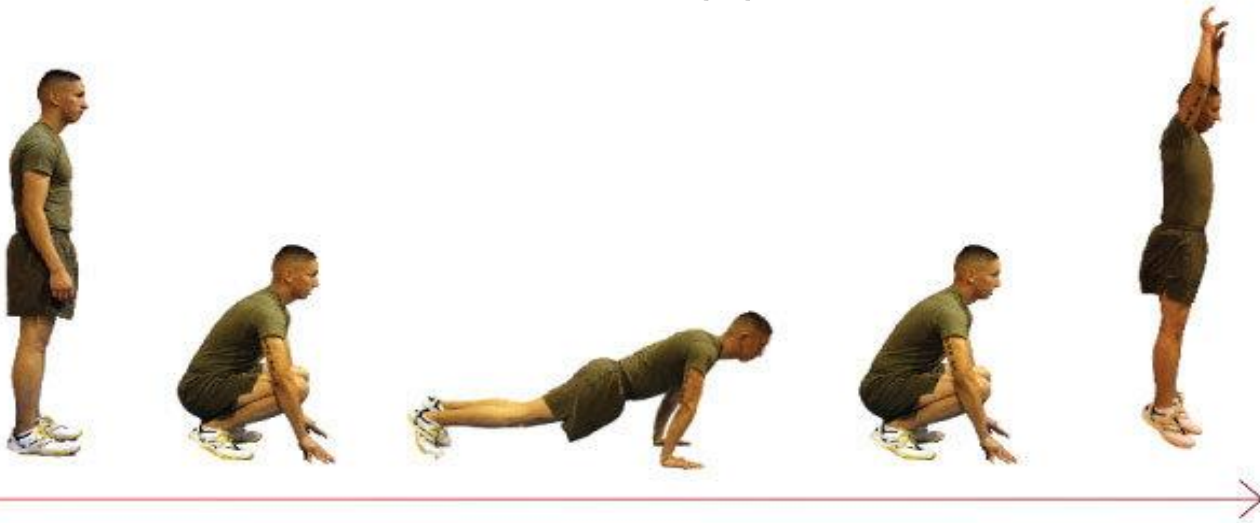
## حرکت بورپی

در حالت ایستاده قرار گرفته و پاها را به عرض شانه باز کنید. دست‌هایتان را بر روی زمین قرار دهید. در حالت پلانک قرار دهید. همراه با پرش پاها را داخل شکم جمع کرده و به سمت بالا پریده و دست‌هایتان را بالا ببرید. حرکت را مجدداً تکرار کنید.

به مرور زمان، تعداد تکرار را زیاد کنید.

سطح مقدماتی: ۳ ست ۲ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۲ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت



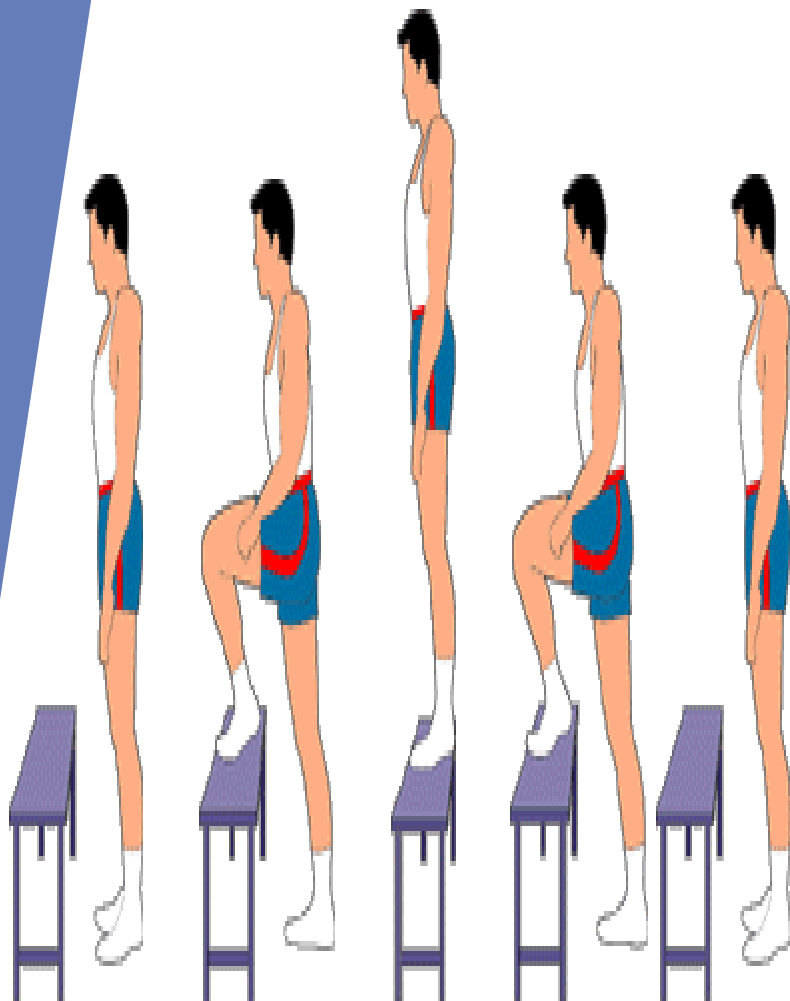


## آزمون مربوط به ارزیابی استقامت هوازی



□ تست پله خانه

## تست پله خانه



هدف این تست آگاهی از بهبود سیستم قلبی عروقی ورزشکاران است.

موارد مورد نیاز  
برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:  
• نیمکت ژیمناستیک (با ۴۵ سانتی متر ارتفاع) یا لبه کاناپه یا سکو  
• کرنومتر

## چگونگی اجرای تست

تست پله خانه به صورت زیر اجرا می شود:

1. به مدت ۳ دقیقه به بالا و پایین قدم بردارید، با یک پا در هر بار، بالای پله یا نیمکت بروید.

2. تلاش کنید تا چرخه ۴ ضربه ای ثابت را حفظ کنید (تقریباً ۲۲-۲۴ گام در دقیقه)

3. از یک زمان سنج استفاده کنید یا شخصی در زمان نگهداشتن به شما کمک کند

4. در پایان تست، تعداد ضربان قلب را به مدت ۱۵ ثانیه بشمرید

5. تعداد ضربان قلب را در ۱۵ ثانیه را در ۴ ضرب کنید

6. این مقدار نهایی را بکار برید و برای کمک به اجرایتان از جدول مناسب زیر استفاده کنید.

## مردان ورزشکار

65+	56-65	46-55	36-45	26-35	18-25	سن
<88	<86	<87	<83	<81	<79	عالی
88-96	86-97	87-97	83-96	81-89	79-89	خوب
97-103	98-103	98-105	97-103	90-99	90-99	بالای میانگین
104-113	104-112	106-116	104-112	100-107	100-105	میانگین
114-120	113-120	117-122	113-119	108-117	106-116	پایین میانگین
121-130	121-129	123-132	120-130	118-128	117-128	ضعیف
>130	>129	>132	>130	>128	>128	خیلی ضعیف

## زنان ورزشکار

65+	56-65	46-55	36-45	26-35	18-25	سن
<90	<95	<94	<90	<88	<85	عالی
90-102	95-104	94-104	90-102	88-99	85-98	خوب
103-115	105-112	105-115	103-110	100-111	99-108	بالای میانگین
116-122	113-118	116-120	111-118	112-119	109-117	میانگین
123-128	119-128	121-129	119-128	120-126	118-126	پایین میانگین
129-134	129-139	130-135	129-140	127-138	127-140	ضعیف
>134	>139	>135	>140	>138	>140	خیلی ضعیف



# تمرینات مربوط به فاکتور آمادگی جسمانی: استقامت و قدرت عضلانی



## راه رفتن خرچنگی

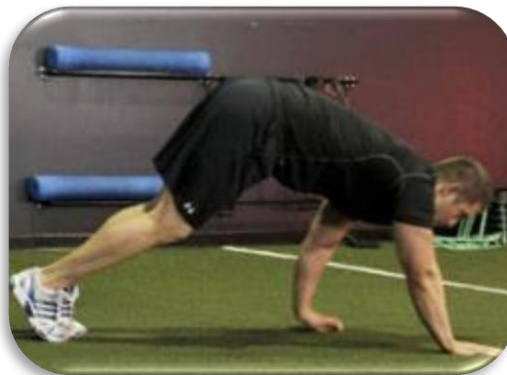
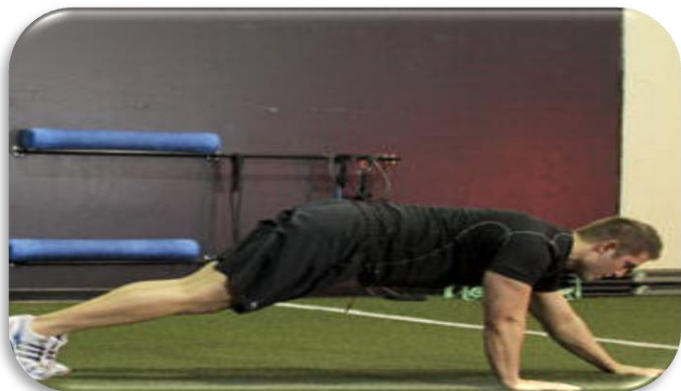
این حرکت برای افزایش جریان خون فوق‌العاده است. با استفاده از این حرکت می‌توانید بالاتنه خود را هم‌زمان با تقویت عضلات پشت، مرکزی و پاها تمرین دهید. بر روی زمین نشسته، زانوها را خم کرده و کف پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید. دستان خود را بر روی زمین زیر سرشانه‌ها نگه‌داشته و انگشتانتان باید روبه‌جلو باشند. باسن خود را از زمین بلند کنید. به کمک دست‌ها و پاها به عقب حرکت کرده و وزن خود را به‌طور متعادل بین پاها و دست‌ها توزیع کنید. در فضایی معین به سمت عقب حرکت کنید.



## خریدن مانند گرم

در حالت ایستاده قرار گرفته و پاهایتان را کنار هم قرار دهید. عضلات مرکزی خود را منقبض کرده و از باسن به سمت جلو خم شوید و دست‌هایتان را به سمت زمین دراز کنید. زانوهایتان را صاف نگه‌دارید.

انگشتانتان را بر روی زمین قرار داده و زانوهایتان را به آرامی خم کنید. پاهای خود را بر روی زمین ثابت نگه‌داشته و دست‌های خود را به آرامی بر روی زمین قرار داده و در حالت پلانک قرار بگیرید. دستان شما باید زیر سرشانه‌ها باشند. عضلات مرکزی خود را منقبض کرده و یک شنا سوئدی انجام دهید. با نزدیک کردن پاها به دست‌ها به جلو حرکت کنید.



## تمرینات قدرتی استقامتی پایین تنه



اسکات



Str

لانچ استقامتی



بالا بردن ساق پا



جمع کردن پا

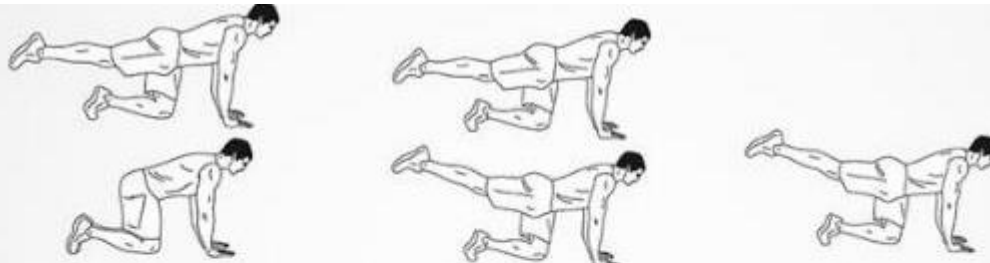


صاف کردن پا



کرانچ

## تمرینات قدرتی استقامتی پایین تنه



۲۰ ثانیه



۲۰ ثانیه

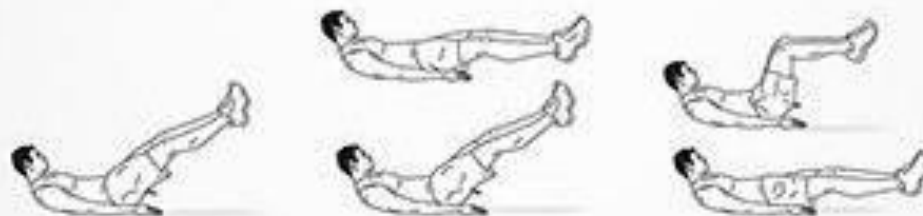


۲۰ ثانیه

# تمرینات قدرتی استقامتی مرکزی بدن



۲۰ ثانیه



۲۰ ثانیه



۴۰ ثانیه



# تمرینات قدرتی استقامتی پایین تنه، مرکزی و بالاتنه



سطح مقدماتی: ۳ ست ۱۰ تایی  
سطح پیشرفته: ۵ ست ۱۰ تایی

بین هر ست  
۲ دقیقه استراحت

## تمرینات قدرتی – استقامتی





حالتی که به پشت خوابیده و زانوها خم است، شکم و باسن از زمین جدا می شود، می تواند به عنوان بهترین حرکت عکس برای تمریناتی که شکم را درگیر کرده است، باشد. (مانند درازو نشست)

# آزمون مربوط به ارزیابی استقامت عضلانی



تست دراز و نشست

تست شنا

پلانک ۶۶

# آزمون استقامت عضلانی (پویا)

## آزمون دراز و نشست

هدف این تست آگاهی از استقامت عضلات شکمی است.

### تجزیه و تحلیل

تحلیل نتیجه با مقایسه با نتایج آزمون های قبلی به دست می آید. انتظار می رود که با تمرین مناسب بین هر آزمون ، تحلیل آزمون نشان دهنده پیشرفت ورزشکار باشد.

معیارهای زیر برای افراد ۱۶ تا ۱۹ ساله هستند:

جنسیت	عالی	بالای متوسط	متوسط	زیر متوسط	ضعیف
مرد	>30	26-30	20-25	17-19	<17
زن	>25	21-25	15-20	9-14	<9



### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این

موارد نیازمندید:

سطح صاف

زیرانداز

ساعت

دستیار

### چگونگی اجرای تست

آزمون درازنشست به شرح زیر انجام می شود:

با زانوهای خم شده، کف پاها روی زمین و بازوها که ضربد زمین دراز بکشید.

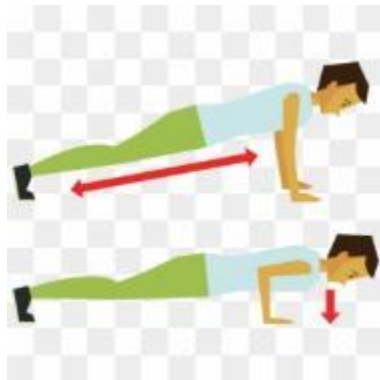
هر حرکت را در حالی که پشتتان روی کف زمین قرار دارد تا وضعیت قرارگیری بالاتنه تا ۹۰ درجه بند شوید و سپس به حالت اولیه برگردید. یک همکار می تواند پاهای شما را نگهدارد.

تعداد درازنشست هایی که در ۳۰ ثانیه انجام می گیرد را ثبت کنید.

# آزمون های استقامت عضلانی (پویا)

## آزمون شنا

تجزیه و تحلیل  
تحلیل نتیجه با مقایسه با نتایج آزمون های  
قبلی به دست می آید. انتظار می رود که با  
تمرین مناسب بین هر آزمون ، تحلیل آزمون  
نشان دهنده پیشرفت ورزشکار باشد.



هدف این تست آگاهی از استقامت عضلات کمر بند شانه ای است.

### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این موارد  
نیازمندید:  
کورنومتر  
دستیار

### چگونگی اجرای تست

- ۱- بدن خود را به بالا بکشید  
دستان خود را محکم بر روی زمین قرار دهید و نوک پاها را نیز بر روی زمین محکم کنید تا در وضعیت تعادل قرار بگیرید. کمر را صاف کنید و  
عضلات شکم را به داخل منقبض کنید.
- ۲- بدن را به سمت پایین بکشید  
گردن را به حالت عادی نگه داشته و کمر را نیز مستقیم و کشیده بگیرید. به آرامی به سمت پایین حرکت کنید. آرنج ها را خم کنید و تا چانه زمین  
را لمس کند. بدن شما در طول حرکت باید حالت خط راست خود را حفظ کند و آرنج ها به سمت عقب کشیده شوند.
- ۳- دوباره به سمت بالا حرکت کنید  
وقتی به سمت بالا باز میگردید، نفس خود را به بیرون بدهید. یک نکته ی حرفه ای برای انجام در حین بالا رفتن این است که دستان خود را مانند  
حالتی که بخواهید پیچ سفت کنید، در حین بالا رفتن بپیچانید و فشار پیچشی به آنها وارد کنید.  
با بالا رفتن، یک حرکت کامل می شود. در هر بار تمرین، ۱۰ تا ۲۰ حرکت را بسته به توان خود و تا زمانی که می توانید حرکت را دقیق و صحیح  
انجام دهید، تکرار کنید.



# آزمون های استقامت عضلانی (زمانی ایستا)

## آزمون پلانک

هدف این تست آگاهی از استقامت عضلات مرکزی بدن (Core) است.

### تجزیه و تحلیل

زمان حفظ حالت ایزومتریک بدن بعنوان شاخص نمره دهی در نظر گرفته می شود و هر چه قدر فرد عضلات مرکزی (Core) قوی تری داشته باشد امتیاز بهتری می گیرد. این عضلات در ورزش برای افزایش شدت و قدرت انفجاری استارت های بدن بسیار مفید هستند.

### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:  
کورنومتر  
دستیار



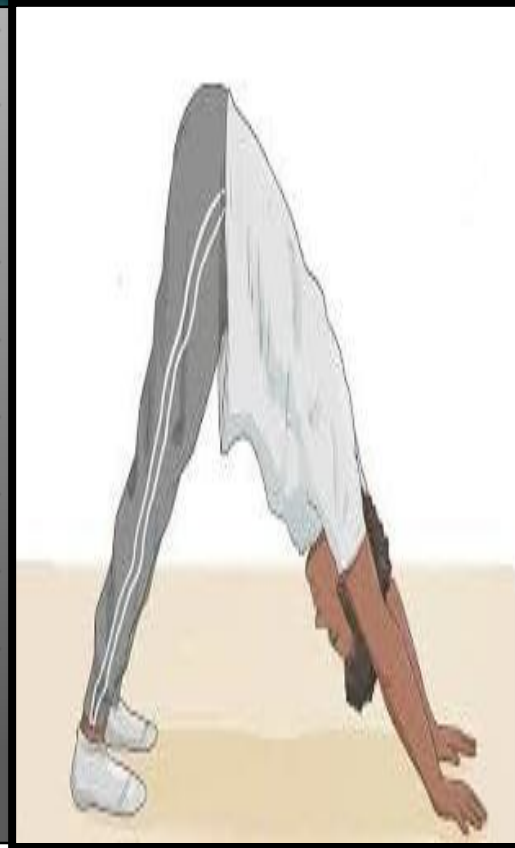
### چگونگی اجرای تست

آزمون در وضعیتی شروع می شود که آزمودنی در حالت شنای سوئدی روی یک سطح صاف و باثبات قرار می گیرد.  
آزمودنی ساعدها را روی زمین قرار می دهد به طوری که آرنج ها مستقیماً زیر حفره شانه قرار می گیرند.  
وزن پاها روی نوک انگشتان پا قرار می گیرد.  
آزمودنی بدن را در حالت صاف و مستقیم نگه می دارد و آزمون شروع می شود.  
هر زمان که آزمودنی نتوانست این وضعیت را حفظ کند زمان را متوقف کنید.

# انعطاف پذیری: حداکثر کشش فرد

## مزیت های انعطاف پذیری

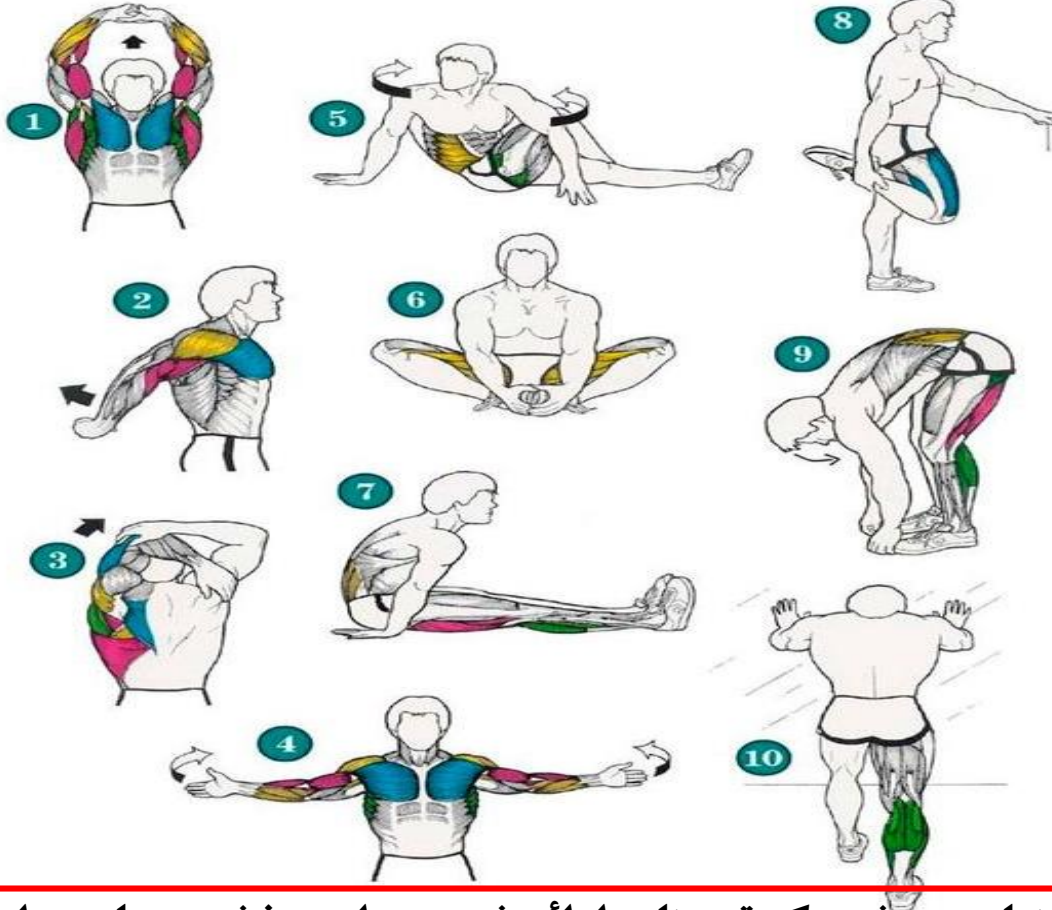
- ✓ حفظ حرکت طبیعی مفصل
- ✓ ایجاد مقاومت به منظور کاهش کمردرد و مشکلات ستون فقرات
- ✓ وضعیت بدنی مناسب
- ✓ ایجاد تصویر ذهنی بهتر برای شخص
- ✓ ایجاد زندگی فعالانه تر
- ✓ کاهش تنش عضلانی
- ✓ بهبود تحرک در ستون فقرات سالمندان
- ✓ کاهش گرفتگی ها و مشکلات عضلانی



# تمرینات مربوط به فاکتور آمادگی جسمانی: انعطاف پذیری

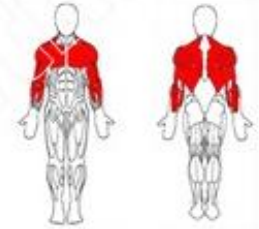


# تمرینات انعطاف پذیری بالاتنه – پایین تنه – بخش مرکزی

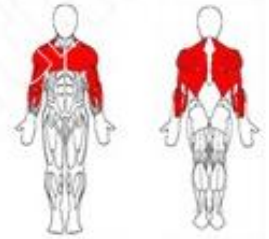


پیشنهاد می شود که تمرینات ارائه شده در این بخش حتما بعد از گرم کردن یا تمرینات هوازی انجام شود و حداقل تا ۱۰ شماره در هر وضعیت نگه داشته شوند.

# تمرینات انعطاف پذیری بالاتنه بدون وسیله



# تمرینات انعطاف پذیری بالاتنه بدون وسیله



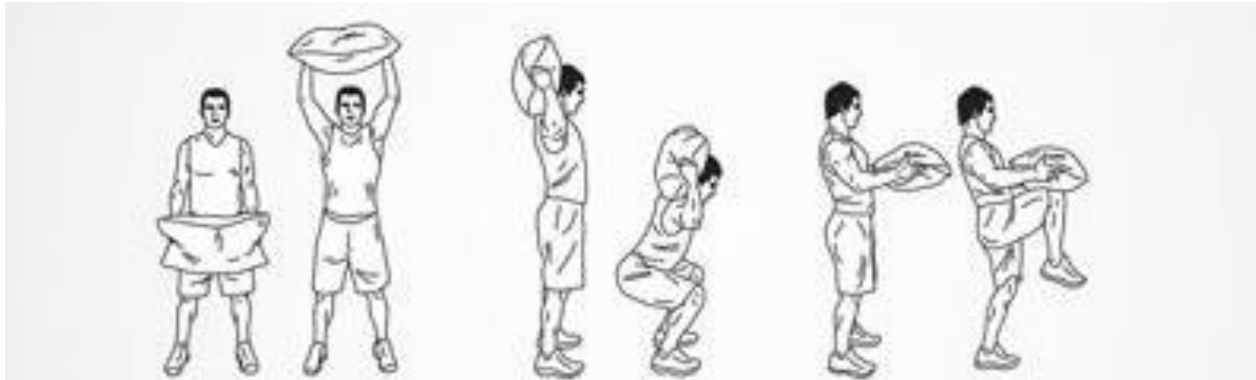
هر حرکتی را ۱۵ تا ۳۰ ثانیه نگه دارید- به آرامی بکشید- اگر احساس درد دارید حرکت را متوقف کنید.



# تمرینات انعطاف پذیری بالاتنه با وسیله



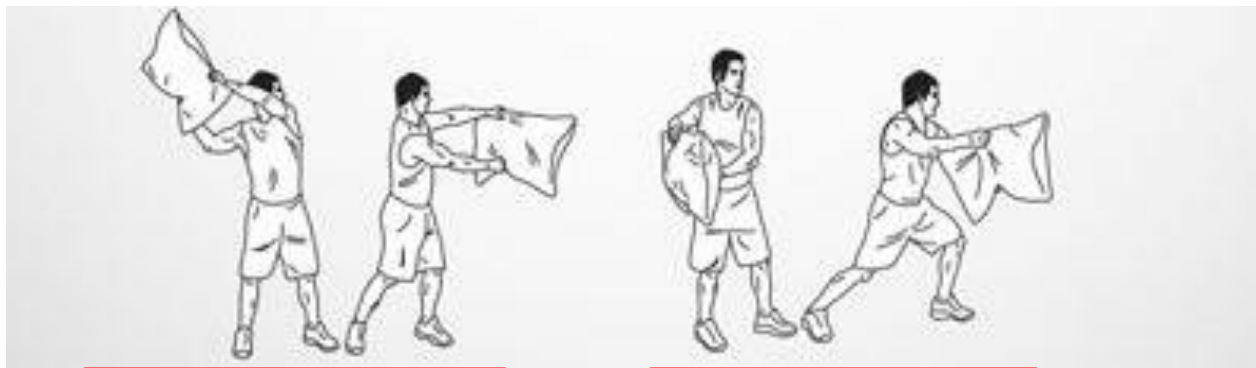
# تمرینات با بالش



پرس بالش ۲۰ تکرار

اسکات ۱۰ تکرار

زانو بالا با بالش ۱۰ تکرار

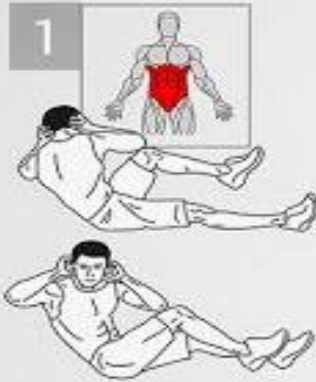


ضربه با بالش ۲۰ تکرار

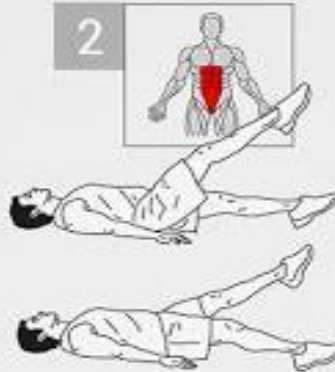
لایچ با بالش ۲۰ تکرار

هر حرکت ۲۰ ثانیه

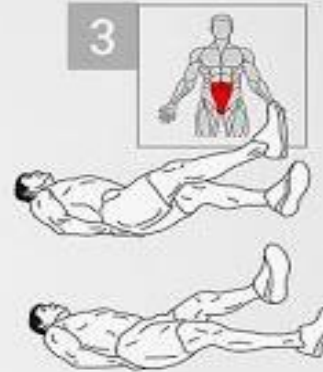
## تمرینات کششی به منظور بهبود انعطاف پذیری بخش مرکزی بدن



آرنج نزدیک زانو-  
درازونشست

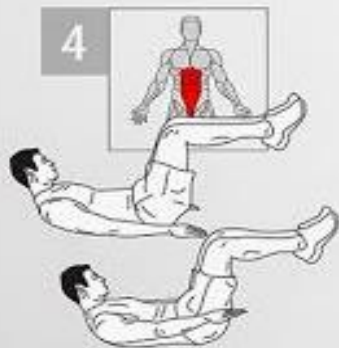


حرکات متوالی پاها به  
بالا

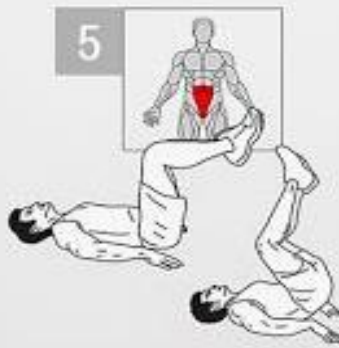


حرکت قیچی

این حرکات برای  
استقامت شکم  
نیز مناسب است.



درازو نشست با زانو  
نود درجه



کرانچ برگردان



درازو نشست، نشسته و  
چرخش به طرفین

# تمرینات کششی به منظور بهبود انعطاف پذیری بخش مرکزی بدن



کشش پشت



کشش  
همسترینگ



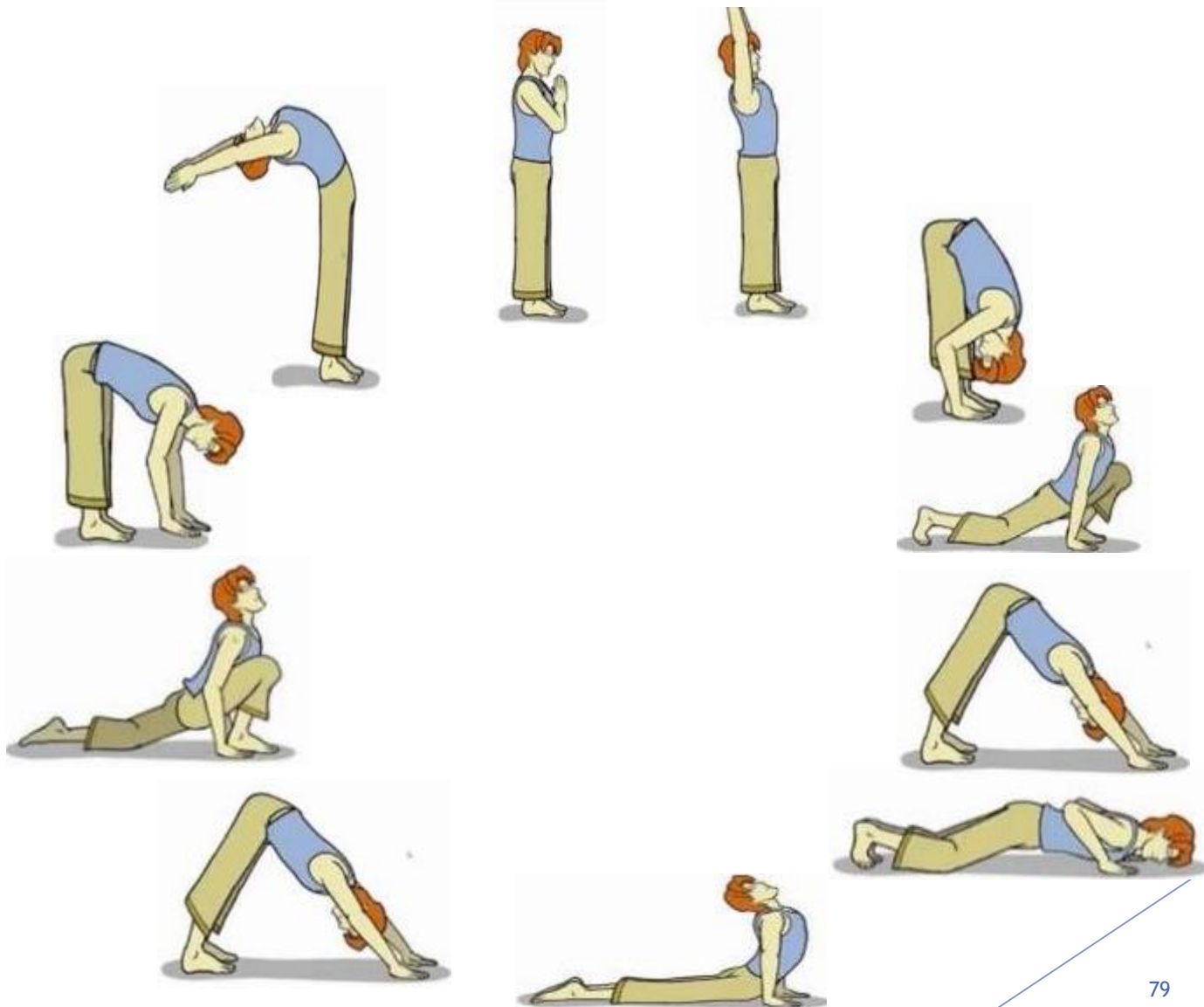
کشش شکم



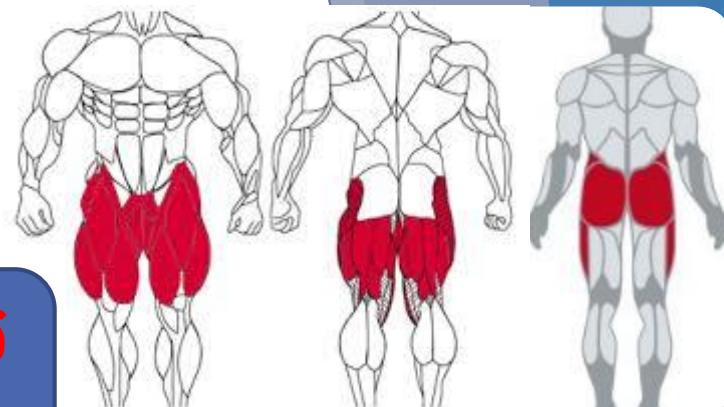
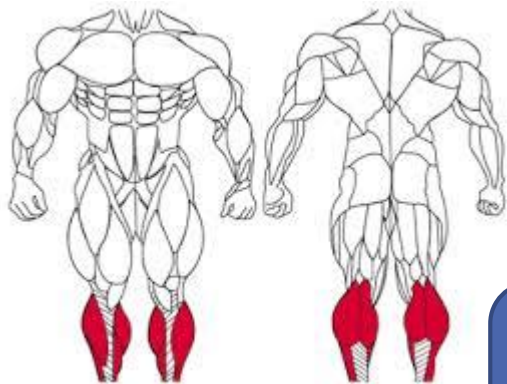
کشش پایین کمر



# تمرینات کششی به منظور بهبود انعطاف پذیری







# تمرینات انعطاف پذیری پایین تنه





## کشش پاها به صورت متوالی به سمت بالا



## کشش پنجه به سمت پایین و سپس به سمت بالا

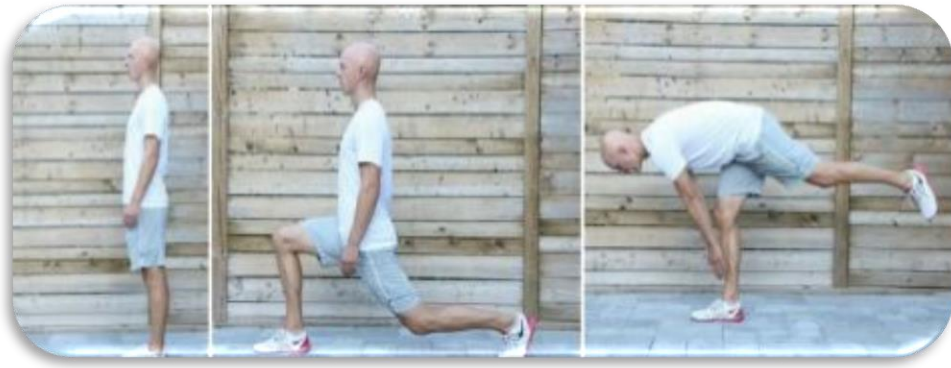


## خم کردن زانو پای جلو و ایستادن روی پنجه



## خم کردن زانو پای جلو، کشش پای عقب سپس کشش پای عقب به سمت بالا





## آزمون مربوط به ارزیابی انعطاف پذیری



# آزمون نشستن و رساندن اصلاح شده

هدف این آزمون بررسی رشد انعطاف پذیری لگن و تنه ورزشکاران می باشد.

## تجزیه و تحلیل

تحلیل نتایج به وسیله مقایسه آن با نتایج آزمون های قبلی می باشد. انتظار می رود که، با تمرین مناسب بین هر آزمون، این تحلیل یک بهبود را نشان دهد.

داده های هنجاری برای آزمون اصلاح شده

جنس	عالی	بالاتر از متوسط	متوسط	زیر متوسط	ضعیف
مرد	>۱۴ سانتیمتر	۱۴-۱۱	۱۰-۷	۶-۴	<۴ سانتیمتر
زن	>۱۵ سانتیمتر	۱۵-۱۲	۱۱-۷	۶-۴	<۴ سانتیمتر

موارد مورد نیاز  
برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:  
میز نشستن و رساندن یا نیمک با خط کش  
کمک دهنده

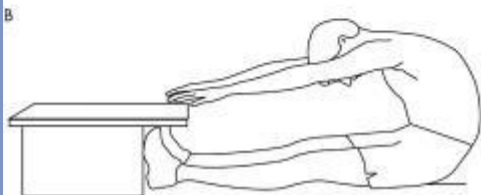
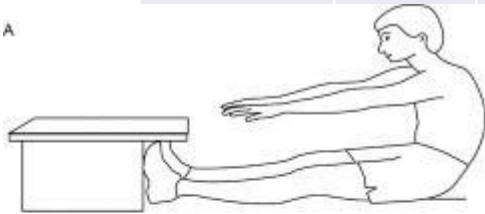
## چگونگی اجرای تست

### وضعیت شروع

- روی زمین با پشت و سر تکیه داده به دیوار بنشینید،
- پاها کاملاً باز با کف پای چسپیده به جعبه نشستن و رساندن
- دست ها را روی همدیگر بگذارید، در حالی که
- سر و پشت به دیوار چسپیده باشد، بازوها را به جلو بکشید.
- فاصله نوک انگشتان تا لبه جعبه را با یک خط کش اندازه بگیرید. این نقطه صفر یا شروع می شود.

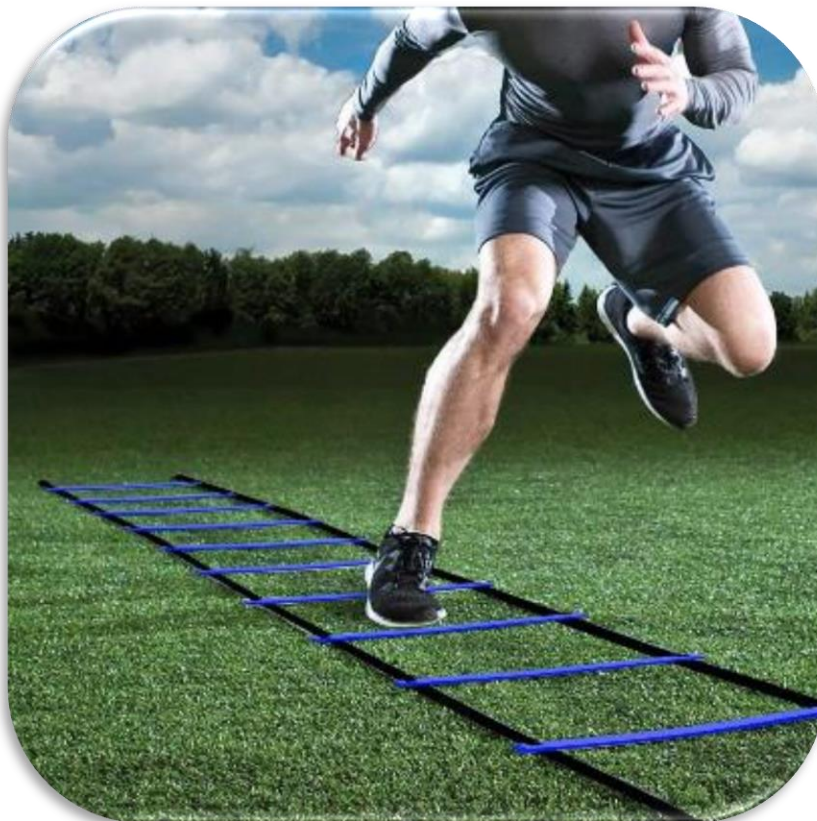
### حرکت

- با سر دادن دست ها به جلو در راستای خط کش تا جایی که ممکن است به آرامی خم شوید.
- وضعیت نهایی را ۲ ثانیه نگه دارید.
- فاصله ای را که به آن رسیده اید تا نزدیکترین رقم به ۱.۱۰ یک اینچ یادداشت کنید.





# تمرینات مربوط به فاکتور آمادگی جسمانی: چابکی

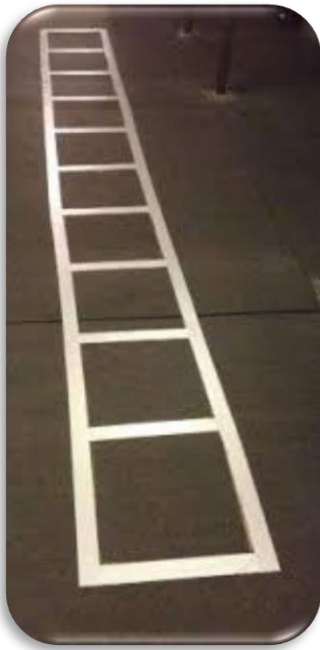


## چابکی

قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و داشتن  
عکس العمل‌های مناسب

## نردبان چابکی

ابعاد هر بخش ۴۵ در ۵۰ سانتی متر



نردبان چابکی وسیله ای قابل حمل است و آن را روی زمین پهن می کنید.

می توانید در منزل آن را تهیه کنید یا با چسباندن چسب کاغذی بر روی زمین بکشید.

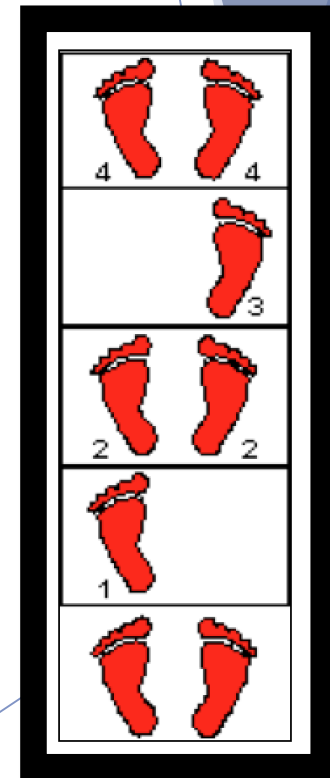
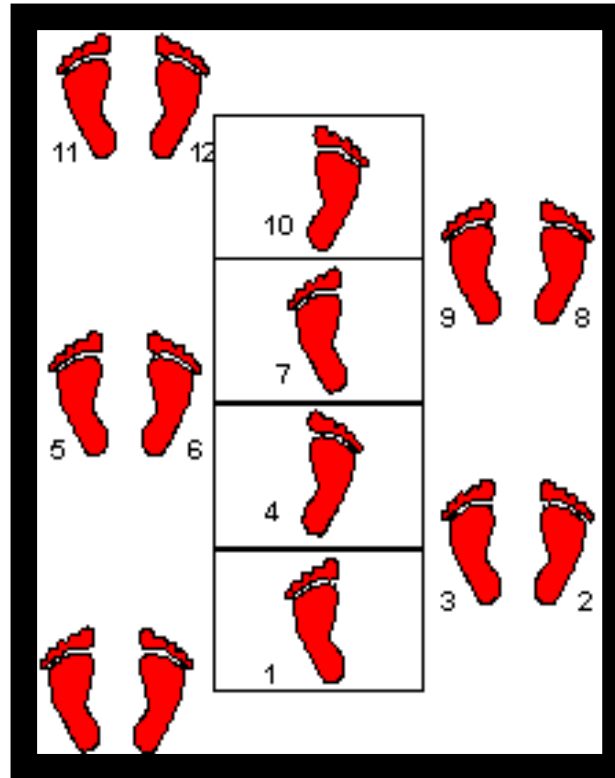
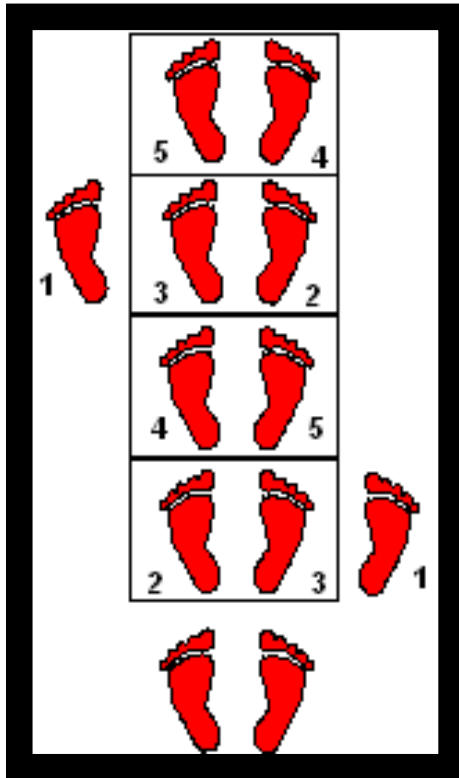
تمرین با نردبان چابکی علاوه بر افزایش ظرفیت تمرینات هوازی شما ، باعث افزایش قدرت کل بدن و در نهایت کالری سوزی می شود. همچنین بعلاوه ی افزایش سرعت و هماهنگی به شما یاد می دهد که چگونه مرکز قدرتی تان را کنترل کنید و روی حرکات تان تمرکز داشته باشید.



# تمرینات چابکی با استفاده از نردبان چابکی

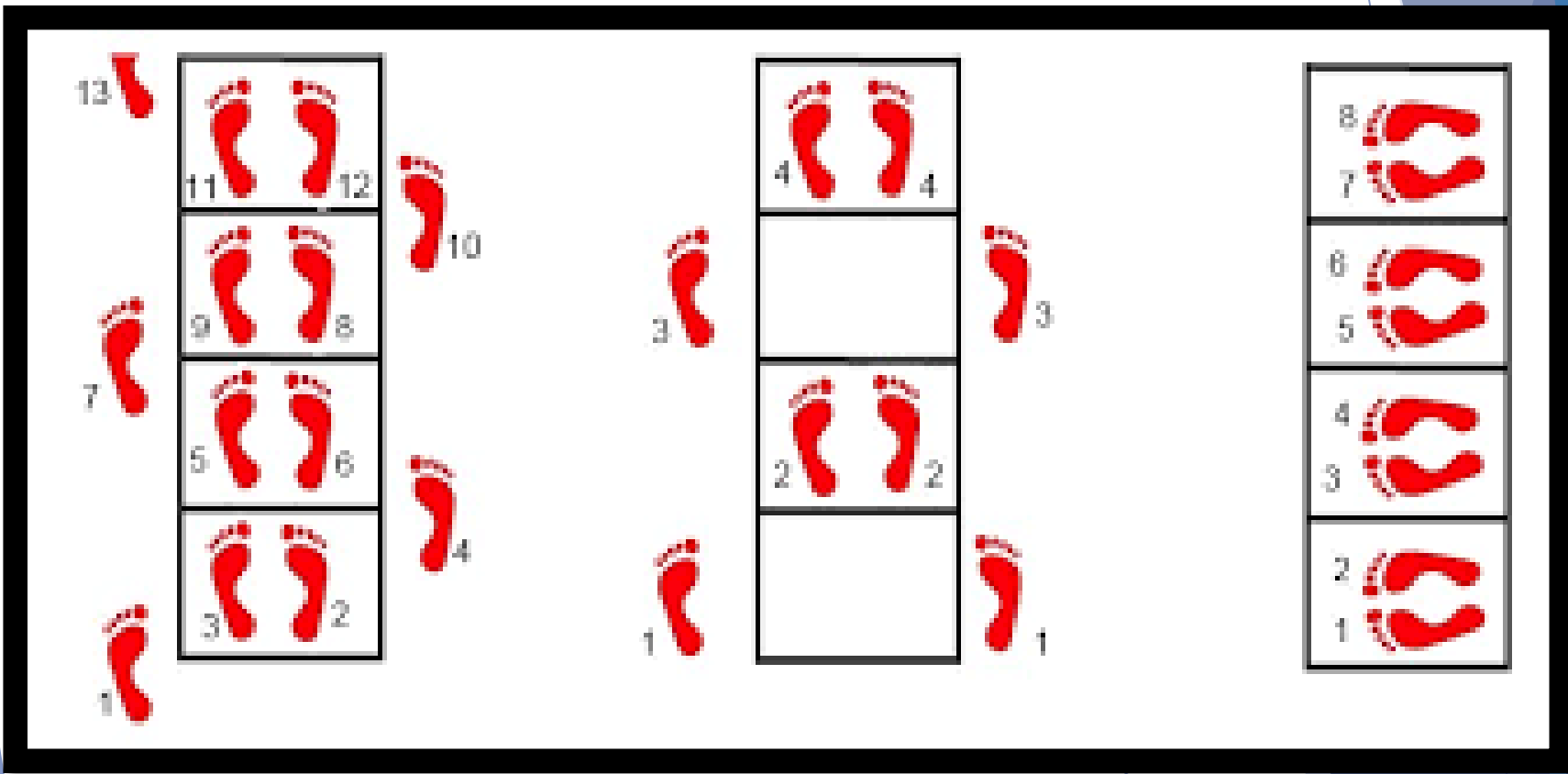
هر الگو، ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت

با نردبان چابکی تمرینات متنوعی را می توانید انجام دهید و علاوه بر اینکه آمادگی جسمانی خود را بالا ببرید به کاهش وزن خود کمک کنید.  
(طبق الگوها تمرینات را انجام دهید.)

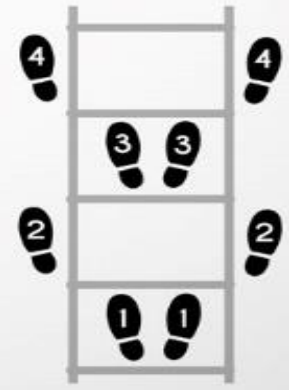
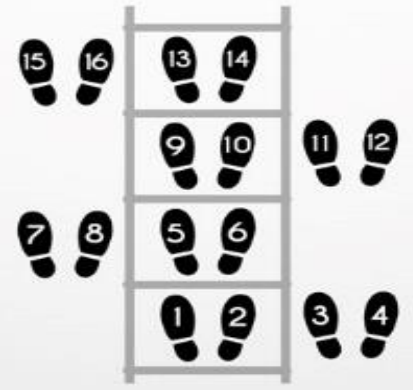
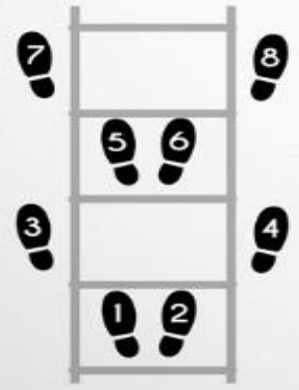
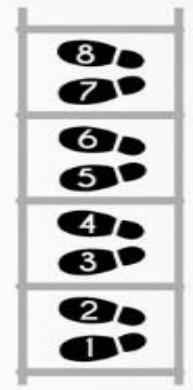
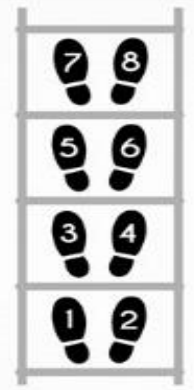
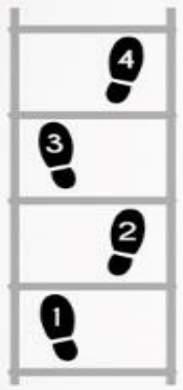
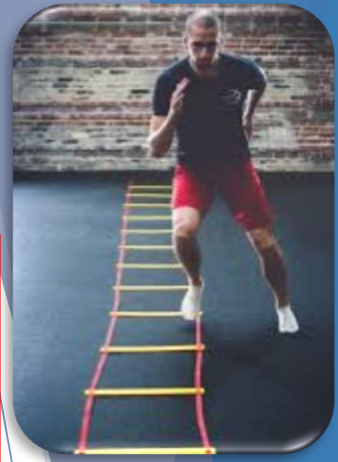


هر الگو ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت

# تمرینات چابکی با استفاده از نردبان چابکی



هر الگو ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت



هر الگو ۵ بار تکرار بدون استراحت  
بین الگوها، ۱ دقیقه استراحت

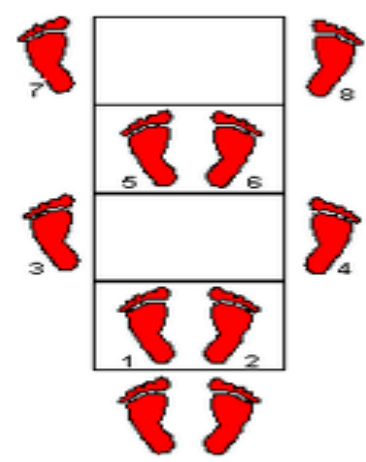
Ick



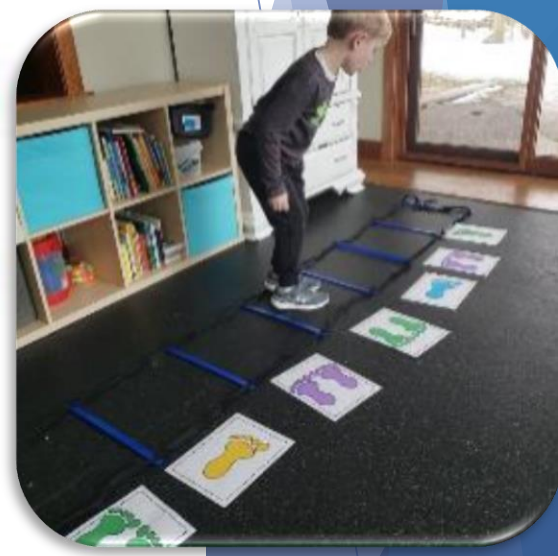
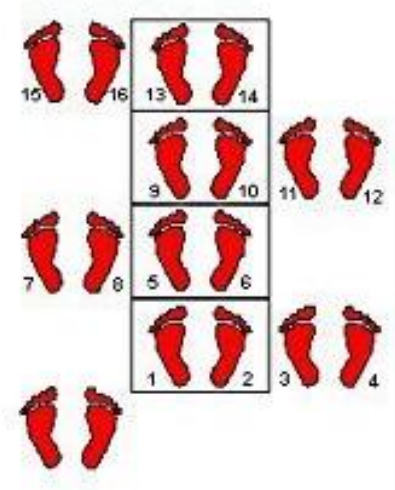
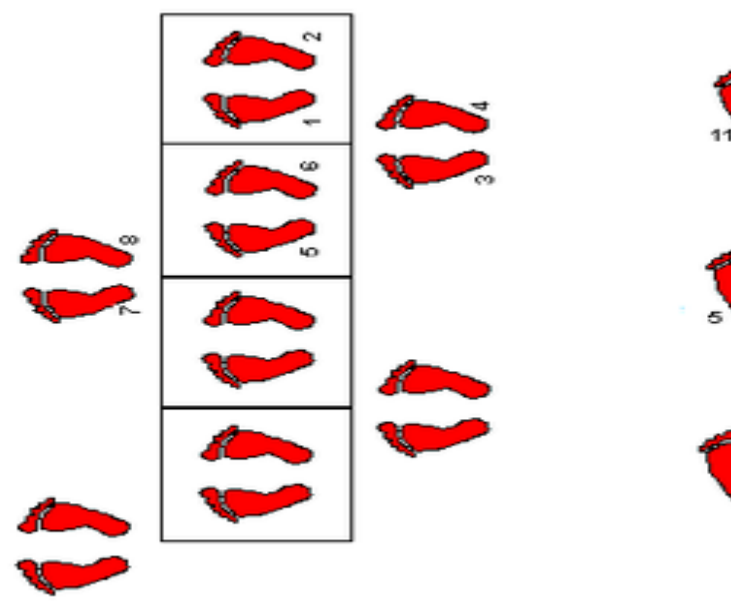
Ho



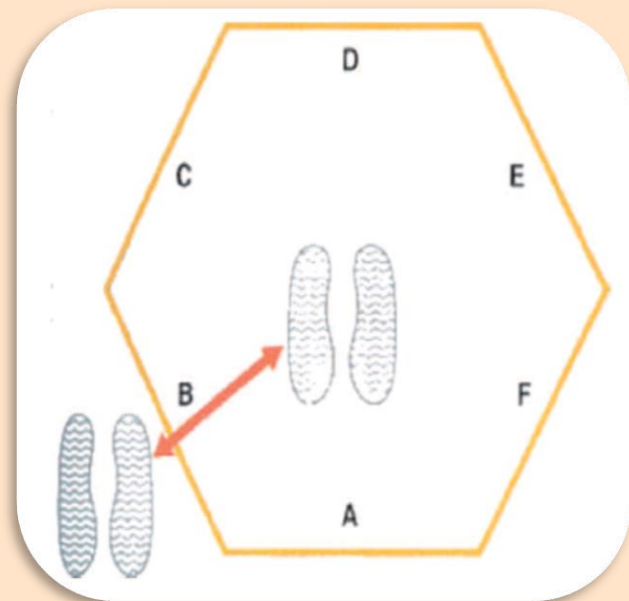
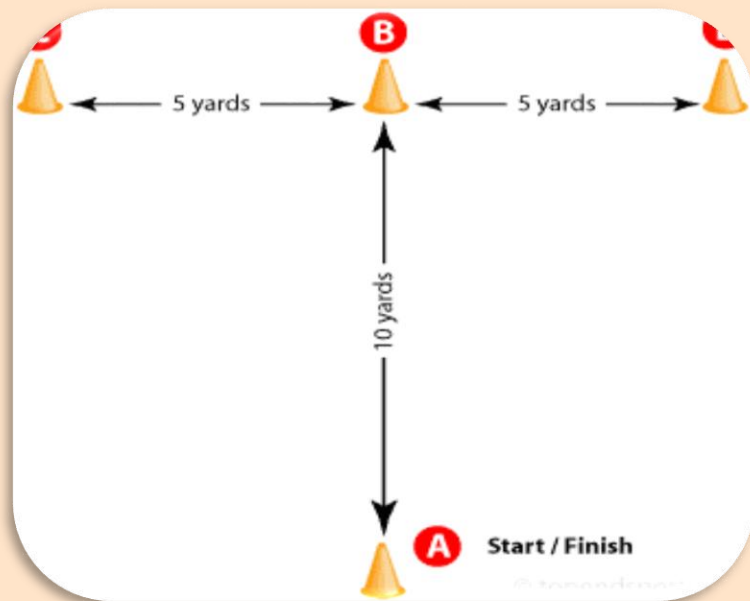
;



Side



## آزمون مربوط به ارزیابی چابکی



# آزمون های چابکی

## آزمون T

هدف از این تست سنجش میزان رشد سرعت تغییر جهت ورزشکار است. 

### تجزیه و تحلیل

تجزیه و تحلیل از طریق مقایسه نتایج تست با تستهای قبلی به دست می آید. انتظار می رود با تمرین مناسب بین هر تست، بهبود در چالاکی مشاهده شود.

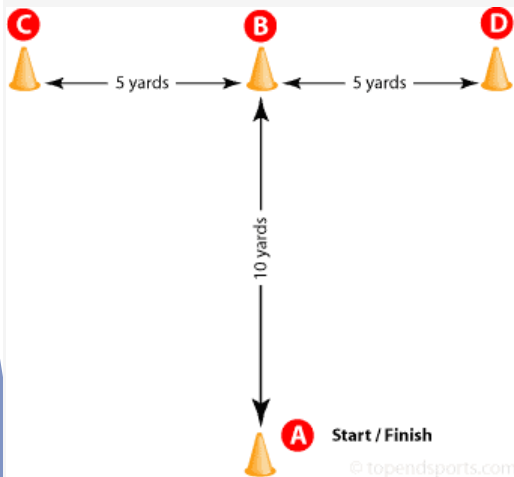
### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:

- سطح صاف
- ۴ عدد مخروط
- کرنومتر
- همکار

### چگونگی اجرای تست

۳ مخروط در فاصله ۵ متری از هم در یک خط صاف قرار دهید. چهارمین مخروط در فاصله ۱۰ متری از مخروط وسطی در یکی از جهات راست یا چپ قرار دهید، اینگونه مخروطها تشکیل یک شکل را می دهد که شبیه "T" است. ورزشکار در کنار چهارمین مخروط می ایستد. با فرمان "رو" به سمت مخروط وسطی می دود. سپس به حالت به پهلو دویدن به سمت مخروط سمت راستی که در ۵ متری قرار دارد می دود. سپس به همان حالت دویدن به سمت مخروط دورتر که اکنون ۱۰ متر فاصله دارد می دود. با رسیدن به مخروط آخر دوباره در همان وضعیت به سمت مخروط وسطی می رود. با رسیدن به مخروط وسطی به حالت عقب عقب دویدن به سمت محل شروع می آید. با رسیدن به محل شروع زمان متوقف می شود.





# آزمون های چابکی

## آزمون شش ضلعی

هدف از این تست نشان دادن چابکی ورزشکاران است.

### تجزیه و تحلیل

تجزیه و تحلیل از طریق مقایسه نتایج با نتایج قبلی به دست می آید. انتظار می رود با تمرین مناسب بین هر تست، بهبود در چالاکی مشاهده شود جدول هنجاری برای تست مانع شش گوش

جنس	عالی	بالاتر از متوسط	متوسط	زیر متوسط	ضعیف
مرد	<11.2 secs	11.2 - 13.3 secs	13.4 - 15.5 secs	15.6 - 17.8 secs	>17.8 secs
زن	<12.2 secs	12.2 - 15.3 secs	15.4 - 18.5 secs	18.6 - 21.8 secs	>21.8 secs

### موارد مورد نیاز

برای انجام این تست به این موارد نیازمندید:

۱. یک شش ضلعی دو رویه ۶۶ سانتی متری که روی زمین طراحی شده است.
۲. کرنومتر
۳. همکار

### چگونگی اجرای تست

ورزشکار در وسط شش ضلعی رو به خط A می ایستد.

در تمام مدت تست ورزشکار رو به خط A می ایستد.

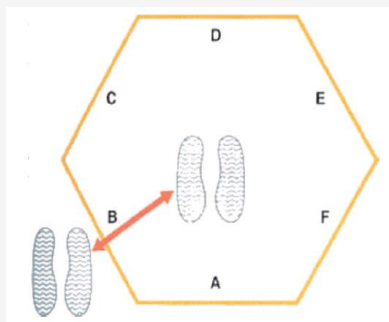
با فرمان "رو" زمان آغاز می شود، و ورزشکار با هر دو پا از بالای خط B به بیرون می پرد و دوباره به وسط شش ضلعی جهش می کند، به دنبال همین حرکت را برای خط C و D و دیگر خطوط اجرا می کند. هنگامی که ورزشکار به خط A می رسد و از روی آن به بیرون می پرد و برمی گردد یک دوره به پایان می رسد. ورزشکار باید سه دوره را اجرا کند.

وقتی سه دوره به پایان رسید زمان متوقف می شود و زمان ثبت می شود.

ورزشکار استراحت می کند و مجددا آزمون را اجرا می کند.

بعد از اتمام دور دوم میانگین زمان دو دوره محاسبه می شود.

اگر پای ورزشکار روی خطوط برود یا از روی خط اشتباه پرش کند، آزمون تکرار می شود.



# بازی در منزل مربوط به فاکتورهای آمادگی جسمانی

این بازی را نیز می توان  
به عنوان تمرین،  
۲ یا ۳ بار در هفته انجام  
داد.

# بازی حرکتی با تاس

The net consists of six faces for a die, each with a number and an exercise illustration:

- Face 4: چراغ (Candle) - Illustration of a person in a handstand position.
- Face 10: بوری (Bore) - Illustration of a person in a side plank position.
- Face 12: درازو نشست (Prone Sit) - Illustration of a person in a prone sit position.
- Face 16: شنا (Swim) - Illustration of a person in a swimmer's position.
- Face 20: لانج (Lunge) - Illustration of a person in a lunge position.
- Face 8: اسکوات (Squat) - Illustration of a person in a squat position.

برای شروع  
بازی، دو تاس را  
باهم ریخته، هر  
عددی که با هر  
حرکت آمد،  
تعداد تکرار آن  
حرکت را نشان  
می دهد.



## چگونه تهیه کنیم؟

- سفره پلاستیکی که دایره ها با ماژیک رنگ می شود.
- برای استفاده از اسپینر می توان برنامه را از نرم افزار بازار دانلود کرد.

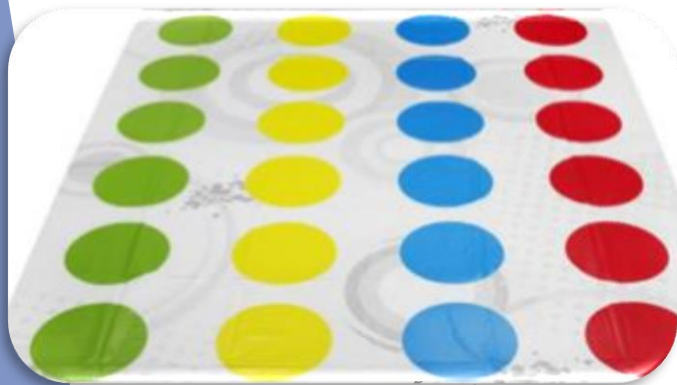


## بازی شاد و خانوادگی تویستر (پیچان)

بازی توسط داور با چرخاندن اسپینر حرکت دست ها و پاها مشخص می شود. (در صورت نبودن اسپینر خود داور حرکت را مشخص می کند).

برای مثال اگر داور دست راست، قرمز را اعلام کند هر بازیکن باید سعی کند که دست راستش را در هر دایره قرمز خالی ای که می تواند قرار دهد.

دو نفر نباید دست یا پای خود را بر دایره مشترک بگذارند و زانو یا آرنج هر بازیکنی با زمین برخورد کند از بازی خارج می شود.



# شرح کامل بازی توپیستر

چطور بازی کنیم؟

داور اسپینر را می چرخاند تا حرکت دست و پا و رنگ آن مشخص شود. سپس آن را اعلام می کند و بازیکن باید سعی کند حرکت را اجرا کند. برای مثال اگر داور دست راست، قرمز را اعلام کند هر بازیکن باید سعی کند که دست راستش را در هر دایره قرمز خالی ای که می تواند قرار دهد.

## قوانین بازی

- اگر دست یا پای بازیکن از قبل در رنگ اعلام شده باشد باید سعی کند تا دست و پای خود را به دایره خالی دیگری با همان رنگ حرکت دهد.
  - اگر در هنگام بازی چند بازیکن یک رنگ داشته باشند، داور تصمیم می گیرد که چه کسی اول باید وارد دایره خالی شود. بازیکن های دیگر باید دایره خالی دیگری را با همان رنگ پیدا کنند.
  - اگر ۶ دایره از یک رنگ پر شده باشد داور باید دوباره اسپینر را بچرخاند.
  - هرگز دست و یا پای خود را از دایره برندارید مگر اینکه داور بگوید.
- استثنا: شما ممکن است که به طور موقت یک دست و یا پا را بلند کنید تا دست و یا پای دیگر را حرکت دهید البته باید قبلش به داور اعلام کنید.

## حذف شدن

بازیکنی که می افتد و یا با زانو یا آرنج به صفحه دست می زند سریعاً از بازی خارج می شود ( اگر احساس می کنید که حرکت جدید غیر ممکن است و یا ممکن است بیفتید باید خودتان از بازی خارج شوید ) اگر تعداد بازیکنان در بازی ۲ نفر باشد با افتادن یک بازیکن، بازی به اتمام می رسد و بازیکنی که مانده برنده اعلام می شود. در بازی ۳ نفره ۲ بازیکن باقی مانده تا زمانی که یکی از آنها حذف شود بازی را ادامه می دهند.

## بازی گروهی

برای یک بازی ۴ نفره، ۲ تیم از ۲ بازیکن را تشکیل دهید. تیم ها در مقابل یکدیگر و در کنار هم با هر پا در دایره قرار می گیرند که بدین ترتیب هر ۴ دایره نزدیک لوگوی twister پر می شود.

## بازیکن بدون داور

اگر بازی دارای ۲ بازیکن بدون داور است شما می توانید بدون اسپینر بازی کنید. به صورت نوبتی یک بازیکن محل قرار گرفتن دست یا پا را اعلام می کند و بازیکن دیگر رنگ را اعلام می کند. بقیه قوانین یکی هستند.

## بازی دست جمعی

چندین گروه ۲ نفره تشکیل دهید تا تیم های برنده با هم مسابقه بدهند و آخرین گروه برنده اصلی شود.



## بازی رقابتی پرتاب توپ تنیسی از فاصله ۲ متری به لیوان های کاغذی و اختصاص امتیاز



برای تمام افراد خانواده در تمام سنین



### لیوان چینی

چیدمان های مختلف لیوان های مخصوص و جمع کردن آنها به صورت سرعتی هماهنگی بین دو دست و چشم و عصب و عضله را بهبود می بخشد و زمان واکنش را تا ۳۰ درصد بالا می برد و به عنوان فعالیتی برای اندازه گیری تأثیر بازخورد و انگیزش استفاده می شود.





بازی های لی لی  
استقامت و قدرت پاها،  
هماهنگی و تعادل

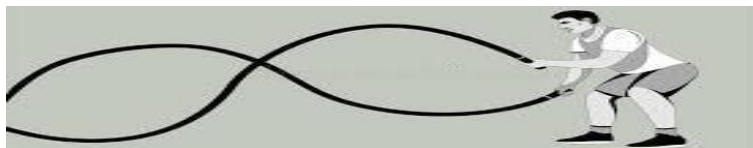




## گل یا پوچ

شیء کوچکی را که معمولا یک تکه کاغذ مچاله شده است، در مشت تان قایم کنید و طرف مقابل حدس بزند گل در کدام دست شماست. اگر درست بگویید گل جابجا می شود و امتیاز به شما می رسد.

## یه قل دو قل



طناب را به محلی وصل و در جهات مختلف ۲۰ بار حرکت بده





بلند کردن وسایل با  
انگشتان برای تقویت  
عضلات انگشتان و کف پا



حرکت دادن نوار های  
رنگی در فضا  
برای استقامت عضلات  
دست و کمر بند شانه



طراحی اشکال با حرکات انعطافی



حلقه زدن



با استفاده از بالشک های منزل می توان از پرتاب به سمت هم و یا ضربه زدن به آنها یا به همدیگر لذت برد.

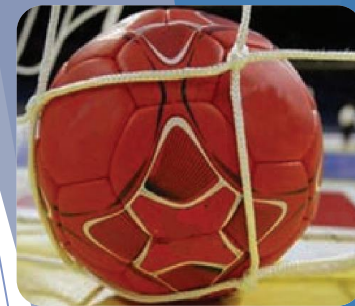


# مهارت های ورزشی





## هندبال



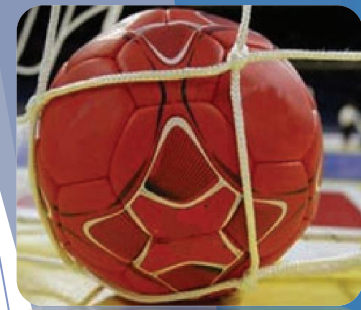
هندبال یک بازی گروهی  
با استفاده از توپ و  
دست که در آن همه  
اعضا تیم یک هدف  
مشترک دارند.

استفاده از توانایی ها  
و استعدادهايشان  
برای موفق شدن

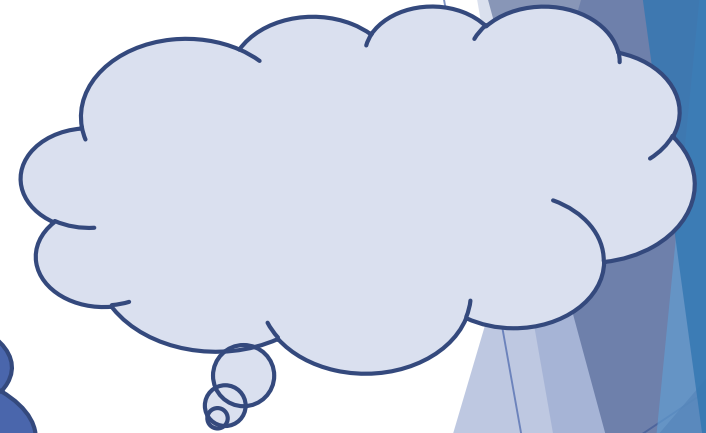




# فعالیت

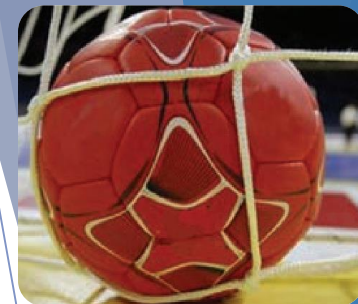


GFiles.ir



چگونه شما به عنوان عضوی از تیم  
خانواده کمک می کنید که خانواده تان  
به اهدافش برسد؟

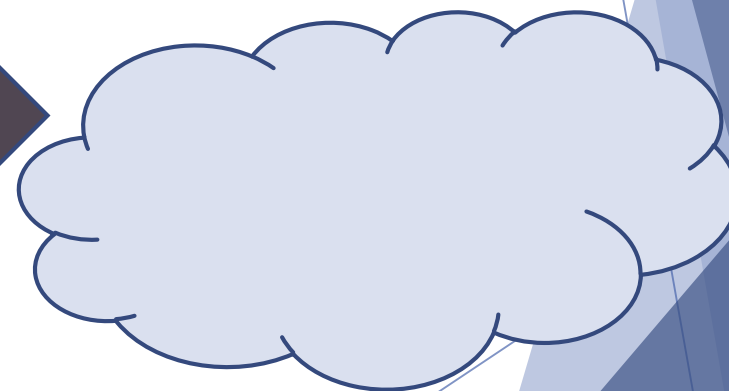
## فعالیت



برنده بازی هندبال، تیمی است که بیشترین گل را بزند.



در چه ورزش هایی برنده مسابقه ، همانند بازی هندبال مشخص می شود؟





## آیا می دانستید که ورزش هندبال جز ورزشهای حاضر در المپیک است؟

\*اما با وجود این در بسیاری از مدارس دانش آموزان هندبال بازی نمی کنند.

\*این ورزش از سال ۱۹۷۲ میلادی جز ورزش های حاضر در المپیک بوده است ( همچنین در المپیک ۱۹۳۶ نیز در المپیک وجود داشت).

\*در المپیک سال ۲۰۱۲ در قسمت مردان کشور فرانسه و در قسمت زنان کشور نروژ مدال طلای این ورزش را کسب کردند.

\*به منظور یک آموزش کلاسی قسمتی از این بازی را در قالب ویدیو خواهید دید.

\*به عنوان آموزش کلاسی شما باید با قوانین، پست های بازیکنان و چگونگی بازی هندبال مطابق با آنچه در المپیک برگزار می شود آشنا شوید.

\*وسایل مورد نیاز برای انجام این ورزش دو دروازه یک توپ و تعدادی بازیکن می باشد.





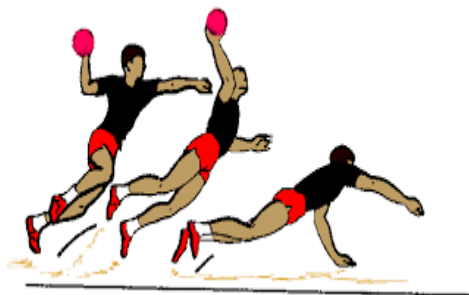
پاس - ارسال



پاس - دریافت

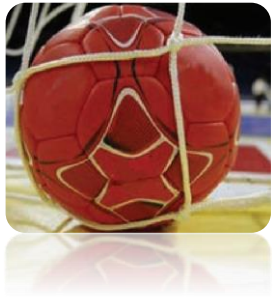


شوت پرشی



شوت کج

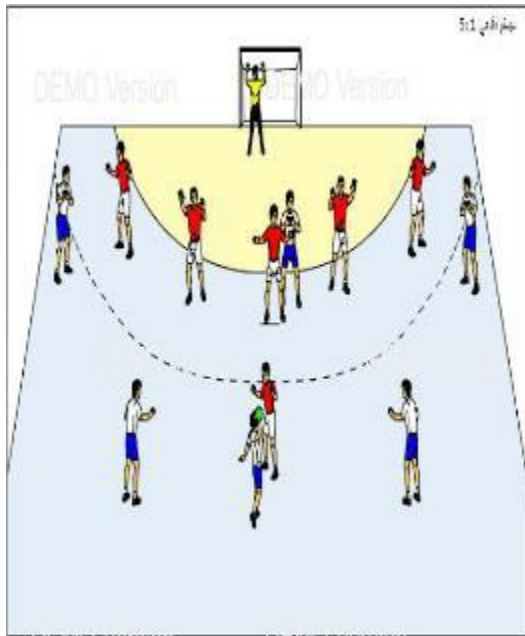
انواع شوت



دفاع (بلاک)



شوت - پرتاب پنالتی



قرارگیری



دروازه بانی



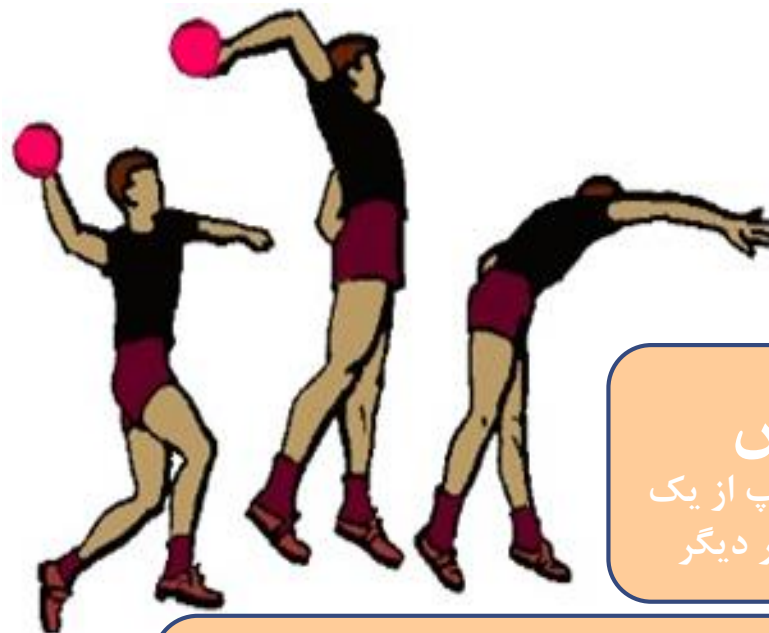
گرفتن صحیح توپ در دست



پاس هندبال



۱- پاها به اندازه عرض شانه باز باشد.  
دستها به سمت بالا و عقب حرکت می کند  
یکی از دست ها حالت محافظ کنار بدن باشد.



پاس  
پرتاب توپ از یک نفر به نفر دیگر

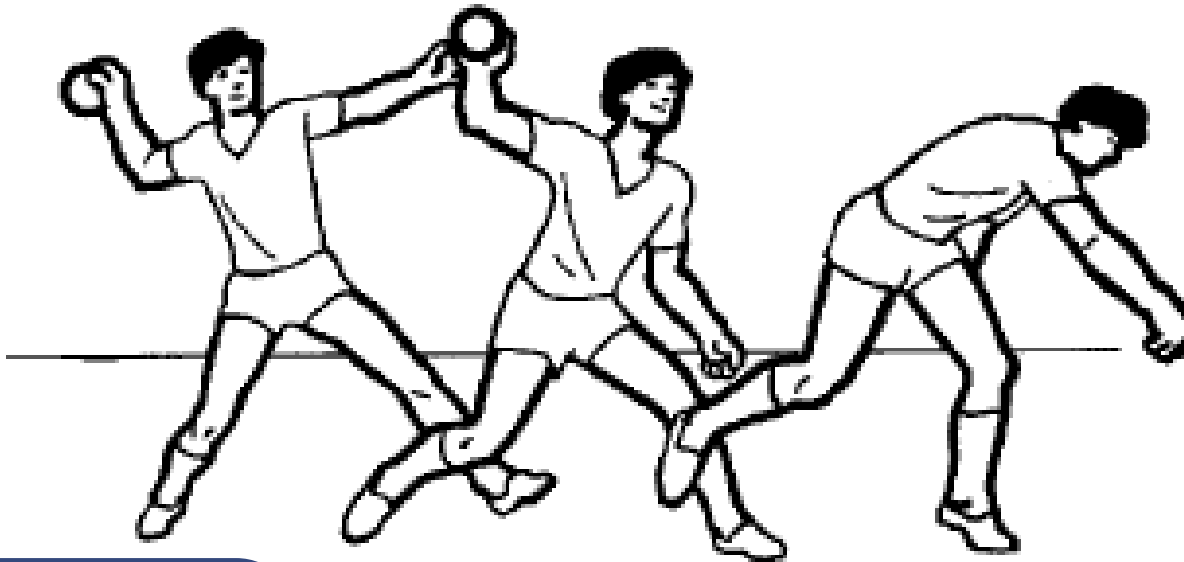
۲- حرکت توپ از کنار سر به سمت جلو باشد.  
پرتاب توپ ادامه حرکت انتقال وزن به پای جلو

یکی از ورزش های توپ می باشد که فرد توپ را به سمت دروازه پرتاب می کند.

## شوت هندبال



مهارت شوت کردن  
نوعی پاس دادن به سمت حلقه می  
باشد که در آن فرد بجای اینکه توپ را  
به سمت یار پاس دهد آن را به سمت  
دروازه شوت می کند



۱- پاها به اندازه عرض شانه باز  
باشد  
دستها به سمت بالا و عقب  
حرکت می کند  
یکی از دستها حالت محافظ کنار  
بدن باشد.  
چرخش بدن

۲- حرکت توپ از کنار سر به سمت  
جلو باشد.  
پرتاب توپ با تمام توان

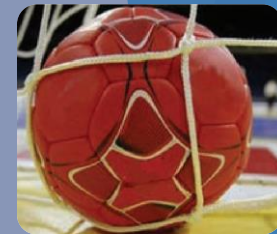
۳- انتقال وزن به پای جلو  
ادامه حرکت

## شوت سه گام

یکی از شوت‌های بسیار کاربردی و مهم در هندبال می باشد که با سه گام می باشد. گام اول با پای غیر برتر - گام دوم پای برتر - گام سوم غیر برتر - گام چهارم لی زدن روی پای غیر برتر



## شوت سه گام هندبال



- ۱- گام اول را با پای غیر برتر بردارید و توپ را در دو دست نگه دارید.
- ۲- گام دوم با پای برتر
- ۳- گام سوم پای غیر برتر
- ۴- گام آخر لی زدن ری پای غیر برتر و همزمان پرتاب توپ به سمت دروازه



## زمین هندبال



### هندبال:

هندبال ورزشی گروهی است که دو تیم شرکت کننده در آن، هر کدام دارای هفت بازیکن هستند، از این هفت بازیکن یک نفر به عنوان دروازه بان جلوی دروازه می ایستد. در ورزش هندبال بازیکنان برای کسب امتیاز باید توپ را درون دروازه حریف جای دهند، در این ورزش از دست برای پاس دادن و شوت کردن به سمت دروازه استفاده می شود. این بازی در سال ۱۹۲۰ میلادی ابداع گردید.

زمین بازی: یک مستطیل با ابعاد ۴۰ در ۲۰ متر است.

ابعاد دروازه ۲ متر ارتفاع و ۳ متر طول دارد.

خط پرتاب آزاد (۹ متری): یک خط ۳ متری منقطع به موازی

خط دروازه بان

خط پرتاب پنالتی (۷ متری): خط یک متری موازی با خط

دروازه

منطقه ۶ متری: منطقه جریمه که کسی حق ورود به آن را

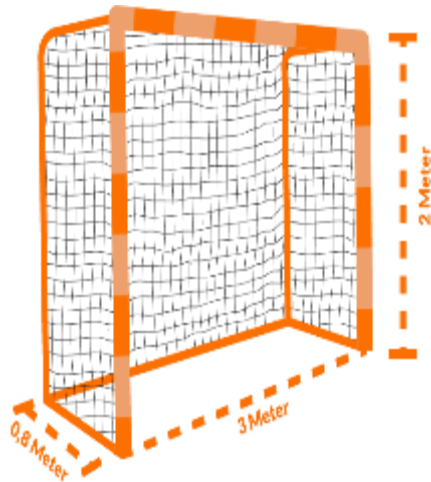
ندارد.

خط محدودیت دروازه بان (۴ متری) به طول ۱۵ سانتی متر

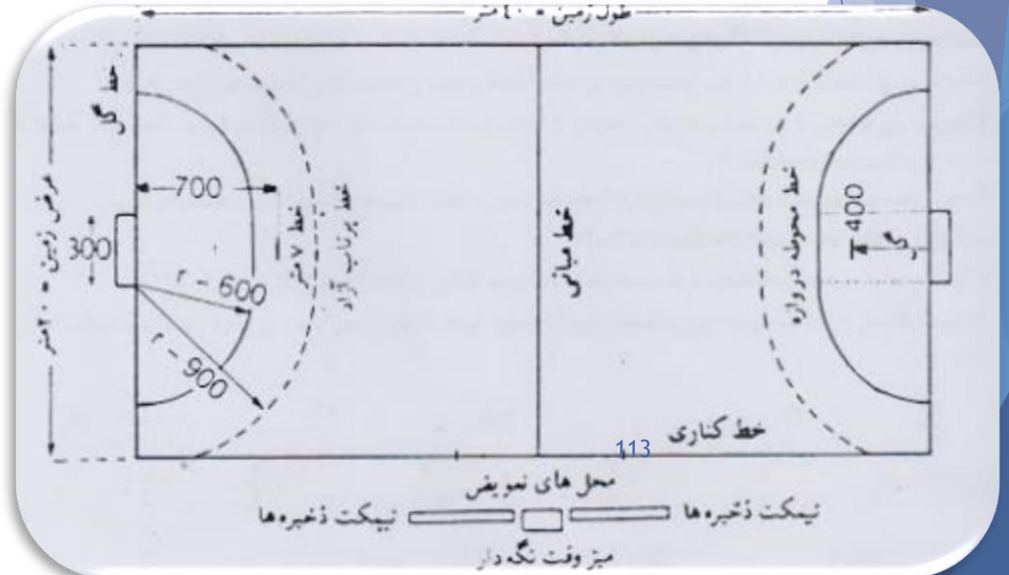
موازی با خط دروازه.

خط منطقه تعویض: بخشی از خطوط کناری به فاصله ۴/۵ متر

از خط وسط



گروه آموزش درس تربیت بدنی شهر تهران





## قوانین و مقررات



### وقت بازی:

برای افراد بالای ۱۶ سال: دو نیمه و هر نیمه ۳۰ دقیقه.  
تیم های جوانان (۱۲ تا ۱۶ سال): دو زمان ۲۵ دقیقه.  
گروه سنی (۸ تا ۱۲ سال): دو نیمه ۲۰ دقیقه ای با ۱۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه .

### تایم اوت تیمی:

۳ تایم در کل بازی  
(استفاده از ۱ یا ۲ تایم در یکی از نیمه ها و تایم باقی مانده در نیمه بعدی)  
عدم استفاده از تایم در ۵ دقیقه آخر بازی

### خطای تعویض:

بازیکنان همواره از منطقه تعویض باید جایگزین شوند.  
در صورتی که بازیکن قبل از خروج کامل بازیکن زمین، وارد زمین شود مرتکب خطای تعویض می شود و ۲ دقیقه تعلیق می شود، یعنی ۲ دقیقه نباید در زمین بازی کند.  
اگر بیش از یک نفر همزمان مرتکب خطای تعویض شوند فقط اولین بازیکنی که مرتکب خطا شده است جریمه می شود. بازی به وسیله پرتاب آزاد برای تیم مقابل ادامه می یابد.

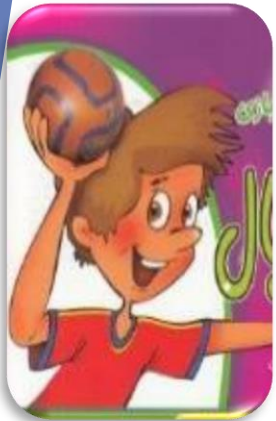
**تعداد کل بازیکنان:** ۱۲ نفر برای هر تیم.

▪ **تعداد بازیکنان داخل زمین:** ۷ بازیکن در هر تیم که شامل یک دروازه بان هم می باشد.

▪ **نحوه شروع بازی هندبال:**

بازی با قرعه کشی توسط داور از طریق پرتاب سکه بوده و تیم برنده، توپ یا زمین را انتخاب می کند.

**تعداد تعویض:** تعویض نامحدود و آزاد.





## قوانین داوری



### دیسکالیفه

زمانی که دروازه بان برای دریافت توپ در هنگام ضد حمله حرکت کند، در صورتی که توپ را به دست آورد یا به آن نرسده ولی به مهاجم برخورد کند دروازه بان دیسکالیفه می شود (گرفتن کارت قرمز و اخراج از بازی).

اگر در یک دقیقه پایانی بازی، بازیکن مدافع مانع از انجام پرتاب بازیکن مهاجم شود علاوه بر دیسکالیفه، نوشتن گزارش الزامی است.

### دروازه بان

#### دروازه بان به عنوان بازیکن

- یک تیم می تواند با ۷ بازیکن در زمین حاضر شود، زمانی که یک بازیکن زمین با دروازه بان تعویض شود.  
- اگر تیمی با ۷ بازیکن در حال بازی در زمین است هیچ کس نمی تواند به عنوان دروازه بان فعالیت کند. (در صورتی که در جریان بازی یک نفر از ۷ نفر زمین وارد محوطه دروازه شود و شانس مسلم گل را از بین ببرد پرتاب ۷ متری به تیم مقابل داده می شود).

### کارت آبی

کارت آبی داور به خطاهای شدید در ۳۰ ثانیه آخر بازی که منجر به از دست رفتن شانس مسلم گل تیم حمله می شود یکی از این قوانین است.

اگر داوری کارت آبی را نشان دهد گزارش در برگه مسابقات نوشته می شود و کمیته انضباطی تشکیل می شود

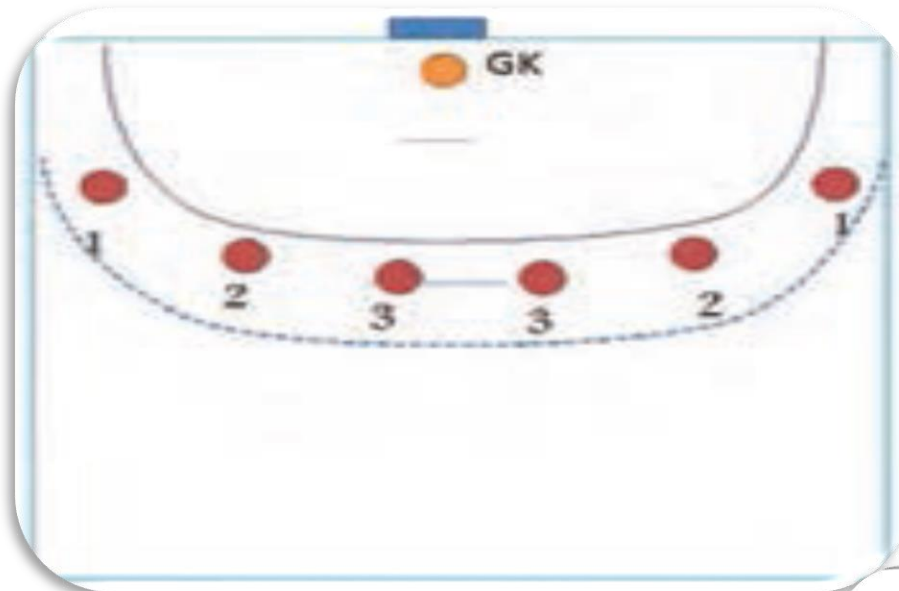




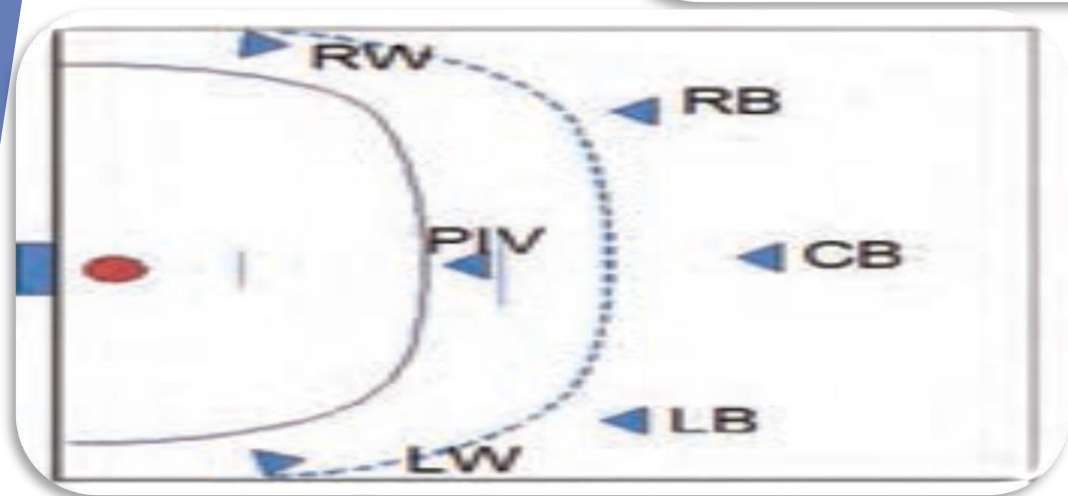
# پست های بازی



## سیستم دفاعی

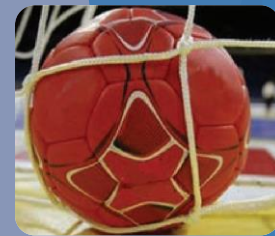


RW: گوش راست  
RB: بغل راست  
CB پخش  
PIV: خط زن  
LB: بغل چپ  
lw: گوش چپ

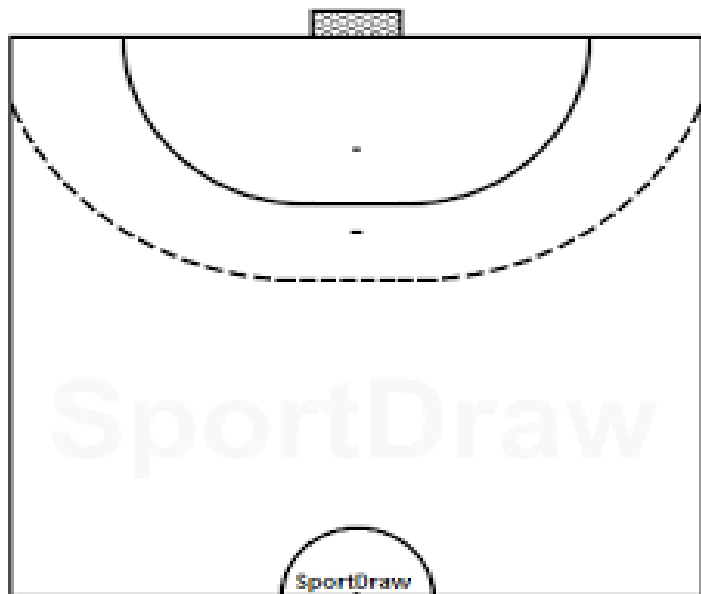


## سیستم حمله





## فعالیت



آیا ابعاد زمین بازی را می دانید؟

نیمه دیگر زمین بازی هندبال را رسم کنید و اسامی خطوط زمین را بنویسید



ماکت بسازید.



**آیا می توانید ماکت زمین هندبال را بسازید؟**



## جدول را حل کن و جایزه بگیر (البته به قید قرعه)

افقی



### افقی

۱. یکی از مهارت‌های کلیدی هندبال - رد و بدل کردن توپ با زمین ۲. حرف دوازدهم از حروف الفبا - حرف سی ام حروف الفبا - فصل اول سال ۳. میوه تابستانی که برای تقویت سیستم ایمنی و کاهش خستگی و اضطراب مفید است - وسیله ای برای قرعه کشی شروع کننده بازی توسط داور ۴. حرف اول الفبا - حرف ۱۵ حروف الفبا - حرف دوازدهم حروف الفبا - حرف چهارم حروف الفبا ۵. تمرینی برای چربی سوزی و قدرتمند کردن عضلات - یکی از خوراک های اصیل ایرانی ۶. این نه - اسمی دخترانه ۷. نخ نایلونی باریک که روی کمان بسته می شود. ضربه ای در فوتبال ۸. ضمیر سوم شخص - سحاب - نوعی خاک ۹. عضله موثر در بالا آوردن دست در کمر بند شانه ای - کلمه جان به کردی

### عمودی

۱. پرتاب ۹ متر در هندبال ۲. حرف اول الفبا - حرف سی ام الفبا - از عناصر چهارگانه ۳. از وسایل مهم یک داور - اندام اصلی راه رفتن - حرف ۲۷ الفبا ۴. عضله مهم در قسمت کمر بند شانه ای ۵. نوعی تخلف که در آن بازیکن بعد از دریبل زدن توپ را می گیرد و دوباره دریبل می زند - از صور فلکی ۶. مخفف راه - اولین استخوان اندام تحتانی - لوله هایی که خون را در بدن حمل می کند ۷. اسم گل - ضربه به دروازه - حرف ۳۲ الفبا ۸. از تو حرکت از خدا .... - حرف ۱۲ الفبا - علامت مفعول ۹. حرف ۲۷ الفبا - حرف ۳۱ الفبا - بهترین بازیکن تیم ملی هندبال دانمارک

۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱									
۲									
۳									
۴									
۵									
۶									
۷									
۸									
۹									



## فعالیت

### از خانواده کمک بگیرید



یه پیشنهاد : می توانید با استفاده از الیاف و یا پارچه یک توپ درست کنید و دور آن را با کش پلاستیکی بپوشانید. شما چه راههایی برای درست کردن توپ بلدین؟

اگر هنوز اندازه و سایز توپ را نمی دانید ، باید برای خانم ها توپی به قطر ۵۴ و وزن ۲۲۵ گرم (سایز ۲) و برای آقایان توپی با قطر ۵۸ و وزن ۴۲۵ گرم (سایز ۳) درست کنید

چگونه می توانیم در خانه توپ هندبال درست کنیم؟

خیلی مهم است که اندازه و سایز توپ هندبال را بدانید



## تمرین برای شوت هندبال



استفاده از پارچه  
برای هدف گیری

# بسکتبال

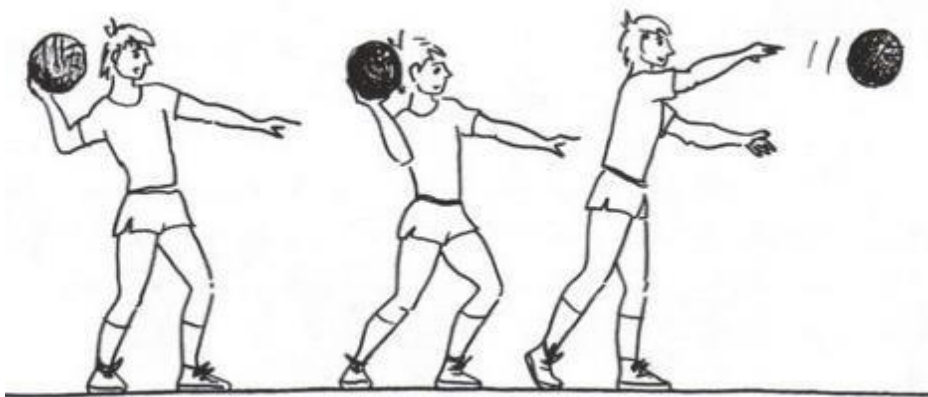


هدف  
پرتاب توپ داخل  
سبد و گل زدن



بسکتبال  
یک بازی گروهی  
با شرکت ۵ نفر  
داخل بازی





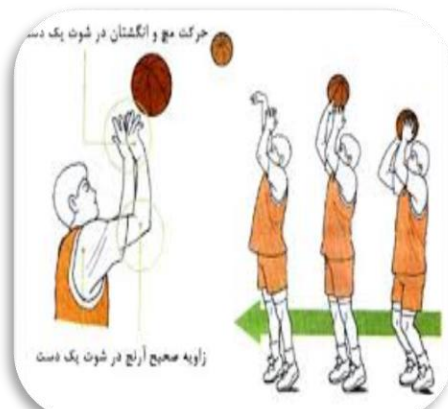
پاس بیسبالی



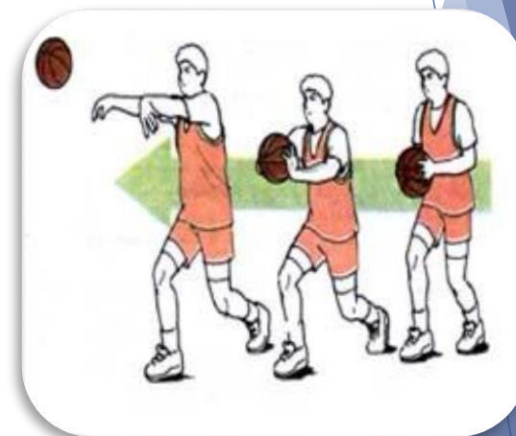
پاس دو دست از بالای سر



جامپ بال



شوت ثابت یکدست



پاس سینه به سینه

## مهارتهای اساسی در بسکتبال



- جامپ استاپ
- چرخش (پیوت) - بر روی پای چپ و راست
- دریبیل کردن - با دست چپ و راست
- پاس دادن - سینه به سینه ، زمینی و بالای سر
- شوت کردن - لی آپ ، ضربه آزاد و شوت پرشی
- ریباند کردن
- موقعیت های تهدید سه گانه - پاس، دریبیل یا شوت





دریبل

**تعریف:**  
به طور پیوسته توپ را با انگشتان  
به زمین زدن  
دریبل باید با یک دست در آن  
واحد انجام شود.

دریبل



لی آپ

**تعریف:**  
توپ را در حال حرکت به سمت  
سبد روانه کردن

لی آپ

## حلقه

به شکل دایره ای که توپ  
بسکتبال به درون آن انداخته  
می شود.



	حلقه بسکتبال		توپ بسکتبال
	بازیکن بسکتبال		زمین بسکتبال
	دروازه فوتبال		زمین فوتبال



بازیکن بسکتبال  
توپ را دریبیل می کند.



بازیکن بسکتبال  
ضربه آزاد پرتاب می کند.



بازیکن بسکتبال  
توپ را اسلم دانک می کند.



بسکتبال

بازیکن بسکتبال  
توپ را پاس می دهد.



	<p>تعریف: حرکت دادن توپ به سمت هم تیمی با پرتاب آن از سینه یا زدن یکباره آن به زمین</p>
<p>پاس</p>	<p>پاس</p>
	<p>تعریف: حرکت یک پا در حالی که پای دیگر ثابت است</p>
<p>پیوت</p>	<p>پیوت</p>

Copyright 2009 abckeb.com

	<p>تعریف: دفاع از سبد با عکس العمل در برابر شوت حریف</p>
<p>سد کردن</p>	<p>سد کردن</p>
	<p>تعریف: پرتاب توپ به حلقه با پرش از سطح زمین</p>
<p>اسلم دانک</p>	<p>اسلم دانک</p>

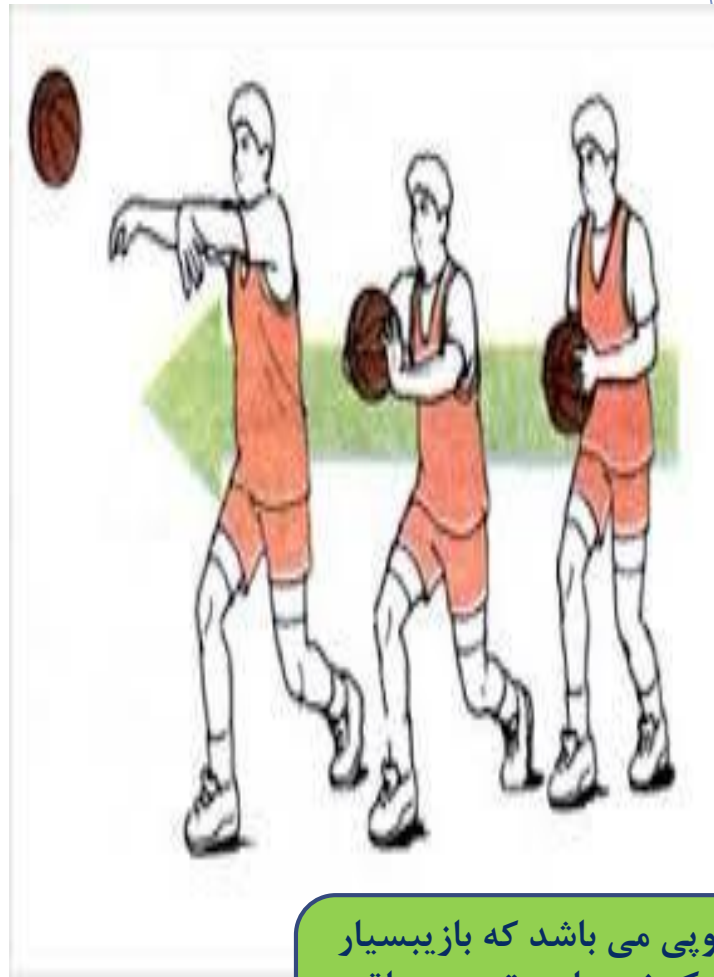
Copyright 2009 abckeb.com



۱- پاها به اندازه عرض شانه باز شود  
توپ رو محکم از طرفین بگیرید  
توپ را در ناحیه سینه نگه دارید  
ارنج نزدیک بدن باشد

۲- یکی از پاها را جلو بیاورید و همزمان  
توپ را پرتاب کنید  
توپ را مساقیم به طرف سینه فرد مقابل  
پرتاب کنید

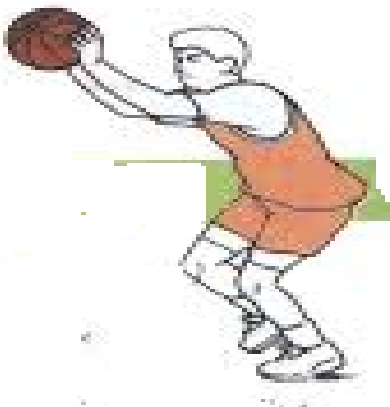
۳- دستها را به طرف هدف بکشید .  
مچ دست را به طرف پایین بچرخانید  
طوری که کف دستها پشت به هم قرار  
بگیرند.



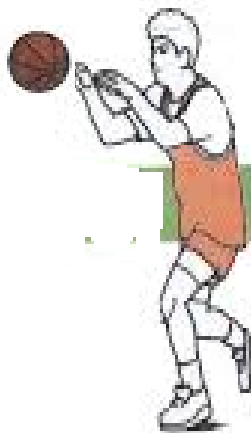
یکی از ورزشهای توپی می باشد که بازی بسیار  
جذاب می باشد و یک نوع بازی توپ و حلقه  
است که فرد توپ را به سمت دوستش پرتاب  
می کند



## مهارتی (دریافت بسکتبال)



۱- کشیدن دست  
به سمت توپ و  
کمی خم شدن  
روی بدن



۲- آوردن توپ به  
داخل سینه



۳- انتقال وزن به  
پای عقب



## دریبل کردن: رد و بدل کردن توپ بین زمین و دست





مهارت شوت کردن  
نوعی پاس دادن به سمت  
حلقه می باشد که در آن فرد  
بجای اینکه توپ را به سمت  
یار پاس دهد آن را به سمت  
حلقه شوت می کند.

## شوت کردن



۱- گرفتن توپ از دو  
طرف  
۲- آوردن توپ به  
بالای سر و خم کردن  
ارنج  
نگاه کردن به حلقه از  
زیر توپ

پاها موازی یا  
میتواند رد یک  
راستا باشد



۲- پرتاب توپ  
کشیدن دست و  
خم کردن میچ  
دست  
انتقال وزن بروی  
پنجه پاش

## شوت سه گام بسکتبال

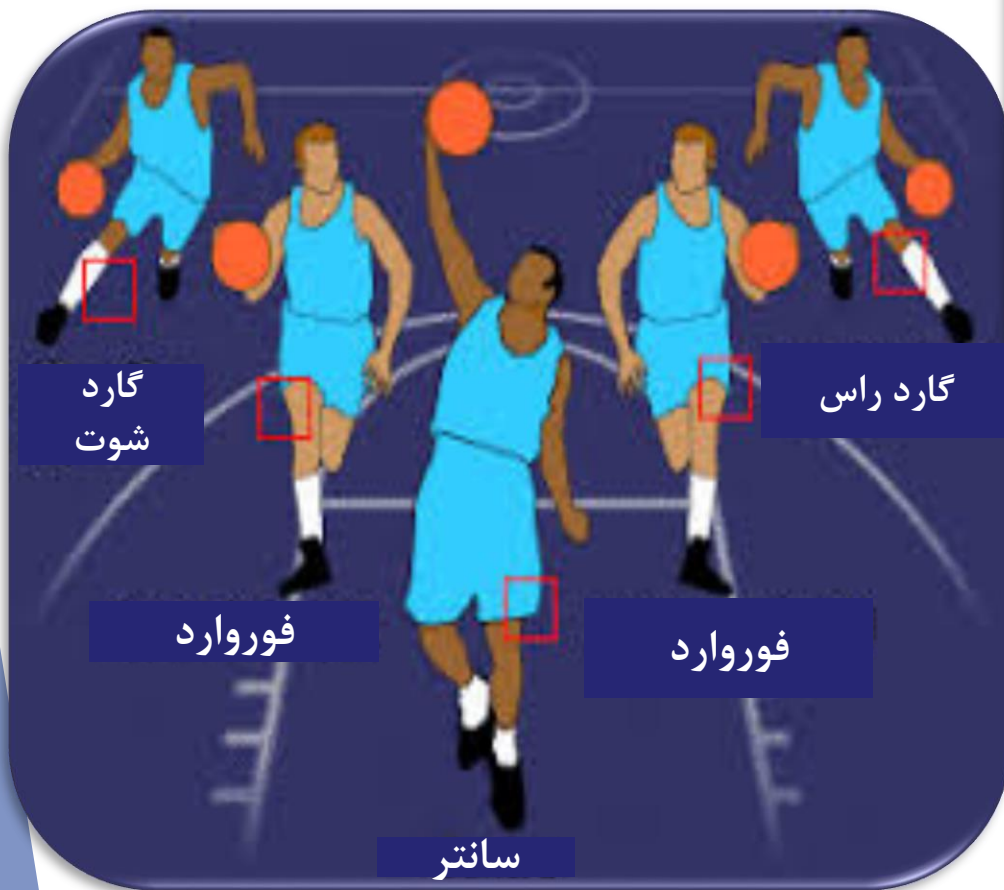
یکی از شوت‌های بسیار کاربردی و مهم در بسکتبال می باشد که با سه گام انجام می شود. اول با پای برتر -گام دوم پای غیر برتر -گام سوم لی زدن



- ۱- اول پای برتر را مشخص کنید (منظور از پای برتر پایی هست که اگر شما در حالت افتادن باشید اولین پایی هست که به سمت جلو آورده می شود و مانع از افتادن می شود)
- ۲- گام اول را با پای برتر بردارید و توپ را در دو دست نگه دارید.
- ۳- گام دوم با پای غیر برتر
- ۴- گام آخر لی بزنید (روی پای برتر) و همزمان پرتاب به سمت حلقه



## پست های بازی



گارد  
شوت

گارد راس

فوروارد

فوروارد

سانتر





تعریف بسکتبال

این بازی با دو تیم شروع می شود. هر تیم ۵ بازیکن دارد که هدف عبور توپ ۱ از حلقه حریف و ممانعت از گل زدن تیم مقابل است

ابعاد زمین

برای مسابقات المپیک و قهرمانی جهان، ۲۸ متر طول و ۱۵ متر عرض دارد. ارتفاع سالن باید ۷ متر و با نور کافی باشد فاصله تماشاچیان و تابلوهای تبلیغاتی حداقل ۲ متر با زمین فاصله داشته باشد عرض خطوط ۵ سانتی متر دایره ای به شعاع ۱/۸۰ متر در وسط زمین

مناطق زمین بسکتبال:

منطقه پرتاب ۳ امتیازی محوطه بیرونی نیم دایره ای به شعاع ۶/۲۵ است که مرکز آن در زیر حلقه بسکتبال قرار دارد.

منطقه محدود شده یا منطقه سه ثانیه

محوطه ای است به شکل ذوزنقه یا مستطیل که قاعده کوچک آن روی خط پرتاب آزاد است و قاعده بزرگ آن روی خط انتهایی زمین است.

خط نیمه:

طی به موازی خطوط انتهایی برای تقسیم زمین به دو نیمه مساوی)





**تخته و پایه بسکتبال**

ابعاد تخته  $1/80$  متر افقی  $1/05$  متر عمودی و فاصله لبه پایینی تخته از سطح زمین  $2/90$  متر است

**سبد**

سبد بسکتبال از قسمت حلقه و تور تشکیل شده است. جنس حلقه از فولاد و حداقل  $1/6$  سانتی متر و حداکثر  $2$  سانتی متر ضخامت دارد. قطر داخلی حداقل  $45$  و حداکثر  $45/7$  سانتی متر است و به رنگ نارنجی رنگ آمیزی می گردد.

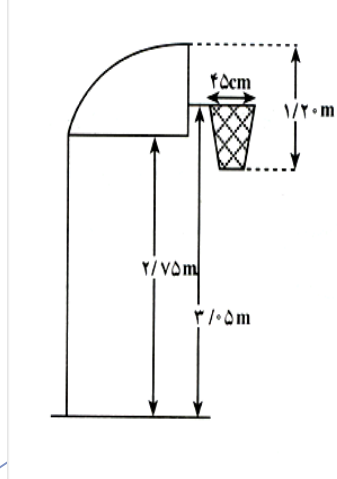
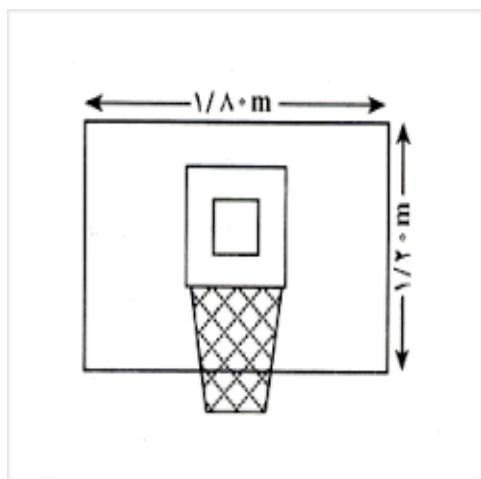
**حلقه:**

ارتفاع حلقه از سطح زمین  $3/05$  و فاصله حلقه با تخته  $15$  سانتی متر می باشد

**بازیکن:** عضو تیم که در محوطه بازی مجاز به بازی کردن است.

**ذخیره:** گروهی از اعضای تیم که بازیکن نیستند و روی نیمکت ذخیره نشسته اند

**سبد حریف:** سبدی که تیم به سمت آن شوت می کند  
**زمان بازی:**  $4$  وقت یا کوارتر  $10$  دقیقه ای با دو دقیقه زمان استراحت در بین کوارتر اول و دوم - سوم و چهارم (بین کوارتر دو و سه،  $10$  دقیقه استراحت داده می شود).





### فرق بین خطا و تخلف:

در تخلف فقط مالکیت توپ عوض می شود ولی در خطا، علاوه بر مالکیت توپ جریمه هم تعلق می گیرد.

**جامپ بال:** به معنای تعیین کردن اینکه کدام تیم کنترل توپ را به دست می گیرند. موقعی صورت می گیرد که داور توپ را مابین دو بازیکن در دایره های داخل زمین بالا بیاندازد.

**جریان یافتن توپ:** بازگشت توپ به بازی به وسیله پاس دادن آن به داخل زمین از محوطه خارج زمین.

### توپ

توپ بسکتبال کروی و به رنگ نارنجی است، جنس آن چرم یا پلاستیک یا مواد مصنوعی است. محیط توپ کمتر از ۷۵ سانتی متر و بیش از ۷۸ سانتی متر نیست. وزن توپ حداق ۵۶۷ گرم و حداکثر ۶۵۰ گرم است

### نحوه تنظیم باد توپ

وقتی توپ را از ارتفاع ۱.۸۰ متر رها می کنیم پس از برخورد به زمین تا ارتفاع ۱.۲۰ (حداقل) یا ۱/۴۰ (حداکثر) بالا بیاید.

### انواع توپ

شماره ۵: سن ۹ سال و پایین  
شماره ۶: بالای ۹ سال دختران - سن ۹ تا ۱۲ سال پسران  
شماره ۷: مردان بالای ۱۳ سال



سایز ۵  
۲۷/۵



سایز ۶  
۲۸/۵



سایز ۷  
۲۹/۵



**دریبل:** عمل تبادل توپ با زمین توسط حرکت دست بازیکن (زدن توپ بصورت متوالی به زمین) حرکت یک پا در زمانی که توپ را در دست نگه داشته است

**تخلف:** تخطی از قانون و جریمه آن فقط از دست دادن مالکیت توپ است.

**رانینگ:** دویدن یا راه رفتن با توپ بدون انجام دریبل (اگر بازیکن در حالت ایستاده توپ را دریافت کند و قبل از دریبل، سه گام برود، مرتکب خطای رانینگ است)  
**پای چرخش:** پای که در حین چرخش بازیکن و یا برگشت وی در حالی که توپ را در دست دارد فدر تماس با زمین باقی می ماند

**تراولینگ:** حرکت غیرقانونی حول محور پای چرخش  
**دبل:** عدم استفاده از هر دو دست هنگام دریبل کردن، دریبل کردن سپس قطع کردن دریبل و دوباره دریبل کردن

**خطای بازیکن:** خطای فردی یا فنی که توسط یک فرد انجام می شود.

**خطای فنی:** اجرای عمل غیر ورزشی و خارج از روحیه ورزشی که توسط بازیکن، مربی، کمک مربی، بازیکنان ذخیره یا طرفداران تیم

**جریمه:** ثبت خطا برای بازیکنان یا مربی یا ذخیره ها همراه با دادن پرتاب آزاد (۱ یا ۲ یا ۳ پرتاب) برای تیم مقابل و دادن مالکیت توپ به آنها .

**خطای تیمی:** داشتن ۴ خطای تیمی (خطای هر بازیکن ثبت می شود) (صفر شدن خطای تیمی بعد از هر کوارتر، صفر نشدن خطای انفرادی بعد از هر کوارتر)

**شوت جریمه:** دادن دو پرتاب آزاد به تیم مقابل بعد از رسیدن تیم به خطای پنجم

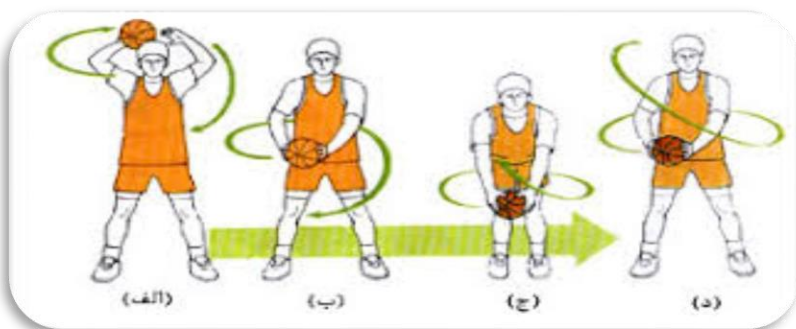
**خطای طرفین:** انجام خطا بطور همزمان از بازیکنان هر تیم خطای دبل تیمی: اجرای خطا بصورت همزمان از طرف دو یا چند بازیکن بروی بازیکن تیم مقابل



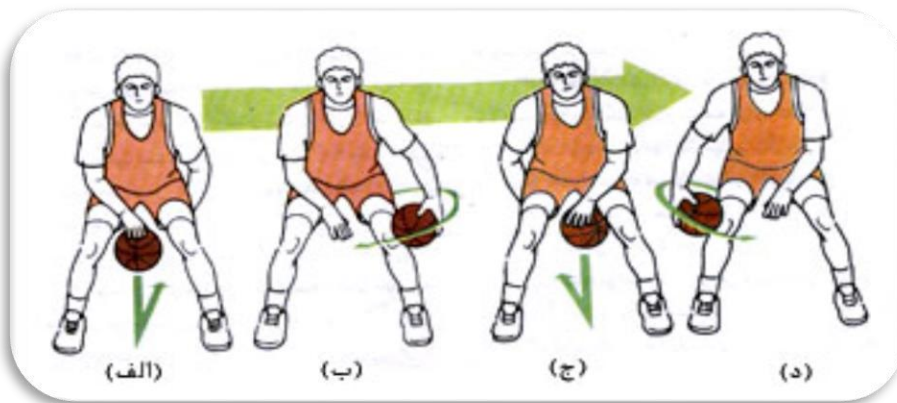
# تمرین بسکتبال در منزل







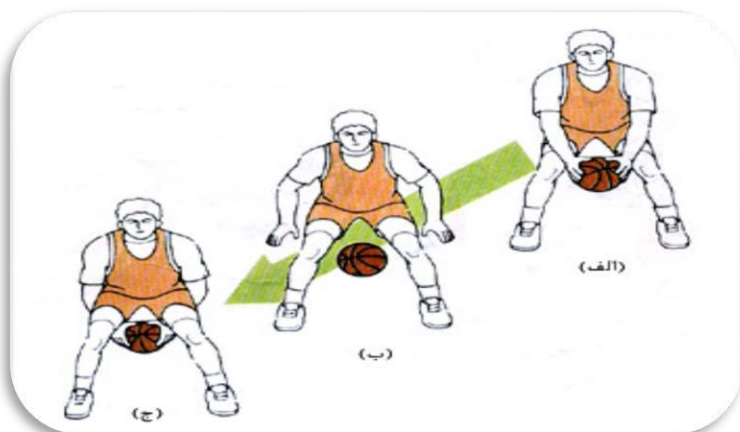
توپ را دور سر ، کمر و پاها بچرخانید.



توپ را مانند حرکت ۸ انگلیسی دور پاها بچرخانید.



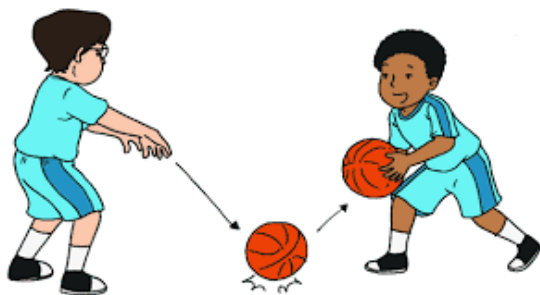
توپ را دور پاها بچرخانید.



توپ را بین دو پا رها کنید و آن را در پشت پا بگیرید.



روبروی دیوار بایستید و پاس دو دست  
سینه بدهید.



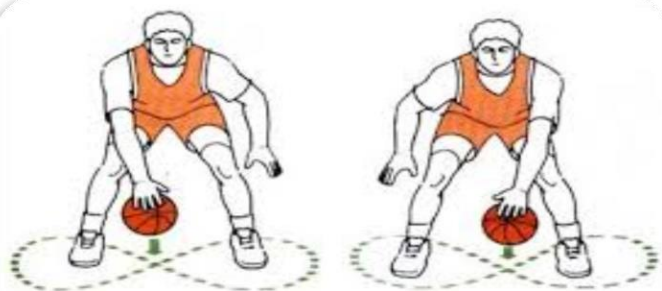
پاس دو دست زمینی را هم با دیوار و  
هم با یار تمرینی انجام دهید.



دریبل بنزید.



دو تا دایره روی زمین بکش و سعی کن توی هر کدام هر دایره ها دریبل بنزید.



از بین پاها دریبل بنزید.



ماکت بسازید.



**آیا می توانید ماکت زمین بسکتبال را بسازید؟**



# بدمینتون



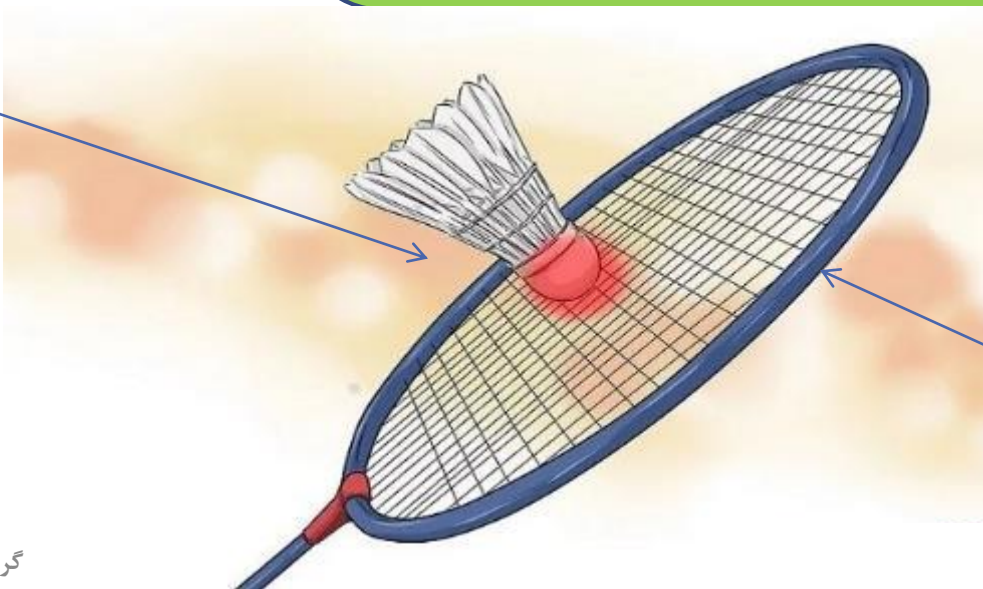


گرفتن راکت



ضربه فورهند بدمیتون ضربه ای می باشد که بعد از ارسال توپ از طرف مقابل با روی راکت زده می شود  
ضربه بک هند در بدمیتون ضربه ای می باشد که بعد از ارسال توپ از طرف مقابل با پشت راکت زده می شود در صورت که نتوان با روی راکت ضربه را زد.

روی راکت برای فورهند



پشت راکت برای بک هند

راکت رو درست  
بگیر و خیلی به  
جلو و عقب خم  
نکن

وقتی توپ اومد با  
راکت بزن  
ودستت رو بکش

راکت رو ببر بالا  
و پشت سر



## بک هند بدمینتون



با پشت راکت  
به توپ ضربه  
بزن



دست راکت رو  
بیار جلو

به سمت توپ  
حرکت کن

## سرویس ساده بدمینتون



راکت رو ببر عقب  
راکت را بطرف بالا  
بگیر



بعد از ضربه  
دستت رو بکش

توپ رو تو دستت  
نگه دار

توپ رو به سمت پایین  
بنداز  
همین که توپ پایین اومد  
بهش ضربه بزن



## قوانین بازی در بدمینتون



- بازی بدمینتون به صورت انفرادی و دابل برگزار می شود.
- برای گرفتن یک امتیاز شاتل (توپ) داخل زمین حریف فرود آید.
- آگرشاتل به تور و یا خارج زمین حریف برخورد کند امتیاز به حریف مقابل می رسد.
- بازیکن زمانی میتواند در زمین حرکت کند و به توپ ضربه بزند که شاتل در جریان بازی باشد.
- اگر هر قسمتی از بدن بازیکن و یاراکت توپ را لمس کند امتیاز به حریف مقابل می رسد.
- اگر بازیکن حواس بازیکن مقابل را پرت کند و یا دوبار به شاتل ضربه وارد کند خطا محسوب می شود.
- داور زمانی می تواند اعلام **لت** کند که هر دو بازیکن آماده نباشند و یا اتفاقات پیش بینی نشده رخ دهد.

## نحوه امتیازدهی



Set 1

22

20

Set 2

23

25

Set 3

19

21

## امتیاز دهی در بدمینتون



- کسی می تواند سرویس بزند که امتیاز گرفته باشد.
- در بازیهای دوبل و مردان امتیاز بازی ۱۵ و یا ۲۱ می باشد.
- در بازیهای زنان امتیاز ۱۱ می باشد.
- بازی ها در سه گیم برگزار می شود و برنده بازی باید ۲ گیم را ببرد.
- زمین بازی بین گیم ها عوض می شود.
- زمین بازی در امتیاز ۶ در بازیهای ۱۱ امتیازی ، امتیاز ۸ در بازیهای ۱۵ امتیازی و امتیاز ۱۱ در بازیهای ۲۱ امتیازی تعویض می گردد.

	A	B
Set 1	22	20
Set 2	23	25
Set 3	19	21

## قوانین بدمینتون



### تاریخچه بدمینتون

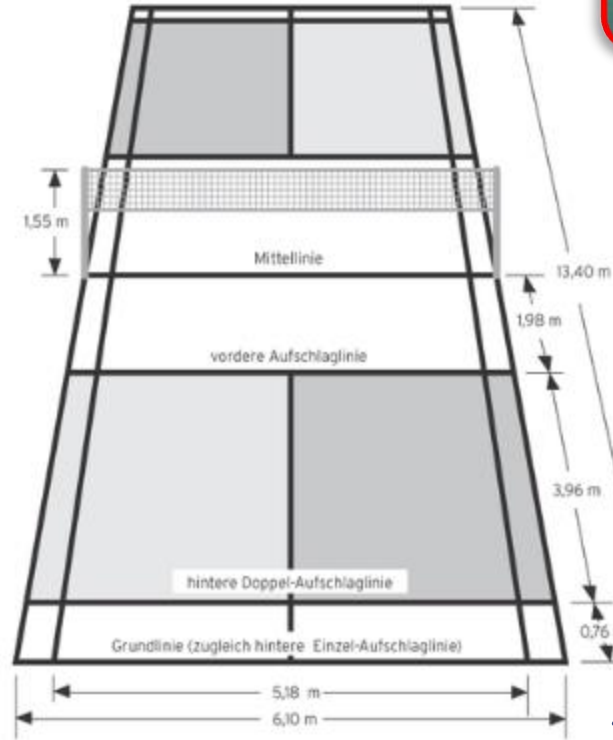
بدمینتون اولین بار در چین ابداع شد. این بازی توسط سربازان و افسران انگلستان در قصری به نام بدمینتون برگزار می شد، به همین دلیل بدمینتون نامگذاری شد.

### اندازه های زمین و ارتفاع پایه تور

بازی یک نفره: طول ۱۳/۴۰- عرض ۵/۱۸ بازی دو نفره: طول ۱۳/۴۰- عرض ۶/۱۰  
عرض خطوط: ۴ سانتی متر  
عرض تور بدمینتون: ۷۶ سانتی متر

### انواع بازی:

یک نفره خانم ها- یک نفره آقایان  
دو نفره خانم ها- دو نفره آقایان  
دو نفره مختلط



نحوه امتیاز گرفتن در بدمینتون

هرگاه پس از زدن سرویس، جریان بازی به نفع سرویس زننده یا سرویس گیرنده تمام شود، یک امتیاز داده می شود و سرویس در اختیار گیرنده امتیاز قرار می گیرد (مثل والیبال).  
بازی بدمینتون سه گیم دارد، هر بازکنی که دو گیم از سه گیم را ببرد برنده است.  
هر گیم دارای ۲۱ امتیاز است، به شرطی که برنده گیم حداقل ۲ امتیاز از بازنده گیم بیشتر داشته باشد (اختلاف امتیاز ۲ امتیاز است)

مثال: در صورتی که امتیاز دو بازیکن ۲۰ باشد بازیکنی برنده است که ۲ امتیاز را بطور متوالی کسب نماید. البته این شرط حداکثر ۳۰ امتیاز است (یعنی اگر دو بازیکن به امتیاز ۲۹ برسند بازیکنی برنده گیم است

که زودتر به امتیاز ۳۰ می رسد



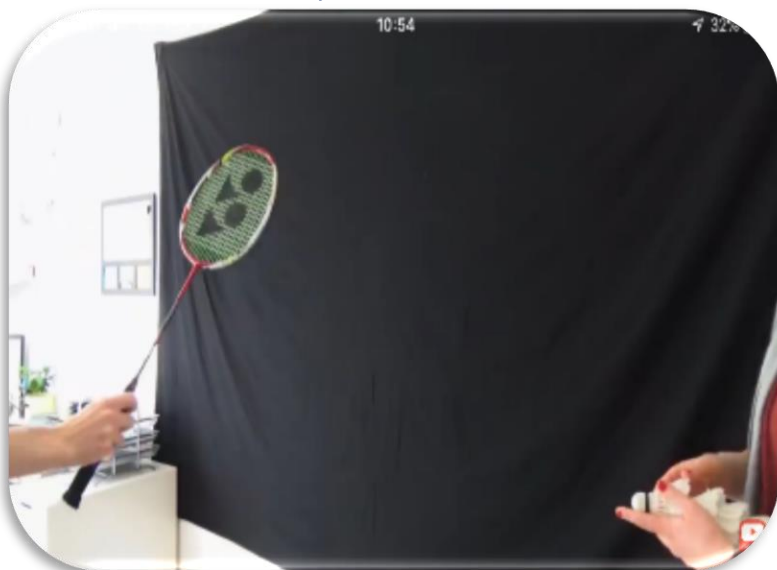


## تمرین بدمینتون در منزل



در حالی که راکت را به سمت بالا گرفتید تویی که شخص دیگری پرتاب میکند را همانند تکنیک اسمش ضربه بزنیید به سمت پارچه.

در حالی که شخص دیگری توپ را از کنار به سمت شما پرتاب می کند با روی راکت به آن ضربه بزنیید و سپس با پشت راکت تمرین را انجام دهید.





## تمرین بدمینتون در منزل



یک پارچه بین در بچسبانید و توپی که شخص دیگری را پرتاب می کند را با روی راکت به سمت پارچه بزنید سپس تمرین را با پشت راکت انجام دهید.





# والیبال



تکنیک های والیبال:  
پنجه، ساعد،  
سرویس، اسپک

والیبال یک بازی تیمی  
میباشد که از شش نفر  
بازیکن تشکیل شده  
است

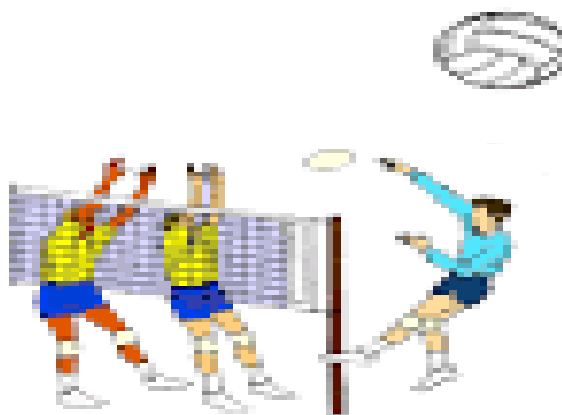


157

## مهارتهای والیبال



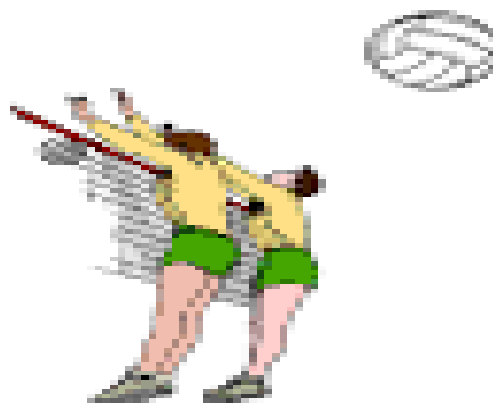
سرویس زدن



اسپک زدن



شیرجه زدن



دفاع کردن





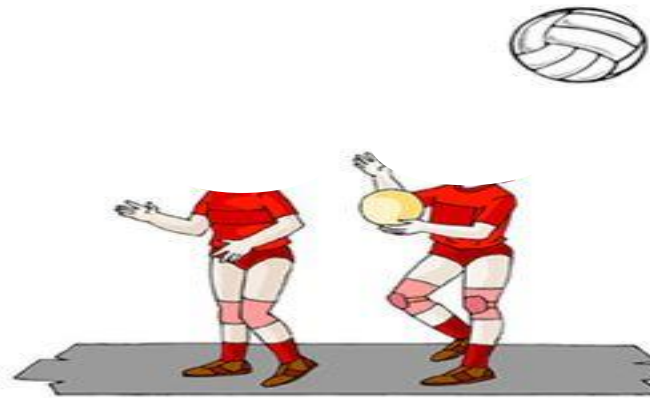
جاخالی



ساعد زدن



پنجه زدن



تمرین





کسب مهارت: والیبال (پنجه)



یکی از انواع پاسها در والیبال است. زمانی استفاده می شود که توپ بالاتر از سطح کمر باشد.

ضربه به زیر توپ با بند یک انگشتان و همزمان کشیده شدن دو تا دست با هم به سمت بالا

سر بالا و چشم دنبال توپ

دستها به شکل مثلثی کنار هم

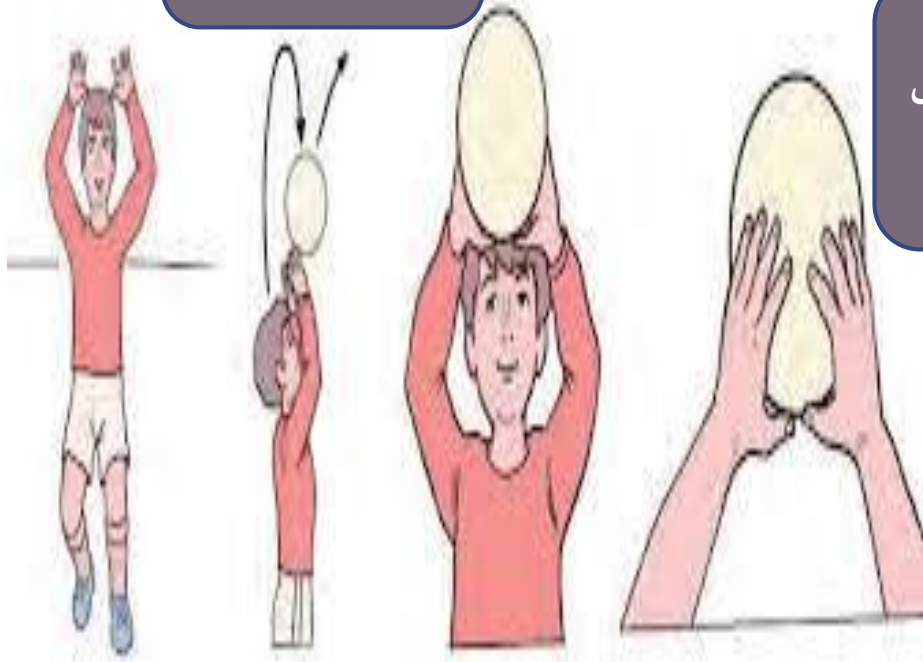
خم شدن بالاتنه و کمر تقریباً صاف

یک پا جلو یک پا عقب





ضربه رو بزن و  
بعد دستت رو  
بکش



دستات رو جوری بالای  
پشمانی قرار بده که از داخل  
انگشتان بتونی اسمون رو  
ببینی

دستات بصورت  
مثلثی کنار هم  
قرار بده

پاهات رو به  
اندازه شانه باز  
کن



## کسب مهارت والیبال (ساعد)



سر بالا و چشم  
دنبال توپ

ضربه با این  
قسمت  
ساعد زده  
می شود

یکی از انواع پاسها در والیبال  
هست زمانی استفاده می شود  
که توپ پایین تر از سطح کمر  
باشد

دو تا ارنج نزدیک  
هم

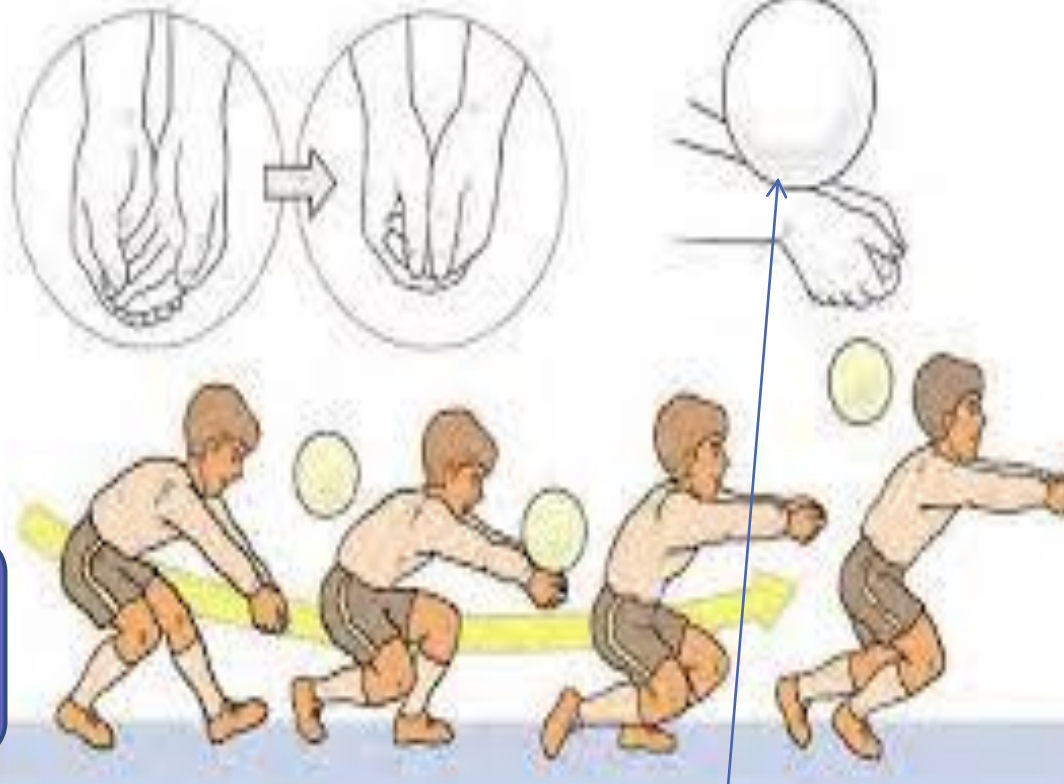
خم شدن بالاتنه  
و کمر تقریبا  
صاف

- دستها کنار هم و کف دستها روبروی هم -
- مچ دست کمی به سمت پایین متمایل -
- ضربه اصلی با قسمت ساعد نزدیک مچ

یک پا جلو یک پا  
عقب



کسب مهارت والیبال (ساعد)



بالاتنه ت رو خم  
کن و پاها جلو و  
عقب

دستات رو بکش

دستات رو بهم  
نزدیک کن و کامل  
زیر توپ قرار بگیر

با قسمت پایین دو تا  
دستات به زیر توپ  
ضربه بزن



## تمرین ساعد



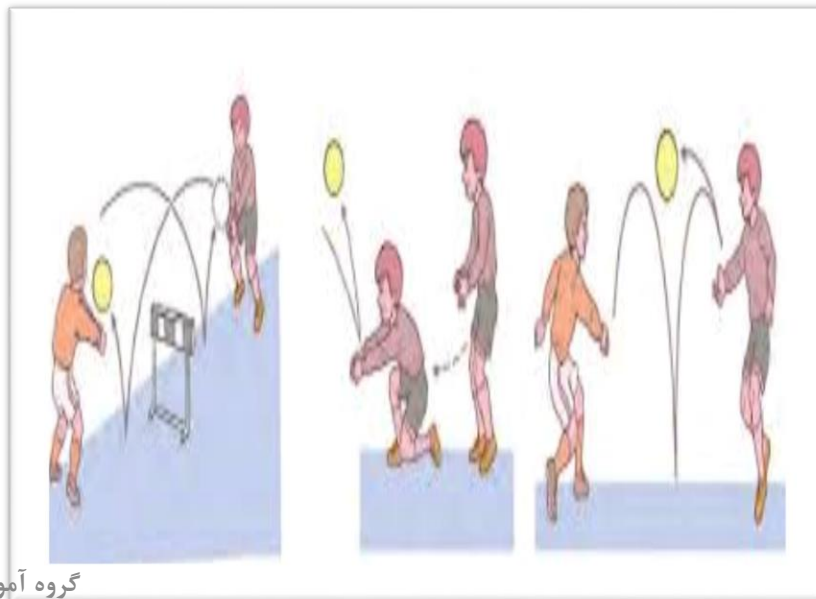
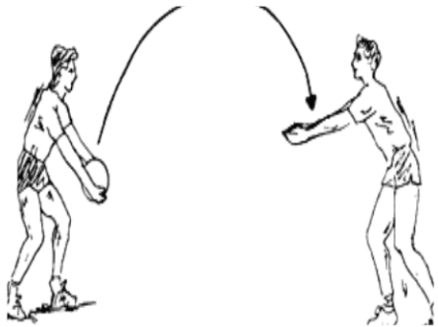
توپ روی دستات  
بزار و چند بار بهش  
ضربه بزن

به سمت دیوار  
ساعد بزن

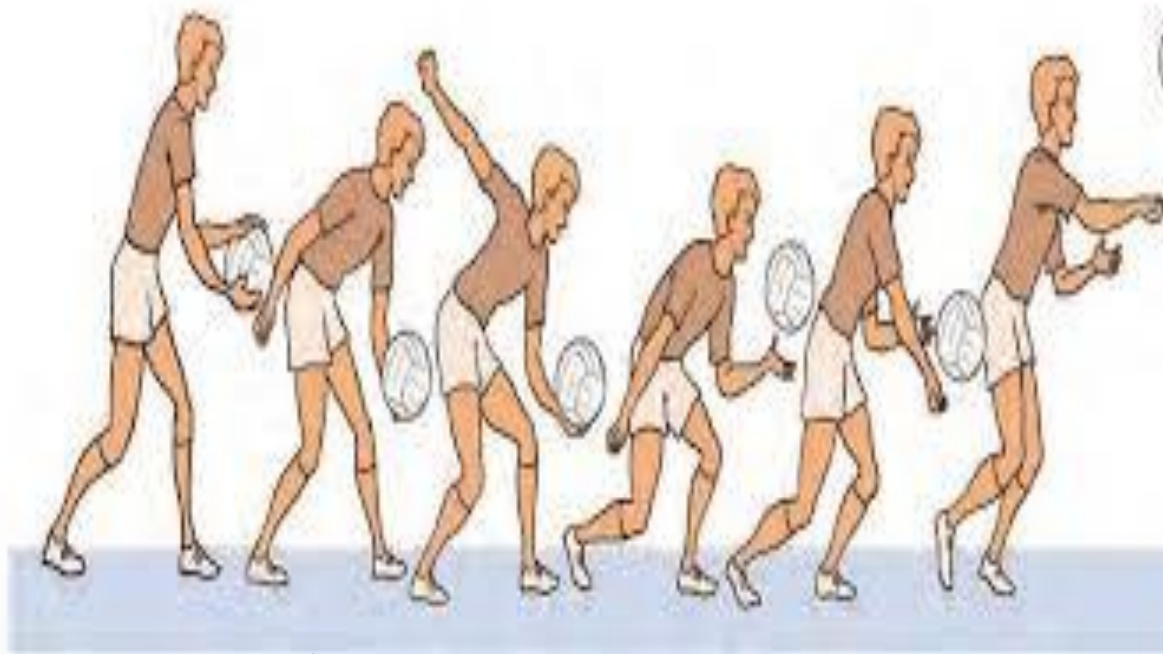


دو نفری از روی مانع ضربه  
ساعد کار کنید

164







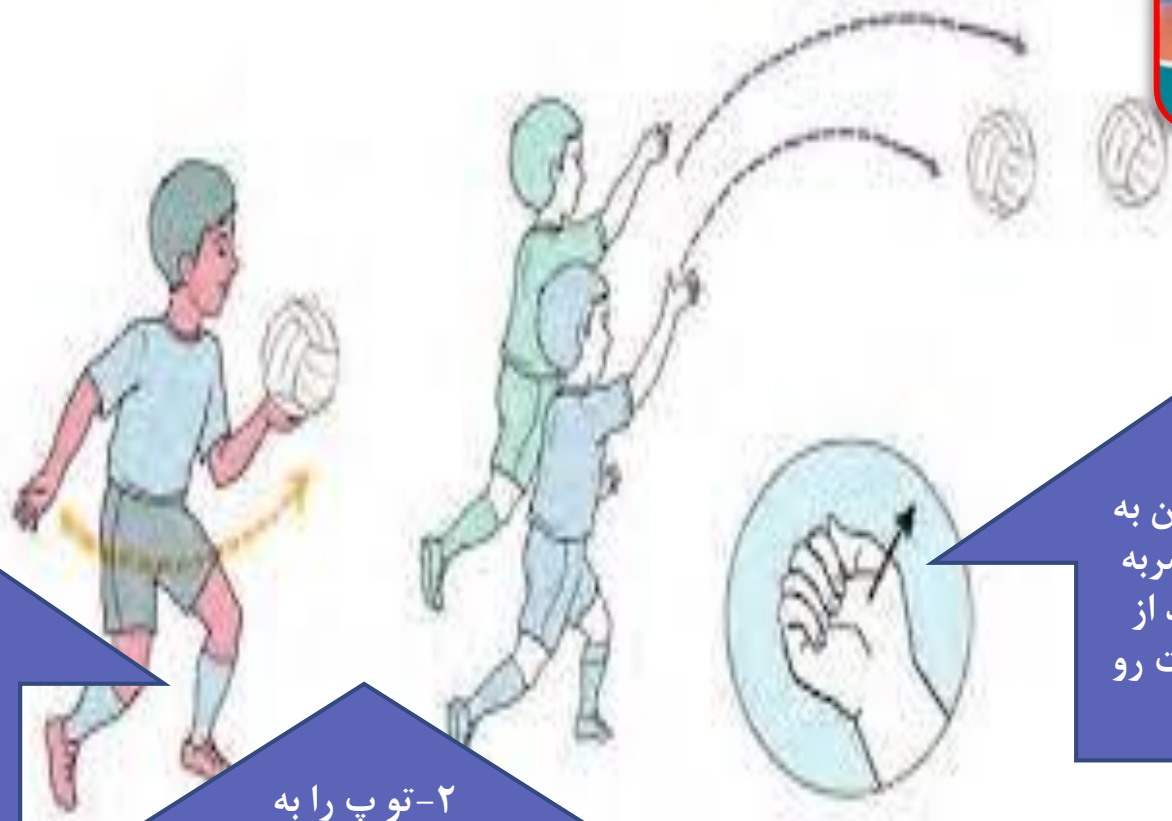
۱- پاهای به  
اندازه عرض  
شانه باز -  
توپ در  
دست  
غیر برتر -

۲- خم  
کردن بدن -  
بردن دست  
برتر (دست  
ضربه) به  
سمت عقب

۳- پرتاب  
توپ به سمت  
بالا تا حد  
پیشانی

۴- همزمان با  
پایین آمدن  
توپ ضربه به  
توپ توسط  
دست برتر

۵- ضربه به  
زیر توپ و  
ادامه حرکت  
دست به  
سمت جلو



۱- توپ رو تو  
یکی از دستات  
نگه دار دستی که  
باهاش مداد می  
گیری ببر عقب

۲- توپ را به  
سمت بالا پرتاب  
کن همزمان که  
اومد پایین با دست  
دیگه ت بهش  
ضربه یزن

۳- سعی کن به  
زیر توپ ضربه  
بزنی و بعد از  
ضربه دستت رو  
بکش

## قوانین زدن سرویس



- حتما در محل مشخص شده اجرا شود در پشت خط انتهایی زمین (۹متر عرضی)
- بین دو خط کوتاه مشخص شده (۲۰ سانتیمتری)
- ضربه پس از سوت داور اجرا شود.
- پس از سوت داور بازیکن ۸ ثانیه فرصت دارد تا به توپ ضربه بزند.
- پای بازیکن نباید خط انتهایی زمین را لمس کند.
- ضربه بایک دست زده شود.
- توپ سرویس زننده نباید باهرشی ای برخورد کند (به غیر از نوار لبه تور)
- توپ سرویس زننده نباید خارج از آنتن وارد زمین شود یا از روی آنتن رد شود.
- سرویس زننده نباید خارج از کادر ۹متر سرویس بزند.
- سرویس زننده خارج از نوبت خود سرویس نزند.
- سرویس زننده باید توپ رارها کند.





Peace Makers



Warriros



25

15



برنده بازی باید بتواند امتیاز سه ست را به دست بیاورد

امتیاز نهایی هر ست ۲۵ می باشد  
اگر بازی به **ست پنجم** کشیده شود  
**امتیاز نهایی ۱۵** و یا در صورت مساوی شدن  
برنده با اختلاف امتیاز ۲ مشخص می  
شود





## شرایط و قوانین بازی والیبال

**تعداد بازیکنان:** حداکثر ۱۲ بازیکن برای هر تیم (۶ نفر اصلی - ۶ نفر ذخیره)

**زمین بازی:** مستطیلی شکل به عرض ۹ متر و طول ۱۸ متر که توسط خط مرکزی به دو قسمت تقسیم می شود.

**منطقه جلو:** مستطیلی به ابعاد ۹ در ۳ که با خط موازی با خط مرکزی و در فاصله ۳ متری از خط مرکزی مشخص می شود. منطقه ای که اکثر حملات و دفاع روی تور در آن انجام می شود.

**منطقه عقب:** مستطیلی به ابعاد ۶ در ۹ متر است که از خطیک سوم تا خط عرضی انتهایی زمین را شامل می شود (بازیکنان عقب برای زدن ابشار بالاتر از تور باید از پشت خط ۳ متری جهش کرده باشند)

## تاریخچه والیبال:

والیبال در سال ۱۸۹۵ توسط ویلیام جی. مورگان ابداع شد. در ابتدا این ورزش مینتونت نام داشت. تغییر در قوانین هر چهار سال یکبار انجام می شود.

فدراسیون بین المللی والیبال (FIVB) تشکیل شد. ۲۲۰ کشور عضو فدراسیون بین المللی والیبال هستند.

در سال ۱۲۹۹ والیبال توسط میر مهدی ورزشنده، استاد بزرگ ورزش به ایران آورده شد در سال ۱۳۲۶ فدراسیون والیبال بصورت رسمی تشکیل شد.

از آن پس ایران در قالب تیم های ملی در رقابت های بین المللی شرکت کرد و عناوین قهرمانی را در چندین رقابت به دست آورد.



منطقه جلو

منطقه عقب



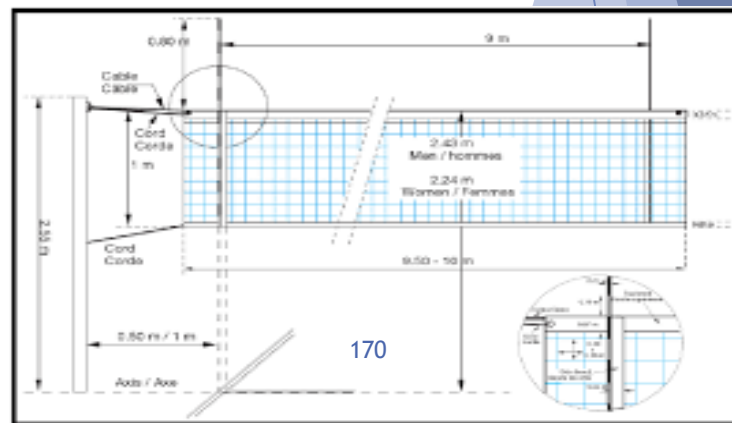
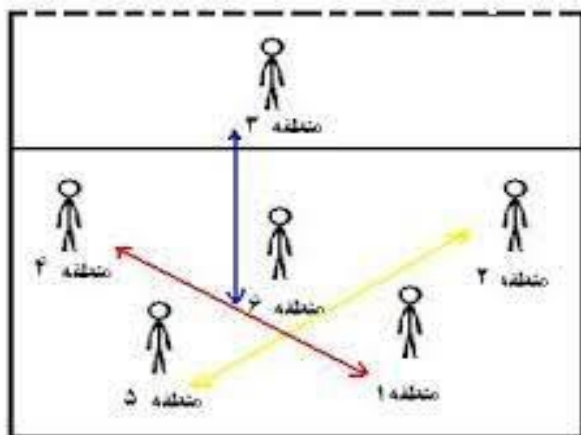


**وقت استراحت:** دو وقت استراحت ۳۰ ثانیه‌ای (در بازی رسمی دو وقت استراحت فنی ۱ دقیقه‌ای در امتیاز ۸ و ۱۶)

**چرخش:** هرگاه وظیفه زدن سرویس به تیم دیگر انتقال یابد بازیکنان آن تیم باید در خلاف عقربه ساعت چرخش انجام دهند. منطقه ۱ وظیفه زدن سرویس را دارد.

**ارتفاع تور:** مردان: ۲/۴۳ متر  
 زنان: ۲/۲۴ متر  
**توپ:** چرم یا الیاف مصنوعی  
**محیط توپ:** ۶۷-۶۵ سانتی متر  
**وزن:** ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم

**سیستم امتیازدهی:** بازی‌ها به شیوه ۳ ست از ۵ ست برگزار می‌شود (تیمی که ۳ ست را از آن خود کند برنده است)  
**برنده ست:** تیمی که زودتر به امتیاز ۲۵ برسد (در ست آخر امتیاز ۱۵) به شرط اختلاف ۲ امتیاز با هم



# قوانین و مقررات والیبال



**پاسور:** پاس دهنده به مهاجم-هماهنگ کننده تیم-اغلب مسول دریافت دومین پاس-دارای سرعت عکس العمل عالی

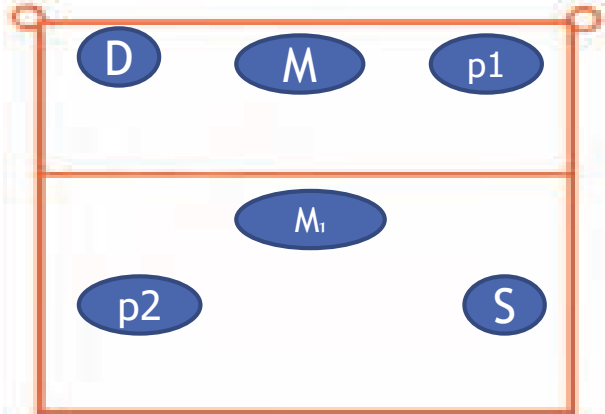
**مدافع میانی:** بازیکن مدافع در وسط -ایجاد هماهنگی و استراتژی دفاعی تیم-به عنوان مهاجم سرعتی در تاکتیک حمله

**مهاجم کناری:** علاوه بر وظیفه دریافت سرویس در زمان دفاعی از کنار آنتن به ویژه منطقه ۴ در حمله شرکت می کند

**لیبرو:** فقط جزو سه نفره عقب زمین است و در منطقه ۵ توپ گیری می کند او وظیفه حمایت از مهاجمان را نیز عهده دار می باشد.

بازیکن تخصصی برای دریافت سرویس است-جایگزینی لیبرو جزو تعویض حساب نمی شود و نیازی به اجازه داور ندارد-در فاصله بین منطقه عقب زمین تعویض وی صورت می گیرد.

- پست های اصلی در والیبال:
- پاسور S
- پشت خط زن D
- دریافت کننده قدرتی مهاجم P1
- دومین دریافت کننده مهاجم P2
- بهترین مهاجم سرعتی M1
- دومین مهاجم سرعتی M2
- لیبرو

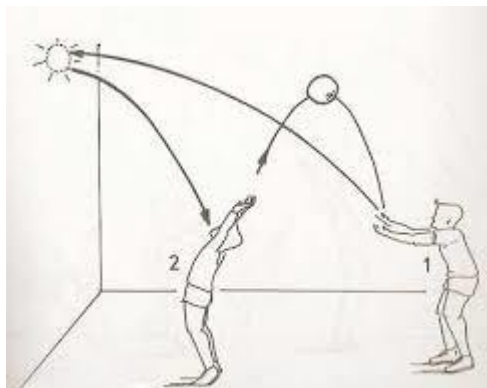


سرویس تیم خودی

## تمرین والیبال در خانه



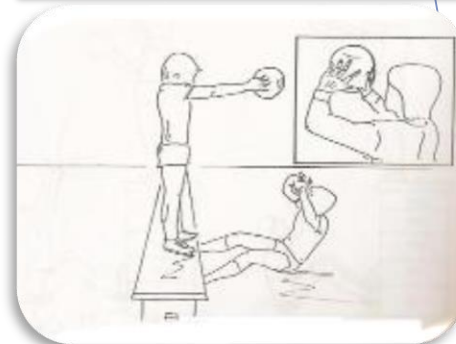
پنجه به دیوار بزن



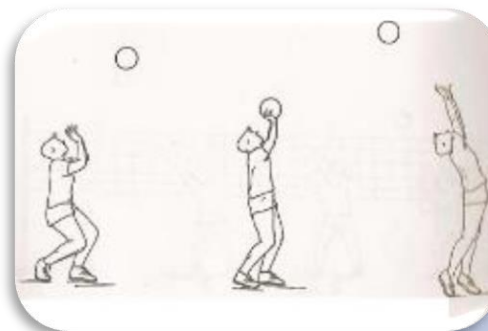
از یه نفر بخواه توپ را  
بزنه به دیوار و شما پاس  
پنجه به عقب بزن



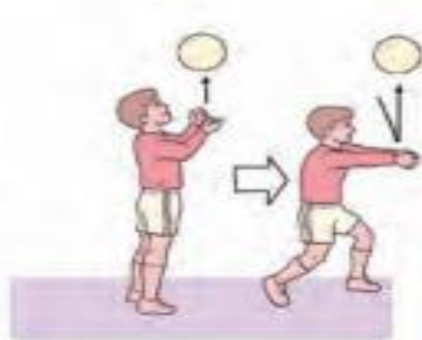
بشین و پنجه بزن



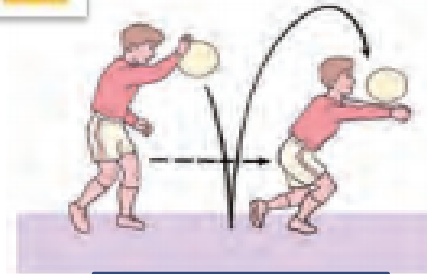
از یه نفر بخواه توپ را  
رها کنه و شما پنجه بزن



پنجه پشت بزن



توپ را بالا بنداز و  
ساعد بزن



توپ را بزن زمین و  
بعد ساعد بزن



ساعد بالای سر بزن



ساعد به دیوار بزن



در منزل با استفاده از کش  
می توان مهارت ساعد،  
اسپک و سرویس را  
تمرین کرد.



## تنیس روی میز



اصول مهم  
دقت، سرعت،  
چابکی



یک بازی انفرادی  
می باشد که در  
دو طرف یک میز  
با ضربه به توپ  
انجام می شود.



## تاریخچه:

در سال ۱۸۹۰ جیمز گیپ انگلیسی توپی از جنس سلولوئید (جنسی مشابه توپ های فعلی) درست کرد که سبب تحول بزرگی در این ورزش شد. این بازی "پینگ پنگ" نام گرفت و دلیل این نام گذاری به علت صدای پینگ پنگ توپ آن است. در سال ۱۹۲۶ با تاسیس فدراسیون بین المللی برای این رشته این رشته نام تنیس روی میز تعیین گردید. در سال ۱۳۲۶ این فدراسیون به عضویت فدراسیون بین المللی تنیس روی میز درآمد.

طول میز استاندارد ۲۷۴ سانتیمتر، عرض آن ۱۵۲/۲ سانتیمتر و ارتفاع آن ۷۶ سانتیمتر است. لبه های میز بوسیله خطوط سفید رنگی به عرض دو سانتیمتر مشخص شده اند. یک خط باریک سفید به عرض سه میلیمتر، میز را از وسط به دو قسمت کرده و برای تعیین منطقه سرویس در بازی دو بل بکار می رود. جنس میز انواع مختلفی دارد که باعث تغییراتی در سطح اصطکاک، انعطاف پذیری و سختی آن می شود. رنگ میز را فدراسیون بین المللی (ITTF) مشخص کرده و باید به رنگ سبز یا آبی تیره باشد.



## وسایل و تجهیزات



### راکت و رویه راکت

**راکت:** از دو قسمت تیغه و دسته تشکیل شده است و بسته به نوع راکت گیری و روش بازی می تواند متفاوت باشد.

حداقل ۸۵ درصد تیغه باید از چوب طبیعی باشد

**رویه:** رویه مهم تر از چوب راکت است. جنس آن از لاستیک است و با توجه به نوع استفاده دارای انواع: دونه دار معمولی رو به خارج و یا رو به داخل و یا لاستیک

اسفنج دار با دونه به داخل و یا خارج می باشد. هر طرف راکت که برای ضربه زدن استفاده می شود باید رویه داشته باشد. الزاماً یک طرف رویه قرمز و طرف دیگر آن مشکی است.

### توپ

توپ باید کروی شکل، جنس آن از سلولوئید یا مواد پلاستیکی مشابه باشد. وزن توپ ۲/۷ گرم و قطر آن ۴۰ میلی متر است. رنگ توپ سفید یا نارنجی و مات است.

### تور و گیره:

مجموعه تور شامل تور طناب و دو میله نگه دارنده تور می باشند.

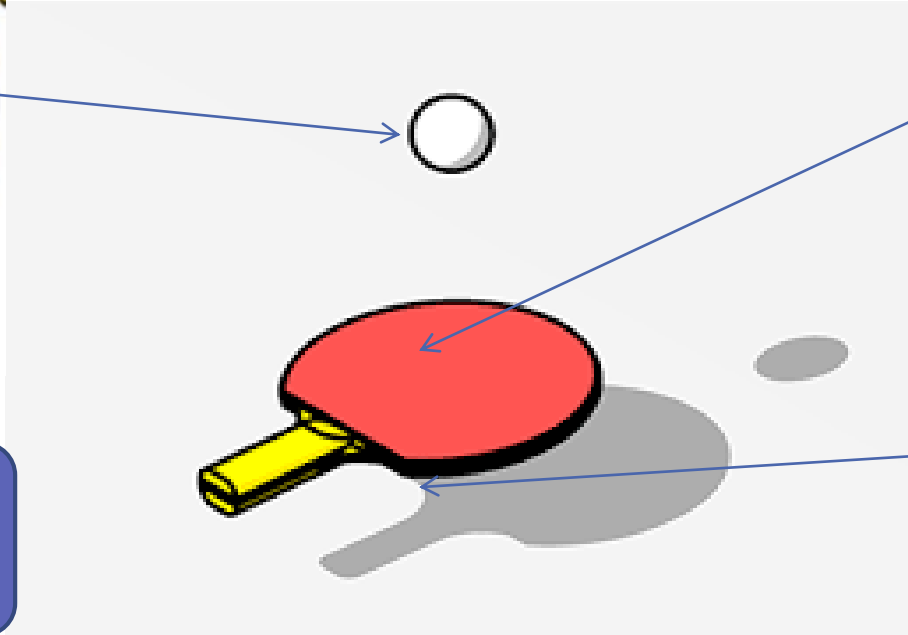
طول تور ۱۸۳ سانتی متر و ارتفاع آن ۱۵/۲۵ سانتی متر می باشد. قسمت های انتهایی دو طرف تور باید کاملاً به میله نگه دارنده متصل باشد.



# نکات مهم درباره تنیس روی میز



تشابه مناطق توپ با شماره های ساعت برای زدن ضربات بهتر



روی راکت

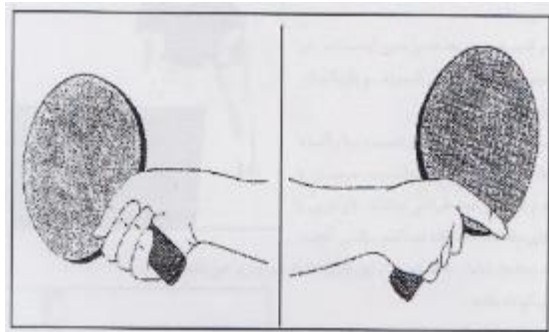
پشت راکت



پشت راکت (بکهند)



روی راکت (فورهند)



گرفتن صحیح راکت به صورتی که انگشت شست و اشاره موازی باشند.

## کسب مهارت تنیس روی میز (فور هند ساده)



۱. قبل از ضربه



۱- خم کردن بدن  
بردن دست راکت به  
سمت عقب  
بالا انداختن توپ بدن

۲. هنگام از ضربه



۲- آوردن راکت به سمت  
جلو به محض پایین  
آمدن توپ و سپس ضربه  
به آن (ضربه به ساعت ۳  
توپ مثل ساعت)

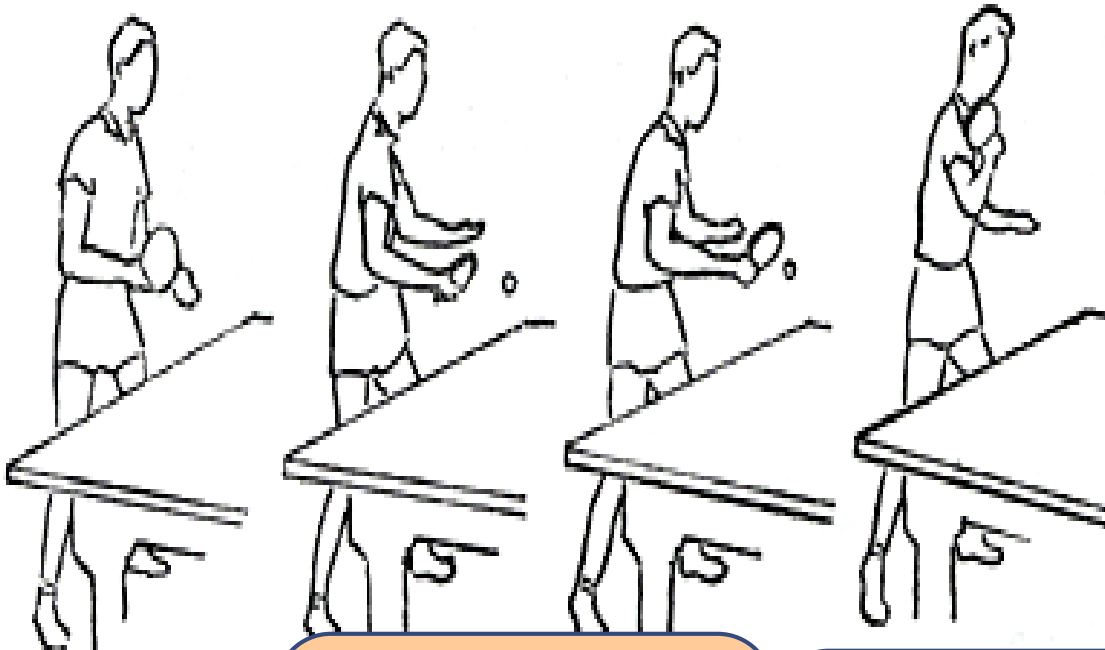
۳. بعد از ضربه



۳- ادامه حرکت دست  
و ضربه اول به زمین  
خودی بعد رد شدن از  
روی تور



## کسب مهارت تنیس روی میز: (بگ هند ساده)



۱- خم کردن بدن،  
بردن دست راکت به  
سمت عقب  
بالا انداختن توپ بدن

۲- آوردن راکت به سمت  
جلو به محض پایین آمدن  
توپ و سپس ضربه به آن  
(ضربه به ساعت ۹ توپ  
مثل ساعت)

۳- ادامه حرکت دست  
و ضربه اول به زمین  
خودی بعد، رد شدن از  
روی تور



## امتیازگیری در تنیس روی میز

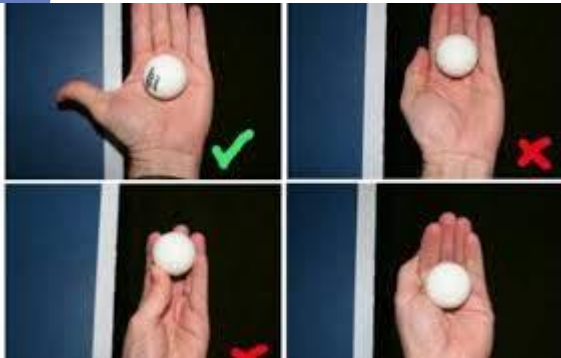


**برنده بازی:** رنده مسابقه کسی است که زودتر به امتیاز ۱۱ برسد. اگر هر دو بازیکن به امتیاز ۱۰ برسند در این صورت بازی آنقدر ادامه پیدا می کند تا سرانجام یکی از بازیکنان ۲ امتیاز از حریف جلو بیفتد مثل ۱۱-۱۳.

**تغییر جا و زدن سرویس:** شروع کننده بازی دو سرو متوالی می زند سپس بازیکن مقابل دو سرویس بعدی را می زند بازی بهمین ترتیب ادامه پیدا می کند

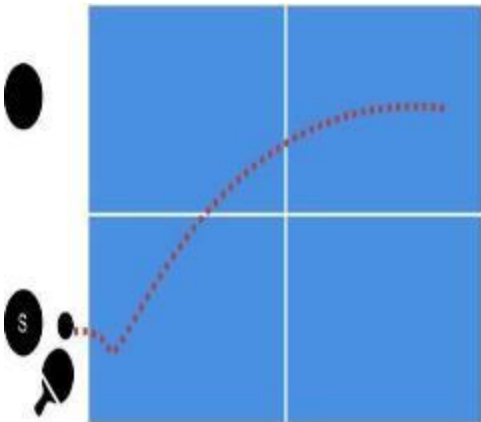


## قوانین زدن سرویس

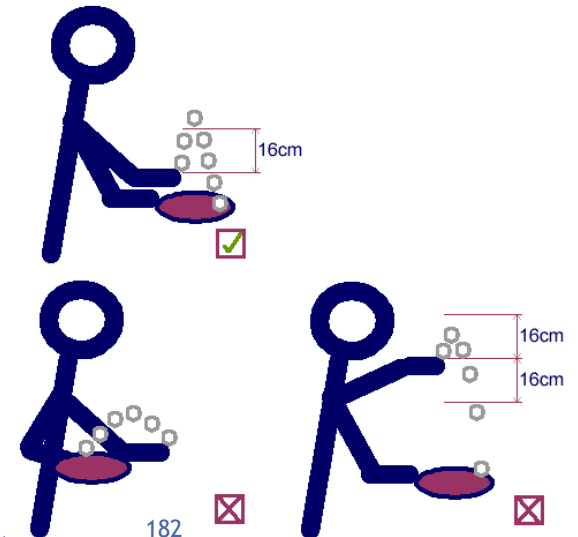


کف دست باید کامل  
باز شود و توپ بر روی آن  
قرار بگیرد

توپ باید به صورت عمودی  
بدون چرخش و حداقل تا  
ارتفاع ۱۶ سانتی متر از کف  
دست آزاد به بالا پرتاب شود



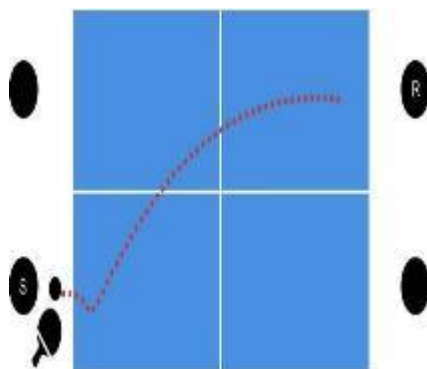
توپ باید بر سطح  
میز خودی و به  
صورت مورب به میز  
حریف برخورد داشته  
باشد



182

(c) 2007 Greg Letts, licensed to About.com, Inc

## قوانین تنیس روی میز



- اگر توپ به کناره میز برخورد کند و آنرا لمس نماید ، توپ اوت در نظر گرفته می شود
- اگر توپ بالای سطح میز را لمس کند ، توپ داخل در نظر گرفته می شود.
- بازیکن زمانی میتواند به توپ ضربه وارد کند که توپ میز حریف را ترک کرده و به زمین خودی وارد شود
- هنگام زدن سرویس توپ بر روی کف دست باز شده قرار می گیرد
- توپ بایستی بدون چرخش به سمت بالا پرتاب شود
- هنگام زدن سرویس باید به کناره توپ به توپ در حال پایین آمدن ضربه زده شود
- دستی که توپ را نگه داشته باید بالای سطح میز قرار بگیرد
- هنگام زدن سرویس توپ باید به سطح میز خودی و سپس میز حریف به صورت مورب برخورد داشته باشد

## تمرین تنیس روی میز در خانه



با فاصله مناسب از دیوار  
بایستید و با روی راکت  
(فورهند) به سمت دیوار ضربه  
بزنید و سپس این تمرین را با  
پشت راکت (بک هند) انجام  
دهید.







یک میز را به دیوار بچسبانید و با روی راکت (فورهند) به توپ ضربه بزنید به صورتی که ابتدا توپ به دیوار برخورد کند سپس به میز این تمرین را چند بار پشت سر هم انجام دهید سپس تمرین را با پشت راکت انجام دهید





# تمرینات فوتبال در منزل



**۲۰ تمرین ساده و اثربخش فوتبال برای بهبود:**

**دریبل، پاس، شوت، کنترل توپ، سرعت و چابکی**

**توضیح: همه تمرینات این مجموعه برای انجام توسط یک یا دو نفر با امکانات ساده و پیچیدگی پایین طراحی شده اند.**



## مقدمه

در این مجموعه تمریناتی ارائه شده است که به رشد مهارت های فوتبالی نوآموزان کمک می کند. با این حال در بازیکنان ماهر در سطوح بالا نیز مشاهده شده که استفاده از این تمرینات ساده محبوبیت بالایی دارد چرا که بازیکنان همواره به تبحر در مهارت های پایه نیازمندند.

این تمرینات از حداکثر انعطاف و کاربرد بهره می برند. هر تمرین تنها به یک یا دو بازیکن و تجهیزات کمی نیاز دارد. لذا، بازیکنان می توانند این تمرینات را تقریباً در هر مکان و زمان انجام دهند و تمرینات ارائه شده می تواند با سطوح مختلف انطباق پیدا کند.

# کلید تمرینات



توپ



بازیکن



مانع



دروازه (فقط برای تمرینات شوت ضروری است)



زمان سنج (فقط برای دو تا از تمرینات ضروری است)



نردبان تمرین (فقط برای یک تمرین توصیه می شود)



حرکت توپ



حرکت بازیکن





## تمرین ۱



## پاس



## پاس در دو سمت مانع

تجهیزات مورد نیاز: ۲ مانع و ۱ توپ

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: دو مانع را به فاصله پنج متر از یکدیگر قرار دهید

تمرین: بازیکنان توپ را در دو طرف موانع در جهت عقربه های ساعت یا خلاف آن به یکدیگر پاس می دهند.

هدف: بهبود تماس اول، کار روی تغییر جهت و ایجاد فضا



## پاس

### استقبال از توپ

تجهیزات مورد نیاز: ۳ مانع و ۱ توپ

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: دو مانع را به فاصله ۲۰-۱۵ متر از یکدیگر قرار دهید و مانع سوم را به فاصله ۱۰-۵ متر از مانع دوم قرار دهید تا یک خط مستقیم تشکیل دهید.

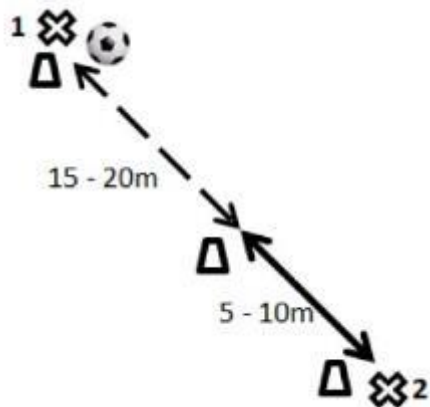
تمرین: بازیکن شماره ۲ از دورترین مانع به نسبت بازیکن ۱ شروع می کند. بازیکن ۲ به سمت مانع وسط می دود و تقاضای توپ می کند. در حالی که بازیکن ۲ به مانع نزدیک می شود بازیکن ۱ توپ را به وی پاس می دهد. بازیکن ۲ با یک یا دو تماس توپ را به بازیکن ۱ باز می گرداند و به وضعیت اولیه خود باز می گردد تا تمرین را تکرار کند. بعد از گذشت مقداری زمان، جاها عوض می شود.

هدف: بهبود تماس اول، کار روی ایجاد فضا و فرار از حریف مستقیم، بهبود ارتباط





## پاس



### پاس کوتاه به پاس بلند

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: بازیکنان با فاصله ۵ متر از یکدیگر می ایستند.

تمرین: بازیکنان به طور متوالی پاس می دهند. بازیکنان (یا مربی) تصمیم می گیرد که چگونه پاس و دریافت انجام شود (یک ضرب، دو ضرب، تنها پای راست، تنها پای چپ و ...). هدف انجام پاس و تماس مناسب است. یک هدف تعیین کنید (۱۰ دور بدون خطا، ۲۰ دور بدون خطا، ۱۰۰؟). هر بار که به هدف دست یافتید ۱۰ متر به عقب تر بروید.

هدف: بهبود تماس اول، بهبود دقت و تمرکز



## پاس

### پاس از درون دروازه ها

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۱۴ مانع یا بیشتر

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: یک فضای بازی ۲۰ در ۲۰ متر ایجاد می شود (در صورت تمایل در هر گوشه یک مانع قرار داده شود). در فضای بازی، ۵-۸ دروازه یک متری با مانع درست شود ه به طور یکسان در فضای ۲۰ متری پراکنده شوند.

تمرین: بازیکنان درون فضا با توپ حرکت می کنند و از درون دروازه ها پاس می دهند.

هدف: تمرین پاس از زوایا، بهبود تماس اول، دقت و تمرکز

## دریبل

## تمرین مانع



تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۱۰ مانع یا بیشتر

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

سازمان دهی: حداقل ۱۰ مانع را با فواصل ۱.۵-۲ متر از یکدیگر قرار دهید.

تمرین: بازیکنان تمرین دریبل از بین موانع را با داخل هر دو پا، خارج هر دو پا، داخل و خارج پای راست، داخل و خارج پای چپ، چرخش ها و غیره انجام می دهند.

هدف: تمرین کنترل توپ و تماس

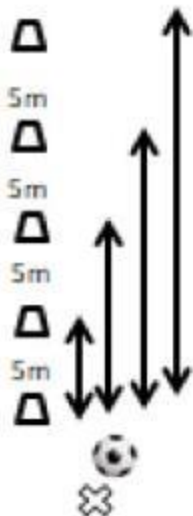
\*تغییر اختیاری: یک مانع در فاصله ۲۰ متری از آخرین مانع قرار دهید. پس از پایان دریبل

با سرعت به سمت مانع آخر بدوید و برگردید.





## دریبل



## دریبل فنا شونده

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۵ مانع یا بیشتر

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

سازمان دهی: حداقل ۵ مانع را با فواصل ۵ متر از یکدیگر قرار دهید.

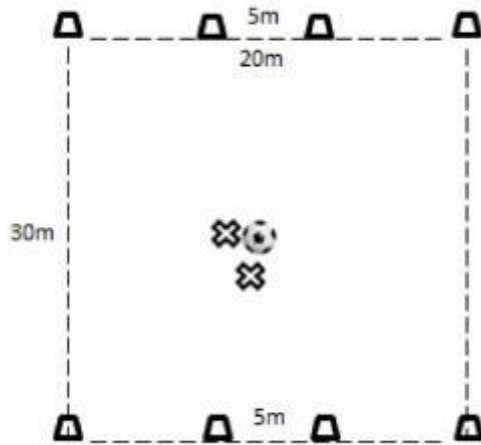
تمرین: از مانع ۱ شروع کنید، به سمت مانع ۲ به سرعت بدوید. بچرخید و به سمت مانع ۱ بدوید. بچرخید و به سمت مانع ۳ بدوید و الی آخر. وقتی همه موانع را طی کردید و به جای اول خود برگشتید ۳۰ ثانیه استراحت کنید و سپس دور بعدی را آغاز کنید.

هدف: تمرین دریبل با سرعت و کنترل، بهبود آمادگی جسمانی، تمرین چرخش و تغییر

جهت



## دریبل



### امتیاز گیری ۱ در برابر ۱

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۸ مانع

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

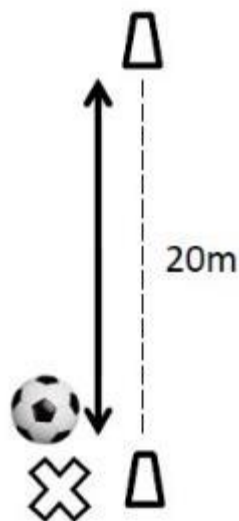
سازمان دهی: با استفاده از موانع یک زمین ۲۰ در ۳۰ متر ایجاد کنید. در هر خط انتهایی یک دروازه ۵ متری قرار دهید.

تمرین: بازیکنان از وسط زمین شروع می کنند. با قرار دادن توپ روی خط فرضی بین موانع دروازه امتیاز کسب می شود. بعد از اینکه یک بازیکن امتیاز گیری کرد بازیکن دیگر از همانجا بازی را از سر می گیرد.

هدف: تمرین دریبل با سرعت و کنترل، تمرین دفاع و حمله ۱ در برابر ۱، بهبود آمادگی جسمانی



## دریبل



### آزمون سرعت دریبل

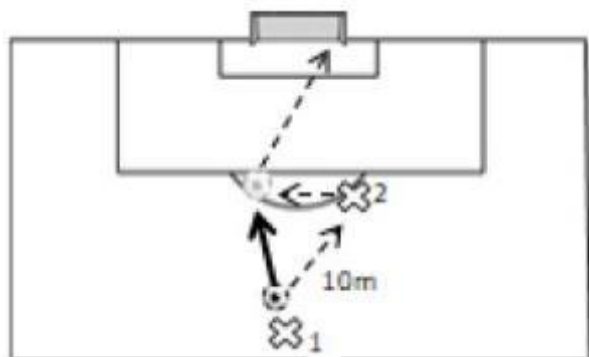
تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۲ مانع، یک زمان سنج (یا هر روشی برای ثبت زمان)

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

سازمان دهی: ۲ مانع را با فاصله ۲۰ متر از یکدیگر قرار دهید.

تمرین: بازیکن با توپ از یک مانع به دیگری حرکت می کند و در فاصله ۱۰ سانتی متری از مانع توپ را نگه می دارد. زمان خود را اندازه بگیرید. ارزیابی کنید که در یک دقیقه چند بار می توانید رفت و برگشت متوالی انجام دهید یا اینکه چقدر طول می کشد که X بار رفت و برگشت را انجام دهید.

هدف: تمرین دریبل با سرعت و کنترل، تمرین چرخش و تغییر جهت، بهبود آمادگی جسمانی



## شوت

## پاس و شوت



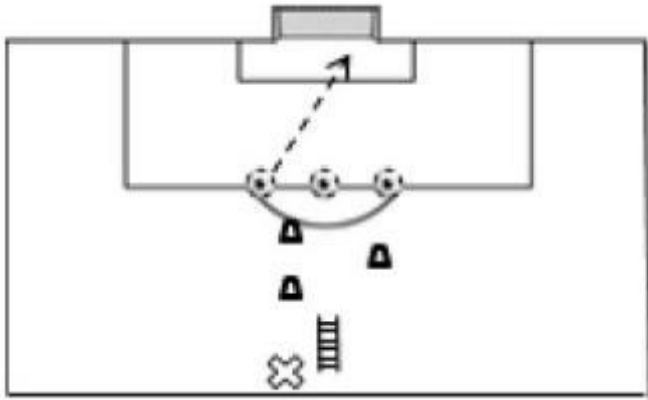
تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ (ترجیحا چند توپ)، ۱ دروازه

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: بازیکن ۲ خارج از محوطه جریمه می ایستد. بازیکن ۱ همراه با توپ ۱۰ متر دورتر از بازیکن ۲ می ایستد.

تمرین: بازیکن ۱ با توپ شروع می کند. بازیکن ۱ به بازیکن ۲ پاس می دهد. بازیکن ۲ با یک ضربه آرام با داخل پا توپ را برای بازیکن ۱ رها می کند. بازیکن ۱ به سمت توپ می دود و آن را به درون دروازه می فرستد (می تواند یک ضربه یا دو ضربه باشد).

هدف: تمرین شوت در طول



## شوت



## چابکی و شوت

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ (ترجیحا چند توپ)، ۱ دروازه، تعدادی مانع، یک نردبان تمرین

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

سازمان دهی: با استفاده از موانع و نردبان یک مسیر چابکی طراحی کنید.

تمرین: قوانین دلخواه. برای مثال: حرکات زانو بلند، پا عقب، لی لی، پرش و غیره در نردبان. لانژ بروید تا هر مانع را با دست لمس کنید. سپس یک توپ را شوت کنید و دور بعدی چابکی را آغاز کنید.

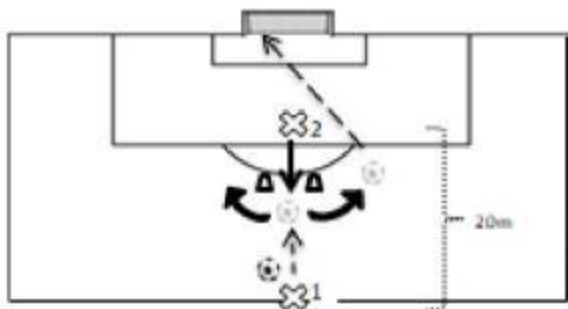
هدف: تمرین شوت با پای ضعیف، بهبود چابکی و سرعت پا، بهبود آمادگی جسمانی





## شوت

### چرخش و شوت



تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ (ترجیحا چند توپ)، ۱ دروازه، ۲ مانع

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: بازیکن ۲ در بالای محوطه جریمه می ایستد. بازیکن ۱ به فاصله ۲۰ متر دورتر از بازیکن ۲ با توپ می ایستد. در وسط مسافت بین دو بازیکن، دو مانع با ۱ متر فاصله قرار دهید.

تمرین: بازیکن ۱ با توپ شروع می کند. بازیکن ۲ به سمت دو مانع می دود و به استقبال توپ می رود. وقتی بازیکن ۲ از بین دو مانع رد شد بازیکن ۱ به او پاس می دهد. بازیکن ۱ به بازیکن ۲ می گوید به راست یا چپ بچرخد. بازیکن ۲ در جهت اعلام شده توسط بازیکن ۱ بدون برخورد با مانع می چرخد و شوت می کند.

هدف: تمرین فضا سازی و ایجاد موقعیت جلوی دروازه، تمرین ارتباط اثربخش، تمرین چرخش دور مدافع، تمرین شوت از راه دور



## شوت

### پرتاب دروازه بان

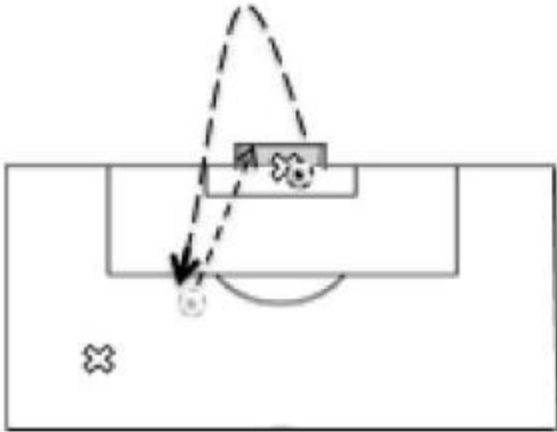
تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۱ دروازه

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

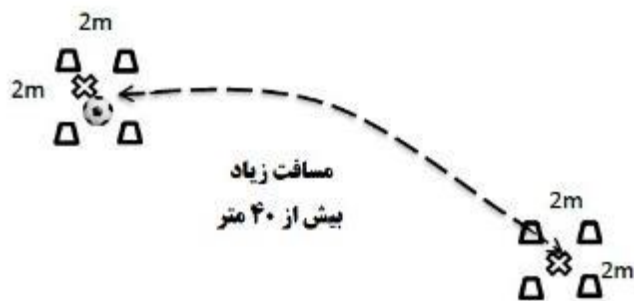
سازمان دهی: بازیکن ۲ با توپ درون دروازه می ایستد. بازیکن ۱ در اطراف محوطه جریمه جاگیری می کند.

تمرین: بازیکن ۲ (دروازه بان) توپ را بلند به هوا پرتاب می کند. بازیکن ۱ باید یا روی هوا توپ را شوت کند یا اینکه بعد از کنترل (یک یا دو تماس) شوت کند.

هدف: تمرین شوت توپ های اول و دوم، بهبود شوت یک ضرب و دو ضرب، بهبود زمان بندی



## کنترل توپ



## نکته داشتن بین موانع

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۸ مانع

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

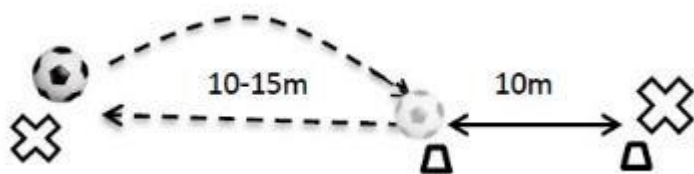
سازمان دهی: با استفاده از ۸ مانع، ۲ مربع (۲ در ۲ متر) دور از یکدیگر ایجاد کنید. فاصله به مهارت و قدرت بازیکنان بستگی دارد. بازیکنان باید بتوانند با ۶۰-۷۰ درصد قدرتشان توپ را به هم برسانند.

تمرین: بازیکنان با حفظ توپ در محوطه خود توپ را به طور متوالی پاس می دهند. تمرین با دو پا.

هدف: بهبود دقت، بهبود کنترل توپ، تمرین قدرتی سبک، تمرین تمرکز



## کنترل توپ



## دریافت پرتاب اوت

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ، ۲ مانع

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: دو مانع به فاصله ۱۰ متر از یکدیگر قرار می گیرند. بازیکن دریافت کننده در کنار مانع دورتر قرار می گیرد.

تمرین: بازیکنان تمرین دریافت پرتاب اوت آرام و کنترل شده از یار را انجام می دهند. دریافت کننده با یک یا دو تماس توپ را بر می گرداند. دریافت کننده باید به سمت مانع نزدیکتر حرکت کند و به استقبال توپ می رود. پرتاب کننده از پرتاب توپ های زمینی روی پای چپ و راست شروع می کند و سپس پرتاب های بلند می اندازد تا بازیکن ضربات والی بزند. سپس پرتاب ها به سمت ران، سینه و سر انجام می شود. پرتاب به سمت هر قسمت بدن ۱۰-۵ بار انجام می شود.

هدف: بهبود کنترل توپ با استفاده از قسمت های مختلف بدن



## کنترل توپ

### دریافت ضربات کرنر

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ (ترجیحا تعداد بیشتر)، ۱ دروازه

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: بازیکن ۲ در نقطه کرنر به همراه توپ ها می ایستد. بازیکن ۱ در بالای نقطه پنالتی می ایستد.

تمرین: بازیکن ۲ ضربه کرنر را می زند. بازیکن ۱ مسیرهای مختلف را طی می کند و سعی می کند با یک یا دو تماس توپ را به دروازه برساند.

هدف: تمرین کنترل توپ در هوا، تمرین شوت در حرکت، تمرین کرنر زدن



## کنترل توپ



### روپایی زدن

تجهیزات مورد نیاز: ۱ توپ

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

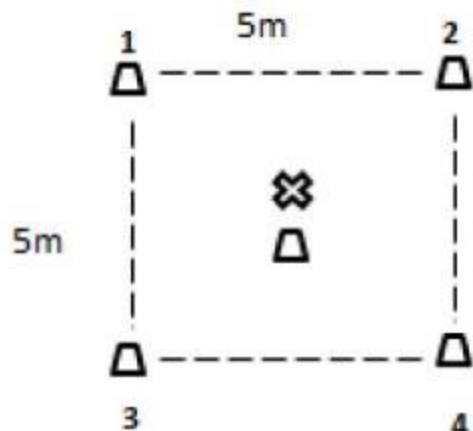
سازمان دهی: نیاز ندارد

تمرین: بازیکن سعی می کند با نقاط مختلف پا، سینه و سر توپ را در هوا نگه دارد.

هدف: بهبود کنترل عمومی توپ، مبتدیان ابتدا از روپایی با ران شروع می کنند.



## سرعت و چابکی



## تمرین سرعت در زاویه ها

تجهیزات مورد نیاز: ۵ مانع

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: یک مربع ۵ در ۵ متر با استفاده از موانع ایجاد کنید. مانع پنجم را در وسط مربع قرار دهید. به هر مانع یک عدد اختصاص دهید (۱-۴)

تمرین: بازیکن ۱ از مانع وسط شروع می کند. بازیکن ۲ عددی را صدا می زند. بازیکن ۱ باید به سرعت مانع صدا زده شده را لمس کند و به جای خود برگردد. یک دقیقه ادامه پیدا می کند و جاها عوض می شود.

هدف: بهبود سرعت، کار با پا و توان انفجاری، بهبود تمرکز



## سرعت و چابکی

در هم

تجهیزات مورد نیاز: ۵ مانع

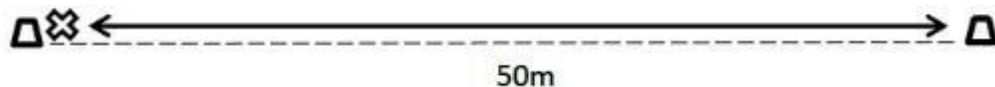
تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

سازمان دهی: یک مربع ۳۰ در ۳۰ متر با استفاده از موانع ایجاد کنید. مانع پنجم را در وسط مربع قرار دهید.

تمرین: بازیکن از یکی از موانع بیرونی شروع می کند. بازیکن دور مربع می چرخد و موانع را لمس می کند. بازیکن به سمت وسط می دود و مانع میانی را لمس می کند سپس به پهلو می دود تا به مانع بیرونی برسد. سپس به پهلو حرکت می کند تا به مانع میانی برسد. سپس به سرعت به جلو می دود.

هدف: بهبود سرعت، کار با پا و توان انفجاری، بهبود آمادگی قلبی عروقی

## سرعت و چابکی



## دوی سرعت



تجهیزات مورد نیاز: ۲ مانع، یک زمان سنج

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۱ بازیکن

سازمان دهی: دو مانع را به فاصله ۵۰ متری از یکدیگر قرار دهید. ابتدا باید بازیکن زمانی که دویدن ۵۰ متر طول می کشد را محاسبه کند. سپس آن را با ۳۰ ثانیه زمان توالی استراحت جمع کند تا زمان کل تمرین محاسبه شود.

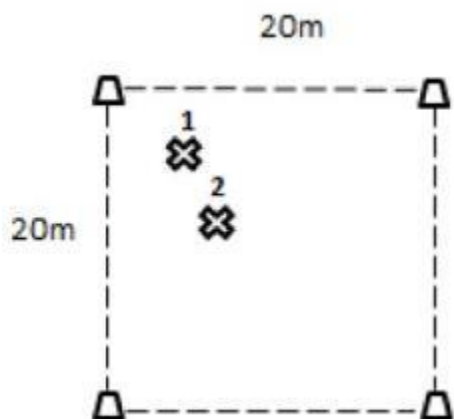
تمرین: بازیکن یک دور مسافت را می دود و استراحت می کند. سپس این عمل را تکرار می کند. با خسته شدن بازیکن، زمان انجام تمرین طولانی تر و زمان استراحت کوتاه تر می شود.

هدف: بهبود قدرت، سرعت و آمادگی جسمانی عمومی



## سرعت و چابکی

### لمس یار



تجهیزات مورد نیاز: ۴ مانع (اختیاری)

تعداد بازیکنان مورد نیاز: ۲ بازیکن

سازمان دهی: یک مربع ۲۰ در ۲۰ متر با استفاده از موانع ایجاد کنید.

تمرین: بازیکنان به دنبال هم می‌دوند. اگر یک بازیکن از محوطه خارج شود باخته است.

هدف: بهبود آمادگی قلبی عروقی، بهبود کار با پا و جا خالی دادن



## وسایل کمک آموزشی

