

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تربیت بدنی

(راهنمای معلم)

سال دوم

دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای
(تنیس روی میز – والیبال)



وزارت آموزش و پرورش
سازمان آموزش و پرورش استثنایی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف : شورای برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه
نام کتاب : تربیت بدنی - ۱۸۲/۲۵

مؤلفان : حسن متین‌راد، سیدخلیل کلالی‌فرد، شاهرخ کرم‌سیما، زهرا یوسفی و هنگامه آشوری فیروزکوهی
مدیر امور فنی و تولید : سید احمد حسینی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ : اداره‌ی کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی

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

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

وب سایت : www.chap.sch.ir

ویراستار : لعیا عروجی

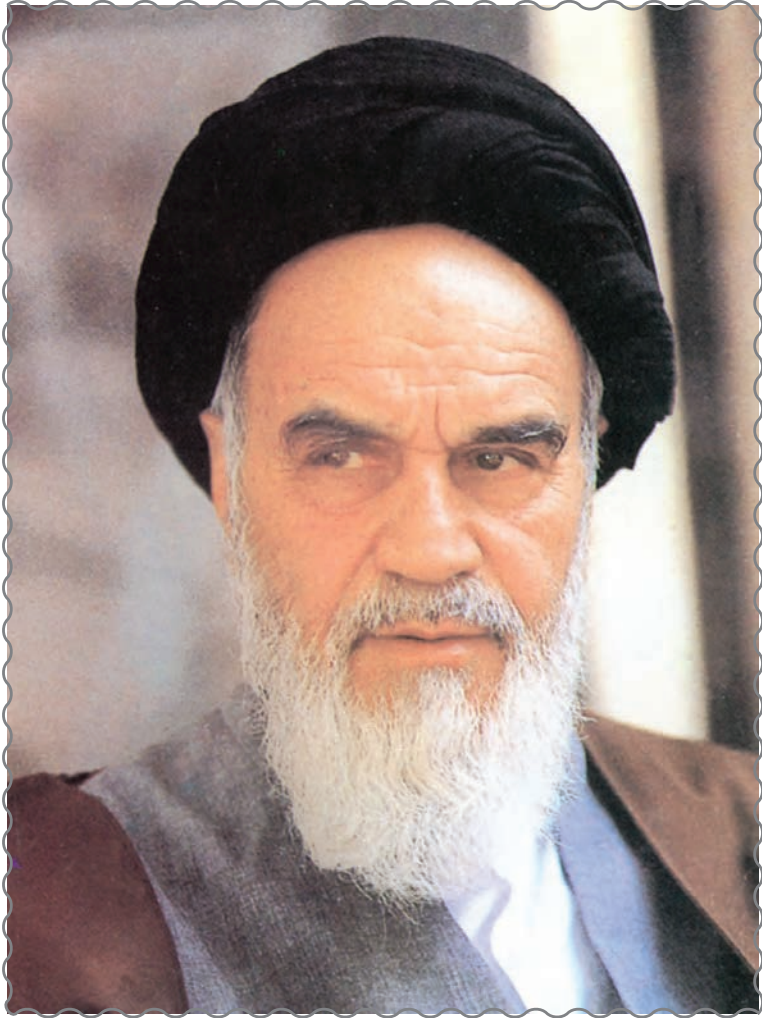
حروفچین : فاطمه فدایی صبا، الهام عسکری

صفحه‌آرا : خدیجه محمدی

طراح جلد : مریم کیوان

ناشر : سازمان آموزش و پرورش استثنایی کشور

سال انتشار و نوبت چاپ : دوم ۱۳۹۰



بسم ... الرحمن الرحيم

طراحی و اصلاح سیستم آموزشی، پرورشی و توانبخشی با توجه به رویکردهای نوین آموزشی و درجهت تأمین نیازهای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه از اهداف و وظایف اصلی سازمان آموزش و پرورش استثنایی به شمار می‌رود.

تأکید بر رویکرد حرفه‌آموزی در نظام آموزشی، نه تنها باعث توانمندتر شدن دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در فرایند تحصیل و یادگیری می‌گردد؛ بلکه مدرسه را نیز در انجام رسالت خویش که همانا آماده‌کردن دانش‌آموزان برای زندگی مفید و بویا در جامعه است، یاری می‌دهد. به همین منظور «دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای» طراحی شده است که از یک سو زمینه‌های به فعلیت رساندن استعدادها و توانایی‌های دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را فراهم می‌سازد و از سوی دیگر موجب ارتقاء کارآیی نظام آموزشی می‌شود.

خداوند را شاکر و سپاسگزاریم که این توفیق حاصل شد تا نظام آموزشی را با رویکرد آموزش‌های پیش‌حرفه‌ای که از انعطاف لازم برای انطباق با انواع توانایی‌ها و آمادگی‌ها برخوردار است، ایجاد کنیم و نسبت به برنامه‌ریزی درسی دوره‌ی متوسطه حرفه‌ای اقدام نماییم.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی بر خود واجب می‌داند از زحمات تمامی عزیزانی که در این حرکت مهم نقش اساسی ایفا کردند، به‌ویژه کارشناسان و معلمان مدارس استثنایی و همچنین سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و مراکز وابسته، صمیمانه تشکر و قدردانی نماید.

امید است معلمان، کارشناسان و صاحب‌نظران آموزش و پرورش استثنایی با نظرات ارزشمند خود در ارتقاء کیفی برنامه‌های درسی ارائه شده، این سازمان را بیش از پیش یاری نمایند.

سازمان آموزش و پرورش استثنایی

سخنی با همکاران

سپاس خداوندی را که توفیق تهیه و تدوین کتاب تربیت بدنی دوره‌ی متوسطه‌ی حرفه‌ای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه را به ما عطا فرمود.

همکاران گرامی، محتوایی که پیش روی شما عزیزان است برای ۲۴ جلسه‌ی آموزشی تهیه شده و انتخاب رشته‌ی ورزشی مورد نظر با توجه به جنسیت، توانایی و امکانات و تجهیزات موجود در مدارس استثنایی انجام شده است.

آمادگی جسمانی به عنوان یکی از فاکتورهای لازم در فعالیتهای ورزشی، به صورت اختصاصی در پایه‌های اول دوره‌های یاد شده پیش بینی شده و تدریس آن برای دانش‌آموزان پایه‌های اول ضروری است. البته مربیان گرامی مستحضرنند آمادگی جسمانی در تمامی پایه‌ها جزو لاینفک فعالیتهای ورزشی است و تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی رشته‌ی مورد نظر را باید سرلوحه برنامه ساعات درس تربیت بدنی قرار دهند.

از آنجا که ممکن است دانش‌آموز یا دانش‌آموزانی در پایه‌های دوم و سوم آمادگی لازم را برای حضور در رشته ورزشی جدید کسب نکرده باشند، با توجه به نیاز آنان باید قسمت‌هایی از محتوای کتاب آمادگی جسمانی با صلاحدید مربی مجدداً تدریس شود تا آمادگی لازم را کسب نمایند از سویی دیگر، ممکن است یادگیری ۲۴ جلسه آموزشی برای دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه دشوار باشد لذا مربیان عزیز سعی کنند با توجه به توانمندی آنان مراحل آموزشی هر جلسه را کامل کنند و جلسات آموزشی دشوارتر را در پایه‌ی بالاتر ارائه دهند شایان ذکر است، یادگیری محتوای تمامی جلسات آموزشی برای دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه الزامی نیست هر چند که کتاب حاضر پاسخ‌گوی تمامی نیازهای حرکتی دانش‌آموزان دارای نیازهای ویژه نیست، اما امید است همکاران محترم با نظرات سازنده خویش ما را در تکمیل و ارائه‌ی کارهای بهتری یاری دهند.

در پایان توصیه می‌شود میزان پیشرفت هر یک از دانش‌آموزان در رشته ورزشی مربوطه با توجه به جلسات آموزشی (۲۴ جلسه) در نمون برگ پیوست ثبت شود و در پایان سال تحصیلی به منظور درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار گیرد و در آغاز هر سال تحصیلی همکاران گرامی با مراجعه به مدیران آموزشگاه نمون برگ میزان پیشرفت در درس تربیت بدنی هر دانش‌آموز را دریافت دارند و از اطلاعات آن برای ارائه‌ی برنامه‌های سال جدید استفاده کنند.

با تشکر

مؤلفین

مقدمه

حرکت، امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد، و در زمینه‌های مختلف رشد همچون رشد شناختی، عاطفی و هم چنین رشد حرکتی او نقش حیاتی ایفا می‌کند. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخگویی به محرک‌های اطراف خود را فراهم می‌آورد، با استفاده از حرکت، آن‌ها به جست‌وجو می‌پردازند، تجربه می‌کنند و ناشناخته‌ها را کشف می‌کنند. حرکت حکم وسیله اولیه جمع‌آوری اطلاعات را برای کودک دارد. وسیله‌ای که به آن‌ها کمک می‌کند تا دائماً با اطلاعات پیچیده‌تری آشنا شوند. به عبارت دیگر کودک به کمک حرکت، تصورات از خویش و دنیای پیرامون خود را توسعه می‌بخشد. بزرگسالان مفاهیم و منظور خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می‌کنند در حالی که کودکان از طریق حرکت به شکل بهتری منظور و مفهوم خود را عرضه می‌کنند.

بذیرش این مسئله که حرکت در رشد همه جانبه انسان‌ها سهم مهمی دارد، ما را در بررسی کیفیت برنامه تربیت بدنی به عنوان وسیله‌ای سودمند یاری می‌کند. از آنجا که تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد در صورتی که برنامه‌ای خوب طراحی و به شکل صحیح تدریس شود، سهم مهمی در رشد همه جانبه کودکان خواهد داشت. این وسیله از دو طریق کمک عمده‌ای به اهداف وسیع تربیتی انجام می‌دهد:

- ۱- یاری‌رسانی به کودکان جهت آموزش چگونگی به کارگیری مفیدتر و مؤثرتر اندامشان.
- ۲- یاری‌رسانی به آنان برای شناخت دنیای خود و آنچه در آن وجود دارد. به برنامه تربیت بدنی در مدارس باید به عنوان قسمت حیاتی از برنامه کامل درسی مدرسه نظر داشت. نباید تصور کرد که تربیت بدنی، درسی حاشیه‌ای یا ضمیمه است که به راحتی می‌توان آن را از برنامه مدرسه حذف کرد. باید دانست که تربیت بدنی در مدارس مفهوم بازی به شکل آزاد و حکم ساعت تنفس بین دو کلاس را ندارد. کلاس درس تربیت بدنی حکم آزمایشگاهی را دارد که در طی آن کودک با وظیفه مهم فراگیری حرکت و یادگیری از طریق حرکت درگیر می‌شود. ممکن است شادی و سرگرمی هدف کودک باشد ولی نباید معلم چنین هدفی داشته باشد. شادی و تفریح و سرگرمی محصول فرعی یک برنامه خوب تربیت بدنی است. درست مانند تمامی برنامه‌های خوب تربیتی که هدف فرعی آن‌ها شادی و نشاط کودک است. معنی واژه تعلیم و تربیت هدایت به جلو است و تربیت بدنی آن جنبه از فرآیند تعلیم و تربیت است که در آن هم تربیت بدن و هم تربیت از طریق بدن مطرح است.

اهداف درس تربیت بدنی

سطح دانشی

- ۱- آشنایی با وضعیت‌های بدنی (اطلاع از فرم صحیح بدن در هنگام ایستادن، نشستن، راه رفتن، خوابیدن و دویدن، آگاهی از محدودیت‌ها و قابلیت‌های حرکتی خود)
- ۲- آشنایی با آمادگی جسمانی و برخی از آزمون‌های پایه
- ۳- آگاهی از اطلاعات مربوط به بهداشت و تغذیه ورزشی (برخی از اصول اساسی و استفاده از مواد غذایی مفید، اهمیت کنترل وزن بدن).

۴- آگاهی از موارد ایمنی (برخی از عوامل ایجاد صدمات ورزشی، رعایت اصول ایمنی)

۵- آشنایی با رشته‌های ورزشی رایج آموزشگاهی

سطح مهارتی

۱- مهارت در کسب آمادگی جسمانی و حرکتی

- ۲- مهارت‌های بنیادی (حرکات انتقالی، حرکات غیر انتقالی، حرکات مهارتی)
- ۳- مهارت در مقدمات ورزش‌های رایج آموزشی (ورزش‌های گروهی و انفرادی).
- ۴- مهارت در برخی شیرین‌کاری‌ها (حرکات تعادلی، تقلیدی، تشبیهی، ابداعی، مربوط به رشته‌های ورزشی)
- ۵- مهارت در شناخت مفاهیم (فضا، مکان، نیرو، جهت‌بندی، کندی، سطح و...) از طریق فعالیت
- ۶- مهارت در اجرای بازی‌ها

سطح نگرشی

- ۱- علاقه به رعایت نظافت و بهداشت فردی
- ۲- علاقه به فعالیت‌های تربیت بدنی و بازی‌ها
- ۳- تمایل به شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی
- ۴- تمایل به رعایت نظم و انضباط در کلاس ورزشی
- ۵- تمایل به همکاری و پذیرش مسئولیت در فعالیت‌های ورزشی
- ۶- علاقه به کسب مهارت‌های ورزشی
- ۷- علاقه به رعایت اصول اخلاقی و حقوق همکلاسی‌های خود
- ۸- علاقه به کسب آمادگی جسمانی و حرکتی
- ۹- تمایل به بهره‌مندی از تندرستی و سلامتی

ساختار برنامه تربیت بدنی

برنامه درسی تربیت بدنی در دوره تحصیلی پیش حرفه‌ای و متوسطه حرفه‌ای از ویژگی‌های مشترک زیر برخوردار است.

۱- حرکات پایه یکی از مهم‌ترین جنبه‌های برنامه تربیت بدنی است که در وضعیت بدنی تأثیر بسیار دارد و ابتدا به صورت تعلیم حرکاتی مثل راه رفتن، دویدن، جهیدن و... صورت می‌گیرد و به تدریج به مهارت‌های پایه رشته‌های ورزشی می‌رسد.

۲- آمادگی جسمانی به عنوان یک نیاز اساسی برای زندگی سالم در کلیه پایه‌ها مورد تأکید است.

۳- تغذیه و بهداشت ورزشی، به عنوان مکمل فعالیت‌های جسمانی، رتوس مثلث تندرستی را می‌سازند و به همین دلیل مورد توجه برنامه هستند.

۴- آشنایی با اصول ایمنی، به منظور حفظ سلامتی حاصله از فعالیت‌های جسمانی مورد توجه این برنامه است.

۵- بازی‌های ورزشی در کلیه پایه‌ها علاوه بر اثرات جسمانی و مهارتی و آشنایی با رشته‌های ورزشی، وسیله‌ای جهت تمرین و تقویت ابعاد اجتماعی، عاطفی و شناختی کودکان محسوب شده و مورد توجه قرار می‌گیرند.

۶- مبانی تربیت بدنی مبحث بسیار مهمی است که نقش تربیت بدنی را در توسعه و تقویت ابعاد جسمانی، عاطفی و شناختی بیان می‌کند. این ویژگی در تمامی عرصه‌های تربیت بدنی در قالب هدف «یادگیری از طریق حرکت» مطرح است ولی در دوره ابتدایی اهمیت خاصی دارد.

۷- اصلاح ساختار بدنی دانش‌آموزان استثنایی که با توجه به سنین رشد باید در مقطع ابتدایی مد نظر قرار گیرد.

تربیت بدنی کودکان استثنایی

تربیت بدنی کودکان استثنایی متأثر از سه رویکرد آموزشی است که هدف آن ایجاد فرصت‌ها و تجربه‌های حرکتی به منظور افزایش قوای جسمانی، کمک به رشد استعدادهای بالقوه فرد، ایجاد نگرش مثبت و علاقه دائمی به فعالیت‌های بدنی است.

۱- رویکرد متناسب سازی حرکتی برای دستیابی به قابلیت‌های جسمانی و مهارت‌های حرکتی از طریق تکرار، تمرین و در صورت لزوم تعدیل حرکات.

۲- رویکرد اصلاحی مشتمل بر فعالیت‌هایی متناسب با هدف توانبخشی نواقص مربوط به وضعیت قائم بدن و حرکات بدنی فرد.

۳- رویکرد مبتنی بر رشد الگوهای بنیادی حرکتی برای دانش‌آموزانی که در مقایسه با همسالان خود پایین‌تر از سطح مطلوب قرار دارند، می‌باشد.

دانش‌آموزان با نیازهای ویژه با بهره‌گیری از یک برنامه منظم تربیت بدنی می‌توانند در حیطه رشد و نمو جسمانی، مهارت حرکتی و سلامت عمومی بهره‌مند شوند. افزایش آگاهی از اصول حرکتی با رعایت قوانین ایمنی و درک قوانین و شیوه‌های بازی و ورزش‌ها، موجب می‌گردد که به عنوان شرکت‌کننده یا تماشاگر، توان درک چنین فعالیت‌هایی در آنان تقویت شود. همچنین کسب تجارب موفق در حین فعالیت بدنی موجب تقویت اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود. بازی و ورزش موجب استفاده مفید از اوقات فراغت و بهبود تعامل با دیگران می‌گردد.

(برای درک به موقع مشکل دانش‌آموزان با نیازهای ویژه به هنگام یادگیری مهارت حرکتی باید این نکته مد نظر باشد که توانایی به خاطر سپردن و یاد آوری، بزرگترین مشکل این گروه است)

مراحل تدریس در ساعت تربیت بدنی

معلم تربیت بدنی قبل از ورود به کلاس فعالیت‌های لازم در ساعت آموزشی را بر مبنای اهداف تربیت بدنی، نیاز دانش‌آموزان، مدت کلاس، وسایل و امکانات موجود، شرایط جوی و... سازمان‌دهی کرده تا بهترین و بیشترین بازده را برای دانش‌آموزان به همراه داشته باشد.

معلمان باید قبل از آموزش به چند مسئله توجه داشته باشند:

۱- ذکر نام هر یک از دانش‌آموزان و سلام و احوالپرسی با آنان

۲- توصیه به عدم استفاده از زیورآلات، عینک در هنگام فعالیت ورزشی

۳- توصیه به استفاده از لباس و کفش مناسب توسط دانش‌آموزان در زمان انجام فعالیت‌های ورزشی

۴- در آفتاب شدید مدت آموزش کوتاه باشد.

۵- تأکید بر استحمام بعد از فعالیت‌های ورزشی و نوشیدن آب در طی ساعات ورزش، شستشوی دست‌ها بعد از تمرینات ورزشی و گرم کردن بدن قبل از شروع فعالیت ورزشی.

۶- توجه به اصول ایمنی محیط، وسایل و تجهیزات مورد استفاده به طوری که باعث حفظ سلامت شود.

۷- توجه به بهداشت روانی به این معنی که سطح سلامت روان فرد را بالا ببریم.

۸- حضور و غیاب

طرح سه مرحله‌ای تدریس یکی از طرح‌های سازمان‌دهی و تنظیم ساعت آموزش تربیت بدنی است. این سه مرحله

شامل موارد زیر است:

۱- مرحله آمادگی

۲- مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی)

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

بدیهی است که این مراحل و انتخاب فعالیت‌های هر یک از آن‌ها به دیگری بستگی دارد. در صورتی که مدت زمان درس تربیت بدنی ۶۰ دقیقه باشد، تقسیم‌بندی زمانی آن به شرح زیر خواهد بود. اگر مدت زمان ساعت درس بیشتر باشد پیشنهاد می‌شود، مقدار مازاد به مرحله پیاده نمودن هدف آموزشی (مرحله اصلی) اختصاص داده شود.

۱- آمادگی

مرحله آمادگی متشکل از دو بخش آمادگی سازمانی و آمادگی بدنی می‌باشد.

الف - آمادگی سازمانی: عبارت است از تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن در صف و ستون

و... که در هر جلسه ۵ دقیقه را به خود اختصاص می‌دهد.

ب - آمادگی بدنی: این بخش خود به دو قسمت تقسیم می‌شود:

۱- **ب - آمادگی عمومی یا گرم کردن:** شامل انواع راه رفتن‌ها، دویدن‌ها و پرش‌ها است.

۲- **ب - آمادگی اختصاصی:** در این بخش از نرمش‌هایی که مرتبط با هدف آموزشی کلاس است استفاده

می‌شود به عنوان مثال اگر هدف آموزشی کلاس پرتاب‌ها باشد از نرمش‌هایی که منجر به تقویت عضلات اندام فوقانی و مفاصل این قسمت می‌شوند، باید استفاده کرد. در پایه اول این حرکات بیشتر تشبیهی بوده ولی در پایه‌های بالاتر می‌توان از شیرین‌کاری‌ها، حرکت‌های مقاومتی، حرکات با طناب و نرمش‌های با وسیله و بدون وسیله استفاده کرد. مدت زمان لازم برای این دو بخش ۱۰ دقیقه خواهد بود.

۲- مرحله پیاده کردن هدف یا مرحله اصلی

هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می‌شود. پس از توضیحات و آموزش لازم هر مهارت برای تقویت حرکات پایه و مهارت‌های ورزشی، از بازی‌های مختلف استفاده می‌شود. بازی‌ها علاوه بر تقویت حرکات و مهارت‌ها دارای خصوصیات هستند که می‌توان از طریق آن‌ها برای تقویت ابعاد عاطفی، اجتماعی و شناختی کودکان نیز اقدام کرد. به عنوان مثال مفاهیمی از قبیل صداقت، راستگویی، مسوولیت‌پذیری، مسوولیت، تعاون و همکاری، شناخت اشکال هندسی و غیره را می‌توان در قالب بازی‌های مختلف آموزش داد.

مدت زمان مناسب در یک جلسه درس تربیت بدنی برای این مرحله ۳۰ دقیقه است.

۳- مرحله بازگشت به حالت اولیه

در مرحله اصلی، ضربان قلب و سرعت دستگاه گردش خون و تنفس دانش‌آموزان به اوج خود می‌رسد. از نقطه نظر عاطفی نیز احتمالاً تغییراتی به جهت برد و باخت و یا برخورد‌های جسمانی به وجود آمده است. یکی دیگر از نتایج فعالیت‌های انجام شده تعریق و نشستن گرد و غبار محیط بر بدن است. به این ترتیب اقداماتی در هر یک از این مراحل باید انجام شود تا دانش‌آموز آماده حضور در کلاس بعدی شود.

راه رفتن آرام و نفس‌گیری، انجام حرکات کششی برای آرام کردن ضربان قلب و دستگاه گردش خون و تنفس، مروری بر آموزش انجام شده و ارایه تذکرات مهم بهداشتی، اخلاقی و اجتماعی و غیره در این بخش صورت می‌گیرد. این مرحله فرصت خوبی برای ارایه نکات دانشی پیش‌بینی شده است. (نکات بهداشتی، ایمنی و...) سپس دانش‌آموزان به امر نظافت و شست‌وشو می‌پردازند. مدت زمان این مرحله ۱۵ دقیقه است.

بخش اول: تنیس روی میز

۲	مروری بر طریقه گرفتن راکت، مروری بر بازی های مقدماتی	جلسه ی اول
۶	اجرای تکنیک سرویس ساده ی فورهند	جلسه ی دوم
۹	آموزش فورهند ساده	جلسه ی سوم
۱۲	روش های تمرینی فورهند با حرکت پای مناسب	جلسه ی چهارم
۱۵	آموزش سرویس بک هند و روش های تمرینی آن	جلسه ی پنجم
۱۸	آموزش تکنیک بک هند ساده و روش های تمرینی آن	جلسه ی ششم
۲۱	آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۱)	جلسه ی هفتم
۲۴	آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۲)	جلسه ی هشتم
۲۷	آموزش ضربه ی نهایی فورهند و روش های تمرین	جلسه ی نهم
۳۰	روش های تمرینی ضربه ی اسمش	جلسه ی دهم
۳۴	آموزش اسمش بک هند	جلسه ی یازدهم
۷۵	مسابقه و ارزیابی	جلسه ی دوازدهم
۴۰	آموزش سرویس فورهند با پیچ زیرین	جلسه ی سیزدهم
۴۳	آموزش سرویس بک هند با پیچ زیرین	جلسه ی چهاردهم
۴۶	آموزش پوش بک هند	جلسه ی پانزدهم
۴۹	آموزش پوش فورهند	جلسه ی شانزدهم
۵۲	روش های تمرینی پوش فورهند و بک هند	جلسه ی هفدهم
۵۵	بازی گروهی با استفاده از تکنیک پوش	جلسه ی هیجدهم
۵۸	مسابقه و ارزیابی	جلسه ی نوزدهم
۶۰	بازی های دوبل و نحوه ی شمارش	جلسه ی بیستم
۶۳	آموزش کات بک هند	جلسه ی بیست و یکم
۶۶	آموزش کات فورهند	جلسه ی بیست و دوم
۶۹	روش های ترکیبی تمرینات کات فورهند و بک هند	جلسه ی بیست و سوم
۷۰	ارزیابی و مسابقه	جلسه ی بیست و چهارم
۷۴		منابع

بخش دوم: والیبال

۶۶	تمرین مهارت‌های گارد بلند/ متوسط/ حرکت پاها	جلسه‌ی اول
۷۹	تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا، رو به رو	جلسه‌ی دوم
۸۲	تمرین مهارت‌های پاس ساعد و تمرین‌های ترکیبی	جلسه‌ی سوم
۸۶	اجرای تمرینات ترکیبی	جلسه‌ی چهارم
۷۸	یادآوری سرویس ساده	جلسه‌ی پنجم
۹۰	یادآوری سرویس ساده و اجرای جهت‌دار آن	جلسه‌ی ششم
۹۴	مناطق بازی و چرخش	جلسه‌ی هفتم
۹۶	تمرین مناطق بازی، چرخش و قطر	جلسه‌ی هشتم
۹۶	سیستم در بازی	جلسه‌ی نهم
۱۰۰	سرویس تاکتیکی	جلسه‌ی دهم
۱۰۲	دریافت انواع سرویس‌ها	جلسه‌ی یازدهم
۱۰۴	قوانین و مقررات رسمی والیبال	جلسه‌ی دوازدهم
۱۰۶	ادامه‌ی قوانین و مقررات رسمی (۱)	جلسه‌ی سیزدهم
۱۰۸	ادامه‌ی قوانین و مقررات رسمی (۲)	جلسه‌ی چهاردهم
۱۱۱	تکنیک مقدماتی توپ‌گیری و حرکت به سمت توپ	جلسه‌ی پانزدهم
۱۱۴	توسعه‌ی مهارت توپ‌گیری از آبشار حریف	جلسه‌ی شانزدهم
۱۱۶	توپ‌گیری بایک دست (غلت)	جلسه‌ی هفدهم
۱۱۹	حرکت و توپ‌گیری از حمله‌ی جا خالی	جلسه‌ی هیجدهم
۱۲۱	پاس (۱)	جلسه‌ی نوزدهم
۱۲۳	پاس (۲)	جلسه‌ی بیستم
۱۲۵	توسعه‌ی کیفیت پاس (۱)	جلسه‌ی بیست و یکم
۱۲۷	توسعه‌ی کیفیت پاس (۲)	جلسه‌ی بیست و دوم
	ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات	جلسه‌ی بیست و سوم
۱۲۹	تحت فشار (۱)	
	ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات	جلسه‌ی بیست و چهارم
۱۳۱	تحت فشار (۲)	
۱۳۳		منابع

(کار بزرگ ارزیابی از پیشرفت دانش آموزان در درس تربیت بدنی)

شماره فیشنامه :
تاریخ تولد :
محل تولد :

نام :
نام خانوادگی :
نام پدر :

توضیحات	رتبته بدنی پیشرفته					رتبته ورزشی	رتبته بدنی دوره متوسطه حرفه ای					رتبته ورزشی	رتبته بدنی دوره راهپای پیش حرفه ای					رتبته ورزشی	بازه تحصیلی						
	میزان پیشرفت	رتبته بدنی	رتبته بدنی	رتبته بدنی	رتبته بدنی		میزان پیشرفت	رتبته بدنی	رتبته بدنی	رتبته بدنی	رتبته بدنی		میزان پیشرفت	رتبته بدنی	رتبته بدنی	رتبته بدنی	رتبته بدنی								
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	اول
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	دوم
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	سوم
	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	
	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۱	۲	۳	۴	۵	۶	
	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	
	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	

۱- به تعداد دانش آموزان کار بزرگ ارزیابی تهیه و مشخصات هر یک را درج نموده و رتبه و ورزشی انتخابی را در هر سال تحصیلی در جدول مرقوم فرمایید.
همکار گرامی لطفاً :

۲- میزان پیشرفت دانش آموز را با توجه به یادگیری بالاترین جلسه آموزشی از ۱ تا ۲۴ با علامت مشخص نمایید.
۳- در صورتی که دانش آموز تربیت بدنی پیشرفته را نیز انتخاب نموده است نام رتبه و ورزشی انتخابی را به تفکیک در جدول مربوطه درج و میزان پیشرفت را به صورت جداگانه ثبت نمایید.

۴- در صورت نیاز به توضیح از قسمت توضیحات استفاده نموده و در پایان سال تحصیلی کار برگ را جهت درج در پرونده تحصیلی در اختیار مدیر آموزشگاه قرار دهید.

بختی اولیٰ

تنبیسی روی میر

عنوان درس

مروری بر طریقه‌ی گرفتن راکت، مروری بر بازی‌های مقدماتی

هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی صحیح گرفتن راکت و اجرای بازی‌های مقدماتی.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی صحیح گرفتن راکت
- آشنایی با بازی‌های مقدماتی
- آشنایی با نحوه‌ی زدن ضربه با روی راکت و پشت راکت
- آشنایی با چگونگی کنترل توپ و راکت
- آشنایی با تمرینات ترکیبی رو و پشت راکت.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند راکت را به طریقه‌ی صحیح در دست بگیرد؛
- دانش‌آموز بتواند با روی راکت بازی‌های مقدماتی را انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند با پشت راکت بازی‌های مقدماتی را انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند بازی‌های ترکیبی با روی راکت و پشت راکت را انجام دهد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای ورزش تنیس روی میز
- تقویت دست در گرفتن راکت
- تقویت حس همکاری در جمع‌آوری توپ
- تشویق دانش‌آموزان در حفظ و نگهداری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

راکت تنیس روی میز، توپ تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ، فضای ورزشی جهت



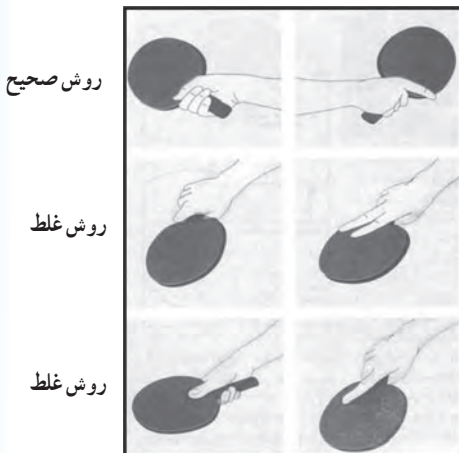
بازی‌های مقدماتی شامل تور، زمین صاف، کف‌پوش و

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

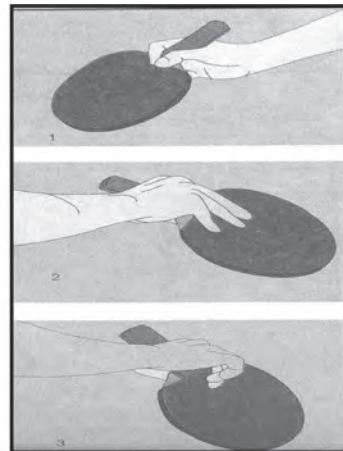
مربی ورزش باید با ورزش تنیس روی میز آشنا باشد و در جلسه‌ی اول ضمن معرفی وسایل مورد نیاز این رشته، طریقه‌ی گرفتن راکت را نیز مرور کند.

طریقه‌ی گرفتن راکت

به دو طریق راکت را در دست می‌گیرند: یکی، طریقه‌ی دست دادن^۱ یا شیک‌هند و دیگر، به روش قلمی^۲ که ما این روش را استفاده نمی‌کنیم و مخصوص کشورهای آسیایی مانند، چین، کره، ژاپن و ... است. طریقه‌ی گرفتن راکت به صورت شیک‌هند، این گونه است که راکت را مانند دست دادن در دست می‌گیریم؛ به عبارتی، با راکت دست می‌دهیم، سه انگشت اولیه دور دسته پیچیده و انگشت سبابه و شصت در دو طرف راکت به موازات یکدیگر قرار می‌گیرند. راکت در دست نه زیاد سفت و نه زیاد شل باشد؛ زیرا سفت گرفتن راکت مانع از اجرای صحیح شده و شل گرفتن آن موجب رها شدن راکت از دست و برخورد آن با افرادی که در محوطه بازی قرار دارند، خواهد شد. در روش پن هولدر راکت را به شکل قلم در دست می‌گیریم که فقط با یک طرف راکت می‌توان بازی کرد و به مهارت زیادی نیاز است.



راکت‌گیری به روش دست دادن



راکت‌گیری به روش قلمی

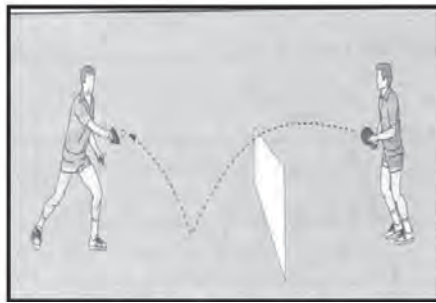
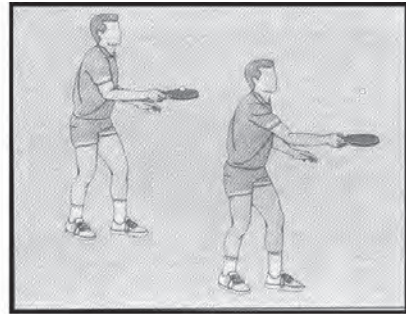
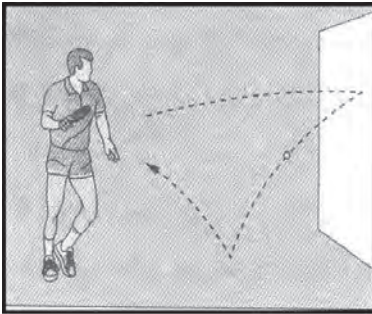
۱_ Shuke Hand

۲_ Pen Holder



لازم است معلم با انواع بازی‌های مقدماتی آشنا باشد تا آن‌ها را نیز در ادامه مرور کند؛ بازی‌هایی چون ضربه زدن با روی راکت، پشت راکت، به صورت متناوب، ضربه زدن با هر دو طرف راکت به سمت حریف بدون میز و ضربه به دیوار با روی راکت و پشت آن و بسیاری از بازی‌های مقدماتی دیگر که بستگی به خلاقیت معلم دارد.

در مقطع حرفه‌ای، دانش‌آموزان کم‌توان با توجه به این که به این مقطع راه پیدا می‌کنند، از توانایی بیش‌تری برخوردارند؛ لذا می‌توان از برخی از آنان توقع داشت تا بتوانند حرکات پیچیده‌تری را اجرا کنند و در برخی موارد بتوانند دو یا سه حرکت را به صورت ترکیبی انجام دهند.



روش اجرا

در کلیه‌ی جلسات، ابتدا معلم باید به حضور و غیاب و وضعیت آراستگی ظاهر دانش‌آموزان و لباس ورزشی آن‌ها توجه کند، سپس با پرس و جو در مورد وضعیت جسمانی و روانی دانش‌آموزان، از وضعیت آنان با خبر شود. مربی باید براساس وضعیت جسمی دانش‌آموزان، تمرینات را برنامه‌ریزی کند.



در شروع کلاس قبل از انجام تمرینات عملی، دانش‌آموزان ۱۰ دقیقه بدشان را گرم می‌کنند؛ گرم کردن بدن از پاهای شروع شده و با توجه به نوع تمرینات آن روز در نظر گرفته می‌شود؛ برای مثال، اگر تمرینات مربوط به عضلات بالاتنه باشند، پس باید گرم کردن بدن از پاهای شروع شود. معلم از دانش‌آموز بخواهد راکت را به صورت صحیح در یک دست بگیرد و به دست دیگر بدهد و این حرکت را چند بار انجام دهد تا احساس دست دانش‌آموز قوی شود.

سپس از دانش‌آموز خواسته شود توپ را روی راکت کنترل کند و نگذارد توپ به زمین بیفتد. این کار می‌تواند به صورت مسابقه بین دو یا سه نفر انجام شود. سپس از دانش‌آموز خواسته شود با روی راکت به توپ ضربه بزند و ضربه‌ها را بشمارد یا به تدریج ارتفاع توپ را کوتاه و بلند کند و بعد از آن، این حرکت را با راه رفتن انجام دهد. سپس با پشت راکت، توپ را کنترل کند و بعد به آن ضربه بزند و ضربه‌ها را کنترل کرده، ارتفاع توپ را کم و زیاد کند و حرکت را به صورت راه رفتن انجام دهد. سپس مربی می‌تواند دیگر بازی‌های مقدماتی مثل ضربه زدن راکت به توپ را با وضعیت نشسته، ایستاده و راه رفتن آموزش دهد.

معلم می‌تواند بسیاری از بازی‌های مقدماتی دیگر را طراحی کند؛ مثلاً از دانش‌آموز بخواهد با تیغه‌ی راکت به توپ ضربه بزند و ضربه با پشت راکت، روی راکت و تیغه‌ی راکت را به طور متناوب انجام دهد.

برای آموزش تنیس روی میز به دانش‌آموزان کم‌توان، باید به دو موضوع مهم توجه کرد: اول این که آموزش روش‌های تمرین از ساده به مشکل باشد؛ یعنی، ابتدا حرکات آسان و سپس حرکات ترکیبی آموزش داده شود.

دوم این که این ورزش همانند بسیاری از ورزش‌های دیگر بر تمرین و تکرار استوار است؛ لذا به رغم این که مطالب مورد نظر، در دوره‌ی پیش حرفه‌ای گفته شده است باید در این مقطع نیز گفته شود و توسط دانش‌آموزان چندین بار تمرین و تکرار شود تا بدین طریق آموخته‌های دانش‌آموزان ارزیابی شود.



عنوان درس

اجرای تکنیک سرویس ساده‌ی فورهند

هدف کلی

آشنایی با سرویس ساده‌ی فورهند.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم فورهند یا زدن ضربه با روی راکت
- آشنایی با اجرای سرویس فورهند ساده
- آشنایی با سرویس فورهند به عنوان شروع کننده‌ی بازی
- آشنایی با مقررات سرویس.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند به عنوان شروع کننده‌ی رالی، سرویس فورهند ساده بزند؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست را هنگام اجرای تکنیک نشان دهد؛
- دانش‌آموز به گونه‌ای سرویس بزند که پس از برخورد به نیمه‌ی میز خود، از روی تور عبور کرده، به میز حریف برخورد کند؛

- دانش‌آموز بتواند هنگام اجرای تکنیک، مقررات سرویس صحیح را اجرا کند.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه‌مندی به عنوان شروع کننده‌ی بازی
- همکاری با بازیکن مقابل هنگام اجرای سرویس (به نوبت سرویس زدن)
- کمک در حفظ و نگهداری وسایل و آسیب نرساندن به وسایل
- کمک به جمع‌آوری توپ‌ها و وسایل
- توجه به نکات ایمنی هنگام اجرای تکنیک (توجه به موانع اطراف).



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد مورد نیاز، راکت به تعداد کافی، سبد جمع‌آوری توپ، میز تنیس روی میز و تور و پایه‌ی آن و فضای مناسب برای گذاشتن میز به طوری که مانعی اطراف آن نباشد.

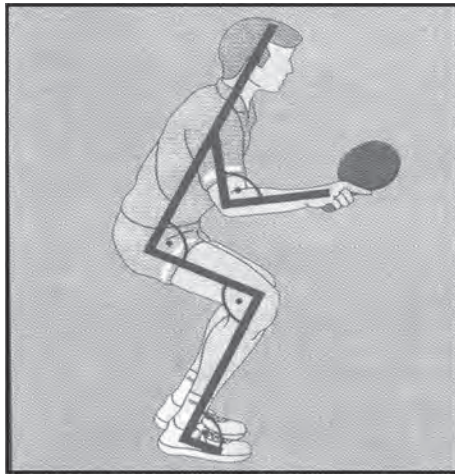
دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید وضعیت قرار گرفتن صحیح پشت میز را با جزئیات آن به دانش‌آموزان نشان دهد. بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود، شانه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرد، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود و ساعد به موازات یکدیگر در جلوی بدن قرار می‌گیرد و مرکز ثقل بدن را پایین می‌آورد و فرد با تمرکز برای دریافت توپ آماده می‌شود. مربی باید نحوه‌ی زدن سرویس فوره‌ند را بداند و برای دانش‌آموزان توضیح دهد که هنگام اجرای سرویس، وضعیت ایستادن در ناحیه‌ی فوره‌ند میز به گونه‌ای باشد که پای مخالف جلوتر از پای موافق قرار بگیرد و پنجه‌ی پای موافق به طرف فوره‌ند میز متمایل باشد. برای راست دست‌ها، پنجه پای راست به سمت راست و برای چپ دست‌ها، برعکس است. صفحه‌ی راکت تقریباً عمود و زاویه‌ی ساعد و بازو کمی باز و میچ، راکت و ساعد در امتداد هم قرار بگیرد. توپ در کف دست آزاد است و خارج از نوار انتهایی میز و بالاتر از سطح میز قرار می‌گیرد و توپ را به طور تقریباً عمود به سمت بالا پرتاب می‌کنیم و زمانی که به سمت پایین می‌آید، با راکت به پهلوی توپ ضربه می‌زنیم و پس از برخورد به میز زنده، از روی تور عبور کرده، به میز مقابل برخورد می‌کند.

هم‌چنین، مربی باید به تمامی مقررات مربوط به سرویس آگاهی داشته باشد؛ برای مثال، توپ در کف دست برای داور یا کمک داور قابل رؤیت باشد. البته در صورتی که دست آزاد دانش‌آموزی دچار محدودیت حرکتی باشد، قوانین سرویس نیز قابل تعدیل است و مورد دیگر این که، توپ هنگام زدن سرویس بالاتر از سطح میز و خارج از میز باشد و دانش‌آموز توپ را ۱۶ سانتی‌متر به طور عمود به سمت بالا پرتاب کند. و پس از این که توپ از اوج به سمت پایین حرکت کرد، به آن ضربه بزنند.

دانش‌آموزان با معلولیت جسمی حرکتی ممکن است توپ را با دست بازی (دستی که با آن بازی می‌کند) به سمت بالا پرتاب کنند یا با دست آزاد نتوانند ارتفاع قانونی را رعایت کنند که قابل چشم‌پوشی است (طبق قوانین جهانی فدراسیون تنیس روی میز).





روش اجرا

پس از 10° دقیقه گرم کردن بدن و توضیحات مربی در خصوص چگونگی زدن سرویس، از دانش آموز خواسته می شود تعدادی توپ بردارد و به نوبت سرویس بزند. هنگام اجرای سرویس وضعیت ایستادن، زمان ضربه زدن و چگونگی حرکت دست باید مورد توجه مربی قرار گیرد.

جهت صرفه جویی در زمان و این که تعداد بیش تری از بچه ها بتوانند از میز استفاده کنند، بر سر هر میز از ۴ نفر خواسته شود که سرویس فورهند را بزنند؛ به گونه ای که دانش آموزانی که در ناحیه ی بک هند میز قرار می گیرند، با تغییر حرکت و چرخش، در وضعیت فورهند قرار گیرند. هر دانش آموز تعداد سرویس های صحیح دوست خود را بشمارد و به مربی گزارش دهد.

دانش آموزان کم توان در مقطع حرفه ای باید به گونه ای سرویس بزنند که توپ با ارتفاع کم از روی تور عبور کند و برد آن زیاد باشد؛ یعنی، به جای ضربه زدن به بالا و روی توپ، به پهلو ی توپ ضربه بزنند و توپ را به طرف جلو حرکت دهند.

در اجرای سرویس برای دانش آموزان کم توان یا دانش آموزان جسمی - حرکتی، پرتاب صحیح توپ با دست آزاد بسیار مهم است؛ بنابراین، مربی باید از تک تک دانش آموزان بخواهد چندین بار توپ را با دست آزاد به سمت بالا پرتاب کند و بگیرد. کسانی که در دست آزاد محدودیت دارند (قطع عضو) و نمی توانند توپ را پرتاب کنند، می توانند توپ را به کمک راکت به سمت بالا پرتاب کنند و پس از فرود، به پهلو ی توپ ضربه بزنند.

دانش آموزان کم توان در مقطع حرفه ای با توجه به این که در دوران پیش حرفه ای، این سرویس را یاد گرفته اند باید بتوانند اولاً از نقاط مختلف میز سرویس فورهند بزنند و دوم این که نقاط فرود توپ را تغییر بدهند.



عنوان درس

آموزش فورهند ساده

هدف کلی

آشنایی با تکنیک فورهند ساده.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی زدن ضربه‌ی فورهند
- آشنایی با وضعیت ایستادن هنگام اجرا
- آشنایی با مراحل ضربه در تکنیک فورهند
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با بازی‌های مقدماتی فورهند ساده
- آشنایی با حرکت پا در پشت میز هنگام اجرای تکنیک.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند در مراحل قبل از ضربه، به درستی پشت میز بایستد؛
- دانش‌آموز بتواند بازی‌های مقدماتی فورهند در خارج از میز را بر روی میز به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند ضربه‌ی فورهند را اجرا کند؛
- دانش‌آموز بتواند هنگام اجرا، چرخش کمر و انتقال وزن را انجام دهد؛
- دانش‌آموز یادگیرنده در پشت میز ثابت نایستد و حرکت داشته باشد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه‌مندی و انگیزه در اجرای تکنیک فورهند
- ایجاد تشویق و ترغیب در شمارش ضربه‌های صحیح
- تقویت روابط با دوستان هنگام اجرای تکنیک به عنوان یار تمرینی
- تقویت حس همکاری و ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری وسایل.



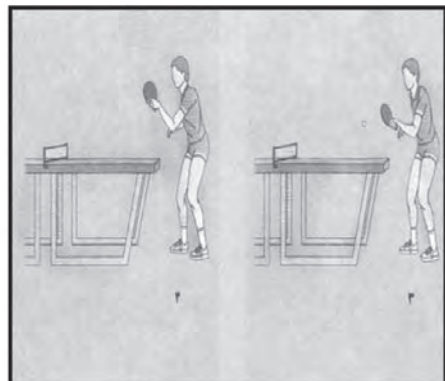
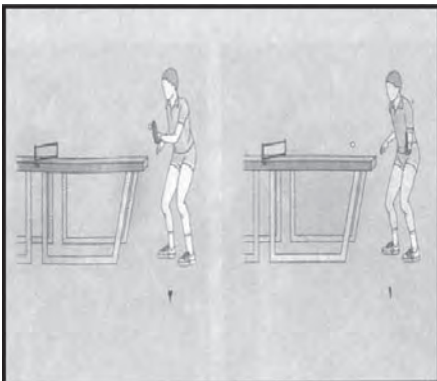
وسایل و امکانات مورد نیاز

راکت تنیس روی میز به تعداد مورد نیاز، توپ به تعداد مورد نیاز، دیوار صاف جهت تمرین بازی با دیوار، میز تنیس روی میز، تور با پایه‌ی آن و سبد جمع‌آوری وسایل.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

معلم باید با چگونگی اجرای تکنیک فورهند ساده آشنایی داشته باشد و به دانش‌آموزان توضیح دهد که این تکنیک در سه مرحله‌ی قبل و هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود. در مرحله‌ی قبل از ضربه که همان ایستادن پشت میز برای این تکنیک است، پای موافق به سمت فورهند چرخش دارد و با کمی چرخش کمر، بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود و به سمت فورهند متمایل می‌شود. صفحه‌ی راکت عمود یا خیلی کم بسته است و راکت، میچ و ساعد در امتداد یکدیگر قرار می‌گیرند، به طوری که سر راکت به طرف بالا یا پایین نباشد. زاویه‌ی ساعد و بازو کمی باز و زاویه‌ی زیر بغل کمی بسته است. حرکت دست در هنگام ضربه به سمت جلو، بالا و کمی مخالف است و در مرحله‌ی بعد از ضربه، با کمی چرخش کمر، وزن به پای جلو انتقال پیدا می‌کند. باید توجه داشت در هنگام اجرای این تکنیک نباید پشت میز ثابت بایستیم.

در مرحله‌ی بعد از ضربه، پس از این که وزن کاملاً به پای جلو منتقل شد، راکت در حد صورت و کمی مخالف قرار می‌گیرد. در این زمان، مربی باید تذکر بدهد که مرکز ثقل بدن هنگام اجرای ضربه پایین آورده شود؛ یعنی، همان خم شدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر به درستی و خوبی انجام گیرد. مربی باید با چندین بازی مقدماتی فورهند در خارج از میز و روی میز آشنایی داشته باشد تا بتواند اطلاعاتی را در این زمینه به دانش‌آموزان انتقال دهد.



روش اجرا

ابتدا پس از گرم کردن عمومی بدن، معلم توضیحات لازم در خصوص چگونگی زدن تکنیک فورهند را ارائه می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد قبل از رفتن به سر میز، مراحل تمرین ذیل را انجام دهند.

ابتدا دانش‌آموزان با ضربه‌ی فورهند یا روی راکت به توپ در مقابل دیوار ضربه بزنند و سعی کنند که رفت و برگشت با دیوار چندین بار انجام شود تا بتوانند توپ را کنترل کنند.

سپس از دانش‌آموزان بخواهید دو به دو مقابل هم بایستند و خارج از میز ضربه فورهند را تمرین کنند یا در مقابل هم بنشینند، پاها را باز کنند و با ضربه‌ی فورهند و به صورت قل دادن، توپ را برای هم بفرستند.

بعد از این مرحله، از دانش‌آموزان بخواهید بر سر میز بروند و در قسمت عرضی میز، دو به دو مقابل هم بایستند و توپ را به صورت قل دادن روی میز، برای هم بفرستند. ۸ نفر به‌طور هم‌زمان می‌توانند این حرکت را انجام دهند.

در مرحله‌ی بعد دو به دو پشت میز قرار گیرند و بازی را با سرویس آغاز کرده، فورهند ساده را اجرا کنند. معلم می‌تواند به منظور ایجاد انگیزه، از دانش‌آموزان بخواهد که رالی و رفت و برگشت‌های خود را بشمارند و هرکس بیش‌تر توانست بزند، او را مورد تشویق قرار دهد.

بہتر است مربی با توجه به توانمندی دانش‌آموزان، آن‌ها را به درستی دسته‌بندی کند و در مرحله‌ی اول راست دست‌ها با هم و چپ دست‌ها را مقابل هم قرار دهد. هم‌چنین در شروع کار، از آن‌ها بخواهد در قطر میز ضربه بزنند.

برخی از دانش‌آموزان کم‌توان یا معلولان جسمی-حرکتی (که از محدودیت حرکتی برخوردارند) ممکن است نتوانند تکنیک را به درستی انجام دهند ولی قادر به ارسال توپ به حریف باشند؛ لذا مربی باید توجه کند که محدودیت حرکتی این دانش‌آموزان نباید الگویی برای یادگیری غلط دیگر دانش‌آموزان باشد؛ پس در گروه‌بندی باید نهایت دقت انجام گیرد.

در خاتمه رالی‌های دانش‌آموزان شمارش تا بدین طریق ارزش‌یابی دانش‌آموزان توسط مربی انجام شود.



عنوان درس

روش‌های تمرین فورهند با حرکت پای مناسب

هدف کلی

آشنایی با روش‌های مختلف تمرین جهت اجرای تکنیک فورهند ساده با در نظر گرفتن حرکت پای صحیح در اجرای تکنیک.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با اجرای تکنیک فورهند در قطر میز
- آشنایی با اجرای این تکنیک از ناحیه‌ی بک‌هند میز با چرخش حرکت پا
- آشنایی با ارسال توپ به دو نقطه و در مرحله‌ی پیشرفته‌تر، به سه نقطه
- آشنایی با نحوه‌ی دریافت توپ از دو منطقه‌ی فورهند و وسط میز.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند در مرحله‌ی اول در قطر میز تکنیک فورهند ساده را اجرا کند؛
- دانش‌آموز بتواند از ناحیه‌ی بک‌هند با چرخش حرکت، فورهند بزند؛
- دانش‌آموز بتواند توپ را به دو ناحیه‌ی فورهند و وسط میز بفرستد؛
- دانش‌آموز بتواند با حرکت پا توپ ناحیه‌ی فورهند و وسط میز را با فورهند اجرا کند.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به داشتن حرکت پا در هنگام بازی، تشویق و ترغیب در حفظ، نگهداری و جمع‌آوری

وسایل

- تشویق در جهت انجام حرکات صحیح
- تشویق در ارسال توپ‌های پی‌درپی.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ تنیس روی میز به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و دیوار مناسب جهت اجرای ضربه‌ی فورهند.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

دقت و توجه مربی در گروه‌بندی دانش‌آموزان جهت تمرین بسیار مهم است. مربی باید با روش‌های تمرینی فورهند آشنایی داشته باشد و حداقل بتواند ۴ یا ۵ روش تمرین فورهند ساده را به خوبی اجرا کند؛ در این جهت توجه به چگونگی حرکت پا از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در این مرحله، مربی فقط باید دو نمونه حرکت پا آموزش دهد و اگر دانش‌آموزان از توانایی بهتری برخوردار بودند می‌تواند روش سوم حرکت پا را نیز به آنان آموزش دهد.

دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی که دچار محدودیت حرکت پا هستند ممکن است نتوانند این حرکات را به درستی انجام دهند یا آن‌هایی که بر روی ویلچر نشسته‌اند، باید بتوانند ویلچر خود را کنترل و حرکت دهند. البته گفتنی است که در کلاس‌بندی پزشکی، هر قدر معلولیت دانش‌آموزان جسمی – حرکتی که از ویلچر استفاده می‌کنند، شدیدتر باشد کلاس آنان پایین‌تر بوده، در نتیجه، قادر به حرکت دادن ویلچر نیستند. این‌ها اغلب کسانی‌اند که دچار ضایعه‌ی نخاعی از سطح گردن هستند.

در آموزش حرکت پا ابتدا باید به حرکت پای single Step (تک قدمی) اشاره کرد؛ این که در هنگام اجرای تکنیک بر روی توپ‌هایی که کوتاه و بلند ارسال می‌شود می‌توان یک پا را ثابت نگه داشت و پای دیگر را در جهات مخالف حرکت داد؛ مثلاً اگر بخواهیم در سمت راست میز حرکت کنیم، پای چپ ثابت و پای راست در سه جهت جلو، پهلو و عقب حرکت می‌کند.

اگر توپ طوری فرستاده شود که نتوانیم با یک گام به سمت توپ حرکت کنیم، در این صورت از حرکت پای Stride (کششی) استفاده می‌کنیم. در این نوع حرکت، یک پا به طرف توپ حرکت می‌کند و پای دیگر به دنبال آن کشیده می‌شود.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان، ۱۰ دقیقه گرم کردن عمومی بدن، مربی دانش‌آموزان را گروه‌بندی کرده، بر سر میز هدایت می‌کند. ابتدا از آنان خواسته می‌شود بازی را با سرویس ساده‌ی فورهند در قطر میز شروع کنند. سپس دریافت با فورهند ساده و در قطر میز انجام شود (Forehand)



(drive) و به صورت رالی تمرین و تکرار کنند. به دانش‌آموزان گفته شود چنانچه هنگام اجرا به توپ نرسیدند، می‌توانند یکی از پاها را در جهات مختلف بگذارند تا به توپ برسند و اگر فاصله زیاد بود، می‌توانند پای موافق را به طرف توپ حرکت دهند و پای دیگر را به دنبال آن بکشند. لزومی ندارد دانش‌آموزان کم‌توان با اسم حرکت پا آشنا شوند بلکه باید در حین تمرین با آن‌ها آشنا شوند و آن‌ها را یاد بگیرند.

پس از این که دانش‌آموزان تمرین را در قطر میز انجام دادند می‌توان از آن‌ها خواست تا به ناحیه‌ی بک‌هند میز بروند و از آن‌جا تمرین فورهند را انجام دهند. در مرحله‌ی بعد به صورت خط راست و موازی فورهند بزنند. سپس یک نفر از دانش‌آموزان به عنوان کمک‌کننده و دیگری به عنوان تمرین‌کننده، در نظر گرفته شوند و کمک‌کننده توپ را به دو ناحیه‌ی فورهند و وسط میز بفرستد و تمرین‌کننده با توجه به حرکت پا هر دو ناحیه را با فورهند خود به سمت فورهند میز حریف ارسال کنند.

برای تقویت حرکت پای دانش‌آموزان کم‌توان پیشنهاد می‌شود حرکت پا را بدون توپ و راکت پشت میز چندین بار اجرا کنند. هم‌چنین از آن‌ها خواسته شود در منزل مقابل آینه حرکت را تکرار کنند.



عنوان درس

آموزش سرویس بک هند و روش های تمرینی آن

هدف کلی

آشنایی با نحوه ی زدن سرویس بک هند ساده.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با وضعیت آماده باش هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با زمان ضربه هنگام سرویس
- آشنایی با مقررات صحیح سرویس
- آشنایی با چگونگی حرکت دست هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با نحوه ی تغییر نقطه ی فرود توپ در سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند هنگام اجرای سرویس بک هند به درستی پشت میز بایستد؛
- دانش آموز بتواند زمانی که توپ از اوج به پایین می آید به آن ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش آموز مقررات صحیح سرویس را بداند و بتواند اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند با تغییر حرکت دست خود، نقاط فرود توپ را در زمین حریف تغییر دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه مندی به اجرای سرویس در شروع بازی
- تمایل به تغییر نقاط فرود سرویس با تغییر مسیر حرکت دست
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، راکت به تعداد کافی، توپ به میزان کافی و آرد یا پودر گچ برای مشخص کردن

هدف.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با نحوه‌ی صحیح زدن سرویس آگاهی کامل داشته باشد و برای دانش‌آموزان توضیح دهد که این سرویس با پشت راکت زده می‌شود. راست دست‌ها در سمت چپ میز و چپ دست‌ها در سمت راست میز طوری می‌ایستند که پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و به موازات یکدیگر و گاهی اوقات پای مخالف کمی جلوتر قرار می‌گیرد. البته این اختلاف پای عقب و جلو بسیار کم است و در منطقه‌ی بک‌هند میز طوری می‌ایستیم که بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم است و ساعد به موازات شکم در جلوی بدن قرار می‌گیرد.

توپ در کف دست آزاد طوری باید قرار گیرد که قابل رؤیت برای داور باشد. سپس باید آن را تقریباً عمود به سمت بالا پرتاب کرد و پس از آن که از اوج به پایین آمد، دست را به سمت جلو، بالا و مخالف حرکت داد و به پهلوی توپ ضربه زد. توپ پس از برخورد با میز باید از روی تور عبور کرده، به میز حریف برخورد کند.

مربی باید به دانش‌آموز توضیح دهد که اگر توپ هنگام اجرای سرویس با تور برخورد کرد و به میز حریف خورد، «نت» محسوب می‌شود و حرکت از نو و یا به جا داده می‌شود و محدودیتی در تعداد نت‌ها نیز وجود ندارد.

مربی باید به دانش‌آموزان آموزش دهد که با تغییر دادن جای خود در منطقه‌ی سرویس، می‌توانند فرود توپ را تغییر دهند و گاهی این تغییر فرود توپ با تغییر حرکت دست و مسیر آن امکان‌پذیر است.

دانش‌آموزان کم‌توان یا افراد با معلولیت جسمی – حرکتی ممکن است حرکت دست را با توجه به محدودیت‌های حرکتی نتوانند به درستی انجام دهند؛ لذا باید تمرین سرویس را در جلسات مختلف و خارج از ساعات مدرسه به صورت سایه زدن انجام دهند و مربی روبه‌روی آن‌ها بایستد و حرکت سرویس را به درستی انجام دهد.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و ده دقیقه گرم کردن عمومی بدن، دانش‌آموزان بر سر میز هدایت می‌شوند و توپ و راکت در اختیارشان قرار می‌گیرد و به مدت پنج تا ده دقیقه سرویس فورهند و رفت و برگشت فورهند تمرین می‌کنند.

سپس مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد در ناحیه‌ی بک‌هند میز قرار بگیرند و به گونه‌ای بایستند که پاها به اندازه‌ی عرض شانه یا کمی بیش‌تر باز و در امتداد هم قرار گیرد. ممکن است برخی پای مخالف را خیلی کم جلو بگذارند.

سپس بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم شود و شانه‌ها را کمی به سمت جلو بیاورند. ساعد، میچ و راکت در امتداد یکدیگر و در جلوی بدن در حد شکم قرار می‌گیرد. توپ را در کف دست آزاد بگذارند و به طرف بالا پرتاب کنند. زمانی که توپ به سمت پایین حرکت می‌کند، طوری به آن ضربه بزنند که یک بار روی میز خود و بعد روی میز حریف برخورد کند و به‌درستی از روی تور عبور کند. در مراحل بعدی تمرین، دانش‌آموز باید بتواند نقاط فرود توپ را تغییر دهد.

دانش‌آموزانی که دچار محدودیت حرکتی هستند، ممکن است در هنگام پرتاب توپ با مشکل مواجه شوند که در این صورت می‌توانند با دست بازی یا راکت خود، توپ را به بالا پرتاب کنند. هر قدر معلولیت دست دانش‌آموز بیش‌تر باشد، حوزه‌ی حرکتی کم‌تر خواهد بود.

البته دانش‌آموزان در دوره‌ی پیش‌حرفه‌ای این تکنیک‌ها را تا حدودی یاد گرفته‌اند و در دوره‌ی حرفه‌ای به تمرین و تکرار بیش‌تر استفاده از روش‌های مختلف تمرین نیاز دارند.



عنوان درس

آموزش تکنیک بک هند ساده و روش های تمرینی آن (Drive hand Back)

هدف کلی

آشنایی با بک هند ساده و روش های تمرینی آن.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مراحل ضربه در اجرای بک هند
- آشنایی با وضعیت ایستادن هنگام اجرای مهارت
- آشنایی با حرکت دست هنگام ضربه
- آشنایی با روش های تمرینی بک هند
- آشنایی با حرکت پا هنگام اجرای روش های تمرینی.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز مراحل قبل و هنگام و بعد از ضربه را بشناسد و بتواند بگوید؛
- دانش آموز بتواند وضعیت ایستادن پشت میز را نشان دهد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند چند روش تمرینی برای تقویت بک هند را انجام دهد؛
- دانش آموز بتواند هنگام اجرای روش تمرین، حرکت پای خود را به درستی انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه به زدن ضربه با پشت راکت
- تمایل به بازی با یار تمرینی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت، جمع آوری و نگهداری از وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

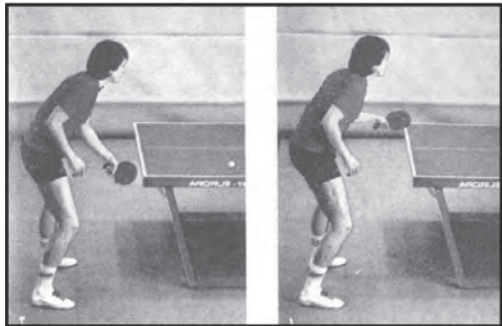
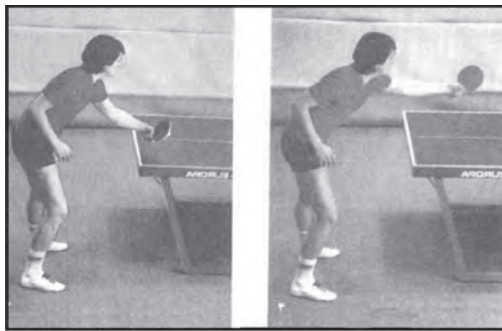
میز تنیس روی میز، توپ به میزان کافی، راکت به تعداد کافی و سبد جمع آوری توپ.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مریی باید از نحوه‌ی اجرای تکنیک بک‌هند آگاهی کامل داشته باشد و بداند که بک‌هند ضربه‌ای است که با پشت راکت زده می‌شود و برای اجرای آن، راست دست‌ها در سمت چپ میز و چپ دست‌ها در سمت راست میز می‌ایستند. برای قرار گرفتن در پشت میز کم‌تر از یک دست آزاد از میز فاصله می‌گیرند و در ناحیه‌ی بک‌هند طوری می‌ایستند که پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز و از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شوند و شانه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرد. گاهی ممکن است پای مخالف کمی جلوتر قرار بگیرد. البته فاصله‌ی دو پا بسیار کم خواهد بود. ساعد به موازات سطح میز و جلوی بدن قرار می‌گیرد و راکت، میچ و ساعد در امتداد یکدیگر است. در هنگام ضربه، دست به سمت جلو، بالا و کمی مخالف حرکت می‌کند و در این مرحله، دو حرکت هم‌زمان صورت می‌گیرد؛ یکی، چرخش میچ حول ساعد و دیگری، چرخش ساعد حول آرنج و بدین ترتیب، دست به سمت جلو حرکت می‌کند.

مریی باید توجه کند که زاویه‌ی ساعد و بازو قبل از ضربه، راست (قائمه) و بعد از ضربه، کمی باز خواهد شد. در ضمن باید دقت کرد که حرکت دست فقط به سمت مخالف نباشد بلکه به سمت جلو و کمی مخالف حرکت کند و به پهلوئی توپ ضربه زده شود.



روش‌های تمرینی بک‌هند، یعنی زدن بک‌هند در قطر میز، به صورت موازی در بخش میانی میز، ارسال توپ به دو ناحیه‌ی بک‌هند و وسط میز و حرکت پا در تنیس روی میز از دیگر مواردی است که مربی باید به آن توجه کند.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و ده دقیقه گرم کردن عمومی بدن، دانش‌آموزان بر سر میز می‌روند و هر کدام چند ضربه‌ی فوره‌ند برای آماده شدن، روی میز می‌زنند و بعد چند تا سرویس بک‌هند تمرین می‌کنند.

از آن جا که آموزش بک‌هند برای دانش‌آموزان با معلولیت جسمی و کم‌توانان ذهنی کمی دشوار است، لذا ابتدا خارج از میز از دانش‌آموزان خواسته می‌شود حرکت بک‌هند را به صورت سایه‌زدن اجرا کنند و پس از آن دو به دو رو به روی هم قرار گیرند و حرکت بک‌هند را به صورت تمرین آینه رو به روی هم انجام دهند.

سپس تمرین قل دادن توپ روی میز و اجرای ضربه‌ی بک‌هند در عرض میز را انجام دهند و بعد از آن، مقابل دیوار بایستند و ضربه‌ی بک‌هند را مقابل دیوار اجرا کنند. از آن جا که دانش‌آموزان کم‌توان در دوره‌ی پیش حرفه‌ای این مهارت را یاد گرفته‌اند، در دوره‌ی حرفه‌ای نیز می‌توانند با تمرین و تکرار این مهارت را یادآوری و اجرا کنند.

اولین تمرین بک‌هند بر روی میز، تمرین در قطر میز است؛ یعنی، به صورت خط مورب از ناحیه‌ی بک‌هند زنده به بک‌هند گیرنده ضربه زده می‌شود و این رالی ادامه پیدا می‌کند.

در آموزش تکنیک‌ها، دانش‌آموزان کم‌توان یا معلولین جسمی باید به درستی گروه‌بندی شوند؛ یعنی، راست دست‌ها با هم و چپ دست‌ها با هم و گروه‌بندی دانش‌آموزان براساس توانمندی آن‌ها مورد توجه قرار گیرد.

بعد از این که تمرین در قطر میز را دانش‌آموزان انجام دادند، از آن‌ها خواسته می‌شود به قسمت میانی میز بروند و از وسط میز برای یکدیگر بک‌هند ارسال کنند.

تمرین دیگر این که یک نفر در ناحیه‌ی بک‌هند می‌ایستد و توپ را به دو ناحیه‌ی بک‌هند و وسط میز فرستاده، نفر مقابل با استفاده از حرکت پا هر دو نقطه را با ضربه‌ی بک‌هند به ناحیه‌ی بک‌هند حریف می‌فرستد.



عنوان درس

آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۱)

هدف کلی

آشنایی با اجرای تکنیک فورهند و بک هند در روش های مختلف تمرین

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با اجرای تکنیک فورهند و بک هند در رالی به طور متناوب
- آشنایی با روش های مختلف ترکیبی فورهند و بک هند
- آشنایی با وضعیت حرکت پا در هنگام استفاده از تمرینات ترکیبی
- آشنایی با وضعیت برگشت به حالت اولیه پس از اجرای هر مهارت.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند ضربه ی فورهند و بک هند را به طور متناوب اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند در هنگام اجرای تمرینات ترکیبی از حرکات پای صحیح استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند چند روش تمرینی ترکیبی را بیان و اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را هنگام تغییر از ناحیه ی بک هند به فورهند و بالعکس به درستی انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به اجرای تمرینات ترکیبی
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی
- ایجاد علاقه به انجام فعالیت های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی، سبد جمع آوری توپ.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با روش‌های تمرینی مختلف آشنایی کامل داشته باشد و خود نیز بتواند روش‌های

جدیدی را ابداع کند.

در اجرای روش تمرینی به چند نکته باید توجه کرد :

اول این که روش‌های تمرینی باید هدفمند باشد.

دوم این که به تقویت حرکات پا و حرکات دست کمک کند.

سوم این که هر روش تمرینی باید حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه انجام شود.

هم چنین باید توجه داشت در اجرای روش‌های تمرینی یکی از بازیکنان کمک‌کننده و دیگری

تمرین‌کننده، خواهد بود.

اولین روش تمرینی ترکیبی که مربی به دانش‌آموز آموزش می‌دهد، روش ضربدر موازی خواهد

بود. در این روش، هر دو بازیکن به ترتیب یکی فورهند و دیگری بک‌هند می‌زند. یکی از بازیکنان

توپ را با ضربه فورهند به صورت ضربدری برای حریف می‌فرستد و نفر مقابل به صورت موازی

پاسخ می‌دهد. سپس توپ را با ضربه‌ی بک‌هند به صورت ضربدر ارسال می‌کند و نفر مقابل بک‌هند

را به صورت موازی می‌فرستد. این تمرین که ترکیبی از فورهند و بک‌هند برای هر دو نفر بوده، برای

دانش‌آموزان کم‌توان دشوار است؛ لذا مربی باید از دانش‌آموزانی که بر سر میز نیستند بخواهد که این

تمرین را به صورت سایه زدن بدون توپ چندین بار تکرار کنند. در ضمن، هنگام اجرا توسط آنان باید

به حرکت پا نیز توجه کرد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و ده دقیقه گرم کردن عمومی بدن، دانش‌آموزان به سر

میزها می‌روند و هرکدام ۱۰ دقیقه فورهند، ۱۰ دقیقه بک‌هند برای آماده شدن، روی میز می‌زنند،

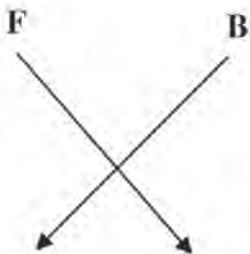
کلیه‌ی افرادی که در ساعت ورزش تنیس روی میز کار می‌کنند. باید این تمرین را انجام دهند. سپس

مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که خارج از میز به صورت سایه زدن یک فورهند و یک بک‌هند بزنند

و این وضعیت سایه زدن را مقابل یکدیگر انجام دهند؛ ولی یک نفر، حرکت دست را به صورت ضربدر



و دیگری، حرکت دست را به صورت موازی انجام دهد.

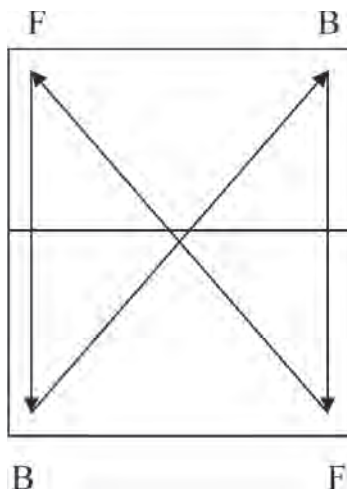


این تمرین به وضعیت بهتر جابه‌جایی و حرکت دانش‌آموزان کمک می‌کند و نیز در بهبود عکس‌العمل و افزایش سرعت و دقت دانش‌آموزان مؤثر است.

لذا این تمرین برای دانش‌آموزان کم‌توان به منظور افزایش دقت و عکس‌العمل آن‌ها مهم است و مربی باید از دانش‌آموزان بخواهد در خارج از ساعات ورزش و در منزل، حرکت دست را به صورت سایه زدن بدون توپ و راکت انجام دهند.

حداقل زمان تمرین برای هر روش تمرینی ۱۵-۱۰ دقیقه است تا دانش‌آموز بتواند روش تمرینی را به درستی بفهمد و آن را اجرا کند.

تنیس روی میز از جمله ورزش‌هایی است که به تمرین و تکرار نیاز دارد و تنها از طریق تمرین می‌توان مهارت‌های این رشته‌ی ورزشی را آموخت.



عنوان درس

آموزش روش های تمرینی فورهند و بک هند (۲)

هدف کلی

آشنایی با روش های مختلف تمرینی فورهند و بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با روش های مختلف ترکیبی فورهند و بک هند
- آشنایی با چگونگی حرکت پا در اجرای تمرینات ترکیبی
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای تمرینات متناوب.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند روش های ترکیبی فورهند و بک هند را بگوید؛
- دانش آموز بتواند روش های تمرینی فورهند و بک هند را نشان دهد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را در هنگام اجرا به درستی نشان دهد؛
- دانش آموز بتواند هنگام تمرین حرکت پای خود را به درستی انجام دهد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به همکاری با یار تمرینی
- ایجاد علاقه به استفاده از روش های مختلف تمرین
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع آوری وسایل.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

آشنایی مربی با روش های تمرینی متفاوت که دقت، سرعت و عکس العمل دانش آموزان را افزایش می دهد، بسیار مهم است و نباید روش هایی را ارائه دهد که ضررش بیش تر از سودمندی آن باشد؛ مثلاً نباید تمریناتی را ارائه دهد که طی آن، دانش آموز مجبور شود از ناحیه ی فورهند، بک هند



بزند؛ زیرا در این صورت چنان چه توپ به ناحیه‌ی بک‌هند برگشت داده شود، قادر به پاسخ نخواهد بود؛ لذا همان طور که قبلاً نیز گفتیم، تمرینات باید هدفدار باشد و به تقویت یک مهارت کمک کند.

هم‌چنین، تمرینات باید از آسان به مشکل باشد و برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی از پیچیده بودن تمرینات یا ترکیب تمرینات متعدد در یک روش تمرینی پرهیز کرد.

در ارائه‌ی روش‌های تمرینی برای دانش‌آموزان با معلولیت جسمی – حرکتی باید با توجه به محدودیت‌های موجود در دست‌ها یا پاهایشان، تمرینات ارائه شود؛ برای مثال، تمریناتی که به جابه‌جایی پاها نیاز دارند، برای کسی که دچار معلولیت در پاست امکان‌پذیر نیست یا ارائه‌ی تمرینات توپ‌های جلوی تور برای ورزشکار ضایعه‌ی نخاعی – که در کلاس‌بندی پزشکی کلاس پایینی دارد – ضرورتی ندارد؛ لذا مربی با توجه به توانایی دانش‌آموزان، روش‌های تمرینی را ارائه خواهد کرد.

در ضمن، چند دقیقه به پایان کلاس مانده، از روش تمرین آزاد برای کشف استعدادها و بالقوه دانش‌آموزان استفاده کنید. در ضمن، این تمرین می‌تواند به منزله‌ی بازگشت به حالت اولیه نیز باشد. با توجه به محدودیت تعداد میز در مدارس و تعداد دانش‌آموزان در هر مرحله تمرین، فقط ۱ یا ۲ روش تمرینی را می‌توان آموزش داد یا کار کرد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان، از آنان خواسته می‌شود به مدت ده دقیقه بدن خود را گرم کنند. مربی باید در گرم کردن اصول علمی را مدنظر قرار دهد و از آسیب‌های احتمالی در اثر گرم کردن‌های غلط، اطلاع کافی داشته باشد تا بتواند به طور صحیح تمرینات گرم کردن را انجام دهد. سپس دانش‌آموزان بر سر میز می‌روند و گرم کردن روی میز را با ده دقیقه فورهند و ده دقیقه بک‌هند آغاز می‌کنند.

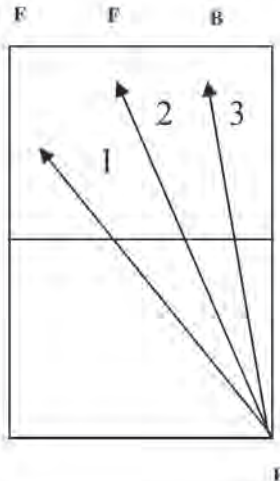
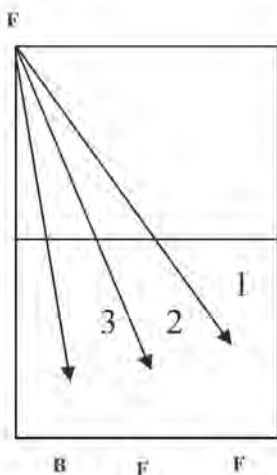
سپس مربی چند روش تمرینی مانند روش‌های زیر ارائه می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد تا تمرینات را انجام دهند.

● تمرین اول:

یک نفر در ناحیه‌ی فورهند می‌ایستد و توپ را به سه ناحیه‌ی فورهند، وسط و بک‌هند حریف می‌فرستد و نفر مقابل توپ فورهند و وسط را با فورهند و توپ سمت چپ میز را با بک‌هند پاسخ می‌دهد. دانش‌آموزی که تمرین‌کننده است، سه توپ را به ناحیه‌ی فورهند دانش‌آموز کمک‌کننده می‌فرستد، فرد تمرین‌کننده، توپ شماره‌های ۱ و ۲ را با فورهند، توپ شماره‌ی ۳ را با بک‌هند ارسال می‌کند. ترتیب

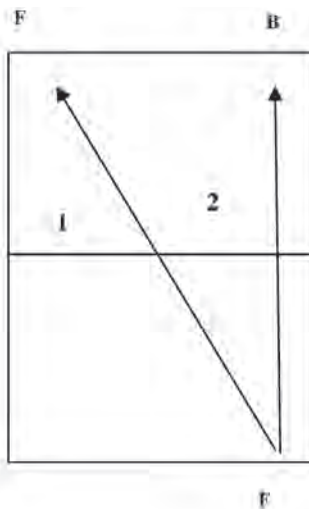
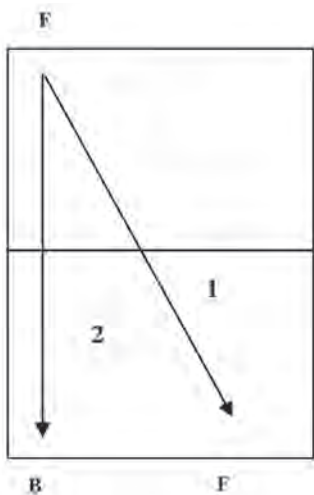


تمرین به صورت ۱، ۲ و ۳ و سپس ۲ و ۱ خواهد بود. پس از ده دقیقه، جای دو بازیکن عوض می‌شود.



● تمرین دوم :

یکی از دانش‌آموزان در ناحیه‌ی فورهند می‌ایستد و توپ را به دو ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند حریف می‌فرستد و دانش‌آموز مقابل توپ شماره‌ی ۱ را با فورهند و توپ شماره‌ی ۲ را با بک‌هند به ناحیه‌ی فورهند حریف می‌فرستد. همیشه باید توجه کرد که در روش تمرینی، یک نفر کمک‌کننده و یک نفر تمرین‌کننده است که در طول تمرین جای آن‌ها عوض می‌شود.



با توجه به تعداد دانش‌آموزان و تعداد میز می‌توان زمان هر روش تمرینی را برای هر نفر به

۵ دقیقه نیز تقلیل داد.



عنوان درس

آموزش ضربه ی نهایی فورهند (Smash) و روش های تمرین

هدف کلی

آشنایی با تکنیک Smash یا حمله ی فورهند (ضربه ی نهایی).

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای تکنیک ضربه ی نهایی
- آشنایی با وضعیت انتقال وزن هنگام اجرا
- آشنایی با مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه
- آشنایی با وضعیت پاها هنگام اجرای ضربه.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بداند چه موقع از ضربه ی تهاجمی یا Smach باید استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند با توجه به ارتفاع توپ، حرکت دست خود را تغییر دهد؛
- دانش آموز بتواند با قدرت زیاد این ضربه را اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به همکاری با یار تمرینی
- ایجاد علاقه به استفاده از روش های مختلف تمرین
- ایجاد حس مسئولیت در آسیب نرساندن به خود یا دیگران در هنگام اجرای بازی های جمعی
- ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگاه داری و جمع آوری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تنیس روی میز، توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی و سبد جمع آوری توپ و وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با نحوه‌ی زدن ضربه اسمش و این‌که مهارت مورد نظر روی چه توپ‌هایی و در چه زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد، آشنایی داشته باشد.

این ضربه در مقابل توپ‌هایی که بدون پیچ هستند و ارتفاع آن نیز از اندازه‌ی تور بالاتر است، طی سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه اجرا می‌شود.

در مرحله‌ی قبل از ضربه، پای مخالف جلوتر و وزن روی پای عقب قرار دارد. فاصله‌ی بین پاها نیز از عرض شانه بیش‌تر است و حرکت دست با توجه به ارتفاع توپ از بالا یا عقب بدن شروع می‌شود. اگر ارتفاع توپ زیاد باشد، دست از بالا و عقب حرکت می‌کند ولی اگر ارتفاع توپ کم باشد، دست از عقب بدن شروع به حرکت می‌کند.

زمانی که توپ در نقطه‌ی اوج قرار گرفت، با قدرت تمام در مرحله‌ی ضربه، به آن ضربه می‌زنیم. باید توجه کرد که صفحه‌ی راکت بسته به ارتفاع و نقطه‌ی فرود توپ عمود یا کمی بسته است. در مرحله‌ی بعد از ضربه، وزن کاملاً به پای جلو منتقل شده، زاویه‌ی دست (ساعد و بازو) بسته می‌شود و آرنج کمی بالا می‌آید.

در تکنیک Smash، ضربه به پهلوئی توپ یا کمی بالاتر زده می‌شود؛ یعنی، اگر توپ را همانند ساعت در نظر بگیریم به نقطه‌ی ۳ و گاهی، به نقطه‌ی ۲ توپ ضربه زده می‌شود.

روش اجرا

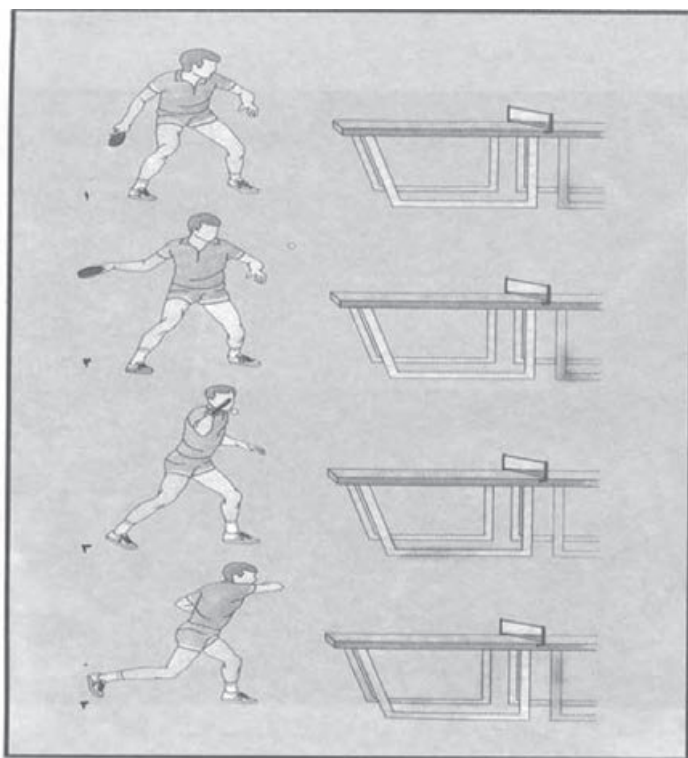
پس از طی مراحل اولیه‌ی ورود به کلاس و گرم کردن عمومی بدن، باید دانش‌آموزان برای اجرای این تکنیک بدنشان به‌خوبی آماده شود؛ زیرا این فن یک مهارت انفجاری است. لذا امکان آسیب رسیدن به عضلات در صورت عدم گرم بودن، بسیار زیاد است.

بنابراین مربی پس از گرم کردن عمومی بدن، از دانش‌آموزان می‌خواهد بر روی میز چند دقیقه تکنیک فورهند و بک‌هند را به صورت گرم کردن انجام دهند و همان‌طور که گفتیم، گرم کردن بر روی میز با چند دقیقه فورهند، چند دقیقه بک‌هند و چند دقیقه روش‌های ترکیبی فورهند و بک‌هند شکل خواهد گرفت. ابتدا مربی چگونگی اجرای تکنیک اسمش را به صورت کلی به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و سپس شروع به توضیح در مورد هر مرحله می‌کند و این‌که بر روی چه توپ‌هایی می‌توان این تکنیک را استفاده کرد. پس از آن، از دانش‌آموزان می‌خواهد که این مهارت را به صورت سایه زدن اجرا کنند. پس از این‌که چندین بار دانش‌آموزان این تکنیک را نشان دادند، از آن‌ها خواسته می‌شود



به نوبت، بر سر میز قرار بگیرند و مربی در ناحیه‌ی فورهند با ارتفاع مختلف برای آنان توپ پرتاب می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که به توپ ضربه‌ی اسمش بزنند.

این ضربه چون با قدرت انجام می‌شود، مربی باید به دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی تأکید کند که راکت را در دست شل نگینند، چون راکت از دستشان رها می‌شود و نیز نباید آن را محکم بگیرند زیرا موجب انقباض عضلات دست می‌شود. مربی هنگام آموزش اسمش، حتماً از توپ زیاد استفاده کند؛ این نکته در آموزش ورزش مورد نظر بسیار مهم است.



هدف کلی

آشنایی با کاربرد ضربه ی اسمش در طی رالی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با زمان اجرای اسمش در طول رالی
- آشنایی با حرکت دست با توجه به ارتفاع توپ
- آشنایی با روش های تمرین اسمش
- آشنایی با هماهنگی بدن هنگام اجرای تکنیک.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بداند در چه زمانی باید از این تکنیک استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند برای تقویت اسمش از قدرت خود استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند از روش های تمرینی جهت بهبود این تکنیک استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند در فاصله ی مناسب با هماهنگی لازم از این مهارت استفاده کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به اجرای ضربه ی اسمش در طول بازی
- ایجاد تمایل به اجرای ضربه ی اسمش به عنوان ضربه ی تمام کننده
- ایجاد علاقه به روش های تمرینی متفاوت و تمرین با توپ زیاد
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، نگه داری و جمع آوری توپ و وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

میز تینیس روی میز، توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد مورد نیاز و سبد جمع آوری توپ و

وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

آشنایی مربی با روش‌های تمرینی متفاوت برای افزایش سرعت دست، بسیار مهم و ضروری است.

مربی باید به دانش‌آموزان بگوید در چه زمانی و بر روی چه توپ‌هایی اسمش زده شود و هنگام اجرای اسمش توپ در فاصله‌ی مناسب با بدن باشد؛ یعنی، توپ نباید خیلی دور از بدن یا خیلی نزدیک به بدن باشد و زمانی این ضربه را اجرا کنیم که روی توپ تسلط کافی داشته باشیم.

برای تقویت اسمش می‌توان از پرتاب توپ به دفعات استفاده کرد. هم‌چنین، تمرین فورهند در قطر میز را انجام داد و روی ضربه‌ی مناسب حمله کرد یا این که تمرین بک‌هند در قطر میز و پس از چند ضربه چرخش در ناحیه‌ی بک‌هند و با فورهند، ضربه‌ی اسمش را اجرا کنند.

این تمرینات برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی که از هماهنگی کافی برخوردار نیستند، به تکرار نیاز دارد و ممکن است چندین جلسه نیاز باشد تا آنان به این هماهنگی برسند و برای معلولان جسمی نیز ممکن است با استفاده از دست بازی این ضربه انجام شود؛ یعنی، چرخش کمر و انتقال وزن و حرکت رو به عقب را نداشته باشند.

آگاهی مربی از قوانین سرویس و خطاهای زمان بازی بسیار مهم است. مربی باید از قوانین و مقررات به روز تنیس روی میز اطلاع کامل داشته باشد و تغییر قوانین را از طریق فدراسیون جهانی تنیس روی میز یا تنیس روی میز معلولان جهانی یا فدراسیون‌های ملی مربوط، پی‌گیری کند و به‌خوبی بداند.

هم‌چنین، مربی باید بداند که بازی تنیس روی میز به‌صورت انفرادی، تیمی و دوبل انجام می‌شود و در بازی‌های معلولان جسمی به‌صورت انفرادی، تیمی یا این (آزاد) برگزار می‌شود و نیز به‌صورت سه گیم از پنج گیم خواهد بود، ولی در مسابقات داخلی و غیررسمی ممکن است به‌صورت دو گیم از سه گیم انجام شود.

هم‌چنین، در هر گیم بازیکنی برنده محسوب خواهد شد که به امتیاز ۱۱ برسد و اگر برابر ۱۰ شدند، فردی برنده می‌شود که دو امتیاز متوالی کسب کند؛ مثلاً: ۱۰-۱۲ یا ۱۱-۱۳ یا ۱۵-۱۳. مربی باید بداند زنده‌ی سرویس با قرعه مشخص می‌شود. برنده قرعه می‌تواند توپ یا زمین را انتخاب کند که در این صورت، انتخاب دیگر به عهده‌ی بازنده‌ی قرعه خواهد بود.

مربی می‌تواند در ابتدا برای تشویق دانش‌آموزان و ترغیب آنان به بازی و مسابقه، بازی را ۳ تایی، ۵ تایی یا... شمارش کند؛ در این صورت، همه فرصت دارند در یک کلاس مسابقه دهند.



برنده‌ی آخر و نهایی مورد تشویق قرار می‌گیرد.

روش اجرا

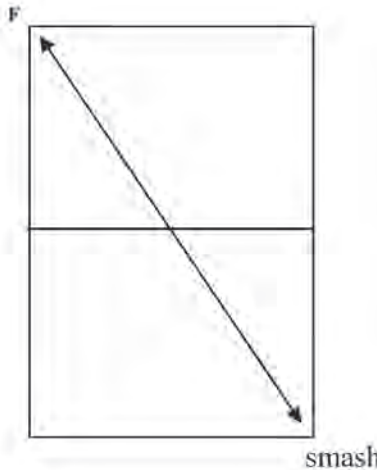
پس از گرم کردن عمومی بدن و آماده شدن با تکنیک‌های فورهند و بک‌هند ساده بر روی میز به صورت تمرینات در قطر یا تمرینات ترکیبی، مربی تکنیک اسمش را مرور می‌کند. سپس چند روش تمرینی را به بچه‌ها آموزش می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد که دو به دو تمرینات را انجام دهند. در شروع تمرین اسمش، ابتدا برای هر دانش‌آموز چندین توپ پرتاب می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد در فاصله‌ی مناسب نسبت به توپ قرار بگیرند و زمانی که بر روی توپ کاملاً تسلط پیدا کردند، با قدرت، به آن ضربه بزنند.

چند روش تمرینی برای تقویت اسمش پیشنهاد می‌شود که در ادامه می‌خوانیم.

● تمرین اول :

تمرین فورهند در قطر میز و اسمش توسط هر یک از دانش‌آموزانی که موقعیت مناسب به دست آورد.

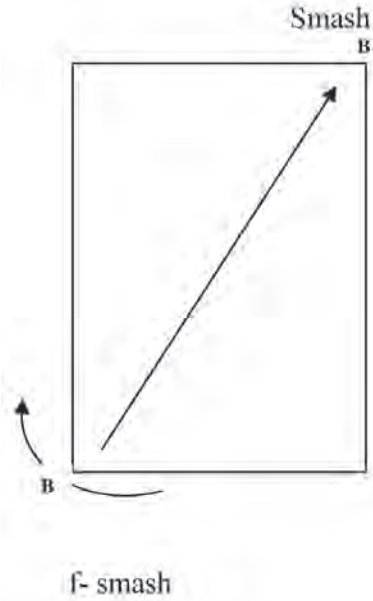
smash



● تمرین دوم :

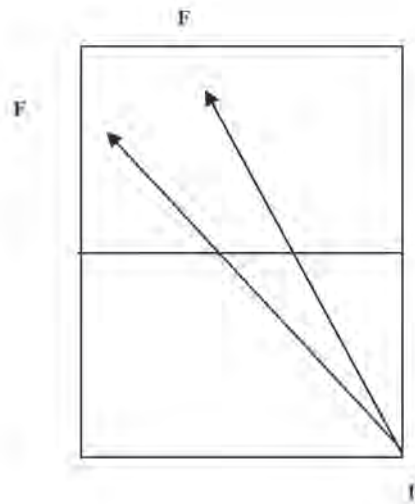
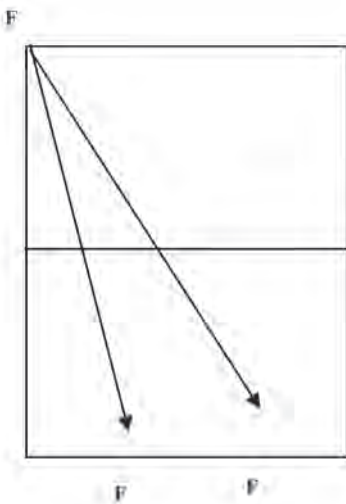
تمرین بک‌هند در قطر میز و چرخش پاها و اجرای اسمش فورهند به نوبت؛ یعنی، چند رالی بک‌هند بزنند و بعد هر یک از دانش‌آموزان که از سرعت بیش‌تری برخوردار بود، بچرخد ضربه‌ی اسمش فورهند را بزنند.





● تمرین سوم :

ارسال فورهند به دو ناحیه ی فورهند و وسط میز و سرعت عکس العمل کسی که از دو ناحیه، فورهند را ارسال می کند و اجرای تکنیک اسمش توسط هر دو طرف؛ یعنی، بعد از ده دقیقه تمرین توسط نفر اول، نفر دوم تکنیک را اجرا می کند.



عنوان درس

آموزش اسمش بک هند (Back hand Smash)

هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی ضربه‌ی اسمش بک هند یا ضربه‌ی نهایی بک هند.

هدف‌های جزئی :

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم ضربه‌ی اسمش یا حمله در تنیس روی میز
- آشنایی با نحوه‌ی اجرای تکنیک از ناحیه‌ی بک هند
- آشنایی با وضعیت قرار گرفتن هنگام اجرا
- آشنایی با وضعیت حرکت دست هنگام اجرا
- آشنایی با زمان ضربه هنگام اجرا.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش آموز بداند در چه زمانی باید ضربه‌ی اسمش را اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند در هنگام ضربه هم‌زمان با ارتفاع توپ، حرکت دست خود را هماهنگ کند؛
- دانش آموز بتواند وزن بدن خود را در زمان اجرا و بعد از آن، از پای عقب به جلو منتقل

کند؛

- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را بدون محدودیت حرکتی و با قدرت، از عقب یا بالا

به سمت جلو و مخالف ببرد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد تمایل به اجرای حمله‌ی تمام کننده
- ایجاد علاقه در گرفتن امتیاز
- ایجاد حس رقابت و در نهایت، برنده شدن
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، نگاه‌داری و جمع‌آوری وسایل.



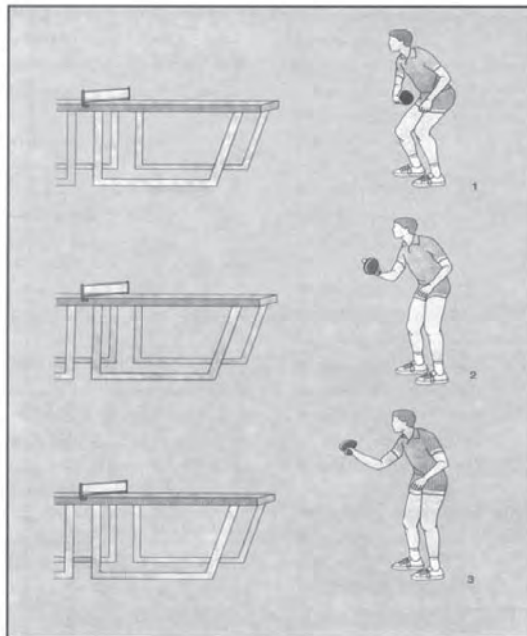
وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

اسمش از ناحیه‌ی بک‌هند از جمله تکنیک‌هایی است که به تمرین و تکرار زیاد نیاز دارد و می‌تواند به‌عنوان یک ضربه‌ی تمام‌کننده، به کسب امتیاز برای بازیکن منتهی شود. لذا مربی باید با نحوه‌ی اجرای این تکنیک و زمان اجرای آن آشنایی کامل داشته باشد و خود بتواند به‌خوبی آن را اجرا کند. ضربه‌های کنترلی و ضربه‌های تمام‌کننده از آن جهت که به جابه‌جایی زیاد نیاز ندارد، برای دانش‌آموزان با معلولیت جسمی بسیار مناسب است.

هنگام اجرای این مهارت، دست بدون محدودیت حرکتی از بالا یا عقب با توجه به ارتفاع توپ حرکت می‌کند و زمانی که توپ در اوج قرار دارد، به نقطه‌ی ۳ یا پهلوی توپ ضربه زده می‌شود؛ بنابراین، صفحه‌ی راکت به‌صورت عمود است. وزن بدن نیز از پای عقب به پای جلو منتقل می‌شود و کسانی که از ویلچر استفاده می‌کنند، بعد از ضربه وزن بدنشان به جلو انتقال پیدا می‌کند و در برخی از کلاس‌های پایین‌نشسته، پس از اجرای تکنیک، بدن برای حفظ تعادل با میز تماس پیدا می‌کند.

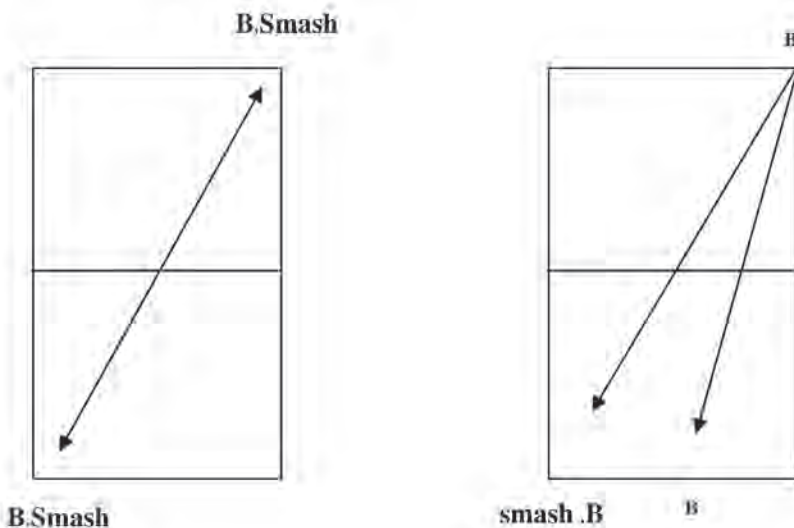


روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش آموزان و گرم کردن عمومی بدن و گرم شدن بر روی میز، ابتدا مربی این تکنیک را چندین بار به صورت سایه زدن نشان دهد و ضمن هم جهت شدن با دانش آموزان، از آن‌ها خواسته شود همانند مربی چندین بار این حرکت را تکرار کنند. برای این تمرین، مربی به دفعات برای دانش آموزان توپ پرتاب می‌کند.

گفتنی است مربی برای اجرای این تکنیک باید توپ را به روش درست پرتاب کند؛ به گونه‌ای که توپ‌ها دارای ارتفاع مناسب باشد، در محل مناسب فرود آید و به صورت پراکنده فرستاده نشود. پس از این که دانش آموزان با توپ‌های بسیار تمرین کردند، مربی از آنان می‌خواهد دو به دو تمرین بک‌هند را در قطر میز انجام دهند و به محض این که موقعیت مناسب برای حمله پیدا کردند، ضربه‌ی نهایی را بر روی آن توپ‌ها انجام دهند. مربی باید مرتب در هنگام اجرا توضیحات لازم را به دانش آموزان ارائه بدهد و از آن‌ها بخواهد راکت را خیلی شل نگیرند، چون موجب رها شدن راکت از دست و خطرات احتمالی می‌شود و نیز هنگام اسمش بر روی توپ‌های داخل میز، حتماً تأکید کنید که پای موافق جلوتر قرار بگیرد تا کنترل برای اجرای تکنیک بیش‌تر شود.

هم‌چنین، دست باید بدون محدودیت حرکت و با قدرت حرکت کند. در تمرین دوم می‌توان یک توپ به ناحیه‌ی بک‌هند و یک توپ به ناحیه‌ی وسط میز ارسال کرد و دانش‌آموز هر دو نقطه را با بک‌هند به نقطه‌ی بک‌هند حریف بفرستد و بعد از چند رالی، تویی را که مناسب باشد با ضربه‌ی اسمش حمله کند.



هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی شمارش در مسابقه.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با بخشی از قوانین و مقررات
- آشنایی با نحوه‌ی شمارش
- آشنایی با برخی خطاهای سرویس و خطاهای زمان مسابقه
- آشنایی با خطاهای زمان مسابقه.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بخشی از قوانین و مقررات تنیس روی میز را بداند؛
- دانش‌آموز بتواند یک گیم تنیس روی میز را به کمک یار خود بشمارد؛
- دانش‌آموز بتواند تکنیک‌های گذشته را که آموخته است، در مسابقه به کار ببرد؛
- دانش‌آموز بتواند در طی اجرای یک مسابقه، سرویس را دو تا دو تا تعویض کند.

۳- هدف‌های نگرشی

- تقویت روحیه در اجرای یک مسابقه
- قبول باخت و سعی و تلاش در جهت برنده شدن
- ایجاد علاقه در رقابت با همکلاسی‌های خود و یاران تمرینی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ و نگهداری و مراقبت از وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ و وسایل و دستگاه شماره‌انداز یا تابلوی نمایش امتیازات طرفین.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با برخی قوانین و مقررات تنیس روی میز آشنایی داشته باشد. شروع بازی و مسابقه به وسیله‌ی قرعه مشخص خواهد شد که طی آن، برنده‌ی قرعه می‌تواند توپ یا زمین را انتخاب کند که در این صورت، انتخاب دیگر به بازنده‌ی قرعه تفویض خواهد شد.

لازم است مربی با قوانین کامل سرویس، شامل: توپ در کف دست آزاد، پرتاب توپ به طرف بالا حداقل ۱۶ سانتی متر بدون پیچ و به صورت تقریباً عمود، قرار گرفتن دست بالاتر از سطح میز و خارج از نوار عرضی میز (هنگام اجرا) و... آشنا باشد. در سرویس، اگر توپ با تور تماس پیدا کند، نت محسوب می‌شود و سرویس دوباره انجام می‌شود. گفتنی است محدودیتی در تعداد نت‌های انجام شده در یک سرویس وجود ندارد.

– سرویس ۲ تا ۲ تا عوض خواهد شد.

– برنده کسی است که به امتیاز ۱۱ برسد و در صورتی که برابر ۱۰ شدند، کسی برنده خواهد شد که دو امتیاز متوالی کسب کند؛ مثلاً ۱۲-۱۰، ۱۳-۱۱ و ۱۳-۱۵ یا... بازی‌ها به صورت دو گیم از سه گیم یا سه گیم از پنج گیم خواهد بود و در گیم اول، هر دانش‌آموزی که سرویس زد، در گیم دوم بازیکن مقابل سرویس را شروع کرده، در گیم بعد، به صورت متناوب سرویس تعویض خواهد شد.

– در گیم سوم یا پنجم یا به طور کلی در گیم فینال، هر بازیکنی زودتر به امتیاز ۵ برسد، زمین‌ها تعویض خواهد شد.

مربیان برای آگاهی از قوانین و مقررات رشته‌ی ورزشی تنیس روی میز می‌توانند به سایت فدراسیون جهانی تنیس روی میز به آدرس WWW.ITTF.Com یا کتاب‌های موجود در داخل کشور مراجعه کنند.

روش اجرا

پس از طی مراحل اولیه و گرم کردن عمومی و گرم شدن بر روی میز، اگر تعداد دانش‌آموزان کلاس زیاد بود می‌توان آن‌ها را به دو گروه تقسیم کرد و از هر گروه خواست به صورت سه یا چهار نفره به طور دوره‌ای با یکدیگر مسابقه دهند تا نفرات برتر گروه‌ها انتخاب شده، در نهایت با یکدیگر بازی کنند و برندگان نهایی مشخص شوند.

هنگام اجرا، مربی باید برخی قوانین اولیه‌ی سرویس را توضیح دهد؛ مثلاً، بگوید که توپ در کف دست قرار گیرد و به طرف بالا پرتاب شود و خارج از میز و بالاتر از سطح میز به توپ ضربه زده شود



و اگر به تور برخورد کرد و نت شد، مجدداً بدون کسب امتیاز سرویس زده خواهد شد و تکرار سرویس به دفعات در صورت نت شدن اشکالی ندارد. بهتر است توپ اوت را کسی نگیرد؛ چون ممکن است داخل میز گرفته شود که در این صورت گیرنده یک امتیاز از دست می‌دهد و نیز بسیاری از قوانین ساده که می‌توان به کتاب‌های مختلف قوانین و مقررات تنیس روی میز مراجعه کرد.

با توجه به محدودیت زمانی ممکن است تعداد امتیازات کم و مسابقه بین دانش‌آموزان به صورت برنده به جا باشد؛ مثلاً مریی بگوید که «امروز مسابقه بین شما ۵ تایی خواهد بود و هرکس زودتر ۵ شود، برنده خواهد بود». به تدریج می‌توان شمارش بازی را به خود دانش‌آموزان سپرد تا بدین ترتیب، دقت و توجه آنان برای کسب امتیاز و برنده شدن تقویت شود.



آموزش سرویس فورهند با پیچ زیرین (Under spin , Back spin)

هدف کلی

آشنایی با سرویس فورهند با پیچ زیر.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ زیر در تنیس روی میز
- آشنایی با اجرای سرویس با پیچ زیر از ناحیه‌ی فورهند
- آشنایی با وضعیت حرکت دست
- آشنایی با وضعیت قرارگرفتن هنگام سرویس در پشت میز
- آشنایی با مراحل اجرای سرویس.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند مفهوم پیچ در تنیس روی میز را توضیح دهد؛
- دانش‌آموز بتواند با زاویه‌ی راکت باز به توپ پیچ زیر بدهد؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند هنگام اجرای سرویس در وضعیت مناسب قرار گیرد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه به شروع بازی
- ایجاد تمایل در کسب امتیاز با اجرای سرویس قوی
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی و فعالیت‌های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و نگهداری وسایل و جمع‌آوری توپ.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری باید آگاه باشد که سرویس تکنیکی است که: اولاً دانش‌آموز در هنگام مسابقه می‌تواند مستقیماً از طریق آن امتیاز کسب کند و دوم این که می‌تواند برای خود موقعیتی به وجود آورد تا ضربه‌ی سوم را به امتیاز تبدیل کند؛ لذا از اهمیت خاصی برخوردار است.

هنگام اجرای سرویس با پیچ زیر، وضعیت ایستادن همانند فورهند ساده است؛ یعنی، پای مخالف جلوتر قرار می‌گیرد، بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود، بدن به سمت فورهند چرخش دارد و صفحه‌ی راکت باز است و در حد شانه‌ی موافق قرار دارد. هم‌چنین، توپ در کف دست آزاد است. زمانی که توپ را به طرف بالا پرتاب می‌کنیم، وقتی به طرف پایین آمد راکت را به نقاط پایینی توپ یعنی نقطه‌ی ۴ و ۵ توپ می‌کشیم؛ به طوری که توپ حول محور افقی بچرخد و به سمت جلو حرکت کند. هر قدر اصطکاک راکت به توپ بیشتر باشد، پیچ توپ بیشتر خواهد بود. حرکت دست از بالا به سمت پایین و مخالف خواهد بود. هنگام اجرای سرویس، دانش‌آموزان باید از میج برای ایجاد پیچ بیشتر استفاده کنند. هم‌چنین با تغییر جای دانش‌آموز در پشت میز هنگام اجرای سرویس، می‌توان مسیر نقطه‌ی فرود توپ را تغییر داد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی بدنشان، از آن‌ها خواسته می‌شود به مدت ۱۵ - ۱۰ دقیقه پشت میز تمرینات گرم شدن را انجام دهند.

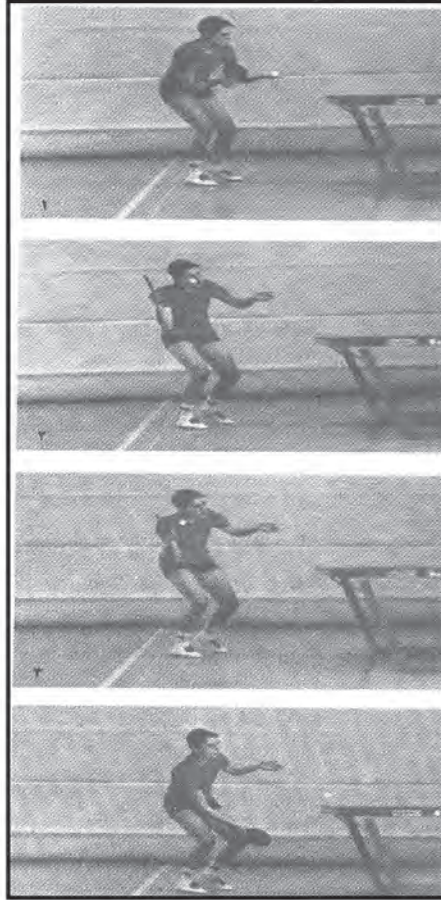
مری ابتدا توضیحات کلی در خصوص سرویس پیچ‌زیرین را ارائه می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد خارج از میز، راکت را به زیر توپ بکشند تا معنای پیچ را متوجه شوند؛ یعنی، صفحه‌ی راکت را باز نگه دارند و به جای این که به زیر توپ ضربه بزنند تا توپ بالا بیاید، راکت را زیر توپ بکشند و نوعی اصطکاک بین راکت و توپ به وجود آورند.

پس از آن، هر دانش‌آموز بر روی میز چند سرویس آندراسپین یا پیچ‌زیر از ناحیه‌ی فورهند اجرا می‌کند. اگر تعداد دانش‌آموزان زیاد و تعداد میز کم باشد، می‌توان از دانش‌آموزان خواست از چهار ناحیه‌ی میز سرویس بزنند و پس از این که هر کدام چند سرویس را اجرا کرد، جایش با دیگری عوض شود. از آن‌جا که دانش‌آموزان در دوره‌ی پیش حرفه‌ای نیز این تکنیک را یاد گرفته‌اند، می‌توان در همین جلسه برای آنان نقاط فرود توپ را تغییر داده، تمرینات متعدد سرویس را انجام داد. از آن‌جا که دانش‌آموزان با معلولیت جسمی قادر به حرکت در پشت میز مانند دیگر افراد نیستند،



آموزش تکنیک‌های کنترلی و دفاعی برای آنان مفید است.

هنگام اجرای سرویس از ناحیه‌ی فورهند با پیچ زیر یا دیگر پیچ‌ها، می‌توان راکت را به گونه‌ای گرفت که حوزه‌ی حرکتی دست و میچ بیش‌تر باشد تا به توپ پیچ بیش‌تری داده شود؛ یعنی سه انگشت اولیه به جای این که دور دسته پیچیده شود، زیر دسته‌ی راکت قرار گیرد. در این صورت می‌توان پیچ بیش‌تری به توپ داد.



عنوان درس

آموزش سرویس بک هند با پیچ زیرین

هدف کلی

آشنایی با سرویس بک هند با پیچ زیر.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم پیچ در تنیس روی میز
- آشنایی با وضعیت قرار گرفتن بدن در هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با حرکت دست هنگام اجرای سرویس
- آشنایی با انتقال وزن هنگام اجرا
- آشنایی با زمان ضربه و محل تماس راکت با توپ.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز مفهوم پیچ زیر را بداند؛
- دانش آموز بتواند هنگام اجرای سرویس، وضعیت بدن خود را به طور صحیح قرار دهد؛
- دانش آموز بتواند پس از اجرای ضربه، حرکت دست و انتقال وزن خود را به درستی انجام

دهد؛

- دانش آموز بتواند با کشش راکت به زیر توپ، با صفحه ی باز راکت به توپ پیچ زیرین بدهد؛
- دانش آموز بتواند یک سرویس صحیح از نظر مقررات اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به اجرای سرویس به عنوان شروع کننده ی بازی
- ایجاد علاقه در کسب امتیاز با اجرای سرویس صحیح
- ایجاد علاقه به همکاری و حضور در فعالیت های گروهی
- ایجاد علاقه به آسیب نرساندن به وسایل، حفظ و نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

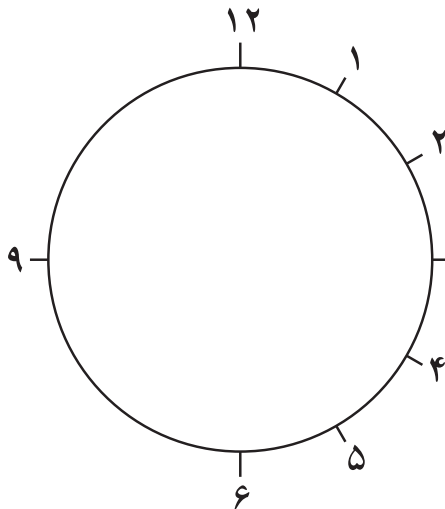
توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و سبد جمع‌آوری توپ و وسایل

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مری باید از قوانین مربوط به سرویس آگاهی داشته، با نحوه‌ی زدن سرویس با پیچ زیرین از ناحیه‌ی بک‌هند آشنا باشد و بداند که دانش‌آموز باید در ناحیه‌ی بک‌هند میز به گونه‌ای بایستد که پاهایش به اندازه‌ی عرض شانه یا کمی بیش‌تر باز باشد و بدنش از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم شود. هم‌چنین راکت با صفحه‌ی باز در حد شانه‌ی مخالف یا کمی پایین‌تر قرار می‌گیرد و زمانی که توپ توسط دست آزاد به طرف بالا پرتاب می‌شود، بعد از اوج توپ، (با صفحه‌ی راکت باز) به نقاط زیرین توپ (۵ و ۶) ضربه زده شده، سعی می‌شود راکت به زیر توپ کشیده شده، اصطکاک ایجاد شود تا پیچ بهتری به توپ داده شود. حرکت دست نیز از بالا به سمت پایین و مخالف خواهد بود.

مری باید بداند سرویس با پیچ زیر زمانی مطلوب خواهد بود که پس از عبور از روی تور و برخورد به میز حریف، روی میز توقف یا به طرف میز زنده برگردد و به طور کلی، از محوطه‌ی میز با سرعت خارج نشود. برای اجرای یک سرویس با پیچ قوی باید حرکات مچ دست نیز قوی باشد؛ لذا مری باید از نرمش‌های تقویت مچ دست نیز هنگام آموزش استفاده کند.

با توجه به شکل رو به رو مناطق ۱، ۲ و ۳ توپ برای ایجاد پیچ رو، مناطق ۴، ۵ و ۶ توپ برای ایجاد پیچ زیر و منطقه‌ی ۳ توپ برای ایجاد پیچ پهلویی، یا بدون پیچ است.



روش اجرا

پس از گرم کردن عمومی و تخصصی بدن خارج از میز و بر روی میز، ابتدا مربی روش صحیح سرویس بک‌هند با پیچ زیر را به دانش‌آموزان نشان می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد که حرکت را تکرار کنند. پس از چند بار تمرین به صورت سایه زدن، دانش‌آموزان بر سر میز می‌روند و مربی از آن‌ها می‌خواهد که توپ را از کف دست آزاد به سمت بالا پرتاب کنند؛ زیرا پرتاب صحیح به طرف بالا موجب خواهد شد که سرویس بهتری زده شود.

سپس از هر دانش‌آموز خواسته می‌شود حداقل ۱۰ سرویس بزنند. دانش‌آموز با زدن هر سرویس خوب، مورد تشویق قرار گیرد.

اگر تعداد دانش‌آموزان زیاد باشد می‌توان به طور هم‌زمان ۴ نفر از یک میز سرویس تمرین کنند.

مرتب به آن‌ها تذکر داده شود که وضعیت ایستادن و حرکت دست را به درستی انجام دهند و آن قدر تمرین کنند تا معنای کشش راکت به زیر توپ را به خوبی بفهمند. هم‌چنین ممکن است برخی از افراد هنگام اجرای سرویس بک‌هند با پیچ زیر، پای موافق را جلوتر قرار دهند تا تعادل بیش‌تری برای اجرای تکنیک داشته باشند.



عنوان درس

آموزش پوش بک هند

هدف کلی

آشنایی با تکنیک پوش بک هند.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم پوش به عنوان یک تکنیک دفاعی و کنترلی
- آشنایی با وضعیت قرارگرفتن بدن هنگام اجرا
- آشنایی با حرکت دست در مراحل قبل، هنگام و بعد از ضربه
- آشنایی با وضعیت صفحه‌ی راکت، زمان ضربه و منطقه‌ی تماس راکت با توپ.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند در مرحله قبل از اوج به توپ ضربه بزند؛
- دانش‌آموز بتواند با صفحه‌ی راکت باز به زیر توپ ضربه بزند؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست را از بالا و حدّ شانه به سمت جلو و مرکز حرکت دهد و دست

را بالا بیاورد؛

- دانش‌آموز بتواند چند ضربه‌ی متوالی اجرا کند.

۳- هدف‌های نگرشی

- علاقه به بازی با کنترل بیش‌تر و رالی طولانی‌تر
- ایجاد علاقه به تمرین با یارتمرینی و کنترل بازی
- ایجاد حسّ مسئولیت در حفظ، نگه‌داری و مراقبت از وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

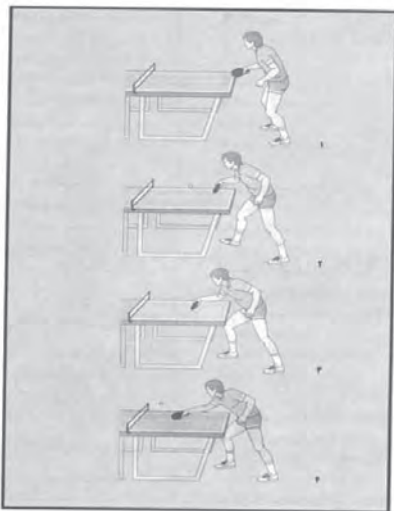
آگاهی مربی از نحوه‌ی اجرای تکنیک پوش بک‌هند و این که همیشه پوش بک‌هند به دلیل سهولت در امر آموزش، قبل از پوش فورهند آموزش داده می‌شود؛ زیرا برای دانش‌آموزان یادگیری پوش بک‌هند آسان‌تر از پوش فورهند است.

جهت اجرای این تکنیک، پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز می‌شود به موازات یکدیگر و گاهی پای موافق جلوتر قرار می‌گیرد. بدن از دو ناحیه‌ی زانو و کمر خم می‌شود و شانه‌ها به طرف جلو قرار می‌گیرد. راکت با صفحه‌ی کمی باز در حد بالا و مخالف قرار دارد. حرکت دست از بالا به سمت پایین و کمی مخالف حرکت می‌کند و دست به سمت مرکز میز هدایت می‌شود.

تکنیک پوش در واقع همان کات توی میز است و با حرکت بیش‌تر یا کم‌تر میج می‌توان پیچ توپ را زیاد یا کم کرد.

هنگام اجرای پوش بک‌هند، فاصله‌ی بدن با میز بسیار کم است و عمدتاً پوش روی توپ‌های داخل میز اجرا شده، با راکت به نقاط زیرین توپ ضربه زده می‌شود.

زمان ضربه به توپ قبل از اوج است؛ یعنی، زمانی که توپ با میز برخورد کرد قبل از این که به نقطه‌ی اوج برسد باید به آن ضربه زد. هر قدر صفحه‌ی راکت عمودتر باشد، پیچ توپ کم‌تر و هر قدر صفحه بازتر، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود. در ضمن، هر قدر از میج دست استفاده‌ی بیش‌تر شود، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان، گرم شدن بر روی میز (۱۰ تا ۱۵ دقیقه فورهند و بک‌هند) و مروری بر تمرینات مربوط به سرویس با پیچ زیرین از دو ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد دور یک میز جمع شوند به آنان توضیحاتی در مورد پوش ارائه می‌دهد و خود نیز چندین ضربه را انجام می‌دهد تا دانش‌آموزان ببینند. حرکت دست از بالا به پایین و کمی مخالف خواهد بود و قبل از این که توپ بالا بیاید و به نقطه‌ی اوج خود برسد، به زیر توپ ضربه زده می‌شود و در واقع، راکت به زیر توپ کشیده شده، با پیچ زیرین و گاهی با صفحه راکت تقریباً عمود بدون پیچ، توپ به طرف میز حریف ارسال می‌شود. سپس از دانش‌آموزان خواسته می‌شود که دو به دو در ناحیه‌ی بک‌هند رو به روی هم قرار بگیرند و اگر تعداد میز کم بود، دو نفر در ناحیه‌ی فورهند با تغییر حرکت پا به صورت بک‌هند بایستند و به صورت رالی پوش بک‌هند تمرین کنند. باید به دانش‌آموزان یادآور شد برای آموزش پوش و تمرین به صورت رالی باید با سرویس پیچ زیرین بک‌هند تمرین را آغاز کنند. مربی باید در طول تمرین شخصاً یا به کمک دیگر دانش‌آموزان، اشکالات احتمالی را برطرف کند. باید مرتب از دانش‌آموزان خواسته شود تا حرکت پوش بک‌هند را نشان دهند.



عنوان درس

آموزش پوش فورهند

هدف کلی

آموزش تکنیک پوش فورهند (کات توی میز).

هدف‌های جزئی :

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم پوش فورهند
- آشنایی با نحوه‌ی حرکت دست در اجرای مهارت
- آشنایی با وضعیت قرارگرفتن پشت میز هنگام اجرای تکنیک
- آشنایی با زمان ضربه به توپ و وضعیت صفحه‌ی راکت.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند مفهوم ضربه‌ی پوش را توضیح دهد؛
- دانش‌آموز بتواند حرکت دست خود را هنگام اجرای تکنیک به درستی انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند به طریقه‌ی درست پشت میز بایستد؛
- دانش‌آموز بتواند در زمان قبل از اوج با صفحه‌ی باز (راکت) به زیر توپ ضربه بزند.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد تمایل به بازی دفاعی
- ایجاد علاقه به تمرین کنترل
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی، و فعالیت‌های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع‌آوری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

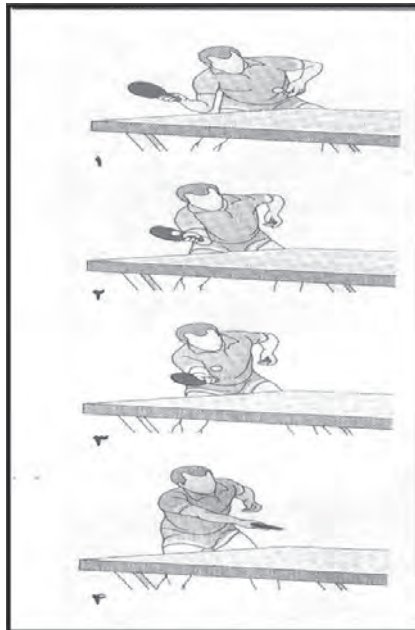


دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

معلم باید با نحوه‌ی اجرای تکنیک پوش فورهند و این که در چه مواقعی از این تکنیک استفاده می‌شود، آشنایی داشته باشد. هم چنین، قبل از تدریس، درباره‌ی وضعیت بدن و شکل حرکت دست، آگاهی داشته باشد.

پوش همان طور که گفتیم یک تکنیک دفاعی و کنترلی است و به نقاط پایینی توپ، یعنی مناطق ۴ و ۵، ضربه زده می‌شود، حرکت دست و بازو کند و کمی طولانی است و از بالا به سمت تور و مرکز میز و در نهایت کمی به سمت مخالف حرکت می‌کند.

باید توجه کرد هر قدر صفحه‌ی راکت بازتر باشد، پیچ توپ بیش تر و هر قدر صفحه کمی بسته تر باشد، پیچ توپ کم تر خواهد بود و نیز هر قدر حرکت میچ بیش تر باشد، پیچ توپ بیش تر خواهد شد. وضعیت پاها نیز به این صورت است که پای مخالف، جلوتر و پای موافق، عقب تر و وزن روی پای عقب قرار دارد و به پای جلو در مرحله‌ی بعد از ضربه منتقل می‌شود. اگر توپ نزدیک تور باشد، ممکن است پای موافق جلوتر قرار گیرد. راکت به زیر توپ کشیده می‌شود و توپ با پیچ زیرین به طرف میز حریف حرکت می‌کند. باید به توپ، قبل از زمان اوج ضربه زد.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی، مربی توضیحات لازم را در خصوص پوش فورهند و نحوه‌ی اجرای آن، حرکت پاها، وضعیت ایستادن و زمان ضربه و حرکت دست ارائه می‌دهد.

ابتدا دانش‌آموزان حرکت را به صورت سایه زدن نشان دهند، و پس از چندین بار تکرار باید دوباره دو روبروی هم بایستند و تکنیک پوش فورهند را در قطر میز تمرین کنند.

دانش‌آموزان باید دقت کنند قبل از این که توپ به بالاترین نقطه‌ی اوج خود برسد و به محض این که از روی میز بلند شد، به زیر توپ ضربه بزنند. هم چنین باید دقت کنند که راکت را به زیر توپ بکشند؛ در ابتدا نیازی نیست از حرکت میچ استفاده کنند ولی پس از چند رالی و تمرین، بکوشند میچ را نیز حرکت دهند تا بدین ترتیب توپ با پیچ ارسال شود. از روش‌های تمرینی پوش فورهند، تمرین در قطر میز با ارسال به دو نقطه و با استفاده از حرکت پا ارسال به هر دو منطقه با پوش فورهند.

مربی باید به گونه‌ای برنامه‌ریزی کند که کلیه دانش‌آموزان بتوانند روش‌های مختلف آموزش داده شده را بر روی میز تمرین کنند.



هدف کلی

آشنایی با روش های ترکیبی تمرین پوش فورهند و بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با تغییر حرکت دست در دو نقطه ی فورهند و بک هند میز
- آشنایی با وضعیت پاها هنگام جا به جایی
- آشنایی با زمان ضربه هنگام اجرای تکنیک
- آشنایی با نحوه ی ایجاد پیچ با تغییر حرکت میچ و صفحه ی راکت
- آشنایی با روش های تمرینی متفاوت و متعدد.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند هماهنگی لازم را برای اجرای فورهند و بک هند پوش به طور متناوب ایجاد

کند؛

- دانش آموز بتواند برای اجرای ضربه در دو نقطه ی میز به روش صحیح حرکت کند؛
- دانش آموز بداند به محض این که توپ از روی میز بلند شد، به زیر توپ ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند با باز کردن صفحه ی راکت، پیچ توپ را زیاد کند؛
- دانش آموز بتواند با استفاده از حرکت میچ، پیچ توپ را افزایش دهد؛
- دانش آموز بتواند یک یا دو تمرین ترکیبی اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای تمرینات ترکیبی کنترلی
- ایجاد تمایل به اجرای رالی طولانی
- ایجاد علاقه به تمرین با یار تمرینی و در نتیجه، تقویت حسّ تعاون و همکاری
- ایجاد حسّ مسئولیت در حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

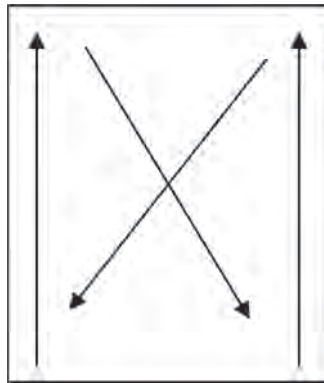
توپ به تعداد زیاد، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری توپ و وسایل.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید به روش‌های حرکت پا در تنیس روی میز آشنایی کامل داشته باشد و انواع حرکت پا و تئوری حرکت پا (Foot work) را به خوبی بداند.

به خصوص در روش‌های ترکیبی از حرکت پای تک قدمی (Single Step)، حرکت پای کششی (Stride) و حرکت پای جهشی (Spring) استفاده خواهد شد.

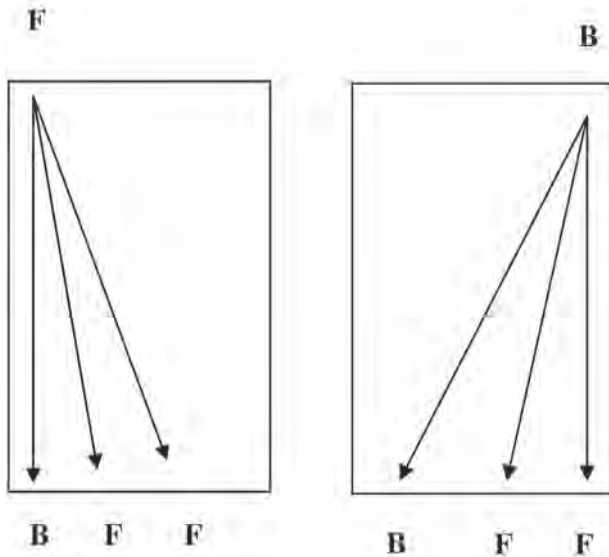
هم‌چنین، مربی باید به روش‌های ترکیبی فورهند و بک‌هند پوش آشنایی داشته باشد؛ مثلاً، اجرای تمرین ضربدر موازی با تکنیک پوش که هر دو طرف یک فورهند و یک بک‌هند به طور متوالی می‌زنند، یک نفر ضربدر و طرف مقابل به صورت موازی.



در تمرین دیگر، یکی از بازیکنان ثابت پوش فورهند می‌زند و توپ را در سه ناحیه‌ی فورهند، وسط و بک‌هند می‌فرستد. دانش‌آموز باید ضربه‌ی فورهند و وسط را با پوش فورهند و ضربه‌ی ناحیه‌ی بک‌هند را با بک‌هند پاسخ دهد. در هنگام اجرای تمرین‌های ترکیبی با استفاده از تکنیک پوش توپ باید توی میز باشد.

هم‌چنین بسیاری روش‌های تمرینی دیگر که مربی آن‌ها را سازماندهی کند و در اختیار دانش‌آموزان قرار دهد.





روش اجرا

ابتدا مربی مراحل اولیه (مثل بررسی وضعیت دانش آموزان و ...) را در بدو ورود به کلاس انجام می دهد. سپس دانش آموزان در خارج از میز تمرینات ترکیبی را به صورت سایه زدن با اجرای حرکات مختلف پا که توسط مربی ارائه خواهد شد، انجام می دهند.

پس از یک تا دو دقیقه تمرین سایه زدن، دانش آموزان روش های ترکیبی فورهند و بک هند را روی میز تمرین می کنند.

مربی با تغییر روش تمرینی می کوشد برای دانش آموزان تنوع ایجاد کند. در شروع تمرینات ترکیبی، تمرین ضربدر موازی برای تقویت پوش فورهند و پوش بک هند بسیار مناسب است و اغلب دانش آموزان به دلیل تمرینات متعدد، این روش را می شناسند. سپس مربی روش های دیگری را برای دانش آموزان، معرفی می کند و می کوشد آن ها را به دانش آموزان نشان دهد؛ زیرا دانش آموزان کم توان از طریق دیدن و به صورت عینی بهتر یاد می گیرند.

در ضمن این تکنیک از آن جهت که اجرای آن ساده و سرعت آن کم و کنترل آن زیاد است و برای دانش آموزان کم توان ذهنی و معلولان جسمی کاربرد بسیاری در مسابقه دارد و چنانچه این تکنیک را به خوبی یاد بگیرند، در هنگام مسابقه برایشان بسیار امتیازآور خواهد بود.



عنوان درس

بازی های گروهی با استفاده از تکنیک پوش

هدف کلی

آشنایی با بازی های گروهی و تقویت حس همکاری در بازی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با انواع بازی های گروهی
- آشنایی با چگونگی حرکت در هنگام اجرای بازی های گروهی.

۲- مهارت های مهارتی

- دانش آموز بتواند یک یا دو بازی گروهی را توضیح دهد؛
- دانش آموز بتواند از نظر سرعت و کنترل خود را با گروه هماهنگ کند؛
- دانش آموز بتواند در حین حرکت ضربه ی پوش را اجرا کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به بازی گروهی
- ایجاد علاقه به عنوان عضو فعال گروه
- ایجاد علاقه به افزایش سرعت و عکس العمل
- ایجاد حس مسئولیت در آسیب نرساندن به خود و دیگران در بازی گروهی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و نیمکت ۱ عدد.

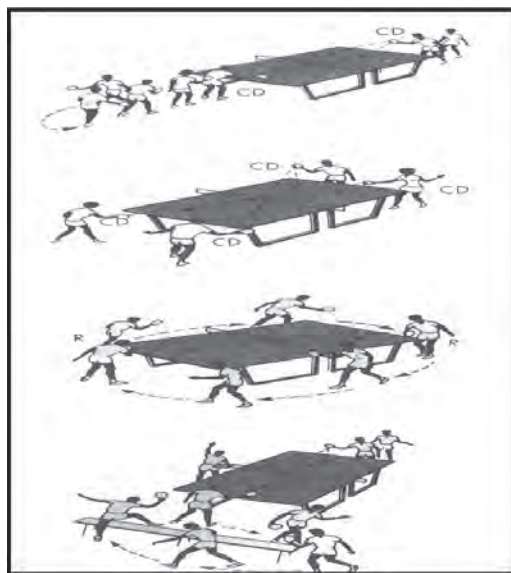
دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی باید با برخی روش های تمرینی گروهی آشنا باشد و از طرفی با خلاقیت و ابتکار بتواند



بازی‌های جدید را که از نظر ایمنی برای دانش‌آموزان مناسب و هدف‌دار است، طراحی کند. از آن‌جا که بازی‌های گروهی به همه‌ی دانش‌آموزان کلاس این امکان را می‌دهد که به‌طور هم‌زمان بین ۶ تا ۸ نفر بر روی هر میز تمرین کنند و همه مشغول تمرین باشند، بسیار مناسب است. یکی از بازی‌های گروهی رایج، بازی «دور میز» است. در این بازی، ۶ نفر دور میز می‌چرخند و هر یک به نوبت ضربه‌ای می‌زنند و به طرف دیگر میز می‌روند. به محض این‌که دانش‌آموزان بر تمرین کنترل پیدا کردند، می‌توان این تمرین را به مسابقه تبدیل کرد و هر کدام که نتوانستند ضربه را به درستی اجرا کنند، از دور خارج می‌شوند. در این بازی، هر قدر تعداد کم‌تر باشد، سرعت باید بیش‌تر شود.

در تمرین بعد، مربی در یک طرف می‌ایستد و بازیکنان در طرف دیگر در یک صف قرار می‌گیرند. هر یک، ضربه‌ای می‌زنند و به انتهای صف می‌روند یا در برخی موارد می‌توان موانعی گذاشت تا از روی مانع بپرند یا اگر محدودیت حرکتی دارند، مانع را دور بزنند و به انتهای صف بروند.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی، تمرین گرم کردن بر روی میز، مرور آموخته‌های قبلی و تمرین آن‌ها به وسیله‌ی دانش‌آموزان، مربی در خصوص بازی‌های گروهی توضیحاتی ارائه می‌دهد و هدف از این بازی‌ها را که افزایش سرعت، عکس‌العمل و همکاری با گروه است، برای دانش‌آموزان بیان می‌کند.



سپس مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد در گروه‌های ۶ یا ۸ نفره تقسیم شوند. افرادی که دچار محدودیت حرکتی اند، باید به فعالیت دیگری بپردازند؛ زیرا در فعالیت‌هایی که برای افزایش سرعت حرکت است، امکان آسیب رسیدن به افراد دچار محدودیت حرکتی زیاد است.

مربی چند بازی را به دانش‌آموزان ارائه می‌کند و از آن‌ها می‌خواهد که بازی‌ها را به درستی و با دقت انجام دهند باید بازی‌ها از ساده شروع شود؛ مثلاً ابتدا دو گروه در دو طرف میز بایستند و هر یک پس از ضربه زدن، به انتهای صف بروند، سپس بازی دور میز و بسیاری بازی‌های گروهی دیگر.



هدف کلی

استفاده از تکنیک های آموخته شده در بازی و مسابقه.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با نحوه ی شمارش و مسابقه
- آشنایی با تعویض سرویس هنگام مسابقه
- آشنایی با قوانین و مقررات تنیس روی میز
- آشنایی با به کارگیری تکنیک ها هنگام مسابقه.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند یک گیم مسابقه را شمارش نماید؛
- دانش آموز بداند هنگام مسابقه، سرویس دو تا دو تا عوض می شود؛
- دانش آموز بتواند هنگام مسابقه از تکنیک سرویس پیچ زیر در شروع استفاده کند؛
- دانش آموز بتواند از تکنیک پوش در طول بازی استفاده کند؛
- برخی از قوانین و مقررات تنیس روی میز را بداند و به کار ببندد.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد تمایل به انجام مسابقه
- ایجاد حس رقابت
- ایجاد علاقه به برنده شدن در بازی
- ایجاد علاقه به اتمام یک مسابقه
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ و نگهداری وسایل.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و دستگاه شماره انداز.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

آگاهی معلم از قوانین و مقررات تنیس روی میز، شناخت خطاهای زمان مسابقه، نحوه‌ی شمارش یک گیم و نحوه‌ی شمارش یک مسابقه ضروری است.

مربی باید بداند در هر گیم، برنده کسی است که به امتیاز ۱۱ برسد و اگر امتیازشان برابر ۱۰ شد، کسی که دو امتیاز متوالی به دست آورد، برنده محسوب می‌شود. ولی هر مسابقه ممکن است ۲ گیم از ۳ گیم و یا ۳ از ۵ گیم باشد.

انتخاب سرویس زنده با قرعه مشخص شده، در گیم بعد، سرویس به یار مقابل داده می‌شود. اگر هنگام اجرای سرویس، توپ با تور تماس پیدا کند، نت محسوب شده، سرویس دوباره تکرار می‌شود. ولی اگر توپ در زمان سرویس به تور برخورد کرد و روی میز حریف برخورد نکرد، اوت یا خارج محسوب و یک امتیاز به گیرنده داده می‌شود.

دانش‌آموزان در هنگام مسابقه باید بتوانند از سرویس پیچ زیر استفاده کنند و بازی را با کات توی میز فورهند یا بک‌هند یا همان پوش ادامه دهند. و هم‌چنین اگر از فورهند و بک‌هند ساده برای بازی استفاده کردند، بتوانند روی برخی از توپ‌ها ضربه‌ی اسمش بزنند و رالی را به پوش یا امتیاز تبدیل کنند.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی، گرم کردن بر روی میز و به کارگیری تکنیک‌های آموخته شده توسط کلیه‌ی دانش‌آموزان، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که مسابقه‌ای بین آن‌ها برگزار شود. اگر فرصت کافی نبود، مسابقه‌ای به صورت تک گیم و اگر زمان کافی بود، به صورت ۲ گیم از ۳ گیم بین همه‌ی دانش‌آموزانی که تنیس روی میز کار کرده‌اند، برگزار شود. هم‌چنین، دانش‌آموزان دیگر کمک خواهند کرد که شمارش میز مسابقه را انجام دهند و بدین ترتیب، مهارت در شمارش گیم پیدا کنند.

دانش‌آموزان باید دقت کنند تا توپشان در طی مسابقه خراب نشود و بتوانند به خوبی امتیاز کسب کنند و هم‌چنین با خطاهای بازی و مواردی که به امتیاز منتهی می‌شود، آشنا شوند. بازیکنان باید دقت کنند اگر امتیازشان برابر ۱۰ شد، سرویس یکی یکی عوض خواهد شد. هم‌چنین، در گیم فینال یعنی سوم یا پنجم هرکدام امتیازشان زودتر به ۵ رسید، زمین‌ها عوض خواهد شد.



عنوان درس

بازی های دوبل و نحوه ی شمارش

هدف کلی

آشنایی با شمارش بازی های دوبل و چگونگی بازی دوبل.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با روش بازی دوبل
- آشنایی با جا به جایی با یار هنگام بازی دوبل
- آشنایی با نحوه ی شمارش در بازی دوبل و خطاهای بازی دوبل
- آشنایی با مقررات سرویس و تعویض آن در بازی دوبل.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند بازی دوبل را اجرا کند؛
- دانش آموز بتواند بعد از هر بار ضربه زدن، جای خود را با یارش عوض کند؛
- دانش آموز بداند که هرکس فقط یک بار به توپ ضربه بزند؛ یعنی، به نوبت باید ضربه بزنند؛
- دانش آموزانی که از ویلچر استفاده می کنند، بدانند خارج از نوبت می توانند به توپ ضربه بزنند؛
- دانش آموز خطاهای بازی دوبل را بداند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه به تمرین در بازی دو نفره
- ایجاد حس همکاری با یار خود
- ایجاد علاقه به جا به جایی و تحرک در بازی تنیس روی میز
- ایجاد علاقه به حفظ، نگهداری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد لازم، میز تنیس روی میز و گچ و نخ در صورتی که میز خط وسط نداشته باشد.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

بر روی میز پینگ پنگ خطی ۳ میلی متری در امتداد نوار طولی میز برای بازی‌های دوبل کشیده شده است که میز را به دو نیمه‌ی راست و چپ تقسیم می‌کند و جزئی از نیمه‌ی زمین زنده و گیرنده‌ی سرویس محسوب می‌شود.

مربی باید قوانین مربوط به بازی دوبل را به خوبی بداند و به دانش‌آموزان بگوید سرویس از سمت راست زنده شروع می‌شود و باید به سمت راست گیرنده برخورد کند و چنانچه به سمت دیگر زده شود، خطا شده، یک امتیاز به گیرنده داده می‌شود. پس از آن، هرکدام از بازیکنان باید به نوبت به توپ ضربه بزنند و چنان چه بازیکنی دو ضربه‌ی پشت سر هم به توپ بزند. خطا محسوب می‌شود و یک امتیاز از دست می‌دهد. البته در مورد ویلچری‌ها سرویس باید از سمت راست زمین زنده به سمت راست زمین گیرنده زده شود. پس از آن می‌تواند خارج از نوبت به توپ ضربه بزند. سرویس در بازی دوبل نیز دو تا دو تا عوض شده، زنده‌ی سرویس پس از این که ۲ تا سرویس زد، جای او با یارش عوض می‌شود و گیرنده‌ی قبلی زنده‌ی بعدی خواهد شد.

در شروع بازی نیز پس از انداختن قرعه، زنده‌ی سرویس مشخص خواهد شد. سپس یک نفر از گیرنده‌ها به عنوان اولین گیرنده مشخص خواهد شد. در گیم دوم، گیرنده‌ی اولین سرویس در گیم اول زنده‌ی اولین سرویس در گیم دوم خواهد بود. تا زمانی که یکی از تیم‌های دو نفره به امتیاز یازده برسند و زمانی که امتیاز آنان برابر ۱۰ شود، سرویس یکی یکی عوض می‌شود و پس از این که هر سرویس زنده، سرویس خود را زد، جای او با یارش عوض خواهد شد. لازم است مربی یک یا دو بار برای دانش‌آموزان شمارش گیم در بازی دوبل را انجام دهد تا به خوبی یاد بگیرند و با تغییر جا و تغییر سرویس در بازی دوبل آشنا شوند.

هم‌چنین، مربی باید از دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بخواهد هرکدام که ضربه‌ی خود را زد، کنار برود و اجازه دهد ضربه‌ی بعد توسط یارشان زده شود. روش‌های مختلف برای جا به جایی در بازی دوبل وجود دارد که مربی با توجه به توان دانش‌آموز آسانترین روش را انتخاب می‌کند.





روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش‌آموزان مروری بر شمارش گیم در بازی‌های انفرادی و نحوه تغییر سرویس پس از هر دو امتیاز، اشاره به خطاهای بازی تنیس روی میز، و ده دقیقه گرم کردن عمومی و تخصصی، مربی توضیحاتی در مورد بازی دوبل ارائه می‌دهد و از دانش‌آموزان می‌خواهد بر سر هر میز ۴ نفر بایستند یا اگر دانش‌آموزان از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند، ۴ نفر جلوی یک میز قرار بگیرند.

از دانش‌آموزان خواسته می‌شود بازی را با سرویس از ناحیه‌ی فورهند زننده به فورهندگیرنده شروع کنند و هریک به نوبت به توپ ضربه بزنند. اما دانش‌آموزانی که دارای صندلی چرخ‌دارند می‌توانند خارج از نوبت به توپ ضربه بزنند.

در شمارش بازی دوبل ابتدا می‌توان از شمارش‌های کم شروع کرد تا همه‌ی دانش‌آموزان فرصت یادگیری و شمارش بازی دوبل را داشته باشند. پس از آن می‌توان از دانش‌آموزان خواست تا شمارش ۱۱ تایی انجام شود.

برای یادگیری بازی دوبل باید دانش‌آموزان تمرینات زیادی را انجام دهند. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود علاوه بر تمرین در کلاس، دانش‌آموزان به تمرین در پارک‌های محلی تشویق شوند؛ زیرا تنیس روی میز بازی پرتکنیکی است و دانش‌آموزان با معلولیت برای یادگیری آن به تمرین و تکرار نیاز دارند.



عنوان درس

آموزش کات بک هند

هدف کلی

آشنایی با تکنیک کات بک هند.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مفهوم کات بک هند در تنیس روی میز
- آشنایی با زمان ضربه در کات بک هند
- آشنایی با وضعیت ایستادن در کات بک هند
- آشنایی با حرکت دست در کات بک هند
- آشنایی با نحوه ی ایجاد پیچ در کات بک هند.

۲- هدف های مهارتی

- دانش آموز بتواند مفهوم کات را توضیح دهد یا بداند کات چیست؛
- دانش آموز بتواند زمانی که توپ داخل میز است، قبل از اوج و زمانی که توپ از محوطه ی میز فاصله دارد و خارج از میز است، بعد از اوج ضربه بزند؛
- دانش آموز بتواند به طور صحیح هنگام اجرای تکنیک پشت میز بایستد؛
- دانش آموز بتواند حرکت دست خود را به درستی انجام دهد و از میچ برای ایجاد پیچ بیش تر استفاده کند.

۳- هدف های نگرشی

- ایجاد علاقه در پیچ دادن به توپ
- ایجاد علاقه به بازی کنترل و دفاعی
- ایجاد حس همکاری در بازی با همکلاسی ها
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، نگه داری و جمع آوری وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد دانش‌آموزان، میز تنیس روی میز، سبد جمع‌آوری وسایل و توپ.

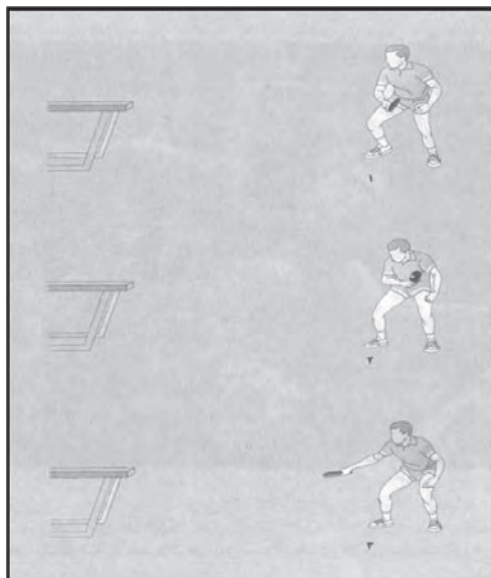
دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با تکنیک کات آشنایی کامل داشته باشد و برای دانش‌آموزان توضیح دهد کات مانند پوش است و چون قبلاً پوش را یاد گرفته‌اند، یادگیری کات برایشان آسان‌تر خواهد بود. پوش برای توپ‌های کنترلی و با پیچ زیر در روی میز به کار می‌رود، در حالی که کات برای توپ‌های دفاعی که در خارج از میز به آن باید ضربه بزنیم، مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کات بک‌هند نیز طی سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود. در مرحله‌ی قبل از ضربه در ناحیه‌ی بک‌هند طوری قرار می‌گیریم که پاها به اندازه‌ی عرض شانه یا بیش‌تر باز و پای موافق جلوتر قرار دارد. وزن بدن ابتدا روی پای عقب و سپس به پای جلو منتقل می‌شود.

حرکت دست از بالا به پایین و مخالف خواهد بود و صفحه‌ی راکت باز به نقاط ۵ و ۶ توپ ضربه زده می‌شود. در این تکنیک باید از میچ استفاده کرد تا به توپ پیچ زیر بیش‌تری داده شود.

بنابراین، زمانی که توپ از اوج به پایین آمد، با استفاده از صفحه‌ی راکت باز و حرکت میچ به سمت مخالف، راکت به نقاط زیرین توپ کشیده می‌شود. هر قدر اصطکاک راکت به توپ بیش‌تر باشد، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود.



روش اجرا

پس از بررسی وضعیت دانش آموزان، گرم کردن عمومی و تخصصی و مرور تمرینات گذشته بر روی میز، مربی از دانش آموزان می خواهد بر سر میز جمع شوند تا تکنیک جدید آموزش داده شود. ابتدا مربی تکنیک را به طور کلی به دانش آموزان نشان می دهد، سپس از آن ها می خواهد تا پای موافق را جلوتر از پای مخالف بگذارند و بدن از دو ناحیه ی زانو و کمر خم شود. شانه ها به طرف جلو و شانه ی موافق به طرف میز قرار دارد. حرکت دست از حدّ شانه ی مخالف با زاویه ی باز به سمت جلو، پایین و مخالف حرکت می کند و وزن به پای جلو منتقل می شود. بعد از توضیحات مربی، از دانش آموزان خواسته می شود تا به صورت سایه زدن چندین بار حرکت را تکرار کنند تا مفهوم چگونگی حرکت را بفهمند. همان طور که گفتیم، تکنیک پوش و کات به دلیل کنترلی بودن آن ها برای دانش آموزان کم توان ذهنی و معلولان جسمی کاربرد زیادی دارند و اگر آن ها را به خوبی یاد بگیرند، در امتیازآوری آن ها مؤثر خواهد بود.

سپس مربی از دانش آموزان می خواهد دو به دو مقابل هم قرار بگیرند. در ناحیه ی بک هند کات بک هند تمرین کرده، بکوشند رفت و برگشت های توپ یا رالی آن ها را شمارش کنند.



عنوان درس

آموزش کات فورهند

هدف کلی

آشنایی با نحوه‌ی اجرای تکنیک کات فورهند.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با مفهوم کات فورهند
- آشنایی با وضعیت ایستادن صحیح هنگام اجرای کات فورهند
- آشنایی با وضعیت حرکت دست هنگام اجرای کات فورهند
- آشنایی با زمان ضربه هنگام اجرای کات فورهند
- آشنایی با وضعیت راکت و استفاده از میچ هنگام اجرا.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز مفهوم کات فورهند را بداند؛
- دانش‌آموز بتواند به طور صحیح پشت میز قرار بگیرد؛
- دانش‌آموز بتواند با صفحه‌ی راکت باز بعد از اوج به توپ ضربه بزند؛
- دانش‌آموز حرکت دست خود را به طور صحیح از بالا به پایین و مخالف حرکت دهد؛
- دانش‌آموز بتواند از ناحیه‌ی فورهند چند رالی باکات انجام دهد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه به اجرای تکنیک کات
- ایجاد تمایل به بازی دفاعی و کنترلی
- ایجاد علاقه به همکاری با دیگران
- ایجاد احساس مسئولیت در حفظ، نگهداری و مراقبت از وسایل.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت به تعداد دانش‌آموزان، میز تنیس روی میز و فضای مناسب جهت فاصله گرفتن از میز.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

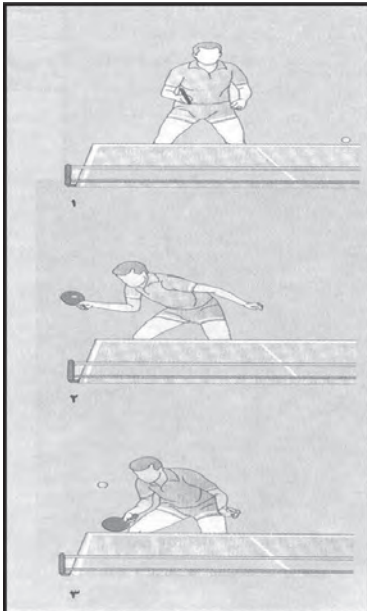
تکنیک کات فورهند همانند سرویس فورهند در سه مرحله‌ی قبل، هنگام و بعد از ضربه انجام می‌شود. این، تکنیکی دفاعی است. در ناحیه‌ی فورهند طوری باید ایستاد که پای مخالف جلوتر از پای موافق و شانه‌ی مخالف کمی پایین‌تر قرار بگیرد. وزن بدن روی پای عقب قرار دارد با حرکت دست از بالا به پایین و به سمت مخالف. بعد از اوج توپ، به نقاط زیرین آن، یعنی به نقطه‌ی ۵ و ۶ توپ، ضربه می‌زنیم. هر قدر صفحه‌ی راکت بازتر باشد، به نقاط زیرین توپ کشیده شده، از حرکت میچ‌پیش‌تر استفاده شود، پیچ توپ بیش‌تر خواهد بود.

مربی باید بداند کات فورهند بر روی چه توپ‌هایی انجام می‌شود و وضعیت قرارگرفتن دانش‌آموزان نسبت به توپ چگونه است. هم‌چنین مربی باید به روش‌های مختلف تمرین کات فورهند، برای تقویت این تکنیک، آشنایی کامل داشته باشد.

روش اجرا

پس از بررسی وضعیت ظاهری و روحی دانش‌آموزان و گرم کردن عمومی و تخصصی و مرور تمرینات جلسه‌ی گذشته و حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه تمرین بر روی میز، مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد که بر سر میز جمع شوند تا توصیه‌هایی در خصوص کات فورهند ارائه بدهد.

مربی از آن‌ها می‌خواهد که در ابتدا به حرکت‌های دست و پا و وضعیت بدن او دقت کنند، سپس ابتدا به طور صحیح پشت میز بایستند و سپس زاویه‌ی راکت را باز کنند و حرکت دست را از بالا به پایین و مخالف انجام دهند و چندین بار این حرکت را تکرار کنند تا تصویر کلی این تکنیک در ذهن دانش‌آموزان شکل گیرد. پس از آن، مربی



از دانش‌آموزان می‌خواهد دو به دو مقابل هم در ناحیه‌ی فوره‌ند قرار بگیرند و تکنیک کات فوره‌ند را تمرین کنند. مربی برای تقویت و تشویق دانش‌آموزان از آن‌ها می‌خواهد که رالی‌های صحیح را بشمارند.

دانش‌آموزان باید در هر جلسه حداقل ۱۵-۱۰ دقیقه این تکنیک را تمرین کنند تا بدانند چگونه می‌توان پیچ توپ را افزایش داد.



عنوان درس

روش‌های ترکیبی تمرینات کات فورهند و بک‌هند

هدف کلی

آشنایی با روش‌های تمرینی جهت ترکیب کات فورهند و بک‌هند.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با تمرینات ترکیبی
- آشنایی با جا به جایی حرکت پا هنگام تمرینات ترکیبی کات فورهند و بک‌هند
- آشنایی با تغییر حرکت پا در ناحیه‌ی فورهند و بک‌هند
- آشنایی با نحوه‌ی هماهنگی در حرکات دست و توپ.

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز حداقل ۱ یا دو روش تمرینی ترکیبی را بداند؛
- دانش‌آموز بتواند جهت جا به جایی هماهنگی لازم را به کارگیرد؛
- دانش‌آموز بتواند تمرینات هدفدار انجام دهد؛
- دانش‌آموز بتواند چند رالی اجرا کند.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه به تمرینات ترکیبی
- ایجاد علاقه در کنترل توپ و رالی‌های طولانی
- ایجاد حس همکاری در تمرین با یار تمرینی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد لازم، راکت به تعداد دانش‌آموزان، میز تنیس روی میز و فضای کافی برای

تمرینات با فاصله از میز.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید با روش‌های تمرینی مختلف که به صورت ترکیبی از فورهند و بک‌هند استفاده می‌شود، آگاهی کامل داشته باشد و بتواند تمرینات را از ساده به مشکل برنامه ریزی کند و تمرینات جدیدی را که هدفدار نیز باشند، برای دانش‌آموزان طراحی کند.

ابتدا تمرینات در قطر شروع شود و با تمرینات ترکیبی از ناحیه‌ی بک‌هند به صورت یک بک‌هند یک فورهند یا سه بک‌هند یک فورهند یا ... و نیز تمریناتی در قسمت میانی میز و ضربه در جهات مختلف ادامه پیدا کند. مربی باید در پایان جلسه‌ی تمرینات ترکیبی، به گونه‌ای به دانش‌آموزان تمرین دهد که در خاتمه، دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بتوانند حداقل سه یا چهار رالی رد و بدل کنند.

مربی باید آگاه باشد که تکنیک پوش پایه‌ی کات است و در بسیاری از کتاب‌های آموزشی بین‌المللی، منظور از پوش همان کات توی میز است که ابتدا با پیچ کم‌تر آموزش داده می‌شود و به تدریج با افزایش قدرت میچ و بازکردن صفحه‌ی راکت، پیچ توپ را زیاد می‌کنند که به آن «کات» یا CHOP می‌گویند.

روش اجرا

پس از طی مراحل اولیه‌ی ورود به مکان ورزشی و گرم کردن عمومی و تخصصی، تمرینات بر روی میز انجام می‌شود؛ ابتدا چندین مهارت گذشته را به صورت یادآوری با روش‌های تمرینی مختلف انجام می‌دهند؛ به طوری که مربی از دانش‌آموزان می‌خواهد خودشان روش‌های تمرینی قبلی را در تمرینات دو نفره به کارگیرند.

مربی پس از چند دقیقه تمرین از مطالب گذشته (مثل تمرینات پوش فورهند و بک‌هند، کات فورهند، بک‌هند و...)، تمرینات ترکیبی فورهند و بک‌هند را با دانش‌آموزان کار می‌کند. مربی قبل از شروع تمرین بر روی میز، به دلیل افزایش سرعت پا و تقویت حرکات دست و پا مانند همیشه از دانش‌آموزان می‌خواهد به صورت سایه زدن در خارج از میز چند حرکت را به طور متناوب انجام دهند. سپس به سر میز هدایت می‌شوند و تمرینات هدفمند و قانونمند را که در آن نظم نیز حاکم است، به ترتیب با راهنمایی مربی انجام می‌دهند.

در ضمن اگر دانش‌آموزان در حرکت پا یا دست دچار معلولیت‌اند، مربی باید تمرینات را با توجه به توانمندی آنان برنامه‌ریزی کند.



عنوان درس

ارزیابی و مسابقه

هدف کلی

آشنایی با استفاده از مهارت‌های آموخته شده در موقعیت مسابقه.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی شمارش و اجرای مسابقه
- آشنایی با به کارگیری تکنیک‌های کات و پیچ زیر در زمان شمارش گیم و مسابقه
- آشنایی با خطاهای تنیس روی میز
- آشنایی با نحوه‌ی کسب امتیاز در طی رالی (رفت و برگشت توپ).

۲- هدف‌های مهارتی

- دانش‌آموز بتواند یک مسابقه را اجرا و شمارش کند؛
- دانش‌آموز بتواند تکنیک‌هایی را که یاد گرفته است، در مسابقه به کار گیرد؛
- دانش‌آموز موارد منتهی به کسب امتیاز را بشناسد؛ یعنی، بداند کدام رالی به کسب امتیاز

منجر می‌شود؛

- دانش‌آموز خطاهای بازی را بشناسد.

۳- هدف‌های نگرشی

- ایجاد علاقه در اجرای یک گیم
- ایجاد حس رقابت و برنده شدن
- تمایل به استفاده از مهارت‌هایی که به کسب امتیاز منجر شود
- تمایل به همکاری در فعالیت‌های گروهی
- ایجاد حس مسئولیت در حفظ، مراقبت و جمع‌آوری وسایل
- تمایل به برگزاری مسابقه‌ی دوستانه.



وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ به تعداد کافی، راکت تنیس روی میز به تعداد کافی، میز تنیس روی میز و دستگاه شماره‌انداز.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی باید بتواند بین دانش‌آموزان ایجاد انگیزه کرده، آنان را به مسابقه و بازی تشویق کند. هم‌چنین باید آنان را وادار کند تا مهارت‌هایی را که در طول سال یاد گرفته‌اند، در زمان مسابقه به کار بندند؛ بدین منظور، مربی می‌تواند مسابقه‌ی فوره‌ند و بک‌هند ساده یا مسابقه‌ی پوش و کات را برگزار کند، سپس از آن‌ها بخواهد براساس موقعیت‌های پیش آمده از تکنیک‌های مورد لزوم استفاده کنند. در پایان سال می‌توان مسابقه‌ی ۲ گیم از ۳ گیم بین دانش‌آموزان برگزار کرد؛ بدین ترتیب، هرکس ۲ گیم را برنده شد، برنده نهایی مسابقه خواهد شد ولی اگر در مسابقه برابر یک شوند، باید گیم سوم یا فینال انجام شود که در این گیم، زنده‌ی شروع بازی، همان زنده‌ی گیم اول خواهد بود. وقتی یکی از تیم‌ها به امتیاز ۵ رسید، هر دو طرف، زمین‌هایشان عوض می‌شود تا شرایط برای هر دو یکسان باشد.

روش اجرا

پس از گرم کردن اولیه، دانش‌آموزان برای مسابقه آماده می‌شوند. مربی توضیحات لازم را درباره‌ی چگونگی شمارش گیم ارائه می‌دهد و به دانش‌آموزان می‌گوید که «امروز برنده‌ی نهایی مشخص می‌شود»، سپس بین آنان قرعه‌کشی می‌کند تا مشخص شود کدام دانش‌آموزان باید مقابل یکدیگر مسابقه دهند. مربی برای این که دانش‌آموزان از همه‌ی تکنیک‌ها برای مسابقه استفاده کنند، آن‌ها را تشویق می‌کند تا یک گیم را فقط فوره‌ند و بک‌هند ساده مسابقه دهند، گیم دوم را پوش و کات تمرین کنند و گیم سوم را از هر دو استفاده کنند. سپس از آن‌ها می‌خواهد زمانی که توپ در موقعیت مناسب و فاصله‌ی مناسب از بدن قرار گرفت، بر روی آن حمله‌ی نهایی یا اسمش انجام دهند. نباید فراموش کرد که برگزاری مسابقه بین دانش‌آموزان در افزایش روحیه‌ی رقابت و درک آنان از رشته‌ی ورزشی بسیار مؤثر خواهد بود.

در ضمن، ممکن است جلسات آموزشی یک سال تحصیلی بیش‌تر از ۲۴ جلسه باشد، لذا مربی می‌تواند بنا به تشخیص خود، برخی جلسات را تکرار کند یا در صورت کم بودن زمان تمرین، از دانش‌آموزان بخواهد به سالن‌های ورزشی و پارک‌ها برای تمرین بروند؛ زیرا ورزش تنیس روی



میز به گونه‌ای است که پس از یادگیری توسط دانش‌آموزان، جذابیت خاصی برای ادامه‌ی تمرینات به‌وجود می‌آورد. از آن جا که تنیس روی میز ورزشی است که همه‌ی افراد قادر به انجام آن هستند، برای افراد کم توان ذهنی یا افرادی با معلولیت نیز بسیار مناسب است.



منابع

- ۱- یوسفی، زهرا. آموزش گام به گام تنیس روی میز. انتشارات مرسا. تهران. ۱۳۷۹.
- ۲- یوسفی، زهرا. قوانین و جداول مسابقات تنیس روی میز. اداره کل تربیت بدنی دختران. تهران. ۱۳۷۹.

3- ALEJANDRA GABAGLIO – Level 1 COACHING MANUAL – INTERNATIONAL PARALYMPIC TABLE TENNIS COMMITTEE.

4- GLENN TEPPER – Level 1 COACHING MANUAL – INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDRATION.

5- PHILPPE MOLODZOFF – ADVANCED COACHING MANUAL – INTERNATIONAL TABLE TENNIS FEDRATION.



بختی دود

واپس



عنوان درس

تمرین مهارت‌های گارد بلند / متوسط / حرکت پاها

هدف کلی

یادآوری و تمرین مهارت‌های اصلی سال گذشته.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با دویدن به سمت جلو و عقب، راست و چپ در بازی والیبال
- آشنایی با گاردهای بلند، متوسط و پایین در والیبال
- آشنایی با حرکات پا در زمین والیبال در چهار جهت.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در حفظ و اجرای وضعیت صحیح دست‌ها
- حرکت به راست و چپ (پای بوکس) با حالت گارد ایستاده
- حرکت به راست و چپ با حالت گارد ایستاده به شکل دو نفره (در کنار تور)
- حرکت با گارد ایستاده، پرتاب و دریافت توپ به شکل دو نفره
- مهارت در حرکت به جلو و عقب با حفظ حالت بدن در گارد متوسط
- مهارت در حرکت به سمت راست و چپ با حفظ حالت بدن در گارد متوسط
- مهارت در پرتاب توپ و دریافت آن با گارد متوسط
- مهارت در دویدن به جلو و تغییر مسیر به راست و چپ در زمین والیبال
- مهارت در دویدن و چرخش 180° درجه
- مهارت در حرکت به راست و چپ همراه با پرتاب و دریافت توپ.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به فعالیت و تحرک در اجرای صحیح حرکات
- تمایل به بهبود مهارت‌های یاد گرفته شده
- تمایل به همکاری و شرکت در اجرای حرکات



- تمایل به رعایت نظم و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، سوت، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن جا که جلسه‌ی اول به مرور و یادآوری مهارت‌های گذشته اختصاص یافته و دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی علاوه بر نداشتن انعطاف‌پذیری و قدرت کافی در درک مطالب، در حیطه‌ی شناختی نیز به زمان بیش‌تری نیاز دارند، بهتر است تمرین‌های این جلسه با حوصله‌ی کافی انجام شود. به‌کارگیری صحیح بدن برای اجرای مهارت دارای اهمیت بسیاری است؛ زیرا احتمال بروز آسیب را کاهش می‌دهد.

حالت خمیده به جهت استفاده فراوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. حالت گارد متوسط در مهارت‌هایی چون دریافت توپ، پاس پنجه و وضعیت مقدماتی جهت زدن آبشار به کار گرفته می‌شود.

نکاتی که هنگام اجرای مهارت باید رعایت شوند، عبارت‌اند از:

- حرکات بدن با انعطاف و به شکل طبیعی انجام شود؛
- پاهای به اندازه‌ی کافی جهت حفظ تعادل باز شود؛
- دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی معمولاً در جهت‌یابی دچار مشکلات خاصی‌اند؛ لذا آموزش از طریق اجرای تمرینات عملی مناسب برای کسب آن مهارت مؤثر است؛
- شروع حرکت و توقف آن با صدای سوت معلم هماهنگ باشد؛
- به ضعف حرکتی یا میزان تسلط و توانایی دانش‌آموزان توجه شود؛
- در فواصل بین تمرینات، استراحت لازم را در نظر بگیرید.

روش اجرا

– اندام‌هایی چون زانو، شانه، آرنج و ... را با اجرای یک حرکت نام ببرید و از دانش‌آموزان بخواهید حرکت را با شما تکرار کنند.



- انواع گاردها را به شکل عملی نمایش دهید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت گارد بلند را اجرا کنند؛ وضعیت‌های غلط را اصلاح کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت گارد متوسط را اجرا کنند؛ وضعیت‌های غلط را اصلاح کنید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت گارد پایین را اجرا کنند؛ وضعیت‌های غلط را اصلاح کنید.
- دانش‌آموزان با حفظ وضعیت بدن به جلو و عقب حرکت کنند.
- دانش‌آموزان با حفظ وضعیت بدن به سمت راست و چپ حرکت کنند.
- دانش‌آموزان با حفظ وضعیت بدن، توپ را به طرف هم پرتاب و دریافت کنند.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت :
 - از انتهای زمین به طرف تور والیبال بدوند.
 - با رعایت ایمنی خود و دیگران به سمت خط انتهای زمین والیبال به طرف عقب بدوند.
 - در حرکت به سمت راست و چپ، تویی را که برای آن‌ها ارسال شده است با دست بگیرند.
 - دانش‌آموزان با صدای سوت از انتهای زمین به طرف تور بدوند.
- از دانش‌آموزانی که مهارت را خوب اجرا می‌کنند، به‌عنوان الگو استفاده کنید (اجرای خوب برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، اجرایی نزدیک به شکل صحیح آن تکنیک است که با تعدیل انجام می‌شود)؛ با توجه به این که تشویق و تکرار زیاد یک عمل در ماندگاری و یادگیری بهتر آن برای دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی مؤثر است، از اهرم تشویق به موقع و حوصله در تکرار یک تمرین، باید نهایت استفاده را کرد.
- بهتر است هر تمرین و حرکتی را به صورت چند مرحله (زنجیره‌سازی) درآورد تا دانش‌آموزان گام به گام به هدف اصلی نزدیک شوند.



عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس پنجه بالا و رو به رو

هدف کلی

یادآوری و تمرین مهارت‌های اصلی سال گذشته برای بهبود مهارت.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه بالا
- آشنایی با برخی تمرینات پاس پنجه رو به رو.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد ایستاده
- مهارت در پاس پنجه در حال حرکت با گارد خمیده
- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از رو به رو در حال حرکت
- مهارت در دریافت و ارسال پاس پنجه از رو به رو به شکل دو نفره (در حالت سکون و حرکت).

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها
- تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به فعالیت و بهبود مهارت‌های یاد گرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، توپ و تور.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

با توجه به این که مهارت‌های پاس پنجه مربوط به عضلات ظریف بدن (عضلات انگشتان و میچ دست) است، به تمرکز بالا، سرعت عمل توأم با دقت و جای گیری مناسب در زمین نیاز دارد. هم‌چنین، چون دانش‌آموز کم توان ذهنی در این خصوص چالش محسوس دارد، لزوم برنامه ریزی جهت تمرینات قوی سازی این عضلات ظریف و تمرینات تمرکز حائر اهمیت است؛ پس، لازم است تمرینات سرعتی و انعطافی به منظور آماده سازی این عزیزان جهت دریافت توپ به صورت پنجه و قرار دادن بدن در زیر توپ در رأس تمرینات قرار گیرد. هم‌چنین، اعتماد دادن به آنها به منظور حفظ آرامش عصبی و روحی - روانی که در حرکات مربوط به عضلات ظریف و اعضای پیرامونی نقش بسزایی دارد، در دستور کار قرار می‌گیرد.

— حفظ وضعیت سر و فعالیت چشم‌ها، بالا نگه‌داشتن دست‌ها و باز و بسته شدن مکرر مفاصل ممکن است موجب خستگی دانش‌آموزان شود؛ لذا با ایجاد فرصت استراحت و تشویق موفقیت‌های اندک آن‌ها تمایل به یادگیری و شرکت فعال در تمرینات را مهیا کنید.

— قبل از انجام فعالیت، تمرینات لازم را جهت گرم کردن مفاصل و عضلات دست و شانه در نظر بگیرید.

نکاتی که باید رعایت شود عبارت‌اند از :

— توپ بعد از برخورد با دست مکث نداشته باشد؛

— نیروی وارده از دست‌ها بر توپ باید برابر باشد؛

— انتقال وزن بدن باید به طرف هدف باشد؛

— قبل از ضربه‌ی توپ، بدن در وضعیت نیمه خمیده باشد.

— اصل برگشت به حالت اولیه فعال را رعایت کنید (دانش‌آموزان به یک‌باره فعالیت را ترک نکنند بلکه با راه رفتن‌های آرام، نفس‌گیری عمیق و حرکات کششی، به تدریج ضربان قلب، دستگاه تنفس و گردش خون را به حالت عادی برگردانند).

نکاتی که در اجرای مهارت باید رعایت شوند، عبارت‌اند از :

— پاها به اندازه‌ی عرض شانه باز شود؛

— بدن به طرف توپ حرکت کند؛

— بازوها و پاها کمی خم شوند؛

— وزن بدن در جهت هدف منتقل شود؛



— بدن کاملاً کشیده و دست‌ها به طرف هدف قرار گیرند.

روش اجرا

از دانش‌آموزان بخواهید با حفظ وضعیت صحیح پاس پنجه، توپ را بالا بیندازند و در بالای سر، پاس پنجه بدهند (با گارد ایستاده یا خمیده). هنگام تمرین دانش‌آموزان، جزئیات اجرای تکنیک را متذکر شوید.

از دانش‌آموزان بخواهید توپ را بالا بیندازند و با برداشتن یک قدم به چپ یا راست و برگشت به محل پاس پنجه بزنند.

توپ پرتاب شده از رو به رو را یک بار با ارتفاع کم و یک بار با ارتفاع زیاد در بالای سر پاس بدهند.

دانش‌آموزان به صف بایستند. اولین نفر توپ را به بالا پرتاب کند و نفر بعدی بلافاصله بدود و توپ را از بالای سر خود پاس بدهد.

مراحل تمرین از ساده به دشوار طراحی شده است. ممکن است تعدادی از دانش‌آموزان در مراحل اولیه متوقف شوند. هر یک از دانش‌آموزان نسبت به توانمندی خود، مراحل اجرای تکنیک‌ها را طی کنند.

یکی از دانش‌آموزان نزدیک تور بایستد و پاس بدهد و دانش‌آموزان دیگر از عقب به جلو حرکت کنند و توپ را بالای سر پاس بدهند (با گارد ایستاده یا خمیده).

از دانش‌آموزان بخواهید با گارد ایستاده، تویی را که از رو به رو پرتاب شده است با پاس پنجه رو به رو ارسال کنند. در حین اجرای تمرین از دانش‌آموزان بخواهید فعالیت‌ها را که باید اجرا کنند، برایتان توضیح دهند تا از درک درست درخواستان مطمئن شوید.

از دانش‌آموزان بخواهید که از فواصل مختلف پاس پنجه رو به رو بزنند. بهتر است در مراحل اولیه تمرین، ارسال توپ را انجام دهید تا توپ به شکل مناسب در دسترس دانش‌آموزان قرار گیرد.

— از دانش‌آموزان بخواهید به شکل دو نفره در حالت پاس پنجه رو به رو بزنند.

— از دانش‌آموزان بخواهید که به شکل دو نفره در حال حرکت، سکون پاس پنجه رو به رو بزنند.

— مهارت آموزش داده شده را در کنار تور به کار گیرند.

— اجراهای درست دانش‌آموزان را به عنوان الگو برای بقیه تکرار کنید.

— اجراهای نادرست را تصحیح کنید.



عنوان درس

تمرین مهارت‌های پاس ساعد و تمرین‌های ترکیبی

هدف کلی

کسب مهارت در پاس ساعد.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با نحوه‌ی اجرای پاس ساعد
- آشنایی با برخی تمرینات هماهنگی در پاس ساعد.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت دریافت توپ با ساعد
- مهارت در ارسال توپ با پاس ساعد
- مهارت در دریافت و ارسال پاس ساعد در حالت حرکت
- مهارت در دریافت و ارسال پاس ساعد از جهات مختلف
- مهارت در دریافت و ارسال توپ با پاس ساعد به شکل متوالی.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح در انجام تمرینات
- تمایل به همکاری و فعالیت در کلاس
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

– توپ‌هایی که سرعت و شدت آن‌ها زیاد بوده و دارای ارتفاع کم‌اند، توسط ساعد دریافت

می‌شوند.

– هنگام اجرای مهارت پاس ساعد باید دست‌ها را روی هم قرار داد، انگشتان شست به موازات هم، آرنج‌ها به طرف داخل متمایل و قسمت نرم و صاف ساعدها به طرف بالا باشد (ساعدها به هم چسبیده باشد). دست و بازوها موازی ران‌ها و از بدن جدا هستند. بازیکن با قرار دادن پشت توپ باید شدت ضربه را بگیرد و با استفاده از ضربه‌ای که از باز شدن مفصل زانو و ران حاصل می‌شود، توپ را به طرف هدف هدایت کند. البته از ضربه‌ی ناچیزی که از تاب دست‌ها حاصل می‌شود نیز می‌توان بهره گرفت.

نکاتی که هنگام اجرای مهارت باید رعایت شوند، عبارت‌اند از:

– نزدیک شدن به توپ

– گرفتن وضعیت صحیح

– زدن یا اجرای ضربه

– تعقیب توپ در جهت هدف

– خم کردن زانوها

– انتقال وزن بدن در جهت هدف

– دست‌ها نباید بالاتر از شانه‌ها کشیده شوند.

– قبل از تماس، توپ تا حدّ کم‌ر پایین بیاید.

– به دانش‌آموزان فرصت بدهید برای هماهنگی حرکتی بدن و اجرای مهارت، تمرین و تکرار

کنند.

– به تفاوت‌های فردی آن‌ها توجه کنید. به خاطر داشته باشید که دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در

بازخورد درونی برای اصلاح یک حرکت نادرست، توانایی لازم را ندارند. هم‌چنین، در تقلید یک

حرکت صحیح، الگوپردازی مناسبی در آن‌ها شکل نمی‌گیرد؛ لذا نیازمند بازخورد بیرونی مناسب برای

رفع ایراد اجرای خود توسط معلم‌اند. هم‌چنین، در شکل‌گیری الگوی حرکتی صحیح لازم است که

با هدایت مستقیم، آن‌ها را در کسب وضعیت صحیح یاری کنید.

– به تمرینات مناسب برای گرم کردن و برگشت به حالت اولیه توجه داشته باشید.

– به حفظ ایمنی دانش‌آموزان در حرکت به جهات مختلف توجه کنید.



- فرصتی را استراحت بین تمرینات در نظر بگیرید.
- در تمرینات به تقویت آمادگی جسمانی دانش‌آموزان توجه کنید.
- با تشویق دانش‌آموزان تلاش و همکاری آن‌ها را افزایش دهید.

روش اجرا

- اجرای پاس ساعد را تدریس کنید.
- به منظور زنجیره‌سازی در مهارت پاس ساعد، ابتدا با شنیدن صدای سوت، گارد ساعد گرفته می‌شود.
- در مرحله‌ی دوم با شنیدن صدای سوت، کف دست‌ها داخل هم قرار گرفته، شست دو دست در موازات هم و آرنج‌ها به صورت کشیده به طرف داخل قرار می‌گیرند. و در مرحله‌ی سوم ضربه به طرف هدف زده می‌شود.
- دانش‌آموزان به شکل دو نفره رو به روی هم قرار می‌گیرند، یکی از دانش‌آموزان توپ را به آرامی بین دو دست خود می‌گیرد، آن را به طرف دانش‌آموز دیگر در حد کمر دراز می‌کند، سپس دانش‌آموز اول با پاس ساعد به توپ بین دست‌های هم بازی خود ضربه می‌زند. در ادامه‌ی تمرین و افزودن شدت ضربه‌ی ساعد، توپ باید از بالای سر آن‌ها عبور کند.
- از دانش‌آموزان بخواهید به شکل دو نفره رو به روی هم قرار بگیرند؛ یک نفر از فاصله‌ی نزدیک توپ را پرتاب کند و نفر دوم پاس ساعد بزند.
- بازی‌هایی را طراحی کنید که مهارت مورد نظر در آن اجرا شود.
- از دانش‌آموزی که مهارت را خوب اجرا می‌کند بخواهید آن را اجرا کند.
- ایراد اجرای مهارت دانش‌آموزان را گوشزد کرده، در اجرای صحیح آن‌ها را راهنمایی کنید.
- دانش‌آموزان را به شکل دو نفره مقابل هم قرار دهید؛ یک نفر توپ را پرتاب کند و نفر دیگر بدون جا به جایی پاس ساعد بزند (بعد از پنج بار تکرار پاس ساعد، جای دانش‌آموزان را عوض کنید).
- یک نفر در حال حرکت به راست و چپ توپ را پرتاب می‌کند و نفر دیگر در حین حرکت، توپ را با ساعد پاس می‌دهد.
- دانش‌آموزان به شکل دایره قرار گیرند. نفر پرتاب کننده در وسط بایستد توپ را به تک تک



دانش‌آموزان پاس بدهد و آن‌ها توپ را با پاس ساعد برای نفر وسط بفرستند.

– دانش‌آموزان به شکل سه نفره به هم پاس ساعد بدهند.

– نفر پرتاب کننده، توپ‌ها را با فاصله‌ی نزدیک و دور، پرتاب کند و دانش‌آموزان آن را با پاس ساعد برای او بفرستند.

– از منطقه‌ی یک سوم، توپ پرتاب شده را با پاس ساعد به زمین مقابل بفرستند.

– از منطقه‌ی عقب زمین توپ پرتاب شده را با پاس ساعد به زمین مقابل بفرستند.

– فعالیت‌هایی را طراحی کنید که مهارت‌های آموزش داده شده‌ی قبلی در آن به کار گرفته شود.

گفتنی است با توجه به این که دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی در صورت قرارگرفتن یک الگوی جدید، آموخته‌های قبلی خود را فراموش می‌کنند، بهتر است در خاتمه‌ی هر جلسه، مهارت‌های قبلی مرور شود. در این صورت می‌توان توپ‌هایی را بدون اطلاع دادن، بلند یا پایین ارسال کرد تا دانش‌آموز خودش برای دریافت پنجه بالا یا ساعد حرکت کند.



عنوان درس

اجرای تمرینات ترکیبی

هدف کلی

توسعه‌ی بعضی تمرینات ترکیبی.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با برخی تمرینات ترکیبی.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در ارسال توپ با پنجه به بازیکن نزدیک تور و دریافت و ارسال با ساعد از روی تور
- مهارت در ارسال توپ با پنجه و ساعد به شکل دو نفره از منطقه‌ی پشت خط یک سوم
- مهارت در تغییر جهت فرستادن توپ به منطقه‌ی هدف در زمین مقابل
- مهارت در فرستادن توپ به هدف در زمین مقابل با تغییر فاصله از تور
- ارسال توپ به گوشه‌های راست یا چپ زمین مقابل
- مهارت در دریافت توپ در گوشه‌ی راست یا چپ زمین با توجه به مسیر توپ
- مهارت دریافت توپ در مناطق مختلف زمین با پاس پنجه و ساعد
- دریافت و ارسال متوالی توپ با پاس پنجه و ساعد با دیوار
- مهارت در تغییر جا و دریافت توپ در خط راست یا چپ کنار زمین
- مهارت در پر کردن فضاهای خالی زمین
- دریافت توپ در منطقه‌ی پنج، ارسال به منطقه‌ی سه و رد کردن توپ از منطقه‌ی دو به گوشه‌ی راست و چپ زمین مقابل
- دریافت توپ در منطقه‌ی جلو، ارسال به منطقه‌ی سه و رد کردن توپ از منطقه‌ی دو و چهار به انتهای زمین مقابل.

۳- هدف‌های نگرشی



- تمایل به همکاری در کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- تمایل به ارسال توپ به هدف
- علاقه به افزایش سرعت عمل
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

قبل از شروع تمرینات، با حرکات کششی، عضلات و مفاصل دست‌ها و شانه‌ها را گرم کنید. عدم وجود هماهنگی باعث بی‌رغبتی برای شرکت در فعالیت‌ها و در نتیجه، کم شدن ظرفیت در اجرای فعالیت‌های عضلانی در مدت زمان طولانی می‌شود.

به دانش‌آموزان بگوئید که چه پاسی (پنجه یا ساعد) را باید اجرا کنند؛ در حین تمرین، پاس‌های مناسب برای پنجه (توپ‌های بلند) و پاس‌های مناسب برای ساعد (توپ‌های با ارتفاع کم) را برایشان توضیح دهید.

– به اصل تفاوت فردی در اجرای مهارت‌ها توجه کنید.

– به اصول برگشت به حالت اولیه توجه کنید.

– تمرینات ترکیبی فرصت مناسبی برای افزایش قدرت تصمیم‌گیری و سرعت عکس‌العمل دانش‌آموزان است.

– تمرینات ترکیبی موجب افزایش هماهنگی بین ادراک شنوایی و مهارت‌های روانی – حرکتی می‌شود.

– دقت، سرعت و عکس‌العمل مناسب دانش‌آموزان، متناسب توان ذهنی و جسمی آن‌هاست.

ضمن تمرین، برای ارتقای این ویژگی‌ها، به تفاوت فردی آن‌ها توجه داشته باشید.

– وقتی یک مهارت حرکتی به قدر کافی تکرار شود، به تدریج انجام آن مهارت به‌طور طبیعی و

خود به خودی صورت می‌گیرد.

– هر دانش‌آموز در یادگیری یک فعالیت حرکتی، سرعت خاص خود را دارد.



ضعف ادراک فضایی دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، موجب می‌شود تا ادراک آن‌ها از حرکت جهت و سرعت اشیای پیرامون، همچنین جا به جایی و واکنش نسبت به محرکات محیطی، کندتر از سایرین باشد. تمرین و تکرار، ابزار مناسبی برای توسعه‌ی این ویژگی‌هاست. با بازخورد مناسب از فعالیت‌های دانش‌آموزان از خستگی و دلزدگی آن‌ها در تمرینات جلوگیری کنید.

روش اجرا

– از دانش‌آموزان بخواهید که توپ را یک بار با پاس پنجه و یک بار با پاس ساعد به شکل متوالی پاس بدهند.

– توپ پرتاب شده از رو به رو را با پاس ساعد دریافت و با پاس پنجه ارسال کنند.

– یکی از دانش‌آموزان نزدیک تور قرار گیرد (به عنوان پاسور) و سایر دانش‌آموزان از پشت محوطه‌ی یک سوم با پاس پنجه به پاسور پاس بدهند و سپس به طرف محوطه‌ی یک سوم حرکت کنند و توپ ارسال شده توسط پاسور را با ساعد به زمین مقابل بفرستند.

– دانش‌آموزان از منطقه‌ی دو یا چهار با پاس پنجه به پاسور پاس بدهند و توپ دریافتی از پاسور را با پنجه یا ساعد به زمین مقابل بفرستند.

– دانش‌آموزان را به شکل ستونی به صف کنید. یکی از دانش‌آموزان را به عنوان پاسور قرار دهید تا به شکل متوالی شش بار به پاسور پاس بدهد. هنگام دریافت و ارسال پاس سوم، شما محل هدف را در حین حرکت بازیکن اعلام کنید.

– جهت حرکت بازیکنان را تغییر دهید (حرکت از منطقه‌ی دو، حرکت از منطقه‌ی چهار و حرکت از منطقه‌ی شش).

– از دانش‌آموزان بخواهید که همه‌ی توپ‌های دریافتی را با پاس پنجه به منطقه‌ی جلو (دو، سه و چهار) در زمین مقابل بفرستند.

– همه‌ی توپ‌های دریافتی را با پاس ساعد به منطقه‌ی عقب زمین (با توجه به منطقه‌ی مورد نظر شما) بفرستند.

– از کنار تور زمین مقابل، توپ را به گوشه‌های راست و چپ زمین ارسال کنید.

– از دانش‌آموزان بخواهید توپ دریافت شده را به گوشه‌های راست و چپ زمین مقابل ارسال

کنند.

– از زمین مقابل توپ را داخل زمین به چپ و راست پرتاب کنید. دانش‌آموزان با تغییر سریع



جا، توپ را دریافت کنند.

– دانش‌آموزان توپ پرتاب شده به مناطق مختلف را با توجه به ارتفاع توپ با پاس ساعد یا پنجه دریافت کند و به منطقه‌ی سه پاس بدهند. سپس به جلو حرکت کرده، پاس سوم را به زمین مقابل ارسال کنند.

– دو دانش‌آموز از گروه «الف» را در یک طرف تور و تعدادی را از گروه «ب» در زمین مقابل نگه دارید. از گروه «الف» بخواهید که به شکل متوالی با سرعت و ضربه‌های متفاوت توپ را به زمین مقابل بفرستند.

– دانش‌آموزان گروه «ب» با تغییر جا، توپ‌های ارسالی را با ساعد و پنجه دریافت کنند.
– گروه «الف» توپ‌ها را به شکل جا خالی به منطقه‌ی جلو و عقب زمین ارسال کنند.
– گروه «ب» که در منطقه‌ی جلو یا عقب هستند باید با تغییر جا و پر کردن فضای خالی، توپ‌گیری کنند.

– گروه «الف» توپ‌ها را به خط انتهایی زمین بفرستند و گروه «ب» با کشیدن به عقب و کنترل توپ، آن را به منطقه‌ی جلو پاس دهند.

– گروه «الف» توپ‌ها را به کنار خط سمت راست و چپ زمین مقابل بفرستند و گروه «ب» با کنترل توپ، آن را به منطقه‌ی جلو پاس دهند.

– با سرویس از روی خط حمله توسط یک دانش‌آموز، دانش‌آموزان دیگر در زمین مقابل، توپ را به شکل سه پاس دریافت و ارسال کنند.



عنوان درس

یادآوری سرویس ساده

هدف کلی

بهبود کیفیت اجرای سرویس ساده توسط دانش آموزان.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با وضعیت بدن قبل از انجام سرویس ساده هنگام و بعد از آن
- آشنایی با وضعیت نحوه ی ارسال توپ سرویس به مناطق چپ و راست زمین.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در اجرای وضعیت صحیح بدن در هنگام اجرای سرویس
- مهارت در اجرای سرویس ساده
- مهارت در اجرای وضعیت بدن بعد از ارسال توپ.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

- انواع سرویس را می توان حداقل به پنج دسته تقسیم کرد : ۱- ساده، ۲- تنیسی (آبشاری)، ۳- موجی (ژاپنی)، ۴- برگردان (لنگری) و ۵- پرشی (آبشاری).



سرویس ساده در والیبال آسانترین نوع سرویس است ولی باید توجه داشت چنان چه در اجرای این مهارت به قواعد آن توجه نشود، فراگیرنده نخواهد توانست آن را بطور صحیح اجرا کند؛ بنابراین، هنگام اجرای فن باید به نکات زیر توجه کرد:

۱- افراد راست دست پای چپ خود را در جلو قرار داده، افراد چپ دست، عکس این حالت را انجام دهند.

۲- برای تعادل بیش‌تر لازم است با تا کردن مفصل زانوها، مرکز ثقل را به زمین نزدیک کرد.

۳- اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

۴- بالاتنه به سمت جلو متمایل شده، با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه زده شود.

۵- دقت کنید که ضربه به زیر توپ و متمایل به پشت آن و نیز با سطح بیش‌تر دست به توپ زده شود.

۶- هنگام اجرای سرویس، وزن بدن از پای عقب به پای جلو منتقل شود.

با توجه به این که برآورد فاصله و میزان نیروی وارده برای سرویس زدن در دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی، کنش‌های بالای ذهنی را می‌طلبد، بهتر است تمرین سرویس ساده ابتدا بر روی دیوار، در فواصل معینی از نزدیک تا دور، انجام شود. تا بدین طریق، هم بین چشم و دست دانش‌آموز هماهنگی ایجاد شود و هم این که او میزان ضربه‌ی وارده به توپ را یاد بگیرد.

روش اجرا

- مهارت را آموزش دهید.

- از مهارت‌های آموزش داده شده ارزش‌یابی تشخیصی به عمل آورید.

- از اجرای سرویس صحیح دانش‌آموزان، به عنوان الگو استفاده کنید.

- تمامی دانش‌آموزان را در موقعیت پشت خط سرویس مستقر کنید و بدون توپ حرکات را تکرار و اصلاح کنید.

- دانش‌آموزان را در دو گروه در دو زمین رو به رو، پشت خط یک سوم مستقر کنید تا سرویس را انجام دهند. کم‌کم فاصله را زیاد کنید و تا پشت خط منطقه سرویس ادامه دهید.

- به منظور تثبیت مهارت، تمرینات را تا حدی که زمان اجازه می‌دهد، تکرار کنید.



عنوان درس

یادآوری سرویس ساده و اجرای جهت دار آن

هدف کلی

بهبود کیفیت اجرای سرویس ساده توسط دانش آموزان.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با وضعیت بدن قبل از انجام سرویس ساده هنگام و بعد از آن
- آشنایی با وضعیت نحوه ی ارسال توپ سرویس به مناطق چپ و راست زمین.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در اجرای سرویس ساده به مقصد سمت چپ و راست زمین رو به رو.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور، توپ و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

انواع سرویس را می توان حداقل به پنج دقیقه تقسیم کرد :

- ۱- ساده،
- ۲- تیبسی (آبشاری)،
- ۳- موجی (ژاپنی)،
- ۴- برگردان (لنگری) و
- ۵- پرشی (آبشاری).

سرویس ساده در والیبال آسان ترین نوع سرویس است ولی باید توجه داشت چنان چه در اجرای



این مهارت، به قواعد آن توجه نشود، فراگیرنده نخواهد توانست آن را به طور صحیح اجرا کند؛ بنابراین، هنگام اجرای فن باید به نکات زیر توجه کرد:

۱- افراد راست دست پای چپ خود را در جلو قرار داده، افراد چپ دست، عکس این حالت را انجام دهند.

۲- برای تعادل بیش تر لازم است با تا کردن مفصل زانوها، مرکز ثقل را به زمین نزدیک تر کرد.

۳- اندازه‌ی پرتاب توپ باید به نحوی باشد که بین اجرای ضربه و رها شدن توپ همزمانی به وجود آید.

۴- بالاتنه به سمت جلو متمایل شده، با دست کاملاً کشیده به توپ ضربه زده شود.

۵- دقت کنید که ضربه به زیر توپ و متمایل به پشت آن و نیز با سطح بیش تر دست به توپ زده شود.

۶- در هنگام اجرای سرویس، وزن بدن از پای عقب به پای جلو منتقل شود.

با توجه به این که برآورد فاصله و میزان نیروی وارده برای سرویس زدن در دانش‌آموزان کم توان ذهنی، کنش‌های بالای ذهنی را می‌طلبد، بهتر است تمرین سرویس ساده ابتدا بر روی دیوار، در فواصل معینی از نزدیک تا دور انجام شود. تا بدین طریق هم بین چشم و دست دانش‌آموز هماهنگی ایجاد شود و هم این که او میزان ضربه‌ی وارده به توپ را یاد بگیرد.

روش اجرا

- دانش‌آموزان در پشت خط سرویس مستقر شوند و به طرف سمت چپ و راست زمین رو به رو سرویس را انجام دهند.

- به منظور تثبیت مهارت، تمرینات را تا حدی که زمان اجازه می‌دهد، تکرار کنید.



عنوان درس
مناطق بازی و چرخش

هدف کلی

آموزش مناطق ششگانه در بازی والیبال و نحوه ی چرخش.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با مناطق زمین والیبال
- آشنایی با نحوه ی چرخش در زمین والیبال.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در شناسایی و قرار گرفتن در هر یک از مناطق ششگانه به ترتیب
- مهارت در شناسایی هر یک از مناطق ششگانه و ارسال توپ به آن مناطق به صورت اتفاقی
- مهارت در جا به جایی بین مناطق زمین به طور صحیح در حین بازی.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه ی مهارت های یاد گرفته شده
- ایجاد انگیزه برای هماهنگی و کارگروهی
- توسعه ی مهارت های والیبال و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، زمین و توپ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

یک تیم والیبال براساس توانایی های متفاوت بازیکنان توسط مربی سنجیده و انتخاب می شود. وقتی تیمی وارد زمین می شود، محل استقرار هر یک از بازیکنان مشخص می شود. سه نفر از آنان



در مقابل تور (منطقه‌ی حمله) و سه نفر بعدی در پشت زمین مستقر می‌شوند. بازیکنی که در نزدیک انتهای زمین (سمت راست) می‌ایستد، منطقه‌ی یک زمین را تشکیل می‌دهد. بازیکنی که جلوتر از بازیکن منطقه‌ی یک در خط جلویی (سمت راست) قرار می‌گیرد، منطقه‌ی دو بوده و بازیکنی که در وسط جلو می‌ایستد، بازیکن منطقه‌ی سه و بازیکن جلو سمت چپ، بازیکن منطقه‌ی چهار نام دارد و بازیکنی که در پشت بازیکن منطقه‌ی چهار قرار دارد، بازیکن منطقه‌ی پنج و بازیکن وسط خط عقب بازیکن منطقه‌ی شش نام دارد. این بازیکنان در شش منطقه‌ی زمین طبق مقررات همواره در جهت عقربه‌های ساعت جابه‌جا می‌شوند.

روش اجرا

- مناطق بازی را با گذاشتن شماره‌ی هر منطقه روی زمین (با گچ)، به دانش‌آموزان آموزش دهید.
- از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت در هر منطقه که معلم به صورت اتفاقی می‌گوید، قرار گیرد.
- یک تیم ۶ نفره از دانش‌آموزان انتخاب کنید تا در زمین مستقر شوند. از آنان بخواهید با صدای سوت مربی یک منطقه در زمین جا به جا شوند (در جهت عقربه‌های ساعت).



عنوان درس

تمرین مناطق بازی، چرخش و قطر

هدف کلی

توسعه ی آموزش های تمرین مناطق بازی، چرخش و قطر.

هدف های جزئی

- ۱- هدف های دانشی
 - آشنایی با مناطق زمین والیبال
 - آشنایی با نحوه ی چرخش در زمین والیبال.
- ۲- هدف های مهارتی
 - مهارت در ارسال توپ به نواحی ششگانه با درخواست مربی از زمین رو به رو
 - مهارت در شناسایی بازیکن قطر در هر کدام از مناطق زمین.
- ۳- هدف های نگرشی
 - ایجاد انگیزه برای کار گروهی
 - ایجاد انگیزه برای هماهنگی
 - توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

گچ، زمین و توپ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

یک تیم والیبال براساس توانایی های متفاوت بازیکنان توسط مربی سنجیده و انتخاب می شود. وقتی تیمی وارد زمین می شود، محل استقرار هر یک از بازیکنان مشخص می شود. سه نفر از آنان در مقابل تور (منطقه ی حمله) و سه نفر بعدی در پشت زمین مستقر می شوند. بازیکنی که نزدیک انتهای



زمین (سمت راست) می‌ایستد، منطقه‌ی یک زمین را تشکیل می‌دهد. بازیکنی که جلوتر از بازیکن منطقه‌ی یک در خط جلویی (سمت راست) قرار می‌گیرد، منطقه‌ی دو بوده و بازیکنی که در وسط جلو می‌ایستد، بازیکن منطقه‌ی سه و بازیکن جلو سمت چپ، بازیکن منطقه‌ی چهار نام دارد و بازیکنی که در پشت بازیکن منطقه‌ی چهار قرار دارد، بازیکن منطقه‌ی پنج و بازیکن وسط خط عقب، بازیکن منطقه‌ی شش نام دارد. این بازیکنان در شش منطقه‌ی زمین طبق مقررات همواره در جهت عقربه‌های ساعت جا به جا می‌شوند.

ضمن چرخش در جهت عقربه‌های ساعت و بازیکن هر بازیکن در وضعیت جدیدی که از نظر منطقه قرار می‌گیرد قطر منطقه‌ای قرار می‌گیرد؛ برای مثال، بازیکن منطقه‌ی یک زمین قطر بازیکن منطقه‌ی چهار، بازیکن منطقه‌ی دو قطر بازیکن منطقه‌ی پنج و بازیکن منطقه‌ی سه قطر بازیکن منطقه‌ی شش است. در یک رالی تیم دریافت کننده‌ی سرویس بازیکنانی که در مناطق ۱، ۶ و ۵ هستند نمی‌توانند از بازیکنانی که قطرشان هستند، جلوتر قرار بگیرند. این مسئله برای دانش‌آموزان با تکرار و تمرین و قرار گرفتن در شرایط بازی، قابل فهم است.

روش اجرا

– دانش‌آموزان به نوبت در مرکز زمین قرار گیرند و توپ را به سمت مناطق مختلف زمین روبه‌رو پرتاب کنند.

– مفهوم «بازیکن قطر» آموزش داده شود.

– دانش‌آموزان به دو گروه سه نفره تقسیم شوند. یکی از اعضای گروه اول به دلخواه در یکی از مناطق زمین قرار می‌گیرد سپس از یکی بازیکنان گروه دوم می‌خواهیم که در منطقه‌ی قطر فرد گروه اول قرار بگیرد. بعد از تعداد تمرین مناسب، جای دو گروه عوض می‌شود.



عنوان درس

سیستم در بازی

هدف کلی

آموزش سیستم های مختلف در بازی والیبال.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با سیستم های مختلف در بازی والیبال
- آشنایی با سیستم های منطقه ی استقرار پاسور
- آشنایی با نحوه ی دریافت مطلوب توپ سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در شناسایی مناطق زمین بازی و حرکت و استقرار در هر منطقه
- مهارت در دریافت توپ همراه با ارسال به سمت منطقه ی دو
- مهارت در ارسال پاس پنجه همراه با ارسال به سمت منطقه ی چهار
- مهارت در هماهنگی بین بازیکنان و پاسور
- مهارت بازیکن پاسور جهت حرکت در مناطق سه گانه جلوی تور و ارسال پاس پنجه.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه و بهبود مهارت های یادگرفته شده
- تمایل به همکاری در کار گروهی و مورد تشویق قرارگرفتن
- توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین و سوت.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

نحوه‌ی قرار گرفتن بازیکنان در زمین براساس توانایی‌های ویژه‌ی فردی آن‌ها که در نهایت به یک کار گروهی منطقی می‌انجامد، سیستم بازی است. مربی ابتدا تمرینات را از سیستم‌های ساده آغاز می‌کند تا مفهوم استقرار و سیستم در نتیجه‌ی تکرار و تمرین در دانش‌آموزان جا بیفتد و تمرکز لازم را در این خصوص به دست آورند. در حین انجام تمرینات، مربی از بیرون زمین با بازیکنان صحبت کرده، آنان را هدایت می‌کند.

انواع سیستم‌ها:

❖ ۱-۵: یک نفر آبشار زنده و ۵ نفر پاس دهنده یا توپ گیر

❖ ۲-۴: دو آبشار زنده و چهار نفر توپ گیر

❖ ۳-۳: سه نفر آبشار زنده و سه نفر توپ گیر

❖ ۴-۲: چهار نفر آبشار زنده و دو نفر توپ گیر

❖ ۵-۱: پنج نفر آبشار زنده و یک نفر توپ گیر

به علت وجود یک آبشار زنده وقتی به خط عقب منتقل می‌شود، زنده در سیستم ۱-۵ دچار مشکل می‌شود. در سیستم ۲-۴، این جای خالی را آبشار زنده‌ی دوم پر می‌کند. تیم ۱-۵ با پنج نفر حمله‌کننده با قابلیت دریافت مناسب، بهترین و کامل‌ترین تیم را تشکیل می‌دهد و در منطقه‌ی جلو نیز از حداکثر ظرفیت برای حمله و دفاع روی تور استفاده می‌شود.

روش اجرا

– دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شوند. یک گروه ۶ نفره با آرایش W در زمین قرار گیرند و بقیه‌ی بازیکنان از سمت زمین مقابل، توپ را با دو دست به صورت نرم به منطقه‌ی شش ارسال کنند و بازیکنان منطقه‌ی شش، توپ را با پنجه به بازیکن منطقه‌ی دو پاس بدهد و بازیکن منطقه‌ی دو توپ را برای منطقه‌ی چهار پاس بدهد و بازیکن منطقه‌ی چهار توپ را به زمین مقابل آبشار کند و با هر توپ صحیح یک چرخش انجام شود.

– جای دو گروه عوض شده، همین تمرین به شکل مناسب تکرار شود.

– دو نفر از بازیکنان که از کیفیت پاس پنجه بهتری برخوردارند به صورت قطر هم ارنج شوند و وظیفه‌ی پاس را در هر منطقه جلوی تور که قرار دارند به عهده گیرند (توپ دریافت، به منطقه‌ی سه ارسال و به منطقه‌ی چهار پاس داده شود).



عنوان درس

سرویس تاکتیکی

هدف کلی

آموزش سرویس های تاکتیکی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با انواع سرویس های تاکتیکی
- آشنایی با نحوه ی آرایش های دریافت سرویس
- آشنایی با وظایف بازیکن منطقه ی شش در سیستم های دریافت سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در ارسال سرویس به مناطق انتهایی و کناری زمین مقابل
- مهارت در ارسال سرویس هدفدار با توجه به وضعیت آرایش حریف.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری فعالیت و اجرای حرکات صحیح
- تمایل به همکاری و شرکت و اجرای حرکات
- تمایل به توسعه مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین و سوت.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

علاوه بر اهمیت اجرای ماهرانه ی سرویس توسط سرویس زننده که مهارت مشخصی محسوب می شود. تاکتیک های ذیل نیز توسط مربیان مورد تأکید قرار می گیرد :



– سرویس به منطقه‌ای ارسال می‌شود که بازیکن پاسور تیم مقابل، مجبور به دریافت آن شود.
– سرویس‌ها به منطقه‌ای ارسال می‌شود که بازیکن تیم حریف دچار نقص توانایی دریافت است.
– سرویس به حوالی خطوط طولی زمین حریف یا انتهای زمین حریف ارسال شود. بدیهی است تمامی این‌ها مستلزم مهارت بسیاری‌اند. در دریافت سرویس نیز تاکتیک‌هایی به کار می‌رود؛ مانند:

۱– سیستم W: این، نحوه‌ی آرایش بازیکنان تیم در هنگام دریافت است. پنج بازیکن دریافت‌کننده به صورت W در دو سوم انتهایی زمین قرار می‌گیرند؛ به طوری که بازیکن منطقه‌ی شش در مرکز زمین واقع است و پاسور در منطقه‌های خنثی قرار می‌گیرد و بعد از اجرای سرویس به منطقه‌ی دو حرکت می‌کند.

۲– سیستم کاپ: در این سیستم، بازیکنان دریافت‌کننده در دو سوم انتهایی زمین به صورت نیم دایره قرار می‌گیرند؛ با این تفاوت که بازیکن منطقه‌ی شش عهده‌دار دریافت توپ‌های انتهایی زمین است. بازیکنان مناطق ۲ و ۴ در هر دو تیم کم‌ترین مشارکت را در دریافت توپ، دارند. با توجه به این که تاکتیک سرویس زدن هدفدار برای دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی دشوار است، ابتدا زمین را به دو نیمه‌ی راست و چپ تقسیم می‌کنیم. ابتدا از آنان می‌خواهیم تنها سرویس را به منطقه‌ی سمت راست زمین مقابل بزنند و پس از چندین بار تکرار، از آن‌ها می‌خواهیم سرویس را به منطقه‌ی چپ زمین مقابل بزنند تا برای آنان کاملاً جا بیفتد. در مراحل بعدی، زمین مقابل را به چهار قسمت تقسیم کرده، از دانش‌آموزان می‌خواهیم ابتدا گوش سمت راست و بعد سایر گوش‌ها را تمرین کند. بدین وسیله مهارت آنان در هدایت توپ به منطقه‌ی مدنظر حریف تقویت می‌شود.

روش اجرا

- هدف از انجام سرویس تاکتیکی را به صورت شفاهی آموزش دهید.
- یک گروه شش نفری از دانش‌آموزان را در یک زمین مستقر کنید تا وضعیت منطقه‌ی پاسور مشخص شود از سایر دانش‌آموزان بخواهید از زمین رو به رو به نوبت سرویس ساده را به قصد منطقه‌ی حضور پاسور ارسال کنند.
- جاها را در گروه عوض کرده، تمرین را تکرار کنید.
- در تمرین بعد، از گروه اول بخواهید با هر سه سرویس یک دور در زمین بچرخند و بازیکن سرویس‌زننده بایستی با شناسایی منطقه‌ی پاسور، مسیر سرویس را تغییر دهد.



عنوان درس

دریافت انواع سرویس‌ها

هدف کلی

سیستم‌های دریافت سرویس برای آغاز حمله.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با انواع سرویس‌های تاکتیکی
- آشنایی با نحوه‌ی آرایش‌های دریافت سرویس
- آشنایی با وظایف بازیکن منطقه‌ی شش در سیستم‌های دریافت سرویس.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در استقرار آرایش دریافت به روش W
- مهارت در استقرار آرایش دریافت به روش کاپ
- مهارت در دریافت توپ‌های ارسالی هدفدار
- مهارت در دریافت سرویس‌های هدفدار به مقصد منطقه‌ی دو.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری فعالیت و اجرای حرکات صحیح
- تمایل به همکاری و شرکت در گروه و اجرای حرکات
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

توپ، تور، زمین و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

علاوه بر اهمیت اجرای ماهرانه‌ی سرویس توسط سرویس‌زننده که مهارت مشخصی محسوب



می‌شود، تاکتیک‌های ذیل نیز توسط مربیان مورد تأکید قرار می‌گیرد :

— سرویس به منطقه‌ای ارسال شود که بازیکن پاسور تیم مقابل مجبور به دریافت آن شود.
— سرویس‌ها به منطقه‌ای ارسال شود که بازیکن تیم حریف دچار نقص توانایی دریافت است.
— سرویس به حوالی خطوط طولی زمین حریف یا انتهای زمین حریف ارسال شود. بدیهی است تمامی این‌ها مستلزم مهارت بسیاری‌اند. در دریافت سرویس نیز تاکتیک‌هایی به کار می‌رود؛ مانند :

۱— سیستم W: این، نحوه‌ی آرایش بازیکنان تیم در هنگام دریافت است. پنج بازیکن دریافت‌کننده به صورت W در دو سوم انتهایی زمین قرار می‌گیرند؛ به طوری که بازیکن منطقه‌ی شش در مرکز زمین واقع است و پاسور در منطقه‌های خنثی قرار می‌گیرد و بعد از اجرای سرویس به منطقه‌ی دو حرکت می‌کند.

۲— سیستم کاپ: در این سیستم، بازیکنان دریافت‌کننده در دو سوم انتهایی زمین به صورت نیم دایره قرار می‌گیرند؛ با این تفاوت که بازیکن منطقه‌ی شش عهده‌دار دریافت توپ‌های انتهایی زمین است. بازیکنان مناطق ۲ و ۴ در هر دو تیم کم‌ترین مشارکت را در دریافت توپ، دارند.
با توجه به این که تاکتیک سرویس زدن هدفدار برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی دشوار است، ابتدا زمین را به دو نیمه‌ی راست و چپ تقسیم می‌کنیم. ابتدا از آنان می‌خواهیم تنها سرویس را به منطقه‌ی سمت راست زمین مقابل بزنند و پس از چندین بار تکرار، از آن‌ها می‌خواهیم سرویس را به منطقه‌ی چپ زمین مقابل بزنند تا برای آنان کاملاً جا بیفتد. در مراحل بعدی، زمین مقابل را به چهار قسمت تقسیم کرده، از دانش‌آموزان می‌خواهیم ابتدا گوش سمت راست و بعد سایر گوش‌ها را تمرین کنند. بدین وسیله مهارت آنان در هدایت توپ به منطقه‌ی مدنظر حریف تقویت می‌شود.

روش اجرا

— نحوه‌ی آرایش دریافت توپ و تفاوت‌های آن‌ها را برای دانش‌آموزان توضیح دهید.
— دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم می‌کنند؛ گروه اول ۶ نفری و آرایش تیمی دریافت W می‌گیرند سایر بازیکنان از زمین رو به رو سرویس می‌زنند و توپ به نحو صحیح به مقصد منطقه‌ی دو دریافت می‌شود.
— هم زمان از گروه دوم بخواهید سرویس‌های هدفداری را به مناطق حاشیه‌ی زمین ارسال کنند.
— بعد از چندین بار تمرین مناسب، جای دو گروه را عوض کنید.
جهت اجرای نمایشی کامل با نقش پاسور و الگوسازی، مربی می‌تواند در ترکیب تیم دریافت‌کننده به عنوان پاسور مشارکت کند.



عنوان درس

برخی قوانین و مقررات رسمی والیبال

هدف کلی

آشنایی با برخی قوانین و مقررات رسمی.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با بعضی از اندازه‌ها در ورزش والیبال مانند ابعاد زمین، ارتفاع تور، قطر خطوط و توپ
- آشنایی با نحوه‌ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین
- آشنایی با بعضی از خطاها در رشته‌ی والیبال.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در تشخیص ابعاد زمین، ارتفاع تور
- مهارت در تشخیص خطای عبور از خط وسط زمین و خطای تور
- مهارت در تشخیص نحوه‌ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌ها و اطلاعات ورزش والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

کلاس، تخته سیاه، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مربی می‌تواند مجموعه‌ی کامل مقررات و قوانین بین‌المللی والیبال را از منابع موجود دریافت و مطالعه کند. اهم موارد به شرح ذیل است:

– ابعاد: زمین ۹ در ۱۸ متر، عرض خطوط ۵ سانتی‌متر، خط یک سوم با فاصله‌ی ۳ متر از



خطّ وسط، ارتفاع تور آقايان ۲/۴۳ متر، خواهران ۲/۲۴ متر، فاصله‌ی آنتن‌ها ۹ متر، محیط توپ ۶۵ تا ۶۷ سانتی متر، وزن توپ ۲۶۰ تا ۲۸۰ گرم. نحوه‌ی استقرار بازیکنان باید به صورت دو ردیف ۳ نفری باشد که حداقل یک پا از هم فاصله داشته باشند (قوانین قطر).

— بازیکنان خطّ عقب در منطقه‌ی یک سوم حقّ حمله یا دفاع ندارند. خطای رد شدن از خطّ وسط شامل رد شدن هر قسمت از بدن و به ویژه یک یا دو پا به طور کامل از خطّ وسط و وارد شدن به زمین حریف، می‌شود. هم چنین خطای لمس کردن تور و خطای قرار گرفتن هنگام انجام سرویس توضیح داده شود.

— با توجه به این که دامنه‌ی تمرکز حواس و درک مطلب دانش‌آموزان کم توان ذهنی پایین است، بهتر است مربی محترم ابتدا مطالب و مقررات و قوانین اولیه مربوط به خطوط زمین و خطاهای حین بازی را به صورت نظری و عملی به دانش‌آموزان آموزش دهد. سپس دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کند، یک گروه ناظر بازی دو گروه دیگر باشند و خطاهای آنان را بیان کنند.

— هم چنین از آنان خواسته شود تا خطاهایی را که شنیده اند و خودشان حین بازی سایر بازیکنان مشاهده کرده‌اند را در زمان انجام بازی و تمرین انجام ندهند.

— در مراحل بعدی، ارتفاع تور و فاصله‌ی میله‌ها و قطر خطوط اطراف زمین و وظایف نفرات داخل زمین را به آنان آموزش داده شود.

روش اجرا

موارد ذیل به صورت شفاهی یا روی تخته سیاه به طوری که دانش‌آموزان موارد را یادداشت کنند، تدریس شود:

— ارتفاع تور/ طول زمین / فاصله‌ی خط یک سوم / حدّ منطقه آزاد

— نحوه‌ی استقرار بازیکنان در زمین نسبت به یکدیگر با رسم شکل

— عبور از خطّ وسط زمین

— نحوه‌ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین به صورت عملی و در زمین با انتخاب

نوبتی ۶ نفر از بازیکنان و توضیح موارد

— نحوه‌ی خطای عبور از خطّ وسط زمین و هم چنین عبور پا از خط در زمان سرویس و

خطای اوت خارج از آنتن بازی

هم چنین در حین آموزش، ارزشیابی تشخیصی به صورت سؤال و جواب یا عملی در داخل

زمین به عمل آید.



عنوان درس

برخی قوانین و مقررات رسمی

هدف کلی

آشنایی با برخی قوانین و مقررات رسمی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با کاپیتان و وظایف او در زمین
- آشنایی با تایم اوت و تعویض
- آشنایی با نحوه ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص وظایف و اختیارات فرد کاپیتان
- مهارت در انجام به موقع تایم اوت یا تعویض توسط کاپیتان
- مهارت در تشخیص و نحوه ی حمله ی بازیکنان عقب نسبت به خط یک سوم.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت ها و اطلاعات ورزش والیبال
- تمایل به توسعه و بهبود مهارت های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

کلاس، تخته سیاه، زمین و تور.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

– مربی دانش آموزان با نیازهای ویژه ی ذهنی باید به انتخاب و آموزش کاپیتان تیم اهمیت ویژه ای



بدهد و با ایجاد اعتماد به نفس و اطلاعات لازم، توانایی او را در تصمیم‌گیری در زمان بازی و مسابقه بالا ببرد و این انتقال تجربیات را باید از طریق گفت و گو، تکرار و تمرین انجام دهد.

– مربی در حین تمرینات شرایطی را به وجود آورد و راه حل‌های موجود را برای کاپیتان تیم مطرح کند و اجازه بدهد که پس از اتخاذ هر راه حل، نتیجه را خود کاپیتان ارزیابی کند. با توجه به این که تجزیه و تحلیل، تصمیم‌گیری آنی در شرایط بحرانی برای این دانش‌آموزان مشکل است، راهنمایی و حمایت مربی الزامی است.

– بازیکنان منطقه‌ی عقب زمین در منطقه‌ی یک سوم، حق حمله یا دفاع ندارند. تعداد دو تایم اوت در زمان بازی در هر دست به درخواست مربی یا کاپیتان به مدت ۳۰ ثانیه گرفته می‌شود و امتیاز پایان ست ۲۵ و در ست نتیجه ۱۵ است؛ تعداد تعویض‌ها ۶ تا در هر ست است.

– سپس مربی وظایف داوران و کاپیتان تیم را برایشان به صورت عینی و محسوس بیان کند و به اجرا درآورد.

روش اجرا

– دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم می‌شوند و یک بازی نمایشی را انجام می‌دهند. مربی در نقش داور در هر تقسیم دو کاپیتان را مشخص می‌کند و ضمن اداره‌ی بازی، موارد مهم و وظایف کاپیتان را در حین بازی یادآور می‌شود.

– معرفی کاپیتان و وظایف او، و این که در زمین بازی فقط کاپیتان حق صحبت کردن با داور را دارد. هم چنین کاپیتان می‌تواند درخواست تایم اوت و تعویض بازیکنان را در زمین داشته باشد.

– نحوه‌ی حمله‌ی بازیکنان خط عقب نسبت به خط یک سوم آموزش داده شود و توسط مربی اجرا شود.

– در حین آموزش، ارزشیابی تشخیصی به صورت سؤال و جواب یا عملی در داخل زمین به عمل آید.



عنوان درس

برخی قوانین و مقررات رسمی

هدف کلی

آشنایی با برخی قوانین و مقررات رسمی.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با نحوه ی استقرار بازیکنان نسبت به یکدیگر در زمین و تعداد ست های بازی
- آشنایی مختصر با تشکیلات داوری
- آشنایی با نحوه ی اختصاص امتیازات در والیبال.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص شرایط و مقررات ثبت امتیازات
- مهارت در تشخیص چگونگی اختصاص امتیازات رالی و انجام دستورات داوران.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری در کار گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت ها و اطلاعات ورزش والیبال
- تمایل به بهبود مهارت های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

کلاس، تخته سیاه، زمین و تور.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی می تواند مجموعه ی کامل مقررات و قوانین بین المللی والیبال را از منابع موجود دریافت و مطالعه کند. اهم موارد به شرح ذیل است :



– تشکیلات داوری: داور اول، داور دوم، نویسنده یا منشی جدول، داور تابلوی امتیازات، چهار داور خط نگهدار.

– مربی دانش‌آموزان را توجیه کند که رأی داور حتمی و غیر قابل برگشت است و احترام داورها در مسابقات واجب است و دیگر این که در یک مسابقه، سر داور یا داور اول رأی نهایی را اعلام می‌کند. در صورت هرگونه اشتباه داور، فقط کاپیتان تیم حق دارد با داور اول صحبت کند. دانش‌آموزان باید بدانند شروع بازی و دستور اجرای سرویس توسط داور اول مسابقه صورت می‌گیرد و این دستور با زدن سوت و اشاره‌ی دست به علامت اجرای سرویس انجام می‌شود و هم چنین، اعلام خطاها و اعلام خاتمه‌ی بازی با داور اول است.

– لازم است به دانش‌آموزان امتیازات هر ست که ۲۵ است و امتیاز گیم آخر که ۱۵ و به صورت رالی است، تذکر داده شود.

– با توجه به این که دامنه‌ی تمرکز حواس و درک مطلب دانش‌آموزان کم توان ذهنی پایین است، بهتر است مربیان محترم ابتدا مطالب، مقررات و قوانین اولیه‌ی مربوط به داوران و خطاهای حین بازی را به صورت نظری و عملی به دانش‌آموزان آموزش دهند. سپس دانش‌آموزان را به سه گروه تقسیم کنند و یک گروه ناظر بازی دو گروه دیگر باشند و خطاهای آنان را بیان کنند.

– سپس وظایف داوران و کاپیتان تیم را برایشان به صورت عینی و محسوس بیان کند و به اجرا درآورد.

– هم چنین از آنان خواسته شود تا خطاهایی را که شنیده‌اند و خودشان حین بازی سایر بازیکنان مشاهده کرده‌اند، در زمان انجام بازی و تمرین انجام ندهند.

روش اجرا

– شرح ثبت امتیازات در بازی رالی هر سرویس که در زمین حریف بخوابد، یک امتیاز ثبت می‌شود و هرگاه سرویس به نحوی یا به دلیل برخورد به تور یا رفتن به خارج زمین یا برگشت آن توسط حریف به زمین خودی از دست برود، یک امتیاز برای حریف ثبت شده، سرویس به تیم مقابل داده می‌شود. هم چنین هرگونه خطای تور یا پای رد یا آنتن یا جاگیری در زمین یک امتیاز برای حریف ثبت می‌شود.

– زمان استراحت، زمان تعویض و تفاوت وظایف و اختیارات بازیکنان خط عقب و جلو توضیح داده شود.



– در حین آموزش، ارزشیابی تشخیصی به صورت سؤال و جواب یا عملی در داخل زمین به عمل آید.

– دانش‌آموزان به دو گروه تقسیم شده و بازی نمایشی آموزشی با قضاوت مربی آغاز می‌شود. نحوه‌ی شمارش امتیازات و اختیارات مربی در خصوص اخذ تایم اوت و تعویض کردن با توقف بازی توسط مربی آموزش داده می‌شود.



عنوان درس

تکنیک مقدماتی توپ گیری و حرکت به سمت توپ

هدف کلی

آشنایی با دریافت توپ از آبشار حریف با رعایت تکنیک لازم.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با تفاوت های دریافت توپ از آبشار و دریافت ساده
- آشنایی با وضعیت های مختلف بدن برای توپ گیری
- آشنایی با وضعیت های مختلف توپ هنگام توپ گیری از آبشار
- آشنایی با عکس العمل های لازم در موقع توپ گیری.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در اجرای وضعیت مناسب بدن در هنگام توپ گیری
- مهارت در اجرای حرکات پا به سمت راست، چپ، جلو و عقب
- مهارت در اجرای تکنیک توپ گیری از آبشار حریف.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت ها
- تمایل به همکاری
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، زمین و تور.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

اجرای این تکنیک تقریباً مشابه تکنیک ساعد است، با این تفاوت که فرصت موجود در این تکنیک برای دریافت نسبت به پاس ساعد بسیار کم‌تر و محدودتر است و به کارگیری این مهارت بیش‌تر در نزدیک سطح زمین انجام می‌شود و معمولاً در مقابل تکنیک آبشار یا جا خالی حریف کاربرد دارد.

وضعیت بدن در اجرای این تکنیک سه حالت دارد :

الف) ایستاده : پاها از مفصل زانو کمی خمیدگی دارد. یک پا جلوتر از پای دیگر قرار می‌گیرد.

ب) خمیده : در این حالت، خمیدگی پاها از ناحیه‌ی مفصل زانو بیش‌تر می‌شود، به طوری که بدن دانش‌آموز به زمین نزدیک‌تر می‌شود.

پ) نشسته : در این حالت، فرد با خم کردن زانوها کاملاً به سطح زمین نزدیک می‌شود. نکته‌ی مهم و قابل توجه در هر سه وضعیت، صاف بودن پشت فراگیرندگان در هنگام اجرای مهارت است. ممکن است با توجه به وضعیت توپ نسبت به بازیکن، فرد مجبور شود یکی از چهار حالت زیر را انجام دهد :

۱- حرکت به سمت جلو : وقتی توپ در مقابل فرد در حال فرود است که تعداد گام‌ها، بسته به فاصله‌ی توپ متغیر است.

۲- حرکت به سمت عقب : در حالی که توپ در حال فرود به پشت سر بازیکن است.

۳- حرکت به سمت راست : توپ در سمت راست بازیکن در حال فرود است که در این حالت، ابتدا پای راست و سپس پای چپ حرکت می‌کند.

۴- حرکت به سمت چپ : توپ در سمت چپ است که ابتدا پای چپ و سپس پای راست حرکت می‌کند.

در این تکنیک، از دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بخواهید تا دریافت توپ را از بالای تور ابتدا در مناطق مشخص و با آبشارهای ساده انجام دهند. با تکرار و تمرین زیاد ابتدا مناطق دریافت را بیش‌تر کنید و به تدریج آبشارها را شدت ببخشید.

روش اجرا

- وضعیت دریافت توپ از آبشار حریف را آموزش دهید.



– دانش‌آموزان به صورت دو نفر دو نفر در زمین به حالت دریافت مستقر شوند و مربی از روی صندلی و ارتفاع تور، توپ را به نقاط مختلف زمین آبشار می‌زند و دانش‌آموزان با رعایت وضعیت دریافت و حرکت به چهار جهت، توپ را دریافت می‌کنند. جای بازیکنان تعویض شود (ضربه‌ی توپ آبشار مربی طوری تنظیم شود که مناسب با شرایط بدنی افراد باشد).

– تمرین فوق با این تغییر که ضربه‌ی آبشار زنده از زمین مقابل انجام شود و توپ پس از دریافت به صورت ساده به زمینی که مربی حضور دارد، برگردد.

– تمرین فوق در مرحله‌ی بعد با ۳ بازیکن در یک زمین ۳ بازیکن در زمین دیگر، به صورت مداوم انجام شود تا جریان تمرین تا زمان قوت توپ در حال بازی توسط افراد ادامه یابد و به محض فوت توپ، گروه دیگر جایگزین می‌شوند.



عنوان درس

توسعه‌ی مهارت توپ‌گیری از آبشار حریف

هدف کلی

آشنایی با دریافت توپ از آبشار حریف با رعایت تکنیک لازم.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی با تفاوت‌های دریافت توپ از آبشار و دریافت ساده
- آشنایی با وضعیت‌های مختلف بدن برای توپ‌گیری
- آشنایی با وضعیت‌های مختلف توپ هنگام توپ‌گیری از آبشار
- آشنایی با عکس‌العمل‌های لازم در موقع توپ‌گیری.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در اجرای هماهنگ تکنیک توپ‌گیری
- مهارت در اجرای سریع تکنیک توپ‌گیری
- مهارت در اجرای تکنیک توپ‌گیری در جریان بازی رالی.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌ها
- تمایل به همکاری و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، زمین و تور.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

با توجه به آن چه در تکنیک مقدماتی توپ‌گیری و حرکت به سمت توپ گذشت، اجرای این تکنیک تقریباً مشابه تکنیک ساعد است؛ با این تفاوت که فرصت موجود در این تکنیک برای دریافت نسبت به پاس ساعد بسیار کم‌تر و محدودتر است. به کارگیری این مهارت بیش‌تر در نزدیک سطح زمین انجام می‌شود و معمولاً در مقابل تکنیک آبشار یا جا خالی حریف کاربرد دارد؛ بنابراین، مربی ضمن بالا بردن آمادگی جسمانی دانش‌آموزان باید تمرینات کششی را در دستور کار قرار دهد؛ زیرا دریافت توپ‌های سریع حاصل از آبشار حریف، به انعطاف بدنی بالا نیاز دارد. هم‌چنین، جاگیری صحیح در زمین و نشستن در زوایا و هماهنگی دفاع روی تور با دفاع آخر زمین در اجرای بهتر این تکنیک ضروری است.

در این تکنیک از دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بخواهید تا دریافت توپ را از بالای تور ابتدا در مناطق مشخص و با آبشارهای ساده انجام دهند. با تکرار و تمرین زیاد، ابتدا مناطق دریافت را بیش‌تر کنید و به تدریج آبشارها را شدت ببخشید.

روش اجرا

- بعد از تکرار تمرین شماره‌ی دو درس قبلی به تعداد کافی، در مرحله‌ی دوم این تمرین با قید دریافت توپ به قصد ارسال به یکی از مناطق زمین حریف تکرار شود.
- تمرینات جلسه‌ی قبل در حد ۱۰ دقیقه یادآوری و گرم شدن افراد انجام شود.
- مربی از روی صندلی و ارتفاع تور توپ را آبشار می‌کنند. در زمین رو به رو ترکیب کامل یک تیم با ارنج دریافت توپ از آبشار روی تور و استقرار در مناطق شش‌گانه زمین، توپ‌ها را دریافت می‌کنند (ضربه‌ی توپ و مسیر آن توسط مربی تغییر می‌یابد).
- دو تیم با ترکیب کامل، یک رالی کامل بازی والیبال را با اولویت دریافت سالم توپ از آبشار حریف انجام می‌دهند.



عنوان درس

توپ گیری با یک دست (غلت)

هدف کلی

کسب مهارت در توپ گیری با یک دست.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی با اهمیت سرعت در حرکات به سوی توپ
- آشنایی با وضعیت بدن جهت انجام تکنیک غلت.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در حرکت سریع به چهار جهت اصلی با صدای سوت
- مهارت در ضربه زدن به توپ های ارسالی به اطراف با حرکت به سمت آن ها
- مهارت در اجرای تکنیک غلت روی تشک
- مهارت در اجرای تکنیک غلت روی زمین و ضربه به توپ.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به یادگیری و اجرای صحیح تمرینات
- تمایل به همکاری، انجام فعالیت و مورد تشویق قرار گرفتن
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال.

وسایل و امکانات مورد نیاز

تشک، سوت، زمین، تور، توپ و زانوبند محافظ.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

هنگامی که برای دریافت توپ وقت کافی نباشد و توپ در فاصله ی بیش تری نسبت به دانش آموز قرار داشته باشد، دریافت آن با یک دست صورت می گیرد؛ زیرا همواره در اجرای چنین مهارتی طول یک دست بیش تر از طول دو دست کارایی پیدا می کند. از آن گذشته به دلیل سرعت اولیه ی



دریافت‌کننده، ممکن است افت به زمین با غلت زدن همراه شود؛ بنابراین لازم است برای اجرای صحیح، مرکز ثقل بدن تا حد امکان به زمین نزدیک شود و سپس زانو روی محور انگشتان پا طوری بچرخد که کاملاً وزن بدن را منتقل کند. در این حالت است که توپ با ساعد دریافت‌کننده تماس پیدا می‌کند و او پس از ضربه، بلافاصله به پهلو می‌چرخد و روی تهیگاه خم می‌شود تا افت کامل صورت گیرد و با غلت خوردن روی شانه‌ی مخالف سریعاً به حالت اولیه برگردد. نکته‌ی مهم، قوس کاملی است که باید به هنگام افت به زمین در قسمت پشت به وجود آید. تمرین به دو سمت راست و چپ انجام می‌شود. اصلاح حرکات در این بخش دارای اهمیتی فوق‌العاده است.

در اجرای این تکنیک، چون انجام چند دستور هم زمان برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی دشوار است، ابتدا از آنان می‌خواهیم در حالت ایستاده و متعادل توپ‌هایی را که به دو طرف چپ و راست پرتاب می‌شوند، با یک دست (ضربه به توپ با ساعد) هدایت کنند. سپس پس از تکرار و تمرین زیاد، ابتدا به توپ ضربه زده، سپس روی تشک در یک سمت مشخص (ابتدا سمت راست) غلت بزنند. سپس همین کار را در سمت چپ انجام دهند و در صورت جا افتادن این حرکت، توپ‌ها به تناوب به راست و چپ ارسال شود. در صورت انجام صحیح، آنان را تشویق کنید. در این تمرین، استفاده از زانویند الزامی است.

روش اجرا

- انجام تکنیک غلت عملاً به دانش‌آموزان نمایش داده شود.
- از دانش‌آموزان بخواهید با رعایت یک فاصله‌ی مناسب، در داخل زمین مستقر شوند. از دانش‌آموزان بخواهید با صدای سوت به چپ، راست، جلو و عقب حرکت کنند. آن‌ها را زیر نظر قرار دهید و نواقص را اعلام کنید.
- دانش‌آموزان در پشت خط انتهایی زمین یک صف تشکیل دهند و رو به روی تور بایستند. پس مربی به همراه یک فرد کمک‌کننده نزدیک تور مستقر شود و با فراخواندن هر یک از دانش‌آموزان به داخل زمین، با پرتاب توپ در مسیرهای مختلف، تمرین حرکات پا را مرور کند.
- از دانش‌آموزان بخواهید در انتهای تشک در یک صف بایستند، آن‌گاه به فرمان مربی یکی پس از دیگری تکنیک غلت را انجام دهند.
- مربی همراه فرد کمک‌کننده نزدیک تور در مقابل دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. سپس از آن‌ها می‌خواهد یکی پس از دیگری روی تشک بیایند و توپ‌هایی را که پرتاب می‌شود، به صورت غلت زدن بگیرند. این تمرین را می‌توان پس از اجرای صحیح آن، بر روی زمین نیز انجام داد.



عنوان درس

حرکت و توپ‌گیری از حمله‌ی جا خالی

هدف کلی

آشنایی و بهبود سرعت در توپ‌گیری.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

● آشنایی تشخیص توپ جا خالی و حرکت به سمت توپ.

۲- هدف‌های مهارتی

● مهارت در توپ‌گیری از آبشار حریف

● مهارت در حرکت سریع به سمت توپ در وضعیت جاخالی

● مهارت در اجرای دریافت ساعد یا پنجه‌ی ساده

● مهارت در اجرای غلت

● مهارت در تشخیص نوع حمله.

۳- هدف‌های نگرشی

● تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های رشته‌ی والیبال

● تمایل به حرکت، جاگیری و مورد تشویق قرار گرفتن

● تمایل به بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

صندلی، توپ، تور، زمین و سوت.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

مهارت توپ‌گیری از جا خالی پرتاب شده توسط حریف، به سرعت تشخیص و جاگیری مناسب



در زمین و آمادگی بدنی لازم جهت حرکات ناگهانی - که در بیش تر اوقات برخلاف مسیری است که بدن قبل از دریافت در آن قرار دارد - نیاز دارد؛ از این رو، مربی دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی باید به مسئله‌ی بدن‌سازی و آمادگی جسمانی به ویژه حرکات سرعتی و انفجاری (جهشی) اهمیت ویژه‌ای داده، در اجرای تمرینات مسئله‌ی زنجیره‌سازی و ترتیب تمرینات از ساده به پیچیده را مدّ نظر قرار دهد و در نهایت، به تکرار، تمرین و تدارک بازی‌های مکرر برای ایجاد بینش و تشخیص پردازد.

روش اجرا

بعد از آماده کردن دانش‌آموزان جهت جلسه‌ی تمرین :

- مربی در منطقه‌ی ۴ روی صندلی قرار می‌گیرد و ضربه‌ی آبشار را در منطقه‌ی ۴ زمین رو به رو اجرا می‌کند. گروه دانش‌آموزان در زمین مقابل به ترتیب یک نفر در منطقه‌ی ۲ از آبشار دفاع روی تور انجام می‌دهد. دو نفر دیگر در مناطق ۱ و ۵ دریافت انجام می‌دهند. بعد از تکرار مناسب تمرین، جای منطقه ۱ با ۲ و ۲ با ۵ عوض شده، ۵ به انتهای صف و نفر جدید به منطقه‌ی ۲ وارد می‌شود.

- تمرین شماره‌ی ۱، با قید اجرای ضربه‌ی جا خالی توسط مربی تکرار شود و دانش‌آموزان ترجیحاً توپ را با پنجه یا ساعد و در صورت دیر رسیدن با غلت دریافت کنند.

- تمرین با قید اجرای پیش بینی نشده‌ی ضربه آبشار یا جا خالی توسط مربی تکرار شود؛ به نحوی که سرعت نفرات دریافت کننده در تشخیص نوع توپ و رسیدن به آن ارزیابی شود.



هدف کلی

آشنایی با انواع پاس.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

- آشنایی و رؤیت انواع پاس کوتاه، متوسط و بلند
- آشنایی با پاس بلند و جلو
- آشنایی با پاس بلند و پشت.

۲- هدف‌های مهارتی

- مهارت در تشخیص پاس‌های کوتاه و بلند جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و پشت
- مهارت بیش‌تر در دریافت و ارسال توپ به منطقه‌ی دو.

۳- هدف‌های نگرشی

- تمایل به همکاری و فعالیت گروهی
- تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال
- انگیزه برای ایجاد هماهنگی.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور و توپ.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

انواع پاس به اشکال زیر دسته‌بندی می‌شوند: در شکل کلی، پاس از حیث ارتفاع شامل پاس



کوتاه (تا ۱۰۰ سانتی متر روی نوار تور)، پاس متوسط (حداکثر از یک تا دو و نیم متر روی تور) و پاس بلند (دارای ارتفاع بیش از ۳ متر برای آبشار قدرتی) است. اشکال دیگری از پاس نیز درجه بندی می‌شوند که بعضی از آن‌ها به صورت زیرند: پاس کوتاه سریع (حداکثر یک متر جلو و پشت پاسور با فاصله‌ی خیلی کم)، پاس تیز داخل (ارتفاع نیم تا یک متر، فاصله‌ی آن در مقابل پاسور حداقل تا ۲ متر ادامه دارد و به سمت پشت و جلو ممکن است)، پاس تیز خارج (با ارتفاع تقریباً نیم تا یک متر فاصله از پاسور تا خط کناری ادامه می‌یابد و از آن می‌گذرد و قابل اجرا در دو انتهای تور است)، پاس قوس کوتاه (به صورت قوس کوتاه، حداکثر دارای ۲ متر ارتفاع محل فرود نزدیک خط کناری زمین قابل ارسال به دو انتها)، پاس قوس بلند (با قوس زیاد و ارتفاع بیش از ۲ متر تا انتهای هر دو طرف تور) و پاس قوس متوسط (با قوس زیاد و ارتفاع بیش از ۱ متر در وسط تور، فاصله‌ی آن تا پاسور تقریباً یک یا یک و نیم متر، قابل ارسال به پشت و جلو).

پاس از حیث عمق نیز به نسبت فاصله‌ی توپ از تور بستگی دارد. پاس نوع ۱ نزدیک و پاس نوع ۲ قدری با فاصله از تور و پاس نوع ۳ نزدیک خط یک سوم جهت استفاده‌ی بازیکن خط عقب. گفتنی است در تمرین این تکنیک برای دانش‌آموزان کم توان ذهنی، دو فرایند دریافت و ارسال را که به هماهنگی بالایی نیاز دارد، در آن واحد باید انجام گیرد و این مسئله برای آنان پیچیده است. لذا ابتدا از آنان می‌خواهیم در کنار تور دو به دو باهم پنجه بزنند. کم کم فاصله‌ی آنان را از هم بیش تر می‌کنیم و از دانش‌آموز می‌خواهیم ابتدا توپ دریافت را روی سر خود بلند کند. سپس با ضرب دوم پاس بدهد. در مورد هر نوع پاس تکرار و تمرین زیاد و نیز تشویق حرکت در از بین بردن حرکت غلط، نقش بسزایی دارد.

روش اجرا

— مربی برای تک تک دانش‌آموزان توپ را از فاصله‌ی نزدیک بالای سر او پرتاب کرده، دانش‌آموز باید پاس بلند و جلو را اجرا کند.

— انواع پاس‌های کوتاه، بلند و جلو را آموزش داده، به طور عملی نمایش دهید.

— دانش‌آموزان را به دو گروه تقسیم کنید. از آنان بخواهید در هر طرف در امتداد منطقه‌ی دو به صف بایستند. در هر طرف هر دانش‌آموز توپ ارسال از بازیکن وسط زمین را در بین ۲ و ۳ به صورت پاس بلند به منطقه‌ی چهار با فاصله‌ی مناسب از تور ارسال می‌کند و به وسط زمین می‌رود تا توپ را برای بازیکنان دیگر پاس دهد.



هدف کلی

آشنایی با انواع پاس.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

- آشنایی و رؤیت انواع پاس کوتاه ، متوسط و بلند
- آشنایی با پاس بلند و جلو
- آشنایی با پاس بلند و پشت.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در تشخیص پاس های کوتاه و بلند پشت
- مهارت در اجرای پاس بلند و جلو
- مهارت در اجرای پاس بلند و پشت
- مهارت بیش تر در دریافت و ارسال توپ به منطقه ی دو.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به همکاری و فعالیت گروهی
- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
- انگیزه برای ایجاد هماهنگی و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

زمین، تور و توپ.



دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

فرایند پاس دادن در ورزش والیبال به عنوان یک مهارت کلیدی و موتور حرکتی تیم و بازی‌سازی محسوب می‌شود. پاسور در والیبال نقش آماده‌سازی، برنامه‌ریزی و تدارک نوع حمله به تیم مقابل را فراهم می‌آورد؛ بنابراین، علاوه بر آمادگی جسمانی و مهارت در دریافت و ارسال توپ به طرف هدف، یک پاسور در حین بازی شناسایی کامل تیم حریف را مدنظر قرار دارد و در انتخاب نوع پاس و شخص اسپیکر تصمیم‌گیری می‌کند؛ بنابراین، در انتخاب پاسور و روش کار کردن و آماده‌سازی آن، موارد متعددی باید مدنظر قرار گیرد:

– پاسور باید دریافت‌کننده‌ی خوبی باشد (پنجه، ساعد).

– پاسور باید در ارسال توپ به هدف مهارت داشته باشد.

– پاسور باید در جاگیری داخل زمین مهارت داشته باشد.

با توجه به پیچیدگی عملکرد پاس دادن، کلیه‌ی مهارت‌های دریافت و ارسال به هدف باید از ساده به مشکل و از نزدیک به دور و با ایجاد تشویق به منظور ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس صورت گیرد. در ابتدا، شخص مربی می‌تواند به عنوان الگو انواع پاس را انجام دهد.

روش اجرا

- مربی یا دانش‌آموزانی که در دریافت توپ اول توانایی دارند، توپ را به پاسور (یا منطقه‌ی دو) می‌رساند و پاسور صرفاً نوع پاسی را که مربی اعلام می‌دارد، اجرا می‌کند.
- مربی به طور متوالی توپ‌ها را به طرف بازیکن منطقه‌ی سه ارسال می‌کند و از او می‌خواهد به طور یک در میان، یک پاس بلند جلو و بعد یک پاس بلند پشت انجام دهد.
- مربی برای تک‌تک دانش‌آموزان توپ را از فاصله‌ی نزدیک بالا سر او پرتاب می‌کند و دانش‌آموز باید پاس بلند و پشت را اجرا کند.
- انواع پاس‌های کوتاه، بلند و پشت را آموزش داده، به طور عملی نمایش دهید.



عنوان درس

توسعه ی کیفیت پاس (۱)

هدف کلی

تمرینات ترکیبی جهت توسعه ی مهارت دریافت و پاس.

هدف های جزئی

- ۱- هدف های دانشی
 - آشنایی بیش تر با نحوه ی اجرای پاس های بلند جلو و پشت.
- ۲- هدف های مهارتی
 - کسب مهارت بیش تر دریافت به قصد ارسال به منطقه ی دو
 - کسب مهارت بیش تر در ارسال پاس بلند جلو و پشت.
- ۳- هدف های نگرشی
 - تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
 - تمایل به همکاری و اجرای صحیح حرکات
 - مهارت تمایل به توسعه و بهبود مهارت های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

سوت، توپ، تور و زمین.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

از آن جا که توسعه ی مهارت پاس دادن در دانش آموزان، دریافت صحیح توپ را می طلبد، بهتر است با توجه به در نظر داشتن تفاوت های فردی و توانایی های جسمانی دانش آموزان، آن ها را رده بندی کرد و تمرینات براساس توانایی های جسمی و ذهنی آن ها برنامه ریزی شود.



روش اجرا

- ترکیب کامل یک تیم ۶ نفره انتخاب و در زمین مستقر شوند. از زمین مقابل توسط سایر دانش‌آموزان سرویس انجام شود و دریافت‌های انجام شده توسط دریافت‌کنندگان، به وسیله‌ی بازیکن منطقه‌ی دو در دو نوبت به شکل پاس بلند جلو و پاس بلند پشت اجرا شده، سپس یک چرخش انجام شود. بعد از دو نوبت چرخش، تمامی افراد گروه عوض شوند.
- دو نفر که بهترین کیفیت اجرای تکنیک پنجه را دارند، به عنوان فرد پاسور در ترکیب تیم مشخص شود تا توپ دریافتی از هر محل را به صورت بلند جلو و بلند پشت ارسال کند.
- اشتباهات و حرکات غلط را اصلاح کنید.
- یک ترکیب کامل در یک زمین با تعیین موقعیت پاسور مستقر می‌شوند. مربی از زمین رو به رو توپ را به مناطق مختلف زمین ارسال کند. افراد موظف‌اند توپ دریافتی را به طور صحیح به سمت پاسور بفرستند و پاسور موظف به اجرای پاس بلند جلو و بلند پشت به طور متناوب است.
- بعد از چندین بار تمرین، جای نفر پاسور تعویض می‌شود.
- گفتنی است با تشخیص مربی تعداد محدودی از افرادی که بهترین کیفیت پنجه را دارند، برای نقش پاسور انتخاب شده تا بیش‌تر با آن‌ها تمرین شود.



عنوان درس

توسعه‌ی کیفیت پاس (۲)

هدف کلی

تمرینات ترکیبی جهت توسعه‌ی سرویس، دریافت و پاس.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

● آشنایی بیشتر با نحوه‌ی اجرای پاس‌های بلند جلو و پشت.

۲- هدف‌های مهارتی

● کسب مهارت بیشتر در اجرای سرویس به صورت هدف‌دار

● کسب مهارت بیشتر در دریافت سرویس با سیستم دریافت

● کسب مهارت بیشتر در دریافت به قصد ارسال به منطقه‌ی دو

● کسب مهارت بیشتر در ارسال پاس بلند جلو و پشت

● کسب مهارت بیشتر در چرخش.

۳- هدف‌های نگرشی

● تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال

● تمایل به همکاری و اجرای صحیح حرکات

● تمایل به بهبود مهارت‌های یادگرفته شده.

وسایل و امکانات مورد نیاز

سوت، توپ، تور و زمین.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

از آن جا که توسعه‌ی مهارت پاس دادن در دانش‌آموزان، دریافت صحیح توپ را می‌طلبد، بهتر



است با توجه به در نظر داشتن تفاوت‌های فردی و توانایی‌های جسمانی دانش‌آموزان، آن‌ها را رده بندی کرد و تمرینات براساس توانایی‌های جسمی و ذهنی آن‌ها برنامه ریزی شود.

روش اجرا

- ترکیب کامل یک تیم ۶ نفره انتخاب و در زمین مستقر شوند. از زمین مقابل توسط سایر دانش‌آموزان سرویس انجام شود و دریافت‌های انجام شده توسط دریافت کنندگان، به وسیله‌ی بازیکن منطقه‌ی دو در دو نوبت به شکل پاس بلند جلو و پاس بلند پشت اجرا شده، سپس یک چرخش انجام شود، بعد از دو نوبت چرخش، تمامی افراد گروه عوض شوند.
- دو نفر که بهترین کیفیت اجرای تکنیک پنجه را دارند، به عنوان فرد پاسور در ترکیب تیم مشخص شود تا توپ دریافتی از هر محل را به صورت بلند جلو و بلند پشت ارسال کند.
- اشتباهات و حرکات غلط را اصلاح کنید.



عنوان درس

ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات تحت فشار

هدف کلی

کسب بیش‌تر مهارت در تکنیک‌های پنجه، ساعد و سرویس.

هدف‌های جزئی

۱- هدف‌های دانشی

● آشنایی با تمرینات جدید و تحت فشار مهارت در پنجه، ساعد و سرویس.

۲- هدف‌های مهارتی

● مهارت در دریافت توپ در نقاط مختلف زمین با سرعت هرچه بیش‌تر

● مهارت در دریافت با ساعد همراه با یکی از خطوط زمین

● مهارت در اجرای سرویس هدفدار به قصد مناطق خاصی از زمین.

۳- هدف‌های نگرشی

● تمایل به توسعه‌ی مهارت‌های والیبال

● تمایل به برتری در بین اعضای تیم در جهت موفقیت تیم

● تمایل به فعالیت و تلاش و مورد تشویق قرار گرفتن.

وسایل و امکانات مورد نیاز

نیمکت، صندلی، سوت، توپ، زمین و تور.

دانستنی‌ها و توصیه‌هایی برای معلم

برای دستیابی به سطح قابل قبول مهارت‌ها، تمرینات باید به سمت عوامل اساسی قابل اجرا

در والیبال جهت داده شوند. البته باید متذکر شد که ارتقای سطح مهارت‌ها با افزایش قابلیت‌های

جسمانی ارتباط تنگاتنگ دارد و علاوه بر آن، با ویژگی‌های ذهنی بازیکنان نیز مرتبط است. در جهت



پیشبرد فنون، یک عامل تعیین کننده‌ی دیگر به نام بار تمرینی که خود بر دو عنصر حجم و شدت تمرین استوار است، به صورت معناداری دخالت دارد. در طیّ یک دوره تمرین برنامه ریزی شده، بین حجم تمرین و شدت آن رابطه‌ی غیرمستقیمی وجود دارد؛ به طوری که با بالا رفتن یکی، پایین آمدن دیگری ضرورت می‌یابد. ضمن این که بهبود و افزایش قابلیت‌های جسمانی زمینه‌ای برای افزایش یا حفظ قابلیت‌های تکنیکی نیز است و از آن مهم‌تر این که آمادگی جسمانی زمانی مفید است که با آمادگی‌های تکنیکی و تاکتیکی و حتی روانی بازیکن همراه باشد. تمرینات تحت فشار به تمریناتی گفته می‌شود که با اجرای آن، بازیکنان تحت فشار بیش‌تری قرار می‌گیرند؛ برای مثال، از بازیکن خواسته می‌شود که مهارت را در تکرارهای بیش‌تر و در فاصله‌ی زمانی کم‌تر به اجرا درآورد. نمونه‌ی این تمرینات در خصوص تکنیک‌های پنجه، ساعد و سرویس در این جلسه پیش بینی شده است.

گفتنی است تمرینات تحت فشار با تکرارهای بیش‌تر در مورد دانش‌آموزان کم توان ذهنی بسیار مؤثر است ولی نباید محدودیت‌های جسمانی و ذهنی این عزیزان را فراموش کرد؛ پس، تحت فشار قرار دادن آنان با توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌های آنان مفید واقع می‌شود.

روش اجرا

– آموزگار در محلّ استقرار پاسور در منطقه‌ی دو می‌ایستد، یکی از بازیکنان در وسط زمین قرار می‌گیرد و توپ‌های ارسالی از طرف مربی را دوباره با پنجه به مربی برمی‌گرداند. سرعت پرتاب توپ‌ها متناسب با وضعیت بازیکن افزایش می‌یابد. بعد از خسته شدن بازیکن، فرد بعدی جایگزین می‌شود.

– آموزگار در یکی از نیمه‌های زمین نزدیک یک سوم مستقر می‌شود. در زمین مقابل، دانش‌آموزان برای دریافت توپ‌های ارسالی با ساعد جاگیری می‌کنند. هر دانش‌آموز باید پس از دریافت و ارسال توپ، خطّ زیر تور با انتهای زمین را لمس کند. سرعت ارسال توپ‌ها کم افزایش می‌یابد.

– ترکیب کامل یک تیم با مشخص شدن منطقه‌ی پاسور در یک زمین مستقر می‌شود. از زمین رو به رو، افراد با سوت مربی باید سرویس را به مقصد حضور پاسور انجام دهند. می‌توانید سرویس‌های درست را نمره بندی کنید و امتیاز بدهید.



عنوان درس

ارتقای سطح مهارت پنجه، ساعد و سرویس از طریق تمرینات تحت فشار

هدف کلی

کسب بیش تر مهارت در تکنیک های پنجه، ساعد و سرویس.

هدف های جزئی

۱- هدف های دانشی

● آشنایی با تمرینات جدید و تحت فشار مهارت در پنجه، ساعد و سرویس.

۲- هدف های مهارتی

- مهارت در دریافت توپ با پنجه با لمس متناوب خط آتھای زمین با سرعت هر چه بیش تر
- مهارت در دریافت تعداد چند توپ به صورت ساعد در فاصله زمانی کم
- مهارت در اجرای سرویس هدفدار به قصد مناطق خاصی از زمین.

۳- هدف های نگرشی

- تمایل به توسعه ی مهارت های والیبال
- تمایل به برتری در بین اعضای تیم در جهت موفقیت تیم
- تمایل به فعالیت و تلاش.

وسایل و امکانات مورد نیاز

نیمکت، صندلی، سوت، توپ، زمین و تور.

دانستنی ها و توصیه هایی برای معلم

مربی برای دستیابی به سطح قابل قبول مهارت ها، باید تمرینات را به سمت عوامل اساسی قابل اجرا در والیبال جهت بدهد. البته باید متذکر شد که ارتقای سطح مهارت ها با افزایش قابلیت های جسمانی ارتباط تنگاتنگ دارد و علاوه بر آن با ویژگی های ذهنی بازیکنان نیز مرتبط است.



گفتنی است تمرینات تحت فشار با تکرارهای بیش‌تر در مورد دانش‌آموزان کم‌توان ذهنی بسیار مؤثر است، ولی نباید محدودیت‌های جسمانی و ذهنی این عزیزان را فراموش کرد؛ پس، تحت فشار قرار دادن آنان با توجه به توانایی‌ها و محدودیت‌های آنان مفید واقع می‌شود. هم‌چنین، بسیار ضروری است که مربی فعالیت‌های بدنی فراگیرندگان را به دقت زیر نظر قرار داده، به موقع تذکرات لازم را در اجرای حرکات صحیح ارائه دهد.

روش اجرا

– مربی در محلّ استقرار پاسور قرار می‌گیرد و دانش‌آموز در مرکز زمین جهت دریافت توپ جاگیری می‌کند. مربی توپ‌ها را به سمت او پرتاب می‌کند. دانش‌آموز توپ را با مهارت پنجه دریافت کرده و بعد از هر دریافت خطّ انتهایی زمین را لمس می‌کند و به سرعت به مرکز زمین بر می‌گردد. سرعت پرتاب‌ها کم‌کم زیاد شده، بعد از تعداد مشخصی جای دانش‌آموز عوض می‌شود. – یکی از دانش‌آموزان در انتهای زمین در جهت تور مستقر می‌شود و گروهی دیگر، روی خطّ سوم در مقابل او می‌ایستند و به نوبت هر کدام یک توپ را به طرف او پرتاب می‌کنند. دانش‌آموز آن را با ساعد به پرتاب‌کننده برمی‌گرداند. سرعت پرتاب‌ها به دستور مربی زیاد شده، جای دانش‌آموزان عوض می‌شود.

– دو عدد نیمکت و دو عدد صندلی را در دو گوشه‌ی مخالف زمین و به فاصله‌ی یک متر از خطّ طولی قرار دهید. دو تیم ۳ نفری تشکیل دهید و از آن‌ها بخواهید به ترتیب سرویس بزنند. در صورت اصابت توپ با صندلی، ۵ امتیاز و برخورد با نیمکت، ۳ امتیاز به تیم بدهید. هر تیم را که به امتیاز ۲۰ رسید، برنده اعلام کنید. اجرای نوع سرویس به انتخاب دانش‌آموزان بستگی دارد.



منابع

- ۱- توسلی، حسین. والیبال گروه فنی و حرفه‌ای رشته تربیت بدنی. شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران. ۱۳۸۴.
- ۲- توسلی، حسین. «دگرگونی در مقررات بین‌المللی والیبال». مجله‌ی دنیای ورزش. آبان ۱۳۶۶.
- ۳- توسلی، حسین. اصول فنی مهارت‌های والیبال، توسط بهترین بازیکنان جهان. انتشارات فدراسیون والیبال.
- ۴- جمالی، داریوش. آموزش والیبال. انتشارات دانشکده‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی (مدرسه‌ی عالی ورزش). تهران. ۱۳۵۵.
- ۵- فاکس و ماتیوس. فیزیولوژی ورزشی (ج ۲). ترجمه‌ی اصغر خالدان. انتشارات و چاپ دانشگاه تهران. ۱۳۷۲.
- ۶- محتشمیان، جواد. «عوامل پیشرفت در والیبال». ماه‌نامه‌ی علمی ورزشی ورزش دانشگاه انقلاب. ۱۳۷۴. شماره‌ی ۷۹. ص ۲۹.

