



باسم تعالی



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش شهرستان
مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۳

۳،۷۷۴۲۷ ۳۶۲
تاریخ
۹۱/۱/۱۵
پست



با سلام واحترام

رونوشت: به کلیه مدارس راهنمایی و متوسطه جهت اطلاع و اقدام مقتضی

ارسال می گردد. د.د.خ/۱۵/۱

سید بابک هاشمی نکو
مدیر آموزش و پرورش منطقه ۳ تهران

از طرف امیر فقیهی



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
باسمه تعالی

طرح رده‌بندی
بخشنامه‌ها و شیوه‌نامه‌های اداری
معاونان منطقه

مدیر ☐ معاون پرورشی و تربیت بدنی ☒
اطلاع‌رسانی کارشناسی تربیت بدنی
واحدهای آموزشی ارسال گردد
گنجینه مستندسازی شیوه‌نامه‌های اداری

چراغ راه آینده ما، شعار آزادی و فداکاری شهدای ماست. (مقام معظم رهبری)

فوری

از : اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران

به : مدیریت آموزش و پرورش منطقه تهران

موضوع: ارسال محتوای کمک آموزشی درس تربیت بدنی (راست قامتی، سلامتی و آمادگی جسمانی و قوانین پینگ پنگ)

با سلام و احترام،

به پیوست فایل جزوه دانستنی‌های مورد نیاز درس تربیت بدنی مدارس به منظور تدریس معلمان تربیت بدنی در فرصت باقی مانده از نیم سال دوم کلیه پایه‌های دوره تحصیلی راهنمایی و متوسطه ارسال می‌گردد. مقتضی است جزوه مربوطه به صورت سیاه و سفید یا رنگی بنا به نیاز معلمان تربیت بدنی توسط مدرسه تکثیر و در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. در ضمن فایل مربوطه از وب سایت گروه‌های آموزشی شهر تهران به نشانی <http://www.tehrangam.ir> نیز قابل دریافت می‌باشد.

تذکرات:

۱- مدارس در صورت درخواست دبیر تربیت بدنی، نسبت به برنامه ریزی جهت برگزاری آزمون تئوری این درس همانند سایر دروس همزمان با آزمون‌های پایانی نوبت دوم به صورت مجزا یا به همراه یکی از دروس دیگر و بر اساس دستورالعمل ارزشیابی مندرج در دفتر کار معلمان تربیت بدنی اقدام نمایند.
۲- ارسال گزارش برگزاری آزمون تئوری مدارس به همراه نمونه سئوالات ارائه شده به دانش‌آموزان، حداکثر تا ۹۰/۳/۲۵ به منطقه مورد تأکید می‌باشد.

۳- گروه آموزش درس تربیت بدنی مناطق وظیفه بررسی سئوالات و نظارت بر تدریس کامل محتوای آموزشی ارسالی در کلیه مدارس دولتی و غیر دولتی منطقه را بر عهده دارد.

۴- گزارش نهایی اقدامات انجام شده مناطق (به تفکیک دوره تحصیلی) تا ۹۰/۴/۱۰ به این اداره کل ارسال گردد. ۹۰/۱۲/۲۵

سید علی یزدی خواه

مدیر کل آموزش و پرورش شهر تهران

طرفه بایستی



اداره کل آموزش و پرورش شهرستان
معاونت تربیت بدنی و سلامت

دانشتني هاي مورد نياز

درس تربيت بدني در مدارس

آشنایی با سلامتی
و آمادگی جسمانی

راست قامتی

آشنایی با قوانین
و مقررات ورزشی

فعالیت های تکمیلی
خارج از مدرسه

دوره های تحصیلی راهنمایی و متوسطه
نیم سال دوم سال تحصیلی ۹۰-۹۱

اداره تربیت بدنی شهر تهران
کارشناسی توسعه درسی تربیت بدنی



دانش‌تنی های مورد نیاز درس تربیت بدنی در مدارس

دوره های تحصیلی راهنمایی و متوسطه
نیم سال دوم سال تحصیلی ۹۰-۹۱

اداره کل آموزش و پرورش شهر تهران
معاونت تربیت بدنی و سلامت



امیدوارم که در جهان شما (ورزشکاران) پیروز باشید و مهم این است که در کنار این پیروزیها، همانطور که توجه داشتید و دارید، ان شاء الله... پیروزی بر نفس خودتان هم داشته باشید.

صحیفه نور، ج ۱۵ - ص ۲۵۸

..... فصل اول

۶

راست قامتی

درس اول: آشنایی با وضعیت های مطلوب بدنی - موقعیت های ایستایی

ایستادن

نشستن

خوابیدن

درس دوم: آشنایی با وضعیت های مطلوب بدنی - موقعیت های پویایی

راه رفتن

دویدن

حمل اشیاء

..... فصل دوم

۲۶

آشنایی با قوانین و مقررات ورزشی

درس سوم: تنیس روی میز

..... فصل سوم

۴۰

آشنایی با تندرستی و آمادگی جسمانی

درس چهارم: سلامتی (تندرستی)

درس پنجم: آمادگی جسمانی

..... ضمايم

۵۳

ضمیمه ۱: فعالیت های تکمیلی خارج از مدرسه

ضمیمه ۲: ناهنجاری های اندامی دانش آموزان و حرکات اصلاحی

- سپاس و ستایش بی حد و حصر پروردگار یکتا را سزااست. خداوندی که انسان را به زیباترین وجه آفریده و بر این خلقت خود تبارک... فرموده است. در روایت های اسلامی سلامتی برتر از ثروت است و بیماری بدتر از فقر شمرده شده و کارکردن عبادت و ارزش تلقی گردیده است. در فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، هدف تربیت بدنی تنها تقویت بدن نیست بلکه تربیت از طریق فعالیت های بدنی می باشد. به عبارت دیگر تربیت بدن جزئی از تربیت بدنی است و نه همه ی آن.
- قشر دانش آموز به دلایل متعدد، همچون جمعیت بیشتر آنها نسبت به اقشار دیگر جامعه، قرار داشتن در سنین رشد و ترکیب جمعیتی مؤثر در آینده ی جوامع، بیش از سایر اقشار به وجود یک برنامه مدوّن و مفید در زمینه رشد جسمانی با روش های صحیح نیازمند است. این کار در مدرسه در قالب درس مهم تربیت بدنی امکان پذیر می باشد.
- هدف نهایی (رویکرد) برنامه ی درس تربیت بدنی می تواند: «حفظ و توسعه سلامتی، آموزش مهارت های حرکتی و ورزشی و آموزش شیوه های زندگی فعال و گذران صحیح اوقات فراغت دانش آموزان به تناسب اهداف هر دوره تحصیلی» باشد. چنین رویکردی شرایطی را فراهم می آورد، که دانش آموزان قادر خواهند بود با رسیدن به مرز خوداتکایی از مزایای تندرستی بهره مند شوند.

تربیت بدنی
تنها تقویت بدن نیست
تربیت بدن جزئی از
تربیت بدنی است و نه
همه ی آن.

۱. دانستنی های مورد نیاز

مفاهیم مورد نیاز دانش آموزان در جهت حفظ سلامتی عبارتند از: مفاهیم مهارت های ورزشی، آمادگی جسمانی، بهداشت و تغذیه ورزشی. ایمنی و پیشگیری از آسیب های ورزشی و آشنایی با عملکرد تربیت بدنی در ابعاد مختلف روانی، اجتماعی، عاطفی، فکری و جسمانی، که به شکل مباحث دانشی ارائه خواهند شد.

۲. مهارت های ضروری

مهارت های ضروری در دو بخش آمادگی جسمانی و مهارت های ورزشی سامان دهی می شوند. مهارت های پایه و گسترش آن در شکل مهارت های ورزشی و همچنین پرداختن به آمادگی جسمانی به عنوان اصول اساسی در بین فعالیت های بدنی مطرح می باشند.

۳. نگرش های مورد انتظار

مباحث شناختی و مهارتی دانش آموزان را به روش های کسب و حفظ سلامتی از طریق فعالیت های بدنی علاقمند ساخته و رفتارهای مکمل فعالیت های بدنی را در زمینه های بهداشتی و تغذیه برای تقویت سلامتی در آنها نهادینه می نماید.

سخنی با دانش آموزان عزیز

مطالعه ی محتوای آموزشی در نظر گرفته شده در سال تحصیلی جاری و سال های آینده به شما این امکان را می دهد که بتوانید در جهت دست یابی به سلامت حرکت کرده و اطلاعات مناسبی در زمینه ی کسب و حفظ آمادگی جسمانی، تغذیه و وزن مناسب، نحوه ی برخورد با آسیب های ورزشی و تأثیرات اجتماعی و اخلاقی و معنوی تربیت بدنی کسب نموده و در طول زندگی از آنها استفاده نمایید.

سخنی با همکاران ارجمند

در محتوای آموزشی تهیه شده تا حدّ امکان سعی گشته با پرهیز از مطالب غیرضروری، یک ارتباط ساده در بین پایه ها ی تحصیلی برقرارگردد که بخش اول آن به صورت مشترک در بین همه ی پایه ها ی تحصیلی راهنمایی و متوسطه در نیم سال تحصیلی ۹۱-۹۰ ارائه می گردد. با یاری خداوند از نیم سال اول تحصیلی ۹۲-۹۱ محتوای آموزشی به صورت کاملاً تفکیک شده جهت همه ی پایه ها و نوبت های تحصیلی ارائه خواهد شد.

خاطر نشان می گردد که خارج کردن درس تربیت بدنی از صورت عملی به صورت تئوری به هیچ عنوان جزء اهداف نبوده و دبیران محترم تربیت بدنی می توانند با واگذاری مطالعه هر یک از دروس مربوطه به دانش آموزان که مختصر و درحدّ چند صفحه می باشد، حداکثر به مدّت ۵ تا ۱۰ دقیقه در شروع هر یک از جلسه های آموزشی و یا در شرایط آب و هوایی نامناسب که امکان استفاده از فضاهای ورزشی وجود ندارد اقدام به ارائه مطالب و رفع اشکال نمایند و لازم است از اختصاص زمان کلاس درس تربیت بدنی به ارائه جزوه های آموزشی جلوگیری شود تا دانش آموزان بیشتر از گذشته به یادگیری مهارت های ورزشی و شرکت در بازی های آموزشی و تفریحی اقدام نمایند.

دریافت آزمون با استفاده از پرسش های طراحی شده در آخر هر درس؛ علاوه بر ایجاد امکان یادگیری بیشتر؛ باعث کسب نمره کامل توسط دانش آموزانی خواهد شد که اقدام به مطالعه موارد ارائه شده نموده اند.

این کتاب به همراه محتوای آموزشی جلسات مهارتی در هر یک از رشته های ورزشی (فوتسال، بسکتبال، والیبال، هندبال، تنیس روی میز، بدمیتون و...) تشکیل دهنده ی برنامه ی کاملی جهت اجراء در مدارس خواهد بود. با این وجود واضح است که تألیف این کتاب خالی از اشکال نیست. لذا از همه ی شما دبیران محترم درس تربیت بدنی درخواست می گردد. پیشنهادها، انتقادات خود را به اطلاع مؤلف برسانید.

با سپاس
احمد سید کریمی
اسفند ماه ۱۳۹۰

آدرس ایمیل: tgramuzesh@yahoo.com



راست قامتی

درس اول:

آشنایی با وضعیت های مطلوب بدنی - موقعیت های ایستایی

ایستادن

نشستن

خوابیدن

درس دوم:

آشنایی با وضعیت های مطلوب بدنی - موقعیت های پویایی

راه رفتن

دویدن

حمل اشیاء

درس اول: آشنایی با وضعیت های مطلوب بدنی – موقعیت های ایستایی



یکی از عوامل اصلی بسیاری از بیماری ها و ناهنجاری ها در بدن علاوه بر اختلال مادرزادی و ژنتیکی، فقرحرکتی و... استفاده ی نادرست از عضلات در هنگام اجرای حرکات روزمره از جمله: ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن، حمل اشیاء سنگین و... می باشد. این عامل مهم علاوه بر ایجاد تغییرات نامطلوب در شکل ظاهری بدن، افسردگی، انزوا و... منجر به ایجاد ناهنجاری های عمده ای در اندام های فوقانی و تحتانی بدن می گردد. در این درس دانش آموزان عزیز به منظور پیشگیری از ابتلا به ناهنجاری های قامتی مانند: سر به جلو، پشت کج، شانه های نامتقارن، زانویی پرانتری، زانوی ضربدری، کف پای صاف و... با نحوه ی اجرای صحیح فعالیت ها ی روزانه تا حد ممکن آشنا خواهند شد.

اصلی ترین علل و عوامل ایجاد ناهنجاری های بدنی

- ▶ اختلال ژنتیکی و مادرزادی: مانند کسانی که انواع انحرافات ستون فقرات چون کج پستی یا انحراف پاها به خارج و داخل دارند و یا با کف پای صاف به دنیا می آیند.
- ▶ بیماری ها: مانند کسانی که در اثر ابتلاء به سل به انحراف شدید ستون فقرات مبتلا می شوند.
- ▶ صدمات: مانند معلولان قطع عضو.
- ▶ فقرحرکتی و عدم تحرک مناسب که به ضعف عضلات منجر می شود.
- ▶ عادات نامناسب در ایستادن ها، راه رفتن ها، نشستن ها، خوابیدن و حمل اشیاء سنگین، چون حمل کیف های سنگین در کودکان دبستانی به صورت یک طرفه که موجب کجی ستون فقرات می شود.
- ▶ شغل ها و وضعیت های غیر صحیح و یکنواخت بدنی و انجام امور روزمره درحالات نامناسب مانند قالیبافی تقلید الگوهای حرکتی و وضعیت های بدنی غلط و نامناسب.
- ▶ استفاده از پوشاک نامناسب از قبیل کفش و یا تجهیزات نامناسب، مانند صندلی، میز و نیمکت مدرسه.
- ▶ کمبود محرک های رشدی، مانند نور، آب و هوای مناسب و تغذیه در سنین پایین تر که امروزه در زندگی آپارتمانی بیشتر تأثیرگذارند.
- ▶ وضعیت های روانی و شخصیتی، مانند افراد خجالتی، افسرده که بیشتر در وضعیتی به سر می برند که سرشان به طرف پایین است. و این مورد در درازمدت باعث افتادگی سر به جلو می گردد.



افزایش وزن به منزله ی عاملی در بروز برخی از عوارض مانند کف پای صاف و پای ضربدري محسوب می شود.

در افراد قد بلند ميل به افتادن بالاتنه به طرف جلو بیشتر است لذا احتمال ابتلا به گردپشتی نیز بیشتر است. چنین به نظر می رسد که بهترین وضعیت بدنی را افراد عضلانی پیکر با قد نه چندان بلند دارند.

در برخی از سنین، ابتلا به برخی از عوارض بیشتر است چنانکه سنین ۷-۵ سال را اولین دوره تغییر شکل بدن و ۱۳-۱۰/۵ سال را دومین دوره ی تغییر شکل و احتمال ایجاد انحراف های گوناگون اندامی نامیده اند.

وضعیت مطلوب و نامطلوب بدنی

هرگاه در مورد سلامتی صحبت به میان آید، بی تردید وضعیت صحیح قرارگیری بدن در هنگام فعالیت های گوناگون در رأس عوامل مهم سلامتی قرار خواهد گرفت.

وضعیت مطلوب بدنی، وضعیتی است که بر اساس اصول علمی و شاخص های روشن قابل تعریف باشد. منظور از وضعیت بدن، حالت واحدی از ساختار بدن در کلیه ی موقعیت های ایستایی و پویایی است.

موقعیت های ایستایی: ایستادن، نشستن، خوابیدن

موقعیت های پویایی: راه رفتن، دویدن، حمل کیف، بالا و پایین رفتن از پله، حمل صحیح اجسام و ...

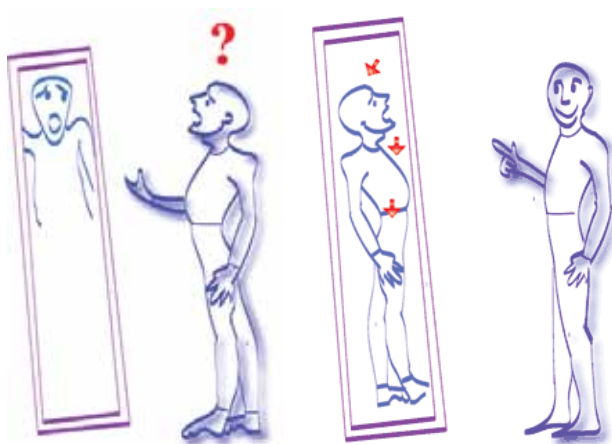
مصرف کمترین انرژی، تولید خستگی کمتر، عدم اختلال در عملکرد بخش های مختلف بدن، آمادگی انجام حرکت های مختلف و عملکرد مناسب بدن و حتی برخورداری از یک احساس روانی مناسب را می توان از ویژگیهای یک وضعیت بدنی طبیعی محسوب نمود. خوب نشستن، خوب راه رفتن و خوب ایستادن، علاوه بر اجرای زیباتر حرکت ها منجر به افزایش کارائی و کاهش خستگی بدن می شوند. از این رو بخش مهمی از اهداف علمی و عملی تربیت بدنی، بر آموزش های حرکت های پایه و انجام تمرین های اصلاحی برای دستیابی به یک وضعیت بدنی اختصاص یافته است.

فواید وضعیت های مطلوب بدنی

کاهش خستگی و تسکین درد در عضلات،
مفاصل و استخوان ها.

پیش گیری از ایجاد تغییر شکل های نامطلوب
در بخش های مختلف بدنی.

جلوگیری از پیشرفت تغییر شکل های نامطلوب
در بخش های مختلف بدنی.



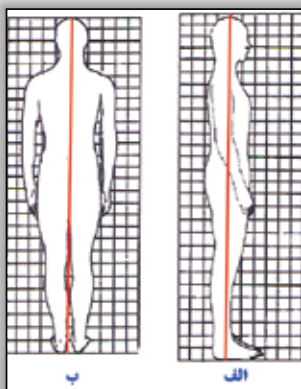
- ◀ ایجاد ظاهری زیبا و اندامی متوازن در دانش آموزان.
- ◀ بهبود عملکرد دستگاه تنفسی و گردش خون و سیستم عصبی.
- ◀ حفظ وسعت دامنه ی حرکتی مفاصل و ایجاد احساس اجرای آسان حرکات.
- ◀ افزایش آرامش و اعتماد بنفس.

رهنمودهای لازم برای بهبود وضعیت مطلوب بدنی

- ◀ رعایت وضعیت مطلوب بدنی درحین کار، استراحت و... مانند: توجه به وضعیت صحیح شانه ها، بازوها و دست ها در هنگام راه رفتن.
- ◀ استفاده از وسایل و ابزار استاندارد در هنگام کار و سایر فعالیت های روزانه.
- ◀ پای بندی به حفظ آمادگی بدنی با اجرای روزانه و صحیح تمرینات کششی، نرمشی و...
- ◀ توجه به انتخاب صحیح کفش، لباس و سایر وسایل شخصی.

ایستادن

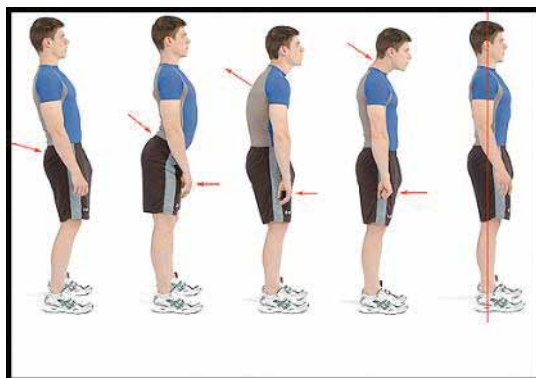
هرگاه بخواهیم سخن از وضعیت طبیعی و وضعیت غیر طبیعی به میان آوریم ناگزیر از ارائه ی یک مرجع یا شاخص خواهیم بود. بدون استناد به شاخص روشن و قابل تعریف نمی توان قضاوتی پیرامون طبیعی یا غیر طبیعی بودن یک وضعیت بدنی داشت. قبل از اینکه وضعیت طبیعی ایستادن را توصیف کنیم، لازم است که با اصطلاحات مرکز ثقل و خط فرضی ثقل آشنا شویم. مرکز ثقل نقطه ای است که جرم در اطراف آن به صورت کاملاً مساوی توزیع شده است. به طور کلی مرکز ثقل یک فرد بالغ در حدود دوّمین مهره ی خاجی واقع شده است. خط فرضی ثقل خطی است که از مرکز ثقل بدن می گذرد و بر مرکز سطح اتکا که معمولاً در میان دو پاست عمود می شود. نیروی جاذبه همواره بر مرکز ثقل بدن وارد می شود. عبور خط فرضی ثقل در بدن را می توان از نمای پشت، روبه رو و جانب مطالعه نمود. نحوه ی قرارگیری بخش های مختلف اسکلت بدن نسبت به این خط ها، شاخص اصلی تشخیص ناهنجاری های بدنی خواهد بود.



در نمای جانب خط فرضی ثقل از حفره شنوایی خارجی (لاله ی گوش)، مرکز مفصل بازو، برجستگی بزرگ ران و یا اندکی عقب تر، پشت استخوان کشکک و قسمت خارجی قوزک پا عبور می نماید. شکل (الف).
عبور خط فرضی ثقل از نمای جلو و پشت به گونه ای است که بدن را به دو نیمه ی کاملاً مساوی چپ و راست تقسیم می کند. از نمای جلو، خط فرضی درست از میان دو چشم، وسط بینی، دهان و ناف می گذرد. شکل (ب).



توصیه هایی برای صحیح ایستادن



ایستادن وضعیت قائم بدن آدمی است که بعنوان یک وضعیت مرجع مورد مطالعه قرار می گیرد. برای صحیح ایستادن توجه به توصیه های زیر ضروری خواهد بود.



▶ **تقسیم وزن بدن بین دو پا:** روی یک پا تکیه نکنید. سعی کنید به مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار نگیرید. اما هرگاه مجبور به این کار شدید، سعی کنید یک پای خود را با قرار دادن روی یک جعبه و یا چهار پایه بالا نگاه دارید و پس از مدتی پای بالا آمده را با پای دیگر عوض کنید.

▶ **رعایت فاصله ی پاها از یکدیگر:** رعایت فاصله ی ۱۱-۱۳ سانتی متری پاها از یکدیگر.

▶ **قرار گرفتن وزن بدن بر روی پاشنه ها:** وزن بدن روی پنجه یا انگشتان پا قرار نگیرد.

▶ **تقویت عضلات بدن:** عضلات بدن شل و رها نباشد که باعث خم شدن کمر و افتادگی شانه ها شود.

▶ **استفاده از کفش مناسب:** از کفش های پاشنه بلند و یا بالعکس کفش های بدون پاشنه استفاده نشود.

▶ **رعایت وضعیت عمود بین ران و ساق پا:** زانو ها خم نباشند.

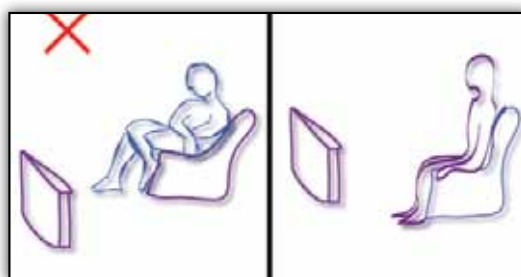
▶ **قرار گرفتن سر و گردن به صورت قائم:** سر و گردن به صورت قائم قرار گیرد و نگاه کاملاً به طرف جلو باشد.

▶ **قرار گرفتن شانه ها در یک راستا:** قفسه سینه را جلو و استخوان کتف را به عقب نگاه دارید. شانه ها در یک

خط قرار گیرد.

در وضعیت نادرست ایستادن شکم و چانه به سمت جلو و قفسه سینه به سمت عقب متمایل است و ران و ساق پا در یک وضعیت عمود قرار ندارد.





مدت زمانی که بدن چه در حال استراحت و چه در هنگام فعالیت در وضعیت نشسته به سر می برد، در کل بیشتر از وضعیت ایستاده می باشد. لذا توجه به حفظ وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن در شکل گیری آن به ویژه در سنین رشد مؤثر می باشد.

هدف از نشستن علاوه بر اجرای مسلط تر فعالیت ها، ذخیره سازی انرژی و کاستن از فشارهایی است که در حالت ایستاده بر بدن تحمیل می شود نشستن صحیح سبب راحتی تنفس، کاهش فشار وارده بر احشاء و شکم و تناسب جریان خون پاها می شود. نشستن طولانی می تواند موجب سوء هاضمه و کندگی گردش خون در پاها شود.

انواع نشستن

الف) نشستن روی زمین: افراد با توجه به وضعیت بدنی، عادت، وضعیت فرهنگی و اجتماعی روش های متفاوتی را برای نشستن بر می گزینند. معمولی ترین روش های نشستن بر روی زمین، نشستن قیچی (چهار زانو)، دو زانو (حالت تشهد)، قورباغه ای (پاها از طرفین)، بر روی یک پا و با زانوهای خم در سینه می باشد.

توصیه می شود که هیچ وقت روی زمین با روش هایی که گفته شد ننشینید و سعی شود جهت رعایت وضعیت مناسب بدنی با در نظر گرفتن اصول علمی، بیشتر از صندلی یا مبل استاندارد جهت استراحت و کار استفاده شود. اگر صندلی، مبل، جعبه و یا چهار پایه نباشد هنگام نشستن روی زمین، پشت خود را به دیوار تکیه داده و پاهای خود را دراز کنید و یا زانوی خود را کمی خم کنید.

ب) نشستن روی صندلی: به طور کلی صندلی ها به دو نوع رسمی (اداری) و تشریفاتی (استراحتی) تقسیم می شوند. هدف از «نشستن»، نوع صندلی را مشخص خواهد نمود مثال: صندلی اتومبیل، زین اسب و صندلی مطالعه هر یک با هدف خاصی طراحی شده اند.



مراحل نشستن و برخاستن:



نشستن و برخاستن را می توان برای سهولت مطالعه به سه مرحله تقسیم نمود:
(۱) نحوه ی فرود آمدن (۲) نحوه ی نشستن و استقرار یافتن (۳) نحوه ی برخاستن

نحوه ی فرود آمدن:

هنگام فرود آمدن بدن خود را از ارتفاع بر روی صندلی رها نکنید لازم است مرکز ثقل و بالاتنه با کنترل و به آرامی بر روی صندلی فرود آید. برای این کار: یک پای خود را کمی عقب تر و در فاصله ی بین دو پایه ی صندلی قرار داده و وزن بدن را همراه با خم شدن مفاصل بر روی پای عقب و نشیمنگاه به آرامی انتقال دهید. از دسته ی صندلی برای کاهش شتاب و انتقال وزن به پای عقب استفاده نمایید. در صورت استفاده از صندلی های بدون دسته، از تمایل بالاتنه به جلو و نشیمنگاه به عقب برای کاهش شتاب و انتقال وزن به پای عقب استفاده نمایید.



نحوه ی نشستن و استقرار یافتن:

اجرای مرحله ی دوم به نوع صندلی بستگی دارد، اما شیوه ی صحیح نشستن و استقرار یافتن آن است که فرد به حالت قائم نشسته به پشتی تکیه داده و گودی کمر خود را کم نماید. همچنین رعایت زوایای مطلوب در مفاصل بسیار مهم خواهد بود.



نحوه ی برخاستن:

در این مرحله اصول مربوط به نشستن به شکل معکوس اجرا می شود. هنگام بلند شدن یک پا عقب و یک پا جلو قرار گرفته و کمک گرفتن از دسته های صندلی و دادن بالاتنه به جلو برخاستن را تسهیل خواهد نمود.



ملاحظات عمومی:

صرف نظر از نوع نشستن، رعایت ملاحظات عمومی زیر نیز در زمان نشستن ضروری خواهد بود:



▶ سطح اتکا سفت نباشد و از صندلی های بسیار نرم یا مبل استفاده شود.

▶ سعی شود کل سطح نشیمنگاه روی مبل یا صندلی قرار گیرد.

▶ طوری بنشینید که ستون فقرات قوس نگیرد.

▶ از نشستن به یک طرف بدن پرهیز نمایید.

▶ زانوها را حداقل هم سطح یا بالاتر از مفصل ران قرار دهید زیرا این کار سبب کاهش قوس کمری در وضعیت نشسته خواهد شد.

▶ از آویزان شدن پاها جلوگیری نمایید به این منظور می توانید یک چهار پایه به ارتفاع ۱۵-۱۰ سانتی متر زیر پای خود قرار دهید.

▶ از خم کردن سر و گردن به جلو و اطراف تا حد امکان خودداری کنید به جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.

▶ توجه به حفظ وضعیت قائم بالاتنه، جلوگیری از افت بالاتنه به جلو و تا حد ممکن کاستن از گودی کمر که در نشستن ها افزایش می یابد.



▶ توجه به حفظ سه قوس طبیعی بدن در نشستن ها: برای

این کار استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله ی لوله شده در ناحیه کمر سودمند خواهد بود در صورت امکان از یک صندلی با تکیه گاه قوسی شکل به منظور حمایت از قوس های ستون فقرات استفاده نمایید دقت شود موقع نشستن فاصله ای میان لگن و پستی

صندلی باقی نماند و تمامی ناحیه پشت ستون مهره ها به پستی صندلی تکیه داشته باشد.

▶ در هنگام استفاده از میز سعی کنید صندلی خود را به میز نزدیک کنید تا مجبور نشوید به هنگام کار رو به جلو خم شوید و یا با صاف نگه داشتن گردن، بدن خود را از ناحیه مفاصل ران و لگن به سمت جلو خم کنید.

▶ بیش از ۳۰ دقیقه در یک وضعیت ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.

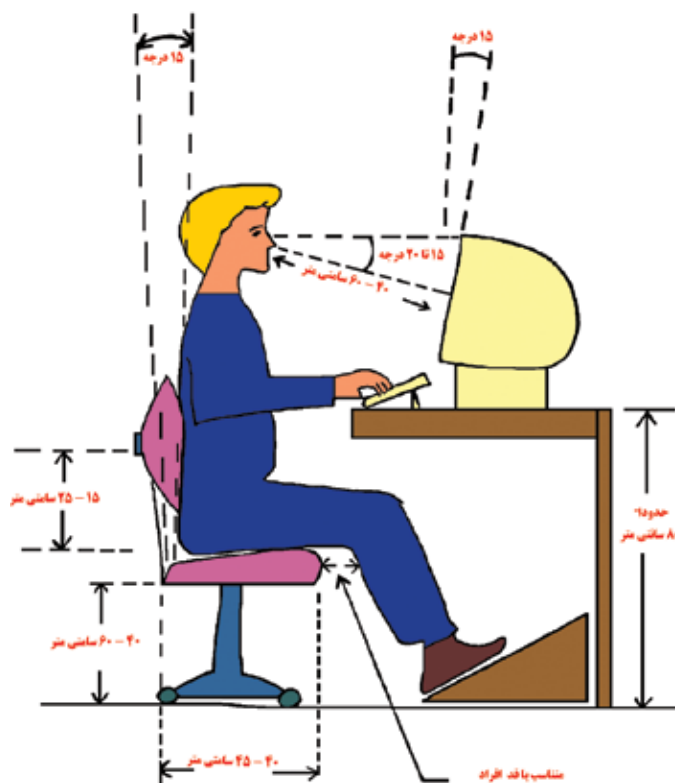
استانداردهای میز و صندلی: ساخت میز و صندلی از نظر ارتفاع، شیب و سطح نشیمنگاه در تأمین راحتی ستون فقرات بسیار مهم است. بهتر است میز و صندلی افرادی که مدت زیادی بدون استراحت کار می کنند، مثل تایپیست ها، به طور خاص و با توجه به ساختار آناتومیکی بدن و قد آنها ساخته شود.



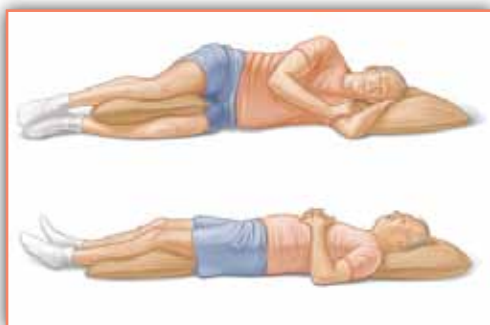
اصول زیر در انتخاب صندلی و میز کار رعایت شود:

- ▶ ارتفاع میز باید حداقل نصف قد شخص بوده و صندلی هم حداقل یک سوم قد ارتفاع داشته باشد.
- ▶ طول نشیمنگاه صندلی نباید بیش از طول ران باشد تا فرد بتواند به طور کامل به پشتی صندلی تکیه دهد.
- ▶ زاویه ی پشتی و نشیمنگاه صندلی بیش از ۱۰۰ درجه نباشد.
- ▶ میز دارای شیب ۱۵-۱۰ درجه به سمت فرد باشد تا از افتادن بیش از حد سر به پایین جلوگیری کند و از خستگی گردن بکاهد و به هنگام مطالعه سطح صورت با سطح میز منطبق و مماس نباشد. بلکه با یک زاویه به سطح میز نگریسته شود.
- ▶ چنانچه با وسیله ای مانند اطو یا چرخ خیاطی کار می کنید با قرار دادن میز متناسب با وضعیت بدنی در زیر آن، بدن خود را بر آن وسیله ی مورد استفاده مسلط نمایید و هیچگاه بر روی آن خم نشوید.
- ▶ پشتی صندلی باید حداقل با مهره های بالایی کمر و پایینی پشت در تماس باشد و بر اساس شکل طبیعی ستون فقرات قوس داشته باشد و چنانچه پشتی صندلی به سطح نشیمنگاه متصل نیست، فاصله ی بین این دو قسمت بیش از ۱۰ سانتیمتر نباشد..

نشستن پشت میز کامپیوتر از اصولی برخوردار است که در تصویر زیر به نمایش گذاشته شده است.



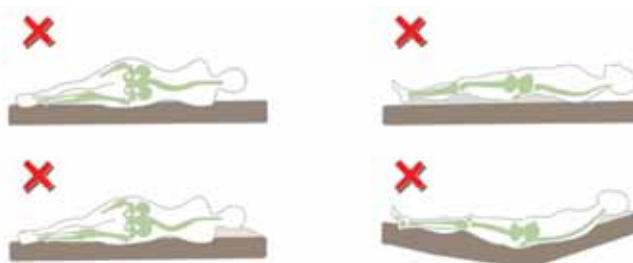
خوابیدن



در کل سال های زندگی یک فرد مدّت زمانی که بدن در حالت درازکش و خوابیدن می باشد بیشتر از سایر وضعیت های بدنی از جمله: نشستن، ایستادن و... می باشد لذا توجه لازم به رعایت وضعیت صحیح بدن در هنگام دراز کشیدن بسیار ضروری خواهد بود.

ملاحظات عمومی:

- ◀ از تشک مناسب استفاده کنید: تشکی که فرو رفتگی در وسط نداشته باشد.
- ◀ هنگام خوابیدن سعی شود ابتدا بنشینید و سپس با کمک دست ها به آرامی دراز بکشید.
- ◀ سعی کنید در وضعیتی بخوابید که قوس های طبیعی ستون مهره ها حفظ گردند.
- ◀ هنگام به پشت خوابیدن حتماً از بالش های کوتاه برای زیر سر و کمر استفاده نمایید و زانوها حالت خم داشته باشد. استفاده از بالش در ناحیه ی زیر زانو فشار وارد بر کمر را کاهش می دهد.
- ◀ همیشه از بالش های مناسب استفاده کنید. بالش بلند و کلفت باعث ایجاد عارضه ی سر به جلو می شود. لذا استفاده از بالش تخت برای راحتی گردن، بخصوص اگر شانه های فرد پهن باشد، مفید است.
- ◀ در صورتی که به پهلو می خوابید، اندکی زانوهایتان را خم کنید و یک بالش بین زانوهایتان قرار دهید. خوابیدن به پهلو با زانوهای خم شده سبب استراحت در ناحیه ستون فقرات خواهد شد.
- ◀ خوابیدن بر روی شکم سبب افزایش قوس کمری شده، حالت میج پاها تغییر کرده و.... پس از خوابیدن روی شکم پرهیز نمایید.
- ◀ هنگام برخاستن از روی رختخواب با کمک دست ها بلند شده و ناگهان از ناحیه ی کمر خم نشوید.
- ◀ خوابیدن به طریقی که در شکل مقابل نشان داده شده است باعث خستگی بازوها و شانه ها خواهد شد.



شیوه های غلط خوابیدن



پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

- ۱- کدامیک از موارد زیر از عوامل اصلی بسیاری از بیماری ها و ناهنجاری ها در بدن می باشد؟
 - ☐ ۱-اختلالات ژنتیکی و مادرزادی.
 - ☐ ۲- فقرحرکتی و عدم تحرک مناسب.
 - ☐ ۳- عادات نامناسب در ایستادن ها، راه رفتن ها، نشستن ها، خوابیدن و حمل اشیاء سنگین.
 - ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است.
- ۲- تأثیر نامطلوب استفاده ی نادرست از عضلات بدن در هنگام اجرای حرکات روزمره از جمله: ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن و حمل اشیاء سنگین کدام است؟
 - ☐ ۱- عدم اختلال در عملکرد بخش های مختلف بدن.
 - ☐ ۲- برخورداری از یک احساس روانی مناسب.
 - ☐ ۳- ایجاد ناهنجاری های عمده در اندام های فوقانی و تحتانی بدن.
 - ☐ ۴- آمادگی انجام حرکت های مختلف و عملکرد مناسب بدن.
- ۳- تأثیر مطلوب استفاده ی صحیح از عضلات بدن در هنگام اجرای حرکات روزمره از جمله: ایستادن، نشستن، خوابیدن، راه رفتن، دویدن و حمل اشیاء سنگین کدام است؟
 - ☐ ۱- ایجاد تغییرات نامطلوب در شکل ظاهری بدن.
 - ☐ ۲- افسردگی و انزوا.
 - ☐ ۳- ایجاد ناهنجاری های عمده در اندام های فوقانی و تحتانی بدن.
 - ☐ ۴- افزایش کارائی و کاهش خستگی بدن.
- ۴- کدام یک از موارد زیر از فواید وضعیت های مطلوب بدنی نمی باشد؟
 - ☐ ۱- افزایش آرامش و اعتماد بنفس.
 - ☐ ۲- کاهش خستگی و تسکین درد در عضلات، مفاصل و استخوان ها.
 - ☐ ۳- پیشرفت تغییر شکل های نامطلوب در بخش های مختلف بدنی.
 - ☐ ۴- ایجاد ظاهری زیبا و اندامی متوازن.
- ۵- برای بهبود وضعیت مطلوب بدنی توجّه به کدامیک از موارد زیر ضروری خواهد بود؟
 - ☐ ۱- رعایت وضعیت مطلوب بدنی درحین کار، استراحت و...
 - ☐ ۲- پای بندی به حفظ آمادگی بدنی.
 - ☐ ۳- توجّه به انتخاب صحیح کفش، لباس و سایر وسایل شخصی.
 - ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است.

۶- وضعیت نادرست ایستادن کدام است؟

۱- قرار گرفتن وزن بدن بر روی پاشنه ها. ☐

۲- شکم و چانه به سمت جلو. ☐

۳- رعایت وضعیت عمود بین ران و ساق پا. ☐

۴- قرار گرفتن شانه ها در یک راستا. ☐

۷- تأثیر نامطلوب استفاده ی نادرست از عضلات بدن در هنگام نشستن کدام است؟

۱- کاهش فشار وارده بر احشاء و شکم. ☐

۲- راحتی تنفس. ☐

۳- سوء هاضمه. ☐

۴- تناسب جریان خون پاها. ☐

۸- در زمان نشستن رعایت کدامیک از موارد زیر توصیه می شود؟

۱- پرهیز از نشستن به یک طرف بدن ☐

۲- قراردادن زانوها هم سطح یا بالاتر از مفصل ران ☐

۳- توجه به حفظ وضعیت قائم بالاتنه ☐

۴- همه ی موارد ☐

۹- در انتخاب صندلی کدامیک از اصول زیر صحیح می باشد؟

۱- طول نشیمنگاه صندلی باید بیش از طول ران باشد. ☐

۲- ارتفاع صندلی باید حداقل یک سوم قد شخص باشد. ☐

۳- زاویه ی پشتی و نشیمنگاه صندلی بیش از ۱۰۰ درجه باشد. ☐

۴- فاصله ی بین پشتی صندلی و نشیمنگاه بیش از ۱۰ سانتیمتر باشد. ☐

۱۰- در انتخاب میز کار کدامیک از اصول زیر رعایت می شود؟

۱- میز دارای شیب ۲۵-۲۰ درجه به سمت فرد بوده و ارتفاع آن حداقل یک سوم قد شخص باشد ☐

۲- میز دارای شیب ۱۵-۱۰ درجه به سمت فرد بوده و ارتفاع آن حداقل یک سوم قد شخص باشد ☐

۳- میز دارای شیب ۱۵-۱۰ درجه به سمت فرد بوده و ارتفاع آن حداقل نصف قد شخص باشد ☐

۴- میز دارای شیب ۲۵-۲۰ درجه به سمت فرد بوده و ارتفاع آن حداقل نصف قد شخص باشد ☐

۱۱- توجه به کدامیک از موارد زیر در زمان خواب یا درازکش صحیح نمی باشد؟

۱- استفاده از بالش مناسب برای زیر سر و کمر. ☐

۲- خوابیدن بر روی شکم. ☐

۳- استفاده از تشکی که فرو رفتگی در وسط نداشته باشد. ☐

۴- کمک گرفتن از دست ها در هنگام دراز کشیدن و برخاستن از روی تخت خواب. ☐



درس دوم: آشنایی با وضعیت های مطلوب بدنی – موقعیت های پویایی



راه رفتن



راه رفتن یکی از مهارت های پایه است و به عنوان یک فعالیت عضلانی مستمر در شکل گیری وضعیت طبیعی بدنی افراد، بویژه کودکان و نوجوانان، تأثیر فراوانی دارد. اگرچه راه رفتن به عنوان یک وضعیت بدنی پویا تحت تأثیر عواملی مثل سن، جنسیت، نوع کفش، سطحی که راه رفتن در آن انجام می گیرد، تیپ بدنی و تا حدودی حالات روانی و شخصیتی قرار دارد، می توان گفت طریقه راه رفتن تا حد زیادی مشخص کننده وضعیت ساختار بدنی نیز هست. زیرا تغییر در وضعیت طبیعی ستون فقرات، لگن، زانوها و حتی قوس های کف پا در وضعیت طبیعی راه رفتن مؤثر است.

راه رفتن این چنین تعریف می شود: «بازیابی سطح اتکای جدید برای پیش گیری از سقوط های پیاپی». به عبارتی دیگر، راه رفتن شکل طبیعی جابجایی عمودی است.

در هر دور کامل راه رفتن لحظه ای وجود دارد که هر دو پا با زمین در تماس هستند.

مراحل راه رفتن

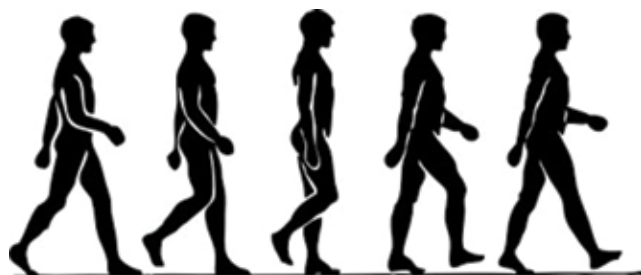
الف) مرحله ی سکون

ضربه پاشنه به زمین.

تماس کف پا با زمین.

بلند شدن پاشنه از زمین.

جدا شدن انگشت شست پا از زمین.



ب) مرحله نوسان

سرعت گرفتن اندام.

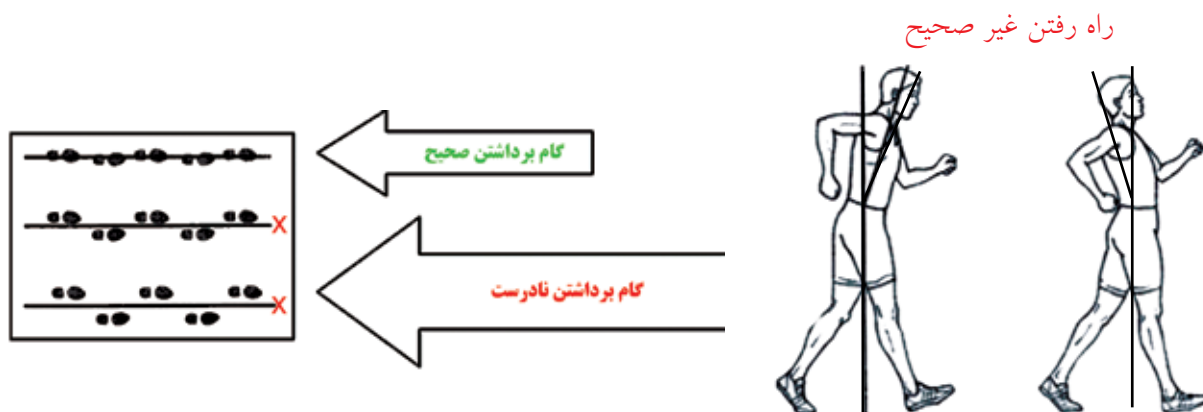
به جلو راندن اندام.

کاهش یافتن سرعت اندام.



ملاحظات عمومی:

- ◀ وضعیت طبیعی بدن در حالت ایستادن رعایت شود.
- ◀ سر و گردن را بصورت قائم قرار دهید و مستقیم به جلو نگاه کنید.
- ◀ شانه های خود را در یک راستا با مابقی بدنتان حفظ کنید.
- ◀ حرکت طبیعی بازوها را هنگام راه رفتن مختل نکنید.
- ◀ از تاب دادن بیش از اندازه ی دست ها خودداری نمایید.
- ◀ پاها را در یک راستا و پنجه ی پاها موازی هم قرار داده و به اطراف منحرف نکنید.
- ◀ قبل از رسیدن پای جلو به زمین خم نشوید.
- ◀ فاصله گام ها ۱۱-۱۳ سانتی متر باشد.



مقایسه ی راه رفتن تکاملی (ابتدایی) با راه رفتن پیشرفته

راه رفتن پیشرفته	راه رفتن ابتدایی
افزایش طول گام	گام های کوتاه
ضربه پاشنه - پنجه	تماس کامل کف پا با زمین
پنجه ی پاها به سمت مسیر حرکت	خارج بودن پنجه ی پا
سطح اتکاء متعادل	سطح اتکاء زیاد
خمیدگی زانو از بین می رود	خمیدگی زیاد زانو هنگام تماس کف پا با زمین
چرخش متعادل و یکنواخت	چرخش نداشتن لگن خاصره
از بین رفتن تمایل تنه به سمت جلو	تمایل تنه به سمت جلو
دست ها در کنار بدن و هماهنگ با ران مخالف	حالت تدافعی دست و خم بودن آرنج ها



دویدن

- دویدن به عنوان یک ورزش پایه، یکی از ساده ترین، کم خرج ترین و جذاب ترین ورزش ها می باشد دویدن:
- ▶ دویدن راه رفتن سریع است با این تفاوت که هنگامی که بدن به طرف جلو در حرکت است در یک لحظه هر دو پا با زمین تماس ندارند (مرحله ی پرواز).
 - ▶ زانوها بیشتر خم شده و پاها از زمین بیشتر بلند می شوند و با نیروی زیادتری بر روی زمین قرار می گیرند.
 - ▶ بدن کمی به سمت جلو خم می شود.
 - ▶ مانند راه رفتن وقتی یک پا به عقب حرکت می کند، دست مخالف به طرف جلو می آید و تعویض مستمر موقعیت دست و پا به شکل موزون و هماهنگ انجام می شود.
 - ▶ مچ دست در حرکت به جلو تا موازات شانه بالا می آید و تا اندازه ای به داخل بدن متمایل می شود و در برگشت آرنج ها به عقب رفته در انتهای حرکت دست در پشت بدن قرار می گیرند.

مقایسه ی دویدن ابتدایی و پیشرفته

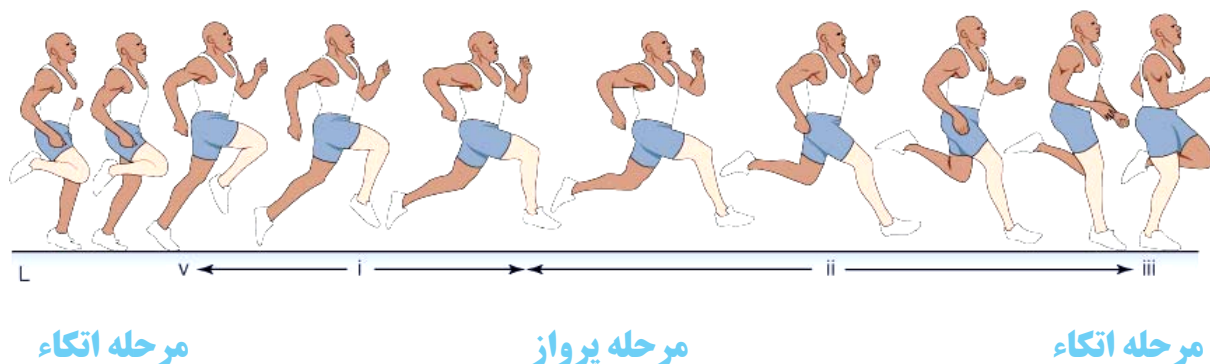
دویدن ابتدایی	دویدن پیشرفته
زمان معلق بودن در فضا کوتاه است.	افزایش زمان معلق بودن در فضا.
تماس کامل کف پای کودک با زمین.	معمولا الگوی پاشنه - پنجه استفاده می شود.
پای اتکاء جلوتر از مرکز ثقل بدن قرار می گیرد.	پای اتکاء درست زیر مرکز ثقل قرار می گیرد.
پنجه ی پاها به طرف خارج است.	پنجه ی پاها در مسیر حرکت قرار دارد.
دست ها به صورت گارد در بالا قرار می گیرند.	دست ها در پایین با پای مخالف حرکت می کنند.
بدن به سمت بالا و پایین حرکت می کند.	حرکت بدن به سمت بالا و پایین کمتر است.
لگن خاصره خمیدگی کمی دارد.	خمیدگی لگن به حداکثر می رسد.
مفاصل لگن، زانو و مچ زیاد باز نمی شوند.	باز شدن مفاصل لگن، زانو و مچ افزایش می یابد.

ملاحظات عمومی:

- ▶ تکنیک دویدن خود را بررسی کنید.
- ▶ وضعیت بدنی مناسبی به خود بگیرید و پشتتان را تا می توانید صاف نگه دارید.
- ▶ پاها نزدیک به زمین نگه داشته شود و از بالا و پایین پریدن بدن در هنگام دویدن جلوگیری نمایید.
- ▶ روی پاشنه ی پاها فرود بیایید.



در یک چرخه کامل الگوی دویدن هر دو پا یک مرحله‌ی «اتکا» و «پرواز» را تجربه می‌کنند. (شکل زیر)



سرعت دویدن:

سرعت دویدن به سرعت عضلات بدن و طول گام بستگی دارد. هرگونه افزایش در هر یک از این دو باعث افزایش سرعت دویدن خواهد شد. در بزرگسالان تا سرعت ۷ متر بر ثانیه طول گام افزایش و بعد از آن طول گام کاهش می‌یابد.

تفاوت دوی سرعت با دوی استقامت:

- ▶ در دوی سرعت خمیدگی بدن به جلو کمی بیشتر از دویهای استقامت است.
- ▶ در دوی استقامت دست‌ها قوس کوتاه‌تری را طی می‌نمایند و مفصل آرنج خمیدگی کمتری دارد.
- ▶ در دوی سرعت، زمان صرف شده در مرحله‌ی اتکا کمتر و زمان معلق بودن در فضا بیشتر می‌باشد.
- ▶ بالا آمدن بدن با سرعت دویدن ارتباط معکوس دارد. کاهش در نوسان عمودی مرکز ثقل عامل مؤثری در افزایش سرعت است. لذا در دوی استقامت، حرکت عمودی بدن افزایش بیشتری می‌یابد.
- ▶ در دوی استقامت، پای اتكاء معمولاً "در جلوی مرکز ثقل بدن فرود می‌آید ولی در دوی سرعت، پای اتكاء معمولاً زیر مرکز ثقل بدن فرود می‌آید.
- ▶ در دوی استقامت، شانه‌ها در انتهای حرکت نوسانی دست‌ها کمتر بالا می‌روند.
- ▶ در دوی استقامت، ارتفاع زانوی پای متحرک موقع تاب خوردن به جلو کمتر می‌شود.



حمل اشیاء

انجام صحیح فعالیت های روزمره از جمله حمل صحیح اشیاء نقش مهمی در اصلاح ساختار استخوانی و پیش گیری از بیماری ها و ناهنجاری های بدنی در افراد دارد.



ملاحظات عمومی:

◀ فاصله ی بین وزنه و خود را با نزدیک کردن به جسم کاهش دهید.
 ▶ برای بلندکردن وزنه های سنگین از روی زمین بهتر است به جای خم کردن کمر با خم کردن زانوها به وزنه نزدیک شوید.

◀ هنگام قرار دادن اجسام بر روی زمین همان مراحل بلندکردن را بطور معکوس انجام دهید.
 ▶ هیچ گاه یک جسم سنگین را بالاتر از سطح کمر نیاورید.
 ▶ اگر در نظر دارید وسیله ای را به طریقه ی آویز حمل کنید، لازم است در طرفین بدن تعادل برقرار شود. حمل وزنه با یک دست در شرایطی که دست دیگر خالی است فشار وارد بر دیسک (بخش جانبی) مهره ها را افزایش می دهد.



◀ همواره بین هل دادن اجسام سنگین و یا کشیدن آنها، گزینه ی هل دادن را انتخاب کنید. از بلند کردن اجسامی که تعادل خوبی ندارند و حمل آن ها خصوصاً بر روی شانه ها خودداری نمایید. مانند: حمل مایعات در بطری های بزرگ و...
 ▶ از چرخش های ناگهانی، حرکات شدید و تحمیل بار اضافی، مخصوصاً به صورت انفجاری و ضربه ای، به عضلات بدن خودداری کنید.



◀ در بلند کردن وزنه از پهلو نیز کمر نباید از جانب خم شود؛ این کار را با خم کردن زانوها انجام دهید. شکل روبرو نحوه ی صحیح و غلط بلند کردن وزنه از پهلو را نشان می دهد.





همان گونه که در مقدمه ی درس نیز به آن اشاره گردید استفاده نادرست از عضلات بدن در هنگام اجرای حرکات روزمره از جمله: ایستادن، نشستن، راه رفتن، دویدن، حمل اشیاء سنگین و ... از عوامل اصلی بسیاری از بیماری ها و ناهنجاری های بدنی می باشد که علاوه بر ایجاد تغییرات نامطلوب در شکل ظاهری بدن، افسردگی، انزوا و... ناهنجاری های عمده ای را نیز در اندام های فوقانی و تحتانی بدن به وجود می آورد.

لذا دانش آموزان عزیز و اولیاء گرامی لازم است ضمن توجه ی کامل به رعایت اصول ذکر شده در متن درس، به منظور پیش گیری از ایجاد ناهنجاری های شدیدتر و بیماری های مرتبط با آن در صورت مشاهده ی هرگونه ناهنجاری و عوارض مربوطه ابتدا به مربی بهداشت یا معلّم تربیت بدنی مدرسه مراجعه و نسبت به دریافت معرفی نامه جهت مراجعه به مرکز اصلاح ساختار قامتی منطقه به منظور شناسایی دقیق تر و دریافت تمرینات تخصصی تر جهت اجراء در منزل اقدام نمایند. قابل ذکر است این خدمات در مراکز حرکات اصلاحی مناطق ۱۹ گانه شهر تهران به صورت کاملاً رایگان ارائه خواهد شد.

به منظور آشنایی بیشتر با برخی از ناهنجاری های رایج در بین دانش آموزان و تمرین های مربوطه مطالعه ی ضمیمه ی شماره ۲ محتوای آموزشی حاضر به دانش آموزان و اولیاء محترم توصیه می گردد.



پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

- ۱- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های مربوط به راه رفتن ابتدایی می باشد
 - ☐ ۱- پنجه ی پاها به سمت مسیر حرکت.
 - ☐ ۲- چرخش نداشتن لگن خاصره
 - ☐ ۳- از بین رفتن تمایل تنه به سمت جلو
 - ☐ ۴- سطح اتکاء متعادل.
- ۲- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های مربوط به راه رفتن پیشرفته می باشد ؟
 - ☐ ۱- خارج بودن پنجه پا
 - ☐ ۲- گام های کوتاه
 - ☐ ۳- خمیدگی زیاد زانو هنگام تماس کف پا با زمین
 - ☐ ۴- دست ها در کنار بدن و هماهنگ با ران مخالف
- ۳- کدامیک از موارد زیر مشخصه ی مشترک بین راه رفتن و دویدن است؟
 - ☐ ۱- در هر دو هنگامی که بدن به طرف جلو در حرکت است در یک لحظه هر دو پا با زمین تماس ندارند.
 - ☐ ۲- در هر دو بدن کمی به سمت جلو خم می شود
 - ☐ ۳- در هر دو تعویض مستمر موقعیت دست و پا به شکل موزون و هماهنگ انجام می شود.
 - ☐ ۴- همه ی موارد.
- ۴- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های مربوط به دویدن پیشرفته می باشد ؟
 - ☐ ۱- حرکت بدن به سمت بالا و پایین بیشتر است.
 - ☐ ۲- دست ها به صورت گارد در بالا قرار می گیرند.
 - ☐ ۳- لگن خاصره خمیدگی کمی دارد.
 - ☐ ۴- زمان معلق بودن در فضا افزایش می یابد
- ۵- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های مربوط به دویدن ابتدایی می باشد ؟
 - ☐ ۱- مفاصل لگن، زانو و مچ زیاد باز نمی شوند.
 - ☐ ۲- پنجه ی پاها در مسیر حرکت قرار دارد.
 - ☐ ۳- خمیدگی لگن به حد اکثر می رسد.
 - ☐ ۴- حرکت بدن به سمت بالا و پایین کمتر است

۶- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های دوی سرعت می باشد؟

- ☐ ۱- دوی سرعت خمیدگی بدن به جلو کمی کمتر از دوهای استقامت است.
- ☐ ۲- در دوی سرعت، زمان صرف شده در مرحله ی اتکا بیشتر از دوهای استقامت می باشد.
- ☐ ۳- دوی سرعت، زمان صرف شده در مرحله ی معلق بودن در فضا کمتر از دوهای استقامت می باشد.
- ☐ ۴- ارتفاع زانوی پای متحرک موقع تاب خوردن به جلو بیشتر از دوهای استقامت می باشد.

۷- کدامیک از موارد زیر از مشخصه های دوی استقامت می باشد؟

- ☐ ۱- در دوی استقامت، حرکت عمودی بدن افزایش کمتری نسبت به دوهای سرعت می یابد.
- ☐ ۲- در دوی استقامت خمیدگی بدن به جلو کمی بیشتر از دوهای سرعت است.
- ☐ ۳- در دوی استقامت، زمان صرف شده در مرحله ی معلق بودن در فضا بیشتر از دوهای سرعت می باشد.
- ☐ ۴- در دوی استقامت ارتفاع زانوی پای متحرک موقع تاب خوردن به جلو کمتر از دوهای سرعت می باشد.

۸- رعایت کدامیک از موارد زیر در هنگام حمل اشیاء سنگین ضروری می باشد؟

- ☐ ۱- به جای خم کردن کمر با خم کردن زانوها به وزنه نزدیک شویم.
- ☐ ۲- هیچ گاه یک جسم سنگین را بالاتر از سطح کمر نیاوریم.
- ☐ ۳- از چرخش های ناگهانی، حرکات شدید به صورت انفجاری و ضربه ای، به عضلات بدن خودداری کنیم.
- ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است.

۹- توجه به کدامیک از موارد زیر در هنگام حمل اشیاء سنگین صحیح می باشد؟

- ☐ ۱- حمل وزنه با یک دست در شرایطی که دست دیگر خالی است.
- ☐ ۲- خم کردن کمر از جانب پهلو در بلند کردن وزنه از پهلو.
- ☐ ۳- حمل اجسامی که تعادل خوبی ندارند بر روی شانه ها.
- ☐ ۴- همه ی موارد نادرست است.

۱۰- در صورت مشاهده ی هرگونه ناهنجاری و عوارض مربوطه به منظور پیش گیری از ابتلا به ناهنجاری های شدیدتر و بیماری های مرتبط با آن وظیفه ای دانش آموزان و اولیاء محترم کدام است ؟

- ☐ ۱- توجه ی کامل به رعایت اصول ذکر شده در متن درس و مطالعه ی ضمیمه ی شماره ۲.
- ☐ ۲- مراجعه به مربی بهداشت یا دبیر تربیت بدنی در صورت مشاهده ی هرگونه ناهنجاری و عوارض مربوطه
- ☐ ۳- دریافت معرفی نامه و مراجعه به مرکز اصلاح ساختار قامتی منطقه.
- ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است.



آشنایی با قوانین و مقررات ورزشی

درس سوم:

قوانین و مقررات رشته ورزشی تنیس روی میز

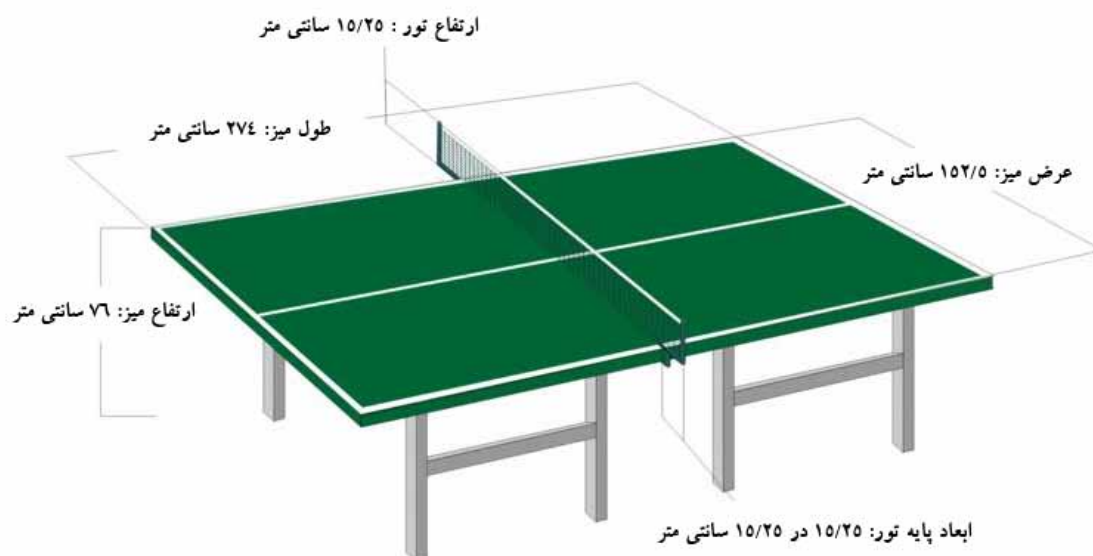
« پینگ پنگ »

درس سوم: قوانین و مقررات رشته ورزشی تنیس روی میز «پینگ پنگ»



سطح بازی (سطح فوقانی میز):

- ✓ سطح فوقانی میز که سطح بازی نامیده می شود بایستی مستطیل شکل بوده و دارای $2/74$ متر طول و $1/525$ متر عرض باشد و همچنین در یک سطح افقی در ارتفاع 76 سانتیمتری از کف زمین قرار گیرد.
- ✓ کناره های عمودی بالای میز جزء سطح بازی محسوب نمی گردد.
- ✓ سطح بازی ممکن است از هر جنسی باشد با این شرط که اگر یک توپ استاندارد در هر قسمت از میز از ارتفاع 30 سانتیمتری رها شود، یک جهش 23 سانتیمتری به سمت بالا داشته باشد.
- ✓ سطح بازی بصورت یکنواخت به رنگ آبی تیره و مات یا سبز یشمی مات بوده و دارای یک خط سفید کناری به پهنای 2 سانتی متر در امتداد لبه ی طولی (لبه ی $2/74$ متری) و یک خط سفید انتهایی به پهنای 2 سانتی متر در امتداد لبه ی عرضی (لبه $1/525$ متری) می باشد.
- ✓ سطح بازی توسط یک تور عمودی و موازی با خطوط انتهایی به دو قسمت مساوی تقسیم می گردد.
- ✓ برای بازی های دو نفره، میز توسط یک خط میانی سفید رنگ به پهنای 3 میلیمتر و موازی با خطوط کناری به دو نیمه ی مساوی تقسیم می گردد و این خط بخشی از نیمه ی راست هر زمین در نظر گرفته خواهد شد.





مجموعه ی تور

- ✓ مجموعه ی تور شامل تور، پایه های مربوطه و گیره هایی است که مجموعه ی تور را به میز متصل می کند.
- ✓ تور باید توسط یک ریسمان که طرفین آن به دو پایه ی عمودی به ارتفاع ۱۵/۲۵ سانتی متر متصل شده آویخته شود و حد خارجی این دو پایه نیز باید ۱۵/۲۵ سانتی متر خارج از خط کناری میز باشد.
- ✓ ارتفاع تور، در سراسر طول بایستی ۱۵/۲۵ سانتیمتر از سطح بازی باشد و قسمت پایین نزدیک به سطح بازی باشد.

توپ

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

راکت

- ✓ راکت ممکن است به هر اندازه شکل یا وزنی باشد اما تیغه (چوب) آن باید صاف و محکم باشد.
- ✓ حداقل ۸۵ درصد ضخامت تیغه (چوب راکت) باید از چوب طبیعی باشد.
- ✓ رنگ رویه های راکت الزاماً در یک طرف مشکی و طرف دیگر قرمز باشد.
- ✓ هر طرف تیغه که برای ضربه زدن به توپ استفاده می شود باید یا از جنس لاستیک عاجدار معمولی که عاج آن به طرف خارج است پوشیده شود که در این صورت ضخامت کل آن به انضمام چسب، نباید بیشتر ۲ میلیمتر باشد و یا با یک لاستیک اسفنج دار (دولایه) با دون هایی به طرف داخل یا خارج پوشیده شود که در این صورت ضخامت کل به انضمام چسب نباید بیشتر ۴ میلیمتر باشد.
- ✓ جنس رویه راکت که برای ضربه زدن به توپ بکار میرود، باید مورد تأیید انجمن بین المللی تنیس روی میز بوده و نشان ITTF در نزدیکی لبه ی سطحی که ضربه با آن زده می شود قابل رویت باشد.
- ✓ راکت نباید در طول مسابقه ی انفرادی عوض شود مگر آنکه در اثر حادثه، طوری صدمه ببیند که قابل استفاده نباشد.
- ✓ بازیکنان در طول وقفه های قانونی راکت های خود را روی میز قرار می دهند.



تعاریف (اصطلاحات تنیس روی میز)

رالی:

رالی عبارت است از مدّت زمانی که توپ در جریان بازی در گردش است.

توپ در جریان بازی:

توپ در جریان بازی است از آخرین لحظه ای که آن بصورت ساکن قبل از پرتاب به سمت بالا در کف دست آزاد قرار دارد تا رالی به عنوان لت یا امتیاز اعلام گردد.

لت:

رالی که نتیجه نداشته باشد لت محسوب می گردد.

امتیاز:

امتیاز یک رالی است که نتیجه آن منظور گردد.

دست بازی:

دست بازی دستی است که راکت را می گیرد.

دست آزاد:

دست آزاد دستی است که راکت را حمل نمی کند و بازوی آزاد بازوی دست آزاد است.

زننده ی سرویس:

زننده ی سرویس بازیکنی است که در رالی اولین ضربه را می زند.

توپ آور:

به هرتوپ قابل قبول که از رو یا کنار تور، عبور کند و به سطح میز برخورد کند توپ آور گویند.

والی:

اگر بازیکن به توپی که از روی تور عبور کرده ولی قبل از اینکه به زمین اصابت کند ضربه بزند و یا موقع سرویس، توپ به راکت برخورد نکند. مرتکب خطا شده، که به این خطا والی گویند.

استریک:

ضربه ای که با زیرمچ و راکت به توپ زده می شود و قبول است.

دبل میز:

توپ دو بار متوالی به میز بازیکن برخورد کند.



دبل راکت:

توپ دو بار متوالی به راکت برخورد کند.

انسداد:

برخورد توپ به بازیکن قبل از برخورد به میز.

داور:

شخصی است که برای کنترل یک مسابقه منصوب می شود.

کمک داور:

شخصی است که برای کمک به داور و با تصمیمات مشخص منصوب می شود.

سرویس: سرویس صحیح سرویسی است که:

۱- توپ بدون حرکت روی کف دست آزاد سرویس زننده در پشت خط پایانی و در بالای سطح بازی قرار داشته باشد.

۲- زننده سرویس توپ را به صورت عمود و بدون ایجاد پیچ به بالا پرتاب کند بنحوی که پس از جدا شدن از کف دست آزاد، حداقل ۱۶ سانتیمتر به بالا رود سپس پایین بیاید.

۳- هنگام پایین آمدن توپ زننده ی سرویس باید طوری به توپ ضربه بزند که در ابتدا توپ به میز خودی برخورد کند و پس از عبور از رو یا اطراف مجموعه ی تور مستقیماً به زمین دریافت کننده برخورد کند. در بازی دوبل باید توپ درست به نیمه ی راست سرویس زننده و دریافت کننده برخورد کند.

۴- از زمان شروع سرویس تا وقتی ضربه زده می شود، توپ بالای سطح بازی و پشت خط انتهایی سرویس زننده بوده و نباید توسط سرویس زننده یا زوج (دوبل) او از دریافت کننده و داوران مخفی گردد.

بازگشت:

تویی که سرویس زده شد و یا بازگردانده شده باید به نحوی ضربه زده شود که از بالا یا اطراف مجموعه تور عبور کند و در حالی که به تور برخورد نکرده و یا با تماس با تور، با زمین حریف تماس پیدا کند.

ترتیب بازی:

- در مسابقات انفرادی ابتدا سرویس زننده سرویس می زند و دریافت کننده توپ را بازگشت می دهد و پس از آن سرویس زننده و دریافت کننده بصورت یک در میان باید توپ را بازگشت دهند.

- در مسابقات دوبل ابتدا سرویس زننده سرویس می زند و دریافت کننده توپ را بازگشت می دهد و سپس زوج سرویس زننده توپ را بازگشت داده و هر بازیکن به نوبت به صورت متوالی توپ را بازگشت می دهد.



🏸 **لت: رالی یک لت اعلام می شود در صورتی که**

- ۱- سرویس در حال عبور از بالا یا اطراف تور با تور تماس پیدا کند مشروط بر اجرای صحیح سرویس.
- ۲- سرویس هنگامی اجرا شود که دریافت کننده یا زوج او آماده نباشند مشروط بر اینکه دریافت کننده و زوج او برای ضربه زدن به توپ تلاش نکنند.
- ۳- بازی توسط داور یا کمک داور متوقف شود.

🏸 **امتیاز: رالی یک امتیاز اعلام می شود در صورتی که:**

- ۱- حریف موفق به زدن یک سرویس صحیح نشود.
- ۲- حریف موفق به اجرای یک بازگشت صحیح نگردد.
- ۳- ضربه ی حریف از بالا یا کنار میز عبور کند و به زمین بازی برخورد نکند.
- ۴- حریف دوبار متوالی به توپ ضربه بزند.
- ۵- حریف توپ را انسداد نماید.
- ۶- حریف از طرفی از راکت استفاده نماید که مطابق با مقررات نباشد.
- ۷- بازیکن حریف سطح بازی را حرکت دهد و یا به تور برخورد نماید.
- ۸- دست آزاد بازیکن به سطح بازی برخورد کند.
- ۹- در مسابقات دونفره بازیکن حریف خارج از نوبتی که توسط اولین زننده توپ و اولین گیرنده توپ تعیین شده است به توپ ضربه وارد کند.
- ۱۰- در هنگام استفاده از سیستم تسریع گیرنده سرویس یا زوج گیرنده، سیزده مرتبه توپ را به طور صحیح برگشت دهند.

🏸 **گیم:**

هر بازیکن یا زوجی که زودتر به امتیاز ۱۱ دست یابد، برنده آن گیم خواهد بود مگر آنکه دو بازیکن و یا هر دو زوج به امتیاز مساوی ۱۰ دست یابند در این صورت برنده، بازیکن یا زوجی خواهد بود که دو امتیاز پی در پی از حریف بگیرد.

🏸 **مسابقه:**

یک مسابقه شامل بردها از تعداد کل گیم های فرد (۳ گیم از ۵ گیم، ۴ گیم از ۷ گیم، ۵ گیم از ۹ گیم) می باشد.





۷* حق انتخاب درباره ی زدن سرویس، برگشت و زمین به قید قرعه انجام می شود و برنده می تواند اولین سرویس یا برگشت را انتخاب نموده و یا بازی را در نیمه ی زمین بخصوصی آغاز کند.

۷* اگر بازیکن یا زوجی اولین سرویس یا برگشت و یا زمین بخصوصی را انتخاب کرده باشد انتخاب دیگر با بازیکن یا زوج حریف خواهد بود.

۷* پس از کسب ۲ امتیاز، بازیکن یا زوج دریافت کننده باید سرویس بزند و این روش تا پایان ادامه دارد مگر اینکه هر دو بازیکن یا هر دو زوج به امتیاز مساوی ۱۰ رسیده باشند و یا سیستم تسریع در جریان باشد که در این صورت ترتیب زدن سرویس و یا دریافت همانند قبل است با این تفاوت که هر بازیکن به ترتیب فقط برای کسب یک امتیاز سرویس خواهد زد.

۷* در هر گیم از مسابقات دو نفره زوجی که سرویس را انتخاب می نماید باید مشخص نمایند که کدامیک از آنها این کار را انجام خواهد داد و در گیم نخست هر مسابقه زوج دریافت کننده تصمیم خواهند گرفت که کدام یک از آنها ابتدا توپ را دریافت کنند. در گیم های بعدی پس از انتخاب اولین سرویس زننده اولین گیرنده بازیکنی خواهد بود که در گیم قبلی به او سرویس می زده است.

۷* در بازی دو نفره در هر تعویض سرویس دریافت کننده قبلی تبدیل به زننده سرویس شده یا زننده سرویس قبلی گیرنده سرویس خواهد بود.

بازیکن یا زوجی که در ابتدای یک گیم سرویس را می زند در ابتدای گیم بعدی گیرنده ی اوّل خواهد بود و در آخرین گیم در مسابقات دو نفره وقتی که اولین زوج به امتیاز ۵ برسند، زوجی که طبق برنامه گیرنده بعدی است ترتیب دریافت خود را عوض می کند به عبارت دیگر آن زوج (دریافت کننده) جاهای خود را با یکدیگر عوض خواهند کرد.

بازیکن یا زوجی که در یک گیم، بازی را از یک نیمه ی زمین آغاز کرده، در گیم بعدی از نیمه ی دیگر زمین استفاده خواهد کرد و در آخرین گیم در یک مسابقه وقتی اولین بازیکنان یا زوج ها به امتیاز ۵ برسند، زمین ها عوض خواهد شد.



سرویس برگشت و زمین خارج از نوبت

مطالعه کنید

۷ اگر بازیکنی خارج از نوبت سرویس زده یا دریافت کند داور بلافاصله با مشاهده این خطا بازی را متوقف خواهد کرد و بازی با بازیکنی آغاز خواهد شد که پس از کسب امتیاز زننده ی سرویس یا گیرنده ی آن می بوده است. این کار بر اساس ترتیبی انجام خواهد شد که در آغاز مسابقه تعیین شده بود. در مسابقات دو نفره، این کار بر اساس ترتیب زننده سرویسی صورت می گیرد که حق داشته است سرویس را در بازی که خطا در آن صورت گرفته آغاز کند.

۷ اگر بازیکنان در زمان مقرر، زمین بازی را عوض نکنند، داور به محض متوجه شدن این اشتباه، بازی را متوقف و زمین ها را عوض می کند. بدون اینکه امتیازها را تغییر دهد و ترتیب بازی همان خواهد بود که در آغاز بازی مشخص شده بود.

۷ در هر شرایطی، امتیازهایی که پیش از مشخص شدن اشتباه منظور شده کماکان به قوت خود باقی می ماند.

سیستم تسریع

۷ وقتی که یک گیم مسابقه در مدت ۱۰ دقیقه به پایان نرسد یا زودتر از آن به درخواست هر دو بازیکن یا هر دو زوج، از سیستم تسریع استفاده می شود مگر آنکه هر دو بازیکن یا هر دو زوج به امتیاز ۹-۹ رسیده باشند.

۷ اگر توپ در حال گردش باشد و محدودیت زمانی به پایان برسد داور باید بازی را متوقف کند و سپس بازی را با سرویس بازیکنی که در آن رالی زننده سرویس بوده است ادامه خواهد داد.

۷ اگر توپ در حال گردش نباشد و محدودیت زمانی به پایان برسد بازی با سرویس بازیکنی که در رالی قبلی گیرنده سرویس بوده است ادامه خواهد یافت.

۷ هر بازیکن تا پایان بازی به نوبت برای کسب یک امتیاز سرویس می زند و اگر گیرنده سرویس یا زوج گیرنده سرویس سیزده مرتبه توپ را به طور صحیح برگشت دهند گیرنده یا گیرندگان یک امتیاز کسب خواهند نمود.

سیستم تسریع از زمان اعلام باید تا پایان مسابقه اجرا شود.

لباس بازی

۷ لباس بازی معمولاً شامل یک پیراهن آستین کوتاه یا بدون آستین، شورت (دامن) یا لباس ورزشی یکسره، جوراب و کفش ورزشی است. لباس های دیگر مانند تمام یا بخشی از یک دست گرمکن نباید در طول بازی مورد استفاده قرار گیرد مگر با اجازه ی سرداور.

۷ رنگ اصلی پیراهن و شورت (دامن) به غیر از آستین ها و یقه ی پیراهن باید بصورت واضح با رنگ توپ مورد استفاده، متفاوت باشد.

۷ در صورتی که بازیکنان حریف دارای لباس های مشابه باشند و در مورد اینکه کدامیک از آنها لباس خود را عوض کنند به توافق نرسند، قرعه کشی توسط داور انجام خواهد شد.



شرایط بازی



- ✓ فضای بازی باید چهار گوش بوده و طول آن کمتر از ۱۴ متر و عرض آن کمتر از ۷ متر و ارتفاع آن کمتر از ۵ متر نباشد.
- ✓ محوطه بازی توسط دیواره هایی به ارتفاع ۷۵ سانتیمتر که همگی دارای رنگ زمینه تیره مشابه خواهند بود، احاطه می شود به نحوی که محوطه ی بازی را از محوطه های مجاور و تماشاچیان مجزا سازد.
- ✓ در رقابت های المپیک و جهانی، شدت نور که در ارتفاع سطح بازی اندازه گیری می شود، باید یکنواخت و حداقل ۱۰۰۰ لوکس و در سایر قسمت های محوطه ی بازی حداقل ۵۰۰ لوکس باشد.
- ✓ در سایر رقابت ها میزان نور ۶۰۰ لوکس بر روی سطح بازی و ۴۰۰ لوکس در سایر فضاهای محوطه ی بازی خواهد بود.
- ✓ ارتفاع چراغ روشنایی از کف سالن بیشتر از ۵ متر باشد.
- ✓ کف سالن نباید به رنگ روشن بوده و یا باعث انعکاس نور شود. و همچنین لغزنده نباشد جنس آن از چوب یا سایر مواد مصنوعی قابل رول شدن که توسط ITTF به تصویب رسیده باشد.

داوران

- ✓ برای هر مسابقه به طور کلی یک سرداور منصوب می شود.
- ✓ برای یک مسابقه، یک داور و یک کمک داور منصوب خواهد شد.
- ✓ داور باید در امتداد تور نشسته یا بایستد و کمک داور، روبروی او در طرف دیگر میز خواهد نشست.

نمایش امتیاز

- داور ابتدا شماره امتیاز به دست آمده توسط بازیکن یا زوجی که در رالی بعدی سرویس را اجرا می کنند و سپس شماره امتیاز به دست آمده توسط بازیکن یا زوج مقابل را اعلام می کند.

تمرین

- ✓ بازیکنان می توانند حداکثر ۲ دقیقه، پیش از شروع مسابقه تمرین نمایند.
- ✓ در طول توقف اضطراری بازی، سرداور می تواند به بازیکنان اجازه دهد که بر روی هر میزی از جمله میز مسابقه تمرین کنند.
- ✓ به بازیکنان فرصت لازم جهت آشنایی و بررسی وسایل مسابقه داده می شود، اما برای شروع بازی که پس از تعویض توپ یا راکت آسیب دیده، از سرگرفته شده است، بیش از چند رالی تمرینی مجاز نخواهند بود.



وقفه های قانونی:

- ✓ بازیکن حق دارد بین دو گیم پیاپی در یک مسابقه انفرادی، حداکثر ۱ دقیقه وقفه قانونی داشته باشد.
- ✓ وقفه های کوتاه برای برداشتن حوله، پس از هر ۶ امتیاز از آغاز هر گیم یا در زمان تعویض زمین ها در گیم آخر.
- ✓ هر بازیکن یا زوجی می تواند در طول یک مسابقه حداکثر به مدت ۱ دقیقه درخواست تایم استراحت نماید.

راهنمایی بازیکنان:

- ✓ بازیکنان تنها می توانند در طول وقفه های قانونی بین گیم ها یا دیگر وقفه های قانونی، مورد راهنمایی قرار گیرند. در صورتی که هر یک از اشخاص مجاز در زمان دیگری اقدام به توصیه کردن نمایند، داور باید جهت اخطار کارت زرد را به او نشان دهد.
- ✓ پس از دادن اخطار، اگر در همان مسابقه تیمی یا انفرادی، فردی به طور غیرقانونی اقدام به راهنمایی کردن نماید، داور باید به او کارت قرمز نشان داده و وی را از محوطه ی بازی اخراج نماید.

رفتار ناشایست:

- ✓ بازیکنان و مربیان و یا دیگر توصیه کننده ها باید از رفتار ناشایستی که برحریف تأثیر بگذارد یا منجر به رنجش تماشاچیان شده و یا بازی را به بد نامی بکشد خودداری نمایند. این سوء رفتارها عبارتند از:
بد زبانی، شکستن عمدی توپ و یا پرتاب عمدی توپ به خارج از محوطه ی بازی، لگد زدن به میز یا دیواره ها و بی احترامی به مسئولین مسابقه.
- ✓ در مورد سوء رفتارهایی که از جدّیت کمتری برخوردار هستند، داور می تواند در نوبت اوّل، یک کارت زرد نشان دهد و تکرار هر نوع سوء رفتار مشمول جریمه خواهد شد.
- ✓ اگر بازیکنی که یک بار به او اخطار داده شده است در همان مسابقه انفرادی یا تیمی از خود سوء رفتار نشان دهد، داور باید یک امتیاز به حریف وی داده و اگر مجدداً از او سوء رفتار مشاهده شود، دو امتیاز دیگر به حریف داده خواهد شد و یک کارت زرد و قرمز به صورت هم زمان به بازیکن داده می شود.
و در صورت بد رفتاری مجدد بازی متوقّف و مراتب به سرداور گزارش می شود.
- ✓ سرداور می تواند یک بازیکن را از شرکت در یک مسابقه یا یک رقابت بخاطر رفتار تهاجمی یا غیرمنصفانه ی او، با دادن یک کارت قرمز محروم نماید.





چگونگی برگزاری مسابقات تیمی

✓ کلیه بازیکنان باید از میان بازیکنان معرفی شده برای مسابقات باشند.

✓ پیش از مسابقه ی تیمی، حق انتخاب C,B,A یا Z,Y,X به قید قرعه تعیین می شود و

کاپیتان ها باید در مقابل بازیکنان تیم خود یکی از حروف بالا را نوشته و به سرداور یا نماینده ی او تسلیم نمایند.

زوج های شرکت کننده در مسابقه دو نفره نیاز نیست تا پایان مسابقه انفرادی قبلی معرفی شوند.

✓ یک مسابقه تیمی زمانی خاتمه می یابد که یک تیم تعداد بیشتری از مسابقات انفرادی ممکن را برده باشد.

✓ سیستم های مسابقات تیمی

سیستم ۵ مسابقه ای (۵ مسابقه ی انفرادی) یا سیستم سوئیت لینگ (بازی تیمی آقایان)

✓ یک تیم متشکل از ۳ بازیکن می باشد و یک بازی تیمی از پنج بازی انفرادی تشکیل شده است. اگر تیمی سه

بازی را به نفع خود تمام کند برنده است.

X با A و Y با B و C با Z و Y با A و X با B

سیستم ۵ مسابقه ای (۴ مسابقه ی انفرادی و ۱ دو بل) یا سیستم کوربیلون (بازی تیمی بانوان)

✓ نفرات شرکت کننده در یک تیم حداقل دو و حداکثر ۴ نفر می باشند و یک بازی تیمی از چهار بازی انفرادی

و یک بازی دوبل تشکیل شده است. اگر تیمی سه بازی را به نفع خود تمام کند برنده است.

X با A و Y با B و (یک بازی دو نفره) و Y با A و X با B

سیستم ۷ مسابقه ای (۶ انفرادی و ۱ دو بل)

✓ نفرات شرکت کننده در یک تیم حداقل ۳ و حداکثر ۵ نفر می باشند و یک بازی تیمی از شش بازی انفرادی و

یک بازی دوبل تشکیل شده است. اگر تیمی چهار بازی را به نفع خود تمام کند برنده است.

A با Y و B با X و C با Z و (یک بازی دو نفره) و A با X و C با Y و Z با B

سیستم ۹ مسابقه ای (۹ انفرادی)

✓ یک تیم متشکل از ۳ بازیکن می باشد و یک بازی تیمی از نه بازی انفرادی تشکیل شده است. اگر تیمی پنج

بازی را به نفع خود تمام کند برنده است.

A با X و B با Y و C با Z و B با X و A با Z و C با Y و B با X و A با Y



پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

- ۱- کدامیک از موارد زیر در ارتباط با سطح میز (سطح بازی) در رشته ی تنیس روی میز صحیح نمی باشد؟
 - ☐ ۱- سطح میز در ارتفاع ۷۶ سانتیمتری از کف زمین قرار دارد.
 - ☐ ۲- اگر یک توپ استاندارد در هر قسمت از میز از ارتفاع ۳۰ سانتیمتری رها شود، یک جهش ۱۵ سانتیمتری به سمت بالا خواهد داشت.
 - ☐ ۳- سطح میز مستطیل شکل بوده و دارای ۲/۷۴ متر طول و ۱/۵۲۵ متر عرض می باشد.
 - ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است.
- ۲- ویژگی یک راکت استاندارد تنیس روی میز کدام است ؟
 - ☐ ۱- حداقل ۸۵ درصد ضخامت تیغه (چوب راکت) از چوب طبیعی می باشد.
 - ☐ ۲- رنگ رویه های راکت الزاماً در یک طرف مشکی و طرف دیگر قرمز باشد.
 - ☐ ۳- نشان ITTF در نزدیکی لبه ی سطحی که ضربه با آن زده می شود قابل رویت باشد.
 - ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است.
- ۳- در رشته ی ورزشی تنیس روی میز کدامیک از تعاریف یا اصطلاحات زیر صحیح نمی باشد ؟
 - ☐ ۱- رالی عبارت است از مدّت زمانی که توپ در جریان بازی در گردش است .
 - ☐ ۲- لت: یک رالی که نتیجه ی آن در شمارش بازی منظور نمی شود .
 - ☐ ۳- انسداد: برخورد توپ به بازیکن قبل از برخورد به میز.
 - ☐ ۴- استریک: ضربه ای است که با زیر میچ و راکت به توپ زده می شود و قبول نیست.
- ۴- در رشته ی ورزشی تنیس روی میز کدامیک از تعاریف یا اصطلاحات زیر صحیح می باشد؟
 - ☐ ۱- به هر توپ قابل قبول که از رو یا کنار تور، عبور کند و به سطح میز برخورد کند توپ آور گویند.
 - ☐ ۲- به برخورد توپ به صورت دو بار متوالی به راکت دبل راکت گویند.
 - ☐ ۳- امتیاز یک رالی است که نتیجه ی آن منظور گردد.
 - ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است
- ۵- در رشته ی ورزشی تنیس روی میز سرویس صحیح، سرویسی است که.....
 - ☐ ۱- توپ روی کف دست آزاد فرستنده و در پشت خط پایانی و در بالای سطح میز قرار داشته باشد.
 - ☐ ۲- توپ حداقل ۱۶ سانتی متر پس از رها شدن از کف دست به سمت بالا رود و سپس پایین بیاید.
 - ☐ ۳- هنگام پایین آمدن توپ سرویس زده شود.
 - ☐ ۴- همه ی موارد صحیح است

۶- در کدامیک از موارد زیر در رشته ی ورزشی تنیس روی میز رالی یک لت اعلام نمی شود؟

- ۱- سرویس در حال عبور از بالا یا اطراف تور با تور تماس پیدا کند مشروط بر اجرای صحیح سرویس.
- ۲- سرویس هنگامی اجرا شود که دریافت کننده یا زوج او آماده نباشند مشروط بر اینکه دریافت کننده و زوج او برای ضربه زدن به توپ تلاش نکنند.
- ۳- بازی توسط داور یا کمک داور متوقف شود.
- ۴- دست آزاد بازیکن به سطح بازی برخورد کند.

۷- در رشته ی ورزشی تنیس روی میز رالی یک امتیاز اعلام می شود در صورتی که....

- ۱- حریف دوبار متوالی به توپ ضربه بزند.
- ۲- حریف از طرفی از راکت استفاده نماید که مطابق با مقررات نباشد.
- ۳- بازیکن حریف سطح بازی را حرکت دهد و یا به تور برخورد نماید.
- ۴- همه ی موارد صحیح است.

۸- در کدامیک از موارد زیر در رشته ی ورزشی تنیس روی میز رالی یک امتیاز اعلام نمی شود ؟

- ۱- حریف موفق به زدن یک سرویس صحیح نشود .
- ۲- حریف موفق به اجرای یک بازگشت صحیح نگردد .
- ۳- سرویس در حال عبور از بالا یا اطراف تور با تور تماس پیدا کند مشروط بر اجرای صحیح سرویس.
- ۴- حریف دو بار متوالی به توپ ضربه بزند.

۹- در رشته ی ورزشی تنیس روی میز کدامیک از موارد زیر صحیح نمی باشد؟

- ۱- هر بازیکن یا زوجی که زودتر به امتیاز ۱۱ دست یابد برنده ی گیم خواهد بود.
- ۲- یک مسابقه شامل بردها از تعداد گیم های فرد، ۳ گیم از ۵ گیم یا ۴ از ۷ و یا ۵ از ۹ گیم می باشد.
- ۳- بازیکن یا زوجی که در یک گیم، بازی را از یک نیمه ی زمین آغاز کرده، در گیم بعدی از نیمه ی دیگر زمین استفاده خواهد کرد.

۴- در آخرین گیم یک مسابقه وقتی اولین بازیکنان یا زوج ها به امتیاز ۸ برسند، زمین ها عوض می شود

۱۰- کدامیک از موارد زیر در ارتباط با ترتیب سرویس در یک مسابقه ی تنیس روی میز صحیح می باشد؟

- ۱- پس از کسب ۲ امتیاز، بازیکن یا زوج دریافت کننده باید سرویس بزند و این روش تا پایان ادامه دارد.
- ۲- بازیکن یا زوجی که در ابتدای یک گیم سرویس می زند در ابتدای گیم بعد گیرنده ی اوّل خواهد بود
- ۳- حق انتخاب درباره ی زدن سرویس به قید قرعه واگذار می شود.
- ۴- همه ی موارد صحیح است



- ۱۱- کدامیک از موارد زیر جزء وقفه های قانونی بازی تنیس روی میز نمی باشد؟
- ۱- ☐ بین دو گیم پیاپی در یک مسابقه انفرادی، حداکثر به مدت ۱ دقیقه.
 - ۲- ☐ پس از هر ۶ امتیاز از آغاز هر گیم وقفه های کوتاه برای برداشتن حوله.
 - ۳- ☐ درخواست تایم استراحت حداکثر به مدت ۱ دقیقه در طول یک مسابقه
 - ۴- ☐ درخواست تایم استراحت حداکثر به مدت ۱ دقیقه در طول یک گیم
- ۱۲- در کدامیک از موارد زیر داور می تواند به بازیکن، مربی و یا دیگر توصیه کننده ها اخطار دهد؟
- ۱- ☐ بد زبانی
 - ۲- ☐ شکستن عمدی توپ
 - ۳- ☐ لگد زدن به میز
 - ۴- ☐ همه ی موارد



آشنایی با سلامتی و آمادگی جسمانی

درس چهارم:

تعریف سلامتی
چهار پایه سلامتی
ویژگی های سلامتی

درس پنجم:

آمادگی عمومی
آمادگی جسمانی
اجزاء آمادگی جسمانی
اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی

درس چهارم : سلامتی (تندرستی)

سلامتی مهمترین نعمت زندگانی است و برای دست یابی به آن باید تلاش کرد. کسانی که برای توجّه به سلامتی خود وقت ندارند دیر یا زود مجبور می شوند وقتی را برای مداوای بیماری خود صرف کنند. فرد تندرست از تمام زندگی خود لذّت می برد و کارایی او کمتر در معرض خطر قرار می گیرد.

تعریف سلامتی: فقط به بیمار نبودن سلامتی گفته نمی شود بلکه سلامتی عبارتست از برخورداری از رفاه کامل جسمانی، روانی (عاطفی و اجتماعی) و ذهنی.

چهار پایه ی سلامتی

چهار پایه ی سلامتی عبارتست از :



۱- تغذیه ی مناسب و کافی



۲- بهداشت فردی و محیطی



۳- خواب و استراحت کافی



۴- فعالیت جسمانی متناسب با افراد



ویژگی های سلامتی

سلامتی دارای ابعاد، سطوح و کیفیت های گوناگونی است.

۱- **ابعاد سلامتی:** سلامتی کیفیتی چند بعدی است که به جنبه های مختلف اشاره دارد .

جنبه ی روانی و ذهنی: به بررسی وضعیت احساسی، عاطفی و شناختی فرد پرداخته می شود.

جنبه ی روحی: به نگرش فرد درباره ی معنا و هدف زندگی گفته می شود.

جنبه ی جسمانی: وضعیت تناسب بدن، تغذیه و استراحت فرد مورد بررسی قرار می گیرد.

جنبه ی اجتماعی: به نوع روابط و تعامل فرد با دیگران گفته می شود.

جنبه ی حرفه ای: به میزان رضایت تحصیل، شغل و اوقات فراغت فرد گفته می شود.

جنبه ی محیطی: به میزان پاکیزگی آب، هوا و زمین بستگی دارد.



۲- سطوح مختلف سلامتی: چهار سطح مختلف برای سلامتی به ترتیب نام برده شده است:

۱- **عدم بیماری:** پایین ترین سطح سلامتی عدم بیماری است. در این سطح سعی می شود از بیماری و آسیب ها پیشگیری شود.

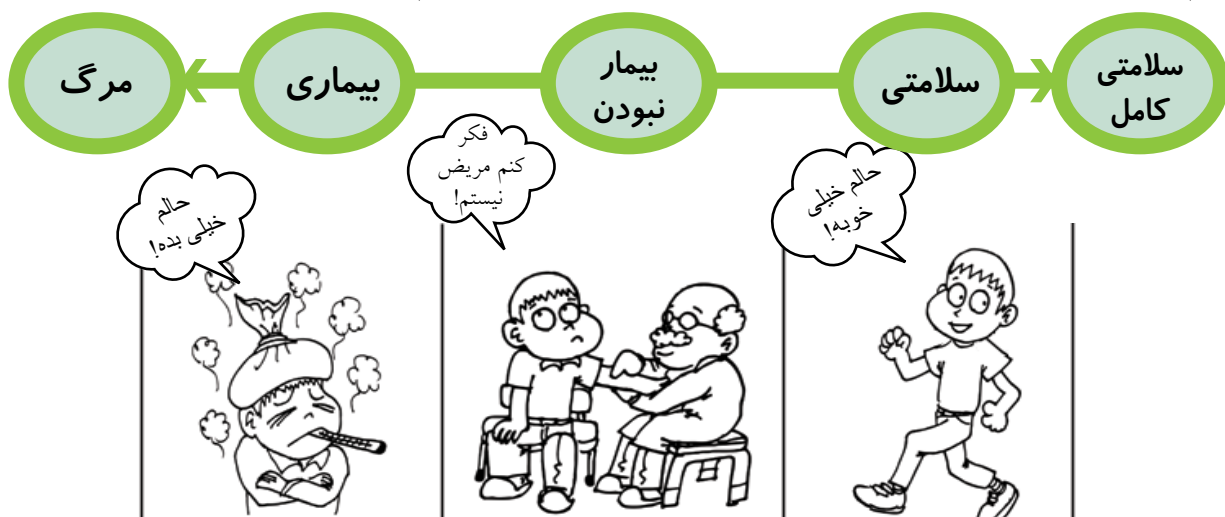
۲- **کارایی روزمره:** در این سطح فرد صرفاً توان انجام کارهای معمولی و روزمره را دارد. چگونگی و سرعت در انجام کارها محاسبه نمی شود.

۳- **آمادگی جسمانی:** در این سطح فرد از نظر بدنی سرعت و ظرفیت مطلوبی در انجام کارها داشته و به سطوح مطلوب آمادگی جسمانی دست یافته است.

۴- **آمادگی مهارتی:** به فعالیت های رقابتی (با دیگران یا با خود) اشاره دارد که مستلزم تمرین و یادگیری مهارت های ویژه می باشد.

۳- پویا بودن سلامتی

منظور از پویا بودن سلامتی این است که سلامتی دارای درجات و سطوح مختلف است. به طوری که می توان برای آن پیوستاری (نمودار) در نظر گرفت که در یک سوی آن «بیماری» است که در نهایت به «مرگ» ختم می شود و در سوی دیگر سلامتی قرار دارد و به «سلامتی کامل» ختم می شود.



از آنجا که سلامتی درجات مختلفی دارد با توجه به اهمیت آن برای زندگی، همواره باید در جهت رسیدن به سطح بالاتری از سلامتی تلاش کرد.

پس هر دانش آموز باید از خود بپرسد:

وضعیت سلامتی من در گذشته در چه سطحی بوده است و هم اکنون در چه سطحی می باشد؟

آیا سطح سلامتی من نسبت به گذشته رو به بهبود است یا رو به نزول؟

تمایل دارد در کدامیک از سطوح سلامتی قرار داشته باشد؟

چه فعالیت هایی را برای حفظ سلامتی می تواند انجام دهد؟



پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

۱- کدامیک از موارد زیر جزء چهار پایه ی مربوط به سلامتی می باشد ؟

☐ ۱- تغذیه مناسب و کافی

☐ ۲- بهداشت فردی و محیطی

☐ ۳- فعالیت جسمانی متناسب با فرد

☐ ۴- همه ی موارد

۲- در این جنبه از سلامتی به بررسی وضعیّت احساسی، عاطفی و شناختی پرداخته می شود ؟

☐ ۱- جنبه ی روحی

☐ ۲- جنبه ی روانی و ذهنی

☐ ۳- جنبه ی اجتماعی

☐ ۴- حرفه ای

۳- این جنبه از سلامتی به نگرش شما درباره ی معنا و هدف زندگی اشاره می نماید؟

☐ ۱- جنبه ی روحی

☐ ۲- جنبه ی روانی و ذهنی

☐ ۳- جنبه ی اجتماعی

☐ ۴- حرفه ای

۴- در این سطح از سلامتی سعی می شود. از بیماری و آسیب ها پیشگیری شود؟

☐ ۱- عدم بیماری

☐ ۲- کارآیی روزمره

☐ ۳- آمادگی جسمانی

☐ ۴- آمادگی مهارتی

۵- این سطح به وضعیّت جسمانی مربوط می شود و هدف آن دست یابی به سطوح مطلوب آمادگی جسمانی است؟

☐ ۱- عدم بیماری

☐ ۲- کارآیی روزمره

☐ ۳- آمادگی جسمانی

☐ ۴- آمادگی مهارتی



۶- این سطح به توانایی فرد برای انجام فعالیت های معمولی در خانه، در محل کار یا در اوقات فراغت مربوط می شود و هدف آن انجام کارها می باشد و نه چگونگی و سرعت انجام کارها؟

۱- ☐ عدم بیماری

۲- ☐ کارایی روزمره

۳- ☐ آمادگی جسمانی

۴- ☐ آمادگی مهارتی

۷- این سطح به فعالیت های رقابتی (با دیگران یا با خود) اشاره دارد که مستلزم تمرین و یادگیری مهارت های ویژه می باشد ؟

۱- ☐ عدم بیماری

۲- ☐ کارایی روزمره

۳- ☐ آمادگی جسمانی

۴- ☐ آمادگی مهارتی

۸- کدام گزینه در رابطه با ترتیب صحیح سطوح سلامتی درست می باشد ؟

۱- ☐ کارایی روزمره / عدم بیماری / آمادگی جسمانی / آمادگی مهارتی

۲- ☐ عدم بیماری / آمادگی جسمانی / آمادگی مهارتی / کارایی روزمره

۳- ☐ آمادگی جسمانی / آمادگی مهارتی / عدم بیماری / کارایی روزمره

۴- ☐ عدم بیماری / کارایی روزمره / آمادگی جسمانی / آمادگی مهارتی

جا های خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

۹- عبارتست از برخورداری از رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی .

۱۰- جنبه ی سلامتی به تناسب بدن و تغذیه و استراحت کافی گفته می شود.

۱۱- جنبه ی سلامتی مربوط به روابط و تعامل با دیگران می باشد.

۱۲- جنبه ی سلامتی به رضایت تحصیل، شغل و اوقات فراغت گفته می شود.

۱۳- جنبه ی سلامتی به پاکیزگی آب، هوا و زمین بستگی دارد.

پیوستار سلامتی زیر کامل نمایید .





با توجه به پیوستار سلامتی وضعیت سلامتی شما در گذشته در چه سطحی بوده است و هم اکنون در چه سطحی می باشد؟

- آیا سطح سلامتی شما نسبت به گذشته رو به بهبود است یا رو به نزول؟

- تمایل دارید در کدامیک از سطوح سلامتی قرار داشته باشد؟

- آیا خوردن صبحانه در حفظ تندرستی (سلامتی) مؤثر است؟ برای صبحانه خوردن چه غذاهایی بهتر است؟

- آیا استراحت (خواب) در حفظ تندرستی مؤثر است؟ در شبانه روز چند ساعت باید بخوابیم؟

- آیا فعالیت جسمانی در حفظ تندرستی مؤثر است؟ چقدر باید به فعالیت جسمانی بپردازیم؟

- فعالیت هایی را که برای حفظ سلامتی می توانید انجام دهید بنویسید؟

-۱

-۲

-۳

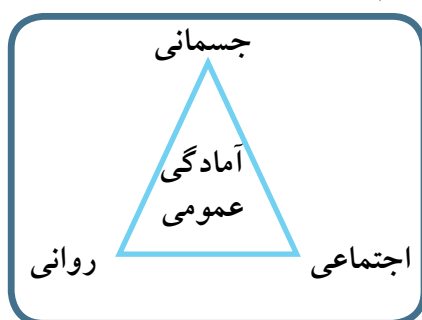


درس پنجم: آمادگی جسمانی



آمادگی عمومی

آمادگی عمومی را می توان به صورت « ظرفیت انجام کار » تعریف کرد و تلاشی است که فرد برای رسیدن به یک زندگی مطلوب از نظر جنبه های جسمانی، روانی، اجتماعی انجام می دهد.



آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی در معنای عام به ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی، بدون احساس خستگی زود هنگام و غیر معمول گفته می شود. آمادگی جسمانی ابعاد مختلفی دارد و لاغر بودن و عضلانی بودن به معنی آمادگی جسمانی مطلوب نیست.

آمادگی جسمانی حداقل از یازده جزء تشکیل شده است. به طور کلی می توان اجزای آمادگی جسمانی را به دو دسته تقسیم کرد. ۱- اجزای مربوط به سلامت ۲- اجزای مربوط به مهارت (عملکرد حرکتی)

اجزای آمادگی جسمانی:

قابلیت های حرکتی بدن انسان با یازده عنوان شناسایی می شوند که اجزاء آمادگی جسمانی نام دارند و

عبارتند از:

- ۱- قدرت عضلانی ۲- استقامت عضلانی ۳- انعطاف پذیری ۴- استقامت قلبی و تنفسی ۵- زمان عکس العمل
- ۶- سرعت ۷- تعادل ۸- توان ۹- چابکی ۱۰- هماهنگی ۱۱- ترکیب بدنی

اجزاء آمادگی جسمانی، به دو دسته تقسیم می شوند

- اجزای نشان دهنده سلامت فرد که عبارتند از:

قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، استقامت قلبی و تنفسی، ترکیب بدنی

- اجزای نشان دهنده اجرای مهارت (عملکرد حرکتی) که عبارتند از:

زمان عکس العمل، سرعت، تعادل، توان، چابکی، هماهنگی

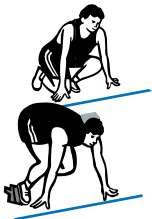


اجزای مربوط به سلامت

	● قدرت عضلانی: اعمال حداکثر نیروی عضلانی فقط برای یک بار
	● استقامت عضلانی: توانایی تحمل یا تکرار یک تلاش عضلانی
	● انعطاف پذیری: توانایی حرکت مفصل در دامنه ی حرکتی خودش
	● استقامت قلبی و تنفسی: توانایی قلب و شش برای انتقال اکسیژن در حین یک فعالیت عمومی و طولانی مدت
	● ترکیب بدن: درصد چربی در مقایسه با بافت غیر چربی



اجزای مربوط به اجرای مهارت (عملکرد حرکتی)

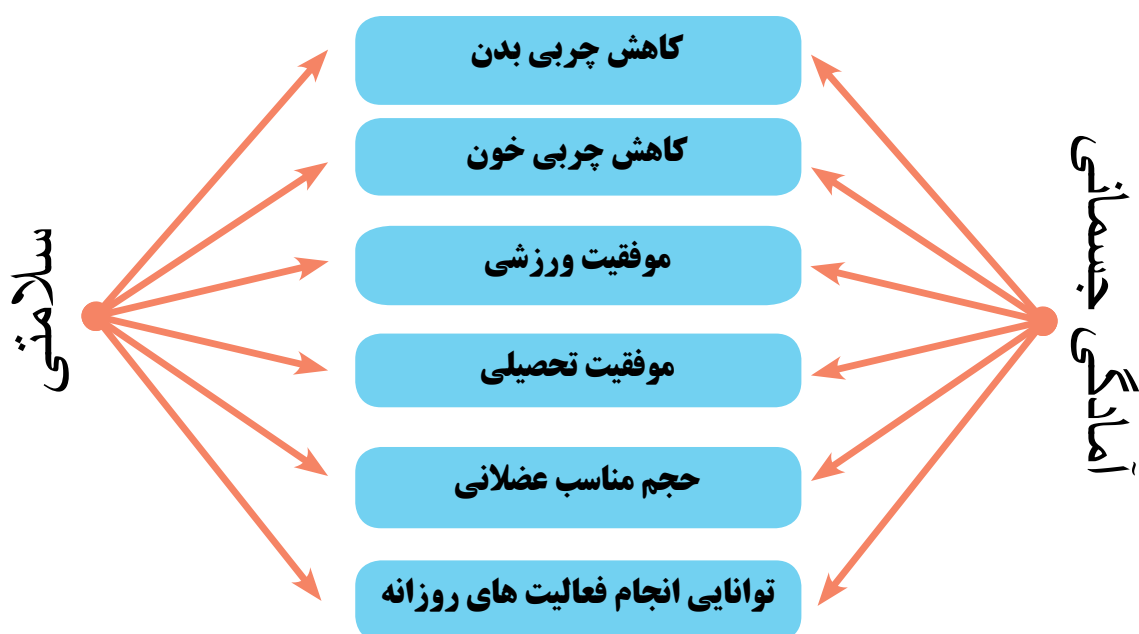
	● زمان عکس العمل: فاصله زمانی بین ارایه ی محرّک و شروع حرکت
	● سرعت: مسافت طی شده در واحد زمان
	● تعادل: نگهداری توازن بدن هنگام سکون و حرکت
	● توان: اعمال حداکثر نیرو در حدّ اقل زمان
	● چابکی: اجرای حرکت ها ی دقیق (هماهنگ) و سریع همراه با تغییر جهت.
	● هماهنگی: اجرای دقیق و منظم حرکت ها



نکته:

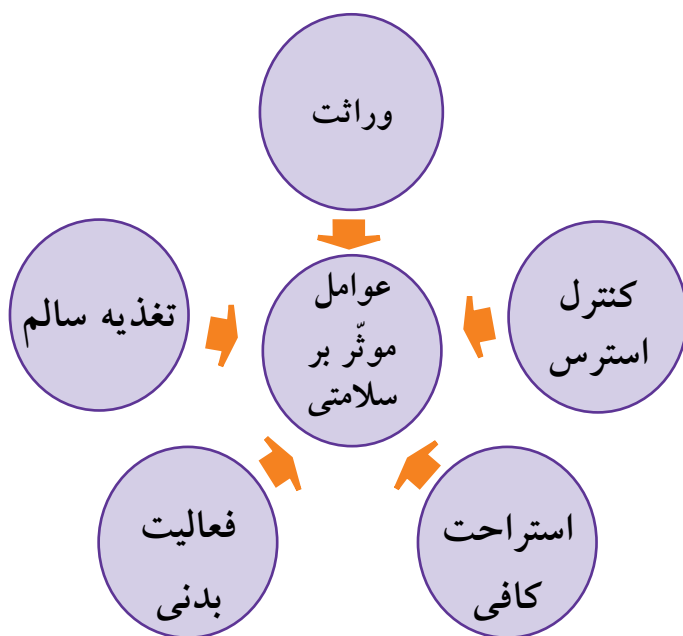
فردی که از نظر یکی از اجزای آمادگی جسمانی درحدّ مناسب قرار دارد. الزاماً دارای حدّ مناسب در اجزای دیگر آمادگی جسمانی نیست. مثلاً اگر فردی که از نظر قدرت عضلانی درحدّ بالایی است. ممکن است از نظر انعطاف پذیری و استقامت قلبی تنفسی درحدّ مطلوب نباشد پس به صرف داشتن هیکل بزرگ و عضلات حجیم (قدرتی) نمی توان گفت آمادگی جسمانی فرد درحدّ مطلوب می باشد زیرا ممکن است سایر اجزای آمادگی جسمانی او درحدّ مطلوب نباشد.

رابطه دو طرفه آمادگی جسمانی و سلامتی (تندرستی)





عوامل موثر بر سلامتی



اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی

الگوی زندگی شامل رفتارهایی از قبیل: کیفیت تغذیه، فعالیت جسمانی و مدیریت استرس و استراحت است که سلامتی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و از آن نظر مهم است که آگاهانه و با برنامه می توان آن را تنظیم کرد و در جهت اصلاح آن گام برداشت. تغییر برنامه ی غذایی، افزایش فعالیت جسمانی روزانه (حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در روز)، زندگی در محیط پاکیزه و دوری از خطر، برخی از مواردی است که انسان آگاهانه می تواند در جهت بهبود آنها تصمیم گیری نماید.

برای تأکید بر اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی، آن را با وراثت مقایسه می کنیم:

به طور مثال برخی از افراد با وجود استعداد چاقی، از نظر جسمانی سالم هستند و بدن خود را در وضعیت مناسب نگه می دارند در مقابل برخی از افراد علی رغم خصوصیات وراثتی خوب، اما به دلیل عادت های نامناسب مثل تغذیه ی بد یا مصرف مواد زیان آور مثل سیگار، وضعیت جسمانی مناسبی ندارند. بنابراین می توان گفت بدون توجه به خصوصیات وراثتی، هر فرد می تواند آگاهانه برای زندگی بهتر برنامه ریزی کند.

الگوی زندگی تندرست در کودکی سریع تر آموخته می شود و عادت های آن معمولاً تا آخر عمر باقی می ماند. اما برای تغییر الگوی زندگی در جهت ارتقای سلامتی و تندرستی هیچ وقت دیر نیست.



پاسخ صحیح را با علامت (x) مشخص کنید.

۱- به ظرفیت انجام کار و تلاش برای رسیدن به یک زندگی مطلوب از نظر جسمانی، روانی، اجتماعی می گویند؟

☐ ۱- آمادگی جسمانی

☐ ۲- آمادگی روانی

☐ ۳- آمادگی اجتماعی

☐ ۴- آمادگی عمومی

۲- پرداختن به کدامیک از جنبه های آمادگی عمومی ضروری تر از جنبه های دیگر آن است ؟

☐ ۱- آمادگی جسمانی

☐ ۲- آمادگی روانی

☐ ۳- آمادگی اجتماعی

☐ ۴- آمادگی ذهنی

۳- به ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی، بدون احساس خستگی زود هنگام و غیر معمول گفته می شود ؟

☐ ۱- آمادگی عمومی

☐ ۲- آمادگی جسمانی

☐ ۳- سلامتی

☐ ۴- بهداشت

۴- کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی زیر مربوط به سلامت نمی باشد ؟

☐ ۱- قدرت عضلانی

☐ ۲- سرعت

☐ ۳- استقامت

☐ ۴- ترکیب بدنی

۵- کدامیک از اجزای آمادگی جسمانی زیر مربوط به اجرای مهارت (عملکرد حرکتی) نمی باشد ؟

☐ ۳- قدرت عضلانی

☐ ۱- هماهنگی

☐ ۴- تعادل

☐ ۲- توان



۶- توانایی تحمّل یا تکرار یک تلاش عضلانی را گویند؟

۱- قدرت عضلانی ☐ ۲- استقامت قلبی و تنفسی ☐

۳- استقامت عضلانی ☐ ۴- توان ☐

۷- به توانایی قلب و ریه برای انتقال اکسیژن در حین یک فعالیت عمومی و طولانی مدت گفته می شود؟

۱- قدرت عضلانی ☐

۲- استقامت قلبی و تنفسی ☐

۳- استقامت عضلانی ☐

۴- توان ☐

۸- اجرای حرکت های دقیق (هماهنگ) و سریع همراه با تغییر جهت می باشد؟

۱- هماهنگی ☐ ۲- سرعت ☐

۳- زمان عکس العمل ☐ ۴- چابکی ☐

۹- به اعمال حداکثر نیرو در حداقل زمان گفته می شود؟

۱- قدرت عضلانی ☐ ۲- توان ☐

۳- چابکی ☐ ۴- سرعت ☐

۱۰- یک وزنه بردار در کدامیک از قابلیت های زیر درحدّ بالایی قرار دارد ؟

۱- استقامت ☐ ۲- انعطاف پذیری ☐

۳- قدرت ☐ ۴- توان ☐

۱۱- یک دوندۀ ۵۰۰۰ متر در کدامیک از قابلیت های زیر درحدّ بالایی قرار دارد؟

۱- استقامت قلبی تنفسی ☐ ۲- سرعت ☐

۳- قدرت ☐ ۴- توان ☐

جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.

۱۲- فاصله زمانی بین محرک و شروع حرکت را.....گویند.

۱۳- به توانایی حرکت مفصل در دامنه ی حرکتی خودش.....گفته می شود.

۱۴- اعمال حداکثر نیروی عضلانی فقط برای یک بار را.....گویند.

۱۵- به نگهداری توازن بدن هنگام سکون و حرکت.....گفته می شود.

۱۶- اجرای دقیق و منظم حرکت ها را.....گویند.

۱۷- به مسافت طی شده در واحد زمان.....گفته می شود.

۱۸- درصد چربی در مقایسه با بافت غیر چربی را.....گویند.

۱۹- ویژگی های مشترک بین یک فرد تندرست با یک فرد دارای آمادگی جسمانی بالا را بنویسید.

۱- ۲- ۳- ۴-

۵- ۶- ۷- ۸-



ضمائم



ضمیمه ۱:

فعالیت های تکمیلی خارج از مدرسه

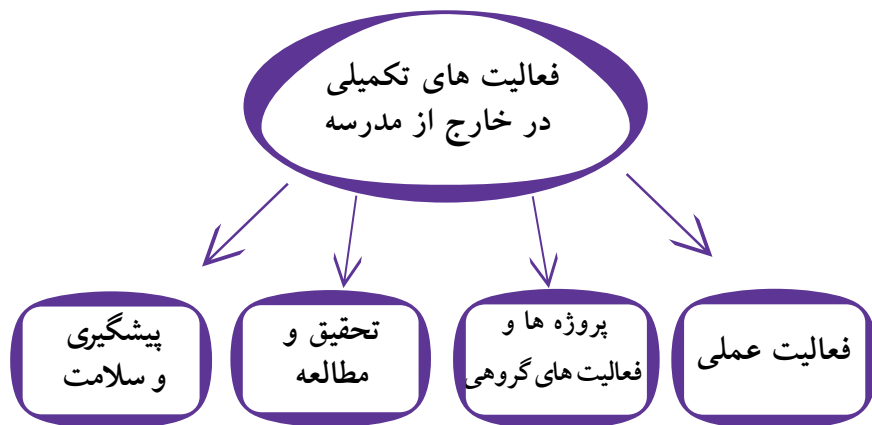
ضمیمه ۲:

ناهنجاری های اندامی دانش آموزان و حرکات اصلاحی

فعالیت های تکمیلی در خارج از مدرسه

شاید تربیت بدنی تنها درسی است که از یک جلسه تا جلسه بعد ارتباطی با دانش آموزان ندارد و برخلاف سایر دروس که با ارایه برنامه ها و تکالیف هفتگی به استمرار برنامه درسی و توسعه یادگیری موضوع خود می پردازند تاکنون (بجز با ابتکار برخی دبیران تربیت بدنی) اهمیتی به بهره گیری از اوقات خارج ساعت درسی مانند دروس دیگر نداشته است. این رویه از جمله دلایلی است که هم دانش آموزان و هم اولیاء ساعت ورزش را ساعت بازی، سرگرمی، تفریح و تخلیه انرژی به شمار می آورند. (گرچه به زبان نمی آورند) درحالیکه این درس ظرفیت فوق العاده ای دارد که با گره زدن ورزش و کار، ورزش و سرگرمی، ورزش و سلامت، ورزش و تحقیق و از طریق فعالیت های فردی و گروهی و آموزش همتایان به یکدیگر می تواند کسالت، خستگی و افسردگی را از دانش آموزان بزدايد و به تقویت اراده و افزایش اعتماد بنفس آنها کمک نماید. اوقات فراغت را غنی و توان دانش آموزان را برای کار و تلاش و مقابله با سختی های زندگی افزایش دهد. از آنجا که برخی اهداف برنامه تربیت بدنی صرفاً با فعالیت های داخل مدرسه بدست نمی آید، فضای یاددهی و یادگیری باید توسعه یافته و به مهارت های زندگی گره بخورد و فرصت های جدیدتر و بیشتری در اختیار قرارگیرد. پس تربیت بدن و تربیت از طریق بدن می تواند بسیار بیشتر از دقایق محدود زنگ تربیت بدنی توسعه پیدا کند.

با توجه به میانگین تعداد دانش آموزان در کلاس و حداقل ۲۵ و حداکثر ۳۰ جلسه درس در طی سال، معمولاً دبیران تربیت بدنی با تشخیص خود و با توجه به شرایط اقلیمی و نیز علایق دانش آموزان از فعالیت های زیرکه در چهار بخش ارائه شده است تکالیفی را بصورت فردی و یا گروهی در پایان هر جلسه تعیین و در جلسه بعد آنرا پیگیری و مورد ارزیابی قرار دهند. این پیشنهادات بویژه برای مدارس که فضا و امکانات کافی ندارند می تواند موقعیت آموزشی مناسبی به وجود آورد.



چگونگی شرکت در این فعالیت ها و درجه کوششی که دانش آموزان در بکارگیری حداکثر ظرفیت خود به عمل می آورند، شاخص های اصلی عملکرد (ملاک های ارزیابی) در این نوع فعالیت ها می باشد. لذا تنظیم دفتری با عنوان دفتر فعالیت های ورزشی توسط دانش آموز و درج میزان زمان و دفعات فعالیت ها، بازی ها، تمرینات، مسابقات فردی و گروهی به منظور ثبت و مستند سازی تکالیف ارائه شده به عنوان یک منبع ارزشمند در ارزیابی و فهم میزان پیشرفت عملکرد دانش آموزان می تواند مورد استفاده دبیران تربیت بدنی قرار گیرد.

دانش آموزانی که امروز ساعتی را برای ورزش و سلامت خود اختصاص نمی دهند مجبورند فردا دو برابر آن زمان را صرف درمان خود کنند.

فعالیت عملی



- ▶ تنظیم جدول بازی ها و فعالیت های جسمانی هفتگی با ذکر زمان و نوع آنها و ارائه به دبیر به منظور تأثیر مثبت در ارزشیابی (براساس برنامه ای که دبیر ارائه می دهد).
- ▶ اجراء تمرینات آمادگی جسمانی درمؤلفه های سلامت و مهارت برابر برنامه ارائه شده یا میزان مورد تمایل و انتخاب و اعلام دانش آموزان (رکورد های شخصی)
- ▶ اجراء تمرینی و مجدد حرکات گرم کردن و سرد کردن بدن در منزل و کسب آمادگی برای آنها در جلسه درسی که دبیر معین می کند.
- ▶ دقت هر یک از دانش آموزان در حرکات روزانه خود: نشستن، مطالعه کردن و... و اصلاح آنها.
- ▶ اجراء تمرینات طناب زنی برابر برنامه اعلامی دبیر به هر دانش آموز یا میزانی که هر دانش آموز برابر توانایی و تمایل خود انجام می دهد. انجام پیاده روی سریع روزانه در مسافت های معین همراه با افزایش تدریجی سرعت و مسافت.
- ▶ شرکت منظم در ورزش صبحگاهی مدرسه و تسلط به حرکات نرمشی و کششی ارائه شده بطور صحیح و آمادگی اداره یک روز از برنامه ورزش صبحگاهی.
- ▶ شرکت در برنامه دوچرخه سواری یا دو همگانی که در برخی محلات و شهرها برگزار می شود.
- ▶ اجراء هفتگی برنامه های ورزشی در صبح جمعه در محل زندگی یا مدرسه با مشارکت دوستان و همسایگان.
- ▶ اجراء یک برنامه پیاده روی خانوادگی یا محلی در طبیعت یا تپه نوردی.
- ▶ نصب یک میله بارفیکس در محل مناسبی از خانه با کمک اولیاء و انجام تمرینات روزانه با مشورت دبیر تربیت بدنی.
- ▶ برنامه منظم مراقبت از افراد سالمند در منزل/خواهر و برادر کوچکتر/مادر باردار/کمک در انجام کارهای منزل/خرید روزانه/شستشوی ماشین، موتور، دوچرخه، فرش، حیاط، پارکینگ و.../کار همراه با بزرگترها مانند کشاورزی، باغبانی، دامداری و....
- ▶ اقدام به عضویت در یک باشگاه یا مکان ورزشی در صورت وجود و موافقت و نظارت اولیاء.



- استفاده منظم و برنامه ریزی شده از پله بجای آسانسور در مجتمع های آپارتمانی.
- استفاده بهینه از اوقات زنگ تفریح روزانه برای اجرای فعالیت های ورزشی بجای سکون و صرف تنقلات.

پروژه ها و فعالیت های گروهی



- شناسایی اماکن و زمین های مناسب ورزشی در اطراف مدرسه یا محل زندگی و ارائه گزارش از میزان و نحوه تمرینات و فعالیت ها در این اماکن به کلاس.
- طراحی و اجراء یک فعالیت عام المنفعه فردی یا گروهی که مستلزم کار و تلاش و فعالیت جسمانی باشد.
- خرید مشارکتی و گروهی یک وسیله ورزشی و برنامه ریزی استفاده دوره ای از آن.
- برگزاری نمایشگاه سالانه عکس مدرسه از فعالیت های ورزشی فردی یا گروهی دانش آموزان در داخل و خارج مدرسه.
- حضور در یک بیمارستان، کلینیک یا مطب پزشکی و تهیه آماری از انواع بیماری هایی که به علت نداشتن تحرک و یا تغذیه مناسب ایجاد یا تشدید شده اند و گزارش به کلاس.
- تدوین و تنظیم یک پیمان نامه یا آیین نامه ورزشی که در بردارنده تعهدات و مقررات مابین اعضاء یک تیم ورزشی باشد و تأیید و امضاء توسط دانش آموزان عضو.
- تنظیم و تمرین یک سرود یا شعار یا تشویقات و تکیه کلام های شاد و یا حماسی برای تیمی که در آن عضویت دارند.
- ایجاد یک سایت ورزشی اینترنتی برای مدرسه و تولید محتوا برای آن.
- اقدام به تهیه کتاب ها و منابع ورزشی برای غنی سازی کتابخانه مدرسه.
- انتشار روزنامه دیواری ورزشی (کلاسی، پایه ای، مدرسه ای).
- مشارکت در پروژه ساخت وسایل ورزشی نظیر: دروازه / تور / راکت / حلقه و...
- کمک در برنامه ریزی و اجراء فوق برنامه های ورزشی به دبیر تربیت بدنی.
- آمادگی انفرادی یا گروهی برای مشارکت در فعالیت های مناسب در محیط بسته یا برگزاری کلاس درس تربیت بدنی در روزهای نامساعد جوی.
- گفتگو با چهره ها و قهرمانان ورزشی و پرسش از سوابق فعالیت ها، تجارب، نحوه تمرینات، و نحوه کسب آمادگی جسمانی آنان.
- مشاهده یک مسابقه ورزشی از تلویزیون و گزارش نقاط ضعف و قوت فنی بازیکنان به کلاس.
- مشاهده برنامه ورزش صبحگاهی تلویزیون و آشنایی با حرکات نرمشی و کششی و ارایه ی چند مورد آنها در کلاس با اجرای صحیح.
- مشاهده و بررسی در مشاغل مختلف برای شناسایی عضلات و اندام هایی که در آن مشاغل بیشتر در حرکت و فعالیت هستند (نانوا- راننده- خانم خانه دار- کارگرساختمانی- آهنگر و...).





- ▶ مصاحبه با رزمندگان دوران دفاع مقدس و پرسش از توانایی های جسمی مورد نیاز در دفاع و برخورد با دشمن.
- ▶ مشاهده مجموعه بازی های یک رشته ورزشی در چند جلسه از تلویزیون و ارائه برداشت های خود از میزان رعایت اخلاق در این مسابقات به کلاس.
- ▶ مشاهده و مقایسه عکس های قدیم و جدید خود و اعضاء خانواده و نکاتی که از آن در امر سلامت و تندرستی و تحولات رشد جسمی می توان نتیجه گرفت.
- ▶ جستجو در متون ادب فارسی و یافتن اشعار، حکم، داستان ها، ضرب المثل ها، و حکایت های مرتبط با پهلوانی، جنگاوری، جوانمردی و آکنده از روح حماسی و رزمی نظیر شاهنامه.
- ▶ طراحی یک جدول کلمات متقاطع از آنچه در درس تربیت بدنی آموخته اند و ارائه در کلاس بویژه در ساعاتی که امکان تشکیل کلاس در فضای باز نیست.
- ▶ بررسی تأثیر سلامت و قوای جسمانی در اجرای مراسم حج (گفتگو با دانش آموزان و اولیائی که به حج مشرف شده اند).
- ▶ بررسی و تشریح یک بازی بومی محلی و تدارک اجراء آن در کلاس یا مدرسه.



- ▶ رسم نمودار قد و وزن خود در یک نیم سال به همراه درج ضربان قلب خود در حالات مختلف فعالیت/ استراحت/ عصبانیت و تعیین میزان اضافه وزن خود.
- ▶ تنظیم و ارائه ی جدول ماهانه ساعات خواب و بیداری و تعیین اضافه یا کسری خواب (با توجه به نیاز سنی)
- ▶ تهیه جدول هفتگی میزان آب آشامیدنی روزانه برای دست یابی به نرم مطلوب و پیشگیری از زمینه های ایجاد بیماری های کلیه.
- ▶ اجراء حرکات اصلاحی یا پیگیری مواردی از پرونده پزشکی سلامت که نیاز به اقدامات درمانی دارد.
- ▶ آموزش مهارت های بنیادین و پایه به اعضاء کوچکتر خانواده (برحسب آموزش های کلاسی).
- ▶ تلاش برای ترغیب اولیاء و اعضاء بزرگتر خانواده به انجام منظم ورزش صبحگاهی یا جمعه ها و ایام تعطیل.
- ▶ بررسی بیماری های مزمن اعضاء خانواده به ویژه پدر و مادر و دقت در اندام هایی از آنان که زودتر خسته می شوند و یا دارای درد هستند و پرسش از راه های پیشگیری اولیه از آنها.
- ▶ مشاهده سالمندان پرتحرک، سالمندان زمین گیر و مصاحبه با آنان درمورد سابقه فعالیت جسمی و تغذیه.
- ▶ مراقبت بر دوری از محیط های آکنده به دود سیگار و قلیان و مقایسه توانایی فرد سالم با یک فرد معتاد به سیگار.



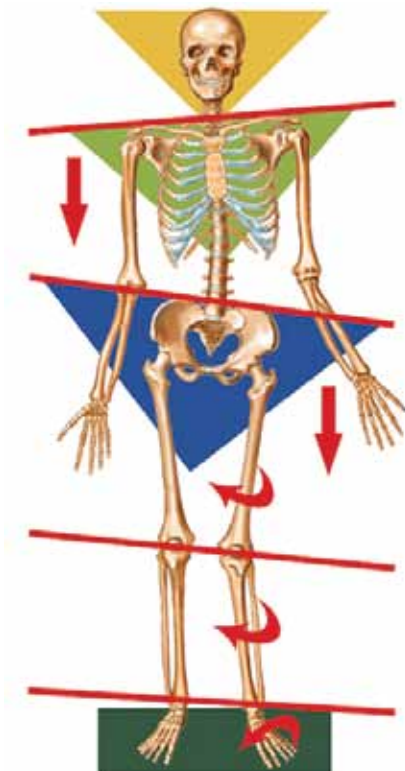
تعیین میزان اضافه وزن اعضاء خانواده و تنظیم یک برنامه ورزشی و غذایی مناسب با راهنمایی متخصص تغذیه.

تنظیم جدول غذایی و فعالیت بدنی روزانه توسط دانش آموزان دارای اضافه وزن با نظر پزشک و اجرای آن در طی یک نیم سال و اریه نتایج آن به کلاس.



اهداف برنامه تربیت بدنی صرفاً با فعالیت های داخل مدرسه بدست نمی آید، فضای یاددهی و یادگیری باید توسعه یافته و به مهارت های زندگی گره بخورد و فرصت های جدیدتر و بیشتری در اختیار قرار گیرد.





نوجوانانی که در دوران بی بدلیل و تکرار نشدنی رشد قرار دارند، در غیر ناهنجاری های مادرزادی که درمان پزشکی و توانبخشی کلینیکی لازم دارند می توانند با فراگیری رفتارها و وضعیت بدنی صحیح در حالات گوناگون: ایستادن، نشستن، راه رفتن، حمل بار و اشیاء و... که در برنامه درسی تربیت بدنی به خوبی به آنها پرداخته شده است در پیشگیری و جلوگیری از توسعه برخی ناهنجاری های اندامی به نحو مؤثری عمل نمایند. حرکات اصلاحی، در واقع به بررسی و کمک به رفع ضعف ها و ناهنجاری های اکتسابی دستگاه استخوانی-عضلانی و مفصلی افراد که عموماً به دلایلی چون عادات حرکتی نامناسب و شرایط نامناسب محیطی و به صورت تدریجی به ویژه در دوران کودکی و سنین رشد، بروز کرده و این اختلالات هنوز آن قدر شدت نیافته اند که مشکلات جدی برای فرد مبتلا بوجود آورند و او را به دست جراح و ارتوپد بسپارند و به اصطلاح برگشت پذیر می باشند می پردازد. در این بخش به معرفی برخی از

ناهنجاری های اکتسابی شایع در دانش آموزان با هدف ایجاد توانایی لازم در تشخیص برخی ناهنجاری ها توسط دانش آموزان و اولیاء محترم اقدام نموده ایم. تا در صورت حدس یا گمان در رابطه با برخورداری از هر یک از انواع ناهنجاری های اندامی، ضمن اطلاع به مربی بهداشت یا دبیر تربیت بدنی مدرسه و دریافت معرفی نامه با مراجعه به مراکز تخصصی ویژه از تمرینات تکمیلی تر ارائه شده جهت اصلاح ناهنجاری ها استفاده نمایند. یادآوری می شود ناهنجاری های وضعیتی انواع دیگری نیز دارند.

الف) ناهنجاری های اندام فوقانی

۱- کج گردنی ۲- شانه ی نا برابر ۳- کج پستی ۴- سر به جلو ۵- گرد پستی ۶- گود پستی

کج گردنی: چنانچه سر به طرفین (چپ یا راست) خمیدگی داشته باشد، به این ناهنجاری کج گردنی گویند. این ناهنجاری غالباً مدت زمانی بعد از تولد یا در زمان بلوغ ظاهر می شود و ممکن است به دلیل ضعف شنوایی و بینایی یک سمت از بدن باشد به گونه ای که برای بهتر شنیدن یا بهتر دیدن به طور ناخود آگاه گردن خود را کج می کنید تا گوش ضعیف به منبع صوتی نزدیک تر شود و یا دید واضح تر شود. چنانکه این عارضه



درمان نشود اختلال در وسعت میدان دید و چرخش چشم ها را به دنبال خواهد داشت.

لذا لازم است ضمن کنترل بینایی و شنوایی تمرینات زیر انجام شود.

۱- کف دست را به کنار سر در طرفی که عضله کوتاه شده، گذاشته و بکوشید تا سر را به طرف مخالف فشار دهید.

تنها مقاومت، مقاومت عضله کوتاه شده باشد. «کشش قسمت کوتاه شده»

۲- کف دست خود را در پهلوی سر در طرفی که عضله کش آمده قرار دهید تا از این طریق مقاومتی ایجاد کنید اکنون

با فشار سر به دست بکوشید تا سر را به شانه نزدیک کنید. «تقویت و کوتاه شدن قسمت طویل شده»

شانه ی نا برابر: یکسان نبودن شانه ها با خط افقی مرجع در یک طرف را، شانه ی نا برابر می نامند. که ممکن است

در اثر وضعیّت های غلط در نشستن و ایستادن و خوابیدن و یا استفاده از دست

مسلط بدون توجه به بکارگیری دست دیگر بوجود آید. همانند حمل کیف و

اجسام سنگین با یک دست برای سال های متمادی. لذا لازم است ضمن تقسیم

وظیفه بین دو طرف اندام فوقانی به هنگام حمل اشیاء و سایر فعالیت های

روزمره تمرینات زیر نیز انجام گیرد:



۱- هر دو دست را از پهلوی به بالای سر برده و در یکدیگر قفل کنید. بکوشید تا حدّ امکان آن را به سمت بالا بکشید.

کشیده شدن عضلات زیر بغل حاکی از اجرای صحیح است. «کششی»

۲- از بارفیکس به حالت ثابت آویزان شوید. «کششی»

۳- در وضعیّت ایستاده بکوشید تا شانه در سمتی که افتادگی دارد به بالا برده شود تا حدّی که هر دو شانه در یک

سطح قرار گیرند. توصیه می شود این حالت ۳۰ ثانیه حفظ شود و حداقل هر روز ۵ بار تکرار شود.

کج پستی: به معنای انحنای غیر طبیعی ستون فقرات و عبارت است از انحراف جانبی ستون مهره ها.

کج پستی معمولاً قبل از ۱۴ سالگی ظاهر می شود. عواملی مانند کوتاهی یک پا

و یا نشستن یک طرفی و یا حمل اشیاء سنگین با یک طرف بدن می تواند در

دراز مدّت منجر به این عارضه گردد.



— **آزمون خم شدن به جلو در حالت نشسته:** در وضعیّت نشسته بر روی

صندلی یا زمین از فرد خواسته می شود. تا به سمت جلو خم شود اگر کج پستی

ناپدید شود نشان دهنده برگشت پذیری و قابل اصلاح بودن است و در غیر این صورت کج پستی از نوع ساختاری

بوده و قابل اصلاح نمی باشد.

در صورتی که کج پستی قابل اصلاح باشد از تمرینات زیر می توان استفاده نمود:

۱- با بازوهای کشیده از میله یا حلقه آویزان شوید. «کششی»



۲- در وضعیت دو زانو نشسته و با خم کردن تنه بر روی ران ها دست را بر روی زمین بگذارید و به طرف جلو بکشید «اصطلاحاً حرکت کشش گربه»

سر به جلو: در بدن طبیعی که از راستا و تناسب مطلوبی برخوردار است چنانچه از نمای جانبی نگاه کنید باید سر در

وضعیت متعادل و در امتداد تنه قرار گیرد. هنگامی که سر در امتداد تنه قرار نگیرد و متمایل به جلو باشد به این عارضه سر به جلو گفته می شود. برخی از علل این ناهنجاری می تواند عادات غیر صحیح در نشستن، بویژه هنگام مطالعه و ضعف بینایی بخصوص نزدیک بینی و استفاده از بالش با ارتفاع زیاد در هنگام خوابیدن باشند این



افراد خستگی و فشار زیادی را در عضلات ناحیه ی پشت گردن و پشت سر خود حس می نمایند علاوه بر حذف عادات غلط اجراء تمرین های زیر مؤثر به نظر می رسد.

۱- در حالت نشسته بر روی زمین یا ایستاده با تعادل مناسب دو دست را در پشت سر قرار دهید و بکوشید سر را خیلی آهسته به جلو ببرید و در حالت کشش ملایم حفظ کنید. به حالت اول برگشته و حرکت را مجدداً تکرار نمایید. «کشش عضلات پشت گردن و سعی در افزایش طول عضلات کوتاه شده»

۲- در یکی از دو حالت ایستاده یا نشسته قرار گرفته و با گذاشتن کف دست خود بر روی پیشانی از حرکت سر به جلو خودداری کنید و به آن مقاومت دهید به گونه ای که عضلات ناحیه جلوی گردن منقبض شود. «تقویت عضلات جلوی گردن و کاهش طول عضلات طویل شده».

گردپشتی: افزایش غیر طبیعی قوس ناحیه ی پشتی را گردپشتی می نامند. کارکرد بیش از حد دست ها در جلوی

بدن و عدم تقویت عضلات پشت بدن، عامل اصلی بروز این ناهنجاری است و سبب می شود کم کم دست ها و شانه ها به طرف جلو متمایل شوند در نتیجه عضلات پشت کش آمده و عضلات جلوی سینه کوتاه می شوند. نوعی از گردپشتی اصلاح شدنی می باشد که تحدب زیاد ستون مهره ای در هنگام ایستادن کاملاً واضح باشد اما این تحدب در هنگام خوابیدن حذف شود. تمرینات اصلاحی:



۱- در وضعیت دو زانو نشسته و با خم کردن تنه بر روی ران ها دست را بر روی زمین بگذارید و به طرف جلو بکشید «اصطلاحاً حرکت کشش گربه»

۲- بر روی صندلی نشسته و به پشتی صندلی تکیه دهید. سپس هر دو دست را از پشت به هم برسانید، حداقل ۲۰ ثانیه در این حالت عضله را کشیده و سر را بالا نگه دارید. «کشش عضلات کوتاه شده ی سینه»

۳- در حالی که در هر دو دست یک دمبل سبک و متناسب با وزن خود دارید بر روی شکم روی نیمکت بخوابید. در این وضعیت بازوها را از دو طرف بدن بالا آورید. سپس بدون هیچگونه انقباضی به وضعیت اول برگردید.



«مقاومتی جهت تقویت و کوتاه کردن عضلات ناحیه ی پشت»

۴- بایستید و دست ها را پشت بدن برده و به یکدیگر قلاب کنید. بکوشید آرنج ها را به پایین و عقب فشار دهید و آنها را به یکدیگر نزدیک کرده و سر را بالا نگه دارید. «قوس کمر نباید افزایش یابد»

گودپشتی: راستای طبیعی ستون مهره ای در ناحیه ی کمری با قوس همراه است. افزایش بیش از حد قوس ناحیه

ی کمری (گودی کمر) را گودپشتی می نامند. درد در ناحیه ی پایین کمر و برآمدگی شکم و فرو رفتگی شدید قوس کمر در هنگام ایستادن از نشانه های این عارضه می باشد. علاوه بر رعایت اصول صحیح خوابیدن (حذف عادت خوابیدن بر روی شکم) و استفاده از کفش مناسب، اجرای تمرینات زیر مؤثر است:



۱- روی زمین نشسته و پاها را کاملاً صاف نگه دارید. تنه را به سمت ران ها آورده و بکوشید تا با دست ها مچ پاها را لمس کنید. توجه: خم کردن تنه به جلو از ناحیه کمر باشد. «کششی».

۲- به پشت بر روی زمین دراز کشیده در حالی که زانو ها خم و کف پاها بر روی زمین است، در این وضعیت حرکت دراز و نشست را به صورت نیمه انجام دهید.

۳- حالت چهار دست و پای گربه را به خود گرفته و با انقباض عضلات شکم بکوشید تا قوس ناحیه ی کمر را کم کنید.

(ب) ناهنجاری های اندام تحتانی

شایع ترین ناهنجاری ها و بد شکلی های اندام تحتانی که با توجه به اصلاح پذیری و بهبود آن در محدوده حرکات اصلاحی مطالعه می شوند عبارتند از:

۱- زانوی پرانتزی ۲- زانوی ضربدری ۳- کف پای صاف ۴- انگشت شست کج ۵- کف پای گود ۶- انگشت چکشی

زانوی پرانتزی: این عارضه نوعی اختلال در راستای طبیعی ساق پا است که در آن : زانو ها از یکدیگر فاصله می گیرند و فرد مبتلا بر لبه ی خارجی پا و بصورت اردکی راه می رود و سائیدگی بیش از حد کناره ی خارجی کفش، درد، احساس خستگی زودرس از نشانه های آن می باشد. علاوه بر تصحیح راه رفتن به صورتی که پنجه در مسیر خط مستقیم قرار گیرد. (کمی انحراف پا به سمت خارج طبیعی می باشد). و تعویض کفش هایی که سائیدگی جانب خارج آن ها بیشتر از حد معمول است و پرهیز از نشستن چهار زانو نمونه تمرینات زیر در کاهش و یا جلوگیری از پیشرفت این عارضه می تواند مؤثر باشند:



۱- راه رفتن بر روی لبه ی داخلی پا به صورتی که زانو ها کمی به هم نزدیک شوند.

۲- در وضعیت ایستاده در کنار دیوار، با جانب خارجی ساق پا به دیوار فشار آورده و در دور کردن پاها از یکدیگر بکوشید.



۳- در وضعیت ایستاده، یک توپ طبی یا وزنه مناسب را با کنار خارجی پا پرتاب کنید.

توصیه: به ورزش های اسکیت و شنای قورباغه بیشتر بپردازید.

زانوی ضربدري: این عارضه نوعی اختلال در راستای طبیعی ساق پاست که در آن زانوها به خط میانی بدن

نزدیک می شوند و در هنگام راه رفتن به یکدیگر سائیده می شوند و فرد مبتلا بر لبه ی داخلی پا راه می رود. در نتیجه سائیدگی بیش از حد کناره ی داخلی کفش، درد، احساس خستگی زودرس و دور شدن قوزک های داخلی مچ پاها از یکدیگر از نشانه های این ناهنجاری می باشد. علاوه بر تصحیح راه رفتن و پرهیز از نشستن نوع قورباغه ای و شرکت نکردن در ورزش هایی مانند اسکیت و شنای قورباغه و تعویض کفش هایی که سائیدگی جانب داخل آن ها بیشتر از حد معمول است نمونه



تمرینات زیر در کاهش و یا جلوگیری از پیشرفت این عارضه می تواند مؤثر باشد:

۱- راه رفتن بر روی لبه ی خارجی پا به صورتی که دو زانو از هم فاصله بگیرند.

۲- در وضعیت نشسته به حالت چهار زانو با کمک دست ها، یک ران را بالا آورده و زانو را به سینه نزدیک کنید (تنه حالت قائم داشته باشد).

۳- در وضعیت نشسته با پاهای کاملاً باز و دور از هم، هر دو پا را بالا آورده و سپس به صورت قیچی آنها را تا حد ممکن از روی هم عبور دهید.

۴- در حالت نشسته، کف پاها را به یکدیگر چسبانده، زانوها را از هم دور کنید، سپس دست ها را بر روی زانو گذاشته و مقاومت کنید، آنگاه بکوشید ران ها را به هم نزدیک کنید.

۵- در وضعیت نشسته در حالی که زانوها خم و کف پا به روی زمین است، توپ یا شیء انعطاف پذیری را میان دو زانو گرفته و با فشار به آن بکوشید زانوها را به هم نزدیک کنید.

کف پای صاف: کف پای صاف در صورتی اصلاح شدنی می باشد که چنانچه وزن بدن از روی آن برداشته شود

وضعیت قوس های کف پا طبیعی به نظر برسد و هنگامی که پا بر روی زمین قرار گیرد قوس های طولی و عرضی پا از بین رفته و کف پا صاف به نظر برسد. علاوه بر خستگی زودرس و کمردرد، پهن شدن پاها و سائیدگی جانب داخلی ناحیه ی



پاشنه ی کفش و تمایل به ضربدري شدن زانو از سایر نشانه های این عارضه می باشد. لذا ضمن توصیه به کاهش وزن (تغذیه ی مناسب و انجام ورزش) و پرهیز از ایستادن های طولانی و لزوم جابجایی و تغییر وضعیت به هنگام ایستادن اجرای تمرین های زیر می تواند مؤثر باشد:

۱- اجرای تمرینات مربوط به عارضه ی زانوی ضربدري.



۲- راه رفتن های تقویتی چون راه رفتن روی لبه ی خارجی پا، روی پنجه ی پا و نیز وارد آوردن نیرو به وسیله ی پنجه ی پا به هنگام راه رفتن.

۳- راه رفتن با پای برهنه بر روی ماسه، چمن و سطوحی که قابلیت شکل پذیری داشته باشند و نیز راه رفتن بر روی سطوح شیبدار.

۴- در وضعیّت نشسته با انگشتان پا، توپ پینگ پنگ یا گلوله ی کوچکی را از روی زمین برداشته و به مدّت چند ثانیه نگه دارید و سپس آن را به پای دیگر منتقل کنید.

۵- در وضعیّت ایستاده پارچه ای را روی زمین پهن کرده و با استفاده از انگشتان پا آن را جمع کنید.

کف پای کود: این عارضه نوعی اختلال در وضعیّت طبیعی پا می باشد که در آن قوس طولی پا افزایش یافته و عموماً

همراه با چنگالی شدن انگشتان پا همراه می باشد احساس درد در عضلات جلوی ساق پا، در ناحیه ی کف پا، احساس خستگی زودرس در راه رفتن ها و ایستادن ها، سائیدگی جانب خارجی و ناحیه ی پاشنه ی کفش و فرسودگی غیر معمول کفش از



سایر نشانه های این ناهنجاری می باشد. علاوه بر بازکردن و کشش دادن عضلات خم کننده انگشتان پا و پرهیز از ایستادن های طولانی مدّت و نشستن های دو زانو که کف پا در معرض فشردگی و انقباض قرار می گیرد و پرهیز از پوشیدن کفش های پاشنه بلند و تنگ تمرین های زیر ممکن است در اصلاح این ناهنجاری مؤثر باشند:

۱- در وضعیّت نشسته با زانوی خم، پاشنه ها را به روی زمین گذاشته پا را به حالت چرخشی به خارج برده و بکوشید انگشتان را از هم دور کنید. «کششی».

۲- در وضعیّت ایستاده پنجه ها را به صورت بادبزنی از یکدیگر باز کنید.

۳- در حالت نشسته در حالی که بر روی شست پا مقاومت اعمال می کنید و شست پا خم می باشد. حرکت باز شدن انگشت شست را انجام دهید. (مقاومتی)

انگشت شست کج: این عارضه نوعی اختلال در وضعیّت طبیعی انگشت شست پا می باشد که در آن انگشت

شست انگشت دوم را تحت فشار قرار داده و گاه در زیر یا در روی آن قرار می گیرد. اصلی ترین علّت شست کج پوشیدن کفش های پنجه باریک و پاشنه بلند است و به همین دلیل این عارضه در میان خانم ها شیوع بیشتری دارد.



تمرین های اصلاحی:

۱- در وضعیّت نشسته با گرفتن شست پا آنرا به طرف داخل بدن (مخالف جهت خم شدن) آهسته کشش دهید.

۲- در وضعیّت نشسته با استفاده از فشار انگشتان دست به جانب داخلی شست و ایجاد مقاومت، از دور شدن انگشت

شست از سایر انگشتان جلوگیری کنید.

۳- اجرای تمرینات کف پای صاف.

انگشت چکشی: این عارضه نوعی اختلال در وضعیّت طبیعی انگشتان پاست که در آن نوعی خم شدگی ثابت در انگشتان پا دیده می شود. بدلیل بلندی انگشت دوم نسبت به سایر انگشت های پا، انگشت چکشی به طور شایع در انگشت دوّم به وجود می آید ولی ممکن است در سایر انگشتان هم دیده شود. علاوه بر استفاده از جوراب و کفش مناسب توصیه می شود تمرین های



زیر نیز انجام شود:

- ۱- در وضعیّت نشسته با فشار انگشتان پا به زمین، در بازکردن آنها و کاهش میزان خم شدگی مفاصل مبتلا بکوشید. «کششی».
- ۲- در وضعیّت خوابیده به پشت، پنجه ی پاها را بر روی دیوار قرار داده و بکوشید انگشتان پا را از حالت خم شده در آورید. همین تمرین را در وضعیّت نشسته با کمک دست نیز انجام دهید «کششی».
- ۳- در حالت ایستاده یا نشسته بکوشید با روی پنجه های خود توپ یا شیء سبکی را پرتاب کنید.

در تمامی عمر برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن های خود کوشا باشید.

امام حسین (ع)



تقدیم به دبیران تربیت بدنی

که در گما و سرما برای تربیت فرزندان ایران اسلامی و ارتقاء جایگاه درس تربیت بدنی تلاش می نمایند.

