

به نام خدا



دانشگاه صنعتی امیرکبیر تهران

جزوه ماکسی (چمنی)



واحد تربیت بدنی عمومی

تهیه و تنظیم:

گروه آموزشی تربیت بدنی

فهرست مطالب

۱	۱- مقدمه
۳	۲- تاریخچه مختصر ورزش هاکی
۵	۳- تعداد بازیکنان و مدت بازی هاکی روی چمن
۵	۴- وسایل بازی
۷	۵- وسایل دروازه بان
۹	۶- زمین بازی هاکی روی چمن
۹	۷- دروازه هاکی
۱۰	۸- منطقه D یا نیم دایره محوطه دروازه
۱۰	۹- نحوه زدن ضربه بولی
۱۳	۱۰- گل - هافساید
۱۵	۱۱- کرنر
۱۵	۱۲- پنالتی کرنر
۱۸	۱۳- داور
۱۹	۱۴- تصادفات ناشی از بازی
۱۹	۱۵- تکنیکها
۳۰	۱۶- انواع دفاع
۳۳	۱۷- نکات مهم در بازی هاکی
۳۸	۱۸- آمادگی جسمانی در ورزش هاکی
۴۱	۱۹- صدمات ورزشی در ورزش هاکی
۴۱	۲۰- طرق پیشگیری از صدمات ورزشی در ورزش هاکی
۴۴	۲۱- تربیت بدنی در اسلام
۴۷	۲۲- منابع

مقدمه:

از گذشته‌های دور تاکنون اصل اشاعه قوانین ورزش توسط مراجع بین‌المللی همیشه شاهد تلاطم بوده است. این مراجع دائماً در تلاشند تا با اعمال تغییرات بصورت کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت به قوانین ثابت برسند. ضمناً فدراسیون بین‌المللی هاکی (FIH) با معرفی یک چرخه دو ساله برای خود، حدود مرز زمان جهت تغییرات قوانین اعلام کرده است.

- البته فدراسیون بین‌المللی هاکی این حق را برای خود محفوظ نگه داشته که در شرایط استثناء، تغییرات قوانین را اعمال نماید.

- در این سری از قوانین شاهد تغییرات اساسی خواهیم بود که با هدف افزایش زمان تغییر و سرعت بازی معرفی شده‌اند.

بطور کلی می‌توان گفت که قوانین‌های هاکی داخل سالن چندیست که رشد تکاملی خود را آغاز کرده و شاید تا سال ۲۰۱۳ به قوانین قطعی و بدون تغییر برسد. البته باز خورد قوانین در جام جهانی ۲۰۱۱ لهستان نیز در این قطعیت نقش بسزایی را بر عهده خواهد داشت.

شایان ذکر است که در این سری از ترجمه کتب قوانین سعی شد که باز به سوی روانی ترجمه و سهولت در انتقال مطالب حرکت شود که یقیناً این خود سبب خواهد شد تا در درک متقابل قوانین و تغییر آن فی‌مابین داوران، مربیان و بازیکنان و با توجه به فرآیند حس مشترک که خود اصل اسامی و یک فاکتور حیاتی در انجام بهتر یک مسابقه است تعادل برقرار گردد.

ضمناً قوانین هاکی داخل سالن در سطوح بین‌المللی از ۱۱ دی ماه ۱۳۸۹ اجرا خواهند شد. فدراسیون‌های ملی اختیار دارند که در ارتباط با تاریخ اجرای قوانین در داخل کشور خود تصمیم‌گیری کنند. به مانند سالهای گذشته، تاریخ شروع قوانین مشخص شده ولی تاریخ پایان اعلام نگشته است ما تا قبل از سال ۲۰۱۳ و شاید بعد از آن هم از اعمال تغییرات در این قوانین اجتناب خواهیم ورزید هر چند، در شرایط استثناء فدراسیون

بین‌المللی هاکی (FIH) حق اعمال تغییرات را برای خود محفوظ می‌داند که این تغییرات به اطلاع فدراسیون‌های ملی می‌رسد و در عین حال در وب سایت FIH هم قابل دسترس خواهند بود: www.fih.ch

«تاریخچه مختصر باز هاکی»

ورزش (بازی) هاکی قدیمی‌ترین بازی اجتماعی (گروهی) است که با چوب و توپ در جهان متداول بوده است. طبق متون شناخته شده تاریخ فرهنگ و ورزش جهان پیدایش این بازی حدود دو هزار سال قبل از میلاد در ایران بوده است و ایرانیان این بازی را به وجود آورده‌اند. این بازی با توپ و چوب به دو شکل انجام می‌گرفت. بدون اسب که آن را هاکی می‌نامند و با اسب که به آن چوگان گفته می‌شود، این بازی پس از تکمیل به سایر کشورهای آسیایی از جمله هندوستان منتقل و توسط مهاجرین اروپائی از آسیا به اروپا برده شده است. بازی هاکی در بین کشورهای اروپائی به سرعت متداول و پس از استقبال اروپائیان از این بازی توسط متخصصین انگلیسی تکمیل گردید و گسترش آن به قدری سریع بود که برای اولین بار در سال ۱۹۰۷ کمیته هاکی تاسیس گردید و در سال ۱۹۲۸ در چهارمین بازی المپیک جدید در لندن جزء بازی‌های رسمی المپیک درآمد و از آن تاریخ تاکنون جزء یکی از روش‌های مهم و جالب بین‌المللی در آمده است.

هاکی مدرن

در توسعه مدرن این ورزش مردان انگلیس سهم بسزائی دارند، اولین باشگاه هاکی در سال ۱۸۴۰ به نام بلاک هیت در انگلستان به وجود آمد متعاقب این امر خانمها نیز به این ورزش روی آوردند و اولین باشگاه خانمها در سال ۱۸۹۷ میلادی در انگلستان و دو سال بعد مشابه آن در ولز تاسیس شد. نوع امروزی این ورزش توسط سربازان انگلیسی در آسیا به خصوص در هندوستان رواج پیدا کرد. امروزه هند و پاکستان از قدرت‌های بزرگ هاکی در جهان می‌باشد. اولین کمیته هاکی در سال ۱۹۰۸ میلادی تاسیس گردید، فدراسیون جهانی هاکی در سال ۱۹۲۴ به همت Paul Leautey فرانسوی تحت عنوان (Federation International De Hockey) F.I.H شروع به کار کرد. دو سال بعد نیز فدراسیون خانمها افتتاح گردید، هم اکنون فدراسیون خانمها زیر نظر F.I.H قرار دارد.

این ورزش امروزه مسابقاتی تحت عنوان جام جهانی هاکی (برای خانمها و آقایان) مسابقات آسیائی، مسابقات اروپائی و پان آمریکن دارد.

ورزش هاکی به سه صورت هاکی روی چمن، هاکی توی سالن و هاکی روی یخ بازی می شود.

هاکی در المپیک

سال	محل	تعداد تیمهای شرکت کننده	مدال طلا	مدال نقره	مدال برنز
۱۹۰۸	لندن	۶	انگلستان	ایرلند	اسکاتلند
۱۹۲۰	آنتورپ	۴	انگلستان	دانمارک	بلژیک
۱۹۲۸	آمستردام	۹	هندوستان	هلند	آلمان
۱۹۳۲	لوس آنجلس	۳	هندوستان	ژاپن	آمریکا
۱۹۳۶	برلین	۱۱	هندوستان	آلمان	هلند
۱۹۴۸	لندن	۱۳	هندوستان	بریتانیا	هلند
۱۹۵۲	هلسینکی	۱۲	هندوستان	هلند	بریتانیا
۱۹۵۶	ملبورن	۱۲	هندوستان	پاکستان	آلمان
۱۹۶۰	رم	۱۶	پاکستان	هندوستان	اسپانیا
۱۹۶۴	توکیو	۱۵	هندوستان	پاکستان	استرالیا
۱۹۶۸	مکزیکو	۱۶	پاکستان	استرالیا	هندوستان
۱۹۷۲	مونخ	۱۶	آلمان	پاکستان	هندوستان

(قبل از سال ۱۹۳۶ پاکستان جزء کشور هندوستان بود و از آن به بعد پاکستان کشور مستقل در مسابقات المپیک شرکت کرد.)

مقررات بازی هاکی

تعداد بازیکنان و مدت بازی هاکی روی چمن

- ۱- در یک تیم هاکی نباید بیش از ۱۰ نفر بازیکن و یک نفر دروازه بان روی زمین باشند.
- ۲- هر تیم اجازه دارند دو نفر از بازیکنان و خود را در زمان بازی تعویض کنند.
- ۳- بازیکنی که تعویض شده دیگر حق ورود به بازی را ندارد و تیمی اجازه ندارد به جای بازیکن محروم شده تعویض کنند.
- ۴- تعویض بازیکن با اجازه داور در زمانی انجام می شود که هر بازی متوقف شده باشد.
- ۵- مدت یک بازی رسمی ۷۰ دقیقه می باشد که به دو زمان ۳۵ دقیقه ای تقسیم می شود. در مسابقات غیررسمی مدت بازی می تواند تغییر کند در صورتیکه قبل از شروع بازی در مورد وقت بازی توافق شده باشد. بین دو نیمه بازی ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت داده خواهد شد مگر اینکه قبل از شروع بازی در باره مدت آن توافق دیگری بین دو تیم شده باشد. بهر حال این مدت استراحت بین دو نیمه بازی نمی تواند حداکثر از ۱۰ دقیقه تجاوز کند بعد از اتمام نیمه اول و استراحت زمین بازی تعویض می شود.

وسایل بازی

- ۱- توپ هاکی: توپ هاکی به شکل کره است، حداقل محیط آن ۲۲/۴۰ سانتیمتر و حداکثر آن ۲۳/۵۰ سانتیمتر می باشد، توپ هاکی از چرم سفید درست می شود اگر چرم توپ به رنگ دیگری باشد می توان با رنگ معمولی به صورت سفید درآورد. قسمت داخلی توپ از چوب پنبه و مواد مخصوص دیگر می باشد، حداقل وزن توپ ۱۵۶ گرم و حداکثر آن ۱۶۳ گرم می باشد. در بازی های غیررسمی می توان از توپ کریکت استفاده نمود. طبق مقررات در روزهای برفی از توپ قرمز تنها برای خانم ها می توان استفاده نمود.
- ۲- چوب هاکی: قسمت خمیده چوب هاکی را معمولاً از ساقه درخت توت می سازند. دسته چوب هاکی از چوب-هائی ساخته می شود که انعطاف دارند طول چوب به هر اندازه می تواند باشد ولی قطر آن باید آنقدر باشد که بتوان آن را از یک حلقه به قطر ۵ سانتی متر عبور داد، سرچوب هاکی باید کاملاً خمیده باشد و هیچگونه فلزی

در ساخت آن نباید به کار برده شود حداکثر وزن چوب ۷۹۴ گرم و حداقل آن ۳۴۰ گرم می‌باشد، معمولاً وزن چوب هاکی بر روی آن برحسب اونس نوشته شده است حداقل وزن چوب برحسب اونس برای آقایان و خانم‌ها ۱۲ می‌باشد و حداکثر آن برای آقایان ۲۸ اونس و برای خانم‌ها ۲۳ اونس می‌باشد.

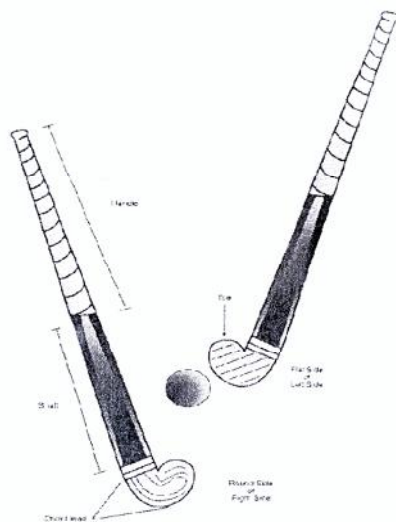
پست‌های مختلف هاکی برحسب وظایف از چوب‌هایی با وزن‌های مختلف استفاده می‌نمایند. برحسب

تجارب وزن‌های زیر برای پست‌های مختلف توصیه می‌شود.

دروازه‌بان	۱۸ الی ۱۹ اونس
بک‌ها	۲۲ الی ۲۴ اونس
هافبک‌ها	۱۹ الی ۲۱ اونس
دوشها	۲۰ الی ۲۱ اونس
بغل‌ها	۱۹ الی ۲۰ اونس
سنتر فوروارد	۲۰ الی ۲۲ اونس

چوب‌ها معمولاً صاف و یا با کمی خمیدگی در وسط ساخته می‌شوند. یک طرف چوب کاملاً صاف است که

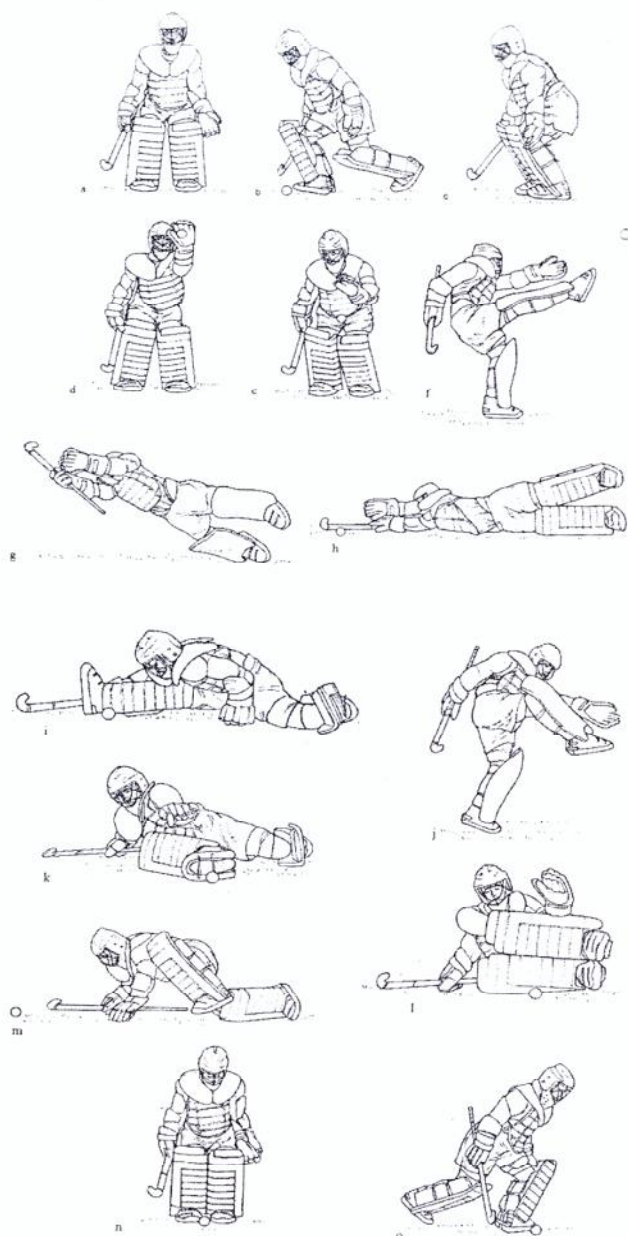
با آن قسمت بازی می‌شود. بازی با طرف دیگر خطاست.



شکل (۱) چوب و توپ هاکی

وسایل دروازه‌بان:

۱- پت برای پوشش پاها ۲- دستکش ۳- ماسک برای پوشش صورت ۴- هوگو برای پوشش قفسه سینه

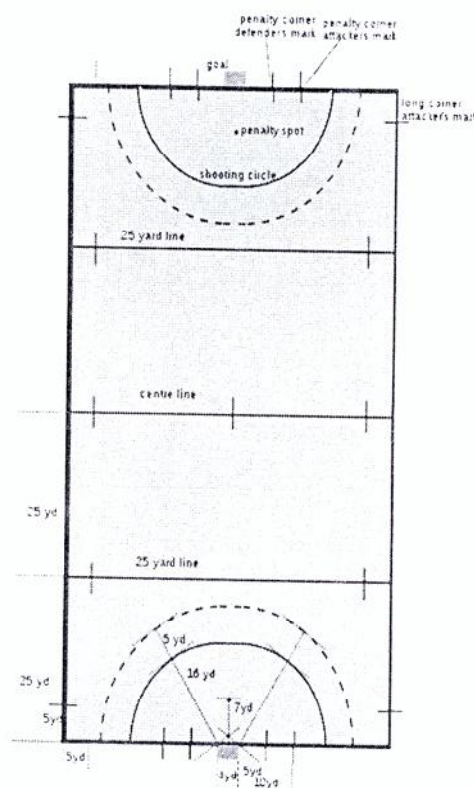


شکل (۲-۱) و (۲-۲) حالت‌های مختلف دروازه‌بان جهت دفاع از دروازه

کاپیتان تیم

کاپیتان‌های تیم باید:

- الف- قبل از شروع بازی زمین بازی را به وسیله پرتاب سکه پول و یا به وسیله دیگری انتخاب کنند.
 - ب- در صورتی که بازی بدون داور انجام گیرد باید مسئولیت داوری را یکی از بازیکنان با توافق دو کاپیتان تیم به عهده گیرد.
 - پ- پیش از شروع بازی باید دروازه‌بان‌ها خود را به یکدیگر و همچنین به داور بازی معرفی نمایند.
- اگر دروازه‌بان در حین انجام بازی و یا در زمان استراحت تعویض شود باید با اطلاع داور و کاپیتان دو تیم برسد.



شکل (۳) زمین هاکی روی چمن

زمین بازی هاکی روی چمن

زمین بازی هاکی روی چمن مستطیلی شکل است که طول آن $91/4$ متر (100 یارد) و عرض آن حداکثر 55 متر (60 یارد) و حداقل 50 متر (55 یارد) می باشد زمین بازی باید با خط سفید کاملاً مشخص باشد. طول زمین را خط کناره و عرض زمین را خط دروازه می نامند پهنای خطوط زمین باید $7/5$ سانتی متر باشد.

زمین رسمی بازی هاکی روی چمن (به طوریکه در شکل صفحه قبل نشان داده شده است) دارای 6 پرچم می باشد که چهار عدد آن در چهار گوشه زمین، دو عدد آن در محل تقاطع خط وسط با خطوط کناره می باشد. ارتفاع پرچمها از سطح زمین نباید کوتاه تر از $1/20$ متر باشد، توضیح آنکه پرچمهای محل تقاطع خط وسط زمین با خطوط کناره باید 91 سانتی متر (مجموعاً دو عدد) از زمین به طرف خارج فاصله داشته باشد.

دروازه هاکی

در وسط هر خط دروازه یک دروازه قرار دارد که از دو تیر عمودی به فاصله $3/66$ متر از یکدیگر و یک تیر افقی روی آنها با ارتفاع $2/14$ متر از قسمت داخل چوب از سطح زمین قرار دارد.

دو تیر عمودی دروازه به وسیله تیر افقی به یکدیگر متصل می شوند، تیرهای دروازه نباید به هیچ وجه زائده ای داشته باشند همچنین نباید بیشتر از 5 سانتی متر عرض و $7/5$ سانتی متر قطر داشته باشد و تمام قسمت آن باید به صورت مربع مستطیل باشد، تور دروازه باید به وسیله میخهایی که به فاصله 15 سانتی متر از یکدیگر قرار دارند در پشت دروازه به تیرهای دروازه زمین نصب شوند.

تخته دروازه که در روی عقب دروازه قرار دارد نباید بیش از 46 سانتی متر ارتفاع داشته باشد این چوب در داخل دروازه جلوی تور روی زمین قرار دارد پهنای آن نباید بیشتر از یا کمتر از پهنای دروازه باشد این چوب به وسیله دو چوب دیگر به تیرهای دروازه متصل می شود.

منطقه D یا نیم دایره محوطه دروازه

ابتدا به فاصله ۱۴/۶۳ متر از خط دروازه خطی به طول ۳/۶۶ متر موازی با طول دروازه رسم می‌کنیم، سپس از طرف هر پایه دروازه شعاعی به اندازه ۱۴/۶۳ می‌زنیم دو منحنی به دست آمده در انتهای خط مذکور بهم می‌رسند منطقه به دست آمده را منطقه D یا نیم‌دایره گویند. منطقه D مهم‌ترین قسمت زمین هاکی می‌باشد و گل از این منطقه باید زده شود.

کفش بازیکنان

هیچ بازیکنی حق ندارد کفش و یا البسه دیگری که از نقطه نظر داور ایجاد خطر کند هنگام بازی بپوشد. تذکر: داور بازی باید از پوشیدن هر نوع شیئی که از طرف بازیکنان ایجاد خطر کند و مغایر با این ماده باشد ممانعت به عمل آورند.

نحوه زدن ضربه بولی

الف- برای زدن ضربه بولی باید دو بازیکن از دو تیم در مقابل یکدیگر طوری بایستند که دست راست و قسمت راست صورت آنان به طرف دروازه خودشان و جهت صورتشان به طرف خط کناره مقابل آنان باشد. ضربه بولی باید به ترتیب زیر انجام گیرد، هر بازیکن چوب خود را در طرف راست توپ که روی زمین قرار دارد به زمین زده و بلافاصله در فضا در قسمت بالای توپ به چوب حریف بزند این عمل سه بار متوالی (یعنی سه بار به زمین و سه بار در هوا به چوب حریف می‌زدند) تکرار می‌شود، پس از ضربه سوم در هوا بلافاصله بازی شروع می‌شود هنگام زدن ضربه بولی باید سایر بازیکنان حداقل ۴/۵۵ متر از توپ فاصله داشته باشند.

پ- زمانی که بولی در محوطه نیم دایره انجام می‌گیرد نباید فاصله نقطه‌ای که در آن بولی زده می‌شود از خط دروازه کمتر از ۴/۵۵ متر باشد.

مجازات:

- ۱- هر عملی که خلاف مقررات هنگام انجام بولی صورت گیرد بولی تکرار می‌شود.
 - ۲- در صورت تکرار خلاف به وسیله یک تیم، داور می‌تواند توپ را به تیم مقابل بدهد تا با یک ضربه آزاد بازی را شروع کند. چنانچه بولی در محوطه نیم دایره دروازه انجام گیرد هر زننده بولی و یا یکی از یاران او عمل خلافی را تکرار کند داور می‌تواند حق زدن «پنالتی کرنر» به تیم مقابل بدهد.
- توضیح: ضربه شروع بازی توسط یکی از بازیکنان تیمی که برنده توپ شده است از نقطه وسط زمین به وسیله دادن یک پاس به یکی از بازیکنان خودی شروع می‌شود ضمناً در موقع شروع بازی همه بازیکنان بایستی در زمین خود قرار گرفته و فاصله ۵ یارد را از بازیکن شروع کننده بازی حفظ کنند.

چند نکته مهم:

- الف) فقط از سطح مسطح (داخلی) سر چوب هاکی باید برای زدن توپ و بازی با آن استفاده نمود، هیچ بازیکنی حق ندارد وارد بازی شود و یا به نحوی در بازی دخالت کند بدون آنکه چوب هاکی در دست داشته باشد.
- ب) باید توجه نمود که هنگام زدن توپ یا هنگام نگهداشتن توپ و یا بعد از زدن توپ نباید چوب بازی از شانه‌های بدن بازیکن بالاتر برود، همچنین توپ نباید در هوا طور نگهداشته شود و یا ضربه‌ای به آن زده شود که اجباراً چوب هاکی از شانه‌های بدن بالاتر نگهداشته شود، هنگامیکه یک بازیکن خود را به توپ و یا بازیکن دیگری نزدیک می‌کند نباید هیچ قسمت از چوب هاکی او از ارتفاع شانه‌های بدن خود بالاتر نگهداشته شود.
- پ) به توپ نباید ضربه خطرناکی زد همچنین نباید به طور کلی طوری بازی کرد که به نحوی ایجاد خطر کند. زدن توپ به طوری که به هوا بلند شود مجاز است در صورتیکه خلاف مقرراتی که ذکر شد نباشد با توپ می‌توان در هوا بازی کرد در صورتیکه خلاف مقررات نباشد.
- ت) بازیکنان اجازه ندارند توپ را عمداً چه در روی زمین و چه در هوا با یکی از اعضای بدن خود نگهدارند، بغیر از دروازه‌بان و آنهم در صورتی مجاز است که بلافاصله توپ پس از نگهداشتن توسط دست به روی زمین رها

شود. از هیچ یک از قسمت‌های پا (ران، ساق و کف پا) نباید برای افزایش قدرت و مقاومت چوب هاکی به عنوان تکیه‌گاه استفاده نمود.

ث) بازیکنان اجازه ندارند توپ را از زمین بلند کنند یا ضربه‌ای به آن بزنند. آن را پرت کنند، حمل کنند و یا به وسیله‌ای دیگر توپ را به حرکت درآورند و یا جهت آن را تغییر دهند مگر با استفاده از چوب هاکی.

ج) هیچ بازیکنی اجازه ندارد با وارد کردن خود بین توپ و حریف مانع از بازی او بشود. همچنین اجازه ندارد خودش و یا چوب خود را طوری قرار دهد که ایجاد خطر برای حریف خود بکند و یا از سمت چپ حریف به او برای گرفتن توپ حمله کند و یا آنکه با بدن حریف و یا چوب او تماس حاصل نماید بدون آنکه به توپ دسترسی پیدا کرده باشد.

تنه زدن، پریدن جلوی بازیکن دیگر، گذاشتن پا جلوی حریف، کشیدن، زدن و یا نگهداشتن حریف بهر وسیله‌ای که باشد ممنوع است.

چ) دروازه‌بان اجازه دارد با توپ در صورتیکه در محوطه نیم دایره دروازه باشد با پا بازی کند و یا با یکی از قسمت‌های بدن خود آن را نگهدارد.

ح) اگر توپ هنگام بازی در یک قسمت از کفش دروازه‌بان و یا در لباس بازیکنی و یا داور بماند باید بازی توسط داور قطع و بلافاصله به وسیله یک بولی در محلی که توپ نگهداشته شده ادامه پیدا کند.

خ) اگر توپ به بدن داور اصابت کند نباید بازی متوقف شود.

د) داور نباید به هیچ وجه اجازه دهد که بازی به طور خشن و خطرناک انجام گیرد.

همچنین نباید اجازه دهد که بازیکن به وسیله رفتار غیراخلاقی خود مانع از ادامه بازی شود و یا نظم بازی را به هم بزند.

مجازات

برای تمام خطاها:

(۱) اگر خارج از محوطه نیم دایره دروازه باشد ضربه آزاد به تیمی که خطا مرتکب نشده داده می‌شود و اگر داور تشخیص دهد که عمل خلاف به وسیله یکی از بازیکنان در محوطه ۱/۴ زمین خود تعمداً انجام گرفته باید پنالتی کرنر بدهد.

I. اگر در داخل محوطه نیم دایره دروازه باشد.

II. اگر خطا به وسیله تیم مهاجم انجام گیرد و یک ضربه آزاد به تیم مدافع داده می‌شود.

III. اگر خطا به وسیله تیم مدافع انجام گیرد یک پنالتی کرنر و یا در صورت شدت خطا یک ضربه پنالتی ۷ متری به تیم مهاجم داده می‌شود.

(۲) اگر خطا در یک زمان به وسیله تیم دو تیم مهاجم و مدافع انجام گیرد و در خارج از محوطه نیم دایره دروازه باشد داور باید در محلی که خطا اتفاق افتاده بولی بدهد.

(۳) داور باید در مقابل رفتار غیراخلاقی و خطرناک و یا انجام یک حرکت زشت خلاف بازیکنی ابتدا به او اخطار بدهد و یا موقتاً او را از بازی اخراج کند و یا برای تمام مدت او را از بازی محروم و یا یکی از مجازات‌های مناسب ذکر شده در بالا اجرا کند. بازیکن باید در پشت دروازه زمین بازی خود توقف کند تا زمانیکه داور مجدداً اجازه ورود به بازی را به او بدهد.

گل

الف) یک گل زمانی معتبر است که توپ از داخل محوطه نیم دایره به وسیله ضربه‌ای از خط دروازه در بین دو تیر دروازه عبور کرده و وارد دروازه شده باشد. بعد از چنین ضربه‌ای که منجر به وارد شدن توپ در دروازه بشود به هیچ وجه مهم نیست که توپ به وسیله بازیکن تیم مدافع و یا مهاجم زده شده است.

اگر هنگام بازی چوب‌های دروازه به نحوی از جای خود تکان خورده و به حرکت در آیند و در این هنگام توپ از نقطه‌ای از خط دروازه عبور کند که آن نقطه به عقیده داور نقطه بین دو تیر دروازه بوده است گل محسوب می‌شود.

هاف ساید:

الف) به هیچ وجه هاف ساید نخواهد بود اگر بازیکنی در نیمه زمین بازی خود باشد.
ب) با توجه به بند الف این ماده هر بازیکنی از تیم مهاجم که بازی می‌کند در صورتی توپ زده شده هاف ساید است که:

- I. اگر حداقل دو نفر بازیکن تیم مخالف به خط دروازه خودشان نزدیک‌تر نباشد (از بازیکن با توپ).
 - II. یا اگر کسی که توپ را از خارج به داخل زمین می‌زند و یا با آن بازی می‌کند به دروازه حریف نزدیک‌تر باشد از سایر بازیکنان.
- پ) اگر بازیکنی در وضع هاف ساید ایستاده و از موقعیت خود در بازی به ضرر تیم مخالف استفاده نکند داور نباید وضع او را هاف ساید محسوب کند.
- ت) اگر بازیکنی در وضع هاف ساید است داور باید بلافاصله سوت بزند اگر چه او فقط با چوب و یا با تنه‌اش با توپ تماس پیدا کند.
- ث) با توجه به بندهای پ و ت، بازیکنی از وضع هاف ساید خارج می‌شود به محض آنکه توپ به وسیله یکی از بازیکنان تیم دیگر بازی شود.

مجازات

در مقابل هر خطائیکه در ماده هاف ساید ذکر شده است یک ضربه آزاد به تیم مقابل داده می‌شود. توضیح آنکه اگر توپ در اثر برخورد با یک قسمت از چوب واقعی یا تیرهای عمودی دروازه مجدداً داخل بازی شود بازی ادامه پیدا می‌کند.

۱۶- کرنر

الف) ضربه کرنر از نقطه‌ای که ۵ یارد از پرچم گوشه زمین در روی خط دروازه فاصله داشته باشد زده می‌شود.

ضربه کرنر معمولاً از روی خطی زده می‌شود (خط دروازه) که توپ از روی آن خارج شده باشد.

ب) هنگام زدن کرنر شش نفر از بازیکنان تیم مدافع (دروازه‌بان جزء شش نفر محسوب می‌شود) باید در پشت

خط دروازه خود در سمتی که کرنر زده می‌شود بین گوشه دروازه (چوب دروازه) و نقطه ۹/۱۴ متر قرار بگیرند،

۵ نفر بقیه بازیکنان تیم مدافع باید در پشت خط وسط زمین در قسمت زمین حریف بایستند. توضیح آنکه

بازیکنان مهاجم (غیر از دروازه‌بان) می‌تواند در هر نقطه‌ای خارج از نیم دایره محوطه دروازه بایستند.

پ) اگر هنگام زدن کرنر خلافی انجام شود باید کرنر تکرار شود.

ت) بعد از زدن کرنر نباید توپ مستقیماً بدون ضربه دیگری وارد دروازه شود یعنی باید توپ به وسیله بازیکن

دیگری ابتدا نگهداشته شود و سپس سعی شود با ضربه دیگری آن را وارد دروازه حریف کند مگر آنکه به وسیله

برخورد با چوب و یا بدن یکی از بازیکنان تیم مدافع وارد دروازه شود.

مجازات

اگر هنگام زدن کرنر خطائی شود کرنر تکرار خواهد شد. ولی اگر هنگام زدن کرنر مجدد خطائی تعمداً

توسط بازیکنان مدافع انجام شود باید داور یک ضربه پنالتی بدهد.

هر عملی که برخلاف بند ب این ماده انجام شود باید به تیم مقابل اجازه زدن یک ضربه آزاد داده شود.

۱۷- پنالتی کرنر

الف) قانون کرنر عیناً برای پنالتی کرنر نیز قابل اجرا می‌باشد مگر اینکه:

۱. در مورد بند الف این ماده ضربه می‌تواند از هر نقطه‌ای روی خط دروازه تیم مدافع زده شود منتها با فاصله ۹/۱۴ متر از هر چوب دروازه.

۲. در مورد بند ب این ماده: نباید بیشتر از ۶ بازیکن تیم مدافع در پشت دروازه خود قرار بگیرند. بقیه بازیکنان تیم مدافع باید در پشت خط وسط زمین در زمین تیم مقابل بایستند تا ضربه زده شود.

۳. بند پ این ماده قابل اجرا برای هر بازیکن تیم مدافع در پشت خط دروازه خودشان می‌باشد.

(ب) اگر هنگام زدن ضربه، خلافی انجام شود پنالتی کرنر تکرار می‌شود.

مجازات

همانطوریکه در مورد قانون کرنر قابل اجرا می‌باشد وقتیکه عمل خلاف تعمداً تکرار شود و مخالف بند پ این ماده باشد به تیم مخالف یک ضربه پنالتی داده می‌شود.

۱۸- ضربه ۷ یاردی پنالتی (پنالتی استروک)

الف) اجازه زدن پنالتی (۶/۴۰ متر) وقتی به تیم مهاجم داده می‌شود که:

عملی خلاف مقررات در محوطه نیم دایره دروازه به وسیله یکی از بازیکنان مدافع انجام گیرد تا از وارد شدن توپ به دروازه خودشان (گل) به طور عمدی جلوگیری شود.

ب) توپ هنگام اجرای پنالتی باید به وسیله یک فشار و یا یک ضربه بسیار ضعیف یا با چوب هاکی به وسیله بلند کردن به طرف دروازه پرتاب می‌شود.

بازیکنی که ضربه پنالتی را می‌زند باید هنگام زدن کاملاً به توپ نزدیک باشد و می‌تواند هنگام زدن یک

پای خود را به اندازه یک قدم جلوتر از توپ بگذارد اما او اجازه ندارد بیش از یک مرتبه توپ را لمس کند و یا بعد از زدن، مجدداً با توپ تماس بگیرد و یا خود را به دروازه‌بان نزدیک کند.

پ) هنگام زدن پنالتی، دروازه‌بان باید در توی دروازه روی خط دروازه بی‌حرکت بایستد تا پنالتی زده شود و قبل از زدن نباید دروازه را به قصد دفاع ترک نماید. دروازه‌بان نباید مجازات شود اگر توپ را به وسیله دست و بدن خود نگهدارد. او اجازه ندارد توپ را به وسیله چوب‌هاکی نگهدارد اگر توپ هنگام ورود به دروازه از شانه‌های او بالاتر است.

بدیهی است که دروازه‌بان باید در محوطه دروازه مانع از ورود توپ بشود. ولی اگر دروازه‌بان عوض شده و جانشینی برای او تعیین شده باشد و داور و کاپیتان‌های تیم موافقت کردند دیگر اجازه استفاده از لباس مخصوص دروازه‌بان را ندارد.

اگر دروازه‌بان به وسیله حرکتی که از زننده ضربه پنالتی سر می‌زند پای خود را به جلو بگذارد و یا اگر زننده پنالتی حرکتی برای فریب دادن دروازه‌بان انجام دهد باید پنالتی تکرار شود.

ت) بازیکن زننده پنالتی نباید با توپ تماس بگیرد قبل از آنکه داور با زدن سوت به او اجازه بدهد.

ث) هنگام ردن پنالتی همه بازیکنان دو تیم در پشت خط $1/4$ بایستند.

ج) بهر کیفیتی که ضربه $6/40$ متر پرتاب می‌شود زننده مجاز است هر قدر که بخواهد توپ را به هوا پرتاب کند.

چ- اگر بعد از زدن ضربه پنالتی:

۱. توپ از بین دو تیر دروازه زیر چوب افقی دروازه از روی خط دروازه کاملاً عبور کرد، یک گل محسوب می‌شود.

۲. اگر عمل خلافی به وسیله دروازه‌بان و یا جانشین او انجام گیرد که مانع از ورود توپ به دروازه شود باید داور ضربه پنالتی را گل محسوب کند مگر آنکه عامل اصلی و حقیقی این عمل خلاف دروازه‌بان، زننده پنالتی باشد (بند ب این ماده).

۳. اگر توپ از محوطه نیم دایره دروازه خارج شود ضربه پنالتی تمام شده محسوب می‌شود. اگر بعد از ضربه پنالتی، گل محسوب نشود بازی به وسیله یک ضربه آزاد از نقطه‌ای که $14/63$ متر از خط دروازه به داخل زمین فاصله داشته باشد به وسیله بازیکنی از تیم مقابل (تیمی که پنالتی را نزده) ادامه پیدا می‌کند.

ح) زمان بین لحظه‌ای که ضربه پنالتی زده می‌شود تا شروع بازی جز وقت بازی محسوب نمی‌شود.

مجازات

اگر عملی خلاف این ماده و یا مواد دیگر هنگام زدن پنالتی از طرف یکی از بازیکنان تیم مهاجم انجام گیرد بازی ادامه پیدا می‌کند.

اگر عملی خلاف بند ۳ این ماده از طرف یکی از افراد تیم مدافع انجام گیرد می‌تواند داور ضربه پنالتی را تکرار کند.

۱۹- داور

الف) هر بازی نیاز به دو داور دارد که هر کدام از آنان نیمی از زمین بازی و همچنین یکی از دو خط کناره را کنترل می‌کنند. دو داور باید با یکدیگر تشریک مساعی و همکاری کنند و تمام بازی را مورد قضاوت قرار دهند ولی فقط در مورد کرنر، شورت کرنر هر یکی مسئول نیمه زمین خودش می‌باشد.

ب) داور باید بدون توجه به اشاره دیگران تصمیم خود را بگیرد.

پ) داور باید در مواقع زیر سوت بزند:

۱. هنگام شروع و ختم بازی

۲. برای اجرای یک مجازات و یا بنا به علل دیگری ناچار به قطع بازی شود.

۳. اگر لازم باشد برای آنکه تأیید کند که توپ وارد دروازه شده و گل محسوب می‌شود و یا توپ از خط کناره خارج از زمین بازی رفته است.

۴. برای شروع یک ضربه پنالتی.

۵. برای شروع مجدد بازی اگر ضربه پنالتی منجر به گل شده باشد.

ت) داور باید از اجرای یک مجازات صرف نظر کند اگر او متعقد است که با اجرای آن ضروری به تیم مهاجم وارد می‌کند و یا نفعی برای تیم مدافع دارد.

ث) با توافق دو تیم می‌تواند هر داور مسئولیت کامل قضاوت نیمی از وقت بازی را به عهده بگیرد و یا یک داور در تمام مدت بازی قضاوت کند. داور باید وقت‌های تلف شده را در مدت بازی محسوب کند.

ج) اگر تمام بازی را یک داور مورد قضاوت قرار دهد حتماً نیاز به دو داور گوشه دارد.

چ) نه داور وسط و نه مسئولین خط اجازه راهنمایی یا تذکری در مورد نحوه بازی و چگونگی بهتر بازی کردن به یکی از بازیکنان را ندارند.

۲۰- تصادفات ناشی از بازی

الف) اگر یکی از بازیکنان و یا یکی از داوران به علتی قادر به ادامه بازی نباشد و یا توانایی ادامه بازی را نداشته باشد باید داور دیگر بازی را قطع کند.

ب) بعد از قطع بازی به وسیله داور مجدداً به وسیله یک بولی بازی شروع می‌شود منتهی در نقطه‌ای که داور تشخیص بدهد و اعلام کند.

تکنیک

معمولاً آموزش هاکی از هیت کردن شروع و به دریبلینگ ختم می‌شود مواردی را که در این فصل برحسب

اهمیت فرا می‌گیریم به شرح ذیل می‌باشد:

۱- Hit ضربه زدن

۲- Push ضربه فشاری

۳- Stop استپ

۴- Flick فلیک

۵- Scope اسکوپ

۶- Drive درایو

۷- Dribbling دریبلینگ

ضربه زدن

طریقه گرفتن چوب برای هیت کردن: مطابق شکل ۴ معمولاً دست چپ ۶/۵ تا ۷/۵ سانتیمتر پائین تر از انتهای چوب را گرفته و بلافاصله بعد از آن دست راست قرار می‌گیرد در این حالت انگشت سبابه دست چپ باید انگشت کوچک دست راست را لمس کند و (بین شست و انگشت سبابه) دو دست در امتداد هم و مقابل بسر قوس دار چوب قرار می‌گیرد ضمناً نحوه گرفتن چوب در حالت بدون توپ مطابق شکل ۵ می‌باشد.

محل قرار گرفتن توپ: توپ باید در امتداد پای چپ به فاصله تقریبی ۳۰ سانتیمتر (این اندازه برحسب قد افراد متفاوت است قرار گیرد) البته توپ می‌تواند حدود ۷/۵ سانتیمتر به طرف خارج و یا داخل و یا در فواصل بین این دو اندازه از پای چپ قرار گیرد، فاصله پای راست با توپ معمولاً ۴۵ تا ۶۰ سانتیمتر می‌باشد. که این اندازه نیز برحسب قد افراد قابل تغییر است.

حالت بدن برای ضربه زدن: مطابق شکل‌های ۶ بدن پشت توپ ابتدا خم و سپس راست می‌شود، حرکت بیشتر از میچ و با کمک شانه راست صورت می‌گیرد در این حالت سنگینی بدن بیشتر بر روی پای چپ است و عضلات باید به صورت ریلکس باشد. در موقع زدن ضربه باید به توپ نگاه کرد و با قسمت مرکز منحنی چوب ضربه زده شود بعد از زدن ضربه چوب باید در جلو کنترل شود.

عمل هیت کردن به دو حالت انجام می‌گیرد:

۱- به حالت ثابت

۲- در حال حرکت

۱- به حالت ثابت مطابق شکل ۶ می‌باشد.

۲- در حال حرکت، با قرار دادن پای چپ در امتداد توپ و زدن ضربه در یک لحظه همراه است برد توپ در حالت دوم بیشتر است.

حالت دو شبیه حالت اول است با این تفاوت که پای چپ را از کنار پای راست برداشته و در امتداد توپ قرار داده و بلافاصله ضربه می‌زنیم.

نکاتی در مورد Hit (ضربه زدن)

الف) اگر فاصله محلی که در آن خلاف انجام شده و ضربه در آن نقطه زده می‌شود کمتر از $14/63$ متر از خط دروازه باشد تیم مهاجم می‌تواند ضربه آزاد را در نقطه دیگری موازی با خط دروازه و فاصله آن از دروازه $14/63$ متر کمتر نباشد بزند در صورتیکه محل زدن ضربه آزاد از خط کناره نیز $14/63$ متر فاصله داشته باشد.

ب) هنگام زدن ضربه آزاد باید توپ در هر صورت به وسیله ضربه‌ای وارد بازی شود بازیکنی که ضربه آزاد را می‌زند اجازه ندارد توپ را به هوا بزند.

پ) هنگام زدن ضربه آزاد توپ باید کاملاً بی‌حرکت باشد و کلیه بازیکنان دیگر حداقل $4/55$ متر از توپ فاصله داشته باشند، در صورتیکه هنگام زدن ضربه آزاد، توپ در حرکت باشد و یا بازیکنی دارای فاصله‌ای کمتر از $4/55$ متر باشد ضربه آزاد باید تکرار شود. اگر داور تشخیص دهد که بازیکنی هنگام زدن ضربه دارای فاصله‌ای کمتر از $4/55$ متر می‌باشد و هدفش از این کار ممانعت از ادامه بازی است باید ضربه آزاد را قبول و بازی را ادامه بدهد.

ت) اگر بازیکنی که ضربه آزاد را می‌زند هنگام زدن ضربه نتواند با چوب خود با توپ برخورد کند ضربه تکرار می‌شود.

ث) زننده ضربه حق ندارد مجدداً با توپ بازی کند قبل از آنکه فرد دیگری از تیم مهاجم یا مدافع با آن بازی کرده باشد.

مجازات:

برای اعمال خلاف مقررات مجازات‌های زیر اجرا می‌شود:

۱. اگر خارج از محوطه نیم دایره دروازه باشد به تیم مخالف یک ضربه آزاد داده می‌شود.

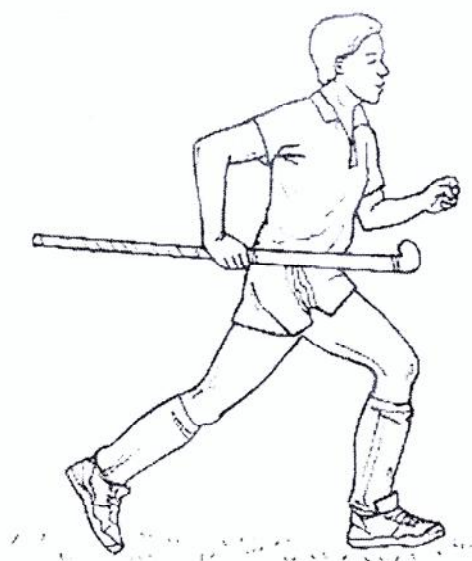
۲. اگر داخل محوطه نیم دایره دروازه باشد.

الف) اگر خطا به وسیله فردی از تیم مهاجم انجام شود ضربه آزاد به تیم مقابل (دفاع) داده می‌شود.

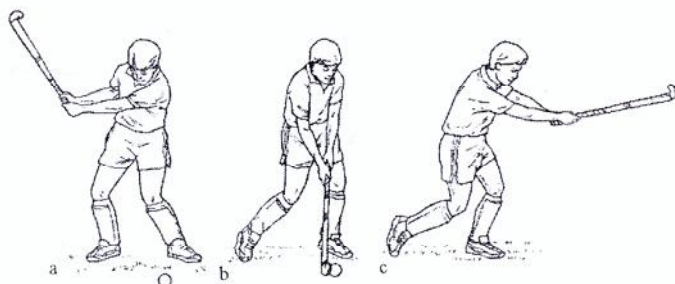
ب) اگر خطا به وسیله فردی از تیم مدافع انجام گردد پنالتی کرنر یا ضربه ۷ متری به تیم مقابل (مهاجم) داده می‌شود.



شکل (۴) طریقه گرفتن چوب در حال هیت کردن



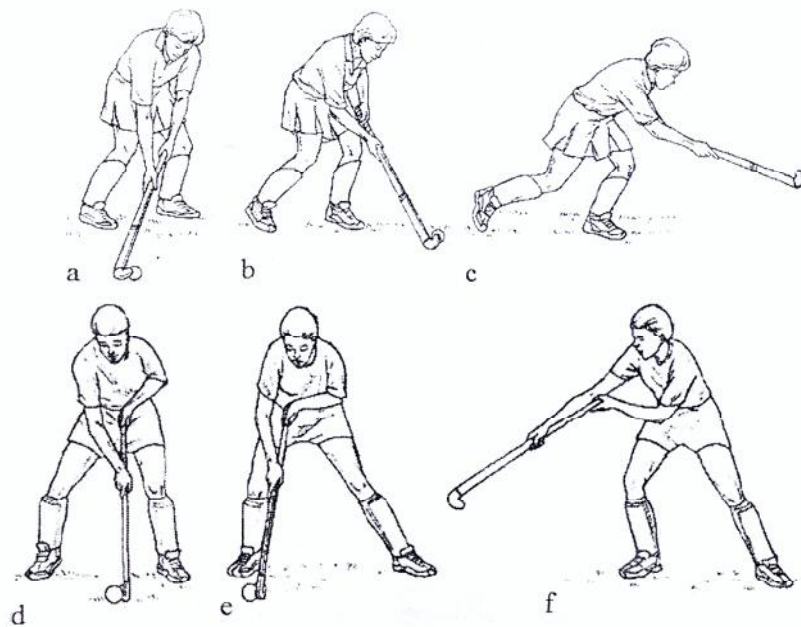
شکل (۵) نحوه گرفتن چوب در حالت حرکت بدون توپ



شکل (۶) طریقه هیت کردن به حالت ثابت

Push (ضربه فشاری)

طریقه گرفتن چوب: دست چپ در انتهای چوب و دست راست به فاصله تقریبی ۴۵ سانتیمتر آن و یا در وسط چوب قرار می‌گیرد (این اندازه برحسب قد افراد متفاوت است) شکل ۷ طریقه گرفتن چوب را در عمل پوش نشان می‌دهد.



طریقه قرار گرفتن توپ نسبت به بدن تقریباً شبیه حالت هیت می‌باشد. حالت بدن مطابق شکل ۷ ابتدا چوب را در پشت توپ قرار می‌دهیم سپس زانوی چپ قدری خم می‌شود در این حالت دست چپ به طرف داخل فشار می‌آورد و دست راست در جهت مخالف آن. عضلات باید به حالت ریلکس باشد و در این حالت سنگینی بدن بر روی پای چپ منتقل می‌شود.

پوش را به حالت ایستاده و یا در حرکت می‌توان انجام داد. تغییر پا در نوع حرکت شبیه هیت کردن به حالت حرکت می‌باشد.

موارد استعمال پوش به مراتب بیشتر از هیت می‌باشد پاسهائی را که به وسیله پوش کردن رد و بدل می‌شود هم دقیق است و هم قابل کنترل.

نکاتی در مورد Push (ضربه فشاری)

الف) اگر توپ از یکی از دو خط کناره زمین خارج شود باید در نقطه‌ای که از آن توپ خارج شده قرار داده شود و توسط یکی از بازیکنان تیمی که توپ را خارج نکرده با چوب هاکی با یک فشار به هر جهتی که بخواهد توپ را داخل زمین بازی کند و به یکی از یاران همبازی خود بدهد.

ب) بازیکنی که مأمور زدن ضربه فشاری می‌شود باید کاملاً خارج از زمین و در پشت خط کناره قرار گیرد. او بعد از ضربه زدن و وارد کردن توپ به داخل زمین اجازه ندارد توپ را مجدداً لمس کرده و یا با آن بازی کند، مگر اینکه به وسیله بازیکن دیگری با آن بازی شده باشد.

پ) هنگامیکه ضربه فشاری زده می‌شود کلیه بازیکنان باید در فاصله ۵ یاردی قرار بگیرند. اگر هنگام انجام ضربه فشاری خطائی صورت گیرد، ضربه تکرار خواهد شد و در صورتیکه داور تشخیص دهد که خطا تعمداً و به منظور اتلاف وقت است باید ضربه را قبول کرده و به بازی ادامه دهد.

مجازات

اگر هنگام زدن ضربه فشاری خطائی صورت گیرد:

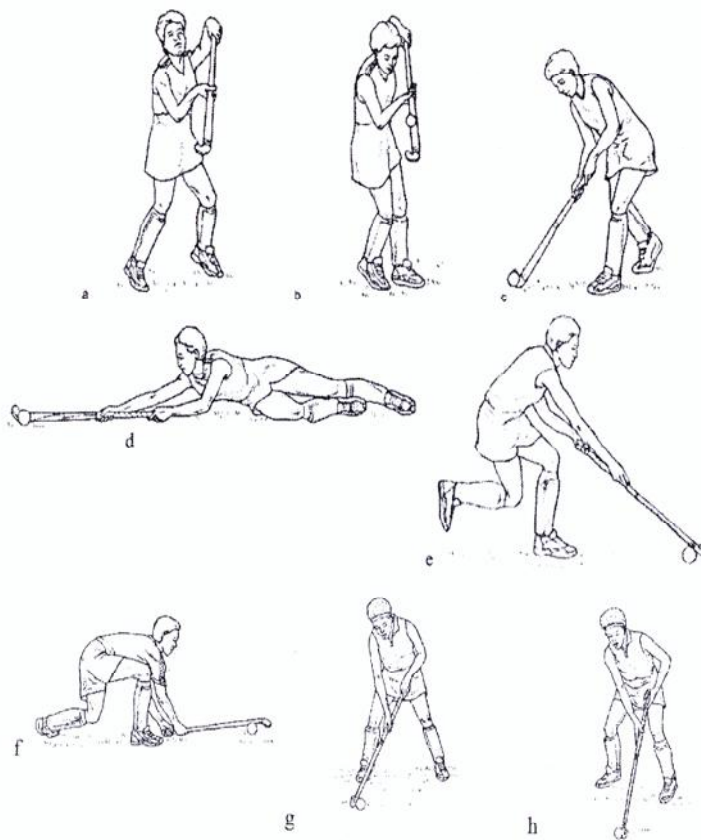
۱. اگر ضربه زننده خطا کند تیم مقابل حق دارد ضربه را بزند.
۲. اگر خطا از طرف یکی از بازیکنان تیم ضربه زننده انجام گیرد ضربه تکرار خواهد شد، چنانچه در این حالت خطا تکرار شود به تیم مقابل ضربه آزاد داده می‌شود.

Stop (استپ)

توقف توپ را به هر طریقی استپ گویند. طریق گرفتن چوب برای استپ تقریباً شبیه پوش کردن است.

حالت بدن برای استپ: مطابق شکل ۸ پاها موازی هم و به اندازه شانه از هم بازی می‌شوند. چوب در کنار پا به صورت مایل و بدن به سمت راست و یا چپ برحسب موقعیت توپ خم می‌شود. در این حالت چشم باشد حرکت توپ را دنبال کند.

استپ ممکن است در سمت راست و یا در سمت چپ و یا بین دو پا روی زمین یا در هوا و یا دور از دسترس و یا نشسته و یا خوابیده مطابق شکل ۲، توصیه می‌شود همیشه از سمت راست توپ را استپ نمائید. برای استپ توپهایی که برای رسیدن به آنها زمان کافی نداریم چوب را با یک دست گرفته در این حالت بدن را بدان سمت خم و دست را دراز کرده سعی می‌کنیم توپ را استپ نمائیم.



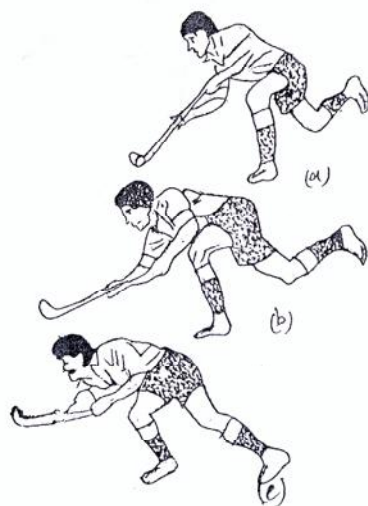
شکل (۸) حالت‌های مختلف استپ کردن (a,b,c,d,e,f,g,h)

Flick (فلیک)

فلیک حرکتی است که در آن برد توپ به مراتب سریع‌تر و بیشتر از حرکت پوش می‌باشد طریقه گرفتن چوب در فلیک تقریباً شبیه پوش کردن است یا این تفاوت که دست راست کمی پائین‌تر از محل خود قرار می‌گیرد.

وضع قرار گرفتن توپ نسبت به پاها تقریباً شبیه حالت بدن در هیت و پوش است.

حالت بدن: مطابق شکل ۹ حرکت بدن کاملاً شبیه پوش است با این تفاوت که سنگینی بدن بیشتر بر روی پای راست است حرکت دست راست در عمل فلیک به صورت سوپیناسیون است در این حالت مچ پاها باید کاملاً شل باشد و بعد از عمل فلیک، وزن بدن بر روی پای چپ منتقل می‌شود، تماس چوب با توپ در عمل فلیک کاملاً ضروری است در این حالت چوب به عقب و سپس به جلو نمی‌رود و از این نظر دفاع بر روی آن مشکل است. در دریلینگ نیز می‌توان از فلیک استفاده کرد به عنوان مثال با عمل ریورس فلیک (Reverse-Flick) توپ را سمت چپ به سمت راست انتقال می‌دهیم.



شکل (۹)

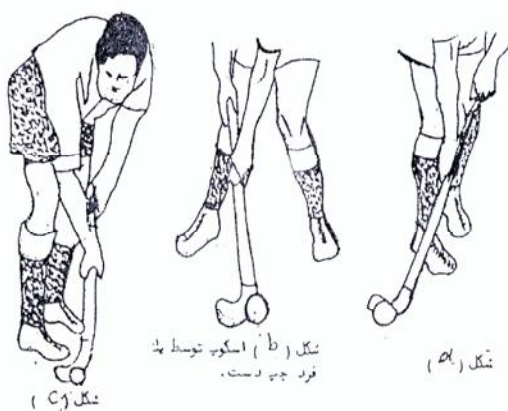
Scope (اسکوپ)

این حرکت زمانی که زمین گل آلود و چمن بلند باشد مورد استفاده بیشتری دارد.

طریقه گرفتن چوب برای اسکوپ کردن: مطابق شکل ۱۰ دست چپ در انتها و دست راست در وسط چوب قرار می‌گیرد قسمت صاف چوب (طرفی که با آن بازی می‌شود) مطابق شکل (۱۰) رو به بالا می‌باشد.

محل قرار گرفتن توپ نسبت به پاها: توپ می‌تواند در کنار داخلی (شکل ۱۰C) و یا خارجی پای راست (شکل ۱۰a) و یا در جلوی آن قرار گیرد. (شکل ۱۰b)

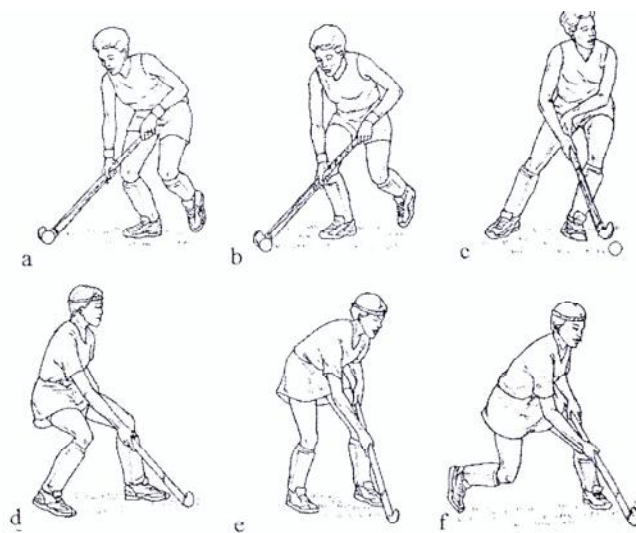
حالت بدن: حالت بدن در اسکوپ با سایر حرکات فرق دارد. مطابق شکل ۱۰ پای راست در نزدیکی توپ قرار گرفته و سنگینی بدن بیشتر بر روی پای راست است در این حالت فشار وارده از چوب توپ را به طرف بالا هدایت می‌کند، عضلات بدن باید به حالت ریلکس باشد. اسکوپ کوتاه در درپیلینگ به کار می‌رود و اسکوپ بلند در ضد حمله و باز کردن و غیره مورد استفاده دارد به مناسبت خطری که اسکوپ ایجاد می‌کند توصیه می‌شود که کمتر این حرکت مورد استفاده قرار گیرد.



شکل (۱۰)

Drive (درایو)

درایو حالتی از هیت می‌باشد و به وسیله آن پاس‌های کوتاه می‌دهیم: چوب بلند نمی‌شود و حرکت از مچ‌ها می‌باشد و زمانی که قادر به پوش کردن نباشیم از حرکت درایو استفاده می‌کنیم به حالت گرفتن چوب مانند هیت کردن می‌باشد. مطابق شکل ۱۱ (a,b,c,d,e,f)



شکل (۱۱)

Dribbling (دریبلینگ)

دریبلینگ همان حرکت زیگزاکی و حمل توپ جهت به دست آوردن شعاع عمل بیشتر و جاگذاری و گول زدن حریف می‌باشد. طریقه گرفتن چوب شبیه حرکت پوش کردن می‌باشد. حالت قرار گرفتن توپ نسبت به بدن: در دریبلینگ توپ در جلو و یا در کنار پاها قرار دارد. دریبلینگ به صورت مختلف انجام می‌شود در دریبلینگ از نوع زیگزاکی توپ به فاصله تقریبی ۹۰ سانتیمتر از پاها و در جلو قرار می‌گیرد و جابجایی توپ نباید بیشتر از عرض شانه باشد.

در نوع دیگر دربیلینگ شکل ۱۲ توپ را در سمت راست و کنار پا قرار می‌دهیم.

حالت بدن: در دربیلینگ بدن باید کاملاً خم باشد و عضلات به حالت ریلکس باشند. در دربیلینگ زیگزاکی زمانی که توپ از سمت راست به سمت چپ می‌رود پای چپ به جلو و زمانی که توپ از سمت چپ به سمت راست می‌رود پای راست به جلو حرکت می‌کند در این حالت بهتر است جابجائی توپ بین ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر باشد.

در نوع دیگر دربیلینگ شکل (۱۲) توپ در کنار پا قرار گرفته و بدن بدان سمت خم می‌شود این نوع دربیلینگ برای گوش‌ها بیشتر مورد استفاده دارد دربیلینگ به هر نوعی که صورت گیرد باید توپ در کنترل کامل باشد.



شکل (۱۲)

دفاع

بهتر است بعد از اینکه هیت، پوش و استوپ کردن را یاد گرفتیم شروع به آموزش دفاع نمائیم، در این فصل به طور اختصار به تکنیک انوا دفاع‌ها اشاره می‌شود.

دفاع رودررو و یا جاب: هرگاه حریف در مقابل و یا در دسترس ما باشد به طریق جاب دفاع می‌نمائیم در این حالت (شکل ۱۳) با یک ضربه به زیر توپ حریف آن را از وی می‌گیریم.

طریقه گرفتن چوب: مطابق شکل ۱۳ یک دست را در انتهای چوب قرار داده و قسمت صاف چوب (قسمتی که با آن بازی می‌شود) رو به بالا قرار می‌گیرد.

حالت بدن: مطابق شکل ۱۳ یک پا جلو، دست کشیده و بدن خم می‌شود، بهتر است چوب در دست چپ باشد و پای چپمان را به جلو گذاریم در این حالت با یک ضربه به زیر توپ (این ضربه حالتی شبیه بلند کردن توپ را دارد) آن را از کنترل حریف خارج سازیم.

زمانی که دو بازیکن به سرعت توپی را تعقیب می‌کنند با استفاده از حرکت جاب می‌توانند توپ را کنترل خود در آورند.



شکل (۱۳)

لونگی

لونگی عبارت است از دفاع بر روی توپی که خارج از دسترس و کنترل مدافع بوده و از سمت راست مهاجم صورت می‌گیرد.

مطابق شکل ۱۴ دست چپ انتهای چوب را گرفته و پای چپ را به جلو داده و قدری خم می‌کنیم تا شعاع عمل بیشتری داشته باشیم در این حالت دست باید کشیده و بدن خم باشد و با یک ضربه به توپ آن را از کنترل مهاجم خارج می‌سازیم. مطابق شکل ۱۵ با دست راست نیز می‌توانیم این عمل را انجام دهیم. با حرکت لونگی در بعضی مواقع می‌توان از خارج شدن توپ جلوگیری نمود و یا توپ را وارد دروازه کرد.



شکل (۱۵) (b,a)



شکل (۱۴) (b,a)

تکل زدن از چپ (دفاع از سمت چپ مهاجم)

می‌دانیم که دفاع از سمت چپ مهاجم به مناسبت خطری که برای مدافع ایجاد می‌کند طبق شرایطی خطا می‌باشد. به عنوان مثال اگر از سمت چپ مهاجم به نحوی دفاع نمائیم که منجر به بسته شدن راه مهاجم گردد این عمل خطا است.

در اینجا به یک نمونه قانونی و متداول اشاره می‌نمائیم:

مطابق شکل‌های ۱۶ و ۱۷ دفاع از سمت چپ مهاجم به نحوی که هیچگونه مزاحمتی به وسیله بدن مدافع برای مهاجم ایجاد نشود. در این حالت دست چپ انتهای چوب را گرفته و پای چپ به جلو و بدن قدری خم می‌شود و ضربه‌ای به صورت سوپراسیون به توپ می‌زنیم.



شکل (۱۷) (b,a)



شکل (۱۶) (b,a)

نکات مهم در بازی هاکی

قبل از شروع بازی به نکات زیر توجه فرمائید:

۱. چوب استاندارد برای بازی چوبی است که حلقه‌ای به قطر ۵ سانتیمتر از آن عبور نماید.
۲. برای حضور در مسابقات هر بازیکن موظف است دو چوب داشته باشد که یکی از آنها به عنوان چوب رزرو می‌باشد، اگر در حین بازی چوب دو بازیکن عوض گردد و در این اثنا آن دو بازیکن تیم را صاحب گلی کند آن گل مردود خواهد بود.
۳. بازی هاکی مانند سایر بازی‌های دسته جمعی احتیاج به همکاری دارد تکروری در آن قابل قبول نیست.
۴. توصیه می‌شود با دو دست بازی کنید در غیر این صورت توپ از کنترل شما خارج می‌شود و موفق به دریبل، پوش و هیت کردن نخواهید شد.
۵. مطیع داور باشید ممکن است داور شما را اخراج کند و این به ضرر تیم شماست.
۶. خشن بازی نکنید به خصوص در بازی هاکی.
۷. در زمان زدن کرنر و یا پنالتی کرنر به هیچ وجه جلوی دید دروازه‌بان را نگیرید.

۸. تا حدا امکان از دفاع توپی که بین دو پای بازیکن است خودداری نمائید زیرا امکان صدمه زدن به پای دارنده توپ وجود دارد.

۹. از هیت کردن به توپی که داخل پت دروازه بان شده خودداری نمائید.

۱۰. هیچگاه توپ را سر ضرب نزنید این عمل در پنالتی کرنر خطاست و در سایر موارد برای بازیکنان ایجاد خطر می کند.

۱۱. برای زدن خطا فاصله بازیکن تا توپ نباید کمتر از ده یارد باشد.

۱۲. سعی کنید هنگام بازی توپ بلند نشود و از اسکوپ و پوش توپ به طرف بدن بازیکن مقابل خودداری نمائید.

۱۳. توپ را برای مدت زیادی نگه ندارید بهتر است بلافاصله آن را پاس بدهید در غیر این صورت بازیکنان تیم مقابل قادر خواهند بود در پشت خود مستقر شوند.

۱۴. هیچگاه چسبیده به یار تیم مقابل بازی نکنید، سعی کنید بازی را هر چه بیشتر در محوطه وسیع تری انجام دهید.

۱۵. از زاویه بسته هیچ وقت پوش و یا هیت نکنید در این گونه مواقع بهتر است به یاری در منطقه بهتری است پاس کنید.

۱۶. در همه حال سعی شود توپ در سمت راست یا مقابل شما قرار گیرد.

۱۷. قرار گرفتن در آفساید به علت بی توجهی ممکن است شانس خوبی را از تیم شما بگیرد بنابراین توجه به این امر حائز اهمیت است.

۱۸. همیشه در پست خود بازی کنید در غیر این صورت تیم مقابل به عنوان نقطه ضعفی در تیم شما از آن به سود خود بهره می گیرد.

۱۹. بهترین دفاع حمله است، بعد از زدن گل دست به دفاع نزنید و هرگز به فورواردها اجازه ندهید برای دفاع به عقب بیایند.

۲۰. در انتخاب چوب مختارید ولی آقایان باید توجه داشته باشند که وزن چوب آنان نباید از ۲۸ اونس بیشتر و از ۱۲ اونس کمتر باشد. چوب خانم‌ها نباید بیشتر از ۲۲ اونس و کمتر از ۱۲ اونس وزن داشته باشد.
۲۱. هنگام هیت، اسکوپ، پوش و یا فلیک کردن نباید چوب از شانه بالا بیاید.
۲۲. از هول دادن، چسبیدن، پشت پا زدن و غیره خودداری کنید این اعمال در منطقه ۲۵ یاردی ممکن است منجر به پنالتی کرنر و در منطقه D منجر به پنالتی استروک شود.
۲۳. از چرخیدن به دور توپ و یا سد کردن خودداری نمائید بین توپ و بازیکن ندوید این عمل ابستراکشن است.
۲۴. بهتر است تا زمانی که داور سوت زده به بازی ادامه دهید، شاید داور در مورد خطا بهه شما آواتاژ داده باشد.
۲۵. فقط با توپ بازی کنید، از کشیدن چوب حریف و ضربه زدن خودداری کنید.
۲۶. از بکار بردن الفاظی که سبب شود یار مخالف اشتبهاً با شما همکاری کند خودداری کنید.
۲۷. هرگز چوبتان را به طرف بازیکن و یا توپ پرتاب نکنید. گاهی اوقات این عمل در منطقه D منجر به پنالتی می‌شود.

موفق باشید.

تغییرات قوانین و مقررات بین‌المللی هاکی

۱. یکی از وظایف جدید کاپیتان‌ها قرعه‌کشی برای انتخاب زمین یا توپ می‌باشد چون دیگر حرکت بولی برای شروع بازی صورت نمی‌گیرد و همچنین برای شروع مجدد و یا بعد از هر گل نیز حرکت بولی انجام نمی‌شود و فقط برای مواقعی است که داور بازی را به دلیلی متوقف می‌کند و یا اینکه خطائی همزمان از دو تیم سربرزند.
۲. رنگ لباس دروازه‌بان باید با رنگ لباس تیم خود و تیم مقابل متفاوت باشد.
۳. یک بازیکن حق ندارد توپ را با دست بگیرد و یا آن را نگهدارد (بجز دروازه‌بان) این قانون طبق حکم فدراسیون بین‌المللی هاکی از اول سپتامبر ۱۹۸۲ اجرا می‌گردد (مطابق با ۱۰ شهریور ۱۳۶۱).
۴. بازیکن اخراج شده باید در پشت دروازه خود و یا محل دیگری که قبل از بازی تعیین گردیده است قرار بگیرد.
۵. توپ باید هنگام زدن ضربه آزاد ساکن باشد و زننده می‌تواند آن را پوش کرده و یا ضربه بزند. توپ زده شده نباید به صورتی بلند شود که ایجاد خطر کند و یا بازی را خطرناک سازد.
۶. برای نگهداشتن توپ در پنالتی کرنر استفاده از دست ممنوع می‌باشد این قانون طبق حکم فدراسیون بین‌المللی هاکی از اول سپتامبر ۱۹۸۲ اجرا می‌گردد (مطابق با ۱۰ شهریور ۱۳۶۱).
۷. در مواقعی که پنالتی گردد و یا پنالتی استرک واقع می‌شود اگر برای دروازه‌بان اتفاقی بیفتد که قادر نباشد به بازی ادامه دهد و یا به عللی تعویض شود، کاپیتان تیم باید فوراً دروازه‌بان جدیدی معرفی کند. در این صورت اگر دروازه‌بان قبلی قادر به ادامه بازی نباشد، دروازه‌بان جدید می‌تواند لباس و وسایل دروازه‌بانی بپوشد ولی اگر دروازه‌بان قبلی به دلایل دیگر تعویض شده باشد دروازه‌بان جدید نمی‌تواند از وسایل دروازه‌بانی استفاده کند.

- (قانون جدید این مسئله را به این صورت تغییر داده است که دروازه‌بان می‌تواند از ماسک صورت استفاده کند حتی اگر قبل از آن استفاده نکرده باشد، برابر همین موضوع برای دروازه‌بان تعویض شده نیز صادق است و او می‌تواند فقط از ماسک صورت و دستکش استفاده نماید ولی استفاده از پت مجاز نیست.
۸. هنگامی که توپی از روی خط کنار به خارج از زمین می‌رود (اوت) در این صورت توپ با یک فشاری (پوش) در جریان بازی گذارده می‌شود.
- طبق قانون جدید این توپ را می‌توان به وسیله ضربه نیز در جریان بازی قرار داد.
۹. برای زدن کرنر باید توپ از روی نقطه‌ای به فاصله ۵ یارد از پرچم گوشه زمین و روی خط دروازه و یا روی خط کنار به جریان گذاشت.
- طبق قانون جدید چون علامت‌های به فاصله ۵ یارد زیر پرچم گوشه زمین و روی خط کنار حذف گردیده است فقط می‌توان از روی خط دروازه کرنر را زد.
۱۰. اگر توپ با پشت چوب تماس پیدا کند و در نتیجه آن امتیازی به وجود نیاید طبق قانون جدید خطا محسوب نمی‌گردد (آوانتاژ).
۱۱. اگر توپ با پا و یا بدن بازیکن تماس پیدا کند و در نتیجه آن امتیاز به وجود نیاید طبق قانون جدید خطا محسوب نمی‌گردد (آوانتاژ).

آمادگی جسمانی در ورزش هاکی:

آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی انجام کارهای روزمره با علاقه و کیفیت مطلوب، بدون احساس خستگی، ضمن اینکه فرد انرژی لازم بمنظور گذراندن اوقات فراغت را نیز داشته باشد. آمادگی جسمانی در ورزش هاکی دارای فاکتورهای مختلفی است که عبارتند از: قدرت، سرعت، استقامت، تعادل، هماهنگی، چابکی و توان. هدف از آمادگی جسمانی تکامل و توسعه فاکتورهایی است که ذکر شده.

فاکتورهای آمادگی جسمانی

۱- قدرت: قدرت عضله و قطر آن ارتباط نزدیکی با یکدیگر دارند، در اکثر موارد در تمرینات ورزشی قدرت مهمترین عامل در کسب مهارتهای ورزشی محسوب می‌گردد و کمبود آن باعث به تأخیر افتادن یادگیری (البته یادگیری به فاکتورهای دیگر هم نیاز دارد) می‌شود.

بطور کلی قدرت را چنین تعریف می‌کنند: توانایی کاربرد نیروی مقاومت مشخص در مقابل نیروی دیگر و تعریف دیگر آن چنین است: عاملی است که سبب پیدایش یا توقف حرکت در شخص می‌گردد.

حرکات قدرتی حرکاتی مانند حرکت شنا به روی زمین، ایپ روی پالال، پرتاب توپ مدسینال وزنه برداری و غیره.

۲- سرعت: عبارت از کیفیت جابجایی فرد و یا شی در واحد زمان، بعبارت دیگر میزان حرکت و یا سرعت هر یک از اعضای بدن و یا تمام اعضای بدن در واحد زمان، در در افراد مختلف متفاوت است همچنین در یک فرد نیز سرعت در اندامهای مختلف؟ متفاوت است. عضلات سفید در حرکات سرعتی نقش مهمتری از عضلات قرمز دارند چون سرعت انقباض در عضلات سفید بیشتر از عضلات قرمز است در ضمن عضلات کوچکتر زودتر بحالت انقباض می‌رسند تا عضلات طویل‌تر، مردان بدلیل حجم عضلانی بیشتر دارای سرعت بیشتری نسبت به زنان هستند. حرکات سرعتی در ورزش، حرکاتی هستند که باعث تقویت و افزایش سرعت در اندامهای شخص

می‌شوند، بوسیلهٔ دویدن در سربالایی و همچنین تمرینات انتیروال و تمرینات شبکه‌ای می‌توان سرعت افراد را تا حدی تقویت کرد یا تمرینات و مسابقات حاکی داخل سالن سرعت را افزایش می‌دهد.

۳- تعادل: زمانی که بین تمام نیروهای مختلف بدن توازن برقرار شود بدن شخص در حال تعادل است. مرکز ثقل بدن مهمترین نقش را در حفظ تعادل ایفا می‌کند که معمولاً در امتداد نقطه میانی بدن در محلی معادل ۵۵٪ بلندی قد (قامت) قرار گرفته است. این نقطه بنا به ساختمان بدن از یک فرد به فرد دیگر متفاوت است بطوریکه در زنان بعلاّت شکل‌بندی خاص بدن آنها مرکز ثقل پایین‌تر است تا مردان، که این برای استحکام تعادل بهتر است. در عوض به هنگام عبور از مانع دو و میدانی یا میله برش ارتفاع عبور دادن مرکز ثقل از روی مانع در زنان مشکل‌تر است. در کودکان نیز مرکز ثقل در بالا قرار دارد ولی رفته‌رفته در اثر رشد، مرکز ثقل آنها به همان جایی که در بزرگ‌ان گفته شده منتقل می‌شود، حرکات تعادلی در ورزش حرکاتی هستند که برای ثبات و پایداری بدن بکار می‌روند و برای ایجاد تعادل بیشتر، هماهنگی لازم بین اعصاب و عضلات ضروری است. نرمشهای تعادلی در بوجود آوردن این هماهنگی مؤثر هستند مانند: (حرکت راه رفتن روی چوب موازنه، حرکت فرشته در ژیمناستیک، ایستادن روی پنجه پا بدون لرزش و افتادن و ...).

۴- استقامت: توانایی اجرای فعالیت جسمانی سنگین، توسط گروه عضلات بزرگ در مدت زمان طولانی، بعبارتی استقامت بدنی ظرفیت ادامه انقباضات عضلانی در دفعات زیاد در یک دوره فعالیت جسمانی می‌باشد. خستگی در این گونه افراد دیرتر بروز می‌کند تا افراد معمولی، بعد از رفع خستگی نیز این افراد در زودتر بحالت اولیه باز می‌گردند.

استقامت بدو دسته موضعی و عمومی تقسیم می‌شود، استقامت موضعی یک یا گروهی از عضلات شرکت دارند ولی در استقامت عمومی تعداد زیادی از عضلات در فعالیت مشارکت دارند.

حرکات استقامتی حرکاتی هستند که برای ازدیاد حجم تنفس و مقاوم شدن عضلات در برابر انجام حرکاتی در دراز مدت انجام می‌شود مانند دوهای طولانی مدت، بوسیلهٔ دو شورای تمرینی مختلف می‌توان

استقامت بدن را تا سطح زیادی بالا برد مثل تمرینات اینتروال، شبکه‌ای، جالینگ و تمرینات و مسابقات هاکی روی چمنی.

۵- توان: محصول قدرت و سرعت را توان گویند، در گذشته فکر می‌کردند که تنها چند رشته ورزشی احتیاج به توان دارد ولی اکنون ثابت شده است که در اکثر رشته‌های ورزشی توان فرد نقش مهمی در انجام ورزشها دارد، بطور مثال اگر دو نفر یک وزنه مشخصی را بخواهند از زمین بلند کنند آن کس که وزنه را سریع‌تر بالا می‌آورد توانش بیشتر از آن فردی است که آهسته‌تر وزنه را بلند می‌کند هرگونه افزایش در قدرت و سرعت و یا هر دوی اینها باعث افزایش توان خواهد شد. بنابراین در تمرینات عضلانی وقتی قدرت و سرعت را بتوانیم افزایش بدهیم توان نیز با انجام آن حرکات افزایش خواهد یافت.

۶- چابکی و هم‌آهنگی: هم‌آهنگی عبارت است از همکاری بین اعصاب و عضلات بدن و در اثر این همکاری و هماهنگی است که شخص می‌تواند حرکات خود را نرم، متعادل و با سرعت انجام دهد.

چابکی: به قابلیت مانور چابکی گفته می‌شود و آن توانایی تعویض سریع مسیر حرکت در جهات مختلف بدون از دست دادن تعادل و درک موقعیت است. بنابراین چابکی ترکیبی از قدرت، سرعت عمل و عکس العمل، تعادل و هماهنگی است.

بوسیله حرکات مختلف ورزشی که شامل حرکات ترکیبی می‌باشند، می‌توان تا حد قابل ملاحظه‌ای میزان هم‌آهنگی و چابکی را در افراد بالا برد، نقش چابکی در ورزشهایی مثل والیبال، بسکتبال، فوتبال، تنیس، بدمینتون و هاکی روی چمن و هاکی سالنی بسیار محسوس است.

صدمات ورزشی در ورزش هاکی:

نظر به اینکه یکی از هدفهای عمده ورزش حفظ تندرستی فرد و افزایش نیروی بدن می‌باشد. باید به تندرستی و سلامت مشخص توجه نمود. در زمان حاضر ملاحظه می‌شود که متخصصین و دست اندکاران ورزش با تلاش پیگیر سعی نمی‌نمایند توان انسان را در جهت حرارت و چابکی و سرانجام کمال قدرت انسانی به حداکثر برسانند بطوریکه حرکات و رکوردهای شگفت‌انگیزی را شاهد می‌باشیم. همان گونه که به کمک شیوه‌های گوناگون عملی و بهره‌وری از علوم گوناگون از جمله فیزیولوژی، آناتومی، علم الحركات، فیزیک و مکانیک، ورزشکاران در رشته پرش ارتفاع و طول به ترتیب به مرزهای ۲/۵ متر و ۹ متر نزدیک شده‌اند. همچنین در رشته‌های ژیمناستیک شاهد حیرت‌انگیزترین حرکات انسانی که در زمره ماورا قدرت و توانایی انسان به شماره می‌رفت می‌باشیم، لیکن در روند این تلاشها و تحقیقات عملی همواره حفظ سلامت و تندرستی تن و روان ورزشکاران یکی از مهمترین اهداف می‌باشد. زیرا ورزش بعنوان یک عامل برای رسیدن به اهداف عالی ایشان در متن برنامه‌های آموزشی گنجانده شده است بنابراین خود نباید شرایطی فراهم آورده که راه و رسم زندگی انسان را دچار وقفه سازیم.

حتی المقدور باید از بروز حوادث ناگوار به روش صحیح جلوگیری بعمل آورد و تا حد امکان بروز صدمات ورزش ناشی از ورزش را کاهش داد که این امر با آگاهی و دانش افراد در زمینه کمکهای اولیه ممکن خواهد بود.

طریقه پیشگیری از صدمات ورزشی در ورزش هاکی

۱- قبل از شروع به ورزش شخص باید توسط پزشک معاینه و اجازه انجام ورزش مورد نظر برای او صادر گردد. در شروع فعالیتهای ورزشی باید ورزش را تحت نظر مربیان کار آزموده شروع کرد و طریق صحیح انجام حرکات ورزشی را آموخت.

۲- مقدار فشار بر عضلات و تاندنها و مفاصل را باید از کم شروع و کم کم بر مقدار آن افزود به طوری که هر چه ورزشکار ماهرتر می شود ورزش بیشتر شود.

۳- گرم کردن عضلات بدن قبل از شروع ورزش بسیار با اهمیت است.

۴- جلوگیری از خستگی شدید در حین ورزش.

۵- جلوگیری از برخوردهای روانی و کشمکشهایی که معمولاً در زمین ورزش پیش می آید.

۶- چنانچه ورزشکار دچار صدمه ورزشی شد باید تا بهبود کامل از ورزش خودداری کند.

چهار اصل عمده و اساسی برای بهبود و کمک به عضو صدمه دیده در ورزش هاکی:

۱- گذاشتن کیسه یخ به تنهایی کمک بزرگی برای جلوگیری از ایجاد تورم در اثر خونریزی می باشد یخ را ابتدا بصورت خورد شده در داخل کیسه نایلونی ریخته و با استفاده از یک پوشش روی عضو صدمه دیده قرار می دهیم. زیرا استفاده از یخ و گذاشتن آن مستقیماً به روی پوست نه تنها باعث تحریک پوست و ایجاد درد می شود بلکه استفاده دراز مدت و مستمر ممکن است در محل، ایجاد سوختگی بنماید. یخ و سرما از دو راه در کم شدن ورم به هنگام صدمه تأثیر می نماید: در درجه اول بعلاوه سرما عروق ناحیه صدمه دیده منقبض شده و در نتیجه خونریزی تا حدی متوقف می شود، در وهله دوم در اثر کار اعصاب محیطی که بصورت عکس العمل رفتار می نماید بخاطر دستوری که از مغز می رسد عروق بسته شده و از این راه کمک به جلوگیری از خونریزی نموده و در نتیجه ورم منتشر می گردد.

۲- بوسیله بانداژ سعی نموده که فشار و یک نواخت و ملایمی در ناحیه ورم کرده ایجاد گردد این عمل باعث می شود که خون جمع شده در اثر پارگی عروق و رباطها بسوی عروق مربوطه رانده شده و در نتیجه ترمیم زودتر انجام شود. باید دانست که در اثر پارگی عروق و رباطهای اطراف محل خونریزی، ورم پیدا می شود و ناحیه

ضرب دیده بشدت برجسته می‌گردد در نتیجه فشار با یک جسم نرم مانند بانداژ، خون منتشر شده از راه عروق خونی زیر جلد و عضلات جذب می‌شود.

۳- چون در اثر ضربه و خونریزی ورم پیدا می‌شود و در نتیجه باید عضو مجروح و صدمه دیده را که متورم شده بالاتر از حد معمول نگاه داشت تا در اثر وزن عضو و قوه ثقل بدن خون و مایعات جمع شده بطرف قلب گردش سریع‌تر پیدا نماید بدین وسیله از شدت ورم کاسته شده و در نتیجه درد نیز کمتر می‌شود بدیهی است که هر چقدر ورم بیشتر باقی بماند عضو صدمه دیده دیرتر به حالت اولیه بازگشته و زمان درمان طولانی‌تر می‌شود.

۴- عضو ضرب دیده باید تا حد امکان استراحت نماید بدین منظور بهتر است در صورتیکه اندام فوقانی صدمه دیده است بوسیله دستمال سه گوش بگردن آویخته شده و بانداژ شود و در صورتیکه اندام تحتانی مجروح شده است باید آن را روی بالش قرار داد.

رعایت اصول فوق در صورتیکه در ۲۴ ساعت اول پس از صدمه انجام گیرد حائز اهمیت و قابل توجه است زیرا پس از ۴۸ ساعت که از صدمه گذشت دیگر یخ نمی‌تواند مؤثر واقع شود و باید برعکس از آن گرم استفاده نمود.

تربیت بدنی از دیدگاه اسلام

نظام تربیتی اسلام از طرفی در تعیین جایگاه تربیت بدنی از بخش بندی که از تربیت انسان می‌نماید. برای انسان سه گونه تربیت قائل است که از نظر اسلام این جنبه‌ها در عمل جدائی ناپذیرند که این سه جنبه تربیتی عبارتند از:

۱. تربیت اخلاقی جهت نگهداشتن

۲. تربیت عقلانی

۳. تربیت جسمانی

و این تقسیم بندی مورد قبول دانشمندان دیگر تعلیم و تربیت اعم از غربی و شرقی که در این زمینه صاحب نظر هستند می‌باشد، به طور مثال می‌توان کانت، جان لاک و غیره را نام برد اما اختلافی که در این دیدگاه با دیدگاههای غیر الهی و اسلامی وجود دارد برحسب نگرشی است که به انسان دارند و تقدم داشتن و اصل بودن آن شاید بتوان گفت هدف پرورش جسمانی بعنوان یک هدف والا و عالی که اهداف مهم دیگر تحت الشعاع آن قرار گرفته‌اند در نظام تربیتی غرب و مارکسیست بر اثر جنبه‌های تربیتی ارجحیت دارند.

فی‌الواقع می‌توان گفت این مسئله از نقطه نظر تربیتی بررسی گردیده مثلا این مسکویه از دید تربیتی به مطلب نگریسته و بوعلی و امثال او به طور تدریجی و به شکل مرحله‌ای به قضیه نگریسته‌اند. یا مثلا صاحب فتوت نامه سلطانی در صدد تلفیق بین حرکات بدنی و فلسفه حرکات و چرانی و شباهت آن با فلسفه وجودی انسان به جهت شرایط فکری و محیطی‌اش برآمده است. بدین لحاظ تربیت بدنی و حرکات بدنی را در جهت حفظ تعادل روانی و بهداشت روانی و جسمانی مطرح نموده‌اند. علمای پیشین در مورد تربیت بدنی نظراتی داده‌اند از جمله این علماء ابوالحسن علی بن سهل بن ابی طبری (۲۴۷-۱۹۲ هجری قمری)، ابوبکر بن ربیع بن احمد الاخوانی النجاری (اوایل تا آخر قرن چهارم) ابن مسکویه (۴۲۱-۲۲۵ هجری قمری)، ابن سینا (۴۲۸-۳۷۰ هجری قمری) عنصر المعالی: (۴۷۵-۴۱۲ هجری قمری) امام محمد غزالی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابن خلدون شجاع (انیس الناس) - مولانا حسین واعظ کاشفی می‌باشد.

نخستین نظری که باید به آن اشاره نمود، سخنان امام خمینی رهبر بزرگ انقلاب اسلامی در جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی است که چنین فرموده‌اند: مملکت ما همینطور که با علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت شماها (ورزشکاران) هم احتیاج دارد. این قدرت وقتی با ایمان باشد وقتی که زورخانه با قرآن باشد پشتوانه یک ملت است وقتی قهرمان‌ها، قهرمان‌های اسلامی باشند پشتوانه یک ملت هستند، بازوی یک ملت هستند. ورزشکاران دو وظیفه دارند: یک ورزش جسمانی برای قدرت پیدا کردن و دفاع از مملکت یک هم پرورش روحانی که اگر در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی‌اش مضاعف می‌شود شما کوشش کنید که آن قدرت را هم که قدرت الهی است پیدا کنید.

تربیت بدنی از دیدگاه شهید استاد مطهری

از دیگر مفاخر عالم اسلام شهید والامقام شیخ مرتضی مطهری را می‌توان نام برد، استاد در کتاب مقدمه- ای بر جهان بینی اسلامی در جلد چهارم تحت عنوان انسان در قرآن بعد از اینکه به بررسی ویژگی انسان پرداخته به این جا رسیده که انسان دارای استعدادهای متفاوت و مختلفی است که در دسته بندی کلی به استعدادهای جسمانی و روحانی می‌تواند تقسیم شود.

راهنمائیهای اسلام در مورد تربیت بدنی

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام در این رابطه فرموده‌اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می‌خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش وارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می‌فرماید:

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام در این رابطه فرموده‌اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می‌خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش دارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می‌فرماید:

آن لب‌دنگ علیک حقاً؛ برای بدن تو، بر تو، حقی است.

اسلام در مورد تربیت بدنی راهنمائیهای فراوانی دارد: تیراندازی و سوارکاری و ورزشهای بدنی به طور عمومی جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابتی از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده‌اند. بهره برداری و تمتع از زندگی نیز یکی از هدفهای تربیت بدنی در اسلام است. زیرا بدن ناتوان نمی‌تواند بهره خویش را از زندگانی بدست آورد. به طور کلی اسلام بدن و نیروهای آنرا پست و ناچیز نشمرده است و به امور بدنی احترام می‌گذارد ولی بدن را به حال خود رها نمی‌کند بلکه آنرا تنظیم و تعدیل می‌نماید، زیرا اگر امور بدنی افسار گسیخته شود در هیچ حدی متوقف نمی‌گردد.

قال الامام علی (ع): (یارب، یارب، یارب، قو علی خدمتک جوارحی)

حضرت علی (ع) در فرازی از دعای کمیل عرضه می‌دارد:

پروردگارا! پروردگارا! اعضاء و جوارح مرا، در راه خدمت به خودت، قوی و نیرومند گردان.

قال رسول الله (ص): (طوبی لمن اسلم و کان عیشه کفافاً و قواه شدادا)

پیامبر اکرم (ص) فرموده:

خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و به قدر معاش خود در آمد دارد و قوای بدنش نیرومند است.

قال رسول الله (ص): حق الولد علی والده این یعلمه الکتابه والسباحه والرمایه و ان لایرزقه الا طیباً وان یزوجه اذا بلغ

رسول اکرم (ص) فرمود:

حق فرزند (پسر) بر عهده پدرش این است که به او نوشتن، شنا کردن و تیراندازی را آموزش دهد و روزی او را تنها از راه حلال و پاکیزه تهیه نماید.

قال رسول الله (ص): الهوا والعبوا فانی اکره ان یری فی دینکم غلظه

رسول خدا (ص) فرمود: تفریح و بازی کنید زیرا دوست ندارم در دین شما خشونت دیده شود.

منابع:

- ۱- پیشگیری و درمان آسیبه‌های ورزشی، گردآوری و ترجمه: رهنما قراخلو، حسن دانشمندی، محمد حسین علیزاده انتشارات سمت - چاپ دوم - سال ۱۳۸۵.
- ۲- آمادگی جسمانی - عباسعلی گائینی، حمید رجبی - انتشارات سمت - چاپ پنجم سال ۱۳۸۷.
- ۳- جزوه قوانین و مقررات هاکی روی چمن، مؤلف: فدراسیون‌های جمهوری اسلامی ایران. سال ۱۳۸۵ چاپ پنجم.
- ۴- جزوه تربیت‌بدنی (۱) مؤلف: گروه آموزش تربیت‌بدنی سال ۱۳۸۶.
- ۵- جزوه تست‌های آمادگی جسمانی: مترجم مهدی کبریت‌چی، انتشارات دانشگاه تهران سال ۱۳۶۵.
- ۶- جزوه تجزیه و تحلیل قدرت سنجی ضربه‌های مختلف در ورزش هاکی: مترجم: مهدی کبریت‌چی انتشارات دانشگاه تهران سال ۱۳۶۵.
- ۸- کتاب قوانین هاکی روی چمن مؤلف: فدراسیون بین‌المللی هاکی تاریخ چاپ زمستان ۱۳۸۹ چاپ اول.