

به نام خدا



دانشگاه صنعتی امیرکبیر تهران

جزوه مکی (سالنی)



واحد تربیت بدنی عمومی

تهیه و تنظیم:

گروه آموزشی تربیت بدنی

فهرست مطالب

۱	۱- مقدمه
۳	۲- تاریخچه مختصر ورزش هاکی
۴	۳- تیمها و زمان بازی
۵	۴- زمین بازی
۶	۵- دروازه و نیم دایره دروازه
۶	۶- توپ و چوب
۷	۷- لباس بازیکنان و وسایل بازی
۸	۸- اداره بازی
۱۰	۹- اخراجها - آفساید
۱۱	۱۰- ضربه فشاری آزاد
۱۱	۱۱- پنالتی کرنر
۱۲	۱۲- ضربه پنالتی
۱۵	۱۳- تصادفات
۱۷	۱۴- آمادگی جسمانی در ورزش هاکی
۲۰	۱۵- صدمات ورزشی در ورزش هاکی
۲۰	۱۶- طرق پیشگیری از صدمات ورزشی در ورزش هاکی
۲۲	۱۷- تربیت بدنی از دیدگاه اسلام
۲۶	۱۸- 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 نگاشته 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 کمیته‌ی 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.

۱- تیم‌ها و زمان بازی

الف) بازی توسط دو تیم که هر تیم دارای حداکثر ۶ نفر می‌باشد انجام می‌گیرد. در زمین بازی بیش از یک دروازه‌بان از هر تیم نباشد باشد.

ب) هر تیم طبق بند الف می‌تواند تا ۶ نفر تعویض کند و تعویض را فقط می‌توان در زمانی انجام داد که:

۱. توپ از خط گل خارج شده باشد.

۲. گل شده باشد.

۳. نیمه اول تمام شده باشد.

۴. بازی به علتی متوقف شده باشد.

پ- تیمی می‌تواند در بازی شرکت که حداقل ۴ نفر بازیکن داشته باشد در غیر این صورت تیم مقابل برنده اعلام می‌شود.

ت- مدت بازی رسمی ۴۰ دقیقه خواهد بود که به دو زمان ۲۰ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود و بین دو نیمه بازی ۵ الی ۱۰ دقیقه استراحت منظور می‌شود که پس از آن دو تیم جای خود را عوض می‌کنند.

ث- برای شروع بازی، بعد از نیمه اول و پس از هر گل، بازی با پاس دادن به عقب از وسط زمین شروع می‌شود. بازی توسط تیمی که با حکم سکه برنده شده انجام می‌شود. برای شروع بازی توپ نباید به طرف جلو پاس داده شود و حتماً باید به طرف عقب فرستاده شود. تمام بازیکنان قبل از شروع بازی باید در نیمه زمین خود و به فاصله ۳ متر از هم باشند. هیچ بازیکنی قبل از اینکه به یکی از بازیکنان برسد با به تخته کناره بخورد حق حرکت ندارد.

ج- برای توقف بازی غیر از خطاها و توپ که به خارج از زمین برود بازی با بولی شروع می‌شود (به قانون ۱۷ مراجعه کنید).

۲- کاپیتان‌ها

الف- هر تیم زمین را با حکم سکه انتخاب می‌کند.

ب- قبل از شروع و در حین بازی اگر لازم شد دروازه‌بان و بازیکنان رزرو به هم معرفی می‌شوند.

۳- داوران، وقت نگهداران

الف) برای کنترل و اداره بازی دو داور ضروریست.

ب) هر داور: I. مسئول است که در قسمت خود در تمام طول بازی تصمیمات لازمه را انتخاب نماید. II. مجاز است که در قسمت خود پنالتی کرنر یا ضربه پنالتی بدهد.

پ) وقت نگهدار مسئول است که هر نیمه وقت را اعلام کند و وقت توافق شده را هم نگهدارد.

ت) وقت نگهدار برای تمام زمان که برای پنالتی کرنر و ضربه پنالتی تلف شده یادداشت و به وقت بازی اضافه کند.

ث) وقت نگهدار مسئول است بازیکنانی را که توسط داور محروم شده‌اند کنترل کند. بازیکنی که توسط داور موقتاً از بازی اخراج شده خودش را به وقت نگهدار معرفی می‌کند و او وقتیکه زمان محرومیتش تمام شده توسط وقت نگهدار اجازه گرفته وارد بازی می‌شود. زمان محرومیت توسط داور به وقت نگهدار گفته می‌شود (قانون ۱۲ بند ۵).

ج) داوران فقط برای نکات ذکر شده زیر سوت می‌زنند:

۱. برای شروع و خاتمه نیمه اول و دوم بازی.

۲. برای گرفتن خطا یا علل دیگر.

۳. شروع و خاتمه ضربه پنالتی.

۴. علامت بدهد که توپ از زمین بازی خارج شده.

۵. گل اعلام کند.

۶. شروع بازی پس از هل گل یا پس از هر توقف.

چ) داور قبل از شروع بازی باید خودش را قانع کند که قوانین ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ و ۹ را رعایت کرده.

آوانتاژ

داوران باید خودشان را قانع کنند و تشخیص بدهند که با نگرفتن خطا به تیم مقابل آوانتاژ می‌دهند.

۴- زمین بازی

الف) زمین باید به شکل مستطیل باشد.

۱. طول کمتر از ۳۶ متر و بیش از ۴۴ متر نباشد.

۲. عرض کمتر از ۱۸ متر و بیش از ۲۲ متر نباشد.

ب) باید در طول اطراف زمین تخته چوبی به بلندی ۱۰ سانتیمتر و ضخامت ۱۰ سانتیمتر و با یک سانتیمتر شیب به طرف داخل نصب گردد.

پ) خط دروازه باید به پهنای ۵ سانتیمتر باشد ولی بین دو تیر دروازه، امکان دارد ۸ سانتیمتر باشد.

ت) خط وسط باید از یک طرف به طرف دیگر کشیده شود.

۵- دروازه

در مرکز خط دروازه باید یک گل باشد که شامل دو ستون عمودی به فاصله ۳ متر از همدیگر بوده و وسیله یک تیر افقی که به بلندی ۳ متر از زمین می‌باشد متصل می‌گردد (اندازه‌های درونی) لبه جلوی ستون گل پایینی با قسمت خارج یا داخل گل تماس حاصل نماید. میله‌های گل باید کاملاً با ستون‌ها مماس باشد.

الف- ضخامت و عرض ستون افقی و عمودی نباید بیش از ۸ سانتی‌متر باشد.

ب- تورها باید به فاصله ۱۵ سانتیمتر از پست تیر دروازه به یکدیگر نصب شود.

پ- تخته دروازه که در عقب دروازه قرار دارد باید جلوی تور و پهنای آن نباید بیشتر و یا کمتر از پهنای دروازه باشد. این چوب به وسیله دو چوب دیگر به تیرهای دروازه متصل می‌شود.

۶- نیم دایره دروازه

الف) در مقابل و موازی با خط گل به فاصله ۹ متری یک خط سه متری با پهنای ۵ سانتیمتر کشیده می‌شود دو طرف این خط به وسیله خط دایره شکل که مرکز آن گوشه‌های دروازه روی خط دروازه به شعاع ۹ متر و به پهنای ۵ سانتیمتر می‌باشد به خط دروازه متصل می‌شود محوطه‌ای که بین دو ربع دایره و خطی که به موازات دروازه کشیده شده است قرار دارد نیم دایره محوطه دروازه نامیده می‌شود.

ب) به فاصله ۷ متر از وسط دروازه یک دایره به قطر ۱۰ سانتیمتر یا علامتی به طول ۶۰ سانتیمتر برای ضربه پناستی کشیده می‌شود.

پ) از هر طرف دروازه به فاصله ۶ متری برای پناستی کرنر علامت‌گذاری می‌شود.

۷- توپ

الف) توپ باید از چرم سفید و یا چرمی که رنگ سفید و یا روکش سفید داشته باشد.

ب) قسمت داخل توپ ترکیبی مخصوص است از چوب پنبه و مواد مخصوص دیگر مثل توپ معمولی کریکت.

پ) وزن توپ نباید بیشتر از ۱۶۳ گرم و کمتر از ۱۵۶ گرم باشد.

ت) محیط توپ نباید بیشتر از $23/5$ سانتیمتر و حداقل $22/40$ سانتیمتر باشد.
ث) در صورت توافق داور می‌توان از تویی که از رنگ یا مواد دیگر باشد بکار برد ولی باید دارای وزن و مشخصات ذکر شده باشد.

۸- چوب

الف) فقط قسمت چپ (قسمت داخل) چوب هاکی باید صاف باشد.
ب) سر چوب هاکی (قسمت گرد آن) باید حتماً از چوب و در آن هیچگونه لبه تیز نباید باشد و یا فلز تزئینی بکار برده شود هیچ قسمت از چوب هاکی نباید دارای لبه تراشیده‌ای داشته باشد.
پ) چوب هاکی نباید حداکثر بیش از 794 گرم و حداقل کمتر از 340 گرم وزن داشته باشد قطر ضخیم‌ترین قسمت چوب باید آنقدر باشد که بتوان آن را از داخل حلقه‌ای به قطر 5 سانتیمتر عبور داد. داوران بازی باید از استفاده هر نوع چوب که با این ماده تطبیق نکند جلوگیری نمایند.

۹- لباس بازیکنان و وسایل بازی

الف) برای زدن ضربه شروع بازی (بولی) باید هر نفر 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، بولی در نقطه وسط خط وسط زمین زده می‌شود، ضربه شروع بازی 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 تکرار می‌شود پس از ضربه سوم در هوا بلافاصله بازی شروع می‌شود و هر بازیکن پس از این ضربه سعی می‌کند که هر چه زودتر توپ را برای خود بگیرد.
ب) در زمانیکه بولی صورت می‌گیرد تمام بازیکنان باید در زمین خود و فاصله 3 متر را رعایت کنند.
پ) در زمانیکه بولی در محوطه نیمه دایره دروازه انجام می‌گیرد نباید فاصله نقطه‌ای که در آن بولی زده می‌شود از خط دروازه کمتر از 3 متر باشد.

مجازات

۱) هر عمل 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 و زننده بولی و یا یکی از بازیکنان او عمل خلافی تکرار کنند داور می‌تواند حق زدن پنالتی کرنر به تیم مقابل بدهد.

۱۱- گل

الف) علاوه بر ماده ۱۶ گلی معتبر است که توپ از داخل محوطه نیم دایره دروازه به وسیله ضربه‌ای توسط یار مهاجم یا به چوب مدافع اصابت می‌کند از خط دروازه از بین دو تیر دروازه عبور کرده و وارد دروازه شده باشد به هیچ وجه مهم نیست که توپ قبلاً به وسیله بازیکن تیم مدافع لمس شده یا خیر.

ب) 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.

پ) پس از متوقف شدن بازی در داخل محوطه دروازه قبل از اینکه گل شود حتماً باید توپ به چوب یا رحمله بخورد.

ت) تیمی که تعداد گل‌هایش بیشتر باشد برنده محسوب می‌شود. (لطفاً به بند پ قانون ۱ مراجعه کنید).

۱۲- اداره بازی

I. یک بازیکن می‌تواند:

الف) توپ را به صورت ضربه فشاری یا ضربه هوایی (پائین‌تر از زانو) بازی کند ولی چوب باید روی زمین باشد.
ب) توپ هوایی را بگیرد ولی فوراً آن را آزاد کند و قبل از اینکه روی زمین بیفتد نمی‌تواند با آن بازی کند.
پ) از طرف چپ یار مقابل حمله کند به شرطی که یار خودش مانع نشود یا خود او یا چوب مانع ایجاد نکند.
ت) در صورتیکه دروازه‌بان باشد می‌تواند توپ را با پا بزند ولی عملاً نمی‌تواند هوایی بزند. او همچنان می‌تواند با بدن خود توپ را نگهدارد (او فقط در این دو صورت ذکر شده می‌تواند در مقابل محوطه دروازه این کار را انجام دهد) اگر به عقیده داور زمانیکه دروازه‌بان برای جلوگیری از گل در داخل نیم دایره، توپ به دست یا بدن او بخورد و برگشت نماید داور نباید خطا بگیرد.

II. یک بازیکن نمی‌تواند:

الف) توپ را ضربه آزاد بزند.

ب) با پشت چوب بازی کند.

پ) بدون داشتن چوب در بازی شرکت کند یا اینکه برای قوانین ۱۴ و ۱۵ و ۱۶ چوب خود را موقتاً عوض کند.

ت) چوب خود را چه قبل و چه بعد از ضربه از شانه خود بالا ببرد یا اینکه با بودن چوب بالای شانه به یار مقابل حمله یا دفاع کند.

ث) توپ را طوری بازی کند که خطرناک باشد یا عمداً به بدن یا پای یار مقابل بزند که خطا بگیرد.

ج) توپ را چه در داخل چه در خارج از زمین روی هوا بازی کند یا اینکه با بدن خود بزند مگر اینکه با دست نگهدارد (لطفاً به ماده ۱ بندت این قانون مراجعه کنید).

چ) توپی را بردارد - لگد بزند - بیاندازد - هوائی ببرد یا با بدن ببرد مگر اینکه با چوب باشد.

ح) ضربه آزاد - توپ هوائی - گرفتن چوب یا با یار خود مانع ایجاد کند.

خ) تنه بزند - لگد بزند - پشت با بزند یا با دست لباس او را بگیرد و مانع شود.

د) دویدن بین یار خود و مقابل مانع ایجاد کند یا پای خود را تکیه‌گاه درست کند که توپ را نگهدارد.

ذ) وری زمین دراز بکشد و با توپ بازی کند مگر اینکه دروازه‌بان باشد.

ر) عمداً از زمین خارج شود و باز برگردد.

ز) در داخل دروازه تیم مقابل بایستد.

نکته:

الف) اگر در زمان بازی توپ در پشت دروازه‌بان یا لباس بازیکن یا داور گیر کرد باید داور توپ را متوقف کرده، از

همانجائیکه خطا شده با بولی بازی را شروع کند (قانون ۱۰ بند ب).

ب) اگر توپ به داور بخورد بازی ادامه پیدا می‌کند.

۴- بحث انضباطی

بازی خشن یا خطرناک یا هر نوع عمل که منجر به عمل انضباطی می‌شود باید داور فوراً بازیکن را تنبیه

کند.

۵- اخراج‌ها

الف) پس از اینکه بازیکن توسط داور موقتاً از بازی اخراج شده باید خود را به وقت نگهدار معرفی کند و وقت نگهدار وظیفه دارد که پس از زمان معین شده توسط داور به او اجازه بازی مجدد بدهد (قانون ۳ بند ث).

ب) بازیکن اخراجی باید در جای معین یا پشت دروازه خود بایستد و زمانیکه او خود را به وقت نگهدار معرفی کند آن موقع زمان اخراجی شروع می‌شود.

پ) بازیکن دیگری نمی‌تواند جای بازیکن اخراجی را بگیرد.

مجازات

۱. خارج از نیم دایره دروازه
 - اگر خارج از محوطه نیم دایره خطا صورت گیرد بازی به ضربه آزاد شروع می‌شود. اگر خطا عمداً توسط یار دفاع صورت گیرد داور می‌تواند با تشخیص خود پنالتی کرنر بدهد.
 ۲. داخل نیم دایره دروازه توسط یار مهاجم پ
ضربه آزاد به تیم مقابل داده می‌شود.
 ۳. داخل نیم دایره دروازه توسط یار مدافع
پنالتی کرنر یا ضربه پنالتی داده می‌شود.
 ۴. خارج و داخل نیم دایره دروازه
- الف) اگر مرتب خطا کنند داور می‌تواند بازی را با یک بولی شروع کند (طبق قانون ۱۰ بند پ).
- ب) برای بازی خطرناک یا ایجاد خطریابی انضباطی غیر از مجازات لازمه داور می‌تواند:
- I: به یار خطاکار اخطار دهد.
 - II: موقتاً او را برای مدت ۲ دقیقه از بازی اخراج کند.
 - III: بازی همیشه از بازی محروم کند.

۱۳- آف ساید

در بازی هاکی سالنی اف ساید نداریم.

۱۴- ضربه فشاری آزاد

الف) اگر خطا صورت گیرد بازی با ضربه فشاری از نقطه‌ای که خطا شده شروع می‌شود اگر در داخل نیم دایره صورت گیرد در آن زمان هر کجای نیم دایره می‌توان ضربه فشاری را زد.

ب) در زمانیکه ضربه فشاری زده می‌شود توپ باید بدون حرکت باشد و با تشخیص داور توپ اگر غیر عمد از زمین بلند شده باید ضربه را تکرار کرد.

پ) در زمانیکه ضربه فشاری زده می‌شود باید بازیکنان ۳ متر از زننده ضربه فاصله داشته و اگر داور تشخیص دهد که بازیکنان عمداً برای اتلاف وقت این عمل را انجام نمی‌دهند ضربه را قبول کرده بازی را ادامه می‌دهد.

ت) اگر بازیکن در زمانیکه ضربه فشاری می‌زند نتواند بزند و اگر قوانین ۱۲ (۲ ت) را رعایت کرده باشد ضربه تکرار می‌شود.

ث) پس از آنکه زننده ضربه توپ را زد دیگر حق ندارد با آن بازی کند مگر اینکه توسط یار مقابل یا یکی از یاران خودی بازی شود.

مجازات

۱. اگر داخل نیم دایره خطا صورت گیرد باید پنالتی کرنر به تیم مقابل داد.

۲. اگر خارج از نیم دایره خطا صورت گیرد باید ضربه فشاری آزاد به تیم مقابل داد.

۱۵- پنالتی کرنر

الف) پنالتی کرنر از نقطه‌ای که فاصله‌ای با ستون‌های دروازه حداقل ۶ متر باشد زده می‌شود و زننده پنالتی کرنر حق دارد هر طرفی که مایل باشد از آنجا پنالتی کرنر بزند.

ب) در زمانیکه پنالتی کرنر زده می‌شود هیچکدام از بازیکنان حق ندارد به فاصله کمتر از ۳ متر باشد بقیه یاران حمله باید خارج از نیم دایره باشند تمام یاران دفاع غیر از دروازه‌بان که باید در گل باشد بقیه باید پشت خط دروازه طرف دیگر زننده پنالتی کرنر باشند و هیچکدام برای دویدن حق ندارند از چوب دروازه به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنند. قبل از حرکت توپ هیچکدام از بازیکنان حق ورود به نیم دایره را ندارند.

پ) بازیکن حق ندارد از نقطه پنالتی کرنر مستقیم توپ را وارد دروازه کند یا توپی که برگشت شده بدون نگهداشتن آن را به طرف دروازه بزند. (توپ حتماً نباید ساکن شود ولی باید نگهداشته شود).

قبل از اینکه توپ به طرف دروازه زده شود باید حتماً توپ را نگهداشت و بعد زد.

ت) پس از اینکه بازیکن ضربه پنالتی کرنر را زد دیگر حق ندارد با آن توپ بازی کند. مگر اینکه یاد خودش یا یار مقابل با آن بازی کند.

ث) اگر زمان زدن پنالتی کرنر بازیکن نتوانست ضربه به توپ بزند و قانون ۱۲ (۲ ت) را رعایت کرده باشد پنالتی کرنر تکرار می‌شود.

ج) بازیکنی که پنالتی کرنر می‌زند حق ندارد توپ را مستقیم از نقطه پنالتی کرنر وارد دروازه کند.

چ) اگر وقت بازی تمام شده باشد باید صبر کرد تا پنالتی کرنر زده شود و بعد پایان بازی را اعلام نمود.

ح) برای توضیح بیشتر بند (چ) در زمانی پنالتی کرنر تمام شده که

۱. گل اعلام شده باشد.

۲. توپ از خط دروازه یا خط نیم دایره دروازه بگذرد.

۳. بازیکن حمله خطا کرده باشد.

۴. بازیکن دفاع خطا کرده باشد که در آن صورت داور پنالتی کرنر را تکرار می‌کند یا ضربه پنالتی می‌دهد که آن باید طبق بندهای ذکر شده تمام شود.

مجازات

۱. برای خطای قانون ۱۵ بند ب اگر یار دفاع یا حمله زودتر از اینکه توپ بازی شود وارد خط دروازه یا خط نیم دایره شود پنالتی کرنر تکرار می‌شود.

۲. برای خطای قانون ۱۵ بند ب که مرتب توسط یار حمله صورت گیرد داور باید ضربه فشاری را برای یار دفاع اعلام کند.

۳. برای خطای قانون ۱۵ بند ب که مرتب توسط یار دفاع صورت می‌گیرد داور باید ضربه پنالتی را اعلام کند.

۴. برای خطاهای دیگر قانون ۱۵ بند ب داور باید ضربه فشاری آزاد به طرف مقابل بدهد.

۱۶- ضربه پنالتی

الف) ضربه پنالتی در صورتی داده می‌شود که:

۱. توسط یار دفاع خطای عمدی قانون ۱۲ یا ۱۴ در داخل دایره صورت گیرد.

۲. یار دفاع برای جلوگیری از گل حتمی خطای عمدی کند.

۳. بازیکنی رفتار غیرانسانی یا ورزشی داشته باشد.

ب) توپ را هنگام اجرای ضربه پنالتی ۷ متری، بازیکن می‌تواند به وسیله یک فشار و یا ضربه ضعیف یا با چوب هاکی به وسیله بلند کردن به طرف دروازه پرتاب کند 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 بزند و یا بعد از زدن مجدداً با توپ تماس بگیرد و یا خود را به دروازه‌بان نزدیک کنند.

پ) زمان اعلام ضربه پنالتی اگر دروازه‌بان زخمی یا اخراج شده باشد کاپیتان تیم فوراً یک نفر را به جای او معرفی می‌کند ولی آن بازیکن غیر از دستکش و ماسک نمی‌تواند برای دفاع از گل پت را به پا کند.

ت) هنگام زدن پنالتی دروازه‌بان باید در توی دروازه روی خط دروازه بی‌حرکت بایستد تا پنالتی زده شود و قبل از زدن پنالتی نباید دروازه را به قصد دفاع ترک نماید دروازه‌بان نباید مجازات شود اگر توپ را به وسیله دست و بدن خود نگهدارد. اگر توپ هنگام ورود به دروازه از شانه‌های او هم بالاتر باشد طبیعی است که حقی که به دروازه‌بان داده شده محفوظ خواهد بود و او نمی‌تواند توپ را با چوب که از شانه خود بالاتر باشد نگهدارد. اگر دروازه‌بان به وسیله حرکتی که از زنده ضربه پنالتی سر می‌زند پای خود را به جلو بگذارد و یا اگر زنده پنالتی حرکتی برای فریب دادن دروازه‌بان انجام دهد باید پنالتی تکرار شود.

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

ج) هنگام زدن پنالتی باید همه بازیکنان دو تیم خارج از دایره و حداقل فاصله ۳ متر باشند.

چ) بهر کیفیتی که باشد زنده پنالتی مجاز است هر قدر که بخواهد توپ را به هوا پرتاب کند.

ح) اگر بعد از زدن ضربه پنالتی.

۱. توپ از بین دو تیر دروازه از زیر چوب افقی دروازه و از خط دروازه کاملاً عبور کرد یک گل محسوب می‌شود.
۲. اگر عمل خلافی به وسیله دروازه‌بان انجام گیرد که مانع از ورود توپ به دروازه می‌شود باید داور ضربه پنالتی را گل محسوب کند مگر آنکه عامل اصلی و حقیقی این عمل خلاف دروازه‌بان، زنده پنالتی باشد (بند ت بالا).
۳. اگر توپ در نیم دایره دروازه ساکن شود یا به تیر دروازه برخورد یا از خط دروازه خارج شود ضربه پنالتی تمام شده محسوب می‌شود مگر اینکه گل شده باشد.

خ) زمان بین لحظه‌ای که ضربه پنالتی زده می‌شود تا شروع مجدد بازی به وقت بازی اضافه می‌شود.

مجازات

۱. اگر عمل خلاف این ماده و یا مواد دیگر هنگام زدن پنالتی از طرف یکی از بازیکنان تیم مهاجم انجام گیرد بازی ادامه پیدا می کند با توجه به بند ح شماره ۳ این قانون.
۲. اگر عمل خلاف بند ت این ماده از طرف یکی از افراد تیم مدافع انجام گیرد می تواند داور ضربه پنالتی را تکرار کند.

۱۷- خارج (خارج شدن توپ از زمین)

زمانیکه توپ از خط دروازه خارج شود و گل نشده یا اینکه از تخته کناره بیرون پرت شده باشد آغاز مجدد بازی به شرح زیر می باشد:

۱- پوش

- الف) اگر توپ از تخته کناره خارج شود فوراً بدون اتلاف وقت از نقطه ای که خارج شده یک متر توپ را در داخل زمین گذاشته و توسط یار مقابل با ضربه فشاری بازی را شروع می کنیم. اگر توپ در نقطه نیم دایره باشد باید آن را خارج از خط نیم دایره گذاشته عمل ضربه فشاری را انجام داد.
- ب) هنگام ضربه فشاری کلیه بازیکنان دیگر باید حداقل ۳ متر از توپ فاصله داشته باشند. هنگام ضربه فشاری اگر بازیکن دارای فاصله کمتر از ۳ متر باشد ضربه باید تکرار شود، اگر داور تشخیص دهد بازیکنی در فاصله کمتر از ۳ متر باشد و هدفش اتلاف وقت باشد بازی را ادامه می دهد.
- پ) بعد از ضربه زدن و وارد کردن توپ به داخل زمین بازیکن زنده اجازه ندارد توپ را مجدداً بزند و یا با آن بازی کند مگر اینکه به وسیله بازیکن دیگری، مدافع یا مهاجم با آن بازی شده باشد.

مجازات

۱. اگر هنگام ضربه زدن خطائی توسط زنده صورت گیرد به تیم مقابل حق ضربه را می دهند.
۲. اگر خطا از طرف یکی از بازیکنان تیم زنده ضربه انجام گیرد ضربه تکرار خواهد شد. چنانچه در این حالت خطا عمداً تکرار شود به تیم مقابل ضربه آزاد داده می شود.

۲- خارج (گذاشتن توپ از خط دروازه)

اگر توپ توسط یار حمله به خارج از خط دروازه فرستاده شود که گل نشده باشد یا اینکه با تشخیص داور غیر عمد توسط یار مدافع از خط دروازه خارج شده باشد بازی با یک ضربه فشاری از هر نقطه نیم دایره شروع می‌شود باید فاصله ۳ متر را رعایت کرد.

مجازات

۱. اگر در داخل نیم دایره خطا صورت گیرد، ضربه پنالتی کرنر به تیم مقابل داده می‌شود.
۲. اگر خارج از نیم دایره خطا صورت گیرد، ضربه فشاری به تیم مقابل داده می‌شود.

۳- پنالتی کرنر

اگر توسط یار دفاع از هر نقطه زمین توپ به خارج از خط دروازه خودی فرستاده شود داور باید پنالتی کرنر را اعلام کند مگر اینکه گل شده باشد.

مجازات

۱. برای خطای قانون ۱۷ بند ۳ اگر یار مهاجم یا مدافع قبل از زدن ضربه صحیح پنالتی کرنر خطا کند باید پنالتی کرنر تکرار شود.
۲. برای خطای پی در پی قانون ۱۷ بند ۳ توسط یار مهاجم، داور باید ضربه آزاد را اعلام کند.
۳. برای خطای پی در پی قانون ۱۷ بند ۳ توسط یار مدافع داور باید ضربه پنالتی را اعلام کند.
۴. برای خطاهای دیگر قانون ۱۷ بند ۳ داور به تیم مدافع ضربه آزاد می‌دهد.

۱۸- تصادفات

الف) اگر یکی از بازیکنان یا یکی از داوران به علتی قادر به ادامه بازی نباشد باید داور دیگر بازی را قطع کند و زمان تلف شده را یادداشت کند تا به بازی اضافه کند. در صورتی که گلی قبل از اتفاق فوق زده شود و داور تشخیص دهد که بدون توجه به واقعهای که اتفاق افتاده و این توپ گل شده و بازی قطع گردیده است گل به حساب می‌آید.

ب) داور فوراً بازی را به شرح زیر شروع می‌کند:

۱. با یک بولی در نقطه‌ای که اتفاق افتاده.
 ۲. با مجازاتی که مربوط به آن خطا می‌باشد.
 ۳. با تصمیمی که قبل از قطع بازی گرفته شده باشد.
- پ) اگر داور نتواند بازی را ادامه دهد داور دیگر باید بازی را شروع کند.

موفق باشید.

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 هاکي 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، عبارتی 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.

طرق 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 به شدت 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.

نظر اسلام راجع به فعالیت‌های تربیت‌بدنی

نظام تربیتی اسلام از طرفی در تعیین جایگاه تربیت‌بدنی از بخش‌بندی که از تربیت انسان می‌نماید باری 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

۲. تربیت عقلانی

۳. تربیت جسمانی

و این تقسیم‌بندی 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، چان 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.

در واقع می‌توان گفت که این مسئله از نقطه نظر تربیتی بررسی گردیده مثلاً این مسکویه از دید تربیتی به مطلب نگریسته و بوعلی و امثال او به طور تدریجی و به شکل مرحله‌ای به قضیه نگریسته‌اند. یا مثلاً صاحب فتوت نامه سلطانی در صدد تلفیق بین حرکات بدنی و فلسفه حرکات و چرائی 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 ابن طبری (۱۹۲-۲۴۷ هجری قمری)، ابوبکر بن ربیع بن احمد الاخوانی النجاری (اوایل تا آخر قرن چهارم) ابن مسکویه (۲۲۵ - ۴۲۱ هجری قمری) ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ هجری قمری) عنصر المعالی: (۴۱۲-هجری قمری) آخر قرن چهارم ابن مسکویه (۲۲۵-۴۲۱ هجری قمری) ابن سینا (۳۷۰-۴۲۸ هجری قمری) عنصر المعالی: (۴۱۲-۴۷۵ هجری قمری) امام محمد غزالی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابن خلدون شجاع (انیس الناس)- مولانان 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 به 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 یکی هم

پرورش روحانی که اگر در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی اش مضاعف می شود 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 می توان 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 استعداد های متفاوت و مختلفی است که در دسته بندی کلی به استعدادهای جسمانی و روحانی می تواند تقسیم شود و به تشریح آن پرداخته است.

راهنمائیهای اسلام در مورد تربیت بدنی

در میان دستوراتی که دین مبین اسلام در این رابطه فرموده اند حدیثی از رسول اکرم (ص) به چشم می خورد که حکایت از دینی است که انسان نسبت به بدنش دارد و این دین در حدیث تجلی دارد که می فرماید:

ان لبدنک 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 عموم جزئی از روشهای تربیت بدنی در اسلام است روایاتی از رسول اکرم (ص) در این باب وارد شده و فقهای اسلامی بابت از کتاب خود را به این موضوع اختصاص داده اند. بهره برداری و تمتع از زندگی نیز یکی از هدفهای تربیت بدنی در اسلام است. زیرا بدن ناتوان نمی تواند بهره خویش را از زندگانی بدست آورد. به طور کلی اسلام بدن و نیرهای آنرا پست و ناچیز نشمرده است و به امور بدنی احترام می گذارد ولی بدن را به حال خود رها نمی کند بلکه آنرا تنظیم و تعدیل می نماید، زیرا اگر امور بدنی افسار گسیخته شود در هیچ حدی متوقف نمی گردد.

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

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

پروردگارا! 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) فرمود:

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

قال رسول الله (ص): حق الولد علی والده ان یعلمه التابۀ و السباحۀ و الرمایۀ و ان لا یرزقه الا طیباً وان یرزقه 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 غلظۀ

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

منابع:

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