



قوانین و مقررات مربیگری درجه ۳ کبدی

چاپ چهارم

تهیه و تدوین

کمیته آموزش فدراسیون کبدی جمهوری اسلامی ایران

تابستان ۱۳۹۸





فهرست مطالب

صفحه	شرح
	بخش اول
۳-۱۳	تربیت مربی درجه ۳ ورزش کبدمی
۱۳-۱۸	مدیریت و رهبری در ورزش
۱۸-۲۲	آنچه یک مربی باید بداند
۲۳-۳۱	اصول مدیریت و مربیگری موفقیت آمیز
۳۲-۶۰	بخش دوم: قوانین و مقررات کبدمی ۱۲ نفره
۶۱-۸۰	بخش سوم: قوانین و مقررات کبدمی سالی
۸۱-۹۸	بخش چهارم: قوانین و مقررات کبدمی ساحلی
۹۹-۱۱۵	بخش پنجم: قوانین و مقررات کبدمی دایره
۱۱۶-۱۲۶	بخش ششم: مدیریت و رهبری عملی مربیگری کبدمی، آمادگی جسمانی
۱۲۷-۱۳۱	گرم کردن
۱۳۲-۱۴۱	بخش هفتم: تاکتیکها و تکنیکهای حمله
۱۴۲-۱۵۴	بخش هشتم: دفاع در کبدمی
۱۵۴-۱۵۸	سیستم بازی در دفاع
۱۵۹	سردکردن





مقدمه

" امروزه تخصصی مربیگری پیوند تجربه ورزشی و علوم ورزشی با یکدیگر است "

در گذشته مربیان ورزشی بطور تجربی برای فعالیت حرفه ای خود آماده بودند و اطلاعات علمی چندانی در این باره نداشتند و از طرفی دیگر پیش از این بصورت خاص به مبحث مربیگری یک رشته ورزشی پرداخته نمیشد اما امروزه تخصص مربیگری پیوند تجربه ورزشی و علوم ورزشی با یکدیگر است و هدف از مربیگری عبارتست از تربیت مربیان ورزش به صورت علمی مربیگری .

مربی حمایت می کند، قدرت می دهد و فرد را پاسخگو می داند، او کمک می کند که به تعریف تصورات خود و اجرای متعهدانه آن پرداخته و به علایق خود دست یابد. مربی در راستای تحقق رویای ورزشکاران گام برمی دارد و در یک کلام: مربیگری زندگی (Life Coaching) شما را از جایی که در حال هستید به جایی که دوست دارید باشید، هدایت می کند.

هم اکنون فدراسیون کبدی در صدد برآمده کتاب آموزش مربیگری (درجه ۳) کبدی را با جدیدترین تغییرات زیر نظر فدراسیون کبدی آسیا در اختیار شما عزیزان قرار دهد. لذا در مجموعه حاضر سعی شده است آنچه را که یک مربی در ابتدای آموزش کبدی نیاز به آموزش دارد، فراهم نماید.

عباس اوریجی

رئیس فدراسیون کبدی و

نائب رئیس فدراسیون کبدی جهان و آسیا





بخش اول

تربیت مربی درجه ۳ کبدی





تربیت مربی درجه ۳ ورزش کبیدی

دانش و توانائی مربیان امروزه به عنوان اصلی ترین وجه تمایز بین مربیان محسوب می شود که این مهم از طریق تجربه ، آموزش ، سیستم آکادمی کشور و مطالعه موردی قابل دسترسی می باشد به همین منظور به سه راهبرد مهم رسیدن به یک هدف ورزشی در ذیل اشاره می کنیم.

الف: نیاز به مربیان تعلیم دیده؛

ب: چگونگی تنظیم یک برنامه تربیت مربی؛

ج: روابط بین مربیان و دیگران.

الف: نیاز به مربیان تعلیم دیده ورزش کبیدی

مهمترین شرط لازم در تربیت ورزشکاران کبیدی دسترسی به مربیان آموزش دیده است. اگر مربیگری به مقدار زیادی توأم با دانش، برانگیختگی، سختکوشی، حساس بودن نسبت به نیازهای فردی و مؤفق در حل مسأله باشد، محیط تمرین می بایستی موفقیت زیادی برای ورزشکاران به ارمغان آورد. اگر مربی کبیدی اطلاعات فنی و نظری ضعیفی داشته، بی تجربه باشد، نتواند یک برنامه جامع را هدایت کند، انگیزه نداشته باشد و نتواند وقت لازم را صرف نماید، ورزشکار تحت تعلیم او به جایی نخواهد رسید و نخواهد توانست استعدادهای بالقوه خود را بروز دهد.

ب: چگونگی تنظیم یک برنامه تربیت مربی ورزش کبیدی

برای شروع، نیازهای رشته ورزشی باید کاملاً روشن و مشخص شود:

۱. چه سطحی از تخصص مورد نیاز است؟
۲. آیا طرحهای تربیت مربی دیگری هم در این رشته ورزشی وجود دارد که بتوان از آن استفاده کرد؟





۳. مربیان یا معلّمان ذیصلاح در مناطق مختلف چه کسانی هستند؟ آیا آنها می توانند در این برنامه ریزی به شما کمک کنند؟
برنامه تربیت مربی باید توسط کمیته آموزش فدراسیون کبدی هدایت شود، اما باید مشوق مشارکت همه سازمانهای ورزشی و نهادهای آموزشی باشد. مربیانی که سطح خاصی از مربیگری را با موفقیت گذرانده اند و تأییدیه دارند، باید شناسایی شوند.

سطوح مختلف مسابقات به مربیان مختلف نیاز دارد. مربیان باید تشویق شوند که سطوح بالاتر را نیز آموزش ببینند و از این طریق پیش روند.

* کاندیداهای مربیگری انتخاب شده باید واجد اکثر خصوصیات زیر باشند:

- هوشمندی و انگیزه قوی؛
- علاقمندی به مشارکت درازمدت در ورزش؛
- داشتن مهارت در امر تدریس؛
- روابط اجتماعی خیلی قوی؛
- داشتن وقت لازم؛
- داشتن توانایی حل مسأله؛
- ترجیحاً داشتن تحصیلات در رشته تربیت بدنی یا تجربه زیاد و قهرمان در ورزش کبدی .





نقش مربیگری

مربی باید منبعی باشد که بتواند به ورزشکار در جهت رشد تواناییهای بالقوه و اتکا به نفس او کمک نماید. مربی باید تفاوت‌های فردی ورزشکاران را تشخیص دهد و همیشه به فکر مهمترین منافع دراز مدت آنها باشد. هدف مربی باید رساندن ورزشکاران به حد کمال بر مبنای اهداف واقعی و رشد و تکامل آنها باشد. مربی باید راهنمای عملی ورزشکاران باشد و درس همکاری، نظم، احترام به مسئولین و رقبا، رعایت آداب کلامی، پوشاک و اخلاقی بدهد و خود نیز به آن عمل کند. مربی باید ورزش را پدیده‌ای جالب و دوست داشتنی کند. نیازی نیست مهارت‌ها و فنون ورزشی توأم با درد و رنج باشد.

مربی باید با ورزشکاران با صداقت و شرافتمندانه رفتار کند. ورزشکاران قدر کسی را که قدرشان را بدانند، می‌دانند. مربی باید برای تعامل با رسانه‌ها، مسئولین لیگ و والدین ورزشکاران، آمادگی داشته باشد چون اینها هم نقش مهمی در ورزش دارند.

مربیگری متضمن آموختن از انسانهای مسئولی است که انعطاف و تمایل مستمری برای یادگیری و رشد دارند. آمادگی جسمانی باید هدفی مادام‌العمر برای همه انسانها باشد. ورزشکاران را تشویق کنید تا نه تنها در ایام مسابقات، بلکه در طول سال و همه ساله، آمادگی جسمانی داشته باشند.

ج. روابط بین مربیان و دیگران

در سطوح پایین مربیگری، مربیان تقریباً همه کارهای لازم را خودشان انجام می‌دهند. به عنوان مثال: ثبت نام، تمرین ورزشکاران، سازماندهی مسابقات، جمع‌آوری کمک مالی برای هزینه‌های مختلف مشاوره و ورزشکاران، اجرای برنامه‌ها و غیره. به تدریج که سطح تمرین بالا





می رود و برنامه جامع تر میشود، باید افراد مختلفی به کمک مربی بیابند و کارهای گوناگونی را انجام دهند تا مربی بتواند کاملاً بر کار مربیگری خود تمرکز نماید این امر به معنی این است که مربی باید با مجموعه ای از افراد دیگر که او را در فعالیتهای مربیگری کمک می نمایند، همکاری داشته باشد. افرادی که مربی باید با آنها همکاری کند چه کسانی هستند؟ این افراد شامل مدیران، ورزشکاران و والدین آنها، جمع آوری کنندگان کمکهای مالی، مسئولین باشگاهها، متخصصین پزشکی و سایر متخصصین و مسئولین فدراسیونها هستند، اینگونه همکاریها و روابط مهم است و البته بعضی از آنها اهمیت بیشتری دارند. مدیران ورزشی باید دو اصل مهم را مدنظر داشته باشند. اصل اول اینکه مهمترین موضع در پیشرفت ورزشکاران، رابطه بین ورزشکار و مربی است. اصل دوم این است که فلسفه وجود مدیران ورزشی؛ حمایت از ورزشکاران، مربیان و توسعه ورزش است. گفته شده است که هرچه مدیران ورزشی، محیط آموزشی را بیشتر توسعه داده و تقویت کنند، موفقیتهای بیشتری در انجام وظایف اصلی خود، به دست خواهند آورد.

اگر مدیران ورزش و مسئولان باشگاهها بتوانند ابزار و امکانات بهتری در اختیار بگذارند، مسابقات خوبی را سازماندهی کنند، کمکهای مالی جمع آوری کنند، اطلاعات و تخصصهای ضروری را تأمین کنند و در دستیابی به پیروزی کمک نمایند، می توان گفت که در امر مربوط به ورزشکاران و مربیان تلاش کرده اند. مربی هم باید به طور مستمر تمام هم خود را در جهت همکاری با والدین ورزشکار، مسئولین باشگاه و دیگران بکار گیرد. غالباً ایجاد روابط مفید و مولد با اینگونه افراد به تلاش، مدارا و همکاری قابل توجهی نیاز دارد. آنچه همه این گروهها را به هم پیوند میدهد، هدف مشترک ایجاد تجربیات مفید برای جوانترها در حوزه ورزش است.





تربیت ورزشکاران کبدی

الف: شرایط لازم

- ✚ مربیگری؛
- ✚ ورزشکاران؛
- ✚ تسهیلات و لوازم؛
- ✚ حمایت از ورزشکار؛
- ✚ حمایت مالی؛
- ✚ حمایت اداری؛
- ✚ مسابقه.

تربیت ورزشکاران ویژه مربیان کبدی

همه ما بازیهای ورزشکاران سطح جهانی را دیده و توانایی آن را تحسین کرده ایم. همچنین نتایج بازیهای المپیک و سایر مسابقات جهانی را نگاه کرده و از اکثر مدالها و رکوردهایی که به ورزشکاران تعداد کمی از کشورها یا ورزشهایی که برنامه های سیستماتیک و جامعی برای تقویت ورزشکاران خود اجرا کرده اند، تعلق گرفته، مطلع شده ایم.

الف: شرایط لازم: نیازهای اساسی یک برنامه تمرینی ورزش کبدی برای تربیت ورزشکاران نخبه چیست؟

مربیگری کبدی

بدون تردید کیفیت مربیگری و کیفیت رابطه ورزشکار- مربی از نیازهای اساسی یک برنامه تربیت ورزشکار است. هیچ عامل دیگری به تنهایی چنین اهمیتی ندارد.





✚ کیفیت مربیگری تعیین کننده کیفیت فضای تمرینی است. بدون مربیان شایسته که بتوانند یک برنامه هوشمندانه تمرینی را طراحی و هدایت کنند، ورزشکاران رشد چندانی نخواهند داشت.

✚ مشارکت مربی در برنامه، برای دستیابی به اهداف واقعی و رسیدن به اهداف عالی بستگی به وضع و آهنگ تمرین دارد.

✚ مقدار وقتی که مربی می تواند صرف برنامه کند در تأمین تمرین مناسب اهمیت بسزایی دارد. اغلب مقدار وقتی که مربی صرف برنامه می کند بستگی به میزان حق الزحمه ای دارد که در ازای مسئولیت مربیگری خود، دریافت می کند.

✚ تعداد ورزشکارانی که مربی باید تمرین دهد بر کیفیت تمرین تأثیر می گذارد.

✚ تعداد مسئولیتهایی که هر مربی علاوه بر مربیگری به عهده دارد (مثل جمع آوری کمکهای مالی، مدیریت) از توانایی او در مربیگری موفقیت آمیز می کاهد.

ورزشکاران کبدمی

داشتن استعداد مخصوص، انگیزه قوی و تمایل بکار و تمرین بسیار سخت ویژگی یک ورزشکار موفق است. غالباً پیدا کردن چنین افرادی و تشویق آنها در به کارگرفتن کل استعداد خود یک مسأله مهم است. بعضی اوقات در یک رشته ورزشی برای تربیت ورزشکاران در یک سطح بالای قابل قبول باید یک برنامه شناخت استعداد اجرا شود.

روشن است در مراکزی که منابع انسانی، امکانات، فرصتهای مسابقاتی و بودجه محدودی وجود دارد، فرصتهای کمی هم برای جوانترها بوجود





می آید تا آن ورزشی را که می توانند در آن به برتری رسند انتخاب کنند.

در اینگونه موارد مدیران ورزشی ضرورتاً منابع محدود موجود را تنها برای تعداد کمی از ورزشها متمرکز می کنند تا شاید موفقیتی حاصل شود. برای مدیران ورزش درک این نکته که اهداف یک برنامه ورزشی ویژه (چه مسابقات کشوری یا تنها مسابقه منطقه ای) برای اینکه آنها بتوانند فضای مناسب رشد ورزشکاران را فراهم نمایند، چیست، از اهمیت بالایی برخوردار است.

ابزار و امکانات کبده

معمولاً عدم دسترسی به امکانات و ابزار موردنیاز یکی از عوامل محدودکننده رشد و توسعه ورزش است. تا زمانی که این مشکل برطرف نشده باشد، تربیت ورزشکاران نخبه و سوق آنها به بالاترین سطح بسیار دشوار خواهد بود.

در عین حال بسیاری از ورزشکاران کبده علیرغم امکانات و تجهیزات تمرینی غیراستاندارد بخاطر داشتن انگیزه قوی و تلاش زیاد به پیروزی رسیده اند. موارد بسیاری را می تواند مثال زد که مربیان و ورزشکاران بدون مقدمه کاری کرده اند تا فضای مناسب بوجود آید. گاهی تحمل و غلبه بر شرایط دشوار تمرین، ورزشکار را برای حل مشکلات تقویت می نماید و در مسابقات سخت برای وی امتیازی می شود. البته این نکته مهم است که مدیران ورزش در جهت تأمین امکانات تمرینی و ایجاد یک فضای مثبت که مشوق تمرین مناسب باشد تلاش نمایند. در زیر فهرستی از پیشنهادات که ممکن است در تهیه ابزار و امکانات مفید باشد مطرح می شود:





- الف: ابزار و امکانات مورد نیاز را مشخص کنید. شما باید بدانید که دقیقاً چه چیزهایی نیاز دارید و اولویتها را هم مشخص کنید.
- ب: نیازهای خود را به اطلاع افراد ذیربط برسانید.
- ج: برای دسترسی به نیازهای خود با سایر سازمانهای ورزشی یا گروههای اجتماعی برنامه های مشترک اجرا کنید.
- د: این نکته را هم مدنظر داشته باشید که ممکن است تحت شرایط منطقی بتوانید برای تهیه ابزار و یا لباس از کمک شرکت های بزرگ نیز استفاده کنید.
- هـ: ممکن است بتوانید با شرکتهای بزرگ در عوض استفاده ای که از علائم و نشانه های آنها می شود برای تأمین کالاها یا پول نقدی که نیاز دارید به توافق برسید.
- و: با فدراسیونهای بین المللی ورزشی خاص خود تماس بگیرید که آیا می توانند در طراحی ابزار ورزشی یا تهیه امکانات به شما کمکی نمایند.
- ز: تمرین کردن در دوره ای از سال در جایی که دارای امکانات است، مورد ملاحظه قرار گیرد.
- ح: مطمئن شوید که از وجود همه امکانات و ابزار تمرینی قابل دسترس، در مملکت مطلع هستید. احتمال دارد که مشکل فقط چگونگی دسترسی به امکانات موجود باشد که در آن صورت باید به فکر شیوه مذاکره با مسئولانی باشید که آن ابزار و امکانات تحت کنترل آنهاست.
- ن: غالباً برگزاری مسابقات یا بازیهای عمده فرصتی برای دولتها بوجود می آورد که ابزار و امکانات را فراهم آورند.





حمایت از ورزشکار کبدی

اگر خواست ورزشکار این است که به اهداف عالی معقوله برسد، باید سیستمهای حمایتی کافی ایجاد کرد که چنین فرصتی برای وی فراهم شود. ورزشکاران ملی علاوه بر نیاز آشکاری که به مربی خوب و امکانات کافی دارند به موارد زیر نیز نیازمندند:

الف: وقت کافی بیرون از مدرسه یا محل کار برای تمرین - ورزشکاران سطوح بالا ممکن است مجبور شوند روزانه بیش از ۳ ساعت و هفته ای ۷ روز تمرین سنگین داشته باشند.

ب: استراحت و تغذیه کافی.

ج: دسترسی به امکانات و حمایتهای پزشکی و فیزیو تراپی در مواقع نیاز.

د: تشویق و تحریک مستمر که فضای تمرینی مثبتی ایجاد کرده و آرزوهای ورزشکار را تقویت کند.

حمایت مالی

همه مدیران ورزش می دانند که تهیه پول برای تمرینات و مسابقات یکی از نیازهای عمده و از مسئولیتهای اصلی آنهاست. غالباً لازم می شود که دولتها بخش عظیمی از بودجه موردنیاز را تأمین کنند. موارد نیاز به شرح زیر است:

الف: پرداخت هزینه های مربوط به مسافرت؛

ب: پرداخت هزینه های مربوط به تمرینات ورزشکاران؛

ج: تأمین مربی مناسب یا دسترسی کافی به امکانات ورزشی.

حمایت اداری و اجرایی

به منظور تنظیم یک برنامه کاملاً سازمان یافته برای تمرین و مسابقه باید طراحی درست و حمایت اداری و اجرایی مناسب وجود داشته باشد.





وضعیت ایده آل این است که مربی مربیگری کند، ورزشکار تمرین کند و مدیر بقیه کارها را انجام دهد.

حمایت اداری و اجرایی می تواند شامل مواردی چون ایجاد ارتباطات لازم، برنامه ریزی مسافرتها، جمع آوری کمکهای مالی، تنظیم امکانات تمرینی، تماس با رسانه های جمعی، تبلیغ و ترویج، تشکیل جلسات و سایر امور باشد. این موضوع فوق العاده اهمیت دارد که مدیران ورزشی درک کنند که امور مربوط به ورزشکار و مربی کانون مهم فعالیتهای آنهاست.

مسابقه کبیدی

برگزاری مسابقات در سطح مناسب و با تواتر کافی برای رشد ورزشکاران یک نیاز اساسی است. مسابقه، کانون اصلی تمرین و انگیزه ای مهم برای تمرینات روزانه است. مسابقه، آزمایش اصلی و نهایی است، جایی که همه عوامل اعم از مهارت، آمادگی جسمانی، اطلاعات، انگیزه و خط مشی تعیین شده برای مسابقه با هم آزمایش می شوند.

ارزشیابی دقیق نتایج مسابقه این فرصت را به مربی می دهد که نقاط ضعف و قوت کار را بشناسند و در صورت لزوم تمرینات را متناسب کند.

مدیریت و رهبری در ورزش

شناخت استعداد در مربیگری درجه ۴

الف: مقدمه

ب: منابع استعداد برای ورزش کبیدی

ج: سیستمهای شناخت استعداد در ورزش کبیدی

سئوالات

درباره آن فکر کنید





الف: مقدمه:

اکثر سیستمهای تمرینی، مخصوصاً آنهایی که در مراحل مقدماتی رشد و توسعه هستند، سیستمهای شناخت استعداد پیچیده ای ندارند. زیرا:

الف: هدف، تربیت همه کسانی است که علاقمند به فعالیت می باشند، چه با استعداد و چه غیر آن،

ب: اولویتهای مهمتری نیز وجود دارد نظیر تأمین ابزار و امکانات کافی، مربیگری مناسب، بودجه کافی برای برنامه و مسابقات کافی.

اما به هر حال دلایلی هم وجود دارد که باید نوعی برنامه شناخت استعداد وجود داشته باشد:

۱. اگر هدف تربیت ورزشکاران است، بنابراین اگر برنامه بر رشد ورزشکارانی که دارای ویژگیهای لازم برای موفقیت هستند متمرکز باشد بسیار مؤثرتر است.

۲. وقتی ورزشکاران بدانند که چون تواناییهای بیشتری داشته اند شناسایی و انتخاب شده اند، اعتماد به نفس آنها بیشتر می شود.

۳. به ایجاد یک گروه بزرگ از ورزشکاران با استعداد کمک می کند و قابلیت رقابت آنها را در تمرین افزایش می دهد.

۴. فرصت ایجاد ارتباط با اساتید ورزش که می توانند در زمینه تمرین و ارزشیابی منظم ورزشکاران کمک نمایند افزایش می یابد.

بسیاری از ورزشکاران جوان فرصتهای افزایش توانایی خود یا رشد و رسیدن به سطح یک ورزشکار خود را بدلیل عدم اطلاع از ویژگیهای خاص خود از دست میدهند و به ورزشی که می توانند در آن به شکوفایی برسند هدایت نمیشوند.





ب: منابع استعداد برای ورزش کبدی

اصول خاصی وجود دارد که باید هنگام جستجو برای گروه بچه های با استعداد رعایت شود:

✚ فعالیت بدنی محرک رشد است، بچه ها به انواع تجربیات حرکتی عمومی نیاز دارند.

✚ بچه هایی که در طفولیت الگوهای حرکتی متنوع و وسیعی داشته باشند، بهتر می توانند در الگوهای حرکتی پیچیده ورزشی در سالهای بعد تبحر یابند.

✚ رشد ساختاری و کارکردی عواملی است که بر عملکرد ورزشی تأثیر میگذارد.

✚ شدت، طول مدت و تواتر انجام یک فعالیت اجرای اساسی رشد در حوزه آن فعالیت است.

با توجه به اصول فوق الذکر اغلب بهترین منابع استعدادهای بالقوه ورزشی به قرار زیر است:

✚ مدارس دولتی و خصوصی که برنامه تفریحی - ورزشی فعال دارند؛

✚ برنامه های تفریحی - اجتماعی؛

✚ باشگاههای ورزشی موجود بچه ها؛

✚ مناطقی که مردم آن خیلی فعالند؛

✚ مناطقی که در آن علاقه زیادی نسبت به مسابقات و فعالیتهای ورزشی وجود دارد.

ج: سیستمهای شناخت استعداد ورزش کبدی

معمولاً مربیان باتجربه برای خودشان معیارهای ذهنی خاصی در شناخت استعدادها با مهارتهای بالقوه درست کرده اند.





یعنی به نظر آنها ورزشکاری هماهنگتر از دیگران، سریعتر یا قویتر از بقیه و دارای ویژگیهای مناسبتر از آنها جلوه می کند. عملکرد ورزشکار در مسابقات معمولاً فرصت ارزشیابی استعدادها را فراهم می سازد. ممکن است یک مربی مجموعه ای از آزمایشهای مقدماتی را نیز برای کمی کردن اندازه مهارت یا ویژگیهای مهم ورزشکاران ساخته باشد، به عنوان مثال ورزشکاری یک مسافت آزمایشی را سریعتر از استاندارد می دود یا اندازه های بدن او برای یک ورزش خاص مناسبتر است و یا ویژگیهای فیزیولوژیکی خاص مثل اکسیژن مصرفی بیشینه بالایی دارد که او را از سایرین متمایز می کند. هرچند احساس مربی مهم است و اغلب عنصر تعیین کننده ای در ارزیابی استعداد به شمار می رود اما به نظر می رسد روشهای فوق الذکر خیلی خام و برای کمک به مربی در تأیید احساس اولیه او چندان دقیق و مشخص کننده نباشند. به عنوان مثال:

✚ قد بلندبودن ممکن است برای بازیکن تازه کار کبدی یک امتیاز باشد ولی برای بازیکنان سطح جهانی عامل کم اهمیت تری است.

✚ یک ورزشکار جوان ممکن است در جوانی استعداد فوق العاده ای داشته باشد اما بعد از چند سال رشد و تکامل ممکن است فرقی با دیگران نداشته باشد.

سئوالات:

اگر کسی بخواهد سیستم کاملتری از شناخت استعداد در کبدی را بوجود آورد ضروری است سئوالات اساسی معینی را بپرسد:

الف: چه معیارهایی برای تشخیص عملکرد عالی در یک ورزش خاص لازم است؟ یعنی مثلاً در کبدی در مسابقات قهرمانی کشور در ۴ دقیقه





می بایستی دارای چقدر توان استقامتی - سرعتی - انعطاف و چابکی باشد که بتواند دو نیمه تمام بازی کند.

ب: یک ورزشکار باید چه ویژگیهایی داشته باشد تا بتواند به چنین معیاری از عملکرد برسد؟

۱. اندازه گیریهای بدن برای مثال، اندازه های دست و پا (طول آنها)، تنه، پیناها، محیط ها، درصد چربی، تیپ بدنی.

۲. معیارهای فیزیولوژیک برای مثال، ظرفیت هوازی بیشینه، ظرفیت غیرهوازی بیشینه، نوع تار عضلانی، قدرت، توان، سرعت، انعطاف پذیری.

۳. معیارهای روانشناختی مثل توانایی در مقابله با فشار عصبی، شجاعت، تعهد، توجه به هدف، تمایل به کار.

۴. معیارهای یادگیری حرکتی و ادراکی حرکتی مانند هماهنگی، تعادل، حس حرکت، تیزبینی.

ج: چه آزمونهای عینی و دقیقی این ویژگیها را اندازه گیری می کند؟ به عنوان مثال قدرت را می تواند عیناً از طریق سیستمهای مختلف اندازه گیری کرد اندازه های بدنی به سادگی قابل دسترسی اند.

د: نمره این آزمونها در یک سن خاص چند است که بتوان با آن بین آنهايي که بالقوه استعداد دارند و آنهايي که ندارند فرق گذاشت.

ه: از ویژگیهای تعیین شده کدامیک در پیش بینی عملکرد آینده بهترین است؟

و: چگونه مجموعه ای از آزمونها را برای یک جمعیت به کار می برید؟

ز: چگونه میزان موفقیت سیستمی را که برای شناخت استعداد به کار

گرفته اید ارزشیابی می کنید؟





چندکلمه ای در مورد رعایت احتیاط در فرآیند شناخت استعداد.

قبل از اینکه سیستم پیچیده ای از شناخت استعداد را برنامه ریزی کند، باید نظام آموزشی مناسبی در محل وجود داشته باشد که افراد انتخاب شده به عنوان نمونه راه تربیت نماید.

هیچ فایده ای ندارد که ما جوانهای با استعداد را مشخص کنیم و پس از آن بفهمیم که ابزار و امکانات کافی، مربی و بودجه و غیره جهت رشد و تقویت آن استعدادها را نداریم.

همچنین فکر کردن در مورد یک سیستم پیچیده شناخت استعداد، بدون وجود پرسنل کافی آموزش دیده ابزار و اطلاعات جهت ارزیابی ورزشکار ارزشی ندارد. باید واقعاً در فکر عملی کردن شیوه های دراز مدت و سیستماتیک بود.

آنچه یک مربی باید بداند

بخش ۱: برنامه ریزی

هدف از این بخش این است که مربیان چارچوب متناسبی در رابطه با برنامه ریزی مؤثر تمرینات داشته باشند. بعلاوه این بخش سعی دارد جهت کمک به مربیان اطلاعاتی را در ارتباط با تکمیل موضوعات مورد بحث دوره مربیگری در اختیار آنان قرار دهد.

الف: اهداف

هنگام اتمام این بخش مربیان باید قادر باشند:

- ✚ درک اصولی از روند برنامه ریزی تمرینات مؤثر داشته باشند؛
- ✚ توانایی ترکیب و تلفیق و تکمیل محتوای موضوع های مطرح شده را داشته باشند.





بخش ۲: نقش مربی

هدف این بخش آن است که مربیان نسبت به روشهای مربیگری و تأثیر این فلسفه بر ورزشکاران آشنایی پیدا کنند.

الف: اهداف

در پایان این بخش مربیان باید آمادگی بیشتری برای موارد زیر داشته باشند:

- ✚ درک اصولی آنها نسبت به امر مربیگری؛
- ✚ درک اصولی اینکه چرا ورزشکاران در ورزش شرکت می کنند؛
- ✚ توسعه اصولی راهبردهایی برای ارتقاء خود باوری؛
- ✚ درک اصولی مربی از بازی جوانمردانه؛
- ✚ توسعه روابط مثبت با والدین ورزشکاران.

بخش ۳: رشد و تکامل حرکتی

هدف از این بخش آن است که اطمینان حاصل شود که مربی تأثیر مراحل رشد و تکامل ورزشکاران را در فعالیت های منتخب آنها مدنظر قرار دهد.

الف: اهداف

- زمانیکه مربی این بخش را به پایان برساند می بایست بتواند:
- ✚ واژه های اصلی رشد و تکامل را تعریف کرده و از آنها استفاده کند؛
- ✚ درباره یافته های مهم در زمینه رشد و تکامل به بحث و تبادل نظر پردازد؛
- ✚ مهارتها؛ راهبردها، فن آوریها، بازیها و فعالیتهای مناسب با توجه به سن تکاملی ورزشکاران را پیشنهاد نماید.





بخش ۴: ایمنی در ورزش

هدف از این بخش این است که مربیان با ایده به حداقل رساندن خطرات بالقوه در اجرای ورزشها و کمک به آنها در جهت توسعه طرح عملی فوریت های پزشکی آشنا شوند.

الف: اهداف

زمانی که مربیان این بخش را به پایان رساندند می بایست به موارد زیر احاطه داشته باشند:

- ✚ آگاهی به موجودیت انسان و طراحی به نحوی که احتمال خطر در فعالیتها به حداقل برسد؛
- ✚ مشخص کردن خطرات ورزشی و توسعه راهبردهایی برای کنترل و اداره کردن این خطرات؛
- ✚ توسعه طرح عملی فوریتهای پزشکی و نحوه استفاده از آن؛
- ✚ شناخت شرایط جدی و اضطراری.

بخش ۵: تجزیه و تحلیل مهارتها

هدف از این بخش این است که مربیان با یک روند نظام دار و سیستماتیک در رابطه با مشاهده مؤثر مهارتهای ورزشی آشنایی پیدا کنند.

الف: اهداف

- زمانی که مربیان این بخش را به پایان برسانند باید قادر باشند که:
- ✚ روش چهارمرحله ای مشاهده یک مهارت را تکمیل کنند.





مرحله مشاهده:

۱. تشخیص هدف مهارت؛
۲. تقسیم مهارت به اجزاء کوچکتر؛
۳. تشخیص عوامل کلیدی هر مرحله؛
۴. توسعه یک طرح مشاهده شده.

بخش ۶: توسعه مهارتها

هدف از این بخش آن است که مربیان درک اصولی از چگونگی یادگیری، آموزش و تمرین ورزشکاران را پیدا کنند.

الف: اهداف

زمانی که مربیان این بخش را به پایان برسانند باید قادر باشند که:

- ✚ عوامل مؤثر بر یادگیری را درک کنند؛
- ✚ روند ۵ مرحله ای آموزش را بفهمند؛
- ✚ تمرینات و مهارتهای مناسب را بشناسند.

بخش ۷: آمادگی جسمانی (آماده سازی ورزشکاران)

هدف از این بخش آن است که مربیان بتوانند نیازهای تمرینی ورزشکاران را تحلیل کرده و تمرینهای مناسب آنان را طراحی کنند.

الف: اهداف

- هنگامی که مربیان این طرح را به پایان برسانند باید قادر باشند که:
- ✚ شناخت اصولی از سه دستگاه انرژی و رابطه بین زمان فعالیت و منحنی هوازی - غیرهوازی پیدا کنند؛





- ✚ شناخت اصولی از ۵ عامل اصلی تمرینهای فیزیکی یعنی استقامت، قدرت، توان، سرعت و انعطاف پذیری را پیدا کند؛
- ✚ تمرینات انعطاف پذیری را بشناسند.
- ✚ اهمیت تمرینات گرم کردن و سرد کردن را دریابند.
- ✚ ۶ ماده اصلی تشکیل دهنده مواد غذایی و نقش آنها را بشناسند. (مواد قندی، مواد چربی، مواد پروتئینی، آب و املاح و ویتامینها)

نکاتی چند برای مدرسین دوره

این طرح در برگیرنده اطلاعات بسیار جامعی است که مورد علاقه و توجه تمامی مربیان می باشد. هر بخش شامل موضوعات باارزش و مهمی است. این اطلاعات مواردی حیاتی را شامل می شود و زمینه کار را برای دوره های سطح ۲ و ۳ نیز مهیا می نمایند. احتمالاً محتوای سطح ۱ اساسی ترین نیاز در کلاس مربیگری است. ارتباط یک بخش با بخش دیگر می بایست کاملاً روشن باشد. مربیان می بایست چارچوب ادراکی توصیه شده شما را دنبال نمایند. در این دوره سئوالات بسیاری مطرح می شود که باید به آنها پاسخ داده شود. مدرس دوره می بایست قادر باشد تا به سادگی، روشنی و بادقت پاسخگوی این پرسشها باشد. نتیجه آنکه مربیان با دیدن و آگاهی یافتن از رابطه بین اجزاء فیزیولوژیکی تمرین، اولویت هر کدام را درک می کنند.





اصول مدیریت و مربیگری موفقیت آمیز

مدیریت چیست؟ فرآیند بکارگیری مؤثر و کارآمد منابع مادی و انسانی جهت حصول به اهداف با توجه به نظام آموزشی.

مهارت انسانی: توانائی کار با دیگران و استفاده خوب از نیروی انسانی.

مهارت فنی: توانائی حاصل از تجربیات آموزش و کارآموزی لازم جهت بکارگیری دانش و روشها.

شیوه رهبری و مدیریت در هر تمدنی بستگی به ساخت فرهنگی آن تمدن دارد و الگوها و اسوه های ما همچون حضرت علی (ع) که به فرموده امام راحل‌مان ورزشکاران به علی (ع) اقتدا کنند. (پوریای ولی، غلامرضا تختی)

مدیریت مؤثر: تصمیمات مناسب می گیرد و نتیجه مطلوب را کسب می کند.

مدیریت کارآ: تخصیص و مصرف مدبرانه منابع.

مراحل رشد: خلاقیت، هدایت، واگذاری اختیارات، هماهنگی، همکاری (تشریک مساعی)

مدیریت موفق: کسی مدیر موفق است که حداقل کار مورد قبول را با توجه به امکانات بدست آورد.

مدیر مؤثر کسی است که از ۸۰ الی ۹۰ درصد توانایی افراد استفاده نماید. با توجه به اصل یگانگی وحدت ورزشکاران موجب قدرت و استحکام تیم می شود.

خلاقیت: بکارگیری تواناییهای ذهنی برای ایجاد یک فکر یا مفهوم جدید. خلاقیت با برنامه ریزی ارتباط نزدیک دارد.





کدام مورد مانع خلاقیت می شود؟ عدم تمایل به هم‌رنگی و همگون شدن. کدام مورد سبب تقویت خلاقیت می شود؟ مشاوره و هدایت. **تصمیم گیری:** فرآیندی است که از طریق آن راه حل مسئله معینی انتخاب می گردد. (یا انتخاب کردن راه حل مسأله).

یک دستورالعمل خوب ۹۰٪ اطلاعات و ۱۰٪ بینش است. تصمیمات برنامه ریزی شده وقت را تا حد زیادی برای پرداختن به مسایل عمده آزاد می کند.

فرد موفق: فردی است که به همه مسائل یکسان نگاه می کند و هر کدام را در وضعیت خاص می نگرد.

جنبه های مختلف شناسایی وضعیت کار: تعریف مسأله - شناسایی اهداف تصمیم - تشخیص علل.

فرصتها: رموز کلیدی موفقیت فرد می باشند. بدینوسیله نتایج سودمندی نصیبش می شود.

اولویت بندی: یکی از امور اساسی مدیریت می باشد.

شناسایی اهداف: پس از حل مساله چه تفاوتیابی در وضعیت امور پیدا می شود.

مدل‌های کلامی یکی از اصول مدیریت می باشد. 🚩

مدل‌های ترسیمی. 🚩

تحقیق در عملیات. 🚩

طراحی یک سیستم: طرح ریزی و برنامه ریزی طراحی خام. تفصیلی برای برنامه ریزی، تعیین اهداف کوتاه مدت، هزینه سازماندهی آن.





سازماندهی: فرآیندی است که طی آن تصمیمات کار میان افراد و گروههای کاری و هماهنگی میان آنان جهت کسب اهداف صورت می گیرد.

هماهنگی: مجموعه ای مکانیزمهای ساختاری و انسانی که اجزاء سازمان را جهت حصول به اهداف مرتبط ساخته است.

کنترل: فرآیندی که از طریق آن عملیات انجام شده را فعالیت های برنامه ریزی شده می سنجد.

مراحل کنترل: تعیین استاندارد، سنجش عملکرد در برابر معیارها، تشخیص انحرافات، اقدامات اصلاحی.

نقاط کلیدی کنترل: قبل از فعالیت - حین عمل - بعد از عمل

کنترل: وسیله ای برای اصلاح می باشد.

ارتباط: احساس نیاز به شکل گیری قصد و نیت و تشکیل پیام ذهنی و تبدیل آن به علائم و ارسال پیام است.

رفتار: عبارت است از یک رشته فعالیت در جهت کسب اهدافی که براساس باور او صواب یا ناصواب برایش کاملاً سودآور خواهد بود.

تشخیص: بکارگیری دانش و مهارت یک وضعیت واقعی نامند.

انگیزه: چراهای رفتار هستند.

✚ اصول اخلاقی در مربیگری.

✚ ارزشها و دیدگاهها.

✚ مربی، الگو و نمونه .

✚ طرز برخورد با رفتارهای ناشایست.

ارزشها: عزت نفس - احترام به بازیکنان - احترام به تیم مقابل - احترام به داوران و قوانین - احترام به تماشاگران - برخورد در مقابل استفاده از





داروهای غیرمجاز نیروزا، موضع شما در قبال توسعه و صداقت در بازی و ارائه بازی جوانمردانه.

رعایت اصول و موازین اخلاقی برای مربیان

شایستگی - علاقه به تربیت ورزشکاران - احترام به قوانین - احترام به داوران - احساس مسئولیت و احترام به دیگران - رفتار و خصایص مشخص (انسانیت) - مقابله با دوپینگ - روابط صحیح - آراستگی ظاهر - عدم مصرف سیگار - نوشیدنیها و خوراکیهای مشکوک - مسئولیت ایمنی - تعهدات اخلاقی - رازداری - سابقه سوء، از اصول اخلاقی مربیان محسوب می شوند.

بهترین راهها برای توسعه و بسط فلسفه مربیگری خود و کمک به بازیکنان و تیم در رسیدن به حداکثر پتانسیل و توانایی عمل به شرح ذیل است:

۱. تشنه یادگیری باشید. با جدیت و تلاش کار کنید و با مطالعه و حضور در کلینیک ها و صحبت با مربیان همکار ، تا حد امکان مطابق روز پیش روید.
۲. خودتان باشید و کوشش کنید تا بهترین باشید .
۳. هرگز به تأثیری که بر روی زندگی جوانان دارید کم بها ندهید.
۴. به بازیکنان خود اهمیت برتری دادن صحیح به ارزشها و تعیین اولویتها را یاد بدهید تا کمال و پیشرفت شخصیتی، آکادمیک و ورزشی را بدنبال آورد.
۵. به عنوان مربی هدفتان آماده سازی تیم تا سرحد امکان باشد.
۶. هدف تیم تان را بازی با جدیت هوشمندانه بانضمام وجه مفرح بازی قرار دهید و تلاشی را که معطوف مسابقات و تمرینات می کنید تلاشی در جهت کسب بر پیروزی باشد.





۷. برد و باخت ها را به شیوه ای راستین ارزیابی کنید تمرکز خود را بیش از نتیجه بازی بر روی تلاش و نحوه عملکرد معطوف کنید.

کلید ارتباط مؤثر به عنوان یک مربی

۱. ارتباط را به شکلی برقرار کنید که با شخصیت و فلسفه شما متناسب بوده و برای شما آسان است.
۲. پیامزید که مشکلات را پیش بینی کنید و آنها را به سرعت از طریق ارتباط خوب حل کنید.
۳. وقتی می خواهید بطریق سازنده انتقاد کنید از تکنیک ساندویچ استفاده کنید. تعریف، انتقاد، تعریف.
۴. در ارتباط با حرارت و گرم بوده، از تکبر و امریت پرهیزید، هرگز یک بازیکن را عمداً دستپاچه نکنید.
۵. در ارتباط تان امین باشید، حتی اگر اینگونه جلوه گر شود که شما جهل خود را نسبت به بعضی چیزها پذیرفته اید.
۶. در خارج از زمین بازی با بازیکنان دوست باشید و نشان دهید به زندگی فارغ از محدوده بازی آنها علاقمندید.
۷. همیشه درب های ارتباطی به روی بازیکنان را باز نگه دارید به همین سان این کار را در مورد والدین، بازیکنان ، دستیارانتان، افرادی که بالقوه عضو تیم اند و سایر افراد جامعه انجام دهید. سعی کنید همه گروهها را به عنوان قسمت مهمی از برنامه مشارکت داده باشید.
۸. با داوران با احترامی که شایسته آنهاست رفتار کنید و از تماس و صحبت قبل از بازی به نفع تیم استفاده کنید.
۹. با اعضای رسانه ها خوش برخورد و همسان باشید. تیم را بالا ببرید و فقط به ارتقاء خود یا چند بازیکن پای بند نباشید.





((مؤثرترین راهها برای انگیزش بازیکنان جهت نیل به بهترین وضعیتی که می توانید در داخل و خارج از زمین داشته باشد.))

۱. در استفاده از پاداش ها و کارهای انضباطی منصف باشید.
۲. هر موقع امکان دارد بازیکنان بخصوص یک تلاش بارز را تمجید کنید.
۳. در گفتار، کردار و سیستم اعطای پاداش خود، آنچه را که برای شما مهم بوده و بر آن تأکید دارید منعکس کنید.
۴. بازیکنان شما نسبت به آنچه بر روی آن تاکید می ورزند واکنش نشان خواهند داد.
۵. هرگز آداب انضباطی را به منظور تنبیه نمودن، وضع نکنید آداب انضباطی را برای آموزش دادن برقرار سازید.
۶. برای صحبت با بازیکنان به طور انفرادی جهت برانگیختن آنها و حل مسائل پیش آمده وقت صرف کنید.
۷. از شعرهای الهام بخش و گفته های هوشمندانه برای تهييج بازیکنان استفاده نمائيد.
۸. هیچگاه پیشاپیش مجازات یا جریمه تخلف از قانون را اعلام نکنید.
۹. تعلیق ناکامل (کاهش زمان بازی فرد خاطی به عنوان تنبیه) می تواند پیامدی اشتباه برای یک بازیکن در برداشته باشد.
۱۰. افراد با کفایت را برای تیمتان برگزینید.

راههای تنظیم و حفظ یک برنامه موفق

۱. بکارگیری و تکمیل یک سیستم صحیح بازی که مناسب بازیکنان شما باشد.
۲. برقراری و پرورش یک سیستم تغذیه کننده.
۳. کسب حمایت مدیریت، دانش آموزان، والدین و اجتماع.





۴. بوجود آوردن سازمانی که بازیکنان در نقشهای خاص به کار گمارده شوند.
۵. القاء تدریجی غرور در هر بازیکنی که یک الگوی واحد برای او ارائه میشود.

اهم تصمیمات که باید قبل از فصل بازی اتخاذ کند

۱. مطمئن شوید که آزمایشهای کامل پزشکی و پوشش بیمه کلیه ورزشکاران تیم انجام شده است.
۲. تمرینات درون فصلی را با کسب آمادگی لازم طراحی کنید و با برنامه و طرحهای خارج از فصل بازیکنان را آماده نگه دارید. قرار گرفتن در بهترین وضعیت جسمانی یک وظیفه در طول سال است.
۳. یک برنامه بدنسازی تنظیم نمایید تا عضلاتی که بیشترین کاربرد را در ورزش دارند تقویت شوند در این برنامه بر ایجاد قدرت به جای رشد حجم عضله تأکید نمائید.
۴. برای ایجاد یک طرح اصلی که شامل خط مشی شما در فصل آینده باشد با دستیاران خود تشکیل جلسه دهید.
۵. با یک پزشک محلی و کادر طب ورزشی به منظور درمان و ناتوانی آسیبها ارتباط برقرار کنید.
۶. برای درمان مقدماتی و فوری آسیبها در تمرینات و مسابقات، دانش آموزان آموزش دیده مناسب و شایسته را به همراه داشته باشید.
۷. برای کمک در رهاندن شما از امور غیرضروری، ورزشکاران مدیر و مسئولیت پذیر و مجرب را انتخاب نمایید.





۸. مسابقات را با تیمهای همسطح خود ترتیب دهید تا شانس معقول و منطقی برای مغلوب ساختن آنها داشته باشید.
۹. برای تحت نظر گرفتن حریفان تا حد امکان برنامه ریزی کند.
۱۰. با پیگیری فعالانه، در کار عضو گیرندگان بازیکنان ارشد که میخواهند به دانشگاه بروند تلاش کنید.
۱۱. ورزشکاران را در انتخاب دانشگاه یاری کند ولی برای آنها تصمیم نگیرد.
۱۲. تجهیزات مورد نیاز را از طریق مناقصه خریداری کند تا حداکثر استفاده از پول بشود.
۱۳. لباسهای فرم را به گونه ای برگزینید که اعضای تیم با پوشیدن آن احساس غرور کنند.
۱۴. در صورت امکان از وسایل بازی در تمرینات استفاده کنید که در مسابقات استفاده می شود.
۱۵. با متخصصان پزشکی در مورد تنوع و مارک وسایل کمکهای اولیه همراه تیم مشورت کنید.
۱۶. درباره تسهیلات به ورزشکاران مثبت باشید حتی اگر بهترین نباشند.
۱۷. مسافرتهاى احتمالى تیم را كاملا طراحی کنید.

نکات لازم برای حفظ تمرینات مؤثر و لذت بخش

۱. بیش از آماده سازی و تدوین تمرین نسبت به آنچه می خواهید آگاهی کامل حاصل کنید. دقیقاً در شروع هر تمرین می خواهید چه انجام دهید.





۲. حرکات و بخشهای متعدد را کوتاه و زنده نگاه دارید. تمرکز روی یک موضوع و صرف زمان طولانی توانایی بازیکنان را کاهش خواهد داد.
۳. تحسین و تشویق را بیش از انتقاد و عیبجویی مورد تأکید قرار دهید و سعی کنید حالات و رفتار موفق شادمان و مثبت را حفظ کنید. از تکنیک ساندویچ برای انتقاد سازنده استفاده نمایید.
۴. لذت ببرید و از فرصتهای شاد کننده استفاده کنید. اگر بازیکنان درک کنند که از تمرین لذت می برید آنها بیشتر لذت خواهند برد.
۵. همه را در بازی وارد کنید و اجازه دهید تا نتیجه کار خود و همبازیهای خود را مستقیماً تجربه کنند. با این روش آنها را در برد و باخت بازی اصلی شریک کرده و از نظر روحی- احساسی ، در بازی مشارکت دهید.

موقعیت های اصلی حمله ای، مهارتها و آرایشها

۱. مهارتهای مربوط به هر پست.
۲. آرایشهای حمله ای.
۳. تعادل بازیکنان در زمین.

اجرای صحیح مهارتها

بدیهی است تیمی که خوب دفاع کند و خوب حمله کند موفق است و در صورتی که از تمرینات برای تعلیم و ترقی استفاده کند شانس بیشتری برای موفقیت دارد.





بخش دوم

قوانین و مقررات کبدی

Rules of Kabaddi





قوانین و مقررات کبدی Rules of Kabaddi

بازی کبدی ۱۲ نفره تحت قوانین فدراسیون بین المللی کبدی اداره و برگزار می شود.

زمین بازی : Play feild

۱. سطح زمین می بایست صاف و از خاک نرم پوشیده شده باشد و یا توسط فوم(تاتامی) تایید شده Eva باشد.

الف: فوم (تاتامی) کبدی باید دارای ویژگیهای زیر باشد:

فوم لاستیکی ژاپنی + استات وینیل اتیلن

ضخامت ۲/۵ سانتی متر الی ۴ سانتی متر

ب: قبل از پهن شدن تاتامی ، زمین مناسب و هموار باید برای قرار گرفتن تاتامی در داخل آن؛ در نظر گرفته شود.

۲. ابعاد مناسب برای زمینی که تاتامی روی آن پهن می شود می بایست حداکثر ۲۰ در ۲۰ متر و حداقل ۱۷ در ۱۸ متر باشد. (۱۷ متر طول زمین در نظر گرفته شده است (می بایست حداقل ۲ متر فضای خالی در انتهای هر زمین و ۴ متر فضای خالی در هر طرف زمین وجود داشته باشد).

۳. اندازه زمین بازی : Play Field Measurement

➤ ابعاد زمین برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) ۱۰×۱۳ متر می باشد.

➤ ابعاد زمین برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) ۸×۱۲ متر می باشد.

➤ ابعاد زمین برای نوجوانان (دختر و پسر) ۸×۱۱ متر می باشد.



- زمین حریف: هر نیمه از زمین بازی که با خط وسط از نیمه دیگر جدا شده است زمین حریف تلقی می گردد.
- ابعاد زمین حریف برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) $۸ \times ۶/۵۰$ متر می باشد.
- ابعاد زمین حریف برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) ۶×۶ متر می باشد.

۴. اصطلاحات زمین بازی : Terminologeis of field of play

الف: خطوط مرزی Boundary

- خطوط چهار طرف زمین مسابقه به عنوان خط مرزی خوانده می شود (AB,BC,CD,DA) عرض تمام خطوط می بایست ۳ تا ۵ سانتی متر باشد، که جزء زمین محسوب می شود.
- لازم است که حداقل ۲ متر فضای خالی در انتهای هر زمین و ۴ متر فضای خالی در هر طرف زمین وجود داشته باشد.

ب: لابی (راهروها) Lobbies

- راهروهایی به پهنای ۱متر در دو طرف طول زمین کشیده شده است که لابی نامیده می شود. در صورت درگیری لابی ها جزو زمین بازی محسوب می شوند.
- ابعاد لابی برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) ۱۳×۱ متر می باشد.
- ابعاد لابی برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) ۱۲×۱ متر می باشد.

پ: جایگاه بازیکنان Sitting Block

- این جایگاه می بایست با فاصله دو متر از خطوط انتهایی زمین قرار داشته باشد. بازیکنان اخراجی و ذخیره می بایست جدا از همدیگر در این جایگاه قرار بگیرند. موقعیت این جایگاه توسط مسئول برگزاری مسابقات یا نماینده فنی مشخص می گردد.



➤ ابعاد جایگاه بازیکنان برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) 1×8 متر می باشد.

➤ ابعاد جایگاه بازیکنان برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان پسر و دختر 1×6 متر می باشد.

محدوده فنی: محوطه ای است که فقط برای نشستن افراد فنی تیم و بازیکنان ذخیره در نظر گرفته شده است. تعداد افرادی که می توانند در این منطقه بنشینند براساس مقررات حاکم بر مسابقه تعیین خواهد شد. رفتار مربی و سایر افرادی که در این منطقه حضور دارند تابع مقررات مسئولان مسابقه می باشد.

ت: خط نیمه Midline

خط افقی که زمین را به دو قسمت مساوی تقسیم می کند و به طول ده متر می باشد و دو خط کناری را به هم وصل میکند خط نیمه نام دارد.

ث: نیمه زمین Half

هر نیمه از زمین مسابقه که بوسیله خط نیمه تقسیم شده است ، به عنوان نیمه زمین خوانده می شود.

ج: خط باک Baulk Line

اولین خط موازی با خط نیمه زمین در هر دو نیمه زمین می باشد (۸متر برای آقایان و ۶ متر برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان دختر و پسر). فاصله این خط از خط نیمه $3/75$ متر برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) و همچنین ۳ متر برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان پسر و دختر می باشد.

ج: عبور از خط باک Crossing of baulk line

هنگامی عبور از خط باک صورت گرفته که قسمتی از بدن مهاجم با زمین بین باک و خط امتیازی (بوینس) از نیمه زمین حریف تماس یابد. در همان زمان



هیچ قسمت از بدن مهاجم نباید با زمین بین خط باک و خط میانی تماس داشته باشد.

ح: خط بونیس Bonus Line

این خط ، موازی با خط باک است ((۸متر برای آقایان و ۶ متر برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان دختر و پسر)) و بین خط باک و خط انتهایی زمین قرار دارد. فاصله خط باک تا خط بونیس ۱متر می باشد.

خ: عبور از خط بونیس Crossing of bonus line

هنگامی عبور از خط امتیازی صورت گرفته که مهاجم با زمین بین خط امتیازی و خط انتهایی تماس یابد در همان زمان هیچ قسمت از بدن مهاجم نباید بازمین بین خط میانی و خط امتیازی تماس داشته باشد. خط انتهایی زمین: فاصله خط بونیس تا خط انتهایی زمین آقایان ۱/۷۵ متر و بانوان ۲ متر ، و طول خط ۱۰ متر برای آقایان و ۸ متر برای بانوان می باشد.

۵. وزن و سن بازیکنان Weight-Age creteria

ردیف	مشخصات	سن	وزن
۱.	مردان بزرگسال	بزرگسالان آزاد	زیر ۸۵ کیلو گرم
۲.	مردان امید	زیر ۲۳ سال	زیر ۸۰ کیلو گرم
۳.	پسران جوان	۲۰ و زیر ۲۰ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۷۰ کیلو گرم
۴.	پسران نوجوان	۱۶ و زیر ۱۶ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۵۵ کیلو گرم
۵.	زنان بزرگسال	بزرگسالان آزاد	زیر ۷۵ کیلو گرم
۶.	زنان امید	زیر ۲۳ سال	زیر ۷۰ کیلو گرم
۷.	دختران جوان	زیر ۲۰ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۶۵ کیلو گرم
۸.	دختران نوجوان	زیر ۱۶ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۵۵ کیلو گرم

۶. توجه: بخشهای مربوطه ، موظفند تاریخ تولد و اصالت بازیکنان شرکت کننده را برابر یکی از مدارک شناسایی بازیکنان اعم از کپی پاسپورت، تاییدیه ثبت احوال ، کارت ملی ، گواهینامه رانندگی ، کارت شناسایی و هرگونه مدرک شناسایی عکسدار معتبر دیگری که نام و تاریخ تولد بازیکنان را دقیق نشان دهد را بررسی نمایند که



بتوان بر اساس آن وزن و سن بازیکن مشخص گردد ، سپس صحت تاریخ تولد و عکس بازیکنان توسط مقام مسئول فدراسیون تایید و ارائه گردد. فدراسیون کبدی رسیدگی به این امر را به عهده هیئت استانها گذاشته اما چنانچه هیأتی از این قانون تخطی نموده باشد تیم آن استان به مدت ۳ سال از همان تاریخ از شرکت در مسابقات محروم خواهد گردید.

همچنین کلیه مدالها و مقامهای کسب شده توسط تیم مجدداً به فدراسیون کبدی بازگردانده خواهد شد.

Terminologies of Game: اصطلاحات بازی

۷. آهنگ کبدی Cant

تکرار کلمه کبدی بدون وقفه و به طور واضح و یکنواخت را آهنگ کبدی می گوئیم.

۸. حمله Raid

زمانی که مهاجم با گفتن آهنگ کبدی وارد زمین حریف می شود این عمل را حمله می گوئیم.

۹. مهاجم Raider

بازیکنی که با گفتن کلمه کبدی (آهنگ کبدی) وارد زمین حریف می شود را «مهاجم» می نامیم. مهاجم باید آهنگ کبدی را قبل از ورود به زمین حریف شروع کند.

۱۰. مدافع Defender

هر بازیکنی که در زمین او حمله صورت می گیرد ، مدافع خوانده می شود.

۱۱. خارج کردن یک مدافع : To Put Out a Defender

چنانچه مهاجم بدون نقض قوانین بازی با قسمتی از بدن یا لباس مدافع تماس پیدا کند یا مدافع با بدن یا قسمتی از لباس مهاجم تماس پیدا کند و سپس با



آهنگ کبدی به زمین خود باز گردد ، به تعداد مدافعین لمس شده از زمین خارج شده و به همان تعداد امتیاز به مهاجم تعلق می گیرد.

۱۲. گرفتن مهاجم catch

چنانچه مدافع یا مدافعین بدون نقض قوانین بازی، مهاجم را در زمین خود ننگه دارند و به او امکان بازگشت به زمین خود را ندهند تا زمانی که آهنگ کبدی مهاجم قطع شود یا اینکه داور و یا سر داور ، سوت پایان حمله را بزند و یا اینکه ۳۰ ثانیه حمله پایان یابد ، در واقع مهاجم ننگه داشته و گرفته شده است.

۱۳. صحیح رسیدن به زمین To reach safely

چنانچه مهاجم پس از عبور از خط باک ، با تکرار آهنگ کبدی در همان ۳۰ ثانیه و بدون نقض قوانین بازی از خط نیمه عبور کند ، حمله پایان یافته تلقی و می گوئیم مهاجم صحیح به زمین خود رسیده است.

۱۴. تاچ (لمس کردن) Touch (TAG)

هنگامی که مهاجم با مدافع یا مدافعین با هر قسمت از بدن یا لباس کفش و ... آنها تماس پیدا کند لمس کردن یا تاچ می گوئیم.

۱۵. درگیری Struggle

هنگامی که مدافع یا مدافعین با مهاجم تماس پیدا می کنند را درگیری می گوئیم. بعد از درگیری یا تاچ (زدن) لابی به زمین اضافه می گردد.

۱۶. حمله بی اثر Empty Raid

هرگاه مهاجم در طول زمان حمله پس از عبور از خط باک ، با تکرار آهنگ کبدی و بدون نقض قوانین بازی به زمین خود بازگردد ، بی آنکه امتیازی رد و بدل شود. حمله بی اثر می گوئیم.



۱۷. حمله امتیاز آور Productive

هرگاه حمله توسط هر کدام از تیمها منجر به کسب امتیاز گردد حمله امتیاز آور می گوئیم.

۱۸. تعقیب یا پرسو Pursuit

زمانی که یک مدافع پس از پایان حمله مهاجم با آهنگ کبدی و بدون تخطی از قوانین مسابقه به قصد تعقیب و لمس مهاجمی که بازگشته به داخل زمین حریف می رود، به این کار تعقیب یا پرسو می گویند.
توجه: پرسو بعد از درگیری یا توقف بازی توسط سوت داور، یا هر چیز دیگری که باعث کنسل شدن حمله شود مجاز نمی باشد.

۱۹. امتیاز ویژه (فوق العاده) Super Catch

چنانچه سه یا تعداد کمتر مدافع در زمین باشد و مدافعی موفق به گرفتن یا به اوت فرستادن و یا کسب امتیاز از مهاجم گردند.
به این عمل Super Catch می گویند. که در این حالت مدافعی دو امتیاز ویژه کسب می کنند و یک بازیکن احیاء می شود.

۲۰. حمله سوم یا حمله خالی Do or Die Raid

سومین حمله پس از دو حمله پی در پی بی اثر را Do or die می گوئیم یعنی هیچ نوع امتیازی بین مهاجم و مدافع رد و بدل نشود. در صورتی که امتیازی در حمله سوم کسب نگردد مهاجم اوت اعلام و یک بازیکن از تیم حریف احیا می گردد.

۲۱. همه بازیکنان تعلیقی به عنوان بازیکنان حاضر در زمین بازی تلقی می گردند. (مثلاً بازیکنی که بواسطه گرفتن کارت زرد تعلیق شده است)



۲۲. بیرون راندن All out

زمانی که یک تیم ، بازی را طوری مدیریت کند که همه بازیکنان حریف را به بیرون بفرستد و مجدداً بازیکنان احیا گردند تیم، امتیاز All out (لونا) بدست می آورد . ۲ امتیاز اضافه برای All out به اضافه امتیازات کسب شده در حمله به تیم اهدا خواهد شد.

قوانین بازی Rules of play

۲۳. تیمی که برنده قرعه شده باشد می تواند زمین یا حمله را انتخاب کند و تیمی که قرعه را از دست داده باشد حق انتخاب ندارد.

۲۴. در نیمه دوم بازی، زمینها تعویض می گردد.

۲۵. تیمی که در شروع بازی، اول مهاجم خود را نفرستاده ، در نیمه دوم نوبت حمله به او داده می شود.

۲۶. بازی در نیمه دوم با همان تعداد بازیکنان مانده در داخل زمین و امتیازات نیمه اول ادامه داده می شود.

۲۷. چنانچه در حین بازی ، بازیکنی به خارج از خطوط مرزی برود ، این بازیکن اوت محسوب می شود. کمک منشی در ابتدا برای چنین بازیکنانی اوت ثبت می کند. سرداور یا داور با اعلام شماره بازیکن او را به خارج از زمین فرا می خواند و سوت زده نخواهد شد بطوریکه مهاجم به حمله خود ادامه می دهد.

اگر بازیکنی برای بیرون رفتن مقاومت کند و یا تصمیم داور خط را به چالش بکشد یا درست رفتار نکند یا به زور خودش را درگیر بازی کند علاوه براینکه کارتی متناسب با حرکتش به وی نشان داده می شود یک امتیاز فنی نیز به



تمام امتیازاتی که در آن حمله رد و بدل شده است، به تیم مقابل اضافه می شود.

۲۸. چنانچه یک مدافع یا مدافعان که از خطوط خارج شده باشد اقدام به نگهداری مهاجم بکنند ، مدافع یا مدافعین به بیرون فرا خوانده می شود و مهاجم محفوظ است.

۲۹. در طول درگیری اگر قسمتی از بدن بازیکن بیرون از زمین را لمس کند، در صورتی که قسمتی دیگر از بدن وی با زمین بازی در تماس است اوت اعلام نمی گردد. در این شرایط خطوط زمین بازی اعمال نمی شود.

۳۰. مهاجم باید از خط باک در طول حمله اش عبور کند در صورت تخطی از این قانون اوت اعلام می گردد، مگر در صورتی که بتواند پیش از رسیدن به خط باک یک یا چند مدافع را لمس کند و سالم به زمین خود برگردد که در این صورت نیازی به عبور از باک نیست.

۳۱. زمانی که درگیری آغاز می شود لابی به زمین اضافه می شود. در حین درگیری و بعد از درگیری مهاجم و بازیکنانی که در درگیری بودند می توانند از لابی استفاده نمایند. این قانون فقط در زمین مدافعین قابل اجراء است.

۳۲. مهاجم باید آهنگ کبدی را قبل از تماس با زمین مدافعین شروع کند. چنانچه گفتن کبدی را دیر انجام دهد داور یا سرداور به او دستور بازگشت داده و یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می گیرد و حق حمله با همان تیم خواهد بود.

۳۳. چنانچه بازیکنان تیمی خارج از نوبت حمله کند، داور یا سرداور به او دستور بازگشت داده و یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می گیرد.



۳۴. بیش از یک مهاجم در یک نوبت حمله نباید به زمین حریف وارد شود. چنانچه بیش از یک مهاجم در یک نوبت حمله به زمین حریف وارد شود، داور یا سرداور به آنها دستور بازگشت داده ، یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می گیرد و حق حمله با همان تیم خواهد بود.

۳۵. بعد از اینکه مهاجم به زمین خود بازگشت و حمله پایان یافت ، مدافعین ۵ ثانیه فرصت دارند تا مهاجم خود را بفرستند و تا پایان مسابقه این روند ادامه دارد. چنانچه مهاجم زمان ۵ ثانیه را از دست بدهد ، یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می گیرد، و حق حمله با همان تیم خواهد بود.

۳۶. چنانچه مهاجم با مدافع یا مدافعین درگیر و بتواند از دست آنها فرار کند و صحیح به زمین خود برسد، پرسو نمی تواند انجام شود. اما چنانچه مهاجم با لمس کردن(تاچ) مدافع یا مدافعین به زمین خود بازگردد، پرسو مجاز می باشد.

۳۷. اگر مهاجم در زمین مدافعین آهنگ کبدی را قطع نماید اوت خواهد شد.

۳۸. وقتی مهاجم با مدافعین درگیر شود، مدافعین نباید دهان او را گرفته و یا با استفاده از تکل خشن یا صدمه یا هر نوع قیچی یا استفاده از هر روش نادرست دیگر باعث شوند که خواندن کبدی او قطع شود و چنانچه این اعمال انجام شد داور یا سرداور اعلام می کند که مهاجم ایمن می باشد و با توجه به نوع و شدت خطا، از کارتهای اخطار و اخراج استفاده می نماید.

۳۹. اگر یک مهاجم نتواند امتیازی کسب کند یا از دست بدهد یا بیش از ۳۰ ثانیه در طول حمله Do or Die Raid صرف کند مهاجم حمله سوم (Do Raid or Die) اوت می گردد و یک امتیاز به تیم مقابل داده میشود و یک بازیکن تیم حریف احیا می شود.



۴۰. در حین حمله مهاجم، هیچ مدافعی حق تماس با زمین مقابل را ندارد و چنانچه مدافع یا مدافعینی که قبل از پایان حمله این خطا را انجام دهند، اوت شده و تیم مقابل به همان تعداد امتیاز کسب می کند و مهاجم ایمن می باشد.

۴۱. چنانچه مدافعین (اوتی) سعی در نگه داری و یا کمک در نگه داری مهاجم کند، مهاجم ایمن می باشد (اوت نیست) و مدافع یا مدافعینی که قانون را نقض کرده اند اوت می شوند.

۴۲. زمانی که یک تیم بتواند بازی را طوری مدیریت کند که تمام بازیکنان تیم مقابل را از زمین خارج کند و هیچ یک از مدافعین حق بازگشت به زمین (احیا) را نداشته باشند آن تیم امتیاز All Out را کسب می نماید. All out دو امتیاز فوق العاده (ویژه) علاوه بر امتیازات بدست آمده در این حمله می باشد که تیم کسب می نماید. سپس بازی ادامه یافته و کلیه بازیکنان خارج شده از مسابقه (اوت شده) در مدت زمان ۱۵ ثانیه به زمین خود بازمی گردند. در غیر اینصورت چنانچه تیم در زمان ۱۵ ثانیه به زمین باز نگردد، سرداور یا داور یک امتیاز فنی به تیم مقابل می دهد اما چنانچه آن تیم برای ورود به زمین یک دقیقه دیگر زمان صرف کند، از آن مسابقه حذف شده و نتیجه به نفع تیم مقابل می باشد.

۴۳. چنانچه مهاجمی توسط هم تیمی ها و یا مربی خود در زمین حریف مشاوره و راهنمایی شود سرداور یا داور یک امتیاز فنی به تیم مقابل می دهد.

۴۴. هیچ مدافع یا مهاجمی مجاز نیست کسی را با هیچ قسمتی از بدن به خارج از خطوط مرزی هل دهد. چنانچه مهاجم یا مدافع این خطا را انجام دهد داور یا سرداور به مهاجم یا مدافعی که به خارج هل داده شده اعلام می دارد که ایمن است (اوت نیست) و بازیکنی که این خطا را انجام داده اوت است.



۴۵. زمانی که یک یا دو بازیکن در حین مسابقه ، بدون فعالیت مفید در زمین مانده باشند کاپیتان می تواند اعلام کند که آنها به خارج از زمین بروند (اجازه لونا کردن تیم را بدهد) تا مجددا کلیه بازیکنان به زمین بازگردند . در این صورت تیم مقابل علاوه بر امتیاز بازیکنان اوت شده امتیاز All out را نیز کسب می نماید.

۴۶. بازیکن یا بازیکنانی که اوت شده اند ، در زمانی که یک یا چند بازیکن از تیم مقابل به اوت بروند احیا می گردند (به زمین باز می گردند).

قوانین مسابقه *Rules of the match*

۴۷. ترکیب تیم: Squad Team

در سطوح ملی هر تیم متشکل از ۱۰ الی ۱۲ بازیکن می باشد و در سطوح بین المللی هر تیم متشکل از ۱۰ الی ۱۴ بازیکن می باشد.

۴۸. بازی *Playing*

هر تیم متشکل از حداقل ۱۰ و حداکثر ۱۲ بازیکن می باشد (۷ بازیکن داخل زمین و بقیه (پنج نفر یا سه نفر) بازیکنان ذخیره می باشند (باید حداقل ۳ نفر ذخیره باشد). اسامی ۱۰ تا ۱۲ بازیکن می بایست ۹۰ دقیقه قبل از مسابقات به کمیته فنی (سرپرست فنی) ارائه گردد.

در صورتیکه به دلیل محرومیت و مصدومیت بازیکنان ، تعداد نفرات یک تیم به کمتر از ۵ نفر کاهش پیدا کند ، بازی ادامه نخواهد یافت. این قانون در خصوص بازیکنانی که موقتاً از بازی بیرون رفته اند مصداق ندارد لذا چنانچه پیش از شروع بازی هر یک از دو تیم دارای کمتر از ۷ بازیکن باشد مسابقه آغاز نخواهد شد.



۴۹. مدت زمان مسابقه: Duration of the Match

مدت زمان مسابقه می بایست دو نیمه ۲۰ دقیقه ای برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) و ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه باشد. مدت زمان مسابقه می بایست برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان دختر و پسر دو نیمه ۱۵ دقیقه ای و ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه باشد. تیمها بعد از تایم استراحت جابجا می شوند و تعداد بازیکنان و شماره بازیکنان در شروع نیمه دوم بازی می بایست همان تعداد و شماره بازیکنان در پایان نیمه اول باشد.

الف: آخرین حمله در پایان هر نیمه مسابقات باید تا کامل شدن آن حمله حتی بعد از تمام شدن زمان قانونی مسابقه انجام پذیرد.

۵۰. سیستم امتیاز: System of Scoring

یک تیم با اوت شدن هر بازیکن از تیم مقابل یک امتیاز کسب می کند. همچنین تیم با کسب All Out دو امتیاز ویژه نیز بدست می آورد. قانون اوت و احیا نیز قابل اجرا می باشد.

۵۱. تایم اوت: Time Out

الف) هر تیم می تواند از ۲ تایم اوت ۳۰ ثانیه ای در هر نیمه مسابقه استفاده کند. این تایم اوت باید بوسیله کاپیتان یا مربی تیم از سرداور درخواست شود. زمان تایم اوت به زمان مسابقه اضافه می شود.

ب) در حین تایم اوت تیمها اجازه ترک زمین را ندارند. با تخطی از این قانون، یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می گیرد.

ج) تایم اوت رسمی بوسیله سرداور یا داوران در صورت صدمه بازیکنان، تعلیق بوسیله عوامل بیرونی، خط کشی مجدد زمین، و یا هر شرایط ناخواسته



دیگر گرفته می شود. زمان تایم اوت به زمان مسابقه اضافه می شود. مدت زمان تایم اوت رسمی دو دقیقه می باشد.

د) قانون تایم اوت با موافقت و تاییدیه IKF می تواند توسط کمیته برگزاری بازنگاری شود.

۵۲. تعویض: Substitution

الف) ۵ بازیکن ذخیره می توانند با اجازه سرداور در طول تایم اوت یا زمان استراحت بین دو نیمه تعویض شوند. (اگر تیم از حداکثر تعویض مجاز خود (۵ تعویض) استفاده کرده باشد، چنانچه بازیکن یا بازیکنانی در حین بازی مصدوم شده باشند و آن تیم نیاز به استفاده تعویض برای بار ششم داشته باشد پس از شرح کامل به داور و با اجازه داور، تعویض بازیکن آسیب دیده انجام می گردد که این بازیکنان آسیب دیده تعویض شده که بخاطر تمام شدن پنج تعویض تیم با صلاحدید سرداور تعویض می شوند دیگر آن بازی اجازه بازی ندارند.) برای انجام هرگونه تعویض، کاپیتان یا مربی تیم باید داور را در جریان قرار دهد. بازیکنان ذخیره هنگامی می تواند وارد زمین شود که بازیکن قبلی از زمین خارج شده باشد و اجازه ورود به بازیکن ذخیره داده شده باشد.

ب) بازیکنان تعویضی می توانند دوباره تعویض شوند.

ج) چنانچه بازیکنی تعلیق شود (دیسکالیفه) یا صلاحیت بازی را نداشته باشد (اخراجی)، تعویض او مجاز نمی باشد و تیم با تعداد کمتر به بازی ادامه می دهد.

چنانچه بازیکن ذخیره بدون اجازه داور وارد زمین شود به تیم حریف یک امتیاز فنی داده می شود.



د) تعویض بازیکنان اوت شده مجاز نمی باشد.

ه) بازیکنی که مقرر است تعویض شود باید با اجازه داور کمک ثبت در محدوده معین در کنار خط وسط بایستد.

و) داور یا سرداور پس از اتمام حمله در یک زمان مناسب و در صورت دارا بودن حق حمله به آن تیم اجازه تعویض خواهد داد، تیم مقابل نیز می تواند تعویض انجام دهد.

۵۳. امتیاز بوینس: Bonus Point

الف: امتیاز بوینس فقط در صورتی توسط مهاجم می تواند کسب شود که تعداد بازیکنان مدافع حداقل ۶ نفر باشد.

ب: بازیکنی که از خط بوینس عبور کامل داشته باشد یک امتیاز کسب می کند. حتی اگر این بازیکن پس از کسب امتیاز بوینس توسط مدافعین گرفته و نتواند به زمین خود بازگردد امتیاز بوینس را حفظ می نماید. این امتیاز توسط داور یا سرداور در پایان حمله با نشان دادن انگشت شصت به سمت امتیاز گیرنده اعلام می شود.

پ: چنانچه مهاجم در حین عبور از خط بوینس توسط مدافعین گرفته شود، امتیاز بوینس را کسب نمی کند.

ت: چنانچه مهاجم پس از عبور کامل از خط بوینس یک یا چند مدافع را نیز لمس کند (تاچ کند) به تعداد مدافعین تاچ شده به اضافه امتیاز بوینس، امتیاز کسب می نماید.



ث: مهاجم می بایست قبل از لمس مدافع یا مدافعین و یا قبل از درگیری از خط بوینس عبور نماید تا این امتیاز را بدست آورد . پس از تاج یا درگیری عبور از خط بوینس امتیازی ندارد.

ج: با امتیاز بوینس بازیکن احیا نمی شود.

ج: چنانچه بازیکن یا بازیکنانی اخراج و یا دیسکالیفه شده باشند ، تیم با تعداد بازیکنان کمتر بازی را ادامه می دهد ، اما برای کسب امتیاز بوینس توسط مهاجم ، این بازیکنان نیز جزء افراد داخل زمین محسوب می شوند.

۵۴. نتیجه: Result

تیمی که بالاترین امتیاز را بدست آورد در پایان مسابقه برنده اعلام میشود.

۵۵. تساوی در مسابقات حذفی: Tie in Knock Out

اگر در مسابقات حذفی دو تیم مساوی شوند ، بدین ترتیب ادامه می یابد:

۱. هر دو تیم باید ۷ بازیکن در زمین داشته باشند.
۲. هر دو تیم باید مسابقه را روی خط باک انجام دهند. خط باک تبدیل به خط بوینس شده و قانون امتیاز بوینس اعمال میشود.
۳. چنانچه مهاجم از خط باک که تبدیل به خط بوینس شده عبور کامل داشته باشد امتیاز بوینس را کسب می نماید.
۴. چنانچه مهاجم پس از عبور کامل از خط باک که تبدیل به خط بوینس شده یک یا چند مدافع را نیز لمس (تاج) کند به تعداد مدافعین تاج شده به اضافه امتیاز بوینس امتیاز کسب می نماید.
۵. قانون اوت و احیا اجرا نمی گردد . فقط امتیاز محاسبه می شود.



۶. هر دو تیم می بایست نام و شماره ۵ بازیکن مهاجم خود را به ترتیب حمله به سرداور بدهد. تعویض ۷ بازیکن داخل زمین مجاز نمی باشد.

۷. هر تیم ۵ حمله بوسیله ۵ مهاجم مختلف خود را در نوبت حمله انجام می دهد.

۸. در صورتی که یکی از مهاجمین قبل از انجام حمله خود دچار آسیب دیدگی شود، یکی از دو بازیکن موجود در زمین (از ۷ نفر داخل زمین) می تواند حمله را انجام دهد.

۹. تیمی که در شروع مسابقه اولین حمله را انجام داده در این زمان نیز اولین حمله را انجام می دهد.

۱۰. حتی بعد از ۵ حمله اگر دو تیم به نتیجه مساوی برسند می بایست براساس قانون حمله طلایی مسابقه ادامه یابد.

۱۱. چنانچه بازیکن یا بازیکنانی در طول تای برک به طور موقت تعلیق شوند و صلاحیت بازی را نداشته باشند و اخراج گردند ، بازی با تعداد بازیکنان کمتر ادامه می یابد و این بازیکنان جهت کسب امتیاز بوینس توسط مهاجم داخل زمین محسوب می شوند.

۵۶. حمله طلایی: Golden Raid

۱. حتی بعد از تساوی امتیازات دو تیم در ۵ حمله ، بازی با حمله طلایی ادامه می یابد. قرعه کشی (تاس) مجدد انجام شده و تیمی که برنده تاس باشد شانس اولین حمله طلایی را خواهد داشت.

۲. چنانچه پس از این حمله طلایی باز هم تساوی وجود داشت، به تیم دوم شانس حمله طلایی داده می شود.



۳. در قانون حمله طلایی تیمی که اولین امتیاز بیشتر را بگیرد، برنده مسابقه اعلام می گردد.

۴. چنانچه پس از یک حمله طلایی باز هم نتیجه معلوم نشد تیم برنده با قرعه کشی (انداختن سکه) انتخاب می شود.

۵.۷. سیستم لیگ : League System

در سیستم لیگ تیمی که مسابقه را می برد دو امتیاز و تیم بازنده صفر امتیاز می گیرد. در صورت مساوی شدن هر دو تیم یک امتیاز می گیرند.

- دو امتیاز برای هربرد
- یک امتیاز برای هر تساوی
- صفر امتیاز برای هر باخت

۵.۸. تساوی در امتیازات لیگ Tie in the league points

چنانچه امتیازات تیمها تساوی باشد برابر محاسبات زیر امتیازها تعیین می گردد. اگر تیمی از یک مسابقه محروم شود از مسابقات حذف و امتیازات مثبت و منفی آن برای تیمها محاسبه نمی گردد.

الف) تیمی که کمتر از ۲۵٪ از امتیازات لیگ را کسب نموده باشد نمی تواند وارد محاسبات « تساوی در مسابقات لیگ » شود.

ب) تیمی می تواند در محاسبات « تساوی در مسابقات لیگ » قرار گیرد که ۲۵٪ و یا بیشتر از ۲۵٪ امتیازات لیگ را کسب نموده باشد.

پ) تیمی که پس از تفاضل « امتیازات کسب شده و از دست داده » بالاترین امتیاز را داشته باشد، برنده اعلام می گردد.



ت) چنانچه بعد از تفاضل ، مجدداً تیمها در حالت تساوی قرار گیرند در فرمول محاسبه « امتیازات کسب شده» قرار می گیرند.

ث) چنانچه بعد از انجام محاسبه « امتیازات کسب شده» نتیجه امتیازات تیمها هنوز مساوی باشد ، بین آنها قرعه (سکه انداختن) انجام می گیرد.

ج) سیستم لیگ با موافقت IKF توسط کمیته برگزاری قابل بازنگری می باشد.

نکته: قوانین مشابه قابل درخواست برای تیمهای حاضر در مسابقات خواهد بود.

۵۹) چنانچه مسابقه به دلیل قطع برق، بارندگی شدید و یا هر مورد غیرقابل پیش بینی دیگر متوقف گردد، آن بازی در زمان و جلسه دیگری مجدداً انجام می شود و کلیه بازیکنان می توانند تعویض یابند و اگر امکان برگزاری مجدد مسابقه نباشد برگزار کنندگان این حق را دارند که مسابقه را معلق اعلام نمایند و به هر کدام از تیم ها یک امتیاز لیگ تعلق می گیرد و اگر این اتفاق در مسابقه فینال بیافتد هر دو تیم به عنوان برندگان مشترک اعلام می شوند.

۶۰) در صورت تعلیق موقت بازی یا تعویض زمین، نیمه و زمین بازی باید با احتساب همان امتیازات کسب شده و زمان قبلی ادامه می یابد.

۶۱) ناخنهای بازیکنان باید کاملاً کوتاه باشد و هیچگونه وسیله غیرورزشی به همراه نداشته باشند. هدبند سبک تأیید شده در صورت صلاحدید داور مجاز است.



۶۲) تمام بازیکنان می بایست شماره مشخص بر روی تی شرت خود داشته باشند حداقل ۴ اینچ (۶ سانتیمتر) در جلو و ۶ اینچ (۹ سانتیمتر) در پشت. هر تیم می بایست از لباس اجباری و تایید شده پیروی کند.

۶۳) استفاده از هرگونه روغن و مواد نرم کننده برای بازیکنان مجاز نمی باشد. در صورت مشاهده:

الف: برای اولین بار داور درخواست پاک کردن مواد رو به بازیکن خاطی اعلام و یک امتیاز فنی به تیم حریف می دهد.

ب: در صورت مشاهده به دفعات داور امتیاز فنی به حریف نمیدهد بلکه بازیکن با نشان دادن کارت زرد به مدت دو دقیقه دیسکالیفه می شود.

۶۴) کفش بازیکنان می بایست متناسب با زمین بازی «تاتامی» و بدون استوک باشد.

کارت های اخطار Warning Cards

الف) کارت سبز: اخطار Green Card

از کارت سبز فقط برای اخطار به بازیکنان ، تیم ، و مربی و سرپرست تیم استفاده می شود. اگر کارت سبز به بازیکن / مربی / مدیر / تیم نشان داده شود سپس کارت بعدی مستقیماً کارت زرد خواهد بود. با دادن کارت سبز امتیازی رد و بدل نمی شود.

ب) کارت زرد: تعلیق موقتی برای ۲ دقیقه (دیسکالیفه): Yellow Card

یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود. چنانچه به بازیکن / مربی / مدیر تیم کارت زرد نشان داده شود وی ۲ دقیقه اخراج موقت (دیسکالیفه)



می گردد . اگر بازیکنی قبلاً کارت زرد دریافت کرده باشد، سپس کارت بعدی مستقیماً کارت قرمز خواهد بود.

توجه:

۱. تعلیق موقت بازیکن از زمانی شروع می شود که وی در زمین بازی می باشد.

۲. چنانچه بازیکن اوت شده کارت زرد دریافت کند، ۲ دقیقه اخراج موقت وی بعد از احیا و بازگشت او به زمین مسابقه شروع می شود. تیمها اجازه ندارند به جای بازیکنی که هم اوت شده و هم کارت زرد دریافت کرده بازیکن اوت بعدی را به زمین وارد کنند.

ج) کارت قرمز: Red Card تعلیق از مسابقه یا حذف از مسابقات یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود. زمانی که بازیکن / مربی / و یا سرپرست تیم کارت قرمز دریافت می کند از آن مسابقه اخراج و چنانچه برای بار دوم کارت قرمز به همان بازیکن / شخص نشان داده شود از کل مسابقات و یا تورنمنت اخراج می شود.

سرپرست، مربی و بازیکنانی که کارت قرمز دریافت نموده اند می بایست از محدوده فنی مسابقات خارج شوند.



تختی از قوانین - مجازات و اقدام

ردیف	خطا	مجازات	اقدام
۱.	قطع آهنگ/ تاخیر در آهنگ	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	حمله مجدد
۲.	حمله خارج از نوبت	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	-
۳.	ورود بیش از یک مهاجم به زمین حریف برای حمله	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	حمله مجدد
۴.	حمله مهاجم بعد از ۵ ثانیه	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	حمله مجدد
۵.	خطای گرفتن/صدمه بازیکنان/ حرکات قبیحی/بازی ناجوانمردانه/ عمدا ننگ داشتن قسمتهایی از بدن مهاجم برای اینکه حمله وی متوقف شود	اوت مدافعين و محفوظ بودن مهاجم	در ابتدا کارت سبز و در صورت تکرار کارت زرد نشان داده می شود.
۶.	زمانی که یک مهاجم توسط تیمش در طول حمله مربیگری یا هدایت می شود	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	-
۷.	پس از اعلام سوت داور آگه مهاجم حمله خود را شروع نکند	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	حمله مجدد
۸.	تختی از قانون توسط بازیکن/ مربی/ تیم در طول تایم اوتها و تعویض	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	-
۹.	استفاده از روغن یا هر نوع ماده دیگری بر روی بدن	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	بازیکن به بیرون هدایت می شود تا مواد را پاک کند
۱۰.	اگر مربی در طول بازی وارد زمین شود	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	در ابتدا کارت سبز و در صورت تکرار کارت زرد نشان داده می شود.
۱۱.	اگر بازیکن در طول تعلیق موقت یا تایم اوت رسمی محوطه را ترک کند	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	-
۱۲.	اگر تیم ۱۵ ثانیه زمان صرف ورود دوباره به زمین پس از اعلام All Out بکند	یک امتیاز فنی به تیم مقابل	در ابتدا کارت سبز و در صورت تکرار کارت زرد نشان داده می شود.
۱۳.	اگر تیم یک دقیقه زمان صرف ورود دوباره به زمین پس از اعلام All Out بکند	بازی به تیم مقابل واگذار می شود.	



اعضا فنی Technical Official

اعضای فنی از طرف فدراسیون کبدی آماتور آسیا به رسمیت شناخته می شوند و باید حداکثر ۵۸ سال داشته باشند. این اعضا (بالای ۵۰ سال) موظفند هر دو سال یکبار تست آمادگی جسمانی و صلاحیت عملکرد زیر نظر فدراسیون کبدی آسیا انجام دهند.

برای تمام اعضای فنی اجباری می باشد که این موارد را بر اساس وظایف فنی خود همراه داشته باشند:

- ساعت الکترونیکی زمان سنج دار. (کرونومتر).
- لباس رسمی شامل شلوار مشکلی. تی شرت آستین کوتاه آبی آسمانی یقه دار. کفش کتانی سفید با جوراب سفید.
- سوت.
- کارت های اخطار.
- خودکار.
- تراوزی وزن کشتی دیجیتالی (توسط نماینده فنی بررسی و تأیید گردد)
- دفترچه ثبت خطاهای فردی و تیمی.
- آخرین کتاب قوانین بین المللی کبدی ۱۲ نفره.

۱) اعضا رسمی شامل یک سر داور، دو داورکنار و یک منشی و دو کمک منشی، دو داور پشت خط و ۴ نفر داوران میز، و ۳ یا ۵ یا ۷ نفر اعضای ژوری میباشند.

۲) تصمیمات داوران در زمین نهایی بوده ولی در شرایط خاص سر داور تصمیم خود را بر اساس مصالح بازی و در صورت اختلاف میان دو داور اعلام می کند.



خطا و تخلفی های مهم: Gross Violations & Foul

سر داور و داوران قدرت اخطار، تعلیق، پس گرفتن امتیازات و اخراج بازیکن و یا تیم را دارند. در صورتیکه یکی از تخلفی های زیر را انجام داده باشند.

موارد قابل احتیاط:

- (۱) با سماجت بخواهد نظر کادر داورى را به تصمیم خاصی معطوف کند.
 - (۲) نسبت به کادر فنی اقدامات توهین آمیز انجام دهند یا کارهایی کنند که منجر به تأثیر در تصمیم آنها شود.
 - (۳) نشان دادن انگشت بوسیله مهاجم یا مدافع برای تصمیم داور.
 - (۴) خفه کردن مهاجم با بستن دهان او و یا هر روش نادرست دیگری.
 - (۵) تکل خطرناک که باعث صدمه به بدن بازیکن شود.
 - (۶) زمان بیش از ۵ ثانیه برای شروع حمله.
 - (۷) گرفتن مهاجم با کمک قیچی کردن پاها.
 - (۸) ممانعت از ورود مهاجم در نوبت حمله او.
- سر داور و داوران می توانند از کارتهای اخطار برای اخطار یا اخراج موقت اخراج از مسابقه یا ممنوع کردن بازیکن / مربی / مدیر / تیم / برای شرکت در مسابقه استفاده کند.

وظایف کادر فنی Duties of Technical official

وظایف سر داور: Duties of the Referee:

سر داور می بایست:

- (۱) سکه بیاندازد (انجام قرعه کشی):
- (۲) نگهداری زمان مسابقه:
- (۳) شروع-توقف و شروع دوباره مسابقه را اعلام نماید:
- (۴) اعلام امتیاز تیمها در ۵ دقیقه پایانی هر نیمه مسابقه:



۵) نظارت کلی و اداره مسابقه؛

۶) تعویض و جایگزینی بازیکنان را اعلام کند؛

۷) اعلام زمان پایان هر دقیقه در ۵ دقیقه پایانی نیمه دوم.

وظایف داوران: Duties of the Umpire

۱. بعد از اعلام شروع بازی توسط سرداور داوران می بایست مسابقه را اداره کنند و تصمیمات را بر اساس قوانین بازی و مسابقات تا پایان بازی اتخاذ کنند.

۲. داور با شناسایی بازیکنان اوتی و شماره پیراهن آنها به سرداور کمک می کند.

۳. داور در طول تایم اوت و تعویض به سرداور کمک می کند.

وظایف منشیان: Duties of the Scorer

۱. پرکردن برگه امتیاز و اعلام امتیازات با اجازه سر داور در پایان هر نیمه و اعلام نتیجه در پایان مسابقه.

۲. مشخص کردن تیم برنده سکه در شروع بازی.

۳. تمام امتیازات گرفته شده بوسیله تمام بازیکنان هر تیم می بایست در برگه امتیاز با علامت / در بخش مربوطه علامت گذاری شود.

۴. ثبت امتیاز All Out با علامت = در برگه منشی.

۵. ثبت امتیاز بومینس با علامت \triangle در برگه منشی.

۶. ثبت امتیاز تیمی که اولین امتیاز را گرفته با علامت \square در برگه منشی.

۷. ثبت امتیاز فنی که توسط سرداور یا داور اعلام می شود با علامت \bigcirc در برگه منشی.

۸. ثبت تایم اوت درخواست شده از طرف هر تیم با علامت T در برگه منشی.



۹. ثبت امتیاز ویژه با علامت X در برگه منشی.
۱۰. ثبت وضعیت هر تیم در پایان هر نیمه در برگه منشی شامل تایم اوت‌های درخواست شده از طرف هر تیم، تایم اوت‌های رسمی و تعویضها.
۱۱. پس از تکمیل برگه منشی، گرفتن امضای داوران و سرداور در برگه منشی.
۱۲. تایپ لیست اسامی و شماره بازیکنان تیمها در برگه منشی

Duties of the Assistant Scorer: وظایف کمک منشی

۱. شماره بازیکنانی که از زمین خارج شده اند و احیا می‌شوند را به ترتیب ورود و خروج آنها، در برگه ثبت می‌کند.
۲. می‌بایست مطمئن شود از اینکه بازیکنانی که از زمین خارج شده اند در جایگاه مخصوص قرار گرفته اند.
۳. ثبت امتیازات بوینس، امتیاز فنی و سوپر امتیاز تیم مقابل و امتیازات از دست رفته.

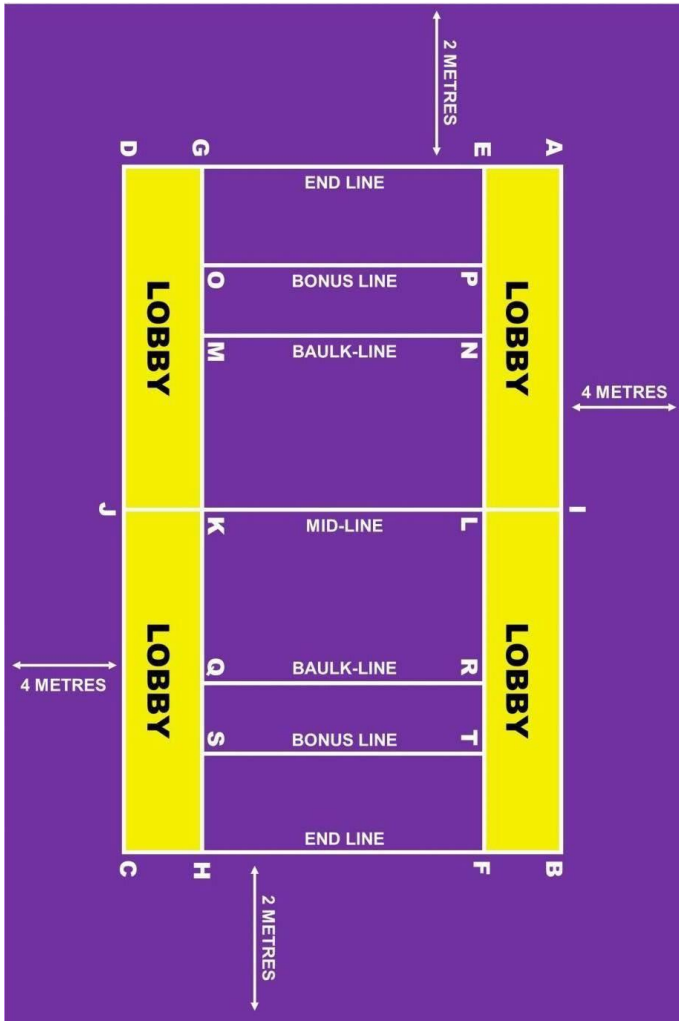
Duties of the line Umpire: وظایف داوران خط

۱. با اشاره کردن به سمت بازیکنانی که از زمین خارج شده اند، به داوران یا سرداور کمک می‌کند.
۲. در شناسایی شماره پیراهن بازیکنان اوت شده به سرداور کمک می‌کند.



اندازه های خطوط زمین بازی

ردیف	خطوط زمین	مردان و پسران	زنان و دختران	نوجوانان پسر و دختر
۱.	خطوط طولی زمین AB,CD,EF,GH	۱۳ متر	۱۲ متر	۱۱ متر
۲.	خطوط انتهایی زمین AD,BC	۱۰ متر	۸ متر	۸ متر
۳.	لابی AE,BF,GD,HC	۱ متر	۱ متر	۱ متر
۴.	خط باک(از خط نیمه) LN,KM,LR,KQ	۳/۷۵ متر	۳ متر	۳ متر
۵.	طول خط باک RQ,NM	۸ متر	۶ متر	۶ متر
۶.	خط نیمه IJ	۱۰ متر	۸ متر	۸ متر
۷.	خط بوینس (تا خط باک) PN,OM,RT,QS	۱ متر	۱ متر	۱ متر
۸.	خط بوینس OP,ST	۸ متر	۶ متر	۶ متر
۹.	جایگاه بازیکنان اوت(سپینینگ بلاک) با فاصله دو متر از خط انتهایی زمین	۸×۱	۶×۱	۶×۱
۱۰.	زمین هر نیمه (از خط نیمه) KG,LE,KH,LF	۶/۵×۸	۶×۶	۵/۵×۶
۱۱.	فضای خالی خارج از خطوط مرزی	۴ متر	۴ متر	۴ متر
۱۲.	زمان بازی	۲۰-۵-۲۰ دقیقه	۱۵-۵-۱۵ دقیقه	۱۵-۵-۱۵ دقیقه





بخش سوم

قوانین و مقررات کبدی سالنی

Rules of Indoor Kabaddi



قوانین و مقررات کبدی سالنی

Rules of Indoor Kabaddi

بازی کبدی سالنی تحت قوانین فدراسیون بین المللی کبدی اداره و برگزار می شود.

زمین بازی: Play feild

۱. بازی کبدی می بایست روی زمین صاف و هموار برگزار گردد.

الف: فوم (تاتامی) کبدی باید دارای ویژگیهای زیر باشد:

فوم لاستیکی ژاپنی + استات وینیل اتیلن

ضخامت ۲/۵ سانتی متر الی ۴ سانتی متر

ب: قبل از پهن شدن تاتامی ، زمین مناسبی باید برای قرار گرفتن تاتامی در داخل آن؛ در نظر گرفته شود.

۲. سایز مناسب زمین که تاتامی روی آن قرار می گیرد باید ۱۸ در ۱۸ متر باشد نهایتاً نباید کمتر از ۱۵ در ۱۷ متر باشد (۱۵ متر در راستای طول در نظر گرفته شده است (یعنی می بایست حداقل ۲ متر فضای خالی در هر انتهای زمین و ۴ متر فضای خالی در هر طرف زمین وجود داشته باشد).

۳. اندازه زمین بازی : Play Feild Measurements

الف) ابعاد زمین برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) ۹×۱۱ متر می باشد.

ب) ابعاد زمین برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان (دختر و پسر) ۸×۱۰ متر می باشد.



A	M	B
C	N	D

۴. وزن و سن بازیکنان Weight-Age

ردیف	مشخصات	سن	وزن
۱.	مردان بزرگسال	آزاد	زیر ۸۵ کیلو گرم
۲.	پسران جوان	۲۰ و زیر ۲۰ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۷۰ کیلو گرم
۳.	پسران نوجوان	۱۶ و زیر ۱۶ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۵۵ کیلو گرم
۴.	زنان بزرگسال	آزاد	زیر ۷۵ کیلو گرم
۵.	دختران جوان	زیر ۲۰ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۶۵ کیلو گرم
۶.	دختران نوجوان	زیر ۱۶ سال (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۵۵ کیلو گرم

۵. توجه: بخشهای مربوطه ، موظفند تاریخ تولد و اصالت بازیکنان شرکت کننده را برابر یکی از مدارک شناسایی بازیکنان اعم از کپی پاسپورت، تاییدیه ثبت احوال ، کارت ملی ، گواهینامه رانندگی ، کارت شناسایی و هرگونه مدرک شناسایی عکسدار معتبر دیگری که نام و تاریخ تولد بازیکنان را دقیق نشان دهد را بررسی نمایند که بتوان بر اساس آن وزن و سن بازیکن مشخص گردد ، سپس صحت تاریخ تولد و عکس بازیکنان توسط مقام مسئول فدراسیون تایید و ارائه گردد. فدراسیون کبدی رسیدگی به این امر را به عهده هیئت استانها گذاشته اما چنانچه هیأتی از این قانون تخلفی نموده باشد تیم آن استان به مدت ۳ سال از همان تاریخ از شرکت در مسابقات محروم خواهد گردید.

همچنین کلیه مدالها و مقامهای کسب شده توسط تیم مجدداً به فدراسیون کبدی بازگردانده خواهد شد.



اصطلاحات زمین بازی Termonologies of feild of play

۶. خطوط مرزی Boundary

خطوط چهار طرف زمین مسابقه به عنوان خط مرزی خوانده می شود (AB,CD,AC,BD) عرض تمام خطوط می بایست ۳ تا ۵ سانتی متر باشد، که جزء زمین محسوب می شود.
نکته: در کبدی سالنی خط باک و خط بوینس وجود ندارد.

۷. لابی (راهروها) Lobbies

راهروها در دو طرف طول زمین به عرض یک متر کشیده شده است. زمانی لابی ها جزء زمین بازی شامل می شوند، که درگیری بین مدافع و مهاجم صورت گرفته باشد.

الف) ابعاد لابی برای آقایان (بزرگسالان و جوانان) 11×1 متر می باشد.

ب) ابعاد لابی برای بانوان (بزرگسالان و جوانان) و نوجوانان (دختر و پسر) 10×1 متر می باشد.

۸. خط نیمه Midline

خط نیمه زمین بازی را به دو قسمت مساوی تقسیم می کند.

۹. نیمه زمین Half

هر نیمه از زمین بازی بوسیله خط نیمه تقسیم شده است که به عنوان نیمه زمین خوانده می شود.



اصطلاحات بازی Terminologies of Game

۱۰. آهنگ کبدی: Cant

تکرار کلمه کبدی بدون وقفه و به طور واضح و یکنواخت توسط مهاجم را آهنگ کبدی می‌گوییم.

۱۱. حمله: Raid

زمانی که مهاجم با آهنگ کبدی وارد زمین حریف می‌شود این عمل را حمله می‌گوییم.

۱۲. مهاجم Raider

بازیکنی که با گفتن کلمه کبدی (آهنگ کبدی) وارد زمین حریف می‌شود را «مهاجم» می‌نامیم. مهاجم باید آهنگ کبدی را قبل از ورود به زمین حریف شروع کند.

۱۳. مدافع Defender

هر بازیکنی که در زمینش حمله صورت گیرد، مدافع خوانده می‌شود.

۱۴. کسب امتیاز از مدافع: To Put Out Defender

چنانچه مهاجم بدون نقض قوانین بازی با قسمتی از بدن یا لباس مدافع تماس پیدا کند یا مدافع با بدن یا قسمتی از لباس مهاجم تماس پیدا کند و سپس با آهنگ کبدی و در زمان ۳۰ ثانیه به زمین خود باز گردد، به تعداد مدافعیین لمس شده امتیاز کسب می‌نماید.

۱۵. گرفتن مهاجم Catch

چنانچه مدافع یا مدافعیین بدون نقض قوانین بازی مهاجم را بیش از ۳۰ ثانیه در زمین خود نگه دارند یا زمانی که مهاجم آهنگ کبدی را قطع کند داور و یا



سر داور حمله را پایان یافته اعلام می کند و یک امتیاز به نفع تیم مدافع می باشد.

۱۶. صحیح رسیدن به زمین To reach court safely

اگر مهاجم با هریک از اعضای بدن در حین تکرار آهنگ کبدی در طول حمله ۳۰ ثانیه با زمین خود تماس پیدا کند و قوانین بازی را نیز نقض نکرده باشد، او صحیح به زمین خود رسیده است.

۱۷. تاج (لمس کردن) Touch

منظور تماس مهاجم با مدافع یا مدافعين با هر قسمت از بدن، لباس، کفش و ... آنها می باشد.

۱۸. درگیری Struggle

هنگامیکه مدافع یا مدافعين با مهاجم تماس پیدا می کنند را درگیری میگوئیم. بعد از تماس و درگیری لابی جزو زمین محسوب می شود.

۱۹. تعقیب یا پرسو Pursuit

زمانی که یک مدافع پس از پایان حمله مهاجم با آهنگ کبدی و بدون تخطی از قوانین مسابقه به قصد تعقیب و لمس مهاجمی که بازگشته به داخل زمین حریف می رود، به این کار تعقیب یا پرسو می گویند.

توجه: پرسو بعد از درگیری یا توقف بازی توسط سوت داور ، یا هر چیز دیگری که باعث کنسل شدن حمله شود مجاز نمی باشد.

۲۰. حمله مؤثر: Productive raid

یک حمله مؤثر می بایست منجر به کسب امتیاز/ امتیازات/ امتیاز فنی/ سلف اوت (خروج یا اوت مدافع از زمین/ نگه داشته شدن مهاجم) گردد. حتی در



مواقعی که مدافع یا مدافعین اوت شده باشند حمله خاتمه یافته و مهاجم به زمین خود باز می‌گردد و امتیاز آن حمله را می‌گیرد.

چنانچه مهاجم بدون کسب امتیاز یا حمله مؤثر، سالم به زمین خود برگردد و یا حمله او بیشتر از ۳۰ ثانیه طول کشیده باشد، تیم مقابل یک امتیاز بدست می‌آورد.

قوانین بازی RULES OF PALY

با توجه به اینکه در کبدی سالنی اخراج و احیاء نداریم منظور از اوت بازیکن، رد و بدل شدن امتیاز است.

۲۱. تیمی که برنده قرعه (سکه انداختن) شده باشد می‌تواند زمین یا حمله را انتخاب کند.

۲۲. در نیمه دوم بازی زمینها تعویض می‌شود.

۲۳. تیمی که در شروع بازی، اول مهاجم خود را فرستاده، در نیمه دوم نمی‌تواند آغازگر حمله باشد.

۲۴. چنانچه قسمتی از بدن بازیکن با زمین خارج از مرزها تماس پیدا کند، بازیکن اوت اعلام می‌شود (فقط امتیاز رد و بدل می‌شود)، اما چنانچه در حین درگیری قسمتی از بدن وی به خارج از مرزها برود، و تماس او با بازیکنان داخل زمین برقرار باشد، او به اوت نمی‌رود (فقط امتیاز رد و بدل می‌شود). (باید قسمتی از ارتباط در داخل مرزها باشد).



۲۵. در طول درگیری اگر قسمتی از بدن بازیکن بیرون از زمین را لمس کند اوت نمی‌گردد (فقط امتیاز رد و بدل می‌شود) در صورتیکه قسمتی دیگر از بدن وی با زمین بازی در تماس است.

۲۶. چنانچه یک مدافع که از خطوط مرزی خارج شده، مهاجم را نگه دارد مهاجم محفوظ خواهد بود و مدافع یک امتیاز از دست می‌دهد.

۲۷. زمانی که درگیری آغاز می‌شود لابی به زمین اضافه می‌شود. در حین درگیری و بعد از درگیری مهاجم و بازیکنانی که در درگیری بودند می‌توانند از لابی استفاده نمایند. این قانون فقط در زمین مدافعی قابل اجرا است.

۲۸. مهاجم باید آهنگ کبدی را قبل از تماس با زمین مدافعی شروع کند. چنانچه گفتن کبدی را دیر شروع کند. داور یا سرداور به او دستور بازگشت داده و یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می‌گیرد و حق حمله محفوظ می‌باشد.

۲۹. چنانچه بازیکن یا بازیکنان تیمی خارج از نوبت حمله کند، داور یا سرداور به او دستور بازگشت داده و یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می‌گیرد.

۳۰. بیش از یک مهاجم در یک نوبت حمله نباید به زمین حریف وارد شود. چنانچه بیش از یک مهاجم در یک نوبت حمله به زمین حریف وارد شود، داور یا سرداور به آنها دستور بازگشت داده و یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می‌گیرد و حق حمله محفوظ می‌باشد.

۳۱. بعد از اینکه مهاجم به زمین خود رسید و یا توسط مدافعی نگه داشته شده و حمله پایان یافت، مدافعی ۵ ثانیه فرصت دارند تا مهاجم خود را



بفرستند. چنانچه مهاجم این زمان ۵ ثانیه را از دست بدهد، یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می‌گیرد و حق حمله محفوظ می‌باشد.

۳۲. چنانچه مهاجم توسط مدافع یا مدافعین درگیر شود و بتواند از دست آنها فرار کند و صحیح به زمین خود برسد، پرسو نمی‌تواند انجام شود. اگر مهاجم، مدافع یا مدافعین را لمس کند و صحیح به زمین برسد، پرسو اجرا شود.

۳۳. چنانچه مهاجم در زمین حریف آهنگ کبدی را قطع کند اوت خواهد شد (فقط امتیاز رد و بدل می‌شود).

۳۴. وقتی مهاجم با مدافعین درگیر شود، مدافعین نباید عمداً دهان او را گرفته و یا با استفاده از تکل خشن یا صدمه یا هر نوع قیچی یا استفاده از هر روش نادرست دیگر باعث شوند که خواندن کبدی او قطع شود و چنانچه این خطا انجام شد داور یا سرداور اعلام می‌کند که مهاجم ایمن می‌باشد و از طریق نشان دادن کارت اخطار مناسب اقدام می‌کند.

۳۵. در حین حمله مهاجم هیچ مدافعی حق تماس با زمین مقابل را تا پایان حمله ندارد. چنانچه این خطا انجام شود و مدافعی با زمین مقابل تماس داشته باشد، اوت شده و تیم مقابل به همان تعداد امتیاز کسب می‌کند.

۳۶. چنانچه مدافعین اوت شده مهاجم را نگه دارند و یا کمک در نگه داری مهاجم کنند، مهاجم ایمن می‌باشد و مدافع یا مدافعینی که قانون را نقض کرده اند اوت می‌شوند (فقط امتیاز رد و بدل می‌شود).

۳۷. چنانچه مهاجم توسط یکی از اعضای تیمش در طول حمله اش مشاوره و راهنمایی شود داور یا سرداور یک امتیاز فنی به تیم مقابل می‌دهد.



۳۸. هیچ مدافع یا مهاجمی مجاز نیست کسی را با هیچ قسمتی از بدن به خارج از خطوط مرزی هل دهد چنانچه مهاجم یا مدافع این خطا را انجام دهد داور یا سرداور به مهاجم یا مدافعی که به خارج هل داده شده اعلام می دارد که ایمن است (اوت نیست) و بازیکنی که این خطا را انجام داده اوت است (فقط امتیاز رد و بدل می شود).

قوانین مسابقه *RULES OF MATCH*

۳۹. تیم: Squad Team

هر تیم متشکل از ۷ بازیکن می باشد. ۵ بازیکن داخل زمین و ۲ بازیکن ذخیره.

۴۰. مدت زمان مسابقه: Duration of the match

مدت زمان مسابقه می بایست دو نیمه ۱۵ دقیقه ای برای مردان، زنان، و جوانان دختر و پسر و ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه باشد. آخرین حمله در هر نیمه مسابقات باید تا زمان کامل شدن آن حتی بعد از تمام شدن زمان قانونی مسابقه انجام پذیرد.

۴۱. سیستم بازی: System of match

قانون اخراج و احیا اجرا نمی گردد. فقط امتیازات کسب شده محاسبه میشود.

۴۲. حمله مؤثر: Productive

یک حمله مفید می بایست منجر به کسب امتیاز/ امتیازات/ امتیاز فنی/ سلف اوت (خروج یا اوت مدافع از زمین/ نگه داشته شدن مهاجم) گردد. حتی در مواقعی که مدافع یا مدافعین اوت شده باشند حمله خاتمه یافته و مهاجم به زمین خود بازمی گردد و امتیاز آن حمله را می گیرد. چنانچه مهاجم بدون



کسب امتیاز یا حملهٔ موثر، سالم به زمین خود برگردد و یا حمله او بیشتر از ۳۰ ثانیه طول کشیده باشد، تیم مقابل یک امتیاز بدست می آورد.

۴۳. تایم اوت : Time out

الف) هر تیم می تواند از ۲ تایم اوت ۳۰ ثانیه ای در هر نیمه مسابقه استفاده کند. این تایم اوت باید بوسیله کاپیتان یا مربی تیم از سرداور درخواست شود. زمان تایم اوت به زمان مسابقه اضافه می شود.

ب) در طول تایم اوت تیمها اجازه ترک زمین را ندارند. در صورت تخطی از این قانون یک امتیاز فنی به تیم مقابل تعلق می گیرد.

ج) تایم اوت رسمی بوسیله سرداور یا داوران در صورت صدمه بازیکنان، تعلیق بوسیله عوامل بیرونی خط کشی مجدد زمین، و یا هر شرایط ناخواسته دیگر گرفته می شود. زمان تایم اوت به زمان مسابقه اضافه می شود.

د): قانون تایم اوت می تواند با تاییدیه IKF توسط کمیته برگزاری مسابقات بازنگری شود.

۴۴. تعویض: Substitution

الف) ۲ بازیکن ذخیره می توانند در طول تایم اوت یا زمان استراحت بین دو نیمه با اجازه سرداور تعویض شوند. (اگر تیم از حداکثر تعویض مجاز خود (۲ تعویض) استفاده کرده باشد، چنانچه بازیکن یا بازیکنانی در حین بازی مصدوم شده باشند و آن تیم نیاز به استفاده تعویض برای بار سوم داشته باشد پس از شرح کامل به داور و با اجازه داور، تعویض بازیکن آسیب دیده انجام می گردد.) برای انجام هرگونه تعویض کاپیتان یا مربی تیم باید داور را در جریان قرار دهد. بازیکنان ذخیره هنگامی می تواند وارد زمین شود که



بازیکن قبلی از زمین خارج شده باشد و اجازه ورود به بازیکن ذخیره داده شده باشد.

ب) بازیکنان تعویضی می توانند دوباره تعویض شوند.

ج) چنانچه بازیکنی تعلیق شود (دیسکالیفه) یا صلاحیت بازی را نداشته باشد تعویض او مجاز نمی باشد و تیم با تعداد کمتر به بازی ادامه می دهد.

د) تعویض بازیکنان تعلیقی مجاز نمی باشد.

ه) بازیکنی که تعویض شده ، باید با اجازه داور یا سرداور در منطقه تعیین شده بایستد.

و) داور یا سرداور پس از اتمام حمله در یک زمان مناسب و در صورتی که حق حمله با آن تیم باشد اجازه تعویض خواهد داد.

۴۵. نتیجه: Result

تیمی که بالاترین امتیاز را بگیرد در پایان مسابقه برنده اعلام می شود.

۴۶. تساوی در مسابقات حذفی: Tie in Knock Out

اگر در مسابقات حذفی تساوی باشد مسابقه بدین ترتیب ادامه می یابد:

الف: هر دو تیم باید ۵ بازیکن در زمین داشته باشند.

ب: هر دو تیم باید اسامی ۳ بازیکن مهاجم متفاوت را با شماره آنها به ترتیب حمله به سرداور اعلام کند. تعویض بازیکنان (۵ بازیکن داخل زمین) مجاز نمی باشد.



ب: هر تیم ۳ حمله بوسیله مهاجمان متفاوت انجام می دهد که به نوبت حمله می کنند.

ت: در صورتیکه یکی از سه مهاجم قبل از انجام حمله صدمه ببیند، یکی از ۲ بازیکن داخل زمین از ۵ بازیکن می تواند حمله را انجام دهد.

ث: تیمی که در شروع مسابقه اول حمله کرده بعد از مساوی شدن (تای برک) نیز اول حمله می کند.

ج: حتی بعد از ۳ حمله اگر دو تیم به نتیجه مساوی برسند می بایست بر اساس قانون حمله طلایی مسابقه ادامه یابد.

چ) چنانچه بازیکنی تعلیق شود (دیسکالیفه) یا صلاحیت بازی را نداشته باشد تعویض او مجاز نمی باشد و تیم با تعداد کمتر به بازی ادامه می دهد.

۴۷. حمله طلایی: Golden Raid

الف : حتی بعد از تساوی امتیازات دو تیم در ۳ حمله، بازی با حمله طلایی ادامه می یابد. قرعه کشی (تاس) مجدد انجام شده و تیمی که برنده تاس باشد شانس اولین حمله طلایی را خواهد داشت.

ب: چنانچه پس از این حمله طلایی باز هم تساوی وجود داشت، به تیم حریف شانس حمله طلایی داده می شود.

ج: در قانون حمله طلایی تیمی که اولین امتیاز بیشتر را بگیرد برنده اعلام می گردد.

د: چنانچه پس از یک حمله طلایی باز هم نتیجه معلوم نشد تیم برنده با قرعه کشی (انداختن سکه) انتخاب می شود.



۴۸) سیستم لیگ: League System

در سیستم لیگ تیمی که مسابقه را می برد دو امتیاز و تیم بازنده صفر امتیاز می گیرد. در صورت مساوی شدن هر دو تیم یک امتیاز می گیرند.

- دو امتیاز برای هر برد
- یک امتیاز برای هر تساوی
- صفر امتیاز برای هر باخت

۴۹) تساوی در امتیازات لیگ: Tie in league points

اگر تیمی از یک مسابقه محروم شود از مسابقات حذف و امتیاز آن مثبت و منفی آن تیم برای تیمها محاسبه نمی گردد.

اگر امتیازات کسب شده در لیگ مساوی باشد برنده یا بازنده مسابقه در سیستم لیگ براساس قانون (تساوی در مسابقات لیگ) محاسبه می شود.

الف) تیمی که کمتر از ۲۵٪ از امتیازات لیگ را کسب نموده باشد نمی تواند وارد محاسبات « تساوی در مسابقات لیگ » شود.

ب) تیمی می تواند در محاسبات « تساوی در مسابقات لیگ » قرار گیرد که ۲۵٪ یا بیشتر از ۲۵٪ امتیازات لیگ را کسب نموده باشد.

پ) تیمی که در فرمول « امتیازات کسب شده و از دست داده » بالاترین امتیازات تفاضل را داشته باشد، برنده اعلام می گردد.

ت) چنانچه بعد از تفاضل ، مجدداً تیمها در حالت تساوی قرار گیرند در فرمول محاسبه « امتیازات کسب شده » قرار می گیرند.

ج) چنانچه بعد از انجام محاسبه « امتیازات کسب شده » نتیجه امتیازات تیمها هنوز مساوی باشد ، بین آنها قرعه (سکه انداختن) انجام می گیرد.



ر) چنانچه پس از طی تمامی این مراحل هنوز دو تیم مساوی بودند ، بین آنها قرعه انجام می گیرد.

توجه: قوانین مشابه برای تیمهای حاضر در مسابقات با تأیید فدراسیون بین المللی کبدی قابل بازنگری خواهد بود.

۵۰) چنانچه مسابقه به دلیل قطع برق، بارندگی شدید و یا هر مورد غیرقابل پیش بینی دیگر متوقف گردد، آن بازی در زمان و جلسه دیگری مجدداً انجام می شود. در این صورت نیازی نیست که بازیکنان همان بازیکنان مسابقه قبلی باشند.

۵۱) در زمان تعلیق موقت بازی، مسابقه با احتساب همان امتیازات کسب شده و زمان باقیمانده محاسبه می گردد.

۵۲) ناخندهای بازیکنان باید کاملاً کوتاه باشد و هیچگونه وسیله غیرورزشی به همراه نداشته باشند. داشتن هدبند سبک تأیید شده در صورت صلاحدید داور مجاز است.

۵۳) تمام بازیکنان می بایست شماره مشخص بر روی تی شرت خود داشته باشند حداقل ۴ اینچ (۶ سانتیمتر) در جلو و ۶ اینچ (۹ سانتیمتر) در پشت. هر تیم می بایست از لباس اجباری و تایید شده پیروی کند.

۵۴) استفاده از هرگونه روغن و مواد نرم کننده برای بازیکنان مجاز نمی باشد. در صورت مشاهده:

الف: برای اولین بار داور درخواست پاک کردن مواد رو به بازیکن خاصی اعلام و یک امتیاز فنی به تیم حریف می دهد.



ب: در صورت مشاهده به دفعات داور امتیاز فنی به حریف
نمیدهد بلکه بازیکن با نشان دادن کارت زرد به مدت دو دقیقه
دیسکالیفه می شود.

۵۵) کفش بازیکنان می بایست متناسب با زمین بازی «تاتامی» و بدون
استوک باشد.

کارت‌های اخطار Warning Cards

الف) کارت سبز: اخطار Green Card
از کارت سبز برای اخطار به بازیکنان، تیم، و مربی و سرپرست تیم استفاده
میشود. اگر کارت سبز به بازیکن، مربی، مدیر، تیم نشان داده شود سپس
کارت بعدی مستقیماً کارت زرد خواهد بود. با نشان دادن این کارت امتیازی
رد و بدل نمی شود.

ب) کارت زرد: تعلیق موقتی برای ۲ دقیقه (دیسکالیفه) Yellow Card
یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود. چنانچه به بازیکن / مربی / مدیر
تیم کارت زرد نشان داده شود وی ۲ دقیقه اخراج موقت (دیسکالیفه)
می گردد. اگر بازیکنی قبلاً کارت زرد دریافت کرده باشد، سپس کارت
بعدی مستقیماً کارت قرمز خواهد بود.
توجه:

۱. ۲ دقیقه تعلیق موقت بازیکن از زمانی شروع می شود که وی در زمین
بازی می باشد.
۲. اگر بازیکن اوت شده، ۲ دقیقه تعلیق گردد، تعلیق او بعد از احیاء وی
آغاز می گردد. تیمها اجازه ندارند به جای بازیکنی که هم اوت شده و هم در
تعلیق است بازیکن اوت بعدی را احیاء کنند.



ج) کارت قرمز: Red Card اخراج از مسابقه یا حذف از مسابقات. یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود. زمانی که بازیکن / مربی / و یا سرپرست تیم کارت قرمز دریافت می کند از آن مسابقه اخراج و چنانچه برای بار دوم کارت قرمز به همان بازیکن / شخص نشان داده شود از کل مسابقات و یا تورنمنت اخراج می شود. سرپرست، مربی و بازیکنانی که کارت قرمز دریافت نموده اند می بایست از محدوده فنی مسابقات خارج شوند.

اعضا فنی Technical Official

اعضای فنی که از طرف فدراسیون کبدی آماتور آسیا به رسمیت شناخته می شوند باید حداکثر ۵۸ سال داشته باشند. این اعضاء (بالای ۵۰ سال) موظفند هر دو سال یکبار تست آمادگی جسمانی و صلاحیت عملکرد زیر نظر فدراسیون کبدی آسیا انجام دهند.

برای تمام اعضا فنی اجباری می باشد که این موارد را بر اساس وظایف فنی خود همراه داشته باشند:

- ساعت الکترونیکی زمان سنج دار (کرونومتر).
- لباس رسمی شامل شلوار مشکی. تی شرت آستین کوتاه آبی آسمانی یقه دار. کفش کتانی سفید با جوراب سفید.
- سوت.
- کارتهای اخطار.
- خودکار.
- تراوزی وزن کشی دیجیتالی (توسط نماینده فنی بررسی و تأیید گردد)
- دفترچه ثبت خطاهای فردی و تیمی.
- آخرین کتاب قوانین کبدی سالنی.



۱) اعضا رسمی شامل یک سر داور، دو داور و یک منشی و دو کمک منشی می باشند.

۲) تصمیمات داوران در زمین نهایی بوده ولی در شرایط خاص و همچنین اگر اختلافی میان دو داور باشد سر داور تصمیم خود را بر اساس مصالح بازی اعلام می کند.

۳) خطا و تخطی های مهم: Gross Violations & Foul
سر داور و داوران قدرت اخطار، تعلیق، پس گرفتن امتیازات و اخراج بازیکن و یا تیم را دارند. در صورتیکه یکی از تخطی های زیر را انجام داده باشند.

موارد قابل احتیاط:

- ۱) با سماجت بخواهد نظر کادر داوری را به تصمیم خاصی معطوف کند.
- ۲) نسبت به کادر فنی اقدامات توهین آمیز انجام دهند یا کارهایی کنند که منجر به تاثیر در تصمیم آنها شود.
- ۳) نشان دادن انگشت بوسیله مهاجم یا مدافع برای تصمیم داور.
- ۴) خفه کردن مهاجم با بستن دهان و گلو او و هر روش نادرست دیگری.
- ۵) تکل خطرناک که باعث صدمه به بدن بازیکن شود.
- ۶) زمان بیش از ۵ ثانیه برای شروع حمله.
- ۷) مربیگری از خارج از زمین بوسیله مربیان و بازیکنان.
- ۸) ممانعت از ورود مهاجم در نوبت حمله او.
- ۹) سر داور و داوران می توانند از این کارتها برای اخطار یا اخراج موقت اخراج از مسابقه یا ممنوع کردن بازیکن، مربی، مدیر، تیم، برای شرکت در مسابقه استفاده کند.



وظایف کادر فنی Duties of technical official

وظایف سر داور: Duties of the Referee:

سرداور می بایست:

- ۱) سکه بیاندازد (انجام قرعه کشی):
- ۲) نگهداری زمان مسابقه
- ۳) شروع-توقف و شروع دوباره مسابقه را اعلام نماید.
- ۴) اعلام امتیاز تیمها در ۵ دقیقه پایانی هر نیمه مسابقه.
- ۵) نظارت کلی و اداره مسابقه;
- ۶) اعلام زمان پایان هر دقیقه در ۵ دقیقه پایانی نیمه دوم.

وظایف داوران: Duties of the Umpire:

۱. بعد از اعلام شروع بازی توسط سرداور داوران می بایست مسابقه را اداره کنند و تصمیمات را بر اساس قوانین بازی و مسابقات تا پایان بازی اتخاذ کنند.
۲. داور با شناسایی بازیکنان اوتی و شماره پیراهن آنها به سرداور کمک می کند.
۳. داور در طول تایم اوت و تعویض به سرداور کمک می کند.

وظایف منشیان: Duties of the Scorer:

۱. پرکردن برگه امتیاز و اعلام امتیازات با اجازه سر داور در پایان هر نیمه و اعلام نتیجه در پایان مسابقه.
۲. مشخص کردن تیم برنده سکه در شروع بازی.
۳. تمام امتیازات گرفته شده بوسیله تمام بازیکنان هر تیم می بایست در برگه امتیاز با علامت / در بخش مربوطه علامت گذاری شود.
۴. ثبت امتیاز تیمی که اولین امتیاز را گرفته با علامت در برگه منشی.



۵. ثبت امتیاز فنی که توسط سرداور یا داور اعلام می شود با علامت در برگه منشی.
۶. ثبت تایم اوت درخواست شده از طرف هر تیم با علامت T در برگه منشی.
۷. ثبت وضعیت هر تیم در پایان هر نیمه در برگه منشی شامل تایم اوت های درخواست شده از طرف هر تیم ، تایم اوت های رسمی و تعویضها.
۸. پس از تکمیل برگه منشی، گرفتن امضای داوران و سرداور در برگه منشی.

وظایف کمک منشی Duties of the Assistant Scorer

۱. ثبت امتیازات.



بخش چهارم

قوانین و مقررات کبدی ساحلی *Rules of Beach Kabaddi*



قوانین و مقررات کبدی ساحلی

Rules of Beach Kabaddi

بازی کبدی ساحلی تحت قوانین فدراسیون بین المللی کبدی اداره و برگزار می شود.

زمین بازی: Play Feild

۱: زمین باید با ماسه به عمق حداقل ۳۰ سانتیمتر و مسطح باشد.

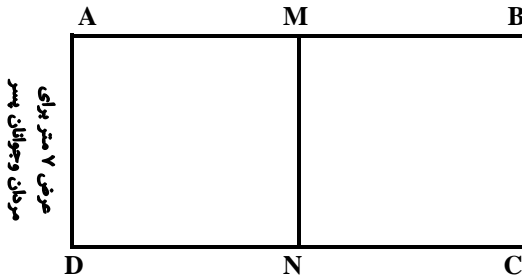
۲.اندازه زمین مسابقه: Measurement

الف) ابعاد زمین برای مردان و جوانان پسر ۱۱ در ۷ متر می باشد که توسط خط میانی به دو قسمت مساوی تقسیم شده است.

ب) ابعاد زمین برای زنان و دختران جوان ۱۰ در ۶ متر می باشد.

ج) ابعاد زمین برای نوجوانان پسر و دختر ۹ در ۶ متر می باشد.

طول ۱۱ متری برای مردان و جوانان پسر



۳.اصطلاحات زمین بازی : Terminologies of play feild

الف: خط مرزی: Boundary

خطوط چهار طرف زمین مسابقه بعنوان خط مرزی می باشد که (AB,BC,CD,DA) همه خطوط باید از نوار با موادی سخت طراحی شود و

قطر طناب حداقل ۱ سانتیمتر تا حداکثر ۲ سانتیمتر باشد



عرض خطوط می بایست حداقل ۳ سانتیمتر تا حداکثر ۵ سانتیمتر که با یک نوار مشخص می شود.

لازم است که ۳ متر فضای خالی خارج از خط مرزی باشد.
نکته: در کبدی ساحلی خط باک، بوینس و لابی وجود ندارد.

ب: خط وسط: Midline

خطی است که زمین مسابقه را به دو نیمه مساوی تقسیم می کند. (MN)

۸. سن و وزن بازیکنان: Weight – Age

ردیف	مشخصات	سن	وزن
۱.	مردان بزرگسالان	آزاد	زیر ۸۵ کیلوگرم
۲.	پسران جوان	۲۰ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۷۰ کیلوگرم
۳.	پسران نوجوان	۱۶ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۵۵ کیلوگرم
۴.	زنان بزرگسالان	آزاد	زیر ۷۵ کیلوگرم
۵.	دختران جوان	۲۰ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۶۵ کیلوگرم
۶.	دختران نوجوان	۱۶ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	زیر ۵۵ کیلوگرم

۵. بخشهای مربوطه ، موظفند تاریخ تولد و اصالت بازیکنان شرکت کننده را برابر یکی از مدارک شناسایی بازیکنان اعم از کپی پاسپورت، تاییدیه ثبت احوال ، کارت ملی ، گواهینامه رانندگی ، کارت شناسایی و هرگونه مدرک شناسایی عکسدار معتبر دیگری که نام و تاریخ تولد بازیکنان را دقیق نشان دهد را بررسی نمایند که بتوان بر اساس آن وزن و سن بازیکن مشخص گردد ، سپس صحت تاریخ تولد و عکس بازیکنان توسط مقام مسئول فدراسیون تایید و ارائه گردد. فدراسیون کبدی رسیدگی به این امر را به عهده هیئت استانها گذاشته اما چنانچه هیأتی از این قانون تخلفی نموده باشد تیم آن استان به مدت ۳ سال از همان تاریخ از شرکت در مسابقات محروم خواهد گردید. همچنین کلیه مدالها و مقامهای کسب شده توسط تیم مجدداً به فدراسیون کبدی بازگردانده خواهد شد.



اصطلاحات بازی Terminologies of games

۶. آهنگ کبدی: Cant

تکرار کلمه کبدی بدون انقطاع و در یک تنفس با صدای واضح و بلند و با کلمه تایید شده کبدی آهنگ کبدی یا Cant خوانده می شود.

۷. حمله: Raid

زمانی که مهاجم با آهنگ کبدی وارد زمین حریف می شود به آن حمله می گویند.

۸. مهاجم: Raider

بازیکنی که با آهنگ کبدی به زمین حریف وارد می شود مهاجم خوانده می شود. مهاجم می بایست آهنگ خود را قبل از آنکه با زمین حریف تماس پیدا کند شروع کند.

۹. مدافع یا ضد مهاجم : Defender

هر بازیکنی که در زمین او حمله صورت می گیرد مدافع خوانده می شود.

۱۰. کسب امتیاز از مدافع: To Put Out Defender

اگر یک مهاجم بدون تخطی از قانون مسابقه مدافع را لمس کند یا هر قسمت از بدن مدافع با مهاجم تماس پیدا کند و سپس مهاجم به زمین خود با آهنگ کبدی بطور موفق بازگردد در این حالت یک امتیاز به تیم مهاجم داده می شود.

۱۱. نگهداشتن یک مهاجم: To Hold a Raider

اگر مدافع یا مدافعان ، مهاجم را بدون تخطی از قوانین مسابقه بگیرند و مهاجم را در زمین خود نگه دارند و به او اجازه ندهند که به زمین خود



برگردد تا وقتی که آهنگ کبدی را قطع کند یا با سوت سر داور یا داوران حمله پایان یابد و امتیاز به نفع تیم مدافع می باشد.

۱۲. صحیح رسیدن به زمین: To Reach Court Safely

اگر مهاجم با هر بخشی از بدن خود از خط وسط با آهنگ کبدی بدون تخطی از قوانین مسابقه بعد از تماس با مدافع یا مدافعی به زمین خود بطور سالم رسیده باشد نوبت حمله او پایان مییابد.

۱۳. تماس: Touch

اگر مهاجم با هر قسمت از بدنش حتی با لباس، کفش یا هر چیز دیگری با بدن مدافع یا مدافعان تماس پیدا کند اینکار تماس یا لمس کردن خوانده می شود.

۱۴. درگیری: Struggle

زمانی که مدافع یا مدافعان با مهاجم به درگیری می پردازند اینکار را درگیری می نامند.

۱۵. تعقیب یا پرسو: Pursuit

حرکت سریع یک مدافع پس از پایان حمله مهاجم به داخل زمین حریف با آهنگ کبدی بدون تخطی از قانون مسابقه و با هدف تماس با نفرات تیم مقابل تعقیب یا پرسو نامیده می شود.

توجه: پرسو بعد از درگیری یا توقف بازی توسط سوت داور، یا هر چیز دیگری که باعث کنسل شدن حمله شود مجاز نمی باشد.



قوانین بازی *Rules of play*

۱۶) برای انتخاب زمین یا حمله از سکه استفاده می شود و تیمی که در قرعه کشی برنده شود حق انتخاب زمین یا حمله را خواهد داشت و تیمی که در قرعه کشی بازنده شود انتخاب دیگر را دارد. در نیمه دوم زمین تعویض می شود و تیمی که در نیمه اول حمله را انتخاب کرده بود در نیمه دوم مهاجمی را به زمین حریف نمی فرستد و حمله متعلق به تیم مقابل می باشد.

۱۷) اگر بازیکنی هر قسمت از بدنش با زمین خارج از خط مرزی تماس پیدا کند امتیاز از دست می دهد. ولی در طول درگیری اگر قسمتی از بدنش با زمین خارج از خط مرزی تماس پیدا کند اوت اعلام نمی شود در صورتیکه قسمتی از بدنش با داخل زمین تماس داشته باشد.

۱۸) الف) اگر هر بازیکن در طول مسابقه به خارج از خط مرزی برود امتیاز از دست می دهد. داوران یا سر داور باید امتیاز این حمله را اعلام و حمله پایان یافته تلقی می شود.

ب) اگر یک مدافع یا مدافعان که برای نگه داشتن مهاجم از خط خارج شده باشند (براساس قانون ۱۷) مهاجم اوت اعلام نمی شود فقط تیم مدافع یا مدافعان امتیاز از دست می دهند.

۱۹) مهاجم می بایست آهنگ کبدی را بعنوان آهنگ تایید شده ادامه دهد. اگر نتواند آنرا در زمین حریف ادامه دهد به زمین خود بر گردانده می شود و به حریف یک امتیاز فنی و شانس حمله داده می شود. در این شرایط او تعقیب یا پرسو نمی شود.

۲۰) یک مهاجم می بایست قبل از تماس با زمین حریف آهنگ کبدی را آغاز کند. اگر آهنگ کبدی را با تأخیر شروع کند توسط داوران یا سر داور اعلام



می شود که به زمین خود برگردد و به تیم حریف یک امتیاز فنی و نوبت حمله داده می شود.

۲۱) اگر بازیکن تیمی خارج از نوبت حمله کند. داوران یا سر داور او را به زمین خود باز میگرداند و یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود.

۲۲) فقط یک مهاجم می تواند به زمین حریف وارد شود. اگر بیش از یک مهاجم وارد شوند داوران یا سر داور آنها را به زمین خود بر می گردانند و یک امتیاز فنی و نوبت حمله به تیم حریف داده می شود.

۲۳) بعد از اینکه مهاجم به زمین خود رسید یا در زمین حریف امتیاز از دست داد. تیم حریف باید مهاجم خود را ظرف ۵ ثانیه به زمین بفرستد. هر دو طرف باید تا زمان پایان بازی به نوبت مهاجم خود را به زمین حریف بفرستند. در صورتی که مهاجم حمله خود را در طول ۵ ثانیه آغاز نکند آن تیم نوبت حمله خود را از دست می دهد و تیم حریف یک امتیاز فنی می گیرد.

۲۴) اگر مهاجم که بوسیله مدافع یا مدافعان گرفته شده از دست آنها فرار کند و خود را به سلامت به زمین خود برساند تعقیب یا پرسو نمی شود. پرسو پس از درگیری مجاز نمی باشد.

توجه: ولی اگر یک مهاجم با مدافع یا مدافعان تماس پیدا کند و به زمین خود بطور سالم برگردد می تواند تعقیب یا پرسو می شود.

۲۵) اگر یک مهاجم در حالی که در زمین حریف می باشد آهنگ کبدی را قطع کند یا به زمین خود بدون تماس یا درگیری برگردد به تیم حریف یک امتیاز تعلق می گیرد.



۲۶) زمانی که یک مهاجم با مدافعان درگیر شود، مدافعان نباید عمداً با بستن دهان او یا با استفاده از تکل خشن یا صدمه یا هر نوع قیچی یا استفاده از هر روش نادرست دیگر باعث قطع تلفظ کبدی او شوند. اگر این خطا انجام شود داور یا سرداور مهاجم را اوت اعلام نمیکند (امتیازی از دست نمی دهد).

۲۷) هیچ مدافع و مهاجمی نباید بطور عمدی مهاجم را با هیچ یک از قسمتهای بدنش به خارج از خط مرزی هل بدهد. اگر مهاجم به خارج از خط مرزی کشیده شود یا مدافع به خارج از خط مرزی کشیده یا هل داده شود داوران یا سر داور مهاجم یا مدافع را اوت اعلام نمیکند (امتیازی از دست نمی دهد). بلکه مدافع یا مهاجمی که حریف را به خارج از خط مرزی بکشد یا هل بدهد و خطا کند امتیاز از دست می دهد.

۲۸) در طول زمان حمله هیچ یک از مدافعان نباید تا زمان پایان حمله با زمین مهاجم تماس پیدا کنند. در صورتی که هر مدافع یا مدافعان با زمین مهاجم قبل از کامل شدن حمله تماس پیدا کند تیم حریف آن امتیازات را میگیرد.

۲۹) اگر یک مدافع یا مدافعان که اوت شده (امتیازی از دست داده) و از قانون ۱۳ تخطی کند و مهاجم را بگیرند، مهاجم اوت اعلام نمی شود (امتیازی از دست نمی دهد). بلکه مدافع یا مدافعان که با زمین مهاجم تماس پیدا کرده اند امتیاز از دست می دهند.

۳۰) اگر مهاجم به هر نحو و بخاطر یکی از اعضای تیمش اخطار بگیرد داوران یا سر داور یک امتیاز فنی به تیم حریف می دهند.

۳۱) یک مهاجم یا مدافع نباید عمداً با هیچ قسمت از بدنش بجز بالاتنه و دست و پا اقدام به لمس یا گرفتن نمایند.



کسی که از این قانون تخطی کند امتیاز از دست می دهند. اگر مهاجم عمداً بجز بالاتنه یا دست و پا با حرکات خشن گرفته شود داوران یا سرداور این مهاجم را اوت اعلام نمیکنند (امتیازی از دست نمی دهد).

توجه: اگر مهاجم بوسیله لباس یا مو گرفته شود مهاجم اوت اعلام نمیکنند (امتیازی از دست نمی دهد). بلکه مدافع یا مدافعانی که از این قانون (قانون ۱۶) تخطی کرده اند امتیاز از دست می دهند.

***RULES OF MATCH* قوانین مسابقه**

با توجه به اینکه در کبدی ساحلی اخراج و احیاء نداریم منظور از اوت بازیکن ، رد و بدل شدن امتیاز است.

۳۲) تیم: Team

هر تیم شامل ۶ بازیکن می باشد. ۴ بازیکن اصلی در زمین بازی می کنند و ۲ بازیکن ذخیره که تعویض می شوند.

۳۳) مدت زمان مسابقه: Duration of the Match

مدت زمان مسابقه می بایست دو نیمه ۱۵ دقیقه برای مردان و زنان بزرگسال ، دختران و پسران جوان با ۵ دقیقه استراحت و دو نیمه ۱۰ دقیقه برای نوجوانان (دختران و پسران) با ۵ دقیقه استراحت می باشد. دو تیم زمین خود را بعد از وقت استراحت تعویض می کنند.

توجه: آخرین حمله هر نیمه مسابقه باید تا زمان کامل شدن آن حتی بعد از تمام شدن زمان قانونی در نظر گرفته شده در بالا ادامه یابد.



۳۴) سیستم بازی: System of Play

قانون اخراج و احیا قابل اجرا نمی باشد. فقط امتیازات کسب شده محاسبه می شود.

۳۵) حمله مؤثر: Productive Raid

هر حمله می بایست امتیاز آور باشد یا بوسیله امتیاز / امتیاز فنی / سلف اوت یا حمله. حتی اگر یک مدافع یا مدافعان خودش به خارج برود حمله تمام شده تلقی می شود و به تیم مهاجم آن امتیازات داده می شود. اگر مهاجم بطور سالم بدون امتیاز گرفتن یا حمله مؤثر به زمین خود برگردد به تیم مدافع یک امتیاز داده می شود.

۳۶) تایم اوت: Time Out

الف) هر تیم می تواند ۳ تایم اوت ۳۰ ثانیه ای در هر نیمه استفاده کند این تایم اوت می بایست بوسیله کاپیتان یا مربی یا هر بازیکن دیگر و یا یکی از اعضای تیم و با اجازه سر داور درخواست شود .

ب) در طول تایم اوت تیمها نباید زمین را ترک کنند در صورت تخطی یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود.

ج) تایم اوت رسمی بوسیله سر داور یا داوران در صورت صدمه بازیکن یا خط کشی دوباره یا هر اشکالی در زمین یا تعلیق بوسیله عوامل بیرونی و یا هر شرایط ناخواسته دیگر گرفته میشود. این تایم اوت به زمان مسابقه اضافه میشود.

۳۷) تعویض: Substitution

الف) ۲ بازیکن رزرو می توانند در طول تایم اوت یا زمان استراحت بین دو نیمه با اجازه سرداور تعویض شوند.



اگر تیم از حداکثر تعویض مجاز خود (۲ تعویض) استفاده کرده باشد، چنانچه بازیکن یا بازیکنانی در حین بازی مصدوم شده باشند و آن تیم نیاز به استفاده تعویض برای بار سوم داشته باشد پس از شرح کامل به داور و با اجازه داور، تعویض بازیکن آسیب دیده انجام می گردد. برای انجام هرگونه تعویض کاپیتان یا مربی تیم باید داور را در جریان قرار دهد. بازیکنان ذخیره هنگامی می تواند وارد زمین شود که بازیکن قبلی از زمین خارج شده باشد و اجازه ورود به بازیکن ذخیره داده شده باشد.

ب) بازیکنان تعویضی می توانند دوباره تعویض شوند.

ج) چنانچه بازیکنی تعلیق شود (دیسکالیفه) یا صلاحیت بازی را نداشته باشد تعویض او مجاز نمی باشد و تیم با تعداد کمتر به بازی ادامه می دهد.

د) تعویض بازیکنان تعلیقی مجاز نمی باشد.

ه) بازیکنی که تعویض شده باید با اجازه داور کمک ثبت در منطقه تعیین شده بایستد.

و) داور یا سرداور پس از اتمام حمله در یک زمان مناسب و در اختیار آن تیم اجازه تعویض خواهد داد.

۳۸ نتیجه: Result

تیمی که بالاترین امتیاز را بگیرد در پایان مسابقه برنده اعلام می شود.

۳۹ مساوی در مسابقات حذفی: Tie in Knock Out

اگر در مسابقات حذفی بازی مساوی شود مسابقه بر این مبنا محاسبه می شود:

الف) هر دو تیم باید ۴ بازیکن در مسابقه داشته باشند.



ب) هر دو تیم باید اسامی ۳ مهاجم متفاوت را با شماره آنها به ترتیب حمله به سرداور اعلام کند. تعویض بازیکنان از ۴ بازیکن داخل زمین مجاز نمی باشد.

ج) هر تیم حق ۳ حمله با مهاجمان متفاوت را داراست که به نوبت حمله کنند.

د) تیمی که در شروع مسابقه، اول حمله کرده بعد از مساوی شدن نیز حق حمله با آن تیم می باشد.

ر) در صورتیکه یکی از سه مهاجمین در لیست قبل از نوبت حمله صدمه ببینند کسی که در زمین (از آن ۴ نفر) باقیمانده می تواند حمله را انجام بدهد.

ه) حتی اگر بعد از ۳ حمله نتیجه مساوی باشد بازی می بایست براساس قانون حمله طلایی انجام شود.

توجه: اگر بازیکن یا بازیکنان بطور موقتی تعلیق شوند و یا صلاحیت بازی را نداشته باشند. در طول تای برک تیم با تعداد کمتر بازیکنان بازی می کند.

۴۰. حمله طلایی: Golden Raid

الف: حتی بعد از ۳-۳ حمله اگر تیمها هنوز مساوی باشند سکه انداخته می شود و تیمی که برنده شود شانس انجام (حمله طلایی) را خواهد داشت.

ب: اگر باز هم بعد از این حمله طلایی تساوی باشد نوبت حمله طلایی به تیم حریف داده می شود.

ج: در حمله طلایی تیمی که اولین امتیاز بیشتر را بگیرد بعنوان برنده خوانده می شود.



۴۱) سیستم لیگ: League System

در سیستم لیگ تیمی که مسابقه را می برد دو امتیاز و تیم بازنده صفر امتیاز می گیرد. در صورت مساوی شدن هر دو تیم یک امتیاز می گیرند.

- ۲ امتیاز برای هر برد
- یک امتیاز برای تساوی
- صفر امتیاز برای هر باخت

۴۲) مساوی در سیستم لیگ: Tie in League Points

اگر در امتیازات لیگ مساوی باشند در سیستم لیگ تیم برنده گروه بر پایه امتیازات گرفته و از دست داده و با این فرمول محاسبه می شود:

الف) تیمی که کمتر از ۲۵٪ امتیازات لیگ را بگیرد بر اساس فرمول امتیازات گرفته و از دست داده محاسبه نمی شود.

ب) برای تصمیم گیری در مورد تساوی، امتیازات گرفته و از دست داده تیم مربوطه در مقابل تیمها که ۲۵٪ یا بیشتر از امتیازات لیگ را کسب کرده باشند در نظر گرفته می شود و اختلاف آنها محاسبه می شود.

ج) تیمی که بالاترین اختلاف امتیاز از امتیازات گرفته و از دست داده را بگیرد برنده گروه خوانده می شود.

د) حتی بعد از در نظر گرفتن امتیازات گرفته و از دست داده اگر باز هم مساوی باشد کل امتیازات گرفته شده فقط برای تیم در نظر گرفته می شود.

ه) اگر بعد از این باز هم مساوی شوند نتیجه مسابقه میان تیمها در نظر گرفته می شود.



و) اگر باز هم مساوی باشد بالاترین امتیاز گرفته شده بدون در نظر گرفتن ۲۵٪ قوانین در نظر گرفته می شود.

ی) اگر باز هم مساوی باشد براساس سکه انداختن برنده و بازنده انتخاب می شود.

توجه: قانون واک اور توسط سرداور در موارد زیر اعمال می شود و این تیم ها از بازیهای حذف و امتیاز آن بازی مساوی در نظر گرفته می شود.

- عدم تحویل گزارش و یا تأخیر در تحویل گزارش ارنج تیم در زمان مسابقه
- مشکلات فنی تیم (که منجر به خروج تیم ها از مسابقات می شود)
- خروج تیم از زمین بازی قبل از اتمام زمان بازی (غیبت و عدم حضور تیم در زمین بازی)

۴۳) مسابقه در صورت داشتن مشکل نور یا باران سنگین یا هر مشکل خاص دیگر ادامه نمی یابد. در جلسه بعد انجام نمی شود و در صورت تکرار بازی استفاده از همان بازیکنان اجبار نمی باشد.

۴۴) در صورت تعلیق موقتی مسابقه این مسابقه با همان امتیازات و زمان باقیمانده ادامه می یابد در همان جلسه. در طول تعلیق موقتی بازیکنان نباید زمین خود را بدون اجازه سرداور ترک کنند. اگر یک تیم از این قانون تخلف کند یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود.

۴۵) ناخنهای بازیکنان می بایست کاملاً گرفته شده باشد و همراه داشتن هیچگونه زیور آلات مجاز نمی باشد. داشتن هدبند تایید شده سبک با صلاحدید سرداور مجاز است.



۴۶) تمام بازیکنان می بایست شماره مشخص بر روی تی شرت خود داشته باشند حداقل ۴ اینچ (۶ سانتیمتر) در جلو و ۶ اینچ (۹ سانتیمتر) در پشت. هر تیم می بایست از لباس اجباری و تایید شده پیروی کند.

۴۷) استفاده از روغن یا هر ماده نرم کننده دیگر بر روی بدن مجاز نمی باشد.

کارت‌های اخطار warning cards

الف) کارت سبز: اخطار Green Card

از کارت سبز برای اخطار به بازیکنان، تیم، و مربی و سرپرست تیم استفاده میشود. اگر کارت سبز به بازیکن، مربی، مدیر، تیم نشان داده شود سپس کارت بعدی مستقیماً کارت زرد خواهد بود. با دادن کارت سبز هیچ امتیازی ردو بدل نمی شود.

ب) کارت زرد: تعلیق موقتی برای ۲ دقیقه (دیسکالیفه) Yellow Card

یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود. چنانچه به بازیکن / مربی / مدیر تیم کارت زرد نشان داده شود وی ۲ دقیقه اخراج موقت (دیسکالیفه) می گردد. اگر بازیکنی قبلاً کارت زرد دریافت کرده باشد، سپس کارت بعدی مستقیماً کارت قرمز خواهد بود.

توجه:

الف: ۲ دقیقه تعلیق موقت بازیکن از زمانی شروع می شود که وی در زمین بازی می باشد.

ب: اگر بازیکن اوت شده، ۲ دقیقه تعلیق گردد، تعلیق او بعد از احیاء وی آغاز می گردد. تیمها اجازه ندارند به جای بازیکنی که اوت شده و در تعلیق است بازیکن اوت بعدی را احیاء کنند.



ج) کارت قرمز: Red Card تعلیق از مسابقه یا حذف از مسابقات. یک امتیاز فنی به تیم مقابل داده می شود. زمانی که بازیکن / مربی / و یا سرپرست تیم کارت قرمز دریافت می کند از آن مسابقه اخراج و چنانچه برای بار دوم کارت قرمز به همان بازیکن / شخص نشان داده شود از کل مسابقات و یا تورنمنت اخراج می شود. سرپرست، مربی و بازیکنانی که کارت قرمز دریافت نموده اند می بایست از محدوده فنی مسابقات خارج شوند.

اعضای فنی Technical Official

برای تمام اعضا فنی اجباری می باشد که این موارد را بر اساس وظایف فنی خود همراه داشته باشند:

- ساعت الکترونیکی زمان سنج دار. (کرونومتر).
- لباس رسمی شامل شلوار مشکی. تی شرت آستین کوتاه آبی آسمانی یقه دار. کفش کتانی سفید با جوراب سفید.
- سوت.
- کارتهای اخطار.
- خودکار.
- تراوزی وزن کشی دیجیتالی (توسط نماینده فنی بررسی و تأیید گردد)
- دفترچه ثبت خطاهای فردی و تیمی.
- آخرین کتاب قوانین کبدی ساحلی.

۱) اعضا رسمی شامل یک سر داور دو داور و یک منشی و دو کمک منشی میباشند.

۲) تصمیمات داوران در زمین نهایی بوده اما در شرایط خاص و در صورت اختلافی میان دو داور، سر داور تصمیم خود را بر طبق مصالح بازی اعلام میکند.



۳) خطا و تخطی های مهم: Gross Violations & Foul

سر داور و داوران قدرت اخطار، اعلام امتیاز بر علیه تیم و سلب صلاحیت بازیکن یا تیم را از مسابقه در صورتیکه یکی از تخطی های زیر را انجام داده باشند.

- ۱) با سماجت بخواهد نظر کادر داورى را به تصمیم خاصى معطوف کند.
- ۲) نسبت به کادر فنى اقدامات توهين آميز انجام دهند يا کارهايى کنند که منجر به تأثير در تصميم آنها شود.
- ۳) نشان دادن انگشت بوسيله مهاجم يا مدافع برای تصمیم داور.
- ۴) خفه کردن مهاجم با بستن دهان او و يا هر روش نادرست ديگرى
- ۵) تکل خطرناک که باعث صدمه به بدن بازیکن شود.
- ۶) زمان بیش از ۵ ثانيه برای شروع حمله.
- ۷) گرفتن مهاجم با کمک قيچی کردن پاها.
- ۹) جلوگیری کردن مهاجم برای گرفتن نوبت حمله او.
- ۴) سر داور و داوران می توانند از اين کارتها برای اخطار يا تعليق موقت تعليق از مسابقه يا ممنوع کردن بازیکن / مربى / مدير / تیم / برای شرکت در مسابقه استفاده کند.

وظایف کادر فنى Duties of Technical Official

وظایف سر داور: Duties of the Referee

سر داور می بایست:

- ۱) سکه بیاندازد (انجام قرعه کشی):
- ۲) اعلام امتیاز تیمها در ۵ دقیقه پایانی هر نیمه مسابقه.
- ۳) نظارت کلی و اداره مسابقه؛
- ۴) تعویض و جایگزینی بازیکنان را اعلام کند؛
- ۵) اعلام زمان پایان هر دقیقه در ۵ دقیقه پایانی نیمه دوم.



وظایف داوران: Duties of the Umpire:

۱. بعد از اعلام شروع بازی توسط سرداور داوران می بایست مسابقه را اداره کنند و تصمیمات را بر اساس قوانین بازی و مسابقات تا پایان بازی اتخاذ کنند.
۲. داور با شناسایی بازیکنان اوتی و شماره پیراهن آنها به سرداور کمک میکند.
۳. داور در طول تایم اوت و تعویض به سرداور کمک می کند.

وظایف منشیان: Duties of the Scorer:

۱. پر کردن برگه امتیاز و اعلام امتیازات با اجازه سر داور در پایان هر نیمه و اعلام نتیجه در پایان مسابقه.
۲. مشخص کردن تیم برنده سکه در شروع بازی.
۳. تمام امتیازات گرفته شده بوسیله تمام بازیکنان هر تیم می بایست در برگه امتیاز با علامت / در بخش مربوطه علامت گذاری شود.
۴. ثبت امتیاز تیمی که اولین امتیاز را گرفته با علامت در برگه منشی.
۵. ثبت امتیاز فنی که توسط سرداور یا داور اعلام می شود با علامت در برگه منشی.
۶. ثبت تایم اوت درخواست شده از طرف هر تیم با علامت T در برگه منشی.
۷. ثبت وضعیت هر تیم در پایان هر نیمه در برگه منشی شامل تایم اوت های درخواست شده از طرف هر تیم ، تایم اوت های رسمی و تعویضها.
۸. پس از تکمیل برگه منشی، گرفتن امضای داوران و سرداور در برگه منشی.

وظایف کمک منشی: Duties of the Assistant Scorer:

۱. ثبت امتیازات.



بخش پنجم

قوانین و مقررات کبدی دایره ای

Rules of Circle Kabaddi



قوانین و مقررات کبدی دایره ای

Rules of Circle Kabaddi

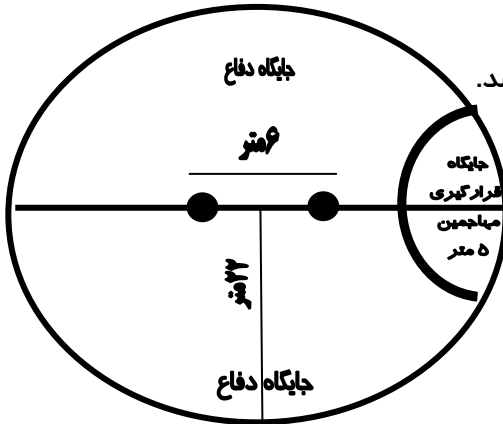
بازی کبدی دایره تحت قوانین فدراسیون بین المللی کبدی اداره و برگزار می شود.

۱) اندازه زمین کبدی Measurement of play field

الف: اندازه زمین مسابقه برای مردان و جوانان پسر دایره ای به شعاع ۲۲ متر می باشد ، که توسط خط نیمه به دو قسمت تقسیم می شود.
ب: اندازه زمین مسابقه برای زنان و جوانان دختر و نوجوانان دختر و پسر دایره ای به شعاع ۱۶ متر می باشد که توسط خط نیمه به دو قسمت تقسیم می شود.

۲) زمین Ground

• زمین می بایست نرم و هموار باشد.



۳. خط مرزی: Boundary

الف: زمین کبدی، دایره مرز بندی شده است به وسیله خطوطی که ۳ الی ۵ سانتیمتر عرض دارند ، همچنین شعاع این دایره ۲۲ متر برای آقایان و جوانان پسر و ۱۶ متر برای زنان و جوانان دختر و همچنین نوجوانان دختر و پسر می باشد.



ب: عرض خطوط می بایست حداقل ۳ سانتیمتر و حداکثر ۵ سانتیمتر باشد .
لازم است که ۳ متر فضای خالی خارج از خط مرزی باشد.
نکته: در کبدی دایره خط لابی و بوینس وجود ندارد.

۴. خط وسط: Midline

خطی است که زمین مسابقه را به دو نیمه مساوی تقسیم میکند.

نیمه زمین: Court

هر نیمه از زمین مسابقه تقسیم شده بوسیله خط وسط بعنوان نیمه زمین می نامند.

۵. منطقه ایستادن مهاجمین Raiders Standing Area

منطقه منحنی شکلی است که از مرکز به سمت خط انتهایی نشان داده شده است و محل قرار گیری مهاجمین است.

۶. پالا : Pala

پالا به عنوان یک دروازه در مرکز زمین بازی قرار گرفته است . منطقه پالا به وسیله خطوطی با فاصله ۳ متر از هر طرف خط نیمه قرار گرفته است و به طول ۶ متر است و مهاجم تنها از طریق منطقه پالا می تواند به طور صحیح به زمین خود بازگردد.

در محوطه پالا دو نقطه به قطر ۱۵ سانتی متر و ارتفاع ۲۰ سانتی متر که با ماده نرم یا پودر آهک پوشیده است قرار دارد.



۸. وزن و سن بازیکنان: Weight – Age

ردیف	مشخصات	سن	وزن
۱.	مردان بزرگسالان	آزاد	آزاد
۲.	پسران جوان	۲۰ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	۷۵ کیلوگرم
۳.	پسران نوجوان	۱۶ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	۶۵ کیلوگرم
۴.	زنان بزرگسالان	آزاد	آزاد
۵.	دختران جوان	۲۰ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	۷۰ کیلوگرم
۶.	دختران نوجوان	۱۶ سال و کمتر (بر اساس آخرین روز سال میلادی)	۶۵ کیلوگرم

توجه: بخشهای مربوطه ، موظفند تاریخ تولد و اصالت بازیکنان شرکت کننده را برابر یکی از مدارک شناسایی بازیکنان اعم از کپی پاسپورت، تاییدیه ثبت احوال، کارت ملی ، گواهینامه رانندگی ، کارت شناسایی و هرگونه مدرک شناسایی عکسدار معتبر دیگری که نام و تاریخ تولد بازیکنان را دقیق نشان دهد را بررسی نمایند که بتوان بر اساس آن وزن و سن بازیکن مشخص گردد ، سپس صحت تاریخ تولد و عکس بازیکنان توسط مقام مسئول فدراسیون تایید و ارائه گردد. فدراسیون کبدی رسیدگی به این امر را به عهده هیئت استانها گذاشته اما چنانچه هیأتی از این قانون تخطی نموده باشد تیم آن استان به مدت ۳ سال از همان تاریخ از شرکت در مسابقات محروم خواهد گردید.

همچنین کلیه مدالها و مقامهای کسب شده توسط تیم مجدداً به فدراسیون کبدی بازگردانده خواهد شد.

اصطلاحات بازی Terminologies of game

۹. آهنگ کبدی : Cant

تکرار کلمه کبدی بدون وقفه و به طور واضح و یکنواخت را آهنگ کبدی می گوئیم. حداکثر زمان تکرار کبدی ۳۰ ثانیه می باشد.

۱۰. گرفتن یک مهاجم : To Hold a Raider

اگر مدافع، بدون تخطی از قوانین مسابقه مهاجم را بیش از ۳۰ ثانیه در زمین خود نگه دارد و به او اجازه ندهد که به محوطه خودش بازگردد تا هنگامی



که آهنگ کبدی را از دست بدهد و یا سرداور یا داوران پایان حمله را اعلام کند، یک امتیاز به نفع مدافعین می باشد.

۱۱. رسیدن به زمین خود بطور سالم: *To Reach Court Safely*
اگر مهاجم بدون تخطی از قوانین مسابقه با آهنگ کبدی و در طی ۳۰ ثانیه با عبور از منطقه پالا به زمین خود برگردد می گوئیم سالم به زمین رسیده است و حمله پایان یافته تلقی می شود.

قوانین بازی *Rules of play*

۱۲. برای انتخاب زمین یا حمله از سکه استفاده می شود و تیمی که در قرعه کشی برنده شود حق انتخاب زمین یا حمله را خواهد داشت و تیمی که در قرعه کشی بازنده شود انتخاب دیگر را دارد.

در نیمه دوم بازی ، زمین تعویض می شود و تیمی که در نیمه اول حمله را انتخاب کرده بود در نیمه دوم مهاجمی را به زمین حریف نمی فرستد حمله متعلق به تیم مقابل می باشد.

۱۳. چنانچه مهاجمی به محض فرارسیدن نوبت حمله از منطقه ایستادن مهاجمین خارج نشود یک امتیاز فنی به تیم مقابل اهدا خواهد شد و نوبت حمله وی نیز به تیم حریف داده می شود.

۱۴. چهار مدافع می بایست به صورت زنجیر در زمین قرار بگیرند آنها نباید زنجیر را جدا کنند. در صورت جدا کردن زنجیر یک امتیاز فنی به تیم مهاجم داده می شود.



۱۵. پیش از شروع حمله، ۴ مدافع باید در جلوی منطقه پالا به سمت خط انتهایی و پشت به خط قرار بگیرند. در طول حمله، زنجیر می تواند به هر طرفی حرکت کند.

۱۶. در کبدی دایره ای، مهاجم تنها می تواند ۱ نفر از مدافعین را لمس نموده و تنها یک مدافع می تواند مهاجم را نگه داشته و متوقف کند. چنانچه مهاجم بیش از یک مدافع را لمس نماید، یک امتیاز به نفع تیم مقابل داده میشود.

۱۷. هیچ بازیکنی ۲ حمله متوالی (یکی بعد از دیگری) را نمی تواند داشته باشد. حداقل یک فاصله باید بین دو حمله بازیکن باشد.

۱۸. چنانچه بیش از یک مدافع جهت نگه داشتن مهاجم اقدام نماید، مهاجم ایمن و یک امتیاز به تیم مهاجم داده می شود.

۱۹. در طول درگیری اگر بازیکنی از خطوط مرزی یا خط نیمه عبور کند یک امتیاز به تیم مقابل تعلق می گیرد.

۲۰. یک مهاجم نباید مدافع را با شدت بیرون براند در صورت انجام این عمل یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود.

۲۱. در طول درگیری چنانچه هر دو بازیکن مهاجم و مدافع از خطوط مرزی و خط نیمه از طریق پالا به طور همزمان عبور کنند. هیچ امتیازی به تیمی داده نمی شود، درحالیکه اگر مهاجم از طریق پالا از خط نیمه عبور کند ایمن بوده و یک امتیاز کسب می نماید.

۲۲. چنانچه مدافعی از خطوط مرزی خارج شده باشد مهاجم را نگه دارد، یک امتیاز به نفع مهاجم می باشد.



۲۳. چنانچه حمله مهاجم در زمین مدافعین بیش از ۳۰ ثانیه زمان ببرد ، دستور بازگشت به او داده شده و یک امتیاز و حق حمله به تیم مقابل تعلق می گیرد.

۲۴. اگر مهاجمی خارج از نوبت حمله کند. داور یا سر داور او را به زمین خود باز میگردداند و یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود.

۲۵. فقط یک مهاجم می تواند به زمین حریف وارد شود. اگر بیش از یک مهاجم وارد شوند داوران یا سر داور آنها را به زمین خود بر می گردانند و یک امتیاز فنی و نوبت حمله به تیم حریف داده می شود.

۲۶. زمانی که مهاجم پس از پایان حمله به زمین خود باز می گردد. تیم حریف باید مهاجم خود را ظرف ۱۰ ثانیه به زمین بفرستد و این تا پایان بازی ادامه می یابد. در صورتی که مهاجم حمله خود را در زمان ۱۰ ثانیه آغاز نکند آن تیم شانس حمله خود را از دست می دهد و تیم حریف یک امتیاز فنی می گیرد.

۲۷. زمانی که یک مهاجم توسط مدافع نگه داشته شده باشد مدافع نباید عمداً با بستن دهان او یا با استفاده از تکل خشن منجر به صدمه مهاجم گردد. اگر این اتفاق بیافتد داور یا سرداور مهاجم را ایمن اعلام می کند. (مطابق قانون ۳ و ۴ رفتار می شود).

۲۸. در طول زمان حمله هیچ یک از مدافعان نباید تا زمان پایان حمله با زمین مهاجم تماس پیدا کنند. در صورتی که هر مدافع یا مدافعان با زمین مهاجم قبل از کامل شدن حمله تماس پیدا کند یک امتیاز به تیم مهاجم داده شده و حمله موفقیت آمیز می باشد.



قوانین مسابقه Rules of matches

۲۹) تیم Team

هر تیم شامل ۱۴ بازیکن می باشد -۸ نفر بازیکن اصلی و ۶ نفر بازیکن ذخیره که تعویض می شوند.

۳۰) مدت زمان مسابقه : Duration of the match

⚡ زمان بازی برای مردان ، جوانان پسر دو زمان ۲۰ دقیقه ای با ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه می باشد.

⚡ زمان بازی برای زنان و دختران جوان و نوجوانان دختر و پسر دو زمان ۱۵ دقیقه ای با ۵ دقیقه استراحت بین دو نیمه می باشد.

توجه: در هر نیمه تعداد حمله های هر تیم باید باهم برابر باشد. در آخرین حمله هر نیمه مسابقه باید تا زمان کامل شدن آن حتی بعد از اتمام زمان قانونی انجام و کامل شود .

۳۱) سیستم بازی: System play

قانون اخراج و احیاء قابل اجرا نمی باشد . فقط امتیازات کسب شده محاسبه می شود.

۳۲) حمله امتیاز آور: Productive Raid

هر حمله می بایست با کسب امتیاز یا امتیازات / امتیاز فنی / سلف اوت (خروج مدافع از زمین یا نگه داشته شدن مهاجم) امتیاز آور باشد. حتی اگر یک مدافع یا مدافعان خودش به خارج برود حمله تمام شده تلقی می شود و به تیم مهاجم آن امتیازات داده می شود. اگر مهاجم بطور سالم بدون امتیاز گرفتن



(لمس مدافع) به زمین خود باز گردد و یا چنانچه مهاجم بیش از ۳۰ ثانیه زمان حمله را ادامه دهد یک امتیاز به تیم مدافع داده می شود.

۳۳) تایم اوت: Time Out

الف) هر تیم می تواند ۲ تایم اوت ۳۰ ثانیه ای در هر نیمه استفاده کند این تایم اوت می بایست بوسیله کاپیتان یا مربی از سرداور درخواست شود.

ب) در طول تایم اوت تیمها نباید زمین را ترک کنند در صورت تخطی یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود.

ج) تایم اوت رسمی بوسیله سر داور یا داوران در صورت صدمه بازیکن یا خط کشی دوباره یا هر اشکالی در زمین یا تعلیق بوسیله عوامل بیرونی و یا هر شرایط ناخواسته دیگر گرفته میشود. این تایم اوت به زمان مسابقه اضافه میشود.

۳۴) زمان آب خوری Water Break

الف: پس از هر ده دقیقه بازی ، می بایست ۲ دقیقه زمان آبخوری داده شود.

ب: در این تایم تیمها مجاز به ترک زمین نمی باشند. در صورت تخطی از این قانون یک امتیاز فنی به تیم مقابل داده می شود.

ج) تایم اوت رسمی بوسیله سر داور یا داوران در صورت صدمه بازیکن یا خط کشی دوباره یا هر اشکالی در زمین یا تعلیق بوسیله عوامل بیرونی و یا هر شرایط ناخواسته دیگر گرفته میشود. این تایم اوت به زمان مسابقه اضافه میشود.



۳۵) تعویض: Substitution

- ۶ بازیکن ذخیره با اجازه سرداور می توانند تعویض شوند.
- بازیکنان تعویض شده می توانند مجدداً تعویض شوند.
- اگر بازیکن تعلیق شود یا صلاحیت بازی را نداشته باشد تعویض او مجاز نمی باشد و تیم با تعداد کمتر به بازی ادامه می دهد.

۳۶) نتیجه: Result

- تیمی که بالاترین امتیاز را بگیرد در پایان مسابقه برنده اعلام می شود.

۳۷) مساوی در مسابقات حذفی: Tie in Knock Out

چنانچه در مسابقات حذفی امتیازات تیمها مساوی شود مسابقه بر این مبنا محاسبه می شود:

- الف) هر دو تیم باید ۸ بازیکن در زمین بازی داشته باشند .
- ب) هر دو تیم باید اسامی ۵ مهاجم متفاوت را با شماره آنها به ترتیب حمله به سرداور اعلام کند. این بازیکنان قابل تعویض نمی باشند. به هر تیم ۵ حمله بوسیله مهاجمان متفاوت داده می شود که به نوبت حمله کنند.
- د) تیمی که در شروع مسابقه اول حمله کرده بعد از مساوی شدن (تای برک) نیز اول حمله می کند.
- ه) حتی اگر بعد از ۵ حمله نتیجه مساوی باشد بازی می بایست براساس قانون حمله طلایی انجام شود.

۳۸) حمله طلایی: Golden Raid Rule

- چنانچه بعد از انجام ۵ حمله، نتیجه امتیازات تیمها برابر باشد از قانون حمله طلایی استفاده می شود. بین دو تیم مجدداً قرعه کشی انجام



گرفته و برنده قرعه کشی شانس انجام اولین حمله طلایی را بدست می آورد.

• اگر باز هم بعد از این حمله طلایی تساوی باشد نوبت یک حمله به تیم حریف برای حمله طلایی داده می شود.

• در این حمله طلایی تیمی که اولین امتیاز بیشتر را بگیرد برنده اعلام می شود.

۳۹) سیستم لیگ: League System

در سیستم لیگ تیمی که مسابقه را می برد دو امتیاز و تیم بازنده صفر امتیاز می گیرد. در صورت مساوی شدن هر دو تیم یک امتیاز می گیرند.

- دو امتیاز برای هر برد
- یک امتیاز برای هر تساوی
- صفر امتیاز برای هر باخت

۴۰) مساوی در امتیازات لیگ: Tie in league points

اگر که مساوی در امتیازات لیگ کسب شده، در سیستم لیگ باشد برنده یا بازنده مسابقه براساس (تساوی در مسابقات لیگ) محاسبه می شود.

الف) تیمی که کمتر از ۲۵٪ از امتیازات لیگ را کسب نموده باشد نمی تواند وارد محاسبات «تساوی در مسابقات لیگ» شود.

ب) تیمی می تواند در محاسبات «تساوی در مسابقات لیگ» قرار گیرد که ۲۵٪ یا بیشتر از ۲۵٪ امتیازات لیگ را کسب نموده باشد.



پ) تیمی که در فرمول « امتیازات کسب شده و از دست داده » بالاترین امتیازات تفاضل را داشته باشد، برنده اعلام می گردد.

ت) چنانچه بعد از تفاضل ، مجدداً تیمها در حالت تساوی قرار گیرند در فرمول محاسبه « امتیازات کسب شده» قرار می گیرند.

ج) چنانچه بعد از انجام محاسبه « امتیازات کسب شده» نتیجه امتیازات تیمها هنوز مساوی باشد ، نتیجه بازی رو در رو ، برنده بازی را مشخص خواهد نمود.

د) چنانچه نتیجه بازی رو در روی دو تیم نیز مساوی باشد، بالاترین امتیاز بدست آمده بدون اجرای ۲۵٪ قانون امتیازات، برنده را مشخص می کند.

ر) چنانچه پس از طی تمامی این مراحل هنوز دو تیم مساوی بودند ، بین آنها قرعه (انداختن سکه) انجام می گیرد.

توجه: واک اور به تیم حریف توسط سرداور بنا به تأخیر در گزارش یا عدم گزارش (گزارش وضعیت زمان حضور بازیکنان برای مسابقه) و یا مشکلات فنی تیم داده می شود. این تیم از مسابقه حذف می شود و امتیاز این گونه تیمها در تساوی برای تصمیم گیری محاسبه نمی شود. این قانون در مورد تیمهایی که مسابقه را واگذار می کنند نیز قابل اجرا است.

۴۱) چنانچه مسابقه به دلیل قطع برق، بارندگی شدید و یا هر مورد غیرقابل پیش بینی دیگر متوقف گردد، آن بازی در زمان و جلسه دیگری مجدداً انجام می شود.

۴۲) در زمان تعلیق موقت بازی، مسابقه با احتساب همان امتیازات کسب شده و زمان محاسبه می گردد.



در طول تعلیق موقت بازیکنان بدون اجازه سرداور ، مجاز به ترک زمین نمی باشند و چنانچه تیمی از این قانون تخلف کند ، تیم مقابل یک امتیاز فنی کسب می نماید.

۴۳) ناخندهای بازیکنان باید کوتاه باشد و هیچگونه وسیله غیرورزشی به همراه نداشته باشند. هد بند سبک تایید شده با صلاحدید داور مجاز است.

۴۴) تمام بازیکنان می بایست شماره مشخص بر روی تی شرت خود داشته باشند حداقل ۴ اینچ (۶ سانتیمتر) در جلو و ۶ اینچ (۹ سانتیمتر) در پشت. هر تیم می بایست از لباس اجباری و تایید شده پیروی کند.

۴۵) استفاده از هرگونه روغن و مواد نرم کننده برای بازیکنان مجاز نمی باشد.

کارت‌های اخطار warning cards

الف) کارت سبز: اخطار Green Card

از کارت سبز برای اخطار به بازیکنان ، تیم ، و مربی و سرپرست تیم استفاده میشود. اگر کارت سبز دو بار به بازیکن، مربی، مدیر، تیم نشان داده شود سپس کارت بعدی مستقیماً کارت زرد خواهد بود. با دادن کارت سبز امتیازی رد و بدل نمی شود.

ب) کارت زرد: تعلیق موقتی برای ۲ دقیقه (دیسکالیفه): Yellow Card

یک امتیاز فنی به تیم حریف داده می شود. چنانچه به بازیکن / مربی / مدیر تیم کارت زرد نشان داده شود وی ۲ دقیقه اخراج موقت (دیسکالیفه) می گردد. اگر بازیکنی قبلاً کارت زرد دریافت کرده باشد، سپس کارت بعدی مستقیماً کارت قرمز خواهد بود.



توجه:

۳. ۲ دقیقه تعلیق موقت بازیکن از زمانی شروع می شود که وی در زمین بازی می باشد.

۴. اگر بازیکن اوت شده ، ۲ دقیقه تعلیق گردد ، تعلیق او بعد از احياء وی آغاز می گردد . تیمها اجازه ندارند به جای بازیکنی که اوت شده و در تعلیق است بازیکن اوت بعدی را احياء کنند.

ج) کارت قرمز: Red Card تعلیق از مسابقه یا حذف از مسابقات.

یک امتیاز فنی به تیم مقابل داده می شود. زمانی که بازیکن / مربی / و یا سرپرست تیم کارت قرمز دریافت می کند از آن مسابقه اخراج و چنانچه برای بار دوم کارت قرمز به همان بازیکن / شخص نشان داده شود از کل مسابقات و یا تورنمنت اخراج می شود.

سرپرست، مربی و بازیکنانی که کارت قرمز دریافت نموده اند می بایست از محدوده فنی مسابقات خارج شوند.

اعضا فنی Technical Official

اعضای فنی که از طرف فدراسیون کبدی آماتور آسیا به رسمیت شناخته می شوند باید حداکثر ۵۸ سال داشته باشند . این اعضاء (بالای ۵۰ سال) موظفند هر دو سال یکبار تست آمادگی جسمانی و صلاحیت عملکرد زیر نظر فدراسیون کبدی آسیا انجام دهند.

برای تمام اعضا فنی اجباری می باشد که این موارد را بر اساس وظایف فنی خود همراه داشته باشند:

- ساعت الکترونیکی زمان سنج دار. (کرونومتر).
- لباس رسمی شامل شلوار مشکی. تی شرت آستین کوتاه آبی آسمانی یقه دار. کفش کتانی سفید با جوراب سفید.



- سوت.
- کارتهای اخطار.
- خودکار.
- تراوزی وزن کشی دیجیتالی (توسط نماینده فنی بررسی و تأیید گردد)
- دفترچه ثبت خطاهای فردی و تیمی.
- آخرین کتاب قوانین کبده دایره.

۱) اعضا رسمی شامل یک سر داور ، دو داور و یک منشی و دو کمک منشی می باشند.

۲) تصمیمات داوران در زمین نهایی بوده ولی در شرایط خاص و همچنین اگر اختلافی میان دو داور باشد سر داور تصمیم خود را بر اساس مصالح بازی اعلام می کند.

۳) خطا و تخطی های مهم: Gross Violations & Foul
سر داور و داوران قدرت اخطار، تعلیق ، پس گرفتن امتیازات و اخراج بازیکن و یا تیم را دارند. در صورتیکه یکی از تخطی های زیر را انجام داده باشند.

موارد قابل احتیاط:

۱) با سماجت بخواهد نظر کادر داورى را به تصمیم خاصی معطوف کند.

۲) نسبت به کادر فنی اقدامات توهین آمیز انجام دهند یا کارهایی کنند که منجر به تاثیر در تصمیم آنها شود.

۳) نشان دادن انگشت بوسیله مهاجم یا مدافع برای تصمیم داور.

۴) گرفتن دهان مهاجم با بستن دهان و گلوى او و یا هر روش نادرست دیگری.



- ۵) تکل خشن که باعث صدمه به بدن بازیکن شود.
- ۶) زمان بیش از ۱۰ ثانیه برای شروع حمله.
- ۷) مربیگری از خارج از زمین بوسیله مربیان و بازیکنان.
- ۸) ممانعت از ورود مهاجم در نوبت حمله او.

۴) سر داور و داوران می توانند از این کارتها برای اخطار یا اخراج موقت اخراج از مسابقه یا ممنوع کردن بازیکن، مربی، مدیر، تیم، برای شرکت در مسابقه استفاده کند.

وظایف کادر فنی Duties of Technical Official

وظایف سر داور: Duties of the Referee:

سر داور می بایست:

- ۱) سکه بیاندازد (انجام قرعه کشی).
- ۲) اعلام امتیاز هر تیم قبل از ۵ دقیقه پایانی.
- ۳) نظارت کلی و اداره مسابقه .
- ۴) اعلام زمان شروع و پایان مسابقه.
- ۵) اعلام تعویض و جایگزینی بازیکنان.
- ۶) اعلام زمان پایان هر دقیقه در ۵ دقیقه پایانی.

وظایف داوران: Duties of the Umpire:

داوران می بایست مسابقه را اداره کنند و تصمیمات را بر اساس قوانین بازی و مسابقات تا پایان بازی اتخاذ کنند.

وظایف منشیان: Duties of the Scorer:

۱. پرکردن برگه امتیاز و اعلام امتیازات با اجازه سر داور در پایان هر نیمه و اعلام نتیجه در پایان مسابقه.



۲. مشخص کردن تیم برنده سکه در شروع بازی.
۳. تمام امتیازات گرفته شده بوسیله تمام بازیکنان هر تیم می بایست در برگه امتیاز با علامت / در بخش مربوطه علامت گذاری شود.
۴. ثبت امتیاز تیمی که اولین امتیاز را گرفته با علامت در برگه منشی.
۵. ثبت امتیاز فنی که توسط سرداور یا داور اعلام می شود ○ با علامت در برگه منشی.
۶. ثبت تایم اوت درخواست شده از طرف هر تیم با علامت T در برگه منشی.
۷. ثبت وضعیت هر تیم در پایان هر نیمه در برگه منشی شامل تایم اوت‌های درخواست شده از طرف هر تیم ، تایم اوت های رسمی و تعویضهای انجام شده.
۸. پس از تکمیل برگه منشی، رفتن جهت امضای داوران و سرداور در برگه منشی.



بخش ششم

مدیریت و رهبری عملی مربیگری کبدی آمادگی جسمانی



مدیریت و رهبری عملی مربیگری کبدی

آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی ضروری ترین اصل هر فعالیت ورزشی به شمار می آید. انواع حرکات از قبیل: سرعت، نیرو، مقاومت و انعطاف پذیری طی آمادگی جسمانی امری ضروری برای پیشرفت ورزشی هستند. مربیان ورزش، بر پیشرفت آمادگی جسمانی و انواع حرکات بازیکن تأکید بسیاری دارند، زیرا این دو عامل به عنوان شرط لازم فعالیت ورزشکار در نظر گرفته می شود. برنامه غذایی خوب، پایه تمامی آموزش های یک ورزشکار است.

تناسب مزاجی و آمادگی جسمانی به دو دسته آمادگی تخصصی و آمادگی کلی تقسیم می شود. آمادگی کلی برای انواع حرکات مورد نیاز ورزشکار در نظر گرفته می شود که به نظم ورزشی از قبیل سرعت، نیرو، انعطاف پذیری، مقاومت و آمادگی بی اعتناست. هر ورزشی نیازمند انواع محرک مشخص، بیش از حد معمول آن است. آمادگی تخصصی، دست یابی به بالاترین سطح حرکات و عوامل تعیین شده ورزشی توسط خود ورزشکار است؛ ورزشکاری که نیازمند آمادگی تخصصی است.

در ورزش کبدی (رشته ای از ورزش بومی هندو پاکستان که به تازگی در ایران نیز رونق یافته است). آمادگی جسمانی با توجه به نیرو، سرعت و تناسب در نظر گرفته می شود. آموزش آمادگی و تناسب اندام، ورزشکار را آماده میکند تا برای مواجه شدن با سختی های فیزیولوژیکی و فشار های روان شناسی مجهز شود. این سختی و رقابت ها در طی دوره رقابت ورزشی ظهور می کند.

آمادگی جسمانی تخصصی، بازیکن را برای انجام حرکات غیر عادی ضروری در خصوص ورزش مربوط آماده می کند که هیچ فردی غیر از خود ورزشکار قادر به انجام آن حرکات در حالت عادی نیست. با این همه، آمادگی تخصصی به آمادگی کلی وابسته است، زیرا ورزشکار برای دست یابی به موفقیت باید به هر دو آمادگی به یک اندازه اهمیت بدهد.



از آن جایی که قدرت و مقاومت، شرط نخست برای یک ورزشکار به حساب می آید، برنامه آموزشی باید با فعالیت و تمرینات جسمانی آغاز شود. پیشرفت تناسب، انعطاف پذیری، سرعت و مهارت بازی طی فرآیند آموزشی پی در پی و پشت سر هم هستند که به تدریج دنبال می شود. سرانجام به کمک تمریناتی شبیه به حرکات لازم برای یک بازی واقعی، آمادگی تخصصی توسط برنامه آموزشی پیشرفت می کند. در کبدی - یک ورزش تیمی - بازیکن نقش ویژه ای در دفاع یا حمله برعهده دارد.

انواع محرک در هر بازیکن با بازیکن دیگر متفاوت است و توانایی های ویژه بازیکنان در موقعیت های مختلف با هم فرق دارند و همچنین نقش های آنان در بازی تیمی متفاوت است. برای مثال، آمادگی تخصصی یک مهاجم با بازیکنان دفاع اصلی کمی تفاوت دارد. این امر نیازمند طراحی برنامه آموزشی انفرادی برای هر بازیکن تا حدی ممکن است، به ویژه وقتی که آنها به یک برنامه استاندارد معین می رسند.

از آن جایی که فعالیت فنی و مهارتی هر بازیکن به آمادگی تخصصی او بستگی دارد، آموزش آمادگی باید با در نظر گرفتن آمادگی تخصصی و کلی جسم او طراحی شود. موقعیت و نقشی که او باید در بازی تیمی ایفا کند.

آمادگی جسمانی، نخستین ضرورت برای تقویت شرایط بازیکن، در زمانی طولانی محسوب می شود. با وجودی که یک بازیکن خوب می تواند بدون داشتن آمادگی جسمی تخصصی، فنی و ماهر باشد، اما وی هرگز قادر به حفظ کیفیت فعالیتش طی زمانی مشخص نخواهد بود.

آمادگی از طریق موارد زیر بهبود می یابد:

- دو صحرایی؛
- فارتلک؛
- آموزش وقفه ای یا مدت دار؛
- آموزش دوره ای (کامل)؛
- وزنه زدن؛
- آموزش مقاومت.



دوی صحرائی

دوی صحرائی وابسته به مقاومت و نیرو است. اصل آموزش مقاومت تحت شرایط خسته کننده و به نیت غلبه بر سختی هاست. مقاومت به عنوان کیفیت بازیکن به شمار می آید تا بازیکن را به بالا ترین موقعیت ممکن برساند.

این امر نیازمند اراده بالا و پشتکار زیاد بازیکن و همچنین، تمرین جسمانی اوست. مقاومت ماهیچه ای ورزشکار می تواند از طریق دو صحرائی پیشرفت یابد. این عمل، ورزشکار را تا مدت طولانی به همراه پیشرفت در فعالیت خود، آماده خواهد کرد. آموزش مقاومت برای پرورش نیروی ذخیره شده است و نیز خود کنترلی را همراه با یک تمرین لذت بخش ایجاد می کند. در آموزش مقاومت، ایجاد افزایش تدریجی، هم در اندازه و مقدار فشار، هم در سختی و شدت، امری ضروری است. آموزش باید با دوندگی آهسته و راحت طی مسیر سه کیلومتری آغاز شود و سپس مسیر و سختی آن را به تدریج افزایش دهند. مربی با تکیه بر پتانسیل انفرادی بازیکن باید تصمیم به افزایش مسیر و شدت سختی آن بگیرد.

دو صحرائی در سه دسته متنوع وجود دارد:

۱. دویدن تا بالای بلندی با سرعت، در حالی که سرعت دو، در جهت پایین بلندی (سرازیری) یا یک ناحیه هموار کم می شود.
۲. با سرعت کم دویدن تا پایین بلندی (سمت سرازیری) و در جهت بالای بلندی (سراشیبی) و زمین هموار سرعت کم تر می شود.
۳. به سمت بالا و پایین بلندی دویدن با سرعت یکسان.

به دلیل آن که زمین ناهموار، دوی صحرائی را سخت می کند، تقریباً تمام قسمت های بدن، از قبیل قلب، شش و ماهیچه ها در حال فعالیت اند و همچنین نیروی تازه ای به ذهن می بخشند.

نیرو و مقاومت که نقش بسیار مهمی را در بازی هایی مثل کبدی دارند، از طریق دوی صحرائی توسعه می یابند. با اتکا به موقعیت، یک مهاجم ممکن است به حملات پیوسته مجبور شود.



به منظور مواجه شدن با هفت حریف در یک زمان ارائه شده، مهاجم باید حرکات گوناگونی را در یک لحظه به کار ببرد که به نیرو، قدرت انفجاری و مقاومت بسیار بالایی نیاز دارد. بنابراین مربی باید اهمیت بسیاری برای آموزش دوی صحرایی طی یک برنامه آموزشی معمولی قائل شود. در دوره های مقدماتی رشته کبدی، به بازیکنان توصیه می شود تا دو هفته برنامه دوی صحرایی را اجرا کنند.

فارتلک

نام دیگر آموزش مقاومت آزاد، فارتلک است. بر خلاف انواع دیگر آموزشهای مقاومت، فارتلک تحت نظارت دقیق مربی یا آموزگار ورزشی نیست. این نوع از آموزش مقاومت، جدول از پیش طراحی شده ای ندارد، اما ورزشکار با طرح و اندیشه خود پیش می رود و آموزش را دنبال می کند. این مورد به پیشرفت اعتماد به نفس و قابلیت های ورزشکار نیز کمک می کند. نام فارتلک سرعت بازی را مشخص و تعیین می کند و با فعالیت های فیزیکی که توسط نوجوانان انجام می شود، مقایسه می گردد. بچه هایی که بیش از حد معمول بازی می کنند در مدت کوتاهی انرژی خود را از دست داده و بعد از یک وقفه کوتاه، با انرژی کامل بازی شان را دوباره از سر می گیرند.

این بازی سرعتی به بهترین نحو در مناطقی از قبیل مناطق طبیعی، کناره های رودخانه، سواحل دریا، مناطق پر درخت، نواحی کوهستانی و غیره انجام میشود. به این دلیل که اندازه مسافت و زمان طی شده ملاک نیست، بازیکن فشار چندانی احساس نمی کند. این فشار وارد آمده توسط دانش مربوط تعیین میشود (با در نظر گرفتن کار انجام شده و فعالیت).

این حقیقتی جهانی است که تحمل مقدار کار انجام شده، به افزایش روانی احساس خستگی در بازیکن می انجامد. از آن جایی که بازیکن مسیرش را خود آغاز می کند، هیچ جدول پیش طراحی شده ای در برنامه کارش وجود ندارد تا مقرر کند که چه مسیری باید پیموده شود یا چه سرعتی مورد قبول واقع میشود، او برای تمرینات بیش تر فرصت و موقعیت بهتری خواهد داشت.



بازیکن با در نظر گرفتن پتانسیل خود، شرایط آب و هوایی و زمین، آزاد است تا سرعتش را کاهش یا افزایش بدهد. از آن جایی که هیچ نظارت دقیقی از سوی مربی و آموزش یار ورزشی وجود ندارد، بازیکن انگیزه می گیرد تا کیفیت کارش را بالا برد و تثبیت کند. بازیکنی که خودش را وقف ورزش میکند و آرزوهای صادقانه اش، فعالیت ورزشی وی را پیشرفت می دهد، میتواند سود بسیاری از فارتلک ببرد.

بیشترین سودمندی فارتلک این است که تمریناتی را پدید می آورد که بسیار شبیه خود بازی است و بدون هیچ شرطی به بازیکن این فرصت را میدهد تا با انتخاب خود سرعت و مسیرش را برگزیند تمرین کند، فرصتی که تمرینات را از لحاظ جسمانی، رقابتی می کند و از لحاظ روحی نیرو بخش می کند. سر مربی تیم ملی سوئیس در المپیک ۱۹۴۸، آقای گوستا هلمز Gosta Holmes، آموزش فارتلک را ظرف یک تا دو ساعت، هر روز به همراه جدول زیر به بازیکنانش توجیه کرد:

۱. دوندگی ساده طی ۵ تا ۱۰ دقیقه همراه با نرمش گرم کردن؛
۲. دوندگی سخت و پیوسته طی مسیری به طول ۱ تا ۲ کیلومتر؛
۳. راه رفتن تند و سریع ظرف مدت ۵ دقیقه.

دویدن ساده و ناپیوسته، با حرکات تند و سریع ظرف زمان ۵۰ تا ۶۰ دقیقه، تا آن جا که بازیکن احساس خستگی کند.

۴. دوندگی ساده با گام های تند و سریع (۳ تا ۴ گام)؛

۵. سرعت زیاد در سرایشی ۱۵۰ تا ۲۰۰ متری؛

۶. سرعت زیاد ظرف یک دقیقه همراه با آزمایش نیرو.

موارد بالا تا پایان زمان تعیین شده برای آموزش تکرار می شد (گزیده ای از آموزش پیشرفته دو، نوشته جی کنس داهستی J. Kenneth Dahesty). پیروی از جدول و مطابق آن عمل کردن به پتانسیل و انرژی ورزشکار، زمین، فصل یا زمان رقابت بستگی دارد. با این همه، مربی باید از بازیکنان جوان و



غیر حرفه ای مراقبت کند و آنان را تأمین کند تا از آزادی عمل فارتلک سوء استفاده نکنند.

بازیکنان باید توجیه شوند که این شکل آموزش مقاومت بدین معنا نیست که بازیکن هر کار و هر روشی که دوست دارد و مایل است رفتار کند، بلکه این فرصتی است برای تثبیت ارزش و اعتبار خود ورزشکار که با بهترین تلاش هایش می تواند به اوج مقاومت برسد؛ مقاومتی که تنها روحیه وی را بالا نمی برد، بلکه اطمینان و دلگرمی را در آنان پدید می آورد باعث پیشرفت انرژی و نیروی پتانسیل وجود آن ها می شود. این معنا و هدف اصلی نهفته در فارتلک است.

آموزش وزنه

قدرت، برای اکثر ورزشکار ها، از جمله ورزش کبدی که در تماس مستقیم با بدن است، بخش اساسی محسوب می شود که بازیکن باید علاوه بر سرعت و نیرو، از قدرت انفجاری بسیار زیادی استفاده کند. بازیکن باید از وضعیت و شرایط خوبی برخوردار باشد، هنگامی که وی به طور مؤثری قدرت را به همراه مهارت به کار می برد. قدرت انفجاری، از طریق آموزش های وزنه زدن و تمرینات مربوط به آن، همراه با نیرو و انعطاف پذیری توسعه و گسترش مییابد.

یک بدن متناسب ترکیبی از نیرو، انعطاف و قدرت است. آموزش می تواند در سطحی بسیار بالاتر از حد معمول، انرژی نهفته در بدن را آشکار کند و بیرون بیاورد.

آموزش وزنه زدن به کاهش استرس کمک می کند و از این طریق بازیکن پی به قدرت و نیروی انفجاری خود می برد. بیش ترین فایده وزنه زدن این است که گروهی از ماهیچه های خاص تمرین داده می شوند تا نیروی انفجاری شان را به ظهور برسانند.

برای مثال، مهاجمی که در کار پا، از ماهیچه پایش استفاده می کند، یا با پایش ضربه می زند، باید وزنه را برای ماهیچه های ساق پا و ماهیچه های پا تمرین کند. تست ویژه تمرین و آموزش وزنه زدن به کنترل و دقت مربوط



می شود. آموزش وزنه زدن فقط به عنوان یک فعالیت آمادگی در نظر گرفته نمی شود، بلکه مقاومتی را برای صدمات و آسیب ها پدید می آورد. همچنین، این آموزش برای بازیکنان مصدوم و آسیب دیده ای که با تمرینات درست سریع تر بهبود می یابند، مفید است، زیرا ماهیچه های ضعیف و صدمه دیده مانند وضعیت قبلی شان قوی می شوند معنای اساسی نهفته در روشهای آموزش پیشرفته، افزایش دادن تدریجی مقاومت و بالا بردن قدرت توسط تمرینات است.

آموزش وزنه زدن با استفاده از ماهیچه یا گروهی از ماهیچه ها در مقابل مقاومتی که توسط وزن بروز داده می شود صورت می شود. بیش تر وزن ها و مقاومت ها مربوط به تأثیر ماهیچه است (باب هیلز Bob Hills و جرج گرین George Green ، کار با وزن ها).

برای بازیکن لازم است تا پیش از شروع تمرینات آموزشی وزنه زدن، به صورت صحیح نرمش کند، زیرا این روند ماهیچه های بدن را برای تمرین کردن نرم و انعطاف پذیر می کند. در هر برنامه تمریناتی، بهترین قاضی برای تصمیم گیری در مورد مقدار درست و صحیح وزن، مقاومت بدن است. بازیکن باید با وزن سبک، وزنه زدن را آغاز کند و به تدریج آن را اندکی افزایش دهد. موارد گوناگونی از آموزش وزنه زدن وجود دارد، از قبیل ورزشگاه های چند منظوره با ایستگاه های تمریناتی مختلف، آموزش وزنه زدن با ورزش های آزاد (وزنه های آزاد) مانند توپ های پزشکی، کیسه های شنی، زنگ های بی صدا و زنگ های میله دار در اندازه های مختلف و غیره. مقاومت از طریق سوپاپ یا چراغ هیدرولیک فراهم می شود.

هنگامی که هیچ تجهیزاتی در دسترس و به صورت آماده وجود نداشته باشد، آموزش وزنه زدن می تواند همچنین از طریق یک هم بازی صورت بگیرد. از آن جایی که کبدی ورزشی است که با بدن ارتباط نزدیکی دارد، قدرت مقاومت در بازیکن می تواند از طریق همکاری هم بازی، فنرها، دویدن در جهت خلاف وزش باد، بازی کنار ساحل و دویدن در آب کم عمق و



غیره پیشرفت داشته باشد. تمرینات هم محرک و هم اندازه مناسب ترین روش برای پیشرفت نیرو هستند.

نکاتی که باید در مورد آموزش وزنه زدن به خاطر داشت:

✚ پیش از شروع تمرینات آموزشی وزنه زدن لازم است تا به درستی

نرمش کنیم؛

✚ قبل از استفاده، دستگاه آموزش وزنه زدن را امتحان کنید؛

✚ تمرینات را به آهستگی و یکنواخت انجام دهید؛

✚ تمرینات را با وزنه های سبک شروع کنید و رفته رفته افزایش

دهید؛

✚ مطمئن شوید که وقتی با وزنه های سنگین تمرین می کنید، مربی

حضور دارد؛

✚ پس از تمرین کردن برای این که به حالت عادی برگردید، دوش

آب سرد بگیرید (ولرم)؛

✚ رکود هر مرحله از آموزش را به خاطر بسپارید.

آموزش وزنه زدن در شانزده ایستگاه باشگاه چند منظوره

شرح مکان های متنوع از باشگاه های چند منظوره، فعالیت ها کاربردشان :

۱. فشار روی پا: به رکاب فشار وارد کنید، مفصل ران و زانو ها بالا می آیند

تا ران و ماهیچه های ساق پا قوی شوند.

۲. فشار روی نیمکت: به سمت بالا فشار وارد کنید. آرنج ها را بالا بیاورید و

بازو های فوقانی را به سمت سینه آورده تا ماهیچه های سه سر و

ماهیچه های سینه قوی شود.

۳. فشار منظم: دست ها را بالا بیاورید تا روی سر، آرنج ها را بالا آورده،

بازوها را به سمت گوش ها ببرید تا ماهیچه های سه سر و ماهیچه های

دو سر شانه و کتف قوی شوند.



۴. کشش زیاد: زانو بزنیید یا بایستید و میله ها را بکشید تا ماهیچه های دو سر قوی شوند. با کشیدن میله از سطح سینه به سمت تپه یا ران ها، ماهیچه های دو سر را بچرخانید.
۵. فشار کم: چرخش ماهیچه دو سر را انجام دهید، توسط ایستادن و کشیدن دسته از سطح ران تا سطح سینه. تمرین پارو زدن قدرت پشت و کمر را افزایش می دهد.
۶. بارفیکس: برای بالا بردن پیشرفت قدرت کمر و ماهیچه های دو سر تمرینات کششی بالا را انجام دهید.
۷. شنا: وزن تان را روی دست ها بیندازید. سپس بدن تان را توسط آرنج کمی خم کنید و دوباره با راست کردن بازو ها، بدن تان را به سمت بالا بکشید.
۸. انقباض یا فشار مفصل ران: وزن تان را روی بازوی زیرین بیندازید، و هر دو پا را بالا ببرید (زانو های خود را خم و راست کنید).
۹. راست نشستن: تخته را کج کنید، به سمت زاویه ای، با تمام قدرت تان راست نشستن را اجرا کنید.
۱۰. پیچ یا گردش پا: در موقعیت دمر و روی شکم دراز بکشید و پاشنه پا زیر تشک قرار بگیرد و چرخش پا را انجام دهید. در حالت نشسته با قوزک پا زیر تشک ها و کشش زانو را انجام دهید.
۱۱. کشش کمر: روی تشک دراز کشیده، و به بدن اجازه دهید تا در موقعیتی راحت به طور صحیح قرار بگیرد و کمر را تا جایی که بدن موازی با کف قرار دارد، در حالت کشیده نگه دارید (دست ها خم شده و با ایجاد فشار پشت گردن).
۱۲. کشش در حالت نشسته: با پاهای راست و دراز شده بنشینید. دسته ها را بگیرید و تا سطح سینه بکشید.
۱۳. انعطاف دادن به مچ دست: مقاومت را تعدیل کنید، دسته ها را محکم بگیرید و آن ها را بچرخانید. برای چرخش مجدد در جهت مخالف از مچ دیگر استفاده کنید.

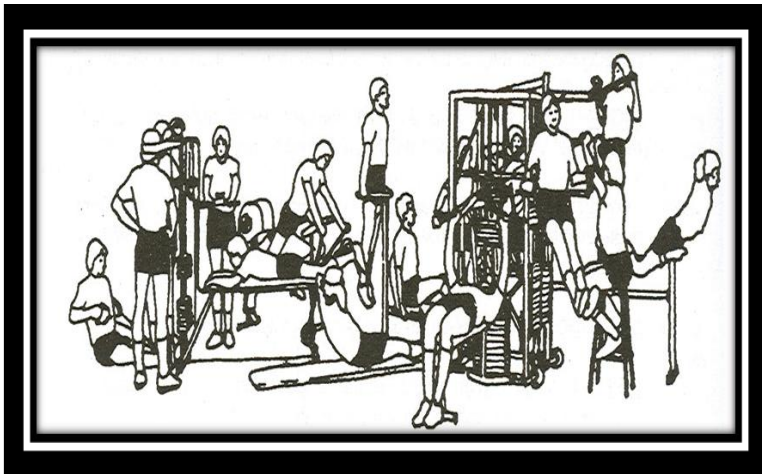


۱۴. انعطاف پذیری گردن: تسمه یا بند چرمی را دور پیشانی قرار دهید و برای قوی کردن ماهیچه های گردن آن را به سمت عقب و دو طرف بکشید.

۱۵. فشار روی مچ: مقاومت را تنظیم کنید و دسته ها را محکم نگه دارید. به طور متناوب و یک در میان به دسته چپ و راست فشار وارد کنید تا قدرت مچ بیش تر شود.

۱۶. دوندۀ واقعی: مقاومت را تنظیم کرده، در حالت دو، با پاها عقب و جلو بکشید تا پاها قوی شوند.

شانزده ایستگاه باشگاه چند منظوره





گرم کردن

برای شرکت در مسابقه یا جلسهٔ تمرینی، گرم کردن بدن به منظور تعادل فیزیکی آن صورت می‌گیرد. گرم کردن فقط یک روش فیزیکی نیست؛ بلکه آماده‌سازی روانی بازیکن قبل از یک واقعهٔ مهم است. اگر بازیکن مجبور شود به حالت بدنی و روانی مناسبی برسد تا بهترین اجرای خود را ارائه دهد، درست گرم کردن غیر قابل انکار است. بازیکن پس از یک جلسهٔ خوب گرم شدن احساس تازگی، سبکی و راحتی کند. بدنی که خوب گرم شده باشد، در مقایسه با بدن خشک و آماده نشده؛ آسیب دیدگی کم تری پیدا می‌کند. لذا برای شرکت در هر فعالیت ورزشی، به منظور رویارویی بازیکن با استرس‌ها در طول یک مسابقه یا جلسهٔ تمرین دفعات زیادی تمرین لازم است تا بازیکن به تدریج از حالت استراحت به فعالیت برسد. اگر بازیکن درست گرم نشده باشد؛ خون زیادی در سیستم سرخرگی ذخیره خواهد شد و با شروع فعالیت، خسته می‌شود و ماهیچه‌های سفت ممکن است دچار پارگی و آسیب شوند.

گرم کردن عضلات شبیه روشن کردن موتور یک اتومبیل است. فشار تدریجی روی پدال، ماشین را برای حرکت آماده می‌کند. بدن انسان هم باید از طریق فعال سازی ماهیچه‌ها به تدریج از حالت استراحت به فعالیت برسد تا برای حرکت آماده شود.

تمرین قدرتی ماهیچه؛ انعطاف پذیری و شل شدگی عضلات و سرعت فعالیت قلب را افزایش می‌دهد. باز شدن سرخرگ‌ها و مویرگ‌ها جریان خون ماهیچه را افزایش می‌دهد تا عضله مواد غذایی بیش تری را در خود ذخیره کند. در مقابل، سیستم اعصاب زمان عکس‌العمل و پیشرفت فعالیت‌های بدنی را کاهش می‌دهد و گرم کردن بدن توسط فعالیت یا قدرت تحمل نیز به دست می‌آید. ماساژ دادن، حمام آب داغ یا حمام بخار پس از فعالیت‌های بدنی مثل پیاده روی، نرمش، دویدن آهسته و سپس حرکات تمرینی کششی، قدرت تحمل بدن را بالا می‌برد.



برای ورزشکار ممکن است گرم کردن توسط خودش جهت رساندن قلب به سطح موردنظر کافی نباشد. از این رو، قبل از هر فعالیت فیزیکی شدیدی انجام فعالیت‌هایی برای گرم کردن بدن لازم است.

مطالعات؛ مشخص کرده که گرم کردن بدن اثرات روانی مهمی بر بازیکن دارد. گرم کردن صحیح و مرتب؛ انبساط و کشش و تحریک کانال‌های عصبی را در مسابقه کاهش می‌دهد و بازیکن خودش را برای رویارویی با هر واقعه‌ای مهمی آماده می‌کند. بر طبق تحقیقات بازیکن باید از گرم شدن و حرکات تمرینی لذت ببرد و فواید گرم شدن را باور داشته باشد. بازیکن باید در یک جلسه گرم شدن برای یک مراسم ورزشی آماده و مراقبت شود، اما باید تغییرات را تعدیل کند. تمرین‌های گرم کننده ممکن است آن قدر ساده باشد که بازیکن هیچ فعالیت فیزیکی خاصی و یا تلاش عصبی‌ای را وقتی که بازی ویژه‌ای از خود به نمایش می‌گذارد، نداشته باشد. گرم کردن بازیکنان دسته بالا باید تا جای ممکن شخصی و انفرادی صورت بگیرد. مهم است که روش‌های گرم کردن باید در یک نگاه، فیزیک و حالت روانی بازیکن را حفظ کند. یک بازیکن باید این فرصت را داشته باشد که بین گرم شدن و مسابقه اصلی استراحت کند. ماساژ دادن یا خشک کردن بدن بعد از فعالیت‌های گرم کننده و پیش از شروع بازی اصلی، قابل ملاحظه است. هر چند دوره استراحت چندان طولانی نیست، ولی تأثیرات متضادی را بر گرم و سرد شدن بازیکن دارد.

انواع روش‌های گرم کردن: گرم کردن می‌تواند به دو گروه طبقه‌بندی شود:

گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی برای این است که تمام ارگان‌ها و بخش‌های بدن را درگیر کند تا ماهیچه‌ها شل شوند. روش‌های استفاده شده برای گرم کردن عمومی بدن شامل نرمش، آرام‌دویدن، تمرین‌های ورزشی برای گردن، بازوها، شانه‌ها، شکم، پاها و اندام‌های پایین است که توسط تمرین



های کششی، ماهیچه های بدن را نرم و شل می کند و اتصالات بافتها را به خوبی می کشد و طویل می کند.

بنابراین، افزایش دمای بدن در طول تمرین های کششی، نه تنها ماهیچه های بدن را نرم و شل می کند، بلکه اتصالات بافت ها را بخوبی می کشد و طویل میکند. افزایش دمای بدن در طول تمرین های کششی، عضله را از پارگی یا جراحت در طول تمرین حفظ می کند.

ژیمناستیک مناسب ترین تمرین برای گرم کردن بدن است و بازیکن بدین وسیله از اندام هایش بیشترین استفاده را می برد تا حرکات ورزشی را انجام دهد.

گرم کردن اختصاصی

گرم کردن اختصاصی، بازیکن را برای کارهایی که پیش رو دارد، آماده می کند. مهم است که تمرین هایی که برای گرم کردن اختصاصی انتخاب شده با مراقبت صورت گیرد. این مراقبت ها باید شبیه فعالیت های ورزشی باشد تا در طول یک جلسه ورزشی یا مسابقه تأثیر گذار باشد.

با این حرکات گرم کننده بازیکن می تواند با سهولت بیش تری نیازهای خاص و متضادش را تعدیل کند. شماری از تمرین های گرم کننده بیانگر این نکته هستند که این تمرین ها به پیچیدگی مهارت یا تکنیک هایی که در فعالیت های مهم استفاده می شود؛ بستگی دارند.

در کبدی، مهاجمان مایل اند که فشار بیش تری نسبت به ورزش های خاصی که گرم کردن عمومی بدن در آن ها انجام نشده، اعمال کنند. مربی باید از تعادل بین گرم شدن عمومی و جزئی بدن مطمئن شود. مهم است که مقدار هر دوی آن ها درست و صحیح باشد.

گرم کردن باید بازیکن را برای هر گیم که انتخاب شده؛ جذب کند و او را به سمت هدف جلسه رهنمون سازد. این امر نه فقط پذیرفتن تمرین را توسط بازیکن امکان پذیر می کند، بلکه انگیزه او را هم بالا می برد. مربی نیز چیزهای را به بازیکن ارائه می کند تا او را از نظر روانی تحریک و آماده سازد.



عوامل مؤثر در گرم کردن

عواملی که گرم کردن را کنترل می کنند، عبارت اند از:

- سن؛
- جنسیت؛
- وضعیت هوا؛
- آزمون؛
- استعداد ذاتی در بازی در هوای سردتر.

در هوای گرم ممکن است بازیکن احساس کند گرمای بدن به بیرون هدایت می شود و هرگز در چنین وضعیتی به گرم کردن نیازی نیست. با این همه طول این مدت ممکن است کوتاه تر از هوای سردتر باشد. بازیکنانی که تمرین کمتری دارند، تمایل بیش تری نسبت به گرم شدن دارند؛ به این صورت که یک سبت را برای گرم شدن بازی می کنند و این کار بسیار مؤثر است.

گرم شدن قبل از یک جلسه تمرینی در مقایسه با یک مسابقه باید طولانی تر باشد؛ در حالی که پیش از مسابقه، گرم کردن کوتاه تر و فشرده است. گرم کردن اختصاصی بدن به مهارت بازیکن بستگی دارد و باید در طول یک واقعه مهم ورزشی کاربرد داشته باشد. تمرین باید شبیه به مهارت های اصلی باشد. یک بازیکن باید چگونگی گرم کردن بدن را در شرایط مختلف، وقتی که زمان در اختیار دارد، بداند.

مدت گرم کردن

زمان گرم کردن ممکن است از ۲۰ تا ۴۰ دقیقه بیش تر شود. در جلسات صبح مدت بیش تری در مقایسه با جلسات عصر لازم است. گرم کردن باید با تمرینات گرم کننده عمومی آغاز شود و با تمرین های اختصاصی پایان یابد. پس از ۵ تا ۱۰ دقیقه باید تمرینات گرم کننده اختصاصی انجام گیرد. در هوای سرد و مرطوب جلسات تمرین زودتر شروع شده و طولانی تر از جلسات تمرینی در هوای گرم تر است. همچنین طول مدت جلسه تمرین به حالت فیزیکی و قدرت تحمل بازیکنان بستگی دارد.



گرم کردن برای ورزش با گرم کردن قبل از مسابقه فرق دارد. اگر هدف یک جلسه ورزشی، مسابقه است، فعالیت های گرم کننده فشرده تر و کوتاه ترند. تمام عوامل یک بازی مثل آمادگی فیزیکی، تکنیک ها و تاکتیک ها بخشی از جلسه گرم کردن را می سازد.

گرم کردن به سن ورزشکاران، محیط، زمان ورزش، نوع و تعداد مسابقاتی که انجام می شود، بستگی دارد. گرم کردن عمومی بدن بازی هایی مثل فوتبال، بسکتبال و غیره را شامل می شود تا روحیه مسابقه و رقابت را برای بازیکن ایجاد کند.

گرم کردن به صورت متوالی

گاهی ممکن است یک بازیکن بیش از یک مسابقه در روز داشته باشد. به همین دلیل نیاز دارد که بین مسابقات گرم شود. در چنین حالاتی دو سوم جلسه گرم کننده به صورت اختصاصی و در خلال مسابقات انجام می گیرد که این امر گرم کردن متوالی نامیده می شود.



بخش هفتم

تاکتیکهای و تکنیکهای حمله



تاکتیکها و تکنیکهای حمله

ورزش کبدی را بازی گروهی می دانند که دلیل آن، سادگی و جمعی بودن آن و نیز درک آسان قوانین و جاذبهٔ عمومی آن است. کبدی به تجهیزات پیچیده ای نیاز ندارد و از این رو، ورزش محبوب کشورهای رو به توسعه به شمار میرود.

به تازگی این ورزش در سطوح مصنوعی داخل سالن نیز با موفقیت های بسیاری بازی می شود.

زمان این بازی برای مردان و جوانان ۴۰ دقیقه به همراه یک استراحت ۵ دقیقه ای بین دو نیمهٔ بازی است در فاصلهٔ استراحت، زمین بازی نیز تعویض می شود. در مورد زنان، دختران و نوجوانان این زمان کوتاه تر می شود و به ۳۰ دقیقه بازی و ۵ دقیقه استراحت کاهش می یابد.

کبدی از آن دسته بازی های تیمی است که به هیچ تجهیزاتی نیاز ندارد. زمین بازی به شکل مستطیل است. برای هر تیم هفت بازیکن در میدان بازی می کنند و هر دو طرف در حمله و دفاع فرصت های متناوب دارند.

روند بازی امتیاز دادن به حمله های ناگهانی به درون میدان حریف و لمس حداکثر بازیکنان دفاعی بدون قطع نفس اولیه است. در هنگام بازی، بازیکنان تیم دفاع بازیکن تیم حمله را مهاجم می نامند. چه بسا کبدی تنها ورزش جنگجویانه ای می باشد که در آن یک بازیکن سعی به حمله دارد، در حالی که در مقابلش یک گروه دفاع می کنند بازیکن حمله کننده را در کبدی مهاجم می خوانند.

مدافعی که به دست مهاجم لمس می شود، چنان چه در گرفتن مهاجم پیش از بازگشتن به میدان خود موفق نباشد، باید بیرون برود. در صورتی این بازیکن ها به بازی بر می گردند که تیم شان بتواند امتیاز کسب کند یا در گرفتن مهاجم حریف موفق باشد.



کبدی بازی حمله و دفاع است. به حمله در کبدی Raide و حمله کننده را Raider می گویند. از ویژگی های بازی کبدی این است که حمله یک کار انفرادی است، در حالی که دفاع یک کار دسته جمعی است. حمله در کبدی مجموعه ای از مهارت ها و تاکتیک های تاخت و تاز است که کار پا در آن نقش اساسی و قطعی دارد. از آن جایی که مهم ترین بازیکن از میان حمله کنندگان پر تحرک ترین آن ها است، پس فرد دونده باید وضعیت جسمی و عمومی خوبی داشته باشد.

منظور از حمله چیست؟

منطقه مرکزی و قابل توجه در کبدی منطقه حمله است. یک جفت دونده خوب در تیم می توانند سرعت بازی را در چند دقیقه با مهارت و تاکتیک شان عوض کنند. حمله؛ ابزار اصلی مهاجم برای به دست آوردن نتیجه در برابر تیم مقابل یا بردن بازی است. این یک کار پیوسته است، چون بازیکنان پی در پی از دو تیم به میدان مخالف می روند.

برای مثال، فرض کنید دو تیم به نام تیم الف و تیم ب وجود دارد. وقتی یک بازیکن از تیم الف به سمت تیم ب می دود، بازیکن تیم الف حمله کننده یا مهاجم است بازیکن تیم ب دفاع کننده می شود. به همین ترتیب، وقتی بازیکن تیم ب وارد زمین تیم الف می شود، وضع بر عکس می شود؛ یعنی تیم الف دفاع میکند. در قوانین کبدی آمده است بازیکنی که وارد زمین حریف می شود، باید کلمه کبدی را تلفظ کند.

وظیفه حمله کننده تا زمانی که در میدان مخالف است، لمس کردن تعداد زیادی از بازیکنان مقابل تا حد ممکن است. فقط وارد شدن به میدان حریف و تلفظ کبدی و بازگشت به میدان خودی یک حمله را موفقیت آمیز نمی سازد، بلکه برای طرح یک حمله موفقیت آمیز، حمله کننده باید با تلفظ کبدی به میدان مخالف وارد شود و یکی یا تعداد بیش تری از بازیکنان مخالف را لمس کند و با تلفظ کبدی و بدون زیر پا گذاشتن قوانین به میدان خودی باز گردد.



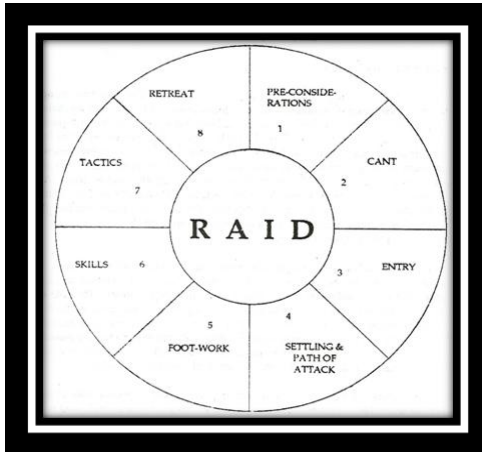
حمله ستون اصلی بازی کبدی است و حمله کننده نقش بسیار مهمی در موفقیت تیم خود دارد. او قادر است فشار زیادی را در یک حمله تنها با مهارت و تبجر فردی خویش وارد بیاورد؛ در حالی که در دفاع با گرفتن حریف تنها به یک مقصود می توان رسید.

تجزیه و تحلیل یک حمله

حمله ترکیبی پیچیده است و چندین عامل در موفقیت آن دخیل است. هر مهاجم خوب باید مهارت، تاکتیک، توانایی عمل متقابل را داشته باشد تا بتواند خود را از کمند دفاع رها کند. سر آمد همه این عوامل کار پاست تا موفق شود. ترکیب همه این عوامل همراه با توانایی تشخیص دادن به مهاجم در گرفتن مدافع، کمک زیادی می کند.

ساختار حمله

اجزای اصلی حمله شامل این موارد است؛ مشاهده دقیق، تلفظ کبدی، ورود، استقرار، مسیر حمله، کار پا، مهارت ها، تاکتیک ها و عقب نشینی.





مشاهده دقیق حمله

مشاهده دقیق یعنی نقشه ها، تفکرات و استراتژی که حمله کننده در سر دارد. مهارت ذهنی حمله کننده باعث می شود تا او حرکت خود را با آمادگی کامل انجام دهد. حمله کننده باید نکات زیر را پیش از آغاز حمله مورد رسیدگی قرار دهد:

الف) از کجا وارد شود؟

ب) تعداد بازیکنان مدافع چند نفر است و کدام بازیکن را خارج کند؟

ج) حالت دفاعی و توانایی تیم مقابل چگونه است؟

د) سیستم دفاع تیم مقابل چگونه است؟

ه) طرح نقشه عقلائی برای حمله؛

و) انتخاب هدف؛

ز) موقعیت بازی؛

ر) بازی خط بوینس.

وارد شدن به زمین مدافعان و مسافتی که پوشش داده می شود، در عقب نشینی به زمین خودی تأثیر زیادی دارد. بدین لحاظ، حمله کننده باید نقطه ای درست را انتخاب کند تا وارد میدان مخالف شود. کبدی یک بازی حمله ای است که بازیکنان، بازی را در طی چند مسیر مختلف ادامه می دهند. در یک لحظه به دست آمده، ممکن است تعداد بازیکنان حریف از ۱ به ۷ تغییر کند. حملات مهاجمان به تعداد مدافعان در زمین بستگی دارد، حمله کننده همچنین باید تفکری ذهنی از بازیکنان خارج شده نیز داشته باشد. زیرا یک حمله بی اثر ممکن است مجال یک ضد حمله قوی را برای تیم مقابل ایجاد کند. مهاجم باید از توانایی های بازیکنان مدافع و سطح وضعیت آن ها آگاهی داشته باشد. مهاجم باید سیستم بازی پذیرفته شده توسط دفاع را رعایت کند. سیستم های مختلفی برای حمله وجود دارد که به تعداد بازیکنان در میدان وابسته است. برای مثال، با چهار بازیکن مخالف در میدان تیم ممکن است از سیستم ۲-۲، ۱-۲، ۱-۲، ۱-۲ استفاده کند. مهاجم باید پیش از دست



زدن به حمله، تلاش کند تا سیستم بازی و استراتژی مدافعان را تشخیص دهد. این یک مشاهده حیاتی پیش از حمله است.

پیش از شروع یک حمله بازیکنان باید یک نقشه و سیستم واحدی را طرح کنند و با هم همفکر شوند. هم چنین، مهاجم باید یک طرح ذهنی پیش از شروع حمله بریزد. حمله بدون نقشه ذهنی قبلی ممکن است خطر آفرین باشد. مهاجم باید هدفش را معلوم سازد و حمله اش را به سوی هدفش انجام دهد. حالت بازی، دفاع طرف مقابل را توصیف می نماید. مهاجم که به دیدن حالت و وضع بازی توجه می کند، باید تصمیم بگیرد که چگونه حمله کند، چه وقت فشار بیاورد. مهاجم ممکن است به منظور فشار آوردن برای حمله، به زمین مدافعان برود.

در طول یک بازی زیبای در حال جریان در خط بوینس، مهاجم باید نقشه حمله اش را در مقابل مدافعان به خوبی اجرا کند. او می تواند بدون درگیری با عبور از خط بوینس، یک امتیاز بدست آورد، البته اگر حداقل شش بازیکن مدافع وجود داشته باشد. اگر کم تر از شش بازیکن حضور داشته باشد، او مجبور است که به انتهای ترین نقطه زمین مدافع برود و برای یک درگیری آماده شود تا امتیاز کسب کند.

آهنگ کبدی

یکی از مهم ترین عناصر بازی کبدی، آهنگ آن است، مهاجم باید نفسش را تمام راه نگه دارد تا به زمین خودی باز گردد. منظور از نگه داشتن نفس این است که از ابتدای شروع یک حمله در کبدی، مهاجم باید از تلفظ کبدی استفاده کند و تا پایان حمله به این کار ادامه دهد. اگر مهاجم در زمین مدافع تلفظ کبدی را فراموش کند یا از کلمه دیگری استفاده کند، از زمین اخراج می شود.

مهاجم حمله خود را با آهنگ شروع و با آهنگ به پایان می رساند، اگر مهاجم آهنگ خود را در زمین حریف متوقف کند او اخراج خواهد شد، حتی اگر مدافع او را نگرفته باشد. به طوری که آهنگ بخش مجزائی را در حمله در



برمی گیرد و مهاجم باید این مانور حمله را در قالب کلمه کبدی در یک نفس ادامه بدهد تا زمانی که برای انجام یک حمله موفق، به محوطه خودی بازگردد. همراه داشتن دلاوری جسمانی و قدرت تکنیکی یک مهاجم باید در کنار آهنگ کبدی، پشتیبان وی باشد. بازی کبدی ارتباط شدیدی با پرانامایا یوگا دارد.

این امر مسلم شده است که پرانامایا یا گرفتن یک نفس عمیق و نگه داشتن آن برای قلب بسیار مفید است و به آدمی در آرام کردن خود کمک می کند و در طولانی شدن عمر انسان کمک می کند. دکتر ساندر رام Sunder Ram درباره تلفظ یا ورزش کبدی مطالعاتی وسیعی انجام داده و بیان داشته است که افرادی که نفس شان کم عمق و سطحی است، به آسانی تحریک پذیرند. کسانی که نفس آرام و عمیق می کشند، آرام و خونسردند و از زندگی طولانی تری لذت می برند. او طول زندگی میمون، یعنی حیوانی را که سریع تر نفس می کشد را با یک لاک پشت، یعنی حیوانی که آرام تر تنفس می کند، مقایسه کرد. دکتر رام تلفظ در کبدی را به ذهن سالم نسبت داد و به این ترتیب هدف اصلی ورزش، یعنی یک ذهن سالم در یک بدن سالم را دریافت.

تلفظ در کبدی تاریخی طولانی دارد، که با نام های متفاوت در سرزمین های مختلف تلفظ می شد. با نام چوگودو یا گدوگدو در جنوب هند تلفظ می شد. در هند شرقی به ها دودو و در ماهاراشترا در هند غربی به هاتوتو معروف می باشد. امروزه کارشناسان بسیاری در حال بررسی و آزمایش تأثیر تلفظ کبدی در حین بازی هستند.

ورود

➤ ورود به میدان بازی به سه نکته بستگی دارد:

۱. حالت مهاجم؛
۲. طرفی که حمله اش را آغاز می کند؛
۳. دستوری که بر اساس آن حرکت می کند.



مهاجم می تواند از هر یک از مناطق راست، چپ و مرکزی وارد شود. معمولاً مهاجمی که بازیکن گوشه ای چپ است، از گوشه چپ وارد می شود و بازیکن منطقه مرکزی از منطقه مرکز آغاز می کند؛ اما این شگرد اجباری نیست. مهاجم می تواند از سه منطقه وارد زمین شود. گفتنی است که مهاجم فقط پنج ثانیه مجال دارد تا از زمین خود به زمین مدافعان رود.

تنظیم مسیر حمله

منظور از تنظیم، آماده شدن پیش از بازی است. معمولاً مهاجم بعد از ورود به زمین مدتی وقت صرف شناخت موقعیت و انتخاب مسیر می کند. او در این مدت کم، نقشه می کشد و براساس آن حرکت می کند. اگر مهاجم بدون هماهنگی قبلی و به اصطلاح کورکورانه حرکت کند، احتمال گیر افتادنش زیاد می شود؛ مثلاً در تعقیب، بدون برنامه ریزی پیش می رود و خود را در معرض خطر می اندازد، چون زمان کافی برای فکر کردن درباره عواقب آن نداشته است.

مهاجم باید دقت کند که زیاد به حریفان نزدیک نشود و توسط آن ها محاصره نشود. او باید در نقشه خود مسیری برای برگشت به خانه در ذهن داشته باشد. همچنین، باید مسیر ثابتی در مرکز برای عقب نشینی بعد از حمله انتخاب کند، چون ممکن است تصمیم به برگشت و بیرون رفتن برای عقب نشینی بگیرد.

کار پا

کار پا یعنی مهاجم در طول بازی، از پای خود برای حمله و حرکت استفاده کند. عواملی که در نقش پا در بازی تأثیر می گذارند، طرز ایستادن مهاجم، وضعیت جسمانی، حرکت، سرعت، چالاکی و مانند آن ها هستند.

مهاجم باید در طول بازی از نقطه ای به نقطه دیگر حرکت کند و کارش را انجام دهد و سالم به خانه برگردد. به همین دلیل، او تا حد زیادی به پایش متکی است.



نقش پا در کل به چهار بخش طبقه بندی می شود:

الف) پای راهنمای مهاجم؛

ب) پای محرک؛

ج) روش طبیعی؛

د) حمله معکوس.

مهارت ها

مهارت به معنی به کار بردن تکنیک ها به طور ذاتی و بدون آموزش و آگاهی قبلی است. مهارت را می توان توانایی هماهنگ کردن عضلات مختلف برای انجام حرکات هماهنگ و مخصوص به صورت آرام و مؤثر تعریف کرد. مهارت ها باید با چالاکی، دقت در حرکات و به آسانی و بدون هیچ فشاری پیاده شوند. تسلط استادانه بر روش های بازی، مهارت نامیده می شود. تکنیک هایی که مهاجم در کبده استفاده می کند، مهارت های حمله نام دارد و تکنیک هایی که مدافع به کار می برد، مهارت دفاعی خوانده می شود. در طول حمله مهاجم باید حداکثر استفاده را از اعضای بدن خود برای تماس با مدافع و گرفتن امتیاز ببرد. این تماس با استفاده از بخش های پایین تنه مثل انگشت پا، ساق پا، فشار کمر و لگد زدن و در بخش های بالاتنه با استفاده از دست صورت می گیرد. جدا از این مهارت های اساسی، مهاجم باید مهارت های دیگری نیز بیاموزد؛ مانند: حرکات مقابله ای برای فرار از تله. مهاجم خبره کسی است که بر همه این مهارت ها مسلط باشد.

تاکتیک ها

تاکتیک یعنی عملکرد مناسب در موقعیت معین به سمت هدفی خاص یا ایجاد موقعیت برای رسیدن به هدفی معین. مهاجم در بازی کبده شخص فعالی است که اصولی کار می کند و سرعت بازی را تغییر می دهد. بسته به موقعیت بازی، مهاجم می تواند سرعت بازی را کم یا زیاد کند. برای رسیدن به این منظور مهاجم می تواند با ایجاد موقعیت درگیری حمله را قوی یا ضعیف کند. گاهی وقتی تیم مدافع حمله را شروع می کند، اعضای تیم حریف دقایق انتهایی بازی وقت می گذرانند.



همه این ها تاکتیک هایی هستند که مهاجم باید در طول بازی بر آن مسلط باشد و این تاکتیک ها برای مهاجمان دست به دست چرخیده است.

عقب نشینی

تا وقتی که مهاجم سالم به محوطه خودی نرسد، حمله موفق تلقی نخواهد شد. به این موقعیت عقب نشینی می گویند. مهاجم پیش از شروع حمله باید مسیر عقب نشینی را تعیین کرده باشد.

مهاجم هنگام برگشت به محوطه خودی باید موارد زیر را در نظر بگیرد:

۱. جایی برای تعقیب ندارد؛
۲. او بلافاصله پس از حمله باید به حالت دفاعی برگردد و اگر این کار را درست انجام ندهد، به دفاع تیم ضربه زده است. (مثلاً وقتی گوشه چپ را برای دفاع در نظر می گیرد، اما از سمت راست وارد می شود، مهاجم حریف ممکن است پیش از رسیدن او به جایگاهش، وی را در خطر قرار دهد؛)
۳. برای برگشتن به خانه مهاجم باید فقط از خط میانی عبور کند.



بخش هشتم

دفاع در کبدی



دفاع در کبدی

کبدی بازی حمله و دفاع است. به اعتقاد عموم این بازی به عنوان فعالیتی برای مبارزهٔ یک مهاجم در برابر یک گروه مدافع یا یک گروه علیه مهاجم در زمانهای کهن ابداع شده است. این در حالی بود که هرکسی باید در شرایط دشوار با استفاده از قدرت و شعور خود، علیه حوادث طبیعی و غارت گران مبارزه میکرد. چه بسا این تنها بازی ای باشد که در آن مهاجم تلاش فردی و دفاع تلاش گروهی انجام می دهد. تلاش گروهی، مشارکت زیاد، طرح ریزی و فهم متقابل از ضروریات دفاع موفقیت آمیز است.

در کبدی شخص حمله کننده، مهاجم نامیده می شود؛ در زمین مخالفی که در آن حملهٔ خوبش را انجام می دهد، بازیکنان دفاع به عنوان مدافعان شناخته میشوند. وظیفهٔ اصلی مدافع اجتناب از تماس با مهاجم و در عین حال، تلاش برای گرفتن مهاجم برای به دست آوردن امتیاز است. گرفتن امتیاز موفق همان چیزی است که در گرفتن مهاجم، کسب می شود و از رسیدن او به زمین خودی جلوگیری به عمل می آید. ویژگی منحصر به فرد دیگر این بازی این است که دفاع فرصت به دست آوردن امتیاز را خواهد داد.

همراه با مهارت های تهاجمی مناسب، تیم باید سیستم دفاعی منسجمی برای پیروز شدن بر رقبا داشته باشد. دفاع اهمیت بسیاری در تیم دارد؛ زیرا هر تلاش ناموفقی در گرفتن مهاجم ممکن است به از دست دادن یک امتیاز برای هر دفاع بیانجامد؛ چراکه دفاع تلاش گروهی است، حتی اگر یک مدافع تنها با مهاجم تماس پیدا کند و اوت شود، عواقب بدی در دفاع به دنبال خواهد داشت.

در ابتدا، دفاع یک امتیاز را از دست می دهد، سپس یک خلأ در سیستم دفاعی منسجم ایجاد می شود. آن گاه در نتیجهٔ ایجاد خلأ، ناهماهنگی در دفاع پدید می آید که با مهاجم برخورد خواهد کرد و حمله متناوباً به وسیلهٔ هر گروه انجام می گیرد. این حالت ممکن است روحیهٔ تیم را تضعیف کند و منجر به عدم کنترل آن گردد. به همین دلیل است که باید در شبکهٔ دفاعی تفکر



جدی صورت گیرد و اطمینان حاصل شود که مهاجمان اصلی کم تر در معرض خطر قرار می گیرند. دفاع در کبده به چهار گروه زیر تقسیم می شود:

۱- شرایط لازم بازیکنان دفاع؛

۲- موقعیت بازی؛

۳- مهارت های اصلی در دفاع؛

۴- مهارت های پیشرفته در دفاع.

شرایط لازم بازیکنان دفاع شامل موقعیت، رقص پا، مشاهده و پیش بینی، مهارتها، مشارکت ها و ترکیب ها، ردیابی، مسیر مهاجم، تاکتیک ها و روشهای تیم و مناسبت های ویژه است.

شرایط لازم بازیکنان دفاع

موقعیت

بدون توجه به سیستم بازی، به هر بازیکنی باید موقعیت ویژه ای داده شود تا عمل دفاع از خود را انجام دهد. بازیکنان باید فهم روشنی از نقش خویش و عملکردها و محدودیت های خود در شبکه دفاعی داشته باشند. بازیکنان دفاعی بر روی حرکات نسبتاً محدود شده صورت می گیرد. در حالی که باید از خودشان در برابر تماس با مهاجمان محافظت کنند و بکوشند مهاجم را به دست گیرند.

عدم بازی تیمی به سردرگمی و از هم پاشیدگی سیستم دفاعی می انجامد. به عنوان مثال یک بازیکن گوشه نباید کورکورانه از موقعیتش به گوشه حریف حرکت کند تا زمانی که از پیش مدافع دیگری در آن گوشه وجود دارد.

موقعیت آن بازیکن محدودیت های قطعی دارد، که او می تواند تنها زمانی که موقعیت او به عنوان گوشه در دفاع خوب هست را از بین ببرد. بازیکنان دفاع ممکن است هم چنین یک مهاجم اصلی را برای حمله بفرستند و بعد از حمله، او مجبور است سریعاً به موقعیت دفاع برگردد. بدون اینکه برای تعقیب توسط مهاجم حریف عملی صورت گیرد. اگر بازیکن در مورد موقعیتی



که در سیستم دفاعی دارد، مطلع شود، این عمل به راحتی انجام خواهد گرفت. مربی در انتخاب بازیکنان برای هر موقعیت و آموزش دیدن آن ها مسئول است.

رقص پا

مهاجم آزادی حرکت بیش تر و تنوع در انتخاب انواع رقص پا را، متکی به جایگاه خویش دارد. از سوی دیگر، بازیکن دفاع حق انتخاب کم تر و حرکات محدودتری با هر گونه امتیاز برای تغییر روش دارد. این بدان دلیل است که هفت بازیکن باید زمینی به مساحت $8 \times 6/5$ متر مربع را سپیم باشند. در این صورت برای هر یک از حرکات محدود بازیکنان دفاع یک امتیاز داده خواهد شد. بازیکنان دفاع باید روش ویژه ای از رقص پا را کار گیرند که شامل حرکات غیر ضروری باشد و از برخورد با دیگر مدافعین اجتناب کنند. اغلب بازیکنان دفاع، بدون توجه به موقعیت خود از رقص پا به عنوان روش اصلی استفاده می کنند. یکی از این روش ها حالت کج پا نام دارد. برای مثال، یک پا جلوتر از پای دیگر در خط مورب است. بازیکنان از رقص پا و وضع بدن مشخص بسته به این که از مرکز به گوشه ها حرکت کنند، استفاده می کنند.

مشاهده و پیش بینی

هر بازیکن دفاع باید به دقت همه حرکات، راه و هدف مهاجم را برای طرح ریزی حرکات دفاعی خود مشاهده کند. توانایی حمله مهاجم باید مورد توجه قرار گیرد و عمل مدافعان در زمین در حرکات بعدی او باید پیش بینی شود. مشاهده و پیش بینی با دقت الزامی است، اگرچه روش دفاع به دنبال آن واقع می شود. گرفتن مهاجم فعال کار آسانی نیست.

پیش بینی نادرست ممکن است به زمان بندی نادرست بیانجامد و ممکن است در حین این که مهاجم قصد فرار دارد، ناموفق باشد. واکنش مناسب بازیکن دفاع به او کمک می کند تا تصمیم های روشنی را در اتخاذ تاکتیک های دفاعی، مؤثرتر انتخاب کند.



مهارت ها

هر موقعیتی در شبکه دفاعی نقش ویژه ای در بازی ایفا می کند. این نقش با استفاده از مهارت های فردی متنوع با تلاش های دفاعی ترکیب شده ایفا می شود. مهارت ها، به صورت ترکیبی یا انفرادی به روش های دفاعی گوناگون، همچون فنون انفرادی، فنون زنجیره ای و فنون ترکیبی منتهی می شود. اصول اصلی در هر فن به صورت آگازین و حمایت کننده است. هنگامی که بازیکنان یک منطقه گیرش را شروع می کنند، بازیکنان باید از همه مهارت های گیرش و دیگر ویژگی بازیکن آگاه باشند. مهارت می تواند با ترکیبی از دیگر ویژگی ها، همچون تناسب فیزیکی بهتر صورت گیرد.

هماهنگی و ترکیب

دفاع در یک تلاش جمعی با هماهنگی و ترکیب خوب، یک کار گروهی تیمی شکل می گیرد. هر بازیکن باید از توانائی های بازیکنان دیگر و شیوه بازی آن ها با خبر باشد. در طول زمان بازی، هر بازیکن باید بداند که چه موقع می خواهد گرفتن را آغاز کند تا برای موفق شدن در این عمل، حمایت سریعی ارائه بدهد.

این نوع کارگروهی به مکانیسم دفاع، تولد تازه ای بخشیده که به عنوان نگه داشتن های دسته جمعی شناخته می شود. برای گرفتن موفقیت آمیز، یک ترکیب خوب بین شروع کننده و بازیکنان حمایت کننده ضروری است. ممکن است با کمک رسانی خوب، گرفتن های موفق در خط باک و یا حتی نزدیک خط میانی انجام شود.

دنبال کردن مسیر مهاجم

در طول مشاهده و پیش بینی حرکات مهاجم، مدافع نیز باید به دقت از مسیر مهاجم نت برداری کند، که ما به آن تعقیب مسیر مهاجم می گوئیم. اکثر مهاجمان در حالی که حمله خود را انجام می دهند از مسیرهای ویژه ای استفاده می کنند. مشاهده دقیق مسیر حمله مهاجم می تواند به مقابله در



برابر حرکات مهاجم و گرفتن او کمک کند. نگه داشتن زنجیره به تعقیب مسیر مهاجم برای موفقیت بستگی دارد.

تاکتیک ها و استراتژی تیم

تاکتیک ها و استراتژی تیم، طرح های کاربردی برای مجاب کردن حریف و ایجاد موقعیت برای فعالیت مهاجمان؛ به سخن دیگر، انجام دفاع واقعی میباشند.

تمرکز در کانون اصلی ضد حمله باید به شرح زیر انجام شود:

۱. اجازه تماس را به مهاجم ندهیم؛
۲. از مرزها در مدت حمله عقب نکشیم؛
۳. اجازه ندادن به مهاجمی که در حال فرار است؛
۴. بازیکنان واقعی را وارد کنیم؛
۵. محافظت مهاجمان از مدافعان.

موفقیت در سازو کار دفاعی متکی بر یک یا دو بازیکن انفرادی نیست، بلکه بر همه اعضای تیم به عنوان یک اصل و تأثیر بر آن ها مبتنی است. استراتژی معتبر و سالم از تأثیر خوب بر یکدیگر در میان بازیکنان نتیجه می شود. استراتژی دفاع باید پیش از وارد شدن مهاجم به زمین طراحی شود و سیستم ویژه ای در مقابل حمله صورت گیرد.

آمادگی های جسمانی

آمادگی جسمانی، اولین اصل برای ساختن ورزشکار خوب است. یک بازیکن آماده از لحاظ جسمی باید قدرتمند، با اعتماد به نفس، منظم، با هوش، هوشیار و با روحیه خیلی بالا باشد.

آمادگی جسمانی فراوانی انرژی را باعث می شود که در این وضع او را قادر می سازد که فعالیتش را با سرعت، قدرت، دوام و بی نقص انجام دهد. آمادگی جسمانی بازیکن به آمادگی کلی و ویژه تقسیم می شود. در هر حال آمادگی های روانی و فیزیولوژیکی بالای بازیکن بدون آمادگی جسمانی کاربردی ندارد.



آمادگی جسمانی در بازیکنان کبدی، استعداد، قدرت، چابکی، سرعت، هوش و واکنش سریع از خصوصیات یک بازیکن خوب در کبدی است.

به طور اختصار، یک بازیکن دفاع خوب باید صلاحیت های زیر را دارا باشد:

- آمادگی های کلی و ویژه؛
- حضور ذهن و توانایی تصمیم گیری بسیار سریع؛
- توانائی پرت کردن حواس حریف؛
- تمرکز؛
- شکیبایی؛
- ارتباط مناسب با هم تیمی ها؛
- هماهنگی برای ارائه بازی خوب؛
- داشتن دانش بازی؛
- کار پای خوب؛
- مدیریت مهارت های آموخته شده؛
- تاکتیک.

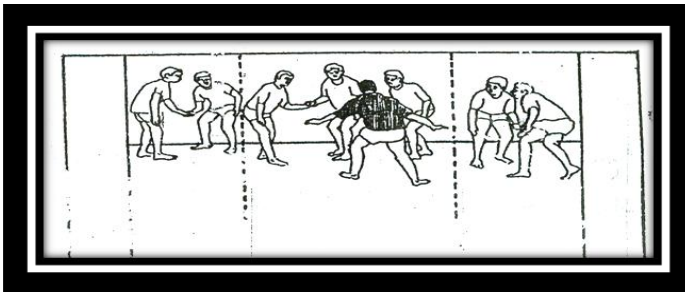
حالت های بدن

دفاع در کبدی عملی ترکیبی است که هفت بازیکن را از حمله یک مهاجم از زمین مخالف، محافظت می کنند. بنابراین، کار تیمی در هنگام دفاع بسیار اهمیت دارد. برخلاف دیگر بازی های تیمی، در این بازی هر بازیکن باید توانایی مقابله با مهاجم را داشته باشد. هر بازیکن باید توان جایگزینی برای ۲ یا ۳ موقعیت دفاع بیش تر از نقش خودش را طبق قوانین اخراج و احیا بازی داشته باشد.

هدف اصلی دفاع به دست آوردن امتیاز است که با گرفتن مهاجم و نگه داشتن او این عمل محقق می شود. که البته عملی پر مخاطره است. در جریان حمله مهاجم، هر تعداد مدافعی که لمس شوند، از زمین بیرون می روند و با از دست دادن بازیکنان، قدرت دفاع کم می شود و مهاجم مجال بیش تری برای گرفتن امتیاز به دست می آورد و بازی با همان تعداد بازیکنان کم تر



ادامه می یابد. بنابراین، برای بازیکنان کبدی این مسئله ضروری است که سیستم، دفاع خوبی داشته باشد. بازیکنان دفاع هر یک در ناحیه تعیین شده از سوی مربی قرار میگیرند. موقعیت های اساسی دفاع در سه نقطه می باشد؛ ناحیه راست، ناحیه میانی و ناحیه چپ. بازیکن مدافع با توجه به اینکه در کدام نواحی می باشد با هماهنگی دیگر مدافعان برای حفظ کردن وضعیت دفاعی عملکرد ویژه ای دارد. بازیکنان با به کارگیری در موقعیت ها بدون در نظر گرفتن تنوع بازیکنان دفاعی شناخته می شوند.



ناحیه راست

ناحیه راست در دفاع دو حالت را در بر می گیرد:

گوشه راست (RC) و گوشه داخلی راست (RI).

هر گاه زنجیره گوشه تشکیل شود، گوشه راست باید مچ دست را از داخل راست برای تشکیل یک حلقه ایجاد کند. بازیکنان ناحیه گوشه راست و گوشه راست داخلی باید به سمت چپ حرکت کنند تا ناحیه راست را پوشش دهند. هنگامی که حمله به ناحیه راست هجوم می برد، پیوند بین دو بازیکن دفاعی در گوشه راست رخ می دهد تا بتوانند گوشه راست را پوشش دهند.

عملکرد های گوشه راست

بازیکن با حمایت از راست داخلی به سوی راست حرکت و سپس سعی می کند که مهاجم را بگیرد. حالت صحیح پا به این صورت است که پای راست



به جلو نگه داشته می شود و مهاجم را به طرف خط های انتهائی زمین پوشش می دهد. مدافعان باید در یک نیم دایره حرکت کنند تا بتوانند مهاجم را به صورت مورب پوشش دهند.

در این صورت مهاجم در زمان کوتاهی که برای حمله دارد، نمی تواند از زمان به خوبی استفاده کند. زانوها در این عمل باید خم شوند و مرکز ثقل بدن نیز به سمت پایین خم است و وزن بدن بر روی دو پا منتقل می شود تا تعادل مدافع حفظ شود.

عملکرد های راست به داخل

بازیکنی که موقعیت راست داخلی را اشغال می کند، حرکت های دفاع گوشه راست را حمایت می کند. او پای چپ خود را جلو نگه می دارد. دلیل آن، این است که از آمدن به مسیر حرکت دیگر مدافعان جلوگیری کند. مدافع راست گوشه ای باید یک گام خود را پشت راست داخلی نگه دارد. در واقع، کار حمایت را انجام دهد. در بیش تر مواقع این راست داخلی است، که حرکت پیش گامی را دنبال می کند. برای عملکرد مؤثر ناحیه راست، هماهنگی بسیار میان گوشه راست و راست میانی ضروری است. حرکت گوشه راست و راست میانی باید در یک نیم دایره هنگام پیشروی مهاجم صورت پذیرد.

برای حفظ انحناء، زنجیره گوشه راست و راست میانی باید شانه های خود را موازی با یکدیگر قرار دهند و سر خود را به سوی مهاجم نگه دارند تا همه حرکات مهاجم را زیر نظر داشته باشند. هنگام پوشش مهاجم مسیر را باید برای برگشت مهاجم کور کرد. زنجیره مدافعان ناحیه های راست (گوشه راست و راست میانی) باید به گونه ای باشد که هماهنگ با هم دیگر صورت پذیرد.

این هماهنگی تنها با تمرین منظم حاصل می آید. مدافعان باید آمادگی جسمانی بالایی داشته باشند تا بتوانند نقش حمایتی را بخوبی انجام دهند.



ناحیه وسط

سه بازیکن، دفاع ناحیه وسط را تشکیل می دهند. این بازیکنان برای دست یابی به موفقیت ها با خطرهای بسیاری رو به رو می شوند که مهم ترین آنها گوشه راست، منطقه وسط و گوشه چپ است. بازیکنان دفاع ناحیه وسط، ستون اصلی دفاعی هستند. آن ها دفاع خط مقابل اند و امتیاز آورترین بازیکنان به شمار میروند. برخلاف بازیکنان ناحیه راست و چپ، بازیکنان ناحیه وسط برای حرکت آزاد ترند و می توانند یا به چپ، یا راست برای هر موقعیتی حرکت کنند. بازیکنان ناحیه وسط می توانند موقعیت هایی برای وسوسه عمیق تر مهاجم در قلمروشان به وجود آورند. موفقیت بیش تر استراتژی دفاعی به مهارت بازیکنان این ناحیه وابسته است. زنجیره وسط به وسیله این بازیکنان برای هر حرکت مهاجم تشکیل می شود.

هنگامی که مهاجم روی ناحیه چپ حمله می کند، این نواحی یک زنجیره تشکیل می دهند و به سمت مهاجم حمله میکنند. همچنین هنگامی که مهاجم به ناحیه راست حمله می کند، با گوشه های راست و میانی و وسط یک زنجیره تشکیل می شود.

عملکرد های پوشش راست

باید شانه بیرونی را پوشانند. فاصله ایمن را نگه دارد تا از دست زدن جلوگیری شود. هدف او تشکیل یک زنجیره است و حرکت به سمت چپ با پایین بدنش در یک وضعیت قوز شده و پا خم شده صورت می پذیرد. او باید همچون یک بوکسر مرکز ثقلش را به سمت پایین نگه دارد.

ناحیه گوشه راست باید اطمینان حاصل کند که زنجیره تشکیل شده وسیع نیست؛ زیرا در این ناحیه احتمال خطرهای بسیاری وجود دارد. همه عملکردهای دیگر این منطقه کمابیش شبیه به گوشه راست است.



عملکردهای بازیکنان میانی

تصور بازیکنان میانی این است که نقش مجهولی در بازی دارند و در دفاع نیز وظایف ساده ای بر عهده آن هاست.

در حالی که این گفته درست نیست و بازیکن میانی بخش اصلی و مغز تیم است. او می تواند نقش یک راهنما را نیز ایفا کند؛ اگر چه او چندان از این موقعیت برجسته لذت نمی برد برای ایجاد زنجیره بازیکنان میانی نقش مهمی را ایفا میکنند. ناحیه میانی سمت چپ و راست را مورد حمایت خود قرار میدهد. او باید قادر باشد تا به سرعت فرار کند و کار پای خوبی برای حرکت داشته باشد. بیش تر بازیکنان که موقعیت میانی را احاطه می کنند، مهاجمان خوبی نیز هستند و افزون بر حمله، در کار دفاعی نیز نقش دفاعی را بر عهده دارند. مربی تیم از این بازیکنان قدرت، سرعت و چابکی زیادی را انتظار دارد. بهترین شیوه ایستادن برای این بازیکنان این گونه است که پای اصلی آن ها باید همیشه مخالف با پای اصلی فرد پوششی باشد. در هنگامی که مهاجم به او حمله می کند، این بازیکنان یک زنجیره را تشکیل می دهند.

عملکردهای پوشش چپ

عملکردهای پوشش چپ مشابه با گوشه راست است. او برای این منظور است که یک زنجیر را با بازیکن وسط تشکیل می دهد و با پایین بدنش، به سمت راست حرکت می کند؛ در حالتی که بر روی پاهایش خم شده است و مرکز ثقلش را پایین نگه داشته است. تنها تفاوت پوشش چپ با گوشه راست در این است که پای راهنما در این منطقه، پای چپ است و حرکت به سمت راست صورت می گیرد.

ناحیه چپ

ناحیه چپ در دفاع دو موقعیت را شامل می شود. گوشه چپ و چپ داخل هرگاه این زنجیره گوشه تشکیل شود و گوشه چپ دست چپ را از داخل بگیرد، برای تشکیل حلقه، بازیکنان گوشه راست و راست میانی باید به سمت راست حرکت کنند تا بتوانند ناحیه چپ را پوشش دهند. هنگامی که مهاجم



به ناحیهٔ چپ حمله می کند، گوشهٔ راست و راست میانی این پیوند را می شکنند و به منظور جلوگیری از تماس مهاجم، نزدیک هم باقی می مانند. همچنین برای کنترل این زنجیره، از سوی دیگر ناحیهٔ چپ به نواحی دیگر حرکت می کند.

عملکرد های گوشهٔ چپ

بازیکنی که موقعیت گوشهٔ چپ را اشغال می کند، حرکات دفاع را در ناحیهٔ چپ آغاز می کند. با حمایت از چپ به داخل، وضعیت مطلوبش را که نگه داشتن پای جلو به عنوان پای راهنما برای شروع حرکاتی است که برای پوشش مهاجم احتیاج است، به کار می برد. او باید برای پوشش مهاجم در یک نیم دایره حرکت کند و به طور مورب به موقعیت اصلی اش عقب نشینی کند. این امر به منظور ذخیرهٔ زمانی و کوتاه کردن مسافت به کار می رود. در این حالت پایین تنه باید خم شده، وزن کاملاً روی دو پا منتقل شود و پای راهنما وضعیت مورب داشته باشد. وضعیت پاها باید پویا، و یکی جلوتر از پای دیگری باشد.

عملکرد های گوشهٔ چپ به داخل

بازیکنی که در موقعیت گوشهٔ داخلی می باشد، حرکات دفاع گوشهٔ چپ را حمایت می کند. او پای راست خود را به عنوان پای راهنما (مخالف پای راهنمای گوشهٔ چپ) نگه می دارد. این عمل برای اجتناب از آمدن در راه حرکت از گوشهٔ چپ یا هرگونه برخوردی در طول حرکت می باشد. گوشهٔ چپ به داخل، باید خود را یک قدم پشت گوشهٔ چپ، با پای راهنمایش در خط نگه دارد.

گوشهٔ چپ در حالی که مهاجم را پوشش می دهد، حرکت را آغاز می کند و گوشهٔ چپ به داخل نیز همین کار را انجام می دهد. اگر چه هنگام عقب نشینی، گوشهٔ چپ به داخل شروع می کند و گوشهٔ چپ نیز پیروی می کند.



برای مؤثر عمل کردن در ناحیهٔ چپ به هماهنگی خوبی نیاز است. برای خم نگه داشتن زنجیرهٔ گوشهٔ چپ و چپ به داخل، باید شانه هایشان را موازی هم دیگر و سرهانشان را مقابل مهاجم نگه دارند تا بتوانند حرکاتش را ببینند. مسیر مدافعین در حال پوشش مهاجم، باید مایل شود و لی در هنگام برگشت راه، برای جلوگیری از لمس مهاجم و برگشت سریع به جای اولیه باید مورب باشد. گوشهٔ چپ و چپ به داخل باید یک قدم پشت دفاع های ناحیهٔ مرکزی قرار گیرند و شانهٔ بیرونی مهاجم را پوشش دهند آن ها باید خودشان را زمانی که مهاجم حمله می کند در آمادگی گرفتن در منطقهٔ آن ها، نگه دارند؛ و زمانی که حمله آغاز می شود حمایت سریعی به دفاع کنندگان در نواحی دیگر برسانند.

اکثر مهاجمان حملهٔ خود را از چپ به راست شروع می کنند و بیش تر نگه داشتنها از گوشهٔ چپ شروع می شود. گوشهٔ چپ خوب، با ارزش تلقی می شود به این دلیل که، به عنوان نقطهٔ نگه دارندهٔ کبدی شناخته می شود.

سیستم بازی در دفاع

سیستم بازی به صورت گروه و مجموعه ای از نقش ها که با یک ارتباط منظم با یکدیگر کار می کنند، تعریف می شود. سیستم بازی در هر رقابت تیمی، یک الگوی شناخته شده از بازی است که در نتیجهٔ استفاده از بازیکن های انتخاب شده با عملکردهای ویژه و خاص است، عملکردها می تواند از یک بازیکن تا بازیکن دیگر متفاوت باشد؛ اما عملکرد اصلی همه بازیکن ها یکسان است که نتیجهٔ آن عملکرد خوب تیمی است. در هر سیستم، عملکرد هر بازیکن به عملکرد دیگر بازیکن ها بستگی دارد و نباید بازی به صورت انفرادی انجام شود. تناسب داخلی صحیحی باید برای هر بازی تیمی وجود داشته باشد؛ به صورتی که طرح و هدف برنامه ریزی شده ای برای رویارویی با حریف ها و دفاع از سیستم آن ها در نظر گرفته شود.



ویلیام تومسون William Thomson در کتاب آموزشی فوتبال سیستم بازی را این گونه تعریف می کند: «روش سازمان دهی بازیکنان در زمین بازی به منظور تقسیم بندی آن ها برای داشتن وظایف خاص». هر روش و سیستمی فواید و همچنین مشکلات خاص خودش را دارد.

آرنولد رد Arnold red می گوید: هر سیستمی، مهم نیست که تا چه اندازه ضعیف است، مهم این است که سیستم وجود داشته باشد. در مسابقه، یک تیم باید روش هایی از بازی را دنبال کند که قادر به مقابله با تیم حریف باشد. هر سیستمی چه در حالت حمله باشد، چه در حالت دفاع، باید بر پایه مفهوم خاصی تنظیم شده باشد.

در بازی کبده، حمله کردن یک عمل انفرادی است، درحالی که دفاع یک فرآیند گروهی است. موفقیت آمیز بودن یک حمله یا یک عملکرد تهاجمی، فقط به توانایی خاص فرد مهاجم بستگی ندارد؛ بلکه به تکنیک هایی که استفاده می کند و همچنین، مهارت هایی که به کار می برد، نیز بستگی دارد.

از سوی دیگر، دفاع یک تلاش ترکیبی است، به صورتی که همه اعضای تیم یک نقش مسئولیتی در مقابل بازی دارند. هر بازیکن مدافع یک نقش و وظیفه ویژه در فرآیند دفاع دارد که در نتیجه منجر به موفقیت در مهارت ها و تدابیر دفاعی می شود. برای موفقیت تیم این وظایف ویژه لازم است. در این جا سیستم یک نقش بزرگی دارد که اهمیت حیاتی دارد.

بر خلاف دیگر بازی های تیمی، در بازی کبده، بازیکنان مدافع با توجه به قوانین «برقراری بازی و قوانین بیرونی» در گروه های مختلفی نگه داشته می شوند.

با توجه به اهمیت تغییر دادن مکرر در تعداد بازیکنان، مدافعان باید سیستم های متفاوتی را برای تثبیت کردن هر وضعیت به کار گیرند.

بدون توجه به تعداد بازیکنان مدافع در میدان در هر زمان داده شده، دفاع باید سیستم مؤثری را اختیار کند که افراد گروه را قادر به مقابله و مبارزه با حریف سازد و نقاط ضعف تیم را مخفی کند.

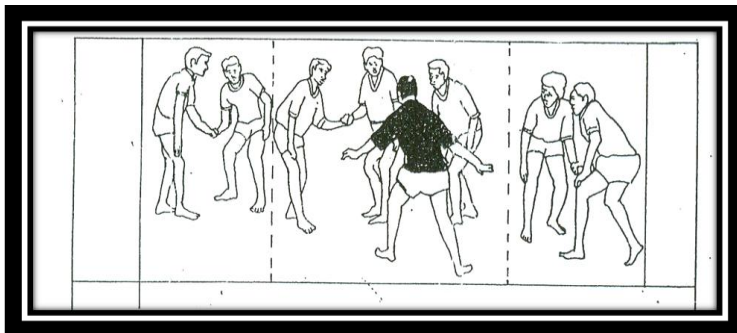


برای مثال، اگر تیمی دارای هفت بازیکن باشد قادر خواهد بود که از خود در مقابل هر حمله ای دفاع کند و سیستم بازی مناسبی را انتخاب کند؛ در حالی که اگر تعداد بازیکنان به چهار نفر تغییر یابد، دفاع باید سیستم خاص و ویژه ای را برای رو به رو شدن با مهاجم انتخاب کند و این نقطه ضعف را جبران کند.

هر سیستم بازی مفید و مؤثر باید در چنین وضعیتی به کار گرفته شود. بنابراین هیچ بختی برای به دست آوردن امتیاز توسط حریف وجود نخواهد داشت (با توجه به کاهش تعداد بازیکن های خط دفاعی). سرانجام، همه استراتژی های دفاعی به سیستم بازی اختیار شده بستگی خواهد داشت. این قضیه دلیل این موضوع است که چرا سیستم های یک بازی به عنوان استراتژی های دفاعی در نظر گرفته می شوند.

نکاتی که باید پیش از انتخاب هر سیستم خاص بازی، به آن توجه شود، عبارت اند از:

- ۱) توانایی های فردی بازیکنان؛
- ۲) آمادگی جسمانی بازیکنان؛
- ۳) وضعیتی که باید مورد هدف قرار گیرد؛
- ۴) تعداد بازیکنان مورد دسترس در زمین بازی؛
- ۵) نقاط ضعف و قوت تیم؛
- ۶) استعداد و توانایی بازیکنان؛
- ۷) میزان سرعت مسابقه؛
- ۸) قوانین و مقررات؛
- ۹) استراتژی بازی تیم حریف؛
- ۱۰) نقاط ضعف و قوت تیم حریف.



➤ نکات زیر فواید سیستم انتخاب شده در بازی هستند:

(۱) در یک سیستم، هر بازیکن وظیفه خاصی دارد و همچنین بین اعضای تیم نیز مسئولیت ها کاملاً مشترک و تقسیم شده است.

(۲) هنگامی که یک بازی خاصی دنبال می شود، حداکثر استفاده از فضای موجود در میدان بازی امکان پذیر خواهد بود.

(۳) هنگامی که هر بازیکن از نقش خود و محدودیت های آن با اطلاع باشد، کنترل از طریق سیستم مورد نظر امکان پذیر خواهد بود. بازیکن کنترل حرکات خود را تمرین خواهد کرد و در نهایت این فرایند منجر به کنترل صحیح تیم خواهد شد.

(۴) سیستم بازی، در واقع باعث گسترش نظم و هماهنگی و ترکیب توانایی بازیکنان می شود که سبب می شود نقاط ضعف آن ها پوشیده شود.

(۵) یک سیستم بازی که بسیار خوب طرح ریزی شده، از یک سو باعث بالا رفتن اعتماد به نفس تیم خواهد شد و از سوی دیگر تیم حریف را دلسرد و ناامید خواهد کرد.

(۶) به این ترتیب، وقتی حمله ای که درست طرح ریزی شده است، صورت می گیرد، یک سیستم دفاعی خوب مانع از موفقیت آمیز بودن استراتژی مهاجم خواهد شد.

یک سیستم بازی خوب، سیستمی است که بازیکنان بدانند در چه زمانی وضعیت خاصی را دنبال کنند؛ هر بازیکن استراتژی مورد نظر را به طور صحیح



اختیار کند و توانایی انجام مهارت خود را به صورت انفرادی به کار ببرند و بدانند چه نوع استراتژی را به کار برند و کی از آن استفاده کنند.

مفید بودن یک سیستم همچنین به توانایی بازیکنان بستگی دارد در این که وظیفه ای را که به آن ها محول شده، درست انجام بدهند. صرفاً این که سیستم بازی درست و دقیق دنبال شود و وضعیت قرارگیری بازیکنان صحیح باشد، منتهی به کسب نتایج دلخواه نمی شود. بلکه مربی تیم، پیش از طرح ریزی سیستم، باید به توانائی های بالقوه تیمش توجه کند.

باید به یاد داشته باشیم که مربی یا بازیکن نمی تواند یک سیستم بازی مناسب را بدون تغییر وضعیت در طی مدت مسابقه دنبال کند. در طول زمان مسابقه، باید جزئیات مختلفی، از جمله زمان باقی مانده، این که آیا تیم در حال کنترل و رهبری است یا نه و همچنین وضعیت مسابقه را پیش از گرفتن هرگونه تصمیمی در مورد سیستم خاص بازی، در نظر گرفت.



سرد کردن

سرد کردن باید پس از پایان فعالیت فوراً صورت گیرد. سرد کردن مثل گرم کردن مهم است و باید در فعالیت های عمده ورزشی توصیه شود.

پس از هر فعالیت قدرتی، به بازیکن توصیه نمی شود تا تمام فعالیت هایش را ناگهان متوقف کند، بلکه او باید فعالیتش را رفته رفته کم کند و دوش بگیرد. هدف از سرد کردن این است که دمای بدن را به تدریج به سطح طبیعی برساند که با تمرین سبک، مثل پیاده روی، نرمش ساده و آرام و حرکات کششی به دست می آید.

بهترین راه برای رساندن بدن به سطح طبیعی، تمرینات کششی است و متأسفانه بسیاری از مربیان و بازیکنان در کبدی از اهمیت آن بی اطلاع هستند. بازیکنان باید از تأثیرات مثبت سرد کردن آگاه شوند و این امر کوفتگی ناشی از حرکات سنگین را کم می کند.

در یک مسابقه یا جلسه تمرینی مدت سرد کردن باید ۵ تا ۱۰ دقیقه بعد از حرکات اصلی باشد. در کبدی که یک ورزش قدرتی است؛ تمرین های کششی و تنفس عمیق برای سرد کردن بدن سودمند است. عدم سرد کردن به صورت صحیح و مرتب، فرآیند استراحت بدن را کم میکند و مانع از پیشرفت در یک جلسه ورزشی می شود.

برای سرد کردن بازیکن باید از حرکات تند مثل بالا و پایین پریدن و غیره استفاده کرد و از تمرینات مشکل که باعث آسیب دیدگی بازیکن می شود، جلوگیری کرد.



برکه های داوری



فدراسیون کبده آسیا



فدراسیون کبده جمهوری اسلامی ایران

KABADDI FEDERATION ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

Score Sheet

Session: _____ Pool: _____ League/Knock out: _____
 Date: _____ Time: _____ Place: _____ Ground: _____
 Toss won by Team: _____ Choice Court/Rail _____

Team: A						Team: B						
Team out:						Team out:						
Year	Offic. #	Year	Offic. #	Order rank in the team #	Tie	Year	Offic. #	Order rank in the team #	Tie	Year	Offic. #	Order rank in the team #
1						1						
2						2						
3						3						
4						4						
5						5						
6						6						
7						7						
8						8						
9						9						
10						10						
11						11						
12						12						
13	Coach						Coach					
14	Manager						Manager					

RUNING SCORE

Team: A						Team: B					
Point	No	Points	No	Points	No	Point	No	Points	No	Points	No
1	19	37	55	73	91	1	19	37	55	73	91
2	20	38	56	74	92	2	20	38	56	74	92
3	21	39	57	75	93	3	21	39	57	75	93
4	22	40	58	76	94	4	22	40	58	76	94
5	23	41	59	77	95	5	23	41	59	77	95
6	24	42	60	78	96	6	24	42	60	78	96
7	25	43	61	79	97	7	25	43	61	79	97
8	26	44	62	80	98	8	26	44	62	80	98
9	27	45	63	81	99	9	27	45	63	81	99
10	28	46	64	82	100	10	28	46	64	82	100
11	29	47	65	83	101	11	29	47	65	83	101
12	30	48	66	84	102	12	30	48	66	84	102
13	31	49	67	85	103	13	31	49	67	85	103
14	32	50	68	86	104	14	32	50	68	86	104
15	33	51	69	87	105	15	33	51	69	87	105
16	34	52	70	88	106	16	34	52	70	88	106
17	35	53	71	89	107	17	35	53	71	89	107
18	36	54	72	90	108	18	36	54	72	90	108

Particulars	Out	Lona	Bonus Pts	Tech. Pts	Total
1Half					
11Half					
5 Raids					
Sudden Death					
Total					

Particulars	Out	Lona	Bonus Pts	Tech. Pts	Total
1Half					
11Half					
5 Raids					
Sudden Death					
Total					

Result: _____ Team: A _____ Team: B _____ Team won by _____ Team won _____
 Signature of the Score: _____ Signature of the Umpires 1: _____ Signature of the Referee: _____
 2: _____



کتاب قوانین و مقررات مربیگری درجه ۳ کبده برگرفته از آخرین قوانین و مقررات فدراسیون کبده آسیا



فدراسیون کبده جمهوری اسلامی ایران
K.F.O.F. IRAN



جمهوری اسلامی ایران
وزارت ورزش و جوانان

برگه کمک ثبت امتیاز مسابقات کبده

تاریخ:

ساعت:

گروه:

ثبت امتیاز تیم:

در مقابل:

هفت نفر اصلی												
پنج نفر ذخیره												
جایگزینی	داخل	خارج	داخل	خارج	داخل	خارج	داخل	خارج	داخل	خارج	داخل	خارج
	۱											
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
۹												
۱۰												
۱۱												
۱۲												
۱۳												
۱۴												
۱۵												
۱۶												
۱۷												
۱۸												
۱۹												
۲۰												
۲۱												
۲۲												
۲۳												
۲۴												
۲۵												
۲۶												
۲۷												
۲۸												
۲۹												
۳۰												
۳۱												
۳۲												
۳۳												
۳۴												
۳۵												
۳۶												
۳۷												
۳۸												
۳۹												
۴۰												
۴۱												
۴۲												
۴۳												
۴۴												
۴۵												
۴۶												
۴۷												
۴۸												
۴۹												
۵۰												
۵۱												
۵۲												
۵۳												
۵۴												
۵۵												
۵۶												
۵۷												
۵۸												
۵۹												
۶۰												
۶۱												
۶۲												
۶۳												
۶۴												
۶۵												
۶۶												
۶۷												
۶۸												
۶۹												
۷۰												
۷۱												
۷۲												
۷۳												
۷۴												
۷۵												
۷۶												
۷۷												
۷۸												
۷۹												
۸۰												
۸۱												
۸۲												
۸۳												
۸۴												
۸۵												
۸۶												
۸۷												
۸۸												
۸۹												
۹۰												
۹۱												
۹۲												
۹۳												
۹۴												
۹۵												
۹۶												
۹۷												
۹۸												
۹۹												
۱۰۰												
۱۰۱												
۱۰۲												
۱۰۳												
۱۰۴												
۱۰۵												
۱۰۶												
۱۰۷												
۱۰۸												
۱۰۹												
۱۱۰												
۱۱۱												
۱۱۲												
۱۱۳												
۱۱۴												
۱۱۵												
۱۱۶												
۱۱۷												
۱۱۸												
۱۱۹												
۱۲۰												

شخصیات	اوت	لوتا	بونوس	امتیاز فنی	جمع کل
نمده اول					
نمده دوم					
۵ جمله					
پایان تکلیفاتی					
جمع کل					

امضاء کمک ثبت کننده
نام و نام خانوادگی

امضاء سرداور
نام و نام خانوادگی



کتاب قوانین و مقررات مربیگری درجه ۳ کبدی برگرفته از آخرین قوانین و مقررات فدراسیون کبدی آسیا



فدراسیون کبدی آسیا ایران
K.F. OF IRAN

برگ امتیاز (مسابقات سالی)

دوره : لیگ :
 تاریخ : ساعت : محل مسابقه :
 تیم برنده کلاس : انتخاب زمین / حمله :

تیم اول					تیم دوم				
شماره	نام و نام خانوادگی بازیکن	کلاس	وزن	نتیجه	شماره	نام و نام خانوادگی بازیکن	کلاس	وزن	نتیجه
1					1				
2					2				
3					3				
4					4				
5					5				
6					6				
7					7				
8					8				
9					9				
10					10				
11					11				
12					12				
13					13				
14					14				
15					15				
16					16				
17					17				
18					18				
19					19				
20					20				
جمع کل					جمع کل				

نتیجه : تیم برنده : امتیازات :
 نام و امضاء داور ۱ : نام و امضاء داور ۲ :
 نام و امضاء سرداور : نام و امضاء داور ۳ :



کتاب قوانین و مقررات مربیگری درجه ۳ کبدی برگرفته از آخرین قوانین و مقررات فدراسیون کبدی آسیا



فدراسیون کبدی جمهوری اسلامی ایران
K.F.O.F. OF I.R.IRAN

برگ امتیاز (مسابقات ساحلی)

فهرده : لیگ :
تاریخ : ساعت : محل مسابقه :
تیم برنده نلس : انتخاب زمین / حمله :

تیم اول										تیم دوم											
نام و نام خانوادگی بازیکن					نام و نام خانوادگی بازیکن					نام و نام خانوادگی بازیکن					نام و نام خانوادگی بازیکن						
شماره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	شماره	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱	۲۱
۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۲
۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴
۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵	۲۵
۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶	۲۶
۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷
۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹
۱۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۱۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰	۳۰
۱۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۱۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱	۳۱
۱۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۱۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
۱۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۱۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳	۳۳
۱۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۱۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴	۳۴
۱۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۱۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵	۳۵
۱۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۱۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶	۳۶
۱۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۱۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷	۳۷
۱۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۱۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸	۳۸
۱۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۱۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹	۳۹
۲۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۲۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰

نتیجه : تیم برنده :
نام و امضاء داور ۱ : نام و امضاء داور ۲ :
نام و امضاء سرداور :



آدرس: تهران بلوار کشاورز- خیابان حجاب- روبروی خانه والیبال -
پلاک ۲۷ طبقه دوم- فدراسیون کبدی

تلفن: ۸۸۹۵۶۳۱۰-۸۸۹۹۳۱۳۸-۸۸۹۹۳۱۳۷

تلفکس: ۸۸۹۸۰۶۷۱

آدرس پست الکترونیک: kabaddi@msy.gov.ir

آدرس سایت: www.Irankabaddi.ir

چاپ نوبت چهارم

تابستان ۱۳۹۸