

کلیات فنون روش‌های تدریس در ورزش

راهنمای آموزشی برای مربیگری

■ دکتر فرشاد تجاری

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

■ سپیده قطنیان

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

انتشارات حتمی

(ناشر کتب تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

۱۳۹۳

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: کلیات فنون و روش‌های تدریس در ورزش (راهنمای آموزشی برای مربیگری)]

[تألیف: دکتر فرشاد تجاری، سپیده قطنیان]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: الهه جلالیان و شمه‌سرا] + [گرافیک: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک] + [ناظر چاپ: بهمن سراج]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازلیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۵۰ ۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه ۳۰۰۰۲۵۷۶ sms نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب

۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا

حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متأسفانه به موجب این قانون تمت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: تجاری، فرشاد، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآور: کلیات فنون روش‌های تدریس در ورزش: راهنمای آموزشی برای مربیگری/فرشاد تجاری، سپیده قطنیان.

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۳ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۰۴-۹۴-۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

موضوع: مربیگری -- راهنمای آموزشی

موضوع: مربیان ورزشی -- آموزش

موضوع: ورزش -- راهنمای آموزشی

شناسه افزوده: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ک۸ ۳/۷۷۱۱ GV

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۴۰۵۸

فهرست مندرجات

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول: مفاهیم تربیت بدنی، ورزش، بازی
۱۰	مقدمه
۱۰	فلسفه تربیت بدنی
۱۱	تربیت بدنی
۱۲	سهم تربیت بدنی در تعلیم و تربیت
۱۴	حوزه‌های تربیتی در تربیت بدنی
۱۵	آماده کردن مربیان شایسته
۱۵	ارزش‌های اخلاقی در تربیت بدنی
۱۶	ورزش
۱۸	تأثیر ورزش بر ارگانیسم‌های بدن
۱۸	الفبای حرکت چیست؟
۱۹	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۲۰	مؤلفه‌های مرتبط با عملکرد
۲۱	اصول تقویت آمادگی جسمانی
۲۲	مهارت‌های ورزشی
۲۳	طبقه بندی رشته‌های ورزشی
۲۴	بازی
۲۵	تفریحات سالم
۲۹	فصل دوم: مربی و ورزشکار
۳۰	مقدمه
۳۰	فلسفه مربیگری
۳۱	مربی کیست؟
۳۳	انواع مربیان
۳۵	دانش مربیان

۳۵	صلاحیت در آموزش
۳۶	اهمیت حضور مربی در محل انجام فعالیت‌ها
۳۶	روش‌های اداره کلاس
۳۷	آگاهی از سلامت ورزشکاران
۳۷	بازدید و بررسی وسایل ورزشی
۳۸	شناخت قابلیت‌ها توسط مربیان
۳۹	آشنایی مربی با کمک‌های اولیه
۳۹	اهمیت صدمات ورزشی
۴۲	مربی به عنوان یک الگو
۴۳	قوانین اخلاقی مربیان
۴۳	کاربرد روانشناسی ورزشی
۴۵	علل شرکت ورزشکاران در ورزش
۴۵	ارزیابی ورزشکاران
۴۷	مهارت‌های فردی و اجتماعی در ورزشکاران
۴۷	اعتمادبنفس در ورزشکاران
۴۸	افزایش سطح عزت نفس در ورزشکاران
۴۹	مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز مربیان
۵۱	مهارت‌های روانی مورد نیاز مربیان
۵۱	به ورزشکاران پیاموزید که بازنده خوبی باشند
۵۲	نحوه اتخاذ تصمیم توسط مربی
۵۳	برقراری انضباط (تعیین مقررات)
۵۵	آیا مربیان می‌توانند خود را ارزیابی کنند؟
۵۷	تیپ‌های شخصیتی در ورزشکاران
۶۲	ویژگی‌های انسان
۶۲	تغییرات رشد در انسان
۶۳	تقسیم بندی ویژگی‌های جسمی و روانی
۶۶	ابعاد رشد و تکامل
۶۷	فعالیت بدنی و سالمندان
۶۸	فعالیت بدنی و معلولین
۶۹	جنسیت و فعالیت بدنی

فصل سوم: آموزش، تدریس، یادگیری

مقدمه

محتوای آموزش

نمونه‌ای از یک الگوی نظام مند برای آموزش

تدریس

اهمیت کنترل توسط مربیان

یادگیری

تئوری‌های یادگیری

الگوهای یادگیری

مراحل سه گانه تدریس

انواع هدف‌های تعلیم و تربیت

طبقه بندی اهداف در تدریس

- هدف‌های رفتاری در حیطه شناختی

- هدف‌های رفتاری در حیطه عاطفی

- هدف‌های رفتاری در حیطه روانی- حرکتی

روش‌های تدریس

- روش سخنرانی (مربی محور، توضیح شفاهی)

- روش ابتکارات ذهنی (روش اکتشافی، ورزشکار محور)

- روش مباحثه

- روش پرسش و پاسخ

- روش بازدید از صحنه‌های واقعی

- روش آموزش چهره به چهره

فنون تدریس

فصل چهارم: تمرینات ورزشی

مقدمه

طراحی جلسات تمرین

عوامل اساسی در تمرین اصول تمرین

موارد مؤثر در برنامه تمرین‌ها

ویژگی‌های یک تمرین خوب

۷۱

۷۲

۷۲

۷۳

۷۴

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۹

۸۰

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۷

۸۷

۸۸

۸۹

۹۱

۹۳

۹۴

۹۴

۹۶

۹۸

۹۹

۹۹	زمان در تمرین
۱۰۰	جلسه اول تدریس
۱۰۰	فعال نگه داشتن کلاس توسط مربی
۱۰۱	روش های تشویق و تنبیه
۱۰۲	نقش روحیه مربی در کلاس
۱۰۵	فصل پنجم: طرح درس
۱۰۶	مقدمه
۱۰۶	اصول برنامه ریزی و تنظیم طرح درس
۱۰۸	گام های پیش نویس طرح
۱۱۰	نکات مهم در طرح درس
۱۱۱	اصول انتخاب فعالیت های ورزشی در طرح درس
۱۱۳	نمونه هایی از طرح درس (روزانه، ماهیانه و سالیانه)
۱۱۳	طرح درس روزانه تنیس روی میز، آشنایی با توپ (جلسه اول)
۱۱۴	طرح درس تنیس روی میز، آموزش راکت گیری
۱۱۵	طرح درس روزانه تنیس روی میز، آموزش سرویس فورهند ساده
۱۱۶	طرح درس روزانه فوتبال، آموزش پاس دادن و تعقیب توپ
۱۱۶	طرح درس روزانه فوتبال، بهبود آمادگی جسمانی بازیکنان
۱۱۷	طرح درس روزانه آمادگی جسمانی، تمرینات استقامت عضلانی و انعطاف پذیری (۱)
۱۱۸	طرح درس روزانه آمادگی جسمانی، تمرینات استقامت عضلانی و انعطاف پذیری (۲)
۱۱۹	طرح درس روزانه بسکتبال، آشنایی با توپ
۱۲۰	طرح درس روزانه فوتسال، آموزش پاس داخل پا
۱۲۱	طرح درس روزانه طناب زنی، آموزش مهارت مکث روی پا
۱۲۲	طرح درس روزانه بدمینتون، آشنایی با توپ و راکت (مقدمات فورهند)
۱۲۳	طرح درس روزانه هندبال، آموزش پاس سینه
۱۲۴	طرح درس روزانه والیبال، آموزش پاس پنجه
۱۲۶	طرح درس روزانه، آموزش راه رفتن صحیح و تقویت نظم و انضباط
۱۲۷	طرح درس روزانه، طراحی بازی (بازی امدادی)
۱۲۸	طرح درس روزانه ژیمناستیک، مهارت پرش جفت متوالی و پرش های طولی
۱۲۹	طرح درس ماهیانه دو و میدانی (تقسیم بندی مهارت ها، ارتقاء قابلیت های آمادگی جسمانی و حرکتی)
۱۳۳	طرح درس سالیانه والیبال (تقسیم بندی مهارت ها و آموزش)

پیشگفتار

مربیان گرامی اکنون که با عنایت به سعی و تلاش خود و گذراندن دوره‌های مربیگری موفق به کسب مجوز آموزش شده‌اید، رعایت برخی اصول در نحوه تدریس، آموزش مؤثر و در نتیجه موفقیت شما و ورزشکارانتان از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. هدف از ارائه مطالب حاضر در این کتاب، بهبود روش آموزشی و ارتقاء سطح بینش، اندیشه و کارکرد شما بوده است؛ چه بسیار از این نکات است که خود به آن واقف هستید اما فقط دانستن کافی نیست بلکه عمل به دانسته‌هاست که دانش را ارزشمند می‌نماید.

مربیگری مانند هر حرفه دیگری فراز و نشیب‌هایی دارد؛ اگر شما آمادگی لازم برای روبرو شدن با آن‌ها را داشته باشید، موفقیت‌های شما بیشتر خواهد شد. احتمال موفقیت برای آن دسته از مربیانی که مهارت‌های مربیگری خود را به نحو مؤثرتری پرورش می‌دهند، بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی‌آیند.

مربیان موفق علاوه بر استادی در فنون و مهارت‌ها، می‌دانند چگونه مهارت‌ها را آموزش دهند؛ مربیان موفق به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت‌های تازه، رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. مربیان موفق علاوه بر آموزش مهارت‌های ورزشی، مهارت‌هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به ورزشکاران می‌آموزند. موفقیت در مربیگری یک مبارزه است و نیاز به کار و تلاش بسیار و زمان برای آموختن و کسب تجربه دارد. باید توجه داشت مهارت‌های مربیگری یک شب بدست نمی‌آید و برای موفقیت تنها داشتن حسن نیت کافی نیست، بلکه به دانشی که مهارت‌های مربیگری را توسعه دهد نیاز است.

با توجه به نیروی انسانی جوان و با در نظر گرفتن دیگر اقسام جامعه، نیاز به سلامت جسمانی و روانی در آن‌ها احساس می‌شود، بنابراین لزوم پرداختن به فعالیت‌های ورزشی و همچنین کسب مدال‌های مرغوب در رقابت‌های ورزشی (قاره‌ای و جهانی و المپیک‌ها) که باعث افزایش غرور ملی و ایجاد هم‌بستگی ملی می‌شود، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ از این رو توجه به ابعاد مختلف برنامه‌های مرتبط با فعالیت‌های ورزشی از جمله تربیت مربیان و نیروهای متخصص و تنظیم برنامه‌های آموزشی و تمرینی را دو چندان می‌سازد. نحوه آموزش و تمرین شما به عنوان یک مربی در ارتقاء سطح مهارت‌ها و نمایش مطلوب آن‌ها و در نهایت موفقیت ورزشکارانتان بسیار ضروری است. به همین منظور سعی داشتیم تا با ارائه اطلاعات لازم و ضروری به زبان ساده، آن‌ها را در اختیار مربیان ورزشی قرار دهیم، تا شاید بتوانیم قدمی هر چند کوچک در این راستا برداریم.

کتاب حاضر شامل پنج فصل است که نویسندگان در فصل اول و دوم کتاب به شرح مفاهیم اساسی (تربیت بدنی، ورزش، بازی و تفریحات سالم و نقش مربیان ورزشی و طبقه‌بندی ورزشکاران و ...) و

مورد نیاز مربیان در امر آموزش و تدریس پرداختند. فصل سوم کتاب در خصوص اهمیت آموزش و تدریس بر میزان یادگیری ورزشکاران است که سعی شده تا بر خلاف کتاب‌های موجود دیگر در زمینه روش تدریس و یادگیری، در این بخش به زبان بسیار ساده و قابل فهم برای مربیان موارد مهم و قابل استفاده تشریح شود. فصل چهار در رابطه با نقش جلسات تمرینی و نحوه طراحی برنامه تمرینی توسط مربیان محترم توضیحاتی ارائه گردیده است. در فصل پایانی کتاب نیز در مورد اهمیت داشتن طرح درس برای مربیان و تأثیر آن بر میزان موفقیت هر چه بیشتر ورزشکاران و نیز نحوه نوشتن طرح درس و گام‌های مربوط به آن اطلاعاتی داده شده است.

از آن جایی که تا به حال کتابی در رابطه با روش تدریس مربیان ورزشی ارائه نگردیده است، این کتاب می‌تواند شروع خوبی باشد تا با روشن کردن برخی مسائل در زمینه تدریس البته به زبان ساده برای مربیان مفید واقع شود؛ همچنین با توجه به ویژگی‌های خوب این کتاب نویسندگان توصیه می‌کنند تا کتاب حاضر برای مربیان ورزشی در فدراسیون‌ها و دانشکده‌های تربیت بدنی تدریس شود تا بتوان علاوه بر افزایش سطح آگاهی مربیان، در آینده شاهد موفقیت‌های بیشتری از مربیان و ورزشکاران در میادین ورزشی باشیم.

دکتر فرشاد تجاری

دانشیار دانشگاه آزاد واحد تهران مرکزی

سپیده قطنیان

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی