

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



دانش فنی تخصصی

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه





وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



- نام کتاب:** دانش فنی تخصصی (رشته تربیت بدنی) - ۲۱۲۲۹۹
- پدیدآورنده:** سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
- مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:** دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش
- شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:** معصومه سلطان رضوانفر، سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج آبادی، علی شاه‌محمدی، عزت الزمان بازیاری، سعید خسروی و حسین خلیلی خُسرَقی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)
- مدیریت آماده‌سازی هنری:** سیده فریده هادوی، ناهید قناتی و معصومه سلطان رضوانفر (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)
- شناسه افزوده آماده‌سازی:** اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
- نشانی سازمان:** جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - آنی بابومیان (طراح جلد، تصویرگر و رسام)
- تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)
- تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹
- وب سایت: www.irtextbook.ir, www.chap.sch.ir
- ناشر:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)
- تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵
- چاپخانه:** شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
- سال انتشار و نوبت چاپ:** چاپ ششم ۱۴۰۲

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



«آنهایی که اهل خدا هستند هم ورزش روحی می کنند و هم ورزش جسمی»
امام خمینی «قُدِّسَ سِرُّهُ»

۱.....	پودمان ۱: کاربرد رشد حرکتی در ورزش
۲۳.....	پودمان ۲: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
۴۱.....	پودمان ۳: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
۶۳.....	پودمان ۴: کاربرد آزمون‌های ورزشی
۹۷.....	پودمان ۵: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی
۱۱۹.....	منابع

سخنی با هنرجویان عزیز

شرایط در حال تغییر دنیای کار در مشاغل گوناگون، توسعه فناوری‌ها و تحقق توسعه پایدار، ما را بر آن داشت تا برنامه‌های درسی و محتوای کتاب‌های درسی را در ادامه تغییرات پایه‌های قبلی بر اساس نیاز کشور و مطابق با رویکرد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران در نظام جدید آموزشی بازطراحی و تألیف کنیم. مهم‌ترین تغییر در کتاب‌های درسی تغییر رویکرد آموزشی، آموزش و ارزشیابی مبتنی بر شایستگی است. شایستگی، توانایی انجام کار در محیط واقعی براساس استاندارد عملکرد تعریف شده است. توانایی شامل دانش، مهارت و نگرش می‌شود. در رشته تحصیلی - حرفه‌ای شما، چهار دسته شایستگی در نظر گرفته شده است:

۱ شایستگی‌های فنی برای جذب در بازار کار مانند توانایی اندازه‌گیری آزمون‌ها، استنتاج تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها و...

۲ شایستگی‌های غیرفنی برای پیشرفت و موفقیت در آینده مانند مسئولیت‌پذیری، نوآوری و کار تیمی و...

۳ شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم‌افزارها

۴ شایستگی‌های مربوط به یادگیری مادام‌العمر مانند کسب اطلاعات از منابع دیگر

بر این اساس دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش مبتنی بر اسناد بالادستی و با مشارکت متخصصان برنامه‌ریزی درسی فنی و حرفه‌ای و خبره‌های دنیای کار مجموعه اسناد برنامه درسی رشته‌های شاخه فنی و حرفه‌ای را تدوین نموده‌اند که مرجع اصلی و راهنمای تألیف برای هریک از کتاب‌های درسی در هر رشته است.

درس دانش فنی تخصصی، از خوشه دروس شایستگی‌های فنی است که ویژه رشته تربیت بدنی برای پایه ۱۲ تألیف شده است. کسب شایستگی‌های فنی و غیرفنی این کتاب برای موفقیت آینده شغلی و توسعه آن براساس جدول توسعه حرفه‌ای بسیار ضروری است. هنرجویان عزیز سعی نمایید؛ تمام شایستگی‌های آموزش داده شده در این کتاب را کسب و در فرایند ارزشیابی به اثبات رسانید.

این کتاب نیز شامل پنج پودمان است. هنرجویان عزیز پس از طی فرایند یاددهی - یادگیری هر پودمان می‌توانند شایستگی‌های مربوط به آن را کسب کنند. در پودمان «کاربرد رشد حرکتی در ورزش» درک مهارت‌های ورزشی استفاده از مفاهیم رشد در تبدیل حرکات بازتابی به حرکات بنیادی بیان می‌شود و در پودمان «کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی» علاوه بر هدف یا شایستگی پودمان به انواع طبقه‌بندی ورزشی و به‌کارگیری آنها در ورزش و به‌کارگیری اصول اخلاقی در ورزش پرداخته می‌شود. در پودمان «توسعه ارتباطات کلامی...» هدف توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای شما بعد از اتمام دوره تحصیلی در مقطع کنونی است تا بتوانید حداقل یک متن عمومی تربیت بدنی را براساس درک مطلب از منابع غیر فارسی ترجمه نمایید و در راستای یادگیری در تمام طول عمر گام بردارید. در دنیای متغیر و متحول کار و فناوری اطلاعات خود را به‌روزرسانی کنید و در پودمان «کاربرد آزمون‌های ورزشی» به درک و یادگیری آزمون‌های

عملی و ویژگی‌های آزمون خوب و آزمون‌های ورزشی و انطباق با رشته‌های مختلف پرداخته شده است و پودمان «تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی» علاوه بر عنوان شایستگی پودمان، کاربرد آن و ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها و به‌کارگیری گام‌های مشاهده در مهارت‌های ورزشی می‌باشند.

هنرآموز محترم شما مانند سایر درس‌های این خوشه برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمره‌ها منظور می‌نماید. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ است. در صورت احراز نشدن شایستگی پس از ارزشیابی اول، فرصت جبران و ارزشیابی مجدد تا آخر سال تحصیلی وجود دارد. در کارنامه شما این درس شامل ۵ پودمان درج شده که هر پودمان از دو بخش نمره مستمر و نمره شایستگی تشکیل می‌شود و چنانچه در یکی از پودمان‌ها نمره قبولی را کسب نکردید، لازم است در همان پودمان مورد ارزشیابی قرار گیرید. همچنین این درس دارای ضریب ۴ بوده و در معدل کل شما تأثیر می‌گذارد.

یادآوری می‌شود که در کتاب همراه هنرجو واژگان پرکاربرد تخصصی در رشته تحصیلی - حرفه‌ای شما آورده شده است. کتاب همراه هنرجوی خود را هنگام یادگیری، آزمون و ارزشیابی حتماً همراه داشته باشید. در این درس نیز مانند سایر درس‌ها اجزائی دیگر از بسته آموزشی در نظر گرفته شده است و شما می‌توانید با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی www.tvoccd.oerp.ir از عناوین آنها مطلع شوید.

فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی مانند مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی، طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

امیدواریم با تلاش و کوشش شما هنرجویان عزیز و هدایت هنرآموزان گرامی، گام‌های مؤثری در جهت سربلندی و استقلال کشور و پیشرفت اجتماعی و اقتصادی و تربیت شایسته جوانان برومند میهن اسلامی برداشته شود.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

سخنی با هنر آموزان گرامی

در راستای تحقق هدف‌های سند تحول بنیادین آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران و تغییرات سریع عصر فناوری و نیازهای متغیر جامعه بشری و دنیای کار و مشاغل، برنامه درسی رشته تربیت بدنی باز طراحی و براساس آن محتوای آموزشی نیز تألیف گردید. این کتاب و درس از خوشه درس‌های شایستگی‌های فنی است که در سبد درسی هنرجوها برای سال دوازدهم تدوین و تألیف شده است، مانند سایر درس‌های شایستگی و کارگاهی و کارگاهی ۵ پودمان دارد. کتاب دانش فنی تخصصی مباحث نظری و تفکیک شده درس‌های کارگاهی و سایر شایستگی‌های رشته را تشکیل نمی‌دهد بلکه پیش‌نیازی برای شایستگی‌های لازم در سطوح بالاتر صلاحیت حرفه‌ای - تحصیلی است. هدف کلی کتاب دانش فنی تخصصی آماده‌سازی هنرجویان برای ورود به مقطع‌های تحصیلی بالاتر و تأمین نیازهای آنان در راستای تحقق محتوای علمی و شایسته‌سازی هنرجوها است.

پنج پودمان این کتاب با هدف استفاده از مفاهیم رشد تکاملی در تبدیل حرکات بازتابی به حرکات بنیادی و به‌کارگیری حیطه‌های چهارگانه ورزش تربیتی و همگانی، قهرمانی، حرفه‌ای و یادگیری مادام‌العمر و توسعه شایستگی‌های هنرجویان بعد از دنیای آموزش و ورود به بازار کار، سازماندهی محتوایی شده است. همچنین آموزش و پرورش از طریق ورزش و واژه‌شناسی تخصصی در ورزش و درک مطلب آنها در راستای توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای محقق خواهد شد. تدریس کتاب در کلاس درس به‌صورت تعاملی و با محوریت هنرآموز و هنرجوی فعال صورت می‌گیرد.

به مانند سایر درس‌ها، هنرآموزان گرامی برای هر پودمان یک نمره در سامانه ثبت نمره‌ها برای هر هنرجو ثبت کنند. نمره قبولی در هر پودمان حداقل ۱۲ است و نمره هر پودمان از دو بخش ارزشیابی پایانی و مستمر تشکیل می‌شود. این کتاب مانند سایر کتاب‌ها، جزئی از بسته آموزشی تدارک دیده شده برای هنرجویان است. شما می‌توانید برای آشنایی بیشتر با اجزای بسته، از جمله: روش‌های تدریس کتاب، شیوه ارزشیابی مبتنی بر شایستگی، مشکلات رایج در یادگیری محتوای کتاب، بودجه‌بندی زمانی، نکات آموزشی شایستگی‌های غیرفنی، آموزش ایمنی و بهداشت و دریافت راهنما و پاسخ برخی از فعالیت‌های یادگیری و تمرین‌ها به کتاب راهنمای هنرآموز این درس مراجعه کنید. ارزشیابی استاندارد عملکرد از ملزومات کسب شایستگی است.

کتاب دانش فنی تخصصی شامل پودمان‌هایی به شرح زیر است:

پودمان اول: کاربرد رشد حرکتی در ورزش

پودمان دوم: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

پودمان سوم: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
پودمان چهارم: کاربرد آزمون‌های ورزشی
پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

هنرآموزان گرامی، در هنگام یادگیری و ارزشیابی، هنرجویان باید کتاب همراه هنرجو را با خود همراه داشته باشند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

پودمان ۱

کاربرد رشد حرکتی در ورزش



شایستگی:

– درک مهارت‌های ورزشی با استفاده از مفاهیم رشد در تبدیل حرکت‌های بازتابی به حرکت‌های بنیادی

تبیین مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی)

به جهانی که در آن زندگی می‌کنید توجه کنید، چه می‌بینید؟
موجودات جاندار و بی‌جان. این دسته‌بندی کلی بر چه مبنایی انجام شده و چه وجه تمیزی بین این دو گروه می‌بینید.

حرکت! عامل اصلی این تفاوت، حرکت موجودات جاندار در مقابل عدم تحرک موجودات بی‌جان است.

به اطراف خود خوب توجه کنید. آیا همه موجودات جاندار در یک دسته قرار می‌گیرند؟

پاسخ این پرسش منفی است. جانداران در سه گروه اصلی دسته‌بندی می‌شوند:

■ **دسته اول گیاهان:** گیاهان حرکت می‌کنند، حرکتی کند و آرام؛ حرکتی که با هرس باغبان کنترل می‌شود تا در مسیر مشخصی هدایت شود.



■ **دسته دوم حیوانات:** حیوانات هم حرکت می‌کنند. حرکت حیوانات بسیار متنوع است. برخی می‌دوند، برخی می‌جهند، برخی شنا می‌کنند و برخی می‌خزند. حرکت حیوانات گاهی بسیار سریع و گاهی بسیار کند است. براساس شرایط و به‌طور غریزی حرکت‌های خود را کنترل می‌کنند.





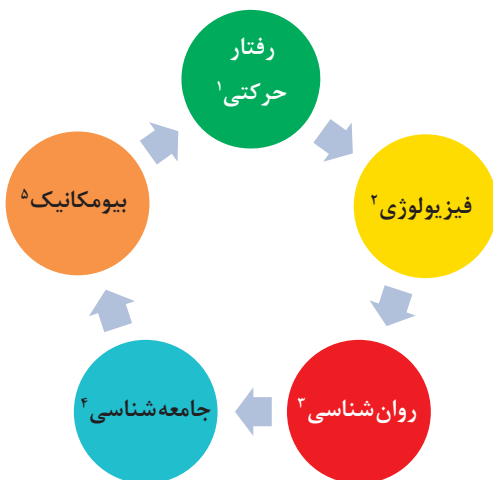
■ **دسته سوم انسان:** انسان‌ها هم حرکت می‌کنند. آنها برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی، فرایض دینی، وظایف شغلی و اکتشاف‌ها و... و بالاخره فعالیت‌های ورزشی حرکت می‌کنند. آنها گاهی کند و گاهی تند حرکت می‌کنند. انسان‌ها براساس قوه تمیز و تربیت، رفتار کنترل شده‌ای از خود بروز می‌دهند.





با کمک هنرآموز محترم خود و هم کلاسی‌ها، دسته‌بندی جدیدی برای حرکت‌های انسان‌ها به کلاس ارائه دهید. توجه داشته باشید که برای موفقیت در انجام فعالیت کلاسی، نیاز به تحقیق و مطالعه بیشتری بر روی رفتار انسان‌ها دارید.

فعالیت کلاسی ۱



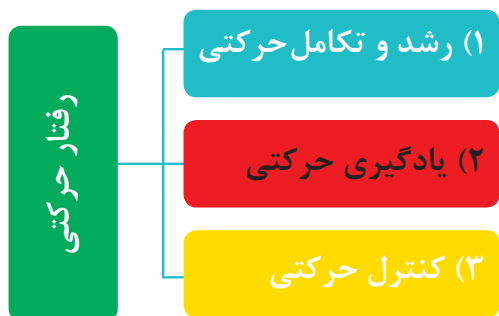
نمودار برخی عوامل مطالعه حرکت انسان

علم مطالعه حرکت انسان از چندین بعد قابل بررسی است. این ابعاد و شاخه‌ها عبارت‌اند از: فیزیولوژی، حرکت‌شناسی، روان‌شناسی، بیومکانیک، «رفتار حرکتی» و... در اینجا حرکت انسان را از بُعد رفتار حرکتی بررسی می‌کنیم. همان‌گونه که مشاهده می‌کنید، این بعدها در یک نمودار دایره‌ای شکل نمایش داده شده و هیچ یک از عوامل نسبت به دیگری برتری ندارند.

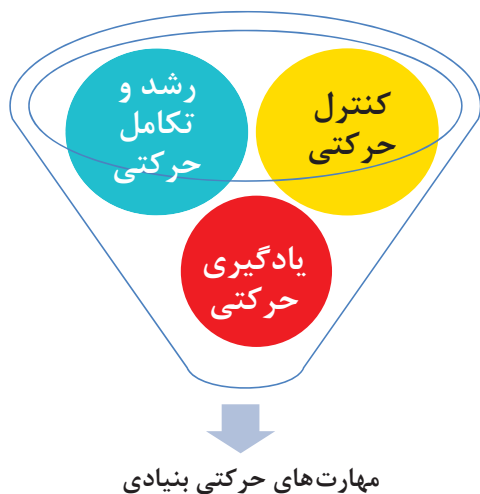
نکته

در میان عامل‌های بسیاری که نام برده شد، در این کتاب بحث حرکت انسان را فقط از بُعد رفتار حرکتی بررسی می‌کنیم.

رفتار حرکتی



رفتار حرکتی، به بررسی اصول رفتار حرکت‌های انسان، به‌ویژه حرکت‌های بنیادی می‌پردازد. رفتار حرکتی شامل رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی است.



بنابراین بررسی عوامل سه‌گانه رفتار حرکتی، منجر به آگاهی و توانایی مری‌ها در ارتقای مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان و نوجوان‌ها می‌شود که این امر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بررسی نتایج یافته‌های مطالعه‌های این حوزه به درک بهتر این مسئله کمک خواهد کرد:

«مهارت‌های حرکتی بنیادی»^۱، به‌عنوان مهارت‌های پایه‌ای که به‌طور طبیعی، کودک قبل از ۶-۷ سالگی باید بر آنها مسلط شود، باید در دوران کودکی رشد کنند و تسلط بر این مهارت‌ها به رشد شناختی و اجتماعی کودکان کمک می‌کند، تا آنجایی که پایه و اساس سبک زندگی فعال آنها در آینده می‌شود.

این امر نشان‌دهنده اهمیت توجه به عوامل سه‌گانه رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی است. بر این اساس می‌توان مفهوم‌های فوق را در شکل بالا نمایش داد.

در اینجا به بررسی ابعاد رفتار حرکتی خواهیم پرداخت تا شما به‌عنوان یک هنرجوی شایسته بتوانید در کنار مربیان تیم‌های نوجوان با شناخت ابعاد رفتار حرکتی به ارتقای اجرای حرکت‌های پایه ورزشی کمک کنید.

با کمک هم‌کلاسی‌های خود و با نظر مستقیم هنرآموز در گروه‌های ۳ نفره، در مورد حرکت‌های بنیادی بحث کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۲





برای توانایی درک و آموزش حرکت‌های بنیادی، ابتدا باید با مفاهیم رشد حرکتی، یادگیری حرکتی، و کنترل حرکتی آشنا شوید.

۱) رشد و تکامل حرکتی

رشد حرکتی^۱، به تغییرهای مداوم رفتار حرکتی انسان در طول عمر گفته می‌شود که از طریق تعامل:
 (۱) ویژگی‌های فعالیت (۲) شرایط بیولوژیکی فرد و (۳) شرایط محیطی ایجاد می‌شود.

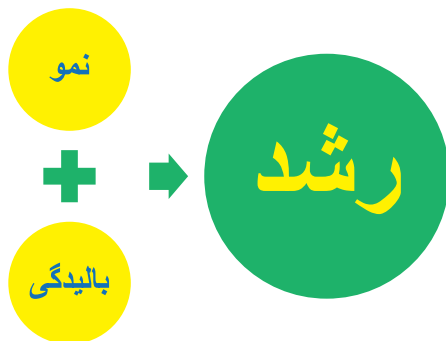


رشد حرکتی، نتیجه تعامل شرایط محیطی و شرایط بیولوژیکی و ویژگی فعالیت است.

تعریف‌ها و مفهوم‌های رشد، نمو و بالیدگی: وقتی بحث رشد حرکتی مطرح می‌شود، آشنایی با مفهوم‌های اساسی آن بسیار ضروری است. رشد^۲، نمو^۳ و بالیدگی^۴ گرچه اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما در متن‌های تخصصی معنی‌های مختلف دارند.

رشد

فرایندی همه‌جانبه است که در سراسر عمر روی می‌دهد. رشد هم شامل تغییرهای کیفی و هم کمی است، بنابراین رشد شامل نمو و بالیدگی است، مانند ارتقای توانایی راه رفتن، همراه با روند رشد قدی کودک.



رشد فرایندی جامع است که نمو و بالیدگی فرد را شامل می‌شود.

با توجه به حساسیت این عوامل در توانمندی‌های ورزشی، ضمن شرح هر کدام، به مصداق‌های ورزشی هر مورد اشاره خواهیم کرد.

۱- Motor Development

۲- Development

۳- Growth

۴- Maturation

عامل رشد دارای ۶ ویژگی عمده است:

۱ کمی - کیفی: علاوه بر تغییرهای کمی (رشد طولی)

جنبه کیفی (رشد اندامی) هم دارد.

مثال: رشد قدی، همراه رشد جثه.

مثال ورزشی: ارتقای مهارت دریبل زدن همراه با

حرکت‌های گول زدن بدنی در مقابل حریف، بیانگر رشد

مهارتی فرد است که حاصل زیاد تمرین کردن و رشد

کیفیت دریبل زدن است.

۲ چند عاملی: رشد فقط تأثیر از سه عامل ارث، محیط

و تجربه‌های فردی از فعالیت‌ها دارد.

مثال: ارث بردن بلندی قد پسر از پدر، همراه با تأثیر

عوامل تغذیه‌ای در محیط خانواده و تجارب رفتاری فرد در ارتباط‌های خانواده و دوستان.

مثال ورزشی: انتقال ژنتیکی^۱ توانمندی‌های حرکتی والدین ورزشکار به کودک، همراه با امکان حضور کودک در

محیط‌های ورزشی (خانواده ورزشکار یا ورزش دوست)، همراه با کسب تجربه‌های حرکتی کودک با بهره‌مندی

از یک مربی خبره، بیانگر رشد چند عاملی فرد در ورزش است.

۳ تراکمی: رفتارها و توانایی‌های کسب شده جدید، بر پایه رفتارها و توانایی‌های قبلی شکل می‌گیرند. به عبارتی

هر توانایی جدیدی که فرد کسب می‌کند به گروه توانایی‌های قبلی وی اضافه می‌شود.



مثال: کسب توانایی راه رفتن زیگزاگی، پس از کسب

مهارت در راه رفتن مستقیم.

مثال ورزشی: توانایی سرویس چکشی با پرش، پس

از کسب مهارت در انجام سرویس ساده، بیانگر رشد

تراکمی فرد در ورزش است.

۴ متوالی: تغییرات رشد دارای ترتیب معین، ثابت و

پیوسته است.

۱- امروزه علم ژنتیک در امر استعدادیابی مؤید انتقال ژنتیکی توانایی‌های قهرمانان به فرزندان‌شان است.



مثال: توانایی ایستادن، قبل از توانایی راه رفتن
مثال ورزشی: توانایی ضربه لوپ در پینگ پونگ، پس از توانایی ضربه ساده، بیانگر توالی رشد فرد در ورزش است.
۵ جهت دار: تغییرهای رشد، هم پیش‌رونده (از نطفه تا اواخر بزرگسالی) و هم پس‌رونده است.

مثال: کسب توانایی راه رفتن کودک ۲ ساله، نسبت به کودک ۸ ماهه، روند پیش‌رونده و از دست دادن توانایی راه رفتن یک فرد کهنسال، نسبت به یک فرد میانسال، روند پس‌رونده.



مثال ورزشی: ارتقای توانایی طی کردن مسافت ۲۰۰ متر با سرعت قابل قبول، توسط شناگر پروانه‌روی آماده، بیانگر رشد پیش‌رونده و عدم توانایی وی با از دست دادن آمادگی، بیانگر رشد پس‌رونده فرد در ورزش است.

۶ فردی: الگوی رشد افراد با یکدیگر متفاوت است. تفاوت‌های فردی مبنای فرایندهای استعدادیابی است.
مثال: تفاوت توانایی دو نوجوان در انجام یک حرکت یکسان.

مثال ورزشی: تفاوت توانایی یک نوجوان مستعد تیراندازی در نشانه‌روی به هدف در قیاس با هم‌سن‌ها و هم‌تایان خود، بیانگر تأثیر عامل رشد فردی در ورزش است.



براساس آموخته‌های خود در رشته‌های مختلف ورزشی، برای هر یک از موارد شش‌گانه رشد، یک مثال ورزشی به کلاس ارائه دهید.

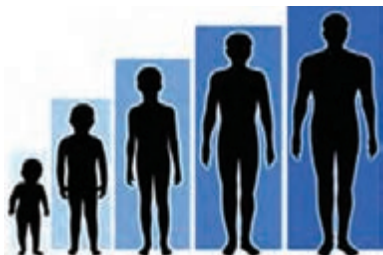
فعالیت
کلاسی ۳



نمو

نمو، اصطلاحی است که برای تغییرهای کمی در طی فرایند رشد به کار می‌رود. فرایند نمو حدوداً تا سن ۲۰ سالگی (سن توقف رشد طولی بدن) روند صعودی و پس از آن متوقف می‌شود.

مثال: افزایش اندازه طول قد، افزایش اندازه قطر اندام‌های بدن (جثه)، افزایش تعداد سلول‌های بدن (در مورد گیاهان نیز برای بیان افزایش طول نهال از واژه نمو استفاده می‌کنیم).



مثال ورزشی: تکواندوکاری که بتواند تعداد ضربه‌های پا را در یک زمان ثابت افزایش دهد، از نظر کمیت اجراء نمو داشته است، زیرا استفاده از واژه رشد نیاز به ارتقا در دو بعد کمی و کیفی دارد.

تذکر: آزمون‌هایی که ملاک آنها صرفاً سنجش کمیت است، در واقع میزان نمو را می‌سنجند، تا رشد را.

چند مثال از آزمون‌های ورزشی ارائه دهید که ملاک آنها سنجش میزان نمو فرد در اجرای یک حرکت باشد.

فعالیت
کلاسی ۴



بالیدگی

بالیدگی اصطلاحی است که برای تغییرات کیفی در طی فرایند رشد در طول زندگی به کار می‌رود. بالیدگی براساس سبک زندگی افراد تا اواخر بزرگسالی روندی صعودی داشته و پس از آن روند نزولی پیدا می‌کند.

مثال: بالیدگی فرد در ارتقای توانایی راه رفتن.

مثال ورزشی: کشتی‌گیری که در سه دقیقه وقت قانونی مسابقه، با صبوری، دقت و آرامش، تعداد محدودی فن، به کار می‌برد و در هر اجرای فن، امتیاز کسب می‌کند، اصطلاحاً در کشتی به بالیدگی رسیده است. در حالی که

کشتی‌گیری که فقط تلاش دارد تا با افزایش تعداد فن‌هایی که می‌زند، حریف را از پای درآورد، صرفاً دارای نمو قابل قبولی در کشتی است.

فعالیت
کلاسی ۵



نمونه‌هایی از فرایند رشد و نمو و بالیدگی را تهیه کنید و به کلاس ارائه دهید و با همکاری هنرآموز خود، آنها را در یک طبقه‌بندی کلی قرار دهید.

در آکادمی ملی المپیک ایران^۱، مرکزی وجود دارد تحت عنوان «مرکز سنجش قابلیت‌های جسمانی»؛ در این مرکز کلیه عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی و... با آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی اندازه‌گیری می‌شود. به نظر شما آیا می‌توان این آزمون‌ها را ملاک انتخاب بازیکن‌های تیم‌های ملی ایران قرار داد؟ چرا؟

فعالیت
کلاسی ۶



طبقه‌بندی‌های سنی رشد

برای آموزش و تربیت افراد، از یک برنامه و یک روش واحد برای همه استفاده نمی‌شود. براساس همین منطق است که دانشمندان حوزه رشد و تکامل حرکتی، طبقه‌بندی‌های مختلفی را ارائه داده‌اند که هر یک دارای کاربرد و دقت متفاوتی است.

یکی از الگوهای راهنما برای طبقه‌بندی افراد در مسیر آموزش، براساس سن تقویمی آنها است. این روش برآورد تقریبی از سطح رشدی فرد را ارائه می‌دهد. اگرچه این روش، تفاوت‌های افراد را با دقت تعیین نمی‌کند، اما همه ما در یک مسیر معمول، براساس همین طبقه‌بندی از دوره مهدکودکی و پیش‌دبستانی و دبستان تا اخذ مدرک دیپلم در هنرستان و دبیرستان، آموزش می‌بینیم.

نکته



با توجه به توانایی‌های معمول هر طبقه سنی و با هدف رعایت احتیاط و پیشگیری از آسیب‌های احتمالی، در برخی از دوره‌های طبقه‌بندی هشت‌گانه سن تقویمی، برخی فعالیت‌ها توسط متخصصان توصیه نمی‌شود.

طبقه‌بندی هشت‌گانه سن تقویمی^۱

پیش از تولد	(۵ نوجوانی (۲۰ سال - ۱۰)
(۲ طفولیت (۲ سال - ۵)	(۶ جوانی (۴۰ سال - ۲۰)
(۳ کودکی (۶ سال - ۲)	(۷ بزرگسالی (۶۰ سال - ۴۰)
(۴ نونهالی (۱۰ سال - ۶)	(۸ پیری (۶۰ سال به بالا)

فعالیت
کلاسی ۷



تحقیق کنید و براساس مثال زیر، جدول طبقه‌بندی هشت‌گانه سن تقویمی را برای یک رشته ورزشی تهیه کنید و به کلاس ارائه دهید.

سن تقویمی	فعالیت‌های توصیه شده دو و میدانی
(۳ کودکی	حرکت‌های بنیادی دو و بازی‌های مختلف و آمادگی برای مواد دو و میدانی
(۴ نونهالی	حرکت‌های بنیادی، پرتاب کردن‌ها با رویکرد ماده‌های پرتابی، پرش‌ها، دوها، بازی‌ها و تمرینات و بازی‌های مختلف برای مواد مختلف
(۵ نوجوانی	آموزش مقدماتی مواد دو و میدانی و تمرینات
(۶ جوانی	حرکت‌های تخصصی دو یا پرتاب یا پرش با توجه به استعداد و علاقه فرد برای شرکت در مسابقات
(۷ بزرگسالی	حرکت‌های تخصصی و شرکت در مسابقات و دویدن‌های آرام
(۸ پیری	حرکت‌های پیاده‌روی آرام و متناوب برای حفظ سلامت

۱- سازمان بهداشت جهانی (WHO) و سایر سازمان‌های ذی‌ربط جدول‌های مختلفی برای طبقه‌بندی سن ارائه می‌دهند.

علاوه بر طبقه‌بندی سن تقویمی، طبقه‌بندی‌های سنی مختلفی توسط WHO و سازمان‌های دیگر ارائه شده است. انواع دیگر این طبقه‌بندی‌ها را با ذکر کاربرد هر کدام در بهبود امر آموزش و تمرین به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۸



بررسی کنید که آیا در تیم‌های ورزشی نیز، طبقه‌بندی سنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. نتیجه را با ذکر منطق این طبقه‌بندی به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۹



مراحل رشد حرکتی

فرایند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می‌کند. همه ما از نوزادی تا کودکی و از کودکی تا نوجوانی و از نوجوانی تا جوانی و از جوانی تا بزرگسالی و از بزرگسالی تا پیری، درگیر نوعی فرایند یادگیری مادام‌العمر هستیم. در شکل زیر فرایند تغییرات رشد را می‌بینید.



حال که با مراحل رشد و پیوستگی و تسلسل آن از تولد تا مرحله حرکت‌های تخصصی آشنا شدید، لازم است تا با تعاریف دقیق و دوره‌های تقریبی رشد هر مرحله نیز آشنا شوید تا در فرایند آموزش حرکت‌ها از آنها استفاده کنید.

دوره‌های تقریبی رشد

۷ سالگی به بالا

۲ تا ۷ سالگی

تولد تا ۱ سالگی

جنینی تا ۱ سالگی

مرحله حرکت‌های تخصصی

مرحله حرکت‌های بنیادی

مرحله حرکت‌های مقدماتی

مرحله حرکت‌های
بازتابی

مراحل رشد حرکتی

مرحله کاربرد

مرحله بالیدگی

مرحله پیش‌کنترلی

مرحله رمزگشایی

مراحل رشد حرکتی براساس دوره‌های تقریبی رشد

- **مرحله حرکتهای بازتابی / رمزگشایی:** از نوع حرکتهای غیرارادی هستند، مانند مکیدن ها و خزیدن های اولیه
- **مرحله حرکتهای مقدماتی/پیش کنترلی:** اولین حرکتهای ارادی هستند، مانند کنترل سر و گردن و چهار دست و پا راه رفتن
- **مرحله حرکتهای بنیادی / بالیدگی:** حرکتهای ارادی، ماهرانه و کنترل شده هستند، مانند دویدن ها، پریدن ها و تعادلی ها
- **مرحله حرکتهای تخصصی / کاربرد:** حرکتهای پیچیده در زندگی روزمره، تفریحی و ورزشی هستند. فعالیت های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. برای رشد و توسعه مهارت های ورزشی نیز مراحل رشد به ترتیب طی می شوند.



مرحله حرکتهای بنیادی



مرحله حرکتهای بازتابی



مرحله حرکتهای تخصصی



مرحله حرکتهای مقدماتی

با توجه به اینکه هر بخش نیاز به تخصص خاص دارد و محتوای این کتاب قادر به ورود به تمام بخش ها نیست، بنابراین در ادامه صرفاً به توصیف اجمالی مرحله حرکتهای بنیادی (بالیدگی) می پردازیم.

تذکر: در صورت تمایل به کسب اطلاعات جامع مرحله های رشد حرکتی، می توانید به کتاب های رشد و تکامل حرکتی مراجعه کنید.



با استفاده از مراحل رشد حرکتی یک مثال ورزشی از مرحله مقدماتی تا حرکت‌های تخصصی در کلاس ارائه دهید.

حرکت‌های بنیادی و کاربرد آنها در ورزش

با تعریف حرکت‌های بنیادی آشنا شدید، حال با طبقه‌بندی این حرکت‌ها نیز آشنا می‌شوید.

۱ «توانایی‌های استواری»^۱

۲ «توانایی‌های جابه‌جایی»^۲

۳ «توانایی‌های دستکاری»^۳

با توجه به دانش مورد نیاز هنرچوها در خصوص حرکت‌های بنیادی و کاربرد آنها در بالا بردن توانایی‌های ورزشی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در یک فرایند پیوسته، به تشریح این حرکت‌ها با ذکر مصداق‌های ورزشی می‌پردازیم.

۱- **توانایی‌های استواری:** به هر حرکتی گفته می‌شود که به درجه‌ای از تعادل نیاز داشته باشد. این حرکت‌ها با جابه‌جایی جزئی و حفظ تعادل همراه هستند، مانند ایستادن‌ها و چرخیدن‌ها و ...

توانایی‌های استواری

نمونه کاربرد در حرکت‌های ورزشی	دامنه تقریبی سن ظهور	الگوی حرکتی
هر نوع جابه‌جایی در تمام رشته‌های ورزشی	۲-۴ سالگی	تعادل پویا (حفظ تعادل در جابه‌جایی مرکز ثقل)
گارد گرفتن در کشتی، استقرار روی سکوی استارت	۶ سالگی - ۷ ماهگی	تعادل ایستا (حفظ تعادل بدون جابه‌جایی مرکز ثقل)
ضربه زدن‌های تکواندوکار در حالت ایستاده	۲-۶ سالگی	حرکت‌های محوری (خم شدن، چرخیدن قامت ایستاده)



نمونه‌های دیگری از کاربرد توانایی‌های استواری در ورزش را به کلاس ارائه دهید.

۲- **توانایی‌های جابه‌جایی:** به حرکت‌هایی گفته می‌شود که نیاز به تغییر در جابه‌جا شدن بدن (مرکز ثقل بدن) از یک نقطه به نقطه دیگر دارد، مانند دویدن‌ها، پریدن‌ها، غلت زدن‌ها و ...

توانایی‌های جابه‌جایی (جنبشی)

نمونه کاربرد در حرکت‌های ورزشی	دامنه تقریبی سن ظهور	الگوی حرکتی
دفاع آخر فوتبال در هنگام حرکت‌های خط حمله روی دروازه	۲ سالگی - ۹ ماهگی	راه رفتن‌ها (تماس حداقل یک پا با زمین)
دریبل کردن‌ها، حرکت‌های زمینی ژیمناست‌ها	۶ سالگی - ۱۴ ماهگی	دویدن‌ها (عدم تماس لحظه‌ای پاها با زمین)
آبشار والیبال، پرش‌ها در دو و میدانی	۶ سالگی - ۱۴ ماهگی	پریدن‌ها (پرش طولی، عمودی، از بلندی)
مهارت زیربنایی تکنیک‌های اکثر رشته‌های ورزشی	۶ - ۲ سالگی	لی لی کردن‌ها (پرش با یک پا و فرود با همان پا)
حرکت تنظیم پا قبل از سه گام بسکتبال، یا یک فن در حرکت‌های زمینی ژیمناستیک	۶ - ۳ سالگی	یورتمه رفتن (یک گام و پرش، متناوباً با هر پا)
حرکت‌های گرم کردن فوتبالیست‌ها در طول زمین	۷-۳ سالگی	سکسکه دویدن (یک گام و یک لی، متناوباً با هر پا)

توانایی‌های دستکاری

نمونه‌های دیگری از کاربرد توانایی‌های جابه‌جایی در ورزش را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۲



۳- توانایی‌های دستکاری: به حرکت‌هایی گفته می‌شود که در آن فرد از اندام‌های بدن، برای تولید نیرو، جهت به حرکت درآوردن یک شیء (مانند پرتاب کردن‌ها و...) و یا جذب نیروی حاصل از اشیا (مانند گرفتن‌ها و...) استفاده می‌کند.

نمونه کاربرد در حرکت‌های ورزشی	دامنه تقریبی سن ظهور	الگوی حرکتی
گرفتن حریف در ورزش‌های رزمی	۱/۵ سالگی - ۲ ماهگی	گرفتن‌ها و رها کردن‌ها با دست (تماس، نگهداری و رها کردن موفق جسم)
پاس و شوت در بسکتبال، هندبال	۶-۲ سالگی	پرتاب کردن‌ها با دست (انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر)
دریافت پاس‌ها، دریافت‌های دروازه‌بان‌ها	۶-۲ سالگی	دریافت کردن‌ها با دست (گرفتن و جذب نیروی یک جسم)

نمونه‌های دیگری از کاربرد توانایی‌های دستکاری در ورزش را به کلاس ارائه دهید.

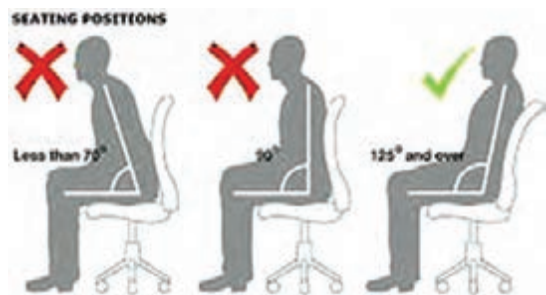
فعالیت
کلاسی ۱۳



علاوه بر اهمیت حرکت‌های بنیادی در رشد مهارت‌های حرکتی، این حرکات‌ها موجب ایجاد شرایط مناسب برای داشتن سبک زندگی فعال کودکان و نوجوانان در آینده را نیز فراهم می‌کند. بنابراین تأکید بر تلاش برای آموزش حرکت‌های بنیادی و اصلاح آنها می‌تواند از اهم شایستگی‌های هنرجویان هنرستان‌های تربیت بدنی باشد. مطالعات انجام شده از سال ۲۰۱۰، نشان داده است که ارتباط مثبتی بین شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی و فعالیت‌های جسمانی وجود دارد و افرادی که در مهارت‌های حرکتی بنیادی تسلط بیشتری داشتند از سبک زندگی فعال‌تری برخوردار هستند.

همچنین وجود ارتباط مثبت بین مهارت‌های حرکتی بنیادی با آمادگی قلبی - تنفسی (هرچه توانایی حرکتی بنیادی بالاتر باشد، آمادگی قلب و دستگاه تنفس بیشتر می‌شود) و ارتباط منفی بین مهارت‌های حرکتی بنیادی با وزن افراد (کودکان دارای اضافه وزن، شایستگی کمتری در اجرای مهارت‌های حرکتی بنیادی داشتند و از طرف دیگر کودکانی که وزن طبیعی داشتند اجرای بهتری در این گونه مهارت‌ها از خود نشان دادند) و تأکید اهمیت فعالیت بیشتر هنرجویان، در آینده کاری‌شان، در این زمینه است.

۲) یادگیری حرکتی



یادگیری حرکتی، آن نوع از یادگیری است که در حرکت، نقش عمده‌ای ایفا می‌کند. یادگیری حرکتی تغییرهای نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی است که از طریق تمرین و تجربه‌های قبلی حاصل می‌شود. به عبارتی، یادگیری زمانی صورت می‌گیرد که فرد در عادات‌های رفتاری روزمره خود از الگوی آموزش دیده پیروی کند.

برای مثال اگر هنرآموز از هنرجویان بخواهد که در جای خود صحیح بنشینند و هنرجویان برای رعایت اصول صحیح نشستن جابه‌جا شوند، به معنی آن است که قبلاً صحیح ننشسته بودند، بنابراین آنها تا آن زمان، صحیح نشستن را نیاموخته‌اند و یادگیری صورت نگرفته بود، زیرا صحیح نشستن، رفتار پایدار آنها نبوده است. اگر در کلاس ورزش، هنرآموز پس از آموزش شیوه صحیح دویدن، از هنرجویان بخواهد که در یک مسیر ۲۰ متری مسابقه دو بدهند و آنها برای پیروز شدن از همان شیوه قبلی و نادرست خود استفاده کنند، بنابراین شیوه جدید دویدن، در آنها به رفتار پایدار تبدیل نشده است. این امر در آموزش همه تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزشی باید مورد توجه هنرآموزان باشد. این مثال به خوبی نشان می‌دهد که یادگیری زمانی صورت می‌گیرد که جزو رفتار دائم فرد باشد.

هر یک از شما با راهنمایی هنرآموز خود یک مورد را در کلاس به آزمایش بگذارید تا مطمئن شوید سایر هم‌کلاسی‌هایتان حرکات‌های صحیح را یاد گرفته‌اند.

فعالیت
کلاسی ۱۴



فعالیت کلاسی بالا را در کلاس‌های عملی و در مورد تکنیک‌ها و تاکتیک‌های ورزشی انجام دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۵



یادگیری حرکتی در ورزش

با توجه به اینکه یادگیری یک فرایند درونی است، بنابراین مربی ورزش صرفاً بر اساس رفتار و اجرای حرکت‌های ورزشکار می‌تواند متوجه تحقق امر یادگیری در وی شود.

نکته



به خاطر داشته باشید که در حوزه‌های آموزشی، باید به فرایند دو طرفه «یاددهی - یادگیری^۱» توجه کنیم. هنرآموز یاد می‌دهد اما فقط با توجه به تغییر رفتار پایدار متوجه می‌شود که هنرجو یاد می‌گیرد.

از طرفی دیگر برای اینکه مربی متوجه شود امر یادگیری صورت گرفته است، باید با ابعاد یادگیری آشنا باشد. ابعاد یادگیری عبارت‌اند از:



یادگیری شناختی^۲، به «دانش^۳» انجام یک حرکت ورزشی، قابلیت حل مسئله در اجرای مطلوب حرکت و به‌طور کلی اطلاعات پایه و زمینه‌ای حرکت توجه دارد؛ برای مثال اطلاعات نظری مربوط به فرایند و مکانیسم انجام تکنیک سرویس زدن در والیبال، با توجه به محل قرارگیری، حرکت بدن، حرکت دست و هدف‌گیری که مربی برای اجرای صحیح حرکت در اختیار ورزشکار قرار می‌دهد، بیانگر یادگیری در حیطه شناختی است.

به زبانی ساده، اطلاعات و دانش لازم برای یک حرکت یا تکنیک ورزشی را برای تحقق امر یادگیری شناختی، به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۶

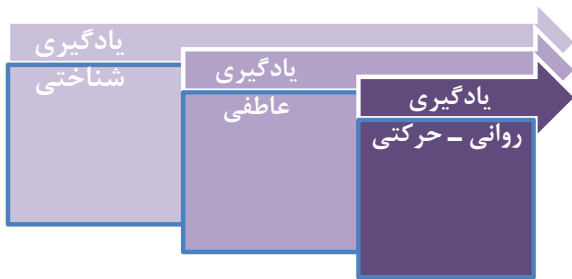


یادگیری عاطفی^۴، به «درک» حرکت‌ها و فعالیت‌های ورزشی توجه دارد؛ برای مثال، تأکیدی که برای درک ارتباط و ترتیب حرکت بخش‌های مختلف بدن و دست در تکنیک سرویس زدن به وسیله هنرآموز آموزش داده می‌شود و یا توجه به خصایص انسانی توأم با رعایت قوانین و مقررات در بازی‌های محله‌ای بین بچه‌های یک محله بیانگر یادگیری در حیطه عاطفی است.

یک رشته ورزشی را انتخاب کنید و چند نکته کاربردی که رعایت آنها موجب یادگیری ارزش‌ها و خصایص پهلوانی ورزشکاران می‌شود، برای تحقق امر یادگیری عاطفی، به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۷





■ **یادگیری روانی - حرکتی**، بر توسعه و بهبود اجرای عملی مهارت‌های ورزشی تأکید دارد. در این نوع یادگیری، توجه به سن، وضعیت جسمانی، سطح بلوغ و... ضروریست؛ برای مثال توانایی اجرای تکنیک سرویس زدن والیبال براساس اطلاعات پایه مربی و درک مفاهیم مرتبط با آن توسط ورزشکار، بیانگر یادگیری در حیطه روانی - حرکتی است.



و یا به‌طور مثال ویژگی‌های انسانی از قبیل شجاعت، نظم، مهربانی، احترام به بزرگترها و معلم‌ها و مربی‌ها، احترام به هم‌تیمی‌ها و حریف، گذشت و ایثار نسبت به هم‌تیمی‌ها و... و به‌طور کلی بازی‌ها، ورزش و فعالیت‌های تربیت بدنی برای زندگی فردا.

یک تکنیک ورزشی را انتخاب کنید و فرایند آموزش دقیق آن را برای تحقق امر یادگیری روانی - حرکتی، به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۸



براساس جدول زیر، یک تکنیک ورزشی را در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۹



ارزیابی اجرا در حیطه روانی - حرکتی	نکات مهم در حیطه عاطفی	نکات مهم در حیطه شناختی	سن	نوع تکنیک
<ul style="list-style-type: none"> ● عالی ● خوب ● متوسط 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 	<ul style="list-style-type: none"> ● ● ● 		

مهارت حرکتی

«مهارت حرکتی»^۱، عملی اکتسابی و ارادی است که نیاز به حرکت‌های ترکیبی یک یا چند بخش از بدن انسان دارد. برای یادگیری مهارت‌های ورزشی توجه به طبقه‌بندی مهارت‌ها امری ضروریست. این مهارت‌ها معمولاً در سه طبقه قرار می‌گیرند:

طبقه‌بندی مهارت‌ها

۱ براساس ثبات محیطی: باز و بسته

۲ براساس گروه عضلانی: درشت و ظریف

۳ براساس نوع حرکت‌ها: مجرد و زنجیره‌ای و مداوم

۱ طبقه‌بندی مهارت‌های باز و بسته: مهارت بسته،

یک مهارت کلیشه‌ای است که معمولاً در شرایط محیطی ثابت انجام می‌شود؛ مانند پرتاب آزاد در بسکتبال که ارتفاع و فاصله سبد تا خط پرتاب ثابت و حرکت برای پرتاب‌کننده قابل کنترل و کلیشه‌ای است.



مهارت باز، یک مهارت معمولاً غیرقابل پیش‌بینی است که در محیطی بی‌ثبات انجام می‌شود؛ مانند عبور مهاجم فوتبال از مدافع مستقیم خود که در منطقه‌های مختلف زمین با دفاع‌های مختلف و حتی در تاکتیک‌های مختلف، متفاوت خواهد بود.



۲ طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف:

مهارت حرکتی درشت، به دقت زیادی در اجرا نیاز ندارد و بیشتر مربوط به حرکت عضله‌های بزرگ بدن است. حرکت‌های پایه مانند، دویدن‌ها یا پریدن‌ها، یا شوت از راه دور یک فوتبالیست معمولاً در زمره مهارت‌های درشت قرار می‌گیرند.



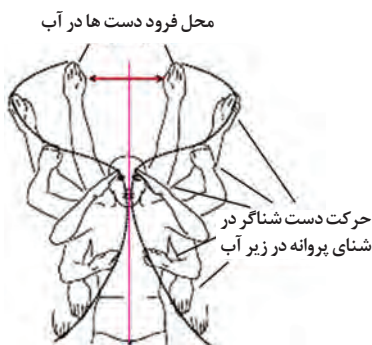
مهارت حرکتی ظریف، دقت در اجرا لازمه این مهارت است و معمولاً هماهنگی چشم و دست در آن نقش زیادی دارد. حرکت‌هایی مانند رها کردن تیر در ورزش تیر و کمان یا پرتاب دارت یا حرکت مچ دست آبخارزن والیبال، در زمره مهارت‌های حرکتی ظریف قرار می‌گیرند.

۳ طبقه‌بندی مهارت‌های مجرد و زنجیره‌ای و مداوم

مهارت حرکتی مجرد، حرکتی است که نقطه شروع و پایان مشخص دارد. حرکت‌هایی مانند پرتاب دارت، یک حرکت مجرد و ظریف است و حرکت شوت پنالتی، یک حرکت مجرد و بسته است.

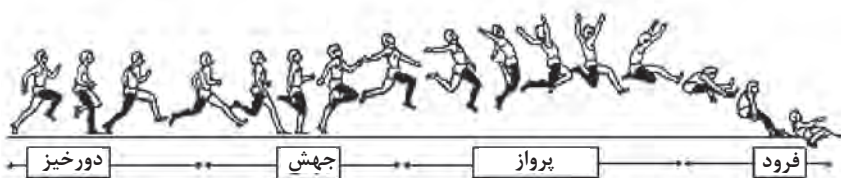
مهارت حرکتی زنجیره‌ای، مجموعه‌ای از چند حرکت مجرد و متفاوت است که به‌دنبال یکدیگر و زنجیروار انجام می‌شوند، مانند پرش طول که به ترتیب و زنجیره‌ای از حرکت‌های مجرد (دورخیز - تیک‌آف^۱ - پرواز و فرود)، تشکیل شده است.

مهارت حرکتی مداوم، مجموعه‌ای از حرکت‌های پیوسته و یکنواخت است که تفکیک آنها از یکدیگر بسیار دشوار است، مانند مسیر یکسان و مداوم حرکت‌های دست شناگر پروانه که شامل فرود دست در آب، حرکت دست زیر آب و خروج دست از آب می‌باشد یا چرخش حرکت پای دوندۀ ماراتن که در یک مسیر دورانی یکسان و مداوم انجام می‌شود.



دیگرام حرکت دست در شنای پروانه

مهارت مداوم دست پروانه



مهارت زنجیره‌ای پرش طول

براساس جدول نمونه صفحه بعد، تکنیک‌های ورزشی را براساس نوع مهارت‌های حرکتی، تحلیل کنید. (در دو رشته ورزشی)

فعالیت
کلاسی ۲۰



تکنیک ورزشی	پرتاب دارت
مهارت بسته	✓
مهارت باز	-
مهارت حرکتی درشت	-
مهارت حرکتی ظریف	✓
مهارت حرکتی مجرد	✓
مهارت حرکتی زنجیره‌ای	-
مهارت حرکتی مداوم	-

با ابعاد مختلف یادگیری در مفهوم‌های مهارت‌های بنیادی و مهارت‌های حرکتی آشنا شدید تا از آنها برای تحقق امر یادگیری مهارت‌های ورزشی استفاده کنید.

یادگیری مهارت ورزشی

یادگیری «مهارت ورزشی»، عبارت است از کسب مهارت‌های حرکتی از طریق تمرین و ارزیابی یادگیری مهارت براساس ارزیابی اجرای مهارت صورت می‌گیرد. برای مثال در مورد **یادگیری مهارت** فرد در اجرای تکنیک تیراندازی در پینت بال، موارد زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

- آگاهی ورزشکار از مفهوم‌های مربوط به هدف‌گیری، تمرکز، تعادل، استقامت عضلانی (حیطه شناختی).
- درک ورزشکار در شیوه به کارگیری مفهوم فوق و توجه به شلیک نکردن به حریفی که با مشکل روبه‌رو شده است (حیطه عاطفی).
- شلیک صحیح، دقیق و ماهرانه با رعایت اصول تکنیکی (حیطه روانی - حرکتی).

یک تکنیک ورزشی را در نظر بگیرید و مصادیق سه بعد یادگیری را در آن بیان کنید.

فعالیت
کلاسی ۲۱



براساس انواع طبقه‌بندی مهارت‌ها (ثبات محیطی، گروه عضلانی و نوع حرکت‌ها) نمونه‌هایی از حرکت‌های ورزشی مختلف را در قالب یک جدول به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۲۲



کنترل حرکتی^۲، عبارت است از مکانیسم‌های جسمانی و فرایندهای عصبی نهفته که براساس آنها حرکت‌ها، یاد گرفته شده و کنترل می‌شوند. برای درک بهتر این مفهوم، لازم است با سطوح حرکت آشنا شوید.

۱ سطح مبتدی / سطح سوم: در این سطح ورزشکار مبتدی برای اجرای هر حرکتی، ناچار است در حین اجرای حرکت، مرتباً حرکت را ارزیابی کرده و به مغز خود بازخورد دهد. مغز بلافاصله حرکت خود را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند نه چندان سریع، حرکت‌های خود را کنترل می‌کند.
مثال ورزشی: یک اسکیت‌باز مبتدی در حین حرکت روی پیست است.

- با هر برهم خوردن تعادل و احتمال سقوط به یک سمت، بلافاصله به مغز بازخورد می‌دهد.
- با ارسال بازخورد به مغز (سنگینی وزن در یک سمت بیشتر شده و مرکز ثقل به آن سمت متمایل شده و نیاز به انتقال مرکز ثقل به سمت مخالف وجود دارد)، مغز دستور اصلاح حرکت را صادر می‌کند.
- بدین شکل، با انجام حرکت اصلاحی (با انتقال وزن بر روی پای مخالف سمتی که احتمال سقوط وجود دارد) اسکیت‌باز مبتدی اقدام به کنترل حرکت نموده است.
- این فرایند به کندی صورت می‌گیرد و تمرکز فرد مبتدی بیشتر صرف حفظ تعادل می‌شود.

۲ سطح متوسط / سطح دوم: در این سطح ورزشکار نیمه‌ماهر برای اجرای حرکت، با بازخوردی درونی و با سرعتی بیشتر از ورزشکار مبتدی، حرکت را ارزیابی کرده و به صورت خودکار آن را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند نسبتاً سریع، حرکت‌های خود را کنترل می‌کند.
در این سطح، ورزشکار علاوه بر حفظ تعادل، می‌تواند حرکت‌های متنوعی را حین اسکیت کردن انجام دهد.



۳ سطح عالی / سطح اول: در این سطح ورزشکار ماهر برای اجرای حرکت، به صورت خودکار و با سرعتی بیشتر از ورزشکار نیمه‌ماهر، حرکت را ارزیابی کرده و بدون نیاز به بازخورد، حرکت را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند کاملاً سریع، حرکت‌های یکسان خود را اجرا می‌کند و نیاز چندانی به کنترل حرکت ندارد.
در این سطح، قهرمان اسکیت علاوه بر حفظ تعادل و انجام حرکت‌های ظریف، به محیط اطراف خود توجه و دید کامل دارد.

ارزشیابی نهایی

- ابعاد رفتار حرکتی را با ذکر مصداق‌های ورزشی توصیف کنید.
- تأثیر ابعاد رفتار حرکتی در حرکت‌های بنیادی را تفسیر کنید.
- مفاهیم رشد، نمو و بالیدگی را با مصداق‌های ورزشی بیان کرده، مقایسه کنید.
- جدول‌های طبقه‌بندی حرکت‌های بنیادی را با ذکر کاربردهای آنها در ورزش بیان کنید.
- سطح‌های کنترل حرکتی در یک رشته ورزشی در سال‌های ۱۰، ۱۱ و ۱۲ انتخاب و بررسی کنید.

ارزشیابی شایستگی کاربرد رشد حرکتی در ورزش

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان
۳	علاوه بر انتخاب و طراحی، ایده خاص خود را متناسب با سن کودک ارائه دهد.	بالتر از حدانتظار	درک و فهم مفاهیم رشد در تبدیل حرکت‌های بازتابی به بنیادی و اجرای مهارت‌های ورزشی براساس آن	تحلیل مراحل رشد کودکی تا بزرگسالی طبقه‌بندی مهارت‌های ورزشی براساس مراحل رشد	کاربرد رشد حرکتی در ورزش
۲	علاوه بر انتخاب رشته مناسب سن کودک، طراحی نیز انجام دهد.	در حد انتظار			
۱	قادر به طراحی نباشد و یا رشته ورزشی نامناسب انتخاب کرده باشد.	پایین‌تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

رشته: تربیت بدنی

درس: دانش فنی تخصصی

پودمان ۱

منابع

- ۱ هی وود، کاتلین و گچل، نانسی. (۲۰۰۹). رشد حرکتی در طول عمر. ترجمه: رسول حمایت‌طلب و علی حسین ناصری. (۱۳۹۶). انتشارات حتمی. تهران.
- ۲ گالاهو، دیوید و اوزمون، جان. (۲۰۰۶). درک رشد حرکتی در دوران مختلف زندگی. ترجمه: رسول حمایت‌طلب، احمدرضا موحدی، علیرضا فارسی و جواد فولادیان. (۱۳۸۹). انتشارات علم و حرکت. تهران.
- ۳ نوحی، محمد و کاشانی، ولی‌الله و مکبریانی، منصوره. (۱۳۹۱). رشد حرکتی، یادگیری حرکتی و روانشناسی. انتشارات حتمی. تهران.

پودمان ۲

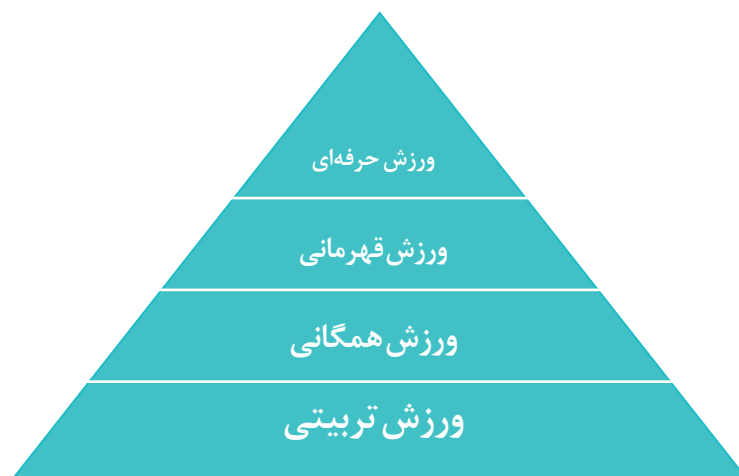
کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی



شایستگی‌ها:

- ۱ به کارگیری اثرات ورزش در مفاهیم تربیتی
- ۲ انواع طبقه‌بندی ورزشی و به کارگیری آنها در ورزش‌های مختلف
- ۳ به کارگیری اصول اخلاقی در ورزش

به خاطر دارید در کتاب دانش فنی پایه ورزش را به چند حیطه تقسیم کردیم:



هرم سلسله مراتبی ورزش مول و همکاران، ۲۰۰۵

به نظر شما چرا ترتیب نوشتن حیطه‌های ورزش به این شکل است؟ بله درست فکر کردید، وقتی از سمت ورزش حرفه‌ای به سمت ورزش تربیتی پیش برویم، یا به عبارتی وقتی از سمت قله به سمت قاعده هرم حرکت می‌کنیم این بدان معناست که:

- ۱ حجم افراد درگیر در ورزش تربیتی در قاعده هرم، بیش از سه حیطه دیگر ورزشی است (هر چه به سمت قله هرم حرکت کنیم، تعداد افراد درگیر در آن حیطه کمتر می‌شود).
- ۲ ورزش تربیتی در قاعده هرم زیر بنای سه حیطه دیگر ورزشی است (موفقیت در ورزش سه حوزه بالاتر، بستگی به کیفیت ورزش تربیتی دارد) و بالاخره
- ۳ به جای پرورش قهرمانان حرفه‌ای، به دنبال پرورش انسان‌هایی با سبک زندگی سالم و منش جوانمردانه هستیم.

حال که متوجه اهمیت ورزش تربیتی در مقایسه با سه حوزه دیگر شدید، امتیازهای دیگری برای ورزش تربیتی و اهمیت آن با توجه به بعدهای داده شده در صفحات بعد، در جامعه ایران بیان کنید.

فعالیت
کلاسی ۱



تحقیق کنید علاوه بر مدل مول و همکاران، چه مدل‌های طبقه‌بندی دیگری در حوزه ورزش می‌شناسید که به کلاس ارائه دهید. تفاوت‌های آنها را در کلاس به بحث بگذارید.

فعالیت
کلاسی ۲



■ نقش ورزش تربیتی در مهدهای کودک، پیش دبستانی‌ها، دبستان‌ها و دوره‌های متوسطه اول و دوم

■ نقش ورزش تربیتی در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی

استفاده از واژه تربیت به عنوان بخشی از عنوان ورزش تربیتی و به عبارتی نقش تربیت در ورزش، توجه به مفهوم تربیت را ضروری می‌سازد.

از طرفی سازمان متولی امر تربیت، یعنی وزارت آموزش و پرورش براساس رسالت خود وظیفه دارد تا با پرداختن به مفاهیم‌های کلیه حوزه‌هایی که به‌نوعی در پرورش نونهالان، نوجوانان و جوانان نقش دارند، در شفاف‌سازی نقش آن حوزه تلاش کند، خواه این حوزه، حوزه تاریخ و ابعاد تربیتی آن در ایجاد غرور و سربلندی جوانان باشد، خواه حوزه ریاضیات و ابعاد تربیتی آن در ایجاد تفکر منطقی در زندگی جوانان، خواه حوزه علوم اجتماعی و ابعاد تربیتی آن در اشتغال و مشارکت در فعالیت‌های سالم اجتماعی و بالاخره، خواه حوزه ورزش باشد و ابعاد تربیت ورزشی آن در جوانمردی و پایداری به اصول و قوانین انسانی. بنابراین در این بخش به مفهوم تربیت و ارتباط آن با ورزش تربیتی می‌پردازیم:

فعالیت
کلاسی ۳



با تحقیق و جست‌وجو در منابع معتبر علمی، مهم‌ترین نقش تربیتی سه سازمان تربیتی، اعم از کوچک یا بزرگ، دولتی یا غیردولتی را از سن کودکی، جوانی و ... به‌عنوان نمونه به کلاس ارائه دهید.

مفهوم تربیت چیست؟

تربیت

یک واژه عربی، از ریشه رَبَّ، به معنی «رشد، نمو، افزایش و اصلاح و به‌طور کلی پرورش» است. از طرفی واژه پرورش، در فرهنگ فارسی به معنی «آموختن آداب و اخلاق به کسی» تعریف شده است. بنابراین در یک مفهوم کلی تربیت را می‌توان «آموختن امور اخلاقی در جهت رشد همه ابعاد مورد نظر» تعریف کرد. از طرفی توجه به واژه آموختن در تعریف کلی تربیت، ما را به سمت مسئله آموزش سوق می‌دهد، زیرا امر تربیت و پرورش در عربی به معنی «یَزْکِیْهِمْ» ممکن نمی‌شود مگر با آموزش، بنابراین لزوم توجه به مفهوم آموزش امری بدیهی است.

آموزش

در فرهنگ فارسی به معنی «یاد دادن و دانش آموختن» است و این واژه معادل کلمه تعلیم در زبان عربی، به معنی «یاد دادن و آگاه کردن» است.

نکته



با توجه به واژه‌های مترادف فارسی «تعلیم و تربیت» به‌درستی معلوم می‌شود که آموزش و پرورش به‌عنوان سازمانی که وظیفه «تربیت» نسل آینده را از طریق «تعلیم» دروس در حوزه‌های مختلف بر عهده دارد، تا چه اندازه خطیر و مهم است.

پس متوجه شدید که شما امروز به‌عنوان هنرجو و در آینده به‌عنوان هنرآموز، معلم تربیت بدنی و مربی ورزش و یا هر حرفه دیگری، تا چه اندازه به کیفیت تربیت و پرورش از طریق تعلیم و آموزش در دوران تحصیل وابسته هستید.



با جست‌وجو در حوزه ادبیات سنتی و مدرن ایران، اشعار و نوشته‌های بزرگان حوزه ادب فارسی را در زمینه آموزش و تربیت جمع‌آوری کنید و به کلاس ارائه دهید. با کمک هنرآموز خود، این گنجینه را به صورت یک کتابچه طراحی و حفظ کنید.

ابعاد فرایند تربیت

تربیت مفهوم پیچیده‌ای است و انسان موجودی بسیار پیچیده، بنابراین فرایند تربیت انسان در صورتی محقق می‌شود که ابعاد مختلف انسان در یک فرایند همه‌جانبه به کمال برسد.

دانشمندان حوزه انسان‌شناسی، تربیتی و ... ابعاد مختلفی را برای انسان معرفی کرده‌اند. در اینجا برای درک بهتر هنرجویان، یکی از طبقه‌بندی‌های جامع با رویکرد تربیت و با تأکید بر حوزه ورزش، ارائه می‌شود. فرایند تربیت براساس ابعاد ۱۴گانه انسان، با مصادیق ورزشی را می‌توان بیان کرد که در اینجا به تعریف ۸ مورد می‌پردازیم:

۱- بُعد جسمانی: بدن انسان یک ساختار فیزیکی در قالب یک سیستم یکپارچه و پویا است که از طریق آموزش، تغذیه صحیح، خواب کافی و حرکت، برای زندگی سالم تربیت می‌شود. در ورزش با انجام تمرینات علمی، جسم را تربیت می‌کنیم.

۲- بُعد روحی: بعد غیرجسمانی انسان که غیرمادی است و ما در زندگی آن را با عنوان روحیه می‌شناسیم، در رقابت‌های ورزشی، روحیه مبارزه و سخت‌کوشی و ... تربیت می‌شود.

۳- بُعد عاطفی: این بُعد مربوط به علائق و دلبستگی‌های انسان است. استقلال‌طلبی نشانه‌ای از تربیت بعد عاطفی است. در ورزش با توانمندسازی افراد، در کنترل بروز عواطف، تربیت بُعد عاطفی روی می‌دهد.

۴- بُعد عقلی: توانایی تصمیم‌گیری‌های منطقی، حاصل تربیت فرد در این بُعد است. ورزش به عنوان بستری با فرصت‌های فراوان برای تصمیم‌گیری‌های سریع و صحیح ابزار خوبی برای تربیت در این بُعد است، به‌ویژه آنکه نتایج تصمیم‌گیری در اندک زمانی (لحظه‌ای)، در پیروزی یا شکست معلوم می‌شود.

۵- بُعد خلاقیت: توانایی ارائه ایده‌های نو مانند تربیت افراد برای توانایی تبدیل ایده‌های نو به کسب و کارهای جدید (کارآفرینی). در ورزش هم با تربیت فرد در به‌کارگیری تکنیک‌های جدید براساس اصول پایه هر ورزش، این بُعد رشد می‌کند.

۶- بُعد روانی: توانایی تسلط و کنترل بر رفتار در زندگی، نیاز به تربیت دارد. بنابراین مقابله با افسردگی یا هر نوع حالت صحیح دفاعی بدن از جنبه‌های رشد روانی هستند. در ورزش با آموزش کنترل خشم در مقابله با رقیب، به نوعی تربیت بُعد روانی صورت می‌گیرد.

۷- بُعد اخلاقی: بُعد مربوط به پیروی از ارزش‌های انسانی است. کمک به اعمال خیرخواهانه و عدالت‌خواهی حاصل تربیت بُعد اخلاقی است. در ورزش هم تبعیت از بازی جوانمردانه نشانه رشد بُعد اخلاقی است.

۸- بُعد اجتماعی: با توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی است، با تربیت بُعد اجتماعی آنها را در روابط انسانی بهتر و مشارکت‌های اجتماعی تواناتر می‌کنیم. حضور مؤثر افراد در ورزش‌های گروهی و همدلی در تمرینات گروهی ورزش‌های انفرادی، نشانه تربیت بُعد اجتماعی آنهاست.



در مورد سایر ابعاد تربیت از جمله بعد احساسی، بعد فکری، شهودی و... از منابع معتبر علمی پژوهش کنید و نتیجه آن را به کلاس ارائه نمایید.

ابعاد رشد انسانی از دیدگاه اسلام

از دیدگاه اسلام، رشد و تعالی انسان جایگاه والا و ارزشمندی دارد که هم در بعد جسمانی و عقلانی و هم در بعد روحانی و معنوی به وقوع می‌پیوندد و انسان در مسیر تعالی و کمال خویش می‌تواند به آن دست یابد.

نکته



توجه داشته باشید که در بخش تعلیم و تربیت، صرف توجه به آموزش مطالب علمی، آداب و اخلاقیات کافی نیست، بلکه امروزه این امر را در یک فرایند دوسویه «یاددهی - یادگیری» تعریف می‌کنند. فرایندی که فقط به محتوای آموزش، نیروی انسانی آموزش‌دهنده (معلم، هنرآموزان و مدرسان) و محیط آموزش به عنوان بخش «یاددهی» محدود نمی‌شود، بلکه توجه ویژه‌ای به بخش «یادگیری» و در واقع امر آموختن توسط دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان دارد.

روش‌های مختلفی برای حصول اطمینان از آموختن محتوای آموزشی توسط دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان و در نهایت تربیت مناسب این افراد پیشنهاد می‌شود. حوزه ورزش یکی از حوزه‌های کارآمد و مناسب آموزش (یاددهی) ابعاد مختلف تربیت است. در ورزش علاوه بر امکان آموزش ابعاد چهارگانه تربیت، می‌توان در عملکرد دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان شاهد تحقق امر آموزش (یادگیری) هم‌زمان با آموزش بود، درحالی‌که این امر در سایر دروس ممکن نیست و آموخته‌های دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان در آینده در سبک زندگی آنان پدیدار می‌شود. بنابراین در این بخش به بیان مفهوم ورزش، حیطه‌های مختلف آن و نقش آن در تربیت می‌پردازیم.



با توجه به توضیحات هر یک از ابعاد انسان در فرایند تربیتی، تحقیق کنید و مصادیق بیشتری در حوزه ورزش به کلاس ارائه دهید.



آیا می‌توانید ابعاد مختلف انسان را در فرایند تربیتی، در مصادیق دیگری بیان کنید (در تربیت رزمندگان، در تربیت خیرین مدرسه‌ساز، در تربیت دانشمندان جامعه و...).

مفهوم ورزش چیست؟

واژه ورزش در زبان فارسی، مصدری از فعل ورزیدن است. واژه‌های ورزیده، ورزشکار، ورزش کرده و ورزشگاه از این کلمه مشتق شده‌اند.

ورزیدن به معنای، عمل کردن و انجام کار پیاپی و مستمر با بهره‌گیری از توانایی‌های جسمانی، روحی و ذهنی و به‌طور کلی به معنی «اجرای منظم تمرینات جسمانی و روحی در جهت ارتقا و تکامل ظرفیت‌های جسمانی و روحی» است.

با توجه به ماهیت چند بعدی ورزش و بهره‌گیری از این ویژگی، بهتر است با انواع مختلف ورزش آشنا شوید.

انواع طبقه‌بندی ورزش

ورزش از ابعاد مختلف و به تبع آن فلسفه‌های مختلف، دارای طبقات مختلفی است. این طبقات عبارت‌اند از:

■ از بعد تاریخ، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش‌های باستانی (ورزش زورخانه در ایران و کریکت در اروپا)

۲ ورزش‌های مدرن (ورزش‌های المپیک) تقسیم می‌شود.

■ از بعد امکان اجرا در فصول سال، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش‌های تابستانی (ورزش‌های المپیک تابستانی)

۲ ورزش‌های زمستانی (ورزش‌های المپیک زمستانی) تقسیم می‌شود.

■ از بعد میزان فشار وارده بر بدن، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش‌های سبک (مانند ورزش شنا)

۲ ورزش‌های سنگین (مانند ورزش وزنه‌برداری) تقسیم می‌شود.

■ از بعد تعداد نفرات، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش‌های اجتماعی (مانند ورزش بسکتبال)

۲ ورزش‌های انفرادی (مانند ورزش دو و میدانی) تقسیم می‌شود.

■ از بعد مکان اجرا، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش‌های فضای سرپوشیده یا داخل سالن (مانند ورزش ژیمناستیک)

۲ ورزش‌های فضای روباز (مانند ورزش فوتبال) تقسیم می‌شود.

■ از بعد سطوح سلامتی، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش اصلاحی (ورزش‌های نو توانی و باز توانی)

۲ ورزش افراد دارای معلولیت (ورزش‌های پارالمپیک) تقسیم می‌شود.

■ از بعد سطوح قهرمانی، ورزش به شش بعد:

۱) ورزش نونهالان

۲) ورزش نوجوانان

۳) ورزش جوانان

۴) ورزش امیدها

- ۵) ورزش بزرگسالان
 ۶) ورزش پیشکسوتان (ورزش افراد بازنشسته) تقسیم می‌شود.
 از بعد سطوح آموزشی و تربیتی، ورزش به سه بعد:
 ۱) ورزش دبستانی (تربیت بدنی در دوره‌های پیش‌دبستانی و ابتدایی)
 ۲) ورزش هنرستانی و دبیرستانی (تربیت بدنی در دوره متوسطه اول و دوم)
 ۳) ورزش دانشگاهی (تربیت بدنی در دوره دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش عالی) تقسیم می‌شود.

با توجه به بُعدهای ورزش قهرمانی جدول زیر را با توجه به گروه سنی هر رشته کامل کنید و با هم کلاسی خود بررسی کنید.

فعالیت
کلاسی ۷



ردیف	ابعاد سطوح قهرمانی	دوومیدانی	فوتبال	بدمینتون	تکواندو	والیبال	شنا
۱	نونهالان							
۲	نوجوانان							
۳	جوانان							
۴	امیدها							
۵	بزرگسالان							
۶	پیشکسوتان							

توجه به این طبقه‌بندی‌ها و تمرکز بر فلسفه هریک از آنها معلمان، هنرآموزان، مدرسان و مربیان را در تحقق اهداف موردنظر موفق می‌سازد.

نکته



فعالیت
کلاسی ۸

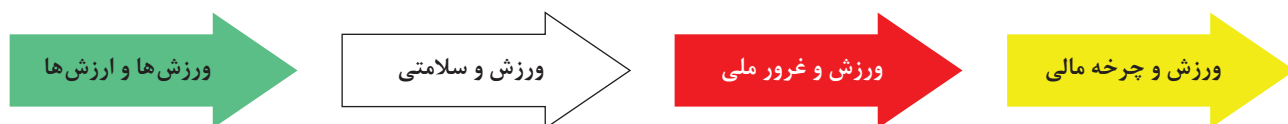


- ۱) طبقه‌بندی دیگر را با ذکر فلسفه کار برای کلاس بیان کنید.
 ۲) فلسفه تقسیم‌بندی ورزش‌ها به المپیک یا پارالمپیک، زمستانی یا تابستانی و... را به انتخاب خود برای کلاس توضیح دهید.

نقش ورزش در تربیت

در مبحث‌های قبلی گفته شد که حیطة ورزش تربیتی، زیربنای سه حیطة دیگر است، بنابراین کلاس درس تربیت‌بدنی در دوره‌های مختلف تحصیلی حکم بستری است برای ایجاد باورها و ارزش‌های حوزه ورزش در زندگی فردای دانش‌آموزان و هنرجویان و حیطة ورزش حرفه‌ای هم می‌تواند به مثابه آخرین و بالاترین محصول فرایند انسان‌سازی از طریق ورزش تلقی شود.

این امر از مسیر تربیت از طریق ورزش در مدارس آغاز می‌شود، با مدیریت و نظارت وزارتخانه‌های متولی امر آموزش در کشور مانند وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری این مسیر با عمومیت یافتن ورزش سالم و ورزش برای سلامتی در بین همه اقشار و در اکثر موقعیت‌های زندگی افراد، در روستاها، محلات، شهرک‌ها و شهرها و در نهایت جامعه با مدیریت و حمایت سازمان‌های متولی مانند فدراسیون ورزش‌های همگانی در وزارت ورزش و جوانان، شهرداری‌ها، دهرداری‌ها و روستاها ادامه می‌یابد. در ادامه مسیر می‌توان شاهد تبلور بالندگی یک ملت و یک قهرمان ملی با قرارگرفتن روی سکوه‌های ملی و بین‌المللی و برافراشته شدن پرچم و نواخته شدن سرود ملی با مدیریت تخصصی و فنی سازمان‌هایی مانند فدراسیون‌های ورزشی و کمیته ملی المپیک بود و در نهایت با ظهور ابرقهرمانان در حیطة ورزش حرفه‌ای، محصول نهایی این مسیر وارد حوزه صنعت و اقتصاد و حتی فرهنگ جوامع می‌شود.



مسیر شکل‌گیری ارزش‌های ورزش از حوزه تربیت تا حوزه صنعت

اما برای بررسی و تحلیل این مسیر، بهتر است از تکنیک‌های معتبر و متداول، نظیر تکنیک‌های حوزه‌های فنی و تولید بهره برد. در تحلیل محصول نهایی یک کارخانه، تکنیکی وجود دارد به نام «مهندسی معکوس^۱» که براساس آن با برگشت به عقب در مسیر تولید یک محصول، می‌توان فرایند تولید، نقاط قدرت و ضعف، مواد مورد استفاده کیفیت و کمیت نیروی انسانی لازم را بررسی کرد تا به نقطه مبدأ رسید. بر این مبنا می‌توان محصولات آینده را بهبود بخشید.

بنابراین در اینجا با بهره‌گیری از این تکنیک، پیشنهاد می‌شود که در تحلیل «نقش تربیت در ورزش»، با مهندسی معکوس تولیدات، از ورزش حرفه‌ای به سمت ورزش تربیتی حرکت کنیم.



مسیر تحلیل ارزش‌های تربیتی ورزش از حوزه صنعت تا حوزه تربیت (براساس فرایند مهندسی معکوس)

تمام حیطه‌های ورزش، به‌نوعی در تربیت افراد نقش دارند، هرچند نقش ورزش تربیتی بسیار جامع، بنیادی و خاص است. در اینجا به نقش تربیتی هریک از حیطه‌های ورزش و نقش خاص ورزش تربیتی در تربیت افراد جامعه می‌پردازیم:

■ **ورزش حرفه‌ای:** ورزشکاران حرفه‌ای، ورزش را پیشه خود قرار داده‌اند و اکثر اوقات خود را صرف ورزش می‌کنند. آنها با کسب مهارت‌های بالا در یک رشته ورزش تخصصی، محبوبیت بسیاری در جوامع ملی و بین‌المللی دارند. اسطوره‌های ورزش حرفه‌ای، الگوهای ظاهری و رفتاری بسیار رایج نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان هستند. مدل موهای یک ورزشکار حرفه‌ای، شیوه پوشش وی، طرز صحبت کردن و یا حتی خانه و اتومبیل شخصی این ورزشکاران خواسته یا ناخواسته به‌عنوان الگوی محبوب برخی افراد و به‌ویژه جوانان درمی‌آید.

گرچه در یک نگاه کلی، به‌نظر می‌رسد که واژه تربیت فقط در عنوان ورزش تربیت بدنی خودنمایی می‌کند، اما تأثیر تربیتی ورزش حرفه‌ای را نمی‌توان صرفاً در الگوهای ظاهری ابرقهرمانان جهان خلاصه کرد. جذابیت‌های مالی و محبوبیت‌ها نیز یکی از موارد مهم جذب جوانان به الگوگیری از اسطوره‌های ورزشی حرفه‌ای است. برای درک بهتر، لازم است به نمونه‌ای از رده‌بندی محبوب‌ترین و پرتعدادترین ورزش‌های جهان اشاره کنیم. این نوع اطلاعات می‌تواند موجب آگاهی بیشتر مسئولان حوزه تربیت در تدوین فرایندهای مؤثر تربیتی در قرن ۲۱ باشد.

جدول رده‌بندی ورزش‌های جهان براساس تعداد هواداران

رتبه	رشته ورزشی	تعداد تقریبی هواداران (بر حسب نفر)	رتبه	رشته ورزشی	تعداد تقریبی هواداران (بر حسب نفر)
۱	فوتبال	حدود ۴ میلیارد نفر	۶	تنیس روی میز (نسخه مینیاتورتنیس)	حدود ۸۷۵ میلیون نفر
۲	کرکت	حدود ۲/۵ میلیارد نفر	۷	بسکتبال	حدود ۸۲۵ میلیون نفر
۳	هاکی روی چمن	حدود ۲ میلیارد نفر	۸	بیسبال	حدود ۵۰۰ میلیون نفر
۴	تنیس (لوکس‌ترین ورزش جهان)	حدود ۱ میلیارد نفر	۹	راگبی	حدود ۴۷۵ میلیون نفر
۵	والیبال	حدود ۹۰۰ میلیون نفر	۱۰	گلف	حدود ۴۵۰ میلیون نفر

همان‌طور که مشاهده می‌کنید از میان ۱۰ رشته برتر جهان از بُعد هواداران، فقط رشته‌های فوتبال، والیبال و بسکتبال در ایران دارای هواداران نسبتاً بالایی است. نمونه دیگری که در اینجا اشاره می‌شود، جدول رده‌بندی ورزش‌های جهان براساس «گردش مالی» است.

جدول رده‌بندی ورزش‌ها (لیگ‌ها) براساس گردش مالی (تا سال ۲۰۱۹)

رتبه	رشته ورزشی (لیگ)	گردش مالی (برحسب میلیون دلار)	کشور
۱	لیگ فوتبال آمریکایی (NFI)	۱۱/۳۹۴	آمریکا و کانادا
۲	لیگ بیسبال (MLB)	۹/۷۸۰	آمریکا و کانادا
۳	لیگ بسکتبال (NBA)	۷/۷۰۷	آمریکا و کانادا
۴	لیگ برتر فوتبال (EPL)	۶/۰۲۰	انگلیس و ولز
۵	هاکی روی یخ (NHL)	۴/۵۷۰	آمریکا و کانادا

پنج لیگ فوتبال، اسپانیا، آلمان، انگلیس، ایتالیا و فرمول ۱ اتومبیل‌رانی جهان در رده‌های بعدی هستند. در جدول بالا، لیگ برتر فوتبال ایران با ۱/۷ میلیون دلار (۲۰۱۶-۲۰۱۵) نیز قرار دارد. این اطلاعات در حوزه تربیتی، حائز اهمیت خواهند بود، زیرا می‌توانند بر فرایند تربیت در کشور تأثیرگذار باشند و تعداد ورزشکاران بیشتری را فعال تر کنند.



بدین‌ترتیب ورزش حرفه‌ای، نقش تربیتی خود را از طریق اسطوره‌های ورزشی ایفا می‌کند. با توجه به اینکه متولی ورزش حرفه‌ای، باشگاه‌های ورزشی می‌باشند، این سازمان‌ها در کشور ما، تا چه اندازه سهم خود را در ارائه الگوهای ایرانی - اسلامی ادا می‌کنند؟ مسائل اخلاقی در مقابل مبالغ نجومی قراردادهای ورزشکاران حرفه‌ای چه جایگاهی دارد؟

به‌نظر شما اسطوره‌های ورزش حرفه‌ای در ایران چگونه الگویی برای نوجوانان و جوانان ما هستند و چگونه می‌توان از این اسطوره‌های ورزش، الگوهای متناسب با اصول و عقاید حاکم بر جامعه ساخت؟

فعالیت
کلاسی ۹



آیا می‌توانید، به‌جز عامل محبوبیت و گردش مالی، عامل مؤثر دیگری به کلاس معرفی کنید؟

فعالیت
کلاسی ۱۰





تحقیق کنید و جدول‌های رتبه‌بندی بیشتری از جهان و ایران را به کلاس ارائه دهید.

■ **ورزش قهرمانی^۱:** قهرمانان ورزشی، به‌عنوان نمایندگان ورزش هر کشور، با کسب مقام و مدال در میادین بین‌المللی موجب برانگیختن غرور افراد جامعه می‌شوند. قهرمانان ملی، جوانانی برومند و دارای آمادگی جسمانی بالا و تناسب ظاهری، با پوشیدن لباس‌های ورزشی با رنگ‌های پرچم کشورشان و با کسب مقام‌های بین‌المللی تبدیل به الگوی ظاهری و رفتاری نوجوانان و جوانان خواهند شد. حتی در برخی موارد قهرمانان به‌عنوان الگوی جوانمردی، لقب پهلوان را نیز به خود اختصاص می‌دهند.

بدین ترتیب ورزش قهرمانی، نقش تربیتی خود را از طریق قهرمانان غرورآفرین و پهلوانان ایفا می‌کند. با توجه به اینکه متولی ورزش قهرمانی، فدراسیون‌های ورزشی و وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک هستند، این سازمان‌ها تا چه اندازه نقش خود را در مسائل اخلاقی و تربیتی ایفا می‌کنند؟ مسائل اخلاقی در مقابل کسب نتایج ملی و مقام‌های جهانی چه جایگاهی دارد؟
با این حال ورزش قهرمانی، نقش تربیتی خود را از طریق قهرمانان غرورآفرین و پهلوانان ایفا می‌کند. متولی ورزش قهرمانی، فدراسیون‌های ورزشی و وزارت ورزش و جوانان و کمیته ملی المپیک هستند.



به نظر شما این قهرمانان و پهلوانان چگونه الگویی برای نوجوانان و جوانان ما هستند و چگونه می‌توان از این قهرمانان و پهلوانان ورزش، الگوهای متناسب با ارزش‌های قابل قبول جامعه ساخت؟

■ **ورزش همگانی^۲:** ورزش کرده‌ها، افرادی هستند که ورزش جزو برنامه‌های روزمره زندگی‌شان بوده و در واقع سبک زندگی سالم را انتخاب کرده‌اند. آنها ارزش زیادی برای سلامتی، روحیه خوب و نشاط در زندگی قائل‌اند.

افرادی که در حیطه ورزش همگانی فعالیت می‌کنند، غالباً در پارک‌ها، یا باشگاه‌ها و مجتمع‌های ورزشی خصوصی فعالیت می‌کنند. احتمالاً ورزش بخش خصوصی و حتی متولیان ورزش در پارک برنامه تربیتی خاصی برای افراد تحت پوشش خود ندارند. به خصوص که اکثر این افراد را قشر بزرگسال و کهنسال تشکیل می‌دهند. اما آنها با توجه به اهمیتی که برای ورزش در زندگی خود قائل هستند، از نقش تربیتی ورزش برای خانواده و فرزندان‌شان حمایت می‌کنند، آنها بر این باورند که محیط‌های ورزشی در قیاس با سایر محیط‌های اجتماعی سالم‌تر هستند.

اما حیطه ورزش همگانی به قدری اهمیت دارد که محدود کردن آن در چهارچوب یک وزارتخانه و یا سازمان، دور از عدالت است. ورزش قهرمانی ریشه در طبیعت زندگی افراد دارد. برای درک بهتر آن به نمونه‌های زیر توجه کنید:

- ورزش در روستاها، دهداری‌ها و بخش‌داری‌ها که معمولاً براساس نوع اقلیم و محیط‌زیست، انواع مختلفی دارد، به نوعی ریشه ورزش‌های همگانی محسوب می‌شود. این ورزش‌ها در قالب ورزش‌های سنتی و بازی‌های بومی-محلی در جهان از اهمیت خاصی برخوردار است که امروزه در ایران در قالب مسابقات ورزش روستایی و دهداری و بخش‌ها رواج دارد و تحت پوشش فدراسیون ورزشی همگانی اجرا می‌شود، در ورزش‌های محله‌ای معمولاً در قالب غیررسمی و براساس علائق کودکان، نوجوانان و جوانان هر محله، در زمین‌های خاکی، آسفالت یا حصارکشی شده یا پارک‌های کوچک و بزرگ اجرا و در گروه ورزش‌های موردنظر همگانی مطرح می‌شوند. حتی بزرگسالان و کهنسالانی که در پارک‌ها اقدام به ورزش‌هایی مانند شطرنج و پیاده‌روی کوتاه و بلند می‌کنند، در این حیطه ورزشی دسته‌بندی می‌شوند.

با این حال ورزش همگانی، نقش تربیتی خود را از طریق حمایت ورزش کرده‌ها از حضور سالم در پارک‌ها و رویدادهای ورزش همگانی در سطح شهرها، روستاها و در خانواده‌ها به عنوان یک پدیده تربیتی ایفا می‌کند. با توجه به اینکه متولی ورزش همگانی، وزارت ورزش و جوانان و شهرداری‌ها هستند، سهم مسئولین ورزش همگانی در مسائل تربیتی و اخلاقی تا چه اندازه است؟



تحقیق کنید که چه نوع ورزش‌هایی در محله، روستا یا شهر شما طرفداران بیشتری در بین همگان دارد.

فعالیت
کلاسی ۱۳





به نظر شما چگونه می‌توان نگرش این ورزش کرده‌ها را نسبت به نقش تربیتی ورزش تقویت نمود و از حمایت بیشتر آنها به‌عنوان والدین نوجوانان و جوانان بهره‌مند شد؟

ورزش تربیتی! ورزش تربیتی، اگرچه، نه متولی تربیت ورزشکاران حرفه‌ای است و نه رسالت تربیت قهرمانان ملی را بر عهده دارد و نه عهده‌دار تأمین سلامتی اقشار مختلف جامعه است، اما زیربنای ایجاد «فرهنگ درست ورزش کردن»، «رعایت اخلاقیات در ورزش» و «پیروی از منش پهلوانی» است. ورزش تربیتی در چهارچوب درس تربیت بدنی، مانند سایر دروس مندرج در برنامه‌های آموزشی کشور، در وزارت آموزش و پرورش، نقش بسیار مهمی در امر تربیت دارد، به طوری که در تعریف درس تربیت بدنی آمده است:

تربیت بدنی، یعنی «تعلیم از طریق تربیت جسم». این تعریف بیانگر یک تفاوت عمده بین ورزش تربیتی با سایر حیطه‌های ورزش است، این تفاوت در واژه «تعلیم» نهفته است. تعلیم، به مفهوم متعالی‌سازی و به کمال رساندن انسان، تنها در ورزشی تربیتی مصداق دارد و مسئولیت تعلیم فقط برعهده معلم است. درحالی‌که در سایر حوزه‌های ورزشی از لفظ مربی، به معنی تربیت‌کننده استفاده می‌شود که صرفاً مسئولیت تربیت جسم و روان ورزشکاران و رسانیدن آنها به حداکثر ظرفیت‌ها یا پیک توانایی‌هایشان را دارد.





فعالیت
کلاسی ۱۵



با ارائه نمونه‌هایی از فعالیت‌های ورزشی، بُعد تربیتی هر یک از آنها را بررسی و برای سایر هم‌کلاسان خود نتیجه را در کلاس ارائه کنید.

حال که با ورزش تربیتی و نقش آن در تربیت تا حدودی آشنا شدید، به‌عنوان یک معلم تربیت بدنی یا مربی ورزش در آینده شغلی خود بهتر است تا با نقش ورزش تربیتی در پرورش انسان آشنا شوید.

نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان

اگرچه هدف‌های تربیت انسان در همه حوزه‌های درسی در هر کشوری یکسان است، اما راه‌های رسیدن به این اهداف با هم متفاوت است، باید بدانید که هر یک از دروس در تحقق هدف‌های تربیتی انسان‌ها وظیفه‌ای برعهده دارند. برای مثال:

- درس ریاضی با هدف آموزش منطق و قدرت استنتاج از طریق حل مسائل، افراد را برای درک منطق زندگی تربیت می‌کند. درس تاریخ با هدف آموزش غرور ملی و عبرت گرفتن از حوادث گذشته، افراد را برای شناخت بهتر خویش تربیت می‌کند.
- درس جغرافیا با هدف آموزش تفاوت‌های آب و هوایی و قومی و ... افراد را برای زندگی در شرایط مختلف تربیت می‌کند. به‌نظر شما درس تربیت بدنی با چه هدفی و چگونه می‌تواند افراد را برای زندگی آماده کند؟ درس تربیت بدنی با هدف:
- آموزش تکنیک‌های ورزشی، افراد را از نظر توانایی‌های جسمانی آماده می‌کند.
- آموزش تاکتیک‌های ورزشی، افراد را از نظر ارتباطات اجتماعی آماده می‌کند.
- آموزش قوانین و مقررات ورزشی، افراد را برای پذیرش قوانین اجتماعی و فردی آماده می‌کند.
- اجرای حرکات در قالب تمرینات، افراد را برای سالم زیستن آماده می‌کند و بالاخره :
- با استفاده از تمامی موارد فوق، با آموزش «آداب و اصول اخلاقی» افراد را برای همه جوانب زندگی تربیت می‌کند.

مفهوم آداب و اصول اخلاقی در ورزش چیست؟

اخلاق یا خلق، ویژگی ذاتی و فطرت انسانی است که ریشه در اعماق وجود انسان دارد و گرچه به‌آسانی قابل تغییر و زوال نیست، اما با برنامه‌ریزی دقیق تربیتی قابل اصلاح است.

اخلاق نه تنها شامل سرشت نیکو و پسندیده (مانند شجاعت و جوانمردی و...) است بلکه شامل سرشت زشت و ناپسند (فرومایگی، دنائت و...) نیز می باشد. تحقیقات ثابت کرده اند که اخلاق نیکو در اثر تلاش و تمرین حاصل می شود. یکی از وظایف ورزش تربیتی، تلاش و تمرین رفتار اخلاقی نیکو در زمین ورزش است. نمونه هایی از مصادیق بارز این تلاش عبارت اند از:

- اصول بازی جوانمردانه^۱ به عنوان نماد تربیتی در ورزش توسط فدراسیون جهانی فوتبال در ۱۰ بند مطرح شده و تمام داوران، مربیان و بازیکنان را در بر می گیرد. این اصول اخلاقی ورزش عبارت اند از:
 - ۱ صداقت و رفتار اخلاقی
 - ۲ احترام به دیگران
 - ۳ عدم تحمل تبعیض و آزار و اذیت
 - ۴ بازی جوانمردانه
 - ۵ تبعیت از قانون، قواعد و مقررات
 - ۶ جلوگیری از تعارض منافع
 - ۷ شفافیت و اطاعت
 - ۸ مسئولیت های اجتماعی و زیست محیطی
 - ۹ مبارزه علیه مواد مخدر و دوپینگ
 - ۱۰ عدم تحمل رشوه و فساد
- این نگاه تربیتی در حوزه ورزش قهرمانی و حرفه ای در سراسر جهان مورد توجه است.

فعالیت
کلاسی ۱۶



با کمک هم کلاسی خود ۱۰ مورد از اصول بازی جوانمردانه را مطالعه کرده و نیز ۱۰ مورد را از دیدگاه خودتان شماره گذاری و اولویت بندی کنید.



■ مصادیق دیگر اصول تربیتی در ورزش را می توان در رفتار تیم ها قبل و بعد از مسابقه مشاهده کرد. در این رفتار، مربیان و بازیکنان قبل از شروع مسابقه به نشانه اعلام «رفاقت در حین رقابت» با یکدیگر دست داده و برای هم آرزوی موفقیت می کنند و بعد از مسابقه نیز به نشانه اعلام «اهمیت برد و باخت، بعد از روابط انسانی، اولویت دوم مسابقه است» با یکدیگر دست داده و به تلاش های یکدیگر احترام می گذارند.



■ از دیگر مصادیق تربیتی در ورزش، رعایت احترام و اطاعت از تصمیمات داوران است. اعتراض نکردن به سوت داور، انجام حرکات مختلف در زمین در چهارچوب قوانین و مقررات از نمونه‌های رفتار اخلاقی ناشی از تربیت درست بازیکنان است.



■ ورزش کردن در پارک‌ها و فضاهای عمومی روباز و سرپوشیده ضمن رعایت حقوق سایر افراد جامعه، رعایت بهداشت فردی و احترام به قوانین مدنی، مصداق بارزی از تربیت صحیح محیط ورزش است.

نمونه‌های دیگری از مصادیق تربیتی در ورزش را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۷



اما رسالت ورزش تربیتی و وزارت آموزش و پرورش و معلمان ورزش در تربیت انسان چیزی فراتر از این گونه موارد است.

هدف ورزش تربیتی، در راستای اهداف تعلیم و تربیت کشور، پرورش کرامت انسانی، از طریق تبیین اهداف دروس مختلف ورزشی براساس ارتقای رابطه فرد با خود و خداوند باری تعالی، سایر انسان‌ها و جهان است. اگر کودکان، نوجوانان و جوانان از طریق ورزش مدارس به‌درستی تربیت شوند، نه تنها به‌عنوان اسطوره‌های ورزشی در ورزش حرفه‌ای و یا به‌عنوان قهرمان ملی در ورزش قهرمانی و یا به‌عنوان یک شهروند ورزش کرده در ورزش همگانی، بلکه در تمام شئون زندگی به‌عنوان یک انسان معتقد و متعهد به اصول اخلاقی و انسانی تربیت خواهند شد.

بنابراین، وزارت آموزش و پرورش از طریق تأمین زیرساخت‌های لازم اعم از امکانات و تجهیزات ورزشی، سالن‌ها، زمین‌ها و وسایل هر یک از رشته‌های ورزشی (نیروی انسانی متخصص) معلمان و هنرآموزان تحصیل کرده در حیطه ورزش و تربیت بدنی، برنامه‌ریزی مناسب، و بودجه و اعتبارات کافی به‌عنوان متولی اصلی ورزش تربیتی کشور وظیفه تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان جوانمرد و فرهیخته را به‌عهده دارد و این امر محقق نمی‌شود مگر از طریق «آموختن آداب و اصول اخلاقی» که یکی از اولویت‌های جهانی است و ایرانیان نیز در این مقوله

سابقه‌ای طولانی دارند، این شعر پر محتوای سعدی شاعر نامدار ایرانی مصداقی از این مدعا است که:
بنی آدم اعضای یکدیگرند که در آفرینش ز یک گوهرند
چو عضوی به درد آورد روزگار دگر عضوها را نماند قرار

نکته



بنابراین با توجه به ترویج فرامین اسلامی در بخش آموزش و پرورش و وجود پیشینه غنی فرهنگ و ادب ایران به نظر می‌رسد تحقق اهداف اخلاقی - انسانی در امر تعلیم و تربیت یعنی:
ایجاد رابطه هنرجو با خویشان - با خدا - با خلق خدا - و با خلقت خداوندی که از طریق دروس پایه‌های مختلف و به‌ویژه درس‌های رشته تربیت بدنی، محقق خواهد شد.

ارزشیابی

- ۱ هرم سلسله مراتب ورزشی مول را توضیح دهید.
- ۲ مفهوم تربیت چیست؟
- ۳ ابعاد فرایند تربیت را با مصادیق ورزشی بیان کنید.
- ۴ در حیطه‌های ۴گانه ورزشی کدام یک اثر مهم‌تری در فرایند تربیت دارد؟ بررسی کنید.
- ۵ درس تربیت بدنی چگونه فرد را برای همه جوانب زندگی آماده می‌کند؟
- ۶ ۱۰ بند اصول جوانمردانه را به ترتیب اهمیت بنویسید.

ارزشیابی شایستگی کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان
۳	معرفی ۶ ورزشکار	بالاتر از حدانتظار	درک جایگاه تربیت بدنی و ورزش و به‌کارگیری حیطه‌های چهارگانه ورزش	تحلیل جایگاه تربیت در حوزه‌های ورزشی	کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
۲	معرفی ۴ ورزشکار	در حد انتظار		طراحی کاربرد اصول تربیت در حوزه‌های ورزشی	
۱	معرفی ۲ ورزشکار	پایین‌تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

پودمان ۲

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

منابع

- تجارب شخصی مؤلف

پودمان ۳

توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



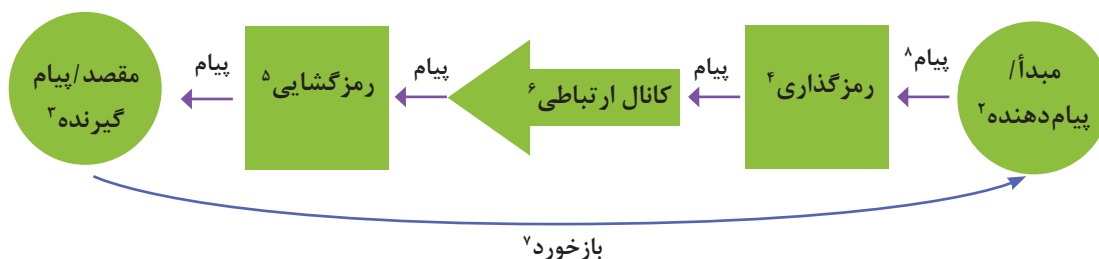
شایستگی‌ها:

- ۱ نقش ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی و فرایند ارتباطات در حوزه ورزش
- ۲ نقش زبان در ارتباط مؤثر و به‌کارگیری مفاهیم لاتین در حیطه‌های مختلف.

ارتباطات^۱

در پودمان «ارتباط مؤثر» در سال دهم با فرایند ارتباط آشنا شدید. در آنجا آموختید که «افراد از طریق ارسال و دریافت پیام با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند».

در پودمان «ارتباط مؤثر» آموختید که برای برقراری ارتباط ارکان اساسی لازم است، که به آنها «عناصر ارتباط» گفته می‌شود.



برای درک بهتر ارتباطات، در اینجا با معرفی انواع ارتباطات، مصادیق آن در ورزش، علاوه بر اینکه ارتباطات مؤثرتری خواهید داشت، به اهمیت نقش ورزش در ارتباطات پی خواهید برد.

معمولاً پنج نوع راه ارتباطی وجود دارد، که عبارت‌اند از:

۱- «ارتباط کلامی»^۹: این ارتباط از طریق صحبت کردن انجام می‌شود. معمولاً به شکل رودررو^{۱۰}، تلفنی و در فضای مجازی برقرار می‌شود. ارتباطات معلم و مربی ورزش در توضیحات یک تکنیک، یا حضور و غیاب اولیه در کلاس تربیت بدنی، ارتباط کلامی است.

۲- «ارتباط غیرکلامی»^{۱۱}: این ارتباط در شرایطی است که فرد از عوامل دیگری در هنگام صحبت یا بدون کلام استفاده کند و بدین ترتیب ارتباط مؤثرتر و کامل‌تری برقرار نماید. مانند استفاده از حرکات چهره، بدن، ارتباطات چشمی، استفاده از دست‌ها و لمس کردن.

معلم و مربی ورزش در حیات مدرسه با علامت دست، یا زدن به پشت شانه دانش‌آموزی که تکنیک درستی به کار برده ارتباط غیرکلامی برقرار می‌کند.

۳- «ارتباط نوشتاری»^{۱۲}: برقراری ارتباط از طریق نوشتن، یکی از روش‌های مؤثر ارتباطی است. کتاب‌ها، گزارش‌ها، ایمیل‌ها و پیام‌های نوشتاری در فضای مجازی از این نوع هستند.

یکی از ارتباطات فنی نوشتاری در ورزش، قراردادهای مربیان و بازیکنان است که تمامی روابط فنی را مشخص می‌کند.

۴- «ارتباط شنیداری»^{۱۳}: اگرچه «عمل شنیدن»^{۱۴} ذاتاً یک فرایند ارتباطی به حساب نمی‌آید، اما «شنیدن فعال/مؤثر»^{۱۵} مطمئناً می‌تواند یکی از انواع ارتباطات باشد. بدون وجود ارتباط شنیداری بین سخنران و شنوندگان، هیچ‌گاه مذاکرات به نتیجه نخواهد رسید، کنگره‌ها حاصلی نخواهد داشت و شاگردان قادر به شرکت در مباحثات مطرح شده توسط معلم نخواهند بود.

۱- Communications	۲- Sender/Source	۳- Receiver/Reception	۴- Encoding
۵- Decoding	۶- Channel	۷- Feedback	۸- Message
۹- Verbal Communication	۱۰- Face-to-Face	۱۱- Non-Verbal Communication	
۱۲- Written Communication	۱۳- Listening Communication	۱۴- Act of Listening	
۱۵- Active Listening			

در ورزش، تاکتیکی اجرا نمی‌شود، مگر آنکه ارتباط مؤثر شنیداری بین مربی و بازیکنان برقرار شود. شاید یکی از نقاط ضعف کلاس‌های مجازی تربیت‌بدنی در دوره کرونا، عدم وجود همین ارتباط شنیداری است.

۵- «ارتباط تصویری/دیداری»^۱: ماهیتاً ما یک جامعه دیداری/تصویری هستیم. حتی رسمیت افراد با کارت‌های شناسایی عکس‌دار تعریف می‌شود. تبلیغات با تصاویر، اثرگذار خواهند بود و تلویزیون یکی از پرمخاطب‌ترین رسانه‌های جهان است. از نمونه‌های دیگر می‌توان به اینستاگرام^۲، یوتیوب^۳، ویدئوکال^۴ اشاره کرد، به‌طور کلی تصاویر به‌صورت خودکار، برقرارکننده ارتباطات انسانی هستند.

در ورزش دیدن مسابقه توسط تماشاگران و در مقابل آن بازی بهتر بازیکنان برای تماشاگران یک ارتباط تصویری است. شکست در برقراری این ارتباط توسط «پاندومیک کرونا»^۵ لطمه بزرگی به صنعت ورزش وارد کرده است.

با توضیحات ارائه شده، با یک مثال ورزشی، این عناصر را در قالب ۵ نوع راه ارتباطی مرور کنید.

فعالیت
کلاسی ۱



همان‌گونه که به‌خاطر دارید، در هر ارتباطی، پیام به اطلاعاتی گفته می‌شود که فرستنده به گیرنده منتقل می‌کند و شامل داده‌ها، اخبار، افکار، عقاید، نظرها و احساسات است که به‌صورت علائم، گفتار، تصویر و نوشته منتقل می‌شود.

حال سؤال این است که دامنه ارتباطات شما چه اندازه است؟

- آیا دایره ارتباطات شما به افراد خانواده و دوستانتان محدود می‌شود؟

- آیا ارتباطات شما در یک دایره بزرگ‌تر قرار دارد و علاوه بر خانواده و دوستان، شامل هم‌کلاسی‌ها، هم‌تیمی‌ها، هواداران یک تیم ورزشی بزرگ و... نیز می‌شود؟

فعالیت
کلاسی ۲



دایره ارتباطات خود را ترسیم و به کلاس معرفی کنید. دلایل و انگیزه ارتباطات خود را با گروه‌های مختلف توصیف کنید.

فعالیت
کلاسی ۳



با کمی فکر کردن، ببینید مؤثرترین و متداول‌ترین روش‌های ارتباطی که برقرار می‌کنید، از کدام نوع است؟

فعالیت
کلاسی ۴



معلم در کلاس تربیت‌بدنی از کدام روش ارتباطی بیشتر استفاده می‌کند. آیا به نظر شما روش مورد استفاده برای یادگیری درس تربیت‌بدنی مؤثر است؟

فعالیت
کلاسی ۵



به نظر شما کدام روش در تیم‌های ورزشی نوجوانان برای نتیجه‌گیری بهتر مؤثرتر است؟ در سایر رده‌های سنی چه نظری دارید؟

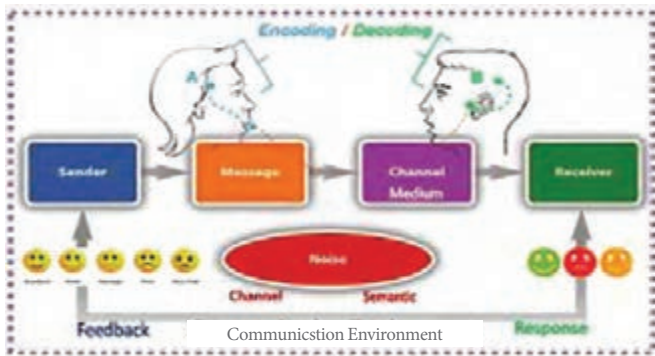
۱- Visual Communication

۲- Instagram

۳- Youtube

۴- Video Call

۵- Pandemic Covid 19



به این شکل توجه و نظر تان را در مورد آن بیان کنید.

با یک نگاه متوجه می‌شوید که این شکل همان شکل فرایند ارتباطات است. اما آیا اطمینان دارید که کلمات نوشته شده درون مربع‌ها، معادل همان کلمات فارسی است. علائم و صورتک‌های شکل چه مفهومی دارند؟

تلاش کنید تا معانی و معادل‌های فارسی کلمات و علائم شکل را ترجمه کنید.

فعالیت
کلاسی ۶



حال که مدل ارتباطی و انواع راه‌های ارتباطی را آموختید و با مصادیق آنها در ورزش آشنا شدید، در ادامه مطالبی ارائه می‌شود که رویکرد آنها عبارت است از:

- ۱ آشنا شدن با واژه‌های کلیدی حوزه ورزش به تفکیک ۴ حیطه تربیتی، همگانی، قهرمانی و حرفه‌ای؛
- ۲ توسعه ارتباطات حوزه ورزشی خود با استفاده از ارتباطات نوشتاری؛
- ۳ بحث و گفت‌وگو در کلاس و توسعه ارتباطات کلامی و شنیداری با معلم و هم‌کلاسی‌ها؛
- ۴ با تحقیق بیشتر و ارائه تصاویر و فیلم‌های مربوطه در کلاس، توسعه ارتباطات تصویری/دیداری.

همه موارد فوق را می‌توانید از طریق آشنایی با سایر زبان‌ها و علائم بین‌المللی توسعه داده و ارتباطات خود را گسترش دهید و به دانش خود بیفزایید. در این کتاب مطالبی به زبان انگلیسی، که یکی از زبان‌های بین‌المللی است در حوزه ورزش ارائه شده است.



- آیا هیچ‌گاه به ارتباطات فراتر از کشور خودتان فکر کرده‌اید؟ برای مثال ارتباط با سایت فدراسیون فوتبال، برای اطلاع از برنامه‌های جام جهانی.

- آیا تاکنون یک بروشور با متن خارجی دیده‌اید تا ببینید آیا ورزش و علوم ورزشی در سایر کشورها نیز دارای همین مضامینی است که شما در ایران می‌شناسید؟

آشنایی با یک زبان جدید، یعنی آشنایی با یک دنیای جدید، ارتباطات جدید، علوم جدید و موفقیت‌های جدید

نکته



چگونه می‌توانیم برای گسترش ارتباطات خود در حوزه ورزش، سریع‌ترین و ساده‌ترین راه را انتخاب کنیم؟ به عبارت دیگر اگر یکی از راه‌های گسترش ارتباطات، یادگیری یک زبان دیگر باشد، مناسب‌ترین روش یادگیری چه روشی باید باشد؟

رویکرد آموزش زبان خارجی در هنرستان‌های تربیت بدنی چیست؟

در پاسخ به این سؤال، پاسخ‌ها و پیشنهادات بسیاری وجود دارد. اما در انتخاب رویکرد مناسب توجه به چند عامل حائز اهمیت است:

- ✓ چه کسانی قرار است زبان بیاموزند؟ هنرجویان هنرستان‌های تربیت بدنی
 - ✓ حیطه آموزشی یادگیرندگان چیست؟ ورزش و علوم ورزشی
 - ✓ یادگیرندگان دارای پیشینه و زمینه در خصوص زبان جدید هستند؟ در سطح مبتدی
 - ✓ انگیزه یادگیرندگان از یادگیری زبان جدید چیست؟ درک متون تخصصی ورزشی
 - ✓ مدت زمان آموزش چقدر است؟ حداکثر ۸ جلسه / ۱۶ ساعت
- براساس این داده‌ها،

بهترین رویکرد، رویکردی مبتنی بر رفع مهم‌ترین نیازهای یادگیرندگان و برانگیزاننده افراد برای ادامه یادگیری زبان است.

یادگیری هر زبانی، انسان را با دنیای تازه‌ای آشنا می‌کند و زندگی را بهبود می‌بخشد و چون یک مهارت محسوب می‌شود باعث افزایش اعتماد به نفس و سایر مهارت‌های ارتباطی فرد می‌شود. همچنین بر سلامتی، فرصت‌های شغلی، روابط و رشد و توسعه فردی تأثیرگذار است.

بنابراین در ادامه بحث، چند متن نمونه با رویکرد پیشنهادی ارائه می‌دهیم، تا عاملی باشد برای ایجاد انگیزه در شما، برای مطالعات بیشتر و رفع نیازهای مرتبط با ورزش و علوم ورزشی.

Concepts and Key Words in Physical Education

Definition of physical education. : instruction in the development and care of the body ranging from simple exercises to a course of study providing training in hygiene, gymnastics, and the performance and management of athletic games.

- The physical education course encompasses subjects like biomechanics, which is Kinesiology, measurement - evaluation, physical therapy, research, sport psychology, sociology in sports, administration, medicine, fitness, injury and training.
- A physical education course helps one to have a career in coaching and teaching and preparing students for sports and fitness programs.
- The study relates to general exercise, recreation, games, nutrition, hygiene, fitness etc.



Definition of physical fitness: Physical fitness is your ability to carry out tasks without fatigue.

- The components of physical fitness: cardiorespiratory endurance, muscle strength, muscle endurance, flexibility and body composition and why they are important is an important component to leading a healthy lifestyle.
- The inclusion of regular fitness activity helps students maintain fitness, develop muscular strength and improve cardiovascular health.



What is the meaning purpose of health and well being within curriculum?

The main purpose of health and well being within Curriculum for Excellence is to develop the knowledge and understanding, skills, capabilities and attributes necessary for mental, emotional, social and physical well being now and in the future.

Some benefits children receive from a quality PE program:

- Improved physical fitness.
- Skill and motor skills development.
- Provides regular, healthful physical activity.
- Teaches self- discipline.
- Facilitates development of student responsibility for health and fitness

درک خود را از واژه Physical education در یک جمله انگلیسی بیان کنید.
با استفاده از منابع معتبر انگلیسی، یک جمله جامع تعریف دیگری برای Physical fitness. جست‌وجو و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۷



۲- حیطه ورزش تربیتی در سایر کشورها

Physical Education

P.E. is very important to students health and overall well-being. Over the past three years obesity in children (ages 2–5) and adolescents (ages 12–19) has doubled because of lack of activity and diet. Since the 1970s the number of children who are obese has tripled. If you at or above the 95th percentile for your BMI you are considered to be obese and if you're between the 85th and 95th percentile you're considered overweight.

Quality Physical Education programs will benefit the lifestyle of young people .

Good Physical Education programs Provide Structure for students to improve students fitness, positive choices, and setting and reaching goals.



Physical Education, also known as **Ph. Ed.(PE)** or **Gym Class** ,**physical Training (PT)** is an educational course related of maintaining the human body through physical exercises. It is

taken during primary and secondary education and encourages psychomotor learning in a play or movement exploration setting to promote health.



Asia

In **Singapore**, pupils from primary school through secondary schools are required to have two hours of PE every week, except during examination periods. Pupils are able to play games like football, badminton, and basketball during most sessions. In more private secondary schools, sports such as golf, tennis, shooting, and squash are played. Pupils are given a series of fitness tests (Pull - ups/Inclined pull - ups for girls, standing broad jump, sit - ups, sit - and - reach and 1.6 km for primary [10 - to 12-year - olds]/2.4 km for secondary levels [13 - to 18 - year - olds]). Students are graded by gold, silver, bronze or as fail.

In **Malaysia**, pupils from primary schools to secondary schools are expected to do 2/2 periods or 1/1 hour of PE throughout the year except a week before examination. In most secondary schools, games like badminton, sepak takraw, football, netball, basketball and tennis are available. Pupils are allowed to bring their own sports equipment to the school with the authorization of the teacher.

In the Philippines, PE is mandatory for all years. In the Philippines, some schools have integrated martial arts training into their physical education curriculum.



Australia

In Australia, physical education was first made an important part of the curriculum in Government primary and secondary schools in 1981. The policy was outlined in Minister for Educational Services.

Canada

In Canada in the grade one curriculum, students must participate in physical activity daily five times a week. Also the teacher is responsible for planning Daily Physical Activity (DPA) which is thirty minutes of mild to moderate physical activity a day not including curriculum physical education classes. The curriculum also requires students in grade one to be knowledgeable about healthy living. For example, students must be able to describe benefits of regular exercise, identify healthy choices that require them to be more physically active, and describe importance of choosing healthy food.



Europe

In Portugal, students from primary school can optionally join PE as an extra-curricular activity. From middle school to secondary school, pupils must participate in PE classes for two hours per week.

In England and Scotland, P.E. is a government supported requirement of a minimum of two hours of quality P.E. in primary and two periods (50 minutes each) in secondary school.

In Poland, students are expected to do at least three hours of PE a week during primary and secondary education. Universities must also organise at least 60 hours of physical education classes at undergraduate courses.



درک خود را از واژه Physical Education به انگلیسی بیان کنید.
با استفاده از منابع معتبر انگلیسی، نمونه‌هایی از تربیت بدنی سایر کشورها را جست‌وجو و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۸



۳- حیطه ورزش تربیتی با رویکرد نقش مؤثر تربیت بدنی در زندگی مدرن

Reasons Why Physical Education is Important in this Modern Era:

- 1 A teacher considers the child as a storehouse of various mental, social and physical qualities.
- 2 Various kinds of physical activities help in developing the organic system and functioning of the body. They also improve the abilities of human being to resist fatigue, to remain active.



- 3 Physical education help in developing various kinds of intellectual qualities inherent in a child.

بودمان ۳: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

4 By participating in various kinds of physical education , children become emotionally mature.

5 Generally, more than one player participate in physical activity they come into contact with each other, they learn to work in groups, with maximum cooperation and coordination.

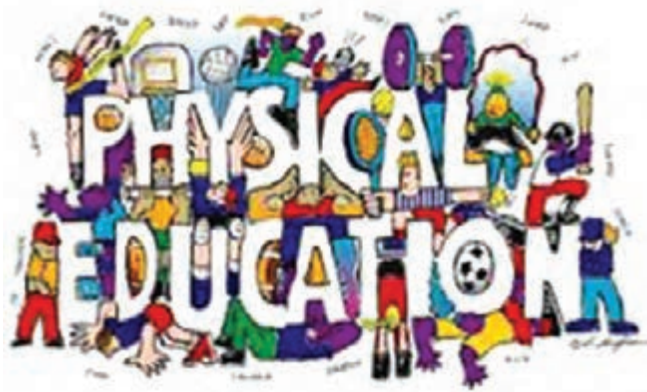
6 By participating in physical activities, qualities of group efforts, loyalty to the team and strong ties can be developed in participants. These qualities help in building a good moral character of the individuals.

7 To participate in any event, all the players are required to learn the fundamental skills and rules of the games as well. If they do not work according to the rules, they can be disqualified even from the game.

8 Human body is a composition of muscular and nervous systems, and to keep the body in proper condition, it is necessary to keep these systems fit and in good working conditions.

9 When children or any individual participate in any sport or physical education, the first thing that he is taught is that they are playing or participating in the game not to win but to perform well.

■ **Conclusion:** On the basis of above discussion it can be said that” physical education plays a very important role in the modern world and everyone must participate in any kind of physical activity”.



دو نمونه از دلایل (Reasons) ۹ گانه را به انگلیسی و فارسی بیان کنید؟
با استفاده از منابع معتبر انگلیسی، دلایل بیشتری علاوه بر دلایل ۹ گانه، جست‌وجو و به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۹



What can I do to get more fit?

Any type of regular, physical activity can improve your fitness and your health. The most important thing is that you keep moving!

Exercise should be a regular part of your day, like brushing your teeth, eating, and sleeping. It can be in gym class, joining a sports team, or working out on your own. Keep the following tips in mind:

- Stay positive and have fun. A good mental attitude is important. Find an activity that you think is fun. You are more likely to keep with it if you choose something you like. A lot of people find it's more fun to exercise with someone else, so see if you can find a friend or family member to be active with you.
- Take it one step at a time. Small changes can add up to better fitness. For example, walk or ride your bike to a friend's house instead of getting a ride. Get on or off the bus several blocks away and walk the rest of the way. Use the stairs instead of taking the elevator.



- Get your heart pumping. Whatever you choose, make sure it includes aerobic activity that makes you breathe harder and increases your heart rate. This is the best type of exercise because it increases your fitness level and makes your heart and lungs work better. It also burns off body fat. Examples of aerobic activities are basketball, running, or swimming.
- Don't forget to warm up with some easy exercises or mild stretching before you do any physical activity. This warms your muscles up and may help protect against injury. Stretching makes your muscles and joints more flexible too. It is also important to stretch out after you exercise to cool down your muscles.

Your goal should be to do some type of exercise every day. It is best to do some kind of aerobic activity without stopping for at least 20 to 30 minutes each time. Do the activity as often as possible, but don't exercise to the point of pain.



دو مورد از نکاتی را که در انجام تمرینات (Exercises) باید مدنظر قرار دهید، بیان کنید. با استفاده از متون معتبر انگلیسی، نکات دیگری را به ۴ مورد بالا اضافه کنید.

فعالیت
کلاسی ۱۰



۵- حیطة ورزش همگانی با سبک زندگی سالم

A healthy lifestyle

In addition to exercise, making just a few other changes in your life can help keep you healthy, such as

- Watch less TV or spend less time playing computer or video games. (Use this time to exercise instead!) Or exercise while watching TV (for example, sit on the floor and do sit-ups and stretches; use hand weights; or use a stationary bike, treadmill, or stair climber).
- Eat 3 healthy meals a day, including at least 4 servings of fruits, 5 servings of vegetables, and 4 servings of dairy products.
- Make sure you drink plenty of fluids before, during, and after any exercise (water is the best but flavored sports drinks can be used if they do not contain a lot of sugar).

This will help replace what you lose when you sweat.

- drink fewer regular soft drinks.
- Eat less junk food and fast food. (They're often full of fat, cholesterol, salt, and sugar.)

- Get 9 to 10 hours of sleep every night.



با مطالعه متن فوق و جست‌وجو در منابع معتبر انگلیسی، چه موارد دیگری را برای زندگی سالم پیشنهاد می‌کنید؟

فعالیت
کلاسی ۱۱



۶- حیطه ورزش قهرمانی با رویکرد تغذیه

Nutrition for sport and exercise

The timing of eating and exercising can be important for how you feel and perform during your chosen activity. The body needs the correct fuel in the tank to perform well, however you want to avoid feeling too full or too empty during exercise.

Individuals vary in their preferred timing of food intake and amount that can be eaten before exercise. Some may find two hours is plenty of time to digest their meal, whereas others may feel uncomfortable when taking part in activity and need a bit longer.

Experimenting with what, how much and when will help decide what suits you best!

Before:

- Ideally, your pre-exercise meal should be low in fat and contain a portion of starchy foods, such as porridge, pasta or potatoes, and should be around 2-3 hours before exercising. For example, if you have an exercise class at 5pm, have your pre-exercise meal at around 2pm.
- However, if you leave eating before exercise any longer or don't eat anything at all, you may lack energy and risk feeling light headed during exercise.
- You could eat a small snack between your pre-exercise meal and exercise to top up energy

levels. If you do, it is best to wait 30-60 minutes before taking part in any vigorous sports or exercise.

■ Making sure you are well hydrated before you start an exercise session is important, so try to drink regularly throughout the day and with your pre-exercise meal.



During:

■ Consuming some carbohydrates during exercise can enhance performance but this generally only applies to individuals participating in endurance or high intensity sports that last over 60 minutes, as this is when carbohydrate stores may substantially decrease (e.g. marathon/long distance running, football games or competitive swimming events).

■ It is important to consume plenty of fluids during exercise, especially if you are sweating heavily (also to replace electrolytes lost from sweating) and/or the environmental temperature is high.

■ Try to sip small amounts of fluids whenever possible during exercise to stay hydrated. Don't wait until you feel thirsty, as this is a sign that you are already partly dehydrated. Keep sipping water before and during the activity, if possible, to keep hydration levels topped up.



After:

Food and fluid intake is also important for optimum recovery after exercise.

- After a long run or exercise class, your carbohydrate stores will be lower, so it is important to replenish them, especially if you are doing more exercise later on that day or the following day.
- The post-exercise meal should be based on starchy foods (preferably wholegrain) and include some high quality, lean protein. Consuming this as soon as possible after exercise will be most beneficial for recovery, restoring glycogen levels and muscle protein.
- If you are unable to have a meal soon after exercise, try to have a small snack that contains carbohydrate and protein, such as a banana and a glass of low fat milk, within the first 30-60 minutes following exercise to begin the recovery process, especially if you have exercise within the next eight hours.
- Don't forget your meals should always be balanced so make sure you include fruit and vegetables to provide other important nutrients.
- To replace the fluid lost from sweating, it is vital to restore hydration levels as part of recovery, so remember to drink plenty of fluids after exercising.

Tips to plan your meals and snacks:

- Preparation - your pre-exercise meal, whether it is breakfast or lunch, should be around 2-3 hours before and include a good amount of starchy foods to ensure you have enough fuel in the tank. A small snack 30-60 minutes before exercise can help to top up energy levels.
- Recovery – base your post-exercise meal on starchy foods and include some high quality, lean protein to help restore glycogen levels and muscle protein.
- Both meals should also include some fruit and vegetables.
- Good snacks for immediately after exercise should contain some protein, such as unsalted nuts or a glass of milk.
- Try to opt for wholegrain carbohydrates and high quality protein foods, as well as nutrient-rich snacks.

با جست‌وجو در منابع معتبر انگلیسی، به جز تغذیه، مطالب مناسب دیگری در حیطه ورزش قهرمانی تهیه و جهت افزایش دانش هم‌کلاسی‌ها، در یک پاراگراف به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۲



۷- حیطه ورزشی قهرمانی با رویکرد مسابقات

Youth Olympic Games

The Youth Olympic Games (YOG) is an international multi-sport event organized by the International Olympic Committee (IOC). The games are held every four years in staggered summer and winter events consistent with the current Olympic Games format, though in reverse order with Winter Games held in leap years instead of Summer Games.

The first summer version was held in Singapore from 14 to 26 August 2010 while the first winter version was held in Innsbruck, Austria from 13 to 22 January 2012. The age limitation of the athletes is 14 to 18. The idea of such an event was introduced by Johann Rosenzopf from Austria in 1998. On 6 July 2007, International Olympic Committee (IOC) members approved the creation of a youth version of the Olympic Games, with the intention of sharing the costs of hosting the event between the IOC and the host city, whereas the traveling costs of athletes and coaches were to be paid by the IOC. These Games will also feature cultural exchange programs and opportunities for participants to meet Olympic athletes.

Several other Olympic events for youth, like the European Youth Olympic Festival (AUOF) held every other year with summer and winter versions, and the Australian Youth Olympic Festival (AUOF), has proven successful. The Youth Games are modelled after these sporting events. The YOG are also a successor to the discontinued World youth Games.

The Summer Games of Singapore in 2010 and Nanjing in 2014 each played host to 3600 athletes and lasted 13 days, whereas the Winter YOG of Innsbruck in 2012 had 1059 athletes and Lillehammer in 2016 had 1100 athletes and lasted 10 days. Even though this exceeded initial estimates, the YOG are still both smaller in size as well as shorter than their senior equivalents. The next Summer YOG to take place will be the 2018 Summer Youth Olympic Games of Buenos Aires. The next Winter YOG to take place will be the 2020 Winter Youth Olympic Games of Lausanne.

YOG به عنوان یک NGO معرفی شده است. با جست‌وجو در منابع معتبر انگلیسی اطلاعاتی در مورد سایر NGOها به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۳



Sports of YOG

					
3x3 Basketball	Archery	Artistic Gymnastics	Artistic Swimming	Athletics	Badminton
					
Baseball/Softball Baseball	Baseball/Softball Softball	Basketball	Beach Volleyball	Boxing	Canoe Slalom
					
Canoe Sprint	Cycling BMX Freestyle	Cycling BMX Racing	Cycling Mountain Bike	Cycling Road	Cycling Track
					
Diving	Equestrian Dressage	Equestrian Eventing	Equestrian Jumping	Fencing	Football
					
Golf	Handball	Hockey	Judo	Karate Kata	Karate Kumite
					
Marathon Swimming	Modern Pentathlon	Rhythmic Gymnastics	Rowing	Rugby	Sailing
					
Shooting	Skateboarding	Sport Climbing	Surfing	Swimming	Table Tennis
					
Taekwondo	Tennis	Trampoline Gymnastics	Triathlon	Volleyball	Water Polo
					
Weightlifting	Wrestling				

۸- حیطه ورزش حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌های ورزشی

What are the career options?

There are various career options in sports academy, health clubs, sports goods manufacturing companies, and in the areas of marketing.

Also, there are opportunities as a commentator, sports journalist, sports trainer, school/college teacher (physical training), and many more.

What are the job roles for Physical Education? Search and discuss in class in persian.

- Teacher
- Assistant Professor
- Sports Manager
- Physical Therapist
- Physical Education Trainer
- Health Educator
- Coach
- Fitness Instructor
- Sports Journalist

Industries / Companies / who hire these professionals:

- Schools
- Colleges
- Universities
- Sports Academy
- Fitness Centres





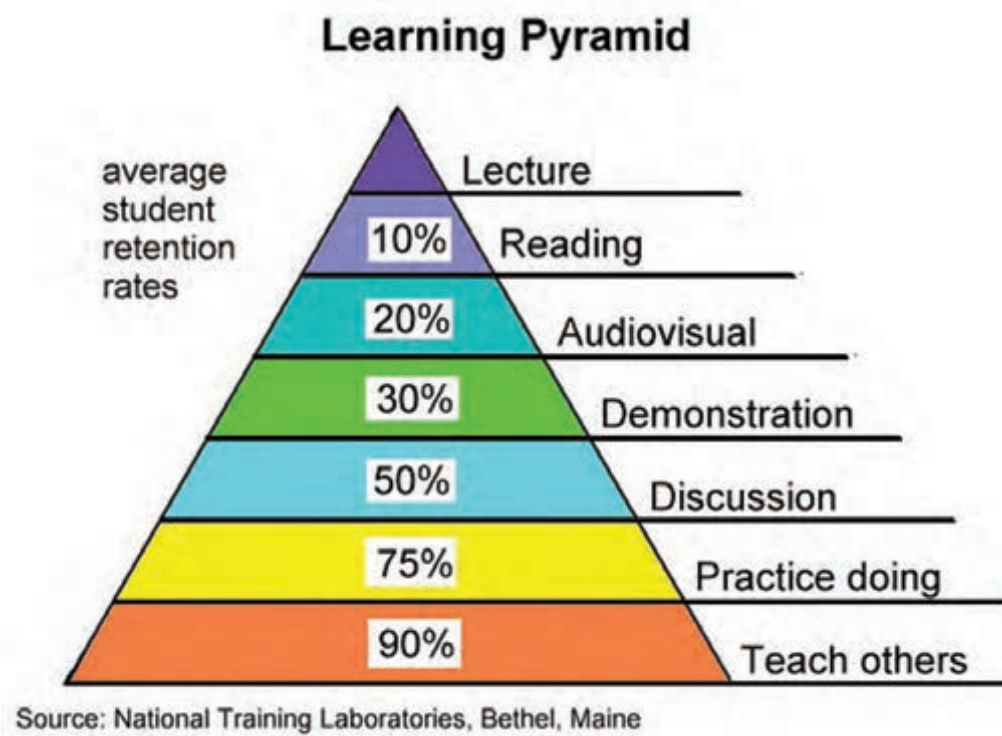
Do you have any idea for more jobs in physical education and sport? Suggest to class.

با جست‌وجودر منابع معتبر انگلیسی، مطالبی برای ورزش حرفه‌ای (Sport Professional) به کلاس ارائه دهید و در مقابل واژه (Sport Career) در کلاس به بحث بگذارید.

فعالیت
کلاسی ۱۴



جمع‌بندی کلاس زبان خارجی هنرستان تربیت بدنی برای هنرجویان



براساس هرم آموزش

- وقتی در آموزش فقط از روش خواندن استفاده شود، فقط ۱۰٪ یادگیری صورت می‌گیرد،
 - وقتی علاوه بر خواندن، از روش سمعی - بصری استفاده شود، فقط ۲۰٪ یادگیری صورت می‌گیرد،
 - وقتی علاوه بر دو روش فوق، از روش نمایش کار استفاده شود، فقط ۳۰٪ یادگیری صورت می‌گیرد،
 - وقتی علاوه بر سه روش قبلی، از روش مباحثه هم استفاده شود، فقط ۵۰٪ یادگیری صورت می‌گیرد،
 - وقتی علاوه بر روش‌های قبلی، از روش تمرین هم استفاده شود، فقط ۷۵٪ یادگیری صورت می‌گیرد،
 - و بالاخره وقتی علاوه بر اینها، مطالب را به دیگران هم آموزش دهید، ۹۰٪ یادگیری صورت می‌گیرد.
- به‌نظر شما در کلاستان از کدام‌یک از روش‌ها استفاده شد و چند درصد یادگیری برای شما تحقق یافته است؟

ارزشیابی نهایی

- معانی واژه‌های لاتین داده شده را به فارسی بنویسید.
- معادل واژه‌های فارسی داده شده را به لاتین بنویسید.
- متن داده شده را بخوانید و درک خود را از مطلب، به فارسی بنویسید.
- از هر یک از ۸ نمونه متن داده شده، یک جمله کلیدی را به لاتین بنویسید. دلیل انتخاب جمله را به فارسی بیان کنید.
- یک جمله لاتین که در هیچ یک از متون نباشد، به‌دلخواه از هر یک از حیطه‌ها ارائه دهید.

ارزشیابی شایستگی توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان
۳	داخلی - بین‌المللی با اجرای خوب و تسلط کامل به واژگان و موقعیت	بالا تر از حد انتظار	ترجمه حداقل یک متن عمومی تربیت بدنی براساس درک مطلب	نحوه برقراری ارتباط‌های کلامی در محیط‌های ورزشی	توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
۲	داخلی - بین‌المللی با اجرا به کمک ابزار زبان متناسب با موقعیت	در حد انتظار		نحوه برقراری ارتباط در اجلاس‌های ورزشی (فدراسیون‌ها، همایش‌ها، کمپین‌ها)	
۱	یک موقعیت داخلی با اجرای ناقص	پایین تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان از ۳					
نمره پودمان از ۲۰					

پودمان ۳

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

منابع

- ۱ ارتباط مؤثر - رشته‌های تربیت بدنی، تربیت کودک و پایه دهم دوره دوم متوسطه شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش
- ۲ متون انگلیسی کتاب‌های مختلف ورزشی و تربیت بدنی و اینترنت و

پودمان ۴

کاربرد آزمون‌های ورزشی



شایستگی‌ها:

- ۱ درک و به‌کارگیری آزمون‌های عملی در ورزش و تربیت بدنی، ویژگی‌های آزمون خوب
- ۲ درک آزمون‌های ورزشی و انطباق آن با رشته‌های مختلف

تحلیل نتایج آزمون‌های ورزشی – تعاریف و مبانی

از لحظه‌ای که قدم به این دنیای خاکی می‌گذاریم، مورد آزمون قرار می‌گیریم. اولین آزمون زندگی با ضربه‌ای که پزشک به پشت نوزاد می‌زند تا تنفس وی را آزمایش کند، آغاز می‌شود. آخرین آزمون زندگی نیز، اندازه‌گیری نامه اعمال فرد در پیشگاه خداوند متعال است. در این مسیر ما بارها و بارها مورد آزمایش قرار می‌گیریم:

- آزمون سلامت برای ورود به پیش دبستانی
- آزمون فارغ‌التحصیلی از دوره ابتدایی و دوره‌های اول و دوم متوسطه
- آزمون کنکور ورود به دانشگاه
- آزمون انتخاب در تیم مدرسه یا باشگاه
- آزمون مقبولیت توسط خانواده همسر برای ازدواج با فرزندشان
- آزمون استخدامی یک مؤسسه یا سازمان دولتی

هرگامی که در زندگی برمی‌دارید، به نوعی با آزمون‌ها سروکار دارید. بنابراین هیچ انسانی نمی‌تواند اظهار کند که با آزمون و اندازه‌گیری غریبه است.



مبانی آزمون^۱

متوجه شدید که کلیه جنبه‌های زندگی با اندازه‌گیری^۲ آمیخته است، اما هر اندازه‌گیری نیازمند ابزار خاصی است و

۱- Test

۲- Measurement

هر ابزار باید بر اساس اهداف و شرایط مناسب خود به کار برده شود، تا ابزار خوبی برای اندازه‌گیری به حساب آید. به سؤالات زیر توجه کنید تا بهتر موضوع را درک کنید.



✓ نظر شما در مورد رفتار آمرانه مربی تیم یک باشگاه چیست؟
✓ برای اعلام نظر در مورد رفتار آمرانه مربی، پرسش‌نامه‌ای بین بازیکنان تیم توزیع می‌کنیم.
■ پرسش‌نامه^۱ می‌تواند ابزاری برای نظرسنجی باشد.



✓ وضعیت فنی سالن کشتی یک هنرستان چگونه است؟
✓ برای تعیین وضعیت فنی سالن کشتی، از چک لیست استاندارد اماکن ورزشی استفاده می‌کنیم.
■ چک لیست^۲ می‌تواند ابزاری برای مقایسه با استانداردها باشد.



✓ به نظر شما راهبرد مناسب برای توفیق جوانان در ورزش قهرمانی ایران چیست؟
✓ برای تعیین راهبرد مناسب ورزش قهرمانی، از مصاحبه با خبرگان ورزش استفاده می‌کنیم.
■ مصاحبه^۳ می‌تواند ابزاری برای جمع‌بندی نظر خبرگان باشد.



✓ رفتار ورزشکاران نوجوان بر اساس دیده‌های شما چگونه است؟
✓ برای تبیین رفتاری که از ورزشکار نوجوان سر می‌زند، از چک لیست مشاهده استفاده می‌کنیم.
■ مشاهده^۴ می‌تواند ابزاری برای دیدگاه کارشناسان باشد.



✓ چابکی ورزشکاران مدرسه استثنایی چه میزان است؟
 ✓ برای تعیین میزان چابکی ورزشکاران، از آزمون عملی
 اندازه‌گیری چابکی استفاده می‌کنیم.
 ■ **آزمون عملی^۱** می‌تواند ابزاری برای تعیین چابکی^۲
 باشد.

کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش و تربیت بدنی

گرچه تمام ابزارهای ارائه شده به شکلی در ورزش قابل استفاده بوده و برای اندازه‌گیری ویژگی‌های مختلف به کار می‌روند، اما آنچه که در ورزش و تربیت بدنی تحت عنوان «آزمون عملی» به کار برده می‌شود، معمولاً وسیله یا ابزاری است که برای تعیین توانایی‌های جسمانی، حرکتی، مهارتی و حتی روان‌شناختی مربوط به عوامل مهم در موفقیت ورزشی و در میادین ورزشی به کار می‌رود.



آزمون تیراندازی^۳



آزمون دراز و نشست^۴



براساس موارد گفته شده، مثال‌هایی را همراه با معرفی ابزار اندازه‌گیری، به کلاس ارائه دهید.

با مفهوم اندازه‌گیری و ابزار اندازه‌گیری و آزمون عملی آشنا و تا حدودی متوجه شدید که کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش و تربیت بدنی چیست؟
اما سؤال مهم این است که اگر قصد انتخاب یک آزمون را داشته باشیم، چگونه آن را انتخاب کنیم؟ یا به عبارتی ویژگی‌های انتخاب یک آزمون خوب چیست؟

ویژگی‌های مطلوب در انتخاب آزمون

حال که می‌دانید مربی تیم یا معلم درس تربیت بدنی از چه روشی و با چه آزمون‌هایی توانایی‌های شاگردان را اندازه‌گیری می‌کنند، باید با معیارهای آنان برای انتخاب آزمون یا همان ویژگی‌های انتخاب آزمون نیز آشنا شوید:

معلمان و مربیان در هنگام گرفتن آزمون و اندازه‌گیری باید بهترین روش را انتخاب کنند و در چنین مواردی چندین آزمون یا روش مختلف وجود دارد و آنها نه تنها مایلند تا بهترین آزمون را انتخاب کنند، بلکه بایستی بدانند که این انتخاب تا چه اندازه درست است.



- در انتخاب آزمون‌ها معمولاً ۴ ویژگی را باید در نظر گرفت، که عبارت‌اند از:
- ۱ **روایی یا اعتبار:** یعنی آزمون همان چیزی را که مدنظر است و فقط آن را اندازه بگیرد. یا به عبارتی دیگر آزمون برای اندازه‌گیری عامل مورد نظر، معتبر / روا است.
 - مثال:** خط کش برای اندازه‌گیری طول یک میز معتبر / روا است.
 - ۲ **آزمون دو زیگزاگ، برای اندازه‌گیری چابکی عمومی معتبر / روا است.**

فعالیت
کلاسی ۲



کدام یک از دو آزمون زیر برای اندازه‌گیری استقامت عضلات شکم معتبرتر است؟
- آزمون یک دقیقه دراز و نشست با پای صاف،
- آزمون دراز و نشست با زانوی خمیده، بدون زمان

فعالیت
کلاسی ۳



برای حداقل دو عامل جسمانی - حرکتی، آزمون معرفی کنید و میزان روایی هر آزمون را تحقیق کنید.

۲ پایایی یا ثبات^۱: یعنی اگر یک آزمون‌کننده، آزمونی را بر روی یک فرد دو بار انجام دهد، نتایج هر دو بار یکسان است، یا به عبارتی آزمون با ثبات است.
مثال: ترازویی که با دو بار وزن کردن، وزن شما را به یک اندازه نشان دهد، پایا / باثبات است.

فعالیت
کلاسی ۴



برای حداقل دو عامل جسمانی - حرکتی، آزمون معرفی کنید و میزان پایایی هر آزمون را تحقیق کنید.

۳ عینیت^۲: یعنی دستورالعمل آزمون طوری نوشته شده باشد، که اگر دو آزمون‌کننده مختلف آزمونی را روی یک فرد انجام دهند، نتایج یکسان به دست می‌آید. یا به عبارتی آزمون عینی است.
مثال: آزمون دو سرعت ۲۰ متر که کرنومتر با کلمه رو، آغاز و با عبور سینه آزمون‌شونده از خط متوقف شود، و یک عدد را توسط دو آزمون‌کننده نشان دهد، عینی است.

فعالیت
کلاسی ۵



برای حداقل دو عامل جسمانی - حرکتی، آزمون معرفی کنید و میزان عینیت هر آزمون را تحقیق کنید.

۴ عملی بودن^۳: یعنی آزمون با شرایط و امکانات موجود قابلیت اجرا دارد. یا به عبارتی آزمون قابل اجراست.

فعالیت
کلاسی ۶



با مراجعه به کتاب‌های مختلف و اینترنت چند نمونه آزمون قابل اجرا در محیط یک دبستان انتخاب و به کلاس ارائه دهید.

۱- Reliability

۲- Objectivity

۳- Practically

طبقه‌بندی آزمون‌های مختلف ورزشی

آزمون‌های ورزشی بسیار زیاد و متنوع هستند و انتخاب یک آزمون از میان این همه آزمون کار دشواری است. آزمون‌های ورزشی را در چند سطح می‌توان به این ترتیب دسته‌بندی کرد.

- ۱ آزمون‌های جسمانی وابسته به سلامتی
- ۲ آزمون‌های حرکتی
- ۳ آزمون‌های مهارتی رشته‌های مختلف ورزشی

آزمون‌های جسمانی وابسته به سلامتی

این آزمون‌ها همان‌گونه که از نامشان پیداست وضعیت جسمانی افراد را با تأکید بر سلامتی آنها، اندازه‌گیری می‌کنند. در اینجا نمونه‌ای از این آزمون‌ها ارائه می‌شود.

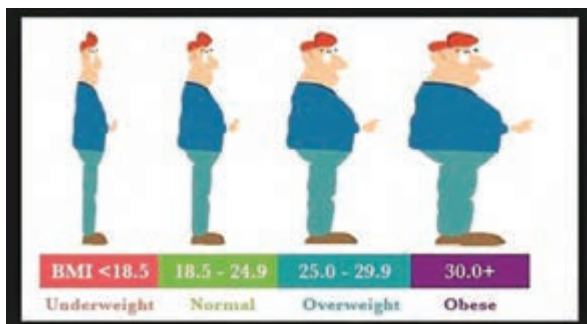
آزمون قد ایستاده

- هدف: اندازه‌گیری طول بدن از نوک سر تا زمین.
- ابزار: متر نواری متصل به دیوار (درجه صفر همسطح زمین، تا ارتفاع ۲۰۰ سانتی‌متر روی دیوار)
- روایی و پایایی: قابل قبول گزارش شده است.
- شرح آزمون: فرد بدون کفش و جوراب، کنار دیوار ایستاده، پاشنه‌ها نزدیک به هم و چسبیده به دیوار و دست‌ها آویزان کنار بدن قرار دارند. یک کتاب محکم روی سر شخص قرار دهید.



آزمون قد ایستاده

- روش امتیازگذاری: بالاترین درجه زیر سطح کتاب، نشان‌دهنده اندازه قد فرد می‌باشد که برحسب سانتی‌متر و تا یک دهم اعشار ثبت می‌شود.
- ✓ آزمون‌های قد نشسته، تعیین BMI، وزن و... از انواع دیگر این آزمون‌ها می‌باشند.



توضیح: از طریق فرمول شاخص توانایی با اندازه گیری BMI

kg/m	
کمتر از ۱۶/۵	دچار کمبود وزن شدید
از ۱۶/۵ تا ۱۸/۵	کمبود وزن
از ۱۸/۵ تا ۲۵	عادی
از ۲۵ تا ۳۰	اضافه وزن
از ۳۰ تا ۳۵	چاقی کلاس ۱
از ۳۵ تا ۴۰	چاقی کلاس ۲
بیش از ۴۰	چاقی کلاس ۳

BMI مناسب گروه‌های سنی مختلف

■ ۱۹-۲۴ سال = ۲۲

■ ۲۵ - ۳۴ سال = ۲۳

■ ۳۵ - ۴۴ سال = ۲۴

■ ۴۵ - ۵۴ سال = ۲۵

■ ۵۵ - ۶۴ سال = ۲۶

با استفاده از آزمون معرفی شده، قد هم کلاسی تان را اندازه‌گیری کنید و در مورد آزمون مورد استفاده برای سؤالات زیر توضیح لازم ارائه دهید:

- آیا ابزار مورد استفاده شما ۴ ویژگی آزمون خوب را دارد؟
- کاربرد اندازه‌گیری قد را در حداقل سه رشته ورزشی، با استدلال بیان کنید.

فعالیت
کلاسی ۷



حداقل ۳ نمونه از آزمون‌های اندازه‌گیری عوامل جسمانی با تأکید بر سلامتی را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۸



۱- Body Mass Index

شاخص توده بدنی

توضیح: برای اندازه‌گیری شاخص توده بدنی = $\frac{\text{وزن (kg)}}{(\text{قد})^2}$ = شاخص توده بدنی

انواع عوامل و آزمون‌های جسمانی مرتبط با سلامتی

در پودمان پایه دهم در مورد عوامل آمادگی جسمانی اطلاعات لازم دریافت نمودید. در پودمان‌های پایه یازدهم و دوازدهم نیز با کاربردهای آن در علم تمرین، بدن‌سازی، و... آشنا شدید. عوامل و آزمون‌های جسمانی وابسته به سلامتی:

۱ استقامت عضلانی و آزمون‌های آن

۲ استقامت قلبی - عروقی و آزمون‌های آن

۳ قدرت عضلانی و آزمون‌های آن

۴ انعطاف پذیری و آزمون‌های آن

۱- استقامت عضلانی و آزمون‌های آن

آیا شنیده‌اید که وقتی در مقابل یک مشکلی قرار می‌گیرید، اطرافیان می‌گویند: استقامت داشته باش. در ورزش هم وقتی مسافت طولانی در پیش‌رو دارید و یا کاری را به‌صورت مداوم و در زمان طولانی باید انجام دهید، نیاز به تقویت عامل استقامت دارید و همان‌گونه که می‌دانید، استقامت عضلانی عبارت است از: «.....» (براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید)

مثال: طی کردن یک مسافت طولانی در دوی ۱۶۰۰ متر یا ۳۰۰۰ متر، استقامت در تمرینات شنا کردن در یک استخر به مدت طولانی، استقامت در بالا رفتن از کوه.



تصویر آزمون دراز و نشست نیم‌خیز

برای تعیین سطح استقامت عضلانی بدن، بایستی از انواع آزمون‌های ویژه استقامت عضلانی استفاده کنیم. در اینجا به نمونه‌هایی از آزمون‌های استقامت عضلانی اشاره می‌شود.

۱-۱- آزمون دراز و نشست نیم‌خیز^۱

هدف: ارزشیابی استقامت عضلانی شکم

پایایی: حدود ۸۴٪

ابزار: تشک ژیمناستیک، فرد کمکی

شرح آزمون: آزمون‌شونده به پشت دراز می‌کشد و با زانوهای خمیده کف پاها روی زمین، دست‌ها در حالت کشیده و راحت روی ران‌ها و با انقباض شکم، سر و بالاتنه را بلند کند که دست‌ها روی ران‌ها بلغزد و نوک انگشتان دست، زانوها را لمس کند و سپس به حالت اولیه برگردد. (سر را روی دست، پا و کمکی قرار دهد). حرکت دراز و نشست تا حد خستگی (تا حدی که فرد قادر به ادامه حرکت نباشد) انجام شود.

روش امتیازگذاری: اجراهای صحیح ثبت خواهد شد.

هرگز آزمون شونده با انقباض گردن این آزمون را انجام ندهد. (وزن سر هر کس به اندازه وزن او به طور میانگین ۸kg است. زاویه گردن با بالاتنه بسته نشود (۹۰ درجه باشد)).

نکات
ایمنی



در گروه‌های دو نفری، آزمون دراز و نشست را با نظارت هنرآموز انجام داده و نتایج را در کلاس ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۹



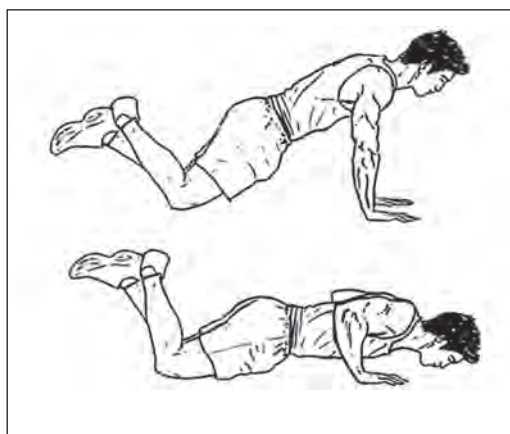
۲-۱- آزمون شنا سوئدی اصلاح شده^۱

هدف: اندازه‌گیری استقامت عضلانی دست‌ها و کمر بند شانه‌ای

ابزار: تشک ژیمناستیک

شرح آزمون: آزمون شونده، مانند شکل، روی دست‌های باز شده به فاصله عرض شانه، آرنج‌های کاملاً کشیده و زانوهای قرار گرفته روی تشک، بدن را به صورت کاملاً کشیده و در یک راستا پایین می‌آورد و مجدداً به بالا برمی‌گردد. حرکت در دامنه حرکتی یکسان و بدون استراحت و وقفه ادامه پیدا می‌کند.

روش امتیازگذاری: مجموع اجراهای صحیح در دامنه یکسان و کامل ثبت خواهد شد.



آزمون شنا سوئدی اصلاح شده

آزمون شنای سوئدی به روش صحیح را در هنرستان خود اجرا و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۱۰



آزمون‌های استقامت عضلانی دیگر را که می‌شناسید، با ذکر ویژگی‌های آزمون و تصویر به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۱



۲- استقامت قلبی-عروقی و آزمون‌های آن

بسیاری از افراد تحمل دشواری‌ها را ندارند، از شنیدن اخبار ناگوار، صحنه‌های تلخ و... چنین بیان می‌کنند: «قلبم تحمل این همه فشار را ندارد.»

در ورزش هم وقتی با فشارهای بیشتر از حد معمول روبه‌رو می‌شوید و یا کاری را با فشاری مداوم و پیوسته و

۱- Modified Push-up Test

طولانی تجربه می‌کنید، نیاز به تقویت استقامت قلبی - عروقی دارید و همان‌گونه که می‌دانید، استقامت قلبی - عروقی عبارت است از: «.....».

(براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید)

۱-۲- آزمون پله کوئین^۱

هدف: تعیین حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max}) (استقامت قلبی-عروقی)

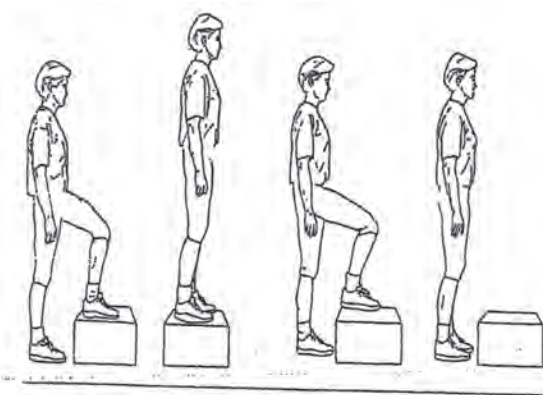
ابزار: پله به ارتفاع ۴۱/۳ سانتی‌متر - کرنومتر - یار کمکی

شرح آزمون: با فرمان شروع، آزمون‌شونده به مدت ۳ دقیقه با ضرب آهنگ ۲۴ پله در دقیقه (مردان) و ۲۲ پله در دقیقه (زنان) شروع به فعالیت می‌کند. پس از ۳ دقیقه فعالیت، آزمودنی به حالت ایستاده متوقف و با فاصله زمانی ۵ ثانیه ضربان قلب او به مدت ۱۵ ثانیه شمارش می‌شود. برای به‌دست آوردن حداکثر اکسیژن مصرفی از معادله زیر استفاده می‌شود.

(ضربان قلب در دقیقه $\times 0/42$) - $111/33 = VO_{2max}$: مردان

(ضربان قلب در دقیقه $\times 0/1847$) - $65/81 = VO_{2max}$: زنان

روش امتیازگذاری: استقامت قلبی - عروقی از طریق اندازه گرفتن VO_{2max} اندازه‌گیری شود.



استفاده از کفش مناسب (در صورت مشکل کمردرد و زانو درد، آزمون متوقف شود).

نکات ایمنی



نکته



آزمون‌های پله با هزینه و تجهیزات کم، در فضای کوچک قابل اجرا می‌باشند.

فعالیت کلاسی ۱۲



در کلاس یا سالن مدرسه آزمون پله کوئین را انجام دهید و نتایج آن را ثبت کنید.

فعالیت کلاسی ۱۳



آزمون‌های دیگری جهت ارتقای استقامت قلبی - عروقی با ذکر جدول نتایج به کلاس ارائه دهید.

۳- قدرت و آزمون‌های آن

وقتی کودکی هر روز صبح برای رفتن به مدرسه کوله پشتی سنگین خود را بدوش می‌کشد و با اعتراض والدینش روبه‌رو می‌شود، اظهار می‌کند: نگران نباشید زورم می‌رسد. در ورزش هم وقتی وزنه سنگینی را بلند می‌کنید و یا در تمام طول مسابقه با راکت به توپ نیروی زیادی وارد می‌کنید، نیاز به تقویت عامل قدرت دارید و همان‌گونه که می‌دانید، قدرت عضلانی عبارت است از: «.....» (بر اساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید)

۱-۳ آزمون قدرت دست^۱

هدف: اندازه‌گیری قدرت عضلات دست با دینامومتر

روایی: ۹۵٪

ابزار: دینامومتر دست

شرح آزمون: آزمون‌شونده دینامومتر را در یکی از دست‌ها گرفته و دست‌ها در راستای باز و به‌صورت آویزان کنار ران قرار گیرد. بدون تکان دادن دست، حداکثر قدرت خود را با دینامومتر انجام دهد. این آزمون ۳ بار تکرار می‌شود. روش امتیاز‌گذاری: بالاترین درجه دینامومتر از دو بار اجرا به‌عنوان رکورد هریک از دست‌ها، به‌عنوان امتیاز فرد محسوب می‌شود.



تصویر اندازه‌گیری قدرت عضلات دست با دینامومتر

با کمک دینامومتر قدرت عضلات دست هم کلاسی‌های خود را اندازه‌گیری کنید.

فعالیت
کلاسی ۱۴



انواع دیگری از آزمون‌های قدرت را به کلاس ارائه دهید و اجرا کنید.

فعالیت
کلاسی ۱۵



۴- انعطاف‌پذیری و آزمون‌های آن

در زندگی با مشکلات زیادی روبه‌رو می‌شویم، برخی از ما مانند دیواری مقابل آنها قرار می‌گیریم و گاهی آسیب هم می‌بینیم. برخی هم به‌دنبال راه چاره‌ای بهتر، فکر می‌کنند که: گاهی باید در مقابل مشکلات منعطف بود.

۱- Handing Straight Test

در ورزش هم وقتی قصد عبور از روی موانع را دارید و یا در شرایط فشار و مقاومت قرار می‌گیرید، نیاز به تقویت انعطاف‌پذیری دارید و همان‌گونه که می‌دانید، **انعطاف‌پذیری** عبارت است از: «.....» (براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید)

۱-۴- آزمون باز شدن بالاتنه

هدف: اندازه‌گیری قابلیت باز شدن کامل بالاتنه

وسایل موردنیاز: متر نواری

شرح آزمون: آزمون‌شونده روی زمین دراز کشیده پاهای آزمون‌شونده ثابت شود. آزمون‌شونده در حالی که چانه‌اش روی عدد صفر سانتی‌متر قرار دارد و دست‌هایش پشت گردن قلاب است، تا جایی که قادر است بالاتنه خود را به سمت بالا باز می‌کند.

روش امتیازگذاری: بالاترین عددی که بر روی متر نواری و زیر استخوان جناغ سینه آزمون‌شونده است، امتیاز محسوب می‌شوند.



تصویر آزمون باز شدن بالاتنه

افرادی که کمردرد دارند از اجرای این آزمون خودداری کنند.

نکات
ایمنی



آزمون باز شدن بالاتنه را در کلاس انجام و نتیجه آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۱۶



آزمون‌های انعطاف‌پذیری دیگری را به کلاس ارائه و اجرا کنید.

فعالیت
کلاسی ۱۷



عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی

عوامل و آزمون‌های جسمانی حرکتی

۱ چابکی و آزمون‌های آن

۲ تعادل و آزمون‌های آن

۳ سرعت حرکت و زمان واکنش و آزمون‌های آن

■ آیا در عبور از خیابان چابکی لازم را دارید؟

■ آیا به محض رسیدن به یک مانع یا موانع، توانایی تغییر مسیر را دارید؟ آیا چابکی فقط مختص بدن است؟

■ آیا در جابه‌جایی اجسام توانایی تغییر را دارید؟

۱- چابکی و آزمون‌های آن

شنیده‌اید که برخی از افراد در عبور از موانع زندگی چه ماهرانه حرکت می‌کنند، به طوری که دیگران می‌گویند: چه آدم تر و فرزی!

در ورزش هم وقتی باید با **حفظ تعادل و حفظ سرعت** از لابه‌لای مدافعان عبور کنید و یا در عبور از موانع بدنتان را **ماهرانه و سریع** عبور دهید، نیاز به تقویت عامل چابکی دارید و همان‌گونه که می‌دانید، چابکی عبارت است از:(براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید)

آزمون‌های چابکی معمولاً به ۲ شکل انجام می‌شود: چابکی کل بدن، چابکی اندام‌های بدن

آزمون ایلی نویز^۱

هدف: چابکی کل بدن

ابزار: زمین مناسب (صاف و غیر لغزنده)، ۸ عدد مخروط،

ساعت یا کرنومتر، دستیار

پایایی و روایی: به ترتیب حدود ۰/۹۲ و ۰/۴۶

شرح آزمون: طول مسیر ۱۰ متر و عرض آن ۵ متر

(فاصله بین نقطه شروع و پایان) است. چهار مخروط

برای علامت‌های شروع، پایان و در نقطه چرخیدن و

دور زدن قرار می‌دهیم. چهار مخروط دیگر در فواصل

۳/۳ متر در مرکز محوطه مانند شکل قرار گیرد.

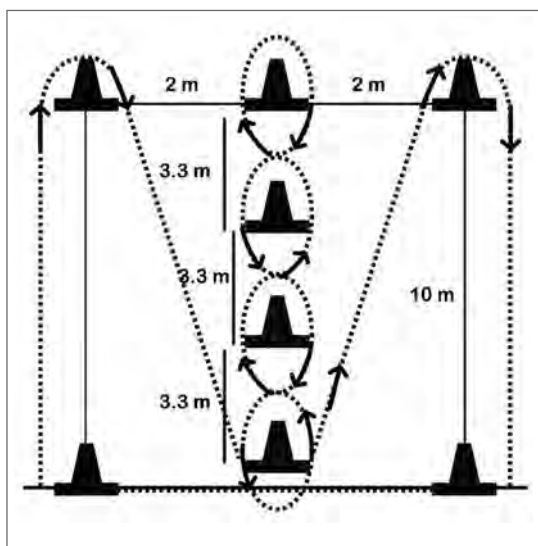
آزمون‌شونده در خط شروع قرار گرفته و با فرمان «رو»

مسیر موردنظر را طی کند.

روش امتیاز گذاری: مدت زمان طی مسیر، امتیاز

محسوب می‌شود می‌توان این آزمون را ۲ بار تکرار

کرد.



آزمون چابکی



- بهتر است قبل از آزمون برای آشناسدن با مسیر حرکت، یک بار آرام انجام شود.
- حتماً قبل از شروع آزمون گرم کردن انجام شود.
- مسیر لغزنده نباشد.

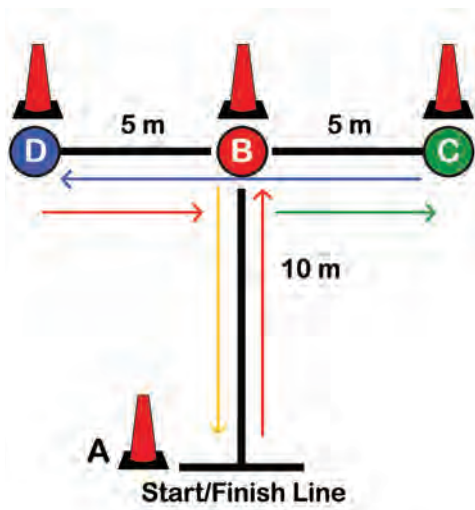


آزمون ایلی‌نویز را انجام دهید و نتایج آن را ثبت کنید.

آزمون چابکی T^۱

هدف: اندازه‌گیری چابکی کل بدن

ابزار: زمین مسطح و مناسب، ۴ عدد مخروط، متر اندازه‌گیری، زمان‌سنج دستی، سطح صاف و غیر لغزنده، چهار مخروط مانند شکل روی زمین قرار گیرند.



تصویر آزمون T

شرح آزمون: آزمون‌شونده حرکت از مخروط A با اعلام «رو» و شروع کار کرنومتر آغاز می‌کند. آزمون‌شونده سرعت، سمت مخروط میانی B حرکت کرده، آن را لمس می‌کند. آزمون‌شونده سپس، با حرکت پا پهلوی سریع مسیر ۵ متری را به سمت مخروط چپ C رفته و سپس پس از لمس آن بلافاصله با سرعت به سمت مخروط D و مسیر ۱۰ متری را طی می‌کند. مجدد از مخروط به سمت مخروط وسط و آن را لمس می‌کند و مجدد مخروط A برمی‌گردد. روش امتیاز‌گذاری: امتیاز آزمون‌شونده بر مبنای زمان طی کردن مسیر محاسبه می‌شود.



- تماسی که منجر به سقوط مخروط‌ها شود یک دهم ثانیه به زمان فرد اضافه می‌کند.
- در صورت اجرای نادرست مسیر، یکبار دیگر به فرد فرصت اجرای حرکت داده شود.
- حتماً قبل از آزمون گرم کردن انجام شود.



آزمون T را در سالن مدرسه انجام دهید و نتایج آن را ثبت کنید.



آزمون‌های دیگری که چابکی کل بدن را اندازه‌گیری می‌کند، به کلاس ارائه دهید.

۲- تعادل و آزمون‌های آن

هر فرد در مسیر زندگی خود با افراد بسیاری در ارتباط است. این ارتباطات را در قالب رفتار افراد می‌توان تحلیل کرد. در قضاوت رفتار افراد بسیار می‌شنویم که گفته می‌شود: این فرد چه رفتار متعادلی دارد. در ورزش هم وقتی باید در حالت گارد اولیه ساکن متعادل باشید یا در حین حرکت با کنترل مرکز ثقل بدن، از سقوط به هر سمت جلوگیری کنید، نیاز به تقویت عامل تعادل دارید و همان‌گونه که می‌دانید، تعادل عبارت است از: (براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید).

آزمون تعادل لک‌لک^۱

هدف: اندازه‌گیری تعادل روی سینه پا (ایستاده)

ابزار: کرنومتر یا ثانیه‌شمار

پایایی و روایی: به ترتیب ۸۷٪ و قابل قبول



شرح آزمون: آزمون‌شونده روی یک سینه پا قرار گرفته (مانند لک‌لک) و پای دیگر را کنار زانوی پای اول قرار دهد و دست‌ها در کنار کمر جای می‌گیرد. با علامت شروع در حالت تعادل باقی می‌ماند. بدون اینکه تغییری حاصل شود این حرکت ۳ بار انجام می‌شود.

روش امتیازگذاری: امتیاز این آزمون؛ بیشترین زمانی که فرد می‌تواند روی یک پا قرار گیرد.

■ بهترین امتیاز پس از ۳ بار آزمایش محاسبه شود.

تصویر آزمون لک‌لک (ایستادن روی یک پا)

نکات

■ آزمون‌شونده نمی‌تواند از دست‌های باز برای حفظ تعادل استفاده کند.

■ در صورت هر یک از موارد زیر کرنومتر متوقف می‌شود:

الف) دست‌ها از کمر جدا شوند، ب) پای غیر حامی از زانو جدا شود، ج) پاشنه پای حامی به زمین برسد.



فعالیت
کلاسی ۲۱



آزمون لک‌لک را در کلاس اجرا کنید و امتیازات را ثبت کنید.

انواع آزمون‌های تعادل: تعادل ایستادن - تعادل روی عرض چوب - تعادل روی موازنه چوب - تعادل پویا

فعالیت
کلاسی ۲۲



به گروه‌های مختلف تقسیم شده و آزمون‌های تعادل که می‌شناسید با کمک معلم خود اجرا نمایید.

۳- سرعت عکس‌العمل

گاهی در موردی شانس به ما روی می‌آورد و لازم است تا با سرعت هرچه تمام نسبت به آن موقعیت واکنش نشان دهیم و با سرعت تصمیم بگیریم. اگر بتوانیم از آن موقعیت در زمان مناسب تصمیم بگیریم، دیگران خواهند گفت: چه سرعت عمل بالایی و چه واکنش به موقعی نشان دادید.

در ورزش هم وقتی درمقابل حریف قرار بگیرید و لازم باشد تا برای غلبه بر حریف در کوتاه‌ترین زمان ممکن واکنش نشان دهید و یا باید در حداقل زمان طول زمین را طی کنید، نیاز به تقویت سرعت حرکت و زمان واکنش دارید و همان‌گونه که می‌دانید، سرعت حرکت عبارت است از: و زمان واکنش عبارت است از: (براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید).

آزمون سرعت واکنش نلسون^۱

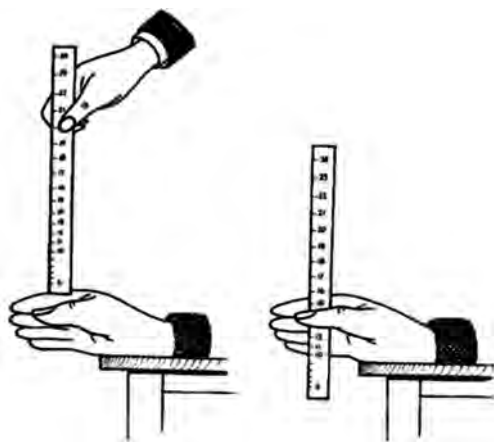
هدف: اندازه‌گیری زمان واکنش و سرعت حرکت دست‌ها

ابزار: میز، نیمکت، زمان‌سنج واکنش نلسون

پایایی و روایی به ترتیب: ۰/۷۵ و قابل قبول

شرح آزمون: (آزمونی مانند شکل الف) دست خود را روی میز قرار دهد و سپس نقطه صفر خط کش را مقابل لبه بالایی دست قرار دهد و در عرض ۳ ثانیه رها کند و به محض رهاشدن خط کش را بگیرد. (ب) فاصله گرفتن خط کش تا نقطه صفر به رکورد فرد محسوب می‌شود.

روش امتیازگذاری: شامل بالاترین عددی است که در نقطه بالای دست‌های آزمون‌شونده دیده می‌شود.



ب) حالت گرفتن نلسون



الف) حالت آماده نلسون

فعالیت
کلاسی ۲۳



آزمون نلسون را به دقت انجام دهید و امتیازات آن را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۲۴



آزمون‌های دیگر سرعت حرکت و واکنش را به کلاس ارائه دهید.

آزمون مهارت‌های ورزشی



وقتی هنرآموز، تکنیک^۱ یک رشته ورزشی را به شما می‌آموزد، چقدر اطمینان دارید که آن تکنیک را یاد گرفته‌اید؟

■ آیا قادرید تکنیک را صحیح اجرا کنید؟

■ آیا قادرید تکنیک را با سرعت انجام دهید؟

بنابراین در اجرای تکنیک، مهارت^۲ پیدا کرده‌اید.

نکته



تکنیکی را که با سرعت و به‌طور صحیح انجام دهید، مهارت می‌نامیم.

۱- Technique

۲- Skill

حال سؤال این است :

- راه‌های آموزش مهارت چیست؟ نظر خودتان را در کلاس به بحث بگذارید.
 - به نظر شما، انجام آزمون‌های مهارت‌های ورزشی تأثیری در یادگیری مهارت دارد؟
 - پاسخ به این سؤال مثبت است، زیرا امتیازگذاری آزمون‌های ورزشی معمولاً با دو رویکرد انجام می‌شود:
 - اجرای صحیح تکنیک‌ها
 - سرعت قابل قبول در اجرای تکنیک‌ها
- برای درک بهتر آزمون‌های مهارت‌های ورزشی، با برخی اهداف آزمون‌ها آشنا می‌شویم:

اهداف آزمون‌های مهارت‌های ورزشی

- ۱ توانایی افراد را در یک ورزش خاص مانند والیبال و ... می‌سنجد.
- ۲ برای طبقه‌بندی، تغییر سطح پیشرفت و نمره دادن می‌باشد.
- ۳ امکان مشاهده پیشرفت افراد را فراهم می‌کند.
- ۴ حد متوسط توانایی شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

با جستجو در منابع علمی و کتاب‌های ورزشی، اهداف آزمون‌های مهارت‌های ورزشی را حداقل در دو آزمون ورزشی تفسیر کنید.

فعالیت
کلاسی ۲۵

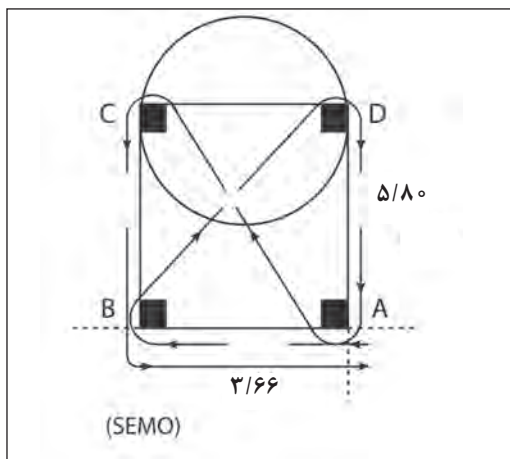


در اینجا به نمونه‌ای از آزمون‌های مهارت‌های ورزشی اشاره می‌کنیم.





آزمون سیمو^۱



نحوه اجرای آزمون سیمو

هدف: اندازه گیری چابکی عمومی
ابزار: زمین مستطیل زیر حلقه به ابعاد $۵/۸۰$ و $۳/۶۶$ متر، کرنومتر و ۴ عدد مخروط با چیدمان مانند شکل.
شرح آزمون: شخص در نقطه A و پشت به حلقه می ایستد. با شنیدن فرمان شروع با پای پهلو به خارج نقطه B حرکت می کند و از نقطه B به صورت دویدن به عقب به سمت نقطه D می رود و از آنجا به سرعت به نقطه A می دود و سپس با دویدن به عقب به نقطه C می رود و از آنجا به سرعت به نقطه B می دود و پس از رد شدن پا از نقطه B به صورت پای پهلو به نقطه A برمی گردد.

روش امتیازگذاری: بهترین زمان از مجموع حداقل ۲ بار آزمایش به عنوان امتیاز آزمون ثبت می شود.

آزمون سیمو را انجام داده و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۲۶



معلم کلاس بسکتبال هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می کرد؟ آن را در قالب آزمون سیمو به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۲۷



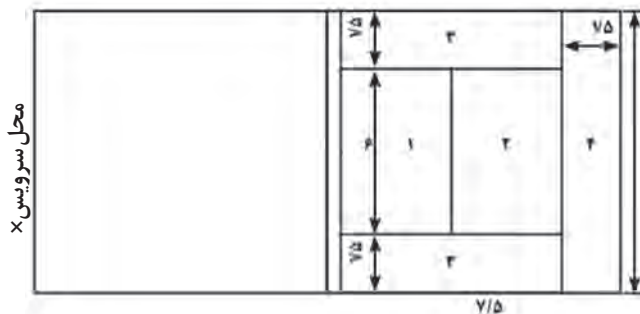
آزمون های مهارتی دیگری در بسکتبال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۲۸





آزمون‌های ایفرد^۱



زمین علامت‌گذاری شده برای آزمون سرویس والیبال

آزمون‌های ایفرد شامل انواع مهارت‌های تخصصی در والیبال است.
هدف: اندازه‌گیری مهارت و دقت در سرویس
ابزار: توپ والیبال، زمین نشانه‌گذاری شده
مانند شکل «تصویر زمین نشانه‌گذاری شده آزمون سرویس والیبال ایفرد»

شرح آزمون: آزمون‌شونده در نقطه X با ده بار سرویس بر اساس توپ‌هایی که در هر نقطه فرود می‌آید امتیاز کسب می‌کند.

روش امتیاز‌گذاری: امتیاز هر توپ برابر منطقه‌ای است که در آن فرود آید. حداکثر امتیاز حاصل از مجموع ده بار محسوب است و تویی که از تور عبور نکند امتیاز ندارد.

آزمون ایفرد را انجام داده و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۲۹



معلم کلاس والیبال هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد. آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳۰



آزمون‌های مهارتی دیگری در والیبال به کلاس ارائه دهید.

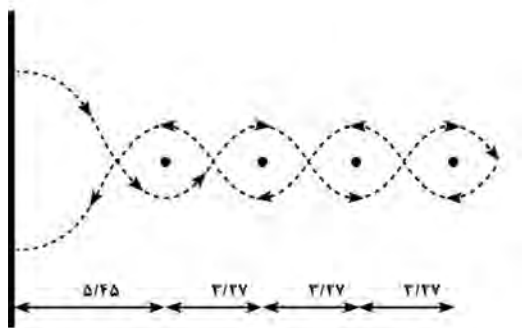
فعالیت
کلاسی ۳۱





آزمون دربیبل فوتسال^۱

هدف: اندازه‌گیری، هماهنگی بدن، واکنش و چابکی
ابزار: کرنومتر، توپ فوتسال، موانع کوتاه (قیف - کنز)
شرح آزمون: آزمون‌شونده پشت خط شروع در مسیر مطابق شکل روی زمین ترسیم شده با توپ قرار می‌گیرد و با فرمان «رو» و هم‌زمان با زدن زمان‌سنج شروع به دربیبل می‌کند به صورت زیگزاگ و مجدد به خط شروع برمی‌گردد. این آزمون ۳ بار تکرار می‌شود.
روش امتیازگذاری: زمان طی مسافت، امتیاز آزمون‌شونده خواهد بود.



تصویر مسیر آزمون دربیبل فوتسال

آزمون دربیبل را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۳۲



معلم کلاس فوتسال هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳۳



آزمون‌های مهارتی دیگری در فوتسال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳۴





آزمون شوت قدرتی کورنیش^۱

هدف: اندازه‌گیری قدرت و توان انفجاری عضلات دست در اجرای مهارت شوت ابزار: توپ هندبال، زمین مناسب، کرنومتر. دیوار خط‌کشی شده مانند شکل. ابتدا روی دیوار، مستطیلی با ابعاد $1/8 \times 6/5$ cm ترسیم کنید. در مقابل این دیوار خطوطی موازی هم رسم شود. خط اول $5/5$ متر و خطوط بعد به ترتیب $1/5$ متر، $1/75$ متر، $1/75$ متر با یکدیگر فاصله دارند (جمعاً ۶ خط موازی رسم می‌شود. فاصله خط آخر با دیوار مقابل ۱۴ متر است).

شرح آزمون: آزمون‌شونده پشت خط اول می‌ایستد و با قدرت و توان به دیوار مقابل ضربه می‌زند توپ بعد از برخورد با دیوار با توجه به شدت ضربه با زمین به یکی از مناطق ۵ گانه برخورد می‌کند. آزمون‌شونده به صورت متناوب ۵ شوت با دست راست و ۵ شوت با دست چپ انجام می‌دهد.

روش امتیازگذاری: مجموع امتیازات مناطقی که

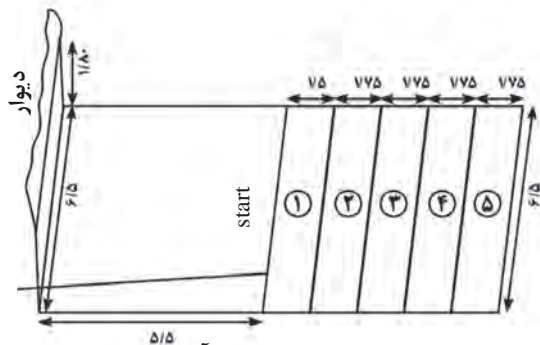
توپ در برگشت از دیوار با آن برخورد می‌کند از ۱۰ پرتاب، امتیاز کلی فرد است.

خطاها: - توپی که بالای خط افقی $1/80$ متری برخورد کند خطا است.

- پای آزمون‌شونده در حین پرتاب روی خط شروع قرار گیرد خطا است.

- در صورت تکرار خطا امتیاز صفر خواهد بود.

- خطا در هر پرتاب، پرتاب را از دست می‌دهد.



زمین علامت‌گذاری شده برای اجرای آزمون کورنیش هندبال

آزمون کورنیش را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۳۵



معلم کلاس هندبال هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳۶



آزمون‌های مهارتی دیگری در هندبال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳۷

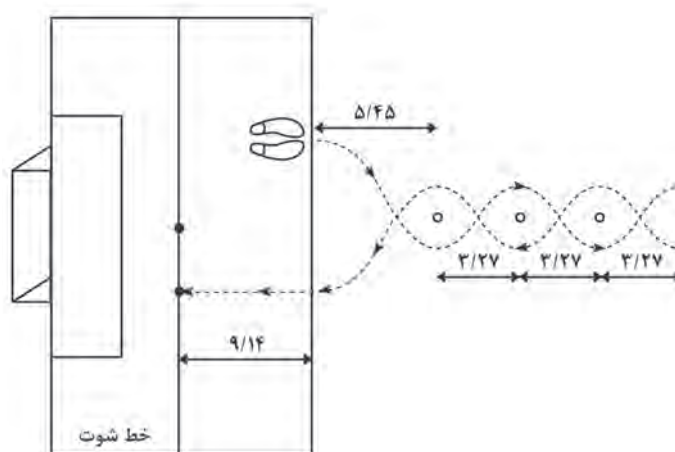




آزمون دربیبل و شوت فوتبال

هدف: اندازه‌گیری مهارت دربیبل و دقت شوت

ابزار: توپ فوتبال، زمین مناسب. مطابق شکل زمین فوتبال را علامت‌گذاری کرده، محل شروع و پایان آزمون در دو طرف دایره پنالتی فوتبال (روی خط هجده قدم) محوطه جریمه در صورت نداشتن دروازه فوتبال انجام شود. یک منطقه هدف به ابعاد دروازه فوتبال روی دیوار رسم می‌کنیم.



زمین علامت‌گذاری شده برای آزمون دربیبل و شوت کردن

شرح آزمون: آزمودنی منطقه مشخص شده را با دربیبل طی می‌کند. زمانی که آزمودنی خط پایان آزمون دربیبل را به پایان رساند. ۹/۱۴ متر دیگر هم دربیبل را ادامه می‌دهد و سپس از روی خط به سمت دروازه شوت می‌کند.
روش امتیازگذاری:

آزمون دربیبل و شوت را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۳۸



معلم کلاس فوتبال هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد. آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳۹



آزمون‌های مهارتی دیگری در فوتبال به کلاس ارائه دهید.

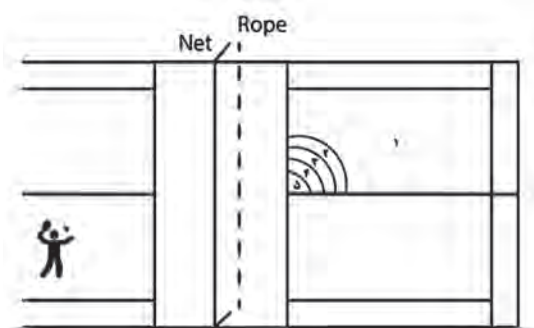
فعالیت
کلاسی ۴۰





آزمون سرویس کوتاه فرانسوی^۱

هدف: اندازه‌گیری دقت در عمل ارسال سرویس و توانایی انجام سرویس کوتاه
ابزار: نوار پارچه‌ای یا طناب به اندازه طول تور بدمینتون، راکت و پنج عدد توپ و طناب با فاصله ۵۰ سانتی‌متری بالای تور محکم نصب شود، قوس‌هایی با نوارهایی با ضخامت ۵cm و شعاع: ۵۵، ۷۵، ۹۵، ۱۲۵ cm به مرکز نقطه تقاطع خط میانی با سرویس کوتاه در سمت راست زمین، رسم شود.



زمین علامت‌گذاری شده برای اجرای آزمون سرویس کوتاه

شرح آزمون: آزمون‌شونده در محل سرویس و در سمت مخالف قوس‌ها، بیست سرویس را در دو گروه ده‌تایی انجام می‌دهد. آزمون‌شونده تلاش می‌کند تا توپ را از فاصله میان طناب و تور به سمت قوس‌ها بفرستد.

روش امتیازگذاری: امتیاز قوس‌ها عبارت‌اند از ۵، ۴، ۳، ۲، ۱. چنانچه توپ با تور یا طناب برخورد کند امتیاز صفر خواهد بود.

آزمون سرویس کوتاه را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۴۱



معلم کلاس بدمینتون هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۴۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در بدمینتون به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۴۳





آزمون مت لوکهارت تنیس روی میز

آزمون مت لوکهارت^۱

هدف: ارزشیابی توانایی ضربه زدن در تنیس روی میز
ابزار: میز تنیس روی میز، راکت، توپ، چسب نواری، کرنومتر، کارت ثبت. یک سمت میز تنیس روی میز را عمودی بالا آورده و از میز عمودی برای هدف استفاده کنید. خط تور را بر روی میز عمودی بکشید. ۱۵cm با میز افقی فاصله دارد.

شرح آزمون: آزمون شونده پشت میز می ایستد توپ را رها کرده، طوری که توپ بالای خط تور اصابت کند. آزمون ۳ بار هر بار ۳۰ ثانیه انجام شود.
روش امتیازگذاری: بهترین رکورد از ۳ بار تکرار، امتیاز فرد محسوب می شود.

آزمون مت لوکهارت را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۴۴



معلم کلاس تنیس روی میز هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۴۵



آزمون های مهارتی دیگری در تنیس روی میز به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۴۶





شرح آزمون: ۱۲ دقیقه شنا کردن، ۲۵ متر شنا (چهار رشته)، ۲۵ متر دست زدن، ۲۵ متر پا زدن، آزمون شمارش دست‌ها.



آزمون مسافت‌های مختلف را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۴۷



معلم کلاس شنای هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۴۸



آزمون‌های مهارتی دیگری در شنا به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۴۹





مهارت‌های ژیمناستیک در ۵ اسباب به طور جداگانه اجرا می‌شود: اسباب اجرای حرکات در زنان و مردان در رشته خَرک و بارفیکس متفاوت است. در زنان چوب موازنه و در مردان دارحلقه جزء اسباب اجرای مهارت روش نمره دادن براساس سیستم چهار ارزشی است.



آزمون ژیمناستیک

روش امتیازگذاری: اجرای خوب نمره ۳، متوسط نمره ۲، ضعیف نمره ۱ و خیلی ضعیف صفر.
 ۳ امتیاز = اجرای صحیح + تعادل و زیبایی در حرکت
 ۲ امتیاز = اجرای متوسط + تعادل متوسط
 ۱ امتیاز = اجرای ضعیف + زیبایی حرکت صحیح
 ۰ امتیاز = نداشتن اجرای صحیح + مکانیزم نادرست

آزمون حرکات زمینی را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۵۰



معلم کلاس ژیمناستیک هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد، آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵۱



آزمون‌های مهارتی دیگری در ژیمناستیک به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵۲



دوومیدانی



آزمون‌های دوهای سرعت (۶۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر)، دوهای استقامت و نیمه استقامت (۸۰۰ متر، ۱۵۰۰ متر، ۳۰۰۰ متر با مانع، ۵۰۰۰ و ۱۰۰۰۰ متر)، آزمون پرش‌ها، آزمون پرتاب‌ها، آزمون دوهای با مانع، آزمون دوهای امدادی.

شرح آزمون: آزمون طبق قوانین مسابقات دوومیدانی انجام می‌شود. آزمون‌های دویدن با زمان سنج اندازه‌گیری می‌شود. آزمون‌های پرتاب و پرش، متر و سانتی‌متر.



آزمون دوومیدانی

آزمون دوها، پرتاب‌ها و پرش‌ها را انجام دهید و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۵۳



معلم کلاس دوومیدانی هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵۴



آزمون‌های مهارتی دیگری در دوومیدانی به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵۵





آزمون مهارت‌های ترکیبی (سرعت ضربه پا، آزمون‌های قدرت ضربه دست)

هدف: اندازه‌گیری قدرت تفکر و سرعت و مهارت اجرای ضربه پا

ابزار: زمان‌سنج، ۶ عدد میت راکتی

شرح آزمون: آزمودنی پشت خط ۱ متر می‌ایستد و با ضربه پا به صورت زیگزاگ به میت‌هایی که در دست ۶ نفر است ضربه بزند و بعد از ضربه یازدهم از خط بگذرد. آزمون ۲ بار اجرا می‌شود. روش امتیازگذاری: بهترین رکورد کسب شده خواهد بود.



آزمون تکواندو

آزمون ترکیبی را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت
کلاسی ۵۶



معلم کلاس تکواندو یا کاراته هنرستان شما از چه آزمونی استفاده می‌کرد؟ آن را در قالب آزمون ایفرد به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵۷



آزمون‌های مهارتی دیگری در تکواندو یا کاراته به کلاس ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵۸



براساس رشته‌های دیگری که در هنرستان آموزش داده شده است، آزمون‌هایی را از منابع علمی معتبر و کتاب‌های ورزشی جستجو کنید و از هر مورد یک نمونه در کلاس ارائه دهید (طبق جدول زیر).

فعالیت
کلاسی ۵۹



ردیف	نام درس	نام آزمون یا آزمون‌ها
۱	اسکیت	
۲	دارت	
۳	تیراندازی	
۴	پینت بال	
۵	تیر و کمان	

- ۱ آزمون‌هایی که تاکنون انجام داده‌اید لیست کنید و ترتیب و تقدم آن را براساس اهداف زندگی و تحصیلی خود بنویسید.
- ۲ کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش چیست؟
- ۳ معلمان و مربیان برای ویژگی‌های یک آزمون خوب چه شرایطی را در نظر می‌گیرند؟
- ۴ آزمون‌های وابسته به سلامتی به چه منظور است؟
- ۵ فردی با ۵۸ کیلوگرم وزن و قد ۱/۶۰، BMI وی را محاسبه کنید.
- ۶ BMI خود را محاسبه کنید و در جدول توضیح دهید.
- ۷ آزمون‌های مهارت‌های ورزشی چه تأثیری در یادگیری تکنیک و تاکتیک دارند؟
- ۸ اهداف آزمون‌های ورزشی را توضیح دهید؟

ارزشیابی شایستگی کاربرد آزمون‌های ورزشی

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان
۳	کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش‌های مختلف	بالاتر از حد انتظار	درک ویژه از اندازه‌گیری، آزمون و ارزشیابی	تحلیل نتایج آزمون‌ها	کاربرد آزمون‌های ورزشی
۲	عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی	در حد انتظار		کاربرد آزمون‌ها در سطوح مختلف	
۱	شناخت آزمون‌های مهارت‌های ورزشی	پایین‌تر از حد انتظار			
نمره مستمر از ۵					
نمره شایستگی پودمان از ۳					
نمره پودمان از ۲۰					

پودمان ۴

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

- ۱ سنجش و اندازه‌گیری در تربیت بدنی، هادوی، سیده فریده، فراهانی، ابوالفضل، ایزدی، علیرضا، انتشارات حتمی، ۱۳۹۱.
- ۲ کتاب درسی آزمون‌های ورزشی، مجتهدی، حسین، سال سوم دوره متوسطه، اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی، ۱۳۹۵.
- ۳ آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی ... ورزشکاران نخبه رشته‌های مختلف ورزشی، قراخانو، کردی، محمدرضا، کائینی، عباسعلی، حسین علیزاده، محمد، واعظ موسوی، محمد کاظم، کاشف، مجید، ۱۳۸۵.
- ۴ تست آمادگی جسمانی فوتبال، تست هوازی فوتبال چراغ راهنمایی. تألیف ریموند، ترجمه نوشادی، بهزاد، انتشارات توپ، ۱۳۹۶.
- ۵ آزمون‌ها، نرم‌ها، سنجش در بدنسازی و آمادگی جسمانی، تألیف مکنزی، برایان، ترجمه نوشادی، بهزاد، انتشارات توپ، ۱۳۹۴.



پودمان ۵

تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی



شایستگی‌ها:

- ۱ تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی و کاربرد آنها
- ۲ ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها و به‌کارگیری گام‌های مشاهده در مهارت‌های ورزشی

تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

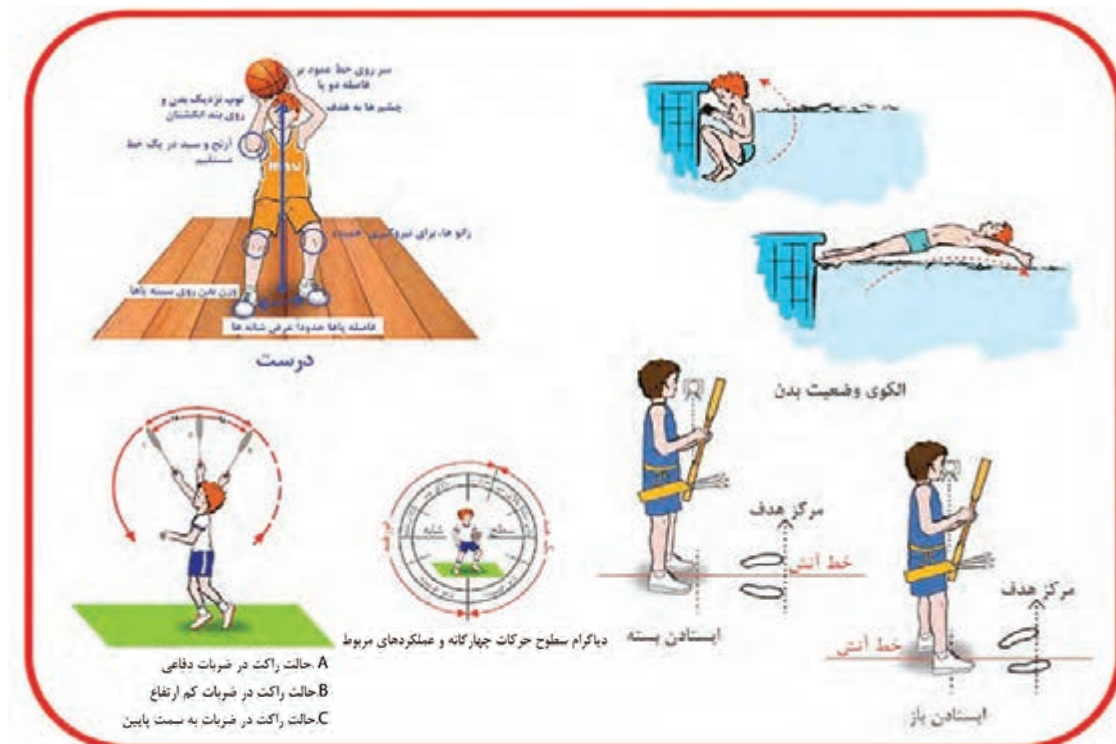
آبی آسمان را دیده‌اید؟ به رنگ زرد آفتاب توجه کرده‌اید؟ قرمزی آتش را دیده‌اید؟ اینها رنگ‌های اصلی طبیعت هستند. آیا می‌دانید اگر رنگ‌های اصلی را با یکدیگر ترکیب کنید چه رنگ‌های جدیدی خواهید داشت؟ برای مثال اگر رنگ آبی و سبز را ترکیب کنید رنگ سبز به وجود می‌آید.

حال اگر رنگ سبز را ببینید می‌توانید آن را به رنگ‌های اصلی تجزیه کنید؟ ترکیب کردن و تجزیه کردن، امکان تحلیل کردن را برای فرد فراهم می‌آورد، تحلیل کردن، همانند فرایند حل مسأله است. یک مسأله پیچیده را در صورتی می‌توان حل کرد که آن را به اجزای کوچک‌تر تجزیه کرده و سپس با ترکیب این اجزاء، پاسخ کلی و نهایی حاصل می‌شود.

تکنیک‌های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، هر تکنیک در حکم یک مسأله پیچیده است و تجزیه آن به اجزای کوچک‌تر، امکان یادگیری بهتر و اجرای صحیح‌تر آن را فراهم می‌آورد. تجزیه و تحلیل مهارت‌ها، خود یک مهارت است. بنابراین برای آنکه قادر باشید مهارت‌ها را توسعه دهید و آنها را در ورزشکاران به اوج توانایی برسانید، باید مهارت کافی در تجزیه و تحلیل مهارت‌ها، داشته باشید. به‌طور کلی تجزیه و تحلیل مهارت‌ها یک فرایند تخصصی است و نیاز به درک کامل مهارت‌های ورزشی و کاربرد آنها دارد.

هدف اصلی این بخش آن است که شما در آینده به‌عنوان یک آنالیزور تکنیک‌های ورزشی در کنار مربیان تیم‌ها، در ارتقای توانایی‌های تیم مفید باشید. به‌نظر شما چگونه می‌توان در تجزیه و تحلیل مهارت‌ها تبحر کافی به‌دست آورد؟ آیا برای این کار نیاز به ابزار خاصی است؟

نظرات خود را به کلاس ارائه دهید و با نظارت هنر آموز آنها را جمع‌بندی کنید.



ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها

می‌دانید وقتی اطراف خود را از نظر می‌گذرانید، حس بینایی شما سه نوع عمل را انجام می‌دهد:

۱- «دیدن»^۱

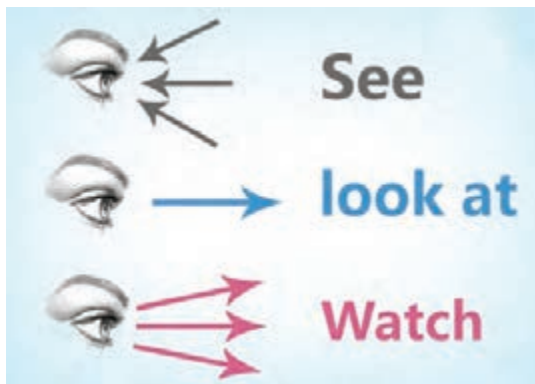
وقتی به صورت غیرارادی اشیا و افراد و محیط را از نظر می‌گذرانید، فقط با حس بینایی، عمل دیدن را انجام می‌دهید. این عمل گذرا و بدون توجه است. مانند دیدن یک مسابقه بسکتبال در ۴ زمان ۱۰ دقیقه‌ای.

۲- «نگاه کردن»^۲

وقتی که به صورت ارادی اطراف را از نظر می‌گذرانید، علاوه بر حس بینایی، از علم و تجربه در آن مورد خاص نیز استفاده کرده و عمل «نگاه کردن» را انجام می‌دهید. نگاه کردن اصطلاحاً با «چشم ذهن» انجام می‌شود. زمان نگاه کردن به یک موضوع معمولاً، طولانی‌تر از زمان دیدن آن موضوع است. مانند نگاه کردن به بازی بازیکن شماره ۵ در هنگام دیدن مسابقه بسکتبال.

۳- «نگاه دقیق»^۳

وقتی که دقت و توجه و زمان نگاه کردن افزایش پیدا کند، به آن نگاه کردن دقیق و حتی گاهی نظارت و مراقبت کردن گفته می‌شود. مانند عمل نظارت مسابقه بسکتبال توسط ناظر مسابقه، که نسبت به عمل نگاه کردن تماشاگران بسیار فنی‌تر و آگاهانه است. شکل روبه‌رو تفاوت این سه عمل را به خوبی نشان می‌دهد.



تفاوت دیدن، نگاه کردن و نگاه دقیق

حال که با انواع افعال نظر کردن آشنا شدید، باید بدانید که توانایی نگاه کردن دقیق، خود، یک مهارت است و نیاز به ابزار دارد.

نکته



ابزار مهارت نگاه کردن دقیق مشاهده می‌باشد.

کلاس به تیم‌های چند نفری تقسیم شوند. هر تیم یک نام انتخاب و سپس یک مثال ورزشی برای عمل دیدن مطرح کند و با ذکر نام یک تیم از آنها می‌خواهد که در همان مثال، عمل نگاه کردن را ارائه دهد و بعد هم از تیم دیگر مثال نگاه کردن دقیق را درخواست می‌کند. و به همین ترتیب تمام تیم‌ها این شانس را پیدا می‌کنند، تا همه انجام دهند. هنرآموز نقش داور را دارد و به هر تیم که پاسخ درست بدهد یک امتیاز مثبت و در صورت پاسخ اشتباه یک امتیاز منفی دریافت می‌کند. برنده تیمی است که امتیازات نهایی، حاصل از جمع جبری امتیازاتش بیشتر از همه باشد.

فعالیت
کلاسی ۱



فن مشاهده مهارت

مشاهده یک مهارت ورزشی، خود در دو مرحله انجام می‌شود: (۱) مرحله پیش‌مشاهده و (۲) مرحله مشاهده
۱- **مرحله پیش‌مشاهده:** برای مشاهده صحیح مهارت‌ها، هنرجویان باید بدانند که چه مهارتی را و چگونه^۲ مشاهده کنند.

آنها باید این اطلاعات را قبل از مشاهده مهارت در اختیار داشته باشند، تا قادر باشند در هنگام مشاهده بر روی اجرای مهارت تمرکز نمایند.

مرحله پیش‌مشاهده در ۴ گام انجام می‌شود:

■ گام اول - تشخیص هدف مهارت

■ گام دوم - تقسیم مهارت به بخش‌های مختلف

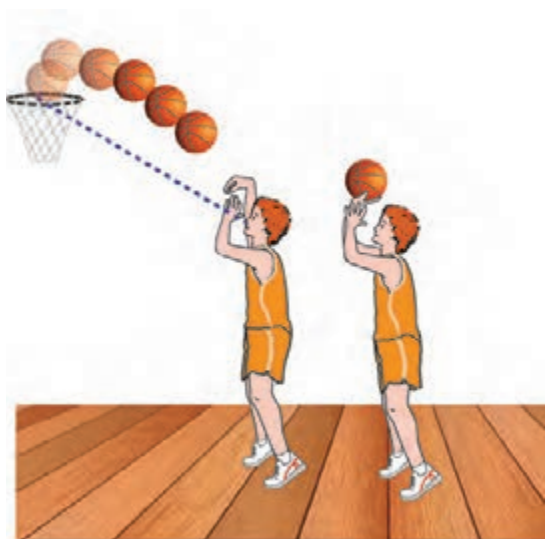
■ گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی مهارت

■ گام چهارم - طرح برنامه مشاهده

■ **گام اول - تشخیص هدف مهارت:** مهارت‌های مختلف

در ورزش‌های مختلف اهداف متفاوتی دارند، برای مثال:

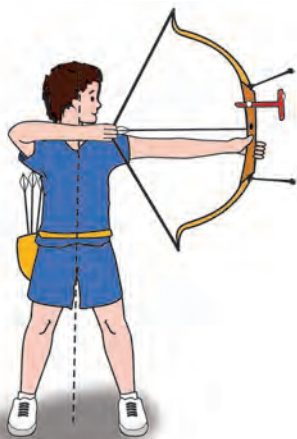
■ در ورزش بسکتبال، کسب امتیاز از طریق ورود توپ به حلقه بسکتبال (شکل ۱).



شکل ۱- هدف در بسکتبال

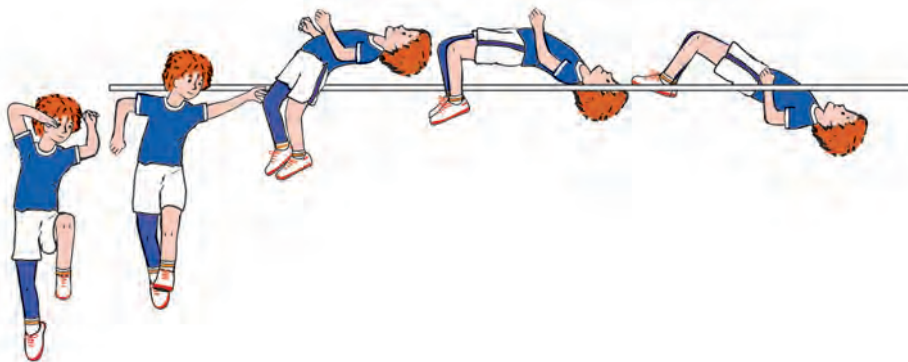
■ در ورزش تیر و کمان، کسب امتیاز از طریق زدن تیر

به یک هدف مشخص (شکل ۲).



شکل ۲- هدف در تیر و کمان

■ در ورزش پرش ارتفاع، کسب امتیاز از طریق طی کردن ارتفاع بیشتر در یک پرش (شکل ۳).



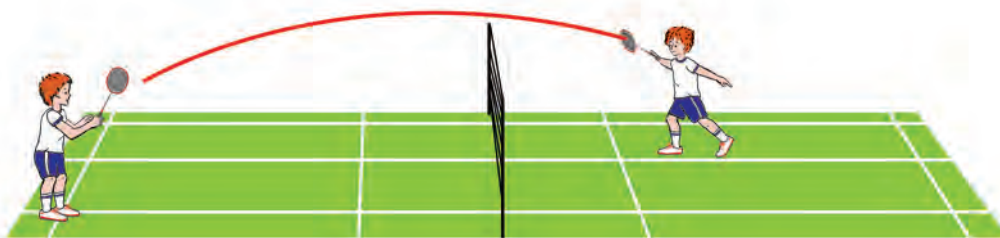
شکل ۳- هدف در پرش ارتفاع

■ در ورزش شنا، کسب امتیاز از طریق طی کردن مسافت مشخص در حداقل زمان ممکن (شکل ۴).



شکل ۴- هدف در شنا

■ در ورزش بدمینتون، کسب امتیاز از طریق امتیازات حاصل از ضربه‌ها (شکل ۵).



شکل ۵ - هدف در بدمینتون

اما باید توجه داشته باشید که هر یک از تکنیک‌های مختلف در هر ورزش نیز دارای اهداف جزئی‌تری هستند، مانند هدف در دریبل کردن در مقابل یک مدافع، یا هدف در زاویه ارسال یک تیر موفق، یا هدف در اجرای یک



حرکت پرش با حفظ تعادل، یا هدف در اجرای تکنیک صحیح دست در کرال سینه نیز دارای اهمیت ویژه در تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی هستند که آگاهی از هدف هر مهارت، نیز یکی از کلیدهای فن مشاهده مهارت‌ها است. شناسایی هدف، هنرجویان را قادر می‌سازد تا تشخیص دهند که در هنگام مشاهده، کدام قسمت مهارت نیاز به توجه و تمرکز بیشتری دارد.

براساس رشته‌های ورزشی مورد علاقه خود تقسیم شوید و جدولی مانند جدول زیر را برای رشته ورزشی مورد علاقه خود تهیه و براساس تکنیک‌های رشته، آن را کامل کنید.

عنوان	هدف
ورزش شنا	
تکنیک دست کرال سینه	
تکنیک پای کرال سینه	
تکنیک نفس‌گیری کرال سینه	
تکنیک استارت کرال سینه	

پس از تشخیص اهداف کلی و جزئی هر رشته ورزشی و تکنیک‌های آن باید گام دوم در مشاهده انجام شود.

■ **گام دوم - تقسیم مهارت‌ها به بخش‌های مختلف:** به‌طور کلی مهارت‌ها را می‌توان به ۵ بخش تقسیم کرد:

✓ حرکات مقدماتی

✓ حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه

✓ حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند

✓ لحظه حیاتی

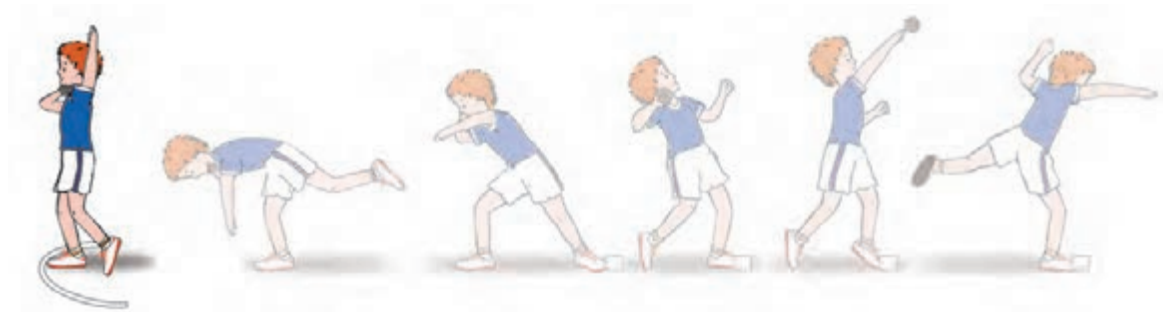
✓ دنباله حرکت

ضمن توضیح ۵ بخش، هر بخش، در مثالی از رشته‌های مختلف و یک مثال با جزئیات ارائه می‌شود.

■ **حرکات مقدماتی:** حرکاتی هستند که ورزشکار برای آمادگی مهارت انجام می‌دهد. این حرکات معمولاً شامل

حرکت دادن پا و وضعیت بدن می‌باشد، مانند:

■ آمادگی دست‌ها و پاها توسط پرتاب کننده وزنه، قبل از اقدام به انجام هر حرکتی (شکل ۶).



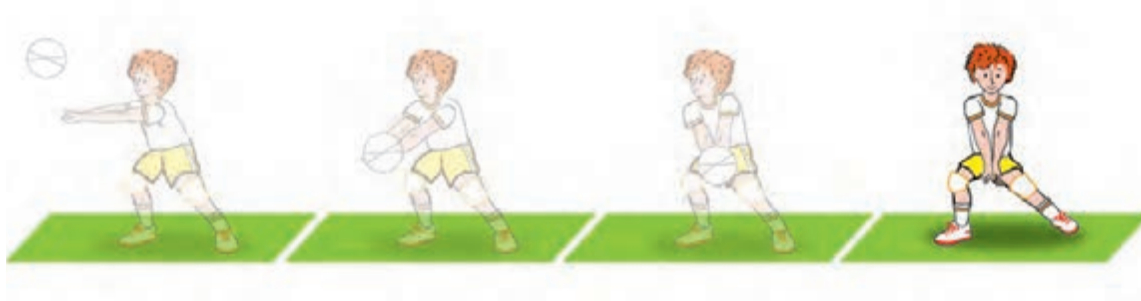
شکل ۶- حرکت مقدماتی پرتاب کننده وزنه

■ حرکات دست و پا و بدن بازیکن هندبال قبل از ارسال پاس با پرش (شکل ۷).



شکل ۷- حرکت مقدماتی بازیکن هندبال

■ حرکات دست و پای والیبالیست در استقرار اولیه در ساعدگیری (شکل ۸).



شکل ۸ - حرکت مقدماتی بازیکن والیبال

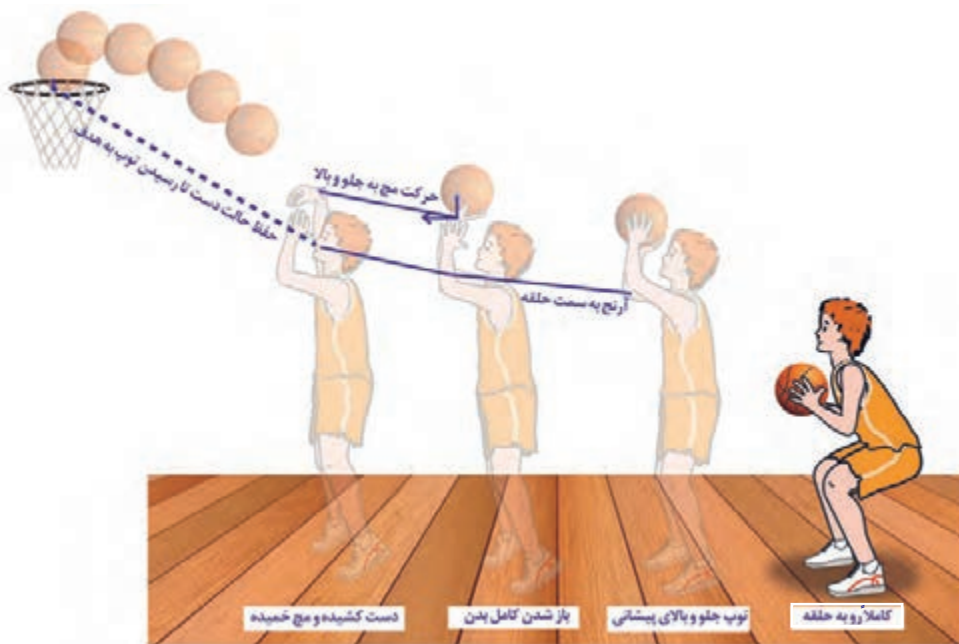
در شوت یک دست بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۹).

■ حالت تعادلی بدن

■ گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه

■ آرنج‌های خمیده

■ پاها به اندازه عرض شانه باز



شکل ۹- حرکات مقدماتی درشوت یک دست بسکتبال

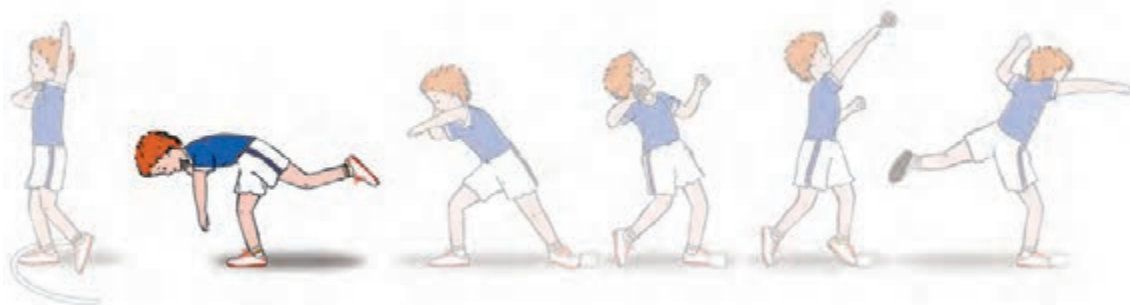
حرکات مقدماتی یک تکنیک در رشته ورزشی را که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۳



✓ حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه: حرکاتی هستند که ورزشکار درست قبل از انجام حرکات تولیدکننده نیرو انجام می‌دهد و اجرای صحیح آنها در کسب نیروی کافی از حرکات بعدی اهمیت زیادی دارد، مانند:

■ اجرای یک گام به عقب توسط پرتاب کننده وزنه، برای تولید نیرو (شکل ۱۰).



شکل ۱۰- حرکت به عقب توسط پرتاب کننده وزنه

■ بردن دست به عقب توسط بازیکن هندبال قبل از پرتاب پاس با پرش (شکل ۱۱).



شکل ۱۱- حرکت به عقب توسط بازیکن هندبال

■ کشیدن دست و بدن به زیر توپ توسط بازیکن والیبال قبل از ساعدگیری (شکل ۱۲).



شکل ۱۲- حرکت به عقب توسط بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۱۳).

- باز شدن زانوها؛
- آرنج در راستای حلقه؛
- بردن توپ به جلو و بالای پیشانی؛



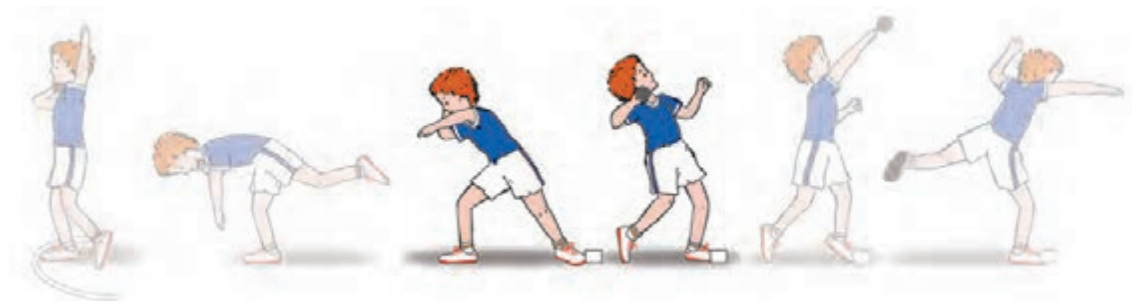
شکل ۱۳- حرکت به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه در شوت یک دست بسکتبال



حرکات به عقب را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

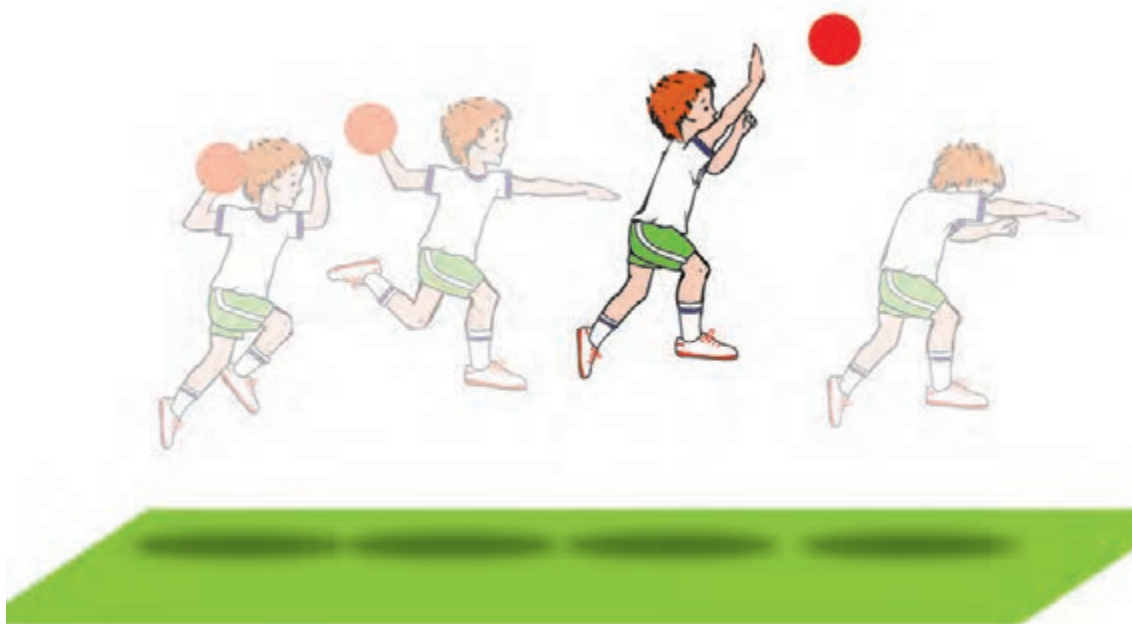
✓ حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند: حرکاتی هستند که ورزشکار برای تولید نیروی کافی جهت اجرای اصلی انجام می‌دهد، مانند:

■ چرخش بدن به سمت جلو و انتقال نیرو بر روی پای جلویی توسط پرتاب کننده وزنه (شکل ۱۴).



شکل ۱۴- حرکت تولید نیرو توسط پرتاب کننده وزنه

■ باز کردن تمام زوایای بدن و وارد کردن نیرو با دست پرتاب کننده به سمت بالا و جلو (شکل ۱۵).



شکل ۱۵- حرکت تولید نیرو توسط بازیکن هندبال

■ وارد کردن نیرو از مفصل شانه به‌طور همزمان با هردو دست توسط بازیکن والیبال به سمت جلو و بالا (شکل ۱۶).



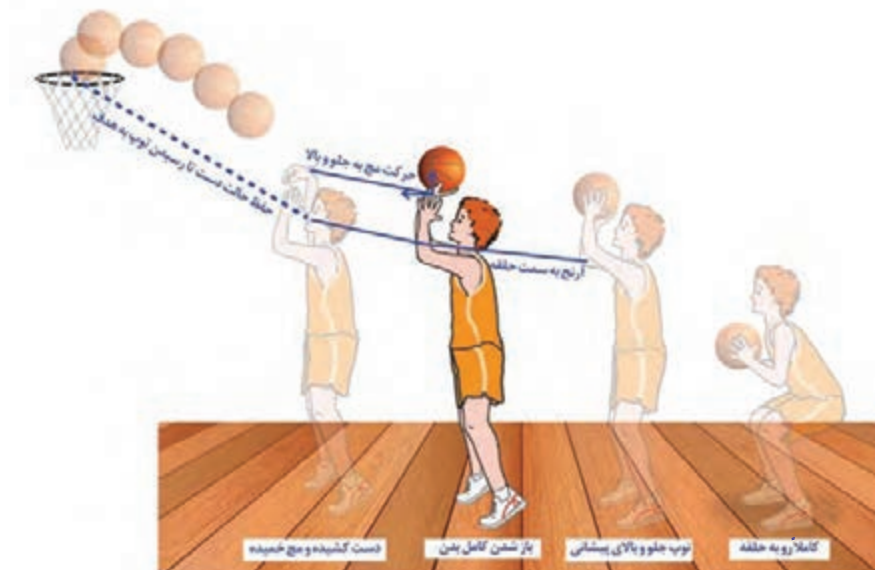
شکل ۱۶- حرکت تولید نیرو توسط بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به‌صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۱۷).

- باز کردن دست به جلو و باز کردن همزمان آرنج در زاویه حدود ۴۵ درجه
- انتقال بدن به جلو و بالا برای افزایش نیروی پرتاب
- حرکت مچ به جلو و بالا در پرتاب توپ

این سه بخش معمولاً آنقدر سریع انجام می‌شوند که تفکیک آنها از یکدیگر چندان آسان نبوده و نیاز به کسب مهارت توسط هنرجو یا آنالیزور حرکات دارد.

تذکر مهم



شکل ۱۷- حرکتی که تولید نیرو می‌کند در شوت یک دست بسکتبال

حرکاتی را که تولید نیرو می‌کنند در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۵



✓ **لحظه حیاتی:** لحظه‌ای است که کارایی مهارت انجام شده براساس عملکرد صحیح ۳ بخش پیشین مشخص می‌شود. در واقع ورزشکار نیروی مناسب (بهینه) را در وضعیت مناسب و در زمان مناسب، دقیقاً در لحظه حیاتی اعمال می‌کند.

توجه داشته باشید که در لحظه حیاتی، شما نمی‌توانید تغییری در کارایی مهارت به وجود آورید. بنابراین باید تمام اصلاحات و تغییرات را قبل از رسیدن به لحظه حیاتی انجام داد. در واقع، گرچه این بخش را لحظه حیاتی می‌خوانیم اما، مهم‌ترین بخش اجرای مهارت، بخش سوم یعنی، بخش تولید نیرو است. در واقع، لحظه حیاتی اجرای مهارت را در ۳ بخش قبل ارزیابی می‌کند.

معمولاً مشاهده لحظه حیاتی بسیار مشکل است، اما داشتن درک منطقی از مهارت، مشاهده مهارت از زوایای مختلف و در سطوح بالاتر، استفاده از وسایل بصری مانند ویدیو و عکس با دوربین‌های خاص، امکان تمرکز دقیق بر روی لحظه حیاتی را آسان‌تر می‌کند، مانند:

- لحظه رها شدن وزنه توسط پرتاب‌کننده وزنه
- لحظه رها شدن توپ در پاس با پرش هندبال
- لحظه رها شدن توپ از ساعد بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است.
■ لحظه رها شدن توپ در زاویه حدود ۴۵ درجه با نیروی مناسب که به حلقه برسد.

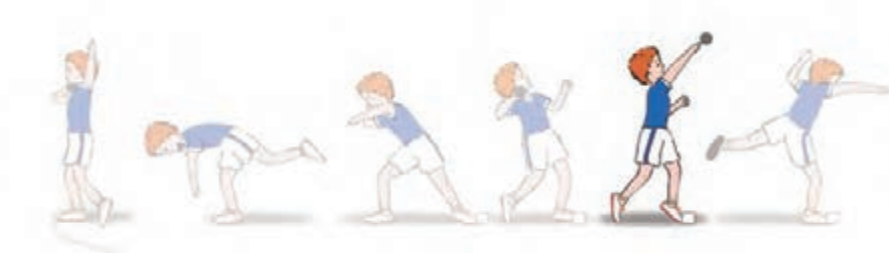
لحظه حیاتی را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید، ارائه دهید.

فعالیت
کلاسی ۶



✓ **دنباله حرکت:** به معنای حرکات بدن، دست و پا، پس از لحظه حیاتی است. این بخش از مهارت بسیار مهم است، زیرا نه تنها موجب رکود تدریجی حرکات و نیروهای به کار رفته پس از لحظه حیاتی می‌شود، بلکه با کاهش تدریجی سرعت حرکات بدن، از بروز آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند. مشاهده دقیق بدن و اندام‌ها در این بخش، گاهی اطلاعات مفیدی در خصوص لحظه حیاتی به شما می‌دهد، مانند:

■ کشیده شدن دست و بدن پرتاب‌کننده وزنه به سمت جلو و بالا تا رسیدن وزنه به زمین (شکل ۱۸).



شکل ۱۸ - دنباله حرکت توسط پرتاب‌کننده وزنه

■ کشیده شدن دست و بدن به سمت جلو و بالا توسط بازیکن هندبال تا رسیدن توپ به هم تیمی (شکل ۱۹).



شکل ۱۹- دنباله حرکت توسط بازیکن هندبال

■ کشش کامل دست‌ها و بدن بازیکن بدنبال توپ ارسالی (شکل ۲۰).



شکل ۲۰- دنباله حرکت توسط بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی‌تر ارائه شده است (شکل ۲۱).

■ حفظ حالت دست تا رسیدن توپ به حلقه

■ دنبال کردن مسیر توپ با نگاه تا رسیدن به حلقه

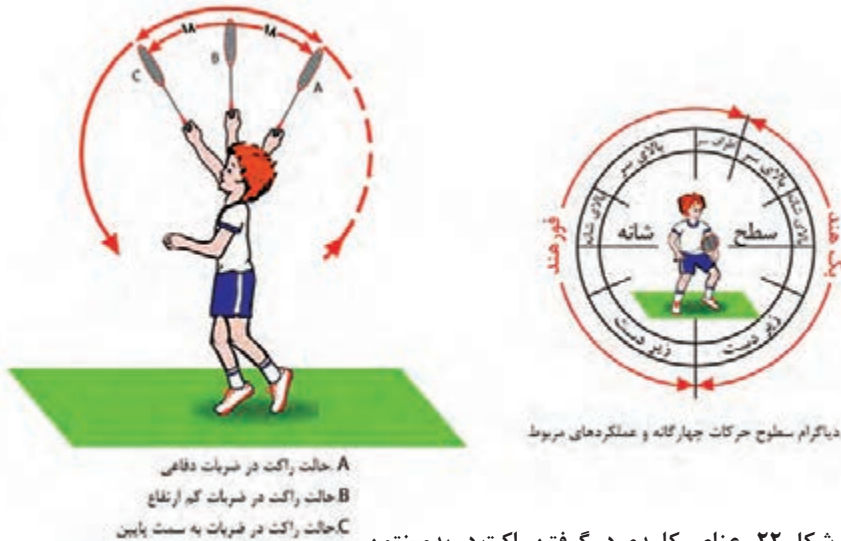


شکل ۲۱- دنباله حرکت در شوت یک دست بسکتبال



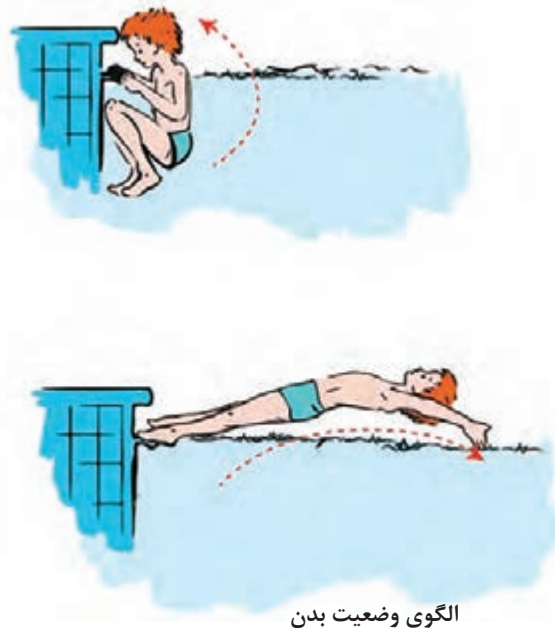
دنباله حرکت را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید، ارائه دهید.

- گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی هر بخش: عناصر کلیدی، اجزای مهارت‌هایی هستند که بر عملکرد نهایی تأثیر می‌گذارند. این عناصر معمولاً از عملکرد نهایی ورزشکار فاصله دارند. مانند:
- عنصر کلیدی در گروه‌بندی ضربات بدمینتون در موقعیت کم ارتفاع و دفاعی و به سمت پایین (شکل ۲۲).



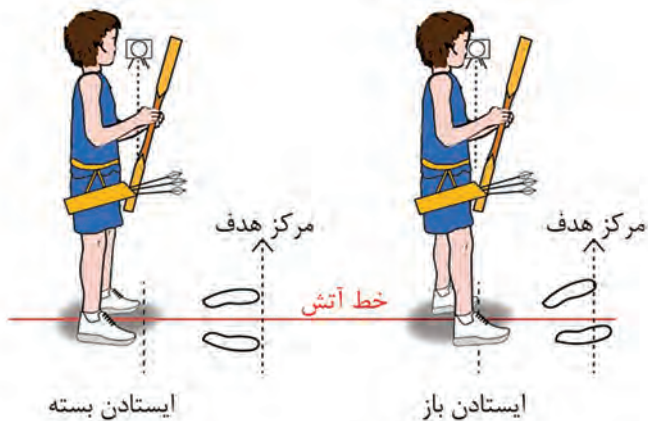
شکل ۲۲- عناصر کلیدی در گرفتن راکت در بدمینتون

- نحوه گرفتن میله استارت و زوایای دست و بدن در استارت کرال پشت در لحظه ورود به آب (شکل ۲۳).



شکل ۲۳ - عناصر کلیدی در استارت کرال پشت

نحوه استقرار مستحکم و متعادل تیرانداز با زوایای مناسب دست، پا و بدن (شکل ۲۴).



شکل ۲۴- عناصر کلیدی در ایستادن در تیر و کمان

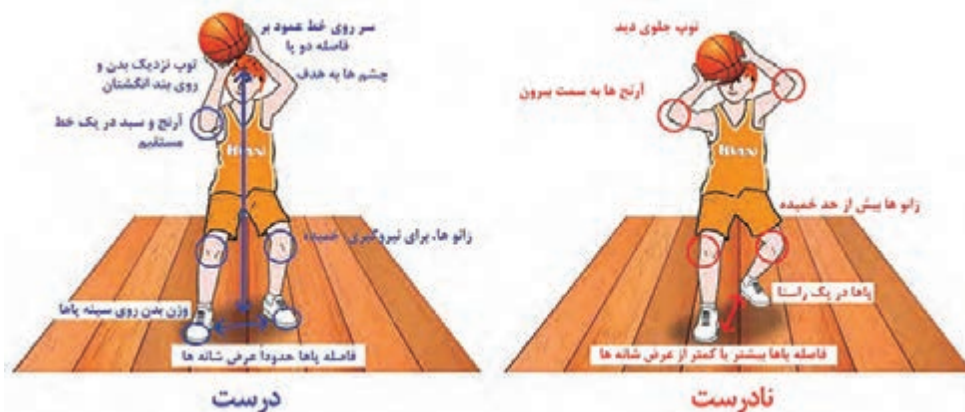
تشخیص عناصر کلیدی هر مرحله، روند کلی تجزیه و تحلیل مهارت را به مراتب آسان‌تر می‌کند. بنابراین مشخص نمودن عناصر کلیدی مهارت، تحت عنوان «حرکات ویژه بدن» و مشاهده دقیق آنها از اهم واجبات است.

برای مثال در تجزیه و تحلیل حرکت شوت یک دست، عناصر کلیدی عبارت‌اند از: قرارگیری پاها با فاصله‌ای حدود عرض شانه‌ها از یکدیگر (شکل ۲۵).

- خمیدگی جزئی زانوها
- زوایای ۹۰ درجه مفاصل مچ و آرنج و شانه در دست پرتاب
- عدم تماس توپ با کف دست پرتاب
- دید حلقه از زیر توپ و قرارگیری توپ حدوداً جلو و بالای پیشانی

یک تکنیک را در ورزش مورد علاقه خود تحلیل نمایید.

فعالیت
کلاسی ۸



شکل ۲۵ - عناصر کلیدی در شوت یک دست بسکتبال

ارزشیابی

یکی از مهارت‌های ورزشی را که در آن مهارت دارید، انتخاب کنید. سپس با انجام موارد خواسته شده در قالب فرمت ارائه شده، گام اول و دوم و سوم از مرحله پیش مشاهده را اجرا کنید (نمونه‌ای با مثال پاس بیس بالی ارائه شده است):

- ۱ تعیین هدف مهارت؛
- ۲ تشریح پنج گام مطرح شده مهارت؛
- ۳ مشخص کردن عناصر کلیدی حرکات در هر گام؛

نام مهارت :هدف مهارت :

عناصر کلیدی	شرح حرکت / تصویر	گام
		حرکات مقدماتی
		حرکات به عقب /یا حرکات بازگشت به حالت اولیه
		حرکاتی که تولید نیرو می کنند
		لحظه حیاتی
		دنباله حرکت

نمونه ای از این تحلیل، در حرکت شوت یکدست بسکتبال ارائه می‌شود:

نام مهارت : شوت یکدست بسکتبال هدف مهارت : ارسال توپ به حلقه

عناصر کلیدی	شرح حرکت / تصویر	گام
<ul style="list-style-type: none"> - حالت تعادلی بدن - گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه - آرنج‌های خمیده - پاها به اندازه عرض شانه باز 	<p>استقرار اولیه با حمایت توپ در مقابل سینه با دو دست</p>	حرکات مقدماتی
<ul style="list-style-type: none"> - باز شدن زانوها - آرنج در راستای حلقه - بردن توپ به جلو و بالای پیشانی 	<p>نیروگیری با باز شدن زانوها و انتقال توپ به جلو و بالای پیشانی</p>	حرکات بازگشت به حالت اولیه/ حرکت به عقب
<ul style="list-style-type: none"> - باز کردن دست به جلو و باز کردن همزمان آرنج در زاویه حدود ۴۵ درجه - انتقال بدن به جلو و بالا برای افزایش نیروی پرتاب - حرکت مچ به جلو و بالا در پرتاب توپ 	<p>تولید نیرو با باز شدن کامل پاها و دست</p>	حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند
<ul style="list-style-type: none"> - باز شدن تریبی مفصل شانه، آرنج، و مچ - لحظه رها شدن توپ در زاویه حدود ۴۵ درجه با نیروی مناسب تا رسیدن به حلقه 	<p>رها شدن توپ از انگشتان</p>	لحظه حیاتی
<ul style="list-style-type: none"> - حفظ حالت دست تا رسیدن توپ به حلقه - دنبال کردن مسیر توپ با نگاه تا رسیدن به حلقه 	<p>دست با آرنج کشیده در مسیر توپ و بدن به سمت هدف</p>	دنباله حرکت



■ **گام چهارم – طرح برنامه مشاهده:** برنامه مشاهده، برنامه‌ای است که چگونگی، زمان و محل مشاهده را مشخص می‌کند.
ایجاد چنین برنامه‌ای برای مشاهده صحیح مهارت‌ها ضروری است.

اگر اصرار داشته باشید که تمام جزئیات مهارت را مشاهده کنید، ممکن است در نهایت موفق به دیدن هیچ چیز نشوید.

طرح برنامه مشاهده، شامل موارد زیر است:

✓ تشخیص اینکه کدام عناصر کلیدی باید مشاهده شوند؛

✓ به کارگیری روش مشاهده اجمالی؛

✓ انتخاب محل قرارگیری مشاهده‌گر؛

✓ تصمیم‌گیری در خصوص تعداد دفعات مشاهده؛

✓ **تشخیص عناصر کلیدی مورد مشاهده:** عناصر کلیدی را که می‌خواهید مشاهده کنید باید از قبل تعیین نمایید. برای مثال اگر قصد دارید شوت سه‌گام را مشاهده کنید، عناصر کلیدی مهم مورد مشاهده می‌تواند، گام‌های افقی (گام اول بلندتر، گام دوم کوتاه‌تر) و پرش عمودی درگام سوم باشند.

✓ **به کارگیری روش مشاهده اجمالی:** بهتر است مشاهده اجمالی براساس دستورالعمل زیر انجام شود:

۱ **تعیین بهترین شکل مشاهده عناصر کلیدی:** که عبارت است از یک تصویر کلی از عملکرد ورزشکار در مشاهده. مانند مشاهده اجرای کامل مهارت پرش طول توسط ورزشکار

۲ **تعیین نقاط تمرکز یا بخش‌هایی از بدن که باید روی آنها تمرکز کرد:** پس از دیدن اجرای کامل حرکت، نگاه دقیق به عناصر کلیدی تعیین شده. مانند مشاهده اجرای گام برداری ورزشکار، شامل گام تیک آف و گام قبل

۳ **تعیین تعداد عناصر کلیدی که در یک زمان باید مشاهده کرد:** تکرار حرکات به قدر کفایت. مانند حداقل ۲ تکرار برای مشاهده دقیق هرگام (برای مثال درگام تیک آف و گام قبل از پرش، جمعاً ۴ تکرار)



عدم تمرکز بر روی اندام‌های انتهایی، مثلاً بخش‌های انتهایی دست و پا را مورد توجه قرار دهید. زیرا این بخش‌ها معمولاً سریع جابه‌جا می‌شوند و نیاز به «پیگرد بینایی^۱» قوی دارد.

مانند تمرکز بر عملکرد حرکت پا (از مفصل زانو تا مفصل مچ پا) در حرکت گام تیک آف به جای تمرکز بر بخش انتهایی پا

✓ **انتخاب محل قرارگیری مشاهده‌گر:** یکی از اصول مهم مشاهده صحیح، محلی است که مشاهده‌گر از آن محدوده مهارت را نگاه می‌کند. بهتر است مشاهده اجمالی براساس دستورالعمل زیر انجام شود:

۱ **مربی باید در مکان صحیح و زمان مناسب مهارت را مشاهده کند تا بتواند آنچه را که باید مورد مشاهده دقیق قرار دهد ببیند.** البته تعریف «بهترین محل قرارگیری» برای مشاهده مهارت‌های مختلف و در عناصر کلیدی

مختلف با هم فرق می‌کند.

۲ سعی کنید در زاویه مناسب حرکت بازیکن قرار بگیرید تا بهترین دید را داشته باشید؛ مثلاً برای مشاهده گام‌های ورزشکار در پرش ارتفاع بهترین زاویه مشاهده، از پهلو است، نه روبه‌رو.

۳ برای مشاهده یک مهارت از چندین زاویه مهارت را مشاهده کنید. از زوایای دید مختلف، اطلاعات مختلفی به دست می‌آید؛ مثلاً در مثالی از آروبیگ:

✓ مشاهده گام‌ها از زاویه پهلو، اطلاعاتی در خصوص نحوه گام برداری می‌دهد.

✓ مشاهده از زاویه روبه‌رو، اطلاعاتی درباره گام برداری صحیح به مشاهده‌گر می‌دهد (شکل ۲۶).



شکل ۲۶- مشاهده از زاویه پهلو و روبه‌رو

۴ به اندازه کافی از ورزشکار فاصله بگیرید، تا وقتی وی با سرعت در میدان دید شما حرکت می‌کند، مشکلی در مشاهده به وجود نیاید.

۵ در نقطه وسط مسیر حرکت ورزشکار قرار بگیرید، تا در طول مسافت به طور کامل حرکت وی را ببینید.

۶ در هنگام مشاهده سعی کنید رو به محل‌های خلوت و پشت به جمعیت قرار بگیرید.

✓ **تصمیم‌گیری درباره تعداد دفعات مشاهده:** تعیین تعداد مشاهده بستگی به نوع مهارت، تعداد عناصر کلیدی، سرعت حرکت بازیکن، تجربه و سطح مهارت وی و ... دارد.

به طور ایدئال باید ورزشکار را آنقدر مشاهده کرد تا اطلاعات مورد نیاز به دست آید.

نکته



سؤال

یکی از مهارت‌های رشته ورزشی مورد علاقه خود را انتخاب کنید. سپس با انجام موارد خواسته شده در قالب فرمت ارائه شده، برنامه مشاهده را تدوین کنید.

برنامه مشاهده

نام مهارت..... هدف برنامه

شماره مشاهده	عناصر کلیدی	هدف مشاهده	محل قرارگیری	روش مشاهده اجمالی	عملکرد مشاهده شده

نمونه‌ای از این برنامه در حرکت ریباند بسکتبال ارائه شده است:



شکل ۲۷- تحلیل کلی مهارت ریباند بسکتبال

برنامه مشاهده

هدف برنامه: تحلیل کلی مهارت ریباند

نام مهارت: ریباند

شماره مشاهده	عناصر کلیدی	هدف مشاهده	محل قرارگیری	روش مشاهده اجمالی	عملکرد مشاهده شده
۱	تمام عناصر کلیدی	دیدن کل مهارت	پشت بازیکن	کل مهارت	مهارت کامل اجرا شده
۲	خم شدن زانو برای پرش	زاویه خم شدن محل مرکز ثقل	زاویه پهلو	خم شدن زانو و جهش	خم شده و سپس جهش کرده
۳	دست‌های رو به بالا	کشیدگی آرنج‌ها، فاصله دست‌ها به قطر توپ	زاویه روبه‌رو	تمرکز بر آرنج‌ها تمرکز بر فاصله دست‌ها	آرنج‌ها کشیده بود دست‌ها به اندازه قطر توپ بود

نتیجه‌گیری کلی

شما به عنوان یک مشاهده‌گر باید قادر باشید تا مهارت‌های ورزشکاران جوان را به خوبی مشاهده کنید. در غیر این صورت:

- نمی‌توانید به آنها در اصلاح تکنیک کمک کنید.
- با انجام تمرین تکنیک نادرست توسط ورزشکار، دیگر به آسانی قادر به اصلاح تکنیک نخواهید شد.
- انجام تکنیک به صورت نادرست و تکرار آن در تمرینات به مرور موجب آسیب دیدگی ورزشکار خواهد شد.
- تمرین تکنیک نادرست به عنوان الگوی رفتاری غلط، امکان ارتقای سطح مهارت ورزشکار را از بین می‌برد.

تذکر مهم



روند مشاهده فنی در آغاز، ممکن است مشکل باشد، اما این مهارت نیز مانند سایر مهارت‌ها با تمرین برای شما آسان خواهد شد. این امر هم به سود مربی و هم به سود ورزشکاران وی خواهد بود.

مرحله مشاهده

حال که با انجام ۴ گام پیش مشاهده اطمینان حاصل کردید که می‌دانید که چه مهارتی را و چگونه مشاهده کنید، با رعایت تمام اصول، اقدام به مشاهده مهارت‌های ورزشکاران کرده و با تشکیل پرونده برای هر یک از آنها در هر تکنیک، نقاط قوت و ضعف وی را ثبت و در زمان‌های مختلف آنها را تقویت کنید. شما به عنوان یک تحلیل‌کننده مهارت‌ها (آنالیزور تکنیک‌های ورزشی) می‌توانید ساعاتی خارج از تمرینات تیم را به اصلاح اشکالات تکنیکی ورزشکاران اختصاص دهید.

ارزشیابی

فیلم ۱۵ دقیقه‌ای از یک مسابقه جوانان (ترجیحاً یک ورزش انفرادی) در کلاس ارائه می‌شود. براساس اصولی که آموخته‌اید موارد زیر را ارائه دهید:

- آنالیز تکنیکی از ورزشکار
- ارائه یک تمرین مناسب براساس نقطه ضعف تکنیکی ورزشکار موردنظر

ارزشیابی شایستگی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

نمره	استاندارد (شاخص‌ها، داوری، نمره‌دهی)	نتایج	استاندارد عملکرد (کیفیت)	تکالیف عملکردی (شایستگی‌ها)	عنوان پودمان
۳	تکمیل کردن چک‌لیست‌ها و تحلیل تکنیک‌های موردنظر	بالاتراز حد انتظار	بخش بندی، جزء بندی تکنیک‌های هر رشته و قدرت مشاهده تحلیلی آنها	کاربرد فنون مشاوره در تحلیل تکنیک‌ها	تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی
۲	تکمیل کردن کامل چک‌لیست‌ها و تحلیل ناقص تکنیک‌ها	در حد انتظار		به کارگیری مشاهدات در تحلیل و ارزیابی	
۱	تکمیل کردن ناقص چک‌لیست‌ها	پایین‌تر از حد انتظار			
				نمره مستمر از ۵	
				نمره شایستگی پودمان از ۳	
				نمره پودمان از ۲۰	

پودمان ۵

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

- ۱ هادوی، سیده فریده، بیومکانیک چهار شنا سازمان تربیت بدنی ایران، ۱۳۷۰،
- ۲ پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی، رشته تربیت بدنی، گروه خدمات، شاخه فنی و حرفه‌ای، پایه دهم، دوره دوم متوسطه، ۱۳۹۶.
- ۳ توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ، رشته تربیت بدنی، گروه خدمات، شاخه فنی و حرفه‌ای، پایه یازدهم، دوره دوم متوسطه، ۱۳۹۶.
- ۴ هادوی، فریده، اصول، مبانی و فلسفه علوم ورزشی و تربیت بدنی، چاپ دوم، انتشارات حتمی، ۱۳۹۹.
- 5 Hay. James. 1993.
the Biomechanics of Sports Techniques.
Printice - Hall Int. Editions. 4th edition.
- 6 National Coaching Certification Program. Coaching Theory. 1993.
- 7 Frohilich, C. Physics Sports. University of Texas. 2011.



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ایفای نقش خطیر خود در اجرای سند تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در اقدامی نوآورانه سامانه تعاملی بر خط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی راه‌اندازی شد تا با دریافت نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی نونگاشت، کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ، با کمترین اشکال به دانش‌آموزان و معلمان ارجمند تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه راهبری دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باهو نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، اسامی دبیران و هنرآموزانی که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود.

اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت کننده در اعتبارسنجی کتاب دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی - کد ۲۱۲۲۹۹

ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت	ردیف	نام و نام خانوادگی	استان محل خدمت
۱	کتایون رستم زاد	فارس	۱۳	حمید عابدی	اردبیل
۲	هادی تیپ	همدان	۱۴	محسن محمدزاده	خوزستان
۳	سودابه نظریان	یزد	۱۵	زینب خضرای گنجی فر	شهر تهران
۴	اکبر میرزایی کالار	گیلان	۱۶	کوروش کیماسی	قزوین
۵	حمیده مومن کیخا	سیستان و بلوچستان	۱۷	ندا غیاسوند	شهرستان‌های تهران
۶	فهیمه غریبی خورموجی	بوشهر	۱۸	ابراهیم مزارعی	بوشهر
۷	منصوره محمدیون	خراسان رضوی	۱۹	آزاده گیلانی	شهرستان‌های تهران
۸	عذرا اسدی گندمانی	چهارمحال و بختیاری	۲۰	فرج الله حیدری	کرمان
۹	معصومه مسلمی	گلستان	۲۱	ابوالفضل بیجانی	آذربایجان شرقی
۱۰	فرناز سعید	کرمان	۲۲	فیروزه غیابی	مرکزی
۱۱	فهیمه فرامرزیور	آذربایجان شرقی	۲۳	راضیه مسعودنیا	یزد
۱۲	معصومه حسینیان	گلستان	۲۴	مریم درویش	هرمزگان