



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

راهنمای هنر آموز

توسعه مهارت‌های رزمی ، هدفی

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه یازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



راهنمای هنرآموز توسعه مهارت‌های رزمی، هدفی - ۲۱۱۸۲۲

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

معصومه سلطان رضوانفر، حمیده نظری‌تاج‌آبادی، سیده‌فریده هادوی، علی شاه‌محمدی،

فربیا حسین‌آبادی، عزت‌الزمان بازیاری (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

معصومه سلطان رضوانفر، علی شاه‌محمدی، یوسف گرشاسبی، لیلا لمسه‌چی، مرضیه

مهرابی، محبوبه شادمانی، سیده‌فریده هادوی، حمیده نظری‌تاج‌آبادی، عزت‌الزمان

بازیاری و فربیا حسین‌آبادی (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان رضوانفر (ویراستار ادبی)

اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

جواد صفری (مدیر هنری) - شهرزاد قنبری (صفحه‌آرا)

تهران: خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهیدموسوی)

تلفن: ۹-۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹

وب‌گاه: www.irtextbook.ir و www.chap.sch.ir

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج -

خیابان ۶۱ (دارو پخش) تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰

صندوق پستی: ۱۳۹-۳۷۵۱۵

شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

چاپ اول ۱۳۹۶

نام کتاب:

پدیدآورنده:

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف:

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف:

مدیریت آماده‌سازی هنری:

شناسه افزوده آماده‌سازی:

نشانی سازمان:

ناشر:

چاپخانه:

سال انتشار و نوبت چاپ:

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، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



دست توانای معلم است که چشم انداز آینده ما را ترسیم می کند.

امام خمینی (قدّس سرّه الشّریف)

۱.....	فصل اول: کلیات
۱۱.....	فصل دوم: معرفی واحدهای یادگیری
۱۷.....	فصل سوم: آشنایی با روش‌های تدریس فعال
۴۱.....	فصل چهارم: راهنمای تدریس واحدهای یادگیری
۸۰.....	منابع

مقدمه

موضوع اولین هدف عملیاتی سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مربوط به پرورش تربیت‌یافتگانی است که با درک مفاهیم اقتصادی در چارچوب نظام معیار اسلامی از طریق کار و تلاش و روحیه انقلابی و جهادی، کارآفرینی، قناعت و انضباط مالی، مصرف بهینه و دوری از اسراف و تبذیر و با رعایت وجدان، عدالت و انصاف در روابط با دیگران در فعالیتهای اقتصادی در مقیاس خانوادگی، ملی و جهانی مشارکت می‌نمایند. همچنین سند برنامه ملی درسی جمهوری اسلامی ایران «حوزه تربیت و یادگیری کار و فناوری» به قلمرو و سازماندهی محتوای این آموزش‌ها پرداخته است.

در برنامه‌های درسی فنی و حرفه‌ای علاوه بر اصول دین‌محوری، تقویت هویت ملی، اعتبار نقش یادگیرنده، اعتبار نقش مرجعیت هنرآموز، اعتبار نقش پایه‌ای خانواده، جامعیت، توجه به تفاوت‌های فردی، تعادل، یادگیری مادام‌العمر، جلب مشارکت و تعامل، یکپارچگی و فراگیری، اصول تنوع‌بخشی آموزش‌ها و انعطاف‌پذیری، آموزش بر اساس نیاز بازار کار، اخلاق حرفه‌ای، توسعه پایدار و کاهش فقر و تولید ثروت، شکل‌گیری تدریجی هویت حرفه‌ای توجه شده است.

مطالبات اسناد بالادستی، تغییرات فناوری و نیاز بازار کار داخل کشور و تغییر در استانداردها و همچنین توصیه‌های بین‌المللی، موجب شد تا الگوی مناسب که پاسخگوی شرایط مطرح‌شده باشد طراحی و برنامه‌های درسی بر اساس آن برنامه‌ریزی و تدوین شوند. تعیین سطوح شایستگی و تغییر رویکرد از تحلیل شغل به تحلیل حرفه و توجه به ویژگی‌های شغل و شاکل و توجه به نظام صلاحیت حرفه‌ای ملی، تلفیق شایستگی‌های مشترک و غیرفنی در تدوین برنامه‌ها از ویژگی‌های الگوی مذکور و برنامه‌های درسی است. بر اساس این الگو فرایند برنامه‌ریزی درسی آموزش‌های فنی و حرفه‌ای و مهارتی در دو بخش دنیای کار و دنیای آموزش طراحی شد. بخش دنیای کار شامل ده مرحله و بخش دنیای آموزش شامل پانزده مرحله است. نوع ارتباط و تعامل هر مرحله با مراحل دیگر فرایند به صورت طولی و عرضی است، با این توضیح که طراحی و تدوین هر مرحله متأثر از اعمال موارد اصلاحی مربوط به نتایج اعتباربخشی آن مرحله یا مراحل دیگر می‌باشد.

توصیه سند تحول بنیادین و برنامه درسی ملی بر تدوین اجزای بسته آموزشی جهت تسهیل و تعمیق فعالیت‌های یاددهی-یادگیری، کارشناسان و مؤلفان را بر آن داشت تا محتواهای آموزشی مورد نظر را در شبکه‌ای از اجزای یادگیری با تأکید بر برنامه درسی رشته، برنامه‌ریزی و تدوین نمایند. کتاب راهنمای هنرآموز از اجزای شاخص بسته آموزشی است و هدف اصلی آن توجیه و تبیین برنامه‌های درسی تهیه شده با توجه به چرخش‌های تحولی در آموزش فنی و حرفه‌ای و توصیه‌هایی برای اجرای مطلوب آن می‌باشد.

کتاب راهنمای هنرآموز در دو بخش تدوین شده است.

بخش نخست مربوط به تبیین جهت‌گیری‌ها و رویکردهای کلان برنامه درسی است که کلیات تبیین منطق برنامه درسی، چگونگی انتخاب و سازماندهی محتوا، مفاهیم و مهارت‌های اساسی و چگونگی توسعه آن در دوره، جدول مواد و منابع آموزشی را شامل می‌شود.

بخش دوم مربوط به طراحی واحدهای یادگیری است و تبیین منطق واحد یادگیری، پیامدهای یادگیری، ایده‌های کلیدی، طرح پرسش‌های اساسی، سازماندهی محتوا و تعیین تکالیف یادگیری و عملکردی با استفاده از راهبردهای مختلف و در آخر تعیین روش‌های ارزشیابی را شامل می‌شود.

همچنین در قسمت‌های مختلف کتاب راهنمای هنرآموز با توجه به اهمیت آموزش شایستگی‌های غیرفنی به آموزش مدیریت منابع، ایمنی و بهداشت، یادگیری مادام‌العمر و مسئولیت‌پذیری تأکید شده است.

مسلماً اجرای مطلوب برنامه‌های درسی، نیازمند مساعدت و توجه ویژه هنرآموزان عزیز و بهره‌مندی از صلاحیت‌ها و شایستگی‌های حرفه‌ای و تخصصی مناسب ایشان می‌باشد.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش



فصل ۱

کلیات

یادگیری به معنای افزایش توانایی در تغییر رفتار از راه کسب تجربه، فرایندی است که در سرتاسر زندگی انسان جریان دارد و نیازمند تحول بنیادی در ذهن، بینش، نگرش و طرز تفکر انسان است. بنابراین هر فعالیتی که در کلاس صورت می‌گیرد، نحوه ارائه اطلاعات، اجرای تمرین‌ها و فرصت‌هایی که به فرد یا گروه برای فعالیت می‌دهید بر روی هنرجویان، اثر انگیزشی دارد. در واقع هنرجویان شما، براساس اینکه شما چگونه معلمی هستید، چگونه عمل می‌کنید و در کلاس چه احساسی دارید نسبت به شما و نحوه کارتان واکنش نشان می‌دهند. با توجه به این موارد، معلمین برای درک انگیزش و نحوه افزایش آن در هنرجویان خود، شاید در ظاهر ابزار محدودی در اختیار داشته باشند اما با آگاهی بیشتر، می‌توانند هنرجویان خود را در خصوص ماهیت انگیزه یادگیری، نحوه گسترش و درونی کردن آن و بالاخره افزایش شوق یادگیری و به کار بستن آن، از درک کامل‌تری برخوردار سازند. کدام گروه از معلمان توانایی آشکارسازی انگیزه درونی هنرجویان را دارند؟

معلمانی که:

- از نیازهای تک تک هنرجویان خود مطلع باشند.
 - نسبت به محدودیت‌ها، مقررات و امکانات آگاه و با ثبات باشند.
 - آرام، صمیمی و علاقه‌مند به کار باشند.
 - به کار مثبت دانش‌آموز و نحوه تشویق صحیح و به موقع آنها آگاه و در عین حال شوخ طبع و منضبط باشند.
- به‌طور کلی داشتن نگاه مثبت نسبت به کار، کسب اطلاعات جدید، احترام گذاشتن به هنرجو و... بستر مناسب را برای تشویق هنرجویان و دادن انگیزه به آنان مهیا می‌سازد. از این رو شما هنرآموز گرامی به عنوان «برانگیزاننده» باید فرصتی خلق کنید تا تمایلات هنرجویان را به پذیرش مسئولیت و فراگیری پرورش دهید.

در فرایند یادگیری فرصت‌هایی را برای مشارکت هنرجویان به وجود می‌آورید تا آنان در یادگیری به اهمیت مسئولیت‌پذیری پی ببرند و الگوی مشارکت علمی خود را در داخل و حتی بیرون از کلاس گسترش دهند و به‌طور فعال و شخصی درگیر فعالیت‌های یادگیری شوند و خودانگیزشی آنان ارتقا یابد. با دادن مسئولیت یادگیری به هنرجویان از دو مشکل انتقال اطلاعات، که ناشی از رویکرد معلم‌مدار است، جلوگیری کرده‌اید:

۱ پیشگیری از افت یادگیری که نتیجه کم مسئولیتی هنرجویان در توسعه بخشیدن به مهارت‌های لازم برای پردازش اطلاعات است.

۲ ملزم نشدن معلم به داشتن اطلاعات کافی درباره موضوع.

امروزه منابع متعدد می‌تواند در هر لحظه که معلم احساس کرد به کمک او بشتابد و اطلاعات را در اختیار او قرار دهد. از این رو دادن فرصت‌های بیشتر به هنرجو برای مسئولیت‌پذیری و کنترل کار خود می‌تواند در جهت مثبت باشد زیرا او نیز برای آگاهی بیشتر قادر است از منابع گوناگون (کتاب‌های درسی، اینترنت، کتب آموزشی، تجارب افراد دیگر) استفاده کند.

علاوه بر این هنرآموز، باید فضای مثبت یادگیری را در کلاس ایجاد کند. فضای مثبت کلاس یعنی داشتن محیطی امن و منظم که در آن قواعد و مقررات به وضوح بیان شود و هنرجو بداند که از او چه انتظاراتی دارند.

او باید بداند که عقاید و احساساتش مورد پذیرش است و ابداع و نوآوری‌اش با حق انتخابی که به او می‌دهند، قابل اجراست.

هنرجو باید بداند که هنرآموز به یافته‌های علمی و عملی او اهمیت می‌دهد و از او انتظار دارد که تا حد امکان تلاش کند. هنرجو باید یاد بگیرد که مشارکت و همکاری، رفتار دوستانه و نظم و ترتیب از اصول اصلی کلاس است و بالاخره فضای کلاس به نحوی است که او از گذراندن وقت در آن کلاس، علاوه بر یادگیری، رضایت خاطر به دست می‌آورد و از آموخته‌هایش می‌تواند در دوره‌های بعدی زندگی‌اش چه در محیط کار و چه در زندگی خصوصی، لذت ببرد. زیرا انتقال آموخته‌ها بسیار لازم است و اگر او نتواند آنچه را که در مدرسه آموخته به موقعیت‌های دیگر منتقل کند و در بیرون از فضای مدرسه و کلاس به کار گیرد این سؤال مدام ذهن او را به خود مشغول می‌کند که چرا به مدرسه آمده و از این کتاب و از سایر کتاب‌ها و دروسی که می‌خواند چگونه می‌تواند برای حل مسائل واقعی زندگی بهره گیرد؟

آموزش امروز بیش از پیش به دیدگاه «میان رشته‌ای» توجه می‌کند، یعنی آموختن و به کار گرفتن آن آموخته‌ها در زندگی.

■ هنرآموزان محترم

خوشحالیم که حاصل تلاش‌های چند ساله ما و همکارانمان در حوزه آموزش‌های فنی و حرفه‌ای به بار نشست است و مجموعه حاضر تحت عنوان درس پرورش مهارت‌های رزمی، هدفی در اختیار شما قرار می‌گیرد.

روش و متدولوژی تدوین این برنامه مبتنی بر شایستگی محوری است. لذا آموزش هر کدام از واحدهای یادگیری، زمان خاص خود و شیوه‌های ارائه خاص خود را نیاز دارد، به همین لحاظ در مجموعه حاضر سعی شده است که هر کدام از واحدهای درسی شروعی متفاوت داشته باشند و آن هم پرسش آغازین درس است، که از این طریق هنرجویان به سمت چالش‌های ذهنی سوق داده می‌شوند و همین چالش آنها را آماده می‌کند که به دنبال پاسخگویی به سؤالات خود باشند و آنها را به سمت اجرای بهتر تمرینات و فعالیت‌ها هدایت خواهد کرد.

پس از آن مباحث درسی آغاز می‌شود و سپس بخشی تحت عنوان فعالیت‌های کلاسی و فعالیت‌های پژوهشی و غیرکلاسی وجود دارد.

■ هدف از فعالیت‌های کلاسی

تمریناتی است که هنرجو با دیدن تکنیک‌ها از طریق تمرین و اجرای هنرآموز، به تمرینات بیشتر تا مرز یادگیری بدون اشتباه آن تکنیک خواهد رسید. این تمرینات به صورت فردی و گروهی سازماندهی شده‌اند.

■ هدف از فعالیت‌های پژوهشی غیرکلاسی

تمریناتی است که مبتنی بر مطالعه بیشتر و انجام آن به کلاس ارائه خواهد شد و این امر می‌تواند

با استفاده از منابع و مدارک کلاسی و غیر کلاسی انجام شود. شیوه امتیازدهی فعالیت‌ها به گونه‌ای است که هنرجو را برای اجرای نهایی یک یا چند فعالیت با استاندارد عملکرد خاص آماده خواهد کرد که بتواند در پایان آن واحد و سپس در پایان آن درس امتیاز قابل قبول برای گذر از این درس را دریافت کند و برای مراحل بعدی آماده شود. در این شیوه بار و مسئولیت آموزش هنرآموزان کاهش می‌یابد و شیوه‌های تدریس متکی بر فعالیت‌های دانش‌آموز محور می‌باشد که یادگیری او را عمیق‌تر می‌نماید. در مجموعه حاضر تمام تلاش خود را به کار گرفته‌ایم و با استعانت از خداوند متعال و کمک از نیروهای متخصص و متعهد دانشگاهی و همکاران آموزش و پرورش و متخصصان و کارشناسان حوزه تربیت بدنی و ورزش توانسته‌ایم گامی هر چند کوچک در راه رسیدن به اهداف سند چشم‌انداز برداریم. قدر مسلم است که نظرات و همکاری شما هنرآموزان عزیز می‌تواند در سال‌های آینده کمی‌ها و کاستی‌های برنامه را کاهش دهد و باعث اعتلای برنامه شود. در این مجموعه سعی شده است که از روش‌های متفاوتی برای اجرای برنامه کمک گرفته شود و از آنجا که روش شناسی (متدولوژی) برنامه هم با سال‌های گذشته متفاوت است، لذا روش تدریس خاص خود را می‌طلبید. در پایان از همه شما همکاران عزیز تقاضا می‌کنیم که در هنگام اجرای برنامه هرگونه پیشنهاد و یا روشی که می‌تواند کاستی‌ها و کمبودها را جبران نماید به گروه برنامه‌ریزی رشته تربیت بدنی ارسال نمایید تا در سال‌های آینده از آن استفاده شود.

گروه مؤلفان

نکات پیشنهادی

- ۱ قبل از تدریس هر واحد یادگیری، در زمینه ضرورت و اهمیت مفاهیم آن را با هنرجویان بحث و گفت‌وگو کنید.
- ۲ محتوای واحدهای یادگیری را با توجه به فعالیت‌های ارائه شده با هنرجویان مطرح کنید، سپس جمع‌بندی کلی را با کمک آنها ارائه دهید.
- ۳ با توجه به اینکه بعضی از قسمت‌های هر بخش کتاب برای کسب اطلاعات بیشتر در نظر گرفته شده است و ارزشیابی از آن صورت نمی‌گیرد، هنرجویان را تشویق نمایید که آنها را مطالعه کنند.
- ۴ هنرجویان را ترغیب نمایید تا در اجرای فعالیت‌های عملی تلاش کنند و نتایج کار را در کلاس، مورد بحث و تبادل نظر قرار دهند.
- ۵ از آنجا که این درس فعالیت‌ها و تمرین‌های عملی بسیاری را پیشنهاد می‌کند، هنرجویان را تشویق کنید که در فعالیت‌های گروهی شرکت کنند و کارایی فعالیت‌هایشان را با سایر گروه‌های کلاسی، ارزیابی کنند. در ضمن، نمونه‌ای از کلیه فعالیت‌های خود را برای ارزیابی و استفاده نهایی در پوشه‌ای جمع‌آوری نمایند.
- ۶ ارزشیابی واحدهای یادگیری به دو صورت مستمر و پایانی صورت می‌گیرد. ارزشیابی عملی با توجه به شاخص‌هایی چون مشارکت در فعالیت گروهی، مهارت در اجرای کار، علاقه‌مندی، خلاقیت، رعایت نظم و انضباط، تهیه گزارش کار براساس تمرینات و پیشنهادهای هر بخش در طول

سال براساس فعالیت‌های انجام شده و ارزشیابی نظری کلیه مباحث واحدهای یادگیری به صورت مستمر و پایانی انجام می‌گیرد.

۷ با توجه به تازگی مطالب این واحد یادگیری، از شما درخواست می‌شود نظرها و پیشنهادهای خود را با ما در میان بگذارید و زمینه را برای تهیه مطالبی مفیدتر و پربارتر فراهم سازید.

۸ هر درس را با نام خدا و با یک پیام مرتبط با موضوع آغاز کنید.

۹ با توجه به هدف توانمندساز، وسایل و ابزار لازم را از قبل آماده کنید و فضای آموزشی را مشخص کنید. برای اجرای هر هدف، طرح درس تهیه کنید.

۱۱ هر قسمت از محتوای درس با طرح یک فعالیت ذهن‌انگیزی مانند طرح سؤال، نمایش فیلم و نمایش تصویر شروع می‌شود.

۱۲ از جمع‌بندی نظرات هنرجویان برای ادامه تدریس استفاده شود.

۱۳ از روش‌های فعال تدریس در آموزش مفاهیم استفاده شود.

۱۴ بعد از طرح محتوای درس، بر انجام فعالیت‌های مطرح شده نظارت کنید.

۱۵ به منابع ذکر شده در تدریس مراجعه نمایید و از آنها بهره‌گیری کنید.

۱۶ هنرجویان را به استفاده از منابع ذکر شده هدایت نمایید.

اهمیت و ضرورت رشته تحصیلی تربیت بدنی

جوامع انسانی بر پایه نهادها و سازمان‌های اجتماعی استوار است که نقش و اهمیت هر یک در اداره آنها با توجه به تأثیری که هر سازمان می‌تواند در فرایند توسعه کشور داشته باشد، مشخص شود. در جمهوری اسلامی ایران براساس مفاد قانون اساسی برنامه درسی ملی، طرحی که براساس آن هدف نظام تعلیم و تربیت رسمی کشور، تکوین و تعالی هویت متربی با کسب شایستگی‌های لازم برای درک و اصلاح موقعیت جهت آماده شدن برای حیات طیبه است. در این زمینه آموزش و پرورش از جمله سازمان‌های زیربنایی است که با توجه به نقش محوری آن در فرایند توسعه، به‌ویژه توسعه نیروی انسانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

حوزه تربیت بدنی و سلامت به عنوان یکی از حوزه‌های یادگیری در برنامه درسی ملی به دنبال توسعه رشد و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان و تأمین سلامت جسمی و روانی و بهبود عملکرد آنان است.

توسعه و ارتقای سطح فعالیت‌های ورزشی در سطح آموزشی، تفریحی و قهرمانی، گسترش حضور مردم در فعالیت‌های سلامت بخش ورزشی، سازمان‌ها، تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش‌های دولتی و خصوصی نیازمند افرادی دوره‌دیده (تعلیم‌دیده) در قلمرو ورزش و تربیت بدنی است. با توجه به واقعیت‌های یاد شده باید بپذیریم که گسترش برنامه‌های تربیت بدنی در راستای اهداف آن، علاوه بر توسعه آن در مدارس، نیازمند برنامه‌ریزی مدون و مطلوب در دوره‌های فنی و حرفه‌ای نیز می‌باشد.

نظر به مبانی فوق و اهمیت روزافزون مسائل تربیتی و آموزشی در تربیت بدنی، ضرورت دارد که برنامه آن در هنرستان‌ها معطوف به موارد زیر باشد:

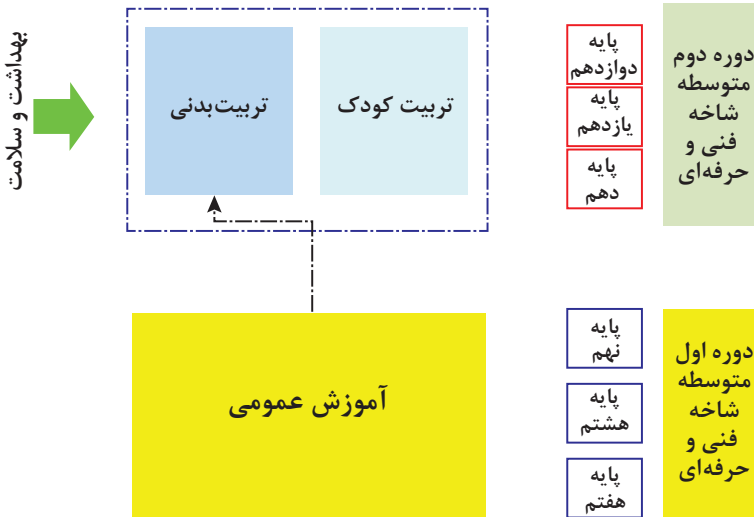
- علمی شدن ورزش کشور از طریق توسعه هنرستان‌های تربیت بدنی.
 - نبودن تخصص کافی و کمبود دانش و آگاهی معلمان در زمینه‌های مختلف تربیت بدنی.
 - جبران کمبود معلم ورزش از طریق آماده کردن افرادی که قادر به انتقال آموخته‌های خود باشند.
 - توسعه و ارتقای سطح فعالیت‌های ورزشی در بخش‌های آموزشی، تفریحی و قهرمانی.
 - توسعه و ارائه تسهیلات و خدمات ورزشی در بخش‌های دولتی و خصوصی.
 - توانمندسازی افراد در تسلط بر رفتار خود و حفظ سلامت.
 - به‌کارگیری روش‌های درست انجام فعالیت‌های ورزشی.
 - ارتقای توانایی‌های بدنی، حرکتی و مهارتی.
 - پیشگیری از ایجاد بیماری‌ها و جلوگیری از اختلال و معلولیت‌های اندامی از طریق ورزش.
- از این رو مدارس و هنرستان‌ها به معلمانی نیاز دارند که سطح علم و دانش علمی آنان در زمینه تربیت بدنی باشد و قادر به انتقال آموخته‌ها به نسل بعد از خود باشند.
- ضمناً برنامه‌ریزی در هر یک از بخش‌های اجتماعی و فرهنگی ابعاد مختلفی دارد و نمی‌توان برنامه‌ریزی تربیت بدنی و ورزش را در نظام آموزشی کشور نادیده گرفت.
-

هدایت تحصیلی - حرفه‌ای

هدایت تحصیلی - حرفه‌ای شامل

- هدایت از طریق در اختیار قرار دادن اطلاعات شغلی و حرفه‌ای که در برنامه درسی رشته بخشی از آن وجود دارد و بخش‌های دیگر شامل مسیر توسعه حرفه‌ای از طریق بازدید و کارآموزی محقق می‌شود.
- مشاوره حرفه‌ای که در طول سال تحصیلی توسط مشاوران و با کمک آزمون‌های استاندارد انجام خواهد شد.
- هدایت آموزشی که توسط مشاوران و با ابزارهای سنجش خاص به منظور هدایت فراگیران در مسیرهای تحصیلی افقی و عمودی در متوسطه و بعد از آن انجام می‌شود.

مسیرهای هدایت تحصیلی - حرفه‌ای در گروه بهداشت و سلامت



فصل ۲

معرفی واحدهای یادگیری

طراحی و سازماندهی درس

درس توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی از ترکیب سازوار پنج تکلیف کاری در قالب پنج پودمان شایستگی تشکیل شده است که هر پودمان نماینده بخشی از یک شغل در حوزه ورزش است. سازماندهی درس به نحوی است که تکالیف کاری در طول سال تحصیلی به صورت مرحله‌ای ارائه می‌شود و شایستگی‌ها به صورت تدریجی کسب و ارزیابی می‌شود و در نهایت در پایان درس شایستگی کلان مهارت‌های رزمی - هدفی که قابلیت انتقال دارد، محقق می‌شود.

شایستگی‌های مورد انتظار

شایستگی‌های فنی

۱ پینت بال

۲ تیروکمان

۳ کاراته

۴ تیراندازی

۵ تکواندو

شایستگی‌های غیر فنی در رشته تربیت بدنی

در این رشته پس از مطالعه و بررسی کارشناسی توسط اعضای گروه ۱۸ شایستگی غیرفنی با توجه به ویژگی‌های رشته از مجموعه شایستگی‌های ارائه شده انتخاب گردید که متناسب با اهداف رشته و دروس و تکالیف کاری و مراحل مربوط به آن بوده است. لازم به ذکر است که به لحاظ ویژگی‌های این رشته و اهداف آن که فارغ‌التحصیلان پس از اتصال به بازار کار ممکن است به علت دارا بودن توانمندی‌های خاص در عرصه‌های ورزش قهرمانی داخلی و بین‌المللی وارد شوند توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن جزء لاینفک این رشته می‌باشد، لذا توجه به اخلاق حرفه‌ای و ورزشی و رعایت آن حین تمرینات و تجلی آن در عرصه‌های داخلی و بین‌المللی در هنگام برنامه‌ریزی و تدوین اهداف، مورد توجه خاص قرار گرفته است.

۱۸ شایستگی غیرفنی به این شرح است:

۱ انتخاب فناوری‌های مناسب

۲ نگهداری فناوری‌های به کار گرفته شده

- ۳ مسئولیت پذیری
- ۴ درستکاری و کسب حلال
- ۵ مدیریت زمان
- ۶ تصمیم گیری
- ۷ تعالی فردی
- ۸ مدیریت کارها و پروژه‌ها
- ۹ تفکر خلاق
- ۱۰ نقش در تیم
- ۱۱ تفکر انتقادی
- ۱۲ آموزش دیگران
- ۱۳ جمع آوری و گردآوری اطلاعات
- ۱۴ کارآفرینی
- ۱۵ نگرش سیستمی
- ۱۶ مستندسازی
- ۱۷ اجتماعی بودن
- ۱۸ احترام گذاشتن به ارزش‌های دیگران

مسیر یادگیری درس دوم سال یازدهم - توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی

پینت بال

تیروکمان

کاراته

تیراندازی

تکواندو

سازماندهی محتوا

درس توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی در قالب پودمان‌های مستقل و تکالیف کاری مجزا از هم تعریف می‌شود که عبارت‌اند از :

- ۱ پینت بال
- ۲ تیروکمان
- ۳ کاراته
- ۴ تیراندازی
- ۵ تکواندو

اهداف تفصیلی درس توسعه مهارت‌های رزمی – هدفی پایه ۱۱

عناصر	عرصه	رابطه با خویشتن (روح، روان و جسم)	رابطه با خدا	رابطه با خلق خدا (سایر انسان‌ها)	رابطه با خلقت
تأمل، تفکر و اندیشه‌ورزی		توجه به یادگیری‌های مستمر خود در کسب مهارت‌های رزمی - هدفی درک کسب روحیه نشاط و شادابی خویش در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی کشف توانایی‌های جسمی - حرکتی خود از طریق انجام ورزش‌های رزمی - هدفی	استعانت از خداوند متعال در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی امید به خداوند در کسب اطلاعات مهارت‌های رزمی - هدفی توجه قلبی به شایستگی‌های فرهنگ کار و تلاش در آموزش مهارت‌های رزمی - هدفی	توجه به مسئولیت‌پذیری بین بازیکنان در مهارت‌های رزمی - هدفی کشف راه‌حل‌های خلاقانه در انتقال آموخته‌های ورزشی بازیکنان تأمل در کاربرد فناوری در مهارت‌های رزمی - هدفی	توجه به حفظ محیط‌زیست در طبیعت هنگام انجام مهارت‌های رزمی - هدفی مسئولیت‌پذیری در استفاده از محیط‌زیست در هنگام انجام مهارت‌های رزمی - هدفی تأمل در به کارگیری فناوری در استفاده از محیط‌زیست
ایمان و باور		باور به توانایی خویش در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی التزام قلبی به روحیه جمع‌گرایی در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی علاقه به فرهنگ کار و تلاش در هنگام انجام مهارت‌های رزمی - هدفی	باور به نگرش سیستمی با کمک از نظم سازمان یافته خداوند در جهان در یادگیری مهارت‌ها متخلق به اخلاق الهی در تمامی مراحل بازی، تمرین و مسابقه در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی اعتقاد به یاری خداوند در کار با فناوری در یادگیری مهارت‌های رزمی - هدفی	التزام قلبی به ارتباط مؤثر بازیکنان با یکدیگر در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی پرهیزکاری و متخلق به اخلاق اسلامی در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی ایمان به بهبود شایستگی‌های اجتماعی از طریق تقویت مهارت‌های رزمی - هدفی	باور به نقش بهبود فضاهای ورزشی رو باز و سرپوشیده در تقویت روحیه نشاط در انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی ایمان به اجرای قوانین در حفظ محیط زیست در انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی التزام قلبی به حفظ محیط زیست در حین انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی
علم (کسب معرفت و شناخت، بصیرت و آگاهی)		آگاهی خودم در زمینه‌های تربیتی در برقراری ارتباط مؤثر در ورزش‌های رزمی - هدفی باور به قانون‌گرایی در انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی پذیرش تأثیر فناوری در یادگیری مهارت‌های رزمی - هدفی	متخلق بودن به اخلاق الهی در انجام فعالیت‌های هدفی - رزمی آگاهی از حضور خداوند در حین انجام فعالیت‌های هدفی - رزمی کسب معرفت در توسعه حرفه‌ای مهارت‌های رزمی - هدفی	مجاهدت در ارتباط مؤثر بازیکنان تیم در ورزش‌های رزمی - هدفی شناخت روحیه خردورزی در انجام تکنیک‌های فردی در هم‌گرایی تاکتیک‌های تیمی شناخت فناوری‌های نوین در انتقال مهارت‌های رزمی - هدفی	شناخت در استفاده از کاربرد فناوری در حفظ محیط زیست در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی شناخت بازیکنان از قوانین محیط‌زیست برای داشتن محیطی بانشاط شناخت اصول فرایند ساخت وسایل ورزشی در ورزش‌های رزمی - هدفی

<p>مهارت در کسب اطلاعات بهداشت محیطزیست در انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی</p> <p>کار و تلاش در جهت روحیه جمع‌گرایی برای حفظ محیطزیست تلاش برای آسیب نرساندن به محیط‌های ورزشی در حین انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی</p>	<p>مجاهدت در کسب نگرش سیستمی بین بازیکنان در رشته‌های رزمی - هدفی</p> <p>کار و تلاش در جهت روحیه آزادمنشی در انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی</p> <p>مهارت تعامل و گفت‌وگو با حریفان در ورزش‌های رزمی - هدفی</p>	<p>بالا بردن روحیه امیدواری در استعانت از خداوند در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>تلاش برای متخلق شدن به اخلاق اسلامی در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>تمسک به خداوند در کسب شایستگی‌های فنی در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p>	<p>تلاش در جهت کسب اطلاعات فردی در تکنیک‌های پایه رشته‌های رزمی - هدفی</p> <p>مجاهدت در کسب تکنیک‌های فردی ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>مجاهدت در کسب شایستگی فرهنگ تلاش در انجام مهارت‌های رزمی - هدفی</p>	<p>عمل (کار، تلاش، اطاعت، عبادت، مجاهدت، کارآفرینی، مهارت و...)</p>
<p>ارتباط مؤثر در کار تیمی در ملکات نفسانی برای حفظ محیطزیست در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>تزکیه و تقویت مسئولیت‌پذیری در کسب مهارت‌های رزمی - هدفی</p> <p>اعتماد به نفس در جهت تقویت فرهنگ تولید و فناوری در محیطزیست در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p>	<p>ارتباط مؤثر و کارآمد و روحیه فداکاری انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>کسب ملکات نفسانی با روحیه خیرخواهی به هم میهنان در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>تلاش در جهت کسب ملکات نفسانی در برخورد با هم تیمی‌ها انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p>	<p>ارتباط مؤثر با خدا در تقویت ملکات نفسانی در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>مسئولیت‌پذیری در عواطف و ملکات نفسانی در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>تقویت روحیه مبارزه با نفس در انجام ورزش‌های رزمی - هدفی</p>	<p>ملکات نفسانی در یادگیری مادام‌العمر با فعالیت‌های مستمر در حین انجام فعالیت‌های رزمی - هدفی</p> <p>تقویت شجاعت برای دستیابی به ملکات نفسانی بالاتر در ورزش‌های رزمی - هدفی</p> <p>تقویت به‌کارگیری فناوری نوین در آموزش مهارت‌های رزمی - هدفی</p>	<p>اخلاق (تزکیه، عاطفه و ملکات نفسانی)</p>

زمان آموزش پودمان های درس توسعه مهارت های رزمی – هدفی

ردیف	پودمان ها	کارها	زمان (ساعت)
۱	پینت بال	حالت گیری - استقرار - هدف گیری - قوانین بازی - ارزیابی	۶۰
۲	تیروکمان	حالت گیری / استقرار / تطبیق عناصر دید/قوانین بازی / ارزیابی	۶۰
۳	کاراته	<ul style="list-style-type: none"> ■ آماده سازی و تکنیک های پایه (ایستادن ها، دفاع ها، ضربات دست و پا) ■ کاتای اول ■ تکنیک های پایه ۲ (دفاع، ضربات دست و پا) ■ کاتای دوم ■ تکنیک های پایه ۳ ■ ارزیابی 	۶۰
۴	تیراندازی	شیوه گرفتن انواع سلاح ها در وضعیت های مختلف (ایستاده، نشسته، درازکش)، تعیین دست و چشم برتر، مفاهیم زوایا، صفحات، جهت بدن و اندام ها و چگونگی قرارگیری براساس نوع اسلحه، هدف گیری / حالت گیری / استقرار / تطبیق عناصر دید/ قوانین بازی / ارزیابی	۶۰
۵	تکواندو	<ul style="list-style-type: none"> ۱ ■ آماده سازی ۲ ■ تکنیک های دست ۳ ■ تکنیک های پا ۴ ■ فرم ها ۵ ■ مبارزه ۶ ■ ارزیابی 	۶۰

فصل ۳

آشنایی با روش‌های تدریس فعال

سازماندهی کلاس و محیط آموزشی

مدیریت کلاس و محیط یادگیری محیط کلاس تربیت بدنی و ورزش

در کلاس تربیت بدنی هنرآموز و هنرجو با فضای جدیدی روبه‌رو هستند به‌این ترتیب که از نیمکت جدا شده‌اند و خود را در یک فضای بسته محبوس نمی‌بینند و دوست دارند انرژی خود را خالی کنند. در چنین شرایطی نمی‌توان از روش‌های متداول کلاس‌داری و تدریس در سایر دروس استفاده کرد. بخشی از مدیریت کلاس به مدیریت محیط بازی و تدارک لوازم ورزشی مربوط می‌شود.



دو عامل اساسی برای مدیریت چنین محیطی عبارت است از:

- ۱ سازماندهی دقیق برنامه با توجه به نوع فعالیت حرکتی و ویژگی‌های هنرجویان.
- ۲ حفظ کیفیت برنامه از طریق انتخاب مدل آموزشی مناسب با توجه به شرایط اداره و سازماندهی مناسب مستلزم شناخت محیط است و بدین منظور هنرآموز باید اطلاعاتی را از محیط آموزشی کسب کند.

حقوق و مسئولیت هنرآموز و هنرجو

حقوق هنرجو: حق یادگیری و آموزش، حق پذیرش و احترام به عنوان یک انسان، حق تربیت عادلانه و یکسان در کلاس، حق شرکت در فعالیت‌ها و لذت بردن، حق

برخورداری از تربیت عادلانه و یکسان، حق برخورداری از معلمی آگاه و متخصص، حق کسب آمادگی و سلامتی و...

حقوق هنرآموز: توجه به آموزش معلم، پیروی از قوانین و مقررات، احترام به حقوق هنرآموز و هنرجو، پرهیز از رفتارهای اشتباه و غیر آموزشی

سازماندهی کلاس تربیت بدنی

هنرآموز تربیت بدنی از یک تا دو جلسه اول هر کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی خود استفاده می‌کند. گروه‌بندی با وضع قوانین و مقررات، نحوه توزیع و جمع‌آوری وسایل، تعیین سرگروه، اداره کلاس، نحوه ارتباط هنرآموز و هنرجو... باید در شروع فعالیت‌های آموزشی تعیین گردد.

۱ قوانین و مقررات

تدوین مقررات کلاس برای سازماندهی فعالیت‌های آموزشی از ابزارهای مهم برای حفظ نظم و کنترل است قوانینی مانند تعداد گروه‌ها، زمان فعالیت، استراحت، جریمه، زمان گرم کردن، داوری و... اعتبار هر قانون کلاسی بستگی به امکان رعایت آن در کلاس و به‌ویژه امکان مجازات سریع رفتاری دارد که موجب می‌شود کنترل کلاس از دست شاگرد خارج شود.

۲ نظم و انضباط

اولین نکته کلیدی در برقراری نظم و انضباط داشتن طرح و برنامه درسی است. هر چه قدر برنامه، هنرجویان بیشتری را فعال سازد موجب نظم بیشتر می‌شود. تداوم فعالیت بهترین وسیله برای نظم و انضباط در کلاس است.

۳ زمان‌بندی

محدودیت زمان در آموزش و فعالیت‌های ورزشی مدارس زمان‌بندی برای حفظ کیفیت و نظم برنامه را ضروری می‌سازد. هنرآموز باید بکوشد از اتلاف وقت به‌ویژه در ابتدا و انتهای کلاس جلوگیری کند. به‌طور کلی زمان زیادی برای موضوع و محتوای اصلی درس و زمان کمی برای شروع و پایان کلاس مورد نیاز است.

۴ نظارت و سرپرستی

مشاهده مستمر هنرجویان به دلیل احتمال بروز آسیب یا حفظ ایمنی کلاس مسئولیتی خطیر است و عدم نظارت نه فقط احتمال آسیب را افزایش می‌دهد بلکه امکان لذت و شادی را از کودکان سلب می‌کند.

۱ پیش‌بینی (دوراندیشی)

۲ کنترل

۳ توجه به عوامل کمی و کیفی برنامه

عناصر مهم نظارت و سرپرستی

نقش رفتار غیرکلامی سوت ورزشی در نظم کلاس

سوت زدن یک روش بسیار متداول و مهم برای هدایت گروهی (نه فردی) در برنامه‌های ورزشی تاکنون انجام شده ولی در محیط پرسروصدای ورزش باعث رسیدن پیام هنرآموز به همه می‌شود.

هنرآموز نباید از سوت برای ارسال پیام‌های انفرادی به شاگردان استفاده کند

سوت یک وسیله ایمنی است که با آن می‌توان بسیاری از رفتارهای عاطفی-اجتماعی نامناسب هنرجویان را کاهش داد و به عنوان یک وسیله برای آگاهی و هدایت استفاده شود.

روش‌های اداره کلاس تربیت بدنی

۱ معلم‌محور (آمرانه)

در این روش هنرآموز هیچ مشارکتی را از هنرجویان نمی‌پذیرد و با توجه به توانایی و امکانات موجود درباره عوامل مختلف برنامه و فعالیت تصمیم‌گیری می‌کند، مقررات و قوانین کلاس را تدوین می‌نماید و گروه‌بندی را انجام می‌دهد و هنرجویان را موظف می‌کند از تصمیمات هنرآموز پیروی کند. این روش در صورتی که با موقعیت سازگاری داشته باشد اختیاری است. مثلاً در موقعیت‌های بحرانی، بروز رفتارهای غلط و سوءآموزشی در مسابقات ورزشی، هنرآموزان کم‌توان برای پوشاندن ناتوانی ورزشی خود از این روش استفاده می‌کنند.

۲ شاگرد محور (تسلیم و واگذاری)

در این روش همه تصمیم‌گیری‌های آموزشی برعهده هنرجو بوده و آموزش سازماندهی شده وجود ندارد و اهداف خاصی در کلاس دنبال نمی‌شود. گروه‌بندی هنرجویان بی‌ثبات و متغیر است و استفاده از این روش به امکانات زیادی نیاز دارد.

۲ مشارکتی و همکاری (در این روش مربیان فاقد صلاحیت هستند)

این روش مشتمل بر همکاری و مشارکت در اداره کلاس است. هنرآموز در این روش نه فقط از هنرجویان بلکه از مدیریت آموزشگاه و سایر همکاران نیز برای اداره مفید کلاس بهره می‌گیرد. انگیزه، لذت، نشاط و شادابی شاگردان در این روش، بیشتر از روش آمرانه و شاگرد محور است.

گروه‌بندی هنرجویان

سه روش برای گروه‌بندی آنها وجود دارد:

۱ گروه‌بندی توسط هنرآموز

در این روش هنرآموز با توجه به اهداف برنامه و امکانات مدرسه، آنها را در گروه‌های مختلفی قرار می‌دهد. بر اساس شرایط گروه‌ها به دو نوع متجانس و غیرمتجانس

تقسیم می‌شود.

گروه‌های متجانس: این گروه‌بندی شیوه خوبی برای مدل آموزش مهارت، برای مثال در دوهای با مانع دو و میدانی که هنرجویان بر اساس قد و درجه تنظیم گام و ریتم دویدن گروه‌بندی شوند.

اجرای این روش به امکانات خوب آموزشی در مدرسه بستگی دارد. همچنین استفاده از گروه‌بندی متجانس برای بسیاری از فعالیت‌های دو نفره براساس قد و وزن مفید است.

گروه‌های نامتجانس: این گروه‌بندی با توجه به وزن، قد، مهارت و سرعت شاگردان تشکیل می‌شوند ولی شاگردان به طور تقریباً یکسان بین گروه‌ها تقسیم می‌شوند. مثلاً هنرجویان ماهر- مبتدی، قدبلند- قدکوتاه، چاق- لاغر و کند-سریع در همه گروه‌ها وجود دارند. این گروه‌بندی برای آموزش و برای انواع بازی و مسابقه مفید است چون احتمال رقابت یکسان و تجربه شکست و پیروزی را برای همه به وجود می‌آورد.

۲ گروه‌بندی توسط هنرجویان

در این روش هنرجویان گروه خود را انتخاب می‌کنند، در این گروه‌بندی هنرجویان ماهر کاملاً در یک گروه قرار نگیرند.

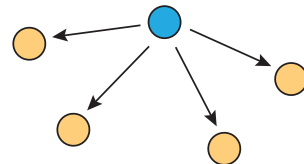
۳ گروه‌بندی تصادفی

در این روش هنرجویان به صورت تصادفی و قرعه‌کشی از روی شماره دفتر حضور و غیاب، حرف اول نام و نام‌خانوادگی و غیره برای مدت مشخصی در یک گروه قرار می‌گیرند و برای بازی، تمرینات آمادگی جسمانی و تشکیل تیم‌های کلاسی مناسب است در این نوع گروه‌بندی احتمال عدم تعادل بین افراد هر گروه از نظر قد، وزن و مهارت وجود دارد.

انواع استقرار کلاس درس

۱ استقرار بادبزنی (نیم دایره)

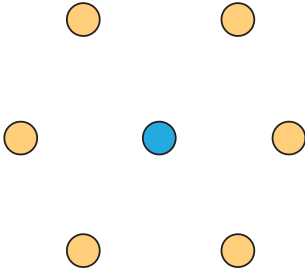
در این روش هنرجویان در برابر سرگروه به شکل بادبزنی قرار گرفته و در تمرین مهارت‌هایی مثل پرتاب، دریافت و ضربه زدن به توپ قرار می‌گیرند و هنرآموز نظارت می‌کند.



۲ استقرار دایره‌ای

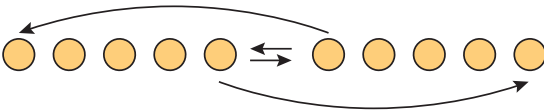
در این نوع استقرار گروه می‌تواند سریع از حالت بادبزی یا خطی به دنبال سرگروه خود به شکل دایره‌ای مستقر شوند.

در این روش برای بازی‌های ساده و تمرین مهارت‌ها با توپ با کمک سرگروه خود، که در مرکز مستقر است، مناسب است و اصلاح حرکت نیز در هر مرحله انجام می‌شود.



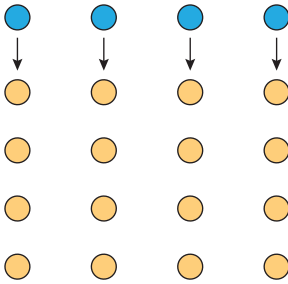
۳ استقرار گردشی

این نوع استقرار برای تمرین پاس (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.



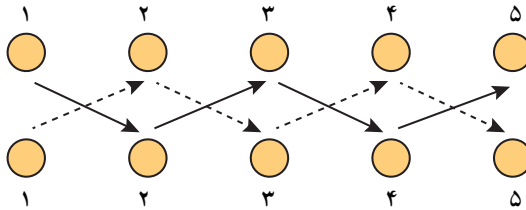
۴ استقرار خطی

هنرجویان در گروه‌های مختلف به طوری که سرگروه روبه‌روی آنها قرار گیرد (برای انواع تمرینات انفرادی - نشان دادن حرکات جدید) در اکثر رشته‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد.



۵ استقرار زیگزاک

دوصف مقابل یکدیگر قرار می‌گیرند و به ترتیب بازیکن ۱ به ۲ به ۳ توپ را پرتاب می‌کنند و ادامه می‌یابد. این استقرار برای رشته‌های فوتبال - والیبالی (پرتاب و دریافت) انجام می‌شود.



۶ استقرار هرمی

بیشتر برای گرم کردن استفاده می‌شود تا سرگروه و هنرآموزان به گرم کردن تسلط داشته باشند.

تعیین سرگروه

تعیین سرگروه از روش‌های آموزش مسئولیت‌پذیری و واگذاری بخشی از مسئولیت اداره کلاس به هنرجویان است. دو روش برای تعیین سرگروه وجود دارد:

۱ انتخاب سرگروه توسط هنرجویان

۲ انتخاب سرگروه توسط هنرآموزان

انتخاب سرگروه باید براساس لیاقت و سطح مهارت و توانایی باشد.

مدیریت رفتار در کلاس

موارد زیر را باید در مدیریت رفتار شاگردان در نظر گرفت:

■ تنوع و تغییر علائق یا انگیزه‌های هنرجویان به تنوع و تغییر در رفتار هنرآموز بستگی دارد.

■ هنرآموز باید از نگرش‌ها و ارزش‌ها یا رفتارهای درست دفاع کند و بر گسترش آنها اصرار بورزد.

■ سازگاری، توافق و مصالحه منصفانه امور کلاس بر عهده هنرآموز است.

■ شناسایی نقاط حساس و مشکل‌ساز و احتمال بروز تعارض در برنامه‌های مختلف

■ هنرآموز باید از ورود به گفت‌وگوها و بحث‌های جزئی و بی‌مورد اجتناب کند.

■ تشویق و ترغیب واقعی و صادقانه بهترین وسیله برای شکل‌دهی رفتار هنرجویان است.

برای مدیریت و تعدیل رفتارهای غلط و بحرانی و کاستن از اثرات منفی روش‌های ذیل پیشنهاد می‌شود:

- ۱ خیره شدن
- ۲ تغافل یا نادیده گرفتن
- ۳ مصاحبه فردی
- ۴ واگذاری مسئولیت
- ۵ بحث گروهی
- ۶ تقویت منفی و تنبیه

تشکیل تیم و تمرین

- نکات زیر می‌تواند در تشکیل تیم و تمرین مورد توجه قرار گیرد:
- هماهنگی و توافق با مسئولین هنرستان و والدین برای تمرین تیم در مدرسه یا کانون‌های آموزشی شهر
 - تمرینات فقط به آماده‌سازی تیم هنرستان و چند هفته قبل از شروع مسابقات آموزشی محدود شود.
 - باید به آموزش اعضای تیم هنرستان در کلاس‌های عادی ورزش توجه بیشتری شود.
 - تهیه لباس و لوازم ورزشی برای تیم منتخب هنرستان.
 - توسعه مهارت‌های بدنی و ذهنی، آگاهی از قوانین و تاکتیک‌های بازی و آموزش اصول بازی منصفانه

مفهوم تدریس

تدریس آمیزه‌ای است از علم و هنر. دانش تدریس از طریق مطالعه روانشناسی یادگیری، آگاهی از مدل‌ها و روش‌های آموزش، آشنایی با استراتژی‌ها و فنون تدریس و سایر یافته‌های آموزشی و تربیتی به دست می‌آید. در صورتی که هنر تدریس یک مهارت عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است که ارتباط زیادی با ویژگی‌های فردی و شخصی معلم دارد.

بنابراین آموزش شامل تکنیک روش‌ها یا فرایندهایی است که برای برنامه‌ریزی و اجرای درس از مدیریت کلاس تا شیوه ارزیابی و... در نظر گرفته می‌شود اما در تدریس معلم فعالیتی را برای دانش‌آموز انجام می‌دهد.

در این تعریف تدریس بخشی از روند آموزش را تشکیل می‌دهد و برای آموزش می‌توان از روش‌های دیگری نیز استفاده کرد.

اما هنر تدریس از سه جزء اصلی رفتار و شخصیت فردی شهود یا اشراق و بازاندیشی

درباره خود تشکیل شده است. در رفتار فردی هنرآموز باید بتواند علاقه توانایی انتقال فکر و صداقت خود را به هنرجو نشان دهد. شهود یا اشراق توانایی پیش‌بینی مواردی است که ممکن است در طول آموزش اتفاق بیفتد.

طبقه‌بندی اهداف در تدریس

اهداف آموزشی تربیت‌بدنی و ورزش در مدارس در سه حیطه کلی دانشی یا شناختی، عاطفی یا نگرشی و روانی - حرکتی یا مهارتی طبقه‌بندی شده‌اند که به صورت کلی و عمومی بیان می‌شوند.

هنرآموز تربیت بدنی باید اهداف جزئی و رفتاری را از اهداف کلی در حیطه‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و روانی- حرکتی استخراج کند و با توجه به امکانات آموزشی مدرسه برای رسیدن به آن اهداف برنامه‌ریزی نماید.

اهداف جزئی هر درس را به‌ویژه در حیطه شناختی و روانی- حرکتی می‌توان به صورت متوالی، موازی و ترکیبی تنظیم کرد در تنظیم متوالی اهداف، هر هدف جزئی پیش‌نیاز یا مقدمه هدف جزئی بعدی است.

در تنظیم موازی هر یک از اهداف جزئی پیش‌نیاز و مقدمه هدف جزئی دیگر نیست. بلکه به‌طور مستقل و موازی پیش‌نیاز هدف کلی درس است و می‌توان آن را بدون رعایت اولویت و در جلسات جداگانه‌ای آموزش داد.

از روش ترکیبی نیز برای تنظیم اهداف جزئی درس می‌توان استفاده کرد. در این روش ممکن است یک یا چند هدف به صورت متوالی و سایر اهداف جزئی به صورت موازی تنظیم و تدریس شوند.

روش‌های تدریس

روش تدریس به عوامل زیادی مانند نگرش و شخصیت هنرآموز، امکانات و تسهیلات هنرستان، تعداد هنرجویان و غیره بستگی دارد.

آموزش بسیاری از مفاهیم دانشی یا شناختی مربوط به برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش از طریق روش سخنرانی پرسش و پاسخ، پروژه کلاسی و روش دیداری- شنیداری امکان‌پذیر است. اما در مورد اهداف عاطفی - اجتماعی توجه به فرایندهای اجتماعی و انسانی ضروری است.

روش‌های آن عبارت‌اند از:

1 روش دستوری

- شیوه معلم‌محور و کمتر به‌عنوان یک روش تدریس مطرح است.
- هنرآموزان متخصص و بسیار ماهر تمایل به استفاده از این روش دارند.

- برای نیل به اهداف در زمان کوتاه مفید است.
- انتظارات و اهداف برای هنرجویان روشن است.
- کاربر خوب در کلاس‌های بزرگ
- تفاوت‌های فردی در نظر گرفته نمی‌شود.
- پاسخ‌نهایی فقط مهارت مورد نظر هنرآموزان است.
- حرکات خلاق و ابتکاری تحریک نمی‌شود.
- این روش برای هنرآموزان آسان است و وقت کمتری می‌گیرد.

۲ روش تکلیفی (شیوه معلم محور)

- هنرآموز ابتدا یک سری از تکالیف یا تمرینات را برای هر جلسه مشخص می‌کند تا به هدف جزئی یا رفتاری درس نزدیک شود، سپس آنها را به هنرجویان ارائه می‌دهد.
- نقش هنرآموز در این مرحله تنها کمک به هنرجو است.
- پس از این مرحله هنرجو باید بتواند به طور مستقل و بدون کمک به فعالیت بپردازد.

۳ روش راهنمایی و هدایت گام به گام (روش اکتشافی هدایت شده)

- یک روش بینابینی است.
- هنرآموز فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی می‌کند.
- سپس مراحل را به صورت گام به گام برای هدایت یادگیرنده تا رسیدن به پاسخ‌نهایی در نظر می‌گیرد.
- در هر گام، یادگیرنده تصمیم می‌گیرد که چگونه حرکت کند و چه فعالیت‌ها و تمریناتی را انجام دهد تا به پاسخ درست برسد.
- یادگیرنده با آزادی و با آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می‌پردازد.
- ماهیت فعالیت‌های تربیت‌بدنی و ورزش از این روش سوم در بسیاری از برنامه‌های تربیت‌بدنی و ورزش مدارس و خارج از مدارس استفاده می‌شود.

۴ روش حل مسئله

- روشی شاگرد محور و غیرمستقیم است.
- در این روش یک چالش یا مسئله حرکتی به راه‌حل‌های مختلفی نیاز دارد.
- هنرآموز در این روش یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار می‌دهد.
- به فضا، زمان و وسایل کافی نیاز دارد.
- روش خوبی برای تثبیت یادگیری و اجرای پاسخ‌های متنوع در بازی، تمرین یا مسابقه است.

۵ روش اکتشافی

- شاگرد محورتر از روش قبلی است.
- این روش در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است.
- به ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد.
- حفظ ایمنی هنرجو از نکات اساسی در استفاده از این روش است.
- بازی آزاد شیوه مناسبی در این روش است و یادگیرنده در حین بازی، آزاد است که با استفاده از خلاقیت، ابتکار و توانایی بدنی روش‌های منحصر به فردی را به کار بندد.
- برای آموزش حرکات موزون، شیرین کاری و بازی‌های پرورشی مناسب است.

انتخاب یک روش تدریس مناسب

انتخاب یک روش تدریس مناسب به شرایط آموزشی مدرسه، نگرش هنرآموز و اولویت‌بندی اهداف در هر برنامه بستگی دارد. به‌طور کلی روش‌های آموزش و تدریس در یک تربیت‌بدنی و ورزش به سمت روش‌های شاگرد محور مانند حل مسئله و روش اکتشافی متمایل شده است. استفاده از روش‌های ترکیبی برای توسعه مهارت‌های حرکتی و ورزشی مناسب است. در صورتی که برای شاگردان بی‌نظم نظم‌ناپذیر مبتدی و کم‌مهارت می‌توان از روش‌های مستقیم استفاده کرد. در استفاده از روش‌های غیرمستقیم شرایط آموزشی مدرسه باید به گونه‌ای باشد که بتوان امکان تجارب متنوع حرکتی و فعالیت‌های ویژه و اختصاصی را فراهم کرد.

مراحل تدریس

مراحل مختلف تدریس و کلاس‌داری را می‌توان در چهار مرحله اساسی طبقه‌بندی کرد.

- ۱ مدیریت کلاس: فعالیت‌های مربوط به مدیریت کلاس باید از همان مرحله اول یا حتی قبل از آن شروع شود.
- ۲ فعالیت‌های مقدماتی: کلاس تربیت‌بدنی مانند هر کلاس دیگری باید شروع خوبی داشته باشد. فعالیت‌های مقدماتی یا آماده‌سازی در شروع کلاس شامل تعیین محل استقرار شاگردان و گرم کردن است.
- ۳ موضوع و متن اصلی درس: فعالیت‌های اصلی کلاس به برنامه و طرح درس هنرآموز بستگی دارد.

۴ پایان کلاس: پایان برنامه و فعالیت‌های کلاسی نباید با پایان زمان کلاس تربیت بدنی هم‌زمان باشد. بلکه معلم باید طی ۷-۵ دقیقه فعالیت‌های کلاس را به پایان برساند. در پایان کلاس جمع‌آوری ابزارهای ورزشی، نتیجه‌گیری یا جمع‌بندی فعالیت کلاسی، ارائه گزارش توسط سرگروه‌های آموزشی، بحث و تبادل نظر، رسیدگی به بهداشت فردی و آمادگی برای کلاس بعدی ضروری است.

استراتژی‌های تعامل با هنرجویان

۱ تعامل کلامی

صحبت و برقراری ارتباط در زمان شروع کلاس، پایان کلاس یا در حین بازی و فعالیت موجب تسهیل در یادگیری می‌شود.

۲ شکل‌دهی رفتار

علاوه بر پیام‌های روشن و صحیح الگوی رفتار نیز یک منبع قوی و اثرگذار برای تعامل در برنامه است. بر این اساس هنرآموز باید خود، الگوی کاملی باشد و چنانچه می‌خواهد شاگردان خود کنترلی را یاد بگیرند باید در تعامل با شاگردان بر خود کنترل داشته باشد.

۳ تقویت

هنرآموز خوب، هنرجو را به اجرای درست حرکات و مهارت‌ها هدایت و اجرای خوب را تحسین می‌کند. تقویت حتی در صورت شکست و عدم دستیابی به نتیجه مورد نظر ضروری است. وقتی که یک کلمه یا عبارت کوتاه ایجاد انگیزه می‌کند از جملات منفی نباید استفاده کرد.

۴ بازتاب اندیشه

هنرجویان باید درباره نگرش‌ها و رفتارهای خود بازاندیشی کنند و معلم تربیت‌بدنی باید با توجه به اهداف دانش و حرفه خود رفتارهای هنرجویان را از قبیل عدم مشارکت در کلاس، عدم همکاری و مسئولیت‌پذیری را مورد سؤال قرار دهد و از آنان بخواهد درباره این موضوعات فکر کنند.

۵ تبادل نظر

تبادل نظر بین هنرجویان درباره جنبه‌های مختلف برنامه کلاس و تمرین، موجب بروز احساسات تعلق به کلاس می‌شود. به‌طور کلی این نوع تعامل در شروع و پایان کلاس بسیار مهم است در صورتی که شکل‌دهی رفتار و به‌ویژه تقویت در هنگام فعالیت و تمرین، کاربرد زیادی دارد.

خودکنترلی

خودکنترلی توانایی و تمایل شاگرد به کنترل اعمال و رفتار خود است به گونه‌ای

که حقوق دیگران حفظ و رعایت شود. چند نوع رفتار در کلاس تربیت بدنی وجود دارد که هنرجو باید بر آن خود کنترلی داشته باشد:

- ۱ بددهنی، دست انداختن، مسخره کردن و هر نوع ارتباط کلامی نادرست.
- ۲ هل دادن، تنه زدن، لگد زدن، کشیدن و هر نوع برخورد بدنی ناشایست.
- ۳ فریب دادن، جر زدن، پرت کردن حواس معلم یا شاگرد در هنگام اجرای تکالیف و وظایف اصلی ایجاد ترس بین هنرجویان و ایجاد مانع برای حرکت و بازی دیگران یا گرفتن فضا یا ابزار ورزشی از دیگران.

آرمان تربیت بدنی در مدارس

آرمان تربیت بدنی به عنوان بخش تکمیلی روند کلی تعلیم و تربیت این است که هنرجویان در یک برنامه سازمان دار:

- دانش و مهارت‌هایی را بیاموزند که برای اجرای فعالیت‌های جسمانی متنوع به آن نیاز دارند.
- از نظر بدنی و جسمانی به آمادگی مطلوب برسند.
- به طور منظم در فعالیت‌های جسمانی شرکت کنند.
- کاربردها و فواید ناشی از مشارکت فعال در فعالیت‌های جسمانی را بدانند.
- از ارزش فعالیت‌های جسمانی و نقش یا سهم آن در ایجاد یک زندگی سالم آگاهی یابند.

فعالیت‌های آموزشی نامناسب در مدرسه

- ۱ اجرا و نمایش توسط عده‌ای از هنرجویان
- ۲ یک توپ و یک صف و یک شانس
- ۳ رهاکردن توپ در فضای هنرستان
- ۴ استفاده از وسایل و قوانین رسمی
- ۵ ورزش وسیله تنبیه
- ۶ قدرت زیاد سرگروه
- ۷ کلاس تربیت بدنی به مثابه اردوی ورزشی یا تفریحی

لذت و رضایت در تجارب حرکتی و ورزشی الزامی و یکی از عوامل ایجاد نگرش مثبت نسبت به تربیت بدنی است.

با وجود این یافتن روشی برای کسب لذت شاگردان و رسیدن به اهداف برنامه دشوار است. تفکیک لذت و رضایت به عنوان یک فرایند یا پیامد برای هنرجویان

مهم نیست. آنچه مهم است ایجاد تعادل و توازن بین این دو برای هنرآموز است. لذت و رضایت باید در طول هر برنامه و فعالیتی جاری باشد، اما از طرف دیگر اهداف بلندمدت تربیت بدنی در هنرستان‌ها نباید فدای لذت و رضایت هنرجویان شود. زیرا از نظر اخلاقی و شغلی معلم متعهد است چیزهایی را به شاگردان آموزش دهد که در آینده نیز بتوانند از آنها استفاده کنند.

مسابقات ورزشی در هنرستان: رقابت باید به تدریج آموزش داده شود و فشار رقابت نباید به اضطراب و ناامیدی در محیط هنرستان منجر گردد. مسابقه و رقابت به خودی خود نه خوب است و نه بد. بلکه وسیله‌ای است که هنرجو با آن توانایی خود را در چارچوب مقررات به توافق رسیده به بوته آزمایش می‌گذارد و با دیگران مقایسه می‌کند. مهم این است که هنرجویان چگونه رقابت کنند و هنرآموزان تا چه اندازه به پیروزی اهمیت بدهند. پیروزی و شکست در رقابت‌های ورزشی مدارس مهم نیست. بیشترین تأکید بر برنامه‌های تربیت بدنی سالم و وسیع است و رقابت باید بخش کوچکی از برنامه را تشکیل دهد.

ملاحظات ایمنی دوران رشد

اهمیت سنجش و اندازه‌گیری در کلاس

سنجش اهداف و محتوای برنامه: محتوا و فعالیت‌های برنامه‌های تربیت بدنی در صورتی برای هنرجویان مناسب است که با توجه به شرایط هنرستان، ویژگی‌های شاگردان و اهداف تربیت بدنی تنظیم شده باشد.

مهم‌ترین چالش معلمان در حفظ کیفیت محتوای برنامه تنظیم فعالیت‌های متنوع با توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های متغیر هنرجویان است.

برخی از عناصر مربوط به محتوای برنامه

۱ اندازه کلاس

تعداد ۲۵ هنرجو برای درس تربیت بدنی مناسب است.

۲ امکانات و وسایل ورزشی

فضای کافی برای حرکت آزاد و بی‌خطر شاگردان و وجود ابزارهای ورزشی کافی، انگیزه مشارکت، لذت و رضایت‌مندی شاگرد را می‌افزاید و معلم به راحتی می‌تواند فعالیت‌های مختلفی را برای اهداف اصلی تربیت بدنی فراهم نماید.

۳ نوع مشارکت و فعالیت یادگیرنده

هنرجو بتواند در فعالیت بدنی و حرکتی با توجه به میزان آمادگی و ظرفیت جسمانی مشارکت داشته باشد. هر نوع بازی و فعالیتی که مدت انتظار هنرجو را

برای اجرا و تمرین بیفزاید از کیفیت برنامه می‌کاهد.

۴ نوع حرکت و بازی

حرکت و بازی‌ها باید طوری انتخاب شود که ظرفیت رشدی شاگردان را بالا ببرد. هنرآموز فعالیت‌ها و بازی را دستکاری می‌کند تا یادگیری و لذت هنرجویان به حداکثر برسد.

۵ سنجش و ارزیابی

هنرجویان باید بر اساس نتایج اندازه‌گیری به فعالیت و مشارکت بیشتر تشویق شوند.

۶ پیشرفت و رقابت

باید با هدف مشارکت بیشتر، پیشرفت فردی و گروهی و تعامل عاطفی-اجتماعی برنامه‌ریزی شده و پیروزی یا باخت در رقابت کمرنگ باشد. چون در ماهیت فعالیت‌های حرکتی، رقابت وجود دارد بنابراین به سازماندهی یا تأکید بر فعالیت‌های رقابتی نیاز زیادی احساس نمی‌شود.

۷ تشکیل گروه و تیم ورزشی

هدف از تشکیل گروه‌های ورزشی، مدیریت و سازماندهی کلاس و همچنین افزایش تجارب ورزشی و تعامل عاطفی-اجتماعی است. بهتر است سرگروه‌ها بر اساس مقبولیت اجتماعی یا توانایی مدیریت و اداره گروه انتخاب گردند. هرچه تعداد افراد گروه کمتر باشد، احتمال تعامل نیز بیشتر است.

ملاک‌های محتوا و عملکرد در فعالیت‌های حرکتی

ملاک‌های محتوای برنامه‌های تربیت بدنی در مدارس را می‌توان به ۴ دسته کلی طبقه‌بندی کرد:

۱ شایستگی و تبحر حرکتی و مهارتی

۲ شناخت مفاهیم و اصول حرکت و مهارت

۳ بهداشت، سلامتی و آمادگی جسمانی

۴ رفتار تعهدآمیز و مسئولانه در کلاس مراحل ملاک‌های محتوای برنامه مدارس

ویژگی‌های تجارب یادگیری

الف) تبحر حداقل در یک فعالیت حرکتی برای گذراندن اوقات فراغت در طول زندگی

ب) آگاهی از دانش سلامتی، قوانین و استراتژی‌های چند رشته ورزشی

پ) پذیرش و احترام به اصول بازی خوب و درست

ت) التزام به انجام فعالیت جسمانی به‌عنوان بخشی از فعالیت‌های روزانه

ث) امکان دستیابی به فرصت‌های شغلی از طریق شرکت در ورزش
سنجش هدف رشد دانش سلامتی، حرکت و ورزش: هنرآموز می‌تواند از هر موضوع
درسی حتی از آمادگی جسمانی و اندازه‌گیری آن تا آموزش مهارت و یک الگوی
حرکتی بنیادی یا زمینه‌های علمی، اجتماعی و فرهنگی ورزش و دآوری رقابت‌های
ورزشی آزمون‌های شناختی بسازد.

سنجش هدف رشد عاطفی و اجتماعی در کلاس

اگرچه سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی مانند همکاری و روحیه ورزشکاری
بسیار دشوار است، ولی باید این مفاهیم را به خوبی تعریف و سپس ارزیابی کرد.
عدم ارزیابی هریک از جنبه‌ها و اهداف برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس به رشد
و تکامل مطلوب و متعادل فرد منجر نخواهد شد. توجه و مشاهده دقیق رفتارهای
هنرجویان و روش مصاحبه در سنجش رفتارهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان
مفید است.

سؤال کردن از هنرجویان و مشاهده رفتار آنان در موقعیت بازی دو روش قابل
استفاده برای هنرآموزان است.

چند سؤال ساده برای ارزیابی هنرجو:

۱ آیا بازی امروز را دوست داشتید؟ چرا؟

۲ آیا اعضای گروه شما در این بازی خوب کار کرده‌اند؟ چرا؟

۳ چه چیزی در این بازی باعث ناراحتی شما شد؟

سنجش محتوای بازی: بازی وسیله خوبی برای رسیدن به بسیاری از اهداف
تربیت‌بدنی در هنرستان است. بهتر است که محتوای بازی با هدف رشد آمادگی
جسمانی، توسعه آمادگی حرکتی و مهارتی و به‌ویژه رشد عاطفی-اجتماعی
هنرجویان سنجیده شود.

سنجش هدف تکامل حرکتی و مهارتی: برنامه تربیت‌بدنی باید ابتدا توانایی
و آمادگی حرکتی هنرجویان را افزایش دهد و پس از آن به آموزش مهارت‌های
ورزشی بپردازد.

چند سنجش ساده توانایی حرکتی

تعادل ایستا: ایستادن روی یک پا در ۲ دقیقه

تعادل پویا: حرکت روی پنجه پا، در ۱۰ گام به طرف عقب، جلو، چپ و راست
هماهنگی: پیچاندن نخ دور قرقره در هنگام راه رفتن یا گذاشتن کتاب روی سر و
راه رفتن روی یک خط ۵ سانتی‌متری
چابکی انگشتان: تماس سریع و متوالی انگشت شست با سایر انگشتان به مدت
۶۰-۳۰ ثانیه بدون هیچ‌گونه اشتباه.

ارزیابی مهارت: اگرچه درجه‌بندی ذهنی مهارت ورزشی بر اساس مشاهده هنرآموز متداول است ولی در این روش باید تعداد مشاهدات احتمالی در موقعیت‌ها و فرصت‌های متعدد آموزشی، تمرینی و رقابتی را بسیار افزایش داد. استفاده از چک‌لیست‌های مهارتی نیز برای ارزیابی شکل و نتیجه مهارت مفید و ساده است. در این روش هنرآموز می‌تواند اجزای مهم و اساسی یک مهارت را جزء موارد ارزیابی در چک‌لیست قرار دهد و نتایج ارزیابی هر یک از اجزای مهارت مانند چرخش دست و ... را مشخص سازد.

انواع چک لیست

مهارت‌هایی که در هر رشته ورزشی به وسیله معلم انتخاب می‌شود باید چند ویژگی اساسی داشته باشد: سهولت اجرا، نزدیکی شیوه ارزیابی مهارت با اجرای واقعی آن در بازی و ورزش، وابستگی کم به امکانات و زمان، متناسب بودن آزمون برای افراد مبتدی یا ماهر، بنیادی و پایه‌ای بودن مهارت در آن رشته و... از ویژگی‌های اساسی یک آزمون معلم ساخته است. آزمون‌های استاندارد مهارتی نیز وجود دارد که هنرآموز می‌تواند نتایج ارزیابی مهارت را در بین هنرجویان با یک نرم استاندارد یا نمرات هنرجویان یک یا چند کلاس و مدرسه مقایسه کند. اندازه‌گیری و ارزیابی مهارت‌های ورزشی به شکل‌های مختلف باعث اصلاح، تقویت و تشویق در آموزش شده و بخشی از فرایند تدریس هنرآموز را شکل می‌دهد. سنجش سلامتی و رشد آمادگی جسمانی: اندازه‌گیری قد، وزن، ابعاد و نسبت‌های بدنی (طول و پهنای اندام)، وضعیت بدنی، درصد چربی زیرپوستی و... برای آگاهی از وضعیت سلامتی هنرجویان ضروری است. هنرآموزان می‌توانند با تهیه کارت سلامتی برای هر دانش‌آموز اطلاعات مربوط به وضعیت جسمانی و سلامتی او را به صورت محرمانه در اختیار فرد و خانواده‌اش قرار دهند ضمن آنکه مورد علاقه و توجه هنرجویان نیز هست. اطلاعات حاصل را در طول دوران رشد نیز می‌توان مقایسه کرد.

اندازه‌گیری و ارزیابی وضعیت بدنی هنرجویان به‌ویژه در دوره ابتدایی و راهنمایی برای تعیین سلامت اسکلتی و عضلانی بسیار مهم است زیرا امکان اصلاح بسیاری از ناهنجاری‌های اسکلتی و ضعف عضلانی یا اندامی در این دوره وجود دارد. بنابراین بهتر است ابتدا هنرآموزان اصول حرکات و فعالیت‌های حرکتی روزمره و مورد استفاده هنرجویان را آموزش دهند، سپس با استفاده از ابزارهای ساده و حتی مشاهده دقیق، وضعیت بدنی را بررسی و تمرینات اصلاحی را در هنرستان و منزل تجویز نمایند.

در اندازه رشد آمادگی جسمانی توجه به نکات زیر ضروری است:

- ۱ از آزمون‌های محلی یا منطقه‌ای به جای آزمون‌های ملی استفاده شود.
 - ۲ در آزمون‌های آمادگی جسمانی، اجزای مهارتی آزمون به حداقل برسد.
 - ۳ بیشتر بر تدوین اهداف فردی برای افزایش آمادگی جسمانی تأکید شود.
 - ۴ بر خودگردانی یا خودتنظیمی برای پیشرفت آمادگی جسمانی تأکید شود.
 - ۵ نتایج آزمون، محرمانه تلقی شود.
 - ۶ هیچ‌گونه پاداش و جایزه‌ای برای نتایج آزمون در نظر گرفته نشود.
- یکی از موضوعات مهم در اندازه‌گیری آمادگی جسمانی، آگاهی هنرآموز از شرایط اصول استاندارد اندازه‌گیری هر یک از عوامل آمادگی جسمانی است. آگاهی از اصول و دلایل تغییر در آزمون، تأثیر شکل‌های مختلف اجرا روی عضلات و اندام‌ها و رعایت نکات ایمنی شرایط ذهنی و روانی اندازه‌گیری را بهتر می‌سازد.
- در مدارس کشور برای اندازه‌گیری عوامل مختلف آمادگی جسمانی مانند انعطاف‌پذیری، استقامت قلبی و عروقی، قدرت و استقامت عضلانی از آزمون کشش عضلات همسترینگ، آزمون آمادگی هوازی با دویدن، کشش بارفیکس و آویزان شدن از آن با آرنج‌های تا شده، شنا روی زمین و دراز و نشست استفاده می‌شود.
- انعطاف‌پذیری: برای اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری عضلات خلفی ران (همسترینگ)، عضلات پشت و حتی عضلات دست از آزمون کشش بالا تنه در حالت نشسته استفاده می‌شود. در این آزمون از یک جعبه مدرج به ارتفاع ۳۰/۴۸ سانتی‌متر استفاده می‌شود. آزمودنی با پای برهنه در روبه‌روی جعبه قرار می‌گیرد. کف یک پا کاملاً با جعبه تماس دارد و کف پای دیگر با زمین در تماس است و در حالت تا شده قرار می‌گیرد (۷/۵-۵ سانتی‌متر). دست‌ها روی هم گذاشته می‌شود و کف دست پایین به طرف جعبه مدرج به آرامی و بدون ضربه حرکت می‌کند. در بار چهارم، هنرجو باید بتواند وضعیت خود را تا یک ثانیه حفظ نماید، این مراحل با تا شدن پای دیگر نیز ادامه می‌یابد. بهترین رکورد برای هر طرف بدن محاسبه می‌شود. اندازه‌گیری انعطاف‌پذیری یا تمرین کششی با زانوهای صاف و کشیده در حالت ایستاده و درازکش به مهره‌های کمر فشار وارد می‌کند.
- استقامت قلبی و عروقی: در آزمون‌های اندازه‌گیری آمادگی قلبی-تنفسی یا هوازی عمدتاً از دویدن استفاده می‌شود. دویدن مسافت به طول ۸۰۰ متر برای کودکان ۶-۸ ساله، مسافت ۱۶۰۰ متر برای سنین ۹-۱۸ ساله و یا ۶ دقیقه دویدن برای سنین پایین، ۹ دقیقه دویدن برای دوره ابتدایی و راهنمایی و ۱۲ دقیقه دویدن برای سنین بالاتر پیشنهاد شده است.
- قدرت و استقامت عضلانی: برای اندازه‌گیری قدرت و استقامت عضلات شکم از آزمون دراز و نشست استفاده می‌شود. در حالت پا صاف، برخی از عضلات کمر

مانند سوئز خاصه‌ای فعال می‌شود و اندازه‌گیری استقامت عضلات شکم دقیق نخواهد بود. علاوه بر این در چنین وضعیتی، فشار زیادی به کمر وارد می‌شود. در حالت پا جمع، زانوها تابنده، چهار عضله ناحیه شکم بیش از عضلات تاکننده ران فعال می‌گردند و فشار کمتری به کمر وارد می‌شود. با اینکه حرکت بالاتنه تا زاویه ۹۰ درجه یک دراز و نشست کامل را نشان می‌دهد ولی میزان بالا آمدن بالاتنه تا ۴۵-۳۰ درجه از کف زمین مناسب است زیرا در ابتدای تابیدن، عضلات شکم بسیار فعال اند و پس از آن عضلات بالاتنه و پشت نیز فعال می‌شوند پس دراز و نشست کامل ضرورتی ندارد.

خود ارزیابی معلم

هنرآموز تربیت بدنی می‌کوشد تا کیفیت برنامه و فعالیت‌های خود، روش تدریس، مدیریت کلاس، برخورد با شاگردان یا سایر ابعاد مورد نظر برنامه را از دیدگاه هنرجویان و مسئولان هنرستان ارزیابی کند. تعامل و مشاوره با هنرجویان یا تبادل نظر با مسئولان هنرستان به برآوردن نیازهای شاگردان و افزایش محتوای برنامه از یک طرف و پیشرفت و توسعه شغلی معلم تربیت بدنی کمک زیادی خواهد کرد.

طرح درس

نظر به اینکه ارائه طرح درس راه‌گشای تدریس می‌باشد، لازم است هنرآموزان محترم برای اجرای هرچه مطلوب‌تر فرایند یاددهی - یادگیری به برنامه‌ریزی در این زمینه بپردازند. به‌طور کلی فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در سه بخش زیر خلاصه می‌شود:

الف) فعالیت‌های قبل از تدریس

۱ طراحی آموزشی

- ۱-۱- تعیین هدف‌های کلی آموزش
- ۱-۲- تعیین هدف‌های توانمندساز
- ۱-۳- تعیین پیش‌نیازهای درس
- ۱-۴- تنظیم سؤالات ارزشیابی تشخیصی
- ۱-۵- تعیین مراحل تدریس با توجه به محتوا
- ۱-۶- تعیین الگوی تدریس (روش تدریس)
- ۱-۷- تعیین رسانه

۸-۱- تعیین نظام ارزشیابی
۲ پیش‌بینی ایجاد محیط متناسب آموزشی

ب) فعالیت‌های ضمن تدریس

- ۱ فعالیت‌های آغازین درس
- ۲ فعالیت‌های ارائه درس
- ۳ فعالیت‌های تکمیلی درس
- ۴ فعالیت‌های پایانی درس

ج) فعالیت‌های بعد از تدریس

- ۱ بررسی میزان پیشرفت هنرجویان
- ۲ بررسی میزان موفقیت تدریس در رسیدن به هدف‌ها از نظر محتوا، روش و رسانه

نمونه طرح درس تکمیل شده برای یک جلسه آموزشی

یک نمونه جدول طرح درس پیشنهادی برای یک جلسه آموزشی ارائه می‌شود که می‌تواند با توجه به تبحر و تجربه هنرآموزان محترم فعالیت‌هایی که لازم است برای تدریس انجام شود در جدول زیر اضافه گردد.

۱ دانشی

بیان فواید قابلیت‌های جسمانی مرتبط با سلامت، تغذیه مناسب، آسیب‌های ورزشی، حرکات اصلاحی و اطلاعات کلی مهارتی

۲ مهارتی

یادگیری و اجرای صحیح مهارت‌های ورزشی

۳ نگرشی

رعایت نظم، احترام به حقوق دیگران، ایجاد حس تعامل و همکاری بین هنرجویان و با مربی در یادگیری بهتر مهارت‌ها

نوع فعالیت	اجزا	اهداف	مراحل اجرایی
سازماندهی	<p>۱- تعویض کفش و لباس</p> <p>۲- حضور و غیاب</p> <p>۳- آماده نمودن تجهیزات ورزشی</p> <p>۴- استقرار مناسب همه هنرجویان</p>	<p>۱- رعایت نکات ایمنی و بهداشتی</p> <p>۲- رعایت مقررات آموزشی</p> <p>۳- فراهم نمودن وسایل آموزشی و کمک آموزشی مورد نیاز</p> <p>۴- نظم بخشیدن به هنرجویان جهت شروع گرم کردن</p>	<p>۱- استفاده از کفش و لباس ورزشی</p> <p>۲- حضور و غیاب توسط هنرآموز</p> <p>۳- آماده نمودن وسایل مورد نیاز توسط گروه از هنرجویان و با نظارت هنرآموز</p> <p>۴- استقرار منظم هنرجویان جهت اقدام به گرم کردن</p>
آماده سازی جسمانی	<p>۱- گرم کردن عمومی بدن</p>	<p>۱- آمادگی دستگاه قلبی - عروقی و تنفس</p> <p>۲- آمادگی کلی عضلات جهت جلوگیری از آسیب های بدنی</p> <p>۳- آماده سازی فیزیکی و روانی آنان جهت یادگیری و تمرین</p>	<p>۱- حرکات کششی به صورت پویا و حرکات جنبشی</p> <p>۲- حرکات نرمشی و جنبشی</p> <p>۳- دویدن های استقامتی یا تناوبی</p>
آماده سازی جسمانی	<p>۲- گرم کردن اختصاصی بدن</p>	<p>۱- پیشگیری از صدمات حین پرداختن به فعالیت های مهارتی</p> <p>۲- تقویت توان و عملکرد عضلات درگیر در مهارت</p>	<p>۱- انجام حرکات کششی و جنبشی و تمرینات اختصاصی در عضلات درگیر در اجرای مهارت بدون وسیله و با استفاده از وسیله (توپ و ...)</p>
مرور و آموزش مهارت دقیقه	<p>۱- مرور مهارت آموزش داده شده</p>	<p>۱- رفع اشکالات مهارتی در مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته در هنرجویان</p> <p>۲- تثبیت الگوی صحیح اجرای مهارت آموزش داده شده در جلسه گذشته</p>	<p>۱- اجرای مهارت توسط هنرجویان، نظارت و رفع اشکالات مهارتی توسط هنرآموز</p> <p>۲- انجام تمرینات مختلف در ارتباط با مهارت های مورد نظر با نظارت هنرآموز</p>
مرور و آموزش مهارت جدید	<p>۲- آموزش مهارت جدید</p>	<p>۱- ایجاد علاقه مندی در یادگیری و اجرای درست این مهارت</p> <p>۲- آموزش مقدماتی مهارت جدید از طریق نمایش اجرای صحیح مهارت</p>	<p>۱- نمایش اجرای صحیح مهارت جدید و بیان نکات کلیدی توسط هنرآموز</p> <p>۲- تفکیک اجزاء مهارت در اجرای به صورت جز به جز</p>
تمرین و بازی	<p>۱- تمرین مهارتی</p>	<p>۱- یادگیری صحیح مراحل مختلف اجرای مهارت جدید، همراه با تعامل فردی و گروهی</p> <p>۲- اجرای کامل و درست مهارت توسط هنرجویان</p>	<p>۱- تمرین مهارت به شکل فردی و گروهی، ساده و ترکیب با مهارت های قبلی</p> <p>۲- مشاهده بازخورد و رفع اشکالات اجرایی مهارت توسط هنرآموز</p>
تمرین و بازی	<p>۲- بازی ورزشی</p>	<p>۱- ایجاد انگیزه به موجب هیجان حاصله از حس رقابت در بازی</p> <p>۲- توانمند نمودن هنرجویان در به کارگیری مهارت ها در بازی</p>	<p>۱- پرداختن به فعالیت، بازی گروهی و تیمی با نظارت هنرآموز</p> <p>۲- مشاهده بازخورد و اصلاح اشتباهات و ذکر توضیحات لازم</p>
بازگشت به حالت اولیه	<p>۱- سرد کردن بدن</p>	<p>۱- کاهش ضربان قلب و تنفس و بازگشت به حالت طبیعی</p> <p>۲- بازسازی انرژی تخلیه شده در طول فعالیت</p> <p>۳- دفع اسید لاکتیک موجود در اثر فعالیت</p>	<p>۱- اقدام به دویدن آهسته و آرام</p> <p>۲- حرکات کششی به صورت پویا و ایستا در عضلات درگیر</p> <p>۳- انجام حرکات ریلکسیشن و نفس گیری</p>
بازگشت به حالت اولیه	<p>۲- پایان کار کلاسی</p>	<p>۱- حفظ و نگهداری وسایل ورزشی</p> <p>۲- ایجاد همکاری بین هنرجویان و احساس مسئولیت</p> <p>۳- رعایت نکات بهداشتی و انضباط</p>	<p>۱- جمع آوری وسایل با کمک گرفتن از هنرجویان</p> <p>۲- شست و شوی دست و صورت</p> <p>۳- تعویض کفش و لباس</p>

اصول انتخاب ارزشیابی پیشرفت تحصیلی در رشته تربیت بدنی

- ۱ ارزشیابی متنوع و مستمر برای سنجش میزان یادگیری شایستگی های عمومی و حرفه ای
- ۲ استفاده از نمون برگ های ارزیابی به منظور سنجش شایستگی های کسب شده توسط هنرجو
- ۳ ارزشیابی منصفانه و بر مبنای اندوخته های هنرجویان
- ۴ فراهم نمودن شرایط مناسب فضای ورزشی قبل از انجام ارزشیابی
- ۵ اجرای بخشی از فرایند ارزشیابی در بستر کار گروهی و با همکاری اعضای گروه
- ۶ ارزشیابی مداوم و مستمر پیشرفت تحصیلی حین انجام کار به عنوان بخشی از فرایند یادگیری
- ۷ جداول نرم های آمادگی جسمانی و مهارتی
- ۸ استفاده از مدارک صلاحیت حرفه ای به عنوان ملاک گذر از دوره کسب استاندارد شایستگی حرفه ای و عمومی

صلاحیت های حرفه ای هنرآموزان رشته تربیت بدنی

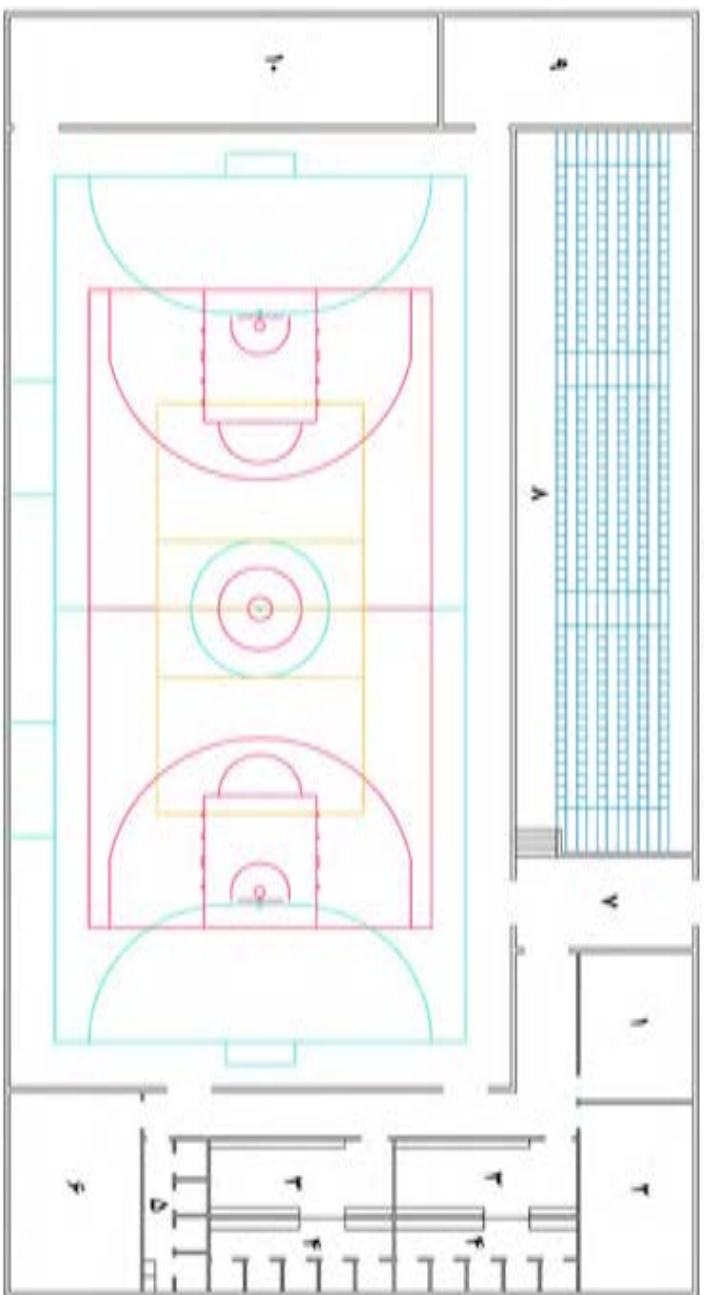
- ۱ مدرک تحصیلی
حداقل لیسانس در یکی از رشته های ورزشی
- ۲ مدرک حرفه ای
گذراندن دوره های تخصصی مربی گری - داوری
گذراندن دوره های ضمن خدمت روش های تدریس و مهارت های حرفه آموزی
- ۳ تجربه کاری
داشتن حداقل سه سال کار تجربی در این زمینه
گواهینامه سلامت فیزیکی - حرفه ای
احراز نمره اجتماعی بودن از طریق تست هالند

اصول انتخاب راهبردهای یاددهی - یادگیری در رشته تربیت بدنی

- ۱ درک و تفسیر پدیده های طبیعی
- ۲ طراحی فرصت ها و موقعیت های یادگیری نسبت به محیط کار واقعی
- ۳ تقویت انگیزه دانش آموزان با برگزاری اردوهای ورزشی

- ۴ امکان درک قوانین کلی
- ۵ ایجاد تفکر نقادانه به منظور کشف روابط با توجه به اصول بیومکانیک، فیزیک و کاربرد آن در حرکات ورزشی
- ۶ ایجاد فرصت به منظور بروز خلاقیت در برگزاری مسابقه با سایر مدارس: کاپ، مدال، حکم
- ۷ ایجاد شرایط لازم برای انجام کار گروهی
- ۸ تعامل هنرجویان با هنرآموز و مشارکت در فرایند آموزش
- ۹ استفاده از فناوری‌های نوین
- ۱۰ انجام بازی‌ها و تمرینات مسابقات (نظم‌پذیری، قانون‌مندی، همکاری‌های اجتماعی، تحمل شکست)
- ۱۱ حضور در کانون‌های ورزشی (دانش‌آموزی-باشگاهی) به صورت کمک مربی آموزش می‌دهند یا رفع عیوب تکنیکی - تاکتیکی می‌کنند.
- ۱۲ حضور در جشنواره‌های ورزش همگانی، مسابقات علمی - عملی ورزشی بین هنرستان‌ها، مسابقات قهرمانی مدارس کشور
- ۱۳ پس از درس با ارائه تمرین به دانش‌آموزان به صورت گروهی آنها را به یادگیری بهتر ترغیب کنند. استفاده از روش‌های به چالش کشیدن بهینه دانش‌آموزان در هنگام تدریس
- ۱۴ توجه به این نکته که خود دانش‌آموز بهترین روش را برای خود انتخاب می‌کند.
- ۱۵ ترسیم فضاهای ورزشی در ابعاد مختلف و در مکان‌های مناسب
- ۱۶ طراحی تاکتیک‌های مختلف در ورزش‌های مختلف (انفرادی - گروهی یا اجتماعی)
- ۱۷ فعالیت در کانون‌های ورزشی و باشگاهی (تأکید بر وظایف تیمی هر نفر در مسابقه به‌ویژه کاپیتان) و ایجاد فرصت برای هنرجویان، به منظور مدیریت سایر هنرجویان در نقش کاپیتان
- ۱۸ بحث و گفت‌وگو در مورد تاکتیک‌های تیمی متناسب با اعضای تیم، ارائه کنفرانس در خصوص روش‌های جدید اجرای تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها، تاریخچه و قوانین جدید تدوین شده
- ۱۹ استفاده از فیلم‌های آموزشی و وسایل کمک آموزشی از جمله: فتو فینیش، ویدئوچک، توپ هوشمند، تمرینات آیزوکنتیک و تقویت عضلات با استفاده از روش‌های تقویت عضلات
- ۲۰ تمرینات ذهنی با PRACTICMENTAL

پلان ساختار سالن های سرپوشیده



۱۰. اتاق وسایل (کپز)
۱۰. سالن سبزه به تنگ

۹. سرویس بهداشتی و دوشی
۶. نمازخانه
۷. راهرو
۸. حیاطگاه نمازخانهچین

۱. مدیریت
۲. کمک های اولیه و پزشکی
۳. ورودی و خروجی رختکن
۴. رختکن

فصل ۴

راهنمای تدریس واحدهای یادگیری



۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	نام واحد کار	کاراته	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانانه	پیمانانه:	کاراته	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس	درس:	توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج و اصطلاحات کاراته	پرسش و پاسخ - توضیحات هنرآموز - عکس
۲	۱	انواع ایستادن‌ها را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - عکس
۳	۱	انواع ایستادن‌ها را اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس
۴	۱	انواع دفاع‌ها را توضیح دهد.	گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۵	۱	انواع دفاع‌ها را اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس
۶	۱	انواع ضربات دست و پا را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۷	۱	انواع ضربات دست و پا را اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس

۸	۲	مفهوم تکنیک‌های قراردادی در جهت‌های درست	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس - فیلم
۹	۲	یک مجموعه از تکنیک‌های قراردادی را به صورت صحیح اجرا کند.	اجرای هنرجو - عکس
۱۰	۳	مفاهیم دفاع‌ها، ضربات دست و پا در کاتای اول	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۱	۳	دفاع‌ها، ضربات دست و پا و ایمنی را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۲	۳	اجرای دفاع با دست باز، ضربه با دست باز، ضربات دورانی پا به جلو در کاتای اول	اجرای هنرجو - عکس
۱۳	۴	مفاهیم دفاع‌ها، ضربات دست و پا در کاتای دوم	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۴	۴	اجرای دفاع با دست باز، ضربه با دست باز، ضربات دورانی پا به جلو در کاتای دوم	اجرای هنرجو - عکس
۱۵	۵	مفهوم دفاع، ضربات دست و پا، جهت مبارزات قراردادی (کومیته)	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۶	۵	اجرای دفاع، ضربات دست و پا، جهت مبارزات قراردادی (کومیته)	اجرای هنرجو - عکس
۱۷	۶	مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)	پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی - توضیحات هنرآموز - عکس
۱۸	۶	به کارگیری اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)	اجرای هنرجو - عکس

ب: وسعت محتوی

نحوه لباس پوشیدن و احترام و ورود و خروج و اصطلاحات کاراته، انواع ایستادن‌ها (آزاد، رسمی، خبردار، متمایل به جلو، معمولی، پاگره‌ای و سوارکار)، دفاع‌ها، و ضربات دست و پا، دفاع‌های (دست، پایین بدن، وسط بدن، بالای بدن) و ضربات دست و پا (مستقیم به جلو)، مفهوم تکنیک‌های قراردادی در جهت‌های درست، اجرای یک مجموعه از تکنیک‌های قراردادی به صورت صحیح، مفاهیم دفاع‌ها، ضربات دست و پا، اجرای دفاع با دست باز، ضربه با دست باز، ضربات دورانی پا به جلو در کاتای اول و دوم، مفهوم دفاع، ضربات دست و پا، جهت مبارزات قراردادی (کومیته)، مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون‌ها و سنجش مهارت‌ها (تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها)، اجرا و به‌کارگیری آزمون‌های استاندارد و ارزشیابی مرتبط با کاراته.

ج: سازماندهی محتوی

دانش مرحله ۱ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۲ و بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله ۳ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۴ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

د: مواد و رسانه‌های یادگیری**هـ: استاندارد فضا**

مکان استاندارد

و: تجهیزات آموزشی

لباس مخصوص (ژاکت، پیراهن، شلوار، کمر بند) تاتامی (تشک تمرین)، کتاب، سی‌دی آموزشی مرتبط

ز: سنجش و ارزشیابی

مشاهده و چک‌لیست

ح: الزامات اجرایی

به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش انجام دهد.
برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی
آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش

کاراته

کاراته^۱

کاراته در زبان ژاپنی یعنی هنر جنگیدن با دست خالی است کاراته از دو کلمه کارا یعنی خالی و ته یعنی دست تشکیل شده است. کاراته یک هنر رزمی مبتنی بر دفاع کردن و ضربه زدن است، که از دست، پا، زانو، آرنج و تکنیک‌های دست‌باز تشکیل می‌شود. در برخی سبک‌ها فنون گلاویزی، قفل مفصل، و مهارت‌های پرتابی نیز آموزش داده می‌شود کاراته یک ورزش رزمی است که هدف نهایی آن جست‌وجوی پیروزی و برنده شدن نیست، بلکه تلاشی برای ارتقای شخصیت از طریق تجربه‌اندوزی در دوران تمرین و کارآموزی است. کاراته همچنین یک نوع دفاع شخصی است که در آن از تمام قسمت‌های بدن که با تمرینات سخت سیستماتیک به صورت سلاحی مؤثر و قدرتمند بروز خواهد کرد استفاده می‌شود.

کاراته‌کا^۲

در زبان ژاپنی به محصل، شاگرد، هنرجو و ورزشکار کاراته در اصطلاح کاراته‌کا می‌گویند. یک کاراته‌کا می‌بایست در مقابل استاد و مربی خود تواضع، ادب، حق‌شناسی را رعایت کرده و با تمرینات مستمر خود را به سطوح بالا برساند.

تاریخچه کاراته در جهان

اگرچه ورزش کاراته در قرون حاضر تکامل می‌یابد اما ریشه‌های آن را در قرن ۵ و یا ۶ قبل از میلاد باید جست‌وجو کرد، که از راه اوکیناوا و چین به سرزمین ژاپن رسیده است. در سال ۱۴۷۷ میلادی، بعد از اختلافات و اغتشاشات فراوان در جزیره اوکیناوا پادشاه جدیدی به نام شوشین^۳ به حکومت رسید که برای ساماندهی اوضاع جزیره دستور منع سلاح و جمع‌آوری آن را برای همه اقشار صادر نمود. این قانون باعث شد تا مردم اوکیناوا برای دفاع از خود به صورت پنهانی شروع به تمرینات هنر رزمی «ته»^۴ به معنی دست بنمایند که بعدها تبدیل به کاراته گردید. کاراته تا قرن نوزدهم در جزایر اوکیناوا پیش از آنکه به قلمرو ژاپن ملحق شود، تمرین می‌شد. در اوایل قرن بیستم در پی دورانی از تبادلات فرهنگی بین اوکیناوا و ژاپن، به سرزمین اصلی ژاپن معرفی شد. در ۱۹۲۲ وزارت آموزش و پرورش ژاپن گیچین فوناکوشی^۵ (بنیان‌گذار کاراته مدرن) را برای نمایش فنون کاراته به توکیو دعوت کرد. در ۱۹۲۴ دانشگاه کیو^۶ نخستین باشگاه دانشگاهی کاراته را تأسیس کرد و

۱- Karate

۲- Karate Ka

۳- Shoshin

۴- Te

۵- Funakoshi Gichin

۶- Keio University6

تا سال ۱۹۳۲ در تمام دانشگاه‌های اصلی ژاپن باشگاه‌های کاراته بر پا شده بود. پس از جنگ جهانی دوم اوکیناوا یک قرارگاه نظامی مهم ایالات متحده آمریکا شد و تمرین کاراته در میان نظامیان ساکن این جزیره محبوبیت یافت. از سال ۱۹۵۰ کاراته توسط اساتید سازمان کاراته ژاپن در سطح دنیا شروع به گسترش کرد. سال ۱۹۹۰ فدراسیون جهانی کاراته^۱ (WKF) این سازمان تنها سازمان جهانی کاراته است که توسط کمیته بین‌المللی المپیک به رسمیت شناخته شده است و مسابقات جهانی را سازماندهی می‌کند و دارای بیش از ده‌ها میلیون نفر عضو می‌باشد. رئیس فدراسیون جهانی کاراته آقای اسپینوزای^۲ اسپانیایی است، و دفتر مرکزی آن در مادرید اسپانیا واقع شده است، فدراسیون کاراته آسیا^۳ (AKF) و فدراسیون کاراته ایران^۴ (IKF) می‌باشد.



تاریخچه کاراته در ایران

هنر رزمی کاراته در سال ۱۳۴۲ وارد ایران شد. پیش از آن کشتی کج، جوجیتسو و دفاع شخصی در شهربانی تمرین می‌شد. خرداد سال ۱۳۴۹ اولین کمربند مشکی را مرتضی کاتوزیان گرفت و زمستان همان سال هوشنگ اتحاد کمربند سیاه را به کمر بست. اینان پس از حدود ۷ سال تمرین صاحب کمربند مشکی شدند. سال ۱۳۵۱ و تأسیس آکادمی کاراته ایران را می‌توان سال شکوفایی کاراته ایران نامید. این در حالی است که کاراته ایران پس از این همه تلاش و فعالیت هنوز فدراسیون ندارد. سال ۱۹۷۲، تیم ملی کاراته ایران شکل می‌گیرد و به مسابقات جهانی ۱۹۷۲ پاریس و با هزینه شخصی اعزام می‌شود. ترکیب تیم ملی اعزامی به پاریس عبارت بودند از: اتحاد، مشفق، سلیمی، نصرتیان و میردامادی و مربیگری اولین تیم ملی کاراته کشور را نیز فرهاد وارسته به عهده داشت. در این رقابت‌ها تیم ایران در اولین حضور خود موفق شد مقام پنجم جهان را به خود اختصاص دهد. اولین کرسی نایب رئیسی کاراته جهان نیز در همین سال و در مسابقات جهانی ۱۹۷۲ به

۱- World Karate Federation

۲- Spinoza

۳- Asian Karatedo Federation

۴- Iran Karate Federation

ایران تعلق می‌گیرد. در سال ۱۳۵۲ اولین مسابقه انفرادی قهرمانی کشور در سالن هفتم تیر برگزار می‌شود. رده‌بندی اولین دوره مسابقات انفرادی قهرمانی کشور به این شرح است:

۱ هوشنگ اتحاد

۲ فرخ مشفق

۳ کیارش دیلمی.

در سال ۱۳۵۳ فدراسیون کاراته ایران به اهتمام وجدیت و پیگیری تعدادی پیشکسوت تأسیس می‌شود، مسئولیت اولین فدراسیون کاراته از سوی سازمان ورزش وقت به فرهاد وارسته واگذار می‌شود. از آن زمان تاکنون تیم‌های ملی کشورمان در تمامی رده‌ها در بخش آقایان و بانوان در ده‌ها تورنمنت بین‌المللی و همچنین مسابقات آسیایی و جهانی صاحب صدها مدال با ارزش طلا، نقره و برنز برای کشورمان شده‌اند. همه این موفقیت‌ها باعث شد که کاراته کشور ما بتواند از اعتبار بالایی در دنیای کاراته برخوردار شود و به عنوان یکی از قطب‌های اصلی کاراته در سطح آسیا و جهان مطرح شود.

سبک‌های کاراته

تعبیرهای مختلف از فنون و نحوه اجرای آنها، روش‌های متنوع کومیته و تفسیر و اجرای کاتاها، سبب پیدایش سبک‌ها، مکاتب و مدارس مختلف در کاراته شد که پیمودن صحیح مسیر سبک‌های مختلف و تلاقی آنها در یک نقطه، رسیدن به اوج مهارت و شناخت ذات و جوهر اصلی این هنر رزمی می‌باشد.

کاتا^۱

کاتا در زبان ژاپنی به معنی فرم، قالب، شکل و الگو و جزء کاملی از آموزش هنرهای رزمی می‌باشد که شکل ابتدایی آن با اجرای مکرر و انفرادی حرکات تحت‌نظر استاد در مکان تمرین عملی می‌باشد.

کومیته^۲

کومیته در زبان ژاپنی به معنی مبارزه کردن، جنگیدن می‌باشد. کومیته برای شاگردان وقتی آغاز می‌گردد که بتواند مهارت‌های آموخته شده را زیر نظر مربی به خوبی اجرا نماید.

لباس داوران

کت سرمه‌ای، شلوار طوسی، پیراهن سفید آستین کوتاه، جوراب مشکی، کفش مشکی بدون بند.

۱- Kata

۲- Kumite



مسابقات کاراته

مسابقات کاراته طبق قوانین فدراسیون جهانی کاراته در دو بخش کاتا و کومیته سازماندهی می شود.

تاتامی کاراته

■ در اجرای مسابقات محوطه مسابقه 8×8 متر و با احتساب منطقه ایمنی 10×10 می باشد.

مسابقات کاتا

مسابقات کاتا به صورت انفرادی و تیمی انجام می شود. در مسابقات کاتا، کاتاروها موظف هستند قبل از شروع مسابقه اسم کاتای مورد نظر خود را به میز جدول اعلام نمایند. مسابقات کاتا به صورت تک حذفی و رپه شاز^۱ (شانس مجدد برای کسب مدال برنز) می باشد، ضمناً کاتاروها مجاز به تکرار کاتاهای انجام شده نمی باشند، و برای هر دور می بایست کاتای جدید اجرا نمایند. کاتاروها می بایست کاتا را به طور متوالی و مطابق اصول سنتی کاراته و سبک مربوطه انجام دهند.

مسابقات کومیته

مسابقات کومیته به صورت انفرادی و تیمی می باشد. مسابقات مردان (بزرگسالان) در پنج وزن (۶۰، -۶۷، -۷۵، -۸۴، +۸۴) و مسابقات بانوان نیز در پنج وزن (۵۰، -۵۵، -۶۰، -۶۸، +۶۸) برگزار می گردد. مسابقات کومیته به صورت تک حذفی و رپه شاز^۱ (شانس مجدد برای کسب مدال برنز) بوده و زمان مسابقات کومیته مردان (بزرگسالان) سه دقیقه، بانوان (بزرگسالان) دو دقیقه مفید (فقط زمان فعالیت در نظر گرفته می شود) می باشد.

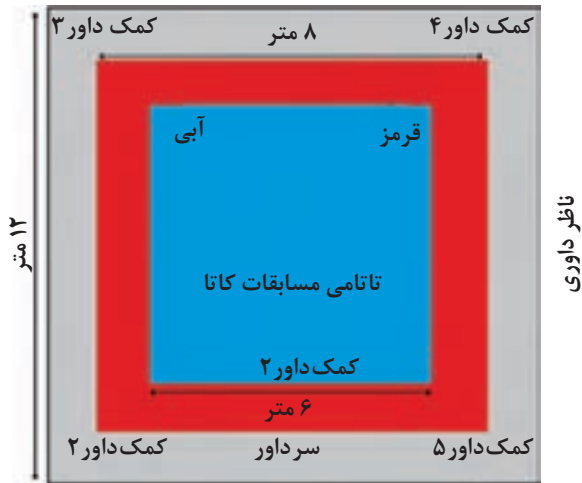
داوری مسابقات کاراته

■ داوری مسابقات کاراته در دو بخش کاتا و کومیته دارای ساختار خاصی است، که هر شخص در این ساختار دارای وظیفه مربوط به خود می باشد تا امر قضاوت بهتر انجام شود.

۱- Repeh chage

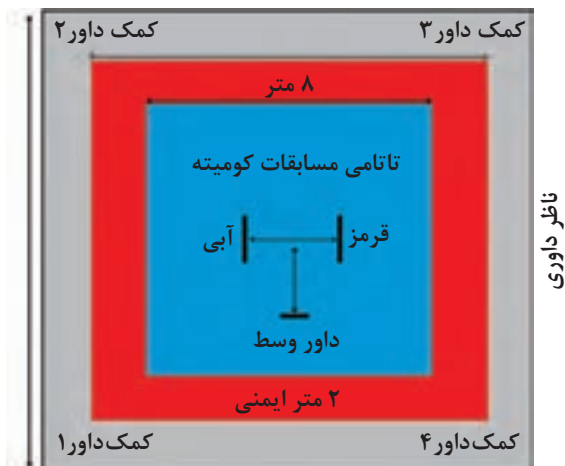
■ هئیت داوری مسابقات کاتا:

مسئول تاتامی، داوران داخل تاتامی (پنج داور روی صندلی نشسته کاتا را قضاوت می کنند، داور شماره یک سرداور محسوب می شود)، منشی مسابقه و وقت نگهدار.



■ هئیت داوری مسابقات کومیته:

سرداور، داور وسط، کمک داور (چهار داور روی صندلی نشسته و به داور وسط جهت قضاوت کمک می کنند)، داور حکم، وقت نگهدار، ثبت کننده امتیازات، کنترل کننده وقت و ثبت امتیازات، مسئول ویدئو چک، داور ویدئو چک، مسئول دریافت کارت اعتراض مربیان.





تجهیزات مسابقات
کومیته

وسایل و تجهیزات مورد نیاز تمرین کاراته

لباس کاراته شامل (پیراهن، شلوار و کمر بند)، در مسابقات کومیته تجهیزات ایمنی به لباس کاراته اضافه می‌گردد (دستکش، روپایی و ساق بند، هوگو، محافظ دندان و ...).

نکات مهم در شروع آموزش

- به این نکته توجه داشته باشید که این سطح از آموزش اولین سطح از آموزش مهارت‌های کاراته می‌باشد، در این سطح جهت جلوگیری از آسیب‌های احتمالی، هنرجویان نباید هیچ‌گونه تماس فیزیکی برای ضربه زدن یا دفاع کردن با هم داشته باشند.
- برای آموزش مهارت‌های کاراته بهتر است از روش کل، جزء، کل (ابتدا مهارت را به طور کامل خود نمایش دهید و کاربرد آن را برای هنرجویان توضیح داده، سپس آن را به اجزای کوچک تقسیم نموده، آموزش را شروع کنید و در آخر کل مهارت را تمرین نمایید) استفاده شود.
- در کاراته تنفس و تنظیم آن بسیار مهم است به همین خاطر پس از عمل دم، بازدم (تخلیه هوا) را با اجرای مهارت هم‌زمان نموده و با کامل شدن مهارت بازدم نیز کامل شده و هوای داخل ریه کاملاً خارج می‌گردد، ممکن است هنرجویان در ابتدای کار دچار ناهماهنگی بین اجرای مهارت و عمل تنفس شوند که این یک روند طبیعی می‌باشد که با کمی تمرین هماهنگی ایجاد می‌گردد.
- پس از اینکه مهارتی توسط هنرجویان به خوبی فرا گرفته شد و هماهنگی تنفس با مهارت ایجاد گردید، پس از چند تکرار (مثلاً ۱۰ تکرار) در تکرار آخر مهارت همرا با فریاد (کیای) اجرا نمایند (کیای تخلیه هوا با صدای بلند ولی از نظر زمانی کوتاه می‌باشد).

■ با توجه به مرتبط بودن آموزش مهارت‌ها با هم (زنجیره آموزش) قبل از شروع آموزش جدید، زمانی را برای مرور مهارت‌های جلسه قبل اختصاص دهید.

■ برای راحتی در امر آموزش بهتر است مهارت‌ها ابتدا فقط با یک سمت تمرین شود.

■ در اجرای مهارت‌های دست، اهمیت دست عکس‌العمل توجه و تأکید (هر چقدر دست عکس‌العمل سریع‌تر و قوی‌تر حرکت کند تأثیر مثبت روی دست عمل‌کننده دارد) گردد.

■ در اجرای مهارت‌های پا حالت دست‌ها (دست رو کمر یا گارد) نیز حفظ شود.

■ قبل از پایان کلاس تمرینات ارتقای آمادگی جسمانی (بدنسازي کاراته) که بیشتر شامل تقویت عضلات کمرپنده‌ای (شنا، بارفیکس و ...) عضلات کمر و شکم (دراز و نشست و ...) و ران و ساق پا (انواع پرش‌های جفت و تک پا) می‌شود را تمرین نموده و سپس سرد کردن و بازگشت به حالت اولیه انجام شود.

■ برای ارزشیابی هر درس، سه سطح یا درجه خوب، متوسط یا ضعیف در نظر گرفته شود.

سطح خوب: یعنی اینکه هنرجو بدون ایراد مهارت و آموزش داده شده را اجرا می‌نماید.

سطح متوسط: یعنی اینکه هنرجو مهارت و آموزش داده شده را با ایراد و اشکال اجرا می‌نماید، که نیاز به رفع اشکال دارد.

سطح ضعیف: یعنی اینکه هنرجو نمی‌تواند مهارت و آموزش داده شده را اجرا نماید، ضمن رفع اشکال باید تمرینات خارج از کلاس نیز داشته باشد تا بتواند خود را به سطوح بالاتر برساند.

گرم کردن و آماده‌سازی در کاراته

۱ قبل از شروع به تمرینات کاراته مثل هر ورزش دیگری می‌بایست بدن را گرم و آماده فعالیت نمود، به همین خاطر ابتدا به میزان حداکثر ۱۰ دقیقه بدن را با گرم کردن عمومی آماده می‌کنیم و سپس با نرمش‌های تخصصی کاراته که بیشتر به نرمش‌های کششی و گرم کردن مفاصل اختصاص دارد.

۲ حداکثر زمان گرم کردن برای آماده شدن تمرینات کاراته به صورت عمومی و اختصاصی بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می‌باشد.

۳ به هنرجویان تأکید نمایید که حرکات کششی را به صورت ناگهانی انجام ندهند و نوع کشش‌ها بیشتر حالت ایستا داشته باشد.

۴ در موقع انجام حرکات کششی آستانه درد مورد توجه قرار گیرد و کشش در آن موقع متوقف گردد.

- ۵ هرگز به هنرجویان بدون گرم کردن اجازه فعالیت کاراته را ندهید.
- ۶ برای جلوگیری از صدمات احتمالی در موقع گرم کردن و به خصوص حرکات کششی از انجام حرکات دو نفره بپرهیزد.

کاراته گی^۱ (لباس کاراته)

- لباس کاراته دارای سه قسمت پیراهن، شلوار و کمر بند است، پیراهن کاراته معمولاً دارای دو بند در طرفین می‌باشد که یکی از داخل و دیگری از خارج گره زده می‌شود.
- لباس کاراته برای مسابقه به دو صورت لباس کاتا و کومیته از هم تفکیک می‌شود، اما در ابتدا بهتر است هنرجویان از لباس‌های با جنس معمولی که در اکثر فروشگاه‌های ورزشی وجود دارد استفاده نمایند.
- مرتب و تمیز بودن لباس کاراته را به هنرجویان تأکید نمایید.
- برای صحیح بستن کمر بند در ابتدا به هنرجویان کمک کنید، اما در ادامه از آنها بخواهید که به تنهایی بستن کمر بند را انجام دهند.
- کمر بند سفید اولین رنگ کمر بند و کمر بند سیاه آخرین رنگ کمر بند می‌باشد.
- ترتیب درجات در کاراته از کمر بند سفید تا سیاه ۱۰ درجه (کیو^۲) می‌باشد.
- به درجات بعد از کمر بند سیاه (دان^۳) گفته می‌شود.
- رنگ‌های کمر بند در کاراته (سفید، زرد، نارنجی، آبی، سبز، بنفش، قهوه‌ای، مشکی) می‌باشد، البته ممکن است با توجه سبک‌های مختلف کاراته تعداد یا ترتیب آنها با هم تفاوت داشته باشد (به غیر از رنگ سفید که اولین و رنگ سیاه که آخرین رنگ کمر بند می‌باشد).
- کمر بند سفید (کیو ۱۰ و ۹)
- کمر بند زرد (کیو ۸)
- کمر بند نارنجی (کیو ۷)
- کمر بند آبی (کیو ۶)
- کمر بند سبز (کیو ۵)
- کمر بند بنفش (کیو ۴)
- کمر بند قهوه‌ای (کیو ۲، ۳ و ۱)
- کمر بند سیاه (دان ۱ الی دان ۱۰)
- زمان اخذ درجات برای هر کمر بند تا درجه قهوه‌ای بین ۳ تا ۶ ماه و از قهوه‌ای به مشکی یک سال می‌باشد (در مجموع تقریباً بین ۳ الی ۴ سال پس از موفقیت در آزمون‌ها زمان اخذ کمر بند سیاه می‌باشد).

۱- Karate Gi

۲- Kyu

۳- Dan

■ زمانی که هنرجوی کاراته به کمر بند سیاه دست یافت دان یک را اخذ نموده برای اخذ دان دو باید دو سال سنوات را داشته باشد و برای دان سه از دان دو سه سنوات تا الی آخر (دان ده) یعنی به عدد دان درخواستی باید سنوات داشته باشد.

■ هنرجویان کاراته پس از داشتن شرایط زمانی اجازه آزمون درجات را پیدا می‌کنند. و کاراته کایی که کمر بند سیاه را اخذ می‌نماید دان یک می‌شود و تا دان ۱۰ را می‌تواند پس از موفقیت در آزمون‌های مختلف دریافت نماید.

نحوه ورود به دوجو^۱ (کلاس کاراته) و خروج از آن و مراسم شروع و پایان کلاس

■ با توجه به اینکه در ورزش کاراته احترام دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد و هر کاری با احترام آغاز می‌شود هنرجویان را ملزم به رعایت آن در تمام مدت آموزش نمایید.

■ در بعضی از سبک‌های کاراته در موقع ورود به دوجو (کلاس) بعد از احترام به حالت ایستاده، هنرجو باید دو زانو روی زمین نشسته و بعد از اجازه مربی وارد کلاس شود، که به آن زا - ری^۲ (احترام نشسته) می‌گویند.

■ در همان جلسه اول یکی از هنرجویان را به عنوان ارشد (ممکن است در بین هنرجویان کسی سابقه تمرین کاراته داشته باشد، اگر همه یکسان بودند هر کدام سن بیشتر داشت حتی چند ماه یا چند روز) کلاس انتخاب نمایید.

■ در آغاز و پایان کلاس هنرجوی ارشد پس اعلام یوی^۳ (حالت آماده) همراه با هنرجویان دیگر اعلام (سن سی ری) ادای احترام می‌نماید.

تقسیم‌بندی بدن و شناخت جهت‌های اصلی در کاراته

■ تقسیم‌بندی و شناخت جهت‌های اصلی بدن در کاراته به روند آموزش کمک می‌کند.

■ تقسیم‌بندی بدن در کاراته را می‌توانید با تقسیم‌بندی در آناتومی ارتباط دهید.

■ علاوه بر جهت‌های اصلی چهار زاویه فرعی (۴۵ درجه راست و چپ جلو و ۴۵ درجه راست و چپ عقب) نیز در کاراته وجود دارد.

داچی^۴ (نحوه ایستادن یا استقرار در کاراته)

■ هدف از ایستادن‌های مختلف در کاراته حفظ تعادل بهتر و استقرار مستحکم‌تر است.

■ در ورزش کاراته ایستادن‌های دیگری نیز وجود دارد که برای درجات بالاتر به کار گرفته می‌شود.

۱_ Do jo

۲_ Za Rei

۳_ Yoi

۴_ Dachi

■ برای اجرای درست مهارت‌های مختلف کاراته نیازمند رعایت درست ایستادن‌ها هستیم.

■ در تمام ایستادن‌ها به عمود بودن بالاتنه توجه نمایید.
■ در ذنکوتسو داچی^۱ (ایستادن متمایل به جلو) به رعایت طول و عرض صحیح، زاویه پنجه پای جلو (مستقیم به سمت جلو) و پنجه پای عقب (حداکثر ۳۰ درجه به سمت خارج) توجه شود، به صاف بودن زانوی عقب و خم بودن زانوی جلو به طوری که ساق پای جلو نسبت به زمین عمود باشد توجه نمایید.

سیکن چوکو سوکی^۲ (ضربه مستقیم مشت بسته به سمت جلو)

■ اولین مهارتی است که به صورت ضربه در کاراته آموزش داده می‌شود.
■ به هنرجویان تأکید نمایید انگشتان خود را طوری جمع نمایند که به سادگی کسی نتواند آن را باز کند.

■ مچ دست در راستای ساعد قرار بگیرد.
■ قفل کردن مفصل آرنج برای جلوگیری از آسیب‌دیدگی بر اثر تمرینات متوالی به مرور زمان ایجاد خواهد شد مورد تأکید قرار گیرد.
■ برای تسهیل در امر آموزش این مهارت می‌توانید ابتدا فقط با یک دست آموزش دهید.

■ حرکت دست عکس‌العمل برای تأثیر بر سرعت و قدرت دست عمل‌کننده دارای اهمیت زیادی است و باید توجه هنرجویان به این نکته جلب شود.
■ نقطه هدف در این مهارت زیر قفسه سینه (حریف فرضی که از نظر ابعاد به اندازه خودمان است) می‌باشد.

■ بالا نیامدن شانه‌ها، جلو نیامدن شانه‌ها، بیرون نبودن آرنج دست عکس‌العمل در موقع جمع شدن، جلوگیری از چرخش کمر برای هنرجویان مورد تأکید قرار بگیرد.

مائه ته سوکی^۳ گیاکو سوکی^۴ (مهارت ضربه مشت مستقیم موافق و مخالف پای جلو)

■ این مهارت در ذنکوتسو داچی (ایستادن متمایل به جلو) انجام می‌شود.
■ زاویه کمر در این مهارت تقریباً صفر درجه و ثابت می‌باشد.
■ در موقع اجرای این مهارت به هنرجویان تأکید نمایید که زانوها کاملاً قفل باشد.
■ همچنین کف پاها کاملاً به زمین چسبیده و ثابت باشد.

۱- Zenkutsu Dachi

۲- Seiken Choko Suki

۳- Mae Te Suki

۴- Giako Suki

حرکت اوئی (حرکت به جلو) و کوت تای^۲ (حرکت به عقب در ذنکوتسو داچی)

- این حرکت یکی از ساده ترین حرکات رو به جلو و عقب می باشد.
- به هنرجویان تأکید نمایید که پس از هر حرکت کاملاً تمام موارد ذنکوتسو داچی (ایستادن متمایل به جلو) را رعایت نمایند و پس از اطمینان از رعایت همه اصول حرکت بعد را شروع کنند.
- در موقع حرکت به عقب به هنرجویان تأکید نمایید پاشنه پا از زمین بلند نشود و عمود بودن بالا تنه را رعایت کنند.

اوی سوکی^۳ (ضربه مشت مستقیم در حال حرکت به جلو و عقب)

- پس از اینکه هنرجو ضربه مشت مستقیم را به خوبی فرا گرفت و حرکت رو به جلو و عقب را در ذنکوتسو داچی به درستی آموخت، می توانید ضربه مشت مستقیم را در حال حرکت آموزش دهید.
- دقت داشته باشید هماهنگی دست ها و پاها در این مهارت بسیار دارای اهمیت می باشد.
- در ابتدای آموزش این مهارت ممکن است ناهماهنگی بسیار مشهود باشد، که امری طبیعی است، این ناهماهنگی ها می تواند شامل زودتر تمام شدن ضربه دست قبل از کامل شدن حرکت ایستادن متمایل به جلو باشد، صاف نبودن زانوی پای عقب پس از اجرای ضربه دست، بلند شدن پاشنه پای عقب، عمود نبودن بالاتنه به خصوص در موقع عقب رفتن، زاویه نادرست کمر و بالا تنه، جلو بودن سر و گردن، عدم رعایت اندازه طول و عرض ایستادن متمایل به جلو در موقع حرکت که باعث بر هم خوردن تعادل می گردد.

گدان بارای^۴ (دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن)

- هدف از دفاع در کاراته، دفع و منحرف کردن مؤثر ضربه حریف با کمترین فشار و آسیب به بدن خودمان می باشد.
- در انواع دفاع ها از قسمت های سفت و سخت اندام های بدن مانند لبه داخلی و خارجی ساعد استفاده می گردد.
- دفاع منحرف کننده برای قسمت پایین بدن، یکی از اولین دفاع های کاراته که آموزش داده می شود محسوب می گردد.
- با توجه به سبک ها و استایل های مختلف کاراته مبدأ دست عمل کننده می تواند از روی شانه یا از روی بازو باشد، که بهتر است به هنرجویان گفته شود.
- حرکت های به سمت جلو و اجرای مهارت های مختلف، معمولاً با این دفاع حرکت شروع می شود.

■ ممکن است هنرجویان در اجرای این مهارت با این اشکالات مواجه شوند: چرخش ناخواسته زانوها، عدم هماهنگی دست‌ها موقع باز شدن دست عمل‌کننده و جمع شدن دست عکس‌العمل، پایین بودن ناخواسته سر و گردن یا دید به سمت پایین، رد دست از امتداد زانو، کمتر یا بیشتر بودن زاویه دست (کمتر یا بیشتر از ۴۵ درجه) دفاع‌کننده که با دقت و توجه برطرف می‌گردد.

گدان بارای ذنکوتسو داچی (دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن در حالت ایستادن متمایل به جلو)

■ پس از اینکه هنرجویان دفاع منحرف‌کننده به سمت پایین بدن را در حالت بوی را آموختند، این مهارت را در ذنکوتسو داچی آموزش دهید.

■ به هنرجویان تأکید نمایید در این مهارت نیز به هماهنگی دست و پا توجه کنند.

■ از اشکالاتی که ممکن است در اجرای این حرکت به وجود بیاید، بلند شدن پاشنه پای عقب، خم شدن بالا تنه به سمت جلو، عدم رعایت زاویه ۴۵ درجه کمر، بالا آمدن شانه باشد که باید یک به یک اصلاح شود.

■ در اثر کم توجهی ممکن است دست خوب مشت نشده باشد.

ماوانه گدان بارای اوکه^۱ (حرکت چرخش همراه با دفاع منحرف‌کننده قسمت پایین بدن)

■ قبلاً هنرجویان حرکت به سمت عقب را به صورت عقب‌کشی کردن فرا گرفته‌اند، اکنون با یک نوع دیگر که با چرخش به سمت عقب همراه است آشنا می‌شوند.

■ همیشه چرخش را از سمت پای عقب انجام دهند.

■ قبل از حرکت پاها، سر و گردن را به سمت عقب چرخانده و به عقب نگاه کنند.

■ پس از چرخش سر و گردن و دیدن پشت سر خود چند بار در ابتدا حرکت جابه‌جایی پا را بدون حرکت دست‌ها گدان بارای را انجام دهند.

■ مهم‌ترین اشکالاتی که برای هنرجویان ممکن است رخ دهد، بی‌تعادلی موقع چرخش، به هم خوردن طول و عرض ایستادن متمایل به جلو، خارج شدن از زاویه اصلی حرکت و عدم هماهنگی دست‌ها و پاها باشد که باید یک به یک اصلاح گردد.

کامائه^۲ (گارد)

■ گارد به معنی پوشش و محافظ می‌باشد.

■ به هنرجویان بگویید که اگر خوب به محیط اطراف خود دقت نمایند صورت‌های مختلفی از گارد و پوشش را می‌بینند، مثلاً در حیوانات، لاک لاک پشت نوعی

پوشش است، سپر ماشین‌ها، زره فولادی تانک‌ها شیشه ضدگلوله، کلاه فلزی سربازها، جلیقه‌های ضد گلوله و ... تمام اینها چیزهایی هستند که از آسیب بیشتر جلوگیری می‌کنند.

■ در سایر ورزش‌ها نیز مثال‌هایی می‌توانید بزنید، مانند گارد در کشتی، تکواندو، جودو

■ گارد در کاراته را می‌توان به سه صورت اصلی تقسیم‌بندی نمود، گارد پایین (گدان کامائنه) گارد وسط (چودان کامائنه) گارد بالا (جودان کامائنه)

■ گاردی که به هنرجویان در این سطح آموزش داده می‌شود گارد وسط (چودان کامائنه) می‌باشد.

■ دست‌ها در گارد وسط به این صورت می‌باشد که کف دست‌ها روبه‌روی هم به حالت مشت، زاویه ساعد و بازو نسبت به هم ۱۳۵ درجه می‌باشد، فاصله آرنج و دنده‌ها به اندازه یک مشت باید باشد و توجه داشت که سر مشت‌ها از شانه‌ها بالاتر قرار نگیرد.

■ دست‌ها در گارد وسط در حالت یوی در یک موازات می‌باشد و در ایستادن متمایل به جلو دست موافق جلوتر قرار می‌گیرد.

مائه‌گری^۱ (ضربه مستقیم پا به سمت جلو)

■ ضربه مستقیم پا به سمت جلو که اولین پا در کاراته محسوب می‌گردد ابتدا در حالت یوی اجرا می‌گردد.

■ چون اجرای این ضربه ارتباط زیادی با تعادل دارد می‌توانید برای تسهیل کار آموزش از دیوار یا وسایل دیگری به عنوان تکیه‌گاه برای حفظ تعادل استفاده نمایید.

■ این نکته را به هنرجویان یادآوری نمایید که برای جلوگیری از کشیدگی عضلات پا در موقع اجرای این ضربه باید عضلات پشت به خصوص عضلات همسترینگ و عضلات پشت ساق پا را خوب گرم کرده و در جهت توسعه انعطاف‌پذیری این عضلات تمرینات ویژه‌ای را انجام دهند.

■ دقت در بالا آوردن زانو قبل از باز کردن پا بسیار دارای اهمیت می‌باشد.

■ پس از اجرای صحیح بالا آوردن زانو به موازی بودن کف پای هنرجویان با زمین دقت نمایید که هم‌زمان پنجه پا را بالا کشیده باشند.

■ زدن ضربه با سینه پا را برای هنرجویان مورد تأکید قرار دهید (می‌توانید علت آن را این‌گونه بیان نمایید که سینه پا سخت‌ترین قسمت پا برای ضربه زدن می‌باشد و ضربه با انگشتان پا موجب شکستگی و آسیب می‌شود).

■ هنرجویان پس از اجرای ضربه جمع کردن پا را به حالتی که زانوها بالا قرار دارد

۱- Mae Geri

- انجام دهند، پس از مقداری مکث پا را روی زمین بگذارند.
- یکی از نکاتی که به هنرجویان باید یادآوری نمایید این است که در موقع جمع کردن پا پس از ضربه دوباره کف پا بایستی با زمین موازی باشد.
- در موقع اجرای این ضربه که در ایستادن آزاد انجام می‌شود دست‌ها در وضعیت گارد وسط (چودان کامائه) قرار داشته و از حالت خود در وقت اجرای ضربه خارج نشود.
- گارد وسط هم حالت پوشش را دارد و هم کمک می‌کند تا هدف‌گیری (هدف ضربه به سمت وسط بدن و زیر قفسه سینه) برای ضربه پا راحت‌تر انجام شود.

مائه‌گری ذنکوتسو داچی (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در ایستادن متمایل به جلو)

- پس از اینکه هنرجویان ضربه مستقیم پای جلو را در حالت ایستادن آزاد انجام دادند، این مهارت را در ذنکوتسوداچی انجام دهند.
- ابتدا باید گدان بارای ذنکوتسوداچی را انجام داده و سپس در کامائه (گارد) بایستند.
- حالا با پای عقب با در نظر گرفتن تمام نکاتی که باید برای مائه‌گری رعایت شود ضربه زده و دوباره سر جای خود قرار دهند.
- وقتی هنرجویان این ضربه را اجرا می‌نمایند، در صورت لزوم به آنها متذکر شوید که خمیدگی پای جلو را در موقع ضربه با پای عقب در سرتاسر اجرای این مهارت حفظ نمایند و از صاف شدن زانوی پای جلو اجتناب کنند، پس از اجرای مهارت و بازگشت پا به عقب به این نکته توجه داشته باشند که طول و عرض این ایستادن (ذنکوتسو داچی) به هم نخورد.

- به هنرجویان تأکید نمایید که دست‌ها از حالت کامائه خارج نشود.
- در ابتدای آموزش این مهارت می‌توانید از هنرجویان بخواهید برای حفظ بهتر تعادل با یک دست از دیوار استفاده نمایند، اما دست دیگر را در حالت گارد نگه دارند.

اوی مائه‌گری^۱ (ضربه مستقیم پا به سمت جلو در حال حرکت)

- حال هنرجویان باید مائه‌گری (ضربه مستقیم پا به سمت جلو) را در حال حرکت انجام دهند.
- ابتدا از سمت چپ با دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن به حالت ذنکوتسو داچی رفته و ضربه پای راست را به سمت جلو اجرا نموده و به جای اینکه پا دوباره به عقب برگردد پا را پس از جمع کردن جلو بگذارند.
- حالا هنرجویان حرکت را با پای دیگر ادامه دهند.
- پس از چند حرکت به سمت جلو، حرکت چرخش به عقب همراه با دفاع (ماواته

گدان بارای) را انجام داده و حرکت را در برگشت ادامه دهند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند بلند شدن پاشنه پای تکیه‌گاه، خم شدن بالاتنه، گذاشتن پای ضربه‌زننده روی زمین قبل از جمع شدن کامل، صاف شدن زانوی پای تکیه‌گاه، بر هم خوردن تعادل، بر هم خوردن اندازه طول و عرض ایستادن متمایل به جلو که باید یک به یک اصلاح شود.

جودان آگه اوکه^۱ (دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن)

- هنرجویان در حالت یوی قرار گرفته چند بار فقط با دست راست این دفاع را انجام دهند و سپس با دست چپ همین حرکت را تکرار نمایند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زاویه بالاتنه (۴۵ درجه)، توجه نکردن به دست عکس‌العمل، باز یا جمع بودن بیش از حد دست دفاع‌کننده که باید یک به یک اصلاح شود.

جودان آگه اوکه ذنکوتسو داچی (مهارت دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن در حالت ایستادن متمایل به جلو)

- هنرجویان سپس در ایستادن ذنکوتسو داچی فقط این دفاع را انجام دهند.

- دقت نمایید دفاع با دست موافق پای جلو انجام شود.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زوایای دست‌ها، بالاتنه، کمر که باید یک به یک اصلاح شود.

گدان بارای، سیکن چوکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع منحرف‌کننده برای قسمت پایین بدن، همراه با اجرای ضربه رفت و برگشت مستقیم مشت دست)

- هنرجویان ابتدا این مهارت را در حالت یوی انجام دهند.

- هنرجویان حالا باید بتوانند مهارت‌ها را به صورت ترکیبی اجرا نمایند.

- از هنرجویان بخواهید که پس از کامل شدن دفاع ضربه را اجرا نمایند و از عجله کردن پرهیز نمایند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زاویه دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و زاویه ضربه (تقریباً صفر درجه)

جودان آگه اوکه، گیاکو سوکی (مهارت ترکیبی دفاع بالارونده برای قسمت بالای بدن، همراه با اجرای ضربه مستقیم مشت مخالف)

- از هنرجویان بخواهید که پس از کامل شدن دفاع ضربه را اجرا نمایند و از عجله کردن پرهیز نمایند.

- اشکالاتی که ممکن است برای هنرجویان پیش بیاید، مانند عدم رعایت زاویه دفاع (تقریباً ۴۵ درجه) و زاویه ضربه (تقریباً صفر درجه).

۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۱۰۶	نام واحد کار	تیراندازی	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانہ	۳۴۲۲۳۴	پیمانہ:	تیراندازی	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس	۱۰۱۴۱۰۱۱۱	درس:	توسعه مهارت‌های هدفی - رزمی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۱

الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها/ فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	توضیح انواع سلاح‌ها	اجرای هنرآموز - نمایش فیلم - عکس
۲	۱	شیوه گرفتن انواع سلاح‌ها در وضعیت‌های مختلف ایستاده، نشسته، درازکش	پرسش و پاسخ - اجرا توسط هنرجویان
۳	۱	به کارگیری اقدام‌های برتر	پرسش و پاسخ - اجرا توسط هنرجویان

پرسش و پاسخ - اجرا توسط هنرجویان	تعیین دست و چشم برتر	۱	۴
پرسش و پاسخ - اجرا توسط هنرجویان	مفاهیم زوایا و صفحات، جهت بدن و اندامها و چگونگی قرارگیری بر اساس نوع اسلحه	۲	۵
پرسش و پاسخ - اجرا توسط هنرجویان	مفاهیم جهت بدن و اندامها	۲	۶
پرسش و پاسخ - اجرا توسط هنرجویان	چگونگی قرارگیری بر اساس نوع اسلحه	۲	۷
پرسش و پاسخ ، گفت‌وگوی کلاسی	روش‌های تطبیق چشم و دست برتر با اسلحه مورد نظر را توضیح دهد.	۳	۸
اجرا توسط هنرجویان	روش‌های تطبیق چشم و دست برتر با اسلحه مورد نظر را اجرا کند.	۳	۹
پرسش و پاسخ ، گفت‌وگوی کلاسی	روش‌های هدف‌گیری را توضیح دهد.	۳	۱۰
اجرا توسط هنرجویان	روش‌های هدف‌گیری و نشانه‌روی را اجرا کند.	۳	۱۱
پرسش و پاسخ ، گفت‌وگوی کلاسی	مفاهیم قانونی، امتیازگیری، تخلف‌ها	۴	۱۲
اجرا توسط هنرجویان	مفاهیم قانونی، امتیازگیری، تخلف‌ها	۴	۱۳
پرسش و پاسخ ، گفت‌وگوی کلاسی	مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون و سنجش مهارت‌ها	۵	۱۴
اجرا توسط هنرجویان	به‌کار بردن اندازه‌گیری، آزمون و سنجش مهارت‌ها	۵	۱۵
اجرا توسط هنرجویان	بیان اصول ایمنی	ایمنی	۱۶

<p>ب) وسعت محتوی</p> <p>شیوه گرفتن انواع سلاح‌ها در وضعیت‌های مختلف (ایستاده، نشسته، درازکش)، تعیین دست و چشم برتر، به‌کارگیری اندام‌های برتر، مفاهیم زوایا، صفحات، جهت بدن و اندام‌ها و چگونگی قرارگیری بر اساس نوع اسلحه، روش‌های تطبیق چشم و دست برتر با اسلحه مورد نظر و هدف‌گیری، اجرای نشانه‌روی (تنظیم شکافه درجه یا روزنه دید با مگسک)، مفاهیم قانونی، امتیاز‌گیری، تخلف‌ها، مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون و سنجش مهارت‌ها، بیان اصول ایمنی در باشگاه تیراندازی، در خط تیراندازی، در منزل، اجرای تکنیک‌های لازم</p>
<p>ج) سازماندهی محتوی</p> <p>دانش مرحله ۱ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۲ و بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله ۳ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۴ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.</p>
<p>د) مواد و رسانه‌های یادگیری: فیلم، عکس.</p>
<p>ه) استاندارد فضا مکان استاندارد</p>
<p>و) تجهیزات آموزشی اسلحه، تیر، سیل، مکان، لباس (کلاه، عینک، هدبند، دستکش، کمربند) سی‌دی آموزشی و کتاب و...</p>
<p>ز) سنجش و ارزشیابی مشاهده، چک لیست</p>
<p>ح) الزامات اجرایی به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش دهد. برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش</p>

بازی و تمرین هدف گیری

- ۱ باتوجه به اینکه هدف گیری یکی از مهم ترین نکات در تیراندازی است باید از بازی هایی که هنرجو را به سعی در رسیدن به هدف ترغیب می کند استفاده شود.
- ۲ در انتخاب و طراحی بازی ها به سطح هنرجویان توجه شود.
- ۳ اگر بازی خیلی ساده باشد برای هنرجو جذابیت چندانی ندارد و اگر بیش از اندازه دشوار باشد، هنرجو انگیزه خود را از دست می دهد و دست از تلاش می کشد.
- ۴ در صورتی که هدفی مشخص را روبه روی هنرجو قرار می دهید که باید نشانه گیری کند و هدف را مورد اصابت قرار دهد سعی کنید ارتفاع هدف تقریباً با ارتفاع سیبل سلاح های بادی (حدود ۱۴۰ سانتی متر) همخوانی داشته باشد.
- ۵ تمرین های هدف گیری از ساده به مشکل اجرا شود.

فاکتورهای اساسی در تیراندازی

- ۱ علاوه بر آمادگی تکنیکی، آمادگی تاکتیکی، آمادگی روانی و آمادگی جسمانی، شرایط محیطی و ویژگی های فردی نیز بر عملکرد هنرجو تأثیرگذار است.
- ۲ آمادگی تکنیکی شامل:
حالت گیری - نگهداری سلاح - تطبیق عناصر دید - تنفس - تمرکز - رهاکردن ماشه - عملیات تکمیلی است.
- ۳ آمادگی تاکتیکی شامل موارد زیر است:
 - ریتم یک شلیک (شلیک های یکسان و شبیه به هم)
 - استراحت (زمان و نحوه استراحت بین شلیک ها)
 - ریتم شلیک ها (فاصله زمانی یکسان بین شلیک ها)

نکته



یک تیرانداز در رشته تفنگ یا تپانچه بادی مردان باید ۶۰ شلیک با ریتم یکسان و کاملاً شبیه به هم در طول مسابقه مقدماتی و ۲۴ شلیک به همین ترتیب و با همین ظرافت و دقت در مسابقه فینال انجام دهد تا قهرمان شود.
بنابراین اهمیت حفظ ریتم یکسان در کسب موفقیت را به هنرجویان توضیح دهید.

- ۴ در جهت افزایش قدرت تمرکز و آمادگی روانی هنرجویان از تمرینات تصویرسازی ذهنی و تمرینات تمرکزی استفاده کنید و علاوه بر اجرای این تمرینات در کلاس، به هنرجویان تکلیف و تمرینات داخل منزل ارائه دهید.
- ۵ با توجه به وجود تفاوت های فردی در بین هنرجویان، شناسایی کنید که هر یک باید روی کدام یک از فاکتورهای آمادگی جسمانی بیشتر وقت بگذارند و تمرین کنند.

۶ سالنی که برای آموزش تیراندازی انتخاب می‌شود باید طوری باشد که در زمان آموزش و تمرین به چشم هنرجو نور شدید نتابد. در صورتی که در سالن پنجره وجود دارد باید به طریق مناسبی پوشانده شود تا نور آزاردهنده نباشد و شرایط محیطی برای هنرجو در سطح مطلوب باشد.

۷ هنرآموز ویژگی‌های فردی یک تیرانداز خوب را برای هنرجویان بیان کند که عبارت است از:

نظم و انضباط - اعتماد به نفس - ثبات شخصیتی - خوش خلقی - پیروی از مربی - احترام به دوستان - انگیزه برای دستیابی به پیروزی - قدرت پذیرش پیروزی و تحمل شکست

نکته

در صورتی که در سالن غیراستاندارد تیراندازی مشغول به آموزش تیراندازی به هنرجویان هستید، حتماً در جلسات ابتدایی کلاس، شرایط بازدید از یک سالن استاندارد تیراندازی در شهر خود را ترتیب دهید تا هنرجویان تصویر صحیح و روشنی از یک سالن تیراندازی داشته باشند.



سلاح‌های رشته تیراندازی

۱ هر سلاحی با توجه به ساختار و ویژگی‌هایش برای شلیک به مسافت خاصی طراحی شده است.

۲ از تفنگ و تپانچه بادی برای شلیک به هدف در فاصله ۱۰ متری استفاده می‌شود.

۳ از سلاح‌های بادی نمی‌توان برای شلیک به اهداف رشته‌های خفیف استفاده کرد چون بُرد سلاح بادی کمتر از سلاح خفیف بوده و همچنین اندازه کارت هدف در رشته‌های بادی با خفیف و یا جنگی متفاوت است.

۴ در رشته‌های تیراندازی به رسمیت شناخته شده ISSF بالاترین کالیبر مربوط به تفنگ ۳۰۰ متر است که کالیبر آن باید حداکثر ۸ میلی‌متر باشد.

۵ ابعاد و شکل کارت هدف در رشته تفنگ و تپانچه بادی متفاوت است.

۶ خال سیاه و همچنین کارت هدف در رشته تفنگ بادی از تپانچه بادی کوچک‌تر است.

تجهیزات تیراندازی

۱ سلاح از جمله مهم‌ترین تجهیزات به شمار می‌رود و می‌توان اجزای مختلف سلاح را بنابر تکنیک و حالت‌گیری تیرانداز تغییر داده و اصلاح کرد.

۲ در هنگام معرفی اجزای مختلف سلاح، با رعایت نکات ایمنی و با توجه به محل

استقرار هنرجویان، محل و زاویه مناسبی برای سرسلاح در نظر گرفته شود.
۲ در تمام مدت آموزش اجزای تشکیل دهنده سلاح، می‌بایست دریچه سلاح باز بوده و یا از پرچم ایمنی استفاده شود.

۴ کلیه تغییرات و اصلاحاتی که روی سلاح انجام می‌شود باید در چهارچوب قانون باشد.

۵ ضروری‌ترین مورد به عنوان تجهیزات، پرچم ایمنی سلاح است و هنرآموز باید اهمیت و الزام استفاده از آن را برای هنرجویان بیان کند.

۶ استفاده از تجهیزات تخصصی هر رشته (تفنگ و تپانچه) به بهبود عملکرد هنرجو کمک می‌کند.

موارد ایمنی

۱ در انتهای کلاس، پس از اطمینان از خالی بودن سلاح و قرار دادن پرچم ایمنی داخل لوله سلاح، هریک از سلاح‌ها باید در جعبه سلاح قرار گیرند و به اسلحه‌خانه منتقل شوند.

۲ در صورتی که سلاح‌ها جعبه مخصوص ندارند باید در اسلحه‌خانه و یا محلی امن و داخل کمد مخصوص قرار گیرند.

۳ سلاح‌ها در اسلحه‌خانه نباید نزدیک اتصالات یا شیر گاز و یا سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی باشند.

۴ سلاح و مهمات هیچ‌وقت کنار هم قرار داده نشوند حتی در اسلحه‌خانه.

۵ کپسولی که برای پر کردن سلاح استفاده می‌شود نباید در فضای سالن باشد.

۶ کپسول سلاح بیش از حد پر نشود و به مانومتر دقت شود که عقربه نشانگر وارد محدوده قرمز نشود.

۷ به منظور افزایش عمر سلاح و جلوگیری از آسیب خان‌های سلاح پس از هر ۳-۴ بار استفاده لوله سلاح با سمبه کفنی و پنبه‌ای تمیز شود.

۸ سلاح را به هیچ عنوان روغن کاری نکنید.

چشم غالب و مغلوب

۱ با توجه به اهمیت بسیار زیاد شناسایی چشم غالب در تیراندازی، به هنرجویان در انجام تست‌های مربوطه کمک کنید و در صورت لزوم اشکال آنها را رفع کنید.

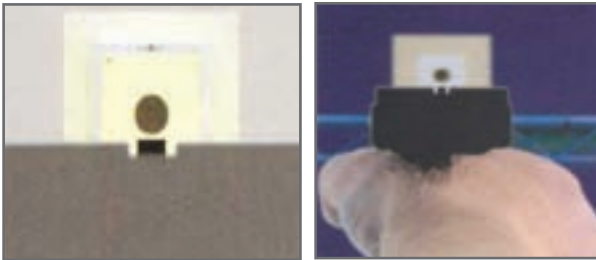
۲ تا زمانی که از مشخص شدن چشم غالب تک‌تک هنرجویان اطمینان حاصل نکردید سراغ تمرین بعد نروید.

۳ در بعضی موارد که تیرانداز همسو نیست (چشم و دست غالب در یک سمت بدن نیستند) مربیان حرفه‌ای بر این اعتقادند که به جای استفاده از منشور، دست برتر تیرانداز را عوض کنند.

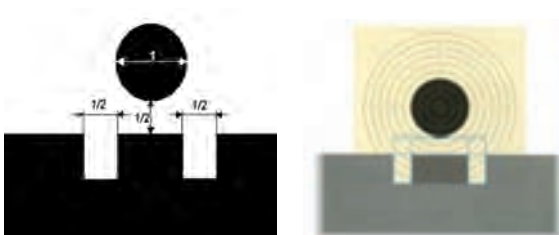
به عنوان مثال اگر تیرانداز راست دست است و چشم غالب او چشم چپ است با دست چپ شلیک کند که همسویی به این ترتیب ایجاد شود. این کار مستلزم برنامه‌ریزی و طراحی دقیق تمرین است.

عناصر دید در تپانچه

- ۱ به هنرجویان این فرصت را بدهید که در مورد کلمه عناصر دید فکر کنند و دیدگاه خود را به کلاس ارائه دهند.
- ۲ با توجه به اینکه در فصل‌های قبل اجزای سلاح توضیح داده شده، هنرجویان حدس بزنند کدام یک از اجزای سلاح ممکن است به عنوان عناصر دید در نظر گرفته شوند. به بیان ساده‌تر از آنها سؤال شود برای دیدن هدف و تطبیق سلاح با هدف چه کارهایی باید انجام دهند.
- ۳ پس از جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از نظرات ارائه شده توسط هنرجویان، علاوه بر اینکه از عکس‌های کتاب برای تدریس استفاده می‌کنید شکل عناصر دید را روی تخته بکشید و جزء به جزء از روی شکل توضیح دهید.
- ۴ عناصر دید در تپانچه، خطی است. مفهوم این جمله این است که لبه بالایی مگسک با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک خط قرار دارند.
- ۵ در زمان نشانه‌روی، تمرکز دید باید بر روی مگسک باشد و مگسک نسبت به خال سیاه واضح‌تر دیده شود (خال سیاه تار دیده شود).



- ۶ فاصله بین مگسک و شکاف درجه در سمت راست و چپ باید با فاصله بالای مگسک تا خال سیاه برابر باشد.





با توجه به اینکه مگسک و خال سیاه هر دو تیره هستند و اگر به هم بچسبند مگسک در خال سیاه گم می‌شود و تطبیق صورت نمی‌گیرد، مگسک را پایین‌تر از خال سیاه می‌گیریم.
نکته‌ای که باید به آن دقت شود این است که در همه شلیک‌ها فاصله سرمگسک و خال سیاه یکسان باشد.

جدول باز خوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
انحراف محل اصابت تیرها به سمت راست یا چپ	هنگام نشانه‌روی، مگسک را کاملاً در وسط شکاف درجه قرار دهید.
انحراف محل اصابت تیرها به سمت بالا یا پایین	هنگام نشانه‌روی، لبه بالایی مگسک را با لبه‌های بالایی شکاف درجه در یک راستا قرار دهید.

جدول تنظیم عناصر دید و هدف‌گیری در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
اصابت تیرها به سمت راست یا چپ خال سیاه	فاصله مگسک با شکاف درجه از هر دو طرف یکسان باشد.
اصابت تیرها به صورت نامنظم در بالا و پایین خال سیاه	فاصله لبه بالایی مگسک و خال سیاه در همه تیرها یکسان باشد.
اصابت تیرها به سمت راست بالا	از ضرب ماشه جلوگیری کرده و ماشه به آرامی کشیده شود.

شلیک با تپانچه بادی

- ۱ تکنیک‌های تپانچه شامل این موارد است:
حالت‌گیری، نگهداری سلاح، تطبیق عناصر دید، تنفس، تمرکز، رها کردن ماشه، عملیات تکمیلی
- ۲ پای چپ در تیراندازی با تپانچه نقش سکان و هدایت‌گر را دارد.
- ۳ دست آزاد و بدون سلاح، نباید رها باشد و باید در جیب یا نقطه‌ای خاص در کمر بند قرار گیرد.
- ۴ جای دست آزاد در همه شلیک‌ها و در همه تمرین‌ها باید یک‌جا باشد. چون اگر تغییر کند حالت‌گیری هم تغییر می‌کند.

۵ به دلیل اینکه قبضه سلاح باید براساس چپ دست یا راست دست بودن طراحی شود هنرجویان راست دست باسلاح قبضه راست و چپ دست‌ها با سلاح قبضه راست شلیک کنند. بنابراین افراد چپ دست و راست دست نمی‌توانند از سلاح یکسان استفاده کنند.

۶ قبضه باید متناسب با اندازه دست هر هنرجو باشد. اگر قبضه خیلی بزرگ باشد مرتب در دست فرد بازی می‌کند و اگر کوچک باشد تمام انگشتان به درستی در قبضه جای نمی‌گیرند.

۷ تپانچه و قبضه باید به درستی در دست فیکس شود. ابتدا باید بالای دست روی بالای قبضه قرار گیرد و سپس پاشنه دست روی پاشنه قبضه قرار گیرد.

۸ بعد از هر ۳-۴ شلیک باید دوباره محل قرار گرفتن دست روی قبضه چک شود که دست کاملاً قبضه را پر کند.

۹ نقش اصلی را در گرفتن قبضه، انگشت وسطی به عهده دارد و انگشت انگشتری و کوچک (۴ و ۵) نقش حمایت‌کننده دارند.

۱۰ در صورتی که انگشت ۴ و ۵ خیلی قبضه را فشار دهند سلاح حرکت افقی پیدا می‌کند.

۱۱ تنفس در تپانچه باید مثل بوکردن گل باشد و در همه شلیک‌ها این ریتم یکنواخت حفظ شود. به دلیل اینکه اگر تنفس خیلی عمیق و صدادار و محکم باشد نمی‌توان این ریتم را تا پایان ادامه داد و در شلیک‌های بعدی بدن و عضلات افت می‌کند و در نتیجه حالت‌گیری به هم می‌خورد.

۱۲ هم‌زمان با نفس‌گیری خلاصی ماشه گرفته می‌شود و در زمان مناسب شلیک انجام می‌شود.

۱۳ از رها کردن ناگهانی ماشه پس از شلیک خودداری شود.

۱۴ پس از شلیک باید عملیات تکمیلی انجام شود و تصویری که در زمان شلیک دیده شده حداقل تا ۲ ثانیه پس از شلیک با همان جزئیات دیده شود. (تصویر شکاف درجه، مگسک، خال سیاه)

۱۵ سیبل‌های کمکی به هنرجو کمک می‌کند نشانه‌روی خود را به صورت مرحله‌ای ارتقا دهد و با تبحر در هر یک از مراحل به مرحله بعد برود.

۱۶ به علت تک بعدی بودن مراحل آموزش در سیبل‌های کمکی، هنرجو می‌تواند تمرکز خود را تنها به یک جنبه از مهارت معطوف کند.

دست آزاد هیچ‌وقت نباید در پشت بدن گذاشته شود چون در این حالت، بدن به عقب کشیده می‌شود.

نکته



جدول بازخوردی حالت‌گیری و تنظیم عناصر دید در تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
قرار داشتن عناصر دید در سمت راست فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت عقب ببرید. (برای راست دست‌ها)
قرار داشتن عناصر دید در سمت چپ فضای نشانه‌روی پس از شلیک	پای چپ را کمی به سمت جلو ببرید. (برای راست دست‌ها)

جدول بازخوردی گرفتن قبضه و کشیدن ماشه

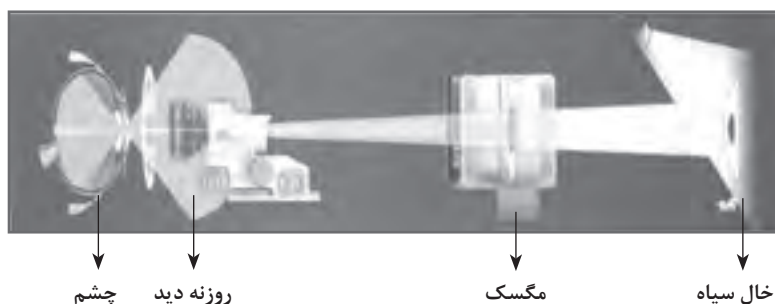
مشکل	شیوه اصلاح
احساس درد و انقباض شدید در مچ دست	فشار وارده از دست به قبضه را کم کنید.
حرکت ناگهانی سلاح هنگام کشیدن ماشه	فقط بند آخر انگشت سبابه را روی کفشک ماشه قرار دهید و ماشه را به آرامی و گِرم به گِرم بکشید.
برداشتن سریع انگشت از روی ماشه پس از شلیک	عملیات تکمیلی مربوط به ماشه را تا انتها انجام دهید و پس از شلیک، انگشت را تا آخرین نقطه حرکت ماشه نگه دارید.

جدول بازخوردی شلیک روی سیبل‌های کمکی تپانچه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرهای شلیک شده روی سیبل سفید	شکاف درجه، مگسک را به درستی تطبیق دهید.
پراکندگی تیرهای شلیک شده در سمت راست و چپ سیبل خطی عمودی	مگسک را در وسط خط عمودی قرار دهید و به مرکز خط شلیک کنید.
پراکندگی تیرهای شلیک شده در بالا و پایین سیبل خطی افقی	شکاف درجه و مگسک را با فاصله از خط افقی قرار دهید و سعی کنید تیرها را به لبه بالایی خط افقی شلیک کنید.

عناصر دید در تفنگ

- ۱ به هنرجویان این فرصت را بدهید که در مورد کلمه عناصر دید فکر کنند و دیدگاه خود را به کلاس ارائه دهند.
- ۲ با توجه به اینکه در فصل‌های قبل، اجزای سلاح توضیح داده شده، هنرجویان حدس بزنند کدام یک از اجزای سلاح ممکن است به عنوان عناصر دید در نظر گرفته شوند. به بیان ساده‌تر از آنها سؤال شود برای دیدن هدف و تطبیق سلاح با هدف چه کارهایی باید انجام دهند.
- ۳ پس از جمع‌بندی و نتیجه‌گیری از نظرات ارائه شده توسط هنرجویان، علاوه بر اینکه از عکس‌های کتاب برای تدریس استفاده می‌کنید شکل عناصر دید را روی تخته بکشید و جزء به جزء از روی شکل توضیح دهید.
- ۴ عناصر دید در تفنگ دایره‌ای است و عبارت است از: روزنه، مگسک و خال سیاه که باید به صورت دوایر متحدالمرکز دیده شوند.
- ۵ فشار گونه بر قنداق و همچنین محل استقرار گونه روی قنداق باید در همه شلیک‌ها یکسان باشد.
- ۶ تمرکز دید باید بیشتر بر روی مگسک باشد و مگسک از خال سیاه شفاف‌تر دیده شود.
- ۷ مهم‌ترین عامل در فرایند نشانه‌روی و تطبیق عناصر دید قرار دادن چشم، روزنه دید، مگسک و خال سیاه در یک راستا است.



اولین مرحله آموزشی تطبیق عناصر دید تفنگ می‌بایست به صورت نشسته انجام شود که تمرکز هنرجو فقط روی عناصر دید باشد و به حالت‌گیری و کنترل وزن کامل سلاح معطوف نشود.

نکته



در ابتدای هر جلسه تمرین موارد ایمنی و اینکه سر سلاح باید همواره به سمت هدف و نقطه امن باشد یادآوری شود.

جدول بازخوردی تمرین تطبیق عناصر دید در تفنگ

مشکل	شیوه اصلاح
ندیدن دایره مگسک	لوله سلاح را به طور مستقیم و در راستای روزنه دید قرار دهید
کم بودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را به روزنه دید نزدیک تر کنید
زیاد بودن بیش از حد قطر روزنه دید	چشم خود را از روزنه دید دور تر کنید.
زاویه دار بودن سر نسبت به روزنه	وزن سر و گردن روی سلاح انداخته نشود و چشم کاملاً در راستای روزنه باشد.
اصابت تیرها به پایین و یا خارج از هدف	۳ دایره متحدالمرکز را در تمام مراحل شلیک ببینید (روزنه - مگسک - خال سیاه)

شلیک با تفنگ بادی

- ۱ پس از اطمینان از اینکه هنرجویان به درستی مفهوم عناصر دید را درک کردند و تمرینات تیراندازی در حالت نشسته و به کمک تکیه گاه را انجام دادند به آموزش حالت گیری و تیراندازی در حالت ایستاده بپردازید.
- ۲ فاصله پاها از هم در ابتدای آموزش حالت گیری باید کمی بیشتر از عرض شانه باشد. ولی این مقدار در بعضی موارد و با توجه به راحتی هنرجو می تواند افزایش یا کاهش پیدا کند.
- ۳ هنرآموز باید تشخیص دهد باز شدن بیش از حد پاهای هنرجو به دلیل ضعف عضلانی است و یا اینکه واقعاً هنرجو در این وضعیت راحت تر و با ثبات تر است. بررسی وضعیت صفر بدن پس از شلیکها و دیدن نتیجه شلیکها روی کارت هدف به تشخیص صحیح هنرآموز کمک می کند.
- ۴ بیشتر وزن بدن روی پای چپ قرار دارد پس اگر به نظر رسید وزن بدن و سلاح روی پای راست است هنرآموز باید بلافاصله حالت گیری را اصلاح کند.
- ۵ از نشانه‌های تقسیم وزن نادرست بدن روی پاها این است که پای چپ به صورت کاملاً عمود نسبت به زمین قرار نگرفته است.

۶ برای اصلاح حالت‌گیری و ثابت شدن هنرجو روی هدف می‌توانید کمی پای راست را عقب و جلو ببرید چون پای چپ به عنوان ستون بدن نباید حرکت کند مگر در مواردی که هنرجو کاملاً جلوتر یا عقب‌تر نسبت به هدف قرار دارد که در این صورت باید کلاً به سمت جلو یا عقب حرکت کرده و جای هر دو پا را اصلاح کند.

۷ بالاتنه نسبت به هدف به حالت عمود قرار می‌گیرد (شانه چپ کاملاً عمود بر هدف است)

۸ دست چپ به عنوان تکیه‌گاه زیر سلاح قرار دارد و بیشتر وزن سلاح را تحمل می‌کند. در اینجا اهمیت آمادگی جسمانی بیشتر نمایان می‌شود چرا که تیراندازی که راست دست است باید دست چپ قوی نیز داشته باشد تا ثبات سلاح و حالت‌گیری صحیح اجرا شود.

۹ آرنج دست چپ در همه شلیک‌ها باید در یک جای ثابت قرار گیرد. به دلیل اینکه تیراندازان مبتدی این نقطه را گم نکنند محل استقرار آرنج چپ را کمی بالاتر از استخوان لگن و به سمت داخل بدن در نظر می‌گیریم اما در واقع محل استقرار آرنج کمی بالاتر است که خود تیرانداز پس از تمرین و تثبیت تکنیک به آن می‌رسد.

۱۰ قسمتی از بند آخر انگشت سبابه که روی ماشه قرار می‌گیرد باید در همه شلیک‌ها یکسان باشد.

۱۱ کشیدن ماشه باید بسیار ملایم باشد و از حرکت ناگهانی انگشت ماشه (سبابه) خودداری شود.

۱۲ هنرجویان و تیراندازان مبتدی به دلیل اینکه نمی‌توانند به خوبی روی هدف ثابت شوند در همان لحظه کوتاهی که تطبیق عناصر دید انجام می‌شود یک شلیک ناگهانی و عجولانه انجام می‌دهند.

۱۳ برای کنترل انگشت ماشه و جلوگیری از شلیک ناگهانی از تمرینات اختصاصی کشیدن ماشه در حالی که سلاح روی سکو است استفاده کنید.

۱۴ عملیات تکمیلی در رشته‌های تفنگ به دلیل بلندتر بودن طول لوله بسیار مهم است. حداقل ۲ ثانیه پس از شلیک بدن و انگشت ماشه باید به همان ترتیب باقی بمانند و تصویر عناصر دید به شکل قبل از شلیک دیده شوند.

به هنرجویان بیاموزید در لحظه شلیک پلک نزنند البته این امر مستلزم تمرین و تکرار زیاد است.

نکته



جدول باز خوردی وضعیت پاها و لگن

مشکل	شیوه اصلاح
عدم توانایی حفظ تعادل بدن و سلاح و تاب خوردن به جلو و عقب	فاصله پاها از هم بیشتر شود
خستگی و انقباض بیش از حد قسمت‌های داخلی پا	فاصله پاها از هم کمتر شود
عقب و جلو بودن پاها نسبت به هم و هم‌راستا نبودن	چرخش لگن اصلاح شود
جمع تیر سمت راست خال سیاه	پای راست را کمی به سمت جلو حرکت دهید
جمع تیر سمت چپ خال سیاه	پای راست را کمی به سمت عقب حرکت دهید

جدول باز خوردی وضعیت دست‌ها

مشکل	شیوه اصلاح
پراکنده خوردن تیرها و نداشتن جمع تیر	محل استقرار آرنج چپ روی لگن را ثابت کنید.
بالا و پایین خوردن تیرها و تجمع نسبی در بالا یا پایین خال	- محل استقرار آرنج چپ بالاتر و یا پایین‌تر از لگن نباشد. - محل استقرار مشت دست چپ جابه‌جا نشده و در جایی ثابت زیر سلاح باشد.

جدول باز خوردی کشیدن ماشه

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی و نداشتن جمع تیر	- به محل استقرار بند آخر انگشت سبابه روی ماشه دقت شود. - ماشه به آرامی کشیده شده و ضرب ماشه زده نشود.

جدول باز خوردی وضعیت سر و گردن و چشم

مشکل	شیوه اصلاح
پراکندگی تیرها	- محل قرار گرفتن گونه روی سلاح تغییر نکند. - محل قرار گرفتن گونه به حالت خمیدگی جای گونه سلاح نزدیک نباشد که از سر خوردن گونه به سمت پایین جلوگیری شود. - چشم کاملاً در امتداد روزنه دید قرار بگیرد. - عضلات گردن در حالت انقباض نباشند.

۶-۱ استاندارد تربیت و یادگیری شایستگی دنیای آموزش

کد واحد کار	۳۴۲۱۰۱۱۰	نام واحد کار	تیر و کمان	شاخه تحصیلی	فنی و حرفه‌ای	ساعت آموزش	۶۰
کد پیمانہ	۳۴۲۱۳۲	پیمانہ:	تیر و کمان	گروه تحصیلی - حرفه‌ای	بهداشت و سلامت		
کد درس	۱۰۱۴۱۰۱۱۱	درس:	توسعه مهارت‌های رزمی - هدفی	رشته تحصیلی - حرفه‌ای	تربیت بدنی	پایه تحصیلی	۱۲

الف) پیامدهای یادگیری

شماره	کد مرحله کار	اهداف توانمندسازی	فرصت‌ها/ فعالیت‌های یادگیری ساخت یافته
۱	۱	حالت‌گیری را توضیح دهد	عکس - انیمیشن
۲	۱	حالت‌گیری را اجرا کند	اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز
۳	۱	نحوه قرار گرفتن را توضیح دهد	پرسش و پاسخ - عکس - انیمیشن
۴	۱	نحوه قرار گرفتن را اجرا کند.	اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز
۵	۲	هدف‌گیری و تطبیق عناصر دید و ایمنی مورد نیاز را توضیح دهد.	پرسش و پاسخ - عکس - انیمیشن
۶	۲	هدف‌گیری و تطبیق عناصر دید را اجرا کند	اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز
۷	۲	نحوه نگه داشتن کمان و ایمنی مورد نیاز را توضیح دهد.	گفت‌وگوی کلاسی
۸	۲	نحوه نگه داشتن کمان را اجرا کند	اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز
۹	۲	نشانه‌گیری و رها کردن و ایمنی مورد نیاز را توضیح دهد.	گفت‌وگوی کلاسی
۱۰	۲	نشانه‌گیری و رها کردن را اجرا کند	اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز
۱۱	۳	دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف و ایمنی مورد نیاز را توضیح دهد.	گفت‌وگوی کلاسی
۱۲	۳	دنبال کردن تیر تا زمان اصابت به هدف را اجرا کند	اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز
۱۳	۳	نحوه امتیاز‌گیری را توضیح دهد.	گفت‌وگوی کلاسی
۱۴	۴	قوانین بازی را بیان کند	پرسش و پاسخ

اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز	قوانین بازی را اجرا کند	۴	۱۵
پرسش و پاسخ - گفت‌وگوی کلاسی	مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون و سنجش مهارت‌ها را توضیح دهد.	۵	۱۶
اجرای هنرجو با راهنمایی هنرآموز	اندازه‌گیری، آزمون و سنجش مهارت‌ها را به کار گیرد.	۵	۱۷

ب) وسعت محتوی

مفهوم ایستادن، نحوه قرا گرفتن انگشتان بر روی زه کمان، نحوه قرار گرفتن دست بر روی کمان و اجرای این حالت. نحوه قرار گرفتن بازو به هنگام تیراندازی، نحوه کشیدن زه کمان، نحوه قرار گرفتن زه کمان بر روی صورت و اجرای این حالت. اجرای قوانین بازی، مفاهیم اندازه‌گیری، آزمون و سنجش مهارت‌ها.

ج) سازماندهی محتوی

دانش مرحله ۱ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۲ و بیان و سپس مهارت آن گفته شود. دانش مرحله ۳ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۴ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود. دانش مرحله ۵ گفته شود و سپس مهارت آن آورده شود.

د) مواد و رسانه‌های یادگیری: فیلم، انیمیشن، عکس.

ه) استاندارد فضا

مکان با متراژ استاندارد

و) تجهیزات آموزشی

تیر کربنی بیمن، تیر آلومینیوم، قبضه کمان فرمولا، سایت سید سایت کارتل، کمان و زه کمان، تیر، محافظ بازو، جای تیر، سیبل نشانه‌روی و سه پایه آن، روکش سیبل، مقرر کمان، لباس مخصوص، پارچه پشمی برای پاک کردن تیرها، کیف حمل کمان، مکان با متراژ استاندارد، کتاب، cd

ز) سنجش و ارزشیابی

مشاهده، چک لیست

ح) الزامات اجرایی

به ازای هر ۱۰ تا ۱۶ نفر یک مربی آموزش دهد. برگزاری کلاس‌های بازآموزی معلمان برای تدریس کتاب‌های درسی آموزش معلمان در به‌کارگیری فناوری‌های جدید در آموزش

تاریخچه ورزش تیر و کمان

یکی از قدیمی‌ترین ورزش‌ها و هنرهایی که در تاریخ بشر در جهان وجود دارد، تیراندازی با کمان می‌باشد. ضمن تعریف ورزش تیر و کمان از هنرجویان بخواهید تا در مورد تاریخچه تیراندازی در اسلام و ایران تحقیق کنند و نتایج پژوهش خود را به کلاس ارائه دهند.

کمان و معرفی انواع کمان

ابتدا کمان را توسط عکس یا فیلم‌های کمک آموزشی به هنرجویان معرفی کرده انواع کمان را بیان نموده و اجزای کمان را مورد بررسی قرار دهند.

جنبه‌های روان‌شناختی تیراندازی با کمان

تیراندازی با کمان بر خلاف بیشتر ورزش‌ها تنها یک عمل دارد. ورزشکار کمان را بالا می‌آورد، زه را به عقب می‌کشد هدف می‌گیرد و تیر را رها می‌کند. ورزشکار برای تیراندازی موفق باید این عمل را با دقت و با احتیاط بسیار انجام دهد. هنرجو باید بتواند حرکت خود را هر چه دقیق‌تر و یکنواخت‌تر تکرار کند زیرا موفقیت در تیراندازی با کمان به میزان توانایی تیرانداز در اجرای پیاپی حرکات دقیق و ظریف بستگی دارد.

هنرجویان را تشویق کنید، اعمالی را که باید هنگام تیراندازی انجام دهند را در ذهن خود مرور کنند.

۱ ایستادن

۲ گذاشتن تیر در زه

۳ قرار دادن انگشتان روی زه

۴ بالا آوردن کمان

۵ کشیدن زه به عقب

۶ هدف‌گیری

۷ رها کردن انگشت برای آزاد کردن زه

۸ نگاه داشتن وضعیت

وقتی هنرجو تجربه بیشتری کسب کند این فهرست ذهنی تغییر می‌کند. مراحل اساسی کمان‌گیری که با تمرین به خوبی آموخته می‌شوند، رفته‌رفته از اهمیت خارج می‌شوند. همچنین نشانه‌هایی که عادت‌های بد فرد را در روند کمان‌گیری از بین می‌برند در فهرست گنجانده می‌شوند. این فرایندها در تمرین کمان‌گیری ضروری است.

هشدارها و تذکرات لازم برای رعایت ایمنی توسط هنرجویان

ورزش تیر و کمان علاوه بر جنبه‌های مفید و مفرح و جذاب خود برای ورزشکاران این رشته ورزشی بسیار پرخطر است که با کوچک‌ترین بی‌احتیاطی و غفلت ممکن است یک عمر پیشیمانی را به دنبال داشته باشد.

نکاتی که هنرجویان باید رعایت کنند:

- ۱ اطمینان از بسته شدن صحیح کمان و تجهیزات آن
- ۲ خشک رها نکردن کمانی که مسلح به تیر نیست.
- ۳ هرگز تحت هیچ شرایطی کمان را به طرف کسی نکشند و نشانه نگیرند.
- ۴ نحوه صحیح خارج کردن تیر از سیبل را فرا بگیرند و احتیاط کنند که کسی پشت سرشان نباشد.
- ۵ هنگام نگه داشتن کمان، روی آن به سمت زمین باشد.

معرفی انواع کمان

انواع کمان را برای هنرجویان نام ببرید سپس به معرفی انواع رشته‌های ورزشی تیر و کمان بپردازید.

فعالیت در رشته ورزشی تیراندازی با کمان با دو نوع سلاح در جهان متداول است، یکی کمان ریکرو و دیگری کمان کامپوند. شکل ساده، ابتدایی و سنتی کمان را ریکرو می‌نامند که از قدیم‌الایام مورد استفاده قرار می‌گرفت و همچنان در ورزش تیر و کمان کاربرد دارد و در تمرینات و مسابقات ورزشی از آن استفاده می‌گردد. نوع پیشرفته کمان را کامپوند می‌نامند که به وسیله ادوات مکانیکی مجهز شده است. کمان‌های ریکرو و کامپوند دارای رشته‌های مختلفی است که مسابقات آن در سطح قاره‌ها و یا به صورت جهانی و بین‌المللی برگزار می‌گردد. مسابقات کمان ریکرو در سطح جهانی و المپیک بوده و کمان کامپوند صرفاً در سطح جهانی برگزار می‌گردد.

تجهیزات و لوازم جانبی تیر و کمان

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در شروع تیراندازی با کمان باید هنرجو فرا بگیرد آشنایی با وسایل و تجهیزات تیر و کمان می‌باشد. با ارائه عکس و فیلم در سایت‌های مختلف آموزش تیراندازی با کمان هنرجویان با تجهیزات آشنا شوند. از هنرجویان بخواهید یک سیبل را روی یک صفحه مقوایی ترسیم و آن را رنگ‌آمیزی کنند.

سپس حلقه‌های سیبل را نمره‌گذاری کنند.

نحوه زه کردن کمان

مطابق شکل به هنرجویان یاد دهید که به روش زیر کمان را زه کنند.

تیراندازی با کمان

تیراندازی با کمان فنی است که وابسته به تکنیک قدرت بدنی و میل به کسب پیروزی در فرد تیرانداز می‌باشد.

تمرینات بدنی کافی در جهت کسب حالت‌های خوب بدنی امری کاملاً ضروری می‌باشد. اگر فرد از لحاظ بدنی فعال نباشد نمی‌تواند از کمان خود انتظار داشته باشد که در تمام طول مسابقه در دست‌هایش محکم و بدون لرزش باقی بماند. بعد از هر ده بار پرتاب به دلیل فشار زیاد بر روی عضلات و دستگاه عصبی به تیراندازان استراحت دهید تا عضلات به حالت اولیه برگردند. مهم‌ترین عضله درگیر در تیراندازی با کمان عضله پهن کتفی است.

آمادگی جسمانی در تیراندازی به بخش‌های زیر تقسیم می‌شود:

۱ تمرین دادن عضلات

۲ ورزش اعضای داخل بدن

۳ تمرین‌های بینابینی

۴ تمرینات تنفسی

۱ تیرانداز برای کسب آمادگی جسمانی لازم علاوه بر تمرینات عمومی از قبیل خم کردن بدن، خم کردن زانوها و چرخش بدن، شنا بر روی دست و پا، چرخش سر و بلند کردن دست و پاها، طناب زدن، دراز نشست و بارفیکس به تمرینات اختصاصی نیز بپردازد. در تمرینات اختصاصی تیرانداز می‌تواند با محکم نگه داشتن کمان خود و اغلب با بالا آوردن و قرار دادن در وضعیت هدف‌گیری و با ثابت نگه داشتن در فضای هدف‌گیری قدرت خاص عضلات را به دست آورد.

۲ ورزش قلب و سیستم گردن خون و تقویت ریه‌ها اهمیت ویژه‌ای در تمرین‌های آمادگی بدنی به خود اختصاص می‌دهد. تأثیر پرورش اعضای داخلی هنگامی آشکار می‌شود که قلب یک ورزشکار با قلب یک فرد عادی مقایسه می‌گردد. کلیه تمرین‌هایی که برای حفظ آمادگی جسمانی انجام می‌شوند برای این منظور مناسب است.

۳ تمرین‌های بینابینی - منظور از تمرین‌های بینابینی، تمریناتی است که در فواصل زمانی بین تمرین‌های سالن انجام می‌گیرند. این نوع تمرینات یکی

از مناسب‌ترین اشکال تمرین برای افزایش قدرت سرعت و استقامت است. شاخص‌ترین این تمرینات، فشاری است که بر حسب آن بر اعضای بدن وارد می‌گردد. خصوصاً اینکه در آنها تیرانداز مجاز به استراحت نمی‌باشد. از جمله این تمرین‌ها می‌توان به دویدن، شنا کردن، بالا و پایین دویدن از پله و حرکات اسکات بدون وزنه اشاره داشت. علت انتخاب این تمرینات به این دلیل است که تیرانداز می‌تواند تمامی آنها را در هر مکان دلخواه بدون حضور وسایل ورزشی خاصی انجام دهد. تمرینات بینابینی، اکسیژن بیشتری به عضلات و سیستم ایمنی رسانده و باعث می‌شود تا تیرانداز بتواند حواس خود را بهتر جمع کند و نیازهای خود را برطرف سازد.

تمرینات تنفسی

هنر جو تنفس را تا حد امکان عمیق کرده و سپس هوا را تدریجاً بیرون بفرستد. بعد از بازدم نفس خود را نگه داشته و تدریجاً فاصله زمانی بین دم و بازدم را زیاد کند.

بدون ایجاد هیچ‌گونه سر و صدای ناشی از تنفس، عمل دم و بازدم را تا حد امکان عمیق انجام دهد.

تمرینات تنفسی در صبح و در فضای باز، بیشترین تأثیر را به همراه دارند و باعث افزایش ظرفیت ریه‌ها شده و همراه با تمرین‌های بینابینی باعث تقویت اندام‌ها می‌شوند.

کنترل زه

به روشی گفته می‌شود که در آن حرکت دست تیرانداز برای کشیدن زه، هیچ آسیبی به نحوه نشانه‌گیری وی وارد نمی‌کند و وضعیت این عمل باید به‌طور پیوسته، کنترل شده، آرام و همراه با خونسردی باشد. زه باید به‌صورت پیوسته و طوری آرام کشیده شود که خط سیر پیکان منحرف نگردد. هنرجویان باید به‌طور پیوسته و در حالی که نفس خود را حبس کرده‌اند زه را به آرامی بکشند. بعد از مشخص کردن چشم غالب که در کتاب به‌طور مفصل اشاره شده است، مراحل پانزده‌گانه تیراندازی با کمان را به ترتیب با فواصل زمانی لازم به هنرجویان آموزش دهید.

سپس از هنرجویان بخواهید در گروه‌های چند نفره قرار بگیرند و مراحل تمرین را در هر جلسه جزء به جزء انجام دهند و سپس در پایان جلسات آموزشی یک مسابقه را اجرا و داوری کنند.

منابع

- ۱- اسمعیلی، مهدی، طراحی و تدوین فرایند برنامه‌ریزی درسی در آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ۱۳۹۰.
- ۲- اسمعیلی، مهدی، «آموزش مبتنی بر شایستگی»، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۸۹.
- ۳- اسمعیلی، مهدی، «برنامه درسی کل‌نگر»، دفتر برنامه‌ریزی و تألیف آموزش‌های فنی و حرفه‌ای، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۹۰.
- ۴- اسمعیلی، مهدی، «شایستگی‌های غیرفنی دنیای کار»، همایش بین‌المللی مهندسی مکانیک، دانشگاه صنعتی شریف، ۱۳۸۹.
- ۵- آزاد، ابراهیم، «چارچوب صلاحیت حرفه‌ای»، سازمان فنی و حرفه‌ای، ۱۳۸۸.
- ۶- احدیان، محمد و محرم آقازاده، راهنمای کاربردی روش‌های نوین تدریس، تهران آئین، ۱۳۷۸.
- ۷- شعبانی، حسن، روش‌ها و فنون تدریس، انتشارات سمت، ۱۳۸۲.
- ۸- شعبانی، حسن، مهارت‌های آموزشی و پرورشی: روش‌ها و فنون تدریس (جلد ۱)، انتشارات سمت، ۱۳۹۱.
- ۹- فوناکوشی، گیچین. (۱۳۹۰). بیست اصل کاراته (ترجمه به انگلیسی جان ترامو، ترجمه به فارسی نیکوخلت سعید). تبریز: انتشارات دانشگاه تبریز.
- ۱۰- کاناواوا، هیروکا. (۱۳۶۶). کاتاهای بین‌المللی شوتوکان کاراته (ترجمه محمد پور غلامی) جلد دوم. تهران: نشرهنرهای رزمی.
- ۱۱- کیم، ریچارد. (۱۳۷۱). مبارزان بی‌سلاح (ترجمه روبن شاهوردیان). تهران: علم و حرکت.

- ۱۲- گرشاسبی، یوسف (۱۳۹۴). روانشناسی مربی‌گری کاراته. تهران: راستی نو.
- ۱۳- گرشاسبی، یوسف. حسنین، شهناز (۱۳۹۰). مباحث تئوری مربی‌گری کاراته. تهران: سارنگ.
- ۱۴- گرشاسبی، یوسف (۱۳۹۵). مصاحبه با گودرز کمان‌گیر، رئیس وقت شورای راهبردی کاتای فدراسیون کاراته.
- ۱۵- ویلیامز، براین. (۱۳۷۱). هنرهای رزمی مشرق زمین (ترجمه امیر پیروزی). تهران: مهارت.
- ۱۶- منابع اینترنتی سایت WKF
- ۱۷- طالب‌پور، مهدی، کشتی‌دار، محمد، بهزاد نیا، بهزاد، علوم کاربردی در تیراندازی ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، (۱۳۹۱).
- ۱۸- تنورساز، سعید، چپری، لورا، هدایت، فروغ، تیراندازی با کمان، ناشر: بامداد کتاب، (۱۳۹۲).
- ۱۹- جزوه آموزش گام به گام تیراندازی با کمان آقای بختیاری فدراسیون تیر و کمان، (۱۳۸۷).
- ۲۰- لمسه چی لیلا و اجتهد سیده زیبا. فرهنگ تیراندازی. انگلیسی - فارسی. انتشارات پرسپیس، (۱۳۸۹)
- ۲۱- هاینس رنیکه مایر، گابی بولمان، (۲۰۰۹). تیراندازی با تپانچه‌های المپیک. ترجمه: علی مولایی. انتشارات اسحاق، (۱۳۹۰)
- ۲۲- تندنویس فریدون و سوری رحمن، آمادگی جسمانی. انتشارات دانشگاه تربیت معلم، (۱۳۹۰)
- ۲۳- گائینی، عباسعلی و رجبی حمید. آمادگی جسمانی. انتشارات سمت، (۱۳۸۲)
24. Bezzant John. Air pistol shooting، (2014)
25. Buhlan Gaby، Reinkemeier Heniz، Eckhardt Maik، Murray Bill. Ways of the rifle. prone، standing and kneeling shooting، (2009)

