

## توضیحات:

- ویژه آزمون آموزش و پرورش
- حیطة تخصصی
- خلاصه + نکات مهم

خلاصه و نکات مهم

دانش فنی تخصصی

رشته تربیت بدنی

پایه دوازدهم کد ۲۱۲۲۹۹

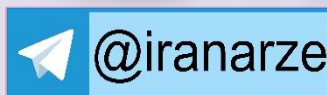
[iranarze.ir/a1](http://iranarze.ir/a1)

دانلود سوالات استخدامی آموزش و پرورش

[iranarze.ir/a2](http://iranarze.ir/a2)

دانلود منابع و جزوات استخدامی آموزش و پرورش

« انتشار یا استفاده غیر تجاری از این فایل، بدون حذف لوگوی ایران عرضه، مجاز می باشد »



- ❖ فصل اول: خلاصه دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی پایه دوازدهم کد ۲۱۲۲۹۹ - صفحه ۲
- ❖ فصل دوم: نکات مهم دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی پایه دوازدهم کد ۲۱۲۲۹۹ - صفحه ۲۴

## فصل اول: خلاصه دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی پایه دوازدهم کد ۲۱۲۲۹۹

پودمان ۱

کاربرد رشد حرکتی در ورزش

تبیین مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی)

حرکت؛ عامل اصلی تفاوت، حرکت موجودات جاندار در مقابل عدم تحرک موجودات بی جان است.

جانداران در سه گروه اصلی دسته بندی می شوند:

دسته اول گیاهان: گیاهان حرکت می کنند، حرکتی کند و آرام حرکتی که با هرس باغبان کنترل می شود تا در مسیر مشخصی هدایت شود.

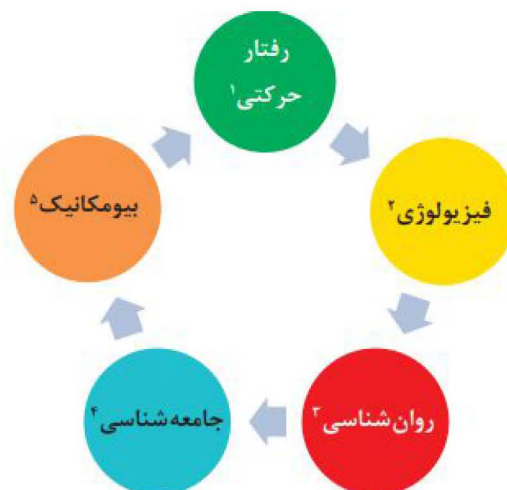
دسته دوم حیوانات: حیوانات هم حرکت می کنند. حرکت حیوانات بسیار متنوع است. برخی می دوند، برخی می جهند، برخی شنا می کنند و برخی می خزند. حرکت حیوانات

گاهی بسیار سریع و گاهی بسیار کند است. براساس شرایط و به طور غریزی حرکت های خود را کنترل می کنند.

دسته سوم انسان: انسان ها هم حرکت می کنند آنها برای انجام فعالیت های روزمره زندگی، فرایض دینی، وظایف شغلی و اکتشاف ها و... و بالاخره فعالیت های ورزشی حرکت

می کنند. آنها گاهی کند و گاهی تند حرکت می کنند انسان ها براساس قوه تمییز و تربیت، رفتار کنترل شده ای از خود بروز می دهند

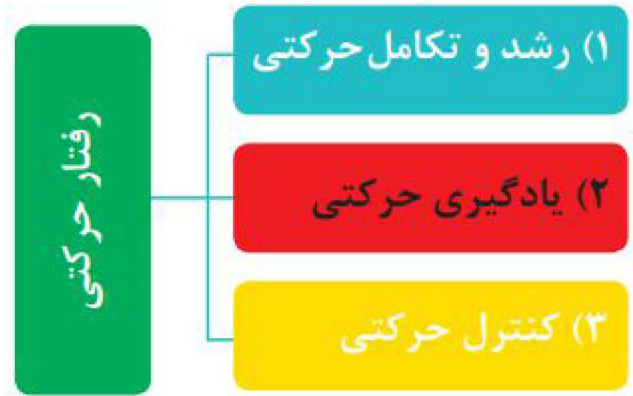
نکته: علم مطالعه حرکت انسان از چندین بعد قابل بررسی است. این ابعاد و شاخه ها عبارت اند از: فیزیولوژی، حرکت شناسی، روان شناسی، بیومکانیک، "رفتار حرکتی" و ...



در میان عامل های بسیاری که نام برده شد، در این کتاب بحث حرکت انسان را فقط از بعد رفتار حرکتی بررسی می کنیم.

رفتار حرکتی

رفتار حرکتی، به بررسی اصول رفتار حرکتی های انسان، به ویژه حرکت های بنیادی میپردازد. رفتار حرکتی شامل رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی است.



بنابراین بررسی عوامل سه گانه رفتار حرکتی، منجر به آگاهی و توانایی مریی ها در ارتقای مهارت‌های حرکتی بنیادی کودک ها و نوجوان ها میشود که این امر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بررسی نتایج یافته‌های مطالعه‌های این حوزه به درک بهتر این مسئله کمک خواهد کرد:

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

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

### ۱- رشد و تکامل حرکتی

رشد حرکتی به تغییرهای مداوم رفتار حرکتی انسان در طول عمر گفته می‌شود که از طریق تعامل:

۱- ویژگی‌های فعالیت ۲- شرایط بیولوژیکی فرد و ۳- شرایط محیطی ایجاد می‌شود.



تعریفها و مفهوم‌های رشد، نمو و بالیدگی

رشد

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

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

عامل رشد دارای ۶ ویژگی عمده است:

۱ کمی-کیفی: علاوه بر تغییرهای کمی (رشد طولی) جنبه کیفی (رشد اندامی) هم دارد.

مثال: رشد قدی، همراه رشد جنه.

**مثال ورزشی:** ارتقای مهارت دربیول زدن همراه با حرکت های گول زدن بدنی در مقابل حریف، بیانگر رشد مهارتی فرد است که حاصل زیاد تمرین کردن و رشد کیفیت دربیول زدن است.

**۲ چند عاملی:** رشد فقط تاثیر از سه عامل ارث، محیط و تجربه های فردی از فعالیت ها دارد.

**مثال:** ارث بردن بلندی قد پسر از پدر، همراه با تأثیر عوامل تغذیه ای در محیط خانواده و تجارب رفتاری فرد در ارتباط های خانواده و دوستان.

**۳ تراکمی:** رفتارها و توانایی های کسب شده جدید، بر پایه رفتارها و توانایی های قبلی شکل می گیرند. به عبارتی هر توانایی جدیدی که فرد کسب می کند به گروه توانایی های قبلی وی اضافه می شود.

**۴ متوالی:** تغییرات رشد دارای ترتیب معین، ثابت و پیوسته است.

**مثال ورزشی:** توانایی ضربه لوپ در بینگ پونگ، پس از توانایی ضربه ساده، بیانگر توالی رشد فرد در ورزش است.

**۵ جهت دار:** تغییرهای رشد، هم پیش رونده (از نطفه تا اواخر بزرگسالی) و هم پس رونده است.

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

**مثال ورزشی:** ارتقای توانایی طی کردن مسافت ۲۰۰ متر با سرعت قابل قبول، توسط شناگر پروانه روی آماده، بیانگر رشد پیش رونده وعدم توانایی وی با ازدست دادن آمادگی، بیانگر رشد پس رونده فرد در ورزش است.

**۶ فردی:** الگوی رشد افراد با یکدیگر متفاوت است. تفاوت های فردی مبنای فرایندهای استعدادیابی است.

**مثال:** تفاوت توانایی و نوجوان در انجام یک حرکت یکسان.

**مثال ورزشی:** تفاوت توانایی یک نوجوان مستعد تیراندازی در نشانه روی به هدف در قیاس با هم سن ها و هم تیان خود، بیانگر تأثیر عامل رشد فردی در ورزش است

## نمو

نمو، اصطلاحی است که برای تغییرهای کمی در طی فرایند رشد به کار می رود. فرآیند نمو حدودا تا سنین ۲۰ سالگی روند صعودی و پس از آن متوقف می شود.

## بالیدگی

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

**مثال:** بالیدگی فرد در ارتقای توانایی راه رفتن

## طبقه بندی های سنی رشد

برای آموزش و تربیت افراد، از یک برنامه و یک روش واحد برای همه استفاده نمی شود. براساس همین منطق است که دانشمندان حوزه رشد و تکامل حرکتی، طبقه بندی های مختلفی را ارائه داده اند که هر یک دارای کاربرد و دقت متفاوتی است.

یکی از الگوهای راهنما برای طبقه بندی افراد در مسیر آموزش، براساس **سن تقویمی** آنها است. این روش برآورد تقریبی از سطح رشدی فرد را ارائه می دهد. اگرچه این روش، تفاوت های افراد را با دقت تعیین نمی کند، اما همه ما در یک مسیر معمول، براساس همین طبقه بندی از دوره مهد کودکی و پیش دبستانی و دبستان تا اخذ مدرک دیپلم در هنرستان و دبیرستان، آموزش می بینیم.

**نکته:** با توجه به توانایی های معمول هر طبقه سنی و با هدف رعایت احتیاط و پیشگیری از آسیب های احتمالی، در برخی از دوره های طبقه بندی هشت گانه سن تقویمی، برخی فعالیت ها توسط متخصصان توصیه نمی شود.

طبقه بندی هشت گانه سن تقویمی <sup>۱</sup>	
(۱) پیش از تولد	(۵) نوجوانی (۲۰ سال - ۱۰)
(۲) طفولیت (۲ سال - ۵)	(۶) جوانی (۴۰ سال - ۲۰)
(۳) کودکی (۶ سال - ۲)	(۷) بزرگسالی (۶۰ سال - ۴۰)
(۴) نونهالی (۱۰ سال - ۶)	(۸) پیری (۶۰ سال به بالا)

### مراحل رشد حرکتی

فرایند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می کند. همه ما از نوزادی تا کودکی و از کودکی تا نوجوانی و از نوجوانی تا جوانی و از جوانی تا بزرگسالی و از بزرگسالی تا پیری، درگیر نوعی فرایند یادگیری مادام العمر هستیم.



### مراحل رشد حرکتی براساس دوره های تقریبی رشد

مرحله حرکت های بازتابی / رمزگشایی: از نوع حرکت های غیرارادی هستند، مانند مکیدن ها و خزیدن های

اولیه مرحله حرکت های مقدماتی / پیش کنترلی: اولین حرکت های ارادی هستند، مانند کنترل سر و گردن و چهار دست و پا راه رفتن

مرحله حرکت های بنیادی / بالیدگی: حرکت های ارادی، ماهرانه و کنترل شده هستند، مانند دویدن ها، پریدن ها و تعادلی ها

مرحله حرکت های تخصصی / کاربرد: حرکت های پیچیده در زندگی روزمره، تفریحی و ورزشی هستند.

فعالیت های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. برای رشد و توسعه مهارت های ورزشی نیز مراحل رشد به ترتیب طی می شوند.

### حرکت های بنیادی و کاربرد آنها در ورزش

با تعریف حرکت های بنیادی آشنا شدید، حال با طبقه بندی این حرکت ها نیز آشنا می شوید.

۱ توانایی های استواری

۲ توانایی های جابه جایی

۳ توانایی های دستکاری

۱- توانایی های استواری: به هر حرکتی گفته می شود که به درجه ای از تعادل نیاز داشته باشد. این حرکت ها با جابه جایی جزئی و حفظ تعادل همراه هستند، مانند ایستادن

ها و چرخیدن ها و .

۲- تواناییهای جابه جایی: به حرکت هایی گفته می شود که نیاز به تغییر در جابه جا شدن بدن (مرکز ثقل بدن) از یک نقطه به نقطه دیگر دارد، مانند دویدن ها، پریدن ها، غلت زدن ها و ...

۳- تواناییهای دستکاری: به حرکت هایی گفته می شود که در آن فرد از اندام های بدن، برای تولید نیرو، جهت به حرکت در آوردن یک شیء (مانند پرتاب کردن ها و...) و یا جذب نیروی حاصل از اشیا (مانند گرفتن ها و ...) استفاده می کند.

علاوه بر اهمیت حرکت های بنیادی در رشد مهارت های حرکتی، این حرکتها موجب ایجاد شرایط مناسب برای داشتن سبک زندگی فعال کودکان و نوجوانان در آینده را نیز فراهم می کند. بنابراین تأکید بر تلاش برای آموزش حرکت های بنیادی و اصلاح آنها می تواند از اهم شایستگی های هنرجویان هنرستان های تربیت بدنی باشد.

مطالعات انجام شده از سال ۲۰۱۰، نشان داده است که ارتباط مثبتی بین شایستگی در مهارت های حرکتی بنیادی و فعالیت های جسمانی وجود دارد و افرادی که در مهارت های حرکتی بنیادی تسلط بیشتری داشتند از سبک زندگی فعال تری برخوردار هستند.

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

یادگیری حرکتی از آن نوع یادگیری است که حرکت، نقش عمده ای ایفا می کند. یادگیری حرکتی تغییرهای نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی است که از طریق تمرین و تجربه های قبلی حاصل می شود. به عبارتی، یادگیری زمانی صورت میگیرد که فرد در عادت های رفتاری روزمره خود از الگوی آموزش دیده پیروی کند.

برای مثال اگر هنرآموز از هنرجویان بخواهد که در جای خود صحیح بنشینند و هنرجویان برای رعایت اصول صحیح نشستن جابه جا شوند، به معنی آن است که قبلاً صحیح نشسته بودند، بنابراین آنها تا آن زمان، صحیح نشستن را نیاموخته اند و یادگیری صورت نگرفته بود، زیرا صحیح نشستن، رفتار پایدار آنها نبوده است.

اگر در کلاس ورزش، هنرآموز پس از آموزش شیوه صحیح دویدن، از هنرجویان بخواهد که در یک مسیر ۲۰ متری مسابقه دو بدهند و آنها برای پیروز شدن از همان شیوه قبلی و نادرست خود استفاده کنند، بنابراین شیوه جدید دویدن، در آنها به رفتار پایدار تبدیل نشده است. این امر در آموزش همه تکنیک ها و تاکتیک های ورزشی باید مورد توجه هنرآموزان باشد.

### یادگیری حرکتی در ورزش

با توجه به اینکه یادگیری یک فرایند درونی است، بنابراین مربی ورزش صرفاً بر اساس رفتار و اجرای حرکت های ورزشکار می تواند متوجه تحقق امر یادگیری در وی شود. از طرفی دیگر برای اینکه مربی متوجه شود امر یادگیری صورت گرفته است، باید با ابعاد یادگیری آشنا باشد. ابعاد یادگیری عبارتند از:

**یادگیری شناختی**، به "دانش" انجام یک حرکت ورزشی، قابلیت حل مسئله در اجرای مطلوب حرکت و به طور اطلاعات اطالعات پایه و زمینه ای حرکت توجه دارد.

**یادگیری عاطفی**، به "درک" حرکت ها و فعالیت های ورزشی توجه دارد.

**یادگیری روانی** - حرکتی بر توسعه و بهبود اجرای عملی مهارت های ورزشی تأکید دارد. در این نوع یادگیری، توجه به سن، وضعیت جسمانی، سطح بلوغ و... ضروریست.

### مهارت حرکتی

مهارت حرکتی عملی اکتسابی و ارادی است که نیاز به حرکت های ترکیبی یک یا چند بخش از بدن انسان دارد.

برای یادگیری مهارت های ورزشی توجه به طبقه بندی مهارت ها امری ضروریست. این مهارتها معمولاً در سه طبقه قرار میگیرند:

### طبقه بندی مهارت ها

۱- براساس ثبات محیطی: باز و بسته

۲- براساس گروه عضلانی: درشت و ظریف

۳- براساس نوع حرکت ها: مجرد و زنجیره ای و مداوم

طبقه بندی مهارتهای باز و بسته: مهارت بسته، یک مهارت کلیشه ای است که معمولاً در شرایط محیطی ثابت انجام می شود؛ مانند پرتاب آزاد در بسکتبال که ارتفاع و فاصله سبد تا خط پرتاب ثابت و حرکت برای پرتاب کننده قابل کنترل و کلیشه ای است.

طبقه بندی مهارتهای حرکتی درشت و ظریف: مهارت حرکتی درشت، به دقت زیادی در اجرا نیاز ندارد و بیشتر مربوط به حرکت عضله های بزرگ بدن است.

طبقه بندی مهارتهای مجرد و زنجیره های و مداوم:

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

مهارت حرکتی زنجیره ای، مجموعه ای از چند حرکت مجرد و متفاوت است که به دنبال یکدیگر و زنجیر وار انجام شوند، مانند پرش طول که به ترتیب و زنجیره ای از حرکت های مجرد (دورخیز - تیک آف - پرواز و فرود) تشکیل شده است.

مهارت حرکتی مداوم، مجموعه ای از حرکت های پیوسته و یکنواخت است که تفکیک آنها از یکدیگر بسیار دشوار است، مانند مسیر یکسان و مداوم حرکت های دست شناگر پروانه که شامل فرود دست در آب، حرکت دست زیر آب و خروج دست از آب می باشد یا چرخش حرکت پای دوندۀ ماراتن که در یک مسیر دورانی یکسان و مداوم انجام می شود.

### یادگیری مهارت ورزشی

یادگیری مهارت ورزشی عبارت است از کسب مهارت های حرکتی از طریق تمرین و ارزیابی یادگیری مهارت براساس ارزیابی اجرای مهارت صورت می گیرد.

برای مثال در مورد یادگیری مهارت فرد در اجرای تکنیک تیراندازی در بیست بال، موارد زیر باید مورد توجه

قرار گیرد:

- آگاهی ورزشکار از مفهوم های مربوط به هدف گیری، تمرکز، تعادل، استقامت عضلانی (حیطه شناختی).

- درک ورزشکار در شیوه به کارگیری مفهوم فوق و توجه به شلیک نکردن به حریفی که با مشکل روبه رو شده است (حیطه عاطفی).

- شلیک صحیح، دقیق و ماهرانه با رعایت اصول تکنیکی (حیطه روانی - حرکتی).

کنترل حرکتی عبارت است از مکانیسم های جسمانی و فرایندهای عصبی نهفته که براساس آنها حرکت ها، یاد گرفته شده و کنترل می شوند. برای درک بهتر این مفهوم، لازم است با سطوح حرکت آشنا شوید.

۱ سطح مبتدی / سطح سوم: در این سطح ورزشکار مبتدی برای اجرای هر حرکتی، ناچار است در حین اجرای حرکت مرتباً حرکت را ارزیابی کرده و به مغز خود بازخورد دهد. مغز بافاصله حرکت خود را اصلاح می کند. بدین شکل فرد با یک فرایند نه چندان سریع، حرکت های خود را کنترل می کند.

مثال ورزشی: یک اسکیت باز مبتدی در حین حرکت روی پیست است.

-با هر برهم خوردن تعادل و احتمال سقوط به یک سمت، بافاصله به مغز بازخورد می دهد.

-با ارسال بازخورد به مغز (سنگینی وزن در یک سمت بیشتر شده و مرکز ثقل به آن سمت متمایل شده و نیاز به انتقال مرکز ثقل به سمت مخالف وجود دارد)، مغز دستور اصلاح حرکت را صادر می کند.

-بدین شکل، با انجام حرکت اصلاحی (با انتقال وزن بر روی پای مخالف سمتی که احتمال سقوط وجود دارد) اسکیت باز مبتدی اقدام به کنترل حرکت نموده است.

-این فرایند به کندی صورت می گیرد و تمرکز فرد مبتدی بیشتر صرف حفظ تعادل می شود.

۲ سطح متوسط / سطح دوم: در این سطح ورزشکار نیمه ماهر برای اجرای حرکت، با بازخوردی درونی و با سرعتی بیشتر از ورزشکار مبتدی، حرکت را ارزیابی کرده و به صورت خودکار آن را اصلاح می کند.

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

## پودمان ۲

### کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

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



### هرم سلسله مراتبی ورزش مول و همکاران، ۲۰۰۵

وقتی از سمت ورزش حرفه ای به سمت ورزش تربیتی پیش برویم، یا به عبارتی وقتی از سمت قله به سمت قاعده هرم حرکت میکنیم این بدان معناست که:

۱ حجم افراد درگیر در ورزش تربیتی در قاعده هرم، بیش از سه حیطه دیگر ورزشی است (هر چه به سمت قله هرم حرکت کنیم، تعداد افراد درگیر در آن حیطه کمتر میشود).

۲ ورزش تربیتی در قاعده هرم زیر بنای سه حیطه دیگر ورزشی است موفقیت در ورزش سه حوزه بالاتر، بستگی به کیفیت ورزش تربیتی دارد و بالاخره

۳ به جای پرورش قهرمانان حرفه ای، به دنبال پرورش انسانهایی با سبک زندگی سالم و منش جوانمردانه هستیم.

-نقش ورزش تربیتی در مهدهای کودک، پیش دبستانی ها، دبستان ها و دوره های متوسطه اول و دوم

- نقش ورزش تربیتی در دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی

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

از طرفی سازمان متولی امر تربیت، یعنی وزارت آموزش و پرورش براساس رسالت خود وظیفه دارد تا با پرداختن به مفهوم های کلیه حوزه هایی که به نوعی در پرورش نونهالان،

نوجوانان و جوانان نقش دارند، در شفاف سازی نقش آن حوزه تلاش کند، خواه این حوزه، حوزه تاریخ و ابعاد تربیتی آن در ایجاد غرور و سربلندی جوانان باشد، خواه حوزه

ریاضیات و ابعاد تربیتی آن در ایجاد تفکر منطقی در زندگی جوانان، خواه حوزه علوم اجتماعی و ابعاد تربیتی آن در اشتغال و مشارکت در فعالیت های سالم اجتماعی و بالاخره،

خواه حوزه ورزش باشد و ابعاد تربیت ورزشی آن در جوانمردی و پایداری به اصول و قوانین انسانی. بنابراین در این بخش به مفهوم تربیت و ارتباط آن با ورزش تربیتی میپردازیم:

### مفهوم تربیت چیست؟

#### تربیت

یک واژه عربی، از ریشه رَبَّ، به معنی رشد، نمو، افزایش و اصلاح و به طور کلی پرورش است. از طرفی واژه یک واژه عربی، از ریشه پرورش، در فرهنگ فارسی به معنی آموختن

آداب و اخلاق به کسی تعریف شده است. بنابراین در یک مفهوم کلی تربیت را میتوان آموختن امور اخلاقی در جهت رشد همه ابعاد مورد نظر تعریف کرد.



## آموزش

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

## ابعاد فرایند تربیت

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

دانشمندان حوزه انسان شناسی، تربیتی و ... ابعاد مختلفی را برای انسان معرفی کرده اند. در اینجا برای درک بهتر هنرجویان، یکی از طبقه بندی های جامع با رویکرد تربیت و با تأکید بر حوزه ورزش، ارائه می شود. فرایند تربیت براساس ابعاد ۱۴گانه انسان، با مصادیق ورزشی را میتوان بیان کرد که در اینجا به بیان ۸ مورد میپردازیم:

۱ بعد جسمانی - بعد روحی - بعد عاطفی - بعد عقلی - بعد خلاقیت - بعد روانی - بعد اخلاقی - بعد اجتماعی

## ابعاد رشد انسانی از دیدگاه اسلام

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

روش های مختلفی برای حصول اطمینان از آموختن محتوای آموزشی توسط دانش آموزان، هنرجویان و دانشجویان و در نهایت تربیت مناسب این افراد پیشنهاد میشود. حوزه ورزش یکی از حوزه های کارآمد و مناسب آموزش یاددهی ابعاد مختلف تربیت است. در ورزش علاوه بر امکان آموزش ابعاد چهارگانه تربیت، میتوان در عملکرد دانش آموزان، هنرجویان و دانشجویان شاهد تحقق امر آموزش یادگیری همزمان با آموزش بود، درحالیکه این امر در سایر دروس ممکن نیست و آموخته های دانش آموزان، هنرجویان و دانشجویان در آینده در سبک زندگی آنان پدیدار می شود.

## مفهوم ورزش چیست؟

واژه ورزش در زبان فارسی، مصدری از فعل ورزیدن است. واژه های ورزیده، ورزشکار، ورزش کرده و ورزشگاه از این کلمه مشتق شده اند. ورزیدن به معنای، عمل کردن و انجام کار پیاپی و مستمر با بهره گیری از توانایی های جسمانی، روحی و ذهنی و به طور کلی به معنی اجرای منظم تمرینات جسمانی و روحی در جهت ارتقا و تکامل ظرفیت های جسمانی و روحی است.

## انواع طبقه بندی ورزش

ورزش از ابعاد مختلف و به تبع آن فلسفه های مختلف، دارای طبقات مختلفی است. این طبقات عبارتند از:

### -از بعد تاریخ، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش های باستانی ورزش زورخانه در ایران و کریکت در اروپا

۲ ورزش های مدرن ورزشهای المپیک تقسیم میشود.

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

۱ ورزش های تابستانی ورزشهای المپیک تابستانی

۲ ورزش های زمستانی ورزشهای المپیک زمستانی تقسیم میشود.

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

۱ ورزش های سبک مانند ورزش شنا

۲ ورزش های سنگین مانند ورزش وزنه برداری تقسیم میشود.

### از بعد تعداد نفرات، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش های اجتماعی مانند ورزش بسکتبال

۲ ورزش های انفرادی مانند ورزش دو و میدانی تقسیم میشود.

از بعد مکان اجرا، ورزش به دو بعد:

۱ ورزشهای فضای سرپوشیده یا داخل سالن مانند ورزش ژیمناستیک

۲ ورزشهای فضای روباز مانند ورزش فوتبال تقسیم میشود.

از بعد سطوح سلامتی، ورزش به دو بعد:

۱ ورزش اصلاحی ورزش های نو توانی و باز توانی

۲ ورزش افراد دارای معلولیت ورزش های پارالمپیک تقسیم میشود.

از بعد سطوح قهرمانی، ورزش به شش بعد:

۱- ورزش نونهالان

۲- ورزش نوجوانان

۳- ورزش جوانان

۴- ورزش امیدها

۵- ورزش بزرگسالان

۶- ورزش پیشکسوتان ورزش افراد بازنشسته تقسیم میشود.

از بعد سطوح آموزشی و تربیتی، ورزش به سه بعد:

۱ ورزش دبستانی تربیت بدنی در دوره های پیش دبستانی و ابتدایی

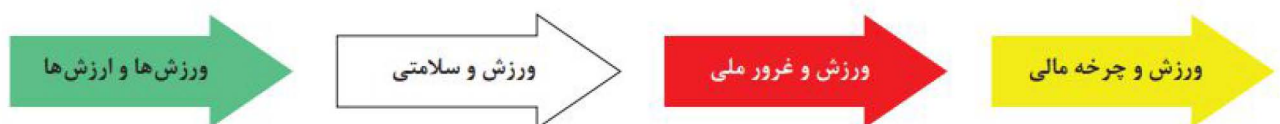
۲ ورزش هنرستانی و دبیرستانی تربیت بدنی در دوره متوسطه اول و دوم

۳ ورزش دانشگاهی تربیت بدنی در دوره دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی تقسیم میشود.

نقش ورزش در تربیت

در مباحثهای قبلی گفته شد که حیطه ورزش تربیتی، زیربنای سه حیطه دیگر است، بنابراین کلاس درس تربیت بدنی در دوره های مختلف تحصیلی حکم بستری است برای ایجاد باورها و ارزش های حوزه ورزش در زندگی فردای دانش آموزان و هنرجویان و حیطه ورزش حرفه ای هم میتواند به مثابه آخرین و بالاترین محصول فرایند انسان سازی از طریق ورزش تلقی شود.

این امر از مسیر تربیت از طریق ورزش در مدارس آغاز میشود، با مدیریت و نظارت وزارتخانه های متولی امر آموزش در کشور مانند وزارت آموزش و پرورش و وزارت علوم، تحقیقات و فناوری این مسیر با عمومیت یافتن ورزش سالم و ورزش برای سالمی در بین همه اقشار و در اکثر موقعیتهای زندگی افراد، در روستاها، مجلات، شهرک ها و شهرها و در نهایت جامعه با مدیریت و حمایت سازمانهای متولی مانند فدراسیون ورزش های همگانی در وزارت ورزش و جوانان، شهرداریها، دهرداری ها و روستاها ادامه مییابد. در ادامه مسیر می توان شاهد تبلور بالندگی یک ملت و یک قهرمان ملی با قرارگرفتن روی سکوهای ملی و بین المللی و برافراشته شدن پرچم و نواخته شدن سرود ملی با مدیریت تخصصی و فنی سازمانهایی مانند فدراسیونهای ورزشی و کمیته ملی المپیک بود و در نهایت با ظهور ابرقهرمانان در حیطه ورزش حرفه ای، محصول نهایی این مسیر وارد حوزه صنعت و اقتصاد و حتی فرهنگ جوامع می شود.



مسیر شکل گیری ارزش های ورزش از حوزه تربیت تا حوزه صنعت

اما برای بررسی و تحلیل این مسیر، بهتر است از تکنیکهای معتبر و متداول، نظیر تکنیکهای حوزه های فنی که و تولید بهره برد. در تحلیل محصول نهایی یک کارخانه، تکنیکی وجود دارد به نام مهندسی معکوس براساس آن با برگشت به عقب در مسیر تولید یک محصول، میتوان فرایند تولید، نقاط قدرت و ضعف، مواد مورد استفاده کیفیت و کمیت نیروی انسانی لازم را بررسی کرد تا به نقطه مبدأ رسید. بر این مبنا میتوان محصولات آینده را بهبود بخشید. بنابراین در اینجا با بهره گیری از این تکنیک، پیشنهاد میشود که در تحلیل «نقش تربیت در ورزش»، با مهندسی معکوس تولیدات، از ورزش حرفه ای به سمت ورزش تربیتی حرکت کنیم.



### مسیر تحلیل ارزش های تربیتی ورزش از حوزه صنعت تا حوزه تربیت (براساس فرایند مهندسی معکوس)

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

**ورزش حرفه ای:** ورزشکاران حرفه ای، ورزش را پیشه خود قرار داده اند و اکثر اوقات خود را صرف ورزش میکنند. آنها با کسب مهارتهای بالا در یک رشته ورزش تخصصی، محبوبیت بسیاری در جوامع ملی و بین المللی دارند. اسطوره های ورزش حرفه ای، الگوهای ظاهری و رفتاری بسیار رایج نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان هستند. بدین ترتیب ورزش حرفه ای، نقش تربیتی خود را از طریق اسطوره های ورزشی ایفا میکند.

**ورزش قهرمانی:** قهرمانان ورزشی، به عنوان نمایندگان ورزش هر کشور، با کسب مقام و مدال در میادین بین المللی موجب برانگیختن غرور افراد جامعه میشوند. قهرمانان ملی، جوانانی برومند و دارای آمادگی جسمانی بالا و تناسب ظاهری، با پوشیدن لباسهای ورزشی با رنگهای پرچم کشورشان و با کسب مقامهای بین المللی تبدیل به الگوی ظاهری و رفتاری نوجوانان و جوانان خواهند شد. حتی در برخی موارد قهرمانان به عنوان الگوی جوانمردی، لقب پهلوان را نیز به خود اختصاص میدهند. بدین ترتیب ورزش قهرمانی، نقش تربیتی خود را از طریق قهرمانان غرور آفرین و پهلوانان ایفا میکند.

**ورزش همگانی:** ورزش کرده ها، افرادی هستند که ورزش جزو برنامه های روزمره زندگیشان بوده و در واقع سبک زندگی سالم را انتخاب کرده اند. آنها ارزش زیادی برای سلامتی، روحیه خوب و نشاط در زندگی قائل اند. حیطه ورزش همگانی به قدری اهمیت دارد که محدود کردن آن در چهارچوب یک وزارتخانه و یا سازمان، دور از عدالت است. ورزش قهرمانی ریشه در طبیعت زندگی افراد دارد.

با این حال ورزش همگانی، نقش تربیتی خود را از طریق حمایت ورزش کرده ها از حضور سالم در پارکها و رویدادهای ورزش همگانی در سطح شهرها، روستاها و در خانواده ها به عنوان یک پدیده تربیتی ایفا میکند.

**ورزش تربیتی:** ورزش تربیتی، اگرچه، نه متولی تربیت ورزشکاران حرفه ای است و نه رسالت تربیت قهرمانان ملی را بر عهده دارد و نه عهده دار تأمین سلامتی اقشار مختلف جامعه است، اما زیربنای ایجاد «فرهنگ درست ورزش کردن»، «رعایت اخلاقیات در ورزش» و «پیروی از منش پهلوانی» است. ورزش تربیتی در چهارچوب درس تربیت بدنی، مانند سایر دروس مندرج در برنامه های آموزشی کشور، در وزارت آموزش و پرورش، نقش بسیار مهمی در امر تربیت دارد، به طوری که در تعریف درس تربیت بدنی آمده است: تربیت بدنی، یعنی «تعلیم از طریق تربیت جسم». این تعریف بیانگر یک تفاوت عمده بین ورزش تربیتی با سایر حیطه های ورزش است، این تفاوت در واژه «تعلیم» نهفته است. تعلیم، به مفهوم متعالی سازی و به کمال رساندن انسان، تنها در ورزشی تربیتی مصداق دارد و مسئولیت تعلیم فقط برعهده معلم است. درحالیکه در ایر حوزه های ورزشی از لفظ مربی، به معنی تربیت کننده استفاده میشود که صرفاً مسئولیت تربیت جسم و روان ورزشکاران و رسانیدن آنها به حداکثر ظرفیتهای پیک تواناییهایشان را دارد.

### نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان

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

-درس ریاضی با هدف آموزش منطق و قدرت استنتاج از طریق حل مسائل، افراد را برای درک منطق زندگی تربیت میکند. درس تاریخ با هدف آموزش غرور ملی و عبرت گرفتن از حوادث گذشته، افراد را برای شناخت بهتر خویش تربیت میکند.

-درس جغرافیا با هدف آموزش تفاوت‌های آب و هوایی و قومی و ...، افراد را برای زندگی در شرایط مختلف تربیت میکند.

### مفهوم آداب و اصول اخلاقی در ورزش چیست؟

اخلاق یا خلق، ویژگی ذاتی و فطرت انسانی است که ریشه در اعماق وجود انسان دارد و گرچه به‌آسانی قابل تغییر و زوال نیست، اما با برنامه ریزی دقیق تربیتی قابل اصلاح است. اخلاق نه تنها شامل سرشت نیکو و پسندیده مانند شجاعت و جوانمردی و ... است بلکه شامل سرشت زشت و ناپسند فرومایگی، دناوت و ... نیز می باشد. تحقیقات ثابت کرده‌اند که اخلاق نیکو در اثر تلاش و تمرین حاصل میشود.

یکی از وظایف ورزش تربیتی، تلاش و تمرین رفتار اخلاقی نیکو در زمین ورزش است. نمونه هایی از مصادیق بارز این تلاش عبارت اند از:

اصول بازی جوانمردانه به عنوان نماد تربیتی در ورزش توسط فدراسیون جهانی فوتبال در ۱۰ بند مطرح شده و تمام داوران، مربیان و بازیکنان را در بر میگیرد. این اصول اخلاقی ورزش عبارتند از:

- صداقت و رفتار اخلاقی - جلوگیری از تعارض منافع - احترام به دیگران - شفافیت و اطاعت - عدم تحمل تبعیض و آزار و اذیت - مسئولیتهای اجتماعی و زیست محیطی - بازی جوانمردانه - مبارزه علیه مواد مخدر و دوپینگ - تبعیت از قانون، قواعد و مقررات - عدم تحمل رشوه و فساد  
این نگاه تربیتی در حوزه ورزش قهرمانی و حرفه ای در سراسر جهان مورد توجه است.

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

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

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

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

هدف ورزش تربیتی، در راستای اهداف تعلیم و تربیت کشور، پرورش کرامت انسانی، از طریق تبیین اهداف دروس مختلف ورزشی براساس ارتقای رابطه فرد با خود و خداوند باریتعالی، سایر انسانها و جهان است.

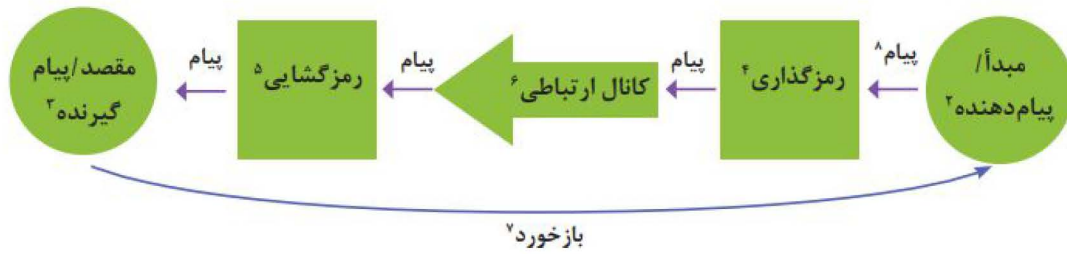
اگر کودکان، نوجوانان و جوانان از طریق ورزش مدارس بهدرستی تربیت شوند، نهتنها بهعنوان اسطورههای ورزشی در ورزش حرفهای و یا بهعنوان قهرمان ملی در ورزش قهرمانی و یا بهعنوان یک شهروند ورزشکرده در ورزش همگانی، بلکه در تمام شئون زندگی بهعنوان یک انسان معتقد و متعهد به اصول اخلاقی و انسانی تربیت خواهند شد.

### پودمان ۳

#### توسعه ارتباطات کلامی در محیط های ورزشی بین المللی

#### ارتباطات

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



معمولا پنج نوع راه ارتباطی وجود دارد، که عبارتند از:

- ۱ ارتباط کلامی: این ارتباط از طریق صحبت کردن انجام میشود.
  - ۲ ارتباط غیرکلامی: این ارتباط در شرایطی است که فرد از عوامل دیگری در هنگام صحبت یا بدون کلام استفاده کند و بدین ترتیب ارتباط مؤثرتر و کاملتری برقرار نماید.
  - ۳ ارتباط نوشتاری: برقراری ارتباط از طریق نوشتن، یکی از روشهای مؤثر ارتباطی است. کتابها، گزارشها، ایمیلها و پیامهای نوشتاری در فضای مجازی از این نوع هستند.
  - ۴ ارتباط شنیداری: اگرچه "عمل شنیدن" ذاتا یک فرایند ارتباطی به حساب نمی آید، اما "شنیدن فعال/مؤثر" مطمئنا میتواند یکی از انواع ارتباطات باشد. بدون وجود ارتباط شنیداری بین سخنران و شنوندگان، هیچگاه مذاکرات به نتیجه نخواهد رسید، کنگره ها حاصلی نخواهد داشت و شاگردان قادر به شرکت در مباحثات مطرح شده توسط معلم نخواهند بود.
  - ۵ ارتباط تصویری/دیداری: ماهیتا ما یک جامعه دیداری/تصویری هستیم. حتی رسمیت افراد با کارتهای شناسایی عکس دار تعریف میشود. تبلیغات با تصاویر، اثرگذار خواهند بود و تلویزیون یکی از پرمخاطب ترین رسانه های جهان است.
- رویکرد آموزش زبان خارجی در هنرستان های تربیت بدنی چیست؟
- بهترین رویکرد، رویکردی مبتنی بر رفع مهم ترین نیازهای یادگیرندگان و برانگیزاننده افراد برای ادامه یادگیری زبان است.
- یادگیری هر زبانی، انسان را با دنیای تازه ای آشنا می کند و زندگی را بهبود می بخشد و چون یک مهارت محسوب می شود باعث افزایش اعتماد به نفس و سایر مهارت های ارتباطی فرد می شود. همچنین بر سلامتی، فرصت های شغلی، روابط و رشد و توسعه فردی تأثیرگذار است

#### براساس هرم آموزش

- وقتی در آموزش فقط از روش خواندن استفاده شود، فقط ۱۰٪ یادگیری صورت می گیرد،
- وقتی علاوه بر خواندن، از روش سمعی - بصری استفاده شود، فقط ۲۰٪ یادگیری صورت میگیرد،
- وقتی علاوه بر دو روش فوق، از روش نمایش کار استفاده شود، فقط ۳۰٪ یادگیری صورت می گیرد،
- وقتی علاوه بر سه روش قبلی، از روش مباحثه هم استفاده شود، فقط ۵۰٪ یادگیری صورت می گیرد،
- وقتی علاوه بر روش های قبلی، از روش تمرین هم استفاده شود، فقط ۷۵٪ یادگیری صورت می گیرد،
- بالاخره وقتی علاوه بر اینها، مطالب را به دیگران هم آموزش دهید، ۹۰٪ یادگیری صورت می گیرد.

#### پودمان ۴

##### کاربرد آزمون های ورزشی

##### کاربرد آزمونهای عملی در ورزش و تربیت بدنی

گرچه تمام ابزارهای ارائه شده به شکلی در ورزش قابل استفاده بوده و برای اندازه گیری ویژگیهای مختلف به کار میروند، اما آنچه که در ورزش و تربیت بدنی تحت عنوان "آزمون عملی" به کار برده میشود، معمولا وسیله با بزاری است که برای تعیین تواناییهای جسمانی، حرکتی، مهارتی وحتی روانشناختی مربوط به عوامل مهم در موفقیت ورزشی و در میادین ورزشی به کار میرود.

با مفهوم اندازه گیری و ابزار اندازه گیری و آزمون عملی آشنا و تا حدودی متوجه شدید که کاربرد آزمونهای عملی در ورزش و تربیت بدنی چیست؟

اما سؤال مهم این است که اگر قصد انتخاب یک آزمون را داشته باشیم، چگونه آن را انتخاب کنیم؟ یا به عبارتی ویژگی های انتخاب یک آزمون خوب چیست؟

### ویژگی های مطلوب در انتخاب آزمون

حال که میدانید مربی تیم یا معلم درس تربیت بدنی از چه روشی و با چه آزمون هایی توانایی های شاگردان را اندازه گیری میکنند، باید با معیارهای آنان برای انتخاب آزمون یا همان ویژگیهای انتخاب آزمون نیز آشنا شوید:

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



در انتخاب آزمون ها ۴ ویژگی را باید در نظر گرفت، که عبارت اند از: **روایی یا اعتبار:** یعنی آزمون همان چیزی را که مد نظر است و فقط آن را اندازه بگیرد. یا به عبارتی دیگر آزمون برای اندازه گیری عامل مورد نظر، معتبر / روا است. مثال: خط کش برای اندازه گیری طول یک میز معتبر / روا است.

-آزمون دو زیگزاگ، برای اندازه گیری چابکی عمومی معتبر / روا است

**پایایی یا ثبات:** یعنی اگر یک آزمون کننده، آزمونی را بر روی یک فرد دو بار انجام دهد، نتایج هر دو بار یکسان است، یا به عبارتی آزمون با ثبات است.

مثال: ترازویی که با دو بار وزن کردن، وزن شما را به یک اندازه نشان دهد، پایا / باثبات است.

**عینیت:** یعنی دستورالعمل آزمون طوری نوشته شده باشد، که اگر دو آزمون کننده مختلف آزمونی را روی یک فرد انجام دهند، نتایج یکسان به دست می آید. یا به عبارتی آزمون عینی است.

مثال: آزمون دو سرعت ۲۰ متر که کرنومتر با کلمه رو، آغاز و با عبور سینه آزمون شونده از خط متوقف شود، و یک عدد را توسط دو آزمون کننده نشان دهد، عینی است.

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

### طبقه بندی آزمون های مختلف ورزشی

آزمون های ورزشی بسیار زیاد و متنوع هستند و انتخاب یک آزمون از میان این همه آزمون کار دشواری است.

آزمون های ورزشی را در چند سطح میتوان به این ترتیب دسته بندی کرد.

۱- آزمون های جسمانی وابسته به سلامتی

۲- آزمون های حرکتی

۳- آزمون های مهارتی رشته های مختلف ورزشی

آزمون های جسمانی وابسته به سلامتی

این آزمون ها همانگونه که از نامشان پیداست وضعیت جسمانی افراد را با تأکید بر سلامتی آنها، اندازه گیری می کنند.

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

BMI مناسب گروه های سنی مختلف

۲۲ - ۲۴ سال = ۱۹

۲۳ - ۲۴ سال = ۲۵

۲۴ - ۴۴ سال = ۳۵

۲۵ - ۵۴ سال = ۴۵

۲۶ - ۶۴ سال = ۵۵

انواع عوامل و آزمونهای جسمانی مرتبط با سلامتی

۱ استقامت عضلانی و آزمونهای آن

۲ استقامت قلبی - عروقی و آزمونهای آن

۳ قدرت عضلانی و آزمونهای آن

۴ انعطاف پذیری و آزمونهای آن

استقامت عضلانی و آزمون های آن

آیا شنیده اید که وقتی در مقابل یک مشکلی قرار می گیرید، اطرافیان می گویند: استقامت داشته باش.

در ورزش هم وقتی مسافت طولانی در پیشرو دارید و یا کاری را به صورت مداوم و در زمان طولانی باید انجام دهید، نیاز به تقویت عامل استقامت دارید.

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

برای تعیین سطح استقامت عضلانی بدن، بایستی از انواع آزمون های ویژه استقامت عضلانی استفاده کنیم. در اینجا به نمونه هایی از آزمون های استقامت عضلانی اشاره می

شود.

۱- آزمون دراز و نشست نیم خیز

هدف: ارزشیابی استقامت عضلانی شکم

پایایی: حدود ۸۴٪

ابزار: تشک ژیمناستیک، فرد کمکی

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

## ۲- آزمون شنا سوئدی اصلاح شده

**هدف:** اندازه گیری استقامت عضلاتی دست ها و کمر بند شانه ای

**ابزار:** تشک ژیمناستیک

**شرح آزمون:** آزمون شونده، مانند شکل، روی دست های باز شده به فاصله عرض شانه، آرنج های کاملا کشیده و زانوهای قرار گرفته روی تشک، بدن را به صورت کاملا کشیده و در به بالا برمی گردد. حرکت یک راستا پایین می آورد و مجددا در دامنه حرکتی یکسان و بدون استراحت و وقفه ادامه پیدا میکند. روش امتیازگذاری: مجموع اجزاهای صحیح در دامنه یکسان و کامل ثبت خواهد شد.

## ۲- استقامت قلبی - عروقی و آزمونهای آن

بسیاری از افراد تحمل دشواریها را ندارند، از شنیدن اخبار ناگوار، صحنه های تلخ و... چنین بیان میکنند: «قلبم تحمل این همه فشار را ندارد.» در ورزش هم وقتی با فشارهای بیشتر از حد معمول روبه رو میشوید و یا کاری را با فشاری مداوم و پیوسته و طولانی تجربه میکنید، نیاز به تقویت استقامت قلبی - عروقی دارید.

### ۱- آزمون پله کوئین

**هدف:** تعیین حداکثر اکسیژن مصرفی

**ابزار:** پله به ارتفاع ۴/۳ سانتیمتر - کرنومتر - یار کمکی

### ۳- قدرت و آزمون های آن

وقتی کودکی هر روز صبح برای رفتن به مدرسه کوله پشتی سنگین خود را بدوش میکشد و با اعتراض والدین اش روبه رو میشود، اظهار میکند: نگران نباشید زورم میرسد. در ورزش هم وقتی وزنه سنگینی را بلند میکنید و یا در تمام طول مسابقه با راکت به توپ نیروی زیادی وارد میکنید، نیاز به تقویت عامل قدرت دارید.

### ۱ آزمون قدرت دست

**هدف:** اندازه گیری قدرت عضلات دست با دینامومتر

**ابزار:** دینامومتر دست

### ۴- انعطاف پذیری و آزمون های آن

در زندگی با مشکلات زیادی روبه رو میشویم، برخی از ما مانند دیواری مقابل آنها فرار میگیریم و گاهی آسیب هم میبینیم. برخی هم به دنبال راه چاره های بهتر، فکر میکنند که: گاهی باید در مقابل مشکلات منعطف بود.

در ورزش هم وقتی قصد عبور از روی موانع را دارید و یا در شرایط فشار و مقاومت قرار میگیرید، نیاز به تقویت انعطاف پذیری دارید.

### عوامل و آزمون های آمادگی حرکتی

### عوامل و آزمون های جسمانی حرکتی

۱- چابکی و آزمون های آن

۲- تعادل و آزمون های آن

۳- سرعت حرکت و زمان واکنش و آزمون های آن



## ۱- چابکی و آزمونهای آن

شنیده اید که برخی از افراد در عبور از موانع زندگی چه ماهرانه حرکت میکنند، به طوری که دیگران میگویند: چه آدم تر و فرزتری. در ورزش هم وقتی باید با حفظ تعادل و حفظ سرعت از لابه لای مدافعان عبور کنید و یا در عبور از موانع بدنتان را ماهرانه و سریع عبور دهید، نیاز به تقویت عامل چابکی دارید

## آزمون چابکی T

هدف: اندازه گیری چابکی کل بدن

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

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

## ۲ تعادل و آزمون های آن

هر فرد در مسیر زندگی خود با افراد بسیاری در ارتباط است. این ارتباطات را در قالب رفتار افراد میتوان تحلیل کرد. در قضاوت رفتار افراد بسیار می شنویم که گفته می شود: این فرد چه رفتار متعادلی دارد.

در ورزش هم وقتی باید در حالت گارد اولیه ساکن متعادل باشید یا در حین حرکت با کنترل مرکز ثقل بدن، از سقوط به هر سمت جلوگیری کنید، نیاز به تقویت عامل تعادل دارید.

## آزمون تعادل لک لک

هدف: اندازه گیری تعادل روی سینه پا (ایستاده)

ابزار: کرنومتر یا ثانیه شمار

پایایی و روایی: به ترتیب ۸۷٪ و قابل قبول

شرح آزمون: آزمون شونده روی یک سینه پا قرار گرفته (مانند لک لک) و پای دیگر را کنار زانوی پای اول قرار دهد و دست ها در کنار کمر جای میگیرد. با عالمت شروع در حالت تعادل باقی می ماند. بدون اینکه تغییری حاصل شود این حرکت ۳ بار انجام می شود. روش امتیازگذاری: امتیاز این آزمون؛ بیشترین زمانی که فرد می تواند روی یک پا قرار گیرد. بهترین امتیاز پس از ۳ بار آزمایش محاسبه شود.

## ۳ سرعت عکس العمل

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

در ورزش هم وقتی در مقابل حریف قرار بگیرید و لازم باشد تا برای غلبه بر حریف در کوتاهترین زمان ممکن واکنش نشان دهید و یا باید در حداقل زمان طول زمین را طی کنید، نیاز به تقویت سرعت حرکت و زمان واکنش دارید.

## بستکبال

## آزمون سیمو

هدف: اندازه گیری چابکی عمومی

ابزار: زمین مستطیل زیر حلقه به ابعاد  $۸۰/۵$  و  $۶۶/۳$  متر، کرنومتر و ۴ عدد مخروط با چیدمان مانند شکل.

شرح آزمون: شخص در نقطه A و پشت به حلقه می ایستد. با شنیدن فرمان شروع با پای پهلو به خارج نقطه B حرکت میکند و از نقطه B به صورت دویدن به عقب به سمت نقطه D می رود و از آنجا به سرعت به نقطه A می دود و سپس با دویدن به عقب به نقطه C می رود و از آنجا به سرعت به نقطه B می دود و پس از رد شدن پا از نقطه B به صورت پای پهلو به نقطه A برمی گردد.

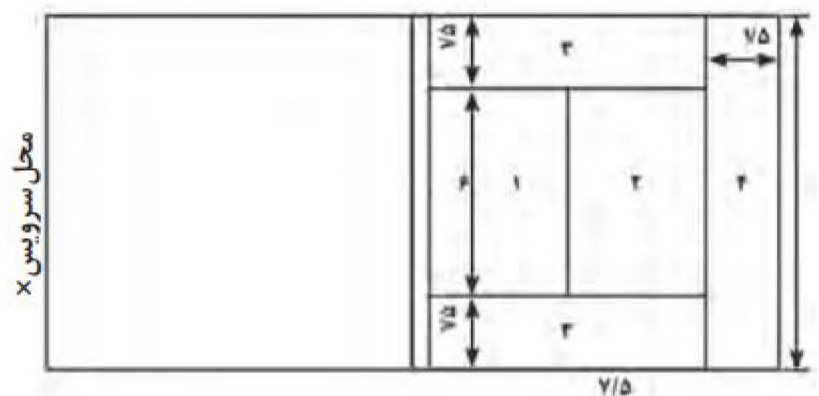
والیبال

آزمون های ایفرد

آزمون های ایفرد شامل انواع مهارت های تخصصی در والیبال است.

هدف: اندازه گیری مهارت و دقت در سرویس

ابزار: توپ والیبال، زمین نشانه گذاری شده مانند شکل "تصویر زمین نشانه گذاری شده آزمون سرویس والیبال ایفرد"



زمین علامت گذاری شده برای آزمون سرویس والیبال

شرح آزمون: آزمون شونده در نقطه X با ده بار سرویس بر اساس توپ هایی که در هر نقطه فرود می آید امتیاز کسب می کند.

روش امتیاز گذاری: امتیاز هر توپ برابر منطقه ای است که در آن فرود آید. حداکثر امتیاز حاصل از مجموع ده بار محسوب است و تویی که از تور عبور نکند امتیاز ندارد. (۸۳)

فوتسال

آزمون دریبل فوتسال

هدف: اندازه گیری، هماهنگی بدن، واکنش و چابکی

ابزار: کرنومتر، توپ فوتسال، موانع کوتاه (قیف - کنز)

شرح آزمون: آزمون شونده پشت خط شروع در مسیر روی زمین ترسیم شده با توپ قرار می گیرد و با فرمان رو و همزمان با زدن زمان سنخ شروع به دریبل میکند به صورت

زیگزاگ و مجدد به خط شروع برمی گردد. این آزمون ۳ بار تکرار می شود.

روش امتیاز گذاری: زمان طی مسافت، امتیاز آزمون شونده خواهد بود.

هندبال

آزمون شوت قدرتی کورنیش

هدف: اندازه گیری قدرت و توان انفجاری عضلات دست در اجرای مهارت شوت

ابزار: توپ هندبال، زمین مناسب، کرنومتر. دیوار خط کشی شده مانند شکل. ابتدا روی دیوار، مستطیلی با ابعاد

۸/۱\*۵cm/۶ ترسیم کنید. در مقابل این دیوار خطوطی موازی هم رسم شود. خط اول ۵/۵ متر و خطوط بعد به ۶ خط موازی رسم می شود. فاصله خط آخر با ترتیب ۱/۵ متر، ۱/۷۵ متر، ۱/۷۵ متر با یکدیگر فاصله دارند (جمعا دیوار مقابل ۱۴ متر است).

**شرح آزمون:** آزمون شونده پشت خط اول می ایستد و با قدرت و توان به دیوار مقابل ضربه میزند توپ بعد از برخورد با دیوار با توجه به شدت ضربه با زمین به یکی از مناطق ۵ گانه برخورد می کند. آزمون شونده به صورت متناوب ۵ شوت با دست راست و ۵ شوت با دست چپ انجام می دهد.

**روش امتیازگذاری:** مجموع امتیازات مناطقی که توپ در برگشت از دیوار با آن برخورد میکند از ۱۰ پرتاب، امتیاز کلی فرد است.

#### خطاها:

- تویی که بالای خط افقی ۱/۸۰ متری برخورد کند خطا است.

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

- در صورت تکرار خطا امتیاز صفر خواهد بود.

- خطا در هر پرتاب، پرتاب را از دست می دهد. (۸۵)

#### فوتبال

##### آزمون دربیبل و شوت فوتبال

**هدف:** اندازه گیری مهارت دربیبل و دقت شوت

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

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

#### بدمینتون

##### آزمون سرویس کوتاه فرانسوی

**هدف:** اندازه گیری دقت در عمل ارسال سرویس و توانایی انجام سرویس کوتاه

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

**شرح آزمون:** آزمون شونده در محل سرویس و در سمت مخالف قوس ها، بیست سرویس را در دو گروه دقت ایی انجام می دهد. آزمون شونده تلاش میکند تا توپ را از فاصله میان طناب و تور به سمت قوس ها بفرستد.

**روش امتیازگذاری:** امتیاز قوس ها عبارت اند از ۱، ۲، ۳، ۴، ۵ چنانچه توپ با تور یا طناب برخورد کند امتیاز صفر خواهد بود.

#### تنیس روی میز

##### آزمون مت لوکهارت

**هدف:** ارزشیابی توانایی ضربه زدن در تنیس روی میز

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

**شرح آزمون:** آزمون شونده پشت میز می ایستد توپ را رها کرده، طوری که توپ بالای خط تور اصابت کند.

آزمون ۳ بار هر بار ۳۰ ثانیه انجام شود.

روش امتیازگذاری: بهترین رکورد از ۳ بار تکرار، امتیاز فرد محسوب می شود.

#### شنا

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

#### ژیمناستیک

مهارت های ژیمناستیک در ۵ اسباب به طور جداگانه اجرا می شود: اسباب اجرای حرکات در زنان و مردان در و بارفیکس متفاوت است. نمره دادن براساس سیستم چهار ارزشی است.

روش امتیازگذاری: اجرای خوب نمره ۳، متوسط نمره ۲، ضعیف نمره ۱ و خیلی ضعیف صفر.

۳ امتیاز = اجرای صحیح + تعادل و زیبایی در حرکت

۲ امتیاز = اجرای متوسط + تعادل متوسط

۱ امتیاز = اجرای ضعیف + زیبایی حرکت صحیح

۰ امتیاز = نداشتن اجرای صحیح + مکانیزم نادرست

#### دوومیدانی

آزمونهای دوهای سرعت (۶۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر، دوهای استقامت و نیمه استقامت ۸۰۰ متر)

۱۵۰۰ متر، ۳۰۰۰ متر با مانع، ۵۰۰۰ و ۱۰۰۰۰ متر، آزمون پرش ها، آزمون پرتاب ها، آزمون دوهای با مانع، آزمون دوهای امدادی.

شرح آزمون: آزمون طبق قوانین مسابقات دوومیدانی انجام می شود. آزمون های دویدن با زمانسنج اندازهگیری می شود. آزمون های پرتاب و پرش، متر و سانتیمتر. (۹۱)

#### تکواندو و کاراته

آزمون مهارت های ترکیبی (سرعت ضربه پا، آزمون های قدرت ضربه دست)

هدف: اندازه گیری قدرت تفکر و سرعت و مهارت اجرای ضربه پا

ابزار: زمانسنج، عدد میت راکتی

شرح آزمون: آزمون پشت خط ۱ متر میایستد و با ضربه پا به صورت زیگزاگ به میت هایی که در دست ۶ نفر است ضربه بزند و بعد از ضربه یازدهم از خط بگذرد. آزمون ۲

بار اجرا می شود.

روش امتیازگذاری: بهترین رکورد کسب شده خواهد بود.

#### پودمان ۵

#### تجزیه و تحلیل تکنیک های ورزشی

ترکیب کردن و تجزیه کردن، امکان تحلیل کردن را برای فرد فراهم می آورد، تحلیل کردن، همانند فرایند حل مسأله است. یک مسأله پیچیده را در صورتی می توان حل کرد که آن را به اجزای کوچکتر تجزیه کرده و سپس با ترکیب این اجزا، پاسخ کلی و نهایی حاصل می شود.

تکنیک های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نیستند، هر تکنیک در حکم یک مسأله پیچیده است و تجزیه آن به اجزای کوچکتر، امکان یادگیری بهتر و اجرای صحیح تر آن را فراهم می آورد.

تجزیه و تحلیل مهارت ها، خود یک مهارت است. بنابراین برای آنکه قادر باشید مهارت ها را توسعه دهید و آنها را در ورزشکاران به اوج توانایی برسانید، باید مهارت کافی در تجزیه و تحلیل مهارت ها، داشته باشید.

به طور کلی تجزیه و تحلیل مهارتها یک فرایند تخصصی است و نیاز به درک کامل مهارت های ورزشی و کاربرد آنها دارد

## ابزار تجزیه و تحلیل مهارت ها

می دانید وقتی اطراف خود را از نظر میگذرانید، حس بینایی شما سه نوع عمل را انجام می دهد:

### ۱ دیدن

وقتی به صورت غیرارادی اشیا و افراد و محیط را از نظر می گذرانید، فقط با حس بینایی، عمل دیدن را انجام می دهید. این عمل گذرا و بدون صرف توجه است. مانند دیدن یک مسابقه بسکتبال در ۴ زمان ۱۰ دقیقه ای.

### ۲ نگاه کردن

وقتی که به صورت ارادی اطراف را از نظر می گذرانید، علاوه بر حس بینایی، از علم و تجربه در آن مورد خاص نیز استفاده کرده و عمل نگاه کردن را انجام می دهید. نگاه کردن اصطلاحاً چشم ذهن انجام می شود.

### ۳ نگاه دقیق

وقتی که دقت و توجه و زمان نگاه کردن افزایش پیدا کند، به آن نگاه کردن دقیق و حتی گاهی نظارت و مراقبت کردن گفته می شود. مانند عمل نظارت مسابقه بسکتبال توسط ناظر مسابقه، که نسبت به عمل نگاه کردن تماشاگران بسیار فنی تر و آگاهانه است.

## فن مشاهده مهارت

مشاهده یک مهارت ورزشی، خود در دو مرحله انجام می شود:

۱- مرحله پیش مشاهده و ۲- مرحله مشاهده

**۱ مرحله پیش مشاهده:** برای مشاهده صحیح مهارتها، هنرجویان باید بدانند که چه مهارتی را و چگونه مشاهده کنند.

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

مرحله پیش مشاهده در ۴ گام انجام می شود:

گام اول - تشخیص هدف مهارت

گام دوم - تقسیم مهارت به بخش های مختلف

گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی مهارت

گام چهارم - طرح برنامه مشاهده

**گام اول - تشخیص هدف مهارت:** مهارت های مختلف در ورزش های مختلف اهداف متفاوتی دارند، برای مثال:

در ورزش بسکتبال، کسب امتیاز از طریق ورود توپ به حلقه بسکتبال.

در ورزش تیر و کمان، کسب امتیاز از طریق زدن تیر به یک هدف مشخص

در ورزش پرش ارتفاع، کسب امتیاز از طریق طی کردن ارتفاع بیشتر در یک پرش

در ورزش شنا، کسب امتیاز از طریق طی کردن مسافت مشخص در حداقل زمان ممکن

در ورزش بدمینتون، کسب امتیاز از طریق امتیازات حاصل از ضربه ها

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

**گام دوم - تقسیم مهارت ها به بخش های مختلف:** به طور کلی مهارت ها را میتوان به ۵ بخش تقسیم کرد:

حرکات مقدماتی

حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه

حرکاتی که تولید نیرو میکنند

لحظه حیاتی

دنباله حرکت .

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

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

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

لحظه رها شدن وزنه توسط پرتاب کننده وزنه

لحظه رها شدن توپ در پاس با پرش هندیبال

لحظه رها شدن توپ از ساعد بازیکن والیبال

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئی تر ارائه شده است.

-لحظه رها شدن توپ در زاویه حدود ۴۵ درجه با نیروی مناسب که به حلقه برسد.

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

- کشیده شدن دست و بدن پرتاب کننده وزنه به سمت جلو و بالا تا رسیدن وزنه به زمین.

-کشیده شدن دست و بدن به سمت جلو و بالا توسط بازیکن هندیبال تا رسیدن توپ به هم تیمی

-کشش کامل دستها و بدن بازیکن بدنبال توپ ارسالی

در شوت یک دست در بسکتبال این حرکات به صورت جزئیتر ارائه شده است:

حفظ حالت دست تا رسیدن توپ به حلقه - دنباله کردن مسیر توپ با نگاه تا رسیدن به حلقه

**گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی هر بخش:** عناصر کلیدی، اجزای مهارتهایی هستند که بر عملکرد نهایی تأثیر میگذارند. این عناصر معمولاً از عملکرد نهایی ورزشکار فاصله دارند. مانند:

**عناصر کلیدی** در گروه بندی ضربات بدمینتون در موقعیت کم ارتفاع و دفاعی و به سمت پایین

نحوه گرفتن میله استارت و زوایای دست و بدن در استارت کراال پشت در لحظه ورود به آب

حوزه استقرار مستحکم و متعادل تیرانداز با زوایای مناسب دست، پا و بدن

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

برای مثال در تجزیه و تحلیل حرکت شوت یک دست، عناصر کلیدی عبارتاند از: قرارگیری پاها با فاصله ای حدود عرض شانه ها از یکدیگر

- خمیدگی جزئی زانوها

- زوایای ۹۰ درجه مفاصل مچ و آرنج و شانه در دست پرتاب

-عدم تماس توپ با کف دست پرتاب

-دید حلقه از زیر توپ و قرارگیری توپ حدوداً جلو و بالای پیشانی

**گام چهارم - طرح برنامه مشاهده:** برنامه مشاهده، برنامه ای است که چگونگی، زمان و محل مشاهده را مشخص میکند.

ایجاد چنین برنامه ای برای مشاهده صحیح مهارتها ضروری است.

طرح برنامه مشاهده، شامل موارد زیر است:

- تشخیص اینکه کدام عناصر کلیدی باید مشاهده شوند؛

- به کارگیری روش مشاهده اجمالی؛

- انتخاب محل قرارگیری مشاهده گر؛

-تصمیم گیری در خصوص تعداد دفعات مشاهده؛

**تشخیص عناصر کلیدی مورد مشاهده :** عناصر کلیدی را که میخواهید مشاهده کنید باید از قبل تعیین نمایید. برای مثال اگر قصد دارید شوت سهگام را مشاهده کنید،

عناصر کلیدی مهم مورد مشاهده می تواند، گام های افقی گام اول بلندتر، گام دوم کوتاه تر و پرش عمودی درگام سوم باشند.

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

۱- تعیین بهترین شکل مشاهده عناصر کلیدی: که عبارتست از یک تصویر کلی از عملکرد ورزشکار در مشاهده مانند مشاهده اجرای کامل مهارت پرش طول توسط ورزشکار

۲- تعیین نقاط تمرکز یا بخش هایی از بدن که باید روی آنها تمرکز کرد: پس از دیدن اجرای کامل حرکت، نگاه دقیق به عناصر کلیدی تعیین شده. مانند مشاهده اجراهای گام برداری

ورزشکار، شامل گام تیک آف و گام قبل

۳- تعیین تعداد عناصر کلیدی که در یک زمان باید مشاهده کرد: تکرار حرکات به قدر کفایت. مانند حداقل ۱۲ تکرار برای مشاهده دقیق هرگام برای مثال درگام تیک آف و گام

قبل از پرش جمعاً ۴ تکرار.

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

**-انتخاب محل قرارگیری مشاهده گر:** یکی از اصول مهم مشاهده صحیح، محلی است که مشاهدهگر از آن محدوده مهارت را نگاه میکنند. بهتر است مشاهده اجمالی براساس

دستورالعمل زیر انجام شود:

۱-مری باید در مکان صحیح و زمان مناسب مهارت را مشاهده کند تا بتواند آنچه را که باید مورد مشاهده دقیق قرار دهد ببیند. البته تعریف بهترین محل قرارگیری برای مشاهده

مهارت های مختلف و در عناصر کلیدی مختلف با هم فرق میکند.

۲- سعی کنید در زاویه مناسب حرکت بازیکن قرار بگیرید تا بهترین دید را داشته باشید؛ مثال برای مشاهده گام های ورزشکار در پرش ارتفاع بهترین زاویه مشاهده، از پهلو

است، نه روبه رو.

۳- برای مشاهده یک مهارت از چندین زاویه مهارت را مشاهده کنید. از زوایای دید مختلف، اطلاعات مختلفی

به دست می آید؛ مثال در مثالی از آیروبیک:

- مشاهده گام ها از زاویه پهلو، اطلاعاتی در خصوص نحوه گام برداری می دهد.

-مشاهده از زاویه روبه رو، اطلاعاتی درباره گام برداری صحیح به مشاهده گر می دهد.

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

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

۶- در هنگام مشاهده سعی کنید رو به محله ای خلوت و پشت به جمعیت قرار بگیرید.

- تصمیم گیری درباره تعداد دفعات مشاهده: تعیین تعداد مشاهده بستگی به نوع مهارت، تعداد عناصر کلیدی، سرعت حرکت بازیکن، تجربه و سطح مهارت وی و ... دارد.

### نتیجه گیری کلی

شما به عنوان یک مشاهده گر باید قادر باشید تا مهارت های ورزشکاران جوان را به خوبی مشاهده کنید. در غیر اینصورت:

- نمیتوانید به آنها در اصلاح تکنیک کمک کنید.

- با انجام تمرین تکنیک نادرست توسط ورزشکار، دیگر به آسانی قادر به اصلاح تکنیک نخواهید شد.

- انجام تکنیک به صورت نادرست و تکرار آن در تمرینات به مرور موجب آسیب دیدگی ورزشکار خواهد شد.

- تمرین تکنیک نادرست به عنوان الگوی رفتاری غلط، امکان ارتقای سطح مهارت ورزشکار را از بین میبرد. مرحله مشاهده حال

که با انجام ۴ گام پیش مشاهده اطمینان حاصل کردید که می دانید که چه مهارتی را و چگونه مشاهده کنید، با رعایت تمام اصول، اقدام به مشاهده مهارت های ورزشکاران

کرده و با تشکیل پرونده برای هر یک از آنها در هر تکنیک، نقاط قوت و ضعف وی را ثبت و در زمان های مختلف آنها را تقویت کنید.

شما به عنوان یک تحلیل کننده مهارت ها (آنالیزور تکنیک های ورزشی) میتوانید ساعاتی خارج از تمرینات تیم را به اصلاح اشکالات تکنیکی ورزشکاران اختصاص دهید.

## فصل دوم: نکات مهم دانش فنی تخصصی رشته تربیت بدنی پایه دوازدهم کد ۲۱۲۲۹۹

۱- رفتار حرکتی، به بررسی اصول رفتار حرکت های انسان، به ویژه حرکت های بنیادی می پردازد رفتار حرکتی شامل رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی است.

۲- رشد حرکتی به تغییرهای مداوم رفتار حرکتی انسان در طول عمر گفته می شود که از طریق تعامل:

۱- ویژگی های فعالیت ۲- شرایط بیولوژیکی فرد و ۳- شرایط محیطی ایجاد می شود.

۳- رشد: فرایندی همه جانبه است که در سراسر عمر روی می دهد. " رشد فرایندی جامع است که نمو و بالیدگی فرد را شامل میشود."

۴- عامل رشد دارای ۶ ویژگی عمده است:

۱ کمی-کیفی

۲ چند عاملی

۳ تراکمی

۴ متوالی

۵ جهت دار

۶ فردی

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

۶- یکی از الگوهای راهنما برای طبقه بندی افراد در مسیر آموزش، براساس سن تقویمی آنها است. این روش برآورد تقریبی از سطح رشدی فرد را ارائه می دهد.

۷- فرایند رشد حرکتی در درجه اول توسط تغییرات به وجود آمده در رفتار حرکتی در طول زمان خود را نمایان می کند. همه ما از نوزادی تا کودکی تا نوجوانی و از نوجوانی تا جوانی و از جوانی تا بزرگسالی و از بزرگسالی تا پیری، درگیر نوعی فرایند یادگیری مادام العمر هستیم.

۸- یادگیری حرکتی از آن نوع یادگیری است که حرکت، نقش عمده ای ایفا می کند. یادگیری حرکتی تغییرهای نسبتاً دائمی در رفتار حرکتی است که از طریق تمرین و تجربه های قبلی حاصل می شود. به عبارتی، یادگیری زمانی صورت میگیرد که فرد در عادت های رفتاری روزمره خود از الگوی آموزش دیده پیروی کند

۹- مهارت حرکتی عملی اکتسابی و ارادی است که نیاز به حرکت های ترکیبی یک یا چند بخش از بدن انسان دارد.

طبقه بندی مهارت ها



- ۱- براساس ثبات محیطی: باز و بسته
- ۲- براساس گروه عضلانی: درشت و ظریف
- ۳- براساس نوع حرکت ها: مجرد و زنجیره ای و مداوم
- ۱۰- مهارت بسته، یک مهارت کلیشه ای است که معمولا در شرایط محیطی ثابت انجام می شود؛ مانند پرتاب آزاد در بسکتبال که ارتفاع و فاصله سید تا خط پرتاب ثابت و حرکت برای پرتاب کننده قابل کنترل و کلیشه ای است.
- ۱۱- یادگیری مهارت ورزشی عبارت است از کسب مهارت های حرکتی از طریق تمرین و ارزیابی یادگیری مهارت بر اساس ارزیابی اجرای مهارت صورت می گیرد.
- ۱۲- کنترل حرکتی عبارت است از مکانیسم های جسمانی و فرایندهای عصبی نهفته که براساس آنها حرکت ها، یاد گرفته شده و کنترل می شوند
- ۱۳- استفاده از واژه تربیت به عنوان بخشی از عنوان ورزش تربیتی و به عبارتی نقش تربیت در ورزش، توجه به مفهوم تربیت را ضروری می سازد.
- ۱۴- تربیت یک واژه عربی، از ریشه رَبَّ، به معنی رشد، نمو، افزایش و اصلاح و به طور کلی پرورش است. از طرفی واژه یک واژه عربی، از ریشه پرورش، در فرهنگ فارسی به معنی آموختن آداب و اخلاق به کسی تعریف شده است. بنابراین در یک مفهوم کلی تربیت را میتوان آموختن امور اخلاقی در جهت رشد همه ابعاد مورد نظر تعریف کرد.
- ۱۵- از دیدگاه اسلام، رشد و تعالی انسان جایگاه والا و ارزشمندی دارد که هم در بعد جسمانی و عقلانی و هم در بعد روحانی و معنوی به وقوع می پیوندد و انسان در مسیر تعالی و کمال خویش میتواند به آن دست یابد.
- ۱۶- واژه ورزش در زبان فارسی، مصدری از فعل ورزیدن است. واژه های ورزیده، ورزشکار، ورزش کرده و ورزشگاه از این کلمه مشتق شده اند.
- ۱۷- یکی از وظایف ورزش تربیتی، تلاش و تمرین رفتار اخلاقی نیکو در زمین ورزش است.
- ۱۸- ورزش کردن در پارکها و فضاهای عمومی رویاز و سرپوشیده ضمن رعایت حقوق سایر افراد جامعه، رعایت بهداشت فردی و احترام به قوانین مدنی، مصداق بارزی از تربیت صحیح محیط ورزش است.
- ۱۹- هدف ورزش تربیتی، در راستای اهداف تعلیم و تربیت کشور، پرورش کرامت انسانی، از طریق تبیین اهداف دروس مختلف ورزشی بر اساس ارتقای رابطه فرد با خود و خداوند باری تعالی، سایر انسانها و جهان است.
- ۲۰- معلمان و مربیان در هنگام گرفتن آزمون و اندازه گیری باید بهترین روش را انتخاب کنند و در چنین مواردی چندین آزمون یا روش مختلف وجود دارد و آنها نه تنها مایلند تا بهترین آزمون را انتخاب کنند، بلکه بایستی بدانند که این انتخاب تا چه اندازه درست است.
- ۲۱- در انتخاب آزمون ها ۴ ویژگی را باید در نظر گرفت، که عبارت اند از :
  - ۱- استقامت عضلاتی و آزمونهای آن
  - ۲- استقامت قلبی - عروقی و آزمونهای آن
  - ۳- قدرت عضلانی و آزمونهای آن
  - ۴- انعطاف پذیری و آزمونهای آن
- ۲۳- تجزیه و تحلیل مهارت ها، خود یک مهارت است. بنابراین برای آنکه قادر باشید مهارتها را توسعه دهید و آنها را در ورزشکاران به اوج توانایی برسانید، باید مهارت کافی در تجزیه و تحلیل مهارتها، داشته باشید.
- ۲۴- دیدن: وقتی به صورت غیرارادی اشیا و افراد و محیط را از نظر می گذرانید، فقط با حس بینایی، عمل دیدن را انجام می دهید. این عمل گذرا و بدون توجه است.
- ۲۵- مشاهده یک مهارت ورزشی، خود در دو مرحله انجام می شود:
  - ۱- مرحله پیش مشاهده و ۲- مرحله مشاهده

۲۶\_ لحظه حیاتی لحظه ای است که کارایی مهارت انجام شده براساس عملکرد صحیح ۳ بخش پیشین مشخص در لحظه حیاتی می شود. در واقع ورزشکار نیروی مناسب (بهینه) را در وضعیت مناسب و در زمان مناسب، دقیقاً اعمال میکند.

۲۷\_ دنباله حرکت: به معنای حرکات بدن، دست و پا، پس از لحظه حیاتی است. این بخش از مهارت بسیار مهم است، زیرا نه تنها موجب رکود تدریجی حرکات و نیروهای بهکار رفته پس از لحظه حیاتی میشود، بلکه با کاهش تدریجی سرعت حرکات بدن، از بروز آسیب دیدگی جلوگیری میکند

۲۸\_ عناصر کلیدی را که میخواهید مشاهده کنید باید از قبل تعیین نمایید. برای مثال اگر قصد دارید شوت سه گام را مشاهده کنید، عناصر کلیدی مهم مورد مشاهده می تواند، گام های افقی گام اول بلندتر، گام دوم کوتاه تر و پرش عمودی درگام سوم باشند.

۲۹\_ مشاهده از زاویه روبه رو، اطلاعاتی درباره گام برداری صحیح به مشاهده گر می دهد

۳۰\_ اقدام به مشاهده مهارت های ورزشکاران کرده و با تشکیل پرونده برای هر یک از آنها در هر تکنیک، نقاط قوت و ضعف وی را ثبت و در زمان های مختلف آنها را تقویت کنید.

