



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

## دانش فنی تخصصی

رشته تربیت بدنی

گروه بهداشت و سلامت

شاخه فنی و حرفه‌ای

پایه دوازدهم دوره دوم متوسطه



وزارت آموزش و پرورش  
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی



نام کتاب: دانش فنی تخصصی (رشته تربیت‌بدنی) - ۲۱۲۲۹۹

پدیدآورنده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف: معصومه سلطان رضوانفر، سیده فریده هادوی، حمیده نظری تاج آبادی، علی شاه‌محمدی، عزت الزمان

بازیاری، سعید خسروی و حسین خلیلی خُسرقی (اعضای شورای برنامه‌ریزی)

سیده فریده هادوی، ناهید قناتی و معصومه سلطان رضوانفر (اعضای گروه تألیف) - معصومه سلطان

رضوانفر (ویراستار ادبی)

مدیریت آماده‌سازی هنری: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

شناسه افزوده آماده‌سازی: جواد صفری (مدیر هنری) - خدیجه محمدی (صفحه‌آرا) - آنی بابومیان (طراح جلد، تصویرگر و رسام)

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

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

وب سایت: www.irtextbook.ir, www.chap.sch.ir

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران-کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج-خیابان ۶۱ (دارو پخش)

تلفن: ۵-۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۳۷۵۱۵-۱۳۹

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ اول ۱۳۹۷

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



ملت شریف ما اگر در این انقلاب بخواهد پیروز شود باید دست از آستین برآرد و به کار پردازد. از متن دانشگاه‌ها تا بازارها و کارخانه‌ها و مزارع و باغستان‌ها تا آنجا که خودکفا شود و روی پای خود بایستد.  
امام خمینی (قدس سره الشریف)

۱.....	پودمان ۱: کاربرد رشد حرکتی در ورزش
۲۳.....	پودمان ۲: کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی
۳۷.....	پودمان ۳: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی
۵۹.....	پودمان ۴: کاربرد آزمون‌های ورزشی
۹۳.....	پودمان ۵: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی
۱۱۶.....	منابع

## سخنی با هنرجویان عزیز

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

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

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

۳ شایستگی‌های فناوری اطلاعات و ارتباطات مانند کار با نرم‌افزارها

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

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

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

این کتاب نیز شامل پنج پودمان است. هنرجویان عزیز پس از طی فرایند یاددهی - یادگیری هر پودمان می‌توانند شایستگی‌های مربوط به آن را کسب کنند. در پودمان «توسعه ارتباطات کلامی» هدف توسعه شایستگی‌های حرفه‌ای شما بعد از اتمام دوره تحصیلی در مقطع کنونی است تا بتوانید حداقل یک متن عمومی تربیت بدنی را براساس درک مطلب از منابع غیر فارسی ترجمه نمایید و در راستای یادگیری در تمام طول عمر گام بردارید. و در دنیای متغیر و متحول کار و فناوری اطلاعات خود را به‌روزرسانی کنید. هنرآموز محترم شما مانند سایر دروس این خوشه برای هر پودمان یک نمره

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

همچنین در کتاب همراه هنرجو واژگان پرکاربرد تخصصی در رشته تحصیلی - حرفه‌ای شما آورده شده است. کتاب همراه هنرجوی خود را هنگام یادگیری، آزمون و ارزشیابی حتماً همراه داشته باشید. در این درس نیز مانند سایر دروس اجزایی دیگر از بسته آموزشی در نظر گرفته شده است و شما می‌توانید با مراجعه به وبگاه رشته خود با نشانی [www.tvoccd.oerp.ir](http://www.tvoccd.oerp.ir) از عناوین آنها مطلع شوید. فعالیت‌های یادگیری در ارتباط با شایستگی‌های غیرفنی مانند مدیریت منابع، اخلاق حرفه‌ای، حفاظت از محیط زیست و شایستگی‌های یادگیری مادام‌العمر و فناوری اطلاعات و ارتباطات همراه با شایستگی‌های فنی، طراحی و در کتاب درسی و بسته آموزشی ارائه شده است. شما هنرجویان عزیز کوشش نمایید این شایستگی‌ها را در کنار شایستگی‌های فنی آموزش ببینید، تجربه کنید و آنها را در انجام فعالیت‌های یادگیری به کار گیرید.

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

**دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش**



## سخنی با هنرآموزان گرامی

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

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

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

کتاب دانش فنی تخصصی شامل پودمان‌هایی به شرح زیر است:

**پودمان اول:** کاربرد رشد و تکامل حرکتی

**پودمان دوم:** کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم ورزش تربیتی

**پودمان سوم:** توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

پودمان چهارم: کاربرد آزمون‌های ورزشی  
پودمان پنجم: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی  
هنرآموزان گرامی در هنگام یادگیری و ارزشیابی، هنرجویان باید کتاب همراه هنرجو را با  
خود داشته باشند.

دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش



# پودمان ۱

## کاربرد رشد حرکتی در ورزش



شایستگی:

– اجرای مهارت‌های ورزشی با استفاده از مفاهیم رشد در تبدیل حرکات بازتابی به حرکات بنیادی .

## تبیین مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی)

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

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

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

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

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



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



پودمان ۱: کاربرد رشد حرکتی در ورزش



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





با کمک هم‌کلاسی‌ها دسته‌بندی جدیدی برای حرکات انسان‌ها به کلاس ارائه دهید. توجه داشته باشید که برای موفقیت در انجام فعالیت کلاسی، نیاز به تحقیق و مطالعه بیشتری بر روی رفتار انسان‌ها دارید.

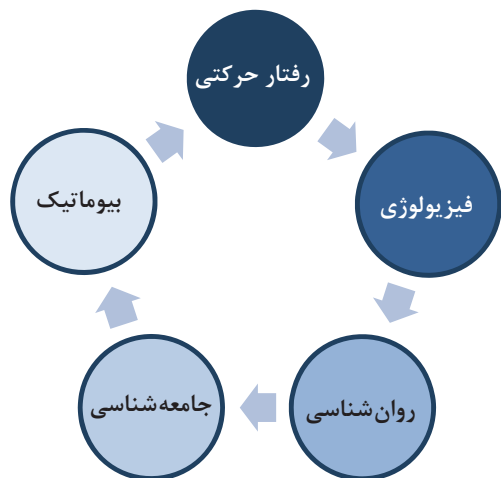
فعالیت کلاسی



نکته



علم مطالعه حرکت انسان از چندین بعد قابل بررسی است. این ابعاد و شاخه‌ها عبارت‌اند از: فیزیولوژی، حرکت‌شناسی، روانشناسی، بیومکانیک، «رفتار حرکتی»<sup>۱</sup> و... در اینجا حرکت انسان را از بعد رفتار حرکتی بررسی می‌کنیم.



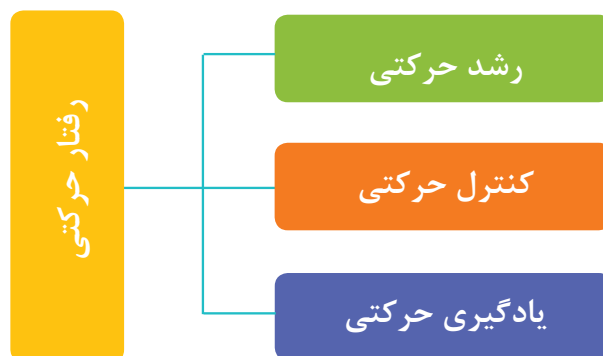
نمودار برخی عوامل مطالعه حرکت انسان



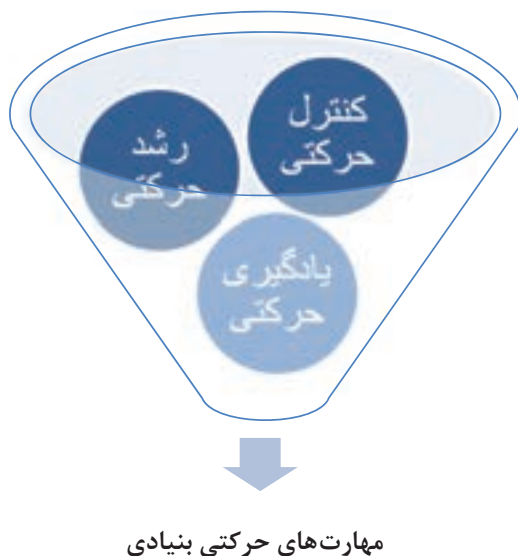
در میان عوامل بسیاری که نام برده شد، در این کتاب بحث حرکت انسان را از بعد رفتار حرکتی بررسی می‌کنیم.

## رفتار حرکتی

**رفتار حرکتی:** به بررسی اصول رفتار حرکات انسان، به ویژه حرکات بنیادی می‌پردازد. رفتار حرکتی شامل رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی می‌باشد.



بنابراین بررسی عوامل سه گانه رفتار حرکتی، منجر به آگاهی و توانایی مربیان در ارتقای مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان و نوجوانان می‌شود که این امر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. بررسی نتایج یافته‌های مطالعات این حوزه به درک بهتر این مسأله 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 آن جایی که پایه و اساس سبک زندگی فعال آنها در آینده می‌شود.

این امر نشان‌دهنده اهمیت توجه به عوامل سه گانه رشد حرکتی، کنترل حرکتی و یادگیری حرکتی است. بر این اساس می‌توان مفاهیم فوق را در شکل روبه‌رو نمایش داد.

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

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



### رشد حرکتی

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

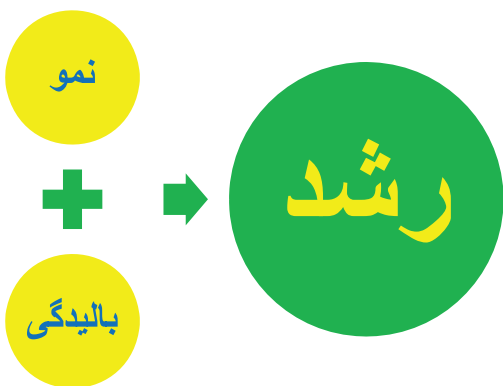


رشد حرکتی، نتیجه تعامل شرایط محیطی و شرایط بیولوژیکی و ویژگی فعالیت است.

تعاریف و مفاهیم رشد، نمو و بالیدگی: وقتی بحث رشد حرکتی مطرح می‌شود، آشنایی با مفاهیم اساسی آن بسیار ضروریست. رشد<sup>۱</sup>، نمو<sup>۲</sup> و بالیدگی<sup>۳</sup> اگرچه اغلب به جای یکدیگر به کار می‌روند، اما در متون تخصصی معانی متفاوتی دارند.

### رشد

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



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

با توجه به حساسیت این عوامل در توانمندی‌های ورزشی، ضمن تشریح هرکدام، به مصادیق ورزشی هر مورد اشاره خواهیم کرد.

۱- Development

۲- Growth

۳- Maturation



عامل رشد دارای ۶ ویژگی عمده است:  
**۱ کمی - کیفی است:** علاوه بر تغییرات کمی (رشد طولی) جنبه کیفی (رشد اندامی) هم دارد.

**مثال:** رشد قدی، همراه رشد جثه

**مثال ورزشی:** ارتقای مهارت در بیبل زدن همراه با حرکات گول بدنی در مقابل حریف بیانگر رشد مهارتی فرد است.

**۲ چند عاملی است:** رشد متأثر از سه عامل توارث، محیط و تجارب فردی از فعالیت‌ها می‌باشد.

**مثال:** توارث بلندی قد پسر از پدر، همراه با تأثیر عوامل تغذیه‌ای و تجارب رفتاری فرد در اجرای حرکات کششی در حین بازی در مدرسه

**مثال ورزشی:** انتقال ژنتیکی<sup>۱</sup> توانمندی‌های حرکتی والدین ورزشکار به کودک، همراه با امکان حضور کودک در محیط‌های ورزشی (خانواده ورزشکار یا ورزش دوست)، همراه با کسب تجارب حرکتی کودک به بهره‌مندی از یک مربی خبره، بیانگر رشد چند عاملی فرد در ورزش است.

**۳ تراکمی است:** رفتارها و توانایی‌های کسب شده جدید بر پایه رفتارها و توانایی‌هایی قبلی بوده و به آنها



اضافه می‌شود.

**مثال:** کسب توانایی راه رفتن زیگزاگی، پس از کسب مهارت در راه رفتن مستقیم

**مثال ورزشی:** توانایی سرویس چکشی با پرش، پس از کسب مهارت در انجام سرویس ساده، بیانگر رشد تراکمی فرد در ورزش است.

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



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





**مثال:** توانایی ایستادن، قبل از توانایی راه رفتن  
**مثال ورزشی:** توانایی ضربه لوپ در پینگ پونگ، پس از توانایی ضربه ساده، بیانگر توالی رشد فرد در ورزش است.

**۵ جهت دار است:** تغییرات رشد، هم پیش‌رونده (از نطفه تا اواخر پزرگسالی) و هم پس‌رونده می‌باشد.



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

**مثال ورزشی:** ارتقای توانایی طی کردن مسافت ۲۰۰ متر با سرعت قابل قبول، توسط شناگر آماده، بیانگر رشد پیش‌رونده، عدم توانایی وی با از دست دادن آمادگی، بیانگر رشد پس‌رونده فرد در ورزش است.  
**۶ فردی است:** الگوی رشد افراد با یکدیگر متفاوت است. تفاوت‌های فردی مبنای فرایند استعدادیابی هاست.

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

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



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

فعالیت  
کلاسی



### نمو

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

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



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

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

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

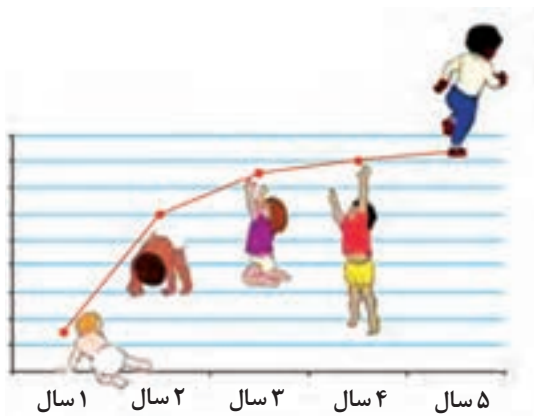
فعالیت  
کلاسی



### بالیدگی

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

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



**مثال ورزشی:** کشتی‌گیری که در سه دقیقه وقت قانونی مسابقه، با صبوری، دقت و آرامش، تعداد محدودی فن، به کار می‌برد و در هر اجرای فن، امتیاز کسب می‌کند، اصطلاحاً در کشتی به بالیدگی رسیده است. در حالی که کشتی‌گیری که فقط تلاش دارد تا با افزایش تعداد فن‌هایی که می‌زند، حریف را از پای درآورد، صرفاً دارای نمو قابل قبولی در کشتی است.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



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

### طبقه‌بندی‌های سنی رشد

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

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

نکته



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

فعالیت  
کلاسی ۱



بر اساس جدول نمونه زیر، یک فعالیت ورزشی را در طبقات مختلف بررسی کنید.

فعالیت‌هایی که توصیه نمی‌شود.	فعالیت‌هایی که توصیه می‌شود.
(۱) پیش از تولد	(۴) نوجوانی (۲۰ سال - ۱۰)
(۲) طفولیت (۲ سال - ۵)	(۵) جوانی (۴۰ سال - ۲۰)
(۳) کودکی (۱۰ سال - ۲)	(۶) بزرگسالی (۶۰ سال - ۴۰)
(۷) پیری (۶۰ سال به بالا)	

فعالیت  
کلاسی ۲



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



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

### یادگیری حرکتی

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



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

این مثال به خوبی نشان می‌دهد که یادگیری زمانی صورت می‌گیرد که جزو رفتار دایم فرد باشد.

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



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



### یادگیری حرکتی در ورزش

با توجه به اینکه یادگیری یک فرایند درونی است، بنابراین مربی باید بر اساس رفتار و اجرای حرکات ورزشکار متوجه تحقق امر یادگیری شود.

به خاطر داشته باشید که در حوزه‌های آموزشی باید به فرایند دو طرفه یاددهی - یادگیری توجه کنیم. هنرآموز یاد می‌دهد و هنرجو یاد می‌گیرد.



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



■ **یادگیری شناختی**، به یادگیری «دانش» انجام یک حرکت ورزشی، قابلیت حل مساله در اجرای مطلوب حرکت، درک مفاهیم مرتبط با آن و به طور کلی اطلاعات پایه و زمینه‌ای حرکت توجه دارد. برای مثال، اطلاعات نظری مربوط به فرایند و مکانیسم اجرای حرکت ورزشی که یک مربی برای اجرای صحیح حرکت در اختیار ورزشکار قرار می‌دهد.

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

فعالیت  
کلاسی



■ **یادگیری عاطفی**، به یادگیری «نگرش‌ها و ارزش‌های فرد» در حرکات و فعالیت‌های ورزشی توجه دارد. برای مثال، تأکیدی که برای اجرای حرکات ورزشی توام، با توجه خصایص انسانی، و رعایت قوانین و مقررات ورزشی بین بچه‌های یک محله تأکید می‌شود و بدین‌وسیله یادگیری عاطفی صورت می‌گیرد.

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

فعالیت  
کلاسی



■ **یادگیری روانی - حرکتی**، به توسعه و بهبود اجرای عملی مهارت‌های ورزشی تأکید دارد. در این نوع یادگیری، توجه به سن، وضعیت جسمانی، سطح بلوغ و... ضروریست. برای مثال آموزش چگونگی اجرای یک تکنیک ورزشی که یک مربی به ورزشکار ارائه می‌کند تا یادگیری روانی - حرکتی صورت گیرد.

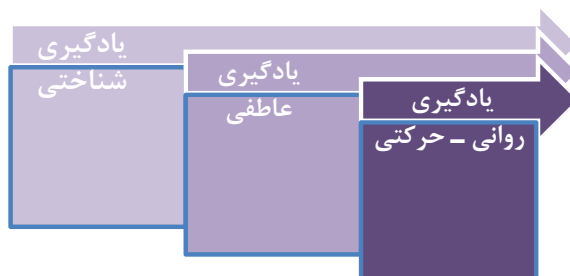




یک تکنیک ورزشی را انتخاب کنید و فرایند آموزش دقیق آن را برای تحقق امر یادگیری روانی - حرکتی، به کلاس ارائه دهید.

با ابعاد مختلف یادگیری آشنا شدید تا از آنها برای تحقق امر یادگیری مهارت‌های ورزشی استفاده کنید.

### یادگیری مهارت ورزشی



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

### SELF-ASSESSMENT



**۱ طبقه‌بندی مهارت‌های باز / بسته: مهارت بسته،** یک مهارت کلیشه‌ای است که معمولاً ابتدا و انتهای آن مشخص است. مانند، پرتاب آزاد در بسکتبال، که ارتفاع و فاصله سید تا خط پرتاب ثابت و حرکت برای پرتاب‌کننده قابل کنترل و کلیشه‌ای است.



مهارت باز، یک مهارت غیرقابل پیش‌بینی است که معمولاً ابتدا و انتهای آن نامشخص است، مانند عبور مهاجم فوتبال از مدافع مستقیم خود.



**۲ طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی درشت / ظریف:**  
 مهارت حرکتی درشت، به دقت زیادی در اجرا نیاز ندارد و بیشتر مربوط به حرکت عضلات بزرگ بدن است. حرکات پایه مانند، دویدن‌ها یا پریدن‌ها، یا شوت یک فوتبالیست معمولاً در زمره مهارت‌های درشت قرار می‌گیرند.



مهارت حرکتی ظریف، به دقت در اجرا نیاز دارد و معمولاً هماهنگی چشم و دست در آنها نقش زیادی دارد. حرکاتی مانند رها کردن تیر در تیر و کمان یا پرتاب دارت یا حرکت مچ دست آبنار زن والیبال، در زمره مهارت‌های ظریف قرار می‌گیرند.

### **۲ طبقه‌بندی مهارت‌های مجرد، زنجیره‌ای و مداوم**

مهارت حرکتی مجرد، ابتدا و انتهای آن کاملاً مشخص و پیوسته به هم می‌باشد، مانند یک ضربه مستقیم دست در کاراته از یک نقطه آغاز تا رسیدن به هدف.

مهارت حرکتی زنجیره‌ای، مجموعه‌ای از چند حرکت مجرد است، مانند مجموع چند ضربه دست و پای کاراته کار.

مهارت حرکتی مداوم، مجموعه حرکات پیوسته‌ای که تفکیک آنها از یکدیگر بسیار دشوار است، مانند چرخش حرکات دست شناگر پروانه، یا چرخش حرکت پای دوندۀ ماراتن.







براساس انواع طبقه‌بندی مهارت‌ها، نمونه‌هایی از حرکات ورزش‌های مختلف را به کلاس ارائه دهید.

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

- آگاهی ورزشکار از مباحث مربوط به هدف‌گیری، تمرکز، تعادل، استقامت عضلانی
- توجه ورزشکار در به‌کارگیری توانایی خود در شلیک نکردن به حریفی که با مشکل روبه‌رو شده است.
- شلیک صحیح، دقیق و ماهرانه با رعایت اصول تکنیکی

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



### کنترل حرکتی

**کنترل حرکتی**، عبارت است از مکانیسم‌های جسمانی و فرایندهای عصبی نهفته که براساس آنها حرکات، یاد گرفته شده و کنترل می‌شوند.

برای درک بهتر این مفهوم، لازم است با سطوح حرکت آشنا بشوید.

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

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



**۲ سطح متوسط / سطح دوم:** در این سطح ورزشکار نیمه‌ماهر برای اجرای حرکت، با بازخوردی درونی و با سرعتی بیشتر از ورزشکار مبتدی، حرکت را ارزیابی کرده و به‌صورت خودکار آن را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند نسبتاً سریع، حرکات خود را کنترل می‌کند.

در این سطح، ورزشکار علاوه بر حفظ تعادل، می‌تواند حرکات متنوعی را حین اسکیت کردن انجام دهد.

**۳ سطح عالی / سطح اول:** در این سطح ورزشکار ماهر برای اجرای حرکت، به‌صورت خودکار و با سرعتی بیشتر از ورزشکار نیمه‌ماهر، حرکت را ارزیابی کرده و بدون نیاز به بازخورد، حرکت را اصلاح می‌کند. بدین شکل فرد با یک فرایند کاملاً سریع، حرکات یکسان خود را اجرا می‌کند و نیاز چندانی به کنترل حرکت ندارد.

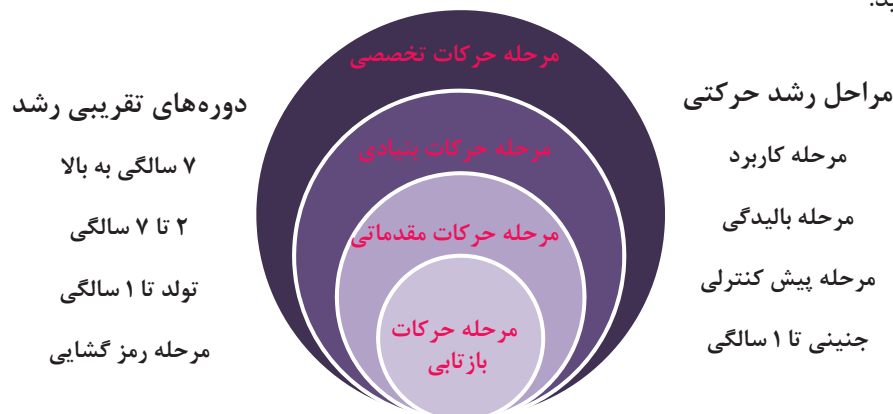
در این سطح، قهرمان اسکیت علاوه بر حفظ تعادل و انجام حرکات ظریف، به محیط اطراف خود توجه و دید کامل دارد.

### مراحل رشد حرکتی

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



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



بودمان ۱: کاربرد رشد حرکتی در ورزش

- مرحله حرکات بازتابی / رمزگشایی: از نوع حرکات غیرارادی هستند. مانند مکیدن‌ها و خزیدن‌های اولیه
  - مرحله حرکات مقدماتی/پیش کنترلی: اولین حرکات ارادی هستند. مانند کنترل سر و گردن و چهار دست و پا راه رفتن
  - مرحله حرکات بنیادی / بالیدگی: حرکات ارادی، ماهرانه و کنترل شده هستند. مانند دویدن‌ها، پریدن‌ها و تعادلی‌ها
  - مرحله حرکات تخصصی / کاربرد: حرکات پیچیده در زندگی روزمره، تفریحی و ورزشی هستند. فعالیت‌های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نیستند. برای رشد و توسعه مهارت‌های ورزشی نیز مراحل رشد به ترتیب طی می‌شوند.
- مثال زیر فرایند رشد را از مرحله خزیدن تا رسیدن به مهارت شنای کراال نشان می‌دهد.
- ۱ ■ مرحله حرکات بازتابی (مثال، خزیدن غیرارادی نوزاد)



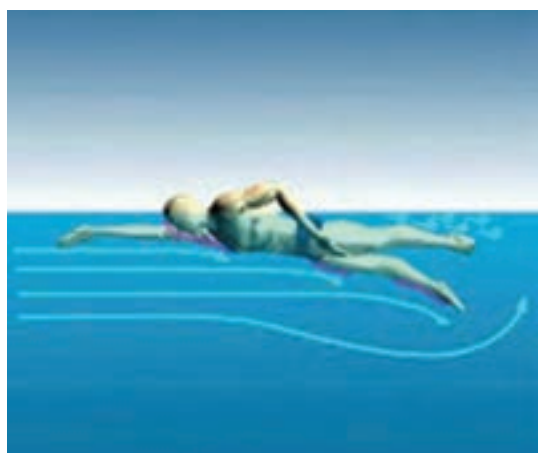
- ۲ ■ مرحله حرکات مقدماتی (مثال، چهار دست و پا راه رفتن ارادی با الگوی خزیدن غیرارادی)



۳ مرحله حرکات بنیادی (مثال، فعالیت تعادلی در حالت افقی)



۴ مرحله حرکات تخصصی (مثال، مهارت شناگر در حرکات چهار دست و پا در شنای کرال<sup>۱</sup> سینه)



با توجه به این که هر بخش نیاز به تخصص خاص دارد و محتوای این کتاب قادر به ورود به تمام بخش‌ها نیست، بنابراین در ادامه صرفاً به توصیف اجمالی مرحله حرکات بنیادی (بالیدگی) می‌پردازیم. تذکر: در صورت تمایل به کسب اطلاعات جامع مراحل رشد حرکتی، می‌توانید به کتب رشد و تکامل حرکتی مراجعه کنید.

تحقیق کنید که نمونه‌هایی از هر یک از حرکات مراحل مختلف را به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی



### حرکات بنیادی و کاربرد آنها در ورزش

با تعریف حرکات بنیادی آشنا شدید، حال با طبقه‌بندی این حرکات آشنا می‌شوید.

۱ توانایی‌های استواری

۲ توانایی‌های جابه‌جایی

۳ توانایی‌های دستکاری

۱- شنای کرال از واژه (کرالینگ) یا خزیدن چهار دست و پا گرفته شده است.

با توجه به دانش مورد نیاز هنرجویان در خصوص حرکات بنیادی و کاربرد آنها در ارتقای توانایی‌های ورزشی کودکان، نوجوانان، جوانان و بزرگسالان در یک فرایند پیوسته، به تشریح این حرکات با ذکر مصادیق ورزشی می‌پردازیم.

### توانایی‌های استواری

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

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

فعالیت  
کلاسی



### توانایی‌های جابه‌جایی (جنبشی)

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

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

فعالیت  
کلاسی



## توانایی‌های دست کاری

نمونه کاربرد در حرکات ورزشی	دامنه تقریبی سن ظهور	الگوی حرکتی
گرفتن حریف در ورزش‌های رزمی	۱/۵ سالگی - ۲ ماهگی	گرفتن‌ها و رها کردن‌ها با دست (تماس، نگهداری و رهاکردن موفق جسم)
پاس و شوت در بسکتبال، هندبال	۲-۶ سالگی	پرتاب کردن‌ها با دست (انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر)
دریافت پاس‌ها، دریافت‌های دروازه‌بان‌ها	۲-۶ سالگی	دریافت کردن‌ها با دست (گرفتن و جذب نیروی یک جسم)
پاس و شوت در فوتبال،	۷-۱۱/۵ سالگی	ضربه زدن‌ها با پا (انتقال نیرو به جسم در مسیر مورد نظر)

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

فعالیت  
کلاسی



علاوه بر اهمیت حرکات بنیادی در رشد مهارت‌های حرکتی، این حرکات موجب ایجاد شرایط مناسب برای داشتن سبک زندگی فعال کودکان و نوجوانان در آینده را نیز فراهم می‌کند. بنابراین تأکید بر تلاش برای آموزش حرکات بنیادی و اصلاح آنها می‌تواند از اهم شایستگی‌های هنرجویان هنرستان‌های تربیت بدنی باشد.

مطالعات انجام شده از سال ۲۰۱۰، نشان داده است که ارتباط مثبتی بین شایستگی در مهارت‌های حرکتی بنیادی و فعالیت‌های جسمانی وجود دارد و افرادی که در مهارت‌های حرکتی بنیادی تسلط بیشتری داشتند سبک زندگی فعال‌تری داشتند.

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

### ارزشیابی نهایی

- ابعاد رفتار حرکتی را با ذکر مصادیق ورزشی توصیف کنید.
- تأثیر ابعاد رفتار حرکتی در حرکات بنیادی را تفسیر کنید.
- مفاهیم رشد، نمو، و بالیدگی را با مصادیق ورزشی بیان کرده، مقایسه کنید.
- جداول طبقه‌بندی حرکات بنیادی را با ذکر کاربردهای آنها در ورزش بیان کنید.
- از رشته‌های سال ۱۰، ۱۱، ۱۲، ورزشی سطوح قهرمانی بنویسید.

### ارزشیابی شایستگی کاربرد رشد حرکتی در ورزش

<p>شرح کار: به کارگیری مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی)، انطباق نمو و بالیدگی، اهداف ورزشی، به کارگیری سنین مختلف رشد در فعالیت‌های ورزشی - کنترل حرکتی و انطباق آن با مراحل رشد، حرکات بنیادی و کاربرد آنها در ورزش.</p>			
<p>استاندارد عملکرد: درک و فهم مفاهیم رشد در تبدیل حرکات بازتابی به حرکات بنیادی و اجرای مهارت‌های ورزشی براساس آن</p>			
<p>شاخص‌ها: تمایز بین رشد، نمو و بالیدگی، شناخت حرکت، حرکات بنیادی</p>			
<p>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</p> <p>ابزار و تجهیزات: وسایل مناسب هر رشته ورزشی برای اجرای حرکات.</p>			
<p>معیار شایستگی:</p>			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	تبیین مراحل رشد (کودکی تا بزرگسالی)	۱	
۲	مفاهیم رشد، نمو و بالیدگی	۲	
۳	طبقه‌بندی سنی رشد	۱	
۴	ابعاد یادگیری (شناختی، عاطفی، روانی - حرکتی)	۲	
۵	مراحل رشد حرکتی	۱	
۶	حرکات بنیادی و کاربرد آنها در ورزش	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست محیطی و نگرش:			
میانگین نمرات			*
<p>* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.</p>			



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

## پودمان ۲

### کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی



شایستگی‌ها:

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

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



## هرم سلسله مراتبی ورزش مول و همکاران، ۵۰۰۲

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

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

حال که متوجه اهمیت ورزش تربیتی در مقایسه با سه حوزه دیگر شدید. امتیازات دیگری برای ورزش تربیتی و اهمیت آن با توجه به ابعاد داده شده در زیر، در جامعه ایران بیان کنید.

فعالیت  
کلاسی



■ نقش ورزش تربیتی در مدارس

■ نقش ورزش تربیتی در دانشگاه‌ها

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

از طرفی رسالت سازمان متولی امر تربیت، یعنی وزارت آموزش و پرورش موظف است تا با پرداختن به مفاهیم کلیه حیطه‌هایی که به‌نوعی در پرورش نوجوانان و جوانان نقش دارند، موجبات شفافیت نقش حیطه مربوطه را فراهم آورد، 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 به فعالیت‌های سالم اجتماعی و بالاخره، خواه حوزه ورزش باشد و ابعاد تربیتی 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 به‌طور کلی پرورش» است. از طرفی واژه پرورش، در فرهنگ فارسی به معنی «آموختن آداب و اخلاق به کسی» تعریف شده است. بنابراین در یک مفهوم کلی تربیت را می‌توان «آموختن اخلاقیات در جهت رشد همه ابعاد مورد نظر» تعریف کرد. از طرفی توجه به واژه آموختن در تعریف کلی تربیت، ما را به سمت مساله آموزش سوق می‌دهد، زیرا امر تربیت و پرورش ممکن نمی‌شود مگر با آموزش. بنابراین لزوم توجه به مفهوم آموزش امری بدیهی است.

### آموزش

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

نکته

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

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

## ابعاد فرایند تربیت

تربیت مفهوم پیچیده‌ای است و در صورتی محقق می‌شود که انسان را در ابعاد مختلف به کمال برساند. ابعاد مختلف فرایند تربیت، عبارت‌اند از:

### ۱ بعد اعتقادی

در دروس دینی با بیان آیات و احادیث و زندگی‌نامه بزرگان دین، نوجوانان و جوانان ابعاد اعتقادی به خوبی مورد توجه قرار می‌گیرد.

### ۲ بعد اخلاقی

در دروسی نظیر هدیه‌های آسمانی و فارسی، نوجوانان و جوانان با مصادیق مختلف ابعاد اخلاقی تربیت آشنا می‌شوند.

### ۳ بعد آداب فردی

علاوه بر دروس فوق‌الذکر، در دروسی نظیر تاریخ و جغرافیا، نوجوانان و جوانان با ابعاد آداب زندگی فردی گذشتگان و مردم نواحی مختلف ایران آشنا می‌شوند.

### ۴ بعد آداب اجتماعی

آموزش ابعاد اجتماعی علاوه بر آنچه که در بالا ذکر شد، در دروسی نظیر مطالعات اجتماعی، موجب تربیت نوجوانان و جوانان در زندگی اجتماعی می‌شود.

#### نکته



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

روش‌های مختلفی برای حصول اطمینان از آموختن محتوای آموزشی توسط دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان و در نهایت تربیت مناسب این افراد پیشنهاد می‌شود.

حوزه ورزش یکی از حوزه‌های کارآمد و مناسب آموزش (یاددهی) ابعاد مختلف تربیت است. در ورزش علاوه بر امکان آموزش ابعاد چهارگانه تربیت، می‌توان در عملکرد دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان شاهد تحقق امر آموزش (یادگیری) هم‌زمان با آموزش بود، در حالی که این امر در سایر دروس ممکن نیست و آموخته‌های دانش‌آموزان، هنرجویان و دانشجویان در آینده در سبک زندگی آنان پدیدار می‌شود.

بنابراین در این بخش به بیان مفهوم ورزش، حیطه‌های مختلف آن و نقش آن در تربیت می‌پردازیم:

## مفهوم ورزش چیست؟

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

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

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

### انواع طبقه‌بندی ورزش

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

■ از بعد تاریخ، ورزش به دو بعد،

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

۲ ورزش‌های مدرن (ورزش‌های المپیک) تقسیم می‌شود.

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

۱ ورزش‌های تابستانی (ورزش‌های المپیک تابستانی)

۲ ورزش‌های زمستانی (ورزش‌های المپیک زمستانی) تقسیم می‌شود.

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

۱ ورزش‌های سبک (مانند، ورزش شنا)

۲ ورزش‌های سنگین (مانند، ورزش وزنه برداری) تقسیم می‌شود.

■ از بعد اجتماعی، ورزش به دو بعد،

۱ ورزش‌های اجتماعی (مانند، ورزش بسکتبال)

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

■ از بعد مکان اجرا، ورزش به دو بعد،

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

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

■ از بعد سطوح سلامتی، ورزش به دو بعد،

۱ ورزش اصلاحی (ورزش‌های نوتوانی و باز توانی)

۲ ورزش معلولین (ورزش‌های پارا المپیک) تقسیم می‌شود.

■ از بعد سطوح قهرمانی، ورزش به شش بعد،

الف) ورزش نونهالان

ب) ورزش نوجوانان

ج) ورزش جوانان

د) ورزش امیدها





آزمون نونهالان

ه) ورزش بزرگسالان

و) ورزش پیشکسوتان (ورزش افراد بازنشسته ورزش) تقسیم می‌شود.

■ از بعد سطوح آموزشی و تربیتی، ورزش به سه بعد، ۱- ورزش دبستانی (تربیت بدنی در دوره ابتدایی)

■ ۱ ورزش دبیرستانی (تربیت بدنی در دوره متوسطه)

■ ۲ ورزش دانشگاهی (تربیت بدنی در دوره آموزش عالی) تقسیم می‌شود.

با توجه به ابعاد ورزشی قهرمانی جدول زیر را با توجه به گروه سنی هر رشته کامل کنید و با همکلاسی خود بررسی کنید.

فعالیت  
کلاسی



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

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



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

### نقش تربیت در ورزش

علی‌رغم عنوان مشخص ورزش تربیتی در میان حیطه‌های چهارگانه ورزش، تمام حیطه‌های ورزش، به نوعی در تربیت افراد نقش دارند، اما نقش ورزش تربیتی بسیار جامع، بنیادی، و خاص است. در اینجا به نقش تربیتی هریک از حیطه‌های ورزش و نقش خاص ورزش تربیتی در تربیت افراد جامعه می‌پردازیم:

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

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





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

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

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



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

**ورزش همگانی:** ورزش کرده‌ها، افرادی هستند که ورزش جزو برنامه‌های روزمره زندگی‌شان بوده و در واقع سبک زندگی سالم را انتخاب کرده‌اند. آنها ارزش زیادی برای سلامتی، روحیه خوب و نشاط در زندگی قائل‌اند. افرادی که در حیطه ورزش همگانی فعالیت می‌کنند، غالباً در پارک‌ها، یا کلاب‌ها و مجتمع‌های ورزشی خصوصی فعالیت می‌کنند. احتمالاً ورزش بخش خصوصی و حتی متولیان ورزش در پارک برنامه تربیتی خاصی برای افراد تحت پوشش خود ندارند. به‌خصوص که اکثر این افراد را قشر بزرگسال و کهنسال تشکیل می‌دهند. اما آنها با توجه به اهمیتی که برای ورزش در زندگی خود قایل هستند، از نقش تربیتی ورزش برای خانواده و فرزندان‌شان حمایت می‌کنند، آنها بر این باورند که محیط‌های ورزشی در قیاس با سایر محیط‌های اجتماعی سالم‌تر هستند.

با این حال ورزش همگانی، نقش تربیتی خود را از طریق حمایت ورزش کرده‌ها از حضور سالم در پارک‌ها و رویدادهای ورزش همگانی در سطح شهرها و در خانواده‌ها به‌عنوان یک پدیده تربیتی ایفا می‌کند. با توجه

به اینکه متولی ورزش همگانی، وزارت ورزش و جوانان و شهرداری‌ها هستند، سهم مسئولین ورزش همگانی در مسایل تربیتی و اخلاقی تا چه اندازه است؟



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

فعالیت  
کلاسی



**ورزش تربیتی:** ورزش تربیتی، اگرچه، نه متولی تربیت ورزشکاران حرفه‌ای است و نه رسالت تربیت قهرمانان ملی را بر عهده دارد و نه عهده‌دار تأمین سلامتی اقشار مختلف جامعه است، اما زیر بنای ایجاد «فرهنگ درست ورزش کردن»، «رعایت اخلاقیات در ورزش» و «پیروی از منش پهلوانی» است. ورزش تربیتی در چهارچوب درس تربیت بدنی، مانند سایر دروس مندرج در برنامه‌های آموزشی کشور، در وزارت آموزش و پرورش، نقش بسیار مهمی در امر تربیت دارد، به‌طوری که در تعریف درس تربیت بدنی آمده است: تربیت بدنی، یعنی «تعلیم از طریق تربیت جسم». این تعریف بیانگر یک تفاوت عمده بین ورزش تربیتی با سایر حیطه‌های ورزش است، این تفاوت در واژه «تعلیم» نهفته است. تعلیم، به مفهوم متعالی‌سازی و به کمال رساندن انسان، تنها در ورزشی تربیتی مصداق دارد و مسئولیت تعلیم فقط برعهده معلم است. درحالی که در سایر حوزه‌های ورزشی از لفظ مربی، به معنی تربیت‌کننده استفاده می‌شود، که صرفاً مسئولیت تربیت جسم و روان ورزشکاران و رسانیدن آنها به حداکثر ظرفیت‌ها یا پیک توانایی‌هایشان را دارد.







با ارائه نمونه‌هایی از فعالیت‌های ورزشی، بعد تربیتی آن را برای سایر همکلاسان خود بررسی کنید.

فعالیت  
کلاسی



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

## نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان

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

■ درس ریاضی با هدف آموزش منطق و قدرت استنتاج از طریق حل مسایل، 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.

به نظر شما درس تربیت بدنی با چه هدفی و چگونه می‌تواند افراد را برای زندگی آماده کند؟ درس تربیت بدنی با هدف:

- آموزش تکنیک‌های ورزشی، افراد را از نظر توانایی‌های جسمانی آماده می‌کند.
- آموزش تاکتیک‌های ورزشی، افراد را از نظر ارتباطات اجتماعی آماده می‌کند.
- آموزش قوانین و مقررات ورزشی، افراد را برای پذیرش قوانین اجتماعی و فردی آماده می‌کند.
- اجرای حرکات در قالب تمرینات، افراد را برای سالم زیستن آماده می‌کند و بالاخره:
- با استفاده از تمامی موارد فوق، با آموزش «آداب و اصول اخلاقی» افراد را برای همه جوانب زندگی تربیت می‌کند.

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

اخلاق یا خلق، ویژگی ذاتی و فطرت انسانی است که ریشه در اعماق وجود انسان دارد و گرچه به‌آسانی قابل تغییر و زوال نیست، اما با برنامه‌ریزی دقیق تربیتی قابل اصلاح است. اخلاق نه تنها شامل سرشت نیکو و پسندیده (مانند شجاعت و جوانمردی و...) بلکه شامل سرشت زشت و ناپسند (فرومایگی، دناوت و...) نیز می‌باشد. 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. نمونه‌هایی از مصادیق بارز این تلاش عبارت‌اند از:

■ اصول بازی جوانمردانه به‌عنوان 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 عبارت‌اند از:

- ۱ صداقت و رفتار اخلاقی
  - ۲ احترام به دیگران
  - ۳ عدم تحمل تبعیض و آزار و اذیت
  - ۴ بازی جوانمردانه
  - ۵ تبعیت از قانون، قواعد و مقررات
  - ۶ جلوگیری از تعارض منافع
  - ۷ شفافیت و اطاعت
  - ۸ مسئولیت‌های اجتماعی و زیست‌محیطی
  - ۹ مبارزه علیه مواد مخدر و دوپینگ
  - ۱۰ عدم تحمل رشوه و فساد
- این نگاه تربیتی در حوزه ورزش قهرمانی و حرفه‌ای در سراسر جهان مورد توجه است.







■ مصداق دیگر اصول تربیتی در ورزش را می‌توان در رفتار تیم‌ها 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 تلاش‌های یکدیگر احترام می‌گذارند.



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



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

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

فعالیت  
کلاسی



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

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

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

بنابراین در جمع‌بندی کلی، وزارت آموزش و پرورش از طریق تأمین زیرساخت‌های لازم اعم از امکانات و تجهیزات ورزشی، سالن‌ها، زمین‌ها و وسایل هر یک از رشته‌های ورزشی (نیروی انسانی متخصص) معلمان و هنرآموزان تحصیل کرده در حیطه ورزش و تربیت بدنی (برنامه‌ریزی مناسب، و بودجه و اعتبارات کافی به عنوان متولی اصلی ورزش تربیتی کشور وظیفه تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان جوانمرد و فرهیخته را به عهده دارد و این امر محقق نمی‌شود مگر از طریق «آموختن آداب و اصول اخلاقی». آداب و اصول اخلاقی یکی از اولویت‌های جهانی است و ایرانیان نیز در این مقوله سابقه‌ای طولانی دارند، این شعر پر محتوای سعدی شاعر نامدار ایرانی مصداقی به این مدعا است که:

بنی آدم اعضای یکدیگرند      که در آفرینش ز یک گوهرند  
چو عضوی ببرد آورد روزگار      دگر عضوها را نماند قرار

نکته



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

## ارزشیابی

- ۱ هرم سلسله مراتب ورزشی مول را توضیح دهید؟
- ۲ مفهوم تربیت چیست؟
- ۳ ابعاد فرایند تربیت را بنویسید.
- ۴ در حیطه‌های ۴گانه ورزشی کدام یک اثر مهم‌تری دارد؟ بررسی کنید.
- ۵ درس تربیت بدنی چگونه فرد را برای همه جوانب زندگی آماده می‌کند؟
- ۶ ۱۰ بند اصول بازی جوانمردانه را توضیح دهید.
- ۷ ۱۰ بند اصول جوانمردانه را به ترتیب اهمیت بنویسید.

## ارزشیابی شایستگی کاربرد ورزش در توسعه مفاهیم تربیتی

شرح کار: تربیت و ابعاد فرایند آن، ورزش و انواع طبقه بندی آن، نقش تربیت در ورزش، نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان.			
استاندارد عملکرد: درک جایگاه درس تربیت بدنی در بین سایر دروس و به کارگیری حیطه‌های چهارگانه ورزش.			
شاخص‌ها: بازی جوانمردانه، آموزش و پرورش از طریق ورزش.			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:			
ابزار و تجهیزات: کلاس درس و ملحقات آن			
معیار شایستگی:			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	هرم سلسله مراتبی ورزش	۱	
۲	مفهوم و ابعاد تربیت	۱	
۳	ورزش و انواع طبقه‌بندی آن	۱	
۴	نقش تربیت در ورزش	۱	
۵	نقش درس تربیت بدنی در تربیت انسان	۲	
شایستگی‌های غیر فنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:			
میانگین نمرات			
* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.			

پودمان: ۲

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

منابع

- تجارب شخصی مؤلف

## پودمان ۳

### توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

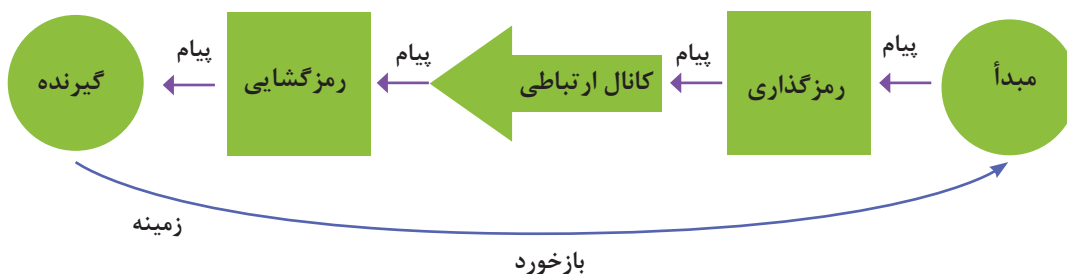


شایستگی‌ها:

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

## ارتباطات

در پودمان «ارتباط مؤثر» در سال دهم با فرایند ارتباط آشنا شدید. در آنجا آموختید که «افراد از طریق ارسال و دریافت پیام با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند». در پودمان «ارتباط مؤثر» آموختید که برای برقراری ارتباط ارکان اساسی لازم است، که به آنها «عناصر ارتباط» گفته می‌شود.



جهت یادآوری، با یک مثال ورزشی، این عناصر را مرور کنید.

فعالیت  
کلاسی



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

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

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

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

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

فعالیت  
کلاسی



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

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

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

فعالیت  
کلاسی



حال که در یک نمونه، در رابطه با فرایند ارتباطات، متوجه تشابهات و تفاوت‌های محتوایی و شکلی در کشور خود با سایر کشورها شدید، بدانید که از طریق آشنایی با زبان‌ها و علائم بین‌المللی می‌توانید گستره ارتباطات و به تبع آن دانش خود را افزایش دهید.



- آیا هیچ‌گاه به ارتباطات فراتر از کشور خودتان فکر کرده‌اید؟ برای مثال ارتباط با سایت فدراسیون فوتبال، برای اطلاع از برنامه‌های جام جهانی.
- آیا تاکنون یک بروشور با متن خارجی دیده‌اید تا ببینید آیا ورزش و علوم ورزشی در سایر کشورها نیز دارای همین مضامینی است که شما در ایران می‌شناسید؟

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

نکته



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



## رویکرد آموزش زبان خارجی در هنرستان‌های تربیت بدنی چیست؟

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

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

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

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

## ۱- حیطه ورزش تربیتی با رویکرد آشنایی با مفاهیم و حیطه‌ها

### Concepts and Key Words in Physical Education

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

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



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

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



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

Some benefits children receive from a quality PE program:

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

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

فعالیت  
کلاسی



## ۲- حیطه ورزش تربیتی در سایر کشورها

### Physical Education

P.E. is very important to students health and overall well-being. Over the past three years obesity in children (ages 2–5) and adolescents (ages 12–19) has doubled because of lack of activity and diet. Since the 1970s the number of children who are obese has tripled. If you are at or above the 95th percentile for your BMI you are considered to be obese and if you're between the 85th and 95th percentile you're considered overweight. Quality Physical Education programs will benefit the lifestyle of young people. Good Physical Education programs Provide Structure for students to improve students fitness, positive choices, and setting and reaching goals.



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

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



### Asia

In **Singapore**, pupils from primary school through secondary schools are required to have ۷ hours of PE every week, except during examination periods. Pupils are able to play games like football, badminton, and basketball during most sessions. In more private secondary schools, sports such as golf, tennis, shooting, and squash are played. Pupils are given a series of fitness tests (Pull - ups/Inclined pull - ups for girls, standing broad jump, sit - ups, sit - and - reach and 1.6 km for primary [10 - to 12-year - olds]/2.4 km for secondary levels [13 - to 18 - year - olds]). Students are graded by gold, silver, bronze or as fail.

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

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



## **Australia**

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

## **Canada**

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



## **Europe**

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

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

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

پودمان ۳: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



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

فعالیت  
کلاسی



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

#### Reasons Why Physical Education is Important in this Modern Era:

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



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



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

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

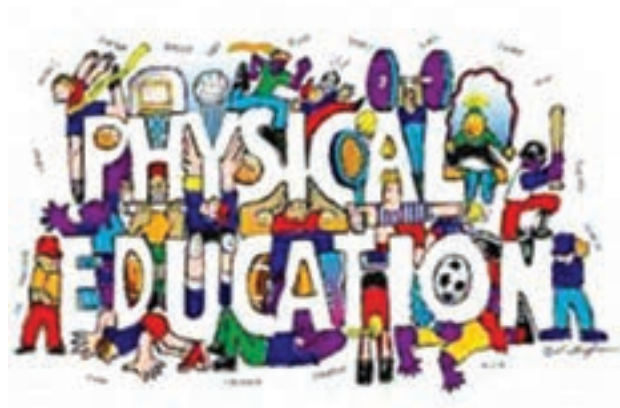
6 By participating in physical activities, qualities of group efforts, loyalty to the team and strong ties can be developed in participants. These qualities help in building a good moral character of the individuals.

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

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

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

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



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

فعالیت  
کلاسی



## ۴- حیطه ورزش همگانی با رویکرد تناسب اندام

### What can I do to get more fit?

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

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

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



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

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



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

فعالیت  
کلاسی



## ۵- حیطه ورزش همگانی با سبک زندگی سالم

### A healthy lifestyle

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

- Watch less TV or spend less time playing computer or video games. (Use this time to exercise instead!) Or exercise while watching TV (for example, sit on the floor and do sit-ups and stretches; use hand weights; or use a stationary bike, treadmill, or stair climber).
- Eat 3 healthy meals a day, including at least 4 servings of fruits, 5 servings of vegetables, and 4 servings of dairy products.
- Make sure you drink plenty of fluids before, during, and after any exercise (water is best but flavored sports drinks can be used if they do not contain a lot of sugar). This will help replace what you lose when you sweat.
- drink fewer regular soft drinks.
- Eat less junk food and fast food. (They're often full of fat, cholesterol, salt, and sugar.)

- Get 9 to 10 hours of sleep every night.



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

فعالیت  
کلاسی



## ۶- حیطة ورزش قهرمانى با رویکرد تغذیه

### Nutrition for sport and exercise

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

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

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

Before:

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

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

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



**During:**

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

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

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



### After:

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

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

### Tips to plan your meals and snacks:

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

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

فعالیت  
کلاسی





### Youth Olympic Games

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

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

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

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

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

فعالیت  
کلاسی



## Sports of YOG



### What are the career options?

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

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

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

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

Industries / Companies / who hire these professionals:

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



پودمان ۳: توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی



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

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

فعالیت  
کلاسی



## جمع بندی کلاس زبان خارجی هنرستان تربیت بدنی برای هنرجویان



### 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 می گیرد،
  - 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،
  - و بالاخره وقتی علاوه بر اینها، مطالب را به دیگران هم آموزش دهید، ۹۰٪ یادگیری صورت می گیرد.
- به نظر شما در کلاستان از کدام یک از روش ها استفاده شد و چند درصد یادگیری برای شما تحقق یافته است؟

### ارزشیابی نهایی

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



### ارزشیابی شایستگی توسعه ارتباطات کلامی در محیط‌های ورزشی بین‌المللی

<p><b>شرح کار:</b> ارتباطات، حیطه ورزش تربیتی در ایران و سایر کشورها، حیطه ورزش و نقش مؤثر تربیت بدنی در زندگی مدرن، حیطه ورزش همگانی با رویکرد تناسب اندام و زندگی سالم، حیطه ورزش همگانی با رویکرد تغذیه و مسابقات، حیطه ورزش حرفه‌ای</p>			
<p><b>استاندارد عملکرد:</b> - ترجمه حداقل یک متن عمومی تربیت بدنی براساس درک مطلب.</p>			
<p><b>شاخص‌ها:</b> درک مطلب، واژه‌شناسی تخصصی در ورزش</p>			
<p><b>شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:</b></p>			
<p><b>ابزار و تجهیزات:</b> کلاس درس و ملحقات آن</p>			
<p><b>معیار شایستگی:</b></p>			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	فرایند ارتباطات در حوزه ورزش	۱	
۲	به‌کارگیری مفاهیم لاتین در حیطه تربیتی در ایران و سایر کشورها	۱	
۳	حیطه ورزش و نقش مؤثر تربیت بدنی در زندگی مدرن	۱	
۴	حیطه ورزش همگانی با رویکرد سبک زندگی سالم	۲	
۵	حیطه ورزش قهرمانی با رویکرد تغذیه، مسابقات	۱	
۶	حیطه ورزش حرفه‌ای با رویکرد حرفه‌های ورزشی	۱	
<p>شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:</p>			
<p>میانگین نمرات</p>			*
<p>* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.</p>			



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

## پودمان ۴

# کاربرد آزمون‌های ورزشی



شایستگی‌ها:

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

## تحلیل نتایج آزمون‌های ورزشی – تعاریف و مبانی

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

- آزمون سلامت برای ورود به پیش دبستانی
- آزمون فارغ‌التحصیلی از دبستان و دبیرستان و هنرستان
- آزمون کنکور ورود به دانشگاه
- آزمون انتخاب در تیم مدرسه یا باشگاه
- آزمون مقبولیت توسط خانواده همسر برای ازدواج با فرزندشان
- آزمون استخدامی یک مؤسسه یا سازمان دولتی

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



### مبانی آزمون<sup>۱</sup>

متوجه شدید که کلیه جنبه‌های زندگی با اندازه‌گیری<sup>۲</sup> آمیخته است، اما هر اندازه‌گیری نیازمند ابزاری خاصی

۱- Test

۲- Measurement

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



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



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



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



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



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

### کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش و تربیت بدنی

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



آزمون تیراندازی



آزمون درازو نشست



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

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

### ویژگی‌هایی مطلوب در انتخاب آزمون

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

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



در انتخاب آزمون‌ها معمولاً ۴ ویژگی را باید در نظر گرفت، که عبارت‌اند از:

- ۱ **روایی یا اعتبار**<sup>۱</sup>: یعنی آزمون همان چیزی را که مدنظر است و فقط آن را اندازه بگیرد. یا به عبارتی دیگر آزمون برای اندازه‌گیری عامل مورد نظر، معتبر / روا است.

**مثال:** خط کش برای اندازه‌گیری طول یک میز معتبر / روا است

■ آزمون دو زیگزاگ، برای اندازه‌گیری چابکی عمومی معتبر / روا است.

۱- Validity



فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



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

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

فعالیت  
کلاسی



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

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

فعالیت  
کلاسی



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

**۴ عملی بودن<sup>۳</sup>:** یعنی آزمون با شرایط و امکانات موجود قابلیت اجرا دارد. یا به عبارتی آزمون قابل اجراست.

فعالیت  
کلاسی



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

۱- Reliability

۲- Objectivity

۳ Practically

## طبقه‌بندی آزمون‌های مختلف ورزشی

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

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

## آزمون‌های جسمانی وابسته به سلامتی

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

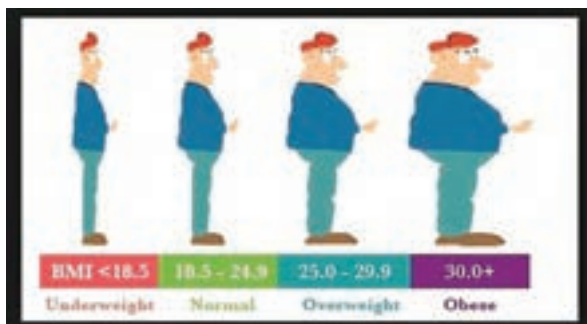
### آزمون قد ایستاده

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



آزمون قد ایستاده

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



توضیح: از طریق فرمول شاخص توانایی با اندازه گیری BMI

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

BMI مناسب گروه‌های سنی مختلف

■ ۱۹-۲۴ سال = ۲۲

■ ۲۵ - ۳۴ سال = ۲۳

■ ۳۵ - ۴۴ سال = ۲۴

■ ۴۵ - ۵۴ سال = ۲۵

■ ۵۵ - ۶۴ سال = ۲۶

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

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

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



## ۱- Body mass index

شاخص توده بدنی

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

## انواع عوامل و آزمون‌های جسمانی مرتبط با سلامتی

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

۱ استقامت عضلانی و آزمون‌های آن

۲ استقامت قلبی - عروقی و آزمون‌های آن

۳ قدرت عضلانی و آزمون‌های آن

۴ انعطاف پذیری و آزمون‌های آن

## ۱- استقامت عضلانی و آزمون‌های آن

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

مثال: طی کردن یک مسافت طولانی در دوی ۸۰۰ 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 آزمون‌های ویژه استقامت عضلانی استفاده کنیم. در اینجا به نمونه‌هایی از آزمون‌های استقامت عضلانی اشاره می‌شود.

### ۱- «آزمون دراز و نشست نیم خیز»

هدف: ارزشیابی استقامت عضلانی شکم

پایایی: حدود ۸۴٪

ابزار: کرنومتر، تشک ژیمناستیک، فرد کمکی



شرح آزمون: آزمون‌شونده به پشت دراز می‌کشد و با زانوهای خمیده کف پاها روی زمین، دست‌ها در حالت کشیده و راحت روی ران‌ها و با انقباض شکم، سر و بالاتنه را بلند کند که دست‌ها روی ران‌ها بلغزد و نوک انگشتان دست، زانوها را لمس کند و سپس به حالت اولیه برگردد. (سر را روی دست پا و کمکی قرار دهد). هر دراز و نشست ۳ ثانیه طول بکشد و هر دقیقه ۲۰ دراز و نشست کامل.

روش امتیازگذاری: اجراهای صحیح ثبت خواهد شد.

نکات  
ایمنی



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

فعالیت  
کلاسی



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

## ۲-۱ «آزمون شنا سوئدی»<sup>۱</sup>

**هدف:** اندازه‌گیری استقامت عضلانی دست‌ها و کمریند شانه‌ای

**ابزار:** تشک ژیمناستیک

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

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



آزمون شنا سوئدی

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

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



## ۲- استقامت قلبی - عروقی و آزمون‌های آن

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

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

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

(براساس آموخته‌هایتان تعریف عامل را بیان کنید)

### ۱-۲- آزمون پله کوئین<sup>۱</sup>

هدف: تغییر حداکثر اکسیژن مصرفی ( $VO_{2max}$ )

(استقامت قلبی عروقی)

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

شرح آزمون: با فرمان شروع، آزمون‌شونده به مدت ۳

دقیقه با ضرب آهنگ ۲۴ پله در دقیقه (مردان)

و ۲۲ پله در دقیقه (زنان) شروع به فعالیت می‌کند. پس

از ۳ دقیقه فعالیت، آزمودنی به حالت ایستاده متوقف و

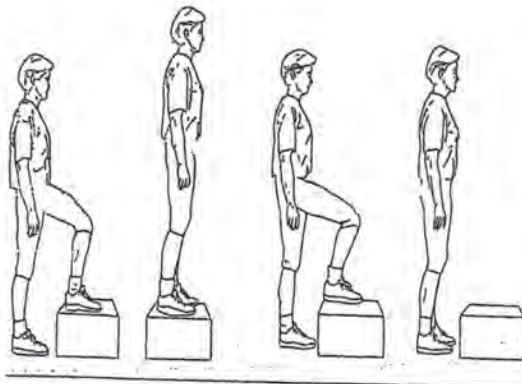
با فاصله زمانی ۵ ثانیه ضربان قلب او به مدت ۱۵ ثانیه

شمارش می‌شود. برای به‌دست آوردن حداکثر اکسیژن

مصرفی از معادله زیر استفاده می‌شود.

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

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



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

نکات  
ایمنی



نکته



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

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



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



## ۳- قدرت و آزمون‌های آن

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

### آزمون قدرت دست<sup>۱</sup>

هدف: اندازه‌گیری قدرت عضلات دست با دینامومتر

روایی: ۹۵٪

ابزار: دینامومتر دست

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



تصویر اندازه‌گیری قدرت عضلات دست با دینامومتر

با کمک دینامومتر قدرت عضلات دست همکلاسی‌های خود را اندازه‌گیری کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



انواع دیگری از آزمون‌های قدرت به کلاس ارائه داده، اجرا کنید.

فعالیت  
کلاسی ۲



## ۴- انعطاف پذیری و آزمون‌های آن

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

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

### آزمون باز شدن بالاتنه

**هدف:** اندازه‌گیری قابلیت باز شدن کامل بالاتنه

**وسایل موردنیاز:** متر نواری

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

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



تصویر آزمون باز شدن بالاتنه

افرادی که کمردرد دارند از اجرای این آزمون خودداری کنند.

نکات  
ایمنی



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

فعالیت  
کلاسی ۱



آزمون‌های انعطاف‌پذیری دیگری را به کلاس ارائه و اجرا کنید.

فعالیت  
کلاسی ۲



## عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی

### عوامل و آزمون‌های جسمانی حرکتی

#### ۱ چابکی و آزمون‌های آن

#### ۲ تعادل و آزمون‌های آن

#### ۳ سرعت حرکت و زمان واکنش و آزمون‌های آن

آیا در عبور از خیابان چابکی لازم را دارید؟

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

آیا در جابه‌جایی اجسام توانایی تغییر را دارید؟

#### ۱- چابکی و آزمون‌های آن

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

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

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

#### آزمون ایلی نویزا

هدف: چابکی کل بدن

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

ساعت یا کرنومتر، دستیار

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

شرح آزمون: طول مسیر ۱۰ متر و عرض آن ۴/۵

متر (فاصله بین نقطه شروع و پایان) می‌باشد. چهار

مخروط برای علامت‌های شروع، پایان و در نقطه

چرخیدن و دور زدن قرار می‌دهیم. چهار مخروط

دیگر در فواصل ۳/۳ متر در مرکز محوطه مانند شکل

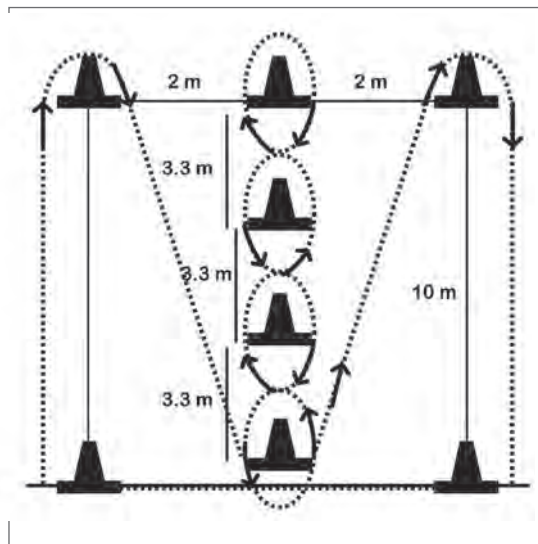
قرار گیرد. آزمون‌شونده در خط شروع قرار گرفته و با

فرمان «رو» مسیر موردنظر را طی کند.

روش امتیاز گذاری: مدت زمان طی مسیر، امتیاز

محسوب می‌شود می‌توان این آزمون را ۲ بار تکرار

کرد.



آزمون چابکی



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

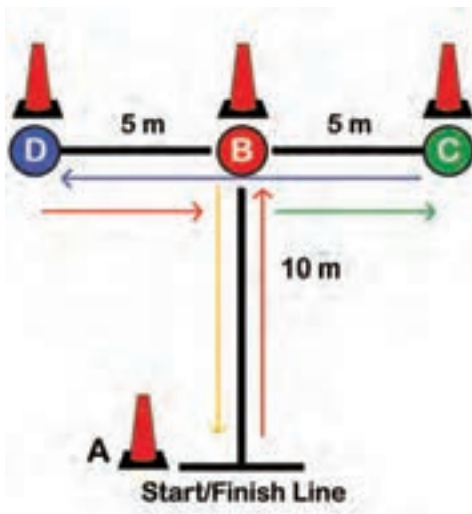


آزمون ایلینویز را انجام داده، نتایج آن را ثبت کنید.

### آزمون چابکی T<sup>۱</sup>

هدف: اندازه‌گیری چابکی کل بدن

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



تصویر آزمون T

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

روش امتیاز گذاری: امتیاز آزمون‌شونده بر مبنای زمان طی کردن مسیر محاسبه می‌شود.



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



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



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

## ۲- تعادل و آزمون‌های آن

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

### آزمون تعادل لک<sup>۱</sup>

هدف: اندازه‌گیری تعادل روی سینه پا (ایستاده)

ابزار: کرنومتر یا ثانیه‌شمار

پایایی و روایی: به ترتیب ۸۷٪ و قابل قبول



تصویر آزمون لک لک (ایستادن روی یک پا)

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

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

■ بهترین امتیاز پس از ۳ بار آزمایش محاسبه شود.

#### نکات



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

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

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

#### فعالیت کلاسی



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

#### فعالیت کلاسی



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

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

### ۳- سرعت عکس‌العمل

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

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

### آزمون سرعت واکنش نلسون<sup>۱</sup>

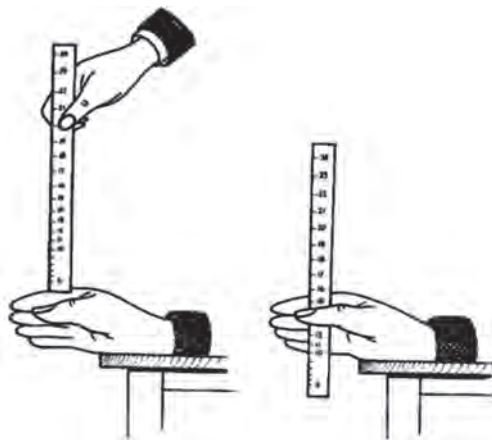
هدف: اندازه‌گیری زمان واکنش و سرعت حرکت دست‌ها

ابزار: میز، نیمکت، زمان‌سنج و واکنش نلسون

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

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

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



(ب) حالت گرفتن نلسون



(الف) حالت آماده نلسون



فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



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

## آزمون مهارت‌های ورزشی



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

- آیا قادرید تکنیک را صحیح اجرا کنید؟
  - آیا قادرید تکنیک را با سرعت انجام دهید؟
- بنابراین در اجرای تکنیک، مهارت<sup>۲</sup> پیدا کرده‌اید.

نکته



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

۱- Technique

۲- Skill

حال سؤال این است :

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

### اهداف آزمون‌های مهارت‌های ورزشی

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

با جستجو در اینترنت و کتب ورزشی، اهداف آزمون‌های مهارت‌های ورزشی را حداقل در دو آزمون ورزشی تفسیر کنید.

فعالیت  
کلاسی



در اینجا به نمونه‌ایی از آزمون‌های مهارت‌های ورزشی اشاره می‌کنیم.



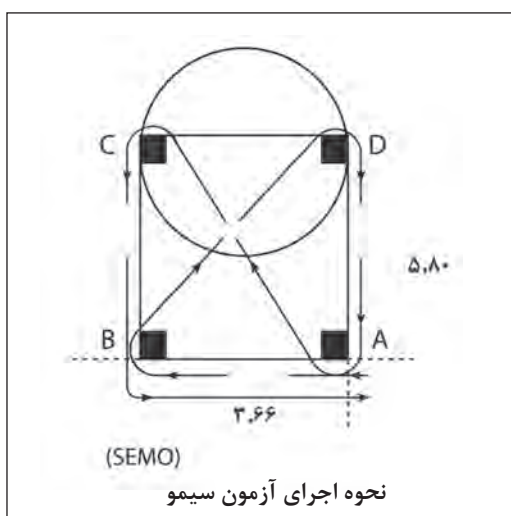


### آزمون سیمو<sup>۱</sup>

هدف: اندازه گیری چابکی عمومی

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

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



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

آزمون سیمو را انجام داده و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



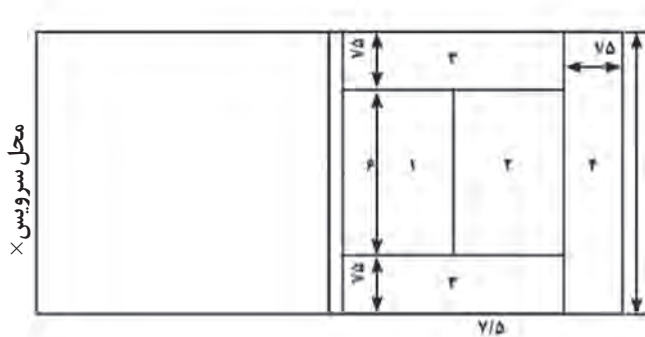
آزمون های مهارتی دیگری در بسکتبال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳





### آزمون‌های ایفرد<sup>۱</sup>



«زمین علامت‌گذاری شده برای آزمون سرویس والیبال»

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

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

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

آزمون ایفرد را انجام داده و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در والیبال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳

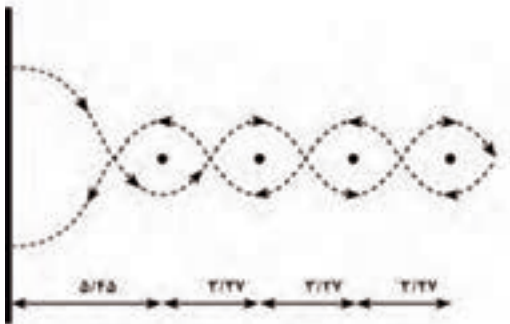




### آزمون دربیبل فوتسال ۱

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

**روش امتیاز‌گذاری:** زمان طی مسافت، امتیاز آزمون‌شونده خواهد بود.



«تصویر مسیر آزمون دریبل فوتسال»

آزمون دریبل را انجام داده و نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در فوتسال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳





### آزمون شوت قدرتی کورنیش<sup>۱</sup>

**هدف:** اندازه‌گیری قدرت و توان انفجاری عضلات دست در اجرای مهارت شوت  
**ابزار:** توپ هندبال، زمین مناسب، کرنومتر. دیوار خط‌کشی شده مانند شکل. ابتدا روی دیوار، مستطیلی با ابعاد  $1/8 \times 6/5$  cm ترسیم کنید. در مقابل این دیوار خطوطی موازی هم رسم شود. خط اول  $5/5$  متر و خطوط بعد به ترتیب  $1/5$  متر،  $1/75$  متر،  $1/75$  متر با یکدیگر فاصله دارند (جمعاً  $6$  خط موازی رسم می‌شود. فاصله خط آخر با دیوار مقابل  $14$  متر است).

**شرح آزمون:** آزمون‌شونده پشت خط اول می‌ایستد و با قدرت و توان به دیوار مقابل ضربه می‌زند توپ بعد از برخورد با دیوار با توجه به شدت ضربه با زمین یکی از مناطق  $5$  گانه برخورد می‌کند آزمون‌شونده به صورت متناوب  $5$  شوت با دست راست و  $5$  شوت با دست چپ انجام می‌دهد.

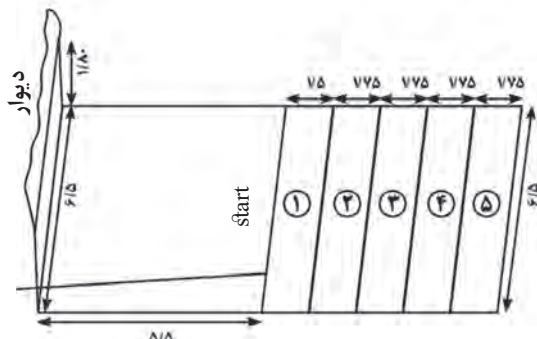
**روش امتیازگذاری:** مجموع امتیازات مناطقی که توپ در برگشت از دیوار با آن برخورد می‌کند از  $10$  پرتاب، امتیاز کلی فرد است.

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

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

- در صورت تکرار خطا امتیاز صفر خواهد بود.

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



«زمین علامت‌گذاری شده برای اجرای آزمون کورنیش هندبال»

آزمون کورنیش را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در هندبال به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳

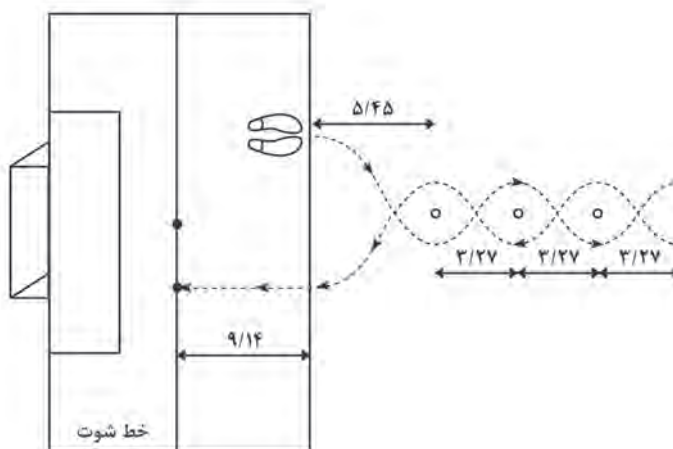






### آزمون دربیبل و شوت فوتبال

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



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

«زمین علامت‌گذاری شده برای آزمون دربیبل و شوت کردن»

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

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در فوتبال به کلاس ارائه دهید.

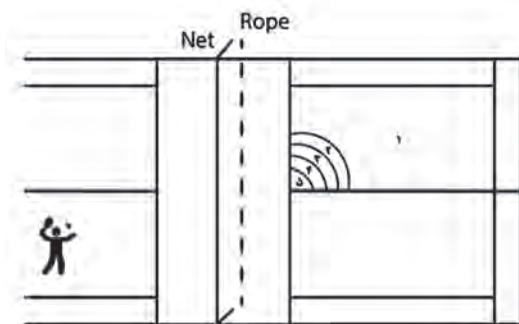
فعالیت  
کلاسی ۳





### آزمون سرویس کوتاه فرانسوی<sup>۱</sup>

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



«زمین علامت‌گذاری شده برای اجرای آزمون سرویس کوتاه»

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

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

آزمون سرویس کوتاه را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در بدمینتون به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳





آزمون مت لوکهارت تنیس روی میز

### آزمون مت لوکهارت<sup>۱</sup>

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

میز

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

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

آزمون ۳ بار هر بار ۳۰ ثانیه انجام شود

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

آزمون مت لوکهارت را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



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

فعالیت  
کلاسی ۳





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



آزمون مسافت‌های مختلف را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در شنا به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳





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



آزمون ژیمناستیک

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

۳ امتیاز = اجرای صحیح + تعادل و زیبایی در حرکت

۲ امتیاز = اجرای متوسط + تعادل متوسط

۱ امتیاز = اجرای ضعیف + زیبایی حرکت صحیح

۰ امتیاز = نداشتن اجرای صحیح + مکانیزم نادرست

آزمون حرکات زمینی را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در ژیمناستیک به کلاس ارائه دهید.

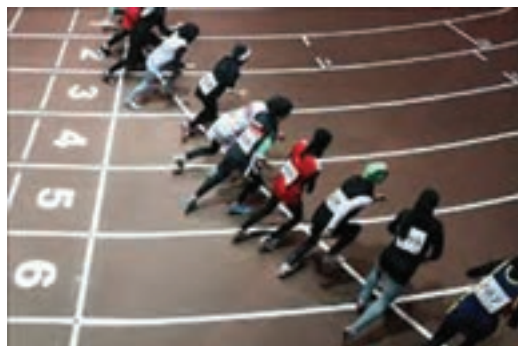
فعالیت  
کلاسی ۳



## دوومیدانی



آزمون‌های دوهای سرعت، دوهای استقامت، نیمه استقامت، آزمون پرش‌ها، آزمون پرتاب‌ها، آزمون دوهای با مانع، آزمون دوهای امدادی  
شرح آزمون: آزمون طبق قوانین مسابقات انجام می‌شود. آزمون‌های دویدن با زمان سنج اندازه‌گیری می‌شود. آزمون‌های پرتاب و پرش، متر و سانتی‌متر اندازه‌گیری آزمون دو استقامت شامل دوهای ۵۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر و ماراتن.



آزمون دوومیدانی

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

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



آزمون‌های مهارتی دیگری در دو و میدانی به کلاس ارائه دهید.

فعالیت  
کلاسی ۳







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

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

ابزار: زمان‌سنج، ۶ عدد میت راکتی

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



آزمون تکواندو

آزمون ترکیبی را انجام داده، نتایج را ثبت کنید.

فعالیت  
کلاسی ۱



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

فعالیت  
کلاسی ۲



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

فعالیت  
کلاسی ۳



براساس رشته‌های دیگری که در هنرستان آموزش داده شده است، آزمون‌هایی را از اینترنت و کتب جستجو کنید و از هر مورد یک نمونه در کلاس ارائه دهید (طبق جدول زیر)

فعالیت  
کلاسی ۴



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

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

## ارزشیابی شایستگی کاربرد آزمون‌های ورزشی

**شرح کار:** مبانی آزمون‌های ورزشی، ویژگی‌های انتخاب آزمون، کاربرد آزمون‌های عملی در تربیت بدنی، طبقه‌بندی آزمون‌های مختلف، عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی، آزمون مهارت‌های ورزشی.

**استاندارد عملکرد:** درک ویژه از اندازه‌گیری، آزمون و ارزشیابی.

**شاخص‌ها:** اندازه‌گیری، ارزشیابی، آزمون.

**شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:**

**ابزار و تجهیزات:** تجهیزات موردنیاز رشته‌های ورزشی نام برده شده در پودمان.

**معیار شایستگی:**

ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	مفاهیم آزمون‌ها و آزمون‌های ورزشی	۱	
۲	کاربرد آزمون‌های عملی در ورزش و تربیت بدنی	۲	
۳	ویژگی انتخاب آزمون‌ها	۱	
۴	طبقه‌بندی آزمون‌های مختلف	۱	
۵	عوامل و آزمون‌های آمادگی حرکتی	۱	
۶	آزمون‌های مهارت‌های ورزشی	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:			
میانگین نمرات			*

\* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می باشد.

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

## پودمان ۵

### تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی



شایستگی‌ها:

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



## تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

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

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

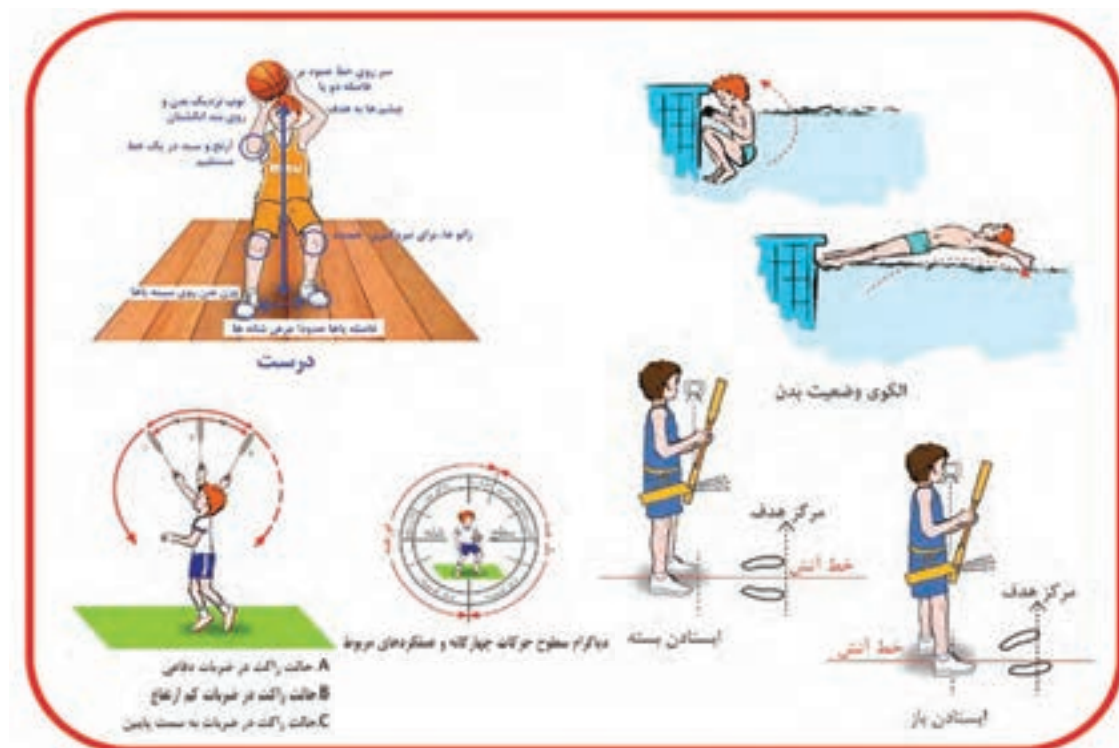
تکنیک‌های ورزشی نیز از این قاعده مستثنی نمی‌باشند، هر تکنیک در حکم یک مسأله پیچیده می‌باشد و تجزیه آن به اجزای کوچک‌تر، امکان یادگیری بهتر و اجرای صحیح‌تر آن را فراهم می‌آورد.

تجزیه و تحلیل مهارت‌ها، خود یک مهارت است. بنابراین برای آنکه قادر باشید مهارت‌ها را توسعه داده و آنها را در ورزشکاران به اوج توانایی برسانید، باید مهارت کافی در تجزیه و تحلیل مهارت‌ها، داشته باشید. به‌طور کلی تجزیه و تحلیل مهارت‌ها یک فرایند تخصصی است و نیاز به درک کامل مهارت‌های ورزشی و کاربرد آنها دارد.

هدف اصلی این بخش آن است که شما در آینده به‌عنوان یک آنالیزور تکنیک‌های ورزشی در کنار مربیان تیم‌ها، در ارتقای توانایی‌های تیم مفید باشید.

به‌نظر شما چگونه می‌توان در تجزیه و تحلیل مهارت‌ها تبحر کافی به‌دست آورد؟ آیا برای این کار نیاز به ابزار خاصی است؟

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



## ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها

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

### ۱- دیدن<sup>۱</sup>

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

### ۲- «نگاه کردن»<sup>۲</sup>

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

### ۳- «نگاه دقیق»<sup>۳</sup>

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



تفاوت دیدن، نگاه کردن و نگاه دقیق

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

نکته



ابزار مهارت نگاه کردن دقیق مشاهده می‌باشد.

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

فعالیت  
کلاسی



## فن مشاهده مهارت

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

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

مرحله پیش‌مشاهده در ۴ گام انجام می‌شود:

■ گام اول - تشخیص هدف مهارت

■ گام دوم - تقسیم مهارت به بخش‌های مختلف

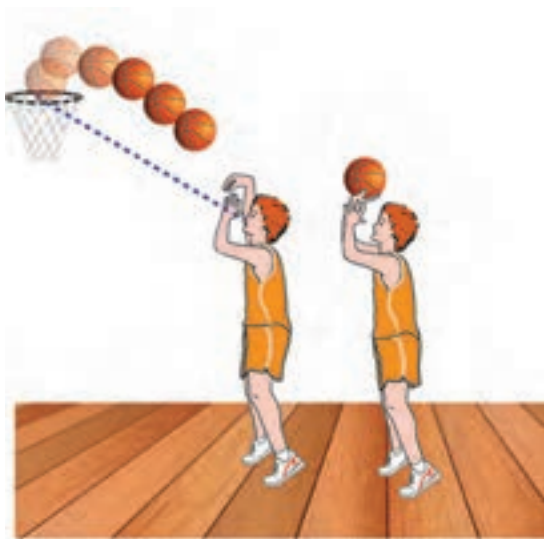
■ گام سوم - تشخیص عناصر اصلی یا کلیدی مهارت

■ گام چهارم - طرح برنامه مشاهده

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

مختلف در ورزش‌های مختلف اهداف متفاوتی دارند، برای مثال:

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



شکل ۱- هدف در بسکتبال

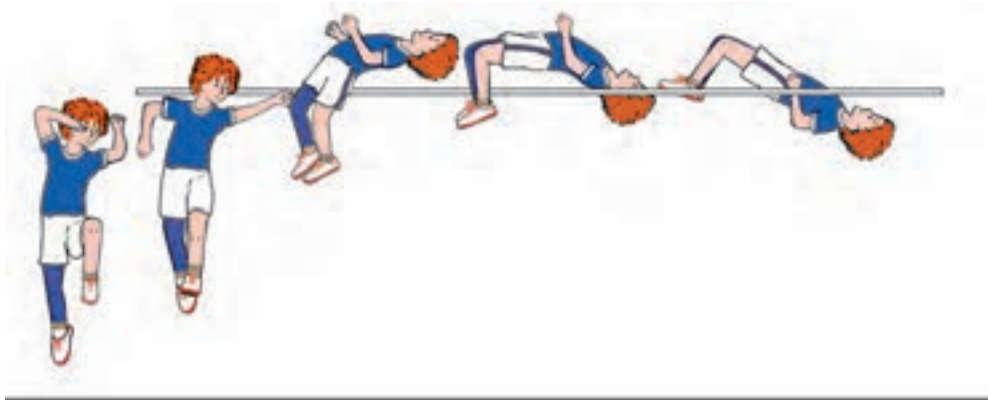
■ در ورزش تیر و کمان، کسب امتیاز از طریق زدن

تیر به یک هدف مشخص (شکل ۲)



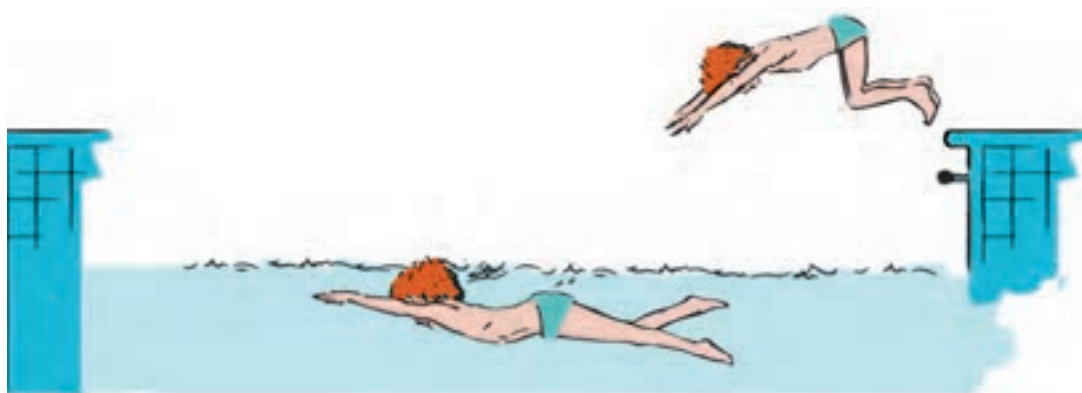
شکل ۲- هدف در تیر و کمان

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



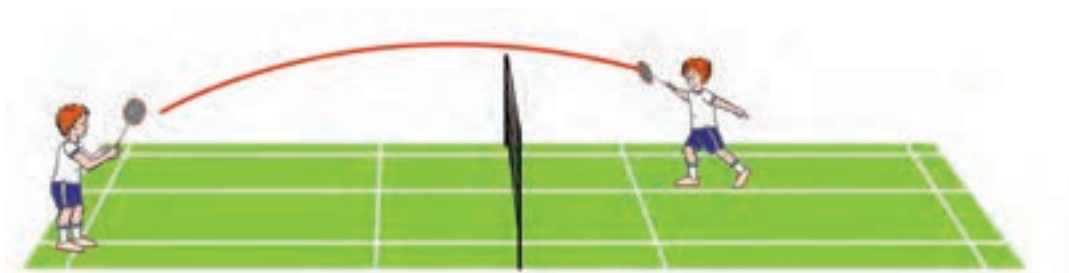
شکل ۳- هدف در پرش ارتفاع

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



شکل ۴- هدف در شنا

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



شکل ۵ - هدف در بدمینتون

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



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

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

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

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

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

✓ حرکات مقدماتی

✓ حرکات به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه

✓ حرکاتی که تولید نیرو می‌کنند

✓ لحظه حیاتی

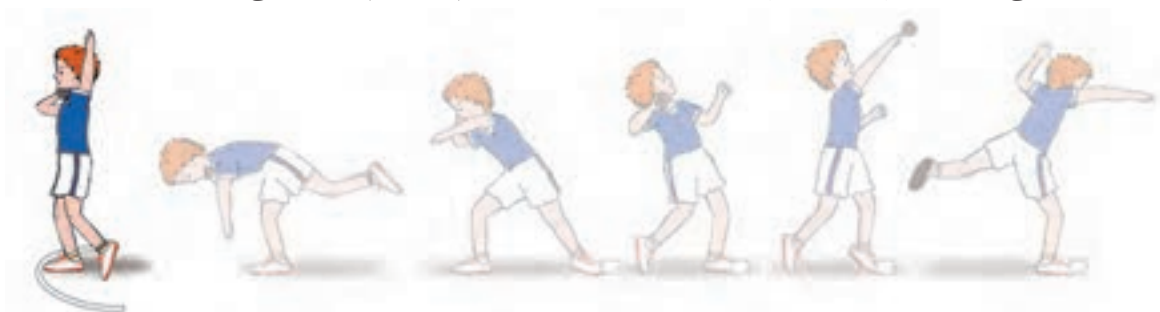
✓ دنباله حرکت

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

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

شامل حرکت دادن پا و وضعیت بدن می‌باشد، مانند:

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



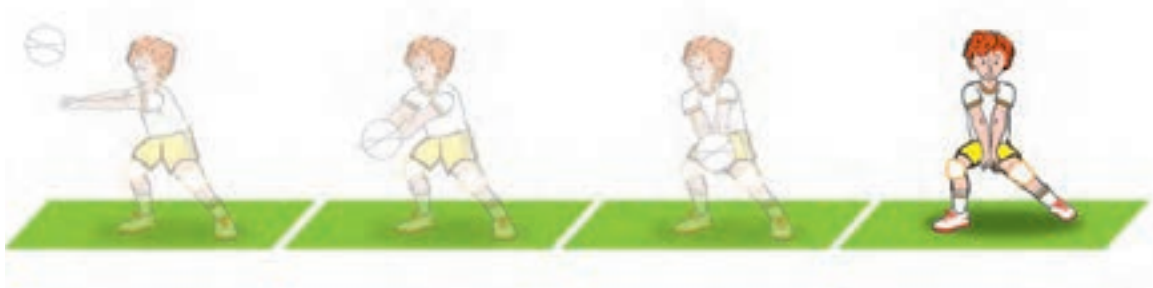
شکل ۶- حرکت مقدماتی پرتاب کننده وزنه

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



شکل ۷- حرکت مقدماتی بازیکن هندبال

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



شکل ۸ - حرکت مقدماتی بازیکن والیبالیست

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

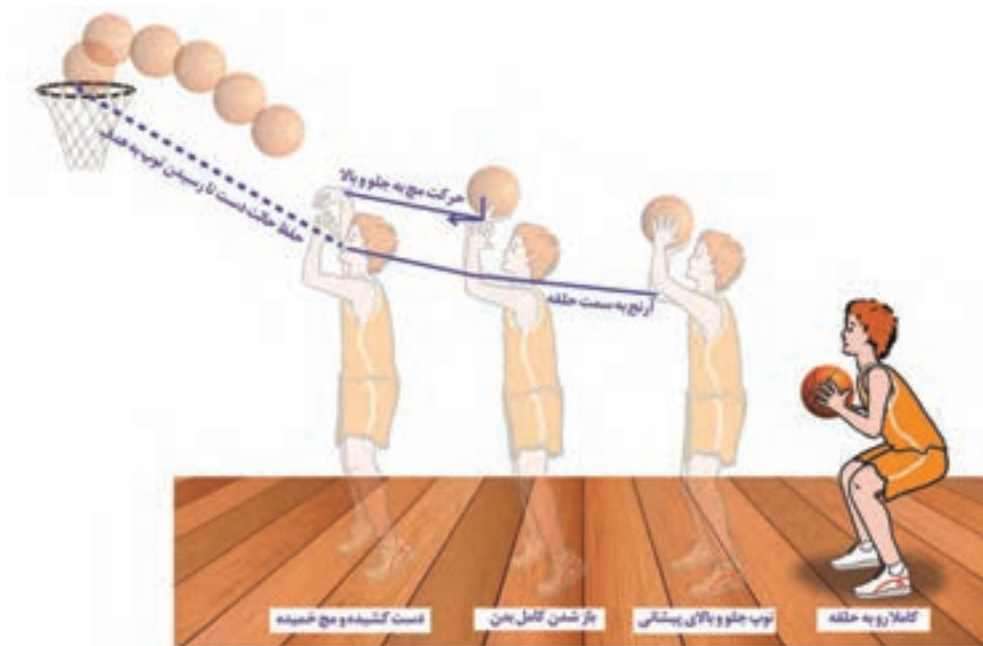
■ حالت تعادلی بدن

■ گرفتن توپ با دو دست در مقابل سینه

■ آرنج‌های خمیده

■ پاها به اندازه عرض شانه باز





شکل ۹- حرکت مقدماتی درشوت یک دست بسکتبال

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

فعالیت  
کلاسی



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

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



شکل ۱۰- حرکت به عقب توسط پرتاب کننده وزنه

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



شکل ۱۱- حرکت به عقب توسط بازیکن هندبال

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



شکل ۱۲- حرکت به عقب توسط بازیکن والیبال

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

■ باز شدن زانوها؛

■ آرنج در راستای حلقه؛

■ بردن توپ به جلو بالای پیشانی؛



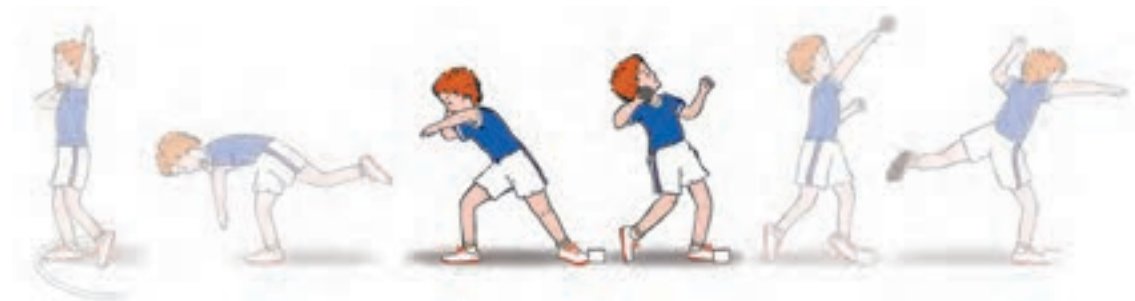
شکل ۱۳ - حرکت به عقب یا حرکات بازگشت به حالت اولیه در شوت یک دست بسکتبال



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

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

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



شکل ۱۴- حرکت تولید نیرو توسط پرتاب کننده وزنه

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



شکل ۱۵- حرکت تولید نیرو توسط بازیکن هند بال

پودمان ۵: تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

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



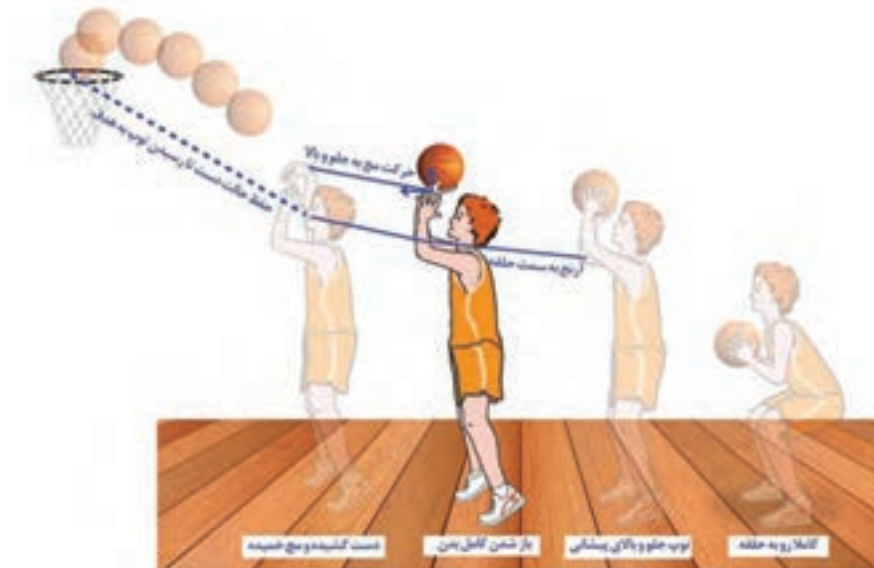
شکل ۱۶- حرکت تولید نیرو توسط بازیکن والیبال

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

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

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

تذکر مهم



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

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

فعالیت  
کلاسی



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

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

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

■ لحظه رها شدن وزنه توسط پرتاب‌کننده وزنه

■ لحظه رها شدن توپ در پاس با پرش هندبال

■ لحظه رها شدن توپ از ساعد بازیکن والیبال

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

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

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

فعالیت  
کلاسی



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

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



شکل ۱۸ - دنباله حرکت توسط پرتاب‌کننده وزنه

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



شکل ۱۹- دنباله حرکت توسط بازیکن هندبال

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



شکل ۲۰- دنباله حرکت توسط بازیکن والیبال

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

حفظ حالت دست تا رسیدن توپ به حلقه.

دنبال کردن مسیر توپ با نگاه تا رسیدن به حلقه



شکل ۲۱- دنباله حرکت در شوت یک دست بسکتبال





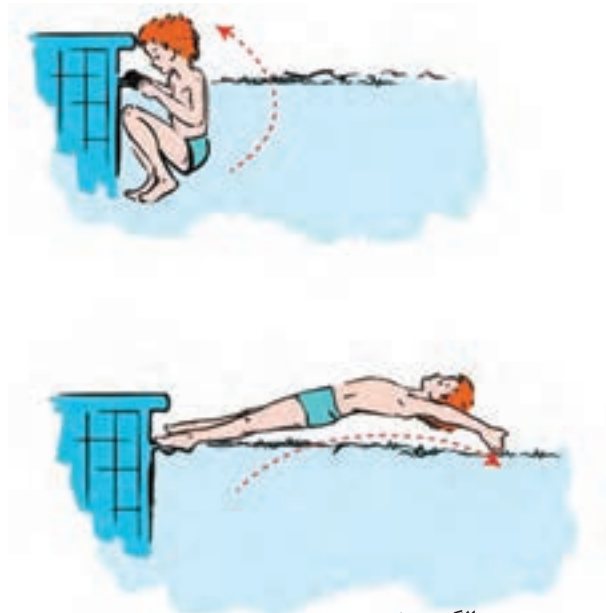
دنباله حرکت را در یک تکنیک در رشته ورزشی که در آن مهارت بیشتری دارید ارائه دهید.

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



شکل ۲۲- عناصر کلیدی در گرفتن راکت در بدمینتون

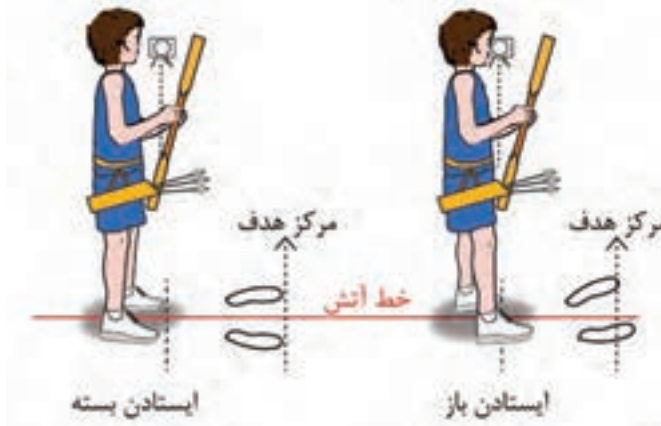
- نحوه گرفتن میله استارت و زوایای دست و بدن در استارت کرال پشت در لحظه ورود به آب (شکل ۲۳)



الگوی وضعیت بدن

شکل ۲۳ - عناصر کلیدی در استارت کرال پشت

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



شکل ۲۴- عناصر کلیدی در ایستادن در تیر و کمان

تشخیص عناصر کلیدی هر مرحله، روند کلی تجزیه و تحلیل مهارت را به مراتب آسان تر 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: (شکل ۲۵) - قرارگیری پاها با فاصله‌ای حدود عرض شانه‌ها از یکدیگر

■ خمیدگی جزئی زانوها

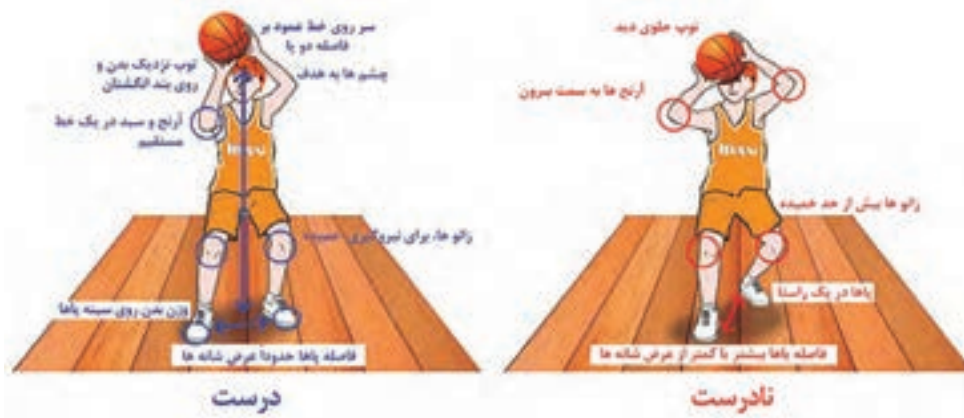
■ زوایای ۹۰ درجه مفاصل میچ و آرنج و شانه در دست پرتاب

■ عدم تماس توپ با کف دست پرتاب

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

یک تکنیک را در ورزش مورد علاقه خود تحلیل نمایید.

فعالیت  
کلاسی



شکل ۲۵ - عناصر کلیدی در شوت یک دست بسکتبال

## ارزشیابی

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

۱ تعیین هدف مهارت؛

۲ تشریح پنج گام مطرح شده مهارت؛

۳ مشخص کردن عناصر کلیدی حرکات در هر گام؛

نام مهارت : .....هدف مهارت : .....

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

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

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

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

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

نکته

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



**طرح برنامه مشاهده، شامل موارد زیر است:**

✓ تشخیص اینکه کدام عناصر کلیدی باید مشاهده شوند؛

✓ به کارگیری روش مشاهده اجمالی؛

✓ انتخاب محل قرارگیری مشاهده‌گر؛

✓ تصمیم‌گیری در خصوص تعداد دفعات مشاهده؛

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

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

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

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

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

نکته

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



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

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

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

۱- با چشم دنبال کردن

کلیدی مختلف با هم فرق می‌کند.

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

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

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

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



شکل ۲۶- مشاهده از زاویه پهلو و روبه‌رو

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

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

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

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

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

نکته



### سؤالات

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



## برنامه مشاهده

نام مهارت..... هدف برنامه .....

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

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



شکل ۲۷- تحلیل کلی مهارت ریباند بسکتبال

### برنامه مشاهده

هدف برنامه: تحلیل کلی مهارت ریباند

نام مهارت: ریباند

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

### نتیجه‌گیری کلی

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

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

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

تذکر مهم



### مرحله مشاهده

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

## ارزشیابی

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

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

## ارزشیابی شایستگی تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی

شرح کار: مفهوم تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها، شیوه تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها، ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌ها.			
استاندارد عملکرد: بخش‌بندی، جزءبندی تکنیک‌های هر رشته و قدرت مشاهده تحلیلی آنها.			
شاخص‌ها: تجزیه تکنیک، تحلیل تکنیک، استنتاج تجزیه و تحلیل تکنیک‌ها.			
شرایط انجام کار و ابزار و تجهیزات:			
ابزار و تجهیزات: تجهیزات موردنیاز هر یک از رشته‌های ورزشی، بسکتبال، هندبال،			
معیار شایستگی:			
ردیف	مرحله کار	حداقل نمره قبولی از ۳	نمره هنرجو
۱	مفاهیم تجزیه و تحلیل تکنیک‌های ورزشی	۲	
۲	ابزار تجزیه و تحلیل مهارت‌های ورزشی	۱	
۳	مراحل مشاهده یک مهارت ورزشی	۱	
۴	به‌کارگیری گام مشاهده در مهارت‌های ورزشی	۲	
۵	طبقه‌بندی مهارت‌ها و تکنیک‌های ورزشی	۱	
۶	به‌کارگیری عناصر حرکات در تکنیک‌های ورزشی	۱	
شایستگی‌های غیرفنی، ایمنی، بهداشت، توجهات زیست‌محیطی و نگرش:			
میانگین نمرات *			
* حداقل میانگین نمرات هنرجو برای قبولی و کسب شایستگی، ۲ می‌باشد.			

پودمان: ۵

درس: دانش فنی تخصصی

رشته: تربیت بدنی

1 Hay. James.(1993).

the Biomechanics of Sports Techniques.  
Printice - Hall Int. Editions. 4th edition.

2 National Coaching Certification Program. Coaching Theory. 1993.

3 Frohilich, C.(2011). Physics Sports. University of Texas.

4 هادوی، سیده فریده. (۱۳۷۰). بیومکانیک چهار شنا سازمان تربیت بدنی ایران.

5 پرورش مهارت‌های جسمانی، حرکتی (۱۳۹۶). رشته تربیت بدنی گروه خدمات شاخه فنی و حرفه‌ای پایه دهم دوره دوم متوسطه.

6 توسعه مهارت‌های حرکتی با توپ (۱۳۹۶). رشته تربیت بدنی گروه خدمات شاخه فنی و حرفه‌ای پایه یازدهم دوره دوم متوسطه.



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

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