



کارورزی در ورزش

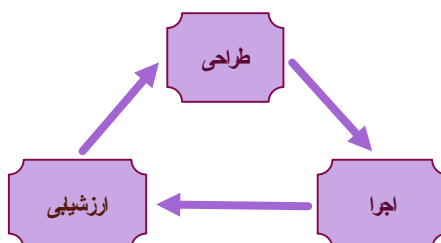
دکتر نیکروان
استادیار دانشگاه سمنان

مقدمه:

آموزش موفق شامل سه جزء مهم و اساسی است که عبارتند از:

طراحی آموزشی - اجرای برنامه - ارزشیابی

این سه بخش مکمل یکدیگر بوده و به شکل زیر بر یکدیگر اثرگذار هستند.



۱- طراحی و برنامه‌ریزی آموزشی (جزء مهم):

طرح‌ریزی آموزشی شامل پیش‌بینی و تصمیم‌گیری منطقی برای دستیابی به اهداف است. از مزایای برنامه‌ریزی آموزشی قرار دادن آموزش در راستای موضوعات ارزشمند است.

۲- اجرا (مرحله دقیق و عملیاتی):

مرحله اجرای آموزشی مشتمل بر جذب نیروی انسانی متخصص، فراهم ساختن محیط و شرایط آموزشی و تامین تجهیزات و امکانات مناسب است.

۳- ارزشیابی (مرحله ضروری جهت پیشرفت):

در جهت اطمینان از اثربخشی آموزش، برنامه‌ها و روش‌های آموزشی باید به‌صورت مداوم ارزشیابی شده و مورد بازبینی قرار گیرند. این فرایند برای انتخاب روش‌های برتر و بروزرسانی آنها ضروری است.

دوشنبه، 22 فوریه
2021

برنامه‌ریزی آموزش

برنامه آموزش باید متناسب با **اهداف** تعیین شده باشد. در برنامه‌ریزی آموزش باید به اصول و نکات زیر توجه داشت:

1. قرار داشتن برنامه در راستا و هماهنگی با برنامه آموزش کلی
 2. تنظیم برنامه متناسب با علاقمندی، خواسته‌ها و احتیاجات ورزشکاران
 3. اطمینان از اینکه برنامه موردنظر با سطح توانایی‌های افراد تحت آموزش متناسب باشد (گروه‌بندی)
 4. اطمینان از رعایت مسائل ایمنی، بهداشت و اخلاق در اجرای برنامه
 5. توجه به همه ابعاد وجودی ورزشکار
 6. برقراری تسلسل و جریان پیوسته یادگیری و
- این اصول باید در همه زمینه‌های کلاس‌های آموزشی، فوق‌برنامه ورزشی، تربیت‌بدنی اصلاحی و مسابقات در نظر گرفته شود.

2021

توسعه آمادگی جسمانی اختصاصی اولین گام در آموزش

تمرینات تخصصی و منظم آمادگی جسمانی برای یادگیری و توسعه مهارت و تاکتیک‌پذیری ورزشکار نقش حیاتی دارند. با توجه به این موضوع باید اصول تمرین اختصاصی نیز به شرح زیر رعایت شوند:

- اصل اضافه بار
- اصل ویژگی
- اصل پیشرفت
- اصل تمرین و ترک تمرین
- اصل تفاوت‌های فردی

در واقع علم تمرین زاینده اطلاعات علمی درباره ورزش و تمرین است و پیروی از اصول علم تمرین به همراه تجربه و دانش، به مربی کمک می‌کند تا برنامه تمرینی موثری برای بالا بردن سطح آمادگی ورزشکار طراحی و اجرا کند.

اصل اضافه بار (Overload):

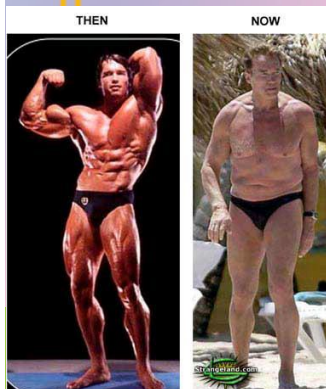
- اصل اضافه بار پایه و اساس افزایش آمادگی جسمانی است.
- اصل اضافه بار با افزایش حجم و شدت تمرین افزایش می‌یابد.
- بنا بر این اصل به طور کلی قدرت و حجم عضلات افزایش می‌یابد.

اصل ویژگی (Specificity):

- تمرینات با وزنه باعث حجیم شدن عضله و افزایش قدرت می‌شود.
- تمرینات دو در مسافت طولانی، استقامت دستگاه قلبی-تنفسی را افزایش می‌دهد.
- ویژگی تمرین یکی از مهمترین اصول تمرین است که بر اساس آن تمرین برای هدف خاصی صورت می‌گیرد.

– اصل پیشرفت (Progression):

- ترکیب درستی از تکرار، مدت، نوع و شدت باعث پیشرفت تمرین می‌شود.
- اصل پیشرفت پایه و اساس مفهوم اضافه بار است و گروه عضلانی خاصی به صورت منظم توسعه می‌یابد.



– اصل تمرین و ترک تمرین

تمرین باعث پیشرفت در آمادگی جسمانی و کسب مهارت‌های ورزشی شده و کنار گذاشتن آن منجر به از دست دادن آن خواهد شد.

– اصل تفاوت‌های فردی

یکی از اصول تمرین تئیه به تفاوت‌های فردی در طرح‌ریزی برنامه است. با تئیه به اینکه توانایی، ظرفیت و ویژگی‌های جسمانی افراد متفاوت است، تمرینات نیز تاثیر متفاوتی بر روی آنها خواهد داشت.

7

اهمیت بدنسازی تخصصی

بحث تمرین و بهبود آمادگی حرکتی ورزشکار به موضوع داغی در دنیای آماده‌سازی ورزشکار تبدیل شده است. دیدگاه‌های سنتی در رابطه با تمرینات ایزوله جای خود را به تمرینات عملکردی و تمرینات الگوهای حرکتی صحیح داده‌اند.

➤ اهمیت اجرای صحیح

➤ انجام تمرینات مشابه فعالیت طول مسابقه

➤ تمرین با وزن بدن، دوی سرعت، TRX، مدیسین بال، بتل روپ، کتل بل، کیسه‌شن و ...

➤

8



محرک های تمرینی مشابه، پاسخ متفاوت در افراد مختلف
ایجاد می کند که تحت تاثیر عوامل زیر است:



- 1- سن تقویمی و بیولوژیکی
- 2- سن شروع یا تجربه شرکت در ورزش
- 3- ظرفیت افراد برای اجرا و کار
- 4- وضعیت سلامتی و تمرین
- 5- بار تمرینی و سرعت بازپافت ورزشکار
- 6- نوع سیستم عصبی و ساختار بدنی ورزشکار

9

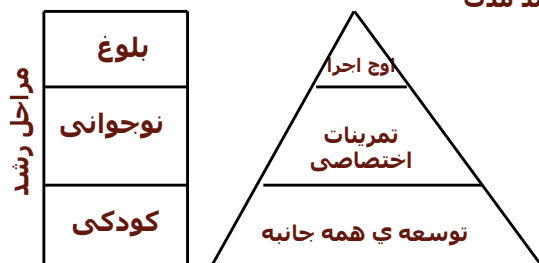


اصل توسعه همه جانبه در فراگیری ورزش

توسعه همه جانبه، به معنی توسعه ی همه ی توانایی های زیست حرکتی پیش از تمرینات تخصصی ورزشی که پیش نیاز رسیدن به اوج اجرای ورزشی است.

مراحل تمرینات ورزشی بلند مدت

- الگوی اروپای شرقی



الگوی آمریکای شمالی به شروع تمرینات اختصاصی از دوران کودکی اعتقاد دارند.



اصل توسعه همه جانبه ورزشی

مقایسه پیامد توجه به توسعه ی همه جانبه در مقابل شروع تمرینات اختصاصی در دوران کودکی (Harre 1982)

تمرینات اختصاصی	توسعه همه جانبه
- پیشرفت سریع در اجرای ورزش - دستیابی به بهترین اجرا در 16-15 سالگی - اجرای ورزش نا پایدار به هنگام مسابقه - کناره گیری از ورزش در 18 سالگی - آسیب دیدگی بیشتر	- پیشرفت آهسته در اجرای ورزش - دستیابی به بهترین اجرا در 18 سالگی و بالاتر - اجرای ورزش پایدار به هنگام مسابقه - زندگی ورزشی طولانی تر - آسیب دیدگی کمتر

روش های تدریس

مفهوم تدریس

مفهوم تدریس و آموزش چیست؟

تدریس را می توان به عنوان فرایندی که طی آن فردی واسطه یادگیری و شناخت فرد دیگر می شود، تعریف کرد.

طبقه‌بندی اهداف تدریس:

۱. شناختی ۲. عاطفی ۳. روانی-حرکتی

روش‌های تدریس به شکل پیوستاری در یک سو روش‌های تدریس مستقیم (معلم محور) تا انتهای دیگر روش‌های غیرمستقیم (شاگرد محور) قابل بررسی هستند:

۱- دستوری

۲- تکلیفی یا تمرینی

۳- راهنمایی یا هدایت گام به گام

۴- روش حل مساله

۵- اکتشافی

(مربی‌مداری)

(شاگردمداری)

(مستقیم)

دامنه شیوه‌های اداره کلاسهای تربیت‌بدنی در مدارس

(غیرمستقیم)

همان گونه که شکل بالا نشان می‌دهد، در یک روش مربی تصمیم‌گیرنده مطلق است و ورزشکار موظف به اجرای دستورات و تصمیمات مربی می‌باشند (روش مستقیم) و در روش دیگر، نحوه اداره جلسات و شیوه‌های تمرین به گونه‌ای طراحی می‌شود که ورزشکار تصمیم‌گیرنده اصلی باشد. در میانه این دو شیوه (به ویژه با حرکت از سمت چپ شکل به طرف راست) شیوه‌های تدریس دیگری مطرح می‌شود. در حقیقت، حرکت از چپ به راست به منزله کاهش مرتب میزان تصمیم‌گیری مربی در اداره مستقیم تمرینات طرح‌ریزی شده است.

روش دستوری

- روشی معلم محور است که به روش آموزش مستقیم معروف است.
- معلم حرکتی را نمایش داده و توضیح می‌دهد.
- مزایا: در زمان کوتاه مدت به اهدافش می‌رسد - برای کلاس‌های با تعداد نفرات بالا کاربردی است - برای معلم آسان است.
- معایب: خلاقیت تحریک نمی‌شود - دانش و مهارت کمی در کلاس تولید می‌شود.
- باید استفاده از این روش محدود شود.

روش تکلیفی

- روشی معلم محور است.
- نوع تکلیف توسط معلم کاملاً مشخص می‌شود.
- معلم یکسری تکالیف را برای آموزش به شاگردان ارائه می‌دهد.
- نقش معلم فقط کمک به شاگرد است هر تکلیف را می‌توان ایستگاهی تلقی کرد که یادگیرنده می‌تواند در آن ماهر شود.
- تمرین شاگردان با هم باعث می‌شود که در رشد عاطفی - اجتماعی شان موثر باشد.

روش راهنمایی: هدایت گام به گام، اکتشافی هدایت شده

- تقریباً در وسط پیوستار است.
- در این روش معلم فعالیت را از ساده به پیچیده طراحی می کند و پس از توضیح مهارت، به صورت گام به گام شاگرد را راهنمایی می کند.
- شاگرد با آزادی و آزمایش و خطا به تمرین و تکرار می پردازد.
- باید فرصت های تمرین و تکرار زیادی فراهم شود.
- این روش بسیار پرکاربرد است.

روش حل مساله

- روش شاگرد محور است.
- یک چالش یا مساله حرکتی به راه حل های مختلفی نیاز دارد.
- معلم، یادگیرنده را در موقعیت ابهام و چالش قرار می دهد.
- این روش به فضا، زمان، تجهیزات و ... نیاز دارد.
- کوشش و تلاش شاگرد بیشتر از رسیدن به موفقیت مورد اهمیت است.

روش اکتشافی

- نسبت به روش چهارم شاگرد محور تر است.
- در دوره پیش دبستانی و تعلیم و تربیت حرکتی بسیار مفید است.
- ابزار و امکانات زیادی نیاز ندارد.
- حفظ ایمنی شاگرد بسیار مهم است.
- در فعالیت‌های ادراکی-حرکتی بسیار پر کاربرد است.
- یک مورد آن، بازی‌های آزاد است که بسیار خلاقیت را رشد می‌دهد.
- حیطه عاطفی بسیار رشد می‌کند.
- برای آموزش حرکات موزون و شیرین‌کاری و بازی‌های پرورشی مفید است.

روش تدریس ترکیبی

- مانند ترکیب روش دستوری و اکتشافی
- مثال: آموزش سرویس به روش دستوری انجام گرفته و سوالانی برای تحلیل مطرح گردد (چطور می‌توان به توپ پیچ داد؟) که همان روش اکتشافی را مطرح می‌کند.

روش‌های تمرین در کلاس تربیت بدنی

۱- یادگیری رقابتی

در این نوع یادگیری دانش‌آموزان برای رسیدن به هدفی معین که صرفاً برای یک نفر یا یک گروه است، با دانش‌آموزان دیگر رقابت می‌کنند.

معایب: رابطه منفی در بازیکنان ایجاد می‌کند، همیشه یک برنده و یک بازنده خواهیم داشت، فرصت مناسب برای تمرین و کسب مهارت و اصلاح مهارت نمی‌باشد.

مزایا: افزایش اعتماد به نفس، انگیزه، افزایش مشارکت ورزشی، دریافت پاداش برای برنده.

• یادگیری مستقل (انفرادی)

• در این یادگیری بازیکنان بهم وابسته نیستند و کاملاً مستقل از هم فعالیت می‌کنند.
مثال: دراز و نشست ۶۰ ثانیه، طناب زدن

• در رشته‌هایی مانند ژیمناستیک، دو و میدانی و آمادگی جسمانی متداول است.

مزایا:

• می‌توان بر یادگیری هر دانش‌آموز نظارت کرد.

• مشکلات بی‌انضباطی برطرف می‌شود.

• شخصیت فرد تکامل می‌یابد.

معایب:

• با ساعات محدود درس تربیت‌بدنی تناقض دارد.

• باعث برقراری ارتباط دوستانه نمی‌شود.

• رفتارهای خشک و مغرورانه ایجاد می‌شود.

• حیطه عاطفی-اجتماعی کمتر رشد می‌کند.

• یادگیری مشارکتی (زوجی و گروهی)

• همه بازیکنان برای رسیدن به هدفی مشترک تشریک مساعی دارند. مانند بازی‌های ورزشی

• محاسن:

- بلوغ عاطفی - اجتماعی
- احساس پذیرش از سوی جمع
- دید واقع‌بینانه از خود
- احساس تعلق به سایر دانش‌آموزان
- دستیابی به اهداف حوزه‌های مختلف در تربیت بدنی از این طریق امکان‌پذیرتر است.

• معایب:

- ارزیابی پیشرفت فردی دشوار است.

کدام روش تدریس مناسب‌تر است؟

- هرچند اطلاعات کمی در زمینه کارایی روش‌های آموزش وجود دارد، اما به طور کلی آموزش به سمت روش‌های کودک محور متمایل شده است.
- استفاده از روش‌های مستقیم در ورزشکاران مبتدی و بی‌انضباط بسیار موثر است.
- بهترین روش، روش ترکیبی است که برای توسعه مهارت‌های حرکتی و ورزشی نیز بسیار موثر است.

سه روش رایج در آموزش مهارت‌های حرکتی پیچیده

- جزیی = تاکید بر جزییات است، یادگیری سریعتر انجام می‌شود، برای دانش‌آموزان سال‌های اول دبستان نمی‌توان به کار برد، علاقه ایجاد نمی‌کند، برای تمرینات آمادگی جسمانی و تکنیک و مهارت اساسی است.
- کلی = سرعت یادگیری پایین است، کودکان در اجرای مهارت آزادند، در نتیجه علاقه ایجاد می‌شود، برای آموزش مهارت‌های تیمی و ورزشی مناسب است.
- ترکیبی = ترکیب دو روش جزیی و کلی است. در مهارت‌هایی که به دقت و تمرکز نیازمند است (ژیمناستیک) از روش جزیی و در مهارت‌هایی که به دقت کمتری نیازمند است (بازیهای گروهی والیبال و بسکتبال) از روش کلی استفاده می‌شود.

آموزش مهارت‌های حرکتی با هر روش تدریسی مشتمل بر ۳ مرحله است:

- نمایش مهارت (استفاده از دستورالعمل، راهنمایی، فیلم و ...)
- تشخیص مشکلات
- ارائه بازخورد و راه حل

طرح درسی تدریس تربیت بدنی و مدیریت جلسات تمرین

طرح و برنامه مدون که از قبل تدوین شده و در تدریس استفاده می‌شود که به آن **طرح درس** می‌گویند.

ضرورت طرح درس:

هدف اصلی مربی، ارائه طرح درسی در راستای اهداف برنامه و متناسب با توانایی‌های ذهنی و جسمی بازیکنان خود است.

طرح درس از اتلاف زمان و انرژی پیشگیری کرده و کارایی و اثربخشی برنامه را افزایش می‌دهد.

تهیه و تنظیم طرح درس به صورت مکتوب به معنای بی‌اطلاعی و ناآگاهی معلم تربیت‌بدنی نیست، بلکه داشتن طرح درس نشان‌دهنده جدیت، تعهد، و شایستگی در کار و انجام وظیفه است.

اهمیت برنامه‌نویسی در آموزش تربیت‌بدنی

دکتر ناش، از متخصصان تربیت‌بدنی در نوشته‌های خود درباره برنامه‌های تربیت‌بدنی در مدارس بر ضرورت بررسی دقیق فعالیتهای ورزشی پسران و دختران در مدارس تأکید می‌کند. وی همچنین اشاره می‌کند که ما باید به این پرسشها پاسخ دهیم که آیا تواناییهای جسمانی، مهارتها و علایق دانش‌آموزان براساس برنامه‌های ارائه شده بهبود می‌یابد؟ و یا اینکه برعکس، دانش‌آموزان روحیه و انگیزه خود را از دست می‌دهند؟ آیا دانش‌آموزان با علاقه و اشتیاق برای بهره‌گیری از تأثیرات حرکت، تربیت‌بدنی و فعالیتهای ورزشی در برنامه‌ها شرکت می‌کنند و یا به اطراف می‌جهند، عرق می‌ریزند و به بهانه کلاس تربیت‌بدنی به وقت‌گذرانی و تفریح می‌پردازند.

۱. امتیازات و مزایای طرح درس تربیت‌بدنی بدین شمار است:

۱. طرح درس راهنمای معتبری برای تعیین اهداف اختصاصی تربیت‌بدنی و ورزش است.
۲. طرح درس الگوی مناسبی است که زمینه‌های مختلف فعالیتهای جسمانی و مهارتهای ورزشی را، برای کلیه دانش‌آموزان، متناسب با نیازها و استعدادهای آنان و با توجه به ویژگیهای جغرافیایی و فرهنگی مدارس فراهم می‌آورد.
۳. مشاهده تأثیر مثبت و سازنده طرح درس در حین تدریس و کسب اعتماد و اطمینان نسبت به برنامه‌های تنظیمی.
۴. تنظیم طرح درس، میزان دقت معلمان تربیت‌بدنی را در ادای وظایف افزایش می‌دهد و اشتباهات به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش و، در نتیجه، سطح یادگیری دانش‌آموزان ارتقا می‌یابد.

۵. با داشتن طرح تدریس در هر جلسه آموزش تربیت‌بدنی، معلمان قادر خواهند

بود، رؤس مطالب و مهارتهای تدریس شده را به طور دقیق ثبت نمایند. بدین ترتیب، دسترسی معلم و دیگر مسئولان به مواد تدریس شده میسر می‌شود. همچنین تسلسل مطالب، مهارتها و تمرینات ارائه شده حفظ می‌گردد. ۶. چنانچه طرح درس روزانه، ماهانه و سالیانه تنظیم گردد، دانش‌آموزان، والدین و مسئولان آموزشی مدرسه از آن آگاهی یافته و با معلمان تربیت‌بدنی برای اصلاح و بهبود برنامه بر مبنای نیازهای واقعی دانش‌آموزان همکاری لازم را خواهند کرد و، در نتیجه، علاقه و مشارکت دانش‌آموزان و والدین در اجرای کامل برنامه‌های تربیت‌بدنی بیشتر می‌گردد.

۷. کسب اطمینان معلمان تربیت‌بدنی از یادگیری مؤثر در طول تدریس و پیش‌بینی و ارزشیابی موادی که سبب افزایش کیفیت تدریس می‌شود.

۸. ارائه گزارش فعالیتهای آموزشی انجام شده به صورت مکتوب به مسئولین آموزشی و انجمن اولیا و مربیان و تنظیم فعالیتهای آینده با توجه به میزان دسترسی به اهدافی که در طرح درس جاری پیشبینی شده است. تهیه و تنظیم طرح درس تربیت بدنی جامع که در آن وضعیت منطقه‌ای لحاظ شده باشد نیاز به صرف وقت، دقت و آگاهی معلمان تربیت بدنی از اصول و روشهای برنامه‌نویسی تمرینات ورزشی، آموزش فنون و مهارتهای ورزشی و مطالعه مستمر و دائمی آنان دارد.

31

طرح درسی (Lesson plan):

به صورت دقیق طرح درس شامل برنامه‌ریزی و سازماندهی مجموعه فعالیت‌های کلاس در رابطه با اهداف آموزشی، محتوای درسی و ارتقاء توانایی‌های دانش‌آموزان برای دوره زمانی مشخص است.

در واقع طرح درس اساس تنظیم زمان برای آموزش و تمرین مفاهیم و مهارت‌های مرتبط با اهداف درسی طی جلسات تدریس است.

اصول برنامه‌ریزی و تنظیم طرح درس:

اولین مورد در نظر گرفتن مهارت یا موضوع مورد آموزش است.

با چه گروه سنی سروکار دارید.

در نظر داشتن حجمی از زمان و در دسترس لازم برای آموزش

بطور می‌توانید مهارت را آموزش دهید

باید اهداف روشن و مشخص تدوین کنید و اهداف قابل اندازه‌گیری باشند

آیا وسایع مورد نیاز در اختیار هست یا خیر.

در نظر گرفتن پیش در آمدی برای آموزش مهارت مورد نظر برای مثال مربی می‌تواند آموزش را با طرح سوالی مطرح کند

مراحل آموزش باید کاملاً به کام نوشته شود

زمانی را برای تمرین فردی و دلفرازه ورزشکاران در نظر بگیرید (از تمام حواس استقلال، خودمختاری و افزایش انگیزه).

بهترین روش برای طرح درس موفقیت‌ناپذیر طرح درس های دیگران و مرهبان با تجربه است

ارزشیابی را انجام دهید ارزشیابی باید هدف را اندازه گیری کند

فرایند آموزش

گام اول: تعیین اهداف و طرح ریزی برنامه

- چه مهارتی، دانشی و راهبردی را قرار است ورزشکار بیاموزد.
- چه مفهومی مهمی را باید یاد بگیرد.
- در این باره چه استانداردهایی باید در نظر گرفت.

گام دوم: اجرا

- بر اساس برنامه طرح ریزی شده مراحل اجرایی برنامه به صورت طرح درس روزانه، ماهانه و ... اجرا می‌شود.

گام سوم: ارزشیابی؛

- از چه طریقی می‌فهمید که ورزشکار به اهداف خود رسیده است.
- ابزار ارزشیابی چیست.

طرح درس را می‌توان به انواع سالیانه یا فصلی، تک آموزشی یا تک جلسه‌ای و طرح درس روزانه‌ای یا تک جلسه‌ای تقسیم کرد:

طرح درس سالانه یا فصلی (بلندمدت)

طرح درس سالانه طرحی بسیار کلی و جامع است که صرفاً نموداری از آنچه باید در طول سال تحصیلی یا فصل آموزشی مطرح شود را ارائه می‌دهد.

برنامه‌ریزی سالانه معمولاً از سه بخش هدف‌ها، فعالیت‌ها و ارزشیابی تشکیل می‌شود.

طرح درس سالانه یا فصلی می‌تواند به روش دوره‌ای، کلاسی یا فصلی تنظیم شود.

برنامه تمرینی سالانه :

1- قبل از فصل مسابقه (افزایش عملکرد فیزیولوژیکی و قابلیت های جسمانی با تاکید بر فاکتورهای قالب)

2- فصل مسابقه (برآورده شدن نیازمندیهای ویژه مسابقه)

3- پس از فصل مسابقه (مرحله انتقال رفع خستگی ؛ بازتوانی ؛ جایگزینی ذخایر انرژی)

یک نمونه برنامه یکساله تمرینات سرعتی

مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر
200 تا 400 متر با 50% حداکثر سرعت	100 تا 200 متر با 60 تا 70% حداکثر سرعت	20 تا 40 متر با 100% حداکثر سرعت	40 تا 60 متر با 100% سرعت	60 تا 100 متر با 100% حداکثر سرعت	100 تا 100 متر با 100% حداکثر سرعت	تمرین سرعت در مسافت کامل و بیشتر از آن			
استقامت			سرعت پیشینه (حداکثر سرعت)			حداکثر سرعت استقامت در سرعت			
توان – استقامت			استارت قوی و نیرومند سرعت – توان			توان – استقامت			

یک نمونه برنامه استقامت یک ساله

تاریخ	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور
مراحل تمرین	آماده سازی		رقابت		انتقال		آماده سازی		رقابت		انتقال	
انواع تمرین	هوای	مختلط (هوای و بی هوای)	تمرینات اختصاصی استقامتی		هوای	هوای	مختلط	تمرینات اختصاصی استقامتی		هوای		

نمونه برنامه یک هفته تمرین در فصل قبل از مسابقه

روزها زمان	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنج شنبه	جمعه
صبح	تمرین با وزنه	تمرین استقامتی	تمرین با وزنه	استراحت	سرعت و توان	تمرین با وزنه	استراحت
بعد از ظهر	تمرین مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	بازی

طرح درس تک آموزشی (تک رشته‌ای)

طرح درس تک آموزشی (تک رشته‌ای) عبارت است از مدت زمانی که در آن فقط یک رشته ورزشی آموزش داده می‌شود. این طرح درس خود جزئی از کل درس تربیت بدنی کل محسوب می‌شود.

طرح درس آموزش مهارت‌های بسکتبال:

مراحل تمرین		آشنا سازی	شکل گیری ورزشی	تخصصی شدن	• اوج اجراء
فرآگیری و کسب مهارت	تکنیکی	مهارت های پایه		خود کار شدن	تکمیل
	تاکتیکی	تاکتیک های فردی ساده		پای ریزی تاکتیک های تیمی	تکمیل
هماهنگی	انعطاف پذیری	ساده	•	پیچیده و مرکب	تکمیل
		همه جانبه	•	اختصاصی	• حفظ و تداوم

آموزش سایر مهارت‌های پیشنهادی برای بسکتبال:

توان	جایکی	
	خطی	خطی
		چرخش و تغییر جهت
		زمان واکنش
		سازگاری ساختاری
	توان	استقامت عضلاتی
		توان
		قدرت بیشینه
	استقامت	عمومی
		هوازی
		بی هوازی
مسابقات	تفریحی	
	محلی و منطقه ای	
	شهرستان - استان	
	ملی و کشوری	
	بین المللی	

طرح درس روزانه (تک جلسه‌ای)

طرح درس روزانه (تک جلسه‌ای) آخرین و عملی‌ترین حلقه برنامه‌ریزی و طرح درسی است و عبارت است از طرح موارد آموزشی که برای ساعات محدودی در طی هفته برگزار می‌شود.

طرح درس روزانه شامل فعالیت‌های آماده‌سازی، گرم کردن و تمرینات مقدماتی، مرور تمرینات قبلی، آموزش فعالیت‌های اصلی (محتوای برنامه) و سرد کردن و پایان دادن کلاس است.

طرح درس تعریف نظام و ساختاری مشخص مبتنی بر اصول علمی برای تمرین بمنظور توسعه قابلیت‌های مختلف (جسمانی - تکنیکی - تاکتیکی - روانی) ورزشکاران است.

تمرین ورزشی فعالیت‌هایی با هدف است که انجام آن موجب افزایش و توسعه توانایی یا آمادگی بدنی می‌شود. با انجام تمرین‌های بدنی ورزشکار قوی‌تر، سریع‌تر، روان‌تر و بادوام‌تر و توانا تر می‌شود.

الگوی پیشنهادی برای تمرینات قدرتی درازمدت

مراحل رشد	شکل تمرینات	روش تمرین	حجم	شدت	شیوه اجراء
آشنا سازی	تمرینات ساده بازی و مسابقات تفریحی	تمرینات دایره‌ای غیررسمی	کم	بسیار کم	وزن بدن شخص - تمرینات دو یا چند نفره قدرتی - توپ های سبک مدیسن بال
شکل گیری ورزشی	قدرت عمومی و پایه - مسابقات تفریحی - مسابقات امدادی	تمرینات دایره‌ای	کم تا متوسط	کم	توپ مدیسن بال - وزنه های آزاد سبک (دمبل) تیوب
تخصصی شدن	قدرت عمومی قدرت اختصاصی	تمرینات دایره‌ای - تمرینات نیرو - پلیو متریک	متوسط متوسط بالا	کم متوسط زیر بیشینه	- همانند مرحله قبل - وزنه های آزاد
اوج اجرا	اختصاصی و ویژه	بدنسازی , قدرت بیشینه نیرو (توان (پلیو متریک , استقامت عضلانی	حداکثر	متوسط بالا زیر بیشینه	- وزنه های آزاد - دستگاههای بدنسازی

طرح یک جلسه تمرین :

1- آمادگی

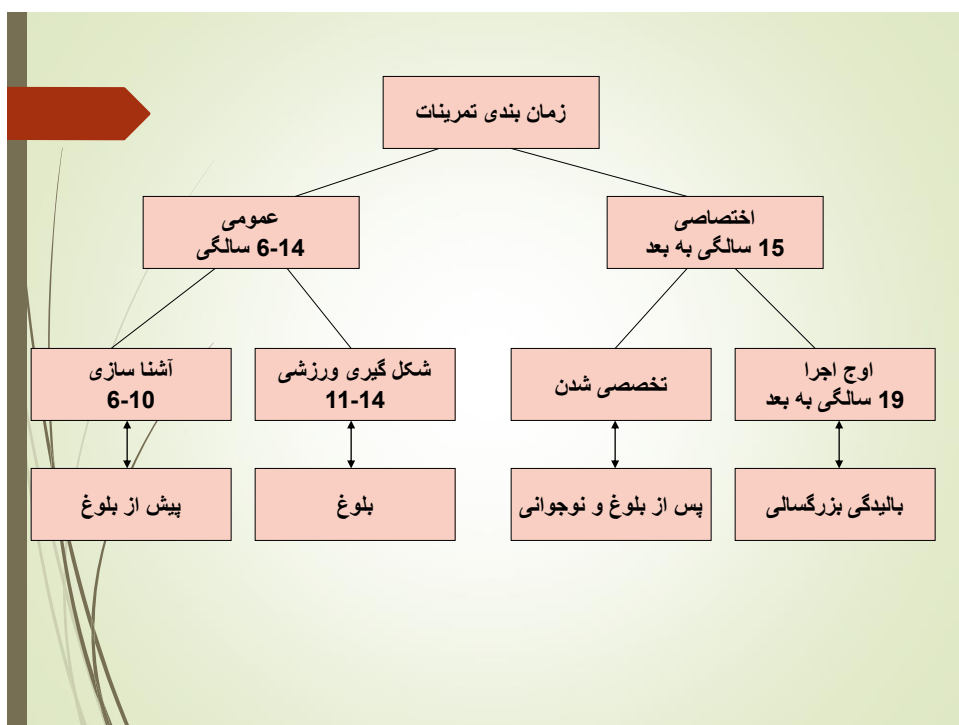
2- گرم کردن

3- بخش اصلی

4- سرد کردن

یک نمونه جدول زمان‌بندی طرح درس تک‌جلسه‌ای

ردیف	موضوع تدریس و فعالیتهای مورد نظر سازماندهی	زمان فعالیت به دقیقه
۱	الف) صف بندی ب) سلام و احوالپرسی ج) حضور و غیاب د) بیان اهداف و کلیات درس	۰-۵/۰ ۵/۰-۱ ۱-۲ ۲-۵/۳
۲	گرم کردن بدن الف) راه رفتن ب) دویدن آرام ج) دویدن در شکل های مختلف با حرکات متنوع د) حرکات نرمشی ه) حرکات کششی تمام مفاصل	۵/۳-۴ ۴-۵ ۵-۶ ۶-۵/۸ ۵/۸-۱۱
۳	گرم کردن اختصاصی الف) آمادگی مفاصل و مفاصیل درگیر حرکت ب) مهارتهای ترکیبی	۱۱-۵/۱۴ ۵/۱۴-۱۶
۴	آموزش مهارت الف) مرور تمرینات ب) آموزش کلامی ج) تمرینات ویژه د) بازیهای ورزشی	۱۶-۱۹ ۱۹-۲۰ ۲۰-۲۸ ۲۸-۴۰
۵	ارزشیابی از مواد مورد تدریس	۴۰-۴۳
۶	بازگشت به حالت اولیه	۴۳-۴۸



مدیریت کلاس

جلسه تدریس در مجموع از سه مرحله اصلی تشکیل می‌شود: اصول برنامه‌ریزی تدریس در همه کلاس‌ها مشابه بوده و اختلاف صرفاً در محتوای تدریس، روش تدریس و زمان اختصاص داده شده در برنامه است.

جلسه تدریس در مجموع از سه مرحله اصلی تشکیل می‌شود:

- مرحله آمادگی
- مرحله پیاده کردن هدف آموزشی (مرحله اصلی)
- مرحله بازگشت به حالت اولیه

مرحله آمادگی

- آمادگی سازمانی = تعویض لباس، تذکرات، حضور و غیاب، ایستادن منظم در صف و ستون (در هر جلسه حدود ۱۰ دقیقه)
- آمادگی بدنی (آمادگی عمومی یا گرم کردن و آمادگی اختصاصی) = انواع راه رفتن ها، دویدن و پریدن ها و استفاده از نرمش های مرتبط با هدف آموزشی کلاس
- دو بخش حدود ۲۰ درصد برنامه را به خود اختصاص می‌دهد.

پیاده کردن هدف اصلی:

- هدف اصلی درس تربیت بدنی در این مرحله انجام می شود. برای تقویت مهارت های پایه و ورزشی از بازی های مختلف استفاده می شود. حدود ۵۰ درصد برنامه را به خود اختصاص می دهد.

مرحله بازگشت به حالت اولیه:

- راه رفتن و نفس گیری و انجام حرکات کششی و ارائه تذکرات مهم بهداشتی و اخلاقی و اجتماعی
- این بخش حدود ۲۰ درصد برنامه را به خود اختصاص می دهد.

روش های اداره کلاس تربیت بدنی شامل روش معلم محور یا آمرانه، شاگرد محور و بینابینی است. رعایت نظم و انضباط، زمان بندی کلاس و نظارت معلم دارای اهمیت بالایی است. در این بین توجه به موارد زیر در بالا بردن کیفیت آموزش بسیار مهم است:

۱. استفاده بهینه از فضای ورزشی

۲. گروه بندی دانش آموزان

گروه بندی باعث تسهیل آموزش، رعایت نظم و نظارت بهتر می شود.

۳. مدیریت رفتارهای غلط

تعدیل رفتار با زیر نظر گرفتن آگاهانه، تغافل و چشم‌پوشی کردن، صحبت و مشاوره، واگذاری مسئولیت، اشاره در صحبت‌های گروهی، تقویت منفی و در نهایت تنبیه از روش‌های برخورد با رفتارهای غلط است.

۴. ثبت وضعیت ورزشکاران

ثبت وضعیت ورزشکار به عنوان وسیله ارزیابی پیشرفت دانش آموز، ارزیابی محتوای برنامه و سایر امور اجرایی استفاده می‌شود. بهداشت و سلامت، ثبت حضور، وضعیت مهارتی و حوادث خاص از موارد مهم مورد نظر برای ثبت هستند. این اطلاعات در راستای آموزش موثر و مدیریت کارآمد بسیار مهم هستند.

۶. سازماندهی کلاس

کمبود وقت، فضای ناکافی و عدم فراهم بودن وسایل لازم به همراه تعداد بالای دانش‌آموز مشکلاتی ایجاد می‌کند که جز با سازماندهی مناسب نمی‌توان به نتایج مفید موردنظر دست یافت.

یکی از بخش‌های مهم مرتبط با مدیریت کلاس و سازماندهی مناسب در برگزاری کلاس شکل استقرار ورزشکاران است.

جلسه اول تدریس

- مربیان معتقدند:
- مهمترین جلسه، همان جلسه اول تدریس است. زیرا؛
- نحوه اولین برخورد، ارائه کلیه قوانین کلاس در طول سال، نحوه تدریس، نحوه برنامه‌ریزی روزانه، اهمیت انضباط به دانش‌آموزان انتقال داده می‌شود.
- مهم: اگر مربی بتواند در جلسه اول، اهمیت فراگیری مهارت‌ها را به ورزشکاران انتقال دهد، بازده جلسات بعدی به مراتب بهتر خواهد شد.

چگونه می‌توان کلاس پویا و پرتحرک ایجاد کرد؟

- عدم تکرار بیش از حد مطالب و صحبت کردن در حد درک دانش‌آموزان
- از برنامه‌های گرم کردن و کششی طولانی مدت پرهیزید.
- در نظر گرفتن جنبه تفریحی برای ورزش، زیرا تفریح یکی از دلایل جدی برای مشارکت ورزشی است.
- از منتظر ماندن و در نوبت بودن ورزشکار حتی‌المقدور بکاهید، در این راستا می‌توانید آنها را به گروه‌های کوچکتری تقسیم کنید.
- روش‌های برخورد با دانش‌آموز خاطی را به خاطر بسپارید و آنها را به دفتر نفرستید.
- تمرین باید متناسب با مهارت و توانایی همه بازیکنان باشد.

چگونه می‌توان کلاس پویا و پرتحرک ایجاد کرد؟

- تمرین مهیج، جذاب و چالش‌برانگیز باشد.
- از تمرین و بازی رقابتی و جدی نیز در آموزش مهارت‌ها استفاده کنید.
- تمرین پایه و اساسی برای برنامه‌های تمرینی دیگر است. تمرین باید بازیکن محور باشد نه مربی محور.
- لبخند بزنید؛ زیرا با لبخند مربی، ورزشکاران لذت می‌برند. دقت داشته باشید که بیش از حد با دانش‌آموزان دوست نشوید.
- از ورود به بحث‌های جزئی و غیرضروری پرهیزید.
- در مجموع کیفیت تمرین فقط به مربی بستگی ندارد؛ بلکه تسهیلات و امکانات، وراثت، انگیزش، میزان توانایی ورزشکار، همکاری والدین نیز در اثربخشی تمرین تاثیر دارند.

