

بسمه تعالی

آنچه یک معلم تربیت بدنی باید بداند

مؤلفان:

فخرالدین حسنلوئی

خالد دودمان

فخرالدین بایزیدی

جمال محمودی آذر

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۴

عنوان و نام پدیدآور: آنچه یک معلم تربیت‌بدنی باید بداند، فخرالدین حسنلوئی
- خالد دودمان - فخرالدین بایزیدی - جمال محمودی آذر
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.: مصور، جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۵۸-۴۵-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
شناسه افزوده: دودمان، خالد، ۱۳۶۴ -
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۵۷۵۸

نام کتاب: آنچه یک معلم تربیت‌بدنی باید بداند
مؤلفان: فخرالدین حسنلوئی - خالد دودمان - فخرالدین بایزیدی - جمال محمودی آذر
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع‌رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه‌آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴
چاپ: مهتاب
قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۵۵۸ - ۴۵ - ۴
تلفن‌های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir

تقدیم به

دو شخصیت گرانها:

پدرانی که برای زندگی مان، همه زندگیشان را باختند و

مادرانی که پیروزی زندگیمان را مدیون دعاهایشان هستیم

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۵	فلسفه و روشهای مربیگری
۱۶	انتخاب حرفه مربیگری
۱۷	فصل اول
۱۷	دانش فیزیولوژی ورزشی
۱۹	علم تمرین
۲۰	منبع انرژی در ورزشهای مختلف
۲۰	انواع انرژی
۲۲	دستگاه های تولید انرژی (ATP)
۲۵	تداوم انرژی براساس زمان فعالیت:
۲۵	تقسیم ورزشها با توجه به زمان فعالیت
۲۸	اصول و روشهای تمرینی در ورزشکاران
۳۳	مرحله های تمرین
۳۳	هرم (سلسله مراتب) عاملهای تمرینی
۳۵	بررسی وضعیت ورزشکار در یک جلسه تمرینی
۳۸	برنامه ریزی تمرینی مسابقات

۴۰	گرم کردن
۴۰	انواع حرکات کششی
۴۱	تأثیر گرم کردن
۴۲	سرد کردن بدن
۴۳	روشهای تمرینی
۴۹	فصل دوم
۴۹	تغذیه ورزشی
۵۱	تغذیه ی ویژه ی مسابقه ها
۵۱	تغذیه ی پیش از مسابقه
۵۳	زمان بندی صرف غذای قبل از تمرین و مسابقه
۵۴	مصرف مایعات قبل از مسابقه و تمرین
۵۵	الگوهای صحیح مصرف مایعات در ورزشکاران
۵۸	برنامه مصرف مایعات در مسابقات
۵۹	تعریق و میزان آب آشامیدنی مورد نیاز بدن ورزشکار
۶۰	جایگاه و نقش سایر مواد غذایی در نوشیدنی های ورزشی
۶۲	تغذیه ی شب پیش از مسابقه
۶۳	توصیه های تغذیه به هنگام مسابقه
۶۴	تغذیه پس از مسابقه
۶۹	فصل سوم
۶۹	کمکهای اولیه
۷۱	آشنایی با کمکهای اولیه
۷۱	تعریف کمکهای اولیه

۷۲	شناخت اصول و اهداف کمکهای اولیه.....
۷۳	عوامل اصلی صدمات ورزشی.....
۷۶	اصول اساسی کمکهای اولیه در ورزش.....
۷۸	معاینه دستگاه اسکلتی - عضلانی آسیب دیده.....
۷۸	معاینه اندام آسیب دیده.....
۷۹	کمکهای اولیه و ضرورت آن در مدارس.....
۸۳	فواید استفاده از یخ در برخورد با آسیب ها.....
۸۷	فصل چهارم
۸۷	آشنایی با ایمنی و بهداشت ورزشی.....
۸۹	آشنایی با ایمنی.....
۹۴	حدود وظایف و مسئولیتهای عوامل.....
۹۴	معلم تربیت بدنی.....
۹۵	مدیر مدرسه.....
۹۵	رئیس منطقه.....
۹۵	استان.....
۹۶	کشور.....
۹۷	وظایف و مسئولیتهای رهنمودهای اجرایی.....
۹۸	ب) بهداشت و تجهیزات ورزشی.....
۱۰۱	بهداشت زمین ها و سالنهای ورزشی.....
۱۰۳	فصل پنجم
۱۰۳	آشنایی با وظایف حقوقی و ایمنی ورزشی.....
۱۰۵	وظایف مربیان ورزشی از دیدگاه حقوق ورزش.....

- ۱۰۵ حقوق ورزش در ایران
- ۱۰۶ ورزش در قانون اساسی
- ۱۰۸ حضور مستمر مربی در محل فعالیت های ورزشی
- ۱۰۸ کنترل و نظارت مربیان
- ۱۰۸ آگاهی از سلامت ورزشکاران
- ۱۱۱ بازدید و بررسی وسایل ورزشی
- ۱۱۲ شناخت قابلیت ها توسط مربیان
- ۱۱۲ بازدید و بررسی
- ۱۱۳ بازدید وسایل شخصی ورزشکار
- ۱۱۳ بازدید از وسایل عمومی ورزش
- ۱۱۴ نحوه بازدید
- ۱۱۴ سازماندهی و تجانس در فعالیتهای ورزشی
- ۱۱۶ آشنایی مربی با کمک های اولیه
- ۱۱۷ تعداد شاگردان
- ۱۱۷ توجه به شرایط جوی
- ۱۱۹ ورزشکاران مصدومی که در معرض خطر جانی هستند
- ۱۱۹ تشدید مجازات معلم یا مربی ورزش
- ۱۱۹ ورزشکارانی که صدمه آنها خطر جانی ندارد
- ۱۲۰ تجاوز از کمکهای اولیه
- ۱۲۱ دیدگاه حقوقی در زمینه تنبیه
- ۱۲۲ حدود اختیارت تنبیه اطفال مختلف:
- ۱۲۳ اقداماتی که در تنبیه متعارف محسوب نمی گردد:

۱۲۵	فصل ششم
۱۲۵	ورزش در مدارس
۱۲۷	اهمیت ورزش در دوران دبستان
۱۲۹	مدیریت کلاس ورزش
۱۳۰	بخش اول: ورزش در مدارس (ابتدایی)
۱۳۰	اهمیت ورزش در دوران کودکی
۱۳۰	بازی کودک در دبستان
۱۳۱	برنامه‌ریزی درس تربیت بدنی
۱۳۲	مراحل فعالیت‌های تربیت بدنی در دبستان
۱۳۴	اهمیت بازی دانش آموزان
۱۳۸	انواع بازی های ورزشی و پرورشی
۱۳۸	۱- بازی های بدون توپ
۱۴۶	۲- بازی های با توپ
۱۵۴	۳- طرح های ملی
۱۶۰	۴- بازیهای داخل کلاسی
۱۶۳	۵- بازیهای بومی و محلی متناسب با منطقه
۱۶۷	بخش دوم: ورزش در مدارس دوره اول و دوم متوسطه
۱۶۷	آموزش تصویری مهارت بسکتبال
۱۷۱	آموزش تصویری مهارت والیبال
۱۷۵	فصل هفتم
۱۷۵	آشنایی مربیان با جداول مسابقات
۱۷۷	جدول تک حذفی

۱۷۹	جدول دو حذفی
۱۸۳	برگزاری مسابقات با روش بگنال وایلد
۱۸۳	جدول مسابقات دوره‌ای
۱۸۳	جدول مسابقات دوره‌ای - در دو گروه
۱۸۴	جدول مسابقات دوره‌ای - در سه گروه
۱۸۴	جدول مسابقات دوره‌ای در چهار گروه
۱۸۴	مسابقات گسترده
۱۸۶	جدول دو دوره‌ای
۱۸۸	جدول دوره‌ای با روشهای زیگزاگ و ضربدری
۱۸۹	جدول المپیک
۱۹۰	جدول رده‌بندی مستقیم
۱۹۰	جدول نیمه حذفی
۱۹۱	منابع

پیشگفتار

امروز بیش از هر زمان دیگری لازم است که معلمان تربیت بدنی آگاهی کاملی نسبت به دانش مربیگری، کمکهای اولیه، تغذیه علی الخصوص حقوق ورزشی و بهداشت ورزشی در مدارس داشته و در برنامه‌ریزی آن شرکت مؤثر داشته باشند.

دانش مربیگری نقش بسیار مهم، مؤثر و کلیدی را در حیطه ورزش مدارس ایفا می‌کند. اگر به عنوان دانشجوی تربیت بدنی یا مربی ورزشی خواستار بهره‌گیری از همه ابعاد مربیگری هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط به مربیگری را در تمام زمینه‌های فیزیولوژی، تغذیه، علم تمرین، مدیریت یک تیم، کمکهای اولیه، بهداشت و از همه مهمتر حقوق ورزشی مهلمان تربیت بدنی در مدارس و... فراگیریم. درک علمی ما مربیان و دانش آموختگان ورزش از علم مربیگری در مدارس ما را قادر می‌سازد تا نه تنها تیمی را قوی‌تر و برنامه‌ی پربارتر داشته باشیم بلکه این امکان را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود را نیز که همانا حفظ سلامتی شاگردان در هر دو بعد جسمانی و اخلاقی می‌باشد، به نحو احسن انجام دهیم. در برنامه‌ریزی، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاص در کوتاه مدت یا درازمدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می‌شود، مربی را نه تنها یک تکنیسین بلکه یک مربی حرفه‌ای شاخص می‌سازد.

دانش آموزان ما شایسته حمایت و پشتیبانی است. زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم است. فن مربیگری در مدارس جزئی از علوم ورزش است و ورزش هم پدیده‌ای اجتماعی است و اصولاً "به دلیل اینکه گرایش طبیعی انسان به زندگی اجتماعی است پس باید از این ابزار در جهت اهداف انسانی و اخلاقی و صلح بین ملل واقوام مختلف استفاده نمود. این امر مهم تنها با توجه به علم و تجربه امکان پذیر است.

این کتاب با ارائه اطلاعاتی کلی و مفید در زمینه دانش معلمان تربیت بدنی در مدارس، سعی در پیشبرد دانش ورزشی مربیان و ورزشکاران دارد. متأسفانه به دلیل ازدیاد مطالب و وقت ناچیز، از این همه مطالب بیشمار "آنچه یک معلم تربیت بدنی باید بداند" فقط به بیان هفت فصل که مربوط به دانش فیزیولوژی، تغذیه، کمکهای اولیه، بهداشت ورزشی در مدارس،

حقوق ورزشی، ورزش در مدارس و آشنایی با جداول مسابقات ورزشی می باشد می پردازیم. امیدوارم این کتاب هدیه ای باشد تا هر چه بیشتر در خدمت معلمان و مدرسین تربیت بدنی در مدارس باشیم.

فخرالدین حسنلوئی و همکاران

اسفند ماه ۱۳۹۳ ه.شمسی

مقدمه

کتاب " آنچه یک معلم تربیت بدنی باید بداند"، برای معلمان تربیت بدنی نوشته شده است. این کتاب شما را نسبت به دانش مربیگری در مدارس آشنا می کند تا بتوانید با پیروی از موازین و اصول نوشته شده در این کتاب، معلمان تربیت بدنی در مدارس با دانش بالایی داشته باشید. کسانی که معلم تربیت بدنی هستند متوجه خواهند شد که این کتاب کمک کننده خوبی است تا آنها را به یک معلم خوب در مدارس تبدیل کند. همچنین کمک خواهد کرد که دبیران تربیت بدنی اطلاعاتی بدست آورند تا در بهبود عملکردشان به آنها کمک شود.

هدف اصلی از طرح و تدوین این کتاب، آشنایی و آگاهی بیشتر مربیان، معلمان و مدرسان علوم ورزشی با فنون مربیگری در مدارس خصوصاً ارتباط فیزیولوژی، تغذیه، روانشناسی، آسیب شناسی و کمکهای اولیه، علم تمرین، برنامه ریزی تمرین و مسابقات با ورزش می باشد.

همانطور که در قسمت پیشگفتار عرض نمودیم این کتاب با ارائه اطلاعاتی جامع در زمینه علم مربیگری سعی در پیشبرد دانش ورزشی مربیان و ورزشکاران دارد. اما متأسفانه به دلیل ازدیاد مطالب و وقت ناچیز، از این همه مطالب بشمار " آنچه یک معلم تربیت بدنی باید بداند" فقط به بیان هفت فصل که مربوط به دانش فیزیولوژی، تغذیه، کمکهای اولیه، بهداشت ورزشی در مدارس، حقوق ورزشی، ورزش در مدارس و آشنایی با جداول مسابقات ورزشی می باشد، می پردازیم. امیدوارم این کتاب هدیه ای باشد تا هر چه بیشتر در خدمت معلمان و مدرسین تربیت بدنی در مدارس باشیم.

در پایان از خداوند بزرگ که به ما توفیق تهیه این کتاب را عنایت نمود سپاسگزاریم.

اما با وجود ویژگی های مثبت کتاب حاضر، بدیهی است که این کتاب خالی از اشکال نمی باشد و همین جا صمیمانه از کلیه متخصصان و صاحب نظران تقاضا نمودیم که ما را از نقطه نظرات، انتقادات و پیشنهادات خود محروم نسازند.

فخرالدین حسنلوئی
و همکاران

آنچه یک معلم تربیت بدنی باید بداند

فلسفه و روش‌های مربیگری

فلسفه از یک سری اصول و عقاید تشکیل شده که به افراد یاری دهد تا با موقعیت‌های بی‌شماری که در زندگی با آن مواجه می‌گردند مقابله کرده و موفق شوند. هر مربی باید فلسفه مخصوص به خود داشته باشد تا در شرایطی متفاوت از دیگران مربی‌گری نماید. هنگامی که یک مربی مشغول کار مربی‌گری خویش می‌باشد فلسفه او بیشتر از دانش و آگاهی‌اش (از یک رشته ورزشی) به او کمک می‌نماید و تردید و دودلی او را نسبت به شکل بندی قوانین تمرین، سبک بازی، انضباط تیمی، رقابت، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت و غیره را از بین می‌برد. نقش یک مربی تنها منحصر به یک بعد ورزشی (پرورش ورزشکار) یابه عبارتی قهرمان پروری صرف نیست بلکه مربی در مقابل توسعه بالندگی شخصیت ورزشکار خود نیز درست به مانند توانایی‌های ورزشی وی عمیقاً دارای مسؤولیت می‌باشد. از این‌رو مربی بایستی به تدوین یک برنامه تربیتی جامع برای ورزشکار خود بپردازد و او نیز متقابلاً باید به مربی خود احترام گذاشته و نظرات و قضاوت‌هایش را بپذیرد. مربی تنها در صورتی می‌تواند محترم شمرده شود که دارای یک فلسفه پایدار و خوش بینانه بوده که بر پایه خصوصیات شخصی والای او بنا شده باشد.

مهمترین خصوصیات یک مربی که برای شاگردان خود قابل احترام است عبارتند از:

پختگی، انعطاف پذیری، انضباط، خوش مشربی، روحیه جوانانه، میل به همکاری، میزان بالای استدلال، میل به پیروزی، میل وافر به فراتر رفتن از وضعیت فعلی و تلاش برای دستیابی به پیروزی اما امروزه عقیده پذیرفته شده آن است که توسعه و رشد شخصیتی ورزشکار دارای اهمیت فزون تری از کسب پیروزی است.

انتخاب حرفه مربیگری

افراد به دلایل مختلف دنبال حرفه مربیگری هستند، بعضی به دلیل عشق به ورزش و فعالیت قبلی خود در تیم‌هایی قهرمانی و لذت ناشی از شرکت در فعالیت‌ها به دنبال این حرفه اند. میل به ادامه ارتباط با ورزش و قهرمانی و انتقال آموخته‌های خود از دوران قهرمانی، محرک‌هایی قوی برای انتخاب حرفه مربیگری هستند. بعضی نیز به دلیل اینکه مربیان آنها تأثیر عمیقی بر زندگی آنها گذاشته اند، این حرفه را انتخاب می‌کنند. داشتن یک مربی که تأثیر بسیار زیادی در زندگی شخص داشته و میل به تقلید از این فرد از عوامل موثر در گرایش به حرفه مربیگری است. بسیاری مربیگری را به دلیل علاقه به کودکان انتخاب می‌کنند. کار با افراد ماهر نیز یکی از دلایل انتخاب این حرفه است و بسیاری از مربیان به دلیل اینکه مشارکت در فعالیت‌های قهرمانی را مثبت می‌دانند به این حرفه می‌گرایند. آنها متعهدند که با ارائه فرصت‌های مناسب، قهرمانان را هم در بعد ورزشی و هم در بعد انسانی با نهایت توان تکامل بخشند.

مربیگری حرفه‌ای است نمایش و در معرض دید عموم مربیان در سازمان‌ها، مؤسسات و جامعه تأثیر عمیقی می‌گذارند. هیجان، توجه، تأثیر و شناخت مرتبط با حرفه مربیگری آن را به یک حرفه بسیار جذاب تبدیل کرده است.

فصل اول

دانش فیزیولوژی ورزشی

علم تمرین:

تمرین: مجموعه‌ای فعالیتها و حرکتها است که باعث افزایش قابلیتها و تواناییهای جسمانی و حرکتی برای کارآیی مطلوب در اجرای مهارتهای رشته مربوطه می شود.

همچنین تمرین سبب بهبود قابلیتهای روحی - روانی (mental) بویژه اعتماد به نفس (یعنی جدا از قابلیتها و تواناییهای جسمانی و حرکتی) می شود.

قبل از پرداختن به دانش و علم تمرین با یک سوال به بررسی مطالب مربوطه خواهیم پرداخت:

در خیلی از رشته‌های ورزشی مانند وزنه‌برداری، اسکی، شنا، دو و میدانی و رکوردها بطور مکرر شکسته می‌شوند مثلاً: شناگری رکورد ۱۰۰ متر کرال سینه را در "۴۸ ثانیه طی می کرد اما بعد از چند ماه به "۴۶ ثانیه رسید و... دلیل شکسته شدن این رکوردها چیه؟

مواردی از دلایل شکسته شدن رکوردها: (Breaking Records)

۱- بکار بردن اصول صحیح و علمی تمرین (use of correct principles and exercise science): مثلاً: حرکت دست کرال سینه در شنا تبدیل به حرکت S می‌شود و (...)

۲- روش‌های تمرینی تنوع پیدا کرده (Diversity training methods): (روش‌های تمرینی قدیم جای خود را به روش‌های تمرینی جدید داده است و ...). مثلاً تمرینات پلیومتریک در خشکی که تمرینات قدرتی، سرعتی، توانی و هستند جای خود را به تمرینات پلیومتریک در آب داده است.

۳- شناخت نیازهای انرژی‌زایی و رشته ورزشی: (مثلاً برای ورزش دو استقامتی چه نوع منبع انرژی نیاز می‌باشد؟ مطمئناً مصرف پروتئین زیاد مؤثر نیست در حالی که تغذیه کربوهیدرات و چربی برای ورزشهای استقامتی لازمند). پس نیازهای انرژی ورزش‌های سرعتی با استقامتی فرق می‌کند که یک مربی باید نیازهای یک رشته یا رشته‌های مخصوص به آن ورزش را بداند تا باتوجه به آن نیاز ورزش تمرین و اصول صحیح تمرین را اتخاذ کند

که در مسابقات به نتیجه بهتری دست یابد. پس برای موفقیت در رشته ورزشی مورد نظر باید شناخت کلی از منابع انرژی در ورزش های مختلف داشته باشیم.

منبع انرژی در ورزشهای مختلف

انرژی = توانایی انجام کار (کار = نیرو × مسافت) واحد انرژی = کیلوکالری

کیلوکالری = درجه حرارتی است که یک کیلوگرم آب را یک درجه سانتی گراد افزایش دهد (در دمایی با محیط ۱۵ درجه).

انواع انرژی:

- | | | |
|-------------|------------|----------------------------|
| ۱- شیمیایی | ۲- مکانیکی | ۳- نورانی (الکترومغناطیسی) |
| ۴- الکتریکی | ۵- گرمایی | ۶- هسته‌ای |

اما، انرژی مورد نظر ما در ورزشی = شیمیایی + مکانیکی

انرژی شیمیایی ذخیره شده در غذاها نمی تواند مستقیماً تبدیل به کار و حرکت شود. بنابراین، انرژی غذا ابتدا به شکل ATP یعنی ماده ای به نام آدنوزین سه فسفات می باشد در می آید و سپس در تمام فرایندهای نیازمند انرژی مورد استفاده بدن قرار می گیرد. تنها ماده ای که در بدن حرکت ایجاد می کند همین ATP می باشد. اگر این ماده در بدن وجود نداشته باشد نه تنها حرکت وجود نخواهد داشت، بلکه حیات نیز ادامه نخواهد یافت. مقدار این ماده در بدن بسیار محدود و کم است. بنابراین نیاز است که ATP مرتباً در بدن تولید شود تا امکان تداوم حیات و حرکات بدنی میسر گردد. کل ATP ذخیره شده در بدن حدود ۸۵ گرم برای یک فرد ۷۰ کیلویی است. این مقدار ATP در عرض حداکثر چند ثانیه فعالیت مصرف می شود، لذا ذخایر آن باید پیوسته بازسازی شود. نحوه بازسازی ATP در بدن به شدت و مدت فعالیت بستگی دارد.

فتوسنتز و تنفس سلولی

اساسی ترین نمونه های انرژی در سلول های زنده فرآیند فتوسنتز و تنفس سلولی است. در فرآیند فتوسنتز انرژی نورانی خورشید به انرژی شیمیایی در گیاهان سبز تبدیل می شود. نتیجه نهایی فتوسنتز تشکیل گلوکز از دی اکسید کربن و آب و آزاد شدن اکسیژن است.