



بک جهانی کانگ فوتوآ ۲۱  
معاونت آموزش

# اصول مریکری دورزش



تقدیم به:  
رهروان طریقت دانایی کانگ فوتوآ ۲۱

کردآوری: راهدان مجتبی اسماعیلی

درس اصول مربیگری در ورزش با هدف آشنایی مربیان عزیز طریقت دانایی با نحوه مربیگری، در دروس مربیگری و مکمل سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ قرار داده شده است.

با توجه به اینکه امروزه مربیگری بعنوان یک هنر و علم در تمام دنیا شناخته شده است و بسیاری از مربیان صاحب سبک در دنیا از دانش علمی کافی برخوردار می باشند. (شرایطی که نسبت به سال های دور کاملا متفاوت می باشد. در سال های دور و در ورزش سنتی شاهد بودیم معمولا افرادی به عرصه مربیگری در ورزش کشور روی می آوردند که عموما از دانش کافی برخوردار نبودند.) مجموعه افرادی که در معاونت آموزش سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ با هدایت جهانبان علی نبی زاده بابکی تلاش می کنند با اعتقاد بر این موضوع که تمامی مربیان عزیز طریقت دانایی می توانند با تسلط بر مبانی نظری علوم ورزشی همانگونه که به مفاهیم عملی مسلط می باشند در برنامه های تمرینی و کلاس های خود بر کیفیت کار خود نیز بیفزایند.

ما با این نگرش تلاش می نماییم تا با ایجاد انگیزه درونی به سمت مطالعه و پژوهش، به شما کمک نماییم تا به عنوان یک مربی صاحب نظر و توانا به تدریس و آموزش ورزش رزمی ملی ایرانیان بپردازید. در این راستا ان شا... با لطف خداوند متعال و با توجه به نیاز سنجی که در معاونت آموزش بعمل آمده است نوشتن طرح جامعی برای مربیگری در ورزش کانگ فو توآ ۲۱ در تمامی رده های سنی، با شناخت نیازها و توانایی های هر گروه سنی در زمینه های بدنی، عاطفی، اجتماعی، ذهنی و سنجیدن تمامی محدودیت ها و کمبودها آغاز گردیده است. (به زودی محور ها و عناوین مقالات در این حیطه در اختیار شما قرار خواهد گرفت تا افراد علاقه مند و صاحب نظر، نظرات و اطلاعات سازنده خود را در اختیار ما قرار دهند.)

امیدوارم که با تهیه این طرح بتوانیم بسیاری از مشکلات شما مربیان عزیز را در عرصه مربیگری گره گشایی نماییم.

مجتبی اسمعیلی آبدر

دانشجو کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی / رفتار حرکتی

**\*مربی گری:** نقش انبیاست، رسالت انبیا راهنمایی انسان ها در همه ابعاد زندگی است و هدایت آنها از تاریکی های جهل به سوی نور و علم و ایمان است تا انسان ها ضمن رشد و تکامل فردی، افرادی صالح برای جامعه باشند. مربیگری مانند هر حرفه دیگری فراز و نشیب دارد اگر شما آمادگی داشته باشید فراز و موفقیت های آن می تواند بیشتر باشد احتمال موفقیت برای آن دسته از مربیانی که مهارت ها را به نحو موثری پرورش می دهند و اشتیاق و عواطف ورزشکاران را پرورش می دهند بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی آیند.

مربیان موفق علاوه بر استادی در فنون و مهارت ها می دانند چگونه مهارت ها را آموزش دهند مربیان موفق به ورزشکاران کمک می کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت های تازه رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. مربیان موفق علاوه بر آموزش مهارت های ورزشی مهارت هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به ورزشکاران می آموزند. موفقیت در مربی گری یک مبارزه است و نیاز به کار و تلاش و مساعی بسیار و زمان برای آموختن و کسب تجربه دارد. باید توجه داشت، مهارت های مربی گری در یک شب بدست نمی آید برای موفقیت تنها داشتن حسن نیت کافی نیست بلکه به دانشی که مهارت های مربی گری را توسعه دهد نیاز است.

### **\*مربیگری یعنی چه؟**

واژه مربیگری اغلب در برگیرنده مجموعه ای گسترده از فعالیت هایی است که برای کمک به یک فرد و رسیدن به هدفی مشخص انجام می گیرد. مربیگری عبارت است از هنر بهسازی عملکرد دیگران، بدین معنی که مربیان با ارائه تکنیک ها به ورزشکاران، آنان را از جنبه های روانی و جسمانی برای اجراء مطلوب پرورش می دهند. مربیگری تنها به معنی بارور کردن نیروهای بالقوه ورزشکاران نیست بلکه تشخیص، درک و تامین سایر نیازهای یک ورزشکار را نیز شامل می شود.

### **\*اصول ارزشی و اخلاقی برای مربیان**

● در انجام وظایف خود در ارتباط با ورزشکاران، ورزش، دیگر اعضاء حرفه مربیگری و عموم مردم با درستی و صداقت عمل کند.

● تلاش کند تا هر آنچه لازم است را تدارک دیده و آماده کند، تا به موجب آن تمام وظایف خود در قبال رشته ورزشی مربوطه را با شایستگی انجام دهد.

● به ورزشکاران به عنوان یک انسان کامل نگاه کند.

● نقش دست اندر کاران در تدارکات و تعیین داوری را بپذیرد.

● نسبت به دست اندر کاران امور و سایر مربیان، مراتب ادب و عهد و پیمان و احترام خود را بیان و در عمل رعایت کند.

### **\*توسعه و بسط فلسفه مربیگری**

● تشنه یادگیری باشید، با جدیت و تلاش مطالعه و کار کنید.

● حضور در کلینیک ها و صحبت با مربیان همکار خود، تا حد امکان مطابق روز پیش روید

● خودتان باشید و کوشش کنید تا بهترین باشید که می توانید

● هرگز به تاثیری که بر روی زندگی جوانان دارید، کم بها ندهید

● به ورزشکاران خود اهمیت برتری دادن صحیح به ارزشها و تعیین اولویت ها را یاد بدهید تا کمال و پیشرفت شخصیتی، آکادمیک و ورزشی را به دنبال آورد

● به عنوان مربی، هدفتان آماده سازی تیم تا سرحد امکان باشد

● هدف تیم را بازی با جدیت، هوشمندانه و مفرح قرار دهید

● تلاشی را که معطوف مسابقات و تمرینات می کنید، تلاشی در جهت موفقیت همه جانبه باشد

**\* آگاهی از خود شامل سوالاتی از قبیل :**

● چرا مربیگری می کنیم ؟

● در مربیگری برای چه چیز ارزش قائل هستیم ؟

● آیا نحوه مربیگری خود را قبول داریم؟

مربی ورزش در راستای انجام وظایف خود نقش های متعددی را بر عهده دارد که مهمترین آنها عبارت است از:

**\*مربی به عنوان معلم**

مربیان باید شیوه های آموزشی را برای سطوح مختلف به کار ببرند و بدانند که شاگردان از سطوح مختلف یادگیری برخوردار هستند .

**\*مربی به عنوان رهبر**

مربیان الگوی رفتاری شاگردانشان هستند. مربیان با ارتباط با شاگردان از قابلیت های آنان آگاهی پیدا کرده و هدایت می کنند .

**\*مربی به عنوان سازمان دهنده**

مربیان با توجه به اهداف گروه، تدارک لازم را برای حضور موفق ورزشکاران در رویدادهای ورزشی و فرآیندهای دیگر زندگی پیش بینی و فراهم می کنند.

**\*مربیان موفق کسانی هستند که می توانند:**

۱- مهارت های تازه را بیاموزند

۲- به اندازه کافی انعطاف پذیرند تا در صورت لزوم روش های قدیمی را تغییر دهند

۳- انتقادات سازنده را می پذیرند و نقدانه کار خود را ارزیابی می کنند

۴- می توانند روش های درست و مناسب را تشخیص دهند و جایگزین روش های نامناسب نمایند

**\*ویژگی های مربیان موفق چیست ؟**

۳- توانایی انتقال فکر است

۲- انگیزه برای موفقیت

۱- دانش ورزشی

**\*دانش مربیگری**

فقدان دانش در آموزش مهارتها خطر، صدمه و ناامیدی را در پی دارد هرچه مربیان دانش بیشتری در آموزش مهارتها پایه رشته ورزشی خود را دارا باشند و درباره فنون مربیگری و تربیت صحیح و آموزش بدانند، مربی و ورزشکاران از کار، لذت بیشتری خواهند برد .

## \*انگیزه مربیگری

مربیان برای موفق شدن به انگیزه نیاز دارند و نوجوانان به زمان. اگر مربی تمام فنون و مهارت‌ها و دانش‌ها را برای آموزش بداند ولی فاقد انگیزه برای استفاده از آنها باشد مربی موفق نخواهد بود. گاهی مربیان انگیزه دارند اما وقت ندارند یعنی انگیزه برای وقت‌گذاری و بهتر شدن را ندارند.

## \*انتقال فکر

انتقال فکر، یکدلی و توانایی درک فوری افکار و عواطف و احساسات ورزشکاران و نحوه انتقال افکار و احساسات به آنهاست.

### مربانی که دارای قدرت انتقال فکر و احساسات هستند:

- احساس شادمانی، ناامیدی، بی‌قراری، خشم را در ورزشکاران درک می‌کنند
- به سخنان ورزشکاران گوش می‌دهند و درک خود را از آنچه می‌شنوند بیان می‌کنند
- از تحقیر ورزشکاران خودداری می‌کنند و به ندرت ورزشکاران را تنبیه می‌کنند و به شخصیت آنها خدشه وارد می‌کنند
- مربیانی که دارای قدرت انتقال فکر و احساسات هستند آمادگی بیشتری برای حفظ احترام ورزشکاران را دارند و به نوبه خود از جانب ورزشکاران از احترام بیشتری برخوردار می‌شوند

## \*ارتباط

ارتباط تنها ارسال پیام نمی‌باشد بلکه دریافت پیام نیز از عناصر اصلی ارتباط است. موفقیت مربیان تا حدی زیاد به توانایی مربیان به برقراری ارتباط بستگی دارد. اغلب مربیان در ارسال پیام موفق هستند و مهارت دارند اما در دریافت پیام ضعیف هستند. برای موفقیت در مربی‌گری و مدیریت نیاز به داشتن مهارت‌های بالای شنیداری است تا نه فقط بشنویم بلکه محتوای پیام را درک کنیم. ارتباط از دو بخش محتوی و احساس تشکیل شده است احساس حسی است که ما نسبت به محتوی پیام داریم لازم است توجه داشته باشیم که بیش از ۷۰ درصد از ارتباط‌ها غیر کلامی است.

## \*ارتباط مؤثر

مهمترین ویژگی مربیان موفق دنیا این است که برای توسعه مهارت‌های مربیگری و ارتباط مؤثر با شاگردانشان وقت می‌گذارند. ارتباط از ویژگی‌های بارز توسعه انسانی در پدیده‌ها و فرآیندهای مختلف ورزش و مربیگری است. مهارت‌های ارتباطی برای مربیان به دو گروه مهارت‌های ارتباطی کلامی و مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی تقسیم می‌شود. از ویژگی‌های مهم مهارت‌های ارتباط کلامی ثبات و استحکام، صداقت و اختصار است و مهارت‌های ارتباط غیرکلامی مهم که در اختیار مربیان است حالات چهره، زبان بدن و مهارت گوش دادن است.

## \*اختلالات برقراری ارتباط

مردم راه‌های اختلال آمیز برقراری ارتباط را در کودکی از خانواده و محیط می‌آموزند از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: چگونه ظاهری باشیم، چگونه ظاهرسازی کنیم، چگونه پنهان‌کاری کنیم، چگونه دروغ بگوئیم و از این قبیل که اینها برقراری ارتباط را تضعیف می‌کنند.

### \*آفتهای ارتباط سالم

مربیان باید به موانع و آفتهای ارتباط سالم و مؤثر توجه داشته باشند:

- صحبت کردن و هرگز گوش ندادن
- همیشه کنترل کردن و دستور دادن
- هرگز کنترل نکردن و بی تفاوت بودن
- در کنترل، نداشتن عواطف و هیجانات
- بی توجهی به ارتباط غیر کلامی

### \* سرمایه عاطفی در مربیگری

چگونه می توانیم در حساب عاطفی خود سپرده گذاری نماییم؟

از طریق ادب، نزاکت، تواضع، فروتنی، مهربانی، توجه، صداقت و راستی، احساس تعهد خوش قولی،

مثال:

- ۱- مهربانی های کوچک و ساده مانند: تشکر و قدردانی، احوال پرسی، تحسین، نزاکت و ادب
- ۲- صداقت و راستی، وفا کردن به عهد و پیمان و بر سر قول خود ایستادن
- ۳- نبود اختلاف در گفتار و عمل (به همه می گوئیم خلاقیت می خواهیم اما به هم رنگی پاداش می دهیم)
- ۴- وفاداری و جلوگیری از غیبت دیگران (نکته خوبی را در میان گذاشتی بیا برویم این موضوع را در حضور خودش مطرح کنیم. آنگاه دیگران نیز خواهند فهمید در مورد آنها نیز همین طور رفتار خواهد شد)

### \*مسئولیت های مربیان پایه

شما به عنوان یک مربی مسئولیت انجام وظایف مختلف و ایفای نقش های معلمی، مربیگری و مدیریت را بر عهده دارید.

#### مهمترین مسئولیت های مربیان پایه چیست؟

- پایبندی بر ورزش جوانمردانه
- القای ارزش های ورزش های منصفانه
- احیای روحیه ورزشکاری
- آگاهی از انگیزه های شرکت ورزشکاران در ورزش
- آگاهی از نگرش های گوناگون به مربیگری
- توجه به نقش والدین در برنامه ها
- بهترین طرز برخورد شیوه مدیریت فعال
- ملاقات منظم با والدین
- مطلع نگه داشتن آنها
- علاقه مند ساختن آنها به پیگیری وضعیت فرزندانشان

### \*چالش های مربیان

- منابع مالی شخصی
- نداشتن امنیت خاطر طولانی مدت
- ترس و نگرانی به دلیل بی نظمی در زندگی خانوادگی

● کنار آمدن با سیاست های فدراسیون یا باشگاه و مسئولان

● کمبود ورزشکاران مستعد

● ضعف تعهد ورزشکار

● میادین و تاسیسات محدود

● محدود بودن منابع برنامه

● محدود بودن دستیاران تمرینی

● حمایت ناچیز از سوی دیگران

### \* بازی های منصفانه

بازی منصفانه، فلسفه مربیگری است براین مبنا است که ورزش نوعی دنبال کردن اصول اخلاقی است و همه افراد باید در آن شرکت کنند،

۳ - راستی است.

۲ - صداقت

پیام بازیهای منصفانه: ۱ - تقویت روح کمال گرایی

### \* چرا ورزشکاران ورزش میکنند؟

به طور کلی ورزشکاران به دلایل زیر ممکن است به ورزش روی آورند:

۱ - موفقیت :

علاقه به موفقیت، پیشرفت و ارتقاء، کسب مهارتهای جدید و برتری یکی از نیازهای ورزشکاران است. برای تحقق بخشیدن به این نیاز مربیان باید با استفاده از شیوه های زیر انگیزه ورزشکاران را بالا ببرند:

● تنظیم اهداف واقعی

● آگاهی دادن از میزان پیشرفت

● ثبت رکوردها در دفتر و حفظ آنها

● برپایی جلسات منظم برای ارزیابی اهداف و بحث پیرامون میزان پیشرفت ورزشکاران

۲ - همبستگی :

نیاز به احساس همبستگی و تمایل داشتن به روابط مثبت و دوستانه با دیگران. برای تحقق بخشیدن به این نیاز ورزشکاران که یکی از نیازهای طبیعی انسان است مربیان باید با استفاده از شیوه های زیر انگیزه ورزشکاران را بالا ببرند.

● تشویق آنان به همکاری به عنوان یک تیم (عملکرد گروهی)

● تنظیم اهداف با در نظر گرفتن نظرات اعضای تیم

● تقویت لذت بردن از بازی کردن با هم

● آموزش قدرشناسی و قدردانی کردن گروه از عملکرد هر یک از بازیکنان

### \* روشهایی که برای توسعه مهارتهای اجتماعی ورزشکاران توصیه می شود:

۱ - تعامل سازنده با یکدیگر را به عنوان یک رویکرد در دستور کار قرار دهند. با استفاده از تمرینات ۲ نفره، ۳ نفره و گروهی می توان این تعامل را تمرین کرد.

۲ - بعد از هر جلسه تمرین یک نشست غیر رسمی و راحت با ورزشکاران داشته باشند.

۳ - از فرصت های مناسب برای جمع شدن دور هم استفاده کنند.

۴ - مرتب به بازیکنان یادآوری کنند که هر فرد یک عضو ارزشمند برای گروه است و گروه یعنی مجموعه ای از افراد هماهنگ با هم.

### \* تمایل به احساس شور و هیجان و داشتن احساس شور و هیجان مربوط به خود ورزش

تمایل به لذت بردن از هیجانهای محیط ورزش از طریق حواس بینایی و شنوایی و تجربه صحنه ها:

- ایجاد محیط مناسب و مطلوب برای تمرین
- استفاده از موسیقی مناسب هنگام گرم کردن
- تنظیم برتامه های تمرینی
- ایجاد فرصت های کافی برای تجربه در هریک از افراد
- متنوع کردن تمرینات
- ارزیابی احساس ورزشکاران از شرایط تمرین

### ۳ - استقلال :

- تمایل به کنترل و هدایت فرد و مسئولیت داشتن
- ایجاد فرصت تصمیم گیری و پذیرش عواقب آن بدون ترس
- فرصت دادن به ورزشکار برای تنظیم برنامه های تمرینی خود و تیم
- تشویق ورزشکاران به ارزیابی میزان پیشرفت خود
- فرصت دادن به ورزشکار برای تنظیم اهداف خود در موارد خاص
- فرصت دادن برای رهبری هنگام گرم کردن و در حین تمرینات

### ویژگی مربیان شاخص و سطح بالا از نظر ورزشکاران

- درک استانداردهای مورد نیاز و ضروری
- مشتاق و علاقمند انجام کارهای ضروری
- نه افراط و نه تفریط
- توانایی متقاعد ساختن ورزشکاران در تبعیت از او
- سازماندهی , تمرکز
- حل کننده مشکلات به صورت علمی و یافتن راه حل
- توانایی حفظ کنترل خود به طور کامل
- برخورداری از اعتماد به نفس در مورد اعمال خود
- صاحب تجربه در فنون



## نقش مهم مربیان ورزش در رشد شخصیتی کودکان

مطالعات جدید نشان می دهد که پاسخ به این پرسش و انتخاب مناسب معلم و مربی ورزش، اثر قابل ملاحظه‌ای در پیشرفت اجتماعی و احساسی کودک دارد.

مطالعه صورت گرفته بر روی ۱۱۹ کودک و نوجوان ۱۰ تا ۱۸ ساله که در بخش ویژه مجله روان شناسی رشد به چاپ رسیده است نشان می دهد مربیانی که جنبه خاصی از رفتار کودک را تحسین می کنند - نظیر گفتن جمله «خیلی خوبه، همین جور تا آخر ادامه بده» در هنگام شناکردن طول استخر - بیشترین رشد را در خودباوری، احساس هویت و توانایی تمرکز بر روی هدف سبب می شوند .

مربیگری کودکان که داوطلبان زیادی هم دارد، یکی از مشکل ترین پیشه ها است و این مطالعات نیز اهمیت فوق العاده آن را روشن می کند. کودکان از بازی‌های ساده مهدکودک تا ورزش‌های مختلف دبیرستان زیر نظر مربیان ورزش هستند و ممکن است با مربیان خوب پیشرفت کنند یا با مربیان بد آسیب روحی ببینند.

مقایسه ویژگی های سه روش مربیگری آمرانه و تشریک مساعی(همکارانه) و اتفاقی(تفویضی)

روش رهبری	روش آمرانه	روش همکارانه	روش اتفاقی
فلسفه	تاکید بر پیروزی	تاکید بر ورزشکار	بدون تاکید
هدف	اهداف حرفه ای	اهداف حرفه ای و اجتماعی	بدون هدف
تصمیم گیری	مربی	ورزشکار و مربی	ورزشکار
نحوه ارتباط	گفتن	گفتن سوال کردن و شنیدن	شنیدن
توسعه ارتباط	اصلا یا کم	زیاد	اصلا
پیروزی و مفهوم آن	از طرف مربی قضاوت یا تعیین می شود.	مشترکا قضاوت و تعیین می شود.	نامشخص
پیشرفت ورزشکار	به ورزشکار کم اعتماد میشود یا اصلا اعتماد نمی شود.	به ورزشکار اعتماد می شود.	به ورزشکار اعتماد نمی شود.
محرك و انگیزه	گاهی وجود دارد.	همیشه وجود دارد.	اصلا وجود ندارد.
برنامه آموزش	غیر قابل تغییر	قابل تغییر	هیچ کدام