

# اصول آموزش



مربیگری خوب، همان  
آموزش خوب است.



# مطالبی که خواهیم گفت

✓ مربیگری از راه رویکرد به بازی

✓ آموزش مهارت های تکنیکی

✓ آموزش مهارت های تاکتیکی

✓ برنامه ریزی آموزشی



# مربیگری از راه رویکرد به بازی

برای لذت بردن بازی می کردیم و اشتباهات خیلی مهم نبودند!

## در این فصل خواهید آموخت

- ✓ مهارت های تکنیکی و تاکتیکی چه هستند؟
- ✓ محدودیت های رویکرد سنتی چیست؟
- ✓ رویکرد بازی چیست؟
- ✓ از طریق رویکرد بازی چگونه تدریس کنید؟
- ✓ چگونه از رویکرد بازی به نفع خود استفاده کنید.



## مهارت های تکنیکی

- ✓ روند خاصی برای حرکت بدن به منظور اجرای تکلیفی که باید به انجام برسد: **شوت کردن، گرفتن، یا پرتاب کردن**
- ✓ کنترل بدن در اجرای حرکتی : **شیرجه زدن یا برنامه ژیمناستیک**
- ✓ تکرار حرکتی خاص به کارآمدترین نحو ممکن: **دویدن یا پارو زدن**





## مهارت های تاکتیکی

تصمیم ها و اعمال بازیکنان در مسابقه برای دستیابی به برتری نسبت به بازیکنان یا تیم مقابل

### حس بازی

- درک گزینه های تاکتیکی در ورزش، لزوماً به معنی توانایی اجرای تاکتیک های مناسب هنگام بازی نیست!
- ✓ توانایی اتخاذ تصمیم های تاکتیکی هنگام بازی

## راهبرد (استراتژی) یا تاکتیک؟



- راهبرد اشاره به برنامه فعالیت های تیم در یک فصل یا یک سلسله مسابقه است.
- راهبرد مبتنی بر فعالیت، استعداد های تیم و ویژگی های مسابقه است.

✓ راهبرد برنامه ای بزرگ است و تاکتیک ها برنامه های درون بازی برای دستیابی به برتری



تعریف مهارت:  
کیفیت عملکرد فردی در فعالیت

تکنیک و مهارت برابر نیستند!

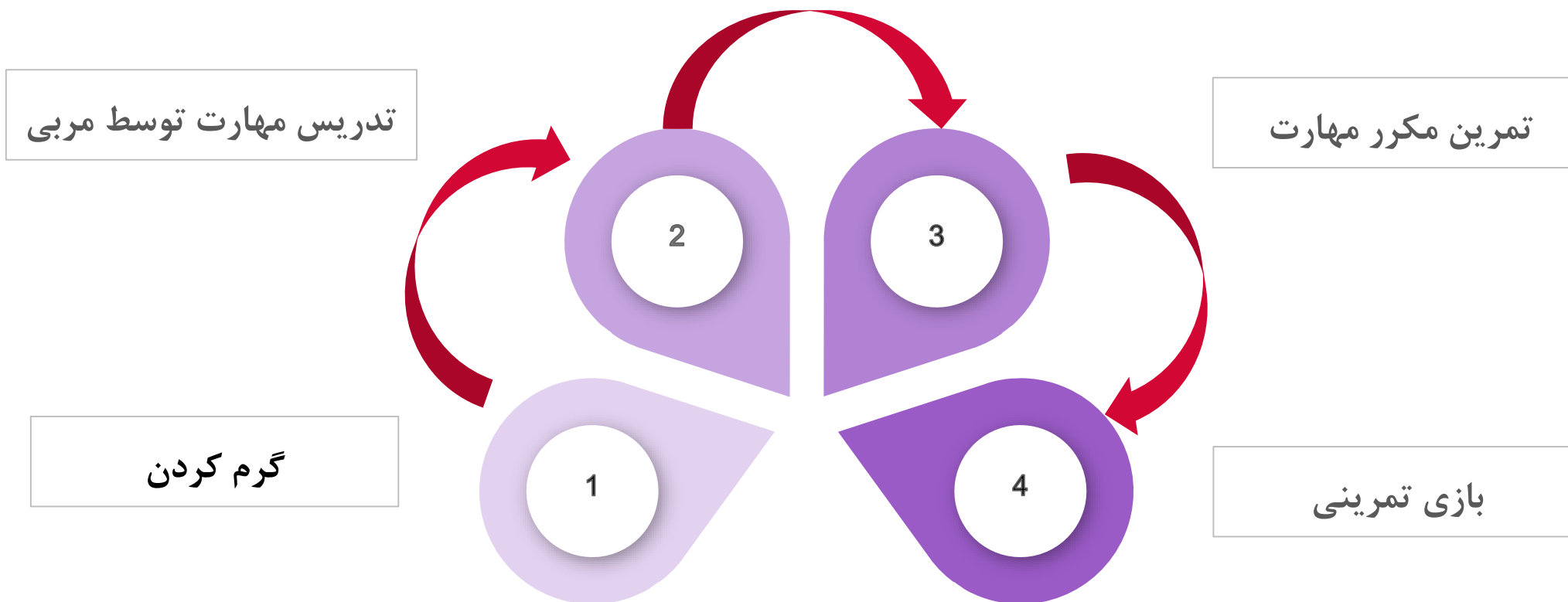
مهارت در ورزش یعنی توانایی اجرای تکنیک های لازم در زمان و مکان مناسب

- مهارت های تکنیکی
- مهارت های تاکتیکی



# رویکرد سنتی

## الگوی آموزش آمرانه







## محدودیت های رویکرد سنتی

- تاکید بیش از حد بر مهارت تکنیکی
- کاستن از آموزش مهارت های تاکتیکی





## محدودیت های رویکرد سنتی

- تأکید بیش از حد بر آموزش مستقیم
- دستور دادن مربی درباره نحوه اجرای مهارت
- مناسب نبودن برای مهارت های فکری و تصمیم گیری در ورزش
- نیازمند جایگزینی با روش های غیر مستقیم مانند حل مسأله یا اکتشاف هدایت شده





## محدودیت های رویکرد سنتی

- تمرینات بدون تفکر
- آموزش مهارت های تکنیکی و تاکتیکی خارج از متن بازی
- عدم درک ورزشکاران از ارتباط بین تمرین و بازی
- اصل اختصاصی تمرین





## محدودیت های رویکرد سنتی

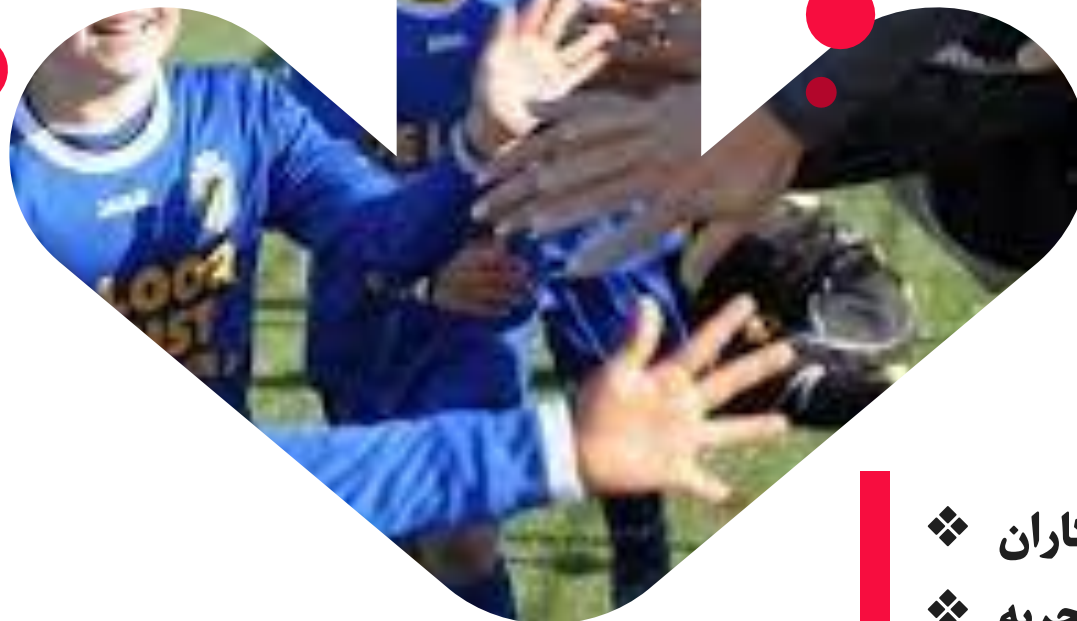
### ○ بی حوصلگی

- از بین رفتن عنصر لذت بخش شرکت در ورزش
- تضعیف انگیزه درونی به واسطه تحمل شرایط تکراری تمرین



## وظیفه مربی

کمک به درک آن چیزی است که ورزشکار تجربه کرده است.



# درون مایه رویکرد بازی

- ❖ درک معنای بازی توسط ورزشکاران
- ❖ یادگیری نحوه بازی به وسیله تجربه
- ❖ رویکرد ورزشکار محور و اکتشافی هدایت شده
- ❖ کسب توانایی حل مسأله برای ورزشکار

# رویکرد بازی چگونه عمل می کند؟

نیازمند تحلیل ماهرانه مربی از بازی برای طراحی موقعیت های شبه بازی است.



## شکل دادن به بازی

تغییر قوانین بازی

تغییر تعداد بازیکنان برای مشارکت بیشتر

تغییر اندازه زمین

تغییر وسایل بازی

## متمرکز شدن بر بازی

توضیح هدف بازی

نام گذاری اجزای کلیدی بازی

یادآوری اجزا حین بازی

سؤال کردن از بازیکنان

بحث به موقع در موقعیت های حین بازی

(توقف بازی و ارائه توضیح)

## تقویت بازی

نمایش چالش ها حین تمرین

