

نقش و جایگاه مربی در ورزش کشور

دکتر عباسعلی گائینی

دانشگاه تهران - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

فهرست:

۹۹	مقدمه
۱۰۰	موقعیت مربیگری از نگاه آمار و ارقام
۱۰۱	نظام آموزش مربیگری
۱۰۵	چه باید کرد؟
۱۰۶	منابع و مآخذ
۱۰۶	پیوست - استانداردهای کلی برای مربیان ورزش
۱۰۷	محور اول - آسیب‌ها: پیشگیری و درمان
۱۰۷	محور دوم - کنترل خطر
۱۰۷	محور سوم - رشد، تکامل و یادگیری
۱۰۷	محور چهارم - تمرینها، بدنسازی و تغذیه
۱۰۷	محور پنجم - جنبه‌های روانی - اجتماعی مربیگری
۱۰۸	محور ششم - تاکتیک‌ها و استراتژیهای مهارتی
۱۰۸	محور هفتم - آموزش و مدیریت
۱۰۸	محور هشتم - آمادگی حرفه و گسترش (توسعه)

مقدمه

تربیت بدنی، فرایندی آموزشی - تربیتی است که هدف آن، بهبود اجرا و رشد انسان از طریق فعالیتهای جسمانی است. پژوهشگران و صاحب‌نظران حوزه تربیت بدنی و ورزش معتقدند: «در صورت اجرای صحیح فعالیتهای بدنی در چارچوب منظم و اصولی، روند اجتماعی شدن تقویت و باعث ایجاد الگوهای رفتاری جدید می‌شود».

برخی حتی معتقدند: ورزش به آن حد از رشد و تکامل رسیده که جهانی کوچک در جامعه را تشکیل داده است. آنها در تبیین دیدگاههای خود اظهار می‌دارند: تربیت بدنی در موفقیت تحصیلی و فرهنگی مؤثر است؛ تربیت بدنی

روشنگر نقش فعالیت جسمانی و ورزش در فرهنگ ملل است؛ فعالیتهای ورزش و تربیت بدنی در افراد روح جمعی می‌سازد و مردم را به گرد اهداف مشترک متشکل می‌کند؛ تربیت بدنی به خود شکفتگی و عزت نفس یاری می‌دهد و امکان شناخته شدن و اظهار ارزشهای وجودی را فراهم می‌کند، تربیت بدنی موجب باور و تصدیق زیبایی است؛ تربیت بدنی تواضع، بازی عادلانه و خصایل انسانی را پرورش می‌دهد (۱).

بی‌تردید، تحقق و تظاهر همه این ارزشها، به وجود خلاق و مبتکری به نام مربی بستگی دارد. محور و عنصر کلیدی یک برنامه ورزشی که «آفرینندگی» از برجستگیهای آن است و

و جوانان ورزشکار به سوی اهداف تعیین شده می‌دانند، اما این نکته رانیز می‌دانند که این نوجوانان و جوانان اگر فرصت شرکت در تصمیم‌گیریها را نداشته باشند، نمی‌توانند به بزرگسالان مسئول و متعهدی تبدیل شوند.

در اینجا، با این فرض که مربی، کانون هدایت و نشو و نمای ورزش هر جامعه‌ای است، به موقعیت مربیگری در ورزش کشورمان و مقایسه آن با بعضی از مؤسسات و سازمانهای فعال در برنامه‌های آموزشی مربیگری سایر کشورها پرداخته می‌شود.

موقعیت مربیگری از نگاه آمار و ارقام

طبق آخرین سرشماری از کارگاههای ورزشی کشور^۱ که در سال ۱۳۷۳ توسط مرکز آمار ایران انجام شده و به طور قطع تازه‌ترین اطلاعات آماری مربوط به میادین، تأسیسات ورزشی و آمار مربیان و داوران در رشته‌های مختلف ورزشی و به تفکیک در استانهای کشور است، جمعاً ۴۲۵۹ کارگاه ورزشی در کشور وجود دارد که تعداد ۱/۰۷۲/۶۶۰ ورزشکار در آنها فعالیت می‌کنند. براساس همین سرشماری، رقم هیأت‌های ورزشی فعال در سطح کشور ۵۳۵۶ (هیئت مردان ۴۴۵۴ و هیئت زنان ۹۰۲) و تعداد مربیان ورزش ۱۱۷۸۶ نفر (۱۰۱۲۲ مربی مرد و ۱۶۶۴ مربی زن) است. با ارزیابی و تجزیه و تحلیل این آمار نتیجه می‌گیریم:

* نسبت ورزشکار به کارگاه ورزشی ۲۵۲ به ۱ است.

* نسبت ورزشکار به هیئت ورزشی ۲۰۰ به ۱ است.

* نسبت مربی به هیئت ورزشی ۲/۲ به ۱ است.

* نسبت ورزشکار به مربی ۹۱ به ۱ است.

* نسبت مربی به کارگاه ورزشی ۲/۸ به ۱ است.

به دلیل نبودن اطلاعات مشابه از سایر کشورها، امکان مقایسه شاخصهای کشورمان با دیگر کشورها میسر نشد؛ ولی به عنوان یک تلاش ویژه به مناسبت بیستمین سالگرد پیروزی

می‌تواند جوانان را از طریق ورزش به رشد اخلاقی برساند، همچنین نظام اساسی روحیه ورزشکاری را به آنان بیاموزاند و حتی آن را به نظام اخلاقی زندگی پیوند دهد، مربی است. تلاش مربیان زمانی با موفقیت همراه است که آنها از دانش ورزشی لازم بهره‌مند باشند و انگیزه لازم برای مربی خوب بودن را داشته باشند. هر چند محور بحث و سیر این مقاله تبیین ویژگیها و ضرورت‌های مربیگری نیست، ولی روشن کردن نقش این دو مقوله - دانش ورزشی و انگیزه - هر چند به اختصار، بر بسیاری از ابهامات و کژیه‌ها خط بطلان می‌کشد. مربیان موفق باید از علوم ورزشی بخوبی بهره‌مند باشند.

گاهی تصور می‌شود که داشتن چنین دانشی، در آموزش ورزشکاران مبتدی در مقایسه با ورزشکاران پیشرفته از اهمیت کمتری برخوردار است؛ در صورتی که این فرض نادرست است. در حقیقت، در آموزش اصول اساسی به ورزشکاران مبتدی، به اطلاعاتی اگر نه بیشتر، حداقل به میزانی که برای مربیگری ورزشکاران نخبه لازم است، نیازمندیم؛ البته با این تفاوت که به دو نوع دانش متفاوت نیاز است. اصولاً برخورداری از دانش ورزشی و توانایی مربیان در آموزش مهارتها، شأن و احترام زیادی از جانب نوجوانان برای آنها به ارمغان خواهد داشت. چنین احترامی به مربیان اعتبار می‌بخشد و آنها می‌توانند با استفاده از آن، چیزهای مهم دیگری همچون روحیه ورزشکاری، کنترل عواطف، احترام به دیگران و حتی احترام به خود را به ورزشکاران بیاموزند (۲).

از سوی دیگر، اگر مربیان تمام مهارتها و دانشها را داشته باشند ولی از انگیزه لازم برای بهره‌گیری از آنها برخوردار نباشند، مربی موفق نخواهند بود. بعلاوه، گاهی مربیان انگیزه دارند، اما وقت ندارند. به همین دلیل برای مربی خوب شدن، زمان لازم را صرف نمی‌کنند. مربیان صاحب انگیزه، شیوه همکاری و تشریک مساعی را برمی‌گزینند و ورزشکاران را در تصمیم‌گیریها شرکت می‌دهند. چنین مربیانی اگر چه مسئولیت خود را رهبری و هدایت نوجوانان

۱. نتایج سرشماری از کارگاههای ورزشی کشور، مرکز آمار ایران، سال ۱۳۷۳.

کارگاه ورزشی جدید نیاز است؛ ولی مشخص هم شد که این آمار با نیازهای واقعی تناسب ندارد. به همین دلیل، نیاز به مربی ورزش برای کارگاههای ورزشی تازه تأسیس با در نظر گرفتن حداقلها چنین قابل تبیین است: «اگر بپذیریم که هر کارگاه ورزشی جدید روزانه ۱۰ ساعت فعالیت زیر نظر مربی داشته باشد، در آن صورت کل ساعات هفتگی این کارگاهها ۹۶/۳۹۰ ساعت است ($۹۶/۳۹۰ = ۱۰ \times ۷ \times ۱۳۷۷$)؛ و اگر شاخص ۱۰ ساعت فعالیت هفتگی برای مربیان را قبول کنیم، برای شروع به کار این کارگاههای ورزشی جدید به ۹۶۳۹ مربی نیاز است. اگر طبق ضوابط آیین‌نامه دوره‌های کوتاه مدت مربیگری سازمان تربیت بدنی، ساعات آموزش مربیگری برای دریافت کارت درجه ۳ (۱۲۰ ساعت) را برای آنها الزامی بدانیم، بدان معنی است که سازمان تربیت بدنی باید ۱/۱۵۶/۶۸۰ ساعت آموزش مربیگری به اجرا در آورد. می‌دانیم که از ابتدای سال ۱۳۷۵ تا ۲۲ بهمن ۱۳۷۷، ۱۰۵۷ روز است که در این صورت، سازمان تربیت بدنی باید روزانه ۹ نفر مربی جدید را تربیت کند. سرانجام، اگر هزینه یک ساعت آموزش یک مربی را حداقل ۵۰۰۰ ریال در نظر بگیریم، بودجه مورد نیاز برای تربیت این تعداد مربی ۵/۷۸۳/۴۰۰/۰۰۰ ریال است. به نظر می‌رسد که تمام این آمار و ارقام مربوط به ۱۳۷۷ کارگاه جدید ورزشی در برنامه پنجساله دوم بخش تربیت بدنی و ورزش جایی نداشته باشد.

نظام آموزش مربیگری

نظام آموزش مربیگری را به میزان زیادی فرهنگ، سیاست و ستهای یک ملت تعیین می‌کند. از این رو، هیچ نظام واحدی نمی‌تواند برای پیروی دیگران الگوی مطلوبی به حساب آید. در عین حال، اصول اساسی و مشترکی وجود دارند که لازم است به طور شایسته‌ای مورد بررسی قرار گیرند. به همین دلیل، این مقاله مثالی از سازمانها و کشورهای متعددی را انتخاب کرده است تا اشتراکات و تفاوتها در امر آموزش مربیگری را بررسی کند.

انقلاب اسلامی قرار است که در دهه مبارک فجر سال ۱۳۷۷، تعداد ۱۳۷۷ باب کارگاه ورزشی جدید ساخته و به مجموع کارگاههای ورزشی قبلی اضافه شود. اگر شاخصهای به دست آمده از سرشماری اخیر مرکز آمار ایران را ملاک قرار دهیم و نسبت به ۲/۸ مربی برای یک کارگاه ورزشی را بپذیریم، به این معنی است که ما تا دهه فجر سال ۱۳۷۷ حداقل به ۳۸۵۵ مربی ورزش جدید نیاز داریم ($۳۸۵۵ = ۱۳۷۷ \times ۲/۸$).

از سوی دیگر، روشن است که مربیان ورزش فعال در صحنه کشور، پاره وقت و شغل مربیگری حرفه دوم و یا سوم آنهاست. اگر بپذیریم که هر کارگاه ورزشی حداقل ۵۰ ساعت از کل ۱۶۸ ساعت هفته را فعالیت داشته باشد، در آن صورت، ساعات فعالیت هفتگی کلیه کارگاههای ورزشی موجود در کشور، معادل ۲۱۲/۹۵۰ ساعت است ($۲۱۲/۹۵۰ = ۲۲ \times ۵۰ \times ۴۲۵۹$)؛ این به آن معنی است که هر مربی ورزش باید در هفته حداقل ۱۸ ساعت در این کارگاهها فعالیت رسمی داشته باشد به یقین ۱۸ ساعت فعالیت رسمی برای یک مربی ورزش، آن هم به عنوان حرفه دوم بسیار سخت و دشوار است و در صورت عملی بودن آن، از بازدهی و کیفیت بالا برخوردار نخواهد بود.

اگر شاخص مناسب برای فعالیت مربیان ورزش در هفته را ۱۰ ساعت در نظر بگیریم - که در این صورت بازدهی کار آنها به مراتب بالاتر خواهد رفت - کشور در حال حاضر به ۱۸/۰۲۷ نفر مربی ورزش دیگر نیازمند است. به نظر می‌رسد که در برنامه اول و دوم به برنامه‌ریزی تربیت این تعداد مربی ورزش نگاه نشده است. این نشان می‌دهد که برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران امر تربیت بدنی «توسعه همه جانبه در ورزش» را با «ساخت و ساز میادین، تأسیسات و کارگاههای ورزشی» یکی می‌بینند. با نگاهی ساده به آمار مربیان مورد نیاز ورزش برای ۱۳۷۷ کارگاه تازه تأسیس می‌توان تا اندازه‌ای به این حقیقت پی برد.

قبلاً اشاره شد که با قبول شاخص ۲/۸ مربی برای یک کارگاه ورزشی، حداقل به ۳۸۵۵ مربی جدید برای ۱۳۷۷

رهبری آن تأیید و به ثبت رسیده است. برنامه‌های مربیگری آکادمی برای نزدیک به ۱۰ سال در هنگ‌کنگ، مالزی، سنگاپور و فیلیپین به اجرا در آمده است (۴).

یکی از ویژگیهای منحصر به فرد این برنامه، تدوین «استانداردهای ملی برای مربیان ورزش است که طی بیش از دو سال به وسیله «انجمن ملی ورزش و تربیت بدنی» و «انجمن امریکایی بهداشت، تربیت بدنی، تفریحات سالم و رقص» انجام شده و همچنین توانسته است محتوای خود را با آن استانداردها وفق دهد (استانداردها و نحوه تبیین آنها در پیوست الف آورده شده است).

برنامه آموزش دیپلم مربیگری آکادمی شش محور به شرح زیر دارد:

* مدیریت ورزشی و امور مالی

شامل بررسی و مطالعه مفاهیم پایه: تئوریها و سازمان مدیریت و از جمله مدیریت مالی و کاربرد آنها در ورزش است.

* متدولوژی مربیگری ورزش

شامل مطالعه مهارتهای مدیریتی مشترک در تمام فعالیتهای مربیگری، از جمله فعالیتهای خارج فصل، قبل از فصل، طراحی، فراخوانی، روابط با ورزشکاران و برنامه‌ریزی است.

* طب ورزشی

شامل مطالعه آناتومی، فیزیولوژی و حرکت‌شناسی مربوط به شناخت و ارزیابی آسیبهای ورزشی عمده،

در انگلستان، مربیگری کاری جدی و نظامدار تلقی نمی‌شود و در نتیجه، مربیگری جایگاهی نسبتاً پایین دارد. بعکس در چین به مربیان و تربیت‌مربی به عنوان کانون توسعه نگریسته شده است. در چین، وقت و سرمایه زیادی صرف می‌شود تا آخرین اطلاعات در زمینه مربیگری و علوم ورزشی برای غنی‌سازی برنامه اجباری تربیت‌مربی استفاده شود. در چین، مربیگری جایگاهی رفیع دارد و به منزله عنصری مهم در نیل به موفقیت‌های بین‌المللی تلقی می‌شود. (۳)

در امریکا نیز مربیگری دارای جایگاه مهمی است؛ اما امریکا برای آموزش و دادن گواهینامه به مربیان، فاقد یک نظام ملی است. از این رو، ملاکهای استخدام در مربیگری، از ورزشی به ورزش دیگر و از یک رده به رده دیگر متفاوت است. مسئولیت تعیین معیارهای آموزش مربیان در دبیرستانها به خود ایالتها و گذار شده است و هر یک معیار جداگانه‌ای دارند.

بعضی از سازمانها، مرکز تربیت بدنی ایجاد کرده‌اند که بزرگترین آن ACEP^۱ است و مؤسسه هیومن کتیک^۲ آن را تأسیس کرده است (۳). در بسیاری از مؤسسات و کشورها در خصوص تربیت مربی، بر مبنای برنامه‌ای عمل می‌کنند که معمولاً چهار تا پنج سطح (درجه) دارد. درجات پایین در بیرون ساختار دانشگاهی و مدارج بالا به مثابه دوره‌هایی در سطح دانشگاه عرضه می‌شود.

یکی از مهمترین برنامه‌های آموزشی مربیگری در سطح جهان متعلق به آکادمی ورزشهای ایالات متحده^۳ است. دکتر توماس روساندیج^۴ رییس آکادمی ورزشهای ایالات متحده درباره دیپلم مربیگری این آکادمی می‌گوید: «دیپلم مربیگری مفهوم جدیدی نیست. موضوع آن نزدیک به یک ربع قرن در هر دو سطح ملی و بین‌المللی مورد توجه آکادمی بوده و مفاد آن از برنامه تقریباً ۴۰ کشور جهان استخراج شده است. نکته جدید این است که برنامه اخیر (آگوست ۱۹۹۵) توسط «انجمن ملی ورزشی و تربیت بدنی (NASPE)^۵» و کمیته

1. American coaching Effectiveness Program
2. Human Kinetics
3. The United States Sports academ's
4. Thomas P. Rosandich
5. National association for Sport and physical Education
6. AAHPERD

* بیومکانیک ورزشی:

شامل مطالعه عوامل گوناگون مؤثر بر اجرای فعالیتهای ورزشی، از جمله مکانیزمهای تنظیمی، سازگاریها و تغییراتی است که در نتیجه فعالیت بدنی رخ می دهند (۵).

محتوای دروس و ساعات آموزشی دیپلم مربیگری آکادمی ورزشهای ایالات متحده با برنامه آموزش مربیگری کشورمان در جدول شماره ۱ مقایسه شده اند.

همانطور که در جدول مشاهده می شود، دروس رسمی سطوح مختلف برنامه آموزشی مربیگری کشورمان ۱۸ عنوان درسی و برنامه آکادمی ۱۳ عنوان درسی رسمی دارد که در

ارزیابی صوری اولیه، مشابهت عناوین درسی دو برنامه تنها شامل ۵ عنوان درسی است. بعلاوه، ساعات آموزشی برنامه

مربیگری کشور ما تقریباً ۲/۵ برابر ساعات آموزشی برنامه دیپلم مربیگری آکادمی است. در برنامه آکادمی همان طور که

سطح مربیگری بالاتر می رود، به همان نسبت ساعات آموزشی سطوح بالاتر نیز افزایش می یابد؛ ولی در برنامه

آموزشی مربیگری ما کلیه سطوح، ساعات آموزشی برابر با ۱۲۰ ساعت دارند. افزون بر این، محتوای آموزشی و جزئیات

سرفصل عناوین درسی برنامه آموزشی مربیگری در کشور ما تبیین نشده است. این در حالی است که برنامه آکادمی در این

زمینه نیز با ایجاد محدودیتهای لازم و تعریف مباحث هر محور در برنامه خود تا اندازه زیادی از پراکندگی موضوع

جلوگیری کرده است. با این بررسی و مقایسه ریز ساعات آموزشی در برنامه، می توان نتیجه گرفت:

۱- اجرای برنامه آکادمی در هر یک از سطوح آن به لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه تر است و امکان تربیت تعداد مربی بیشتری را میسر می سازد.

۲- برنامه آموزشی آکادمی به لحاظ محتوایی روانتر و در انتقال مفاهیم از انعطاف بیشتری برخوردار است.

۳- حجم محتوایی و ساعات برنامه مربیگری کشور ما بمراتب بیشتر است؛ در حالی که توالی آموزشی مباحث پایه در برنامه آکادمی دقیقتر است.

اقدامات پیشگیری صحیح، کمکهای اولیه و روشهای مراقبتهای فوری شامل تکنیکهای باندپیچی و وظایف درمانهای اولیه است. مسائل مربوط به ایمنی هم در این محور بحث می شود.

* بدنسازی

شامل مطالعه مبانی فیزیولوژیکی قلبی - عروقی و نحوه افزایش قدرت و بحث و بررسی در مورد سیستمهای انرژی و سازگاریهای وابسته به فعالیتهای ورزشی است. مبحث داروها در این محور بررسی می شوند.

* روان شناسی ورزشی

شامل مطالعه تعادل دینامیکی گروه و فرد در ورزش است.

* بازاریابی ورزشی

به طور عمده شامل اهمیت علائق و نظرات مردم درباره ورزشهاست.

در کلیه سطوح مربیگری آکادمی مذکور (به جز سطح ۱) ساعاتی نیز در زمینه تئوری و تکنیک ورزش مربوط (مثلاً بسکتبال) در نظر گرفته شده است. بعلاوه، با توجه به استانداردهای مورد تأکید NASPE، سه درس دیگر نیز برنامه های آموزشی آکادمی را تکمیل می کند که عبارتند از:

* ورزش و حقوق (ضروری برای سطح ۵):

شامل مطالعه مسئولیتهای مربیان، پزشکپاران، مدیران و انستیتوهای ورزشی است.

* استفاده از داروها (ضروری برای سطح M.S.S):

شامل، موضوعهای روز مربوط به داروها و دیگر معرفهای درمانی است که توسط ورزشکاران مصرف می شوند.

جدول شماره ۱. جدول مقایسه‌ای محتوای آموزشی دوره‌های مربیگری ایران و آکادمی ورزشها در آمریکا

آکادمی ورزشهای آمریکا ***							جمهوری اسلامی ایران **						
جمع	سطح مربیگری (ساعات دروس)						دروس	جمع	سطح مربیگری (ساعات دروس)				دروس
	M.S.S	V	IV	III	II	I			ممتاز	درجه ۱	درجه ۲	درجه ۳	
۲۲	۸	-	۸	۴	۲	-	تئوری و تکنیکهای ورزش	۲۰۰	۴۰	۵۰	۵۰	۶۰	دروس عملی و تخصصی رشته
۲۰	۴	۴	۴	۴	۴	-	مدیریت و امور مالی	۳۶	-	۱۲	۱۲	۱۲	مبانی تربیت بدنی
۱۰/۸	۲	۲	۲	۲	۲	۰/۸	متدولوژی مربیگری ورزش	۳۴	-	۱۰	۱۲	۱۲	اصول مربیگری
۱۰/۴	۲	۲	۲	۲	۲	۰/۴	بدنسازی ورزشی	۱۲	-	-	-	۱۲	کمکهای اولیه
۱۰/۴	۲	۲	۲	۲	۲	۰/۴	حقوق و ورزش	۱۲	-	-	-	۱۲	فیزیولوژی عمومی
۲۰	۴	۴	۴	۴	۴	-	روان‌شناسی ورزشی	۲۴	-	-	۱۲	۱۲	آناتومی
۱۶	۴	۴	۴	۴	-	-	بازاریابی ورزشی	۱۲	-	-	۱۲	-	آسیب‌شناسی ورزشی
۲۰/۸	۴	۴	۴	۴	۴	۰/۸	طب ورزشی	۲۴	-	۱۲	۱۲	-	فیزیولوژی ورزش
۲	۲	-	-	-	-	-	استفاده از داروها در ورزش	۱۰	-	-	۱۰	-	بهداشت عمومی و ورزش
۴	۴	-	-	-	-	-	بیومکانیک ورزشی	۱۰	۱۰	-	-	-	بیومکانیک
۴	۴	-	-	-	-	-	مقدمات پژوهش در ورزش	۱۶	۱۶	-	-	-	روش تحقیق
۳۶	۱۲	۱۲	۸	۴	-	-	کارورزی	۱۲	-	۱۲	-	-	سنجش و اندازه‌گیری
۸	۸	-	-	-	-	-	دروس انتخابی	۱۲	-	۱۲	-	-	حرکت‌شناسی
-	-	-	-	-	-	-	-	۱۲	-	۱۲	-	-	تغذیه عمومی در ورزش
-	-	-	-	-	-	-	-	۲۰	۲۰	-	-	-	اصول اعتقادی
-	-	-	-	-	-	-	-	۱۲	۱۲	-	-	-	شناخت افکار و اندیشه‌های سیاسی و روابط بین‌المللی
-	-	-	-	-	-	-	-	۱۲	۱۲	-	-	-	زبان تخصصی
-	-	-	-	-	-	-	-	۱۰	۱۰	-	-	-	علم تمرین
۱۸۶/۴	۶۰	۴۲	۳۴	۲۸	۲۰	۲/۴	جمع	۴۸۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	۱۲۰	جمع

* دروس در این مواد مشابهت اسمی دارند.

** منبع: آیین‌نامه دوره‌های کوتاه‌مدت مربیگری سازمان تربیت بدنی (به استناد بند ب ماده ۴ قانون تأسیس سازمان تربیت بدنی) مصوب ۶۸۷/۲۸ رئیس وقت سازمان تربیت بدنی

*** Sport Supplement, The united state sports Academy, vo; 3 , No 3, summer 1995.

کشورمان با وجود پیشرفتهای شایان توجه در امر تربیت بدنی و ورزش و تقویت دوره‌های تحصیلی آکادمیک در شش سال اخیر، کمتر در تبیین نظام آموزشی مربیگری کشورمان به همکاری دعوت شده است. نبود آمار و ارقام صحیح در حوزه‌های مختلف ورزش کشور و بویژه آمار که توسط مراکز علمی معتبر آمار کشور مثل مرکز آمار ایران ارائه شده باشد، بر امکان‌سنجی و نیازهای واقعی تربیت بدنی و تعیین شاخصهای صحیح تأثیر سوء داشته است و ارائه آمارهای غیرواقعی از سوی دست‌اندرکاران تربیت بدنی، همواره بر تردیدها افزوده است. بنابراین، برای سامان‌یابی بخش مربیگری ورزش پیشنهاد می‌شود:

۱- نظام آموزش مربیگری (پاره وقت) کشورمان از سازمان تربیت بدنی منتزع شود و به عهده «مؤسسه آموزش مربیگری» که تحت نظارت یکی از مراکز آموزش عالی با هیئت امنا و تشکیلات مستقل فعالیت می‌کند، واگذار شود (اساستامه مؤسسه توسط هیئت کارشناسی واجد شرایط - متشکل از نمایندگان بخشهای مختلف ورزشی کشور - تهیه خواهد شد و به تصویب شورای عالی انقلاب فرهنگی خواهد رسید).

۲- دانشکده تربیت مربی ورزش با هدف تربیت مربیان تخصصی‌کرده برای انجام خدمت تمام وقت در هیئتها و فدراسیونهای ورزشی تأسیس شود.

منابع و مآخذ:

۱. بوچر، چارلز و دیورا آ. وست، مبانی تربیت بدنی و ورزش، احمد آزاد (مترجم)، از انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۷۴.
۲. مارتنر، رینر و همکاران، مربیگری ورزشکاران جوان، عباسعلی گائینی و قوام‌الدین جلیلی (مترجمان)، از انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، پاییز ۱۳۷۲.
۳. کمپل، سو، آموزش مربیگری در جهان، فتح ا... مسیبی (مترجم)، نشریه المپیک، از انتشارات کمیته ملی المپیک، سال دوم، شماره‌های اول و دوم، بهار و تابستان ۱۳۷۳.

۴- محتوای آموزشی دیپلم مربیگری براساس نیازها و واقعیتهای تبیین شده است؛ در حالی که محتوای آموزشی نظام مربیگری کشورمان مبتنی بر دلخواهها و جنبه‌های صوری یک برنامه است.

۵- نظام آموزشی مربیگری کشور ما بیشتر متکی بر دانش نظری و وابسته به ورزشهاست؛ در حالی که برنامه دیپلم مربیگری آکادمی علاوه بر برخورداری از این مزیت، تا حد زیادی از مسائل کاربردی در ورزش سود جسته است.

۶- برنامه آموزشی دیپلم مربیگری آکادمی به گونه‌ای طراحی شده است که میل و اشتیاق برای شرکت در سطوح بعدی را بهتر فراهم می‌آورد؛ در حالی که برنامه آموزشی نظام مربیگری ما با دارا بودن حجم زیادی در سطوح پایین‌تر، به تقویت انگیزه‌ها برای شرکت در مراحل بعدی کمک نمی‌کند.

چه باید کرد؟

به دلیل پایبند نبودن نظام ورزشی کشور ما به اصول و مبانی اصیل ورزش و تربیت بدنی، جایگاه مربیان و مربیگری و به تبع آن نظام آموزشی مربیگری و برنامه‌ریزیهای لازم برای تربیت مربیان، مبهم است و سازمان یا مؤسسه مشخصی متصدی این مهم نیست. برنامه آموزشی موجود مربیگری در کشور ما نزدیک به شش سال است که اندکی قانونمند شده و اجرای آن در بخشی به عهده فدراسیونها و در بخشی دیگر به مرکز آموزش تربیت بدنی و علوم ورزشی سازمان تربیت بدنی محول شده است. در این مدت، ارزیابی لازم از مشکلات برنامه مذکور، چه به لحاظ محتوایی و چه به لحاظ اجرایی به عمل نیامده است و کشمکشهای دائمی بر سر صدور کارت مربیگری بین فدراسیونها و مرکز آموزش سازمان تربیت بدنی بر دشواریهای نظام آموزشی مربیگری افزوده است. از سوی دیگر، تغییرات پی‌درپی در مدیریتهای ورزشی سطوح فوقانی و میانی، فرصت برنامه‌ریزیهای مناسب برای تمامی ابعاد ورزش و بویژه مربیگری و مربیان رشته‌های ورزشی را فراهم نیاورده است. نظام آموزش عالی

نکرده بودند) و علاقه‌مند به شرکت در این نشست - که از طریق رسانه‌ها در جریان امر قرار گرفته بودند - فرستاده شد. تقریباً ۶۰۰ کپی از پیش‌نویس جدید برای بحث و بررسی توزیع شد.

سرانجام ۳۷ استاندارد که در ۸ محور دسته‌بندی و به شرح زیر ارائه شده‌اند (آسیبها، کنترل خطر، رشد، تمرینها، جنبه‌های روانی - اجتماعی، مهارتها، آموزش، مدیریت و آمادگی حرفه‌ای) شناسایی و معنی هر استاندارد هم مشخص شد.

محور اول: آسیبها: پیشگیری و درمان

استاندارد ۱: شناسایی و تأکید بر شرایط ایمنی بازی (فعالیت) کردن از وقوع آسیبها پیشگیری کنید.

استاندارد ۲: مطمئن شوید که وسایل و تجهیزات محافظتی استاندارد لازم را دارند و برای محافظت از عضو، مناسب هستند. البته باید دقیقاً مطابق دستورالعمل کارخانه سازنده پوشیده شود.

استاندارد ۳: بدنسازی صحیح و شرایط مناسب بهداشتی را که برای پیشگیری از آسیبهای ورزشی حیاتی هستند، شناسید.

استاندارد ۴: با در نظر گرفتن تأثیرات شرایط و عوامل محیطی بر سیستمهای گردش خون و تنفس، در موقع طراحی و برنامه‌ریزی تمرینها و اجرای برنامه‌های بدنسازی، از خطرات و آسیبهای احتمالی ورزشی پیشگیری کنید.

استاندارد ۵: در طراحی، هماهنگی، اجرای ورزشهای صحیح و مراقبتهای اضطراری خود را توانمند کنید.

استاندارد ۶: مهارت خود را در پیشگیری، شناسایی، ارزیابی آسیبها و کسب توانایی برای کمک به ورزشکاران در دوره بازیافت و توانبخشی آسیبها - که معمولاً با شرکت در ورزش همراه است - تقویت و اثبات کنید.

استاندارد ۷: برای پیشگیری، مراقبت و کنترل آسیبها - از راه هماهنگ ساختن وظایف مربی، کمک مربی با وظایف

۴. نتایج سرشماری از کارگاههای ورزشی کشور، مرکز آمار ایران، سال ۱۳۷۳.

5. Rosandich, T. P, The Academy's Coaching Certification Program, Sport Supplement, VOL.3, NO.3, Summer 1995.

پیوست:

استانداردهای کلی برای مربیان ورزش

استانداردهای ملی برای مربیان ورزش، نتیجه پروژه‌ای است که بیش از دو سال توسط انجمن ملی تربیت بدنی و ورزش (NASPE) و انجمن همبستگی امریکایی بهداشت، تربیت بدنی، تفریحات سالم و رقص (AAHPERD) به اجرا در آمده است.

گروه کاری ویژه‌ای توسط کابینه NASPE تعیین شد. یکی از وظایف این گروه این بود که راههای توسعه کیفیت مربیگری را شناسایی و مبانی تمام ابتکارات قبلی در این زمینه را بررسی کند. تمام موارد و موضوعهای مربوط به مربیگری به گونه‌ای فشرده مرور شدند. با توجه به این مرور، طرحی آماده شد و به عنوان «موضوع پایه» برای بحث گسترده بین افراد علاقمند و صاحب تجربه در امر مربیگری در سطوح (درجات) مختلف استفاده شد. سؤال اصلی این پیش‌نویس چنین بود: «مربیان چه چیزی باید بدانند و قادر به انجام چه کارهایی باید باشند.»

این سند که عصاره بحثهای فشرده بود، در نشستی که در مارس سال ۱۹۹۴ به میزبانی آکادمی ورزشهای ایالات متحده برگزار شد، توسط نخبگان امر مربیگری ملی بررسی شد. بیش از ۲۰۰ سازمان و کارشناس ورزشی برای شرکت در این نشست دعوت شده بودند. براساس این دعوت، ۸۰ سازمان به مدت ۲/۵ روز گرد هم آمدند و در خصوص پیش‌نویس استانداردها به بحث و بررسی پرداختند. شرکت‌کنندگان در این نشست، طرح جدیدی تهیه کردند و برای تمام افراد دعوت شده (اعم از اینکه در نشست حضور یافته و یا شرکت

استاندارد ۱۵: فعالیتهای ورزشی انسان را با توجه به اطلاعات رشد و تکامل و ساختار بدن فرد تجزیه و تحلیل کنید.

استاندارد ۱۶: دستورالعملها، راهنماییها و آموزشهای لازم برای گسترش مهارتهای حرکتی وابسته به ورزش مورد نظر را فراهم کنید. ورزشکارانی را که دچار مشکلات حرکتی هستند، در صورت لزوم به شورای مربوط ارجاع دهید.

استاندارد ۱۷: امکان تجربیات یادگیری صحیح برای رشد و تکامل گروه سنی مستعد مربیگری را فراهم آورید.

محور چهارم: تمرینها، بدنسازی و تغذیه

استاندارد ۱۸: بر دانش پایه مربوط به سیستمهای فیزیولوژیکی تسلط یابید.

استاندارد ۱۹: برنامههای تمرینی و بدنسازی صحیح را با در نظر داشتن مکانیزمهای صحیح حرکت و اصول فیزیولوژیکی درست انجام دهید. تواناییهای فردی ورزشکار، تاریخچه پزشکی، اجتناب از تمرینها و فعالیتهای غیر صحیح، توانایی در جلوگیری از بیش تمرینی، و داشتن توانایی در تعدیل برنامهها در صورت لازم، از مواردی هستند که باید در نظر داشت.

استاندارد ۲۰: بر مبانی علمی تغذیه صحیح و آموزش ورزشکاران درباره آثار تغذیه بر سلامتی بدن و همچنین اجرای فعالیتهای ورزشی تسلط یابید.

استاندارد ۲۱: در مورد علوم مربوط به داروها آگاهی یابید.

محور پنجم: جنبه‌های روانی - اجتماعی مربیگری

استاندارد ۲۲: به فلسفه‌ای که نقش ورزش در تکامل فرد را می‌پذیرد، متعهد باشید.

استاندارد ۲۳: در شناساندن و تفسیر ارزشهایی که از شرکت در برنامه‌های ورزشی به دست می‌آید و نقش آنها در پیشرفت ورزشکاران، مربیان، دست اندرکاران دیگر و عموم

پزشک - یک برنامه پزشکی یکسان داشته باشید.

استاندارد ۸: با آموزش دادن «نحوه پیشگیری از آسیب» به مربیان و ورزشکاران، در موقع لزوم از کمک آنها برخوردار شوید، و از گزارش صدمه و اطلاعات مراکز مراقبتهای پزشکی استفاده کنید.

محور دوم: کنترل خطر

استاندارد ۹: مفاد مسئولیتهای قانونی را که در حرفه مربیگری متوجه مربی است (برای مثال: نظارت، برنامه‌ریزی و آموزش صحیح، ایمنی، کمکهای اولیه و کنترل خطر) مفهوم و روشن کنید.

استاندارد ۱۰: به روشی صحیح، کمک مربیان، سرپرستان و ورزشکاران را از خطرات ذاتی همراه با ورزش آگاه کنید؛ به طوری که تصمیم درباره شرکت در ورزش بتواند با این اطلاعات کسب شده انجام شود.

استاندارد ۱۱: به ورزشکاران توضیح دهید که به بیمه پزشکی مناسب نیاز دارند و نحوه دستیابی به آن را شرح دهید.

استاندارد ۱۲: در برنامه‌های آموزشی لازم به منظور اطلاع از تغییرات قوانین، پیشرفتهای در وسایل و تجهیزات ورزشی، تغییرات در فلسفه و تکنیکهای برتر و سایر اطلاعاتی که ایمنی و موفقیت در ورزش را افزایش می‌دهد، به طور مداوم شرکت کنید.

محور سوم: رشد، تکامل و یادگیری

استاندارد ۱۳: تغییرات مربوط به رشد و تکامل بدن که ورزشکار در گذر از دوران جوانی به بزرگسالی آن را تجربه می‌کند و همچنین نحوه تأثیر این تغییرات بر تداوم یادگیری و اجرای مهارتهای حرکتی در یک ورزش خاص را بشناسید.

استاندارد ۱۴: پیشرفت انگیزشی - اجتماعی ورزشکارانی که استعداد مربیگری نیز دارند، نحوه شناسایی مشکلات وابسته به این پیشرفت و همچنین نکات لازم مربوط به این موضوع را برای کمک در مواقع لزوم بشناسید.

استاندارد ۳۲: قوانین و مقررات مربوط به دسته‌بندیهای (گروه بندیهای) صحیح را به منظور اداره ورزش و آموزش درست، درک کنید.

استاندارد ۳۳: رهبری و ارزشیابی جلسات تمرین را با توجه به اهداف ثبت شده برنامه‌ای که برای مراحل مختلف فصل مناسب هستند، سازماندهی کنید.

محور هفتم: آموزش و مدیریت

استاندارد ۳۴: از عناصر کلیدی اصول ورزش و مهارتهای تکنیکی و همچنین روشهای آموزشی گوناگونی که می‌تواند برای معرفی و پالایش آنها استفاده شود، آگاه شوید.

استاندارد ۳۵: بر اجرای روشهای مؤثر و عینی برای ارزشیابی و انتخاب پرسنل درگیر در برنامه‌های ورزشی و همچنین برای بررسی برنامه دوره‌ای، تسلط یابید.

محور هشتم: آمادگی حرفه‌ای و گسترش (توسعه)

استاندارد ۳۶: بر سازماندهی و مدیریت برنامه‌های عملی ورزش تسلط کافی داشته باشید؛ برای مثال، مدیریت مسابقه‌ها، روشهای بودجه‌نویسی، نگهداری از تأسیسات، شرکت در فعالیتهای روابط عمومی.

استاندارد ۳۷: در رشته ورزشی مربوط تجربه عملی و کافی داشته باشید و بر موضوعات ضروری مربیگری نظارت کنید تا مطمئن شوید که از صلاحیتهای مربوط به مربیگری به اندازه کافی برخوردار است. این زمینه شامل موارد گوناگونی از دانش، مهارتها و تجربیات می‌شود.

مردم در جامعه، خود را توانا سازید.

استاندارد ۲۴: سلوک اخلاقی در ورزش را از راه حفظ و کنترل هیجانات و احترام قائل شدن برای ورزشکار و مقامات و سایر مربیان، به کار بندید.

استاندارد ۲۵: بر مهارتهای انگیزش مؤثر و فراهم آوردن بازتاب صحیح و مثبت تسلط یابید.

استاندارد ۲۶: در رهبری تمرینها و رقابتها به منظور افزایش رشد جسمانی، اجتماعی و احساسی ورزشکاران توانا شوید.

استاندارد ۲۷: با اصول پایه هدف چینی برای ایجاد انگیزه در ورزشکاران به منظور دستیابی به هدفهای میان‌مدت و درازمدت کاملاً آشنا شوید.

استاندارد ۲۸: به هر ورزشکار به عنوان یک فرد توجه کنید و از رابطه دینامیک و شخصیت و متغیرهای فرهنگی - اجتماعی مثل جنس، نژاد و تفاوتهای اقتصادی - اجتماعی آگاه شوید.

استاندارد ۲۹: با رفتارهای پسندیده و تجربه‌های بنیادی برای گسترش چنین رفتارهایی در هر ورزشکار آشنا شوید.

محور نهم: تاکتیکها و استراتژیهای مهارتی

استاندارد ۳۰: از تاکتیکها و استراتژیهای رقابتی ویژه و متناسب با سن و سطح مهارتی درگیر تعریفی داشته باشید و آنها را به کار بندید.

استاندارد ۳۱: در سازماندهی و اجرای مواد و موضوعات برای برنامه‌ریزی و طراحی تمرینها و تجزیه و تحلیل بازیها توانا شوید.