

اصول آموزش در تربیت بدنی

تهیه و تدوین:

دکتر سید شریف

بهنام زایر

ویراستار ادبی:

عبدالناصر نظریانی (استادیار دانشگاه ارومیه)

شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۰۷-۵-۴
شماره	:	۴۱۰۳۷۲۱
کتابشناسی		
ملی		
عنوان و نام	:	اصول آموزش در تربیت بدنی/ تهیه و تدوین رحیم شریف، بهنام
پدیدآور	:	زایر؛ ویراستار ادبی عبدالناصر نظریاتی.
مشخصات	:	تهران: اریکه، ۱۳۹۴.
نشر	:	
مشخصات	:	۱۳۱ص.
ظاهری		
موضوع	:	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی
رده بندی	:	۶۱۳/۷۰۷
دیویی		
رده بندی	:	۱۳۹۴ ۶الف۶ش/۷۳۶۱ G
کنگره		
سرشناسه	:	شریف، رحیم، ۱۳۶۵ -
شناسه	:	زایر، بهنام، ۱۳۶۵ -
افزوده		
وضعیت	:	فیبا
فهرست		
نویسی		

نام کتاب: اصول آموزش در تربیت بدنی

مولفان: رحیم شریف و بهنام زایر

ویراستار ادبی: عبدالناصر نظریاتی

ناشر: انتشارات اریکه

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول - زمستان ۹۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۷۰۷-۵-۴ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

آدرس ناشر: تهران خ ناصر خسرو ک حاج نایب ساختمان حفظی انتشارات اریکه تلفن: ۶۶۹۷۷۴۱۴

مقدمه

آموزش، انتقال اطلاعات، معلومات، مهارتها و تجارب به افراد است. منظور از پرورش، به فعل در آمدن استعدادها و قابلیت‌های ذهنی و فطری افراد است.

آموزش، باید وسیله ای برای پرورش باشد. به عبارت دیگر، ما با انتقال اطلاعات و معلومات، پرورش فرد و شکوفایی استعدادهای بالقوه، زمینه های ورزشی هم زمان تفکر و رشد جسمانی فرد را تسهیل می کنیم.

هیچ انسانی یکباره نمی‌تواند حالتی در خود پدید آورد، بلکه تمام تغییرهای جسمی و روحی باید به تدریج و پله‌پله، متناسب با توان فرد ایجاد شود. رشد و صعود و نیز افول و سقوط انسان، گام‌به‌گام اتفاق می‌افتد.

برای تحقق یافتن هرگز نه تغییر تربیتی و جسمی باید از این اصل پیروی کرد. شکوفاسازی مهارت‌های ورزشی نیز از این قاعده جدا نیست. در واقع، هرگز نمی‌توان این برج بلند را یکباره برافراشت، و به قله های رفیع قهرمان رسید بلکه باید اجزای اجزای و مرحله به مرحله آن را بالا برد و تا پیش از اطمینان درباره استحکام و ثبات مرحله قبل، نمی‌توان سراغ مرحله بعدی رفت. این مراحل برای یکدیگر به منزله پایه و مبنا هستند.

در فرآیند آموزش مهارت‌های ورزش رفتارهای ورزشکار، بر یکدیگر تاثیر متقابل داشته و علی‌الخصوص رفتار مربی تعیین کننده می باشد. و اینجاست که روش معنی پیدا می کند و در عین حال هر هدف و روشی، که توسط مربیان بکار گرفته می شود، اصول خاص خود را می طلبد. و اصول آموزش مهارت‌های ورزشی پا را فراتر نهاده و تبدیل به یک مقواه فرهنگی و تربیتی نیز میگردد که این آموزش ویژگی های خاص خود را می طلبد.

با توجه به گستردگی عرصه مهارت‌های ورزشی طراحی اصول آموزش، بر ورزش یک ضرورت اساسی که با توجه به اهداف تعریف شده برای هر رشته ورزشی این شیوه هایی آموزش، اصول عملی بخود می گیرد کتاب حاضر بر اساس سرفصل وزارت علوم تحقیقات که برای دوره کارشناسی دانشجوین تربیت بدنی تدوین شده است که امیداست مورد استفاده کلیه دانشجویان و مربیان قرار گیرد.

به نام خدا

فهرست مطالب

۵

ویژگی های مربیان و معلمان ورزش

۱۹

آشنایی با اصول و مفاهیم یادگیری حرکتی

۳۵

آشنایی با مسئولیت های آموزشی در آموزش ورزش

۴۲

آشنایی با مهارت های آموزش در آموزش ورزش

۶۷

آشنایی با اصول آموزش مهارت های پایه

۸۱

آشنایی با اصول آموزش در انواع مهارت های حرکتی

۸۹

آشنایی با مهارت های کلامی در آموزش مهارت های حرکتی

۱۲۵

آشنایی با عوامل موثر در آموزش مهارت های حرکتی