

مروری بر روش آموزش در ورزش

محمد حسین جوادی

چکیده

زمینه و هدف: ورزش امری مهم است که برای سلامت بدن ضروری و بسیا مفید است. امروزه ورزش ورزش را می توان از از عوامل اصی سلامتی یک فرد دانست. اما ورزش هم نباید به هر شکلی تدریس شود. روش های زیادی برای آموزش ورزش وجود دارند که هرکدام دارای مزایا و معایب هستند که با استفاده از آنها و جدا کردن مزایا از معایب، می شود بهترین روش آموزش را به دست آورد.

روش بررسی: این مقاله یک مطالعه مروری راجع به روش آموزش در ورزش است. در این مقاله روش های مختلف آموزش ورزش مورد بحث قرار گرفته تا با استفاده از آن مربی بتواند به بهترین روش آموزش ورزش دست یابد. همچنین در این مقاله به روانشناسی کودک-نوجوان و جوان نیز اشاره شده است تا مربی بتواند با استفاده از آنها بتواند هم آموزش را هم برای خود و هم برای هنرجو راحت تر سازد.

یافته ها و نتیجه گیری: مربی برای آموزش به هر مقطع سنی ای باید روانشناسی آن دوره را در تا حد نیاز بلد باشد و همچنین با استفاده از روش های آموزش در طول تمرین آن ها را مورد بررسی قرار دهد تا بتواند با استفاده از مزایای هر روش، روشی برای خود یا بهترین روش را از داخل آنها استخراج کند.

کلید واژه: مربی-شاگرد-ورزش-آموزش-مروری

در آموزش ورزش یکی از مهم ترین اصول نحوه تدریس است و مربی یا استاد باید خود را با بروز ترین روش ها و شیوه ها در این زمینه تطبیق دهد. بطور کلی روش های تدریس به دو روش تاریخی و روش نوین تقسیم می شوند. تفاوت اصلی این دو روش که هر دو فراگیر هستند در نقش مربی است؛ در روش تاریخی مربی مسئولیت اصلی آموزش را بر عهده دارد و نمی تواند با استفاده از چند شیوه مختلف آموزش را انجام دهد، اما در روش نوین مربی تلاش می کند تا توانایی فراگیران را تقویت کند؛ از ابزار بیشتری استفاده می کند؛ در واقع در این روش، مربی راهنما و هدایت کننده ای برای یادگیری و فراهگیری بهتر شاگردانش است.

مربی باید خود را به گونه ای آماده سازد تا بتواند پاسخگوی تمامی چالش ها و سوالات در طول کلاس باشد. او باید توانایی های خود را بشناسد، روش تدریس خود را مورد بررسی و آنالیز قرار دهد و خودش را ارزیابی کند. همچنین اگر روش های تدریس او قدیمی و کهنه است باید روش پویا و زنده ای را به کار ببندد. او باید با این روش ها روحیه خلاقیت را در شاگردان ایجاد کند و نباید به هیچ عنوان فرایند یادگیری-یاددهی را از بین ببرد.

ویژگی های شخصیتی مربی در فرایند آموزش و تدریس نقش مهمی دارد. برای مثال برخی از مربیان آموزشگر هستند؛ یعنی آموزش علوم و فنون را محور اصلی فعالیت های آموزشی می دانند و نسبت به علوم و فنون رغبت نشان می دهند، و سعی دارند با دانش خود شاگردان را به خود جلب کنند. برخی دیگر نیز شاگردانگ هستند و شاگردان را محور اصلی خود می دانند و سعی میکنند به رشد همه جانبه شاگردان کمک کنند.

یک مربی باید از فرایند شاگردان در سنین مختلف آگاه باشد. زیرا عواطف شاگردان در فرایند رشد آنها در روش کار مربی در و در روش آموزش تاثیر میگذارد؛ به همین دلیل مربی باید با عواطف تمامی شاگردان آشنایی خوبی داشته باشد، که این عواطف میتوانند صفات زیادی مانند راستگویی، دروغگویی، اضطراب، شهامت پرخاشگری و بسیاری صفات خوب و بد دیگر که با خود از خواننده به محل آموزش می آورند.

مربی باید نسبت به کار و چیزی که آموزش می دهد عشق و علاقه داشته باشد. عشق و علاقه در هر کاری سمبل موفقیت در آن کار است. پیامبران نمونه ای از اولین مدرسانی هستند که با عشق و علاقه به تعلیم و تربیت انسان پرداختند. همچنین مربی باید خوشرو و خوشخو نیز باشد. از نظر روانشناسی چهره گشاده حامل خبر های خوب است. چهره گشاده باعث ایجاد رابطه خوب و صمیمانه بین استاد و شاگرد ایجاد می کند و باعث میشود تا استرس و اضطراب شاگردان کمتر شود. تسلط بر احساسات و هیجانات، یکی دیگر از خصوصیات مهم حرفه ای استادی و مربی بودن است. وجود فرهنگ ها و نگرش های متفاوت و همچنین تفاوت های فردی شاگردان در زمینه های مختلف؛ همانند: استعداد و روحیات خاص دیگر، سبب خستگی و فشارهای عصبی می شود که مربیان باید با برخورداری از شایستگی های فردی و همچنین با اتخاذ روش های مناسب، احساسات و هیجانات خود را کنترل نمایند؛ البته این تسلط و کنترل در حقیقت سعه صدری است که می تواند از یک

سو بعد تربیتی شاگردان را تقویت نماید و سرمشق مهم اخلاقی و رفتاری آنان شود و از سوی دیگر سبب آرامش روان، اعصاب و در نتیجه سلامت جسم و روان مریبان و استادان محترم شود. استاد و مربی می تواند با ویژگی صداقت، پشتوانه ای محکم برای مطالب خویش ایجاد نماید و هنرجو نیز می تواند در سایه اعتماد به گفته های استاد خویش بیاموزد، عشق بورزد و عمل نماید. اگر در گفتار، صداقت نباشد و استاد به مطالبی که نقل می کند، ایمان نداشته باشد، اعتبار سایر گفته های خویش را نیز زیر سؤال می برد؛ بنابراین اقرار به اشتباه و اقرار به ندانستن مطلب نیست؛ خصوصاً در برخی سؤالاتی که از ناحیه هنرجویان مطرح می شود، امری ضروری در فرایند تعلیم و تربیت شناخته می شود و مربی موفق، مربیی است که دقیقاً به این نکته واقف بوده و آن را مد نظر خویش قرار دهد. استاد باید از سلامتی روحی و شخصیتی برخوردار و همواره دارای آرامش و طمأنینه باشد. بروز رفتارهای اضطراب ساز و یا برخوردهای توأم با خشونت و پرخاشگری، انرژی منفی را در صنف ایجاد می کند و عملاً روند تعلیم و تربیت را با مشکلات جدی مواجه می سازد؛ بنابراین باید اساتید محترم با بهره گیری از فنون روانشناسی و مشاوره، ضمن این که خود از آرامش لازم برخوردار می شوند، اسباب اضطراب و فشار عصبی را برای هنرجویان فراهم نکنند؛ هرچند که باید آشنایی با اصول روانشناسی و دانش های تخصصی در این رابطه، در بخش تخصص ها و مهارت ها، مورد بحث و بررسی قرار می گرفت، ولی چون یکی از مهم ترین مسائل تعلیم و تربیت، شناخت ویژگی های مشاوره ای و آرامش روحی در زمان تدریس است، اولویت ذکر این موارد را ضروری و واجب دانستیم. خوش گفتاری و قدرت بیان، یکی از عوامل ایجاد رابطه می باشد که در امر تعلیم بسیار موثر است و مربی باید از این ویژگی در حد مطلوبی برخوردار باشد. یکی از مسائل مهم در برقراری ارتباط با مخاطبان، آراستگی ظاهر است؛ استادی که توجه به ظاهر خود ندارد و ژولیده است نمی تواند فرد مورد اعتمادی برای شنونده محسوب شود. در فرایند تعلیم و تربیت آراستگی ظاهر از ویژگی های پیامبر(ص) و امامان(ع) بوده است و ایشان همواره از این اصل که «انسان فطرتاً طالب زیبایی است»، پیروی نموده و با ظاهری آراسته و جذاب در بین مردم حاضر می شدند.

مربی باید برای خود طراحی آموزشی داشته باشد. این طراحی به دو صورت خرد و کلان می باشد. طراحی کلان یک طراحی کلی است که بر عهده مربی نمی باشد، اما طراحی خرد کلاً بر عهده مربی می باشد. این طراحی ممکن است برای یک جلسه، یک هفته و باشد. در واقع در طراحی خرد مربی خودش با توجه به پیش بینی ها و تنظیم رویداد ها، خودش یک طراحی آموزشی انجام می دهد.

مربی باید نه فقط موضوع و روش تدریس را بشناسد، بلکه باید به احساسات و تفکرات شاگردان نیز توجه داشته باشد. مربی باید اعتماد به نفس بالایی داشته باشد؛ او در آموزش باید شاگردان را نیز در مدیریت کلاس شریک کند؛ و یا حتی کلاس را کلاً به شاگردان بسپارد و خود فقط آنها را فقط در حد راهنمایی یاری کند.

افراد با نیاز ها و تجربیات مختلف وارد کلاس های تربیت بدنی می شوند. آنها می خواهند در این کلاس ها آزادانه به فعالیت بپردازند، با هم شوخی کنند، مهارت های جدید را یاد بگیرند، ابزار وجود کنند، برای وجود

های خود عضو شایسته ای باشند و عملاً شایستگی و موفقیت خود را احساس کنند. بر این مبنای تربیت بدنی بیشتر وقت برنامه خود را به فعالیت های رقابتی با اندکی آموزش برخی مهارت ها اختصاص می دهند.^۱ آموزش ورزش امری بسیار مهم است که اگر این امر به درستی انجام نشود، مربی نمی تواند به خوبی کلاس خود را اداره و به خوبی آموزش دهد.

روش

مقاله حاضر یک مطالعه مروری راجع به روش آموزش در ورزش است. این مقاله با مرور و جست و جوی از منابع مربوط به این موضوع استفاده شده تا بهترین روش، از بین خیل گسترده ای از روش های مختلف در این موضوع با توجه به جامعه و محیط پیرامون انتخاب و مورد بحث قرار گیرد.

در این مقاله از سایت های مربوط به سبک جهانی کانگ فو توآ ۲۱ و مرورگر عمومی Google استفاده شده است. همچنین از کتاب ها و مقالات مربوط به این موضوع که بالغ بر ۱۴ منبع می باشد و از بین سال های ۱۳۸۶-۱۳۹۹ انتخاب و استفاده گردیده. در این مقاله اولویت اول انتخاب بهترین روش در آموزش ورزش و مقایسه آن با سایر روش ها، اولویت دوم نحوه اداره و کلاس داری با توجه به روش های نوین موجود در آموزش، اداره کلاس با توجه به روانشناسی کودک و نوجوان در ورزش و جامعه، اولویت چهارم استفاده از بروز ترین و نوین ترین مقالات و همچنین مقالات، کتاب ها، و سایت های معتبر است.

یافته ها

تحقیقات صفاری (۱۳۹۲)، آصفی (۱۳۹۲)، عراقی و کاشف (۱۳۹۳)، نشان داد که نداشتن مهارت ورزشی می تواند بر توسعه ورزش همگانی در ایران موثر باشد که این مانع را می توان با آموزش مناسب برطرف نمود. آنها در تحقیقات خود بیان کردند که آموزش می تواند بر توسعه ورزش همگانی جوامع موثر باشد. آموزش مجموعه مهارت هایی است که مهارت، دانش، نگرش و رفتار اجتماعی افراد را تغییر داده و به ایجاد رفتار مطلوب با ارزش های پایدار بازرش های جامعه سنخیت دارد منجر می شود.

امیدی قنبری و درخشان (۱۳۹۲) در مطالعه ای به تحلیل عوامل تاثیرگذار در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی مدارس متوسطه از دیدگاه معلمان ورزش شهرستان کوهدشت با نمونه آماری شامل ۷۹ نفر از معلمان ورزش (۴۰ نفر زن و ۳۹ نفر مرد) است. به شیوه نمونه گیری طبقه ای-تصادفی منظم انتخاب شدند. نتایج نشان داده که بر کیفیت بخشی درس تربیت بدنی یک عامل حدود ۸/۵۴ درصد از واریانس را تبیین کرده است. در ضمن از دیدگاه معلمان ورزش زن و مرد عوامل تاثیرگذار در کیفیت بخشی درس به ترتیب اولویت عبارت اند از: ۱- اهداف آموزشی ۲- بودجه ۳- تجربه معلمان ۴- نگرش (مسئولان، دانش آموزان و معلمان) ۵- محتوای آموزشی ۶- ارزشیابی ۷- شیوه تدریس ۸- تخصص معلمان ورزش ۹- برنامه آموزشی ۱۰- امکانات.^۲

رضوی، شعبانی بهار و سجادی در سال (۱۳۹۰) در مقاله ای با تحلیل عوامل تاثیرگذار در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی مدارس راهنمایی از دیدگاه معلمان ورزش شهرستان کاشان با استفاده از روش تحلیل عاملی به روش توصیفی انجام شد. به منظور جمع داده ها از پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد جامعه آماری تحقیق شامل معلمان ورزش شهرستان کاشان و نمونه شامل ۷۹ نفر از معلمان که به صورت تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. نتایج نشان داد عوامل تاثیرگذار در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی به ترتیب اولویت عبارت اند از: ۱- ارزشیابی ۲- شیوه تدریس ۳- تخصص معلمان ورزشی ۴- برنامه آموزشی ۵- امکانات ۶- محتوای آموزشی ۷- نگرش مسئولان، معلمان و دانش آموزان ۸- تجربه معلمان ورزش ۹- بوجه ۱۰- اهداف آموزشی.^۳

مطالعه فریدونی و علوی (۱۳۹۸) نشان داد می توانند اثر مطلوب بر یادگیری بهتر و با کیفیت تر در آموزش ورزش را فراهم آورند. همچنین بر اساس یافته های بارت^۷، جانسون و وارد^۸ معتقدند که در تربیت بدنی یادگیری مشارکتی موجب ارتقاء اهداف افراد در کلاس می شود، مسئولیت پذیری آنها را افزایش می دهد، مهارت های حرکتی و استراتژی را بهبود می بخشد. به طور کلی هفت عنوان بررسی شده به امکانات، بوجه، محتوای دروس تدریس عوامل کیفی بودند که در رسیدن و بهبود کیفیت درس تربیت بدنی از اهمیت ویژه ای برخوردار هستند.^۴

آموزش ورزش به کودکان

کودکان خصوصیات مربوط به خود را دارند؛ به همین دلیل نمی توان ورزش را به آنها طوری آموزش داد که به بزرگسالان آموزش داده میشود.

یکی از این خصوصیات که میتواند در امر آموزش ورزش مؤثر باشد، لجاجتی است. لجاجتی در کودکان طبیعی می باشد. کودکان چون از ابتدا و از بدو تولد با والدین خود بزرگ شده اند و به آنها وابستگی کامل دارند. اما با افزایش سن و تجربه، به توانایی های آنها که در گذشته در آنها وجود نداشته افزوده می شود؛ به همین دلیل حس استقلال طلبی آنها افزایش میابد؛ این امر باعث می شود تا آنها نسبت به حرف های مربی و حتی در خانه به حرف های والدین خود بی توجه باشند و به آنها بها ندهند تا حرف خود را عملی کنند. استقلال طلبی کودکان باعث می شود تا تعارض صورت گیرد؛ چون موجب میشود خواسته ها و انتظارات کودک در برابر خواسته ها و انتظارات والدین قرار گیرد.

یکی از خصوصیات دیگر کودکان که میتواند در امر آموزش ورزش مداخلت داشته باشد خجالت و کمرویی می باشد. خجالتی بودن کودک را میتوان یک ویژگی شخصیتی او قلمداد کرد، و نباید به آن برچسب اختلال چسباند مگر آنکه موجب مختل شدن ارتباط آن کودک با محیط پیرامون خود شود. خجالت در کودکان به صورت احساس طبیعی که ترکیبی از کنجکاوی از ترس است و وقتی روی می دهد که کودک وارد محیط جدیدی می شود و بعد از آشنایی او با محیط ارتباط راحتی برقرار خواهد کرد. این امر می تواند در ورزش کردن کودک نیز نقش مهمی داشته باشد. کودکی که نتواند مشکلات جسمی و روحی خود را با استاد و مربی خود

درمیان بگذارد یقیناً با مشکلات بزرگی در ورزش مواجه خواهد شد؛ این امر در سایر جاها مثل مدرسه نیز صادق است. مربی باید وقتی با چنین کودکانی مواجه می‌شود باید طوری با آنها ارتباط برقرار کند که در حد توان این خجالت بین مربی و شاگرد از بین برود. این کار باعث می‌شود تا آموزش هم برای مربی و هم شاگرد بسیار آسان تر شود و همچنین کودک هم از ورزش لذت ببرد و هم با مربی خود راحت تر باشد و در آینده دچار مشکل نشود.

یکی دیگر از خصوصیات کودکان که بیشتر یک اختلال است، دوری از والدین، مخصوصاً دوری از مادر است. کودکان به مادر خود بسیار وابستگی دارند؛ آنها بدون مادر خود به جایی نمی‌روند، در دوری از آن بی‌تابی می‌کنند، سایه مادر را تعقیب می‌کنند، همواره دوست دارند در آغوش مادر خود باشند، و حتی در موقع خواب دوست دارند کنار مادر و وقتی دست مادر را گرفته اند بخوابند. این اختلال که به «اختلال اضطراب جدایی» معروف است می‌تواند مشکلات زیادی را دربر داشته باشد؛ زیرا کودکان وقتی می‌خواهد به مدرسه بروند بی‌تابی می‌کنند و حتی ممکن است به گریه روی بیاورند. که این اختلال می‌تواند در آینده بسیار مشکل ساز برای خود کودک و والدین او شود.

چند مورد از خصوصیات بدنی کودکان که مربی باید در آموزش ورزش به آنها آن مورد را مد نظر قرار دهد:

- بسیار پر جنب و جوش هستند و از انجام فعالیت های بدنی لذت می‌برند.
 - کودکان با حداکثر تلاش خود فعالیت می‌کنند.
 - بدن کودکان نسبت به کم آبی حساس است و متوجه کم آب شدن بدن خود نمی‌شود.
 - در کودکان عضلات بزرگ رشد یافته اند.
 - تمرکز بر اشیا کوچک برای کودکان مشکل است.
 - اگرچه انعطاف پذیرند ولی استخوان های جمجمه هنوز نرم است.
 - پسر ها به لحاظ جسه از دختر ها بزرگ تر اند و دختر ها از لحاظ انجام کار های ظریف جلوتر اند.
- مربی باید تمامی خصوصیات را مد نظر گیرد و تمرینی مناسب با این خصوصیات دهد و در هر جلسه از تمرین باید با توجه به تمامی این موضوع ها برنامه تمرینی را برنامه ریزی کند تا در این موضوع دچار مشکل نشود.

آموزش ورزش به نوجوانان

نوجوانی بازه بسیار مهمی از زندگی هر انسان می‌باشد. زیرا در این این مقطع شخصیت فرد شکل می‌گیرد. بنابراین باید هر کاری که در این برهه انجام می‌شود، مانند انتخاب دوست، کار هایی که فرد انجام می‌دهد،

جاهایی که می‌رود و مورد تایید والدین باشد. والدین هم در این زمینه در مورد فرزندشان بسیار حساس هستند که مبادا فرزند به گمراه شود.

همچنین در این دوره تغییرات جسمی و روحی زیادی نیز در فرد رخ می‌دهد و برای آموزش ورزش باید از روش‌هایی مختص به این دوره استفاده شود و نمی‌توان به روشی که به کودکان آموزش داده می‌شود به آنها آموزش داد و باید از روش‌های دیگری استفاده کرد.

در این سن نوجوانان تقریباً به بلوغ فکری رسیده‌اند. نباید غرور آنها لگدمال شود، نباید به آنها دستور داد و مربی برای اینکه بتواند به روش صحیح به آنها آموزش دهد، باید روابط خوب و دوستانه‌ای با آنها برقرار کند تا هم شاگردان و هم مربی به یکدیگر اعتماد داشته باشند و آموزش را برای هر دو طرف آسان‌تر سازد.

مربی علاوه بر آموزش ورزش به نوجوانان باید آنها را از خطرات بیرون باز دارد. مربی باید مثل مربی درس، و انجمن باید مثل مدرسه در غبال نوجوانان عمل کند. چون در این دوره شخصیت فرد شکل می‌گیرد؛ پس باید مربی هم در این امر کمک حال والدین و مدرسه باشد. در جاکه امروزی خطرات زیادی نوجوانان را تحدید می‌کند؛ مانند اعتیاد، رفیق ناباب، مشکلات اجتماعی، استفاده بی‌رویه از فضای مجازی و پس مربی باید با شاگرد نوجوان خود دوست و رفیق باشد تا بتواند در تمامی این کارها او را یاری دهد و شاگرد هم به مربی اعتماد کند.

آموزش ورزش در جوانان

جوانان کودکان و نوجوانان دیروز هستند ولی بسیار و بسیار تغییر کرده‌اند. انگار که کودک و نوجوان گذشته مرده و انسان دیگر و جدیدی به وجود آمده است. این امر در دوره نوجوانی هم صادق است ولی در جوانی بیشتر مشاهده می‌شود. از این رو باید در برخورد و آموزش با جوانان به نکات ریز و درشت توجه داشت تا دچار مشکل نشد. تمامی خطرات و اتفاقات خوشایند و ناخوشایند که در نوجوانی ممکن است برای فرد رخ دهد و در بالا به برخی از آنها اشاره شد در جوانی هم هست. پس اولین اصل در آموزش ورزش به جوانان باید با آنها رابطه دوستانه داشت (همانند دوره نوجوانی). داشتن رابطه دوستانه می‌تواند در آموزش ورزش بسیار به مربی کمک کند.

نکته دوم آراستگی ظاهری در برخورد با جوانان است. یقیناً کسانی از لباس‌ها و رنگ‌های شاد استفاده می‌کنند بسیار بیشتر از کسانی از این نوع لباس‌ها و رنگ‌ها استفاده نمی‌کنند می‌توانند با جوانان ارتباط برقرار کنند و ورزش یا هر چیز دیگر را به جوانان آموزش دهند. جوانان بسیار به آراستگی ظاهر اهمیت می‌دهند؛ چه خودشان باشند، چه افراد دور و برشان. پس در برخورد با جوانان باید به این نکته توجه داشت باشند تا خیلی خوب‌تر بتوانند به آموزش ورزش به پردازند.

نکته دیگر آراستگی کلامی است. نباید با جوانان طوری صحبت که غرور او بشکند. جوانی دوره مهمی از زندگی است و اکثر افراد در این دوره نسبت به غرور خود بسیار حساس و برخی مغرور هستند. نباید با آنها طوری صحبت کرد که به آنها بر بخورد و یا به آنها دستور داد.

برای آموزش ورزش به جوانان باید تمامی این نکات را در نظر داشت، و با توجه به مطالب بالا به این دسته از شاگردان آموزش دهد.

آموزش ورزش

در آموزش ورزش باید به میزان توانایی هر فرد آن آموزش ها را برنامه ریزی کرد. آمادگی را به دو دسته تقسیم بندی کرده اند:

۱- آمادگی جسمانی ۲- آمادگی کلی، که باید بر اساس این آمادگی ها به آموزش ورزش پرداخت. عوامل آمادگی جسمانی به شرح زیر هستند:

- ۱- قدرت : استعداد عضلات در وارد کردن نیرو یا مقاومت درمقابل آن را گویند.
- ۲ - سرعت : میزان و مقدار حرکت جسم در بعد زمان را سرعت می گویند به بیان ساده تر سرعت عبارت است از مسافت طی شده در فاصله زمانی.
- ۳- توان یا قدرت انفجاری : از استعداد گروهی از عضلات برای تولید انرژی به مقدار زیاد در کوتاه ترین زمان؛ یا نمودار مقدار کاری است که عضله در یک زمان معین انجام دهد.
- ۴- استقامت عضلانی: قابلیت یک عضله یا گروهی از عضلات برای انقباضات مکرر را استقامت عضلانی گویند.
- ۵- استقامت قلبی - عروقی - تنفسی : به قابلیت که به شخص را توانایی می دهد که مسافت یک تا دو مایل را بدود و یا در فعالیت هایی مانند دوی ماراتن شرکت جوید را استقامت عمومی (استقامت قلبی - عروقی - تنفسی) اطلاق می گویند.
- ۶- انعطاف پذیری : توانایی کاربرد عضلات در وسیع ترین دامنه حرکتی آنها به دور مفاصل را انعطاف پذیری گویند.
- ۷- چابکی : عبارت است از توانایی سریع تغییر مسیر حرکت با حفظ تعادل و درک موقعیت (قابلیت مانورپذیری بدن).
- ۸ - هماهنگی اعصاب و عضلات : همکاری اعصاب، عضلات و ارگان های حسی (چشم و گوش و ...) را گویند.
- ۹ - تعادل : توازن برقرار کردن و ایجاد موازنه بین تمام نیروهای مخالف بدن را تعادل گویند .

این ها آمادگی جسمانی هایی هستند که مربی برای دادن تمرین باید به آنها توجه داشته باشد. هر قدر این توانایی ها بیشتر باشد باید تمرین سنگین تر باشد تا تمرینات برای فرد خیلی کسل کننده و بدون فشار نباشد و هر قدر این توانایی ها کمتر باشد باید تمرین سبک تر و آسان تر باشد تا فرد خیلی احساس فشار نکند.

روش آموزش ورزش

روش کلی

یک مربی موفق ورزش را طوری آموزش می دهد که شاگرد یا هنرجو به ورزش علاقه مند شود. این نوع آموزش یک روش جداگانه دارد که به آن روش کلی گفته می شود. در این روش مربی نباید وارد ریز جزئیات تمرین شود و اجازه دهد تا هنرجویان خود با هر کس تمرین را انجام دهند. مربی زیاد تمرین را باز نمی کند و آن را بطور ریز و دقیق توضیح نمی دهد و فقط در مواقع اشتباه انجام دادن تمرین و اصلاح کردن آن تمرین را کمی توضیح می دهد. در این روش ممکن است سرعت آموزش خیلی بالا نباشد اما به سبب آن هنرجو آزادی بیشتری برای انجام تمرین دارد و علاقه او برای یادگیری و آموزش دیدن بیشتر می شود. (گرچه این روش، روش بسیار خوبی است و هنرجو را مشتاق به یادگیری می کند ولی این روش برای تمامی مقاطع نباید مورد استفاده قرار گیرد و بهتر است تا از این روش برای آموزش به افراد تازه وارد و کم سن سال استفاده کرد و برای تمامی مقاطع نباید از این روش استفاده کرد، و اگر هم از آن روش در مقاطع بالا استفاده می شود باید کم تر شود)

روش دستوری

ماهیت روش دستوری این است که یک نفر تمامی تصمیمات را برای دیگران می گیرد. در روش دستوری نقش مربی تصمیم گیری در مورد انجام وظایف توسط یادگیرنده است. از روش دستوری زمانی استفاده می شود که مربی حداکثر و هنرجو حداقل تصمیم گیری را بر عهده دارند. مربی تمام تصمیمات را می گیرد و یادگیرنده آنها را اجرا می کند. نمونه هایی از این کار را می توان در کاراته و ایروبیک مشاهده کرد.

روش تمرینی

این روش بسیار شبیه به روش دستوری است که در آن مربی، تنها تصمیم گیرنده می باشد. این روش با شرح مهارت از جانب مربی آغاز می شود. سپس، هنرجویان آن مهارت را به صورت فردی یا گروهی تمرین می کنند؛ و مربی تمرین آنها را مشاهده می کند و سپس به آنها بازخورد می دهد. تفاوت این روش با روش دستوری این است که در روش دستوری مربی تنها تصمیم گیرنده است ولی در روش تمرینی، هنرجو نیز گاهی می تواند در تصمیم گیری شرکت داشته باشد. تصمیماتی که هنرجویان برای انجام حرکات خود می توانند اتخاذ کنند، ممکن است شامل ۹ گزینه باشد که عبارتند از: وضعیت انجام تمرین، نحوه انجام تمرین، زمان شروع تمرین، سرعت انجام تمرین، زمان توقف کار، رعایت فاصله، سؤال کردن برای روشن شدن وضعیت، نوع لباس و وضع ظاهر، محل استقرار.

روش دوجانبه

در این روش تدریس، در مقایسه با روش تدریس دستوری و تمرینی، که سلطه مربی بیشتر است، هنرجویان امکان تصمیم گیری بیشتری دارند. در این روش، مربی درباره معیارهای انجام حرکات مطلبی تهیه می کند و آن را در قالب یک برگه به هنرجویان می دهد. هنرجویان به مشاهده فعالیت های یکدیگر می پردازند و به هم بازخورد می دهند. برگه شامل تصاویر و شرح وظایف برای کمک به ناظر است. به محض انجام دادن عمل، هنرجو مشاهده عملکرد شریک خود می پردازد و بر اساس معیارهای در دسترس، به او بازخورد می دهد. پس از اینکه عملکرد به درستی انجام شد، هنرجویان تغییر نقش می دهند. در این روش، مربی با حضور دارد طرف هنرجویان، وظایف را برای هر دو انجام دهنده عمل و ناظر، روش می کند.

روش انتخابی

در این روش مربی سطوح مختلفی از عملکرد را برای موفقیت همه هنرجویان ارائه می دهد. بر اساس توانایی هنرجویان است و تفاوت های فردی در نظر گرفته می شود. در این روش نیز هنرجویان کار خود را ارزیابی می کند و می توانند و تجربه های موفقیت آمیز خود بهره ببرند. تصمیم گیری در مورد انتخاب عملکرد با هنرجویان است که مربی به آنان در مورد فرآیند تصمیم گیری بازخورد می دهد به هنرجویان در صورت کسب مهارت در هر مرحله می توانند مراحل دیگر را که سطح دشواری شان بیشتر است انتخاب کنند.

روش کشف هدایت شده

تعریف مشخصه این روش تدریس طراحی منطقی و پی در پی سوالات برای کشف و پاسخ صحیح از پیش تعیین شده می باشد. در این روش تدریس، نقش مربی انتخاب موضوع و طراحی سوالات برای کشف پاسخ صحیح است و یادگیرنده، و پاسخ صحیح را به عهده دارد. ماهیت این روش رابطه خاص مربی و هنرجو است که به سوال های پی در پی مربی از هنرجویان می انجامد. طرح هرسال بین کشف و پاسخی را از طرف هنرجو در پی دارد که منجر به کشف مفاهیم و اصول و می شود. این روش درمانی مفید است که مربی می خواهد هنرجویان حرکت جدیدی را برای مهارت خاصی کشف کنند.

روش کشف همگرا

راهبرد کشف همگرا، بسیار شبیه به روش کشف هدایت شده مربی تربیتی از سوالات را برای رسیدن هنرجو به راه حل نهایی می پرسد، ولی در روش کشف همگرا مربی ضمن تعیین موضوع و هدف، سوال واحدی را طراحی و به هنرجویان ارائه می کند. روند تفکر هنرجویان را دنبال می کند و در صورت لزوم وی بدون اشاره به راه حل صحیح به هنرجویان بازخورد می دهد و گیرنده نیز یک توالی از پرسش ها را ترتیب می دهد و به دنبال آن استدلال کرده بهترین پاسخ صحیح را کشف می کند.

روش کشف واگرا

این روش، از روش کشف همگرا هنرجو محورتر است. در این روش به هنرجویان مجاز به حرکات آزاد آن هستند در این روش، هنرجویان در حال آزادانه حسن نقطه در این روش هنرجویان در حال کاوش در یک محیط طبیعی با محدودیت کمتر می‌باشد و جهت دهی مربی نیست کم تر است. این روش برای هنرجویان خردسال که اولین تجربه تربیت بدنی آنها بهتر به نظر می‌رسد. روش کشف واگرا، در هنگام معرفی مفاهیم ایده‌ها تجهیزات به جدید می‌تواند بسیار سودمند باشد و در عین حال راه خوبی برای به دست آوردن پاسخ ایده جدید و منحصر به فرد از سوی هنرجویان است، مثلاً مربی از هنرجویان سوال کند که چه کارهای مختلفی را می‌توان با انجام داد.

روش یادگیرنده آغازی

این روش بسیار شبیه به روش برنامه های فردی فراگیر ساخته است؛ با این تفاوت که در این روش، فراگیرنده از مربی درخواست انجام یک تجربه یادگیری و مسائل را دارد و انتخاب محدوده فعالیت هایش با خود اوست. انتخاب فعالیت‌ها، در راهی و برنامه‌ها، طرح پرسش‌ها و نیز جستجوی اطلاعات و سازماندهی آنها می‌پردازد و به جستجوی پاسخ و توسعه فعالیت‌های خود مشغول است.

روش خودآموزی

مشخصه روش خودآموزی، سرسختی فردی و تمایل به یادگیری است. در این روش فرد نقش مربی و هنرجو را ایفا می‌کند و در تمامی مراحل آموزش و یادگیری تصمیم‌گیری به عهده خود اوست. این روش در کلاس‌های درس وجود ندارد اما در یک شرایط زمانی خاص ممکن است فردی مشغول خودآموزی شود؛ کسی که شیفته دانستن است، دانشمندی که خواستار درک نادانسته هاست یا فردی که تحمل زیادی برای روبرو شدن با موانع دارد. نمونه چنین افرادی لئوناردو داوینچی است که بیشتر عمر خود را مشغول خودآموزی بوده است. در این روش تدریس و یادگیری باتجربه و تلاش فردی به وقوع می‌پیوندد و مربی زمانی می‌تواند راهنمایی کند و بازخورد دهد که مستقیماً به تقاضای یادگیرنده باشد.

بحث و نتیجه گیری

مربی برای اینکه بتواند به یک مربی و استاد موفق تبدیل شود باید تمامی اصول ورزشی را کاملاً بلد باشد تا بتواند به خوبی تدریس کند. باید فلسفه‌ای که پشت هر حرکت هست را بداند، و بداند که هر حرکتی که آموزش می‌دهد دقیقاً مربوط به کدام قسمت بدن است و کدام یک از اعضا و عضلات را مورد فشار قرار می‌دهد. مربی باید تمرینات متناسب با سن و دوره سنی که هنرجویان در آن قرار دارند بدهد. باید با هر یک از شاگردان خود رابطه دوستانه و نزدیکی داشته باشد تا بتواند تمرین را هم برای خود و هم برای شاگردان راحت‌تر سازد. باید برای کودکان یک تمرین دهد، برای نوجوانان یک تمرین، برای جوانان یک تمرین. و همچنین باید با هر یک از این شاگردان به نحو‌های جداگانه برخورد داشته باشد؛ و برای این کار مربی باید با اصول روانشناسی هر یک از این دوره‌ها حداقل یک آگاهی اجمالی داشته باشد تا در این زمینه دچار مشکل نشود و شاگردی از مربی خود دلخور نشود. نمی‌تواند از روشی که برای آموزش به کودکان استفاده می‌کند نیز برای آموزش به نوجوانان و جوانان استفاده کند و برای آموزش به هر یک از این شاگردان باید از روش‌ها و برخوردهای متفاوت استفاده کند. تمریناتی هم که به شاگردان می‌دهد هم مثل برخورد با آنها باید متناسب با سن و دوره سنی که در آن قرار دارند باشد. بین اخلاق و رفتار و شخصیت جوان و نوجوان فرق زیادی وجود ندارد، ولی بین کودکان، نوجوانان و جوانان، اختلاف از زمین تا آسمان است. به همین دلیل بهتر است آموزش‌ها در کلاس‌های جداگانه صورت گیرد تا هم مربی بتواند به بهترین روش آموزش دهد و هم شاگردان زیاد دچار مشکل نشوند.

مربی باید روش‌های آموزش در ورزش را مطالعه کند تا بتواند بهترین روش را از میان آنها برگزیند و با استفاده از آن بتواند به خوبی به شاگردان خود آموزش دهد. البته او نباید فقط از یک روش برای آموزش استفاده کند باید از روش‌ها دیگر هم استفاده کند. طبق مطالعه‌ای که در بالا انجام شد و به نظر من بهترین روش استفاده از شاگردان در فرایند آموزش است.

50-Johnson, M. & Ward, P.. Effects of class wide peer tutoring on correct performance of striking(1)
(skills in 3rd grade physical education,,005.

- ۲-امیدی قنبری، رضا، درخشان، ناهید، تحلیل عوامل تاثیر گذار در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی مدارس متوسطه از دیدگاه معلمان ورزش، سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران، تهران، انجمن توسعه و ترویج علوم و فنون بنیادین، ۱۳۹۶
- ۳-رضوی، سید محمد حسین، شعبانی بهار، غلامرضا، سجادی سید احمد. (۱۳۹۰)تحلیل عوامل تاثیرگذار در کیفیت بخشی درس تربیت بدنی مدارس راهنمایی از دیدگاه معلمان ورزش، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و حرکتی و رفتار حرکتی، سال ۷، ش ۱۴، پاییز و زمستان.
- ۴-فریدونی، مسعود، علوی، سید حسین. تاثیر کیفیت دروس تربیت بدنی بر شادکامی دانشجویان با توجه به متغیر های میانجی سلامت روانی و سلامت معنوی (مطالعه موردی: دانشجویان علوم دریایی محمودآباد، فصلنامه علمی آموزشی علوم دریایی، ش ۱۶، بهار ۱۳۹۸.
- ۵-آصفی، احمد علی؛ خیبری، محمد؛ اسدی دستجردی؛ گودرزی، محمود. (۱۳۹۳)"بررسی عوامل سازمانی موثر در نهادینه کردن ورزش همگانی در ایران." پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی.
- ۶-رضانی نژاد-رحیم، همتی نژاد-مهرعلی، محبی-حمید، نیازی-بررسی نیاز های آموزشی درستربیت بدنی و ورزش مدارس متوسطه ایران-پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (۱۳۸۷)
- ۷-رضانی نژاد-رحیم، ذبیحی-اسمائیل، جورابلو-مسعود-بررسی عوامل آموزشی اثر گذار بر مدیریت کلاس های تربیت بدنی محروم و برخوردار از امکانات (۱۳۹۰)
- ۸-مقرب الهی-زهرا-روش های نوین تدریس-دانشگاه پیام نور مرکز تهران (۱۳۹۰)
- ۹-شفیعی-محسن-روش تدریس تربیت بدنی-دانشگاه تربت دبیر شهید رجایی (۱۳۸۶)
- ۱۰-ورزش در کودکان(کانگ فو توآ ۲۱)
- ۱۱-مراحل تدریس درس تربیت بدن (کانگ فو توآ ۲۱)
- ۱۲-شیوه تدریس یاران(کانگ فو توآ ۲۱)
- ۱۳-اسمعیلی-زهرا-روش های تدریس تربیت بدنی در جهان (۱۳۹۶)
- ۱۴-حمید-نجمه-روانشناسی مرضی کودک بر اساس DSM-5-انتشارات ارجمند(۱۳۹۷)

۱۵- شعبانی-حسن-مهارت های آموزشی و پرورشی-انتشارات سمت(۱۳۹۰)

۱۶-کارگر-مهدی، نادریان-مسعود-تربیت بدنی در مدارس-انتشارات پیام نور (۱۳۹۳)

17-Barrett,T.Effects of cooperative learning on the performance of sixth-grade physical education students .journal of Teaching in physical Education24,88-2005

18-jonson,M.& Ward, P.. Effects of class wide peer tutoring on correct performance of striking skill in 3rd grade physical education, 2001