

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۳

| نقش مربی ۱ | آناتومی و فیزیولوژی | تجزیه و تحلیل مهارت‌ها ۱ | طراحی و برنامه‌ریزی آموزشی ۱ |
|--|--------------------------------|---|--|
| فلسفه مربیگری: | تعریف و تقسیمات آناتومی | اصول مشاهده و مراحل آن | تعاریف برنامه‌ریزی و آموزش |
| تقویت فلسفه مربیگری | سطوح تشریحی بدن | مهارت‌های باز و بسته/کنترلی و غیرکنترلی | عوامل موثر بر طراحی و برنامه‌ریزی آموزشی |
| پایه و اساس فلسفه مربیگری | سطوح حرکتی | تشخیص هدف از اجرای مهارت | عناصر برنامه‌ریزی |
| اهداف برای بازیکنان و اهداف برای تیم | سلول و اجزای آن | تقسیم‌بندی اجرای مهارت | محاسن برنامه‌ریزی |
| هدف کلی مربیان / اصول مربیگری | بافت شناسی | تقسیم مهارت‌ها | اهمیت برنامه‌ریزی |
| شیوه ارتباط: | بافت عصبی و نحوه انتقال پیام | تشخیص عناصر هر مهارت | طبقه‌بندی برنامه‌ریزی |
| تعریف شیوه ارتباط - نحوه انتخاب ارتباط باز | بافت عضلانی و نحوه انقباض عضله | محدودیت‌های اجرا | مراحل طراحی آموزش |
| نحوه ارتباط با داوران - مربیان - وسایل ارتباط جمعی | انواع عضلات | انتخاب مهارت‌ها | عوامل موثر در آموزش |
| انگیزش: | انواع استخوان | مراحل و نحوه آموزش یک مهارت | انواع آموزش |
| ایجاد انگیزش برای انواع نوآموز | انواع مفاصل | مراحل تجزیه یک مهارت | روش و فنون آموزش |
| تقویت شفاهی | عوامل محدودکننده مفاصل | یادگیری و عوامل موثر آن | فرآیند آموزش |
| انضباط در آموزش | آشنایی با دستگاه استخوان‌بندی | | سپارح یادگیری |
| توجه | آشنایی با دستگاه عضلانی | | روش طراحی جلسات آموزشی |
| پاداش‌های کلامی / غیرکلامی | آشنایی با گردش خون | | ویژگی مربیان آموزشی |
| ارتباط انفرادی | آشنایی با دستگاه قلبی - عروقی | | آشنایی با مدل‌های آموزشی در شنا |
| وظایف و نقش مربی | آشنایی با سیستم‌های انرژی | | |
| | | | |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۳

| آمادگی جسمانی | ایمنی در ورزش ۱ | رشد و تکامل حرکتی ۱ | تغذیه ورزشی ۱ |
|--|--|--|--|
| مفاهیم اولیه آمادگی جسمانی | مفاهیم و واژگان بهداشت، تندرستی | آشنایی با مفاهیم و واژگان | تعاریف: تغذیه/کالری/انرژی/متابولیسم‌ها |
| آمادگی جسمانی عمومی (تندرستی) | ضرورت آگاهی از آسیب‌های ورزشی | رشد / بلوغ / نمو / بالندگی | طبقات اصلی مواد غذایی |
| آمادگی جسمانی ویژه (اجرا) | عوامل موثر در بروز آسیب‌های ورزشی | انواع تعاریف سن(نسبی/تقویمی/بیولوژیکی) | کربوهیدرات‌ها و انواع آن |
| اجزای آمادگی جسمانی و راه‌های ارزیابی آنها | پیشگیری از صدمات ورزشی | مراحل رشد و تکامل قبل و بعد از تولد | نقش کربوهیدرات‌ها در ورزش |
| راه‌های افزایش فاکتورهای آمادگی جسمانی | انواع آسیب‌های ورزشی | تکامل رفتارهای حرکتی | چربی‌ها و انواع آن |
| انواع تمرینات ساده/نرمش‌ها، کشش‌ها، جهش‌ها | بازگشت به فعالیت‌های ورزشی بعد از آسیب | انواع بازتاب‌ها | نقش چربی‌ها در ورزش |
| اصول کلی تمرین | پروتکل‌های ایمنی و پیش درمان آسیب‌ها | تشخیص اختلالات دستگاه عصبی | پروتئین‌ها و انواع آن |
| روش‌های نوین گرم کردن و سرد کردن | | تکامل و یادگیری | نقش پروتئین‌ها در ورزش |
| | | الگوهای حرکتی | ویتامین‌ها و نقش آن در ورزش |
| | | نقش بازی در رشد و تکامل | مواد معدنی و الکترولیت‌ها و نقش آن در ورزش |
| | | | آب و نقش آن در ورزش |
| | | | بارگیری و رژیم غذایی ورزشکار |
| | | | نقش وعده‌های غذایی در ورزشکاران |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۳

| روانشناسی ورزشی ۱ | مبانی تربیت بدنی | احیاء پایه و کمک‌های اولیه | اخلاق مربیگری ۱ | استعدادیابی ۱ |
|--|---------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| آشنایی با مفاهیم روانشناسی | مفهوم تربیت بدنی / ورزش / بازی | آشنایی با زخم‌بندی | درباره اخلاق | معیارهای کلی استعدادیابی |
| حیطه‌های روانشناسی ورزشی ۱ | اصول مبانی تربیت بدنی | آشنایی با انواع اتل‌بندی | ضرورت زیستی اخلاقی | فواید استعدادیابی |
| خدمات روانشناس ورزشی | اهداف تربیت بدنی | کمک‌های اولیه در صدمات | اخلاق کاربردی | تاریخچه استعدادیابی در ورزش |
| مخاطبان روانشناسی ورزشی | تربیت بدنی و تعلیم و تربیت | اقدامات اضطراری (ABC) (PTICED) | اخلاق حرفه‌ای | شناخت مراحل رشد در استعدادیابی |
| اهمیت مهارت‌های روانی در ورزش | آشنایی با تاریخچه تربیت بدنی در جهان | آشنایی با احیای تنفسی | رابطه اخلاق و ورزش | روش‌های استعدادیابی |
| آشنایی با انگیزش، اعتماد بنفس، تصویرسازی ذهنی، | آشنایی با تاریخچه تربیت بدنی در ایران | آشنایی با احیای قلبی | اخلاق مربیگری | مراحل استعدادیابی |
| روش‌های اندازه‌گیری آمادگی روانی | آشنایی با تاریخچه تربیت بدنی در اسلام | کمک‌های اولیه در بیماری‌های محیطی | کارکردهای اخلاق در مربیگری | معیارهای تخصصی استعدادیابی |
| | آشنایی با حیطه‌های تربیت بدنی | آشنایی با انواع حمل مصدوم | تصمیم‌گیری اخلاقی | آشنایی مقدماتی با LTAD |
| | | | حل تعارضات اخلاقی | |
| | | | تقویت بعد عقلانی | |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۲

| نقش مربی ۲ | فیزیولوژی ورزشی ۱ | تجزیه و تحلیل مهارت‌ها ۲ | طراحی و برنامه‌ریزی تمرین ۱ |
|---------------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| وظایف مربی بعنوان تمرین دهنده | کاربرد دستگاه هوازی در شنا | آشنایی با محورها و سطوح حرکتی | تعریف برنامه‌ریزی ورزشی و طراحی تمرین |
| انواع شیوه‌های مربیگری در تمرینات | کاربرد دستگاه فسفاژن در شنا | آشنایی با قوانین فیزیکی در سیالات | اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی بر روند تمرینات |
| فلسفه مربیگری پیشرفته | کاربرد دستگاه لاکتاک در شنا | آشنایی با مقاومت‌های سیالات | اهداف برنامه‌ریزی تمرینات |
| آشنایی با مهارت‌های رفتاری در تمرینات | تمرینات آستانه بی‌هوازی در شنا | آنالیز حرکتی ۴ شنا حول محورهای بدن | انواع تمرینات شناگران رده‌های سنی |
| روش‌های فعالسازی والدین | تمرینات vo ₂ max در شنا | مقدمات بیومکانیک شناگران | انواع برنامه‌ریزی در شنا |
| سازماندهی و تشکیل تیم | بی‌تمرینی در شناگران سرعت/استقامت | روش‌های کاهش مقاومت در حین شنا | تدوین و ساخت برنامه‌های تمرینی شناگران |
| کار با گروه‌های سنی | پیش‌تمرینی و عوارض آن در شناگران | آشنایی با تکنیک‌های تمرینی ۴ شنا | عوامل موثر بر برنامه‌ریزی و طراحی تمرین |
| مهارت‌های حضور در مسابقات | تمرینات شناگران سرعتی | آشنایی با روش‌های نوین آنالیز ۴ شنا | ساختار و اجزای برنامه‌های تمرینی شناگران |
| روش‌های ارزیابی تمرینات شناگران | تمرینات شناگران استقامت | شناسایی اشتباهات تکنیکی | ماکروسایکل/مزوسایکل/میکروسایکل |
| برگشت پذیری شناگران به تمرینات | نحوه محاسبه شدت تمرینات | تجویز دریل‌های اصلاحی | زمانبندی دوره‌های تمرینی شناگران |
| | نحوه گرم کردن/سرد کردن شناگران سرعت | | مراحل آماده‌سازی شناگران |
| | نحوه گرم کردن/سرد کردن شناگران استقامت | | روش‌های کنترل و پایش (Monitoring) شناگران |
| | ریکاوری در شنا | | پروتکل‌های برنامه تمرینی Age groupe |
| | | | آشنایی با تمرینات dryland |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۲

| سنجش و اندازه‌گیری در ورزش | ایمنی در ورزش ۲ | رشد و تکامل حرکتی ۲ | تغذیه ورزشی ۲ |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|
| تعریف اندازه‌گیری / سنجش | وظایف مربی در مواجهه با صدمات | آشنایی با رشد و تکامل | هرم غذایی ورزشکاران |
| اهداف سنجش و اندازه‌گیری | اصول پیشگیری از صدمات | سن تقویمی / رشد استخوانی / تکامل | انرژی غذایی و منابع آن |
| ویژگی یک آزمون خوب | انواع کلی آسیب‌های شناگران | بلوغ/رشد احساسی/سن بیولوژیک | ورزش و نیاز به انرژی |
| انواع مقیاس‌های اندازه‌گیری | اقدامات اولیه در مواجهه با صدمات | سن اسکلتی/تکامل جسمانی/رشد اجتماعی | کربوهیدرات‌ها و میزان مصرف در شناگران |
| اسمی / رتبه‌ای / فاصله‌ای / نسبی | آشنایی با آسیب‌های محیطی استخرها | آشنایی با مرحله مشارکتی/آموزشی(۶-۱۱سال) | چربی‌ها و میزان مصرف در شناگران |
| انواع ارزشیابی در ورزش | آسیب‌های شناگران سرعتی | آشنایی با مرحله مشارکتی/انتقالی(۱۱-۱۵سال) | پروتئین‌ها و میزان مصرف در شناگران |
| اهداف ارزشیابی در شنا | آسیب‌های شناگران استقامت | آشنایی با مرحله مشارکتی/رقابتی(۱۵+سال) | ویتامین‌ها و میزان مصرف در شناگران |
| کاربرد سنجش در شنا | آسیب‌های شناگران قورباغه | تفاوت‌های فردی شناگران | مواد معدنی و میزان مصرف در شناگران |
| سازماندهی اطلاعات شناگران | اقدامات اورژانسی برای شناگران | تفاوت‌های الگوهای رشدی در دختران و پسران | الکتروولیت‌ها و میزان مصرف در شناگران |
| تعیین شناگران عالی/خوب/متوسط/ضعیف | | ملاحظات خاص رشد و تکامل در شنا | آب و میزان مصرف در شناگران |
| | | | نوشیدنی ورزشی در شنا |
| | | | تغذیه در دوره آمادگی عمومی |
| | | | تغذیه در دوره آمادگی ویژه |
| | | | تغذیه در دوره رقابت |
| | | | تغذیه در دوره انتقال |
| | | | بارگیری کربوهیدرات در شناگران |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۲

| روانشناسی ورزشی ۲ | احیاء پایه و کمک‌های اولیه ۲ | اخلاق مربیگری ۲ | استعدادیابی ۲ |
|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| آشنایی با مهارت‌های روانی شناگران | نحوه تشخیص مصدومیت | مسئولیت اخلاقی مربی | آشنایی با فاکتورهای ظاهری استعداد |
| تصویرسازی در شنا | رفع انسداد هوایی | انواع مسئولیت‌های اخلاقی | فاکتورهای اثربخش در شناسایی شناگران |
| کنترل حالات روانی | احیاء تنفسی | قلمرو مسئولیت اخلاقی | آشنایی با آزمون‌های داخل آب |
| روش‌های کنترل اضطراب | استفاده از ابزارهای احیاء تنفسی | پیش‌نیازهای تربیت اخلاقی | آشنایی با آزمون‌های بیرون از آب |
| نیازهای اساسی شناگران | احیاء قلبی | موانع تربیت اخلاقی | آشنایی با Ltad مقدماتی |
| راه‌های افزایش انگیزش در شنا | نحوه ماساژ قلب | روش‌های تربیت اخلاقی | الگوهای استعدادیابی |
| راه‌های افزایش اعتماد به نفس | نحوه تشخیص ضربان / فشار / نبض | اصلاح رفتارهای ورزشکاران | روش‌های استعدادیابی |
| راه‌های افزایش سرسختی ذهنی شناگران | نحوه جابجایی مصدوم | رفتار پهلوانی در ورزش | نحوه سنجش قابلیت جسمانی |
| | نحوه حمل انفرادی و دو نفره | مسئولیت‌های قانونی مربی | نحوه سنجش قابلیت ذهنی/روانی |
| | تهیه جعبه کمک‌های اولیه | | نحوه سنجش قابلیت سلامتی |
| | اقدامات ضروری با گازگرفتگی کلر | | نحوه سنجش آنتروپومتری |
| | پروتکل کمک اولیه در لحظات بحرانی | | نحوه سنجش مهارت‌های شنا |
| | | | نحوه پرورش و ذخیره مستعدین شنا |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۱

| نقش مربی ۳ | فیزیولوژی ورزشی ۲ | تجزیه و تحلیل مهارت‌ها ۳ | طراحی و برنامه‌ریزی تمرین ۲ |
|---|--|---------------------------------------|--|
| وظایف مربی حرفه‌ای | مروری بر سیستم‌های انرژی در شنا | آشنایی با محورها و سطوح حرکتی | آشنایی با انواع میکروسیکل‌های تمرینی در شنا |
| رفتار و روش اخلاقی در مسابقات | محدودیت‌های انرژی شناگران | آشنایی با قوانین فیزیکی در سیالات | ساخت و برنامه‌ریزی یک جلسه تمرین |
| رهبری/وظایف رهبران نمونه و موفق | تداخل دستگاه‌های انرژی در شناگران | آشنایی با مقاومت‌های سیالات | نحوه ساخت و برنامه‌ریزی میکروسیکل‌ها |
| مهارت‌های ارتباطی | اصول تمرین در دستگاه‌های انرژی | آنالیز حرکتی ۴ شنا حول محورهای بدن | آشنایی با انواع مزوسیکل‌های تمرینی در شنا |
| سازماندهی و مدیریت تیم در مسابقات | روش‌های محاسبه شدت و حجم تمرینات | مقدمات بیومکانیک شناگران | اهداف و ویژگی‌های مزوسیکل‌های تمرینی در شنا |
| بررسی مشکلات تیم در تمرین و مسابقه | روش محاسبه آستانه اسیدلاکتیک در شنا | روش‌های کاهش مقاومت در حین شنا | نحوه ساخت و برنامه‌ریزی مزوسیکل‌ها |
| روش‌های حل مسئله در مربیگری حرفه‌ای | آشنایی با آزمون‌های فیزیولوژیکی در شنا | آشنایی با تکنیک‌های تمرینی ۴ شنا | آشنایی با میکروسیکل‌های تمرینی |
| وظایف مربی در اردوهای داخلی، کمپ‌های خارج از کشور | روش‌های سنجش و ارزیابی شناگران | آشنایی با روش‌های نوین آنالیز ۴ شنا | اهداف و ویژگی‌های میکروسیکل‌های تمرینی در شنا |
| نحوه شبیه‌سازی شرایط قبل از مسابقات | روش‌های افزایش فاکتورهای فیزیولوژیکی | آشنایی با تکنولوژی جدید در آنالیز شنا | آشنایی با فازهای تمرینی در شنا |
| | پروتکل‌های ارزیابی قدرت و استقامت | | آشنایی با آزمون‌های شنا و نحوه ارزیابی شناگران |
| | | | نحوه ریتم‌سازی شناگران سرعتی، استقامت |
| | | | آشنایی با Ltad پیشرفته |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۱

| روش تحقیق در تربیت بدنی | ایمنی در ورزش ۳ | رشد و تکامل حرکتی ۳ | تغذیه ورزشی ۳ |
|---|--|-------------------------------------|--|
| آشنایی با علم/تحقیق/متغیر/مقیاس | مروری بر آسیب‌های رایج در شنا | رشد و تکامل قبل از بلوغ | محاسبه انرژی در شنا |
| انتخاب موضوع تحقیق | مروری بر صدمات بافت نرم شناگران | رشد و تکامل بعد از بلوغ | آشنایی با مکمل‌های غذایی و مواد نیروزا |
| ویژگی‌های مساله تحقیق | کاربرد دستورالعمل‌های اورژانسی مربیان | نحوه برخورد با phv/pwv/psv | نکات خاص تغذیه شناگران سرعتی و استقامت |
| انتخاب فرضیه/تعریف فرضیه | پیشگیری از آسیب‌های بافت نرم در شناگران | انواع سن در تکامل شناگران | آشنایی با رژیم غذایی شناگران |
| ویژگی‌های فرضیه | مروری بر آسیب‌های بافت سخت شناگران | برخورد با شناگران زود بلوغ/دیر بلوغ | تغذیه در فازهای تمرینی |
| روش‌های نمونه‌گیری | اقدامات اورژانسی مربیان | ملاحظات جنسی شناگران | بارگیری کربوهیدرات در شناگران |
| تعاریف جامعه آماری/نمونه آماری | پیشگیری از آسیب‌های بافت سخت در شناگران | ملاحظات شناگران گروه‌های سنی | نیازهای غذایی شناگران گروه‌های سنی |
| نمونه‌گیری منظم/طبقه‌ای/خوشه‌ای | مروری بر بیماری‌های محیطی شنا | کار با نمودار رشد (قد و وزن) | کنترل وزن در شنا |
| اندازه نمونه | نحوه برخورد با گرم‌زدگی/آفتاب‌زدگی | | دوپینگ و عوارض مصرف آن |
| انواع روش‌های تحقیق/توصیفی، همبستگی، آزمایشی و نیمه آزمایشی | نحوه برخورد با شوک، خستگی و کرامپ ناشی از گرما | | تغذیه در اردوهای میان مدت |
| روش‌های جمع‌آوری اطلاعات | سرمزدگی و نحوه برخورد با آن | | |
| مشاهده/مصاحبه/پرسشنامه | بیماری‌های ناشی از ارتفاع | | |
| ارائه پروژه کاری | آشنایی با حرکات اصلاحی | | |

کمیته آموزش

سرفصل دروس تئوری مربیگری درجه ۱

| روانشناسی ورزشی ۳ | احیاء پایه و کمک‌های اولیه ۳ | اخلاق مربیگری ۳ | استعدادیابی ۳ |
|--|---|-------------------------------|----------------------------------|
| آشنایی با مهارت‌های روانی شناگران | راه‌های تشخیص مصدومیت | برد با بازی خوب | فرآیند استعدادیابی عمومی |
| اهمیت مهارت‌های روانی در شناگران | زخم‌بندی / آتل‌بندی / بانداژ | قدرشناسی | نحوه سنجش استعدادیابی عمومی |
| مراحل برنامه آمادگی روانی شناگران | روش‌های حمل مصدوم | تواضع | فرآیند استعدادیابی ویژه (شنا) |
| زمانبندی برنامه آمادگی روانی | جابجایی مصدومین | همدلی با بازندگان | نحوه سنجش استعدادیابی ویژه |
| انواع هدف‌گذاری و تأثیر آن | تجهیز اتاق ریکاوری در استخرها | توسعه مهارت‌های اعتماد به نفس | روش‌های استعدادیابی |
| اصول و قواعد هدف‌گذاری | راه‌های رفع انسداد تنفسی | برد با بازی ضعیف | طبیعی / علمی |
| مشکلات رایج در اجرای اهداف | احیاء تنفسی | شکرگزاری | سیستماتیک / غیرسیستماتیک |
| نحوه توسعه اهداف روانی | استفاده از کپسول اکسیژن | دوری از تکبر | الگوهای استعدادیابی در شنا |
| انگیختگی و عملکرد آن در شناگران | ماساژ قلبی | بزرگداشت حریف | نحوه تشکیل بانک اطلاعات مستعدین |
| نحوه افزایش خودآگاهی شناگران | ماساژ قلبی یک نفره و دو نفره | دلجویی از حریف | آزمون‌های قابلیت جسمانی شناگران |
| روش‌های کنترل و مقابله با استرس شناگران | اقدامات مربی در قبال مسمومیت با گاز کلر | پرهیز از بی‌حرمتی | فاکتورهای ذهنی / روانی مستعدین |
| تمرینات تمرکز در شناگران | آشنایی با مانورهای ادواری مربیان | بخشش و گذشت | عوامل موثر انتخاب مستعدین شنا |
| اعتماد به نفس و فوائد آن در شناگران | | باخت با بازی خوب | یادگیری مهارت‌های شنا در مستعدین |
| تصویرسازی در شنا | | پذیرش واقع بینانه شکست | آزمون‌های مهارتی شنا |
| عوامل موثر بر کارکرد تصویرسازی | | پرهیز از هیجانانگ منفی | فاکتورهای آنروپومتریک مستعدین |
| انواع تصویرسازی در شنا | | سرسختی و پایداری | تعیین نرم‌های مستعدین شنا |
| آمادگی برای مسابقات مهم / شبیه‌سازی موفقیت | | تقویت اراده | |
| | | باخت با بازی ضعیف | |
| | | پرهیز از القای ناتوانی | |
| | | پرهیز از فرافکنی | |
| | | سعه صدر / امیدواری | |
| | | پرهیز از کینه ورزی | |
| | | برنامه ریزی برای جبران شکست | |