



## دستور کار برگزاری دوره های کوتاه مدت مربیگری

به جهت بالا بردن سطح دانش تئوری و عملی مربیان در زمینه تربیت بدنی و علوم ورزشی و یکسان نمودن آموزش آنان در سطح های گوناگون مربیگری، دستور کار دوره های کوتاه مدت مربیگری به شرح زیر تدوین می گردد

### شرایط شرکت کنندگان در دوره های آموزشی مربیگری درجه 3:

- داشتن پیشینه ورزشی در رشته مربوطه و موفقیت در آزمون های مهارتی
- داشتن دیپلم کامل متوسطه به بالا
- داشتن دست کم 20 سال برای مربیگری درجه 3
- گذراندن دوره های نظری و پیش نیاز

### درس های مربیگری درجه 3:

#### 1- درس های عملی:

همسان با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده ساعت های تدریس آن 60 ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون سر فصل ان تعیین و به اجرا گذاشته می شود.

#### 2- درس های تئوری:

آناتومی و فیزیولوژی عمومی ، برنامه ریزی و طراحی تمرین (1)- نقش مربی (1)- رشد و تکامل حرکتی (1)- مبانی آمادگی جسمانی، تغذیه ورزشی (1)- ایمنی در ورزش (1)- مبانی تربیت بدنی، روانشناسی ورزشی (1) ، تجزیه و تحلیل مهارتها (1) که روی هم رفته 60 ساعت می باشند.



فدراسیون ورزشی جمهوری اسلامی ایران

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
1	دروس عملی و تخصصی شته مربوطه	60
2	آناتومی و فیزیولوژی عمومی	12
3	برنامه ریزی و طراحی تمرین(1)	6
4	نقش مربی(1)	6
5	رشد و تکامل حرکتی(1)	6
6	مبانی آمادگی جسمانی	8
7	تغذیه ورزشی(1)	4
8	ایمنی در ورزش(1)	4
9	مبانی تربیت بدنی	4
10	روانشناسی ورزشی(1)	6
11	تجزیه و تحلیل مهارت‌ها(1)	4
	<b>جمع ساعات</b>	<b>120</b>

1

### شرایط دریافت گواهینامه های مربیگری درجه 3 :

- کسب دست کم نمره 14 در درس های تئوری و نمره 14 در درس های عملی
- گذراندن درس های تئوری برای افرادی که در کلاسهای مربیگری درجه 3 در دو یا سه رشته ورزشی شرکت میکنند برای یک بار کفایت میکند.
- ارائه گواهی انجام کار مبنی بر همکاری با هیأت ورزشی مربوطه به مدت حداقل شش ماه
- کلیه فارغ التحصیلات کارشناسی و بالاتر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با ارائه گواهی مدرک فارغ التحصیلی در کلاس تئوری مربیگری درجه 3 معاف می باشند.
- شمار شرکت کننده در مربیگری درجه 3 حداکثر 25 نفر می باشد.



## دوره مربیگری درجه 2:

### شرایط شرکت کنندگان در دوره های آموزشی مربیگری درجه 2:

- داشتن مدرک مربیگری درجه 3
- داشتن دست کم سن 23 سال تمام
- ارائه گواهی مبنی بر دست کم 3 سال تجربه و کار مربیگری

### درس های دوره مربیگری درجه 2:

#### 1- درس های عملی

همسان با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و ساعت های تدریس آن 60 ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون سر فصل آن تعیین و به اجرا گذاشته می شود

#### 2- درس های تئوری:

فیزیولوژی ورزشی (1) ، برنامه ریزی و طراحی تمرین (2) - نقش مربی (2) - رشد و تکامل حرکتی (2) - تغذیه ورزشی (2) - ایمنی در ورزش (2) - روانشناسی ورزشی (2) ، تجزیه و تحلیل مهارتها (2) و سنجش و اندازه گیری (1) که روی هم رفته 60 ساعت می باشند.



فدراسیون ورزشی جمهوری اسلامی ایران

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
1	درس های عملی و تخصصی شته مربوطه	60
2	فیزیولوژی ورزشی(1)	6
3	نقش مربی(2)	4
4	رشد و تکامل حرکتی(2)	4
5	برنامه ریزی و طراحی تمرین(2)	6
6	تغذیه ورزشی(2)	4
7	ایمنی در ورزش(2)	4
8	تجزیه و تحلیل مهارتها(2)	4
9	روانشناسی ورزشی(2)	4
10	سنجش و اندازه گیری(1)	4
جمع ساعات		100

#### شرایط دریافت گواهینامه های مربیگری :

- کسب دست کم نمره 14 در درس های تئوری و نمره 14 در درس های عملی
- ارائه گواهی انجام کار مبنی بر همکاری با هیأت ورزشی مربوطه به مدت دست کم شش ماه
- مربیان درجه 2 حداکثر در دو رشته می توانند کارت مربیگری دریافت کنند.
- گذراندن درس های تئوری برای افرادی که در کلاسهای مربیگری درجه 2 در دو رشته ورزشی شرکت میکنند برای یک بار کفایت میکند.
- شمار شرکت کننده در مربیگری درجه 2 حداکثر 25 نفر می باشد.



## دوره مربیگری درجه 1:

شرایط شرکت کنندگان در دوره های آموزشی مربیگری درجه 2:

- داشتن مدرک مربیگری درجه 2
- داشتن دست کم 26 سال سن
- ارائه گواهی مبنی بر دست کم 3 سال تجربه و کار مربیگری.

## درس های دوره مربیگری درجه 2:

### 1- درس های عملی:

همسان با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و ساعت های تدریس آن 60 ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون سر فصل آن تعیین و به اجرا گذاشته می شود.

### 2- درس های تئوری:

فیزیولوژی ورزشی (2) ، برنامه ریزی و طراحی تمرین (3) - نقش مربی (3) - رشد و تکامل حرکتی (2) - تغذیه ورزشی (3) - ایمنی در ورزش (3) - تجزیه و تحلیل مهارتها (3) - روانشناسی مربیگری و آشنایی با روش پژوهش در تربیت بدنی است که روی هم رفته 40 ساعت می باشند .

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
1	دروس عملی و تخصصی شته مربوطه	60
2	فیزیولوژی ورزشی (2)	6
3	برنامه ریزی و طراحی تمرین (3)	4
4	نقش مربی (3)	4
5	تغذیه ورزشی (3)	6
6	ایمنی در ورزش (3)	4
7	تجزیه و تحلیل مهارتها (3)	6
8	روانشناسی مربیگری	6
9	آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی	6
	جمع ساعات	100



### شرایط دریافت گواهینامه های مربیگری درجه 1 :

- کسب دست کم نمره 14 در درس های تئوری و نمره 14 در درس های عملی
- ارائه گواهی انجام کار مبنی بر همکاری با هیأت ورزشی مربوطه به مدت دست کم شش ماه
- شمار شرکت کننده در مربیگری درجه 1 حداکثر 20 نفر می باشد.