



مدرس : غلامرضا ملازاده

اخلاق در ورزش

سوالاتی که خوب است قبل از شروع کلاس نقش مربی به آنها پاسخ دهید:

- ۱- چه ورزشی را مربیگری کرده اید؟
- ۲- در چه گروه رشدی یا سنی هستید؟
- ۳- انگیزه و هدف از مربیگری چیست؟
- ۴- دلایل اصلی شرکت ورزشکاران در ورزش شما چیست؟
- ۵- فلسفه و سبک مربیگری شما چگونه است؟
- ۶- برای بهبود مربیگری تان چه برنامه هایی دارید؟
- ۷- برای اینکه مربی تراز اول باشید چه چیزهایی را باید بهبود ببخشید؟

انواع مربیگری

۱- مربیگری اجرای پروژه

۲- مربیگری نتیجه بخشی

۳- مربیگری انتقالی

۴- مربیگری زندگی

دستیابی به خودآگاهی در بین مربیان تیم های ورزشی

۱- صداقت و روراستی با خویشتن خویش و خود ارزیابی

۲- درخواست ارزیابی دیگران

تعاریف مربیگری

۱- گشودن قفل استعداد فرد برای به حداکثر رساندن عملکرد او

۲- هنر ایجاد تسهیلات در آزادسازی نیرو و استعداد فرد برای رسیدن به اهداف مهم و

با معنای او

۳- یک رابطه ای است که باعث یادگیری گروهی می شود

مهمترین منابع و مبانی اصول مربیگری

۱- مبانی تربیتی، اخلاقی، اعتقادی و اجتماعی

۲- مبانی فیزیولوژیکی و بیولوژیکی

انواع مربیان بر اساس نوع رفتار

- ۱- مربی پروفیسور یا استاد
- ۲- مربی پر مدعا یا شگفت انگیز
- ۳- مربی قاضی
- ۴- مربی بد زبان یا مخالف خوان
- ۵- مربی شکلاتی یا اسکینر
- ۶- مربی دمدمی مزاج
- ۷- مربی حراف یا زبان باز
- ۸- مربی صورت سنگی یا خشک

مهارت های اساسی مربیان

۱- مهارت های فنی (تکنیکی)

۲- مهارت های انسانی

۳- مهارت های ادراکی (محتوایی)

نش عنصر فرایند ارتباط عبارتند از:

۱- تصمیم به ارسال پیام

۲- به رمز درآوردن پیام

۳- ارسال پیام

۴- کانال ارتباطی

۵- کشف رمز پیام

۶- پاسخ درونی به پیام

انواع ارتباط های غیر کلامی

۱- حرکت بدن ۲- ویژگی های بدنی ۳- رفتار های لمسی ۴- ویژگی های صدا

۵- موقعیت بدن

اصول تلقین

۱- تلقین باید مثبت باشد

۲- تمرین و تکرار شود

۳- مستمر و پیشرونده باشد

مهارت های ارتباطی مورد نیاز مربیان

۱- مهارت پذیرش اشتباه خود ۲- مهارت مثبت بودن پیام ۳- مهارت دادن بازخورد و

راهنمایی کافی ۴- مهارت داشتن ثبات رفتار ۵- مهارت شنونده خوب بودن

۶- مهارت توانایی برقراری ارتباط غیر کلامی

۷- مهارت توانایی برقراری ارتباط آموزشی

به چه دلیل بعضی از مربیان از روش منفی استفاده میکنند؟

۱- عادت بد

۲- توقع های بیجا

۳- موفقیت های کوتاه مدت

انواع پاداش ها

۱- پاداش های مالی و محسوس

۲- پاداش های انسانی

۳- پاداش های فعالیتی

مراحل پنجگانه در تعیین اهداف کلی

۱- مرحله اول: هدف های کلی

۲- مرحله دوم: تعیین هدف های اختصاصی

۳- مرحله سوم: تشخیص راههای عملی برای نیل به اهداف

۴- مرحله چهارم: بهبود و پیشرفت استانداردهای ویژه یا عملکرد فعالیت های ورزشی

۵- مرحله پنجم: ارزیابی میزان پیشرفت

اخلاق به سه شاخه کاملاً مجزا تقسیم می شود :

۱- فلسفه اخلاق

۲- اخلاق نظری

۳- اخلاق عملی یا تربیتی

اخلاق در ورزش

ورزش به عنوان عاملی برای سلامت جسم و سلامت روح تعریف شده است ،

که تن سالم ، روان سالم و افراد سالم می سازد .

اخلاق از مهم ترین بخش های سلامت و روح و روان است که رابطه مستقیم

با ورزش دارد .

نقش ورزش در اخلاق

ورزش پتانسیل درونی افراد را به نحوی خودخواسته و ارادی و لذت بخش تخلیه می کند و انسان تخلیه شده از شادی های درونی ، احساس آرامش می کند .

ورزش ، تندرستی را جایگزین رخوت و بی تحرکی می کند .

ورزش ، بیماری های ناشی از عدم تحرک را از ورزشکار دور می کند .

ورزش ، سرگرمی بسیار مفرحی است که جلوی خیلی از انحرافات و مفاسد اجتماعی را

می گیرد و یا مجال پرداختن به آنها را نمی دهد .

پایان