

# 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.

## تعاریف

### مربی :

فردی است که دارای گواهینامه رسمی و معتبر مربیگری از فدراسیون دو و میدانی باشد.

### قهرمان تیم ملی:

به ورزشکاری اطلاق می شود که تحت پوشش فدراسیون دو و میدانی در مسابقات بین المللی رسمی (قهرمانی آسیا، بازیهای آسیایی، مسابقات جهانی و المپیک موفق به کسب مدال شده باشند.

### گواهینامه مربیگری:

مدرک آموزشی است که پس از گذراندن و موفقیت در دوره مربیگری، توسط فدراسیون ملی ، آسیایی و جهانی برابر ضوابط، مقررات و آیین نامه هاب ابلاغی به شرکت کنندگان دوره اعطا می شود.

### کارت مربیگری:

مدرکی است که به موجب آن مجوز فعالیت به دارنده گواهینامه مربیگری پس از گذراندن دوره کارورزی و با رعایت ضوابط مندرج در آیین نامه کمیته آموزش و پژوهش اعطا می شود.

تبصره ۲: مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، دو سال می باشد و پس از انقضای دو سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت می باشد و چنانچه هیأت استان تأیید بر فعالیت ایشان کند ، قابل تمدید می باشد.

### سطوح مربیگری:

سطوح مربیگری در سطح کشور به ترتیب درجات ۱، ۲، ۳ و ۴ تعیین میگردد

## شرایط عمومی شرکت کنندگان:

- ۱- متدین به دین مبین اسلام و یا یکی از ادیان رسمی
- ۲- پذیرفتن قانون اساسی و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران
- ۳- داشتن سلامت جسمی و روانی با تایید پزشک و روانشناس مورد تأیید هیات پزشکی و یا فدراسیون پزشکی ورزشی کشور
- ۴- داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت و ارائه گواهینامه عدم سوء سابقه از مبادی زیربط
- ۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر با ارائه گواهی
- ۶- داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت یا معافیت دائم

## ۱- دوره مربیگری درجه ۳:

شرایط شرکت کنندگان در دوره های آموزشی مربیگری درجه ۳:

- داشتن پیشینه ورزشی در رشته مربوطه و موفقیت در آزمون های مهارتی
- داشتن دیپلم کامل متوسطه به بالا
- داشتن حداقل ۱۸ سال سن
- گذراندن دوره های تئوری و پیش نیاز
- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

## درس های مربیگری درجه ۳:

### ۱- درس های عملی:

این دروس متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و ساعت های تدریس آن ۶۰ ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون سر فصل آن مشخص و به اجرا گذاشته می شود.

### ۲- درس های تئوری:

آناتومی و فیزیولوژی عمومی ، برنامه ریزی و طراحی تمرین (۱)- نقش مربی (۱)- رشد و تکامل حرکتی (۱)- مبانی آمادگی جسمانی، تغذیه ورزشی (۱)- ایمنی در ورزش (۱)- مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، روانشناسی ورزشی (۱) ، تجزیه و تحلیل مهارتها (۱)، اخلاق مربیگری ورزشی (اصول و بایسته ها)، احیاء پایه و کمک های اولیه (۱) و مبانی استعدادیابی و حقوق ورزشی که جمعا ۷۲ ساعت می باشد.

جدول شماره ۱: دروس تئوری مربیگری درجه ۳

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	دروس عملی و تخصصی شته مربوطه	۶۰
۲	آناتومی و فیزیولوژی عمومی	۸
۳	برنامه ریزی و طراحی تمرین (۱)	۸
۴	نقش مربی (۱)	۶
۵	رشد و تکامل حرکتی (۱)	۶
۶	مبانی آمادگی جسمانی	۶
۷	تغذیه ورزشی (۱)	۲
۸	ایمنی در ورزش (۱)	۴
۹	مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی	۲
۱۰	روانشناسی ورزشی (۱)	۶
۱۱	تجزیه و تحلیل مهارتها (۱)	۴
۱۲	اخلاق مربیگری ورزشی (اصول و بایسته ها)	۴
۱۳	احیاء پایه و کمک های اولیه	۶
۱۴	مبانی استعدادیابی	۴
۱۵	حقوق ورزشی (۱)	۴
	<b>جمع ساعات</b>	<b>۱۳۲</b>

**شرایط دریافت گواهینامه های مربیگری درجه ۳:**

- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره
- کسب حداقل معدل ۱۴ با حداقل نمره قبولی ۱۲ برای دروس تئوری و نمره قبولی ۱۴ برای دروس عملی
- افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حدنصاب ۱۴ نرسد: مردود اعلام می گردد.
- دارندگان میانگین نمره قبولی (۱۴ و بالاتر) که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی (۱۲) نشده اند حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند با پرداخت نسبت ساعات همان درس به کل شهریه مجددا در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می شود.
- گذراندن یک دوره دروس مربیگری درجه ۳، برای افرادی که موفق به کسب گواهینامه مربیگری شده اند و قصد شرکت در دوره های مربیگری فدراسیون های دیگر با همان سرفصل های دروس تئوری دارند، کفایت می کند.
- حضور مستمر و فعال در کلاس های عملی و تئوری
- تعداد نفرات شرکت کننده در مربیگری درجه ۳ حداکثر ۳۰ نفر می باشد.
- کلیه فارغ التحصیلان کارشناسی و بالاتر رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با ارائه گواهی مدرک فارغ التحصیلی از شرکت در کلاس تئوری مربیگری درجه ۳ معاف می باشند.

**تبصره:** دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزش متقاضی شرکت در دوره های آموزشی مشروط به گذراندن سرفصل و عناوین دروس تئوری مندرج در آیین نامه وزارت ورزش و جوانان و ارائه ریز نمرات واحد های گذرانده شده با ارائه گواهی رسمی و ممهور به مهر دانشگاه محل تحصیل از شرکت در دوره های دروس تئوری مربیگری معاف می باشند).

## شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه ۳:

- ارائه گواهینامه مربیگری درجه ۳
- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیات دو و میدانی استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۰ ساعت در طول شش ماه
- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، دو سال می باشد و پس از انقضای دو سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می باشد.
- به قهرمانان تیم های ملی با حداقل تحصیلات دیپلم در صورت داشتن سایر شرایط مندرج در آیین نامه (اختصاصی و عمومی) با تایید فدراسیون کارت مربیگری درجه ۳ اعطا می شود.
- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه ، مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع دو سال ۷۵ امتیاز کسب نماید. و یا دارای فعالیت مربیگری با هیات مربوطه باشد. مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیأت دو و میدانی استان می باشد.

## ۲- دوره مربیگری درجه ۲:

### شرایط شرکت کنندگان در دوره های آموزشی مربیگری درجه ۲:

- داشتن مدرک مربیگری درجه ۳
- داشتن حداقل سن ۲۱ سال تمام
- گذراندن دوره های تئوری و پیش نیاز
- ارائه گواهی مبنی بر حداقل ۳ سال تجربه و کار مربیگری و کسب حداقل ۷۵ امتیاز
- از زمان شرکت متقاضی در دوره مربیگری درجه ۳ باید حداقل سه سال گذشته باشد.
- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

### درس های دوره مربیگری درجه ۲:

#### ۱- درس های عملی

متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و ساعت های تدریس آن ۶۰ ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون سر فصل آن تعیین و به اجرا گذاشته می شود.

#### ۲- درس های تئوری:

فیزیولوژی ورزشی (۱) ، برنامه ریزی و طراحی تمرین (۲) - نقش مربی (۲) - رشد و تکامل حرکتی (۲) - تغذیه ورزشی (۲) - ایمنی در ورزش (۲) - ، تجزیه و تحلیل مهارتها (۲) ، روانشناسی ورزشی (۲) و سنجش و اندازه گیری (۱) ، اخلاق مربیگری (مسئولیت اخلاقی / روشها و مهارتها) ، احیاء پایه و کمکهای اولیه (۲) ، و استعدادیابی پیشرفته و حقوق ورزشی (۲) است که که مجموعاً ۶۰ ساعت می باشند.

جدول شماره ۲: دروس تئوری مربیگری درجه ۲

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	درس های عملی و تخصصی شته مربوطه	۶۰
۲	فیزیولوژی ورزشی (۱)	۶
۳	نقش مربی (۲)	۴
۴	رشد و تکامل حرکتی (۲)	۴
۵	برنامه ریزی و طراحی تمرین (۲)	۶
۶	تغذیه ورزشی (۲)	۴
۷	ایمنی در ورزش (۲)	۴
۸	تجزیه و تحلیل مهارتها (۲)	۴
۹	روانشناسی ورزشی (۲)	۴
۱۰	سنجش و اندازه گیری (۱)	۴
۱۱	اخلاق مربیگری (مسئولیت اخلاقی / روشها و مهارتها)	۴
۱۲	احیاء پایه	۶
۱۳	استعدادیابی پیشرفته	۶
۱۴	حقوق ورزشی (۲)	۴
	<b>جمع ساعات</b>	<b>۱۲۰</b>

**شرایط دریافت گواهینامه های مربیگری درجه ۲:**

- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره
  - کسب حداقل نمره ۱۴ با حداقل نمره قبولی ۱۴ در درس های تئوری و عملی
  - افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حدنصاب ۱۴ نرسد: مردود اعلام می گردد.
  - دارندگان میانگین نمره قبولی (۱۴ و بالاتر) که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی (۱۴) نشده اند حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می شود.
- تبصره:** دارندگان مدرک کارشناسی ارشد و نیز دانشجویان همین مقاطع در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز رشته های پزشکی و پیرا پزشکی در صورتی که هر یک از دروس ارائه شده در درجه ۲ مربیگری را با موفقیت گذرانده باشند می توانند با ارائه ریز نمرات گواهی رسمی و ممهور به مهر دانشگاه از گذراندن همان سرفصل معاف شوند)
- حضور مستمر و فعال در کلاس های عملی و تئوری
  - تعداد شرکت کننده در مربیگری درجه ۲ حداکثر ۲۵ نفر می باشد.
- تبصره:** چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد هیات می تواند در سطح کشور بصورت متمرکز و یا در سطح یکی از استان های همجوار بصورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

## شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه ۲:

- ارائه گواهینامه مربیگری درجه ۲
- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیات دو و میدانی استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۰ ساعت در طول شش ماه
- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، دو سال می باشد و پس از انقضای دو سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می باشد.
- به قهرمانان تیم های ملی با تحصیلات لیسانس و بالاتر در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در صورت داشتن سایر شرایط مندرج در آیین نامه (اختصاصی و عمومی) و با تایید فدراسیون، کارت مربیگری درجه ۲ اعطا می شود.
- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع دو سال ۷۵ امتیاز کسب نماید. و یا دارای فعالیت مربیگری با هیات مربوطه باشد. مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیأت دو و میدانی استان می باشد.

## ۳- دوره مربیگری درجه ۱:

### شرایط شرکت کنندگان در دوره های آموزشی مربیگری درجه ۱:

- داشتن مدرک مربیگری درجه ۲
- داشتن حداقل ۲۴ سال سن
- ارائه گواهی مبنی بر دست کم ۳ سال تجربه و کار مربیگری مستمر و کسب ۷۵ امتیاز بر اساس شرکت در کارگاههای آموزشی.
- از زمان شرکت متقاضی در دوره مربیگری درجه ۲ باید حداقل سه سال گذشته باشد.
- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

### درس های دوره مربیگری درجه ۱:

#### ۱- درس های عملی:

متناسب با رشته ورزشی بوده و حداقل ساعت های تدریس آن ۶۰ ساعت تعیین می گردد که از طریق فدراسیون سر فصل آن تعیین و به اجرا گذاشته می شود.

#### ۲- درس های تئوری:

فیزیولوژی ورزشی (۲)، برنامه ریزی و طراحی تمرین (۳)- نقش مربی (۳)- تغذیه ورزشی (۳)- ایمنی در ورزش (۳)- تجزیه و تحلیل مهارتها (۳)- روانشناسی مربیگری و آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی و اخلاق مربیگری (مسائل و موقعیت ها)، احیاء پایه و کمک های اولیه (۳) و استعدادیابی تخصصی و حقوق ورزشی (۳) است که جمعاً ۶۰ ساعت می باشند

جدول شماره ۲: دروس تئوری مربیگری درجه ۱

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	دروس عملی و تخصصی شته مربوطه	۶۰
۲	فیزیولوژی ورزشی (۲)	۶
۳	برنامه ریزی و طراحی تمرین (۳)	۶
۴	نقش مربی (۳)	۴
۵	تغذیه ورزشی (۳)	۴
۶	ایمنی در ورزش (۳)	۴
۷	تجزیه و تحلیل مهارتها (۳)	۶
۸	روانشناسی مربیگری	۶
۹	آشنایی با روش تحقیق در تربیت بدنی	۴
۱۰	اخلاق مربیگری (مسائل و موقعیت ها)	۴
۱۱	احیاء پایه و کمک های اولیه (۳)	۶
۱۲	استعدادیابی تخصصی	۶
۱۳	حقوق ورزشی (۳)	۴
جمع ساعات		۱۲۰

**شرایط دریافت گواهینامه های مربیگری درجه ۱ :**

- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره
- کسب دست کم نمره ۱۴ در درس های تئوری و نمره ۱۴ در درس های عملی
- افرادی که میانگین نمرات آنان در هر یک از دروس تئوری و عملی به حدنصاب ۱۴ نرسد، مردود اعلام می گردد.
- دارندگان میانگین نمره قبولی (۱۴ و بالاتر) که در تعدادی از دروس موفق به کسب نمره قبولی (۱۴) نشده اند حداکثر تا یکسال و فقط برای دو بار فرصت دارند در آزمون تجدیدی شرکت نمایند و چنانچه موفق گردند گواهینامه آنان صادر می شود.

**تبصره:** دارندگان مدرک دکتری و نیز دانشجویان همین مقاطع در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و نیز رشته های پزشکی و پیرا پزشکی در صورتی که هریک از دروس ارائه شده در سطح ۱ مربیگری را با موفقیت گذرانده باشند می توانند با ارائه ریز نمرات ممهور به مهر دانشگاه مربوطه و از گذراندن همان سر فصل معاف می باشند)

- حضور مستمر و فعال در کلاس های عملی و تئوری
- تعداد شرکت کننده در مربیگری درجه ۱ حداکثر ۲۰ نفر می باشد.

## شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه ۱ :

- ارائه مدرک مربیگری درجه ۱
- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیات دو و میدانی استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۰ ساعت در طی شش ماه
- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، دو سال می باشد و پس از انقضای دو سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می باشد.
- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه ، مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع سه سال ۷۵ امتیاز کسب نماید. و یا دارای فعالیت مربیگری با هیات مربوطه باشد. مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیأت دو و میدانی استان می باشد.