



وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون تکواندو

آیین نامه طرح تحول مربیگری درجه ۳ به روش پودمانی
و دستورالعمل اجرایی

ویرایش دوم

شهریور ۱۳۹۷

فهرست

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۴	اهداف
۴	هدف کلان
۴	اهداف اختصاصی
۵	ضرورت و اهمیت
۵	تعاریف
۶	آسیب شناسی وضع موجود
۸	جدول ۱: مقایسه دروس تئوری مربیگری درجه ۳
۹	جدول ۲: مقایسه دروس عملی مربیگری درجه ۳
۱۰	سطوح دانش مربی درجه ۳ تکواندو
۱۰	ضوابط و شرایط پذیرش ورودی
۱۱	دوره مربیگری درجه ۳ تکواندو
۱۱	شرایط اختصاصی
۱۱	دروس دوره مربیگری درجه ۳ تکواندو
۱۲	جدول دروس دوره مربیگری درجه ۳ تکواندو
۱۲	جدول ۳: دروس عمومی (تئوری)
۱۲	جدول ۴: دروس تخصصی (عملی)
۱۳	جدول ۵: کارورزی
۱۳	جدول ۶: مجموع ساعات دوره
۱۳	شرایط دریافت گواهینامه مربیگری درجه ۳ تکواندو
۱۴	دستورالعمل اجرایی
۱۴	مقدمه
۱۴	شیوه برگزاری کلاس ها و آزمون پایان دوره
۱۵	فرایند صدور مدرک

۱۵	اجرای آزمایشی طرح
۱۵	نظارت
۱۷	سرفصل دروس دوره مربیگری درجه ۳ تکواندو
۱۷	سرفصل درس آناتومی
۱۸	سرفصل درس فیزیولوژی ورزشی
۱۹	سرفصل درس تغذیه ورزشی
۲۰	سرفصل درس مقدمات حرکت شناسی ورزشی
۲۱	سرفصل درس اصول و مبانی آمادگی جسمانی
۲۲	سرفصل درس علم تمرین
۲۳	سرفصل درس رشد و تکامل حرکتی
۲۴	سرفصل درس یادگیری حرکتی
۲۵	سرفصل درس آسیب شناسی ورزشی
۲۶	سرفصل درس کمکهای اولیه
۲۷	سرفصل درس استعدادیابی ورزشی
۲۸	سرفصل درس روانشناسی ورزشی
۲۹	سرفصل درس اصول مربیگری
۳۰	سرفصل درس بدنسازی در تکواندو
۳۱	سرفصل درس حقوق ورزشی
۳۲	سرفصل درس اصول پایه و حرکات تکواندو
۳۳	سرفصل درس قوانین تکواندو (پومسه و کیوروگی)
۳۴	سرفصل درس پومسه
۳۵	سرفصل درس کوچینگ
۳۶	سرفصل درس اصول مبارزه
۳۷	سرفصل درس هانمادانگ
۳۸	سرفصل درس اخلاق در ورزش
۳۹	سرفصل کارگاه آشنایی با سامانه بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو
۴۰	مشخصات تدوین کنندگان

مقدمه

توسعه کمی و کیفی ورزش تکواندو در بین علاقمندان به فراگیری علوم و فنون این رشته ورزشی جذاب به ویژه پس از موفقیت های پی در پی قهرمانان ملی این رشته در سطوح مسابقات قاره ای و جهانی مسئولیت متولیان این رشته ورزشی را در حوزه آموزش صحیح و علمی بیش از پیش نموده، از آنجائیکه برای کشف افراد مستعد این رشته ورزشی و پرورش آنها در راستای توسعه و تقویت ورزش قهرمانی و پشتوانه سازی برای تیم های ملی تکیه بر مربیان تجربی جوابگو نخواهد بود. لذا تربیت مربیانی آگاه به مسائل روز علمی در ورزش در کنار تجربه ای که سال های متمادی در میادین ورزش کسب کرده اند اجتناب ناپذیر خواهد بود. لذا فدراسیون تکواندو در نظر دارد برای تحقق این هدف مهم با همکاری مرکز آموزش علمی – کاربردی تکواندو اقدام به برگزاری دوره های مربیگری نماید. در این راستا دوره مربیگری درجه ۳ به عنوان اولین دوره مورد توجه قرار گرفته است. بدیهی است، دوره های سطوح بالاتر نیز در دستور کار قرار خواهد گرفت.

ماده ۱: اهداف

هدف کلان:

- تربیت مربیان پایه درجه ۳، متخصص در زمینه آموزش تکواندو

اهداف اختصاصی:

- تربیت و ارتقاء سطح دانش مربیان در زمینه علوم ورزشی و مهارت های فنی تکواندو
- یکپارچه سازی مطالب علمی و تخصصی تدریس شده به مربیان در سطح کشور
- نهادینه کردن چرخه آموزش مطابق با استانداردهای ملی و بین المللی
- بهره مندی از فضای مجازی و فناوری اطلاعات
- بهرمندی از ظرفیت متخصصین، نخبگان و مراکز علمی – آموزشی در زمینه تکواندو

ماده ۲: ضرورت و اهمیت

رشد فزاینده علاقمندان به فراگیری ورزش تکواندو به ویژه در بین نوجوانان و جوانان از یک سو و ضرورت آموزش صحیح این علاقمندان به منظور توسعه کمی و کیفی ورزش تکواندو و پشتوانه سازی برای تیم های ملی ایجاب می کند که زیر ساخت ها و منابع لازم برای دستیابی به این مهم مهیا تا از هدر رفت منابع و سرمایه ها جلوگیری بعمل آید بی شک در بین عوامل تأثیر گذار در این فرآیند مربیان مجهز به علوم و فنون روز دارای جایگاه ویژه و نقش بسزایی می باشند لذا هرگونه تلاش سازماندهی شده برای ارتقاء سطح کیفی و علمی مربیان به ویژه در دوره های مربیگری برای خدمت دهی بهتر به مخاطبین سطوح پایه از ضروریات و دارای اهمیت فراوان می باشد.

همچنین با توجه به توسعه روزافزون علوم، تنظیم عناوین و محتوی دوره های مربیگری با تاکید ویژه بر نیازهای تخصصی و فیزیولوژیک رشته ورزشی تکواندو اجتناب ناپذیر است. بدیهی است برگزاری دوره های تئوری و عملی مربیگری تکواندو زیر نظر مستقیم فدراسیون و با بهره گیری از اساتید متخصص جامعه تکواندو، زمینه را برای تربیت مربیان متخصص تکواندو فراهم خواهد کرد.

ماده ۳: تعاریف

مربیگری: به فعالیتی اطلاق می شود که مربی واجد شرایط در قالب آن نسبت به آموزش مهارت های تکواندو به علاقمندان اقدام می کند.

مربی تکواندو: به فردی اطلاق می شود که دوره مربیگری را بر اساس دستورالعمل های صادره از سوی مراجع ذیربط و زیر نظر فدراسیون تکواندو با موفقیت گذرانده باشد.

سطوح مربیگری تکواندو: هر مربی تکواندو با توجه به تجربه و دانش خود پس از شرکت و موفقیت در دوره های آموزشی، در یکی از سطوح مربیگری درجه ۳، درجه ۲، درجه ۱، ممتاز و بین المللی قرار می گیرد.

مربی درجه ۳: به مربی گفته می شود که؛ مجاز به آموزش مهارت های پایه تکواندو به تمامی رده های سنی، حضور در کادر فنی تیم های تکواندو تا سطح استان به عنوان سرمربی و تا سطح کشوری به عنوان دستیار، همچنین معرفی ورزشکاران جهت شرکت در آزمون کمربند مشکی تا دان ۱ می باشد.

مهارت های پایه ورزش تکواندو: به مجموعه حرکاتی گفته می شود که به عنوان اصل و زیربنای مهارتی در تکواندو در ابتدای آموزش هنرجویان به آنها آموزش داده می شود. این مهارت ها عبارتند از نشست ها، ضربات پا و ضربات دست.

هانمادانگ: یکی از فعالیت های تخصصی تکواندو می باشد که با هدف بسط و توسعه این رشته در بین عموم مردم جامعه بمنظور افزایش هرچه بیشتر جامعه تکواندو، از طریق ارائه جنبه هنری رزمی تکواندو انجام می شود. **کوچینگ:** به مجموعه مهارت هایی اطلاق می شود که مربی در جهت موفقیت و پیروزی ورزشکار خود در زمان مسابقات تکواندو به کار می گیرد.

فرم های تکواندو: به مجموعه مهارت های پایه دفاعی و تهاجمی تکواندو که به صورت هدفمند در کنار هم قرار داده و یکپارچه شده اند، اطلاق می شود.

آسیب شناسی وضع موجود

با توجه به نظرسنجی به عمل آمده از پیشکسوتان، اساتید و کارشناسان منتخب؛ دوره های آموزش مربیگری که در حال حاضر برگزار می گردد، دارای نقاط ضعف در برنامه مصوب و روش اجرای دوره ها می باشد. مهمترین این موارد عبارتند از:

۱. کوتاه بودن ساعات دروس تئوری که عملاً باعث کاهش کیفیت کلاس ها می گردد.
۲. عمومی بودن مباحث کلاس های تئوری، امکان استفاده تخصصی از مطالب را نمی دهد.
۳. فاصله کوتاه بین کلاس آموزش و امتحان پایان دوره، کیفیت آموزش و میزان یادگیری شرکت کنندگان در دوره را به طور چشمگیری کاهش می دهد.

۴. متمرکز بودن دوره های آموزشی که باعث خستگی شرکت کنندگان و کاهش کیفیت کلاس به خصوص در روزهای پایانی دوره می گردد.

۵. در برخی موارد مشاهده شده که با توجه به طولانی شدن ساعات و کلاس های دوره آموزشی و فشار شرکت کنندگان بر مسئولان برگزاری، ساعات کلاسی به صورت غیر قانونی کاهش یافته است.

۶. در برخی موارد مشاهده شده که مدرسان کلاس ها به خصوص در بخش تئوری، از علم و تخصص فنی کافی جهت ارائه مطالب کاربردی در رشته تکواندو برخوردار نیستند.

۷. برخی عناوین دروس تئوری بدون در نظر گرفتن پیش نیازهای تئوری ارائه شده است.

۸. وجود نداشتن برخی عناوین اصلی و پر کاربرد در دروس تئوری مصوب دوره مربیگری درجه ۳، اصل کاربردی بودن محتوی را با مشکل مواجه کرده است.

با توجه به آسیب شناسی موجود و بررسی عناوین دروس تئوری، با هدف تنوع و جامعیت بخشی به عناوین دروس، متناسب سازی تعداد ساعات تدریس با حجم محتوی، تخصصی کردن عناوین دروس و فراهم آوردن امکان کاربردی کردن محتوی با توجه به نیاز های رشته تکواندو همچنین رعایت پیش نیازهای تئوریک در برنامه ریزی دروس، عناوین دروس جدید پیشنهاد و در جدول صفحه بعد با دروس فعلی دوره های مربیگری مقایسه شده است.

جدول ۱: مقایسه دروس تئوری مربیگری درجه ۳ تکواندو

عنوان درس قبلی	ساعات تدریس	عنوان درس جدید	ساعات تدریس	دلایل جایگزینی
آناتومی و فیزیولوژی ورزشی	۱۲	آناتومی	۸	با توجه به اهمیت دروس آناتومی و فیزیولوژی همچنین لزوم آشنایی با آناتومی برای فهم مفاهیم فیزیولوژی، دو درس به صورت تفکیکی پیشنهاد شده است.
مبانی آمادگی جسمانی	۸	اصول ومبانی آمادگی جسمانی	۸	-
برنامه ریزی و طراحی تمرین ۱	۶	علم تمرین	۸	-
تغذیه ورزشی ۱	۴	تغذیه ورزشی	۸	-
رشدوتکامل حرکتی ۱	۶	رشد و تکامل حرکتی	۸	-
		یادگیری حرکتی	۸	با توجه به لزوم آشنایی مربیان با روش های آموزش مهارت ها این درس نیز به عنوان دروس تئوری پیشنهاد شده است.
ایمنی در ورزش ۱	۴	آسیب شناسی ورزشی	۸	با توجه به اهمیت آشنایی مربیان با مفاهیم ابتدایی، دو درس آسیب شناسی و کمک های اولیه جایگزین ایمنی در ورزش شده است.
		کمکهای اولیه در ورزش	۸	
تجزیه و تحلیل مهارتها ۱	۴	مقدمات حرکت شناسی ورزشی	۴	درس تجزیه و تحلیل مهارت با توجه به تخصصی بودن، در دوره های درجات بالاتر پیشنهاد می شود. به منظور رفع نیاز اولیه مربیان درس حرکت شناسی پیشنهاد شده است.
روان شناسی ورزشی ۱	۶	روانشناسی ورزشی	۸	محتوی درس نقش مربی و مبانی تربیت بدنی، در روانشناسی ورزش تلفیق شده است.
مبانی تربیت بدنی	۴	حقوق ورزشی	۴	با توجه به اهمیت مباحث حقوقی و ماهیت برخوردی رشته تکواندو، درس حقوق ورزشی اضافه شده است.
نقش مربی ۱	۶	استعدادیابی ورزشی	۴	با توجه به مخاطب مربیان درجه ۳ که عمدتا کودکان می باشند آشنایی با مفاهیم اساسی استعدادیابی ضروریست.
		اصول مربیگری	۸	با توجه به لزوم آشنایی مربیان با اصول مربیگری و شیوه ترسیم جداول ورزشی
		اخلاق در ورزش	۴	با توجه به ماهیت اخلاق محور ورزش تکواندو
میزان ساعات دروس تئوری	۶۰		۱۱۲	

جدول ۲: مقایسه دروس عملی مربیگری درجه ۳ تکواندو

عنوان دروس قبلی	ساعات تدریس	عنوان درس جدید	ساعات تدریس	دلایل جایگزینی
تاریخچه تکواندو	۳	اصول پایه و حرکات تکواندو	۸	با توجه به همپوشانی محتوی سه درس تاریخچه، اصول کلیات و اصول حرکات؛ این سه درس ادغام و با توجه به حجم محتوی ساعت تدریس اصلاح گردید.
اصول کلیات آموزش تکواندو	۳			
شناخت و اصول حرکات	۷			
اصول مبارزه و راهبری	۸	اصول مبارزه	۱۴	با توجه به تفاوت هایی که در دو درس اصول مبارزه و کوچینگ وجود دارد، دو درس تفکیک و ساعات تدریس با توجه به حجم محتوی ساعت تدریس تعدیل گردید.
فرم ها و فلسفه آن ها	۸	پومسه	۱۲	با توجه به تعداد بالای فرم های تکواندو، ساعت تدریس افزایش یافت.
قوانین کیوروگی و پومسه	۴	قوانین تکواندو	۸	
		هانمادانگ	۸	با توجه به اضافه شدن هانمادانگ به مسابقات کشوری و بین المللی، برای آشنایی مربیان با مفاهیم اولیه درس هانمادانگ به لیست دروس اضافه گردید.
اصول مربیگری تخصصی	۵	بدنسازی در تکواندو	۸	نظر به ارائه مباحث مرتبط با اصول مربیگری در مجموعه دروس تئوری، به منظور کاربردی نمودن مفاهیم تئوری از پیش آموزش داده شده، درس بدنسازی در تکواندو جایگزین شد.
آزمون تئوری و عملی	۸			در طرح تحول پیشنهادی، آزمون جز ساعات دوره محاسبه نشده است. این آزمون در پایان زمان هر کلاس توسط مدرس برگزار می گردد.
حقوق ورزشی	۲			به دروس بخش تئوری انتقال داده شد.
	۶۰		۶۴	

کارورزی:

نظر به سابقه تمرینی حداقل ۵ ساله واجدین شرایط شرکت در دوره های مربیگری درجه ۳ تکواندو (با توجه به درجه کمر بند) و از آنجاییکه تمامی واجدین شرایط به واسطه شرایط موجود در باشگاه های ورزشی پیش از شرکت در دوره مربیگری، به عنوان ارشد کلاس تجربه کارورزی در باشگاه های تکواندو را کسب کرده اند، واحد کارورزی در بین دروس مربیگری به مدت ۵۰ ساعت گنجانده شده است.

ماده ۴: سطوح دانش مربی درجه ۳ تکواندو

- آشنایی با اصول مربیگری سطوح پایه
- تدوین برنامه تمرینی برای افراد مبتدی بویژه در سنین پایه
- آشنایی با اصول و مبانی تغذیه ورزشی
- آشنایی با آسیب های ورزشی و روش های پیشگیری از آن
- آشنایی با کمک های اولیه در ورزش و ارائه آن در صورت لزوم
- آشنایی با آمادگی جسمانی ویژه تکواندو
- آشنایی با نحوه کلاس داری و مدیریت تمرین
- اجرای فرم ها و تکنیک های پایه و چگونگی آموزش آن
- اصول مبارزه در تکواندو و چگونگی آموزش آن در سطح پایه

ماده ۵: ضوابط و شرایط پذیرش ورودی

داوطلبان بایستی کلیه شرایط عمومی شرکت در دوره های مربیگری مطابق با ماده ۴ آئین نامه دوره های کوتاه مدت مربیگری مصوب دی ماه ۹۴ را به شرح زیر دارا باشند.

- ۱ - ۵ - متدین به دین مبین اسلامی یا یکی از ادیان رسمی کشور
- ۲ - ۵ - پذیرفتن قانون اساسی و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران
- ۳ - ۵ - داشتن سلامت جسمی و روحی
- ۴ - ۵ - داشتن صلاحیت اخلاقی و حسن شهرت
- ۵ - ۵ - عدم اعتیاد به مواد مخدر
- ۶ - ۵ - داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم
- ۷ - ۵ - داشتن تجارب ورزشی در رشته مربوطه و موفقیت در آزمون مهارتی
- ۸ - ۵ - داشتن حداقل دیپلم کامل متوسطه

ماده ۶: دوره مربیگری درجه ۳ تکواندو

الف: شرایط اختصاصی :

۱. داشتن حداقل ۲۳ سال سن تمام

۲. داشتن کمربند مشکی دان ۴ مورد تایید فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران برای آقایان و دان

۳ برای خانم ها

ب: دروس دوره مربیگری درجه ۳ :

۱- دروس عملی :

شامل اصول پایه و حرکات تکواندو، اصول مبارزه، کوچینگ، فرم های تکواندو، قوانین تکواندو، هانمادانگ و بدنسازی در تکواندو است و جمعا ۶۴ ساعت می باشد.

۲- دروس تئوری :

شامل آناتومی، فیزیولوژی ورزشی، اصول و مبانی آمادگی جسمانی، علم تمرین، تغذیه ورزشی، رشد و تکامل حرکتی، یادگیری حرکتی، آسیب شناسی ورزشی، کمکهای اولیه در ورزش، مقدمات حرکت شناسی ورزشی، روانشناسی ورزشی، حقوق ورزشی، استعدادیابی ورزشی، اصول مربیگری و اخلاق در ورزش جمعا ۱۱۲ ساعت می باشد.

شرکت و قبولی در کارگاه پیش نیاز آشنایی با سامانه بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو به مدت ۸ ساعت در ابتدای دوره برای تمامی متقاضیان اخذ مدرک مربیگری الزامی است.

جدول ۳: دروس عمومی (تئوری)

پیش نیاز	ساعت			نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری		
-	۸	۰	۸	آناتومی	۱
آناتومی	۱۶	۰	۱۶	فیزیولوژی ورزشی	۲
-	۸	۰	۸	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	۳
فیزیولوژی	۸	۰	۸	علم تمرین	۴
-	۸	۰	۸	تغذیه ورزشی	۵
-	۸	۰	۸	رشد تکامل حرکتی	۶
-	۸	۰	۸	یادگیری حرکتی	۷
آناتومی	۸	۰	۸	آسیب شناسی ورزشی	۸
آسیب شناسی	۸	۴	۴	کمکهای اولیه در ورزش	۹
-	۴	۰	۴	حقوق ورزشی	۱۰
-	۸	۰	۸	روانشناسی ورزشی	۱۱
آناتومی	۴	۰	۴	مقدمات حرکت شناسی ورزشی	۱۲
آناتومی - رشد و تکامل	۴	۰	۴	استعدادیابی ورزشی	۱۳
-	۸	۰	۸	اصول مربیگری	۱۴
-	۴	۰	۴	اخلاق در ورزش	۱۵
	۱۰۸	۴	۱۰۴	جمع	

جدول ۴: دروس تخصصی (عملی)

پیش نیاز	ساعت			نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری		
	۸	۵	۳	اصول پایه و حرکات تکواندو	۱
	۸	-	۸	قوانین تکواندو	۲
اصول پایه و حرکات تکواندو	۱۲	۱۰	۲	فرم های تکواندو	۳
قوانین تکواندو	۱۴	۱۲	۲	اصول مبارزه	۴
اصول مبارزه	۶	-	۶	کوچینگ	۵
علم تمرین	۸	۴	۴	بدنسازی در تکواندو	۶
	۸	۴	۴	هانمادانگ	۷
	۶۴	۳۵	۲۹	جمع	

جدول ۵: کارورزی

پیش‌نیاز	ساعت			نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری		
دروس عملی	۵۰	۵۰	-	کارورزی	۱
	۵۰	۵۰	-	جمع	

جدول ۶: مجموع ساعات دوره

پیش‌نیاز	ساعت			نام درس	ردیف
	جمع	عملی	نظری		
-	۸	-	۸	کارگاه آشنایی با سامانه بانک اطلاعات	۱
کارگاه آشنایی با سامانه بانک اطلاعات	۱۰۸	۴	۱۰۴	دروس تئوری	۲
دروس تئوری	۶۴	۳۵	۲۹	دروس عملی	۳
دروس عملی	۵۰	۵۰	-	کارورزی	۴
	۲۳۰	۸۹	۱۴۱	جمع	

ماده ۷: شرایط دریافت گواهینامه مربیگری درجه ۳

۱- ۷ - حضور مستمر و فعال در کلاس های تئوری و عملی ارائه شده در دوره

۲- ۷ - کسب حداقل نمره ۷۰ در آزمون جامع تئوری

تبصره: از افرادی که در نوبت اول موفق به کسب حدنصاب نمی گردند یک نوبت آزمون تئوری مجدد، گرفته می شود. در صورت عدم موفقیت در آزمون مجدد، متقاضی ملزم به ثبت نام و حضور مجدد در دوره های آموزشی بعدی می باشد.

۳- ۷ - کسب حداقل نمره ۱۴ در کلیه دروس عملی

تبصره: اگر متقاضی فقط در یک درس نمره بین ۱۲ و ۱۴ کسب کرده باشد و معدل دروس عملی وی حداقل ۱۴ باشد، برای آن تک درس تکماده شده و در کل دوره قبول محسوب می گردد.

۴- ۷ - حضور موفق در کارگاه آشنایی با سامانه بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو

۵- ۷ - فارغ التحصیلان مقطع کارشناسی تربیت بدنی و بالاتر در صورت ارائه ریزنمرات و احراز شرایط تطبیق دروس تئوری، از گذراندن این دروس معاف خواهند بود.

این آیین نامه در ۷ ماده و ۴ جدول به انضمام دستورالعمل اجرایی و سرفصل دروس مجموعاً در ۴۰ صفحه، در تاریخ ۹۵/۵/۳۰ توسط فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران تهیه و طی نامه شماره ۴۹۹/۳۰۴۱/ص در تاریخ ۹۵/۱۲/۲ به تصویب دفتر برنامه ریزی آموزشی حوزه معاونت فرهنگی، آموزش و پژوهش وزارت ورزش و جوانان رسیده و برای سال ۱۳۹۶ قابل الاجرا می باشد. ویرایش دوم این آیین نامه در ۷ ماده و ۶ جدول به انضمام دستورالعمل اجرایی و سرفصل دروس مجموعاً در ۴۰ صفحه، در تاریخ ۹۷/۶/۶ توسط کمیته آموزش فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران تهیه گردیده است.

دستورالعمل اجرایی

الف: مقدمه

مرکز آموزش علمی کاربردی فدراسیون تکواندو از سال ۱۳۸۸ با مجوز رسمی دانشگاه علمی کاربردی آغاز به فعالیت نموده و تاکنون بیش از ۴۰۰ نفر در مقاطع کاردانی و کارشناسی از این دانشگاه فارغ التحصیل شده اند.

این مرکز با قرارگیری در مجاورت فدراسیون تکواندو، دارای امکانات آموزشی مناسب از قبیل کلاس درس، سیستم ویدئو پروژکتور، دسترسی به سالن تمرین و بدنسازی همچنین بهره مندی از بیش از ۴۰ مدرس تایید شده می باشد. از اینرو گزینه بسیار مناسبی جهت برگزاری دوره های آموزشی به صورت متمرکز می باشد. با توجه به پتانسیل موجود در مرکز علمی کاربردی تکواندو، دوره های مربیگری درجه ۳ تکواندو با هدف تربیت مربیان آگاه و آشنا به علوم روز، با نظارت مستقیم فدراسیون تکواندو و با بهره گیری از پتانسیل موجود در این مرکز برگزار می گردد. در صورت ضرورت و درخواست استان ها این امکان وجود دارد که دوره مذکور به صورت منطقه ای و یا استانی نیز برگزار گردد. از اینرو اجرای طرح در سه فاز آزمایشی (به مدت یکسال)، منطقه ای و نهایتاً کشوری پیش بینی شده است که پس از برگزاری فاز آزمایشی و ارزیابی و رفع نقاط ضعف و مشکلات اجرایی، زمینه برای برگزاری فازهای بعدی ایجاد خواهد شد.

ب: شیوه برگزاری کلاس ها و آزمون پایان دوره

فرآیند تربیت مربی درجه ۳ تکواندو مجموعاً ۱۲ هفته به طول می انجامد. پس از ثبت نام متقاضیان ملزم به حضور در کلاس های آموزشی هفتگی تئوری و عملی می باشند. امتحان دروس تئوری به صورت جامع و در پایان دوره برگزار می گردد. امتحان دروس عملی نیز در پایان جلسه پایانی هر عنوان درس، برگزار می گردد. برای نفراتی که موفق به کسب نمره ۷۰ در آزمون جامع تئوری و حداقل نمره ۱۴ در تمامی دروس عملی

گردند و کارگاه آشنایی با سامانه بانک اطلاعات فدراسیون را با موفقیت بگذرانند، گواهی مربیگری درجه ۳ تکواندو صادر خواهد شد.

ج: فرایند صدور مدرک

۱. برگزاری دوره توسط فدراسیون تکواندو (یا هیات های استانی با مجوز مکتوب فدراسیون)

۲. ارسال نتایج دروس تئوری و عملی به کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

۳. ثبت سایتی و صدور احکام توسط فدراسیون تکواندو

۴. ثبت احکام در سامانه مبین و تایید نهایی توسط وزارت ورزش و جوانان

د: اجرای آزمایشی طرح

اجرای آزمایشی طرح مذکور به صورت آزمایشی برای دوره های پیشنهادی درجه ۳ استان تهران و البرز برگزار گردید. در این فاز از اجرای طرح، ۴ دوره (۲ دوره خانم ها و ۲ دوره آقایان) در سال ۱۳۹۶ به اجرا درآمد و ارزیابی حین و پس از اجرا با بهره مندی از استانداردهای آموزشی *ISO10015* به عمل آمده و پس از استخراج نقاط قوت و ضعف و میزان اثربخشی دوره، برنامه ریزی دوره های آتی انجام پذیرفت.

د: نظارت

مسئولیت نظارت بر حسن اجرای دوره های مربیگری مذکور بر عهده فدراسیون تکواندو می باشد.

ه: سرفصل دروس تئوری و عملی

عملی		نظری		نام درس: آناتومی	
-		۸	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز: -	
الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با آناتومی بدن انسان					
زمان آموزش (ساعت)		ب: سرفصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)			
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف	
-	۲	تعریف آناتومی، اصطلاحات کاربردی	آشنایی با تعریف، مفهوم و اصطلاحات آناتومی	۱	
-	۴	تعریف اسکلت و مفصل آشنایی با استخوان های اصلی اسکلت بدن انواع مفاصل و ویژگی های آن ها	آشنایی با دستگاه اسکلتی و مفاصل بدن (بویژه اندام تحتانی)	۲	
-	۲	قلب، سیستم عصبی مرکزی، کبد، شش ها و	آشنایی با ارگان های حیاتی بدن	۳	
ج: منبع درسی:					
آناتومی انسان برای دانشجویان رشته تربیت بدنی ، دکتراسماعیل افضل پور، انتشارات بامداد کتاب					

نام درس: فیزیولوژی ورزشی		
عملی	نظری	
-	۱۶	ساعت

پیش نیاز/هم‌نیاز: آناتومی

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با فیزیولوژی فعالیت بدنی و سازگاریهای فیزیولوژیک در ورزش

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	نقش سیستم های انرژی انواع سیستم های انرژی ماشین سوخت و سازی ویژه کودکان سیستم های انرژی در ورزش تکواندو	آشنایی با سیستم های انرژی و نقش آنها در فعالیت ورزشی	۱
-	۸	فیزیولوژی سیستم قلبی عروقی کودکان و بزرگسالان فیزیولوژی سیستم تنفسی کودکان و بزرگسالان سازگاری های سیستم قلبی عروقی به ورزش سازگاری های سیستم تنفسی به ورزش	آشنایی با تغییرات سیستم قلبی عروقی و سیستم تنفسی هنگام فعالیت ورزشی و سازگاری های بلند مدت آن با فعالیت ورزشی	۲
-	۲	تغییرات بالیدگی، میزان عرق ریزی، گرمای تولیدی و ناحیه سطحی بدن، الگوهای تنظیم دما در گرما، آب زدایی، تحمل گرما	تنظیم دمایی در کودکان	۳
-	۴	انواع عضلات، نقش عضلات، نحوه عملکرد و راههای افزایش توانایی عضلات	معرفی نحوه کار عضلات در فعالیت ورزشی و راههای افزایش توانایی سیستم عضلانی	۴

ج: منبع درسی:

فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دکتر ضیاء معینی و همکاران، انتشارات مبتکران

نام درس: تغذیه ورزشی		
عملی	نظری	
-	۸	ساعت
پیش نیاز/هم‌نیاز: -		

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول اولیه تغذیه، مواد غذایی و سوخت و ساز آن ها

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب
		ردیف	
-	۱	تعریف، اصطلاحات تغذیه	آشنایی با مفهوم و تعریف تغذیه و تغذیه ورزشی
-	۴	کربوهیدرات‌ها چربی‌ها پروتئین‌ها تغذیه ورزشکاران جوان نقش مواد غذایی در ورزش (تکواندو)	آشنایی با مواد غذایی
-	۳	انواع مکمل های ورزشی کاربرد مکمل های ورزشی	آشنایی با طبقه بندی کلی مکمل های ورزشی

ج: منبع درسی:

راهنمای کامل تغذیه ورزشی، دکتر عباسعلی گائینی و همکاران، انتشارات سمت

نام درس: مقدمات حرکت شناسی ورزشی

پیش نیاز/هم‌نیاز: آناتومی

عملی	نظری	
-	۴	ساعت

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با مفاهیم اولیه اجرای حرکات ورزشی

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

زمان آموزش (ساعت)				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	سطوح حرکتی (فرونرال، هوریزونتال، ساجیتال) محورهای حرکتی (فرونرال، ساجیتال، ورتیکال)	سطح و محورهای حرکتی	۱
-	۲	راه رفتن، دویدن، پریدن تکنیک های پایه	آنالیز حرکات پایه ورزشی	۲

ج: منبع درسی:

حرکت شناسی ورزشی، دکتر فریدون تندنویس، انتشارات دانشگاه تربیت معلم

نام درس: اصول و مبانی آمادگی جسمانی
پیش نیاز/هم‌نیاز: -

عملی	نظری	
-	۸	ساعت

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول و مبانی، فاکتورهای آمادگی جسمانی و روش های تمرین آنها

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

زمان آموزش (ساعت)				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	تعریف و اهداف آمادگی جسمانی فاکتورهای آمادگی جسمانی آمادگی جسمانی سلامت و مهارت	کلیات و تعاریف	۱
-	۶	تمرینات مقاومتی (تمرین با وزن بدن، تمرین با کش و ...) تمرینات استقامتی (اینتروال، تداومی، فارتلک و ...) تمرینات چابکی و سرعت (نردبان سرعت، تمرینات با مانع و ...) تمرینات تعادلی، عکس العمل، هماهنگی و انعطاف پذیری	انواع روش های تمرینی	۲

ج: منبع درسی:

آمادگی جسمانی، عباسعلی گایینی و حمیدرجبی، انتشارات سمت، ۱۳۹۱

عملی	نظری		نام درس: علم تمرین پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی - فیزیولوژی ورزشی
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول علم تمرین و طراحی تمرینات ورزشی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)	
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب
-	۲	تعریف و اهداف تمرین، اصول تمرین، مبانی علمی تمرین	آشنایی با اصول و مبانی تمرین
-	۱	حجم شدت تواتر تکرار - استراحت	آشنایی با متغیرهای تمرین
-	۲	اصول فیزیولوژیک در تمرین سازگاری های فیزیولوژیک با تمرین نیازهای فیزیولوژیک تکواندو شیوه های تمرین	آشنایی با اصول فیزیولوژیک آمادگی جسمانی
-	۳	گرم کردن و سرد کردن آشنایی با زمانبندی و سیکل های تمرین طراحی تمرینات ویژه تکواندو	آشنایی با طراحی تمرین

ج: منبع درسی:

نظریه و روش شناسی تمرین، دکتر محمد رضا کردی، انتشارات سمت، ۱۳۹۱

نام درس: رشد و تکامل حرکتی		
عملی	نظری	
-	۸	ساعت

پیش نیاز/هم‌نیاز: -

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول پایه مفاهیم رشد و تکامل حرکتی در انسان

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	آشنایی با ابعاد رشد تعریف رشد جسمانی و حرکتی و مفاهیم مرتبط	مفاهیم و مبانی رشد انسان	۱
-	۲	رشد، نمو و بالیدگی انسان در طول عمر (از لقاح تا مرگ) تغییرات نمو در طول عمر: تغییر در اندازه های پیکری و جسمانی	رشد جسمانی در طول عمر	۲
-	۴	تغییرات در حرکت انسان در طول عمر (از لقاح تا مرگ) دوره های رشد حرکتی در طول عمر دوره اوج عملکرد ورزش در گستره عمر عوامل تاثیر گذار (محدود کننده و تسهیل کننده) بر عملکرد ورزشی در دوره های مختلف سنی	تغییرات در حرکت انسان از تولد تا سالمندی	۳

ج: منبع درسی:

رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، ترجمه دکتر مهدی نمازی زاده، انتشارات سمت

عملی	نظری		نام درس: یادگیری حرکتی پیش نیاز/هم‌نیاز: -
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با مفاهیم کلیدی یادگیری مهارت های ورزشی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۶	مفاهیم یادگیری حرکتی و مهارت اصول اکتساب و آموزش مهارت های حرکتی عوامل اثر گذار بر یادگیری حرکتی سازماندهی تمرین برنامه ریزی تمرین به منظور آموزشی یک یا چند مهارت ورزشی استفاده از بازخورد در یادگیری حرکتی	کلیات و مفاهیم یادگیری حرکتی	۱
-	۲	استفاده از آزمون و خطا آموزش کل به جز - جز به کل نحوه استفاده از روش ها در آموزش مهارت های تکواندو اصول آموزش و تمرین مهارت های حرکتی برای افراد خاص	شیوه های آموزش مهارت های ورزشی	۲

ج: منبع درسی:

یادگیری حرکتی، ترجمه دکتر حمایت طلب، انتشارات حتمی

عملی	نظری		نام درس: آسیب شناسی ورزشی پیش نیاز/هم‌نیاز: آناتومی
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با انواع و مکانیسم وقوع آسیب های ورزشی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	تعریف آسیب دیدگی- تعریف آسیب ورزشی- ابعاد همه گیرشناسی آسیب	کلیات و تعاریف	۱
-	۶	تعریف آسیب های حاد و مزمن آسیب های اسکلتی عضلانی(شکستگی، کوفتگی، دررفتگی، استرین، اسپرین و ...) آسیب ارگان های حیاتی(جمجمه، احشا و ...) آسیب های خاص(DOMS، کرامپ و ...)	آسیب های حاد-آسیب های ناشی از پرکاری	۲

ج: منبع درسی:

آسیب شناسی ورزشی، علیزاده- قراخلو- دانشمندی، انتشارات سمت، ۱۳۹۱
آسیب شناسی ورزشی، سید محمد حسینی، انتشارات حتمی، ۱۳۹۳

نام درس: کمکهای اولیه
پیش نیاز/هم‌نیاز: آسیب شناسی ورزشی

عملی	نظری	
۴	۴	ساعت

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اقدامات حیاتی و مواجهه با آسیب های ورزشی

ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)

زمان آموزش (ساعت)				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۱	تعریف کمک های اولیه، لزوم و اهداف کمکهای اولیه، وظایف مربی هنگام بروز حوادث ورزشی	کلیات و تعاریف	۱
۴	۳	ارزیابی آسیب حمایت های حیاتی پایه (CPR) اقدامات بعد از آسیب های حاد اسکلتی عضلانی (PRICED) آتل بندی ، بانداژ و تیپینگ (TAPING)	مواجهه با آسیب های ورزشی	۲

ج: منبع درسی:

کمکهای اولیه در ورزش، مژگان معمار مقدم، نشر ورزش، ۱۳۹۳
کمکهای اولیه در صدمات ورزشی، حسن اسدی، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۰

نام درس: استعدادیابی ورزشی		
عملی	نظری	ساعت
-	۴	

پیش نیاز/هم‌نیاز:-

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با مفاهیم اولیه استعدادیابی ورزشی و روش های نخبه گزینی در تکواندو

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	تاریخچه و مفاهیم کلی استعدادیابی مروری بر نظریه ها و مدل های استعدادیابی نقش سن و رشد در استعدادیابی	اصول و مبانی استعدادیابی	۱
-	۲	فاکتورهای دارای اهمیت در استعدادیابی تکواندو آزمون های پیکرسنجی در استعدادیابی تکواندو آزمون های آمادگی جسمانی استعدادیابی در تکواندو آزمون های روانی استعدادیابی در تکواندو آزمون های مهارتی استعدادیابی در تکواندو	استعدادیابی در تکواندو	۲

ج: منبع درسی:

طرح درس استعدادیابی ورزشی دوره کارشناسی تکواندو/مجید نیری/دانشگاه جامع علمی کاربردی/۱۳۹۳
استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش /فرناز ترابی، شقایق جعفرپور/انتشارات سمت /۱۳۹۱

عملی	نظری		نام درس: روانشناسی ورزشی پیش نیاز/هم‌نیاز:-
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول اولیه روانشناسی ورزشی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۴	تعریف روانشناسی ورزشی کاربردهای روانشناس ورزشی فاکتورهای مهم روانشناسی ورزشی (انگیزش، سرسختی ذهنی، استرس و اضطراب، اعتماد به نفس، عزت نفس و ...)	اصول و کلیات	۲
-	۴	فاکتورهای روانشناسی اثر گذار در تکواندو روش های ارزیابی آمادگی روانی ورزشکاران ملاحظات روانشناختی برای تکواندوکاران	آمادگی روانی در ورزش	۳

ج: منبع درسی:

روانشناسی ورزشی (راهنمای مربیان)، دکتر محمد خبیری، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۸۶

عملی	نظری		نام درس: اصول مربیگری پیش نیاز/هم‌نیاز: -
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول اولیه برگزاری مسابقات ورزشی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۴	فلسفه مربیگری اهداف مربیگری سبک مربیگری طراحی آموزش	اصول مربیگری	۱
-	۲	رفتار با ورزشکاران مدیریت تیم مدیریت مخاطرات و بحران	اصول رفتاری	۲
-	۲	جداول مسابقات تکواندو جدول دوره ای- جدول تک حذفی- جدول المپیک	آشنایی با جداول رویدادهای ورزشی	۳

ج: منبع درسی:

مربیگری موفق، دکتر عباسعلی گائینی و همکاران، انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۸۷
مدیریت و طرز اجرای مسابقات ورزشی دکتر مهرزاد حمیدی انتشارات بامداد کتاب

عملی	نظری		نام درس: بدنسازی در تکواندو پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی - علم تمرین
۴	۴	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با تمرینات و آزمون های استاندارد آمادگی جسمانی در تکواندو و نحوه اجرای آنها

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۲	۲	آزمونهای قدرت، استقامت، چابکی، سرعت، انعطاف پذیری، توان، عکس العمل و	آزمون های استاندارد ارزیابی آمادگی جسمانی	۱
۲	۲	تمرینات انعطاف پذیری در تکواندو تمرینات توان انفجاری در تکواندو تمرینات استقامت عضلانی در تکواندو تمرینات سیستم های انرژی در تکواندو تمرینات تعادل و هماهنگی در تکواندو تمرینات سرعت و چابکی در تکواندو	تمرینات استاندارد ارتقا آمادگی جسمانی در تکواندو	۲

ج: منبع درسی:

آمادگی جسمانی، عباسعلی گایینی و حمیدرجبی، انتشارات سمت، ۱۳۹۱

عملی	نظری		نام درس: حقوق ورزشی پیش نیاز/هم‌نیاز: -
-	۴	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی با قوانین و مقررات حقوقی و انضباطی حاکم بر ورزش تکواندو، مسئولیت های حقوقی کیفری مربیان، شیوه های برخورد حقوقی با حوادث ورزشی

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۱	معنا و تعریف حقوق، کاربرد حقوق، دسته بندی حقوق، منابع حقوق، مسئولیت های حقوقی و شرایط تحقق آنها	آشنایی با کلیات حقوق	۱
-	۱	تعریف حقوق ورزشی و بیان ضرورت آشنایی با آن فلسفه ورزش، مقررات ورزشی و لزوم ابلاغ آن تکالیف حقوقی مربیان مسئولیت های حقوقی مربیان در برابر ورزشکاران	شمول حقوق ورزشی	۲
-	۱	تعریف و اهداف آیین نامه، مراجع انضباطی پیش بینی شده در آیین نامه، صلاحیت کمیته های قضایی، شیوه های رسیدگی به تخلفات، مصادیق تخلف و تنبیه	آیین نامه انضباطی فدراسیون تکواندو	۳
-	۱	مقررات حاکم بر دوپینگ، مسئولیت های مربیان در برابر دوپینگ ورزشکاران، شیوه های قانونی برخورد با دوپینگ	آشنایی با مقررات بین المللی دوپینگ	۴

ج: منبع درسی:

حقوق ورزشی، محمد احسنی فروز، انتشارات دادگستر، چاپ دوم ۱۳۹۴

نام درس: اصول پایه و حرکات تکواندو
پیش نیاز /هم‌نیاز:

عملی	نظری	
۵	۳	ساعت

الف: هدف درس: آشنایی با تکنیکهای مقدماتی و روش تدریس آن

زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب

ردیف	رئوس مطالب	ریز محتوا	نظری	عملی
۱	تاریخچه تکواندو	تاریخچه تکواندو در جهان و ایران، تاریخچه مسابقات المپیک	۲	-
۲	گیبون یوزو مراحل آموزش و اجرای تکنیکهای دست	جاگی، هوری تیگی، تیروماگی، پالکوپ چیگی، هممه یاکان سوتواوان کوپ	۱	۱
۳	گیبون پال جازه سوگی مراحل آموزش و اجرای نشستها	آپ سوگی، آپ کوبی سوگی، چوچوم سوگی دیت کوبی سوگی، بوم سوگی، کوا سوگی هاکداری سوگی، آگوم سوگی، چتاری سوگی ون سوگی، اورون سوگی	-	۲
۴	گیبون پال چاگی مراحل آموزش و اجرای تکنیکهای پا	۱-آپ موروپ، آپ اولیگی، آپ چاگی ۲-یوپ موروپ، یوپ اولیگی، یوپ چاگی ۳-تی موروپ، تی اولیگی، تی چاگی ۴-موروپ اولیگی یوپ هوریگی، دولیوچاگی وموم دولیا چاگی (چاپگی، نوبی)	-	۲

ج: منبع درسی:

text book کوکیوان و منابع کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

عملی	نظری		نام درس: قوانین تکواندو (پومسه و کیوروگی) پیش نیاز /هم‌نیاز: کیوروگی، پومسه
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با قوانین مسابقات تکواندو

زمان آموزش (ساعت)	ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری		

عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۴	تدریس قوانین کیوروگی استاندارد فدراسیون تکواندو آشنایی با روش های برگزاری مسابقات کیوروگی آشنایی با روش های برگزاری مسابقات تیمی آشنایی با سیستم الکترونیکی داوری آشنایی با قوانین برگزاری مسابقات پاراتکواندو	کیوروگی	۱
-	۴	آشنایی با قوانین مسابقات پومسه روش نمره گذاری در مسابقات پومسه آشنایی با رده های سنی مسابقات پومسه آشنایی با روش های برگزاری مسابقات پومسه	پومسه	۲

ج: منبع درسی:

کتاب قوانین فدراسیون جهانی WTF ترجمه کمیته آموزش فدراسیون ۱۳۹۳

عملی	نظری		نام درس: پومسه پیش نیاز/هم‌نیاز:-
۱۰	۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنای فراگیران با فرم های تکواندو و چگونگی آموزش آن ها

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	تقسیم بندی و فلسفه فرم ها	آشنایی با انواع و فلسفه فرم ها	۱
۲	-	ایل جانگ، ای جانگ، سام جانگ، سا جانگ	آموزش فرمهای یک الی چهار	۲
۴	-	و جانگ، یوک جانگ، چیل جان، پال جانگ	آموزش فرمهای چهارالی هشت	۳
۴	-	کوریو پومسه، کومگانگ پومسه، ت بک پومسه	آموزش فرمهای پومسه	۴

ج: منبع درسی:

text book کوکیوان و منابع کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

عملی	نظری		نام درس: کوچینگ پیش نیاز/هم‌نیاز:-
-	۶	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی با مفاهیم و اصول راهبردی در کوچ‌گری

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۳	آشنایی با تجزیه و تحلیل مسابقه تکواندو فرایند کلی تجزیه و تحلیل مسابقه تکواندو	مفاهیم اولیه در تجزیه و تحلیل مسابقه تکواندو	۱
-	۳	آشنایی با تجزیه و تحلیل حوزه فنی (تکنیکی و تاکتیکی) آشنایی با فرایند تجزیه و تحلیل حوزه فنی آشنایی با مراحل تجزیه و تحلیل مبارزه عوامل تاثیرگذار در مسابقات تکواندو	مفاهیم اولیه در مدیریت مسابقه تکواندو	۲

ج: منبع درسی:

اطلاعات بر گرفته از مربیان تیم ملی تکواندو و مربیان شاغل در لیگ برتر
طرح درس آنالیز مسابقات در تکواندو موجود در دانشگاه علمی کاربردی مرکز تکواندو

عملی	نظری		نام درس: اصول مبارزه پیش نیاز/هم‌نیاز:-
۱۲	۲	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی با مفاهیم و اصول مبارزه در تکواندو و هدایت ورزشکاران در زمان مسابقه

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
۲	۲	اطلاعات نمرات و امتیازات حدود و اختیارات مبارز شروع مبارزه اتمام مبارزه تا مبارزه بعد حفظ آمادگی تا مسابقه بعد	اصول، مفاهیم اولیه، اطلاعات مسابقات و تعاریف	۱
۲	-	شناسایی خطوط شناسایی خطوط حمله و ضد حمله تغییر مسیرها	اصول و آشنایی با تاکتیک های مبارزه ای در هوگوی معمولی	۲
۳	-	شناسایی خطوط شناسایی خطوط حمله و ضد حمله تغییر مسیرها	اصول و آشنایی با تاکتیک های مبارزه ای در هوگوی الکترونیکی	۳
۲	-	بازی باز بازی بسته بازی باز و بسته	مبارزات ترکیبی در هوگوهای معمولی و الکترونیکی	۴
۲	-	آشنایی با چگونگی انتخاب و حضور مبارزین برای مسابقات تیمی	مبارزات تیمی	۵
۱	-	آشنایی با شیوه های مبارزه در پاراتکواندو	پاراتکواندو	۶

ج: منبع درسی:

اطلاعات بر گرفته از مربیان تیم ملی تکواندو و مربیان شاغل در لیگ برتر
طرح درس آنالیز مسابقات در تکواندو ، دانشگاه جامع علمی کاربردی مرکز تکواندو

عملی	نظری		نام درس: هانمادانگ پیش نیاز/هم‌نیاز:-
۲	۶	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با نحوه تدریس هانمادانگ طبق قوانین استاندارد

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	شناخت هانمادانگ و هدف از برگزاری مسابقات آشنایی با قوانین هانمادانگ	قوانین و کلیات هانمادانگ	۱
۱	۲	مسابقات کیوروگی تیمی شکستنیهای ترکیبی تیمی آشنایی با مسابقات ایروبیگ تکواندو آشنایی با انواع مسابقات پومسه تیمی-زوجی- ابداعی و استاندارد آشنایی با مسابقات تیمی دفاع شخصی	آشنایی با مسابقات تیمی	۲
۱	۱	تیو یوپ چاگی (شکستن پرشی در طول) تیو آپجاگی (شکستن پرشی در ارتفاع) شکستن با مشت و تیغه دست	آشنایی با مسابقات رکوردی	۳
-	۱	شکستن چرخشی سرعتی روبه جلو شکستن چرخشی سرعتی روبه عقب	آشنایی با مسابقات رکوردی سرعتی	۴

ج: منبع درسی:

text book کوکیوان و منابع کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

عملی	نظری		نام درس: اخلاق در ورزش پیش نیاز/هم‌نیاز: -
-	۴	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با اصول و مفاهیم اخلاق کاربردی در ورزش تکواندو

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	اخلاق در مکتب اسلامی اخلاق در تکواندو بازی جوانمردانه، روحیه ورزشکاری و تواضع در تکواندو اخلاق اجتماعی در ورزش	جایگاه اخلاق در فلسفه ورزش	۱
-	۲	میهن پرستی جایگاه و اصول برخورد با والدین و پیشکسوتان در تکواندو جایگاه و شخصیت استاد و هنرجو در تکواندو آموزه های اخلاقی و رفتاری ویژه کودکان و نوجوانان	اخلاق کاربردی	۲

ج: منبع درسی:

اخلاق در ورزش، ترجمه دکتر سید محمد حسین رضوی و محسن بلوریان، انتشارات کمیته ملی المپیک

عملی	نظری		نام کارگاه پیش نیاز: آشنایی با سامانه بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو پیش نیاز/هم‌نیاز:
-	۸	ساعت	

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با کاربرد سامانه بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۴	انواع عضویت و تمدید انواع پرداخت ها	سامانه مدیریت و عضویت در بانک اطلاعات	۱
-	۴	ثبت نام در دوره های آموزشی (هماهنگی - مربیگری - داوری و ...) ثبت نام در مسابقات لیگ و قهرمانی ثبت نام در آزمون درخواست احکام نحوه تهیه گزارش های کاربردی	ثبت نام در رویدادها و گزارش گیری	۲

ج: منبع درسی:

جزوه راهنمای استفاده از سایت بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو

مشخصات تدوین کنندگان:

سازمان/مرکز تدوین کننده: فدراسیون تکواندو

کمیته علمی-تخصصی تدوین کننده: شورای آموزش مرکز آموزش علمی کاربردی تکواندو

ردیف	نام و نام خانوادگی	مدرک و رشته تحصیلی	زمینه تخصصی	ملاحظات
۱	دکتر محمد احسنی فروز	دکتری حقوق	حقوق	دبیر فدراسیون و رئیس شورای آموزشی مرکز آموزش علمی کاربردی تکواندو
۲	مجید نیری	فوق لیسانس تربیت بدنی	آسیب شناسی ورزشی بدنسازي تکواندو	رئیس کمیته پژوهش فدراسیون و عضو شورای آموزشی مرکز آموزش علمی کاربردی تکواندو
۳	محمد امین نامجو	لیسانس	تکواندو(هانمادانگ)	پیشکسوت و داور بین المللی تکواندو، رئیس کمیته آموزش فدراسیون
۴	حسینعلی نظری	لیسانس تربیت بدنی	تکواندو(پومسه)	قهرمان پومسه جهان و داور بین المللی تکواندو، سرمربی سابق تیم ملی پومسه
۵	فریبرز عسکری	فوق لیسانس تربیت بدنی	تکواندو(مبارزه)	قهرمان جهان- سرمربی تیم ملی تکواندو
۶	آزاده مراد خانی	فوق لیسانس مدیریت آموزشی	مدیریت آموزش	مسئول آموزش و عضو شورای آموزشی مرکز آموزش علمی کاربردی تکواندو دانشگاه تکواندو
۷	لیلا شفیعی بیک	دکتری تربیت بدنی	فیزیولوژی و تغذیه ورزشی	عضو شورای آموزشی مرکز آموزش علمی کاربردی تکواندو