



وزارت ورزش و جوانان

فدراسیون تکواندو

سرفصل دروس طرح تحول مربیگری درجه ۳
(پودمانی)

دی ۱۳۹۵

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	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

۱۶	برنامه پیشنهادی تشکیل کلاس های آموزشی مربیگری درجه ۳ تکواندو
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 مدیریت رویدادهای ورزشی
۳۰	سرفصل درس بدنسازی در تکواندو
۳۱	سرفصل درس حقوق ورزشی
۳۲	سرفصل درس تاریخچه و اصول پایه ای تکواندو
۳۳	سرفصل درس قوانین داوری تکواندو (پومسه و کیوروگی)
۳۴	سرفصل درس فرمهای تکواندو
۳۵	سرفصل درس آشنایی با اصول راهبری (کوچینگ)
۳۶	سرفصل درس آشنایی با اصول مبارزه
۳۷	سرفصل درس هانمادانگ
۳۸	سرفصل درس اخلاق در ورزش
۳۹	سرفصل کارگاه آشنایی با سامانه مدیریت ورزشی 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 میداين 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 ۶: دوره مربیگری درجه ۳ تکواندو

الف: شرایط اختصاصی :

۱. داشتن حداقل ۲۳ سال سن

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 تاریخچه و اصول پایه تکواندو، آشنایی با اصول مبارزه، آشنایی با اصول راهبری (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، مدیریت رویدادهای ورزشی و اخلاق در ورزش جمعا ۱۰۸ ساعت می باشد.

شرکت در کارگاه پیش نیاز آشنایی با سامانه مدیریت ورزشی فدراسیون تکواندو به مدت ۴ 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
-	۴	۰	۴	مدیریت رویدادهای ورزشی	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		
علم تمرین	۸	۴	۴	بدنسازی در تکواندو	۱
قوانین تکواندو	۱۴	۱۲	۲	آشنایی با اصول مبارزه	۲
آشنایی با اصول مبارزه	۶	-	۶	آشنایی با اصول راهبری (کوچینگ)	۳
اصول پایه تکواندو	۱۲	۱۰	۲	فرم های تکواندو	۴
	۸	-	۸	قوانین تکواندو	۵
	۸	۵	۳	اصول پایه تکواندو	۶
	۸	۴	۴	هانمادانگ	۷
	۶۴	۳۵	۲۹	جمع	
مجموع: ۱۷۲ ساعت	دروس تخصصی: ۶۴ ساعت			دروس عمومی: ۱۰۸ ساعت	

۵: برنامه پیشنهادی برگزاری کلاس های آموزشی مربیگری درجه ۳ تکواندو

تئوری	صبح	عصر
اول	آشنایی با سامانه بانک اطلاعات فدراسیون	آناتومی
دوم	رشد و تکامل حرکتی	فیزیولوژی ورزشی
سوم	رشد و تکامل حرکتی	فیزیولوژی ورزشی
چهارم	اصول و مبانی آمادگی جسمانی	مدیریت ورزشی
پنجم	آناتومی	حرکت شناسی
ششم	یادگیری حرکتی	فیزیولوژی ورزشی
هفتم	تغذیه ورزشی	اخلاق در ورزش
هشتم	فیزیولوژی ورزشی	تغذیه ورزشی
نهم	یادگیری حرکتی	اصول و مبانی آمادگی جسمانی
دهم	آسیب شناسی ورزشی	علم تمرین
یازدهم	علم تمرین	آسیب شناسی ورزشی
دوازدهم	روانشناسی ورزشی	حقوق ورزشی
سیزدهم	استعدادیابی ورزشی	کمک های اولیه در ورزش
چهاردهم	روانشناسی ورزشی	کمک های اولیه در ورزش
پانزدهم	آزمون جامع تئوری	

عملی	صبح	عصر
شانزدهم	اصول پایه تکواندو	قوانین تکواندو
هفدهم	فرم های تکواندو	اصول مبارزه
هجدهم	اصول پایه تکواندو	قوانین تکواندو
نوزدهم	فرم های تکواندو	اصول مبارزه
بیستم	هانمادانگ	بدنسازی در تکواندو
بیست و یکم	کوچینگ	اصول مبارزه
بیست و دوم	هانمادانگ	بدنسازی در تکواندو
بیست و سوم	فرم های تکواندو	اصول مبارزه کوچینگ

و: 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
-	۲	تعریف آناتومی، اصطلاحات کاربردی	آشنایی با تعریف، مفهوم و اصطلاحات آناتومی
-	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	قلب، سیستم عصبی مرکزی، کبد، شش ها و	آشنایی با ارگان های حیاتی بدن

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

نام درس: علم تمرین		
عملی	نظری	
-	۸	ساعت

پیش نیاز/هم‌نیاز: اصول و مبانی آمادگی جسمانی - فیزیولوژی ورزشی

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	ردیف
-	۲	تعریف و اهداف تمرین، اصول تمرین، مبانی علمی تمرین	آشنایی با اصول و مبانی تمرین	۱
-	۱	حجم شدت تواتر تکرار - استراحت	آشنایی با متغیرهای تمرین	۲
-	۲	اصول فیزیولوژیک در تمرین سازگاری های فیزیولوژیک با تمرین نیازهای فیزیولوژیک تکواندو شیوه های تمرین	آشنایی با اصول فیزیولوژیک آمادگی جسمانی	۳
-	۳	گرم کردن و سرد کردن آشنایی با زمانبندی و سیکل های تمرین طراحی تمرینات ویژه تکواندو	آشنایی با طراحی تمرین	۴

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
-	۲	آشنایی با ابعاد رشد تعریف رشد جسمانی و حرکتی و مفاهیم مرتبط	مفاهیم و مبانی رشد انسان
-	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
-	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

ج: منبع درسی:

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

نام درس: یادگیری حرکتی			
پیش نیاز/هم‌نیاز: -			
عملی	نظری	ساعت	
-	۸		
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	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	۱ کلیات و مفاهیم یادگیری حرکتی
-	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	۲ شیوه های آموزش مهارت های ورزشی
ج: منبع درسی:			
یادگیری حرکتی، ترجمه دکتر حمایت طلب، انتشارات حتمی			

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

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 مربیگری و نقش مربی در عملکرد ورزشکاران

زمان آموزش (ساعت)		ب: سر فصل آموزشی (رئوس مطالب و ریز محتوا)		
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	نقش مربی، فلسفه مربیگری و ارتباط آن با روان شناسی ورزشی اهداف مربیگری روش های مربیگری	اصول مربیگری	۱
-	۲	نحوه برخورد با قهرمانان ، ورزشکاران - تماشاچیان انگیزه دادن به ورزشکار مدیریت رفتار ورزشکاران	اصول رفتار مربی	۲
-	۴	فاکتورهای روانشناختی در ورزش فاکتورهای روانشناسی اثر گذار در تکواندو روش های ارزیابی آمادگی روانی ورزشکاران	آمادگی روانی در ورزش	۳

ج: منبع درسی:

مربیگری موفق، دکتر عباسعلی گائینی و همکاران، انتشارات کمیته ملی المپیک، ۱۳۸۷

نام درس: مدیریت رویدادهای ورزشی
پیش نیاز/هم‌نیاز: -

عملی	نظری	
-	۴	ساعت

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

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

زمان آموزش (ساعت)				
عملی	نظری	ریز محتوا	رئوس مطالب	ردیف
-	۲	مدیریت و رهبری شیوه های برنامه ریزی و ساماندهی مسابقات ورزشی تشکیل ستاد برگزاری و نیروی انسانی مورد نیاز اصول و مبانی مدیریت تمرین	مرور بر اصول برگزاری مسابقات ورزشی	۱
-	۲	جداول مسابقات تکواندو جدول دوره ای- جدول تک حذفی- جدول المپیکی	آشنایی با جدول رویدادهای ورزشی	۲

ج: منبع درسی:

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

عملی	نظری		نام درس: تاریخچه و اصول مهارت هایس پایه ای تکواندو پیش نیاز /هم نیاز:
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
-	۲	تاریخچه تکواندو در جهان و ایران، تاریخچه مسابقات المپیک	تاریخچه تکواندو	۱
۱	۱	جاگی، هوری تیگی، تیروماگی، پالکوپ چیگی، همیه یاکان سوتواوان کوپ	گیبون یوزو مراحل آموزش و اجرای تکنیکهای دست	۲
۲	-	آپ سوگی، آپ کوبی سوگی، چوچوم سوگی دیت کوبی سوگی، بوم سوگی، کوا سوگی هاکداری سوگی، آگوم سوگی، چتاری سوگی ون سوگی، اورون سوگی	گیبون پال جازه سوگی مراحل آموزش و اجرای نشستها	۳
۲	-	۱-آپ موروپ، آپ اولیگی، آپ جاگی ۲-یوپ موروپ، یوپ اولیگی، یوپ جاگی ۳-تی موروپ، تی اولیگی، تی جاگی ۴-موروپ اولیگی یوپ هوریگی، دولیوچاگی وموم دولیا چاگی (چاپگی، نوبی)	گیبون پال چاگی مراحل آموزش و اجرای تکنیکهای پا	۴

ج: منبع درسی:

text book کوکیوان و منابع کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

عملی	نظری		نام درس: قوانین داوری 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: فرمهای تکواندو 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 پوسه، ت بک پومسه	آموزش فرمهای پومسه	۴

ج: منبع درسی:

text book کوکیوان و منابع کمیته آموزش فدراسیون تکواندو

عملی	نظری		نام درس: آشنایی با اصول راهبری (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

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

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 مدیریت ورزشی فدراسیون تکواندو
-	۴	ساعت	پیش نیاز/هم‌نیاز:

الف: هدف درس: آشنایی فراگیران با کاربرد سامانه مدیریت ورزشی فدراسیون تکواندو

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

ج: منبع درسی:

جزوه راهنمای استفاده از سایت بانک اطلاعات فدراسیون تکواندو