

معاونت پژوهش، برنامه‌ریزی و سنجش مهارت
دفتر پژوهش، طرح و برنامه‌ریزی درسی

استاندارد آموزش شایستگی

بکارگیری آمادگی جسمانی در صنعت فوتبال

گروه شغلی صنعت ورزش

کد ملی آموزش شایستگی

۳	۴	۲	۱	۳	۰	۹	۱	۰	۰	۰	۰	۵	۳	۱
ISCO-۰۸				سطح مهارت	شناسه گروه			شناسه شغل				شناسه شایستگی		نسخه

۳۴۲۱-۹۱-۰۰۰-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۵/۲/۵

نظارت بر تدوین محتوا و تصویب : دفتر طرح و برنامه های درسی

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱ - ۰۰۵ - ۹۱-۳۴۲۱

اعضاء کمیسیون تخصصی برنامه ریزی درسی :
علی موسوی مدیرکل دفتر طرح و برنامه های درسی
رامک فرح آبادی معاون دفتر طرح و برنامه های درسی
زهرآ زمانی زنوز مسئول گروه برنامه ریزی درسی فناوری ورزشی
امیر نصرالله بروجردی

حوزه های حرفه ای و تخصصی همکار برای تدوین استاندارد آموزش شایستگی :
- اتحادیه مدیران باشگاههای فوتبال ایران
- دفتر آموزش دوره دوم متوسطه کارودانش وزارت آموزش و پرورش .

فرآیند اصلاح و بازنگری :

-
-

کلیه حقوق مادی و معنوی این استاندارد متعلق به سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور بوده و هرگونه سوء استفاده مادی و معنوی از آن موجب پیگرد قانونی است .

آدرس دفتر طرح و برنامه های درسی

تهران ، خیابان آزادی ، خیابان خوش شمالی ، نبش خیابان نصرت ، ساختمان شماره ۲ ، سازمان آموزش فنی و حرفه ای کشور ، پلاک

۹۷

آدرس الکترونیکی : Daftar_tarh@irantvto.ir

تلفن ۶۶۹۴۱۲۵۰

تهیه کنندگان استاندارد آموزش شایستگی

ردیف	نام و نام خانوادگی	آخرین مدرک تحصیلی	رشته تحصیلی	شغل و سمت	سابقه کار مرتبط	آدرس ، تلفن و ایمیل
۱	هومن افاضلی	لیسانس	زبان انگلیسی		۱۵ سال	تلفن ثابت : ۸۸۵۷۳۲۱۹ تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۲	علی محمد مرتضوی	کارشناس	مدیریت	دبیر اتحادیه فوتبال	۵۰ سال	تلفن ثابت : ۸۸۶۰۶۷۰۰ تلفن همراه : ایمیل : آدرس :
۳	عباس بنیان	فوق لیسانس		استاد دانشگاه و مشاور اتحادیه فوتبال	۳۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه : ایمیل : آدرس : تهران
۴	امیر نصراله بروجردی	فوق لیسانس	مدیریت	معاون آموزش اتحادیه فوتبال	۳۰ سال	تلفن ثابت : ۸۸۶۰۶۷۰۰ تلفن همراه : ۹۱۲۱۴۸۳۵۱۱ ایمیل : abrojerdy@gmail.com آدرس : تهران

تعاریف :

استاندارد شغل :

مشخصات شایستگی ها و توانمندی های مورد نیاز برای عملکرد موثر در محیط کار را گویند در بعضی از موارد استاندارد حرفه ای نیز گفته می شود.

استاندارد آموزش :

نقشه ی یادگیری برای رسیدن به شایستگی های موجود در استاندارد شغل .

نام یک شغل :

به مجموعه ای از وظایف و توانمندی های خاص که از یک شخص در سطح مورد نظر انتظار می رود اطلاق می شود .

شرح شغل :

بیانیه ای شامل مهم ترین عناصر یک شغل از قبیل جایگاه یا عنوان شغل ، کارها ارتباط شغل با مشاغل دیگر در یک حوزه شغلی ، مسئولیت ها ، شرایط کاری و استاندارد عملکرد مورد نیاز شغل .

طول دوره آموزش :

حداقل زمان و جلسات مورد نیاز برای رسیدن به یک استاندارد آموزشی .

ویژگی کارآموز ورودی :

حداقل شایستگی ها و توانایی هایی که از یک کارآموز در هنگام ورود به دوره آموزش انتظار می رود .

کارورزی:

کارورزی صرفاً در مشاغلی است که بعد از آموزش نظری یا همگام با آن آموزش عملی به صورت محدود یا با ماکت صورت می گیرد و ضرورت دارد که در آن مشاغل خاص محیط واقعی برای مدتی تعریف شده تجربه شود.(مانند آموزش یک شایستگی که فرد در محل آموزش به صورت تئوریک با استفاده از عکس می آموزد و ضرورت دارد مدتی در یک مکان واقعی آموزش عملی ببیند و شامل بسیاری از مشاغل نمی گردد).

ارزشیابی :

فرآیند جمع آوری شواهد و قضاوت در مورد آنکه یک شایستگی بدست آمده است یا خیر ، که شامل سه بخش عملی ، کتبی عملی و اخلاق حرفه ای خواهد بود .

صلاحیت حرفه ای مربیان :

حداقل توانمندی های آموزشی و حرفه ای که از مربیان دوره آموزش استاندارد انتظار می رود .

شایستگی :

توانایی انجام کار در محیط ها و شرایط گوناگون به طور موثر و کارا برابر استاندارد .

دانش :

حداقل مجموعه ای از معلومات نظری و توانمندی های ذهنی لازم برای رسیدن به یک شایستگی یا توانایی . که می تواند شامل علوم پایه (ریاضی ، فیزیک ، شیمی ، زیست شناسی) ، تکنولوژی و زبان فنی باشد .

مهارت :

حداقل هماهنگی بین ذهن و جسم برای رسیدن به یک توانمندی یا شایستگی . معمولاً به مهارت های عملی ارجاع می شود .

نگرش :

مجموعه ای از رفتارهای عاطفی که برای شایستگی در یک کار مورد نیاز است و شامل مهارت های غیر فنی و اخلاق حرفه ای می باشد .

ایمنی :

مواردی است که عدم یا انجام ندادن صحیح آن موجب بروز حوادث و خطرات در محیط کار می شود .

توجهات زیست محیطی :

ملاحظات است که در هر شغل باید رعایت و عمل شود که کمترین آسیب به محیط زیست وارد گردد.

نام استاندارد آموزش شایستگی :	
بکارگیری آمادگی جسمانی در صنعت فوتبال	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
<p>بکارگیری آمادگی جسمانی در صنعت فوتبال یکی از شایستگی های صنعت فوتبال بوده و شامل کارهایی از قبیل آشنایی با تاریخچه آمادگی و آمادگی جسمانی، بکارگیری مفاهیم آمادگی و آمادگی جسمانی، آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و مهارت، آمادگی جسمانی پیش از مسابقات و فصل مسابقات و بعد از مسابقات، تبیین برنامه جامع فیفا +۱۱ و ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه) در ارتباط می باشد.</p>	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
<p>حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره متوسطه دوم (دیپلم)</p> <p>حداقل توانایی جسمی و ذهنی : برخوردار از سلامت روانی کامل و توانمندی جسمی جهت حضور در کلاس و توانمندی فراگیری محتوای دوره های آموزشی</p> <p>مهارت های پیش نیاز : ۱- بکارگیری آناتومی در فوتبال (II) ۲- فیزیولوژی فوتبال (II)</p>	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	۱۲۸ ساعت
- زمان آموزش نظری	۳۴ ساعت
- زمان آموزش عملی	۹۴ ساعت
- زمان کارورزی	- ساعت
- زمان پروژه	- ساعت
بودجه بندی ارزشیابی (به درصد)	
- کتبی :	۲۵٪
- عملی :	۶۵٪
- اخلاق حرفه ای :	۱۰٪
صلاحیت های حرفه ای مربیان :	
حداقل لیسانس مرتبط با رشته تربیت بدنی و دو سال سابقه تدریس و یا سابقه کار مرتبط .	

* تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :

آمادگی جسمانی و اهمیت و کاربرد آن به منظور ارتقای سطح سلامتی و آمادگی برای اجرای مهارت های مختلف ورزش فوتبال پایه در حوزه فناوری ورزشی می باشد و شامل شایستگی های :

* اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :

Soccer Fitness

* مهم ترین استانداردها و رشته های مرتبط با این استاندارد :

* جایگاه استاندارد شغلی از جهت آسیب شناسی و سطح سختی کار :

- | | | |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت |
| طبق سند و مرجع | <input type="checkbox"/> | ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور |
| | <input checked="" type="checkbox"/> | د : نیاز به استعلام از وزارت کار |

استاندارد آموزش شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	بکارگیری مفاهیم و تجهیزات آمادگی جسمانی
۲	بکارگیری مفاهیم آمادگی و آمادگی جسمانی
۳	آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و مهارت
۴	آمادگی جسمانی پیش از مسابقات و فصل مسابقات و بعد از مسابقات
۵	تبیین برنامه جامع فیفا +۱۱ و ریکاوری (بازگشت به حالت اولیه)

	زمان آموزش			عنوان :
	جمع	عملی	نظری	
	۲۵	۱۸	۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آمادگی جسمانی کلاس استاندارد میز و صندلی مربی و کارآموز تخته وایت برد وئدیو پروژکتور پرده نمایش لوازم التحریر کامپیوتر تجهیزات آمادگی جسمانی			۷	دانش : - تعریف آمادگی و آمادگی جسمانی - اهداف آمادگی و آمادگی جسمانی - تاریخچه آمادگی و آمادگی جسمانی
		۱۸		مهارت : - تبیین تعریف آمادگی و آمادگی جسمانی - تبیین اهداف آمادگی و آمادگی جسمانی - تبیین تاریخچه آمادگی و آمادگی جسمانی - بکارگیری تجهیزات آمادگی جسمانی
	نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استانداردها و نکات ایمنی و بهداشتی -			
	توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -			

	زمان آموزش			عنوان : بکارگیری مفاهیم آمادگی و آمادگی جسمانی
	جمع	عملی	نظری	
	۲۶	۱۹	۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آمادگی جسمانی سالن ورزشی استاندارد			۷	دانش : - مفاهیم تمرینات هوازی . - مفاهیم تمرینات غیر هوازی .
		۱۹		مهارت : - اجرای تمرینات هوازی . - اجرای تمرینات هوازی .
				نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استانداردها و نکات ایمنی و بهداشتی -
				توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -

	زمان آموزش			عنوان : آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و مهارت
	جمع	عملی	نظری	
	۲۵	۱۸	۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب تمرینات بدنسازی فوتبال پایه لوازم التحریر سالن ورزشی استاندارد			۷	دانش : - مفاهیم آمادگی جسمانی در تمرینات استقامت ، سرعت ، قدرت . - مفاهیم آمادگی جسمانی در تمرینات استقامت ، سرعت ، قدرت با توپ.
		۱۸		مهارت : - آمادگی جسمانی با تمرینات استقامت ، سرعت ، قدرت. - آمادگی جسمانی با تمرینات استقامت ، سرعت ، قدرت با توپ.
	نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استانداردها و نکات ایمنی و بهداشتی			
	توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -			

	زمان آموزش			عنوان : آمادگی جسمانی پیش از مسابقات و فصل مسابقات و بعد از مسابقات
	جمع	عملی	نظری	
	۲۷	۲۱	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب تمرینات بدنسازی فوتبال پایه لوازم التحریر سالن ورزشی استاندارد			۶	دانش : - آمادگی جسمانی پیش از مسابقات . - آمادگی جسمانی فصل مسابقات . - آمادگی جسمانی بعد از مسابقات. -
		۲۱		مهارت : - آمادگی جسمانی پیش از مسابقات . - آمادگی جسمانی فصل مسابقات. - آمادگی جسمانی بعد از مسابقات .
				نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استانداردها و نکات ایمنی و بهداشتی
				توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -

	زمان آموزش			عنوان : تبیین برنامه جامع فیفا ۱۱+ و ریکآوری (بازگشت به حالت اولیه)
	جمع	عملی	نظری	
	۲۵	۱۸	۷	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب فیفا ۱۱+ کتاب تمرینات بدنسازی فوتبال پایه کلاس استاندارد میز و صندلی مربی و کارآموز تخته وایت برد وئدیو پروژکتور پرده نمایش لوازم التحریر کامپیوتر			۷	دانش : - مفاهیم گرم کردن فیفا ۱۱+ . - مفاهیم ریکآوری (بازگشت به حالت اولیه) . -
		۱۸		مهارت : - تبیین گرم کردن فیفا ۱۱+ . - تبیین ریکآوری (بازگشت به حالت اولیه) . -
	نگرش : - توجه به ویژگی های محتوا با ورزش و صنعت فوتبال .			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استانداردها و نکات ایمنی و بهداشتی			
	توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد. -			

- برگه استاندارد تجهیزات

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱-	میز و صندلی دانشجویی	ساخته شده از فلز و پلاستیک فشرده	۱۵	
۲-	وایت برد	ابعاد ۱۲۰×۱۰۰ سانتی متر	۱	
۳-	صندلی و میز مدرس	ابعاد ۷۰×۵۰ و دو کشو	۱	
۴-	سیستم کامل صوتی	آمپلی فایر و بلند گو	۱	
۵-	پرده نمایش	ابعاد ۱۲۰×۱۰۰ سانتی متر	۱	
۶-	کامپیوتر	استاندارد	۱	
۷-	ویدئو پروژکتور	استاندارد	۱	
۸-	سالن ورزشی	استاندارد	۱	

توجه :

- تجهیزات برای یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر در نظر گرفته شود .

- برگه استاندارد مواد

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	کاغذ	انواع کاغذ در ابعاد و اشکال مختلف	۱ بسته	
۲	وسایل تحریر	انواع وسایل تحریر و نگارش معمول	۲۰ عدد	
۳	فلش کارت	چند سری فلش کارت جهت تسهیل در آموزش	۱۵ سری	
۴	کتاب آموزشی	مندرج در استاندارد	۱۵ سری	

توجه :

- مواد به ازاء یک نفر و یک کارگاه به ظرفیت ۱۵ نفر محاسبه شود .

منابع و نرم افزار های آموزشی (اصلی مورد استفاده در تدوین و آموزش استاندارد)

ردیف	عنوان منبع یا نرم افزار	مؤلف	مترجم	سال نشر	محل نشر	ناشر یا تولید کننده
۱	کتاب تمرینات بدنسازی فوتبال پایه	عباس بنیان		۱۳۹۴		انتشارات فرهنگ شناسی FIFA
۲	کتاب فیفا +۱۱			۲۰۱۳		
۳	آمادگی جسمانی	عباس اردستانی		۱۳۹۳	تهران	شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی
۴	Flash Card (NDD)	گروه علوم ورزشی نصر داده دانش		۱۳۹۴	ایران	نصر داده دانش

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	www.footballelearning.ir
۲	http://www.ffiri.ir/
۳	http://f-marc.com/plus/exercises