

آموزش ورزش های آبی

مؤلف: مهندس مجید طالب زاده

مترجم: مهندس محمد طالب زاده

با همکاری: مهندس آنا طالب زاده - سعیده وسمقی

www.ketab.ir



۱۴۰۱



انتشارات آسمان آبی

ABI Cultural



9 789646 042292 >

سرشناسه: طالب زاده، مجید، ۱۳۴۶

سرشناسه: شرکت توسعه ورزش های آبی ایرانیان - آبا
عنوان و نام پدیدآور: آموزش ورزش های آبی / مولف مجید طالب زاده؛ مترجم محمد طالب زاده،
با همکاری آنا طالب زاده - سعیده وسمقی

مشخصات نشر: تهران: آسمان آبی، ۱۴۰۱ / شابک: ۲-۲۹-۶۰۴۲-۹۶۴-۹۷۸-EAN

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)، نمودار (رنگی)، ۱۶/۵ × ۲۳/۵ سم،
وضعیت فهرست نویسی: فیبا یادداشت /

پشت جلد به انگلیسی: Aquatics Teaching Center ABA

کتاب حاضر با حمایت شرکت توسعه ورزش های آبی ایرانیان - آبا، مرکز فرهنگی ورزشی آبا منتشر شده است.

موضوع: ورزش های آبی - تعلیم - Aquatic sports - Training

شناسه افزوده: طالب زاده، محمد، ۱۳۷۷ - مترجم: شناسه افزوده: طالب زاده، آنا، ۱۳۷۴ - مترجم

شناسه افزوده: مرکز توسعه ورزش های آبی ایران شناسه افزوده: مرکز فرهنگی ورزشی آبا

رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ ۷/۲۱۸ GV۷۷۷

رده بندی دیویی: ۷۹۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۴۷۳۴۲

www.ketab.ir



انتشارات آسمان آبی

تهران- خیابان بهار شیراز- قبل از خیابان سهروردی- پلاک ۱۲۵ تلفن: ۷۷۵۱۵۰۵۶ - فکس: ۷۷۵۱۵۰۵۵

Email: abiaba2@yahoo.com

عنوان کتاب: آموزش ورزش های آبی

نویسنده: مهندس مجید طالب زاده

مترجم: محمد طالب زاده با همکاری: آنا طالب زاده - سعیده وسمقی

ناشر: انتشارات آسمان آبی

تیراژ: ۲۲۰۰ جلد / نوبت چاپ: دوم ۱۴۰۱

چاپ و صحافی: برتر

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۲-۲۹-۶۰۴۲-۹۶۴-۹۷۸

EAN: 9789646042292

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص ناشر است

ABI Cultural ©



◀ فهرست

- ۱- مقدمه ۷
- ۲- تقویم مرکز آموزش مرکز آموزش ورزش های آبی ایران ۱۰
- ۳- اعضاء هیات علمی مرکز آموزش مرکز آموزش ورزش های آبی ایران ۱۱
- ۴- نمونه ای از فرم ارزشیابی مرکز آموزش ۱۲
- ۵- مدیریت آموزش و تحقیقات مرکز آموزش ورزش های آبی ایران ۱۳
- ۶- نماینده های خارج از کشور ۱۴
- ۷- نماینده های داخل کشور ۱۵
- ۸- آرم و نشانه تعدادی از کلوپ های تخصصی ورزش های آبی ۱۶
- ۹- کلوپ های تخصصی مرکز آموزش ورزش های آبی ایران ۱۷
- ۱۰- فهرست دوره های آموزش علمی-تخصصی رشته ایران ۱۸
- ۱۱- فهرست دوره های آموزش کلوپ های آبی ایران ۱۹
- ۱۲- فهرست دوره های آموزش کلوپ شنای موزون ایران ۲۰
- ۱۳- فهرست دوره های آموزش کلوپ واترپولوی ایران ۲۱
- ۱۴- فهرست دوره های آموزش کلوپ گردشگری دریایی ایران ۲۲
- ۱۵- فهرست دوره های آموزش کلوپ استخرداران ایران ۲۳
- ۱۶- فهرست دوره های آموزش کلوپ پارک های آبی ایران ۲۴
- ۱۷- فهرست دوره های آموزش کلوپ روانشناسی آبی ایران ۲۵
- ۱۸- فهرست دوره های آموزش کلوپ فلائی و هاور بورد ایران ۲۶
- ۱۹- فهرست دوره های آموزش کلوپ غواصی ایران ۲۷
- ۲۰- فهرست دوره های آموزش کلوپ ورزش های ساحلی ایران ۲۸
- ۲۱- فهرست دوره های آموزش کلوپ ماساژ ایران ۲۹
- ۲۲- فهرست دوره های آموزش کلوپ رفتینگ ایران ۳۰
- ۲۳- فهرست دوره های آموزش کلوپ قایق های بادبانی ایران ۳۱

[illegible]

۱۱۱	ABA Aquatics Teaching - ۷۱
۱۰۹	Iranians Aquatics Clubs - ۷۰
۱۰۴	کتاب‌های آموزشی - ورزش‌های آبی
۹۶	موانع یادگیری در آموزش ورزش‌های آبی
۸۹	دانشگاه علمی جامع علمی - رشته ورزش‌های آبی (آب) - ۶۷
۸۲	طرح درس آموزشی سنک های سانسو
۷۹	طرح درس
۷۵	دانشگاه علمی جامع علمی - رشته ورزش‌های آبی (آب) - ۶۴
۷۴	همکاری با دانشگاه علمی - ۶۳
۷۲	آموزش بلند مدت از طرف مرکز توسعه ورزش‌های آبی ایران
۶۹	Aquatics ورزش‌های آبی - ۶۱
۶۸	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۷	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۶	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۵	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۴	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۳	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۲	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۱	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۶۰	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۵۹	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۵۸	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۵۷	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران
۵۶	فهرست دوره‌های آموزشی کلوب ورزش‌های آبی ایران

◀ مقدمه

بنا بر رویکرد و مبانی پسگوان، دستداران و علاقمندان به ورزش های آبی همانطور که می دانید آموزش رکن اصلی توسعه و اولین گام در جهت رشد، شکوفایی و سپس پویایی هر سازمان و مرکز محسوب می گردد. در فرآیند آموزش، نیازسنجی و برنامه ریزی آموزشی و هماهنگی مطلوب نقش به سزایی را ایفا می کند.

هدف از آموزش ورزش های آبی چیست؟
عزیزان و دستداران ورزش های آبی همانطور که می دانید آمدن ما به این دنیا تصمیمی بود که ما در آن نقشی نداشتیم. بعد از تولد روز شمار زندگی شروع می شود و هر روز هزاران نفر پا به عرصه وجود می گذارند. برخی چند روز می مانند و برخی چند سال. سپس به واسطه بیماری یا بروز حادثه ای از دنیا می روند. برخی سال های طولانی تلخ و شیرین زندگی را با همه فراز و نشیبش طعم آن را به خوبی می چشند. اما صرف نظر از اینکه چه مدت و با چه کسانی در این دنیا زندگی می کنیم، همواره یک سوال اساسی ما را به خود مشغول می کند و آن این است: هدف و مقصود زندگی چیست؟ متأسفانه زندگی برای ما تبدیل به مسابقه ای برای پیشتر داشتن شده و خوشبختی در میان مردم گم شده است.

هر شخصی تعریفی از خوشبختی دارد. خوشبختی تنها یک احساس است. حس خوشبخت بودن، شهرت، ثروت و شادمانی تنها ۷ درصد از خوشبختی است. خوشبختی احساسیست که تحت کنترل شما است. بیایید قبل از اینکه از خود کتلا بسازیم، تلاش کنیم، انسان بسازیم. در یک جامعه ۵ الی ۲۰ سال بنا به سطح آگاهی و اخلاق طول می کشد تا فرهنگ آن جامعه را عوض کرد. به نظر شما بزرگواران: بزرگ ترین فاصله در این دنیا چیست؟ شاید در جواب بگوییم: بزرگ ترین فاصله میان علم و عمل است.

«خداوند تعالی» می گوید: خدا بیمارزد هر کسی را که از جایی که هست یک گام فراتر می رود. مردم فقط به فکر محافظت از فرزند خود هستند. این به تنهایی کافی نیست. باید به کودک آموخت که وقتی انسان بالغی

می شود از خود حفاظت کند. ضربه های سرنواشت را تحمل نماید و فریب ثروت یا فقر را نخورد. اگر لازم شد در یخ های ایسلند یا صخره های سوزان مالت زندگی کند. برای جلوگیری از مرگ او هم هر چه احتیاط کند، سرانجام روزی باید بمیرد. حال که با مراقبت هیتان نمی توانید مانع مرگ او شوید، پس این چه مفهومی دارد؟ زان و کبر و سر می گوید: پیش از آنکه در راه جلوگیری از مرگ او فرزندان بکوشید، باید هنر زندگی کردن را به آنان بیاموزید.

روانشناسان که از سال ۱۹۹۰ هوش هیجانی را مطرح کرده اند، بر این موضوع تأکید دارند که هوش انتزاعی یا IQ تا ۲۰ درصد در موفقیت زندگی افراد تأثیر دارند و ۸۰ درصد دیگر به نحو ارتباط، همدلی و سازگاری مردم با یکدیگر است. آنها مهارت های اجتماعی را رفتارهای آموخته شده می دانند. آموزش مهارت های زندگی به ما کمک می کند در زندگی امنیت بیشتری داشته باشیم. فقط در این صورت توانایی های ما افزایش پیدا می کند. در این مرکز که مشتمل از ۵۲ کمیته آموزش کلوب های تخصصی ورزش های آبی است و به ضرورت چند کلوب دوره هایی را برای تمامی اعضاء کلوب ها به صورت فراگیر و عمومی که لازمه زندگی بهتر را ارائه می نمایند، پیش بینی شده است. هر یک از آنها اشاره می شود. مانند: کلوب روانشناسی ورزش های آبی، کلوب پایش سلامت، کلوب آبی های خنده و دانستی ها و سرگرمی های آبی و ... که به ما علاوه بر آنچه را که به صورت تخصصی در کلوب مورد علاقه و دانش افزایی است به ما در مورد مهارت در زمینه های: تصمیم گیری ارتباط موثر رفتار بین فردی مقابله با هیجانات و مقابله با استرس و ... راهکارهای جدیدی خواهیم آموخت.

زندگی کردن اصول و قوانینی دارد و ما باید برای زندگی درست و سالم این قوانین را بیاموزیم. به نظر شما آیا این جمله درست است: شما مسئول تمام تجارب خود هستید؟

می خواهیم با آموزش درست مسئولیت تمامی آنچه در زندگی برایمان اتفاق می افتد و ما خود آن را انتخاب می کنیم را بیذیریم. با آموزش دادن به فرزندان خود بیاموزیم تا فریب فقر و ثروت را نخورند.

آموزش فرایند انتقال دانش و مهارت است. با ایجاد تغییر نگرش و تغییر رفتار. منظور این است که آموزش باید سبب افزایش دانش شود و سطح مهارت های شخص فراگیرنده را بالا ببرد و به بالا رفتن سطح دانش و مهارت فرد در او تغییر نگرش بوجود می آورد. بزرگ ترین کشف لسل ما این است که: انسان می تواند با تغییر نگرش خود زندگی خویش را تغییر دهد.

آموزش از فقر فرهنگی جلوگیری می کند، می خواهیم کنی فراتر برویم. آموزش از فقر مالی و معنوی هم جلوگیری می کند. هر چه سطح آگاهی انسان بالاتر برود احساس امنیت او بیشتر می شود. هر گاه به دو نفر در خیابان قدم زدیم یک نفر از آنها می تواند برای ما معلم باشد.

انسان موفق انسانی است که ۱۴٪ از درآمد خود را صرف آموزش کند.