



آیین نامه برگزاری دوره های کوتاه مدت

مربیگری تنیس روی میز

و دستورالعمل اجرایی

فدراسیون تنیس روی میز جمهوری اسلامی ایران

فروردین ماه ۱۴۰۰

آیین نامه برگزاری دوره های کوتاه مدت مربیگری تنیس روی میز

مقدمه:

به منظور ارتقاء سطح دانش تئوری و عملی مربیان رشته تنیس روی میز و یکسان سازی آموزش در سطوح مختلف، آیین نامه دوره های کوتاه مدت مربیگری به شرح زیر تدوین می گردد.

ماده ۱- اهداف

- ۱-۱- تربیت و تامین مربیان تنیس روی میز
- ۱-۲- ارتقاء سطح علمی و عملی مربیان تنیس روی میز
- ۱-۳- هماهنگ و یکسان سازی آموزش تئوری و عملی مربیان تنیس روی میز در سراسر کشور

ماده ۲- تعاریف

۲-۱- مربی تنیس روی میز:

فردی است که در رشته تنیس روی میز، دارای گواهینامه رسمی و معتبر مربیگری از فدراسیون های ذیربط ملی یا جهانی باشد .

۲-۲- قهرمان تیم ملی:

به ورزشکاری اطلاق می شود که تحت پوشش فدراسیون تنیس روی میز در مسابقات بین المللی رسمی آسیای میانه ، آسیایی ، جهانی ، بازیهای آسیایی و پارا آسیایی ، المپیک و پارا المپیک موفق به کسب مدال شده باشد .

۲-۳- کارت مربیگری:

مدرکی است که به موجب آن مجوز فعالیت به دارنده گواهینامه مربیگری پس از گذراندن دوره کارورزی تحت نظارت فدراسیون، اعطا می شود.

ماده ۳- سطوح مربیگری:

بر اساس مفاد این آیین نامه سطوح مربیگری در سطح کشور به ترتیب درجات ۳، ۲ و ۱ تعیین میگردد.

ماده ۴- شرایط عمومی شرکت کنندگان:

- ۴-۱- متدین به دین مبین اسلام یا یکی از ادیان رسمی کشور
- ۴-۲- پذیرفتن قانون اساسی و اعتقاد به نظام جمهوری اسلامی ایران
- ۴-۳- داشتن سلامت جسمی و روانی
- ۴-۴- داشتن صلاحیت اخلاقی و عدم سوء سابقه
- ۴-۵- عدم اعتیاد به مواد مخدر
- ۴-۶- داشتن کارت پایان خدمت یا معافیت دائم یا موقت برای آقایان
- ۴-۷- داشتن تجارب ورزشی در رشته تنیس روی میز و موفقیت در آزمون های مهارتی
- ۴-۸- داشتن حداقل دیپلم کامل متوسطه

ماده ۵ - دوره مربیگری درجه ۳

الف - شرایط اختصاصی:

- ۱- داشتن حداقل ۲۰ سال سن برای مربیگری
- ۲- موفقیت در آزمون مهارتی رشته ورزشی (طبق نظر مدرس دوره)
- ۳- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

ب- دروس دوره مربیگری درجه ۳:

۱- دروس تخصصی تنیس روی میز:

این دروس متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و حداقل ساعات تدریس آن ۴۰ ساعت تعیین می گردد که از طریق دپارتمان آموزش فدراسیون سرفصل آنان مشخص و به اجرا گذاشته می شود.

جدول شماره ۱: دروس عملی جهت اخذ مدرک درجه ۳

ردیف	سرفصل آموزشی	محتوا	منبع	ساعات تدریس
۱	آشنایی با رشته تنیس روی میز	تاریخچه و ویژگی آن، وسایل بازی شامل: توپ، تخته راکت، ابر و لاستیک، چسب، و مجموعه تور و میز	لول ۱	۱ ساعت
۲	نقش، وظایف و ویژگیهای مربی	وظایف و ارتباطات متقابل بازیکن و مربی، متدولوژی تمرین	ادونس بخش اول	۱ ساعت
۳	راکت گیری	بررسی انواع راکت گیری و تشریح اهمیت آن	لول ۱	۳۰ دقیقه
۴	بازیهای اولیه برای نوآموزان	بازیهای بدون راکت / با راکت	لول ۱	۱/۳۰ ساعت
۵	مراحل اجرای تکنیک	حالت آماده، مراحل ضربه زدن، حرکت دست، محل برخورد توپ به راکت و راکت به توپ، زمان ضربه، هماهنگی در ضربه، دقت، کنترل، سایه زنی	لول ۱	۳ ساعت
۶	آموزش مقدماتی تکنیک ها	پوش فورهند و بک هند/درایو فورهند و بک هند/ چاپ فورهند و بکهند/ لوپ فورهند و بکهند/ اسمش فورهند و بکهند/پلوک فورهند و بک هند	لول ۱	۹ ساعت
۷	تئوری چرخش توپ مرحله مقدماتی		ادونس فصل ۲	۱/۳۰ ساعت
۸	کمک های اولیه و ایمنی در ورزش			۱ ساعت
۹	طراحی یک جلسه تمرین	بهمراه گرم کردن و سرد کردن بدن	ادونس	۱/۳۰ ساعت
۱۰	سرویس و دریافت مرحله مقدماتی		ادونس فصل ۲	۱/۳۰ ساعت
۱۱	انواع حرکات پا مرحله مقدماتی		ادونس فصل ۲	۱/۳۰ ساعت
۱۲	تمرینات با توپ زیاد مرحله مقدماتی	انواع پرتاب توپ/تمرینات فردی	ادونس فصل ۲ بخش ۸	۱/۳۰ ساعت
۱۳	آمادگی جسمانی مرحله مقدماتی		ادونس فصل ۲ و ۴	۱/۳۰ ساعت
۱۴	نمونه روش ها و الگوهای تمرینی		ادونس فصل ۲	۱/۳۰ ساعت
۱۵	آشنایی با جداول	مقررات اولیه داوری و ارنج تیمی	کتاب قوانین و مقررات فدراسیون	۱/۳۰ ساعت
۱۶	آشنایی با پارا تنیس روی میز	تکنیک ها/ کلاس ها/ مقررات	لول ۱	۵ ساعت
۱۷	امتحان کتبی و عملی			۶ ساعت
	جمع ساعات تدریس			۴۰ ساعت

ماده ۶ - شرایط دریافت کارت مربیگری درجه ۳

۱-۶- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره مربیگری درجه ۳

مقرر گردید مدرک مربیگری درجه ۳ به صورت درجات **A** و **B** صادر شود که طی آن فقط مربیانی که درجه **A** را دریافت نمایند، می توانند در کلاس ارتقاء مربیگری درجه ۲ شرکت کرده در غیر این صورت می بایست مجدداً در کلاس درجه ۳ شرکت کنند.

نمره امتحان عملی ۶۰ و نمره امتحان کتبی ۴۰ بوده که مربی می بایست برای درجه **A** ۷۰٪ از مجموع آنها را بعنوان نمره قبولی کسب نماید. بدین معنی که از امتحان عملی حداقل ۴۲ و از امتحان کتبی حداقل ۲۸ امتیاز کسب نموده که حداقل به امتیاز ۷۰ دست یابد. برای درجه **B** نیز از امتحان عملی حداقل ۳۵ و از امتحان کتبی حداقل ۲۰ امتیاز کسب نموده که حداقل به امتیاز ۵۵ دست یابد.

۲-۶- به قهرمانان تیم های ملی در صورت داشتن سایر شرایط مندرج در آیین نامه (اختصاصی و عمومی) با تأیید دپارتمان آموزش فدراسیون، گواهینامه مربیگری درجه ۳ اعطاء می شود.

۳-۶- تعداد نفرات شرکت کننده در کلاس مربیگری درجه ۳ حداکثر ۳۰ نفر تعیین می گردد.

تبصره: چنانچه تعداد شرکت کنندگان به حد نصاب نرسد، فدراسیون می تواند در سطح کشور بصورت متمرکز و یا در سطح یکی از استان های همجوار بصورت منطقه ای برگزار کننده دوره باشد.

۴-۶- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، ۳ سال می باشد و پس از انقضای مدت ۳ سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می باشد.

۵-۶- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است کارگاه های ضروری اشاره شده در جدول ۲ را در طی ۳ سال بگذراند. بدیهی است مسئولیت نظارت و تأیید گذراندن دوره های آموزشی بر عهده هیئت های تنیس روی میز استان ها می باشد.

جدول شماره ۲: کارگاه های ضروری جهت اخذ مدرک درجه ۳

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	مبانی استعدادیابی	۱:۳۰
۲	سنجش و اندازه گیری (۱)	۱:۳۰
۳	برنامه ریزی و طراحی تمرین (۱)	۳
۴	تغذیه ورزشی (۱)	۳
۵	رشد و تکامل حرکتی (۱)	۳
۶	روان شناسی ورزشی (۱)	۳
۷	یادگیری حرکتی (۱)	۳
۸	آناتومی و فیزیولوژی عمومی	۶
	جمع ساعات	۲۴

ماده ۷- دوره مربیگری درجه ۲

الف- شرایط اختصاصی:

- ۱- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۳
 - ۲- داشتن حداقل ۲۳ سال سن
 - ۳- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی
 - ۴- ارائه گواهی مبنی بر حداقل ۳ سال تجربه و کار مربیگری فعال و گذراندن کارگاه های جدول شماره ۲
- ب- دروس دوره مربیگری درجه ۲:

۱- دروس عملی:

این دروس متناسب با رشته ورزشی و درجه مربیگری بوده و حداقل ساعات تدریس آن ۴۰ ساعت تعیین میگردد که از طریق دپارتمان آموزش فدراسیون سرفصل آن مشخص و به اجرا گذاشته می شود.

جدول شماره ۳: دروس عملی جهت ارتقاء مدرک درجه ۲

ردیف	سرفصل آموزشی	محتوا	منبع	ساعات تدریس
۱	بررسی فرایند ضربه به توپ	تشریح ۳ رکن اساسی، تشخیص، تصمیم و اجرا	ادونس فصل ۲	۳ ساعت
۲	آموزش تکمیلی تکنیک ها	لاب/ دراپ شات حین رالی / فیلپ/ فورهند و بکهند کانتر اسپین	ادونس فصل ۲	۳ ساعت
۳	تئوری چرخش توپ مرحله تکمیلی		ادونس فصل ۲ و بخش ۲	۱/۳۰ ساعت
۴	آموزش تکمیلی سرویس و دریافت	پیچ زیر، پیچ رو، پیچ پهلو و بدون پیچ، فاکتورهای موثر در اجرای سرویس، دریافت سرویس ها بصورت دراپ شات، فیلپ بنانا(موزی) و استرابری	ادونس فصل ۲ و بخش ۳ ص ۱۴۴	۶ ساعت
۵	روشهای تمرینی مسابقه ای مرحله تکمیلی		ادونس بخش ۳	۳ ساعت
۶	تمرینات با توپ زیاد مرحله تکمیلی		ادونس بخش ۲ فصل ۸	۱/۳۰ ساعت
۷	آمادگی جسمانی اختصاصی تکمیلی		ادونس فصل ۲ و ۴	۱/۳۰ ساعت
۸	آموزش مرحله مقدماتی بازیهای دوبل	تمرینات/ تاکتیک ها/ حرکات پا و ارنج	ادونس بخش ۲ ص ۱۱۵	۳ ساعت
۹	تقسیم بندی تاکتیک ها و تمرینات تاکتیکی	بررسی تفاوت های تاکتیکی در ورزش بانوان با توجه به ساختار فیزیکی و جسمانی، تاکتیک مقابله با بازیکنان مختلف و تشریح رویه های آنتی	ادونس بخش ۳ ۱۴۴	۷ ساعت
۱۰	بررسی سبک و مهارتهای بازیکنان	بازیکنان داخلی و جهانی	ادونس	۱/۳۰ ساعت
۱۱	برنامه ریزی تمرینات سالانه		ادونس بخش ۷ ص ۳۰۸	۱/۳۰ ساعت
۱۲	کوچینگ و هدایت بازیکن در مسابقه		ادونس فصل ۵ ص ۲۴۷	۱/۳۰ ساعت
۱۳	امتحان کتبی و عملی			۶ ساعت
		جمع ساعات تدریس		۴۰ ساعت

جدول شماره ۴: کارگاه های ضروری جهت ارتقاء مدرک درجه ۲

ردیف	دروس مورد نظر	ساعات آموزش
۱	تغذیه ورزشی و دوپینگ و مکمل ها(۲)	۳
۲	اصول پایه بیومکانیک مرحله مقدماتی	۳
۳	طراحی تمرین تکمیلی	۳
۴	روش تجزیه و تحلیل تکنیک ها و مهارتها مرحله مقدماتی	۳
۵	تصویر سازی ذهنی و بهداشت روانی	۳
۶	سنجش و اندازه گیری (۲)	۱:۳۰
۷	استعدادیابی پیشرفته	۱:۳۰
	جمع ساعات	۱۸

ماده ۸ - شرایط دریافت کارت مربیگری درجه ۲:

۸-۱- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره

• تبصره ۱: نمره امتحان عملی ۵۵ و نمره امتحان کتبی ۴۵ بوده که مربی می بایست ۷۵٪ از مجموع آنها را بعنوان نمره قبولی کسب نماید. بدین معنی که از امتحان عملی حدود ۴۰ و از امتحان کتبی حدود ۳۵ امتیاز کسب نموده که حداقل به امتیاز ۷۵ دست یابد.

۸-۲- به قهرمانان تیم های ملی با تحصیلات لیسانس و بالاتر در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی با داشتن سایر شرایط مندرج در آیین نامه و تایید فدراسیون مربوطه گواهینامه مربیگری درجه ۲ اعطاء می شود.

۸-۳- تعداد نفرات شرکت کننده در هر کلاس حداکثر ۲۵ نفر می باشد.

۸-۴- مدت اعتبار کارت مربیگری از زمان صدور، سه سال می باشد و پس از انقضای سه سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر فاقد مجوز فعالیت مربیگری می باشد.

۸-۵- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه، مربی موظف است کارگاه های ضروری اشاره شده در جدول ۴ را در طی ۳ سال بگذراند. بدیهی است مسئولیت نظارت و تأیید گذراندن دوره های آموزشی بر عهده هیئت های تنیس روی میز استان ها می باشد.

ماده ۹ - دوره مربیگری درجه ۱:

الف- شرایط اختصاصی:

۱- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۲ (حداقل ۳ سال از تاریخ صدور کارت درجه ۲ گذشته باشد).

۲- داشتن حداقل ۲۶ سال سن و مدرک تحصیلی دیپلم

۳- داشتن کارت عضویت در کمیته خدمات درمانی فدراسیون پزشکی ورزشی

۴- ارائه گواهی مبنی بر حداقل سه سال همکاری گذراندن کارگاه های جدول ۴

ب- دروس مربیگری درجه ۱:

۱- دروس عملی و علوم ورزشی (تئوری)

متناسب با رشته ورزشی بوده و حداقل ساعات تدریس آن ۵۵ ساعت می باشد که از طریق فدراسیون مربوطه سرفصل آن تعیین و به اجرا گذاشته می شود.

جدول شماره ۵: دروس عملی جهت اخذ مدرک درجه ۱

ردیف	سرفصل آموزشی	محتوا	منبع	ساعات تدریس
۱	اصول آموزش بازیکنان پیشرفته		ادونس فصل ۴ و ۵ و تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۲	اصول پایه بیو مکانیک مرحله تکمیلی		ادونس فصل ۲ و کتاب تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۳	اصول الگوی رقابتی		ادونس فصل ۳ و ۴ و کتاب تمین برای برنده شدن	۳ ساعت
۴	روش های تجزیه و تحلیل مهارتها و تکنیک ها مرحله تکمیلی		ادونس فصل ۵ و بخش ۲ ص ۹۰ و بخش ۳ ص ۱۴۴ و کتاب تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۵	روش های تجزیه و تحلیل آماری مسابقات			۳ ساعت
۶	سرویس و دریافت مرحله پیشرفته		ادونس بخش ۳	۱۰ ساعت
۷	روشهای تمرین مسابقه ای مرحله پیشرفته		ادونس بخش ۳ و تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۸	تمرینات با توپ زیاد مرحله پیشرفته		ادونس بخش ۲ و بخش ۳	۳ ساعت
۹	آمادگی جسمانی اختصاصی مرحله پیشرفته		ادونس فصل ۴ بخش ۴ و تمرین برای برنده شدن	۱/۳۰ ساعت
۱۰	آموزش مرحله تکمیلی بازیهای دابل	تمرینات/ تاکتیک ها/ حرکات پا و ارنج	ادونس فصل ۳ ص ۱۴۴	۱/۳۰ ساعت
۱۱	اصول برنامه ریزی تمرین		و بخش ۲ ص ۱۱۵ و تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۱۲	تجزیه و تحلیل تاکتیک ها		ادونس بخش ۳ ص ۱۴۴ و ۹۰ تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۱۳	استراتژی های اثربخش در تنیس روی میز		ادونس بخش ۳ و بخش ۵ و ۲ ص ۱۱۵ تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۱۴	روانشناسی ورزشی تصویر سازی و تمرینات ذهنی	تقویت ذهنی و عکس العمل	ادونس بخش ۵ و ۴ تمرین برای برنده شدن	۳ ساعت
۱۵	تغذیه ورزشی		ادونس فصل ۶ ص ۲۹۴ تا ۳۰۷	۳ ساعت
۱۶	امتحان کتبی و عملی			۶ ساعت
		جمع ساعات تدریس		۵۵ ساعت

ماده ۱۰- شرایط اخذ گواهینامه مربیگری درجه ۱

۱۰-۱- موفقیت در آزمون تئوری و عملی ارائه شده در دوره

- نمره امتحان عملی ۵۰ و نمره امتحان کتبی ۵۰ بوده که مربی می بایست ۸۰٪ از مجموع آنها را بعنوان نمره قبولی کسب نماید. بدین معنی که از امتحان عملی حداقل ۴۰ و از امتحان کتبی حداقل ۴۰ امتیاز کسب نموده که حداقل به امتیاز ۸۰ دست یابد.

۱۰-۲- حضور مستمر و فعال در کلاس های عملی و تئوری

۱۰-۳- تعداد نفرات شرکت کننده در هر کلاس حداکثر ۲۰ نفر می باشد.

ماده ۱۱- شرایط دریافت و تمدید کارت مربیگری درجه ۱:

۱۱-۱- داشتن گواهینامه مربیگری درجه ۱

۱۱-۲- ارائه گواهی انجام کارورزی با تایید هیئت استان در اماکن ورزشی به میزان ۵۰ ساعت در طی شش ماه می باشد.

۱۱-۳- مدت اعتبار کارت از زمان صدور، سه سال می باشد و پس از انقضای سه سال، کارت از درجه اعتبار ساقط و مربی مورد نظر، فاقد مجوز فعالیت می باشد.

۱۱-۴- برای تمدید کارت مربیگری یا ارتقاء گواهینامه مربی موظف است به طور متوسط سالانه ۲۵ امتیاز و در مجموع سه سال ۷۵ می باشد.

امتیاز بر اساس مفاد ماده ۱۶ این آیین نامه کسب نماید. بدیهی است مسئولیت نظارت و تأیید امتیازات آموزشی بر عهده هیئت های تنیس روی میز استان ها می باشد.

ماده ۱۲ - جدول هزینه ها :

جداول مالی مربوط به برگزاری دوره های مربیگری در سال ۱۴۰۰

الف) جدول مبالغ دریافتی جهت ثبت نام متقاضیان در کلاسهای مربیگری

ردیف	عنوان دوره	هزینه شرکت در دوره (ریال)	دریافت کننده
۱.	مربیگری درجه ۳	۸/۵۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۲.	مربیگری درجه ۲	۱۰/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۳.	مربیگری درجه ۱	۱۳/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۴.	داوری بین المللی	۲۸/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۵.	علوم ورزشی	۳/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۶.	دوره های دانش افزایی	۱/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون

• ورودی کلاس های مربیگری شامل صدور کارت و کتاب نیز می باشد .

ب) جدول حق التدریس مدرسان و عوامل برگزار کننده دوره های آموزش مربیگری فدراسیون تنیس روی میز

ردیف	عنوان دوره	میزان ساعت	هزینه شرکت در دوره (ریال)	دریافت کننده
۱.	مربیگری درجه ۳	۴۰	۱۲/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۲.	مربیگری درجه ۲	۴۰	۱۳/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۳.	مربیگری درجه ۱	۵۵	۱۵/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۴.	علوم ورزشی درجه ۳	۲۴	۱۱/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۵.	علوم ورزشی درجه ۲	۱۸	۱۰/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون
۶.	دوره های دانش افزایی	۱/۵	۱/۰۰۰/۰۰۰	فدراسیون

دپارتمان آموزش فدراسیون تنیس روی میز