

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

استاندارد آموزش شایستگی

اجرای آزمون های ورزشی در فوتبال

گروه شغلی صنعت ورزش

کد ملی آموزش شایستگی

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

۳۴۲۱-۹۱-۰۱۶-۱

تاریخ تدوین استاندارد: ۹۵/۲/۱۵

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

کد ملی شناسایی آموزش شایستگی : ۱-۱۶-۰۹۱-۳۴۲۱

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

زهرا 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	عباس بنیان	فوق لیسانس	تربیت بدنی	استاد دانشگاه و مشاور اتحادیه فوتبال	۳۵ سال	تلفن ثابت : تلفن همراه: ایمیل: آدرس : تهران
۳	مهدی معینی	لیسانس		IT	۵ سال	تلفن ثابت : ۸۸۷۵۳۲۱۹ تلفن همراه: ایمیل: abrojerdy@yahoo.com آدرس : تهران
۴	امیر نصراله بروجردی	فوق لیسانس	مدیریت		۳۰ سال	تلفن ثابت : ۸۸۷۶۲۱۳۳ تلفن همراه: ۹۱۲۱۴۸۳۵۱۱ ایمیل: abrojerdy@yahoo.com آدرس : تهران
۵	علی محمد مرتضوی	کارشناس	مدیریت	دبیر اتحادیه فوتبال	۵۰ سال	تلفن ثابت : ۸۸۶۰۶۷۰۰ تلفن همراه : ایمیل : آدرس :

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 .

نگرشی :

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 :	
اجرای آزمون های ورزشی در فوتبال	
شرح استاندارد آموزش شایستگی :	
اجرای آزمون های ورزشی در فوتبال در حوزه فناوری ورزشی است و کارهایی شامل : بررسی تاریخچه آزمون های ورزشی، بررسی مفاهیم و ویژگی آزمون های ورزشی، اجرای آزمون های هوازی، اجرای آزمون های بی هوازی، بکارگیری استاندارد آزمون های ورزشی، سنجش مهارتهای ذهن، اجرای آزمون های مهارتی در فوتبال می باشد.	
ویژگی های کارآموز ورودی :	
حداقل میزان تحصیلات : پایان دوره دوم متوسطه (دیپلم)	
حداقل توانایی جسمی و ذهنی : برخورداری از سلامت روانی کامل و توانمندی جسمی جهت حضور در کلاس و توانمندی فراگیری محتوای دوره های آموزشی	
مهارت های پیش نیاز : آمادگی جسمانی	
طول دوره آموزش :	
طول دوره آموزش	۹۶ ساعت
- زمان آموزش نظری	۳۲ ساعت
- زمان آموزش عملی	۶۴ 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 :	
مدرک لیسانس تربیت بدنی (گرایشهای مختلف) و دارا بودن ۲ سال سابقه تدریس در حوزه های علوم ورزشی . یا مدرک مربیگری سطح A آسیا (A-License) و یا معادل آن و دارا بودن ۳سال سابقه مربیگری.	

*** تعریف دقیق استاندارد (اصطلاحی) :**

اجرای آزمون های ورزشی در فوتبال آشنائی با استانداردها ، تجهیزات و اصول آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی در صنعت فوتبال می باشد و شامل شایستگی های :

۱- اصول آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی .

۲- استانداردهای آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی .

۳- تجهیزات آزمون های سنجش آمادگی جسمانی، مهارتی .

است .

*** اصطلاح انگلیسی استاندارد (و اصطلاحات مشابه جهانی) :**

Using the Sports and FIT test in soccer

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

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

الف : جزو مشاغل عادی و کم آسیب طبق سند و مرجع

ب : جزو مشاغل نسبتاً سخت طبق سند و مرجع

ج : جزو مشاغل سخت و زیان آور طبق سند و مرجع

د : نیاز به استعلام از وزارت کار

استاندارد آموزش شایستگی

- کارها

ردیف	عناوین
۱	بررسی تاریخچه آزمون های ورزشی
۲	بررسی مفاهیم و ویژگی آزمون های ورزشی
۳	اجرای آزمون های هوازی
۴	اجرای آزمون های بی هوازی
۵	بکارگیری استاندارد آزمون های ورزشی
۶	سنجش مهارتهای ذهن
۷	اجرای آزمون های مهارتی در فوتبال

	زمان آموزش			عنوان : بررسی تاریخچه آزمون های ورزشی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۹	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون های ورزشی کلاس استاندارد میز و صندلی مربی و کارآموز تخته وایت برد وئدیو پروژکتور پرده نمایش لوازم التحریر کامپیوتر			۶	دانش : - تاریخچه و تعاریف آزمون های ورزشی - تاریخچه آزمون های آمادگی جسمانی - تاریخچه آزمون های مهارتی -
		۹		مهارت : - تبیین تاریخچه و تعاریف آزمون های ورزشی - تبیین تاریخچه آزمون های آمادگی جسمانی - تبیین تاریخچه آزمون های مهارتی
				نگرش : - توجه به ویژگی های انسانی در سنین مختلف - توجه به ویژگی های فردی
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استاندارد ها و نکات 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 : بررسی مفاهیم و ویژگی‌های آزمون‌های ورزشی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۹	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون‌های ورزشی کلاس استاندارد میز و صندلی مربی و کارآموز تخته وایت برد وئدیو پروژکتور پرده نمایش لوازم التحریر کامپیوتر			۶	دانش : - انواع آزمون ورزشی - انواع اندازه‌گیری ورزشی - انواع ارزشیابی ورزشی -
				مهارت : - تبیین انواع آزمون ورزشی - تبیین انواع اندازه‌گیری ورزشی - تبیین انواع ارزشیابی ورزشی
		۹		نگرش : - توجه به ویژگی‌های انسانی در سنین مختلف - توجه به ویژگی‌های فردی
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل‌های اجرایی با رعایت استاندارد‌ها و نکات بهداشتی
				توجهات زیست محیطی : - انتخاب محل مناسب برای تمرین و یادگیری به نحوی که سرما، گرما و آلاینده‌های صوتی و ... مانع فعالیت نگردد.

- برگه‌ی تحلیل آموزش

	زمان آموزش			عنوان : اجرای آزمون های هوازی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۹	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون های ورزشی سالن ورزشی استاندارد			۶	دانش : - انواع آزمون های هوازی و تجهیزات آزمون - انواع آزمون های وابسته به سلامت - انواع آزمون های وابسته به مهارت -
				مهارت : - اجرای آزمون های هوازی - اجرای آزمون های وابسته به سلامت - اجرای آزمون های وابسته به مهارت
		۹		نگرش : - توجه به ویژگی های انسانی در سنین مختلف - توجه به ویژگی های فردی
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استاندارد ها و نکات 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 : اجرای آزمون های بی هوازی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۹	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون های ورزشی سالن ورزشی استاندارد				دانش : -انواع آزمون های بی هوازی و تجهیزات آزمون - انواع آزمون های وابسته به سلامت - انواع آزمون های وابسته به مهارت -
				مهارت : -اجرای آزمون های بی هوازی - اجرای آزمون های وابسته به سلامت - اجرای آزمون های وابسته به مهارت
				نگرش : - توجه به ویژگی های انسانی در سنین مختلف - توجه به ویژگی های فردی
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استاندارد ها و نکات 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 استاندارد آزمون های ورزشی
	جمع	عملی	نظری	
	۱۲	۷	۵	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون های ورزشی سالن ورزشی استاندارد			۵	دانش : - استاندارد آزمون آمادگی جسمانی و روش آزمون . - استاندارد آزمون های مهارتی هوازی و روش آزمون . - استاندارد آزمون های مهارتی بی هوازی و روش آزمون .
		۷		مهارت : - بررسی و بکارگیری استاندارد آزمون آمادگی جسمانی و روش آزمون . - بررسی و بکارگیری استاندارد آزمون های مهارتی هوازی و روش آزمون . - بررسی و بکارگیری استاندارد آزمون های مهارتی بی هوازی و روش آزمون .
	نگرش : - توجه به ویژگی های انسانی در سنین مختلف . - توجه به ویژگی های فردی			
	ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استاندارد ها و نکات 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 : سنجش مهارت‌های ذهن
	جمع	عملی	نظری	
	۱۵	۹	۶	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون های ورزشی کلاس استاندارد میز و صندلی مربی و کارآموز تخته وایت برد وئدیو پروژکتور پرده نمایش لوازم التحریر کامپیوتر			۶	دانش : - مفاهیم مهارت‌های ذهن. - آزمون مهارت‌های ذهن . - اصول سنجش مهارت‌های ذهن .
				مهارت : - تبیین مهارت‌های ذهن . - اجرای آزمون مهارت‌های ذهن . - سنجش مهارت‌های ذهن .
				نگرش : - توجه به ویژگی های انسانی در سنین مختلف . - توجه به ویژگی های فردی .-
		۹		ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استاندارد ها و نکات 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 : اجرای آزمون های مهارتی در فوتبال
	جمع	عملی	نظری	
	۱۲	۹	۳	
تجهیزات ، ابزار ، مواد مصرفی و منابع آموزشی	دانش ، مهارت ، نگرش ، ایمنی توجهات زیست محیطی مرتبط			
کتاب آزمون های ورزشی سالن ورزشی استاندارد			۳	دانش : - آمادگی جسمانی در فوتبال. - آمادگی تکنیکی در فوتبال. - آمادگی ذهن در فوتبال.
		۹		مهارت : - اجرا آزمون آمادگی جسمانی در فوتبال. - اجرا آزمون آمادگی تکنیکی در فوتبال. - اجرا آزمون آمادگی ذهن در فوتبال. -
				نگرش : - توجه به ویژگی های انسانی در سنین مختلف . - توجه به ویژگی های فردی .
				ایمنی و بهداشت : - استفاده از تجهیزات و دستورالعمل های اجرایی با رعایت استاندارد ها و نکات 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-	صندلی و میز دانشجویی	ساخته شده از فلز و پلاستیک فشرده	۱۵	
۲-	وایت برد	ابعاد ۱۲۰×۱۰۰ سانتی متر	۱	
۳-	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-	سیستم کامل صوتی	آمپلی فایر و بلند گو	۱	
۸-	ویدئوپروژکتور	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 .

- برگه استاندارد ابزار

ردیف	نام	مشخصات فنی و دقیق	تعداد	توضیحات
۱	CD- DVD			
۲	نرم افزارهای آموزشی			

توجه :

- ابزار به ازاء هر سه 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 آزمون های ورزشی	حسین مجتهدی		۱۳۹۱	ایران	شرکت چاپ کتابهای درسی ایران
۲	رسنامه آزمون های مهارتی و روانی در فوتبال	گروه مولفین		۱۳۹۴		انتشارات اتحادیه فوتبال
۳	(NDD) Flash Card	گروه علوم ورزشی نصر داده دانش		۱۳۹۴	ایران	نصر داده دانش

- سایر منابع و محتواهای آموزشی (پیشنهادی گروه تدوین استاندارد) علاوه بر منابع اصلی

ردیف	نام کتاب یا جزوه	سال نشر	مؤلف / مولفین	مترجم / مترجمین	محل نشر	ناشر	توضیحات
۱	کتاب تغذیه کراوس	۲۰۱۲	ال.کتلین ماهان	گیتی ستوده			

فهرست سایت های قابل استفاده در آموزش استاندارد

ردیف	عنوان
۱	www.footballelearning.ir

فهرست معرفی نرم افزارهای سودمند و مرتبط

(علاوه بر نرم افزارهای اصلی)

ردیف	عنوان نرم افزار	تهیه کننده	آدرس	توضیحات
۱	Anatomi ۳D		Anatomi ۳D .com	