

زبان تخصصی

تربیت بدنی و علوم ورزشی

دکتر شهرام علم

Contents

Coaching Gymnastics

Self – Confidence

The Administrator as a physical Being

Management as a process in Sport organizations

A Bridge to the future

Physical Education Programs

Intramurals, Recreational Sports, and Spor Clubs Motivation

Physical fitness

Leadership

Administration of Physical Education

1

Coaching Gymnastics

Good gymnastics coaching requires a fair amount of creativity. Because the sport is constantly evolving, a coach has plenty of opportunity to try new ideas. Most other sports involve the repetition of one or only a few skills and the winner is determined by speed, distance or accuracy. On the other hand, the gymnast must learn thousands of separate skills and then combine these separate skills in thousands of ways to produce ever more artistic and more intricate routines. He is encouraged to develop completely new skills that have never been done before and even gets additional bonus points for them.

Gymnastics also offers a broad and challenging opportunity for a leader. Natural leaders often fulfill their potential as coaches. Coaching provides such individuals with an opportunity to lead people from one point to another, keep training moving toward a realistic goal, and provide the perspective needed to reach that goal as quickly and efficiently, as possible.

VOCABULARY

<i>Coaching</i>	مربیگری	<i>Artistic</i>	ماهرانه
<i>Gymnastic</i>	ژیمناستیک	<i>Intricate</i>	پیچیده
<i>Require</i>	موردنیاز	<i>Routine</i>	معمول
<i>Fair</i>	مناسب	<i>Encourage</i>	تشویق
<i>Amount</i>	مقدار	<i>Develop</i>	توسعه
<i>Creativity</i>	خلاقیت	<i>Completely</i>	کاملاً
<i>Constantly</i>	مداوم	<i>Additional</i>	اضافه کردن
<i>Evolving</i>	تکامل	<i>Bonus</i>	مازاد - اضافی
<i>Plenty</i>	بسیار	<i>Point</i>	امتیاز
<i>Opportunity</i>	فرصت	<i>Offer</i>	ارایه کردن
<i>Try</i>	بکاربردن	<i>Broad</i>	وسیع
<i>Idea</i>	ایده	<i>Challenging</i>	رقابت - مبارزه
<i>Repetition</i>	تکرار	<i>Leader</i>	رهبر
<i>A few</i>	کم	<i>Fulfill</i>	بجا آوردن
<i>Skill</i>	مهارت	<i>Provide</i>	تهیه - فراهم
<i>Winner</i>	برنده	<i>Individuals</i>	افراد
<i>Determine</i>	معلوم	<i>Keep</i>	ادامه دادن
<i>Speed</i>	سرعت	<i>Training</i>	تمرین
<i>Distance</i>	مسافت	<i>Moving</i>	سوق دادن
<i>Accuracy</i>	دقت	<i>Toward</i>	بسوی
<i>Learn</i>	آموختن	<i>Realistic</i>	واقعی
<i>Thousand</i>	هزار	<i>Goal</i>	هدف
<i>Separate</i>	مجزا	<i>Perspective</i>	چشم انداز
<i>Way</i>	راه	<i>Quickly</i>	با سرعت
<i>Produce</i>	تولید	<i>Efficiently</i>	کارآمد
		<i>Possible</i>	ممکن

2 Self - Confidence

Athletes with optimal self-confidence set realistic goals based upon their own abilities. Self-confident athletes "play within themselves"; that is, they understand themselves well enough to feel successful when they reach the upper limits of their ability and do not attempt to achieve goals that are unrealistic for them.

Possessing optimal self-confidence is a necessary and vital personal quality for athletes, but it alone does not guarantee they will perform well. Athletes must also possess the physical skills to perform well. All the self-confidence in the world will not replace having the physical skills and knowledge essential for the particular sport. Self-confidence and competence must develop together, each nurturing the other. To possess self-confidence without competence is to have false confidence.

Some athletes believe self-confidence gives them an immunity against making errors. It does not, but a healthy self-confidence gives an athlete a powerful weapon in dealing with errors. When athletes' self-worth is not in doubt, they feel free to pursue the correction of these errors. They are not afraid to try. Coaches who chastise athletes for making errors are likely to deny athletes the use of this powerful weapon.

VOCABULARY

<i>self confidence</i>	اعتماد به نفس	<i>knowledge</i>	دانش
<i>athletes</i>	ورزشکاران	<i>essential</i>	ضروری - واجب
<i>optimal</i>	مطلوب	<i>particular</i>	خاص - ویژه
<i>set</i>	پیگیری	<i>competence</i>	شایستگی - لیاقت
<i>based upon</i>	مبتنی بر	<i>together</i>	با هم
<i>own</i>	خود	<i>each</i>	چون
<i>abilities</i>	توانایی ها	<i>nurturing</i>	پرورش دادن
<i>themselves</i>	خودشان	<i>false confidence</i>	اعتماد به نفس کاذب
<i>enough</i>	کافی	<i>believe</i>	اعتقاد - یقین
<i>successful</i>	موفقیّت	<i>immunity</i>	مصونیت
<i>reach</i>	دستیابی	<i>against</i>	برابر - مقابل
<i>upper limit</i>	حد بالایی	<i>errors</i>	خطاها
<i>attempt</i>	کوشش - تلاش	<i>healthy</i>	سالم
<i>achieve</i>	دستیابی	<i>dealing</i>	بر خورد - مواجهه
<i>unrealistic</i>	غیر واقعی	<i>self worth</i>	خود ارزشی
<i>possessing</i>	دارا بودن	<i>doubt</i>	تردید - شک
<i>necessary</i>	ضروری	<i>feel free</i>	احساس رهایی
<i>vital</i>	حیاتی	<i>pursue</i>	پیگیری - دنبال
<i>personal</i>	شخصی	<i>correction</i>	اصلاح - تصحیح
<i>quality</i>	کیفیت - صفت	<i>try</i>	تلاش - سعی
<i>alone</i>	به تنهایی	<i>chastise</i>	تنبیه - توبیخ
<i>guarantee</i>	ضمانت	<i>likely</i>	احتمالا
<i>perform</i>	عملکرد - اجرا	<i>deny</i>	مانع - منع - رد
<i>physical skills</i>	مهارت بدنی	<i>powerful</i>	قدرتمند - قوی
<i>replace</i>	جایگزین	<i>weapon</i>	اسلحه - سلاح

3

The Administrator as a physical Being

The administrator must not only have the ability to communicate verbally with the staff but must also communicate physically. Proper body language depicts confidence in one is ability and encourages the respect of colleagues. A department chair person or athletic director should set an example by presenting and appearance that reflects success and represents the objectives of the organization. An administrator who appears fit and well-groomed, who exhibits good posture and well-being, is seen as one who possesses vitality, endurance, and a belief in the profession. This image is an important factor in physical education and athletic administration.

VOCABULARY

Administrator	مدیر	Reflects	منعکس کردن
Communicate	ارتباط - تماس - گفتگو	Success	موفقیت
Verbally	زبانی - کلامی	Represent	ارایه - نمایش - شرح
Staff	کارمندان	Objectives	اهداف
Physically	جسمانی	Organization	سازمان
Proper	مناسب - شایسته - مطلوب	Fit	مناسب - مطلوب
Administration	مدیریت	Well-groomed	خوب - مرتب - بانظم
Depicts	ارایه - نمایش - شرح دادن	Exhibit	ارایه - نشان دادن
Encouraged	تشویق	Posture	حالت
Respect	احترام	Well-being	سلامتی - تندرستی
Colleagues	همکار - همقطار	Vitality	سرزندگی
Department	گروه - واحد	Endurance	استقامت - پایداری
Chair person	رییس	Belief	اعتقاد - باور - ایمان
Athletic	ورزشی	Profession	حرفه - شغل
Director	مدیر - هدایتگر	Image	تصویر
Example	نمونه - الگو - مثال	Important	مهم
Presenting	ارایه - نمایش - شرح دادن	Factor	عامل
Appearance	ظاهر - سیما - نشان دادن	Physical education	تربیت بدنی

4

Management as a process in Sport organizations

Over the years, in management textbooks, management journals, and speeches, management scholars have address the practice of management as a process. the process approach implies that as managers practice their work in the sport industry they are using a set of ongoing interactive activities, commonly known as the underlying processes of management, for accomplishing the goals and objectives of their respective organizations, departments, or work units. Such processes were first introduced more than 6 decades ago as POSDCORB (Gulick&Urwick,1937). POSDCORB is the acronym that describes the underlying elements of planning, Organizing, Staffing, Directing, Coordinating, Reporting, and Budgeting.

Contemporary sport management literature shows that the process approach is currently used to describe management for sport organizations.

Although the models vary slightly from one scholar to another, there is general agreement about the nature of the management process:

(a) typically the process starts with planning and ends with controlling or evaluating;

(b) there is no logical order in which practicing managers use the activities; and

(c) managers may engage in several activities simultaneously as they carry out the responsibilities of their jobs.

VOCABULARY

Management	مدیریت	planning	برنامه ریزی
Process	فرایند	organizing	سازماندهی
Organization	سازمان	staffing	تامین نیروی انسانی
Text book	کتاب درسی	directing	جهت دهی
Journal	مجله	coordinating	هماهنگی
Speech	سخنرانی	reporting	گزارش دهی
Scholar	محقق	budgeting	بودجه بندی
Address	خطاب کردن	contemporary	معاصر-همزمان
Practice	فعالیت-اجرا	literature	ادبیات-نوشتجات
Approach	رویکرد	currently	رایج-شایع
Imply	مفهوم	although	گرچه-هرچند
Manager	مدیر	model	الگو
Industry	صنعت	vary	متفاوت
Ongoing	مداوم	slightly	اندک
Interactive	متقابل	general	عمومی
Activity	کار-فعالیت	agreement	موافقت کردن
Commonly	معمولا	about	درباره
Known	دانستن	nature	طبیعت-ذات
Underlying	زیربنایی	controlling	کنترل کردن
Accomplishing	انجام دادن	evaluating	ارزشیابی
Goal	هدف	logical	منطقی
Objective	قصد	order	نظم
Unit	واحد	which	که-این که
Introduce	ارایه-مطرح	may	ممکن است
Than	تا	engage	درگیر شدن
Decades	دهه	several	چندین
Acronym	حرف اول واژه	simultaneously	همزمان-باهم
Describe	شرح	carryout	انجام دادن
Element	عنصر	responsibility	مسئولیت

5

A Bridge to the future

Because changes are occurring so rapidly, it is necessary, even though difficult and hazardous, to try to predict the future. If we do not attempt to plan and prepare for things to come, our ability to cope with them may be inadequate. It is not only the speed of change that poses problems but the steady acceleration of its rate.

Planning for the future is a necessary ingredient of administration.

Technological advances, changing' philosophies, unstable socioeconomic factors, and unpredictable world relationships make planning difficult but increasingly significant.

Those administering programs of physical education and athletics must seek to understand the impact on education of events and trends. Trends and future perspectives include new patterns of management, recent concepts new patterns of management, recent concepts of leadership, developments in facility construction, innovative ideas for teaching, problems in athletics, international relations, community-school cooperation, changing pupil interests and needs, and systems analysis. Innovations in programming, recent psychological advances, and the use of computers, television, and other technological aids are other items demanding administrative attention.

VOCABULARY

Bridge	پل	Increasingly	افزایش دادن
Future	آینده	Significant	بااهمیت-مهم
Change	تغییر	Seek	جستجو-تحقیق
Occurring	رخ دادن-اتفاق افتادن	Impact	اثر-تماس
So	خیلی-چنانکه-اینکه	Event	رویداد
Rapidly	سریع	Trend	رویکرد
Necessary	ضروری-واجب	Include	شامل بودن
Even	حتی	Pattern	الگو
Though	گرچه-باوجودیکه	Management	مدیریت
Difficult	سخت-دشوار	Recent	اخیرا
Hazardous	پرخطر	Concept	مفهوم
Predict	پیش بینی	Leadership	رهبر
Plan	برنامه	Development	توسعه
Prepare	آمادگی-تدارک	Facility	تسهیلات
Things	موارد	Construction	ساخت وساز-ساختمان
Cope	ازعدهه کاربرد آمدن-غلبا	Innovative	نوآوری-ابداع
May be	امکان داشتن	Problem	مشکل
Inadequate	ناکافی-ناپسند	Relation	رابطه
Poses	بروز-حالت-ژست	Community	جامعه
Steady	پی در پی	Cooperation	هماهنگی
Acceleration	شتاب-تندی	Pupil	دانش آموز
Rate	میزان-نرخ	Interest	علاقه
Ingredient	عنصر-جز	Programming	برنامه ریزی
Technological	فنی	Psychological	روانشناختی
Advance	پیشرفت	Advance	پیشرفت
Unstable	بی ثباتی	Technological	فنی
socioeconomic	اجتماعی اقتصادی	Aid	کمک
Unpredictable	غیر قابل پیش بینی	Demanding	مصر-سخت
Relationships	روابط	Attention	توجه

6

Physical Education Programs

Program must be planned to achieve certain aims and objectives. In a good program, the outcomes will correspond closely to these. Students will be motivated to achieve when programs are meaningful and relevant.

Efforts should be made to help students recognize and appreciate the potential values in physical education. Curricular should be formulated and courses selected on the basis of the nature, needs, capacities, and interests of the students.

After the initial selection has been made, the curriculum will be modified on the basis of factors such as personnel, time allotment, facilities, equipment, and budgetary support. Climate, geography, and the nature of the community must also be considered.

A carefully planned sequence of physical education for the lower elementary school, the intermediate grades, the junior high school, the senior high school, and the college should be formulated. Some flexibility should be built into the program. Administrators should help plan, implement, and evaluate the program. Weaknesses should be strengthened and desirable innovations instituted.

VOCABULARY

Certain	بایدار - متقن - بایقین	Personnel	کارکنان
Aim	هدف	Allotment	اختصاصی - ویژه
Correspond	تشابه - مطابقت داشتن	Equipment	تجهیزات - آلات
Closely	نزدیک - در نزدیکی	Climate	آب و هوا
Motivated	برانگیخته - تحریک شده	Considered	قابل ملاحظه (توجه)
Meaningful	پرمعنی - با معنی	Sequence	پیوسته - مداوم
Relevant	مرتبط	Lower elementary school	پیش دبستانی
Effort	تلاش - سعی	Intermediate grades	مقطع راهنمایی
Recognize	شناخت - تشخیص	Junior high school	ابتدای دبیرستان
Appreciate	درک - فهم	Senior high school	انتهای دبیرستان
Values	ارزشها - مقادیر	Flexibility	انعطافپذیری
Curricular	برنامه درسی	Built	ساختن - قرار دادن
Formulated	تنظیم (برنامه ریزی شده)	Implement	اجرا - عملکرد
Courses	گذراندن درس - درس	Evaluate	ارزشیابی
Capacity	ظرفیت - گنجایش	Weaknesses	نقاط ضعف
Initial	مقدماتی - اولیه	Strengthened	نقاط قوت
Curriculum	برنامه ریزی تحصیلی	Desirable	مطلوب - پسندیده
Modified	اصلاح - تغییر	Innovation	ابداع - نوآوری
On the basis	بر اساس - از روی	Instituted	بنانهادن - ایجاد کردن
Interests	علائق	Facilities	تسهیلات
support	حمایت - پشتیبانی	community	اجتماع - جامعه

7

Intramurals, Recreational Sports, and Sport Clubs

Intramural and sport club programs grew out of students' interest and demands for competitive physical activity. Historically, as programs grew, it became impossible for students to retain complete administrative control over these programs. Central administrative control became necessary and in most cases, was vested in departments of physical education and athletics.

The philosophy of "sports for all" and activity that can be voluntarily engaged in by students creates opportunities for student to be heavily involved in the administration of these programs.

The director of intramural and sport club most recognize the importance of encouraging and involving students in such administrative tasks as program planning, policy making, budget planning, and making of playing rules, as well as modifying regulations, officiating, and supervising.

VOCABULARY

Intramural	فعالیت‌های درون مدرسه ای	Engaged	درگیر شدن - سفارش دادن
Recreational	تفریحی	Creates	ایجاد - خلق
Grew out	رشد میدهد - برمی انگیزاند	Heavily	بطور جدی - سخت - سنگین
Interest	علاقه	Recognize	شناخت - آگاهی - تشخیص
Demands	خواسته - مطالبه - نیاز	Importance	اهمیت
Competitive	رقابتی - مسابقه ای	Tasks	وظایف
historically	بطور تاریخی	Policy	سیاست گذاری
Impossible	غیر ممکن	Rules	قوانین
Retain	حفظ - نگاه داشتن	as well as	نیز - همچنین - بعلاوه
Central	مرکز	Modifying	اصلاح کردن - تغییر کردن
Cases	موارد	Regulation	آئین نامه
Vested	واگذاری - واگذاشتن	Officiating	داوری کردن
Voluntarily	اختیاری - ارادی	Supervising	سرپرستی - نظارت

8

Motivation

Motivation is the desire that leads an individual to engage in, or sustain, a particular activity. Magill (1989) defined motivation as "the causes of the initiation, maintenance and intensity of behavior". Factors which motivate often fulfill a need in an athlete, and needs will change and fluctuate with time. In order to motivate athletes to perform a particular task, and maintain the motivation, we must recognize the athletes' needs and act on them.

Both personal and social factors can act as motivators. personal factors include such things as goals, physical sensations, and the way in which an athlete views him or herself. Social factors embrace considerations such as peer pressure, affiliation and rewards.

"Need" is closely tied to the concept "motive" or the more biologically oriented concept "drive". With respect to biological drives this is particularly easy to illustrate: a biological deficiency (for example lack of oxygen) results in a need (for oxygen). This need is the drive that motivates the organism to behave in a manner which reduces that drive, i.e. the satisfaction of the need. The acquisition of food (or oxygen) is the goal of the organism, and behavior that leads to this goal is reinforcing. The need activates the organism. the nature of the need gives direction to the behavior (trying to surface from under water in order to breathe again). Satisfaction of the need leads to a cessation of the behavior.

VOCABULARY

Motivation	انگیزش	Consideration	قابل توجه - قابل ملاحظه
Desire	تمایل - میل	Peer	همسالان
Sustain	استمرار - دوام	Pressure	فشار
Defined	تعریف کردن	Affiliation	وابستگی - تعلق به گروه
Causes	دلایل - علل	Reward	پاداش
Initiation	ابتدا - آغاز - شروع	Tied	ارتباط - رابطه
Maintenance	حفظ - نگهداری	Concept	مفهوم
Intensity	شدت	Lack	فقدان - عدم - نداشتن
Behavior	رفتار - سلوک	Respect	ملاحظه - توجه - احترام
Fluctuate	تغییر - نوسان	Drive	سائق - محرک
In order to	برای اینکه - تا	Illustrate	توضیح - شرح
Motivate	تحریک کردن	Deficiency	کمبود
Maintain	حفظ - نگهداری	Organism	موجود زنده - ارگانیسم
Act	بکار گیری - عمل	Satisfaction	ارضاء - رضایت مندی
Both	هر دو - دوتایی	Acquisition	اکتساب - بدست آوردن
Sensation	احساسات	Reinforcing	تقویت کردن
View	منظر - دیدگاه - عقیده	Surface	بالا آمدن - سطح
Embrace	دربر گرفتن - شامل	Cessation	پایان - توقف

9

Physical fitness

Over the years we have established two fundamental reasons for being physically fit. First, vigorous exercise results in muscular and cardio respiratory health. It is a physiologic fact that the body thrives on exercise that is both stimulating and individual to meet the participant's needs. The fit person adjusts to increased physical demands and returns to a normal state more quickly than the unfit person. A physically fit heart beats at a lower rate and pumps more blood per beat at rest. In fact, a physically person's heart will beat less per day than the unfit person's heart. Regular endurance - type exercise results in an increased capacity to use oxygen, leading to the ability for more physical work. Although regular exercise is not a cure all, it is a positive and sound means for maintaining a high level of health .

The second reason for being physically fit is that people who keep in good shape greatly enlarge their capacity for living. They can do more thing with competency and pleasure. They can do day's work with ease, and they can extend their day to include recreational activities or other favorite pastime without undue fatigue .

Being physically fit fosters the robust health and the available excess energy needed to fully appreciate the joys of life. Simply put, it means doing more with quality. We do not necessarily exercise just to prevent heart disease or to shed excess fat. Rather, we exercise to arrive at an increased physical capacity to enjoy a full life .

VOCABULARY

Physical fitness	آمادگی جسمانی	Maintaining	حفظ - نگهداری
Established	بنا کردن - ایجاد کردن	Shape	شکل - اندام - قواره
Fundamental	اساسی - بنیادی	Thing	مورد
Being	داشتن - بودن	Pleasure	خوشی - لذت
Vigorous	شدید	Ease	آسان
Exercise	تمرینات ورزشی	Extend	ادامه - بسط - تمدید
Cardio respiratory	قلبی تنفسی	Recreational	تفریحی
Result	نتیجه - منجر	Favorite	مطلوب - دلخواه
Thrives	نیرومندی - کامیابی	Pastime	سرگرمی
Stimulating	برانگیختن - تحریک	Undue	اضافی - زیادی - بی مورد
Participant	شرکت کننده مشارکت	Fatigue	خستگی
Adjust	سازگار	Fosters	پرورش - ایجاد
Increased	افزایش - ازدیاد	Robust	بزرگ - ستبر - نیرومند
Demands	تقاضا - درخواست	Available	در دسترس - سودمند
State	حالت	Excess	زیادی - اضافی
Unfit	نامناسب - غیر آماده	Appreciate	درک - احساس
Hearth beats	ضربان قلب	Simply put	به عبارت ساده تر
Rate	میزان	More	زیاد
Blood	خون	Prevent	جلوگیری
Per	در - در حد	Heart disease	بیماری قلبی
Rest	استراحت	Shed	انداختن - افکندن
In fact	دز حقیقت	Excess fat	چربی اضافی
Capacity	ظرفیت	Rather	بلکه
Cure all	درمان همه دردها	Arrive	رسیدن
Positive	مثبت	Full life	زندگی پر بار (پرمحتوا)

10

Leadership

The characteristics of the coach and coaching behaviors are key elements in leadership. Two significant styles of leadership in coaches have been identified: the autocratic style and the democratic style. The coach who is task-centered, asserts authority, and makes decisions independently is considered to be autocratic. The democratic coach is athlete-centered and involves the team in the decision-making process. However, the effective coach utilizes a combination of both styles to meet the needs of the situation.

Researchers have demonstrated more experienced players indicate a greater preference for autocratic coaches who emphasize training and instructions while adolescents prefer athlete-oriented coaches who give social support.

However, the leadership style of the coach is only one aspect of leadership. Strong leadership also develops from positive coaching behaviors that are relevant to the situation. Coaches must be knowledgeable about the sport, provide social support within the teams, set an example by being a positive role model, provide each athlete with the opportunity for success, reinforce and reward individual and team efforts.

Leadership within the team is also important. Natural leaders will emerge with the development of the team. Coaches can encourage team leaders by delegating responsibilities and encouraging leadership behaviors. Formal leaders such as team captains can be used to facilitate

communication between the coach and the players and to keep the coach informed on problems developing within the teams.

11

Administration of Physical Education

Administration is the process by which an organization attempts to achieve its goals. The more efficient the administrative process the more likely it is that the goals will be achieved.

Two different concepts can be used to describe the processes of administration. One way is to consider the tasks which confront the leader. A second and perhaps more common way to study theory of administration is to identify the processes by using descriptive terminology. While there are variations in the terms used by the different writers, similarities in the patterns are obvious. A classification developed by Gulick and Urwick in 1937 still provides a meaningful pattern for the administration of physical education. The processes listed by Gulick and Urwick are: planning, organizing, staffing, directing, coordinating, reporting and budgeting (POSDCORB).

Planning

Planning is deciding in advance what is to be done. It is a method or technique of looking ahead to devise a basis for a course of future action. It is an intellectual activity involving facts, ideas, and objectives. Knowledge, logical thinking and good judgment are, or should be, involved in planning if it is to be effective.

Organizing

Organizing is the process or state of being in which two or more people coordinate their efforts and pool their resources to achieve given purposes. The administrative process of organizing an enterprise or any of its parts consists of (1) dividing and grouping the work that should be done (including

administration) into individual jobs, and (2) defining, the established relationships between individuals filling these jobs.

Organizing involves consideration of such subjects as grouping of activities, departmentalization, delegation of work, and use of committees and administrative staff.

12

Staffing

Staffing is employing appropriate personnel to accomplish the various tasks. which have been identified as necessary for the success of the organization. Consideration must be given to items such as the number of staff required, the particular talents needed, and the manner in which the members of the staff will interact with each other. The operational efficiency of physical education department will, to a large measure, depend upon how well members of the staff work together.

Directing

Direction initiates action. It occurs when the executive gives the signal to act, orders or empowers others to act, indicates what the action is to be and when it is to start and stop. In its essence, direction is authority on the move, guided and controlled by the will of the officer. It occurs after the preparation stage, which involves planning, organizing, and assembling personnel and other resources.

Direction is important because when it is done effectively it enhances the chances of a successful, operation. When it is done poorly it threatens the progress and success of the enterprise. The manner in which direction is conducted has marked effect upon the behavior of those being directed. Both the quantity and quality of their performance depends upon their reaction to the directions they receive.

Coordinating

The problems of coordination multiply as the size and complexity of the organization increases. The close and constant contact of individuals in a small department

simplifies the organizational setup, promotes communication among staff members and facilitates supervision and control. While all of these factors make coordination easier it would be incorrect to assume that the physical education administrator of a small high school or college department need not be concerned with coordination. It has been pointed out

that even two individuals who are lifting a heavy log need to coordinate their efforts.

Reporting

Administrators in physical education are middle management leaders. They are not only responsible for the operation of the department and welfare of the teachers and the students in the program, but they must also answer to presidents, principals and/or school boards who have responsibilities for the broader institutional function. The administrator therefore must report in two directions: downwards and upwards. An ability to give a clear, concise and accurate report of the status of the department or particular aspects of it, is an important factor of effective administration.

Budgeting

The budgeting process includes planning a budget to meet program requirements, updating and maintaining budget records, and monitoring the accounting system. Budget plans for expenditures must of course be reconciled with available resources. As competition for the available funds increases, skill in budgetary matters will assume ever more importance for the administrator.

Whatever method a chairperson adopts in establishing budgetary processes, he or she must clearly define the way in which the department will operate. The decision made will affect all of the program and operations within the department.

۱

مربیگری ژیمناستیک

مربیگری خوب ورزش ژیمناستیک به مقدار مناسبی از خلاقیت نیاز دارد. به دلیل اینکه ورزش پیوسته در حال تکامل است، یک مربی فرصتهای زیادی را برای بکارگیری ایده های جدید خود دارد. اکثر ورزشها شامل تکرار یک حرکت یا چند مهارت محدود میباشند و برنده بواسطه سرعت، مسافت، یا دقت تعیین میگردد. از طرف دیگر؛ یک ژیمناست باید هزاران مهارت مجزا را یاد بگیرد و آن مهارتهای مجزا را در هزاران روش ترکیب کند تا یک برنامه ماهرانه و پیچیده را تولید نماید. حتی ژیمناست تشویق میگردد با توسعه مهارتهای کاملاً جدیدی که قبلاً به کار نبرده است امتیازات زیادی را برای آن حرکات بدست آورد.

همچنین ژیمناستیک یک فرصت گسترده رقابتی را برای رهبری ایجاد میکند. رهبران ذاتی اغلب پتانسیلهای مربیگری خود را به عمل نزدیک میکنند. مربیگری برای این افراد فرصتی را برای هدایت مردم از نقطه ای به نقطه دیگر فراهم میکند، ادامه تمرینات فرد را بسوی هدف واقعی سوق میدهد، و چشم انداز مورد نیاز برای رسیدن به آن هدف، با سرعت و کارآمدی هر چه تمام تر را فراهم می آورد.

۲

اعتماد به نفس

ورزشکاران با اعتماد به نفس مطلوب، اهداف واقعی مبتنی بر توانایی هایشان را دنبال میکنند. ورزشکاران با اعتماد به نفس درخور توانایی خود بازی میکنند یعنی آنها تواناییهای خود را به اندازه کافی شناخته اند. زمانی که آنها به حد بالایی از توانایی های خود میرسند برای دستیابی به اهداف غیر واقعی تلاش نمیکنند.

داشتن اعتماد به نفس مطلوب برای ورزشکاران یک صفت واجب و حیاتی است، اما به تنهایی اجرای خوب آنها را ضمانت نمیکند. همچنین ورزشکاران برای اجرای خوب باید مهارت های جسمانی داشته باشند. بطور کلی اعتماد به نفس در هیچ جای جهان جایگزین مهارتهای بدنی و دانش ضروری برای ورزشی خاص نمی شود. اعتماد به نفس و شایستگی باید با هم توسعه یابند، چرا که مکمل یکدیگرند. داشتن اعتماد به نفس بدون شایستگی، یک اعتماد به نفس کاذب است.

اکثر ورزشکاران معتقدند که اعتماد به نفس به آنها در برابر خطاها مصونیت میدهد. اینطور نیست، ولی یک اعتماد به نفس سالم به ورزشکاران سلاح قدرتمندی در برابر خطاها میدهد. زمانی که در خودارزشی ورزشکاران تردید وجود نداشته باشد، آنها برای پیگیری اشتباهاتشان احساس آزادی میکنند و از تلاش کردن نمی هراسند.

۳

مدیر با ویژگی های جسمانی

مدیر نه تنها باید توانایی برقراری ارتباط کلامی با کارمندان را داشته باشد، بلکه باید دارای ویژگی جسمانی مناسبی نیز باشد (دارای گفتگوی جسمانی باشد). کلام مناسب جسمی نشان دهنده اطمینان به توانایی ها است و تشویق و احترام همکاران را در پی دارد. رئیس گروه یا مدیر ورزشی برای آنکه منعکس کننده موفقیت و بیان کننده اهداف سازمان باشد باید از نظر آرایه سیما الگو باشد. مدیری که ظاهری مناسب و مرتب آرایه میکند سلامتی و وضعیت خوب خود را نمایش میدهد، این شخص دارای سرزندگی، پایداری و معتقد به شغل و حرفه خود است. این تصویر یک عامل مهم در تربیت بدنی و مدیریت ورزشی است.

۴

مدیریت به عنوان یک فرآیند در سازمانهای ورزشی

سالهست که صاحبانظران مدیریت، حرفه مدیریت را در کتابهای مدیریت، مجلات مدیریت و سخنرانی ها، نوعی فرآیند تلقی می کنند. رویکرد فرآیندی (فرآیندنگر)، به مفهوم انجام کار مدیران در حوزه صنعت ورزش است. آنها از فعالیت های متقابل (هم کنشگر) جاری که بطور معمول تحت عنوان فرآیندهای زیر بنایی مدیریت شناخته می شود، برای اجرای مقاصد و اهداف سازمان ها، بخش ها یا واحدهای کاریشان استفاده می کنند. چنین فرآیندهایی اولین بار بیش از شش دهه پیش به عنوان POSDCORB مطرح شد (گولیک و یوریک ۱۹۳۷). POSDCORB از حروف اول چندین واژه تشکیل شده است که عناصر زیربنایی مدیریت را شرح می دهند و عبارتند از: برنامه ریزی، سازماندهی، تامین نیروی انسانی، جهت دهی، هماهنگی، گزارش دهی و بودجه بندی.

ادبیات مدیریت ورزشی معاصر، نشان میدهد که از رویکرد فرایند نگر برای توصیف مدیریت در سازمانهای ورزشی بطور رایج استفاده میشود. اگر چه (هرچند) الگوهای محققان با همدیگر اندکی تفاوت دارند، اما در مورد اصل فرایند مدیریت توافق کلی (عمومی) وجود دارد:

- الف) نوعاً (بطور شاخص) فرایند با برنامه ریزی آغاز میشود و با کنترل و ارزشیابی پایان می یابد؛
- ب) هیچگونه نظم منطقی برای استفاده مدیران اجرایی از فعالیتها وجود ندارد؛
- ج) مدیران ممکن است همزمان با مسئولیت شغلی خودشان در چندین فعالیت درگیر شوند

۵

پلی به آینده

به دلیل اینکه تغییرات (اتفاقات) با سرعت در حال رخ دادن هستند، تلاش برای پیش بینی آینده با وجود آنکه سخت و پر خطر است امری ضروری می باشد. اگر ما برای برنامه ریزی و آمادگی موارد آینده تلاش نکنیم، ممکن است توانایی ما برای غلبه بر آنها ناکافی باشد. این فقط سرعت تغییرات نیست بلکه شتاب پی در پی آنهاست که باعث بروز مشکلات است. برنامه ریزی آینده یک عنصر ضروری برای مدیریت است.

برنامه ریزی آینده یک عنصر ضروری برای مدیریت است.

پیشرفتهای فنی، تغییر کردن فلسفه ها، عوامل بی ثباتی اجتماعی-اقتصادی و روابط غیرقابل پیش بینی جهانی اگرچه برنامه ریزی را سخت کرده اما اهمیت آنرا افزایش داده است.

کسانی که برنامه های تربیت بدنی و ورزش را مدیریت میکنند باید برای فهمیدن تاثیرات تربیتی رویدادها و رویکردها تحقیق (جستجو) کنند. رویکردها و چشم اندازهای آینده شامل: الگوهای جدید مدیریت، مفاهیم اخیر الگوهای جدید مدیریت، مفاهیم اخیر رهبری، توسعه تسهیلات ساخت و ساز، ایده های نوآورانه برای آموزش، مشکلات ورزشکاران، روابط بین الملل، هماهنگی مدرسه و جامعه، تغییر نیازها و علایق دانش آموزان و نظام تجزیه و تحلیل می باشد. نوآوری ها در برنامه ریزی، پیشرفتهای روانشناختی اخیر و استفاده از رایانه و تلویزیون و یاری تکنولوژی های دیگر از جمله موارد مورد توجه مصرانه مدیریت هستند.

۶

برنامه های تربیت بدنی

برنامه ها برای دستیابی به اهداف و مقاصد پایدار باید برنامه ریزی شوند. در یک برنامه خوب، نتایج نباید تشابه نزدیکی با اینها (اهداف و مقاصد) داشته باشند. دانش آموزان زمانی برای دستیابی به اهداف برانگیخته میشوند که برنامه ها پرمعنی و مرتبط (با اهداف) باشد. تلاش ها باید برای کمک به دانش آموزان جهت شناخت و درک ارزش های نهفته تربیت بدنی باشد. برنامه ریزی درسی باید براساس طبیعت، نیازها، ظرفیتها (توانائیها)، و علایق دانش آموزان تنظیم و طی شوند.

بعد از انتخاب مقدماتی، برنامه ریزی باید براساس عواملی از قبیل: کارکنان، زمان اختصاصی، تسهیلات (امکانات)، تجهیزات، و بودجه حمایتی اصلاح (تغییر) یابد. آب و هوا، جغرافیا و طبیعت جامعه نیز باید مد نظر قرار گیرد.

یک برنامه ریزی پیوسته تربیت بدنی باید دقیقا برای پیش دبستانی، رهنمایی، اوایل متوسطه، اواخر متوسطه، و دانشکده ها، تنظیم گردد. برخی از انعطافپذیری ها نیز باید در برنامه ریزی قرار گیرد. مدیران باید به برنامه ریزی اجرا و ارزشیابی برنامه کمک کنند. باید نوآوری در برنامه ایجاد گردد و نقاط ضعف باید به نقاط قوت تبدیل شوند.

۷

فعالیت های درون مدرسه ای، ورزش های تفریحی و باشگاه های ورزشی

برنامه های باشگاه های ورزشی و فعالیتهای درون مدرسه ای علاقه و مطالبات دانش آموزان را برای فعالیتهای جسمانی رقابتی رشد می دهد. تاریخ نشان داده همچنان که برنامه ها رشد می کنند، حفظ کنترل کامل این مدیریتی این برنامه ها برای دانش آموزان غیر ممکن می گردد. کنترل مدیریت مرکزی ضروری است و در بیشتر موارد به واحدهای تربیت بدنی و ورزش واگذار می گردد. فلسفه ورزش برای همه و فعالیتی که بتوان بطور اختیاری انتخاب کرد برای دانش آموزان، فرصت هائی جهت مشارک جدی در مدیریت این برنامه ها ایجاد می کند. مدیران باشگاه های ورزشی و فعالیت های درون مدرسه ای باید از اهمیت تشویق و مشارکت دانش آموزان در این قبیل وظایف مدیریتی نظیر: برنامه ریزی، سیاست گذاری، برنامه ریزی بودجه، تدوین قوانین بازی، همچنین اصلاح آئین نامه ها، داوری و سرپرستی شناخت داشته باشند(آگاه باشند).

۸

انگیزش

انگیزش تمایلی است که افراد را برای درگیری و یا استمرار در فعالیتی خاص هدایت میکند. مک گیل در سال ۱۹۸۹ از انگیزش اینطور تعریف کرد: دلایل آغاز رفتار، ادامه رفتار و شدت رفتار. عوامل انگیزشی اغلب نیازهای ورزشکار را برآورده میکند و به مرور زمان آنها را تغییر و تحول میدهد. برای اینکه ورزشکار برای انجام یک وظیفه خاص تحریک شود و انگیزه خود را حفظ کند، ما باید نیازهای ورزشکار را تشخیص دهیم و آنها را بکار گیریم (روی آنها کار کنیم).

هر دو عامل شخصی و اجتماعی می تواند به عنوان انگیزاننده عمل کنند. عوامل شخصی شامل مواردی از قبیل: اهداف، احساسات جسمانی، و طرز تلقی ورزشکار از خود است. عوامل اجتماعی شامل موارد فاب ملاحظه ای از قبیل: فشار همسالان، پاداش و تعلق به گروه است.

احتیاج رابطه نزدیکی با انگیزش یا مفهوم بیولوژیکی تری از محرک (سائق) دارد. با توجه به محرکهای بیولوژیکی این معنی ویژه به آسانی قابل شرح است: یک کمبود بیولوژیکی (مانند نبود اکسیژن) منجر به یک نیاز می گردد (نیاز به اکسیژن). این نیاز محرکی است که موجود زنده را برمی انگیزاند برای رفتار جهت کاهش محرک، به عبارتی ارضاء نیاز. به دست آوردن غذا (یا اکسیژن) هدف موجود زنده است، و رفتاری که به این هدف جهت دهی میکند، تقویت کننده است. ماهیت نیاز جهت دهی به رفتار است (تلاش برای بالا آمدن از زیر آب برای تنفس مجدد). ارضاء نیاز موجب توقف رفتار می گردد.

۹

آمادگی جسمانی

سالم است که ما دو دلیل را برای آمادگی جسمانی ارائه کرده ایم اول اینکه، نتایج تمرینات ورزشی شدید در سلامتی عضلانی و قلبی تنفسی است. آن یک واقعیت فیزیولوژیکی است که تمریناتی که بر می انگیزاند و تک تک نیازهای ورزشکاران را برآورده میکند، بدن را تقویت می نماید (نیرو مند می سازد). شخص آماده نسبت به شخص غیر آماده، با نیازهای جسمانی سازگاری زیادتری دارد و زودتر به حالت اولیه بازمیگردد. میزان ضربان قلب شخص آماده کمتر است و در هر ضربه در (هنگام) استراحت خون بیشتری را پمپاژ میکند. در حقیقت قلب شخص آماده نسبت به شخص غیر آماده در روز تعداد ضربان کمتری دارد. تمرینات ورزشی منظم از نوع استقامتی، موجب افزایش ظرفیت اکسیژن مصرفی می گردد که موجب افزایش توانایی فرد برای کارهای جسمانی می گردد. هرچند که تمرینات منظم علاج تمام دردها نیست ولی یک ابزار مثبت و بی عیب (کامل) برای حفظ سطح بالای سلامتی است.

دلیل دوم برای داشتن آمادگی جسمانی این است که افرادی که اندام خود را در یک وضعیت خوب حفظ میکنند بطور اساسی ظرفیت انرژی بیشتری برای زندگی دارند. آنها می توانند کارهای بیشتری را با شایستگی و خوشی به انجام برسانند. آنها کارهای روزمره که شامل فعالیتهای تفریحی، یا دیگر سرگرمی های مطلوب است را به آسانی وبدون خستگی زیاد انجام می دهند.

داشتن آمادگی جسمانی سلامتی بزرگی را ایجاد میکند و انرژی بسیار زیاد مورد نیاز برای درک کامل لذات زندگی را در دسترس قرار می دهد. به عبارت ساده تر یعنی، کار را با کیفیت بیشتری انجام دادن. ما بطور لزوم فقط برای بیماری قلبی و از بین بردن چربی ورزش نمی کنیم. بلکه برای رسیدن به ظرفیت بالای جسمانی جهت لذت از زندگی پرمحتوا ورزش میکنیم.