



**فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران**

**(کمیته آموزش)**

**عنوان:**

**دوره دانش افزایی مربیان**

**بهار ۱۳۹۹**

فهرست درس ها :

- ۱- قوانین و تفسیر مقررات مسابقات کیوروگی و پومسه ..... ۱
- ۲- قوانین و مقررات هانمادانگ ..... ۲۰
- ۳- اصول برنامه ریزی تمرین کودکان..... ۵۶
- ۴- حقوق ورزشی برای مربیان..... ۶۶
- ۵- بخش فرهنگی (اخلاق مربیگری)..... ۷۷

دانش افزایی مربیان



**فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران**

**عنوان:**

**قوانین و تفسیر مقررات مسابقات کیوروگی و پومسه**

**گردآورنده: حافظ مهدوی**

## اصول مبارزه

### آغاز و پایان مسابقه :

- ◀ پیش از آغاز مبارزه، سرداور دستور «چونگ، هونگ» را اعلام می‌کند. هر دو مبارز در حالی که کلاه خود را محکم زیر بغل چپ خود گرفته‌اند، وارد محوطه‌ی مبارزه می‌شوند.
  - ◀ اگر هنگام اعلام دستور «چونگ، هونگ» توسط سرداور، مبارز در محدوده‌ی مربی حضور نداشته یا با تجهیزات ناقص - از جمله تجهیزات ایمنی، لباس و غیره - حضور پیدا کرده باشد، کناره‌گیری از مبارزه تلقی شده و سرداور باید حریف را به عنوان برنده اعلام نماید.
  - ◀ در آغاز مسابقه (و راندهای بعدی)، سرداور محافظ‌های لثه را بررسی می‌کند. در صورتی که سرناظر لازم بدانند، تست PSS مجدداً انجام خواهد شد.
  - ◀ اگر زمان راند به پایان رسیده باشد، کام‌جوم نداریم (مگر برای «حمله پس از کالیو» و «رفتار ناشایست»).
- \*\*\* توضیح مترجم: منظور قانونگذار پایان راندها می‌باشد نه اینکه بازی به اتمام رسیده باشد

## تکنیک‌ها و مناطق مجاز

مشت	تکنیک‌های مُشت صاف و کشیده، با استفاده از برآمدگی جلوی مُشت کاملاً گره شده
پا	تکنیک زدن با استفاده از هر بخشی پایین‌تر از استخوان قوزک پا
تنه	حمله کردن با تکنیک‌های مشت یا پا به مناطق پوشیده شده توسط هوگو، مجاز است. هرچند، چنین حملاتی نباید روی ستون فقرات اجرا شوند.
سر	تکنیک زدن با استفاده از هر بخشی پایین‌تر از استخوان قوزک پا

## امتیازهای معتبر

- 1 امتیاز برای حمله‌ی معتبر مُشت به محافظ تنه
- 2 امتیاز برای حمله‌ی معتبر پا به محافظ تنه
- 4 امتیاز برای ضربه‌ی معتبر چرخشی پا به محافظ تنه
- 3 امتیاز برای ضربه‌ی معتبر پا به سر
- 5 امتیاز برای ضربه‌ی معتبر چرخشی پا به سر
- 1 امتیاز برای هر کام‌جوم که به مبارز حریف داده شود

## امتیازدهی و انتشار آن

- ◀ اصولاً ثبت امتیاز(های) معتبر باید با استفاده از سیستم امتیازدهی الکترونیکی نصب شده در PSS انجام شود. امتیازهای تکنیک‌های مُشت و امتیازهای اضافی برای ضربات چرخشی پا باید توسط داوران کنار و از طریق وسایل دستی ثبت امتیاز، داده شوند.
- ◀ اگر امتیاز(های) ضربه‌ی چرخشی پا توسط PSS به عنوان امتیاز معتبر ثبت نشود، امتیازهای اضافی داده شده برای این ضربه‌ی چرخشی پا باید ابطال شود.
- ◀ اگر سرداور متوجه شود مبارزی گیج شده، خون‌ریزی دارد، چشم(ها) آسیب دیده‌اند یا بر اثر برخورد ضربه‌ی پا به سر، ناک‌دان شده و لذا شمارش را آغاز کرده است ولی امتیاز این حمله توسط PSS سرثبت نشده است، سرداور باید درخواست IVR نمایش داور ویدیو پس از بازبینی فیلم چنین رخدادی، درباره‌ی دادن یا ندادن امتیاز تصمیم‌گیری خواهد کرد.

## اَعمال ممنوعه، جریمه‌ها، علامت دست

### اَعمال ممنوعه و جریمه‌ها:

- ◀ جریمه‌ها باید توسط سرداور اعلام شوند
- ◀ اَعمال ممنوعه باید با «کام‌جوم (جریمه کسر امتیاز)» و توسط سرداور جریمه شوند
- ◀ یک «کام‌جوم» به عنوان یک (۱) امتیاز برای مبارز مقابل محسوب خواهد شد

### علائم دست برای اَعمال ممنوعه و جریمه‌ها:

- (۱) عبور کردن یک پا از خط مرزی
- (۲) کم‌کاری و دوری جُستن از مسابقه یا ایجاد تاخیر در مسابقه
- (۳) گرفتن
- (۴) هُل دادن حریف
- (۵) حمله کردن پس از کالیو
- (۶) حمله کردن به حریف زمین افتاده
- (۷) بالا آوردن زانو، بدون حمله کردن پیوسته با آن
- (۸) سد کردن با زانو یا پا [ساق‌گیری]
- (۹) با پا ضربه زدن در هوا (بالای PSS) به مدت بیش از ۳ ثانیه
- (۱۰) حمله کردن با زانو
- (۱۱) رفتار ناشایست بازیکن یا مربی؛ ضربه زدن با سر
- (۱۲) حالتی که هر دو بازیکن بر اثر تصادم روی زمین بیفتند
- (۱۳) ابطال قدرت ضربه غیرامتیازی در راند طلایی

## عبور کردن از خط مرزی

- ◀ یک پا باید کاملاً از خط مرزی عبور کرده و تَشک را لمس نماید
- ◀ اگر یکی از بازیکن‌ها از خط مرزی عبور کند، ممکن است امتیازی ابطال شده و کام‌جوم داده شود

### ◆مثال!

- چونگ درون زمین است و از هونگ که بیرون زمین است، امتیاز می‌گیرد: امتیاز چونگ معتبر بوده و هونگ به دلیل عبور از خط مرزی، کام‌جوم می‌گیرد
- اگر چونگ بیرون از زمین باشد و امتیازی بگیرد، کام‌جوم دریافت نموده و امتیازاتش ابطال خواهد شد

## روی زمین افتادن

- ◀ زمین افتادن یعنی هنگامی که هر بخشی از بدن - به استثنای کف پاها - تَشک را لمس کند
- ◀ اگر هر دو مبارز در اثر برخورد تصادفی، برخورد ساق‌ها یا پا با پا به یکدیگر ضربه زدن، روی زمین بیفتند؛ جریمه‌ای داده نخواهد شد و علامت «عدم اخطار» نشان داده می‌شود. اگر فقط یکی از مبارزین روی زمین بیفتد، مبارز زمین افتاده باید کام‌جوم بگیرد
- ◀ اگر مبارزی به خاطر اعمال ممنوعه حریف روی زمین بیفتد، نباید به مبارز زمین خورده کام‌جوم داده شود، بلکه حریف او باید جریمه شود

### ◆مثال!

- چونگ به دلیل اینکه هونگ پای او را گرفته، روی زمین می‌افتد: هونگ به دلیل «گرفتن»، کام‌جوم می‌گیرد
- هونگ به چونگ ضربه پایین‌تر از کمر می‌زند و چونگ روی زمین می‌افتد: هونگ به دلیل ضربه پایین‌تر از کمر، کام‌جوم می‌گیرد
- هونگ با پا ضربه زده و خودش روی زمین می‌افتد: کام‌جوم برای هونگ
- هونگ با پا ضربه زده و چونگ روی زمین می‌افتد: کام‌جوم برای چونگ
- هونگ با پا ضربه زده و چونگ و هونگ روی زمین می‌افتد: کام‌جوم ندارد
- هونگ می‌گیرد و چونگ روی زمین می‌افتد: کام‌جوم برای هونگ
- هونگ و چونگ به علت برخورد تصادفی روی زمین می‌افتد: کام‌جوم ندارد
- هونگ هُل می‌دهد و چونگ روی زمین می‌افتد: کام‌جوم برای چونگ
- هونگ، چونگ را که در حال حمله کردن است هُل می‌دهد و چونگ روی زمین می‌افتد: کام‌جوم برای هونگ
- هونگ با پا ضربه زده و چونگ به دلیل ناک‌دان شدن روی زمین افتاده و شمارش تا ۸ انجام می‌شود: کام‌جوم برای چونگ

- هونگ با پا ضربه زده و چونگ به دلیل ناک‌دان شدن روی زمین افتاده و شمارش تا ۱۰ انجام می‌شود : کام‌جوم ندارد
- در طی شمارش سرداور، چونگ روی زمین می‌افتد : کام‌جوم ندارد
- پس از اعلام «کالیو» توسط سرداور، هونگ روی زمین می‌افتد : کام‌جوم ندارد

## گرفتن یا هل دادن حریف

- ◀ گرفتن هر قسمتی از بدن، لباس یا تجهیزات حریف یا قلاب کردن پا با دست
- ◀ هل دادن حریف به بیرون از خط مرزی یا ممانعت از حرکت ضربه‌ی پای حریف
- ◀ هل دادن جهت ممانعت از اجرای حمله حریف و مهارت‌های فنی او
- ◀ ضربات حیوانی در هنگام چسبیدن، «گرفتن» تلقی می‌شوند
- ◀ اگر مبارزی بگیرد و حریفش برای رها شدن از دست او هل بدهد، کام‌جوم به مبارزی داده خواهد شد که مرتکب عمل گرفتن شده است.
- ◀ به منظور تشویق به انجام یک مسابقه‌ی پویا و هیجان‌انگیز، گرفتن جزئی ایرادی ندارد.

## ضربه زدن با پا هنگام چسبیدن (ضربات حیوانی) :

- ◀ هنگام چسبیدن، حمله کردن به PSS تنه با کنار یا کف پا، در حالی که زانو بسوی بیرون باشد
- ◀ مثلاً: ضربه‌ی مانکی کیک یا فیش کیک
- ◀ چسبیدن: زد شدن دست‌ها از خط بدن حریف یا لمس کردن هوگوی حریف

## بالا آوردن پا (زانو)

- ◀ بالا آوردن پا برای سد کردن به منظور جلوگیری از حمله‌ی پای حریف
- ◀ بالا آوردن پا (بالای PSS) و ضربه زدن با پا به مدت بیش از ۳ ثانیه به منظور سد کردن حرکات تهاجمی حریف
- ◀ هدف ضربه‌ی پا، پایین‌تر از کمر بوده و پیوسته با آن، ضربه‌ی پا (بالای PSS) یا مُشت اجرا نشود

## کات‌کیک یا بالا آوردن پا

- ◀ اگر حمله بالاتر از سطح PSS باشد، تا زمانی که پا طی مدت ۳ ثانیه پایین بیاید، کات‌کیک یا کف زدن مُجاز است. زمانی که پا تُشک را لمس کرد، شمارش ۳ ثانیه دوباره آغاز می‌شود
- ◀ اگر کات‌کیک پایین‌تر از سطح PSS باشد و پیوسته‌ی پا آن ضربه‌ای اجرا نشود، فوراً کام‌جوم داده خواهد شد، حتی اگر برخوردی انجام نگرفته باشد. برای هرگونه بالا آوردن پا (یک بار) یا کات‌کیک (زیر سطح PSS)، اگر پیوسته‌ی پا آنها یک ضربه‌ی بالا یا مُشت اجرا شود، کام‌جوم ندارد. بالا آمدن جزئی پا به عنوان حرکت فریب دهنده، ایرادی ندارد

## ضربه زدن با پا به زیر کمر (زیر سطح PSS)

- ◀ هرگونه حمله‌ی عمدی به زیر سطح PSS
- ◀ اگر در خلال تبادل تکنیک، برخورد غیرعمدی به زیر سطح PSS روی دهد، کام‌جوم ندارد

### ◆مثال!

- اگر مبارزی دو تکنیک پیاپی بزند، طوری که ضربه‌ی نخستش به زیر سطح PSS برخورد کرده و ضربه‌ی دومش بالا بوده و امتیازی بگیرد. امتیازش ابطال شده و به دلیل ضربه‌ی نخستی که به زیر سطح PSS برخورد کرده است، کام‌جوم داده خواهد شد.

## حمله کردن به حریف پس از «کالیو»

- ◀ اگر حمله، پیش از کالیو آغاز شده باشد، جریمه‌ای داده نخواهد شد
- ◀ در IVR، زمان کالیو به این صورت تعریف می‌شود: لحظه‌ای که علامت دست کالیو سرداور کامل شده باشد، طوری که دست کاملاً صاف بوده و زیر گودی جناق سینه باشد. آغاز حمله هم به این صورت تعریف می‌شود: لحظه‌ای که پای حمله‌کننده کاملاً از زمین جدا شده باشد
- ◀ اگر حمله به بدن حریف برخورد نکند ولی عمدی و از روی بداندیشی به نظر برسد، سرداور هنوز می‌تواند این رفتار را با کام‌جوم جریمه نماید.

## ضربه زدن با دست یا هر بخشی از دست به سر حریف

- ◀ ضربه زدن با دست، مُشت، مُچ، ساعد یا آرنج به سر حریف
- ◀ حرکات اجتناب ناپذیر ناشی از پایین آوردن بیش از حد سر توسط حریف، شامل جریمه نمی‌شود

## ضربه زدن با سر یا حمله کردن با زانو

- ◀ ضربه زدن با سر به حریف
- ◀ حمله کردن عمدی با زانو در فاصله‌ی نزدیک به حریف
- ◀ هجوم ناگهانی حریف به داخل در لحظه‌ای که بازیکن آماده‌ی ضربه زدن است، شامل جریمه نمی‌شود

## حمله کردن به حریف زمین افتاده

- ◀ حمله کردن عمدی به حریف زمین افتاده، صرف‌نظر از شدت برخورد
- ◀ بین «در حال افتادن» و «افتاده» فرق وجود دارد



- اگر مبارزی در حال افتادن باشد و حریف به او ضربه بزند، تا زمانی که هیچ بخشی از بدنش (مگر کف پا) تشک را لمس نکرده باشد، کام جوم ندارد

## رفتار ناشایست حریف یا مربی

- ◀ پیروی نکردن از دستورات سرداور
- ◀ رفتار اعتراضی نامناسب نسبت به تصمیم‌های تیم داوری
- ◀ تلاش برای اختلال یا اثرگذاری بر نتیجه‌ی مسابقه
- ◀ تحریک کردن یا فحاشی به حریف یا مربی
- ◀ پزشک همراه مربی در زمین بازی که کارت شناسایی نداشته باشد
- ◀ هرگونه رفتار نامناسب یا حرکات غیرورزشی
- ◀ اگر مبارزی بیفتد، سرداور باید دستور «stand up» را ۳ بار در فواصل ۳ ثانیه‌ای تکرار کند
  - زمانی که مبارز بلند می‌شود، کام جوم می‌گیرد (اگر به پایین‌تر از کمر او ضربه‌ای برخورد کرده یا تخلفات دیگر باعث شده‌اند تا او روی زمین بیفتد، حریفش جریمه خواهد شد)
  - پس از ۳ بار دستور سرداور مبنی بر «stand up» اگر مبارز از بلند شدن خودداری کند، سرداور به دلیل «رفتار ناشایست» کام جوم داده، سپس «کومان» و حریف به عنوان برنده اعلام خواهد شد

### درد داشتن، آسیب دیدگی نیست!

- ◀ فراخوانی پزشک و اعلام کی‌شی فقط در موارد زیر برای مبارز مصدوم انجام می‌شود:
  - خون‌ریزی یا آسیب دیدگی چشم(ها)
  - دررفتگی مفصل یا شکستن استخوان
  - پیچ خوردن مچ پا
  - برخورد ضربه به گلو یا کشاله ران، مشت قوی به صورت

## کی‌شی

- ◀ اگر مبارزی از درد به خود می‌پیچد، سرداور باید پزشک مسابقات را فراخوانی کند تا به این آسیب دیدگی رسیدگی نماید
- ◀ تصمیم‌گیری نهایی درباره‌ی ادامه دادن مبارز بر عهده‌ی پزشک مسابقات است
- ◀ اگر علت آسیب دیدگی از سوی حریف باشد، حریف کام جوم خواهد گرفت. اگر به دلیل تخلف حریف و با تشخیص پزشک مسابقات، مبارز مصدوم نتواند ادامه دهد آنگاه او برنده خواهد بود
- ◀ سرداور می‌تواند پیش از دادن کام جوم یا اعلام برنده، برای تعیین اینکه آیا تخلفی باعث آسیب دیدگی شده است یا خیر، درخواست IVR کند
- ◀ اگر پزشک مسابقات اعلام کند که مبارز نمی‌تواند ادامه دهد و حریف هم مرتکب خطا نشده باشد آنگاه مبارز بازی را خواهد باخت

- ◀ اگر تصمیم پزشک مسابقات این باشد که مبارز می‌تواند ادامه دهد ولی مبارز از ادامه دادن خودداری نماید، او بازنده خواهد شد
- ◀ اگر مبارزی به درمان پزشکی نیاز داشته باشد، سرداور با اعلام «دکتر»، تیم پزشکی را به درون تُشک فرا می‌خواند. با رسیدن آنها، سرداور اعلام یک دقیقه «کی‌شی» خواهد کرد
- ◀ اگر پزشک مسابقات نیاز به زمان بیش‌تری پس از یک دقیقه کی‌شی اول داشته باشد، سرداور می‌تواند درخواست یک دقیقه‌ی دیگر بنماید (حداکثر زمان).

### بازبینی ویدیو برای تمارض به آسیب‌دیدگی:

- ◀ سرداور می‌تواند از کارت خودش برای بازبینی «تمارض به آسیب‌دیدگی» استفاده کند
- ◀ اگر داور ویدیو شواهدی را در ویدیو ببیند مبنی بر اینکه بازیکن تمارض به آسیب‌دیدگی می‌کند، آن مبارز به خاطر رفتار ناشایست یک کام‌جوم دریافت خواهد نمود

### مبارز (تجهیزات شخصی):

- ◀ اگر دستکش‌ها (مورد ایمنی)، جوراب‌ها یا فرستنده‌ی PSS (مورد امتیازدهی) شُل شوند، باید به مبارز اجازه داد تا آنها را درست کند
- ◀ هر چیزی که به PSS مربوط است اگر شُل شود (مثلاً فرستنده قطع شود)، بی‌درنگ باید درست شود
- ◀ در فرآیند بازرسی، چسب زدن پاها و دست‌ها به شدت بررسی خواهد شد. بازرس می‌تواند برای استفاده‌ی بیش از حد از چسب، موافقت پزشک WT را درخواست نماید.

### امتیازهایی که ابطال می‌شوند

۱	امتیاز گرفتن پس از کالیو
۲	امتیاز گرفتن پس از اعمال ممنوعه
۳	امتیاز گرفتن از بیرون خط مرزی
۴	امتیاز گرفتن به دلیل ایرادهای فنی (امتیازهای شبح)

### امتیاز طلایی و تصمیم برتری

#### راند طلایی:

- ◀ در راند طلایی اگر هیچ امتیازی توسط PSS ثبت نشود، نخستین معیار تعیین برنده، کسی است که یک امتیاز مُشت گرفته باشد. اگر هر کدام از مبارزین یک امتیاز مُشت کسب کرده باشند، به سراغ معیار بعدی می‌رویم

- ◀ اگر سرداور به مبارزی کام‌جوم بدهد، «ضربه‌ی غیرامتیازی ثبت شده» را نیز باید ابطال کند. اگر سرداور چنین مساله‌ای را فراموش کرد، داورهای کنار می‌توانند به او کمک کنند
- ◀ معیار دوم، مبارزی است که تعداد «ضربات غیر امتیازی ثبت شده» بیش‌تری داشته باشد
- ◀ معیار سوم، مبارزی است که راندهای بیش‌تری را از مجموع سه راند نخست، برنده شده باشد
- ◀ معیار چهارم، تعداد کم‌تر کام‌جوم در مجموع چهار راند است
- ◀ اگر همه‌ی این معیارها مساوی بودند آنگاه به سراغ *ووسه‌کیوروک* می‌رویم

### رانندگی: ضربه سر (بدون ثبت امتیاز) پیش از ضربه تنه

- ◀ در صورت شمارش سرداور برای ضربه‌ی پای موفق به صورت که منجر به ناک‌دان شده و پیش از ضربه‌ی پای حریف به تنه اجرا شده است ولی فقط ضربه‌ی پا به تنه ثبت شده باشد، مربی مبارزی که ضربه‌ی سر زده است می‌تواند درخواست بازپخش ویدیو نماید
- ◀ اگر داور بازمین تشخیص دهد که ضربه‌ی پا به سر معتبر بوده و پیش از ضربه‌ی پا به تنه اجرا شده است، سرداور باید امتیازات ضربه‌ی تنه را ابطال نموده، سپس امتیازات ضربه‌ی سر را اعطا کرده و مبارزی که ضربه‌ی سر زده است را به عنوان برنده اعلام نماید.

### تصمیم‌ها

#### قطع مسابقه توسط سرداور: (RSC)

- \* اگر بازیکن بر اثر یک ضربه قانونی ناک‌دان شود و تا شماره ۸ قادر به ادامه بازی نباشد یا اگر سرداور تشخیص دهد که بازیکن بدون در نظر گرفتن ادامه شمارش قادر به ادامه مسابقه نمی‌باشد
- \* اگر بازیکن بعد از یک دقیقه وقت درمان پزشکی نتواند به مسابقه ادامه دهد
- \* اگر بازیکن دستور ادامه بازی سرداور را سه بار نادیده بگیرد
- \* اگر سرداور تشخیص دهد که برای حفظ سلامتی بازیکن نیاز به توقف و اتمام بازی می‌باشد
- \* زمانیکه کمیته پزشکی تعیین می‌نماید که بازی باید بدلیل جراحت بازیکن متوقف گردد

#### اختلاف امتیاز: (PTG)

- ◀ در صورت اختلاف ۲۰ امتیازی بین دو مبارز در پایان راند دوم یا هر زمانی از راند سوم، سرداور باید مبارزه را متوقف کرده و برنده را اعلام نماید (اختلاف امتیاز)
- ◀ بُرد با اختلاف امتیاز در نیمه‌نهایی و نهایی رده‌ی بزرگسالان اعمال نمی‌شود (طبق برنامه تورنومنت)
- ◀ برنده با امتیاز نهائی: (PTF)
- ◀ زمانیکه بازیکن بدلیل بالا بودن امتیازات در پایان راند سه برنده میشود
- ◀ امتیاز طلائی: (GDP)
- ◀ برنده با برتری: (SUP)
- ◀ برنده با اعلام مجازات سرداور: (PUN)
- ◀ وقتیکه بازیکن حریف بدلیل دریافت تعداد ده (۱۰) گام چوم برنده میشود
- ◀ کناره‌گیری: (WDR)
- ◀ توصیه پزشک مسابقات مبنی بر ادامه دادن و امتناع مبارز از ادامه مبارزه

- ◀ پرتاب حوله توسط مربی به درون زمین
- ◀ مبارز، مسابقه را ادامه ندهد

#### عدم صلاحیت: (DSQ)

- ◀ رد شدن در وزن کشی
- ◀ از دست دادن شرایط مبارز، پیش از مسابقه
- ◀ عدم حضور مبارز در میز بازرسی پس از ۳ بار فراخوانی شدن طی ۳۰ دقیقه

#### عدم صلاحیت به خاطر رفتار غیرورزشی: (DQB)

- ◀ دستکاری سنسورها یا سیستم امتیازدهی PSS
- ◀ تقلب در فرآیند وزن کشی (عمومی یا تصادفی)
- ◀ نقض آزمایش دوپینگ
- ◀ رفتار تخلف‌آمیز جدی
- ◀ همه نتایج مبارزی که بازنده شود، حذف شده و نتایج حریفش که تحت تاثیر این تخلف بوده، مجدداً اعطا خواهد شد

## ناک‌دان

- ◀ باید اعلام ناک‌دان نمود هنگامی که یک حمله‌ی مُجاز رخ داده و :
  - (۱) به خاطر قدرت تکنیک امتیازی حریف، هر قسمتی از بدن غیر از کف پا، زمین را لمس نماید
  - (۲) مبارز در اثر تکنیک‌های امتیازی حریف، گیج شده و قصد یا توان ادامه دادن نداشته باشد
  - (۳) سرداور تشخیص دهد به دلیل ضربه‌ی ناشی از تکنیک امتیازی مُجاز، نمی‌توان مسابقه را ادامه داد
  - (۴) خون‌ریزی یا آسیب‌دیدگی چشم (ها)

### شیوه انجام کار در وضعیت ناک‌دان:

- ◀ هنگامی که مبارزی به دلیل حمله‌ی مُجاز حریف، ناک‌دان شده است :

سرداور باید با اعلام « کالیو (قطع) »، مهاجم را از مبارز ناک‌دان شده دور نموده و در صورت نیاز، درخواست درمان پزشکی کند

سرداور ابتدا باید وضعیت مبارز ناک‌دان شده را بررسی کرده و با صدای بلند و فواصل یک ثانیه‌ای از «هانا (یک)» تا «یول (ده)» رو به مبارز ناک‌دان شده بشمارد و با اعلام دست، سپری شدن زمان را نشان دهد

اگر در خلال شمارش سرداور، مبارز ناک‌دان شده برخیزد و تمایل خود به ادامه دادن مبارزه را نشان دهد، سرداور باید به منظور بهبودی آن مبارز، هنوز شمارش را تا «یودول (۸)» ادامه دهد. سپس سرداور باید بهبودی مبارز را تشخیص داده و در صورت بهبودی، با اعلام « کی سوک (ادامه) »، مبارزه را ادامه دهد

مهم است که سرداور دست‌هایش را با وضعیت «فایت» بالا آورده تا مطمئن شود که مبارز همان کار را پیش از ادامه دادن مسابقه، انجام دهد

اگر هر دو مبارز ناک‌دان شوند، سرداور باید تا زمانی که یکی از مبارزین بهبود کافی پیدا نکرده است، شمارش را ادامه دهد. اگر هر دو مبارز ناک‌دان شوند و نتوانند تا شماره «یول» بهبود یابند، برنده باید بر اساس نتیجه‌ی مسابقه

پیش از رخ دادن ناک‌دان، تعیین شود

اگر سرداور تشخیص دهد که مبارزی نمی‌تواند ادامه دهد، سرداور می‌تواند در خلال شمارش یا بدون شمارش، در خصوص برنده تصمیم‌گیری نماید

### اصول پس از مسابقه برای آسیب‌دیدگی جدی (ناک‌اوت)

هر مبارزی که به دلیل آسیب جدی - صرف‌نظر از هر قسمتی از بدن - نتواند مسابقه را ادامه دهد، نمی‌تواند بدون موافقت رئیس کمیته پزشکی WT و پس از ارسال درخواست از سوی پزشک معتمد فدراسیون ملی مربوطه، تا سی (۳۰) روز وارد مسابقات شود

- به استثنای اورژانس پزشکی، هر مبارزی با هرگونه آسیب‌دیدگی جدی باید بلافاصله پس از مبارزه و در اتاق پزشکی، توسط پزشک حاضر در محل مسابقات معاینه شده و مورد تایید رئیس پزشکی قرار بگیرد
- هر مبارزی که به خاطر آسیب به سر، ناک‌اوت شده باشد باید مطابق قوانین پزشکی WT و توسط پزشک، در اتاق پزشکی معاینه شود. در صورت آسیب به سر، ظرف مدت ۳۰ دقیقه پس از این آسیب باید پزشک حاضر در محل مسابقات، SCAT5 (ابزار تشخیص ضربه‌ی مغزی ورزشی) را برای تشخیص ضربه‌ی مغزی روی مبارز مصدوم انجام دهد
- هر مبارزی که بر اساس نتایج SCAT5، نشانه‌های ضربه‌ی مغزی را داشته باشد، به مدت ۳۰ روز (بزرگسالان) ۴۰ روز (نوجوانان) و ۵۰ روز (نونهالان) تعلیق خواهد شد

### درخواست IVR (بازبینی فوری ویدیو)

موارد درخواست IVR مربی :

- اخطار دادن به حریف برای موارد «زمین افتادن»، «عبور از خط مرزی»، «حمله به حریف پس از کالیو» و «حمله به حریف زمین افتاده»
- همه‌ی اخطارهای علیه بازیکن خودش
- امتیاز فنی: افزودن دو امتیاز فنی به مبارز خودش یا ابطال دو امتیاز فنی داده شده به حریف (اگر مربی معتقد باشد که ضربه، چرخشی نبوده است)
- پس از اعلام کام‌جوم، سرداور فراموش کند امتیازها را ابطال نماید
- بررسی کام‌جوم در حالتی که سرداور امتیازاتی را ابطال کرده ولی فراموش کند کام‌جوم بدهد؛ یا سرداور امتیازاتی را ابطال کرده که ناشی از کام‌جوم [اعمال ممنوعه] نبوده‌اند
- هرگونه خرابی یا خطا در مدیریت زمان مثلاً امتیازات شبح، خرابی تجهیزات (تست PSS) یا کاربر سیستم فراموش کند زمان را نگه دارد و غیره. سرداور از سهمیه کارت مربی استفاده خواهد کرد. اگر در خلال راند سوم یا راند طلایی، مربی درخواست تست PSS کند و تجهیزات PSS به درستی عمل نکنند، او یک کام‌جوم دریافت خواهد کرد و کارت درپیش سرداور خواهد ماند

## داوران کنار می‌توانند از طریق سرداور درخواست IVR نمایند:

- ◀ در ۱۰ ثانیه‌ی آخر راند سوم اگر مربی سهمیه کارت ویدیو نداشته باشد، هر کدام از داورهای کنار می‌توانند درخواست بازبینی فیلم افزایش یا حذف امتیازهای فنی شوند
- ◀ داور بازبین فقط صحنه‌ای که مربی درخواست کرده است را بررسی خواهد کرد: نه بیشتر، نه کمتر
- ◀ همه‌ی درخواست‌ها باید در محدوده‌ی زمانی ۵ ثانیه از زمان رویداد یا پس از هر راند باشد
- ◀ اگر یکی از داوران کنار دستش را بلند کند و همزمان با او، مربی هم درخواست بازپخش ویدیو داشته باشد، سرداور اول باید داورهای کنار را جمع کند تا خواسته‌های آنها را بشنود

## روال کارت زرد

- ◀ پیش از نشان دادن کارت زرد باید کام‌جوم داده شود. اگر مربی بی‌نظمی کرده و پرخاش نماید، سرداور به عنوان هشدار و به دلیل رفتار ناشایست، به مبارز او کام‌جوم خواهد داد. اگر مربی به این رفتار ناپسندش ادامه دهد، کام‌جوم دوم داده خواهد شد. پس از آن، کارت زرد به مربی متخلف نشان داده می‌شود
- ◀ اگر مربی متوجه اشتباه خود شده و آرام شود، سرداور اعلام کی‌سوک کرده و مسابقه ادامه پیدا می‌کند
- ◀ اگر مربی برای بار سوم تخلف نماید، سرداور اعلام کومان کرده و مسابقه را پایان می‌دهد
- ◀ اگر مبارزی عمداً و مکرراً از قوانین مسابقات یا دستورات سرداور سرپیچی کند، سرداور می‌تواند با بالا بردن کارت زرد، مسابقه را پایان داده و مبارز حریف را به عنوان برنده اعلام نماید
- ◀ از کارت زرد می‌توان بین راندها یا حتی پس از پایان مسابقه نیز استفاده کرد. اگر مسابقه تمام شده باشد، کام‌جوم داده نمی‌شود. سرداور فقط کارت زرد را به مربی یا بازیکن متخلف نشان می‌دهد
- ◀ پس از پایان مسابقه و در اولین زمان ممکن، گزارش واقعه توسط سرداور تنظیم و تحویل سرنایز مسابقات می‌شود

## تغییرات قوانین و تفسیر آن

۱ هنگامی که مربی درخواست بررسی دو کام‌جوم داده شده توسط سرداور در یک صحنه را دارد (مثلاً «گرفتن» و «حمله کردن پس از کالیو») باید تعیین کند که درخواست ابطال هر دو کام‌جوم یا فقط یکی از آنها را دارد. داور بازبین، فیلم مسابقه را مطابق درخواست، بررسی می‌کند. اگر نصف درخواست مربی برای ابطال هر دو کام‌جوم، درست و نصف دیگرش نادرست باشد آنگاه داور بازبین به سرداور اعلام می‌کند تا درخواست را رد نموده و کارت را در جیبش قرار دهد ولی یکی از کام‌جومها را ابطال خواهد کرد

۲ پس از پایان یافتن «یک دقیقه زمان استراحت» بین راندها، اگر پس از چندین بار فراخوانی سرداور یکی از مبارزین به محل استقرار خودش نیاید، بخاطر تاخیر در ورود (پیروی نکردن از دستور سرداور) کام‌جوم دریافت خواهد نمود. از آنجایی که نهایتاً پس از ورود مبارز به تُشک، زمان استراحت تمام شده است، «کام‌جوم رفتار ناشایست» در راند جدید (به جای راند قبلی) ثبت خواهد شد

۳ اگر هنگام چسبیدن، مبارز پایش را به قصد سد کردن حرکت تهاجمی حریف بالا بیاورد، بخاطر «دوری جستن» کام‌جوم خواهد گرفت. اگر مبارزی هنگام چسبیدن و در حالی که حریفش قصد ضربه زدن با پا دارد، پایش را بالا بیاورد،

	بخاطر «سد کردن پا (زانو)» با کام جوم تنبیه خواهد شد. اگر هنگام چسبیدن، مبارزی پا را دور پای حریفش بیچد، بخاطر «گرفتن» به او کام جوم داده خواهد شد
۴	اگر مبارزی از خطوط مرزی عبور کند، کام جوم دریافت نموده و باید پیش از آغاز مجدد مسابقه، درون «خط هشدار» (به فاصله‌ی حدود ۶۰ cm از خط مرزی) بایستد
۵	پردن و چسبیدن به منظور جلوگیری از حمله‌ی حریف : بار اول، ایرادی ندارد. در صورت تکرار، کام جوم به خاطر «دوری جستن»
۶	اگر مبارزی روی زمین بیفتد، سرداور باید «stand up» را با علامت دستش اعلام کند. حتی اگر آن مبارز در حال بلند شدن باشد، همچنین به منظور معلوم بودن دلیل کام جوم به خاطر «زمین خوردن»
۷	هنگام چسبیدن مبارزین، سرداور نباید در جریان پیوسته‌ی مسابقه وقفه ایجاد کند چرا که «درگیری» ایرادی ندارد. اگر هنگامی که مبارزین به یکدیگر چسبیده‌اند هیچ کاری انجام نمی‌دهند (مثلا فقط یکدیگر را می‌گیرند یا مبارزه نمی‌کنند)، آنها باید پس از ۱ تا ۲ ثانیه از یکدیگر جدا شوند
۸	اگر مبارزی حریفش را بگیرد و به او که روی زمین افتاده است حمله کند، بخاطر «گرفتن» یک کام جوم گرفته و کام-جوم دوم (رفتار ناشایست) را هم برای «حمله به حریف زمین افتاده» می‌گیرد
۹	اگر مبارزی روی زمین بیفتد و اظهار آسیب‌دیدگی کند، سرداور باید برای تعیین آسیب‌دیدگی تظاهر، درخواست «بازبینی ویدیو» نماید. اگر «تظاهر به آسیب‌دیدگی» تایید شد، سرداور باید بخاطر «افتادن» یک کام جوم داده و کام-جوم دوم (رفتار ناشایست) را هم برای «تظاهر به آسیب‌دیدگی» بدهد
۱۰	تخلفی که پس از آن «رفتار ناشایست» یا «حمله پس از کالیو» رخ دهد، شامل دو کام جوم خواهد شد

## زمان

- اگر پیش از دستور «کی سوک» سرداور، مبارزی حمله کند، مهاجم به دلیل «حمله کردن پس از کالیو» با کام جوم جریمه خواهد شد
- پس از دستور «کی سوک» سرداور، اگر کاربر رایانه فراموش کند که زمان را آغاز کند و یکی از مبارزین از خط مرزی بیرون برود، این مبارز به دلیل «عبور کردن از خط مرزی» با کام جوم جریمه خواهد شد. حتی اگر زمان آغاز نشده باشد. این مساله، ایراد فنی «زمان آغاز نشده است» بوده ولی سرداور اعلام «کی سوک» کرده است
- اگر زمان به پایان رسیده ولی سرداور اعلام «کومان» نکرده باشد، مسابقه پایان یافته تلقی خواهد شد : کام جوم برای افتادن و غیره داده نمی‌شود. اگر پس از پایان یافتن زمان، ناک‌اوت رخ دهد، شمارش ندارد و سرداور (در صورت نیاز) با اعلام «دکتر»، او را برای درمان مبارز آسیب‌دیده فراخوانی خواهد کرد.



### نکاتی درباره‌ی وزن کشی عمومی

- ◀ مبارزین، کارت شناسایی عکس دار خود را به همراه بیاورند. اگر عکس روی کارت شناسایی نباشد، کارت شناسایی دیگری (مثلا پاسپورت یا کارت GAL) برای احراز هویت مبارز نیاز است
- ◀ بزرگسالان می توانند بصورت برهنه وزن کشی کنند. نوجوانان و خردسالان برای وزن کشی باید لباس زیر به تن داشته باشند و ۱۰۰ گرم به آنها ارفاق خواهد شد
- ◀ مبارزین دیگر، در اطراف ورزشکاری که وزن کشی می کند، ازدحام نکنند. آنها باید حداقل در فاصله ۳۰ سانتیمتری از ترازو بایستند
- ◀ پس از اینکه مبارز وزن کشی کرد، باید برگه وزن کشی را امضا کند تا ثبت شدن وزنش توسط داور را تایید نماید

### نکاتی درباره‌ی وزن کشی تصادفی (رندمی)

- ◀ مبارزین به خط شده و هویت خود را با کارت شناسایی به داور مربوطه اعلام می کنند
- ◀ مسول برگزاری مسابقات، می آید تا قرعه کشی را انجام دهد (با رایانه) و در خصوص مبارزینی که باید مجدداً وزن کشی کنند، تصمیم بگیرد
- ◀ تعداد مبارزین (پیشنهاد: ۲۰ درصد) و زمان، توسط مسول برگزاری مسابقات، چند روز قبل و در جلسه سرپرستان تیم ها اعلام می شود
- ◀ مبارزین انتخاب شده و داور آنها، به اتاق وزن کشی در محل برگزاری رفته تا در وزن کشی تصادفی شرکت کنند. حداکثر اضافه وزن مجاز، ۵ درصد است. مثلاً برای ۸۰-، ۸۴/۰ مناسب است و ۸۴/۱ عدم صلاحیت خواهد گرفت. مبارزین بزرگسال می توانند برهنه وزن کشی کنند. ولی خردسالان، نوجوانان و جوانان باید لباس زیر بپوشند و ۱۰۰ گرم ارفاق دارند
- ◀ مبارز فقط یک شانس وزن کشی تصادفی دارد و اگر بیش از حد مجاز باشد، عدم صلاحیت می گیرد. زیر وزن بودن، ایرادی ندارد



## نکاتی درباره‌ی بازرسی

- ◀ همه ورزشکاران باید بدون پوشیدن وسایل به بازرسی بیایند. برای بازرسی کامل، آنها باید همه وسایل را به داور مربوطه نشان دهند. نان شیم باید درون شلوار پوشیده شود.
- ◀ مبارز، دوبوک، جوراب حسگر و تجهیزات محافظتی مورد قبول فدراسیون جهانی را پوشیده باشد
- ◀ سلامت دستکش‌ها و جورابه‌های حسگر را بررسی کنید. بویژه اینکه بند تجهیزات محافظتی به آسانی شل نشود. اگر بندها خوب نیستند، مبارز باید از نوار برای بستن آنها استفاده کند
- ◀ تعداد سنسورها برای جورابه‌های Daedo توسط کارت آهنربایی بررسی می‌شود
- ◀ وجود گیره سر، موارد زینتی سوراخ شده روی زبان یا صورت یا دیگر موارد نامناسب پوشیده شده روی سر بررسی می‌شود
- ◀ ناخن انگشتان دست و پا بررسی می‌شود. مطمئن شوید آنها کوتاه بوده و گوشه‌های تیز نداشته باشند
- ◀ مبارزین باید لته‌بند مناسب (کاملاً سایز دهان مبارز) را بپوشند. آنها نباید لته‌بند را بیرون از دهانشان نگه دارند. همچنین نباید هنگام مبارزه، لته‌بند را بچونند
- ◀ مبارزین دارای موی بلند باید مویشان را با بند کشی و از بالا بسته و آن را محکم زیر کلاه قرار دهند. موها نباید از بالای کلاه بیرون زده و هیچ بخشی از کلاه را نپوشاند. همچنین موی بلند نباید از پشت کلاه بیرون بزند. نباید بیش از ۱۰ سانتیمتر از مو از پشت کلاه بیرون بزند
- ◀ حجاب باید به اندازه‌ای بلند باشد که درون یقه دوبوک قرار گیرد و نباید با گیره‌های فلزی به یکدیگر وصل شده باشند
- ◀ اگر آستین دوبوک بلند باشد، نباید از سرآستین‌ها بالا زده شوند. اگر شلوار زیادی بلند باشد، مبارز باید آن را از کمر بالا بزند. پاچه شلوار نباید بالاتر از قوزک پا باشد
- ◀ برای بستن هوگو الکترونیکی فقط یک روش درست وجود دارد: از بالا به پایین، بندها باید بصورت متقاطع (ضربدری) از همه منافذ هوگو عبور کرده و محکم (ایمن) و متوازن بسته شود
- ◀ مبارزین هیچ‌گونه جواهرات، حلقه‌های پلاستیکی یا دستبند پوشیده باشند
- ◀ مربیان را پزشک تیم، فیزیوتراپ تیم یا تمرین دهنده ورزشکار می‌توانند همراهی کنند. کارت شناسایی آنها هم باید همزمان با مربیان، بررسی شوند. برای مسابقات تیمی مختلط، تا دو مربی و یک پزشک/تمرین دهنده/فیزیوتراپ تیم، مجاز است
- ◀ لته‌بند (ضخامت آن باید ۳ میلی‌متر باشد) باید حتماً سفید یا شفاف باشد، اجباری است (استثنا ندارد)

## پومسه \*

پومسه، تاکتیکی است برای تمرین کردن تکنیک‌های تهاجمی و تدافعی تکواندو با یک حریف فرضی. ریشه آن هیونگ یا تئول است که به دهه‌ی ۱۹۷۰ میلادی برمی‌گردد. این نام بعدها به پومسه تغییر یافت و در دهه‌ی ۱۹۸۰ میلادی نهایتاً به پومسه تبدیل شد.

پومسه، یک الگوی رفتاری است که اصول ذهنی و فیزیکی تمرین را از طریق گردآوردن چکیده‌ی روح و تکنیک‌های تکواندو، بیان می‌کند. حرکات پومسه، بیانگر اهداف عالی است که تکواندو به دنبال آنهاست و هر پوم بر پایه‌ی تکنیک‌های بکار رفته در مبارزات واقعی و به منظور حفظ جان، شکل گرفته است. پومسه همچنین ترکیب شدن مهارت‌های علمی با هدف تمرین ذهنی و فیزیکی، تندرستی و محافظت شخصی است. روح تکواندو را نه فقط در فلسفه‌ی فکری و نمادینی که در کلمات وجود دارد، بلکه در رفتارهای پومسه می‌توان مشاهده کرد.

پومسه، دنباله‌ای از حرکات پایه‌ای ایستادن، دفاع کردن، مشت زدن و ضربه زدن با دست و پا است. با تمرین پومسه، تکواندوکاران می‌توانند شخصیت، توان عضلانی، استقامت، تعادل، چابکی و انعطاف‌پذیری خود را رشد داده و تقویت کنند. پومسه روی خطی اجرا می‌شود که پای تکواندوکار روی آن قرار گرفته و بیان‌گر میسر حرکت است. این مسیر، راهی است که تکواندوکار با ترتیب خاصی طی می‌کند تا حرکات را آموخته و مرکز ثقل بدنش را حرکت دهد.

## نکات مهم تمرین و رعایت آنها

### جهت دید

- ◀ دید باید افقی مانده و متناسب با چشم‌ها تنظیم شود
- ◀ دید، پنجره‌ای از ذهن است. چشم‌ها باید پایداری، آرامش و وقار و شکوه را به نمایش بگذارند
- ◀ دید باید در مسیر حرکت باید

### تنفس

- ◀ دم و بازدم با تنفس عمیق شکمی. این نوع تنفس نباید سخت بلکه آرام و عادی باشد
- ◀ کیهاپ : فریاد زدن با قصد افزایش روحیه و اعتماد به نفس

### سختی و نرمی

- ◀ ضعف و قوت نیرو (لحظاتی که نیرو لازم است و نیست)
- ◀ ثبات : میزان سنگینی حرکت و حالت ایستادن
- ◀ انعطاف‌پذیری : نرمی حرکات و حالت ایستادن

### آهنگ اجرا

- ◀ کندی : به آرامی و آهستگی
- ◀ شتاب : به سرعت
- ◀ سبکی : سبک و آزادانه
- ◀ سنگینی : سنگین و کند

### مرکز

- ◀ تعادل : حالت متوازن بدون کج شدن
- ◀ پایداری : حالتی که بدن، درست و ثابت باشد

### حرکات

- ◀ کنترل ذهنی به هنگام اجرای حرکات و مکث‌ها
- ◀ حرکات باید متصل و بصورت جریانی، اجرا شوند

### دامنه حرکتی

- ◀ برای همه‌ی حرکات، دامنه باید بزرگ ولی با توجه به ویژگی‌های آن حرکت، متفاوت باشد

بیان انرژی و قدرت  
میزان توان ضربه برای شکستن  
وضوح در حرکات آغاز و پایان  
حس شدن سنگینی و قدرت  
سبکی و دلپذیری حرکت

### تسلط یافتن بر پومسه

شامل ۵ مرحله است که به ترتیب عبارتند از :

- (۱) شکل
  - نخستین گام، یادگیری شکل (قالب) پومسه است
  - تمرکز : کیهاپ، ارتباط چشمی، ساختار، زاویه
  - هدف : دقت حرکات
- (۲) معنی
  - اولویت : مرکز، سفتی و نرمی، آهنگ اجرا، تنفس، خط اجرا
  - هدف : معنی حرکت، ارتباط بین پومها، معنی کلیت پومسه
- (۳) عملی بودن
  - اولویت : طوری تمرین کنید که کاربرد حرکات پومسه در رخدادهای واقعی را متوجه شوید
  - هدف : استفاده از حرکات در شرایط واقعی
- (۴) شخصی سازی (تطبیق)
  - اولویت : تبدیل کردن حرکات و مهارت‌ها به منظور تطبیق یافتن با شرایط فیزیکی فرد
  - هدف : تطبیق دادن مهارت‌های موثر با فیزیک بدنی فرد
- (۵) تکمیل
  - اولویت : گام را از تطبیق فراتر نهاده و روح تکواندو و مهارت‌های آن را در خود نهادینه کنید
  - هدف : هماهنگی همه‌ی حالت‌های بدن

## لباس پومسه

نونهالان / خردسالان (۱۲ تا ۱۴ سال)

مونث



مذکر



کمر بند: پوم (رنگ مشکی بالا باشد)

نوجوانان / بزرگسالان (۱۵ تا ۵۰ سال)

مونث



مذکر



کمر بند: مشکی

اساتید (+۵۱)

مذکر و مونث



کمر بند: مشکی

## انواع روش‌های مسابقات پومسه

پومسه استاندارد	پومسه سبک آزاد	پومسه ترکیبی (پومسه استاندارد به عنوان پومسه نخست و پومسه سبک آزاد را به عنوان پومسه دوم)
انفرادی مردان	انفرادی مردان	انفرادی مردان
انفرادی زنان	انفرادی زنان	انفرادی زنان
تیمی مردان	زوجی (دو نفره)	زوجی (دو نفره)
تیمی زنان	تیمی مختلط (ترکیبی از ۵ عضو، شامل بیش از ۲ مرد و ۲ زن)	تیمی مردان
زوجی (دو نفره)		تیمی زنان

تیمی مختلط (ترکیبی از ۵ عضو، شامل بیش از ۲ مرد و ۲ زن)		
--	--	--

\* یک (۱) عضو تعویضی می‌تواند تیم مختلط را در مسابقه پومسه سبک آزاد و مسابقه پومسه ترکیبی همراهی نماید

### مدت زمان رقابت بر اساس رده

- ◀ پومسه استاندارد: انفرادی، زوجی (دو نفره) و تیمی: تا ۹۰ ثانیه
- ◀ پومسه سبک آزاد: انفرادی، زوجی (دو نفره) و تیمی مختلط: از ۹۰ ثانیه تا ۱۰۰ ثانیه
- ◀ زمان استراحت بین پومسه اول و دوم حداقل ۳۰ ثانیه است (زمان استراحت بین پومسه اول و دوم باید از زمان دستور «توجانگ» تا «چول جون» هماهنگ کننده‌ی زمین آغاز شود)

### پومسه‌های اجباری تعیین شده از بین پومسه‌های استاندارد، بر اساس رده

رقابت	رده	پومسه اجباری
انفرادی	نونهال	تگوک ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ
	نوجوان	تگوک ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک
	زیر ۳۰	تگوک ۶، ۷، ۸ جانگ،
	زیر ۴۰	کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون، شیپ‌جین
	زیر ۵۰	تگوک ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون، شیپ‌جین، جیته، چونکوان
	زیر ۶۰	کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون،
	زیر ۶۵	شیپ‌جین، جیته، چونکوان، هانسو
	بالای ۶۵	
زوجی (دو نفره)	نونهال	تگوک ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ
	نوجوان	تگوک ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک
	زیر ۳۰	تگوک ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون، شیپ‌جین
	بالای ۳۰	تگوک ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون، شیپ‌جین، جیته، چونکوان
تیمی	نونهال	تگوک ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ
	نوجوان	تگوک ۴، ۵، ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک
	زیر ۳۰	تگوک ۶، ۷، ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون، شیپ‌جین
	بالای ۳۰	تگوک ۸ جانگ، کوریو، کومکانگ، ته‌بک، پیونگ‌ون، شیپ‌جین، جیته، چونکوان

تندرست و موفق باشید



**فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران**

**عنوان :**

**قوانین و مقررات هان مادانگ**

**مترجم : محمد امین نامجو ( داور بین المللی هانمادانگ )**

بخش ۱  
موارد عمومی

ماده ۱ - هدف

هدف از برقراری قوانین مسابقه / مسابقات به منظور فراهم نمودن قوانین استاندارد و تنظیم عادلانه و روان در کلیه موارد مسابقات تکواندو هانمادانگ بر طبق ماده ۴ اساسنامه کوکیوان وضع گردیده .

ماده ۲ - حدود اجرایی

قوانین مسابقات باید در همه مسابقات هانما دانگ تکواندو در جهان اجرا گردد . هر کشور و یاسازمانی که بخواهد قسمتی از قوانین را تغییر دهد ، باید قبلا تائیدیه لازم را از کوکیوان دریافت نماید .

بخش ۲  
محوطه مسابقه

ماده ۳ - اندازه محوطه مسابقه

۱- محوطه مسابقه میبایستی به ابعاد ۱۲ در ۱۲ متر با حاشیه ۱ متری امنیتی برای مسابقه دهندگان و در سطحی صاف ، بدون برآمدگی و پوشیده از تشک قابل ارتجاع باشد. همچنین محوطه مسابقه میبایستی در روی سکوی به ارتفاع ۰.۵ تا ۱.۰ متر در صورت لزوم نصب گردد و همچنین حاشیه محوطه میبایستی با زاویه با شیب ۴۵ درجه تعبیه گردد.

۲- محل استقرار منشی بر اساس مترائ زمین مسابقه قابل تغییر میباشد.

۳- فاصله و محل وقت نگهدار بستگی به موقعیت و شکل قرار گرفتن محوطه مسابقه قابل تغییر میباشد

۴- محوطه مبارزه مربع شکل

محوطه مسابقه برای مسابقات کیوروگی میبایستی مربع شکل باشد. محوطه مبارزه به ابعاد ۸ در ۸ متر میباشد . که برای امنیت مبارزین محوطه مسابقه میبایستی با یک متر حاشیه احاطه گردد. حاشیه امنیت میبایستی با یک رنگ متفاوت مشخص گردد

ماده ۴ - محل استقرار مسئولین برگزاری مسابقات

۱) محل استقرار اپراتور و مسئولین به فاصله دو متر عقب تر از محل استقرار داوران برگزاری میباشد .

۲) محل استقرار داوران در مرکز و به فاصله ۳ متر از گوشه خط اول محوطه برگزاری میباشد به صورتی که روبه روی صورت بازیکنان قرار گیرند . محل استقرار سر داور اولین نفر از سمت راست در روبروی بازیکنان میباشد . فاصله استقرار سایر داوران با فاصله ۱ متر از همدیگر میباشد .

۳) استاندارد محل استقرار هماهنگ کننده در گوشه جلو و سمت چپ محوطه مسابقه میباید هر چند میتوان بستگی به شرایط مسابقات آن را تغییر داد

۴) محل استقرار داوران کیوروگی

۱- محل استقرار سر داور

محل استقرار سرداور به فاصله ۱.۵ متر از مرکز خط مرزی روبروی زمین میباشد

۲- محل استقرار داوران کنار

محل استقرار داوران کنار با فاصله ۰.۵ متر از خطوط مرزی که از قبل مشخص گردیده میباشد

ماده ۵ - محل استقرار تجهیزات

۱) محل استقرار منشی

محل استقرار منشی به فاصله یک متر از سمت چپ محل استقرار سرداور است .

۲) محل استقرار میز بازرسی

میز بازرسی باید در ورودی محوطه مسابقه به منظور بازرسی بسته به نوع تجهیزات مجاز مسابقات و مسابقه مستقر گردد. منظور بازرسی تجهیزات بازیکنان

۳) محل استقرار تابلو امتیازات باید به فاصله سه متر از خط حد اول و سه متر بیرون تر از سمت چپ آن قرار می گیرد .

ماده ۶- محل استقرار بازیکنان

۱) محل استقرار بازیکن مرکز محوطه مسابقه است و بر اساس نوع مسابقه محل استقرار بازیکنان قابل تغییر می باشد .

۲) محل های انتظار بازیکن به فاصله سه متر عقب تر در سمت راست از خط حد سوم است . محل انتظار بازیکن بنا بر شرایط محیط قابل تغییر است .

ماده ۷ - محل استقرار کوچ و مدیر تیم

۱-مدیر تیم مسابقات

محل استقرار مدیر تیم به فاصله ۳ متر از گوشه سمت چپ و یا راست خط مرزی محوطه مسابقه میباشد.

مدیر تیم کیوروگی

۲- محل استقرارمدیر و یا کچ تیم در مسابقات کیوروگی با فاصله ۱متر از خط مرزی سمت چپ و یا راست محوطه مسابقه میباشد هر چند بستگی به شرایط محوطه مسابقات قابل تغییر میباشد .

ماده ۸ - محل استقرارمیز پزشک



میز پزشکی به فاصله یک متر در سمت راست محل استقرار ناظر قرار می گیرد . و در صورت ضرورت قابل تغییر میباشد

ماده ۹ - محل استقرار کمیته قضایی

کمیته قضایی به فاصله ۶ متر در سمت راست محل استقرار قضات مستقر می شود . که این مکان با توجه به شرایط مسابقات قابل تغییر میباشد

ماده ۱۰ - محل استقرار سایر تجهیزات

سایر تجهیزات بر اساس مسابقه و موقعیت در محوطه و یا محل برگزاری استقرار می یابد .

### بخش ۳

#### بازیکنان و کوچ ها

ماده ۱۱- بازیکنان

(۱) صلاحیت

۱- دارا بودن ملیت و تابعیت تیم شرکت کننده

۲- دارا بودن گواهینامه دان یا پوم از کویوان

۳- دارندگان کمر بند رنگی در صورتیکه مربی تیم دارای کارت مربیگری صادره از کویوان باشد امکان پذیر میباشد

۴- سن پذیرش بازیکنان به شرح زیر میباشد . ( محاسبه سن بر اساس سال میباشد )

• زیر ۹ سال ( تا سن ۹ سال )

• زیر ۱۲ سال ( ۱۰- ۱۲ سال )

• زیر ۱۵ سال ( ۱۳- ۱۵ سال )

• زیر ۱۸ سال ( ۱۶- ۱۸ سال )

• زیر ۲۹ سال ( ۱۹- ۲۹ سال )

• زیر ۳۹ سال ( ۳۰- ۳۹ سال )

• زیر ۴۹ سال ( ۴۰- ۴۹ سال )

• زیر ۵۹ سال ( ۵۰- ۵۹ سال )

• بالای ۶۰ سال ( بالای ۶۰ سال )

\*سن بازیکنان خارجی بر حسب سال ثبت شده در پاسپورت کشور خود محاسبه میگردد .

\*پذیرش بر اساس سن بر اساس سال برگزاری مسابقات هانمادانگ منطبق خواهد شد .

۵- شرکت در مسابقات برای شرکت کنندگانی که از طریق سایت ثبت نام نموده و هزینه آنرا پرداخت نموده اند مقدر خواهد بود

۶- بازیکنان خارجی مقیم در کشوره کره در صورت درخواست شرکت در مسابقات در بخش شرکت کنندگان خارجی بسته به کشور محل اقامت و محل صدور ویزای کشور خود و زمان درخواست آزمون دان کوکیوان توسط کشور خود مقدر میباشد

۲) لباس بازیکنان

بازیکنان باید لباسی را که توسط کمیته برگزاری معین شده را بپوشند .

۳) قوانین اجباری

۱- هر گونه استفاده از مواد انرژی زا یا یا موادی که توسط کمیته المپیک ممنوع گردیده جزو اعمال ممنوعه محسوب میگردد .

۲- کمیته برگزاری اجازه دارد هر زمانی که ضرورت داشته باشد آزمایش تست دوپینگ را از بازیکنان بعمل آورد و چنانچه تست دوپینگ مثبت گردد شخص مورد نظر به کمیته تنبیهات ارجاع و از مدال کسب شده در فینال محروم و نتایج آن به بازیکن بازنده انتقال مییابد

ماده ۱۲- شرکت کنندگان

۱- دارا بودن گواهینامه دان صادره از کوکیوان و پذیرش توسط مرکز جهانی هانمادانگ در سال برگزاری مسابقات

۲- لباس شرکت کنندگان

لباسی را که مشخص شده را بایستی بپوشند و میبایستی لباس آراسته به تن داشته باشند .

بخش ۳ تقسیم بندی و روش برگزاری شرکت کنندگان و مسابقات

ماده ۱۳: مسابقات

رشته های مسابقات

بر اساس شرایط مسابقات ، رشته های مسابقاتی قابل افزایش یا کاهش می باشد .

۱) پومسه

۱- پومسه استاندارد

۲- پومسه ابداعی

۲) مسابقات کیوروگی تیمی

۳) شکستن ( کیوک یا )

- الف: شکستن قدرتی
- شکستن با مشت ( جوموک )
  - شکستن با تیغه دست ( سون نال )
  - شکستن با لگد پهلو / شکستن رو به عقب ( یوپ چاگی و دیت چاگی )
  - شکستن با چرخش ( مومدولیو چاگی )
  - ۴) شکستنهای ترکیبی
  - ۴) تکنیکهای دفاع شخصی
  - ۵) تکواندو ایروبیک
  - ۶) مسابقات رکوردی
  - شکستن سرعتی
  - شکستن چرخشی متوالی (مومدولیو)
  - شکستن چرخشی به عقب متوالی ( باندا دولیو )
  - پرش و شکستن در ارتفاع (نویی چاگی)
  - پرش و شکستن در طول (تیو یوپچاگی)
  - ۷) مسابقات تیمی
  - پومسه ابداعی
  - شکستن قدرتی
  - پرش تکی و شکستن
  - شکستن اهداف ترکیبی
  - شکستنهای چرخشی ( چرخش عمودی و افقی)
  - شکستن ابداعی
  - تکنیکهای دفاع شخصی

ماده ۱۴ - طبقه بندی مسابقات

مسابقات به دو گروه داخلی و بین المللی و به دو دسته انفرادی و تیمی تقسیم میگردد هر چند این تقسیم بندی میتواند بر اساس اعلام در آئین نامه مسابقات تغییر نماید.

- ۱- مسابقات داخلی : با حضور شرکت کنندگان و تیمهای داخلی صورت میپذیرد
- ۲- مسابقات بین المللی : با حضور شرکت کنندگان و تیمهای کشورها
- ۳- گروه بندی مسابقات انفرادی و مسابقات گروهی در مسابقات داخلی کره با مسابقات بین المللی یکسان میباشد

۴- انفرادی

۱- پومسه استاندارد ( انفرادی)

۲- پومسه ابداعی

۳- شکستن قدرتی ( انفرادی)

- شکستن با مشت (جوموک)
  - شکستن با تیغه دست (سونال)
  - شکستن به پهلو و شکستن به عقب ( یوپچاگی و دیت چاگی)
  - شکستن دورانی با پا
  - ۴- شکستن ترکیبی ( انفرادی)
  - ۵- مسابقات رکوردی
  - شکستن سرعتی متوالی
  - شکستن چرخشی متوالی
  - شکستن پرشی در ارتفاع عمودی (نویی چاگی)
  - شکستن پرشی در طول ( تیو یوپ چاگی)
- مسابقات گروهی

- پومسه استاندارد (تیمی)
- پومسه استاندارد (جفتی)
- پومسه ابداعی (تیمی)
- پومسه ابداعی (جفتی)
- مسابقات تیمی کیوروگی
- تکنیک های دفاع شخصی
- اروبیک تکواندو
- مسابقات تیمی ترکیبی

ماده ۱۵- روش طبقه بندی بر اساس جنسیت

لزوم استاندارد تفکیک جنسیت بر اساس شرایط مسابقات قابل تغییر میباشد .

۱-طبقه بندی مسابقات بر اساس جنسیت

- پومسه استاندارد ( انفرادی)
- شکستن قدرتی ( انفرادی)
- شکستن ترکیبی ( انفرادی)
- مسابقات رکوردی
- مسابقات تیمی کیوروگی

## ۲- مسابقات ترکیبی بر اساس جنسیت

- پومسه استاندارد (تیمی)
- پومسه استاندارد (جفتی)
- پومسه ابداعی (ترکیبی)
- پومسه ابداعی (جفتی)
- مسابقات تیمی کیوروگی
- تکنیکهای دفاع شخصی
- اروبیک تکواندو
- مسابقات تیمی ترکیبی

### ماده ۱۶- روش مسابقات

۱. تمام مسابقاتی که توسط کوهیوان به رسمیت شناخته می شود باید با شرکت حداقل ۴ نفر و ۴ تیم انجام پذیرد. در غیر این صورت، امکان شرکت و جایزه گرفتن در مسابقه برای افراد وجود دارد اما به طور رسمی ثبت نمی شود.

۲. سیستم مسابقه به شرح زیر است:

(۱) سیستم تک حذفی

(۲) سیستم تورنمنت

(۳) سیستم ترکیبی: تک حذفی + تورنمنت

\* در مرحله مقدماتی سیستم تک حذفی رقابت کنندگانی که امتیاز بالاتر و یا برابر دارند به مرحله نیمه نهایی می روند.

### ماده ۱۷- روند مسابقه

۱. فراخوانی رقابت کنندگان

تیم ها و افراد شرکت کننده باید شماره نوبت خود و جدول زمانی مسابقات را به خاطر داشته باشند. ۳ دقیقه پیش از شروع مسابقه نام رقابت کننده ۳ مرتبه، هر دقیقه یک مرتبه، اعلام می گردد. رقابت کننده خوانده شده باید در اتاق انتظار آماده باشد.

۲. چنانچه شرکت کننده ای ۱ دقیقه پس از زمان مسابقه در محوطه مسابقه حاضر نشود، کنار گیری محسوب میشود و مسابقه را از دست می دهد.

۳. بازرسی بدنی و لباس

پس از خوانده شدن، نام رقابت کنندگان باید با به همراه داشتن مدرک شناسایی خود در جایگاه بازرسی که توسط کمیته برگزاری مسابقات کوکیوان تعیین کرده مورد بازرسی بدنی و لباس قرار گیرند. شرکت کنندگان نباید هیچ گونه مخالفتی نشان دهند و یا اشیایی که ممکن است به سایرین صدمه برساند به همراه داشته باشند.

#### ۴. تعویض رقابت کنندگان

در مسابقات تیمی، مسابقات تیمی کیوروگی بر اساس آیین نامه مسابقات، فقط ۱ نفر که از قبل در مسابقه نام نویسی کرده است می تواند جایگزین رقابت کننده اصلی شود.

#### ۵. ورود به میدان مسابقه

رقابت کننده باید پس از بازرسی به همراه مربی وارد جایگاه انتظار شود.

#### ۶. مراحل قبل و بعد از مسابقه

۱) مسابقه پس از اعلام «چول-جان»، «چاریوت»، «کیونگ-ر»، «چون-بی» و «شی-چاک» توسط هماهنگ کننده مسابقه آغاز می شود.

۲) پس از اتمام هر مسابقه، رقابت کنندگان باید در جایگاه خود ایستاده و با فرمان «با-رو»، (برگشت) و «کیونگ-ر» (ادای احترام) هماهنگ کننده احترام بگذارند. سپس شرکت کننده باید منتظر بمانند تا هماهنگ کننده فرمان «سونگ په» (برنده) را اعلام کند.

#### ۷. ترک محوطه یا خروج شرکت کننده

پس از اجرا یا مسابقه، شرکت کننده بایستی محوطه مسابقه را با فرمان هماهنگ کننده و یا سر داور ترک نماید.

#### ماده ۱۸- شکستن هدفها

انواع هدف ها در مسابقات شکستن به قرار زیر است. هر چند، شرایط استاندارد هدف ها ممکن است هر ساله بر اساس شرایط مسابقه تغییر کند. هر نوع تغییراتی میبایستی در آئین نامه مسابقه اعلام شود.

۱. شکستن قدرتی با تیغه دست: بلوک های مرم و قابل شکستن (فقط برای تیغه دست)

۲. شکستن قدرتی با مشت: سرامیک و موادی که مشخص شده اند.

۳. شکستن قدرتی با پا: تخته چوب کاج و موادی که مشخص شده اند.

۴. شکستن چرخشی رو به عقب: تخته چوب کاج و موادی که مشخص شده اند.

۵. شکستن ترکیبی: تخته چوب کاج

۶. مسابقه رکوردی: تخته چوب کاج

۷. مسابقات تیمی: تخته چوب کاج، توپ، سیب، بادکنک و غیره.

\* فراهم نمودن هدف های تعیین نشده که قبلا اعلام نشده بر عهده کمیته برگزاری نمیباشد. تمام هدف ها توسط کمیته برگزاری مسابقات هانمادانگ فراهم می شود. در صورتیکه شرکت کنندگان تمایل به شکستن اهداف

بیشتری را داشته باشند بایستی توسط کمیته برگزاری بررسی و فراهم گردد ولی ویژگی های هدف ها از قبیل اندازه، کیفیت، استحکام و غیره طبق قوانین الحاقی مشخص می شوند.

ماده ۱۹- دستگاه نگه دارنده هدف

شکستن قدرتی با مشت، شکستن قدرتی با تیغه دست، شکستن قدرتی با ضربه پا، شکستن در ارتفاع و شکستن در طول با استفاده از دستگاه نگه دارنده که به شیوه خاصی قابل تنظیم است اجرا می گردد. شرایط دستگاه نگهدارنده از جمله اندازه و شکل آن باید در قوانین الحاقی مشخص شده باشد.

ماده ۲۰- جلسه سرپرستان تیم

۱. این جلسه ۱ روز قبل از شروع مسابقه برگزار میگردد و حضور (سرپرستان تیم ها و مربیان مدیران تیمها) در جلسه اجباری میباشد. ولی برنامه زمانی جلسه همه ساله بر اساس شرایط مسابقه قابل تغییر بوده و تغییرات باید از قبل در آئین نامه مسابقات هانمادانگ اعلام گردد.

۲. و تقاضای به تاخیر انداختن قرعه کشی توسط حاضرین در جلسه تصمیم گیری خواهد شد.

۳. وزن کشی در مسابقات کیوروگی یک روز قبل از برگزاری مسابقات هانمادانگ صورت می پذیرد و جزئیات برگزاری وزن کشی بر اساس شرایط سال برگزاری قابل تغییر میباشد و هر نوع تغییر به صورت شفاف در آئین نامه مسابقات اعلام میگردد.

۴. شرکت کنندگان در مسابقات کیوروگی میبایستی حکم کمر بند پوم و یا دان و همچنین پاسپورت کشور خود را به همراه داشته باشند.

ماده ۲۱- اعطای جایزه

جوایز بر اساس نتایج هر رشته و هر بخش توزیع می شود. اما ممکن است بر اساس شرایط مسابقه تغییر کند که هر تغییرات در آئین نامه مسابقات هانمادانگ اعلام می گردد.

۱. نحوه اعطای جوایز

جایگاه اول: ۱ نفر (یا ۱ تیم) جایگاه دوم: ۱ نفر (یا ۱ تیم) جایگاه سوم: ۲ نفر (یا ۲ تیم)

۲. جزئیات جوایز

(۱) انفرادی / جفتی

نفر اول: (یک نفر) حکم، مدال طلا

نفر دوم: (یک نفر) حکم، مدال نقره

نفر سوم: (دو نفر) حکم، مدال برنز

(۲) گروهی

تیم اول: (یک تیم) حکم (تیمی، افراد)، کاپ بزرگ (تیمی)، مدال طلا (افراد)  
تیم دوم: (یک تیم) حکم (تیمی، افراد)، کاپ متوسط (تیمی)، مدال نقره (افراد)  
تیم سوم: (دو تیم) حکم (تیمی، افراد)، کاپ کوچک (تیمی)، مدال برنز (افراد)

\*جایزه ویژه تنها به مسابقات تیمی تعلق میگیرد

\*چنانچه شرکت کننده ویا تیمی خود را برهنه نماید . نتیجه مسابقه به دلیل شکستن قوانین به شخص ویا تیم بعد از آن در رده بندی تعلق میگیرد .

#### فصل ۴

#### متفرقه

#### ماده ۲۸- قضاوت

۱. مسئولین تیم (مربی، سرپرست) می توانند تقاضای حضور در کمیته فنی را بدهند.  
۲: یکی از شرکت کنندگان انفرادی بتنهایی میتواند به عنوان کمیته قضایی انتخاب گردد و( این در صورتی امکان پذیر میباشد که بازیکن انفرادی به عنوان یکی از مسئولین تیم ثبت نام شده باشد).  
کمیته قضایی شامل افراد زیر است:

۱) یک رئیس

۲) ۱۲ عضو یا کمتر

#### ۴. مسئولیت

کمیته قضایی بایستی داوری های اشتباه را براساس تصمیم گیری خود در مورد اعتراض مربوطه تصحیح کرده و اقدامات انضباطی لازم علیه داورانی که داوری غلط و یا رفتار غیرقانونی دیگری داشته اند اتخاذ کنند و در نهایت نتیجه را به رئیس کوکیوان گزارش دهند.

#### ۵. روند قضاوت

۱) چنانچه اعتراضی به داوری باشد، نماینده رسمی از تیم باید برگه اعتراض را همراه هزینه قضاوت در عرض ۱۰ دقیقه پس از پایان مسابقه مربوطه به کمیته قضایی تسلیم نماید، تا اینکه نتیجه تصمیم گیری پس از ۳۰ دقیقه اعلام گردد.

۲) هزینه قضاوت معادل ۱۰۰ دلار است.

۳) تصمیم گیری با رأی اکثریت ارا کمیته رسیدگی به شکایات اتخاذ می شود.

۴) به منظور محقق نمودن حقایق، اعضای کمیته قضایی باید اعضای داوران را فراخوانده و آنان را در مورد اعتراض مربوطه مورد پرسش قرار دهند.



۵) تصمیم گیری نهایی بر عهده کمیته قضایی بوده و پس از اعلام نتیجه هیچ درخواست و اعتراض دیگری وارد نیست.

ماده ۲۹- کمیته جرایم

۱) کمیته جرایم مسابقات جهانی هان مادانگ مطابق کمیته جرایم کوکیوان قابل اعمال است. و اعمال جرائم به کمیته تنبیهات ارسال میگردد

۲) کمیته رسیدگی به شکایات

۱- یک نفر رئیس ۲- شش نفر و یا کمتر عضو

روند اجرا

۱) در صورتی که یکی از اعمال زیر از مربی یا رقابت کننده سر بزند، رئیس کوکیوان یا رئیس برگزاری مسابقات، و در غیاب آنان مدیر اجرایی مسابقات هانمادانگ می توانند برای مشورت تقاضای شکل گیری کمیته تنبیهات را در مواردی که اعمال زیر از سوی کچ و یا بازیکن سر بزند شکل دهد.

- مداخله در اجرای مسابقه
- به هم زدن نظم عمومی در مسابقه و محوطه مسابقه هانمادانگ
- تحریک تماشاچیان یا اشاعه شایعات نادرست
- مواردی که در ارتباط با اشتباه در قضاوت و یا اعمال ناشایست صورت پذیرد به کمیته رسیدگی به شکایات ارسال میگردد.
- در موارد بی احترامی و حتک حرمت شرکت کننده در مسابقات به قوانین و یا موارد قانونی اعلام شده در آئین نامه اجرایی

۲) اگر دلیل منطقی برای مرور و بازبینی موردی باشد، کمیته تنبیهات باید در مورد آن مشورت کرده و فوراً اقدام انضباطی لازم را اتخاذ کند. نتیجه مشورت باید در محل به اطلاع عموم برسد و پس از آن به رئیس کوکیوان گزارش داده شود.

۳) به منظور معلوم کردن حقایق، کمیته جرایم می تواند افراد مورد نظر را خواسته و از آنان بازجویی کند.

ماده ۳۰- مواردی که در قوانین مشخص نشده اند

در صورتی که هر گونه مسأله ای که در قوانین مشخص نشده رخ دهد، این گونه به آنها رسیدگی می شود:

۱) مسائل مربوط به مسابقه از طریق اجماع رئیس ناظران، رئیس مسابقات و رئیس داوران تصمیم گیری می شود.

۲) مسائلی که مربوط به مسابقه نیست از طریق اجماع در کمیته برگزاری مسابقات هانمادانگ تصمیم گیری می شود.

ماده ۳۴- شکستن با مشت

تکنیک شکستن با مشت باید مطابق کتاب آموزشی کوکیوان باشد و منظور از آن زدن تکنیک مشت به سمت پایین برای شکستن هدف هایی است که توسط دستگاه نگه دارنده در ارتفاع خاصی نگه داشته شده اند.

۱. روش برگزاری مسابقات: بصورت حذفی میباشد

۲. زمان مسابقه: ۲۰ ثانیه و یا کمتر

۳. مقررات اجباری

۱) رقابت کنندگان باید تعداد هدف ها را مطابق تصمیم قبلی خود در حالت آماده باش اعلام کند.

۲) هدف ها باید مورد قبول کمیته برگزاری باشد.

۳) افراد می توانند به منظور پیشگیری از جراحت مشت، مواد حفاظتی که توسط رئیس مسابقات تهیه شده بر روی هدف ها قرار دهند. ولی نمی توانند چیزی دور مشت های خود ببندند.

۴) منظور از بند انگشت، قسمت جلویی انگشت اشاره و انگشت میانی است.

۵) شکستن فقط یک بار و آن هم به مدت ۲۰ ثانیه پس از فرمان شکستن انجام می شود.

۶) زمان چیدن اهداف نمیبایستی بیشتر از ۱ دقیقه باشد و اهداف چیده شده برای شکستن بصورت رندم تعدیل پذیر نمیباشد

۷) شرکت کننده اهداف خود را میبایستی جلوی چشمان داور انجام دهد

۸) شرکت کننده نمیتواند حتی یک گام برای شکستن بردارد

۴. مقررات تکنیکی

۱) شرکت کنندگان می توانند بر اساس ماهیت تکنیکی پاها را هنگام اجرای تکنیک از زمین بلند کنند.

۲) افراد مجازند هدف را مشت و یا مشت عمودی اهداف را بشکنند.

۳) جهت و مسیر شکستن به انتخاب مسابقه دهنده است.

۵. شیوه امتیازدهی

۱) امتیاز دهی بر اساس شکستن تعداد هدف ها میباشد

۲) هدفهای مکعب شکل: هدف های مکعب شکل باید حداقل از دو سمت موازی شکسته شود. در غیر اینصورت پذیرفته نیست.

۳) استاندارد مکعب شکل برای شکستن سایر اهداف میبایستی در نظر گرفته شود.

۶. اخطار (کیونگ گو، کام چو و سلب صلاحیت)

۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می پذیرد.

۲) اخطارها شامل کیونگ گو، کام چو، و سلب صلاحیت است.

- یک اخطار کیونگ گومعادل ۵/۰- امتیاز است.
- دو اخطار کیونگ گو معادل یک کام چو (۱ امتیاز) است.
- یک اخطار کام چو معادل ۱- امتیاز و برابر حذف یک هدف شکسته شده است.

۳) موارد اخطار کیونگ گو و به قرار زیر است:

- انجام مداخله عامدانه و یا حمله لفظی در اجرای شکستن سایر رقابت کنندگان.
- اختلال در کار داوران یا سایر برگزارکنندگان حین مسابقه.

۴) موارد کامچوم و کسر ۱ امتیاز

- (۳) شکستن و تخریب اهداف در حین آماده کردن اهدافی که برای شکستن مرتب میگردند
- صرف زمان بیش از یک دقیقه در چیدن اهداف و یا زمان شکستن در ۲۰ ثانیه (۱ امتیاز منفی برای هر ۱۰ ثانیه و هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکستن است).
- وقتی که یک عملی بعد از دریافت کیونگو به صورت شفاف و کاملا آشکارا تکرار شود بدون توجه به کوچک بودن رفتار سرداور میتواند اخطار کامچوم را اعلام نماید
- وقتی که از انجام قوانین اجباری سر باز زند
- (۵) نمرات منفی از جمع امتیازات کسب شده کسر میگردد

۶) اخطارهای سلب صلاحیت به شرح زیر است:

- لمس زمین با نواحی بالای زانو پس از شکستن (قرار گرفتن زانو بر زمین پذیرفته است).
- در صورت اجرای مجدد پس از شکستن اول
- شکستن به شیوه نادرست و با تقلب

۷. انتشار امتیازات

- ۱) پس از شکستن اهداف هماهنگ کننده میبایستی تعداد اهداف به میز منشی اعلام نماید
- ۲) منشی میبایستی نتیجه را به سرداور اعلام و سرداور انرا در تابلو امتیازات ثبت نماید

۸. اعلام برنده

○ پس از شکستن هدف ها داوران امتیازات را در دستگاه وارد کرده و امتیاز کلی به طور خودکار بر مانیتور (صفحه نمایش) ظاهر می شود. هرچند در صورت اعتراض یکی از داوران موضوع توسط ویدئو بازبینی میشود

۳) برنده فردی است که در مجموع تعداد هدف های بیشتری را شکسته است.  
۴) در صورت برابر شدن امتیازات، برنده کسی است که تقاضای تعداد هدف های بیشتری داشته است.  
۵) پس از اجرای بند قبلی، چنانچه امتیازات برابر بود، فردی که وزن کمتری دارد به عنوان برنده اعلام می شود.

ماده ۳۴- شکستن با تیغه دست

شکستن با تیغه دست با مطابق کتاب درسی کوکیوان باشد، یعنی رقابت کننده باید شکستن را با تیغه دست به طور عمودی انجام دهد. ارتفاع وسیله نگه دارنده باید مطابق استانداردهای مقرر باشد.

۱) روش برگزاری مسابقات : بصورت حذفی میباشد

۲) زمان مسابقه: ۲۰ ثانیه و یا کمتر

۳. شرایط اجباری

- ۱) رقابت کنندگان باید تعداد هدف ها را مطابق تصمیم قبلی خود در حالت آماده باش اعلام کند.
- ۲) هدف ها باید مورد قبول کمیته برگزاری باشد.
- ۳) افراد می توانند به منظور پیشگیری از جراحت تیغه دست مواد حفاظتی که توسط رئیس مسابقات تهیه شده بر روی هدف ها قرار دهند. ولی نمی توانند چیزی دور مشت های خود ببندند.
- ۴) برای شکستن با تیغه دست میبایستی شکستن با قسمت بین انگشتان و مچ دست صورت پذیرد
- ۵) شکستن فقط یک بار و آن هم به مدت ۲۰ ثانیه پس از فرمان شکستن انجام می شود.
- ۶) زمان چیدن اهداف نمیبایستی بیشتر از ۱ دقیقه باشد و اهداف چیده شده برای شکستن بصورت رندم تعدیل پذیر نمیباشد
- ۷) شرکت کننده اهداف خود را میبایستی جلوی چشمان داور انجام دهد
- ۸) شرکت کننده نمیتواند حتی یک گام برای شکستن بردارد

۴. مقررات تکنیک

۱) رقابت کنندگان مجازند بر اساس ماهیت تکنیکی یک پای خود را هنگام اجرای تکنیک از زمین بلند کنند.

## ۵. شیوه امتیازدهی

(۱) تعداد هدف های شکستن

(۲) هدف های مستطیل شکل باید حداقل از دو سمت موازی شکسته شود. در غیر اینصورت اهدافی که از یک گوشه شکسته باشند پذیرفته نیست.

(۳) تصمیم گیری در مورد اهداف دیگر با استانداردهای الحاقی انجام می شود.

۶. اخطار (کیونگ گو، کام چو و سلب صلاحیت)

(۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می پذیرد.

(۲) اخطارها شامل کیونگ گو، کام چو، و سلب صلاحیت است.

○ یک اخطار کیونگ گومعادل ۰/۵- امتیاز است.

○ دو اخطار کیونگ گو معادل یک کام چو (۱ امتیاز) است.

○ یک اخطار کام چو معادل ۱- امتیاز و برابر حذف یک هدف شکسته شده است.

(۳) موارد اخطار کیونگ گو و به قرار زیر است:

○ انجام مداخله عامدانه و یا حمله لفظی در اجرای شکستن سایر رقابت کنندگان.

○ اخلال در کار داوران یا سایر برگزار کنندگان حین مسابقه.

(۴) موارد کامچوم و کسر ۱ امتیاز

○ (۳) شکستن و تخریب اهداف در حین آماده کردن اهدافی که برای شکستن مرتب میگردند

○ صرف زمان بیش از یک دقیقه در چیدن اهداف و یا زمان شکستن در ۲۰ ثانیه (۱ امتیاز منفی

برای هر ۱۰ ثانیه و هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکستن است.)

○ وقتی که یک عملی بعد از دریافت کیونگو به صورت شفاف و کاملا آشکارا تکرار شود بدون

توجه به کوچک بودن رفتار سرداور میتواند اخطار کاجوم را اعلام نماید

○ وقتی که از انجام قوانین اجباری سر باز زند

(۱) نمرات منقی از جمع امتیازات کسب شده کسر میگردد

(۷) اخطارهای سلب صلاحیت به شرح زیر است:

○ لمس زمین با نواحی بالای زانو پس از شکستن (قرار گرفتن زانو بر زمین پذیرفته است).

○ در صورت اجرای مجدد پس از شکستن اول

○ شکستن به شیوه نادرست و با تقلب

## ۷. انتشار امتیازات

۱) پس از شکستن اهداف هماهنگ کننده میبایستی تعداد اهداف به میز منشی اعلام نماید

۲) منشی میبایستی نتیجه را به سرداور اعلام و سرداور آنرا در تابلو امتیازات ثبت نماید

## ۸. اعلام برنده

○ پس از شکستن هدف ها داوران امتیازات را در دستگاه وارد کرده و امتیاز کلی به طور خودکار بر مانیتور (صفحه نمایش) ظاهر می شود. هرچند در صورت اعتراض یکی از داوران موضوع توسط ویدئو بازبینی میشود

۳) برنده فردی است که در مجموع تعداد هدف های بیشتری را شکسته است.

۴) در صورت برابر شدن امتیازات، برنده کسی است که تقاضای تعداد هدف های بیشتری داشته است.

۵) پس از اجرای بند قبلی، چنانچه امتیازات برابر بود، فردی که وزن کمتری دارد به عنوان برنده اعلام می شود.

ماده ۳۵- شکستن با پا (یوپ چاگی / تی چاگی)

مفهوم شکستن با ضربه پا ( ضربه به پهلو / ضربه به عقب ) تکنیک پای که اهدافی را توسط دستگاه نگه داشته شده را با ضربه تیغه یا پاشنه پا بر اساس کتاب کوکیوان بشکنند.

۱. روش مسابقه: بصورت حذفی

۲. زمان مسابقه : ۲۰ ثانیه و یا کمتر

۳. شرایط اجباری

○ رقابت کنندگان باید تعداد هدف ها را مطابق تصمیم قبلی خود در زمان مسابقه اعلام کند.

○ هدف ها باید مورد تأیید کمیته برگزاری باشد.

○ شکستن فقط یک بار و به فاصله ۲۰ ثانیه پس از فرمان «شی جاک» انجام می شود.

○ اشکرت کننده ، نمی توان پا را با بانداژ یا هر وسیله دیگر پوشاند.

○ یوپ چاگی باید با تیغه جلو کف پا و یا قسمت پاشنه پا انجام شود.

○ ارتفاع هدف ها باید بالاتر از کمر فرد باشد.

## ۴. قوانین فنی

۱) رقابت کنندگان می توانند یک پای خود را در حین اجرای تکنیک از زمین بلند کنند. به شکل اجرای

تکنیک

۲) در شکستن، درست قبل از ضربه، فرد می تواند یک گام کوتاه و یا کمتر از دو گام به جلو بردارد.

## ۵. شیوه امتیازدهی

(۱) تعداد هدف های شکستن

(۲) هدف های مکعب شکل باید حداقل از دو سمت موازی شکسته شود. در غیر اینصورت اهدافی که از یک گوشه شکسته میشوند پذیرفته نیست.

۶. اخطار (کیونگ گو، کام چو و سلب صلاحیت)

(۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می پذیرد.

(۲) اخطارها شامل کیونگ گو، کام چو، و سلب صلاحیت است.

○ یک اخطار کیونگ گو معادل ۰/۵- امتیاز است.

○ دو اخطار کیونگ گو معادل یک کام چو (۱ امتیاز) است.

○ یک اخطار کام چو معادل ۱- امتیاز و برابر حذف یک هدف شکسته شده است.

(۳) معیارهای اخطار کیونگو به قرار زیر است:

○ انجام مداخله عامدانه لفظی در حین اجرای شکستن سایر رقابت کنندگان.

○ اخلال در کار داوران یا سایر برگزار کنندگان حین مسابقه.

(۴) معیارهای کامچوم به قرار زیر میباشد :

○ شکستن و تخریب اهداف در حین آماده کردن اهدافی که برای شکستن مرتب میگردند

○ صرف زمان بیش از حد مجاز (۱ امتیاز منفی برای هر ۱۰ ثانیه و هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکستن است).

○ در مواردی که حرکات اضافی بعد از دریافت اخطار بازیکن انجام میدهد اخطار کامچوم اعلام نماید. و یا همچنین بعد از دریافت اخطار اعتراض خود را آشکار نماید .

○ در مواردی که از قوانین اجباری سر باز زند

۵. نمرات منقی از جمع امتیازات کسب شده شرکت کننده کسر میگردد

۶. سلب صلاحیت به شرح زیر است:

(۱) لمس زمین با نواحی بالای زانو پس از شکستن

(۲) شکستن به شیوه نادرست و با تقلب

۷. انتشار امتیازات

(۱) پس از شکستن اهداف هماهنگ کننده میبایستی تعداد اهداف به میز منشی اعلام نماید

(۲) منشی میبایستی نتیجه را به سرداور اعلام و سرداور انرا در تابلو امتیازات ثبت نماید

## ۸. تصمیم گیری و اعلام برنده

۱) پس از شکستن هدف ها داوران امتیازات را در دستگاه وارد کرده و امتیاز کلی به طور خودکار بر مانیتور (صفحه نمایش) ظاهر می شود. هرچند در صورت اعتراض یکی از داوران موضوع توسط ویدئو بازبینی میشود

۲) برنده فردی است که در مجموع تعداد هدف های بیشتری را شکسته است.

۳) در صورت برابر شدن امتیازات، برنده کسی است که تقاضای تعداد هدف های بیشتری داشته است.

۴) پس از اجرای بند قبلی، چنانچه امتیازات برابر بود، فردی که وزن کمتری دارد به عنوان برنده اعلام می شود.

۵) اگر هیچ یک از اهداف نشکند، فرد عدم صلاحیت دریافت نموده و به دور نهایی نمی رسد. و اگر در دور نهایی باشد در رده بندی قرار نمیگیرد.

ماده ۳۷- شکستن چرخشی و دورانی با پا (چرخشی و ضربه شلاقی مومدلیو)

ضربه شلاقی و دورانی تکنیکی است که میبایستی در شکستن اهداف با پاشنه پا که بالاتر از شانه قرار گیرد بکار میرود و چرخش بدن بر اساس کتاب کوکیوان صورت میپذیرد.

۱. روش مسابقه: بصورت حذفی

۲. زمان مسابقه: ۲۰ ثانیه و یا کمتر

۳. شرایط اجباری

۱: رقابت کنندگان باید تعداد هدف ها را مطابق تصمیم قبلی خود فراهم نماید و حالت آماده باش را اعلام کند.

۲: هدف ها باید مورد تأیید کمیته برگزاری باشد.

۳: شکستن فقط یک بار و به فاصله ۲۰ ثانیه پس از فرمان «شی جاک» انجام می شود.

۴: اصولاً، نمی توان پا را با بانداژ یا هر وسیله دیگر پوشاند.

۵: شرکت کننده برای شکستن فقط میتواند از پاشنه و جلوی کف پا استفاده نماید

۶: ارتفاع هدف ها باید بالاتر از شانه فرد باشد.

۴. قوانین فنی

۱) رقابت کنندگان می توانند یک پای خود را در حین اجرای تکنیک از زمین بلند کنند. بر اساس ماهیت اجرای تکنیک

۲) در شکستن، درست قبل از ضربه، فرد می تواند یک گام کوتاه و یا کمتر از دو گام به جلو بردارد.

۵. شیوه امتیازدهی



- (۱) تعداد هدف های شکستن
- (۲) هدف های مکعب شکل باید حداقل از دو سمت موازی شکسته شود. در غیر اینصورت اهدافی که از یک گوشه شکسته میشوند پذیرفته نیست.
۶. اخطار (کیونگ گو، کام چو و سلب صلاحیت)
- (۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می پذیرد.
- (۲) اخطارها شامل کیونگ گو، کام چو، و سلب صلاحیت است.
- ۱: یک اخطار کیونگ گومعادل ۵/۰- امتیاز است.
- ۲: دو اخطار کیونگ گو معادل یک کام چو (۱ امتیاز) است.
- ۳: یک اخطار کام چو معادل ۱- امتیاز و برابر حذف یک هدف شکسته شده است.
- (۳) موارد اخطار کیونگ گو و به قرار زیر است:
- ۱: انجام مداخله عامدانه و یا حمله لفظی در اجرای شکستن سایر رقابت کنندگان.
- ۲: اخلاف در کار داوران یا سایر برگزارکنندگان حین مسابقه.
- (۴) موارد کامچوم و کسر ۱ امتیاز
- شکستن و تخریب اهداف با پا در حین آماده کردن اهدافی که برای شکستن صورت میپذیرد
- صرف زمان بیش از یک دقیقه در شکستن اهداف با پا و یا زمان شکستن در ۲۰ ثانیه (۱ امتیاز منفی برای هر ۱۰ ثانیه و هر امتیاز منفی معادل یک هدف شکستن است).
  - وقتی که یک عملی بعد از دریافت کیونگو به صورت شفاف و کاملا آشکارا تکرار شود بدون توجه به کوچک بودن رفتار سرداور میتواند اخطار کاچوم را اعلام نماید
  - وقتی که از انجام قوانین اجباری سر باز زند
- نمرات منقی از جمع امتیازات کسب شده کسر میگردد
- (۵) اخطارهای سلب صلاحیت به شرح زیر است:
- لمس زمین با نواحی بالای زانو پس از شکستن
  - شکستن به شیوه نادرست و با تقلب
۷. انتشار امتیازات
- (۱) پس از شکستن اهداف هماهنگ کننده میبایستی تعداد اهداف به میز منشی اعلام نماید
- (۲) منشی میبایستی نتیجه را به سرداور اعلام و سرداور انرا در تابلو امتیازات ثبت نماید
۸. اعلام برنده

۱) پس از شکستن هدف ها داوران امتیازات را در دستگاه وارد کرده و امتیاز کلی به طور خودکار بر مانیتور (صفحه نمایش) ظاهر می شود. هر چند در صورت اعتراض یکی از داوران موضوع توسط ویدئو بازبینی میشود

۲) برنده فردی است که در مجموع تعداد هدف های بیشتری را شکسته است.

۳) در صورت برابر شدن امتیازات، برنده کسی است که تقاضای تعداد هدف های بیشتری داشته است.

۴) پس از اجرای بند قبلی، چنانچه امتیازات برابر بود، فردی که وزن کمتری دارد به عنوان برنده اعلام می شود.

۵) اگر هیچ یک از اهداف نشکند، فرد عدم صلاحیت دریافت نموده و به دور نهایی نمی رسد. و اگر در دور نهایی باشد در رده بندی قرار نمیگیرد.

ماده ۳۸- شکستن ترکیبی

شکستن ترکیبی شامل کلیه تکنیک های شکستن است که آزادانه توسط شرکت کننده قابل ترکیب است.

۱. روش مسابقه: سیستم تک حذفی

۲. زمان مسابقه: ۶۰ ثانیه یا کمتر

۳. شرایط اجباری

○ اهداف باید مورد قبول کمیته برگزاری باشد.

○ اهداف تخته هایی از جنس چوب کاج هستند (۱۰ تا ۱۵ تخته)

○ نفرات کمکی نباید بیش از ۱۵ نفر باشند.

۴. قوانین فنی

○ شرکت کننده میتواند تکنیکهای شکسته را آزادانه انتخاب نماید

○ ترکیب تکنیک های شکستن آزاد است، ولی شرکت کننده نمی تواند دوباره اقدام به شکستن هدف شکسته نشده کند.

○ در هنگام شکستن چنانچه هدف ناسالم و یا شکسته باشد و بدون اصابت تکنیک چرخشی بازیکن (چرخش عمودی و یا افقی و دو هر دو چرخش) و یا شکستن پرشی از هم جدا شود. هدف شکسته شده مورد قبول واقع نمیگردد

۵. معیارهای امتیازدهی

(۱) دقت (۴ امتیاز)

- تعداد هدف های شکسته شده: اهدافی که با تکنیک های مختلف شکستن شکسته شده اند.
- فرود آمدن / به زمین آمدن: فرود آمدن با تعادل کامل پس از اجرای تکنیک

(۲) نحوه ارائه

- مهارت: سطح دشواری در حین اجرای مهارت‌ها (ارتفاع و زاویه چرخش)
- اجرا: اجرای خوب تکنیک‌ها توسط فرد در حالیکه هنوز به زمین نیامده است.
- خلاقیت: تعادل در ترکیب و اجرا با تکنیک‌های جدید

(۳) جدول امتیازدهی شکستن ترکیبی

معیار امتیازدهی	جزئیات	امتیاز
دقت (۴ نمره)	تعداد اهداف شکسته شده	۴ نمره
	نحوه فرود آمدن	
برنامه اجرایی (۶ نمره)	مهارت	۲ نمره
	ارائه	۲ نمره
	خلاقیت	۲ نمره

۶: شیوه امتیازدهی

(۱) دقت

- (۱) تعداد اهداف شکسته شده: کسر ۰.۲ امتیاز برای هر هدفی که شکسته نشود.
- (۲) فرود آمدن: کسر ۰.۱ امتیاز برای نداشتن تعادل در حین اجرای تکنیک‌های شکستنی و فرود آمدن. هنگامیکه دست شرکت کننده در حین فرود به زمین اصابت نماید ۰.۳ نمره کسر میگردد ( فقط در مورد لمس دست با زمین صورت میگیرد ) . ذر هنگامیکه بازیکن به زمین میخورد و یا هر قسمتی دیگری بالاتر از زانو زمین را لمس نماید ۰.۵ نمره کسر میگردد

(۲) برنامه اجرای

- (۱) مهارت: سطح دشواری در حین اجرای مهارت‌ها- برای ارتفاع بالاتر و زاویه چرخش بیشتر امتیاز بالاتری تعلق می‌گیرد.
- (۲) اجرا: اجرای خوب تکنیک‌ها توسط فرد در حالیکه هنوز به زمین نیامده و روی هوا قرار دارد .

(۳) خلاقیت: امتیاز دهی بر اساس تعداد و زاویه تکنیکهای جدید اجرا شده در شکستن اهداف  
میباشد

(۴) برای هر اشتباه در حین اجرای برنامه اجرا شده امتیاز کسر نمیگردد. بلکه پس از مشاهده  
برنامه کلی شکستهای ترکیبی امتیاز کسر میگردد

۷: اخطار و کسر امتیاز (، کامچوم وعدم صلاحیت)

(۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می پذیرد.

(۲) اخطارها شامل کسر نمره ( کامچوم ) و عدم صلاحیت ( سیل کیوک ) یک اخطار کام چو معادل کسر ۰.۱  
امتیاز است.

(۳) معیارهای کسر نمره ( کامچوم ) به قرار زیر است:

- اخلال در کار داوران یا سایر برگزار کنندگان حین مسابقه.
- صرف زمان بیش از حد مجاز (۰.۳ امتیاز منفی به ازای هر ۱۰ ثانیه)
- کسر ۰.۱ امتیاز برای نداشتن تعادل در حین اجرای تکنیکهای شکستنی و فرود  
آمدن. هنگامیکه دست شرکت کننده در حین فرود به زمین اصابت نماید ۰.۳ نمره کسر میگردد ( فقط  
در مورد لمس دست با زمین صورت میگیرد ) . در هنگامیکه بازیکن به زمین میخورد و یا هر قسمتی  
دیگری بالاتر از زانو زمین را لمس نماید ۰.۵ نمره کسر میگردد
- در صورتیکه افراد کمکی برای شکستن به شرکت کننده کمک نمایند ۰.۳ نمره کسر میگردد
- در صورتیکه افراد کمکی بیش از حد مجاز تعیین شده باشند ۱ نمره به ازای هر نفر اضافی

۴: اخطار سلب صلاحیت به اعمال زیر داده می شود:

۱: ورود بازیکن با نام دیگری

۲: استفاده از اهدافی که جزو اهدافی که کمیته برگزاری تهیه نموده نباشد و یا تقلب در اهداف که  
راحتتر شکسته شوند

۵: امتیازات منفی در پایان مسابقه از جمع نمرات کسر میگردد

۸: تعیین برنده :

تعیین برنده در مسابقه بر اساس ماده ۲۷ تصمیم سرداور چاپ گردیده

## ماده ۳۹- تکنیکهای دفاع شخصی

منظور از تکنیک دفاع شخصی مهارت های دفاعی است که در آن فرد بدون به کار بردن سلاح برای دفاع از خود در برابر حمله ناگهانی حریف و چیرگی بر او بدون به خطر انداختن زندگی از دست و پا برای ضربه، لگد، چرخاندن، قفل گرفتن و پرتاب حریف استفاده می کند.

۱. شیوه مسابقه: سیستم تک حذفی

۲. زمان مسابقه: کمتر از ۶۰ ثانیه

۳. لباس: لباس تکواندو

۴. تعداد نفرات: ۵ تا ۷ نفر

۵. شرایط اجباری

- به منظور پیشگیری از هرگونه آسیبی، در اجرای تکنیک ها سلاح های مشقی به کار می رود.
- استفاده از جلوه های صوتی مجاز نیست.
- حرکات تفکیک شده مجاز نیست.
- رقابت کنندگان نباید با خود سلاح واقعی داشته باشند.
- روند اجرای تکنیک های دفاع شخصی نباید کمدی (طنزآمیز) باشد.
- حرکات اغراق شده و یا بکار بردن خشونت زیاد مجاز نیست.
- استفاده از موسیقی مجاز نیست.
- ابزارهایی که در اجرا به کار می روند، تأثیری بر امتیازدهی ندارند.

۶. قوانین فنی دفاع شخصی :

(۱) رقابت کنندگان باید در دفاع و حمله از دست و پا برای ضربه، لگد، چرخاندن، قفل گرفتن و پرتاب حریف استفاده کنند.

(۲) رقابت کنندگان باید بدون وقفه و از جهات مختلف حرکات را انجام دهند.

۷. معیارهای امتیازدهی

(۱) دقت ( ۴ نمره )

- دقت در حرکات : دقت در مهارت های حمله و ضد حمله
- دقت در حرکات تکنیکی : دقت در حرکات تکنیکی تکواندو

(۲) نحوه اجرای برنامه ( ۶ نمره )

- اجرای عملی ( ۲نمره ) : تکنیک ها و حرکات ترکیبی
- مهارت ( ۲نمره): تسلط و مهارت در اجرای تکنیک
- خلاقیت ( ۲نمره): حرکات ابداعی

۳) جدول امتیازدهی دفاع شخصی

معیار امتیازدهی	جزئیات	امتیاز
دقت (۴ نمره)	دقت در حرکات	۴ نمره
	دقت در تکنیک ها	
نحوه ارائه (۶ نمره)	مهارت	۲ نمره
	اجرا	۲ نمره
	خلاقیت	۲ نمره

۸. شیوه امتیازدهی

(۱) دقت

- دقت در حرکات: کسر ۱ امتیاز برای هر حرکت نادرست.
- دقت در تکنیک ها: کسر ۱ امتیاز برای هر تکنیک نادرست.

(۲) برنامه ارائه شده

- مهارت: به تنوع در تکنیک ها و حرکات امتیاز تعلق می گیرد.
  - اجرا: مهارتهای کلی در اجرای تکنیکهای عملی ارزش گذاری و امتیاز داده می شود.
  - خلاقیت: پس از اتمام به طرح ابداعی امتیاز داده می شود.
- (۱) در ارزیابی برنامه اجرا شده برای هر اشتباهی به طور مجزا امتیازی کسر نمی شود، بلکه پس از اجرای کلی امتیازات کسر خواهد شد.

۹. اخطار ( کامچوم و سلب صلاحیت)

- (۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می پذیرد.
- (۲) اخطارها شامل نمرات منفی ( کامچوم )، و سلب صلاحیت ( سیل گیوک ) است
- یک اخطار کام چو معادل ۱- امتیاز است.

### ۳) کسر نمرات منفی

- حرکات ناشایست.
- اخلال در کار داوران یا سایر برگزارکنندگان حین مسابقه.
- استفاده از سلاح های تأیید نشده.
- وقتی رقابت کنندگان به خودشان آسیب برسانند.
- صرف مدت زمان بیشتر از زمان تعیین شده منجر به کسر ۳ امتیاز برای هر ۱۰ ثانیه می شود.
- در صورت زیاد یا کم بودن اعضا، به ازای هر فرد ۳ امتیاز از امتیاز نهایی کسر می گردد.
- رد شدن از خط حد محوطه مسابقه منجر به کسر ۳ امتیاز از مجموع امتیازات می شود.
- انجام حرکات کمدی

### ۴) کسر نمرات اخطارها در پایان مسابقه هر شرکت کننده کسر می گردد

### ۵) عدم صلاحیت ( سیل گیوک )

- ورود مسابقه دهنده با نام دیگری در مسابقه.
- استفاده از سلاح واقعی به جای اسلحه های غیر اصلی (نمایشی).

۱۰: تصمیم برای اعلام برنده بر طبق ماده ۲۷ تصمیم داور در اعلام برنده

### ماده ۴۰- تکواندو ایروبیک

تکواندو ایروبیک عبارت است از اجرای خلاقانه حرکات ژیمناستیک هماهنگ با موسیقی و ابزارهای موسیقی به همراه بکارگیری حرکات اصلی تکواندو.

۱. شیوه مسابقه: سیستم تک حذفی

۲. زمان مسابقه: بیش از ۱ دقیقه و ۵۰ ثانیه و کمتر از ۲ دقیقه .

۳. لباس: افراد باید شلوارهای یکدست و کمربند بپوشند.

۴. تعداد افراد: بین ۷ تا ۹ نفر.

۵. قوانین اجباری

- تکنیک های دست باید برگرفته از حرکات اصلی تکواندو باشد.
- تکنیک های پا باید برگرفته از حرکات اصلی تکواندو باشد.
- برنامه مسابقه و نیز نوار (یا سی دی) موسیقی باید قبل از مسابقات تحویل داده شود.

▪ امکان پذیر بودن تغییر در اجرا و یا ترتیب برنامه در ۳ مرحله

۶. طراحی تکنیکها و حرکات

ویژگی های فنون اجباری قابل تغییر است، اما تمامی اعضاء باید فنون را با هم اجرا کنند.

(۱) تکرار یوپ چاگی: ۲ بار.

(۲) تکنیکهای چرخشی بالای سر: ۲ بار

(۳) تکنیک پرشی به پهلو (تیو یوپ چاگی) ۲ بار.

(۴) تکنیک پرشی رو به عقب (تیو دیت چاگی) ۲ بار

(۵) موم دولیاچاگی: ۲ بار.

(۶) ضربه پا دورانی: ۲ بار.

(۷) حرکات اکروباتیک: ۲ بار.

(۸) حرکات دست تکواندو: بیش از ۱۰ مرتبه

۷: نمره گذاری

(۱) دقت (۴ نمره)

(۱) دقت در حرکات: دقت در انجام تکنیکهای تکواندو

(۲) تکنیک تعیین شده: تکنیک های تعیین شده در مقررات مسابقات هانمادانگ

(۲) نحوه اجرا و طراحی برنامه (۶ نمره)

○ مهارت (۲ نمره): تعادل ریتم و هماهنگی حرکات

○ اجرا (۲ نمره): اجرای پویا و هماهنگی با موسیقی

○ خلاقیت (۲ نمره): اجرای خلاقانه و هنرمندانه

(۳) جدول امتیازدهی دفاع شخصی

امتیاز	جزئیات	معیار امتیازدهی
(۲ نمره)	دقت در حرکات	دقت (۴ نمره)
	حرکات تکنیک مجاز	
(۲ نمره)	مهارت	



نحوه اجرا (۶ نمره)	اجرا	(۲ نمره)
	خلاقیت	(۲ نمره)

۹. شیوه امتیازدهی

(۱) دقت

- دقت در حرکات: کسر ۰.۱ امتیاز برای هر حرکت نادرست.
- دقت در طراحی حرکات تکنیکی: کسر ۰.۳ امتیاز برای هر تکنیک نادرست و اجرای حرکاتی که در کتاب کوکیوان نیامده

(۲) ارائه (اجرا)

- مهارت: تعادل و هماهنگی در ریتم و حرکات .
  - انتقال: تعادل و هماهنگی بین موزیک و قدرت اجرا
  - خلاقیت: خلاقیت و اجرای هنرمندانه .
- (۱) برای هر اشتباهی به طور مجزا امتیازی کسر نمی شود، بلکه پس از اجرای کلی امتیازات کسر خواهد شد.

۱۰. اخطار (کیونگ گو، کام چو و سلب صلاحیت)

- (۱) اعلام اخطارها توسط سرداور انجام می شود.
- (۲) اخطارها شامل کیونگ گو، کام چو، و سلب صلاحیت است.
- یک اخطار کام چو معادل ۱ امتیاز منفی است.
- (۳) معیارهای اخطار کامچوم به قرار زیر است:
  - حرکات ناشایست.
  - اخلال در کار داوران یا سایر برگزارکنندگان حین مسابقه.
  - صرف زمان بیشتر از مدت تعیین شده و یا نرسیدن به حداقل زمان مسابقه (کسر ۰.۳ امتیاز به ازای هر ۱۰ ثانیه)
  - زیاد یا کم بودن اعضای تعیین شده کسر ۳ امتیاز به ازای کسر هر نفر در مسابقه
  - عبور از خط حد (کسر ۰.۳ امتیاز از مجموع امتیازات)
  - عدم اجرای تکنیکهای اجباری به ازای هر تکنیک ۰.۳ نمره

۴) کسر نمرات اخطارها در پایان هر مسابقه از مجموع نمرات کسب شده صورت میپذیرد

۵) اخطار سلب صلاحیت به اعمال زیر داده می شود:

- ورود شرکت کنندگان به محوطه مسابقه از نصف کمتر
- زمانیکه یک تیم برنامه تیم دیگری را که در پنج سال اخیر با برنامه خود موفق به کسب مدال در مسابقات جهانی را نموده اند
- زمانیکه یونیفرم صحیحی نباشیده باشند

۱۰: تصمیم برای اعلام برنده بر طبق ماده ۲۷ تصمیم داور در اعلام برنده

ماده ۴۱ مسابقات رکوردی

مفهوم مسابقه رکوردی شرکت در رقابتهای انفرادی که در آیتمهای مختلفی ( تعداد . سرعت . ارتفاع . مسافت ) در زمان مشخص و در شرایط مساوی میباشد .

۱- شکستن سرعتی

مفهوم از حضور در مسابقاتی که شرکت کنندگان با یکدیگر به منظور شکستن کامل اهداف در سرعت زیاد که با تکنیکهای مشت و یا تیغه دست و یا پا صورت میپذیرد و بر اساس میزان حرکت هدف رده بندی میگردند

۱) روش برگزاری مسابقه : حذفی

۲) زمان مسابقه : ۲۰ ثانیه

۳) قوانین اجباری

- جنس اهداف توسط کمیته برگزاری تعیین میگردد
- تعداد اهداف تعیین شده بین ۲ تا ۵ عدد میباشد تعداد اهداف بر اساس سن و جنسیت تعیین میگردد که در آئین نامه مسابقات هانمادانگ اعلام میگردد .
- مسابقه دهنده نمیتواند از محافظ جهت عضو ضربه زننده استفاده نماید
- شرکت کننده میتواند از صقحه محافظ که از سوی کمیته برگزاری مسابقات برای جلوگیری از جراحت تهیه میگردد استفاده نماید .

۴) قوانین فنی شکستن

- شکستن با ضربه مشت : شرکت کننده بایستی با سرعت زیاد با قسمت جلوی مشت گره شده به هدف ضربه بزند
- شکستن با تیغه دست : شرکت کننده با سرعت زیاد و با چرخش تیغه دست و با قسمت تیغه به هدف ضربه بزند
- در شکستن با مشت و تیغه دست هیچ نقطه مشخص تعیین نمیگردد اما در حین شکستن نمیبایستی کف پا از زمین جدا شود
- در شکستن با پا شرکت کننده میبایستی با سرعت زیاد و با قسمت سینه پا از روبرو و یا با قسمت کف پا در ضربات چرخشی و یا با تیغه پا در شکستن پهلو و یا شکستن با پاشنه پا در شکستن رو به عقب به هدف ضربه بزنند
- هیچ معیاری برای حالت ضربه تعیین نگردیده اما تنها یک گام در حین شکستن مجاز میباشد
- شکستن فقط یک بار صورت میپذیرد .

۵) کسر نمره (کامچوم)

الف: صرف زمان بیش از ۲۰ ثانیه : به ازای هر ۱۰ ثانیه ۱ نمره کسر میگردد

ب : به ازای هر یک نمره منفی ۱۰ سانتیمتر از رکورد کسب شده کسر میگردد

۶) عدم صلاحیت ( سیل گیوک )

الف : زمانی که هر قسمتی بالاتر از زانو پس از شکستن با زمین تماس پیدا کند

ب : در زمانی که شکستن با تکنیک غیر مجاز و یا بر خلاف قوانین اجبارب صورت پذیرد

ج : زمانی که شرکت کننده با نام دیگری در مسابقه حضور پیدا کند

د : زمانی که هدف به صورت کامل شکسته نشده باشد

۷) تصمیم گیری برای اعلام برنده

۱- شرکت کننده ای که در حین شکستن هدف کمترین مسافت طی شده را ایجاد نماید

۲- در صورت تساوی مسابقه مجددی برگزار خواهد شد

۳- در صورت تساوی مجدد هر دو شرکت کننده برنده اعلام میگردند

شکستن چرخشی متوالی:

چرخش متوالی و شکستن هدف با پا به معنی شکستن شرکت کننده با ضربات متوالی پا به اهداف در هنگام پرش و چرخیدن کامل بدن حول محور پای جلو (۳۶۰ درجه) و مبنای شکستن کامل هدف توسط شرکت کننده

(۱) روش مسابقه: تک حذفی

(۲) زمان مسابقه: ۲۰ ثانیه

(۳) تکنیک شکستن:

الف: تخته چوب کاج برای اهداف انتخاب می‌گردد

ب: نفرات کمکی میبایستی ۱۲ نفر یا کمتر باشد.

ج: آخرین تکنیک میبایستی با شکستن هدف با چرخش ۴۵۰ درجه باشد

(۴) مقررات کسر امتیاز ( کامچوم)

الف) نفر کمکی نگهدارنده هدف به نحوی به مسابقه دهنده کمک کند ۱ نمره کسر می‌گردد

ب) ۱ نمره منفی برای هر هدفی که شکسته نشده

ج) هر یک نمره منفی برابر ۱ ثانیه میباید

د) ( نمرات منفی در پایان هر مسابقه از جمع امتیازات کسر می‌گردد

(۵) عدم صلاحیت (سیل گیوک)

الف: لمس دست بازیکن به زمین و یا زمین خوردن

ب: کمک به شکستن اهداف توسط افراد کمکی بیش از ۳ بار

ج: ورود شرکت کننده با نام دیگری در مسابقه

(۶) روش نمره گذاری

الف: هنگامیکه هدف به صورت کامل شکسته نشده باشد محاسبه نمی‌گردد

ب: زمان شکستن اهداف مبنای نمره گذاری خواهد بود

ج: هر یک هدف معادل یک ثانیه در نمره گذاری محاسبه می‌گردد

(۷) اعلام برنده

الف: شرکت کننده ای که تعداد بیشتری چوب تخته کاج را در سریعتر شکسته باشد مبنای

اعلام برنده قرار می‌گیرد

ب : در صورت تساوی یک مسابقه مجدد برگزار میگردد و چنانچه در مسابقه مجدد هم مساوی شدند در گروه سنی زیر ۱۸ سال جوانترین و در گروه سنی بالای ۱۹ سال مسن ترین بازیکن برنده اعلام میگرددند .

(۲) شکستن با موم دولیای متوالی: مفهوم شکستن با تکنیک چرخشی رو به عقب این است که شرکت کننده میبایستی با حرکات پیوسته در یک مکان تعیین شده با چرخش و با قسمت کف یا پاشنه پا اهداف را بشکند . مبنای نمره گذاری شکستن بیشترین اهداف در زمان تعیین شده میباشد

(۱) روش مسابقه: حذفی

(۲) زمان مسابقه: ۲۰ ثانیه

(۳) مقررات فنی

الف) چرخش ها باید در مکان ثابت انجام شود.

ب) هدف ها باید در ارتفاع بالای شانه فرد واقع شده باشد.

ج) از تخته کاج برای هدف استفاده می شود.

د) تعداد نفرات کمکی باید ۵ نفر یا کمتر باشد.

ه) نفرات کمکی برای نگه داشتن شامل ۲ نفر که روبروی شرکت کننده قرار میگیرند

و) نفرات کمکی نگه دارنده هدف نباید از خط توقف تعیین شده عبور کنند.

ز) تمام نفرات کمکی باید در مساحت ۲ متر مربع بایستند.

(۴) کسر امتیاز ( کامچوم)

اخطار کسر امتیاز برای اعمال زیر داده می شود:

الف) هدف پایین تر از کمر رقابت کننده باشد ( کسر ۱ امتیاز).

ب) نفر کمکی نگهدارنده هدف به نحوی به مسابقه دهنده کمک کند ( کسر ۱ امتیاز).

ج) فرد نگه دارنده هدف از خط توقف عبور کند ( کسر ۱ امتیاز).

د) رقابت کننده از خط توقف عبور کند ( ۱- امتیاز).

\* منفی یک نمره (۱-) امتیاز معادل کسر یک هدف است (به ازای هر امتیاز منفی از تعداد هدف

های شکسته شده یکی کسر می شود.

(۵) مقررات سلب صلاحیت سلب صلاحیت برای اعمال زیر داده می شود:

الف) شرکت کننده زمین را با دست لمس کند یا زمین بخورد.

ب) نفرات کمکی و یا خود شرکت کننده بیش از ۳ بار از خط توقف عبور کنند

ج) زمانیکه شرکت کننده با نام دیگری مسابقه دهد

۶) روش نمره گذاری

زمانیکه هدف به صورت کامل شکسته نشده باشد قابل شمارش نمیباشد

۷) تصمیم گیری و اعلام برنده

الف: زمانیکه یک هدف شکسته میشود معادل ۱ امتیاز میباشد شرکت کننده ای که بیشترین

هدفها را شکسته باشد برنده اعلام میگردد

ب: در صورت تساوی یک بار دیگر مسابقه اجرا میگردد در صورت برگزاری راند اضافی و

مساوی بودن مجدد جوانترین شرکت کننده در رده سنی ۱۸ سال و یا پیرترین شرکت کننده

در گروه سنی بالای ۱۹ سال برنده اعلام میگردد.

۳) شکستن در ارتفاع (نوبی چاگی):

شکستن در ارتفاع به معنای دویدن در یک مسیر تعیین شده و پریدن و شکستن هدف میباشد. و معیار

تعیین برنده بر اساس شکستن کامل هدف در بالاترین ارتفاع میباشد

○ روش مسابقه: سیستم تک حذفی

○ زمان مسابقه: کمتر از ۳۰ ثانیه

○ مقررات اجباری برگزاری

الف) شرکت کنندگان میتوانند برای ارتفاع هدف خود قبل از مسابقه تصمیم گیری نمایند

ب) شرکت کنندگان نمیتوانند کمتر از ۵ سانتیمتر برای هدف بعدی خود انتخاب نمایند (به عنوان

مثال شرکت کننده نمیتوانند ارتفاع ۱۷۲ و یا ۱۷۴ سانتیمتری را انتخاب نمایند اما میتواند ارتفاع

۱۸۰ و یا ۱۸۵ را انتخاب نماید اختلاف بایستی ۵ سانتیمتر باشد)

ج) پس از شکستن هدف اول شرکت کننده میتواند هدف بعدی را انتخاب نماید هر شرکت کننده

شانس سه با انتخاب را دارد که شامل انتخاب اولیه هم میباشد

د) پس از موفقیت در انتخاب اول شرکت کننده میتواند ارتفاع بالاتری را در مرحله دوم و یا سوم بر

اساس انتخاب خود داشته باشد. هر چند شرکت کننده نمیتواند بدون انتخاب دوم به مرحله

انتخاب سوم برود

ذ) اهداف میبایستی مورد تأیید کمیته برگزاری باشد.

ر) شکستن تنها یک بار و در مدت ۲۰ ثانیه بعد از اعلام شیجاک میباشد

ز) مسافت از شروع تا هدف کمتر از ۱۰ متر میباشد

ح) بازیکن فینالیست میتواند برای بهبود رکورد خود یک انتخاب دیگری داشته باشد

### ۳) تکنیک شکستن

الف: شرکت کننده میبایستی پریده و با عکس العمل پا رو به جلو شکستن را اجرا نماید

ب: وقتی هدف بصورت کامل شکسته شود این شکستن موفق محسوب میگردد

ج: شکستن هدف به صورت جدا شدن کامل میباشد

د: شکسته شدن کامل هدف به این معنا میباشد که تخته چوب کاج به دو یا چند قسمت پس از اصابت

پای شرکت کننده در هوا گردد

ذ: چنانچه هدف به صورت کامل شکسته نشود. به عنوان هدف شکسته شده مورد قبول واقع نمیگردد

### ۷) کسر نمره ( کامچوم)

الف: چنانچه زمان شکستن بیش از ۲۰ ثانیه باشد. به ازای هر ۱۰ ثانیه ۱ نمره کسر میگردد و هر یک

نمره برابر با ۱۰ سانتیمتر میباشد

ب: کسرنمرات از بالاترین ارتفاع انتخاب شده توسط شرکت کننده صورت میپذیرد

ج: کسر نمره از جمع امتیازات کسب شده مبارز صورت میگیرد

### ۸) عدم صلاحیت ( سیل گیوک)

الف: هنگامیکه شرکت کننده موفق به شکستن انتخاب خود در ارتفاع نمیگردد

ب: در صورت تماس هر قسمتی بالاتر از زانو پس از شکستن

ج: زمانیکه قوانین شکستن و یا قوانین اجباری مورد اعتراض قرار گیرد

د: زمانیکه شرکت کننده با نام دیگر در مسابقات حضور پیدا نماید

### ۹) روش نمره گذاری

الف: مبنای نمره گذاری شکسته شدن و یا شکسته نشدن محاسبه میگردد

ب: بالاترین هدف شکسته شده به عنوان رکورد نهایی شرکت کننده در جدول محاسبه میگردد

### ۸) تصمیم گیری برای اعلام برنده

۱- شرکت کننده ای که نتواند در انتخاب دوم و سوم خود موفق باشد بالاترین هدفی را که موفق به

شکستن آن شده به عنوان بالاترین رکورد وی محسوب میگردد

۲- چنانچه ارتفاع شکستن بین شرکت کنندگان برابر باشد. شرکت کننده ای که در مرحله اول موفق

بوده و در مرحله دوم نا موفق به بوده و شرکت کنندهای که در مرحله دوم موفق و در مرحله سوم

ناموفق بوده در چنین شرایطی یک فرصت دوباره برای تعیین برنده به آنان داده خواهد شد.

۳- شرکت کننده ای که بالاترین هدف را در ارتفاع شکسته و به ثبت رسانیده باشد برنده اعلام میگردد

۴- در صورتیکه دو شرکت کننده در نتیجه مساوی باشند مسابقه دیگری بین آنان برگزار خواهد شد. و چنانچه نتیجه مجددا مساوی باشد شرکت کننده ای که قد کوتاهتری دارد برنده اعلام میگردد.

#### ۱۰) شکستن با پرش در طول (تیو یوپ چاگی):

شکستن با پرش به معنای اجرای پرش توسط شرکت کننده به صورت دویدن در مسافت مشخص و پریدن از روی مانع به صورت پرش و با تکنیک ضربه پا از پهلو (تیو یوپچاگی) و شکستن هدف میباشد. روش نمره گذاری بر اساس طویل ترین پرش و شکستن هدف مشخص میشود.

۱: روش مسابقه: سیستم تک حذفی

۲: زمان مسابقه: کمتر از ۲۰ ثانیه

۳: قوانین اجباری

الف) شرکت کنندگان میتوانند برای انتخاب طول هدف خود قبل از مسابقه تصمیم گیری نمایند

ب) فاصله ها بر اساس یونیت ۱۰ سانتیمتری میباشد (به عنوان مثال شرکت کننده نمیتواند ارتفاع ۲۷۵ و یا ۲۷۸ سانتیمتر را انتخاب نمایند مسافت ۲۸۰ و یا ۲۹۰ را انتخاب نماید اختلاف بایستی یونیت ۱۰ سانتیمتری باشد مانند فاصله ۲۸۰ یا ۲۹۰ سانتیمتر با هدف را اجازه انتخاب دارند)

ج) پس از شکست هدف اولیه شرکت کننده میتواند مسیر طویل تر بعدی را انتخاب نماید هر شرکت کننده شانس سه با انتخاب را دارد که شامل انتخاب اولیه هم میباشد  
د) پس از موفقیت در انتخاب اول مسافت طویل تری را در مرحله دوم و یا سوم بر اساس انتخاب خود شرکت کننده میتواند داشته باشد. هر چند شرکت کننده نمیتواند بدون انتخاب دوم به مرحله انتخاب سوم برود

ذ) اهداف میبایستی مورد تأیید کمیته برگزاری باشد.

ر) شکستن تنها یک بار و در مدت ۲۰ ثانیه بعد از اعلام شیجاک میباشد

ز) مسافت شروع تا هدف کمتر از ۱۲ متر میباشد

ح) بازیکن فینالیست میتواند برای بهبود رکورد خود انتخاب بعدی را داشته باشد

۱- تکنیک شکستن

الف: شرکت کننده میبایستی با تکنیک پرش از پهلو و عبور از مانع شکستن را اجرا نماید

ب: هدف میبایستی به صورت کامل بعد از پریدن شرکت کننده از روی مانع شکسته شود ب: وقتی

هدف بصورت کامل شکسته شود در اینصورت شکستن موفق محسوب میگردد



ج : شکستن هدف به صورت جدا شدن کامل میباشد

د : شکسته شدن کامل هدف به این معنا میباشد که هدف به دو یا چند قسمت شدن تخته پس از اصابت پای شرکت کننده در هوا میباشد

ذ : چنانچه هدف به صورت کامل شکسته نشود . به عنوان هدف شکسته شده مورد قبول واقع نمیگردد  
(۵) کسر نمره ( کامچوم)

الف : چنانچه زمان شکست بیش از ۲۰ ثانیه باشد به ازای هر ۱۰ ثانیه ۱ نمره کسر میکرده و هر یک نمره برابر با ۱۰ سانتیمتر میباشد

ب : کسرنمرات از طویل ترین مسافت انتخاب شده توسط شرکت کننده صورت میپذیرد

ج: کسر نمره از جمع امتیازات کسب شده شرکت کننده صورت میگیرد

(۱۱) عدم صلاحیت (سیل گیوک)

الف : هنگامیکه شرکت کننده موفق به شکستن انتخاب خود در مسافت انتخاب شده نمیگردد

ب: زمانیکه هر قسمتی از بدن با مانع تماس پیدا کند

ج : در صورت تماس هر قسمتی بالاتر از زانو پس از شکستن

د : زمانیکه قبل از شکستن پا به زمین تماس پیدا کند

ذ : زمانیکه شرکت کننده با نام دیگری در مسابقات صورت پذیرد

(۱۲) روش نمره گذاری

الف : مبنای نمره گذاری شکسته شدن و یا شکسته نشدن محاسبه میگردد

ب: عبور از طولانی ترین مسیر و شکستن هدف به عنوان رکورد نهایی در جدول محاسبه میگردد

(۸) تصمیم گیری برای اعلام برنده

۱- شرکت کننده ای که نتواند در انتخاب دوم و سوم خود رابشکند طولانی ترین مسافتی را که موفق به

شکستن هدف شده به عنوان بالاترین رکورد پرش وی محسوب میگردد

۲- چنانچه طویل ترین مسافت بین شرکت کنندگان برابر باشد . شرکت کننده ای که در مرحله اول موفق

بوده و در مرحله دوم موفق به شکستن نشده و شرکت کنندهای که در مرحله دوم موفق و در مرحله

سوه موفق به شکستن نشده در چنین شرایطی یک فرصت دوباره برای تعیین برنده به آنان داده خواهد

شد .

۳- شرکت کننده ای که رکورد خود را به ثبت رسانده برنده اعلام میگردد

۴- در صورتیکه دو شرکت کننده در نتیجه مساوی باشند مسابقه دیگری بین آنان برگزار خواهد شد.

وچنانچه نتیجه مجددا مساوی باشد شرکت کننده ای که قد کوتاهتری دارد برنده اعلام میگردد.



**فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران**

**عنوان:**

**اصول برنامه ریزی تمرین کودکان**

**گردآورنده: دکتر نعمت الله خلیفه**

**آیا قهرمان جهان شدن مهم است، که در دوران کودکی قهرمان بود**

**جواب منفی است**

**رشد و بلوغ**

- **کودکانی که زودتر به سن بلوغ می‌رسند ورزشکاران بهتری هستند ولی بدلیل درگیری در مسابقات الگوهای حرکتی پایه را بخوبی فرا نمی‌گیرند.**
- **کودکانی که دیرتر به سن بلوغ می‌رسند رشد و تکامل بهتری دارند و مسائل پایه‌ای را بهتر فرا می‌گیرند.**



**اولین تجربه شرکت در فعالیت‌های ورزشی برای کودکان بسیار اهمیت دارد.**

**تحت فشار قراردادن کودکان برای قهرمانی مانع رشد و شکوفایی کامل استعدادهای آنها می‌شود.**

**نکات مهم در تمرین دوران کودکی**

- **ایجاد الگوی حرکتی و زیربنای مستحکم جسمانی و روانی**
- **عدم تاکید بر نتایج مسابقه و برنده شدن**
- **تشویق و تاکید برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی**
- **ایجاد محیطی آرام و بدون فشار و استرس**
- **طراحی تمرین بر اساس تفریح و سرگرمی**
- **عدم برنامه ریزی تمرین به حالت خشک و رسمی**
- **توسعه معاشرت و شرکت در فعالیت‌های گروهی**
- **عدم انجام تمرینات بسیار شدید و مکرر**

## آسیب‌های روانی

- استرس‌های مسابقه و کسب نتیجه موجب مشکلات روانی می‌شود.
- انتظارات اطرافیان موجب ایجاد استرس و کاهش اعتماد به نفس کودکان می‌شود.
- کودکانی که دیرتر به سن بلوغ می‌رسند ممکن است به خاطر فشارهای روانی تمرین و عدم مفرح بودن آن تمرین را ترک کنند.
- تاکید بر برنده شدن و اجرای ایدال باعث استرس و اضطراب در بسیاری از کودکان می‌شود.



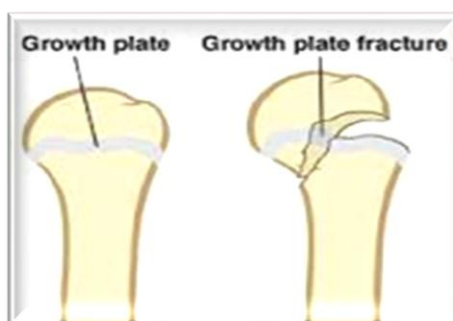
کودکان در سنین ۱۴-۱۰ رشد سریع دارند و بدلیل عدم تطابق رشد عضلات و طول اندام‌ها آسیب‌پذیرترند.



Photo: Peter Bolz (2016)

## آسیب‌های جسمانی

- لیگامنت‌های مفاصل در کودکان قوی‌تر از صفحات رشد است.
- آسیب صفحات رشد باعث اختلال در رشد استخوان می‌شود.
- پارگی عضلات از محل اتصال به استخوان در کودکان شایعتر است.



اولویت‌های تمرین فاکتورهای آمادگی جسمانی در سنین مختلف

عوامل موثر بر عملکرد ورزشی

سن (سال)	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
همه‌پندگی	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
تعادل	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
ریتم حرکات	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
آگاهی از موقعیت فضایی	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
استقامت هوازی	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
استقامت بی‌هوازی	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
زمان عکس‌العمل	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
زمان حرکت	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
سرعت تکرار	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
سرعت حرکتی	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
استقامت قدرت	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
قدرت انفجاری	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High
حداکثر قدرت	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High	High



## استقامت

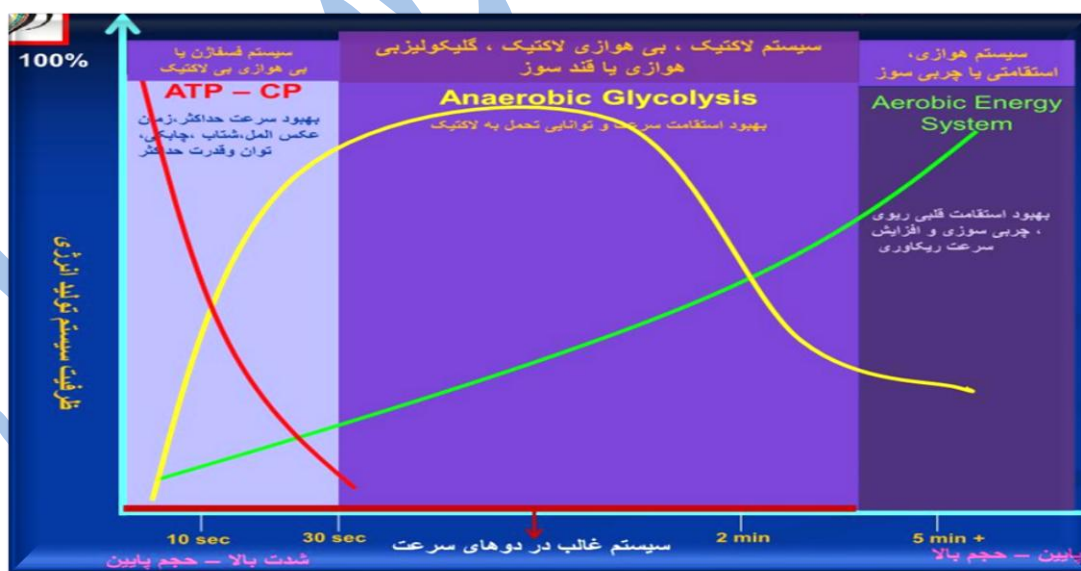


توانایی تکرار یک فعالیتی با شدت معین در زمان طولانی

فاکتورهای موثر بر عملکرد استقامتی

۱. ژنتیک
۲. توان هوازی  $VO_2 \max$
۳. آستانه لاکتیک
۴. اقتصاد حرکتی
۵. درد تارهای کند انقباض عضلات
۶. سن و جنس
۷. ترکیبات بدن ( درصد چربی )
۸. نیروی روانی

سیستم‌های تولید انرژی و اثرات آن در تمرین



## مراحل تمرین از خردسالی تا بزرگسالی

مرحله ابتدایی	مرحله یادگیری برای تمرین	مرحله تمرین برای تمرین	مرحله تمرین برای مسابقه	مرحله تمرین برای پیروزی
۶ تا ۹ سال	۹ تا ۱۲ پسران ۸ تا ۱۱ دختران	۱۲ تا ۱۶ پسران ۱۱ تا ۱۵ دختران	۱۶ - ۱۸ پسران ۱۵ - ۱۷ دختران	بزرگسالی
مهارت های حرکتی	مهارت های تخصصی ورزشی	توسعه استقامت ، سرعت و قدرت	افزایش بیشتر شدت تمرینات	شدت و حجم تمرین بالا
تمرین با وزن بدن	معرفی اجزاء جزئی مسابقه	حفظ انعطاف پذیری	در نظر گرفتن رقابت های کلیدی	هدف رسیدن به اوج برای مسابقات مهم
تمرینات شاداب و مفرح	آموزش جنبه های دیگر تمرین مانند مهارت ها ، گرم کردن و سرد کردن	مسابقات بیشتر با تاکید بر توسعه مهارت ها		عملکرد کلید اصلی

### زمانبندی استقامت

- به شدت تحت تاثیر وراثت و ژنتیک می باشد.
- وراثت روی حداکثر اکسیژن مصرفی تا ۵۰ درصد موثر است.
- از دوران نوجوانی تا بزرگسالی روند آن رو به رشد است.
- ورزشکاران زن بدلیل بلوغ زودتر نسبت به آقایان زودتر به اوج استقامت خود می رسند.
- کودکان در طی مرحله جهش رشد نسبت به بعضی از آسیب دیدگی ها ناشی از تمرین در مسافت های طولانی حساس می باشند.
- طولانی بودن تمرینات هوازی موجب کاهش زمان در دسترس برای انجام فعالیت های لذتبخش، بازی و یادگیری مهارت می شود.
- در موارد تمرینات گروهی استقامتی هر کودک می بایست بطور فردی فعالیت انجام دهد و جنبه رقابتی نداشته باشد.
- در دوران کودکی برای بهبود استقامت نیاز به تمرینات بسایر طولانی نیست.

### تاثیر تمرینات استقامتی

#### پیش از بلوغ

- دوره شروع فعالیت های استقامتی است

- حرکات آنها کمتر اقتصادی است
- قدرت تحمل آنها نسبت به گرما ناچیز است
- حداکثر اکسیژن مصرفی دختران ۱۵-۱۰ درصد کمتر است.
- تنفس در کودکان تند و سطحی است و روی استقامت تاثیر می گذارد.
- تعداد تنفس و ضربان قلب در کودکان بیشتر از بزرگسالان است.

#### مرحله بلوغ

- کارایی عملکرد استقامتی افزایش می یابد.
- این دوره مرحله شتاب گیری استقامت پسران است.
- دوره بلوغ سریعترین مرحله افزایش استقامت دختران است.
- اغلب بهترین عملکرد در دختران در سن بلوغ اتفاق می افتد.
- تعداد ضربان قلب و تنفس در این دوران کاهش می یابد.
- در این دوران غلظت هموگلوبین و تعداد گلبول های قرمز بویژه در پسران افزایش می یابد.

#### مرحله پس از بلوغ

- در دوران پس از بلوغ و اوایل بزرگسالی کارایی دستگاه تنفس بالاترین مقدار است.
- تعداد ضربان قلب و تنفس در این دوران کاهش می یابد.
- حرکات ورزشی از لحاظ مصرف انرژی اقتصادی تر، کارآمدتر و کم هزینه تر می شوند.

#### الگوی تمرین استقامتی در مرحله پیش از بلوغ

- انجام بازی ها و مسابقات تفریحی ورزشی یا رشته های ورزشی مرتبط با استقامت
- الزاماً نباید از تمرینات خشک دویدن دور زمین برای افزایش استقامت در این دوران بهره برد.
- فعالیت های استقامتی باید بخشی از برنامه ای رشد چندجانبه باشد.
- انجام تمرینات دو ۴۰۰ تا ۸۰۰ متر با شدت بالا برای کودکان نامناسب می باشد.
- در این دوره سازگاری ساختاری اولیه در قلب، ریه، مفاصل و عضلات نسبت به فعالیت های طولانی انجام می شود
- برنامه تمرین استقامتی برای دختران و پسران یکسان اجرا می شود.
- باید به ویژگی های فردی کودکان و سطح تحمل هر یک از آنها توجه خاص کرد.



- در این دوران باید کودکان در فعالیتهای گروهی و سازمان‌دهی شده با شدت کم شرکت کنند.
- می‌توان کودکان را در گروه‌های کوچک روی سطوح مناسب با وظایف متفاوت در هر گروه به فعالیت هوازی وادار کرد.
- مسیر دویدن و شدت تمرین برای کودکان ضعیف و دیررس باید کمتر باشد.
- کودکان در این دوره قابلیت تمرین پذیری خوبی برای تمرین استقامتی دارند.

#### الگوی تمرین استقامتی در مرحله بلوغ

- تداوم سازگاری ساختاری در سیستم قلبی تنفسی در این دوران انجام می‌شود.
- برنامه تمرینات دختران و پسران در این دوره می‌بایست مجزا شود.
- تعداد جلسات و شدت تمرینات استقامتی از قبل بیشتر و تخصصی‌تر می‌شود.
- از دوهای متوسط تا طولانی در این دوره استفاده می‌شود.
- شدت دوهای استقامتی تا حدی افزایش یابد که تکنیک دویدن را دچار اختلال نکند.
- میتوان در این دوره از تمرینات استقامتی بدون تلفیق با تکنیک و تاکتیک استفاده کرد.
- مدت جلسه تمرین از ۴۵ به ۶۰ تا ۷۰ دقیقه افزایش می‌یابد.
- جلسات تمرین از ۲-۳ جلسه در هفته به ۴-۵ جلسه در هفته افزایش می‌یابد.
- در این دوره از بازی و تفریحات ورزشی با هدف توسعه استقامت استفاده می‌شود.
- در اواخر این مرحله می‌توان از تمرینات اینتروال کمک گرفت.

#### الگوی تمرین استقامتی در مرحله پس از بلوغ

- تمرینات استقامتی باید ویژه رشته ورزشی مورد نظر انجام شود.
- تنوع و گوناگونی تمرینات جهت رشد همه جانبه در دوره‌های قبل، کمتر توصیه می‌شود.
- تمرینات جهت رسیدن به اوج اجرا برنامه‌ریزی می‌شوند.
- تمرینات استقامتی به همان شکل مورد نیاز هر رشته ورزشی و با توجه به سهم هوازی و بی‌هوازی طراحی می‌شود.
- از تکنیک‌های برنامه‌ریزی سالانه جهت طراحی تمرین و به اوج رسیدن ورزشکار می‌بایست استفاده کرد.
- تمرینات چند جانبه را نباید کامل کنار گذاشت.
- تمرینات استقامتی جهت توسعه ظرفیت هوازی و بی‌هوازی با توجه به نیاز رشته برنامه‌ریزی می‌شود.

## زمانبندی تمرین استقامتی

	Preparatory		Competitive		Transition
	General preparatory	Specific preparatory	Pre-comp	Main competition	Transition
Strength	Anatomical adaptation	Maximum strength	Conversion -Power -Muscular endurance -Both	Maintenance	C Compensation
Endurance	Aerobic endurance		-Aerobic endurance -Specific endurance (ergogenesis)	Specific endurance (ergogenesis)	Aerobic endurance
Speed	Aerobic & anaerobic endurance	-Alactic speed -Anaerobic endurance (ergogenesis)	-Specific speed * Alactic * Lactic * Speed endurance	-Specific speed -Agility -Reaction time -Speed endurance	

## زمانبندی قدرت

- در حدود سن ۲۰-۳۰ سالگی در هر دو جنس به حداکثر مقدار خود می‌رسد.
- انجا تمرینات قدرتی ایمن در سنین کودکی نیز قابل انجام است.
- انجام تمرینات قدرتی بویژه برای دختران بسیار ضروری است.
- بیشترین افزایش توده عضلانی و قدرت در کودکان پس از بلوغ وجود دارد (۲-۳ برابر مراحل قبل)
- در دوره‌های قبل و حین بلوغ افزایش قدرت از طریق سازگاری‌های عصبی ایجاد می‌شود.
- برنامه تمرینات در دوران قبل و حین بلوغ برای پسران و دختران مشابه یکدیگر است.



## تأثیر تمرینات قدرتی

### پیش از بلوغ

- در بین دختران و پسران تفاوت چشمگیری در افزایش قدرت مشاهده نمی‌شود.
- در این مرحله پسران فعالیت‌های قدرتی مربوط به بالاتنه و دختران در انعطاف‌پذیری و تعامل عملکرد بهتری دارند.
- کودکان با جثه بزرگتر قوی‌تر هستند ولی لزوماً سریعتر نیستند.

### مرحله بلوغ

- میزان توده عضلانی و قدرت پسران در یک حد متوسط افزایش می‌یابد.
- در دختران سطح عملکرد قدرت در این دوره ثابت و بدون تغییر بوده و بعدها نیز تغییر چشمگیری ندارد.
- بعضی از پسران در مرحله جهش رشد دچار افت عملکرد می‌شوند ولی پس از آن روند طبیعی ادامه می‌یابد.
- دخترانی که زودتر عادت ماهیانه را تجربه می‌کنند در دوره بلوغ تا حدودی قوی‌تر می‌باشند.
- در دوران پس از بلوغ قدرت دختران زودرس بدلیل افزایش چربی کمتر از دختران دیررس خواهد بود.
- دختران زودرس سنگین‌تر و قد بلندتر هستند ولی بدلیل جهش رشدی در قسمت بالا تنه و شکم ضعیف‌تر می‌باشند.
- بدلیل جهش رشد در دختران زودرس قدرت آنها متناسب با اندازه بدنشان کاهش می‌یابد ولی نهایتاً نسبت به دختران دیررس بویژه در پاها شرایط بهتری پیدا می‌کنند.
- دختران دیررس در فعالیت‌های بالاتنه بهتر عمل می‌کنند.
- معمولاً کودکان دیررس بدلیل داشتن زمان بیشتر برای توسعه مهارت‌های پایه ورزشکاران بهتری می‌شوند.
- پسرانی که زودتر به بلوغ جنسی می‌رسند در فعالیت‌های قدرتی عملکرد بهتری دارند.
- برنامه تمرینی قدرتی دختران باید بر افزایش قدرت بالاتنه تأکید داشته باشد.



**فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران**

**عنوان:**

**حقوق ورزشی برای مربیان**

**گردآورنده: دکتر محمد احسنی فروز**

## ۱ - حقوق ورزشی و ضرورت آشنایی با آن

حقوق از جمله علمی است که در تمام حوزه های اجتماعی و تمام امور وابسته به روابط انسان ها با یکدیگر و با جامعه، دخالت و حضور دارد. به همین دلیل، وسعت حوزه علم حقوق به اندازه وسعت تمام فعالیت های اجتماعی انسان می باشد. به دنبال این وسعت، شاخه ها و دسته بندی های علم حقوق هم گستردگی فراوانی یافته است و اخیراً شاخه جدیدی در حقوق ایجاد گردیده که از آن با عنوان «حقوق صنفی» یاد میشود. حقوق صنفی، متناسب با امور حقوقی ویژه برخی از مشاغل و فعالیت های اجتماعی شکل گرفته است. مانند حقوق ورزشی، حقوق کار، حقوق پزشکی و ... .

حقوق صنفی در واقع از مجموعه قوانین و مقررات حاکم بر امور یک صنف، حرفه یا یک فعالیت خاص اجتماعی مانند فعالیت های ورزشی می باشد.

از سوی دیگر در حقوق یک قاعده مشهور حاکمیت دارد که می گوید: «جهل به قانون رافع مسئولیت نیست». برپایه این اصل، صاحبان حرفه ها و مشاغل و فعالان اجتماعی مانند مربیان ورزش، ضرورتاً باید با حقوق (قوانین و مقررات) حرفه و فعالیت خود آشنا باشند. به استناد این قاعده حقوقی، اگر کسی بدلیل ندانستن قوانین و مقررات حرفه خود به دیگری آسیب رساند یا سبب آسیب شود، مسئول است و نمی تواند با توسل به اینکه قانون را نمی دانستم از خود سلب مسئولیت کند.

بنابراین، دانستن قوانین و مقررات (حقوق ورزشی) افزون بر اینکه باعث پیشگیری از بروز مسئولیت های حقوقی ناشی از فعالیت های مربیگری می شود، مانع از گرفتار شدن و متضرر شدن خود و مانع از گرفتاری و ورود زیان به دیگران و به جامعه نیز می گردد. همچنین در هنگام بروز حادثه حقوقی، برای کسی که با قوانین و مقررات آشنا باشد، شرایط دفاع بهتر فراهم می باشد.

لازم به ذکر است، بر خلاف تلقی عموم که حقوق را فقط مربوط به حضور در مراجع قضایی و برای حل اختلافات و دعاوی بوجود آمده می دانند یعنی نوعی نگاه درمانی به حقوق دارند، باید تاکید شود که در ذات حقوق به مفهوم فراگیر آن، پیشگیری از بروز حوادث مسئولیت زای و اختلافات در اولویت می باشد. لذا اگر گفته می شود لازم است مربیان، به حقوق مربوط به تخصص و فعالیت خود آشنا باشند، ابتدا برای پیشگیری از بروز حوادث دارای مسئولیت حقوقی و اختلافات است. خصوصاً که پیشگیری از وقوع حوادث ورزشی، حول تکلیف اصلی و محوری مراقبت از سلامتی ورزشکاران، جزء اولین و مهمترین تکالیف حقوقی مربیان می باشد. و سپس فراهم نمودن شرایط دفاع بهتر در هنگام وقوع حوادث اجتناب ناپذیر ورزشی و اختلافات ناشی از آن. ضمن اینکه نداشتن و یا

آشنا نبودن مربیان با حقوق ورزشی (قوانین و مقررات) آنگونه که گفته شد، نه اینکه رافع مسئولیت نیست بلکه مسئولیت آور است.

## ۲- فلسفه ورزش و تکلیف محوری مسئولان ورزشی

موضوع حقوق ورزشی، آندسته از حوادث ورزشی هستند که دارای اثر حقوقی باشند. یعنی حوادثی که ایجاد حق و تکلیف میکند. چون فلسفه وجودی (چرایی) ورزش و فعالیت های ورزشی، ایجاد، ترویج و توسعه نشاط و سلامتی و شادابی در جامعه می باشد، حقوق ورزشی بنا بر همین فلسفه، در پی تحقق دو هدف اصلی در ورزش است. هدف نخست، پیشگیری از وقوع حوادث ورزشی منجر به آسیب های جسمانی است. زیرا چنین حوادثی اساساً با فلسفه ورزش که ترویج سلامتی جسمی و روحی در میان افراد جامعه می باشد در تعارض است. پس چنین حوادثی اصلاً نباید وقوع پیدا کند. اما از آنجا که وقوع حوادث ورزشی در ورزش بویژه ورزش رزمی تکواندو، اجتناب ناپذیر می باشد، هدف دوم، تعیین تکلیف و بیان حکم حقوقی برای هر حادثه ورزشی پس از وقوع است.

برای تحقق این دو هدف مهم مبتنی بر فلسفه ورزش، حقوق ورزشی، تکالیف و مسئولیتهای قانونی مسئولان ورزشی از جمله مربیان ورزشی را به طور مشخص تعیین و ابلاغ می کند. اما، مهمترین و محوری ترین وظیفه، تکلیف قانونی و مسئولیت حقوقی که به تناسب بر عهده همه مربیان قرار دارد، مراقبت از سلامتی جسمی، روحی و روانی ورزشکاران است.

علی الاصول، همین تکلیف محوری و آنچه از امور ورزشی که پیرامون این تکلیف شکل می گیرد در شمول حقوق ورزشی واقع و مرتبط با آن می باشد. لذا بدیهی و روشن است که سایر امور و مسایل حوزه ورزش مثل علل و عوامل پیروزی ها یا شکست های ورزشکاران و تیم های ورزشی، تا جایی که به سلامتی ورزشکاران آسیبی نرساند، ارتباطی با حقوق ورزشی ندارد. اما با نگاه پیشگیرانه از وقوع حوادث ورزشی که بعنوان اولین هدف حقوق ورزشی معرفی شد، اموری مانند احراز سلامتی ورزشکاران برای انجام فعالیت ورزشی، آموزش صحیح و متناسب با رشته ورزشی، نحوه حضور مدیران ورزشی در صحنه ورزش و تکالیف مربیان ورزشی در برابر ورزشکاران حادثه دیده و مواردی مانند آن که در ادامه به آنها پرداخته می شود، همگی حول محور تکلیف مربیان به حفظ سلامتی جسمی و روحی و روانی ورزشکاران شکل میگیرد و تمامی این امور در حیطه مسئولیت حقوقی مربیان ورزشی قرار دارد.

### ۳- حقوق ورزشی و معافیت از مسئولیتهای حقوقی

برخی از کارهایی که انجامش برای عموم، جرم بشمار می‌آید، چنانچه در حین فعالیت‌های ورزشی و از سوی ورزشکاران انجام شود جرم محسوب نمی‌شود و مسئولیت کیفری و مسئولیت انضباطی در پی ندارند.

مثلاً آنگونه که برای هر مربی روشن است، در مسابقات تکواندو، اگر یکی از بازیکنان با ضربه‌ای با ضربه‌ای به صورت حریف خود بزند و صورت حریف آسیب ببیند، در این مورد نه اینکه چنین ضربه‌ای و آسیب جسمانی ناشی از آن، مسئولیت کیفری یا مسئولیت انضباطی در بر ندارد بلکه ورزشکاری که این ضربه را زده امتیاز می‌گیرد و تشویق هم می‌شود. حریف آسیب دیده هم اگر نتواند به مسابقه ادامه دهد، حذف و کسی که ضربه را زده برنده اعلام می‌شود. در صورتیکه اگر همین ضربه را در غیر از مسابقه یا مبارزه قانونی، مورد استفاده قرار می‌داد و از این طریق به دیگری آسیب جسمانی وارد می‌نمود، عمل او می‌توانست جرم تلقی شود.

با ذکر این مقدمه پرسشی که ممکن است مطرح شود این است که چرا ضربه زدن به صورت دیگری و آسیب جسمانی رساندن به او در ورزش‌های رزمی جرم نیست بلکه موجب امتیاز و تشویق هم هست؟

در پاسخ می‌گوییم؛ چون قانون چنین اجازه‌ای را داده است. در این باره بند ۱۵۸ قانون مجازات اسلامی مقرر داشته: «حوادث ناشی از عملیات ورزشی مشروط به اینکه سبب آن حوادث، نقض مقررات مربوط نباشد و این مقررات هم با موازین شرعی مخالفت نداشته باشد، جرم محسوب نمی‌شود».

این اقدام قانونگذار که در راستای برداشتن موانع از سر راه گسترش ورزش در جامع صورت گرفته، مشهور است به معافیت از مسئولیت حقوقی. نتیجه اینکه حوادث ورزشی وارد کننده آسیب جسمانی اگر در اثر فعالیت ورزشی که مطابق مقررات مربوطه به انجام رسیده رخ داده باشد مسئولیت کیفری و انضباطی در پی ندارد. یعنی مربیان باید دقت تام تمام داشته باشند که این معافیت قانونی از مسئولیت، هنگامی اعطاء می‌گردد که در فعالیت‌های مربیگری خود همه مقررات مربوطه را رعایت کرده باشند.

برای مثال، مربیان در فعالیت‌های مربیگری خود بویژه در مبارزه‌ها که منشأ اصلی حوادث می‌باشد، باید مقررات راجع به، زمان و مکان فعالیت ورزشی، وسایل و تجهیزات مورد استفاده، اعم از وسایل شخصی ورزشکار و عمومی، توانایی‌ها و قابلیت‌های ورزشکاران مانند، سن، وزن، درجه کمربند، قدرت بدنی، مهارت تکنیکی و ... دقیقاً برابر مقررات عمل کرده باشد تا از مسئولیت در برابر حوادث معاف گردد و مشمول معافیت پیش بینی شده در قانون شود.

#### ۴ - مقررات ورزشی و لزوم ابلاغ آن

گفته شد که در راستای ترویج و گسترش ورزش در جامعه، قانون امتیازی را برای ورزشکاران در نظر گرفته است. اینگونه که حوادث ناشی از عملیات ورزشی را مشروط به اینکه سبب حادثه، نقض مقررات مربوط به آن ورزش نباشد، جرم بشمار نمی‌آورد. اما منظور از مقررات ورزشی مذکور در این قانون چیست؟

منظور از مقررات ورزشی، مجموعه شرایطی است که از سوی مراجع رسمی و قانونی مانند فدراسیون یا هیئت و دیگر نهادهای مسئول امور ورزشی، بصورت مدون در رابطه با فعالیتهای ورزشی تهیه و ابلاغ می‌نمایند.

در این تعریف، نکته‌ای که بر آن به درستی تاکید شده، لزوم ابلاغ مقررات ورزشی است. دلیل این تاکید این است که در حقوق، قاعده‌ای مطرح می‌باشد به نام قاعده «قبح عقاب بلا بیان» یا زشتی مجازات کردن بابت چیزی که گفته نشده باشد. به موجب این قاعده، کسی که چیزی را باید انجام می‌داده اگر از روی نا آگاهی، انجام نداده باشد یا چیزی را نباید انجام می‌داده ولی بدلیل بی اطلاعی، انجام داده نمی‌توان مجازات و تنبیه کرد. مشروط بر اینکه نا آگاهی او ناشی از ابلاغ نشدن آن امر یا نهمی، به وی بوده باشد.

در این باره اگر پرسیده شود پس مسئول حادثه یا آسیب وارده چه کسی خواهد بود؟ پاسخ این است مسئول کسی است که به وظیفه ابلاغ قانون یا مقررات عمل نکرده است. برای نمونه اگر در کلاس تکواندو، مربی به شاگردان جدید خود نگوید که در مبارزات تکواندو، ضربه زدن با دست به صورت حریف ممنوع است و یا ضربه زدن با پا به پایین تر از کمر حریف مجاز نیست و در مبارزات تمرینی که در کلاس، میان تکواندوکاران برگزار می‌گردد، یکی از شاگردان از روی نا آگاهی با مشت به صورت حریف خود بزند یا با ضربه پا به پایین تر از کمر او ضربه‌ای را وارد کند و از این جهت آسیبی به حریف برسد، آن ورزشکار مسئول نیست. چرا؟ چون کسی چنین ممنوعیتی را به او ابلاغ نکرده و لذا از خطا بودن چنین ضربه‌ای آگاه نبوده است. ضمناً از آنجا که تکلیف ابلاغ اینگونه مقررات بر دوش مربی است و باید به عنوان بخش مهمی از آموزش به شاگردان ابلاغ کند و یاد دهد پس چون مربی در امر ابلاغ مقررات کوتاهی کرده مسئول آن حادثه خواهد بود.

نیاز است یادآوری شود، نا آگاهی ناشی از ابلاغ نشدن قانون یا مقررات ورزشی، با قاعده‌ای دیگر که جهل به قانون را رافع مسئولیت نمی‌داند، تفاوت دارد. از این جهت که در اینجا نا آگاهی بدلیل ابلاغ نکردن توسط کسی است که وظیفه ابلاغ داشته اما جهل به قانون، مربوط به جایی است که قانون ابلاغ شده ولی ابلاغ شونده، به آن توجهی نکرده و به دلیل بی توجهی، نسبت به آن جاهل (نا آگاه) باقی مانده است. از این رو ضرر نا آگاهی متوجه خودش می‌باشد. مثلاً در همین مثالی که از کلاس تکواندو مطرح گردید، اگر مربی ممنوعیت ضربه زدن با دست به صورت حریف را دقیقاً ابلاغ کرده باشد اما شاگرد پس از اینکه با ضربه دست بصورت حریف خود زد و به او آسیب



وارد کرد، مدعی شد که موقع ابلاغ مقررات توسط مربی حواسش جایی دیگر بوده و لذا ممنوعیت چنین ضربه‌ای را نمی‌دانسته، مربی چون به تکلیف خود عمل کرده، مسئول نیست ولی شاگردی که بی‌توجه بوده مسئول است.

با این وصف، روشن می‌شود، ابلاغ مقررات ورزشی به ورزشکاران علاوه بر اینکه امری بسیار ضروری و لازم است، در واقع یکی از تکالیف مهم مربیان نیز بشمار می‌آید و باید همواره بطور جدی مورد توجه قرار داشته باشد. زیرا از طرفی در لزوم و اهمیت این موضوع که هر ورزشکاری باید مقررات ورزش خود را بطور دقیق بداند، آنگونه که مطرح گردید تردیدی روا نیست و از طرف دیگر این مسئله هم روشن شد که اگر ورزشکار به خاطر ندانستن مقررات به دیگری آسیبی برساند و معلوم شود معلم یا مربی ورزشی او، مقررات را ابلاغ نکرده و ورزشکار را آگاه ننموده، مربی مسئول است نه ورزشکار. چون همانگونه که اشاره شد در چنین وضعیتی، ورزشکار مشمول قاعده حقوقی "قبح عقاب بلا بیان" می‌شود و از مسئولیت، معاف می‌گردد.

## ۵ - لزوم جبران زیانهای مالی در حقوق ورزشی

گفته شد هر حادثه ورزشی که به حقوق دیگران آسیب برساند، در شمول موضوع حقوق ورزشی قرار می‌گیرد و می‌تواند مسئولیت‌های حقوقی در پی داشته باشد. اما اگر فعالیت ورزشی مطابق با مقررات همان ورزش باشد و از آن فعالیت به دیگری آسیبی برسد، این آسیب، جرم بشمار نمی‌آید. ولی اگر همین آسیب وارده، زیان مالی در پی داشته باشد، مسئولیت جبران زیان مالی وارده پابرجاست و مشمول معافیت مزبور نمی‌شود. چرا؟

چون در حقوق، اصل یا قاعده‌ای به نام اصل لزوم جبران زیان حاکم است که به موجب آن هیچ‌کس نباید جبران نشده باقی بماند. پس اگر در اثر حادثه ورزشی، زیانی وارد شد، آن زیان باید جبران شود حتی اگر فعالیت ورزشی دقیقاً مطابق مقررات مربوطه انجام شده باشد. ولی از آنجا که الزام ورزشکاران به جبران زیان‌های ورزشی، به خودی خود می‌تواند مانعی سر راه توسعه ورزش و فعالیت‌های ورزشی در جامعه باشد باید به لحاظ اهمیت امر ورزش و ضرورت توسعه و گسترش آن در جامعه، این مانع به گونه‌ای برداشته شود.

در راستای برداشتن مانع مزبور، بیمه حوادث ورزشی را به حوزه فعالیت‌های ورزشی وارد کرده‌اند تا از این طریق، علاوه بر برداشتن مانع سر راه گسترش ورزش، خسارات ناشی از فعالیت‌های ورزشی هم جبران شود. پس هر ورزشکاری که بخواهد رسماً فعالیت ورزشی کند باید بیمه ورزشی باشد تا در مواقع لزوم از طریق بیمه، خسارت‌های وارده ناشی از ورزش، جبران شود.

از همین رو تکلیف و وظیفه‌ای که به عهده مربیان و مسئولین ورزشی قرار می‌گیرد این است که به هیچ وجه نباید اجازه دهند ورزشکاران بدون اینکه بیمه ورزشی شده باشد به فعالیت ورزشی بپردازند. روشن است،

اگر مربی اجازه دهد ورزشکار بدون داشتن بیمه ورزشی فعالیت کند و آسیبی ببیند یا بدیگری آسیبی وارد کند، مسئول جبران زیان، مربی خواهد بود.

نیاز است یادآوری شود، بیمه حوادث ورزشی، تنها برای جبران زیان‌هایی که در پی تحقق مسئولیت مدنی، به بار می‌آید نمی‌باشد. یعنی لازم نیست حتماً از سوی کسی به دیگری زانی وارد شده باشد. بلکه هر گونه زیان ناشی از حوادث ورزشی تا سقف مبلغی را که بیمه‌گر بموجب قرارداد پذیرفته، پوشش می‌دهد و جبران می‌نماید. بنابراین، مواردی که حادثه زیان بار ورزشی رخ داده اما هیچ کس مسئول آن حادثه نیست هم در شمول بیمه حوادث ورزشی قرار دارد. مانند زیان ناشی از شکسته شدن پای ورزشکار بدلیل پیچ‌خوردگی در حین دویدن در کلاس تکواندو.

ولی باید توجه داشت که بیمه ورزشی، مخصوص ورزشکار است و مسئولیت‌های مالی مربیان را پوشش نمی‌دهد.

## ۶- لزوم احراز سلامتی ورزشکاران

پیشتر تاکید شد مهمترین و محوری ترین وظیفه و تکلیف قانونی و مسئولیت حقوقی مربیان، مراقبت از سلامت جسمی و روحی روانی ورزشکاران است. مربیان به تبع این تکلیف، وظائف متعددی را به عهده دارند. از جمله باید پیش از اجازه دادن به انجام فعالیت ورزشی از سلامت عمومی ورزشکار مطمئن شود. روشن است، این بحث عمدتاً در مواردی مطرح است که فرد جدیدی به باشگاه مراجعه و تازه می‌خواهد فعالیت ورزشی را آغاز کند. در این صورت مربی نباید بدون احراز سلامتی این ورزشکار جدید، اجازه شروع فعالیت ورزشی بدهد. اگر احراز سلامتی نکند، ممکن است فردی که مثلاً بیماری قلبی یا ناراحتی تنفسی دارد را بدون اطلاع به همراه سایر ورزشکاران برای مدت طولانی به دویدن وادارد و همین امر موجب بروز حادثه شود. در این صورت بدیهی است که مربی در منظر حقوق ورزشی به این دلیل که سلامتی ورزشکار را پیش از شروع، احراز ننموده، مقصر و مسئول شناخته می‌شود. همچنین اگر در مورد احراز سلامتی اقدام کرده باشد اما با وجود اینکه معلوم شده ورزشکار، از سلامتی جسمانی برخوردار نیست و مثلاً بیماری تنفسی دارد به او اجازه دهد مانند سایرین فعالیت ورزشی کند و حادثه ای رخ دهد، مربی بطریق اولی مسئول خواهد بود. حتی در این مورد، ممکن است مسئولیت کیفری که شدیدترین نوع مسئولیت می‌باشد بر عهده او قرار گیرد.

با لحاظ مراتب بالا، مربیان باید در راستای احراز سلامتی ورزشکاران مبتدی که به باشگاهها مراجعه و ثبت نام می‌کنند، فرمی که حاوی تمام اطلاعات لازم باشد را تهیه و در بدو ورود فرد، اگر دارای سن قانونی است در اختیار خود او قرار دهند تا تکمیل و امضاء کند و اگر به سن قانونی نرسیده باشد، آن فرم باید به اولیاء قانونی او داده شود تا آن را تکمیل و امضاء نمایند. از این طریق، یعنی گرفتن فرم تکمیل شده و بررسی اطلاعات آن،

وضعیت سلامتی فرد مراجعه کننده بطور کلی برای مربی، مشخص می گردد. با اخذ این فرم اگر بر خلاف اظهارات مندرجه، ورزشکار بیماری داشته اما کتمان کرده باشد، روشن است که اگر حادثه ای رخ دهد، مربی، مسئول نیست و مسئولیت متوجه خود ورزشکار یا اولیاء قانونی او خواهد بود که کتمان حقیقت کرده اند .

باید توجه شود که تکلیف به احراز سلامتی فقط برای مبتدیان نیست. بلکه در حین فعالیتهای ورزشی نیز هر جایی که احراز سلامتی ورزشکار ضرورت یافت، این کار بر عهده مربیان و مسئولان مربوطه می باشد. مثلاً اگر یکی از اعضای تیم تکواندو شرکت کننده در مسابقات لیگ، در بازی اول از ناحیه پا آسیب دید ولی برای بازی دوم در حالیکه وضعیت سلامتی محل آسیب دیده روشن نیست، خود ورزشکار اصرار دارد که می تواند مسابقه دهد و از این بابت مشکلی ندارد، در چنین وضعیتی مربی، گُج یا سرپرست تیم، حسب مسئولیت خود نباید به اظهار و اصرار ورزشکار اکتفا کند و اجازه دهد او در مسابقات شرکت نماید. بلکه باید برای احراز سلامتی او در ناحیه آسیب دیده، از پزشک مسابقات استعلام نموده و پس از تایید پزشک، اجازه ادامه مسابقه دهد.

به هر حال، مربیان برای حفظ سلامتی ورزشکاران و پیشگیری از بروز حوادث و برای مصون داشتن خودشان از مسئولیتهای حقوقی، به هیچ وجه نباید نسبت به این تکلیف قانونی غفلت و یا کوتاهی و کم توجهی داشته باشند.

#### **۷ - ضرورت حضور مستمر مدیران مستقیم در محل فعالیت ورزشی**

از دیگر تکالیف پر اهمیت مربیان که پیرامون اصلی ترین و محوری ترین تکلیف و وظیفه قانونی ایشان یعنی حفظ سلامتی ورزشکاران از هر جهت، شکل می گیرد و باید همواره مد نظر باشد و مراعات گردد تکلیف به حضور مستمر در محل فعالیت ورزشی و نظارت مستقیم بر این فعالیت هاست. چون از جمله مهمترین عواملی که می تواند از قوه به فعل در آمدن بسیاری از خطرات موجود در فعالیتهای ورزشی پیشگیری کند، حضور مربی در صحنه فعالیت ورزشی و نظارت مستقیم بر آن است. از ناحیه توجه نکردن به همین یک تکلیف، حوادث ورزشی تأسف بار پرشماری رخ داده که اگر مربی به وظیفه خود عمل می نمود و حضور و نظارت بر فعالیت های ورزشی باشگاه خود می داشت، آن حادثه، رخ نمی داد و گرفتاریها و مشکلات فراوان بعدی آن برای مربی، خانواده ورزشکار و سایر مسئولین مربوطه بوجود نمی آمد. پس حضور مستمر مربی در محل فعالیت های ورزشی و نظارت جدی بر این فعالیتها از جمله مهمترین تکالیف و وظایف قانونی ایشان به حساب می آید و نقض آن بدون عذر موجه و قانونی موجب مسئولیت کیفری خواهد بود .

در پی تکلیف به حضور مدیر مستقیم ورزشی در محل فعالیت ورزشی، بحث دیگری که مهم است و باید مورد توجه قرار گیرد، کیفیت حضور و نظارت است. یعنی در این باره، این پرسش می تواند مطرح باشد که با توجه به

گسترده‌گی نوع فعالیت‌های ورزشی و متفاوت بودن فضاها و مکانهای ورزشی، مربیان چگونه باید به تکلیف قانونی حضور در محل فعالیتها و نظارت مستقیم خود عمل کنند تا رافع مسئولیت باشد؟

پاسخ این است که اگر مقرراتی در این باره وجود دارد، باید مربی آن مقررات را بداند و حضور و نظارت او مطابق آن مقررات باشد. اما اگر مقرراتی نبود، حضور و نظارت باید به طور متعارف و متناسب با نوع ورزش و مکان ورزشی، صورت پذیرد.

به هر حال به عنوان یک قاعده کلی، حضور و نظارت باید به نحوی باشد که اولاً مانع از وقوع حوادث شود و ثانیاً اگر به طور اجتناب ناپذیر، حادثه‌ای هم رخ داد نظارت و حضور مستقیم مربی باید از تشدید وضعیت بوجود آمده در اثر آن حادثه پیشگیری کند.

## ۸- آموزش صحیح، اصولی و متناسب

پیشتر گفته شد، اولاً فلسفه ورزش، گسترش سلامتی و نشاط جسمی و روحی در بین آحاد جامعه می‌باشد. پس هر چیزی در حوزه ورزش باید در خدمت این فلسفه یا چرایی برای ورزش باشد. ثانیاً در پیروی از همین فلسفه یا چرایی، گفته شد که مهمترین و محوری‌ترین وظیفه و تکلیف قانونی مدیران ورزشی، مراقبت از سلامت جسمانی و روحی روانی ورزشکاران است. معنی و مفهوم این دو نکته کلیدی در کنار هم این است که چون فلسفه ورزش، گسترش سلامت جسمی و روحی در بین افراد جامعه می‌باشد، پس نباید فعالیت‌های ورزشی به شکلی به انجام رسد که در عمل، به ضد خودش تبدیل شود. یعنی ورزشی که قرار است موجب سلامتی ورزشکاران و گسترش آن در جامعه باشد، نباید منجر به آسیب جسمانی یا روحی روانی ورزشکاران و در نتیجه، فراری دادن علاقه‌مندان به ورزش گردد. بنابراین مربیان باید همه کارها و فعالیت‌هایشان، حول محور حفظ سلامتی جسمی و روحی روانی ورزشکارانی باشد که تحت نظر آنها ورزش می‌کنند. از این رو هر کاری که خلاف این تکلیف محوری از ایشان سر بزند، نقض مقررات ورزش است و مسئولیت حقوقی در پی دارد.

خود تکلیف محوری مراقبت از سلامت جسمانی و روحی روانی ورزشکاران، وظائف و تکالیف پرشمار دیگری را نیز برای مدیران ورزشی بدنبال دارد و بوجود می‌آورد. یکی از آنها آموزش اصولی، صحیح و متناسب با ورزشکاران و نوع فعالیت ورزشی است. در این راستا مربی ورزشی باید متناسب با رشته ورزشی خود، اولاً صلاحیت فنی داشته باشد تا در امر آموزش علاوه بر رعایت اصول ایمنی رشته ورزشی مربوطه از آگاهی‌های لازم و کافی برای تعلیم حرکات و مهارت‌های ورزشی مطابق مقررات هم برخوردار باشد. ثانیاً در کنار صلاحیت فنی و آگاهی‌های تخصصی باید در عمل هم تخصص و تجارب فنی خود را بطور صحیح و اصولی بکار گیرد. چون در منظر حقوق ورزشی، فقط داشتن صلاحیت و یا تخصص، رافع مسئولیت نیست و مربی باید افزون بر دارا بودن

صلاحیت‌ها و تخصص‌های مورد نیاز، در راستای پیشگیری از حوادث ورزشی، تمام تخصص و تجربه خود را نیز در حین فعالیت مربیگری مورد استفاده قرار دهد و بکار بندد. ضمن اینکه از نگاه حقوق ورزشی، اگر مربی فاقد صلاحیت فنی باشد علاوه بر اینکه شخصاً مسئول حوادث ورزشی ناشی از فقدان صلاحیت به حساب می‌آید، مرجع صادر کننده مجوز فعالیت برای چنین مربی را هم بدنبال خود در آن مسئولیت شریک می‌کند. یعنی هم خودش مسئول است و هم کسی که به او مجوز داده است. اما مربی که بر اساس صلاحیت‌های فنی که داشته و مطابق مقررات مربوطه، مجوز مربیگری دریافت کرده اگر در حین فعالیت مربیگری، تخصص و تجربه خود را در امر آموزش بکار نگیرد و یا به اشتباه و ناصحیح بکار گیرد و حادثه ورزشی رخ دهد، شخصاً مسئول آن حادثه خواهد بود.

#### ۹ - ضرورت بیمه مسئولیت مدنی برای مربیان

در عرصه‌ی ورزش به تناسب ارتباط با ورزشکاران، دو دسته مدیر ورزشی مشغول خدمت هستند. یک دسته مدیران مستقیم مانند مربیان و دسته دوم، مدیران غیرمستقیم مانند مدیران باشگاه‌ها و سازمان‌های ورزشی. هرکدام از این مدیران، متناسب با مسئولیت خود، تکالیف و وظائفی دارند که عمل به آنها و یا ترک آنها می‌تواند حسب مورد، موجب مسئولیت حقوقی برای ایشان باشد.

در نگاه حقوقی، عموماً مدیران مستقیم (مربیان) در برابر حوادث منجر به آسیب جسمانی ورزشکاران، مسئولند و مدیران غیرمستقیم هم در برابر حوادث ناشی از تجهیزات و امکانات ورزشگاه‌ها و باشگاه‌ها. گاهی هم به تناسب شغل، هر دو مسئولیت مدیر مستقیم و غیرمستقیم، بر دوش و عهده یک نفر قرار می‌گیرد. مانند جایی که مثلاً مربی ورزش تکواندو، همزمان، مدیر و یا مالک باشگاه مربوطه هم باشد.

حدود مسئولیت حقوقی مربیان، هر گونه حادثه‌ای است که در نتیجه فعالیت‌های ورزشی رخ دهد و آسیب جسمانی تکواندوکاران را در پی داشته باشد. با این توضیح که برابر قانون، برای جبران آسیب‌های جسمانی، دادگاه‌ها حکم به پرداخت دیه، متناسب با میزان آسیب وارده، صادر می‌نمایند و با توجه به سنگین بودن مبلغ دیه‌ی یک انسان، ممکن است مربی در برابر آسیب جزیی وارده به سلامت جسمانی ورزشکار هم محکوم به پرداخت مبلغی بسیار قابل توجه شود.

اما حدود مسئولیت مدیران ورزشگاه‌ها و باشگاه‌ها، بطور کلی تمامی تجهیزات و امکانات اعم از ساختمانی، تأسیساتی، برقی، مکانیکی و غیره می‌باشد. ضمن اینکه مسئولیت مدیران باشگاه‌ها و ورزشگاه‌ها فقط در برابر ورزشکاران نیست، بلکه تمامی افرادی که به هر دلیل در مکان ورزشی (باشگاه) حضور پیدا می‌کنند را شامل می‌شود. مثلاً مدیر باشگاه مخصوص تکواندو، در برابر حوادث منجر به آسیب جسمانی تکواندوکاران، تماشاچیان

و یا هر کس دیگری که به هر عنوان در این باشگاه حضور داشته باشد مسئول شناخته می‌شود. به شرط اینکه سبب آن آسیب، تجهیزات و امکانات باشگاه بوده باشد. البته اگر اثبات شود سبب حادثه، قصور یا تقصیر مدیر باشگاه نبوده بلکه عامل بروز حادثه، کسی یا چیزی دیگر شناخته شود، در کاهش و یا تغییر مسئولیت حقوقی مدیر مربوطه موثر خواهد بود. هرچند، بار اثبات اینکه سبب حادثه، قصور و تقصیر او نبوده و کس یا چیزی دیگر در بروز آن نقش داشته، بر عهده‌ی مدیر باشگاه می‌باشد.

با این اوصاف باید به این پرسش پاسخ داد که با لحاظ اجتناب‌ناپذیر بودن حوادث در تکواندو از طرفی و حجم سنگین مسئولیت‌های حقوقی مربیان و مدیران ورزشی از طرف دیگر، برای ایمن نمودن مربیان و مدیران ورزش تکواندو در برابر این مسئولیت‌ها چه باید کرد؟

پاسخ:

مهمترین و اصلی‌ترین کاری که باید صورت پذیرد، بیمه مسئولیت مدنی است. یعنی برای جبران زیانهای ناشی از حوادث اجتناب‌ناپذیر ورزشی و احکامی که دادگاهها در پی بروز حوادث ورزشی منجر به آسیب جسمانی صادر و مربیان و مسئولین مربوطه را به پرداخت دیه محکوم می‌کنند، تنها راه این است که مربیان و مدیران فعال در عرصه تکواندو، خود را بیمه مسئولیت مدنی نمایند. به بیان روشن‌تر، مربیان و مدیران ورزشی باید بیمه مسئولیت مدنی را جزء لوازم ضروری و اجتناب‌ناپذیر کار خود بدانند و نباید فعالیت مربیگری و مدیرباشگاهی داشته باشند مگر اینکه مسئولیت‌های خود را بیمه کرده باشند.

در کنار بیمه مسئولیت مدنی سه اقدام بسیار مهم و اساسی دیگر هم می‌تواند به کاهش یا رفع مسئولیت‌ها کمک کند.

یک: به هیچ وجه نباید اجازه داده شود هیچ یک از ورزشکاران بدون داشتن بیمه ورزشی به فعالیت ورزشی بپردازد. دو: باید در راستای پیشگیری از وقوع حوادث و کاهش مسولیت‌های حقوقی خود، اولاً هر گونه فعالیت ورزشی را در چارچوب دقیق مقررات ورزش تکواندو به انجام رسانید و ثانیاً ضمن رفع معایب و نواقص تجهیزات و امکانات باشگاه ورزشی خود، بر سالم و بی‌نقص بودن آنها همواره نظارت و کنترل متناسب داشته باشید. سه: در مواردی که مربی فقط وظیفه مربیگری دارد و مسئولیت و مالکیت باشگاه با او نیست باید در قراردادی روشن، در باره میزان مسئولیت خود در برابر تجهیزات و امکانات باشگاه با مدیر یا مالک باشگاه، تعیین تکلیف کند.

تندرست، پیروز و سربلند باشید



**فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران**

**عنوان :**

**اخلاق مریگری**

**مهارت ارتباط موثر**

**گردآورنده : دکتر علی تاجبخش**

سوق دادن خانواده بزرگ مربیان تکوندو به مربی‌گری اخلاقی و سرلوحه قرار دادن اصول و ارزش‌های اخلاقی آثار و برکات فراوانی به بار می‌آورد و افزون بر زمینه‌سازی برای رشد و بالندگی اخلاقی مربی، به کسب موفقیت و نتایج مطلوب‌تر ورزشی نیز می‌انجامد. بر این اساس لزوم دستیابی مربی به مهارت‌های اخلاقی و پیمودن مسیر اخلاق در عرصه‌های فردی، اجتماعی و حرفه‌ای در کنار آشنایی با مباحث علمی و مهارت‌های تکنیکی، تاکتیکی و ... بیش از پیش آشکار می‌گردد.

سازمان‌های ورزشی در کشورهای مختلف جهان نیز، با فهم جایگاه و اهمیت این اخلاق مربی‌گری، برنامه‌های ویژه‌ای را برای تحقق این اهداف طراحی و به صورت استانداردهای اجباری برای اخذ مدرک مربی‌گری مصوب کرده‌اند.

در ایران نیز جای خالی تدریس اخلاق مربی‌گری در سرفصل‌های آموزشی دوره‌های مربی‌گری، یکی از نیازهای مبرم جامعه مربیان بود که با همکاری همه جانبه «فدراسیون تکوندو جمهوری اسلامی ایران» و در هماهنگی سالیانه مربیان تکوندو کشور تحقق یافت.

در این دوره مربیان با یکی از مهم‌ترین اصول ارتباطی مربی با دیگران و نقشی که می‌تواند در فرآیند مربی‌گری ایفا نماید آشنا می‌گردند.

از همه مربیان فرهیخته استدعا دارد با بیان دیدگاه‌ها و پیشنهادهای خود، اینجانب را در رفع نواقص اثر حاضر یاری رسانند.

علی تاجبخش، بهار ۱۳۹۹

dr.tajbakhsh@yahoo.com



ارتباط موثر و نقش آن در مربی‌گری

در اصطلاح، ارتباط را به‌گونه‌ها و عبارات مختلفی تعریف کرده‌اند؛ از جمله «فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر»<sup>۱</sup>.

ماهیت مربی‌گری، مفهوم و فرآیندی ارتباطی است. برقراری ارتباط مؤثر گرچه خود امری اخلاقی نیست، لوازم اخلاقی به همراه دارد. اخلاق اقتضا می‌کند مربی با شاگردان ارتباط مؤثر داشته باشد تا به هدر رفت امکانات و عمر خود و دیگران نینجامد. ارتباط مؤثر ثمراتی اخلاقی به همراه دارد و باعث می‌شود احساس رضایتمندی در مربی و ورزشکاران ایجاد گردد و این حس رضایتمندی ثمرات اخلاقی مبارکی را به همراه دارد؛ از این‌رو اخلاق اقتضا می‌کند مربی در پی ارتباط مؤثر با دیگران باشد.

برقراری ارتباط مؤثر مربی با دیگر اعضا خانواده بزرگ تکواندو باعث ایجاد اعتماد به نفس، احساس بالندگی و سودمندی و احساس رضایت و آرامش، به تعامل رسیدن با دیگران، دستیابی به درک متقابل و تقویت رشد اجتماعی، روحی و روانی و عاطفی و همچنین باعث انتقال صحیح و صریح پیام به ایشان و دست یافتن به حقوقی می‌شود که آنها را به جرئت و شهامت می‌رساند؛ پس یادگیری رفتارهایی که این روابط را مفیدتر و اثرگذار می‌کند، از وظایف اخلاقی مربی است.

هرچه رابطه یک مربی تکواندو با دیگران صمیمانه‌تر و عمیق‌تر باشد، بخش‌های گسترده‌تر و لایه‌های عمیق‌تری از وجود خود را به او نشان می‌دهد یا به او اجازه می‌دهد نفوذ بیشتری در شخصیت خود داشته باشد؛ همچنین امکان بیشتری برای آشنایی عمیق با او به دست می‌آورد. با این وصف اهمیت رابطه گرم و صمیمانه در عرصه‌های مختلف آشکار می‌شود؛ بنابراین ارتباط مؤثر، کلید کارآمدتر بودن شما در نقش یک مربی است؛ هر قدر مهارت‌های ارتباطی خود را توسعه دهید، هنگام برقراری ارتباط در قلمروهای مختلف مربوط به مربی‌گری موفق‌تر خواهید بود.

### لازم است بدانید:

- هنر برقراری ارتباط متمایزکننده مربیان بزرگ از سایر مربیان است.
- مربی هر اندازه هم از نظر فنی در رشته خود ماهر باشد تا نتواند با شاگردانش ارتباط مؤثر برقرار کند، موفق نخواهد بود.

یک. اشکال ارتباط

مهارت‌های ارتباطی به دو صورت کلامی و غیرکلامی صورت می‌پذیرند:

#### ۱. ارتباط کلامی

ارتباط کلامی تبادل اطلاعات با استفاده از کلمات می‌باشد که هم شامل کلمات نوشتاری و هم گفتاری است. ارتباط کلامی به زبان وابسته است. زبان به مربی کمک می‌کند که مفاهیم را به بهترین شکل به دیگران خصوصاً به شاگردان منتقل نماید. از

۱. ساروخانی، جامعه‌شناسی ارتباطات، ص ۱۹.

ارزش‌ها و آداب اخلاقی ناظر به ارتباط کلامی عبارتند از: ۲-

۱ - ۱. اندیشه، وانگهی گفتار

اندیشه و گفتار دو نعمت گران‌بها و دو ویژگی بزرگ آدمی‌اند؛ چون انسان به مدد نیروی خرد می‌اندیشد و حقایق هستی را در می‌یابد و درهای آگاهی و شناخت را به روی خود می‌گشاید و با نیروی گفتار نیز دریافته‌ها و آموخته‌های خود را به دیگران منتقل می‌کند.

میان اندیشه و گفتار رابطه مستقیم وجود دارد؛ یعنی آنچه را آدمی با خرد و اندیشه درمی‌یابد، با زبان باز می‌گوید؛ اما رابطه اندیشیدن و بیان کردن، بسیار وثیق‌تر و گسترده‌تر از این است؛ چراکه کلام، همان‌گونه که خواسته ما را به دیگران منتقل می‌کند، ناخواسته از درونمان پرده برمی‌دارد؛ پس مربی باید ارتباط خود را بر اساس این آگاهی پی‌ریزی کند. بدون شک مربی برای داشتن شخصیتی متعالی باید سنجیده سخن بگوید و شرط آن مقدم داشتن اندیشه بر گفتار است.

### آیا می‌دانید:

«مربی خردمند» ابتدا می‌اندیشد و آن‌گاه سخن می‌گوید؛ اما «مربی بی‌خرد» می‌گوید و سپس به سبب پیامدهای منفی گفتارش به فکر فرو می‌رود.

به همان اندازه که گفتار نیکو، حق‌گویی و ادب‌دانی مربی پسندیده است، هرزه‌سرایي، پرده‌دري و زشت‌گویی نکوهیده است. زبان هم گُل دارد و هم خار؛ هم اصلاح می‌کند و هم ویران؛ اما چاره چیست؟ پاسخ روشن است: لحظه‌ای درنگ کردن و اندیشیدن پیش از گفتار؛ اندیشیدن در اینکه در جایگاه مربی می‌خواهیم چه بگوییم، چگونه و چرا؟ مخاطب کیست و انگیزه چیست و پیامد سخن کدام است و تأثیر مثبت یا منفی آن چه مقدار است؟

۱ - ۲. آغاز گفتار با واژه‌های مهرآمیز

شایسته است ارتباط گفتاری مربی با دیگر اصناف مختلف جامعه ورزشی خصوصاً خانواده بزرگ تکواندو با واژه‌های مثبت و مهرآمیز آغاز شود تا ادامه ارتباط برای هر مربی و طرف مقابل دل‌نشین و خوشایند باشد؛ اما چنانچه گفتگو با کلمات غیرمثبت — اعم از خنثا یا منفی — آغاز شود، در ارتباط اختلال پدید می‌آید؛ بر همین اساس، قرآن کریم در آیات متعدد به سلام کردن در آغاز و فرجام گفتار سفارش کرده و «سلام» را واژه‌ای آرام‌بخش و اعتمادآفرین در ارتباط گفتاری به‌شمار آورده و به‌گونه‌ای ستایش‌آمیز از آن یاد کرده است. ۳-

مربی با سلام کردن به آسانی با والدین، شاگردان، همکاران و ... انس می‌گیرد.

امتیاز پیش‌دستی در سلام کردن این است که به شما این فرصت را می‌دهد تا جهت و مسیر صحبت را هدایت کنید و به طرف مقابل هم این امکان را می‌دهد که شما را شخصیتی قابل اطمینان و صمیمی ارزیابی کند.

۲. برگرفته از: باجلان، اصول اخلاقی — تربیتی ارتباط گفتاری در قرآن و حدیث.

۳. ر.ک: انعام (۶)، ۵۴؛ مریم (۱۹)، ۴۷؛ نحل (۱۶)، ۲۲؛ یونس (۱۰)، ۱۰.

احوالپرسی، شناخت کوتاه و گزیده مخاطب در آغاز ارتباط و زمینه‌ساز برقراری ارتباط ثمربخش و پایه‌گذار ارتباطی مستمر برای طرفین است. احوالپرسی، در ابتدای ارتباط گفتاری، باب گفتگو و دوستی و همدلی را می‌گشاید. سردی آغازین دیدار و محیط، با گرمای احوالپرسی زدوده می‌شود. رسم پیشوایان معصوم<sup>۴</sup> بر این بوده است که هنگام ملاقات با آشنایان و غریبه‌ها، پس از «سلام»، از آنان احوالپرسی می‌کردند.

### لازم است بدانید

- لبخند، نشانه دوستی، گشودگی و تمایل شما به صحبت کردن است.
- وقتی لبخند می‌زنید نشان می‌دهید که برای طرف مقابل احترام قائل شده‌اید.
- طرف مقابل با دیدن لبخند شما احساس خوبی پیدا کرده و به شنیدن صحبت‌های شما اشتیاق بیشتری می‌یابد.

زیاده‌گویی قبل از هرچیز نشانه دون‌مایگی مربی است. مربیان پرحرف بی‌گمان در نگاه شاگردان، والدین، رسانه‌ها و ... ارج و منزلت کمتری دارند؛ زیرا هنگام پرحرفی کمتر فرصت اندیشه‌ورزی پیدا می‌کنیم؛ در نتیجه دوباره‌گویی و در نهایت بیهوده‌گویی، خیلی عجیب و دور از انتظار نخواهد بود. پرگویی، از استواری سخن می‌کاهد و مربی را گرفتار گزاره‌گویی می‌کند و او را از رسیدن به هدف اصلی‌اش باز می‌دارد.

### این‌گونه باشیم

کارد یا چاقو هر چه بیشتر استفاده شود کندتر می‌شود و کارایی و برش خود را از دست می‌دهد. زبان نیز چنین جایگاهی دارد؛ به همین جهت مربیان بزرگ دنیا به گزیده سخن گفتن سفارش می‌کنند و می‌گویند در حرفه مربی‌گری به قدر ضرورت حرف بزنید؛ چون وقتی کم و گزیده سخن بگویید، سخت‌تان ارزشمند و تأثیرگذار می‌شود.

کم گوی و گزیده گوی چون دُر      تاز اندک تو جهان شود پُر

— میانه‌روی در شوخی:

شوخی و مزاح نیز در روند مربی‌گری اخلاقی جایگاه خود را دارد؛ البته باید موازین این صفت نیز مانند صفات پسندیده دیگر رعایت شود. یکی از موازین شوخی کردن این است که از حد و حدود خود خارج نشود؛ به این معنا، مزاح کردن تا وقتی خوب است که به حقوق دیگران تجاوز نشود و اسباب آزار و اذیت دیگران فراهم نگردد. پس همان‌طور که نشان‌دن گل خنده بر لبان دیگران و خروج تمرین از یکنواختی از هنرهای تدریس می‌باشد، شوخی زیاد و طنزپردازی‌هایی که باعث از بین رفتن پرده شرم و حیا، بین مربی و شاگردان می‌شود، غیراخلاقی شمرده می‌شود.

اگر مربی‌ای به قصد ایجاد تنوع و شادابی در تعامل با اعضا خانواده بزرگ تکواندو، طنزهای ناشایست و دور از شأن مطرح کند شخصیت و شئون و قداست خویش را زیر سؤال می‌برد و عده‌ای را دشمن خود می‌کند. حضرت علی<sup>۴</sup> در این باره چنین هشدار می‌دهد: «شوخی زیاد هیبت انسان را از بین می‌برد و کینه ایجاد می‌کند»<sup>۴</sup>.

۴. نهج‌البلاغه، ترجمه و شرح فیض الاسلام، ص ۱۲۴۹.

شوخی، با ورزشکار یا مربی‌ای که در مسابقه شکست خورده ابزار خطرناکی است؛ زیرا احساس تحقیر و اهانت را به بازنده منتقل می‌کند؛ پس برمی‌آشوبد و به معارضة و برخورد تند می‌پردازد. اینجاست که شوخی تبدیل به کینه، کدورت و دشمنی می‌شود.

- شمردہ‌گویی:

یکی از جلوه‌های میانه‌روی در گفتار، شمردہ‌گویی و پرهیز از تند سخن گفتن است. تند سخن گفتن برای شاگردان فرصتی برای فراگرفتن مطالب و مجالی برای دقت در محتوای آن باقی نمی‌گذارد. از سوی دیگر، بدیهی است که نباید به قدری کند حرف زد که ورزشکار خسته شود و در شنیدن، سرد و بی‌رغبت گردد.

۴-۱. ادب در صدا زدن

صدا زدن دیگران نیز آدابی دارد. همراه کردن نام ورزشکاران رده‌های پایین با عنوان‌های محبت‌آمیز مثل جان و عزیزم، نشانه ادب در گفتار است؛ همچنین پرهیز از صدا کردن دیگران به‌ویژه ورزشکاران بزرگسال از فاصله دور، بیانگر ادب است. صدا زدن با واژه‌ها و اصطلاحات تمسخرآمیز نیز نکوهیده است. آموزه‌های دینی نیز آموخته‌اند که دیگران را به نامی صدا بزنید که دوست دارند و از آن لذت می‌برند. ۵. بی‌ادبی در گفتار خارج از شأن مربی ورزشی است و باعث کاستن از ارزش و اعتبار او در مقابل دیدگاه دیگران می‌شود که مصادیقی از آن در پی بیان می‌شود:

- بریدن کلام دیگران:

میان حرف‌های دیگران دویدن و بریدن رشته سخن از دست آنان، افزون بر آنکه نشان بی‌ادبی است، پیوند گفتار را نیز پاره می‌کند و به ارتباط کلامی خدشه می‌زند. حتی فراتر از این به فرموده پیامبر اکرم | این کار، پنجه کشیدن به رخسار مخاطب است: «هرکس کلام برادر مؤمن خویش را قطع نماید، گویی به صورتش آسیب رسانده است.» ۶.

- درگوشی سخن گفتن (نجوا):

سخنان در گوش در اماکن مختلف از جمله در محیط‌های مختلف ورزشی از یک سو بی‌ادبی و نشانه بی‌اعتنایی است و از سوی دیگر چون سبب اندوه و آزار دیگران می‌شود، بی‌اعتمادی و سوءظن آنان را نیز به دنبال دارد. خودبه‌خود این کار سبب رنجش دیگران می‌شود و برایشان سؤال انگیز است که چرا می‌خواهند مطالبی را از آنان پنهان دارند و چرا آنان را نامحرم و بیگانه می‌دانند؟ ناگفته نگذاریم که در بعضی موارد، ممکن است این کار ضرورت پیدا کند؛ مانند آنکه مربی هنگام مسابقه بخواهد تاکتیک و استراتژی خاصی را به بازیکنان خود انتقال دهد.

- زشت‌گویی:

بی‌گمان مربی‌ای که سخن زشت می‌گوید و نیز زشت سخن می‌گوید، در نظر دیگران بی‌ادب و خُرد می‌نماید.

- گوش ندادن:

---

۵. حجرات (۴۹)، ۱۱.

۶. «مَنْ عَارَضَ آخَاهُ الْمُؤْمِنَ فِي حَدِيثِهِ فَكَأَنَّمَا حَدَّثَ فِي وَجْهِهِ». (مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۵، ص ۱۵۱)

ارتباط گفتاری دو سویه دارد: گوینده و شنونده؛ بنابراین شنیدن نیز مانند گفتن، آداب و اصولی دارد. هرچند شنیدن آسان به نظر می‌رسد، بسیار دشوار است. مربیان گاهی به ضعف در شنیدن متهم می‌شوند؛ زیرا چنان به «فرمان‌دادن» مشغول‌اند که هرگز به دیگران مجال صحبت نمی‌دهند و می‌پندارند که همه چیز را می‌دانند.

### با هم ببیندیشیم

دکتر لروی واکر، مربی سرشناس ورزشی و رئیس پیشین کمیته ملی المپیک آمریکا می‌گوید: «اساس مربی‌گری فهمیدن ورزشکار است. باید حرف آنها را گوش کنید، احساس آنها را دریابید و تفسیر آنها را از مسابقه خود بدانید. آن‌گاه می‌توانید به آنان بگویید شما چگونه تفسیر می‌کنید یا از دید مربی چگونه می‌بینید.» (مارتنز، مربیگری موفق، ص ۱۷۷).

مکرر در تلاش برای صحبت کردن با شما به‌عنوان یک مربی، به‌راحتی گفتگو با شما را رها می‌کنند و کمتر احتمال دارد که دیگر به حرف شما گوش کنند. وقتی ورزشکاران با شما سخن نگویند نمی‌توانید آنها را بشناسید و درک کنید. ورزشکاران وقتی حرف زدن با شما را رها می‌کنند دیگر آن‌چنان که باید و شاید نمی‌توانید بر روی آنان بگذارید.

### لازم است بدانید

مربانی که در شنیدن ضعیف‌اند، اغلب به مشکلات انضباطی با ورزشکاران نیز برمی‌خورند؛ چرا که ممکن است ورزشکاران فقط برای جلب توجه مربی رفتارهای سوء بروز دهند (روشی برای وادار کردن مربی به شنیدن سخنانشان).

### ۱ - ۵. ابراز محبت زبانی

ابراز محبت مربی نسبت به شاگردان، همکاران، رسانه‌های ورزشی و دیگر اعضا خانواده بزرگ از دو جهت ضرورت می‌یابد: نخست آنکه گاه فرد مقابل نمی‌تواند از اشارت‌ها و ظواهر مربی به درونش راه جوید، یا آنکه ممکن است در تفسیر پاره‌ای از حرکات و رفتارهای عادی یا سهوی مربی دچار سوء تعبیر شود. در این موارد، می‌شود به مدد بیان و ابراز احساس محبت نسبت به طرف مقابل ناهمواری‌ها را هموار ساخت؛ زیرا به زبان آوردن مهر و محبت نسبت به دیگران، باعث افزایش دوستی بین طرفین می‌شود؛ از این‌رو در آموزه‌های اسلامی به زبان آوردن مهر و محبت نسبت به دیگران سفارش شده است؛ از جمله فرمایش امام صادق «است: «هرگاه محبت کسی را در دل داشتی، او را از آن آگاه کن؛ که این، دوستی شما را استوارتر خواهد کرد.» ۷.

### ۱-۶. زیباگویی

آراستگی و زیبایی، در آدمی سرور و رغبت پدید می‌آورد و در عرصه ارتباط کلامی، کلام آینه انتقال مفاهیم و معانی است. این آینه هرچه زیباتر و شفاف‌تر باشد و با ترکیب واژگانی مناسب همراه باشد، روشنی و نفوذ کلام، فزون‌تر می‌گردد.

۷. إِذَا أَحَبَبْتَ رَجُلًا فَأَخْبِرْهُ بِذَلِكَ فَإِنَّهُ أَتْبَتَ لِمَوَدَّةِ بَيْنَكُمَا. (کلینی، کافی، ج ۲، ص ۶۴۴)

خداوند در قرآن کریم برای سخن زیبا و نیکو، ارزش فراوان قائل شده و با بیانی سرشار از عطف و صمیمیت، از بندگان خود خواسته است سخنشان را به برترین صورت به زبان آورند: «و به بندگانم بگو: آن [سخنی] را بگویند که آن نیکوتر است»<sup>۸</sup>. یعنی سخن پسندیده‌ای که موجب خشنودی شنونده شود؛ همان‌گونه که آدمی دوست دارد دیگران با او سخن بگویند؛ چراکه خوب سخن گفتن یکی از راه‌های جذب محبت دیگران است. بر این اساس می‌طلبد تا مربی زیباترین جملات را یاد گرفته و در هنگام ارتباط خود با دیگران به کار ببندد.

#### ۱-۷. مثبت‌نگری

دو طرف ارتباط همواره سخنان یکدیگر را تفسیر می‌کنند و می‌توانند نگرش‌های مثبت یا منفی و گاهی برخلاف هم داشته باشند. آموزه‌های اسلامی نیز به مثبت‌نگری سفارش کرده‌اند و خواسته‌اند هنگام برقراری ارتباط با دیگران، همواره سخنان آنان را به بهترین وجه تفسیر و به جنبه‌های مثبت (نه منفی) حمل کنیم. علی‌x در این باره فرمود است: «کار برادر دینی خود را به زیباترین شکل بنا گذار ... و هرگز درباره سخن برادرت گمان بد مبر؛ درحالی که می‌توانی توجیه نیکی برای آن بیابی»<sup>۹</sup>. مربی خوش‌گمان و مثبت‌نگر گفتارهای پرسش‌انگیز رسانه‌ها، ورزشکاران، مدیران و ... را به بهترین وجه توجیه و بر درستی حمل می‌کند. دستاورد چنین کاری آرامش و آسودگی خاطر است؛ اما مربی بدگمان به دلیل منفی‌نگری همیشه پریشان خاطر است. منفی‌نگری گاه تا حدی پیش می‌رود که به بیماری روانی تبدیل می‌شود. در این حالت شخص فقط جنبه‌های منفی گفتار دیگران را می‌بیند و حتی نکات مثبت را به‌گونه‌ای منفی تفسیر می‌کند. نکته قابل تأمل اینکه برای دوری گزیدن از منفی‌نگری به جاست که بدی و بدگویی دیگران را به نیکی پاسخ داد؛ بلکه باید فراتر از این، خوبی را با «خوب‌تر» پاسخ گفت.

#### بررسی کنید:

فرهنگ نیکوکاری آن‌گاه فراگیر می‌شود که هر کس بداند خوبی او به نیکی برتری، پاسخ داده خواهد شد و اگر بدون سوءنیت خطایی کند، نادیده گرفته می‌شود.

کیفر دادن به بدی‌های دیگران هنر نیست و پاداش دادن به نیکی‌هایی که دیگران به ما می‌کنند کمترین وظیفه‌ای است که بر دوش ما قرار دارد.

#### ۱-۸. پایان دادن به سخن با صمیمیت

سخنان مربی با دیگر اعضا خانواده بزرگ تکواندو باید با واژه‌های مهرآمیز و اعتمادآفرین و جلب توجه آغاز شده، با بیان سنجیده نکات ادامه یافته و با اثرگذاری و صمیمیت پایان پذیرد.

۸. وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ. (اسراء (۱۷): ۵۳)

۹. ضَعِ أَمْرَ أَحْيَاكِ عَلَى أَحْسَنِهِ وَ لَا تَنْظُنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحْيَاكِ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمَلًا. (مجلسی، بحارالأنوار، ج ۶۸، ص

چگونگی پایان دادن به سخن، مانند آغاز آن مهم است؛ به گونه‌ای که گفته‌اند: آغاز ارتباط گفتاری مانند فرود هواپیماست که اگر به درستی صورت نگیرد، همه زحمات دو مرحله قبل به هدر خواهد رفت. براساس یافته‌های روان‌شناسی مخاطبان، بهتر است در حالی به سخن پایان داد که شنونده هنوز تشنه و مشتاق شنیدن باشد؛ نه خسته و دل زده.

خلاصه اینکه، تا زمانی باید سخن گفت که خریدار داشته باشد. بی‌گمان ورزشکار در حال خستگی و بی‌انگیزگی ناشی از تمرینات سخت و فشرده خریدار سخن نیست. یکی از راه‌های تشخیص این خستگی، توجه به رفتارهای غیرکلامی است. چشم و حال ورزشکاران نشان دهنده آمادگی یا خستگی آنان است؛ از این رو باید به موضوعاتی مانند: «قطع تماس چشمی ورزشکار با مربی، گفتگوی ورزشکار با دیگر بازیکنان و گوش ندادن به سخن مربی توجه کرد و آنها را نشان بی‌علاقه بودن او به ادامه گفتار مربی شمرد. همچنین سزاوار است سخن را با قدردانی و سپاس از حُسن استماع و شنیدن دیگران و نیز دعا و آرزوی خیر برای او به پایان بریم.

پایان بخشیدن به سخن با مهرورزی و خوش‌رویی و آرزوی خیر برای مخاطب، دستاوردهای مهمی در پی دارد؛ از جمله:  
- برخورد‌های نادرست و خطاهای لفظی که ممکن است هنگام گفتگو، تمرین و ... رخ داده باشد، به فراموشی سپرده می‌شود و به کینه و دشمنی نمی‌انجامد؛

- باعث حاکم شدن جو دوستی و روابط عاطفی بین مربی و سایرین می‌شود که این خود، بستری مناسب را برای تأثیر هرچه بیشتر سخن و نفوذ کلام فراهم می‌سازد و نیز زمینه جلب اعتماد طرف مقابل را مهیا می‌کند. ۱۰

### یک پرسش، یک نکته

— یکی از اصول ارتباط مؤثر این است که بتوانیم روی دیگران تأثیر مثبت بگذاریم.  
— شیوه‌های ارتباطی شما با اصناف خانواده بزرگ تکواندو تا چه اندازه بر روی آنان اثر مثبت گذاشته است؟

### ۲. ارتباط غیرکلامی

ارتباطات غیرکلامی (زبان بدن) با حرکات (وضعیت آراستگی، طرز لباس پوشیدن، آرایش، ظاهر عمومی بدن، حالت چهره، حرکات دست و حرکات سر، تماس چشمی، حالت بدن (ژست)، لمس، طرز راه رفتن، صداها، سکوت و ...) برقرار می‌شود. مطالعات یکی از پژوهشگران نشان می‌دهد که فقط ۳۵ درصد از معنا در وضعیتی خاص با کلام به دیگری منتقل می‌شود و ۶۵ درصد باقیمانده آن در زمره ارتباطات غیرکلامی است؛ ۱۱ البته یافته‌های پژوهشگران در این باره متفاوت می‌باشد و حتی برخی پژوهشگران تأثیرگذاری حوزه ارتباطات غیرکلامی را تا ۹۵ درصد نیز دانسته‌اند؛ ولی می‌شود چنین نتیجه‌ای گرفت که نشانه‌های غیرکلامی در ارتباطات بین فردی بسیار مهم‌تر از زبان گفتاری بوده، نقش آن در بسیاری از موارد در انتقال معنا از فردی به فرد دیگر بسیار حیاتی می‌باشد.

۱۰. قاسم‌پور، مروری‌های مهجور (۱۱۴ نکته از داستان‌های قرآن کریم در تعلیم و تربیت)، ص ۳۵۵.

۱۱. فرهنگی، ارتباطات انسانی، ج ۱، ص ۲۷۲.

ارتباطات غیرآوایی	ارتباطات آوایی	شیوه‌های ارتباطی
کلمات نوشتاری	کلمات گفتاری	ارتباطات کلامی
طنین صدا، فریاد، کیفیت صدا (بلندی و کوتاهی) و ...	حرکات، وضع پوشش ظاهر، حرکات چهره، حالت بدن و...	ارتباطات غیرکلامی

ارتباطات غیرکلامی دارای ارزش‌ها و آداب اخلاقی مختلفی می‌باشد که در این بخش به مهم‌ترین آنها اشاره می‌گردد:

## ۱-۲. آراستگی ظاهری

نفوذ کلام در عرصه مربی‌گری با ظاهر و شکل و شمایل مربی پیوندی تنگاتنگ دارد. مربی در ارتباط گفتاری باید ظاهر خود را نیز بیاراید تا سخنش نیز در بین دیگر اعضا خانواده بزرگ تکواندو خریدار داشته باشد.

به شهادت تاریخ و براساس روایات اسلامی، یکی از عوامل مؤثر در موفقیت پیامبر گرامی اسلام| در جذب قلوب مردم، تمیزی، خوش‌بویی و آراستگی ظاهر ایشان بوده است.

آراستگی‌های ظاهری مربی و چگونگی پوشش او زمینه و عامل مهمی در جلب توجه شاگردان به‌شمار می‌آید؛ بی‌گمان وضعیت ظاهری و نوع پوشش و آرایش مربی در طول جلسات تمرینی نوازشگر چشمان ورزشکاران بوده و در افزایش کیفیت آموزش، جایگاه خاص خود را دارند.

برخی مربیان می‌پندارند که باید تنها به لحاظ علمی و اخلاقی آراسته و توانمند باشند و توجه به ظاهر، از جمله رعایت شأن مربی در پوشش و پیرایش، اهمیت چندانی ندارد. این پندار اشتباه است. تجربه نشان می‌دهد که ورزشکاران درباره پوشش مربیان خود دقت و موشکافی خاص دارند و اگر مربی ظاهری ژولیده و نامرتب داشته باشد، تأثیر مثبت چندانی از او نمی‌پذیرند؛ همان‌طور که آراستگی باطنی مربی می‌تواند در جذب ورزشکاران تأثیرگذار باشد، آراستگی ظاهری نیز بر جلب توجه فراگیرنده خواهد افزود.

مربی خوب باید ظاهری تمیز و آراسته داشته باشد. مقام و منزلت مربی و نقش الگویی وی ایجاب می‌کند که از نظر سر و وضع ظاهری آراسته و مرتب باشد؛ البته آراستگی با اشراف منشی مرادف نیست؛ بلکه منظور این است که آرایش و پوشش او متناسب با شأن و مقام مربی‌گری باشد و پاکیزگی و انضباط و غیره را رعایت بنماید. مربی با ظاهر آراسته و تمیز خود می‌تواند شاگردانش را جذب کند؛ چراکه انسان‌ها به‌طور فطری، آراستگی و تمیزی را دوست دارند. بر این اساس مربیان باید رنگ مناسب، مدل مناسب و تمیزی در پوشش را مراعات کنند. وقتی هم بحث درباره پوشش است بیشتر توجه‌ها به دو چیز است؛ رنگ و مدل لباس.

### لازم است بدانید

انتخاب رنگ لباس مربی باید با توجه به روحیه شاگردان به‌ویژه در رده‌های پایه صورت گیرد. مانند آنکه در رده‌های پایه، هنرجویان به رنگ‌های شاد که باعث طراوت روحیه و نشاط قلبی آنان می‌شود، توجه می‌کنند و برعکس استفاده از رنگ‌های نامناسب و تیره آنان را دلگیر می‌کند.



## ۲-۲. حالات چهره

سخنور رومی «سیسرون» بیش از دو هزار سال پیش گفته است: «چهره، تصویر روح است». امروزه علم روان‌شناسی این مطلب را اثبات کرده که احساسات و عواطف ما در چهره ما منعکس می‌شود.

از میان نشانه‌های غیرکلامی، حالات چهره از دیگر نشانه‌های مؤثر محسوب می‌گردد. چهره اطلاعات فراوانی درباره حالات عاطفی دیگران به ما می‌دهد؛ به گونه‌ای که برخی پژوهشگران معتقدند حالات چهره پس از گفتار، مهم‌ترین منبع اطلاعاتی است.<sup>۱۲</sup>

در منابع روایی نقل شده است که پیامبر اسلام | همواره لبخند به لب داشت و یاران حضرت هرگاه با ایشان روبه‌رو می‌شدند، شیفته تبسم ملیحی می‌شدند که بر چهره آن بزرگوار نقش بسته بود. ایشان همراه در حال سخن گفتن لبخند می‌زد و هیچ‌گاه دیده نشد که آن گران‌مایه، لب به سخن بگشاید و لبخند بر لب نداشته باشد.<sup>۱۳</sup>

## ۲-۳. ارتباط چشمی

ارتباط چشمی نوعی از ارتباط غیرکلامی می‌باشد که به دلیل تأثیر عمیق و همه‌جانبه‌ای که در ارتباطات انسانی ایجاد می‌کند آدابی دارد که اگر رعایت شود حوزه وسیعی از رفتارهای غیر کلامی مربی را پوشش می‌دهد.

شعرا قدیم چشم را پنجره‌ای برای روح می‌دانستند؛ زیرا اغلب از این پنجره می‌شود نکات فراوانی را درباره احساسات دیگران به دست آورد. چشم‌ها در پیوستگی با چهره افراد، حوزه وسیعی از پیام‌ها را منتقل می‌کنند. نگاه خیره به فرد باعث نگرانی و ترس می‌شود و نگاه آرام، مهربانی و شفقت را نوید می‌دهد. به قولی چشم‌ها حرف می‌زنند.

روان‌شناسان، نگاه معمولی و مستقیم مخاطب را نشانه دوستی و محبت دانسته؛ ولی اگر مخاطب از تماس چشمی دوری کند، نتیجه می‌گیرند که طرف مقابل را دوست ندارد، یا اینکه فردی خجالتی است.

چشم‌ها برای بیان همدردی، لذت، عصبانیت، ابراز علاقه و توجه، صمیمیت، تأیید، سلطه و غیره استفاده می‌شوند. حتی بزرگی و کوچک شدن مردمک چشم‌ها می‌تواند پیام‌هایی از قبیل خشم، علاقه‌مندی یا دروغ را منتقل کند.

توجه شما در جایگاه یک مربی به شاگردان ارتباط نزدیک و مستقیمی با شیوه نگاه کردن و استفاده از چشمانتان دارد. برون‌گرایی، متانت و مهربانی یا برعکس کمرویی، سردی و بی‌اعتنایی پیام‌هایی‌اند که با چشم نیز ارسال می‌شوند. از این‌رو

پیامبر اکرم | نگاه مهرآمیز خود را از هیچ یک از مخاطبان دریغ نمی‌فرمود و به همگان و به همه سو می‌نگریست.<sup>۱۴</sup>

دزدیدن نگاه، ریز کردن چشم‌ها، نگاه زیرچشمی و حتی پلک زدن نیز در زمینه ارتباطی خود معنا دارد؛ از این‌رو ارتباط چشمی مهارت بسیاری طلب می‌کند که مربیان بیش از بقیه به آن نیاز دارند.

<sup>۱۲</sup>. کریستون، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ص ۶۳.

<sup>۱۳</sup>. مجلسی، بحارالأنوار، ج ۷۱، ص ۷۳.

<sup>۱۴</sup>. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۶۷۱.

## تکنیک‌های ارتباطی در عرصه مربیگری

□ اولین مرحله مهرورزی به شاگردان؛ ابراز محبت از طریق نگاه و چهره است. با نگاهتان به شاگردانتان بگویید که چقدر به دنبال موفقیتشان هستید.

۲ - ۴. تماس بدنی

رفتارهای تماسی یکی از نزدیک‌ترین شکل‌های رابطه فیزیکی و شیوه‌ای برای کم کردن فاصله بین مربی و دیگر اعضا خانواده بزرگ تکواندو به ویژه شاگردان و از جمله مواردی است که زمینه‌ساز ازدیاد محبت و باعث رفع کینه‌هاست. در آغوش گرفتن، دست به شانه زدن، دست کسی را گرفتن، دست روی شانه ورزشکار گذاشتن و مانند آن، رفتارهای مناسبی‌اند که تقویت مثبت را به ورزشکار انتقال می‌دهند.

### بیندیشیم:

— فرض کنید در ارتباط صمیمی با شاگردان، زمینه سوء استفاده و به اصطلاح عرف «پُروی» شاگردان فراهم آید.

— آیا صحبت شما با شاگردان باید متفاوت باشد؟

— آیا در این صورت با چالش عدالت مواجه نمی‌شوید؟

— آیا برای این نوع شاگردان راه حل مناسبی دارید که به چالش اخلاقی منجر نشود؟

این ویژگی شامل کیفیت صدا، تن، آهنگ، طنین، نوسان صدا و ... می‌باشد. بیشتر اوقات آنچه می‌گوییم پیام واقعی ما نیست؛ بلکه آن‌گونه که می‌گوییم پیام واقعی ماست. برای مثال وقتی پس از پایان مسابقه به بازیکنی می‌گوییم «امروز عالی بازی کردی»، این جمله را می‌شود با نگاه‌های تحسین‌آمیز و کیفیت صدایی که نشان می‌دهد منظور واقعی همین است، بیان کرد یا می‌شود آن را به طعنه و با پوزخند بیان کرد که حاکی از معنای مخالف آن است.

### این‌گونه باشیم

در متون اسلامی سفارش شده است که به هنگام گفتگو از همه ظرفیت‌های ارتباطی مفید بهره‌گیری؛ برای مثال امیرمؤمنان علی ع سخنی فرموده که از آن آشکار می‌شود در گفتگو خوب است هم از تماس بدنی (دست دادن) و هم از حالت چهره (لبخند و خوشرویی) بهره‌گیری: «هنگام دیدار برادرانتان با آنان دست بدهید و خوش‌رویی و شادابی خود را آشکار سازید». (صدوق، خصال، ص ۶۶۳).

اگر می‌خواهید مربی موفق باشید، باید به دقت مراقب روش مربی‌گری‌ای باشید که در بیشتر مواقع به کار می‌بندید. روش خوب رهبری، از فلسفه مربی‌گری شما نشئت می‌گیرد.

از نظر روش‌های برقراری ارتباط، مربیان را می‌شود در چند دسته جای داد:

۱. روش دستوری

در این شیوه، همه تصمیم‌گیری‌ها با مربی است و نقش ورزشکار تنها آن است که به فرامین و دستورهای مربی عمل کند.

مربیانی که روش دستوری و آمرانه را در ارتباطات خود به کار می‌گیرند همواره از دستور، تهدید، ارباب و تحقیر دیگران استفاده می‌کنند.

چنین مربیانی بیشتر حرف می‌زنند و کمتر می‌شنوند و وقتی مشکلی پیش می‌آید دیگران را متهم می‌کنند و مقصر می‌دانند؛ از دید آموزه‌های دینی، این روش متکبران است که مانع برقراری ارتباط صمیمی و اثرگذار می‌شود. به فرموده حضرت علی<sup>×</sup> کار این افراد عین حماقت است. ۱۵

مربیانی دستوری اغلب نه با گوش دادن، بلکه با بریدن حرف طرف مقابل، داد زدن و با حمله به او به جای سخن گفتن برنده می‌شوند. این روش ارتباطی زمانی در ورزش رایج بود و وقتی امروزه آن را می‌بینیم، نابه‌جا بودن و شرم‌آور بودن آن احساس می‌شود.

این روش ممکن است در کوتاه مدت در ورزش موفق باشد؛ زیرا مربی قدرت زیادی دارد؛ اما در طولانی مدت دافعه ایجاد کرده و رابطه‌ها را تخریب می‌کند.

روشن است مربیانی که از این روش استفاده می‌کنند جایی در دل‌ها ندارند و دیر یا زود در چشم دیگران خوار می‌شوند: «هر که بر مردم فخر فروشد خوار گردد» ۱۶.

#### یادسپاری

— در الگوی ارتباطی دستوری، تصمیم‌گیری و قدرت در دست مربی است.

— مربیان تازه‌کار یا بی‌تجربه، اغلب این شیوه را انتخاب می‌کنند.

— ماهیت استبدادی این روش، انگیزه ورزشکار را سرکوب می‌کند و باعث می‌شود ورزشکار از ورزش لذت کامل را نبرد؛ از این رو برخی ورزشکاران مستعد برای اینکه مربی این روش را در حرفه مربیگری در پیش می‌گیرد ورزش را رها می‌کنند.

#### ۲. روش منفعل

مربیانی منفعل یا اثرپذیر، کمترین نقش آموزشی را دارند و کمتر تصمیم‌گیرنده‌اند؛ بنابراین کمتر نظرات خود را بیان می‌کنند و به ابراز موافقت تمایل دارند. چنین مربیانی شخصیت خویش را بی‌ارزش می‌شمارند و نظرها و خواسته‌های خود را از خواست و نظر دیگران بی‌اهمیت‌تر می‌پندارند. اینان اغلب با صدای ملایم سخن می‌گویند و با تبسم‌های زیاد و انفعالی، خودداری از ارتباط چشمی و عذرخواهی فراوان از سخنان خود، بیشتر شنونده حرف‌های دیگران‌اند و در سخن خود نیز به آنان وابسته‌اند.

این حالت گذشته از آنکه اثرگذاری ارتباط را به پایین‌ترین سطح می‌رساند، عزت نفس و شخصیت مربی را در نظر دیگران خدشه‌دار می‌سازد.

۱۵. التکبر عین الحماقه. (درایتی، تصنیف غررالحکم، ح ۷۱۱۷)

۱۶. مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۷، ص ۲۳۵.

پرهیز از پرداختن به امور دشوار از ویژگی‌های مشکل‌ساز مربیانی است که روش منفعلانه دارند، از رویارویی و برخورد اکراه دارند و با اجتناب از آن اغلب بشکه باروت را در تیم به حال خود می‌گذرانند تا به آتش سرکشی تبدیل شود.

### یادسپاری

— در الگوی ارتباطی منفعل، هیچ‌گونه رهبری و هدایتی مشاهده نمی‌شود.  
— مربیانی که این شیوه را برمی‌گزینند یا صلاحیت لازم برای آموزش را ندارند یا تنبل‌تر از آنند که آنچه را لازمه مربی بودن است انجام دهند یا در اصل از معنای مربی بودن بی‌اطلاع‌اند.

### ۳. روش مشارکتی

این روش بر پایه اقدام متقابل بین مربی و ورزشکار — و کسان دیگری که مربی با آنها در ارتباط است — قرار دارد. مربیانی که چنین شیوه‌ای را برمی‌گزینند، شاگردان خود را در تصمیم‌گیری‌ها شرکت می‌دهند و می‌دانند که اگر شاگردان به‌ویژه در رده‌های سنی پایه فرصت شرکت در تصمیم‌گیری‌ها را نداشته باشند، نمی‌توانند به بزرگسالی مسئول و متعهد تبدیل شوند.

چنین مربیانی حقوق و خواسته‌های دیگران را با نرم‌خویی و خوش‌خویی پاسخ می‌دهند و خواست و نظر خود را نیز با ادب و آرامش و در عین حال با قاطعیت مطرح می‌کنند.

مربیانی که روش مشارکتی دارند، ارتباطشان صریح و مثبت و همراه با اعتماد به نفس است و به دیگران فضا می‌دهند و آنها را تشویق می‌کنند که به همان شیوه عمل کنند. آنان با صدای رسا و صریح سخن می‌گویند، مستقیم و سازنده‌اند، و بر حرکت مثبت تیم به جلو تأکید دارند. مربیانی که از این روش پیروی می‌کنند، شنونده‌های خوبی‌اند و در پی آنند آنچه را فرد مقابل در تلاش است با آنان در میان بگذارد، بفهمند؛ از این‌رو، ارتباط دوسویه را تشویق می‌کنند.

انتخاب این روش باعث ارتقا عملکرد، بهره‌وری، رضایتمندی، بهبود محیط کاری و سرزندگی بیشتر در بازیکنان می‌گردد. نکته قابل توجه اینکه به کارگیری این شیوه به‌مثابه در دست گرفتن یک صابون خیس است. اگر آن را محکم فشار دهید از دست شما بیرون می‌پرد (شیوه دستوری) و اگر آن را سست بگیرید از دستتان بیرون می‌لغزد (شیوه منفعل)؛ آنچه لازم است فشاری ثابت و محکم اما آرام است.

### یادسپاری

در الگوی ارتباطی مشارکتی، مربی به بازیکنان اجازه می‌دهد در تصمیم‌گیری‌های مهم مربی، شیوه‌های تمرینی، تاکتیک‌ها و استراتژی‌های بازی نقش داشته باشند.  
در این الگو به انگیزه‌دهی و الهام‌بخشی به بازیکنان پرداخته می‌شود و اساس آن هدایت بازیکنان در جهت تلاش برای رسیدن به اهداف و آرزوهایشان از طریق ایجاد دید صحیح، چالش و تحریک است.

### ۴. مقایسه سه روش اصلی برقراری ارتباط

شاگرد، در گذشته همچون فردی مطیع، تحت حکومت قوانینی به نام قوانین مربی‌گری قرار داشت که وی را آمرانه هدایت

می کردند. امروزه چشم‌اندازهای وسیع‌تری در مقابل ورزشکاران باز شده و در نتیجه سؤالات بیشتری برای آنان مطرح گردیده و کلمه «چرا» به مجموعه واژه‌های او راه یافته است. این امر به معنای مقابله با مربی نیست؛ بلکه تنها یک کنجکاوی سازنده است که جزئی از وجود وی محسوب می‌شود. بسیاری از مربیان علاقه دارند براساس همان روشی که خود تعلیم دیده‌اند به ورزشکاران آموزش دهند. این عمل گاهی مؤثر واقع خواهد شد. اگر می‌خواهید مربی موفقی باشید، باید به دقت مراقب روش مربی‌گری و هدایتی که در بیشتر مواقع به کار می‌برید، باشید. ۱۷

بدون شک پیروی از روش‌های هدایت آمرانه، افراطی بوده و احتمال موفق شدن در آنها بسیار پایین است؛ اما روش هدایت و آموزش مشارکتی، ضمن آنکه دستور کارها و راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌کند، به ورزشکار این امکان را می‌دهد که در زمینه‌های جسمی، روانی، فرهنگی و اجتماعی و ... نیز پیشرفت‌هایی داشته باشد. مربیان خوب می‌توانند با توجه به شرایط ورزشکارانشان، روش خود را تغییر داده یا آن را اصلاح کنند. تنها روش مربی‌گری که برای کسب موفقیت توصیه شود، روش مشارکتی است.

روش ارتباطی			
منفعل	مشارکتی	آمرانه	
بدون تأکید	تأکید بر ورزشکار	تأکید بر پیروزی	فلسفه
بدون هدف	اهداف حرفه‌ای فرهنگی و اجتماعی	اهداف حرفه‌ای	هدف
ورزشکار تصمیم می‌گیرد	تصمیم‌گیری به صورت مشارکتی برعهده مربی و ورزشکار است	همه تصمیمات برعهده مربی است	تصمیم‌گیری
شنیدن	گفتن، سؤال کردن و شنیدن	گفتن	چگونگی ارتباط
هرگز	زیاد	هرگز یا کم	توسعه ارتباط
نامشخص	با مشارکت مربی و ورزشکار، قضاوت و تعیین می‌شود	از طرف مربی قضاوت یا تعیین می‌شود	پیروزی و مفهوم آن
به ورزشکار اعتماد نمی‌شود	به ورزشکار اعتماد می‌شود	به ورزشکار کمتر اعتماد می‌شود یا هرگز اعتماد نمی‌شود	پیشرفت ورزشکار
هرگز وجود ندارد	همیشه وجود دارد	گاهی وجود دارد	محرک و انگیزه
هیچ کدام	قابل تغییر	تغییرناپذیر	برنامه آموزش

### بررسی کنید

- لحظه‌ای درنگ کنید و به روش ارتباطی خود با دیگران بیندیشید.
- کدام یک از این روش‌ها با روش ارتباط شما در عرصه مربی‌گری مشابه است؟
- آیا روش ارتباط شما بیشتر آمرانه است یا منفعلانه یا مشارکتی؟
- با اعضای خانواده از چه روشی استفاده می‌کنید؟
- آیا فکر می‌کنید روشی که به کار می‌برید در هر یک از این محیط‌ها کارآمد است؟

• سه. قلمرو ارتباطات مؤثر در عرصه مربی‌گری

○ ۱. ورزشکاران

شیوه‌های استفاده شده در ایجاد ارتباط با توجه به نیازها و شرایط مختلف ممکن است تغییر یابد. روش ارتباطی شما هنگام صحبت کردن با همسر خود با روش ایجاد ارتباط با مدیر باشگاه متفاوت خواهد بود. نوع ارتباطی که هنگام روبه‌رو شدن با تخریب رانندگی برای رهایی از ترافیک استفاده می‌شود، بی‌گمان با روش ایجاد ارتباط با شاگردان تفاوت خواهد داشت.

روش ارتباط هنگام بحث و گفتگو درباره موضوع معینی با ورزشکاران ممکن است دوستانه، با عصبانیت، با متانت، آسوده یا تهدیدکننده باشد. در گفتگویی دو نفره و خصوصی با یک ورزشکار، به مراتب بهتر از زمانی صحبت کنید که همه اعضای تیم حضور دارند.

مربی همواره به یاد داشته باشد که هرگز افراد تیم را تحقیر نکند. باید خیلی مراقب بود که سخن نسنجیده نگویید تا ورزشکار در نظر دیگران بی‌اعتبار و بدنام نشود. ورزشکار اظهار منفی شما را درباره خودش شاید بدون حضور دیگران بپذیرد؛ اما اگر در حضور دیگر ورزشکاران با او به تندی صحبت کنید، هرگز شما را نمی‌بخشد و نه تنها او، بلکه دیگر ورزشکاران نیز ممکن است با فرد نکوهش شده، ابراز همدردی نمایند و عیله شما موضع بگیرند.

چنانچه با یکی از ورزشکاران مشکل دارید، خصوصی با او صحبت کنید؛ حتی هنگام گفتگوی خصوصی نیز مراقب چگونگی گفتار خود باشید و هر مطلبی را به زبان نیاورید.

توجه داشته باشید که تنها از مشکل یا مسئله به وجود آمده انتقاد کنید؛ نه از شخصیت خود ورزشکار؛ برای مثال، زمانی که یک بازیکن خوب بازی نکرده است به جای گفتن «شما بسیار بد بازی کردید» بهتر است گفته شود «احساس می‌کنم شما بسیار تواناتر از آنچه هستید خود را نشان داده‌اید». عبارت اول، بازیکن را در حالت تدافعی قرار داده و از ارتباط با شما احساس ناامنی و ناآرامی می‌کند؛ اما عبارت دوم او را متهم نساخته و باعث می‌شود بازیکن در حالتی آسوده با شما صحبت نماید. این‌گونه جملات به بازیکن کمک خواهد کرد تا با شناخت و درک بهتری از مربی، مطمئن شود که او برای کمک به حل مشکل وی حضور دارد. اغلب، ادامه گفتگو به روشن شدن مسئله می‌انجامد. ۱۸

تکنیک ساندویچ در مربی‌گری

آیا تا به حال برای شما پیش آمده است که بخواهید مطلبی را به کسی بگویید یا نکته‌ای منفی را به بازیکن یا همکاری یادآور شوید؛ ولی ندانید چگونه موضوع را بیان کنید که طرف مقابل کمتر ناراحت شود و حالت دفاعی به خود نگیرد؟

رویکرد یا روش «ساندویچ» راهی مؤثر برای بازخورد سازنده، بسیار مؤثر و شناخته شده است. این تکنیک بازخورد شامل سه مرحله متوالی و پیوسته این گونه است:

«جمله مثبت، جمله منفی، جمله مثبت»

به بیان دیگر:

«تعریف، انتقاد، تعریف».

---

۱۸. عبدی علیجانی، اصول مربی‌گری ورزشی، ص ۷۱.

۱. بیان مثبت، مانند: «تلاش خوب»؛

۲. دستورها و هدایت‌های آینده‌گرا و آینده‌محور یا همان انتقاد سازنده، مانند: «آمادگی جسمانی پایین»؛

۳. تمجید یا تحسین. این عمل باعث اعتماد و تفاهم بین طرفین می‌شود؛ مانند: «خوب بودن در بازی».

مثال:

- علی جان! شما بازیکن پرتلاش و پرانگیزه‌ای هستی. اگرچه از لحاظ آمادگی جسمانی کمتر از سطح انتظار بودی؛ ولی در بازی خیلی خوب عمل می‌کنی.

- فاطمه جان! شما بازیکنی بی‌نظیری. اگرچه قدرت پاهایت کمی ضعیف است؛ ولی دقتش حرف ندارد.

بر این اساس قرار دادن جمله منفی در بین دو جمله مثبت شدت اثر تخریبی آن را کاهش داده و با اشاره به نکات مثبت، فرد حالت تدافعی به خود نمی‌گیرد؛ چراکه احساس می‌کند رعایت انصاف شده و فقط نکات منفی دیده نشده و به همین دلیل انگیزه بیشتری برای تغییر و بهبود شرایط خواهد داشت.

برای کامل کردن روش ساندویچ باید در این وضعیت قرار گیرید و این مراحل را به کار ببرید. این موضوع بسیار مهم است که مربیان نباید به بازیکنان، بازخورد مداوم بدهند. این موضوع از لذت بازیکنان در جلسه تمرین می‌کاهد.

در مجموع مهم‌ترین قلمرو ارتباط با ورزشکاران شامل مواردی است که در پی می‌آیند:

- هنگام تمرین

بیشتر مربیان، روش آمرانه را در مربی‌گری می‌پسندند. شاید تصور می‌کنند که عرصه ورزش همانند محیط مدرسه بوده و بازیکنان مشابه دانش آموزان و آنان نیز معلمند؛ در حالی که این روش مناسبی برای برقراری ارتباط نیست؛ به‌ویژه هنگام انجام دادن تمرینات، به‌ویژه با ورزشکاران از شیوه ارتباطی دوجانبه و هم‌سطح استفاده کنید. به آنان تفهیم کنید که ما با هم کار می‌کنیم و در این همکاری، شراکت و همدلی می‌کوشیم تا عملکرد و سطح موفقیت خود را از طریق حل مشکلات و نقاط ضعف خود ارتقا دهیم.

- هنگام مسابقه

مربی در هنگام مسابقه بیشتر باید بیننده باشد تا گوینده. برخی مربیان این محدودیت را نادید می‌گیرند. هنگامی که بازیکنان مشغول مسابقه‌اند، با دستوره‌های خود آنان را بمباران نکنید. به جای این کار، مربی باید سعی کند هنگام مسابقات یک تماشاچی فعال باشد. دفتر یادداشتی با خود داشته باشید و در آن نکات قوت و ضعف بازیکنان و تیم را یادداشت کنید. این یادداشت‌ها در تنظیم دستور کارهای تاکتیکی شما هنگام بازی یا در زمان استراحت بازیکنان، ثمربخش بوده و سرمشق و راهنمای خوبی برای برطرف کردن نقاط ضعف و قوت آنان و برنامه‌ریزی تمرینات بعدی شماست.

- بعد از تمرین و مسابقات

با برقراری ارتباط در خارج از زمین بازی، فرصت‌های زیادی برای تأثیرگذاری مطلوب روی ورزشکاران در اختیار خواهید داشت. پس از یک فصل مسابقه و تمرین، مربی بهتر از معلم کلاس درس می‌تواند بازیکنان خود را بشناسد.

عده‌ای از ورزشکاران به مربی تیم بیش از والدین خود اعتماد می‌کنند. مربی در خارج از زمین بازی، می‌تواند با ورزشکاران ارتباط داشته باشد؛ مانند تماس تلفنی ناگهانی در طی فصل تعطیلی مسابقات یا ملاقات با بازیکنان در خارج از فصل مسابقات.

### لازم است بدانید

یک مربی باید همواره در جستجوی روش‌هایی برای بیان علاقه خود به بازیکنان باشد؛ برای مثال، تاریخ تولد همه بازیکنان خود را یادداشت کند و به موقع با ارسال کارت، تولد آنان را تبریک بگوید یا اینکه به مناسبت سال نو برای آنان کارت تبریک بفرستد.

بعضی مواقع ایجاد ارتباط در خارج از زمین بازی با بازیکنان، بازده فوق‌العاده‌ای در روند مربی‌گری ایجاد می‌کند. مربی می‌تواند موفقیت خود را از طریق ارتباط شخصی و طولانی مدت با ورزشکاران اندازه بگیرد. روابط دوجانبه‌ای که در خارج از زمین بازی و از طریق توجه و نشان دادن نگرانی خود درباره بازیکنان انجام داده‌اید باعث می‌شود از میزان ارتباط و علاقه‌مندی آنان به خود اطلاع یابید. می‌توانید با تعداد تماس‌های شاگردان فعلی و قبلی یا ملاقات حضوری، خود را ارزیابی کنید.

## ۲. همکاران اجرایی

مربی همیشه با دو تیم کار می‌کند: تیمی که در زمین بازی می‌کند و تیمی که شامل مدیران اجرایی، برنامه‌ریزی، تدارکاتی و ... هستند. هر دو تیم باید اهداف و فلسفه یکسانی داشته باشند. چنانچه این دو تیم نقش خود را در تعیین اهداف و فلسفه مربی‌گری به درستی ایفا نمایند، در تحقق اهداف نیز مکمل یکدیگر خواهند بود. بازی خوب تیمی به ایجاد ارتباط روشن و صریح نیاز دارد. کافی است بدانیم که ایجاد ارتباط مؤثر با تیم حمایت‌کننده (تیم دوم) برای موفقیت همه جانبه تیم (اول) لازم و ضروری است.

براساس برنامه‌ای روزانه باید با افراد همکار تیم ارتباط داشته و تبادل اندیشه کنید. چنانچه هر یک از افراد، از اهداف روزانه تیم آگاهی داشته باشند، تمرینات شما مؤثرتر واقع خواهد شد.

چنانچه مدیران تیم به خوبی از انتظارات شما آگاهی داشته باشند، برنامه تیمی، تمرینات و دیگر امور مربوط به مسابقات به‌طور مناسب جریان خواهد داشت. ارتباط و گفتگوی روزانه دقیق و صریح به آنها کمک می‌کند تا با انگیزه بیشتری برای رفع انتظارات شما تلاش نمایند.

همچنین در مواردی، گوش دادن به توصیه‌های مدیران با ارزش خواهد بود؛ زیرا این توصیه‌ها ممکن است در بهبود برخی امور مناسب باشد.

## - دستیاران فنی

در ورزش‌های گروهی سرمربی به تنهایی نمی‌تواند همه کارهای مرتبط با مربی‌گری را انجام دهد و باید از همکاری دستیارانش برای رسیدن به اهداف خود استفاده نماید. بر این اساس روابطی که با دستیاران خود برقرار می‌کنید از اهمیت زیادی برخوردار است.

گفتگوی دو جانبه با کمک مربیان می‌تواند شامل «گفتگو درباره پیشرفت امور و مدت برنامه‌ها، مؤثر بودن برنامه تدوین شده روزانه، تنظیم برنامه روزانه، تنظیم زمان تمرین یا مسابقه بعدی، پیشرفت بازیکن و مسائل مختلف مربوط به بازیکنان باشد. برای تحقق این اهداف باید به دقت گوش فرا دهید که کمک مربیان تیم چه می‌گویند. از میان اظهارات آنها می‌شود فهمید که آیا همه افراد در جهت اهداف تیم حرکت می‌کنند یا خیر؟ آنان نیز ممکن است برای پیشرفت امور، پیشنهادهای مناسبی داشته باشند.

فراموش نکنید بازیکنان اغلب ترجیح می‌دهند به جای صحبت کردن با سرمربی، با مربی تیم صحبت کنند. این ارتباط غیرمستقیم بین اعضای تیم و سرمربی برای شناسایی مشکلات در مراحل اولیه بسیار ارزشمند خواهد بود؛ بنابراین پیوسته با کمک مربیان تیم ارتباط مستقیم داشته باشید.



همچنین چون ممکن است زمانی در جایگاه کمک مربی مشغول به کار شوید، باید روابط خوبی با سرمربی، دیگر همکاران و بازیکنان داشته باشید که ضرورت فراگیری مهارت‌های ارتباطی را برای شما بیش از پیش آشکار می‌سازد. ارتباط مؤثر با کمک مربیان و سایر همکاران، باعث تحقق اهداف شما در عرصه مربی‌گری خواهد شد. همواره باید زمان، فضای مناسب و شرایط لازم را ایجاد نمود تا افراد تیم با احساس راحتی کامل بتوانند در ارائه گزارش و تبادل افکار و احساسات خود اقدام نمایند. هنگام ایجاد ارتباط و گفتگو، به مشکلات بالقوه آنان توجه داشته باشید. در هنگام سرمربی، شما مدیر تام الاختیاری هستید؛ اما چنانچه با زیردستان خود بد عمل کنید و حرف‌های آنان را نشنیده بگیرید، خیلی زود احترام خود را نزد آنان از دست می‌دهید.

#### - مربیان تیم‌های دیگر

مربی باید با مربیان دیگر تیم‌ها نیز در ارتباط باشد و با برقراری روابط دوستانه از این طریق تبادل اطلاعات داشته باشد.

#### - پزشکان

حضور تیم پزشکی در جلسات تمرینی ضروری است؛ با وجود این ممکن است تیم شما غیرحرفه‌ای باشد و نتواند از عهده هزینه‌های آن برآید؛ پس باید قراردادی با یکی از پزشکان، پزشک‌یاران یا درمانگاه‌ها بست و از خدمات پزشکی آنان استفاده کرد؛ بنابراین داشتن روابط مؤثر با آنان نیز حائز اهمیت می‌باشد.

مربیان حرفه‌ای نیازمند دریافت گزارش روزانه درباره میزان بهبودی ورزشکاران آسیب دیده‌اند؛ از این رو با پزشک تیم درباره مؤثر بودن برنامه توان‌بخشی بازیکن مصدوم بحث و گفتگو کنید.

همچنین توصیه‌های پزشک و کمک مربیان را در برنامه بدنسازی تیم و چگونگی جلوگیری از صدمات جویا شوید.

#### ۳. داوران

در طی سال‌های گذشته مشاهده شده است که کیفیت داوری به‌طور شگفت‌انگیزی بهبود یافته است؛ اما نظر می‌رسد که مربیان، بازیکنان و تماشاگران تصور می‌کنند که داور باید در هنگام قضاوت خود در مسابقات بدون اشتباه ظاهر شود؛ اما حتی بهترین داوران نیز درست مانند مربیان و بازیکنان اشتباه می‌کنند؛ پس به خاطر داشته باشید که در اکثر موارد، سوت داوران مطابق قوانین و مقررات بازی است؛ اگرچه بعید است، شاید قضاوت یک داور علیه تیم شما باشد.

چنانچه یک داور بتواند بدون توجه به اعتراضات بازیکنان، مربیان و طرفداران تیم‌ها، بدون اضطراب و ترس مسابقات را قضاوت کند، تصمیمات وی بهتر خواهد بود. تا آنجا که می‌توانید بازیکنان، تماشاگران و خودتان را کنترل کنید و با داوران درباره خطاهای اعلام شده بحث و گفتگو نکنید.

#### ۴. والدین هنرجویان

گاهی مربیان از والدین برخی از هنرجویان شکایت می‌کنند. مشکل ایجاد شده در بیشتر موارد، به دلیل عدم برقراری ارتباط صحیح است.

برخی مربیان نمی‌توانند با والدین شاگردان خود ارتباط صحیحی برقرار کنند. این‌گونه مربیان هرگونه تحقیق و پرسش والدین از خود را نوعی شکایت، مزاحمت و دردسر یا زیر پا گذاشتن اقتدار خود به حساب می‌آورند. این‌گونه نگرش به تیم و برنامه‌های آن لطمه خواهد زد؛ برای مثال، پرسش یکی از والدین از اینکه چرا فرزند او مدت زیادی است بازی نمی‌کند، شاید

برای مربی نگرش منفی ایجاد کند. از سوی دیگر، چنانچه والدین به خوبی بدانند که مربی درباره فرزند آنها چه احساس و تصویری دارد و از برنامه‌های مربی برای پیشرفت فرزندان خود اطلاع حاصل نمایند، خیلی خوب می‌توانند تیم را حمایت کنند؛ پس با ایجاد ارتباط دقیق و محتاطانه با والدین ورزشکاران می‌توانید بخشی مکمل برای تیم و قدرتمندترین حامی برای خود ایجاد نمایید.

۵. رسانه‌های گروهی

هر مربی باید روابط نزدیک خود با رسانه‌های همگانی را یکی از مهم‌ترین و ضروری‌ترین بخش‌های کار حرفه‌ای خود بداند؛ چراکه رسانه‌های گروهی می‌توانند با دیدگاهی خاص، همراه صمیمی و حمایت‌کننده تیم باشند.

### خط مشی اخلاقی مربی

مراعات و پایبندی به مهارت ارتباط مؤثر باعث می‌گردد مربیان از این طریق بکوشند تا:

- اهمیت لزوم مهارت ارتباط میان خود و دیگران را درک نموده و در فراگیری و آموزش مهارت‌های ارتباطی کلامی و غیرکلامی کوشا باشند؛
- همواره تلاش نمایند با ظاهر و پوشش در شأن یک مربی در عرصه‌های مختلف حضور یابند؛
- خواسته‌های دیگران را با نرمخویی و خوش‌خویی پاسخ داده و خواست و نظر خود را نیز با ادب و آرامش و در عین حال با قاطعیت مطرح کنند؛
- از به کار بردن روش‌های آمرانه، دستوری و منفعلانه در عرصه مربی‌گری پرهیز نمایند.