بسمه تعالی

ورزش باستانی یک تاریخ است برای ما، فقط یک ورزش نیست، یک فرهنگ است...

رهبر شهید عزیز حضرت امام خامنه ای (قدس سره)



آیین نامه آموزش ورزش زورخانه ای از مقدماتی تا پیشرفته
ویژه طرح ملی ((پهلوان شهید سعید طوقانی)) و ((آکادمی های زورخانه ای))سراسر کشور

آبان ماه ۱۴۰۵

بسمه تعالی

مقدمه

ورزش زورخانه‌ای به‌عنوان یکی از اصیل‌ترین جلوه‌های فرهنگ، هویت و میراث معنوی ایران اسلامی، آمیزه‌ای از توان جسمانی، تعالی روح، اخلاق پهلوانی و ارزش‌های انسانی است. این ورزش که ریشه در تاریخ، آیین و سنت‌های کهن این سرزمین دارد، همواره نقشی مؤثر درترویج جوانمردی،احترام،انضباط،مسئولیت‌پذیری وروحیه همبستگی اجتماعی ایفاکرده است.

با توجه به اهمیت صیانت از این میراث ارزشمند و ضرورت انتقال صحیح مبانی نظری، مهارت‌های عملی و آداب معنوی آن به نسل‌های جدید، تدوین یک نظام آموزشی منسجم، مرحله‌بندی‌شده و علمی برای آموزش ورزش زورخانه‌ای امری ضروری به شمار می‌آید. بر این اساس، سند سرفصل دوره آموزشی ورزش زورخانه‌ای از سطح مبتدی تا پیشرفته، با هدف ایجاد وحدت رویه در آموزش، ارتقای کیفیت یادگیری، کشف و پرورش استعدادها، و تربیت ورزشکارانی متعهد، توانمند و آشنا به فرهنگ پهلوانی در آکادمی های زورخانه ای کشور و طرح ملی شهید طوقانی تنظیم شده است.

این سند می کوشد با تبیین چارچوب آموزشی مناسب در سطوح مختلف، زمینه رشد تدریجی هنرجویان را از آشنایی اولیه با اصول، حرکات و آداب زورخانه‌ای تا دستیابی به مهارت‌های پیشرفته فنی، رفتاری و ارزشی فراهم سازد. همچنین، توجه به ویژگی‌های جسمانی، تربیتی و فرهنگی فراگیران در طراحی این سرفصل‌ها، از جمله رویکردهای مهم آکادمی فدراسیون زورخانه‌ای در مسیر توسعه هدفمند و پایدار این ورزش ملی و معنوی است.

امید است اجرای دقیق این سرفصل ها، ضمن ارتقای سطح آموزشی و مهارتی ورزشکاران، به گسترش فرهنگ پهلوانی و تقویت جایگاه ورزش زورخانه‌ای در جامعه و در میان نسل جوان منجر شود.

برای طراحی سرفصل‌های تمرینی ورزش زورخانه‌ای در سه سطح مقدماتی، متوسط و پیشرفته (با رویکرد توسعه آکادمی، جذب جوانان و ترویج این ورزش اصیل)، یک ساختار آموزشی مدون و گام‌به‌گام آماده شده است. این برنامه به گونه‌ای طراحی شده که علاوه بر آموزش تکنیک‌ها، اصول اخلاقی و پهلوانی را نیز در بر گیرد.

فصل اول: کلیات

ماده ۱- عنوان

این سند برای اجرا در آکادمی‌های زورخانه‌ای سراسر کشور و طرح شهید طوقانی تدوین می‌شود.

ماده ۲- اهداف

هدف کلی این آیین‌نامه، تنظیم چارچوب آموزشی، تربیتی، مهارتی و اخلاقی دانش آموزان مشارکت کننده در طرح شهید طوقانی و هنرجویان در آکادمی‌های زورخانه‌ای و فراهم‌سازی زمینه رشد تدریجی آنان از سطح آشنایی اولیه تا مهارت‌های پیشرفته است.

سایر اهداف این آیین‌نامه عبارت اند از:

۱. ایجاد وحدت رویه در آموزش آکادمی‌های زورخانه‌ای کشور و طرح شهید طوقانی؛

۲. ارتقای کیفیت یادگیری و آموزش؛

۳. کشف، هدایت و پرورش استعدادها؛

۴. تربیت ورزشکاران متعهد، توانمند و بااخلاق؛

۵. آشنایی هنرجویان با فرهنگ پهلوانی و آداب زورخانه؛

ماده ۳- ارزش های محوری

در همه سطوح آموزشی، رعایت اصول و ارزشهای زیر الزامی است:

۱. احترام به مرشد، پیشکسوت، مربی و سایر هنرجویان؛

۲. رعایت ادب، نظم، انضباط و طهارت؛

۳. تقویت روحیه جوانمردی و مسئولیت‌پذیری؛
۴. پرهیز از رفتارهای خلاف شأن زورخانه؛
۵. ترویج همبستگی اجتماعی و روحیه جمعی
۶. ایمنی و حفظ سلامت ورزشکاران و هنرجویان در تمامی سطوح
۷. فراهم آوردن زمینه حضور فرهنگی خانواده‌ها در برنامه‌های آموزشی و نمایشی

ماده ۴- دامنه شمول

این آیین‌نامه برای کلیه مربیان و عوامل اجرایی فعال در آکادمی های سراسر کشور و مدارس و کانون های دانش آموزی مجری طرح شهید طوقانی، لازم‌الاجرا است.

فصل دوم: تعاریف

ماده ۵- تعاریف

در این آیین‌نامه، اصطلاحات زیر در معانی مشروح به کار می‌روند:
۱. آکادمی: مرکز آموزشی رسمی یا وابسته به ورزش زورخانه‌ای که فعالیت‌های آموزشی، تربیتی و مهارتی را در چارچوب این آیین‌نامه اجرا می‌کند.
۲. هنرجو: فردی که در یکی از سطوح آموزشی آکادمی ثبت‌نام کرده و در فرآیند آموزش شرکت می‌نماید.
۳. مرشد: شخصی که مسئول اجرای ضرب، نغمه و همراهی ریتمیک در جریان تمرین و آموزش است.
۴. میاندار: فردی که هدایت و هماهنگی حرکات در گود را بر عهده دارد و نقش سازمان‌دهنده حرکات گروهی را ایفا می‌کند.
۵. مربی: فرد دارای صلاحیت آموزشی که مسئول آموزش عملی و نظری هنرجویان است.
۶. گود: فضای اصلی انجام تمرینات و اجرای حرکات زورخانه‌ای.
۷. سطح مقدماتی: مرحله آشنایی اولیه با آداب، اصول ایمنی و حرکات پایه.
۸. سطح متوسط: مرحله توسعه مهارت، افزایش هماهنگی، قدرت و استقامت.
۹. سطح پیشرفته: مرحله تسلط بر تکنیک‌های تخصصی، هنری، مسابقه‌ای و میانداری.

فصل سوم: ساختار آموزشی

ماده ۶- سطوح آموزشی

آموزش در آکادمی‌های زورخانه‌ای و طرح شهید طوقانی در سه سطح زیر اجرا می‌شود:
۱. مقدماتی؛
۲. متوسط؛
۳. پیشرفته؛

ماده ۷- محتوای مشترک آموزشی

در تمام سطوح آموزشی، چهار محور زیر باید رعایت شود:
۱. آموزش نظری و فرهنگی؛
۲. آموزش عملی و مهارتی؛
۳. آموزش اخلاقی و پهلوانی؛
۴. آمادگی جسمانی و پیشگیری از آسیب.

ماده ۸- سطح مقدماتی

هدف از این سطح، آشنایی هنرجو با فضای زورخانه، اصول ورود و خروج، آداب، ایمنی، نرمش و حرکات پایه است.

۸-۱- محتوای سطح مقدماتی

در این سطح، آموزش‌های زیر ارائه می‌شود:
۱. مبانی تاریخی و فلسفه گود زورخانه؛

۲. طهارت، آداب و رخصت گرفتن؛
۳. نحوه ورود و خروج از گود؛
۴. احترام به پیشکسوتان و مرشد؛
۵. گرم‌کردن و نرمش پایه؛
۶. شنو سرنوازی و شلاقی
۷. نرمش پشت تخته
۸ میل گیری آرام و تند با میل سبک
۹. پازدن ساده با ریتم های آرام(پای اول و جنگلی)و پای ضربدری-چرخ...
۱۰. چرخ زدن ساده و حفظ تعادل.

۲-۸- الزامات سطح مقدماتی

۱. استفاده از ابزار سبک و آموزشی الزامی است؛
۲. هنرجو باید حرکات را با رعایت کامل ایمنی اجرا کند؛
۳. آموزش بدون فشار بیش از حد و متناسب با توان فردی باشد؛
۴. هماهنگی ابتدایی با ضرب مرشد آموزش داده شود.

ماده ۹- سطح متوسط

هدف از این سطح، افزایش استقامت، قدرت، هماهنگی عصب و عضله و آشنایی با ریتم‌های متنوع مرشد است.

۱-۹- محتوای سطح متوسط

در این سطح،آموزش‌های زیر ارائه می‌شود:
۱. هماهنگی با ضرب مرشد؛
۲. آشنایی با ضرب‌های حماسی، شنو،چرخ و پای جنگلی؛
۳. میل‌گیری متوسط با افزایش تدریجی وزن؛
۴. تمرین‌های استقامتی و تکرار بالا؛
۵. پای تبریزی، پای جنگلی و پای شاطری؛
۶. چرخ تیز و چرخ چمنی ؛
۷. کباده‌گیری مقدماتی با ابزار سبک؛
۸. سنگ گرفتن مقدماتی ؛
۹. تمرین هماهنگی گروهی در گود.

۲-۹- الزامات سطح متوسط

۱. افزایش تدریجی فشار تمرین باید تحت نظارت مربی انجام شود؛
۲. هنرجو باید توانایی اجرای حرکات با ریتم‌های متنوع را کسب کند؛
۳. اصول ایمنی در استفاده از میل، کباده و سنگ الزامی است؛

ماده ۱۰- سطح پیشرفته

هدف ازاین سطح،تسلط هنرجو بر تکنیک‌های پیشرفته، هنری ومسابقه‌ای وآماده‌سازی برای حضوردررقابت‌ها ومیانداری است.

۱-۱۰- محتوای سطح پیشرفته

در این سطح، آموزش‌های زیر ارائه می‌شود:
۱. میانداری و هدایت گود؛
۲. هماهنگی کامل با مرشد؛
۳. آشنایی با قوانین داوری و مسابقات؛

۴. میل‌بازی پیشرفته ؛
۵. چرخ چمنی و چرخ تیز حرفه‌ای؛
۶. سنگ‌گیری با وزن‌های استاندارد؛
۷. کباده‌زنی قدرتی و سرعتی؛
۸. تمرینات ترکیبی و آمادگی جسمانی تخصصی؛
۹. شبیه‌سازی شرایط مسابقات تیمی و فردی.

۲-۱۰- الزامات سطح پیشرفته

۱. هنرجو باید از نظر فنی، جسمی و اخلاقی آمادگی لازم را داشته باشد؛
۲. آموزش‌های پیشرفته باید با نظارت مستقیم مربی و مرشد انجام شود؛
۳. حرکات نمایشی و شیرینکاری ها و مسابقه‌ای باید با رعایت کامل ایمنی اجرا گردد؛
۴. هنرجو باید با اصول پهلوانی، نظم، احترام و مسئولیت‌پذیری شناخته شود.

فصل چهارم: تجهیزات و ابزارها

ماده ۱۱- ابزارهای آموزشی

ابزارهای مورد استفاده در آکادمی های زورخانه ای و کانون های آموزش و پرورش شامل موارد زیر است:
۱. تخته شنو؛
۲. میل در وزن‌های سبک، متوسط و استاندارد؛
۳. سنگ در اوزان مختلف ؛
۴.کباده در اوزان مختلف ؛
۵. ضرب و زنگ ؛
۶. لباس استاندارد و هم شکل.

ماده ۱۲- استاندارد تجهیزات

۱. ابزارها باید سالم، ایمن و متناسب با سطح هنرجو باشند؛
۲. در مراحل اولیه از ابزار سبک استفاده شود؛
۳. در سطوح بالاتر، ابزارهای سنگین‌تر و استانداردتر با نظارت مربی به کار گرفته شود.

فصل پنجم: ارزیابی و ارتقا

ماده ۱۳- ارزیابی دانش آموزان و هنرجویان

ارزیابی دانش آموزان و هنرجویان در سه بخش انجام می‌شود:
۱. ارزیابی عملی؛
۲. ارزیابی نظری و فرهنگی؛
۳. ارزیابی اخلاقی و انضباطی.

ماده ۱۴- معیارهای ارتقا

ارتقای هنرجو از یک سطح به سطح بالاتر منوط به احراز شرایط زیر است:
۱. تسلط کافی بر مهارت‌های سطح قبلی؛
۲. رعایت آداب و اصول اخلاقی؛
۳. برخورداری از آمادگی جسمانی لازم؛
۴. تأیید مربی و مسئول فنی آکادمی و معلمان آموزش دیده در طرح شهید طوقانی.

ماده ۱۵- گواهی پایان دوره

برای هنرجویانی که دوره را با موفقیت طی کنند، گواهی، رتبه با تأییدیه متناسب با سطح آموزشی صادر می‌شود.

فصل ششم: نقش عوامل اجرایی

ماده ۱۶- وظایف مربی و معلمان آموزش دیده

مربی ومعلمان آموزش‌دیده،مسئول آموزش صحیح،نظارت براجرا،رعایت ایمنی،تربیت‌اخلاقی وارزیابی‌مستمرهنرجویان است.

ماده ۱۷- وظایف مرشد

مرشد مسئول هماهنگی ضرب، ریتم، روحیه‌بخشی، حفظ فضای معنوی و همراهی آموزشی در گود است.

ماده ۱۸- وظایف میاندار

میاندار مسئول هدایت هماهنگ حرکات گروهی، نظم‌بخشی به اجرای هنرجویان و همکاری با مرشد و مربی است.

ماده ۱۹- وظایف مدیر آکادمی

مدیر آکادمی موظف است:

۱. اجرای صحیح آیین‌نامه را فراهم سازد؛

۲. تجهیزات و فضای ایمن را تأمین نماید؛

۳. بر عملکرد مربیان و مرشدان نظارت کند؛

۴. زمینه مشارکت خانواده‌ها و برنامه‌های فرهنگی را فراهم نماید.

فصل هفتم: نظارت و اجرا

ماده ۲۰- نظارت

نظارت بر حسن اجرای این آیین‌نامه بر عهده مراجع ذی‌ربط فدراسیون و مسئولان اجرایی آکادمی‌ها است.

ماده ۲۱- تخلفات

هرگونه تخطی از مفاد این آیین‌نامه، از جمله آموزش غیراصولی، استفاده از ابزار نامناسب، عدم رعایت ایمنی و بی‌توجهی به اخلاق پهلوانی، تخلف محسوب می‌شود و قابل پیگیری در کمیته انضباطی فدراسیون است.

ماده ۲۲- اصلاح و به‌روزرسانی

در صورت نیاز بنا به پیشنهاد شورای سیاستگذاری آکادمی ها و طرح شهید طوقانی، این آیین‌نامه با توجه به شرایط آموزشی، فنی و اجرایی و با تصویب مراجع ذی‌صلاح قابل اصلاح و تکمیل خواهد بود.

ماده ۲۳- تصویب و لزوم اجرا

این آیین نامه در ۷ فصل و ۲۳ ماده در تاریخ ۱۴۰۵/۰۸/۳۰ به تصویب رسیده و لازم الاجراست.