

## پیشگفتار

در برخی از کتابهایی که در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌گیرد تنها به مطالب نظری و عمومی اکتفا می‌شود و خواننده پس از مطالعه آنها دید کلی یا ارزشی عمومی درباره موضوع بحث آن به دست می‌آورد گاه و بیگاه او را در چهارچوب عمومی تفکرش در حل و فصل مسائل زندگی یاری می‌دهد. دسته‌ای دیگر از کتابها به منظور ویژه‌ای تهیه می‌شود و اطلاعات معینی را در اختیار دست‌اندرکاران علاقه‌مند قرار می‌دهد. در این گونه کتابها علاوه بر دادن بینش و اطلاعاتی عمومی، هدف مشخص‌تر دیگری نیز در نظر گرفته می‌شود و آن، راهنمایی خواننده برای انجام کاری معین است. چنین کتابهای کاربردی را نباید تنها با دیدی نظری و عمومی نوشت، بلکه لازم است در هر فرصت مناسب، مثالهای عملی و تمرینهایی کنترل‌کننده در اختیار خوانندگان گذاشت تا علاقه‌مندان بتوانند دقت کاربرد آموخته‌های ذهنی خود را به بوته آزمایش بگذارند. کتابهای ریاضی در این سلسله جای می‌گیرد.

کتابهای ورزشی هم گاه دارای چنین کیفیت و رسالتی است. در کتاب *هندبال تیمی: آموزش، تمرین و مسابقه* که همراه با راهنمای تمرین به چاپ می‌رسد، مطالب عمومی، گاه به صورت نظری و گاه به صورت تمرینهای عملی درباره آموزش و تمرین هندبال آورده شده است. در پایان این کتاب نیز چهار درس نمونه، ضمیمه شده است که هدف از آن نه فقط کنترل اجرایی بخشهایی از مطالب، بلکه کامل کردن مباحثهای مطرح شده است. نوشته حاضر که راهنمای عملی مطالب کتاب مذکور است حاوی شانزده درس تفصیلی نمونه است که به طور هم‌زمان به چاپ می‌رسد تا معلمان تربیت بدنی و مربیان هندبال بتوانند برحسب نیاز، زیربنای تئوری

و توضیحات فنی کتاب را در قالب این درسها اجرا کنند. از دیدگاهی دیگر، راهنمای حاضر و کتاب *هندبال* یاد شده را می توان مجموعه ای دانست که یکدیگر را تکمیل می کنند.

درسها و تمرینهای نمونه ای که در راهنمای حاضر گنجانده شده است از تجارب آموزشی و تمرینی نویسنده به ویژه در کار با دانشجویان و بازتاب آنان درباره کیفیت، شدت و مدت تمرینها انتخاب شده و شکل گرفته است. فرصت مناسبی است تا در اینجا از همه این افراد - که در حال حاضر بیشتر آنان همکاران ارزشمندی برای اینجانب شده اند - صمیمانه تشکر کنم. بی شک کمک آنان در تهیه این درسها مؤثر بوده است. به طوری که مشاهده می شود، درسها از یک روند تکاملی تدریجی برخوردار است. البته تمام آنچه در هندبال وجود دارد در این درسها گنجانده نشده است، اما سعی بر این بوده است تا به مرحله ها و عوامل اصلی آن پرداخته شود. از همکاران محترمی که این درسها را مطالعه می کنند، صمیمانه درخواست می شود تا با انتقادات و پیشنهادهای خود، اینجانب را راهنمایی کنند. نکته دیگر این است که هر درس به عمد فشرده و پرمحتوا در نظر گرفته شده است؛ بنابراین ممکن است که انجام دادن تمام آنچه در هر درس پیش بینی گردیده است، در طول ساعت درس یا جلسه تمرین مقدور نباشد و همچنین می دانیم که سطح کارایی و میزان علاقه مندی شاگردان و حتی روش تدریس و تعلیم معلم و مربی هم در این خصوص بی تأثیر نیست. در هر حال تدوین درسها با این هدف انجام گردیده است که مطالب کمتری از قلم بیفتد و به ویژه تنوع لازم در آن رعایت شود. برای دستیابی به نتیجه بهتر، توصیه می شود هر درس در قالب دو یا چند درس مستقل - با رعایت سلسله مراتب و پیشرفت تدریجی که در متن درسها در نظر گرفته شده است - اجرا شود. به دیگر سخن، می توان برنامه داده شده را با به کارگیری پاره ای روشهای تدریس و ابتکارهای شخصی به نسبت سطح اطلاعات و نیاز شاگردان به تعداد جلسه های بیشتری تبدیل کرد تا از حالت فشرده گی خارج گردد. در این مقوله گاه ضروری به نظر خواهد رسید تا تمرینی که فقط در یک درس و برای یک بار

آورده شده است، در چندین جلسه تکرار گردد تا آن تمرین جا بیفتد و روان شود. آخرین نکته اینکه در ابتدای هر جلسه آموزش و تمرین، اهدافی که باید دنبال شود، نوشته شده است. این اهداف همچنین مطالب مطرح شده در هر درس را به دست می‌دهد. بنابراین معلم یا مربی می‌تواند با مراجعه به فهرست اول کتاب و همچنین اهداف گفته شده برای هر جلسه، مطالب موردنیاز را به طور مستقیم پیدا و مطالعه کند.

در تدوین اهداف به جنبه‌های عاطفی و ذهنی به‌عمد توجه نشده است تا جای بیشتری به بخش روان - حرکتی یا مهارتی داده شود. بدیهی است معلمان در اجرای تمرینها باید از همه اطلاعات تخصصی خود مانند روان‌شناسی آموختنی، روشهای تدریس، مدیریت آموزشی و غیره استفاده کنند. مرییان ورزشی هم، نیاز خواهند داشت که در این باره از زمینه‌هایی مانند روان‌شناسی، تمرینهای ورزشی، علم تمرین، جامعه‌شناسی ورزشی و نظیر آن بهره گیرند. از خداوند متعال توفیق همه همکاران گرامی را در تربیت بازیکنانی با علم و تقوا، در سطحی بالاتر، بهتر و برتر از پیش آرزو دارم.

علی محمد امیرتاش

