



تألیف و ترجمه:
علیرضا جلالی



عنوان و نام پدیدآور: آموزش مربیگری دو و میدانی / تألیف و ترجمه علیرضا جلالی.

مشخصات نشر: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۵ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۲-۶: ۱۵۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فبیبا

موضوع: دو و میدانی — مربیگری

موضوع: دو و میدانی — تعلیم

رده بندی کنگره: ۱۳ ج ۸ م ۴ / ۱۶۷۵ GV۱۰۶۰

رده بندی دهکده: ۷۹۶/۴۲

شماره کتابشناسی: ۳۶۲۶۵



نام کتاب: آموزش مربیگری دو و میدانی

تألیف و ترجمه: علیرضا جلالی

ناشر: توپ

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال

مرکز پخش: آقای سطوت، فدراسیون فوتبال همراه: ۰۹۱۵۱۶۰۵۵۹

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۳ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۲۷ - طبقه اول

همراه: ۰۹۱۰۱۰۸۹۱۳ تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۲-۶

www.ifca.ir



صفحه

فهرست

۴	مقدمه
۶	دوها
۶۴	پرش ها
۱۱۰	پر تاب ها

مقدمه :

این کتاب اساساً به این دلیل نوشته شده است که مدرسین - مربیان دوره های آموزشی که به تربیت مربیان جدید می پردازند همواره به آن نیاز داشتند ولی وقتی برای چنین منعی جستجو می کردند دست خالی برمی گشتند .

علاوه بر این بسیاری از دانشجویان تربیت بدنی و ورزش به راهنمای ساده ای در مورد تکنیکهایی که بتوانند با خود داشته باشند و در موقع تمرین در پیست و آموزش در مدارس استفاده کنند ، به شدت نیازمندند . مربیان به تجربه در می یابند مرجعی که برای تجدید نظر سریع مبنای فنی ، قبل از مربیگری ماده ای که برای مدتی آن را بوده اند به سادگی قابل استفاده باشد ، بسیار گرانبها است . به تازمه فدراسیون جهانی و سیستم آموزش مربیان با ارائه گواهینامه (CECS) ، در سال ۱۹۹۱ کتابچه ای با عنوان : " تکنیکهای دو و میدانی و مراحل آموزش آن ها " برای تأمین این نیاز انتشار داد .

مربیان اساسی که در کتاب قدم بزرگی است که در مسیر صحیح برداشته شده و بوسیله کلیه مدرسین فدراسیون جهانی مورد استفاده قرار گرفت .

نگارندگان این کتاب همواره بسیاری از متخصصین سراسر دنیا ، کتاب اصلی را به روز کرده اند تا کتاب " بدو ! بپر ! پرتاب کن ! " کتابی هم اکنون در دست دارید ، فراهم آید .

در این آخرین متن تجدید نظر شده ، به گزینش ، با اضافه کردن عکس های متوالی همراه با نقاشیهای خطی قدیمی و در مورد متن نیز افزای پیکتوگرام اطلاعات را حک و اصلاح و به روز کرده و قاپ های " مربیان باید " و نکته های مراحل آموزش را اضافه کرده است .

هدف فدراسیون جهانی این است که آنچه ، مشترک بین معتمدان مربیان جدید و با تجربه سراسر دنیا می خواهند - راهنمایی کافی تا این امکان را فراهم آید تا به کارشان آمده و بوسیله آن نحوه مربیگری را بیاموزند - فراهم کنند .

" بدو ! بپر ! پرتاب کن ! " این کار را به درستی در یک قالب کاربردی تبدیل کرده است . برای کار روی محتوای " بدو ! بپر ! پرتاب کن ! " که جهت مربیگری و پیش تکنیک صحیح دو و میدانی شروع می شود ، مربیان به ۴ چیز نیاز دارند :

- درک نکات کلیدی آموزش و یادگیری هر یک از مواد دو و میدانی
- برقراری مدل تکنیکی برای ورزشکارانشان
- توانایی تحلیل تکنیک
- برنامه ای برای اقداماتی که از طریق آن ورزشکارانشان بتوانند تکنیک را یاد بگیرند و پیشرفت دهند .

" بدو ! بپر ! پرتاب کن ! " به سه بخش اصلی تقسیم و هر کدام یک گروه رشته را با عنوان مربوطه در بر می گیرد

بخش های اصلی با مرور مختصر اصول هر یک از گروه رشته ها شروع می شود ، این بخش شامل مهمترین نکات نظری پایه - اهداف عمومی ، اصول کلیدی بیومکانیکی و باز نگری مختصر ساختارهای مرحله ای - حرکت های تمرینی پایه ، آموزش و مثال های بازیهای که مهارت های مورد نیاز مواد هر گروه رشته ها را در بر می گیرد ، می باشد . این موارد در بر گیرنده مهم ترین نکات تئوری پایه - حرکات تمرینی پایه - راهنمود های تعلیم و مثال هایی از بازیهایی که برای معرفی و ارائه مهارتهای مورد نیاز هر ماده از گروه رشته ها کمک می کند - می باشند . بخش مواد دو ها نیز بازنگری مختصری از تمرین برای دو های نیمه استقامت و استقامت را نشان می دهد

قسمت عمده هر بخش با تشریح تصویری تکنیکهای مواد گروه رشته ها همراه است. این ها با نظر اجمالی بر کل مراحل شروع می شوند. سپس مدل ها به قسمتها یا مراحل تشکیل دهنده تقسیم می شوند که هر کدام در همان صفحه به عنوان اهداف آن مرحله و خصوصیات تکنیکی کلیدی برای مشاهده و کنترل مربی ارائه شده است. علاوه بر این، متن هایی که در قالب، بعضی نکات اساسی که مربیان روی آن عمل می کنند، و آن چه که باید کمک کند ورزشکار به آن دست یابد، قرار دارند. ما معتقدیم که این شکل از ارائه در ادبیات مربیگری بی نظیر است. هم چنین مربیان، در هر سطح از تجربه، اطلاعات آن را در عمل به آسانی بکار خواهند برد. مدل تکنیکی بلافاصله مراحل قدمهای آموزشی، که مبتدی با راهنمایی مربی می تواند آن ماده را یاد بگیرد، را پیشنهاد داشت. از این گذشته، علاوه بر اطلاعات تصویری، اهداف هر قدم و سایر نکات کلیدی همراه با "رسمانی ها" کمک به اجرا، ارائه شده است.

پدید آورندگان اثر آنقدر که جزئیات مرحله و مراحل آموزش بعضی مواد ممکن است بحث انگیز باشد و منظور فدراسیون جهانی این نیست که آن چه در اینجا آمده تنها نمونه صحیح آن است. هرچند، مدلهای منطقی و متداولی که انتخاب شده اند، ابزارهای ارزشمندی را در اختیار مربیان قرار می دهند که می توانند بلافاصله، یا اطمینان و موثر با آن کار کنند. به عقیده ما این به مراتب بهتر از آن است که مربیان را به حال خود و بدون راهنمایی رها کنیم تا وظیفه وقت گیر و تصادفی ایجاد مادی خود را عهده دار شوند. اگر زمانی مربی با تجربه ای به این نتیجه برسد که به توسعه تحلیل یا بر دهن قدم های تازه آموزشی برای ماده ای نیاز دارد، ما امید داریم، آن چه که این جا ارائه داده ایم به عنوان نقطه شروع این کار در نظر گرفته خواهد شد.

تشکر و تقدیر

تکمیل این کتاب با کار و کمک همکاران متخصص زیر ذی اثری از سران دنیا صورت گرفته است. فدراسیون جهانی مایل است بخصوص از آقایان هارالد مولر (آلمان)، ولفگنگ ریپهورد (آلمان)، پیترو تامپسون (انگلستان)، چارلز گوزولی (فرانسه) به خاطر رهبری و نویسندگی ارزشمندشان تشکر و قدردانی نماید. علاوه بر این ها از افراد ذیل به ترتیب الف - ب، و نه به ترتیب سهم بودن شان، سپاسگزاری کردیم: جیم الفورد (انگلستان)، اوسکار گادانه (اروگوئه)، بیل گلد (آمریکا)، سر و گار (شیلی)، هربرت هوف (آلمان)، گونتر لانگه (آلمان)، الیو لوکانلی (ایتالیا)، ویکتور لویز (پرتغال)، حبیب عبدالعالمک (مراکش)، فلچر مک اوین (استرالیا)، بریان موندشاین (آمریکا)، رالف موجبانی (آلمان)، جیمی (نیجریه)، طاهر ریقی (الجزایر)، ژوئل سیوبره (موریتانی)، دبی استرنج (نیوزیلند)، جان ولریان (ایالات متحده آمریکا)، روج وبرا (پرتغال)، بیورن وانگمان (آلمان)