

دانش

مربیگری

مؤلف:

دکتر بهزاد نوشادی



عنوان و نام پدیدآور : دانش مربیگری / مولف بهزاد نوشادی.

مشخصات نشر : تهران: نشر توپ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۱۰۳ص: مصور، جدول.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۱-۹: ۱۳۰۰۰ریال

نوع سند : فهرست نویسی : فیا

موضوع : مربیگری

موضوع : ورزشکاران -- تعلیم

رده بندی کتب : ۷۹۶/۰۷۹: GV۷۱۱/۹۵۲

رده بندی دهایی : ۷۹۶/۰۷۹

شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۲۶



نام کتاب: دانش مربیگری

مولف: دکتر بهزاد نوشادی

ناشر: توپ

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: آقای سطوت، فدراسیون فوتبال همراه: ۰۹۱۲۰۶۰۵۵۹

آدرس: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۲۷ - طبقه دوم

همراه: ۰۹۱۰۱۰۰۸۹۱۳ تلفن: ۶۶۴۱۱۷۱۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۱۱-۹

www.ifca.ir

مقدمه

در تمام کشورها، فعالیت مربیان واجد شرایط، برای توسعه‌ی ورزش امّری حیاتی محسوب می‌شود. بدیهی است مربیان که در سطوح پایه کار می‌کنند، مانند مربیان مدرّس محلی، باشگاه‌ها و دیگر سازمانهایی که در سطح عمومی فعالیت می‌کنند، نقش بسیار مهمی در برانگیختن و پرورش دادن ورزشکارانی دارند که روزی به فرمانان تبدیل خواهند شد. بنابراین، آموزش مربیان یکی از هدفهای مهم برنامه‌ی توسعه‌ی فدراسیون جهانی بوده است. بسیاری خوشوقتیم که وزارت ورزش و جوانان ایران در سراسر دنیا، چه در کشورهای خود و چه در مراکز توسعه‌ی منطقه‌ای، از دوره‌هایی که از طرف فدراسیون بین‌المللی سازمان داده شده بود، بهره‌مند شده‌اند. ما به تلاش خود برای بالا بردن سطح آموزش مربیان از طریق ایجاد سیستم آموزشی و صدور گواهی برای مربیان ادامه دادیم. این سیستم جدید، در برگزیده‌ی سه دوره‌ی استاندارد شده‌ی مربیگری، برنامه‌های خاص هر دوره، مواد درسی استاندارد شده‌ی خاص هر دوره و امتحانات مخصوص به هر دوره خنم بود. سیستم مربیانی که در دوره‌های فدراسیون جهانی در هر کشور شرکت می‌کنند، می‌توانند مطمئن باشند که به بهترین تمرینها و آموزشها را برای کار مهمی که به آن مشغولند، در اختیار خواهند داشت.

در این زمینه با کمال خوشوقتی جاب کتاب "مقدمه‌ای بر مربیگری" را تهریک می‌گوییم. این کتاب، عنصر پایه و اساسی دوره‌ی مربیگری سطح یک می‌باشد و از طریق آن تعلیم بسیار زیادی در توسعه‌ی ورزش به وجود خواهد آمد. ما یلیم مراتب قدردانی و تشکر خود را از مولف این کتاب آقای "پیتر" بن "رای" درخشان و ارزشمندشان ابراز دارم. همچنین لازم می‌دانم که از بسیاری از خبرگان و مشاورین در سراسر دنیا، که در مشارکتشان در به وجود آمدن این کتاب مهم و تکوین کل سیستم سباسگزاری نمایم.

در خاتمه، ما یلیم از بخش توسعه انجمن بین‌المللی فدراسیون‌های دو و میدانی فدراسیون بین‌المللی هم‌این مدیران، مدرّسان و مربیانی که مشارکت آنان موجب موفقیت سیستم آموزش و صدور گواهی برای مربیان خواهد شد، صمیمانه تشکر می‌کنیم.

فهرست مطالب

۱۵	فلسفه
۱۶	منظور فلسفه در این بحث چیست؟
۱۶	مربی چیست؟
۱۷	وظایف مربی
۱۷	از خود به ال کنا
۱۸	توسعه ی فلسفه مربیگری
۱۸	آگاهی از خود
۱۸	ارزیابی خود بر مبنای "اصول مربیگری"
۱۹	شناخت اهداف
۲۱	فلسفه و روش مربیگری
۲۱	به سوی هدایت و آموزش بهتر
۲۲	داروهای تیروزا در ورزش
۲۲	تمرین برای یکارگیری فلسفه در عمل
۲۴	آزمون شخصی
۲۴	تمرین انطباق - سبک های رهبری
۲۵	اندام شناسی و فیزیولوژی
۲۶	سلول واحد اولیه ساختمان بدن
۲۶	اسکلت
۲۸	عضلات
۳۳	انواع تارهای عضلانی
۳۴	چگونه عضلات استخوانها را به حرکت در می آورند؟
۳۴	انقباض پویا
۳۵	انقباض ایستا
۳۵	سیستم اعصاب

۳۵	انتقال اطلاعات از نقطه ای به نقطه ی دیگر
۳۷	از مون شخصی
۳۷	تمرین انطباق - اقدام شناسی
۳۸	مهرتمهای انرژی
۳۸	سیستم "اکسیژن"
۳۹	سیستم بی اکسیژن - بی لاکتیک
۳۹	نسبت اسید از سیستم "سیژن" و "بی اکسیژن"
۴۰	سیستم انرژی "اکسیژن"
۴۱	انرژی "بی اکسیژن" - "بی لاکتیک"
۴۱	سیستم انرژی "بی اکسیژن" - بی لاکتیک
۴۴	سیستم قلبی - تنفسی
۴۲	ریه ها، رساننده اکسیژن به خون
۴۲	قلب تلمبه ی زندگی
۴۳	خون و رگهای خونی
۴۴	تفاوتهای فردی از نظر اندام
۴۵	ترکیب بدن
۴۶	از مون شخصی
۴۶	تمرین انطباق - سیستم های انرژی
۴۷	تجزیه و تحلیل حرکات
۴۸	نیرو
۴۸	حرکت خطی و دورانی
۴۹	سرعت خطی و شتاب
۵۰	اندازه حرکت
۵۱	نکاتی برای سر بین
۵۴	قوانین حرکت
۵۲	قانون اول نیوتن
۵۲	قانون دوم نیوتن
۵۲	قانون شتاب
۵۳	قانون سوم نیوتن - قانون عکس العمل

۵۴	مرکز ثقل
۵۶	آزمون شخصی
۵۷	رشد و تکامل
۵۸	رشد و تکامل
۵۸	رشد جسمی
۵۹	المانهای
۵۹	تغییر اندازه های بدن
۵۹	تناسبات
۶۰	رشد جهشی
۶۱	تفاوت های بین دختران و پسران
۶۳	بلوغ زودرس و بلوغ دیررس
۶۳	ساختن بدن
۶۴	کودکان و تمرین
۶۴	تکلی برای مربیان
۶۵	آزمون شخصی
۶۵	تمرین انطباق - مراحل رشد
۶۶	افزایش کنترل حرکات
۶۶	مهارت
۶۶	بلوغ
۶۶	تجربه
۶۷	آموزش
۶۷	مشکلات اجرایی یک فعالیت
۶۸	مراحل شروع حرکات پایه در کودکان
۶۹	۱- مرحله ی شروع یا مرحله ی تفکر (چه باید کرد؟) تعیین هدف
۶۹	۲- مرحله ی میانی یا مرحله ی یادگیری (نحوه ی رسیدن به هدف)
۶۹	۳- مرحله ی پیشرفته یا مرحله ی اجرای مهارت (رسیدن به هدف)
۶۹	توانایی های بالقوه ی کودکان
۷۰	اصول برنامه ریزی برای تمرینها
۷۰	آموزش حرکات ساده و کلی قبل از حرکات دقیق و جزئی
۷۰	انجام دادن تمرینها از ساده به مشکل
۷۰	جزئیات و کلیات
۷۰	تمرینهای پیوسته و تمرینهای منقطع

۷۰	تمرین و شرایط مسابقه
۷۱	تکاتی برای مربیان
۷۱	چهار اصل راهنمای زیر را مورد استفاده قرار دهید:
۷۲	آزمون شخصی
۷۲	تمرین انطباق - مراحل یادگیری
۷۳	تمرینات پایه و ورزشی
۷۴	توانایی - آمادگی
۷۴	تمرین ورزشی
۷۵	قانون بار اصل
۷۶	قانون برگشت پذیر
۷۸	قانون خواص ویژه ی تمرینات
۷۸	خلاصه اصول تمرین
۷۹	خصوصیات فردی
۷۹	واکنش هر فرد نسبت به تمرین
۷۹	وراثت
۷۹	سن رشد
۷۹	سن تمرینی (سابقه ی تمرینی)
۸۰	تنوع
۸۰	شرکت موثر در تمرین
۸۱	آزمون شخصی
۸۱	تمرین انطباق - اصول تمرین
۸۱	تئوری تمرین های ورزشی
۸۲	توانایی های " زیست حرکتی "
۸۲	اجزای تشکیل دهنده ی توانمندی
۸۳	نیرو
۸۴	قدرت حداکثر
۸۴	قدرت انفجاری
۸۴	قدرت استقامتی
۸۵	توسعه ی قدرت
۸۶	استقامت

۸۶	استقامت "یا اکسیژن" (هوازی)
۸۶	استقامت "بی اکسیژن" (بی هوازی)
۸۷	توسعه ی استقامت
۸۷	سرعت
۸۸	توسعه ی سرعت
۸۹	انعطاف پذیری
۸۹	توسعه ی انعطاف پذیری
۹۰	مستعدی
۹۰	توسعه ی هماهنگی
۹۲	آزمون شخصی
۹۲	تمرین انطباق - قابلیت ریزش حرکتی
۹۳	طراحی برای تمرین
۹۴	دوره بندی
۹۴	چه باید کرد ؟ در چه زمانی
۹۵	حجم و شدت
۹۶	دوره ی تدارک و آماده سازی
۹۷	دوره مسابقه
۹۷	دوره انتقال
۹۷	اجرای طرح های تمرینی
۹۸	تغییر و اصلاح برنامه ی تمرینی
۹۹	آزمون شخصی
۹۹	تمرین انطباق - دوره های تمرینی
۱۰۰	طراحی برنامه تمرین هفتگی و جلسه ای
۱۰۰	طراحی "دوره ی هفتگی"
۱۰۰	هفته تمرینی
۱۰۲	طراحی جلسه تمرین
۱۰۴	گرم کردن بدن
۱۰۴	واحد کار مهارت
۱۰۴	واحد کار توانمندی
۱۰۴	سرد کردن بدن
۱۰۵	ارزیابی

- ۱۰۶.....آزمون شخصی
- ۱۰۷.....گرم کردن بدن
- ۱۰۷.....سرد کردن بدن
- ۱۰۹.....تمرینهای انعطاف پذیری
- ۱۱۲.....راههای هماهنگ مربوط به کشش
- ۱۱۲.....مرحله اول از تمرینهای انعطاف پذیری
- ۱۱۷.....یک نمونه برنامه ریزی
- ۱۱۸.....تمرینهای قدرتی آماده کردن بدن
- ۱۱۸.....استفاده از وزن بدن در تمرین
- ۱۱۹.....شنا رفتن
- ۱۲۲.....تمرینهای دایره ای یا ایستگاهها
- ۱۲۴.....کار عملی - برنامه ریزی " دوره هدف "
- ۱۲۹.....آموزش مهارتها
- ۱۳۰.....تکنیک و مهارت
- ۱۳۱.....مهارتهای " بسته " و " باز "
- ۱۳۱.....مهارتهای " ساده " و " پیچیده "
- ۱۳۲.....فراگیری مهارت
- ۱۳۳.....مراحل یادگیری
- ۱۳۳.....۱. مرحله ی شروع با مرحله ی فکر - چه باید کرد؟ (تعیین هدف)
- ۱۳۳.....۲. مرحله ی میانی یا مرحله ی یادگیری (نحوه ی رسیدن به هدف)
- ۱۳۳.....۳. مرحله ی پیشرفته یا مرحله ی اجرای مهارت (رسیدن به هدف)
- ۱۳۴.....۱ - مرحله شروع یادگیری
- ۱۳۴.....شرح مهارتی که باید فرا گرفته شود
- ۱۳۴.....نمایش و توضیح مهارت
- ۱۳۴.....۲ - مرحله میانی یادگیری
- ۱۳۵.....۳ - مرحله ی پیشرفته ی یادگیری
- ۱۳۵.....خلاصه یادگیری مهارتها
- ۱۳۶.....روشهای آموزش مهارت ساده
- ۱۳۶.....روش تقلید

- روش "نمایش، توضیح، تمرین و تصحیح" ۱۳۶
- روش های آموزش مهارت "پیچیده" ۱۳۸
- شکل دهی به یک مهارت پیچیده - ساده کردن کل یک حرکت ۱۳۸
- نمونه شکل دهی به یک مهارت پیچیده - عبور از مانع ۱۳۹
- مرحله ۱ - ورزشکاران در یکی از خطوط با دوی سرعت از روی ۵ تا ۱۰ قطعه چوب که روی پیست قرار داده شده می گذرند. چوبها طوری قرار داده می شوند که هر ورزشکار به طور طبیعی، در فاصله هر دو چوب سه گام بردارد. ۱۳۹
- مرحله ۲ - به جای چوب ها، موانع کوتاهی قرار دهد که در صورت برخورد ورزشکار با آنها بلافاصله بیاftند ۱۳۹
- مرحله ۳ - تعداد مانع، با کوتاهترین ارتفاع قانونی ممکن که فاقد وزنه هایی برای جلوگیری از واژگونی مانع باشند با وزنه ۱۳۹
- مرحله ۴ - کسی در آن به کار رفته باشد، جایگزین موانع کوتاه قبلی می شوند ۱۳۹
- مرحله ۵ - ارتفاع مانع به تدریج تا حد ارتفاع قانونی مسابقات رسمی افزایش یافته، با توجه به گروه سنی ورزشکاران، فواصل بین مانع تغییر داده، به تدریج به فواصل صحیح قانونی نزدیکتر می شوند ۱۳۹
- زنجیره سازی مهارت پیچیده - مهارت به اجزای ساده ۱۳۹
- نمونه زنجیره سازی یک مهارت پیچیده - پرش از مانع ۱۴۰
- حلقه ۱ - طرز صحیح نگاه کردن به مانع ۱۴۰
- حلقه ۲ - اجرای حرکت پرتاب با استفاده از شانه، تنج، کمر و انگشتان ۱۴۰
- حلقه ۳ - گرفتن حالت شروع در قسمت عقب ۱۴۰
- حلقه ۴ - حرکت انتقالی از قسمت عقب به قسمت جل ۱۴۰
- حلقه ۵ - وضعیت توانمند ۱۴۰
- حلقه ۶ - پرتاب کردن و رها کردن ۱۴۰
- حلقه ۷ - برقراری تعادل در داخل دایره پرتاب ۱۴۰
- آزمون شخصی ۱۴۱
- تمرین انطباق - مراحل یادگیری مهارت ۱۴۱
- برنامه ریزی واحد کار "مهارت" ۱۴۲
- توضیح و نمایش مهارت ۱۴۳
- تمرین یک مهارت ۱۴۴
- اطلاعات دریافتی - بازخورد ۱۴۴
- اطلاعاتی که به یادگیری کمک می کند ۱۴۴
- اطلاعات دریافتی از طریق آتنامه های بدن ۱۴۴
- اطلاعات دریافتی از طریق عوامل خارج از بدن - تسریع جریان یادگیری ۱۴۶
- اطلاعات دریافتی شفاهی - اظهار نظر موثر ۱۴۷
- رمز یادگیری مهارت به طور موفقیت آمیز ۱۴۷
- اظهار نظر تخصصی، نه عمومی ۱۴۷
- اظهار نظر تخصصی (موثر) ۱۴۷
- اظهار نظر عمومی (غیر موثر) ۱۴۷
- اظهار نظر سازنده، نه مخرب ۱۴۷
- اظهار نظر سازنده (موثر) ۱۴۷

- ۱۴۷ اظهار نظر مخرب (غیر موثر)
- ۱۴۸ اظهار نظر سریع، نه دیر
- ۱۴۸ اطمینان یافتن در مورد واضح و مفهوم بودن اظهار نظر
- ۱۴۸ اظهار نظر در جهت هدایت رفتار های قابل تغییر
- ۱۴۸ تصحیح یک اشتباه در هر دفعه
- ۱۵۰ آزمون شخصی
- ۱۵۱ اظهار نظر
- ۱۵۲ ارزیابی نحوه ی برقراری ارتباط از طرف شما
- ۱۵۲ توسعه مهارت در برقراری ارتباط موثر
- ۱۵۳ جلب توجه ورزشکار
- ۱۵۳ نحوه ی استفاده
- ۱۵۳ توسعه ی مهارت های غیر کلامی
- ۱۵۳ توسعه مهارت های مربیگری گوش کردن
- ۱۵۴ توسعه مهارت های " گوش کردن"
- ۱۵۴ قطع نکردن صحبت
- ۱۵۴ نشان دهید که درک می کنید
- ۱۵۴ سوال کردن
- ۱۵۵ افزایش اعتبار مربی نزد ورزشکار
- ۱۵۵ معلومات ورزشی
- ۱۵۵ سخن گفتن در هنگام لزوم
- ۱۵۵ لباس و ظاهر
- ۱۵۶ آزمون شخصی
- ۱۵۷ روانشناسی ورزشی
- ۱۵۸ مهارت های ذهنی
- ۱۵۹ شخصیت
- ۱۵۹ انگیزه
- ۱۶۰ تعیین هدف
- ۱۶۰ آگاهی درباره آنچه ورزشکار شما می خواهد به دست آورد
- ۱۶۰ اهداف قابل قبول
- ۱۶۰ دور از دسترس بودن اهداف
- ۱۶۱ تعیین "اهداف مشخص" برای سنجیدن موفقیت
- ۱۶۱ ثبت کردن اهداف
- ۱۶۱ کنترل هیجانات
- ۱۶۱ یادگیری نحوه ی کنترل اضطراب

- ۱۶۳.....آزمون شخصی
- ۱۶۴.....کار عملی - روانشناسی ورزشی در عمل
- ۱۶۵.....تغذیه
- ۱۶۶.....تغذیه
- ۱۶۷.....ری ها
- ۱۶۷.....نوع اثر
- ۱۶۸.....مواد ایمن
- ۱۶۹.....رئتن ها
- ۱۶۹.....عامل ضد و ضد ایمن
- ۱۷۰.....کربوهیدرات ها (مواد)
- ۱۷۱.....منابع غذایی
- ۱۷۱.....چربی ها
- ۱۷۱.....منابع غذایی تولید تدریجی
- ۱۷۱.....ویتامین ها
- ۱۷۱.....مواد معدنی
- ۱۷۲.....آب
- ۱۷۳.....مواد فیبری
- ۱۷۴.....تعادل بین عناصر غذایی
- ۱۷۴.....کنترل وزن
- ۱۷۵.....رژیم غذایی متعادل
- ۱۷۵.....راهنمای رژیم غذایی متعادل
- ۱۷۵.....سیستم گوارشی
- ۱۷۵.....تبدیل غذا به سوخت
- ۱۷۶.....تغذیه قبل از شروع مسابقه - خوردن برای پیروزی
- ۱۷۷.....تجزیه و تحلیل غذاهای بومی یا ملی
- ۱۷۷.....توصیه هایی در مورد تغذیه
- ۱۷۸.....آزمون شخصی
- ۱۷۸.....تمرین انطباق - تغذیه
- ۱۷۹.....آسیب دیدگی ها و کمک های اولیه
- ۱۸۰.....جلوگیری از آسیب دیدگی
- ۱۸۱.....اقدامات پیشگیرانه از طریق افزایش مهارت

- ۱۸۲..... اقدامات پیشگیرانه از طریق افزایش توانمندی
- ۱۸۲..... قدرت
- ۱۸۲..... استقامت
- ۱۸۳..... انعطاف پذیری
- ۱۸۳..... اقدامات پیشگیرانه از طریق تغذیه
- ۱۸۳..... اقدامات پیشگیرانه از طریق گرم کردن بدن
- ۱۸۴..... اقدامات پیشگیرانه از طریق افزایش ایمنی محیط
- ۱۸۴..... وسایل
- ۱۸۴..... پوشش کف
- ۱۸۴..... لباس ورزشکار
- ۱۸۵..... اقدامات پیشگیرانه از طریق تعالجه
- ۱۸۵..... تکناتی برای مربیان
- ۱۸۵..... مراحل مراقبت های پزشکی هنگام آسیب دیدگی
- ۱۸۶..... سه دوره ی آسیب دیدگی
- ۱۸۶..... دوره ی بحرانی (تا ۲۴ ساعت)
- ۱۸۶..... دوره میانی (۲۴ تا ۴۸ ساعت)
- ۱۸۶..... دوره پایانی (بعد از ۴۸ ساعت)
- ۱۸۶..... درمان فوری و کمک های اولیه
- ۱۸۷..... مراقبت از بافت های آسیب دیده
- ۱۸۷..... (استراحت)
- ۱۸۷..... ی (یخ)
- ۱۸۷..... ف (فشار)
- ۱۸۷..... (بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده)
- ۱۸۸..... عوامل موثر در بهبودی
- ۱۸۸..... نوع و وخامت آسیب دیدگی
- ۱۸۸..... تدابیر فوری
- ۱۸۸..... نوع و تکرار درمان
- ۱۸۸..... تفاوت های فردی
- ۱۸۹..... آزمون شخصی
- ۱۹۰..... آسیب دیدگی بافت های نرم
- ۱۹۲..... صدمات وارده بر قوزک پا
- ۱۹۳..... بهبود آسیب دیدگی های ورزشی
- ۱۹۴..... اصلاح برنامه مدیریت در زمینه ی کنترل آسیب دیدگی

- ۱۹۵ راهنمای فعالیتهای ورزشکاران آسیب دیده
- ۱۹۶ تمرینهای داخل آب
- ۱۹۶ دوچرخه سواری
- ۱۹۷ تمرینهای با وزنه
- ۱۹۷ پیاده روی تفریحی
- ۱۹۷ کشش و آرام سازی بدن
- ۱۹۸ آزمون شخصی