

اصول و مبنای مریگیری ورزشی

www.ketab.ir

تألیف :

آرش سروری میرعزیزی

سپیده قطنیان

سرشناسه	: سروری میرعزیزی، آرش، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و مبنای مربیگری ورزشی/تالیف آرش سروری میرعزیزی، سپیده قطنیان.
مشخصات نشر	: تهران: شاپرک سرخ، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۷ ص.
شابک	: 978-600-8039-51-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: مربیگری
موضوع	: مربیان ورزشی
شناسه اسروده	: قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
زده بند کخه	: ۱۳۹۴ الفس ۶/۴ GV۷۱۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۱۵۵۰۸۵

عنوان: اصول و مبنای مربیگری ورزشی

نویسنده: آرش سروری میرعزیزی- سپیده قطنیان

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۳۹۴

ناشر: شاپرک سرخ

چاپ و صحافی: شاپرک

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۱۰۰۰ تومان

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۳۹-۵۱-۸

انتشارات شاپرک سرخ: تهران، میدان انقلاب اسلامی، ابتدای خیابان آزادی، کوچه شهید

جتنی، پلاک ۲۴ واحد ۱

۰۹۱۲-۲۱۴۴۶۰۰ ۰۲۱-۶۶۹۳۳۷۴۶

www.shaparac.com



فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۷
تربیت بدنی.....	۷
ورزش.....	۹
مربی.....	۱۳
فلسفه مربیگری.....	۲۰
اصول مربیگری.....	۲۲
مسئولیت های مربیگری.....	۲۸
منشاء و ریشه های مربیگری.....	۳۷
اهداف مربیگری.....	۵۰
شیوه های مربیگری.....	۵۲
علل شرکت ورزشکاران در میادین ورزش.....	۵۳
مراحل رشدی ورزشکاران.....	۵۴
مربیگری علم است یا هنر.....	۵۵
تربیت و تعلیم.....	۵۵
مهارت های آسان و پیچیده.....	۵۹
مهارت های ارتباطی مورد نیاز مربیان.....	۶۲
ارتباط.....	۶۳
وظیفه مربی در رشد شخصیت بازیکنان.....	۶۶
هدف گزینی.....	۷۰
مهارت های ورزشی.....	۷۲

طراحی تمرین ۷۷

اصول برنامه ریزی و تنظیم طرح درس ۸۱

www.ketab.ir

پیشگفتار

مربیگری حرفه ای است برای کمک به ورزشکاران تا ابعاد جسمی، روانی و توانایی های اجتماعی شان را در حد بالای پتانسیل خود توسعه دهند. مربیگری یعنی مایه گذاشتن از خود، انرژی، دانش و معرفت ها. امروزه مربیگری از مشکل ترین مشاغل دنیاست. شرایط کاری در این حرفه سخت است. زیرا کار مربیان در زیر دید دقیق موشکافانه و ریزبین افرادی چون تماشاگران، بازیکنان، مدیران ورزشی، خبرنگاران رسانه ای، گروهی و منتقدین جامعه است.

با توجه به نیروی انسانی جوان و با در نظر گرفتن دیگر اقشار جامعه، نیاز به سلامت جسمانی و روانی در آن اساس می شود، بنابراین لزوم پرداختن به فعالیت های ورزشی و همچنین کسب مهارت ها و رغوب در رقابت های ورزشی که باعث افزایش غرور ملی و ایجاد همبستگی ملی می شود، از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ از این رو توجه به ابعاد مختلف برنامه های مرتبط با فعالیت های ورزشی از جمله تربیت مربیان و نیروهای متخصص و تدوین برنامه های آموزشی و تمرینی را دو چندان می سازد. مربیان گرامی اکنون که با عنایت، با سعی و تلاش خود و گذراندن دوره های مربیگری موفق به کسب مجوز آموزش شده ای، رعایت برخی اصول در نحوه تدریس، آموزش مؤثر و در نتیجه موفقیت شمار ورزشکاران از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. هدف از ارائه مطالب حاضر در این کتاب، بهبود روش آموزشی و ارتقاء سطح بینش، اندیشه و کارکرد شما بوده است؛ چه بسیار از این نکات است که خود به آن واقف هستید اما فقط دانستن کافی نیست بلکه عمل به دانسته هاست که دانش را ارزشمند می نماید. مربیگری مانند هر حرفه دیگری

فراز و نشیب هایی دارد؛ اگر شما آمادگی لازم برای روبرو شدن با آن ها را داشته باشید، موفقیت های شما بیشتر خواهد شد.

احتمال موفقیت برای آن دسته از مربیانی که مهارت های مربیگری خود را به نحو مؤثرتری پرورش می دهند، بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی آیند. مربیان موفق علاوه بر استادی در فنون و مهارت ها، می دانند چگونه مهارت ها را آموزش دهند؛ مربیان موفق به ورزشکاران کمک می کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت های ناز رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. مربیان موفق علاوه بر آموزش مهارت های ورزشی، مهارت هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به ورزشکاران می آموزند. موفقیت در مربیگری یک مبارزه است و نیاز به کار و تلاش بسیار و زمان برای امتحان و کسب تجربه دارد.

نویسندگان کتاب حاضر تلاش نمودند تا ایجاد انگیزه درونی به سمت مطالعه و پژوهش، به شما کمک نمایند تا به عنوان یک مربی صاحب نظر و توانا به تدریس و آموزش بپردازید.

آرش سروری میرعزیزی

سپیده

قطنیان

بنا به تعریفی که از سوی فدراسیون بین المللی مربیگری^۱ ارائه شده مربیگری^۲ شبیه به شراکتی است که به مراجعین در راستای دستیابی به خواسته‌های شخصی و حرفه‌ای یاری می‌رساند. بر عمق یادگیری مراجعین افزوده، به تسریع در اجرای خواسته‌ها و افزایش کیفیت زندگی آنها می‌پردازد. مربی حمایت می‌کند، قدرت می‌دهد و فرد را پاسخگو می‌داند، او کمک می‌کند که به تعریف تصورات خود و اجرای متعهدانه آن پرداخته و به علایق خود دست یابد.

تربیت بدنی

فلسفه تربیت بدنی^۳ به نوری همچون ارزش‌ها در تربیت بدنی، چرایی حضور تربیت بدنی در جایگاه علوم تربیتی و اخلاقی در ورزش و به طور خلاصه رابطه بین فلسفه، تربیت بدنی و ورزش می‌پردازد. در این میان بزرگترین سؤال فلسفه تربیت بدنی این است که چرا تربیت بدنی به عنوان بخشی از فرایند تعلیم و تربیت بایستی در برنامه های تربیتی گنجانده شود؟ از آنجایی که یکی از هدف های تعلیم و تربیت بدنی تحکیم فرد با توجه به ارزش های انسانی است. یکی از تربیت بدنی باید به مبانی اساسی در ارتباط با کار خود وقوف کامل داشته باشد. در این راستا توجه به مواردی چون احترام به شخصیت ورزشکاران، اعتقاد به عقل و حریت آن ها، شایستگی ورزشکاران برای بحث و اظهار نظر در خصوص هدف ها، روش ها، سوابق و برنامه های تمرینی، استفاده از همکاری آنان در مسایل آموزشی و به کاربردن روش عقلانی، متضمن بررسی دقیق مسایل و پیدا کردن راه حل ها براساس نیازها و امکانات موجود، استفاده از تجارب و آموخته های علمی و حصول اهداف عالی ضروری است.

^۱ . ICF

^۲ . Coaching

^۳ . Physical Education