

اصول و فنون مربیگری

مؤلفان:

محمد بخشی مشهدلو، اباز ضمیری گرمی
میر رسول موسوی، یاور نخستین جاهد

پاییز ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	: اصول و فنون مربیگری/ مولفان محمد بخشی مشهدلو ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۸ص:.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۱-۲۹-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: مولفان محمد بخشی مشهدلو، ایلناز ضمیری گرمی، میر رسول موسوی، یاور نخستین جاهد
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۸۵-۱۸۸.
موضوع	: مربیگری
موضوع	: (Coaching (Athletics
شناسه افزوده	: بخشی مشهدلو، محمد، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: ۷۹۶/۰۱ : GV۷۱۱/۳۹
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۸۰۱۲



اصول و فنون مربیگری

مولفان: محمد بخشی مشهدلو، ایلناز ضمیری گرمی

میر رسول موسوی، یاور نخستین جاهد

ناظر فنی: جعفر حسینی فر

ناشر: انتشارات نایاب

ویراستار ادبی: بهمن شهری خانکندی

ویراستار علمی: شاپور دیندار کلانسر

طراح و صفحه آرا: مینا معرفت اجرلو

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

ISBN:978-600-8611-29-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۱-۲۹-۵

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

صحافی: افق

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اوّل: کلمات
۳	مقدمه
۵	مربیگری چیست و چگونه عمل می‌کند؟
۶	مربی کیست؟
۷	تدوین فلسفه مربیگری
۸	چرا فلسفه؟
۸	اجزای تشکیل دهنده فلسفه
۹	خودآگاهی
۹	عزت نفس
۱۰	فلسفه مربیگری
۱۱	توسعه فلسفه مربیگری و اثرات مثبت آن
۱۲	هدف‌های مربیگری
۱۳	سعی و تلاش برای پیروزی
۱۳	دیدن چشم‌انداز پیروزی
۱۴	هدف‌های شخصی شما
۱۵	فصل دوّم: سبک‌ها و شخصیت مربیگری
۱۷	مقدمه
۱۸	سبک‌های مربیگری
۱۹	خصوصیات مربیان سبک آمرانه
۲۰	خصوصیات مربیان سبک تسلیم و واگذاری

۲۱		خصوصیات مربیان سبک همکاری و تشریک مساعی
۲۴		ارزیابی روش‌های مربیگری
۲۶		ضوابط اخلاقی مربیگری
۲۷		مربیگری شخصیت
۲۹		تفاوت‌های فرهنگی
۳۰		میراث فرهنگی
۳۰		انتظارات
۳۱		بحث آزاد
۳۳		فصل سوم: رمز مربیگری و تمرین
۳۵		رموز مربیگری موفق و کارکن حرفه‌ای
۳۵		دلایل عدم موفقیت یک مربی و مندايت تيم
۳۶		نکات تخصصی برای مربیان
۳۷		رفتار مربی بعد از یک مسابقه
۳۹		چگونگی ارتباط مربیان با افراد پیرامون خود در یک مسابقه
۴۱		اصول دوره‌بندی تمرین
۴۲		طبقه‌بندی طرح‌های تمرینی سالیانه
۴۳		مراحل طرح تمرینی ۳ دوره‌ای
۴۴		نکات مهم در طرح سالیانه سه دوره‌ای
۴۴		آشنایی با برخی اصطلاحات
۴۵		آشنایی با انواع تمرینات
۵۲		انواع ورزش‌های هوازی
۵۴		تمرین بی‌هوازی
۶۱		تنظیم حرارت بدن
۶۳		اصول گرم کردن و سرد کردن صحیح بدن در ورزش
۶۴		فیزیولوژی گرم کردن
۶۸		سرد کردن
۷۲		اصول اساسی برای برنامه‌ریزی در مربیگری

۷۳	 اصول تمرین
۷۶	 وظایف مربی ورزشی
۸۰	 آموزش برنامه تمرینی به ورزشکاران
۸۱	 اجرای برنامه تمرینی
۸۳	فصل چهارم: آناتومی بدن
۸۵	 شناخت آناتومی بدن انسان
۸۶	 تقسیمات آناتومی انسانی
۸۶	 سطوح حرکتی بدن انسان
۸۷	 طبقه‌بندی مفاصل
۸۸	 اعمال غشای سینوویال
۸۹	 عضلات بدن انسان
۹۰	 دستگاه تنفس
۹۱	فصل پنجم: تغذیه در ورزش
۹۳	 مقدمه
۹۴	 با کربوهیدرات‌ها آشتی کنید
۹۸	 نکات مهم تغذیه‌ای در ورزش
۹۹	 چرا انتخاب یک رژیم غذایی مناسب مهم است؟
۱۰۰	 تغذیه خوب مواد خام فراهم می‌کند
۱۰۰	 ریز مغذی‌ها
۱۰۱	 هدف از تغذیه قبل از رقابت ورزشی
۱۰۲	 رژیم مناسب غذایی قبل از رقابت ورزشی
۱۰۳	 استفاده از مواد قندی قبل از رقابت ورزشی
۱۰۳	 تغذیه در بانوان ورزشکار
۱۰۴	 کلسیم
۱۰۴	 آهن
۱۰۵	 تغذیه قبل و پس از ورزش
۱۱۳	 نکات کلیدی روز قبل از مسابقه

توصیه‌های کلی مصرف مایعات در هنگام ورزش ۱۱۴

تغذیه در حین ورزش ۱۱۷

فصل ششم: آسیب ورزشی ۱۱۹

مقدمه ۱۲۱

آشنایی با برخی از آسیب‌های ورزشی ۱۲۱

بیش تمرینی ۱۲۳

علائم تمرین‌دگی ۱۲۴

مکانیزم پوشیمایی دخیل در عارضه تمرین‌زدگی ۱۲۵

کورتیزول و ارتعاش آن ضعف سیستم دفاعی بدن ۱۲۵

راهکارهایی برای پیشگیری از تمرین‌زدگی ۱۲۶

تأثیر بیش‌تمرینی بر میان‌هوا بدن ۱۲۷

علل بروز بیش‌تمرینی در ورزشکاران ۱۲۷

علل مربوط به تمرین ۱۲۸

انواع بیش‌تمرینی در ورزش‌ها ۱۲۹

طول دوره استراحت ۱۳۰

تغذیه ورزشی برای مبتلایان به بیش‌تمرینی ۱۳۰

پیش‌گیری از بیش‌تمرینی ۱۳۱

مشخصات تغذیه مناسب برای پیشگیری و یا درمان بیش‌تمرینی ۱۳۱

پارگی عضله ۱۳۳

علائم و نشانه‌های پارگی عضله ۱۳۳

پارگی تاندون ۱۳۴

درمان ۱۳۵

شکستگی و انواع آن ۱۳۶

آشنایی با کوفتگی ۱۳۸

کبودی و هماتوم ۱۳۹

آشنایی با دررفتگی ۱۴۱

مراقبت‌های کلی در رابطه با آسیب‌های متداول در ورزش ۱۴۵

۱۴۵	اصول احیای قلبی ریوی و مراحل آن
۱۴۷	آسیب‌های نسج نرم
۱۴۸	کرامپ یا گرفتگی عضلانی
۱۴۹	فصل هفتم: برنامه‌ریزی آموزشی در ورزش
۱۵۱	مقدمه
۱۵۱	ویژگی‌های برنامه‌ریزی
۱۵۲	فواید برنامه‌ریزی
۱۵۳	گام‌های برنامه‌ریزی آموزشی
۱۵۳	منابع شناسایی مهارت
۱۵۵	رشد شخصیت
۱۵۹	فصل هشتم: آموزش و یادگیری مهارت‌های تکنیکی
۱۶۱	مقدمه
۱۶۱	طرح‌های ذهنی
۱۶۲	استخراج قوانین
۱۶۲	برنامه حرکتی
۱۶۳	سه مرحله یادگیری
۱۶۴	آموزش مهارت‌های تکنیکی
۱۶۶	مثلث تاکتیکی
۱۶۷	تشخیص موقعیت
۱۶۷	مهارت‌های شناختی
۱۶۸	افزایش توجه و تمرکز
۱۶۹	اطلاعات تاکتیکی
۱۶۹	قوانین
۱۶۹	طرح‌های راهبردی و بازی
۱۷۰	خودآگاهی
۱۷۳	فصل نهم: آمادگی ذهنی در ورزشکاران
۱۷۵	مقدمه

۱۷۷	 اصول آمادگی ذهنی کلیدی
۱۷۹	 شناسایی ناحیه کارکرد مطلوب فردی و چگونگی دست یابی به آن‌ها
۱۸۰	 آمادگی ذهنی و افزایش اعتماد به نفس
۱۸۰	 اولویت‌دهی و تعیین هدف
۱۸۱	 اهمیت توسعه عادات عملکردی
۱۸۳	 آمادگی ذهنی تیم
۱۸۵	 منابع و مراجع

www.ketab.ir