

۲۰۴۷/۴۷

درباره

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"مبانی مربیگری در ورزش با رویکرد قهرمانی"

تالیف و گردآوری:

دکتر عباس شعبانی (استادیار دانشگاه آزاد واحد روستا)
سید ابوالفضل حسینی (دانشجوی دکتری و مدرس دانشگاه)
مهدی محمد رحیمی (دانشجوی دکتری و مدرس دانشگاه)

سرشناسه	: شعبانی، عباس، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مبانی مربیگری در ورزش با رویکرد قهرمانی / عباس شعبانی، سیدابوالفضل حسینی، مهدی محمدرحیمی.
مشخصات نشر	: گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۱ ص.
شابک	: 978-622-02-0559-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مربیگری (Coaching Athletics)
موضوع	: مربیان ورزشی (Coaches Athletics)
موضوع	: ورزشکاران — آموزش -- Training of Athletes
شناسه افزوده	: حسینی، سید ابوالفضل، ۱۳۶۹ -
شناسه افزوده	: محمدرحیمی، مهدی، ۱۳۶۳ -
رده بندی کنگره	: ۷۱۱GV
رده بندی دی	: ۰۷۷/۷۹۶
شماره کتابشناختی ملی	: ۵۷۸۳۷۲۲

مبانی مربیگری در ورزش با رویکرد قهرمانی

تالیف و گردآوری: عباس شعبانی - سیدابوالفضل حسینی - مهدی محمد رحیمی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۱۹۱ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۳-۰۵۵۹-۰۲-۶۲۲-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

۵.....	مقدمه
۷.....	فصل اول: اصول مربیگری
۱۵.....	فصل دوم: استعدادیابی
۵۵.....	فصل سوم: ورزش بهرمانی
۷۱.....	فصل چهارم: روانشناسی ورزش
۸۵.....	فصل پنجم: بهداشت ورزشی
۹۳.....	فصل ششم: ورزش و محیط های مختلف آب و هوایی
۹۹.....	فصل هفتم: دوپینگ
۱۰۵.....	فصل هشتم: تغذیه در ورزش
۱۱۹.....	فصل نهم: علم تمرین
۱۳۱.....	فصل دهم: آمادگی جسمانی
۱۴۳.....	فصل یازدهم: انواع روش های تمرین
۱۵۳.....	فصل دوازدهم: تمرین زدگی (Over Training)
۱۵۹.....	فصل سیزدهم: آسیب های ورزشی
۱۶۹.....	فصل چهاردهم: آسیب های ورزشی شایع در رشته های ورزشی
۱۷۷.....	فصل پانزدهم: انگیزش و رفتار در مربیگری
۱۸۹.....	منابع

مقدمه

مربیگری از جمله مشاغل پیچیده ای است که انجام آن از عهده هر کسی بر نمی آید. مربیگری در واقع هنر و علم تصمیم گیری است. یک مربی باید از دانش تخصصی در زمینه رشته ورزشی خود برخوردار باشد. ضمن این که باید دارای مهارت در زمینه های مختلف مدیریتی، ارتباطی، انگیزشی و تسلط نسبی به تکنیک ها و تاکتیک های تیمی خود باشد. هاردی در کتاب برنامه مربیگری ورزشکاران، مربی را اشتق از چهار مقوله فوق و عامل: آموزش، تعلیم، تمرین و مربیگری می داند و معتقد است که یک مربی باید بتواند چهار مقوله فوق را به طور مسلط و دقیق مورد استفاده قرار دهد. مارتنز عنوان می کند برای اینکه یک مربی در کار خود موفق باشد، باید دارای یکسری از ویژگی هایی نظیر: واقف بودن به علم ورزشی، استفاده از بهترین شیوه مربیگری که با اهداف وی سازگار باشد. در تدوین اهداف و برنامه ها، اولت ها را به نحو احسن تنظیم نماید، دارا بودن دانش ورزشی، انگیزه برای مربیگری خوب، و داشتن هنر انتقال فکر (منظور وی از انتقال فکر، توانایی درک فوری افکار، احساسات و عواطف ورزشکار و نحوه انتقال فکر به آنان است). وی به اهمیت استفاده از روانشناسی در ورزش و مربیگری نیز اشاره می کند و سه عامل را در موفقیت یک مربی مهم می داند. این عوامل عبارتند از: مهارت های ارتباطی، اصول تقویت درک انگیزه، وی در نهایت ویژگی های لازم برای احراز پست مربیگری را در یازده مورد زیر بیان می کند:

۱- آشنایی با علوم ورزشی نظیر، آسیب شناسی ورزش، تغذیه ورزش، فیزیولوژی ورزش، علم تمرین و ...

۲- تعیین اهداف اولیه در مربیگری که این اهداف بر دو محور پیروزی مداری و ورزشکار مداری استوار هستند.

۳- دانش ورزشی مربی از لحاظ آشنایی با قوانین و مقررات، تکنیک و تاکتیک ها در ورزش.

۴- انگیزه لازم برای مربی خوب بودن.

۵- توانایی در انتقال فکر و درک افکار و عواطف ورزشکاران.

۶- آشنایی با مهارت های ارتباطی و استفاده از آن برای برقراری ارتباط مناسب.

۷- آشنایی با اصول تشویق نظیر: پاداش برای افزایش عملکرد ورزشکاران.

- ۸- استفاده از مهارت های انگیزشی برای افزایش علاقه در ورزشکاران و رسیدن به اهداف تیمی.
 - ۹- سازماندهی و برنامه ریزی تمرین و فعالیت های بدنی ورزشکاران.
 - ۱۰- ارزشیابی از فعالیت خود و ورزشکاران و برنامه های اجرا شده.
 - ۱۱- آشنایی با اصول آموزش مهارت و نحوه یادگیری بازیکنان.
- استفان کاج نیز معیارهایی برای انتخاب مربیان عنوان می کند. وی معتقد است که این معیارها برای تمامی مربیان در سطوح مختلف و با درجات مختلف مربیگری از پایین ترین تا بالاترین سطح قابل استفاده است، و این معیارها عبارتند از:
۱. داشتن دانش سازمانی و شغلی در ارتباط با مربیگری
 ۲. داشتن ارزش های مربیگری نظیر: حساس بودن به راز داری، عقاید و آزادی فرهنگی و جنسیتی
 ۳. حضور اجرایی مربی
 ۴. داشتن مهارت های شخصیت پذیر گسترش دادن، مقایسه کردن، مبارزه طلبی، اعتماد به نفس، مسئولیت پذیری، گرمی و حرارت، انعطاف پذیری، کارایی، احساس همدردی و غمخواری
 ۵. داشتن مهارت و ابزار ارزیابی و بکارگیری آنها در موقعیت های مختلف
 ۶. دارا بودن بلوغ شخصیتی ثابت و پایدار در مشورت و رفتار
 ۷. انعطاف پذیری و توانایی کار موثر در دامنه وسیعی از اجرای مختلف
 ۸. توانایی برنامه ریزی و طراحی نقشه، تفسیر و تعبیر موقعیت ها و بکارگیری و اجرای رهبری به عنوان عوامل مدیریتی در مربیگری
 ۹. آگاهی از تئوری های یادگیری و استفاده از آنها در آموزش
 ۱۰. قابل اعتماد و مقتدر بودن مربی
- شون مک کان عضو دپارتمان روانشناسی کمیته ملی المپیک آمریکا معتقد است که سه عامل مهم: دانش و آگاهی های فردی، قابلیت کنترل عوامل هیجانی موثر بر ورزشکار، دارا بودن ارتباط قوی و موثر با ورزشکاران می تواند موفقیت یا عدم موفقیت مربیان را باعث می گردد.