

۲۰۹۵۴۲

به نام خدا

اصول مریگری

مؤلف: مهتاب اقتداری

(عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما تهران)

سرشناسه: اقتداری، مهتاب، ۱۳۵۵
عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری / مولف مهتاب اقتداری.
مشخصات نشر: تهران، نشر د، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ صفحه؛ نمودار.
شابک: ۲۲۰۰۰۰ ریال - ۲-۵۵-۶۰۳۵-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه

موضوع: مربیگری (Coaching Athletics)
موضوع: مربیان ورزشی (Coaches Athletics)
موضوع: ورزشکاران -- آموزش (Athletes - Training of)
رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ۶ الف ۷ الف / ۷۷۱۱ G
رده بندی دربی: ۷۹۶/۰۷۷
شماره شابشناسی: ۵۶۷۹۷۶۴

نام کتاب: اصول مربیگری

مولف: مهتاب اقتداری

انتشارات: نشر د

صفحه آرای: شهین یگانی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / چاپ اول ۱۳۹۸

قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

شابک: ۲-۵۵-۶۰۳۵-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات د محفوظ است.

دفتر نشر: تهران - میدان انقلاب - خیابان جمال زاده جنوبی - کوچه دانشور -

پلاک ۵ - واحد ۸ - تلفن: ۶۶۴۲۱۵۳۴ - ۶۶۵۶۷۳۶۲

مقدمه

مربیگری کلید اصلی توسعه و بهبود استعداد ها و به فعالیت رساندن استعداد های بالقوه است، مربی افراد را تشویق می کند که به جای توجه به نقاط ضعف و کمبودهایی که دارند، بر نقاط قوت خود متمرکز شوند.

مربیان ورزشی مهارت های ورزشی را به افراد و تیم های ورزشی آموزش می دهند. آن ها افراد مبتدی را به حرفه ای تبدیل می کنند. مربیان به افراد کمک کرده تا حداکثر توانایی بالقوه خود را برای استفاده در رشته ورزشی مورد نظر خود به کار بگیرند.

یک مربی ورزش در فعالیت های گروهی و تیمی با مشکلات و معضلات بیشتری دست به گریبان است، چرا که علاوه بر راهنمایی و هدایت تک تک افراد و بهبود و توسعه عملکرد آن ها، هماهنگی میان تمام اعضا نیز بر عهده اوست و این هدایت و هماهنگی لازمه کامیابی و موفقیت شخص مربی است.

در این کتاب سعی شده است که در مورد نقش مربی، وظایف مربیان، اهداف، روش های مربیگری، فلسفه مربیگری، شیوه های تمرین اشاره گردد که مورد توجه ورزشکاران و مربیان می باشد.

مهابت اقتداری

فصل اول: اصول و فلسفه مربیگری..... ۹

۱۰.....	تاریخچه مربیگری.....
۱۰.....	تعریف مربیگری.....
۱۰.....	مربی.....
۱۱.....	تعریف مربی.....
۱۱.....	اصول مربیگری.....
۱۲.....	منابع اصول مربیگری.....
۱۲.....	۱- مباحث تربیتی، اخلاقی، اعتقادی و اجتماعی.....
۱۳.....	۲- مبانی بیولوژیکی و بیولوژیکی.....
۱۳.....	کاربرد اصول مربیگری.....
۱۴.....	فلسفه مربیگری.....
۱۵.....	تدوین فلسفه مربیگری.....
۱۵.....	چرا فلسفه؟.....
۱۶.....	تدوین فلسفه.....
۱۸.....	خودآگاهی.....
۱۹.....	کیستم؟.....
۲۰.....	خودهای سه گانه.....
۲۲.....	خودآشنایی.....

فصل دوم: وظایف مربی..... ۲۵

۲۶.....	فرایند اساسی مدیریت مربیگری.....
۲۶.....	برنامه‌ریزی.....
۲۷.....	یک مربی در برنامه‌ریزی باید به مسائل زیر توجه کند.....
۲۷.....	«مراحل پنجگانه در برنامه‌ریزی موفق».....
۲۷.....	مرحله اول: تعیین اهداف کلی.....
۲۸.....	مرحله دوم: تعیین هدف‌های اختصاصی.....
۲۹.....	مرحله سوم: تشخیص راهکارهای عملی (راهبردها) برای میل به هدف.....
۲۹.....	مرحله چهارم: بهبود و پیشرفت استانداردهای ویژه یا عملکرد فعالیت‌های ورزشی.....
۲۹.....	مرحله پنجم: ارزیابی میزان پیشرفت.....
۳۰.....	سازماندهی.....
۳۰.....	مراحل فرایند سازماندهی.....
۳۰.....	مرحله اول: تقسیم کار و تفویض مسئولیت‌ها.....
۳۱.....	الف: محدودیت‌های فیزیکی.....
۳۱.....	ب: محدودیت‌های علمی.....
۳۱.....	ج: محدودیت‌های زمانی.....
۳۲.....	مرحله دوم: رعایت سلسله مراتب قدرت و اختیار.....
۳۲.....	مرحله سوم: طراحی دستور العمل‌های انضباطی.....

۳۳.....	مرحله چهارم: اساس انتخاب، شایستگی است نه شخصیت
۳۳.....	سه ویژگی مربیان موفق
۳۴.....	دانش ورزشی
۳۵.....	انگیزش
۳۵.....	انتقال فکر
۳۵.....	قوانین اخلاقی مربیان

۳۷..... فصل سوم: سبک‌ها و روش‌های مربیگری

۳۸.....	رهبری در مربیگری
۳۸.....	تعریف رهبری
۳۸.....	رهبران چه می‌کنند؟
۳۹.....	سبک‌های مربیگری
۳۹.....	سبک‌های رهبری لوین
۴۰.....	سه سبک مربیگری
۴۰.....	سبک آمر
۴۰.....	سبک واگذاری
۴۱.....	سبک مشارکتی
۴۱.....	ارزیابی روش‌های مربیگری

۴۳..... فصل چهارم: روان‌شناسی ورزشی

۴۴.....	ویژگی‌های روانی فعالیت جسمانی
۴۴.....	روانشناسی ورزش
۴۴.....	اهمیت مطالعه ویژگی‌های روانی فعالیت جسمانی
۴۵.....	نقش فعالیت جسمانی برای بهداشت و سلامت روانی
۴۶.....	فواید کلی فعالیت جسمانی
۴۶.....	هیجان
۴۷.....	برانگیختگی
۴۷.....	اضطراب
۴۸.....	استرس
۴۹.....	افسردگی
۵۰.....	علل افسردگی
۵۰.....	تأثیر فعالیت جسمانی بر افسردگی
۵۰.....	مهارت‌های روانی مورد نیاز ورزشکاران
۵۱.....	۱- توجه و تمرکز
۵۱.....	۲- آرام‌سازی
۵۲.....	۳- تجسم‌سازی
۵۲.....	۴- تصویرسازی
۵۲.....	۵- خودگفتاری
۵۳.....	۶- هدف‌گزینی
۵۳.....	۷- خودپنداری
۵۳.....	۸- اعتماد به نفس

۵۴.....	۹ عزت نفس.....
۵۴.....	صفات و خصوصیات شخصیتی ورزشکاران.....
۵۴.....	انگیزش در فعالیتهای جسمانی و ورزش.....
۵۵.....	مهارت‌های روانی مورد نیاز مربی.....
۵۶.....	انواع ارتباط.....
۵۶.....	مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز مربیان.....

۵۷..... فصل پنجم: ارتباطات.....

۵۸.....	سه جنبه ارتباط.....
۵۹.....	شش گام در برقراری ارتباط.....
۶۰.....	مثال اول.....
۶۰.....	مثال دوم.....
۶۱.....	چرا مربی ارتباط ناکارآمد است؟.....
۶۱.....	علت‌های ارتباط ناکارآمد.....
۶۲.....	بهبود مهارت‌های ارتباطی.....
۶۲.....	توصیه‌هایی به مربیان.....
۶۳.....	برقراری ارتباط با رویکردی مثبت.....
۶۳.....	عادت‌های بد.....
۶۴.....	انتظارات غیر واقعی.....
۶۵.....	موفقیت کوتاه مدت.....
۶۵.....	توصیه‌هایی به مربیان.....
۶۶.....	فرستادن پیام‌های پر محتوا.....
۶۶.....	چرا مربیان قضاوت می‌کنند؟.....
۶۶.....	دادن بازخوردهای پر محتوا.....
۶۷.....	توصیه‌هایی به مربیان.....
۶۷.....	ارتباط سازگار.....
۶۸.....	ارزش سازگاری.....
۶۹.....	توصیه‌هایی به مربیان.....
۶۹.....	مهارت گوشدادن.....
۷۰.....	زبان بدن.....
۷۰.....	برقراری ارتباط غیر کلامی.....
۷۱.....	مربی به مثابه الگو.....
۷۲.....	توصیه‌هایی به مربیان.....

۷۳..... فصل ششم: اصول و تمرینات ذهنی و تصویرسازی.....

۷۴.....	تصویرسازی ذهنی چیست؟.....
۷۴.....	تعریف والی و گرینلیف (۱۹۹۸) از تصویرسازی ذهنی.....
۷۶.....	موارد استفاده از تصویرسازی ذهنی.....
۷۶.....	۱- افزایش تمرکز.....
۷۶.....	۲- افزایش اعتماد به نفس.....
۷۶.....	۳- کنترل پاسخ‌های هیجانی.....

۷۶	زمان استفاده از تصویرسازی ذهنی.....
۷۷	چگونگی حفظ تمرکز.....
۷۷	تمرکز وقتی با روش‌های آرام‌سازی توأم شود نتایج مفید زیر را در پی دارد.....
۷۷	تفاوت تصویرسازی و تمرین ذهنی.....
۷۸	لندرز (۲۰۰۴) عنوان کرد که.....
۷۹	Δ کجا.....
۷۹	۸/ کی یا چه وقت؟.....
۸۰	کاربردهای تصویرسازی ذهنی در ورزش.....
۸۰	چگونگی انجام تصویرسازی ذهنی.....
۸۱	انواع تصویرسازی.....
۸۱	تصویرسازی ذهنی - درونی.....
۸۲	تصویرسازی ذهنی بیرونی.....
۸۲	تصویرسازی ذهنی مثبت و منفی.....
۸۲	نظریه‌های مرتبط به تصویرسازی ذهنی.....
۸۳	نظریه روانی - عصبی.....
۸۴	نظریه یادگیری نمادین (شناختی).....
۸۴	نظریه چارچوب کلی یا نظریه بسط.....
۸۴	نظریه خودکارآمدی.....
۸۴	نظریه اطلاعات زیستی یا پردازش اطلاعات.....
۸۵	نظریه رمزگردانی سه‌گانه.....
۸۶	نظریه انگیزختگی.....
۸۷	فصل هفتم: علم تمرین
۸۸	تمرین چیست؟.....
۸۹	اهداف تمرین.....
۸۹	۱- پیشرفت و توسعه همه جانبه.....
۹۰	۲- توسعه‌ی جسمانی و فیزیکی ورزش.....
۹۰	۳- تمرین‌های تکنیکی.....
۹۱	۴- تمرین‌های تاکتیکی.....
۹۱	۵- جنبه‌های روانشناسی.....
۹۱	۶- قابلیت گروهی (آمادگی اجتماعی).....
۹۲	۷- سلامتی و پیشگیری از آسیب.....
۹۲	منابع انرژی.....
۹۲	دستگاه‌های انرژی.....
۹۲	الف) دستگاه بی‌هوازی.....
۹۳	ب) دستگاه هوازی.....
۹۳	دستگاه فسفاژن.....
۹۳	دستگاه اسیدلاکتیک.....
۹۳	دستگاه اکسیژن.....
۹۴	همپوشانی دو سیستم انرژی.....
۹۴	اصول طراحی تمرینات.....

۹۴.....	۱ اصل مشارکت فعال
۹۵.....	۲ تفاوت‌های فردی
۹۶.....	۳ تنوع تمرینات
۹۷.....	۴ اصل سازگاری تمرین سطح بالای عملکرد
۹۷.....	۵ اصل افزایش تدریجی بار تمرین (اضافه بار)
۹۸.....	۶ اصل زمان بندی تمرین
۹۹.....	۷ اصل ویژگی تمرین
۹۹.....	۸ اصل برگشت پذیری
۱۰۰.....	۹ اصل تداوم تمرین
۱۰۰.....	۱۰ اصل گرم کردن و سرد کردن
۱۰۰.....	متغیرهای تمرین
۱۰۱.....	۱ حجم
۱۰۱.....	۲ شدت
۱۰۲.....	۳ واتر (فراوانی) تمرین
۱۰۲.....	۴ پیچیدگی
۱۰۲.....	انواع روش‌های تمرین
۱۰۳.....	۱ تمرینات اینتروال
۱۰۳.....	مزایای تمرین تناوبی
۱۰۴.....	۲ تمرینات پلايومتریک
۱۰۶.....	۳ تمرینات دایره‌ای (ایستگاهی)
۱۰۷.....	۴ تمرینات استقامتی
۱۰۷.....	۵ تمرینات با وزنه
۱۰۸.....	۶ تمرینات PNF
۱۱۰.....	۷ تمرینات فارتلک
۱۱۱.....	علم تمرین
۱۱۲.....	اهداف اصلی تمرین
۱۱۲.....	اهداف فرعی تمرین
۱۱۴.....	مراحل تمرین
۱۱۶.....	بیش تمرینی
۱۱۶.....	علل بروز بیش تمرینی
۱۱۶.....	الف) علل مربوط به تمرین
۱۱۷.....	ب) علل غیرمرتبط با تمرین
۱۱۷.....	علائم بیش تمرینی
۱۱۷.....	الف) علائم احساسی و رفتاری
۱۱۷.....	ب) علائم جسمانی و تمرینی
۱۱۹.....	منابع