

کتابخانه شخصی
۲۲۱۹۵۴۱

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فن کلاس داری و روانشناسی مربیان

www.ketab.ir
تألیف و گردآوری:
اکبر فرجی

اول - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	فرجی، اکبر، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	فن کلاس‌داری و روانشناسی مربیان/تألیف و گردآوری اکبر فرجی.
مشخصات نشر	:	تهران: زنده اندیشان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۸۰ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۰۵-۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	کلاس‌داری
موضوع	:	Classroom management
موضوع	:	تدریس -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	:	Teaching -- Psychological aspects
موضوع	:	معلمان -- اثر بخشی
موضوع	:	Teacher effectiveness
رده بندی کنگره	:	LB۳۰۱۳
رده بندی دیویی	:	۳۷۱/۱۰۲۴
شماره کتبخناسی ملی	:	۸۴۱۴۰۴۳
اطلاعات رکورد	:	فیبا
کتابخناسی	:	



انتشارات زنده اندیشان

* نام کتاب: رازهایی از نیجا (نین جومسو)

* گردآوری و تألیف: اکبر فرجی

* تهیه و تنظیم: زهرا فعله‌گری

* نوبت چاپ: ۱۴۰۰ اول

* شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۹۰۵-۰-۰

* چاپخانه: چاپ البرز

* قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

* شمارگان: ۵۰۰

www.bujinkan.ir

نشانی:

استان البرز، کرج، پل آزادگان، خیابان مطهری، نبش شاهد ۲، برج سماء، طبقه ۲، واحد ۲۰۱

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۳۲۲۶۴

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول : چگونگی خودشناسی	
فلسفه مربیگری	۱۱
مفهوم مربیگری	۱۲
۱- خودشناسی	۱۲
۲- تمرکز یافتن در خود	۱۳
۳- ارزیابی قضاوت دیگران در مورد خود	۱۳
چگونگی خودشناسی	۱۴
۱- من برتر (ایده آل)	۱۵
۲- من همگانی	۱۵
۳- من حقیقی	۱۵
نگرش صالح و شایسته فرد از خود	۱۸
فصل دوم : اهداف ورزشی	
اهداف ورزش	۱۹
۱- پیروزی	۱۹
۲- سرگرمی	۲۰
۳- رشد بدنی	۲۰
انتخاب بازیکن	۲۱

فصل سوم : انگیزه‌های ورزشی ۲۳

انگیزه ۲۳

تعریف انگیزه ۲۳

انگیزه داخلی و خارجی ۲۴

۱- انگیزه درونی ۲۴

۲- انگیزه بیرونی ۲۴

۳- روش‌های معمول در ایجاد انگیزه ۲۵

۴- انگیزه‌های اختیاری و جبری (زوری) ۲۶

۱- روش قرار دادی ۲۶

۲- روش حماسه سازی ۲۷

۳- روش درونی سازی ۲۷

۵- رابطه بین انگیزه و اختیار ۲۷

فصل چهارم : سبک‌های مربیگری ۳۱

سبک‌های مربیگری ۳۱

فصل پنجم : مهارت‌های روانی مربیان ۳۳

مهارت‌های روانی مربیان ۳۳

فصل ششم : رهبری در ورزش ۳۵

تعریف رهبری ۳۵

عناصر اصلی رهبری در ورزش ۳۶

۳۶.....خصایص افراد تحت امر

فصل هفتم : مهارت‌های ارتباطی ۳۷

۳۷.....مهارت‌های ارتباطی

۳۸.....مهارت‌های غیر کلامی

۳۹-۱.....ارتباط به وسیله حرکات بدنی

۳۹-۲.....مطالعه حریم ارتباط

۳۹-۳.....حالت بیان

۴۰.....زمانت رو صرف عشق ورزیدن به زندگیت کن

فصل هشتم : تیپ شناسی ورزشی ۴۱

۴۱.....تیپ شناسی ورزشی

۴۱.....حرکات

۴۲.....شما همانی می‌شوید که به آن می‌اندیشید

فصل نهم : چهره شناسی ورزشی ۴۳

۴۳.....چهره شناسی

۴۵.....شناسایی بر اساس مزاج ها

۴۵.....مزاج لنفاوی (معدی)

۴۵.....مزاج دموی و یا تنفسی

۴۶.....مزاج سودایی

۴۶.....مزاج صفراوی

شناسایی براساس گروه خون ۴۶

گروه خونی A ۴۶

گروه خونی B ۴۷

گروه خونی O ۴۷

گروه خونی AB ۴۷

فصل دهم : تضادها ۴۹

تضادها ۴۹

روش رویارویی با تضادها ۴۹

روش لاک پشتی ۵۰

روش کوسه ۵۰

روش بچه خرس ۵۰

روش روباه ۵۱

روش جغد ۵۱

نحوه عمل در مواجهه رو در رو ۵۲

فصل یازدهم : رویارویی با استرس ۵۳

رویارویی با استرس ۵۳

نحوه وقوف بر افکار منفی ۵۴

پنج عامل به وجود آورنده افکار منفی ۵۵

با افکار منفی چه باید کرد؟ ۵۶

توقف افکار منفی ۵۶

عوامل ایجاد استرس در بازیکنان.....	۵۷
عوامل ایجاد کننده استرس در مربیان.....	۵۷
درماندگی.....	۵۸
سنجش درماندگی.....	۵۹
راه‌های پیشگیری از درماندگی.....	۵۹

فصل دوازدهم : مهارت‌های اعتماد به نفس ۶۱

مهارت‌های اعتماد به نفس.....	۶۱
درک موضوع اعتماد به نفس.....	۶۲
اعتماد به نفس منفی.....	۶۳
ارزش شخصی.....	۶۶
نحوه عمل.....	۶۶

فصل سیزدهم : انواع هدف‌ها در ورزش ۶۹

انواع هدف‌ها.....	۶۹
اهداف عملی و اجرایی.....	۷۰
هدف‌های رقابتی.....	۷۰
هدف اول.....	۷۰
هدف حقیقی.....	۷۰
اهداف کوتاه مدت در مقابل اهداف بلند مدت.....	۷۱
اهداف فردی در مقابل اهداف تیمی.....	۷۲
نحوه ترتیب هدف‌ها.....	۷۳

۱- نوع فعالیت ۷۳

۲- اندازه گیری عملکرد ورزشکار ۷۳

۳- نحوه به هدف رسیدن ۷۴

۴- طبقه بندی هدف ها ۷۴

فصل چهاردهم : کاربرد آموزش های روانی ۷۵

کاربرد آموزش های روانی ۷۵

شروع برای آماده سازی روانی ۷۶

فصل پانزدهم : آمادگی پیش از مسابقه ۷۷

آمادگی پیش از مسابقه ۷۷

محیط خارج از مسابقه ۷۸

آمادگی در محل مسابقه ۷۸

اطلاعات پس از مسابقه ۷۹

۱- وقتی ورزشکار با بازی خوب پیروز شده باشد ۷۹

۲- هنگامی که ورزشکار با بازی ضعیف می برد ۸۰

۳- هنگامی که ورزشکار خوب مسابقه می دهد ولی مسابقه را می بازد ۸۰

۴- اگر باخت با بازی ضعیف باشد ۸۰

مقدمه

مربیگری در دنیای امروز، شغل، علم و هنر است. مربی، در دنیای امروز ورزش، فردی است که کار جهت دهی، دستور العمل دهی و آموزش افراد یک تیم ورزشی یا یک ورزشکار را بر عهده دارد. شخصیت مربی و نحوه تعامل وی با شاگردانش، امری بسیار مهم و ضروری است.

مربی یعنی، فردی که می‌تواند در قلب و ذهن شاگردش نفوذ کند و علاوه بر تاثیراتی که در دنیای ورزش وی می‌گذارد باید بتواند دنیای بیرون از ورزش را هم به خوبی هدایت کند و شکل دهد. فرزندان امروز ما، به خوبی تفاوت بین شعار و عمل را می‌فهمند و درک می‌کنند.

یادمان باشد خود مربی باید عاملی به حرف‌های خود باشد، در غیر این صورت شاگردانش روز به روز از او دورتر و دورتر خواهند شد. بنابراین از هرگونه شعار دادن و کارهای تبلیغاتی غلو گونه پرهیز کنید، چرا که شخصیت فردی شاگرد شما به شخصیت امروز شما وابسته خواهد بود.

برای این منظور بهتر است؛ آموختن مربیگری را در ذهن خودتان از ابتدا شبیه سازی کنید. باید در وجود خودتان حس وظیفه مسئولیت نسبت به دیگران را کشف کنید. اگر شما به وظایفی که دارید به ترتیب و دقت عمل کنید؛ نحوه مربیگری شما بسیار آسان و لذت بخش خواهد بود. دستورات و تجربیاتی که در سر کلاس‌های مربیگری عملی و علمی ذکر می‌شود را اجرا کنید و تلاش کنید حس مفید بودن در این کره خاکی را به دست آورید. جوانانی تربیت کنید که سالم و تندرست، در خدمت خلق خدا و کشور باشند. قهرمانانی را تربیت کنید که دل مردم کشورمان را شاد کنند. زنان و مردانی را تربیت کنید که جامعه به بودن آنان افتخار کند.

مربیگری وظیفه بسیار سنگین و سختی است ولی با کمی اعتماد به نفس، مردم داری، روابط خوب و قدر شناسی می‌توانید از به ثمر نشستن نتیجه کارتان، لذت ببرید.