

۲۲۳۲۳۲۰

به نام او که همه هستی از اوست

دانستنیهای مهم برای مربیان والیبال

تالیف و گردآوری: امین اله غفرانی



انتشارات آریا دانش

شهریور ۱۴۰۰

سرشناسه	: غفرانی، امین‌اله، ۱۳۵۹-
عنوان و نام پدیدآور	: دانستنیهای مهم برای مربیان والیبال/ تالیف و گردآوری امین‌اله غفرانی.
مشخصات نشر	: تهران: آریا دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۱ ص.: مصور(رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۲-۳۲-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۵۷ - ۱۵۹.
موضوع	: والیبال -- ایران -- مربیگری
موضوع	: Volleyball -- Coaching -- Iran
موضوع	: مربیان ورزشی
موضوع	: Coaches (Athletics)
موضوع	: مربیگری
موضوع	: Coaching (Athletics)
رده بندی کنگره	: GV۱۰۱۵/۵
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۳۳۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۶۸۸۱۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا

هر گونه تکثیر کامل یا قسمتی از کتاب بدون اجازه پدید آورنده، یا ناشر خلاف قانون، شرع و اخلاق است.
موارد تخلف رایبه دفتر مرکزی "انتشارات آریا دانش" گزارش فرمایید.

عنوان: دانستنیهای مهم برای مربیان والیبال

تالیف و گرد آوری: امین‌اله غفرانی

ناشر: آریا دانش

شمارگان: ۵۰ نسخه ⊕ نوبت: اول ۱۴۰۰

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۲-۳۲-۰

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران، میدان انقلاب، خیابان آزادی، خیابان بهزاد، پلاک ۳۲ واحد ۱۴ تلفن ۸۸۵۶۲۲۷۳

www.ariyadanesh.ir

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۱	تاریخچه رشته ورزشی والیبال
۱	تاریخچه پیدایش والیبال
۳	تاریخچه والیبال در ایران
۴	مربی و فلسفه مربیگری
۴	مربی کیست و چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد
۷	ویژگی مربیان شاخص و سطح بالا
۸	علل شرکت ورزشکاران در ورزش
۱۴	اصول ارزشی و اخلاقی برای مربیان
۱۶	فلسفه مربیگری
۱۷	توسعه و بسط فلسفه مربیگری
۱۸	مربیگری چیست؟
۱۸	تعریف مربیگری
۲۰	هدف از مربیگری چیست
۲۱	ارزیابی سبک های مربیگری
۲۴	مدیریت در مربیگری
۲۴	تعریف مدیریت
۲۴	مدیریت در رفتار با بازیکنان
۲۵	اصل اول: برنامه ریزی
۲۶	اصل دوم: سازماندهی
۲۷	اصل سوم: هماهنگی
۲۷	اصل چهارم: رهبری
۲۷	اصل پنجم: کنترل
۲۸	برنامه ریزی و ضرورت داشتن برنامه
۲۹	هدف های برنامه ریزی
۳۱	روانشناسی در ورزش
۳۱	قسمت اول: تعاریف روانشناسی
۳۱	روانشناسی ورزشی
۳۳	مهارت های روانی
۳۳	تمرین مهارت های روانی

۳۳	 اهمیت تمرین مهارت های روانی
۳۴	 محتوای برنامه های تمرین مهارت های روانی
۳۵	 مراحل برنامه تمرین مهارت های روانی
۳۵	 خودآگاهی
۳۵	 زمان اجرای برنامه تمرین مهارت های روانی
۳۷	 قسمت دوم : تعریف انگیزه و اهمیت آن در کارایی ورزشکاران
۳۷	 انگیزش در ورزشکاران
۳۸	 شیوه های افزایش انگیزه در ورزشکاران
۳۹	 اعتماد به نفس و شیوه های افزایش آن
۴۰	 روش های افزایش اعتماد به نفس
۴۱	 انگیزختگی
۴۱	 علائم فیزیولوژیک انگیزختگی
۴۱	 استرس
۴۲	 اضطراب
۴۳	 عوامل اضطراب در ورزش
۴۳	 تأثیر اضطراب بر عملکرد
۴۳	 روشهای کاهش انگیزختگی و اضطراب
۴۴	 روشهای جسمانی
۴۴	 روشهای شناختی
۴۷	 ارتباطات
۴۷	 مقدمه
۴۷	 ارتباطات
۴۸	 عناصر ارتباط
۴۸	 انواع ارتباط
۴۸	 ارتباط درون فردی
۴۸	 ارتباط بین فردی
۵۱	 رابطه بین مربی و بازیکن باید چگونه باشد
۵۳	 نقش مربی در ایجاد رابطه بین اعضای تیم
۵۴	 استعدادیابی
۵۴	 در والیبال

۵۴	استعدادیابی و پرورش استعدادها در والیبال
۵۴	تعریف استعداد و استعدادیابی
۵۶	معایب احتمالی استعدادیابی
۵۶	مشکلات پیش روی برنامه استعدادیابی
۵۹	مراحل کلی رشد و توسعه ورزشکار
۶۰	نتایج این خطاها
۶۲	تست های استعدادیابی
۶۵	مفاهیم پایه در استعدادیابی و پرورش استعدادها
۶۵	آشنایی با انواع سنین
۶۶	نکته هایی در مورد رشد و بلوغ
۶۹	ویژگی های والیبال
۷۳	مراحل مختلف استعدادیابی در والیبال
۷۹	آزمون T
۸۰	روش اجرای آزمون T
۸۱	شرایط تکنیکی
۸۳	عضلات و سیستم های انرژی
۸۳	مقدمه
۸۳	انواع تارهای عضلانی:
۸۴	انواع انقباض های عضلانی
۸۴	عضلات مهم در والیبال:
۸۶	سیستم های انرژی در ورزش
۹۰	"تمرینات سیستم انرژی بی هوازی با اسیدلاکتیک"
۹۲	نیازهای آمادگی جسمانی
۹۲	مقدمه
۹۳	نیازهای آمادگی جسمانی بازیکنان والیبال
۹۸	"تعادل در آمادگی جسمانی"
۹۹	توان و قدرت در والیبال:
۹۹	انواع روش های تمرین برای توسعه آمادگی جسمانی:
۱۰۴	مفاهیم اساسی در علم تمرین
۱۰۴	مقدمه

امروزه با توجه به زندگی ماشینی و پیشرفت تکنولوژی و به طبع آن کم شدن تحرک افراد جامعه خصوصاً نونهالان، نوجوانان و جوانان کشور، دغدغه و نگرانی والدین در رابطه با سلامتی فرزندانشان افزایش یافته و لذا آنها را ترغیب نموده تا کمبود فعالیت بدنی جگر گوشه های خویش را با فرستادنشان به کلاس های مختلف ورزشی جبران نمایند. به همین خاطر لازم است مربیان ورزش و تربیت بدنی از اهمیت جایگاه خودشان به عنوان افرادی که نقش بسیار مؤثری در آینده فرزندان این مرز و بوم دارند، آگاه باشند و برنامه ریزی های درست و اصولی را به منظور کشف استعداد ها و پرورش افراد را مد نظر قرار دهند تا چه بسا از بین همان بچه ها و علاقه مندان به حضور در فعالیت های ورزشی، ورزشکاران و بازیکنان برجسته ایی تربیت شوند که در تیم های ملی کشور برای ایران عزیزمان افتخار آفرین باشند. نسل جوان ما نیازمند برخورداری از حمایت اجتماعی لازم و شایسته بهترین هاست. والدین محترم این عزیزان، اولین مرحله حمایت اجتماعی را با فراهم آوردن شرایط حضور فرزندانشان در محیط های ورزشی و سپردن بزرگترین سرمایه های زندگیشان به دست ما مربیان انجام داده اند. حال نقش ما به عنوان مربی در تربیت صحیح همه جانبه این عزیزان چه در بعد اخلاقی و چه ورزشی بسیار مهم و سرنوشت ساز خواهد بود. زیرا هدف ما سالم سازی محیط و داشتن نسلی سالم است، پس باید از ابزاری که تحت عنوان ورزش در دست داریم در جهت اهداف انسانی، اخلاقی و ورزشی استفاده نمائیم و این مهم تنها با توسعه علم و تجربه امکانپذیر خواهد بود. نباید اجازه داد ثروت بالقوه این جامعه دست خوش سوء استفاده عده ایی فرصت طلب قرار گیرد که با اشتباهات خود موجب سرخوردگی و گمراه نمودن فرزندان ما شوند. لذا اگر به عنوان معلم یا مربی قصد فعالیت در یک رشته ورزشی خصوصاً والیبال که سخن و هدف ما است را دارید، باید دانش خود را در تمام زمینه ها از مدیریت، رهبری، روانشناسی گرفته تا راه های آموزش و مشاوره های گوناگون تغذیه ایی، تمرینی و ... افزایش دهید. هرچه می دانید باز هم به دنبال یادگیری باشید تا زمینه های موفقیت شما را بیش از پیش فراهم نماید. بنده در این کتاب قصد دارم تا راهنمای جامعی از اطلاعاتی که یک مربی در دوران مربیگری خود به آنها نیاز دارد، در اختیار شما قرار دهم. محتویات این منبع آمیخته ایی از علم و تجربه و همچنین کسب نظرات صاحب نظرانی که عمر خود را در راه تربیت والیبالیست های خوب و ارزشمند و تحویل به تیم ملی کشورمان، نموده اند، جمع آوری شده است. افرادی چون پدر بزرگوارم جناب آقای نعمت الله غفرانی، جناب آقایان مهدی صابریور، قاسم کردبچه، جعفر هوتهم، محمد رضا دامغانی، دکتر حسن ثانیان، رضا مؤمنی مقدم و محمود فریدانی. امید که با مطالعه دقیق این کتاب من را در ویرایش های بعدی کمک و از راهنماییهای ارزشمند خود بهره من سازید.