

اصول مدیریت

مبانی و کاربرد



مجتبی دهستانی اردکانی

استادیار دانشگاه اردکان

سرشناسه	: دهستانی اردکانی، مجتبی، ۱۳۶۴-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول مربی‌گری (مبانی و کاربردها) / مجتبی دهستانی اردکانی؛ ویراستار محمدمهدی طباطبایی.
مشخصات نشر	: اردکان: دانشگاه اردکان، انتشارات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۴۲۰ ص. : مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-622-952946-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۴۰۶-۴۲۰.
موضوع	: مربیگری
موضوع	: (Coaching (Athletics
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
موضوع	: ورزشکاران -- آموزش
موضوع	: Athletes -- Training of
شناسه افزوده	: دانشگاه اردکان
شناسه افزوده	: Ardakan University
رده بندی کنگره	: GV۷۱۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۶۹۵۶۶
وضعیت رکورد	: فیا



دانشگاه اردکان

اصول مربی‌گری

مؤلف	مجتبی دهستانی اردکانی
ویراستار	سید محمد مهدی طباطبایی
طراح جلد	سید یحیی طباطبایی
صفحه‌آرا	میشم حسینی
ناشر	دانشگاه اردکان
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول ۱۴۰۰
قیمت	۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-9529-46-1

حق چاپ محفوظ است

آدرس و تماس ناشر: اردکان- بلوار آیت الله خاتمی- دانشگاه اردکان
شماره تلفن: ۳۵۳۲۲۴۸۲۷۲

فهرست موضوعات

پیش گفتار ۱۳

بخش اول: مبانی اصول مربیگری / ۱۷

فصل اول: فلسفه مربیگری	۱۹
• مفهوم: از فلسفه در این بحث چیست؟	۱۹
• مربیگری چیست؟	۲۰
• وظائف یک مربی	۲۱
• توسعه فلسفه مربیگری	۲۲
• آگاهی از خود	۲۲
• خود را بشناسید	۲۲
• ارزیابی خود بر مبنای اصول مربیگری	۲۲
• شناخت اهداف	۲۴
• آگاهی درباره آنچه می خواهید به دست آورید	۲۴
• اصول ورزشکار، بعد پیروزی	۲۵
• فلسفه و روش مربیگری	۲۵
• داروهای شروز در ورزش	۲۷
• تمرین برای به کارگیری فلسفه در عمل	۲۸
• آزمون شخصی	۲۹
• تمرین انطباق: سبک های رهبری	۳۰

فصل دوم: پیکرشناسی ورزشی

• سلول، واحد اولیه ساختمان بدن	۳۱
• اسکلت	۳۲
• عضلات	۳۵
• انواع بازوهای عضلانی	۳۹
• چگونه عضلات، استخوان ها را به حرکت در می آورند؟	۴۰
• اختیاض هوا	۴۱
• اختیاض آب	۴۲
• سیستم اعصاب	۴۲
• انتقال اطلاعات از نقطه ای به نقطه دیگر	۴۲
• آزمون تشریحی	۴۴
• معرفی تحقیقات پیکرشناسی	۴۶
• سیستم های انرژی	۴۶
• سیستم های انتقال	۴۷

۴۸	• نسبت استفاده از سیستم «یا اکسیژن» و «بی اکسیژن»
۴۹	• سیستم انرژی «یا اکسیژن»
۵۰	• انرژی «بی اکسیژن» - بی لاکتیک
۵۱	• سیستم انرژی «بی اکسیژن» - یا لاکتیک
۵۲	• سیستم قلبی - تنفسی
۵۳	• قلب تلمبه زندگی
۵۳	• خون و رگ‌های خونی
۵۵	• تفاوت‌های فردی از نظر پیکرشناسی
۵۶	• ترکیب بدن
۵۷	• آزمون شخصی
۵۸	• تمرین انطباقی: سیستم‌های انرژی

فصل سوم: تجزیه و تحلیل حرکات ۵۹

۶۰	• نیرو
۶۰	• حرکت خطی و دورانی
۶۱	• سرعت خطی و شتاب
۶۲	• اندازه حرکت
۶۳	• نکاتی برای مربیان
۶۴	• از بزرگ به کوچک
۶۵	• قوانین حرکت
۶۵	• قانون اول نیوتن
۶۶	• قانون دوم نیوتن: قانون شتاب
۶۶	• قانون سوم
۶۷	• آزمون شخصی

فصل چهارم: رشد و تکامل حرکتی ۶۹

۶۹	• الگوهای رشد
۶۹	• تغییر در اندازه‌های بدن
۷۰	• تغییر در تناسبات
۷۱	• رشد چربی
۷۲	• تفاوت‌های بین دختران و پسران
۷۲	• بلوغ زودرس و بلوغ دیررس
۷۵	• ساختمان بدن
۷۶	• کودکان و تمرین
۷۷	• نکاتی برای مربیان
۷۷	• آزمون شخصی
۷۹	• تمرین انطباقی: مراحل رشد
۷۹	• افزایش کنترل حرکات
۷۹	• مهارت
۸۰	• بلوغ
۸۰	• تجربه
۸۱	• آموزش
۸۱	• مشکلات اجرایی یک فعالیت
۸۳	• مراحل شروع حرکات پایه در کودکان
۸۳	• چگونه می‌توان به یادگیری کودکان کمک کرد؟
۸۵	• توانایی‌های بالقوه کودکان
۸۵	• اصول برنامه‌ریزی برای تمرین‌ها
۸۵	• انجام دادن تمرین‌ها از ساده به مشکل
۸۶	• جزئیات و کلیات
۸۶	• تمرین و شرایط مسابقه
۸۷	• نکاتی برای مربیان
۸۸	• آزمون شخصی
۹۰	• تمرین انطباقی: قابلیت‌های ریست حرکتی
۹۰	• تمرین انطباقی: مراحل یادگیری

۹۱	فصل پنجم: تئوری تمرین های ورزشی
۹۲	❖ توانمندی، آمادگی
۹۳	❖ تمرین ورزشی
۹۴	❖ قانون بار اضافی
۹۵	❖ افزایش تدریجی بار تمرینی
۹۷	❖ قانون ویژه تمرین های متفاوت
۹۸	❖ بدن می تواند خود را با بار تمرینی تطبیق دهد
۹۸	❖ واکنش هر فرد نسبت به تمرین
۹۸	❖ وراثت
۹۹	❖ سن رشد
۹۹	❖ سس تمرینی (سایکل تمرین)
۱۰۰	❖ تنوع
۱۰۰	❖ شرکت مؤثر در تمرین
۱۰۱	❖ آزمون شخصی
۱۰۲	❖ تمرین تطبیق: اصول تمرین
۱۰۲	❖ توانمندی
۱۰۲	❖ توانایی های «زیست، حرکتی»
۱۰۳	❖ نیرو
۱۰۴	❖ قدرت حداکثر
۱۰۵	❖ قدرت انفجاری
۱۰۵	❖ قدرت استقامتی
۱۰۶	❖ توسعه قدرت
۱۰۷	❖ استقامت
۱۰۸	❖ استقامت با اکسیژن (هوازی)
۱۰۹	❖ استقامت بی اکسیژن (بی هوازی)
۱۰۹	❖ توسعه استقامت
۱۱۰	❖ سرعت
۱۱۰	❖ توسعه سرعت
۱۱۱	❖ انعطاف پذیری
۱۱۲	❖ توسعه انعطاف پذیری
۱۱۲	❖ هماهنگی
۱۱۴	❖ توسعه هماهنگی
۱۱۶	❖ طراحی برای تمرین
۱۱۷	❖ دوره بندی
۱۱۷	❖ چه باید کرد؟ در چه زمانی؟
۱۱۹	❖ حجم و شدت
۱۲۰	❖ دوره نازک و آماده سازی
۱۲۱	❖ دوره مسابقه
۱۲۲	❖ دوره اشغال
۱۲۲	❖ اجرای طرح های تمرینی
۱۲۳	❖ تغییر و اصلاح برنامه تمرینی
۱۲۴	❖ آزمون شخصی
۱۲۵	❖ تمرین تطبیق: دوره های تمرینی
۱۲۵	❖ طراحی برنامه تمرین هفتگی و جلسه ای
۱۲۵	❖ طراحی دوره هفتگی
۱۲۵	❖ هفته تمرینی
۱۲۸	❖ طراحی جلسه تمرین
۱۳۱	❖ گرم کردن بدن
۱۳۱	❖ واحد کار مهارت
۱۳۱	❖ واحد کار توانمندی
۱۳۱	❖ سرد کردن بدن
۱۳۲	❖ ارزیابی
۱۳۳	❖ آزمون شخصی
۱۳۴	❖ گرم کردن بدن
۱۳۵	❖ سرد کردن بدن
۱۳۷	❖ تمرین های انعطاف پذیری

میش گفتار

ورزش، پدیده‌ای اجتماعی است و به علت این که انسان گرایش طبیعی به زندگی اجتماعی دارد؛ پس باید از این ابزار برای اهداف انسانی و اخلاقی استفاده کرد و این مهم، تنها با علم و تجربه امکان پذیر است.

مربی‌گری نقش انبیاست. رسالت انبیا، راهنمایی انسان‌ها در همه ابعاد زندگی است و هدایت آن‌ها از تاریکی‌های جهل به سوی نور و علم و ایمان است تا انسان‌ها ضمن رشد و تکامل فردی، افرادی صالح برای جامعه باشند. مربی‌گری مانند هر حرفه دیگری فراز و نشیب دارد. اگر شما آمادگی داشته باشید فراز و موفقیت‌های آن می‌تواند بیشتر باشد. احتمال موفقیت برای آن دسته از مربیانی که مهارت‌ها را به نحو مؤثری پرورش می‌دهند و اشتیاق و عواطف ورزشکاران را پرورش می‌دهند بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی‌آیند. مربیان موفق، علاوه بر استادی در فنون و مهارت‌ها، می‌دانند چگونه مهارت‌ها را آموزش دهند. مربیان موفق به ورزشکاران کمک می‌کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت‌های تازه، رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب

نسبت به خود لذت ببرند. مربیان موفق، علاوه بر آموزش مهارت های ورزشی، مهارت هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به ورزشکاران می آموزند. موفقیت در مربی گری یک مبارزه است و نیاز به کار و تلاش و مساعی بسیار و زمان برای آموختن و کسب تجربه دارد. باید توجه داشت، مهارت های مربی گری در یک شب به دست نمی آید. برای موفقیت، تنها داشتن حسن نیت کافی نیست؛ بلکه به دانشی که مهارت های مربی گری را توسعه دهد، نیاز است. واژه «مربی گری»، اغلب در برگیرنده مجموعه ای گسترده از فعالیت هایی است که برای کمک به یک فرد و رسیدن به هدفی مشخص انجام می شود. مربی گری عبارت است از هنر به سازی عملکرد دیگران. بدین معنی که مربیان با ارائه تکنیک ها به ورزشکاران، آنان را از جنبه های روانی و جسمانی برای اجرای مطلوب پرورش می دهند. مربی گری تنها به معنی بارور کردن نیروهای بالقوه ورزشکاران نیست بلکه تشخیص، درک و تأمین سایر نیازهای یک ورزشکار را نیز شامل می شود. در گذشته مربیان ورزشی به طور تجربی برای فعالیت حرفه ای خود آماده بودند و اطلاعات علمی چندانی در این باره نداشتند. از طرف دیگر، در برنامه های قبلی رشته تربیت بدنی به صورت خاص به مبحث علم مربی گری پرداخته نمی شد. اما در این دوره، پیوند زدن تجربه ورزشی و علوم ورزشی با تخصص مربی گری است. از آنجا که دوره مربی گری ورزشی در پی تأمین نیازهای نیروی انسانی سفارش شده از جمله فدراسیون های مختلف ورزشی است. همچنین دانشجویان این رشته (مربی گری و علوم ورزشی) از ورزشکاران با تجربه و مستعد رشته ورزشی خاصی که دوره برای آن طراحی شده انتخاب می شوند. بدیهی است که موفقیت این دوره منوط به وجود منابع علمی و به روز است.

در این کتاب سعی شده است تا به بهبود درک علمی، از ملزوماتی عنوان شده که در توانمندسازی مربیان تأثیر به سزایی دارد و کمک می کند مسئولیت اصلی

خودشان را که حفظ سلامتی شاگردان در دو جنبه جسمانی و اخلاقی است؛ به شکل مناسبی انجام دهند. نویسندۀ این اثر معتقد است: «در برنامه ریزی دانستن اینکه به چه علت یک برنامه خاص، در کوتاه مدت یا درازمدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح ریزی می شود، مربی را نه به عنوان یک تکنسین، بلکه به عنوان یک مربی حرفه ای شاخص می سازد.»

این اثر رهنمودهای خود را برای رسیدن به این درک علمی در دو بخش و دوازده فصل با عناوین فلسفه مربی گری، پیکرشناسی ورزشی، تجزیه و تحلیل حرکات، رشد و تکامل حرکتی، تئوری تمرین های ورزشی، یادگیری حرکتی و آموزش مهارت ها، روانشناسی ورزشی، تغذیه ورزشکاران، آسیب شناسی و کمک های اولیه، دوره بندی تمرینات ورزشی، کنترل تمرین ورزشکاران و بازگشت به حالت اولیه تبیین کرده است.

پیش
گفتار

مجتبی دهستانی اردکانی

www.ketab.ir