

اصول و مبانی مربیگری

www.ketab.ir

معصومه السادات مدرسی

(دکترای فیزیولوژی ورزش)



- سرشناسه : مدرسی، معصومه السادات، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام : اصول و مبانی مربیگری / معصومه السادات مدرسی.
پدیدآور
مشخصات نشر : مشهد: انتشارات جالیز، ۱۳۹۹.
مشخصات : ۱۷۹ ص.
ظاهری
شابک : 978-622-726374-9
وضعیت : فیپا
فهرست نویسی
موضوع : مربیگری
موضوع : Coaching (Athletics)
موضوع : مربیان ورزشی
موضوع : Coaches (Athletics)
رده بندی کنگره : ۷۱۱GV
رده بندی : ۷۹۶/۷۲۷
دیویی
شماره : ۶۱۶۱۴۷۲
کتابشناسی
ملی

اصول و مبانی مربیگری

دکتر معصومه السادات مدرسی

ناشر: انتشارات جالیز

چاپ: اول، بهار ۱۳۹۹ / ۱۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری / تعداد صفحه: ۱۷۹

قیمت: ۴۰۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹-۷۴-۷۲۶۳-۶۲۲-۹۷۸

طراح جلد: صالح مقدم

صفحه آرانی: سعید محمد مهدیزاده فیض آبادی

حق چاپ محفوظ است

آدرس: مشهد بلوار شهید رضوی و روبروی درب دانشکده روانشناسی دانشگاه فردوسی

تلفن تماس: ۰۹۱۵۹۳۰۹۹۶۳-۰۹۱۵۸۳۱۹۵۳۵-۰۵۱۳۸۷۹۵۲۸۸

فهرست مطالب

۱۱	فصل اول
۱۱	مبانی و فلسفه مربیگری
۱۲	مربی
۱۲	مربیگری
۱۴	فلسفه مربیگری
۱۷	انتخاب حرفه مربیگری
۱۷	مزایا و موانع مربیگری
۱۸	آموزش و مربیگری
۱۹	مسئولیت های مربیگری
۲۰	اهداف مربیگری
۲۰	برنده شدن
۲۱	فلسفه ACEP
۲۲	شیوه و روش های مربیگری
۲۲	شیوه آمرانه
۲۳	شیوه تسلیم و واگذاری
۲۴	شیوه تشریک مساعی
۲۴	سبک رهبری مربیان
۲۶	فصل دوم
۲۶	ارزیابی استعدادها
۲۸	استعداد حرکتی ورزشی
۲۸	استعدادیابی حرکتی ورزشی
۳۴	توصیه های عملی به مربیان در برآورد توانایی ورزشکاران
۳۵	فصل سوم
۳۵	روش های آماده سازی ورزشکاران
۳۶	ضربان قلب
۳۶	نحوه شمارش ضربان قلب در مراحل مختلف
۳۷	شدت تمرین
۳۸	تعیین شدت تمرین
۳۹	روش آستانه بی هوازی
۴۰	میزان درک تلاش
۴۲	آشنایی با اصول و مفاهیم اساسی علم تمرین
۴۲	اصول اساسی برنامه تمرینی
۴۳	اصل ویژگی تمرین
۴۵	اصل اضافه بار (رعایت شدت، تکرار و مدت تمرین)
۴۵	اصل انطباق

۴۵	اصل تنوع
۴۶	اصل برگشت پذیری
۴۶	اصل تفاوت های فردی
۴۶	اصل گرم کردن و سرد کردن
۴۷	اجزای آمادگی جسمانی
۴۷	سرعت
۴۷	راه های توسعه سرعت
۴۸	استقامت
۴۹	روش تعیین قدرت حداکثر یا یک تکرار حداکثر (1RM)
۵۰	انواع انقباض های عضلانی
۵۱	روش های افزایش قدرت
۵۲	تمرینات ایزوتونیک
۵۲	روش دلو روم واتکینز
۵۲	نحوه انجام تمرینات دلو روم واتکینز
۵۳	روش آکسفورد
۵۳	روش مک کوین
۵۴	تمرینات ایزومتریک
۵۴	توان
۵۴	چابکی
۵۵	انعطاف پذیری
۵۵	عوامل محدود کننده انعطاف پذیری
۵۶	روش های توسعه انعطاف پذیری
۵۶	کشش بالستیک
۵۶	کشش استاتیک
۵۶	روش PNF
۵۷	انواع روش های تمرین
۵۷	تمرین های تداومی
۵۸	تمرین بازی سرعت یا فارتلک
۵۸	تمرینات تناوبی
۵۹	تمرین تکراری (دوی تکراری)
۶۰	تمرین های سرعتی
۶۰	تمرین سرعت تناوبی
۶۰	تمرین سرعت های شتابی
۶۰	سرعت های منقطع
۶۰	طراحی تمرین
۶۱	اهداف طراحی یک جلسه تمرین
۶۱	طراحی یک جلسه تمرین
۶۱	اجزاء یک جلسه تمرین
۶۲	مراحل تمرین سالانه
۶۳	فصل خارج از مسابقات (استراحت)

۶۳	فصل پیش از مسابقات
۶۴	فصل مسابقات
۶۷	بیش تمرینی در ورزشکاران
۶۸	علل بروز بیش تمرینی در ورزش
۶۸	علل مربوط به تمرین
۶۹	علل غیرمرتبط با تمرین
۶۹	انواع بیش تمرینی در ورزش‌ها
۶۹	بیش تمرینی سمپاتیک
۶۹	نشانه‌های تمرین زدگی سمپاتیک
۷۰	بیش تمرینی پاراسمپاتیک
۷۱	توصیه‌ها در خصوص پیشگیری
۷۲	توصیه‌های تمرینی ویژه کودکان
۷۳	توصیه‌های ضروری جهت اجرای تمرینات قدرتی در کودکان
۷۶	فصل چهارم
۷۶	تاثیر تفاوت‌های جنسیتی بر عملکرد
۸۰	فصل پنجم
۸۰	ورزش در شرایط آب و هوایی مختلف
۸۳	سازگاری با گرما
۸۴	توصیه‌هایی مهم برای تمرینات ورزشی در مناطق گرمسیری
۸۵	توصیه‌هایی جهت پیشگیری از کم‌آبی و از دست دادن مایعات بدن
۸۶	تمرین در محیط سرد
۸۸	سازگاری با سرما
۸۹	توصیه‌های ضروری برای فعالیت در محیط سرد
۹۰	تمرین در ارتفاعات
۹۲	مکانیسم‌های فیزیولوژیکی سازگاری در ارتفاعات
۹۴	فصل ششم
۹۴	تغذیه مناسب ورزشکاران
۹۵	کربوهیدرات‌ها
۹۷	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن
۹۷	چربی‌ها
۹۸	نقش چربی‌ها در بدن
۹۸	چربی‌های اشباع‌شده
۹۹	چربی‌های اشباع‌نشده
۹۹	اسیدهای چرب اشباع‌نشده منحصربه‌فرد (MUFA)
۹۹	اسیدهای چرب اشباع‌نشده چندتایی (PUFA)
۹۹	چربی‌های ترانس
۱۰۱	پروتئین‌ها