

دروس تئوری مربیگری درجه ۳

(پیش نیاز تمام دوره های مربیگری)

www.ketab.ir

دکتر حمیدرضا جلیلی

سعید کاملی

دکتر مریم وفا خواه

لادن سعادت مند مقدم

عنوان و نام پدیدآور	: دروس تئوری مربیگری درجه ۳ (پیش نیاز تمام دوره های مربیگری) / حمیدرضا جلیلی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: قم: سفیر سلامت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۵۱۸ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال 5-42-8841-600-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: حمیدرضا جلیلی، سعید کاملی، مریم وفاخواه، لادن سعادت مند مقدم.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: مربیگری (Athletics) Coaching
	: مربیان ورزشی - آموزش -- Training of Coaches (Athletics)
شناسه افزوده	: جلیلی، حمیدرضا، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: GV۷۱۱
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۶۸۷۳۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: کتاب



دروس تئوری مربیگری درجه ۳

نویسندگان:	 دکتر حمیدرضا جلیلی، سعید کاملی
.....	 دکتر مریم وفا خواه، لادن سعادت مند مقدم
ناشر:	 سفیر سلامت
صفحه آرا:	 زهرا سادات موسوی
ناظر چاپ:	 محسن تشری
نوبت و سال چاپ:	 ۱۴۰۰ - اول
چاپ:	 اصیل
تیراژ:	 ۱۰۰ جلد
قطع و تعداد صفحات:	 وزیری / ۵۱۸
قیمت:	 ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8841-42-5

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۴۱-۴۲-۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۲۵
فصل اول - اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش	۲۷
بررسی مفاهیم	۲۷
اصول: PRINCIPLES	۲۷
مبانی: FOUNDATION	۲۷
تربیت: EDUCATION	۲۸
تربیت بدنی: PHYSICAL EDUCATION	۲۸
ورزش: SPORT	۲۹
فعالیت بدنی: PHYSICAL ACTIVITY	۳۱
بازی: PLAY	۳۱
تفاوت بین پلی و گیم	۳۴
انواع بازی ها	۳۷
۱- بازی های جسمی فرآیند (PHYSICAL GAMES)	۳۷
۲- بازی های تقلیدی فرآیند (IMITATIONAL GAMES)	۳۷
۳- بازی های نمایشی فرآیند (REPRESENTATIONAL GAMES)	۳۷
۴- بازی های نمادین فرآیند (SYMBOLIC GAMES)	۳۸
۵- بازی های تخیلی فرآیند (IMAGINATIONAL GAMES)	۳۸
۶- بازی های سازمان یافته فرآیند (STRUCTIONAL GAMES)	۳۸

۳۸ ۷ - بازی‌های آموزشی فرآیند (INSTRUCTIONAL GAMES)

۳۹ تفریحات سالم

۳۹ تربیت بدنی در ایران باستان

۳۹ تربیت بدنی در یونان باستان

۴۰ نظرات افلاطون درباره تربیت بدنی

۴۱ تربیت بدنی در قرون وسطی

۴۲ نوزایش در تربیت بدنی و ورزش

۴۲ بازی و تعلیم و تربیت

۴۳ نظریه‌های بازی

۴۷ فصل دوم - اخلاق ورزشی

۴۷ درباره اخلاق ورزشی

۵۱ لزوم نهادینه سازی اخلاق در ورزش

۵۱ ورزش کردن فقط برای سلامتی بدن نیست

۵۵ ورزش و هنجارهای اخلاقی

۵۸ اخلاق ورزشی در دنیای امروز

۶۰ اخلاق هواداری و تماشاچی‌گری

۶۰ اخلاق سازمان‌های ورزشی:

۶۰ اخلاق مشاغل ورزشی:

۶۰ اخلاق در حوزه ورزشهای اصناف خاص:

۶۲ اخلاق ایرانی و ورزش زورخانه‌ای

۶۶ اهمیت ورزش در اسلام

۶۷ قصه پهلوانی پوریای ولی

۶۸ مرد پرسید مشکل تو و پسر تو چیست؟

ورزش پهلوانی.....	۷۹
خصوصیات اخلاقی یک پهلوان.....	۷۰
فصل سوم - استعدادیابی ورزشی.....	۷۴
تاریخچه استعدادیابی.....	۷۴
تعاریف استعداد و استعدادیابی.....	۷۶
استعداد ورزشی.....	۷۸
استعدادیابی عمومی و اختصاصی.....	۷۹
تفاوت استعدادیابی با استعداد گزینی چیست؟.....	۸۲
۹ عامل کلیدی اثرگذار بر فرآیند استعدادیابی، پرورش استعداد و رسیدن به نخبگی.....	۸۵
روش‌های استعدادیابی.....	۸۶
۱- روش سیستماتیک.....	۸۶
۲- روش غیر سیستماتیک.....	۸۷
مراحل استعدادیابی.....	۸۷
اصول استعدادیابی.....	۹۰
اصول پیشنهادی هاوولی سک و همکاران (۱۹۹۵) برای استعدادیابی:.....	۹۰
نقاط قوت استعدادیابی.....	۹۲
نقاط ضعف استعدادیابی.....	۹۳
ملاک‌های پایه در استعدادیابی.....	۹۵
بهداشت فرآیند سلامت جسمانی.....	۹۵
ویژگی‌های زیست‌سنجی.....	۹۶
بلوغ.....	۹۶
وراثت.....	۹۷

تسهیلات ورزشی و شرایط اقلیمی	۹۹
وجود متخصصین آگاه و با تجربه	۹۹
عوامل موثر در استعدادیابی	۹۹
ژنتیک و ورزش	۱۰۵
ژنتیک و استعداد ورزشی	۱۰۶
ژنتیک و استقامت قلبی عروقی و آمادگی جسمانی	۱۰۷
ژنتیک و استعداد قهرمانی	۱۰۸
مراحل سه گانه استعدادیابی ورزشی	۱۱۰
محیط	۱۱۱
انواع سن و معیارهای اندازه گیری آن ها	۱۱۳
۱- سن تقویمی	۱۱۳
۲- سن فیزیولوژیکی	۱۱۳
۳- سن عقلانی و هوش	۱۱۳
۴- سن اجتماعی	۱۱۴
۵- سن هیجانی	۱۱۴
آشنایی با انواع سن ها	۱۱۶
تشکیل جنین تا تولد	۱۱۸
فاکتورهای اثر گذار بر موفقیت برنامه های استعدادیابی	۱۲۱
رویکردهای استعدادیابی در ورزش	۱۲۳
رویکرد فلسفی براستعدادیابی ورزش	۱۲۳
فلسفه و استعدادپروری	۱۲۶
دیدگاه بین المللی استعدادیابی در ورزش	۱۲۸
کاتالیزورهای پرورش استعداد	۱۲۹

۱۲۹	رویکرد روانشناسی بر استعدادیابی ورزشی
۱۳۰	محیط های اجتماعی و مراحل استعداد پروری
۱۳۲	شناسایی مهارت های روانی و عاطفی
۱۳۳	انگیزه درونی
۱۳۳	علاقه شدید
۱۳۴	سر سختی ذهنی
۱۳۵	نگرش مثبت
۱۳۵	واقع گرایی
۱۳۶	کنترل توجه (فرآیند تمرکز)
۱۳۶	بردباری
۱۳۷	رقابت جوئی
۱۳۷	بهره هوشی (فرآیند IQ)
۱۳۸	هوش هیجانی
۱۳۹	مهارت های عاطفی ذاتی و اکتسابی
۱۳۹	تحقیقات پیرامون شخصیت ورزشی
۱۴۱	رویکرد فیزیولوژیکی در استعدادیابی ورزشی
۱۴۵	استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش های انفرادی
۱۴۶	استعدادیابی و استعدادپروری در ورزش های تیمی
۱۴۷	رویکرد بیومکانیکی بر استعدادیابی ورزشی
۱۴۹	رویکرد پیکرشناسی بر استعدادیابی ورزشی
۱۵۱	کاربردهای دانش پیکرشناسی
۱۵۲	استعدادیابی در رشته های مختلف ورزشی
۱۵۳	ورزش های انفرادی

۱۵۳	 تنیس روی میز
۱۵۵	 شنا
۱۵۷	 ژیمناستیک
۱۵۸	 دو و میدانی
۱۵۹	 کشتی
۱۶۲	 تکواندو
۱۶۴	 ورزش های تیمی
۱۶۴	 فوتبال
۱۶۷	 هندبال
۱۷۱	 والیبال
۱۷۲	 سرعت و تنوع در بازی
۱۷۵	 بسکتبال
۱۸۰	 فصل چهارم - نقش مربیگری
۱۸۰	 نقش مربی مربیگری
۱۸۴	 خودآگاهی
۱۸۵	 عزت نفس
۱۸۶	 تعیین هدف های مربیگری
۱۸۶	 سه هدف اصلی ورزش
۱۸۷	 تلاش برای پیروزی
۱۸۸	 دیدن چشم انداز پیروزی
۱۸۹	 هدف های شخصی شما
۱۹۰	 انتخاب روش مربیگری
۱۹۱	 ارزیابی روش های مربیگری

۱۹۴	ایجاد چشم انداز
۱۹۵	سه ویژگی مربیان موفق
۱۹۵	دانش ورزشی
۱۹۶	انگیزش
۱۹۷	هم دلی
۱۹۷	مربیگری شخصیت
۱۹۸	شخصیت و جوانمردی
۱۹۹	مربیگری ورزشکاران ناهمگون
۱۹۹	شناخت جوانان و نوجوانان
۱۹۹	ابتدای دوره نوجوانی (۱۱ تا ۱۴ سالگی)
۲۰۱	سال های میانی نوجوانی فرآیند ۱۵ تا ۱۷ سالگی
۲۰۲	سال های پایانی نوجوانان فرآیند ۱۸ تا ۲۱ سالگی
۲۰۳	نحوه ارتباط با ورزشکار
۲۰۵	چرا گاهی ارتباط ناکارآمد است
۲۰۵	برقراری ارتباط با رویکردی مثبت
۲۱۰	فصل پنجم - مبانی آمادگی جسمانی
۲۱۰	نیازهای متابولیکی رشته های ورزشی
۲۱۴	سیستم های انرژی مورد استفاده در حین تمرین
۲۱۵	عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی
۲۱۸	اصول تمرین
۲۱۸	فاکتورها و عوامل قابل تغییر در طراحی تمرین فرآیند (FITT)
۲۲۵	آزمون های ارزیابی آمادگی جسمانی در ورزش
۲۲۶	آزمون تعادل ایستا فرآیند آزمون استورک)

۲۲۸	آزمون تعادل پویا فرآیند آزمون ستاره)
۲۲۹	آزمون حرکتی پاسخ انتخابی نلسون
۲۳۲	آزمون های انعطاف پذیری
۲۳۵	آزمون های چابکی
۲۳۸	استقامت عضلانی
۲۴۴	آزمون بی هوازی فرآیند (RAST):

فصل ششم - آناتومی و فیزیولوژی ورزشی ۲۴۸

۲۴۸	تعریف آناتومی انسان
۲۴۹	آناتومی موضعی چیست ؟
۲۴۹	وضعیت تشریحی چیست ؟
۲۵۰	سطوح تشریحی بدن انسان
۲۵۳	ساختمان استخوان
۲۵۴	انواع بافت استخوان
۲۵۵	وظایف استخوان
۲۵۶	انواع استخوان
۲۵۷	اصطلاح شناسی شکل های مختلف استخوان
۲۵۸	استخوان بندی محوری
۲۵۸	استخوان صورت
۲۵۸	استخوان های جمجمه
۲۵۹	ساختمان یک مهره
۲۶۰	ستون مهره ها
۲۶۳	قفسه سینه
۲۶۴	استخوان شانه

۲۶۵	 استخوان های اندام فوقانی
۲۶۷	 استخوان های اندام تحتانی
۲۶۸	 کمربند لگنی
۲۶۹	 اندام تحتانی پاها
۲۶۹	 رشد استخوان چگونه است؟
۲۷۰	 مفاصل
۲۷۰	 انواع غضروف
۲۷۱	 نیمه متحرک یا آمفی مفصل آرتروز
۲۷۱	 مفصل متحرک یا دی آرتروز DIARTHROSIS
۲۷۲	 مفصل بدون حرکت یا سین آرتروز
۲۷۴	 انواع مفاصل سینوویال
۲۷۵	 انواع عضلات بدن انسان
۲۷۶	 چگونگی نامگذاری عضلات بدن
۲۷۷	 عضلات اندام فوقانی
۲۷۸	 عضلات پشتی
۲۷۹	 عضله مربع کمری
۲۷۹	 عضلات کتف
۲۸۰	 عضلات بازو
۲۸۱	 عضلات ناحیه ساعد و دست
۲۸۱	 عضلات اندام تحتانی
۲۸۲	 عضلات لگن خاصره
۲۸۲	 عضلات کفل و ران
۲۸۲	 عضلات ناحیه لگن خاصره

۲۸۴ عضلات قدامی ران

۲۸۴ عضله چهار سر ران

۲۸۴ عضلات ناحیه داخلی

۲۸۵ عضلات ساق

۲۸۵ عضلات ساق پا

۲۸۶ عضلات پا

فصل هفتم - فیزیولوژی ورزشی ۲۸۸

۲۸۸ آدنوزین تری فسفات - ATP

۲۸۹ سوخت و ساز بی هوازی

۲۹۱ دستگاه اسید لاکتیک

۲۹۲ سیستم هوازی فرآیند سوخت و ساز هوازی

۲۹۳ نقش میوگلوبین و هموگلوبین

۲۹۳ دستگاه هوازی و سوخت و ساز چربی و پروتئین

۲۹۶ نوع و زمان تمرینات و استراحت ها

۲۹۶ تمرینات هوازی و بی هوازی

۲۹۸ تمرین اینتروال چیست؟

۳۰۰ اینتروال برای چه کسانی خطرناک است؟

۳۰۱ دلایل اصلی تمرین زدگی

۳۰۲ نحوه پیشگیری از تمرین زدگی

۳۰۵ بی تمرینی چیست و چه تاثیراتی بر بدن دارد؟

فصل هشتم - طراحی تمرین ۳۰۶

۳۰۶ علم تمرین

مقدمه

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی همراه است با سایر علوم که در قرن گذشته حرکت رو به جلویی داشته است. شاهد این مدعا، پیشرفت های چشمگیر اجراهای ورزشی در دهه های اخیر، که بخشی از این پیشرفت ها مربوط به گسترش روز افزون مبانی نظری علوم ورزشی بوده است. امروزه مسئولین مربوطه در حوزه ورزش، جهت تعلیم و تربیت ورزشکار از طریق مربی های با دانش و کارآمد، اقدام به برگزاری دوره تئوری می نمایند، که مربیان می بایست ابتدا دوره تئوری مربیگری را که به صورت یکسان برای تمامی رشته های ورزشی و مطابق با سرفصل های وزارت ورزش و جوانان می باشد، سپری نموده و در صورت قبولی در دوره مذکور می توانند در کلاس های عملی مربوط به رشته ی ورزشی تخصصی خود شرکت نمایند و سپس بعد از کسب نمره مد نظر و دریافت کارت، بعنوان مربی در بازار کار مشغول به فعالیت گردند.

محتوای این کتاب براساس سرفصل های تعیین شده توسط وزارت ورزش و جوانان شامل ۱۳ درس در فصول جدا می باشد و از کلیه علاقه مندان به حرفه مربیگری، مربیان و مدرسان گرانقدر دعوت می گردد که این کتاب را بعنوان منبع کاری خود استفاده نمایند.