

اصول و روش‌های مربی‌گری

در ورزش

تألیف

دکتر مسعود نادریان جهرمی

دانشیار دانشگاه اصفهان

سرشناسه : نادریان جهرمی، مسعود، ۱۳۳۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : اصول و روش‌های مربی‌گری در ورزش/ تألیف مسعود نادریان جهرمی.
 مشخصات نشر : اصفهان: انتشارات معظمی، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاهری : ۲۱۷ ص.: مصور (رنگی).
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰۹۳۲۴۷-۸-۱
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : عنوان به انگلیسی: principles and methods in sports Coaching.
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : مربی‌گری
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ الف ۶ ۱۵/ن ۷۷۱۱ GV
 رده بندی درویی : ۷۷/۷۹۶
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۴۰۲۷۲۲

اصول و روش‌های مربی‌گری در ورزش

مؤلف: دکتر مسعود نادریان

انتشارات: معظمی

محل نشر: اصفهان

چاپخانه: نگار اصفهان

ناظر فنی: علیرضا جنت

صفحه آرا: مرضیه ضیایی

طرح جلد: سمیرا عبد اللهی فرد

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۲

قطع اثر: وزیری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۲۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مؤلف محفوظ می‌باشد



E- mail: pubnegar@yahoo com

Cell: 09131703597

مقدمه.....	۱۱
------------	----

فصل ۱: جایگاه مربی گری در ورزش

مربی گری در ورزش.....	۱۶
موفقیت در مربی گری.....	۱۷
وظایف و مسئولیت های مربیان ورزشی.....	۲۰
شرایط کلی برای آموزش مربیان ورزش.....	۲۲
انگیزه های افراد در انتخاب شغل مربی گری.....	۲۳
خلاصه ی فصل و نتیجه گیری.....	۲۸

فصل ۲: نظام حقوق و دستمزد مربیان

قراردادهای استخدامی.....	۳۰
مربی گری حرفه دوم مربیان ورزش.....	۳۱
نظام حقوق و دستمزد.....	۳۳
پرسشنامه سنجش اطلاعات مربیان.....	۷
پرسش نامه.....	۸
ارزیابی عملکرد مربیان.....	۴۳
خلاصه ی فصل و نتیجه گیری.....	۴۴

فصل ۳: شیوه های مربی گری

تحول در ورزش، تغییر در روش های مربی گری.....	۴۸
شیوه های رایج در مربی گری.....	۴۹
ویژگی های مربی گری به شیوه ی دستوری.....	۴۹
ویژگی های مربی گری به شیوه توجیهی.....	۵۱
ویژگی های مربی گری به شیوه ی مشارکتی.....	۵۲
مربی گری به شیوه اقتضائی.....	۵۳
انتخاب مناسب ترین شیوه ی مربی گری.....	۵۴
خلاصه ی فصل و نتیجه گیری.....	۵۶

فصل ۴: تشکیلات تیم های ورزشی

تیم های ورزشی به مثابه یک سازمان کوچک.....	۵۸
ساختار تشکیلاتی تیم بر مبنای هدف.....	۵۸
نیروی انسانی مورد نیاز.....	۵۹
واحدهای پشتیبانی.....	۶۱
جایگاه مربی در ساختار تشکیلاتی تیم های ورزشی.....	۶۱

۶۳ کمبود مربیان ورزش

۶۸ خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

فصل ۵: خصوصیات و ویژگی‌های مربیان

۷۰ خصوصیات و ویژگی‌های مربیان ورزش

۷۱ خصوصیات و ویژگی‌های اخلاقی و اجتماعی

۷۲ خصوصیات و ویژگی‌های جسمانی و حرکتی

۷۳ خصوصیات و ویژگی‌های علمی

۷۴ شایستگی مربیان ورزشی

۷۵ توانائی دلیل آوری و پاسخگوئی

۷۶ توانائی ایجاد انگیزه در ورزشکاران

۸۱ توانائی سازماندهی و ایجاد نظم

۸۲ خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

فصل ۶: مربی‌گری و تفاوت‌های فردی ورزشکاران

۸۴ ضرورت شناخت تفاوت‌های فردی

۸۵ تفاوت‌های ظاهری و آناتومیک

۸۷ تمرینات ورزشی بر مبنای سن

۸۸ قامت و اندام ورزشکاران

۹۰ تفاوت‌های افراد در استعدادهای روانی - حرکتی

۹۳ تفاوت‌های افراد در میزان تجارب حرکتی

۹۵ طبقه‌بندی تمرینات براساس تجارب حرکتی

۹۷ خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

فصل ۷: مسابقه و نقش مربی

۱۰۰ جایگاه مربی در مسابقات ورزشی

۱۰۱ نقش مسابقات در توسعه‌ی ورزش

۱۰۳ نقش مربی در مسابقات ورزشی

۱۰۹ حالات روانی ورزشکاران قبل از مسابقه

۱۱۰ وظیفه مربیان در تعدیل هیجانات

۱۱۱ تشویش بازیکنان قبل از مسابقات

۱۱۶ خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

فصل ۸: چگونه یک ورزشکار قهرمان می‌شود؟

۱۱۸ خصوصیات قهرمانان ورزشی

۱۲۴ عوامل موفقیت در پیشرفت ورزشکاران

۱۲۶ عوامل مؤثر در بهبود عملکرد ورزشی

۱۲۸	خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری
فصل ۹: خصوصیات و ویژگی‌های تمرین	
۱۳۰	مفهوم تمرین
۱۳۱	تقسیم‌بندی اهداف تمرینات ورزشی
۱۳۲	طبقه‌بندی تمرینات ورزشی
۱۳۵	اصول اساسی تمرین
۱۳۷	برنامه‌ریزی جلسات تمرین
۱۴۰	برنامه یک جلسه تمرین
۱۴۱	توضیح جزئیات برنامه
۱۴۳	خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری
فصل ۱۰: مربی‌گری، زمان و تقویم مسابقات ورزشی	
۱۴۶	مربی‌گری و انواع مسابقات ورزشی
۱۵۱	دوره‌های مربی‌گری کوتاه مدت
۱۵۳	دوره‌ی مربی‌گری دراز مدت
۱۵۴	خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری
فصل ۱۱: روش‌های تمرینی	
۱۵۶	روش‌های متداول در تمرینات
۱۵۷	تمرینات تناوبی
۱۶۰	تمرینات دایره‌ای
۱۶۱	تمرینات فارتلک
۱۶۱	تمرینات تداومی
۱۶۳	خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری
فصل ۱۲: شیوه‌های گرم کردن در تمرین	
۱۶۶	ضرورت گرم کردن
۱۶۸	انواع گرم کردن بدن
۱۶۹	تناسب گرم کردن با مهارت‌های ورزشی
۱۶۹	میزان گرم کردن بدن
۱۷۰	استفاده از لباس مخصوص
۱۷۲	خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری
فصل ۱۳: خستگی چیست؟	
۱۷۴	خستگی چگونه در بدن بوجود می‌آید؟
۱۷۶	انواع خستگی
۱۷۸	علائم خستگی

۱۷۹..... راه‌های مبارزه با خستگی

۱۸۱..... خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

فصل ۱۴: تکنیک و تاکتیک در رشته‌های ورزشی

۱۸۴..... مفهوم تکنیک

۱۸۵..... مفهوم تاکتیک

۱۸۶..... انواع تاکتیک

۱۸۶..... هدف‌های تاکتیک انفرادی

۱۸۷..... شرایط لازم برای تاکتیک انفرادی

۱۸۷..... تاکتیک تیمی

۱۸۹..... هدف‌های تاکتیک تیمی

۱۸۹..... آموزش تاکتیک

۱۹۰..... دامنه وسیع و گسترده تاکتیک

۱۹۱..... قوانین و مقررات بازی

۱۹۲..... آماده نمودن وضعیت تکنیکی برای مسابقات آینده

۱۹۲..... گفتگوی تاکتیک در هنگام وقت استراحت بین بازی

۱۹۳..... فرم ورزشی و نقش آن در تکنیک و تاکتیک

۱۹۳..... گفتگوی تاکتیک در بازی‌های گذشته

۱۹۴..... تأکید بر وظایف ویژه

۱۹۷..... ارزیابی تکنیک بازیکنان

۱۹۹..... خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

فصل ۱۵: اصول برنامه‌نویسی تمرینات ورزشی

۲۰۲..... پیش‌فرض‌های مهم برنامه‌نویسی تمرینات

۲۰۳..... زمان‌بندی تمرینات ورزشی

۲۰۴..... دوره آماده‌سازی ورزشکاران

۲۰۵..... مرحله آماده‌سازی عمومی

۲۰۶..... مرحله آماده‌سازی اختصاصی

۲۰۸..... دوره رقابت‌های تدارکاتی

۲۰۹..... رابطه بین تمرینات ویژه و آماده‌سازی تکنیکی و تاکتیکی

۲۱۰..... ترسیم جدول تمرینات و فعالیت‌ها

۲۱۴..... خلاصه‌ی فصل و نتیجه‌گیری

۲۱۵..... منابع و مآخذ

مقدمه

این کتاب برای مردان و زنان جوانی نوشته شده است که تصمیم دارند مربی تیم‌های ورزشی بشوند و مربی‌گری را به عنوان یک حرفه و شغل برای خود انتخاب کنند. در دنیای تجاری امروز که ورزش‌های تجاری در قالب باشگاه‌های خصوصی به سرعت و شدت هرچه تمام‌تر رشد می‌کنند شغل مربی‌گری یکی از مشاغل سودآور اما پردردسر، وقت‌گیر و بسیار سخت است. زیرا عملکرد مربیان هر لحظه در معرض نقد رسانه‌ها، تماشاچیان، مطبوعات، ورزشکاران و هواداران تیم‌های ورزشی قرار گرفته و برای جزئی‌ترین و کوچکترین تصمیم باید پاسخ‌گو باشند.

در تدوین مطالب کتاب سعی بر این بوده است که اصول و روش‌های مربی‌گری از سطح تیم‌های مدارس (نوجوانان و جوانان) تا مربی‌گری تیم‌های ورزشی بزرگسالان و حرفه‌ای به گونه‌ای ساده، روان و قابل فهم و کاربردی برای همه‌ی خوانندگان و دانشجویان بیان شود. آنچه که بیانش در مقدمه‌ی کتاب مهم به نظر می‌رسد، این است که مربی‌گری تیم‌های ورزشی یک پدیده‌ی مکانیکی و از پیش تعیین شده نیست. نکته‌ی مهم‌تر این است که اصول، روش و شیوه‌های مربی‌گری بر روی چند ورق کاغذ نوشته نشده است. مربی‌گری درحقیقت شیوه‌های برقراری ارتباط با ورزشکاران و نحوه‌ی رفتار مربیان با نوجوانان و جوانانی است که با اشتیاق ولی با انگیزه‌های مختلف، فرهنگ‌های متفاوت و با خصوصیات و ویژگی‌های جسمانی، روانی، عاطفی و اجتماعی گوناگون به فعالیت‌های ورزشی روی می‌آورند و امید دارند به عضویت تیم‌های ورزشی درآیند و همه‌ی آن‌ها آرزوی چنین موفقیتی دارند. بنابر این یک مربی برای موفقیت می‌بایست شیوه‌های برقراری ارتباط با ورزشکاران و شرکت کنندگان در برنامه‌های ورزشی در موقعیت‌های گوناگون را بطور کامل بشناسد، شیوه‌های برخورد با حالات مختلف رفتاری ورزشکاران اعم از (نوجوانان، جوانان، بزرگسالان) مثل ورزشکاران خنده‌رو و متبسم، ورزشکاران اخمو و یا تندخو، ورزشکاران اجتماعی و خونگرم، ورزشکاران منزوی و گوشه‌گیری که روابط اجتماعی معینی دارند، ورزشکاران سخت‌کوش، ورزشکاران پرخاشگر و قانون شکن، ورزشکاران با نظم و وقت شناس، ورزشکاران با تحصیلات بالا و نحوه‌ی برخورد و ایجاد ارتباط با والدین تمام ورزشکارانی که در بالا ذکر آن‌ها رفت را به خوبی بداند. این موضوع، جزئی از کار مربی‌گری است که اغلب به عنوان بخشی از مسئولیت

اجتماعی مربیان ورزشی به حساب می‌آید. هر یک از بازیکنان و ورزشکاران تیم‌های ورزشی رفتارهای پیچیده‌ای دارند که این رفتارها برای خودشان بسیار مهم و با ارزش هستند. آنان اهداف و آرمان‌هایی در زندگی فردی و اجتماعی دارند که برای دستیابی به آن تلاش می‌کنند. ورزشکاران جوان اهدافی در ذهن خود دارند که برای جامه عمل پوشاندن به آن‌ها از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کنند. اگر اهداف ورزشکاران و مربیان را به دنیای واقعی منتقل کنیم چه می‌شود؟ یادانش و مهارت فنی و تخصصی مربیان چنین اجازه‌ای خواهند داد؟ آیا موقعیت‌ها و شرایط و امکانات برای دستیابی به چنین اهدافی فراهم است؟ آیا امکانات و تجهیزات برای انجام برنامه‌ها و تمرینات ورزشی به حد کافی موجود است؟ و بسیاری از سؤالات دیگر که باید به آنها پاسخ داده شود. برای این کار می‌توانیم اهداف مربی و اهداف ورزشکاران را که در یک مرحله یکسان هستند، شناسایی و مورد بررسی قرار دهیم: چگونه در یک مسابقه پیروز شویم؟ و یا این که چگونه می‌توانیم امتیازات لازم را در یک مسابقه کسب کنیم؟ لحظاتی درباره این سؤالات و بسیاری از سؤالات مشابه که به ذهن می‌رسند، فکر کنیم. آن‌گاه تا حدودی مشخص خواهد شد که چه اقداماتی، با چه امکانات و تجهیزات و با چه روش‌هایی و در چه مدت زمانی باید انجام دهیم تا به هدف تعیین شده دست یابیم. در این جاست که برنامه‌ریزی و سازماندهی در یک تیم ورزشی به منظور دستیابی به اهداف مورد نظر معنی و مفهوم می‌یابد، اصول علمی درآموزش و تمرینات به کار گرفته می‌شود. درحین آموزش و تمرین مفاهیم و واژه‌هایی مانند آمادگی جسمانی^۱، آمادگی‌های حرکتی^۲، مهارت‌های بنیادی^۳، تکنیک^۴، تاکتیک^۵ و نیز انگیزه‌ها^۶ باید به طور دقیق هم برای مربی و هم برای ورزشکار مشخص شوند. امروزه تیم‌های ورزشی در حقیقت همان گروه‌های ورزشی سازمان یافته و به نسبت پایدار جامعه هستند که تحت تأثیر عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و حتی عوامل سیاسی قرار می‌گیرند. بسیاری از تیم‌های ورزشی در جامعه امروز قادرند یک جریان اجتماعی و یا فرهنگی در جامعه ایجاد کنند. تجربه، آگاهی و دانش مربیان می‌تواند بسیاری از این عوامل را در جهت ارتقای سطح عملکرد تیم‌های ورزشی به کار گیرد

1 - Physical fitness

2 - Motor fitness

3 - Basic skills

4 - techic

5 - tactic

6 - Motivations

و بسیاری از عوامل مخل و منفی را کنترل کند. موضوع بسیار مهم این است که چگونه می‌توان دانش و اطلاعات بیشتری را در این راه کسب کرد؟ بنابراین در این کتاب سعی شده است یافته‌ها و اصول علمی تمرینات را در کنار تجربیات ارزنده مربیان، به گونه‌ای کاربردی بیان شود. فصل اول کتاب مطالبی در خصوص مسئولیت‌های مربیان ورزش آورده شده است و به بررسی حرفه مربی‌گری، وظایف و مسئولیت‌های آن پرداخته و انگیزه افراد برای ورود به شغل مربی‌گری را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است. در فصل دوم آشنایی باشیوه‌های انعقاد قراردادهای استخدامی با مربیان و بررسی مقایسه‌ای پرداخت حقوق و مزایای مربیان در رشته‌های مختلف ورزشی و ارزیابی عملکرد مربیان ورزشی و نحوه ی گزینش آنان برای پست مربیگری مطالبی آورده شده است. فصل سوم کتاب به مطالبی در مورد شیوه‌های متداول و انواع روش‌های شناخته شده در تیم‌های ورزشی است که مربیان در حین انجام وظایف و در هنگام کار با ورزشکاران از آن استفاده می‌کنند.

فصل چهارم کتاب در خصوص ساختار تشکیلاتی، نحوه سازماندهی و مدیریت تیم‌های ورزشی و عواملی که باعث موفقیت در امر مربی‌گری می‌شود، بحث شده است. در فصل‌های پنجم و ششم در باره ی ملاحظات که مربیان باید در مورد تفاوت‌های فردی ورزشکاران و خصوصیات و ویژگی‌های آنان داشته باشند، مطالبی آورده شده است. مسابقات ورزشی و نقش محوری مربی در موفقیت تیم‌ها در مسابقات موضوع بحث فصل‌های هفتم و هشتم کتاب است. فصل‌های نهم و دهم به ویژگی‌ها و خصوصیات تمرینات ورزشی و روش‌های علمی تمرین و آماده سازی ورزشکاران می‌پردازد. هدف کلی فصل یازدهم شناخت روش‌های متداول تمرین در جلسات تمرینات ورزشی است که برای بهبود استعدادهای حرکتی و مهارتی ورزشکاران برای رسیدن به پیشرفت و بهترین نتیجه مؤثر می‌باشد. فصل دوازدهم کتاب در مورد ضرورت و شیوه‌های نوین گرم کردن بدن پیش از تمرینات و مسابقات ورزشی برای اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی و معرفی فاکتورهای مؤثر بر گرم کردن می‌باشد. هدف کلی فصل سیزدهم شناخت علل و عوامل به وجود آورنده خستگی پس از تمرینات و مسابقات ورزشی، راه‌های مبارزه و پیشگیری از خستگی برای اجرای بهتر مهارت‌های ورزشی می‌باشد. هدف کلی فصل چهاردهم تبیین مفاهیم تکنیک و تاکتیک‌های انفرادی و تیمی در ورزش است. در فصل پانزدهم که آخرین فصل کتاب است در خصوص مفاهیم اساسی و اصول برنامه نویسی تمرینات در آماده‌سازی ورزشکاران برای مسابقات که یکی از اساسی‌ترین وظایف مربیان می‌باشد مطالبی کاربردی ارائه شده است. در تدوین مطالب و محتوای کتاب

افراد بسیار زیادی به طور مستقیم و یا غیر مستقیم همکاری داشته و مطالب ارزنده‌ای در اختیار اینجانب گذاشته اند. به عنوان نگارنده خود را موظف می‌دانم از همه‌ی عزیزان و بزرگواران (همکاران دانشگاهی، دانشجویان کارشناسی و کارشناسی ارشد، مربیان و مدیران ورزشی و همچنین ورزشکاران عزیز) که اینجانب را در تهیه و تنظیم مطالب کتاب یاری کردم اند صمیمانه سپاسگزاری نمایم و توفیق هرچه بیشتر ایشان را در این‌گونه خدمات فرهنگی از خداوند متعال مسئلت کنم.

از خوانندگان خیراندیش، دانشجویان گرامی و صاحب نظران علوم ورزشی و به ویژه مربیان عزیز و ارزشمند که صادقانه مشغول تربیت و آماده سازی ورزشکاران هستند به جهت قصور احتمالی در ارائه مطالب پوزش طلبیده و رفع نواقص موجود در این نوشتار را نیز با خضوع و انصاف به همه‌ی بلند ایشان واگذار می‌کنم.

مسعود نادریان

دانشیار دانشگاه اصفهان

دی ماه ۱۳۹۱