

یادگیری مهارت‌ها

مؤلف:
سیده: بیات محمد



انتشارات پرسپیس

سرشناسه	: اجتهد، سیده زیبا
عنوان و نام پدیدآور	: یادگیری مهارت‌ها / سیده زیبا اجتهد
مشخصات نشر	: تهران: پرسس، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	: ۸۶ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۷-۲۶-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
موضوع	: مربیگری - راهنمای آموزشی
موضوع	: Coaching (Athletics) - Study and teaching
موضوع	: تمرین‌های ورزشی
موضوع	: Exercise
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ی ۲ الف ۳ GY۷۱۱
رده‌بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۰۷۷
شماره کتابخانه ملی	: ۴۹۶۳۲۰۳



انتشارات پرسس

یادگیری مهارت‌ها

مؤلف: سیده زیبا اجتهد

صفحه‌آرا: گروه پرسس

چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۷-۲۶-۲

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان کیکانیان، شماره ۴۳ واحد ۴، موبایل ۰۹۱۲۷۱۸۰۱۱۸

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هرگونه برداشتی از این کتاب بدون

مجوز کتبی از ناشر بی‌گردد قانونی دارد.

فهرست

فصل اول: آمیزش با تمایل مهارت

۱۲	فصل مشاهده
۱۲	۱. مرحله پیش مشاهده
۱۳	۲. تعیین هدف مهارت
۱۲	۳. تقسیم مهارت‌ها به قسمت‌های مختلف
۱۴	۴. تشخیص عناصر اصلی هر بخش
۱۴	۵. طرح برنامه مشاهده
۱۷	۶. مرحله مشاهده
۱۸	۱. اندازه
۱۸	۲. تعداد
۱۸	۳. حرکت
۱۸	۴. محیط
۱۸	۵. پریسنانی‌های درونی

فصل دوم: آموزش مهارت‌ها

۲۱	۱. آموزش
۲۲	۲. انتخاب مهارت مورد نظر
۲۲	۳. برنامه‌ریزی برای نحوه توضیح و نمایش مهارت‌ها

۳۴	۳. طراحی نحوه تمرین مهارت برای چگونگی سازماندهی ورزشکاران
۲۶	۴. ارایه بازخورد در خلال تمرین برای اظهارنظرهای مثبت و سازنده
۲۷	۵. استفاده از صدا و حرکتهای بدن برای تأثیرگذاری بهتر
۲۸	۲. یادگیری
۲۹	۱. محدودیت‌های جمع‌آوری اطلاعات
۳۰	۲. محدودیت در تصمیم‌گیری
۳۰	۳. محدودیت‌ها در اجرای مهارت
۳۱	۴. محدودیت در ارزیابی اجرا
۳۱	۲. تمرین

فصل ششم: توسعه مهارت‌ها

۳۶	۱. آموزش
۳۶	۱. محیط یادگیری مطلوب
۳۷	- تقویت حس خودپنداری
۳۸	تنظیم اهداف
۴۰	- تأکید بر هماهنگی تیمی
۴۲	۲. استفاده از راهبردهای مختلف آموزشی
۴۳	آموزش مستقیم
۴۴	آموزش تکلیفی
۴۶	- یادگیری هدایت‌شونده
۴۷	۳. آموزش مهارت‌های ساده و پیچیده
۴۷	- شکل‌گیری تدریجی
۴۸	- یادگیری زنجیره‌ای
۴۹	۲. یادگیری
۴۹	۱. مقدار زمان صرف شده برای انجام فعالیت به وسیله ورزشکار
۵۰	۲. تعداد دفعات انجام فعالیت
۵۰	۳. شیوه‌های یادگیری

۵۰		۴. مهارت‌های تمرین ذهنی
۵۱		مهارت‌های کنترل عاطفی
۵۴		مهارت‌های کنترل توجه و دقت
۵۷		۳. تمرین
۵۷		۱. شبیه‌سازی
۵۸		۲. مهارت‌های تمرین ذهنی
۵۹		- کنترل تنفس
۶۳		- سحر کردن با خود
۶۳		تمرکز حواس
۶۴		تصویرسازی

فصل چهارم: پیشرفت (مهارت‌ها)

۶۹		۱. تجزیه و تحلیل ورزش انحصاری / نظر تکنیکی و تاکتیکی
۷۱		۲. تعیین سطح اجرای حداقل
۷۳		۳. تعیین سطح اجرای فعلی
۷۳		۴. پر کردن خلأ
۷۴		قدم اول
۷۵		قدم دوم
۷۵		سطح بلوغ
۷۵		سطح اجرای مهارت
۷۶		- قابلیت‌های انجام تمرین‌های ذهنی
۷۶		- قابلیت‌های آماده‌سازی جسمانی
۷۷		قدم سوم
۷۷		قدم چهارم
۷۷		قدم پنجم
۷۹		پر کردن خلأ در نیازهای تکنیکی

۱. کاربرد اصول بیومکانیک ۷۹
۲. استفاده از روش یا تکنیک‌های کشف خطا و اصلاح آن ۸۰
۳. انتخاب کردن مهارت‌ها ۸۴
۴. استفاده از نمودار و فهرست‌ها ۸۴

www.ketab.ir