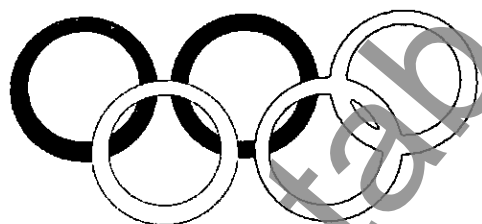


تا المپیک راهی نیست



IR.IRAN TAEKWONDO

مجید دیافر

سرشناسه	: دیباقر، مجید، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	: تا المپیک راهی نیست / تألیف: مجید دیباقر.
مشخصات ناشر	: ملایر: کبریا، ۱۳۹۲=۲۰۱۳م.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۵ ص.
شابک	: ۵-۵۰-۵۶۸۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: فارسی.
موضوع	: المپیک
موضوع	: ورزشی
رده بندی کنگره	: ۱۲۹۲ ت ۲۹۷/د ۷۷۲ GY
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۹۵۵

نشر کبریا

نام کتاب: تا المپیک راهی نیست

نویسنده: مجید دیباقر

ناشر: کبریا

ویراستار: علی بنیادی

طراحان صفحه و جلد: جواد پورجمالی، سعید گیشین زاده، علی بنیادی

حروفچینی: علی بنیادی

نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۲

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

شابک: ۵-۵۰-۵۶۸۱-۶۰۰-۹۷۸

چاپ: معراج

ورزشکارانی که به تلاش کردن و عرق ریفتن باور دارند،
به خوبی می‌توانند از شکست‌های تلخ،
پیروزی‌های شیرین را بسازند

فهرست

۶.....	پیشگفتار
۸.....	سپاسگزاری
۱۰.....	فصل اول: سخن قهرمانان
۱۱.....	مقدمه فصل اول
۱۲.....	ایستگاه اندیشه
۱۳.....	دود از کنده بلند می‌شود
۱۵.....	پیروزی یعنی اشتیاق در ورزش
۱۹.....	قهرمان دیروز
۲۴.....	موفقیت حقیقی پیروزی بر نفس است
۲۷.....	بزرگ مرد کوچک
۲۹.....	نتیجه‌گیری
۳۲.....	فصل دوم: رویکرد علمی در ورزش
۳۳.....	مقدمه فصل دوم
۳۴.....	موفقیت برای مربی چه معنایی دارد؟
۳۸.....	رویکرد سنتی مربیان در تمرینات
۴۵.....	جوانمردی: روح و فرهنگ ورزش
۵۰.....	معجزه روان‌شناسی ورزشی
۵۸.....	ایستگاه اندیشه

۵۹	آسیب دیدگی رباط زانو.....
۶۴	تمرینات توانبخشی.....
۷۰	چه چیزی باید بخوریم؟.....
۷۷	ایستگاه اندیشه.....
۷۸	آیا هنوز هم وزن کم می کنید؟.....
۸۰	سرمادرمانی.....
۸۲	اهمیت ماساژ در ورزش.....
۸۴	خواب و ساعت بدن.....
۸۷	شطرنج در تکواندو.....
۹۱	فصل سوم: حلقه های موفقیت.....
۹۲	مقدمه فصل سوم.....
۹۲	ایستگاه اندیشه.....
۹۳	برنامه محوری و علمی سازی.....
۹۵	مدیریت سازنده و تحول گرا.....
۹۸	استعدادیابی و پشتوانه سازی.....
۱۰۱	دانش مربیان و والدین.....
۱۰۴	منابع.....

سپاسگزاری

بنده به عنوان نویسنده این کتاب، سال‌هاست که در ورزش تکواندو فعالیت می‌کنم. حاصل فعالیت من در این رشته، کسب تجربیاتی است که از شکست‌ها و پیروزی‌هایم داشته‌ام. صحبت کردن با اساتید و قهرمانان این رشته و درد و دل‌هایشان به من انگیزه بیشتری داد تا این کتاب را بنویسم.

برای آنکه بتوانم این کتاب را بنویسم افراد زیادی با نظراتشان بنده را یاری کردند و کتاب را حاصل همکاری این عزیزان می‌دانم. از برادر بزرگترم، علیرضا دیباقر کمال تشکر را دارم که حضورم و داشتن تفکر علمی در ورزش را از وجود ایشان دارم.

بدون شک برای آن که بتوانم نقص‌های علمی موجود در کتاب را برطرف نمایم، از توان علمی اساتید دانشگاه استفاده کردم که با نظرات کارشناسانه‌شان کمک بزرگی به بنده کردند. از دکتر مهرداد عنبریان، دکتر محمد حسن نورانی و دکتر اسماعیل فیضی که همکاری از اساتید دانشگاه هستند کمال سپاس و ادب را دارم.

از تلاش‌های آقایان جواد پورجمالی، علی بنیادی و سعید گیشین‌زاده که کار طراحی جلد و ویراستاری مطالب را به عهده داشتند نهایت قدردانی را دارم.

اساتید با تجربه تکواندو در بخش راهکارها و حلقه‌های موفقیت، نظرات

کاربردی و جامعی را دادند که در کتاب از نظراتشان استفاده کردم. از محمد ملا محمدی، بهرام جعفری، حسین ملامحمدی، علی سهیلی، حمزه خانجانی افشار، حسین همایونی، حسن غیاثوند و هادی دلشاد به عنوان اساتیدی که سال‌هاست در تکواندو زحمت می‌کشند و من را در نوشتن این کتاب یاری کردند، تشکر می‌کنم.

در پایان از آقایان احسان فنبری، دکتر احمد آریایی‌نژاد، امیر فرنی و ولی‌اله شعبانی که همواره با ورزشکاران در حیطه مسئولیتشان تعامل بسیار مثبت و سازنده‌ای داشته‌اند، نهایت سپاس و تشکر را دارم. این کتاب را حاصل خرد جمعی می‌دانم که تک‌تک این عزیزان نقش بسیار مهمی در به نتیجه رسیدن این اثر داشته‌اند و کتاب را به همگی این بزرگواران و پدر و مادر مهربانم تقدیم می‌کنم.