

مربیگری موفقیت آمیز در دو و میدانی

نوشته:

مارک گتری

ترجمه

رضا علیجانیان

عضو هیات علمی بازنشسته دانشگاه اصفهان

قهرمان دوهای سرعت دانشگاه های ایران سالهای ۳۷-۳۴



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

گاتری، مارک، ۱۹۵۳ - م.

سرشناسه

Guthrie, Mark

عنوان و نام پدید آور

مربیگری موفقیت آمیز در دو و میدانی / نوشته مارک

گتری؛ ترجمه رضا علیجانیان

مشخصات ناشر

اصفهان: پوریای ولی، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری

۲۷۱ ص

شابک

۹-۹۰۱۶۵-۴۹۰-۶۰۹-۹۷۸: ۷۸۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی

فیا

یادداشت

عنوان اصلی: Coaching track & field

successfully.c2003

موضوع

دو و میدانی - مربیگری

موضوع

دو میدانی - تعلیم

شناسه افزوده

علیجانیان، رضا، ۱۳۱۴ - مترجم

رده بندی کنگره

GV ۱۰۶۰/۶۷۵/ م ۴ ک ۲ ۱۳۹۱

رده بندی دویی

۷۹۶/۴۲

شماره کتابشناسی ملی

۲۹۶۷۲۹۰

انتشارات پوریای ولی

چاپ

نشاط

نام کتاب

مربیگری موفق دو و میدانی

لیتوگرافی

نشاط

تالیف

Mark Guthrie

صحافی

امین

ناشر

پوریای ولی

مدیر تولید

امیر نوروزی نژاد

مترجم

رضا علیجانیان

قیمت

۹۵۰۰ تومان

نوبت چاپ

اول

شابک

۹۷۸-۶۰۹-۹۰۱۶۵-۹-۳

ویراستار رضا علیجانیان

تاریخ تولد

۱۳۱۴

تاریخ نشر

۱۳۹۱

تیراژ

۱۰۰۰

تعداد صفحات

۲۸۵

حق چاپ برای انتشارات پوریای ولی محفوظ است.

تلفن: ۰۳۱۱-۶۶۱۲۶۲۷

سرفصل مطالب

مقدمه	۱
قسمت اول . اصول مربیکری	۱
فصل ۱ توسعه فلسفه مربیکری	۲
فصل ۲ ارتباط برای دستیابی به هدف	۷
فصل ۳ انگیزه ورزشکار دو و میدانی	۱۲
فصل ۴ ساخت یک برنامه موفق دو و میدانی	۱۹
قسمت دوم: طرحهای مربیکری	۲۵
فصل ۵ طرح برنامه فصلی	۲۶
فصل ۶ آمادگی برای تمرین	۳۲
قسمت سوم: مربیکری تکنیک ها و تکتیک های رشته ها	۳۹
فصل ۷ دوهای سرعت و دوهای امدادی سرعتی	۴۰
فصل ۸ دوهای با مانع	۷۱
فصل ۹ دوهای نیمه استقامت و استقامت	۹۳
فصل ۱۰ پرش ارتفاع	۱۳۷
فصل ۱۱ پرش نیزه	۱۴۷
فصل ۱۲ پرش طول و سه گام	۱۷۸
فصل ۱۳ رویدادهای پرتابی	۲۰۱
قسمت چهارم. شایستگی های مربی گری	۲۴۱
فصل ۱۴ تمرین کردن روحی ، روانی و فکری	۲۴۲
فصل ۱۵ آماده شدن برای سابقه	۲۵۱

سپاس خدای را که فرصتی دوباره دست یافتیم تا یکی دیگر از کتابهای Human klnetic را در مورد دو و میدانی ترجمه نماییم. کتاب حاضر توسط مربی دو و میدانی mark Gathrie یا پیش گفتار Ilmmycarnes نوشته شده و در هر رشته از افراد با تجربه و مربی همان رشته استفاده شده است. کتاب مربیگری دو و میدانی یک ترکیبی از ایده ها و مفاهیم اصلی بر مبنی یک اصول علمی، فریوژیکی و اطلاعات حرکتی است. ایده ها و مفاهیم به شکلی به کار رفته که مربیان، پیشرفته ها و مربیان حلقه بتوانند به راحتی مورد استفاده قرار دهند. با توجه به نحوه اداره، همیشه این طور نشان داده که اطلاعات در مورد مربیگری یکی از وسایل دستیابی به موفقیت قابل اهمیت بوده است و اثرهای مثبت و موثری در روش تدریسی مهارتها برای قهرمانها داشته است. توانایی فکری مربی در این راستا و تلاش در زمینه انگیزه و احساس و فن آوری کمک می کند تا شرکت کننده را به موفقیت فردی و تیمی رساند. کتاب استعدادهای تازه، توسعه فلسفه، اداره ملاقاتها، طراحی تمرینها و دوره تمرینی، کاربری اعضاء کمکی، مربیگری رویدادها و آماده کردن انگیزه و فکری قهرمانها را برای مسابقه پوشش می دهد.

اگر چه تمامی ما پس از راه رفتن شروع به دویدن می کنیم، اما تعدادی از ما نحوه صحیح دویدن را نمی دانیم که البته دویدن خوب یکی از اصول دو و میدانی است. فراموشی نکرده ام زمانی که در اوج دویدن دوی سرعت بودم متوجه گامهای اشتباه خود شدم که دیگر زمان گذشته بود و نتوانستم اشتباه خود را اصلاح کنم. امیدوارم با ارائه این کتاب توانسته باشم گامی هر چند نا چیز در توسعه این ورزش پایه برداشته باشم تا این که روزی بتوانیم پرچم پرافتخار کشورمان را در میادین جهانی به اهتزاز در آوریم.