

اصول مربیگری

(ویژه مربیان ورزشی)

مؤلفان :

بهاره مالکی

سپیده قطنیان

فریبا دیانت

سرشناسه	مالکی، بهاره، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	اصول مربیگری (ویژه مربیان ورزشی) // مولفان بهاره مالکی، سپیده قطنیان، فریبا دیانت.
مشخصات نشر	تهران: الماس دانش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۴۳ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (رنگی)؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۲۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	مربیگری -- راهنمای آموزشی
موضوع	مربیان ورزشی -- آموزش
شناسه افزوده	قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	دیانت، فریبا، ۱۳۵۰ -
رده بندی کنگره	الف ۶۷۷/۴ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی	۷۹۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۱۱۱۵۳

مرکز پخش:

پخش علوم و فنون ایران

تلفن: ۰۹۱۲۶۸۶۹۸۳۳-۶۶۹۶۸۰۵۸

انتشارات الماس دانش

تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳

ناشر	مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش
عنوان کتاب	اصول مربیگری (ویژه مربیان ورزشی)
ویراسته	بهاره مالکی - سپیده قطنیان - فریبا دیانت
ویراستار	ناصر گشتایی
تراجم جلد	علیرضا گشتایی
بازاپ	جباری-۸۳۲۴-۷۷۶
ناشران	۱۰۰ جلد
تاریخ چاپ	اول-۱۳۹۴
قیمت	۱۲۰۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۱۲۵-۰

۷	 پیشگفتار
۹	 فصل اول
۱۰	 مقدمه
۱۰	 فلسفه تربیت بدنی
۱۳	 تربیت بدنی
۱۴	 اهداف تربیت بدنی
۱۶	 سهم تربیت بدنی در تعلیم و تربیت
۱۹	 حوزه های تربیتی در تربیت بدنی
۲۲	 آماده کردن مربیان شایسته
۲۴	 ارزش های اخلاقی در تربیت بدنی
۲۸	 هدف های اصلی ورزش
۲۹	 تأثیر ورزش بر ارگانیزم های بدن
۳۰	 الفبای حرکت چیست؟
۳۲	 فاکتورهای آمادگی جسمانی
۳۳	 مؤلفه های مرتبط با عملکرد
۳۷	 اصول تقویت آمادگی جسمانی
۳۹	 مهارت های ورزشی

۴۳	طبقه بندی رشته های ورزشی
۴۶	بازی
۴۸	تفریحات سالم
۵۱	فصل دوم
۵۱	مربی و ورزشکار
۵۲	مقدمه
۵۲	فلسفه مربیگری
۵۴	مربی کیست؟
۵۷	انواع مربیان
۵۸	مربی دمدمی مزاج
۵۸	مربی خشک
۵۹	مربی زبان باز
۵۹	مربی مخالف خوان
۵۹	مربی قاضی
۶۰	دانش مربیان
۶۱	صلاحیت در آموزش
۶۱	اهمیت حضور مربی در محل انجام فعالیت ها
۶۳	روش های اداره کلاس
۶۴	آگاهی از سلامت ورزشکاران

- ۶۵..... بازدید و بررسی وسایل ورزشی
- ۶۶..... شناخت قابلیت ها توسط مربیان
- ۶۷..... آشنایی مربی با کمک های اولیه
- ۶۸..... اهمیت صدمات ورزشی
- ۷۴..... مربی به عنوان یک الگو
- ۷۶..... قوانین اخلاقی مربیان
- ۷۷..... کاربرد روانشناسی ورزشی
- ۸۰..... علل شرکت ورزشکاران در ورزش
- ۸۲..... ارزیابی ورزشکاران
- ۸۴..... مهارت های فردی و اجتماعی در ورزشکاران
- ۸۵..... اعتماد به نفس در ورزشکاران
- ۸۶..... افزایش سطح عزت نفس در ورزشکاران
- ۸۸..... مهارت های ارتباطی مورد نیاز مربیان
- ۹۲..... مهارت های روانی مورد نیاز مربیان
- ۹۴..... به ورزشکاران بیاموزید که بازنده خوبی باشند
- ۹۵..... نحوه اتخاذ تصمیم توسط مربی
- ۹۶..... برقراری انضباط (تعیین مقررات)
- ۱۰۱..... آیا مربیان می توانند خود را ارزیابی کنند؟
- ۱۰۵..... تیپ های شخصیتی در ورزشکاران

- ۱۱۴..... ویژگی های انسان
- ۱۱۵..... تغییرات رشد در انسان
- ۱۱۸..... تقسیم بندی ویژگی های جسمی و روانی
- ۱۲۴..... ابعاد رشد و تکامل
- ۱۲۵..... فعالیت بدنی و سالمندان
- ۱۲۷..... فعالیت بدنی و معلولین
- ۱۳۰..... جنسیت و فعالیت بدنی
- ۱۳۲..... منابع

پیشگفتار

مربیان گرامی اکنون که با عنایت به سعی و تلاش خود و گذراندن دوره های مربیگری موفق به کسب مجوز آموزش شده اید، رعایت برخی اصول در نحوه تدریس، آموزش مؤثر و در نتیجه موفقیت شما و ورزشکارانتان از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. هدف از ارائه مطالب حاضر در این کتاب، بهبود روش آموزشی و ارتقاء سطح بینش، اندیشه و کارکرد شما بوده است؛ چه بسیار از این نکات است که خود به آن واقف هستید اما فقط دانستن کافی نیست بلکه عمل به دانسته هاست که دانش را ارزشمند می نماید. مربیگری مانند هر حرفه دیگری فراز و نشیب هایی دارد؛ اگر شما آمادگی لازم برای روبرو شدن با آن ها را داشته باشید، موفقیت های شما بیشتر خواهد شد. احتمال موفقیت برای آن دسته از مربیانی که مهارت های مربیگری خود را به نحو موثرتری پرورش می دهند، بیش از افرادی است که از عهده این کار بر نمی آیند. مربیان موفق علاوه بر استادی در فنون و مهارت ها، می دانند چگونه مهارت ها را آموزش دهند؛ مربیان موفق به ورزشکاران کمک می کنند تا از تسلط یافتن بر مهارت های تازه، رقابت با دیگران و داشتن احساس خوب نسبت به خود لذت ببرند. مربیان موفق علاوه بر آموزش مهارت های ورزشی، مهارت هایی که برای زندگی در جامعه لازم است را به ورزشکاران می آموزند. موفقیت در مربیگری یک مبارزه است و نیاز به کار و تلاش بسیار و زمان برای آموختن و کسب تجربه دارد. باید توجه داشت مهارت های مربیگری یک شب بدست نمی آید و برای موفقیت تنها داشتن حسن نیت کافی نیست، بلکه به دانشی که مهارت های مربیگری را توسعه دهد نیاز است.

با توجه به نیروی انسانی جوان و با در نظر گرفتن دیگر اقشار جامعه، نیاز به سلامت جسمانی و روانی در آن ها احساس می شود، بنابراین لزوم پرداختن به فعالیت های ورزشی و همچنین کسب مدال های مرغوب در رقابت های ورزشی (قاره ای و جهانی و المپیک ها) که باعث افزایش غرور ملی و ایجاد هم بستگی ملی می شود، از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ از این رو توجه به ابعاد مختلف برنامه های مرتبط با فعالیت های ورزشی از جمله تربیت مربیان و نیروهای متخصص و تنظیم برنامه های آموزشی و تمرینی را دو چندان می سازد. نحوه آموزش و تمرین شما به عنوان یک مربی در ارتقاء سطح مهارت ها و نمایش مطلوب آن ها و در نهایت موفقیت ورزشکاران بسیار ضروری است. به همین منظور سعی داشتیم تا با ارائه اطلاعات لازم و ضروری به زبان ساده، آن ها را در اختیار مربیان ورزشی قرار دهیم، تا شاید بتوانیم قدمی هر چند کوچک در این راستا برداریم.

کتاب حاضر شامل دو فصل است که نویسندگان در فصل اول و دوم کتاب به شرح مفاهیم اساسی (تربیت بدنی، ورزش، بازی و تفریحات سالم و نقش مربیان ورزشی و طبقه بندی ورزشکاران و غیره) و مورد نیاز مربیان در امر آموزش و تدریس پرداختند. این کتاب می تواند شروع خوبی باشد تا با روشن کردن برخی مسائل در زمینه تدریس البته به زبان ساده برای مربیان مفید واقع شود؛ همچنین با توجه به ویژگی های خوب این کتاب نویسندگان توصیه می کنند تا کتاب حاضر برای مربیان ورزشی در فدراسیون ها و دانشکده های تربیت بدنی تدریس شود.

بهاره مالکی

سپیده قطنیان

فریبا دیانت