

اصول مربیگری

عبدالمهدی نصیرزاده

مربی وطن دوست

نشر پلک

۱۳۹۲

انتشارات پلک

ناشر کتب تخصصی کتب دانشگاهی

امول دردیگری

عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست

تاریخ و نوبت چاپ: ۱۳۹۲- چاپ اول

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای انتشارات پلک محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۱۹۸-۵ ** ISBN: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۱۹۸-۵

مرکز نشر و بخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان وصال شیرازی، پلاک ۱۷، طبقه ۴، واحد ۵

تلفن تهیه کتاب: ۰۹۳۹۹۱۸۶۹۷۶

Ketab@pelkbook.com *** www.Pelkbook.com

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است.

هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، حروف چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا بخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت

سرشناسه	: نصیرزاده، عبدالمهدی، ۱۳۶۳
عنوان قراردادی	: مریگری، ایران.
عنوان و پدیدآور	: اصول مریگری/عبدالمهدی نصیرزاده، مریم وطن دوست
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پلک، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۴۵۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۵-۱۹۸-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
ویراستار ادبی	: محمود اکبری، محسن نصیرزاده
یادداشت	: کتابنامه: ص ۴۷۴
موضوع	: ورزش -- مریگری -- ایران -- فدراسیون
شناسه افزوده	: وطن دوست، مریم. ۱۳۶۳
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۱ الف ۵ ن ۷۷۱۱/۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۰۲۲۱۶۹

با نام و یاد خدای مهربان



با ابراز خرسندی از چاپ کتاب حاضر این افتخار عظیم را به جامعه ورزشکاران و دانشگاهیان تبریک گفته و امیدواریم علاوه بر توفیق در بروز رسانی مطالب توانسته باشیم زکات این علم شگرف را در سایه باری تعالی محقق گردانیم .

مربیگری در ورزش، حرفه ایست برای کمک به ورزشکاران تا ابعاد جسمی و روحی و روانی و تواناییهای فردی و اجتماعی شان را در حد بالای استعدادهای خود توسعه دهند. یک مربی کارآمد باید مهارت و دانش فوق العاده ای داشته باشد تا ورزشکاران ماهر را پرورش دهد. اهمیت مربیگری به مراتب بالاتر از حرفه معلمی است چراکه مربی علاوه بر انتقال مفاهیم، بر رفتار شاگردانش نیز تاثیر می گذارد. مربی باید یک الگوی تمام عیار برای ورزشکاران باشد .

مربی برای قبول مسئولیت بزرگ مربیگری بایستی شرایط ویژه ای داشته باشد، علاوه بر مهارت های فنی، آشنایی با علوم همچون روان شناسی ورزشی، روش های آموزشی، فیزیولوژی ورزشی، آناتومی، تغذیه و مکمل های ورزشی، آسیب شناسی در ورزش، اصول نظری مربیگری و حقوق ورزشی برای وی ضرورتی انکار ناپذیر محسوب می گردد.

تلاش مؤلفین طی سال ها تدریس در دانشگاه و حضور مؤلفین کتاب در عرصه مربیگری، موجب شده است تا با رویکردی علمی در جهت اعتلا و توسعه این مهم فعالیت کنند. باور این است که تا مربیان، ورزشکاران البته مدیران ورزش با مفاهیم و یافته های جدید دانشمندان عرصه های مربوطه آشنا نشوند و بر یافته های آنان تأکید نوزند و براساس آنها حرکت نکنند، بالطبع در میادین بین المللی و رقابت ها توفیق نخواهند یافت. با کمال مسرت، بطور فزاینده شاهد حضور تحصیل کردگان در این عرصه هستیم، اما این کافی نیست و بر مدیران است که برای آشناسازی مربیان با مفاهیم جدید و مرتبط، تلاششان را مضاعف کنند.

تلاش مؤلفین در این کتاب، در فصولی که البته با جامع نگری تحریر شده است بر آن بوده تا از سویی آنچه را که مورد نیاز یک ورزشکار و مربی اش میباشد، لحاظ کنند و از سویی دیگر سرفصل مطالب مطابق با آیین نامه دروس تنوری دوره های مربیگری فدراسیون های ورزشی جمهوری اسلامی ایران طراحی گردد. بدیهی است که آموختن و مطالعه بعضی از مطالب، نیاز به واکاوی و توضیح بیشتر توسط مربی و معلمین آشنا به مفاهیم دارد و ورزشکاران باید در تعامل با اهل فن، نسبت به آنها اشراف یابند. به مسئولین وزارت ورزش و جوانان توصیه می شود که کتاب حاضر را به این خیل مشتاق معرفی کنند تا انشاء... در اجر این اثر سهیم شوند.

قابل ذکر است که نویسندگان و اساتید بزرگوار بیشماری در مالکیت این مکتوب سهیم اند، چرا که بخش عمده ای از مطالب کتاب متعلق به آنها است و صرفاً گردآوری و تألیف آن به عهده نگارندگان بوده است. جا دارد بطور ویژه از آقایان پروفسور محمود گودرزی، محمدرضا توپچی دبیر محترم فدراسیون کشتی، دکتر محمد سیاوشی و محمد حسین نصیرزاده که در زیور طبع پوشیدن این اثر سهم به سزایی داشته اند، قدردانی نماییم.

امید که توانسته باشیم گامی کوچک در جهت رشد و توسعه ورزش کشورمان برداریم.

مولفان

بهار ۱۳۹۲

این کتاب هرچه کوچک تر بر می گردد به

بسم الله الرحمن الرحیم

امیرمبین

که نامش بزرگ و وجودش ساده و وجودمان گریه است



روح مبارزه و رقابت از ابتدای خلقت بشر با او متولد شد و مصداق آن رویارویی هابیل و قابیل به عنوان دومین نسل آدمی در پهنه گیتی است. با گذشت دوران این پیکار ها به صورت حرکتی در غالبی متفاوت متبلور گشت و در کنار کار روزانه و یا اوقات بیکاری به روشی برای رهایی بدن از فرسودگی و رخوت تغییر یافت.

بی شک کشتی اولین رشته ورزشی کشور عزیزمان ایران با برخورداری از جایگاهی والا در بین مردم ورزش دوست است چراکه نمودی از جوانمردی و پهلوانی است و همچنین پرافتخارترین رشته کشور در میادین المپیک ، جهانی و بین المللی با در اختیار داشتن بیش از ۶۰ درصد عناوین و مدال های قهرمانی می باشد. تجلی موفقیت تیم های کشتی آزاد و فرنگی جمهوری اسلامی ایران در المپیک ۲۰۱۲ لندن و رقابت های جام جهانی ماید سعی و تلاشی همه جانبه علی الخصوص از سوی جامعه دانشگاهی با نشر منابع مختلف ورزشی به هدف ارتقاء دانش و سطح آگاهی مربیان و کشتی گیران می باشد. بنابراین بهره گیری از علوم نظری روز در غالب کتب مصور آموزشی به عنوان راهنمایی ارزشمند در پیشبرد موفقیت و شکوفایی رشته های ورزشی در میادین ورزشی بیش از پیش می تواند مورد توجه قرار گیرد.

در پایان ضمن توصیه مطالعه کتاب حاضر به خیل عظیم کشتی گیران و مربیان عزیز ، شایسته می دانم به طور ویژه از زحمات ارزنده مدرس فدراسیون کشتی و عضو مجمع مربیان FILA جناب آقای دکتر عبدالمهدی نصیرزاده که بتازگی به عنوان معاون آموزشی و برنامه ریزی و امور بین الملل انستیتو بین المللی کشتی کشور نیز منصوب گردیده اند تشکر و قدردانی می نمایم.

حجت الاسلامه خلیب

معاون فرهنگی و تربیتی

۲

فهرست مطالب

فصل اول نقش مربی

۲	بخش اول : مربی و مربیگری
۲	تاریخچه
۲	مهم ترین جنبه های مربیگری
۳	دانش مربیگری
۳	سه هدف اصلی ورزش
۳	هدفهای اجتماعی
۴	برنامه های ورزشی تفریحی در مقایسه با برنامه های ورزشی رقابتی
۵	فلسفه مربیگری
۶	تلاش برای پیروزی
۶	تعهد
۷	رفتار اخلاقی
۷	دیدن چشم انداز پیروزی
۸	هدفهای شخصی مربیگری
۹	نتیجه گیری

۱۰	بخش دوم: مبانی نظری مربیگری
۱۰	اهمیت رشته مربیگری
۱۰	خصوصیات مربی
۱۱	روش های مربیگری
۱۴	نحوه ارتباط با ورزشکار
۱۶	نمونه هایی از ارتباط مربیان با ورزشکاران
۱۷	شناسایی شیوه های ارتباطی مربیان
۱۹	روشهای مربیگری و ارتباط

۲۰	بخش سوم: مهارت های مربیگری
----	----------------------------

۲۰	بهبود مهارت‌های ارتباطی
۲۰	افزایش اعتبار هنگام ارتباط
۲۰	توصیه‌هایی به مربیان
۲۹	طبقه‌بندی ارتباط غیرکلامی
۳۲	

بخش چهارم : استراتژی مربیگری

۳۲	انضباط مثبت چیست؟
۳۳	چرا انضباط مثبت بهتر است؟
۳۴	انضباط پیشگیر
۳۷	برگزاری جلسات تیمی
۳۸	وضع قوانین
۴۱	وضع سیاست‌های تیمی
۴۷	انواع پاداش
۵۳	مربی خود باشید : کامل بودن

فصل دوم

اصول و مبانی تربیت بدنی

۵۸	بخش اول: مبانی تربیت بدنی
۵۸	اصول تربیت بدنی
۵۸	کاربرد اصول در تربیت بدنی
۵۸	ارتباط اصول و مبانی
۵۸	تربیت بدنی در ایران و یونان باستان
۶۰	

بخش دوم: مفاهیم و دیدگاه‌ها

۶۱	تربیت بدنی
۶۱	اهداف تربیت بدنی از دیدگاه سایر صاحب نظران
۶۶	تعریف ورزش
۶۷	ورزش و تربیت بدنی از دیدگاه اسلام
۶۸	بازی و اثرات آن
۶۹	انواع بازی‌ها
۷۴	تعریف اوقات فراغت و تفریح

فصل سوم آناتومی انسان

۷۸	بخش اول : تعاریف
۷۸	آناتومی
۷۸	تاریخچه آناتومی
۷۸	تقسیمات آناتومی
۷۸	سطوح تشریحی بدن انسان
۷۹	حفرات بدن انسان
۸۲	سلول و بافت
۸۶	بخش دوم : استخوان بندی بدن
۸۵	اسکلت
۸۶	ساختمان استخوان
۸۶	انواع استخوان
۱۰۱	بخش سوم : مفاصل
۱۰۱	مفصل
۱۰۱	طبقه بندی مفاصل
۱۰۱	انواع مفاصل سینوویال
۱۰۴	بخش چهارم : دستگاه عضلانی
۱۰۴	عضلات بدن انسان
۱۰۴	انواع عضلات بدن انسان
۱۰۴	مشخصات واحد ساختمانی بافت عضلانی
۱۰۴	ساختمان تار عضلانی
۱۰۵	چگونگی نامگذاری عضلات بدن
۱۰۵	طبقه بندی عضلات ناحیه گردن
۱۰۶	عضلات تنه
۱۰۷	عضلات اندام فوقانی
۱۰۹	تقسیم بندی عضلات اندام تحتانی

فصل چهارم فیزیولوژی ورزش

۱۱۴	بخش اول : منابع انرژی
-----	-----------------------

تعیین دستگاه غالب انرژی

بخش دوم: کنترل تمرین

مبانی کنترل تمرین ورزشکاران

کنترل تمرین از نظر انتخاب نوع تمرین

فعالیت ورزشی «هوازی غیر لاکتیک»

فعالیت ورزشی «غیرهوازی غیر لاکتیک»

فصل پنجم

رشد و تکامل حرکتی

بخش اول: رشد

دیدگاه رشد

اهمیت دیدگاه رشد

دیدگاه طول عمر

دیدگاه طول عمر نسبتبه اطفال

دیدگاه طول عمر نسبتبه سالمندان

بخش دوم: سنجش نمو و بالیدگی

نمو جسمی و بالیدگی و فرآیند افزایش سن

سنجش نمو و بالیدگی

رشد طبیعی پس از تولد

اندازه گیری های نمو

بخش سوم: الگوهای نمو و حرکت

رشد طبیعی پس از تولد

دستگاه اسکلتی

دستگاه عضلانی

بافت چربی

دستگاه غدد درون ریز

دستگاه عصبی

بخش چهارم: نمو حرکتی

همبستگی های رشد حرکتی

تعادل

آمادگی جسمانی

واکنش فیزیولوژیک نسبت به فعالیت و ورزش کوتاه مدت

۱۶۷

۱۷۶

بخش پنجم: مهارت‌های حرکتی

تعریف مهارت

۱۷۶

طبقه بندی مهارت ها

۱۷۷

مهارت‌های باز و بسته

۷۷

مهارت‌های مداوم، مجرد و زنجیره‌ای

۱۷۸

فصل ششم

آمادگی جسمانی

اول : آمادگی جسمانی و سلامت عمومی

۱۸۲

اصطلاحات عمومی

۱۸۲

اصطلاحات آمادگی جسمانی در ارتباط با سلامت

۱۸۳

اصطلاحات آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت

۱۸۳

اجزای آمادگی

۱۸۴

بخش دوم: اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

۱۹۴

چگونگی محاسبه ضربان قلب

۲۰۶

آزمون کوپر

۲۰۷

بخش سوم: اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت های ورزشی

۲۱۳

هماهنگی

۲۱۳

چابکی

۲۱۴

تعادل

۲۱۵

سرعت

۲۱۶

توان

۲۱۸

فصل هفتم

بهداشت ورزشی

بخش اول: تعاریف

۲۲۲

بهداشت ورزشی

۲۲۲

دستورات بهداشتی اسلام

۲۲۲

بهداشت اماکن ورزشی

۲۲۴

ورزشکاران و فعالیت جنسی

۲۲۹

بخش دوم : بیماری‌ها

۲۳۴

۲۳۴	ورزش و بیماری‌ها
۲۳۶	بیماری قند و ورزش
۲۳۸	بهداشت دستگاه قلب و تنفس
۲۳۹	آرتريت
۲۴۴	ورزش و چاقی
۲۴۹	ورزش و بیماران تنفسی
۲۵۵	

بخش سوم : ورزش برای همه

۲۵۵	ورزش بانوان
۲۵۶	ورزش و بارداری
۲۵۹	ورزش و روزه داری
۲۶۲	

بخش چهارم: اصول ایمنی ورزش

۲۶۲	بیش‌تمرینی در ورزشکاران
۲۶۴	علل بروز بیش‌تمرینی
۲۶۵	انواع بیش‌تمرینی
۲۷۰	بازگشت به حالت اولیه
۲۷۱	سطح آمادگی بدنی ورزشکار

فصل هشتم

علم تمرین

۲۷۴	بخش اول : اصول تمرین
۲۷۴	علم تمرین
۲۷۵	اهداف تمرین
۲۷۷	اصول تمرین
۲۸۸	

بخش دوم: تمرینات با وزنه

۲۸۸	آشنایی با مفاهیم تمرینات با وزنه
۲۸۹	تمرینات هم طول
۲۸۹	تمرینات مقاومتی هم تنش
۲۹۰	تمرینات مقاومتی هم جنبش
۲۹۹	تمرین پلايومترك
۳۰۱	

بخش سوم: انواع تمرینات اسقامتی

۳۰۱	۱- استقامت
۳۰۱	۱- استقامت هوازی
۳۰۱	۱- استقامت بی هوازی
۳۰۵	۱- استقامت در توان
۳۰۶	همپرتروپی
۳۰۷	تمرینات دایره ای
۳۱۲	تمرینات تناوبی
۳۱۷	تمرین تداومی
۳۱۸	تمرین بازی سرعت یا فارتلک
۳۱۹	

بخش چهارم : انواع تمرین و دستگاههای انرژی

۳۱۹	آمادگی انرژی
۳۲۰	تمرینات اینتروال
۳۲۳	روش کاروونن
۳۲۴	توسعه آمادگی قلبی-عروقی
۳۲۴	روش ویلت
۳۲۸	دوره بندی چرخه های تمرین

فصل نهم

تغذیه

۳۳۶	بخش اول : تعاریف
۳۳۷	تغذیه
۳۳۷	مواد مغذی
۳۳۷	متابولیسم پایه
۳۳۸	

بخش دوم: دسته بندی مواد غذایی

۳۴۰	کربوهیدرات ها
۳۴۶	چربی ها
۳۵۱	پروتئین ها
۳۵۵	ویتامین ها
۳۵۷	املاح معدنی
۳۵۸	آب

بخش سوم : مواد نیروزا

۳۶۸	دوپینگ و داروهای نیروزا
۳۶۸	

۳۹۶	استروئید چیست
۳۷۸	مکمل ها
۳۷۹	تاریخچه مکمل های غذایی در ورزش
۳۸۲	دسته بندی مکمل ها
۳۸۳	مکمل های مؤثر در سوخت و ساز انرژی

فصل دهم

روانشناسی ورزش

۳۹۲	آماده سازی روانی ورزشکاران
۳۹۳	انگیزه
۴۰۰	استرس چیست
۴۰۹	اعتماد به نفس
۴۱۵	واژه نامه
۴۲۸	اصطلاحات علمی
۴۳۵	منابع و مآخذ