

علم مربیگری در ورزش (اصول مربیگری)

مؤلفان

رضا بخشی مشهدلو (مدرس دانشگاه آزاد اسلامی)

راضیه علی زاد عربنوی پیش

جلال شاملو

رویا ظفری

عنوان و نام پدیدآور	علم مربیگری در ورزش (اصول مربیگری) / مولفان رضا بخشی مشهدلو... (و دیگران)؛ ویراستار علمی و ادبی حسین حسن زاده
مشخصات نشر	اردبیل؛ نشر نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۸۸ ص.
شابک	۱۵۰۰۰ ریال، ۶-۶۶-۸۰۴۴-۶۰۰-۹۷۸.
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	مولفان رضا بخشی مشهدلو، راضیه علی زادعلوی بیشه، جلال شاملو، رویا ظفری.
یادداشت	کتابنامه
عنوان دیگر	اصول مربیگری
موضوع	مربیگری
موضوع	Coaching (Athletics)
موضوع	مربیان ورزشی
موضوع	Coaches (Athletics)
موضوع	زشکاران - آموزش
موضوع	Athletes -- Training of
شناسه افزوده	بخشی مشهدلو، رضا، ۱۳۶۸ -
شناسه افزوده	حسن زاده، حسین، ویراستار
رده بندی کنگره	GVV۱ .۸ ۱۲
رده بندی دیویی	۷۹۱ .۷۷
وضعیت فهرست نویسی	۲۶۰۸۳۸



علم مربیگری در ورزش (اصول مربیگری)

مؤلفان: رضا بخشی مشهدلو، راضیه علی زادعلوی بیشه

جلال شاملو، رویا ظفری

ناظر فنی: جعفر حسینی فر

ویراستار علمی و ادبی: حسین حسن زاده

ناشر: انتشارات نایاب طراح روی جلد: سمانه جعفری

صفحه آرای: سمیه قامتی

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵ قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۴۴-۶۶-۶ ISBN: 978-600-8044-66-6

صحافی: افق قیمت: ۱۵۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مقدمه و پیشگفتار:

سپاس خدایی را که حق ستایش او بالاتر از حد ستایشگران و نعمت های فوق اندیشه شمارشگران است و درود و صلوات بی پایان به روح پاک و مقدس حضرت ختمی مرتبت پیامبر رحمت محمد بن عبدالله ﷺ خاتم پیامبران و سلام و تحیت بی کران بر جانشینان پاک و مطهر آن حضرت، امامان و پیشوایان مسلمانان بالآخر حضرت بقیة الله الاعظم امام منتظران قائم آل البيت (عج) .

با توجه به کاربردی بودن این کتاب و البته مباحث ثقیل و پیچیده مطرح شده بر آن شدیم تا با سعی و تلاش فراوان اهم مطالب را به سبک ساده و دور از پیچیدگی به نگارش در بیاوریم تا سفافیت عبارتها و تسهیل درک مطلب برای خواننده به سهولت میسر گردد. در نگارش مطالب از اسبید و کتب بزرگان و صاحب نظران استفاده کرده و برای ما بسیار مهم می باشد که مطالب به روز و نسبتاً مختصر و سبک نگارش کتاب به گونه ای باشد که برای محققان و دانشجویان عزیز، اطلاعات کافی و جامع را در اختیار آنها بگذارند و حداً امکان نیاز به رجوع به کتاب های دیگر باشد.

در این کتاب کوشش بر این بوده است که واژه های پارسی بیشتر به کار گرفته شود، کوششی که هر ایرانی، در گفتن و نوشتن به آرامی اما پیوسته و با پافشاری، پیگیری خواهد نمود تا میدان بر واژه های بیگانه هر چه بیشتر کمتر شود؛ خوشبختانه از آن روی که هر جای زهر هست، پادزهری نیز می باید بود، ما اینک اندک اندک بر آن سر افتاده ایم که به زبان نیاکانی خویش بیندیشیم و بکوشیم که کمر به یاری آن ببرندیم. از خداوند بخشنده و مهربان سپاسگزاریم و سر بر آستانش می ساییم و اثر عمر توفیق دهد این راه را ادامه خواهیم داد. تألیف این کتاب به خاطر اصرار همکاران و دانشجویان عزیز و تدریس در دانشگاه و وجود کتابی منطبق با سرفصل دانشگاه ها و علاقه فراوانی بود که به امر تدریس و تألیف وجود داشت.

ما خود را از بهتر شدن کارمان بی نیاز نمی بینیم و نظرات تان را معیاری ارزشمند برای توجه و ارزیابی کارهای خود می دانیم؛ چرا که این آراء مایه ی بهتر شدن کارمان و در نتیجه رضایت بیشتر شما فرهیختگان خواهد بود. خوانندگان عزیز برای این منظور می توانید نظرات خود را از طریق ایمیل rbt.hebtt@yahoo.com به این جانب انتقال داده و ما را از

انتقادات و پیشنهادات خود بهره‌مند سازید تا انشاءالله در تجدیدنظر بعدی بتوانیم کتاب را به شکل کامل‌تر و بهتری ارائه دهیم.

در پایان، از نشر نایاب که به چاپ این اثر همت گماشت، نهایت سپاس‌گزاری را دارم و برای آنان از باری تعالی مزید توفیق در خدمات علمی و فرهنگی مسئلت می‌کنم.

رضا بخشی مشهدلو

مدرس دانشگاه

بهار ۱۳۹۵

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه	۱
مربیگری چیست و چگونه عمل می کند؟	۱
تدوین فلسفه مربیگری	۳
تدوین فلسفه	۴
خودآگاهی	۵
عزت نفس	۶
وظایف مربی ورزشی	۷
دانش ورزشی	۹
انگیزش	۱۰
ویژگی های یک مربی خوب از نظر روانی	۱۰
تعیین هدف های مربیگری	۱۲
سه هدف اصلی ورزش	۱۳
تلاش برای پیروزی	۱۴
آشنایی با روش ها و سبک های مربیگری	۱۵
سبک استعدادی و دموکراتیک	۱۶
انتخاب روش مربیگری	۱۸
ارزیابی روش های مربیگری	۱۹
ایجاد چشم انداز	۲۱
ضوابط اخلاقی مربیگری	۲۳
شخصیت و جوانمردی	۲۳

۲۴		شخصیت‌های مناسب این شغل
۲۵		تفاوت‌های فرهنگی
۲۶		میراث فرهنگی
۲۷		مربیگری با توجه به مسائل فرهنگی
۲۹		فواید برنامه‌ریزی
۳۰		گام‌های برنامه‌ریزی آموزشی
۳۱		مهارت‌های ذهنی
۳۵		تصمیم‌های شش گانه
۳۶		آموزش برنامه‌ریزی ورزشکاران
۴۰		فلسفه مربیگری
۴۱		توسعه فلسفه مربیگری
۴۲		اصول اساسی برای برنامه‌ریزی در مربیگری
۴۳		انواع سبک‌های مربیگری
۴۴		سبک تسلیم و واگذاری
۴۵		آشنایی با چگونگی هدایت و آموزش ورزشکاران
۴۶		رئوس برنامه آموزشی
۴۸		سازمان‌دهی موارد آموزشی
۵۰		ثبات در ارتباط
۵۱		انواع ارتباط‌های غیرکلامی
۵۲		نحوه ارتباط با ورزشکار
۵۴		برقراری ارتباط با رویکردی مثبت
۵۴		ارتباط سازگار
۵۵		برقراری ارتباط غیرکلامی
۵۶		پاداش‌های درونی و بیرونی
۵۷		شیوه‌های بازنده‌ها در حمایت از عزت نفس
۵۸		هدف‌های غیرواقعی
۶۰		افزایش انگیزه ورزشکار

۶۱	رابطه انگیزش و اجرا
۶۱	مدیریت رفتار با ورزشکاران
۶۵	یادگیری مهارت‌های تکنیکی
۶۶	استخراج قوانین
۶۹	آموزش مهارت‌های تکنیکی
۷۰	هفت اصل تمرین مهارت تکنیکی
۷۱	مثالث تاکتیکی
۷۲	تشخیص موقعیت
۷۳	افزایش توجه و تمرکز
۷۴	اطلاعات تاکتیکی
۷۴	طرح‌های راهبردی و بازی
۷۵	خودآگاهی
۷۶	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۷۷	انتخاب بازیکن برای مسابقه
۸۰	نکات تخصصی برای مربیان
۸۲	رفتار مربی بعد از یک مسابقه
۸۴	آشنایی مربی با اصول و قواعد دوره‌بندی تمرین
۸۶	طرح تمرین سالیانه دو دوره‌ای
۹۶	آشنایی با برخی اصطلاحات
۹۹	اینتروال چیست؟
۱۰۲	اصطلاحات تمرینات تناوبی
۱۰۴	انواع ورزش‌های هوازی
۱۰۵	تمرین بی‌هوازی
۱۱۳	تنظیم حرارت بدن
۱۱۴	تغذیه در ورزش
۱۲۳	تغذیه در بانوان ورزشکار
۱۲۴	منابع غذایی کلسیم و جذب کلسیم

۱۲۴	کم‌خونی و فقر آهن در بانوان ورزشکار
۱۲۹	تغذیه قبل و پس از ورزش
۱۳۷	توصیه‌های کلی مصرف مایعات در هنگام ورزش
۱۳۸	جایگزینی آب از دست رفته
۱۴۰	شناخت آناتومی بدن انسان
۱۴۴	دستگاه تنفس
۱۴۵	تمرین زدنی در ورزشکاران
۱۵۵	پارگی عنقه
۱۵۷	علائم پارگی ناآمل و رمن
۱۶۱	آشنایی با کوفتی
۱۷۰	آسیب‌های نسج نرم
۱۷۳	کاربرد روانشناسی در ورزش
۱۷۴	اهمیت روانشناسی ورزش
۱۷۷	انگیزش در ورزش
۱۷۹	اضطراب در ورزش
۱۸۱	پیشنهادهای برای ورزشکاران
۱۸۲	شناخت تیپ‌های شخصیتی
۱۸۶	پنج گروه بزرگ شخصیت
۱۸۷	شخصیت A در مقابل شخصیت B

مقدمه

آشنایی با علم مربیگری یکی از مباحث روز در حوزه ورزش می باشد زیرا که مربیان فاقد این علم زود به شکست مواجه می شوند و رسیدن به موفقیت های بالاتر را همچون آرزویی دست نیافتنی تداعی می کنند.

امروزه ادعا بر این اساس می باشد که مربیان ورزشی باید با مباحثی از قبیل اصول پایه مربیگری، اخلاق مربیگری، تغذیه ورزشی، آسیب های ورزشی، آناتومی بدن انسان، روانشناسی در ورزش و مطالب مرتبط در این حوزه آشنایی داشته باشد. مربیان ورزشی مهارت های مختلف ورزشی را به افراد و تیم ها ورزشی آموزش می دهند. آنها هستند که افراد مبتدی را به حرفه ای تبدیل می کنند و به افراد کمک کرده تا حداکثر توانایی بالقوه خود را برای استفاده در رشته ورزشی مورد نظر خود به کار گیرند.

امروزه برای اینکه بتواند به عنوان یک مربی ورزشی کارآمد فعالیت کنید باید دارای مدارک تحصیلی بالا و مرتبط باشید عقیده بر آن است که هیچ چیز نمی تواند جایگزین دانش مربی در زمینه تکنیک ها، قوانین، مقررات و راهبردهای یک رشته ورزشی گردد. فقدان دانش در آموزش مهارت ها خطر آسیب و زخم های پس از شکست های پیاپی را به دنبال دارد هر چه دانش مربی در زمینه آموزش مهارت های پایه رشته ورزشی، و دیگر اطلاعات مرتبط در حوزه علم ورزش بیشتر باشد و هر چه بیشتر به بهره تربیت صحیح این مهارت ها آگاهی وجود داشته باشد و از علوم مربوط به مربیگری، اطلاعات زیادتری داشته باشد ورزشکاران او بیشتر لذت می برند و شان و احترام و اعتبار زیادی برای مربی تأمین می شود. آگاهی های مربیان از طریق تجارب شخصی، استناد به منابع معتبر و استناد به منطق و استدلال یا تحقیقات علمی بدست می آید.

مربیگری چیست و چگونه عمل می کند؟

در ورزش، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیت ها و دستورالعمل های سازمان یافته ای توصیف گردیده، که به پیشرفت، تکامل و موفقیت ورزشکار یا ورزشکاران کمک می کند. مربیگری تنها به معنی کمک به دیگران برای آموزش مهارت های ورزشی، افزایش توانمندی و بارور کردن نیروهای بالقوه آنان نیست، بلکه شناخت و تأمین نیازهای اساسی آنان را نیز در بر می گیرد. در گذشته بیشتر مربیان مهارت های مربیگری را پس از سال ها آزمایش و