

اصول حرفه ای مربیگری

دکتر علی صادقی

عضو هیات علمی

دانشگاه پیام نور

راضیه نظری

دانشجوی دکتری تخصصی

تربیت بدنی و علوم ورزشی



سرشناسه	:	صادقی، علی، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآورنده	:	امول حرفه ای مربیگری - علی، صادقی
مشخصات نشر	:	اصفهان: بهتا پژوهش، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۲۵۸ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۴۷-۰۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیباز، منصر
یادداشت	:	فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شناسه افزوده	:	نظری، زینب، ۱۳۵۸ -
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۰۸۲۶۶۷

نام کتاب	:	امول حرفه ای مربیگری
مولفان	:	علی صادقی، زینب نظری
ناشر	:	اصفهان- بهتا پژوهش
نوبت چاپ	:	اول، ۱۳۹۴
شمارگان	:	نسخه ۱۰۰
بها	:	ریال ۶۰۰۰۰
تلفکس	:	۰۳۱ ۳۲ ۶۶۶۶۳۵
سامانه پیامک	:	۱۰۰۰۳۱۳۲۶۶۶۶۳۵
همراه تولید	:	۰۹۱۳-۰۰۰-۲۵۰۱
همراه فروش	:	۰۹۱۳-۰۰۰-۲۵۰۲



فهرست

بخش اول

۱۳..... مربی

فصل اول

۱۵..... تفکر

۱۷..... مقدمه

۱۹..... تفکر با دلبسته چیست؟

۲۱..... چرا یک مربی فکری را اندیشمند شدن مفید می باشد؟

۲۲..... یک مربی فکور یا اندیشمند شدن

۲۲..... تخصص و آثار حرفه و آثار

۲۳..... تداخل تفکر با عمل

۲۵..... تفکر به عنوان فرایندی محدود

۳۰..... نتیجه گیری

فصل دوم

۳۱..... روش های مربیگری

۳۳..... مقدمه

۳۵..... رابطه بین مربیگری و تدریس

۳۷..... شرح مختصری بر روش ها

۳۸..... ویژگی های روش مستقیم

۳۹..... ویژگی های روش تکلیفی

۴۰..... ویژگی های روش دو جانبه

۴۰..... ویژگی های کشف هدایت شده

۴۱..... ویژگی های روش حل مسئله

۴۳..... دیدگاهی محافظه کار داشتن نسبت به روش ها

- ۴۴..... نتایج روش های گوناگون در رابطه با نقش مربیگری
- ۴۷..... انتخاب روش درست تمرین
- ۵۰..... نتیجه گیری

فصل سوم

- ۵۱..... ایجاد باز خورد برای ورزشکاران
- ۵۳..... مقدمه
- ۵۶..... ایجاد باز خورد لفظی، آسان و ساده نیست
- ۵۸..... باز خورد باطنی
- ۶۰..... نتیجه گیری

فصل چهارم

- ۶۱..... کیفیت در مربیگری
- ۶۳..... مقدمه
- ۶۴..... مربی خوب
- ۶۵..... مربی تأثیر گذار
- ۶۶..... کیفیت در مربیگری
- ۶۷..... خصوصیات مربی
- ۶۷..... خصوصیات ذاتی مربی
- ۶۸..... چرا مفهوم کیفیت این چنین بحث برانگیز است؟
- ۷۰..... نتیجه گیری

فصل پنجم

- ۷۱..... گسترش اصول مربیگری
- ۷۳..... مقدمه
- ۷۴..... توسعه فلسفه مربیگری
- ۷۶..... مربیگری چیست؟

۷۷	وظایف مربی
۷۹	آشنایی با روش های مربیگری
۸۰	سبک های مربیگری
۸۰	انواع سبک های مربیگری
۸۰	شیوه آمرانه
۸۱	خصوصیات مربیان سبک آمرانه
۸۱	سبک تسلیم و واگذاری
۸۱	خصوصیات مربیان سبک تسلیم و واگذاری
۸۲	سبک همکاری و تسبیح مساعی
۸۳	آشنایی با چگونگی تربیت و آموزش ورزشکاران
۸۵	انتخاب مطالب آموزشی
۸۶	سازماندهی موارد آموزشی
۸۷	مهارت های ارتباطی مربی
۸۷	ثبات در ارتباط
۸۹	تقویت مهارت های ارتباطی غیر کلامی
۹۰	انواع ارتباط های غیر کلامی
۹۰	کاربرد اصول تقویت
۹۰	برنامه ریزی تمرین
۹۲	فلسفه مربیگری در ورزش و نقش های متمایز یک مربی
۹۲	بسط فلسفه مربی
۹۳	نقش های متمایز مربیان ورزش
۹۴	تقسیم بندی مربیان ناکارآمد از دیدگاه روانشناسی ورزش
۹۶	مشکلات فلسفه یا اصول مربیگری
۹۷	گسترش اصول قابل تغییر و عملی
۱۰۱	نتیجه گیری

بخش دوم

۱۰۳.....	ورزشکاران
----------	-----------

فصل اول

۱۰۵.....	پیشرفت ورزشکاران
۱۰۷.....	مقدمه
۱۰۷.....	پیشرفت توسعه گرایی چیست؟
۱۱۰.....	تأثیرات پیشرفت
۱۱۳.....	پیشرفت متفاوت
۱۱۴.....	نتیجه گیری

فصل دوم

۱۱۵.....	درک انگیزه ورزشکاران
۱۱۷.....	مقدمه
۱۱۹.....	انگیزه چیست؟
۱۲۰.....	تئوری های انگیزه
۱۲۷.....	جستجوی ماهیت اجتماعی انگیزه
۱۲۷.....	رابطه متقابل مربی - ورزشکار
۱۳۰.....	روابط متقابل والدین - ورزشکار
۱۳۱.....	رابطه متقابل همتا - ورزشکار
۱۳۴.....	نتیجه گیری

فصل سوم

۱۳۵.....	درک هویت های ورزشکاران
۱۳۷.....	مقدمه
۱۳۸.....	هویت چیست؟
۱۳۹.....	هویت جنسی

۱۴۴		هویت نژادی
۱۴۵		نتیجه گیری اندیشه ها
۱۴۶		نتیجه گیری

فصل چهارم

۱۴۷		تغذیه ورزشکاران
۱۴۹		مقدمه
۱۵۰		کالری
۱۵۰		کربوهیدرات ها
۱۵۱		پروتئین
۱۵۲		چربی
۱۵۳		مایعات و الکترولیت ها
۱۵۶		نقش آب در ورزشکاران
۱۵۸		تشنگی
۱۵۹		علائم و خطرات کم آبی در ورزشکاران
۱۶۶		بهترین مواد غذایی برای رشد عضلات ورزشکاران
۱۶۷		اصول طلایی تغذیه ورزشی چیست؟
۱۷۰		رژیم غذایی ورزشکاران در دوره تمرینات
۱۷۷		نتیجه گیری

بخش سوم

۱۷۹		محتوی مربیگری
-----	-------	---------------

فصل اول

۱۸۱		برآورد درک و فهم ورزشکاران
۱۸۳		مقدمه
۱۸۵		اهداف برآورد (چرایی یا علل)

شیوه‌های ارزیابی.....	۱۸۶
شکل‌های پرمعنی و مهم برآورد (چگونه؟).....	۱۸۹
بازی.....	۱۹۳
نتیجه‌گیری.....	۱۹۴

فصل دوم

مربیگری ورزشکاران ناتوان و معلول.....	۱۹۵
مقدمه.....	۱۹۷
بررسی ورزشکاران ناتوان.....	۱۹۸
نتیجه‌گیری.....	۲۰۵

بخش چهارم

زمینه‌ی مربیگری.....	۲۰۷
----------------------	-----

فصل اول

زمینه‌های مربیگری.....	۲۰۹
مقدمه.....	۲۱۱
زمینه چیست؟.....	۲۱۲
تأثیر زمینه قدرتی در ورزشکاران.....	۲۱۶
زمینه‌ی مربیگری متناسب.....	۲۲۰
نتیجه‌گیری.....	۲۲۲

فصل دوم

اصول اخلاقی مربیگری.....	۲۲۳
مقدمه.....	۲۲۵
قوانین و دستورات اخلاقی در زمینه‌ی مربیگری.....	۲۲۷
مسئله‌سازی در علم اخلاق؛ حرکت در جهت رفتار بر مبنای فضیلت.....	۲۲۹
مشخص کردن رفتار اخلاقی مربیان.....	۲۳۳

نتیجه گیری ۲۳۶

فصل سوم

تحلیلی بر روانشناسی مریگری ۲۳۷

مقدمه ۲۳۹

روان شناسی ورزشی چیست؟ ۲۴۰

تنظیم انرژی روانی ۲۴۳

انرژی روانی و استرس ۲۴۵

کنترل انرژی روانی ۲۴۶

مسائل و مشکلات حرکات و بیبگیری و راه مواجهه با آن ها ۲۴۷

نتیجه گیری ۲۵۰

منابع ۲۵۳