

اصول مربیگری در ورزش

مؤلفان:

میثم الهمرادی (عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد کردستان)

سونیا سوری، فریبا قربانی، سمیرا سوری

پاییز ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	: اصول مربیگری در ورزش / مولفان: میثم الهمرادی و...دیگران
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات نایاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ص:
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۱-۱۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان میثم الهمرادی، سونیا سوری، قریبا قربانی، سمیرا سوری.
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: مربیگری
موضوع	: (Coaching (Athletics
موضوع	: ورزشکاران - آموزش
موضوع	: Athletes -- Training of
شناسه افزوده	: "همرادی، میثم، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	: GV۷۱۱/۱۶
رده بندی دیویی	: ۷۹۰/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۴۸۶



۰۹۱۴۰۰۸۶۱۱ - ۳۲۸۴۲۹۴۱
Email: nayab_publishers@yahoo.com

اصول مربیگری در ورزش

مولفان: میثم الهمرادی، سونیا سوری، قریب قربانی، سمیرا سوری

ناظر فنی: جعفر حسینی فر

ویراستار علمی و ادبی: فاطمه جوادی

ناشر: انتشارات نایاب

طراح و صفحه آرا: مینا معرفت اجرلو

قطع و تیراژ: وزیری، ۱۰۰۰ نسخه

نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۵

ISBN:978-600-8611-13-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۱۱-۱۳-۴

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

صحافی: افق

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۱	مقدمه
۱	مربی کیست؟
۳	فلسفه مربیگری
۵	تدوین فلسفه مربیگری
۷	خودآگاهی
۹	وظایف مربی ورزشی
۱۱	سه ویژگی مربیان موفق
۱۱	هم دلی
۱۴	تعیین هدف‌های مربیگری
۱۵	سه هدف اصلی ورزش
۱۶	دیدن چشم انداز پیروزی
۱۷	آشنایی با روش‌ها و سبک‌های مربیگری
۱۸	سبک استبدادی و دموکراتیک
۲۰	انتخاب روش مربیگری
۲۱	ارزیابی روش‌های مربیگری
۲۳	ایجاد چشم‌انداز
۲۴	مهارت و دانش مورد نیاز
۲۵	شخصیت و جوانمردی
۲۶	شخصیت‌های مناسب این شغل
۲۷	درک تفاوت‌های فرهنگی

۲۸	 میراث فرهنگی
۲۸	 مربیگری با توجه به مسائل فرهنگی
۳۱	 فواید برنامه‌ریزی
۳۲	 گام‌های برنامه‌ریزی آموزشی
۳۳	 مهارت‌های ذهنی
۳۴	 رشد شخصیت
۳۷	 طراحی برنامه تمرین
۳۸	 آموزش برنامه تمرینی به ورزشکاران
۳۹	 اجرای برنامه تمرینی
۴۰	 اصول تمرین
۴۳	 اصول اساسی برای برنامه‌ریزی در مربیگری
۴۴	 خصوصیات مربیان سبک آمرانه
۴۵	 خصوصیات مربیان سبک تسلیم‌راهی
۴۶	 آشنایی با چگونگی هدایت و آموزش ورزشکاران
۴۹	 سازمان‌دهی موارد آموزشی
۵۱	 ارسال پیام با بار اطلاعاتی زیاد
۵۲	 چگونه باید مهارت‌های شنیداری را بهبود بخشید
۵۳	 نحوه ارتباط با ورزشکار
۵۴	 برقراری ارتباط با رویکردی مثبت
۵۵	 برقراری ارتباط غیرکلامی
۵۷	 پاسخ‌دهی درونی و بیرونی
۵۸	 شیوه‌های بازنده‌ها در حمایت از عزت نفس
۵۹	 تأکید بر اجرا نه یادگیری
۶۰	 پاداش‌های بیرونی و انگیزش درونی
۶۰	 افزایش انگیزه ورزشکار
۶۱	 شناخت محدودیت‌های ورزشکاران
۶۲	 مدیریت رفتار با ورزشکاران

۶۶	آموزش مهارت‌های تکنیکی
۶۸	برنامه حرکتی
۷۱	هفت اصل تمرین مهارت تکنیکی
۷۲	آموزش مهارت‌های تاکتیکی
۷۵	اطلاعات تاکتیکی
۷۷	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۷۹	انتخاب بازیکن برای مسابقه
۸۲	نکات تخصصی رای مربیان
۸۴	رفتار مربی بعد از یک مسابقه
۸۶	آشنایی مربی با اصول و قواعد دوره‌بندی تمرین
۸۹	اصول گرم کردن و سرد کردن حیج بدن در ورزش
۹۷	آشنایی با برخی اصطلاحات
۱۰۰	اینتروال چیست؟
۱۰۳	اصطلاحات تمرینات تناوبی
۱۰۷	تمرینات بی‌هوازی
۱۰۸	تمرینات اولیه
۱۱۴	تنظیم حرارت بدن
۱۱۶	تغذیه در ورزش
۱۲۴	تغذیه در بانوان ورزشکار
۱۲۵	منابع غذایی کلسیم و جذب کلسیم
۱۲۷	تغذیه مناسب ورزش چیست؟
۱۳۰	تغذیه قبل و بعد از ورزش
۱۳۹	توصیه‌های کلی مصرف مایعات در هنگام ورزش
۱۴۲	شناخت آناتومی بدن انسان
۱۴۵	آشنایی با آسیب‌های ورزشی
۱۴۹	علائم تمرین زدگی
۱۵۸	انواع پارگی تاندون

۱۶۰	شکستگی
۱۶۲	آشنایی با کوفتگی
۱۶۶	آشنایی با دررفتگی
۱۷۱	آسیب‌های نسج نرم
۱۷۴	تاریخچه روانشناسی ورزشی
۱۷۵	اهمیت روانشناسی ورزش
۱۷۹	انگیزش در ورزش
۱۸۳	شناخت تیپ‌های شخصیتی
۱۸۷	پنج گروه بزرگ شخصیت
۱۹۱	منابع و مآخذ

www.ketab.ir

مقدمه

آشنایی با علم مربیگری یکی از مباحث روز در حوزه علم ورزش می باشد زیرا که مربیان فاقد این علم در نهایت با 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 همراه با کادر خود مهارت های مختلف ورزشی را به افراد و تیم ها ورزشی آموزش می دهند. آن ها 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.

عقیده بر آن است که هیچ چیز نمی تواند جایگزین دانش مربی در زمینه تکنیک ها، قوانین و مقررات و راهبردهای یک رشته ورزشی گردد. فقدان دانش در آموزش مهارت ها خطر آسیب و ناامیدی پس از شکست ها، پیاپی را بدنبال 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 درباره تربیت صحیح این مهارت ها آگاهی وجود داشته باشد و از علوم مربوط به مربیگری اطلاعات زیادتری داشته باشد و شکاران 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 تحقیقات علمی بدست می آید.

مربی کیست؟

می توان گفت مربی یک معلم هست. مربی وظیفه دارد که بچه ها را طوری پرورش دهد که مسئولیت پذیر باشند بخصوص در حین بازی وظایف تکنیکی و تاکتیکی را بخوبی انجام دهند. مربی باید برنامه تمرینی اش بگونه ای باشد که بچه ها با رغبت و خوشحالی آن را انجام دهند و لذت ببرند تا انگیزه کافی برای پیشرفت کردن داشته باشند. و مهم تر این که مربی بعنوان یک روانشناس بازیکنان را از لحاظ روحی روانی آماده نماید تا بتواند احساس پیشرفت آن ها را بر انگیزد و آن ها بخوبی به وظیفشان عمل نمایند.

یک مربی باید علوم کلیدی زیر را بداند:

• فلسفه مربیگری

• برقراری ارتباط

• علوم تربیت بدنی (فیزیولوژی، تغذیه،...)

• فنون آموزش ورزش

• تکنیک

• تاکتیک

• روش‌شناسی ورزش

• برنامه ریزی

• مهارت‌های مربیگری

مربیگری چیست و چرا به آن نیاز می‌کند؟

در ورزش، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیت‌ها و دستورالعمل‌های سازمان یافته ای توصیف گردیده، که به پیشرفت، تکمیل موفقیت ورزشکار یا ورزشکاران کمک می‌کند. مربیگری تنها به معنی کمک به دیگران برای آموختن مهارت‌های ورزشی، افزایش توانمندی و بارور کردن نیروهای بالقوه آنان نیست، بلکه شناخت و تأمین نیازهای اساسی آنان را نیز در بر می‌گیرد. در گذشته بیشتر مربیان مهارت‌های مربیگری را پس از سال‌ها آزمایش و خطا می‌آموختند. اما این خطاها چه بسا ضایعاتی به دنبال داشت با توجه به بهره گیری از تجارب سایر مربیان، اطلاعات و دانش روز پژوهش صدها دانشمند در سال‌های گذشته می‌توان تعداد خطاها را کاهش داد. مربیانی موفق‌اند که می‌توانند مهارت‌های تازه را بیاموزند و به اندازه کافی انعطاف پذیرند.

مربی یک متخصص است و یک سری خصوصیات شخصی، معلومات فنی، تجربیات تئوری و عملی دارد و می‌تواند در بازیکنان بصورت منطقی نفوذ کند و روی آن‌ها نقش مثبت داشته باشد.

بنا به تعریفی که از سوی فدراسیون بین‌المللی مربیگری^۱ ارائه شده مربیگری شبیه به شراکتی است که به مراجعین در راستای دستیابی به خواسته‌های شخصی و حرفه ای یاری

می‌رساند بر عمق یادگیری مراجعین افزوده، به تسریع در اجرای خواسته‌ها و افزایش کیفیت زندگی آن‌ها می‌پردازد.

مربی حمایت می‌کند، قدرت می‌دهد و فرد را پاسخگو می‌داند، او کمک می‌کند که به تعریف تصورات خود و اجرای متعهدانه آن پرداخته و به علایق خود دست یابد. مربی^۱ در راستای تحقق رویای مراجعین گام برمی‌دارد و در یک کلام: مربیگری زندگی^۲ شما را از جایی که در حال هستید به جایی که دوست دارید باشید، هدایت می‌کند.

لازم است خاطرنشان شود که نباید مربیگری^۳ را با مشاوره و روش‌های درمانی اشتباه گرفت. برای مربی، چگونگی دستیابی فرد به موقعیت فعلی اهمیت ندارد، آنچه مهم است، خواسته او برای آینده می‌باشد. مشاوره بر اساس مجموعه‌ای از معلومات، به ارائه توصیه به فرد می‌پردازد و در مگر، کنکاش در تجربیات گذشته، احساسات و ضعف‌های او همت می‌گمارد.

این در حالی است که مربیگری تمرکز روی نقاط قوت فرد به تأیید و حمایت از تفکر دقیق پرداخته و معلومات، ایده‌ها و هدایت فرد را به سمتی هدایت می‌کند که وارد عمل شده و شروع به ایجاد تغییرات در استای است. مربی به خواسته‌ها نماید. مربیگری ضمن توانبخشی به فرد در جهت دستیابی به نتیجه خاص خود با روشن کردن موقعیت شخص در تمام گام‌های زندگی در راستای اهداف موردنظر، او را به پیش می‌راند. مربیگری به جای آن که توجه خود را به خطاها و اشتباهات معطوف کند، به عزت آنچه را که صحیح است می‌پردازد.

فلسفه مربیگری

انسان‌ها به حکم ضرورت زندگی، ناگزیر از بیان حوادث گوناگونی هستند و بدین سبب دانسته یا ندانسته آگاهی‌های پراکنده‌ای را درباره اشیا و امور فراهم آورده، آن‌ها را تعمیم می‌دهند و برای خود، جهان بینی یا نگرشی جامع، می‌سازند. می‌توان جهان بینی هر فرد را فلسفه آن فرد نامید. هر فردی در زندگی خود فلسفه‌ای دارد که ممکن است از فلسفه فکری خود آگاه باشد، یا بدون توجه به آن تصمیم‌گیری و عمل نماید.

1. Coach
2. Life Coaching
3. Coaching