

اصول مریگیری

مولفان:

دکتر رضا امیری

مهییار فره گولو

سرشناسه: امیری، رضا ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری/مولفان: رضا امیری، مهیار قره گزلو
مشخصات نشر: آمل: موسسه فرهنگی شمال، نشر شمال پایداری، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۴۴-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: مربیگری

موضوع: Coaching (Athletics)

موضوع: مربیان ورزشی

موضوع: Coaching (Athletics)

موضوع: ورزشکاران - آموزش

موضوع: Athlete - Training of

شناسه افزوده: قره گزلو، مهیار، ۱۳۶۱-

رده بندی کنگره: ۶۱۳۹۶ الف الف، G۷۷۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۷۰۹۵۰۴



www.shomal-pydar.ir

اصول مربیگری

مؤلفان:	رضا امیری، مهیار قره گزلو
ناشر:	انتشارات شمال پایداری
چاپ و صحافی:	چاپ جلوه شهر
صفحه آرایشی:	یونس مجاهدنژاد
نوبت چاپ:	نخست - ۱۳۹۶
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۴۴-۰
قیمت:	۱۱۰۰۰ ریال

پیش گفتار

مربیگری سبکی از ارتباط است که بنا به نیاز طبیعی جامعه انسانی بوجود آمده، سبکی که یک تغییر را در خودآگاهی انسانها منعکس می کند.

مربیگری فرایندی است طی آن فرد اول در نقش مربی زمینه یادگیری فرد دوم را برای بهبود عملکرد فراهم می آورد. محور اصلی مربیگری کشف، خودآگاهی و انتخاب است. دامنه نفوذ و فعالیت رشته تربیت بدنی به خلاف بسیاری از علوم تمام گروههای سنی از بدو تولد تا کهنسالی را دربر می گیرد.

چه باید کرد تا همه فزندان این مرز و بوم با اصول و روشهای صحیح و نوین تعلیم و تربیت بدنی آموزش داده شوند و زمینه های رشد و تقویت قوای اخلاقی و جسمانی آنان هرچه بیشتر فراهم شود؟

فقدان دانش در آموزش مهارت، تهدید خطرناک و ناامیدی را در پی دارد. هرچه مربیان دانش بیشتری در آموزش مهارتهای پایه رشته ورزشی مورد نیاز را دارا باشند و درباره فنون مربیگری و تربیت صحیح و آموزش بدانند مربی و ورزشکاران از بارگذاری بیشتری خواهند برد.

لازمه موفقیت در میداين ورزشی داخلی و بین المللی دسترسی مربیان به آخرین دست آوردهای رشته ی خود در جهت ارتقا کیفیت ورزشی شدن باشد. کوشش ما باید معطوف به مطالعات ورزشی و اشاعه روح جوانمردی و اخلاق نیکوی ورزشی و از همه مهمتر خودشناسی باشد. هدف کتاب اصول مربیگری پیوند زدن تجربه ورزشی با تئوری مربیگری است و امید است اگرچه گام کوچک در جهت اعتلای ورزش ایران عزیز مفید واقع شود.

فصل اول : فلسفه مربیگری

۱۱.....	فلسفه مربیگری
۱۲.....	خودآگاهی
۱۴.....	فلسفه مربی گری در ورزش و نقش های متمایز یک مربی
۱۵.....	عزت نفس

فصل دوم: روش های مربیگری

۱۷.....	انتخاب روش مربیگری
۱۸.....	آرزیابی روش های مربیگری
۲۰.....	ایجاد چشم انداز
۲۰.....	دانش ورزشی
۲۱.....	انگیزش
۲۱.....	هم دلی
۲۱.....	شرایط احراز مقام مربیگری و معلمی
۲۲.....	وظایف مربی و معلم نسبت به شاگرد

فصل سوم : اخلاق و شخصیت در مربیگری

۲۵.....	اصول اخلاقی مربی
۲۵.....	مربیگری شخصیت
۲۵.....	شخصیت و جوانمردی
۲۷.....	مرامنامه شخصیت ورزشی

فصل چهارم : روانشناسی ورزشی

۳۱.....	روانشناسی ورزش
۳۲.....	تاریخچه روانشناسی ورزشی
۳۴.....	مفهوم روانشناسی ورزشی
۳۴.....	روانشناسی برای معلمان ورزش

فصل پنجم : اصول تمرین

۳۷.....	اصول تمرین
۳۷.....	اصول ده گانه علم تمرین
۳۹.....	طرح و زمان بندی تمرین
۴۰.....	اهمیت طرح تمرین

۴۰	نیازهای طرح تمرین
۴۱	مراحل زمانی تمرین
۴۲	ساختار کلی برنامه زمانی تمرین
۴۳	دوره مسابقه
۴۳	دوره انتقال
۴۴	اجرای طرح های تمرینی
	فصل ششم: سازماندهی و گروه بندی
۴۶	سازماندهی
۴۶	صف بندی
۴۶	گروه بندی
۴۷	روش های گروه بندی کلاس
۴۸	سازماندهی کلاس درس
	فصل هفتم: حقوق و شمس
۵۲	منظور از حقوق ورزش چیست؟
۵۲	وظایف مربیان ورزشی از دیدگاه مربیان ورزش
۵۴	تعداد ورزشکاران
۵۴	شرایط آب و هوا
۵۵	وظایف مربیان بعد از وقوع حادثه ورزشی
	فصل هشتم: استعداد یابی در ورزش
۵۷	مبانی استعداد یابی در ورزش
۵۷	استعداد ورزشی
۵۷	تعریف استعداد یابی
۵۷	هدف از استعداد یابی ورزشی
۵۸	مزایای استعداد یابی
۵۸	روشهای استعداد یابی
۶۰	منابع استعداد یابی
۶۰	شاخص های ارزیابی در استعداد یابی
۶۱	معیارهای استعداد یابی در ورزش ایران
۶۲	والدین و استعداد یابی
۶۳	اهمیت شناخت مراحل رشد کودک در استعداد یابی
۶۶	چرا کودکان در ورزش شرکت می کنند
۶۶	چرا کودکان ورزش را رها می کنند

اصول مربیگری ۸۳٪

۶۷	شیوه های استعدادیابی
۶۸	معیارهای استعدادیابی در ورزش های مختلف
	فصل نهم: آموزش در ورزش
۷۴	آموزش
۷۵	اهداف آموزش
۷۷	مهارت های عملی (تمرین و تجربه)
۷۷	نیازسنجی آموزشی (شناسایی نیازها)
۷۸	اصول نیازسنجی
۷۹	سطوح نیازسنجی
۷۹	روشهای نیازسنجی
۸۰	مراحل مهم در نیازسنجی
۸۱	اهداف درس تربیت بدنی
۸۱	چرا باید در مدرسه ورزش کرد
۸۱	تدریس نظری درس تربیت بدنی
۸۳	برنامه ریزی و تهیه طرح درس
۸۴	انتخاب فعالیتهای ورزشی
۸۴	اصول فیزیولوژیکی انتخاب فعالیتها
۸۶	تهیه طرح درس
۸۷	برنامه ریزی آموزشی
۸۷	فواید برنامه ریزی
۸۷	گام های برنامه ریزی آموزشی
۸۸	منابع شناسایی مهارت
۸۸	مهارت های تکنیکی
۸۸	مهارت های تاکتیکی
۸۹	مهارت های جسمانی
۸۹	مهارت های ذهنی
۸۸	مهارت های ارتباطی
۹۲	آموزش مهارت های تکنیکی
۹۲	طرح های ذهنی
۹۳	استخراج قوانین
۹۳	برنامه حرکتی
۹۴	سه مرحله یادگیری

۹۵	آموزش مهارت های تکنیکی
۹۷	آموزش مهارت های تاکتیکی
۹۸	تشخیص موقعیت
۹۸	مهارت های شناختی
۹۹	اطلاعات تاکتیکی
۱۰۱	انتخاب تاکتیکی
۱۰۱	آموزش مهارت های تاکتیکی
۱۰۳	منابع