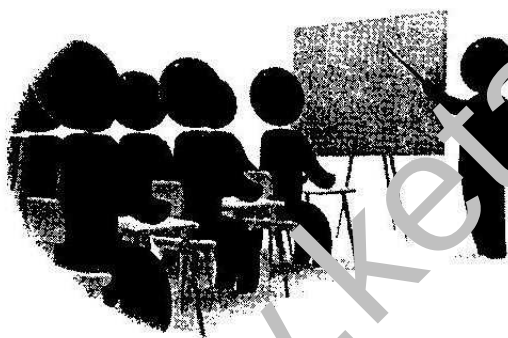


راهنمای تئوری

درجه ۳ مربیگری



مؤلفان:

- امیر اکبرزاده (کارشناس ارشد - مدیریت ورزش)
- کوروش بهادری (کارشناس ارشد - فیزیولوژی ورزش)
- فرانک سرائی (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)
- منیژه شیارگر (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)
- محمد فرحی (دانشجو دکتری فیزیولوژی ورزش)

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای تئوری مربیگری درجه ۳/ مولفان امیر اکبرزاده... [دیگران]: ویراستار

علمی محمد شبانی، امیر اکبرزاده

مشخصات نشر: آمل: موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۶۳۲ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۵۹-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: مولفان امیر اکبرزاده، کوروش بهادری، فرانک سرائی، منیژه شیارگر

محمد فرحی

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: مربیگری -- راهنمای آموزشی

موضوع: Coaching (Athletics)—Study and teaching

موضوع: بیان ورزشی -- آموزش

موضوع: Coaches (Athletics) – Training

شناخت: افزوده: اکبرزاده، امیر، ۱۳۷۱.

شناسه: روده: شبانی، محمد، ۱۳۵۲ - ویراستار

رده‌بندی کد: G۷۰۱

رده‌بندی دیویی: ۹۶/۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱ ۳۷۲



انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلفین اثر محفوظ است.

مرکز بخش: آمل

انتشارات شمال پایدار

۰۱۱-۴۴۲۲۳۵۳

۰۱۱-۴۴۲۲۷۹۰

۰۹۳۷۴۵۸۴۴۱۰

www.pajdarpub.ir

راهنمای تئوری مربیگری درجه ۳

مؤلفان: امیر اکبرزاده، کوروش بهادری

فرانک سرائی، منیژه شیارگر، محمد فرحی

ناشر: انتشارات شمال پایدار

چاپ و صحافی: نیک

صفحه‌آرایی: کتیبه

طرح جلد: میثم حسینی (طرح معاصر)

نوبت چاپ: نخست ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۵۹-۷

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

- فصل اول - استعدادیابی ۹
- فصل دوم - اصول و مبانی تربیت بدنی ۵۵
- فصل سوم - مبانی آمادگی جسمانی ۹۷
- فصل چهارم - اصول و روش ورزش ۱۴۵
- فصل پنجم - روانشناسی ورزشی ۲۱۱
- فصل ششم - نقش مربی ۲۷۱
- فصل هفتم - رشد و تکامل حرکتی ۳۰۹
- فصل هشتم - برنامه ریزی و طراحی تمرین ۳۶۵
- فصل نهم - فیزیولوژی ۴۱۱
- فصل دهم - تغذیه ورزشی ۴۴۷
- فصل یازدهم - آناتومی ۵۰۹
- فصل دوازدهم - تجزیه و تحلیل مهارت‌ها ۵۸۹
- منابع ۶۳۱

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، همراستا با سایر علوم حرکت رو به جلویی در قرن گذشته داشته است. شاهد این مدعا، پیشرفت‌های چشمگیر اجراهای ورزشی در دهه‌های اخیر است که بخشی از این پیشرفت‌ها مربوط به گسترش روز افزون مبانی نظری علوم ورزشی بوده است. امروزه با توجه به توسعه رشته تربیت بدنی، مربیان ورزشی نیاز دارند تا اطلاعات خود را به روز نمایند. امروزه مدرسیان و هیات‌های ورزشی جهت تعلیم و تربیت ورزشکار از طریق مربی‌های با دانش و کارآمد، به برگزاری دوره‌های تئوری می‌نمایند که مربیان می‌بایست ابتدا دوره‌های تئوری مربیگری را که معمولاً به سرفصل‌های وزارت ورزش و جوانان می‌باشد را سپری نمایند و در صورت قبولی در دوره‌های تئوری می‌توانند در کلاس‌های عملی مربوط به رشته‌ی تخصصی خود شرکت نمایند.

با توجه به نبود منابع کافی و به روز و همچنین مطابق با نیاز، اغلب ارائه شده در کلاس‌ها با سرفصل‌های وزارت ورزش و جوانان و همچنین سلیقه‌ای می‌باشد. به تبع به کارگرفته شده در دوره‌های تئوری مربیگری ما را بر آن داشت تا با همکاری چند تن از اساتید دوره‌های تئوری مربیگری نسبت به تهیه، تدوین و گردآوری کتابی تحت عنوان راهنمای تئوری مربیگری اقدام نماییم.

محتوای این کتاب براساس سرفصل‌های تعیین شده توسط وزارت ورزش و جوانان می‌باشد و شامل ۱۲ درس می‌باشد.

روشن است مطالب به کاربرده شده در این کتاب به لحاظ تهیه، تدوین و گردآوری، خالی از نقص و اشتباه نمی‌باشد لذا از کلیه علاقه‌مندان به حرفه مربیگری و مربیان عزیز که این کتاب

را به عنوان منبع کاری خود استفاده می‌نمایند تقاضا داریم که نظرات اصلاحی خود را در رابطه با مطالب این کتاب از طریق پست الکترونیکی به آدرس amirakbarzadeh71@yahoo.com به گروه مؤلفین این کتاب منتقل نمایید تا از نظرات ارزشمند شما بهره‌مند شویم. در پایان از زحمات کلیه عزیزانی که ما را در امر چاپ این اثر یاری نموده‌اند کمال تشکر را داریم.

امیر اکبرزاده، کوروش بهادری
فرانک سرائی، منیژه شیارگر، محمد فرحی

www.ketab.ir