

به نام خداوند جان و خرد

اصول مربیگری

مؤلفان

دکتر مهدی سوادى

(استادیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قشم)

محمّدی ذبیحی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد)

سمیه صفاى

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی)

نشر توپ



۱۳۹۹

نام کتاب: اصول مربیگری

تالیف: دکتر مهدی سوادى، مهدى قنبرى، سمیه صفار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۹۴-۲

ناشر: انتشارات توپ

صفحه آرایى و حروف چینی: ذوالفقار برزگر

طراح جلد: على عشقى

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۹

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

مرکز پخش: میدان نقش جهان - روبروى دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹



قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.



سرشناسه	: سوادى، مهدى، ۱۲۰ -
عنوان و نام پدیدآورنده	: اصول مربیگری/ مولمان مهدى سوادى، مهدى قنبرى، سمیه صفار.
مشخصات نشر	: تهران: نشذ توپ، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهرى	: ۱۸۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۵۰-۹۴-۲
وضعیت فهرست نویسى	: فیبا
شناسه افزوده	: قنبرى، مهدى، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	: صفار، سمیه، ۱۳۶۰ -
رده بندى کنگره	: G۷۷۱۱
رده بندى دیویى	: ۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسى ملی	: ۶۱۷۷۱۴۶

فهرست

۱۱	پیشگفتار.....
۱۳	فصل اول: مبانی و فلسفه مربیگری.....
۱۵	مربی.....
۱۵	مربیگری.....
۱۷	فلسفه مربیگری.....
۱۹	انتخاب حرفه مربیگری.....
۱۹	مزایا و موانع مربیگری.....
۱۹	آموزش و مربیگری.....
۲۰	مسئولیت‌های مربیگری.....
۲۱	اهداف مربیگری.....
۲۱	برنده شدن.....
۲۲	فلسفه ACEP.....
۲۳	شیوه و روش‌های مربیگری.....
۲۳	شیوه آمرانه.....
۲۴	شیوه تسلیم و واگذاری.....
۲۴	شیوه تشریک مساعی.....
۲۵	سبک رهبری مربیان.....
۲۷	فصل دوم: روش‌های آماده‌سازی ورزشکاران.....
۲۹	ضربان قلب.....
۲۹	نحوه شمارش ضربان قلب در مراحل مختلف.....
۳۰	شدت تمرین.....
۳۰	تعیین شدت تمرین.....
۳۵	آشنایی با اصول و مفاهیم اساسی علم تمرین.....
۳۵	اصول اساسی برنامه تمرینی.....
۴۵	اصل ویژگی تمرین.....
۳۸	اصل اضافه‌بار (رعایت شدت، تکرار و مدت تمرین).....

۳۸	اصل انطباق
۳۸	اصل تنوع
۳۹	اصل برگشت پذیری
۳۹	اصل تفاوت های فردی
۳۹	اصل گرم کردن و سرد کردن
۳۹	اجزای آمادگی جسمانی
۴۰	سرعت
۴۰	راه های توسعه سرعت
۴۱	استقامت
۴۲	قدرت
۴۲	روش تعیین قدرت حداکثر یک تکرار حداکثر (IRM)
۴۳	انواع انقباض های عضلانی
۴۳	روش های افزایش قدرت
۴۴	تمرینات ایزو تونیک
۴۴	روش دلو روم واتکینز
۴۴	نحوه انجام تمرینات دلو روم واتکینز
۴۵	روش آکسفورد
۴۵	روش مک کوین
۴۶	تمرینات ایرو متریک
۴۶	توان
۴۶	چابکی
۴۷	انعطاف پذیری
۴۷	روش های توسعه انعطاف پذیری
۴۷	کشش بالستیک
۴۸	کشش استاتیک
۴۸	روش PNF
۴۸	انواع روش های تمرین
۴۸	تمرین های تداومی

۴۹	تمرین بازی سرعت یا فارتلک
۴۹	تمرینات تناوبی
۵۰	تمرین تکراری (دوی تکراری)
۵۱	تمرین های سرعتی
۵۱	تمرین سرعت تناوبی
۵۱	تمرین سرعت های شتابی
۵۱	سرعت های منقطع
۵۱	طراحی تمرین
۵۲	اهداف طراحی یک جلسه تمرین
۵۲	طراحی یک جلسه تمرین
۵۳	مراحل تمرین سالانه
۵۴	فصل خارج از مسابقات (استراحت)
۵۵	فصل پیش از مسابقات
۵۵	فصل مسابقات
۵۹	بیش تمرینی در ورزشکاران
۶۰	علل بروز بیش تمرینی در ورزش
۶۰	انواع بیش تمرینی در ورزش ها
۶۱	بیش تمرینی سمپاتیک
۶۲	بیش تمرینی پاراسمپاتیک
۶۲	توصیه ها در خصوص پیشگیری
۶۳	توصیه های تمرینی ویژه کودکان
۶۴	توصیه های ضروری جهت اجرای تمرینات قدرتی در کودکان
۶۷	فصل سوم: تفاوت های جنسیتی
۶۹	تفاوت های جنسیتی در عملکرد استقامتی
۷۱	فصل چهارم: ورزش در شرایط آب و هوایی مختلف
۷۳	تمرین در محیط گرم
۷۴	سازگاری با گرما

۷۷	تمرین در محیط سرد
۷۹	سازگاری با سرما
۸۰	تمرین در ارتفاعات
۸۱	مکانیسم‌های فیزیولوژیکی سازگاری در ارتفاعات
۸۳	فصل پنجم: تغذیه مناسب ورزشکاران
۸۵	تغذیه در ورزش
۸۵	کربوهیدرات‌ها
۸۷	نقش کربوهیدرات‌ها در بدن
۸۸	چربی‌ها
۸۹	نقش چربی‌ها در بدن
۸۹	چربی‌های اشباع شده
۸۹	چربی‌های اشباع نشده
۹۰	اسیدهای چرب اشباع‌نشده منحصراً به‌منظور (MUFA)
۹۰	اسیدهای چرب اشباع‌نشده چندتایی (PUFA)
۹۰	چربی‌های ترانس
۹۱	منابع غذایی حاوی چربی
۹۲	پروتئین‌ها
۹۳	غذاهای سرشار از پروتئین
۹۴	نقش پروتئین‌ها در بدن
۹۴	آب
۹۵	اهمیت آب برای ورزشکاران
۹۵	جلوگیری از کاهش حجم آب بدن
۹۷	نقش سدیم در مایعات ورزشی
۹۷	نوشیدنی‌های ورزشی
۹۸	خصوصیات نوشابه‌های ورزشی
۹۹	ویتامین‌ها و مواد معدنی
۱۰۰	ویتامین‌های محلول در چربی
۱۰۰	ویتامین A

۱۰۰.....	ویتامین D.....
۱۰۱.....	ویتامین E.....
۱۰۱.....	ویتامین K.....
۱۰۲.....	ویتامین‌های محلول در آب.....
۱۰۳.....	ویتامین C.....
۱۰۳.....	منابع غذایی حاوی ویتامین C.....
۱۰۴.....	ویتامین B.....
۱۰۶.....	مکانیسم عمل ویتامین‌ها.....
۱۰۷.....	نیازهای ویتامینی برای ورزشکاران.....
۱۰۷.....	مواد معدنی.....
۱۰۷.....	کلسیم.....
۱۰۸.....	منابع غذایی کلسیم.....
۱۰۸.....	آهن.....
۱۰۹.....	منابع غذایی حاوی آهن.....
۱۱۰.....	سلیوم، روی، کروم، منیزیم، منگنز، مس.....
۱۱۱.....	مواد معدنی (عناصر کمیاب، عناصر کم مصرف).....
۱۱۱.....	برنامه‌ریزی غذایی برای مسابقه.....
۱۱۲.....	برنامه‌ریزی غذایی قبل از مسابقه.....
۱۱۳.....	هدف از تغذیه قبل از مسابقه.....
۱۱۳.....	رژیم مناسب غذایی قبل از مسابقه.....
۱۱۵.....	تغذیه مایعات قبل از مسابقه.....
۱۱۵.....	تغذیه هنگام مسابقه.....
۱۱۵.....	توصیه‌هایی برای مصرف مایعات حین مسابقه.....
۱۱۶.....	تغذیه بعد از مسابقه.....
۱۱۶.....	کمبود ریز مغذی‌های شایع در ورزشکاران.....
۱۱۷.....	تغذیه در فوتبال.....
۱۱۸.....	تغذیه قبل از مسابقات فوتبال.....
۱۱۸.....	غذا و نوشیدنی در حین مسابقات فوتبال.....

۱۱۹.....	ریکاوری پس از مسابقه فوتبال.....
۱۲۱.....	راهنمای مواد مغذی در ورزش.....
۱۲۷.....	مکمل های غذایی.....
۱۲۸.....	مشکلات مجرای معدی رودهای در ورزشکاران.....
۱۲۹.....	انرژی.....
۱۳۳.....	فصل ششم: دوپینگ.....
۱۳۵.....	دوپینگ.....
۱۳۵.....	دوپینگ خفیه.....
۱۳۶.....	استروئیدها.....
۱۳۶.....	تستوسترون.....
۱۳۷.....	ناندرولون.....
۱۳۷.....	اریتروپویتین.....
۱۳۷.....	هورمون رشد (GH یا سوماتوتروپین).....
۱۳۸.....	مدرها (دیورتیک ها).....
۱۳۸.....	محرك ها.....
۱۳۹.....	آمفتامین ها.....
۱۴۱.....	فصل هفتم: مبانی روانشناسی ورزشکاران.....
۱۴۳.....	روانشناسی.....
۱۴۳.....	انگیزش.....
۱۴۴.....	انگیزش مثبت در برابر انگیزش منفی.....
۱۴۵.....	انگیزش.....
۱۴۵.....	سطح مطلوب انگیزش.....
۱۴۶.....	اصل U وارونه.....
۱۴۶.....	فشار روانی.....
۱۴۷.....	اضطراب.....
۱۴۷.....	کنترل اضطراب پیش از رقابت ورزشی.....
۱۴۷.....	کنترل اضطراب حین رقابت ورزشی.....

۱۴۸	کنترل اضطراب پس از رقابت ورزشی
۱۴۸	تمرکز
۱۴۹	تصورسازی ذهنی
۱۴۹	ویژگی های تصورسازی ذهنی
۱۵۰	اعتماد به نفس
۱۵۰	وظایف مربی برای توسعه اعتماد به نفس
۱۵۰	انواع اعتماد به نفس
۱۵۳	فصل هشتم: رعایت اصول بهداشتی ورزش
۱۵۵	بهداشت ورزشی
۱۵۵	بهداشت پوشاک ورزشی
۱۵۶	خصوصیات لباس ورزشی
۱۵۶	کفش ورزشی
۱۵۷	نکات عمومی کفش های ورزشی
۱۵۷	خصوصیات کفش های رشته های ورزشی
۱۶۰	چه زمانی کفش های کهنه ورزشی خود را عوض کنیم؟
۱۶۱	فصل نهم: آسیب دیدگی های شایع در ورزشکاران
۱۶۴	برخی از آسیب دیدگی های شایع
۱۶۴	کشیدگی و پارگی های عضلات، تاندون ها و رباط ها
۱۶۵	کرامپ عضلانی (گرفتگی یا اسپاسم عضلانی)
۱۶۵	شکستگی ها
۱۶۶	دررفتگی ها
۱۶۷	آسیب های زانو
۱۶۷	آسیب مینیسک ها
۱۶۸	آسیب رباط صلیبی قدامی زانو
۱۶۹	آسیب رباط
۱۶۹	صلیبی (مقاطع) خلفی زانو
۱۷۰	درد ساق

پیشگفتار

امروز، بیشتر از هر زمان دیگری لازم است تا مربیان ورزش از نقش ورزش و تربیت بدنی آگاهی داشته باشند و در برنامه‌ریزی آن شرکت مؤثر داشته باشند. ورزش نقش بسیار فعال و مؤثری را در جوامع بازی می‌کند. اگر به عنوان معلم یا مربی خواستار بهره‌گیری از همه ابعاد ورزش هستیم، نیاز داریم تا دانش مربوط بدان را در تمام زمینه‌های تکنیکی، آمادگی جسمانی، روانشناسی، تغذیه، فلسفه و شیوه‌ی مربیگری، بهداشت ورزش و ... را فرا بگیریم. درک علمی، ما مربیان را قادر می‌سازد تا نه تنها دارای تیمی قوی‌تر و برنامه‌ای پر بارتر داشته باشیم بلکه این امکان را به وجود می‌آورد تا مسئولیت اصلی خود نیز که همانا حفظ سلامتی شاگردان در هر دو بعد جسمانی و اخلاقی می‌باشد را به نحو احسن انجام دهیم. در برنامه‌ریزی، دانستن این که به چه دلیل یک برنامه خاصی در کوتاه یا دراز مدت برای رسیدن به هدفی مشخص طرح‌ریزی می‌شود، مربی را نه تنها به عنوان یک تکنیسین، بلکه به عنوان یک مربی حرفه‌ای شاخص می‌سازد. از طرف دیگر، علی‌رغم موجود بودن واحد درسی با همین عنوان در دانشگاه‌ها و موسسات آزرش عالی در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، تاکنون هیچ تلاشی در جهت تدوین اثری جامع در این زمینه، از سوی محققین و مؤلفین صورت نگرفته است و مدرسین و دانشجویان گرامی، ناگزیر از پرداختن به منابع متعددی بوده‌اند، از این رو در گردآوری و تحریر این اثر، اهتمام اساسی به این مطلب بوده است تا همه سوعات متعدد در سایه چتری واحد که سبب مرتفع شدن این نیاز می‌گردد، به صورت مفید و مختصر تدوین گردد. قابل ذکر است کتاب حاضر در زمینه اصول و مبانی مربیگری اعم از فلسفه مربیگری، روش‌های آماده‌سازی ورزشکاران، شیوه‌های مربیگری، بهداشت ورزش، آسیب‌های ورزشی، تغذیه ورزش و روان‌شناسی ورزش تهیه شده است و به مربیانی که قصد خدمت دارند کمک می‌کند تا هر چه بیشتر در خدمت زرندهای آینده‌ی ایران زمین باشند.

مؤلفان