

دروس تئوری

مربیگری درجه ۳

(ویژه متقاضیان مربیگری درجه ۳ تمامی رشته های ورزشی)

عارف باسره (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

دکتر مرتضی پور آذر (دکتری رشد و کامپیوتر)

امیرحسین احمدی حکمتی کار (کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی)

محسن کریمی (کارشناسی ارشد حقوق)

آمله آقافتحی (دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی)

ویراستاران علمی:

دکتر کیوان خرمی پور (عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان)، عارف باسره



عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

دروس تئوری مربیگری درجه ۳: ویژه متقاضیان مربیگری درجه ۳ تمامی رشته های ورزشی/

عارف باسرمد- [و دیگران] : ویراستاران علمی کیوان خرمی پور، عارف باسرمد

تبریز: طنین دانش، ۱۳۹۹.

۲۵۰ ص: مصور (رنگی)، جدول نمودار.

۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۲-۹-۱

فیپا

[نویسندگان]: عارف باسرمد، مرتضی پور آذر، امیرحسین احمدی حکمتی کار، محسن کریمی،

آمنه آقافتحی

مربیگری

Coaching (Athletics)

باسرمد، عارف، ۱۳۶۹.

خرمی پور، کیوان، ۱۳۶۸- ویراستار.

GV۷۱۱

۷۹۶۰۷

۶۲۳۷۱ ۴

دروس تئوری مربیگری درجه ۳

مؤلف: عارف باسرمد، دکتر مرتضی پور آذر، امیرحسین احمدی حکمتی کار، محسن کریمی، آمنه آقافتحی

ویراستاران علمی: دکتر کیوان خرمی پور، عارف باسرمد

ناشر: طنین دانش (ناشر تخصصی علوم ورزشی) با همکاری یات ورزش های همگانی رفسنجان

قیمت: ۱۰۰۰ ریال

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

قطع: وزیری

تعداد صفحات: ۲۵۰

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۰۳۲-۹-۱

«بیا بید به حقوق همدیگر احترام بگذاریم»

خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله پدیدآورندگان آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکل و میزان، بدون اجازه ناشر، کاری نادرست، غیرقانونی و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناروا، اجتماعی در فضای نشر کتاب و بی ارزش شدن زحمات اهل قلم و فرهنگ در جامعه است که در نهایت به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد بود.



تبریز - چهارراه آبرسان -- ۰۴۱۳۳۳۴۶۰۸۰

برای دریافت آخرین اطلاعات کتب منتشره

از سایت اینترنتی انتشارات بازدید کنید: www.TaninDanesh.ir

عضو کانال تلگرامی انتشارات شوید: [T.me/TaninDanesh](https://t.me/TaninDanesh)

ما را در اینستاگرام دنبال کنید: www.instagram.com/TaninDanesh

نام و نام خانوادگی و گرایش تحصیلی خود را به سامانه ۰۹۹۸۱۴۲۹۴۶۳ اس ام اس نمایید.

فهرست مطالب

۷	... اصول و مبانی تربیت بدنی
۲۳	... آناتومی بدن انسان
۵۹	... فیزیولوژی بدن انسان
۷۵	... مبانی آمادگی جسمانی
۱۱۳	... تجزیه و تحلیل حرکت مهارت
۱۳۱	... اصول طراحی تمرین

۱۴۷	... تغذیه ورزشی
۱۶۳	... رشد حرکتی
۱۷۹	... روانشناسی ورزشی
۱۹۵	... ایمنی ورزش
۲۰۹	... اصول مربیگری
۲۲۸	... کمک‌های اولیه
۲۴۱	... مبانی استعدادیابی در ورزش

پیشگفتار مدیر کل ورزش و جوانان استان کرمان

جایگاه و نقش آموزش در تربیت بدنی و نیز ارتقا سطح کیفی ورزشکاران حرفه‌ای حاضر در رقابت‌های ملی و بین‌المللی و از طرفی سلامت روح و جسم در ظل دانش مربیان فرهیخته به عنوان مهم‌ترین عامل تأثیرگذار بر کسی پوشیده نیست. تلاش ما بر این است که در کنار کسب دانش و علم روز مربیگری، جایگاه کیفی مربیان رشته‌های مختلف ورزشی را که پایه‌گذار منش پهلوانی و قهرمانی ورزشکاران می‌باشد بیش از پیش ارتقا یابد. لذا حسن توجه هیأت ورزش‌های همگانی شهرستان رفسنجان در تدوین کتاب «دروس تئوری مربیگری درجه ۳ (ویژه متقاضیان مربیگری درجه ۳ تمامی رشته‌های ورزشی ۳)» کمال تشکر داشته و برای این خدمتگزاران پرتلاش ورزش آردری تعیفات و زافزون را از درگاه خداوند منان مسئلت دارم. اینجانب به عنوان مدیرکل ورزش و جوانان استان کرمان بر این باورم که اگر مشتاق آموزش و کمک به دیگران در جهت بهبود سلامت جامعه خود هستید یا به افتخارآفرینی ورزشکاران این سرزمین در میادین بین‌المللی بر خود میبایلد، این شغل را بگزینید.

میشم ریزی

مدیر کل ورزش و جوانان استان کرمان

پیشگفتار رییس هیأت ورزش های همگانی شهرستان رفسنجان

اغلب مربیان و ورزشکاران ادعا می کنند به دلیل پراکندگی و وسعت مطالب، مطالعه فیزیولوژی ورزشی، آناتومی، روانشناسی ورزش و غیره برای متقاضیان مربیگری درجه ۳ کمی سخت و مشکل است. لذا برای رفع این مشکل از اعضای کمیته علمی هیأت ورزش های همگانی شهرستان رفسنجان درخواست کردم تا کتاب حاضر با عنوان «دروس تئوری مربیگری درجه ۳ (ویژه متفصلان مربیگری درجه ۳ تمامی رشته های ورزشی)» را به رشته تحریر درآورند تا بتوانند مسیر فراگیری روس پیسر نیاب مربیگری در همه رشته ها را هموار کند. در این کتاب ۱۳ فصل وجود دارد که به هدایت نسل های ویراستاران با سرفصل های نظام نامه آموزشی فدارسیون ورزش های همگانی و همچنین رازهای ورزش جوانان نیز مطابقت داده شده تا بتواند مورد استفاده همگان قرار گیرد. نگارش کتابی با این حجم از مطالب متنوع و گنجاندن این مطالب در قالب های بیان شده در سایه تلاش و پشتکار فراوان نویسندگان حاصل شد و بنده بر خود لازم می دانم که در اینجا از زحمات تک تک این عزیزان نهایت تشکر را داشته باشم. در این بین نگارش مطالب مربوط به حقوق ورزشی را شخصاً بر عهده گرفتم تا بتوانم در همواره کردن این مسیر پر پیچ و خم نویسندگان را یاری کنم. در مسیر طولانی و طاقت فرسای نگارش کتاب های علمی همیشه دشوارترین بخش بر عهده ویراستار علمی است. این فرد می کوشد تا ایرادهای علمی را اصلاح و اصطلاحات علمی مناسب را انتخاب کرده و در سراسر متن یک مان سازی کند. خداوند توفیق داد تا در ویراستاری این کتاب با آقایان دکتر کیوان خرسی پور و عارف باسره همکار شدیم و از این بابت از دو عزیز نهایت سپاس و قدردانی را دارم.

کار نشر این کتاب را انتشارات طنین دانش متقبل شده است که به زعم بنده جزو یکی از بهترین ناشران علوم ورزشی ایران است. سختگیری در انتخاب مطالب، جدیت و پشتکار در فرآیند چاپ و انتشار و چاپ کتاب های کاربردی از مهم ترین ویژگی های این ناشر است. یقیناً انسان هایی با دانش و پرتلاش در این انتشارات زحمت می کشند که این چنین تولیدات مفیدی در اختیار ورزشکاران و مربیان قرار می دهد. زحمات این عزیزان را ارج می نهیم. در پایان از تمامی خوانندگان عزیز درخواست دارم با انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در انجام وظیفه یاری فرمایند.

محسن کریمی

رییس هیأت ورزش های همگانی شهرستان رفسنجان