

منابع ACSM برای مربی تمرین گروهی

گریس اسامون

دکتر سید محمد صادق هاشمی
دکتر مسلم امیدوار
صبا شایسته



انقلاب اسلامی ایران

سرشناسه: دسایمون، گریس

DeSimone, Grace

عنوان و نام پدیدآور: منابع ACSM برای مربی تمرین گروهی، GRACE DeSIMONE/ [با همکاری]

کالج پزشکی ورزشی آمریکا؛ [مترجمین] سیدمحمد صادق هاشمی، مسلم اسدپور، صبا شایسته

مشخصات نشر: تهران: ندای مردم، ۱۳۹۹. مشخصات ظاهری: ۴۳۶ص.: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳۱۶-۶-۶ وضعیت فهرست نویسی: فینیا

پانداخت: عنوان اصلی: ACSM's resources for the group exercise instructor.

موضوع: تربیت بدنی Physical education and training: موضوع:

موضوع: تمرین های ورزشی Exercise: موضوع:

شناسه افزوده: هاشمی، سیدمحمدصادق، ۱۳۶۷- مترجم

شناسه افزوده: اسدپور، سیدمسلم، ۱۳۶۰- مترجم

شناسه افزوده: شایسته، صبا، ۱۳۹۹-۱۳۹۹، مترجم

شناسه افزوده: کالج پزشکی ورزشی آمریکا

شناسه افزوده: American College of Sports Medicine:

زده بندی گنگره: ۷۳۴۱ GV زده بندی دیویی: ۷/۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۴۴۴۷۸

منابع ACSM برای مربی تمرین گروهی

گریس دسایمون

دکتر سیدمحمد صادق هاشمی

دکتر مسلم اسدپور

صبا شایسته

طراح جلد و صفحه آرا

وحید، خیابری

ناظر چاپ

مجتبی طلوعی جدی

نوبت و سال انتشار

اول ۱۳۹۹

شمارگان

۱۰۰ نسخه

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۹۷۳۱۶-۶-۶

نشر ندای مردم

دفتر مرکزی

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - خ وحید نظری- پلاک ۱۰۸- واحد

تلفن تماس

۶۶۴۱۶۴۱۳-۶۶۹۷۰۸۸۴

فروشگاه آنلاین کتاب سنتر

www.ketabcenter.com



انتشارات ندای مردم

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱,۲۰۰,۰۰۰ ریال

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	دیی‌چ‌ه
۱۵	بخش اول: مقدمه بر ورزش‌های تیمی و ورزش‌های انفرادی
۱۷	فصل اول: مشخصات مربی، تعیین گام‌های آموزشی، اعتبارنامه، دامنه و اهداف
۳۳	فصل دوم: مشخصات یک شرکت کننده، تمرین گروهی ابزارهای غربالگری سلامت
۷۷	بخش دوم: رهبری و طراحی
۷۹	فصل سوم: طراحی کلاس و برنامه ریزی
۱۰۱	فصل چهارم: مهارت‌های ارتباطی، پایبندی و انگیزش
۱۲۵	فصل پنجم: هنر رقص، موسیقی و راهنمایی در مورد طراحی و اجرا
۲۱۱	فصل ششم: آموزش در کلاس راهنمای سریع
۲۳۳	فصل هفتم: مهمان نوازی (خوش رویی) و حل اختلاف برای مربیان ورزش گروهی
۲۵۱	فصل هشتم: دستورالعمل‌های شرایط خاص
۲۶۹	فصل نهم: کلاس‌های تخصصی
۳۰۳	فصل دهم: مسائل اقتصادی و مسئولیت‌هایی که متوجه مربی ورزش‌های گروهی است
۳۳۵	بخش سوم: علوم ورزشی برای مربی ورزش گروهی
۳۳۷	فصل یازدهم: فیزیولوژی ورزش برای مربی ورزش گروهی
۳۶۷	فصل دوازدهم: حرکت شناسی، آناتومی و بیومکانیک بدن
۴۱۵	فصل سیزدهم: معرفی مواد غذایی مغذی به مربی ورزش گروهی

پیش گفتار

حرکت به سمت مرئوس^۱ مفهومی تازه و جدید نیست؛ به علاوه تجمع افراد برای به اشتراک گذاری تجربه‌ی نشاط بخش از ورزش بری^۲ نوظهور نیست. اگرچه در سال ۱۹۸۰ انجام حرکات رقص به همراه موسیقی، در مقابل افرادی که کفس ورزشی و لباس مخصوص می پوشیدند، ایده‌ای جدید و منحصر به فرد بود. "ایروبیک" کلمه‌ای است که توسط آنز در^۳ بنیان گذار و رئیس مرکز هوازی کوپر باب شد و در ادامه راه خود را به جریان اصلی ورزش آمریکا و سپس به سرعت در سراسر جهان باز کرد. بنابراین انقلابی آغاز شد که آگاهی جمعی را نسبت به سلامت قلبی-عروقی بیشتر کرد.

من ایروبیک را، که به عنوان تمرین رقص نیز شناخته می شود، روزهای اولیه آموزش داده ام و به یاد می آورم که نوارها و رادیو کاست^۴ خود را به کلاس می بردم تا بتوانم آثاری را بسازم که کندگان مشتاق را مطابق با برنامه‌ی همیشگی خود پیش ببرم. مادر آن زمان می دانستیم که این گروهی خاص است؛ با این حال هیچ گاه فکر نمی کردیم این ورزش گروهی بتواند تا این اندازه رشد کند و روزی زنگی بسیاری از مردم تاثیر بگذارد. به علاوه با توجه به افزایش علاقه نسبت به این حرکات های خلاقانه، نیاز آموزشی در این ورزش، شدت می گرفت. شرکت کنندگان در حین انجام این حرکات های ورزشی صدمه می دیدند و غالباً تمرین هایی انجام می دادند که مبتنی بر اصول علمی ورزش نبود، به علاوه گاهی مربیان نیز در حین انجام این ورزش آسیب می دیدند. اگر شوق موجود نسبت به این ورزش، تبدیل به یک جنبش می شد، آن گاه آنهایی که علاقه مند به "ورزش رقص" بودند، می بایست گروهی فعالیت کردن را یاد می گرفتند و راه های به اشتراک گذاری اطلاعات در مورد آموزش ایمن، آناتومی و فیزیولوژی ورزش را می آموختند.

این کتاب مجموعه‌ی سال ها آموزش، تجربه و الهام بخشی است. کتابی که در دستان شماست میراث

1- Kenneth H. Cooper

2- boom box

کارشناسان فیتنس است، آنها تجارب خود را از طریق زحمات‌های فراوان، عرق ریختن (و گاهی اوقات اشک ریختن) و با انگیزه دادن به افراد و گروه‌های مختلف جهت داشتن سلامت ذهن و بدن، به دست آورده‌اند. توجه داشته باشید که این راهبرد ورزشی در حال تکامل است و هنوز هم به عنوان یک صنعت نسبتاً جوان محسوب می‌شود؛ در نتیجه در طول زمان دارای تغییر و تحول‌های مختلف خواهد بود زیرا تحقیق‌های ورزشی می‌توانند روش‌های جدید و بهتری برای هدایت مردم ارائه کنند. معمولاً هدایت مردم از طریق کلاس‌های مختلف فیتنس صورت می‌گیرد. انتظارها و معیارهای مربوط به آموزش نیز بیشتر از همیشه به چشم می‌خورد و مربی ورزش گروهی، یک عضو با ارزش از مجموعه‌ی فیتنس محسوب می‌شود. اگر بازه وارد ورزش گروهی شده‌اید، خوش آمدید! این کتاب همراهی دوستانه، آموزنده و مناسب برای شما خواهد بود. شما در این کتاب بسیاری از روش‌های جدید و عملی را برای آموزش ورزش یاد خواهید گرفت و تبدیل به یک متخصص در زمینه‌ی حرکت‌های ورزشی برای بدن، خواهید شد. اگر در حال حاضر مشغول تدریس ورزش گروهی هستید، این کتابچه‌ی راهنما یک همراه با اهمیت برای شما خواهد بود زیرا با استفاده از آن می‌توانید به تشویق مردم دنیا برای داشتن اندامی متناسب، ادامه دهید.

ACSM در هنگام تهیه‌ی این کتاب سعی کرده‌است تا نیازهای تمامی افراد جامعه را در نظر بگیرد. یکی از محصول‌های این تحقیق صفحه‌نمایش سریع بود که توسط ACSM معرفی شد. این غربالگری سریع به شما کمک می‌کند تا نیازهای شرکت‌کنندگان جدید که به کلاس وارد می‌شوند را به سرعت تعیین کنید. همچنین این صفحه نمایش به شما کمک می‌کند تا بتوانید وارد هر چرخه پروتکل‌های جدید مرتبط با ایمنی، اهمیت علوم بیومکانیکی نحوه‌ی رسیدگی به مسائل حقوقی، میزان انرژی، محل و فصل ناسازگاری‌های پیش‌آمده را فرا بگیرید. به علاوه شما در دنیای هنر رقص، تاریخچه و آینده‌ی آن غرق خواهید شد. به تعهد شما جهت کمک به دیگران در مسیر سلامتی و فیتنس تبریک می‌گوییم. بعد از خواندن مناهک توسط ACSM برای مربی تمرین گروهی ارائه کرده‌است و با جذب اطلاعات با کیفیت، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری خواهید یافت؛ اطمینان شما از توانایی‌های خود به گونه‌ای است که می‌توانید جلوی اتاقی پر از افراد مختلف بایستید و سبک‌های مختلف ورزشی را آموزش دهید. از این کتاب به عنوان یک مرجع نگه‌داری کنید و ارتباط خود را با دیگر متخصصان و سازمان‌های فیتنس هم مسیر حفظ کنید تا بتوانید آموزش‌های خود را به دیگران منتقل کنید.

کتی دیویس^۱

بنیان‌گذار و مدیر اجرایی

انجمن فیتنس و سلامتی با استفاده از ورزش رقص