

اصول علمی - کاربردی آنالیز
در ورزش‌های قهرمانی

آنالیز چیست ... ؟ آنالیز ورزش چیست ... ؟

نگارش:

عسکر موسوی



انتشارات پرسک

۱۴۰۰



انتشارات پریسکوپ

اصول علمی - کاربردی آنالیز در ورزش های قهرمانی (آنالیز چیست ... آنالیزور کیست ... ؟)

نویسنده: سیدعسکر موسوی زاده

سرشناسه	:	موسوی زاده، سیدعسکر، ۱۳۳۱-
عنوان و نام پدیدآور	:	اصول علمی - کاربردی آنالیز در ورزش های قهرمانی : آنالیز چیست ... ؟ آنالیزور کیست ... ؟/نگارش عسکر موسوی.
مشخصات نشر	:	خرم آباد: پریسکوپ، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	[۱۹۰] ص.: جدول (بخشی رنگی)، نمودار.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۰۸-۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۸۹-۱۸۶].
عنوان دیگر	:	آنالیز چیست ... ؟ آنالیزور کیست ... ؟.
موضوع	:	ورزش های قهرمانی -- ایران -- برنامه ریزی
موضوع	:	Athletics -- Iran -- Planning
موضوع	:	ورزش -- مدیریت -- ارزشیابی
موضوع	:	Sports administration-- Evaluation
موضوع	:	ورزش های قهرمانی
موضوع	:	Athletics
موضوع	:	تمرین های ورزشی
موضوع	:	Exercise
رده بندی کنگره	:	GV۶۵۷
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۰۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۱۰۸۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

ناشر: انتشارات پریسکوپ، ۰۹۳۰۸۶۵۶۰۲۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۴۰۰

مدیر هنری: امین رجیبیان

صفحه آرا: معصومه خیری

طراح جلد: شاهین صالح

چاپ و صحافی: مهرگان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۵۰۸-۸-۶

periskop@gmail.com

بها: ۸۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نگارنده محفوظ است

shop. Iranpoetry. Ir

کتاب های ما را از فروشگاه اینترنتی کتاب پریسکوپ تهیه فرمایید:

همراه: ۰۹۳۰۸۶۵۶۰۲۷ - ۰۹۱۶۶۶۶۶۰۲۷



فهرست مطالب

عنوان

صفحه

پیش گفتار.....	د
فصل اول: راهبردهای کلی آنالیز.....	۱۹
فصل دوم: عوامل بسیار مهم و اثربخش در آنالیزهای ورزشی.....	۲۷
عوامل بسیار مهم در فرآیند آنالیزهای ورزشی.....	۲۹
آنالیز چیست و آنالیزور کیست؟.....	۳۳
آنالیزور کیست؟.....	۳۹
عمده وظایف کارگروه آنالیز کدامند؟.....	۴۱
گزیده وظایف عمده کارگروه آنالیز.....	۴۴
جغرافیای فعالیت های کارگروه آنالیز در داخل یا خارج از کشور.....	۴۴
محتوای گزارش ها و مستندات اصلی و نهایی آنالیز ادواری.....	۴۵
آیا وجود نظام آنالیزوری در تیم های ورزشی، لازم و ضروری است؟!.....	۴۵
روشهای اصولی و کاربردی آنالیز کدامند؟.....	۵۵
فصل سوم: راهبردهای علمی - کاربردی آنالیز.....	۵۷
۱- نقش سرمربی در اجرای برنامه و تقویم راهبردی تیم.....	۶۰
۲- اهمیت جایگاه کمیته پزشکی.....	۶۴
۳- جایگاه مهم اصل انطباق در جز و کل فرآیند برنامه های تمرینی و مسابقه ای.....	۷۹
۴- آنالیز نتایج بیکرسنجی یا آنترپومتری اعضای تیم های ورزشی.....	۸۵
۵- مهمترین سرفصل های وظایف کارشناس تغذیه تیم ها کدامند؟.....	۸۹
۶- مهمترین وظایف روانشناس تیم.....	۱۰۴
۷- وظایف مهم کارشناس آنالیزور مقررات داوری.....	۱۱۰
۸- نقش سرپرست در فرآیند آماده سازی تیم.....	۱۱۳
۹- جایگاه رییس و دیگر اعضای فدراسیون ها و هیات ها و باشگاه ها در فرآیند آماده سازی تیم های ورزشی.....	۱۱۷
۱۰- نقش وزارت ورزش در تحلیل عملکرد فدراسیون های ورزشی.....	۱۲۰
۱۱- جایگاه کمیته ملی المپیک (N.O.C) در آنالیز عملکرد فدراسیون های ورزشی.....	۱۲۳

- ۱۲- مهمترین وظایف مربی آماده‌سازی ۱۳۴
- ۱۳- توضیحات جدول‌های آمادگی جسمانی عمومی ۱۲۷
- ۱۴- توضیحات جدول‌های سنجش مهارت‌های آزمون ویژه (جدول‌های شماره ۱۱ و ۱۲)..... ۱۳۲
- ۱۵- تجزیه و تحلیل آماری تمرین‌های انجام شده در جلسه‌ها، روزها و سیکل‌های کوتاه تا بلند مدت ۱۳۶

فصل چهارم: نمونه راهبردهای میدانی..... ۱۵۷

- تمرینهای با شرایط مسابقه یا مسابقه‌های انفرادی و تیمی ۱۵۹
- نتیجه‌نهایی فرآیند آنالیز چه باید باشد ؟..... ۱۷۳
- الف - در ورزش‌های انفرادی (کشتی، جودو، تکواندو، کاراته، بوکس، ووشو و ...) ۱۷۴
- ب - ورزش‌های گروهی ۱۷۶
- پساگفتار، با امید به آغازی دگر برای تحولی دگر ۱۸۳

فهرست کتاب‌های راهنما (منابع)..... ۱۸۶

پیش‌گفتار

نگارش این کتاب برپایه‌ی تکمیل و گسترش شکلی و محتوایی فصل ششم کتاب علم و کشتی، مبانی کاربرد علوم در ورزش کشتی، نوشته سیدعسکر موسوی با عنوان «کنترل، آنالیز و ارزش‌یابی سطوح عالی ورزشی (مانیتورینگ تمرین)» از انتشارات بامداد کتاب، طراحی و تهیه و تدوین شده است.^۱

در این کتاب، تلاش شده است اصول یا مبانی علمی - کاربردی موضوع «آنالیز و آنالیزورزی» به شکلی آموزشی و مدرسه‌ای (آکادمیکی) مورد بحث و بررسی قرار گیرند. درست است که گواه‌ها و نمونه‌های (یا مصداق‌های) میدانی ارایه شده‌ی آن مربوط به ورزش کشتی است، اما چارچوب و قالب کلی آن به گونه‌ای فراگیر است که می‌تواند راهنمای کلیه علاقه‌مندان و پژوهش‌گران فعال در دیگر رشته‌های ورزشی باشد. به ویژه مدرسان و فعالان آموزشی فدراسیون‌های ورزشی و دانشکده‌های علوم ورزشی، نمایندگان کمیته ملی المپیک در فدراسیون‌ها، مدیران، سرمربیان و دیگر اعضای کادرهای فنی و ورزشکاران ورزش‌های گروهی و انفرادی در هر دو بخش بانوان و آقایان به تناسب رشته‌ی ورزشی خود می‌توانند از آن بهره‌برداری کنند.

آگاهی داریم در بحث قهرمان‌پروری، هدف نهایی و اصلی پژوهش‌های علوم ورزشی مانند سرشاخه‌های مهم فیزیولوژی، آناتومی، روان‌شناسی، پزشکی ورزشی، علم تمرین و شاخه‌های اصلی و فرعی این علوم، آماده کردن ورزشکاران برای بهترین اجرا یا اوج اجرا یا اجرای برتر مهارت‌های ورزشی در مسابقه‌های مربوط است. یعنی برآیند و حاصل کار علوم ورزشی، کاربرد و تبلور عینی قوانین و احکام و اصول آن‌ها توسط ورزشکاران در میدان‌های هدف است.

در نظام ورزش‌های سنتی برنامه‌های آماده‌سازی ورزشکاران، به درست یا غلط، تمرین‌ها به شکلی کلی طراحی ذهنی یا مکتوب و با آزمون و خطا، بدون داشتن هیچ‌گونه مکانیزم کنترل و ارزش‌یابی تعریف شده یا زمان‌بندی قابل اعتباری، اجرا و دست آخر، بدون هرگونه ارزش‌یابی معتبر و قابل انتقال برای بهره‌گیری‌های آموزشی و پژوهشی، به یک ارزیابی سطحی و گذرای شفاهی یا مکتوب از سوی مسوولان یا کارشناسان مربوط اکتفا می‌شود.

باتوجه به رشد فن‌آوری (تکنولوژی)، امروز، چند و چون یا کیفیت و کمیت هر کنش و واکنش اجتماعی مانند فعالیت‌های ورزشی، برای ارزش‌یابی و تعیین نقاط ضعف و قوت، قابل تجزیه و تحلیل (آنالیز) عینی و میدانی است. موفقیت‌ها و ناموفقیت‌ها، فراز و فرودها و استمرار این مقوله‌ها دلایل و علت‌هایی ذهنی و عینی دارند که آن‌ها را نتایج پژوهش‌ها و دست‌آوردهای دانش‌پژوهان و خردمندان علوم ورزشی در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد.