

رفقار مریان ورزشی

محمود محمودی

۲۱۴۲۴۱۰



انتشارات مهر
MEHR PUBLICATIONS

سرشناسه: محمودی، محمود، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور: رفتار مربیان ورزشی / محمود محمودی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات مناره، ۱۳۹۹.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۰۶۶-۳
رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷۷
رده بندی کنگره: GV۷۱۱
شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۱۰۵۹۹



رفتار مربیان ورزشی



محمود محمودی

ناشر: انتشارات مناره

تاریخ نشر: ۱۳۹۹

نوبت چاپ: اول

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۰۰۶۶-۳

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۳۰۰.۰۰۰ ریال

www.menarehpub.com فروشگاه اینترنتی:

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۵۲۴۲۲۲۷۴/۵۵۶۵۱۶۵۳-۲۱

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۱	ورزش از نگاه اسلام
۱۵	ویژگی های ورزشکاران از سراسر اسلام
۱۷	الف) ایمان
۱۸	ب) امانتدار
۱۹	ج) دانش و بینش
۲۰	د) سبقت در کار خیر
۲۰	ه) حمایت از مظلوم
۲۱	و) گذشت و بخشش
۲۱	ز) پرهیز از غرور
۲۱	ح) بهترین الگو برای مربیان
۲۳	فصل دوم
۲۳	ویژگی های مربی ورزشی
۲۵	تعریف مربی
۲۵	خصوصیات یک مربی ورزشی خوب
۲۹	۱. مربیگری از دیدگاه عمومی

۳۰	۲. تعریف مربیگری از دیدگاه علمی
۳۱	۳. مربیگری و ارتباطات
۳۷	ویژگی‌ها اخلاق فردی در رفتار مربیان ورزشی
۳۹	ویژگی‌ها اخلاق اجتماعی در رفتار مربیان ورزشی
۴۳	بررسی عوامل مؤثر بر رفتار مربیان
۵۰	ارزشیابی از مربیان در راستای ارتقای سطح کیفی آموزش
۵۳	فصل سوم
۵۳	شناخت تفاوت‌های
۵۳	پسران و دختران
۵۷	ورزش در کودکان و نوجوانان
۶۰	ورزش و تمرین کودکان
۶۶	توجه به رشد اجتماعی
۷۱	فصل چهارم
۷۱	نقش الگو در ورزش
۷۵	روان‌شناسی ورزشی
۸۳	رقابت چیست؟
۸۶	الگوهای رفتاری در ایجاد عزت نفس در مربیان ورزشی
۸۹	بررسی الگوهای ظاهری مربیان ورزشی
۹۱	نقش عمومی فرهنگ در ساختار الگوهای رفتاری
۹۴	استعدادیابی فراگیران ورزشی
۹۶	عوامل شناسایی استعداد ورزشی
۱۰۵	فصل پنجم
۱۰۵	بهداشت در ورزش
۱۰۷	نقش بهداشت در ورزش
۱۱۵	نکته‌های بهداشتی ضروری در ورزش
۱۱۹	بهداشت ورزشی سالمندان

۱۲۱	بهداشت مکان‌های ورزشی
۱۲۵	فصل ششم
۱۲۵	عوامل مؤثر در ورزش
۱۲۷	گرم و سرد کردن بدن قبل از شروع و اتمام ورزش
۱۳۳	پوشش مناسب در ورزش
۱۳۴	تأثیر مواد مخدر در ورزشکاران
۱۳۶	عامل مهم در ایجاد افت ظرفیت فراگیری ورزش آموزان
۱۴۲	راهکارها مناسب برای کاهش افت ظرفیت فراگیری در ورزش آموزان
۱۴۷	منابع

مقدمه

در ورزش، مربیگری به عنوان مجموعه فعالیت و دستورالعمل‌های سازمان‌یافته‌ای توصیف شده است که به پیشرفت، تکامل و موفقیت یک ورزشکار یا گروهی از ورزشکاران می‌کند. در این زمینه، افرادی مثل والدین، آموزگاران، سرپرستان یا مسئولان رسانه‌ای گروهی، ادعا می‌کنند که ورزشکاران را در رسیدن به هدفش یاری می‌نمایند. در این صورت، مربیگری واقعاً دربرگیرنده چه مواردی خواهد بود؟ مربیگری، دربرگیرنده فعالیت‌هایی در زمینه آموزش، تمرین، دادن دستورالعمل و موارد مشابه دیگر می‌باشد.

مربیگری، تنها به معنی کمک به دیگران برای آموزش مهارت‌های ورزشی، بهبود نتایج، افزایش توانمندی و بارور کردن نسبه‌های بالقوه آنان نیست؛ بلکه تشخیص، درک و تأمین سایر نیازهای یک ورزشکار را نیز شامل می‌شود. نیازهای یک ورزشکار متعدد بوده، دامنه وسیعی مانند نیازهای اجتماعی و جسمانی را با اهمیتی برابر با نیازهای بارزتر مربوط به ورزش و مسابقات دربر می‌گیرد.

به عنوان یک مربی نمونه، از نظر اخلاقی باید حقوق و نیازهای یک ورزشکار را قبل از حقوق و نیازهای خود در نظر بگیرید؛ بنابراین بهتر است ابتدا مستمر خود را با ورزشکارانی که آموزش آنان را بر عهده دارید و نیز مراقبت از آنان را افزایش دهید. شرکت در بازی‌های ورزشی، یک فعالیت اجتماعی محسوب می‌شود؛ از این رو مربیگری شما نقش مهمی در شکل‌دهی به زندگی ورزشکاران ایفا خواهد کرد.

در گذشته، شاگرد به عنوان یک فرد مطیع و منضبط، تحت حکومت قوانینی به نام «قوانین مربیگری» قرار داشت که وی را آمرانه هدایت می‌کردند. امروزه چشم‌اندازهای وسیع‌تری در مقابل ورزشکار باز شده و در نتیجه سؤالات بیشتری برای وی

مطرح گردیده و کلمه «چرا» به مجموعه واژه‌های او راه یافته است. این امر به معنای مقابله با مربی نیست؛ بلکه تنها یک کنجکاوی سازنده است که جزئی از وجود وی محسوب می‌گردد.

بسیاری از مربیان تمایل دارند به همان روشی که خود آموزش دیده‌اند به ورزشکاران آموزش دهند. این عمل گاهی اوقات مؤثر واقع خواهد شد. اگر می‌خواهید مربی موفق باشید، باید به دقت مراقب روش مربیگری و هدایتی که در بیشتر مواقع به کار می‌برید باشید. یک روش خوب رهبری، از فلسفه مربیگری و شخصیت شما نشئت گرفته، به شما اجازه می‌دهد که به نحو مؤثرتری با ورزشکاران خود ارتباط برقرار کنید. در شرایط عادی، سه روش مشخص را می‌توان برای هدایت ورزشکار تشخیص داد.

روش‌های هدایت آمرانه و انفاقی، افراطی بوده، احتمال موفق‌شدن در آنها بسیار کم است؛ اما روش هدایت و آموزش هدگانه، ضمن آنکه دستورالعمل‌ها و راهنمایی‌های لازم را ارائه می‌کند، در عین حال به ورزشکار این امکان را می‌دهد که در زمینه‌های جسمی، روانی و اجتماعی نیز پیشرفت‌هایی داشته باشد. این روش، بیشتر از فلسفه «اول ورزشکار، بعد پیروزی» پیروی می‌کند مربیان خوب می‌توانند با توجه به شرایط ورزشکاران، خود را تغییر داده یا آن را اصلاح کنند. تنها روش مربیگری که برای کسب موفقیت توصیه می‌شود، روش همکاری است.