

کتابخانه ملی

کتابخانه ملی

کتابخانه ملی

www.ketab.ir

کتابخانه ملی

اصول مدیریت و ارزش

عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری در ورزش / گردآوری و تدوین حسین شاهسوند.... [و دیگران]، برای دانشگاه

آزاد اسلامی واحد سما خرم آباد

مشخصات نشر: تهران: پیام سما، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری: ۱۵۵ ص: مصور.

شابک: ۵۵۰۰۰ ریال: ۸-۱۷۸۶-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: گردآوری و تدوین حسین شاهسوند، خدیجه گمار، عباس شعبانی

موضوع: مربیگری-- راهنمای آموزشی

موضوع: تربیت بدنی- راهنمای آموزشی

شناسنامه افزوده: شاهسوند، حسین، ۱۳۶۰-

شناسنامه افزوده: آموزشگاه عالی سما، واحد خرم آباد

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴۶ ش / GV۷۱۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۲۹۲۴۸۵۱

حق نشر و چاپ برای ناشر محفوظ می باشد



نام کتاب: اصول مربیگری در ورزش

نویسنده: حسین شاهسوند

ناشر: پیام سما (وابسته به سازمان مدارس غیر انتفاعی دانشگاه آزاد اسلامی)

نوبت چاپ و سال: اول- ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: نینوا

شماره شابک: ۸-۱۷۸۶-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فصل اول- مربیگری.....	۱
فصل دوم- فلسفه مربیگری.....	۴
اهداف مربیگری.....	۷
برنده شدن.....	۷
پیشرفت ورزشکاران.....	۸
سبک رهبری مربیان.....	۹
روانشناسی در ورزش.....	۱۲
انگیزش.....	۱۳
انگیزختگی.....	۱۶
مهارت های روانی.....	۱۶
تصویر سازی ذهنی.....	۱۸
تعریف نیروی (انرژی) روانی.....	۲۰
فشار روانی.....	۲۰
اصل U وارونه.....	۲۰
اعتماد به نفس.....	۲۳
اضطراب.....	۲۵
تمرکز.....	۲۸
فصل چهارم- بهداشت ورزشی.....	۳۰
بهداشت پوشاک ورزشی.....	۳۰
خصوصیات لباس ورزشی.....	۳۱
کفش ورزشی.....	۳۲
فصل پنجم- ورزش و محیط های مختلف آب و هوایی.....	۳۹
تمرین در محیط گرم.....	۳۹
توصیه هایی برای تمرین در مناطق گرمسیری.....	۴۱

۴۲	تمرین در محط سرد
۴۲	تمرین در ارتفاع
۴۵	فصل ششم - دوپینگ
۴۶	دوپینگ خون
۴۶	مواد دوپینگی از نظر WADA
۴۷	استروئیدها
۵۰	مدرها
۵۱	محرك ها
۵۱	آمفتامین ها
۵۳	فصل هفتم - تغذیه در ورزش
۵۴	انرژی
۵۵	کربوهیدرات ها
۵۶	چربی ها
۵۷	پروتئین
۵۸	آب
۶۰	نقش سدیم در مایعات ورزشی
۶۰	نوشیدنی های ورزشی
۶۲	فصل هشتم - برنامه ریزی غذایی برای مسابقه
۶۲	برنامه ریزی غذایی قبل از مسابقه
۶۶	تغذیه مایعات قبل از مسابقه
۶۶	تغذیه هنگام مسابقه
۶۶	مصرف مایعات حین مسابقه
۶۷	تغذیه بعد از مسابقه
۶۷	تغذیه در فوتبال
۷۱	فصل نهم - اصول و مفاهیم اساسی برنامه تمرینی
۷۲	اصول اساسی برنامه تمرینی

۷۲.....	اصل ویژگی تمرین.....
۷۵.....	اصل اضافه بار.....
۷۵.....	اصل انطباق.....
۷۶.....	اصل تنوع.....
۷۶.....	اصل برگشت پذیری.....
۷۷.....	اصل تفاوت های فردی.....
۷۷.....	اصل گرم کردن و سرد کردن.....
۷۹.....	فصل دهم- ضربان قلب.....
۷۹.....	نحوه شمارش ضربان قلب در مراحل مختلف.....
۸۱.....	شدت تمرین.....
۸۲.....	روش ضربان قلب ذخیره حداکثر.....
۸۲.....	روش حداکثر ضربان قلب.....
۸۳.....	روش آستانه بی هوازی.....
۸۵.....	میزان درک تلاش.....
۸۷.....	فصل یازدهم- اجزا آمادگی جسمانی.....
۸۷.....	سرعت.....
۸۹.....	استقامت.....
۹۱.....	قدرت.....
۹۲.....	انواع انقباض ها.....
۹۳.....	روش های افزایش قدرت.....
۹۶.....	توان.....
۹۷.....	چابکی.....
۹۷.....	انعطاف پذیری.....
۱۰۰.....	فصل دوازدهم- انواع روش های تمرینی.....
۱۰۰.....	تمرین تداومی.....
۱۰۱.....	تمرین فارتلک.....

۱۰۲.....	تمرین تناوبی.....
۱۰۴.....	تمرین دوی تکراری.....
۱۰۴.....	تمرین سرعتی.....
۱۰۴.....	تمرین سرعت تناوبی.....
۱۰۴.....	تمرین سرعت های شتابی.....
۱۰۵.....	تمرین سرعت های منقطع.....
۱۰۶.....	فصل سیزدهم- طراحی تمرین.....
۱۰۶.....	اهداف طراحی یک جلسه تمرین.....
۱۰۷.....	طراحی یک جلسه تمرین.....
۱۰۷.....	اجزا یک جلسه تمرین.....
۱۱۰.....	فصل چهاردهم- مراحل تمرین سالیانه.....
۱۱۰.....	فصل خارج از مسابقات.....
۱۱۱.....	فصل پیش از مسابقات.....
۱۱۲.....	فصل مسابقات.....
۱۱۳.....	فصل ابتدای مسابقات.....
۱۱۳.....	فصل اوج مسابقات.....
۱۱۵.....	فصل پانزدهم- بیش تمرینی در ورزشکاران.....
۱۱۵.....	علل بروز بیش تمرینی در ورزش.....
۱۱۶.....	انواع بیش تمرینی در ورزش ها.....
۱۱۷.....	بیش تمرینی سمپاتیک.....
۱۱۸.....	بیش تمرینی پاراسمپاتیک.....
۱۲۱.....	فصل شانزدهم- آسیب های ورزشی.....
۱۲۱.....	عوامل مهمی که با بروز آسیب های ورزشی ارتباط دارند.....
۱۲۳.....	انواع شایع آسیب های ورزشی.....
۱۲۳.....	کشیدگی و پارگی های عضلات و رباط ها.....
۱۲۳.....	آسیب های زانو.....

مقدمه

سپاس خدایی را که اندیشه ره سپردن در مسیر ایجاد دنیایی متعالی در حیطه علوم ورزشی را در ذهن ما افکند و تلاش در تحقق این مهم را سرلوحه کارهای ما قرار داد. تکامل دائمی جوامع بشری و حرکت اجتناب ناپذیر رشد و بالندگی انسان و دامنه وسیع و نامحدود علوم و فنون موجب گردیده که انسان پویا و فعال به لحاظ همراهی با علم روز و پرهیز از واماندگی مرتباً اطلاعات خود را وسعت داده و از طریق به روز نمودن دانسته های خود، گامی اساسی در جهت همراهی و همگامی با این جریان تکاملی بردارد. آموزش اصول مربیگری ورزشی یکی از اساسی ترین روندها حرکت ورزش در جامعه است که در این میان نقش مربیان به عنوان تعلیم و پرورش دهندگان قهرمانان آینده برجسته تر است. این برجستگی زمانی بیشتر نمود می یابد که مربیان ورزشی از علوم روز مرتبط با رشته ورزشی، شیوه های مدیریتی، کارآمد و اعتقاد به حفظ بقای ورزشکار به عنوان سرمایه ملی برای تداوم قهرمانی در آینده، آگاهی کامل داشته باشند. مربیگری یک هنر است و مربی باید مانند هر هنرمند دو ویژگی داشته باشد. اول اینکه خلاق باشد و بتواند با استفاده از این ویژگی، ورزشکار را به سوی اهداف واقعی به گام های هدایت کند که مقدمات موفقیت وی را فراهم کند؛ ویژگی دوم این است که مربی باید همچون هنرمندی دانا، با علوم مربیگری آشنا باشد تا بتواند ورزشکار را با صرف حداقل انرژی و زمان، به اهداف تمرینی در نظر گرفته شده هدایت کند. در طی مدتی که در مقاطع مختلف در حال تدریس و آموزش رشته تربیت بدنی و مربیگری در رشته های مختلف بوده و هستم، توانستم از اساتید بزرگ، قطره ای از دریای معلومات این رشته را فرا گیرم. و به این مهم دست یافتم که از آنجا که ورزش نقش بسیار مهمی را در جامعه ایفا می کند، اگر به دنبال این باشیم که به عنوان یک مربی از همه ابعاد ورزش بهره ببریم، لازم است تا علم مربوط به آن را در تمام زمینه ها اعم از روانشناسی، آمادگی جسمانی، فلسفه، تغذیه، بهداشت ورزشی و... یاد

بگیریم. وینسی^۱ می گوید: «کسانی که برنامه های تمرینی را بدون توجه به علوم ورزشی طرح می کنند مانند ناخدایی هستند که به کشتی وارد می شود و راه دار یا قطب نما ندارد و هرگز با اطمینان نمی داند که به کجا می رود».

با توجه به اهمیت موضوع، نویسندگان سعی کرده اند که با بهره گیری از تجربه مربیگری خود، منابع و کتب پیشرفته و جدید و روش های علمی که در کشورهای صاحب ورزش از آن استفاده می شود، این مجموعه را تهیه کنند. در پایان، نویسندگان می دانند که بی گمان ارائه مطالب بسیار مهم علم مربیگری به ویژه در یک کتاب، آسان نیست و بدون نقص نخواهد بود؛ بنابراین از همه مربیان و دانشجویان عزیز که مخاطبان اصلی این کتاب هستند، استدعا داریم که بر ما منت گذاشته، با ذکر نقایص بر غنای هر چه بیشتر آن بیفزایند.

حسین شاهسون

عضو هیأت علمی آموزشکده سما خرم آباد

www.ketab.ir