

به نام خدا

مربیگری و تربیت بدنی: هنر هدایت ورزشکاران

مؤلفان:

داریوش کرم پور
فاطمه شیخیانی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : کرم پور، داریوش، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدید آور : مربیگری و تربیت بدنی: هنر هدایت ورزشکاران / مولفان داریوش کرم پور، فاطمه شیخیانی.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۲۴-۲
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : تربیت بدنی - مربیگری - هدایت ورزشکاران
شناسه افزوده : شیخیانی، فاطمه، ۱۳۸۳
رده بندی کنگره : HV۶۲۶۷
رده بندی دیویی : ۳۶۴/۱۲۱
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۳۳۴۰۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : مربیگری و تربیت بدنی: هنر هدایت ورزشکاران

مولفان : داریوش کرم پور - فاطمه شیخیانی

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۰۸۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۲۴-۲

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

پیشگفتار.....	۱۳
فصل اول: مبانی و اصول مربیگری ورزشی.....	۱۵
مقدمه.....	۱۵
تعریف مربیگری ورزشی.....	۱۵
ویژگی‌های مربی موفق.....	۱۵
اصول اساسی مربیگری ورزشی.....	۱۶
نقش مربی در تربیت اخلاقی و شخصیتی ورزشکاران.....	۱۷
اهمیت روان‌شناسی در مربیگری ورزشی.....	۱۷
چالش‌های مربیگری ورزشی.....	۱۷
تعریف و اهمیت مربیگری ورزشی.....	۱۷
اهمیت مربیگری ورزشی.....	۱۸
ویژگی‌های مربی موفق.....	۱۹
نقش مربی در تربیت و هدایت ورزشکاران.....	۲۱
اصول اخلاقی و حرفه‌ای مربیگری.....	۲۲
ایجاد انگیزه و تقویت روحیه ورزشی.....	۲۵
مدیریت روابط میان مربی، ورزشکار و خانواده.....	۲۸
فصل دوم: روش‌ها و فنون آموزش ورزشی.....	۳۳
اصول آموزش مهارت‌های ورزشی.....	۳۵
روش‌های تمرینی برای بهبود تکنیک و تاکتیک.....	۳۷
آموزش مرحله‌ای و تمرینات هدفمند.....	۴۰
روش‌های ارزیابی و تحلیل عملکرد.....	۴۲
نقش بازخورد در یادگیری ورزشی.....	۴۵

کاهش اشتباهات و بهبود تکنیک‌ها	۴۷
زمان‌بندی بازخورد	۴۷
استفاده از تکنولوژی در آموزش ورزشی	۴۸
ابزارهای تکنولوژیک در آموزش ورزشی	۴۸
مزایای استفاده از تکنولوژی در آموزش ورزشی	۴۹
چالش‌ها و محدودیت‌های استفاده از تکنولوژی در ورزش	۵۰
فصل سوم: توسعه مهارت‌های فیزیکی و ذهنی ورزشکاران	۵۱
برنامه‌ریزی تمرینی برای بهبود عملکرد	۵۲
اصول آمادگی جسمانی و استقامت	۵۵
تمرینات ذهنی و روانشناسی ورزشی	۵۷
تکنیک‌های مدیریت استرس و تمرکز	۵۹
آموزش مهارت‌های رهبری و تیم‌سازی	۶۱
ایجاد اعتماد به نفس و خودباوری در ورزشکاران	۶۳
فصل چهارم: تربیت ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه	۶۷
اهمیت تربیت ورزشکاران نخبه	۶۷
مراحل تربیت ورزشکاران نخبه	۶۷
نقش مربیان در تربیت ورزشکاران نخبه	۶۹
تربیت بدنی و ورزشکاران نخبه فاکتورهای مهم در رشد و پیشرفت	۶۹
شناسایی استعداد‌های ورزشی	۶۹
اهمیت شناسایی استعداد‌های ورزشی	۷۰
روش‌های شناسایی استعداد‌های ورزشی	۷۰
چالش‌ها و موانع شناسایی استعداد‌های ورزشی	۷۱
برنامه‌ریزی برای مسیر حرفه‌ای ورزشکاران	۷۲

- ۷۳.....مراحل برنامه‌ریزی مسیر حرفه‌ای ورزشکاران
- ۷۴.....چالش‌ها و موانع در برنامه‌ریزی مسیر حرفه‌ای ورزشکاران
- ۷۴.....آماده‌سازی برای مسابقات و رویدادهای بزرگ
- ۷۵.....اهمیت آماده‌سازی پیش از مسابقات
- ۷۵.....مرحله اول ارزیابی وضعیت فیزیکی و روانی
- ۷۵.....مرحله دوم طراحی برنامه تمرینی مخصوص مسابقات
- ۷۶.....مرحله سوم استراحت و بازیابی
- ۷۶.....مرحله چهارم تمرکز بر جنبه‌های روانی
- ۷۶.....مرحله پنجم آماده‌سازی برای روز مسابقه
- ۷۶.....مرحله ششم ارزیابی و بازخورد بعد از مسابقه
- ۷۷.....تکنیک‌های بهبود عملکرد در شرایط فشار
- ۷۷.....تمرکز بر جزئیات و فرآیند
- ۷۸.....استفاده از تکنیک‌های تنفس عمیق
- ۷۸.....تصویرسازی ذهنی
- ۷۸.....خودگویی مثبت و استفاده از جملات انگیزشی
- ۷۸.....تمرینات تنش‌زدایی و ریلکسیشن
- ۷۹.....تنظیم اهداف کوتاه‌مدت و قابل دسترسی
- ۷۹.....استفاده از تجربه‌های گذشته
- ۷۹.....کنترل محیط اطراف
- ۸۰.....اهمیت تغذیه و ریکاوری در ورزش حرفه‌ای
- ۸۰.....تغذیه در ورزش حرفه‌ای
- ۸۰.....تأمین انرژی مناسب
- ۸۰.....نقش پروتئین‌ها در بازسازی عضلات

۸۱	چربی‌های سالم و نقش آن‌ها در عملکرد
۸۱	هیدراسیون و اهمیت آب در بدن
۸۱	ریکاوری در ورزش حرفه‌ای
۸۱	استراحت و خواب
۸۲	استفاده از روش‌های ریکاوری فعال
۸۲	ماساژ و فیزیوتراپی
۸۲	تغذیه پس از تمرینات و رقابت‌ها
۸۳	پیشگیری از مصدومیت‌ها و مدیریت آسیب‌دیدگی‌ها
۸۵	فصل پنجم: آینده‌نگری در مربیگری و تربیت بدنی
۸۵	تحولات تکنولوژیکی در مربیگری
۸۵	مدیریت داده‌ها و تحلیل‌های پیشرفته
۸۶	پیشرفت‌های روانشناسی ورزشی
۸۶	آینده ورزش‌های تخصصی و چند رشته‌ای
۸۶	توسعه تربیت بدنی در مدارس و جامعه
۸۶	آینده مربیگری و چالش‌های جدید
۸۷	نقش مربیان در تربیت نسل‌های آینده
۸۸	تحولات علمی و تکنولوژیکی در ورزش
۹۱	نقش هوش مصنوعی و تحلیل داده‌ها در مربیگری
۹۲	تربیت ورزشکاران چند مهارتی
۹۳	اصول مربیگری در ورزش‌های نوین
۹۴	چالش‌ها و فرصت‌های مربیگری در آینده
۹۵	چالش‌های مربیگری در آینده
۹۶	فرصت‌های مربیگری در آینده

۹۸..... نتیجه گیری

۱۰۰..... پیشنهادات

۱۰۳..... منابع

۱۰۳..... منابع فارسی

۱۰۵..... منابع انگلیسی

۱۰۶..... سایت‌های مرتبط

سخن نویسنده

کتابی که پیش روی صاحبان اندیشه و رهپویان طریق علم و عمل قرار دارد، با عنوان «مربیگری و تربیت بدنی، هنر هدایت ورزشکاران»، حاصل سالیانی است پر بار از حضور مؤثر در میدان عمل، تعهد به پرورش جسم و جان، و تأمل در عمق ماهیت تربیت بدنی؛ و اکنون که به فضل پروردگار و در پرتو هدایت شهدای والامقام، این فرصت نصیبم گشته است تا در قامت معلمی، خادمی فرهیخته برای نسل نو باشم، بر آن شدم تا قطره‌ای از دریای تجربه‌ام را، که طی سال‌های متمادی مربی‌گری و فعالیت ورزشی گرد آمده است، به ساحت قلم بسپارم و در اختیار مشتاقان این مسیر قرار دهم.

اینجانب، داریوش کرمپور، اگرچه در نخستین سال از ورود رسمی‌ام به سنگر پرافتخار معلمی و نظام آموزش و پرورش، مفتخر به ایفای نقش در قامت آموزگار تربیت بدنی شده‌ام، لیکن پیش از این سالیان متمادی را با جان و دل در میدان ورزش و مربی‌گری، در قامت یک خدمتگزار بی‌ادعا، سپری کرده‌ام. تجاربی که در متن زیست و با حضور در کنار ورزشکاران و نسل نوجوان آموختم، امروز بنیان محتوای این اثر را شکل داده‌اند.

در این مسیر پربرکت، از همکاری مؤثر و همدلانه‌ی همکار فرهیخته‌ام، سرکار خانم فاطمه شیخیانی، دانشجوی پر تلاش رشته‌ی تربیت بدنی که هم در حوزه‌ی ورزش و هم در وادی نوشتار، صاحب اندیشه و قلمی روان و پخته است، نهایت قدردانی را دارم. بی‌تردید حضور ایشان، با ذهنی دقیق و ذوقی سرشار، سهمی بسزا در انسجام محتوایی و غنای علمی این مجموعه داشته است؛ و امید آن دارم که مسیر نویسندگی برای ایشان، همواره روشن، و قلم‌شان پایدار و پربرکت باشد.

این کتاب را از ژرفای جان، تقدیم می‌دارم به همه‌ی دلسوختگان و رهپویان صدیق ورزش، مربیان دلسوز و آموزگاران پر تلاش تربیت بدنی؛ خاصه آرزومندم آن روز فرا رسد که تمامی مدارس کشور، به‌ویژه در مقطع ابتدایی که خشت نخست ساختار شخصیت انسان در آن نهاده می‌شود، به تمامی امکانات لازم، به‌ویژه تجهیزات ورزشی استاندارد، و حضور آموزگاران تخصصی تربیت بدنی در تمام پایه‌ها، مزین گردد. چرا که سلامت فردا، در گرو سرمایه‌گذاری امروز بر جسم و روان نسل کودک و نوپای این مرز و بوم است.

و سرانجام، به رسم ادب و اخلاص، این اثر را تقدیم می‌دارم به تمامی آنان که در این راه الهی یار و یاورم بوده‌اند؛ از جمله خانواده‌ی گرانقدرم که همواره حامی و پشتیبانم بوده‌اند، و به‌ویژه همسر

گران‌مایه‌ام، که با صبر، مهر و کلام روح‌نوازش، دلگرم‌ترین پناهگاهم در مسیر زندگی و علم‌آموزی بوده است.

و بدرود این گفتار را، به زیباییِ سحر واژه و حکمت شعر می‌سپارم

تن آدمی شریف است به جان آدمیت،

نه همین لباس زییاست نشان آدمیت

ورزش و دانش ار باشد قرین تربیت،

زندگی گردد پر از شور و حقیقت

با تقدیم احترام

داریوش کرمپور

دلنوشته نویسنده

آنچه در دستان پرمهرتان جای گرفته، تنها کتابی در باب مربیگری و تربیت بدنی نیست، بلکه جرعه‌ای است از دریای معرفتی که از سرچشمه‌ی ایمان، تجربه و اخلاص سیراب گشته است؛ و سطوری که نگارنده‌شان، نه صرفاً از سر دانایی، که از عمق باور و تعهد به ساحت مقدس تعلیم و تهذیب، آن را به رشته‌ی تحریر درآورده است.

اینجانب فاطمه شیخیانی، دانشجوی کوچک این راه بزرگ، با دلی آکنده از عشق به تربیت جسم و جان، در کنار همکار ارجمندم جناب آقای مهندس داریوش کرمپور، در نگارش این اثر سهیم گشتم؛ و آنچه مرا در این مسیر سخت و شیرین استوار نگاه داشت، نه صرفاً علاقه به ورزش، که تأسی عمیق و همیشگی‌ام به سیره‌ی شهید بزرگوار، مرد میدان و عرفان، ابراهیم هادی بود؛ آن روح بلند و بی‌ادعا که ورزش را نه برای قهرمانی جسم، که برای پرواز روح و بندگی خداوند می‌خواست.

من، آموزه‌های نویسندگی‌ام را از مردی آموختم که خود، در خاموشی، فانوس روشنی بود بر مسیر زندگی‌ام پدرم. واژه‌واژه‌ی این کتاب، دینی است به او که به من آموخت چگونه با کلمه، زخم را مرهم باشم و اندیشه را جاری.

و حال، با دل و دیده، این کتاب را تقدیم می‌دارم به دوازده لاله‌ی آسمانی، شهدای گلگون‌کفن دیار فرهنگ و قرآن، «نظرآقا»؛ آنان که خون‌شان، جوهر عزت و غیرت ما شد و نام‌شان، مشق جاودانگی بر لوح دل‌هامان.

و آخرین برگ این دل‌نوشته را، با دعایی بی‌صدا اما از جان، به پایان می‌برم

خدایا، مرا قلمی کن که بنویسد برای تو، و نفسی عطا کن که در مسیر شهیدان، قدم بردارد، نه برای دیده شدن، بلکه برای دیده شدن نور تو.

دعا گوی شما خوبان

فاطمه شیخیانی

پیشگفتار

مربیگری و تربیت بدنی به‌عنوان یکی از حوزه‌های مهم و تأثیرگذار در رشد و توسعه فردی و اجتماعی شناخته می‌شود. هنر هدایت ورزشکاران فراتر از آموزش فنون و مهارت‌های ورزشی است؛ بلکه شامل تربیت شخصیتی، روحیه تیمی، و ایجاد انگیزه برای دستیابی به اهداف ورزشی و زندگی است (زارعی، ۱۳۹۸). مربی در نقش یک رهبر، الهام‌بخش و الگویی برای ورزشکاران است که باید بتواند علاوه بر بهبود عملکرد فیزیکی، بر رشد شخصیتی و اخلاقی نیز تمرکز داشته باشد.

امروزه با توجه به پیچیدگی‌های ورزش حرفه‌ای و رقابت‌های فشرده، نقش مربی تنها به تعلیم تکنیک‌ها و تاکتیک‌ها محدود نمی‌شود؛ بلکه باید مربی در زمینه‌های روان‌شناسی ورزشی، مدیریت تیم، برنامه‌ریزی تمرینی و تغذیه ورزشی نیز دارای تخصص باشد (شعبانی، ۱۴۰۰). مربی موفق کسی است که بتواند ورزشکاران را از نظر جسمی و روحی به اوج آمادگی برساند و در عین حال به تربیت اخلاقی و فرهنگی آنان نیز توجه داشته باشد.

این کتاب تلاشی است برای ارائه دیدگاهی جامع از هنر مربیگری و تربیت بدنی. از آنجا که مربیگری شامل تعاملات پیچیده‌ای میان مربی و ورزشکار است، شناخت روان‌شناسی ورزشکاران و چگونگی ایجاد انگیزه در آنان از اهمیت بسزایی برخوردار است (حسینی، ۱۳۹۷). همچنین، مفاهیمی نظیر تعیین هدف، برنامه‌ریزی تمرینی، تحلیل عملکرد، و راهکارهای تقویت روحیه تیمی در این اثر مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

یکی از مباحث کلیدی در این کتاب، تأکید بر اهمیت تربیت اخلاقی و ارزش‌های ورزشی است. ورزش تنها به عملکرد بدنی محدود نمی‌شود، بلکه بستری برای آموزش مسئولیت‌پذیری، صداقت، همکاری و احترام به دیگران است (کریمی، ۱۳۹۹). مربی باید به گونه‌ای عمل کند که ورزشکاران اصول اخلاقی را در میدان ورزش و زندگی رعایت کنند.

نقش مربی به‌عنوان یک رهبر و الگو از اهمیت بالایی برخوردار است. رهبر بودن به معنای ایجاد انگیزه در ورزشکاران، الهام‌بخشی و مدیریت شرایط بحرانی است (عابدی، ۱۴۰۱). در این راستا، استفاده از فنون روان‌شناختی مانند تشویق، بازخورد سازنده، و ایجاد فضای حمایتی و امن می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشکاران کمک کند.

مباحث این کتاب در پنج بخش تنظیم شده است. بخش اول به معرفی اصول و مبانی مربیگری اختصاص دارد که شامل مهارت‌های ارتباطی، رهبری و مدیریت تیم است (محمدی، ۱۳۹۸). در بخش دوم، برنامه‌ریزی تمرینی و اصول تمرینات بدنی و ذهنی برای ورزشکاران در سطوح مختلف بررسی می‌شود. بخش سوم بر روان‌شناسی ورزشی تمرکز دارد و چگونگی مقابله با استرس، فشارهای روانی و افزایش انگیزه را شرح می‌دهد (رضایی، ۱۴۰۰). در بخش چهارم، تربیت اخلاقی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی ورزشکاران مطرح می‌شود و در نهایت، بخش پنجم به تحلیل نقش مربی در رشد و توسعه ورزشی و فردی می‌پردازد (باقری، ۱۴۰۲).

امید است این کتاب بتواند به مربیان، ورزشکاران و علاقه‌مندان به حوزه تربیت بدنی کمک کند تا درک بهتری از هنر مربیگری و هدایت ورزشکاران به دست آورند و نقش مؤثری در تربیت نسل آینده ورزشکاران ایفا کنند. برای دستیابی به این هدف، سعی شده است مفاهیم علمی به زبانی ساده و کاربردی بیان شود و نمونه‌های عملی و تجربی نیز به کار گرفته شود.

با تشکر از تمام مربیانی که با فداکاری و عشق در مسیر تربیت ورزشکاران گام برمی‌دارند و به تأثیرگذاری در زندگی آنان می‌پردازند. این کتاب تقدیم می‌شود به همه مربیان و ورزشکارانی که همواره در جستجوی تعالی و پیشرفت هستند.

فصل اول

مبانی و اصول مربیگری ورزشی

مقدمه

مربیگری ورزشی از مهم‌ترین ارکان توسعه ورزش در سطوح مختلف به‌شمار می‌آید. مربیان به‌عنوان رهبران تیمی و الهام‌بخش ورزشکاران، نقشی اساسی در هدایت، آموزش و پرورش آنان ایفا می‌کنند (زارعی، ۱۳۹۸). مربیگری تنها به انتقال مهارت‌های فنی محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل توانایی ایجاد انگیزه، رهبری، مدیریت تیم و تربیت شخصیتی ورزشکاران نیز می‌باشد. در این فصل به مبانی و اصولی پرداخته می‌شود که هر مربی باید برای هدایت اثربخش ورزشکاران به کار گیرد.

تعریف مربیگری ورزشی

مربیگری ورزشی فرآیندی است که طی آن مربی با استفاده از دانش فنی، مهارت‌های روان‌شناختی، روش‌های آموزشی و مدیریتی، ورزشکاران را برای دستیابی به اهداف فردی و تیمی آماده می‌کند (شعبانی، ۱۴۰۰). مربی باید به‌گونه‌ای عمل کند که ورزشکاران به حداکثر توانایی‌های خود دست یابند و در عین حال اصول اخلاقی و ارزش‌های ورزشی را نیز رعایت کنند.

ویژگی‌های مربی موفق

مربیگری ورزشی نیازمند ترکیبی از ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌های حرفه‌ای است که عبارتند از

۱. **توانایی رهبری** مربی باید قادر باشد با ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس در ورزشکاران، آن‌ها را به سوی موفقیت هدایت کند (حسینی، ۱۳۹۷).