

به نام خدا

بسکتبال

راهنمایی برای مربیان تازه کار

برنامه‌ای از انجمن مربیگری بسکتبال امریکا

مترجم:

دکتر سیداحمد طبائیان

با همکاری

محمد مقیم

عمار کلانکی



بامداد کتاب



بامداد کتاب

بسکتبال

راهنمایی برای مربیان تازه کار

برنامه‌ای از انجمن مربیگری بسکتبال امریکا

□ مترجم: دکتر سیداحمد طبائیان

□ نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۸۷

□ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

□ قطع: وزیری - ۱۲۸ صفحه

□ تایپ و صفحه‌آرایی: شهیر

□ قیمت: ۲۵۰۰ تومان

□ شابک: ۵ - ۴۶ - ۲۵۸۵ - ۹۶۴ - ۹۷۸

□ فروست: ۱۴۴

□ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

عنوان و نام پدیدآور: بسکتبال راهنمایی برای مربیان تازه‌کار / برنامه‌ای از انجمن مربیگری امریکا؛ مترجم

سیداحمد طبائیان.

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص.؛ مصور، جدول، نمودار.

شابک: 5-46-2585-964-978

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

Rookie coaches basketball guide

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع: بسکتبال - مربیگری.

شناخته افزوده: سیداحمد طبائیان.

شناخته افزوده: برنامه‌ای از انجمن مربیگری امریکا

شناخته افزوده: American Coaching Effectiveness program

رده‌بندی کنگره: ۲ ۱۲۸۶ / ۲ / ۸۸۵ GV

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۴۲۳۰۷۷

شماره کتابخانه ملی: ۴۹۲۵۰ - ۸۵ م

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۷۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، شماره ۲۴۰

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - نمابر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

۶	به مربیگری خوش آمدید!
۷	فصل ۱ - من که هستم؟ ... یک مربی؟
۸	من می‌خواهم کمک کنم، ولی ...
۸	من یک ولی هستم یا یک مربی؟
۹	مسئولیت‌های من به عنوان یک مربی چیست؟
۹	یک تجربه لذت‌بخش را فراهم کنید
۱۰	یک تجربه ایمن را فراهم کنید
۱۰	مهارت‌های پایه‌ای بسکتبال را درس بدهید
۱۰	چه کسی می‌تواند کمک کند؟
۱۱	فصل ۲ - چه ابزاری نیاز دارم تا مربیگری کنم؟
۱۲	ادراک
۱۲	چشم‌انداز
۱۵	علاقه
۱۶	شخصیت
۱۷	شوخ‌طبعی
۱۸	شما کجا ایستاده‌اید؟
۲۱	فصل ۳ - چگونه باید با بازیکنانم ارتباط برقرار کنم؟
۲۲	چه چیز برای برقراری ارتباط لازم است؟
۲۲	چگونه می‌توانم پیام‌های مؤثرتری بفرستم؟
۲۲	پیام‌های شفاهی
۲۵	پیام‌های غیرشفاهی
۲۷	چگونه می‌توانم مهارت دریافت پیام خودم را زیاد کنم؟

۲۷	توجه کنید
۲۷	به دقت گوش کنید
۲۸	چگونه این چیزها را کنار هم قرار دهیم؟
۲۸	راهنمایی کردن
۲۹	اصلاح اشتباه‌ها
۳۰	بازخورد مثبت
۳۰	مربیان! مثبت باشید!
۳۰	چه چیز دیگری برای برقراری ارتباط لازم داریم؟
۳۲	لیست بررسی نهایی
۳۵	فصل ۴ - چگونه بازیکنانم را برای بازی آماده کنم؟
۳۶	چگونه مهارت‌های ورزش بسکتبال را درس بدهم؟
۳۶	معرفی مهارت
۳۷	نمایش مهارت
۳۸	توضیح دادن درباره مهارت
۳۹	توجه به بازیکنانی که در حال تمرین مهارت هستند
۴۰	چه برنامه‌ریزی‌ای باید انجام بدهم؟
۴۰	برنامه‌ریزی قبل از فصل
۴۱	برنامه‌ریزی در طول فصل
۴۳	چه چیز یک تمرین خوب را می‌سازد
۴۵	چگونه تمرین‌ها را تنظیم کنم؟
۴۵	نمونه برنامه تمرین
۴۷	فصل ۵ - برای ایمنی چه کنم؟
۴۸	چگونه بازیکنانم را در مقابل صدمات محافظت کنم؟
۴۸	آزمون‌های قبل از شروع فصل
۴۸	آماده‌سازی شرایط فیزیکی
۴۹	بازرسی لباس‌ها و تجهیزات

۴۹	دسته‌بندی ورزشکاران بر اساس بلوغ فیزیکی و آگاه کردن آنها از وجود ذاتی خطر
۵۱	سرپرستی مناسب و ثبت وقایع
۵۱	گرم کردن و آرام کردن
۵۲	اگر یکی از بازیکنانم آسیب دید چه؟
۵۲	صدمات کوچک
۵۴	صدمات جدی
۵۵	چگونه باید از خودم محافظت کنم؟
۵۷	فصل ۶- اصلاً بسکتبال چگونه است؟
۵۸	مربیگری بسکتبال: ارزش یک پرتاب را دارد
۵۸	قوانین چیستند؟
۶۹	تست نهایی
۷۱	فصل ۷- چه مهارت‌ها و تمریناتی را باید درس بدهم؟
۷۲	کدام مهارت‌های بسکتبال مهم هستند؟
۷۲	موقعیت‌دهی و حرکت
۷۹	مهارت‌های کار با توپ
۹۴	مهارت‌های دفاعی
۱۰۰	چگونه تمرین‌های بسکتبال را به طور مؤثر به کار گیرم؟
۱۰۳	فصل ۸- چه کنم تا بازیکنانم تیمی بازی کنند؟
۱۰۴	حمله تیمی چیست؟
۱۰۴	اصول تهاجم تیمی
۱۱۵	دفاع تیمی چیست؟
۱۱۶	اصول دفاع تیمی
۱۲۲	کدام راه برای رقابت مناسب است؟
۱۲۴	چگونه می‌توانم بیشتر در مورد مربیگری و بسکتبال یاد بگیرم؟
۱۲۵	پیوسته الف - نمونه برنامه فصل برای بازیکنان تازه کار
۱۲۷	پیوسته ب - علائم رسمی بسکتبال