

اصول مربیگری ورزشی

با تأکید بر رشته‌های تیمی مانند فوتبال

جمشید همتی

انتشارات حتمی

(ناشر کتاب‌های تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی)

□ ناشر برگزیده کشور در سال ۱۳۹۳ □

[ناشر: انتشارات حتمی]

[عنوان کتاب: اصول مربیگری ورزشی (با تأکید بر رشته‌های تیمی مانند فوتبال)]

[تألیف: جمشید همتی]

[سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی]

[صفحه آرای: معصومه ناصری] + [طراح جلد: محمود رضا لطیفی]

[طراحی صفحات: واحد گرافیک]

[آماده سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: محمد حتمی رازیقی] + [لیتوگرافی: باختر]

[نوبت چاپ: اول (۱۳۹۳)] + [شمارگان ۱۰۰۰ نسخه]

[نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک

صادرات، ساختمان ۱۴۸۴، فروشگاه کتاب کاشفان] + [تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۴، فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰]

[سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۱]

[پایگاه اینترنتی: <http://www.HatmiSS.ir>]

[قیمت: ۱۰۰.۰۰۰ ریال]

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات حتمی، لطفاً پایه، گرایش تحصیلی و پست الکترونیکی (E-mail) خود را به سامانه sms ۳۰۰۰۲۵۷۶ نمایید.

توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متلفین به موجب این قانون تمت پیکرد قانونی قرار می‌گیرند.

عنوان و نام پدیدآور: اصول مربیگری ورزشی با تأکید بر رشته‌های تیمی مانند فوتبال

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا: ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ص: جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۰۱۶-۲

سرشناسه: همتی، جمشید، ۱۳۵۶ -

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

شماره کتابشناسی ملی: ۳۶۲۹۰۷۳

۷	فصل اول: فلسفه مربیگری
۷	تعریف فلسفه مربیگری
۷	توسعه فلسفه مربیگری
۸	خودآگاهی
۹	اصول فلسفه مربیگری
۹	خودتان باشید
۱۰	الگوی خوبی باشید
۱۱	فلسفه ACEP
۱۲	خلاصه فصل اول
۱۳	فصل دوم: وظایف مربی
۱۳	اهداف بازیکنان
۱۴	اهداف تیم
۱۶	اهداف مربیان
۱۷	تجزیه و تحلیل مسابقه
۲۰	طبقه بندی عملیات مختلف بازی
۲۵	خلاصه فصل دوم
۲۷	فصل سوم: سبک های رهبری
۲۷	سبک رهبری مستبدانه
۲۹	سبک رهبری رفتارگرایانه
۳۱	سبک رهبری انسان گرایانه
۳۴	سبک رهبری دموکرات
۳۵	کاربرد سبک های مربیگری متفاوت در ورزش
۳۶	اثر مربی بر رفتار بازیکن

۳۶	سبک رهبری موثر در ورزش
۳۷	خلاصه فصل سوم
۳۹	فصل چهارم: روانشناسی ورزش
۳۹	مقدمه
۳۹	اهمیت روانشناسی ورزش
۴۰	کارکرد روانشناسان ورزشی
۴۱	خشونت و پرخاشگری
۴۲	اعتماد به نفس
۴۲	انگیزش
۴۳	هیجان
۴۳	رابطه انگیزش، استرس و اضطراب با عملکرد ورزشی
۴۴	نظریه‌ی سابق
۴۵	نظریه U وارونه
۴۶	سطح مهارت
۴۷	اضطراب و عملکرد ورزشی
۴۸	اضطراب مسابقه
۴۸	استرس و عملکرد ورزشکار
۴۸	عوامل تنش‌زا
۴۹	خشونت و عملکرد ورزشی
۴۹	نظریه‌های خشونت
۵۱	عوامل مرتبط با خشونت در ورزش
۵۱	نقش مربی در کاهش خشونت در ورزش
۵۲	اعتماد به نفس و عملکرد ورزشی
۵۲	اعتماد به نفس
۵۲	انگیزش و عملکرد ورزشی
۵۳	هیجان و عملکرد ورزشی
۵۳	یادگیری مهارت‌های روانی
۵۵	روش‌های کسب مهارت‌های روانی
۵۵	تمرکز
۵۵	تمرکز روی اجرا

۵۹	فصل پنجم: ارتباطات
۵۹	مقدمه
۶۰	دستورالعمل‌های ارتباط موثر
۶۰	ارسال پیام
۶۱	دریافت پیام
۶۱	دستورالعمل‌های مفید دریافت پیام
۶۲	سیاست درب باز
۶۲	ارتباط غیر کلامی
۶۳	زبان بدنی
۶۴	حریم در ارتباط
۶۵	روش فرا زبانی (ادای لغات)
۶۶	عناصر ارتباط
۷۱	ایجاد ارتباط با بازیکنان
۷۳	ایجاد ارتباط با ورزشکاران در تمرینات
۷۳	ایجاد ارتباط در طول مسابقه
۷۳	ایجاد ارتباط در خارج از زمین بازی
۷۴	ایجاد ارتباط با دیگران
۷۴	برقراری ارتباط با همکاران
۷۵	ایجاد ارتباط با داوران
۷۶	ایجاد ارتباط با والدین
۷۶	ایجاد ارتباط با دانشکده‌ها
۷۶	ایجاد ارتباط با انجمن‌های دانش آموزی
۷۷	ایجاد ارتباط با جامعه
۷۸	ارتباط با رسانه‌های گروهی
۷۹	خلاصه فصل پنجم
۸۱	فصل ششم: تئوری و متدولوژی تمرین
۸۱	مقدمه
۸۱	تمرین چیست؟
۸۱	اهداف تمرین
۸۲	عملکرد

۸۳	خستگی
۸۳	بار تمرینی
۸۴	الگوهای حرکتی
۸۴	نیازمندی‌های فیزیولوژیک
۸۴	ضربان قلب
۸۴	آمادگی عضلانی
۸۴	آمادگی جسمانی
۸۶	عوامل آمادگی جسمانی
۸۸	انواع تمرین
۹۱	اصول تمرین
۹۲	بیش تمرینی
۹۴	برنامه ریزی و طراحی تمرین