

به نام خداوند جان و خرد

۱۴۴۷۸۸۸

خلاقیت در مربیگری

(ویرایش جدید)

جری لینچ

ترجمه:

دکتر محمدرضا کدوسی (استادیار دانشگاه تهران)

دکتر محمدرضا اسد (مسئول هیأت علمی دانشگاه پیام نور)

محمد حسین زاده (کارشناس ارشد تربیت بدنی)



بامداد کتاب



بامداد کتاب

خلاقیت در مربیگری (ویرایش جدید)

جری لینچ

مترجمان: دکتر محمدرضا کردی، دکتر محمدرضا اسد، محمد حسین زاده

ویراستار فنی و ادبی: زهرا کیانفر

صفحه‌آرایی: کیانقش (حسینی‌لر)

نوبت چاپ: پنجم - بهار ۱۳۹۵

سمار: ۵۰ نسخه

قطر: ۲۸۴ صفحه

فروشنده:

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۱۶-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۶۹۰۰ تومان

مرکز بخش و فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخر رازی، کوچه نیک‌پور، پلاک ۶

www.hamdardketab.com

varzesh_pub@yahoo.com

تلفن: ۶۶۴۸۱۲۴۳-۲

نمابر: ۶۶۹۷۴۱۴۲

میرشاسه: لینچ، جری، ۱۹۴۲ م - Lynch, Jerry

عنوان و نام پدیدآور: خلاقیت در مربیگری / جری لینچ؛ مترجمان محمدرضا اسد، محمد حسین زاده.

محمّد حسین زاده.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۳۱-۱۶-۱

مشخصات نشر: تهران: بامداد کتاب، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۸۴ ص: مصور، جدول.

یادداشت: عنوان اصلی: Creative coaching.

موضوع: مربیگری

شناسه افزوده: کردی، محمد رضا، ۱۳۳۹؛ مترجم - اسد، محمّد رضا، ۱۳۵۵؛ مترجم - حسین زاده، محمّد، مترجم.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۶۲۹

رده بندی دیویی: ۷۷۸۹۶

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲۸خ۹۵/۷۱۱GV

مقدمه مترجمان.....	۵	وظایف تیم را تعیین کنید.....	۱۱۶
بخش نخست - توسعه کیفیت هایی		خدمت بدون قید و شرط.....	۱۲۰
برای رهبری.....	۷	تلاش برای بالا بردن بینش و آگاهی تیم.....	۱۲۳
فصل اول - پرورش شخصیت.....	۷	تبادل نظر در مورد اهداف تیم.....	۱۲۵
توانایی های شخصیت خود را کشف کنید.....	۱۱	ایجاد زمینه اتحاد.....	۱۲۷
تمرکز روی هدف.....	۱۶	تعریف از خود.....	۱۲۷
تمرکز روی نکات مثبت.....	۱۹	شعارهای گروهی سر دهید.....	۱۲۸
راضه باشید.....	۲۰	کلماتی که روحیه آفرینی می کند را با	
پذیرش پیشنهاد.....	۲۷	یکدیگر تکرار کنید.....	۱۲۸
انعطاف پذیری معانی.....	۳۴	برگزاری گردهمایی.....	۱۲۹
اختلافات را با دوست حل کنید.....	۴۰	اسمهای مستعار انتخاب کنید.....	۱۳۰
خونسردی را حفظ کنید.....	۴۷	وقتی را برای استراحت اختصاص دهید.....	۱۳۰
فصل دوم - ارتباط کارآمد.....	۵۱	وحدت و یکپارچگی را تصویرسازی کنید.....	۱۳۰
گوش کردن.....	۵۴	بخش دوم - رهبری هدفمند.....	۱۳۵
انتقال پیام.....	۵۵	فصل پنجم - آرایه راهنمایی.....	۱۳۵
تمرکز روی نقاط مثبت.....	۵۹	تفرات و تصمیمات را به طور منطقی و	
احترام گذاشتن و مورد احترام بودن.....	۶۶	صریح وضع نمایید.....	۱۳۸
ایجاد و حفظ اعتماد.....	۷۳	قوانین و مقررات اساسی را تدوین کنید.....	۱۳۸
نمایش شفقت.....	۸۳	اصول مدیریت.....	۱۴۳
فصل سوم - ایجاد فضای خدمت.....	۹۳	الگوی رفتار مناسب، باشید.....	۱۴۵
پرورش و تشویق.....	۹۶	اطلاعات جامعی، برای آوری و تصمیمات	
از ورزشکار پرسید.....	۹۷	قاطعانه ای اسناد دهید.....	۱۴۹
قاطع، اما منصف باشید.....	۹۹	به ورزشکاران خود فرصت انطباق و	
پذیرش و تصدیق.....	۱۰۱	سازگاری با شرایط را بیابید.....	۱۵۳
پیامورید که کنار بایستید.....	۱۰۶	به ادراک و احساس درونی خود، اعتماد	
خدمت کنید، تا به شما خدمت شود.....	۱۰۸	کنید.....	۱۵۴
فصل چهارم - ایجاد اتحاد و یکپارچگی		مسیر رشد را نشان دهید.....	۱۶۲
.....	۱۱۳	از ورزشکاران خود سؤال های درست	
		پرسید.....	۱۶۲

به توانایی‌های بی‌حد و مرز خود، اعتقاد داشته باشید.....	۲۲۷	مسئولیت را به تیم واگذار کنید.....	۱۶۴
بخش سوم- رها کردن ورزشکار آماده.....	۲۳۳	فصل ششم- ایجاد نظم.....	۱۶۷
فصل هشتم- استراتژی تمرکز.....	۲۳۳	اراده راسخ.....	۱۶۸
تجربه اندوزی (کسب تجربه).....	۲۳۴	توسعه نظم و انضباط.....	۱۷۱
دلیل منطقی داشته باشید، دستور ندهید.....	۲۳۶	شیوه زندگی منضبطی را اختیار کنید.....	۱۷۵
به حریفان به دید شریک و یار بنگرید.....	۲۴۰	صبور باشید، و برای کارهای خود برنامه‌ریزی کنید.....	۱۷۶
کمک به دیگران.....	۲۴۵	آبدال را در زندگی خود به کار ببرید.....	۱۸۱
وسعت دید داشته باشید.....	۲۴۷	توجه به ملزومات آمادگی.....	۱۸۷
به اندیشه‌های بی‌اساس، بی‌اعتنا باشید.....	۲۴۹	ایجاد عادات بهتر.....	۱۹۰
اندیشیدن.....	۲۵۰	انضباط را دوست دارید.....	۱۹۱
تصویر سازی و تجسم.....	۲۵۱	به نظم، مادی، امید.....	۱۹۱
مثبت اندیشی.....	۲۵۲	انضباط را به یک راهه همیشگی تبدیل کنید.....	۱۹۴
فصل نهم- کامیابی به واسطه پیروزی و شکست.....	۲۵۷	فصل هفتم- تلقین نیروی درونی.....	۱۹۷
تجربه اندوزی از ناکامی و شکست.....	۲۵۸	تعهد.....	۲۰۱
تحمل شکست.....	۲۶۰	پشتکار.....	۲۰۵
چگونه می‌توان بدون کسب امتیاز قهرمان شد.....	۲۶۴	شجاعت.....	۲۱۱
به جزایان تربیت حرفت‌های اندک توجه نمایید.....	۲۶۷	اعتماد.....	۲۱۵
از ورزشکاران خود، مربیان، مربیان، مربیان و مربیان.....	۲۶۹	از تصدیق استفاده کنید.....	۲۱۶
منطقی بپرسید.....	۲۷۰	تصدیق خودباوری.....	۲۱۹
مثل قهرمانان بازی کنید.....	۲۷۰	توانایی.....	۲۲۰
فصل دهم- کاربرد تاکتیک‌های ذهنی.....	۲۷۵	حریفان.....	۲۲۰
فریب دادن حریفان.....	۲۷۶	اعتماد.....	۲۲۰
غافلگیر کردن حریفان.....	۲۷۸	تمرکز.....	۲۲۰
فراگیری انطباق.....	۲۷۹	اهداف.....	۲۲۰
ثبات عاطفی داشته باشید.....	۲۸۳	مصدومیت‌ها.....	۲۲۱
		از اشتباهات به عنوان فرصتی برای یادگیری استفاده کنید.....	۲۲۱
		بر روی فرآیند، متمرکز شوید.....	۲۲۲
		زمینه را برای موفقیت آماده کنید.....	۲۲۶

مقدمه مترجمان

حرفه مهم و خطیر مربیگری در عرصه ورزش یکی از مهم‌ترین ارکان رشد و توسعه ورزش است. چنانچه جوامع ورزشی هر کشور از مربیان مجرب، خلاق و دلسوز بهره‌مند باشد، بی‌تردید با حضور توانمند ورزشکاران تحت تربیت این مربیان، موفقیت‌های بسیار چشمگیری در عرصه رقابت‌های مختلف جهانی و المپیک‌ها، برای آن کشور به ارمغان خواهد آورد. کتاب حاضر ضمن توجه به شخصیت و ویژگی‌های یک مربی موفق از قبیل راستگویی، درستکاری، مهربانی، شکیبایی، روابط قوی، دلسوزی، فداکاری و ... مهم‌ترین تجارب کیفی مربیان موفق را در رشته‌های مختلف ورزشی، مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است. بی‌شک بهره‌برداری و استفاده از تجارب این مربیان موفق، که حاصل سال‌ها تلاش و پایداری آنان در عرصه مربیگری است، می‌تواند در مرتفع نمودن بسیاری از مشکلات فرا روی مربیان سطح مختلف این کشور، در رشته‌های ورزشی، مؤثر واقع شود. در بین عناصر یادشده، موت به عنوان ویژگی‌های مهم حرفه مربیگری، عنصر خلاقیت مورد توجه بسیاری از نویسندگان کتاب حاضر قرار گرفته است، به گونه‌ای که از دیدگاه این نویسنده، خلاقیت در شرایط سخت و دشوار عرصه رقابت‌های جدی و سنگین و پریش، دچار رکود و در نهایت شکست خواهد شد. امید است مطالعه دقیق کتاب حاضر، در تقویت شخصیت مربیان این مرز و بوم، رشد کیفی و اقتدار هرچه بیشتر این عزیزان در عرصه فعالیت‌های حرفه‌ای ورزش با هدف ارتقاء سطح علمی ورزش کشور، مؤثر واقع شود.

مطالعه این کتاب را به همه مربیان، ورزشکاران، اساتید، دانشجویان و علاقمندان به ورزش پیشنهاد می‌نمایم. بی‌تردید ترجمه کتاب مذکور بدون اشکال نبوده است و از اساتید و محققان محترم تقاضا دارد از راهنمایی سودمند خود مترجمان این اثر را محروم نفرمایند.

دکتر محمدرضا کردی - دکتر محمدرضا اسد - محمد حسین زاده

سخن ناشر

خداوندگار جهان زیبا را سپاس می‌داریم که آفریننده همه خوبی‌هاست. از اهداف والای ورزش و تربیت بدنی، افزایش سلامت جسمانی و روانی افراد جامعه است. ورزشکاران در کنار مربی‌ای که از یک شخصیت خوب برخوردار است، آمزش و تمرکز بیشتری دارند و مشتاق به پیشرفت هستند. عملکرد ورزشکاران وقتی در محیط‌های سالمی هستند در سطح بالاتری قرار می‌گیرد. این کتاب با اهداف آشنایی هرچه بیشتر مربیان با اصول و روش‌های علمی و جدید پرداخته شده است.

یکی از مهم‌ترین و رایج‌ترین منابع آموزشی و یادگیری موثر و پایدار، کتاب‌های آموزشی هستند. یادگیری اطلاعات از طریق این کتاب‌ها، بسیار مهم است. در حال حاضر این اشارات به بتوان یکی از فعالان عرصه نشر ورزشی کشور، در امر پژوهش، برنامه‌ریزی، تولید کتاب‌های آموزشی ورزشی نقش بسیاری دارد؛ و بر اساس برنامه‌های کاری خود تلاش نموده است با رویکردی‌های مختلف که بیشتر انتشار و چاپ کتاب است، اطلاعات علمی جدید را در اختیار خوانندگان قرار دهد.

امید است با تولید جدیدترین کتاب‌های ورزشی و تربیت بدنی بتوانیم گامی موثر در راه گسترش ورزش برداشته باشیم.

تا چه در نظر آید، متببول افتد

مهدی صادقی

بهار ۱۳۹۳