

ایستگاه مطالعه



مربیگری

«مربیگری» نام کتابی است که در آن ویژگی ، شخصیت ، تاکتیک و روانشناسی یک مربی مورد بررسی قرار می گیرد.

این کتاب توسط «محمد یاسر یکه خان» یکی از ورزشکاران استان که سال‌ها در رشته‌هنדبال فعالیت کرده‌تالیف شده‌است.

اودر مقدمه این کتاب خطاب به مربیان، هدفش را این طور بیان کرد که در این مجموعه همواره سعی کردم که این مقدار ناچیز از آموخته‌هایم را به شکل ساده و روان در اختیار آنان قرار دهم.

درفصل اول این کتاب با عنوان ویژگی ها و مسئولیت ها، منظور از مربی یک رشته ورزشی این طو بیان شده که دارای درجه خاصی از مربیگری بوده و کارت مجاز فدراسیون را اخذ کرده است.

علاوه بر این در این مقوله مربیان تجربی هم نیز قرار دارند که تجربه مناسب جهت مربیگری و تمرین یک تیم را دارا بوده و آماده اعزام به کلاس های مربیگری رسمی فدراسیون هاستند و نیز نظر هیئت مربوطه با ادارات ورزش و جوانان همکاری می کنند.

این کتاب ۴ بخش دارد که در بخش اول مواردی نظیر یک مربی چه کسی است و چه مسئولیتی دارد برررسی شده و در بخش دوم نیز شناخت روحیات ، ایجاد ارتباط و وحدت ، پرورش شخصیت ، توانایی شخصیت خود را کشف کنید ، ارتباط های کارآمد و... مورد بررسی قرار گرفته است.

درفصل سوم نیز آمادگی تیم و مدیریت میدان ، تمرینات ، مسابقات ، شرایط کلی یک مربی خوب و... برای مربیان توضیح داده شده و در فصل چهارم ویژگی های رفتاری مربیان در مقابل تیم و بازیکنان ، مزایای تصویر سازی و نقش و... مورد بررسی قرار گرفته است.

داخل گود

فردا استارت جشنواره استعدادیابی هندبال در بیر جند

زهرایی –جشنواره استعدادیابی هندبال در بیرجند ۷و۸ بهمن ماه برگزار می شود. رئیس هیئت هندبال بیرجند با اعلام این خبر گفت: جشنواره استعدادیابی باهدف شناسایی برترین های هندبال پرگزار می شود که فرداویژه دختران و روز بعد هم ویژه پسران است. به گفته «برهانی» «مقتضایان می توانند به همراه والدین شان در این روز ها از ساعت ۸ صبح به پایگاه قهرمانی واقع در سالن سرحدی مراجعه کنند. وی افزود: این طرح ویژه سنین ۹ تا ۱۳ سال است.

برنامه هفته چهارم رقابت های فوتسال استان
هفته چهارم رقابت های فوتسال استان جمعه برگزار می شود. مسئول کمیته فوتسال استان گفت : هفته چهارم این رقابت ها در شهرهای قاین ،بشرویه و فردوس جمعه ۸ بهمن پیگیری خواهد شد. به گفته «لیلانی» «در تنها بازی باقیمانده از هفته سوم مسابقات فوتسال لیگ دسته اول استان «خانه کارگر» طلس با نتیجه یک بر صفر مغلوب «مرکز آموزش محمدرسول ...» (ص) «بیرجندشد.

رقابت های دارت دهه فجر در سرایان
با همکاری هیئت انجمن های ورزشی شهرستان سرایان مسابقات دارت گرامیداشت دهه فجر ویژه کارکنم ادارات برگزار می شود. به گزارش «خراسان جنوبی» در این رقابت ها که در ۲ گروه بانوان و آقایان خواهد بود رقابت آقایان دوشنبه ۱۱ بهمن ماه جاری ساعت ۱۰ صبح و بانوان چهارشنبه ۱۳ بهمن ماه جاری ساعت ۱۰ صبح در سالن ورزشی نیایش خواهد بود.

برنامه های ورزشی دهه فجر سرایان
بیش از بیست برنامه در دهه مبارک فجر توسط اداره ورزش و جوانان با همکاری هیئت های ورزشی برگزار می شود. سرپرست اداره ورزش و جوانان سرایان گفت: بیش از بیست برنامه از جمله مسابقات والیبال، فوتسال، هندبال و ... در این دهه تدارک دیده شده است. «عابدینی» هم چنین از حضور پر شور جامعه ورزش و جوانان در راهپیمایی ۲۲ بهمن خبر داد.

بیر جند میزبان رقابت های پاورلیفتینگ قهرمانی کارگران شرق کشور

زهرایی – رقابت های پاورلیفتینگ قهرمانی کارگران شرق کشور به میزبانی خراسان جنوبی در بیرجند برگزار می شود. رئیس هیئت ورزش کارگری استان با بیان این مطلب گفت : این رقابت ها ۱۵ بهمن در مجموعه ورزشی کارگران واقع در سایت اداری بیرجند برگزار خواهد شد. «علیزاده» با اشاره به برگزاری جلسه برنامه ریزی این رقابت ها در روز گذشته افزود: باوجود دعوت قبلی اما هیچ نماینده ای از اداره کل ورزش و جوانان استان ، شهرستان و هیئت بدنسازی حضور نداشت و جلسه با حضور نماینده نیروی انتظامی ، هیئت پزشکی ورزشی ، اداره کل تعاون ، کار و رفاه اجتماعی و اعضای هیئت ورزش کارگری برگزار شد.

حسین قربانی – اولین مرحله از کمک فدراسیون دوومیدانی هفته آینده در اختیار هیئت دوومیدانی خراسان جنوبی قرار می گیرد تا این هیئت پس از انتخاب رئیس جدید دوباره نفس بگیرد و گام در مسیر موفقیت بردارد.

هر چند طی سال های اخیر به علت مشکلات عدیده از جمله ضعف های مدیریتی ، کمبود امکانات و ... هیئت دوو میدانی نتوانسته بود به مانند گذشته پر فروغ ظاهر شود تا جایی که حتی از کمک های فدراسیون هم محروم شده بود اما قول های رئیس فدراسیون در سفر چند روز گذشته برای حمایت از توسعه این رشته در استان این نوید را می دهد که دوباره صدای گام های دوندگان استان چه در میادین استانی و چه در میادین کشوری و حتی بین المللی شنیده شود.

رئیس فدراسیون دوو میدانی که برای شرکت در مجمع انتخاب رئیس هیئت دوو میدانی استان به بیرجند سفر کرده بود در پاسخ به سوالات خراسان جنوبی به تشریح وضعیت فعلی هیئت و برنامه هایی که فدراسیون برای آن دارد پرداخت.

«مجید کیهانی» گفت : در سال جاری به هیئت های دوومیدانی استان های دیگر کمک کرده ایم اما با توجه به عملکرد ضعیف هیئت دوو میدانی خراسان جنوبی و به دلیل این که در ماه های گذشته اتفاق خاصی در رشته دوو میدانی این استان نیفتاده کمک مالی در اختیار این استان قرار نگرفت این در حالی است که به هیئت های دوو میدانی دیگر استان ها حداقل طی ۳ نوبت در سال جاری کمک شده است.

وی تاکید کرد: هر چند به دلیل کم کاری هیئت کمک های فدراسیون در اختیار خراسان جنوبی قرار نگرفت اما این بدان معنا نیست که نسبت به هیئت خراسان جنوبی در این زمینه بی توجهی شود و برای اثبات این امر ۵ درصد کمک مالی فدراسیون



قول رئیس فدراسیون برای کمک مالی به هیئت دوو میدانی استان

دوباره، استارت

دوومیدانی هفته آینده در اختیار هیئت استان قرار می گیرد و در صورتی که شاهد برنامه ریزی، کار و تلاش باشیم تا پایان سال جاری ۵ درصد دیگر هم به تلاش های این رشته نیاز به تجهیزات داشته باشند با درخواست هیئت در این زمینه نیز اقدام می کنیم. به گفته وی ویتانسلیل بسیار خوبی در رشته دوو میدانی خراسان جنوبی مانند دیگر رشته های

وی به این نکته نیز اشاره کرد که با انجام این اقدام خراسان جنوبی از نظر امکانات با وجود دارا بودن یک پیست تارتان در سطح استان های دیگر مانند اصفهان و بوشهر قرار می گیرد. به گفته وی پیست استادیوم ۱۵ هزار نفری غدیر بیرجند ظرفیت اجرای طرح استعدادیابی و برگزاری مسابقات هیئت دوو میدانی استان را دارد که می توان در این زمینه اقدامات خوبی انجام داد.

وی خطاب به دونده های استان نیز گفت : ورزشکاران باید بدانند که مشکلات در همه جا حتی در تهران وجود دارد و با برنامه ریزی مناسب باید از امکانات موجود به خوبی استفاده کرد.

وی دوو میدانی را با توجه به تعدد رشته ها یکی از رشته های پر مدال در المپیک ذکر کرد و افزود: با توجه به تاکید ی که فدراسیون دوو میدانی نسبت به حضور جدی بانوان در این رشته ورزشی دارد در بیرجند هم باید زمانی برای تمرین بانوان ورزشکار این رشته در پیست دوو میدانی استادیوم آزادی مشخص شود تا آنها هم بتوانند با تلاشی که در این زمینه انجام می دهند از حضور در مسابقات ملی و بین المللی برخوردار شوند.

• سامان دهی مربیان

وی با اشاره به این که در خراسان جنوبی به گفته رئیس هیئت ۳ مربی مرد و ۳ مربی زن در رشته دوو میدانی حضور دارند، گفت: هیئت دوو میدانی استان بر اساس نرم هایی که از سوی فدراسیون دوو میدانی مشخص شده و بر اساس برنامه ای که برای هیئت های دوو میدانی کشور تنظیم شده باید نسبت به ساماندهی و ارتقای دانش مربیان استان اقدام کند و ما هم آمادگی خود را برای فراهم کردن شرایط برگزاری دوره های آموزشی در این استان با شرکت مربیان دوو میدانی خراسان جنوبی در دوره های آموزشی استان های همجوار اعلام می کنیم

فواید انجام ورزش های متنوع برای کودکان

• پذیرش مسئولیت های مختلف

کودکان با کسب تجربیات مختلف در ورزش های تیمی و انفرادی مسئولیت های مختلفی پیدامی کنند که در شکل گیری شخصیت آن ها تاثیر گذار است. در ورزش های مختلف فاکتور های رفتاری مختلف از جمله روحیه رقابت، انعطاف پذیری و غیره در کودکان رشد می کند.

• شانس های خود را از دست نمی دهند

انجام تنهایی ورزش شانس و گزینه های یک کودک را محدود می کند.

ممکن است یک اتفاق باعث شود که کودک یک رشته ورزشی را راهی کند و اگر جایگزینی برای آن نداشته باشد به صورت کلی ورزش را راهی می کند.

فعالیت ورزشی فواید زیادی برای کودکان دارد و آن ها را بهتر در مسیر موفقیت قرار می دهد.

به کودکان توصیه شده که تا زمان نوجوانی در چندین رشته ورزشی فعالیت داشته باشند و به صورت حرفه ای یک رشته را دنبال نکنند.

این کاری می تواند فواید زیادی برای کودکان داشته باشد و حتی آن ها را بهتر در مسیر موفقیت قرار دهد. انجام دادن فعالیت های ورزشی متنوع در زمان کودکی تاثیر مثبتی دارد که می توان به مواردی نظیر آن چه در ادامه خواهید خواند اشاره کرد.

• لذت بردن از ورزش

کودکانی که زمان زیادی را صرف یک ورزش خاص می کنند و نمی توانند فعالیت های متنوعی در زندگی

از همین امروز جشنواره فروش همراه با جوایز ارزنده در فروشگاههای نیاتل و آریا تله کام

همراه با جوایز ارزنده
۱ دستگاه خودرو پراید
۱۰۰ دستگاه اسپیکر بلوتوث
۵۰ عدد هدست
۵۰ عدد پاوربانک
۲۰۰ عدد سیم کارت ایراتسل
۲۰ دستگاه تلفن همراه
۲۰ دستگاه تبلت

اهداء، جوایز به شرح ذیل:
۴۰۰ هزار تومان الی ۹۰۰ هزار تومان یک کارت
از ۹۰۰ هزار تومان الی ۱۸۰۰ هزار تومان دو کارت
۱۸۰۱ هزار تومان به بالا سه کارت

نیاتل: بیرجند - میدان شهدا تلفن: ۳۲۲۳۵۲۴۴
آریا تله کام: بیرجند - مابین حکیم نزاری ۱۶۰ تلفن: ۳۲۲۳۲۵۰۰

یک شغل جدید و پسر در آمد
بروشتن طرز بدون مصرف انرژی یعنی در فضای آزاد
۱۳۳۶-۰۱-۹۵۰/ش

تحلیل های روز را
املا کنید
www.Rasad.org
پایگاه تحلیلی دفتر پژوهش روزانه خراسان