

مدال طلا

هر آنچه برای رسیدن به این مدال نیاز دارید

www.ketab.ir

نویسندگان: داود مرادی، محمد نبی حلاجیان، فریبا رسولی علیشاه

سرشناسه: مرادی، داود ۱۳۶۶

عنوان کتاب و نام نویسندگان: مدال طلا(هر آنچه برای رسیدن به این مدال نیاز دارید)/ مرادی، داود ۱۳۶۶- حلاجیان،

محمدنبی ۱۳۸۰- رسولی علیشاه، فریبا ۱۳۷۰

ویراستار: عمادی سرخی، سید محمدرضا ۱۳۶۳

وضعیت ویراست: اول

مشخصات نشر: تهران: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء(ص)، ۱۳۹۳

مشخصات ظاهری: ۱۳۲ صفحه جدول، مصور

شابک: ۸-۴۳-۸۹۸۰-۶۰۰-۹۷۸

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

عنوان اصلی:

مدال طلا(هر آنچه برای رسیدن به این مدال نیاز دارید)

موضوع: ورزش، فنی

شناسه افزوده: حلاجیان، محمدنبی ۱۳۸۰

شناسه افزوده: رسولی علیشاه، فریبا ۱۳۷۰

شناسه افزوده: عمادی سرخی، سید محمدرضا ۱۳۶۳

شناسه افزوده: تهران: اثر به قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء(ص)

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷ م ۴۷۹۵

رده‌بندی دیویی: ۷۹۶/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۸۳۶۶۰



عنوان: مدال طلا(هر آنچه برای رسیدن به این مدال نیاز دارید)

نویسندگان: داود مرادی، محمدنبی حلاجیان، فریبا رسولی علیشاه

ویراستار: سید محمد رضا عمادی سرخی

طراح جلد و صفحه‌آرا: محمد حسین ایمانی فولادی

ناظر نشر: سید محمد رضا عمادی سرخی

مدیر برنامه‌ریزی: عباس فرجپور علمداری

ناشر: قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء(ص) آجا

چاپ و صحافی: مرکز مطالعات راهبردی ق پ ه خ(ص) آجا

شابک: ۸-۴۳-۸۹۸۰-۶۰۰-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۷

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

نشانی: تهران، بزرگراه بسیج، بلوار هجرت، ستاد قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء(ص) آجا

تلفن: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۸ (دورنگار: ۰۲۱)۳۳۲۴۰۴۶۹

کلیه حقوق این اثر به انتشارات قرارگاه پدافند هوایی خاتم الانبیاء(ص) آجا تعلق دارد

فهرست

پیشگفتار.....	۹
فصل اول.....	۱۱
ورزش.....	۱۱
ورزش چیست؟.....	۱۳
داشتن روحیه ورزشکاری.....	۱۴
اثرات ورزش.....	۱۶
فصل دوم.....	۲۱
آمادگی جسمانی.....	۲۱
مفاهیم اساسی در آمادگی جسمانی.....	۲۴
فصل سوم.....	۳۱
استعدادیابی.....	۳۱
استعدادیابی در ورزش.....	۳۳
استعدادیابی.....	۳۵
روش‌های استعدادیابی.....	۳۸
معیارهای استعدادیابی.....	۳۹
یادگیری مهارت‌های پایه در کودکی.....	۴۰
تأثیر عوامل روان‌شناختی بر عملکرد ورزشکار.....	۴۳
قابلیت‌های حرکتی یا حرکت پذیری.....	۴۴
مسابقات ورزشی.....	۴۵
آزمون‌ها در استعدادیابی.....	۴۷
انواع آزمون‌ها.....	۴۷
فصل چهارم.....	۵۱

۵۱	استعداد پروری
۵۳	انواع یادگیری و اصول اجرا
۵۶	عوامل اصلی در پرورش استعداد پرورشی
۵۸	نقش تکلیف در پرورش استعداد
۶۰	تمرکز بر فرایند اجرا امری مؤثر در تحقق پرورش استعداد ورزشی
۶۰	نقش توانایی‌ها و قابلیت‌ها در پرورش استعداد ورزشی
۶۲	نقش سن در پرورش استعداد ورزشی
۶۳	مراحل یادگیری در پرورش استعداد ورزشی
۶۵	سبک‌های بازی در پرورش استعداد
۶۷	فصل پنجم
۶۷	قهرمان یابی و قهرمان پروری
۶۹	قهرمان یابی
۷۰	نقش مربی در قهرمان یابی
۷۱	نقش ورزشکار در رسیدن به قهرمانی
۷۲	قهرمان پروری
۷۳	گرایش مثبت جامعه به ورزشکاران و ورزش
۷۸	نشاط و رضایت ورزشکار
۷۸	رسیدن به تعداد زیادی از ورزشکاران خوب و حرفه‌ای
۷۹	فصل ششم
۷۹	روانشناسی ورزش
۸۱	روانشناسی ورزش
۸۱	انگیزش در روانشناسی ورزش
۸۳	اضطراب در ورزشکاران
۸۵	روش غلبه بر ترس

۸۵	 تکنیک‌های روانشناختی
۸۸	 تمرین زدگی ورزشکاران
۹۱	 فصل هفتم
۹۱	 بیوگرافی قهرمانان و افتخار آفرینان ایرانی
۱۲۱	 سخن پایانی
۱۲۳	 منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

در کشور پهناور و وسیع ما ایران استعداد های بسیار زیادی در حوزه ورزش در تمام رده های سنی وجود دارد.

این استعداد ها همچون نهال درختی هستند که نیازمند به نگهداری، مراقبت و پرورش هستند، از این رو بر آن شدیم تا کتابی با عنوان (مدال طلا) را برای یافتن این استعداد ها و پرورش صحیح آن ها تألیف کنیم و به آن ها برای رسیدن به رؤیای قهرمانی کمک کنیم.

این کتاب به مباحث مهم از عوامل رسیدن به قهرمانی می پردازد که هریک به نوع خود بسیار مهم و تأثیر گذارند. بخشی از قیل:

استعدادیابی ورزشی

پرورش استعداد ورزشی

تأثیرات مثبت ورزش در جامعه

آمادگی جسمانی ورزشکاران

قهرمان یابی و قهرمان پروری

روانشناسی ورزش

که همگی آن ها در رسیدن به قهرمانی توسط یک فرد ورزشکار مؤثرند.

از آنجاکه هر ورزشکاری برای دستیابی به موفقیت نیازمند راهنمایی علمی و کارآمد است این کتاب تألیف گردید تا ورزشکاران محترم میهن عزیزمان ایران منبعی کامل از هر آنچه به آن نیاز دارند تا به قهرمانی برسند داشته باشند.

کتاب مدال طلا نیز حاصل تحقیقات و پژوهش‌های بسیار مؤلفان این کتاب است و مباحث جدید و نوینی از علم ورزش را به همگان آموزش می‌دهد. مباحثی که امروزه از مهم‌ترین عوامل رسیدن به موفقیت در تمام جهان هستند و توسط بهترین کارشناسان ورزشی و صاحب‌نظران حوزه تربیت‌بدنی ایجاد شده‌اند.

امید است که، توانسته باشیم با ارائه این کتاب به ورزشکاران عزیز کشورمان ایران آن‌ها را در رسیدن به اوج‌های ورزشی‌شان یاری کرده باشیم.