



گام بہ گام با آموزش مهارت های سیک تاکرا

مؤلفین:

یلدا قاسمی - سہراب آزاد - محمد علی پور - محمد حسین بوسقی
پریچہر فرہمندیان - شہر زاد سلیمانی



کتابخانه ملی و اسناد ایران

عنوان و نام پدیدآور	گام به گام با آموزش مهارت‌های سبک تاکرا / مولفین یلدا قاسمی... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: احسن، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۳۴ ص.: مصور (رنگی).: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	978-600-7895-13-9: ۲۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فها
یادداشت	مولفین یلدا قاسمی، سهراب آزاد، محمد علی پور، محمدحسین یوسفی، پریچهر فرهنگیان، شهرزاد سلیمانی.
موضوع	تاکرا
موضوع	Takraw
شناسه افزوده	قاسمی، یلدا، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ گز ۲۲ / ۷۱۰۱۷ GV
رده بندی دیویی	۷۹۶/۲۳۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۶۳۰۰۰۰

شابک ۹-۱۳-۷۸۹۵-۶۰۰-۹۷۸

ISBN 978-964-7895-13-9



انتشارات احسن

Publication Ahsan

نام کتاب: گام به گام با آموزش مهارت‌های سبک تاکرا

« نویسندگان: یلدا قاسمی - سهراب آزاد -

محمد علیپور - محمد حسین یوسفی

پریچهر فرهنگیان - شهرزاد سلیمانی

میراث ۱۰۰۰

« چاپ و صحافی: حمزه‌ای

« ناشر: انتشارات احسن

« نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۷

« لیتوگرافی: ایران اسکندر

« طرح روی جلد:

جنوبی - خ شهدای ژاندارمری

مرکز پخش تهران: میدان انقلاب - ابتدای خ کارگر

طبقه زیرهمکف - شماره ۹ تلفن

شماره ۱۳۳ - مجتمع ناشران و کتابفروشان کوثر -

۶۶۹۶۶۹۲۱ - ۶۶۹۷۱۹۹۱

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

پیشگفتار	۸
مقدمه	۱۰
سپک تاکرا (Sepak Takraw) چیست؟	۱۱
بخش اول	۱۴
۱- تعریف مربی	۲۰
۲- مهارت‌های مربی	۲۰
وظایف و مسئولیتهای مربی	۲۰
فلسفه‌ی مربی	۲۱
بخش سوم	۲۳
گرم کردن	۲۴
حرکات کششی	۲۴
اصول اولیه و پایه در حرکات کششی	۲۴
تمرینات کششی و انعطافی در سپک تاکرا انفرادی	۲۵
چند نمونه از تمرینات کششی دونفره	۳۸



- ۴۰..... چوب یا میله ی توپ نگهدار
- ۴۰..... میت
- ۴۱..... وسیله تمرین پاس و پرتاب کننده (حلقه یا سبد)
- ۴۱..... راکت
- ۴۱..... سبد جمع آوری توپ
- ۴۴..... آشنایی با توپ
- ۴۶..... ۱- ضربه داحر پا
- ۴۸..... ضربه روی پا
- ۴۹..... ضربه سر
- ۴۹..... ضربه زانو یا ران
- ۵۰..... ضربه بین پا
- ۵۱..... تمرینات تکنیک های پایه
- ۵۱..... تمرینات تکنیک های پایه
- ۵۲..... انفرادی:
- ۶۵..... سرویس:



۶۷..... سرویس روی پا

۶۸..... سرویس کف پا

۶۹..... چگونگی پرتاب توپ برای سرویس

۷۰..... دریافت

۷۴..... پاس

۷۵..... اسپیک (ضربت جویی)

۸۲..... دفاع

۸۵..... تمرین مهارت‌ها

۹۷..... نکات

۱۱۰..... بخش هشتم

۱۱۲..... بهبود قدرت به وسیله‌ی تکنیک‌های پایه‌ی بلند کردن وزنه

۱۱۳..... رهنمودهایی برای بلند کردن وزنه

۱۱۳..... افزایش مقدار وزنه

۱۱۴..... تغذیه در ورزش

۱۱۶..... چگونه کربوهیدرات را قبل از مسابقه مصرف کنیم



مصرف کربوهیدرات برای ریکاوری بعد از بازی در یک

روز عادی.

آزمون آمادگی جسمانی

مزیت های عملکرد جسمانی

معرفی اعضای فدراسیون تاکرا

چارود آتن چاکران (رئیس فدراسیون جهانی)

عبدالحلیم بن قادر: رئیس فدراسیون آسیایی و دبیر فدراسیون جهانی

بونچای لوپیربات (دبیر کل فدراسیون آسیایی)

آقای محمد علیپور: رئیس فدراسیون انجمن های ورزشی

آقای سهراب آزاد: رئیس انجمن سپک تاکرا



آقای علی فولادی راد: دبیر انجمن سبک تاکرا

یلدا قاسمی: نائب رئیس بانوان انجمن سبک تاکرا

پیشگفتار



ورزش و تربیت بدنی به عنوان یک پدیدهٔ همه‌جانبه، اثرات مثبت چشم گیری در توسعهٔ همه جانبه اجتماع داشته و جامعه شرقی و در حال توسعه، بسیار مورد توجه می باشد و این بدین جهت که قابلیت بالایی را در برقراری ارتباطات و تحکیم روابط اجتماعی، مردمی داشته و دارد، همچون پل مستحکمی در مسیر بهداشت و سلامت جامعه عمل می نماید. امروزه کارشناسان و اساتید علوم ورزشی معتقدند که رشد کمی و کیفی یا توسعه یافتگی ورزش امروز، موجبات پیشرفت هر بیشتر کشور را فراهم می سازد و کشورهایی که با کسب افتخارات بین المللی و جهانی و ارتقای سلامت جامعه درصدد توسعه یافتگی ورزشی قرار دارند ورزش قهرمانی یکی از ارکان مهم توسعه ورزش در کشور است، توسعه ورزش قهرمانی در هر کشور پیش زمینه کسب موفقیت در رقابت های جهانی و المپیک است و روند توسعه یافتگی رشته ها در داخل کشور حاصل تلاش هئیت ها و انجمن های این فدراسیون و یکدلی و همزیانی مسئولین وزارت ورزش و جوانان، کمیته ملی المپیک توسط فدراسیون بوده است، امیدوارم با مساعدت و همدلی مسئولین و افراد خیر و علاقمند بتوانیم در توسعه رشته های ورزشی و کسب مقام های ارزشمند در میادین آسیایی و جهانی گام های مثبتی را برداریم که





مورد وثوق آحاد جامعه و رضایت و خشنودی خداوند متعال را به همراه بیاورد و این فرصت اندک از تلاش و همکاری همه عزیزان در راستای توسعه رشته های تحت پوشش تشکر و سپاسگزاری می نمایم.

محمد علیپور

رئیس فدراسیون انجمن های ورزشی ج.ا.ایران

پیشگفتار



امروزه لزوم علمی بودن ورزش و پیروی از اصول و مستندات نظری و تجربی در جهت دستیابی به موفقیت های مورد انتظار بر همگان واضح است. هیچ کس حتی کسانی که فقط ورزش را به عنوان یک سرگرمی و به خاطر اهداف قهرمانی در رقابت های رسمی انجام می دهند نمی توانند منکر ارزش روش های علمی در بالا بردن سطح تکنیک، تاکتیک و به طور کلی کیفیت تیم ها در هر نوع ورزشی باشند.

در ورزش اجرای صحیح مهارت ها وابسته به رعایت اصول و قوانینی علمی متکی بر اصول مکانیکی و بیومکانیکی است. یادگیری مهارت انسان را قادر می سازد برای ارضای نیازهای روانی و حرکتی خود به طور مداوم به تمرین بپردازد، از این رو ورزش سپک تاکرا به لحاظ خصوصیتی که دارد یکی از هیجان انگیز ترین رشته های ورزشی و نیز یکی از رشته های پر مدال در بازی های آسیایی به شمار می آید. بی شک یکی از مهم ترین و ضروری ترین مسوولیت های مربیان در رشته سپک تاکرا، داشتن و کسب دانش کاربردی در زمینه آموزش مهارت های ورزشی این رشته می باشد. زیرا آشنایی با مفاهیم آموزش، تدریس، یادگیری و یاددهی کمک شایانی خواهد کرد تا مربیان با فراگیری روش تدریس مطلوب، بتوانند ورزشکاران خلاق و ماهر را پرورش دهند. در جهت نیل به اهداف ذکر شده و تشویق و ترغیب هر چه بیشتر

جوانان برای فراگیری مهارت های سبک تاکرا، فقدان یک کتاب آموزشی کامل و مبتنی بر مستندات علمی در کشور احساس می شود. به همین منظور کتاب حاضر با هدف افزایش معلومات و مهارت تئوری و عملی مربوط در نزد مربیان است، تا بتوانند با استفاده از منبع آموزشی تکنیک ها و مهارت اساسی در سبک تاکرا را به کار بسته و دانش کسب شده را به درستی به علاقه مندان این رشته زیبا و مهیج انتقال دهند. در پایان لازم است از توجه و حمایت مسئولان مربوط بخصوص جناب آقای علیپور ریاست محترم فدراسیون انجمن های ورزشی ایران، تشکر و قدردانی نمایم و از همکار آقای محمد حسین یوسفی و خانم ها یلدا قاسمی، شهرزاد سلیمانی و پریچهر فرهنگیان در ترجمه و نگارش این کتاب و نیز از همه عزیزان و زحمت کشان این رشته ورزشی سپاسگزاری نمایم. امید است اتکال به ایزد یکتا، در آینده ای نزدیک شاهد بر آشفته شدن پرچم جمهوری اسلامی ایران در بازی های آسیایی در رشته سبک تاکرا باشیم.

سهراب آزاد

رئیس انجمن سبک تاکرا ج.ا.ا و نایب رئیس فدراسیون جهانی سبک تاکرا

مقدمه

از دیر باز تاکنون بسیاری از آموزش ها از استادان و مربیان به شاگردان و هنرجویان خود، آموزش های شفاهی و سینه به سینه بوه است که لاجرم در طول تاریخ و گذر زمان آفت های گوناگونی سبب شده تا منابع و تجربیات گران سنگ گذشتگان در دسرس و نیاثت و مقدار اندکی که مانده مجال اصلاح و روزآمدی نیافته و از زخم شلاق فراموشی و نپسان بی بهره مانده است. این آسیب قابل پیشگیری نیست مگر با رشته ی نوشتار در آمدن که این مجال را برای معنن، پژوهشگران، علاقمندان و متخصصین بوجود آورد که در موضوع، توجه و دقت و در آموزش، طرح ای با وحدت و یکسانی روش و در صورت لزوم اصلاح صورت پذیرد.

ورزش سبک تاکرا که قدمتی ۵۰۰ ساله در قاره کهن اگر چه هم قاره ای پر تحرک ما بوده اما سالیان درازی نیست که در کشور ما آشیانه بر پا کرده، با این وجود از سال ۷۹ که توسط علاقمندان و کارشناسان ورزش وارد کشور گردیده و علاقمندان خود را جذب نمود و تاکنون منبع مدونی به زبان شیوای فارسی نداشته است.