

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزش و استعدادیابی در کبدی

آموزش رشته ورزشی کبدی همراه با نکات آموزشی و آزمونهای آمادگی جسمانی و شناختی جهت استعدادیابی

دکتر ابراهیم قربانی
کارشناس تربیت بدنی
علوم ورزشی

علی تقی زاده
کارشناس ارشد
مدیریت ورزشی

کبریا رنجبران
دانشجوی کارشناسی ارشد
مدیریت راهبردی در ورزش

ویراستاری علمی:
معین بنی اسدی
دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی

سرشناسه	:	رنجبران، کبرا، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	:	Ranjbaran, Kobra آموزش و استعدادیابی در کبدي / کبری رنجبران، علی تقی زاده، لیدا قربانی؛ ویراستاری علمی معین بنی اسدی.
مشخصات نشر	:	قاین: انتشارات اکبرزاده، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري	:	۴۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷۶۹-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	کبدي (بازی)
موضوع	:	Kabaddi (Game)
موضوع	:	استعداد ورزشي -- آزمون ها
موضوع	:	Athletic ability -- Testing
شناسه افزود	:	تقی زاده، علی، ۱۳۶۷ فروردین -
شناسه افزوده	:	قربانی، لیدا، ۱۳۷۸ -
شناسه افزوده	:	بنی اسدی، معین، ۱۳۷۰-، ویراستار
شناسه افزوده	:	baniasadi, Moen.
رده بندی کنگره	:	GV۱۹
رده بندی دیویی	:	۴/۷۹۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۰،۵۲۷

آموزش و استعدادیابی در کبدي

مؤلفان	:	کبرا رنجبران، علی تقی زاده، لیدا قربانی
ویراستار علمی	:	معین بنی اسدی
طرح روی جلد	:	علیرضا اکبرزاده
صفحه آرایي	:	نسرین گندمکار
چاپ اول	:	بهار ۱۳۹۹
ناشر	:	نشر اکبرزاده
شمارگان	:	۱۰۰۰ نسخه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۸۷-۶۹-۴
قیمت	:	۱۸۰۰۰ تومان

خراسان جنوبی قاین خیابان جانبازان انتشارات اکبرزاده

۰۹۱۵۵۶۳۴۷۷۸۰۵۶۳۲۵۲۷۲۸۹



فهرست مطالب

عنوان	صفحه
ورزش کبیدی	۷
تاریخچه	۷
هدف اصلی فدراسیون کبیدی جهانی	۸
بازی کبیدی در جهان	۹
ورزش کبیدی در ایران	۹
راه اندازی بازی	۱۰
حمله و دفاع متناوب	۱۱
امتیاز لونا	۱۲
امتیاز تکل فوق العاده	۱۲
گرفتن امتیاز با شکستن قوانین بازی توسط تیم مقابل	۱۳
نکته	۱۳
هدف ورزش کبیدی	۱۳
بازیکنان و تجهیزات مورد نیاز ورزش کبیدی	۱۴
امتیاز گیری در ورزش کبیدی	۱۴
سن شروع این بازی ها	۱۴
معرفی کامل رشته ورزشی کبیدی	۱۴
تعریف کبیدی	۱۵
قوانین و مقررات بازی	۱۵
شرایط بازی کبیدی	۱۵
قوانین و شرایط بازی کبیدی	۱۵
قوانین کلی بازی کبیدی در یک نگاه	۱۷
نحوه بازی ورزش کبیدی	۱۸
کبیدی تحت قوانین و مقررات زیر اجرا می شود	۱۸
سیستم لیگ	۱۸
موارد قابل احتیاط	۱۹
الف) کارت سبز	۱۹
ب) کارت زرد	۱۹
نکات مورد توجه	۱۹

۱۹	ج) کارت قرمز
۲۰	وظایف سر داور
۲۰	خطوط مرزی
۲۰	خطوط منطقه بازی
۲۰	خط میانی
۲۰	خط باک یا حمله
۲۰	خط امتیازی
۲۱	کیدی بانوان ایران
۲۲	سه شکل بازی کیدی
۲۲	سانچوانی
۲۲	جامینی
۲۲	آمار
۲۳	زمین کیدی
۲۳	نکات مهم
۲۴	راهنمای نحوه اندازه گیری آمادگی جسمانی
۲۵	مفاهیم اولیه آمادگی جسمانی
۲۵	آمادگی جسمانی عمومی
۲۵	آمادگی جسمانی ویژه
۲۶	طبقه بندی آزمون های آمادگی جسمانی
۲۷	قابلیت های عضلات اسکلتی
۳۱	ارزشیابی آمادگی جسمانی و اهمیت آن
۳۱	اصول آزمون گرفتن
۳۲	انتخاب آزمون
۳۳	اجرای آزمون
۳۴	تفسیر نتایج آزمون
۳۴	آزمون های آمادگی جسمانی
۳۵	آزمون ها
۳۵	وسایل و تجهیزات مورد نیاز
۳۵	۱. آزمون کوپر (دوازده دقیقه)
۳۵	آزمون دوی ۲۴۰۰ متر

۳۶	آزمون پیاده‌روی ۱۶۰۰ متر (یک مایل)
۳۶	آزمون دوی ۲۴۰۰ متر
۳۷	آزمون پله تکومش
۳۷	آزمون پله (سه دقیقه‌ای)
۳۷	ب. آزمون‌های انعطاف پذیری
۳۸	آزمون باز کردن تنه
۳۸	آزمون بلند کردن شانه‌ها
۳۸	آزمون‌های استقامت عضلانی
۳۹	آزمون دراز و نشست
۴۰	آزمون شنا روی کت دست
۴۰	د- آزمون قدرت
۴۱	آزمون ترکیب بدن
۴۳	آزمون تعادل استاتیک (آزمون استوار)
۴۳	ب - توان
۴۳	آزمون پرش توان عمودی
۴۴	سرعت
۴۴	آزمون دوی سرعت ۶ ثانیه‌ای
۴۵	آزمون‌های چابکی
۴۶	آزمون ایلینویز
۴۶	آزمون سیمو
۴۷	نحوه اجرای آزمون سیمو (SEMO)
۴۷	آزمون پای سریع
۴۷	تأثیر اضطراب بر عملکرد ورزشکار
۴۷	اضطراب جسمانی
۴۷	اضطراب حالتی شناختی
۴۹	منابع