



نور و القلم

خدو ند قلم را آفرید تا برای آیندگان بماند

از حدیث تا المپیک

جلد دوم : ورزش فوتبالی ، تیراندازی

تألیف: سروش ملکیان - مسعود محبیان



موسسه انتشاراتی خاتم

۱۳۹۸

سرشناسنامه: ملکيان، سروش، ۱۳۶۰ / ملکيان، مسعود، ۱۳۷۰

عنوان و پديدآوران: از مدرسه تا المپيك - فوتبال - تيراندازي / سروش ملکيان و مسعود ملکيان

مشخصات نشر: موسسه انتشارات خاتم ۱۳۹۸

مشخصات ظاهري: ۶۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۹۸-۰۰

يادداشت: فهرست نويسی براساس اطلاعات فييا.

موضوع: ورزش

موضوع: ورزش - مطالب گوناگون

شناسه افزوده: ملکيان، مسعود

رده بندي کنگره: GV۲۴۱

رده بندي ديکسي: ۱۷۴

رده ديکسي: ۷۹۶

خبر و پخش همراه: ۷ - ۸۶ ۸۳ ۹۰۶ ۹۱۵۰

شناسنامه کتاب

عنوان: از مدرسه تا المپيك - فوتبال - تيراندازي

تحقيق و تأليف: سروش ملکيان، مسعود ملکيان

صفحه آرايي و تنظيم: اعظم صنعتي

ناشر: موسسه انتشاراتي خاتم

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شماره گان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: حامد موسوي خراساني

قيمت: ۲۰۰۰۰۰۰ ريال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۹۸-۰۰

۱۳۳۸

چاپ: كيان

کليه حقوق براي مولف محفوظ است

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۲	سخن مقام معظم رهبری درباره اهمیت ورزش:
۲	ورزش چیست؟
۳	تعریف ورزش صیگاهی:
	مقام معظم رهبری: ورزش قهرمانی موتور محرک ورزش همگانی است
۳	
۳	تعریف ورزش قهرمانی:
۴	سن مناسب شروع ورزش قهرمانی:
۴	انواع دیپلوم ورزش:
۴	پرورش واد تعادلی و ورزش:
۴	عوامل موثر در استعداد ورزشی:
۵	چگونگی تست استعداد جسمی در ورزش:
۷	استعداد های ورزش قهرمانی (آزمون آدگی جسمانی):
۱۳	رفتار ورزشکارانه داشته باشیم:
۱۳	عوامل تداوم موفقیت برای ورزشکاران:
۱۵	اهمیت ریکآوری و توجه به زبان بدن:
۲	راه رسیدن قهرمانی:
۲۲	نحوه ورود به فدراسیون ها ورزشی:
۲۶	اهمیت ورزش از نگاه دین مبین اسلام دین سلامتی:
۲۷	انواع ورزش در اسلام:
۲۹	ورزش های مورد علاقه رهبر انقلاب:
۲۹	اشعار زیبای از ملک الشعرای بهار در باب ورزش:

- معرفی چند رشته مختلف ورزشی: ۳۰
- ورزش تیراندازی با کمان: ۳۰
- تاریخچه ورزش تیراندازی با کمان: ۳۰
- اهمیت تیراندازی با کمان: ۳۱
- فرق کمان کامپوند و ریکرو ۳۳
- کمان سنتی: ۳۴
- اصول وقوانین زمین مسابقه: ۳۶
- خطوط تیراندازی ۳۷
- مصاحبه با قهرمانان : ۳۸
- انواع کمان ۳۸
- ورزش تیراندازی ۴۰
- قوانین و شرایط بازی فوتبال ۴۷
- مصاحبه با قهرمانان ۵۳
- علیرضا جهانبخش: ۵۳

مقدمه

خلقت بدن انسان به نوعی قرار گرفته است که با هر حرکتی از ماهیچه های بدن عضلات آن قسمت شروع به عضله سازی تقویت و رشد میکنند و این امر باعث میشود تا فرد همیشه بدنی ورزیده قوی و مقاوم داشته باشد زیرا که هرچه عضلات بدن قوی تر باشد سیستم دفاعی بدن قوی تر و مقاومتر است ورزش که عامل سرزندگی انسان است چون زمانی که فرد در حال انجام حرکات ورزشی هست از هیپوتالاموس مغز هورمون ها مدروار ترشح میشود و این امر موجب میشود فرد در هنگام ورزش حس نشاط طراوت شادی و انرژی داشته باشد نهادن ورزش به صورت مستمر در زندگی باعث حس رضایت و اعتماد بنفس میشود همچنین در زندگی انسان منظم و برنامه ریزی جریان پیدا میکند زیرا خود را موجب میکند ورزش در برنامه هر روزه او قرار داشته باشد بدون شک مدرسه در حال رشد و آموزش است و نقش بسزایی در نهادینه کردن ورزش در بین دانش آموزان دارد و با محیا کردن بستر مناسب ورزش اعم از فضا مناسب وسایل و لوازم مخصوص رشته ها ورزشی و شرایط تست ارزیابی استعداد ها ورزشی و دانش آموزان و استخدام معلمان دلسوز و فداکار ورزش ساعات ورزش در مدارس از اهمیت ویژه ای برخوردار است به این خاطر که اگر دانش آموز که بلحاظ شرایط سنی از انرژی و هیجانات بالایی برخوردار است و باید این هیجانات کنترل شود و تنها عامل کنترل انرژی ها

هفته چیزی جز ورزش نیست که عامل سلامتی قلب و دیگر ارگان ها بدن به عهده دارد.

سخن مقام معظم رهبری درباره اهمیت ورزش:
اگر بخواهید جسم را به قدرت، به زیبایی، به توانایی، به بروز قدرتها و استعدادهای گوناگون برسانید باید ورزش کنید.

ورزش چیست؟

ورزش به تمامی گونه‌های فعالیت فیزیکی بدن گفته می‌شود که شرکت کنندگان آن می‌توانند به صورت منظم، سازمان یافته یا گاه به گاه در آن شرکت کنند و از آن برای بهبود تناسب اندامشان یا فراهم آوردن سرگرمی و تفریح بهره ببرند. انجام ورزش دو جنبه دارد یکی ورزش برای داشتن سلامتی انجام می‌دهند که اصطلاحاً ورزش صحت‌جگانه نام دارد و یکی برای قهرمانی که بصورت حرفه‌ای در تخصصی در گرایش ورزشی خاص صورت می‌گیرد. کسی که ورزش را برای سلامتی انجام می‌دهد باعث می‌شود روز به روز تمام ارگان ها بدن فرد فعالیت داشته باشد در جذب و دفع خوبی داشته باشند و بدن انسان سالم بماند.

مقام معظم رهبری: ورزش همگانی ضرورت زندگی است مانند غذا خوردن که باید به آن توجه کرد