

بسم الله الرحمن الرحيم

از مدرسه تا المپیک

ورزش والیبال - هندبال

تالیف : سروش ملکیان - مسعود سنگیان



انتشارات خاتم

۱۳۹۸

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

عنوان و پدیدآوران: از مدرسه تا المپیک - هندبال - والیبال / سروش ملکیان و مسعود ملکیان

مشخصات نشر: موسسه انتشارات خاتم ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۶۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۹۲-۸

یادداشت: فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا.

موضوع: ورزش

موضوع: ورزش - مطالب گوناگون

شناسه افزوده: ملکیان، مسعود

رده بندی کنگره: GV۳۴۱

نشت اثر: ۴ الف ۷ م

رده دسی: ۷۹۶

بر و پخش همراه: ۷ - ۸۶ ۸۳ ۹۰۶ ۹۱۵۰

شناسنامه کتاب

عنوان: از مدرسه تا المپیک هندبال - والیبال

تحقیق و تألیف: سروش ملکیان، مسعود ملکیان

صفحه آرای و تنظیم: اعظم صنعتی

ناشر: موسسه انتشاراتی خاتم

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شماره گان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: حامد موسوی خراسانی

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۹۲-۸

چاپ: کیان

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است

فهرست مطالب

۱	 مقدمه
۲	 سخن مقام معظم رهبری درباره اهمیت ورزش:
۲	 ورزش چیست؟
۳	 تعریف ورزش صبگاهی:
۳	 سخن مقام معظم رهبری در مورد ورزش:
۳	 تعریف ورزش قهرمانی:
۴	 سرمناسب شروع ورزش قهرمانی:
۴	 ۱. تعداد ورزشی:
۴	 پرورش و استعداد برای ورزش:
۴	 عوامل مؤثر بر استعداد ورزشی:
۵	 چگونگی تست استعدادیابی در ورزش:
۱۱	 استاندارد های ورزش قهرمانان (آزمون آمادگی جسمانی)
۱۷	 رفتار ورزشکارانه داشته باشیم:
۱۷	 عوامل تداوم موفقیت برای ورزشکاران:
۱۹	 اهمیت ریکاوری و توجه به زبان بدن:
۲۴	 راه رسیدن قهرمانی:
۲۶	 نحوه ورود به فدراسیون ها ورزشی:
۳۰	 اهمیت ورزش از نگاه دین مبین اسلام دین سلامتی:
۳۱	 انواع ورزش در اسلام:
۳۳	 ورزش های مورد علاقه رهبر انقلاب:
۳۳	 اشعار زیبای از ملک الشعرای بهار در باب ورزش:
۳۴	 معرفی چند رشته مختلف ورزشی:

رشته والیبال: ۳۴

مصاحبه با قهرمانان ۴۶

سعید معروف بهترین پاسور آسیا و دنیا ۴۷

فرهاد قائمی: ۴۸

ورزش هندبال : ۵۱

مشخصات و مزیت ها هندبال ۵۲

تجهیزات مورد نیاز بازی هندبال: ۵۴

قوانین هندبال: ۵۵

مصاحبه با قهرمانان: ۵۶

عنبر ضد موسوی ۵۶

مقدمه

خلقت بدن انسان به نوعی قرار گرفته است که با هر حرکتی از ماهیچه‌های بدن عضلات آن قسمت شروع به عضله سازی تقویت و رشد میکند 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 اندوسین ترشح میشود و این امر موجب میشود فرد در هنگام ورزش احساس نشاط طراوت شادی و انرژی داشته باشد نهادن ورزش بصورت مستمر در زندگی باعث حس رضایت و اعتماد به نفس میشود همچنین در زندگی انسان منظم و برنامه ریزی جریان پیدا میکند زیرا خود را موجب میکند و ورزش بر برنامه هر روز او قرار داشته باشد بدون شک مدرسه محل 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

نهفته 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 و 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 صحت‌ناهی نام دارد و یکی برای قهرمانی که بصورت حرفه‌ای و تخصصی در گرایش ورزشی خاص صورت می‌گیرد. کسی که ورزش را برای سلامتی انجام می‌دهد باعث می‌شود در روز تمام ارگان ها بدن فرد فعالیت داشته باشد و جذب 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