

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

از مدرسه تا المپیک

ورزش کشتی - پنگ پنگ

تالیف : سروش ملکیان - مسعود منجیان

سرشناسنامه: ملکيان، سروش ، ۱۳۶۰ / ملکيان ، مسعود ، ۱۳۷۰
عنوان و پديدآوران: کشتی - پينگ پنگ / سروش ملکيان و مسعود ملکيان
مشخصات نشر: موسسه انتشارات خاتم ۱۳۹۸

مشخصات ظاهري: ۶۳ ص.

شابک : (ج ۳) ۹۷-۹۷۹۱-۶۰۰-۹۷۸

يادداشت: فهرست نويسی براساس اطلاعات فييا.

موضوع: ورزش

موضوع: ورزش - مطالب گوناگون

سناسه افزوده : ملکيان ، مسعود

رده بندي کنگره: GV۳۴۱

نشان: ۳۰۳ ف ۱۴

رد ديويي: ۷۹۶

نشر و پخش همراه: ۷ - ۸۶ ۸۳ ۹۰۶ ۹۱۵

شناسنامه کتاب

عنوان: کشتی- پينگ پنگ

تحقيق و تأليف: سروش ملکيان، مسعود ملکيان

صفحه آرايي و تنظيم: اعظم صنعتی

ناشر: موسسه انتشاراتی خاتم

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شماره گان: ۱۰۰۰ نسخه

طراح جلد: حامد موسوی خراسانی

قيمت: ۲۰۰۰۰۰ ريال

شابک : ۹۷-۹۷۹۱-۶۰۰-۹۷۸

چاپ: کيان

کليه حقوق برای 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	استعداد یابی ورزش:
۴	پرورش و استعداد یابی ورزش:
۴	عوامل موثر در استعداد یابی ورزشی:
۵	چگونگی تست استعداد یابی در ورزش:
۱۱	استاندارد های ورزش قهرمانی (آزمون آمادگی جسمانی)
۱۷	رفتار ورزشکارانه داشته باشیم:
۱۷	عوامل تداوم موفقیت برای ورزشکاران
۱۹	اهمیت ریکاوری و توجه به زیان بدن:
۴	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:

- معرفی چند رشته مختلف ورزشی: ۳۴
- معرفی ورزش کشتی ۳۴
- مقررات کشتی ۳۵
- اوزان: ۳۵
- زمان مسابقه کشتی آزاد و فرنگی ۳۶
- مقررات جدید کشتی مصوبه فدراسیون بین المللی کشتی «فیلا» ۳۸
- مصاحبه با حمید سوریان: ۴۴
- آشنایی با ورزش تنیس رومیز ۴۶
- قوانین مقررات پینگ پنگ ۴۸
- پینگ ۵۰
- گفتگو با ۵۰
- مثلث نداء، نوشاد، زما در ۵۳

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 حرکت ورزشی هست از هیپوتالاموس مغز هورمون ها ترشح میشود و این امر موجب میشود فرد در هنگام ورزش حس نشاط طراوت شادی و انرژی داشته باشد نهادهای ورزش بدنی در 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 و خانوادگی 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 صبحگاهی 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 منجر به تمام ارگان ها بدن فرد فعالیت داشته باشد و تناسب 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