

مسیر ورزش کودکان

(شروع ، استعدادیابی و تغذیه ورزشی)

www.ketab.ir

نویسنده:

سعید رستمی

کارشناس ارشد تربیت بدنی



مسیر ورزش کودکان

(شروع ، استعدادیابی و تغذیه ورزشی)

سعید رستمی

انتشارات امرتات

صفحه آرای: واحد فنی انتشارات امرتات

چاپ: تهران

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قطع: رقعی

۹۹ صفحه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۷۰-۶۸-۸

سرشناسه	رستمی، سعید، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	مسیر ورزش کودکان (شروع، استعدادیابی و تغذیه ورزشی) / نویسنده سعید رستمی.
مشخصات نشر	گنبد کاووس: امرتات، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۹۹ ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار، ۲۱/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-637066-8
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ورزش برای کودکان
موضوع	Sports for children
موضوع	کودکان -- تغذیه
موضوع	Children -- Nutrition
موضوع	استعداد ورزشی
موضوع	Athletic ability
رده بندی کنگره	GV ۷۰۹/۲
رده بندی دیویی	۷۹۶/۰۸۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۲۷۸۷۱۲

استان گلستان، گنبد کاووس، امام خمینی شمالی، روبروی پارک قابوس، ابتدای خیابان آیت الله

سعیدی، پاساژ منوچهری، طبقه دوم (تلفن: ۵۱۰ ۳۳۰۰۰ ۰۱۷ مدیریت: ۰۹۳۸۵۴۷۷۵۱۰)

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

۷	پیشگفتار.....	
۹	مقدمه.....	
۱۱	۱. بهترین زمان برای ورزش از چند سالگی است؟.....	
۱۱	۳ تا ۷ سالگی: (فعالیت بدنی در قالب بازی).....	
۱۴	۷ تا ۹ سالگی: (ورزش های پایه).....	
۱۴	۹ تا ۱۱ سالگی: (ورزش های پایه + استعدادیابی ورزشی).....	
۱۵	۱۱ تا ۱۳ سالگی: (ورزش های رزمی و تیمی).....	
۱۵	۱۳ تا ۱۹ سالگی: (ورزش های قدرتی).....	
۱۶	خلاصه بحث.....	
۱۷	۲. آیا با انجام حرکات ورزشی فرزندم به تناسب اندام می رسد؟.....	
۱۸	کنترل وزن.....	
۱۹	رشد و نمو استخوان.....	
۱۹	مراقبت از قلب و رگ های خونی.....	
۲۰	برنامه ریزی.....	
۲۲	ورزش توانایی های جسمی را بیشتر می کند.....	
۲۲	ایجاد قدرت و استقامت.....	
۲۳	خلاصه بحث.....	
۲۴	۳. چه عواملی باعث تشویق یا دلدزدگی کودک در ورزش می شود؟.....	
۲۵	به او حق انتخاب دهید.....	
۲۶	کودک را خیلی زود وارد چرخه رقابت نکنید.....	
۲۶	بچه ها را با بازی ها آشنا کنید.....	

- ۳۶..... حمایت و تشویق، دو اصل مهم
- ۳۷..... خلاصه بحث
- ۳۸..... ۴. تغذیه مناسب برای کودکان ورزشکار چیست؟!.....
- ۳۹..... تغذیه قبل از ورزش.....
- ۴۰..... تغذیه حین ورزش.....
- ۴۱..... تغذیه بعد از ورزش.....
- ۴۱..... کربوهیدرات.....
- ۴۲..... پروتئین.....
- ۴۲..... چربی.....
- ۴۳..... جذب آب.....
- ۴۳..... ویتامین ها و مواد معدنی.....
- ۴۴..... در دسترس قرار دادن مواد مغذی و سالم.....
- ۴۷..... ۵. با چه ترفندی یک قهرمان به تمامی کارهای روزمره خود رسیدگی می کند؟.....
- ۴۹..... خلاصه بحث.....
۶. فرزندم بیماری خاص دارد (بیش فعال، آسم، دیابت، عدم هماهنگی عصب عضله و...) آیا در کلاس های ورزشی می تواند شرکت کند؟.....
- ۴۱..... بچه های بیش فعال.....
- ۴۱..... ورزش های موثر در بهبود بیش فعالی.....
- ۴۱..... ورزش های کم تاثیر در بهبود بیش فعالی.....
- ۴۳..... فواید ورزش کودکان دیابتی.....
- ۴۳..... پاسخ بهتر به انسولین و کنترل قند خون.....
- ۴۳..... مدیریت وزن.....

- ۴۲..... تقویت روانی
- ۴۳..... دیابت نوع ۱
- ۴۳..... دیابت نوع ۲
- ۴۳..... نکاتی در مورد تجویز فعالیت ورزشی به دیابتی ها
- ۴۴..... چرا ورزش در افراد مبتلا به آسم مفید است؟
- ۴۴..... فواید ورزش برای کودکان آسمی
- ۴۵..... اقدامات فردی که آسم دارد و هنگام ورزش باید انجام دهد
- ۴۶..... خلاصه بحث
۷. فرزندم به فوتبال علاقه زیاد دارد، آیا از همان ابتدا او را به فوتبال بفرستم؟
- ۴۷..... پیشنهاد انتخاب رشته برای شروع ورزش
- ۴۸..... ترفند
۸. با چه ترفندی می توانم فرزندم را به سمت باشگاه ورزشی هدایت کنم؟
۹. رشته های ورزشی و تاثیر آن بر کوتاهی و بلندی قد کودکان
- ۵۲..... تجربه شخصی درباره کوتاهی و بلندی قد در ورزش
- ۵۳..... دلایل کوتاهی و بلندی قد چیست؟
- ۵۴..... حداکثر مقدار ترشح هورمون رشد در زمان های مختلف
۱۰. کارت ژیمناستیک چیست؟ تا حالا اسم کارت ژیمناستیک را شنیده اید؟...
- ۵۷..... نحوه انتخاب رشته ورزشی
۱۱. استعدادیابی چیست؟
- ۱۰..... چگونه به استعداد ورزشی فرزندم پی ببرم؟
- ۶۱..... انواع معیارهای استعدادیابی
- ۶۱..... استعدادیابی عمومی (غریبالگرمی عمومی)

پیشگفتار:

سیاس خدای را که توفیق ارائه خدمات آموزشی در گستره فرهنگی اسلامی را ارزانی داشت و از برکت این لطف بی دریغ توانستیم، این مجموعه را گردآوری و با تکمیل مطالب در حد امکان در خدمت دومستاران کودک و اجتماع قرار دهیم.

یکی از مهمترین مسایل و نیاز اولیه این روزهای والدین، دانستن سن شروع ورزش، نحوه استعدادیابی، تغذیه ورزشی و شناخت ورزش های پایه می باشد. اغلب مشکلات انتخاب ورزش از همان زمان کودکی آغاز می شود و این مسئله تنها به دلیل نداشتن اطلاعات کافی در زمینه های مختلف ورزشی و آموزشی است.

در عصر حاضر، با مشورت و راهنمایی از کارشناسان و متخصصان می توانید از اتلاف وقت و سرمایه جلوگیری نمایید و در کمترین زمان ممکن در مسیر استعداد ورزشی حرکت نمایید و فرزندان را در رده های بالای ورزشی ببینید، چرا که اکثر والدین متأسفانه در مسیر صحیح انتخاب ورزش برای کودکان قرار نمی گیرند. "دیگر زمان آزمون و خطا نیست!"

شما فقط یک بار به این دنیا می آید و فرصت مجدد زندگی را ندارید پس، بهترین را انتخاب کنید.

گاهی اوقات با یک اشتباه...

نورزده نمی شوی...

متأسفانه صفر می شوی...

بنابراین، درست انتخاب کنید

انسان‌ها در طول زندگی همیشه دنبال کمال و بهترین بی‌نهایت هستند. بهترین دوست، بهترین شغل، بهترین همسر، بهترین رشته ورزشی و....

به نظر شما بهترین رشته ورزشی برای فرزندان چیست؟

آیا هر رشته ورزشی مناسب فرزندان شما است؟

آیا آینده ورزشی فرزندان برای شما اهمیت دارد؟

آیا نگران سلامتی فرزند خود هستید؟

آیا فرزند شما گوشه گیر شده است؟ و تعداد بی‌شمار از این قبیل سوالات که ذهن شما والدین عزیز را مشغول کرده را در این کتاب ارائه داده‌ایم.

بر این اساس، ۱۵ سوال مهم والدین درباره ورزش کودکان برای شما عزیزان جمع - آوری شده و در این کتاب سعی شده است به این پرسش‌ها، پاسخ داده شود. از شما سرورین گرامی تقاضا می شود پیشنهادهای اصلاحی را در جهت اصلاح کتاب حاضر و تدوین دیگر آثار مورد نیاز جامعه ورزش یاری نمایید.