

به نام خدا

آموزش مهارت‌های پایه در تربیت بدنی

۱۲ تا ۱۵ سال

آ. ونی کلون
نانسی جی. اجنر مارکوس
پاملا جی. واکر

ترجمه:

اشرف رحیم‌پور زمانی
مدرس دانشگاه آزاد واحد کرج


نشر ورزش



بامداد کتاب

ورزش
SPORTS

نشر ورزشی

آموزش مهارت‌های پایه در تربیت بدنی

۵ تا ۱۲ سال

- آ. ونی کلونین - نانسی جی. اجنر مارکوس - پاملا جی. واکر
- ترجمه: اشرف رحیم‌پور زمانی
- ویراستار: ناصر فتوگرافی
- نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۸۹
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- قطع: رقعی - ۹۶ صفحه
- قیمت: ۲۵۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۹۶ - ۱۰
- فروست: ۳۳
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

Colvin, A. Vonnice

سرشناسه: کلونین، آ. ونی، ۱۹۵۱ - م.

عنوان و نام پدیدآور: آموزش مهارت‌های پایه در تربیت بدنی ۵ تا ۱۲ سال / ونی کلونین، نانسی مارکوس، پاملا واکر؛ مترجم: اشرف رحیم‌پور زمانی.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: مصور، جدول، نمودار.

مشخصات نشر: تهران: نشر ورزش، ۱۳۸۹.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۹۶ - ۱۰

یادداشت: عنوان اصلی:

Teaching the nuts and bolts of physical education ages 5 to 12, 2nd ed, c
2008

موضوع: تربیت بدنی کودکان - حرکت‌آموزی

شناسه افزوده: مارکوس، نانسی ج. اگنر، ۱۹۴۹ - م. Markos, Nancy J. Egner

شناسه افزوده: واکر، پاملا ج. ۱۹۵۳ - م. Walker, Pamela J.

شناسه افزوده: رحیم‌پور زمانی، اشرف، ۱۳۵۵ - م. رده‌بندی کنگره: ۷۲۵/۱۸/۱۳۸۹ GV ۴۴۳/۲

رده‌بندی دیویی: ۷۲۲/۸۶ شماره کتابشناسی ملی: ۲۰۵۳۶۹۳

مرکز توزیع و فروش:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰

تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ - تمایر: ۶۶۹۷۵۶۹۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۴	پرتاب دو دست بالای سر.....	۴۵
فصل ۱- مهارت های حرکتی.....	۵	گرفتن توپ بالای کمر.....	۴۸
دویدن.....	۷	گرفتن زیر کمر.....	۵۱
لی لی.....	۱۰	پاس زمینی.....	۵۵
پرش عمودی.....	۱۳	پاس سینه.....	۵۸
پرش افقی.....	۱۶	دریبل بسکتبال.....	۶۱
چهار نعل.....	۱۹	دریبل فوتبال.....	۶۵
سر خوردن.....	۲۲	ضربه بک هند.....	۶۹
پریدن.....	۲۵	ضربه کنار بازو.....	۷۳
پرش.....	۲۸	ضربه دو دست از پهلو.....	۷۷
		لگد.....	۸۲
فصل ۲- مهارت های ابزاری.....	۳۱	زدن توپ پس از رها شدن از دست و	
توپ بک هند.....	۳۳	پیش از رسیدن به زمین.....	۸۶
پرتاب بک هند.....	۳۷	پاس ساعد والیبال.....	۹۰
پرتاب بالا.....	۴۱	پاس بالا سر و والیبال.....	۹۳

پیشگفتار

این کتاب راجع به یادگیری مهارت‌های بنیادی و پایه در تربیت بدنی برای سنین ۵ تا ۱۲ سال است، که با تمرینات مرتبط با موضوع، حرکت به صورت کامل شکل می‌گیرد. کودک با سایه‌ی خود یا در جلوی آینه تمرین می‌کند؛ یاد می‌گیرد که اشکالات خود را برطرف یا با همبازی خود تمرین کرده تا وی اشکالاتش را بگوید و او در صدد رفع آن برآید. کودک با حرکات ساده و مشابه بدون کسل‌کنندگی پله‌پله به تکمیل مهارت خود افزوده تا اینکه هماهنگی دست و پا کامل شود و سپس به حرکات تکمیلی می‌پردازد.

بخش اول کتاب مربوط به مهارت‌های حرکتی است که بدون وسیله و با هماهنگی اعضای بدن انجام می‌شود. بخش دوم کتاب مربوط به مهارت‌های ابزاری است که از هماهنگی اعضای بدن همراه با توپ صورت می‌گیرد. امید است این کتاب مورد توجه مربیان عزیز واقع شود.

رحیم‌پور

تقدیم به خواهرزاده عزیزم

مهدی فرجی

یادش گرامی