

انواع تمرینات آشنایی با توپ

تالیف:

ناصر کریمیانی

حامد مرادی

سعدی سامی

www.ketab.ir

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور : کریمیانی، ناصح، ۱۳۶۱ -
مشخصات نشر : انواع تمرینات آشنایی با توپ
مشخصات ظاهری : تهران: راز نهان، ۱۳۹۴.
شابک : ۱۷۳ص.
وضعیت فهرست نویسی : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۶۴-۶
یادداشت : فیپای مختصر
شناسه افزوده : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nli.ir> قابل دسترسی است
شناسه افزوده : مرادی، حامد، ۱۳۵۳ -
شماره کتابشناسی ملی : سامی، سعدی، ۱۳۶۱ -
۳۸۱۳۶۱۷

عنوان کتاب :	انواع تمرینات آشنایی با توپ
مؤلفین :	ناصر کریمیانی، حامد مرادی، سعدی سامی
صفحه‌آرا :	فرشته زند
نوبت چاپ :	اول ۱۳۹۴
شمارگان :	۱۰۰۰ نسخه
ناشر :	راز نهان
قیمت :	۱۰۳۰۰ تومان
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۲۵۸-۵۶۴-۶

تلفن مرکز پخش: ۶۶۹۰۱۸۴۱

فهرست مطالب

بخش اول تعریف مفاهیم حرکت، بازی و انواع آن	۹
بخش دوم آمادگی عمومی	۲۵
بخش سوم اجرای تمرینات با دست	۷۵
بخش چهارم اجرای تمرینات مرتبط با پا	۱۵۱
منابع	۱۷۱

www.ketab.ir

تمرینات آشنایی با توپ نقطه شروع آموزش رشته‌های ورزشی تویی به منظور افزایش هماهنگی فراگیران و آشنا شدن با شکل، وزن و اندازه توپ است. در این کتاب به تمریناتی که در ورزشهایی همچون والیبال، هندبال، بسکتبال، فوتبال و دیگر رشته‌های ورزشی کار با توپ که تحت کنترل دست و پا انجام می‌گیرند، برای تسلط فراگیر بر وی توپ، پرداخته می‌شود. شاگردان در این مرحله با ویژگی‌های انواع توپ در رشته‌های ورزشی مختلف آشنا می‌گردند. فواید ناشی از این کار بالا بردن آمادگی جسمانی شاگردان، از بین بردن ترس فراگیر از توپ، آشنایی فراگیر با انواع مختلف توپ در ورزش‌های گوناگون، کمک به مربیان برای طراحی انواع بازی‌های انفرادی و گروهی برای شاگردان، گرم کردن شاگردان برای ورزش اصلی، ایجاد هماهنگی اندام‌ها در کار با توپ، یادگیری حمل و کنترل توپ، حفظ تعادل در موقعیت مختلف و کاهش آسیب دیدگی می‌باشد. البته معلم و مربیان ورزش باید به تفاوت‌های فردی دانش آموزان توجه کند و سعی کند زمینه‌های مساعدی برای شرکت تمامی دانش آموزان در فعالیتهای کلاس فراهم نماید. این تمرینات در مقطع تحصیلی ابتدایی و همچنین سالن‌های ورزشی برای تقویت مهارت‌های پایه کار با توپ نوآموزان تاثیر بسزایی دارد همچنین اگر این مهارت‌ها در سنین بالاتر با توپ مدیسین بال اجرا گردد برای تقویت قدرت و استقامت عضلانی آمادگی عمومی بدن مفید واقع می‌گردد. در این کتاب سعی شده تمرینات انفرادی، دو نفره و گروهی در سه بخش تمرینات برای افزایش توانایی عمومی بدن، تمرینات مربوط به دست (دریافت و پرتاب) و انجام تمرینات با پا همراه با تصویر آورده شده تا تنوع انجام تمرینات برای مربیان و دبیران تربیت بدنی بیشتر شود.