

آموزش جهت یابی به روش ساده

معرفی بسته آموزشی جهت یابی مقدماتی
ویژه کودکان و نوجوانان

سرشناسه	: خالق پور دھکردی، سودابه، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: آموزش جهت یابی به روش ساده: معرفی بسته آموزشی جهت یابی مقدماتی ویژه کودک و نوجوان/ گردآورنده [صحیح : تألیف و ترجمه] سودابه خالق پور دھکردی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات اساتید دانشگاه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول (بخشی رنگی)، نمودار (رنگی).
شابک	: 978-600-97227-1-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: معرفی بسته آموزشی جهت یابی مقدماتی ویژه کودک و نوجوان.
موضوع	: مسیریابی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Orienteering -- Juvenile literature
موضوع	: مسیریابی
موضوع	: Orienteering
رده بندی کنگره	: GV۲۰۰/۴/خ۲۱۸ ۱۳۹۶
رده بندی دیوین	: [ج] ۷۹۶/۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۲۰ ۹۷

آموزش جهت یابی به روش ساده

گردآورنده: سودابه خالق پور دھکردی

محقق: آرابی: دایتک

ناشر: اساتید دانشگاه

سال چاپ: ۱۳۹۶

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۲۷-۱-۶

تلفن انتشارات: ۰۵۰۷۳-۶۶۴۰۱۸۷۸-۶۶۴۰۲۱-همراه: ۰۹۱۲۴۳۴۲۷۴۱

فهرست

بخش اول

- ۶ مقدمه مترجم
- ۸ یابی
- ۹ مسابقه جهت یابی
- ۱۰ نرمش و تمرینات دو و میدانی
- ۱۲ فصل اول: ساخت جورچین چهره های با مزه
- ۲۱ فصل دوم: مسابقه جهت یابی با مانع
- ۲۶ فصل سوم: انطباق دادن برآمدهای نقشه
- ۳۷ فصل چهارم: مسابقه یابی با مانع
- ۴۰ فصل پنجم: ایستگاه پانچ ۴۰۰
- ۴۸ فصل ششم: شمارش مخروط ها
- ۵۶ فصل هفتم: مسابقه مارپیچ توپ (توپ مخروط)
- ۵۸ فصل هشتم: مسابقه ی جورچین
- ۶۲ فصل نهم: انواع دو (حرکت)

بخش دوم

- ۶۶ مقدمه
- ۶۷ فصل دهم: فواید ورزش جهت یابی
- ۶۸ فصل یازدهم: اهداف

● مقدمه مترجم

ورزش جهت یابی یکی از جوان ترین ورزش هایی است که ابتدا در سال ۱۹۵۶ پس از جنگ جهانی دوم، توسط کشور سوئد بین ارتش های جهان Cism برگزار شد و به لحاظ اهمیت آن با حاصله در بین کشورهای اسکاندیناوی رایج گردید، به طوری که امروزه شاهد تشکیل فدراسیون جهت یابی در تمامی کشورهای دنیا و علاقه مندی مردم نسبت به این رشته علمی ورزشی هستیم.

ورزش جهت یابی در بین آحاد مردم وبا بهره گیری از تجارب گرانبهای بدست آمده آغاز نمود و امید است که بتواند این ورزش مفرح و جذاب را در ابعاد هماهنگی و قهرمانی در ایران اسلامی بسط و گسترش دهد.

ورزش با نشاط جهت یابی، اصولاً در طبیعت و فضاهای جنگلی و پارک های مناسب برگزار می گردد و ورزشکاران و علاقه مندان به این ورزش با کمک نقشه و قطب نما در مکان های نا شناخته و با توجه به زمان تعیین شده، اهدافی را پیدا می کنند که از قبل روی نقشه ترسیم شده است.

● مسابقه جهت یابی

در صورتی که به عنوان یک مسابقه اجرا شود
اما در این مجموعه یک نمونه حکم تهرانی در مسابقات به عنوان جابزه موجود است.
تمرینات دو و میدانی می تواند به عنوان نرمش استفاده شود.

ورزشکاران باید از قبل به مهارت هایی مسلط شوند که بتوانند از تکنیک های جهت یابی
به خوبی استفاده کنند.

سه فاکتور مهم این ورزش عبارتند از:

۱. قدرت فیزیکی خوب
۲. تبحر در نقشه خوانی و کار با سلب نما
۳. قدرت تصمیم گیری سریع و مرکب داشتن ، از شاخصه های اصلی این رشته ی ورزشی
می باشد .

این رشته علمی ورزشی ، مورد نیاز تمامی اقشاری است که به نحوی با تفریحاتی مانند
حرکت در جنگل و طبیعت کوهستانی ، کراس فیتی ، پرواز در آسمان با وسایل پرنده و...
سر و کار دارند .

از حمایت و تلاش کسانی که ما را در تنظیم این کتاب راه ما کمک نموده اند قدردانی
می نمایم .

امید است با توکل بر ایزد منان با انتشار این کتاب ، شاهد جهات گامی مؤثر جهت رشد
و پویایی این رشته علمی ورزشی باشیم .

مربیان دوره راهنمایی لازم است برای اجرای هر مرحله در هر ایستگاه از دو مربی
استفاده کنند.