



دانشگاه سمنان

رازهای برای موفقیت در ورزش و بازی

راهنمای کاربردی برای رشد

دکتر مارنیه توربرت

مؤسسه لئونارد گوردن رشد انسان از طریق بازی

دانشگاه تمپل

مترجم:

حکیمه اکبری

عضو هیئت علمی دانشگاه سمنان

سرشناسه : توربرت، ماریان Torbert, Marianne

عنوان و نام پدیدآور : رازهایی برای موفقیت در ورزش و بازی (راهنمای کاربردی برای رشد مهارت)/
مارنیه توربرت؛ مترجم حکیمه اکبری.

مشخصات نشر : سمنان دانشگاه سمنان، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری : ۲۹۷ص: مصور .

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۵-۱۳-۶

سعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : عنوان اصلی: play : a guide & Secrets to success in sport

for players of all ages, c۱۹۸۲

موضوع : بدن انسان --- حرکت شناسی موضوع: تربیت بدنی

موضوع : یادگیری حرکتی شناسه افزوده: اکبری، حکیمه، ۱۳۵۹ - ، مترجم

شناسه افزوده : دانشگاه سمنان

رده بندی کنگره : GV۳۴۱/ن۳۹

رده بندی دیویی : ۷۷۱/۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۱۶۴۸۸۷



انتشارات

رازهایی برای موفقیت در ورزش و بازی

❖ مترجم: حکیمه اکبری

❖ طرح جلد و صفحه آرایی: اسماعیل سجادی

❖ نوبت چاپ : اول - بهار ۱۳۹۳

❖ ناشر: انتشارات دانشگاه سمنان

❖ شمارگان : ۲۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۵-۱۳-۶ ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۶۵-۱۳-۶

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات دانشگاه سمنان می باشد.

وب سایت: www.press.semnan.ac.ir تلفن انتشارات: ۰۲۳۱ - ۳۳۶۶۲۷۰

قیمت : ۱۶۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

ح	پیشگفتار
ی	مقدمه
ن	سپاسگذاری
۱	بخش اول: رویکرد تجزیه و تحلیل حرکت
	فصل اول:
۳	موزش و یادگیری
۳	روش هدف ویژه
۴	روش سلاخی
۸	تشریح یا بیان کننده
۱۷	سؤالات مروری درست یا غلط
۱۹	بخش دوم : حرکت را حرکت کنید
	فصل دوم
۲۱	تعادل
۲۳	اصول تعادل
۲۸	چگونه تعادلتان را افزایش دهید
۳۰	مشاهدات
۳۳	فعالیت‌ها
۳۸	سؤال‌های مروری درست یا غلط
	فصل ۳
۴۱	حرکت آغازین
۴۲	برای حرکت آماده شوید
۴۹	فعالیت‌ها
۵۱	سؤالات مروری درست یا غلط
	فصل چهارم
۵۳	نیرو
۵۳	گسترش نیرو

۶۶	 کاربرد نیرو
۷۱	 جذب نیرو
۷۶	 متقابل
۷۸	 طول اهرم
۸۰	 مشاهدات
۸۱	 فعالیت
۸۵	 سؤالات مروری درست یا غلط
	فصل ششم:
۸۹	 بدن‌تان را برش کنید، محل مکانیکی آنرا یاد کنید
۹۰	 بهبود وضعیت
۹۱	 قدرت و آهنگ عضله‌ها
۹۴	 اصلاح استحکام عضلانی
۱۰۱	 فعالیت‌ها
۱۰۵	 سؤالات مروری درست یا غلط
۱۰۷	 بخش سوم: اشیاء را حرکت دهید
	فصل ششم:
۱۰۹	 الگوهای غلتیدن، چرخش، انحراف و حرکت برگشتی
۱۱۰	 حرکت برگشتی
۱۱۰	 انحراف
۱۱۱	 الگوهای غلتیدن و پیچ‌ها
۱۱۸	 فعالیت‌ها
	 سؤالات مروری درست یا غلط
	فصل هفتم:
۱۱۳	 پرتابه‌ها
۱۲۳	 اصول پرتابه‌ها
۱۲۸	 چگونه چرخش را برای شیء به کار ببریم
۱۳۰	 بدن انسان به عنوان پرتابه

۱۴۲	 فعالیتهای و مشاهدات
۱۴۳	 سؤالات مروری درست یا غلط
	فصل هشتم
۱۴۵	 دقت و جهت
۱۴۸	 عوامل مؤثر بر دقت و جهت
۱۶۵	 مشاهدات
۱۶۶	 الیتهای
۱۷۵	 سؤالات مروری درست یا غلط
۱۷۹	 بخش پیشرفت مهارتهای تحلیلی
	فصل نهم
۱۸۱	 ارزیابی مهارت
۱۸۲	 مهارتهای ارزیابی و چگونگی پیشرفت آنها
۱۸۵	 فعالیتهای
۱۸۶	 سؤالات مروری درست یا غلط
	فصل دهم
۱۸۹	 فعالیتهایی برای عادی کردن با اصول مکانیکی حرکت
۱۹۴	 جدول بازی
۱۹۵	 کوشش گوه بیسیال
۱۹۷	 بلانکت بال
۲۰۰	 جاگل تیم چاوتیک
۲۰۳	 فرانتیک بال
۲۰۸	 فریز
۲۱۰	 کوشش گوه گلف
۲۱۲	 بسکتبال زنده
۲۱۴	 بازی اسکوپ پارتنر
۲۱۶	 پاس! پاک
۲۲۰	 راکت و بالون

۲۲۲ هاکی رنگ یا رایج

۲۲۸ تخته ریباند

۲۲۹ اسکیت

۲۳۲ سوپرساکس

۲۳۳ سؤالات مروری درست یا غلط

پیوست الف

۲۳۷ پیشنهاد می‌همه: پیشنهادهایی برای ضربه زدن

پیوست ب

۲۴۲ چگونه آب را بسازیم

پیوست ج

۲۷۵ پاسخ سؤالات مروری درست یا غلط

۲۷۹ درباره نویسنده

پیشگفتار

رازهایی برای موفقیت در ورزش و بازی دومین کتاب خانم مارنیه توربرت است که من امیدوارم مجموعه‌ای از ایشان را شاهد باشیم. کتاب‌های آموزشی بی شماری درباره کانیک ورزش و بازی به چاپ رسیده است. متأسفانه، بسیاری از آن‌ها شامل مفاهیم غلطی بر مبنای فرهنگ و رسوم قدیمی ورزش یا عقاید بدون مدرک از شکل‌های ورزش معروف می‌شوند. درک مکانیک‌های حرکت انسان ماهر به بینش درستی در مفاهیم فنی نوشتن و آشنایی با ساختار آناتومیکی بدن نیاز دارد. بنابراین، اطلاعاتی که نویسنده ارائه می‌دهد، کاملاً علمی، بدون ابهام و گاهی پیچیده باشد. این کتاب به زمینه متمایزی موسسه شده است. بنابراین، سخت‌ترین وظیفه در نوشتن این کتاب بیان مفهوم و ارائه آن به شیوه‌ای است که به سهولت برای خواننده قابل درک باشد و تخصصی نباشد.

به طور واضح، دکتر مارنیه توربرت در ضمن این که اهمیت مفاهیم از طریق زیاد ساده کردن آن‌ها از دست نرفته است، موفق بود. کتاب به سانی اختصاص دارد که به ورزش و بازی عشق می‌ورزند و از آن لذت می‌برند، و شما هم خواهید کرد که نویسنده در عشق شما سهیم است. شیوه نوشتن غیررسمی و مثال‌های شخصی‌اش هم نیروی تازه‌ای می‌دهد و هم آن‌ها را در این زمینه کاربردی می‌کند. کتاب اهمیت رازهایی برای موفقیت در ورزش و بازی ارتقاء یادگیری از طریق شرکت در فعالیت تنها با خواندن کتاب است. این ویژگی‌ها نشانه‌هایی از معلم واقعی هستند.

کتاب مارنیه توربرت برای بازیکنان در همه سنین، برای والدین، معلمان و مربیان است. شما اغلب این کتاب را با امید یافتن رازهایی از موفقیت در بازی و ورزش مطالعه می

کنید و به راستی این رازها را کشف می کنید و لذت‌ها و اسرار علم را می یابید. شاید این بزرگترین هدیه دکتر توربرت به خوانندگان باشد.

پیتر فرانسیس

رئیس قبلی آکادمی حرکت شناسی اتحاد آمریکایی برای سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقعه

www.ketab.ir

مقدمه

بازی پتانسیل نامحدود و گسترده‌ای برای سهمیم شدن در رشد فرد دارد. افزایش درک فرد از هر جزء بازی تلاش فرد را برای یافتن آن افزایش می‌دهد. این چالش فرد را قادر می‌سازد تا مهارت‌های بدنی را ایجاد کند و رشد دهد. در همان زمان، تلاش می‌تواند در کیفیت زندگی فرد با افزودن هیجان بازی سهمیم شود. پیشامدهای بد روزانه را کاهش دهد. هر چه با روی تعامل اجتماعی با دیگران بگشاید، و شاید اعتماد به نفس شرکت کنندگان افزایش دهد.

این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا تمام این کارها را انجام دهید. من چندین اصل حرکت را انتخاب کردم و به شما کمک کردم تا آن‌ها را در مسیری که کاربرد و انجام آن‌ها را روشن می‌سازد، ترکیب کنم. اینجا چند کار وجود دارد که شما باید به خاطر بسپارید:

۱. مقدر نشده است که کسی غیر ما باشد.
۲. درک کلیدهای مکانیکی ورزش و بازی می‌تواند به فقیقت شما را به میزان زیادی افزایش دهد؛ و همچنین می‌تواند زمان مورد نیاز برای پیشرفت مهارت‌هایمان را به طور طبیعی کاهش دهد.
۳. همه افراد می‌توانند تعادلشان را بهبود دهند. با افزایش تعداد می‌توانید چابکی، توان و دقت خود را افزایش دهید.
۴. آگاهی از چرخش‌ها می‌تواند عملکرد شما را در بسیاری از ورزش‌ها مثل بسکتبال، تنیس، بولینگ، فوتبال و گلف بهبود بخشد.

۵. درک برخی از اصول مکانیکی اصلی حرکت می‌تواند به شما کمک کند تا بازیکن، معلم یا مربی برجسته شوید.

سال‌ها پیش، من زمان زیادی را به آموزش بازی به مردم گذراندم. در حالی که این کار را انجام می‌دادم دریافتم که شرکت کنندگان و برخی مربیان واقعاً نظری درباره آن-چه می‌دانند، نداشتند. این به نظرم خیلی جالب بود، بنابراین، وقتی که تلاش می‌کردم تا اصول مکانیکی حرکت را ساده و واضح کنم خیلی هیجان زده بودم از این که آن‌ها را در زمینه‌های مختلف حرکت می‌کردم. همان طور که من به سختی تلاش می‌کردم تا اصول اساسی را به مربیان ساده توضیح دهم، دریافتم که چیزهای زیادی درباره خودم یاد گرفته‌ام. میل به ساده‌سازی به من اجازه داد تا از کتاب‌های بیومکانیک استفاده کنم، و هرچه می‌یافتم مرا بیشتر هیجان می‌داد.

اگرچه من شرکت کنندگان در رده مربیان، اما حالا راهی برای موفقیت در ورزش و بازی کشف کرده بودم که از آن‌ها اطلاع نداشتند. آن چالش برای تلاش بیشتر در احتمالات جدید و غلبه بر مشکلات حل نشده قدیمی بود. من خودم را در نقطه آغاز انتقال مفاهیمی یافتم که از فعالیتی به فعالیت دیگر تاز می‌خوردم و محتوای این کتاب را نگاشتم. کتاب با تلاش و رنج معمول نظیر تصمیم‌گیری‌های جامع، از قلم افتادگی، و چهارچوب آن فراهم شده است. شانس معمول و باورنکردنی من حضور آقای دکتر پیتر فرانسیس از دانشگاه ارگان، رئیس آکادمی حرکت شناسی و مربی آمریکایی سلامت، تربیت بدنی، تفریح و رقص در کنار من بود. دکتر فرانسیس به من کمک کرد امانت علمی را در تلاش‌هایم برای ساده‌سازی و شرح موضوعات دربرگیرنده آن‌ها در درک ریاضی، مهندسی و فیزیک فریبده بود، حفظ کنم.

رازهای موفقیت در ورزش و بازی برای کمک به کسانی است که در جستجوی راهی برای کمک به خودشان هستند و آن‌هایی که می‌خواهند به دیگران در انجام تکلیف

کمک کنند. چهارچوب که مشارکتی بود، تا شما بیشتر حس کنید که در درک اصول مکانیکی درگیر شده اید. شما پیشنهادات، مشاهدات، تجربیات و کاربردهای را خواهید یافت که در حین خواندن ممکن است دوست داشته باشید انجام دهید. هر یک از این موارد، در ویرایش جدید بسط داده شده است. برای این ویرایش رازهای موفقیت در ورزش و بازی، چندین ویژگی جدید اضافه شده است. هر فصل با کاربرد اصول مکانیکی نیازی از ورزش های جدید نگاشته شده است.

این فصل شامل مجموعه ای از سؤالات مروری درست یا غلط در انتهای فصل آورده شده است. پیوسته ج جواب این سؤالات با شرح چرایی درست یا غلط بودن آن آمده است. شما همچنین مثال دیدی (۱۰) را خواهید یافت که تعدادی بازی را شرح می دهد که به بازیکنان در تئوری کاربرد اصول مکانیکی موجود در این کتاب کمک خواهد کرد این فصل شامل جدولی است که به شما اجازه می دهد تا با نگاهی اجمالی بازی ها را با اصول مکانیکی مرتبط به آن با ج را کنید. همچنین، پیوست جدیدی برای چگونگی ساخت وسایل بازی اضافه شده است.

بازی ممکن است کلیدی برای گشایش های رشد نمو در طول عمر باشد. درک این مسئله به درک مسائل بیشتری منجر می شود، و به شما واقعاً با رازهای موفقیت در ورزش و بازی، بازی می کنید. برای برخی از شما، لذت تئوری می تواند کمک به خودتان و دیگران در اجرای بهتر و حرکات باشد. امیدوارم این کتاب را بخوانید و شرکت شما در فعالیت های شرح داده شده تجربه لذتبخشی باشد که شما را بازی در تمام دوران زندگی تشویق می کند. رابرت دبلیو وایت، روانشناس هاروارد گفت: «بازی ممکن است سرگرمی باشد، ولی شغلی جدی در کودکی است. در طی این ساعت ها کودک به طور پیوسته شایستگی هایش را در ارتباط با محیط افزایش می دهد.» من تنها یک سؤال مطرح می کنم: چرا باید بازی منحصرأ در دوران کودکی انجام شود؟ من تصور می کنم

شما بازی‌ها و فعالیت‌هایی را در این کتاب خواهید یافت که در همه سنین قابل اجرا هستند.

دلیل شخصی من برای نوشتن این کتاب علاقه من به سهیم شدن در لذت حاصل از شرکت موفق در ورزش و بازی- و لذت غلبه بر دشواری‌های بین مشارکت بدنی و ذهنی است. من متقدم هیجان شما از شرکت در ورزش و بازی افزایش خواهد یافت در صورتی که شما رازهای موفقیت در ورزش و بازی را کشف کنید.

سوالات مروری درست یا غلط

به خاطر داشته باشید که سوال اندکی غلط نیز غلط در نظر گرفته می‌شود.

پاسخ به سوالات به همراه اطلاعات بیشتر در پیوست ج آورده شده است.

۱. درک اصول مکانیکی حرکت بدن من اجازه می‌دهد درک بهتری از چرایی آن‌چه رخ می‌دهد داشته باشد- و به این ترتیب منایی فرد را برای اجرایی بهتر افزایش می‌دهد.

۲. نوشتن این کتاب آسان بود زیرا هر نویسنده با ریاضی و مهندسی و فیزیک درگیر در اصول مکانیکی حرکت را ساده‌سازی می‌کرد.

۳. رازهای موفقیت در ورزش و بازی تنها برای مربیان نوشته شده بود.

۴. درک کلیدهای مکانیکی ورزشی و بازی می‌تواند حوادث روزمره و زمان‌موتوراز برای ارتقاء مهارت‌ها را کاهش می‌دهد.

تقدیر و تشکر

از افرادی که اسامی آنها در ذیل آمده است تشکر می‌کنم:

- پیتر آر فرانسیس، پروفیسور بازنشسته دانشگاه ایالت سان دیگو، برای بردباری و کمک دقیقش برای حفظ امانتداری علمی. همه خطاها در قضاوت مستقیماً مربوط به من و شاید نتیجه سرسختی من هستند.
- مارین بروئر، که کتاب‌ها را برای اصول مکانیکی حرکت به من داد.
- سجویان (مخصوصاً جین وایت، برایان برت، استیو پالیس، لیزا هند، جان وود، برنارد گلو، و کوثین، و نانسی استوات)، که به من در درک جمله خلیل جبران کمک کردند. تفکر منده رها است، که در قفسی از کلمات ممکن است بال‌هایش را بگشاید ولی نتواند پرواز کند.»
- مورگان بیتی که به من چوبی برای بازی دربارۀ معجزه بازی آموخت.
- داگ پاریس، که با دانش حرکت من داد هنری و پشتکار و بردباری‌اش شکل‌های آغازین کتاب را به تصویر کشید.
- دانشکده سلامت، تربیت بدنی، تفریح و ورزش، دانشکده تربیت بدنی؛ دانشکده متخصصان سلامت، و دپارتمان حرکت شناسی که محفلی را در دانشگاه تمپل بسیار لذتبخش کرده بود و به من اجازه می‌داد رئیس محفلی به گوردن رشد انسان در بازی باشم.

www.temple.edu/leonardgprdoninstitute

- اسکات ویگرن از حرکات شناسی انسان که با رغبت از چاپ این کتاب در همه مراحل انجام کار حمایت کرد.

- رینر مارتین، که از اطلاع داشت که مطالعه حرکت انسان به شرکت چاپ قوی نیاز دارد.

- انجمن تربیت بدنی زنان کلوند، که اولین کمک هزینه تحصیلی به یک فرد ۱۰۰ پوندی، ۵۲ پای، هراسان دادند که رؤیایش معلم تربیت بدنی شدن بود. آن رؤیا

- و ... لی ...
و ... اما مطمئناً نه آخرین، برادرم، ریموند ریچارد روتپاس، که چیزهای
زیادتی طی سالان من آموخت که چشمگیر بود.