

راهنمای کاربردی در ورزش

جلد اول

آشنایی با ورزش‌های همگانی

و

بازی‌های بومی و سنتی

مؤلفان

سید ابوالفضل تبیی، مهدی فلاحتی مروست

سید کوثری

حسن حسینی سینکی، محمد رضا ابراهیم آبادی



انتشارات اسرار دانش

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای کاربردی ورزش / مؤلفان سید ابوالفضل تجلی ...
[و دیگران]. | مشخصات نشر: تهران: اسرار دانش، ۱۳۹۸. | مشخصات ظاهری:
جلد ۱: مصور، جدول

شابک دوره: ۲ - ۱۲۷ - ۹۸۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

جلد ۱: ۹ - ۱۲۸ - ۸۶ - ۸۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا | یادداشت: مؤلفان سیدابوالفضل تجلی، سید
کوشری، محمدرضا ابراهیم آبادی، حسین حسینی سیانکی، مهدی فلاحتی مرست.
| مندرجات: ج. ۱. آشنایی با ورزش‌های همگانی و بازی‌های بومی و سنتی. -
| موضوع: ورزش | موضوع: Sport | موضوع: ورزش همگانی | موضوع: Sport for all* -
| موضوع: ورزش - ایران | موضوع: Sport - Iran | موضوع: ورزش‌های سنتی -
ایران | موضوع: Traditional Sports - Iran* | موضوع: بازی‌های کودکان ایرانی
| موضوع: Children's Games, Iranian* | شناسه افزوده: تجلی، سیدابوالفضل،
۱۳۵۷ - | رده‌بندی دیویی: ۷۱ / ۶۱۳ | رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ر ۲ / GV ۳۴۱
| شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۶۱۵۶۶



انتشارات اسرار دانش

رمانهای کاربردی در ورزش

جلد ۱

آشنایی با ورزش ها، مکانی و بازی های بومی و سنتی

مؤلفان

سید ابوالفضل نجلی، مهدی حدادی، مروت

شعبه ورزش

حسن حسینی سیانکی، محسن اسماعیلیم آبادی

لیتوگرافی: افست گرافیک

چاپخانه: قدس

چاپ: یکم ۱۳۹۸

صحافی: مهرگان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شماره استاندارد بین المللی کتاب (شابک)

دوره: ۲ - ۱۲۷ - ۹۸۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

کتاب: ۹ - ۱۲۸ - ۹۸۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۶، طبقه ۳

تلفن: ۳ - ۶۶۴۶۹۷۶۱ فکس: ۶۶۹۶۰۶۵۴

سایت و فروشگاه اینترنتی: www.asrardaneh.ir

پست الکترونیک: asrardaneh@yahoo.com

فهرست

۷	پیشگفتار
۹	فصل اول اهمیت ورزش همگانی
۱۵	فصل دوم آشنایی با رشته‌های همگانی
۱۵	رشته بسکتبال سه نفره
۱۶	رشته والیبال سه نفره
۲۰	رشته فوتبال (گل کوچک)
۲۳	رشته هندپنو
۲۶	رشته پرتاب و دریافت فریزر
۲۹	رشته هفت سنگ بازی
۳۱	رشته طناب‌زنی (۴ نفر)
۳۸	رشته دارت
۴۳	رشته آمادگی جسمانی
۴۶	رشته داربال
۴۹	رشته لیوان چینی
۵۱	رشته طناب‌کشی
۵۳	رشته فوتبال دستی
۵۶	فصل سوم آشنایی با بازی‌های بومی و سنتی
۶۱	معرفی
۶۱	بازی الک و دولک
۶۶	بازی الختر (یه لنگه پا)
۹	بازی دال پلان
۷۲	بازی یه قل دو قل
۷۸	بازی کلاس کلاس
۸۱	بازی لی لی مرحله‌ای (غار قلنگ)
۸۳	بازی چلی
۸۴	بازی عمو زنجیر باف
۸۵	بازی آسیاب بجرخ
۸۶	بازی قلاب سنگ
۸۷	بازی کلاه بران
۹۰	بازی جورابین
۹۱	بازی کش‌بازی

۹۲	پنجره بازی (آدیل مانج: پنجه کا)
۹۳	سنگ بازی
۹۴	ورزش قيقاج (تير اندازی روی اسب)
۹۵	بازی کبدی (زوو)
۱۰۱	بازی سوارکاری
۱۰۲	بازی شتر سواری
۱۰۳	ورزش کشتی
۱۰۴	کشتی پهلوانی
۱۰۹	کشتی باچوخه
۱۱۹	بازی کشتی کمربندی (استان اصفهان)
۱۲۰	کشتی دست ژیر دست بان (استان ایلام)
۱۲۱	کشتی مقلی (استان چهارمحال و بختیاری)
۱۲۲	کشتی محلی کمربندی (استان چهارمحال و بختیاری)
۱۲۳	کشتی کج گردون (استان سیستان و بلوچستان)
۱۲۴	کشتی دست بغل (استان فارس)
۱۲۶	کشتی بغل به بغل (استان قزوین)
۱۲۸	زوران پلونه (کشتی محلی استان کردستان)
۱۲۹	زوران مجد (کشتی محلی استان کردستان)
۱۳۰	کشتی کویری (استان کرمان)
۱۳۱	کشتی زیروبان (استان کرمانشاه)
۱۳۲	کشتی ترکمنی یا گرش (استان گلستان)
۱۳۳	کشتی گيله مردی (استان گیلان)
۱۳۵	کشتی باوج (استان گیلان)
۱۳۶	کشتی لری (استان لرستان)
۱۳۷	کشتی جنگ یا زوران (استان لرستان)
۱۳۸	کشتی لوجو (استان مازندران)
۱۳۹	کشتی با شال «آلیش» (استان مازندران)
۱۴۲	کشتی چک چیشیت (استان مازندران)
۱۴۳	کشتی کمری (استان مازندران)
۱۴۴	کشتی لشگر کشتی (استان یزد)
۱۴۵	منابع

پیشگفتار

امروزه تحولات اجتماعی پیچیده در تمامی زمینه‌ها موجب تغییرات وسیعی در حوزه‌های اقتصادی و فرهنگی زندگی بشر شده است. به‌ویژه اینکه ورزش در جامعه امروزی همچنان به‌عنوان پدیده اجتماعی پیشرو مطرح می‌باشد.

سلامت بشر در گرو فعالیت‌های بدنی و تحرک اوست، ولی زندگی شهرنشینی امروز؛ رشد دنیای صنعتی فراگیر شدن شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، نوعی زندگی بدون تحرک را به ارمغان آورده است، برای جبران این فقر حرکتی و رسیدن به یک آمادگی مطلوب، علاوه بر داشتن انگیزه و تلاش، لازم است که حداقل دانش و آگاهی و اطلاعات مورد نیاز مربوط به علوم ورزشی و رشته‌های ورزشی جهت برنامه‌ریزی درست در دسترس باشد.

متن حاضر به بررسی موضوعات نظری و کاربردی در حوزه ورزش همگانی و بازی‌های بومی و سنتی پرداخته و حاوی اطلاعاتی با استناد برنامه‌های صورت گرفته در دانشگاه‌ها، فدراسیون‌ها و پژوهش‌های انجام شده مرتبط با فعالیت‌های همگانی و تأثیر آن بر مدیریت هزینه و زمان می‌باشد.

امید است کاربران محترم و دانشجویان عزیز با مطالعه، راجه‌گیری و به‌کارگیری آن در جهت هرچه پویاتر کردن زندگی خود و در راستای حفظ این یادگار ارزشمند گام مثبت بردارند.

در پایان جا دارد از همراهی و زحمات ارزشمند همکاران محترم اداره کل تربیت بدنی و مسئولین انجمن‌های تخصصی ورزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی که ما را در تدوین و گردآوری این مجموعه همراهی نموده‌اند تشکر نماییم.

گروه مؤلفان