

سازمان علوم جنبش‌شناسی انسان

بازیهای مناسب برای تکامل مهارتهای حرکتی کودکان ۵ تا ۷ سال

مهارتهای ورزشی بنیادی

(ورزش همگانی)

(جلد دوم)

ترجمه

دکتر ژاله باقرلی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۹	هدف از برنامه ورزشی برای همه
۱۰	مهارتهای ورزشی بنیادی (بازیهای ورزشی)
۱۹	راهنمای انجام بازیها
۲۲	۱ قل دادن - انفرادی
۲۶	۲ قل دادن - دونفره
۳۰	۳ قل دادن و انداختن هدف
۳۴	۴ قل دادن به سوی دروازه
۳۸	۵ قل دادن و ربودن توپ
۴۲	۶ کنترل توپ - انفرادی
۴۶	۷ کنترل توپ - دونفره
۵۰	۸ حرکت به جلو برای دریافت
۵۴	۹ پاس دونفره
۵۸	۱۰ ضربه زدن و دویدن
۶۲	۱۱ در حرکت بودن
۶۶	۱۲ توپ در حرکت
۷۰	۱۳ ضربه زدن با پا و کنترل
۷۴	۱۴ زیربنای فوتسال
۷۸	۱۵ ضربه زدن با دست و پا و امتیازگیری
۸۲	۱۶ دربیبل دودستی، پرتاب و دریافت

۸۶.....	تمرین پرتاب و دریافت	۱۷
۹۰.....	مسابقه پرتاب و دریافت	۱۸
۹۴.....	گلف	۱۹
۹۸.....	سیب‌زمینی داغ	۲۰
۱۰۲.....	خم شدن و پرتاب	۲۱
۱۰۶.....	پرتاب تنیس	۲۲
۱۱۰.....	پاس دادن ۱-۲-۳-۴	۲۳
۱۱۴.....	ضربه زدن با راکت یا تخته	۲۴
۱۱۸.....	ضربه زدن دونفره (۱)	۲۵
۱۲۲.....	ضربه زدن دونفره (۲)	۲۶
۱۲۶.....	بروگل بزنی	۲۷
۱۳۰.....	ضربه زدن و دریافت	۲۸
۱۳۴.....	فاصله زیاد	۲۹
۱۳۸.....	بازی زدن و دویدن با چوب	۳۰
۱۴۲.....	کواش (مشابه اسکواش)	۳۱
۱۴۶.....	ضربه زدن با پا - انفرادی	۳۲
۱۵۰.....	ضربه زدن با پا - دونفره	۳۳
۱۵۴.....	ضربه به سوی هدفها	۳۴
۱۵۸.....	کیک‌بال	۳۵
۱۶۲.....	ضربه ۱-۲-۳	۳۶
۱۶۶.....	دروازدبان جام جهانی	۳۷
۱۷۰.....	دویدن به اطراف	۳۸
۱۷۴.....	اسکواش ضربه‌ای	۳۹
۱۷۸.....	راگبیال	۴۰
۱۸۲.....	فواید فعالیتهای جسمانی	
۱۸۴.....	وسایل مورد نیاز برای انجام تمرینهای مربوطه به مهارتهای ورزشی بنیادی	

مقدمه مترجم

بسیاری از کودکان به دلیل بی‌اعتمادی به تواناییهای خود برای ورزش کردن، در نوجوانی بی‌تحرک می‌شوند و ورزش را ترک می‌کنند؛ در صورتی که اگر به آنها فرصت یادگیری و تمرین حرکتهای بنیادی و فعالیتهای حرکتی مورد نیاز برای بیشتر ورزشها داده شود و بدون ترس از انجام آنها لذت ببرند، به ورزش علاقه مند شده، در دوران بزرگسالی فعال باقی خواهند ماند.

این کتاب، مجموعه‌ای از مهارتهای ورزشی بنیادی را به صورت سرگرمی و بازی، برای تکامل فعالیتهای حرکتی کودکان ۵ تا ۷ ساله فراهم کرده است. این تمرینها ویژه رشته ورزشی خاصی نیستند؛ تمرکز آنها بر مهارتهای بنیادی، جابه‌جایی، استواری و دستکاری است که در ورزش کارآیی دارند. انجام این تمرینها، آسان، ساده و ایمن است.

چنانچه شما معلم مدرسه یا مربی ورزش هستید، این کتاب می‌تواند به شما در معرفی ورزش به دانش‌آموزان و کودکان، به عنوان علمی مفروح و لذت‌بخش، کمک کند.