

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بازی‌های المپیک افراد استثنائی

فوتبال

هندبوکی برای آموزش در خانه

تألیف و ترجمه

محمدعلی کهن پور

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

مجتبی آبنار

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری)

امیر حمزه زارع

(کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه شیراز)

مرکز مطالعات و تحقیقات علمی ورزش پارسیان

پارسیان
نشر پارسیان

سرشناسه	کهن‌پور، محمدعلی، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	بازی‌های المپیک افراد استثنائی فوتبال هندبوکی برای آموزش در خانه‌تالیف و ترجمه محمدعلی کهن‌پور، مجتبی‌آبنار، امیر حمزه‌زارع.
مشخصات نشر	تهران: یارسیا، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۳-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	قیبا
موضوع	بازی‌های المپیک — راهنمای آموزشی
موضوع	فوتبال — تعلیم
موضوع	ورزش معلولان
شناسه افزوده	آبنار، مجتبی، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	زارع، امیر حمزه، ۱۳۶۰ -
ردیف بندی کنگره	۱۳۹۱ ب۳ ک / ۵۷۲۲۱۵ GV
ردیف بندی دیویی	۷۹۶/۴۸
شماره کتابشناسی ملی	۳۰۱۹۸۷

بازی‌های المپیک افراد استثنائی فوتبال

تألیف و ترجمه:	محمدعلی کهن‌پور، مجتبی‌آبنار، امیر حمزه‌زارع
ناشر:	پارسیا
شمارگان:	۴۰۰ نسخه
حروف‌نگاری:	واحد رایانه نوآور
مدیر تولید:	محمد رضا نصیرنیا
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۷-۷۳-۰

پارسیا
انتشارات

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

نمایشگاه دائمی و مرکز فروش:

نوآور: تهران - خ انقلاب، خ فخررازی، خ شهدای ژاندارمری نرسیده به خ دانشگاه

ساختمان ایرانیان، پلاک ۵۸، طبقه دوم، واحد ۶

تلفن: ۰۹۱۲۶۰۶۲۳۸۳ - ۶۶۴۸۴۱۸۹

حق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

- مقدمه ۵
- راهنمای آموزش در خانه برای خانواده ۷
- جدول محتوای مطالب ۷
- فاکتورهای کلیدی برای بهبود طولانی مدت ورزشکار (نوشته
مایک اسمیت، دبیر ورزشهای المپیک استثنایی اروپا) ۹
- راهنمایی برای مربیان جهت ایجاد یک برنامه آموزشی خانگی
موفق ۱۱
- اهداف شما برای فصل ۱۲
- اهداف مربی برای فصل مسابقه ۱۳
- نظامنامه اخلاقی ورزشکاران المپیک افراد استثنایی ۱۳
- ماموریت بازی‌های المپیک افراد استثنایی ۱۵
- واقعیت‌هایی در مورد المپیک افراد استثنایی ۱۶

- برنامه‌های رهبری ورزشکاران ۱۶
- مقدمه‌های بر فوتبال ۱۷
- دید کلی از رویدادهای فوتبال ۱۸
- تجهیزات و البسه ۱۹
- حفاظت از خودتان در مقابل پرتو مضر خورشید ۱۹
- چرخ تغذیه / آمادگی جسمانی ۲۴
- استراتژی‌های سازنده ورزشکار - آمادگی جسمانی ۲۶
- اقدام ورزشکار ۲۷
- نمودار ورزش در خانه ورزشکار المپیک افراد استثنایی ۲۹
- نمونه فعالیت‌های گرم کردن / حرکات کششی ۳۱
- نمونه تمرینات کششی و گرم کردن ۳۲
- نمونه حرکات مهارتی فوتبال ۳۳
- نمونه فعالیت‌های توسعه مهارت در فوتبال ۳۳
- بازی‌هایی که در خانه انجام میشود ۳۸
- فعالیت‌های مقاومتی و آماده سازی نمونه ۳۹
- ایده‌های بیشتر برای استقامت و حرکات کششی ۴۳
- نمونه برنامه خارج از فصل آمادگی جسمانی ۴۸
- تمرینات تصویری جهت آمادگی بدنی و مهارتی ۵۲

مقدمه

ورزش فوتبال پر طرفدارترین ورزش جهان بوده و نیاز به توجه علمی ویژه دارد. این نیاز در تمام سطوح این ورزش وجود داشته و تلاش های علمی در این باره از مدت ها پیش در سطح جهان شروع شده است. در این رابطه افراد استثنائی کمتر مورد توجه قرار گرفته اند. مهمترین بخش برنامه آموزش در خانه: خانواده می باشد. خانواده شامل افرادی که از او مراقبت کرده و برای آن ورزشکار مهم هستند می باشد. والدین و خویشاوندان فاکتور کلیدی می باشند که محرکی برای ورزش نمودن ورزشکار خارج از تمرین های رسمی با مربی اش می شود. ورزشکاران و اعضای خانواده به طور مکرر می گویند که آن ها از بازی های المپیک به علت اینکه کمک به یادگیری مهارتی می کند که ورزشکاران و اعضای خانواده را قادر به لذت بردن از ورزش با یکدیگر

علاوه بر بازی‌های المپیک افراد استثنایی در برنامه‌های ورزشی می‌کند، لذت می‌برند. راهنمای یادگیری در خانه نکات و فعالیت‌هایی را برای ورزشکاران و خانواده‌ها فراهم می‌کند تا در خلل تمرینات سازماندهی شده المپیک افراد استثنایی دنبال نمایند.

www.ketab.ir