

دو و میدانی

آموزش پرتاب‌ها برای کودکان

دکتر مصطفی بهرامی

(رئیس هیأت علمی دانشگاه لرستان)

سمیه بهرامی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی)



انتشارات هاویر

۱۳۹۷

سرشناسه	: بهرامی، مصطفی، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآور	: دو و میدانی - آموزش پرتابها برای کودکان / مصطفی بهرامی، سمیه بهرامی
مشخصات نشر	: خرم‌آباد، هاویر: ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۸۵ ص، مصور
شابک	ISBN:978-600-98555-5-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: دو و میدانی برای کودکان
موضوع	: Track and field for children :
موضوع	: تمرین‌های ورزشی برای کودکان
موضوع	: Exercise for children :
شناخته شده	: بهرامی، سمیه، ۱۳۶۱
ده‌بندی	: GV۱۰۶۰ / ۹ / ب ۹ د ۹ ۱۳۹۷ :
رقبای دیس	: ۷۹۶ / ۴۲۰۸۳ :
شماره ثبت‌نویسی ملی	: ۵۱۷۸۷۷۲ :



انتشارات هاویر

دو و میدانی

آموزش پرتابها برای کودکان

دکتر مصطفی بهرامی

(عضو هیأت علمی دانشگاه لرستان)

سمیه بهرامی

(کارشناس ارشد تربیت بدنی)

ناشر: انتشارات هاویر؛ همراه: ۰۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه، چاپ اول ۱۳۹۷

آمور رایانه‌ای: سهیمه اسدزاده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۵۵-۵-۱

بها: ۱۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	آموزش پرتاب از بالای سر
۱۰	تمرینات متنوع برای آموزش پرتاب از بالای سر
۳۵	آموزش پرتاب نیزه
۳۵	پرتاب نیزه
۳۷	تمرینات متنوع برای آموزش پرتاب نیزه
۴۴	آموزش پرتاب دیسک
۴۴	پرتاب چرخشی
۴۵	تمرینات متنوع برای آموزش پرتاب دیسک
۵۱	پرتاب از وضعیت ایستاده
۵۳	پرتاب همراه با دورخیز
۶۷	آموزش پرتاب وزنه
۶۷	پرتاب وزنه
۶۸	تمرینات متنوع برای آموزش پرتاب وزنه

مقدمه

از آنجا که ورزش دو میدانی محور اصلی بازی‌های المپیک محسوب شده و جزء جدایی‌ناپذیر آن بوده است، لذا بسیاری از کشورهای دنیا روی این ورزش تمرکز نموده و تحقیقات علمی زیادی در زمینه‌های استعدادیابی، آموزش مهارت‌ها، یادگیری حرکتی، علوم مختلف تمرینی این ورزش جهت پیشرفت ورزشکاران خود انجام داده‌اند.

امروزه برای کارآمد بودن آموزش مهارت‌های ورزشی، بایستی برنامه‌ریزی مناسب و شناخت بهتری از فرایند یادگیری، در طی آموزش داشته باشیم. "مهارت‌های پایه" به بخش‌های مخفی و متحرکی تقسیم می‌شوند که با یادگیری و اجرای این مهارت‌ها در دوران کودکی زمینه برای یادگیری و اجرای مهارت‌های پیشرفته ورزشی فراهم می‌شود.

در واقع اگر کودکی قادر به انجام این مهارت‌ها نباشد خود و مربیانش باید راه طولانی‌تری را برای هدایت او به سمت اجرای کامل و درست تکنیک‌های پیشرفته ورزشی طی نمایند و چه بسا به دلیل عدم یادگیری به موقع، نتیجه مطلوب و مورد انتظار حاصل نگردد.

پرتاب کردن یکی از مهم‌ترین مهارت‌های پایه و اساسی در ورزش دوومیدانی است. یادگیری این مهارت، سبب توسعه و پیشرفت فرد در اجرای مهارت‌های جدید و پیچیده از جمله پرتاب‌های نیزه، وزنه، دیسک و چکش خواهد شد؛ لذا می‌بایست این مهارت‌ها را هرچه سریع‌تر و در پایین‌ترین کم، آموزش داده و فرا گرفت؛ بنابراین آموزش پرتاب‌ها در سنین پایین، نیازمند اجرای حرکاتی در قالب بازی و تنوع تمرینی، جهت جلوگیری از خستگی و بهبود فرایند یادگیری در کودکان می‌باشد.

بر همین اساس ما سعی نمودیم که جهت افزایش و بهبود عملکرد مهارت پرتاب را هم چنین شیوه‌های متنوع تمرینی، کتابی را با عنوان آموزش پرتاب‌ها برای کودکان ترجمه نماییم. امید است این گام کوچک ما بتواند به افزایش سطح آگاهی و قدرت زحمات کش مربیان دوومیدانی کمک نماید.