

بسم الله الرحمن الرحيم

۱۲۸ تمرین میدانی آمادگی جسمانی

مخصوص کلبه‌ی مربیان ورزشی



خیام صالحی قهفرخی
سید حسین صالحی قهفرخی

سرشناسه: صالحی قهفرخی، خیام، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور: ۱۲۸ تمرین میدانی آمادگی جسمانی مخصوص کلیه‌ی مربیان ورزشی
مشخصات نشر: اصفهان: کیاراد، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.: مصور.: ۵/۲۱×۱۴/۲۵ س.م.
شابک: 978-600-6490-63-2
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
شناسه افزوده: صالحی قهفرخی، حسین، ۱۳۴۱-
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۵۸۶۴۸

۱۲۸ تمرین میدانی آمادگی جسمانی

مخصوص کلیه‌ی مربیان ورزشی

مؤلفین: خیام صالحی قهفرخی - سیدحسین صالحی قهفرخی
ویراستاران: دکتر الهام صالحی - الهه سادات صالحی قهفرخی
حروف‌نگار: دفتر سبحان فرخ‌شهر
عکاس: استاد فرشید شاکریان
انتشارات: کیاراد

تنظیم و صفحه‌آرایی: آصفه قاصدی‌پور
مجری تولید: موسسه چاپ و نشر سلام

مدیر تولید: مرتضی قاسم‌پور
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۹۰-۶۳-۲

تعداد صفحات/ قطع: ۹۶/ رقعی

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بهاء: ۷۰۰۰ تومان

پست الکترونیک: h.salehi@chmail.ir



فهرست

۲۸.....	تمرین شماره ۳۲.....	۷.....	مقدمه.....
۲۸.....	تمرین شماره ۳۳.....	۱۴.....	توضیح واژه‌ها.....
۲۹.....	تمرین شماره ۳۴.....	۱۵.....	تمرین شماره ۱.....
۳۰.....	تمرین شماره ۳۵.....	۱۵.....	تمرین شماره ۲.....
۳۰.....	تمرین شماره ۳۶.....	۱۵.....	تمرین شماره ۳.....
۳۱.....	تمرین شماره ۳۷.....	۱۵.....	تمرین شماره ۴.....
۳۱.....	تمرین شماره ۳۸.....	۱۵.....	تمرین شماره ۵.....
۳۲.....	تمرین شماره ۳۹.....	۱۶.....	تمرین شماره ۶.....
۳۳.....	تمرین شماره ۴۰.....	۱۶.....	تمرین شماره ۷.....
۳۳.....	تمرین شماره ۴۱.....	۱۶.....	تمرین شماره ۸.....
۳۴.....	تمرین شماره ۴۲.....	۱۷.....	تمرین شماره ۹.....
۳۴.....	تمرین شماره ۴۳.....	۱۷.....	تمرین شماره ۱۰.....
۳۴.....	تمرین شماره ۴۴.....	۱۷.....	تمرین شماره ۱۱.....
۳۵.....	تمرین شماره ۴۵.....	۱۸.....	تمرین شماره ۱۲.....
۳۵.....	تمرین شماره ۴۶.....	۱۸.....	تمرین شماره ۱۳.....
۳۶.....	تمرین شماره ۴۷.....	۱۹.....	تمرین شماره ۱۴.....
۳۶.....	تمرین شماره ۴۸.....	۱۹.....	تمرین شماره ۱۵.....
۳۷.....	تمرین شماره ۴۹.....	۲۰.....	تمرین شماره ۱۶.....
۳۷.....	تمرین شماره ۵۰.....	۲۰.....	تمرین شماره ۱۷.....
۳۸.....	تمرین شماره ۵۱.....	۲۱.....	تمرین شماره ۱۸.....
۳۸.....	تمرین شماره ۵۲.....	۲۱.....	تمرین شماره ۱۹.....
۳۹.....	تمرین شماره ۵۳.....	۲۲.....	تمرین شماره ۲۰.....
۴۰.....	تمرین شماره ۵۴.....	۲۲.....	تمرین شماره ۲۱.....
۴۰.....	تمرین شماره ۵۵.....	۲۳.....	تمرین شماره ۲۲.....
۴۱.....	تمرین شماره ۵۶.....	۲۳.....	تمرین شماره ۲۳.....
۴۲.....	تمرین شماره ۵۷.....	۲۴.....	تمرین شماره ۲۴.....
۴۳.....	تمرین شماره ۵۸.....	۲۴.....	تمرین شماره ۲۵.....
۴۴.....	تمرین شماره ۵۹.....	۲۵.....	تمرین شماره ۲۶.....
۴۵.....	تمرین شماره ۶۰.....	۲۵.....	تمرین شماره ۲۷.....
۴۶.....	تمرین شماره ۶۱.....	۲۶.....	تمرین شماره ۲۸.....
۴۷.....	تمرین شماره ۶۲.....	۲۶.....	تمرین شماره ۲۹.....
۴۸.....	تمرین شماره ۶۳.....	۲۷.....	تمرین شماره ۳۰.....
۴۹.....	تمرین شماره ۶۴.....	۲۷.....	تمرین شماره ۳۱.....



تمرین شماره ۹۷.....	۶۷.....	تمرین شماره ۶۵.....	۴۹.....
تمرین شماره ۹۸.....	۶۷.....	تمرین شماره ۶۶.....	۵۰.....
تمرین شماره ۹۹.....	۶۸.....	تمرین شماره ۶۷.....	۵۰.....
تمرین شماره ۱۰۰.....	۶۸.....	تمرین شماره ۶۸.....	۵۱.....
تمرین شماره ۱۰۱.....	۶۹.....	تمرین شماره ۶۹.....	۵۱.....
تمرین شماره ۱۰۲.....	۷۰.....	تمرین شماره ۷۰.....	۵۲.....
تمرین شماره ۱۰۳.....	۷۱.....	تمرین شماره ۷۱.....	۵۲.....
تمرین شماره ۱۰۴.....	۷۱.....	تمرین شماره ۷۲.....	۵۳.....
تمرین شماره ۱۰۵.....	۷۲.....	تمرین شماره ۷۳.....	۵۴.....
تمرین شماره ۱۰۶.....	۷۲.....	تمرین شماره ۷۴.....	۵۵.....
تمرین شماره ۱۰۷.....	۷۳.....	تمرین شماره ۷۵.....	۵۶.....
تمرین شماره ۱۰۸.....	۷۴.....	تمرین شماره ۷۶.....	۵۷.....
تمرین شماره ۱۰۹.....	۷۵.....	تمرین شماره ۷۷.....	۵۷.....
تمرین شماره ۱۱۰.....	۷۶.....	تمرین شماره ۷۸.....	۵۷.....
تمرین شماره ۱۱۱.....	۷۷.....	تمرین شماره ۷۹.....	۵۸.....
تمرین شماره ۱۱۲.....	۷۸.....	تمرین شماره ۸۰.....	۵۹.....
تمرین شماره ۱۱۳.....	۷۹.....	تمرین شماره ۸۱.....	۵۹.....
تمرین شماره ۱۱۴.....	۷۹.....	تمرین شماره ۸۲.....	۶۰.....
تمرین شماره ۱۱۵.....	۸۰.....	تمرین شماره ۸۳.....	۶۰.....
تمرین شماره ۱۱۶.....	۸۰.....	تمرین شماره ۸۴.....	۶۰.....
تمرین شماره ۱۱۷.....	۸۱.....	تمرین شماره ۸۵.....	۶۱.....
تمرین شماره ۱۱۸.....	۸۲.....	تمرین شماره ۸۶.....	۶۱.....
تمرین شماره ۱۱۹.....	۸۲.....	تمرین شماره ۸۷.....	۶۲.....
تمرین شماره ۱۲۰.....	۸۳.....	تمرین شماره ۸۸.....	۶۲.....
تمرین شماره ۱۲۱.....	۸۳.....	تمرین شماره ۸۹.....	۶۳.....
تمرین شماره ۱۲۲.....	۸۴.....	تمرین شماره ۹۰.....	۶۳.....
تمرین شماره ۱۲۳.....	۸۴.....	تمرین شماره ۹۱.....	۶۴.....
تمرین شماره ۱۲۴.....	۸۵.....	تمرین شماره ۹۲.....	۶۴.....
تمرین شماره ۱۲۵.....	۸۵.....	تمرین شماره ۹۳.....	۶۵.....
تمرین شماره ۱۲۶.....	۸۶.....	تمرین شماره ۹۴.....	۶۵.....
تمرین شماره ۱۲۷.....	۸۷.....	تمرین شماره ۹۵.....	۶۶.....
تمرین شماره ۱۲۸.....	۸۸.....	تمرین شماره ۹۶.....	۶۶.....



به نام خدا

مقدمه

در جهان امروز فعالیت‌های ورزشی از دو دیدگاه متفاوت مد نظر قرار می‌گیرند. یکی ورزش در چهارچوب مسابقه و قهرمانی و دیگری ورزش به عنوان فرهنگ سلامت و سالم زیستی. در ورزش مسابقه‌ای از نظر مربی و دست‌اندرکاران فقط تعداد محدودی از شرکت‌کنندگان که بتوانند رکورد بهتری ارائه بدهد برای تشکیل تیم برتر و نهایتاً قهرمان شدن اهمیت دارند. اما در ورزش به عنوان فعالیت‌های فرهنگی هرکس با هر انگیزه‌ای در محیط ورزشی حضور یابد صرف‌نظر از میزان سن و درجه استعداد و محدودیت‌های حرکتی کاملاً قابل احترام بوده و هیچ تفاوتی بین یک قهرمان و یک شرکت‌کننده عادی وجود ندارد. به طور کلی هدف در این متد بالا بردن بهره‌وری اجتماعی و ارتقاء سطح کمی و کیفی زندگی افراد است نه قهرمان شدن در این دیدگاه چون هیچگونه رقابت و مقایسه‌ای وجود ندارد هر کس بتواند با حضور در فعالیت‌های



ورزشی بر مشکلات روحی و جسمی خویش فائق آید و از وجود فیزیکی و روحی خود احساس رضایت کند در نوع قهرمان است. البته این افراد نه در مقام مقایسه اما برای ورزشی‌ای که به صورت گروهی برگزار می‌شود می‌تواند علاوه بر حرکات فیزیکی بسیاری از خصلت‌های خوب و برجسته اجتماعی را در دل خود پرورانده و بستر را برای گسترش و ارتقاء سطح فرهنگ و سالم سازی جامعه مهیا سازد. ایجاد و گسترش روحیه مودت و دوستی در اجتماع ایجاد و ارتقاء روحیه انسجام و اتحاد بالا بردن میزان صبر و حوصله در افراد و شکل گرفتن روحیه تعاون، همیاری و همکاری از دستاوردهای ورزش‌های منظم و گروهی است. علاوه بر این همکاری‌های گروهی در محیط ورزش بسیار شادی آفرین بوده و چون اینگونه فعالیت‌ها ماهیت بازی گونه دارند آزاد شدن کودک درون شرکت کنندگان می‌تواند نقش به‌سزایی در رفع استرس‌ها و مشکلات روحی آنها ایفا کند. از طرفی روحیه همزیستی مسالمت‌آمیز که جامعه امروزی شدیداً به آن احتیاج دارد در این محیط‌ها ترویج یافته و افراد با آراء و عقاید و فرهنگ‌های گوناگون در کمال مسرت و شادی در قالب فعالیت‌های ورزشی گروهی با همدیگر تعامل و همکاری نموده و صرف‌نظر از این تفاوت‌ها تدریجاً روحیه احترام و دوستی در اینگونه موارد نیز توسعه می‌یابد. علی‌هذا بین تصور رسیدن به هدف و حصول آن فضایی است که به وسیله اشتیاق پر می‌شود. هر چه مریان بتوانند این فضاها را متنوع‌تر کرده و در اجرای شکل‌های تمرینی خلاقیت بیشتر و



جذاب تری به کار ببرند شرکت کنندگان در فعالیت‌ها مشتاقانه‌تر حضور به هم رسانیده و نهایتاً نتیجه‌های بهتری حاصل خواهد شد. مجموعه حاضر شامل نسخ‌های متنوعی از تمرینات گروهی آمادگی جسمانی می‌باشد که با انجام آنها علاوه بر بالا بردن میزان آمادگی و توان بدن کلیه خصلت‌های انسانی یاد شده نیز به موازات آن تقویت می‌گردد. این تمرینات کاملاً به صورت ابتکاری طراحی شده و قابل اجرا در کلیه اماکن ورزشی می‌باشد. سپاسگزار و مفتخرم که خداوند متعال بنده را وسیله‌ای قرار داده تا پیش از سی و سه سال با ارائه اینگونه تمرینات در کلاس‌های ورزشی تحت مربیگری ام شادی و نشاط و سلامتی را به سهم خود به جامعه ارزانی بدارم. و اما حسن ختام عرایض اینکه واقعاً نمی‌دانم به چه زبانی از مربی بسیار ارزشمند و با دانش جناب آقای استاد سید حسین صالحی تشکر و قدردانی بنمایم. ایشان با وجود اینکه خود از جرگه مربیان صاحب فن و نظر در حیطه تربیت بدنی و ورزش هستند بنده را مورد مهر و تفقد قرار داده و اقدام به نوشتن و نشر این مجموعه نموده‌اند. فقط می‌توانم به صراحت بیان کنم که با اینکار توفیق یافته‌ام که در محضر آن استاد بزرگوار درس تواضع و فروتنی و پهلوانی را با افتخار فراگیری نمایم. ...

علیرضا آقایی

کمر بند سیاه دان ۶

مربی درجه یک ملی فدراسیون کاراته کشور

مربی رسمی فدراسیون آمادگی جسمانی