

راهنما و آموزش حرکات پایه پویاوری



ویژه مربیان و دانشجویان تربیت بدنی

دکتر مهتا اسکندر نژاد

استادیار دانشگاه تبریز

سر شناسه	اسکندر نژاد، مهتا
عنوان و نام پدیدآور	راهنما و آموزش حرکات پایه پویاورزی: ویژه مربیان و دانشجویان تربیت بدنی / مهتا اسکندر نژاد
مشخصات نشر	تبریز: اختر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۸۰ ص: جدول.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۶۱۵-۸ :
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	ورزشهای هوازی.
موضوع	آمادگی جسمانی
رده بندی کنگره	۱۳۹۴ ر ۵الف / ۱۵ / PAV۸۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱ :
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۵۳۶۴۴ :



نشر اختر

راهنما و آموزش حرکات پایه پویاورزی

دکتر مهتا اسکندر نژاد

ناشر: نشر اختر / چاپ پرنیان / صحافی امین

چاپ اول ۱۳۹۴ / ۸۸ صفحه وزیری / ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۱۷-۶۱۵-۸

مرکزفروش: تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

سخنی چند

نزدیک به نیم قرن است که تمرینات ویژه ای به نام پویاورزی در اکثر کشورهای جهان رواج یافته است. این رشته ورزشی به شدت بین افشار مختلف جوامع بویژه در بین بانوان مورد استقبال قرار گرفته است و ایران نیز از این قاعده مستثنی نبوده است و در حال حاضر این رشته ورزشی پرطرفدار در صدر لیست کلاسهای اغلب باشگاه های ورزشی کشور (بویژه باشگاه های ویژه بانوان) قرار دارد. رشته ورزشی ایروینگ که واژه معادل آن در فارسی پویاورزی است و نام کتاب را نویسنده به دلیل ارج نهادن به واژگان و زبان پارسی پویاورزی نهاده است، در چندین سال اخیر مهجور واقع شده است.

ماهیت حرکات این رشته به گونه ایست که نیازمند آموزش دقیق و شمارش صحیح حرکات می باشد و هرگونه اشتباه در شمارش ضربه ها و حرکتی بدون شماره منجر به اشتباه شدن حرکات و زنجیره ها خواهد شد. با توجه به این ویژگی حرکات پایه این

رشته بسیار فرار و قابل فراموشی است و نیاز به منبعی برای ثبت جزئیات این حرکات می باشد. کتابی که پیش رو دارید براساس نیاز است که مولف در کلاسهای آموزشی خود احساس نموده است. عدم وجود کتابی منسجم در این باره که حرکات پایه پویاوری را گام به گام آموزش دهد مولف را برآن داشت تا به تالیف این کتاب بپردازد. این کتاب برای مربیان و هنرجویان این رشته ورزشی و دانشجویان تربیت بدنی که قصد دارند دانش خود را در این حوزه افزایش دهند، می تواند راهنمای خوبی باشد. امید است اطلاعات این کتاب برای تمامی علاقمندان به این رشته پرمخاطب مفید واقع شود.

مهتا اسکندر نژاد

تابستان ۹۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۱	فصل اول: پیش گفتار
۱۱	مقدمه
۱۳	معرفی واژه پویاورزی
۱۴	فواید پویاورزی
۱۵	فواید جسمانی
۱۷	فواید روانی
۱۹	فصل دوم: معرفی پویاورزی
۱۹	مقدمه
۱۹	پویاورزی به چند گروه تقسیم میشود؟
۲۰	پویاورزی با فشار کم یا لوایمپکت
۲۰	پویاورزی با فشار زیاد یا های ایمپکت
۲۱	پویاورزی با ترکیبی از فشار کم و زیاد
۲۱	پویاورزی بدون فشار
۲۱	تعریف زنجیره یا بلوک
۲۳	ماهیت حرکات
۲۳	حرکات ثابت
۲۳	حرکات متغیر
۲۴	حرکات خنثی
۲۴	معرفی حرکات پویاورزی با فشار کم
۲۵	اسامی خانواده یک
۲۶	اسامی خانواده دو
۲۷	اسامی خانواده سه

۲۸	فصل سوم: معرفی و آموزش حرکات خانواده یک
۲۸	مقدمه
۲۹	مارش
۲۹	گام آسان
۳۰	باز باز جمع جمع
۳۱	گام هفت
۳۱	حرکت هشت
۳۲	گام ۱/۳
۳۳	مامبوی دو طرفه
۳۴	گام ضربدر
۳۴	ضربدر گام
۳۵	زوربا گام
۳۶	گام زوربا
۳۶	گام راندنی
۳۷	گام چرخشی
۳۸	پته
۳۹	پته بوره
۳۹	بالا بردن‌ها: (زانو) (Knee)، پاشنه (Heel)، لگد (Kick)، جانبی (Side))
۴۰	تکرار بالا بردن‌ها (۳ تکرار)
۴۱	بررسی خانواده یک در یک نگاه
۴۳	فصل چهارم: معرفی و آموزش خانواده دو
۴۳	مقدمه
۴۴	گام پهلوی (و ضرب)
۴۴	گام دوتایی پهلوی (و ضرب)
۴۵	گرمپ واین
۴۵	شاسه درجا یا کلاسیک
۴۶	مامبو چاچا
۴۷	شاسه مامبو: جلو، عقب
۴۸	مامبو شاسه: جلو، عقب
۴۹	گام بالا بردن‌ها: زانو (Knee)، پاشنه (Heel)، لگد (Kick)، جانبی (Side)

۵۰	تکرار بالا بردن ها (۲ و ۴ تکرار)
۵۱	بررسی خانواده دو در یک نگاه
۵۳	فصل پنجم: معرفی و آموزش خانواده سه
۵۳	مقدمه
۵۴	ضربه گام
۵۴	پاشنه به جلو
۵۵	پنجه به عقب
۵۵	حرکت اسکات
۵۷	فانت یا لانچ
۵۸	بالا بردن ها گام زانو (Knee)؛ پاشنه (Heel)؛ لگد (Kick)؛ جانبی (Side)
۵۹	تکرار بالا بردن ها (۲ و ۴ تکرار)
۶۰	بررسی خانواده سه در یک نگاه
۶۲	فصل ششم: تعریف زنجیره و معرفی کروگرافی
۶۲	مقدمه
۶۲	تعریف زنجیره یا کروگرافی
۶۴	انواع زنجیره
۶۶	تعریف رویکرد
۶۹	طراحی کامل یک زنجیره
۷۱	فصل هفتم: اصول کلاس داری
۷۱	مقدمه
۷۳	نحوه برگزاری کلاس های پویاوری
۷۴	نحوه اجرا و استقرار مربی در کلاس
۷۴	استیل و اجرا حرکت
۷۵	وضعیت استقرار در کلاس
۷۶	برقراری ارتباط با هنرجویان
۷۷	نشانه های گفتاری
۷۷	نشانه های نمایشی
۷۹	روش های پایه آموزش زنجیره های پویاوری
۷۹	روش های آموزش کلاس مبتدی
۷۹	روش خطی

۸۲

روش هرمی

۸۵

نکته آخر

۸۶

منابع

www.ketab.ir