

سیری در کاراته

تالیف:

رضا آرین شکیب: عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تیران

رضوان دادخواه: مدرس دانشگاه

سرشناسه	:	آرین شکیب، رضا، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	:	سیری در کاراته / تألیف رضا آرین شکیب.
مشخصات نشر	:	کرج: سیادت، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۸ص: مصور (رنگی)، جدول؛ ۲۹×۲۲س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۳۳۳-۱۸-۱
وضعیت فهرست	:	فیبا
نویسی		
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۷۷ - ۱۷۸.
موضوع	:	کاراته
موضوع	:	کاراته -- تعلیم
رده بندی کنگره	:	GV۱۱۱۴/۱۳۹۳۳ ۹س ۴۶۳/
رده بندی دیویی	:	۸۱۵۳/۷۹۶
شماره کتابشناسی	:	۳۶۰۵۷۵۳
ملی		

سیری در کاراته

مؤلف: رضا آرین شکیب



نوبت چاپ: اول زمستان ۱۳۹۳
صفحه آرای: ربابه الطافی پور اصل
ناظر فنی چاپ: ناشر
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.
قیمت: تومان

عنوان	فهرست مطالب	صفحه
فصل اول مقدمه و تاریخچه ورزش کاراته		۹
مقدمه		۱۰
تاریخچه		۱۱
فصل دوم کلیات کاراته		۱۵
فنون اولیه		۱۶
اصول کاربرد		۴۷
اصول آموزش کاراته		۴۹
کومیته		۵۴
کاتا چیست؟		۵۹
کاراته در تمامی سنین		۶۱
کاراته بانوان		۶۵
احتیاجات اساسی در تغذیه و رژیم غذایی کاراته‌کاها		۷۱
رژیم غذایی پرانرژی مخصوص مسابقات		۷۴
نحوه کاهش وزن		۷۶
نحوه افزایش وزن		۷۸
زیباترین رموز کاراته		۸۱
جادوی تنفس در کاراته		۸۴
روانشناسی کاراته‌کا		۹۱
دستگاه گردش خون در کاراته		۹۶
دستگاه تنفس در کاراته		۹۹
دستگاه عصبی در کاراته		۱۰۰
تعادل در کاراته		۱۰۲
دستگاه عضلانی - اسکلتی در کاراته		۱۰۳
اصول گرم کردن قبل از تمرین		۱۰۸

۱۱۰	تصوری غلط از بدنسازی
۱۱۲	تمرینات قدرتی
۱۱۲	برنامه ورزشی کاراته‌کا
۱۱۸	تغذیه کاراته‌کا
۱۲۱	آسیب‌های ورزشی در کاراته
۱۲۵	اصول برخورد با آسیب‌های ورزشی
۱۳۲	آسیب‌های شایع در کاراته

	فصل سوم: اصول صحیح و علمی رشته کاراته
۱۴۳	اصول اساسی هر نوع برنامه بدنسازی یا تمرینی
۱۴۶	تمرین‌های گرم کردن
۱۴۷	سرد کردن بدن
۱۴۷	روش‌های تمرینی
۱۴۹	برنامه تمرینی پیشنهادی ویژه کاراته
۱۵۰	برنامه تمرین هفته اول از ماه اول ورزش کاراته در فصل قبل از مسابقه
۱۷۱	منابع