

علوم کاربردی در هنرهای رزمی

نویسندگان:

بخش پژوهشی: محمد هادی الله قبی زاده

بخش علمی: ستاره غلامی نژاد



فرمانده استاد و جوانان دانشمندان

سرشناسه

: الله قلی زاده، محمد، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآور : علوم کاربردی در هنرهای رزمی/ نویسندگان بخش پژوهشی محمدهادی الله قلی زاده، بخش علمی ستاره غلامی نژاد.

مشخصات نشر : تهران: نوآوران دانش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری : ۱۱۸ ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۰-۲۷-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

موضوع : هنرهای رزمی

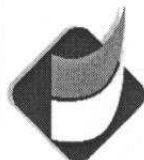
موضوع : Martial arts

شناسه اثروده : غلامی نژاد، ستاره، ۱۳۶۶ -

رده بندی کنگره : GV۱۱۰۱

رده بندی دبیوبی : ۷۹۶/۸

شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۸۸۸۱۹



انتشارات نوآوران دانش

نام کتاب: علوم کاربردی در هنرهای رزمی

مؤلفین: محمد هادی الله قلی زاده، ستاره غلامی نژاد

ناشر: نوآوران دانش

طراح جلد: محمد هادی الله قلی زاده

صفحه آرا: سجاد قاسمی

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰,۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۳۰-۲۷-۰

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

انتشارات نوآوران دانش: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز بخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۹۳۷۹۶۴۶۰۸

سفرارش اینترنتی: www.novinelc.com

فهرست

۹.....	سخن مؤلفان
۱۱.....	بیوگرافی
۱۳.....	معرفی استاد محمد طهماسبی

فصل اول: طرح پژوهشی

۱۵.....	چکیده
۱۶.....	مقدمه
۲۰.....	روش
۲۰.....	یافته‌ها
۲۲.....	بحث و نتیجه

فصل دوم: کاربرد هنرهای رزمی

۲۵.....	تاریخ تربیت بدنی
۲۵.....	ورزش در ایران باستان
۲۶.....	تعلیم و تربیت در جوامع کهن
۲۶.....	تربیت بدنی در آموزش و پرورش ایران

فصل سوم: آناتومی انسان

۲۹.....	تعریف آناتومی انسان
۲۹.....	تقسیمات آناتومی
۲۹.....	زیرشاخه‌های آناتومی
۳۰.....	وضعیت آناتومیکی (وضعیت تشریحی بدن انسان)
۳۰.....	سطوح آناتومیکی
۳۰.....	اطلاعات آناتومیکی
۳۰.....	حفره‌های بدن انسان
۳۱.....	ترتیب ساختار بدن انسان
۳۱.....	سیستم اسکلتی

۳۲.....	ساختمان استخوان
۳۲.....	پرده ضریع
۳۲.....	انواع استخوان ها
۳۳.....	عروق خونی و اعصاب استخوان
۳۴.....	استخوان بندی انسان
۳۴.....	درز
۳۶.....	ساختمان یک مهره
۳۷.....	مشخصات مهره های گردنی
۳۷.....	مشخصات مهره های سینه ای
۳۸.....	مشخصات قفسه سینه
۳۸.....	مشخصات دنده ها
۳۹.....	تعداد دنده ها و تقسیم بندی آن ها
۳۹.....	استخوان های جناغ سینه
۴۰.....	استخوان کمر بند شانه
۴۱.....	استخوان های اندام فوقانی (دست ها)
۴۲.....	استخوان های ساعد
۴۲.....	استخوان بندی دست
۴۳.....	کمر بند لگن
۴۳.....	استخوان های اندام تحتانی (پاها)
۴۴.....	استخوان ران
۴۴.....	استخوان کشکک
۴۴.....	استخوان های ساق پا
۴۵.....	استخوان های میچ پا
۴۵.....	استخوان های کف پا
۴۵.....	استخوان های انگشتان پا
۴۵.....	مفاصل
۴۷.....	عضلات
۶۳.....	دستگاه عصبی

دستگاه تنفس ۶۷.

فصل چهارم: فیزیولوژی ورزشی

طبقه‌بندی فعالیت ورزشی ۷۴.

رژیم غذایی ۸۲.

فصل پنجم: تغذیه ورزشی

عوامل مؤثر بر نیازهای تغذیه ۸۷.

نکات مهم در حین نوشیدن آب ۸۸.

کربوهیدرات ۸۸.

پروتئین ۸۹.

چربی ۸۹.

تغذیه مناسب کلید موفقیت در ورزش ۹۰.

انرژی مورد نیاز ورزشکاران ۹۰.

اصول طلایی تغذیه ورزشی ۹۱.

فصل ششم: آسیب شناسی ورزشی

تعریف طب ورزشی ۹۴.

انواع آسیب‌ها ۹۴.

فصل هفتم: بیومکانیک ورزشی

انواع تمرین‌های عضلانی ۹۹.

انواع تمرین‌های پویا ۹۹.

انواع انعطاف‌پذیری ۱۰۰.

انواع کشش ۱۰۰.

بازخورد زیستی (بیوفیدبک) ۱۰۱.

فصل هشتم: حرکات اصلاحی

تعریف وضعیت بدن ۱۰۳.

انواع وضعیت بدنی ۱۰۳.

- ۱۰۴..... مواردی که موجب تغییر شکل ستون فقرات می شود.
- ۱۰۶..... عوامل ایجاد کننده اختلالات وضعیتی
- ۱۰۶..... عواملی که در دامنه حرکتی مفاصل تأثیر دارند

فصل نهم: روانشناسی ورزشی

- ۱۰۹..... روانشناسی موفقیت در ورزش
- ۱۱۰..... تمرکز روان شناسی موفقیت در ورزش
- ۱۱۱..... اعتماد به نفس
- ۱۱۱..... کنترل هیجانات
- ۱۱۲..... پشتکار و تعهد ورزشی
- ۱۱۳..... اهمیت روانشناسی ورزش
- ۱۱۵..... گفتار پایانی
- ۱۱۷..... منابع

سخن مؤلفان

علم و ورزش در جامعه کنونی ما یک امر جدا ناپذیر است، به خصوص در علم مدیریتی می توان با توانمند سازی و همسو کردن علم و تجربه در بحث مدیریتی ورزشی اهداف سازمان ها، نهادها و ارگان های ورزشی را پیش برد. امروزه در مدیریت کلان در وزارت خانه ها و سازمان ها و ادارات ورزشی بحث مدیریتی به صورت تجربی و کهنه اداره می شوند. بر این اساس ما با ایجاد این پروژه و مقاله خواستیم که اهداف علمی و تجربی در مدیریت ورزشی به خصوص مدیریت راهبردی درون سازمان های ورزشی را ایجاد کنیم که بحث علمی این موضوع در فدراسیون ورزش های رزمی انجام شده و تحقیق مورد نظر را انجام دادیم تا بتوانیم اهداف خاص مربوط به خصوص برای فدراسیون ورزش های رزمی را پیش برده تا گامی مؤثر در این حوزه ورزش برداشته و برای علاقه مندان در این حوزه امر بدیهی را ایجاد نماییم. مقاله مربوطه به ارتباط فرآیندهای مدیریتی دانش با توانمند سازی منابع انسانی کارکنان در فدراسیون رزمی (سبک فول کیک بوکسینگ -توان) می پردازد.

از طرفی با گنجاندن مطالب علمی در این کتاب خواستیم این امر را آشکار سازیم که برای رسیدن به اهداف ورزشی و مدیریتی لازم است که اطلاعات دقیق و به روزی در مورد سیستم عملکردی ورزشکاران داشته باشیم. به خصوص در بحث های رزمی، چرا که تمام موارد مطرح شده سلسه وار به یکدیگر مربوط می باشند و ضعف در هر کدام از این موارد علمی باعث کند پیش رفتن عوامل ورزشی خواهد شد.

در این مورد از تمام عزیزان و دوستان و رؤسای سبک تقدیر و تشکر می نمایم.

سپاس

محمد هادی الله قلی زاده - ستاره غلامی نژاد