

به نام خدا



آموزش اصولی و علمی

«هنر رزمی نیرو»

امیر لطفی آزاد

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۷	مقدمه
۱۱	تاریخچه «هنر رزمی نیرو»
۱۷	دفاع شخصی نیرو
۱۸	بررسی مفهوم «دفاع» و حد و حدود آن از دیدگاه قانون مجازات اسلامی
۱۹	نتیجه گیری کلی از مفاد قانونی
۲۱	تکنیک های دفاع شخصی
۲۲	دفاع در برابر سلاح
۲۳	تغاط حساس بدن
۲۷	شنایی یا مفاهیم آناتومی و علم تشریح از منظر هنر رزمی نیرو
۲۷	مقدمه
۲۷	استخوان ها
۲۸	مفاصل
۲۹	عضلات
۳۰	تعادل
۳۵	نظری ثبات مرکزی
۳۷	عضله عرضی شکم
۴۳	عمل عضله
۴۵	سواس یا پسواس
۴۵	روش صحیح شنای شکم (کراچ)
۴۶	عضلات پشت
۴۶	لایه سطحی عضلات خارجی پشت
۴۷	لایه میانی عضلات خارجی پشت
۶۱	تنفس
۶۲	فواید تمرینات تنفسی نیرو
۶۳	تنفس خارجی
۶۳	تنفس داخلی
۶۳	ریتم تنفسی
۶۴	اعضای تنفس
۶۵	پارامترهای تنفسی
۶۶	اهمیت تنفس در ورزش
۷۱	نیروی مرکزی
۷۳	اوئین مرحله نیروی مرکزی
۷۷	حرکات و فنون «در هنر رزمی نیرو»
۷۷	حالت های استقرار
۷۷	ایستادن (حالت نرمال)
۸۰	حیزها
۹۰	گام ها
۱۱۰	واک ها

۱۳۳	کمک‌های اولیه
۱۳۵	احیای قلبی - ریوی
۱۳۵	کنترل پاسخ
۱۳۶	وضعیت دهی بیمار
۱۳۷	مانورهای باز نگه داشتن راه هوایی
۱۳۸	تنفس کمکی
۱۴۰	گردش خون
۱۴۱	نسبت ماساژ به تنفس
۱۴۲	شوک الکتریکی
۱۴۶	انسداد راه هوایی
۱۴۹	سکته قلبی
۱۴۹	سکته مغزی
۱۵۰	شوگ
۱۵۱	غرق شدگی
۱۵۱	سرما زدگی
۱۵۲	گرما زدگی
۱۵۲	برق گرفتگی
۱۵۲	تصادف
۱۵۲	دیابت
۱۵۳	مصرف بیش از حد دارو
۱۵۴	بیماری صرع
۱۵۴	غش
۱۵۴	واکنش‌های حساسیتی شدید
۱۵۵	روی هم خوابیدگی ریه‌ها
۱۵۶	فلج موقت شبکه خورشیدی
۱۵۶	درد پهلوی هنگام ورزش
۱۵۷	مشکلات پوستی
۱۵۸	خونریزی
۱۵۹	آسیب‌های عضلانی و اسکلتی
۱۶۰	تمرینات ورزشی ویژه التهاب نیام کف پا
۱۶۷	گرفتگی عضلانی در هنگام شروع ورزش
۱۶۸	گرفتگی‌های عضلانی در ابتدای فعالیت عضلانی
۱۶۸	گرفتگی‌های عضلانی پس از فعالیت شدید ورزشی
۱۶۸	گرفتگی‌های عضلانی در هنگام خواب
۱۷۰	روش‌های حمل مصدوم
۱۷۳	علم تمرین
۱۷۴	آمادگی
۱۷۴	تمرین
۱۷۵	آمادگی جسمانی
۱۷۵	تعریف آمادگی جسمانی
۱۷۶	توانایی قلبی - تنفسی (استقامت هوازی)

۱۷۶	قلب:
۱۷۶	تنفس:
۱۸۰	سازگاری به تمرین
۱۸۲	امادگی عضلانی
۱۸۲	سیستم‌های انرژی
۱۸۴	ضرورت استراحت فعال پس از تمرین لاکتیکی
۱۹۰	اصول تقویت عضلات:
۱۹۲	انعطاف پذیری
۱۹۷	حرکات کششی بالستیک با پرتابی
۱۹۸	حرکات کششی پویا
۱۹۹	حرکات کششی ایستا
۲۰۰	حرکات کششی فعال (Active)
۲۰۱	حرکات کششی غیرفعال (Passive)
۲۰۲	حرکات کششی ایزومتریک
۲۰۴	حرکات کششی PNF
۲۱۳	تمرینات پلاومتریک: (Plyometrics)
۲۱۸	تمرینات اینتروال
۲۲۸	بهداشت ورزشی
۲۳۷	روش‌های تدریس و یادگیری
۲۳۷	انواع روش‌های تدریس
۲۴۰	وبزرگی تدریس
۲۴۳	نقش ارتباط غیر کلامی در تدریس تربیت بدنی
۲۴۳	یادگیری و نظریه‌های آن:
۲۴۴	فوائدهای یادگیری:
۲۴۶	اهداف در آموزش
۲۴۶	برنامه ریزی اهداف
۲۴۷	طراحی درس
۲۴۹	سازماندهی و کلاس‌داری
۲۵۱	وظایف مربی
۲۵۲	وبزرگی‌های شخصیتی مربی
۲۵۳	وبزرگی‌های مربیگری
۲۵۷	تغذیه
۲۵۷	مایعات
۲۵۸	کربوهیدرات
۲۵۹	بازگیری کربوهیدرات
۲۵۹	پروتئین
۲۶۰	چربی
۲۶۱	املاح و مواد معدنی
۲۶۱	ویتامین‌ها
۲۶۲	انرژی
۲۶۴	تغذیه قبل از ورزش

پیشگفتار

مقدمه:

هدف از جمع‌آوری و تحقیقات تخصصی ارائه شده در این مجموعه، اطلاع‌رسانی به علاقمندان در خصوص علم ورزش و اصول صحیح تمرین و تدریس و آموزش مرحله به مرحله این علوم به همراه تنفس، تمرکز و فنون خاص سبک «هنر رزمی نیرو» می‌باشد. در فصل اول و دوم این کتاب سعی شده است مختصر تاریخچه ای از «هنر رزمی نیرو» به همراه بررسی مفهوم دفاع شخصی از منظر این رشته و برخی مواد قانونی مرتبط با مبحث «دفاع» آورده شود. در فصل سوم کتاب به تشریح علوم رزمی که مرتبط با رشته‌های رزمی خصوصاً رشته نیرو است پرداخته‌ایم. در فصل چهارم، آموزش مباحث تنفسی و تمرکز در رشته نیرو به صورت علمی بیان شده است. فصل پنجم به آموزش حرکات و فنون «هنر رزمی نیرو» اختصاص داده شده است. همراه با تصاویر آموزشی عضلات درگیر در انجام حرکت نیرو آورده شده است. که می‌توان با تقویت آن عضلات، فنون را با کیفیت بهتری اجرا نمود. در فصل ششم به کمک‌های اولیه و آسیب‌های مرتبط با رشته‌های رزمی پرداخته شده است. فصل هفتم و هشتم مربیان را با اصول علم تمرین، مربیگری، تدریس و کلاس‌داری آشنا می‌سازد و می‌تواند در برنامه‌ریزی کلاس مفید واقع شود. در فصل نهم به اصول علم تغذیه که جزو جدایی‌ناپذیر از ورزش می‌باشد، اشاره شده است. فصل دهم اختصاص به ورزش بانوان دارد، و فصل یازدهم درباره ورزش کودکان و نوجوانان و بایدها و نبایدهای کارکردن با این گروه سنی می‌پردازد. پیشنهاد می‌شود در مطالعه کتاب، ترتیب فصول رعایت شود. همراه داشتن کتاب برای مربیان در صورت ایجاد حادثه و یا برخورد با عوارض موجود در هنرجویان می‌تواند در شرایط به وجود آمده به مربی کمک کند. مربیان عزیز می‌توانند برای برنامه‌ریزی کلاس‌ها هدف تمرین خود را مشخص کرده، و با مراجعه به کتاب برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشند. در نگارش کتاب سعی شده، مطالب به‌طور کامل و جامع

آورده شود. خواندن کتاب شرط نیست مرور و عمل کردن به آن مهمترین امر برای پیشرفت خود و این رشته می باشد.

در انتها جا دارد که تشکر و قدردانی خودم را از آقای دکتر مهرداد گودرزی عضو هیئت علمی دانشگاه تهران در فصول پزشکی و کمک های اولیه کتاب، همینطور همکاری آقای مجید پژوهنده فیزیولوژیست ورزشی در بخش های تغذیه و سلامتی ورزشکاران و خانم نازنین داوری فیزیوتراپیست ارشد در فصول آموزش کودکان و بانوان داشته باشیم. مطالب این کتاب با یاری همت و مساعدت عده زیادی از مربیان خانم و آقای رشته نیرو با چند دهه تجربه کار کردن در این رشته میسر گردید و با توجه به تعداد بالای اسامی و امکان از قلم افتادن نامشان از آوردن نام همه این عزیزان پوزش می طلبم و همین جا از تمام تلاش ها و کمک های خالصانه و زحمات بدون چشم داشتی که برای نوشتن و چاپ این اثر داشته اند قدر دانی کرده و سپاسگذارشان هستم. امید است با حمایت های موثر متولیان امور ورزش، « هنر رزمی نیرو » بتواند گام های پیشرفت و افتخار آفرینی را یکی پس از دیگری طی کرده و به هدف نهایی خود که همانا اعتلای نام ایران و ارتقای فرهنگ سلامتی و نشاط در جامعه است، برسد.

به امید روزی که همه انسان ها با داشتن جسم و فکری سالم از موهبت یک زندگی پویا و پرنشاط برخوردار باشند و با آرزوی عشق، صلح و آرامش در تمام دنیا.

امیر لطفی آزاد

زمستان ۱۳۹۹