

به نام خدا

اتوبان مرفقت در ورزش

نویسنده: عبدالله یزدانی

سر شناسه : یزدانی، عبدالله، ۱۳۵۳-
 عنوان و نام پدید آور : اتوبان موفقیت در ورزش / نویسنده، عبدالله یزدانی.
 مشخصات نشر : ورامین: دوقلوها، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۳۹ ص ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۴۰۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۳۲-۱۷-۵
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : حرکت آموزی
 موضوع : مهارت های حرکتی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ الف ۴ ی / ۴۵۲ GV
 رده بندی دیویی : ۳۷۲/۸۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۳۰۲۵

ناشر: دوقلوها
 نویسنده: عبدالله یزدانی
 چاپ اول: ۱۳۹۵
 شمارگان: ۱۰۰۰
 شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۴۳۲ - ۱۷ - ۵
 قیمت: ۴۰۰۰ تومان
 همه ی حقوق محفوظ است

۷	 کلیات حرکت
۷	 نحوه ی گارد
۷	 نحوه ی درست گرفتن حریف
۷	 حرکت دست
۸	 ریتم و زمان بندی
۸	 چگونه دیدن بر اجرا تأثیر می گذارد
۸	 استرس و نگرانی
۹	 کیفیت حرکت
۹	 از ابراهام پرهیزید
۹	 کنترل سرعت
۹	 اجراهای مناسب
۱۰	 آغاز حرکت
۱۰	 اجراهای بحرانی
۱۰	 سرعت
۱۱	 زاویه ی اجرا
۱۱	 اجرای های ترکیبی
۱۱	 اجراهای الگویی
۱۱	 اجراهای مشکل ساز
۱۱	 اجرای دو منظوره
۱۲	 طراحی یک اجرای موفق
۱۲	 با خودتان تمرین کنید
۱۲	 ترندها و تاکتیک های مختلف
۱۲	 ارزیابی حریف
۱۲	 پیش بینی
۱۲	 ایجاد دسته های حرکت
۱۳	 کنترل سرعت
۱۳	 استفاده از نقاط ضعف حریف به نفع خود
۱۳	 خطاهای عمومی
۱۴	 تکنیک های آموزش فکری
۱۴	 گام های موفقیت

۱۴	تجسم ذهنی.....
۱۴	ممارست فکری.....
۱۵	تکنیک های آموزش بدن.....
۱۶	برطرف نمودن معایب جسمانی.....
۱۶	تمرین های جالب و سرگرم کننده.....
۱۶	بنا نهادن هدف.....
۱۷	هدف های اصلی از ورزش کردن.....
۱۷	برنامه ی تمرین هفتگی.....
۱۸	تغییر شکل حین اجرای حرکت.....
۱۸	تقارب بین نظم و آشفته گی.....
۱۹	آلیاژ نمودن حرکات.....
۲۱	تفکر حرکت.....
۲۱	اصول حرکت شناسی.....
۲۱	سنگینی و سبکی در حرکت.....
۲۱	یونیزه کردن حرکت.....
۲۱	اکشن و ری اکشن.....
۲۱	ماهیت حرکت.....
۲۱	ایجاد لنگر در حرکت.....
۲۲	انواع وضعیت ها.....
۲۲	نقش کنترل در حرکت.....
۲۲	آنالیز حرکتی.....
۲۲	یک سانسور حرکتی.....
۲۲	انواع حرکت ها.....
۲۲	جهت گیری حرکت.....
۲۳	شکل دو نیرو.....
۲۳	انواع ارزیابی.....
۲۳	عدالت بین اعضاء حرکت.....
۲۴	نسبت طلایی.....
۲۴	ساکن کردن حرکت.....
۲۴	متغییر های حرکت.....

۲۵	چگونه از یک حرکت پشتیبانی کنیم؟
۲۵	مکانیزم ارتباط با حرکت
۲۶	خیلی مواظب باشید؟
۲۶	حرکت مستحکم
۲۶	نبرد حرکت ها با یکدیگر
۲۶	بازتاب حرکت
۲۶	بیکربندی حرکت
۲۷	تعیین فشار
۲۷	آرایش حرکت
۲۷	مشخصه یک حرکت
۲۸	حرکت الاستیکی
۲۸	مقاومت کمکی
۲۸	شکست را کنترل کنید
۲۹	مبادله ی مداوم و هماهنگ
۳۰	جنگ سبک ها با یکدیگر
۳۳	ساختار خواص حرکت
۳۴	ذخیره سازی انرژی
۳۵	تعیین میزان تحرک حرکت
۳۵	شناسایی سیستم های قالب
۳۵	ارتباط با حرکت حریف
۳۵	نسبیت و قیاس
۳۵	انواع تأثیرات بر حرکت
۳۶	چگونگی از دست رفتن حرکت
۳۶	سامانه ی نظم دهنده
۳۶	تحلیل وضعیت و طراحی مسیر حرکت
۳۶	کمپرسیون در حرکت
۳۶	کمپرسیون
۳۶	آگاهی از رفتار حرکت
۳۷	ترکیب بندی حرکت
۳۷	جزئیات و تأثیرات آنها

۳۷	ترسیم کلی حرکت.....
۳۷	ارتعاش حرکت.....
۳۷	محاسبه ی حرکت.....
۳۷	سازنده ی حرکت حریف.....
۳۸	فضادهی به حرکت.....
۳۸	هماهنگ سازی حرکت.....
۳۸	اجزای حرکتی مهم.....
۳۸	مراحل حرکت.....
۳۸	برنامه ریزی حرکت.....
۳۸	انواع حرکت.....
۳۹	اجرای حرکت عالی در هر زمان وابسته به.....
۳۹	انواع عامل های واکنش.....
۳۹	درک موضوعی حرکت.....