

به نام خدا

عوامل موفقیت در ورزش

نویسنده: عبدالله یزدانی

سر شناسه
عنوان و نام پدید آور : عوامل موفقیت در ورزش / نویسنده، عبدالله یزدانی.
مشخصات نشر : ورامین: انتشارات دوقلوها، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۵۴ ص ۱۴/۵ * ۲۱/۵ س.م.
شابک : ۴۰۰۰۰ ریال 978-600-6432-22-9
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : حرکت (روانشناسی)
موضوع : یادگیری حرکتی
موضوع : ورزش علمی
ردیفی کنتره : ۱۳۹۴ ع ۹۴/ی / BF۲۹۵
-ه بندی دیویی : ۱۵۲/۳
شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۳۵۵۰۳

ناشر: دوقلوها
نویسنده: عبدالله یزدانی
چاپ اول: ۱۳۹۵
شمارگان: ۱۰۰۰
شابک: ۹ - ۲۲ - ۶۴۳۲ - ۶۰۰ - ۹۷۸
قیمت : ۴۰۰۰ تومان
همه ی حقوق محفوظ است

۹	مقدمه
۱۱	رمز افزایش عملکرد حرکت
۱۱	الگو گرفتن از روش قهرمانان ورزشی
۱۱	چالش های حرکت در تقسیم انرژی حرکت
۱۲	چرا تمرینات ورزشکاران به اندازه ی کافی لذت بخش نیست؟
۱۳	روش تمرین مناسب
۱۳	فالیته در حوزه ی ذهن
۱۴	روش های افزایش عملکرد حرکت
۱۴	تدوین آگاهانه
۱۴	قانون مناسب
۱۵	مدیریت ورزش
۱۵	مدیریت انرژی
۱۶	مدیریت انرژی بر عملکرد حرکت
۱۶	عملکرد خارق العاده
۱۶	رمز موفقیت ورزشکار
۱۷	بهانه گیری ممنوع
۱۷	عملکرد تناوبی حرکت
۱۷	ظرفیت انرژی بدن
۱۸	زمان های طلایی
۱۸	میزان استراحت
۱۹	چقدر استراحت لازم است
۱۹	چهار نوع استراحت
۲۰	استراحت فردی
۲۰	استراحت قبل از تمرین
۲۱	استراحت حین تمرین
۲۱	استراحت بعد از تمرین
۲۱	شارژ انرژی درونی
۲۱	نفس بکشید
۲۲	تمرین تنفس عمیق
۲۲	مصرف مایعات

۲۳	صبحانه ی مختصر و مفید
۲۳	ضرر مصرف قهوه و چای (نوشیدنی های کافئین دار)
۲۴	هنگام بیدار شدن از خواب
۲۴	فعالیت ورزشی
۲۴	در روز ۵ تا ۶ وعده غذا بخورید
۲۵	خطر گرسنگی و سیری شدید
۲۵	جبران خستگی
۲۵	شارژ انرژی روانی
۲۶	کارت حرکت
۲۶	تحلیل نیروهای حرکت
۲۷	هدف از تحلیل حرکت
۲۷	تحلیل حرکت
۲۷	تکیه گاه
۲۷	تکیه گاه مفصلی ثابت یا لولایی
۲۸	تکیه گاه مفصلی متحرک یا غلظتی
۲۸	تکیه گاه گیردار
۲۸	تکیه گاه ارتجاعی یا فنری
۲۸	تکیه گاه رابطه ای
۲۸	پایداری حرکت
۲۸	تعریف نقاط تأثیر
۲۹	تغییر شکل حرکت
۲۹	روش سازگاری تغییر شکل حرکت
۳۰	رشد الگوی حرکتی
۳۰	برنامه ی حرکتی
۳۰	مقابله با ادراک حرکتی
۳۱	ساخت زمانی
۳۱	کارآمدی حرکت
۳۲	خصائل ورزشکار حرکت آفرین
۳۲	هدف های کلی در یک برنامه ی حرکت آفرین
۳۳	ادراک کل و جزء

۳۳	روابط فضایی مکانی.....
۳۳	ثبات ادراکی.....
۳۳	هماهنگی حرکتی.....
۳۳	ادراک نقش.....
۳۳	ادراک وضع.....
۳۳	ادراک حس به حس.....
۳۳	ادراک شکل و جهت.....
۳۴	توسعه ای مفهوم حرکت.....
۳۴	تحلیل بعدی حرکت.....
۳۴	ناهمطرازیهاء رشد حرکت.....
۳۴	حرکت به رله و راشناخت.....
۳۴	مدل های فهم حرکت (مرش حرکتی).....
۳۵	تغییر و اصلاح رفتار حرکتی.....
۳۵	سلسله مراتب سطوح حرکت.....
۳۵	آگاهی از نقش اندام های حرکتی.....
۳۵	تفاوت میان رفتار حرکتی و عمل حرکتی.....
۳۵	مراحل روش آزمایشی حرکت.....
۳۶	موانع اجرای حرکت دقیق.....
۳۶	انواع تغییر.....
۳۶	مقیاس اندازه گیری حرکت.....
۳۶	همبستگی.....
۳۶	اصول حاکم بر رشد حرکت.....
۳۶	احساس و ادراک.....
۳۶	انواع تقویت کننده های حرکت.....
۳۷	روش تحلیل حرکت.....
۳۷	مراحل مسأله ی حرکت.....
۳۷	تصمیم گیری.....
۳۷	قضاوت.....
۳۷	استدلال.....
۳۸	انگیزش و هیجان.....

۳۸		شخصیت حرکت
۳۸		پنج ویژگی شخصیت حرکت
۳۸		مراحل کلی حرکت
۳۹		اختلالات حرکتی
۳۹		همرنگی
۳۹		میان برهای حرکتی
۳۹		متقاعد سازی
۳۹		جاذبیت و پیوند بین حرکت ها
۳۹		سبک های رهبری حرکت
۳۹		روش های علم در علوم حرکتی
۴۰		مراحل روش علمی
۴۰		مفروضات روش های علمی
۴۱		طبقه بندی حرکت
۴۱		کشف رابطه ها
۴۱		نزدیک شدن به مفهوم
۴۱		نظریه
۴۱		مفاهیم اساسی شناسایی
۴۲		ویژگی های شناسایی
۴۲		مراحل شناسایی
۴۲		مراحل روش شناسایی حرکت
۴۳		انواع متغیرهای حرکت
۴۳		متغیر تعدیل کننده
۴۳		متغیر کنترل گرا
۴۳		متغیرهای مزاحم
۴۳		عملیاتی کردن حرکت
۴۳		انتخاب مسأله ی حرکت
۴۳		تعیین و تدوین مسأله ی حرکت
۴۳		چهار نوع اشتباه در انتخاب مسأله ی حرکت
۴۴		تدوین محدوده ی حرکت
۴۴		توصیف و بیان مسأله ی حرکت

۴۵	محدود کردن مسأله
۴۵	توصیف و بیان مسأله ی حرکت
۴۵	ارزشیابی مسأله ی حرکت
۴۵	ملاک های ارزشیابی مسأله ی حرکت
۴۵	فرضیه
۴۶	ملاک های تدوین فرضیه ی حرکت
۴۶	انواع فرضیه ها
۴۶	آزمون فرضیه ها
۴۶	منابع حرکت
۴۶	انتخاب موضوع حرکت
۴۷	تعیین و تدوین مسأله ی حرکت
۴۷	تنظیم منابع مرتبط با موضوع حرکت
۴۷	فرصت یابی
۴۷	هدف از حرکت
۴۷	انتخاب اعضاء حرکت
۴۸	ساختن سؤال
۴۸	هر سؤال از دو قسمت تشکیل می شود
۴۸	برقراری ارتباط
۴۹	ملاک مرجع حرکت
۴۹	تنظیم پاسخ های حرکت
۴۹	اجرای حرکت های دو بخشی
۴۹	گزینه ها و انتخاب های چندگانه
۵۰	محاسن و معایب حرکت
۵۱	شرایط اجرای حرکت
۵۱	روش اجرای حرکت به طور کلی
۵۱	عدم اجرای درست
۵۲	مفهوم علت ها
۵۲	دستکاری متغیرها
۵۲	ویژگی های حرکت
۵۳	فوت و فن حرکت

- مواردی که در اجرای حرکت بکار گرفته می شود..... ۵۳
- وظیفه ی طرح های حرکتی..... ۵۳
- ماهیت طرح های حرکتی..... ۵۳
- منظور از توانایی ورزشکار عبارت است از قدرت او..... ۵۴
- تجزیه و تحلیل..... ۵۴
- روش های مختلف تجزیه و تحلیل..... ۵۴
- مفهوم زیبایی حرکت..... ۵۴

مقدمه

هر روز که ورزش پیشرفت می کند و ارتباطات حرکتی بهتر می شود، دستاوردها و عملکردهای حرکت افزایش می یابد. امروزه ورزشکاران به سختی می توانند بر اجرای یک حرکت درست متمرکز شوند. این موضوع دلایل مختلفی دارد و به مسائل فراوانی بستگی دارد. اما نکته ی مهم که درباره ی آن صحبت می کنیم آن است که اغلب ورزشکاران بدن خود به عنوان فیزیک حرکت نگاه نمی کنند و با عملکرد اعضای بدن آشنا نیستند. همچنین در حفظ شادابی حرکت نمی کوشند. افزایش عملکرد حرکت به سه عامل کاملاً مرتبط با یکدیگر بستگی دارد:

۱- ریتم حرکت

۲- هارمونی حرکت

۳- زمان بندی حرکت

زمانیکه توانستید با عملکرد صحیح سه عامل یاد شده و ایجاد تغییرات در شرایط مختلف آشنا شوید، عملکرد بالایی از خود نشان خواهید داد. بنابراین تا دیر نشده با این اصول آشنا شوید و با ایجاد تغییرات جدید، روند حرکت خود را بهبود بخشید.

این فصل، فقط درباره ی عملکرد حفظ ای حرکت صحبت نمی کند. هر ورزشکار ممکن است در طول اجرای حرکت، نکات پر معنا و قابل توجهی ارائه دهد. اگر به دنبال شناختن این نکات هستید، این کتاب را دقیقاً بخوانید.

در این کتاب صرف نظر از حرکت های اتفاقی، حرکت های از قبل طراحی شده را بررسی می کنیم. شاید شما ورزشکار مبتدی با خود می اندیشید که چگونه یک عملکرد خالق العاده بدست می آید؟ باید در شرایطی قرار بگیرید تا عملکرد حرکتی شما به نفع حریف تمام نشود. حالا از شما سوالی می پرسیم. آیا دوست دارید از حرکتتان واقعا لذت ببرید؟ احساس شادی و رضایت شما تا حد زیادی به عملکردتان بستگی دارد.

خستگی نتیجه ی آن است که در تمرین ها کار مفید و قابل توجهی انجام نداده اید. بسیاری از خستگی ها نتیجه ی اجرای یک حرکت معمولی هستند که بدون هیچ اتفاق ارزشمندی به پایان رسیده اند و هیچ دستاوردی حاصل نشده است.

www.ketab.ir