

ورزش کاراته

(آمادگی جسمانی و حرکتی)

حامد ظفرانلو

اذر حمیدی

سرشناسه : ظفر انلو، حامد، ۱۳۵۷ -
 عنوان و نام پدیدآور : ورزش کاراته (آمادگی جسمانی و حرکتی)/حامد ظفر انلو، آذر حمیدی.
 مشخصات نشر : تربیت حیدریه: چشم انداز قطب، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.: مصور (رنگی)، جدول، نمودار.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۵۳-۵۱-۱ ریال ۱۵۰۰۰۰
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : کاراته
 شناسه افزوده : حمیدی، آذر، ۱۳۵۷ -
 رده بندی کنگره : GV۱۱۱۴/۳/ظ۷۴ ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۸۱۵۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۴۲۰۶۹۸۴

ورزش کاراته (آمادگی جسمانی و حرکتی)



نویسندگان: حامد ظفر انلو - آذر حمیدی

ناشر : انتشارات چشم انداز قطب

تیراژ : ۲۰۰۰

نوبت چاپ : اول

تاریخ چاپ : ۱۳۹۵

چاپ: ویونا

قطع : وزیری

تعداد صفحات : ۱۰۰

قیمت : ۱۵۰۰۰۰ ریال

شابک :

۹۷۸	۶۰۰	۸۱۵۳	۵۱	۱
-----	-----	------	----	---

آدرس: تربیت حیدریه، خیابان رازی - رازی ۳

تلفن: ۰۹۲۲۳۲۵۸۸۱۸ - ۰۹۱۵۳۳۲۸۵۱۶

فهرست مطالب

۱.....	فصل اول: مقدمه
۱.....	و طرح
۲.....	مقدمه:
۳.....	بیان مسئله:
۴.....	ضرورت و اهمیت:
۶.....	هدف کلی:
۶.....	هدف های ویژه:
۶.....	فرضیه ها:
۷.....	پیش فرض ها:
۷.....	متغیر های غیر قابل کنترل (محدودیت ها) :
۸.....	متغیر های قابل کنترل:
۸.....	تعریف نظری و عملیاتی واژه ها و اصطلاحات :
۱۲.....	فصل دوم: زیربنای نظری و ۱۲ پیشینه
۱۳.....	زیربنای نظری:
۱۳.....	ساختار عضله :
۱۴.....	روند انقباض عضله:
۱۶.....	نوع تارهای عضلانی و موفقیت ورزشی :
۱۶.....	ویژگی ها و نکاتی در طراحی تمرین های پلائومتریک:
۱۹.....	اجزای کشسانی عضله:
۲۰.....	اصول اساسی تمرین های پلائومتریک:
۲۱.....	تمرین های ایستگاهی (دایره ای) :
۲۱.....	طرح کلی برنامه ی تمرین های ایستگاهی:

۲۲	سازگاری های فیزیولوژیکی تمرینات ایستگاهی:
۲۳	اصول پایه در طراحی برنامه های تمرینی:
۲۳	دستگاه انرژی زایی:
۲۴	نکته مهم در طراحی کلی تمرینات پلايومتریک و ایستگاهی:
۲۴	دستگاه فسفاژن:
۲۵	رابطه ی میان سرعت، چابکی، توان و انعطاف پذیری کارانه کاه:
۲۵	پیشینه ی:
۴۲	جمع بندی پژوهش های انجام شده:
۴۴	فصل سوم: روش شناسی
۴۵	روش:
۴۵	جامعه آماری:
۴۵	نمونه آماری و روش نمونه گیری:
۴۶	متغیرها:
۴۷	امکانات و تجهیزات ورزشی:
۴۷	نحوه اعمال متغیر مستقل (برنامه های تمرینی):
۴۹	نحوه جمع آوری داده ها یا نحوه ی اجرای آزمونها:
۵۱	روشهای آماری:
۵۲	رعایت مسائل اخلاقی:
۵۳	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده ها و یافته ها
۵۴	توصیف داده ها:
۶۱	آزمون فرضیه ها
۷۶	فصل پنجم: بحث، نتیجه گیری
۷۶	و پیشنهادها
۷۷	خلاصه ی:
۷۷	روش:

۷۸	متغیرهای:
۷۹	یافته ها:
۸۰	بحث، تحلیل، نتیجه گیری:
۸۴	نتیجه گیری:
۸۴	پیشنهاد ها:
۸۶	منابع و مأخذ: