

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانستنی‌های

فنون رزمی

(مروری بر فلسفه هنرهای رزمی)

نویسنده:

مصطفی اروجی

انتشارات حامی

سرشناسه : اروجی، مصطفی، ۱۳۶۴
 عنوان و نام پدیدآور : دانستی های فنون رزمی: (مروری بر فلسفه هنرهای
 رزمی) نویسنده مصطفی اروجی.
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات حامی، ۱۳۹۰.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ص: مصور.
 شابک : ۴۰۰۰۰ ریال: 9-36-5962-600-978
 موضوع : هنرهای رزمی
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۴۵۲ الف / ۱۱۰۱ GV
 رده بندی دیویی : ۷۹۶/۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۵۶۶۳



انتشارات حامی

mail:hamipublisher@yahoo.com

نام کتاب: دانستنی های فنون رزمی

تالیف: مصطفی اروجی

ناشر: حامی - ۱۹۶۲۷۱۶ - ۰۹۱۲ - ۲۲۱۲۶۷۰۱

صفحه آراء: لیلا حائری مهریزی (۲۵ ۲۷ ۷۹۴ ۰۹۱۲)

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۱

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: فام - مهارت - علایی

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات حامی ایران می باشد.

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمات روحی و معنوی

۹	 مقدمه
۱۰	 تاریخچه هنر های رزمی
۱۰	 ایمان به خداوند در هنرهای رزمی
۱۱	 هنرهای رزمی راهی به سوی معنویت

فصل دوم: روش های آرام سازی

۱۳	 روش های آرام سازی ذهن
۱۴	 روش تمرینات آرام سازی
۱۵	 اثرات آرام سازی روی ورزشکاران
۱۵	 استرس
۱۶	 تاثیر استرس بر بدن
۱۶	 روش های کاهش استرس
۱۷	 ریلکس شدن بدن و ذهن
۱۸	 فنون ریلکس تراپی (آرامش ذهنی)
۲۰	 روش ریلکس شدن کامل

فصل سوم: تمرکز

۲۵	 روانشناسی (قانون ذهن)
۲۵	 پرورش دادن ذهن (تجسم و تمرکز حواس)
۲۶	 تمرکز روی ذهن
۲۶	 اعتماد و عزت به نفس

۲۸	ذن
۲۸	فکر نکردن در ذن
۳۰	روحیه ورزشکاران

فصل چهارم: نقش اکسیژن در بدن

۳۱	قلب و ورزش
۳۱	تنفس
۳۲	تنفس صحیح و نقش آن در کاهش استرس
۳۳	روش صحیح تنفس
۳۴	تنفس صحیح و تقویت ششها
۳۶	سیستم های انرژی بدن
۳۸	برگشت به حالت اولیه و وام اکسیژن

فصل پنجم: خصوصیات روحی

۴۱	پرخاشگری
۴۲	تکنیک های لازم برای کنترل پرخاشگری
۴۲	درمان پرخاشگری

فصل ششم: نقش آب در هنرهای رزمی

۴۵	آب
۴۵	فلسفه آب
۴۶	الگوهای آب در هنرهای رزمی
۴۸	اهمیت آب در زندگی ورزشکاران
۴۹	اثرات زیان آور کاهش آب
۵۰	آب و نمک بدن در حین ورزش

فصل هفتم: نقاط حساس بدن انسان

۵۱	نقاط حساس و آسیب پذیر بدن انسان
۵۲	ضربه زدن به نقاط دیم ماک

۷۲	چاکرا.....
۷۵	رفع آسیب در ورزش های رزمی.....
۷۶	رفع درد در اثر ضربه.....
۷۶	خوابیدن ورزشکاران.....

فصل هشتم: اصول در هنرهای رزمی

۷۷	فیزیولوژی عملیات.....
۷۹	گرم کردن عمومی و تخصصی.....
۸۰	تمرینات کششی برای افزایش انعطاف پذیری.....
۸۱	کشیدن بدن.....
۸۱	محکم کردن بدن.....
۸۲	سرد کردن بدن.....
۸۲	ورزش های رزمی (قاعده کلی رزمی).....
۸۲	روش های مبارزه.....
۸۶	تمرینات سایه ای.....
۸۶	عوامل موفقیت در یک مبارزه رزمی.....
۹۲	دستورات مهم در هنرهای رزمی.....
۹۳	توانایی مبارزه در فاصله نزدیک.....
۹۴	دفع حمله.....
۹۴	بین و یانگ.....
۹۷	وضعیت دستها.....
۹۷	افزایش استقامت.....
۹۷	فنون عناصر پرنجگانه.....
۹۸	فنون شکستن.....
۹۸	قانون افتادن.....
۹۸	قانون حرکت.....
۹۹	قانون بدن.....
۹۹	مشت بازی.....
۹۹	حس ششم.....
۹۹	اصول غلبه نرمی بر سختی.....

۱۰۰	آداب هنرهای رزمی
۱۰۰	شبکه اعصاب خورشیدی
۱۰۱	طرز فکر مثبت

فصل نهم: تغذیه

۱۰۳	تغذیه
۱۰۳	اصول صحیح تغذیه در رزمی کاران
۱۰۴	ویتامین ها و مکمل ها
۱۰۵	مواد مغذی لازم برای عضلات
۱۰۶	مواد غذایی مفید برای عضلات
۱۰۸	گروه های غذایی
۱۱۵	اصول مصرف صحیح مایعات در ورزش
۱۱۵	اصول برنامه غذایی در ورزشکاران

فصل دهم: شرایط محیطی

۱۱۹	گرمزدگی و اثرات آن
۱۱۹	درمان گرمزدگی