



آمادگی جسمانی

قادر علیزاده

دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان

سرشناسه	:	علیزاده، قادر، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آمادگی جسمانی / قادر علیزاده.
مشخصات نشر	:	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۹ص: مصور (رنگی).
شابک	:	978-622-02-2113-5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه:ص:۱۰۹.
موضوع	:	آمادگی جسمانی Physical fitness
رده بندی کنگره	:	۴۸۱GV
رده بندی دیویی	:	۷/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۳۳۳۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا

آمادگی جسمانی

تألیف: قادر علیزاده

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

مشخصات ظاهری: ۱۰۹ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۳۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۲-۲۱۱۳-۵

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا (ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

صفحه	فهرست مطالب	عنوان
۵		مقدمه
۶		تاریخچه آمادگی جسمانی
		فصل اول
۷		مفاهیم آمادگی و آمادگی جسمانی
۷		• مفهوم آمادگی و آمادگی جسمانی
		بخش اول: آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۱۳		• استقامت قلبی - تنفسی
		• قدرت و استقامت عضلانی
		• انعطاف پذیری
		• ترکیب بدنی
۴۵		بخش دوم: آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت
۴۶		• توان
۵۳		• چابکی
۵۵		• سرعت و عکس العمل
۶۱		• تعادل و هماهنگی

فصل دوم

- ۶۵ مدیریت و برنامه‌ریزی کلاس‌های آمادگی جسمانی
- ۶۶ • اصول علمی برنامه‌ریزی جهت اجرای تمرینات آمادگی جسمانی
- ۷۲ • اطلاعات عمومی و نکات کاربردی در مورد تمرینات ورزشی
- ۷۵ • پیشنهادات مهم برای برنامه‌ریزی بهتر فعالیت‌های آمادگی جسمانی
- ۸۲ • گرم کردن و سرد کردن بدن
- ۸۶ • ارتباطات (برقراری ارتباط)
- ۸۸ • اصول مربیگری

فصل سوم

- آثار آمادگی جسمانی در بدن
- ۹۴ بخش اول: آثار آمادگی جسمانی در بدن
- ۱۰۱ بخش دوم: شرایط محیطی و آمادگی جسمانی
- ۱۰۵ • راهنمایی‌های کلی و اصول تمرینات قدرتی با وزنه

در شرایط کنونی، به دلیل ورود تکنولوژی و صنعت به زندگی، فقر حرکتی بیشتر شده است. نبود آمادگی متناسب با شرایط روزمره زندگی، سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به اصل پیشگیری بهتر از درمان، با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی، می‌توان از بروز بسیاری مشکلات که سلامت زندگی فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد، جلوگیری کرد. فعالیت جسمانی منظم، تغذیه سالم و کاهش استرس از عوامل مهم و مؤثر در یک زندگی خوب و سالم به شمار می‌آید. محققین معتقدند که با فعالیت جسمانی منظم می‌توان استرس را کاهش داد و روند مصرف تغذیه‌ای فرد و سطح آمادگی او را نیز بهبود بخشید که این امر می‌تواند سلامت فرد را تا پایان عمر تضمین نماید. کتاب حاضر تحت عنوان آمادگی جسمانی، با بحث پیرامون آمادگی و آمادگی جسمانی، انواع آمادگی جسمانی و عوامل مؤثر در آن سعی دارد ضمن آشنایی علاقمندان با موضوعات مذکور، آنها را در تنظیم برنامه‌های مرتبط با تقویت هر یک از این عوامل یاری نماید.

یکی از آفات زندگی معاصر، به ویژه در کشورهای پیشرفته صنعتی، یکنواختی در زندگی مردم است. پیشرفت تکنولوژی و گسترش شبکه‌های کامپیوتری انسان را از زندگی طبیعی و توأم با تحرک، خارج ساخته و زندگی آنان را با یک همانندی دور گونه و کسالت آور همراه نموده است احساس بی‌هودگی و افسردگی از نابسامانی‌های جوامع پیشرفته کنونی است.

قادر علیزاده