

مبانی آمادگی جسمانی

ندا اسدی

سپیده قطنیان



اسدی، ندا، ۱۳۶۰ -	:	سرشناسه
مبانی آمادگی جسمانی/ ندا اسدی، سپیده قطنیان؛ ویراستار ناصر گشتایی،	:	عنوان و نام پدیدآور
تهران: الماس دانش، ۱۳۹۵.	:	مشخصات نشر
۹۹ص.	:	مشخصات ظاهری
۸۰۰۰۰ ریال ۲-۱۳۴-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸:	:	شابک
فیبا	:	وضعیت فهرست‌نویسی
آمادگی جسمانی، Physical fitness، تمرین‌های ورزشی، Exercise	:	موضوع
قطنیان، سپیده، ۱۳۶۴ -	:	شناسه افزوده
۱۳۹۵ ۲م ۴۵/الف/۴۸۱GV	:	ر.بندی کنگره
۶۱۳/۷	:	ه.بندی دیویی
۴۲۱۷۶۱۶	:	شماره کتابشناسی ملی

مبانی آمادگی جسمانی

مؤلفین: ندا اسدی - سپیده قطنیان

ویراستار: ناصر گشتایی

طراح جلد: سپیده قطنیان - ۰۹۳۷۱۴۱۱۱۸۸

شمارگان: ۱۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۲-۱۳۴-۱۸۹-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: مؤسسه فرهنگی انتشارات الماس دانش؛ تلفن: ۶۶۴۹۳۷۵۳ (۰۲۱)

مرکز پخش: علوم و فنون ایران؛ تلفن: ۶۶۹۶۸۰۵۸ (۰۲۱) - ۰۹۱۳۶۸۶۹۸۳۳

فهرست

۷	پیشگفتار
۱۰	مقدمه
۱۱	فعالیت بدنی و ورزش
۱۹	هدف های اصلی ورزش
۳۰	آمادگی جسمانی چیست؟
۳۰	چند تعریف از آمادگی جسمانی
۳۲	اهمیت آمادگی جسمانی
۳۵	مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
۴۲	اجزای آمادگی جسمانی
۴۷	فاکتورهای آمادگی جسمانی
۵۰	اصول تقویت آمادگی جسمانی عبارتند از
۵۳	بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیط های ورزشی
۵۵	آماده سازی پیش از تمرین و مسابقات ورزشی
۵	

۵۶..... انواع گرم کردن

۶۳..... زندگی بی تحرک

۶۸..... اصول و مبانی تمرین

۸۴..... انواع تمرینات

۹۸..... منابع

www.ketab.ir

پیشگفتار

وقتی سخن از آمادگی جسمانی به میان می‌آید مقصود از آن داشتن چنان قلب، عروق خونی و ریه‌ها را در شرایط استقامت که بتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند و با شور و نشاط تمام در فعالیت‌ها و تفریحات سال‌های شرکت کنند که افراد عادی و غیر فعال از انجام آن‌ها ناتوانند. باید توجه داشت این تعریف شامل عامه مردم می‌شود. اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد، عواملی چون تغذیه مناسب، کافی، نوع کار، میزان استراحت، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی‌توان نقش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت.

فعالیت بدنی به منظور داشتن عمری طولانی، شاید برای عده ای بسیار مهم باشد. به عقیده ما، فواید حاصل از تمرین نه تنها می توانند دراز مدت باشد، بلکه بعد از شروع فعالیت می توانید، آثارش را فکر و روحان ببینید و با پیشرفت در برنامه آمادگی جسمانی، هماهنگی و رشد فکری شما افزایش خواهد یافت. زنانی که همواره به بعضی از فعالیت های برنامه آمادگی جسمانی می پرداختند می گویند که نه تنها با نگاه بهتری به زندگی می نگرند، بلکه در خود نیز احساس بهتری می کنند.

در این صورت، هنگامی که شار روحی به شما دست می دهد، می توانید آن را کنترل کنید. همچنین با فعال سازی ورزشی احساس می کنید که قدرت فکری شما افزایش یافته است زیرا روح و جسم از یکدیگر قابل تفکیک نیستند؛ هنگامی که از نظر جسمانی آسوده می شوید، از لحاظ روانی نیز احساس بهبود می کنید.

یک برنامه ی منظم آمادگی جسمانی برای شما این فواید را به ارمغان می آورد که بتوانید کنترل وزن داشته باشید. وقتی پا به سن می گذارید، میزان متابولیسم و فعالیت جسمانی شما کاهش می یابد. با وجود این، میل به غذا

در حذف همان حد گذشته باقی می ماند. بر حسب این تعداد تجمع چربی در بدن و بر حسب ژنتیک بدن شما، به مرور چربی در نواحی مختلف بدنتان جمع می شود. در این هنگام، به ناتوانی خود در انجام فعالیت هایی که دوران جوانی انجام می دادید، پی خواهید برد و لباس هایی که برایتان انداز بودند، دیگر به تنتان تنگ می شوند. در صورت داشتن پیشنهادات و انتقادات، لطفاً به ارسال sepideh.ghotnian@yahoo.com ارسال نمایید.

ندا اسدی، سپیده قطنیان

دکتری مدیریت ورزشی

آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله اش را انجام داده و با شور و نشاط در فعالیت های ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند. باید توجه داشت این تعریف شامل تمام مردم می شود. اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد، عواملی چون تغذیه مناسب و کافی، نوع کار، میزان استراحت، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی توان نقش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت.