

به نام خداوند بخشنده مهربان

۱۳۴۰۴۷
۹۷/۲/۲۰

اصول مقدماتی فعالیت‌های بدنی

دکتر ابوالفضل سراجی
استاد دانشگاه پیام نور

دکتر محمدرضا آسنا
استادیار دانشگاه پیام نور

مهدیه سراجی

سرشناسه	فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۴ -
عنوان و نام پدیدآور	اصول مقدماتی فعالیت‌های بدنی / ابوالفضل فراهانی، محمدرضا اسد، مهدیه سراجی.
مشخصات نشر	تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	ISBN 978-600-5543-09-4
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا.
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	تمرین‌های ورزشی
شناسه افزوده	اسد، محمدرضا، ۱۳۵۵ -
شناسه افزوده	سراجی، مهدیه، ۱۳۶۸ -
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۳ الف ۴ / BF ۴۸۱
دهبندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۴۹۳۱۱

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۱ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، خروجی و چاپ مجدد، چاپ افست، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا عرضه کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه‌نصیر طوسی، خیابان بهمن، پلاک ۷۹ طبقه سوم • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۶۰۲۲۷۰
• نشانی پست الکترونیکی elna.harekat@gmail.com

اصول مقدماتی فعالیت‌های بدنی
دکتر ابوالفضل فراهانی، دکتر محمدرضا اسد، مهدیه سراجی
حروف‌نگار و صفحه‌آرا: رنیا شاهوردی
طراح جلد: واگریک شاهوردی
ناشر: نشر علم و حرکت
چاپ سوم ۱۳۹۷، تعداد ۱۰۰۰ نسخه
«همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است»
قیمت ۲۴۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-5543-09-4

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۴۳-۰۹-۴

پیشگفتار مؤلفان

با سپاس و شکر بی پایان از خداوند بزرگ که نعمت سلامتی و صحت را به ما ارزانی داشت تا بتوانیم قلم به دست بگیریم و مطالبی که پیش روی شما عزیزان است را در قالب کتابی با عنوان «اصول مقدماتی فعالیت بدنی» به حضورتان پیشکش نماییم.

از مدتها قبل دغدغه‌های ما به عنوان یک تحصیل کرده تربیت بدنی و ورزش این بود که وظیفه و رسالت ما در قبال انجام کارهای که ورزش نمی‌کنند و روز به روز هم به آمار بیماران و افراد چاقی که هزینه‌های سرسام‌آوری بابت پرداختن خود می‌پردازند، چیست! شاید کمبود وقت، نبود هزینه برای ورزش کردن و شاید هم عدم اطلاع کافی در ارتباط با فواید ورزش و فعالیت بدنی و در این کتاب سعی بر آن است که موضوعی را مطرح کنیم که معمولاً لازم است تا افرادی که بخواهند از فواید ورزش و فعالیت بدنی بهره ببرند، به بحث بپردازند و عواملی را که باعث دلزدگی از ورزش می‌شود، خاطر نشان کنیم.

بارها افراد زیادی به ما مراجعه کرده و از نحوه فعالیت صحیح بدنی که باعث نشاط ذهنی و سلامتی جسم شود سؤالات فراوانی کرده‌اند. دغدغه‌های آنها بهترین زمان فعالیت، تعداد جلسات ورزشی در هفته، مدت جلسات تمرین، نحوه خلاصی از درد و کوفتگی عضلانی، سوختن قفسه سینه در حین فعالیت و ... بوده است. تلاش ما در نوشتن مطالب این کتاب دادن پاسخ‌های لازم به عزیزانی است که می‌خواهند فعالیت بدنی را شروع کنند و از فواید آن بهره‌ای را ببرند.

موضوعاتی نظیر علم تمرین، درد عضلانی، تغذیه ورزشی، آشنایی با دستگاه‌های مختلف بدن، فاکتورهای آمادگی جسمانی و آزمونهای سنجش آن و همچنین ترکیب بدن، کنترل وزن عناوین فصل‌های کتاب حاضر است. امیدواریم مطالب این کتاب برای عموم علاقه‌مندان به ورزش و فعالیت بدنی مفید واقع شود.

جا دارد از زحمات جناب آقای شاهوردیان مدیر مسئول انتشارات علم و حرکت که با دقت و تلاش سعی بر چاپ بی نقص این کتاب داشته‌اند، تشکر و قدردانی نماییم. از تمامی صاحبان علم و اندیشه تقاضا داریم که بر ما منت گذارند و از راهنمایی‌های ارزشمند خود و ارسال آن از طریق پست الکترونیک: m.r.asad@yahoo.com و یا mahdie_seraji@yahoo.com دریغ نفرمایند.

فهرست مطالب

۷	فصل اول: فعالیت جسمانی
۳۱	فصل دوم: تنم و تمرین
۵۵	فصل سوم: تنش اول: اسپاسم و درد عضلانی
۶۶	بخش دوم: تنش دوم
۸۱	فصل چهارم: دستگاه‌های بدن
۱۰۹	فصل پنجم: بخش اول: تنم، لیه آمادگی جسمانی
۱۳۴	بخش دوم: اجزای تشکیل دهنده آمادگی جسمانی
۱۴۹	فصل ششم: آزمون‌های آمادگی جسمانی
۱۶۷	فصل هفتم: ترکیب بدنی
۱۹۳	فصل هشتم: کنترل وزن
۱۹۸	بخش اول: اضافه وزن و چاقی
۲۱۴	بخش دوم: کمبود وزن و لاغری
۲۲۱	فهرست منابع