

راهنمای آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی (تلفیق مبانی نظری و اصول کاربردی)

مؤلفین

حیدر عبادی اصل

(مدرس تدریس تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه علم و هنر یزد)

رضا شریفات پور

(دانشجوی دکتری آمادگی جسمانی و حرکات اصلاحی دانشگاه تهران)

علیرضا نیکنام

(دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تهران)

سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

۱۳۹۷

عبدی اصل، حیدر، ۱۳۶۰ -	سرشناسه:
راهنمای آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی (تلفیق مبانی نظری و اصول کاربردی) / مولف	عنوان و نام پدیدآور:
حیدر عبدی اصل، رضا شریف پور، علیرضا نیکنام.	مشخصات نشر:
یزد: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد یزد، ۱۳۹۷.	مشخصات ظاهری:
۲۰۰ ص:، مصور، جدول، نمودار	شابک:
۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۲۱-۶-۷	
فیفا	وضعیت فهرست نویسی:
آمادگی جسمانی	موضوع:
Physical fitness	موضوع:
تمرین های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی	موضوع:
Exercise -- Physiological aspects	موضوع:
سلامتی	موضوع:
Health	موضوع:
شریف پور، رضا، ۱۳۶۷ -	شناسه افزوده:
نیکنام، علیرضا، ۱۳۷۳ -	شناسه افزوده:
جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد یزد	شناسه افزوده:
GV481/4 17/2 1397	رده بندی کنگره:
۶۱۳/۱	رده بندی دیویی:
۵۲۵	شماره کتابشناسی ملی:

راهنمای آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی (تلفیق مبانی نظری و اصول کاربردی)

مولفین: حیدر عبدی اصل، رضا شریف پور و علیرضا نیکنام

ناشر: سازمان انتشارات جهاد دانشگاهی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۹۶۲۱-۶-۷

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کسی تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه نماید مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



انتشارات سازمان جهاد دانشگاهی
استان یزد

نشانی: یزد، میدان عالم، بلوار شهیدان گمنام، سازمان جهاد دانشگاهی استان یزد تلفن: ۰۳۵۳۸۳۰۳۴۶۰

فهرست

عنوان	صفحه
پیشگفتار مؤلفین	۷
فصل اول: مبانی آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی	۹
فصل دوم: اصول و مفاهیم اساسی آمادگی جسمانی	۲۱
فصل سوم: آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی	۳۹
فصل چهارم: آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا	۸۳
فصل پنجم: تغذیه و آمادگی جسمانی	۹۷
فصل ششم: آمادگی جسمانی و گروه‌های خاص	۱۱۹
فصل هفتم: آمادگی جسمانی و اجراهای ورزشی	۱۴۵
فصل هشتم: نیم‌رخ از ورزش‌های تفریحی و رایج	۱۹۱

پیشگفتار مؤلفین

در شرایط کنونی، به دلیل توسعه و پیشرفت تکنولوژی و مکانیزه شدن سبک زندگی، فقر حرکتی در جوامع پیشرفته و در حال توسعه بیشتر شده و موجب کاهش کیفیت سلامت و آمادگی جسمانی افراد گردیده است. نبود آمادگی متناسب با شرایط روزمره زندگی، سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به اصل پیشگیری بهتر از درمان است، با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی، می‌توان از بروز بسیاری مشکلاتی که سلامت زندگی فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد، جلوگیری کرد.

فعالیت جسمانی منظم، تغذیه‌ی 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 و شرایط تغذیه‌ای فرد و سطح آمادگی او را نیز بهبود بخشید، که این امر می‌تواند سلامت فرد را تا پایان عمر تضمین نماید.

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که فعالیت ورزشی (هرچند مقطعی و کوتاه) برای اکثر افراد مفید می‌باشد. درواقع پزشکان و متخصصان تندرستی و تربیت‌بدنی بر این باورند که فعالیت‌بدنی منظم، نه تنها خطر بیماری‌های مزمن را کاهش، بلکه موجب تندرستی و ارتقا کیفیت زندگی می‌گردد.

شاید در ظاهر تصور این باشد که اجرای فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی، کاری سخت و دشوار است؛ اما واقعیت آن است که این موضوع به سطح آمادگی و برنامه‌ریزی اجرای فعالیت‌ها بازمی‌گردد. نکته مهم‌تر اینکه توسعه آمادگی جسمانی به اجرای بهتر مهارت‌های رشته ورزشی کمک می‌کند و سطح سلامت را افزایش می‌دهد، خستگی بخواه اجرای فعالیت‌های روزانه، را نیز کاهش می‌دهد. بنابراین به نظر می‌رسد با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی و یاری و مدد از دانشجویان و مربیان متخصص، برنامه‌ریزی خوب و موفق برای تحقق اهداف مذکور داشته باشند.

کتاب راهنمای آمادگی جسمانی و فعالیت‌بدنی (تلفیق مبانی علمی و اصول کاربردی)، به‌منظور آشنایی دانشجویان با آمادگی جسمانی و اهمیت و کاربرد آن در زندگی فردی به‌منظور ارتقای سطح سلامتی و آمادگی برای اجرای مهارت‌های مختلف ورزشی و قابلیت‌های مربوط به حرکات پایه ورزشی، با ایجاد فرصت‌های مناسب ورزشی در جهت حفظ و بهبود سلامت جسمانی به رشته تحریر درآمده است.

کتاب حاضر برای دانشجویان تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، مربیان و تمام افرادی که در زمینه آمادگی جسمانی با ورزشکاران سروکار دارند، می‌تواند مفید واقع گردد.