

5656

۱۰

اون

۱۶۰

نوی



www.ketab.ir

مدیریت در ورزش‌های انفرادی



— آریا علی‌نمای نواسطلی

سرشناسه: علی‌نای نواسطلی، نادیا، ۱۳۶۷-
مدیریت در ورزش‌های انفرادی / نویسنده نادیا علی‌نای نواسطلی؛
مشخصات نشر: قم: امام همام، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۰۱-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: ورزش — جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع: Sports -- Physiological aspects
موضوع: تمرین‌های ورزشی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع: Exercise -- Physiological aspects
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۷/ع۸م۴/RC۱۲۳۵
رده‌بندی دبویی: ۶۱۲/۰۴۴
شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۳۲۵۹۵

انتشارات امام همام

مدیریت در ورزش‌های انفرادی

نویسنده: نادیا علی‌نای نواسطلی
ویرایش و نمونه‌خوانی: جواد امینیان
طرح جلد: جواد واعظی
تاریخ انتشار: ۱۳۹۷ - نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۹۰۰ نسخه
قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۳۴-۰۱-۲
نشانی: قم، خیابان صفاشهر،
۱۵ متری دوم، پلاک ۱۵۶
ارتباط با مشتریان: ۰۲۵۳۲۸۵۶۰۰۸
hadi_matin88@yahoo.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۱۳
- مدیریت ورزش و فواید آن ۱۴
- ۱- کمک می‌کند که بهتر و راحت‌تر بخوابید ۱۴
- ۲- باعث می‌شود دیرتر پیر شوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می‌کند. ۱۴
- ۱۵
- ۳- مفصل‌ها، استخوان‌ها و ماهیچه‌های شما را سالم‌تر نگاه خواهد داشت. ۱۵
- ۱۵
- ۴- سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد. ۱۶
- ۵- حافظه را قوی‌تر خواهد کرد. ۱۶
- ۷- انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد. ۱۷
- ۸- شور جنسی و قدرت شما را در مسائل جنسی افزایش می‌دهد. ۱۷

- ۹- فشارهای عصبی، افسردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد. ۱۸
- ۱۰- احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. ۱۸
- آیا به ورزش اعتیاد دارید؟ ۲۵
- ورزش و سلامتی کودکان ۲۶
- چگونگی ورزش سلامتی کودکان را تامین می‌کند ۲۷
- ۲۰ فایده ورزش کردن انفرادی و زندگی بهتر ۲۹
- ورزش روزانه ۳۰
- ورزش متعادل ۳۲
- فایده ورزش کردن به صورت هفتگی ۳۳
۱. حفظ ظاهری قوی و خوش ترکیب ۳۳
۲. سلامت روانشناختی ۳۴
۳. راه حلی برای سمزدایی ۳۴
۴. راه حلی برای داشتن بدنی خوش فرم و کاهش وزن ۳۵
۵. در کل برای سلامتی انسان خوب است ۳۵
- ورزش حرفه‌ای ۳۶
- فواید ورزش کردن به طور کلی ۳۷
۶. برای سلامت جسمی (فیزیکی) خوب است ۳۷
۷. برای سلامت روان خوب است ۳۷
۸. برای تمرکز کردن خوب است ۳۸
۹. روند گردش خون را بهتر می‌کند ۳۹
۱۰. برای تقویت انرژی خوب است ۳۹
۱۱. بنیه و استقامت را بهبود می‌بخشد ۳۹
۱۳. برای مبارزه با بیماری‌ها خوب است ۴۰
۱۴. پیشگیری از بیماری‌های سخت و شدید ۴۰
۱۵. حفظ سلامتی ۴۱
۱۶. برای زندگی و روابط اجتماعی خوب است ۴۱

- ۴۲..... فواید ورزش کردن به صورت روزانه.....
- ۴۲..... ۱۷. پیشگیری از مشکلات و ناراحتی‌های قلبی.....
- ۴۲..... ۱۸. برای تقویت استخوان‌ها و مفاصل مفید است.....
- ۴۲..... ۱۹. افزایش نشاط و بهبود روحیه.....
- ۴۳..... ۲۰. تقویت بنیه و تحرک بدنی.....
- ۴۳..... ۲۱. راهی برای کالری سوزاندن است.....
- ۴۴..... ورزش جدی و شدید.....
- ۴۵..... فواید ورزش کردن شدید.....
- ۴۵..... ۲۲. توانایی ورزش اندام را به ما می‌دهد.....
- ۴۶..... ۲۳. راهی برای کاهش مشکلات و ناراحتی‌های استخوانی است.....
- ۴۶..... ۲۴. اعتماد به نفس را تقویت می‌کند.....
- ۴۶..... ۲۵. یوگا باعث تمرین انقباض نفس می‌شود.....
- ۴۷..... ۲۶. انعطاف پذیری و قدرت تحرک را بهبود می‌بخشد.....
- ۴۷..... ۲۷. باعث تناسب اندام ران می‌شود.....
- ۴۷..... ۲۸. به سلامت ستون فقرات کمک می‌کند.....
- ۴۸..... ۲۹. چندین و چند فایده‌ی دیگر.....
- ۴۸..... ۳۰. ورزش کردن نوعی تمرین خودسازی است.....
- ۴۹..... تاثیرات ورزش انفرادی.....
- ۵۰..... مقدمه.....
- ۵۷..... روش‌ها.....
- ۵۸..... نتایج.....
- ۵۸..... مشارکت در فعالیت فیزیکی.....
- ۵۹..... نکاتی درباره ورزش انفرادی پیاده روی.....
- ۶۰..... ۱۱ نکته کاربردی درباره رایج‌ترین ورزش همگانی.....
- ۶۰..... ۱- شیوه پیاده‌روی.....

- ۶۰ (۲) دستگاه قدم‌شمار
- ۶۱ (۳) نحوه گام برداشتن
- ۶۱ (۴) کفش مناسب
- ۶۱ (۵) حرکت دست‌ها
- ۶۲ (۶) مکان پیاده‌روی
- ۶۲ (۷) سرعت پیاده‌روی
- ۶۳ (۸) تنوع در ورزش
- ۶۳ (۹) استفاده از چوب‌دستی
- ۶۳ (۱۰) حمل بار
- ۶۴ (۱۱) شدت ورزش تان را بسنجید
- ۶۶ مدیریت در دو میدانی
- ۶۶ دویدن یک باری ذهنی است
- ۶۷ پوشیدن لباس‌های قرمز یا لباس‌های بدون درز
- ۶۸ دویدن در زمان آرامش خیلی مهم است
- ۶۹ الکل دشمن دهنده است
- ۷۰ دویدن کافی نیست
- ۷۰ نقش مدیریت در دوچرخه سواری
- ۷۱ در هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنید
- ۷۱ از اندازه دوچرخه تان اطمینان حاصل کنید
- ۷۲ در انتخاب صندلی دقت کنید
- ۷۲ کار را به آرامی شروع کنید
- ۷۲ لباس‌های متناسبی بپوشید
- ۷۲ سعی کنید شب‌ها دوچرخه سواری نکنید
- ۷۳ مراقب عضلات تان باشید
- ۷۳ تغییر دادن وضعیت بدنی خود
- ۷۴ به خوبی ترمز بگیرید

- ۷۴..... مدیریت خود در اسکیت سواری
- ۷۵..... از چه سنی شروع کنیم؟
- ۷۵..... انتخاب رشته تخصصی
- ۷۶..... رشته‌های ورزشی مکمل
- ۷۷..... فرزند من استعداد دارد؟
- ۷۷..... احتمال آسیب جدی وجود ندارد؟
- ۷۸..... در چه شرایطی با پزشک مشورت کنید
- ۷۸..... عجله نکنید
- ۷۹..... ریسک نکنید
- ۸۰..... کفش چینی نخرید
- ۸۱..... ۱۰ اصل مدیریت خود در ورزش‌های تیمی
- ۸۱..... اصل اول
- ۸۱..... اصل دوم
- ۸۱..... اصل سوم
- ۸۲..... اصل چهارم
- ۸۲..... اصل پنجم
- ۸۳..... اصل ششم
- ۸۳..... اصل هفتم
- ۸۳..... اصل هشتم
- ۸۳..... اصل نهم
- ۸۴..... اصل دهم
- ۸۴..... مدیریت خود در بولینگ
- ۸۴..... بولینگ
- ۸۵..... نشانه گیری
- ۸۵..... زمان بندی و حفظ تعادل
- ۸۵..... تعادل بدن

۸۶	بولینگ
۸۸	بولینگ
۹۰	بولینگ
۹۰	پین های فرسوده
۹۱	باشگاه بولینگ چمران
۹۲	مجموعه رفاهی بانک سپه
۹۳	اولین باشگاه بولینگ تهران
۹۳	باشگاه بولینگ اریکه ایرانیان
۹۴	مجموعه بولینگ انقلاب
۹۴	بولینگ سرزمین عجایب
۹۵	گلف بازی کنند و مدیریت را بیاموزید
۹۷	گذشته ورزش گلف در ایران
۹۸	ویژگی های ورزش گلف
۱۰۰	اعتماد و اطمینان به دیگران شود
۱۰۱	تعاریف
۱۰۳	قوانین بازی گلف
۱۰۵	قوانین کلی ورزش گلف
۱۰۸	آداب بازی گلف
۱۰۹	ورزش گلف برای بانوان مبتدی
۱۱۰	پذیرش بانوان در زمین های گلف
۱۱۱	وسایل مورد نیاز بازی گلف
۱۱۱	چوبهای گلف THE GLUBS
۱۱۱	توپ THE BALL
۱۱۱	ملزومات Accessories

- ۱۱۲.....علامتگذاری محل توپ BALL MARKER
- ۱۱۳.....مدیریت خود در تنیس روی میز
- ۱۱۵.....وزنه برداری، محکی مدیریتی
- ۱۱۶.....تاریخچه وزنه برداری
- ۱۱۸.....شیوه ی مسابقه
- ۱۱۹.....تفاوت ورزش های گروهی و انفرادی
- ۱۲۱.....ورزش گروهی با انفرادی؟
- ۱۲۲.....انجام دادن حرکات کششی هنگام گرم کردن
- ۱۲۳.....ورزش در خانه بهتر است یا بیرون؟
- ۱۲۴.....آیا برگ ورزش مناسبی است؟
- ۱۲۵.....فراریان از ورزش بخوانند
- ۱۲۶.....-انگیزه بیشتر
- ۱۲۷.....-سلامت مغز
- ۱۲۸.....-برنامه زمانی محدود و مشخص
- ۱۲۸.....-پیشرفت تضمینی
- ۱۲۹.....اسب سواری، ورزشی دینی
- ۱۳۲.....تاثیر ورزش های انفرادی در بدن
- ۱۳۴.....نقش ورزش در عضلات بدن
- ۱۳۷.....ژیمناستیک، بهترین ورزش برای مدیریت انسان
- ۱۴۵.....بیلیارد، مدیریت دست
- ۱۴۵.....نورپردازی برای بیلیارد
- ۱۴۶.....پوشش میز بیلیارد و توپ ها
- ۱۴۶.....توپ بیلیارد
- ۱۴۷.....چوب بیلیارد
- ۱۴۷.....میز

۱۴۸.....	راک
۱۴۸.....	گچ
۱۵۰.....	نحوه ایستادن و ضربه زدن به توپ
۱۵۰.....	بیلیارد به توکیو رسید
۱۵۵.....	انواع بازی های بیلیارد
۱۵۷.....	اصول بازی اسنوکر که به المپیک رسید
۱۵۷.....	توپ های اسنوکر
۱۵۸.....	خطاها
۱۵۸.....	توپ های به هم چسبیده
۱۵۹.....	حریف هایی که با ارزش ۷ امتیازی محاسبه می شوند
۱۶۰.....	بازی مجدد

مقدمه

ارزش برای داشتن یک عمر طولانی و حفظ سلامتی واجب است. ورزش نه تنها بر طول عمر می افزاید، بلکه باعث می شود کیفیت زندگی بهتر شود و احساس بهتری در طول دوران زندگی داشته باشیم. ۶۰ درصد از مردم اضافه وزن دارند. این امر حاکی از آن است که انجام حرکات ورزشی برای ما مشکل است. مطالعات نشان داده اند کسانی که به ورزش علاقه دارند، خیلی راحت و بدون مشکل می توانند حرکات ورزشی را انجام دهند. بنابراین قدم اول برای ورزش کردن این است که چگونه آن را دوست بداریم.