

دانستنی‌های آمادگی جسمانی سرباز



تهیه، تالیف و تنظیم: امیر اکبرزاده

سرشناسه	: اکبرزاده، امیر، ۱۳۷۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: دانستنی‌های آمادگی جسمانی سرباز/تهیه، تالیف و تنظیم امیر اکبرزاده.
مشخصات نشر	: آمل: موسسه فرهنگی هنری شمال پایدار، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۷۵ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۷۲-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۵.
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
موضوع	: نظام وظیفه
موضوع	: Draft
رده بندی کنگره	: ۴۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۱۸۲۷



انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلف اثر محفوظ است.

میرزا یونس: آمل
انتشارات شمال پایدار
۰۱۱-۴۴۲۲۳۳۵۲
۰۱۱-۴۴۲۳۳۷۹۰
۰۹۳۷۴۵۸۴۴۱۰
مستودق پستی: ۱۳۴

www.paydarpub.ir

دانستنی‌های آمادگی جسمانی سرباز

مؤلف:	امیر اکبرزاده
ناشر:	انتشارات شمال پایدار
چاپ و صحافی:	چاپ نیک
صفحه آرای:	رضا کاوه
طراحی جلد:	رضا کاوه
نوبت چاپ:	نخست - ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۵-۷۲-۶
قیمت:	۱۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷.....	تأثیر تنفس در آماده‌سازی جسمانی در آمادگی رزمی نیروهای نظامی
۹.....	شایستگی‌های رزمی سرباز مطلوب
۱۱.....	مقدمه
۱۳.....	نگاهی به جایگاه اهمیت آمادگی جسمانی در طول تاریخ بشر
۱۷.....	آمادگی جسمانی و آمادگی در قان
۱۹.....	آمادگی جسمانی و نیروی جسمانی در احادیث و روایات اسلامی
۲۱.....	آمادگی جسمانی و تربیت بدنی در اسلام
۲۲.....	ابعاد و اهمیت آمادگی جسمانی
۲۷.....	تأثیر آمادگی جسمانی بر روی دستگاه‌های مختلف بدن
۳۰.....	آمادگی جسمانی و کنترل وزن
۳۱.....	تعریف آمادگی جسمانی
۳۱.....	عواملی که سلامتی ما را تأمین می‌کنند
۳۱.....	سه مشخصه مهم برنامه تمرینی آمادگی جسمانی
۳۱.....	گرم کردن
۳۴.....	اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد
۳۷.....	سرد کردن
۳۷.....	آمادگی جسمانی مربوط به بهداشت و تندرستی
۳۸.....	قدرت
۳۸.....	مثالی از آزمون‌های قدرت

۳۹	مثال هایی از آزمونهای استقامت قلبی - تنفسی
۴۰	مثال هایی از آزمونهای استقامت عضلانی
۴۱	انعطاف پذیری
۴۲	آزمون باز شدن بالا تنه
۴۳	ترکیب بدن
۴۴	نواء تیپ های بدنی
۴۴	تبلت های حرکتی
۴۴	سرعت
۴۵	مثال هایی از آزمون های سرعت
۴۷	مثال هایی از آزمون های چابکی
۴۸	تعادل
۵۱	مثال هایی از آزمون های توان
۵۲	هماهنگی
۵۳	سیستم های انرژی فعالیت های جسمانی
۵۴	دستگاه فسفاژن
۵۵	فرایند تولید انرژی در دستگاه فسفاژن
۵۶	دستگاه هوازی
۵۷	مشخصات سیستم های انرژی زای بدن
۵۷	اصول بنیادی تمرینات آمادگی جسمانی
۶۱	انواع شیوه های تمرین
۶۲	بهداشت ورزشی و نکات ایمنی در محیط های ورزشی
۶۵	منابع