

آمادگی جسمانی

تالیف

امیر درخشان

دکتر سید عباس وهابی

www.ketab.ir

۱۳۹۹



سرشناسه	: وهابی، سیدعباس، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی/تالیف سیدعباس وهابی، امیر درخشان
مشخصات نشر	: کرج: آفتاب البرز، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص: مصور
شابک	: ۷-۲۶-۸۳۴۲-۶۰۰-۹۷۸-۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
موضوع	: تمرین های ورزشی
موضوع	: Exercise
شناسه افزوده	: درخشان، امیر، ۱۳۵۹-
شناسه افزوده	: Derakhshan, Amir
رده بندی کنگره	: GV481
رده بندی دیویی	: 613/7
شماره کتابشناسی ملی	: 7400129
وضعیت رکورد	: فیپا



نشر آفتاب البرز

نام کتاب: آمادگی جسمانی

مولفان : دکتر سید عباس وهابی، امیر درخشان

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: پیشگام

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۹

بهاء: ۲۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

مقدمه

فصل اول : مفاهیم آمادگی جسمانی و ورزش و علم تمرین
حرفه ها و تخصص های حوزه تربیت بدنی و ورزش
آمادگی جسمانی

فصل دوم: استقامت قلبی - تنفسی

فصل سوم: قدرت و استقامت عضلانی

فصل چهارم: انعطاف

فصل پنجم: ترکیب بدنی

فصل ششم: تغذیه مطلوب برای فعالیت های ورزشی و زندگی بهتر
منابع

اگر چه کتاب های زیادی در کشور به مبحث آمادگی جسمانی پرداخته اند، ولی معمولاً رویکرد آنها به گونه ای بوده که برای قهرمانان و افراد ورزشکار نگاشته شده و کمتر به افراد عادی و غیر ورزشکار و ارتقای آمادگی بدنی آنها پرداخته شده است. در کتابی که در دست دارید سعی شده است که مفاهیم مربوط به آمادگی جسمانی و تندرستی به ساده ترین زبان ممکن در اختیار مخاطب قرار گیرد و حتی الامکان از طرح مواردی که نیاز به آزمایشگاه و ابزار خاص یا پیشینه علمی قوی دارند خودداری شده است. کوشش فراوانی برای شرح و توضیح اصطلاحات به زبان ساده صورت گرفته و کتاب به شکلی طراحی شده که برای همه افراد در تمام سطوح قابل استفاده باشد. بدین منظور نتایج مقالات علمی که به سبک آکادمیک نگاشته شده اند به زبان بسیار ساده و در بیانی موجز و کوتاه در اختیار مخاطب قرار گرفته است.

در تالیف این کتاب ارتقای دانش مخاطب در خصوص تندرستی و آمادگی جسمانی هدف اصلی ما بوده است و سعی شده مواردی که اغلب افراد در جامعه با آن سر و کار دارند و خود، اعضای خانواده و افراد دور و نزدیک به گونه ای با آن درگیر هستند در آن گنجانده شود. بدین منظور از بسیاری از کتاب های معتبر علمی که در زمینه آمادگی جسمانی نگاشته شده و همچنین جدیدترین مقالات علمی که حاوی اطلاعات کاربردی بوده اند بهره برده ایم.