

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مروری بر

آمادگی جسمانی از مبتدی تا پیشرفته

مؤلفان :

سجاد نعمت زاده

علیرضا جهانگیری

۱۴۰۰



انتشارات سپهر فروزان

سرشناسه	: نعمت زاده، سجاد، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	: مروری بر آمادگی جسمانی از مبتدی تا پیشرفته / مولفان سجاد نعمت زاده، علیرضا جهانگیری.
مشخصات نشر	: اردبیل: سپهر فروزان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۶۰۰۰۰۰ ریال 2-07-5668-622-978:
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: آمادگی جسمانی Physical fitness
شناسه افزوده	: جهانگیری، علیرضا، ۱۳۴۵-
رده بندی کنگره	: ۴۸۱GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۵۷۴۱۷

عنوان کتاب: مروری بر آمادگی جسمانی از مبتدی تا پیشرفته .

مولفان : سجاد نعمت زاده ، علیرضا جهانگیری .

ناشر: انتشارات سپهر فروزان (۰۹۱۴۶۵۶۲۸۲۸)

صفحه بندی و صفحه آرای: سید غلامرضا طالبی

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول/ ۱۴۰۰

شمارگان : ۴۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۶۸-۰۷-۲

قیمت : ۶۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹-۱۰	پیشگفتار
۱۱-۲۸	فصل اول : عناصر تشکیل دهنده آمادگی جسمانی
۲۹-۴۴	فصل دوم : اصول تمرین
۴۵-۵۸	فصل سوم : اهمیت طراحی تمرین
۵۹-۷۸	فصل چهارم : استعداد ورزشی
۷۹-۱۳۰	فصل پنجم : ارایه برنامه آمادگی جسمانی عملیاتی

پیشگفتار

فاکتور های زیادی وجود دارد که می تواند در انتخاب نوع تمرین و مدت زمان اجرای آن تاثیر گذار باشد. هر شخص با توجه به نوع ورزشی که می خواهد انجام دهد، به مقدار خاصی از آمادگی جسمانی نیاز دارد، اما در این میان برای حفظ تندرستی به حداقل میزان آمادگی جسمانی نیاز است. سطح آمادگی جسمانی لازم در افراد مختلف با توجه به نیاز به فعالیت ویژه هر شخص و نوع فعالیتی که می خواهد انجام دهد متفاوت است. این موضوع به خوبی نشانی دهد که برای به دست آوردن و حفظ آمادگی جسمانی به تمرین مداوم نیاز است و هیچ کس برای انجام دادن فعالیت های بدنی خیلی جوان یا خیلی پیر نیست و در هر سنی آمادگی جسمانی باعث افزایش سلامت و شور و نشاط زندگی می شود. برای رسیدن به آمادگی جسمانی در صورتی که فرم بدن شما مناسب نباشد یک، دو یا چند ماه فرصت لازم است تا به آمادگی مطلوب برسید و پس از آن برای حفظ آن نیاز به استفاده از برنامه تمرینی مناسب می باشد در این کتاب کوشیده شده است که ورزشکار را از سطح مبتدی تا مرحله پیشرفته برای بدست آوردن آمادگی جسمانی برنامه در ابعاد مختلف مولفه های آمادگی جسمانی آماده نماید.