



آمادگی جسمانی



مؤلف

موسی برموده



انتشارات انور کتاب

۱۳۹۵

سرشناسه	: برموده، موسی، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی / مولف موسی برموده.
مشخصات نشر	: تبریز: انور کتاب، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۸۷ ص: جدول
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۱۳-۱۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۷
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
موضوع	: آمادگی جسمانی - جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Physical fitness -- Physiological aspects
رده بندی کنگره	: ۱۳۹ ب ۸۱۴ / ۸۱۴ GV۴۸۱
رده بندی دیویی	: ۲۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۱۸۱۶



عنوان کتاب: آمادگی جسمانی

مؤلف: موسی برموده

صفحه آرا: اکرم ملک نژاد

ناشر: انور کتاب

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵ / تبریز

قطع: رقعی

آدرس: تبریز - چهارراه منصور - مجتمع اطلس - پ ۲

ایمیل: info@anvarbook.com

آدرس سایت: www.anvarbook.com

تلفن تماس: ۰۹۱۴۸۳۱۴۶۷۶ / ۰۴۱۳۳۲۵۱۸۴۱-۲

ISBN: 978-600-8513-13-1

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	پیشگفتا
۹	فصل اول: تاریخچه آمادگی جسمانی
۱۲	سیر توجه به آمادگی جسمانی پیش از سالهای ۱۹۲۵
۱۲	آمادگی جسمانی در جریان جنگ جهانی دوم و پس از آن
۱۳	برنامه آمادگی جسمانی کم قدرت
۱۴	چشم انداز آمادگی جسمانی در حال حاضر
۱۵	پدیده جاگینگ (نرم دویدن)
۱۵	پژوهش در حوزه آمادگی جسمانی
۱۶	نتیجه گیری
۱۷	فصل دوم: مقدمه‌ای بر آمادگی جسمانی و تندرستی
۱۹	آشنایی با مفاهیم عمومی در زمینه آمادگی جسمانی و تندرستی
۱۹	تندرستی
۲۰	فعالیت بدنی
۲۱	فعالیت ورزشی
۲۱	آمادگی جسمانی
۲۲	ترکیبات آمادگی جسمانی

۲۴	تعریف عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی
۲۵	بیماری فقر حرکتی
۲۵	بیماری سرخرگ کرونری
۲۶	فعالیت بدنی و تندرستی
۲۷	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی
۲۹	مزیت اجتماعی
۳۰	زیت روان شناختی
۳۰	مردقان توجه پیش از شروع ورزش
۳۰	نتیجه گیری
۳۳	فصل سوم: اساسی قلبی - تنفسی
۳۶	مفاهیم عمومی
۳۶	آمادگی قلبی - تنفسی
۳۷	حداکثر اکسیژن مصرفی ($\dot{V}O_2 \text{ max}$)
۳۸	فعالیت‌های هوازی ۳
۳۸	تمرین هوازی (aerobic training)
۳۹	آستانه فعالیت بدنی و ورزش برای بهبود آمادگی قلبی - تنفسی
۳۹	شدت تمرین هوازی
۴۰	مدت تمرین هوازی
۴۰	تکرار تمرین هوازی
۴۰	تعیین شدت تمرین
۴۱	انواع فعالیت‌های و ورزشی هوازی
۴۵	فصل چهارم: قدرت و استقامت عضلانی
۴۷	اهمیت قدرت عضلانی

۴۸	اهمیت استقامت عضلانی
۴۸	مفاهیم عمومی در زمینه قدرت و استقامت عضلانی
۵۲	عوامل مؤثر در قدرت و استقامت عضلانی
۵۳	اصول تمرین در حرکات قدرتی
۵۳	اصل ویژگی
۵۳	اصل اضافه بار
۵۴	اصل مقاومت فزاینده
۵۴	زمانهای تمرین قدرتی
۵۵	جنسیت و تمرین قدرتی
۵۵	تمرین قدرتی، کنترل وزن
۵۶	تمرین قدرتی و انعطاف پذیری
۵۷	فصل پنجم: انعطاف پذیری
۶۰	عوامل محدود کننده انعطاف پذیری
۶۱	تکنیکهای کششی
۶۳	تکنیکهای آسان سازی عصبی - عضلانی عمقی
۶۴	توصیه‌هایی برای انجام کششهای PNF
۶۴	چگونگی طراحی برنامه‌های انعطاف پذیری
۶۹	فصل ششم: آمادگی حرکتی
۷۱	عوامل آمادگی حرکتی
۷۲	تمرین روی عوامل آمادگی جسمانی
۷۳	تمرین چابکی
۷۴	تمرین هماهنگی
۷۴	طراحی برنامه تمرین

فصل هفتم: ترکیب بدن و کنترل وزن ۷۷

چاقی ۸۰

علل چاقی ۸۰

روش‌های کاهش وزن ۸۱

کاهش موضعی چربی ۸۲

آثار ورزش بر چربی بدن ۸۳

طراحی برنامه‌ی منطقی برای کاهش وزن ۸۳

روش‌های کسب وزن ۸۴

منابع ۸۷

پیشگفتار

تاکنون سابقه نداشته است که اطلاعات علمی تا این حد مؤید نقش آمادگی جسمانی، ارتقای یک روش زندگی بهداشتی باشد. براساس شواهد فراوان، فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل حفظ بهداشت شخصی و اجتماعی است، و کسانی که به تبعه با احتی از کنار این مسئله می‌گذرند، در واقع هنوز هنر زندگی کردن را ندانند. امروزه، انجام فعالیت بدنی منظم، تغذیه مناسب، استفاده نکردن از الکل و سیگار، کاهش استرس به منظور دستیابی به بهداشت روحی و روانی، بخشی از مساعی بهداشت ملی کشورهای توسعه یافته است و در بیانیه‌های مختلف بر اهتمام به آنها اصرار می‌ورزند و عموم مردم را تشویق می‌کنند تا باروی آوردن به این برنامه‌ها، از مواهب آن یعنی افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی بهره مند شوند.