

تمرینات آمادگی جسمانی

الهام روحانی

زهرا نعمت‌اللهی

سازمان مدارس آزاد اسلامی (سما)

۱۳۹۱

سازمان مدارس آزاد اسلامی (سما)

سرشناسه	: روحانی، الهام، ۱۳۶۳ -
عنوان و پدیدآور	: تمرینات آمادگی جسمانی / تالهام روحانی، زهرا نعمت‌اللهی.
مشخصات نشر	: تهران: سازمان مدارس آزاد اسلامی (سما)، پیام سما، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۶ ص. مصور.
شابک	: 978-964-10-1675-5 : ۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: تمرین (ورزش)
شناسه افزوده	: نعمت‌اللهی، زهرا، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱ ت ۸ ر ۹ / ۷۲۸۱ G
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۸۱۹۸۸۷

تمرینات آمادگی جسمانی

تالهام روحانی، زهرا نعمت‌اللهی

چاپ اول / ۱۳۹۱ / ۱۰۰۰ جلد / چاپ: فخر ایران

شابک: ۵-۱۶۷۵-۱۰-۹۶۴-۹۷۸ / قیمت: ۶۰۰۰ تومان

آماده‌سازی برای چاپ: آوند اندیشه (۰۹۱۷۷۰۰۲۰۷۴)



سازمان سما



حق چاپ برای سازمان مدارس آزاد اسلامی (سما) محفوظ است.

پیش گفتار

اغلب کتاب‌های آمادگی جسمانی به گردآوری مطالب علمی پرداخته‌اند و مراحل طراحی و اثر فعالیت‌های بدنی بر بدن و فیزیولوژی تمرینات را مد نظر قرار داده است. بسیاری از افراد تمرینات را بر اساس سبک زندگی خود انتخاب کرده و خود برنامه بدن‌سازی را طراحی می‌کنند اما در اجرای تمرینات ناتوان هستند این کتاب علاوه بر تاکید بر این مطلب که برنامه بدن‌سازی باید مطابق نحوه زندگی افراد باشد و این که هر فردی می‌تواند بهترین مربی برای خود باشد، اطلاعات ضروری برای طراحی تمرین را ذکر کرده، فاکتورهای آمادگی جسمانی را توضیح و سپس تمرینات مربوط به اندام‌های بدن را کاملاً توضیح می‌دهد. با وجودی که اطلاعات جمع‌آوری شده در این کتاب علمی هستند اما این کتاب برای تمام گروه‌ها از جمله دانش آموزان، دانشجویان رشته تربیت بدنی، مربیان تربیت بدنی و همچنین افرادی که مایلند مربی خود باشند، مفید است. تمرینات موجود در این کتاب، تمریناتی هستند که امروزه در تمام دنیا از آن‌ها استفاده می‌شود. این تمرینات از سایت‌های معتبر اینترنت و مجله‌های جدید، انتخاب شده است که برای تناسب اندام بسیار کارآمد است. در انتهای این کتاب به رشته جدید و محبوب پیلاتس و مختصری از فواید ماساژ اشاره شده است. ورزش پیلاتس امروزه در جهان جایگاه والایی را کسب کرده است از این ورزش بخصوص برای درمان بیماران استفاده می‌شود. اهمیت ماساژ در رفع بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است که برای تاکید بر این موضوع مختصری از این فواید را در این مجموعه گردآوری شده است.

لازم به ذکر است شاید بعضی از تمرینات ذکر شده خالی از اشکال نباشد، اما با توجه به این مساله که بسیاری از اشتباهات امروز، یافته‌های دیروز دانش پژوهان بوده است. به همین ترتیب ممکن است مواردی به نظر خوانندگان برسد که احتیاج به توضیح و اصلاح داشته باشد. بنابراین از خوانندگان محترم خواهش می‌کنم خطاهای احتمالی نویسنده را از طریق بستر الکترونیکی Rohany98@yahoo.com ارسال نمایند. امید است که این کتاب بتواند کارگشایی برای علاقه‌مندان به ورزش و تندرستی باشد.

الهام روحانی

فهرست مطالب

۱۳	۱ / هدف گذاری و طراحی تمرین
۱۴	مرحله اول: هدف گذاری
۱۴	مرحله دوم: برنامه ریزی
۱۴	مرحله سوم: انتخاب نوع تمرینات
۲۲	مرحله چهارم: ثبت و ارزیابی میزان پیشرفت
۳۱	۲ / حرکات کششی و قدرتی
۷۷	۳ / بدن سازی با توپ و طناب
۱۰۵	۴ / تمرینات با وزنه
۱۱۵	۵ / تقویت عضلات شکم
۱۲۷	۶ / ورزش محبوب پیلاتس
۱۲۸	جوزف خالق پیلاتس
۱۲۸	بهبود قدرت و استقامت با پیلاتس
۱۲۸	کمر درد و پیلاتس
۱۲۹	بهبود انعطاف پذیری و هماهنگی با پیلاتس
۱۲۹	کاهش استرس با پیلاتس
۱۲۹	تنفس و پیلاتس
۱۲۹	اهمیت تنفس
۱۳۰	تمرینات پیلاتس برای افراد مبتلا به کمردرد
۱۳۷	۷ / ماساژ
۱۳۷	تاریخچه ای از ماساژ
۱۳۹	مزایای ماساژ

تجهیزات ماساژ

تکنیک‌های ماساژ

- / منابع و مآخذ

۱۴۰

۱۴۱

۱۴۷

www.ketab.ir

اکثر مردم بر این موضوع واقفند که ورزش، بخش مهمی از نحوه زندگی است. ورزش منظم سلامت جسمی و عقلی را حفظ می‌کند و قادر است، خطر پیدایش بیماری‌های مزمن را کاهش دهد، امید به بقا را افزایش دهد و کیفیت زندگی را در طول سال‌های آینده بهبود بخشد. اگر ورزش را جزیی از برنامه روزمره خود نمایید، احتمالاً در خواهید یافت که انرژی بیش‌تری برای انجام فعالیت‌های روزانه معمول، (مثل خرید، کار منزل، مراقبت از کودک و باغبانی) دارید. نداشتن فعالیت بدنی عامل زمینه‌ساز بسیاری بیماری‌ها و معلولیت‌هاست. این مسئله هر ساله باعث مرگ ۲ میلیون نفر در دنیا می‌شود، خطر بیماری‌های قلبی، دیابت و چاقی را دو برابر می‌کند، خطر ابتلا به سرطان‌ها به خصوص سرطان روده بزرگ را زیاد می‌کند و باعث زیاد شدن فشار خون، افسردگی و اضطراب می‌شود در حالی که فعالیت بدنی منظم حتی در حد متوسط، یکی از ساده‌ترین راه‌های حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و پوکی استخوان است. بدن همه افراد بعد از ۲۵ سالگی شروع به از دست دادن حجم عضلانی می‌کند و چربی جایگزین آن می‌شود، مگر این که با ورزش جلوی این روند طبیعی را گرفت. به این ترتیب می‌تیم افرادی که معتقدند چندین سال است که وزن آن‌ها تغییری نکرده، سخت در اشتباهند؛ درست است که وزن آن‌ها تغییری نکرده ولی عضلات، که در حقیقت فرم دهنده و زیبا بخش بدن هستند جای خود را به چربی‌هایی داده‌اند که رهایی از آن‌ها آرزوی چندین میلیون نفر است. ممکن است در ابتدا این جایگزینی محسوس نباشد اما به مرور زمان تجمع چربی در نقاطی از بدن نمایان می‌شود. از آن جایی که تناسب اندام نیازمند توجه به عضلات است و در وضع ظاهری شما اثر بسیار زیادی دارد، رژیم غذایی به تنهایی روش مناسبی برای تناسب بدن نیست و در عین حال ورزش نیز به تنهایی موثر نیست. بهترین روش ترکیبی از رژیم غذایی و ورزش است. همان‌طور که گفته شد مزایای ورزش فراتر از تناسب اندام است. هدف اصلی ورزش تکامل روح و بالا بردن اعتماد به نفس و افزایش طول عمر است.