

دانستنی های لازم برای شروع یک ورزش

(مبتدی)

نویسنده:

عرفان والیان

www.ketab.ir

سرشناسه	والیان، عرفان، ۱۳۶۸-
عنوان و نام پدیدآور	دانشتنی‌های لازم برای شروع یک ورزش (مبتدی)/نویسنده عرفان والیان.
مشخصات نشر	تهران: ساحل زندگی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۳۳ص: مصور.
شابک	۲۷۰۰۰ریال ۶-۴۶-۸۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	ورزش
موضوع	Sports
موضوع	ورزش -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	GV۳۴۱
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۲۴۴۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیپا



انتهای سال ۱۳۹۸

www.ketab.ir

تهران، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۲۲۲۷

نام کتاب: دانشتنی‌های لازم برای شروع یک ورزش (مبتدی)

نویسنده: عرفان والیان

ویراستار: آرش مظلوم تبریزی/صفحه آرایی: علی مرآتی/ناشر: انتشارات ساحل زندگی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰/تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۷۸-۴۶-۶

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان



۶	پیشگفتار
۸	تعریف ورزش 
۱۲	چرا ورزش؟
۱۸	انواع تیپ های بدنی و تعاریف آنها 
۲۴	پروتئین ، کربوهیدرات ، چربی
۳۸	تعریف آمادگی جسمانی 
۵۴	تعریف هوازی و بی هوازی
۶۴	اهمیت روانشناسی در ورزش 
۷۲	هدف گذاری در ورزش
۷۸	نقش تغذیه در ورزش 
۹۰	انتخاب رشته ورزشی مناسب

در جامعه ی امروزی به علت مکانیزه شدن اغلب فعالیت ها ی روزانه ، و کم تحرکی بیشتر افراد (کم تحرکی بیش از حد زمینه ساز بیماری ها می باشد) نقش ورزش بیشتر از پیش احساس می شود افرادی که حتی با داشتن فرمت و شرایط کافی برای ورزش برای آن اهمیتی قائل نیستند . خیلی ها با بهانه های مختلف و یا تکرار کلمه ی (نَ من نمیتونم) از شروع ورزش صرف نظر می کنند. خیلی ها هم نمی دانند چطور می توانند ورزش را شروع کنند. وقتی اسم آن میاید ، ذهن سردرگم می شود که چطوری و از کجا باید شروع کرد اصلاً فواید ورزش چیست ؟ آیا ارزش وقت گذاشتن برای آن وجود دارد ؟ اگر هم خوب باشد ، چطور باید آن را شروع کرد ؟ آیا نیاز به تجربه دارد ؟ من که تازه می خواهم از صفر شروع کنم ، از کجا باید آغاز کنم ؟ و ...

در این کتاب سعی شده با زبان ساده ، روان و خلاصه راجب چگونگی شروع یک ورزش ، توضیحاتی ارائه شود که افراد مبتدی راحت بتوانند دانستنی های لازم راجب به آن را یاد بگیرند و یک شروع عالی برای ورزش را داشته باشند.