

کاربرد علوم ورزشی در زندگی

دکتر مهدی طالب‌پور
استاد دانشگاه فردوسی مشهد

دکتر سارا اژیان
دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

دکتر ناهید بهشتی
دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

دکتر امیر منتظری
استادیار دانشگاه نیشابور

عنوان و نام پدیدآور	: کاربرد علوم ورزشی در زندگی مردم / مهدی طالبپور ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات پادینا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۳۸۵ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۰۰-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: تألیف مهدی طالبپور، یاسر گارزیزان، ناهید بیژه، امیر منتظری.
موضوع	: تمرین‌های ورزشی / Exercise
موضوع	: آمادگی جسمانی / Physical fitness
شناسه افزوده	: دانشگاه نیشابور
رده بندی کنگره	: GV۴۸۱
رده بندی دیوب	: ۷۱/۶۱۳
شماره کتابخانه	: ۶۰۵۸۸۹۴



کاربرد علوم ورزشی در زندگی

دکتر مهدی طالبپور، یاسر گارزیزان، دکتر ناهید بیژه و دکتر امیر منتظری

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۱۹-۰۰-۸

انتشارات پادینا

شمارگان: ۵۰۰ جلد نوبت چاپ: تهران، ۱۳۹۸

چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۵۴۰۰۰۰ ریال

ارسال رایگان کتاب به سراسر کشور

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

padina.pub@gmail.com www.padinapub.com



فصل ۱: آمادگی و تندرستی برای همه

تنظیم آمادگی ۱

درس ۱-۱

پهانه نگیرید

خودارزیابی ۱

درس ۱-۲

فعالیت ۱

بازنگری فصل ۱



فصل ۲: فعالیت بدنی ایمن و هوشمندانه

تنظیم آمادگی ۲

درس ۲-۱

پهانه نگیرید

خودارزیابی ۲

درس ۲-۲

فعالیت ۲

بازنگری فصل ۲



فصل ۳: میزان مناسب فعالیت بدنی

۱۳
۱۴
۱۴
۱۸
۱۹
۲۵
۳۰
۳۶

۳۹
۴۰
۴۰
۴۵
۴۷
۵۰
۶۰
۶۴

۶۷

۶۸	تنظیم آمادگی ۳
۶۸	درس ۱-۳
۷۵	خودارزیابی ۳
۷۷	درس: ۲-۳
۸۱	تمرین ۳
۸۵	بازنگری فصل ۳



۸۷	فصل ۴: شروع فعالیت بدنی
۸۸	تنظیم آمادگی ۴
۸۸	درس ۱-۴
۹۴	پهانه نگیرید
۹۶	خودارزیابی ۴
۹۸	نگرشها: ۲-۴
۱۰۱	تمرین ۴
۱۰۵	بازنگری فصل ۴



۱۰۹	فصل ۵: فواید فعالیت بدنی
۱۱۰	تنظیم آمادگی ۵
۱۱۰	درس ۱-۵
۱۱۵	پهانه نگیرید
۱۱۶	خودارزیابی ۵
۱۲۰	درس ۲-۵
۱۲۳	فعالیت ۵
۱۲۷	بازنگری فصل ۵



فصل ۶: آمادگی قلبی - عروقی

تنظیم آمادگی ۶

درس ۱-۶

پهانه نگیرید

خود ارزیابی ۶

درس ۲-۶

فعالیت ۶

بازنگر فصل ۶



فصل ۷: فعالیت بدنی و کنترل چربی

تنظیم آمادگی ۷

درس ۱-۷

پهانه نگیرید

خود ارزیابی ۷

درس ۲-۷

تمرین ۷

بازنگری فصل ۷



فصل ۸: استقامت عضلانی

تنظیم آمادگی ۸

درس ۱-۸

۱۸۳	بهانه نگیرید
۱۸۴	خودارزیایی ۸
۱۸۸	درس ۲-۸
۱۹۲	فعالیت ۸
۱۹۹	بازنگری فصل ۸



۲۰۱	فصل ۹: قوت عضلانی
۲۰۲	تنظیم آمادگی ۹
۲۰۲	درس ۱-۹
۲۰۴	بهانه نگیرید
۲۰۶	خودآزمایی ۹
۲۱۳	درس ۲-۹
۲۱۹	فعالیت ۹
۲۲۰	بازنگری فصل ۹



۲۲۳	فصل ۱۰: انعطاف پذیری
۲۲۴	تنظیم آمادگی ۱۰
۲۲۴	درس ۱-۱۰
۲۲۹	بهانه نگیرید
۲۳۰	خودآزمایی ۱۰
۲۳۴	درس ۲-۱۰
۲۳۹	فعالیت ۱۰
۲۴۵	بازنگری فصل ۱۰



۲۴۷	فصل ۱۱: مهارت و مهارت مرتبط با آمادگی جسمانی
۲۴۸	تنظیم آمادگی ۱۱
۲۴۸	درس ۱-۱۱
۲۵۱	بهانه نگیرید
۲۵۲	خود آزمایی ۱۱
۲۵۵	درس ۲-۱۱
۲۵۹	تالیث ۱۱
۲۶۲	بازنگری فصل ۱۱

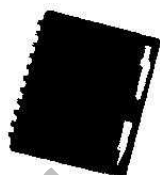


۲۶۵	فصل ۱۲: فعالیت‌های سلامت مرتبط با آمادگی جسمانی
۲۶۶	تنظیم آمادگی ۱۲
۲۶۶	درس ۱-۱۲
۲۷۲	بهانه نگیرید
۲۷۳	خود آزمایی ۱۲
۲۷۶	درس ۲-۱۲
۲۷۹	فعالیت ۱۲
۲۸۱	بازنگری فصل ۱۲



۲۸۳	فصل ۱۳: مصرف‌کننده آگاه
۲۸۴	تنظیم آمادگی ۱۳
۲۸۴	درس ۱-۱۳
۲۸۸	بهانه نگیرید

۲۸۹	خودآزمایی ۱۳
۲۹۱	درس ۲- ۱۳
۲۹۶	فعالیت ۱۳
۳۰۰	بازنگری فصل ۱۳



۳۰۳	فصل ۱۴: مزاج و برنامه شخصی
۳۰۴	تنظیم آمادگی ۱۴
۳۰۴	درس ۱- ۱۴
۳۰۹	بهانه نگیرد
۳۱۰	خودآزمایی ۱۴
۳۱۲	درس ۲- ۱۴
۳۱۵	فعالیت ۱۴
۳۱۶	بازنگری فصل ۱۴



۳۱۷	فصل ۱۵: نقش فعالیت بدنی در آینده شما
۳۱۸	تنظیم آمادگی ۱۵
۳۱۸	درس ۱- ۱۵
۳۲۵	بهانه نگیرد
۳۲۶	خودآزمایی ۱۵
۳۲۸	درس ۲- ۱۵
۳۳۰	فعالیت فصل ۱۵
۳۳۲	بازنگری فصل ۱۵



فصل ۱۶: چشم اندازی از تندرستی

تنظیم آمادگی ۱۶

درس ۱-۱۶

بهانه نیاورید

خود ارزیابی ۱۶

درس ۲-۱۶

نهایت ۱۶

بازنگری فصل ۱۶



فصل ۱۷: تغذیه و فعالیت بدنی

تنظیم آمادگی ۱۷

درس ۱-۱۷

بهانه نگیرید

خودارزیابی ۱۷

درس ۲-۱۷

فعالیت ۱۷

بازنگری فصل ۱۷



فصل ۱۸: مدیریت استرس

تنظیم آمادگی ۱۸

درس ۱-۱۸

بهانه نگیرید

با توجه به صنعتی شدن جوامع و سیطره تکنولوژی، حرکت در زندگی انسان محدود شده و از این رو تاثیر منفی بر سبک زندگی بر جای گذاشته است. بی تحرکی سلامت افراد جامعه را به طور جدی تهدید می کند و مشکلاتی همانند چاقی، بیماری فشار خون بالا، بیماری های قلبی و عروقی، انواع سرطان ها و پوکی استخوان را فراهم می کند و انسان غافل از این تبعات نامطلوب، با اشتیاق از این ماشین شدن استقبال می کند و به ناچار گرفتار عوارض زندگی غیرفعال می شود. با این حال روند رو به رشد علم به کمک جوامع آمده بطوریکه توسعه روش های کسب آمادگی جسمانی توانسته بر کربان افراد در طول زندگی بیفزاید و با برخورداری از آمادگی جسمانی مطلوب افراد می توانند کارایی موثرتری در صحنه زندگی داشته باشند.

کتاب **کاربرد علوم پزشکی در زندگی** به گونه ای طراحی شده تا رفتارهای افراد را به سمت حفظ آمادگی مطلوب، بوام سلامت و تندرستی سوق دهد. هدف عمده این کتاب آشنایی با مبانی آمادگی جسمانی و انتخاب شیوه های مطلوب برای ارتقاء آن در افراد می باشد. فصل های مختلف کتاب حاوی مطالبی در رابطه با تندرستی، تغذیه، فعالیت بدنی ایمن، آمادگی قلبی عروقی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، کنترل استرس و موارد دیگر برای ایجاد یک سبک زندگی سالم است. مطالب کتاب حاضر به زبان ساده و کاربردی برای استفاده افراد در همه سنین، مربیان، ورزشکاران و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی تدوین شده است. از جمله ویژگی های کتاب، برخورداری از نظم و توالی منطقی مطالب، مباحث نظری و ارتباط آن با مباحث کاربردی، به منظور توسعه آمادگی جسمانی است.

امیدواریم که با ارائه این کتاب گامی هرچند کوچک در مسیر به سلامت و آگاهی جامعه برداشته باشیم.