

آمادگی جسمانی و تندرستی

مؤلفان: دکتر نسرين عزيزيان كهن

(عضویت علمی دانشگاه محقق اردبیلی)

محمّد مدّانی اوجه

(کارشناسی ارشد مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی)

سمیرا روح نواز

(کارشناسی ارشد مدیریت اماکن و تاسیسات ورزشی)

مسعود دارابی

(دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی تاسیسات)

عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی و تندرستی / مولفان نسرين عزيزيان كهن... [و ديگران].
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهري	: ۱۵۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۶-۸-۶۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفان نسرين عزيزيان كهن، محمد صادق اوجه، سمیرا روح نواز، مسعود دارابی.
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
موضوع	: آمادگی جسمانی -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Physical fitness -- Physiological aspects
موضوع	: جنبه های ورزشی -- جنبه های فیزیولوژیکی
موضوع	: Exercise -- Physiological aspects
شناسه افزوده	: عزيزيان كهن، نسرين، ۱۳۵۶ -
رده بندی کنگره	: ۴ / ۱ G۶
رده بندی دیویی	: ۶۱۱ / ۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۰.۱۱۱۲

نام کتاب: آمادگی جسمانی و تندرستی

مولف: دکتر نسرين عزيزيان كهن - محمد صادق اوجه - سمیرا روح نواز -

مسعود دارابی

ناشر: محقق اردبیلی

چاپ و صحافی: فروغ

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰۰

نوبت و سال نشر: اول / ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴۶-۸-۶۱

آدرس: اردبیل سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ تلفن ۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	فصل اول: تاریخچه و مفاهیم آمادگی جسمانی
۸	تاریخچه آمادگی جسمانی و مفاهیم پایه
۹	تاریخچه آمادگی جسمانی در ایران
۱۰	تعریف آمادگی
۱۰	آمادگی جسمانی
۱۱	اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان
۱۲	گرم کردن: آماده سازی بدن پیش از تمرین و مسابقات ورزشی
۱۳	انواع گرم کردن: گرم کردن عمومی و گرم کردن اختصاصی
۱۳	مدت گرم کردن
۱۵	سرد کردن
۱۵	شدت سرد کردن
۱۵	فعالیت‌هایی برای بهبود آمادگی جسمانی
۱۶	توصیه‌های تمرینی برای پیاده‌روی و دویدن
۱۸	انواع آمادگی جسمانی
۲۱	فصل دوم: آزمون‌های آمادگی جسمانی
۲۲	تاریخچه مختصری از پیدایش آزمون‌های ورزشی در ایران و جهان
۲۴	آزمون‌های مهارتی
۲۴	آزمون‌های آمادگی جسمانی
۲۵	استقامت قلبی-تنفسی
۲۶	حداکثر اکسیژن مصرفی
۲۶	تقویت استقامت قلبی-تنفسی
۲۷	آزمون‌های مورد استفاده برای اندازه‌گیری حداکثر اکسیژن مصرفی
۳۰	آزمون‌های مورد استفاده برای استقامت عضلانی
۳۴	انعطاف پذیری
۳۵	فواید انعطاف‌پذیری
۳۶	روش‌های توسعه انعطاف پذیری
۳۶	روش‌های اجرای تمرینات کششی
۳۷	دستورالعمل و توصیه‌های ایمنی در تمرینات انعطاف پذیری
۳۹	آزمون‌های مورد استفاده برای انعطاف پذیری
۴۵	ساختار، اندازه و ترکیب بدنی

۴۵	روش اندازه گیری ترکیب بدنی
۴۶	هماهنگی
۴۷	عوامل موثر بر هماهنگی
۴۹	چابکی
۵۰	انواع چابکی
۵۰	عوامل موثر بر چابکی
۵۱	تعادل
۵۱	انواع تعادل
۵۱	چگونگی افزایش تعادل
۵۲	سرعت
۵۳	عوامل موثر بر سرعت
۵۴	توسعه سرعت
۵۵	توان
۵۶	تمرینات پلیومتریک
۵۶	نتایج اجرای تمرینات پلیومتریک
۵۷	فصل سوم: تغذیه و برنامه ریزی تغذیه ای
۵۸	کربوهیدرات ها
۶۰	چربی ها
۶۲	پروتئین ها
۶۴	ویتامین ها
۶۵	آب و املاح معدنی
۶۷	برنامه ریزی تغذیه ورزشی
۶۸	نیازهای غذایی ورزشکاران
۶۹	برنامه ریزی تغذیه قبل از ورزش
۷۰	برنامه ریزی تغذیه در حین ورزش
۷۱	برنامه ریزی تغذیه بعد از ورزش
۷۱	بازسازی گلیکوژن عضله
۷۲	مکمل های غذایی
۷۳	کراتین
۷۴	آرژنین
۷۶	گلوتامین
۷۷	پروتئین وی
۷۸	آمینو اسید

۷۸	مولتی ویتامین
۷۹	فصل چهارم: آسیب شناسی ورزشی
۸۰	آسیب های عضلانی
۸۱	پارگی عضله
۸۱	انواع پارگی عضلانی
۸۳	فاکتورهایی موثر در پارگی عضله
۸۴	علائم و نشانه های پارگی عضله
۸۵	آسیب های تاندونی
۸۶	انواع پارگی تاندون
۸۸	بررسی اختلال بعضی از تاندون ها و ماهیچه ها
۱۰۰	جراحت و زخم
۱۰۱	ضرب دیدگی و کوفتگی
۱۰۴	درمان آسیب های ورزشی
۱۰۴	درمان های اولیه آسیب های تاندون
۱۰۷	فصل پنجم: بدن سازی پایه
۱۰۹	رشته بدنسازی
۱۱۰	برنامه تمرینی
۱۱۲	رشد عضلات در اثر چیست ؟
۱۱۲	تمرینات موثر
۱۱۳	کیفیت تمرین مهم است نه کمیت
۱۱۳	روش عمل مناسب
۱۱۶	اندازه و زمان تمرینات
۱۱۷	تمرینات در جهت مخالف
۱۱۷	قدرت در جهت مخالف
۱۲۱	فصل ششم: تمرینات بدون وزنه
۱۳۵	فصل هفتم: تمرینات با وزنه
۱۴۵	فصل هشتم: تمرینات ایزومتریک