

۱۴۶۹۵۹۳
۹۶، ۴۱۱
کتابخانه

به نام خداوند بخشنده مهربان

آمادگی جسمانی

اجزاء، تمرین‌ها، آزمون‌های کاربردی

سجده باقری
مؤلف: تربیت بدنی

ویراستار علمی:
دکتر خسرو ابراهیم
استاد دانشگاه شهید بهشتی

سازشنامه	: باقری، حجت. ۱۳۵۴-
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی / حجت باقری، ویراستار علمی خسرو ابراهیم.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۵ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ISBN 978-964-5547-79-8
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
موضوع	: آمادگی جسمانی Physical fitness
موضوع	: تمرین‌های ورزشی Exercise
موضوع	: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها Physical fitness -- Testing
شناسه افزوده	: ابراهیم، خسرو، ۱۳۲۵-، ویراستار Ebrahim, Khosrow
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ب۲آ۸ / GV۴۸۱
رده‌بندی بی‌بی	: ۶۱۳/۷
شماره کتبشناسی ملی	: ۴۳۲۷۳۶۶

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ ت. م. سر تما یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، بپ افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و عرص / کند، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم
 پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۳۲۷۰۴
 نشانی پست الکترونیکی: e.harekat@gmail.com

آمادگی جسمانی

حجت باقری

ویراستار علمی: دکتر خسرو ابراهیم
 حروف‌نگار و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار
 طراح جلد: واگنریک شاهوردیان
 نشر علم و حرکت
 چاپ اول، ۱۳۹۵ - تعداد ۱۰۰۰ نسخه
 «همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۷۹-۸ ISBN: 978-964-5547-79-8

مقدمه مؤلف

باید توجه داشت که جامعه، سازمان و حتی خانواده، فقط زمانی قادر خواهد بود راه ترقی و تکامل را طی کند که افرادی سالم، باارزش و نیک‌پندار داشته باشد. هر قدر که فردی از هوش، مهارت و کمالات انسانی برخوردار باشد به همان میزان می‌تواند از سلامت و قدرت بدن برای استفاده از آن قابلیت‌ها بهره‌مند شود و در نهایت، از آن همه دانش و کمال، بهره‌ای عاید جامعه، سازمان و خانواده خود بگرداند. با توجه به این مهم، آمادگی جسمانی به‌عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان‌ها باید مورد توجه عموم افراد جامعه، اعم از مرد و زن و کوچک، بزرگ باشد. یکی از علل مهم ترقی و توسعه کشورهای پیشرفته، توجه به اصل مهم آمادگی جسمانی و تعمیم آن در سطوح مختلف است. تمرین‌های آمادگی جسمانی صحیح و منظم به‌عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد، می‌تواند در سلامت و بهداشت جامعه، انجام وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی (که نیازمند بدنی نیرومند و قوی است) و موفقیت ورزشی از در رشته‌های مختلف ورزشی تأثیرگذار باشد و کسانی موفق‌ترند که از آمادگی بدنی بهتری برخوردار باشند. به دلیل اهمیت آمادگی جسمانی در جامعه کلیه دانشجویان در رشته‌های مختلف، درسی به‌عنوان تربیت بدنی که بخش عمده‌ای از سرفصل‌های آن مربوط به فاکتورهای مرتبط با سلامت آمادگی جسمانی است را دارند. علاوه بر آن، دانشجویان رشته تربیت بدنی باید به‌طور تخصصی و کامل‌تر درس آمادگی جسمانی را به‌عنوان آمادگی جسمانی ۱ و ۲ که شامل همه فاکتورهای آمادگی جسمانی و تمرین‌ها و ازموای مختلف آنهاست را بگذرانند. ضمن ارج نهادن به زحمات همه اساتید بزرگواری که در این زمینه کتاب نگارش کرده‌اند. هدف از تدوین این کتاب، سازماندهی مطالب به‌نحوی است که یادگیری برای دانش‌جویان بهتر و تدریس برای همکاران راحت‌تر باشد. ضمن این‌که سعی شده است به مسائل انگیزشی با رویکردی نوآموزانه و تمرین‌های مختلف توجه بیشتری شود.

کتاب حاضر شامل ۵ فصل است که براساس سرفصل درس آمادگی جسمانی ۱ و ۲ رشته تربیت بدنی و درس تربیت بدنی که درس عمومی سایر رشته‌های دانشگاهی است. مطالب کتاب به‌نحوی است که همه افراد علاقه‌مند به ورزش برای سلامتی و ورزشکاران رقابتی نیز می‌توانند از آن استفاده کنند.

مؤلف به‌عنوان یک معلم خود را همواره به یادگیری و تجدیدنظر در دانسته‌ها نیازمند می‌داند؛ بنابراین، از همه اساتید و دانشجویان و سایر عزیزان خواهشمندم انتقادات یا پیشنهادات خود را برای اصلاح یا تکمیل مطالب به ایمیل اینجانب hbagheri77@yahoo.com ارسال نمایند.

در پایان لازم می‌دانم از استاد بزرگووارم جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم، به دلیل ویراستاری علمی و راهنمایی‌های دلسوزانه و دقیق، تقدیر و تشکر نمایم.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۷	فصل ۱: آشنایی با مفاهیم مورد نیاز و اساسی در تمرین
۷	فعالیت بدنی
۷	فعالیت ورزشی
۷	مواد سوخت و مورد نیاز بدن برای فعالیت
۱۲	سیستم های تولید انرژی در بدن
۱۴	عوامل مؤثر در استفاده از سیستم های انرژی
۱۵	تعامل بین تولید انرژی و نیازهای ATP
۱۷	انواع تارهای عضلانی
۱۸	اصول تمرین
۲۱	گرم کردن و سرد کردن
۲۷	عناصر اساسی تجویز فعالیت های ورزشی
۲۹	تعیین شدت تمرین
۳۰	زمان مناسب برای ورزش کردن
۳۵	فصل ۲: اثرات ورزش
۳۵	اثرات ورزش و فعالیت جسمانی بر سلامت جسم و روان
۳۹	اثرات ورزش بر وضعیت جسمی زنان
۳۹	اثرات ورزش بر سلامت روانی و اجتماعی
۴۰	اثرات ورزش بر افراد سالمند
۴۰	اثرات ورزش در پیشگیری و درمان بیماری ها
۴۲	اثرات فیزیولوژیکی کم تحرکی
۴۲	چه افرادی نباید ورزش کنند؟
۴۳	فصل ۳: روش های تمرین
۴۳	تمرین های تناوبی
۴۴	تمرین فارتلک
۴۴	تمرین های اینتروال (تناوبی)
۴۶	تمرین های ایستگاهی
۴۷	تمرین های قدرتی
۴۷	انواع انقباض های عضلانی
۵۱	سیستم های مختلف تمرین با وزنه
۵۶	مقایسه تمرین با وزنه آزاد (هالتر و دمبل) و دستگاه های بدنسازی

۶۱	تأثیر تمرین‌ها بر افزایش قدرت عضلانی
۶۲	کوفتگی عضلانی
۶۳	تمرین‌های پلیومتریک
۶۶	تمرین‌های انعطاف‌پذیری
۶۶	تکنیک‌های کششی
۷۵	فصل ۴: عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۷۵	عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۷۵	ویژگی‌های سلامتی مطلوب
۷۶	استقامت عمومی یا قلبی - عروقی و تنفسی
۷۸	آزمون‌های آمادگی دستگاه قلبی - عروقی و تنفسی
۸۳	انعطاف‌پذیری
۸۷	آزمون‌های انعطاف‌پذیری
۹۰	قدرت عضلانی
۹۳	اندازه‌گیری قدرت عضلانی
۹۶	استقامت عضلانی
۹۷	اندازه‌گیری استقامت عضلانی
۱۰۴	ترکیب بدنی
۱۱۳	فصل ۵: آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت
۱۱۴	عوامل آمادگی حرکتی (آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت)
۱۱۴	سرعت
۱۱۷	آزمون‌های سرعت
۱۱۷	زمان عکس‌العمل
۱۱۹	توان عضلانی
۱۲۱	آزمون‌های توان عضلانی
۱۲۵	چابکی
۱۲۷	آزمون‌های چابکی
۱۲۸	تعادل
۱۲۹	اندازه‌گیری تعادل
۱۳۳	هماهنگی
۱۳۵	فهرست منابع