

۱۴۹۹۵۹۳
۹۷۹۲

به نام خداوند بخشنده مهربان

آمادگی جسمانی

اجزاء، تمرین‌ها، آزمون‌های کاربردی

مجت باقری

مدرس تربیت بدنی

ویراستار علمی:

دکتر خسرو ابراهیم

استاد دانشگاه شهید بهشتی

سرشناسه	: 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 فهرست نویسی	: فیا.
موضوع	: Physical fitness آمادگی جسمانی
موضوع	: Exercise تمرین های ورزشی
موضوع	: Physical fitness -- Testing آمادگی جسمانی -- آزمایش ها
شناسه افزوده	: Ebrahim, Khosrow ابراهیم، خسرو، ۱۳۲۵ -، ویراستار
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲/ب ۷۴۸۱ GV
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کلاسنا	: ۴۳۲۷۳۶۶

این اثر مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه کتبی ناشر، حروفچینی و چاپ مجدد، یا افست، چاپ دیجیتال، فتوکپی و انواع دیگر چاپ و تکثیر، نشر یا پخش و یا به هر وجهی که باشد، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



تهران - سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیر طوسی، خیابان مقدم،
پلاک ۷۹ واحد ۳ • تلفن ۷۷۵۲۵۶۸۴ • فاکس ۷۷۳۲۷۰۹
• نشانی پست الکترونیکی: alm.va.harekat@gmail.com

آمادگی جسمانی

حجت باقری

ویراستار علمی: دکتر خسرو ابراهیم

حروف نگار و صفحه آرا: فیروزه خسرو شعار

طراح جلد: واگرایک شاهوردیان

نشر علم و حرکت

چاپ دوم ۱۳۹۷، ۱۰۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-964-5547-79-8

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۵۴۷-۷۹-۸

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، با ارزش و نیک‌پندار داشته باشد. هر قدر که فردی از هوش، مهارت و کمالات انسان 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 به عنوان بخشی از نیاز ساختاری انسان‌ها باید مورد توجه عموم افراد جامعه 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 به عنوان بخش مهمی از وظایف روزانه هر فرد، می‌تواند در سلامت و بهداشت جامعه، انبساط و تالیف و مسئولیت‌های اجتماعی (که نیازمند بدنی نیرومند و قوی است) و موفقیت ورزشکاران 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 به عنوان تربیت بدنی که بخش عمده‌ای از سرفصل‌های آن مربوط به فاکتورهای مرتبط با سلامت آمادگی جسمانی است، دارند. علاوه بر آن، دانشجویان رشته تربیت بدنی باید به طور تخصصی و کامل تر درس آمادگی جسمانی را به عنوان آمادگی جسمانی ۱ و ۲ شامل همه فاکتورهای آمادگی جسمانی و تمرین‌ها و آزمون‌های 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 به نحوی است که یادگیری برای دانشجویان، آسان و شیرین باشد و همکاران راحت‌تر باشد. ضمن این که سعی شده است به مسائل انگیزشی برای مداوم تمرین‌های مختلف توجه بیشتری شود.

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

مؤلف به عنوان 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 بزرگوارم جناب آقای دکتر خسرو ابراهیم، به‌دلیل 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 سوختی و دردت نیاز بدن برای فعالیت
۱۲	سیستم های تولید انرژی بدن
۱۴	عوامل مؤثر در استفاده از سیستم های انرژی
۱۵	تعامل بین تولید هواز و سیستم های 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 تداومی
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
۶۳	کوفتگی عضلانی
۶۳	تمرین‌های پلیومتریک
۶۶	تمرین‌های انعطاف‌پذیری
۶۶	تکنیک‌های کششی

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

فصل ۵: آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت

۱۱۳	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

فهرست منابع

۱۳۵	
-----	--