



آمادگی جسمانی و استعدادیابی

نورزش

ویژه مربیان و ورزشکاران

مؤلفین:

مهران فقیه سلیمانی کارشناس ارشد رفتار حرکتی

مجید محمدی کارشناس ارشد رفتار حرکتی

فردین سهرابی دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی

سالم حسنی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی

بهار ۹۳

- عنوان و نام پدیدآور : آمادگی جسمانی و استعدادیابی در ورزش ویژه مربیان و ورزشکاران/ مولفین مهران فقیه سلیمانی... [و دیگران].
- مشخصات نشر : نظرآباد: سیادت، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری : ۲۲۴ ص.: مصور (رنگی).
- شابک : ۹-۱۲-۷۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : مولفین مهران فقیه سلیمانی، مجید محمدی، فردین سهرابی،
- یادداشت : سلام حسینی.
- یادداشت : کتابخانه.
- موضوع : تمرین های ورزشی
- موضوع : آمادگی جسمانی
- موضوع : استعداد ورزشی -- آزمونها
- شناسه افزوده : فقیه سلیمانی، مهران، ۱۱/۴ -
- رده بندی کنگره : ۱۳۹۳ ۸۲/۴۸۱GV
- رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱
- شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۲۴۹۱۵

قیمت ۲۰۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی اهورا

سال ۱۳۹۳

تیراژ ۱۰۰۰

مقدمه:

رشته دو میدانی به عنوان ورزش پایه در بین رشته‌های مختلف ورزشی مطرح است. این رشته‌ی بنیادی با فواید و مزیت‌های فراوانی که دارد (زیربنای تمامی ورزش‌ها، سالم‌سازی جسمانی و روانی، پیش‌گیری از بروز آسیب‌های جسمانی و روانی، پر کردن اوقات فراغت و ارائه شادابی بیشتر و غیره) به عنوان ورزش مادر مباحث مختلف ورزشی مطرح است. بنابراین لازم است دست‌اندرکاران ورزش، نسبت به ترویج، توسعه و بهیچ‌گونه آن تلاش و کوشش نمایند. اگر چه در کشور ما نیز از رشته‌ی دو میدانی و تمرین‌های آن در مراکز مختلف آموزشی به عنوان بخشی از تمرین‌های آمادگی جسمانی، قلمتی را آزمون‌ها و تا حدودی نیز برای تندرستی و رفع نارسایی‌های جسمانی استفاده می‌شود (البته در بعد حرفه‌ای) اهمیت آن به عنوان رشته‌ای اساسی هنوز بر همگان آشکار نیست. اغلب افراد با مواد گوناگون این رشته آشنایی کامل ندارند.

مهران فقیه سلیمانی

بهار ۹۳

فهرست

فصل اول: فعالیت بدنی و تندرستی

هرم فعالیت جسمانی

کمیت و کیفیت برنامه تمرینات بدنی

روش‌های تعیین شدت تمرین

دفعات و شدت تمرین

نحوه اندازه‌گیری ضربان قلب

مدت و شکل تمرین

تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی

روش صحیح تنفس

نحوه تنفس صحیح حین انجام تمرینات کششی

انواع تمرینات

رکورد زدن

ساعت بدن

نکات مثبت ورزش صبحگاهی

ورزش اول صبح

ده واقعیت درباره ورزش

خلق عادت ورزش کردن

فصل دوم: آشنایی با مفاهیم مربوط به آمادگی جسمانی و تندرستی

تندرستی

خوشی

فعالیت بدنی

فعالیت ورزشی

آمادگی جسمانی

اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان

ترکیبات آمادگی جسمانی

آمادگی قلبی - تنفسی

شدت در فعالیتهای هوازی

مدت تمرین هوازی

تکرار فعالیت هوازی در هفته

فعالیت های ورزشی هوازی

ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی

قدرت و استقامت عضلانی

مفاهیم مرتبط با قدرت و استقامت عضلانی

روش‌های انجام تمرینات مقاومتی

طراحی تمرینات مقاومتی

انعطاف پذیری:

حرکات کششی: اصول و ضروریات

تکنیک‌های کششی

تعداد، مدت، شدت و تکرار مطلوب حرکات کششی

تعریف پلايومتریک

تاریخچه تمرینات پلايومتریک

پلايومتریک نوین

راهنمایی‌های مهم در تمرینات پلی‌متریک

فصل سوم: اثرات فیزیولوژیکی ورزش بر دستگاه‌های مختلف بدن

فعالیت‌های ورزشی و تأثیر آن بر روی عضلات

فراخوانی تارهای عضلانی

انواع انقباض عضلانی

کوفتگی تأخیری عضلانی

پیشگیری از کوفتگی تأخیری (DOMS)

دستگاه تولید انرژی

دستگاه گردش خون

کسر اکسیژن - وام اکسیژن

مشکلات تنفسی هنگام فعالیت‌های ورزشی

فعالیت‌های ورزشی و استرس

فصل چهارم: تناسب بدنی و کنترل وزن

چاقی

وزن مطلوب

ترکیب بدنی

چربی بدن

ارزیابی ترکیب بدنی

انرژی و تغذیه

ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب

برآورد انرژی دریافتی

روش‌های کاهش وزن

طراحی برنامه منطقی برای کاهش وزن

روش‌های افزایش وزن

قوانین دهگانه کنترل وزن

فصل پنجم: استعدادیابی ورزشی

استعداد یابی

استعدادیابی ورزشی

فرایند استعدادیابی

ژنتیک و استعدادیابی

تاریخچه استعدادیابی در کشورهای مختلف

استعدادیابی در آلمان شرقی

استعدادیابی در روسیه

استعدادیابی در استرالیا

استعدادیابی در چین

استعدادیابی در آمریکا

استعدادیابی در انگلیس (در ورزش سه‌گانه)

نحوه‌گزینش افراد مستعد برای ورزش سه‌گانه

برنامه رشد استعدادها

استعدادیابی در مالزی

استعدادیابی در رومانی

استعدادیابی در ایران

الگوی پیشنهادی پایگاه ورزش قهرمانی ۱۳۷۹

فصل ششم: مهارت‌های حرکتی، آمادگی و تندرستی گام به گام برای افراد جوان

ایده جدید

ایمنی

تغذیه و رژیم غذایی

تمرین هوازی

گرم کردن و سرد کردن

انعطاف پذیری

تمرینات مقاومتی

مهارت‌های حرکتی

www.ketab.ir