

آباد گے جسمانی کاربوری

(نرا اصول تا اجرا)

تألیف:

دکتر سیاوش خداپرست سرشکه (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان)

دکتر سعید امیرنژاد (هیأت علمی دانشگاه شمال)

وحید بخشعلی پور

سرشناسه: خداپرست سرشکه، سیاوش، ۱۳۶۲-

عنوان و نام پدیدآور: آمادگی جسمانی کاربردی / تألیف سیاوش خداپرست سرشکه، سعید امیرنژاد،

وحید بخشعلی پور

مشخصات نشر: امل: موسسه فرهنگی شمال، نشر شمال پایدار، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۵۰ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۱۴-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت واژه‌نامه

یادداشت کتاب‌نامه

موضوع: آمادگی جسمانی

موضوع: Physical fitness

موضوع: رین‌های ورزشی

موضوع: Exercise

نسخه‌الرو: امیر آذ، سعید، ۱۳۶۲-

نسخه‌الرو: وده: بخشعلی، وحید، ۱۳۶۵-

رده‌بندی کنج: ۶۴ / ۴۱۸ / ۴۸۱ GV

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۶



انتشارات شمال پایدار

حق چاپ برای مؤلفان اثر محفوظ است

مرکز پخش: امل

انتشارات شمال پایدار

۰۱۱-۴۴۲۳۳۵۳

۰۱۱-۴۴۲۲۷۹۰

صندوق پستی: ۱۳۴

www.shomal-paydar.ir

آمادگی جسمانی کاربردی

مؤلفان: دکتر سیاوش خداپرست سرشکه، دکتر سعید امیرنژاد

وحید بخشعلی پور

ناشر: انتشارات شمال پایدار

چاپ و صحافی: چاپ جلوه شهر

صفحه آرائی: حسین امیدی رشت آبادی

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۸-۱۴-۳

قیمت: ۱۷۰۰۰ تومان

فهرست محتوای

عنوان

صفحه

دیباچه

۱.....	فصل اول - علم تمرین
۱.....	شناخت بدن انسان
۱.....	دسته‌های حرکتی و بخش‌های آن
۱.....	دستگاه اسکلتی
۲.....	انواع بافت‌های رمانی و تگاه اسکلتی
۴.....	وظایف دستگاه اسکلتی
۴.....	ایجاد جایگاهی برای اتصالات عضلات
۵.....	شکل دهی بدن و محافظت از دام‌های حیاتی
۵.....	ذخیره‌سازی و ساخت
۵.....	تصفیه یا فیلتراسیون
۵.....	دستگاه عضلانی
۸.....	انواع تارهای عضلانی
۸.....	تارهای عضلانی کند انقباض (ST)
۸.....	تارهای عضلانی تند انقباض (FT)
۹.....	درگیر شدن انواع تارهای عضلانی در ورزش
۱۰.....	نوع تارهای عضلانی و موفقیت ورزشی
۱۲.....	مسیرهای تولید انرژی
۱۲.....	منبع فوری انرژی ATP
۱۳.....	سوخت و ساز بی‌هوازی و هوازی
۱۳.....	۱- مسیر بی‌هوازی
۱۴.....	۲- مسیر هوازی (اکسیژن)
۱۵.....	تعیین مسیرهای تولید انرژی غالب

۱۶.....	روانشناسی تمرین و ورزش.....
۱۷.....	آمادگی روانی در ورزش.....
۱۷.....	تمرین مهارت‌های روانی (PST).....
۱۸.....	اهمیت تمرین مهارت‌های روانی.....
۱۹.....	محتوای برنامه‌های تمرین مهارت‌های روانی.....
۱۹.....	آمادگی روانی برای تمرین ضروری است.....
۲۱.....	اهمیت ایجاد برنامه‌های تمرینی منظم.....
۲۱.....	فواید روان شناختی تمرین.....
۲۲.....	فرضیه‌ها و ارتباط بین تمرین و ارتقای سلامت روانی.....
۲۴.....	عوامل تعیین کننده رفتار تمرین.....
۲۷.....	نظریه‌های رفتار تمرین.....
۲۷.....	۱) نظریه‌ی عمل متناظر.....
۲۷.....	۲) نظریه‌ی رفتار برنامه‌ریزی شده.....
۲۹.....	۳) مدل انتقال نظری.....
۲۹.....	۴) نظریه‌ی شناختی اجتماعی.....
۳۰.....	اصول تمرین.....
۳۰.....	۱- اصل ویژگی تمرین.....
۳۱.....	۲- اصل شرکت فعال در تمرین.....
۳۱.....	۳- اصل توسعه‌ی همه سویه.....
۳۲.....	۴- اصل اضافه بار.....
۳۲.....	۵- اصل انطباق.....
۳۲.....	۶- اصل تنوع.....
۳۲.....	۷- اصل برگشت پذیری.....
۳۳.....	۸- اصل گرم کردن و سرد کردن.....
۳۳.....	۹- اصل تفاوت‌های فردی.....
۳۳.....	۱۰- اصل اعتدال.....
۳۴.....	روش‌های تعیین شدت تمرین.....
۳۶.....	مراحل تمرین جلسه‌ای.....
۳۸.....	طراحی برنامه‌ی تمرین سالانه.....

۳۸	توسعه‌ی برنامه‌ی تمرین
۳۹	تمرین‌های فصل استراحت (پس از مسابقات)
۳۹	تمرین‌های فصل پیش از مسابقات
۴۰	تمرین‌های فصل ابتدای مسابقات
۴۰	تمرین‌های فصل اوج مسابقات
۴۳	فصل دوم - اصول و مبانی تغذیه‌ی ورزشی
۴۳	غذا و سلامت انسان
۴۴	نقش وراثت و محیط در عادات تغذیه‌ای
۴۶	عادات غذایی
۴۶	تعادل انرژی
۴۷	ترکیب بدنی
۴۷	اندازه‌گیری درصد چربی بدن
۵۰	اندازه‌گیری شاخص توده‌ی بدن (BMI)
۵۱	قد و وزن مطلوب
۵۲	محاسبه انرژی دریافتی
۵۳	برآورد انرژی مصرفی
۵۴	سوخت و ساز پایه
۵۷	مصرف انرژی هنگام فعالیت جسمانی
۶۱	اثر حرارتی غذا
۶۱	تغذیه‌ی ویژه‌ی مسابقه
۶۱	تغذیه پیش از مسابقه
۶۳	بارگیری کربوهیدرات
۶۳	تغذیه‌ی شب پیش از مسابقه
۶۴	وعده یا میان وعده‌ی غذایی درست پیش از مسابقه
۶۵	تغذیه‌ی هنگام مسابقه
۶۶	نوشیدنی‌های ورزشی
۶۶	تغذیه‌ی پس از مسابقه
۷۰	مواد مغذی

۷۱	پروتئین‌ها
۷۲	ویتامین‌ها
۷۹	کربوهیدرات‌ها
۸۰	چربی‌ها
۸۳	آب
۸۵	مواد معدنی
۸۷	مواد معدنی ماکرومینرال‌ها
۸۹	مواد معدنی میکرومینرال‌ها
۹۱	مواد غذایی کمکی نیروزا
۹۳	مهارت‌های ورزشی توانی - قدرتی
۹۴	مهارت‌های ورزشی استقامتی ورزشی
۱۰۱	فصل سوم - برنامه‌ی تمرینی آماده‌سازی عمومی بدن
۱۰۲	اهمیت تمرین قدرتی
۱۰۲	تصورات نادرست تمرین قدرتی
۱۰۳	فواید تمرین قدرتی
۱۰۴	تفاوت‌های جنسیتی در تمرینات قدرتی
۱۰۵	تمرین قدرتی و انعطاف‌پذیری
۱۰۵	تمرین قدرتی و کنترل وزن
۱۰۵	استفاده از استروئیدهای آنابولیکی در تمرین با وزنه
۱۰۶	اثرات نیروزایی پیشنهاد شده برای استروئیدهای آنابولیکی
۱۰۶	مکمل‌های پروتئینی و تمرینات قدرتی
۱۰۷	اهمیت تمرینات آماده‌سازی عمومی
۱۰۸	برنامه‌ی تمرینات آماده‌سازی عمومی
۱۰۸	کاربرد برنامه‌های تمرینی قدرتی و توانی
۱۱۴	روش‌های تمرینی برای افزایش عملکرد توان ورزشکاران
۱۱۵	روش‌های تمرینی برای افزایش عملکرد پرش ورزشکاران
۱۱۵	روش‌های تمرینی برای افزایش عملکرد استقامت ورزشکاران
۱۱۶	تمرین قدرتی با مقاومت ارتجاعی

۱۲۷	فصل چهارم - مفهوم آمادگی جسمانی
۱۲۸	مفاهیم عمومی در زمینه‌ی آمادگی جسمانی و تندرستی
۱۲۸	تندرستی
۱۲۸	سلامت ذهنی یا روان شناختی
۱۲۸	تندرستی ذهنی
۱۲۸	تندرستی روانی
۱۲۹	سلامت جسمی
۱۲۹	سلامت اجتماعی
۱۲۹	فعالیت بدنی
۱۲۹	فعالیت ورزشی
۱۲۹	آمادگی جسمانی
۱۳۰	مزایای آمادگی جسمانی
۱۳۴	مزایای اجتماعی آمادگی جسمانی
۱۳۴	مزایای روان شناختی آمادگی جسمانی
۱۳۴	اهمیت آمادگی جسمانی
۱۳۹	عوامل آمادگی جسمانی
۱۴۰	اجزای آمادگی جسمانی و ارتباط آن با سلامتی
۱۴۱	آمادگی قلبی - تنفسی
۱۴۲	حداکثر اکسیژن مصرفی ($Vo_2 \max$)
۱۴۳	استقامت
۱۴۴	فعالیت‌های هوازی
۱۴۴	تمرین هوازی
۱۴۴	آستانه‌ی فعالیت بدنی و ورزش برای بهبود آمادگی قلبی - تنفسی
۱۴۵	شدت تمرین هوازی
۱۴۵	مدت تمرین هوازی
۱۴۶	تکرار تمرین هوازی
۱۴۶	آزمون ۲۴۰۰ متری کوپر
۱۴۷	آزمون دوازده دقیقه‌ای کوپر

۱۴۹.....	دویدن.....
۱۵۰.....	روش‌های تمرینی برای بهبود آمادگی قلبی - تنفسی.....
۱۵۶.....	قدرت (قدرت عضلانی - اسکلتی).....
۱۵۶.....	استقامت (استقامت عضلانی اسکلتی).....
۱۵۷.....	مفاهیم عمومی مرتبط با قدرت و استقامت عضلانی.....
۱۵۹.....	عوامل موثر در قدرت و استقامت عضلانی.....
۱۵۹.....	روش‌های تمرینی برای توسعه‌ی قدرت و استقامت عضلانی.....
۱۶۰.....	تمرین ایزوتونیک.....
۱۶۰.....	تمرین اکسنتریک.....
۱۶۱.....	تمرین ایزومتریک.....
۱۶۲.....	تمرین ایزوکنینیک.....
۱۶۳.....	تمرین با وزنه.....
۱۶۸.....	روش هرمی.....
۱۶۹.....	روش دلروم و واتکینز.....
۱۶۹.....	روش تک دوره‌ای.....
۱۶۹.....	روش چند دوره‌ای.....
۱۶۹.....	روش از سنگین به سبک.....
۱۶۹.....	روش از سبک به سنگین.....
۱۷۰.....	روش سوپرست.....
۱۷۰.....	تمرین دایره‌ای.....
۱۷۱.....	تمرینات پلیومتریک.....
۱۷۲.....	زمان‌بندی تمرین قدرتی.....
۱۷۳.....	انواع حرکات توسعه‌ی قدرت و استقامت عضلانی.....
۱۸۰.....	انعطاف‌پذیری.....
۱۸۱.....	عوامل اثر گذار بر روی انعطاف‌پذیری.....
۱۸۲.....	روش‌های توسعه‌ی انعطاف‌پذیری.....
۱۸۴.....	انواع حرکات تمرینات کششی.....
۱۹۱.....	ترکیب بدنی.....
۱۹۲.....	عوامل آمادگی حرکتی.....

فصل پنجم - آزمون‌های آمادگی جسمانی و ارزیابی آنها.....	۱۹۵
آزمون‌های استقامت قلب و عروقی.....	۱۹۵
آزمون‌های استقامت عضلانی.....	۲۰۱
آزمون‌های قدرت عضلانی.....	۲۰۵
آزمون‌های انعطاف‌پذیری.....	۲۱۲
آزمون‌های چابکی.....	۲۱۷
آزمون‌های تعادل.....	۲۲۱
آزمون‌های سرعت.....	۲۲۳
آزمون‌های روان.....	۲۲۴
آزمون‌های هماهنگی.....	۲۲۶
آزمون‌های سرعت عمل.....	۲۲۹
منابع.....	۲۴۵

دیباچه

امروزه با وجود پیشرفت‌های روز افزون فناوری و ماشینی شدن زندگی انسان، پیامدهای ناگوار آنها که تماماً در نتیجه کم تحرکی و بعضاً فقر حرکتی است، مشکلاتی نظیر انواع ناهنجاری‌های جسمی و روحی، دیابت، فشارخون، تصلب شرایین، چاقی و برهم خوردن تناسب اندام را متوجه بشر نموده است. این موضوع گهگاه چنان به حد بحران می‌رسد که در بسیاری از کشورهای پیشرفته، مسئولان طراز اول آن، اقدام به تشکیل ستاد پیگیری سلامت مردم می‌کنند. متأسفانه امروزه مفهوم آمادگی جسمانی از جهت فرهنگی و علمی در جامعه‌ی ما مهجور واقع گردیده است، این در حالیست که در بسیاری از کشورهای توسعه یافته جایگاه ممتازی دارد. دانش‌های مرتبط با سلامتی، از جمله تربیت بدنی، به طور پیوسته با ارائه‌ی رویکردهای بدیع و کاربردی، به یاری انسان‌ها شتافته و سعی دارند انسان را از بسیاری عارضه‌ها، آلام‌ها و بیماری‌هایی که خود بنا بر آنها رخ می‌دهایی بخشند.

باید پذیرفت، جامعه‌ای پویا، به افراد سالم، هر به لحاظ جسمانی و هم به لحاظ روانی نیازمند است، لذا تشویق تمامی قشرهای جامعه به ورزش و فعالیت جسمانی، از وظایف تمامی افرادی است که در این حیطه‌ی خطیر این‌ی نقش می‌کنند. در همین راستا، کتاب حاضر با هدف الگویی کامل برای شما، که سبک‌های پیشرفت، موفقیت و بهبود در کیفیت زندگی خود هستید با یک رویکرد کاربردی، در عین حال ساده، برای انتقال برخی مفاهیم آمادگی جسمانی تدوین شده است. امید آنکه فقط به خواندن این کتاب اکتفا نکنید؛ بلکه از این هدیه‌ی سلامتی برای حفظ سلامت خود و اطرافیان نهایت استفاده را ببرید.

بی‌صبرانه پذیرای نظرات ارزشمند و پیشنهادهای سازنده همه‌ی شما عزیزان در جهت بالا بردن غنای علمی کتاب حاضر هستیم.

دکتر سیاوش خداپرست سرشکه

s.khodaparast@yahoo.com

دکتر سعید امیرنژاد

amirnejad@gmail.com

وحید بخشعلی‌پور

vahidbakhshalipour@yahoo.com