

آمادگی جسمانی

برای دانشجویان علوم ورزشی

جلد اول

نویسندگان:

مریم جان بزرگی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

مصطفی حسین زاده

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

زهره همتی فارسانی

دانشجوی دکتری بیوشیمی ورزشی دانشگاه شهرکرد



زمستان ۹۶

سرشناسه	: جان بزرگی، مریم، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی برای دانشجویان علوم ورزشی / محقق و نویسنده مریم جان بزرگی، معصومه حسین زاده، زهرا همتی فارسانی.
مشخصات نشر	: اهواز : انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۶ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۰۶-۸۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: حسین زاده، معصومه، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	: همتی فارسانی، زهرا، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ج۲۱۸ / GV۴۸۱
رده بندی دیوب	: ۶۱۳/۷
شماره کتابخانه	: ۵۰۰۳۱۰۴

نام کتاب: آمادگی جسمانی برای دانشجویان علوم ورزشی
محقق و نویسنده: مریم جان بزرگی، معصومه حسین زاده، زهرا همتی فارسانی
ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز
نوبت چاپ: اول ۹۶
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۲۵۰۰۰ تومان

اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، ته، CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به موجب بند ۳ از ماده ۳ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.
مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه- خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری-کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۳۳۳۳۳۸۶۵-۳۳۳۶۲۸۹۳-۰۶۱۱ دورنگار: ۳۳۳۶۴۵۶۸-۰۶۱۱

نشانی های اینترنتی: www.olfo.ir www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی: olomofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۱	 مبانی آمادگی جسمانی
۳	 انواع آمادگی:
۴	 مقدمه‌ای بر آمادگی جسمانی و تندرستی
۵	 اهمیت آمادگی جسمانی و ورزشی در اعصار تاریخ
۸	 تاریخچه آمادگی جسمانی
۹	 سیر توجه به آمادگی جسمانی پیش از سال‌های ۱۹۲۵
۱۱	 آمادگی جسمانی در جریان جنگ جهانی دوم و پس از آن
۱۲	 چشم‌اندازی به آمادگی جسمانی در حال حاضر
۱۳	 آمادگی جسمانی در ایران
۱۵	 توانایی و آمادگی جسمانی
۱۵	 آمادگی جسمانی
۱۶	 تعریف آمادگی جسمانی
۱۶	 انواع آمادگی جسمانی
۱۷	 اجزاء آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۱۷	 آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت
۱۸	 آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی
۲۰	 تعریف نورم
۲۱	 تاریخچه نورم
۲۲	 درس تربیت بدنی در دانشگاه و تدوین نورم
۲۵	 تاثیر آمادگی جسمانی بر دستگاه‌های بدن
۲۶	 تاثیر آمادگی جسمانی بر سلامت روانی

۲۸	تاثیر آمادگی جسمانی بر سلامت اجتماعی
۲۹	تعریف ورزش و تندرستی
۳۰	چکیده‌ای از تاریخچه پیوند تن و روان
۳۳	تاثیر ورزش در اجتماعی شدن
۳۵	تاثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۳۶	تاثیر ورزش در کاهش افسردگی
۳۸	تاثیر ورزش در کاهش اضطراب
۳۹	تاثیر ورزش بر پر کردن اوقات فراغت
۴۲	تاثیر ورزش بر فرهنگ
۴۳	تاثیر ورزش بر حافله
۴۵	منابع
۴۷	اجزاء آمادگی جسمانی
۴۹	حفظ آمادگی جسمانی چه تأثیری بر زندگی دارد؟
۵۱	اجزاء آمادگی جسمانی
۵۱	استقامت قلبی تنفسی
۵۳	اثرات تمرین هوازی بر بدن
۶۴	روش‌های افزایش استقامت
۷۰	تمرینات هوازی به دو روش صورت می‌گیرد
۷۱	مولفه‌های تمرین برای استقامت هوازی
۷۳	تمرینات جایگزین
۷۹	آزمون‌ها
۸۴	شیوه محاسبه ضربان قلب هدف برای تمرین قلبی تنفسی
۸۵	روش‌های سنجش و اندازه‌گیری استقامت قلبی- تنفسی
۹۰	رابطه حداکثر اکسیژن مصرفی و سن
۹۰	مقیاس بورگ (Rating of Perceived Exertion (RPE)
۹۰	محاسبه حداکثر اکسیژن مصرفی VOMAX2
۹۵	بازی

۹۵	 استقامت عضلانی
۹۶	 مولفه‌های تمرین برای استقامت عضلانی (بی‌هوازی)
۹۷	 انواع استقامت عضلانی
۹۹	 تمرینات
۱۰۶	 آزمون‌ها
۱۱۱	 بازی‌ها
۱۱۱	 قدرت عضلانی
۱۱۲	 روش ماسه‌ای یک تکرار بیشینه
۱۱۴	 انواع قدرت
۱۱۸	 آزمون‌ها
۱۲۲	 اندازه‌گیری قدرت مطلق
۱۲۲	 قدرت مطلق (absolute strength)
۱۲۴	 بازی‌ها
۱۲۴	 انعطاف‌پذیری
۱۲۸	 میزان انعطاف‌پذیری
۱۲۹	 اهمیت و ویژگی انعطاف‌پذیری
۱۳۰	 فواید برنامه‌های تمرینی انعطاف‌پذیری
۱۳۱	 موارد عدم کاربرد کشش
۱۳۱	 تمرینات
۱۴۳	 آزمون‌ها
۱۴۸	 بازی‌ها
۱۴۹	 چابکی
۱۴۹	 انواع چابکی
۱۵۰	 تمرینات
۱۶۲	 آزمون‌ها
۱۶۵	 بازی
۱۶۵	 سرعت عمل و عکس‌العمل

۱۶۶	تقسیم‌بندی سرعت از ابعاد مختلف
۱۶۷	انواع سرعت
۱۶۷	ابعاد مختلف سرعت
۱۶۸	عوامل موثر بر سرعت
۱۶۸	فاکتورهای مشترک در روش‌های افزایش سرعت و چابکی
۱۷۰	سازگاری‌های فیزیولوژیکی ناشی از تمرینات سرعتی و چابکی
۱۷۱	عوامل مهم تعیین‌کننده‌ی سرعت و چابکی
۱۷۲	سرعت حرکت
۱۷۳	تمرینات
۱۷۵	پنج حرکت ورزشی برای افزایش سرعت ورزشکاران
۱۷۸	دوهای امدادی بازی
۱۷۸	روش‌های بهبود زمان واکنش
۱۸۰	آزمون‌ها
۱۸۲	بازی‌ها
۱۸۲	هماهنگی
۱۸۳	آزمون‌ها
۱۹۰	بازی
۱۹۰	توان
۱۹۲	آزمون‌ها
۱۹۵	بازی
۱۹۵	تعادل
۱۹۶	انواع تعادل
۱۹۶	تمرینات
۱۹۷	روش تقویت مهارت تعادل
۲۰۰	آزمون‌ها
۲۰۳	بازی
۲۰۳	بازی تعادلی

۲۰۴	ترکیب بدن
۲۰۶	نوع پیکری (تیپ‌شناسی)
۲۰۷	ارتباط ترکیب بدن با طول عمر
۲۰۷	ارتباط ترکیب بدن با رشته‌های ورزشی
۲۰۸	آزمون‌ها
۲۰۹	روش‌های ارزیابی ترکیب بدنی
۲۱۳	شاخص توده بدن
۲۱۴	کنترل وزن
۲۱۴	تاثیر فعالیت بدنی بر کنترل وزن
۲۱۵	انرژی غذاها: متابولیسم، بیهیدرات و چربی
۲۱۶	تعادل انرژی و تغییر در وزن بدن
۲۱۸	سوخت متابولیکی در هر مرحله ناشتایی و یا بعد از مصرف غذا
۲۱۸	وضعیت بعد از غذا خوردن
۲۱۹	اضافه وزن
۲۲۰	شاخص اندازه‌گیری اضافه وزن
	اثر تمرینات دایره‌ای بر توده بدن، چربی و پارامترهای خون بزرگسالان دارای
۲۲۱	اضافه وزن
۲۲۴	منابع

فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل حفظ بهداشت شخصی و اجتماعی است. امروزه انجام فعالیت بدنی منظم، برنامه غذایی مناسب، عدم مصرف الکل و سیگار و کاهش فشار و استرس در جهت بهبود بهداشت روحی و روانی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. براین اساس تربیت بدنی به عنوان بخشی از آموزش عمومی دانشجویان مورد توجه قرار گرفته است. محتوای این کلاس‌ها تاکید بر موضوع سلامتی و آمادگی جسمانی می‌باشد. براین اساس در کتاب حاضر سعی بر بیان مطالب کاربردی در کلاس‌های آمادگی جسمانی و تربیت بدنی عمومی بوده و با رویکرد آمادگی جسمانی و ذکر مطالب تخصصی برای هریک از عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و آمادگی حرکتی (مهارت) پرداخته است.

کتاب حاضر به لحاظ محتوای شامل دو جلد می‌باشد، که سعی نویسندگان بر استفاده از منابع جدید و بروز بوده است. جلد اول کتاب در دو فصل تدوین شده که در فصل اول به بیان مفاهیم پایه‌ای، تعاریف آمادگی جسمانی، نرم‌ها، روند پیشرفت آنها در جهان و ایران پرداخته است. در فصل دوم هریک از عوامل آمادگی جسمانی، به تفصیل توضیح داده شده و از جنبه‌های فیزیولوژیکی مورد بحث قرار گرفته علاوه بر آن تمرینات، نرم‌ها و بازی‌های مربوط به هر فاکتور به صورت جداگانه بیان شده‌اند.

در جلد دوم این کتاب مطالب مهم و اساسی مرتبط با تربیت بدنی، روش‌های تمرینی گوناگون برای هر فاکتور و بازی‌های مربوط به هر فاکتور آمادگی جسمانی عنوان گردیده است.

بخش پیوست کتاب شامل تصاویر مختلف ورزشی، چند نرم و فهرست منابع کتاب می‌باشد.

همچنین فهرست منابع و مآخذ در پایان هر فصل عنوان گردیده است.

هر چند محتوای کتاب برای درس آمادگی جسمانی در رشته تربیت بدنی طراحی شده، لیکن برای دانشجویان سایر رشته‌ها که واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ را می‌گذرانند نیز قابل استفاده می‌باشد.

در پایان از همکاری و رهنمودهای صمیمانه اساتید گرانقدر سرکار خانم‌ها پروین رضایی و نرگس شریفی بحرینی که از اعضای هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز بوده و سال‌ها تدریس دروس عملی مختلف و آمادگی جسمانی را بر عهده داشتند کمال تشکر را داریم.