

آمادگی جسمانی و علم تمرین

(ویژه سلامت و تمرینات ورزشی)

مؤلفان:

دکتر ابوالفضل ظفرمند (کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش)

دکتر خدیجه مرئی (دانشجوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش)

پروانه خواجهمپورسوزی (دانشجوی دکتری تربیت بدنی و علوم ورزش)

دکتر ایراستار علمی:

دکتر ایراستار حسینی

(متخصص فیزیولوژی ورزش - مربی وانساز پیشرفته بین المللی)

دکتر ایراستار ادبی:

طاهره شکوهی

(دانشجو کارشناسی ارشد مدیریت صنعتی دانشگاه آزاد اسلامی)

۱۳۹۷

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	ظفرمند، امید، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	آمادگی جسمانی و علم تمرین (ویژه سلامت و تمرینات ورزشی) / مولفان امید ظفرمند، خدیجه ملانی، پروانه خواجه پورسوق؛ ویراستار علمی مراد حسینی، ویراستار ادبی طاهره شکوهی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تألیفی ارشدان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۲۳ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۲۷۳-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص ۱۲۳.
موضوع	:	آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Physical fitness -- Study and teaching (Higher)
موضوع	:	آمادگی جسمانی -- ایران
موضوع	:	Physical fitness -- Iran
موضوع	:	تربیت بدنی -- راهنمای آموزشی (عالی)
موضوع	:	Physical education and training -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	:	ملانی، خدیجه، ۱۳۵۹ -
شناسه افزوده	:	خواجه پورسوق، پروانه، ۱۳۶۶ -
شناسه افزوده	:	حسینی، مراد، ۱۳۶۲ - ، ویراستار
شناسه افزوده	:	شکوهی، طاهره، ۱۳۶۹ - ، ویراستار
رده بندی کنگره	:	۷۱۸.۱ (۹۷۸) ۴۸۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۴۰ ۱۰۲۰

ارشدان

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

نام کتاب:	آمادگی جسمانی و علم تمرین
تألیف:	امید ظفرمند - خدیجه ملانی - پروانه خواجه پورسوق
ویراستار علمی:	دکتر مراد حسینی
ویراستار ادبی:	طاهره شکوهی
ناشر:	آموزشی تألیفی ارشدان
ویرایش:	اول
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۷
حروفچینی و صفحه آرایی:	www.irantypist.com
طراح و گرافیکست:	www.irantypist.com
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۲۷۳-۱
شمارگان:	۱۰۰۰
مرکز خرید آنلاین:	www.arshadan.com www.arshadan.net
مرکز پخش و توزیع:	۰۲۱۴۷۶۲۵۵
قیمت:	۲۰۰۰ تومان

پیشگفتار

«کسانی که برنامه‌های تمرین را بدون توجه به علوم ورزشی طرح می‌کنند مانند ناخدایی هستند که به کشتی وارد می‌شوند و راه دار یا قطب نما ندارند و هرگز با اطمینان نمی‌روند که به کجا می‌روند». وینسی

پیشگفتار این کتاب را با این جمله شروع کرده ایم. مربیگری یک هنر است و مربی باید مانند هر هنرمند دو ویژگی داشته باشد: اول اینکه خلاق باشد و بتواند با استفاده از این ویژگی، ورزشکار را به سوی اهداف واقعی به گونه ای هدایت کند که مقدمات موفقیت وی را فراهم کند. ویژگی دوم این است که مربی باید همچون هنرمندی دانا، با علوم مربیگری آشنا باشد تا بتواند ورزشکار را با صرف حداقل انرژی و زمان، به اهداف تمرینی در نظر گرفته شده هدایت کند.

بدون شک موفقیت در ورزش نیاز به داشتن و بکارگیری اصول و قواعد علمی است که در مورد تمرینات ورزشی نیز اجتناب ناپذیر است. در دهه اخیر، مقالات و کتب بسیاری در زمینه مسائل نظری و کاربرد علوم ورزشی و به ویژه علم تمرین به رشته تحریر درآمده است که در جهت آماده سازی و پرورش ورزشکاران با قابلیت‌های بالا نقش مهمی داشته اند.

در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی در جهت علمی ساختن ورزش و برنامه‌های تمرین و آماده سازی ورزشکاران برای پیشرفت و موفقیت محسوس‌تر آنها به عمل آمده است. برنامه‌ها و روش‌های تمرینی گوناگونی به منظور شناسایی در روش‌های قهرمانی و ایجاد سازگاری‌های ویژه و مناسب تدوین و اجرا شده که در بیشتر موارد سودمند و بر پا بوده است. ضرورت کاربرد برنامه‌های علمی در همه جنبه‌های ورزشی امروزه با خوبی اثبات شده است. هدف ورزشکار در اصل این است که یک فن یا مهارت را به نحو مطلوب و ماهرانه ای اجرا کند. بنابراین برای رسیدن به این هدف مربی باید تلاش کند تا توانایی‌های بالقوه ورزشکار خود به حداکثر ممکن نزدیک کند. برای نزدیک شدن به مرز حداکثر، تقویت و آماده کردن قابلیت‌های جسمانی قبل از اجرا و هنگام اجرای هر فن و مهارت شرط اساسی است.

به هر حال با عنایت به این که رشته تربیت بدنی به گونه عام و مربیگری به گونه خاص جایگاه علمی خود را پیدا کرده اند، مربیان باید در برنامه ریزی و طراحی تمرینات برای

آمادگی جسمانی به روش‌های علمی توجه کنند و با استفاده از دست آوردهای علمی، زمینه طرح و تنظیم برنامه‌های موثر انفرادی و گروهی را برای آماده سازی همه سویه ورزشکاران فراهم سازند.

در پایان نویسنده می‌داند که بی‌گمان ارائه مطالب بسیار مهم در رابطه با آمادگی جسمانی و علم تمرین در یک کتاب به ویژه برای سلامت و تمرینات ورزشی آسان نیست و بدون نقص نخواهد بود؛ لذا از همه مربیان و ورزشکاران عزیز که مخاطبان اصلی این کتاب هستند استدعا دارد با ذکر نقایص بر غنای هر چه بیشتر آن بیفزایند.

دکتر مراد حسینی

رئیس ورزشی قلب و عروق و تنفس

مربی بدنساز پیشرفته بین المللی

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹	فصل اول: تاریخچه آمادگی جسمانی در جهان و ایران
۱۳	فصل دوم: نکات علمی مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی
۲۵	فصل سوم: ارزیابی آمادگی جسمانی
۳۷	فصل چهارم: آمادگی جسمانی مربوط به تندرستی
۶۱	فصل پنجم: آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت
۷۱	فصل ششم: نمونه‌های آمادگی جسمانی
۸۵	فصل هفتم: مبانی علم تمرین
۸۹	فصل هشتم: دستگاه‌های تولید انرژی
۹۵	فصل نهم: مفاهیم اساسی در علم تمرین
۱۰۱	فصل دهم: اصول تمرین
۱۰۵	فصل یازدهم: علوم تغذیه در ورزش
۱۲۳	فصل دوازدهم: بهداشت ورزشی
۱۲۵	منابع (فارسی، لاتین)