



وزارت علوم، بهداشت و آموزش
پزشکی و پرستاری و علوم ورزشی

تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان

تألیف

دکتر حمید رحیمی

(عضو هیات علمی دانشگاه تهران)

حسین رضائی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مازندران)

پدید آورنده	: رجبی، حمید، ۱۳۴۶.
عنوان و نام پدید آورنده	: تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان / مؤلفان حمید رجبی، حسین رضائی
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۷۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: Physical education for Children / تربیت بدنی کودکان
موضوع	: Exercise for Children : تمرین های ورزشی برای کودکان
موضوع	: تمرین های ورزشی برای نوجوانان و جوانان
موضوع	: Muscle Strength / ماهیچه ها - توانمندی
شماره افزود	: رضائی، حسین، ۱۳۶۴-
شناسه روده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ت ۸ / ۳ / ۴۳ GV۴۴۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۳۰ ۲۹

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان

تالیف: دکتر حمید رجبی، حسین رضائی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۸-۷۵-۳

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

قطع: وزیری

نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰۰

لیتوگرافی:

چاپ و صحافی:

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) نامبر: ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssrc.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته، عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بست مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمد، به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، به وسنگاه اقدام به انتشار **کتاب‌های علمی-ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پیشگفتار

ویراست علمی و فنی: دکتر علی‌اکبر...

بخش اول : مفاهیم و اصول

۹	اهمیت تمرین مقاومتی در دوران رشد
۱۱	رشد سیستم اسکلتی - عضلانی
۱۴	آگاهی از کارکرد سیستم عضلانی بدن
۱۸	مراحل تکامل ورزشی
۱۹	اهمیت فعالیت مقاومتی برای کودکان و نوجوانان
۲۲	سازگاری، عریض کردن مقاومتی در کودکان و نوجوانان
۲۶	مزایای تمرینات مقاومتی و توانی
۳۳	مفاهیم و اصول عمومی و اختصاصی در تمرینات مقاومتی
۳۵	اصطلاحات و واژه‌های تمرین مقاومتی و توانی
۳۹	تمرینات مقاومتی و تفاوت آن با بارنه باری، پاورلیفتینگ و پرورش اندام
۴۲	ابزار و تجهیزات
۴۳	انواع انقباض‌های عضلانی
۴۴	روش‌ها و سیستم‌های تمرین مقاومتی
۵۰	ارزیابی آمادگی ذهنی و جسمانی
۶۱	اصول عمومی و اختصاصی تمرین
۶۷	پر تمرینی و بیش تمرینی
۷۰	استراحت و بازگشت به حالت اولیه
۷۷	ایمنی و تغذیه در تمرینات مقاومتی و توانی افراد جوان
۷۹	تکنیک و نحوه انجام حرکت
۸۰	آسیب‌های معمول
۸۱	نکات ایمنی در تمرینات مقاومتی و توانی
۸۳	ارزیابی محیط و ابزار مناسب
۸۵	نیازهای غذایی کودکان و نوجوانان
۹۷	زمان بندی و طراحی تمرین مقاومتی
۹۹	اهمیت زمان بندی و طراحی تمرین
۱۰۲	طراحی و نمونه برنامه تمرینات مقاومتی
۱۱۴	طراحی و نمونه برنامه تمرینات پلايومتریک

بخش دوم: تمرینات

- ۱۲۱.....تمرین مقاومتی در قالب بازی
- ۱۳۳.....تمرینات با وزن بدن
- ۱۵۵.....توپ‌های تمرینی
- ۱۷۹.....تمرین با طناب و باندهای کشی
- ۱۹۱.....تمرین با دستگاه و ماشین‌های مقاومتی
- ۲۱۱.....تمرین با وزنه‌های آزاد
- ۲۳۳.....تمرینات توان (یلایومتریک)

www.ketab.ir