

آمادگی جسمانی

مؤلفان:

پروفیسر یحیٰی حمزہ

امین داؤدی فرد

رضوان بخاریاں



سرشناسه	:	حصاری، پوریا، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	:	آمادگی جسمانی / مولفان پوریا حصاری، امین کاویانی فرد، رضوان بختیاریان؛ [به سفارش] دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان معاونت امور دانشجویی و فرهنگی فدراسیون هاکی جمهوری اسلامی ایران.
مشخصات نشر	:	همدان: تدین، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۷۰ص: مضور.
فروست	:	مجموعه کتاب‌های توان (تغذیه، ورزش، اصلاح و درمان به شیوه‌ی نوین).
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۶۴-۴۴-۸
وضعیت فهرست نویسی:	:	فیبا
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
موضوع	:	جسمانی -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	:	Physical fitness -- Physiological aspects
موضوع	:	تجربیات ورزشی
موضوع	:	Exercise
شناسه افزوده	:	کاویانی فرد، امین، ۱۳۸۸-
شناسه افزوده	:	بختیاریان، رضوان، ۱۳۵۰-
شناسه افزوده	:	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان همدان. معاونت امور دانشجویی و فرهنگی
شناسه افزوده	:	فدراسیون هاکی جمهوری اسلامی ایران
رده بندی کنگره	:	GV۴۸۱/ع۶۸ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۶۱۳۴۷۰
شمارگان	:	۵۰۰ جلد
مشخصات نشر	:	همدان: تدین، ۱۳۹۷.
نوبت چاپ	:	اول - ۱۳۹۷
صفحه آرا و طرح روی جلد:	:	عرفان باب الحوائجی
قیمت	:	۵۰۰۰۰۰ تومان



انتشارات تدین همدان - تلفن: ۰۹۱۸ ۵۰۰ ۲۷۰۱

zahrataadayon@yahoo.com

حق چاپ برای ناشر و مؤلف محفوظ است

پیشگفتار

بی شک ورزش اصل اساسی تندرستی است و از دیرباز مورد توجه همگان بوده و از نیازهای انسان می باشد .
با پیشرفت علم و توجه بیشتر به ورزش و توسعه ی امکانات و روش های تمرینی مختلف ، رشته های ورزشی متنوعی برای دوستداران ورزش ابداع شده است .
در دین مبین اسلام اهمیت ویژه ای به ورزش شده است و بر همه ی ما واجب است که گسترش دهنده ی ورزش باشیم .
هدف از نوشتن کتاب آمادگی جسمانی دسته بندی مطالب مورد نیاز رشته های وابسته برای خوانندگان محترم میباشد .
جا دارد در همین جا از سوپر سازی، کتاب خانم سمیه سلطانی ، طراح خانم وصال نخبه زعیم و پدر و مادر عزیزم که همیشه همراه و مشوق من در تحصیل و ورزش بوده اند تشکر کنم .

پوریا خضاری

پاییز ۱۴۰۷

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	فصل اول.....
۹	تأثیر آمادگی جسمانی در زندگی انسانهای اولیه:
۱۴	الف: تعاریف فاکتورهای وابسته به سلامت:
۱۶	ب: تعاریف فاکتورهای وابسته به مهارت:
۲۱	فصل دوم.....
۲۱	عوامل بیولوژیکی (پرورش بدنی):
۲۱	عوامل بیولوژیکی.....
۲۷	نیاز بدن به منابع مختلف انرژی:
۳۴	فصل سوم.....
۳۴	تجهیزات ورزشی:
۳۴	پوشاک و وسایل تمرین.....
۳۶	جوراب ورزشی:
۳۷	موضوع احتیاط:
۳۸	آزمون های آمادگی جسمانی:
۳۸	آزمون پرس سینه به حالت خوابیده:
۳۹	آزمون قدرت عضلات شکم:
۴۱	آزمون قدرت پاها:
۴۲	آزمون کشش از بارفیکس اصلاح شده:
۴۲	آزمون کشش بارفیکس:
۴۴	آزمون شنا سوئدی:
۴۵	آزمون انعطاف پذیری مفصل ران:
۴۵	آزمون انعطاف پذیری تنه به جلو:
۴۶	آزمون انعطاف پذیری تنه به پشت:
۴۶	آزمون انعطاف پذیری مفصل شانه:
۴۷	آزمون انعطاف پذیری مچ پا:
۴۸	آزمون چابکی ۵ صفر ۵:
۴۹	آزمون چابکی تی:
۵۰	آزمون چابکی الی نویز:
۵۲	آزمون پرش جفتی:
۵۳	آزمون پرش عمودی سارجنت:
۵۴	آزمون مارگاریا کالامن:

۵۶	آزمون تعادل روی چوب موازنه:
۵۷	آزمون لک لک:
۵۸	آزمون بوری (بشین پاشو):
۵۹	آزمون دوی رفت و برگشت در زمان مشخص:
۶۱	آزمون پله هاروارد:
۶۱	آزمون راکپورت:
۶۵	آزمون دیدن و راه رفتن ۱۶۰۰ متر:
۶۹	آزمون نوارگردان آستراند:
۶۹	آزمون کوپر:
۷۲	اصول علمی در تنظیم برنامه تمرین اصول دهگانه تمرین:
۷۵	برنامه ریزی برای بهبود تمرین:
۷۷	آشنایی با توان جسمانی، اصول اولیه و شیوه های آمادگی:
۸۰	آشنایی با شیوه های آمادگی جسمانی:
۸۱	تمرینات تناوبی (اینتروال):
۸۴	تمرینات تداومی:
۸۶	تمرینات فارتلک:
۸۹	تمرینات دایره ای:
۹۴	تمرینات پلیومتریک:
۹۶	تمرینات فصل:
۹۷	فصل چهارم:
۹۷	تمرینات ورزشکاران آماتور:
۹۸	تمرینات ورزشکاران حرفه ای:
۹۸	تمرینات ورزشکاران قهرمانی:
۹۹	اصول تمرین پیشرفته:
۱۰۱	مراحل مهم و اساسی در زمان بندی تمرین:
۱۰۲	پیشگیری از صدمات ورزشی:
۱۰۳	آسیب های شایع ورزشی:
۱۰۴	فصل پنجم:
۱۰۴	باراسول:
۱۰۶	بادی بالانس:
۱۰۷	ایروبیک:
۱۰۹	بادی پامپ:
۱۱۱	تی آر ایکس:

۱۱۲		بادی کامبت:
۱۱۴		بادی شیینگ:
۱۱۵		اسیینگ
۱۱۶		بادی جیم:
۱۱۶		تی ۲۵:
۱۱۷		بوسو:
۱۱۸		جیمستیگ:
۱۲۰		آنتی گراویتی (امنی جیم):
۱۲۰		ریباندینگ:
۱۲۲		فیوژن فیتنس:
۱۲۴		فیتنس:
۱۲۵		آی جیم:
۱۲۶		کرانکینگ:
۱۲۸		کتل بال:
۱۲۹		کراس فیت:
۱۳۴		بادی بلید:
۱۳۶		کلیستنیکس:
۱۳۸		ایرو کامبت:
۱۳۸		کانگو جامپ
۱۴۰		روش های نوین تمرینی آمادگی جسمانی:
۱۴۰		بوت کمپ:
۱۴۱		ایزی لاین:
۱۴۲		آمادگی جسمانی در ۹۰ روز:
۱۴۴		منابع: