

آملاد کے جسمانی

www.ketab.ir

نگارش:

دکتر محمد حسین حسینی

فاطمہ ملکندہ



۱۴۰۰

عنوان و نام پدیدآور	: حسینی، محمدحسین، ۱۳۵۵
مشخصات نشر	: آمادگی جسمانی / محمدحسین حسینی، فاطمه ملکنده.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۰ ص، رقی
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۶-۴۵-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: ملکنده، فاطمه، ۱۳۸۱
رده‌بندی کنگره	: G۷۴۸۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۹۷۲۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

عنوان: آمادگی جسمانی

مؤلفین: محمدحسین حسینی، فاطمه ملکنده

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۶-۴۵-۶

شمارگان: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۴۸۰۰۰۰ ریال

انتشارات نوآوران دانش

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است.

میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، تقاطع خیابان جمالزاده جنوبی، پلاک ۸۴، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۶۸۹۱۷ - ۶۶۵۶۸۹۰۳ - ۰۹۳۷۹۶۴۴۰۸

سفارش اینترنتی: www.novinelc.com

۹	مقدمه
۱۱	بخش اول: اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۱۳	بخش دوم: هرم فعالیت جسمانی
۱۵	۱-۲ فعالیت‌های قاعده هرم
۱۵	۲-۲ فعالیت‌های سطح دوم هرم
۱۶	۳-۲ فعالیت‌های سطح سوم هرم
۱۸	۴-۲ فعالیت‌های سطح چهارم هرم
۲۱	بخش سوم: فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۲۱	۱-۳ استقامت عضلانی
۲۳	۲-۳ انعطاف‌پذیری
۲۵	۳-۳ برای توسعه گسترش انعطاف‌پذیری چه کارهایی باید انجام داد؟
۳۱	۴-۳ استقامت هوازی
۳۳	۵-۳ قدرت عضلانی
۳۹	بخش چهارم: فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت
۳۹	۱-۴ سرعت
۴۳	۲-۴ توان
۴۵	۳-۴ تعادل
۴۷	۴-۴ چابکی
۵۰	۵-۴ سرعت عکس‌العمل
۵۳	بخش پنجم: اصول تمرین در حرکات قدرتی چیست؟
۵۵	بخش ششم: تمرینات اینتروال با شدت بالا
۵۷	بخش هفتم: سیستم‌های انرژی
۶۵	بخش هشتم: عضله و انواع انقباضات آن
۷۱	بخش نهم: تأثیر آمادگی جسمانی بر روی دستگاه‌های مختلف بدن

۷۲	۱-۹ آمادگی جسمانی و دستگاه قلب و عروق
۷۴	۲-۹ آمادگی جسمانی و دستگاه گوارشی
۷۸	۳-۹ آمادگی جسمانی و دستگاه عصبی
۸۲	۴-۹ آمادگی جسمانی و دستگاه اسکلتی عضلانی
۸۴	بخش دهم: آمادگی جسمانی و کنترل وزن
۸۸	بخش یازدهم: اصول تغذیه
۹۹	بخش دوازدهم: کنترل وزن
۱۰۵	بخش سیزدهم: آسیب‌های ورزشی
۱۰۶	۱-۱۳ انواع آسیب‌های ورزشی
۱۰۹	۲-۱۳ درمان آسیب‌های ورزشی
۱۱۰	۳-۱۳ پیشگیری از آسیب‌های ورزشی
۱۱۳	بخش چهاردهم: حرکات اصلاحی
۱۱۴	۱-۱۴ اصلاح وضعیت بدن با حرکات اصلاحی
۱۱۵	۲-۱۴ انواع ناهنجاری‌ها در وضعیت بدنی
۱۱۶	۳-۱۴ چه زمانی نیاز به حرکات اصلاحی داریم؟
۱۱۹	۴-۱۴ نقاط کلیدی در زنجیره حرکتی
۱۲۳	۵-۱۴ آیا حرکات اصلاحی در حرکت هم تأثیرگذار است؟
۱۲۵	۶-۱۴ چکار کنیم که کمتر به حرکات اصلاحی نیاز نداشته باشیم؟
۱۲۷	منابع

مقدمه

آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل. آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله‌اش را انجام داده و با شور و نشاط در فعالیتهای ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند. باید توجه داشت این تعریف شامل عامه مردم می‌شود. اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد، عواملی چون تغذیه مناسب و کافی، نوع کار، میزان استراحت، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی‌توان نقش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت.

حال به بیان فاکتورهای آمادگی جسمانی که شامل ۴ فاکتور بوده، می‌پردازیم و هر چه این فاکتورها در ورزشکاران بالاتر باشد، در بازدهی مهارت‌های ورزشی آنها تأثیر بسزایی دارد. مهم‌ترین این فاکتورها، استقامت قلبی و ریوی و یا به عبارت دیگر همان نام آشنای "توان هوازی" است. یعنی جذب اکسیژن به مقدار کافی جهت فعالیت‌های طولانی، داشتن قلب قوی جهت رساندن خون کافی در هنگام فعالیت‌های سنگین و طولانی مدت مثل دوهای بلند (ماراتن) قایقرانی در مسافت‌های زیاد.

اما دومین فاکتور، انعطاف‌پذیری است، این فاکتور اجازه می‌دهد تا عضلات در وسیع‌ترین دامنه حرکتیشان حول مفصل به حرکت درآیند، این فاکتور تقریباً در تمامی ورزش‌ها مورد نیاز بوده و قابلیت تحرک‌پذیری را بالا می‌برد. مانند حرکات ورزش ژیمناستیک و باله.