

جدیدترین دائرۃ المعارف آمادگی جسمانی

تألیف: جوالدس گونبرگ دیوید برگمن

مترجم: ژیلایویان

انتشارات بوستان

Greenberg, Jerrold S.

گونبرگ دیوید برگمن، جرالده، ۱۹۴۲ - م

جدیدترین دائرةالمعارف آمادگی جسمانی و تناسب اندام: اصول علمی تناسب اندام / تالیف جرالدهس گرینبرگ،

دیوید برگمن؛ ترجمه ژیلای پویان. - تهران: بوستان، ۱۳۸۵

۴۵۰ ص: مصور، جنول، نمودار.

ISBN 964-6110-48-7

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

Physical fitness: a wellness approach.

عنوان اصلی:

کتابنامه.

۱. سلامتی، ۲. آمادگی جسمانی، ۳. تمرین (ورزش)، ۴. بهداشت روانی، ۵. سلامت پروری - به زبان ساده، ۶.

آمادگی جسمانی - به زبان ساده، الف. برگمن، دیوید، ۱۹۳۷ - م، Pargman, David، ب. پویان، ژیلای.

۱۳۳۷ - مترجم، ج. عنوان.

۶۱۳/۷

RA۷۷۶ / ۴۳۳ ج ۴

۱۳۸۵

م ۸۴-۴۷۷۲۱

کتابخانه ملی ایران

جدیدترین دائرةالمعارف آمادگی جسمانی

تألیف : جرالدهس گونبرگ دیوید برگمن

ترجمه : ژیلای پویان

ناشر : بوستان

نوبت چاپ اول : ۱۳۸۵

چاپ : مهارت

لیتوگرافی : فراندیش

تیراژ : ۳۶۰۰ جلد

قیمت : ۴۰۰۰ تومان

شابک : ۹۶۴-۶۱۱۰-۴۸-۷

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

مرکز پخش: خیابان ولیمصر - چهارراه معزالسلطان - ابتدای فروش - پلاک ۶

تلفن: ۵۵۳۸۴۵۲۶

فکس: ۵۵۳۹۴۰۸

جدیدترین دائرۃ المعارف
آمادگی جسمانی

www.ketabir

انتشارات بوستان

کتاب حاضر باید به شخصی که از سلامتی برخوردار است، تقدیم شود. این کتاب را به دو تن از بانوانی که از نظر فکری، جسمی و روحی در سلامت کامل به سر می‌برند، تقدیم می‌کنیم، بانوانی که نقش ارزنده‌ای را در کسب سلامتی ما و فرزندانمان ایفاء نمودند. حمایت، تشویق و اطمینان این دو نفر بود که باعث شد از حداکثر سلامتی برخوردار شویم. این کتاب را به همسرانمان یعنی: «کارن آن گرین برگ» و «مارشا پارگمن» تقدیم می‌کنیم.

www.ketab.ir

این کتاب ترجمه‌ای است از :

PHYSICAL FITNESS A Wellness Approach

Jerrold S. Greenberg
University of Maryland

David Pargman
Florida State University

WWW.KOOLAB.IR

	فعالیت
۹۱	سرد کردن بدن
	عکس العمل های فیزیولوژیکی
۹۲	تغییرات عصبی - عضله ای
۹۴	تغییرات ایجاد شده در قلب و عروق خونی
۹۵	تغییرات تنفسی
۹۶	تغییرات متابولسمی
۹۷	تغییرات ساختمان بدن
۹۸	عکس العمل های روانی
۹۹	کاهش اضطراب
۱۰۰	ظبه بر استرس (فشار)
	کاهش افسردگی
	افزایش خودبینی
۱۰۴	نشاط
۱۰۶	دوستی
۱۰۷	قوة جنسی
	احساس سلامتی و آمادگی جسمی
۱۰۸	خلاصه

۲- ارزیابی : معاینه پزشکی و تعیین آمادگی جسمانی

۱۱۲	معاینه پزشکی
۱۱۳	ضرورت معاینه پزشکی
۱۱۵	اجزاء معاینه پزشکی
	تعیین سلامتی
۱۱۸	ارزیابی قلب و دستگاه تنفس
۱۲۱	تعیین قدرت عضله ای
۱۲۷	تعیین استقامت عضله ای
۱۲۹	تعیین انعطاف بدنی
۱۳۱	تعیین ساخت بدنی

۱۳۴

تعمین مهارت حرکتی

نمودار آمادگی جسمانی

۱۳۶

گاهی به سوی احساس خوب

۱۴۰

خلاصه

۵ - چطور می توانید به جانی که می خواهید بروید ؟ فرصتها

۱۴۶

فرصت اجرای فعالیت

۱۴۷

چند معیار

۱۵۰

چند مرتبه در هفته تمرین می کنید

طول زمان تمرین

۱۵۴

خستگی

۱۵۶

استرس (فشار - تحمل پذیری)

۱۵۷

میزان تلاش

۱۵۹

خلاصه

۶ - طرح برنامه تمرینی انفرادی و ادامه آن

۱۶۲

ارزیابی شیوه زندگی

۱۶۵

ارزیابی روانی

معاینه پزشکی

۱۶۹

تعمین آمادگی جسمانی

۱۷۰

کسب احساس خوب از طریق برنامه انفرادی

۱۷۱

ادامه دادن به برنامه تمرینی

۱۷۲

دستیابی به اهداف

تکلیکهای موفقیت

۱۷۵

حمایت اجتماعی و انعقاد قرارداد

۱۷۸

ریتمهای یاد آوری

برنامه تدریجی

۱۷۹

هماهنگی برنامه

فهرست مندرجات

صفحه

عنوان

۱ - سلامت فردی

۲۸	تسلسل تندرستی - بیماری
۲۹	عوامل تندرستی
۳۱	خوشبختی
۳۳	احساس بسیار خوب وضع جامعه
۳۵	مشکلات خاص سلامتی
۳۷	مشکلات مربوط به سلامتی
۳۹	ارزیابی رفتار سلامتی
۴۱	امتیازات رفتار سلامتی
۴۳	امتیازات چه مفهومی برای شما دارند ؟

۲ - تمرین :

عکس العمل بدن

عضلات

سه نوع عضله

۴۹

۵۲	تارهای عضله‌ای انقباض سریع و انقباض کند
۵۳	عضله قلبی
۵۴	تنه و اندام تحتانی
۵۵	دستگاه عصبی مغز
۵۶	نخاع شوکی دستگاه عصبی غیر ازادی
۵۸	مجاری عصبی
۵۹	تمرین و دستگاه عصبی
۶۱	دستگاه قلبی - تنفسی جریان خون
۶۴	مرحله تنفس
۶۵	عکس‌العمل‌های روانی
۶۶	انگیزه
۶۷	اضطراب
۶۸	افسردگی خودبینی
۶۹	عکس‌العمل‌های مثبت روانی آماده کردن شرایط برای اجرای تمرینات
۷۱	قالب فکری
۷۲	زمان تمرین سایر حقایق
۷۳	خلاصه

۳ - تمرین : عکس‌العمل بدن

۷۷	تمرین
۷۸	اصول تمرین
۸۰	نحوه تمرین جلسات تمرین
۸۵	گرم کردن بدن

۱۰ - سلامتی قلب و دستگاه تنفس

۲۷۲	امراض عروق کرونر قلب
۲۷۳	عوامل خطر ناک در امراض قلبی و عروقی
۲۷۴	مزایای تمرین
۲۷۵	افزایش سلامت قلبی - تنفسی
۲۷۶	ضربان قلبی مورد نظر
۲۷۷	فعالیت‌های افزایش سلامت قلب و دستگاه تنفس
۲۷۹	پیاده روی
۲۸۱	آهسته دویدن
	سایر فعالیتهای خوب
	عوامل خاص - شرایط مقدماتی - اقدامات اجتماعی
۲۸۴	ارزیابی
۲۸۵	سن
۲۸۶	استعمال دخانیات
۲۸۸	حفظ سلامتی قلب و دستگاه تنفس در طول عمر

۱۱ - تغذیه و کنترل وزن

۲۹۲	چاقی و وضع ظاهری
۲۹۴	جامعه چاق
۲۹۶	دلایل فیزیکی چاقی
۳۰۰	مواد مغذی
۳۰۱	خوردن غذا در مقابل نیاز
۳۰۴	تغذیه از مقدار کافی غذاهای مناسب
۳۰۸	نیازهای خاص تغذیه‌ای
۳۰۹	تنظیم وزن
۳۱۰	افزایش وزن
۳۱۲	عوامل روانی
۳۱۴	برنامه‌های کاهش وزن.
۳۱۶	نقش تمرین
۳۱۷	انتخاب تمرین مناسب

۱۲ - غلبه استرس و آمادگی جسمانی

۳۲۵	استرس - چند تعریف
۳۲۶	عوامل معمول ایجاد استرس
۳۲۷	عکس العمل استرس
۳۲۹	فیزیولوژی روانی استرس
۳۳۲	استرس و بیماری و ناخوشی
۳۳۶	مدل استرس
۳۳۷	غلبه بر استرس
۳۳۳	نقش تمرین در غلبه بر استرس
۳۵۲	کاربرد فرآیندهای استرس
۳۵۳	تسکین روانی
۳۵۵	خلاصه

۱۳ - جراحات معمول در برنامه آمادگی جسمانی

۳۵۸	پیشگیری از جراحی
۳۵۹	اصول پیشگیری
۳۶۶	اقدامات احتیاطی خاص
۳۷۰	تجزیه و تحلیل ساختمان بدن
۳۷۱	مراقبت از جراحات معمولی
۳۷۲	زمان مراجعه به پزشک
۳۷۳	انواع معمول جراحات - جراحات عضله‌ای
۳۷۵	جراحات وارد بر بافت رابط
۳۷۹	جراحات وارد بر استخوانها
۳۸۰	جراحات وارد بر پوست
۳۸۲	خلاصه: سلامتی علی رخم وجود جراحی

۱۸۰	نمونه‌ای از عقاید مربوط به سلامتی
۱۸۱	کمک حرفه‌ای
۱۸۲	زنجیره به هم پیوسته
۱۸۳	تکنیکهای منظمی
	حفظ برنامه : اصول راهنما
۱۸۴	تشویق مادی
	تشویق اجتماعی
۱۸۵	ملحق شدن به گروه
	لاف زدن
۱۸۶	خودانگیزی
	رضایت خاطر
	تمرین تحت شرایط مشکل
۱۸۷	تمرین در هنگام مسافرت
۱۸۸	تمرین در یک محدوده مکانی بسته
	تمرین در هنگام آسیب دیدگی
۱۹۱	تمرین در هنگام گرفتاری
	تمرین در هنگام ملاقات با دوستان و آشنایان
۱۹۲	خلاصه

۷ - آمادگی جسمانی در تمام طول عمر

۱۹۷	تمرین برای کودکان
۱۹۸	سلامتی قلب و دستگاه تنفس
۱۹۹	قدرت استقامت عضله‌ای و انعطاف بدنی
	ساخت بدنی
۲۰۳	برنامه‌های آمادگی جسمی برای کودکان : اصول راهنما
۲۰۶	برنامه‌های آمادگی جسمی برای سنین بلوغ
۲۰۹	ورزش‌های مادام‌العمر
۲۱۰	آمادگی جسمی بزرگسالان : موقعیتهای خاص
۲۱۳	برنامه‌های آمادگی جسمی برای افراد سالخورده
۲۱۶	تمرین و طول عمر

	ساخت بدن
۲۲۱	تفاوت‌های جنسی و تمرین
	احساس خوب در همه گروه‌های سنی
۲۲۶	خلاصه

۸ - محیط تمرین

	محیط بیرون
۲۳۱	تمرین در محیط گرم
۲۳۲	تمرین در محیط سرد
۲۳۵	تمرین در ارتفاعات
۲۳۸	آلودگی هوا
۲۴۲	پوشاک و وسایل تمرین
۲۴۳	مراقبت از پاها
۲۴۷	انتخاب و نگهداری از وسایل
۲۵۱	خلاصه

۹ - پیشرفت بدن : ساختمان جسمی و انعطاف پذیری

	پیشرفت ساختمانی جسمی
۲۵۲	عضله‌های سینه و بازو
۲۵۷	عضله‌های شکمی
۲۵۸	عضله‌های ساق پا
۲۶۰	افزایش قدرت و استقامت عضلات
۲۶۱	انواع انقباض عضلانی
۲۶۲	پیشرفت برنامه تمرینات با وزنه
۲۶۳	تمرین هم‌اندازه و هم‌کشش
۲۶۶	افزایش انعطاف پذیری
۲۶۹	خلاصه

۱۴ - مطلبی در مورد تمرینات معروف

۳۸۸	پیاده روی - آهسته دویدن
۴۰۵	شنا
۴۰۶	احتیاط در مورد تمرینات معروف تنیس
۴۱۱	راکت بال - هندبال، اسکواش، حرکت آتروبیک (هوازی)

ضمیمه A

	نمودار روانی
۴۱۵	۱ - انگیزه
۴۱۶	۲ - کانون کنترل
۴۱۹	۳ - خودبینی
۴۲۲	۴ - اطمینان به نفس
۴۲۵	۵ - بیگانگی
۴۲۸	۶ - تغییرات زندگی: اندازه گیری استرس

ضمیمه B

تنظیم وزن و تغذیه

www.ketab.ir

به نام خدا

مقدمه

گو اینکه تناسب اندام از شهرت به سزایی برخوردار شده است ولی بعضیها از دیدگاه سرگرمی موقتی به آن می‌نگرند. بعضیها معتقدند که آمادگی جسمی از بروز بیماری جلوگیری می‌کند اما مدارک و شواهدی که چنین عقیده‌ای را به اثبات برساند، کافی نیست. بعضیها نیز تصور می‌کنند که آمادگی جسمی موجب لاغری آنها می‌گردد ولی همان طور که می‌دانید تمرینات به تنهایی نمی‌تواند. کالریها را به سرعت سوزانده و دگرگونیهای مختلفی را در بدن شما ایجاد نماید. باز هم عده دیگری تصور می‌کنند که فعالیتهای مربوط به آمادگی جسمی به وضع سلامتی مختصر آنها سر و سامان می‌دهد اما اصلاً مایل نیستند که وقت و انرژی خود را صرف چنین مسله‌ای کرده و به هدف خود دست یابند.

این کتاب به دلایل موفقیت و حفظ سطح مطلوبی از آمادگی جسمی اشاره می‌کند. اما این چند صفحه اهمیت مزایای «احساس خوب» را مورد تأکید قرار می‌دهد که از مزایای سلامتی متمایز است. هنگامی که سالم هستید احساس لذت و نشاط می‌کنید و در نتیجه حیات اجتماعی شما دستخوش پیشرفت می‌شود. به علاوه سلامت روحی شما نیز دستخوش پیشرفت شده و از نظر فیزیکی نیز به سلامتی دست می‌یابید.

احساس خوب که بر سلامتی دلالت می‌کند، عبارت است از: تعادل، ترکیب و هماهنگی سلامتی فیزیکی، اجتماعی، فکری و عاطفی. و حال به شما نشان می‌دهیم که چگونه می‌توانید به این مرحله از تندرستی دست یافته و سپس آن را

حفظ کنید. بنابراین روانشناسی، جامعه‌شناسی و فیزیولوژیکی آمادگی جسمی را شرح می‌دهیم.

ابتدا به تغییراتی اشاره می‌کنیم که به هنگام تمرین در بدن شما روی می‌دهند. سپس به شما کمک می‌کنیم تا عوامل زیر را تعیین کنید که عبارتند از:

(۱) انگیزه اجرای تمرینات منظم

(۲) برخی از خصوصیات و صفات شخصیتی برجسته شما که به تمرین منظم ارتباط دارد.

(۳) سطح فعلی آمادگی جسمی.

و بدین ترتیب می‌توانید برنامه آمادگی جسمی را آغاز نمایید. با استفاده از وسایل متعدد ارزیابی که در کتاب معرفی شده (به عنوان مثال می‌توان از پرسش‌نامه، درجه و تمرین نام برد) می‌توانید اطلاعات مربوط به خود را جمع‌آوری نمایید. سپس به شما یاد می‌دهیم که چگونه می‌توانید در حالت سالم و تندرست تمرین کنید، کدام یک از تمرینات شما را در نیل به اهداف کمک می‌کند. و به علاوه به شما کمک می‌کنیم تا بدانید که چگونه می‌توانید از نتایج تحقیقات روانشناسی‌شان و جامعه‌شناسان استفاده نمایید و برنامه آمادگی جسمی را ادامه دهید. سرانجام، سایر عوامل را که به اجرای تمرینات منظم ارتباط دارند، مورد بحث قرار می‌دهیم. این عوامل عبارتند از:

تفاوت جنسیت، تفاوت سن، تفاوت محیطی، تغذیه، کنترل وزن و غلبه بر فشارهای موجود. به علاوه به جراحات متداول ورزشی، علل و وسایل جلوگیری از بروز آنها و نحوه معالجه اشاره می‌کنیم، زیرا اطلاعات مفیدی را شامل می‌شوند. این کتاب به فعالیت مربوط می‌شود. بنابراین ما را همراهی نماید تا بتوانید به سلامتی بهتر، احساس خوب و کیفیت پیشرفته حیات، دست یابید. اگرچه ممکن است تصور کنید که نیل به چنین اهدافی بسیار مشکل است اما اگر همگام با ما پیش بروید دیگر با مشکلی مواجه نخواهید شد. اجازه دهید شما را در مسیر نیل به سلامتی یاری نمایم.

تشکر

تألیف هر کتابی مستلزم تلاش بسیار است و بنابراین مؤلفان به تنهایی نمی‌توانند کتابی را به رشته تحریر درآورند. این کتاب نیز از قاعده مزبور مستثنی نیست. خوشبخت هستیم که چند ادیتور از همان ابتدا به یاری ما شتافتند و تا آخر ما را همراهی نمودند. به علاوه همکاری خانواده «پرتیس هال» نیز در زمینه انتشار این

کتاب، اهمیتی حیاتی داشت و از این بابت از آنها سپاسگزاری می‌نمایم به علاوه از همکاری نقد‌نویسان نیز بسیار متشکریم زیرا پیشنهادات ارزنده‌ای به ما نمودند. آنچه که تفهیم بیشتر معانی این کتاب را موجب شده است، چیزی جز همکاری آنها نبوده است و این همکاری را مورد تحسین قرار می‌دهیم. بنابراین از همکاری «کات‌لین جانز» از دانشگاه آیوا، «آتوسی، ر. ویل کوکس» از دانشگاه ایالت کانزاس، «پی. ن. برکت» از دانشگاه آریزونا و «پات س. فریدسون» از دانشگاه ماساچوست بسیار سپاسگزار هستیم. در ضمن نمی‌توانیم همکاری «جنت سیارنی‌کی» را که نوشته‌ها را تایپ کرده و همیشه کمکهای لازم را به ما نموده، نادیده بگیریم. او همیشه وقت خود را در اختیار ما قرار داده است. عاقبت از خانواده‌هایمان سپاسگزاری می‌کنیم. تشویق و یاری آنها مهمتر از تألیف و تهیه این کتاب بود. آنها باید بدانند که هرگز یادشان را نادیده نگرفته‌ایم و نهایت سپاسگزاری را از آنها می‌نمایم.

جرالد س. تگرین برگ
کالج پارک مری‌لند

دیوید پارتمن
تالاهاسی، فلوریدا