

علم تمرین و فاکتور ہاے آمادگے جسمانے

مریم خلیل تڑاد - مہشاد پدین - (دانشجوی دکتری) - هیوا بهرام فرد

۱۳۹۷

مؤسسہ آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	خلیلی نژاد، مریم، ۱۳۷۰ -
عنوان و نام پدیدآور	:	علم تمرین و فاکتورهای آمادگی جسمانی / مریم خلیلی نژاد - مهشاد پذیرایی - هیوا بهرام فرد.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۸۹ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۰۶۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فپا
موضوع	:	آمادگی جسمانی
موضوع	:	Physical fitness
موضوع	:	آمادگی جسمانی - آزمایش‌ها
موضوع	:	Physical fitness -- Testing
شناسه افزوده	:	بهرام فرد، هیوا، ۱۳۶۵ -
شناسه افزوده	:	پذیرایی، مهشاد، ۱۳۷۰ -
رده بندی کنگره	:	۶۱۳/۱ - ۸۵ع/خ/۷۴۸۱ GV۴۸۱
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۱۹۶۰۰



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

علم تمرین و فاکتورهای آمادگی جسمانی	■ نام کتاب:
مریم خلیلی نژاد - مهشاد پذیرایی - هیوا بهرام فرد	■ تألیف:
آموزشی تالیفی ارشدان	■ ناشر:
اول	■ ویرایش:
اول ۱۳۹۷	■ نوبت چاپ:
www.irantypist.com	■ حروفچینی و صفحه آرایی:
www.irantypist.com	■ طراح و گرافیکست:
۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۰۶۸-۳	■ شابک:
۱۰۰۰	■ شمارگان:
www.arshadan.com	■ مرکز خرید آنلاین:
www.arshadan.net	■ مرکز پخش و توزیع:
۰۲۱۴۷۶۲۵۵	■ قیمت:
۱۲۰۰۰ تومان	

پیشگفتار

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 می‌توان بخش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت.

یافتن بهترین شیوه تمرینی که از دست‌آورد علم و تحقیقاتی برخوردار بوده و بتواند ورزشکار را هر چه سریعتر و بهتر به اوج آمادگی جسمانی نزدیک نماید، همواره یکی از دغدغه‌های محققان علوم ورزشی بوده است. یکی از مؤثرترین و متداول‌ترین روش‌ها برای افزایش عملکرد جسمانی و ورزشی، استفاده از شیوه‌های تمرینی مناسب است. با وجود اختلاف نظر در مورد روشهای تمرینی، در زمینه تاثیر تمرینات مقاومتی بر بهبود عملکرد جسمانی اتفاق نظر وجود دارد و عقیده بر این است که این تمرینات بخش جدایی‌ناپذیر برنامه تمرینی را تشکیل می‌دهد. لذا هدف این کتاب آشنایی ورزشکاران و مربیان با شیوه‌های طراحی تمرین جهت بهبود شاخص‌های آمادگی جسمانی ورزشکاران می‌باشد.

فصل اول: علم تمرین و اصول آن ۹

مقدمہ ۱۰

علم تمرین ۱۰

تعریف ورزشکاران ۱۱

انواع تمرین ۱۲

اصول تمرین ۲۰

عوامل تمرین ۲۳

متغیرهای تمرین ۲۵

انواع حجم تمرین ۲۵

انواع تمرین و فعالیت ورزشی ۲۸

تمرین تناوبی ۳۰

تمرین اینتروال با شدت بالا (HIIT) ۳۱

تمرین بی هوازی ۳۲

تمرین پر فشار HIT ۳۵

فصل دوم: شاخص‌ها و آمادگی جسمانی ۳۷

مقدمہ ۳۸

مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی ۳۹

انتظارات عمومی از آمادگی جسمانی ۴۱

عناصر قابل اندازه گیری آمادگی جسمانی ۴۶

تعریف عناصر آمادگی مربوط به مهارت ۴۷

قدرت عضلانی ۴۸

استقامت عضلانی ۴۹

۵۲	فاکتوهای آمادگی جسمانی مربوط به مهارت.....
۵۷	فصل سوم: علم تمرین و بهبود آمادگی جسمانی.....
۵۸	مقدمه.....
۵۸	اصول و مبانی تمرین در آمادگی جسمانی.....
۵۹	عناصر آمادگی جسمانی و اصول تمرینی مربوطه.....
۶۰	اصول ده‌گانه آمادگی جسمانی جهت پیشگیری از آسیب‌های ورزشی.....
۶۱	اصول و مبانی آمادگی جسمانی.....
۷۱	نکات در مورد علم تمرین در آمادگی جسمانی.....
۷۴	طراحی و اصول طراحی تمرینات آمادگی جسمانی.....
۷۹	طراحی تمرینات آمادگی قلبی عروقی.....
۸۱	طراحی برنامه تمرین مقاومتی.....
۸۱	تمرینات هسته قریب.....
۸۲	تمرینات قدرتی.....
۸۲	تمرینات پلایومتریک.....
۸۳	مراحل طراحی یک برنامه تمرین مقاومتی.....
۸۷	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری.....
۸۹	منابع.....