

اصول علمی آمادگی جسمانی

تألیف

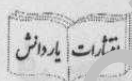
رضا فرجی

محمد رضا سادده

انتشارات پردانش

۱۳۹۷

سرشناسه	: فرجی، رضا، ۱۳۶۱
عنوان و نام پدیدار	: اصول علمی آمادگی جسمانی/تألیف رضا فرجی، محمدرضا ساده
مشخصات نشر	: تهران: یار دانش، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	: ۱۸۴ ص.: مصور، جدول، نمودار
شابک	: 978-600-8648-60-4
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص: ۱۷۳-۱۷۴
موضوع	: آمادگی جسمانی-قواعد
موضوع	: Physical fitness—Rules
شناسه افزود	: ساده، محمدرضا، ۱۳۵۲، نویسنده
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ الف۴/ف۴ GV۴۸۱
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۲۰۸۸۷



تألیف:

رضا فرجی: دکترای تخصصی پژوهشی در تحقیقات قلب و عروق یزد
محمدرضا ساده: رئیس اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد

عنوان: اصول علمی آمادگی جسمانی

صفحه‌پرواز: کژال ظریفی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شابک: فیبا

ناشر: یار دانش

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

پاسداران، ساقدوش، بوستان نهم، پلاک ۳۷، زنگ یک غربی

تلفن: ۰۹۳۹۴۳۵۱۲۳۳-۲۲۷۷۸۹۹۵

تلگرام: @yaredanesh_dr_sabzianpoor

فهرست مطالب

فصل اول: بررسی تناسب اندام

۳	فیزیولوژی ورزشی
۳	مجموعه تعاریف و اصطلاحات
۳	ورزش هوازی (ایروبیک)
۳	ظرفیت هوازی
۳	متابولیسم یا سوخت و ساز هوازی
۳	جابجی
۳	غیرهوازی
۳	ظرفیت غیرهوازی
۳	گلیکولیز غیرهوازی
۴	سوخت و ساز غیرهوازی
۴	آستانه یا حدود غیرهوازی
۴	آدنوزین تری فسفات (ATP)
۴	توازن
۴	تناسب قلبی ریوی
۴	انقباض درون گرا
۴	هماهنگی
۴	تمارین ورزشی پویا
۴	انقباض برون گرا
۴	نوار قلب (ECG)
۴	کارسنج
۴	کار سنجی یا ارگومتری
۵	تمارین ورزشی
۵	تمرین Fartlek
۵	انعطاف پذیری

۵	گلیکوزن
۵	گلیکولیز یا هضم مواد قندی
۵	گلیکولیتیک
۵	ضربان قلب
۵	تمارین ورزشی اینتروال یا متناوب
۵	تمارین ایزوکتیک
۵	ورزش های ایزومتریک (ایستایی)
۵	ورزش های این و تونیک (پویا)
۵	اسید لاکتیک (دکانات)
۶	رباط
۶	حداکثر نسبت بر داشت سیرن (VO2max)
۶	MET (واحد برابری سوخت و ساز)
۶	سوخت و ساز یا متابولیسم
۶	تهویه دقیقه ای
۶	استقامت ماهیچه ای
۶	قدرت ماهیچه ای
۶	میوگلوبین
۶	فعالیت های ورزشی
۶	تناسب اندام یا تناسب جسمانی
۶	تمرین پلایومتریک
۶	قدرت
۷	مقیاس درک فشار (RPE)
۷	زمان واکنش
۷	نسبت تبادل تنفسی
۷	سرعت
۷	قدرت
۷	حجم گردش خون
۷	تانودن
۷	حجم جاری
۷	ساختار و عملکرد ماهیچه

۸	نوع اول فیبرهای ماهیچه‌ای
۸	نوع دوم فیبرهای ماهیچه‌ای
۹	نسبت فیبرهای ماهیچه‌ای
۱۰	اصول تربیت بدنی
۱۰	اضافه بار
۱۱	مشخصات تربیت بدنی
۱۱	تفاوت‌های فردی
۱۱	عدم حضور در برنامه‌های تمرینی؛ بی‌تمرینی
۱۱	تعیین نسبت ضربان قلب در تعارین ورزشی
۱۳	سیستم‌های تأمین انرژی مورد استفاده در ماهیچه‌های ورزشی
۱۳	سیستم تأمین انرژی ATP CP برای فعالیت‌های ورزشی سرعتی
۱۴	اسید لاکتیک و سیستم تأمین انرژی ATP-Cr در فعالیت‌های غیر هوازی
۱۴	سیستم تأمین اکسیژن برای انرژی برای
۱۶	روش‌های آموزش تعارین ورزشی -تربیت بدنی
۱۶	برنامه تمرینی تناوبی
۱۷	برنامه آموزشی و تمرینی دو میدانی
۱۷	دو تناوبی
۱۷	دو سرعتی
۱۷	برنامه تمرینی فرتلیک یا بازی سرعتی
۱۸	برنامه آموزشی و تمرینی متداوم
۱۸	دو متناوب
۱۸	آمادگی جسمانی و افت شرایط جسمانی
۲۰	بازیابی فعال

فصل دوم: ورزش دو میدانی و تناسب اندام

۲۳	لباس ورزش دو میدانی
۲۳	کفش ورزشی دو میدانی
۳۰	لباس
۳۱	سایر لباس‌ها و پوشش ورزشی
۳۲	مسیر دو
۳۳	آماده‌سازی (گرم‌ازی بدن)

۳۳	تمارین کششی و سردسازی بدن
۳۴	شکل و نحوه گام برداری در دو
۳۵	حرکت و برخورد پا بر زمین
۳۵	گام به جلو
۳۵	زاویه بدن
۳۵	حرکات دست
۳۵	تعیین مسافت بر حسب مایل
۳۵	نسبت و تعداد تمارین دو و میدانی
۳۶	سرعت و شدت تمرین دو و میدانی
۳۷	تمرین دو مارا تین
۳۹	تمرین متناوب
۴۰	تغییر تمرینات ورزشی
۴۰	مشکلات و آسیب های جسمانی رایج در ورزش دو میدانی
	فصل سوم: انعطاف پذیری
۴۵	مزایای تمرینات انعطاف پذیری
۴۶	تعریف انعطاف پذیری
۴۶	انعطاف پذیری فعال
۴۷	انعطاف پذیری غیرفعال
۴۷	انقباض کششی و افزایش طول واکنش
۴۸	انواع تمرین های انعطاف پذیری
۴۹	انعطاف پذیری یا کشش فعال
۴۹	انعطاف پذیری یا کشش غیرفعال
۴۹	کشش بالیستیک
۵۰	کشش PNF
۵۲	گرم سازی بدن و تمرینات کششی
۵۲	گرم سازی عمومی
۵۳	گرم سازی بدن ویژه فعالیت ورزشی
۵۵	تمرینات کششی مناسب
۵۵	تمرین کششی فعال (دینامیک)
۶۹	برنامه کششی پس از تمرین کل بدن

فصل چهارم: ورزش های سبک سوئدی

- ۷۳----- زنجیره استقامتی قدرتی ماهیچه -----
- ۷۵----- کاربرد ورزش های سبک سوئدی -----
- ۷۶----- تناسب و هماهنگی ماهیچه های خم کننده و باز کننده شکم و ران -----
- ۸۰----- نکات لازم برای انجام تمرین دراز نشست -----
- ۸۲----- نکات مهم درباره ورزش های سبک سوئدی -----
- ۹۶----- تمرینات ورزشی سوئدی اصلاح شده -----

فصل پنجم: تحمل وزن بار

- ۱۰۳----- عوامل محیطی و فیزیولوژیکی -----
- ۱۰۳----- بدن و نسبت وزن بار -----
- ۱۰۴----- شرایط بیومکانیکی تحمل بار -----
- ۱۰۴----- تحمل بار و سرعت گام برداری -----
- ۱۰۶----- تأمین آب بدن -----
- ۱۰۶----- مشکلات محیطی -----
- ۱۰۷----- کم خوابی -----
- ۱۰۷----- پوشش ایمنی -----
- ۱۰۸----- تمرینات آمادگی جسمانی مرتبط با تحمل بار -----
- ۱۰۸----- اجزای برنامه آمادگی جسمانی برای تمرینات تحمل بار -----
- ۱۰۹----- آغاز برنامه تمرینی تحمل بار -----
- ۱۰۹----- حفظ آمادگی جسمانی تحمل بار -----
- ۱۰۹----- بهینه سازی نسبت تحمل بار -----
- ۱۱۰----- شرایط جسمانی رایج -----

فصل ششم: تمرینات آموزشی ویژه شرایط محیطی خاص

- ۱۱۵----- تمرینات آموزشی در شرایط محیطی گرم -----
- ۱۱۶----- عواملی که فرآیند سرمایش بدن در گرما را، با مشکل مواجه می کنند -----
- ۱۱۶----- سازگاری با شرایط محیطی گرم -----
- ۱۱۷----- افزایش نسبت سازگاری با محیط -----
- ۱۱۷----- حفظ تناسب هوازی -----

- ۱۱۷-----انجام تمرینات ورزشی در محیط گرم
- ۱۱۷-----آبرسانی مناسب
- ۱۱۸-----حفظ شرایط سازگاری با محیط
- ۱۱۸-----آسیب‌های ناشی از شرایط محیطی گرم
- ۱۲۰-----خلاصه‌ای از موارد لازم و مرتبط با شرایط محیطی گرم
- ۱۲۱-----تمرینات آموزشی در شرایط محیطی سرد
- ۱۲۱-----عوامل مؤثر بر بروز مشکلات در فرآیند سازگاری با محیط
- ۱۲۲-----سازگاری با شرایط محیطی سرد
- ۱۲۲-----آسیب‌های ناشی از شرایط محیطی سرد
- ۱۲۲-----سرمازدگی
- ۱۲۳-----یخ‌زدگی
- ۱۲۴-----چگونه باید از بروز آسیب‌های سرمازدگی جلوگیری کرد
- ۱۲۴-----پای خندقی
- ۱۲۴-----شرایط تغذیه‌ای
- ۱۲۴-----خلاصه‌ای از موارد لازم برای شرایط آب و هوایی سرد
- ۱۲۵-----تمرینات آموزشی در ارتفاع بالا
- ۱۲۵-----بیماری‌های حاد کوهستانی
- ۱۲۶-----سایر عوامل مؤثر بر کاهش سطح عملکرد افراد در مناطق مرتفع
- ۱۲۶-----دما
- ۱۲۷-----هوای خشک
- ۱۲۷-----کاهش وزن
- ۱۲۷-----سازگاری با شرایط مناطق مرتفع
- ۱۲۸-----تمرینات آموزشی در محیط بسته
- ۱۲۹-----افت شرایط جسمانی

فصل هفتم: آسیب‌های جسمانی در تمرینات آموزشی و ورزشی

- ۱۳۳-----روش‌های درمانی آسیب‌های مرتبط با تمرینات آموزشی
- ۱۳۴-----کاهش التهاب
- ۱۳۶-----حدود حرکتی

- داروهای ضد التهابی و غیر استروئیدی (NSAIDs) ----- ۱۳۶
- داروهای (NSAIDs) دارای عوارض جانبی هستند ----- ۱۳۷
- بازیابی شرایط جسمانی جهت بازگشت به روند کامل فعالیتی ----- ۱۳۸
- آغاز مجدد فعالیت ای مأموریتی ----- ۱۳۹
- نکات لازم درباره آغاز مجدد فعالیت‌های جسمانی ----- ۱۴۰
- انواع آسیب‌ها ----- ۱۴۰
- درد ماهیچه ای ناشی از انجام تمرینات آموزشی ----- ۱۴۰
- خون‌مردگی ----- ۱۴۱
- پیچ‌خوردگی یا رگت به رگت شدگی ماهیچه‌ای ----- ۱۴۲
- گرفتگی ماهیچه ----- ۱۴۲
- شکستگی ----- ۱۴۳
- آسیب‌های شایع در تمرینات آموزشی و مأموریتی ----- ۱۴۵
- شنا ----- ۱۴۷
- آسیب‌های ضربه‌ای ----- ۱۴۷
- ورزش دو و پیاده‌روی ----- ۱۴۸
- پیچ‌خوردگی زانو ----- ۱۴۹
- پیچ‌خوردگی مچ پا ----- ۱۴۹
- سندرم بیش‌تمرینی ----- ۱۴۹
- انجام بیش از حد فعالیت‌های جسمانی ----- ۱۴۹
- انجام بیش از حد فعالیت‌های جسمانی ----- ۱۴۹
- چه زمانی باید روند درمانی را آغاز کرد؟ ----- ۱۵۱
- فصل هشتم: مواد زیان‌آوری که بر عملکرد افراد تأثیر گذار هستند**
- ترکیبات استروئیدی اندروژنی (مردانه) یا بافت‌ساز ----- ۱۵۹
- تأثیر ترکیبات استروئیدی بافت‌ساز ----- ۱۶۰
- چگونگی تأثیر داروهای استروئیدی بافت‌ساز بر متابولیسم ----- ۱۶۱
- مزایای در نظر گرفته شده برای داروهای استروئیدی بافت‌ساز ----- ۱۶۲
- اثرات نامناسب ترکیبات استروئیدی بافت‌ساز ----- ۱۶۳
- کاربرد دارویی ترکیبات کورتیکواستروئیدی ----- ۱۶۵

۱۶۵	سایر ترکیبات شیمیایی زیان آور
۱۶۵	هورمون رشد
۱۶۶	کلنبوترول
۱۶۷	محرک ها
۱۶۷	آمفتامین
۱۶۹	افدرین و پسودوافدرین
۱۷۰	اریتروپویتین
۱۷۰	DHEA
۱۷۳	منابع