

به نام خدا

آمادگی جسمانی و استعدادیابی در ورزش

مؤلفان:

سیده سمیه ژاله معصومی

محمد الیاس انصاری نیا

سمیه عباس زاده

آسیه امانی

امین امانی

(انتشارات دانشگاهی گیوا)

عنوان و نام پدیدآور : آمادگی جسمانی و استعدادیابی در ورزش /
مولفان سیده سمیه زاله معصومی... [و دیگران].
مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۲۸۴ ص.
شابک : ۱۵۰۰۰۰ ریال ۹-۱۴-۸۰۹۵-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : استعداد ورزشی -- آزمون ها
ه. بندی کنگره : GV۴۸۱/۷۸۳۵
ردیف بندی : یویی ۶۱۳/۷۱
شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۶۷۸۹۳

عنوان کتاب : آمادگی جسمانی و استعدادیابی در ورزش
تالیف و گردآوری : سیده سمیه زاله معصومی، محمد الیاس انصاری نیا
ناشر : انتشارات دانش گهی گیوا
مدیر اجرایی : محمد صدیق سپهری نیا
صفحه آرا و طراح جلد : آریتا گوهری
سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۴ / اول
شمارگان : ۱۰۰۰
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۹۵-۱۴-۹
قیمت : ۱۵۰۰۰ ریال
آدرس : میدان انقلاب، ضلع شمال غرب میدان، جنب بانک رفاه، پلاک ۵۹، طبقه ۲، واحد شرقی
تلفن : ۰۲۱-۶۶۵۶۲۰۴۴-۶۶۱۲۳۸۸۰

فصل اول: آمادگی عمومی و آمادگی جسمانی

۱۷	مقدمه.....
۲۲	اهمیت آمادگی بدنی.....
۲۳	آمادگی جسمانی و فواید آن.....
۲۸	اهمیت آمادگی جسمانی برای دانشجویان.....
۲۸	مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی.....
۳۰	آمادگی عمومی و آمادگی جسمانی.....
۳۰	اجزای تشکیل دهنده آمادگی جسمانی.....
۳۳	اجزای آمادگی جسمانی وابسته به اندرونی.....
۳۷	اجزای آمادگی جسمانی وابسته به مهارت های حرکتی.....
۳۸	مراحل تمرین جلسه ای.....
۴۰	قانون اول: آماده جنگ شوید.....
۴۱	قانون دوم: مایعات بنوشید.....
۴۱	قانون سوم: ماساژ.....
۴۲	قانون چهارم: استفاده از یخ.....
۴۲	قانون پنجم: تغذیه.....
۴۳	قانون ششم: خواب.....
۴۳	عضلات می کند. قانون هفتم: استراحت فعال.....

سؤالات فصل اول ۴۴

فصل دوم : تمرین (عکس العمل بدن)

فواید و نتایج حاصل برنامه‌های آمادگی جسمانی ۴۷

اهداف اندازه‌گیری آمادگی جسمانی ۵۰

آمادگی جسمانی و اجرای فعالیت بدنی ۵۱

فاکتورهای آمادگی جسمانی ۵۲

مفاهیم اساسی در تمرین و آمادگی جسمانی ۵۳

مفهوم اول، علم تمرین ۵۳

مفهوم دوم، آمادگی ۵۴

مفهوم سوم، تمرین ۵۵

تمرین هوازی و تمرین بی‌هوازی ۵۷

تمرین هوازی ۵۷

تمرین بی‌هوازی ۵۸

تمرینات ایستگاهی ۵۸

تمرینات دایره‌ای ۵۹

تمرینات استقامتی ۶۱

تمرینات فارتلک ۶۱

فواید تمرینات فارتلک ۶۲

- دسته اول فارتلک های منظم ۶۲
- دسته ی دوم فارتلک های نامنظم ۶۴
- بیماری فقر حرکتی ۶۵
- توصیه های لازم در مورد نحوه ی غذا خوردن ۶۵
- نحوه ی مناسبه ی وزن طبیعی شخص ۶۶
- درد پهلوی، شروع فعالیت ورزشی ۶۷
- سؤالات فصل دوم ۶۹

فصل سوم: آزمون های آمادگی جسمانی

- آزمون های قدرت ۷۳
- آزمون های پیشرفت ورزشی ۷۴
- آزمون های مهارت ورزشی ۷۶
- آزمون های طبقه بندی شده ۷۶
- آزمون های آمادگی جسمانی ۷۶
- آزمون های سازگاری شخصی و اجتماعی ۹۲
- آزمون های قلبی - عروقی ۹۲
- آزمون های آگاهی ها و اطلاعات علمی ۹۳
- آزمون های آمادگی حرکتی ۹۳
- مجموعه آزمون ها ۹۴

- اهداف و کاربرد مجموعه آزمون‌های آمادگی جسمانی ۹۴
- اهداف و کاربرد مجموعه آزمون‌های حرکتی ۹۶
- سؤالات فصل سوم ۹۸

فصل چهارم: آمادگی جسمانی پایه

- مقدمه ۱۰۱
- لزوم توجه به آمادگی جسمانی در مدارس ۱۰۲
- اهمیت آمادگی جسمانی و ورزش در دوره‌ی نوجوانی ۱۰۵
- هدف آمادگی جسمانی در مدارس ۱۰۷
- استانداردهای برنامه‌های آمادگی جسمانی در مدارس ۱۰۹
- وضعیت اجرای درس تربیت‌بدنی در مدارس کشور ۱۱۱
- وضعیت اجرای آمادگی جسمانی و تربیت‌بدنی در مدارس ایران ۱۱۳
- آلمان ۱۱۴
- آمریکا ۱۱۴
- استرالیا ۱۱۵
- انگلستان ۱۱۵
- ژاپن ۱۱۶
- یونان ۱۱۶
- امکانات و تجهیزات ورزشی مدارس ۱۱۸

- تخصص معلمان ورزش ۱۱۸
- وظایف مربیان ورزشی در کلاس های آمادگی جسمانی ۱۱۹
- سؤالات فصل چهارم ۱۲۳

فصل پنجم: استعداد یابی در ورزش

- مقدمه ۱۲۷
- اهمیت استعدادیابی ۱۳۲
- فواید استعدادیابی ۱۳۶
- رابطه زیست سنجی با تربیت بدنی ۱۳۷
- تاریخچه استعدادیابی در ورزش ۱۳۸
- تعریف واژگان مربوط به استعدادیابی ۱۴۰
- تعریف استعداد ۱۴۰
- تعریف استعداد ورزشی ۱۴۱
- تعریف استعدادیابی در ورزش ۱۴۱
- تعریف استعداد گزینی ۱۴۳
- سؤالات فصل پنجم ۱۴۴

فصل ششم: نقش پیکرسنجی در استعدادیابی

- تاریخچه ی سنجش ویژگی های بدنی ۱۴۷
- پیکرسنجی در عصر معاصر ۱۴۸

- تعاریف ارائه شده در مورد پیکرسنجی یا آنترپومتری ۱۵۰
- مروری بر مفاهیم، اهداف و کاربردهای سه حوزه‌ی عمده‌ی دانش پیکرسنجی ۱۵۱
- اندازه‌ها و شاخص‌های مورداندازه‌گیری ۱۵۲
- ابزارهای آنترپومتری ۱۵۳
- مفهوم ترکیب بدن ۱۵۴
- الگوها و مدل‌های بررسی ترکیب بدن ۱۵۵
- اندازه‌گیری ترکیب بدن ۱۵۶
- الف: روش مستقیم برای اندازه‌گیری ترکیب بدنی ۱۵۶
- ب: روش‌های غیرمستقیم برای اندازه‌گیری ترکیب بدنی ۱۵۶
- عوامل مؤثر بر ترکیب بدنی ۱۵۸
- نقش وراثت در ترکیب بدنی ۱۵۸
- نقش نمو در ترکیب بدنی ۱۵۸
- جنسیت و ترکیب بدنی ۱۵۹
- فعالیت بدنی و ترکیب بدنی ۱۶۱
- کاربرد مطالعه‌ی ترکیب بدن ۱۶۱
- مطالعه‌ی ترکیب بدن با رویکرد سلامتی انسان و رشد و نمو ۱۶۲
- مطالعه‌ی ترکیب بدنی با رویکرد ورزشی و عملکردی ۱۶۲
- روش‌های سنجش ترکیب بدنی ۱۶۳

۱۶۴	مفهوم چگالی و روش محاسبه‌ی آن
۱۶۵	روش وزن کردن بدن در زیرآب
۱۶۶	مقدار توده‌ی چربی
۱۶۶	روش اندازه‌گیری چربی زیر پوستی
۱۶۷	روش «ج. سون و پولاک» جهت محاسبه‌ی چگالی بدن
۱۶۹	روش لم و اسلاتر برای تعیین درصد چربی بدن
۱۷۰	شاخص توده‌ی بدن
۱۷۳	روش مطالعه‌ی گونه پیکره‌ی شل
۱۷۴	روش مطالعه‌ی گونه پیکری پارال
۱۷۴	روش مطالعه‌ی گونه پیکری هیث-کارتر
۱۷۵	ویژگی‌های گونه‌های پیکری
۱۷۷	سؤالات فصل ششم
	فصل هفتم: مراحل استعدادیابی در ورزش
۱۸۱	اصول استعدادیابی
۱۸۲	مراحل شناسایی استعداد
۱۸۵	راهنمایی برای معیارهای استعدادیابی ورزشی
۱۸۶	دوومیدانی
۱۸۶	دوهای سرعت

- ۱۸۶ دوهای نیمه استقامت
- ۱۸۶ دوهای استقامتی و پیاده‌روی
- ۱۸۶ پرش‌ها
- ۱۸۷ پرتاب‌ها
- ۱۸۷ بسکتبال
- ۱۸۷ بوکس
- ۱۸۸ دوچرخه سواری
- ۱۸۸ شیرجه
- ۱۸۸ بدن‌سازی
- ۱۸۸ شمشیربازی
- ۱۸۹ ژیمناستیک
- ۱۸۹ هاکی
- ۱۸۹ جودو
- ۱۸۹ قایقرانی (کایاک و کانو)
- ۱۹۰ تیراندازی
- ۱۹۰ فوتبال
- ۱۹۰ شنا
- ۱۹۰ والیبال

۱۹۱	واترپلو
۱۹۱	وزنه برداری
۱۹۱	کشتی
۱۹۱	پیکر سنجی
۱۹۲	کاربردهای دانش پیکرشناسی
۱۹۲	روش پیکر سنجی استاندارد
۱۹۲	شرایط استعداد یابی و رشد به روش پیکر سنجی
۱۹۳	ابزار استاندارد پیکرشناسی
۱۹۳	روش های اندازه گیری متغیرهای نمونه پیکرشناسی
۱۹۴	خدمات و نتایج پیکر شناسی
۱۹۴	استعدادیابی روانشناختی در ورزش
۱۹۵	پکیج های استعداد سنجی روانشناختی یارند
۱۹۸	ج: سطح پیشرفته
۱۹۹	خدمات و نتایج سنجش های روانشناختی
۲۰۱	سوالات فصل هفتم

فصل هشتم: ملاک های استعداد یابی

۲۰۵	ملاک های شناسایی استعداد
۲۰۵	عوامل مؤثر در استعدادیابی

- ۲۰۹ نقش وراثت و محیط در استعدادیابی
- ۲۱۰ نقش والدین در استعدادیابی
- ۲۱۱ توصیه‌های مفید برای والدین
- ۲۱۲ نقش تفاوت‌های فردی در استعدادیابی
- ۲۱۳ توانایی حرکتی
- ۲۱۴ ملاک‌های استعدادیابی در اجرا
- ۲۱۵ سن و استعداد
- ۲۱۸ روش‌های شناسایی استعداد
- ۲۱۹ مزایا و مشکلات استعدادیابی در ورزش
- ۲۱۹ مزایای استعدادیابی
- ۲۲۰ مشکلات استعدادیابی
- ۲۲۲ سؤالات فصل هشتم
- فصل نهم: استعدادیابی تطبیقی
- ۲۲۵ استعدادیابی در کشورهای مختلف جهان
- ۲۲۶ استعدادیابی در آلمان شرقی سابق
- ۲۲۹ استعدادیابی در شوروی سابق
- ۲۳۱ استعدادیابی در رومانی
- ۲۳۱ استعدادیابی در آمریکا

- ۲۳۳ استعدادیابی در استرالیا
- ۲۳۴ استعدادیابی در چین
- ۲۳۵ استعدادیابی در کانادا
- ۲۳۶ استعدادیابی در برزیل
- ۲۳۷ استعدادیابی در مجارستان
- ۲۳۷ استعدادیابی در ژاپن
- ۲۳۷ استعدادیابی در مالزی
- ۲۳۸ استعدادیابی در قطر
- ۲۳۸ استعدادیابی در ایران
- ۲۴۰ مدل پیشنهادی پایگاه قهرمانان
- ۲۴۲ سوالات فصل نهم

فصل دهم: مروری بر مطالعات گذشته

- ۲۴۵ سوابق تاریخی اندازه‌گیری آمادگی جسمانی
- ۲۴۶ تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در تربیت‌بدنی در خارج کشور
- ۲۴۹ تست آمادگی جسمانی جوانان ایفرد
- ۲۵۰ تاریخچه سنجش و اندازه‌گیری در ایران
- ۲۵۳ تحقیقات انجام شده

الف. تحقیقات انجام شده در داخل کشور ۲۵۳

ب. تحقیقات انجام شده در خارج از کشور ۲۶۱

سؤالات فصل دهم ۲۶۴

منابع فارسی ۲۶۵

www.ketab.ir