

3368

۲۵۵

۱

۲۶ع

آریا

آمادگی جسمانی

www.ketab.ir

سرشناسه : سید محمد نیازی/۱۳۶۰
 مشخصات نشر : قم: انتشارات همخونه، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۲۶۴ص.
 عنوان و نام پدیدآور : آمادگی جسمانی/ سید محمد نیازی، مهنوش منتظریان،
 شیما حسامی، مهدی مهدوی خانقاه
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۰۰-۴
 موضوع : آمادگی جسمانی
 موضوع :
 رده بندی کنگره : GV۴۸۱
 رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۸۳۱۱۹۵

عنوان : آمادگی جسمانی از مبانی تا کاربرد

نویسنده : سید محمد نیازی، مهنوش منتظریان، شیما

حسامی، مهدی مهدوی خانقاه

صفحه آرای: احسان قهرمانی

ویراستار: یعقوب منفی زاده

طراحی جلد: احسان قهرمانی

ناشر: همخونه

چاپ: قدس

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۰۰-۴

کلیه حقوق این اثر متعلق به مولف می باشد.

۰۹۱۹۸۰۷۰۵۷۵-۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵

مقدمه

در چند دهه گذشته علاقه مندی به فعالیت های تخصصی که حاصل توسعه تربیت بدنی بوده است، منجر به پیدایش و افزایش تعداد حرفه ها و تخصص ها در زمینه ورزش و تربیت بدنی شده است. آمادگی جسمانی یکی از مباحث مهم در فیزیولوژی ورزش است که در سالهای اخیر مبنای کار بسیاری از پژوهشگران و عنوان بسیاری از کتب علمی ورزش شده است. سازمان بهداشت جهانی، آمادگی جسمانی را توانایی انجام کار عضلانی به گونه ای رضایت بخش تعریف کرده است. فعالیت بدنی یکی از پیش شرط های اصلی رشد و سلامتی و پایه و اساس یک زندگی سالم و شاداب است که ایجاد آرامش روانی و رشد بالقوه ی عادات و نگرش های مثبت در زندگی نقش بسزا دارد. فعالیت بدنی از جمله امور سودمند جهت تامین زندگی سالم در زمان حال و آینده برای کودکان است و همواره باید بخشی از زندگی فرد و خانواده باشد. فعالیت بدنی عبارت است از هر گونه تحرک بدنی که مستلزم هزینه ی انرژی باشد. نتایج تحقیقات انجام شده در زمینه ی فواید فعالیت های بدنی نشان می دهد که انجام فعالیت های بدنی منظم و داشتن سبک زندگی فعال، از اجزای اصلی حفظ و بهبود سلامت جسمی و روانی در جامعه است. از سوی دیگر، مطالعات گذشته نشان می دهند که سالهای کودکی و نوجوانی، دوران طلایی برای ساختن قامت و اسکلت بدن و تولید و توسعه دستگاه های زیستی و تنظیم گر بدن است. امروزه پیشرفت امکانات ماشینی از یک سو موجب زندگی بهتر و فراغت بیشتری شده و از سوی دیگر، از فعالیت جسمانی کاسته شده است. این مساله موجب شده که افراد به سمت زندگی غیر فعال سوق داده شوند و فقر حرکتی محسوسی در زندگی انسان به وجود آید. نتایج مطالعات و آمارهای مختلف بیانگر آن است که یکی از دلایل افزایش بافت چربی در بدن، عدم فعالیت بدنی است.

تربیت بدنی در خود میراثی از اعصار گذشته دارد، منابع آن از طبیعت بشر سرچشمه گرفته، اختلافات آن تحت تأثیر تغییرات محیط اقتصادی، مذهبی قرار دارد و اهداف آن نشان دهنده افکار برجسته زمان و مکان است. در طول تاریخ بشری، قدرت و استقامت جسمانی همراه با شجاعت، بزرگترین عامل موفقیت انسان در میدان تنازع بقا بوده است. همچنین حرکت از اساسی ترین عوامل زندگی انسان است که نقش مهمی در رشد عمومی و بخصوص رشد ذهنی و حرکتی دارد. آنچه زیر بنای تمام فعالیت های حرکتی انسان را تشکیل می دهد، میزان آمادگی جسمانی بدن است. داشتن آمادگی جسمانی بالا، نه تنها در انجام حرکات بنیادی ما را یاری می دهد، بلکه در یادگیری مهارت های ورزشی نیز موثر است. واژه آمادگی جسمانی مفاهیم گسترده ای دارد و در نوشتارهای مختلف به شکل های گوناگون تعریف شده است. به طور متداول، کیفیت و امکانات بدن انسان در تطابق با فعالیت های بدنی، آمادگی جسمانی خوانده می شود.

آمادگی جسمانی جوانان مسئله بنیادی و حیاتی است که سلامت و تندرستی افراد جامعه را تضمین می کند. افزایش ظرفیت کارایی بدن جز از راه تربیت بدنی و فعالیت های حرکتی از هیچ برنامه تربیتی دیگری حاصل نمی شود و تربیت بدنی باید به عنوان بخش مکملی از برنامه های تعلیم و تربیت در آید. همچنین برای جوامع انسانی به اثبات رسیده است که سازگاری بهتر با محیط، نیاز به تعادل آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی در فرد دارد و چنانچه افراد از نظر وضعیت جسمانی و ترکیب بدنی، شرایط مساعدی نداشته باشند، معمولاً گوشه گیر، بدبین و منزوی می شوند و به عبارتی از تعادل روانی مناسبی برخوردار نخواهند بود. هدف از انجام فعالیت های ورزشی در سطح دانشگاه رشد و توسعه ی جنبه های جسمانی، اخلاقی و روانی دانشجویان به موازات تحصیلات علوم و فنون دیگر است. دانشجویان از

طریق درس تربیت بدنی در جریان فعالیت های ورزشی و بهداشتی قرار می گیرند و انتظار می رود پس از فراغت از تحصیل نیز به سلامت جسمی و روانی خود توجه بیشتری داشته باشند و ورزش را بخشی از برنامه ی روزانه ی خود قرار دهند.

www.ketab.ir