

عنوان کتاب:

سنجش خاتیره‌های آمادگی جسمانی در مدارس

مؤلف:

اکرم زمانی

سال چاپ:

۱۳۹۸



سرشناسه

زمانی، اکرم، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام

سنجش فاکتورهای آمادگی جسمانی در مدارس/ مولف اکرم زمانی.

پدیدآور

مشخصات نشر

کرج: انتشارات ملومه، ۱۳۹۸.

مشخصات

ظاهری

۱۳۰ص: مصور (بخشی رنگی)، جدول، نمودار (بخشی رنگی).

شابک

978-6007502-33-4

فنی

وضعیت

کتابنامه: ص. ۱۳۰.

فهرست نویسی

آمادگی جسمانی

بازداشت

Physical fitness

موضوع

تمرین‌های ورزشی

موضوع

Exercise

موضوع

آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها

موضوع

Physical fitness -- Testing

موضوع

رده بندی کس

۴۸ GV

رده بندی دیویی

۱۳/۷

شماره

۵۸۴۰۳۱۸

کتابشناسی ملی

کد پیگیری

۵۸۴۰۳۱۸



نام کتاب:	سنجش فاکتورهای آمادگی جسمانی در مدارس
نویسنده:	اکرم زمانی
ناشر:	ملومه
نوبت چاپ:	اول - ۱۳۹۸
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
صفحه آرا:	
طراح جلد:	
قیمت:	
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۵۰۲-۳۳-۴

دفتر انتشارات: کرج - خیابان قلم اول جواد آباد پاساژ ایفل واحد ۲۸

تلفن تماس: ۰۲۶-۳۴۵۳۱۴۰۰

تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۶۶۸۹۶۴

هرگونه نسخه برداری و تکثیر از کل کتاب یا بخشی از آن ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

۱۰	مقدمه
۱۱	فصل اول
۱۱	آزمون‌های استقامت
۱۱	۱- استقامت:
۱۱	۱-۱. استقامت هوازی
۱۲	۲-۱. استقامت بی‌هوازی
۱۲	۳-۱. آزمونهای سنجش استقامت
۱۴	۱-۳-۱. تست نوارگردان آستراند
۱۵	۲-۳-۱. تست نوارگردان بالک
۱۸	۳-۳-۱. تست VO_{2MAX} بالک
۲۰	۴-۳-۱. تست نوارگردان بروس
۲۲	۵-۳-۱. تست دویدن ۲/۴ کیلومتری

- ۶-۳-۱. تست کانکونی ۲۳
- ۷-۳-۱. تست VO_{2MAX} کوپر ۲۷
- ۸-۳-۱. سرعت بحرانی شنا ۳۰
- ۹-۳-۱. تست پله هاروارد ۳۲
- ۱۰-۳-۱. تست دوچرخه آستراند ۳۵
- ۱۱-۳-۱. تست پله بانه ۳۷
- ۱۲-۳-۱. آزمون ۳ دقیقه‌ای ۴۰
- ۱۳-۳-۱. آزمون آمادگی جسمانی چند مرحله‌ای ۴۱
- ۱۴-۳-۱. تست پله دانشگاه کوئین ۴۵
- ۱۵-۳-۱. آزمون پیاده‌روی راکپورت ۴۸
- ۱۶-۳-۱. آزمون پله تکومسه ۵۰
- ۱۷-۳-۱. آزمون VO_{2MAX} تردمیل ۵۲
- ۱۸-۳-۱. VO_{2MAX} از یک مایل یورتمه دویدن ۵۵
- ۱۹-۳-۱. VO_{2MAX} از داده‌های غیرورزشی ۵۷
- ۲۰-۳-۱. آزمون دو سرعت بی‌هوازی (RAST) ۶۱
- ۲۱-۳-۱. آزمون هوازی سه سطحی ۶۵

۶۷..... ۳-۱-۲۲. آزمون توان لاکتیک سه سطحی

۶۸..... ۳-۱-۲۳. آزمون توان آلکتیک (بدون لاکتیک) سه سطحی

۷۰..... ۳-۱-۲۴. آزمون کانینگهام و فالکنر

۷۲..... فصل دوم

۷۲..... آزمون‌های چابکی

۷۲..... چابکی:

۷۳..... ۱-۲-۱. آزمون‌های ارزیابی چابکی

۷۳..... ۱-۱-۲. آزمون مانع شش ضلعی

۷۶..... ۲-۱-۲. آزمون زیگززاگ

۷۸..... ۳-۱-۲. آزمون چابکی ۵۰۵

۸۰..... ۴-۱-۲. آزمون دوی چابکی ایلینویز

۸۳..... ۵-۱-۲. آزمون تغییر مسیر جانبی

۸۵..... ۶-۱-۲. تست گام سریع

۸۷..... ۷-۱-۲. آزمون بورپی

۸۸..... ۸-۱-۲. آزمون چابکی T

۹۰..... فصل سوم:

- تحرك پذیری و تعادل..... ۹۰.....
- ۱-۳. آزمون های ارزیابی تحرك پذیری و تعادل..... ۹۱.....
- ۱-۳. ۱. آزمون نشست و رساندن دست اصلاح شده..... ۹۱.....
- ۱-۳. ۲. آزمون نشست و رساندن دست..... ۹۴.....
- ۱-۳. ۳. آزمون فلکشن مفصل ران..... ۹۶.....
- ۱-۳. ۴. آزمون انعطاف پذیری ایستا - مح پا..... ۹۷.....
- ۱-۳. ۵. آزمون انعطاف پذیری ایستا - مفصل ران و تنه..... ۹۹.....
- ۱-۳. ۶. آزمون انعطاف پذیری ایستا - شانه..... ۱۰۲.....
- ۱-۳. ۷. آزمون انعطاف پذیری ایستا - شانه و مح دست..... ۱۰۶.....
- ۱-۳. ۸. آزمون انعطاف پذیری ایستا - تنه و گردن..... ۱۰۸.....
- ۱-۳. ۹. آزمون فلکشن تنه..... ۱۱۰.....
- ۱-۳. ۱۰. آزمون ایستادن لك لك..... ۱۱۱.....
- ۱-۳. ۱۱. آزمون ایستادن لك لك با چشمان بسته..... ۱۱۴.....
- فصل چهارم:..... ۱۱۷.....
- تركيب بدنی..... ۱۱۷.....
- ۱-۴. آزمون های ارزیابی تركيب بدنی..... ۱۱۷.....

۱-۴-۱. شاخص توده بدنی ۱۱۸

۱-۴-۲. درصد چربی بدن ۱۲۰

۱-۴-۳. آزمون چین پوستی جکسون و پولاک ۱۲۶

منابع: ۱۳۰

www.ketab.ir

مقدمه

آمادگی جسمانی از عناصر متعددی به وجود می‌آید و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه‌بندی هستند. بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای مهارت‌های حرکتی در ارتباط هستند. آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی با توسعه و نگهداری آن دسته عواملی که از طریق پیشگیری و درمان بیماری‌ها تأمین‌کننده سلامت هستند در ارتباط است. آمادگی وابسته به تندرستی در قابلیت عملکرد و حفظ یک الگوی زیستی سالم موثر است. بنابراین آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی در طول زندگی از اهمیت برخوردار است.

آمادگی جسمانی وابسته به اجرای حرکتی به توسعه و حفظ آن دسته از عوامل آمادگی علاقمند است که موجب اجرای فعال‌های بدنی مانند ورزش می‌شوند. در آمادگی اجرای حرکتی بر توسعه کیفیت‌های بهبوددهنده اجرای فعالیت‌های جسمانی تأکید می‌شود. در کتاب حاضر به برخی از رایج‌ترین آمادگی‌های جسمانی اشاره شده و آزمون‌های مرتبط با آنها معرفی شده است که امیدواریم قابل استفاده برای طایفه‌کنندگان بوده و مطالب مفیدی در اختیار آنها قرار دهد.

اکرم زمانی