

بسم الله الرحمن الرحيم

آمادگی جسمانی



مؤلفین:

دکتر سید محمد علی یثربی

(عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان)

فریبرز رمضان

(عضو هیأت علمی دانشگاه فرهنگیان)

سرشناسه	:	یثربی، سید محمد علی، ۱۳۵۳
عنوان و نام پدیدآورندگان	:	آمادگی جسمانی / مولفین: سید محمد علی یثربی، فریبرز رضائی
مشخصات نشر	:	مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص
شابک	:	۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۹۷۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	آمادگی جسمانی - آزمون‌ها و تمرین‌ها - تمرین ورزشی
شناسه افزوده	:	رضائی، فریبرز، ۱۳۴۵ -
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۵ ی۲۸ / GV۴۸۱
رده‌بندی دی‌سی	:	۶۱۳/۷
شماره پیشانی ملی	:	۴۵۲۷۱۶۷



مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی
ضریح آفتاب

نام کتاب		آمادگی جسمانی
مولفان		سید محمد علی یثربی - فریبرز رضائی
ناشر		مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
طراح جلد		شکوفه رضائی
صفحه آرا		علی فیض آبادی
نوبت چاپ		اول ۱۳۹۵
قطع		وزیری
شمارگان		۱۰۰۰ نسخه
قیمت		۸۰۰۰ تومان
چاپ		دقت
شابک		۹۷۸-۹۶۴-۴۲۹-۹۷۵-۹

مرکز پخش: مشهد، خیابان امام خمینی، جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 بازرگانی: ۰۵۱)۳۲۲۸۱۴۱۰ (سفازشات: ۰۵۱)۳۲۲۸۳۴۲۲ دفتر نشر: ۰۵۱)۳۲۲۸۰۱۶۷
 Web site - www.zarihaftab.ir Email - zarihaftab@gmail.com

«حق چاپ محفوظ است»

مقدمه مؤلفین

هدف از ارائه درس تربیت بدنی در برنامه‌های آموزشی و درسی مدارس و دانشگاه‌ها را می‌توانیم از دو دیدگاه مورد توجه قرار دهیم. دیدگاه نخست دستیابی به سلامت جسمی و تندرستی در مفهوم کلی آن است که شامل سلامت بافت‌های مختلف و عملکرد مطلوب و مناسب هر یک از دستگاه‌های بدن می‌باشد و دیدگاه دوم تحقق مفهوم حرکت از طریق حرکت است.

بسیاری از افراد پرداختن به فعالیت‌های جسمانی را فقط روشی برای حفظ سلامت و دوری از بیماری می‌دانند. حال آنکه امروزه تحقیقات بی‌شماری نشان می‌دهند که شرکت در فعالیت‌های مستمر ورزشی علاوه بر سالم‌سازی جسم موجب برخورداری از روان سالم‌تر و کارآمدتر شده و بر فرایند تفکر و عملکرد مطلوب ذهن و عقل نیز تأثیر گذار است.

اما مفهوم تربیت از طریق حرکت بسیار وسیع‌تر از این دو مقوله است و به این نکته اشاره دارد که مشارکت در فعالیت‌های هدفمند و مبتنی بر قواعد آموزشی خاص، علاوه بر مزایای ذکر شده منجر به کسب تجارب آموزشی سودمند در یادگیری رفتارهای فردی، اجتماعی و اخلاقی خواهد شد. بنابراین واجب است تا مربیان، معلمان و اساتید

بزرگوار در مورد نحوه ارائه و اداره ساعات درس تربیت بدنی در محیط‌های آموزشی دقت و توجه بیشتری داشته باشند و در آموزش تربیت بدنی و انتقال درست مفاهیم و آموزه‌های آن نهایت دقت و تلاش خود را بنمایند. این موضوع در رابطه با دانشجویان که سرمایه‌های انسانی ارزشمند هر جامعه‌ای محسوب می‌شوند شایسته توجه بیشتری است

مؤلفین کتاب بر این باورند که مخاطبین درس تربیت بدنی در دانشگاه‌ها به ویژه دانشجویان عزیز دانشگاه فرهنگیان در صورتی که اطلاعات دقیق‌تر و تخصصی‌تری در مورد عوارض آمادگی جسمانی و چگونگی توسعه‌ی آن‌ها از طریق تمرینات کاربردی داشته باشند، ضمن این که در کلاس درس تربیت بدنی مشارکت بهتری خواهند داشت، می‌توانند از اطلاعات به دست آمده، فعالیت‌های خارج از کلاس نیز بهره ببرند و فعالیت ورزشی خود را به بهترین شکل ممکن و مبتنی بر اصول علمی حاکم بر فعالیت‌های جسمانی به پیش ببرند.

از ویژگی‌های این کتاب در مقایسه با منابع مختلف موجود در حوزه نشر، می‌توان به مواردی همچون: تحلیل عضلانی و حرکتی آئینه آزمون‌های مورد استفاده در واحد درسی تربیت بدنی، ارائه تمرینات متنوع و نامالخصی برای توسعه و بهبود اجرا در هریک از آزمون‌های مورد نظر و ارائه راهنمایی‌ها و نکات سودمند و مورد نیاز برای مشارکت در برنامه‌های ورزشی و فعالیت‌های جسمانی نام برد. امید است با انتشار چنین کتاب‌هایی، بتوانیم موجب پیشبرد بهتر اهداف درس تربیت بدنی در جوامع هدف بشویم.

مؤلفین کتاب به طور یقین نوشتار خود را خالی از اشکال و نقص نمی‌دانند و صمیمانه پذیرای نقدها و توصیه‌های کارشناسان و متخصصین فن می‌باشند.

همچنین مؤلفین بر خود واجب می‌دانند از کلیه مسئولین دانشگاه فرهنگیان در پردیس‌های خراسان رضوی، که با مساعدت‌های صمیمانه خود امکان چاپ این کتاب را



فراهم آوردند و همچنین از مسئولان محترم مؤسسه انتشاراتی ضریح آفتاب که سال‌هاست در زمینه چاپ کتب درسی، کمک‌درسی و علمی به خصوص در زمینه تربیت بدنی حمایت گر مؤلفین و مترجمین بوده‌اند کمال تشکر و قدردانی را بنمایند.

برخورداری از نسلی سالم و پویا و جامعه‌ای سالم آرزوی ماست.

سید محمدعلی یثربی، فریبرز رضائی

آذرماه ۱۳۹۵

www.ketab.ir

فهرست مطالب

فصل اول: حرکت‌شناسی آزمون‌ها

۱۰.....	اهمیت و جایگاه درس تربیت بدنی و سلامت در نظام آموزشی
۱۱.....	آشنایی با دوواژه، تمرین و آمادگی جسمانی
۱۶.....	بارفیکس
۲۱.....	دراز و نشست
۲۳.....	انعطاف‌پذیری
۲۶.....	آزمون ۴ در ۹ متر چابکی
۲۶.....	روش اجرای آزمون
۲۸.....	آزمون دوی ۴۵ متر سرعت
۳۰.....	آزمون ۱۶۰۰ متر

فصل دوم: تمرین

۳۶.....	مقدمه
۳۷.....	آزمون بارفیکس
۳۷.....	تمرین
۳۸.....	تمرین با دستگاه بدنسازی
۴۳.....	تمرین بدون دستگاه
۴۷.....	آزمون دراز و نشست



۴۷	تمرین برای دراز و نشست
۴۸	تمرین بادستگاه بدنسازی
۵۱	تمرین بدون دستگاه بدنسازی
۵۴	آزمون انعطاف پذیری
۵۵	کشش ایستا
۵۶	کشش های پویا
۵۷	کشش PNF
۵۸	آزمون های دویندگی
۵۹	تمرین با دستگاه بدنسازی
۶۴	تمرین بدون دستگاه بدنسازی
۶۵	الگوی تمرین پیشنهادی

فصل سوم: نکات برای تمرین

۷۰	مقدمه
۷۰	گرم کردن
۷۱	انواع گرم کردن
۷۲	گرم کردن عمومی
۷۲	گرم کردن اختصاصی
۷۳	اصول و قواعد گرم کردن
۷۴	اصول چندگانه تمرین
۷۴	تعریف تمرین
۷۶	کنترل شدت تمرین
۷۹	اصول اولیه تغذیه و سلامت
۸۳	مصرف آب و مایعات

- ۸۵..... ایزوتونیک
- ۸۶..... هیپوتونیک
- ۸۶..... هیپرتونیک
- ۸۷..... خواب و استراحت
- ۸۷..... لباس و کفش ورزشی
- ۸۹..... سخن آخر

www.ketab.ir