

تست های
جامع آمادگی جسمانی
(مفاهیم نظری و کاربردی)

سعید کاملی (مدیر آموزش هیئت ورزشهای همگانی استان قم)

حمیدرضا جلیلی (پژوهشگر و مدرس دانشگاه)

محدثه افراز (کارشناس آموزش هیئت ورزشهای همگانی استان قم)

فرشته سلیمی (دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزش)

عنوان و نام پدیدآور : تست‌های جامع آمادگی جسمانی (مفاهیم نظری و کاربردی)
نویسندگان سعید کاملی ... (و دیگران).

مشخصات نشر : قم: سفیر سلامت، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۳۹۲ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک : ۹۵۰۰۰۰ ریال 9-978-600-884128 : 978-600-884128-9

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : نویسندگان سعید کاملی، حمیدرضا جلیلی، محدثه افراز، فرشته سلیمی.

موضوع : آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها

موضوع : Physical fitness -- Testing

موضوع : آمادگی جسمانی -- ارزشیابی

موضوع : Physical fitness -- Evaluation

شناسه افزوده : کاملی، سعید، ۱۳۶۸-

رده بندی کنگره : GV۴۳۶:

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۱:

شماره کتابشناسی ملی : ۶۱۵۶۸۹۹:



تست‌های جامع آمادگی جسمانی

(مفاهیم نظری و کاربردی)

نویسندگان: سعید کاملی

..... حمیدرضا جلیلی، محدثه افراز، فرشته سلیمی

ناشر: سفیر سلامت

طرح جلد: محمود سماواتی

صفحه آرا: زهرا سادات موسوی

ناظر چاپ: محسن تشری

نوبت و سال چاپ: ۱۳۹۹ - اول

چاپ: اصیل

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قطع و تعداد صفحات: وزیری / ۳۹۲

قیمت: ۹۵۰۰۰ ریال

ISBN: 978-600-8841-28-9

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۴۱-۲۸-۹

فهرست مطالب

پیشگفتار ۲۳

فصل اول: (سیستم های انرژی)

نیازهای متابولیکی رشته های ورزشی ۲۷

آدنوزین تری فسفات: پول رایج انرژی ۲۸

سیستم های انرژی مورد استفاده در حین تمرین: ۳۰

فصل دوم: (آشنایی با آمادگی جسمانی)

بخش اول: آمادگی جسمانی چیست؟ ۳۶

مفاهیم اولیه آمادگی جسمانی ۳۶

آمادگی جسمانی عمومی ۳۸

آمادگی جسمانی ویژه ۳۸

آمادگی جسمانی مرتبط به سلامت ۳۹

آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت ۳۹

چرا داشتن آمادگی جسمانی اهمیت دارد؟ ۴۰

ضرورت بهبود آمادگی جسمانی ۴۱

آزمون های آمادگی جسمانی در ورزش قهرمانی و استاندارد مناسب ۴۱

آزمون ۴۲

- ۴۲ ملاحظات کلی درباره آزمون های آمادگی جسمانی و هنجار (نورم) آنها
- ۴۳ بخش دوم: طبقه بندی آزمون های آمادگی جسمانی:
- ۴۵ بخش سوم: اصول آزمون گرفتن
- ۴۵ چرا از آزمون استفاده می کنیم؟
- ۴۶ چگونه یک آزمون بسازیم؟
- ۵۲ ملاحظات مهم قبل از انجام آزمون

فصل سوم: (عوامل آمادگی جسمانی)

- ۵۵ عوامل آمادگی جسمانی
- ۵۶ بخش اول: قدرت
- ۵۷ طبقه بندی های قدرت و افزایش قدرت عضله
- ۵۸ کاربرد آزمون های قدرت:
- ۵۹ بخش دوم: آزمون های قدرت (ایزوکتیک)
- ۵۹ آزمون های سنجش قدرت بیشینه
- ۹۱ بخش سوم: انعطاف پذیری
- ۹۲ انعطاف پذیری بر دو نوع است
- ۹۳ مقایسه انعطاف پذیری ایستا و پویا
- ۹۳ عوامل سهیم در انعطاف پذیری
- ۹۳ کاربرد آزمون های انعطاف پذیری
- ۹۴ نتایج تحقیقات مربوط به انعطاف پذیری
- ۹۵ کشش تسهیل عصبی - عضلانی گیرنده ای عمقی (PNF):
- ۹۶ میزان انعطاف پذیری
- ۹۷ هدف از اندازه گیری انعطاف پذیری
- ۹۷ بررسی اهمیت فاکتور انعطاف پذیری در رشته های ورزشی مختلف

انجام تمرینات انعطافی	۹۸
رشته ژیمناستیک	۹۸
ارزیابی انعطاف پذیری	۹۹
بخش چهارم: آزمون‌های انعطاف پذیری	۱۰۰
بخش پنجم: استقامت عضلانی	۱۱۳
تقسیم بندی آزمون‌های استقامت عضلانی عبارتند از	۱۱۵
آزمون‌های استقامت عضلانی پویا	۱۱۶
آزمون‌های استقامت عضلانی تکراری ایستا	۱۱۶
آزمون‌های استقامت عضلانی زمانی ایستا	۱۱۶
کاربرد آزمون‌های استقامت عضلانی	۱۱۷
اشتباهات رایج در تمرین قدرتی برای ورزش های استقامتی	۱۱۸
تحقیقات مربوط به استقامت عضلانی	۱۱۸
بخش ششم: آزمون‌های استقامت عضلانی	۱۲۰
شرح آزمون تعدیل شده	۱۲۵
بخش هفتم: استقامت دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی	۱۳۷
کاربرد آزمون‌های دستگاه گردش خون و تنفس:	۱۳۸
نتایج تحقیقات مربوط به دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی	۱۳۹
آزمون‌هایی برای برآورد غیرمستقیم Vo2max	۱۴۰
آزمون آزمایشگاهی:	۱۴۰
بخش هشتم: آزمون‌های آمادگی دستگاه قلبی - عروقی - تنفسی	۱۴۱
بخش نهم: شاخص های اندازه گیری با روش ساده در تعیین آمادگی دستگاه قلبی - عروقی	
- تنفسی	۱۶۱

فصل چهارم: (عوامل آمادگی حرکتی)

۱۶۷	 آمادگی حرکتی
۱۶۸	 بخش اول: توان عضلانی
۱۶۹	 کاربرد آزمون های توان:
۱۷۰	 نتایج تحقیقات مربوط به توان:
۱۷۲	 بخش دوم: آزمون های توان عضلانی
۱۹۱	 بخش سوم: تعادل
۱۹۱	 تمرین تعادل
۱۹۲	 هر آنچه در مورد تعادل باید بدانیم:
۱۹۳	 کاربرد آزمون های تعادل:
۱۹۳	 نتایج تحقیقات مربوط به تعادل:
۱۹۶	 بخش چهارم: آزمون های تعادل
۲۱۴	 بخش پنجم: سرعت حرکت و زمان واکنش
۲۱۶	 کاربرد آزمون های سرعت حرکت و زمان واکنش
۲۱۶	 نتایج تحقیقات مربوط به سرعت حرکت و زمان واکنش
۲۱۹	 بخش ششم: آزمون های سرعت حرکت و زمان واکنش
۲۴۰	 بخش هفتم: چابکی
۲۴۰	 چابکی چیست؟
۲۴۱	 مولفه های چابکی:
۲۴۱	 کاربرد آزمون های چابکی
۲۴۲	 نتایج تحقیقات مربوط به چابکی

فصل پنجم: (هماهنگی)

بخش اول: آزمون‌های هماهنگی ۲۸۲

فصل ششم: (آزمون‌های سنجش آمادگی جسمانی در رشته‌های ورزشی)

بخش اول: ویژگی‌های جسمانی و فیزیولوژیک رشته بسکتبال ۲۸۷

نیازمندی‌های فیزیولوژیک ۲۸۷

سیستم‌های انرژی ۲۸۷

شاخص‌های آمادگی جسمانی در بسکتبال ۲۸۸

ظرفیت هوازی ۲۸۸

توان و استقامت بی‌هوازی ۲۸۹

قدرت ۲۹۱

سرعت و چابکی ۲۹۱

استقامت عضلانی ۲۹۲

انعطاف پذیری ۲۹۲

ترکیب بدن ۲۹۳

بخش دوم: آزمون‌های پیشنهادی - آمادگی جسمانی - رشته بسکتبال ۲۹۴

بخش سوم: ویژگی‌های جسمانی - فیزیولوژیک در رشته تکواندو ۲۹۸

تکواندو و آمادگی جسمانی ۲۹۸

تمرین‌های قدرتی ۳۰۰

آماده‌سازی قلبی عروقی ۳۰۱

تعادل ۳۰۲

انعطاف پذیری ۳۰۳

بخش چهارم: آزمون‌های پیشنهادی - آمادگی جسمانی - رشته تکواندو ۳۰۶

- بخش پنجم: ویژگی های جسمانی - فیزیولوژیک در رشته کاراته ۳۰۸
- نیازمندی های فیزیولوژیک ۳۰۸
- ضربان قلب ۳۰۸
- شاخص های آمادگی در کاراته و چگونگی ارزشیابی آنها ۳۰۹
- ظرفیت هوازی ۳۰۹
- توان بی هوازی ۳۱۰
- قدرت ۳۱۱
- قفسه سینه عمود با ماشین ۳۱۱
- ضربه شیتا اوچی ۳۱۲
- سرعت و چابکی ۳۱۲
- استقامت عضلانی ۳۱۳
- انعطاف پذیری ۳۱۳
- ترکیب بدنی ۳۱۳
- سایر آزمون های مناسب کاراته ۳۱۴
- بخش ششم: ویژگی های جسمانی - فیزیولوژیک در رشته کشتی ۳۱۵
- نیازمندی های فیزیولوژیک کشتی ۳۱۵
- آمادگی سیستم های انرژی در کشتی ۳۱۵
- حداکثر اکسیژن مصرفی در کشتی گیران ۳۱۶
- قابلیت های جسمانی در کشتی ۳۱۷
- توان و قدرت در کشتی ۳۱۷
- استقامت در کشتی ۳۲۰
- کنترل آمادگی جسمانی و عملی در کشتی ۳۲۰
- بخش هفتم: ویژگی های جسمانی - فیزیولوژیک در رشته والیبال ۳۲۳

۳۲۳	اندازه های بدنی
۳۲۵	ویژگی های فیزیولوژیکی بازیکنان والیبال
۳۲۵	اکسیژن مصرفی بیشینه
۳۲۶	سیستم های انرژی
۳۲۶	توان بی هوازی بی اسید لاکتیک
۳۲۸	سایر عوامل آمادگی حرکتی و جسمانی بازیکنان والیبال
۳۲۸	قدرت و توان
۳۲۹	چابکی
۳۲۹	انعطاف پذیری
۳۳۱	بخش هشتم: آزمون های پیشنهادی - آمادگی جسمانی - رشته والیبال
۳۳۵	آزمون های چابکی
۳۳۶	بخش نهم: ویژگی های جسمانی - فیزیولوژیک در رشته وزنه برداری
۳۳۶	نیازمندی های جسمانی وزنه برداری
۳۴۰	نیازمندی های فیزیولوژیک وزنه برداری
۳۴۲	بخش دهم: آزمون های پیشنهادی - آمادگی جسمانی - رشته وزنه برداری
۳۴۲	آزمون های قدرت بیشینه (این آزمون در فصل سوم، بخش دوم شرح داده شده است) ...
۳۴۶	بخش یازدهم: ویژگی های جسمانی - فیزیولوژیک در رشته فوتبال
۳۴۶	ویژگی ها و نیازمندی های فیزیولوژیک
۳۴۷	معرفی قابلیت های جسمانی و حرکتی ورزش فوتبال
۳۴۷	توان هوازی (استقامت عمومی)
۳۴۷	توان بی هوازی
۳۴۷	چابکی و سرعت
۳۴۷	قدرت

۳۴۸	 استقامت عضلانی
۳۴۸	 انعطاف پذیری
۳۴۸	 زمان عکس العمل
۳۴۹	 بخش دوازدهم: آزمون های پیشنهادی - آمادگی جسمانی - رشته فوتبال
۳۴۹	 آزمون های استقامت (توان) هوازی
۳۵۰	 آزمون های استقامت عضلانی
۳۵۰	 آزمون های قدرت بیشینه
۳۵۰	 آزمون های توان بی هوازی بدون اسید لاکتیک
۳۵۰	 آزمون های توان بی هوازی با اسید لاکتیک
۳۵۱	 آزمون های چابکی
۳۵۱	 آزمون های انعطاف پذیری

فصل هفتم (آزمون های پیکر سنجی و ترکیب بدنی)

۳۵۵	 مقدمه
۳۵۶	 بخش اول: ارزیابی آنتروپومتریکی
۳۶۰	 طول بازو
۳۶۰	 طول ساق پا
۳۶۰	 طول ساعد
۳۶۴	 بخش دوم: ترکیب بدن
۳۷۱	 بخش سوم: برآورد چگالی بدن و درصد چربی بدن
۳۷۳	 بخش چهارم: روش توزین در زیر آب
	 بخش پنجم: اندازه گیری درصد چربی بدن از طریق وزن، قطر و محیط بخش هایی از بدن
۳۷۸	
۳۸۰	 تعیین درصد چربی بدن از طریق اندازه گیری های چربی زیر پوست

۳۸۴ چاقی

۳۸۷ منابع

www.Ketab.ir

❖ پیشگفتار

ضرورت آشنائی با اصول تمرینات بدنی بر کسی پوشیده نیست. علی رغم تعدد رشته های ورزشی، آماده سازی بدن از قانونمندی واحدی پیروی می کند و این امر مشترک برای همه رشته های ورزشی محسوب می شود.

با گسترش روز افزون ورزش در بین آحاد جامعه و خصوصا جاذبه های ورزش قهرمانی لزوم استفاده از دستاوردهای جدید علمی و شیوه های نوین جهت آماده سازی ورزشکاران بیش از پیش احساس می شود.

آگاهی از مراحل آماده سازی ورزشکار (قدرت، سرعت، بازگشت به حالت اولیه و...) باعث می شود تا دست یابی به موفقیت های ورزشی دوچندان گشته و همچنین از صدمات بیش از حد تمرین نیز جلوگیری گردد.

در کتاب حاضر فاکتورهای آمادگی جسمانی بصورت کامل همراه با نحوه اندازه گیری و برگزاری دقیق آزمون های سنجش قابلیت های جسمانی بیان شده و در ادامه اطلاعات بسیار کاملی را در اختیار مربیان و ورزشکاران قرار می دهد تا از آخرین اصول علمی و شیوه های جدید تمرینی جهت آماده سازی ورزشکاران در رشته های مختلف بصورت مجزا و اختصاصی آشنا گردند و آن را در تمرینات بکار گیرند.

امید است کتاب مذکور در راه افزایش دانش ورزشکاران و مربیان و تحریک علمی آنان موثر گردیده تا نهایتا بتوانند با توانمندی علمی و تجربی هر چه بیشتر در کسب موفقیت و پرورش ورزشکاران توفیق یابند.

علی بیاتی

کارشناس ارشد تربیت بدنی و مدرس آمادگی جسمانی

فدارسیون همگانی جمهوری اسلامی ایران