

السلامة للجميع

اصول و مبانی بهداشتی جسمانی

مؤلفان:

سید علی حسینی

عاطفه کاظمی

سرشناسه	: حسینی، سیدعلی، ۱۳۶۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و مبانی آمادگی جسمانی/مؤلفان سیدعلی حسینی، عاطفه کاظمی.
مشخصات نشر	: تهران : گروه آموزشی مدرس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۶-۴۶۱-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه:ص. [۸۸-۸۶].
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: کاظمی، عاطفه، ۱۳۵۹ -
رده بندی کنگره	: GV۴۸۱
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۰۰۹۷۰۹۸

سازمان نشر

www.sanjesh.ir
sanjesh@sanesh@iran.ir

عنوان: اصول و مبانی آمادگی جسمانی

مؤلفان: سیدعلی حسینی، عاطفه کاظمی

ناشر: انتشارات سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

صفحه آرای: فاطمه حیدریان

طراح جلد: مهتاب دوستی

ناظر: نسرين خانی

قطع و تیراژ: وزیری، ۵۰ نسخه

«کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ است»

بهاء: ۲۵۰۰۰۰ ریال

چاپ و نشر: تهران، ملارد، مارلیک، بلوار هفت تیر، مجتمع تجاری اداری امیر، آکادمی تخصصی دکتری

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶

تلفن تماس: ۰۲۱-۶۵۱۴۰۰۲۷

کتاب، دروازه‌ای به سوی جهان گسترده‌ی دانش و معرفت است.

مقام معظم رهبری

مقوله مربیگری از وسعت و معنای بسیاری برخوردار است چرا که این مهم از زمان آدم ابوالبشر و داستان هابیل و قابیل، پیامی که در امر تربیت در آن مشاهده می شود، وجود داشته تا رهنمودهایی که در رسالت حضرت ختمی محمد(ص) به جهت آموزش داشتن زندگی سالم و هدفدار آمده است.

در طول تاریخ نیز همواره پیامبران و دانایان توجه بسیاری به آن نموده اند. موضوع تعلیم و تعلم شاخه ای از اسلام مهم تربیتی است و به ناچار باید در همان طریق حرکت کرده و به آن احترام گذاشت.

شاید در ظاهر تصور این باشد که اجرای فعالیت های مربوط به آمادگی جسمانی، کاری سخت و دشوار است اما واقعیت آن است که این موضوع به سطح آمادگی و برنامه ریزی اجرای فعالیت ها باز می گردد که با تلاش و بیان متخصص این مهم حاصل می گردد. نکته مهم تر اینکه توسعه آمادگی جسمانی به اجرای بهتر آنها در رشته ورزشی کمک می کند و سطح سلامت را افزایش می دهد و تحمل افراد را در مواجهه با مشکلات بالا می برد و خستگی آنها را در اجرای فعالیت هایی که در طول روز انجام می دهند، کاهش می دهد. مسلماً دوراندیشی شما مربی تلاشگر، دشواری کار را هموار می سازد و با توجه به سلامتی خود و خانواده و موفقیت در عرصه های ورزشی، در فراگیری هرچه بهتر این درس اهتمام بیشتری به عمل خواهید آورد. فعالیت های ارائه شده در کتاب به دلیل حجم آن به عنوان نمونه آورده شده است و اجرای فعالیت های بیشتر و متنوع تر و تمرینات گسترده تر کلید موفقیت خواهد بود.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱.....	فصل اول
۲.....	تاریخچه آمادگی جسمانی
۳.....	تاریخچه آمادگی جسمانی در ایران
۳.....	مفهوم آمادگی جسمانی
۶.....	تعریف آمادگی جسمانی
۸.....	انواع آمادگی جسمانی
۱۱.....	فصل دوم
۱۳.....	آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت
۱۳.....	ترکیب بدنی
۱۸.....	ارزیابی استقامت قلبی - تنفسی
۲۰.....	انعطافپذیری
۲۱.....	روش های توسعه انعطاف پذیری
۲۳.....	قدرت و استقامت عضلانی
۲۴.....	آمادگی جسمانی وابسته به اجرا یا مهارت
۲۴.....	چابکی
۲۵.....	عوامل موثر بر چابکی
۲۷.....	تعادل و هماهنگی
۲۸.....	هماهنگی
۲۹.....	سرعت و عکس العمل
۲۹.....	اجزاء سرعت
۳۰.....	نمودار اجزاء سرعت:
۳۱.....	توان
۳۳.....	فصل سوم
۳۵.....	شیوه های تمرینی
۳۵.....	تمرینات تناوبی (اینتروال)
۳۵.....	یک برنامه تمرینی اینتروال شامل
۳۷.....	مزایای تمرینات اینتروال

۳۸	تمرینات تداومی
۴۰	تمرینات فارتلک
۴۲	مزایای تمرینات فارتلک
۴۲	تمرینات دایره ای (ایستگاهی)
۴۳	اصول تمرینات دایره ای
۴۴	مزایای تمرینات دایره ای
۴۶	تمرینات پلایومتریک
۴۶	مکانیسم تمرینات پلایومتریک
۴۷	حرکت پلایومتریک برای سوزاندن کالری بیشتر
۴۸	اصول ویز تمرینات پلایومتریک
۵۱	فصل چهارم
۵۳	اصول اساسی تمرین
۵۶	خواص فیزیولوژی گرم کردن بر روی بدن و عملکرد
۵۷	شدت و مدت زمان گرم کردن
۵۷	عوامل موثر در مدت زمان گرم کردن
۶۱	تاثیر سرد کردن بر روی بدن
۶۲	نکات مهم در سرد کردن
۶۲	شیوه های افزایش عوامل آمادگی جسمانی
۶۳	افزایش استقامت
۶۸	انواع تمرینات قدرتی و انقباض های عضلانی
۶۸	تمرینات قدرتی هم طول (ایزومتریک)
۶۹	تمرینات قدرتی هم تنش (ایزوتونیک)
۶۹	تمرینات مقاومتی هم جنبش (ایزوکنتیک)
۶۹	انقباض پرونگرا
۶۹	درونگرا
۷۱	انواع تمرینات کششی
۷۵	فصل پنجم
۷۷	سیستم های انرژی
۷۹	دستگاه فسفاژن (ATP-PC)
۸۰	خصوصیات تمرینات سیستم انرژی فسفاژن