



مفاهیم و آزمون های کاربردی

آمادگی جسمانی

(راهنمای دبیران و آموزگاران درس تربیت بدنی)

www.ketab.ir

مولفان:

دکتر فرهاد عظیمی

زهرا قادری

سرشناسه	: عظیمی، فرهاد، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مفاهیم و آزمون‌های کاربردی آمادگی جسمانی (راهنمای دبیران و آموزگاران درس تربیت بدنی) / مولفان فرهاد عظیمی، زهرا قادری.
مشخصات نشر	: اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۸۱۵-۵-۴۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها Physical fitness -- Testing تست ورزش Exercise tests
شناسه افزوده	: قادری، زهرا، ۱۳۶۵ بهمن -
رده بندی کنگره	: ۴۶۶۷
رده بندی دیویی	: ۷/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۵۷۸۸۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا

نام کتاب: مفاهیم و آزمون‌های کاربردی آمادگی جسمانی

مولفان: فرهاد عظیمی، زهرا قادری

ناشر: محقق اردبیلی

نوبت چاپ: اول

سال انتشار: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: فروغ

بهاء: ۴۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۳۴۴-۶۰۰-۹۷۸-۸۱۵-۵

آدرس: اردبیل - سه راه دانش بازار معطری طبقه فوقانی پلاک ۸ شماره تلفن

۳۳۲۴۰۰۸۱

۱۳	فصل اول: تاریخچه و مبانی نظری آمادگی جسمانی
۱۴	تاریخچه آمادگی جسمانی دنیا
۱۷	تاریخچه آمادگی جسمانی در ایران
۱۸	مبانی نظری آمادگی جسمانی
۱۹	ترکیبات آمادگی جسمانی
۱۹	الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی
۲۰	ب) آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت
۲۲	ارزیابی آمادگی جسمانی
۲۲	نکات و دلایل مهم آزمون گیری
۲۲	توسعه نیمرخ دانش آموزان و ورزشکاران
۲۳	ارزیابی آثار تمرین مورد نظر
۲۳	مشاهده کارایی در یک دوره توانبخشی
۲۳	سطح سلامتی فرد
۲۳	ایجاد انگیزه
۲۳	تحقیقات علمی
۲۴	طبقه بندی آزمون های آمادگی جسمانی
۲۴	نکات مهم در انتخاب و اجرای آزمون
۲۹	فصل دوم: استقامت قلبی - تنفسی
۳۰	تعریف آمادگی استقامت قلبی - تنفسی
۳۱	الف) فعالیت های هوازی
۳۱	ب) فعالیت های بی هوازی
۳۲	مفاهیم مورد نیاز در ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی
۳۲	حداکثر اکسیژن مصرفی (VO_{2max})
۳۲	بیان VO_{2max}
۳۵	درصد VO_{2max} و درصد ضربان قلب بیشینه

۳۵	تعیین شدت فعالیت های هوازی
۳۷	مدت فعالیت هوازی
۳۷	تعداد جلسات تمرین هوازی
۳۸	چند توصیه برای اجرای مطلوب فعالیت های هوازی
۳۸	اهداف آزمون های آمادگی قلبی - تنفسی
۴۰	هنجارهای آمادگی قلبی - تنفسی
۴۲	آزمون های ارزیابی آمادگی قلبی - تنفسی
۴۲	الف) آزمون های میدانی آمادگی قلبی - تنفسی
۴۲	آزمون بالک
۴۴	آزمون ۱۷۰۰ متر (ویژه زنان)
۴۶	آزمون ۲۰۰۰ متر (ویژه مردان)
۴۸	آزمون دوی ۱۶۰۰ متر (یک مایل)
۵۰	آزمون ۹ دقیقه دویدن یا راه رفتن
۵۱	آزمون کوپر
۵۳	آزمون آمادگی قلبی - تنفسی کودکان
۵۴	ب) آزمون های آزمایشگاهی آمادگی قلبی - تنفسی
۵۴	آزمون پله آستراند
۵۵	آزمون پله کوئین
۵۶	آزمون بیشینه پله ناتون، بالک و نیگل
۵۷	آزمون پله هاوارد (اصلاح شده توسط آستراند)
۶۳	آزمون آستراند
۶۶	آزمون آمادگی قلبی - تنفسی کودکان
۶۷	آزمون بیشینه چرخ کارسنج
۶۸	آزمون دوچرخه کارسنج با بار تمرینی فزاینده
۶۹	آزمون اصلاح شده آستراند
۷۰	آزمون آمادگی قلبی - تنفسی کودکان
۷۲	آزمون استاندارد بروس
۷۵	آزمون زیر بیشینه ۵ دقیقه ای بالک

مقدمه مؤلفان

کتاب حاضر پس از مدت ها تلاش مستمر تالیف شده است. لازم می دانم از تلاش ها و زحمات سرکار خانم **زهرا قادری** دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه که در طول مراحل علمی تالیف مجموعه حاضر، با اینجانب همکاری صمیمانه ای داشته اند، تقدیر و تشکر نمائیم.

با عنایت به این که آمادگی جسمانی یکی از مهم ترین بخش های درس تربیت بدنی در مدارس و آموزشگاه ها بوده و پیش نیاز دست یابی به اجرای ورزشی بهینه می باشد، و همچنین یکی از ضروریات اساسی در بعد ورزش همگانی و قهرمانی است، در راستای پاسخگویی به نیاز اساسی جامعه دبیران و آموزگاران درس تربیت بدنی، اینجانب و همکار محترم، اقدام به تدوین و تالیف «**مفاهیم و آزمون های کاربردی آمادگی جسمانی**» نمودیم.

مجموعه حاضر اطلاعات پایه و کاربردی متنوعی را در اختیار خوانندگان محترم، به خصوص متخصصان علوم ورزشی، ورزشکاران، مربیان و معلمان تربیت بدنی کشور قرار می دهد. در یازده فصل به تفکیک نظام عوامل آمادگی جسمانی مورد بحث و بررسی قرار گرفته شده است.

امید است مجموعه حاضر برای خوانندگان عزیز مفید باشد و گامی هر چند کوچک در جهت اعتلای کشور عزیزمان برداریم.

فرهاد عظیمی _ زهرا قادری