

استعداد یابی ورزشی کاربردی

فرهاد حسینی بویها

راضیه رمضان زاده

www.ketab.ir

- سرشناسه : حسنی سوها، فرهاد، ۱۳۶۲ -
- عنوان و نام پدیدآور : استعدادیابی ورزشی کاربردی/فرهاد حسنی سوها، راضیه رمضانزاده.
- مشخصات نشر : اردبیل: انتشارات محقق اردبیلی، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری : ۱۳۳ ص: مصور(بخشی رنگی)، جدول، نمودار.
- شابک : ۴۰۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۸۵۴-۴
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : کتابنامه: ص. ۱۳۲ - ۱۳۳.
- موضوع : استعداد ورزشی
Athletic ability
استعداد ورزشی -- آزمون‌ها
Athletic ability -- Testing
- شناسه افزوده : رمضانزاده، راضیه، ۱۳۶۹-
- رده بندی کنگره : GV۴۳۶۵/
- رده بندی دیویی : ۰۷۷۹۶
- شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۸۷۰۳۲
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا
- نام کتاب : استعدادیابی ورزشی کاربردی
- مولف: فرهاد حسنی سوها- راضیه رمضان زاده
- ناشر: انتشارات محقق اردبیلی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۴-۸۵۴-۶
- شمارگان: ۱۰۰۰ قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- آدرس: اردبیل - سه راه دانش، بازار معطری، طبقه فوقانی، پلاک ۸
- تلفن: ۰۴۵-۳۳۲۴۰۰۸۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۴	مقدمه
۷	فصل اول (مفاهیم اولیه)
۷	ورزش در دوره خردسالی و کودکی
۹	فواید فعالیت‌های ورزشی در کودکان
۱۱	ورزش‌های پیشنهادی برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ سال
۱۱	توصیه‌های مفید برای والدین
۱۴	شناخت مراحل رشد کودک در استعدادیابی
۱۵	سن مرفولوژیکی
۱۶	سن بیولوژیکی
۱۶	سن ورزشی
۱۶	رشد روانی
۱۹	درمان مشارکت کودکان در ورزش
۱۹	علل زایل کردن ورزش در کودکان
۲۰	سنجش توانایی‌های کودک را در رشته‌های مختلف
۲۱	مروری بر رشته‌های ورزشی مخاطب
۲۳	فصل دوم (عضلات و تناسب سنجی)
۲۳	آناتومی و فیزیولوژی عضلات
۲۴	عضلات اسکلتی بدنه دسته تقسیم می‌شوند
۲۷	عضلات عمده بدن شامل
۲۷	تیب‌های بدنی
۲۸	روش طبقه‌بندی شلدون
۳۰	نسبت‌های بدن
۳۰	ترکیب سنجی بدن
۳۰	شاخص توده بدنی (Body Mass Index)
۳۱	تناسب سنجی
۳۲	مثال‌هایی از تناسب اندام‌ها در بعضی ورزش‌ها
۳۲	برخی از وضعیت‌های قامتی و رابطه آن با موفقیت ورزشی
۳۳	فصل سوم (استعدادیابی ورزشی)
۳۳	تاریخ استعدادیابی

۳۴	تعریف استعدادیابی
۳۵	مزایا و فواید استعدادیابی
۳۷	در فرآیند استعدادیابی چه ارگان‌هایی مشارکت دارند
۳۸	نقش والدین در استعدادیابی
۳۸	استعدادیابی و طبقه‌بندی افراد در گروه‌های متجانس
۴۰	برای استعدادیابی نیاز به دانستن اطلاعات زیر می‌باشد
۴۳	روش‌های استعدادیابی ورزشی
۴۴	معیارهای استعدادیابی علمی
۴۴	مراحل استعدادیابی
۴۴	استعدادیابی عمومی
۴۷	مراحل پیشرفت ورزشکار
۴۸	آزمون‌های غربالگری عمومی در استعدادیابی
۴۸	دورنمای استعدادیابی
۴۹	عوامل پیگرسنجی و ترکیب بدنی
۴۹	قابلیت‌های غیر فیزیکی
۵۰	تولایی‌های زیست‌حرکتی
۵۰	آزمون‌های بدن‌سنجی (بیکی‌سنجی) شامل
۵۱	اصول آزمون گرفتن
۵۳	انتخاب آزمون
۵۴	اجرای آزمون
۵۶	تفسیر نتایج آزمون
۵۷	فصل چهارم (آزمون‌ها)
۵۷	قدرت
۵۷	انعطاف
۵۸	استقامت منجی عضلانی
۵۹	قابلیت سنجی حرکتی
۵۹	سرعت
۶۰	توان
۶۰	عکس العمل
۶۱	چابکی
۶۱	تعادل

۶۲	روان سنجی
۶۲	آزمون‌های روانشناختی
۶۳	اعتماد به نفس
۶۴	نمونه‌ای از معیارهای موفقیت در برخی از ورزش‌ها
۶۷	فصل پنجم (آزمون‌های آمادگی جسمانی)
۶۷	طبقه‌بندی آزمون‌های آمادگی جسمانی
۶۸	عناصر قابل سنجش آمادگی جسمانی
۷۰	ملاحظات کلی درباره آزمون‌های آمادگی جسمانی
۷۶	ارزشیابی آمادگی جسمانی و اهمیت آن
۷۹	فصل ششم (آزمون‌های پرکاربرد)
۷۹	آزمون‌های آمادگی جسمانی وابسته به سلامتی
۷۹	آزمون ۱۲ دقیقه‌ای کوپر
۸۱	آزمون دوی ۲۴۰۰ متر
۸۳	آزمون هدمیل آنزاند
۸۴	آزمون پروت
۸۶	استقامت عضلانی و انواع آن
۸۷	آزمون‌های استقامت عضلانی تک‌عضله ایستا
۸۸	آزمون‌های استقامت عضلانی زمانی ایستا
۸۹	کاربرد آزمونهای استقامت عضلانی
۸۹	آزمون دراز نشست با زانوهای خمیده
۹۱	آزمون دراز و نشست نیم خیز
۹۲	آزمون شنای سوئدی
۹۴	آزمون آویزان شدن از بارفیکس با آرنج خمیده
۹۵	آزمون کشش بارفیکس (دختران)
۹۶	آزمون کشش بارفیکس پسران
۹۷	آزمون دیپ پارالل
۹۷	انعطاف پذیری و انواع آن
۹۹	روش‌های اندازه‌گیری انعطاف پذیری
۱۰۰	آزمون انعطاف پذیری تنه (نشستن و رساندن دست)
۱۰۲	قدرت و انواع آن
۱۰۳	آزمونهای قدرت

تقدیم به همه مربیان و معلمان ورزش تلاشگر و آگاه

مقدمه:

در دنیای امروز سرعت فعالیت‌ها به شدت بالا رفته و به عبارتی در زمان فست فودها و دنیای ارتباطات قرار گرفته‌ایم. وقت به معنای واقعی طلا است و صرفه جویی در هزینه وقت و ثروت، یک اصل اجتناب ناپذیر هست.

ورزش بعنوان یک صنعت ثروت ساز، از این قاعده مستثنی نبوده و در مسیر شتاب گونه‌ای به سمت رشد علمی و صرفه جویی در زمان پیش می‌رود. موفقیت یک کشور در المپیک نمادی از اقتدار ورزشی و اقتصادی آن ملت است. همه‌ی تلاش‌های ورزشی در عرصه‌ی قهرمانی به المپیک و کسب مدال‌های این آوردگاه مهم ختم می‌شود. استعدادیابی در ورزش‌های قهرمانی به جهت صرفه جویی در وقت و هزینه‌ها بسیار مهم و حیاتی می‌باشد و کشورهایی که در زمینه استعدادیابی موفق عمل می‌کنند می‌توانند مدال‌های بیشتر و بهتری را در المپیک و سایر میادین بین‌المللی کسب کنند و نوار موفقیت‌هایشان مدام در ریل پیشرفت و ترقی باشد.

در سال‌های نچندان دور در دهه شصت خورشیدی یک معلم ورزش در شهرستان اردبیل با تکیه بر دانش و تلاش خود و پی‌بردن به اهمیت حیاتی استعدادیابی توانست نسلی از فرنگی کاران را شناسایی، تربیت و به عرصه قهرمانی روانه کند که در ورزش کشور بی‌نظیر می‌باشد.