

۲۱۷۱ ۵۶۸



آمادگی جسمانی ۲

(رشته تربیت بدنی)

www.ketab.ir

دکتر لیلا قربانی قهفرخی دکتر سیده طاهره موسوی راد

سرشناسه	:	قربانی قهفرخی، لیلا، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدید آور	:	آمادگی جسمانی ۲ (رشته تربیت بدنی) / لیلا قربانی قهفرخی، سیده طاهره موسوی راد؛ ویراستار علمی ابوالفضل فراهانی.
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	شانزده، ۲۴۴ص: مصور، جدول.
فروست	:	دانشگاه پیام نور، ۲۷۷۲، گروه تربیت بدنی، ۱/۱۲۹.
شابک	:	978 - 964 - 14 - 0821 - 5
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۲۳۹-۲۵۹.
موضوع	:	آمادگی جسمانی -- آموزش برنامه ای Physical fitness -- Programmed instruction آمادگی جسمانی -- راهنمای آموزشی (عالی) Physical fitness -- Study and teaching (Higher)
شناسه افزوده	:	موسوی راد، سیده طاهره، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	:	فراهانی، ابوالفضل، ۱۳۴۴ -، ویراستار
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور
شناسه افزوده	:	Payam Noor University
رده بندی کنگره	:	GV۷۴۳۶
رده بندی دیویی	:	۷۹۶/۰۷۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۷۴۳۱۸۰۹

www.ketab.ir



دانشگاه پیام نور

چاپ: اول
شمارگان: ۲۰۰
قیمت: (ریال) ۴۲۰,۰۰۰

آمادگی جسمانی ۲

مولفان: دکتر لیلا قربانی قهفرخی - دکتر سیده طاهره موسوی راد

ویراستار علمی: دکتر ابوالفضل فراهانی

تهیه و تولید: مرکز انتشارات دانشگاه پیام نور

شابک: ۵ - ۰۸۲۱ - ۱۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 14 - 0821 - 5

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(تولید، کپی یا خلاصه برداری، نشر و ترجمه، چاپ، افست، توزیع گسترده، تهیه CD و ... این اثر یا بخشی از آن اعم از متن، طرح پشت و روی جلد و ... بدون اخذ مجوز کتبی از معاونت فناوری و پژوهش دانشگاه خلاف مقررات و تعرض به حقوق مادی و معنوی دانشگاه است. متخلفین وفق قانون حمایت از مولفان و مصنفان و هنرمندان دارای مسئولیت حقوقی و کیفری بوده و تحت پیگرد قرار می گیرند.)

آدرس فروشگاه مرکزی چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور: تهران، خیابان شهید رجایی،

نرسیده به تقاطع آزادگان، جنب ورزشگاه یادآوران، تلفن: ۵۵۵۰۲۱۰۴ - ۵۵۰۰۹۸۳۸

سایت فروش اینترنتی: <http://digibook.pnu.ac.ir>

فهرست مطالب

پانزده

پیشگفتار

فصل اول: آشنایی با اهداف، اهمیت و مفاهیم عمومی در آمادگی حرکتی و آمادگی جسمانی

۱

اختصاصی

۱

هدف کلی

۱

هدف‌های یادگیری

۲

مقدمه

۲

۱-۱ تاریخچه آمادگی جسمانی در ایران

۴

۲-۱ مفاهیم اولیه آمادگی جسمانی

۴

۱-۲-۱ آمادگی جسمانی عمومی

۵

۲-۲-۱ آمادگی جسمانی اختصاصی (ویژه)

۵

۳-۱ مفهوم آمادگی جسمانی

۵

۱-۳-۱ آمادگی چیست

۶

۲-۳-۱ انواع آمادگی

۸

۱-۳-۳ توان

۹

۴-۳-۱ تمرینات پلیومتریک

۱۱

۴-۱ چابکی

۱۱

۱-۴-۱ انواع چابکی

۱۱

۲-۴-۱ عوامل مؤثر بر چابکی

۱۲

۳-۴-۱ سرعت و عکس‌العمل

۱۳

۴-۴-۱ عوامل مؤثر بر سرعت

۱۴

۵-۱ تعادل

۱۴

۱-۵-۱ انواع تعادل

۱۴

۲-۵-۱ توسعه تعادل

۱۵	۶-۱ هماهنگی
۱۵	۶-۱-۱ عوامل مؤثر بر هماهنگی
۱۶	۶-۱-۲ توسعه هماهنگی
۱۷	۷-۱ آشنایی با انجمن آمادگی جسمانی و ایروبیک
۱۷	۸-۱ ساختار جهانی انجمن آمادگی جسمانی و ایروبیک
۱۸	۸-۱-۱ ایروبیک تیمی ۶ تا ۸ نفره
۱۹	۸-۱-۲ ایروبیک انفرادی - دونفره و سه نفره
۱۹	۸-۱-۳ رشته ورزشی بادی بالانس
۲۰	۸-۱-۴ رشته ورزشی ایزی لاین
۲۱	۸-۱-۵ رشته ورزشی بادی پامپ
۲۲	۸-۱-۶ رشته ورزشی اسپینینگ
۲۴	۸-۱-۷ رشته ورزشی بوکوا
۲۵	۸-۱-۸ رشته ورزشی کراس کور
۲۵	۸-۱-۹ ای جیم
۲۶	۸-۱-۱۰ کراس فیت
۲۷	۸-۱-۱۱ رشته جیمینیک
۲۸	۹-۱ ورزش بانوان
۲۹	خلاصه فصل اول
۳۰	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل اول
۳۱	خودآزمایی تشریحی فصل اول
۳۳	فصل دوم: آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع سرعت (سرعت
۳۳	عکس العمل، سرعت اندام و سرعت دویدن)
۳۳	هدف کلی
۳۴	هدف های یادگیری
۳۴	مقدمه
۳۷	۱-۲ تعریف سرعت
۳۷	۱-۱-۲ مفاهیم سرعت
۳۸	۲-۱-۲ سرعت از لحاظ فیزیولوژیکی
۴۱	۳-۱-۲ عوامل مهم تعیین کننده عملکردهای سرعتی
۴۲	۴-۱-۲ ماهیت حرکات سرعتی
۴۲	۵-۱-۲ تمرینات سرعتی
۴۳	۶-۱-۲ مراحل تجزیه و تحلیل سرعت
۴۵	۲-۲ شش مرحله تمرین سرعت
۴۵	۳-۲ پنج تمرین برای افزایش سرعت هنگام دویدن
۴۶	۱-۳-۲ بالابردن وزنه
	۲-۳-۲ وزنه زدن در حالت چمباته

۴۷	۳-۳-۲ کشش نیم‌تنه بالایی و فشار در نیم‌تنه پایینی
۴۸	۴-۳-۲ پرش پس از چمباتمه
۴۹	۵-۳-۲ کشیدن و حمل سورتمه
۵۱	۴-۲ آشنایی با مفاهیم، تمرینات و ارزیابی سرعت
۵۲	۵-۲ دستورالعمل تمرینات سرعتی
۵۳	۱-۵-۲ تمرینات پلیومتریک
۵۳	۲-۵-۲ تمرینات قدرتی
۵۳	۶-۲ اصول برنامه‌ریزی و روش‌های تمرین برای بهبود قدرت دوندگان سرعت
۵۴	۷-۲ تمرین‌های قدرتی عمومی
۵۴	۱-۷-۲ تمرین‌های تناوبی
۵۴	۸-۲ سرعت در رشته‌های ورزشی مختلف
۵۵	۱-۸-۲ یک نمونه جلسه تمرین برای افزایش شتاب سرعت
۵۵	۲-۸-۲ یک جلسه تمرین نمونه برای افزایش سرعت حداکثر
۵۶	۳-۸-۲ یک جلسه تمرین نمونه برای افزایش ظرفیت بی‌هوازی
۵۶	۴-۸-۲ بازگشت به حالت اولیه بین دوهای سرعت (در یک جلسه تمرین)
۵۷	۹-۲ انواع سرعت
۵۷	۱-۹-۲ سرعت واکنش
۵۷	۲-۹-۲ سرعت اندام
۵۷	۳-۹-۲ سرعت کنترل‌شده
۵۷	۴-۹-۲ سرعت کل بدن
۵۷	۵-۹-۲ ابعاد مختلف سرعت
۵۸	۱۰-۲ عوامل مؤثر بر سرعت
۵۸	۱-۱۰-۲ بخش‌های مختلف توسعه سرعت
۵۹	۱۱-۲ راه‌های توسعه سرعت
۵۹	خلاصه فصل دوم
۵۹	خودآزمایی چهارگزینه‌ای فصل دوم
۶۰	خودآزمایی تشریحی فصل دوم
۶۱	فصل سوم: آشنایی با اجرای روش‌های تمرینی مختلف برای افزایش توان و قدرت انفجاری
۶۱	هدف کلی
۶۱	هدف‌های یادگیری
۶۱	مقدمه
۶۲	۱-۳ تعریف توان
۶۳	۱-۱-۳ هدف از بهبود توان
۶۳	۲-۱-۳ ماهیت حرکات توانی
۶۴	۳-۱-۳ توسعه توان
۶۴	۴-۱-۳ فهم قدرت و توان

پیشگفتار

آمادگی جسمانی، اصطلاحی با مفاهیم وسیع است که برای افراد گوناگون، معانی متفاوتی دارد. به همین دلیل، تعریف دقیقی از آن، کار ساده‌ای نیست. از این رو، مراکز و سازمان‌های ورزشی و غیرورزشی، تعریف‌های گوناگونی درباره آمادگی جسمانی ارائه داده‌اند که مهم‌ترین آن‌ها را «توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت‌بخش» ذکر کرده‌اند. به علاوه، تعریف دیگر را انجمن آمادگی جسمانی ورزشی ارائه داده است، احتمالاً به مراد ما نزدیک‌تر است. آن‌ها گفته‌اند: «آمادگی جسمانی، توانایی انجام فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی‌مورد و انرژی فراوان، همچنین لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی روبه‌رو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده است.»

کتاب‌های زیادی در کشور به بحث آمادگی جسمانی پرداخته‌اند و در اکثر آن‌ها به مفاهیم مربوط با آمادگی جسمانی و تندرستی پرداخته شده و کمتر مفاهیم آمادگی جسمانی مهارتی و مربوط به اجرا ارائه شده است لذا در کتاب حاضر در هشت فصل که عناوین فصول در زیر می‌آید به این مهم پرداخته شده است. در تألیف این کتاب ارتقای دانش مخاطب در خصوص آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت و اجرا هدف اصلی می‌باشد و سعی شده است با استفاده از مثال‌های کاربردی همراه با تصاویر موارد به صورت قابل فهم توضیح داده شوند.

فصول کتاب عبارت‌اند از: فصل اول آشنایی با اهداف، اهمیت و مفاهیم عمومی در آمادگی حرکتی و آمادگی جسمانی اختصاصی. فصل دوم آشنایی با اجرای

روش های متداول در ارزیابی عوامل مختلف آمادگی حرکتی. فصل سوم آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع سرعت (سرعت عکس العمل، سرعت اندام و سرعت دویدن). فصل چهارم آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش توان و قدرت انفجاری. فصل پنجم آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش چابکی و چالاکی. فصل ششم آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش انواع تعادل. فصل هفتم آشنایی با اجرای روش های تمرینی مختلف برای افزایش هماهنگی و فصل هشتم آشنایی با انواع آزمون ها و نحوه ارزشیابی تعدادی از مهارت های ویژه رشته های مختلف ورزشی.

خواندن کتاب مذکور به کلیه ورزشکاران، دانش آموزان رشته تربیت بدنی در سطح مدارس، کلیه اساتید و دانشجویان کاردانی و کارشناسی رشته تربیت بدنی پیشنهاد می شود. خوشحال می شویم نظرات و انتقادات خود را از طریق آدرس ایمیل leilaghorbani2006@yahoo.com دریافت نماییم.

با تشکر فراوان

قربانی قهفرخی - موسوی راد