

به نام خدا

آمادگی جسمانی

و

تندرستی

www.ketab.ir

دکتر وحید مقدم

استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی قزوین

حامد الماسی وند

شایان قلیجی

کاسپین دانش

۱۴۰۰

سرشناسه	: مقدم، وحید، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی و تندرستی / وحید مقدم، حامد الماسی وند، شایان قلیجی.
مشخصات نشر	: قزوین: کاسپین دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: [۱۶۱]ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۲-۴۴-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه:ص. [۱۶۱].
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: قلیجی، شایان، ۱۳۷۸ -
شناسه افزوده	: الماسی وند، حامد، ۱۳۶۶ -
رده بندی کنگره	: ۴۸۱GV
رده بندی دیویی	: ۷/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۵۶۸۴۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا



آمادگی جسمانی و تندرستی

مؤلفین: دکتر وحید مقدم، حامد الماسی وند، شایان قلیجی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

صفحه آرا: فاطمه قدیری

ناشر: کاسپین دانش

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۷۲-۴۴-۲

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

فصل اول: اصول، فلسفه و اهداف تربیت بدنی	۱۱
بخش اول. اصول و فلسفه تربیت بدنی	۱۱
مقدمه	۱۲
تربیت بدنی چیست؟	۱۲
تربیت بدنی و حوزه های وابسته به آن	۱۲
بخش دوم. اهداف تربیت بدنی	۱۷
مقدمه	۱۸
اهداف تربیت بدنی	۱۸
اهداف جسمانی تربیت بدنی	۱۸
اهداف روانی تربیت بدنی	۱۹
اهداف اجتماعی تربیت بدنی	۲۰
فصل دوم: آمادگی جسمانی و سلامت عمومی	۲۳
بخش اول. اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی	۲۳
مقدمه	۲۴
انواع آمادگی جسمانی	۲۴
انعطاف پذیری	۲۵
تمرینات انعطاف پذیری	۲۵
عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری	۲۶
منافع تمرینات کششی برای ورزشکاران	۲۷
انواع تمرینات کششی	۲۷
راهنمایی هایی برای انجام تمرینات کششی	۲۸
قدرت عضلانی	۲۸
تمرین قدرتی	۲۸
چند دلیل برای انجام تمرینات قدرتی	۲۹
اثر تمرینات قدرتی بر سلامتی	۲۹
فعالیت های ورزشی و تأثیر آن بر روی عضلات	۳۰
استقامت عضلانی	۳۱

۳۱	اهمیت استقامت عضلانی در زندگی روزمره.
۳۲	ارتباط قدرت با استقامت عضلانی.
۳۳	استقامت قلبی تنفسی.
۳۳	تمرینات هوازی
۳۵	روش های تمرینی برای بهبود استقامتی قلبی تنفسی.
۳۶	ترکیب بدنی
۳۶	چربی مفید یا مضر؟
۳۷	چاقی
۳۹	عوارض چاقی
۴۰	علل چاقی
۴۱	درمان چاقی
۴۵	بخش دوم. اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت های ورزشی
۴۶	مقدمه
۴۶	آمادگی حرکتی
۴۷	هماهنگی و اهمیت آن در فعالیت های ورزشی
۴۸	چابکی
۴۹	تعادل
۵۰	سرعت و اهمیت آن در فعالیت های ورزشی
۵۱	زمان عکس العمل
۵۳	توان
۵۵	فصل سوم: منابع انرژی و تغذیه در ورزش های مختلف
۵۵	بخش اول. تعریف انرژی و انواع آن
۵۶	مقدمه
۵۶	انرژی
۵۷	دستگاه کراتین فسفات (CP)
۵۷	دستگاه اسیدلاکتیک
۵۷	دستگاه هوازی (اکسیژن)
۵۸	تعیین دستگاه غالب انرژی
۵۹	بخش دوم. تغذیه
۶۰	مقدمه
۶۰	تغذیه

۶۱	کربوهیدرات ها
۶۲	رابطه کربوهیدرات ها با فعالیت های ورزشی
۶۳	چربی ها
۶۳	رابطه چربی ها با فعالیت های ورزشی
۶۴	پروتئین ها
۶۴	نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی
۶۵	ویتامین ها
۶۵	نقش ویتامین ها در بدن
۶۶	نقش ویتامین در فعالیت های ورزشی
۶۶	املاح معدنی
۶۷	پیشنهادهای برای انواع برنامه های تغذیه ای
۶۸	برنامه تغذیه مؤثر
۶۹	آب
۷۰	توصیه هایی درباره مصرف آب و مایعات
۷۱	آنتی اکسیدان ها و نقش آن ها در سلامت
۷۲	تغذیه پیش از مسابقه
۷۳	تغذیه حین مسابقه
۷۳	تغذیه پس از مسابقه
۷۳	راهبردهایی برای تغذیه سالم
۷۵	فصل چهارم: مشخصات کلی تمرین، حرکات نرمشی و فعالیت های تقویتی
۷۵	بخش اول. مشخصات کلی تمرین، حرکات نرمشی و فعالیت های تقویتی
۷۶	مقدمه
۷۶	ویژگی تمرین
۷۶	اصل اضافه بار: شدت، تکرار و مدت تمرین
۷۶	روش های تعیین شدت تمرین
۷۸	نحوه اندازه گیری ضربان قلب
۷۹	مراحل تمرین
۸۱	گرم کردن
۸۲	بازگشت به حالت اولیه یا سرد کردن
۸۳	بخش دوم. اصول حرکات نرمشی و فعالیت های تقویتی
۸۴	مقدمه

۸۴	توصیه ها و اصول نرمش کردن
۸۷	روش های تقویت و ارتقاء عوامل آمادگی جسمانی و حرکتی
۸۷	قدرت عضلانی
۸۷	فراخوانی تارهای عضلانی
۸۸	انواع انقباض عضلانی
۸۹	کوفتگی تأخیری عضلانی (DOMS)
۹۰	پیشگیری از کوفتگی تأخیری
۹۰	روش های انجام تمرینات مقاومتی
۹۲	روش های افزایش قدرت
۹۵	روش های افزایش استقامت عضلانی
۹۷	افزایش استقامت عمومی (استقامت قلبی - تنفسی)
۹۹	فصل پنجم: خودارزیابی آمادگی جسمانی
۱۰۰	مقدمه
۱۰۰	ارزیابی خطر بیماری قلبی
۱۰۱	ارزیابی چربی بدنی
۱۰۴	شاخص توده بدنی (BMI)
۱۰۴	وزن مطلوب
۱۰۶	ارزیابی آمادگی قلبی و تنفسی
۱۰۸	آزمون های ارزیابی قدرت عضلانی
۱۱۰	ارزیابی استقامت عضلانی
۱۱۲	ارزیابی انعطاف پذیری
۱۱۵	فصل ششم: نقش ورزش در پیشگیری و درمان بیماری ها
۱۱۶	مقدمه
۱۱۶	ورزش و آرتروز
۱۱۸	ورزش و مشکلات روان شناختی
۱۱۹	ورزش و آترواسکлерوز
۱۱۹	ورزش و آسم
۱۲۰	توصیه های تمرینی برای افراد مبتلا به آسم
۱۲۰	ورزش و پوکی استخوان
۱۲۳	توصیه های تمرینی برای افراد مبتلا به پوکی استخوان
۱۲۴	ورزش و دیابت

۱۲۵	تأثیر ورزش در درمان دیابت
۱۲۶	شاخص قندی، مفهومی مهم برای بیماران دیابتی
۱۲۶	نکاتی در رابطه با شاخص قندی مواد غذایی
۱۲۷	توصیه های غذایی به افراد دیابتی
۱۲۸	توصیه های تمرینی به افراد دیابتی (نوع اول و دوم)
۱۲۹	ورزش و سرطان
۱۳۱	توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان
۱۳۲	سرطان و ورزش
۱۳۲	ورزش و پرفشاری خون
۱۳۳	تأثیر ورزش بر پرفشاری خون
۱۳۳	توصیه های تمرینی برای افراد مبتلا به پرفشاری خون
۱۳۴	ورزش و بیماری قلبی
۱۳۴	عوامل خطرزای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
۱۳۷	توصیه های تمرینی به افراد مبتلا به بیماری قلبی
۱۳۷	ورزش و کمردرد
۱۴۰	وضعیت مطلوب بدن و کمردرد
۱۴۵	فصل هفتم: ورزش، زنان باردار، کودکان، سالمندان و...
۱۴۶	مقدمه
۱۴۶	ورزش و زنان باردار
۱۴۷	مزایای تمرین در دوران بارداری
۱۴۸	اصول فعالیت بدنی برای زنان باردار
۱۴۹	ورزش های مناسب برای زنان باردار
۱۵۰	مواد منع ورزش
۱۵۱	ورزش بعد از زایمان
۱۵۱	ورزش و چاقی
۱۵۳	کودکان و ورزش
۱۵۴	ورزش و افراد سالمند
۱۵۷	ورزش های مفید برای سالمندان
۱۵۷	ورزش و افراد سیگاری
۱۶۱	منابع

پیشگفتار

در شرایط کنونی، به دلیل ورود تکنولوژی و صنعت به زندگی، فقر حرکتی بیشتر شده است. نبود آمادگی متناسب با شرایط روزمره زندگی، سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به اصل پیشگیری بهتر از درمان است با پرداختن به فعالیت های جسمانی، می‌توان از بروز بسیاری مشکلاتی که سلامت زندگی فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد، جلوگیری کرد. فعالیت جسمانی منظم، تغذیه سالم و کاهش استرس از عوامل مهم و مؤثر در یک زندگی خوب و سالم به شمار می‌آید. محققین معتقدند که با فعالیت جسمانی منظم می‌توان استرس را کاهش داد و روند مصرف تغذیه ای فرد و سطح آمادگی او را نیز بهبود بخشید که این امر می‌تواند سلامت فرد را تا پایان عمر تضمین نماید.

کتاب حاضر تحت عنوان آمادگی جسمانی و تندرستی، با بحث پیرامون آمادگی و آمادگی جسمانی، انواع آمادگی جسمانی و عوامل مؤثر در آن و همچنین عوامل اثر گزار بر تندرستی و سلامتی، سعی دارد ضمن آشنایی دانشجویان با موضوعات مذکور، آنها را در تنظیم برنامه های مرتبط با تقویت هر یک از این عوامل یاری نماید.

دکتر وحید مقدم

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی قزوین