

آزمون‌های کاربردی آمادگی جسمانی

تجزیه و تحلیل در تمرین و ورزش

نویسندگان

مورگ کولسون

MORRIS COULSON

دیوید آرچر

DAVID ARCHER

مترجمان

دکتر سعید ارشم

عضو هیئت علمی دانشگاه خوارزمی

محمد نادری

مدرس دانشگاه و فدراسیون ورزش‌های همگانی

ویراستار ادبی و صفحه‌آرا

مریم استادزعلی

سرشناسه	: کولسون، مورک. Coulson, More
عنوان و نام پدیدآور	: آزمون‌های کاربردی آمادگی جسمانی: تجزیه و تحلیل در تمرین و ورزش / نویسندگان مورک کولسون، دیوید آرچر؛ مترجمان سعید ارشم، محمد نادى؛ ویراستار ادبى مریم استاددرعلى.
مشخصات نشر	: تهران: نرسى، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهرى	: ۴۳۰ص.؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-5028-83-6
وضعیت فهرست نویسى	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Practical fitness testing, 2015.
عنوان دیگر	: تجزیه و تحلیل در تمرین و ورزش.
موضوع	: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها
موضوع	: Physical fitness -- Testing
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: Physical fitness
شناسه افزوده	: آرچر، دیوید، ۱۹۶۰ - م.
شناسه افزوده	: Archer, David
شناسه افزوده	: ارشم، سعید، ۱۳۵۱ - مترجم
شناسه افزوده	: نادى، محمد، ۱۳۴۷ - مترجم
شناسه افزوده	: استاددرعلى، مریم، ۱۳۵۶ - ویراستار
شناسه افزوده	: Ostaddorali, Maryam
رده بندى کنگره	: ۶۷۴۳۶
رده بندى دیوبى	: ۶۱۳۷۷
شماره کتابشناسى ملی	: ۷۶۲۴۶۵۸
وضعیت رکورد	: فیپا

فهرست نویسى پیش از انتشار: انتشارات نرسى



نام کتاب	: آزمون‌های کاربردی آمادگی جسمانی: (تجزیه و تحلیل در تمرین و ورزش)
نویسنده	: مورک کولسون - دیوید آرچر
مترجمان	: دکتر سعید ارشم (عضو هیئت علمى دانشگاه خوارزمى) - محمد نادى (مدرس دانشگاه و فدارسیون ورزش‌های همگانی)
ویراستار	: مریم استاددرعلى
صفحه‌آرایى	: مریم استاددرعلى
طراح جلد	: فاطمه على‌نژاد
لیتوگرافى	: پویش
چاپخانه	: مه‌راد
نوبت چاپ	: اول - تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	: ۵۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۳۰۰۰۰ تومان
ناشر	: انتشارات نرسى
مرکز پخش	: خیابان انقلاب - روبه‌روى دانشگاه تهران - مجتمع تجارى فروزنده طبقه هم‌کف - شماره ۳۳۵ ① ۶۶۹۵۵۰۸۰ ② ۶۶۹۶۴۳۲۲

حق چاپ محفوظ و مخصوص ناشر مى‌باشد. تهران ۱۴۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۸-۸۳-۶

ISBN 978-600-5028-83-6

کتاب آزمون‌های کاربردی آمادگی جسمانی یک مرجع سودمند و راهنمای ضروری برای تمام پژوهشگران حیطه علم تمرین و سلامتی، آزمونگرها و مربیان است که به تجویز برنامه‌های ورزشی در سطح رقابتی و یا به منظور حفظ سلامتی می‌پردازند. این منبع برای اندازه‌گیری آمادگی جسمانی فعلی و سپس نظارت بر اثربخشی یک برنامه تمرینی اهمیت بسیار زیادی دارد.

برخی از ویژگی‌های بارز کتاب حاضر که علاقه‌طیف گسترده‌ای از خوانندگان را به آن جلب می‌کند، شامل موارد زیر می‌باشد:

- توضیح شفاف و دقیق مبانی نظری و شیوه‌های عملی آزمون‌های ارائه شده
- ارائه اطلاعات روزآمد، مبتنی بر پژوهش‌ها و هنجارهای جمعیتی
- درک ساده محتوا با استفاده از نمودارها و تصاویر مناسب
- ارائه مباحث مناسب با معیارهای شغلی مربیان در صنعت آمادگی جسمانی و سلامت
- معرفی سایت‌های معتبر و مناسب در هر فصل همراه با شیوه دسترسی به امکانات و تجهیزات آزمایشگاهی

علاوه بر این، ترجمه روان و دقیق، همراه با امکاناتی علمی این اثر، ضمن کمک به درک بهتر مفاهیم و روش‌های اندازه‌گیری و ارزیابی عوامل مختلف آمادگی جسمانی و سلامتی، انگیزه مطالعه و استفاده هوشمندانه از مطالب آن در تمام مخاطبان علاقه‌مند را افزایش می‌دهد.

امید است کتاب حاضر بتواند نیازهای حرفه‌ای دانشجویان، ورزشکاران، مربیان، معلمان و پژوهشگران علوم ورزشی را برآورده سازد و از این طریق به پیشرفت علمی جامعه ورزشی کشور کمک شود.

مترجمان

دکتر سعید ارشم

محمد نادی

بهار ۱۴۰۰

فهرست مطالب

ا	پیشگفتار
ج	مقدمه
۱	۱ اصول اندازه‌گیری و تجزیه و تحلیل
۲	واژه‌شناسی آزمون
۱۰	واژه‌شناسی آماری
۱۵	آمار پایه
۲۰	آزمون‌های آمادگی جسمانی و سلامت
۲۷	۲ آمادگی جسمانی چیست؟
۲۸	اجزاء آمادگی جسمانی
۴۵	دستگاه‌های انرژی
۵۵	۳ آزمون‌های وضعیت سلامتی
۵۵	بررسی وضعیت سلامتی
۶۱	آزمون و کود کان
۶۵	آزمون‌های سلامت
۸۵	کارکرد ریه
۱۰۷	۴ آزمون‌های ترکیب بدن
۱۰۷	ترکیب بدن
۱۲۵	روش‌های پیشرفته
۱۵۳	۵ آزمون‌های انعطاف‌پذیری
۱۵۴	انعطاف‌پذیری

۱۰ آزمون‌های آستانه بی‌هوازی و لاکتات خون

۳۵۳

آستانه بی‌هوازی

۳۵۳

اندازه‌گیری‌های ته‌اجمی آستانه بی‌هوازی

۳۵۷

نقاط آستانه

۳۶۲

شاخص‌های غیرته‌اجمی آستانه بی‌هوازی

۳۶۸

اطلاعات کلی آزمون

۳۷۲

روش‌های نمونه‌گیری خون

۳۷۷

واژه‌نامه

۳۸۹

فهرست راهنما

۳۹۹

www.ketab.ir