

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آمادگی جسمانی کاربردی

نویسندگان:

ایوب محمد بیگی، سید رضا واجدی روشن
یگانه ذوالفقاری گل‌مکانی، کامران محمد بیگی

ویراستار علمی:

سعید قبا‌سیاه

نشر تلیاب



انتشارات تلیاب
www.NashrTelyab.ir

آمادگی جسمانی کاربردی

نویسندگان: ایوب محمد بیگی، سید رضا واجدی روشن، یگانه ذوالفقاری گل‌مکانی، کامران محمد بیگی

ویراستار علمی: سعید قباسیاه

مشخصات ظاهری: ۱۶۸ ص، وزیری

مشخصات نشر: کرمانشاه: تلیاب (۰۹۱۰۳۵۶۱۳۹۱)

چاپ و صحافی: راز، ۰۸۳۳۷۲۳۵۰۶۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۵۳-۳۲-۸

موضوع: آمادگی جسمانی

Physical fitness

رده‌بندی کنگره: GV481

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۱۳۱۱۲

تاریخ نشر: چاپ اول، ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر متعلق به «انتشارات تلیاب» است.

فهرست

فصل اول: آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی چیست؟	۱۲
آشنایی با آمادگی جسمانی	۱۲
حفظ آمادگی جسمانی چه تأثیری بر زندگی دارد؟	۱۳
فواید داشتن بدنی آماده	۱۴
اجزای آمادگی تندرستی	۱۶
گرم کردن	۱۶
انواع گرم کردن	۱۸
مدت گرم کردن	۱۸
فعالیت‌های گرم کردن	۲۰
فواید فیزیولوژیکی گرم کردن	۲۲
فواید افزایش دمای بدن	۲۳
فواید فیزیولوژی سرد کردن	۲۴
استقامت قلبی - عروقی	۲۵
به خود سخت نگیرید	۲۵
دنده عوض کنید	۲۶
در مسافت‌های مختلفی بدوید	۲۶
کفش‌هایتان را در بیاورید	۲۶

- ۲۷..... در کوره راه‌ها بدوید
- ۲۷..... چگونگی توسعه اقتصادی دویدن
- ۲۷..... تواتر و طول گام برداری
- ۲۸..... چگونه تواتر گام برداری را بهبود بخشیم
- ۲۸..... آزمون‌ها و تمریناتی جهت بهبود استقامت قلب و عروقی
- ۳۰..... استقامت عضلانی
- ۳۰..... یک روش فوق‌العاده برای ایجاد استقامت عضلانی موضعی
- ۳۲..... قدرت عضلانی
- ۳۳..... عوامل مؤثر بر قدرت
- ۳۴..... قدرت عضلانی چگونه اندازه‌گیری می‌شود
- ۳۴..... انعطاف
- ۳۶..... ساختمان مفصل در ارتباط با حرکت
- ۳۶..... عوامل اثرگذار بر روی انعطاف‌پذیری
- ۳۸..... توسعه انعطاف‌پذیری
- ۴۱..... چابکی
- ۴۲..... اهمیت چابکی در فعالیت‌های ورزشی
- ۴۲..... چابکی چگونه افزایش می‌یابد؟
- ۴۲..... عوامل مؤثر در چابکی
- ۴۳..... تعادل
- ۴۳..... نقش اندام‌ها و عوامل مختلف در تعادل
- ۴۴..... چگونگی افزایش تعادل
- ۴۴..... سرعت و اهمیت آن در فعالیت‌های ورزشی
- ۴۵..... سرعت چگونه افزایش می‌یابد؟
- ۴۷..... ترکیب بدنی

۴۸	داده‌های هنجاری
۴۹	درصد چربی بدن
فصل دوم: فیزیولوژی ورزشی	
۵۴	دستگاه‌های انرژی
۵۴	انواع دستگاه‌های انرژی
۵۶	دستگاه‌های انرژی در هنگام تمرین و استراحت
۵۷	تمرینات طولانی و سبک
۵۷	تمرینات کوتاه‌مدت
۵۸	تجزیه و بازسازی ATP
۵۹	تمرین بیوانرژی
۶۱	انواع تمرینات و روش‌های آن‌ها
۶۲	تمرینات اینتروال (تناوبی)
۶۳	اصطلاحات تمرینات تناوبی
۶۵	تمرینات پلایومتریک
۶۶	توصیه و پیشنهادات مهم در مورد تمرینات پلایومتریک
۶۸	تمرینات دایره‌ای
۶۹	برنامه‌های تمرینی در مراحل مختلف
۷۰	تارهای عضلانی
۷۱	انواع تارهای عضلانی
۷۱	جنس
۷۲	تفاوت‌های مردان و زنان نسبت به تمرین
۷۳	وام اکسیژن بی اسیدلاکتیک
۷۳	آزمون توان بی‌هوازی
۷۴	نسبت عملکردهای ورزشی



فصل سوم: بهداشت و تغذیه در ورزش

۷۶	مقدمه
۷۶	بهداشت ورزشی چیست؟
۷۷	تعریف بهداشت
۷۸	نقش آب در بدن
۷۹	آب مصرفی
۸۰	جذب آب
۸۰	آب دفعی
۸۱	کمبود و ازدیاد آب در بدن
۸۲	نقش آب در فعالیت‌های ورزشی
۸۳	دفع الکترولیت‌ها در ورزش
۸۴	نحوه جایگزینی آب دفعی
۸۴	نوع محلول نوشیدنی
۸۵	ملاحظات در ارتباط با مصرف آب
۸۶	تغذیه قبل از مسابقه
۸۶	غذاهایی که باید از مصرف آن‌ها اجتناب کرد
۸۷	غذاهای مایع
۸۸	ملاحظات و توصیه‌ها
۸۹	روش‌های افزایش ذخایر گلیکوژنی قبل از مسابقات
۹۰	تغذیه در حین فعالیت یا مسابقه
۹۱	تغذیه پس از مسابقه
۹۲	بازسازی گلیکوژن عضله
۹۲	توصیه‌های کاربردی در زمینه ذخایر گلیکوژنی
۹۳	چاقی

۹۴	درمان چاقی و کاهش وزن
۹۵	کاهش سریع وزن
۹۶	توصیه‌هایی برای کاهش و کنترل وزن
۹۷	اضافه وزن

فصل چهارم: اصول عمومی آسیب‌های ورزشی

۱۰۰	آسیب‌های ناشی از ضربه
۱۰۰	آسیب‌های اسکلتی (شکستگی‌ها)
۱۰۱	انواع صدمه
۱۰۲	موضع
۱۰۲	آسیب‌های مربوط به بافت‌های نرم
۱۰۲	علائم و تشخیص
۱۰۲	درمان
۱۰۴	آسیب‌های رباط مفصلی
۱۰۴	انواع صدمه در رباط
۱۰۵	موضع
۱۰۶	علائم و تشخیص
۱۰۷	توان بخشی
۱۰۷	دررفتگی
۱۰۷	انواع صدمه
۱۰۷	موضع
۱۰۷	درمان
۱۰۹	ساختمان عضله
۱۱۰	انواع آسیب‌های عضلانی - وتری
۱۱۱	پارگی عضلانی

۱۱۱	عوامل مؤثر در بروز پارگی عضلانی
۱۱۲	پارگی ناشی از کشش غیرعادی
۱۱۳	پارگی جزئی - کشیدگی درجه یک یا خفیف
۱۱۳	کشیدگی درجه دو یا متوسط
۱۱۳	پارگی کامل یا درجه سه یا کشیدگی شدید
۱۱۳	علائم و تشخیص
۱۱۴	درمان
۱۱۵	پارگی ناشی از فشار
۱۱۵	خونریزی عضلانی
۱۱۷	درمان پس از ۷۲ ساعت

فصل پنجم: مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت بدنی

۱۲۰	اندازه‌گیری در تربیت بدنی
۱۲۱	آمادگی جسمانی و اهمیت آن در علم ورزش
۱۲۱	مفهوم آمادگی جسمانی

فصل ششم: ساماندهی واحدهای عمومی تربیت بدنی

۱۲۸	مقدمه
۱۳۰	ماده ۱۱۷
۱۳۲	اهداف واحدهای عمومی تربیت بدنی
۱۳۴	آسیب‌شناسی وضع موجود واحدهای عمومی تربیت بدنی
۱۳۶	انتقادات و پیشنهادات دانشجویان
۱۳۶	انتقادات و پیشنهادات مدرسین واحدهای عمومی تربیت بدنی ۱ و ۲
	پیشنهادات اساتید مجرب تربیت بدنی در نشسته‌ای تخصصی در مورد واحدهای تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ دانشگاه‌ها
۱۳۷	
۱۳۸	شرح تفصیلی طرح ساماندهی واحدهای عمومی تربیت بدنی