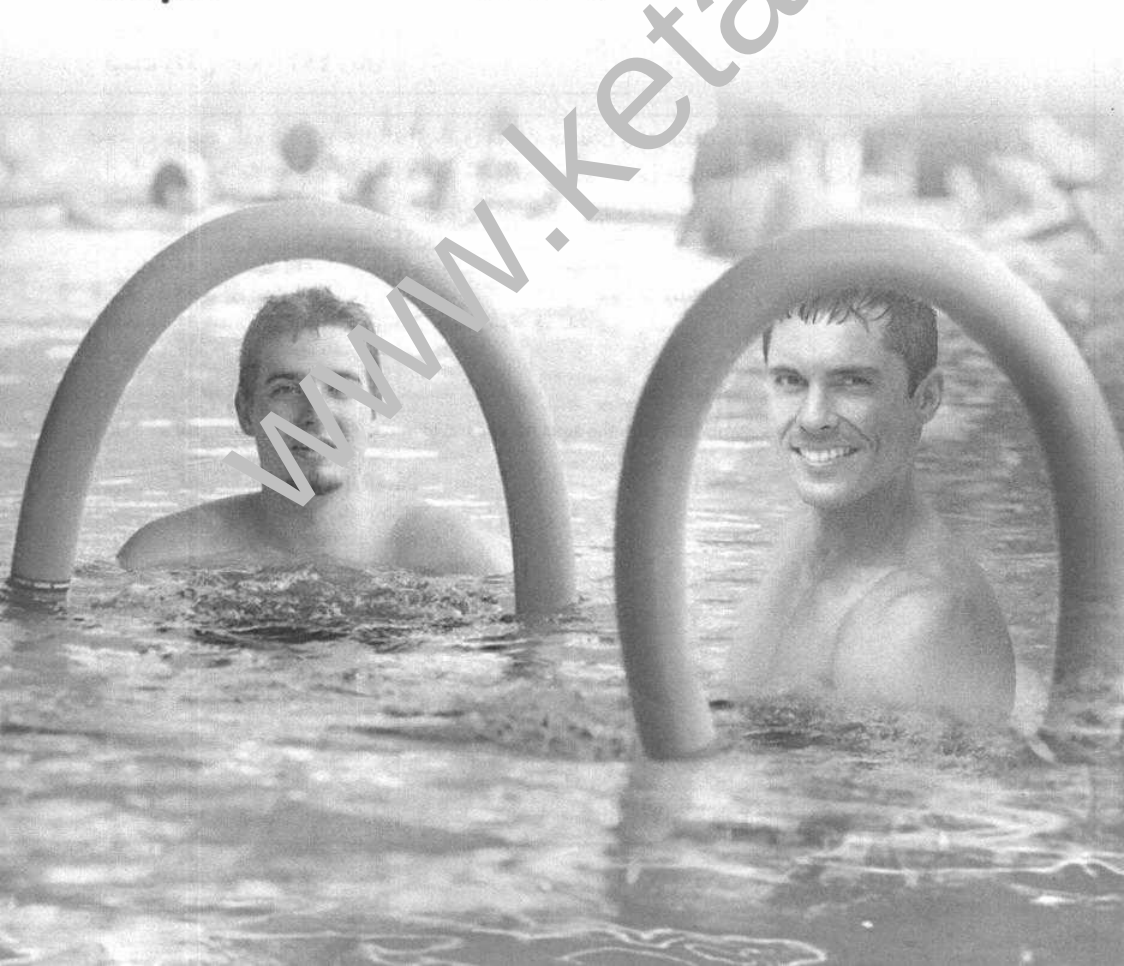


تامی هیرو شیمیزو • ناریکو تاچیکاوا

آمادگی جسمانی و تمرینات هوازی در آب

(تمرینات با آکوا نودل)

تالیف و ترجمه: عفت لطفی پور



نمایشگاه و فروشگاه دائمی: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین
 و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، فروشگاه کتاب کاشفان
 تلفن: ۶۶۴۰۳۱۶۲ فکس: ۶۶۴۰۳۱۷۰
 سرویس پیام کوتاه (sms): ۳۰۰۰۲۵۷۶
 پایگاه اینترنتی: <http://Hatmi.ir>



ناشر نمونه کشور در سال ۹۳

◀ آمادگی جسمانی و تمرینات هوازی در آب [تمرینات با آکوانودل]

نامی هیرو شیمیزو، ناریکو تاجیکاوا

تألیف و ترجمه: عفت لطفی پور

• سرپرست واحد گرافیک: المیرا میرموسوی

• طراحی صفحات واحد گرافیک

• طراح جلد: محمود رضا لطفی

• لیتوگرافی: باختر

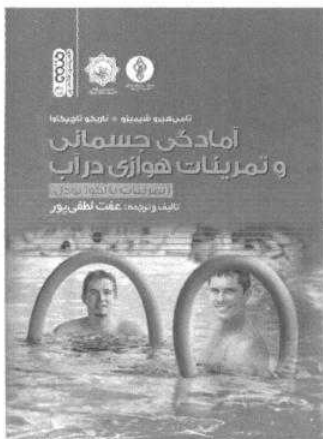
• آماده‌سازی و نظارت بر چاپ: توغی، محمد حتمی رازیقی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

شمارگان ۵۰۰ نسخه

قیمت تک رنگ: ۱۷۵ ۰۰۰ ریال

قیمت رنگی: ۲۹۲ ۰۰۰ ریال



توجه: به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

سرشناسه: لطفی پور، عفت، ۱۳۲۹ - گردآورنده، مترجم
 عنوان و نام پدیدآور: آمادگی جسمانی و تمرینات هوازی در آب (تمرینات با آکوانودل) / تألیف و ترجمه عفت لطفی پور.
 مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: [۲۱۸] ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۱۲۹-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: فصل ششم از کتاب حاضر ترجمه‌ی کتاب «Water exercises: workouts with the aqua noodle» تألیف تومیهیرو شیمیزو و نوریکو تاجیکاوا است.

موضوع: آمادگی جسمانی Physical fitness

موضوع: ورزش‌های آبی Aquatic sports

موضوع: ورزش‌های هوازی Aerobic exercises

موضوع: تمرین‌های ورزشی در آب Aquatic exercises

شناسه افزوده: شیمیزو، تومیهیرو، ۱۹۵۸ - م. Shimizu, Tomihiro

شناسه افزوده: تاجیکاوا، نوریکو Tachikawa, Noriko

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ GV۴۸۱/۶۶۱۸

رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۵۱۷۰۹

دوست عزیز جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های منتشر شده
 لطفا پایه و گرایش تحصیلی خود را به شماره ۳۰۰۰۲۵۷۶ SMS نمایید.

مقدمه رئیس محترم فدراسیون ورزش های همگانی

«وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ» (الأنبياء، ۳۰)

(و گردانیدیم از آب هر چه را زنده پس آیا به خدا ایمان نمی آورید.)

آب ۷۰٪ از سطح کره زمین را در بر گرفته و ادامه حیات موجودات زنده با آن است و سرچشمه حیات با توجه به قانون ارشمیدس آب با برداشتن وزن از روی مفاصل و داشتن فشار هیدراستاتیک (نیروی وارده به تمام بدن که سبب افزایش جریان خون می گردد) باعث افزایش قابلیت انعطاف، قدرت و استقامت و تعادل در اندام بدن می شود. آب درمانی یکی از بهترین روش های بازتوانی به شمار می آید، بیماران آسیب دیده در دوران نقاهت می توانند بهترین بهره ببرند. مهمترین عامل در بازگرداندن سلامتی به ماهیچه های اسکلتی، توان بخشی و بازپروری است. از فواید ورزش در آب می توان به قدرت بخشی و افزایش تناسب ماهیچه ها، تمرینات متناظر، کاهش وزن و کم کردن فشار خون، کاهش استرس و افزایش سلامتی، شادی، نشاط و حوصله کار اشاره کرد.

ورزش در آب هیچ آسیب دهنده ای افراد آسیب دیده و مُسن در راستای ورزش باقی نمی گذارد و با ورزش در آب می توان بدون وارد کردن فشار به بدن به سلامتی رسید.

ورزش در آب یک توان بخشی یا آمادگی جسمانی پیش گیرنده است.

در طبیعت راز بسیار است (فقط در سبزه یاز و توجهی عمیق و کنجکاو در مسیر مقصود است که اسرار آشکار می گردد و علم و پیشرفت امکان پذیر می شود).

آب درمانی به نوعی تمام اصول متداول درمان را به تمسخر می گیرد و نتیجه مثبت آن غیرقابل انکار است. علم و تجربه و صبر در مداوا و مداومت در تمرین لازم کار کردن با آب می باشد.

امروزه تمام پزشکان ترجیح می دهند از طریق آب بیرون خود را سلامتی و شادابی ببخشند.

به همین منظور در اکثر بیمارستان ها ایجاد استخرهای آب درمانی و تمرینات ورزشی از ملزومات آن می باشد. با این آب معجزه گر می توانیم، حرکات درمانی، طراحی های مؤثر بر برنامه های ورزشی، بهره برداری از تجهیزات و تجربیات موفق، تمرینات توان بخشی، بیماری های ارتوپدیک شایع، انواع توان بخشی های در نقاط مختلف بدن، زهرزدانی، رهایی از استرس و فشارهای روانی، جلوگیری از بسیاری از بیماری ها و ایجاد نشاط و شادی، برای خود به ارمغان بیاوریم. باتوجه به اینکه از طریق ورزش های همگانی بایستی آمادگی جسمانی کلیه افراد جامعه از کوچکترین تا بزرگترین نفر جهت انجام امورات ایجاد تا یک زندگی با سبک جدید را تجربه کنیم.

بهترین وضعیت مفرح آن از طریق آب و تمرینات هوازی می باشد و این کتاب می تواند آگاهی های لازم را در زمینه های مختلف آمادگی جسمانی همراه با شادی و نشاط و ایجاد حوصله کار از طریق تمرینات مربوطه به همراه درمان های مختلف داشته باشد. این کتاب یک کتاب همگانی است.

از خواهر عزیزم سرکارخانم غفت لطفی پور که عشق و علاقه و وجود خود را با وجدان حرفه ای ممتاز در طبق اخلاص برای شکوفائی ایرانی فعال، شاداب و سالم صرف نموده و در انجمن ورزش های آبی رسالت خود را به خوبی ایفا می نماید، کمال تشکر و قدردانی را دارم.

علی مجدآرا

آب عنصری زندگی بخش است، در فرایند اقتصادی و رفتماری ما ایرانیان جلوه گر است و مقام والائی در افکار و اندیشه‌های ما دارا می‌باشد.

نقش این عنصر در ادامه حیات موجودات زنده تا آنجاست که در قرآن کریم آمده همه چیز به آب زنده است و آب حافظ و سرچشمه حیات قلمداد می‌گردد.

از گذشته‌های دور انسان آب را علاوه بر نوشیدن و استفاده جهت بهداشت برای درمان نیز مورد استفاده قرار می‌داده است و در واقع بسیار شگفت انگیز است که این درمانگر طبیعی و مؤثر در هر زمان دوباره کشف و حیاء می‌شود.

اولین نشانه‌های خطی در زمینه کاربرد آب به عنوان یک وسیله درمانی در عبادتگاه‌های یونان یافت شده است بنا بر نوشته‌های ریچارد در این عبادتگاه حمام و ماساژ را برای درمان بیماران به کار دست‌ها، بقرط که او را پدر طب می‌شناسیم برای درمان تب و بسیاری دیگر از بیماری‌ها استفاده از حمام‌های مختلف با دمای متفاوت به عنوان ابزاری ارزشمند توصیه می‌کرده است. در قرن هجدهم بکارگیری آب به صورت عملی در بین پزشکان آلمان و ایتالیائی و انگلیسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار گردیده است. از آنجائی که خاصیت هیدوردینامیکی آب موجب کاهش فشار وارده بر مفاصل و نیز کاهش تحمل وزن می‌گردد، لذا در سال‌های اخیر تمرین در آب از جایگاه ویژه‌ای برخوردار گردیده است.

جالب توجه است که به علت خواص فیزیکی آب و بخصوص اثر مقاومت آب بر روی کلیه عضلات ورزشکاران نیز جهت بهبود کیفیت و ارتقاء و حفظ آمادگی جسمانی خود می‌توانند علاوه بر تمرینات اختصاصی رشته مورد نظر به تمرینات در آب نیز بپردازند.

تمرین در آب یکی از مفیدترین و مؤثرترین شیوه برای پیشگیری و کاهش درد برای تمام بیماری‌هاست اگر بخواهیم نوع فعالیت‌های مناسب در آب را برای افراد مختلف در نظر بگیریم، لازم است ابتدا به حد کافی با مفاهیم مختلف در آمادگی جسمانی و تمرینات هوازی در آب آشنا شویم و سپس مراحل رشد و توسعه این قابلیت‌ها را در سنین مختلف بشناسیم، همچنین با استفاده از مؤثرترین و پیشرفته‌ترین آزمون‌ها، سطح آمادگی را مشخص نمائیم، تا بتوانیم انواع تمرینات در آب را جهت رشد و توسعه این قابلیت‌ها تعیین نموده و همچنین روش‌های افزایش را مشخص نمائیم.

عفت لطفی پور

رئیس انجمن ورزش‌های آبی

فهرست مطالب

مقدمه	۶
فصل ۱	۷
- حرکت شناسی	۷
- فیزیولوژی ورزشی	۱۶
فصل ۲ ابعاد و اهمیت آمادگی جسمانی	۱۹
فصل ۳ انواع تمرین	۲۹
فصل ۴ آسیب‌ها و ضعف‌ها	۹۵
فصل ۵ نمونه تمرینات ورزش‌های آب	۶۷
فصل ۶ تمرینات در آب با آکوانودل	۱۱۲