

آمادگی جسمانی و مسیرهای موفقیت ورزشی

راهمای مربیان و دانشجویان رشته تربیت بدنی

بهرام صالح نیا

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن

مینا حاجی علیزاده

کارشناس ارشد تربیت بدنی

سرشناسه	: صالح نیا، بهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی و مسیرهای موفقیت ورزشی / بهرام صالح نیا، مینا حاجی‌علیزاده.
مشخصات نشر	: تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: 978-600-7095-19-5
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: آمادگی جسمانی -- آزمایش‌ها
موضوع	: استعداد ورزشی -- آزمونها
شناسه افزوده	: حاجی‌علیزاده، مینا، ۱۳۶۷ -
رده بندی کنگره	: GV۴۸۱/ص۲۱۸ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۸۵۲۹۱



نام کتاب : آمادگی جسمانی و مسیرهای موفقیت ورزشی
 نویسنده : بهرام صالح نیا- مینا حاجی‌علیزاده
 صفحه آرا : الهام زند
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ : اول ۱۳۹۲
 قیمت : ۷۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۵-۱۹-۵

مرکز پخش: خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، نبش کوچه انوری، پلاک ۲۹
 تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

بخش اول آمادگی جسمانی ۱۱

فصل اول	۱۳
مقدمه	۱۴
اهمیت آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی	۱۵
هرم فعالیت جسمانی	۱۶
اهداف آمادگی جسمانی و فعالیت بدنی	۱۸
تعاریف آمادگی جسمانی	۲۱
فصل دوم	۲۵
فاکتورهای آمادگی جسمانی	۲۶
تعریف عوامل آمادگی جسمانی وابسته به تندرستی	۲۷
استقامت	۲۷
فواید فیزیولوژیکی تمرینات استقامت قلبی عروقی	۲۹
جدول مقایسه سودمندی برخی ورزش‌های هوازی	۳۱
روش‌های تمرین استقامت عضلانی	۳۲
خصوصیات تمرین استقامت عضلانی	۳۲
دلایل کاهش استقامت عضلانی	۳۳
انعطاف پذیری	۳۴
تعریف انعطاف پذیری	۳۵
عوامل محدود کننده انعطاف پذیری	۳۵
سایر عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری	۳۶
انواع روش‌های کشش عضلات	۳۶
انعطاف پذیری در ورزش	۳۷
قدرت عضلانی	۳۸
انواع قدرت	۳۹
عوامل مؤثر بر قدرت عضلانی	۴۰
تمرینات قدرتی (وزنه برداری) برای نوجوانان	۴۰
گرم نکردن کافی بدن و مفاصل قبل از پرداختن به تمرینات قدرتی و سنگین	۴۷

۴۹	عدم استراحت کافی در بین فصول تمرینات شدید؛
۴۹	عدم استفاده از تکنیک صحیح؛
۵۰	آثار تمرینات قدرتی
۵۱	ترکیب بدن
۵۱	سطوح ترکیب بدن
۵۲	الگوهای ترکیب بدنی
۵۳	شاخص توده بدن (BMI)
۵۴	عوامل آمادگی جسمانی وابسته به مهارت حرکتی
۵۴	هماهنگی
۵۶	سرعت
۵۷	سرعت عامل مهم در مسابقات
۵۷	عوامل تأثیر گذار بر سرعت
۵۹	عوامل تعیین کننده سرعت کوتاه شدن عضله
۵۹	تمرین سرعت عکس العمل
۶۲	تمرین توان انفجاری
۶۳	چابکی
۶۴	عوامل مؤثر بر چابکی
۶۵	تمرینهای مرتبط با چابکی
۶۷	تعادل
۶۸	عوامل مؤثر در تعادل
۶۹	تعادل بدن انسان
۷۰	آزمون ساده ای برای یافتن میزان تعادل
۷۰	دستگاههای حفظ تعادل در بدن
۷۱	توان
۷۲	تعاریف دیگر توان
۷۲	اثرات فیزیولوژیکی تمرینات توانی
۷۵	فصل سوم
۷۶	آزمونهای ارزیابی آمادگی جسمانی
۷۶	چرا آزمون می گیریم؟
۷۷	ارزیابی استقامت قلبی - عروقی

۸۰	آزمون ۱۵ دقیقه دویدن (آزمون بالک)
۸۲	آزمون چند مرحله ای رفت و برگشت ۲۰ متر
۸۳	ارزیابی قدرت و استقامت عضلانی
۸۶	توانائی دستها
۸۷	دراز و نشست
۸۷	فشار موازی (بارالل)
۸۸	کشش مبله
۸۹	ارزیابی انعطاف پذیری
۸۹	آزمون استاندارد نشست و رسیدن
۹۰	آزمون باز کردن تله
۹۱	آزمون بلند کردن شانه
۹۲	سنجش انعطاف پذیری مچ پا
۹۲	هنجارهای آزمون انعطاف پذیری مچ پا
۹۲	آزمون بالا آوردن مستقیم پا
۹۳	ارزیابی سرعت
۹۳	آزمون ۳۶ متر سرعت
۹۴	ارزیابی چابکی
۹۴	آزمون تی (T)
۹۴	آزمون ۶ ضلعی
۹۵	آزمون پای پهلوی ادگرن
۹۶	آزمون ایلی نويز
۹۷	ارزیابی تعادل
۹۷	آزمون تعادل ایستا
۹۸	هنجارهای آزمون تعادل ایستا برای دختران و پسران دانشجو
۹۸	ارزیابی توان
۹۸	آزمون مارگاریا- کالامن
۹۹	هنجار آزمون مارگاریا - کالامن (کیلوگرم در متر در ثانیه) ۱۵ تا ۵۰ سال
۱۰۰	آزمون پرش عمودی (سارجنت)
۱۰۱	هنجار پرش عمودی برای دانشجویان ورزشکار
۱۰۱	ارزیابی ترکیب بدن

نسبت دور کمر به دور لگن	۱۰۱
فصل چهارم	۱۰۵
انواع تمرینات آمادگی جسمانی	۱۰۶
تمرینات فارتلک	۱۰۶
توصیه‌هایی برای شروع تمرینات	۱۰۶
مشخصات تمرینات فارتلک	۱۰۶
چند نمونه تمرینی	۱۰۷
نمونه برنامه تمرینی فارتلک خارج از فصل با شدت متوسط	۱۰۸
تمرینات پلیومتریک	۱۰۹
مزایای تمرینات پلیومتریک	۱۱۰
انتخاب تمرینات پلیومتریک بر حسب ساختار الگوی ورزشی	۱۱۰
تمرینات پلیومتریک برای قسمت‌های پایین بدن	۱۱۰
انتخاب تمرینات پلیومتریک برای قسمت‌های بالای بدن	۱۱۱
مراحل تمرینات پلیومتریک	۱۱۱
گرم کردن	۱۱۱
شدت تمرینات پلیومتریک	۱۱۱
حجم تمرینی پلیومتریک	۱۱۲
جلسات هفتگی	۱۱۳
زمان استراحت	۱۱۴
چند نکته ایمنی در خصوص تمرینات پلیومتریک	۱۱۴
نمونه جلسات تمرینی پلیومتریک برای رشته‌های مختلف ورزشی	۱۱۵
سیستم تمرینی اینتروال	۱۱۶
نکات برجسته در تمرینات اینتروال	۱۱۷
چند نمونه تمرینی	۱۱۷
برنامه پیشنهادی اینتروال روی تردمیل	۱۱۸
تمرینات اینتروال با شدت بالا (HIIT)	۱۱۸
نکات قابل توجه در تمرینات HIIT	۱۱۹
یک نمونه برنامه تمرینی HIIT ساده	۱۲۰
تمرینات ایستگاهی یا دایره ای	۱۲۰
اصول اساسی در تمرینات ایستگاهی	۱۲۱

بخش دوم سایر عوامل مؤثر در موفقیت ورزشی ۱۲۳

۱۲۵	فصل اول
۱۲۶	تغذیه
۱۲۷	گروه‌های مختلف غذایی
۱۲۷	کربوهیدراتها
۱۲۸	چربی
۱۲۸	پروتئین
۱۲۹	مایعات و الکترولیتها
۱۲۹	ویتامین‌ها و املاح
۱۳۱	مکملهای تغذیه‌ای
۱۳۱	آب
۱۳۱	نقش آب در بدن
۱۳۲	تغذیه قبل از تمرین و مسابقات ورزشی
۱۳۳	ویژگی‌های وعده غذایی قبل از مسابقه و تمرین
۱۳۵	فصل دوم
۱۳۶	آمادگی روانی
۱۳۷	۱- تمرکز
۱۳۷	عوامل مختل کننده تمرکز ورزشکاران:
۱۳۸	۲- اعتماد به نفس در مسابقات
۱۳۸	۳- کنترل هیجانات در مسابقات
۱۳۸	اضطراب
۱۳۹	خشم
۱۳۹	پشتکار و تعهد ورزشی
۱۴۱	فصل سوم
۱۴۲	آمادگی تکنیکی
۱۴۲	تعریف تکنیک
۱۴۲	آمادگی تاکتیکی
۱۴۳	تعریف تاکتیک
۱۴۳	اهمیت تاکتیک
۱۴۴	توصیه‌های کاربردی در مراحل مختلف مسابقات

۱۴۴	 مرحله پیش از مسابقه
۱۴۵	 مرحله هنگام مسابقه
۱۴۵	 مرحله پس از مسابقه
۱۴۷	 فصل چهارم
۱۴۸	 استعدادیابی ورزشی
۱۴۸	 تعریف استعداد
۱۴۸	 تعریف استعدادیابی ورزشی
۱۴۹	 مزایای استعدادیابی
۱۵۰	 اصول استعدادیابی
۱۵۱	 استعدادیابی در ایران
۱۵۲	 مراحل استعدادیابی
۱۵۲	 استعدادزائی
۱۵۳	 استعدادیابی
۱۵۴	 جدول سن پایه رشته‌های مختلف ورزشی
۱۵۵	 استعداد پروری
۱۵۷	 منابع
۱۵۹	 منابع اینترنتی