

بسم الله الرحمن الرحيم

آمادگی جسمانی و حرکتی

نویسندگان :

رضا رضائی مهر ، محمد مهدوی



سرشناسه
 عنوان و نام پدید آور :
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهر :
 شابک :
 وضعیت فهرست نویسی :
 یادداشت :
 موضوع :
 موضوع :
 رده بندی کنگره :
 رده بندی دیویی :
 شماره کتابشناسی ملی :

: رضائی مهر . رضا . ۱۳۵۵ -
 : آمادگی جسمانی و حرکتی / نویسندگان رضا رضائی مهر، محمد مهدوی .
 : تبریز ، آذربایجان
 : ۱۵۲ ص.
 : ۹-۲۱-۵۶۱۲-۶۰۰-۹۷۸
 : فیبا
 : چاپ قبلی ، یاران
 : آمادگی جسمانی
 : تمرین (ورزش)
 : الف ۱۳۸۸ / ۶ / ۴۸۱ / GV
 : ۶۱۳/۷
 : ۱۹۵۰۰۲۴

آمادگی جسمانی و حرکتی

• نویسندگان : رضا رضائی مهر - محمد مهدوی
 • ناشر : آذربایجان = نیوگرافی : واژه = چاپ : سپید
 (روی جلد محمدی علمیه) • قطع : وزیری - ۱۵۲ ص
 • تیراژ : ۲۰۰۰ جلد • نوبت چاپ دوم (اول ناشر) : ۱۳۹۰
 • شابک : ۹-۲۱-۵۶۱۲-۶۰۰-۹۷۸
 • قیمت : ۴۰۰۰۰ ریال
 حق چاپ محفوظ است

مراکز بخش انتشارات یاران

تبریز- خیابان امین ، پاساژ کریمی تلفن : ۵۵۶۷۹۲۵ - ۵۵۴۱۱۳۱

خ امام ، نرسیده به سه راه تربیت ، نشر یاران، کتابفروشی نوبل

تلفن : ۵۵۵۷۲۹۶ تلفاکس : ۵۵۵۱۴۶۲

انتشارات آذربایجان تلفن : ۵۵۴۱۱۳۱

انتشارات وفاجو تلفن : ۵۵۶۹۸۸۶



بخش اول : آمادگی جسمانی در ارتباط با تندرستی

۱۰	فصل اول : آمادگی جسمانی و اجزای وابسته به آن
۲۱	فصل دوم : آمادگی قلبی - تنفسی
۳۶	فصل سوم : قدرت و استقامت عضلانی
۶۱	فصل چهارم : انعطاف پذیری
۷۹	فصل پنجم : ترکیب بدنی

بخش دوم : آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت (آمادگی حرکتی)

۸۸	مقدمه
۸۹	سرعت
۹۰	تمرین سرعت
۹۱	روشهای افزایش سرعت در دویدن
۹۳	چابکی
۹۴	تمرین چابکی
۹۵	ارزیابی چابکی
۹۵	توان
۹۶	ارزیابی توان انفجاری
۹۶	تعادل و هماهنگی
۹۷	هماهنگی و سن
۹۸	تمرین هماهنگی
۹۹	ارزیابی تعادل ایستا

بخش سوم : اصول تمرین

۱۰۲.....	تمرین
۱۰۵.....	آمادگی جسمانی
۱۰۶.....	اصول تمرین
۱۰۷.....	اصی توسعه همه سویه
۱۰۷.....	اصل ویژگی تمرین
۱۰۹.....	اصل تفاوت‌های فردی
۱۰۹.....	اصل افزایش تدریجی فشار تمرین
۱۱۰.....	اصل تنوع
۱۱۰.....	اصل گرم کردن- سرد کردن
۱۱۱.....	اصل تمرین دراز مدت
۱۱۲.....	اصل برگشت پذیری
۱۱۲.....	اصل اعتدال
۱۱۳.....	حجم تمرین
۱۱۴.....	شدت تمرین
۱۱۶.....	تراکم تمرین
۱۱۶.....	بی تمرینی
۱۱۹.....	بیش تمرینی
۱۲۱.....	برخی از نشانه های بی تمرینی
۱۲۵.....	تعدیل تمرین
۱۲۶.....	زمانبندی و مرحله بندی تمرین
۱۲۷.....	زمانبندی برنامه تمرین
۱۲۹.....	باز یافت (ریکاوری)
۱۳۳.....	واژه نامه ها
۱۴۲.....	منابع و مآخذ

مقدمه :

یکی از اهداف مهم و آغازین تربیت بدنی ، آمادگی جسمانی بوده است. ارزش آمادگی جسمانی در ابتدا آماده ساختن افراد یک ملت برای دفاع از کشور و استفاده از آن در طب پی ۴شکیری بود، سپس ارزش و اعتبار خود را در جنبه های بهداشت و آمادگی و کار آیی افراد به ظهور رساند. امروزه ما مربیان و همه کسانی که با ورزش در ارتباطند باید جدی تر از گذشته بر اهمیت ورزش به عنوان راهی برای زندگی بهتر تاکید بورزیم تا همه آن را وارد زندگی روزانه خود کرده و از این طریق قدمهای مثبتی در جهت سعادت و خوشبختی خود و فرزندانمان برداریم . یقیناً در سراسر جهان به شکلهای مختلف به ورزش می پردازند اما در عین حال شیوه زندگی اکثر مردم بخصوص در جوامع پیشرفته و صنعتی به سوی کم تحرکی و بی تحرکی پیش می رود امروزه دیگر رانندگی جایگزین قدم زدن شده است و پله های برقی و آسانسورها در ادارات و فروشگاههای بزرگ جای قدم زدن را گرفته ، وسایل برقی خانگی از قبیل : جارو برقی ، ماشین لباسشویی ، ماشین ظرفشویی فرصت فعالیت بدنی یا بهتر بگوییم قدرت تحرک را از افراد سلب کرده است و از طرفی با ماشینی شدن اکثر کارها ، اوقات فراغت بچه ها و حتی بزرگترها بر خلاف گذشته به حالت غیر فعال مثل تماشای تلویزیون و یا بازیهای کامپیوتری تبدیل شده است بدون اینکه ساعتی هم برای فعالیتهای بدنی اختصاص داده شود. در نتیجه اجازه مصرف انرژی به بدن داده نمی شود و بدن از نظر آمادگی جسمانی در حد مطلوب قرار نمی گیرد . دلیل این امر آنست که بدن برای فعالیت ساخته شده است نه برای استراحت و به نظر میرسد برای افراد امروزی استراحت روحی و روانی نیاز است تا استراحت بدنی . زمانی که بدن فعال است کارایی بیشتری دارد در نظر

بگیرید شما اگر مدتی طولانی دست یا پای خود را بدون حرکت نگه دارید چه اتفاقی می افتد ؟ حجم عضله از نظر اندازه کوچک می شود یعنی دچار آتروفی می شود، قدرت ، استقامت ، انعطاف پذیری آن نیز کمتر می شود. ولی بواسطه فعالیت بدنی که بدن به انرژی نیاز دارد ، تا اکسیژن را به قلب و رگها و عضلات - همان جایی که سوخت انرژی در آنجا صورت می گیرد برساند . در اینصورت بدن می تواند اکسیژن بیشتری در اختیار گرفته و انرژی بیشتری تولید و مورد استفاده قرار دهد. چنین فردی به سبب افزایش کارایی بدن از انرژی بیشتری بر خوردار خواهد بود و فردی با احساس بهتر و سیار فعال و با نشاط به کارهای روز مره و عادی زندگی خود با لذت بیشتری ادامه می دهد؛ بنابر این ، یک زندگی سالم و راحت از لحاظ جسمانی و روانی در گرو سلسله فعالیتهای بدنی مستمر و دائمی است که در برنامه روزانه افراد جامعه بخصوص ورزشکاران قرار می گیرد.

اثر حاضر شامل سه بخش است. بخش اول در خصوص آمادگی جسمانی و تندرستی است و در بر دارنده عوامل و یا اجزاء وابسته به این نوع آمادگی می باشد که در پنج فصل (فصل اول - آمادگی جسمانی و اجزاء وابسته به آن. فصل دوم - آمادگی قلبی - تنفسی . فصل سوم - قدرت و استقامت عضلانی . فصل چهارم - انعطاف پذیری و فصل پنجم - ترکیب بدن) که بطور مشروح به آنها پراخته شده است .

بخش دوم کتاب اختصاص دارد به آمادگی حرکتی و عوامل و اجزاء وابسته به آن . (سرعت ف ، چابکی ، توان ، تعادل و هماهنگی)

تمامی اجزاء وابسته به آمادگی جسمانی و تندرستی و همچنین کلیه اجزاء وابسته به آمادگی حرکتی (مهارتی) بصورت مجزا معرفی و تشریح شده است و نیز در خصوص ارتباط این عوامل با یکدیگر مطالبی ارائه گردیده است.

بخش سوم کتاب مختص اصول تمرین است . برای رسیدن به سطح آمادگی جسمانی و آمادگی حرکتی مطلوب رعایت اصول در تمرینات لازم و ضروری است. بر همین اساس بر آن شدیم نکات برجسته و مهم را در این راستا متذکر شویم. در کتابی که پیش روی شماست به دلیل اهمیت موضوع در بخش مطالعه و کتاب شناسی در جهت غنا بخشیدن به اثر ، سعی شده است از منابع مختلف در این زمینه سود برده شود. با وجود آن ، تلاش مضاعف گردیده است تا مطالب مربوط به فیزیولوژی و سایر موضوعات کتاب بصورت ساده و قابل فهم و مختصر و مفید و در حد امکان با پیوستگی و ارتباط مطلوب ارائه گردد. امید است با نشر این کتاب بتوانم گامی مثبت در جهت ارتقاء سطح سلامت عمومی جامعه و نیز استفاده مربیان ورزش و دانشجویان رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی و ورزشکاران بردارم. از اساتید و صاحب نظران امر ورزش وسایر عزیزان و جویندگان علم تقاضا داریم بر ما منت نهاده ، نقاط ضعف و اشتباهات محتمل در کتاب را با راهنمایی و همدلی خود بر ما متذکر و یاد آور شوند تا بنده و همکار بسیار گران سنگم را در اصلاح و خلق آثاری بهتر یاری دهند.