

گل‌دشتی، حسین، گردآورنده و مترجم.
فاکتورهای آمادگی جسمانی و آزمونهای ارزیابی آن: با بیش از ۶۰ آزمونهای
ورزشی / ترجمه و تالیف حسین گل‌دشتی و آمنه بحرینی
تهران: ماهابه - ۱۳۸۶ ۱۴۲ ص
فهرست‌نویسی فیپا شابک: ۱-۳-۹۰۰۵۰-۶۰۰-۹۷۸
مطالب کتاب حاضر از سایت‌های مختلف اینترنت اقتباس و سپس ترجمه
شده است.

آمادگی جسمانی - آزمون بحرینی، آمنه، گردآورنده و مترجم
۲ ف ۸ گ ۵/۷۴۳۶ G ۶۱۳/۷۱ ۱۰۹۲۵۲۴

فاکتورهای آمادگی جسمانی و آزمون‌های ارزیابی آن

«با بیش از ۶۰ آزمون ورزشی»

ناشر: انتشارات ماهابه

ترجمه: حسین گل‌دشتی، آمنه بحرینی، ابراهیم گل‌دشتی

صفحه‌آرایی: مریم پیرمحمدی

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۶

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۳-۹۰۰۵۰-۶۰۰-۹۷۸

آدرس: تهران خیابان انقلاب خیابان فخررازی کوچه مهر پلاک ۳

تلفن: ۰۹۱۲۳۴۳۶۱۵۸ - ۰۹۱۲۳۴۳۶۱۵۸ - ۰۹۱۲۳۴۳۶۱۵۸

رامسر نارنجین جنب کیف و کفش فرشید کتابفروشی هنرپارینه

تلفن: ۰۹۱۱۲۹۱۹۲۷۷ - ۰۱۹۲۵۲۵۶۴۳۶

فاکتورهای آمادگی جسمانی

و آزمون‌های ارزیابی آن

«بیش از ۶۰ آزمون ورزشی»

ترجمه:

حسین گل‌دشتی

آمنه بحرینی

ابراهیم گل‌دشتی

انتشارات ماهابه

۱۳۸۶

«فهرست مطالب»

صفحه

عنوان

۸	مقدمه
۹	آمادگی عمومی بدن
۱۲	استقامت عضلانی
۱۳	آزمون درازنشست
۱۴	آزمون شنا روی دست
۱۷	آزمون اسکات دیوار
۱۹	آزمون بالا آوردن تنه (کرول آب)
۲۱	آزمون بارفیکس
۲۳	چابکی
۲۴	آزمون دو چابکی ایلی نويز
۲۶	آزمون تمرینی T
۲۸	آزمون تغییر جهت جانبی
۳۰	آزمون مانع شش گوش
۳۲	آزمون چابکی پاها
۳۴	آزمون چابکی ۵۰۵
۳۵	آزمون زیگ-زاگ
۳۶	انعطاف پذیری
۳۸	آزمون انعطاف در ناحیه لگن
۴۰	آزمون اصلاح شده انعطاف در ناحیه لگن
۴۱	آزمون انعطاف پذیری ایستای مچ پا
۴۴	آزمون انعطاف پذیری مچ و شانه
۴۶	آزمون انعطاف پذیری لگن و تنه
۴۸	آزمون انعطاف پذیری شانه

۵۰	آزمون انعطاف پذیری تنه و گردن
۵۲	سرعت
۵۳	آزمون دوی سرعت ۶۰ متر
۵۴	آزمون سرعت ۳۰ متر
۵۶	آزمون شتاب ۳۰ متر
۵۷	آزمون ۱۰ گام
۵۸	قدرت
۶۱	آزمون پایداری قدرتی عضلات مرکزی
۶۳	آزمون قدرت گرفتن
۶۴	آزمون پرتاب نیزه گونه توپ مدسین بال
۶۶	شرح پرتاب‌ها
۶۸	آزمون آمادگی جسمانی مک کلوی
۶۹	تعاادل
۷۰	آزمون ایستادن روی یک پا (آزمون لگ لک)
۷۲	آزمون ایستادن روی یک پا با چشمان بسته
۷۳	زمان واکنش
۷۴	آزمون رها کردن خط کش
۷۵	توان
۷۷	آزمون پرش سارجنت
۸۰	آزمون چهارگانه
۸۳	آزمون پرشهای دهگانه
۸۶	آزمون پرش طولی جفت
۸۸	آزمون قدرت پا
۹۰	آزمون شاخص پرش سرعت
۹۲	استقامت
۹۳	استقامت هوازی

۹۵	*.....آزمون سرعت بحرانی شنا CSS
۹۶	آزمون پروتکل تردمیل بروس
۹۸	آزمون پروتکل تردمیل بالک
۱۰۰	آزمون چرخه ای بی هوازی وین گیت
۱۰۳	آزمون تخمینی ۴۰۰ متر
۱۰۴	آزمون پیش بینی کننده ۱۵۰۰ متر
۱۰۶	آزمون راست RAST (آزمون دو بر اساس دو سرعت بی هوازی)
۱۰۹	آزمون کن کونی
۱۱۲	آزمون مرحله ای پارو زدن
۱۱۴	آزمون لاس (LAS)
۱۱۶	آزمون کازمین
۱۱۷	آزمون افت ۴۰۰ متر
۱۱۸	آزمون رفت و برگشت ۳۰۰ یارد
۱۱۹	vo ₂ max
۱۲۳	آزمون راه رفتن راکپورت
۱۲۴	آزمون بالک
۱۲۵	آزمون آمادگی چند مرحله ای MSF
۱۲۸	آزمون کوپر
۱۳۰	آزمون پله هاروارد
۱۳۲	آزمون پله هام
۱۳۴	آزمون پله دانشگاهی کوئینز
۱۳۶	آزمون پله تکامسه
۱۳۸	آزمون تخمینی (پیش بینی کننده) زمان ۵ کیلومتر
۱۴۰	آزمون های فوتبال راکبی ویلف پیش
۱۴۲	آزمون تعیین vo ₂ max از یک مایل جاگینگ
۱۴۳	منبع

در سالهای اخیر مبناء کار بسیاری از پژوهشگران و عنوان تعداد قابل ملاحظه ای از کتابهای علم ورزش با آمادگی جسمانی مرتبط بوده است این موضوع به دلیل ارتباط تنگاتنگ آمادگی جسمانی با اهداف رشته تربیت بدنی است. اگر بپذیریم که تربیت بدنی، شاخه ای از تعلیم و تربیت است که با حرکات و فعالیتهای بدنی به رشد و شکوفایی استعدادهای بالقوه متعلمین می پردازد، باید بدانیم که بخش مهمی از فعالیتهای مذکور در چارچوب آمادگی جسمانی می گنجد و اگر بخواهیم به دنبال ارتقای تندرستی. اتحاد جامعه باشیم باید باز به نحوی از مفاهیم آمادگی جسمانی آگاهی داشته باشیم و خلاصه اینکه اگر تربیت قهرمانان ورزشی و دستیابی به موفقیت را در نظر داریم، باید بدانیم که به قول برایان شارکی^۱ "ورزش شامل ۹۹٪ آمادگی و ۱٪ اجراست" با ملاحظه موارد مطروحه، کتاب حاضر نیز به ارزیابی بیش از ۶۰ تست آمادگی جسمانی پرداخته است. امید است این مجموعه کمک موثری در ارتقاء سطح دانش مربیان و معلمان ورزش کشور باشد و صاحب نظران لغزشهایی را که بر قلم رفته است یادآوری نمایند تا انشاء الله در چاپهای بعدی اصلاح گردد.

گل دشتی بحرینی
مهرماه ۱۳۸۴