

آمادگی جسمانی

برای دانشجویان علوم ورزشی

جلد دوم

نویسندگان:

سریس جان بزرگی

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

معصومه حسن زاده

عضو هیئت علمی دانشگاه شهید چمران اهواز

زهرا همتی فارسانی

دانشجوی دکترای بیوشیمی ورزشی دانشگاه شهرکرد

عنوان و نام پدیدآور

: جان بزرگی، مریم، ۱۳۶۳ -

سرشناسه

: آمادگی جسمانی برای دانشجویان علوم ورزشی / محققان و نویسندگان: مریم جان بزرگی،

معصومه حسین زاده، زهرا همتی فارسانی.

مشخصات نشر

اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری

: ۱۷۴ ص: مصور.

شاپک

97A-622-6123-.F-F :

وضعیت فهرست نویسی

فيما :

موضوع

آمادگی جسمانی

موضوع

Physical fitness :

شناسه افزوده

: حسين زاده، معصومه، ۱۳۶۴ -

شناسه افزوده

هت، فاسان، هدا، ۱۳۶۴ -

ده بندی کنگره

GV ۱۳۹۶ ۱۲۷/۱۸۱ :

دہ بندی دیوے

٤١٣/٧ :

شماره کتابشناسی ملی

5.31.4 :

اخطار!

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط)

کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از

عنوان و نام پدیدآور	جان‌بزرگی، مریم، ۱۳۶۳ -
سرشناسه	آمادگی جسمانی برای دانشجویان علوم ورزشی/ محققان و نویسندگان: مریم جان‌بزرگی، معصومه حسین‌زاده، زهرا همتی‌فارسانی.
مشخصات نشر	اهواز: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۷۴ ص.: مصور.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۱۲۳-۰۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیفا
موضوع	آمادگی جسمانی
موضوع	Physical fitness
شناسه افزوده	حسین‌زاده، معصومه، ۱۳۶۴ -
شناسه افزوده	همتی‌فارسانی، زهرا، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	۴۸۱/۱۲: ۳۹۶: ۶۱۳/۷
رده بندی دیویی	۶۱۳/۷
شماره کتابشناسی ملی	۵۰۰۳۱۰۴

اخطار!



نام کتب: آمادگی جسمانی برای دانشجویان علوم ورزشی/ محققان و نویسندگان: مریم جان‌بزرگی، معصومه حسین‌زاده، زهرا همتی‌فارسانی.
حروف چینی و صفحه‌آرایی: رضا اعتمادفر
ناشر: انتشارات علوم و فنون پزشکی اهواز
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
بها: ۳۰۰۰ تومان

هرگونه چاپ و تکثیر (اعم از: زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری، تهیه CD) از محتویات این اثر بدون اجازه کتبی از مؤلف ممنوع است. متخلفان به‌موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

مرکز نشر و پخش: اهواز-امانیه- خیابان سقراط غربی جنب مجتمع تصادفات دادگستری- کوچه خاکسار- پلاک ۱۲۰
تلفن تماس: ۰۶۱-۳۳۳۶۲۸۹۳-۳۳۳۳۳۸۶۵
دورنگار: ۰۶۱-۳۳۳۶۴۵۶۸

نشانی‌های اینترنتی:

www.olfo.ir

www.parsinbook.ir

پست الکترونیکی:

olomofonon.pezeshki@gmail.com

فهرست

۱	 فصل سوم
۱	 جلسه تمرینی
۲	 طراحی جلسات تمرین
۶	 یک جلسه برنامه تمرینی شامل
۶	 گرم کردن
۸	 انواع گرم کردن
۹	 زمان و شدت گرم کردن بدن
۱۱	 راهبردهای آموزشی آمادگی جسمانی
۱۲	 کنترل شدت تمرین
۱۲	 درصد ضربان قلب بیشه HR_{max}
۱۳	 درصد ضربان قلب ذخیره $(HR_R\%)$
۱۳	 آزمون صحبت کردن و میزان درک فشار (RPE)
۱۴	 انتخاب کفش ورزشی
۱۶	 تنوع در اجرا
۲۰	 تنوع در تمرینات
۲۱	 سرد کردن
۲۲	 طرح درس یک جلسه تمرینی در مدرسه
۲۶	 منابع
۳۲	 فصل چهار
۳۲	 ایمنی و سلامت
۳۳	 رعایت وضعیت‌های صحیح در کارهای روزمره
۳۴	 ایستادن
۳۶	 نشستن
۳۹	 خوابیدن
۴۱	 حمل اشیاء
۴۲	 جارو زدن و تی کشیدن
۴۳	 حرکات ممنوعه در مراحل آغازین آمادگی جسمانی

۵۰	تغذیه قبل و هنگام فعالیت.....
۵۳	منابع.....
۵۵	فصل پنجم.....
۵۵	بازی.....
۵۶	بازی شماره ۱.....
۵۶	نام بازی: استاد را بگیر، شاگرد را بگیر.....
۵۷	بازی شماره ۲.....
۵۷	نام بازی: لی را همراه با سنگ.....
۵۸	بازی شماره ۳.....
۵۸	نام بازی: بادکنک‌های پرند.....
۵۹	بازی شماره ۴.....
۵۹	نام بازی: گل بزن گل نخور.....
۶۰	بازی شماره ۵.....
۶۰	نام بازی: وسطی با پا.....
۶۱	بازی شماره ۶.....
۶۱	نام بازی: همه دروازه بانیم.....
۶۲	بازی شماره ۷.....
۶۲	نام بازی: پشت به پشت.....
۶۳	بازی شماره ۸.....
۶۳	نام بازی: وسطی.....
۶۴	بازی شماره ۹.....
۶۴	نام بازی: شمع، گل، پروانه.....
۶۵	بازی شماره ۱۰.....
۶۵	نام بازی: مورچه‌های زرنگ.....
۶۶	بازی شماره ۱۱.....
۶۶	نام بازی: حلقه‌ها.....
۶۷	بازی شماره ۱۲.....
۶۷	نام بازی: امدادگر.....
۶۸	بازی شماره ۱۳.....

۶۸	نام بازی: گرگ و گله.....
۶۹	بازی شماره ۱۴.....
۶۹	نام بازی: خانه‌ها عوض.....
۷۰	بازی شماره ۱۵.....
۷۰	نام بازی: خرگوش بی‌لانه.....
۷۲	بازی شماره ۱۶.....
۷۲	نام بازی: توپ را بگیر (دستش ده).....
۷۳	بازی شماره ۱۷.....
۷۳	نام بازی: دستمال پشتی.....
۷۴	بازی شماره ۱۸.....
۷۴	نام بازی: روباه و جوجه.....
۷۵	بازی شماره ۱۹.....
۷۵	نام بازی: الک دولک.....
۷۷	بازی شماره ۲۰.....
۷۷	نام بازی: دریا و ماهی.....
۷۸	بازی شماره ۲۱.....
۷۸	نام بازی: هفت سنگ.....
۸۰	بازی شماره ۲۲.....
۸۰	نام بازی: امدادی ماکو.....
۸۱	بازی شماره ۲۳.....
۸۱	نام بازی: جهت‌یابی.....
۸۳	بازی شماره ۲۴.....
۸۳	نام بازی: اش تی تی.....
۸۴	بازی شماره ۲۵.....

۸۴	نام بازی: یه قل دو قل.....
۸۶	بازی شماره ۲۶.....
۸۶	نام بازی: عمو زنجیرباف.....
۸۷	بازی شماره ۲۷.....
۸۷	نام بازی: الک دولک.....
۸۹	بازی شماره ۲۸.....
۸۹	نام بازی: صندلی بازی.....
۹۰	بازی شماره ۲۹.....
۹۰	نام بازی: خرگ به هوا.....
۹۱	بازی شماره ۳۰.....
۹۱	نام بازی: لی لی (گایه).....
۹۳	منابع.....
۹۴	فصل ششم.....
۹۴	روش های تمرینی.....
۹۵	انواع روش های تمرینی.....
۹۶	تمرین هوازی و تمرین بی هوازی.....
۹۶	تمرین هوازی.....
۹۷	تمرین بی هوازی.....
۹۸	تمرینات قدرتی.....
۱۱۰	استقامت.....
۱۱۰	استقامت عضلانی.....
۱۱۱	توان.....
۱۱۲	تمرینات پلیومتریک.....
۱۱۵	استقامت قلبی عروقی.....
۱۱۵	ایروبیکیک.....
۱۱۷	تمرین تداومی هوازی.....
۱۱۷	تمرینات تناوبی.....
۱۱۸	استقامت در سرعت.....
۱۱۸	فعالیت ورزشی HIE.....

۱۱۸	تمرینات HIIT
۱۱۹	برنامه (HIIT) مبتدی
۱۲۰	برنامه (HIIT) پیشرفته
۱۲۰	برنامه (HIIT) پیشرفته (مدت زمان بیشتر)
۱۲۰	برنامه (HIIT) فوق پیشرفته
۱۲۱	تمرینات SIT
۱۲۴	فواید ممتاز تمرین تناوبی خیلی شدید و تمرین سرعتی
۱۲۴	استقامت در سرعت
۱۲۴	روش‌های تمرین ترکیبی
۱۲۵	تمرینات ایستگاهی
۱۳۰	تمرین تناوبی
۱۳۱	اینتروال هوازی
۱۳۱	اینتروال بی‌هوازی
۱۳۲	اینتروال سرعتی
۱۳۲	اینتروال فشرده و گسترده
۱۳۲	اینتروال خیلی شدید
۱۳۳	اینتروال مقاومتی
۱۳۴	اینتروال فزاینده
۱۳۴	طناب‌زنی
۱۳۹	منابع

پشگفتار

فعالیت بدنی یکی از مهمترین عوامل حفظ بهداشت شخصی و اجتماعی است. امروزه انجام فعالیت بدنی منظم، برنامه غذایی مناسب، عدم مصرف الکل و سیگار و کاهش فشار و استرس در جهت بهبود بهداشت روحی و روانی بسیار حائز اهمیت می باشد. براین اساس تربیت بدنی به عنوان بخشی از آموزش عمومی دانشجویان مورد توجه قرار گرفته است. محتوای این کلاس ها تاکید بر موضوع سلامتی و آمادگی جسمانی می باشد. براین اساس در کتاب حاضر سعی بر بیان مطالب کاربردی در کلاس های آمادگی جسمانی و تربیت بدنی عمومی بوده و با رویکرد آمادگی جسمانی و ذکر مطالب تخصصی برای تریک از عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت و آمادگی حرکتی (مهارت) پرداخته است.

کتاب حاضر به لحاظ ساختاری شامل دو جلد می باشد، که سعی نویسندگان بر استفاده از منابع جدید و بروز بوده است. جلد اول کتاب در دو فصل تدوین شده که در فصل اول به بیان مفاهیم پایه ای، تعاریف آمادگی جسمانی، نورم ها و روند پیشرفت آن ها در جهان و ایران پرداخته است. در فصل دوم هر یک از عوامل آمادگی جسمانی به تفصیل توضیح داده شده و از جنبه های فیزیکی مورد بحث قرار گرفته علاوه بر آن تمرینات، آزمون ها و بازی های مربوط به هر فاکتور به صورت جداگانه بیان شده اند.

در جلد دوم این کتاب مطالب مهم و اساسی مرتبط با کلاسداری، ایمنی و سلامت در فعالیت های بدنی، بازی ها و روش های تمرینی گوناگون برای هر فاکتور آمادگی جسمانی عنوان گردیده است.

بخش پیوست کتاب شامل تصاویر مختلف ورزشی، چند نورم، نمونه فرم صحت سلامت دانش آموزان و در نهایت فهرست جلد اول کتاب می باشد، که در جلد دوم آورده شده است.

همچنین فهرست منابع و مآخذ در پایان هر فصل عنوان گردیده است.
هر چند محتوای کتاب برای درس آمادگی جسمانی در رشته تربیت بدنی طراحی شده، لیکن برای دانشجویان سایر رشته‌ها که واحد تربیت بدنی عمومی ۱ و ۲ را می‌گذرانند نیز قابل استفاده می‌باشد.

در پایان از همکاری و رهنمودهای صمیمانه اساتید گرانقدر سرکار خانم‌ها دکتر ناهید شتاب بوشهری، پروین رمضانی و نرگس شریفی بحرینی که از اعضای هیئت علم دانش‌ساز شهید چمران اهواز بوده و سال‌ها تدریس دروس عملی مختلف و آمادگی جسمانی را بر عهده داشتند کمال تشکر را داریم.

به امید جامعه‌ای شاداب و تندرست

مؤلفین