

آمادگی جسمانی (۲۰۱)

مولفان:

نیما قره داغی

حیدر عبدالهی

روح الله حق وردی

ویراستار علمی:

دکتر حمید خداداد

سرشناسه	: قره‌داغی، نیما، ۱۳۶۰-
عنوان و نام پدیدآور	: آمادگی جسمانی (۱ و ۲) مؤلفان نیما قره‌داغی، حیدر عبداللهی، روح‌الله حق‌وردی؛ ویراستار علمی حمید خداداد.
مشخصات ناشر	: تهران: سیمین، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۴۵-۰۱-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابخانه.
موضوع	: آمادگی جسمانی
موضوع	: ورزش - اثر فیزیولوژیکی
موضوع	: ورزش - حوادث و آسیب‌ها
شماره افزوده	: عبداللهی، حیدر، ۱۳۶۲ -
شماره افزوده	: حق‌وردی، روح‌الله، ۱۳۶۳ -
شماره افزوده	: خداداد کاشی، حمید ۱۳۳۷ - ، ویراستار
رده‌بندی کنگره	: GV ۱۳۹۱۴۸۱ ۴۱۸ ق/
رده‌بندی دیوید	: ۷/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۹۳۳۳۶

انتشارات سیمین

آمادگی جسمانی (۱ و ۲)

مؤلفان نیما قره‌داغی، حیدر عبداللهی، روح‌الله حق‌وردی؛
ویراستار علمی حمید خداداد.

ناشر: انتشارات سیمین

چاپ و صحافی: سیمین ۶۶۵۶۵۰۶۹

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۴۵-۰۱-۰

تهران، خ کارگر جنوبی، لباقی‌نژاد غربی، بن‌بست دوم جنوبی، پلاک ۲۹۰

تلفن: ۶۶۴۳۳۷۲۳-۶۶۵۶۵۰۶۹

فکس: ۶۶۴۳۳۵۸۷

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

فهرست

صفحه	عنوان
۱	مقدمه مؤلف
فصل اول - اصول مبانی و اهداف آمادگی جسمانی	
۵	مقدمه
۵	۱-۱) رابطه آمادگی جسمانی با علوم اسلامی
۷	۲-۱) رابطه آمادگی جسمانی با علوم انسانی
۷	۱-۲-۱) علوم اجتماعی، ورزش و آمادگی جسمانی
۹	۲-۲-۱) علوم تربیتی - اخلاقی و ورزش و آمادگی جسمانی
۱۰	۲-۲-۲) علوم روانشناسی - روانشناختی و ورزش و تربیت بدنی
۱۱	۲-۲-۳) تاریخ و ورزش و تربیت بدنی
۱۳	۳-۱) رابطه آمادگی جسمانی با علوم پایه
۱۳	۱-۳-۱) زیست شناسی و آمادگی جسمانی و ورزش
۱۴	۲-۳-۱) یادگیری حرکتی و ورزش و آمادگی جسمانی
۱۴	۳-۳-۱) رشد و تکامل حرکتی و ورزش و آمادگی جسمانی
۱۴	۴-۳-۱) فیزیولوژی و ورزش و آمادگی جسمانی
۱۵	۵-۳-۱) طب ورزشی
۱۵	۶-۳-۱) بیومکانیک ورزشی
۱۵	۷-۳-۱) مدیریت ورزشی
۱۵	۴-۱) حوزه شناسی و مفاهیم و تعاریف
۱۶	۱-۴-۱) بازی
۱۷	۲-۴-۱) فراغت
۱۷	۳-۴-۱) تربیت بدنی
۱۸	۴-۴-۱) تفاوت ورزش و تربیت بدنی
۱۹	۵-۴-۱) تندرستی
فصل دوم - آمادگی جسمانی	
۲۳	مقدمه

نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی.....	۴-۴-۱	۱۲۵
ویتامین ها.....	۴-۴-۲	۱۲۶
نقش ویتامین ها در بدن.....	۴-۵-۱	۱۲۶
املاح (مواد معدنی).....	۴-۶-۱	۱۲۸
توصیه های غذایی قبل از مسابقه.....	۴-۷-۱	۱۲۹
توصیه های غذایی پس از مسابقه.....	۴-۸-۱	۱۳۰
موازنه مایعات.....	۴-۹-۱	۱۳۰
رابطه تامین آب و فعالیت ورزشی.....	۴-۱۰-۱	۱۳۲
رابطه تغذیه با رشد و تکامل حرکتی در طول عمر.....	۴-۱۱-۱	۱۳۴
نکات قابل توجه برای تغذیه سالم.....	۴-۱۲-۱	۱۳۶
فصل پنجم - آسیب های ورزشی و کمک های اولیه.....		
عوامل مهمی که در بروز آسیب های ورزشی اهمیت دارند.....	۵-۱-۱	۱۴۱
ویژگی های ورزشکار.....	۵-۱-۱-۱	۱۴۱
وسایل و امکانات ورزشی.....	۵-۱-۲	۱۴۲
ویژگی های ورزشها.....	۵-۱-۳	۱۴۳
عوارض ناشی از سندروم پیکاری.....	۵-۲	۱۴۴
التهاب پرده ضریح استخوان.....	۵-۳	۱۴۵
درمان.....	۵-۳-۱	۱۴۵
آرتروز.....	۵-۴	۱۴۵
دلایل گرفتگی عضلانی.....	۵-۵	۱۴۶
کوفتگی، سفتی و دردناک شدن عضله پس از انجام تمرین.....	۵-۵-۱	۱۴۷
درد ناگهانی پهلوی.....	۵-۵-۲	۱۴۸
درمان.....	۵-۵-۳	۱۴۸
نورم زانو.....	۵-۶	۱۴۹
درد رفتگی مچ پا.....	۵-۷	۱۵۰
کشیدگی کتفاله ران.....	۵-۸	۱۵۰
گرمزده گی.....	۵-۹	۱۵۱
سرمازده گی.....	۵-۱۰	۱۵۲
ترتیب اقدامات مورد نیاز پس از وقوع آسیب دیدگی.....	۵-۱۱	۱۵۳

۱-۱-۵) معاینه	۱۵۳
۱-۱-۲) سرما درمانی	۱۵۴
۱-۱-۳) بانداژ فشاری	۱۵۵
۱-۱-۴) استراحت	۱۵۶
۱-۱-۵) بالا نگه داشتن عضو	۱۵۶
۱-۱-۶) گرمادرمانی	۱۵۶
۱-۱-۷) تسکین کلی درد	۱۵۷
۱-۱-۸) تمرین های عضلانی پس از آسیب دیدگی	۱۵۷
۱-۱-۹) تمرین برای افزایش تحرک پس از آسیب دیدگی	۱۶۰
۱-۱-۱۰) تمرین های هماهنگی پس از آسیب دیدگی	۱۶۱
۱-۱-۱۱) تمرین های عضلانی ویژه رشته های ورزشی	۱۶۲
۱-۱-۱۲) آماده سازی جسمانی پس از آسیب	۱۶۲
منابع	۱۶۵

مقدمه مولفان

در دنیای مدرن امروزی، تغییرات بسیاری در هر لحظه از زمان اتفاق می افتد و علوم مختلف به صورت فزاینده‌ای رو به گسترش است. در این میان، علوم وابسته به ورزش نیز از این تغییرات به نصیب نمانده است. نقش علوم مرتبط با ورزش و تکنولوژی، در پیشبرد ورزش و نتایج اعجاب انگیز آن غیر قابل انکار است. همین امر اطلاعات دقیق علمی و پژوهشی را در زمینه های زیست حرکتی، فیزیولوژی، تغذیه، روان شناسی ورزشی، آسیب شناسی و علم تمرین را برای مربیان و ورزشکاران، بویژه در سطوح قهرمانی و حرفه ای فراهم کرده است. به همین دلیل توجه متخصصان ورزشی به انجام هر چه بهتر فعالیت های بدنی و ورزشی با استفاده از این علوم معطوف شده است. واضح است که عملکرد ورزشکاران و همچنین میزان کارآمدی افراد معمولی در سطح جامعه به میزان آمادگی جسمانی آنها وابسته است.

نقص اطلاعات در رابطه با آمادگی جسمانی به ویژه نزد دانشجویان رشته تربیت بدنی، که انتقال دهندگان اصلی علم تربیت بدنی می باشند و نیز معلمان و مربیان ورزشی که در صدد ارتقای عملکرد ورزشی ورزشکاران در سطح مدارس، دانشگاه ها و باشگاه ها می باشند، انگیزه اصلی مولفان این کتاب بود تا با استفاده از کتب انتشار یافته در سطح کشور و منابع موجود در نشریات علمی اثری پدید آورند تا سطح علمی آمادگی جسمانی را در کشور هر چند اندک ترقی دهد. با این وجود بدیهی است که کتاب حاضر خالی از ایراد و اشکال نخواهد بود و موجب امتنان خواهد بود که عزیزانی که به مطالب این کتاب می پردازند پدیدآورندگان این اثر را راهنمایی نموده تا انشاء الله سطح علمی کتاب هر چه بیشتر افزایش یابد و در عرصه ورزش و سلامتی سودمندی بیشتری داشته باشد.

نیما قره داغی - حیدر عبدالحی

روح الله حق وردی

تابستان ۱۳۹۱