

بسمه تعالی

آمادگی جسمانی

(Fitness)

مؤلف :

فرزانه محتشمی

دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۷

سرشناسه: فرزانه محتشمی
عنوان و نام پدیدآور: آمادگی جسمانی / محتشمی، فرزانه، مولف، ۱۳۶۱.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری: ۴۸ ص. : مصور.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۴۱-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل
دسترسی است
موضوع: ورزش، آمادگی جسمانی
موضوع: sport
رده بندی کنگره: ۱۳۹۷ م/ ۵/ RM۲۵۸
رده بندی دیویی: ۲۰۸۱۷۹۶/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۱۷۴۷۸

نام کتاب: آمادگی جسمانی
مولف: فرزانه محتشمی
(farzanehmohtashame@gmail.com)
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
چاپ: مدیران
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۲۴۱-۶
تلفن های مرکز بخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	بخش اول: مواد قابل اندازه‌گیری در تربیت بدنی
۹	۱- قد
۹	۲- قدرت
۹	۳- قدرت عضلانی حرکتی
۹	۴- قدرت نسبی
۱۰	۵- قدرت مطلق
۱۰	۶- در قدرت عضلانی ساکن
۱۰	۷- قدرت عضلانی نیمه حرکتی
۱۰	۸- قدرت عضلانی مطلق
۱۰	۹- آزمونهای قدرت عمومی بدن
۱۱	۱۰- نیروی عضلانی
۱۲	۱۱- استقامت عضلانی
۱۲	۱۲- استقامت ساکن
۱۲	۱۳- استقامت متحرک
۱۳	۱۴- سرعت
۱۳	- سرعت حرکت یا عمل
۱۳	- سرعت عکس العمل
۱۳	۱۵- چابکی
۱۴	۱۶- انعطاف‌پذیری
۱۴	۱۷- آمادگی قلب و تنفس
۱۴	۱۸- اندام و قامت
۱۵	۱۹- مشخصه‌های بدن
۱۵	۲۰- آموزش‌پذیری حرکتی
۱۵	۲۱- ادراک و شناخت حرکتی
۱۶	۲۲- تعادل ساکن

۲۳- تعادل حرکتی	۱۶
۲۴- ریتم	۱۶
۲۵- آمادگی عمومی حرکتی	۱۶
۲۶- آمادگی عمومی جسمانی	۱۶
بخش دوم: آزمون‌های رایج در تربیت بدنی و علوم ورزشی	۱۷
فصل اول: آزمونهای آمادگی جسمانی	۱۸
آزمون آمادگی جسمانی ایفر (آهپر)	۲۳
۱- کشش بارفیکس پسران (Pull – Ups)	۲۴
۲- کشش بارفیکس دختران (Pull – Ups)	۲۵
۳- دراز و نشست با زانوی خم (Sit – Ups)	۲۶
۴- دوی رفت و برگشت (Shuttle run)	۲۸
۵- پرش جفت طولی (Standing broad jump)	۲۹
۶- دوی ۴۵/۷۲ متر سرعت (50 Yard dash)	۳۰
۷- دوی ۵۴۸/۶۴ متر (600 Yard run walk)	۳۱
۸- الف- آزمون ۹ دقیقه یا ۱۶۰۹/۳۵ متر دویدن	۳۲
۸- ب- آزمون ۱۲ دقیقه یا ۲۴۱۴/۰۲۵ متر دویدن	۳۲
فصل دوم: آزمون‌های آمادگی حرکتی	۳۵
۱- آزمون کرشتر	۳۶
۲- آزمون پله هاوارد	۳۶
۳- آزمون اسلوان	۳۸
۴- آزمون کوپر (۱۲ دقیقه دویدن)	۳۹
۶- آزمون روفیه	۴۰
۷- آزمون فوستر	۴۱
۸- آزمون گلافر- بروها	۴۲
۹- آزمون توان مارگاریا	۴۵
۱۰- آزمون انعطاف‌پذیری ولز	۴۶
منابع	۴۷

نیاز به فعالیت ورزشی و فعالیت بدنی روزانه در حال گسترش است. آماده سازی صحیح بدنی علاوه بر اینکه باعث توانائی انجام بهتر فعالیت ورزشی، باعث کسب نتایج مطلوب در رقابت ها می گردد. از صدمات و آسیب های جسمانی نیز جلوگیری می نماید. عدم تمرینات کافی و آماده سازی غلط بدنی که باعث عدم هماهنگی لازم عصبی عضلانی، کمی انعطاف پذیری، عدم وجود قدرت و مقاومت کافی در عضلات، تاندون ها و رباط ها و ... می گردد، باعث افزایش میزان آسیب های جسمانی خواهد شد.

آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل و یا آمادگی جسمانی را می توان انجام دادن کارهای روزمره بدون خستگی و صرف انرژی زیاد تعریف کرد.

آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله اش را انجام داده و با شور و نشاط در فعالیتهای ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند. باید توجه داشت این تعریف شامل عامه مردم می شود. اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد، عواملی چون تغذیه مناسب و کافی، نوع کار، میزان استراحت، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی توان نقش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت.

نیل به آمادگی جسمانی و حفظ آن بر تمام جنبه های زندگی تاثیر می گذارد. علاوه بر تقویت تندرستی در افزایش بازده کاری نیز مؤثر است. افراد آماده انرژی بیشتری دارند که این حالت بر بازده کاری و فکری نیز تاثیر می گذارد. انرژی بیشتر فعالیت های تفریحی و اوقات فراغت را نیز مفید می سازد. آمادگی جسمانی مقاومت در مقابل خستگی را افزایش می دهد و فعالیت جسمانی و الگوی خواب را نیز بهبود می بخشد.

آمادگی جسمانی به طور کلی اجرای حرکت های عمومی را بهبود می بخشد. فعالیت بدنی با زندگی روزمره در ارتباط است و افراد دارای آمادگی جسمانی، مهارت های ورزشی را بهتر ارائه می دهند. افراد آماده پس از کار و تمرین شدید خیلی سریع تر از افراد فاقد آمادگی به حالت اولیه برمی گردند.

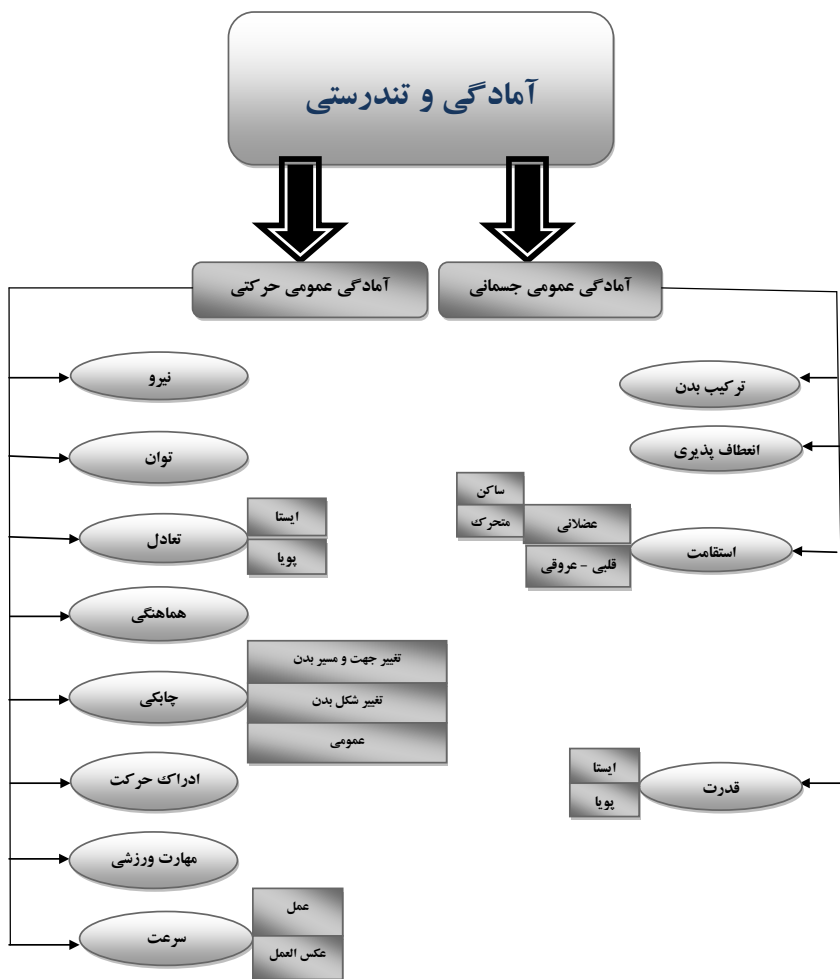
برای کاهش علائم پیری نیز باید از دوران نوجوانی و جوانی فعالیت های بدنی را به صورت منظم در طول زندگی انجام داد. افراد فعال و دارای آمادگی در سراسر زندگی از حیث سلامت قلب و عروق، قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و ترکیب بدنی در حد مطلوبی خواهند بود.

بر مبنای فلسفه ی بهتر زیستن، دست یافتن به زندگی سالم به خود شخص بستگی دارد. دست یابی به این مزیت از طریق تغذیه ی درست، تمرین مناسب و منظم، استراحت و آرامش کافی، درمان و پیشگیری از فشارها ی روانی، اقدام به کار های شایسته و محو عوامل خطرناک و قابل کنترل نظیر اعتیاد به سیگار و داروها فراهم می شود. افرادی که روش صحیحی را در زندگی پیش بگیرند، لذت شیرین زیستن در رفاه همه جانبه را خواهند چشید و آنهایی که در بی راهه قدم گذاشته اند زندگی خود را در معرض خطر قرار داده اند.

میلیون ها نفر از مردم، از کمر درد رنج می برند و بسیاری از این ناراحتی ها به ضعف عضلانی و فقر حرکتی و یا فعالیت های نامناسب نسبت داده می شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به کمر درد می کاهد. میلیون ها نفر از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روزمره، به علت عدم رشد و تقویت آمادگی جسمانی با مشکلاتی مواجه می شوند. تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می سازد. کاهش خطر آسیب عضلانی و مفصلی نیز از نتایج مثبت تمرین منظم و مناسب است.

استفاده از برخی منابع داخلی و خارجی معتبر، تلفیق و بکارگیری علوم چندگانه و انتخاب تصاویر مناسب سعی شده است کتاب حاضر به گونه ای آماده شود که پاسخگوی نیازهای محققان و متخصصان علوم حرکتی، معلمان و مربیان ورزشی و عموم مردم - صرفنظر از پیشینه تحصیلی آنها- باشد.

گرچه سعی شده است که مطالب کتاب کامل، بدون نقص، ساده و روان باشد ولی بدون شک، خالی از اشکال نیست در نتیجه از کلیه خوانندگان گرامی به ویژه استادان و دانشجویان استدعا دارم با انعکاس نظرات ارزشمند خود، اینجانب را در رفع نواقص این مجموعه در چاپ های آتی یاری دهند. در پایان، از زحمات و کمک جناب آقای مرتضی ایزدی کمال تشکر را دارم و همچنین، از همکاری صمیمانه مدیریت محترم انتشارات سپاسگزاری می گردد.



بخش اول

مواد قابل اندازه گیری در تربیت بدنی

۱- قد :

عبارت است از فاصله کف پاها تا رأس سر در یک حالت استقرار معیار

۲- قدرت :

عبارت است از آمادگی عضلانی برای وارد کردن حداکثر فشار علیه یک مقاومت یا مانع ثابت و یا متحرک فقط برای یک مرتبه (strength)

۳- قدرت عضلانی حرکتی :

عبارت است از آمادگی عضلانی برای وارد کردن فشار علیه یک مقاومت بطوری که در آن وزنه جابجا می شود و مفصل تغییر شکل می یابد. این نوع قدرت را به دو صورت نسبی و مطلق با کیلوگرم اندازه گیری می کنند.

۴- قدرت نسبی

برابر است با صورت شاخص قدرت حرکتی : وزن اضافی تقسیم بر وزن بدن.

۵- قدرت مطلق

برابر است با وزن اضافی جابجا شده.

۶- در قدرت عضلانی ساکن

ضمن اعمال حداکثر فشار علیه یک مقاومت برای یکبار، زاویه مفصل تغییر شکل نمی‌یابد و وزنه جابجا نمی‌شود.

۷- قدرت عضلانی نیمه حرکتی :

در این نوع قدرت مفصل، هدف و میزان وزنه اعمال شده به میزان اندکی حرکت کرده و جابجا می‌شوند.

۸- قدرت عضلانی مطلق :

منظور از این نوع قدرت عضلانی را می‌توان به خوبی با نمایش وزنه‌برداری رقابتی که ورزشکاران سعی در بدست آوردن بالاترین رکورد در دسته‌های مختلف یک ضرب و دو ضرب دارند، تفهیم کرد.

۹- آزمونهای قدرت عمومی بدن :

اگر بخواهیم قدرت عضلانی کل بدن را بطور یکجا بدست آوریم، باید از آزمونهای مرکب سنجش قدرت استفاده نماییم و با محاسبه مجموع نتایج کسب شده از آزمونهای قدرت مختلف، شاخص قدرت عمومی فرد را بدست آوریم. به همین منظور مجموعه آزمونهای مختلفی ارائه شده است که به یکی از آنها اشاره می‌شود :

- قدرت ساکن پنجه دست راست و چپ (مجموع)