

آمادگی جسمانی پیشرفته

ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی

افسانه محمدی

● نویسنده: ویویان اچ. هیوارد

● مترجمان: دکتر احمد آزاد، دکتر

محمد رضا حامدی نیا، دکتر حمید رجبی،

دکتر عباسعلی گائینی

● ناشر: انتشارات سمت (شماره تلفن:

۰۱۷۵۰۶۶۴)

مفاهیم آمادگی جسمانی باعث می‌شوند افراد جامعه درک بهتری از اهمیت حفظ سلامتی و رشد آمادگی جسمانی خود داشته باشند و با دامنه وسیعی از فعالیت‌های بدنی مؤثر آشنا شوند. این شناخت بهزیستی را در جامعه توسعه می‌دهد.

کتاب «آمادگی جسمانی پیشرفته» [ارزیابی و تجویز فعالیت ورزشی] را ویویان اچ هیوارد، استاد دانشگاه نیومکزیکو، نوشته است و دکتر احمد آزاد استادیار دانشگاه زنجان، دکتر حمید رجبی دانشیار دانشگاه خوارزمی، دکتر محمد رضا حامدی نیا، استاد دانشگاه حکیم سبزواری و دکتر عباسعلی گائینی استاد دانشگاه تهران آن را ترجمه کرده‌اند. این کتاب آخرین پژوهش‌ها، توصیه‌ها و اطلاعات مرتبط را شامل می‌شود، نسخه ویراسته و تجدیدنظر شده چاپ ششم است و مطالب آن در قالب خطوط راهنمای صریح و روشن به شکلی کاملاً کاربردی مطرح شده‌اند. هدف این کتاب پر کردن شکاف بین مبانی پژوهشی و اقدام‌های عملی است. کتاب به مخاطبان نشان می‌دهد که برای تقویت اجزاء آمادگی جسمانی نخست باید عنصر یا عناصر مربوط را در آمادگی جسمانی ارزیابی کنند و سپس، برنامه‌های فعالیت ورزشی فردی شده را با توجه به آن ارزیابی تجویز نمایند. در چاپ حاضر، یک فصل جدید با عنوان «ارزیابی تعادل و طراحی برنامه‌های تعادل» به کتاب اضافه شده است. کتاب آمادگی جسمانی پیشرفته در پنج بخش اصلی با عناوین زیر تدوین شده است:

۱. استقامت قلبی - تنفسی

۲. آمادگی عضلانی

۳. وزن و ترکیب بدنی

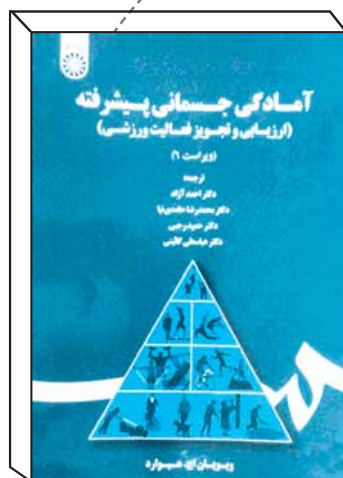
۴. انعطاف‌پذیری

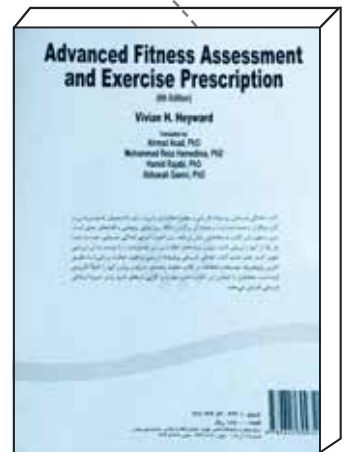
۵. تعادل

در مجموع، کتاب حاضر در ۱۲ فصل با محوریت اجزاء آمادگی جسمانی سازمان‌یافته است. برای هر کدام از این

اجزا یک فصل شامل ارزیابی و به‌دنبال آن یک فصل شامل تجویز فعالیت ورزشی در اختیار خواننده قرار می‌گیرد. در فصل اول، روندهای فعالیت بدنی، عوامل خطرزای وابسته به بیماری‌های مزمن، نقش فعالیت بدنی منظم در پیشگیری از بیماری‌ها و حفظ تندرستی، توصیه‌ها و دستورالعمل‌های فعالیت بدنی در حفظ تندرستی مطرح شده است. فصل دوم اجزاء ارزشیابی تندرستی جامع، شامل نیمرخ عوامل خطر بیماری کرونری، پرسشنامه سابقه پیشینه پزشکی، ارزشیابی روش زندگی و گرفتن رضایت‌نامه رسمی را به بحث گذاشته است. همچنین راهنمایی‌ها و استانداردهای لازم برای طبقه‌بندی میزان کلسترول خون، فشار خون و خطر بیماری، همچنین روش‌ها و مراحل سنجش ضربان قلب و فشار خون هنگام استراحت و فعالیت ورزشی و نیز انجام الکتروکاردیوگرافی دوازده اشتقاقی هنگام استراحت را بیان کرده است. در فصل سوم، اصول آزمون‌های ورزشی، تجویز برنامه‌های ورزشی، به همراه اطلاعاتی درباره پیروی از برنامه‌های ورزشی و استفاده از فناوری در ارتقای فعالیت بدنی بیان شده است. همچنین درباره اهمیت صلاحیت حرفه‌ای افرادی بحث می‌شود که در زمینه علوم ورزشی کار می‌کنند.

در فصل چهارم، اصول راهنمای اجرای آزمون ورزشی شیب‌دار، همچنین پروتکل‌ها و شیوه اجرای آزمون‌های ورزشی بیشینه و زیربیشینه شیب‌دار در کودکان و افراد مسن معرفی و آزمون‌های قلبی - تنفسی میدانی بررسی شده است. فصل پنجم راهکارهایی را برای نوشتن دستورالعمل فعالیت ورزشی انفرادی معرفی کرده است که وضعیت تندرستی را همراه با افزایش و حفظ آمادگی قلبی - تنفسی توسعه می‌بخشند. همچنین روش‌های تمرین مختلف و انواع فعالیت ورزشی هوازی را مقایسه و نمونه‌هایی از برنامه‌های فعالیت ورزشی را مطرح می‌کند. فصل ششم به انواع آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی در ارزیابی تمام انواع قدرت و استقامت عضلانی پرداخته است. به علاوه، انواع دستگاه‌های بدن‌سازی را مقایسه و عوامل مؤثر بر آزمون‌های آمادگی عضلانی را شناسایی کرده است نیز در مورد منابع خطای سنجش بحث شده و دستورالعمل‌هایی درخصوص آزمون آمادگی عضلانی کودکان و افراد سالمند مطرح





در باره تجویز فعالیت ورزشی انعطاف پذیری مطرح کرده است. راهبردها و توصیه های ویژه طراحی برنامه های مراقبت از کمر نیز در ادامه این مبحث آمده اند. در فصل دوازدهم تعاریف و چارچوب نظری تعادل بدن و ابزارهای آزمون و ارزیابی تعادلی تشریح و هنجارهای گزینش آزمون های تعادلی و خطوط راهنمای آزمون تعادلی معرفی شده اند و در مورد طراحی برنامه های تمرین تقویت تعادل پیشنهادهایی مطرح شده است. ابزارهای آموزشی شامل پرسش های کلیدی در شروع هر فصل و نکات کلیدی، پرسش های مروری و واژه های کلیدی در فهرست اصلاحات در انتهای کتاب آمده اند. این ابزارها به خوانندگان کمک می کنند که واژه های کلیدی و مفاهیم را بشناسند و دانش و فهم خود را از موضوعات هر فصل بسنجند. اطلاعات موجود در کتاب منبع مهم تمرین دهندگان، به ویژه افراد فعال در مجموعه های آمادگی و تندرستی است. در سراسر کتاب، قرار دادن کادرهای کوچک (برای مطالب آموزشی)، جدول، تصویر چگونگی انجام دادن تمرین ها و نمودارها، جذابیت کتاب را برای پژوهشگران و صاحب نظران حوزه مربوط چند برابر می کند. کتاب حاضر بسیار کاربردی است و علاوه بر دانشجویان تمامی مقاطع تحصیلی در رشته علوم ورزشی و معلمان، استادان مربوط و همه مربیان ورزشی به آسانی می توانند از مطالب گوناگون آن بهره مند شوند. مترجمان بر سلیس و روان بودن زبان کتاب تأکید زیادی داشته اند.

شده است. فصل هفتم کاربرد اساسی ترین اصول ویژه طراحی تمرین های مقاومتی برای افراد مبتدی، متوسط و وزنه برداران پیشرفته را مطرح کرده، همچنین به دستورالعمل هایی برای افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، اندازه عضلانی و توان عضلانی پرداخته است. الگوهای مختلف زمان بندی تمرین عملکردی پیشرفت حرکات و دستورالعمل هایی برای تمرین های مقاومتی افراد جوان نیز مطرح شده است. در فصل هشتم، مطالبی درباره مقررات استاندارد آزمون ویژه روش های مرجع (وزن کشتی زیر آب، حجم سنجی جابه جایی هوا و جذب سنجی اشعه ایکس دوگانه) و میدانی (چین پوستی، مقاومت الکتریکی زیستی و پیکرسنجی) برای ارزیابی ترکیب بدن مطرح شده است. فصل نهم به خطوط راهنما و فنون تعیین وزن بدن تندرست و اصول و اقدام های کنترل وزن و نیز خطوط راهنمای طراحی برنامه های فعالیت ورزشی ویژه کاهش وزن، تغییر ترکیب بدنی اختصاص یافته است. در فصل دهم روش های مستقیم و غیرمستقیم ارزیابی انعطاف پذیری شرح داده می شود و خطوط راهنمای آزمون انعطاف پذیری، همچنین هنجارهای رایج در آزمون های انعطاف پذیری مطرح می گردد. فصل یازدهم خطوط راهنمای ویژه طراحی برنامه های انعطاف پذیری را ارائه داده است. اصول زیربنایی تمرین در گسترش برنامه های انعطاف پذیری کاربرد دارد. همچنین مدل های گوناگون کشش را مقایسه و پرسش هایی



دولت و ملت، همدلی و همزبانی

رشد آرتاش

نحوه اشتراک:
پس از واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۱۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه ستاره آرمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، به دو روش زیر، مشترک مجله آموزش
۱. مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و تکمیل برگه اشتراک یا به هر یک از روش های زیر
۲. ارسال اصل فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۷۷۳۳۳۳۱۹۲. لطفاً فیش را نزد خود نگه دارید.

عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی: _____
تاریخ تولد: _____
تلفن: _____
نشانی کامل پستی: _____
استان: _____ شهرستان: _____
خیابان: _____
پلاک: _____
شماره فیش بانکی: _____
میل بر دانه: _____
آگر فیش مشترک مجله رشد بخواهید، شماره اشتراک خود را بنویسید: _____
امضا: _____

• نشانی: تهران، صندوق پستی اموزش و نشر: ۱۶۵۹۵/۱۱۱
• تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۷۷۳۳۳۳۱۹۲ و ۷۷۳۳۳۳۱۹۱
• هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هفت شماره): ۲۵۰/۰۰۰ ریال
• هزینه اشتراک سالانه مجلات تخصصی رشد (سه شماره): ۲۰۰/۰۰۰ ریال



با مجله های رشد آشنا شوید

مجله های دانش آموزی

به صورت ماهانه و به شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد کودک: برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان: برای دانش آموزان پایه های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش آموز: برای دانش آموزان پایه های چهارم تا پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش آموز: برای دانش آموزان پایه های چهارم تا پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

بصورت ماهانه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

مجله های دانش آموزی

رشد نوجوان: برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان: برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه اول

رشد نوجوان: برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

رشد نوجوان: برای دانش آموزان دوره آموزش متوسطه دوم

مجله های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهانه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می شود):

رشد آموزش ابتدایی: رشد تکنولوژی آموزشی

رشد آموزش فنی و حرفه ای و کار دانش: رشد آموزش پیش دبستانی

به صورت فصل نامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می شود:

رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی: رشد آموزش زبان و ادب فارسی

رشد آموزش هنر: رشد آموزش مشاور مدرسه: رشد آموزش تربیت بدنی

رشد آموزش علوم اجتماعی: رشد آموزش تاریخ: رشد آموزش جغرافیا

رشد آموزش زبان های خارجی: رشد آموزش ریاضی: رشد آموزش فیزیک

رشد آموزش طبیعی: رشد آموزش زیست شناسی: رشد آموزش علوم

رشد آموزش فنی و حرفه ای و کار دانش: رشد آموزش پیش دبستانی

مجله های رشد عمومی و تخصصی برای معلمان، مدیران، مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس: دانش آموزان دانشگاه فرهنگیان و کارشناسان گروه های آموزشی و... تهیه و منتشر می شود:

• نشانی: تهران، خیابان آرتاشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶

• تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۳۷۸

• وبگاه: www.roshdmag.ir