

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

آمادگی جسمانی

رشته: تربیت بدنی

زمینه: خدمات

شاخه متوسطه فنی و حرفه‌ای

شماره درس: ۴۴۶۰

عنوان و نام پدیدآور: آمادگی جسمانی [کتاب‌های درسی]: رشته تربیت بدنی.../برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش؛ مؤلف عباس اردستانی؛ [برای] جمهوری اسلامی ایران وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. مشخصات نشر: تهران: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران - ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۸۰ص.: مصور (رنگی)، جدول؛ ۲۹×۲۲ س.م. شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۵-۲۲۷۸-۳-۳ وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا یادداشت: کتاب‌نامه: ص. ۸۰. موضوع: آمادگی جسمانی شناسه افزوده: اردستانی، عباس شناسه افزوده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش شناسه افزوده: سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۴۸۱/۴۷۶ GV رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۷ شماره کتابشناسی ملی: ۲۳۳۲۸۵۳

همکاران محترم و هنرجویان عزیز:

پیشنهادها و نظرهای خود را درباره محتوای این کتاب به نشانی تهران- صندوق پستی شماره ۴۸۷۴/۱۵ دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش، ارسال فرمایند.

tvoccd@roshd.ir

پیام‌نگار (ایمیل)

www.tvoccd.medu.ir

وب‌گاه (وب‌سایت)

این کتاب در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در ۱۵ استان کشور براساس نتایج استخراج شده از پرسش‌نامه‌ها و کتاب‌های حاشیه‌نویس شده هنرآموزان و نیز نتایج استخراج شده از پرسش‌نامه‌های هنرجویان کمیسیون تخصصی رشته تربیت بدنی به همراه مؤلف مورد بررسی و تجدیدنظر قرار گرفت.

محتوای این کتاب در کمیسیون تخصصی رشته تربیت بدنی دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش با عضویت: فریبا حسین آبادی، محمد خبیری، معصومه سلطان رضوانفر، علی شاه محمدی، حمیده نظری تاج آبادی تأیید شده است.

وزارت آموزش و پرورش

سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

برنامه‌ریزی محتوا و نظارت بر تألیف: دفتر تألیف کتاب‌های درسی فنی و حرفه‌ای و کاردانش

عنوان و کد کتاب: آمادگی جسمانی - ۳۵۹/۳۳

شماره درس: ۴۴۶۰

مؤلف: عباس اردستانی

آماده‌سازی و نظارت بر چاپ و توزیع: اداره کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی

تهران - خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن: ۹ - ۸۸۸۳۱۱۶۱

دورنگار: ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی: ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹، وب‌سایت www.chap.roshd.ir

مدیر امور فنی و چاپ: لیدا نیک‌روش

طراح جلد: جواد صفری

صفحه‌آرا: سمیه قنبری

حروفچین: فاطمه باقری‌مهر

مصصح: مریم جعفرعلیزاده، نوشین معصوم‌دوست

آماده‌سازی خبر: اعظم‌هاشمی

امور فنی رایانه‌ای: فاطمه رئیس‌بیان فیروزآباد، ناهید خیام‌باشی

ناشر: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران: تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروپخش)

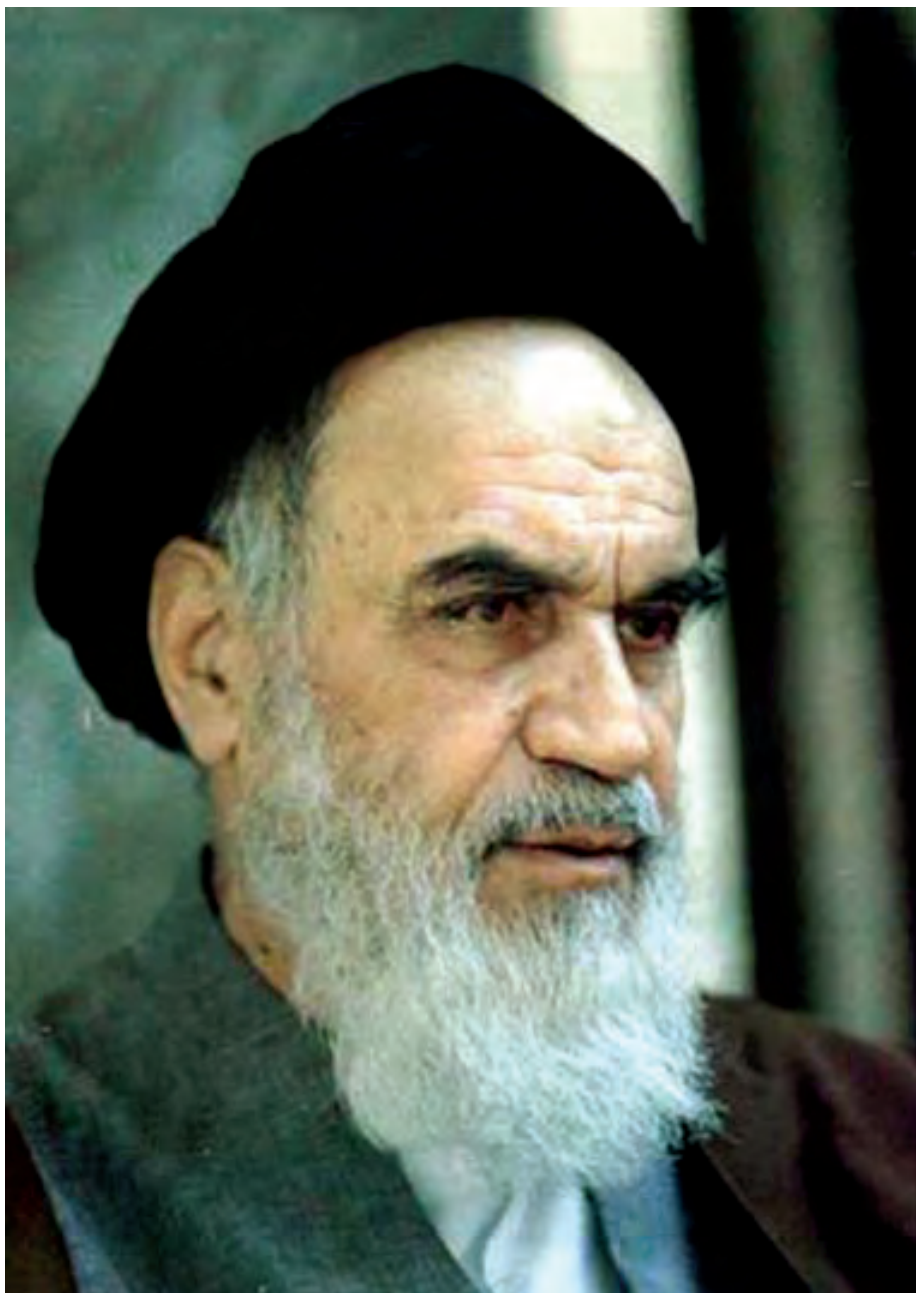
تلفن: ۵ - ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار: ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی: ۱۳۹ - ۳۷۵۱۵

چاپخانه: شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»

سال انتشار و نوبت چاپ: چاپ سوم ۱۳۹۴

حق چاپ محفوظ است.

شابک: ۳-۲۲۷۸-۰۵-۹۶۴-۹۷۸-۹۷۸-۰۵-۲۲۷۸-۳ ISBN: 978-964-05-2278-3



ورزشکاران دو وظیفه دارند: یک ورزش جسمانی برای قدرت پیدا کردن. وقتی قدرت جسمانی پیدا شد، دفاع از مملکت می‌توانید بکنید. یکی هم پرورش روحانی، که اگر پرورش روحانی در انسان پیدا شود آن وقت قدرت جسمانی‌اش مضاعف می‌شود.

امام خمینی (ره)

(صحیفه نور جلد ۷ - ص ۴۸)

بخش اول : تاریخچه ومفاهیم آمادگی وآمادگی جسمانی

۲	فصل اول: تاریخچه آمادگی جسمانی
۵	فصل دوم: مفهوم آمادگی جسمانی

بخش دوم : آمادگی جسمانی مرتبط باسلامتی

۱۳	فصل سوم: استقامت قلبی - تنفسی
۲۱	فصل چهارم: قدرت و استقامت عضلانی
۳۵	فصل پنجم: انعطاف پذیری
۴۴	فصل ششم: ترکیب بدنی

بخش سوم: آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت

۵۲	فصل هفتم: توان
۶۱	فصل هشتم: چابکی
۶۶	فصل نهم: سرعت وعکس العمل
۷۳	فصل دهم: تعادل و هماهنگی
۸۰	فهرست منابع

مقدمه

در شرایط کنونی، به دلیل ورود تکنولوژی و صنعت به زندگی، فقر حرکتی بیشتر شده است. نبود آمادگی متناسب با شرایط روزمره زندگی، سلامت افراد را به مخاطره می‌اندازد. با توجه به اصل **پیشگیری بهتر از درمان است** با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی، می‌توان از بروز بسیاری مشکلات که سلامت زندگی فردی و اجتماعی را به خطر می‌اندازد، جلوگیری کرد.

فعالیت جسمانی منظم، تغذیه سالم و کاهش استرس از عوامل مهم و مؤثر در یک زندگی خوب و سالم به‌شمار می‌آید. محققین معتقدند که با فعالیت جسمانی منظم می‌توان استرس را کاهش داد و روند مصرف تغذیه ای فرد و سطح آمادگی او را نیز بهبود بخشید که این امر می‌تواند سلامت فرد را تا پایان عمر تضمین نماید.

کتاب حاضر تحت عنوان آمادگی جسمانی، با بحث پیرامون آمادگی و آمادگی جسمانی، انواع آمادگی جسمانی و عوامل مؤثر در آن سعی دارد ضمن آشنایی هنر جوینان با موضوعات مذکور، آنها را در تنظیم برنامه‌های مرتبط با تقویت هر یک از این عوامل یاری نماید.

سخنی با هنر آموزان گرامی!

فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی باید با ظرافت خاصی اجرا شود تا انگیزه و علاقه دانش‌آموزان را در پی داشته باشد. برنامه ریزی، هدایت، راهنمایی و نظارت خوب شما در تحقق اهداف مورد نظر کتاب بسیار حائز اهمیت است؛ به طوری که عدم توجه به موارد مذکور، رسیدن به اهداف را ناممکن می‌سازد. بنابراین انتظار این است که ضمن توجه همه جانبه به مطالب و محتوای کتاب، آنچه که در بخش تئوری بدان اشاره شده، مد نظر قرار گیرد و در قسمت عملی به اجرا گذاشته شود.

مسلماً حجم کتاب این اجازه را نمی‌دهد تا فعالیت‌های بیشتری را معرفی کنیم؛ اما اهتمام شما می‌تواند به غنا و تنوع فعالیت‌ها بیفزاید. هم‌چنین برنامه ریزی مناسب شما باعث می‌شود تا علاقه‌مندی هنر جوینان به اجرای دقیق تر فعالیت‌ها افزایش یافته، پشتوانه خوبی برای بالابردن انگیزه آنها باشد. انتظار این است که با عنایت به یادگیری همه‌جانبه در هنر جوینان، اثربخشی این درس مهم، صد چندان شود؛ چراکه هم سلامتی فرد را به دنبال دارد و هم زمینه ساز سایر فعالیت‌های ورزشی وی می‌شود. لذا پیشنهاد می‌شود در بخش ارزشیابی این درس، بخش مهارت که همان اجرای فعالیت‌ها است بیشتر مورد نظر قرار گیرد و در کنار آن توجه به علاقه، انگیزه، رغبت و تلاش مستمر و منظم نیز مدنظر باشد و دانش مربوط نیز در حد محتوای مطالب مربوط به قسمت خودآزمایی‌های پایان هر فصل تنظیم گردد؛ و در آخر به این امر نیز توجه شود که هدف این است تا هنر جوینان علاوه بر اجرای صحیح فعالیت‌های پیش بینی شده در طول نیمسال، به سطحی از آگاهی برسند که خود، قادر به تنظیم برنامه آمادگی جسمانی و تقویت عوامل مربوط به آن باشند.

سخنی با هنر جویان عزیز!

شاید در ظاهر تصور این باشد که اجرای فعالیت‌های مربوط به آمادگی جسمانی، کاری سخت و دشوار است؛ اما واقعیت آن است که این موضوع به سطح آمادگی و برنامه ریزی اجرای فعالیت‌ها باز می‌گردد. نکته مهم‌تر اینکه توسعه آمادگی جسمانی، به اجرای بهتر مهارت‌های رشته ورزشی شما کمک می‌کند و سطح سلامت شما را افزایش می‌دهد و تحمل شما را در مقابله با مشکلات بالا می‌برد و خستگی شما را در اجرای فعالیت‌هایی که در طول روز انجام می‌دهید، کاهش می‌دهد. بنابراین به نظر می‌رسد با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی و یاری و مدد از هنر آموزان و مربیان متخصص، برنامه ریزی خوبی برای تحقق اهداف مذکور داشته باشید. مسلماً دوران‌دیشی شما هنر جوی تلاشگر و آینده ساز، دشواری کار را هموار می‌سازد و با توجه به سلامتی خود و خانواده و موفقیت در عرصه‌های ورزشی، در فراگیری هرچه بهتر این درس اهتمام بیشتری به عمل خواهید آورد. فعالیت‌های ارائه شده در کتاب به دلیل حجم آن به عنوان نمونه آورده شده است و اجرای فعالیت‌های بیشتر و متنوع تر و تمرینات گسترده تر کلید موفقیت خواهد بود.

این اصل کلی را حتماً به خاطر بسپاریم که:

- تمرین قوی می‌کند.
 - هیچ تمرینی ضعیف نمی‌کند.
 - تمرین بیش از حد ضرر می‌رساند.
 - تمرین منظم سالم می‌سازد.
- (برایان شارکی متخصص و فیزیولوژیست ورزشی)

مؤلف

هدف کلی

آشنایی با آمادگی جسمانی و اهمیت و کاربرد آن در زندگی فردی و اجتماعی به منظور ارتقای سطح سلامتی و آمادگی برای اجرای مهارت‌های مختلف ورزشی