

آمادگی جسمانی

انتشارات سمت چاپ پنجم

سال انتشار: ۱۳۸۷

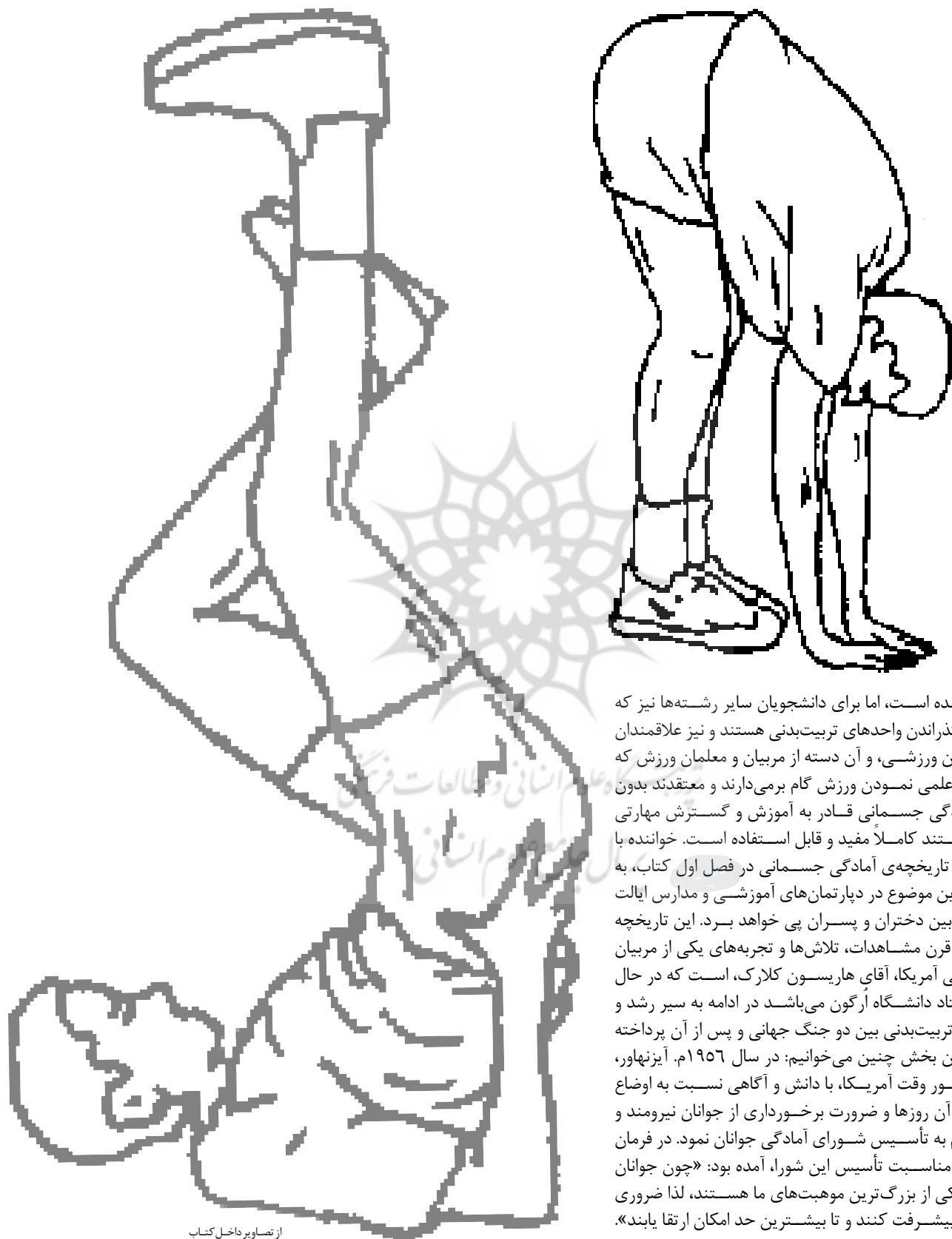
نویسندگان: دکتر عباسعلی گالینبی - دکتر حمید رجبی

ناهیید کریمی

قصه داریم کتاب با ارزشی را در زمینه‌ی «آمادگی جسمانی» به شما علاقه‌مندان و معتقدان به تأثیر علوم ورزشی در بهبود و ارتقاء عملکرد ورزشکاران عزیز و هم‌چنین عموم مردم معرفی نماییم.

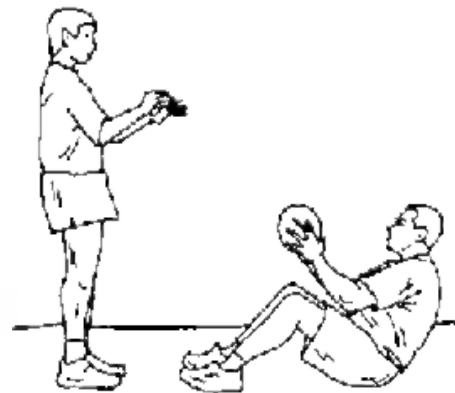
دلیل اصلی تأکید ما بر واژه‌ی «آمادگی جسمانی» این است که تاکنون سابقه نداشته اطلاعات علمی تا این حد مؤید نقش آمادگی جسمانی در ارتقای یک روش زندگی بهداشتی باشد. بر این اساس، با توجه به گسترش تحولات روبه‌رشد فعالیت‌بدنی - بهداشتی در دو دهه‌ی گذشته، کتاب‌های فراوانی منتشر شده است و کتاب حاضر یک نمونه از آن می‌باشد. در پرتو اطلاعات نوین موجود در این‌گونه کتاب‌ها علی‌رغم فقر حرکتی ناشی از صنعتی شدن جوامع، امید به زندگی و افزایش طول عمر در این جوامع بیشتر شده و بیماری‌های ناشی از کم‌تحرکی مثل بیماری‌های قلبی - عروقی، چاقی، پوکی استخوان، دیابت و انواع کم‌دردها بیش از پیش مورد توجه واقع شده است. کتاب آمادگی جسمانی، حاصل تلاش، تدریس و تحقیق در دانشگاه و نیز همراهی تیم‌های ورزشی در سطوح مدرسه‌ای، دانشگاهی، ملی و نیز استفاده از منابع مکتوب علمی و روزآمد در خصوص آمادگی جسمانی توسط دو استاد دانشگاه، دکتر عباسعلی گالینبی و دکتر حمید رجبی، از دو دانشگاه معتبر کشورمان می‌باشد.

هرچند محتوای این کتاب، برای تدریس واحد «آمادگی جسمانی» در رشته‌ی تربیت‌بدنی



از تصاویر داخل کتاب

طراحی شده است، اما برای دانشجویان سایر رشته‌ها نیز که موظف به گذراندن واحدهای تربیت‌بدنی هستند و نیز علاقمندان به علوم نوین ورزشی، و آن دسته از مربیان و معلمان ورزش که در مسیر علمی نمودن ورزش گام برمی‌دارند و معتقدند بدون تقویت آمادگی جسمانی قادر به آموزش و گسترش مهارتی ورزش نیستند کاملاً مفید و قابل استفاده است. خواننده با مطالعه‌ی تاریخچه‌ی آمادگی جسمانی در فصل اول کتاب، به سابقه‌ی این موضوع در دپارتمان‌های آموزشی و مدارس ایالت نیویورک بین دختران و پسران پی خواهد برد. این تاریخچه حاصل نیم قرن مشاهدات، تلاش‌ها و تجربه‌های یکی از مربیان تربیت‌بدنی آمریکا، آقای هاریسون کلازک، است که در حال حاضر استاد دانشگاه آرگون می‌باشد در ادامه به سیر رشد و توسعه‌ی تربیت‌بدنی بین دو جنگ جهانی و پس از آن پرداخته است. در این بخش چنین می‌خوانیم: در سال ۱۹۵۶م. آیزنهاور، رئیس‌جمهور وقت آمریکا، با دانش و آگاهی نسبت به اوضاع جهان در آن روزها و ضرورت برخورداری از جوانان نیرومند و آماده، اقدام به تأسیس شورای آمادگی جوانان نمود. در فرمان آیزنهاور به مناسبت تأسیس این شورا، آمده بود: «چون جوانان ملت ما یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های ما هستند، لذا ضروری است که پیشرفت کنند و تا بیشترین حد امکان ارتقا یابند».



از تصاویر داخل کتاب

اعضای شورا در همه‌ی دوره‌ها عبارت بودند از ۴ نفر حرفه‌ای و برخی دیگر از معلمان تربیت‌بدنی پاره‌وقت؛ در ادامه‌ی این مطلب آمده است: شوراهای دولتی آمادگی جسمانی و ورزش‌ها در ۲۸ ایالت تشکیل شد که اخیراً انجمن ملی شوراهای دولتی هم، با حمایت کاخ سفید، تأسیس شده است که طی دو نشست اخیر آن در واشنگتن به دو موضوع، یکی «آمادگی جسمانی و ورزش همگانی» و دیگری «آمادگی جسمانی طب ورزشی» پرداخته‌اند.

با خواندن هر بخش این کتاب بیش از پیش به اهمیت بحث آمادگی جسمانی در ورزش، تندرستی و هم‌چنین قهرمانی پی می‌بریم. برای مثال می‌خواهیم که حدود ۷

خواننده
با مطالعه‌ی تاریخچه‌ی
آمادگی جسمانی در فصل
اول کتاب، به سابقه‌ی این
موضوع در دیپارتمان‌های آموزشی
و مدارس ایالت نیویورک
بین دختران و پسران پی
خواهد برد

سال پیش موسسه‌ی پژوهشی افکار سنجی دانشگاه پرینستون نیوجرسی، مطالعه‌ای ملی در خصوص آمادگی جسمانی افراد بزرگسال انجام داد. از میان ۳۸۷۵ زن و مرد نمونه در این افکار سنجی، ۵۵ درصد اظهار داشته‌اند که به‌طور منظم برخی ورزش‌ها را انجام می‌دهند و هدف اصلی آن‌ها حفظ بهداشت (تندرستی) بوده است. نتایج همچنین حاکی است بزرگسالانی که در دوران مدرسه در فعالیت‌های تربیت‌بدنی شرکت می‌کرده‌اند، در بزرگسالی نیز بیشتر به ورزش پرداخته‌اند. بیشتر از ۹۰ درصد بزرگسالان معتقد بودند که تربیت‌بدنی از مدارس ابتدایی تا دانشگاه ادامه داشته باشد.

در فصل دوم این کتاب ضمن آشنایی با مفاهیم عمومی در زمینه‌ی آمادگی جسمانی و تندرستی، مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی نیز بر شمرده و توضیح داده شده است. در فصل سوم مؤلفان به سراغ آمادگی قلبی - تنفسی می‌روند. در این بخش به تفسیر مفاهیم عمومی آمادگی قلبی - تنفسی پرداخته و سپس انواع فعالیت‌های ورزشی هوازی توضیح داده می‌شود و در انتها انواع آزمون‌های آزمایشگاهی برای تعیین آمادگی قلبی - تنفسی مورد بحث قرار می‌گیرد.

فصل چهارم در خصوص قدرت و استقامت عضلانی است. در این بخش نیز مفاهیم عمومی مربوطه توضیح داده می‌شود و سپس به عوامل مؤثر در قدرت و استقامت عضلانی اشاره کرده و در ادامه به یک سری اصول تمرین در حرکات قدرتی می‌پردازد. روش‌های تمرین قدرتی با تصاویر بسیار دقیق و گویا، طراحی تمرینات قدرتی، زمان‌بندی تمرین قدرتی، جنسیت و تمرین قدرتی و... از دیگر موضوعات این بخش است. این بخش با طرح چند آزمون مرتبط تکمیل می‌گردد.

فصل پنجم، توضیحات مبسوطی درباره‌ی انعطاف‌پذیری می‌دهد. جهت آگاهی بیشتر از این فصل می‌توان به طرح مطالبی چون عوامل محدود کننده‌ی انعطاف‌پذیری، انواع تکنیک‌ها و کشش‌ها، ارزشیابی انعطاف‌پذیری، انواع آزمون‌های مربوط، چگونگی طراحی برنامه‌ریزی انعطاف‌پذیری با طرح تصاویر گویا برای به نمایش گذاردن انواع حرکت و کشش اشاره نمود.

فصل ششم به آمادگی حرکتی می‌پردازد. این فصل پس از مقدمه‌ای کوتاه با طرح عوامل آمادگی حرکتی آغاز می‌شود و در ادامه ماهیت حرکات سرعتی، چابکی، توانی، تعادل و هماهنگی را توضیح می‌دهد. سپس از تمرین روی عوامل آمادگی حرکتی، به تفکیک با تصاویر گویا، سخن می‌گوید. در انتها با طرح چند آزمون به ارزیابی آمادگی حرکتی می‌پردازد. و اما فصل هفتم که معمولاً علاقمندان

بسیاری دارد، پرداختن به ترکیب بدن و کنترل وزن است. در این فصل با طرح تیتراهای چاقی، وزن مطلوب، وزن نسبی، ترکیب بدن، چربی بدن (اندازه و تعداد سلول‌های چربی، توزیع چربی در بدن) به توضیح و تفهیم کامل این سرفصل پرداخته شده است. در ادامه ارزیابی ترکیب بدن، اندازه‌گیری ضخامت پوستی به عنوان روشی غیر مستقیم برای اندازه‌گیری ضخامت بافت چربی زیر پوستی، اندازه‌گیری محیط اندام‌ها برای برآورد درصد چربی بدنی توضیح داده شده است. روش تعیین وزن مطلوب و نیازمندی‌های انرژی، تعادل انرژی، برآورد انرژی دریافتی، برآورد انرژی مصرفی، سوخت و ساز پایه، مصرف انرژی هنگام فعالیت جسمانی، اثر حرارتی غذا، ارزیابی تعادل انرژی و هم‌چنین روش‌های کاهش وزن و کسب وزن نیز از دیگر مباحث مفید این فصل است.

در فصل آخر، فصل هشتم، آمادگی جسمانی برای گروه‌های خاص مطرح می‌شود. در این فصل با فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی ویژه کودکان، تربیت مدارس، فرصت‌ها و تهدیدها، راهبردهای آموزش آمادگی، آزمون‌های آمادگی جسمانی ویژه کودکان، حرکات ورزشی زیانبار و حرکات صحیح جان‌شین، تغییرات بافتی توام با سالمندی، آزمون‌های آمادگی ویژه سالمندان، فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی ویژه زنان باردار همراه با توضیحاتی در خصوص مفاهیم مربوط، علائم هشدار دهنده‌ی قطع فعالیت ورزشی، فعالیت بدنی و آمادگی جسمانی سایر گروه‌های خاص، کنترل گلوکز خون، چه در حالت استراحت و چه به هنگام فعالیت ورزشی، دیابت نوع اول، دیابت نوع دوم، پیشگیری و تسکین آسم، پرفشار خونی، بیماری قلبی - عروقی، بیماری انسداد ریوی مزمن به تفسیر آشنا می‌شویم.

با مطالعه‌ی این کتاب معلمان تربیت‌بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها، پی می‌برند که باید بر اهمیت آمادگی جسمانی اصرار بورزند و برنامه‌های روزانه‌ی مؤثری، مخصوصاً برای کسانی که نقص بدنی یا ضایعه عضوی دارند، طراحی نموده و به اجرا گذارند. در عین حال، معلمان عزیز تربیت‌بدنی بار دیگر در می‌یابند که تربیت‌بدنی، هدف‌های اساسی دیگری در راه آماده‌سازی پسران و دختران برای رسیدن به یک زندگی سعادتمند دارند که نباید از آن‌ها غفلت کرد. هم‌چنین دانشجویان عزیز با مطالعه‌ی این کتاب متوجه خواهند شد که سنین ۱۸ تا ۴۰ سالگی، دوران سازندگی و بنا نهادن آمادگی جسمانی است، در این زمان، شخص به اوج بلوغ و عملکرد فیزیولوژیک خود می‌رسد. بنابراین، سال‌های دانشجویی زمان مهمی برای پایه‌گذاری آمادگی جسمانی در سراسر عمر است.

با مطالعه‌ی این کتاب معلمان تربیت‌بدنی در مدارس و دانشگاه‌ها، پی می‌برند که باید بر اهمیت آمادگی جسمانی اصرار بورزند و برنامه‌های روزانه‌ی مؤثری، مخصوصاً برای کسانی که نقص بدنی یا ضایعه عضوی دارند، طراحی نموده و به اجرا گذارند

