

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ



تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان

تألیف

دکتر حمید رجبی

(عضو هیات علمی دانشگاه خوارزمی)

حسین رضائی

(دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه مازندران)

پدید آورنده	: رجبی، حمید، ۱۳۴۶.
عنوان و نام پدید آورنده	: تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان / مؤلفان حمید رجبی، حسین رمضانی
مشخصات نشر	: تهران: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۵۰؛ مصور، جدول، نمودار.
شابک	: ۳-۷۵-۶۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: تربیت بدنی کودکان / Physical education for Children
موضوع	: تمرین های ورزشی برای کودکان: Exercise for Children
موضوع	: تمرین های ورزشی برای نوجوانان و جوانان
موضوع	: ماهیچه ها - توانمندی / Muscle Strength
شناسه افزوده	: رمضانی، حسین، ۱۳۶۴-
شناسه افزوده	: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، انتشارات
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ت۸/۳ GV۴۴۳
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۰۴۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۳۰۸۳۹

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

تمرینات مقاومتی و توانی در کودکان و نوجوانان

تالیف: دکتر حمید رجبی، حسین رمضانی

شابک: ۳-۷۵-۶۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸

ناشر: پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

شمارگان: ۱۰۰۰ نوبت چاپ: تهران، اول ۱۳۹۵ قطع: وزیری

چاپ و صحافی: لیتوگرافی:

قیمت: ۰۰ ریال

تهران: خیابان مطهری، خیابان میرعماد، کوچه پنجم، پلاک ۳- کد پستی: ۱۵۸۷۹۵۸۷۱۱

تلفن: ۸۸۸۴۷۸۸۴ (۰۲۱) ۸۸۷۳۹۰۹۲ ssr.ac.ir info@ssrc.ac.ir

کلیه حقوق برای پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری محفوظ است.

پیشگفتار

تربیت بدنی و علوم ورزشی به عنوان یک حوزه علمی دانشگاهی در سال‌های اخیر روند رو به رشدی را در تمامی زمینه‌های آموزشی، پژوهشی و اجرایی داشته است. یکی از مسایل مهم مورد توجه مسئولان و برنامه‌ریزان، شناسایی، فراهم‌سازی و تقویت زمینه‌های لازم برای تولید دانش علوم ورزشی و به‌کارگیری علوم ورزشی تولید یافته در عرصه‌های ورزش قهرمانی و میادین بین‌المللی و نیز ورزش همگانی و سلامت عمومی است. به همین جهت پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی که در راستای سیاست‌های علمی، آموزشی و پژوهشی خود، برای انتقال آخرین یافته‌ها به منظور توسعه روزافزون دانش و فناوری در ایران اسلامی بنیان نهاده شده، در نظر دارد با فراهم کردن بستری مناسب برای پیشبرد فعالیت‌های پژوهشی و نیز ارتقاء سطح علمی، فرهنگی و کمک به تلفیق علم و عمل، گامی مؤثر در رفع نیازهای علمی ورزش کشور بردارد. در این راستا، پژوهشگاه اقدام به انتشار **کتاب‌های علمی - ورزشی - تخصصی** برگرفته از تلاش‌های متخصصان، محققان و دانش‌آموختگان تربیت بدنی و علوم ورزشی نموده است. امید است با انتشار این گونه کتب، به فضل خداوند متعال، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف عالیه نظام جمهوری اسلامی ایران برداشته باشیم.

پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

بخش اول : مفاهیم و اصول

فصل اول: اهمیت تمرین مقاومتی در دوران رشد.....	۹
رشد سیستم اسکلتی- عضلانی.....	۱۱
آگاهی از کارکرد سیستم عضلانی بدن.....	۱۴
مراحل تکامل ورزشی.....	۱۸
اهمیت فعالیت مقاومتی برای کودکان و نوجوانان.....	۱۹
سازگاری تمرین مقاومتی در کودکان و نوجوانان.....	۲۲
مزایای تمرینات مقاومتی و توانی.....	۲۶
فصل دوم : مفاهیم و اصول عمومی و اختصاصی در تمرینات مقاومتی و.....	۳۳
اصطلاحات و واژه‌های تمرین مقاومتی و توانی.....	۳۵
تمرینات مقاومتی و تفاوت آن با وزنه برداری، پاورلیفتینگ و پرورش اندام.....	۳۹
ابزار و تجهیزات.....	۴۲
انواع انقباض‌های عضلانی.....	۴۳
روش‌ها و سیستم‌های تمرین مقاومتی.....	۴۴
ارزیابی آمادگی ذهنی و جسمانی.....	۵۰
اصول عمومی و اختصاصی تمرین.....	۶۱
پر تمرینی و بیش تمرینی.....	۶۷
استراحت و بازگشت به حالت اولیه.....	۷۰
فصل سوم: ایمنی و تغذیه در تمرینات مقاومتی و توانی افراد جوان.....	۷۷
تکنیک و نحوه انجام حرکت.....	۷۹
آسیب‌های معمول.....	۸۰
نکات ایمنی در تمرینات مقاومتی و توانی.....	۸۱
ارزیابی محیط و ابزار مناسب.....	۸۳
نیازهای غذایی کودکان و نوجوانان.....	۸۵
فصل چهارم: زمان بندی و طراحی تمرین مقاومتی.....	۹۷
اهمیت زمان بندی و طراحی تمرین.....	۹۹
طراحی و نمونه برنامه تمرینات مقاومتی.....	۱۰۲
طراحی و نمونه برنامه تمرینات پلايومتریک.....	۱۱۴

بخش دوم: تمرینات

- فصل پنجم: تمرین مقاومتی در قالب بازی..... ۱۲۱
- فصل ششم: تمرینات با وزن بدن..... ۱۳۳
- فصل هفتم: توپ‌های تمرینی..... ۱۵۵
- فصل هشتم: تمرین با طناب و باندهای کشی..... ۱۷۹
- فصل نهم: تمرین با دستگاه و ماشین‌های مقاومتی..... ۱۹۱
- فصل دهم: تمرین با وزنه‌های آزاد..... ۲۱۱
- فصل یازدهم: تمرینات توان (پلایومتریک)..... ۲۳۳

فصل ۱: اهمیت تمرین مقاومتی در دوران رشد

- رشد سیستم اسکلتی - عضلانی
- آگاهی از کارکرد سیستم عضلانی بدن
- مراحل تکامل ورزشی
- اهمیت فعالیت مقاومتی برای کودکان و نوجوانان
- سازگاری تمرین مقاومتی در کودکان و نوجوانان
- مزایای تمرینات مقاومتی و توانی



