



## آمادگی جسمانی چیست؟

موج کوه

آمادگی جسمانی به توانایی سیستم های بدن شما برای همکاری موثر برای سلامتی و انجام فعالیت های روزمره گفته می شود. کارآمد بودن به معنای انجام فعالیتهای روزمره با کمترین تلاش ممکن است. یک فرد متناسب قادر به انجام کارهای مدرسه است ، مسئولیت های خانه را بر عهده دارد و هنوز انرژی کافی برای لذت بردن از ورزش و سایر فعالیت های اوقات فراغت را خواهد داشت. آمادگی جسمانی معمولاً از طریق تغذیه مناسب، ورزش و استراحت کافی حاصل می شود.

آمادگی جسمانی باعث افزایش کیفیت زندگی و همچنین طول عمر بیشتر می گردد. از سایر فواید آن می توان به موفقیت در ورزش، افزایش توانمندی ذهنی و بدنی، مقاومت در برابر بیماری ها و مانند آن اشاره کرد. به ادامه به توصیف دقیق تر این فواید پرداخته ایم.

### 1. احساس خوشبختی و اعتماد به نفس بیشتر

تحقیقات نشان داده است که ورزش و تناسب باعث بهبود خلق و خوی شما و کاهش احساس افسردگی، اضطراب و استرس می گرد. یکی از مهمترین فواید آمادگی جسمانی این است که تغییراتی در مغز ایجاد میشود که به تنظیم استرس و اضطراب می انجامد. همچنین حساسیت مغزی برای هورمونهای سروتونین و نوراپی نفرین که باعث تسکین حس افسردگی میشود را افزایش خواهد داد.

علاوه بر این، ورزش می تواند تولید اندروفن را افزایش دهد. این ماده در بدن به تولید احساسات مثبت و کاهش درد می انجامد. علاوه بر این ورزش به عنوان یکی از راههای اصلی کاهش اضطراب ناشی از کار و فعالیت های اجتماعی از طرف مجموعه ای از محققان شناخته شده است.

یک نکته مثبت در اینجا این است که در هر سطحی از آمادگی جسمانی باشید، تمرین کردن تاثیر مثبتی روی شما خواهد داشت. تاثیرات ورزش روی روحیه نیز بسیار ثابت است.



تحقیقات روی ۲۶ زن و مرد سالم که به طور مرتب تمرین داشتند، انجام شد. از یک گروه این افراد درخواست شد تا برای دو هفته تمرینات خود را متوقف کند. گروه بدون تمرین پس از دو هفته تحت تاثیر عوارض منفی روحی ناشی از ورزش نکردن قرار گرفتند.

## 2. مدیریت وزن

برخی از مطالعات نشان داده اند که عدم تحرک عامل اصلی در افزایش وزن و چاقی می باشد. برای درک تاثیر ورزش در کاهش وزن، درک رابطه بین ورزش و مصرف انرژی مهم است.

بدن شما به سه طریق انرژی مصرف می کند: هضم غذا، تمرین کردن و عملکردهای روزانه بدن مانند تنفس و ضربان قلب.

هنگام رژیم گرفتن، کاهش کالری دریافتی باعث کاهش سوخت و ساز بدن می گردد، که کاهش وزن را به تعویق می اندازد. در مقابل، از فواید آمادگی جسمانی و حفظ تمرینات برای آن می توان به افزایش سوخت و ساز در اثر تمرین و سوزاندن کالری بیشتر اشاره کرد. مطالعات نشان داده است که ترکیب [ورزشهای هوازی](#) و [تمرینات مقاومتی](#) می تواند از دست دادن چربی و حفظ توده عضلانی را به حداکثر برساند، که برای کاهش وزن ضروری هستند.

## 3. سلامت عضلات و استخوانها

ورزش در ساخت و حفظ قدرت عضلات و استخوانها نقش اساسی دارد. فعالیت جسمی مانند کار با وزن در کنار دریافت پروتئین کافی عضله سازی را تحریک می کند.

با افزایش سن، بدن انسان تمایل به از دست دادن توده عضلانی و کاهش عملکرد دارد که می تواند به منجر به آسیب دیدگی و ناتوانی شود. از مهمترین فواید آمادگی جسمانی باید به کاهش از دست دادن عضلات و حفظ قدرت با افزایش سن اشاره کرد.

از سوی دیگر، ورزش کردن علاوه بر کمک به جلوگیری از پوکی استخوان در سنین بالاتر، به ایجاد تراکم استخوانی نیز کمک می کند.

## 4. افزایش سطح انرژی



ورزش می تواند یک تقویت کننده واقعی انرژی برای افراد سالم و کسانی که از بیماری های مختلف رنج می برند، باشد. یک مطالعه نشان داده است که شش هفته ورزش منظم باعث کاهش احساس خستگی در ۳۶ فرد سالم گردید که پیش از آن خستگی مداوم را گزارش کرده بودند.

علاوه بر این، تمرینات آمادگی جسمانی می تواند به میزان قابل توجهی سطح انرژی افرادی را که از سندروم خستگی مزمن و سایر بیماری های جدی رنج می برند، افزایش دهد. حتی آثار مثبت آن روی گروههایی که از بیماری های پیشرونده مانند سرطان و ایدز رنج می برد، به مراتب دیده شده است.

## 5. کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن

کمبود فعالیت بدنی منظم یکی از دلایل اصلی درگیری با بیماری های مزمن است. نشان داده شده است که تمرینات منظم به بهبود حساسیت به انسولین، تناسب قلب و عروق و ترکیب بدنی می انجامد و فشار خون و سطح چربی کاهش خواهد یافت. یکی از بهترین راههای پیشگیری و کنترل دیابت انجام تمرینات آمادگی جسمانی می باشد.

## 6. افزایش سلامت پوست

پوست می تواند تحت تاثیر میزان استرس اکسیداتیو در بدن شما قرار بگیرد. استرس اکسیداتیو زمانی اتفاق می افتد که دفاع آنتی اکسیدانی بدن نتواند صدمه ای را که رادیکالهای آزاد به سلول وارد می کنند کاملاً ترمیم نماید. این می تواند به ساختارهای داخلی آسیب رسانده و پوست شما را تخریب کند. یکی از بهترین راهکارها برای کنترل این اثر سو، ورزش منظم و متوسط است. به همین ترتیب، تمرین کردن می تواند جریان خود را تحریک کرده و سازگاری سلولهای پوستی را القا کند که باعث به تاخیر افتادن پیری پوست می گردد.

## 7. سلامت مغز و حافظه

یکی از مهمترین فواید آمادگی جسمانی، بهبود عملکرد مغز، حافظه و مهارتهای فکر کردن است. در ابتدا تمرین باعث خونرسانی بهتر به مغز می گردد. همچنین می تواند باعث تولید هورمون هایی شود که رشد سلولهای مغزی را افزایش می دهند. یکی از تاثیرات مثبت دیگر در این جا، کمک به رشد هیپوکامپ است. این بخش مغز برای حافظه و یادگیری اهمیت زیادی دارد. در نهایت باید به تاثیر مثبت در کنترل بیماری آلزایمر و اسکیزوفرنی اشاره کرد.



## 8. افزایش آرامش و کیفیت خواب

در حین تمرین کردن، کاهش انرژی در بدن اتفاق می افتد که باعث خواب بهتر خواهد شد. یک مطالعه نشان داده است که ۱۵۰ ساعت فعالیت متوسط تا شدید در هفته می تواند تا ۶۵٪ باعث بهبود کیفیت خواب شود. به علاوه، مشارکت افراد مسن در ورزش باعث کنترل اختلالات خواب می گردد.

## 9. کاهش درد

درد مزمن می تواند ناتوان کننده باشد. اما ورزش در واقع می تواند به کاهش آن کمک کند. در حقیقت، برای سالهای طولانی، توسعه برای درمان درد مزمن استراحت و بی تحرکی بود. با این حال، مطالعات اخیر نشان داده اند که تمرینات آمادگی جسمانی به تسکین دردهای مزمن کمک خواهد کرد. باید توجه داشت که برای استفاده از این مزیت، تمرینات می بایست با در نظر گرفتن درد و دلایل آن تنظیم و برنامه ریزی شوند.

## 10. زندگی جنسی بهتر

ورزش کردن باعث افزایش میل جنسی میشود. انجام تمرینات منظم سیستم قلبی عروقی را بهبود بخشیده، ترشح هورمون ها را افزایش می دهد. تحقیقات در گروههای مختلف سنی و زنان و مردان نشان داده است که انجام فعالیت هایی مانند پیاده روی یا تمرینات منظم و چند جلسه در هفته تاثیر به سزایی روی این فاکتور دارد.

## 11. تاثیر ورزش کردن بر سلامت

افزایش اعتماد به نفس، جنگدگی، طرز فکر مثبت، سلامت بدن و روح، قدرت و کارایی بیشتر در فعالیت های روزمره تنها بخشی از مزایای مثبت آمادگی جسمانی میباشد.

## فاکتورهای آمادگی جسمانی چیست؟

در ادامه این مطلب به لیست ۱۱ تایی فاکتورهای آمادگی جسمانی به همراه توضیحات اشاره شده است:

## 1. ترکیب بدنی



ترکیب بدنی از بین فاکتورهای آمادگی جسمانی به سطح نسبی ماهیچه، استخوان، چربی و سایر عناصر حیاتی بدن اشاره دارد. روشهای مختلفی برای اندازه گیری چربی بدن از جمله استفاده از انواع کلیپرها و همچنین روشهای آزمایشگاهی با دقت بیشتر وجود دارند. سه نوع ترکیب بدنی بیان شده است:

- اکتومورف
- مزومورف
- اندومورف

## 2. میزان استقامت قلب و عروق

استقامت را می توان به عنوان توانایی تحمل استرس، سختی یا سطح رنج تعریف کرد. استقامت در ورزش توانایی حفظ یک فعالیت خاص (دو استقامت، دوچرخه سواری، شنا، قایقرانی، اسکی صحرایی و غیره) برای مدت طولانی است.

استقامت بیشتر به پتانسیل تنفسی و گردش خون برای ارسال اکسیژن به قسمت‌های مختلف بدن در هنگام فعالیت فیزیکی مرتبط می شود. از روشهای معمول برای اندازه گیری این عامل می توان به تست VO2 MAX اشاره کرد. این فاکتور در ورزشهایی مانند دوی ماراتن اهمیت ویژه ای دارد.



### 3. انعطاف پذیری

انعطاف پذیری یکی از موارد ضروری در بین فاکتورهای آمادگی جسمانی می باشد. این مورد نه تنها باعث افزایش عملکرد شده بلکه برای کاهش خطر آسیب دیدگی نیز اهمیت دارد. انعطاف پذیری خوب باعث افزایش دامنه حرکتی میشود.

اگرچه اندازه گیری انعطاف پذیری به طور سطحی آسان نیست، اما انجام انواع کشش ها و مقایسه آنها با سایر ورزشکاران به شما کمک می کند تا به چه میزان انعطاف پذیری نیاز خواهید داشت. یکی از آزمایش های خانگی



معمول "امتحان نشستن و رسیدن" است. روی زمین بنشینید و سعی کنید که انگشتان پایتان را بگیرید. انعطاف پذیری بیشتر به معنای فاصله کمتر بین انگشت دست و پنجه پا می باشد.

#### 4. سرعت

سرعت در ورزش به عنوان توانایی انجام هر نوع حرکت (مانند پرتاب، دوی سرعت یا پرش) در کوتاه ترین زمان ممکن توصیف می شود. این توانایی بدن را برای انجام یک کار خاص در مدت زمان کوتاه برجسته میکند. فاکتور سرعت به ویژه در ورزشهایی مانند دوی سرعت، شنا و امثال آن اهمیت دارد و در زمان وارد شدن استرس به فرد اهمیت زیادی پیدا میکند.

#### 5. توان

توان یا قدرت انفجاری را می توان به عنوان توانایی تولید نیرو یا سرعت بیشتر در کوتاه ترین زمان ممکن توصیف کرد. اگر قدرت حداکثر نیرویی است که ماهیچه تولید میکند، توان به معنای سرعت اعمال آن قدرت خواهد بود. توان جز اصلی تمرینات انفجاری مانند شروع در دوی سرعت و پرش می باشد.

این عامل در بین فاکتورهای آمادگی جسمانی به واحدهای عضلانی نسبت داده میشود تا حداکثر نیرو را به جسم خاصی وارد کنند. یکی از روشهای اندازه گیری توان تست اسکات-جامپ است.

#### 6. هماهنگی

هماهنگی در آمادگی جسمانی به توانایی ورزشکار در انجام حرکتی که امکان اجرای صحیح فنی یک تمرین یا روال خاص را می دهد، ارتباط دارد. هماهنگی عبارت است از ظرفیت فیزیکی بدن انسان برای حرکت یا حرکت همزمان از طریق حرکات منظم ماهیچه ها و اسکلت.

هماهنگی به عنوان عامل موثر در ایجاد مهارت های حرکتی عمل میکند. هماهنگی می تواند برای حفظ حرکت نرم قسمتهای مختلف بدن برای یک فعالیت کنترل شده بسیاری ضروری باشد. حتی فعالیتهای روزمره نیز معمولا ترکیبی از چند حرکت هستند. هماهنگی تحت تاثیر سیستم عصبی می باشد که معمولا با تعدد تمرین افزایش خواهد یافت.

#### 7. تعادل



**تعادل** به عمل تثبیت در یک موقعیت خنثی، صرف نظر از وضعیت بدن فرد گفته میشود. توانایی ایستادن و کنترل هماهنگ بدن و حرکت آن به عنوان تعادل شناخته میشود. آزمایش برای اندازه گیری این فاکتور می تواند به صورت پویا یا ایستا انجام شود که بر اساس قدرت مقاومت فرد در برابر عوامل تغییر اندازه گیری میشود.

## 8. چابکی

**چابکی** به معنای توانایی تغییر وضعیت بدن به طور موثر است و مستلزم ادغام مهارت های حرکتی جداگانه با استفاده از ترکیبی از تعادل، هماهنگی، رفلکشن، قدرت و استقامت می باشد. چابکی توانایی تغییر جهت بدن به شیوه ای کارآمد است. برای رسیدن به این توانمندی نیاز به ترکیب موارد زیر هست:

- تعادل: توانایی حفظ تعادل در حالت ساکن یا در حالت حرکت (یعنی سقوط نکردن) از طریق اعمال هماهنگ عملکردهای حسی. این مولفه شامل تعادل ایستا و همچنین تعادل پویا میشود.
  - سرعت: توانایی حرکت سریع تمام یا قسمتی از بدن
  - قدرت: توانایی یک عضله یا گروه عضلانی برای غلبه بر مقاومت
  - هماهنگی و توانایی کنترل حرکت بدن در همکاری با عملکردهای حسی مانند گرفتن توپ
- چابکی نقش بسیار مهمی در تعیین سرعت تصمیمات اتخاذی ایفا میکند. افزایش چابکی می توان با بهبود دادن مولفه های اثرگذار روی آن مانند قدرت یا انعطاف پذیری افزایش یابد.

## 9. استقامت عضلانی

**استقامت عضلانی** به معنای توانایی عضلات یا گروه های عضلانی در مقاومت در برابر انقباض های مکرر برای مدت طولانی می باشد. این فاکتور آمادگی جسمانی به میزان استقامت ماهیچه های مختلف بدن نسبت به فعالیتهای مقاومتی مربوط میشود. سطح استقامت عضلانی بیشتر، باعث رفتار پرنرژی تری در فرد خواهد شد. در استقامت عضلانی، سیستم قلب و عروق به همراه عضلات به شکل توامان تحت فشار قرار میگیرد، اما فشار اصلی روی عضلات است. این فاکتور بنا بر نیازهای هر ورزش تمرین متفاوت می باشد.

## 10. قدرت





قدرت عضلانی توانایی تولید حداکثر نیروی عضلانی هنگام انجام یک تمرین خاص است. به طور معمول از افزایش بار و کار با وزنه به منظور بهبود قدرت استفاده میشود. منظور از قدرت عضلانی حداکثر نیرویست که عضله می تواند در یک انقباض واحد ایجاد کند که به عنوان “حداکثر یک تکرار” نیز شناخته میشود.

## **11. زمان واکنش**

زمان واکنش در آمادگی جسمانی، زمان لازم برای پاسخ آگاهانه به یک محرک خارجی است. نکته مهمی که باید در اینجا به آن توجه کرد این است که زمان واکنش را نباید با بازتابها اشتباه گرفت. بازتاب یا رفلکس غیرارادیسست. به عنوان مثال، اگر دستتان به یک ظرف داغ برخورد، بی اختیار عقب می کشید. این یک بازتاب است و مغز درگیر آن نمی شود. در زمان واکنش مغز باید اطلاعات را پردازش کند.

عواملی مانند ادراک، پردازش و واکنش بر زمان واکنش تاثیر می گذارند. پیروزی یا شکست در بسیاری از ورزشها بر اساس میلی ثانیه تعیین میشود و بستگی به زمان واکنش یک بازیکن دارد.