

آشنایی با فاکتورهای آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی اساساً به وضعیتی از بدن گفته می‌شود که در آن فرد قادر به انجام فعالیت‌های سبک زندگی خود با آسودگی بیشتر است در حالی که از مشکلات بالقوه در مورد سلامتی و شرایط اضطراری در امان باشد. در قسمت ابتدای این مقاله با فاکتورهای آمادگی جسمانی آشنا خواهید شد. سپس به معرفی فاکتورهای موثر در سرعت و سلامتی نیز می‌پردازیم. با موج کوه همراه باشید.

فاکتورهای آمادگی جسمانی چیست؟

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

۱. 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 اندازه‌گیری 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

۲. میزان استقامت قلب و عروق

استقامت را می‌توان 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 می‌شود. از روش‌های معمول برای اندازه‌گیری این عامل می‌توان به تست **VO2 MAX** اشاره کرد. این فاکتور در ورزشهایی مانند دوی ماراتن اهمیت ویژه‌ای دارد.



۳. 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.

۴. 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.

۵. 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.

۶. 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 فعالیت های روزمره نیز معمولاً ترکیبی از چند حرکت هستند. هماهنگی تحت تاثیر سیستم عصبی می باشد که معمولاً با تعدد تمرین افزایش خواهد یافت.

۷. تعادل

تعادل به عمل تثبیت در یک موقعیت خنثی، صرف نظر از وضعیت بدن فرد گفته میشود. توانایی ایستادن و کنترل هماهنگی 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.

۸. 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.

۹. 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.

۱۰. 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.

۱۱. 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 غیرارادیست. به عنوان مثال، اگر دستتان به یک ظرف داغ بخورد، 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.

در ادامه به چند سوال رایج پیرامون فاکتورهای تربیت بدنی پاسخ گفته ایم. با موج کوه همراه باشید:

فاکتورهای آمادگی جسمانی در شنا کدامند؟

بر اساس تحقیقات انجام شده مهم ترین فاکتورهای آمادگی جسمانی در شناگران مسافت طولانی شامل

استقامت عضلانی و استقامت قلبی عروقی میشوند. هر چند باید پذیرفت که همه عوامل دیگر مانند

ترکیب بدنی، تعادل و هماهنگی و ... نیز تاثیر زیادی خواهند داشت. مهمترین فاکتورهای ذکر شده

برای شنای مسافت کوتاه توان و سرعت بودند.

چه فاکتورهای آمادگی جسمانی بر سرعت تاثیر می گذارند؟

سرعت در ورزشهای مختلف می تواند به اشکال گوناگون تعریف شود. در تعریف عمومی گفته

میشود که سرعت توان جابجایی سریع از یک نقطه به نقطه دیگر است. با این همه به طور کلی می

توان گفت که سرعت نیاز به قدرت و توان خوب دارد، همچنین باید توجه داشت که منظور از قدرت

در اینجا قدرت نسبی است، نه مطلق.

البته باید توجه داشت که تمرینات سرعتی برای هر ورزش با ورزش دیگر تفاوتی اساسی خواهد

داشت. حتی در شاخه های مختلف یک ورزش نیز این مفهوم متفاوتی پیدا می کند. به طور مثال

تمرینات سرعت در دوی صدمتر با تمرینات سرعت در دوی ماراتن تفاوت جدی با هم دارند.

فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

همه فاکتورهای آمادگی جسمانی در سلامت دخیل هستند. اما تاثیر برخی پررنگ تر است. به طور نمونه داشتن ترکیب بدنی مناسب به معنای نداشتن اضافه وزن و حفظ سلامت مفاصل می باشد. انجام تمرینات قدرتی باعث افزایش ترشح هورمون ها خواهد بود. از مهمترین فواید تمرینات استقامتی می توان به سلامت سیستم قلبی عروقی و افزایش طول و کیفیت عمر اشاره کرد. به نقل [verywellfit](#) پنج فاکتور آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به شرح زیر هستند:

- استقامت هوازی
- [قدرت عضلانی](#)
- [استقامت عضلانی](#)
- انعطاف پذیری
- ترکیب بدنی

فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت را نام ببرید ؟

فاکتورهای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت به شش جز: چابکی، سرعت، قدرت، تعادل، هماهنگی و زمان واکنش تقسیم می شود. این مولفه ها مربوط به مهارت حرکاتی هستند که برای یک فرد در مورد نشان دادن موفقیت آمیز انواع مهارت های حرکتی و الگوها ضروری است.