

آمادگی جسمانی دوره عمومی

دکتر صادق هاشمی

تاریخچه آمادگی جسمانی

• سال ۱۸۲۵

• نوین آمادگی جسمانی در سال ۱۹۲۵ در کشور امریکا پایه گذاری شد.

• به عنوان بخش از تربیت بدنی یا PHYSICAL EDUCATION

• تربیت بدنی و ورزش از سال ۱۳۰۶ در ایران توجه جدی به آن صورت گرفت. و در مجلس تصویب شد.

آمادگی جسمانی

- تعریف: ورزش در خدمت زندگی
- در اثر ارتقا دهد آمادگی جسمانی خود را: در موثر کار کردن، از اوقات فراغت بیشتر لذت ببرد، سالم و تندرست و با وضعیت فوق العاده (در شرایط خاص مجبور یک وزنه سنگین بلند کنه) در طول زندگی
- سازمان جهانی بهداشت: WHO
- توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش ...

آمادگی:

- عاطفی
- روانی
- ذهنی
- مهارتی
- اجتماعی
- معنوی
- جسمانی
- جسمانی=عمومی=همگانی

مرتبط با سلامتی

- فاکتور های تشکیل دهنده آمادگی جسمانی:
- استقامت قلبی و عروقی و تنفسی
- قدرت عضلانی
- ترکیب بدنی
- استقامت عضلانی
- انعطاف پذیری

استقامت قلبی و عروقی و تنفسی

- توانایی بدن برای مقاومت در برابر خستگی در فعالیت های طولانی مدت
- که بیشتر وابسته است ظرفیت بدن برای استفاده از اکسیژن VO_{2MAX}
-
- ارزیابی:
- آزمون کوپر
- آزمون ورزشی (بالک)
- آزمون بیپ (بوق)

قدرت و استقامت عضلانی:

- قدرت: بیشترین وزنه ای که فرد می تواند آن را یکبار مهار کند.
- توانایی یک عضله یا گروهی عضلات برای مهار یک تکرار حداکثر از یک حرکت خاص
- استقامت عضلانی:
-
- توانایی یک عضله یا گروهی عضلات برای انقباض های تکراری یا تولید نیروی ثابت...

روش های ارزیابی

▪ روش های ارزیابی قدرت:

▪ آزمون پرس سینه (قدرت اندام بالاتنه)

▪ آزمون اسکات (قدرت پایین تنه)

▪ ارزیابی استقامت عضلانی:

▪ شناسوئدی (بالاتنه)

▪ شکم (استقامت عضلات شکم)

آمادگی جسمانی

• جسمانی = عمومی = همگانی

• حرکتی = مهارتی = قهرمانی

• آمادگی فقط به آمادگی جسمانی محدود نشده
است.

فاکتور انعطاف پذیری

- از جمله فاکتور های مرتبط با سلامتی

- عدم وجود انعطاف ← ایجاد انواع ناهنجاری ها

- آزمون تست SIT AND REACH



روش های افزایش انعطاف

- کشش های ایستا

- کشش یوگا





روش های افزایش انعطاف

PNF•




ترکیب بدنی = بادی کمپوزیشن

□ Details

BC-418	Result	Desirable	Target	Diff
 Body Weight	100.2 kg	56.0-75.7		
 Fat %	29.6 %	11.0-22.0		
Fat Mass	29.7 kg	8.7-19.9		
FFM	70.5 kg			
 Muscle Mass	67.3 kg	49.2-57.7		
 Bone Mass	3.2 kg			
 BMI	33.1	18.5-25.0		
SMM	39.9 kg			
 Metabolic Age				

Detailed Explanation
on
www.mc780.gmon.eu



درصد چربی بدن

درصد چربی		سطح
زنان	مردان	
≥ 8	≥ 5	کمتر از حد اقل (مرز خط)
9-22	6-14	زیر متوسط
23	15	متوسط
24-31	16-24	بالای متوسط
≤ 32	≤ 25	بیشتر از حداکثر (خطر چاقی مفرط)

روش های ارزیابی ترکیب بدنی

- شاخص BMI

- آزمون بادی کامپوزیشن

- استفاده از کالیپر

آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت

▪ چابکی

▪ تعادل

▪ عکس العمل

▪ هماهنگی

▪ توان

▪ سرعت

توان

- توان \neq قدرت

- توان = قدرت \times سرعت

- بالاتنه = آزمون توان مشتمل

- پایین تنه = آزمون پرش سارجنت

چابکی

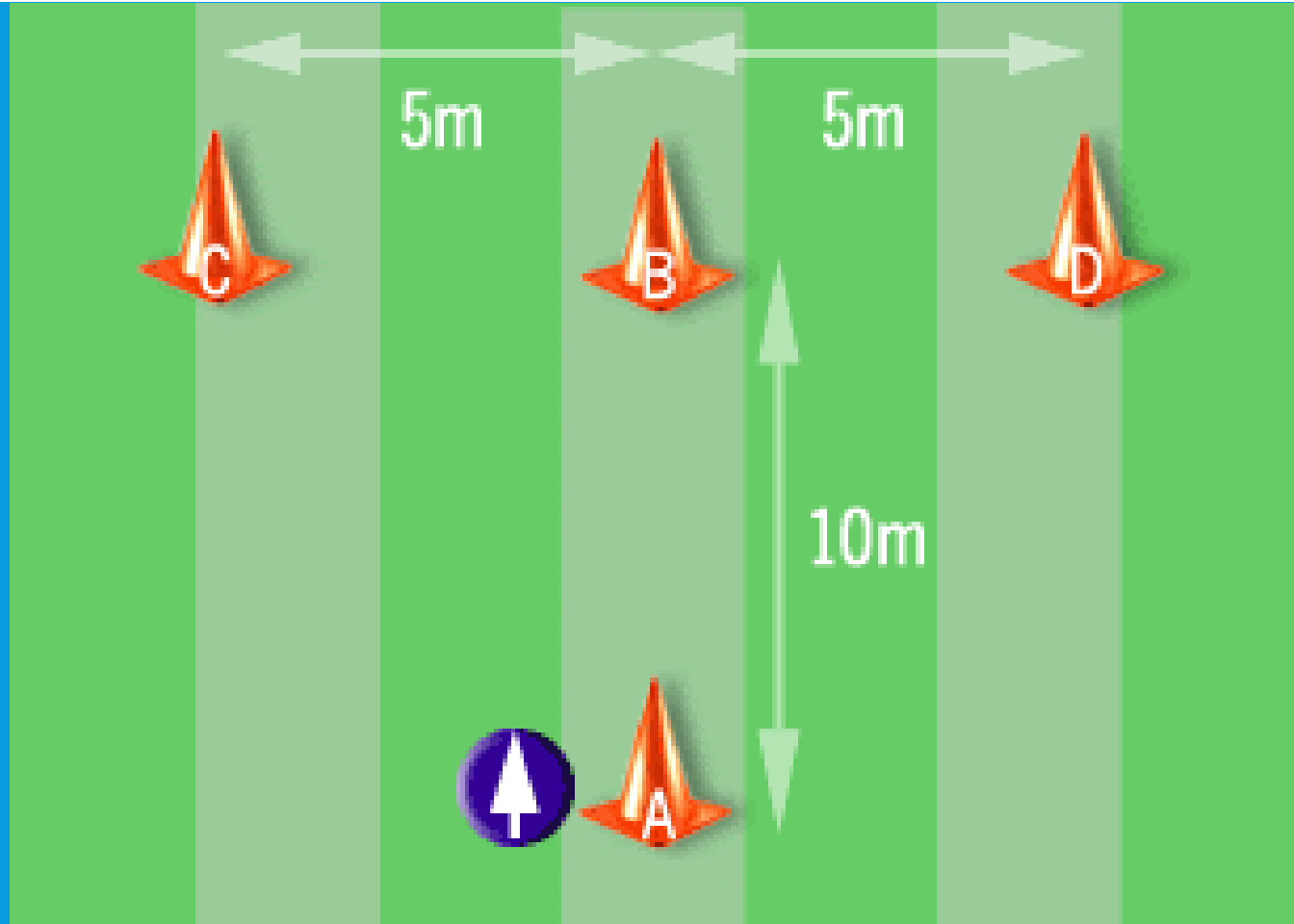
- توانایی تغییر سریع سرعت و جهت حرکت بدون

از دست دادن تعادل

- چابکی عمومی: مربوط به کل بدن

- چابکی اختصاصی: مربوط به یک عضو

آزمون T

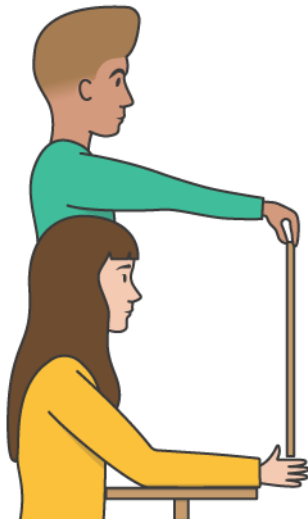
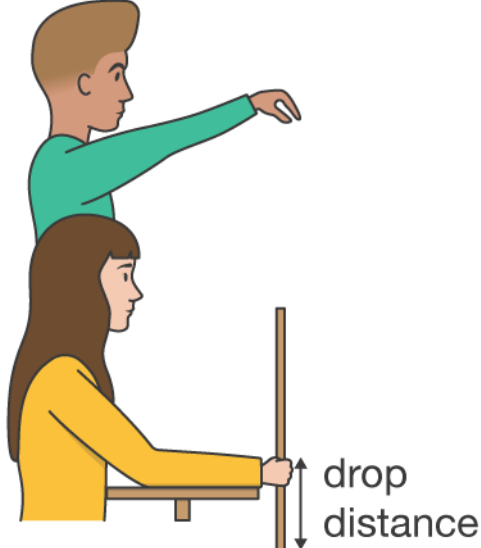


سرعت

- توانایی فرد برای حرکت سریعتر (بدن یا عضوی از بدن) در یک مسافت مشخص...



عكس العمل

1. position ruler	2. drop ruler
 <p>The ruler is held vertically, with the bottom level with the top of the subject's hand.</p>	 <p>The subject catches it. The distance the ruler drops before being caught indicates the reaction time.</p>

تعادل

- وضعیت حفظ پایداری بدن

- تعادل ایستا

- تعادل پویا

هماهنگی (عصبی عضلانی)

- همکاری حواس، سیستم عصبی و عضلات بدن
- توسط تمرینات نوروترنسمیتر (فانکشنال)