

# علیرضا خدارحمی آمادگی جسمانی شما کن

بسم الله الرحمن الرحيم

علیرضا خدارحمی آمادگی جسمانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سما کن

آمادگی جسمانی چیست؟

به وضعیت سلامت جسم و توانایی‌های آن در افراد می‌گویند. به بیان دیگر، آمادگی (physical fitness) آمادگی جسمانی جسمانی مجموعه‌ای از فاکتورهای متفاوت از جمله قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت هوازی، انعطاف پذیری و ترکیبی بدنی است.

یعنی اگر فعالیت‌های بدنی و کارهای روزمره را بدون خستگی مفرط در تمام مراحل زندگی انجام دهیم، پس از آمادگی جسمانی بالایی برخورداریم.

از طرفی بعضی از افراد به صورت ذاتی آمادگی جسمانی بالایی دارند. یعنی این افراد در انجام حرکات ورزشی بهتر از دیگران عمل می‌کنند.

در صورتی که عده‌ای دیگر باید ابتدا این قابلیت را کسب کنند. جای نگرانی نیست چون از طریق ورزش مناسب، تغذیه اصولی و استراحت کافی، این ویژگی به دست می‌آید.

آمادگی جسمانی به اندام شخص ارتباط ندارد. چون ممکن است فردی با وزن کمتر، از نظر جسمی برای انجام هر فعالیت بدنی آماده‌تر باشد.

اما یک فرد با وزن بیشتر، در انجام فعالیت‌های بدنی، ضعیف عمل کند. پس نگران نباشید چون حتی با بدن ضعیف هم می‌توانید عضلات قوی داشته باشید.

کنترل وزن

اقدامات لازم برای افزایش آمادگی جسمانی به صورت ناخودآگاه روی کاهش وزن تأثیر می‌گذارد.

از طرفی با انجام این تمرینات، حجم عضلات و متابولیسم بدن افزایش می‌یابد. بنابراین با افزایش کالری سوزی احتمال چاقی نیز کاهش می‌یابد.

سلامت قلب و عروق

با انجام تمرینات آمادگی جسمانی، سلامت قلب و استقامت قلبی عروقی تضمین شده و به شکل خارق العاده‌ای تقویت می‌شود.

بدین منظور عضلات قلب با انجام تمرینات هوازی تقویت شده و فشار کمتری برای پمپاژ به قلب وارد می‌شود. همچنین با تقویت قلب احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی مثل: فشار خون، گرفتگی عروق قلبی و یا خطر سکته کاهش پیدا می‌کند.

## عضلات قوی‌تر و حجیم‌تر

یکی از فاکتورهای بدن سالم افزایش استقامت و قدرت عضلانی برای انجام هر فعالیت بدنی است. به راستی فایده افزایش عضله سازی و قدرت عضلانی چیه؟ باید بگیم که با عضله سازی

تراکم استخوانی بالا می رود؛

توانایی بدن برای انجام کارهای روزمره افزایش پیدا می کند؛

در نتیجه متابولیسم کلی بدن افزایش پیدا کرده و شما خوش اندام تر می شوید؛

بدن قوی شده و در مقابل همه آسیب و بیماری ها به جورایی واکنش می دهید؛

فرم و وضعیت ایستایی بدن بهبود پیدا کرده و کمتر دچار کمر درد یا عوارض آن می شوید.

## عضلات قوی‌تر و حجیم‌تر

یکی از فاکتورهای بدن سالم افزایش استقامت و قدرت عضلانی برای انجام هر فعالیت بدنی است تراکم استخوانی بالا می رود؛

توانایی بدن برای انجام کارهای روزمره افزایش پیدا می کند؛

در نتیجه متابولیسم کلی بدن افزایش پیدا کرده و شما خوش اندام تر می شوید؛

بدن قوی شده و در مقابل همه آسیب و بیماری ها به جورایی واکنش می دهید؛

فرم و وضعیت ایستایی بدن بهبود پیدا کرده و کمتر دچار کمر درد یا عوارض آن می شوید

## سلامت روان و آرامش ذهنی

تقویت روح و جسم

کاهش استرس و افسردگی

افزایش ظرفیت های روحی و فکری

افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس و کیفیت خواب

کاهش یا تسکین مشکلاتی مثل سردردهای میگرنی

## پیشگیری از بیماریها

بهبود و کنترل قند خون؛

(بد)؛ LDL خوب) و کاهش کلسترول HDL افزایش کلسترول

تقویت سیستم گردش خون و ریه ها؛

کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری ها از جمله: سرطان روده بزرگ، سرطان پستان، دیابت نوع دو (دیابت بزرگسالان)، بیماری های ... ریوی و

## مدیریت درد عضلانی

افزایش طول عمر

درمان تأخیر در پیری

کاهش کمر درد و زانو درد

حفظ سبک زندگی مستقل

تسهیل در بارداری و زایمان

تقویت روحیه شاد و سرزنده

کاهش خطر شکستگی و پوکی استخوان

## افزایش قدرت عضلانی

قدرت عضله به زبان ساده یعنی عضلات تا چه مقدار برای بلند کردن وسایل توانا است

بدون قدرت عضلانی، بدن ضعیف شده و قدرت حمایت از بدن را نخواهد داشت

در نتیجه بدن در معرض آسیب دیدگی قرار می گیرد، اما با راه حل تمرین ورزشی به طور منظم و مداوم به عضلات تمرین می دهیم، کم کم قدرت عضلانی افزایش پیدا می کند.

برای افزایش قدرت عضلات، رشته های مختلف ورزشی وجود دارد که با بهره گرفتن از این تمرینات مقاومتی، قدرت در یک عضله افزایش پیدا می کند. تمرینات مقاومتی شامل موارد مختلفی هست، از جمله: تمرین با وزنه های آزاد، تمرین با دستگاه های بدنسازی، تمرین با کش های مقاومتی و حتی تمرین با وزن بدن، اما زمانی می توان با استفاده از این تمرینات ورزشی، عضلات را تقویت کرد که یک برنامه اصولی برای تمرین داشته باشید.

## استقامت عضلانی

مورد دیگر در آمادگی جسمانی، استقامت عضلانی هست. استقامت عضله به زبان ساده یعنی کارای روزمره را بدون خستگی های عجیب و غریب انجام دهیم

راه افزایش استقامت عضلانی، انجام تمریناتی در تعداد بالا و وزنه های سبک است. وقتی وزنه های سبک می زنید

فیبرهای عضلانی مورد نیاز برای استقامت عضلات در بدن تمرین داده می شود. از طرفی با تکرار این تمرینات می توانید مدت زمان بیشتری ورزش کنید. اما حجم و سیستم تمرینات به هدف ورزشی فرد بستگی دارد.

اگر شما صرفاً دنبال حفظ سلامت جسمانی هستید، پس برای حفظ سلامت جسمانی، تمرینات با وزن بدن یا تمرینات قدرتی (شدت کم) کافی است.

اما برای تبدیل به یک ورزشکار استقامتی و حرفه ای، باید از تمرینات و رژیم غذایی سخت تر استفاده کنید، ورزش هایی مثل کراس فیت یا بدنسازی حرفه ای.

## سلامت قلبی عروقی

استقامت قلبی عروقی به توانایی بدن شما برای انجام فعالیت های هوازی می گویند.

ورزش همه ابعاد سلامتی بدن را در برمی گیرد، از این رو برای تقویت قلب و عروق این ورزش ها کارساز است، از جمله: دویدن، شنا، دوچرخه سواری، رقص و هر آنچه سیستم قلبی عروقی (ریه ها، قلب، رگ های خونی) شما را درگیر می کند. ورزش همه ابعاد سلامتی بدن را در برمی گیرد، از این رو برای تقویت قلب و عروق این ورزش ها کارساز است، از جمله: دویدن، شنا، دوچرخه سواری، رقص و هر آنچه سیستم قلبی عروقی (ریه ها، قلب، رگ های خونی) شما را درگیر می کند. برای جلوگیری از خستگی و افراط در تمرین، تمرینات را از ۱۵۰ دقیقه در یک جلسه، به ۳۰ دقیقه تمرین در روز تقسیم کنید. افرادی که به طور منظم به این فعالیت ها ادامه میدهند از نظر مقاومت قلبی - تنفسی در در وضعیت خوب قرار دارند.

## انعطاف پذیری بدن

غالباً انعطاف پذیری به عنوان یکی از مؤلفه های آمادگی جسمانی نادیده گرفته می شود. طبق آزمایشات، عضلات و مفاصل بدون انعطاف پذیری سفت و در حرکت محدود می شوند. تمرینات انعطاف پذیری، دامنه حرکتی کاملی را بدون درد و سختی برای بدن به ارمغان می آورد.

البته برای برخورداری از انعطاف بدن لازم نیست حتماً مانند ژیمناست ها ۱۸۰ درجه بزنید. چرخش مفاصل در دامنه حرکتی و کشش عضلات برای بدن کافی است  
نحوه افزایش انعطاف پذیری بدن  
طبق روش های ساده ای در تمرینات ورزشی، انعطاف پذیری بدن امکان دارد، تمریناتی چون:

تمرینات کششی پویا مثل پیلاتس، یوگا و یا تای چی؛  
کششی استاتیک، کششی عضلات برای مدت ۱۰ تا ۳۰ ثانیه؛  
کشش غیر فعال (کشش آرام): تمرین کششی هست که با قرار گرفتن در وضعیت درست، فرد مدتی در همون حال باقی می ماند؛  
حرکات کششی ایزومتریک، که نوعی کشش استاتیک هست و از مقاومت برای انبساط و انقباض عضله استفاده می شود.

#### ترکیب بدنی

ترکیب بدنی در حقیقت به میزان درصد چربی و عضله در بدن گفته می شود. به عنوان مثال، ممکن است یک ورزشکار ۸۰ کیلویی، ۱۸ درصد چربی داشته باشد

در حالی که یک فرد عادی با ۸۰ کیلو وزن، ۳۰ درصد چربی دارد.

#### ترکیب بدنی فیتنسی

چربی بدن اگر از یک میزان مشخص کمتر باشد به آن ترکیب بدنی فیتنس می گویند. این شاخص چربی در مردان و زنان متفاوت است:

در مردان چربی کمتر از ۱۷ درصد باشد؛

در زنان چربی کمتر از ۲۴ درصد باشد.

افزایش چربی در بدن با افزایش ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت نوع دو ارتباط مستقیم دارد. پس برای رهایی از بیماری ها و بدن سالم، ورزش یک راهکار است

#### انواع ورزش ها برای افزایش آمادگی جسمانی

##### ورزش های توپی

بسکتبال، والیبال، فوتبال، تنیس و... همگی یک تمرین عالی برای تقویت آمادگی جسمانی هست. در این ورزش استقامت قلبی عروقی و فرصت درخشش در رقابت های ورزشی افزایش می یابد.

همچنین شما را ملزم به انجام دوی سرعت، چرخش های سریع، پرش و بازی برای ساعات طولانی می کند. با انجام این حرکات سیستم قلبی عروقی و استقامت بدن تقویت می شود.

##### ورزش بدنسازی

تمرینات قدرتی نیز برای آمادگی جسمانی ضروری هست. بدین منظور در ابتدا هفته ای سه جلسه تمرین قدرتی داشته باشید

استفاده از برنامه بدنسازی فول بادی یک روش خوب برای تمرینات بدنسازی و افزایش آمادگی جسمانی در افراد مبتدی است. البته برنامه ورزشی باید تمام گروه های اصلی عضلانی از جمله شکم، بازوها، پشت، سینه، باسن، پاها و شانه ها را شامل شود.

پیلاتس، یوگا، تای چی

پیلاتس یکی دیگر از ورزش های مفید برای آمادگی جسمانی هست. در پیلاتس فاکتور انعطاف و استقامت عضلانی تقویت می شود، اما چون تمرینات هوازی یا عضله سازی را شامل نمی شود، پس کافی نیست.

تمرینات پیلاتس بیشتر با تمرکز بر قدرتمند سازی میان تنه بدن طراحی شده که این ویژگی برای فاکتور استقامت عضلانی، بسیار موثر هست.

تأثیرات دیگر پیلاتس، شامل: تقویت آمادگی جسمانی و انعطاف، تأکید بر کشش و تعادل و افزایش انعطاف پذیری است.

کراسفیت

توانایی کلی بدن شامل مواردی از جمله قدرت تحمل، استقامت، انعطاف پذیری، سرعت، هماهنگی و تعادل هست. طبق تحقیقات این ورزش ترکیبی از سبک های تمرینی مختلف هست، از جمله: ژیمناستیک، وزنه برداری، تمرینات اینتروال شدت بالا، هوازی، تمرین سرعت و استقامت است.

در پایان آزمون های آمادگی جسمانی را با هم مرور میکنیم

«آزمون های کاربردی ویژه آمادگی جسمانی»

«آزمون های ایپرد»

دو ۴×۹ رفت و برگشت

دراز نشست

پرش طول جفتی

پرش عمودی در جا

کشش از بارفیکس

دو سرعت ۴۵ متر

دو استقامت ۵۴۰ متر

دو استقامت ۱۶۰۰

«آزمون های سنجش مقاومت توان بی هوازی لاکتیک»

آزمون دو سرعت ۱۰×۲۰

آزمون های بی هوازی لاکتیک

آزمون دو سرعت بی هوازی

آزمون بی هوازی النکوف

«آزمون های سنجش استقامت توان هوازی»

آزمون ۲۳ هزار متر

آزمون راه رفتن دویدن ۱۲ دقیقه کوپر  
آزمون گام برداری آمادگی راکپورت

«آزمون های سنجش قدرت توان انفجاری»

آزمون پرش عمودی در جهت

آزمون توان پرتابی دست ها

آزمون پرش طول درجا

«آزمون های سنجش قدرت»

آزمون های سنجش قدرت بیشینه

آزمون سنجش قدرت بیشینه پنجه های دست آزمون پرس سینه روی نیمکت

آزمون پرس پا

آزمون سنجش استقامت در قدرت

آزمون درازنشست

آزمون بارفیکس

آزمون اسکات با دیوار

آزمون سنجش سرعت

آزمون دو سرعت ۴۰ متر

آزمون دو ۳۵ متر

« آزمونهای سنجش چابکی »

آزمون چابکی ۴×۹

آزمون چابکی ایلینویز

«آزمون های سنجش انعطاف پذیری»

آزمون تنه به جلو

آزمون انعطاف به جلو تعدیل شده

آزمون انعطاف تنه به عقب

آزمون انعطاف پذیری شانه

«آزمون های سنجش تعادل»

آزمون تعادل ایستا لک لک

آزمون تعادل پویا ستاره

«آزمون های سنجش زمان عکس العمل»

آزمون های سنجش زمان عکس العمل پویا

آزمون های سنجش خطشکن نلسون

(«گرم کردن»)

فواید آن عبارتند از

دامنه حرکتی مفاصل را افزایش می‌دهد

مقاومت و چسبندگی عضلاتی را کاهش می‌دهد تهسیل در انتقال و مصرف اکسیژن پدیده نفس دوم را تسهیل می‌کند باعث تمرکز روحی روانی می‌شود

جریان خون بافت‌های فعال را افزایش می‌دهد افزایش فعالیت های آنزیمی

کاهش صدمه و درد های عضلانی گاتروفی

(«سرد کردن»)

سرد کردن معمولاً پس از پایان فعالیت های اصلی این تمرینات دوره ۵ تا ۱۵ دقیقه صورت می‌گیرد و برعکس فعالیت‌های گرم

کردن می‌باشد هدف از درست کردن کاهش سطح اسید لاکتیک در خون و عضله کاهش و جلوگیری از گرفتگی عضلات و

ضعف و سرگیجه گی و افزایش انعطاف پذیری می‌باشد

پایان

علیرضا خدارحمی

وَ مِنَ اللَّهِ التَّوْفِيقُ

' /