

مروری بر روش های آمادگی جسمانی

رضا عبدالهی

چکیده

امادگی جسمانی کیفیت و مناسب بودن بدن چه از منظر عضلانی و جسمی و چه از منظر روانی است. با آشنایی و آگاهی از روش های آمادگی جسمانی این امکان برای افراد فراهم می شود تا بتوانند نقاط ضعف بدن را تقویت نمایند. آمادگی جسمانی مناسب و تندرستی کامل بدن موجب جلوگیری از پیری زودرس، کمک به خواب بهتر و رفع اختلالات خلقی، سلامت عضلات اسکلتی و جلوگیری از پوکی استخوان، حجیم شدن صحیح عضلات ماهیچه ای و پایین آمدن درصد چربی های بدن و همچنین تغییر بافت های بدن در جهت جلوگیری از بیماری های التهابی می شود. حتی یک فرد معلول می تواند دارای سلامتی و تندرستی کامل باشد در حالی که اطرافیان او را ناسالم بدانند زیرا فردی که بتواند با تمام توانایی خود به طور مرتب ورزش کند از سلامت جسم و روان کامل بهره خواهد برد. هدف از این مطالعه مروری، بررسی و ارائه منسجم موضوعات مرتبط با روش های آمادگی جسمانی در ورزش، در مستندات فارسی است. محتوای لازم برای نگارش این مقاله از طریق جستجو در پایگاههای اطلاعاتی و نیز موتور جستجوی عمومی گوگل بدست آمده است. واژه های مورد استفاده عبارت از: آمادگی، آمادگی جسمانی، جسمانی بودند. از ۲۰ مستند حاصل، محتوای ۵ مستند که با هدف نویسندگان ارتباط موضوعی بیشتری داشت، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان می دهد آمادگی جسمانی از دوران کودکی تا کهنسالی در هر طبقه و هر سنی از جامعه امری لازم و ضروری برای سلامت جسم و روان است. و آشنایی و آگاهی از روش های آمادگی جسمانی به تناسب سن رشد تا دروان کهن سالی علاوه بر جلوگیری از پیری زود هنگام تاثیر مثبت بر تندرستی افراد دارد.

واژه های کلیدی: مرور، آمادگی جسمانی، سنین مختلف، سلامتی

آمادگی جسمانی مجموعه ویژگی های ذاتی و اکتسابی است که توانایی فعالیت بدنی را تعیین میکند و تمرین و آمادگی موجب توسعه همه جانبه استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف پذیری و هماهنگی می شود. از طرف دیگر ورزش و تمرین باید ابعاد روانی و اجتماعی را در برگیرد که اصولاً در بهبود عملکرد، اجرای ورزش و آمادگی روانی ورزشکار لازم و ضروری است. (۹) می توان واژه آمادگی جسمانی را در ارتباط با قدرت عضلانی، توان عضلانی، استقامت عضلانی، استقامت قلبی تنفسی، انعطاف پذیری و چابکی به کار برد. اجزای آمادگی جسمانی به ما کمک می کند تا مواردی از قبیل؛ چگونگی تأمین انرژی مورد نیاز انقباض عضلانی از سوی بدن و چگونگی سازماندهی فعالیت ورزشی برای گسترش اجزای خاص آمادگی جسمانی را بهتر درک کنیم (۱۰). آمادگی جسمانی بنا به تعریف شورای عالی آمادگی جسمانی و ورزش ایالات متحده عبارت است از توانایی انجام کارهای روزانه با قدرت و هوشیاری، بدون خستگی با هوشیاری کامل برای لذت بردن از اوقات فراغت و پاسخگویی به شرایط اضطراری پیش بینی نشده است (۷). مطالعات نشان دادند که فعالیتهای شدید بدنی به کاهش اضطراب، افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس منجر میشود، بنابراین ممکن است تمرین و آمادگی تأثیری مثبت بر سلامت روانی داشته باشد. مطالعات زیادی تأثیر برنامه های ورزشی همگانی را بر افزایش استقامت قلبی تنفسی، استقامت عضلانی و برخی از شاخصهای آمادگی جسمانی تأیید میکنند (۴). آمادگی جسمانی مطلوب، نقش مهمی در تندرستی افراد جامعه ایفا میکند، به طوری که در اغلب موارد بیماریها و ناراحتیهای جسمانی و روانی افراد، نتیجه زندگی ماشینی، فقر حرکتی و آمادگی جسمانی کم آنهاست (۳). از سوی دیگر، مشخص شده است که افرادی که از سطح بالای آمادگی جسمانی برخوردار می باشند طول عمر بیشتری داشته و کمتر در معرض بیماری ها قرار می گیرند (۱۱) همچنین خطر بیماری های قلبی- عروقی در افرادی با سطح پایین آمادگی هوازی، درصد بالای چربی بدنی و مقدار زیاد چربی بالا تنه مخصوصاً بافت چربی احشایی مرتبط است (۲).

آمادگی جسمانی لازمه ورزش کردن است، آمادگی جسمانی از یک طرف فرد را برای انجام ورزش های سنگین و تخصصی آماده می کند و از طرف دیگر منجر به تقویت سلامت و کاهش استرس، اضطراب در فرد شده و زمینه تندرستی و سلامت را در وی مهیا می نماید. در این مقاله مروری سعی شده چند مطالعه که به تاثیر آمادگی جسمانی بر سلامت در سنین مختلف در طی سال های مشخص پرداخته شده، مورد مقایسه و بررسی قرار گیرند و بر این اساس نتیجه نهایی مطرح شود. بنابراین این تحقیق به این سوال پاسخ داده شد که آیا روش های آمادگی جسمانی در سنین مختلف بر سلامت افراد اثر گذار است؟

روش

مقاله حاضر بخشی از یک مطالعه مروری به صورت نظامند است که بر روی این پرسش که آیا روش های آمادگی جسمانی در سنین مختلف بر سلامت افراد اثر گذار است؟ تمرکز نموده و سعی در ارائه جواب با استفاده از تجزیه و تحلیل شواهد معتبر موجود، با مرور با استفاده از جستجو در منابع، استفاده از معیارهای ورود و خروج از پیش مشخص شده، ارزیابی نقادانه شواهد، استخراج و تولید داده ها از شواهد موجود و تولید یافته ها دارد، از آنها انجام می شود.

محتوای لازم برای نگارش این مقاله از طریق جستجو در پایگاههای اطلاعاتی ACMSscience, Google scholar Direct, و نیز موتور جستجوی عمومی Google بدست آمده است. محتوای ۲۰مستند که شامل مقاله، کتاب و صفحات وب که به نوعی مرتبط با موضوع مرتبط به آمادگی جسمانی بین سال های ۱۳۸۳-۱۳۹۵ بودند انتخاب و بررسی گردید. معیارهای ورودی مقاله شامل مقالات که بین سال های ۱۳۸۳ تا ۱۳۹۵ چاپ شده اند، مقالاتی که به تاثیر آمادگی جسمانی بر سلامت و تندرستی پرداخته باشند و مقالاتی که سنین مختلف در آمادگی جسمانی را مورد بحث و بررسی هستند، قرار داده اند و از این بین نیز ۵ مقاله که ارتباط موضوعی بیشتری با هدف نویسندگان داشت، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

در بررسی مقالات منتخب روند تاریخی را در نظر می گیریم و روش ها و نتایج را با توجه به هدف این پژوهش بیان می کنیم:

قاسم زاده و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی با بررسی تاثیر تمرین های آمادگی جسمانی، تمرین ذهنی و تمرین ذهن آگاهی را بر بهبود تعادل ایستا و پویا در زنان سالمند تعداد نمونه ۶۰ عزن ۶۰ تا ۷۵ سال بودند که به صورت تصادفی در چهار گروه (سه گروه تجربی تمرین ذهنی، ذهن آگاهی، آمادگی جسمانی و یک گروه کنترل) (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای اندازه گیری تعادل پویا و ایستا از آزمون های تعادل برگ و شارپند رومبرگ استفاده شد. گروه های تجربی به مدت هشت هفته (هفته ای سه جلسه ۷۵ دقیقه ای) در تمرین های آمادگی جسمانی و تمرین ذهنی و ذهن آگاهی شرکت کردند. سپس پس از گذشت هشت هفته، آزمون پیگیری گرفته شد. نتایج نشان داد در پس آزمون نمره های تعادل (ایستا و پویا) بین گروه های تمرین ذهن آگاهی و تمرین ذهنی اختلاف معنی داری وجود نداشت ولی تاثیر تمرین ها در گروه تمرین ذهن آگاهی و گروه تمرین ذهنی در مقایسه با گروه های تمرین آمادگی جسمانی و کنترل، مثبت و معنی دار بود همچنین تاثیر تمرین های گروه آمادگی جسمانی نیز نسبت به گروه کنترل مثبت و معنی دار بود در آزمون پیگیری نمره های تعادل (ایستا و پویا) بین گروه های تمرین ذهن آگاهی و تمرین ذهنی اختلاف معنی داری وجود نداشت. همچنین بین گروه های تمرین آمادگی جسمانی و کنترل نیز اختلاف معنی داری وجود نداشت. تاثیر تمرین ها در گروه تمرین ذهن آگاهی و گروه تمرین ذهنی در مقایسه با گروه های تمرین آمادگی

جسمانی و کنترل، مثبت و معنی‌دار بود. به طور کلی نتایج حاصل از تحقیق نشان می‌دهد آمادگی جسمانی در زنان سالمند تاثیرات مثبت بر تندرستی آنها دارد(۵)

ترابی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی با عنوان پاسخ عوامل (شاخص های) آمادگی جسمانی به توالی های زمانی تمرین در دوره های رشدی مختلف نمونه ای از پسران در سه دامنه سنی ۸ تا ۱۰ سال، ۱۲ تا ۱۴ سال و ۱۷ تا ۱۹ سال به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و در دامنه های سنی گروه کودکان ۵/۸۳۰/۸ سال، نوجوانان ۵/۵۰/۱۲ سال و جوانان ۶/۳۰/۱۶ سال قرار گرفتند. برنامه تمرین شامل تمرینات استقامتی، قدرتی و انعطاف پذیری به صورت ۳ جلسه تمرین در هفته به مدت ۱۲ هفته اجرا شد. چابکی، سرعت حرکت، توان انفجاری، هماهنگی، استقامت عضلانی، تعادل، استقامت قلبی تنفسی و انعطاف پذیری قبل و بعد از شش هفته اول برنامه تمرینی (پس آزمون ۱) و در شش هفته دوم برنامه تمرینی (پس آزمون ۲) در آزمودنی ها اندازه گیری شد. بر اساس نتایج تحقیق حاضر بهبود بیشتر شاخص های جسمانی به صورت تغییرات درون گروهی در هر سه گروه به ویژه در پس آزمون ۱ ایجاد شد. به علاوه تغییرات بین گروهی در شاخص های جسمانی به ویژه در گروه نوجوانان مشاهده شد. بهبود بیشتر شاخص های جسمانی به صورت تغییرات درون گروهی در هر سه گروه به ویژه در پس آزمون ۱ احتمالاً به دلیل تجربیات حرکتی کمتر در اوایل تمرین بود، همچنین تغییرات بین گروهی در شاخص های جسمانی در پس آزمون ۲ به ویژه در گروه نوجوانان احتمالاً به دلیل استرس مضاعف ورزش با استرس رشدی همراه است که در این دوره تجربه می کنند. نتیجه یافته ها نشان می‌دهد با افزایش سن و انجام تمرینات آمادگی جسمانی شاخص های جسمانی بر تناسب سن رشد می‌یابند(۱).

محمدیان و همکاران(۱۳۹۱) در تحقیقی با عنوان بررسی تاثیر تربیت بدنی عمومی بر آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه درباره فعالیت های حرکتی و ورزشی. در مطالعه از طرح شبه تجربی بهره گرفته شد و جامعه آماری ۱۰۰ نفری تحقیق شامل دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی بودند. شرکت کنندگان ۸۰ نفر از جامعه مورد مطالعه بودند که به صورت تصادفی طبقه ای و طبق جدول مورگان از میان دانشجویان هشت نفر از مدرسان انتخاب و در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب در شروع و پایان نیمسال تحصیلی مورد سنجش واقع شدند. برای سنجش آمادگی جسمانی از آزمون آمادگی جسمانی جوانان ایفرد استفاده شد که مشتمل بر شش آزمون دراز و نشست، بارفیکس اصلاح شده، پرش طول، دو ۴۵ متر سرعت، ۴۹ متر چابکی و ۵۴۰ متر استقامت است. برای جمع آوری اطلاعات مربوط به نگرش از پرسشنامه نگرش سنجی مظفری ۱۳۸۱ استفاده شده است. براساس نتایج، بین آمادگی جسمانی کلی شرکت کنندگان، قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک تفاوت معنی داری مشاهده نشد، اما در مولفه های دراز و نشست و چابکی این تفاوت معنی دار بود. بین نگرش دانشجویان دختر درباره فعالیت های حرکتی قبل و بعد از گذراندن درس تربیت بدنی عمومی یک و نیز حیطه های تجربه اجتماعی و

تحسین زیبایی حرکت تفاوت معنی داری وجود داشت. نتیجه نشان می دهد دانشجویان دختر نسبت به آمادگی جسمانی در حرکاتی که منجر به تحسین زیبایی می گردد نگرش بهتری دارند(۸).

میناسیان و همکاران(۱۳۹۰) در تحقیقی با بررسی سطوح آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی برای مردان ۶۵-۵۰ساله شهر اصفهان نمونه ۳۸۵ نفر از مردان غیر ورزشکار ۶۵-۵۰ساله شهر که به طور تصادفی انتخاب شدند (میانگین سن $4/65 \pm 57/73$ سال، قد $167/94 \pm 6/04$ سانتی متر و وزن $76/88/945$ کیلوگرم) نمونه آماری تحقیق را تشکیل می دادند. اندازه گیری های، درصد چربی بدن، آزمون های انعطاف پذیری بشین و برس، راه رفتن راکپورت، دراز و نشست و شنای سوئدی انجام گرفت. برای تحلیل داده ها از آزمون t مستقل استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که آزمودنی های مورد بررسی در متغیرهای استقامت قلبی- عروقی $4/05$ میلی لیتر/کیلوگرم/دقیقه، درصد چربی بدن، $6/1470/29$ قدرت و استقامت عضلانی ناحیه شکم $77/14$ تعداد دراز و نشست و قدرت و استقامت عضلات ناحیه کمر بند شانه $5/94$ تعداد $54/11$ شنای سوئدی در مقایسه با هنجارهای موجود و داده های حاصل از برخی تحقیقات وضعیت مناسبی ندارند. اما در انعطاف بدنی، آزمودنی های تحقیق با میانگین $9/5582/18$ سانتی متر، وضعیت به نسبت خوبی داشتند. اگرچه سودمندی اجرای فعالیت های جسمانی منظم بر کسی پوشیده نیست، احتمالاً دلایل مختلفی از جمله ناآگاهی از نقش فعالیت بدنی در بهبود کیفیت زندگی، کمبود امکانات و فضاهای مناسب برای فعالیت ورزشی افراد سالمند، نداشتن وقت، انرژی، انگیزه و دیدگاه های فرهنگی- رفتاری مانع مشارکت افراد مسن در فعالیت های جسمانی منظم می شود. نتیجه نشان داد هرچند آمادگی جسمانی برای سلامت سالمندان بر کسی پوشیده نیست، اصولاً به دلیل کمبود امکانات و کم حوصله گی کمتر سالمندان در تمرینات آمادگی جسمانی مشارکت می کنند(۶).

حسینی کاخک و همکاران(۱۳۸۹) در تحقیقی با عنوان بررسی عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی با تأکید بر اضافه و کاهش وزن در نوجوانان پسر شهر سبزوار در مطالعه توصیفی- تحلیلی و مقطعی، جامعه تحقیق شامل کلیه دانش آموزان پسر ۱۴-۱۲ساله شهر سبزوار بود. بر اساس فرمول محاسبه حجم نمونه و به روش طبقه بندی تصادفی خوشه ای تعداد ۳۶۸ دانش آموز پسر سنین ۱۲ تا ۱۴ سال انتخاب شدند. پس از انجام معاینات پزشکی و تکمیل فرم رضایت نامه، عوامل آنروپومتریک و آمادگی جسمانی شامل قد، وزن، توان هوازی (آزمون ۲۰متر شاتل ران)، قدرت (با استفاده از داینامومتر)، توان انفجاری (با استفاده از پرش سارجنت)، انعطاف پذیری (به کمک جعبه انعطاف پذیری)، چابکی (با استفاده از آزمون ایلی نوز) (و ترکیب بدنی) با استفاده از کالیپر و ضخامت چربی زیر پوستی (مورد ارزیابی قرار گرفت. داده ها با استفاده از نرم افزار آماری SPSS ۱۱.۵ و محاسبه شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی و آزمون ضریب همبستگی پیرسون تجزیه و تحلیل شد. نتیجه تحقیق حاکی از آن بود که بر اساس شاخص توده بدنی به دست آمده، ۱۷/۷ درصد آزمودنی ها لاغر، ۶۹/۲ درصد دارای وزن طبیعی، ۹/۲ درصد اضافه وزن و ۳/۷ درصد چاق

بودند. همچنین بر اساس شاخص "نسبت دور کمر به لگن" محاسبه شده، ۱۱/۱ درصد آزمودنی ها در معرض خطر زیاد و ۵/۷ درصد در معرض خطر خیلی زیاد قرار داشتند. بر اساس درصد چربی بدن نیز ۱۳/۹ درصد از نمونه های پژوهش درصد چربی بدنی زیاد و ۱۳ درصد، درصد چربی خیلی زیاد داشتند. میانگین توان هوازی پسران ۱۲ تا ۱۴ سال سبزواری (۵۰/۶ میلی-لیتر/کیلوگرم/دقیقه) (به دست آمد که در مقایسه با مقادیر مرجع ۱۰ درصد آزمودنی ها از توان هوازی کمتر از میانگین برخوردار بودند. نتیجه یافته ها بیانگر تاثیر مثبت تمرینات آمادگی جسمانی بر کاهش وزن و سلامت را نشان می دهد (۲)

یافته ها

مساله قابل توجهی که در خلال انجام این پژوهش به آن برخوردیم تعداد بسیار کم پژوهش های داخلی بخصوص در مورد آمادگی جسمانی است. همانطور که در بخش های قبل بیان نمودیم در بررسی اولیه که با توجه به هدف این پژوهش انجام گردیده است، از ۲۰ مستند موجود، ۵ مقاله ارتباط معنایی بیشتری با موضوع پژوهش ما داشته است.

نتیجه گیری

بررسی ها نشان دهنده این مطلب است که: با توجه به اینکه آمادگی جسمانی به معنای سلامتی کامل یعنی اینکه تمام سیستم بدن از سلامت و توانایی لازم در انجام امور محوله بر می آیند و به طور خودکار در خدمت انسان هستند، از این رو با توجه به مقاله مورد بررسی که هر کدام به نوعی آمادگی جسمانی را با متغیرها و نمونه های متفاوت مورد بررسی قرار داده اند می توان گفت توجه به آمادگی جسمانی در تمام سنین از سن کودکی تا سن میانسالی و پیری لازم و موثر است آمادگی جسمانی در تمام گروه های سنی است و تضمین کننده سلامت افراد جامعه می باشد. آمادگی جسمانی نه تنها بر سیستم جسمانی بدنی بلکه بر ذهن و روح تاثیرات مطلوب دارد. بنا بر بررسی مطالعات پیشینه می توان بیان کرد که آمادگی جسمانی در سنین پیری منجر به سلامتی و در نوجوانی و سنین پایینتر منجر به رشد می گردد و در سنین جوانی عاملی مهم در ایجاد انگیزه و شادکامی است. مطالعات نشان دادند که فعالیت های شدید بدنی به کاهش اضطراب، افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس منجر می شود، بنابراین ممکن است تمرین و آمادگی تأثیری مثبت بر سلامت روانی داشته باشد. مطالعات زیادی تأثیر برنامه های ورزشی همگانی را بر افزایش استقامت قلبی تنفسی، استقامت عضلانی و برخی از شاخصهای آمادگی جسمانی تأیید می کنند (۲). با یافته های پیشینه مورد بررسی همسو هستند و تأیید کننده مطالعات پیشین می باشند

از این رو پیشنهاد می شود: آمادگی جسمانی به عنوان عامل تندرستی در تمام ارگان های کاری و آموزشی به صورت هر روزه و همگانی در حد ورزش صبحگاهی به آن توجه ویژه گردد،

در خانواده ها به انجام آمادگی جسمانی برای شروع مسئولیت های روزانه به عنوان امری ضروری توجه شود، در مراکز آموزشی بخصوص آموزش و پرورش آمادگی جسمانی قبل از شروع کلاس های درس اجبرای شود تا دانش آموزان با بشاشیت و سرحالی شروع به آموزش و یادگیری نمایند، آمادگی جسمانی نه به عنوان ورزش فقط در تربیت بدنی بلکه به عنوان الزام در تندرستی همیشه و همه جا مورد توجه قرار گیرد، اء سلامتی مورد توجه مسئولان قرار گیرد و روشهای مناسب با سن سالمندان در آمادگی جسمانی با تجهیزات مورد نیاز در پارک ها و مکان های تفریحی در دسترس این قشر قرار گیرد.

منابع

- ۱- ترابی، ف.، رنجبر، ک.، سوری، س. پاسخ عوامل (شاخص های) آمادگی جسمانی به توالیهای زمانی تمرین در دوره های رشدی مختلف، علوم زیستی ورزشی، دوره ۲، ش ۴، ص ۳۶۵-۳۸۲، زمستان ۱۳۹۳
- ۲- حسینی کاخک، س.ع.، صفری، م.، حامدی نیام، ر. عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی در نوجوانان پسر شهر سبزوار، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، دوره ۱۸، ش ۱، ص ۵۵-۶۶، ۱۳۸۹
- ۳- رجبی، ح. ارزیابی ترکیب بدنی و آمادگی قلبی - تنفسی دانشجویان دختر و پسر سراسر کشور و تهیه نورمهای ملی مربوطه ". گزارش پژوهشی، پژوهشکده تربیت بدنی ۱۳۸۴
- ۴- عنبری، ش.، مقدسی، م.، ترکفر، الف.، رحیمی زاده، الف.، خادمی، ی. تأثیر هشت هفته الگوی ورزش همگانی بر آمادگی جسمانی و سلامت عمومی کارمندان مرد، ارمان دانش، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دوره ۱۷، شماره ۱، فروردین و اردیبهشت ۱۳۹۱
- ۵- قاسم پور، ل.، حسینی، ف.س.، سلیمانی، م.، احمدی، م. تأثیر تمرین های آمادگی جسمانی و تمرین ذهن و تمرین ذهن آگاهی بر تعادل ایستا و پویای زنان سالمند، سالمند، دوره ۱۲، ش ۲، تابستان ۱۳۹۵.
- ۶- میناسیان، و.، مرنندی، س.م.، مجتهدی، ح.، قاسمی، غ.ع. بررسی وضعیت عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی مردان ۶۵-۵۰ ساله شهر اصفهان و مقایسه آنها با هنجارهای موجود، علوم زیستی ورزشی، ص ۱۱۱-۱۳۹۱، ۱۲۷
- ۷- مجلسی، م.ح.، سپهری فر، س.، متشکر آرانی، م. مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی نیروهای نظامی، فصلنامه پرستار و پزشک در رزم، شماره دهم و یازدهم، سال چهارم، بهار و تابستان ۱۳۹۴

۸-محمدیان ، ف.، مظفری، س.الف.الف.، نوبخت، ف. اثر تربیت بدنی عمومی یک بر آمادگی جسمانی و نگرش دانشجویان دختر نسبت به فعالیت های حرکتی، مطالعات مدیریت ورزشی (پژوهش در علوم ورزشی)، دوره ۴، ش ۱۴، ص ۴۵-۶۰، تابستان ۱۳۹۱

۹-Lozoff B, Jimenez E, wolf Am. long-term development out come of infants with iron deficincy. New England journal Medicine, ۱۹۹۱; sep, ۳۲۵

۱۰-Gaeni A, Dabidi Rushan V. In translated : Basics of physical physiology(Energy, compatibilities and physical functions) Rabert A, Raber Gez, Scot A, Raberts A, Fourth Edition. Tehran: Ershad Ministry, ۲۰۰۹; page ۱۰.

۱۱-Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL, Lee I, Jung DL, Kampert JB. The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. The New Eng J Med. ۱۹۹۳; ۳۲۸(۸): ۵۳۸-۴۵

An overview of fitness methods

Reza Abdollahi

Abstract

Physical fitness is the quality and fitness of the body, both muscularly and physically, as well as mentally. With familiarity and knowledge of physical fitness methods, it is possible for people to strengthen the body's weaknesses. Proper physical fitness and full body health prevent premature aging, help sleep better and eliminate mood disorders, skeletal muscle health and prevent osteoporosis, proper muscle mass and lower body fat percentage, as well as changes in body tissues. In order to prevent inflammatory diseases. Even a disabled person can be in perfect health while those around him consider him unhealthy because a person who can exercise regularly to the best of his ability will enjoy perfect physical and mental health. The purpose of this review study is to review and present coherent issues related to physical fitness methods in sports in Persian documents. The content needed to write this article was obtained through a search of databases as well as the general Google search engine. The words used were: fitness, physical fitness, physical. Of the ۲۰ documentaries, the content of ۹ documentaries that were more thematically relevant to the authors was reviewed and analyzed. The results of this study show that physical fitness from childhood to old age in any class and at any age of society is necessary for physical and mental health. And familiarity and knowledge of physical fitness methods in proportion to the age of growth to old age, in addition to preventing premature aging has a positive effect on people's health.

Keywords: Review, Physical Fitness,, Different Ages, Health