

مروری بر مبانی آمادگی جسمانی

بایارومه روح اله علی حسینی

چکیده

زمینه و هدف: هدف از گردآوری این مقاله ارتقای دانش مخاطب در خصوص تندرستی و آمادگی جسمانی و مواردی که اغلب افراد در جامعه با آن سر و کار دارند و خود، اعضای خانواده و افراد دور و نزدیک به هرگونه ای با آن درگیرند در آن گنجانده شود..

روش: این تحقیق با هدف مروری بر مبانی آمادگی جسمانی انجام شده است و با روش مروری و تشریحی میباشد که با استفاده از ۴ مقاله و ۸ محتوای دیگر که با این موضوع مرتبط هستند، مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته شده است.

نتیجه گیری: به طور کلی خواننده گان و فراگیران آمادگی جسمانی باید به دانش و مهارت آمادگی جسمانی آگاهی داشته باشند و از دانش لازم برخوردار بوده تا در آموزش و پرورش هنرجویان مورد استفاده قرارگیرد چرا که آمادگی جسمانی و ورزش منجر به ایجاد شادی و نشاط در افراد می گردد و زمینه ساز اصلی سلامت جسم و تندرستی می باشند.

واژگان کلیدی: آمادگی، مروری، آمادگی جسمانی، سلامت، مهارت، ورزش

اهمیت فعالیت بدنی به عنوان بخش مکمل یک زندگی سالم گسترش یافته و شواهد علمی از فواید سلامت بخش تمرین و ورزش در حال افزایش است. بررسی ها نشان می دهند که فعالیت بدنی با تکرار ، شدت ، مدت مناسب و بر اساس برنامه های منظم ، مزایای قابل توجه دارد. حفظ سطح مناسبی از عناصر آمادگی جسمانی مانند استقامت قلب و عروق ، قدرت و استقامت عضلانی ، ترکیب بدنی و انعطاف پذیری ، در کاهش خطر بیماری های قلبی ، فشار خون ، دیابت ، پوکی استخوان ، چاقی ، و ناراحتی های روانی (افسردگی) مؤثر است. کاهش میزان موارد حمله ی قلبی و حفظ عملکرد مستقل در پیری از مزایای تمرینات منظم است. به علاوه افراد دارای فعالیت جسمانی نسبت به افراد غیر فعال از طول عمر بیشتری برخوردارند. آمادگی جسمانی یکی از عناصر اصلی برای سلامت جسم به شمار میرود که باتوجه به این مسئله باید به فکر بالا بردن سطح علمی در راستای ورزش و آمادگی جسمانی باشیم که در این مقاله به بخشی از این مسائل پرداخته شده که با مطالعه دقیق میتوانیم نسبت به این موضوع اطلاعاتی کسب کنیم. و نسبت به علم آمادگی جسمانی شناخت پیدا کنیم.

در زندگی ماشینی و تکنولوژی امروزی برای انجام بسیاری از کار ها نیازی به فعالیت فیزیکی نیست بین ۶۰ تا ۸۰ درصد افراد بالغ در جوامع مختلف فعالیت جسمانی کافی ندارند. کسب دانش درباره فعالیت جسمانی یکی از انگیزه های درونی برای شرکت در فعالیت جسمانی است. کسانی که با مفاهیم و فعالیت های جسمانی آشنا شدند ارزش آن را بیشتر درک می کنند. آمادگی جسمانی به طور کلی دو زیر مجموعه دارد (آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت-آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا مهارت) که هر کدام دارای مواردی هستند. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت در واقع آن دسته از اجزای آمادگی هستند که با سلامت فرد در ارتباط هستند و آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا یا مهارت به آن بخش از اجزا و آمادگی جسمانی گفته می شود که فرد برای انجام هر چه بهتر مهارت های حرکتی به آن نیاز دارد. همه مریبان بعنوان یک تعلیم دهنده باید شرایط لازم برای اداره یک کلاس را داشته باشند و بتوانند از علم و آگاهی خود در جهت پیشرفت هنرجویان خود استفاده نموده تا به کیفیت کلاس افزوده شود.

بیان مسئله

تاریخچه آمادگی جسمانی

مسئله سابقه و تاریخچه آمادگی جسمانی با پیدایش بشر باز می گردد، اما منبع علمی ثبت شده به سال ۱۸۲۵ باز میگردد؛ و شکل فعلی آن را سال ۱۹۲۵ اعلام نموده اند. در این سال در کشور آمریکا، آمادگی جسمانی به عنوان بخشی از تربیت بدنی به طور مستقل مورد توجه قرار گرفت که آزمون آن مشتمل بر ارزیابی دو قابلیت قدرت و استقامت عضلانی بود. معلمین تربیت بدنی در مدارس، با اجرای این دو آزمون نسبت به سنجش آمادگی جسمانی دانش آموزان اقدام و طبق نتایج حاصل، برای ارتقاء سطح آمادگی جسمانی دانش آموزان ضعیف تر برنامه ریزی می کردند. از طرفی دیگر، در اروپا نیز نشانه هایی از پرداختن به موضوع آمادگی جسمانی مطرح بود. در سال ۱۸۵۰ پزشکان اروپایی با استفاده از سیستمی که به جان معروف بود و در کشور آلمان طراحی و به اجرا درآمد، برای تقویت و آماده سازی عضلات بدن افراد استفاده می کردند. در اواخر قرن نوزدهم، معلمان تربیت بدنی اروپا نیز برای تقویت و آماده سازی دانش آموزان، روشی به نام ورزش سوئدی یا لینگ را به کار می گرفتند. انجمن سلامت، تربیت بدنی، تفریحات سالم و حرکات موزون آمریکا ایفرد را می توان یکی از پیشگامان آمادگی جسمانی، بخصوص آزمون ها در بخش تربیت بدنی درمانی اصلاحی دانست. پس از آن به دلیل اهمیت، در ایفرد واحدی به نام بخش آمادگی تأسیس شد تا به شکل تخصصی به این موضوع بپردازد. در سال ۱۹۸۸ مؤسسه ایفرد آزمون آمادگی جسمانی و تربیتی با عنوان برتری جسمانی را جایگزین آمادگی مرتبط با سامتی نمود. آزمون برتری جسمانی بر ابعاد شناختی، روانی حرکتی و عاطفی آمادگی جسمانی تأکید دارد. در این الگو، آزمون های: دو استقامت، اندازه گیری ضخامت چربی زیرپوست، انعطاف پذیری عضلات پشت، کشش بارفیکس و درازونشست مد نظر بود که برای ارزیابی قابلیت های جسمانی استقامت قلبی تنفسی، ترکیب بدنی، انعطاف پذیری، قدرت و استقامت عضلانی بالا تنه طراحی شده بود. با به وجود آمدن و گسترش شاخه فیزیولوژی ورزش، آمادگی جسمانی و آزمون های مرتبط با آن رشد چشمگیری پیدا کردند. به طوری که در حال حاضر شاهد آزمون های متعدد در بخش ارزیابی آمادگی جسمانی هستیم.

آمادگی

آمادگی به عوامل فیزیولوژیکی و روانی گفته می شود که بر توانایی و میل به یادگیری و توانایی تحمل یک فشار معین در فرد اثر گذار است

آمادگی، ظرفیت ترکیب تمام عوامل برای به دست آوردن کیفیت مطلوب زندگی است. داشتن آمادگی کامل، موجب تندرستی مثبت یعنی دوری از بیماری می باشد.

اگر فردی تمرینات ورزشی منظم و رژیم غذایی مناسب داشته باشد، دارای آمادگی خوبی نیز خواهد بود. با کسب این آمادگی مطلوب، قادر است بدون استفاده احتمالی از مواد زیان آور، عواملی را که باعث فشارهای روانی می شوند (مانند عوامل

استرس را کنترل کند. آماده بودن یعنی اینکه بتوان به طور کامل از زندگی لذت برد و مخاطراتی که سلامتی را تهدید می کنند، کاهش داد. افراد تا آنجا که زمینه های ارثی و ژنتیکی آنها اجازه می دهد، می توانند سطح آمادگی خود را بهبود ببخشند. با این حال ممکن نیست دقیقاً مشخص شود که چه مقدار از سلامتی، از وراثت و یا تکامل و توسعه تأثیر می پذیرد؛ اما صرف نظر از این موضوع، داشتن یک زندگی سالم یا ناسالم تنها به جنبه وراثتی باز نمی گردد و میزان بالای آمادگی را نیز تضمین نمی کند.

آمادگی جسمانی در سنین مختلف

آمادگی جسمانی برای سنین مختلف به جنس و وضع سلامتی بستگی دارد. مثلاً در جوانی باید عضلات را قوی و محکم کرد تا در سنین بالاتر به آسانی دچار سستی نگردند و از چهل سالگی به بعد دیگر نباید در بند تحکیم عضلات و حفظ زیبایی اندام بود. ورزش برای هر فرد، در هر سنی که باشد، واجب است اما باید بدانیم که چه ورزشی را انجام دهید. بهترین ورزش آن است که نه تنها شور و نشاط را در شما ایجاد کند، بلکه برای سلامتی و قدرت جسمانی تان نیز مفید باشد.

روش کار

محتوای لازم برای نگارش این مقاله از طریق جستجو در پایگاههای اطلاعاتی [ACMScience](#), [Direct](#), [Google scholar](#) و نیز موتور جستجوی [Google](#) به دست آمده است. محتوای ۱۰ مستند که شامل مقاله، کتاب و صفحات وب که به نوعی مرتبط با موضوع آمادگی جسمانی بین سال های ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۴ بوده انتخاب و بررسی گردید. معیار های ورودی مقاله شامل مقالات بین سال های ۱۳۸۴ تا ۱۳۹۷ بوده، مقالاتی که به تاریخچه آمادگی جسمانی و تاثیر آمادگی جسمانی بر انعطاف پذیری و استقامت قلبی تنفسی و همین طور مقالاتی که سنین مختلف در آمادگی جسمانی را مورد بحث و بررسی هستند، قرار داده اند و از این بین نیز ۴ مقاله که ارتباط موضوعی بیشتر با هدف نویسندگان داشت، مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته است.

یافته ها

ورزش و آمادگی جسمانی با بسیاری از فاکتور های مورد نیاز برای سلامتی مرتبط است. بر همین اساس ترویج و افزایش آمادگی جسمانی یک راه برای بدست آوردن سلامتی در میان عموم مردم و ورزشکاران است. بر اساس یافته های قطعی و موثق علمی جدید و قدیم ورزش و آمادگی جسمانی اثر استرس را کاهش و موجب تاثیرات سودمند جسمی و روانی می شود، همچنین از ابتلا به بیماری های مزمن و عوارض ناشی از استرس جلوگیری می کند.

باقر زاده فضل الله و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان ((بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر دختر ورزشکار و غیر ورزشکار)) از نتایج تحقیق می توان فهمید افرادی که از نظر آمادگی جسمانی در

شرایط ایده آل قرار دارند در آمادگی روانی نیز در شرایط مطلوبی قرار می گیرند. در بررسی و تحلیل فاکتور های آمادگی جسمانی و ارتباط آن با آمادگی روانی، نتایج نشان داد که آزمون ۸۰۰ متر استقامت در ارتباط با آمادگی روانی بالاترین ضریب همبستگی در بین پسران ورزشکار داشته است. همچنین می توان گفت که افراد ورزشکار نسبتاً نمرات بالاتری را در آزمون آمادگی روانی گرفته بودند چرا که وقتی نمرات آمادگی روانی پسران و دختران ورزشکار نسبت به پسران و دختران غیر ورزشکار مقایسه شد مشخص گردید که هر چه فرد از نظر آمادگی جسمانی بالاتر باشد از نظر آمادگی روانی در وضعیت بهتری قرار می گیرد. (۳)

سبزی امیرحمزه (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان ((مقایسه مؤلفه های آمادگی جسمانی، مهارت های حرکتی و آمادگی ادراک شده در کودکان چاق و غیرچاق)) به طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که سطح آمادگی جسمانی و مهارت های حرکتی بنیادی کودکان چاق از کودکان غیرچاق پایین تر است؛ به عبارت دیگر شاخ توده بدنی بر سطح تحول حرکتی و آمادگی بدنی تأثیرگذار بوده است. بر اساس این یافته ها پیشنهاد میشود که معلمان تربیت بدنی و ورزش بالا بردن آگاهی کودکان در مورد به کار بردن روش های پرتحرک و فعال در زندگی روزمره به جای سنکون و بی تحرکی، نوع تغذیه، کیفیت و کمیت مواد غذایی گام مؤثری در جهت پیشگیری از چاقی کودکان، عواقب و مشکلات جسمانی، حرکتی، روانی و رفتاری کودکان بردارند. آنها میتوانند برنامه ریزی صحیحی داشته باشند تا با توسعه امکانات و تسهیلات ورزشی برای تمامی دانش آموزان به ویژه دانش آموزان مبتلا به چاقی، زمینه رشد مهارتهای حرکتی بنیادی و بهبود مؤلفه های آمادگی جسمانی را فراهم و آنها را برای انجام بهتر مهارتهای ورزشی آماده کنند. همچنین به والدین پیشنهاد میشود با فراهم کردن امکانات ورزشی در منزل و در اوقات فراغت، زمینه تحرک و فعالیت فرزندانشان را فراهم کنند و همچنین با کنترل برنامه غذایی از چاقی آنها پیشگیری کنند. (۴)

سوری رحمان و همکاران (۱۳۹۲) در پژوهشی با عنوان ((تأثیر پاسخ وابسته به تعداد جلسات تمرین در هفته بر آمادگی جسمانی نوجوانان پسر کم تحرک)) بر اساس یافته های پژوهش بین تغییرات وزن و شاخص توده بدن گروه های تجربی سه جلسه ای و چهار جلسه ای ($P < 0/05$) با گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده شد. تغییرات درصد چربی بدن و شاخص چاقی مرکزی (اندازه دور کمر) در گروه کنترل با گروه های تجربی سه جلسه ای و چهار جلسه ای ($P < 0/05$) و بین گروه دو جلسه ای و چهار جلسه ای تفاوت معنی دار داشت. (۵)

حسینی کاخک سید علیرضا و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان ((عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی در نوجوانان پسر شهر سبزوار)) 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. (۶)

بحث و نتیجه گیری

آمادگی جسمانی انواع مختلفی داشته و دارد آمادگی جسمانی به گونه ای است که فردی که به عنوان هنرجو در کلاس و یا تمرین به صورت فردی آموزش می بیند بدنی سالم و بدون آسیب دیدگی دارد اگر چه افرادی هستند که آسیب دیدگی دارند و تحت نظر مربی آموزش می بینند به عبارتی مربی به عنوان عامل اصلی در آموزش تربیت بدنی با روشی که ارئه میدهد بر روی جسم افراد نقش دارد. حال اگر در نظر بگیریم فردی به عنوان هنرجو که بدنی سالم دارد به این سبک به عنوان هنرجو مراجعه کند، ممکن است در مراحل اولیه چیزی از بابت انجام دادن تمرینات غیر اصولی در جسم خود احساس نکند اما بعد از طی زمانی که این تمرینات غیراصولی را انجام داد ناگهان دچار آسیب دیدگی در مفاصل استخوان ها و... خواهد شد. با تمام این مواردی که ذکر شد حال در نظر بگیریم که سبک ورزشی از استانداردهای لازم برخوردار است، در اینجا می توان گفت آیا مربی نقش خود را به صورت درست ایفا می کند یا خیر؟

همان گونه که در این مقاله مروری ذکر شده بود آمادگی جسمانی به دو مورد تقسیم می شود. فردی که آمادگی داشته باشد ولی نسبت به آمادگی جسمانی خود آگاهی و شناخت یا علم مربوط به آن را نداشته باشد تفاوت بسیار زیادی با فردی که نسبت به آمادگی جسمانی علم و شناخت داشته باشد دارد. زمانی می توانیم نسبت به این موضوع واکنش نشان بدیم که موارد بالا ذکر شده را در خود افزایش بدهیم. بدانیم که آمادگی جسمانی به چه مواردی تقسیم شده و فرق بین این دو چیست؟ یا بتوانیم نسبت به آمادگی جسمانی در گروه های مختلف اطلاعاتی کسب کنیم.

برنامه های آمادگی جسمانی برای افراد، بر روی عوامل آمادگی مرتبط با تندرستی به ویژه دو عامل انعطاف پذیری و استقامت قلبی تنفسی تاکید بیشتری می شود.

فعالیت های آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی، استفاده از عادات غذایی صحیح بدون نیاز به گرفتن رژیم های غلط رایج و داشتن زندگی فعال ارزیابی ترکیب بدنی را به این افراد پیشنهاد می شود تا با این کار به بالا بردن سطح سلامت آنها و در نهایت جامعه کمک شود.

همچنین با توجه به اینکه ارتقاء سطح سلامت افراد به خصوص نسل جوان می تواند سلامت نسل آینده جامعه را تامین کند، از این رو دوره بلوغ یک فرصت طلایی برای انجام هر گونه برنامه مداخله در بهبود وضع تغذیه و سلامت را فراهم می کند.

۱. مجلسی، محمدحسن، مروری بر نقش ورزش و آمادگی جسمانی در سلامتی و توانمندی های نیروی انتظامی، زمستان ۱۳۹۴
۲. مهاجری انصاری، مقاله "آمادگی جسمانی ویژه بانوان"، دبیر تربیت بدنی دبیرستان دکتر عالیه ترابی زاده، ۱۳۸۴
۳. باقرزاده فضل الله، شیخ محمود، غلامعلی زاده رضا، دریانوش فرهاد، آقاپور سید مهدی، بررسی رابطه بین آمادگی جسمانی و آمادگی روانی دانشجویان پسر دختر ورزشکار و غیر ورزشکار، پاییز ۱۳۸۵
۴. سبزی امیرحمزه، مقایسه مولفه های آمادگی جسمانی، مهارت های حرکتی و آمادگی ادراک شده در کودکان چاق و غیر چاق، زمستان ۱۳۹۷
۵. سوری رحمان، رنجبر کیا، جعفرپور شقایق، تاثیر پاسخ وابسته به تعداد جلسات تمرین در هفته بر آمادگی جسمانی نوجوانان پسر کم تحرک، بهار ۱۳۹۲
۶. حسینی کاخک سید علیرضا، صفری محمد، حامدی نیا محمدرضا، عوامل آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی در نوجوانان پسر شهر سبزوار، بهار ۱۳۹۰
۷. خلجی، حسن، بررسی ارتباط انگیزش با عوامل آمادگی جسمانی مهارتی و علمی، مجله پژوهش در علوم ورزشی، اسفند ۱۳۹۵
۸. نصیری، شمس، مقایسه تاثیر رویکرد های یادگیری مشارکتی، رقابتی و انفرادی بر عوامل منتخب آمادگی جسمانی و حرکتی، مجله رفتار حرکتی، تابستان ۱۳۹۲
۹. شفا بخش، سید رفیع، اثر تمرین و تعلیم مفاهیم آمادگی بر عوامل آمادگی جسمانی، مجله پژوهش در مدیریت ورزشی، مقاله علمی و پژوهشی، بهار ۱۳۹۲
۱۰. رضانی نژاد، خسرو، مقایسه عوامل آمادگی جسمانی، مجله حرکت، تابستان ۱۳۹۴.