

اشاره

بنابراین، به‌طور خلاصه آمادگی جسمانی
بر خورداری از یک حالت انرژی پویا و
سرزنده بودن و به این معنی است که
سیستم‌های مختلف بدن سالم هستند و
کارآیی خوبی دارند

آمادگی جسمانی (برگردان واژه انگلیسی Physical Fitness) با واژه‌هایی فارسی از قبیل تناسب بدنی و ظرفیت انجام کار جسمانی و توانمندی جسمانی مترادف است. در ساده‌ترین تعریف، صاحب‌نظران آمادگی جسمانی را ظرفیت انجام دادن کارهایی جسمانی می‌دانند که متضمن تلاش عضلانی است.

کلارک^۱ در تعریف جامعی که مورد استفاده بسیاری از نویسندگان دیگر قرار گرفته است، آمادگی جسمانی را این‌گونه تعریف کرده است: «توانایی انجام دادن کارهای روزانه با توانمندی و چابکی، بدون احساس خستگی بی‌مورد و داشتن انرژی کافی برای پرداختن به امور تفریحی اوقات فراغت و لذت بردن از آن‌ها و انجام دادن کارهای ضروری پیش‌بینی نشده‌ای که ممکن است با آن مواجه شویم» [۲].

همچنین، انجمن آمادگی جسمانی و ورزش ریاست جمهوری امریکا، تعریف ذیل را که به‌طور گسترده‌ای رواج یافته بیان کرده است: «توانایی انجام دادن فعالیت‌های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون خستگی بی‌دلیل و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی‌های اوقات فراغت و توانایی روبه‌رو شدن با موارد اضطراری پیش‌بینی نشده» [۳].

بنابراین، به‌طور خلاصه آمادگی جسمانی بر خورداری از یک حالت انرژی پویا و سرزنده بودن و به این معنی است که سیستم‌های مختلف بدن سالم هستند و کارآیی خوبی دارند، به‌طوری که شخص قادر است فعالیت‌های روزانه و سرگرمی‌های فعال اوقات فراغت را بدون خستگی بی‌مورد حتی در مواقع اضطراری پیش‌بینی نشده انجام دهد [۴]. بنابراین، آمادگی جسمانی یعنی توانایی عملی کارهای بدنی، مقاوم بودن در برابر فشارهای ناشی از کار و فعالیت‌های جسمانی، تاب آوردن در برابر شرایط سخت جسمانی که فرد فاقد آن تحت چنین شرایطی دوام نیاورده و از پا می‌افتد [۱].

آمادگی جسمانی نقطه‌ی مقابل خسته شدن از تلاش‌های جسمانی روزمره، متضاد نداشتن نیرو برای

آمادگی جسمانی و ورزش

دکتر مجید کاشف
دانشیار دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

آموزشی

گنشل: فردی که از آمادگی جسمانی برخوردار است، به مراتب زودتر از افرادی که از آن برخوردار نیستند خود را با فعالیت‌های جسمانی که مستلزم تلاش عضلانی است، سازگار می‌سازد

پرداختن به امور زندگی و تفریحات سالم از روی میل و رغبت و نقطهٔ مقابل واماندگی از انجام دادن کارهای ضروری جسمانی پیش‌بینی نشده‌ای است که ممکن است برای انسان پیش آید. [۵]

بنا به گفته دکتر گنشل^۲، فیزیولوژیست مشهور و متخصص آمادگی جسمانی، فردی که از آمادگی جسمانی برخوردار است، به مراتب زودتر از افرادی که از آن برخوردار نیستند خود را با فعالیت‌های جسمانی که مستلزم تلاش عضلانی است، سازگار می‌سازد، دیرتر خسته می‌شود و زودتر از خستگی بیرون می‌آید و به حالت عادی برمی‌گردد [۱].

بنا به گفته رنسون^۳ و همکارانش (۱۹۸۸)، مفهوم آمادگی جسمانی را می‌توان به سه بعد اصلی تقسیم کرد که با توجه به نمودار (۱) عبارت‌تند از ارگانیکی، حرکتی و فرهنگی، بعد ارگانیکی رابطهٔ بسیار نزدیکی با شرایط جسمانی اشخاص و همچنین روند تولید انرژی و میزان بازده کاری دارد. بعد حرکتی مربوط به توسعهٔ ظرفیت‌های حرکتی روانی مورد نیاز برای کنترل حرکات و مهارت‌های عضلانی به‌منظور انجام اعمال حرکتی است و واژه آمادگی حرکتی نیز معمولاً برای تعریف این جزء پیچیده از آمادگی به کار برده می‌شود. بعد فرهنگی که سومین جنبه از این مفاهیم را در بر می‌گیرد، مربوط به انعکاس آثار عواملی چون موفقیت تربیت‌بدنی در سیستم مدارس یا میزان پذیرش باشگاه‌ها و دسترسی به آن‌ها و امکانات ورزشی است. علاوه بر این، سیستم ارزشی نگرش‌ها و الگوهای رفتاری از مجموعه فرهنگ موجود تا حدود زیادی روش زندگی و میزان فعالیت‌های بدنی را تعیین می‌کند [۶].

آزمون‌های آمادگی دارای کاربردهایی به شرح زیر است:
۱. عامل گروه‌بندی و طبقه‌بندی افراد در گروه‌های مشابه

۲. ابزاری برای تشخیص و شناخت نقاط ضعف فرد در یک یا چند عامل اجرای حرکت

۳. عامل انگیزشی در خودیاری افراد و ایجاد موقعیت‌های پیشرفته‌تر اجرای مهارت‌های حرکتی

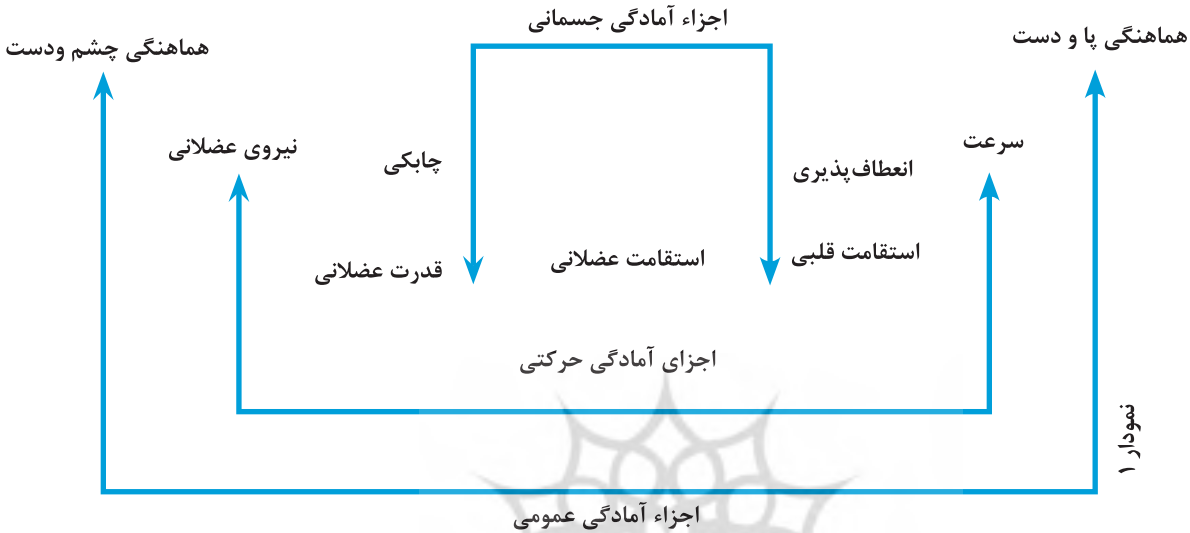
۴. سنجش و ارزیابی موقعیت‌های حرکتی [۷].

ویژگی‌های آمادگی جسمانی

اجزای تشکیل دهنده آمادگی جسمانی

سافریت^۴ (۱۹۹۵) عناصر آمادگی جسمانی را در جدول (۱) به دو سطح طبقه‌بندی کرده است. به اعتقاد او بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای حرکتی در ارتباط هستند [۸].

کلارک (۱۹۹۴) برای نشان دادن اجزای تشکیل دهنده آمادگی عمومی بدن با ارائه نمودار (۱) معتقد است که نمودار مذکور به خوبی تفاوت و رابطه بین اجزای تشکیل دهنده مفاهیم آمادگی جسمانی و حرکتی و همچنین آمادگی عمومی و حرکتی را مشخص ساخته است [۱].



جدول ۱: اجزاء آمادگی جسمانی براساس نظریه سافریت

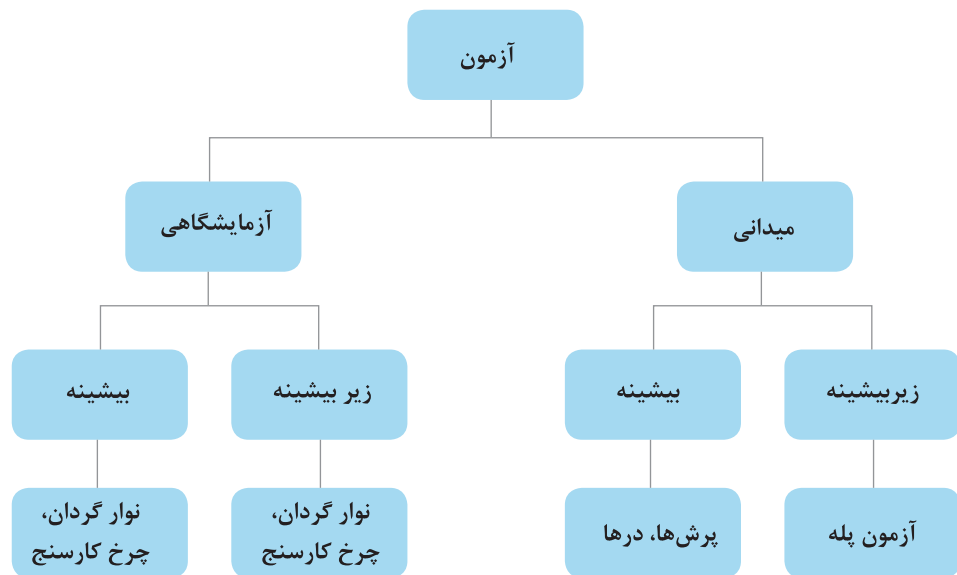
اجزاء آمادگی جسمانی	
<p>آمادگی وابسته به تندرستی</p> <ul style="list-style-type: none"> • ترکیب بدنی (وزن کشی در زیر آب و اندازه‌گیری چربی زیر پوستی) • استقامت عضلانی (تست پله و تست ورزش) • قدرت عضلانی (آزمون کراس - وپر ۵) • انعطاف پذیری 	<p>آمادگی وابسته به اجرا و مهارت</p> <ul style="list-style-type: none"> • توان (پرش طول) • سرعت (دوی ۶۰ متر) • قدرت و استقامت عضلانی (کشش بارفیکس) • چابکی • تعادل • هماهنگی • زمان عکس‌العمل

جسمانی یا به صورت آزمایشگاهی^۸ و یا به صورت میدانی به اجرا درمی‌آید، هم‌زمان آزمون‌های آزمایشگاهی و میدانی با توجه به اهداف مورد نظر مربی یا ورزشکار می‌تواند به صورت زیر پیشینه^۹ یا پیشینه^{۱۰} صورت گیرد. روش‌های متداول اجرای آزمون‌های مختلف آمادگی قلبی - عروقی با استفاده از تردمیل یا نوارگردان، چرخ ارگومتر یا کارسنج، آزمون پله یا نیمکت و آزمون‌های پیاده‌روی و دویدن صورت گیرد [۱۰].

در یکی از تقسیم‌بندی‌های جدید، برایان شارکی^۶ در جدول (۲) آمادگی جسمانی دو بخش آمادگی عضلانی و آمادگی انرژی تفکیک کرده و اعتقاد دارد که بسیاری از مربیان ورزشی این نوع تقسیم‌بندی را در تنظیم برنامه‌های ورزشکاران خود مؤثر می‌دانند [۹].

طبقه‌بندی آزمون‌های آمادگی جسمانی

به‌طور کلی و با توجه به نمودار (۲) آزمون‌های آمادگی



نمودار ۲

جدول ۲: تقسیم‌بندی آمادگی انرژی و آمادگی عضلانی

آمادگی عضلانی	آمادگی انرژی
<ul style="list-style-type: none"> • انعطاف‌پذیری (رساندن دست در حال نشسته به پا) • چابکی (دوی وقت و برگشت ۴×۹) • تعادل (ایستادن روی یک پا) • سرعت (دوی سرعت ۵۰ یارد) • استقامت عضلانی شکم (دراز و نشست) • قدرت و استقامت عضلانی کمر بند شانه‌ای (کشش بارفیکس و شنای روی دست) 	<ul style="list-style-type: none"> • توان هوازی (دوی ۱ مایل / ۹ دقیقه، دوی ۱/۵ مایل ۱۲ دقیقه) • توان بی‌هوازی (آزمون توان ۳۰ ثانیه‌ای وینکیت ۷)

منابع
 [۱] حسینیان حیدری، ف، «بررسی و مقایسه آمادگی جسمانی و حرکتی داوطلبان دختر ورود به دوره کاردانی تربیت‌بدنی مراکز تربیت معلم کشور طی سال‌های ۷۷، ۷۸»، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۸۰.
 [۲] بهرامی، ش، «تأثیر فعالیت‌های جسمانی بر سلامت از دیدگاه بهداشت»، نشریه ماهانه ورزش و ارزش؛ شماره ۱۶۴: ۲۷-۲۶، ۱۳۸۲.
 [۳] گائینی، عباسعلی؛ رجبی، حمید، «آمادگی جسمانی»، انتشارات سمت، ۱۳۸۲.
 [۴] بخردی، م، «بررسی و مقایسه وضعیت آمادگی جسمانی مرتبط با تندرستی دانش‌آموزان دوره‌های تحصیلی شهر تهران با نرم استان و نرم ملی»، سازمان آموزش و پرورش شهر تهران، ۱۳۸۴.
 [۵] پویان فرد، ع، «برگزاری تست آمادگی جسمانی ۲۵۰۰ دانش‌آموز دختر و پسر ۱۰ تا ۱۷ ساله مناطق مختلف تهران براساس آزمون ایفرد»، ۱۳۷۳.

پی‌نوشت

1. Clark
2. Gen Shel
3. Renon
4. Safrit
5. Kraus-Weber Test
6. Sharky. B
7. Wingate
8. Laboratory
9. Submaximal
10. Maximal

[6] Addam. C, Kissouvas. V, Ravazzolo. M. Renon. R, "Hand Book for the Euro Tit Test of physical Fitness", Italy, 1988.

[7] Yohnson. B. L. and Practical. J, "Measurement in Physical Education". J. Sports Med. 2002 Oct: 21 (6); 275-283,2002.