





تحقیق در مورد درس آمادگی جسمانی

استاد : فاطمه نگهداری

دانشجو : رویا اسدی نیا

بهمن 1397

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 بدون تردید نقش مهمی را در رسیدن به اجرای موفقیت آمیز دارا می باشد،

لذا توسعه آن برای ورزشکاران نخبه ملی از اهمیت خاصی برخوردار است.

بویژه رشته اسکواش به دلیل بهره گیری از عوامل آمادگی جسمانی (چابکی و سرعت بالا برای اجرای تکنیک ها، ضربات سریع و انفجاری) بازیکنی را می طلبد که از شرایط و قابلیت های ویژه ای برخوردار باشد.

به عقیده متخصصان، عملکرد انسان شامل تعامل سه دستگاہ مکانیکی (جسمانی)، فیزیولوژیکی (انرژی) و کنترل یا روانشناختی می باشد.

روانشناسی ورزشی به طور مستقیم به درک و نفوذ بر دستگاہ کنترل مربوط می باشد و می کوشد تا ورزشکاران را در رسیدن به ظرفیت های کامل خودشان توانا سازد.

روانشناسی ورزش بیشتر اختصاص به این مطلب دارد که ورزشکاران را از نظر روانی به فوق عادی برساند،

یعنی از نظر شاخص های مهارت های روانی که عبارتند از:

انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، هدف گزینی، تصویر سازی ذهنی و

کنترل روانی به سطحی برسند که در هنگام رقابت ورزشی از لحاظ روانی دچار مشکل نشوند.

بنابراین رسیدن به عملکرد بهینه، حفظ و تداوم آن و

کسب نتیجه ای مطلوب در طی یک دوره مسابقه ورزشی از

اهمیت بسزایی برخوردار می باشد.

عملکرد بهینه تنها زمانی حاصل می شود که ورزشکار چه از نظر بدنی و

چه از نظر روانی آمادگی لازم را برای انجام مسابقه کسب

و مهمتر از آن اینکه آمادگی خود را در طول مسابقات حفظ نموده و

استمرار بخشد.

در نهایت تلاش همه محققان علوم ورزشی و مربیان، تعیین فاکتورهای فیزیولوژیکی و روانشناسی مؤثر برای تهیه فرمولی برای برد و موفقیت و یا تلاش برای بوجود آوردن نیمرخی از ورزشکاران موفق می باشد .

آمادگی جسمانی چیست؟

آمادگی جسمانی عبارت است از توانایی زیستن به عنوان موجودی متعادل و کامل.

و یا آمادگی جسمانی را می توان انجام دادن کارهای روزمره بدون خستگی و صرف انرژی زیاد تعریف کرد.

یک فرد علاوه بر سلامت جسمانی باید دارای صفاتی چون

رفتار نیکوی انسانی مبتنی بر اصول اخلاقی برخوردار باشد.

برنامه های تربیت بدنی به طور جدی آمادگی جسمانی را مورد توجه قرار داده و در بهبود آمادگی و تندرستی کلی نیز تلاش می کند.

آشنایی با آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی یعنی داشتن قلب، عروق خونی، ریه و عضلات سالمی که فرد بتواند به بهترین نحو، کارها و وظایف محوله اش را انجام داده و با شور و نشاط در فعالیتهای ورزشی و تفریحات سالم شرکت کند. باید توجه داشت این تعریف شامل عامه مردم می شود.

اما زمانی که صحبت از بخش ورزشی و ورزشکار در میان باشد، عواملی چون تغذیه مناسب و کافی، نوع کار، میزان استراحت، نداشتن اضطراب و فشارهای عصبی بسیار با اهمیت بوده و نمی توان نقش آنها را در برنامه یک ورزشکار نادیده انگاشت .

حال به بیان فاکتورهای آمادگی جسمانی که شامل 4 فاکتور بوده، می پردازیم و هر چه این فاکتورها در ورزشکاران بالاتر باشد، در بازدهی مهارت های ورزشی آنها تاثیر بسزایی دارد. مهم ترین این فاکتورها، استقامت قلبی و ریوی و یا به عبارت دیگر همان نام آشنای "توان هوازی" است. یعنی جذب اکسیژن به مقدار کافی جهت فعالیت های طولانی، داشتن قلب قوی جهت رساندن خون کافی در هنگام فعالیت های سنگین و طولانی مدت مثل دوهای بلند (ماراتن) قایقرانی در مسافت های زیاد .

اما دومین فاکتور، انعطاف پذیری است، این فاکتور اجازه می دهد تا عضلات در وسیع ترین دامنه حرکتیشان حول مفصل به حرکت درآیند، این فاکتور تقریباً در تمامی ورزش ها مورد نیاز بوده و قابلیت تحرک پذیری را بالا می برد. مانند حرکات ورزش ژیمناسیک و باله .

فاکتورهای سوم و چهارم به ترتیب عبارتند از: قدرت عضلانی که به معنای به کار بستن نیرو و انرژی حاصله از عضلات در حین اجرای فعالیت ها است (حدود 10/45 از وزن بدن هر فرد را عضلات تشکیل می دهند). در ورزش های قدرتی مانند وزنه برداری و پاورلیفت بیشتر مورد استفاده بوده و تقویت می شود.

استقامت عضلانی که به معنی به کارگیری یک عضله یا گروهی از عضلات برای انجام یک سری انقباضات مداوم در مدتی نسبتاً طولانی با کمترین احساس خستگی است و عمل کششی بارفیکس بهترین مثال برای این مورد است.

باتشکر فراوان

رویا اسدی نیا

