



دانستنی های مورد نیاز درس تربیت بدنی در مدارس

دوره تحصیلی متوسطه دوره دوم

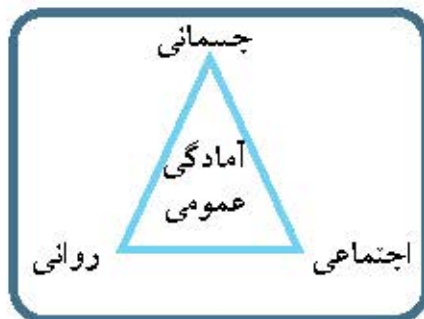
سال تحصیلی ۹۵-۹۴

معاونت تربیت بدنی و سلامت شهر تهران
اداره تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی شهر تهران



آمادگی عمومی

آمادگی عمومی را می‌توان به صورت « ظرفیت انجام کار » تعریف کرد و تلاشی است که فرد برای رسیدن به یک زندگی مطلوب از نظر جنبه های جسمانی، روانی، اجتماعی انجام می‌دهد.



آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی در معنای عام به ظرفیت و توانایی انجام کارهای روزانه به ویژه کارهای جسمانی، بدون احساس خستگی زود هنگام و غیر معمول گفته می‌شود. آمادگی جسمانی ابعاد مختلفی دارد و لایحه بودن و عضلانی بودن به معنی آمادگی جسمانی مطلوب نیست.

آمادگی جسمانی حداقل از یازده جزء تشکیل شده است. به طور کلی می‌توان اجزای آمادگی جسمانی را به دو دسته تقسیم کرد. ۱- اجزای مربوط به سلامت ۲- اجزای مربوط به مهارت (عملکرد حرکتی)

اجزای آمادگی جسمانی:

قبلیت های حرکتی بدن انسان با یازده عنوان شناسایی می‌شوند که اجزاء آمادگی جسمانی نام دارند و عبارتند از:

- ۱- قدرت عضلانی ۲- استقامت عضلانی ۳- انعطاف پذیری ۴- استقامت قلبی و تنفسی ۵- زمان عکس العمل
- ۶- سرعت ۷- تعادل ۸- توان ۹- چابکی ۱۰- هماهنگی ۱۱- ترکیب بدنی

اجزاء آمادگی جسمانی، به دو دسته تقسیم می‌شوند

- اجزای شان دهنده سلامت فرد که عبارتند از: قدرت عضلانی، استقامت عضلانی، انعطاف پذیری، استقامت قلبی و تنفسی، ترکیب بدنی
- اجزای شان دهنده اجرای مهارت (عملکرد حرکتی) که عبارتند از: زمان عکس العمل، سرعت، تعادل، توان، چابکی، هماهنگی






اجزای مربوط به سلامت

	<ul style="list-style-type: none"> ● قدرت عضلانی: اعمال حداکثر نیروی عضلانی فقط برای یک بار
	<ul style="list-style-type: none"> ● استقامت عضلانی: توانایی تحمل یا تکرار یک تلاش عضلانی
	<ul style="list-style-type: none"> ● انعطاف پذیری: توانایی حرکت مفصل در دامنه ی حرکتی خودش
	<ul style="list-style-type: none"> ● استقامت قلبی و تنفسی: توانایی قلب و شش برای انتقال اکسیژن در حین یک فعالیت عمومی و طولانی مدت
	<ul style="list-style-type: none"> ● ترکیب بدن: درصد چربی در مقایسه با بافت غیرچربی



اجزای مربوط به اجرای مهارت (عملکرد حرکتی)

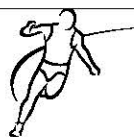
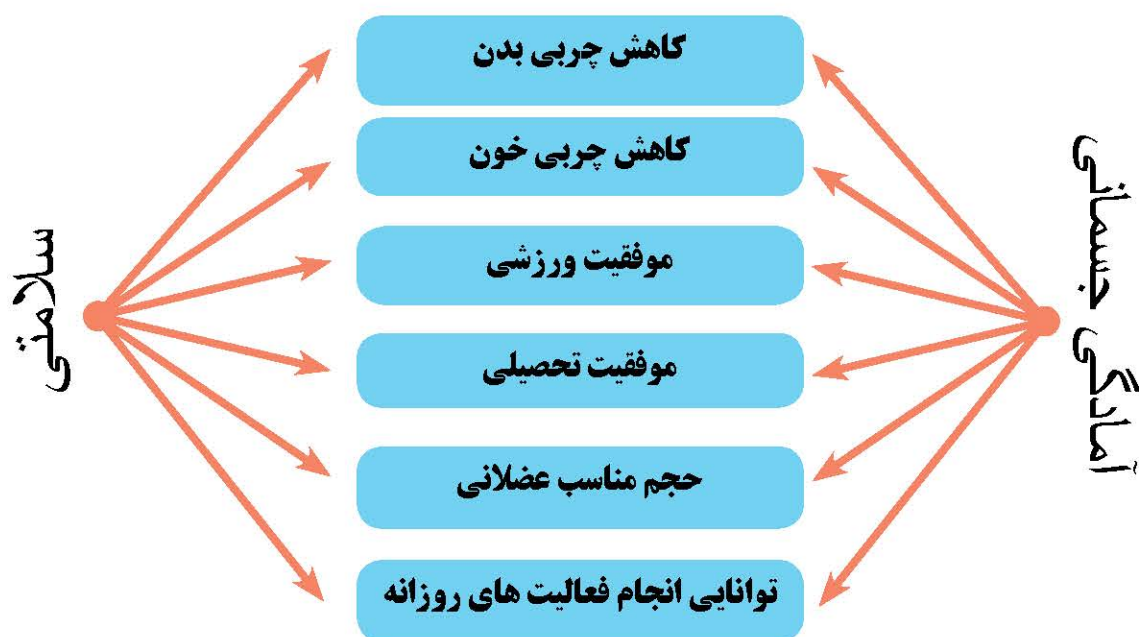
	<ul style="list-style-type: none"> ● زمان عکس العمل: فاصله زمانی بین آرایه ی محرک و شروع حرکت
	<ul style="list-style-type: none"> ● سرعت: مسافت طی شده در واحد زمان
	<ul style="list-style-type: none"> ● تعادل: نگهداری توازن بدن هنگام سکون و حرکت
	<ul style="list-style-type: none"> ● توان: اعمال حداکثر نیرو در حداقل زمان
	<ul style="list-style-type: none"> ● چابکی: اجرای حرکت های دقیق (هماهنگ) و سریع همراه با تغییر جهت.
	<ul style="list-style-type: none"> ● هماهنگی: اجرای دقیق و منظم حرکت ها

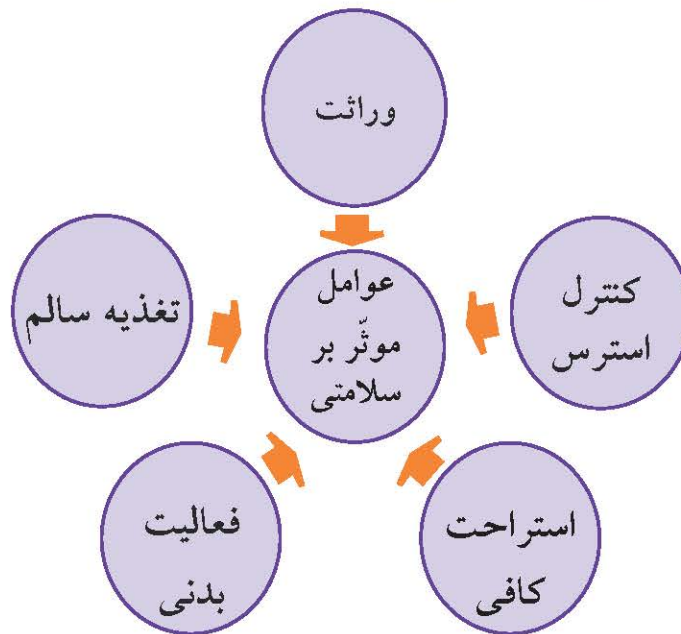


نکته:

فردی که از نظر یکی از اجزای آمادگی جسمانی درحد مناسب قرار دارد. الزاماً دارای حد مناسب در اجزای دیگر آمادگی جسمانی نیست. مثلاً اگر فردی که از نظر قدرت عضلانی درحد بالایی است. ممکن است از نظر انعطاف پذیری و استقامت قلبی تنفسی درحد مطلوب نباشد پس به صرف داشتن هیكل بزرگ و عضلات حجیم (قدرتی) نمی توان گفت آمادگی جسمانی فرد درحد مطلوب می باشد زیرا ممکن است سایر اجزای آمادگی جسمانی او درحد مطلوب نباشد.

رابطه دو طرفه آمادگی جسمانی و سلامتی (تندرستی)





اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی

الگوی زندگی شامل رفتارهایی از قبیل: کیفیت تغذیه، فعالیت جسمانی و مدیریت استرس و استراحت است که سلامتی انسان را تحت تأثیر قرار می دهد و از آن نظر مهم است که آگاهانه و با برنامه می توان آن را تنظیم کرد و در جهت اصلاح آن گام برداشت. تغییر برنامه ی غذایی، افزایش فعالیت جسمانی روزانه (حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی با شدت متوسط در روز)، زندگی در محیط پاکیزه و دوری از خطر، برخی از مواردی است که انسان آگاهانه می تواند در جهت بهبود آنها تصمیم گیری نماید.

برای تأکید بر اهمیت الگوی زندگی برای سلامتی، آن را با وراثت مقایسه می کنیم:

به طور مثال برخی از افراد با وجود استعداد چاقی، از نظر جسمانی سالم هستند و بدن خود را در وضعیت مناسب نگه می دارند در مقابل برخی از افراد علی رغم خصوصیات وراثتی خوب، اما به دلیل عادت های نامناسب مثل تغذیه ی بد یا مصرف مواد زیان آور مثل سیگار، وضعیت جسمانی مناسبی ندارند. بنابراین می توان گفت بدون توجه به خصوصیات وراثتی، هر فرد می تواند آگاهانه برای زندگی بهتر برنامه ریزی کند.

الگوی زندگی تندرست در کودکی سریع تر آموخته می شود و عادت های آن معمولاً تا آخر عمر باقی می ماند. اما برای تغییر الگوی زندگی در جهت ارتقای سلامتی و تندرستی هیچ وقت دیر نیست.

