



بخش دوم:

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با مهارتهای ورزشی  
(آمادگی حرکتی)



## اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با اجرا و حرکت

آمادگی حرکتی به توانایی شخص در اجرای موفقیت‌آمیز بازی یا یک فعالیت خاص **اطلاق می‌شود**. برای انجام موفقیت‌آمیز مهارت‌های مختلف ورزشی، چندین جزء وجود دارد. این اجزاء شامل چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس‌العمل می‌باشد.

ورزشکارانی که در زمینه مهارت، در سطح بالایی هستند اصولاً در داشتن این اجزاء (چابکی، تعادل، هماهنگی، سرعت، توان و زمان عکس‌العمل) نیز در سطح بالایی قرار دارند.

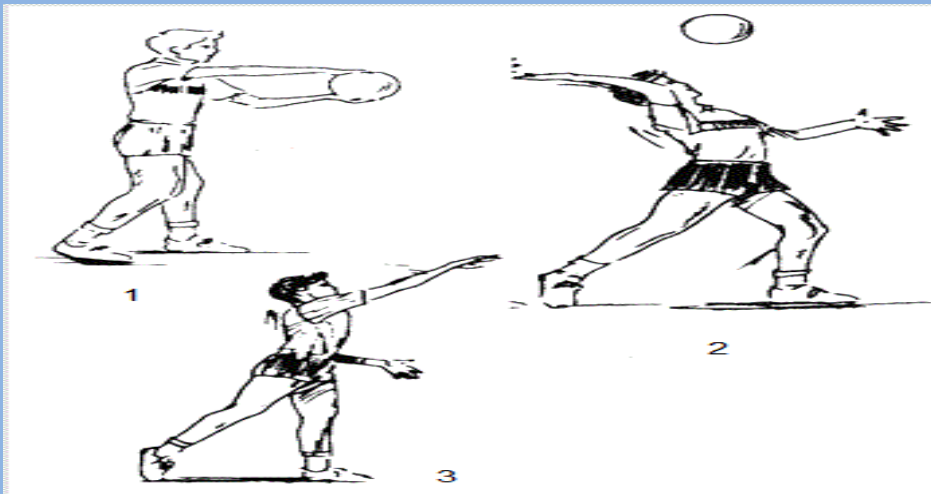
# هماهنگی و اهمیت آن در فعالیتهای ورزشی

هماهنگی به معنی همکاری متقابل سیستم عصبی-عضلانی است و نقش آن را در اجرای حرکتهای بدنی بسیار مهم می باشد.

هماهنگی یکی از اجزاء آمادگی جسمانی به شمار می رود که اغلب شامل استفاده از حواس در یک سری انقباضهای مرتبط عضلانی و **همکاری اعصاب، عضلات و برخی ارگانهای حسی** می شود.

به عبارت دیگر هماهنگی عبارتست از عمل هماهنگ گروههای عضلات در هنگام اجرای یک عملکرد حرکتی که در آن درجاتی از مهارت نمایش داده شود.

هماهنگی جزء لاینفک تمام ورزشهاست که فقدان آن ممکن است منجر به ایجاد حرکتهای بدنی ضعیف و ناقص شود. هماهنگی با تمرین افزایش می یابد.



## عوامل زیر در افت هماهنگی بدن مؤثر است.

ترس، عدم رشد هماهنگ بین اندامهای تحتانی و بالا تنه، کم تحرکی در انسان موجب کاهش هماهنگی می شود.

هماهنگی چگونه افزایش می یابد؟ برای افزایش هماهنگی می توان به طرق زیر عمل کرد.

۱- برای بهبود و افزایش هماهنگی بهتر است در ابتدای هر جلسه تمرین، که ورزشکار هنوز خسته نشده است، اجزای مختلف یک تکنیک یا مهارت را تمرین دهید.

۲- با انجام دوهای استقامتی (هوازی) که باعث افزایش میزان اکسیژن مصرفی هنگام فعالیت های بدنی می شود می توان هماهنگی حرکتی را افزایش داد.

تطبیق پذیری یعنی وفق دادن شخص به عوامل و شرایط موجود جهت انجام فعالیت های ورزشی نیز باعث افزایش هماهنگی بدن می شود.

توجه به دستورات بالا باعث می شود مغز پیامها را با سرعت بیشتری تفسیر و تعبیر کند و دستورات ویژه ای به عضله دهد که در این صورت حرکت با دقت و کارایی بیشتری اجرا خواهد شد.

## ۳- چابکی

چابکی عبارت است از توانایی فیزیکی شخص که او را قادر می‌سازد تا موقعیت و جهت بدنش را سریعاً به یک حالت جدید، تغییر دهد. چابکی اغلب با واژه‌هایی مانند تغییر مسیر دادن، تغییر جهت دادن بیان می‌شود.

چابکی عبارت است از توانایی تغییر مسیر بدن یا بخش‌هایی از بدن با سرعت و دقت هر چه تمامتر. عوامل متعددی نظیر سرعت، قدرت، زمان عکس‌العمل و توان بر چابکی اثر می‌گذارند. چابکی را به صور عمومی یا ویژه می‌شناسند.

۱- چابکی عمومی (چابکی تمام بدن)، به اجرای حرکات و فعالیت‌های ورزشی اختصاص دارد.

۲- چابکی ویژه (چابکی دست یا پا)، به اجرای حرکات سریع یک عضو از بدن اختصاص دارد.

## اهمیت چابکی در فعالیتهای ورزشی

نقش چابکی در اجرای مهارتهای ورزشی غیرقابل انکار است. چابکی یکی از عوامل آمادگی حرکتی است که حتی در جهت جلوگیری از شتاب، دستپاچگی و آسیب بدنی در فعالیتهای تفریحی و در شرایط کاری بالقوه خطرناک، مفید می باشد. چابکی در فعالیتهایی که نیاز به تغییر مسیر دادن سریع و ناگهانی بدن یا قسمتی از آن نظیر بسکتبال، تنیس، بدمیتون، والیبال، فوتبال، اسکی و ... دارد نقش ارزنده ای دارد.

چابکی چگونه افزایش می یابد؟ چابکی عمومی و ویژه در هر ورزش بخصوص بوسیله **تمرین و تجربه** که به اجزاء تشکیل دهنده همان مهارت اختصاص دارد، می توان افزایش داد. این اجزاء عبارتند از: هماهنگی، قدرت، توان، زمان عکس العمل سریع و انعطاف پذیری.

## عوامل مؤثر در چابکی:

۱. اندازه بدن و قامت: معمولاً افراد بلند قامت، لاغر، تنومند و فربه از چابکی کمتری برخوردارند. بر عکس، افراد کوتاه قد و متوسط قامت، با عضلات مناسب‌تر، موقعیت بهتری برای اجرای حرکات چابکی دارند.
۲. سن و نوع جنسیت: چابکی بچه‌ها تا حدود ۱۲ سالگی به طور مداوم و پیوسته افزایش می‌یابد و هنگامی که به سالهای رشد می‌رسند، چابکی‌شان کاهش پیدا می‌کند.
۳. چاقی یا وزن اضافی: چاقی موجب کاهش چابکی می‌شود. و به طور مستقیم موجب کاهش تندی انقباض و در نتیجه به کندی سرعت اجرای حرکت منتهی می‌شود.
۴. خستگی: اگر چه برخورداری از حداکثر قدرت و آمادگی هوازی برای چابکی پیش نیاز نیست، ولی آمادگی عضلانی و هوازی برای دوام و حفظ چابکی لازم به نظر می‌رسد چون چابکی با خستگی کاهش می‌یابد.



تفسیر	مردان ( به ثانیه )	بانوان ( به ثانیه )
عالی	کمتر از ۱۵,۲	کمتر از ۱۷
بیشتر متوسط	بین ۱۵,۲ الی ۱۶,۱	بین ۱۷ الی ۱۷,۹
متوسط	بین ۱۶,۱ الی ۱۸,۱	بین ۱۸ الی ۲۱,۷
کمتر متوسط	بین ۱۸,۲ الی ۱۸,۳	بین ۲۱,۸ الی ۲۳,۰
ضعیف	بالای ۱۸,۳	بالای ۲۳

## اندازه گیری چابکی

چابکی را می توان مانند سایر عوامل آمادگی جسمانی با آزمونهای میدانی ارزیابی کرد. یکی از معروف ترین آزمون های چابکی برای کلیه رشته های ورزشی "آزمون رفت و برگشت زیگزاگ است".

برای اجرای آزمون چابکی مسیر حرکت آزمودنی مطابق شکل روبرو ترسیم می شود. ورزشکار باید این مسیر را با حداکثر سرعت طی کند و در مواقع لزوم سریعاً بتواند سرعت خود را کاهش دهد.

آزمودنی مسافت را در حداقل زمان ممکن طی می کند. امتیاز آزمون چابکی بر اساس معیار زیر محاسبه می شود.

شکل ۶-۵

