

## آمادگی جسمانی:

آمادگی جسمانی، یعنی قابلیت اجرای سطوح متوسط تا شدید فعالیت بدنی بدون خستگی بی مورد و حفظ این قابلیت در طی این فعالیت تعریف می‌شود. یعنی آمادگی جسمی برای انجام هرگونه فعالیت بدنی و حفظ این فعالیت در مدت های معین بدون تردید در انجام آن.

### دو مورد آمادگی جسمانی:

آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت

آمادگی جسمانی مرتبط با مهارت:

سبکی از آمادگی جسمانی است که در فعالیت های ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد و باعث تفاوت بین ورزشکار ها در سطوح مختلف میشود، مانند سرعت، توان، تعادل، چابکی و سرعت عمل است.

### فاکتور های آمادگی:

فاکتور آمادگی قلبی عروقی:

استقامت دستگاه قلبی و عروقی، تنفسی یعنی قابلیت دستگاه گردش خون و تنفس، برای هماهنگی با فعالیت مورد نظر و توانایی برگشت سریع به حالت اولیه پس از انجام کار. قسمتی از دستگاه تنفسی ما که کاربرد بسیار زیادی دارد، ریه است. قسمتی تاثیر گذار در استقامت قلبی-عروقی ما را شامل می‌شود.

قسمت بعدی که خیلی مهم است که در استقامت قلبی-عروقی کار مهمی را در بدن ما انجام می‌دهد، عضله بسیار بزرگ و مهم، قلب است. قلب شامل دو بطن راست و چپ و دهلیز راست و چپ است، کار قلب رساندن اکسیژن و مواد غذایی به سلول های بدن و دریافت مواد زائد است. هر چقدر استقامت قلبی عروقی ما زیاد تر باشد، حجم خون دریافتی قلب ما بیشتر خواهد بود و در نتیجه طول عمر قلب ما و سیستم استقامتی قلبی - عروقی ما، افزایش پیدا می‌کند.

برای سنجش استقامت قلبی و عروقی تست های مختلفی وجود دارد که اهمیت زیادی برخوردار است که می‌تواند میزان و استقامت سیستم قلبی-عروقی ما را بسنجند.

# تست کوپر:

آزمون 12 دقیقه راه رفتن یا دویدن کوپر، هدف از این آزمون اندازه گیری آمادگی جسمانی در پسران و دختران است. این آزمون را میتوان در هر فضایی با مشخص کردن علامت های مسیر، می توان انجام داد. موارد مورد نیاز که نیاز داریم، 1 کورنومتر، 2 صوت، و چند تا علامت که این کار را انجام دهیم.

## جدول امتیاز بندی آزمون استقامت قلبی عروقی

### تست کوپر (۱۲ دقیقه دیدن) – مردان

سن / امتیاز	۱۶ تا ۱۹ سال	۲۰ تا ۲۹ سال	۳۰ تا ۳۹ سال	۴۰ تا ۴۹ سال	۵۰ تا ۵۹ سال	بالا تر از ۶۰
خیلی ضعیف	۲۱۰۰	۱۹۶۰	۱۹۰۰	۱۸۴۰	۱۶۵۰	۱۴۰۰
ضعیف	۲۲۰۰-۲۱۰۰	۲۱۰۰-۱۹۶۰	۲۱۰۰-۱۹۰۰	۲۰۰۰-۱۸۴۰	۱۸۶۰-۱۶۵۰	۱۶۵۰-۱۴۰۰
متوسط	۲۵۰۰-۲۲۰۰	۲۴۰۰-۲۱۰۰	۲۳۴۰-۲۱۰۰	۲۲۴۰-۲۰۰۰	۲۱۰۰-۱۸۶۰	۱۹۰۰-۱۶۵۰
خوب	۲۷۵۰-۲۵۰۰	۲۶۰۰-۲۴۰۰	۲۵۰۰-۲۳۴۰	۲۴۶۰-۲۲۵۰	۲۳۲۰-۲۱۰۰	۲۱۴۰-۱۹۰۰
عالی	۲۹۵۰-۲۷۵۰	۲۸۳۰-۲۶۰۰	۲۷۰۰-۲۵۰۰	۲۶۵۰-۲۴۶۰	۲۴۵۰-۲۳۲۰	۲۵۰۰-۲۱۴۰
فوق العاده	۲۹۵۰ به بالا	۲۸۳۰ بالای	۲۷۰۰ بالای	۲۶۵۰ بالای	۲۴۵۰ بالای	۲۵۰۰ بالای

\* مسافت به متر می باشد