**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 می­شه. 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:**

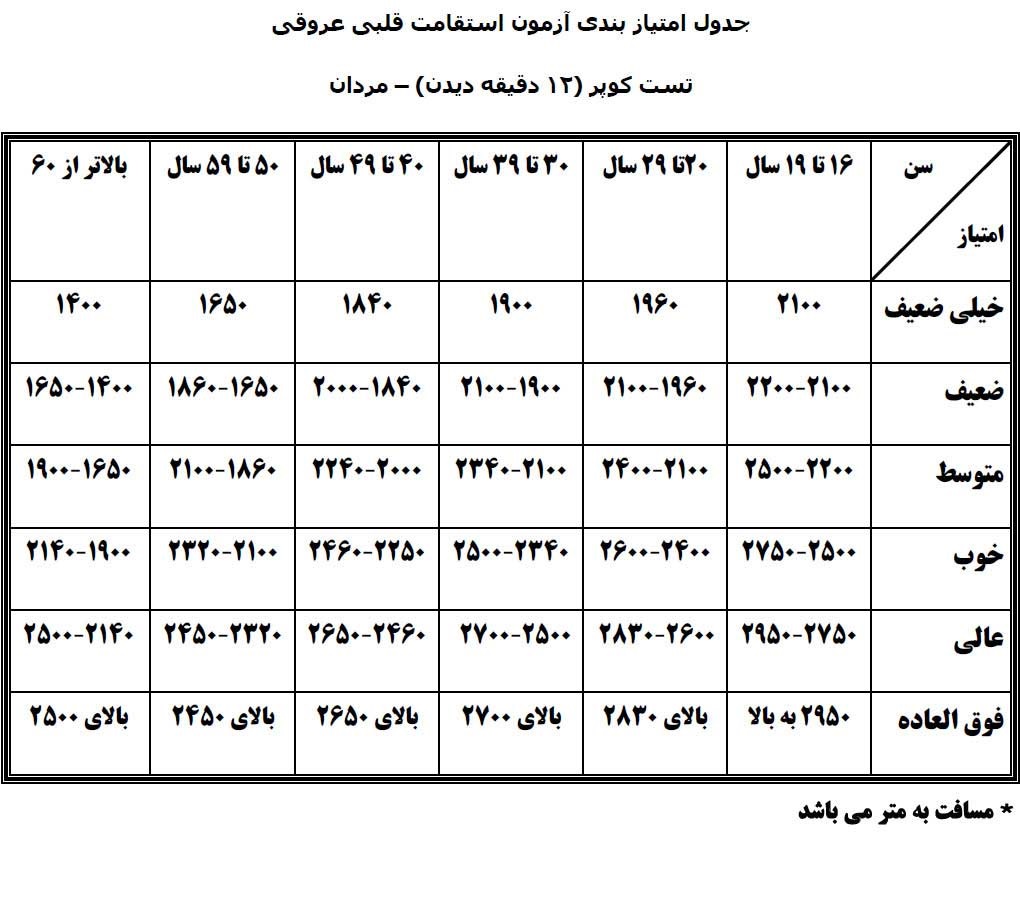
**فاکتور آمادگی قبلی عروقی:**

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 قبلی-عروقی ما را شامل می­شود.

قسمت بعدی که خیلی مهم است که در استقامت قبلی-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 اندازگیری آمادگی جسمانی در پسران و دختران است. این آزمون را میتوان در هر فضایی با مشخص کردن علامت های مسیر، می­توان انجام داد. موارد مورد نیاز که نیاز داریم، 1 کورنومتر، 2 صوت، و چند تا علامت که این کار را انجام دهیم.