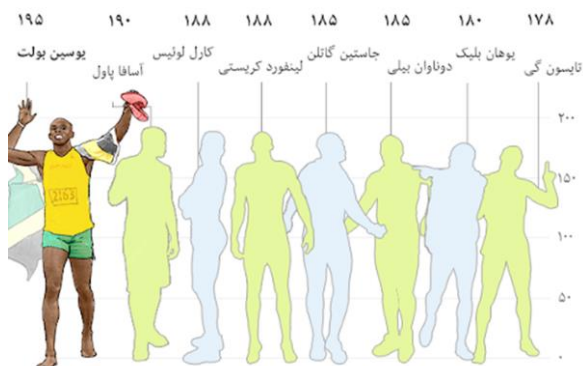


معیار های رشته ورزشی

1



دوومیدانی

الف) دوهای سرعت:

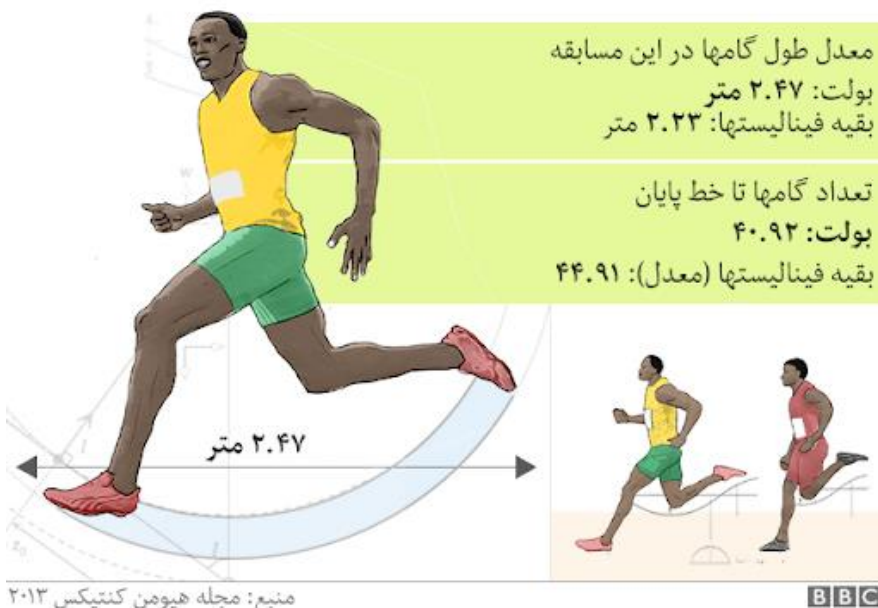
- ✓ قد متوسط به بالا
- ✓ ساق بلند تر از ران
- ✓ نسبت قد به تنه
- ✓ نسبت تار تند انقباض بالا
- ✓ سرعت
- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ هماهنگی و قابلیت آرامش عضلانی مناسب
- ✓ انعطاف پذیری

دوندگان سرعت معمولاً از ویژگیهایی مانند قد بلند و باسنی باریک نیز برخوردار هستند.



2

بولت گام به گام به رقیبانش نزدیک میشود
قهرمانی جهان ۲۰۰۹، مسابقات ۱۰۰متر، بولت رکورد ۹.۵۸ را ثبت کرد



3



دوومیدانی

(ب) مسابقات نیمه استقامت:

✓اکتومورف

✓توان بی هوازی و حداکثر اکسیژن مصرفی در هر کیلوگرم وزن بدن

✓توانایی تحمل اسید لاکتیک (سطح مازاد در خون متعاقب تمرین سنگین و کسر اکسیژن)

✓انعطاف پذیری

✓ظرفیت بالای گستره توجه و توانایی حفظ آن برای یک دوره طولانی مدت

4

دوومیدانی

(ج) مسابقات استقامت (دویدن، راهپیمایی):



✓قد کوتاه تر

✓ساق کوتاه تر از ران

✓توان هوازی بالا (حداکثر اکسیژن مصرفی در هر کیلوگرم وزن بدن)

✓نسبت تار کند انقباض بالا

✓حجم قلبی (گنجایش قلبی)

✓حجم ریه

✓مقاومت زیاد در برابر خستگی

✓تکرار و مداومت در تمرین (سرسختی ذهنی)

شایان ذکر است که دوندگان ماراتن معمولاً از ویژگیهایی مانند بدنی سبک، پاهایی لاغر و قد متوسط نیز برخوردار هستند.

دوومیدانی

(د) مسابقات پرش:

✓قد بلند

✓پاهای بلند

✓ساق بلند تر از ران

✓انعطاف پذیری بالا

✓قدرت انفجاری

✓توان بی هوازی بالا

✓وزن کم

✓ظرفیت بالای گستره توجه و توانایی حفظ آن برای یک دوره طولانی مدت.



دو و میدانی

هـ) مسابقات پرتاب:

✓قد بلند

✓وزن بالا

✓طول دو دست باز زیاد

✓قدرت عضلانی

✓توان عضلانی

✓پهن بودن شانه‌ها

✓انعطاف پذیری

✓ظرفیت بالای گستره توجه و توانایی حفظ آن برای یک دوره طولانی مدت

7



ژیمناستیک

✓قد کوتاه تا متوسط

✓دست ها و پاهاى کوتاه

✓ساق بلندتر از ران

✓بالاترین سطح انعطاف پذیری

✓هماهنگی

✓توان عضلانی

✓تعادل دهلیزی (گوش درونی)

✓توان بی هوازی بالا



شایان ذکر است که ژیمناست های زن معمولاً دارای بدنی کوچک و ظریف، عضلات قوی، بدنی باریک، توانایی حفظ تعادل، قدرت زیاد و ظرفیت بالای انرژی بوده‌اند.

8

فوتبال



- ✓ هماهنگی (عصب و عضله)
- ✓ روح همکاری تیمی (انسجام ورزشی)
- ✓ ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓ درک تاکتیکی (هوش)
- ✓ ظرفیت یادگیری

9

والیبال



- ویژگی های دروازه بان فوتبال بسیار شبیه به ویژگی های والیبال می باشد.

- ✓ قد بلند
- ✓ دست های بلند
- ✓ ساق بلند
- ✓ شانه های پهن
- ✓ کف دست پهن
- ✓ کف پای دراز
- ✓ زمان واکنش
- ✓ تمرکز
- ✓ استقامت عضلانی
- ✓ توان بالا
- ✓ استقامت در توان
- ✓ هماهنگی
- ✓ درک تاکتیکی
- ✓ روح همکاری تیمی (انسجام ورزشی)

بسکتبال



- ✓قد و بازوان بلند
- ✓ساق بلند
- ✓وزن و جثه بزرگ
- ✓توان بی هوازی بالا
- ✓ظرفیت هوازی بالا
- ✓هماهنگی
- ✓روحیه همکاری تیمی
- ✓درک تاکتیکی (هوش)
- ✓تمرکز

11

ورزش های راکتی (بدمینتون، تنیس، اسکواش)



- چابکی
- زمان واکنش
- قد کوتاه تا متوسط
- وزن کم
- توان بی هوازی بالا
- توان هوازی بالا
- انعطاف پذیری

12

ورزش های آبی



- ✓قد بلند
- ✓چگالی پایین بدن
- ✓بازوهای بلند
- ✓پاهای بلند
- ✓شانه های پهن
- ✓ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓انعطاف پذیری بویژه در کمر بند شانه
- ✓سرعت و استقامت بستگی به نوع شنا

شایان ذکر است که شناگران معمولاً از ویژگی هایی مانند کف پای بزرگ، کف دستانی بزرگ همانند پارو و باسنی باریک برای کاستن مقاومت آب نیز برخوردار بوده اند.

در شناگران سرعت، بزرگتر بودن طول ساعد، کوتاه بودن بازوان و ساق کوتاه تر از ران بهتر است.

در شنای پروانه، تنه بلند تر بهتر است.

13

شیرجه



- ✓تعادل دهلیزی (گوش درونی)
- ✓انعطاف پذیری
- ✓شجاعت
- ✓هماهنگی
- ✓گستره توجه و تمرکز زیاد

14

دوچرخه سواری



- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ توانایی سازگاری با فشار
- ✓ بالاتنه کم حجم و سبک نسبت به پایین تنه
- ✓ شانه های کوچک برای کم شدن مقاومت هوا

15

کشتی



- ✓ پاهای کوتاه در کشتی آزاد و پاهای بلند در کشتی فرنگی
- ✓ شانه های پهن و بازوان بلند
- ✓ ساق کوتاه تر از ران
- ✓ قدرت نسبت به وزن یا حجم عضله
- ✓ انعطاف پذیری
- ✓ هماهنگی
- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ ظرفیت بی هوازی بالا
- ✓ درصد چربی پایین
- ✓ درک تاکتیکی (هوش)
- ✓ روحیه رقابت پذیری
- ✓ سرسختی ذهنی

16

جودو



- ✓ قدرت نسبت به وزن یا حجم عضله
- ✓ هماهنگی
- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ درک تاکتیکی
- ✓ دستهای بلند برای دستیابی به حریف
- ✓ پنجه های کوتاه و قوی
- ✓ انعطاف پذیری

17

تکواندو



- قد بلند
- پاهاى بلند نسبت به قد
- دستهای کوتاه
- کف پای بلند
- زمان واکنش
- توان انفجاری بالا
- چابکی
- تعادل
- انعطاف پذیری
- درصد چربی پایین

18

بوکس (مشت زنی)



- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ قدرت
- ✓ هماهنگی
- ✓ درک تاکتیکی
- ✓ توان بی هوازی بالا
- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ انعطاف پذیری

19

وزنه برداری



- ✓ قدرت نسبت به وزن یا حجم عضله
- ✓ اهرم های کوتاه (دست و پایی کوتاه و تنه بلند)
- ✓ ساق بلند
- ✓ توان بالا
- ✓ شانه های پهن
- ✓ هماهنگی
- ✓ مقاومت در برابر خستگی و فشار
- ✓ تعادل

وزنه برداران معمولاً دارای عضلات و بدنی کاملاً قوی‌اند، الزاماً بلند قد نیستند، معمولاً دارای پاها و دستانی کوتاه و سیستم قلبی عروقی قوی برای تحمل افزایش ناگهانی فشار خون می باشند.

20

تیراندازی



- ✓ تمرکز
- ✓ مقاومت در برابر خستگی عضلانی و استقامت عضلانی بالا
- ✓ تعادل
- ✓ کنترل هیجان (روانی)
- ✓ توان هوازی بالا برای کاهش ضربان قلب
- ✓ قلب بزرگ برای کاهش ضربان قلب
- ✓ هماهنگی بینایی- حرکتی و زمان عکس العمل برای اهداف متحرک

تیراندازان معمولاً دارای عضلات قوی کمربند شانه‌ای هستند و ضربان قلب پایین دارند، به طوری که به هنگام شلیک می‌توانند ضربان قلب خود را تا ۲۰ ضربه در دقیقه کاهش دهند و دقیقاً در بین ضربان شلیک خود را انجام دهند.

21

قایقرانی



- ✓ ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓ هماهنگی
- ✓ تمرکز
- ✓ قد بلند
- ✓ اندام‌های طویل و شانه‌های پهن
- ✓ مقاومت در برابر خستگی و فشار

پارونان حرفه‌ای مرد معمولاً از ویژگی‌هایی مانند سنگین وزن بودن، درصد چربی بسیار کم، پاهای قوی، پمپاژ ۴۰ لیتر خون در دقیقه از قلب نیز برخوردار بوده‌اند.

22

اسکی صحرانوردی



- ✓ ظرفیت هوازی بالا
- ✓ حجم قلب
- ✓ نسبت تار کند انقباض بالا
- ✓ قد بلند
- ✓ مقاومت در برابر خستگی و فشار

24

شمشیر بازی



- ✓ زمان عکس العمل
- ✓ چابکی
- ✓ سرعت
- ✓ هماهنگی
- ✓ درک تاکتیکی
- ✓ توان بی هوازی بالا

25

واترپولو



- ✓قد بلند
- ✓شانه‌های پهن
- ✓ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا
- ✓درک تاکتیکی و روح همکار تیمی
- ✓مقاومت در برابر خستگی و فشار

✓فاکتور های مهم در هندبال و شنا در این ورزش نیز می توانند حائز اهمیت باشند.

26

مسابقه اسکیت



- ✓پاهای بلند
- ✓هماهنگی
- ✓تعادل دهلیزی (گوش درونی)
- ✓اندامی موزون و متناسب
- ✓ظرفیت هوازی و بی هوازی بالا

27

وضعیت های بدنی خاص



پنجه پای چرخیده به داخل (پای کفتری)

- در مسافت های کوتاه از برتری سرعت برخوردارند.
- در ورزشهایی که به شتاب در مسیر های کوتاه نیاز است مفید است.
- مانند: تنیس، اسکواش، بدمینتون، والیبال، جودو، کشتی، بوکس، بسکتبال، شنای کرال سینه و کرال پشت

33

پنجه پای چرخیده به خارج (پای اردکی)



- در شنای قورباغه برتری نسبی دارند.

34

لوردوز (گودی کمر)

- **گودی کمر جزئی** همراه با چرخش قدامی لگن در دوی سرعت یا در ورزشهایی که نیاز به دویدن سریع است می تواند مزیت باشد.
- این وضعیت بدنی می تواند در ورزشهایی مثل بسکتبال و والیبال و پرش ها در دو میدانی به شرط داشتن سایر قابلیت های ضروری مفید باشد.
- افراد دارای پشت صاف و لوردوز جزئی و فاقد چرخش لگن به دلیل گام برداشتن راحت تر و طول گام در دوی استقامت برتری نسبی دارند.
- **لوردوز زیاد** همراه با چرخش قدامی لگن در زنان ژیمناست مشاهده می شود که این با ویژگی می توان در ژیمناستیک جهش ها و پرشهای بالاتری انجام دهند.

