

استقامت

اهمیت استقامت در چیست؟
استقامت شالوده بسیاری از فعالیتهای ورزشی نظیر دوها به جز دوی سرعت، شنا، دوچرخه سواری، کشتی، بسکتبال و فوتبال.
در برخی از ورزشها مثل گلف به خاطر اینکه اجرای مهارت با شدت کمتری همراه است، تمرینات استقامتی کمتر اهمیت دارد.
استقامت بخش لاینفک و جدایی ناپذیر آمادگی جسمانی است.
استقامت را چگونه باید افزایش داد؟
استقامت عضلانی (استقامت موضعی)
به نوع عضلات، وسعت رگهای خونی و سازوکار عصب رسانی بستگی دارد. بنابراین تحت تاثیر سیستمهای بدن به طور مستقیم واقع نمی شود.
افزایش قدرت سهم بسیاری در ایجاد استقامت دارد.
قدرت و استقامت مطلق لازم و ملزوم یکدیگرند.

استقامت

برای افزایش استقامت از ۴ طریق می توان عمل نمود:

- ۱- افزایش تعداد جلسات تمرینی
 - ۲- افزایش مدت زمان تمرین
 - ۳- افزایش شدت فعالیت
 - ۴- کاهش زمان استراحت بین هر فعالیت (افزایش تعداد تکرارها)
- اگر ما بخواهیم استقامت را افزایش دهیم آیا دویدن در آن نقش دارد؟ جواب مثبت است.
دویدن نقش اساسی در استقامت دارد.

استقامت (ادامه)

چند نوع دویدن داریم :

۱- دویدن آهسته و مداوم

دویدنی است که در مسافت طولانی و با سرعت نسبتاً آهسته انجام می شود.

۲- دویدن سریع و مداوم

دویده مسافت نسبتاً طولانی را با گامهای کمی سریعتر از روش دویدن آهسته و مداوم می رود و خستگی زودتر احساس می شود.

۳- اینتروال آهسته

سرعت دویدن به مراتب تندتر از دویدن سریع و مداوم است. سازگاری بیشتری را برای دویدن با سرعت بیشتر ایجاد می کند.

تعداد ضربان قلب به حداکثر می رسد.

۴- اینتروال سریع

استقامت سرعت را افزایش می دهد.

این روش تمرینی شامل تکرارهایی است در مسافت های کوتاه ۱۰۰ متر، ۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر و استراحت.

استقامت

۵- دویدن تکراری

شامل تعدادی تکرار در مسافتهای نسبتاً طولانی و استراحتهای نسبتاً کامل، پس از هر تکرار به شکل راه رفتن در مسافتهای ۸۰۰ متر تا ۱۰۰۰ متر استفاده می شود .

تعداد ضربان قلب پس از هر تکرار باید به پایین تر از ۱۲۰ مرتبه در دقیقه برسد.

۶- سرعت : دویدن های با سرعت های متناوب انجام می شود. مثلاً سرعت متناوب فاصله ای تمرینی که ورزشکار به طور متناوب، ۵۰ متر سریع می رود، سپس ۱۰ متر آهسته .

سرعت با شتاب :

ورزشکار مسافتی را به شکل آهسته، متوسط و سریع و راه رفتن طی چند تکرار انجام می دهد. (سرعت و استقامت درگیر می شود .)

۷- سرعتهای فاصله ای : ورزشکار در این روش مسافتی را با سرعت می رود، بعد با انجام استراحت به شکل آرام دویدن، برنامه اش را طی می کند. سپس همان مسافت را با سرعت طی می کند .

عوامل موثر بر استقامت

چه عواملی بر استقامت اثر می گذارد؟

۱- گام ۲- مهارت ۳- قدرت ۴- جنسیت

۱- گام

دویدن با گام یکنواخت در سراسر مسافت دویدن از نظر مصرف انرژی مقرون به صرفه است .

۲- مهارت

درحین انجام فعالیتهای ورزشی بخشی از انرژی بدن بشکل غیر لازم و بی تناسب و با حرکات بدنی هدر میرود .

ورزشکار ماهر در مقایسه با ورزشکار غیر ماهر از نظر اجرای حرکت انرژی کمتری را هدر می دهد .

عوامل موثر بر استقامت

۳- قدرت

شخصی میتواند مقدار مشخصی وزنه را در یک دامنه حرکتی معین ۱۰۰ بار جابه جا کند . اگر همین شخص با تمرین ورزشی ۵۰٪ به قدرت بدنی اش اضافه کند میتواند همان میزان وزنه قبلی را با سهولت و روانی بیشتری، بیش از ۱۰۰ مرتبه جابه جا کند .

استقامت با بالا رفتن سن تا یک نقطه معینی افزایش پیدا می کند اما پس از اینکه از آن سن گذشت، استقامت روبه کاهش خواهد گذاشت .

توانایی پسران برای انجام فعالیتهای استقامتی تا حدود ۲۰ سالگی به طور پیوسته رو به افزایش است .

۴- جنسیت

دختران و پسران از نظر استقامتی تا شروع دوره بلوغ تقریباً برابرند. زنان تا حدود سن ۲۰ سالگی به حداکثر ظرفیت استقامتشان میرسند در حالیکه مردان تا اواسط دهه ۲۰ سالگی به حداکثر ظرفیت استقامتیشان میرسند .

عوامل موثر بر استقامت (ادامه)

عوامل محدودکننده استقامت در بین زنان در مقایسه با مردان ناشی از چیست؟

- ۱- تعداد ضربان قلب در زنان بیشتر از مردان است.
- ۲- قلب زنان کوچکتر از مردان است. (ظرفیت خون رسانی به عضلات کمتر)
- ۳- قفسه سینه زنان کوچکتر از مردان است. (ظرفیت ششی کمتر)
- ۴- گلبول قرمز در زنان کمتر از مردان است. (ظرفیت حمل اکسیژن کمتر)

اکثر افرادی که در فعالیتهای استقامتی موفق میشوند کسانی هستند که یابدن عضلانی دارند یا بدنهای نسبتاً لاغر. اضافه وزن عامل منفی در افزایش استقامت می باشد.

- توان (عامل دیگر آمادگی جسمانی)

توان در حقیقت از عامل قدرت و سرعت ترکیب شده است که گاهی آن را تحت عنوان قدرت انفجاری یا قدرت کششی هم می نامند.

توان یعنی حداکثر نیرویی که یک عضله در مدت زمان کوتاه یعنی کمتر از ۱۰ ثانیه می تواند بوجود آورد. آیا توان اهمیت دارد؟ جواب مثبت است.

اهمیت توان در چیست؟ توان در اجرا حرکات ورزشی یعنی توانایی پرتاب کردن شی یا بدن در میان فضا. در لحظه ای که یک شی پرتاب می شود توان از ترکیب نیرو و سرعت بدست می آید.

توان همیشه شامل اجرا قدرت و سرعت است البته در هر رشته ورزشی مابه ترکیبات متفاوتی از قدرت و سرعت نیاز داریم.

عوامل موثر بر استقامت

توان افزایش پیدا می کند؟ جواب مثبت است.

چگونه؟

توان یا قدرت انفجاری با افزایش قدرت و بدون کاهش سرعت حرکت و یا با افزایش سرعت بدون کاهش قدرت و یا بوسیله افزایش هر دو جز توسعه پیدا می کند.

روشهای افزایش توان در سه بخش :

- ۱- افزایش قدرت بدون کاهش سرعت
- ۲- افزایش سرعت بدون کاهش قدرت
- ۳- افزایش هر دو جزء قدرت و سرعت

بهترین روش برای پیشرفت توان افزایش قدرت است.

در برخی تحقیقات ترکیب سرعت و قدرت ترکیب مناسبی تشخیص داده شده است.

در ترکیب سرعت و قدرت باید به عواملی هم توجه کرد مثل طول عضله.

اگر همه شرایط برابر باشد سرعت انقباض عضله ای که طولتر است در مقایسه با عضله ای که کوتاهتر است نسبتاً بیشتر خواهد بود.

عوامل موثر بر استقامت (ادامه)

هماهنگی عضلات افزایش سرعت حرکت را سبب خواهد شد، چراکه باهمکاری عضلات و با سرعت بیشتری مقاومت بیرونی را از میان بر می دارد.

درجه حرارت

اگر درجه حرارت بدن ۲ درجه سانتی گراد افزایش پیدا کند سرعت انقباض ۲۰٪ افزایش پیدا می کند و سرعت انقباض با کاهش ۱۰ درجه سانتی گراد حرارت، ۲ تا ۳ برابر کاهش پیدا خواهد کرد.

عوامل موثری که به طور کلی بر توان اثرگذار هستند را در چند شاخه می توان به آن اشاره کرد:

نوع بدن

سن و جنسیت

نوع تمرین

وزن اضافی (Over weight)

عامل محدودکننده در افزایش توان است. بخصوص در فعالیتهایی که عامل اصلی در ترکیب توان سرعت است چراکه وزن اضافی یا وجود بافت چربی در عضلات موجب کاهش کارایی انقباض، در نتیجه افزایش مقاومت در مقابل فعالیتهای بدنی خواهد داشت.