

مقدمه

آثار مثبت تمرین البته با شدت، مدت و تکرار مناسب طبیعی است که بر تندرستی و سلامتی بسیار تاثیر گذار است.

یکی از عوامل تهدیدکننده سلامتی جسمی و روحی، بیماریهایی است که در حقیقت امروزه آنها را تحت عنوان فقر حرکتی طبقه بندی می کنند.

آمادگی جسمانی و تاثیرات آن

بهیود آمادگی قلبی عروقی یکی از مزایای تمرین است.

آمادگی قلبی عروقی در چند شاخه خودش را نشان می دهد که عبارتند از :

- ۱- تقویت عضله قلب به عنوان یک عضله مخطط
- ۲- پایین آمدن ضربان قلب
- ۳- تقلیل فشار خون
- ۴- افزایش ظرفیت حجم اکسیژن در خون
- ۵- بهیود گردش خون مرکزی و محیطی
- ۶- مقاومت در برابر تصلب شراین
- ۷- حفظ سطح کلسترول خون در سطح مطلوب
- ۸- تقلیل خطر حمله قلبی
- ۹- افزایش شانس زنده ماندن پس از حمله قلبی

مورد دوم یا وضعیت دوم آمادگی جسمانی حفظ ترکیب مطلوب بدنی است.

منظور از ترکیب مطلوب بدنی میزان تعادل بین چربی بدن و در حقیقت سایر عناصر موجود در بدن است.

دومین اثر آمادگی جسمانی می توانیم بحث کنترل وزن و چاقی را مطرح کنیم.

اثر سوم آمادگی جسمانی بحث روانی است.

عامل سوم که در آمادگی جسمانی یا اثر سومی که در آمادگی جسمانی به عنوان اثرات مفید کسب آمادگی جسمانی خودش را نشان می دهد بحث کسب قنرت عضلانی، استقامت عضلانی و انعطاف پذیری است.

کلیه مقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مهاری نور طوبی می باشد

اصول اولیه تمرین و آموزش آمادگی جسمانی

۷ مورد را به عنوان اصول اولیه و مهم تمرین و آموزش آمادگی جسمانی مطرح کرد:
اما این ۷ اصل:

۱- اصل اضافه بار یا اصل بار اضافی:

برطبق این اصل برای بهبود آمادگی جسمانی باید تمرین در فشاری بالاتر از حد عادی اجرا شود.
۲- اصل ویژگی است:

نوع تغییرات فیزیولوژیک که از تمرین حاصل می شود با نوع تمرین به کار گرفته شده ارتباط دارد.

۳- حد آمادگی فرد:

در بحث آمادگی جسمانی و برای شروع برنامه آمادگی جسمانی با مجوز پزشک برای تمرین بسیار ضروری است.

برنامه های تمرینی بایستی با سطح اولیه آمادگی جسمانی فرد کاملاً سازگار باشد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

اصول اولیه تمرین و آموزش آمادگی جسمانی (ادامه)

۴- اصل گرم کردن و برگشتن به حالت اولیه

برنامه گرم کردن حدوداً بین ۵ تا ۱۰ دقیقه بایستی انجام شود.

پس از اتمام برنامه تمرین بایستی یک دوره ۵ تا ۱۰ دقیقه ای را هم در انتهای تمرین برای سرد کردن بدن در نظر قرار بدهیم.

میزان گرم کردن یا سرد کردن بسیار مرتبط با آن اصل سوم است:

یعنی اصل حد آمادگی فرد.

تمرینات کششی و فعالیتهای هوازی ملایم بهترین نوع تمرینات هستند برای گرم کردن.

۵- اصل روند پیشرفت

یعنی در طراحی تمرینات باید روند پیشرفت را در نظر گرفت.

میزان پیشرفت هر فردی متناسب با شرایط خودش است.

۶- اصل تفاوت های فردی

در برنامه ریزی تمرین برای آمادگی جسمانی نیازها و اهداف خود بایستی مورد توجه قرار گیرد.

۷- ایمنی

ایمنی اصلی است که در حقیقت در کنار تمامی این اصول خودنمایی می کند.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

طراحی برنامه تمرین

در یک برنامه تمرینی که می خواهیم برنامه ریزی کنیم ۴ عنصر را باید در نظر بگیریم:

۱- شدت تمرین ۲- مدت تمرین

۳- میزان تکرار تمرین ۴- چگونه تمرین کند یا شیوه تمرین

شدت عبارت است از درجه ای از تلاش و نیرویی که فرد در وحدت تمرین اعمال می کند.

مدت عبارت است از طول زمان فعالیت یا به عبارتی طول فعالیت که بر حسب زمان بیان میشود.

تکرار تعداد جلسات تمرین در یک هفته است.

طراحی برنامه تمرین (ادامه)

شیوه تمرین عبارت است از نوع تمرینی که دارم انجام می دهم.

انتخاب نوع تمرین باید متناسب با هدف مورد نظر باشد.

جاگینگ درحقیقت راه پیمایی تند یا دویدن آهسته، آهسته دویدن یا تند راه رفتن

در یک الگوی تمرینی شیوه تمرین، شدت، مدت و تکرارش کاملاً مشخص باشد.

برای افرادی که اولین بار اقدام به تمرین می کنند این افراد چنانچه تمریناتشان را با شدت کم و

مدت طولانی برنامه ریزی کنند خیلی بهتر به اهداف خودشان خواهند رسید.

در برنامه ریزی علاوه بر تعیین شدت، مدت، تکرار و شیوه تمرین بایستی خصوصیات فردی را

هم در نظر بگیریم.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

آمادگی تندرستی و اجزاء آن

اجزاء آمادگی تندرستی

۵ جزء در آمادگی تندرستی عبارتند از:

- ۱- استقامت قلبی عروقی
- ۲- ترکیب بدنی
- ۳- قدرت
- ۴- استقامت عضلانی
- ۵- انعطاف پذیری

اجزاء آمادگی تندرستی

استقامت قلبی عروقی عبارت است از توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حالت کار جهت انجام فعالیت جسمانی.

عناصری که در کسب این استقامت قلبی عروقی اثرگذار هستند:

۱- تمرین

۲- انرژی:

۲) سیستم آن ایروبیک (بی هوازی)

۱) سیستم ایروبیک (هوازی)

سیستم بی هوازی در حقیقت سیستمی است که تامین انرژی مورد نیاز فعالیتهایی را به عهده دارد که این فعالیتها نیازمند این هستند که یک انرژی زیادی برای مدت کوتاهی در اختیار بدن قرار بگیرد. مثل دوی سرعت

سیستم بی هوازی عمدتاً مخصوص تمرینات شدیدی است که حدوداً تا ۱/۵ دقیقه انجام می شود و ماده ای که در اثر این فعالیت در طول ۱/۵ دقیقه در بدن ایجاد می شود اسیدلاکتیک نام دارد.

سیستم هوازی یا ایروبیک:

سیستمی است که انرژی بدن را برای فعالیتهایی تامین می کند که انرژی کم دارد، در حقیقت نیاز به انرژی کم دارد اما زمانشان طولانی است. مثل راه پیمایی

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

اجزاء آمادگی تندرستی (ادامه)

۳- کارایی هوازی بدن:

عبارت است از توانایی بدن در تامین سوخت و اکسیژن برای عضلات.

قلب این ظرفیت را داشته باشد که خون را پمپاژ کند.

کارایی ریه ها:

یعنی مقدار اکسیژنی که می تواند در اختیار عضلات در هنگام کار قرار بگیرد.

فردی که دارای سیستمهای گردش خون و تنفس تقویت شده ای است قاعدتا از سیستم

اکسیژن رسانی بهتری هم برخوردار است و وقتی که از سیستم اکسیژن رسانی بهتری برخوردار

است تمرینات را می تواند برای مدت طولانی تری هم انجام بدهد.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

تمرینات هوازی

دوره زمانی انجام آنها طولانی است اما در حقیقت شدت آنها کم است.

اجرای این تمرینات اسید لاکتیک کمتری تولید می کند در نتیجه بدن دیرتر خسته می شود.

استقامت بدن را افزایش می دهد، فشار خون را پایین می آورد، کارایی قلب را بهتر خواهد کرد.

ضربان قلب در هنگام کار و تمرین نسبتا پایین است.

تعیین ضربان قلب یکی از بهترین نشانه هاست برای اینکه فرد ببیند با چه شدتی بایستس کار

بکند.

عدد ۲۲۰ را منهای سن بکنید می شود ضربه در دقیقه، و بهترین محدوده این است که فرد

چیزی بین ۷۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه را به عنوان شدت تمرین استفاده بکند.

کلیه حقوق این اثر متعلق به موسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

استقامت قلبی-عروقی و قدرت عضلانی

استقامت قلبی عروقی یکی از بهترین عناصریست که آمادگی جسمانی خود را مشخص می کند. قدرت عضلانی توانایی یک عضله یا گروه عضلانی است برای اعمال نیرو در مقابل یک شی مقاوم. مقدار نیروی بیشینه ای که یک عضله یا گروه عضلانی فقط برای یک مرتبه و یک بار می تواند در مقابل یک نیروی مقاوم اعمال بکند. استقامت عضلانی، توانایی عضله یا گروه عضلانی برای اعمال نیرو در مقابل یک نیروی مقاوم به طور پیوسته است. استقامت عضلانی با ظرفیت عضله یا گروه عضلانی در حفظ و ادامه حالت انقباضی برای یک محدوده زمانی.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

انواع تمرینات

- ۱- تمرینات هم طول (ایزومتریک)-(انقباضی ایستا)
 - ۲- تمرینات هم تنش (ایزوتونیک)
 - ۳- تمرینات ایزوکنتریک
- تمرینات هم طول یا ایزومتریک تمریناتی است که طی آن عضله وقتی از طریق هم طول منقبض می شود که در برابر یک مانع یا یک مقاومت ثابت نیرو اعمال می کند و طول عضله هیچ تغییری پیدا نخواهد کرد. در تمرینات هم طول زمان ۵ ثانیه، تعداد تکرار ۵ تا ۱۰ مرتبه، حداکثر نیرو است. محدودیتهايش این است که در این نوع تمرین قدرت فقط در یک زاویه خاص توسعه پیدا می کند. انقباض هم تنش یا ایزومتریک در این انقباض با تولید نیرو در عضله طول آن تغییر پیدا می کند. حرکت در مفصل صورت می گیرد، نیرو تولید می شود، طول عضله بلند و کوتاه می شود.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد

انواع تمرینات (ادامه)

تمرینات ایزوکنتریک تمریناتی است که طول عضله تغییر پیدا می کند اما سرعت انقباض در طول دامنه حرکت ثابت باقی می ماند. محدودیتهايش اين است که حتما باید با دستگاه اجرا شود.

آیا استقامت و قدرت عضلانی قابل افزایش است؟ جواب آری است.

تکرار بیشینه عبارت است از بیشترین وزنه ای را که با یک فشار بلند می شود.

عبارت است از بیشترین وزنه ای که با یک فشار بلند می شود.

تکرار یعنی اجرای حرکت طراحی شده یا تمرین در طول دامنه مفصل.

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه آموزش عالی غیر انتفاعی مجازی نور طوبی می باشد