

مراحل گرم کردن عمومی

مهمترین بخش و اصلی ترین بخش جلسات تمرینی، بخش گرم کردن می باشد. گرم کردن عمومی شامل مراحل زیر است:
تمرینات کششی ملایم، تمرینات استقامت قلبی تنفسی اولیه، تمرینات کششی اصلی، تمرینات استقامت قلبی تنفسی ثانویه و تمرینات قدرتی .

مرحله اول: تمرینات کششی ملایم (Mild Stretching Exercises)

هدف ۷ از این مرحله ایجاد تغییرات تنش عضلانی بوسیله تمرینات کششی ملایم از نوع کشش ایستا جهت آماده سازی بدن برای مرحله بعدی (تمرینات استقامتی قلبی تنفسی اولیه) است

اندام هدف: مفاصل مچ پا، زانو و لگن ۷

مدت زمان: ۱ الی ۲ دقیقه ۷

نکات مهم در مورد تمرینات کششی

جهت ۷ طراحی حرکات کششی باید دانست که حرکات مفاصل در اوج دامنه حرکتی باعث کشش عضله مخالف آن حرکت می شود. (به عنوان مثال، حرکت هایپر اکستنشن مفصل شانه باعث کشش عضلات فلکشن شانه می شود)

حداقل زمان مورد نیاز کشش جهت اثردهی هرعضله ۸ الی ۱۰ ثانیه می باشد ۷.

حرکات کششی باید طوری طراحی شوند که به سهولت بتوان حرکات را به یکدیگر وصل نمود ۷.

بک مربی خبره باید توانائی طراحی حرکات کششی در دو وضعیت نشسته و ایستاده را داشته باشند ۷.

فرم ارزیابی مرحله اول (تمرینات کششی ملایم

مرحله دوم: تمرینات استقامت قلبی تنفسی اولیه (Cardiovascular Respiratory Exercises-CVR 1)

اهداف ۷ این مرحله تولید گرما، افزایش دمای بدن، افزایش ضربان قلب، روغن کاری مفاصل (ترشح مایع سینوویال)، آماده

سازی عضلات برای تمرینات کششی اصلی (مرحله بعدی)

نوع تمرینات ۷:

- راه رفتن ۷

- دویدن ۷

- پریدن ۷

مدت زمان: ۳ الی ۵ دقیقه ۷

شیوه اجرا

سرعت اجرای این تمرینات از آهسته به سریع می باشد ۷.

بکارگیری و درگیر نمودن دست ها، پاها و تنه در هنگام اجرای این تمرینات V.

بازبینی ضربان قلب ورزشکاران بعد از اتمام این مرحله V.

فرم ارزیابی مرحله دوم (تمرینات استقامت قلبی تنفسی اولیه)

مرحله سوم: تمرینات کششی اصلی (Main Stretching Exercises)

اهداف V این مرحله، افزایش دامنه حرکتی تمامی مفاصل بوسیله تمرینات کششی گروه عضلات اصلی مربوطه، آماده سازی

عضلات جهت کار موثر، توسعه قابلیت کشسانی عضلات

نوع تمرینات V:

- بکارگیری تمرینات کششی ایستا V

- بکارگیری تمرینات کششی مقاومتی، PNF V

اندام هدف V:

مفاصل مچ پا، زانو، لگن، تنه، گردن، شانه، آرنج و مچ دست V

مدت زمان: ۵ الی ۸ دقیقه V

نکات مهم در مورد مرحله سوم (تمرینات کششی اصلی)

بدلیل ماهیت سکونی و غیر قابل تحرک این نوع تمرینات (تمرینات کششی اصلی) و حفظ ضربان قلب در محدوده مورد

نظر و بدست آمده از مرحله قبلی (تمرینات استقامتی قلبی تنفسی اولیه) لازم است بعد از هر ۴ الی ۵ حرکات کششی، دوباره

به اجرای برخی تمرینات پویا جهت بالا بردن ضربان قلب مورد نظر اقدام نمود.

بازبینی ضربان قلب ورزشکاران در نیمه و انتهای مرحله سوم (تمرینات کششی اصلی) V

فرم ارزیابی مرحله سوم (تمرینات کششی اصلی)

مرحله چهارم: تمرینات استقامت قلبی تنفسی ثانویه (Cardiovascular Respiratory Exercises-CVR 2)

اهداف این مرحله، افزایش ضربان قلب و درگیر نمودن سیستم عصبی V

نوع تمرینات V:

راه رفتن، دویدن، پریدن همراه با بکارگیری مهارت های مختلف ورزشی بصورت مجازی V

بازبینی ضربان قلب ورزشکاران بعد از اتمام این مرحله V

مدت زمان: ۲ الی ۳ دقیقه V

فرم ارزیابی مرحله چهارم: تمرینات استقامت قلبی تنفسی ثانویه (Cardiovascular Respiratory Exercises-CVR)

مرحله پنجم: تمرینات قدرتی (Strengthening Exercises)

اهداف این مرحله، تولید گرما موضعی، افزایش جریان خون عضلات بالا تنه و دست ها و افزایش دمای بدن v

اندام هدف: مفاصل، تنه، شانه، آرنج v

نوع تمرینات: تمرینات پویا، با سرعت اجرائ آهسته به سریع و تکرار کم (بکارگیری شیوه v Smart Machine)

مدت زمان: ۱ الی ۲ دقیقه v

فرم ارزیابی مرحله پنجم (تمرینات قدرتی)

مزایای استفاده از شیوه Smart Machine

1- عدم نیاز به وسایل و تجهیزات ورزشی v

2- قابل اجرا در حداقل مساحت موجود v

3- عمل جداسازی عضله مورد نظر v

4- بکارگیری یکی از بهترین نوع انقباض عضلانی جهت توسعه قدرت (انقباض ایزوکینتیک v)