

دویدن

دویدن : که تکامل یافته از راه رفتن است .

نوعی حرکت تناوبی یا پاندولی است .

در دویدن هم ویژگی هایی وجود دارد که شبیه راه رفتن است .

در دویدن، پا نیز مانند راه رفتن، در جلوی مرکز ثقل نه خیلی دور از بدن با زمین اصابت می کند .

به موازات آن سرعت دویدن هم افزایش پیدا می کند .

کاهش قسمتی از مرحله تکیه گاه شده و موجب تسریع بیشتر در جلو راندن بدن خواهد شد .

فاصله اصابت پا با زمین در جلوی بدن کاهش پیدا می کند. (تقریباً زیر مرکز ثقل بدن)

دویدن

نوع دویدن :

۱- دویدنهای مسابقه ای و دویدنهای آرام :

هدف آن دستیابی به زمان و مسافت در جهت دویدن است .

۲- دویدن نظیر بخشی از دویدنها در بازیهای ورزشی است که در آن حفظ تعادل و تغییر جهت در بدن به هنگام دویدن، نکته اساسی است .

اصول دویدن :

اصل اول : براساس قانون اول حرکت، بدن بی حرکت در وضعی ساکن باقی می ماند مگر اینکه نیرویی بر آن اعمال شود . با افزایش سرعت، لحظه جدا شدن از بدن تغییر پیدا خواهد کرد .

اصل دوم : یک بدن متحرک در خط راست به حرکت ادامه می دهد، مگر اینکه نیرویی بر آن اعمال شود و موجب تغییر جهت آن شود .

اصل سوم: بر اساس قانون دوم حرکت، شتاب با نیرویی ایجاد شده نسبت مستقیم دارد .

قدرت انفجاری زیاد تر ناشی از شتاب بیشتر است .

دویدن

اصل چهارم : براساس قانون سوم حرکت، هر عمل دارای عکس العمل مساوی، مختلف العلامت با آن می باشد .

اصل پنجم : اهرم طولیتر در مقایسه با اهرم کوتاهتر، سرعت بیشتری در انتها ایجاد خواهد کرد .

اصل ششم : در دویدن سرعت، جزء افقی نیرو بیشتر و جزء عمودی نیرو کاهش پیدا می کند .

اصل هفتم : جزء افقی نیرو بیشتر به خط عقب متوجه می شود و سهم بیشتری در حرکت به طرف جلوی بدن دارد .

اصل هشتم : کارایی در دویدن همانند دیگر حرکتهای به حذف زائد نیاز دارد .

اصل نهم : نیروی مقاومت هوا بر فعالیت بدنی اثر می گذارد . برای دستیابی به سرعت افقی زیادتر یعنی سریعتر دویدن لازم است مرکز ثقل بدن به سمت جلو تغییر مکان پیدا کند تا بدین شکل نیروی مقاومت هوا کاهش یابد .

گرم کردن

به هنگام اجرای شروع برنامه آمادگی جسمانی حتما برنامه گرم کردن را باید بدرستی انجام بدهیم .

کارایی و سودمندی انقباض های عضلانی به درجه حرارت بدن بستگی دارد. در درجه حرارت پایین تر از حد طبیعی یعنی ۳۷ درجه کیفیت انقباض عضله کاهش پیدا می کند، نتیجتاً ظرفیت و کارایی آن هم کاهش پیدا خواهد کرد .

و در حین انجام فعالیت های ورزشی درجه حرارت بدن افزایش پیدا می کند، که در این درجه حرارت چسبندگی بافت عضلانی کمتر خواهد شد، حرکت روان تر می شود و ظرفیت اکسیژن رسانی به سلولها نیز افزایش پیدا خواهد کرد، در نتیجه اجرای مهارت به شکل بهتری صورت خواهد گرفت .

گرم کردن (ادامه)

با افزایش درجه حرارت بدن، جریان خون و تعداد تنفس به تدریج فزونی می یابد .
افزایش درجه حرارت بدن نیز به نوبه خود سبب آمادگی بیشتر بدن در برابر آسیبهای احتمالی خواهد شد
و این کاملاً مشخص می شود که گرم کردن در چه درجه ای از اهمیت برای کسب آمادگی جسمانی،
حفظ آمادگی جسمانی و پیشگیری از آسیبهایی است که ممکن است در طول برنامه های آمادگی
جسمانی فرد، با آن روبرو شود .
چگونه گرم کنیم؟

اکثر ورزشکاران سطوح بالا و تیمهای حرفه ای از دو روش گرم کردن استفاده می کنند :

۱- گرم کردن به روش فعال

در این روش 2 نوع گرم کردن وابسته و غیر وابسته وجود دارد :

۲- گرم کردن به روش غیر فعال

✓ گرم کردن وابسته : شامل انجام حرکات و مهارتهای قابل اجرا در طول مسابقه است .
در این روش عمل گرم کردن با اجرای حرکات و مهارتهای رشته ورزشی همراه است.
حرکات بطور آهسته و تدریجی تشدید می شوند.

گرم کردن

۱۷-۲ گرم کردن غیر وابسته (عمومی) :

شامل دویدن، نرمشها و حرکات کششی که برای عضلات بزرگ بدن مورد استفاده قرار می گیرد .

۲- گرم کردن غیر فعال :

شیوه ای است که طی آن از روش دوش گرفتن با آب گرم استفاده می کنند، یا حرارت یا ماساژ .

مدافعان عمل گرم کردن می گویند : گرم کردن بدن سبب افزایش جریان خون می شود .

مخالفان می گویند : افزایش جریان خون در عضلات فعال تاثیری بر کارایی عضلات غیرفعال ایجاد
نمی کند .

گرم کردن خوب یعنی افزایش تدریجی فشار بر عضلات به منظور تطبیق بدن با شدت فعالیت و دورماندن
از آسیب پذیری است .