

بنام خدا

تحرک بدنی

ویژه جوانان

۳

ورزش و سلامتی



تأثیر ورزش بر سلامت

به طور خلاصه فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب می تواند باعث ارتقای سلامت شود، به پیشگیری از بیماری ها کمک نماید یا بخشی از درمان بیماری ها باشد. این سه جنبه، راه های اصلی تأثیر ورزش و فعالیت جسمانی منظم روی سلامت و تندرستی هستند.

۱. پیشگیری از بیماری ها و ناتوانی ها : امروزه از هر چهار مرگی که در افراد ۱۸ سال به بالا اتفاق می افتد، سه تای آن مربوط به بیماری های مزمن است. بیماری های

۳



مزمّن، بیماری‌هایی هستند که نمی‌توان آن‌ها را به یک عامل میکروبی یا ویروسی خاص نسبت داد و مرتبط با عوامل محیطی و روش زندگی فرد می‌باشند. تقریباً تمامی بیماری‌های مزمن، بیماری‌های ناشی از کم‌حرکی هستند. متخصصان بر این باورند که فعالیت جسمانی خطر بسیاری از این بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. فعالیت جسمانی، تغییرات مثبتی در سایر عوامل خطر این بیماری‌ها نیز به وجود می‌آورد و از این راه نیز به پیشگیری از این بیماری‌ها کمک می‌کند.

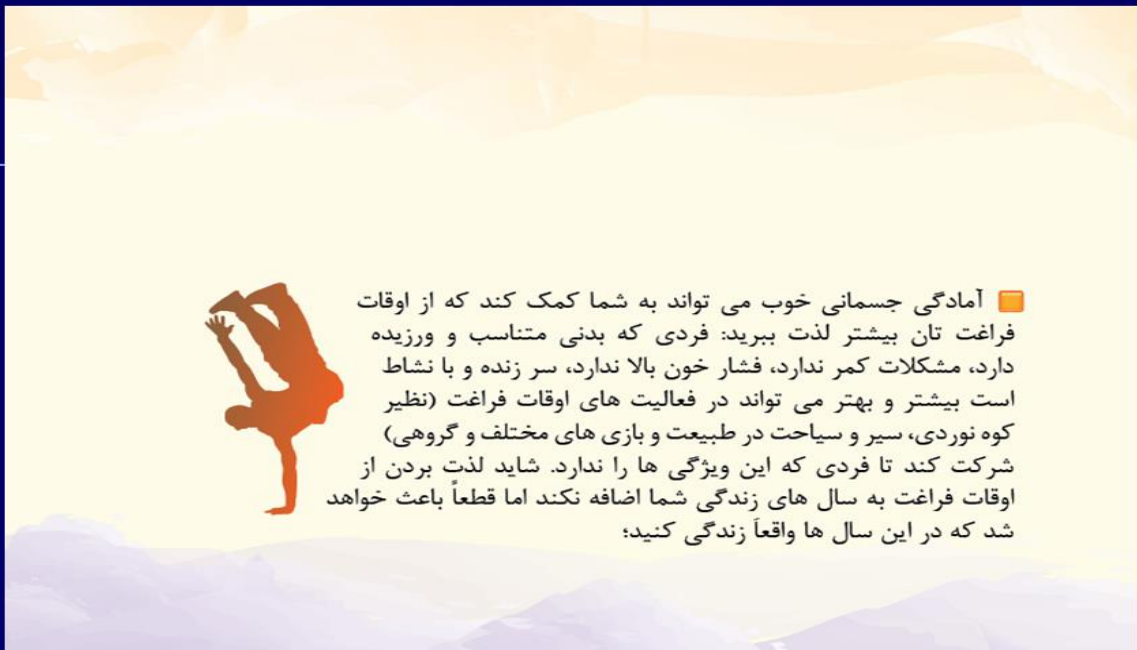
۴

۲. کنترل و درمان بیماری‌ها و ناتوانی‌ها: بدیهی است که حتی با بهترین روش‌های پیشگیری، به هر حال عده‌ای بیمار می‌شوند. فعالیت جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب در تخفیف علائم و کمک به بازتوانی پس از بیماری برای وضعیت‌هایی مثل دیابت، حمله قلبی و کمردرد بسیار مؤثر است. ورزش دوره بیماری‌ها را کوتاه و استعداد ابتلای به آن‌ها را کاهش می‌دهد. افراد فعال و با تحرک، کمتر بیمار شده و زودتر بهبود می‌یابند و سال‌های مفید و با کیفیت عمرشان افزایش می‌یابد. همچنین روزهای بیشتری از سال را نیز خلاق، پر بار و با کیفیت می‌گذرانند.

۵



۳. ورزش و ارتقای تندرستی و سلامت: فعالیت
جسمانی منظم و آمادگی جسمانی خوب، نه تنها به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند بلکه کیفیت زندگی و سلامت را بالا می‌برد. داشتن آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت، به شما کمک می‌کند که هم خودتان احساس خوبی داشته باشید و هم خوب تر به نظر برسید و از زندگی تان بیشتر لذت ببرید.



■ آمادگی جسمانی خوب می‌تواند به شما کمک کند که از اوقات فراغت تان بیشتر لذت ببرید: فردی که بدنی متناسب و ورزشیده دارد، مشکلات کمر ندارد، فشار خون بالا ندارد، سر زنده و با نشاط است بیشتر و بهتر می‌تواند در فعالیت‌های اوقات فراغت (نظیر کوه‌نوردی، سیر و سیاحت در طبیعت و بازی‌های مختلف و گروهی) شرکت کند تا فردی که این ویژگی‌ها را ندارد. شاید لذت بردن از اوقات فراغت به سال‌های زندگی شما اضافه نکند اما قطعاً باعث خواهد شد که در این سال‌ها واقعاً زندگی کنید؛

■ آمادگی جسمانی مناسب می تواند به فرد کمک کند که کار مؤثرتر و با کیفیت بهتر انجام دهد: فردی که مقاومت بالایی در مقابل خستگی، درد عضلانی و مشکلات کمر دارد، توان بیشتری برای انجام کار مولد دارد و در پایان یک روز پر کار، هنوز هم انرژی برای ادامه زندگی، روابط خانوادگی و اجتماعی دارد. برنامه های ورزش در ادارات و موسسات تأثیر بسیار زیادی بر علاقمندی کارکنان و کاهش غیبت از کار دارد؛
- آمادگی جسمانی خوب برای زندگی مؤثر ضروری است: هر فردی برای انجام فعالیت های عادی روزانه بدون خستگی غیرعادی نیاز به آمادگی جسمانی دارد. کسی که

۸



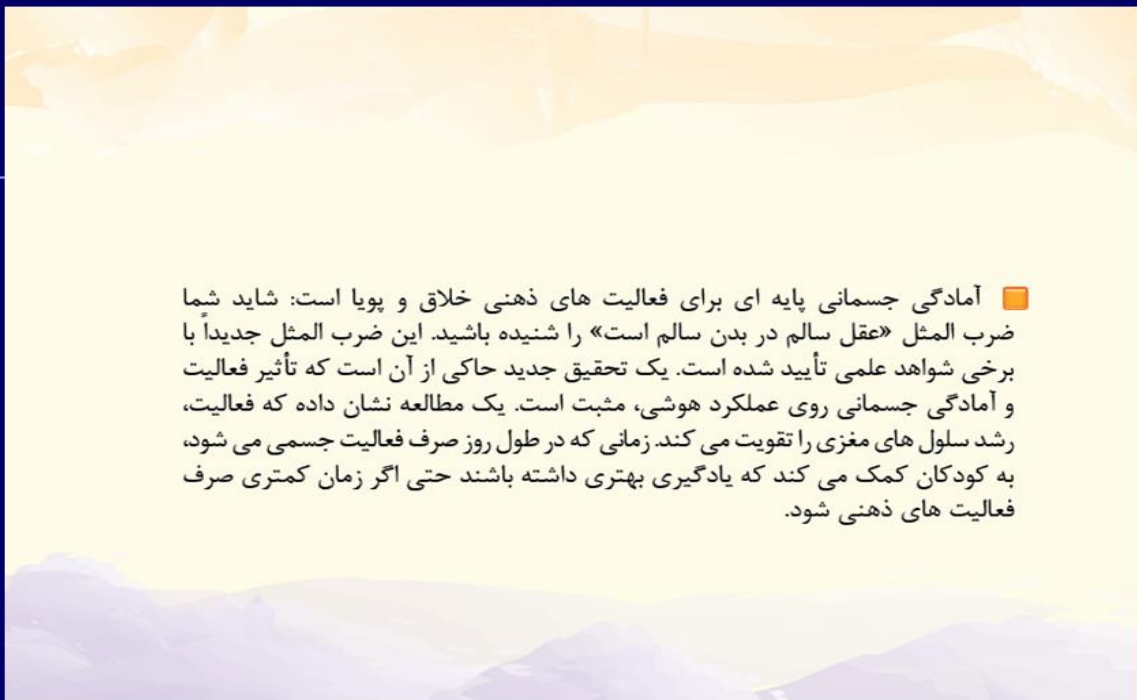
آمادگی جسمانی دارد، می تواند از کارهای روزمره از خرید، حمل بار و انجام کارهای منزل گرفته تا سایر وظایف زندگی عادی را آسان تر انجام داده و از آن بدون درد یا ترس از آسیب لذت ببرد؛
■ آمادگی جسمانی خوب می تواند شما را در عملکرد ایمن و برخورد با موارد اضطراری و غیر منتظره یاری کند: ما معمولاً انتظار موارد غیرمنتظره را نمی کشیم اما در صورت وقوع، برخورد با چنین مواردی آمادگی جسمانی

۹



قابل توجهی را می‌طلبید. به عنوان مثال، برای مقابله با سیل شاید لازم باشد که ساعت‌های متوالی بدون استراحت گونی‌های شن را پر کرد و چید. قربانیان حوادث جاده‌ای ممکن است لازم باشد مسافت‌های طولانی را برای کمک خواستن راه بروند یا بدونند. در جوامع ناامن، دفاع شخصی مقوله‌ای است که نیاز به آمادگی جسمانی بالایی دارد. حتی برای کارهای ساده‌ای مثل تعویض یک لاستیک پنچر هم آمادگی جسمانی لازم است؛

۱۰



■ آمادگی جسمانی پایه‌ای برای فعالیت‌های ذهنی خلاق و پویا است: شاید شما ضرب‌المثل «عقل سالم در بدن سالم است» را شنیده باشید. این ضرب‌المثل جدیداً با برخی شواهد علمی تأیید شده است. یک تحقیق جدید حاکی از آن است که تأثیر فعالیت و آمادگی جسمانی روی عملکرد هوشی، مثبت است. یک مطالعه نشان داده که فعالیت، رشد سلول‌های مغزی را تقویت می‌کند. زمانی که در طول روز صرف فعالیت جسمی می‌شود، به کودکان کمک می‌کند که یادگیری بهتری داشته باشند حتی اگر زمان کمتری صرف فعالیت‌های ذهنی شود.

۱۱

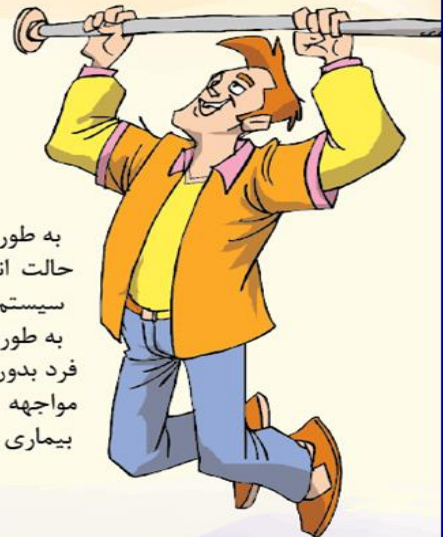
آمادگی جسمانی

آمادگی جسمانی چیست؟



آمادگی جسمانی یعنی توانایی بدن برای عملکرد مؤثر و با بازده و یا به عبارتی: «توان انجام فعالیت های روزانه با قدرت، هوشیاری، بدون احساس خستگی و فشار غیرمتناسب و با انرژی فراوان و لذت بردن از سرگرمی های اوقات فراغت و توانایی مواجه شدن با موارد اضطراری و پیش‌بینی نشده در طول زندگی»

۱۲



به طور خلاصه، آمادگی جسمانی به معنای برخورداری از یک حالت انرژی پویا و سرزنده بودن و به مفهوم این است که سیستم های مختلف بدن سالم هستند و کارایی خوبی دارند، به طوری که فعالیت های روزانه و سرگرمی های اوقات فراغت فرد بدون خستگی زودرس و با لذت انجام می شود و فرد توان مواجهه با موارد اضطراری و پیش‌بینی نشده را دارا بوده و به بیماری های ناشی از کم تحرکی مبتلا نمی گردد.

۱۳

دلایل اهمیت آمادگی جسمانی



آمادگی جسمانی مناسب بر روی بعد جسمانی سلامت به طور مستقیم و روی سایر ابعاد به طور غیرمستقیم تأثیر مثبت دارد. آمادگی جسمانی علاوه بر آن که از خطر مبتلا شدن به بیماری های ناشی از کم تحرکی می کاهد، به شما کمک می کند که در بهترین حالت جسمی به نظر برسید، احساس خوبی داشته باشید و از زندگی بیشتر لذت ببرید. حتی مقاومت بدن شما در مقابل میکروب ها و ویروس ها هم بالاتر می رود. برای حرکت به سوی سلامتی و تندرستی، مهم است که آمادگی جسمانی داشته باشید.

۱۴

با داشتن آمادگی جسمانی علاوه بر پیشگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی:

■ زیباتر و توانمندتر خواهید بود؛
■ ظاهر شما متناسب تر و موزون تر از گذشته خواهد

شد؛

■ چربی بدن شما کاهش یافته و عضلات آن افزایش می یابد که خود باعث جلوگیری از چاقی، بهبود ظاهر شما و افزایش توان و قدرت



۱۵

انجام کار و فعالیت می‌شود؛

- روند تغییرات ناشی از افزایش سن و ایجاد پیری کندتر می‌شود؛
- در مواقع اضطراری بهتر می‌توانید واکنش نشان دهید؛
- طول عمر شما افزایش می‌یابد؛
- احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت؛
- می‌توانید با فشارهای ناشی از زندگی، مسایل تحصیلی، شغلی و اجتماعی به نحو مؤثرتری مقابله کنید؛
- بهتر می‌توانید بر فشارهای روانی مسلط شوید؛
- اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد؛
- جرات و شهامت شما افزایش می‌یابد؛
- احساس نشاط، سبک‌بالی و شادابی می‌کنید؛

۱۶



- به حداکثر ظرفیت‌های ذهنی خود دست می‌یابید؛
- انرژی، تمرکز و هوشیاری شما بیشتر می‌شود؛
- صبر و تحمل بیشتری در مقابل مشکلات خواهید داشت؛
- خشونت‌های مهار نشده و هیجانات منفی شما کاهش می‌یابد؛
- مقاومت شما در مقابل افسردگی بالا رفته و حتی افسردگی‌های خفیف‌تان بهبود می‌یابد؛
- از اوقات فراغت خود لذت بیشتری خواهید برد؛
- نقاط قوت و ضعف خود را بهتر شناخته و آن‌ها را آسان‌تر می‌پذیرید.

۱۷

حقایق در مورد آمادگی جسمانی



هر شخص با توجه به نوع فعالیتی که می خواهد انجام دهد، سن و برخی ویژگی های دیگر به مقدار خاصی از آمادگی جسمانی نیاز دارد ولی برای حفظ تندرستی به حداقل میزان آمادگی جسمانی نیاز است که این حداقل برای همه قابل حصول است. بنابراین سطح آمادگی جسمانی لازم در افراد مختلف با توجه به نیاز به فعالیت ویژه هر شخص و نوع فعالیتی که می خواهد انجام دهد متفاوت است. مثلاً ورزشکاران حرفه ای و رقابتی، باید به طور مداوم روی پرورش جنبه های مختلف آمادگی جسمانی خود کار کنند در حالی که فرد غیرحرفه ای که تا مدرسه یا



۱۸

محل کار خود با دوچرخه یا پیاده می رود، برای حفظ میزان آمادگی جسمانی خود، به تلاش کمتری نیاز دارد. به هر حال آن چه که اهمیت دارد این است که آمادگی جسمانی قابل ذخیره شدن نیست و به دست آوردن و حفظ آن به تمرین مداوم نیاز دارد. هیچ کس برای انجام فعالیت های بدنی خیلی جوان یا خیلی پیر نیست و در هر سنی آمادگی جسمانی باعث افزایش سلامت و شور و نشاط زندگی می گردد. برای رسیدن به آمادگی جسمانی، در صورتیکه فرم بدن شما چندان مناسب نباشد، یک، دو یا چند ماه فرصت لازم دارید تا به آمادگی مطلوب برسید و پس از آن برای حفظ آن همواره باید کار و تمرین کنید.



۱۹



اهمیت ویژه آمادگی جسمانی برای گروه جوان



سنین ۱۸-۴۰، دوران سازندگی و بنا نهادن آمادگی جسمانی است. در این زمان، شخص به اوج بلوغ و عملکرد فیزیولوژیک خود می‌رسد. این سال‌ها زمان مهمی برای پایه گذاری آمادگی جسمانی در سراسر عمر است. هر چه زودتر تغییرات مثبت در روش زندگی آغاز شود، مزایای تندرستی آمادگی جسمانی بیشتر حاصل می‌گردد. مطالعات نشان می‌دهد که عادات زندگی سالم می‌تواند تأثیر زمینه

۲۰



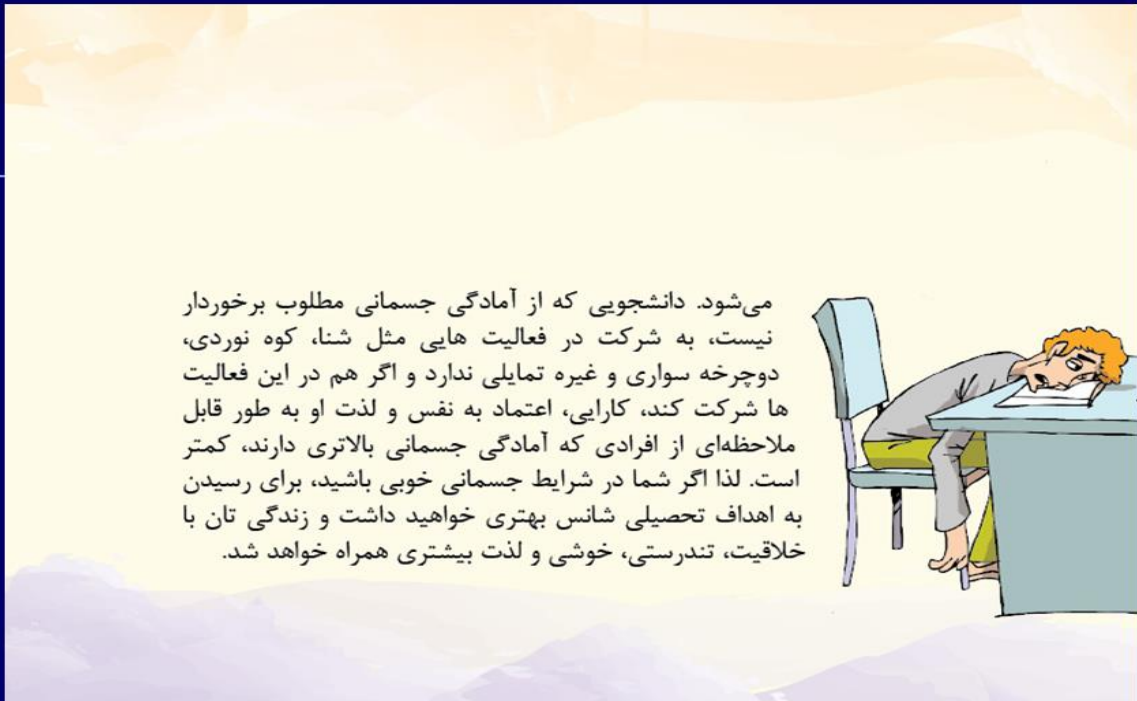
ژنتیکی و وراثتی شما را برای ابتلا به بیماری‌ها تغییر دهد. شاید شما نیز مانند برخی از جوانان این گونه تصور کنید که بیماری از شما خیلی دور است و در حال حاضر نیاز زیادی به شروع عادات زندگی سالم ندارید اما به یاد داشته باشید که تأثیر مخرب روش زندگی غیر سالم معمولاً فوری نیست. این تأثیرات به طور تدریجی روی هم جمع شده و در یک مقطع زمانی خود را نشان می‌دهد. لذا اگر نسبت به آن بی‌توجه باشید، چه بسا زمانی به فکر

۲۱



جبران خواهید افتاد که شاید این جبران در بسیاری از جنبه ها امکان پذیر نباشد.
دانش آموزان و دانشجویان بیشتر وقت خود را در کلاس های درس، مطالعه، فعالیت های فوق برنامه، کار و دیگر مسوولیت ها که آن ها را از نظر جسمی و ذهنی خسته می کند، می گذرانند در نتیجه اغلب نیاز به آمادگی جسمانی را فراموش می کنند. ضعف جسمانی، افسردگی و نداشتن بنیه لازم، تلاش های ذهنی را کم می کند و به مرور باعث کاهش عملکرد و افت تحصیلی شما در دانشگاه و مدرسه

۲۲



می شود. دانشجویی که از آمادگی جسمانی مطلوب برخوردار نیست، به شرکت در فعالیت هایی مثل شنا، کوه نوردی، دوچرخه سواری و غیره تمایلی ندارد و اگر هم در این فعالیت ها شرکت کند، کارایی، اعتماد به نفس و لذت او به طور قابل ملاحظه ای از افرادی که آمادگی جسمانی بالاتری دارند، کمتر است. لذا اگر شما در شرایط جسمانی خوبی باشید، برای رسیدن به اهداف تحصیلی شانس بهتری خواهید داشت و زندگی تان با خلاقیت، تندرستی، خوشی و لذت بیشتری همراه خواهد شد.

۲۳

جنبه های آمادگی جسمانی



آمادگی جسمانی دوجنبه دارد:

الف) آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت: در این زمینه از آمادگی جسمانی، به توسعه کیفیت های لازم برای اجرای خوب عملکرد و نیز حفظ شیوه زندگی سالم توجه می شود. کسب مقدار خاصی از هریک از اجزای این بخش برای پیشگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی ضروری است. دستیابی به سطوح بالاتر آمادگی جسمانی، اگرچه توانایی

۲۴



عملکردهای خاصی را در فرد افزایش می دهد ولی شرط ضروری برای حفظ تندرستی محسوب نمی شود. به عنوان مثال، مقادیر متوسطی از قدرت عضلات کمر برای پیشگیری از مشکلات کمر لازم است ولی قدرت خیلی بالای عضلات برای بهبود عملکرد در ورزش هایی مانند فوتبال و یا مشاغلی که با بلند کردن بار سنگین مرتبط هستند، لازم است.

۲۵



اجزای «آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت» شامل ۵ بخش است:

۱. آمادگی قلبی تنفسی
۲. قدرت عضلانی
۳. استقامت عضلانی
۴. انعطاف پذیری
۵. ترکیب بدن

۲۶

ب) آمادگی جسمانی مرتبط با کسب مهارت شامل ۶ جزء می باشد:

۱. سرعت
۲. توان
۳. تعادل
۴. چابکی
۵. سرعت عمل
۶. هماهنگی عصبی - عضلانی

۲۷



افرادی که دارای این مهارت ها هستند، عملکرد بهتری در فعالیت های حرکتی، برخی رشته های ورزشی و یا مشاغل خاص دارند. به این جزء، گاهی آمادگی جسمانی ورزشی یا حرکتی نیز اطلاق می شود.
در اینجا به شرح مختصر هر یک از اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت خواهیم پرداخت.

۲۸

اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت



آمادگی قلبی تنفسی:

معمولاً به معنی توانایی ادامه یک فعالیت جسمانی نیازمند اکسیژن بدون خستگی زودرس است. به این جزء آمادگی جسمانی، آمادگی آروبیکی (هوازی) نیز اطلاق می شود چراکه این گروه تمرینات ظرفیت آروبیکی را افزایش می دهند (سایر نام های استفاده شده برای این جزء آمادگی جسمانی عبارت است از آمادگی قلبی عروقی، استقامت قلبی تنفسی یا استقامت قلبی عروقی).

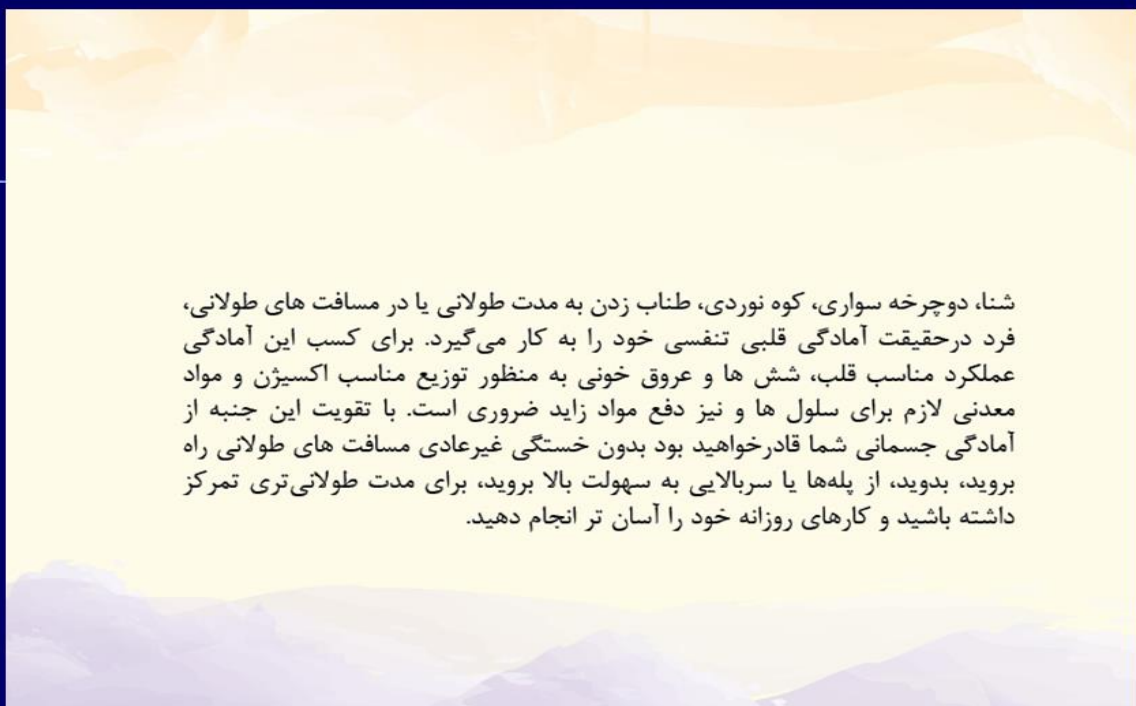
۲۹



آمادگی قلبی عروقی عمدتاً مهم ترین جنبه آمادگی جسمانی تلقی می شود چراکه برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عملکرد ورزشی اهمیت زیادی دارد. البته فعالیت هایی که منجر به بهبود آمادگی قلبی عروقی می شوند، فوایدی خیلی بیشتر از کاهش خطر بیماری های قلبی در ارتباط با سلامت و تندرستی دارند.

آمادگی قلبی عروقی تقریباً برای انجام هر نوع کار یا فعالیتی مورد نیاز است. در فعالیت هایی نظیر پیاده روی، دویدن یا

۳۰



شنا، دوچرخه سواری، کوه نوردی، طناب زدن به مدت طولانی یا در مسافت های طولانی، فرد درحقیقت آمادگی قلبی تنفسی خود را به کار می گیرد. برای کسب این آمادگی عملکرد مناسب قلب، شش ها و عروق خونی به منظور توزیع مناسب اکسیژن و مواد معدنی لازم برای سلول ها و نیز دفع مواد زائد ضروری است. با تقویت این جنبه از آمادگی جسمانی شما قادر خواهید بود بدون خستگی غیرعادی مسافت های طولانی راه بروید، بدوید، از پله ها یا سربالایی به سهولت بالا بروید، برای مدت طولانی تری تمرکز داشته باشید و کارهای روزانه خود را آسان تر انجام دهید.

۳۱

آمادگی عضلانی:

آمادگی عضلانی دو جزء دارد، قدرت عضلانی و استقامت عضلانی؛ قدرت و استقامت عضلانی برای افزایش ظرفیت کار، کاهش خطر آسیب، حرکات مؤثرتر، پیشگیری از برخی بیماری‌ها و مشکلاتی نظیر کمردرد ورزشی و شاید نجات زندگی و یا رفع اختلال در موارد ضروری مؤثر است. کسب این جزء از آمادگی جسمانی در کاهش خطر بیماری‌های ناشی از کم تحرکی، مرگ زود رس، کنترل قند خون، فشار و چربی خون و نیز کنترل وزن بسیار مؤثر است.

قدرت عضلانی عبارت است از توانایی یا ظرفیت عضله یا گروهی از عضلات برای تولید

۳۲

حداکثر نیرو در یک نوبت علیه یک مقاومت در سرتاسر دامنه کامل حرکتی مفصل. قدرت عضلانی در همه اشکال کار و یا فعالیت جسمانی مورد نیاز است. عضلات قوی حمایت بهتری از مفاصل بدن فراهم می‌کنند. این حمایت منجر به کاهش موارد کشیدگی، پیچ خوردگی و بروز آرتروزها می‌شود به علاوه با داشتن عضلات قوی، حفظ حالت بدن در وضعیت‌های مختلف (نظیر صاف ایستادن و نشستن) ساده تر می‌شود، اندام شما



۳۳

متناسب تر شده و به اعتماد به نفس شما افزوده می‌شود و قدرت، استقامت و مقاومت بیشتری در مقابل خستگی ایجاد می‌شود. ۸۰ درصد از دردهای ناحیه کمر، به علت ضعف عضلات ایجاد می‌شوند که با تمرینات تقویتی در محدوده شکم و کمر اصلاح می‌شوند. تمرینات قدرتی می‌تواند سرعت کاهش قدرت عضلانی و پوکی استخوان را که باعث روند پیری می‌شود، کم کند. همچنین از آنجا که سوخت و ساز در بافت عضله بیش از بافت چربی است، با افزایش توده عضلانی به وسیله تمرین قدرتی، بر میزان انرژی مصرف شده در حالت استراحت افزوده می‌شود. این امر به کنترل وزن و پیشگیری از چاقی کمک می‌نماید.

۳۴

با داشتن عضلات قوی تر در زندگی روزمره می‌توانید:



- کارایی بیشتری داشته باشید؛
- کلیه خریدها و کیف دستی های خود را بدون احساس خستگی حمل کنید؛
- بازوها و پشت شما عضلانی تر و شکیل تر می شود؛
- حتی بدون کاهش وزن، اندازه های دور بدن شما کاسته می شود (سایز کم می کنید)؛
- در هنگام بغل کردن و حمل کودکان به کمرتان آسیب وارد نمی شود.

۳۵

استقامت عضلانی یعنی توانایی عضله یا گروهی از عضلات برای تکرار اجرا یا تداوم انقباض عضلانی به طور مکرر در دوره‌ای از زمان. استقامت عضلانی رابطه نزدیکی با قدرت عضلانی دارد. به عنوان مثال، اگر کسی یک بار حرکت شنای روی زمین را انجام دهد، نمایشی از قدرت عضلات شانه را اجرا کرده است اما با تکرار چندباره همین حرکت، استقامت عضلات شانه نشان داده می‌شود. با افزایش قدرت عضلانی، استقامت عضلانی نیز افزایش می‌یابد. داشتن استقامت عضلانی در اغلب فعالیت‌های روزمره که حرکت‌های تکراری انجام می‌شود، نظیر راه رفتن طولانی و بالا رفتن از پله ضروری است.



۳۶

انعطاف پذیری: انعطاف پذیری عبارت است از توانایی حرکت آزادانه، بدون محدودیت و بدون درد در سرتاسر دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از مفاصل. انعطاف‌پذیری برای حفظ تناسب و آراستگی بدن و نیز بیشتر فعالیت‌های ورزشی مورد نیاز است. به طور قطع و یقین توانایی به حرکت درآمدن روان و آسان در سرتاسر دامنه کامل حرکت برای یک زندگی سالم ضروری است. در زندگی روزمره، انعطاف‌پذیری برای اجرای بسیاری از حرکات و نیز پیشگیری از کشیدگی عضلانی و مشکلاتی مانند درد پشت ضروری است. عضلات اگر کشش نیابند رفته رفته، کوتاه تر و فشرده تر می‌شوند، به عنوان مثال اگر شما ساعت‌ها پای کامپیوتر بشینید، عضلات پشت ران شما کوتاه تر می‌شود و موجب درد در قسمت پایین کمرتان می‌شود.



۳۷



با داشتن انعطاف پذیری خوب:

- نرمش و روانی حرکات شما بیشتر می شود؛
- برداشتن اشیاء از داخل قفسه برای شما آسان تر می شود.

این توانایی با انجام منظم تمرینات کششی حاصل می شود. حرکات کششی بدن را شل و تنش را از آن خارج می کند به همین دلیل انجام کوتاه مدت حرکات کششی در فواصل فعالیت های روزمره به ویژه برای افراد با کارهای اداری و بی تحرک توصیه می شود. افراد مبتلا به آرتروز ها، نمونه خوبی از نتیجه فقدان انعطاف پذیری هستند. این دسته از افراد، توان حرکت آزادانه و بدون درد در دامنه حرکات مفاصل

۴۸

را از دست می دهند و لذا دچار محدودیت در انجام کارهای زندگی روزمره می شوند. حتی ساده ترین حرکات برای این افراد با درد فوق العاده ای همراه است. اکثر کمردردها به علت سفتی و انعطاف پذیری عضلات قسمت پایینی کمر و عضلات پشت ران ایجاد می شود.

ترکیب بدن: منظور از ترکیب بدن، چگونگی ساختار بدن از نظر عضله، استخوان، چربی و سایر موارد است. از دیدگاه آمادگی جسمانی، این اصطلاح به طور ویژه اشاره به درصد چربی بدن دارد. تعادل بین مصرف انرژی و دریافت کالری برای کنترل وزن لازم است. ورزش با تأثیر بر روی مصرف انرژی می تواند نقش مهمی در تعدیل ترکیب بدن داشته باشد.

۳۹

چگونه به آمادگی جسمانی دست پیدا کنیم؟



ویژگی های یک برنامه آمادگی جسمانی خوب

جذابیت و لذت بخشی: شاید به جرأت بتوان گفت که مهم ترین عامل در تداوم و موفقیت یک برنامه آمادگی جسمانی در درازمدت، لذت بخش بودن آن است. فعالیتی که شما انتخاب می کنید باید چیزی باشد که از آن لذت ببرید چون در غیر این صورت، انگیزه کافی برای ادامه آن برای تمام عمر را نخواهید داشت. اگر فعالیتی را به



۴۰



صرف این که «مفید» است انتخاب کنید در حالی که به آن علاقه ندارید، احتمالاً در درازمدت موفق به انجام آن نخواهید بود. یک برنامه آمادگی جسمانی نیاز به تلاش دارد و در بسیاری موارد لازم است با موانعی که در سرراه ایجاد می شوند، مقابله کنید. اگر علاقه و انگیزه کافی برای این کار نداشته باشید، بعید است که بتوانید در این رویارویی پیروز شوید.

فعالیتی که شما به آن می پردازید باید شما را به اهداف نهایی برنامه بهبود آمادگی جسمانی که انتخاب کرده اید، برساند و در عین حال در شما برای مدت طولانی علاقه و انگیزه ایجاد کند.

۴۱



پیشنهادهایی برای این که برنامه ورزشی خود را به یک سرگرمی تبدیل کنید:

۱. با موزیک ورزش کنید؛
۲. با دوستان و هم کلاسی های تان ورزش کنید؛
۳. در فعالیت های تانِ تنوع ایجاد کنید (برنامه های مختلف داشته باشید مثلاً پیاده روی، شنا، کوه نوردی، فعالیت های تفریحی)؛
۴. وقتی به اهداف آمادگی جسمانی خود دست می یابید، به خودتان جایزه بدهید؛

۴۲

۵. وقتی که به سرعت به اهداف خود یا مزایای ورزش دست نمی یابید، نگران و ناامید نشوید. به طور کلی خود را در قالب یک جلسه ورزش نبینید بلکه در قالب یک دوره زمانی بررسی نمایید؛
۶. پیشرفت های تان را ثبت کنید (مثلاً مدتی که می توانید به طور پیوسته فعالیت شدید انجام دهید، مسافتی که می دوید، اندازه های دور بدن و وزن تان)؛
۷. هر وقت که نیاز داشتید به خودتان استراحت بدهید؛
۸. برنامه ورزشی خود را طوری تنظیم کنید که بدون فشار در چارچوب زندگی روزمره شما جای بگیرد.

۴۳



افزافه بار:

برای دستیابی به بیشترین فواید ورزش، شما باید از اصل «افزافه بار» پیروی کنید. به طور ساده معنای این اصل این است که برای بهبود هر جزء از آمادگی جسمانی، سیستم باید با شدتی بیش از آنچه قبلاً انجام می‌داد، فعالیت کند بنابراین «افزافه بار» عبارت است از یک افزایش تدریجی در دفعات، مدت و شدت فعالیت جسمانی که بخشی از برنامه آمادگی جسمانی است. مثلاً در آمادگی قلبی تنفسی، افزایش سرعت و مدت فعالیت به طور تدریجی باعث بهبود این جزء می‌گردد یا در تمرینات قدرتی، با افزودن تدریجی

۴۴

به وزنه و کاهش تکرارها می‌توان به قدرت بیشتری دست یافت. البته به خاطر داشته باشید که شدت فشار نباید به حدی باشد که سبب آسیب شود. باید به بدن فرصت داده شود که با فشارهای وارده سازگار شود.

اصل پیشرفت:

«امروز کمی و فردا کمی بیشتر» یکی از اصول خوبی است که می‌توان در هر برنامه آمادگی جسمانی دنبال کرد. شما باید به تدریج شروع کنید و هر روز کمی اضافه کنید. سرعت پیشرفت باید در محدوده توانایی شما برای تطابق جسمانی تان باشد. تطابق جسمانی و سرعت پیشرفت افراد بسیار با هم متفاوت است. بعضی‌ها خیلی سریع با برنامه و شدت آن سازگار می‌شوند و بعضی‌ها به زمان بیشتری برای

۴۵



سازگار شدن احتیاج دارند. هرگز خود را با دیگری مقایسه نکنید. به عبارت دیگر تمرینات باید به تدریج کمی طولانی‌تر یا کمی شدیدتر شود تا زمانی که شما به سطح مطلوب آمادگی جسمانی دست یابید. در هر برنامه آمادگی جسمانی، زمان‌هایی پیش می‌آید که حفظ سطح آمادگی جسمانی موجود اهمیت بیشتری از بهبود آن دارد. «اصل پیشرفت» ارتباط تنگاتنگی با اصل «اضافه بار» دارد. بدون وارد نمودن اضافه‌بار به سیستم، پیشرفتی اتفاق نمی‌افتد.

۴۶



تداوم:

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات در آغاز یک برنامه آمادگی جسمانی، پیدا کردن وقتی در طول روز برای چیزی حدود یک ساعت فعالیت است. به خصوص برای دانش‌آموزان و دانشجویان که برنامه زیادی در طول روز دارند، این کار در ابتدا ممکن است، مشکل باشد. به هر حال، انتخاب یک زمان خاص برای انجام ورزش و وفادار ماندن به آن در طول روز، اهمیت زیادی دارد. بهترین زمانی از روز که شما می‌توانید ورزش کنید، وقتی است

۴۷



که وقت و اشتیاق برای انجام آن دارید. آنچه که مهم است این است که وقتی برای فعالیت های جسمانی خود کنار بگذارید و آن را به قسمتی از فعالیت های روزمره تان تبدیل سازید. تنها زمان های نامناسب برای ورزش، با فاصله نزدیک از صرف غذا و یا بلافاصله قبل از خواب است.

در حالت اول ممکن است هضم غذا دچار اختلال شود و در حالت بعد ممکن است در به خواب رفتن دچار مشکل شوید. هنگامی که خیلی گرسنه یا خسته هستید نیز به فعالیت ورزشی شدید نپردازید. تعداد روزهایی که در طول هفته شما به ورزش

۴۸

می پردازید با توجه به عوامل شخصی و نوع فعالیتی که انجام می دهید، می تواند متغیر باشد. حداقل ۲ ساعت بعد از غذای سبک و ۳ ساعت بعد از غذای سنگین ورزش شدید نکنید و بعد از ورزش شدید تا یک ساعت غذای سنگین نخورید.

اختصاصی بودن:

نوع تغییرات جسمی که اتفاق می افتد، مستقیماً با نوع تمریناتی که انجام می شود، مرتبط است. برای دستیابی به حداکثر نتیجه، تمرینات و برنامه ها باید به طور «اختصاصی» برای دستیابی به این هدف انتخاب و طراحی شوند. به عنوان مثال اگر شما علاقمند به افزایش انعطاف پذیری در مفاصل خاصی هستید، لازم است که حرکات کششی مربوط به آن مفاصل را به میزان قابل توجهی در برنامه خود پیش بینی نمایید.

۴۹

شخصی بودن:

وقتی شما در یک برنامه آمادگی جسمانی درگیر می‌شوید، مهم است که به خاطر داشته باشید که هیچ دو فردی دقیقاً مثل هم نیستند. افراد دیدگاه‌ها و انتظارات متفاوتی در مورد اهداف برنامه آمادگی جسمانی، انگیزش و وضعیت آمادگی جسمانی خود دارند. برنامه آمادگی جسمانی یک نفر الزاماً نیازهای فرد دیگر را برآورده نخواهد کرد. به علاوه، همه افرادی که درگیر فعالیت‌های مشابه می‌شوند، با سرعت یکسانی پیشرفت نمی‌کنند و یا قادر نیستند میزان اضافه بار مشابهی را تحمل کنند.

۵۰

ایمنی:



هدف برنامه ورزشی شما قاعداً بهبود اجزای خاصی از آمادگی جسمانی به وسیله تمرینات بدنی می‌باشد اما متأسفانه در اغلب موارد برنامه‌های ورزشی که طراحی ضعیفی دارند، باعث ایجاد آسیب‌های ورزشی می‌شوند. اصلی که به طور کلی باید از آن تبعیت کرد این است «به آهستگی شروع کنید، به تدریج پیش بروید و آگاه باشید که ممکن است در پیشرفت شما وقفه ایجاد شود». سرعت پیشرفت

۵۱

خود را با محدوده توانایی تان مطابقت دهید. پیروی از قانون: **«تلاش کنید، ولی خود را از پا نیندازید»** مفید است و به طور قطع باعث کاهش احتمال آسیب خواهد شد. اگر شما دقیقاً نمی‌دانید که از کجا شروع کنید یا با چه سرعتی پیشرفت کنید، با متخصصین این امر مشورت نمایید. ایمنی در ورزش، اهمیت فوق العاده‌ای دارد. اگر انجام فعالیت‌ها توأم با درد و آسیب و ناراحتی باشد، نه تنها باعث بهبود عملکرد نخواهد شد بلکه ممکن است فعالیت روزمره شما را نیز دچار مشکل سازد. به علاوه، در ذهن شما خاطره ناخوشایندی از ورزش باقی می‌ماند که به انگیزه و علاقه شما آسیب جدی وارد خواهد نمود. در این حالت، بازگشت مجدد به فعالیت مشکل‌تر از قبل خواهد شد.