

عنوان مقاله:

مقایسه وجود و عدم وجود تمرینات قدرتی بر عملکرد عضلات دانش آموزان دختر

محل انتشار:

اولین همایش ملی مهارت های نو در روانشناسی و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

فائزه بدرلو -

خلاصه مقاله:

باید بدانیم که تمرینات قدرتی فقط برای ورزشکاران پرورش اندام و بلند کردن وزنه در سالن بدنسازی نیست. تمرینات قدرتی جزء مهمی از آمادگی جسمانی کلی به حساب می آید و برای افراد در همه گروه های سنی به خصوص در افرادی که مشکلاتی مثل چاقی، آرتروز یا بیماری قلبی دارند، مفید هستند. رهنمودهای ورزشی توصیه می کنند که کودکان و نوجوانان ۶ تا ۱۷ ساله برنامه تمرینات قدرتی را سه روز در هفته و بزرگسالان دو روز در هفته در برنامه خود بگنجانند. نکته مهم در ورزش قدرتی این است که شما طی تمرین قوی نمی شوید بلکه در حین فعالیت، عضلات در اثر بلند کردن وزنه یا مقاومت تحریک می شوند و در فواصل استراحتی که به بدن اجازه بازیابی و ساخت دوباره داده می شود، عضله بازسازی و تقویت می شود. معمولا توصیه بر این است که یک روز در وسط فعالیت های قدرتی، اجازه بازیابی به عضله داده شود. تمرینات قدرتی موجب می شود قویتر شوید و آمادگی جسمانی شما افزایش یابد. دو نوع تمرین مقاومتی وجود دارد: تمرینات ایزومتریک مقاومتی شامل انقباض عضلات در برابر وزنه غیرمتحرک: مثلا در برابر زمین در شنا سوئدی. تمرینات ایزوتونیک قدرتی شامل انقباض عضلات در دامنه ای از حرکات: مثلا بلند کردن وزنه. تمرینات قدرتی از سلامت استخوان و توده عضلانی محافظت می کند. برای همه افراد، تمرینات قدرتی عضلانی به حفظ یا افزایش توده عضلانی، قدرت، و توان عضله کمک می کند که برای سلامت استخوان، مفصل و عضله لازم است. در سن حدود سی سالگی، تقریباً ۳ تا ۵ درصد توده خالص عضلانی در هر سال از دست می رود. تمرینات مقاومتی منظم، از ازدست رفتن طبیعی استخوان در اثر سن (سارکوپنی) جلوگیری می کند. فقط سی دقیقه دو بار در هفته تمرینات مقاومتی می تواند بر روی قدرت عضلانی و تراکم استخوان تاثیر قابل توجه بگذارد

کلمات کلیدی:

ورزش، تمرینات قدرتی، عضله، نوجوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1855279>

