

آماده سازی بدن وگرم کردن:

گرم کردن بخش مهمی از فعالیت جسمانی و ورزش می باشد. با انجام گرم کردن مناسب می توان بیش از ۴۰ درصد از آسیب ها پیشگیری کرد. هر جلسه تمرین ورزشی، سه مرحله گرم کردن، فعالیت اصلی و سرد کردن را شامل می شود.

گرم کردن: نوعی فعالیت بدنی است که به منظور آماده سازی پیش از فعالیت اصلی با ورزش انجام می شود و برای رسیدن به هدف های زیر انجام می گیرد:

- آمادگی بدنی

- پیشگیری از آسیب های ورزشی

- آمادگی ذهنی و روانی

انواع گرم کردن : عمومی و اختصاصی

گرم کردن عمومی: شامل حرکاتی است که کل بدن را دربر می گیرد و هدف همه حرکات در تمام رشته های ورزشی مشترک است و با فنون و مهارت های مورد استفاده در یک رشته خاص ورزشی مستقیماً ارتباط ندارد و در گرم کردن عمومی سه مرحله زیر قابل استفاده است.

۱- راه رفتن و دویدن نرم ۲- نرمش های عمومی و جنبشی ۳- تمرینات کششی

گرم کردن اختصاصی: شامل انجام حرکات، مرور مهارت هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه آنها را انجام خواهد داد. برای مثال در والیبال پس از گرم کردن عمومی، چند حرکت پاس و پنجه واسپک را انجام می دهند. یا در بسکتبال انواع دربیبل، پاس، شوت و ریباند را تمرین می کنند.

مدت زمان گرم کردن: با توجه به عوامل زیر تعیین می شود.

- شرایط محیطی: هر قدر هوا سردتر باشد مدت بیشتری برای گرم کردن لازم است.

- لباس ورزشکار: میزان پوشش و لباس بر مدت گرم کردن تاثیر دارد. بهتر است ورزشکار در آب و هوای سرد از پوشش مناسب استفاده کند تا بدن سریع تر و بهتر گرم شود.

- میزان آمادگی فرد: هر قدر آمادگی بیشتر باشد مدت زمان گرم کردن ممکن است کوتاه تر باشد.

نوع تمرین: نوع فعالیت اصلی در هر جلسه می تواند در نوع ومدت گرم کردن تاثیر گذار باشد.

اصولی که در گرم کردن باید رعایت کرد:

- ۱- گرم کردن باید به تدریجی .به آرامی انجام گیرد.
- ۲- مدت وشدت گرم کردن باید به اندازه ای باشد تا درجه حرارت عضلات بدن را افزایش دهد.
- ۳- فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی باید کوتاه باشد.فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۵تا ۱۰ دقیقه بیشتر باشد.
- ۴- گرم کردن عمومی ،عضلات بزرگ وحرکات کل بدن را شامل شود.
- ۵- شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی داردواز ۵۰تا ۶۰درصد حداکثر ضربان قلب متغیر است.
- ۶- کشش یکی از تمرینات مهم گرم کردن است که با افزایش انعطاف پذیری در عضلات ،مفاصل ورباط ها را آماده فعالیت می کند

سرد کردن:

پس از پایان تمرین اصلی یا مسابقه انجام می شودمدت زمان مناسب برای سرد کردن ۵تا ۱۰ دقیقه می باشد.و مراحل زیر در سرد کردن توصیه میگردد.

- دویدن نرم همراه با نفس های آرام وعمیق به مدت ۱تا ۲ دقیقه
- راه رفتن همراه با کاهش سرعت وانجام نرمش های عمومی که به باز شدن قفسه سینه کمک کند.(۳تا ۵ دقیقه)
- کشش ۲تا ۳ دقیقه

نکته:تمرینات سرد کردن سیرنزولی دارد.باشدت متوسط شروع واین شدت مرتبا کاهش می یابد تا به حالت استراحت منتهی شود.