

ورزش در آب

آموزشکده فنی و حرفه ای دختران ارومیه

مدرس : فاطمه حسنی

جلسه ۱ - فروردین ۹۹

به نام خدا

دانشجویان ورزشکار و تلاشگر

سلام

امیدوارم در این روزهای غیر عادی، هرچه بیشتر مراقب سلامتی خود و خانواده خود باشید و از خانه خارج نشوید.

مطالعه و ورزش را نیز فراموش نکنید.

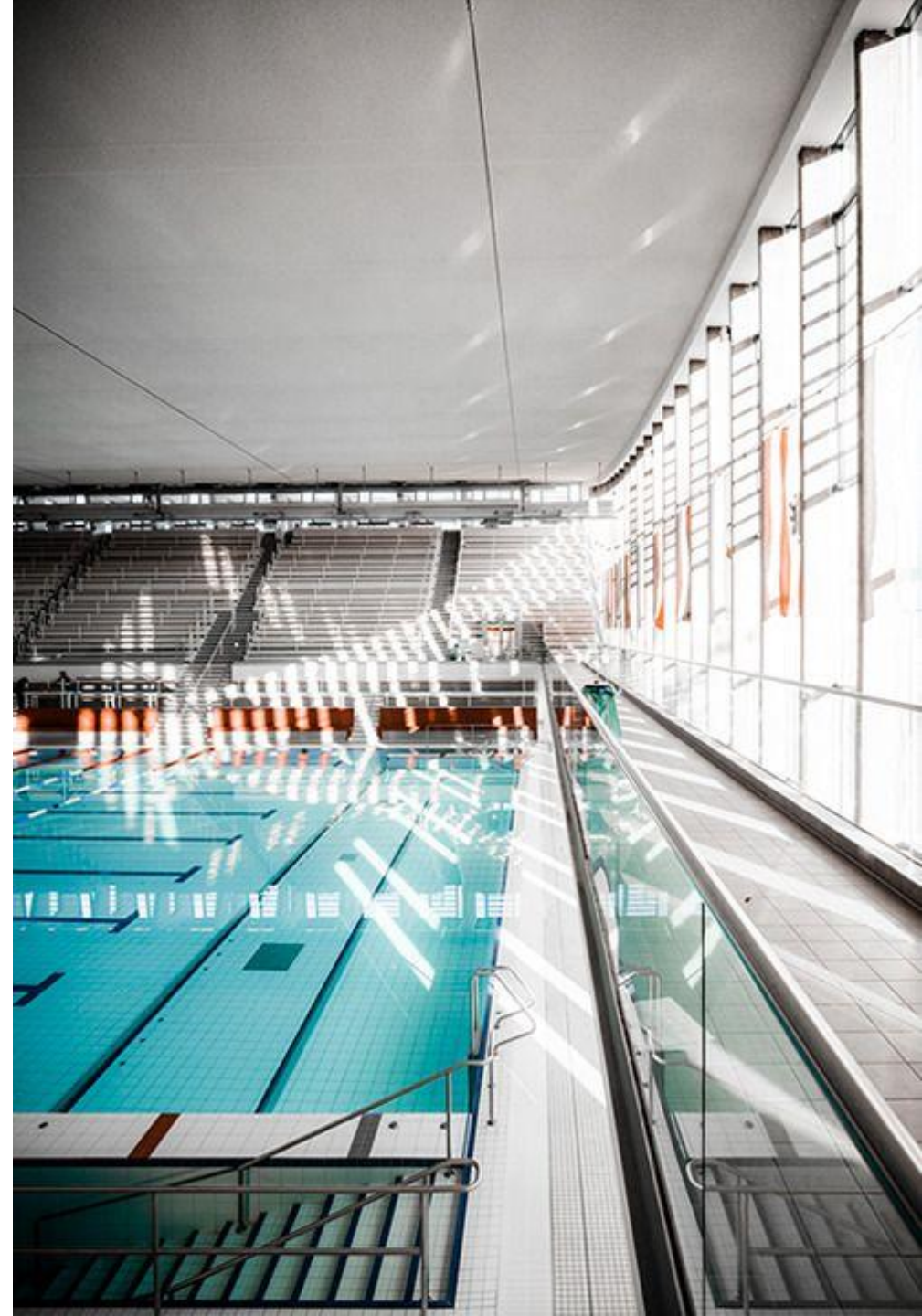
انشالله با توکل بر خدا و با کمک یکدیگر این روزهای سخت را پشت سر خواهیم گذاشت.

تندرست و موفق باشید



جلسه اول

تعاریف اولیه و اهداف ورزش در آب





آب عنصری زندگی بخش است، در فرایند اقتصادی و رفتاری ما ایرانیان جلوه گر است و مقام والایی در افکار و اندیشه های ما دارد.

نقش این عنصر در ادامه ی حیات موجودات زنده تا آنجاست که در قرآن کریم آمده است : همه چیز به آب زنده است و آب حافظ و سرچشمه ی حیات قلمداد می گردد.

از آنجاییکه خاصیت هیدرودینامیکی آب موجب کاهش فشار وارده بر مفاصل و نیز کاهش تحمل وزن می گردد، لذا در سال های اخیر تمرین در آب از جایگاه ویژه ای برخوردار گردیده است.

جالب توجه است که بعلت خواص فیزیکی آب و بخصوص اثر مقاومت آب بر روی کلیه عضلات، ورزشکاران نیز جهت بهبود کیفیت و ارتقا و حفظ آمادگی جسمانی خود می توانند علاوه بر تمرینات اختصاصی رشته مورد نظر، به تمرینات ویژه ای در آب نیز پردازند.

همچنین ورزشهای آبی یکی از مفیدترین و موثرترین شیوه ها برای پیشگیری و کاهش درد در بسیاری از بیماری ها می باشد.

تمرین بدنی چیست؟

- تمرین بدنی یا نرمش (*physical exercise*) هر نوع فعالیت بدنی است که آمادگی جسمانی، تندرستی و سلامت کلی را افزایش داده یا حفظ می‌کند. همچنین اصطلاحاً به آن ورزش نیز گفته می‌شود اما باید توجه داشت که با آن متفاوت است چراکه ورزش الزاماً با هدف خاصی در حین انجام آن صورت می‌گیرد. تمرین بدنی به دلایل مختلف از جمله تقویت عضلات و سیستم قلبی عروقی، کسب مهارت‌های تمرین بدنی، حفظ یا کاهش وزن و همچنین با هدف تفریح انجام می‌شود.

مقیاس ارزیابی تمرین

هر تمرین با دو مقیاس ارزیابی می شود: شدت : یعنی چگونگی انجام کار مدت : یعنی دوام انجام کار

اگر مدت و شدت تمرین متناسب با سطح آمادگی شخص نباشد، آسیب های جبران ناپذیری را به بار می آورد. به همین جهت لازم است طریقه ارزیابی شدت تمرین را بدانیم:

1. از روی رنگ و چهره افراد می توان به بالا بودن شدت تمرین پی برد.
2. تست صحبت کردن (talktest)
3. فرمول حداکثر ضربان قلب (حداکثر ضربان قلب = سن - ۲۲۰)



انواع تمرین

تمرین غیر هوازی

شدت: حداکثر

مدت: کوتاه

تولید اسید لاکتیک در عضله و احتمال کمبود اکسیژن در

حین تمرین

تمرین هوازی

شدت: آهسته، متوسط یا کمتر از حداکثر

مدت: ۳ دقیقه تا چند ساعت

ایجاد موازنه بین اکسیژن رسانی و اجرای کار بدنی

اثرات آب

اثر فیزیکی: حفظ و ارتقا آمادگی جسمانی، افزایش قابلیت های جسمانی
اثر روانی: کاهش استرس، احساس آرامش
اثر درمانی: بهبود نارسایی و ضعف جسمانی بیماران و ورزشکاران آسیب دیده

خواص آب

درجه حرارت: درجه حرارت مطلوب ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد است، این درجه حرارت از صدمات جلوگیری کرده و باعث افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی مفصل می گردد.

فشار آب: باعث تحریک گردش خون و بالا رفتن کارایی دستگاه تنفس می گردد.

شناوری: قانون ارشمیدس: هر جسمی وارد سیالی شود به اندازه وزن مایع هم حجمش از وزنش کاسته می شود.

مقاومت آب: مهمترین صفت فیزیکی آب جهت بهبود کیفیت عضلات می باشد. در آب هرچه نیروی بیشتری به عضلات وارد گردد عضلات نیز نیروی بیشتری اعمال می کنند. هر عملی دارای عکس العملی مساوی با آن و در جهت مخالف آن است.

ماساژ: تسکین عضلات، افزایش گردش خون و احساس لذت را به همراه دارد.

فواید تمرین در آب در مقایسه با خشکی



- ✓ احساس تمیزی، نشاط و آرامش
- ✓ اثر خنک کنندگی و ماساژ برای بدن
- ✓ عدم تعرق و خستگی
- ✓ مناسب برای تمام سنین
- ✓ بی وزنی در آب
- ✓ فشار وارد بر عضلات بدن در آب ۷ برابر کمتر از خشکی است
- ✓ نیروی مقاومت آب در تمام جهات وجود دارد در نتیجه عضلات دارای انقباضی ایزو کینتیک می شوند
- ✓ مقاومت آب ۱۲ برابر خشکی است در نتیجه تمرینات، آهسته تر از خشکی انجام می شود
- ✓ با تمرین در آب تمامی عضلات بدن به کار گرفته می شوند
- ✓ شناوری و غوطه وری در آب استرس و همچنین فشار وارد بر مفاصل را کم می کند





اهداف جسمانی ورزش در آب

1. افزایش انعطاف پذیری و دامنه حرکتی
2. افزایش قدرت و استقامت عضلانی
3. بهبود تعادل و گام
4. بهبود هماهنگی در اندام فوقانی
5. افزایش ظرفیت هوازی
6. اصلاح مشکل پوسچر (وضعیت قامت)، و مشکلات سیستم عصبی اسکلتی عضلانی



اهداف روانی-اجتماعی ورزش در آب

1. بهبود مشکلات ویژه روانی و عصبی
2. نیل به استقلال و آزادی عمل در انجام امور روزمره
3. ارتقا حمایت اجتماعی
4. تصحیح خودباوری و انطباق آن با واقعیت
5. افزایش کیفیت زندگی
6. ایجاد آمادگی برای تغییر سبک زندگی (فعالیت بدنی، غذای سالم، فراغت کافی، تفریح سالم)