

عنوان مقاله:

بالا بردن قدرت بدنی معلولین در جهت بهبود حرکات بدنی همگام با اوقات فراغتتلاش بیشتر ، پیشرفت بیشتر

محل انتشار:

ششمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 114

نویسنده:

حمید منصوری - دانشجو

خلاصه مقاله:

تمرین مقاومتی روشی برای توسعه سلامتی، آمادگی عمومی و توسعه قدرت عضلات اسکلتی است. با بررسی و دقت در ورزش های مختلف، در بیشتر آنها مهارتها و حرکاتی را مشاهده خواهیم کرد که نیاز زیادی به آمادگی بدنی بالا، قدرت و سرعت توامان دارند. در کلیه متون تاریخی ثبت شده، توانایی تولید نیرو، انسان را مجذوب خود کرده است. اگرچه تکنولوژی مدرن نیاز به سطوح پیشینه قدرت برای فعالیت های عادی روزانه را کاهش داده است، از نقطه نظر علمی و بالینی قدرت عضلانی برای سلامتی (Branden ۲۰۰۶ ، J. Docherty, D. burg) ، عملکرد ورزشی مطلوب و افزایش کیفیت زندگی (Tan, Benedict. ۱۹۹۹) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. پژوهش های به عمل آمده نشان می دهد که تمرینات مقاومتی، روشی برای توسعه سلامتی، آمادگی عمومی و توسعه قدرت عضلات اسکلتی است (American College of Sports Medicine. ۲۰۰۲). امروزه تمرینات مقاومتی با هدف آمادگی فیزیکی و افزایش طول عمر در غیر ورزشکاران به کار برده می شود (Prestes, J. De Lima, C. Frollini Donte ,FF and Conte, M. ۲۰۰۹). در گذشته، تمرینات مقاومتی به وسیله ی تعداد کمی از افراد اجرا می شد (مثل ورزشکاران قدرتی و اندام پرورها)، امروزه تمرینات مقاومتی از سوی سازمان های معتبر جهانی مثل دانشکده طب ورزش آمریکا و انجمن قلب آمریکا برای عموم مردم توصیه می شود (American College of Sport Medicine. ۱۹۹۸). قدرت و استقامت عضلانی حاصل از تمرینات مقاومتی برای سلامت عمومی و آمادگی جسمانی افراد، اهمیت خاصی دارد و توانایی افراد را جهت شرکت در فعالیت های جسمانی اوقات فراغت و نیز اجرای آسان تر فعالیت های روزمره ی زندگی بهبود می دهد، و باعث می شود افراد، استقلال عملکردی را برای مدت بیشتری از عمر خود حفظ کنند. تمرینهای مقاومتی برای توسعه ی دستگاه عضلانی ضروری است (American College of Sport Medicine. ۲۰۰۰)

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، اوقات فراغت، بهبود حرکات بدنی، معلولین.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1548978>

