

مكونات اللياقة البدنية

1. لياقة القلب والأوعية الدموية - القلب والأوعية الدموية
اللياقة البدنية هي قدرة القلب والرئتين والأوعية الدموية على توصيل الدم الغني بالأكسجين
إلى العضلات العاملة أثناء النشاط البدني المستمر.

مكونات اللياقة البدنية للمقاومات

2. القوة العضلية - القوة العضلية هي مقدار القوة التي يمكن أن تمارسها العضلات أو مجموعة
العضلات ضد مقاومة شديدة.
3. التحمل العضلي - التحمل العضلي هو قدرة العضلات أو مجموعة العضلات على تكرار الحركة
عدة مرات أو البقاء في وضع ما لفترة طويلة من الزمن.

مكونات اللياقة البدنية للمقاومات

4. المرونة - المرونة هي الدرجة التي تطول بها العضلة الفردية. تشمل الاختبارات تمدد الكتف والجلوس والوصول.

5. تكوين الجسم - تكوين الجسم هو كمية الدهون في الجسم مقارنة بكمية الكتلة الخالية من الدهون (العضلات والعظام وما إلى ذلك).

مبادئ التمرين:

مبدأ التحميل الزائد

ينص مبدأ التحميل الزائد على أن هناك حاجة إلى ضغط أو حمل أكبر من المعتاد على الجسم حتى يتم التدريب. ومن أجل تحسين لياقتنا البدنية، نحتاج إلى زيادة عبء العمل وفقاً لذلك.

مبدأ التقدم

هذا هو المستوى الأمثل للحمل الزائد الذي يجب تحقيقه، والإطار الزمني الأمثل لحدوث هذا الحمل الزائد. ستؤدي الزيادة التدريجية في عبء العمل على مدى فترة من الوقت إلى تحسينات في اللياقة البدنية دون التعرض لخطر الإصابة.

مبدأ الخصوصية

ينص على أن تمرين جزء معين من الجسم أو أحد مكونات الجسم يعمل بشكل أساسي على تطوير ذلك الجزء. على سبيل المثال، لكي تصبح أفضل في تمرين أو مهارة معينة، يجب عليك أداء هذا التمرين أو المهارة. (الجري، ركوب الدراجات، السباحة)

مبدأ FITT

= F التردد: عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة.
بالنسبة لتمرين القلب: تقترح إرشادات التمرين ممارسة التمارين المعتدلة
5 أيام في الأسبوع أو تمارين القلب المكثفة 3 أيام في الأسبوع لتحسين
صحتك. لإنقاص الوزن، قد تحتاج إلى القيام بما يصل إلى 6 أيام أو أكثر في
الأسبوع.

لتدريب القوة: التكرار الموصى به هنا هو 2-3 أيام غير متتالية في الأسبوع.

تابع فيت

= I الشدة: مدى صعوبة العمل أثناء ممارسة التمارين الرياضية لتمرين القلب:
القاعدة العامة هي العمل في منطقة معدل ضربات القلب المستهدفة والتركيز
على مجموعة متنوعة من الشدات.

لتدريب القوة: التمارين التي تقوم بها (على الأقل 8 إلى 10 تمارين)، وكمية
الوزن الذي ترفعه وعدد مرات التكرار والمجموعات تحدد شدة تدريبات القوة
الخاصة بك.

تابع فيت

= T الوقت: كم من الوقت تمارس تمرين القلب: تقترح إرشادات التمرين 30-60 دقيقة من تمرين القلب. لتدريب القوة: تعتمد مدة رفع الأثقال على نوع التمرين. على سبيل المثال، قد يستغرق تمرين الجسم بالكامل ما يصل إلى ساعة، في حين أن الروتين المقسم قد يستغرق وقتًا أقل.

تابع فيت

= T النوع: نوع النشاط الذي تقوم به لتمرين القلب: أي نشاط يرفع معدل ضربات القلب - الجري، المشي، ركوب الدراجات، الرقص، الرياضة، إلخ.

لتدريب القوة: يتضمن ذلك أي تمرين تستخدم فيه نوعًا من المقاومة (الأرْبطة، الدمبل، وزن الجسم وما إلى ذلك)