



آموزش اصولی حرکات تمرینی
گرم کردن و سرد کردن
جلوگیری از آسیب ورزشی

مدرس دوره : استاد احمد ظفر حیدر پور

آموزش اصولی حرکات تمرینی

مقدمه



اجرای صحیح حرکات تمرینی پایه پیشرفت بدنی، بهبود عملکرد ورزشی و کاهش خطر آسیب دیدگی است. مربی باید علاوه بر آموزش تکنیک صحیح، تحلیل حرکتی هر حرکت را برای شاگرد قابل فهم کند تا دانش و مهارت کافی برای تمرین ایمن و مؤثر به دست آید.

اجرای صحیح حرکات با ابزارهای مختلف



۱-۲. حرکات با دمبل

کنترل مسیر حرکت

حفظ ثبات مرکزی بدن

تنظیم دامنه حرکت متناسب با توانایی فرد

استفاده از وزنه مناسب با قدرت عضلانی

اجرای صحیح حرکات با ابزارهای مختلف



۲-۲. حرکات با هالتر

رعایت نقاط تماس مناسب (کف پا، زمین، شانه)

حفظ ستون فقرات در وضعیت طبیعی

فعالسازی همزمان عضلات مرکزی و لگن

گرفتن صحیح هالتر با فاصله مناسب دست‌ها

اجرای صحیح حرکات با ابزارهای مختلف



۲-۳. حرکات با کش مقاومتی

کنترل یکنواخت کشش در طول حرکت
حفظ مسیر صحیح حرکت
انتخاب مقاومت مناسب با سطح تمرین

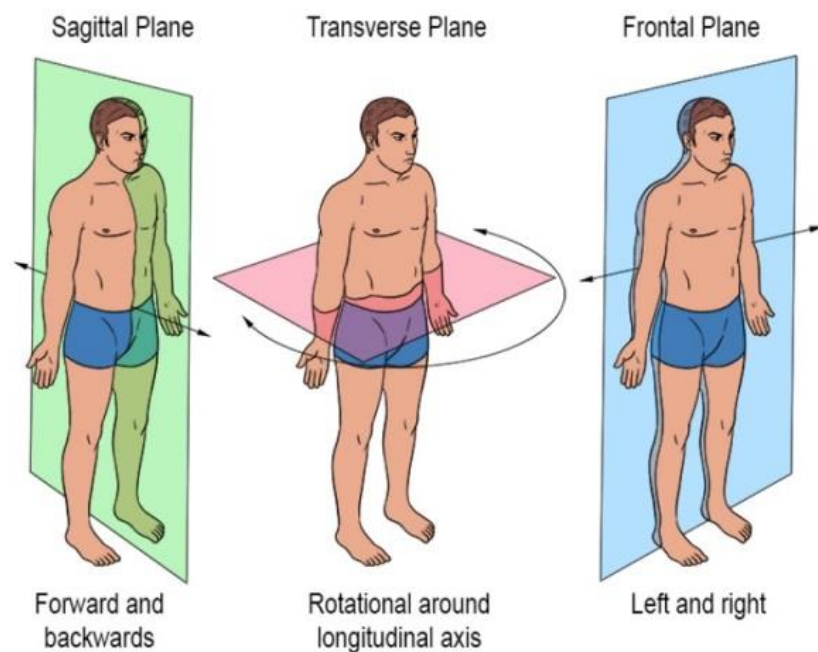
۲-۴. حرکات با وزن بدن

کنترل مرکز ثقل بدن

استفاده از الگوهای حرکتی پایه (اسکوات، لانج، پوش، کشش، خم شدن، چرخش)

تنظیم درجه سختی با زاویه بدن

۳. تحلیل حرکتی حرکات



تحلیل حرکتی شامل بررسی:

زاویه مفاصل در شروع، میانه و پایان حرکت

دامنه حرکت

عضلات هدف و عضلات کمکی

مسیر حرکت (صفحه حرکتی: جلو به عقب، چپ به راست، چرخشی)

نیروهای وارد شده بر مفاصل

الگوهای تنفسی صحیح

نمونه تحلیل اسکوات:

زاویه مفصل لگن: ۹۰-۱۱۰ درجه

زاویه زانو: ۸۰-۱۰۰ درجه

عضلات هدف: چهارسر، سرینی، همسترینگ

عضلات کمکی: عضلات مرکزی، عضلات داخل ران

مسیر حرکت: جلو به عقب

تنفس: مکث در پایین، بازدم هنگام برخاستن

۴. تفاوت فرم‌های مختلف حرکات



اسکوات پا باز

عضلات هدف: سرینی بزرگ، عضلات داخلی ران
ویژگی: کاهش فشار روی کمر، فعال‌سازی عضلات داخلی ران
اسکوات پا جمع

عضلات هدف: چهارسر به ویژه سمت بیرونی
ویژگی: نیاز به تعادل بیشتر، فشار بیشتر روی زانوها
حرکت کشش مرده با پا صاف و کشش مرده کلاسیک
کشش مرده با پا صاف → تمرکز روی همسترینگ و لگن
کشش مرده کلاسیک → مشارکت بیشتر عضلات پشت و چهارسر
پرس سینه دست باریک و دست باز
دست باریک → تمرکز روی پشت بازو
دست باز → فشار بیشتر روی عضلات سینه

۵. اشتباهات رایج در حرکات پرخطر

اشتباهات عمومی:

عدم ثبات تنه و عضلات مرکزی

دامنه بیش از حد یا کمتر از حد استاندارد

استفاده از وزنه نامناسب

حبس نفس نادرست

مسیر حرکت نادرست

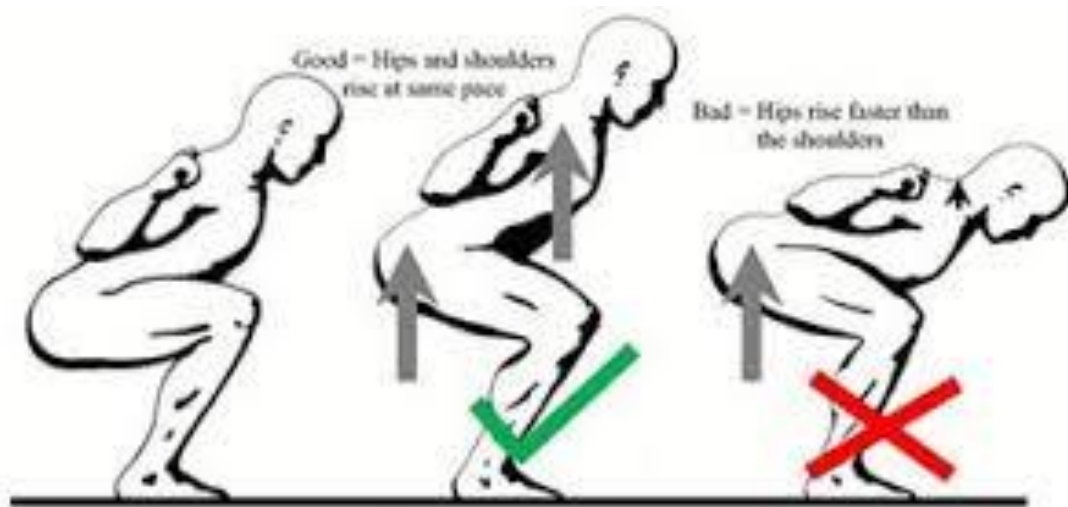
اشتباهات در حرکات پرخطر:

کشش مرده: خم شدن کمر، لگن نادرست

اسکوات: فرورفتن زانو به داخل

پرس سرشانه: بالا بردن آرنج بالاتر از سطح شانه

لانچ: عدم کنترل زانوی جلو و چرخش لگن



۶. آموزش اصلاح فرم شاگرد



مراحل اصلاح فرم:

مشاهده از زوایای مختلف

دستور کلامی کوتاه مثل:

“سینه بالا”

“زانو را بیرون نگه دار”

لمس کنترل شده برای هدایت مسیر حرکت

ساده سازی حرکت برای شاگرد

بازگشت به فرم اصلی بعد از اصلاح

۷. ارزیابی حرکتی



آزمون‌های اصلی:
اسکوات بالای سر
تبادل تک‌پا
فشار به زمین با دست‌ها
خم شدن لگن
بررسی دامنه حرکتی مفاصل
هدف ارزیابی:
شناسایی عدم تقارن‌ها
محدودیت دامنه حرکتی
ضعف عضلانی
نقص در الگوهای حرکتی پایه

گرم کردن و سرد کردن اصولی



۱. اصول گرم کردن

گرم کردن باید:

ضربان قلب را ۳۰-۴۰ درصد افزایش دهد

دمای عضلات را بالا ببرد

دامنه حرکتی مفاصل را بهتر کند

سیستم عصبی را برای تمرین آماده کند

مراحل گرم کردن:

گرم کردن عمومی (۵-۷ دقیقه): راه رفتن سریع، طناب، دویدن سبک

گرم کردن پویا: لانج راهرفتی، تاب دادن پا، چرخش شانه و لگن

گرم کردن اختصاصی: تمرین سبک همان عضله مورد تمرین

گرم کردن در موارد خاص



افراد با دیسک کمر: افزایش فعال سازی عضلات مرکزی
سن بالا: افزایش زمان راه رفتن سبک و تمرینات تعادلی
هوای سرد: افزایش زمان گرم کردن عمومی ۲-۳ دقیقه

۴. آموزش کامل سرد کردن



هدف سرد کردن:

کاهش تدریجی ضربان قلب

دفع مواد زائد عضلانی

بازگشت بدن به حالت طبیعی

جلوگیری از سرگیجه و فشار روی قلب

اجزا سرد کردن:

فعالیت سبک ۲-۳ دقیقه

کشش ایستا ۸-۱۲ ثانیه برای هر عضله

تنفس آرام و کنترل شده

۵. نکات تکمیلی جلوگیری از آسیب ها

افزایش تدریجی بار تمرینی

۵. نکات تکمیلی جلوگیری از آسیب‌ها



- افزایش تدریجی بار تمرینی
- رعایت فرم صحیح در اولویت وزنه
- استراحت کافی بین ست‌ها
- استفاده از گرم کردن اختصاصی
- بررسی حرکت با ویدئو برای اصلاح فرم
- مراقبت از عضلات مرکزی در تمام حرکات
- استفاده از کفش مناسب برای نوع تمرین

پایان جلسه چهارم

