

الگوی آمادگی جسمانی برای افراد و قهرمانان استفاده کننده از صندلی چرخدار

غلامعلی اولیاء

دانشگاه تگزاس

در چند سال اخیر تعداد علاقمندان و شرکت کنندگان در برنامه‌ها و مسابقات ورزشی با استفاده از صندلی چرخدار، در سطح کشور و جهان رو به افزایش بوده است. از اینرو وجود یک الگوی آمادگی جسمانی برای این افراد حائز اهمیت فراوان است. تحقیقات نشان داده است در کار زیر بیشینه، ضریب قلب و فشار سیستول و دیاستول، تهویه دقیقه‌ای، بهره تنفس و اسید لاکتیک خون در ورزشهایی که با قسمت بالایی بدن اجرا می‌شود، بیشتر از ورزشهایی است که با قسمت پایین بدن انجام می‌پذیرد. بعکس، حجم ضربه‌ای و آستانه بی‌هوایی در ورزشهایی که قسمت بالایی بدن صورت می‌گیرد کمتر از ورزشهایی است که قسمت پایین بدن انجام می‌شود. در حالی که برون ده قلب در هر دو نوع ورزش، یکسان و یا کمی متفاوت است. بطورکلی برای تستها و تمرینات قسمت بالایی بدن (دستها و بازوها) از دو چرخه ثابت دستی استفاده می‌شود. نوع تست، بار کار اولیه، میزان افزایش بار کار برحسب هدف آزمون و میزان آمادگی جسمانی آزمودنی انتخاب می‌شوند.

برای تعیین تمرینهای قسمت بالایی بدن، لازم است چهار نکته مهم مورد توجه قرار گیرد:

- ۱- رابطه بین نوع تمرین و ضربان قلب
 - ۲- رابطه بین ضربان قلب و حداکثر اکسیژن مصرفی
 - ۳- انتخاب بار کار متناسب برای تمرینات اندام بالایی.
 - ۴- نوع وسیله ای که برای تمرین مورد استفاده قرار می گیرد.
- به طور کلی الگوی آمادگی جسمانی برای ورزشکاران استفاده کننده از صندلی چرخدار باید بر پایه اصول مصرف انرژی در هنگام تمرین، و ویژگی تمرین مبتنی باشد. بر حسب نوع ورزشی که ورزشکار قصد شرکت در آن را در سطح ملی یا جهانی دارد، برنامه تمرینات باید به گونه ای طرح ریزی شود که بتواند ایستگاه ATP, PC، دستگاه اسید لاکتیک، قدرت عضلانی و دستگاه هوازی را بهبود بخشد.
- رژیم غذایی برای قهرمانان استفاده کننده از صندلی چرخدار باید شامل ۵۸ درصد کربوهیدرات، ۱۷ درصد پروتئین و ۱۷ درصد چربی باشد که مانند رژیم غذایی افراد عادی است. مواد معدنی نقش مهمی در تمرینات ورزشی دارند و می توانند بر تمرینات و عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارند.

