Cyflwyniad i Ffitrwydd ac Ymarfer a'i Bwysigrwydd mewn Dawns

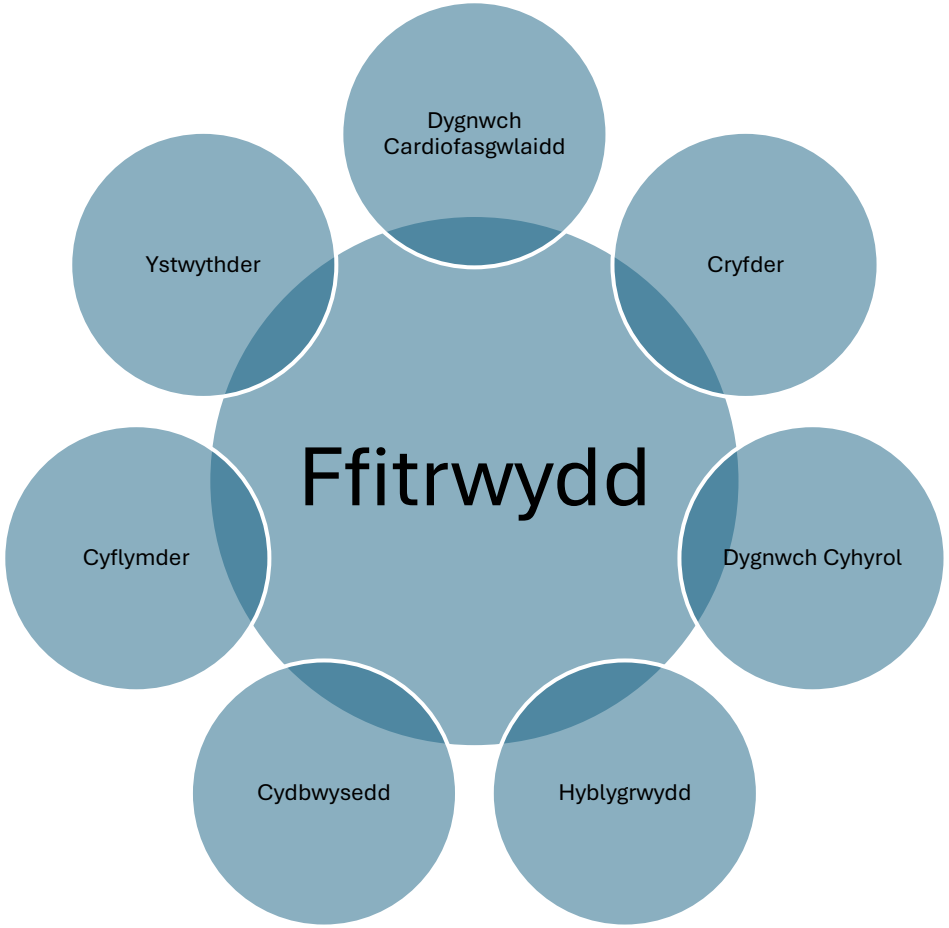
Dr Dylan Blain

Darlith 4 - Amlinelliad

Adolygiad yr wythnos ddiwethaf

Principles of Training

Cydrannau Ffitrwydd



Gosod Nodau

Cytuno ar nodau SMART (tymor byr, canolig a hir)

Specific (Penodol)

Measurable (Mesuradwy)

Achievable (Cyraeddadwy)

Realistic (Realistig)

Time-framed (Amser-ffrâm)

Egwyddorion Ymarfer

Cymhwyso egwyddorion ymarfer, i gynnwys:

- Specificity - Penodoldeb
- Progressive overload – Gorlwytho cynyddol
- Reversibility - Cildroadwyedd
- Adaptability - Addasrwydd
- Individuality - Unigoliaeth
- Recovery time - Amser adfer

Egwyddorion dylunio rhaglenni

Cymhwyso egwyddorion FITT :

Frequency - Amlder

Intensity - Dwysedd

Time - Amser

Type - Math

Egwyddorion dylunio rhaglenni

Ystyriwch ganllawiau ACSM:

Ffitrwydd CF

- 150-300 munud/wythnos dwyster cymedrol (40% - 59% HRR, neu 75-150 munud/wythnos dwyster egnïol (60%-89% HRR)
- Mae'r rhai sydd eisoes yn gorfforol actif (mewn gweithgaredd aerobig) angen dwyster ar ben uchel y continwwm
- Math – Ymarfer corff rheolaidd, pwrpasol sy’n cynnwys grwpiau cyhyrau mawr ac sy’n barhaus neu’n rhythmig ei natur.

Egwyddorion dylunio rhaglenni

Ystyriwch ganllawiau ACSM:

Ffitrwydd Cyhyrol

- F – 2-3 times a week
- I – 2 to 4 sets of 8-12 reps at 60-70% 1RM. All muscle groups worked. 1-2 sets may be sufficient for novice.
- T – relative to number of exercises and sets
- T – resistance machines/free weights/body weight

Egwyddorion dylunio rhaglenni

Ystyriwch ganllawiau ACSM:

Hyblygrwydd

- F – minimum of 2/3 times per week
- I – 2 to 4 reps per muscle group to the end of ROM without discomfort
- T – 10-30s for each static stretch. 6 second contraction followed by 10 to 30 second assisted stretch (PNF)
- T – static, dynamic or PNF stretches

Egwyddorion dylunio rhaglenni

Ystyriwch y canlynol::

- Gorlwytho - Overload
- Addasiad - Adaptation
- Penodoldeb - Specificity
- Cildroadwyedd - Reversibility
- Dilyniant - Progression
- Atchweliad - Regression
- Gorffwys a gwella (yn ystod a rhwng sesiynau) - Rest and recovery (during and between sessions)

Egwyddorion dylunio rhaglenni

Ystyriwch drefn a pherthnasedd cydrannau ffitrwydd ar gyfer pob sesiwn:

- Cynhesu
- Hyblygrwydd (fel rhan o gynhesu)
- Cydbwysedd, hyfforddiant sgiliau echddygol, hyfforddiant proprioception
- Sefydlogrwydd craidd
- Ymarfer cardiofasgwlaidd
- Cyflyru cyhyrol
- Oeri lawr, gan gynnwys hyblygrwydd, gan gynnwys hyblygrwydd

Cyfeirnodau

American College of Sports Medicine (ACSM). (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10th ed.). Wolters Kluwer.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2018). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.