آسیبهای ورزشی

آسیبهای ورزشی در اثر ضربه های شدید یا کششهای متمادی و بیش از حد در حین انجام حرکات ورزشی به وجود می آیند. صدمات ورزشی میتوانند استخوانها یا بافت نرم (رباط، ماهیچه و تاندون) و یا هردو را دچار مشکل نمایند. برخلاف تصور بسیاری افراد، کودکان، با عکس العملهایی ناپخته، عدم توانایی در تشخیص و پرهیز از خطر و توانایی کم در ایجاد هماهنگی در حرکات، بسیار بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیبهای ورزشی هستند.

سالانه تعداد افراد بسیاری دچار صدمات ورزشی میشوند که نیمی از آنها با انجام معالجات خانگی و یا بدون رسیدگی خاص بهبود یافته و نیم دیگر به رسیدگی پزشکی نیاز پیدا میکنند. بر اساس محاسبات آماری در هر 1000 نفر، 26 نفر به آسیبهای ورزشی دچار میشوند و بالاترین میزان این صدمات متوجه کودکان 14-5 سال است. در این آمارها بیشترین تعداد مصدومین را پسران 17-12 ساله تشکیل میدهند، که میزان این آسیبها از نظر تعداد نفرات صدمه دیده، در ورزشهای جمعی که امکان برخورد در آنها زیاد است و از نظر وخامت، در ورزشهای انفرادی بیشتر است.

انواع آسیبهای ورزشی

حدود 95٪ این آسیبها را کوفتگی و ضرب دیدگی بافت نرم تشکیل میدهد. کبودی رایج ترین اثر این ضرب دیدگی هاست و دلیل بروز آن زخم های زیر پوست یا آسیب دیدگی موی رگهای سطحی و جمع شدن خون در زیر پوست است.

یک سوم تمام صدمات ورزشی را اصطلاحا رگ به رگ شدن میگویند. این آسیب در واقع پیچیدن یا پارگی قسمتی ازرباط است. رباط رشته محکمی است که پیوند دهنده استخوانها به یکدیگر بوده و مفاصل را محکم در جای خود نگه میدارد.

ضرب دیدگی یا پیچ خوردگی از انواع دیگر آسیبهای شایع در ورزش است. این حالت پیچیدگی و کشش ماهیچه یا تاندون است که گاهی به پارگی آنها می انجامد. تاندونها بافتهای محکمی هستند که پیوند دهنده ماهیچه ها به استخوانها هستند.

التهاب تاندون و یا التهاب یکی از محفظه های کوچک پر از مایعی که موجب حرکت روان تاندون بر روی استخوان میشوند در اثر تکرار بیش از حد حرکاتی که موجب وارد شدن فشار بر مفاصل میشوند به وجود می آید.

آسیبهای استخوانی

شکستگی استخوان 5 تا 6٪ کل آسیبهای ورزشی را تشکیل میدهد. استخوانهای بازو و پا بیش از همه در معرض شکستگی قرار دارند. شکستگی ستون فقرات یا جمجمه در حین حرکات ورزشی بسیار نادر است. استخوانهای پا از ران تا کف آن بسیار مستعد شکستگی در اثر فشار هستند و زمانی رخ میدهند که ماهیچه ها دچار پیچیدگی شده یا در اثر انقباض بیش از حد موجب خم شدن و شکستن استخوان میشوند. این نوع شکستگی بخصوص در میان رقصندگان باله، دوندگان استقامت و افرادی که استخوانهای باریک دارند شایع است.

شکستگی ساق پا با دردناک شدن و تورم جلو، داخل و پشت ساق پا همراه است که در هنگام حرکت بسیار دردناک شده و درد آن مدام شدت پیدا میکند. این آسیب در اثر حرکات پر فشار یا کوبیدن های مداوم پا بر روی زمین در ورزشهایی چون ایروبیک، دو استقامت، بسکتبال و والیبال عارض میشود.

آسیبهای مغزی

آسیب دیدیگی مغزی خطرناکترین حالت آسیب دیدگی ها می باشد.

آسیبهای مغزی، دلیل اصلی صدمات منجر به مرگ در حرکات ورزشی است. ضربه مغزی ممکن است حتا با ضربه ای مختصر به سر ایجاد شود و به بیهوشی یا از دست دادن تعادل، هماهنگی حرکات، قوه ادراک، شنوایی، حافظه و بینایی منجر شود.

عوامل اصلی صدمات ورزشی شامل :

- لوازم ورزشی که اشتباه به کار برده شده اند
- سقوط
- برخورد شدید دو بازیکن که بر اثر سرعت زیاد (مثلا در هاکی روی یخ) یا خشونت ذاتی ورزش (مانند راگبی) ایجاد میشود

• آسیب دیدگی سطحی یا پارگی بخشهایی از بدن که به طور مداوم تحت فشار یا کشیدگی قرار گرفته اند

علائم این آسیبها عبارتند از :

• لقی یا از جا درآمدن یک مفصل

• تورم

• ضعف

بررسی آسیب شناسی :

علائمی که به طور مداوم موجب تشدید یا کاهش توانایی ورزشکار در بازی شده و گاهی هم دردناک نبوده و فقط با خستگی غیر معمول همراه هستند، باید توسط جراح ارتوپد مورد معاینه قرار گیرد. تشخیص به موقع از تبدیل شدن مشکلات کوچک به صدمات جدی و مشکلات طولانی جلوگیری میکند.

یک جراح ارتوپد اشخاصی را که،

• از شرکت در ورزش به دلیل درد ناشی از آسیب شدید منع شده اند

• قابلیت ورزشی آنها به دلیل مشکلات مزمن ناشی از یک آسیب ورزشی کم شده است

• کسانی که آسیب ورزشی در آنها موجب از شکل افتادگی بازو یا پا شده است

را مورد نظر قرار می دهد. او با معاینه موضعی، پرسیدن سوالهایی در رابطه با چگونگی آسیب دیدگی و نوع علائمی که بیمار داشته است و همچنین با گرفتن عکسهایی با اشعه ایکس، استخوانها و بافت نرم آسیب دیده را بررسی میکند. اشخاصی که دچار ضربه مغزی شده اند باید فورا مورد معاینه قرار گیرند و تا زمان دریافت نتیجه نرمال تحت نظر باشند و تا این زمان هر 5 دقیقه یک بار مورد معاینه قرار بگیرند. معاینات اصلی در هر 5 دقیقه عبارتند از اندازه گیری هشیاری، تمرکز و حافظه کوتاه مدت فرد مصدوم.

علائم دیگر تشخیص صدمه مغزی عبارتند از گیجی، سردرد، تهوع و مشکل بینایی.

شیوه های درمان :

درمان صدمات مختصر بافت نرم معمولا شامل محکم بستن محل آسیب دیده با نوار کشی، کمپرس یخ و استراحت است. داروهای ضد التهاب خوراکی یا تزریقی برای تورم کیسه های مفصلی تجویز میشوند.

برای تاندونهای آسیب دیده داروهای ضد التهاب همراه با ورزش مخصوص تجویز میشود. اگر تاندونی دچار پارگی شده باشد، برای درمان آن به عمل جراحی نیاز است. جراحیهای ارتوپدی برای پیچیدگیها یا ضرب دیدگیهای جدی توصیه میشوند. درمان این صدمات نه تنها شامل برطرف کردن درد و التهاب که شامل برگرداندن ورزشکار به حالت و تواناییهای اولیه او است.

معمولا به ورزشکاران آسیب دیده توصیه میشود که تا بهبود کامل، فعالیتهای خود را محدود نمایند. پزشک آنها شاید تمرینهای خاصی را برای ورزشکاری که دچار آسیبهای متعدد شده است تجویز نماید اما صدمات جدی،ورزشکار را برای مدتی از انجام عملیات ورزشی محروم خواهد کرد.

پیشگیری :

کودکانی که میخواهند در یک فعالیت ورزشی سازمان یافته شرکت کنند باید ابتدا توسط متخصص معاینه شوند و در باره نوع ورزشی که میخواهند انجام دهند با پزشک خود مشورت نمایند. پزشک متخصص باید،

• هر گونه آسیب قبلی را با دقت معاینه کرده و اهمیت آنرا در ورزش مورد نظر بسنجد.

• در صورت لزوم برای جلوگیری از رشد یا عدم رشد نامطلوب عضلات و استخوانهای کودک تمرینهای اضافه تجویز کند

• به سیستم استخوان بندی و دستگاه گردش خون کودک توجه کند و قابلیت بدنی او را تایید یا رد کند

همانطور که میبینید اگر پزشک بداند که ورزش مورد نظر شما چیست میتواند بگوید که کدام بخش بدن بیشتر در معرض فشار خواهد بود و برای جلوگیری از آسیبهای احتمالی توصیه هایی بکند

چند برنامه دیگر برای جلوگیری از آسیبهای ورزشی عبارتند از:

- حفظ فرم صحیح و سلامت بدن
- اطلاع و اطاعت از قوانینی که موجب تنظیم حرکات میشود
- استراحت در هنگام خستگی، بیماری یا درد
- عدم استفاده از نیرو بخشهای مصنوعی. این مواد ممکن است توانایی شما را در لحظه افزایش دهند اما در دراز مدت با خطر مرگ همراه هستند
- مراقبت و استفاده صحیح از لوازم ورزشی
- پوشیدن البسه مناسب و به کار بردن لوازم محافظ (مانند زانو بند و کلاه ایمنی)

در هنگام اجرای تمرینات ورزشی خطرات متعددی ورزشکاران را تهدید می کند و ممکن است آسیب های متفاوتی ایجاد گردد. مهمترین عللی که موجب آسیب دیدگی ورزشکار میشود رامی توان به صورت زیر دسته بندی کرد:

1) عوامل مربوط به ورزشکار و مربی:

الف: بی توجهی به قوانین و مقررات ورزشی

ب: تکنیک ضعیف

ج: خستکی

د: انتظار بیش از حد از ورزشکار

ه: عدم آمادگی جسمانی کافی

و: عدم وجود آمادگی روانی

ز: آسیب های قبلی

2) عوامل محیطی

الف: مکان ورزشی نامناسب: استاندارد نبودن مکان ورزشی از لحاظ کفپوش

نور، تهویه، حریم زمین ورزشی و... می تواند شیوع آسیبها را افزایش دهد.

ب: تجهیزات ورزشی نامناسب: وسایل شخصی ورزشکار (کفش و لباس ورزشی ...) و ابزار های ورزشی (انواع راکت،تجهیزات محافظتی،توپ، اسباب های ورزشی خاص و...) در صورت استاندارد نبودن می توانند عاملی برای ایجاد آسیب باشند.

3) ماهیت ورزش:

انجام هر ورزش دارای خطرات خاص خود می باشد ولی در بعضی رشته های ورزشی به دلیل ماهیت خاص آن ورزش دامنه خطرات وسیعتر بوده و نیازمند توجه بیشتر است.

ضرورت آگاهی نسبت به آسیب شناسی ورزشی

ورزشکاران قهرمان سرمایه های ملی هر کشور هستند.آسیبهای ورزشی یکی از شایعترین و مهمترین علل کناره گیری قهرمانان از رقابت های ورزشی است و هر چه سطح علمی ورزش در یک کشور نازلتر باشد این مشکل بارزتر خواهد بود لذا جهت ماندگاری طولانی ومناسب ورزشکاران قهرمان در میادین ورزشی لزوم ارتقا سطح دانش مربیان و ورزشکاران نسبت به مسائل آسیب شناسی ورزشی بیشتر می شود

اگر مربی و ورزشکار نسبت به مسائل آسیب شناسی آگاهی داشته باشند در هنگام وقوع آسیب مناسب ترین تصمیم گیری را خواهند کرد.

مدیریت ورزش

مدیریت دارای یک تعریف عام است به هدایت یک گروه از افراد در یک سازمان و یا نهاد خاص توسط یک فرد باز میگردد و از آن بعنوان توانائی کارکردن با و بوسیله دیگران یاد میکند .

یک مدیر ورزشی باید فردی باشد که بتواند اهداف آن سازمان کوچک یا بزرگ ورزشی را عملی ساخته و بعنوان مثال ، یک فدراسیون ورزشی بعنوان یک سازمان ورزشی یک سری اهداف سازمانی و تعمیم آن رشته ورزشی خاص را درکشور دنبال میکند .

امروزه سازمانهای ورزشی بدنبال اهمیت خاصی که ورزش در ابعاد مختلف در دنیا داراست ، دارای اهمیت ویژه ای هستند که به این ترتیب مدیران این سازمانها نیز از حساسیت خاصی برخوردارند .

بسیار ممکن است کسی مدیر یک سازمان اقتصادی مهم را نشناسد ولی ، بیشتر افـراد روئسـای باشـگاهها و فدراسیونهای ورزشی البته به ترتیب اهمیت ورزشی که برای انان داراست میشناسند .

بنا بر این این مدیران خاص و مورد توجه هستند و به این ترتیب کوچکترین لغزش آنـان مـورد توجـه واقـع شده و وی را مورد ارزشیابی قرار می دهد .

با توجه به این تفاسیر توصیه میشود که فردی باتجربه و متخصص در راس این سازمان ورزشی بعنوان مدیر آن سازمان قرار گیرد که بتواند ارتباط سازمانی را نیز بخوبی هدایت کند .

حیطه ورزش ، حیطه بسیار گسترده ای است و افراد مرتبـا در حـال ارزشـیابی هسـتند ولـی موضـوع جالـب توجه این است که هر کس با دیدگاه خود و با درکی که از شرایط دارد ، این ارزشیابی را انجام میدهد .

ولی ارزشیابی دقیق ، کار بسیار مشکلی است که به گستردگی حیطه ورزش ، گسترده است ولی به هرحـال برای توسعه ورزش لازم است که بدقت صورت پذیرد .

متاسفانه ما در سیستم ورزش مانند سایر سیستمهای کشور ، سیستم ارزشـیابی مـدرنی نـداریم و ارزشـیابان و ناظران و بازرسانی که این کار را انجام دهند نیز وجود ندارند .

همچنین معیار درستی برای این ارزشیابی طراحی نشده که اینکاررا به مراتب سخت تر مینماید .

نکته بعدی که در ارزشیابی مدیر سازمان ورزشی باید مورد توجه قرار گیرد ، ایـن کـه ایـن فراینـد ، پویـا و پیوسته است .

یعنی بطور مستمر همیشه و در تمام فعالیتهای موفق یا ناموفق ادامه دارد و این کار توسط ارزشیاب حرفه ای دنبال میشود که همانطور که شاهد هستید ، اینکار در سازمانهای ورزشی ما صورت نمیگیرد .

در هرصورت امروزه در تمام سازمانهای ورزشی دنیا ، همه نوع مدیری این مسئولیت را انجام می دهد و اینها بستگی به نوع سیاستی است که توسط آن سازمان دنبال میشود .

مثلا در یک سازمان حرفه ای فوتبال ، یک مدیر باید از نظر اقتصادی و سیاسی دارای توانمندیهایی باشد . ولی در یک سازمان ورزشی مانند کشور کانادا که هدف آن سازمان تعمیم فعالیتهای ورزشی به تمام نقاط کشور است ، از افراد داوطلب برای این منظور استفاده میشود که با هدف خدمت به جوانان برای این پست داوطلب میشوند .

تعریف مدیریت ورزشی ، ازتعریف عمومی که برای مدیریت وجود دارد ، فاصله زیادی نداشته و در واقع بخش تخصصی ورزشی به دنبال این تعریف می آید .

سازماندهی ، برنامه ریزی ، کنترل و نظارت در ورزش و تربیت بدنی تعریفی است که برای مدیریت ورزشی میشناسیم .
هویت مدیریت ورزشی امروزه در جهان شناخته شده است چراکه در دانشگاههای بزرگ جهان که رشته تربیت بدنی را دارند مدیریت و برنامه ریزی یکی از رشته هائی است که در آنجا تدریس میشود و افرادی که در این بخش تربیت میشوند برای اداره امور ورزش و تربیت بدنی جهت پیدا می کنند و در دو بخش یکی مدیریت اماکن تاسیسات و دانشکده ها و دیگری در ورزش قهرمانی هم از نظر اجرا و هم برنامه ریزی بخدمت گرفته میشوند .

سپس آنان بر حسب تجربه با علاقه خود جذب بازار کار در سایر شاخه های مدیریتی در بخشهای ورزش قهرمانی ، همگانی ، مدارس ، فدارسیونها و سازمانهای ورزشی ، و نیز باشگاهها میشوند .

در سیستم ورزشی کشور ما ایران نیز باید همان الگو برای تربیت و بکارگیری مدیران ورزشی بکار گرفته شود و البته باید به این نکته نیز توجه داشت که کشور ما شرایط خاص خود را دار است .

البته در سایر کشور ها نیز وضع به همین شکل است و در آن کشور ها نیز مـدیریت شـرایط خـاص خـود را داراست و متاسفانه مسائل اقتصادی و سیاسی در قدم اول دیده میشوند و نتنها در ایران در همـه دنیـا ، دیـده میشود که افراد غیر متخصص در پست یک مدیر متخصص می نشینند .

باید توجه داشت که رشد اداری در کارها بدنبال بهر وری و اثر بخشی اداری دیده میشود که برای دستیابی به تمام اینها باید الگوی درستی برای مدیریت در سازمانهای ورزشی بکار گرفته شود .
نکته قابل تامل این است که ما در ورزش و تربیت بدنی تنهـا تخصـص مـدیریت و برنامـه ریـزی را نـداریم وخصوصا در مقطع دکترای تربیت بدنی پنج گرایش دیگر داریم که هـر کـدام از فـارغ التحصـیلان آن در رشته خود متخصص هستند و هیچ کدام نباید در پست دیگری قرار بگیرند که متاسفا نه ایـن اصـل رعایـت نمی شود و دیـده میشـود کـه پسـت هـای مـدیریت برحسـب سیاسـت جامعـه در اختیـار فـارغ التحصـیلان فیزیولوژی ، رشد و تکامل و غیره است که در نهایت وضع به این شکل که اکنون دیده میشود در می آید .

ماهیت مدیریت ورزشی به محتوای آن باز می گردد و در این بین باید دیـد کـه ایـن رشـته دارای چـه زیـر مجموعه هائی است و هر کدام به چکاری می پردازند .
در این بین این رشته در دو بخش فنی و سیاستهای کلی کشور طبقه بندی میشود .
همانطور که گفته شد در ایران هم مانند تمام کشور های جهـان سیاسـتهای کلـی حـاکم اسـت . اکنـون در ایران بیش از صد فارغ التحصیل دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی داریم که بخش عمـده ای از آنـان بـا گرایش مدیریت و برنامه ریزی فارغ التحصیل شدند و ما اکنون در حدود چهل مـدیر تربیـت بـدنی داریـم که از دانشگاههای تربیت مدرس ، معلم ، آزاد ، تهران و غیره فارغ التحصیل شده اند .

مدیری که در راس سازمان ورزش کشور قرار میگیرد ، باید دیـدگاه فنـی نسـبت بـه ورزش داشـته باشـد و سپس به علم مدیریت سازمان ورزشی آگاهی داشته باشد .

البته تمام این باید ها متعلق به زمانی است که ارزشیابی درستی برای کـار در بـین باشـد و تفـاوت کـار ایـن مدیران مشخص شود .

شعار زیبای ،شایسته سالاری که امروزه در جامعه مطرح است باید عملی شود و شایسته بصورت علمی خود عملی شود و اگر اینچنین شود ای سئوال مطرح میشود که مدیر شایشته یعنی چه کسی ؟

تمام دانشجویان تربیت بدنی در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد واحدی را بنام مدیریت و برنامه ریزی در سازمانهای ورزشی را می گذرانند که ما در حین تدریس این درس به سازمانهای مختلف مراجعه می کنیم ، و روشها را در کلاسها معرفی می کنیم .

در این مراجعات دیده شده که تربیت بدنی آموزش و پرورش و سازمان تربیت بدنی و نیز سایر ادارات تربیت بدنی در سایر ارگانها دهها فرم نظارت و ارزشیابی دارند ولی اینکه آیا واقعا استفاده لازم از آنها میشود یا نه جای تامل دارد !

همینطور که همه می دانند کشور ما در تمام سطوح و مقاطع از نظر مبانی نظری فقیر نیست ، و آنچه مشخص است باید راهبردهای عملی برای این نظریه های ارایه شده و به آن عمل شود .

البته تنها کافیست به آنچه موجود است فکر کنیم و برنامه ریزی های نظری عمل شود . این برنامه ها باید با دقتی که روی کاغذ آمده است ، بهمان شکل عمل شود.

در این بین منابع زیادی وجود دارد که از آنجمله میتوان به وجود الگوهای خارجی و رساله و تحقیقات زیادی اشاره کرد .

البته نباید فراموش شود که یک مدیر قوی غیر متخصص در کوتاه مدت با استفاده از منابع علمی مدیریتی توانسته است که نتایج خوبی بگیرد ولی این در دراز مدت عملی نیست و همانطور که امروزه در ورزش ما دیده میشود ، فشار آن برنامه کوتاه مدت به قیمت از بین رفتن تمام خصوصیات باطنی و عاطفی و روانشناسی کارکنان آن سازمان ، نهاد یا ارگان بوده است که دیگر قابل جبران نیست .

ورزش و تغذیه سالم استرس را کاهش می دهند

هر انسانی در شرایطی خاص و یا بجرانی با استرس روبرو شده است. استرس و فشار روحی به غیر از اتکه با شرایط روحی و اعتماد به نفس شخص در ارتباط باشد، با تغذیه و شرایط بدنی نیز مرتبط است.

ورزش صحیح و تغذیه سالم به بدن کمک می کنند تا در کنترل سیستم عصبی، بدست آوردن اعتماد به نفس و کار کردن و فرمان گرفتن صحیح در شرایط بحرانی موفقتر عمل کند.
تحقیقات نشان داده است که اشخاصی که تغذیه سالم دارند و مرتب ورزش می کنند بسیار کمتر از اشخاص دیگر در شرایط بحرانی عصبی می شوند.

تغذیه

برخی از مواد غذایی با کمبود ویتامین B Complex و داشتن قند بالا، باعث می شوند تا یدن به سوی اضطراب، عصبانیت و استرس تمایل پیدا کند. بهترین شکل تغذیه برای جلوگیری از چنین مسیله ای، مصرف میوه، سبزیجات و دانه ها و غلات کامل است.

ویتامینهای B برای برای کاهش استرس و عصبانیت پیشنهاد می شود. دانه ها و غلات کامل، سبزیجات، تخم مرغ و ماهی از مواد عذایی هستند که حاوی ویتامین های B می باشند.

گردوی تازه میوه ای است که به درمانگر بیماریهای عصبی شهرت دارد. عسل نیز همین خاصیت را دارد. جو و نان جو نیز برای سیستم عصبی مفید هستند. از میوه های دیگر می توان به موز، زرد آلو و میوه های خشک شده اشاره کرد.

اما قهوه، شکلات، مشروبات الکلی، ادویه جات زاید، شکر، گوجه فرنگی، بادمجان و فلفل ها می بایست کمتر شوند و یا اصلا".

ورزش

ورزش و تمرینات ورزشی نیز در کاهش و رفع استرس، و فشارهای عصبی بسیار موثرند. کارشناسان می گویند کسانی که مرتبا" ورزش می کنند، در فشارهای عصبی راحتتر خود را کنترل می کنند و تصمیمات بهتری می گیرند.

انجام تمرینات ورزشی باعث می شود تا بدن فشار خون خود را تنظیم کند و سیستمهای عصبی استقامت بیشتری کسب کنند. پس بدین صورت بدن می تواند کنترب بهتری در شرایط بحرانی و فشارهای روحی داشته باشد.

از سویی، قدرتمند شدن عضلات و بطور کلی آناتومی بدن باعث می شود تا شخص از لحاظ روحی اعتماد به نفس بیشتری داشته باشد.

انجام هر نوع ورزش و تمرینی اما بطور مستمر و از روی برنامه، قابلیت غلبه بر استرس را ارایه می کند. هر چه ورزش دارای استقامت بیشتری باشد، می توان گفت که استرس را بیشتر کاهش می دهد. ورزشهایی نظیر یوگا، که ورزشی روجی–جسمی است، با موضوع اعتماد به نفس و اعتقاد بیشتر سر و کار دارند. ورزشهایی دیگر نظیر ورزشهای Extreme نیز چون جادثه جویانه هستند، می توانند قابلیت غلبه بر فشارهای روحی را در مدت زمان کوتاهی افزایش دهند.

نقش تغذیه در انجام ورزش ها

هرم غذایی ورزش شاید فقط یک ورزشکار حرفه ای از ارزش تغذیه در انجام ورزش ها آگاه باشد و به خوبی نقش تغییراتی را که رژیم غذایی در بهبود انجام تمرینات دارد را درک کند.

شواهد بسیاری نشان دهنده رابطه بین مصرف غذا و انجام ورزش ها هستند. همچنین یک رژیم غذایی بد، به طور یقین اثر منفی بر انجام حرکات ورزشی، حتی اگر به صورت غیر حرفه ای باشند، دارد. یک رژیم غذایی که شامل مقدار کافی از کالری، ویتامین ها، مواد معدنی و پروتئین باشد، انرژی لازم برای انجام یک مسابقه و یا یک ورزش تفریحی را تامین می کند.

توصیه های لازم در این زمینه:

ترکیبات یک رژیم غذایی که برای یک ورزشکار توصیه می شود، تا حدودی با رژیم غذایی افراد معمولی تفاوت دارد. اگرچه هرم غذایی راهنمای بسیار خوبی در این زمینه است، با این حال مقدار مصرف هر گروه از غذاها، بسته به نوع ورزش و میزان تمرینات و همچنین زمان انجام آنها متفاوت است. علاوه بر

این، کالری مورد نیاز بسته به سایز، سن، جنسیت و میزان انجام ورزش ها و حرکات ورزشی دارد و به همین دلیل، تعداد وعده های غذا نیز از فردی به فرد دیگری متغییر است.

کربوهیدرات ها:

کربوهیدرات های مرکب، جزء اصلی یک رژیم هستند که در غذاهایی چون پاستا، ماکارونی، انواع نان های شیرینی، نان های سبوسدار و برنج وجود دارند. کربوهیدرات ها تامین کننده انرژی، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی هستند و در عین حال، دارای مقدار ناچیزی چربی هستند. یک رژیم غذایی مملو از کربوهیدرات ها، باعث افزایش ذخیره انرژی بدن از کربوهیدرات ها (که گلیکوژن نامیده می شود) می شود. و همین موضوع باعث انجام هرچه بهتر ورزش های استقامتی، به ویژه در زمان های بیش از یک ساعت می شود.

امروزه روش کلاسیک و سنتی ذخیره کربوهیدرات ها، منسوخ شده است و به جای آن از روش جدید و اصلاح یافته استفاده می شود که در افزایش گلیکوژن ماهیچه ها کم ضررتر و موثر تر است. مهم ترین عاملی که ذخیره گلیکوژن را افزایش می دهد، سوزاندن 50 تا 60 درصد از کربوهیدرات ها و تبدیل آن به انرژی در طول روز است.

قندهای ساده که در موادی نظیر نوشابه های غیر الکلی، انواع مرباها و ژله ها و آبنبات ها هستند، اگرچه کالری بسیار زیادی را به بدن می رسانند، اما از نظر غذایی ارزش چندانی ندارند. و در حقیقت، اگر دقیقا" پیش از انجام ورزش ها مصرف شوند، باعث کاهش کارآیی ورزشکاران می شود و حتی ممکن است منجر به هیپوگلیسما (کاهش میزان قند خون) شوند.

پروتئین ها:

مهم ترین نقش پروتئین ها در در بدن، رشد و ترمیم بافت های بدن است. بسیاری از مردم بر این عقیده هستند که ورزشکاران به مقدار زیادی پروتئین نیاز دارند و رژیم آنها باید از مقدار پروتئین بالایی برخوردار باشد، تا ماهیچه های آنها رشد کنند. اما محققان بارها و بارها در آزمایشات و تحقیقات خود، چنین نظریه ای را غلط بر شمرده اند و این موضوع که رژیم پروتئین باعث رشد و افزایش ماهیچه ها می

شود، نادرست است. تنها عاملی که باعث افزایش حجم عضلات بدن می شود، انجام تمرینات شدید و مداوم است.

مصرف پروتئین در ورزشکاران و افرادی که به تمرینات بدنسازی می پردازند، در مقایسه با افراد معمولی، تنها مقدار بسیار کمی افزایش می یابد و البته اغلب آنها این مقدار ناچیز را از راه خوردن غذای زیاد جبران می کنند. به طوری که اغلب ورزشکاران آمریکایی بیش از نیاز بدنشان پروتئین مصرف می کنند و حتی این مقدار به دو وعده در روز می رسد.

بنابراین بدن افراد برای افزایش عضلات و ماهیچه ها، پیش از آنکه شروع به ورزش های سنگین و سخت کنند، نیاز به پروتئین دارد. البته باید یادآور شد که پروتئین اضافی تبدیل به انرژی شده و حتی در بعضی مواقع به شکل چربی در بدن ذخیره می شود. به همین دلیل مصرف بالای اسیدآمینو ها وپروتئین ها به هیچ عنوان توصیه نمی شود. زیرا ممکن است علاوه بر ایجاد کمبود کلسیم، بار زیادی بر روی کلیه ها میگذارند که نیازمند تصفیه بیشتر مواد پروتئینی نیتروژن دار است.

آب و مایعات:

آب مهم ترین ماده برای بدن است و علیرغم اهمیت آن از سوی ورزشکاران نادیده گرفته می شود. آب و مایعات برای آب رسانی به اندام های بدن و تنظیم دمای آن بسیار ضروری هستند. آبی که بدن از راه تعریق از دست می دهد تا خنک بماند، ممکن است در طول مدت یک ساعت ورزش، به چبدین لیتر برسد.

افراد بالغ و بزرگسال، هرگونه کاهش وزن در طول ورزش را که به علت از دست دادن آب بدن است، باید از طریق نوشیدن آب و دیگر مایعات جبران کنند. بهترین روش برای آنکه مطمئن شوید آب کافی به بدن شمادر حین ورزش می رسد، آنست که ادرار شما شفاف باشد.

چند توصیه برای رساندن آب کافی به بدن:

- به مقدار کافی آّب، آبمیوه و شیر بنوشید.

• از نوشیدن آشامیدنی های کافئین دار، جدا" خودداری کنید. زیرا کافئین یک ماده ادرار آور است و باعث از دست رفتن آب بدن می شود.

• قبل، بعد و در حین ورزش به مقدار کافی مایعات بنوشید.

• در طول ورزش به کودکان مقدار کافی مایعات بخورانید. زیرا آنها مانند افراد بزرگسال در مقابل تشنگی ممکن است واکنش نشان ندهند.

بدست آوردن وزن مناسب برای مسابقات:

هر گونه تغییر در وزن بدن به منظور شرکت در مسابقات، باید بصورت بی خطر و موثر صورت گیرد. در غیر اینصورت ضرر آن بیش از منفعت آن است. پایین نگه داشتن وزن بدن به طور غیر اصولی، کاهش سریع وزن و یا افزایش وزن به طور سریع و غیر طبیعی ممکن است اثرات سوء و بدی بر روی سلامت بگذارد.

بنابراین هر گونه افزایش یا کاهش وزن باید به طور صحیح و اصولی انجام شود. ورزشکاران جوان که قصد دارند وزن خود را کاهش دهند بهتر است از یک متخصص رژیم و تغذیه کمک بگیرند. در غیر این صورت ممکن است از نظر سلامت دچار مشکلاتی شوند.

هرم غذایی؛ راهنمای خوبی برای چگونگی مصرف انواع غذاها است و اگر به درستی مورد استفاده قرار گیرد، ویتامین ها و دیگر مواد معدنی لازم به بدن خواهد رسید.

پیش از انجام هر ورزشی، با یک متخصص و یا فرد حرفه ای در زمینه تغذیه و رژیم صحبت کنید تا بر طبق نوع ورزش، سن، جنسیت و ... راهنمایی های لازم را به شما بکند.

نمونه ای از رژیم غذایی برای پرورش اندام

تغذیه مناسب یکی از مهمترین عوامل پیشرفت

در ورزش پرورش اندام تمرینهای پرورش اندام بدون تغذیه مناسب پاسخگو نبوده و هرگز شما را به نتیجه ای که در ذهن خود می پرورانید نخواهد رساند. تغذیه مناسب و درست یکی از مهمترین کلید های بدست

آوردن اندام زیبا برای ورزشکاران این رشته است که بسیاری از ورزشکاران بخصوص آنها که بصورت خود آموز اقدام به تمرین می کنند رعایت نمی شود.

ضمن آنکه به صراحت باید بیان کنیم که انجام فعالیت های ورزشی برای پرورش اندام نیاز به مشورت با متخصصین این امر را دارد، برای آشنایی بیشتر شما با رژیم غذایی به هنگام ورزش نگاهی به نمونه ای از این رژیم ها می اندازیم. بدیهی است که مربیان پرورش اندام مختلف با داشتن نگاه های متفاوت ممکن است رژیم های غذایی گوناگونی را پیشنهاد کنند.

نظم و دیسیپلین

اولین نکته ای که باید بخاطر سپرد آن است که باید نظم را وارد زندگی و برنامه غذایی خود بکنید، که این خود از مشکل ترین قسمتهای کار است. شما باید همواره هنگامی که تمایل به خوردن دارید نگاهی گذرا به آنچه خورده اید و یا می خواهید در آینده بخورید داشته باشید، باید بدانید که غذایی را که تمایل به خوردن آن دارید به چه روشی می خواهید بسوزانید. البته در این مقاله قصد نداریم راجع به سوزاندن چربی و روشهای بزرگ کردن ماهیچه صحبت کنیم، اما باید بدانید که غذایی را که میخورید با چه برنامه ای قصد استفاده کردن از آنرا دارید.

پیروی از یک رژیم غذایی

نکته مهم بعدی آن است که متخصصان و مربیان مختلف این ورزش، رژیم های غذایی متفاوتی را برای کار ارائه می کنند، هرگز فکر نکنید که با یک رژیم غذایی در مدت کوتاه می توانید نتیجه بگیرید، اگر به مربی خود اعتقاد دارید رژیم او را دنبال کنید. بزرگترین اشتباه آن است که در مقاطع زمانی کوتاه رژیم غذایی را تغییر دهید.

رژیم غذایی باید قابل دسترسی باشد

شما باید بتوانید در هر جا و مکانی که هستید به مواد غذایی مورد نظر خود دسترسی داشته باشید. لذا آوردن موادی که در مکانهای خاصی یافت می شود در فهرست غذایی از اشتباهات بزرگ برخی رژیم های غذایی است. هرگز فراموش نکنید بهترین رژیم غذایی، استفاده از مواد طبیعی است که شما می توانید از هر مغازه میوه فروشی، بقالی، خواربار فروشی و ... آنها را تهیه نمایید.

رژیم غذایی برای یک هفته

در اینجا به یک نمونه از رژیم غذایی که باید طی یک هفته مصرف شود صرفا" برای آگاهی شما اشاره می کنیم. دقت کنید که این رژیم برای نمونه متعادلی از تمرینهای ورزشی پرورش اندام در نظر گرفته شده است و بدیهی است با رعایت این رژیم و انجام تمرینات کمتر یا بیشتر به نتیجه مورد نظر نخواهید رسید.

- کربوهیدرات

ده عدد سیب زمینی با حجم متوسط

حدود نیم کیلو برنج

حدود یک و نیم کیلو ماکارونی

یک قطعه کامل نان سفید

یک قطعه کامل نان سیاه

ماست به اندازه نیاز

- فیبر و سبزیجات

حدود نیم کیلو نخود فرنگی

حدود نیم کیلو هویج

حدود یک چهارم کیلو لوبیا

یک عدد خیار

یک عدد کلم بروکلی

- آب میوه

انواع آب میوه سیب یا پرتقال به حد معقول - میوه

هفت عدد گریپ فرویت

هفت عدد موز

یک ظرف توت فرنگی

یک ظرف زرد آلو

یک مشت کشمش

- پروتئین

ده عدد سینه مرغ

حدود 24 عدد تخم مرغ

یک وعده گوشت بوقلمون

حدود یک کیلو گوشت قرمز

یک ورق به اندازه کف دست پنیر

- چربی

برای پخت غذاها می توان از روغن نارگیل، زیتون و یا کره استفاده کرد.

دقت کنید که شما تقریبا" آزاد هستنید که هر نوع غذایی را با این مواد برای یک هفته خود درست کنید. بعنوان مثال شما می توانید برای صبحانه سه عدد تخم مرغ را با قدری نمک در روغن نارگیل سرخ کنید و بصورت املت میل کنید و یا قطعاتی از عنبه را ورق ورق کرده با آب لیمو مخلوط کنید بعنوان دسر صبحانه میل کنید. بعنوان مثال دیگر برای نهار یا شام می توانید دو سینه مرغ را با کمی ادویه و رب گوجه در روغن نارگیل بپزید و میل کنید.

در نهایت نکته مهم آن است که میزان مواد مصرفی در حدی باشد که برای یک هفته شما درنظر گرفته شده است. این روش محدودیت های رژیم غذایی روزانه را ندارد و شما به راحتی در خوردن غذاهای روزانه خود قدرت انتخاب دارید.

در انتها بازهم تذکر می دهیم که اجرای چنین رژیم غذایی باید زیر نظر متخصص و مربی کارآزموده پرورش اندام صورت گیرد.

تنفس صحیح هنگام تمرینات ورزشی

تنفس، روش دم و بازدم یکی از مهمترین موضوع ها، هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی هستند. تنفس صحیح و درست می تواند انرژی زیادی را برای بدن حفظ کند و همچنین بدن را سالمتر نگه دارد.

در حالی که روش غیر صحیح آن می تواند انرژی زیادی از بدن بگیرد و به سلامت بدن آسیب وارد کند. تنفس صحیح همچنین باعث می شود تا انتقال و تامین خون از قلب به رگهای بدن، بهتر و مرتبتر انجام پذیرد. این موضوع به عملکرد بهتر سیستم لنفانی انسان نیز کمک می کند.

فراموش نکنید که التبه نوع هوایی که تنفس می کنید نیز بسیار مهم است. هوای تنفس شونده - بویژه هنگام انجام تمرینات و حرکات ورزشی - می بایست پاک و غیر آلوده باشد.

روش صحیح تنفس

توجه داشته باشید که هنگام تمرینات ورزشی، تنفس خود را ریتمیک و از روی نظم کنترل کنید. همچنین دقت کنید که تا حد امکان آرامش را حفظ کنید و از تند نفس کشیدن جلوگیری کنید.

سعی نکنید تا با دهان نفس بکشید. البته برای خارج کردن سریعتر هوا می توانید از دهان استفاده کنید، اما برای کشیدن آن اصلا" از دهان استفاده نکنید. بکارگیری دهان برای عمل دم باعث می شود تا هوا به حجم نامشخص (زیاد) وارد بدن گردد بدن اینکه فیلتر شود. بینی با فیلترهایی که در قسمت ورودی خود دارد، هوای دم را پاک سازی می کند. همچنین بینی با حجم کمتری که دارد باعث می شود تا حجم هوای دم کنترل شده و به مقدار مورد نیاز باشد.

تنفس از دهان باعث خشکی دهان و گلو می شود که این موضوع به خشک شدن آب بدن و کسری انرژی کمک می کند.

روش توصیه شده اینست که دم از راه بینی و بازدم از راه دهان انجام گیرد. در این روش البته بهتر است که هنگام کشیدن هوا، دهان کاملا" بسته باشد. البته روش دم و بازدم از راه بینی بیشتر توصیه می گردد. در این حالت دهان در هر دو حالت (دو و بازدم) کاملا" بسته است.

اما چگونگی تنفس نیز امری بسیار مهم است. برای کشیدن تنفس، نگه داشتن نفس در بدن و بیرون دادن آن مدت زمانی نسبی لازم است تا حرکت ریتمیک حفظ گردد، که این موضوع در هنگام انجام تمرینات امر مهمی است. همانطور که قبلا" نیز اشاره شد، آرامش در تنفس لازم است تا حفظ گردد.

بعد از انجام تمرینات و یا هنگام استراحت بین هر تمرین، سعی کنید تا به صورت عمیق در روش زیـر چنـد مرتبه تنفس کنید:

اگر برای مثال یک ثانیه را صرف کشیدن نفس عمیق می کنید، چهار برابـر آنـرا (چهـار ثانیـه) مـی بایسـت برای نگه داشتن نفس در بدن صبر کنید. سپس در زمان دوبرابر آن (دو ثانیه) باید نفس را بیرون دهید. ایـن مدت زمانها بستگی به نوع نفس کشیدن شما دارد. اما نسبتها می بایست رعایت شوند. یعنی اگر دم دو ثانیـه به طول انجامد، نگه داشتن آن باید هشت ثانیه طول کشد و بازدم نیز چهار ثانیه.

این نوع روش تنفس چه برای کسانی که ورزش می کنند و چه کسانی که نمی کنند، در روز سـه مرتبـه ده باری توصیه می شود. یعنی ده بار صبح، ده بار عصر و ده با قبل از خواب.

تغذیه نیز نباید فراموش شود. اشخاص ورزشکار می دانند کـه هنگـام ورزش نبایـد معـده یـا روده شـان پـر باشد. چرا که این موضوع به غیر از مشکلاتی که به سلامت انسان وارد می کند، باعث فشار به ریه نیـز مـی شود.