www.takbook.com

مباحثی در تربیت بدنی و علوم ورزشی

تهیه و تنظیم : کریم خلاقی کار شناس ارشد تربیت بدنی

www.takbook.com

www.takbook.com

فهرست مطالب

مقدمه

مبانی روانی-اجتماعی تربیت بدنی	بخش ۱

تربیت بدنی از دیدگاه اسلام

محتوای ورزش و تربیت بدنی در جامعه اسلامی

اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی

سخنان امام راحل در رابطه با تربیت بدنی

جامعه فرهنگی و نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت

آسیب شناسی ورزشی	بخش ۲

آسیبهای شایع در ورزش

اصول پیشگیری

ورزش همگانی و فواید آن	بخش ۳

مفاهیم آمادگی جسمانی

بیماریهای ناشی از کم تحرکی

فعالیت تمرینی،آمادگی جسمانی و دوران پیری

اثرات ورزش و فعالیتهای جسمانی بر افراد میانسال

علم تمرین برای جوانان	بخش ۴

توان هوازی

انواع تمرینات قدرتی

www.takbook.com

www.takbook.com

تمرینات قدرتی برای جوانان

تمریناتی برای ورزشکارانی که فشار خونشان زیاد است

برنامه تمرینات قدرتی برای جوانان

مواد مخدر و فعالیت بدنی	بخش ۵

اثرات منفی الکل بر آمادگی جسمانی و فعالیتورزشکار

تندرستی در آمادگی جسمانی استقامت قلبی –عروقی

استقامت و قدرت عضلانی

تغذیه و ترکیب بدن

فعالیت ورزشکار

ورزش و مصرف دخانیات

حرکات اصلاحی پشت و ستون مهره ها	بخش ۶

تمریناتی برای حفظ وضعیت پشت و ستون مهره ها

ورزش – تغذیه – سلامت بدن	بخش ۷

ورزش و سلامت دستگاه قلب و عروق

ورزش وکاهش وزن

وزن مطلوب برای فعالیتهای ورزشی

دانش آموزانی که مشکل اضافه وزن دارند

برخورد با چاقی و اجرای برنامه موفقیت آمیز

ورزش و بیماری قلبی

ورزش در مدارس بیماری قلبی را کاهش می دهد

ورزش خطر بروز بیماری الزایمر را کاهش می دهد

ورزش و طول عمر

www.takbook.com

www.takbook.com

پیاده روی و فواید آن

ورزش تا چه اندازه جوانان مفید است

اضطراب و ورزش	بخش ۸

اضطراب در مهارتهای ورزشی

اثر کوتاه مدت ورزش بر اضطراب

اثر بلند مدت ورزش بر اضطراب

کنار آمدن با اضطراب

ماساژ – آب درمانی – دوپینگ در ورزش	بخش ۹

مساژ و تاثیر روانی آن

آب درمانی و فواید آن در ورزش

دوپینگ

المپیک	بخش ۱۰

تاریخچه بازیهای المپیک

ارتباط سیاست با ورزش

رژیم غذایی در مسابقات برای جوانان	بخش ۱۱

اصول علمی تغذیه ورزشکاران در مسابقات

اصول تئوری رژیم غذایی ورزشکاران در مسابقات

اساسنامه	بخش ۱۲

اساسنامه دبیرسانهای تربیت بدنی و علوم ورزشی

منابع

www.takbook.com

www.takbook.com

مقدمه

به نظم عادت می کنم | هر صبح ورزش می کنم
گر ساعتی ورزش کنی | سالی به عمر افزون کنی

او را ازهنگام نگاه اول می توان شناخت کشیده قامت سر زنده و با نشاط است هیچ چیز اضافه ای در حرکاتش دیده نمی شود خط ماهیچه ها گویای نرمش آنها ست رنگ پوست آن سلامتی اش را نشان می دهد او حتی پس از رسیدن به سن کهولت نیز به خوبی از همسالان خود متمایز است من از نیمکت مدرسه سر گرم ورزش شدم تمام زندگی را در میدان ورزش گذرانده ام نیز می دانم که گاهی مردم از تربیت بدنی درک محدود دارند به همین جهت می خواهم خوانندگان را آگاه سازم که تربیت بدنی تنها حرکات نرمشی بامداد در حین کار یا بهداشت سرگرم بودن به نوعی تمرینات بدنی نیست بلکه تنظیم درست کارهای روزانه تغذیه درست ، خواب راحت ، رفتار بهداشتی ، استراحت فعال خلاصه طرز زندگی نیز هست ورزشگار سیگار نمی کشد و به مشروب الکلی لب نمی زند ورزشکار نه تنها از نظر جسمانی بلکه از نظر روحی قوی است ورزشکار بدون شتاب به موقع به کار خود می رسد . یک وقتی در جوانی صدمه هایی ب مهره های پشتم وارد آمد به نظر می رسد که فکر ورزش کردن را باید از سرم بیرون کنم لکن همانا ورزش و کارهای بدنی ، طرز تعیین زندگی به من اجازه نداد تا به یک معلول تبدیل شوم آنها به من و زندگی در کار و شادابی و چالاکی بخشیدند من در دو رشته تحصیلی به پایان رسانده بچه ها را بزرگ کردم و بدون توجه به سن به کار ادامه می دهم کوشش کردم با بسیاری از مردم که به آنها سر وکار پیدا می کردم کمک کنم تا فایده ورزش بر آنها آشکار شود می خواهم خوانندگان را نیز معتقد کنم : برای ورزشکار شدن هیچ وقت دیر نیست حتی اگر از ۴۰ ، ۵۰هم گذشته اید و هیچ قسمت ورزش شما را نمی پذیرد با وجود این باید به کار تمرینات بدنی بپردازید بگذارید سالن ورزشی همان اتاقتان باشد ، حیاط خانه تان ، نزدیکترین کوچه و خیابان ، باغ ، پارک نیز میدان ورزشی

www.takbook.com

www.takbook.com

تان شود. هنگامی که کودک با دیدن اسباب بازی می خندد ، گاریبالری ، هنگامی که او را به خاطر بسیار به میهنش دنبال می کند ، لبخند می زند ، دختری که با نخستین اندیشه درباره عشق می لرزد نیوتن قوانین جاذبه را طرح می کند و آنها را بر کاغذ می آورد . واقعیت نهایی در همه جا حرکت ماهیچه ای است ای.ام . سچنوف فیزیولوژیست مشهور روس تلویحا اهمیت کار ماهیچه های انسان را آشکار می سازد . خواص حیرت انگیز ماهیچه ها با نیرو وتحمل آنها به پایان نمی رسد . اصطلاحات حس ماهیچه ای و مسرت ماهیچه ای بیهوده بوجود نیامده اند . کار ماهیچه بدون شک روی حالت احساساتی انسان موثراست . مدتها است که ثابت شده است که فعالیت ماهیچه ای ظاهرا تمام ارگانیسم ، از جمله مخ را تقویت می کند و از این راه استعدادهای فکری گسترش میدهد . بنابراین شما با ورزشکار شدن نه تنها تن بلکه مغز را تقویت می کنید . طرز ورزشی زندگی بدون رژیم درست تغذیه امکان پذیر نیست .اگر پر خوری کرده اید باید تا عرق ریزان کار کنید تا دچار انباشتگی چربی نشوید . روشن تر بگوییم : مقدار غذای مصرف شده را با مصرف انرژی مقایسه کنید . پیروی از این دستورالعمل ساده به ویژه برای کسانی که در سنین بیش از ۴۰ — ۳۰ سالگی هستند اهمیت اساسی دارد . چاقی چه حوادث ناگواری که به بار نمی آورد ! در زندگی شکم پرستانه و کم حرکت ، اعضای گوارش با چربی پوشیده می شوند و حجیم می شوند معده و روده های فراخ و کشیده زیر دنده ها را پر می کند ، دیافراگم را تحت فشار قرار می دهند و به آن امکان کمک به تنفس و گردش خون نمی دهند غذای عادی متنوع توام با ورزش روزانه و با عائی کردن کار معده کمکمی کند . کسی که می خواهد خوش قد و قامت باشد نباید پر خوری کند باید در مصرف قند و چربیها خود را محدود کند . از خوردن شکلات آبنبات ، نان ، شیرنی پرهیز کند هر چه کمتر نمک مصرف کنند و مهمتر از همه نقش شفا بخش ورزشی را فراموش نکند . داروی چاقی کار بدنی در خور نیرو در باغ و بستان ، قایقرانی ، دوچرخه سواری ، اسکی و ورزش منظم روزانه است .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

تربیت بدنی از دیدگاه جامه اسلامی

در جامعه اسلامی ورزش وسیله بسیار موثر وشیوه ای پسندیده برای رسیدن اهداف زیر است :

۱ – هدفهای بهداشتی و تندرستی

– تامین سلامت وبهداشت بدن و تجهیز آن در برابر عوارض و بیماریها

– تامین و تسهیل شرایط رشد وتقویت بدن در حد امکان و توان و رعایت جنبه اعتدال در آن

– ایجاد ورزیدگی و خماهنگی در بین اعضاء و اندامها به منظور بر خوردار شدن از قدرت ، سرعت ،چابکی و مهارت

– ایجاد مقاومت و افزایش میزان تحمل و عادت دادن آدمی به صبر و استقامت در برابر شداید وسختیها

– دستیابی به قدرت ظبط ارادی اعضای بدن و به کار انداختن ارادی آنها

– بازسازی و نوتوانی بدن به منظور رفع نقایص جسمی و نارسائیهای فیزیکی و افزایش میزان کارایی آن

۲ – هدفهای پرورشی و اخلاق

– پرورش روان و ایجاد زمینه رای استقلال شخصیت ، سعه صدر ، همت بلند ، ایثار وفداکاری

– دستیابی به مراتب قوت قلب ، جرات ، شهامت ، استقامت و پایداری و تقویت روحیه

– رشد و پرورش ، رغبتهای مثبت و جهت دهی آنها بسوی خیر و کمال

– توجه به کرامت و والایی خود و خویشاوندارى در برابر نا بسامانیها و مفسده ها

– شناخت مسولیتهای انسانی و اسلامی و سعی در انجام دادن هر چه بهتر تکالیف و وظایف خود

– افزایش توان و قدرت تصمیم گیریهای سریع ، عادلانه ، اقتصادی و مشروع

www.takbook.com

www.takbook.com

- رشد وپرورش توجه و دقت ، مقایسه ، تشخیص و جهت دادن به آنها
- خود داری از پذیرش تحمیلی افکار و عقاید مذموم و ارشاد و هدایت دیگران

۳– هدفهای روانی اجتماعی :

- تقویت روان و افزایش توان مندی آن در مبارزه با اهداء نفسانی و غلبه بر حسادت ، خود پسندی و کینه توزی
- تعدیل عواطف و در ضبط آوردن حالاتی چون چشم ، ستیز ، ترس و محبت
- رفع عوارض روان از نگرانیها ، انزواجوییها ، یا سها و ترسها
- تعدیل رقابت و پذیرش اصول و ضوابط معقول در زندگی روز مره
- دستیابی به شادابی و نشاط که همواره برای تداوم و رشد حیات ضروری است .
- پرورش فرد ، هوش وقوه کنجکاوی و دیگر ذخایر وجودی انسان
- متحقق ساختن امکانات بالقوه موجود در انسانها و بهره مند کردن از ذخایر وجود خود
- شناخت اصول و قانون مندیها و تبعیت از آنها به هنگام برخوردهایی فردی و اجتماعی
- تمرین تشکل و تحزب و تن دادن به سازماندهی و تعاون برای پیش برد اهداف و عادت به انضباط و دقت در امور

۴ – هدفهای حرکتی و مهارتی :

- شناخت استعدادهای حرکتی و پرورش و شکوفایی آنها و دیگر قابلیتهای فطری و استعدادهای خدادادی
- تمجید فرهنگی و تقویت حس زیبا شناسایی در حرکات
- یادگیری مهارتهای حرکتی و ورزشی و ایجاد هماهنگی عصبی و عضلانی
- بهره مند شدن از فعالیتهای حرکتی و جسمی در گذراندن سالم اوقات فراغت

علی (ع) می فرماید : ((الصحه افضل النعم)) سلامت بدن از بهترین نعمتهای الهی است .

پیشوای گرامی اسلام برخی از مهارتهای ورزشی و تفریحی را به منظور گذراندن اوقات فراغت برای هدفهای اجتماعی ونظامی و مذهبی به آنان تعلیم می داد . پیامبر اکرم (ص)

www.takbook.com

www.takbook.com

علاوه بر تشویق مردم به شرکت در مسابقه اسب دوانی و تیر اندازیدر این گونه فعالیتها خود نیز در آن شرکت می فرمود . به طوری که روایت شده است روزی چند نفر از مشرکین برای سرقت گوسفندان مردم در اطراف مدینه رفته بودند پیامبر و جمعی از یاران برای سرکوبی آنها یر اسبها سوار شدند و بر آنها تاختند . مشرکین با دیدن سواران اسلام به سرعت فرار کردند و از نظر دور شدند . در این وقت ابوقتاده که یکی از یاران پیامبر (ص) بود به عرض آن حضرت رسانید که دشمن برگشته وفرار کرده است . اگر موافقت فرمایید در این فرصت یک مسابقه اسب سواری ترتیب دهیم . پیغمبر موافقت نمود . مسابقه آغاز شد و سرانجام آن حضرت از همه یاران پیشی گرفت . برخی از جامعه شناسان معتقدند که افزایش زمان فراغت ازاختصاصات جامعه صنعتی است لیکن برخی دیگر بر این باورند که زمان فراغت در تمام مراحل زندگی بشر کمو بیش وجود داشته است . چهار عامل در آمادگی جسمانی بدن نقش بسیار مهم دارند . این عوامل عبارتند از :قدرت عضلانی ، استقامت عضلانی ، انعطاف پذیری عضلانی ، استقامت قلبی و ریوی . نماز شب در خلوت شب در سایه توان بدنی امکان پذیر می شود در بینش اسلامی ، میان بدن و روح تاثیر و ارتباط متقابل و انفکاک ناپذیر وجود دارد . تربیت و تقویت بدن و آمادگی همه جانبه آن مورد توجه است و در صورتی که همراه با ذکر و یاد خدا باشد عین عبادت است . بر خلاف آنچه بعضی از نا آگاهان می پندارند . ورزش کاری لغو نیست . در خواست سلامت و قوت بدن از خداوند جزء دعای مسلمانان است . چنانچه در دعای ابوحمزه نمالی می خوانیم ((اللهم اعطنی السعه فی الرزق ... والصه فی الحسم و القوه فی البدن)) حفظ بدن و رعایت آن تا جایی توصیه شده است که حتی در مواردی تکلیف غسل و وضو به تیمم و تکلیف گرفتن روزه به افطار مبدل می شود . در اسلام به مومنان ، قوی زیستن و سالم و با نشاط بودن از قدرت تن توصیه می شود . از این رو تربیت بدنی و ورزش باید جزئی از برنامه زندگی و بخشی از مراحل آموزش و پرورش هر مسلمان قرار گیرد . مطالعه تاریخ حیات رسول اکرم (ص) و ائمه هدی علیهم السلام و نیز صحابه و تابعین گرانقدر آنان نشان می دهد

www.takbook.com

www.takbook.com

آنان نیز به روش و تربیت و تقویت بدن خود می پرداختند و در فعالیتهایی از قبیل مسلبقه های دو ، سواری و تیراندازی شرکت می کردند . غایی تربیت و ورزش از دیگاه اسلام تامین سلامت و بهداشت بدن و تقویت ورشد آن و در نتیجه حرکت بسوی کمال است

محتوای ورزش تربیت بدنی در جامعه اسلامی

بخشی از فعالیتهای ورزشی جامعه باید در زمینه رشد وپروش تن به منظور دفاع از اسلام و جمهوری اسلامی صورت گیرد .از این رو تیر اندازی ،سوارکاری ،دو،شنا و سایر ورزشهای رزمی بخشی از محتوای ورزشی را تشکیل می دهد که اسلام هم آنرامورد توجه و تا کید قرار داده است حرکات و طبیعی اعضاء و اندامهای بدن در محیطهای باز که در سلامت و رشد بدن موثرند و معمولا حرکات نرمشی واصلاحی خوانده می شود بخش دیگری از محتوای ورزش و تربیت بدنی را تشکیل می دهند .شیوه های باز سازی و حرکات در مانی در جهت نقائس حرکتی به منظور اصلاح اندامها و استخوان بندی بدن و تر میم نارساییهای عضلانی- مفصلی پیامبر اکرم (ص)به سلامت و نیرومندی مسلمانان سخت توجه وعلاقه داشتند . آن حضرت می فرمایند ((طوبی لمن اسلم و کان عیشه کفانا وقواهشوادا)) خوشبخت کسی است که اسلام را پذیرفته و بقدر معاش خوددرآمد دارد و قوای بدنش نیرومند است .

اهداف تربیت بدنی در جامعه اسلامی

در آیین مقدس اسلام بر خلاف بسیار از آیینهای دیگر بدن آدمی مورد تحقیر نیست اسلام بدن انسان را چیزی بی ارزش نمی شمارد ، زیرا بدن انسان ابزار تکامل روح است . تحقیر بدن در حکم تحقیر شخصیت آدمی است و کسی که مرتکب این عمل شود مستوجب کیفر و قصاص است در اسلام حفظ بدن از خطرها و آسیبها و تامین موجبات سلامت و بهداشت آن وظیفه ای الهی است و تضعیف و یا تخدیر بدن امری ناروا مذموم است . امام سجاد (ع) در رساله حقوق می فرماید : ((ان لبدنک علیک حقا)) بدن تو بر تو حقی دارد و حق آن این است که آن را سالم نیرومند ، مقاوم در

www.takbook.com

www.takbook.com

برابر شداید و سختیها و در کمال نشاط نگاهداری طول عمر و صحت بدن و ایمن بودن از بلاها و رنجها از اموری است که پیشوایان دین همواره در ادعیه خوددار خداوند متعال مسئلت می نمودند . ارزش بدن و سلامت آن در اسلام به حدی است که دانشمندان اسلام گفتند : پیامبران الهی در آغاز ثبوت ورسالت خود باید سالم و از نقص بدنی دور و بر کنار باشند در بینش اسلامی ، بیماری تن از مهمترین بلاها و گرفتاریها محسوب می شود . صدمه زدن عمدی به بدن ظلم به شمار می آید و آدمی را مستحق کیفر و عقوبت می سازد . بدن هدیه ای است الهی که بر انسان حسن وکرامت آفریده شده است و ظرافت شگفت انگیزی در آن به کار برده شده است و مطالعه و تامل در آن موجب افزایش معرفت انسا نسبت به خداوند متعال می گردد . بدن وسیله است برای بجاآوردن فرائض دینی و عبادت است نماز ، روزه ، جهاد و انواع خدمتها به خلق خدا با توانایی بدن و سلامت آن میسر میشود در منابع اسلامی فقط سلامت جسم مورد توجه نیست بلکه سلامت دین هم مورد نظر است . امیرالمومنین (ع) می فرماید : ((نساله المعافاه فی الدیان کما نساله المعافاه فی الابدان)) هم چنان که از خداوند سلامت بدن را مسئلت داریم ، سلامت دین نیز می طلبیم . رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که ما کاری نکنیم که از طول عمر مان کم شود . یکی از عوامل مهم از نظر اسلام در مورد ورزش این است که : اگر ما دارای ایمان و تقوی باشیم ودستورهای بهداشتی را رعایت کنیم طول عمرمان افزایش می یابد مثلا هر کس هر گاه شخصی سیگار بکشد در خوردن غذا زیاده روی کند مشروبات الکلی بنوشد و هر گز به تمرینهای حرکتی نپردازد عملا خود را بیمار و فرسوده کرده است و با این کارها از طول عمر خود کاسته است .

سخنان امام خمینی (ره) در دیدار با سر پرست تربیت بدنی در سال ۱۳۶۵/۹/۲۱ و سخنان ایشان در رابطه با ورزش از نظر اسلام وجامعه

این چهرهای شما و این حال بشاشی که در چهره شما دیده می شود این خودش پیروزی است و من امیدوارم که شماها انقلاب اسلامی ایران را عملا صادر کنید به کشورهای دیگر که می روید .پهلوانها از سابق ایام اینها که در زورخانه آن وقت که

www.takbook.com

www.takbook.com

ورزش می کردند توجه خاصی به اسلام داشتند مخصوصا در صحبتهایشان در کارهایشان همه با ذکر خدا و ذکر امیرالمومنین(ع) توام بود و این در روحی هایشان تاثیر داشت . وقتی که شما پهلوانهای عزیز و شما قهرمانان در خارج از کشور و پیروزی چشم گیر بدست آوردید و دیدند مردم که شما وضع روحیتان هم یک وضع خاصی است با دیگران فرق دارد اعمالتان هم با دیگران فرق دارد اینهمه بوقهایی که بر ضد اسلام و مسلمین وبر ضد ملت ماست اینها با وجود شما خنثی بشود.

سخنرانی امام (ره) در مورخ ۱۳۵۸/۳/۱۱ جمع ورزشکاران و کارمندان تربیت بدنی

مملکت ما همانطوری که به علما و دانشمندان احتیاج دارد به این قدرت شما هم احتیاج دارد این قدرت وقتی با ایمان باشد وقتی که زورخانه با قرآن باشد ، با ایمان باشد ، پشتوانه یک ملت است وقتی قهرمانها ، قهرمانهای اسلامی باشند پشتوانه یک ملت است . بازوی یک ملت هستند آنها می خواستند قهرمان باشند لیکن قهرمان ((آریا مهری)) باشد چون پشتوانه ملت نمی توانست باشد . آنها همه چیز را می خواستند برای خودشان و ما وشما همه چیز را برای خدا ، برای اسلام ، آنچه پشتوانه ملت است ، پشتوانه اسلام است . ان مردهای با ایمان ورزشکار با ایمان ،روحانی با ایمان ،دانشگاهی با ایمان ، کاسب با ایمان ، .... اینها می توانند پشتوانه یک ملت باشند.من می دانم که ورزشکاران گودهای زورخانه یاد خدا هستند ، یاد امیرالمومنین علی بن ابیطالب (ع) هستند تقویت کنید این یاد خدا را ، تقویت کنید یاد مولا علی (ع) را و همه با قدرت همه با ایمان انشاء ا... به پیش ببرید . خدا همه شما را موفق کند وهمه سالم وسعادتمند باشید . من خدمتگذار همه تان هستم .

جامعه فرهنگی و نقش ورزش در کذران اوقات فراغت

پس از انقلاب شکوهمند اسلامی در ایران ، لزوم دگرگونی و نوسازی هدفهای و روشهای آموزش تربیت بدنی و ورزش در کلیه نهادهای اجتماعی و مشئول به ویژه در دانشگاهها در آخرین فرصت رسمی در نظام آموزشی کشور است کاملا محسوس است بازده این دگرگونی و نو سازی باید رشد و توسعه استعدادها جسمی و روانی دانشجویان

www.takbook.com

www.takbook.com

تسهیل کند و مقدمات حرکات و هدایت قشر روشن فکر و تحصیل کرده جامعه را به سوی کمال انسان و اسلام فراهم آورد هدف از طرح برنامه ها و انجام فعالیتهای ورزشی در سطح دانشگاهها و موسسات آموزش عالی و ارشد و توسعه جنبه های اخلاقی روانی و جسمانی دانشجویان به موازن تحصیل در خدمت نهضت اسلامی قرار گیرند و موجبات ترقی و تعالی مادی و معنوی خود و جامعه را مسیر سازند امید است که دانشجویان از طریق مدرس تربی بدنی در جریان فعالیتهای ورزشی وبهداشتی قرار گیرند وبا کسب مهارتهای ضروری و حرکتی پس از فراغت از تحصیل همواره به سلامت جسمی و روانی توجه داشته باشند . ورزش کردن را بخشی از برنامه زندگی خود قرار دهن د در جامعه کنونی ورزش به عنوان یک امر انسانی – تربیتی مورد توجه است و در بین تمامی اقشار به ویژه دانشجویان به سرعت روی توسعه گسترش دارد . جامعه شناسان را عقیده بر این است که در شرایط زندگی ماشینی و افزایش ساعات فراغت ورزش را می توان به عنوان وسیله مطلوب برای تامین تفریح سالم و تجدید و قوای افراد جامعه و نیز حفظ سلامت جسمی و روحی آنها مورد استفاده قرار داد در زندگی امروزی در کارهای دشوار از نیروی انسانی به کار گرفته می شود ومی تواند راههای خروجی خود را در حرکات ورزش جستجو کنند و قابلیتهای ذهنی وجسمی خود افزایش می دهد در برخی از جامعه شناسان معتقدند که افزایش زمان فراغت از اختصاصات جامعه صنعتی است لیکن برخی دیگر در این باورند که زمان فراغت در تمام مراحل زندگی بشر کم وبیش وجود داشته است .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

آسیبهای شایع در ورزش

کوفتگی : عبارت از صدمه سطحی وارد بر لایه عضلات که با درد و تغییر رنگ هموار است این آسیب معمولا خفیف است وبندرت ورزشکار ازشرکت در رقابت ورزشی باز میماند کوفتگی به علت ضربه شدید یا سقوط روی

سطح سخت خشن رخ میدهد با ا ستفاده از بالشتکهای محافظتی در ورزشهای تما سی میتوان از بروز کوفتگی پیشگیری بعمل اورد.برای درمان کوفتگی ابتدا موضع را با یخ کمپرس میکنند عموما کمپرس اب سرد را به مدت

تقریبا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بمنظور جلوگیری از خونریزی درونی در محل کوفتگی قرار می دهند پس هیچ اقدام دیگری

نمی تواند تا روز بعد که از حرارت ما ساژکمپرس آب گرم برای درمان ا ستفاده شود .

کشیدگی : نوع دیگر آسیب دیدگی کشیدگی است که خود به سه نوع تقسیم می شود .

تعریف کشیدگی :

کشش بیش از حد عضله که همراه با پارگی ماهیچه باشد و همراه با درد حاد از دست رفتن خود به خودی قابلیت عضله توام می شود کشیدگی وقتی بروز می کند که بر ماهیچه نیروی بیش از حد تحملش اعمال شود کشیدگی در ضعیفترین قسمت واحد عضلانی وتری اتفاق می افتاد .

دررفتگی :

تغیر محل در بین استخوان که در مجاورت یکدیگر قرار گرفته و تشکیل مفصل را داده اند در رفتگی نامیده می شود . زمانی که بعضی از لیگا منها عملکرد خود از دست بدهند در رفتگی اتفاقی خواهد گفت زیرا لیگا منها طوری طرح ریزی شده اند که از تغیر محل و حرکت غیر طبیعی مفصل جلوگیری می نماید و اگر ورزشکاران به محل آسیب دیده توجه نکنند ممکن است دچار آسیب دیدگی های شدیدی شود مانند معلولیت همیشگی

شکستگی :

www.takbook.com

www.takbook.com

هر گاه استخوان در اثر ضربه شدید یا پیچ و عوامل مختلف دیگر از حالت طبیعی خود خارج شود و شکافت و فاصله ای بین آ ن ایجاد شود شکستگی به وجود می آید که در بسیاری از ورزش های تماسی رخ می دهد شکستگی ها غالبا" دارای علائمی چون درد شدید ، خون ریزی ، تورم ، مفصل کاذب و شوک می باشند که ابتدا خون ریزی را باید با کمپرس سرد متوقف نموده سپس عضو را تثبیت و آن را آتل بندی نمایید .

رشد غیر طبیعی استخوان :

یکی از آسیبهایی که معمولا در اثر وزن زیاد فعالیتها و تمرینات ورزشی شدید و بیش از حد تحمل بدن و ضربات شدید استخوانها ایجاد می گردد .

التهاب کیسه زالالی :

حرکات گوناگون بدن باعث می شود اندامهایی که روی یکدیگر قرار دارند .اصطکاک بیشتری پیدا کنند در بین مفاصل بدن به سانتی نام کیسه زالالی وجود دارد تا از اصطکاک اندامهایی بر روی یک دیگر بکاهند این بافت کیسه کوچکی است دارای وسورد مینویابی و دااخل آن از مایع مینویابی پر می باشد محل استقرار آن بین پوست و استخوان – تاندون و استخوان ، عضلات و استخوان لیگا منتها و استخوان می باشد .

اصول پیشگیری

یک برنامه خوب پیشگیری دارای قسمت های زیر است ۱ – تجهیزات ورزشی مناسب ۲- محیط ایمنی ورزشی ۳- آشنایی ورزشکار با آسیبهای ورزشی ۴- آمادگی جسمانی

۱ . تجهیزات ورزشی : تجهیزات حفاظتی برای کاهش احتمال وقوع و کاهش شدت صدمه وارده نیازند در برخی ورزشهای رزمی بعضی از ورزشکاران در استفاده از وسایل حفاظتی کوتاهی می کنند مثلا در تکواندو استفاده از هر گو (محافظ تنه) و ساعد وساق بندد خطرات ناشی از ضربه را به شدت کاهش می دهد .

۲ . محیط ایمنی ورزشی : یک مربی خوب باید مطمئن شود زمین ورزشکار ایمن است مثلا وسایل اطراف این ورزش باید فاصله مناسبی داشته باشد که احتمال بر خورد ورزشکارر با آنها نباشد و تجهیزات نصب شده بر دیوار دارای لبه های تند برنده شود و

www.takbook.com

www.takbook.com

کلیه چراغهای روشنایی دارای حفاظ باشد تا در صورت شکستن حبابهای چراغ روی سر و صورت ورزشکار نریزد و بقیه مسائل

۳ . آشنایی ورزشکار با آسیبهای ورزشی : وظیفه مربی است که به ورزشکار آموزش بدهد که چگونه می شود از صدمات و حوادث پیش گیری کند و باید در این راه جدی باشدد باید به ورزشکار آموزش داد و ورزش چه خطرات معمول است و چه اقداماتی می تواند انجام داد

۴ . معاینه بدنی : هر هنر آموز رشته رزمی باید قبل از ثبت نام در کلاس از نظر سلامت جسمی و روانی معاینه کامل شود و از آنها درباره وضعیت سلامتشان و صدماتی که قبلا به آنها وارد شده سوالاتی پرسید در بیشتر تحقیقات بر گرم کردن بدن قبلا از فعالیتهای سنگین توجه بسیار شده است .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

مفاهیم آمادگی جسمانی : هدفهای تمرینی و سلامت مربوط به امادگی جسمانی : بسیاری از نا هنجاریهای عضلانی اسکلتی همچون قامت متناسب ، بروز درد در نواحی گردن ران و پا تا حدودی با فقر حرکتی و ضعف آمادگی جسمانی رابطه مستقیم دارد . به کمک برنامه های تمرینی منظم می توان قدرت ، استقامت و انعطاف پذیری عضلات را افزایش داده و اینگونه دردها را تسکین بخشید و در نهایت بر حفظ قامت طبیعی بدن کمک نمود . با تمرینات کشتی آرام می توان از وقوع علایم و عوارض ناشی از تشنجهای عضلانی کاست و یا آن را به حالت اولیه بر گرداند . چاقی یک حالت بیماری است که معمولا" بر اثر حرکتی به وجود می اید افزایش وزن و چاقی اسیب هایی به دنبال دارد و معمولا" با کاهش طول عمر ناهنجاری های روحی و روانی برقراری روابط ضعیف با دیگران و ناتوانی شرکت در فعالیت های ورزشی همراه است ضعف امادگی جسمانی به دلایلی می تواند ناشی از افزایش وزن باشد . کسانی که میزان چربی خون آنها بالاتر باشد بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به عفنت های ریوی افزایش فشار خون _ تصلب شریان _ نارسایی های گردش خون و بالا خره ابتلا به سرطان قرار می گیرد . به کمک برنامه های تمرینی منظم و تغذیه اصول و کنترل شده می توان چربی بدن را کاهش داد بیماری های دیابت معمولا" بر اثر کم تحرکی به وجود می ایند و از این رو ورزش فعالیت های جسمانی در کنترل بیماری نقش مهمی دارند دارو درمانی تنها شیوه درمان دیابت نوع اول (وابسته به انسولین) دارند نیز می توانند به کمک تمرینات منظم ورزشی چربی بدن خود را کاهش دهند و بدین صورت میزان حساسیت نسبت به افزایش انسولین و گلوگز را بهبود بخشند که جملگی در کنترل بیماری نقش موثری ایفاء می کند برنامه های غذایی مناسب و درمان دارویی به همراه انجام تمرینات منظم و اصولی در کنترل و درمان این بیماری ها نقش مهمی دارند یکی از علل عمده تخریب و

www.takbook.com

www.takbook.com

تحلیل رفتن ، استخوان کم تحرکی تحقیقات نشان می دهد که خواب زیاد یکی از عوامل اصلی تخریب استخوان ها است .

وقتی که استخوان ها نمی تواند وزن بدن را تحمل کنند مقدار کلسیم آنها کاهش می یابد و به این منافذی در استخوان به وجود می آید که باعث تردی و شکنندگی استخوان ها می شوند . در گرو های سنی کم تحرکی و جانشین زیاد است . استخوان ها با اعمال فشار و کشش عضلانی تقویت می شوند . با تمرین های منظم می توان استخوان ها و عضلات را سالم و قوی نگه داشت پوکی استخوان بیشتر در افراد پیر دیده می شود و گاهی علت آن کاهش تولید هورمون ویژه به نام استروژن (در خانم ها) و نیز کم تحرکی است . بر اساس تحقیقات موجود بسیاری از نارسایی های ناشی از دسترس و هیجانات روحی بر اثر کم تحرکی به وجود می آیند در اینجا به بررسی شیوه های زندگی افراد کم تحرک می پر دازیم

بی خوابی :حالتی است که بسیاری از افراد جامعه از آن رنج می برند و شدت آن به هیجان های روحی و استرس بستگی دارد . نتایج یک تحقیق در آمریکا نشان داد که تمرین منظم و اصولی به ۲۵درصد افراد جامعه کمک می کند که خواب بهتری داشته باشند

افسردگی : افسردگی بر اثر استرس و هیجان های روحی به وجود می آید و اکثر افراد بزرگسال آ ن را تجربه خواهند کرد . نتایج یک تحقیق نشان می دهد که ۳۳درصد از افراد کم تحرک جامعه ، حالت افسردگی دارند افسردگی بیماری روانی حادی است که فعالیت تمرینی به تنهایی نمی تواند از آن پیشگیری کند و باید با اشکال دارو درمانی همراه باشد . ورزش و فعالیت های بدنی در مواردی که میزان افسردگی پایین است. مفید می باشد در یک مطالعه تحقیقی نشان داده شد که ۳۴درصد از افراد شرکت کننده در فعالیتهای

تمرینی منظم ، احساس کردند که از شدت استرس و هیجانهای روحی شان روحی شان کاسته شده است . رفتار نوع (الف) این حالت از بی خوابی و افسردگی شایعتر است

www.takbook.com

www.takbook.com

این قبیل افراد بیشتر در معرض استرس و هیجانهای روحی قرار می گیرند، آنها تنش زیادی دارند و بسیار پرخاشگر هستند و در زمان ملاقات خود با دیگران وسواس دارند این افراد بهتر است در فعالیت های تمرینی شرکت کنند تا رقابتهای ورزشی گاهی زخم معده بر اثر کم تحرکی به وجود میآید میزان مرگ ومیر افراد کم تحرک بیشتر از افراد فعال است . زخم معده در میان افراد فعال شیوع کمتری دارد با حضور منظم در برنامه های تمرینی می توان استرس و هیجانهای روحی را که اغلب با زخم معده همراه است کنترل نمود . کم تحرکی در بروز بعضی از انواع سرطان دخالت دارد که البته هنوز رابطه بین آمادگی جسمانی فعالیت تمرینی وسرطان به خوبی از محققین اظهار می دارند افرادی که آمادگی جسمانی خوبی دارند در برنامه های تمرینی منظم شرکت دارند مصونیت بیشتری در برابر بعضی از انواع سرطان کلون ، دستگاه تولید مثل و سینه دارند یکی از محاسن فعالیتهای تمرینی تسریع انتقال مواد در روده است افرادی که مبتلا به سرطان هستند ودر تمرینات و فعالیتهای ورزشی منظم شرکت می کند زندگی راحت و آسوده تری خواهند داشت گاهی علت کم تحرکی و فقر حرکتی نداشتن برنامه تمرینی منظم و آمادگی نا مطلوب جسمانی است .

فعالیت تمرینی آمادگی جسمانی و بیماریهای ناشی ازکم تحرکی

تمرین منظم بر روی حالت های بیماری ویژه تاثیر سودمندی دارد .

۱_ عفونتها: بیماری های عفونی در شرایطی که فردی فقر حرکتی دارد نیز مشاهده شده است . اگر هدف از انجام یک فعالیت تمرینی بهبود آمادگی جسمانی و سالم زیستی است به شما کمک می کند تا در برابر بیماری هایی که مقاومت عمومی بدنتان را کاهش داده است ، پایداری نمایید . د رشرایطی که بدن به مقابله با یک بیماری عفونی می پردازد ، فعالیت های تمرینی شدید تواما" مقتومت عمومی بدن را کاهش می دهد .

۲_ ارتروز مفصلی : این عارضه بیشتر ناشی از کم تحرکی است در گذشته تصور می شد که تمرین و فعالیت ورزشی برای این بیماران مضر است ولی امروزه محققین ثابت کرده

www.takbook.com

www.takbook.com

اند که اگر فعالیت تمرینی به دقت برنامه ریزی شده باشد آمادگی عمومی بدن را بهبود می بخشد ودر بسیاری از موارد از شدت این عارضه می کاهد .

۳_ درد مزمن : دلایل مختلفی نشان می دهد که درد های مزمن غیر قابل برگشت به مدت طولانی ادامه خواهد یافت بسیاری از افراد بالغ و بزرگسال از اینگونه درد ها رنج می برند با این حال امروزه برای بهبود و تسکین آنها تمرین های هوازی و استقامتی تجویز می شود .

فعالیت تمرینی آمادگی جسمانی و دوران پیری : معمولا" از واژه پیری ، مفهوم ضعف و ناتوانی حرکتی استنباط می شود . کاهش نیروی افراد جوان نیز می تواند نوعی پیری اکتسابی به حساب آید . پیری اکتسابی مترادف با شیوه زندگی ایستاست تحقیقات نشان می دهد افراد سالمند (۶۵ سال به بالا) در کشور های آفریقایی و اسیا و آمریکای جنوبی که زندگی فعالی دارند دیرتر به دوران پیری می رسند با تمرینات منظم زمان پیری به تعویق می افتد افراد میانسال و حضور فعال در تمرین های منظم می توانند از تقلیل قوای جسمانی خود جلوگیری کنند و کیفیت زندگی و توان عملی خود را بهبود بخشند.بزرگسالان به کمک فعالیتهای تمرینی منظم هرگز تا آن حد پیر نمی شوند که در همه جوانب زندگی به دیگران وابسته باشند افراد مسن در آغاز دوران سالمندی باید به آمادگی جسمانی مطلوبی برسند تا حد اکثر استفاده را از اثرات لذت بخش آن ببرند هیچ گاه برای پرداختن به تمرینها ورزشی دیر نخواهد بود . گاهی برنامه های تمرینی اختصاص داده شده به افراد سالمند با تمرینهای ویژه جوانان تفاوتی ندارد غالبا توان تمرینی افرادسالمند به علت خصوصیتهای فیزیو لوژیکی آنها کاهش می یابد و با توجه به نا توانائیهای عضلانی اسکلتی و حتی توجه انتخابی فرد از میزان تحرک کاسته می شود این عوامل از توانایی افراد سالمند می کاهد زیرا پیری امری طبیعی است و به گذشت زمان مربوط می شود علی رغم اینکه هر فرد سالمندی می خواهد مستقل زندگی کند اما ار پیری گریزی نیست البته بهبود شرایط جسمانی بوسیله تمرین همچون تقویت

www.takbook.com

www.takbook.com

سیستم قلبی –عروقی می تواند آمادگی جسمانی مطلوبی داشت و زندگی سالمی را فراهم آورد .

اثرات ورزش و فعالیتهای جسمانی بر افراد میانسال:بهبود آمادگی جسمانی و سلامتی حاصل ار آن کاهش بیماری که بر اثر کم تحرکی بوجودمی آیند حفظ توان انجام کار کاهش خطر ابتلاءبه بعضی از بیماریهای ار گانیکی ،تعادل بیشتر در وضعیت قامت بدن(نداشتن شکم افتاده و یا شانه های گرد)،افزایش جنبش پذیری مفاصل کاهش خطر ابتلاءبه بیماری پوکی استخوان بهبود کار آی یقلبی –تنفسی لرزش کمتر دستها و کاهش نا متعادل بدن در بر داشتن گامها در شرایط خوب و مساعد بسر بردن ،بر خورداری از تنش عصبی کمتر ، بهبود قابلیت روحی و روانی ، بهبود روابط اجتماعی ، داشتن اعتماد به نفس بیشتر از اثرات ورزش در دوران میانسالی است .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

توان هوازی : ظرفیت یا توان هوازی ، توان بیشینه انتقال و استفاده از اکسیژن است و شاخص مهمی برا ی آمادگی قلبی _ عروقی محصوب می شود .

تمری هوازی : به تمیرنی گفته می شود که منجر به بهبود توان هوازی می شود و در آن گروه های عضلانی بزرگ به طور مستمر و ریتمیک درگیرند

تمرینات هوازی ۳ تا ۵ مرتبه در هر هفته پیشنهاد می شود ومدت جلسات تمرینی بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه می باشد شیوه هایی از تمرین هوازی عبارتند از دویدن _دوچرخه سواری ، شنا کردن ، از پله بالا رفتن ، نرمش و قدم زدن .

قدرت : قدرت به حداکثر نیرویی گفته می شود که یک عضله یا گروهی از عضلات می توانند تولید کنند .

تمرین قدرتی : تمریناتی که برای افزایش حداکثر نیرویی که یک عضله یا گروهی از عضلات می توانند به طور اردی تولید کنند به کار میرود تمرین قدرتی گویند .

انواع تمرینات قدرتی : ۱_همه طول :شیوه تولید نیروی عضلانی بدون هیچ حرکت قابل رویت در مفصل است مثل حول دادن دیوار با تمام قدرت این نوع تمرینات برای بیماران قلبی مفید نیست ۲_ هم تنش :شیوه تولید نیروی عضلانی با حرکت قابل رویت در مفصل است .مثل دراز و نشست ،شنای دست بارفیکس ۳_هم جنبش :شیوه تولید نیری عضلانی با ایجاد حرکت قابل رویت در مفصل است با سرعت ثابت و مقاوم متغیر مثل کار با دستگاههای بدنسازی مدرن که یک مقاومت متغییر در زوایای مختلف با سرعت ثابت را بر عضله اعمال می کند .

تمرینات قدرتی برای جوانان :در سنین جوانی چون استخوانها در حال رشد هستند بنابر این آسیب های ناشی از فشار به صفحات اپی فیز بال باید در نظر گرفته شود .و یک برنامه کنترل شده و سبک با شدت های پایین برای جوانان مناسب است تمریناتی که هنگام وزنه زدن برای جوانان خطر ناک است .۱- بالا بردن وزنه روی سر ۲- وزنه زدن یک ضرب آلمانی ۳-پرس سینه روی نیمکت ۴- وزنه زدن با مقاومت زیاد ۵- حرکت دو ضرب قدرتی .برای جلوگیری از بیهوش شدن موقتی (هنگام بلند کردن وزنه).

www.takbook.com

www.takbook.com

بایستی هنگامی که عضله منقبض می شود نفس را بیرون دهید و هنگامی که عضله کشیده میشود نفس بکشید .

نکاتی برای ورزشکارنی که فشار خونشان زیاد است : آکادمی آمریکایی پزشکان اطفال تو صیه می کند افرادی که ناراحتی قلبی – عروقی یا فشار خون دائمی دارند .باید پس از یک آزمایش کامل پزشکی در تمرینات قدرتی شرکت کنند .ورزشکاران جوانی که فشار خون متوسط دارند اگر در مواقع بالا بردن وزنه سنگین نفس خود را بیرون بدهند نباید نگران باشد و از انقباض تمام عضلات به یکباره باید اجتناب کنند . زیرا این عمل سبب افزایش جریان خون سرد می شود .جوانانی که در یک برنامه تمرین فعال شرکت می کنند با افزایش آمادگی قلبی –عروقی ،بهبود افزایش قدرت کاهش چربی خون و کاهش فشار خون کمک می کنند .

بر نامه تمرین قدرتی برای ورزشکاران جوان:یک جلسه تمرین بایستی شامل گرم کردن –تمرین اصلی و سرد کردن با شد تعداد جلسات ۲تا۳بار در هفته با حداقل ۴۸ ساعت فاصله بین جلسات تمرینی .۱- گرم کردن شامل ۲۰-۱۵ دقیقه نرمش و اجرای حرکات کشتی است هر کشتی حداقل ۱۰ ثانیه طول بکشد ۲- تمرین اصلی :ابتلاءعضلات بزرگ و بعد از آن عضلات کوچکتر ،تمرین کنند با وزنه های سبک و دو بار هر بار ۲۰-۱۵تکرار باشد ۳- سرد کردن ۲۰-۱۵ دقیقه ورزشهای سبک حرکات کشتی به منظورکاهش ضربان قلب و برگشت بدن به حالت اولیه .

انعطاف پذیری :توانایی حرکت مفاصل در سراسر دامنه حرکتی است .هر مفصلی در بدن برای میزان خاصی از حرکت طراحی شده است اگر فردی قادر به میزان حرکت ممکن در هر مفصلی نباشد انعطاف پذیری کمی دارد . انعطاف پذیری یک ارزش نسبی است و نه مطلق و دامنه حرکتی کافی برای هر مفصل به نیاز شغلی – ورزشی بستگی دارد . بنابراین با توجه به نوع فعالیت و برنامه تمرینی هر فر نیاز به انعطاف پذیری مشخص می شود به عنوان مثال نیاز یک ژیمناست به انعطاف پذیری بیشتر از نیاز یک کشتی گیر به آن است . انعطاف پذیری در زنان بیشتر از مردان است بخشی از این تفاوت در توده

www.takbook.com

www.takbook.com

عضلانی و مقدار بافت همبند است که چون توده عضلانی در مردان بیشتر است باعث محدودیت در دامنه حرکتی عضلات شده و انعطاف پذیری کمتر است هم چنین انعطاف پذیری با افزایش سن کم می شود .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

اثرات منفی الکل برآمادگی جسمانی و فعالیت ورزشکار

مصرف الکل به طور جدی روی هر اندام وسیستمی از بدن تاثیر می گذارد در این مقاله درباره اثرات منفی فیزیکی و روانی الکل که با آمادگی جسمانی و فعالیت ورزشکار مربوط می گردد. توضیحاتی ارائه می دهد در بسیاری از ستوه تربیتی ، برای گسترش دادن آگاهی دانشجویان درباره اثرات زیان بار مصرف الکل کوششهایی صورت می گیرد . همزمان با این ، مربیان ورزش بدن سازی تلاش می کنند تا سطح آگاهی و درک دانشجویان را در مورد اهمیت حفظ آمادگی جسمانی ، همانند موارد عمومی دیگر گسترش دهند اطلاعات ارائه شده در زیر اثرات منفی فیزیکی و روانی الکل که با گسترش دادن آمادگی جسمانی و فعالیت ورزشکاران مربوط می شود شرح می دهد .کوربین و لیندسی ((۱۹۹۸)) (آمادگی جسمانی عبارت است از مقام توانایی انسان در انجام عمل به طور مفید و موثر) افرادی که از آمادگی جسمانی برخوردارند . به طور موثر کار میکنند از وقت استراحت خویش لذت می برند نرومند هستند قدرت برخورد با حوادث ناگهانی دارند و به ندرت دچار بیماریهایی ناشی از کم تحرکی می شوند .

دو گروه از ترکیب آمادگی جسمانی وجود دارد : گروهی تندرست آمادگی جسمانی و گروه فنی و مهارتی آمادگی جسمانی . توانایی که در تندرستی آمادگی جسمانی اهمیت داردتوان قلبی عروقی ، انعطاف پذیری قدرت ، و استقامت عضلانی و ترکیب بدنی است این موارد بالاترین اهمیت را در ارتباط با به دست آوری و حفظ آمادگی جسمانی افراد دارند که مربوط سلامت جسمی هستند به اندازه موارد به اجزاء گروه فنی و مهارتی آمادگی جسمانی عکس العمل زمانی ، چابکی ، سرعت ، تطبیق ، تعادل و قدرت حائز اهمیت هستند ((کوربین و لیندسی)) ((مصرف الکل خواه مستقیم وخواه غیر مستقیم به طور جدی روی همه اندامها ودستگاهای بدن از قبیل قلب و عروق ، گوارش ، نعضب ، قدرت درون ریز ، دستگاه استخوانی و عضلاتی ، سیستم دفاعی بدن ، دستگاه تنفس و .... تاثیر می گذارد)) (سازمان بهداشت و خدمات انسانی آمریکا ۱۹۸۷) در

www.takbook.com

www.takbook.com

اینجا درباره اثرات الکل که با سلامت اعضاء جسمی در امادگی جسمانی مرتبط هستند با نوجه به اثرات تخریبی بلند مدتی که سوء استعمال بر جای می گذارد ، بحث می شود اثرات کوتاه مدت مصرف الکل ،مهمترین بحث در بخش فعالیت ورزشکار می باشد .

تندرستی در آمادگی جسمانی : استقامت قلبی عروقی : توان قلبی عروقی اصلی ترین مسئله در تندرستی افراد محسوب می شود . رویه عمل قلب و گردش خون در حد مطلوب ، نیازمند است این حرکات اثر مشخصی روی آمادگی جسمانی دارند . مصرف دراز مدت الکل به شیوه های گوناگون در کار قلب و سیستم گردش خون تغییر ایجاد می کند . مصرف بی رویه و دراز مدت الکل اثر تخریبی روی بافت قلب دارد (اوریا تومار کریتال۱۹۸۹) در افراد الکلی عمل غیر عادی قلب ، مرگ سلولها دیده می شود . مصرف الکل فشار خون خصوصا در افرادی که دارای فشار خون بالا بوده اند افزایش میدهد . (مالهیٔ ترایتال ۱۹۸۷) علاوه بر اینها افراد الکلی در یک خطر و افزایش بیماری انعقاد خون قرار دارند (هیلبوم کانگا ساهو هجیلیمجاگر ۱۹۸۴)

استقامت و قدرت عضلانی : مصرف بی رویه و دراز مدت الکل روی قدرت عضلانی هم اثر می گذارد مصرف سطح بالای الکل در زندگی روز مره سبب ضعیف شدن عضلات اسکلتی وابسته به بافتهای اسیب دیده می گردد (بردی ویبتر ۱۹۹۰) هم چنین استقامت عضلانی ممکن است برابر تخریب عضلات لتمه ببیند الکل ستوح ستستترون (هرمونی که در گسترش حجم ماهیچه سهیم است) در افراد سالم را به همان اندازه که افراد الکلی اثر می گذارد کاهش میدهد تولید تستسترون حتی با مقدار کمی الکل متوقف می گردد . (مندلسون و میلو ۱۹۸۵) علاوه براینها افراد الکلی در یک خطر افزایش بیماری انعقاد خون قرار دارند(هیلبوم کانگا ساهو و هجیلمجاگر ۱۹۸۴)

استقامت و قدرت عضلانی : مصرف بی رویه و دراز مدت الکل روی قدرت عضلانی هم اثر می گذارد مصرف سطح بالای الکل در زندگی روز مره سبب ضعیف شدن عضلات اسکلتی وابسته به بافتهای اسیب دیده می گردد (بردی ویبتر ۱۹۹۰) همچنین استقامت عضلانی ممکن است برابر تخریب عضلات لطمه ببینند . الکل سطوح

www.takbook.com

www.takbook.com

تستسترون (هورمومنی که در گسترش حجم ماهیچه سهیم است) در افراد سالم را به همان اندازه که افراد الکلی اثر می گذارد کاهش می دهد تولید تستسترون حتی با مقدار کمی الکل متوقف می گردد . (مندلسون و میلو ۱۹۸۵) محقیقین ، نقصان تستسرون را به ماهیچه ضعیف شده مربوط نمی دانند .

تغذیه و ترکیب بدن : ترکیب بدن (درصد چربی بدن) به وسیله رژیم غذایی و اثر تمرین تحت تاثیر قرار می گیرد دلایلی وجود دارد که نشان می دهد مقدار متوسط و محدود الکل ، درجه غلظت لیپو پروتئین ها را افزایش می دهد و بعضی معتقدند که موجب مقابله بیماری کرونر قلب و تصلب شریان می شود (راید نریتال ۱۹۹۱) برعکس این ادعا ، روشن نیست که استفاده از الکل محافظتی برا ی تصلب شرائین پدید آورد (سازمان بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده آمریکا استون ۱۹۷۸) مطالعه بیشتر اثرات کلی الکل روی تصلب شراین را روشن خواهد ساخت تغذیه مناسب برای آمادگی مهم است چرا که در عملکرد موثر سهیم می باشد به همان نسبت که مقدار الکل رژیم غذایی فردی گسترش یابد غذایی مصرف شده در طول مدت رزیم غذایی کاهش خواهد یافت زمانی که مصرف الکل افزایش یابد در عضله پروتئن ، کلسیم ، اهن ، ویتامین ، کاهش می یابد (هیلرزوماسایی ۱۹۸۵) همچنین الکل روی هضم و جذب و سپس استفاده از مواد مهم اصلی تاثیرات زیان آوری می گذارد (لایبر ۱۹۸۲)

فعالیت ورزش کار : دامنه تاثیرات استفاده طولانی و بی رویه الکل روی سلامتی ، آمادگی جسمانی ، روی فعالیت ورزشکار نفوذ خواهد کرد اما در مورد افراد سالنی که معتاد به الکل نیستند چه آنهایی که به طور مناسب و معتدل می نوشند و اگر شرکت کننده در طول مسابقه مست شده چه عملی ممکن است پیش آید ؟ توانایی پمپاژ قلب در طول مستی کاهش می یابد و در نتیجه ضربان قلب افزایش می یابد (کلبک ۱۹۹۰) مندلسون و ملو در سال ۱۹۸۵ اثرات مشاهده خود را در مورد افزایش ناگهانی در نوشیدن الکل سطوح فعالیت داشتند ، بیان نمودند علامت هایی که دیده شده شامل ضربان قلب قلب نا مرتب با طپش بود که می توانست به لرزش قلب سرعت غیر معتدل

www.takbook.com

www.takbook.com

ضربان و در بعضی موارد به مرگ منجر می شود . حتی مصرف ناچیز ۳ اوسن الکل که به منظور تست مصرف شده بود موجب بی نظمی ضربان قلب در طول تمرین شد (گرمبسیون ۱۹۷۹) ضربان بی قاعده قلب حتی در مردان سالم و در طول تمرینات چند ساعت بعد از اولین لحضات مستی مشاهده شده است (کلپک ۱۹۸۸) فشار خون بعد از مصرف متعادل الکل نیز زیاد می شود (هاوزورایدا۱۹۸۶) شواهدی در دست است که نشان می دهد تمرین ، اثرات الکل ، ضربان قلب و بطن چپ را خنثی می کند و این اثرات بسته به شدت تمرین ممکن است فرق کند (بورگ:دامیریوس و کلیجرز ۱۹۹۰ کلپک۱۹۹۰) .برای مشخص کردن همه تاثیرات مرکب الکل و ورزش ، تحقیقات بیشتری لازم و ضروری می باشد . الکل به طور زیان آور بر روی فعالیت در شرایط هوای داغ تاثیر می گذارد . به علت اثر ادرار زایی تحمل بدن را در مقابل گرما زدگی کاهش می دهد (مانکی ، جوکل و دتیون ۱۹۸۷) اتلاف شدید آب و مایعات که با خاصیت ادرار زدایی الکل شدید می گردد ، می تواند موجب گر ما زدگی و احتمالا" مرگ می شود حتی یک آبجوی ساده می تواند روی توان فعالیت فرد در هوای داغ اثر بگذارد این اثر ممکن است تا دو روز ادامه یابد (فیکس ۱۹۷۷) در طول تمرینات مداوم در هوای سرد ممکن است تنظیم درجه حرارت بدن نامنظم شود ، زیرا در اثر مصرف الکل عروق گشاد می شود و گرمای بدن بیش از حد هدر می رود .بسیاری از محققان معتقدند که قدرت هوازی بعد از الکل کاسته می شود (بلو کاسیت ،سالیتن و میشل ۱۹۷۰۹) کاهش قدرت احتمالا موجب کاهش فنی و مهارتی آمادگی جسمانی (ترکیب قدرت و سرعت) می گردد الکل به طور زیان آوری روی ترکیبات دیگر آمادگی جسمانی ، تعادل ، همگانی ،زمان عکس العمل ، ارتباطی تحرکی خوب وپیچیده عمل بینایی و توانایی اطلاعات ی اثر می گذارد و همگی را متعادل میسازد . الکل د تحریک آستانه درد و به تدریج اعتماد به نفس افراد اثر می گذارد . مصرف الکل کوشش برای دست یابی به گسترش به نیروی موثر قلبی عروقی توان و استقامت عضلانی ، حد مطلوب ترکیب بدن ، تغذیه و همه چیزهای مربوط به آمادگی جسمانی می شود . اثرات

www.takbook.com

www.takbook.com

مهم زیان آور الکل روی فعالیت ورزشکار در مقاله ای به وسیله دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا () تاکید شده است و بیانگر وضعیت بد موارد آمادگی جسمانی واکنش زمانی مهارت تطابق ، تعادل و هماهنگی است .

ورزش و مصرف دخانیات

هر چند که ورزش و تحرک جسمانی باعث تقویت سیستم عضلانی بدن و توسعه توان مندی جسم می گردد . اما افزایش توانمندی و توسعه قدرت و استقامت عضلانی بدن اثری در کاهش مصرف سیگار با عدم علاقه مندی به این ماده مخدر را در فرد ایجادنمی کند . ولی از آنجا که مصرف دخانیات سبب کاهش توانمندی بدن خصوصا " کاهش استقامت عمومی و قلبی – ریوی بدن می گردد و توان جسم را در انجام فعالیتهای استقامتی کاهش می دهد . افاردی که ورزش می کنند و بیشتر در ورزش با حریف مجبور رقابت می باشند مصرف سیگار و یا اساسا" علاقمندی به مواد مخدر در آنها به خاطر نیازشان به قدرت بدنی بالاتر کمتر است . یافته های علمی نیز این موضوع را تایید می نمایدکه به نسبت سایر افراد جامعه مصرف مواد مخدر در قشر ورزشکار بطور کلی کسانی که بواسطه مسائل شغلی بیشتر جسم خود را درگیر فعالیت می کنند کمتر است . خلاصه اینکه انجام اعمال ورزش یک اثر روانی در عدم مصرف سیگار به منظور افزلیش قدرت بدنی دارد وهنوز اطلاعات معتبری دال بر رابطه معکوس بین افزایش قدرت بدنی و عدم میل به سیگار از بعد فیزیولوژی وجود ندارد .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

تمرینات برای حفظ وضعیت پشت و ستون و مهره ها

اغلب مردم باید با تمریناتی شبیهبه آنچه که در این مقاله ارائه می شود را انجام دهند ، زیرا پشت درد و ضعیف بد ستون مهره ها بین آنان بسیار شایع است آنها در یک چیز با هم مشترک و آن اشکالاتی در ستون مهره هاست ،پشت درد به عنوان ناراحتی عمومی و فرا گیر قرن بیستم ((الهه انتقام از طب)) و ((افت صنعت)) نامیده شده است ۸۰درصد از آمریکاییان در طول زندگی خود به علت پشت درد باید به پزشک مراجعه کند از بین ناراحتیها و شکایات رایج میان مردم پشت درد پس از سر درد ، شایعترین نوع نوع درد است . طبق یک برآورد ، ۷۵میلیون امریکایی از ناراحتیهای پشت رنج می برند و دو میلیون تن از آنان در نتیجه این ناراحتیها نمی توانند کار خود را ادامه دهند و یا شغلی داشته باشند . کم درد موجب شده است تا هر سال ۹۳میلیون روز کاری از دست برودث شایعترین علت این ناراحتی عدم تحرک افراد تا قبل از ۴۵سالگی است و اغلب مردم در سنین ۱۷-۴۵ سالگی دچار آن می شوند حتی نوجوانان نیز از ناراحتیهای پشت رنج می برند . ورزشکاران نیز نیز پشت درد دارند اما این ناراحتی در میان مردمی که فعالیتهای ورزشی ندارند شایع است .

علل پشت درد : پشت درد علل متعدی دارد ، اما به ندرت پیش آمده که واقعه مهیجی همچون شیرجه یا حادثه رانندگی از علل آن بوده است . وضعیت نادرست هنگام ایستادن ، نشستن ، دراز کشیدن یا کار کردن علت اصلی بسیار از ناراحتیهای مربوط به پشت می باشد . علاوه بر این عضلات ضعیف که نتیجه عدم ورزش و تمرین کردن هستند ، دلیل دیگری برای این ناراحتیها ، است از علل دیگری که کمر درد ، انجام ورزشها و تمرینات غلط این می توان نام برد . پشت درد ممکن است از صدمات ناشی از ایستادن حرکت یا پیچش ناگهانی بوجود آید . اما در عین حال ممکن است علت ساده ای همچون یک سرفه یا عطسه داشته باشد آ رکروز استفاده زیاد از عضلات پشت (و متعاقب آن توسعه تغییر شکل دیسک های کمری) تغییر شکل این ستون مهره ها ، عضلات ضعیف و انعطاف پذیری کم نیز برخی دیگر از علل این ناراحتی هستند آنچه

www.takbook.com

www.takbook.com

ممکن است شما ندانید این است که پزشکان قادر به تشخیص علت اصلی ناراحتی نیستند . هیچ دردی به اندازه جابه جایی دیسک ها ناراحت کننده نیست ناراحتیهای دیسک غالبا درست فهمیده نمی شود . دیسکهای بین مهره ها ممکن است دچار فتق یا پارگی شوند اما هر جایی نمی شود مواد نرم داخل قسمت نرم دیسک ممکن است بیرون نبرید و حالت برآمدگی به طرف بیرون ایجاد کند که این امر موجب فشار بر عصبهای مهره ای و در نتیجه درد می شود و در نتیجه عکس العمل حمایتی (گرفتگی عضله) برای حفاظت از ستون مهره ها صورت می گیرد این کار موجب کاهش گردش خون ، درد زیاد ، انقباض در عضلات و در نتیجه احساس درد می شود و عضلات برای جلوگیری از حرکت مهره ها منقبض وبه مرور سخت و ضعیف تر می شود اگر نتوانیم از چرخه ورود های شدید مقطعی جلوگیری کنیم ورزش یکی از متداول ترین راههای درمان درد در ستون مهره هاست دامنه معالجات این بیماری بسیار متنوع است ممکن است با یک عمل جراحی دیسک برداشته و بی حرکت شود یا ممکن است اقدامات محافظه کارانه تری همچون : تزریق تحریک الکتریکی استفاده از داروهای ضد تورم اسپری های خنک کننده آتل بستن کشش ، استراحت در رختخواب ، گرما وسرما ، حرکات ورزشی درمانی را ترجیح دهیم حدود ۷۰-۸۰درصد بیماران مبتلا به پشت درد جدای از نوع درمان مورد استفاده خود و به تدریج بهبود می یابند از میان این افراد ۷۰درصد انان پس از سه هفته هیچ نشانه ای از وجود ناراحتی را نخواهد داشت و ۹۰ درصد پس از حدود دو ماه بهبود می یابند روشهای متفاوت معالجه ممکن است بیمار را مجبور به استراحت بیشتر کند و یا بهبودی آن را به تاخیر اندازد ، تمرینات این قسمت را باید همانطور که توضضیح داده شده است انجام دهید تا به تدریج بتوانید با تکرار آنها افزایش دهید . اکثر مردم به تکرار منظم تمام این تمرینات نیاز دارند اما ممکن است برخی فقط به انجام بررخی از این تمرینات برای بر طرف ساختن نیازهای خاص خود اکتفا کنند .

۱ – بلند کرد بازوها

www.takbook.com

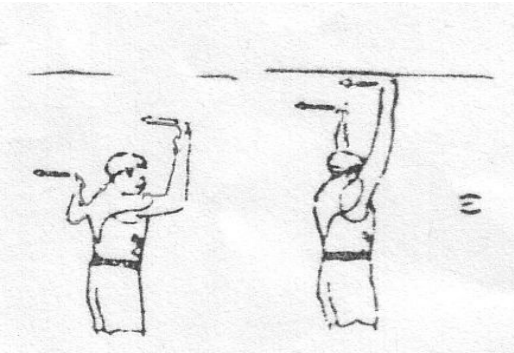
www.takbook.com

هدف – تقویت نزدیک کننده های کتف و کمک به پیشگیری با اصلاح شانه ها گرد و پشت گرد

الف – ساده ترین حالت به شکم خوابیده پیشانی روی زمین گذاشته و دستها را به حالت قائمه یا (T) وارونه به طرف بالا روی زمین قرار دهید .

ب – حالت پیشرفته : در حالی که بازوها را به گوشها چسبانده اید و دست ها را کاملا روی زمین قرار دهید

حرکت : حال بازوها را حفظ کنید و عضلات بین شانه ها را بلند کرده بازو ها را تا حد امکان و بدون بلند کردن سر و تنه منقبض کنید کمی در این حالت بمانید و پس از مدت کوتاهی استراحت حرکت را تکرار کنید توجه قبل از بلند کردن ، بازوها را روی زمین فشار دهید . این حرکت تبدیل به حرکت PNF یعنی تسهیل کننده عصبی عضلانی از طریق گیرنده های عمقی می شود و دامنه حرکت احتمالا بیشتر خواهد بود ((حرکت PNF شامل سه مرحله می باشد ۱- انقباض عضله ۲ – شل کردن عضله ۳ – کشش عضله))



۲ – حرکت با چوب

هدف : تقویت نزدیک کننده های کتف و کمک به پیشگیری با اصلاح پشت و شانه های گرد از طریق کشش عضلات قسمت غدامی مفصل شانه

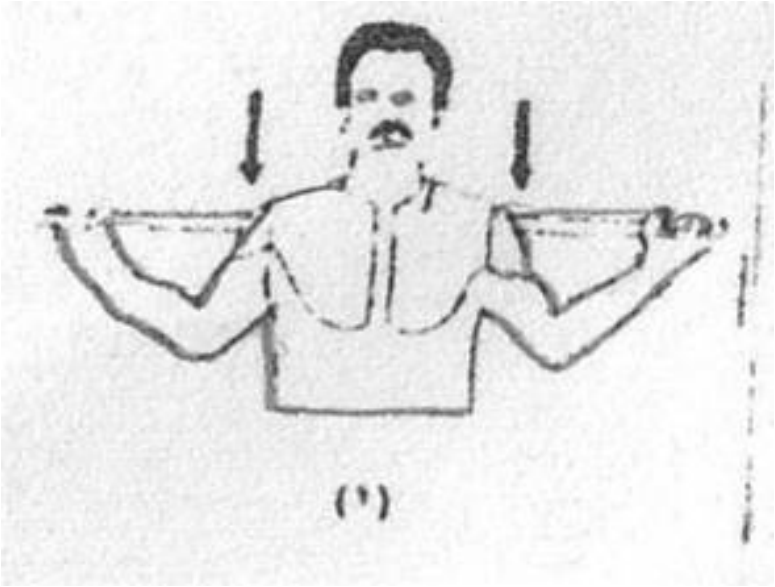
وضعیت : در حالی که دو طرف چوب را تا روی سر بالا بیاورید و اطمینان یابید که سر به طرف جلو خم نشده است چانه را محکم و گردن را راست نگاه دارید .

www.takbook.com

www.takbook.com

حرکت : چوب را پایین بیاورید و روی پهنای شانه ها قرار دهید ستون مهره ها را صاف و عمودی نگه دارید و در این حالت بمانید برای افزایش کشش عضلات سینه می توانید دستها را به هم نزدیک کنید .

توجه : این حرکت برایتان آسان است سعی کنید آرنج ها را صاف و چوب را در پشت سر به مچها نزدیک کنید .



۳ – خم شدن به پهلوها : هدف : کشش خم کننده های جانبی و کمک و پیشگیری و درمان پشت درد توسط افزایش انعطاف پذیری در ستون مهره ها

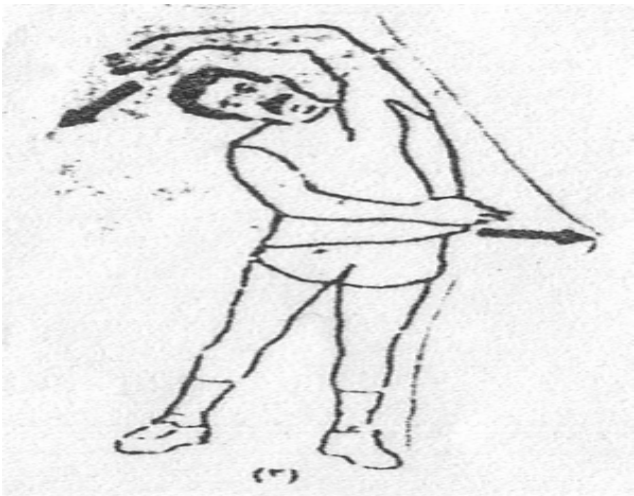
وضعیت : بایستید و پاها را به اندازه شانه باز کنید .

حرکت : دست چپ را از بالای سر به طرف راست بکشید تا حد امکان به طرف راست خم شوید و دست راست را هم تا حد امکان به طرف چپ برسانید در این حالت کمی صبر کنید نگذارید قسمت تنه بچرخد دست راست را به طرف عقب و پایین بیاورید حرکت را در جهت مخالف نیز انجام دهید .

www.takbook.com

www.takbook.com

توجه : اگر وزنه را دست مخالف و پایین نگه دارید حرکت موثرتر خواهد شد اگر لگن با قسمت بالای ران را در طرف کشیده شده و بیشترین قسمت وزن خود را روی پای مخالف بیندازید نیز کشش بیشتری به وجود می آید .



۴ – حرکت ایستای گردن

هدف : تقویت عضلات گردن پیش گیری اصلاح سر به جلو افتاده لوردوز گردنی و کاهش درد و نقاط دردناک گردن

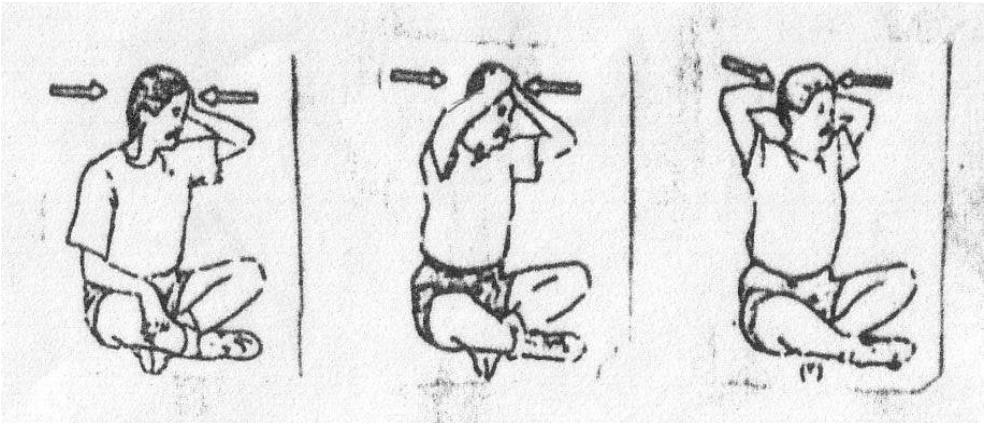
وضیت : بنشینید یک یا دو دست را مانند شکل روی هم قرار دهید .

حرکت : همان طور که در شکل می بینید در مقابل حرکت سر به طرف پایین مقاومت کنید برای جلوگیری از حرکت سر و گردن عضلات گردن منقبض کنید ۶ ثانیه در همان حال بمانید و حرکت را تا ۶ بار انجام دهید توجه در انقباض عضلات گردن بهتر است عضلات را کمتر از حد امکان منقبض کنید رعایت این نکته به خصوص برای کسانی

www.takbook.com

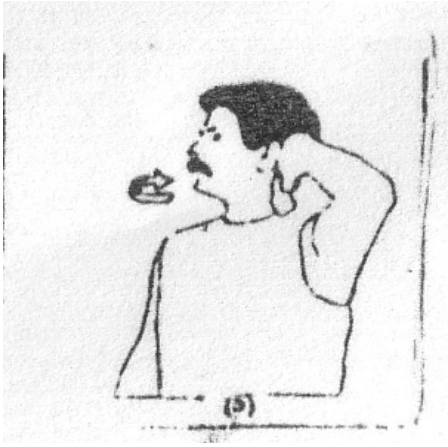
www.takbook.com

که مبتلا به آرتوروز دیسک های تغییر شکل یافته است یا آسیب دیدگی هستند ضروری است .



۵_ چرخش گردن : هدف این حرکت (PNF) موجب کشش و تقویت و عضلات چرخاندن گردن می شود آن را باید با سر و گردن حول محور عمود انجام داد و به خصوص برای کم کردن محل درد گردن و سفتی گردن مفید است . وضعیت : کف دست چپ را مقابل گونه چپ نگه دارید انگشتتان باید به طرف گوش ها و آرنج به طرف جلو باشد

حرکت: سعی کنید سر و گردن را به طرف چپ بگردانید و با دست چپ در مقابل حرکت مقاومت کنید ۶ ثانیه این حالت را حفظ کنید پس از مدتی استراحت سر را تا حد امکان به طرف راست بگردانید ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید حرکت را ۴ مرتبه تکرار کنید سپس همین حرکت را از طرف دیگر انجام دهید .



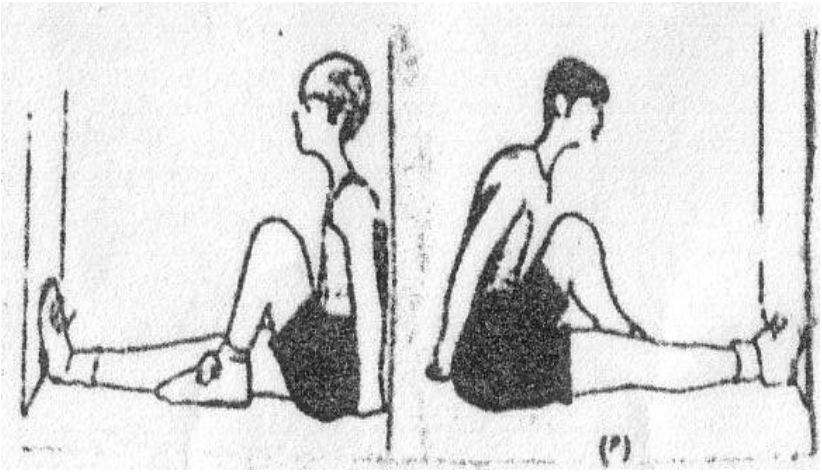
www.takbook.com

www.takbook.com

۶ – کشش همستر بیک

هدف:عضلات همستر بیک به ساق پا را بکشید و با انجام این حرکت از درد پشت که تا حدی ناشی از همستربیک در کوتاه است پیشگیری و یا آن را اصلاح کنید

وضعیت : کف پای راست را مقابل دیوار یا شئ غیر قابل حرکتی و بر روی زمین بنشینید زانوی چپ را خم کنید و پا را به باسن نزدیک کنید و دستها را در پشت به هم قفل کنید . حرکت بالتنه را به جلو خم کنید و کمر را تا حد امکان صاف نگه دارید زانوی خم شده را طوری به طرف بیرون بچرخوانید که بتوانید تنه به طرف جلو حرکت دهید پشت راصاف نگه دارید و به طرفر جل خم می شوید . این حالت را کمی حفظ کنید و حرکت را روی هر پا تکرار کنید .



۷ – کشش خم کننده های ران :

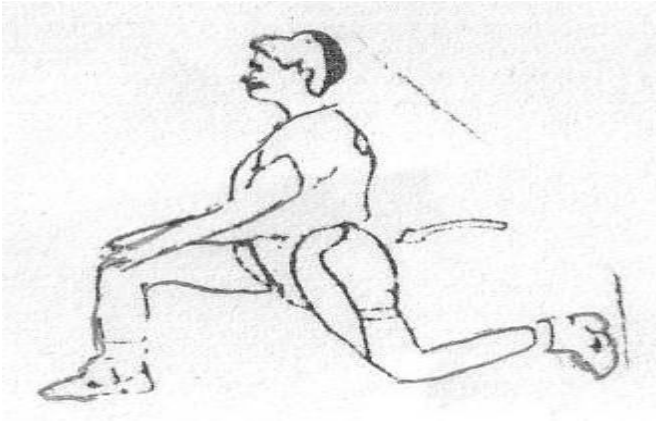
هدف : کشش عضلات خم کننده ۱ – ران و کمک به پیشگیری یا اصلاح چرخش لگن خاصره به طرف جلو لوردوز کمری یا رفع پشت درد

www.takbook.com

www.takbook.com

وضعیت : پای راست را روی زمین طوری قرار دهید که زانوی شما یک زاویه قائمه بسازد و پای چپ را به عقب بکشید به طوری که زانو روی زمین قرار گیرد در صورت ضرورت برای حفظ تعادل دستها را روی زمین قرار دهید .

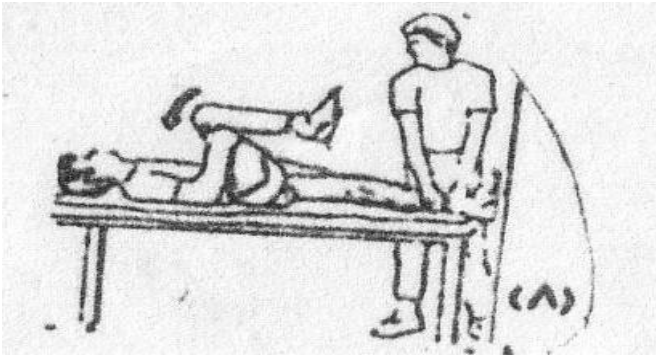
حرکت : برای کشش عضلات جلوی مفصل ران و خم کننده ها با استفاده از وزن بدن ، لگن خاصره را به طرف جلو و عقب فشار دهید کمی در این حالت بمانید و سپس با پای دیگر همین حرکت را انجام دهید . توجه داشته باشید که پای جلو را نباید بیش از ۹۰ درجه کم کنید و یا کمر را قوس کنید .



۸ – کشش عضلات کمر

هدف : کشش عضلات کمری و خم کننده های ران و کمک به پیشگیری و اصلاح لوردوز کمری و رفع پشت درد

وضعیت : به پشت بخوابید حرکت یک زانو را به طرف سینه بکشید و با دستها آن به پایین فشار دهید سپس به آرامی به وضعیت اولیه برگردید یعنی پی را کنار پای دیگر روی میز با زمین قرار دهید حرکت را با پای دیگر انجام دهید زانو را بگیرید و فقط ران را بگیرید اگر یک نفر با وزنه پای دیگر را که روی میز کشیده شده اس نگاه دارد عضلات خم کننده ران روی پای دیگر کشیده خواهد شد .



www.takbook.com

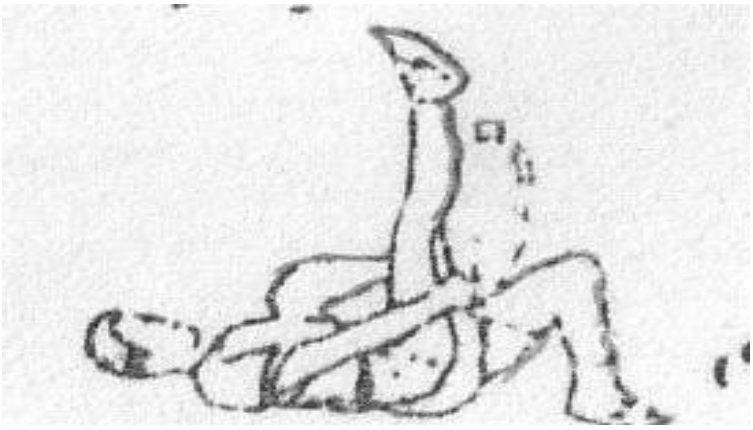
www.takbook.com

۹ – زانو به سینه :

هدف : کشش عضلات کمر و همسترینگ کمک به پیشگیری و اصلاح لوردوز و رفع پشت درد .

وضعیت : به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید .

حرکت : با استفاده از دستها در پشت ران یک زانو را به طرف سینه بکشید سپس طوری که کف پا به طرف بالا باشد زانو را باز کنید ، کمی نگه دارید سپس با برگرداندن زانو به روی سینه ، قبل از گذاشتن پا روی زمین با حرکت اول نگه و بر گردانید همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید .



۱۰ – بغل کردن پاها :

هدف : کشش عضلات کمر و همسترینگ و کمک به پیشگیری و اصلاح لوردوز و رفع پشت درد (حرکت پیشرفته)

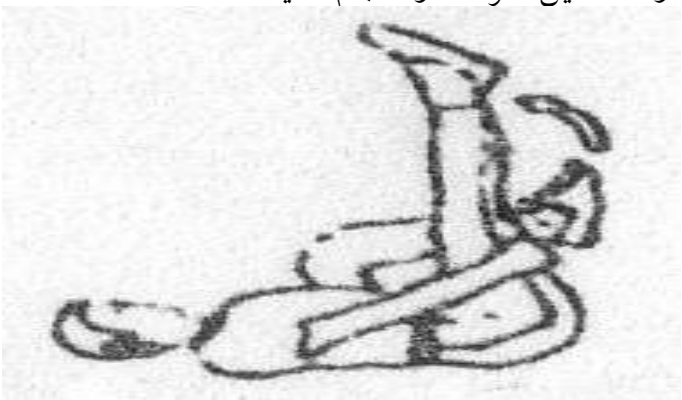
وضعیت : به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید .

حرکت : هر دو زانو را با دستها از پشت به ران روی سینه بکشید سپس پاها را به طرف بالا باز کنید و کمر را صاف نگه دارید با آوردن زانوها به طرف سینه و قبل از قرار دادن پاها روی زمین به حالت اول برگردانید .

www.takbook.com

www.takbook.com

توجه : این حرکت پیشرفته تر از حرکت قبل است اگر مبتلا به ناراحتی پشت هستید این حرکت را قبل از انجام حرکتهای قبلی انجام ندهید بلکه بعد از انجام حرکات قبلی به مدت سه تا چهار هفته این حرکت را انجام دهید

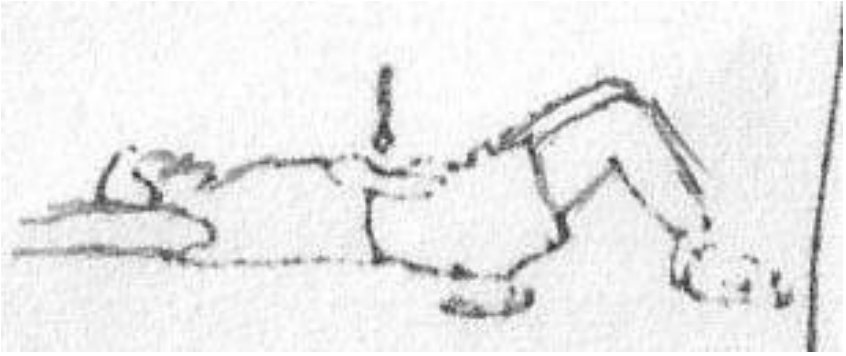


۱۱ – حرکت لگن خاصره :

هدف : تقویت عضلات شکم و کمک به پیشگیری و اصلاح لوردوز کمری ، پایین افتادگی شکم و رفع پشت درد

وضعیت : به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید .

حرکت : عضلات شکم را سفت و لگن خاصره به طرف عقب خم کنید سعی کنید کمر روی زمین صاف کنید هم زمان عضلات بالای ران سفت کنید کمی در این حالت بمانید سپس استراحت کنید در خلال انقباض به طور عادی تنفس کنید و نفستان را در سینه حبس کنید .



www.takbook.com

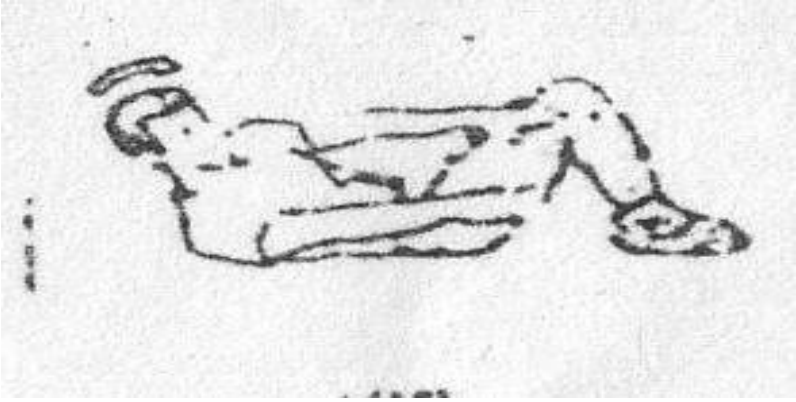
www.takbook.com

۱۲ – پیچاندن تنه به پهلوها :

هدف : تقویت عضلات مایل شکم و رفع پشت درد

وضعیت : به پشت بخوابید و زانو ها را تا ۹۰ درجه خم کنید .

حرکت : کمر را صاف نگه دارید و سر ، گردن و شانه ها را خم کنید تا پهنای شانه ها از روی زمین بلند شود ، بالاتنه را طوری بپیچانید که شانه چپ بالاتر از شانه راست قرار گیرد . دستها را با حرکت موازی به کنار زانوی راست برسانید . کمی در این حالت بمانید و سپس به حالت اولیه بر گردید و حرکت را از طرف دیگر انجام دهید .



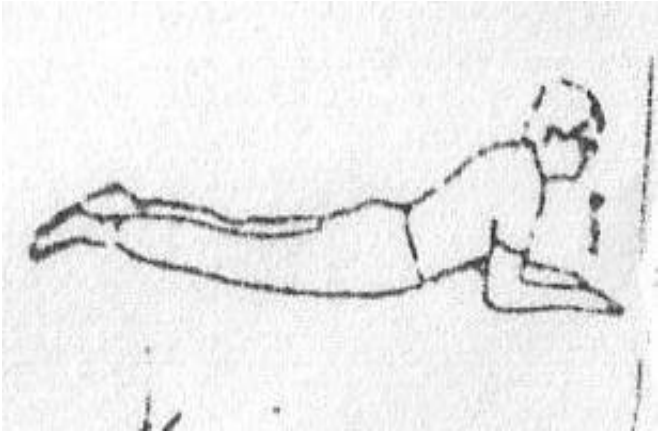
۱۳ – فشار به طرف بالا (حرکت کششی مکنزی)

هدف : بالا بردن انعطاف پذیری مهره های کمری ، کاهش دادن فشار روی دیسک های خلفی و لیگامنتهای طولی ، به حالت طبیعی برگرداندن انحنای ستون فقرات به جلو ، بخصوص در افرادی مهره های کمری آنان صاف است . وضعیت : دستها را زیر صورت به طرف جلو وروی زمین قرار دهید . حرکت : در حالت دراز کش و استراحت روی ساعد ها به آرامی به طرف بالا فشار دهید و بالا تنه را از زمین بلند کنید . لگن خاصره را روی زمین نگه دارید . عضلات را شل کنید و ده ثانیه در همین حالت بمانید . یک بار دیگر همین کار را انجام دهید این حرکت را چند بار در روز انجام دهید به تدریج عارنج

www.takbook.com

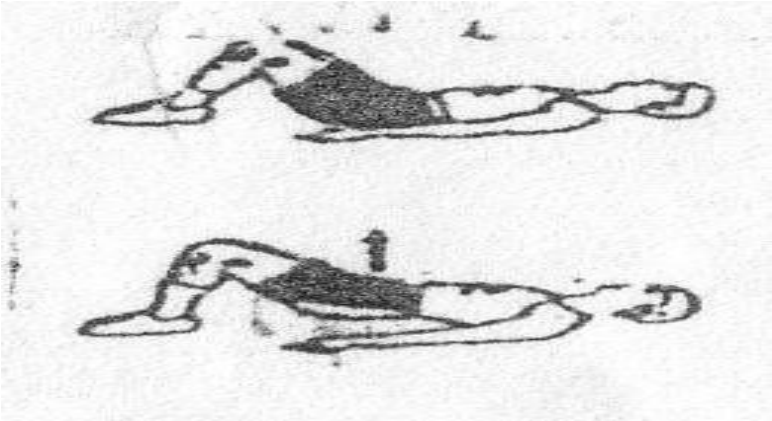
www.takbook.com

را در حالی که استخوان عانه را روی زمین می گذارید ، بیشتر به نزدیک کنید . توجه ۱_ اگر مبتلا به لوردوز هستید و یا هنگام انجام حرکت در ناحیه پشت و پاها احساس درد یا ناراحتی می کنید ، دیگر این حرکت را انجام ندهید . توجه ۲_ اگر این حرکت را پس از انجام حرکات قدرتی شکم و یا تمرینات استقامتی انجام دهید ، احساس خوبی خواهید داشت این وضعیت و حرکت را می توانید به حالت ایستاده نیز انجام دهید ، دستها را کمی به عقب ببرید و روی پشت قرار دهید و به آرامی قوس کمی بزنید و کمی نگه دارید اگر مدتی طولانی با پشت صاف نشسته اید با انجام این حرکت احساس خوبی خواهید داشت .



۱۴_ پل زدن :

هدف : تقویت بازکننده های ران و به خصوص عضلات سرینی ، پیشگیری و اصلاح لوردوز و چرخش لگن خاصره به جلو ، وضعیت : به پشت بخوابید و زانو ها را خم کنید . حرکت: با انقباض عضلات سرینی ، باسن و کمر از روی زمین بلند کنید کمی این حالت را حفظ کنید و پس از استراحتی کوتاه این حرکت را تکرار کنید . در هنگام انجام حرکت نگذارید کمر حالت قوسی شکل پیدا کند .



www.takbook.com

www.takbook.com

۱۵_ سر خوردن روی دیوار :

هدف : با آموزش صاف نگه داشتن گردن و پشت و خم کردن لگن خاصره به پیشگیری و اصلاح ضعف ستون مهره ها کمک کنید وضعیت : با ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر از دیوار بایسنید و دستها را پشت گردن قرار دهید . حرکت با خم کردن زانو ها و سر خوردن روی دیوار ، ناحیه گردن و کمر را صاف کنید و ستون مهره ها را به حالت اول بر گردانید از دیوار دور شوید و ستون مهره ها را به طرف دیورا فشار دهید حالا به طرف بالا سر بخورید و ستون مهره ها را به حالت اول بر گردانید . از دیوار دور شوید و ستون مهره ها را صاف کنید به طرف دیوار برگردید و وضعیت ستون مهره های خود را ارزیابی کنید حرکت را با دستهای پشت گردن و آرنجها روی دیوار تکرار کنید همین حرکت را با قرار دادن کیسه شن روی سر انجام دهید تکرار حرکت یعنی خم کردن و باز کردن زانو ها قدرت عضلات چهار سر روی ران را افزایش می دهد .

۱۶_ پیچاندن تنه در حالت خوابیده

هدف : افزایش انعطاف پذیری ستون مهره ها و کشش عضلات چرخاننده . وضعیت : به پشت خوابیده دستها را به طرفین بکشید و کف پای چپ را روی کشکک پای راست قرار دهید حرکت پایین تنه را بچرخانید و زانوی چپ را در طرف راست روی زمین قرار دهید سر را به طرف چپ بگردانید و سعی کنید شانه ها و دست ها را روی زمین نگاه دارید .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

ورزش و ناراحتی های عصبی :

عادی شدن شرایط زندگی و کار نحوه گذراندن زندگی می باشد ، اما از آنجا که با توجه به پیشرفت علوم و تکنولوژی خروج از این پروسه برای همه مقدور نیست ، افراد باید در زندگی روزانه خود زمانی را به فعالیت های جسمانی اختصاص دهند که خود را تا حدودی از مشکلات کار و زندگی خلاص نمایند . ورزش یکی از انواع تفریحات سالم است که می تواند در این راستا نیازهای جسمی و روحی افراد تامین نماید . خصوصا برای کسانی که فقط به کارهای شدید فکری اشتغال دارند ورزش راهی برای رهایی یافتن از زندگی است که مرحله به مرحله آن توام با عجله و فشارهای شدید روانی بوده می باشد . تحقیقات بسیاری نشان داده است که انسانهایی که دارای سیستم عصبی قوی تر هستند تسلط بیشتری روی جسم خود دارند و کمتر دچار ناراحتیهای عصبی و پرخاشگری و بی حوصله گی می شوند و توان تحمل فشارهای عصبی و روانی در آنها بیشتر است . امروزه نه فقط افرد سالم از برنامه های ورزشی منظم سود می برند بلکه روانشناسان نیز در یافته اند که تمرین انرژی برای مداوای اشخاصی که در درجات مختلف بیماری فکر هستند می تواند مفید واقع گردد .

نوع ورزش و سلامت دستگاه قلب و عروق

ورزشهای استقامتی و طولانی مدت بیشتر از ورزشهای قدرتی وکوتاه مدت در تامین سلامتی سیستم قلب و عروق مفید است . این موضوع برای کسانی که سابقه ورزشی ندارند و مایل اند ورزش را به عنوان وسیله ای جهت سلامت دستگاه قلب و عروق در بزرگسالی انتخاب و اجرا نمایند حتما باید مد نظر قرار گیرد انجام فعالیتهای قدرتی و انقباضات عضلانی که با حداکثر فشار انجام می گیرد روی سیستم قلبی افراد میانسال بالاتر اثرات منفی دارد پیاده روی ، شنا ، راه رفتن تند ، دوچرخه سواری از جمله ورزشهایی هستند که باعث بهبود عملکرد دستگاه قب و عروق می گردند و استقامت عمومی بدن را افزایش می دهد . دویدن نیز ورزش مطلوب و مناسبی در کاهش وزن ، مناسب عضلانی و در مجموع سلامتی عمومی بدن می باشد .

www.takbook.com

www.takbook.com

ورزش و کاهش وزن

برای کاهش وزن بدن و یا چربی اضافه بدن ، رژیم غذایی بدون ورزش و تمرین محکوم به شکست است زیرا که همراه با از دست دادن چربی ، بافت عضلانی نیز کاهش می یابد ، در حالی که انچه مد نظر بوده کاهش چربی اضافی است نه بافت عضلانی توده عضلانی هر چه قدر حجیم تر باشد کارایی و توان مندی و مقاومت بدن را در مقابل بیماریها بیشتر می کند . مبازه با چاقی . لاغر شدن احتاج به زمان دارد زیرا افرادی که عادت به پر خوری دارند یک باره نمی توانند میانه روی را پیشه خود کند و یا از یک رژیم غذایی متناسب با احتیاجات بن خود استفاده نماید و هم چنین غیر ممکن است که شخصی که زندگی غیر متحرک و غیر فعالی داشته در مدت کوتاهی از نظر بدنی فعال شود . زیرا این افراد به لحاظ حالات خاص فیزیولوژیکی بدنشان حوصله و تحمل تحرک را ندارند و به خاطر بد شکل بودن بدنشان عموما از شرکت در فعالیتها و بازیها خصوصا فعالیتهای اجتماعی کناره گیری می کنند شما اگر دچار اضافه وزن هستید ممکن است در هفته های اول اجرای تمرینات فقط نیم کیلوگرم از وزن کم شود که این موضوع نباید سبب نا امیدی شما شود چرا که بدن هفته های اول آب موجود در خود را حفظ می کند و بعد از چند هفته اقدام به دفع آن می نماید . که به دنبال وزن بدن به سرعت کاهش می یابد عموما افراد چاق به طور کلی کسانی که آشنایی با طرق گذراندن اوقات فراغت و کسب شادی ندارند برای رهایی از حالت افسردگی و کسب لذت مبادرت به خوردن غذاهای متنوع می نمایند ورزش یکی از راه های پر کردن اوقات فراغت می باشد در نتیجه ورزش وسیله ای موثر برای درمان افسردگی و از بین بردن چاقی به حساب می آید .

وزن مطلوب برای فعالیتهای ورزشی :

اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید قبل از اقدام به این عمل باید به چند سوال مهم جواب دهید.

www.takbook.com

www.takbook.com

۱ - وزن مطلوب برای فعالیت ورزشی چه وزنی است ؟
۲ – آیا وزن شما بیشتراز وزنی است که باید داشته باشید ؟
۳ – آیا ضروری است که وز خود را کاهش دهید ؟

چربی اضافی بدن در خیلی از رشته های ورزشی ممکن است مانع از اجرای یک مهارت خوب شود . هم چنین ممکن است مانع از اجرای یک مهارت خوب شود . هم چنین ممکن است بهبود عملکرد ورزشی را به تاخیر اندازد پس تلاش برای کاهش وزن امری طبیعی است که اگر با یک روش علمی و اصولی انجام شود عملکرد و اجرای مهارت ورزشی را بهتر و یا در سطح بالاتری حفظ می کند به چند نمونه کاهش وزنهایی که توسط ورزشکاران صورت گرفته است توجه می کنیم . ی کشتی گیر برای کاهش وزن به مقدار (SLP) ۱۲پوند دو روز آخر هفته سالاد میل می کند و در حمام سونا می گیرد این عمل باعث می شود که در نیمه های مسابقه دچار نوعی حالت سستی و ضعف همراه با سر گیجه شود . یک ژیمناستیک کار دوست دارد که وزن خود را به مقدار ۱۰ پوند کاهش دهد یعنی حتی کمتر از حد نرمال ،او برای رسیدن به این وزن اقدام به مصرف ذرت بوده داده و مدت دو هفته استفاده از رژیم غذایی ساده می کند این کار او سبب می شود که در طول تمرین احساس ضعف و خستگی کند و در حرکاتش نوعی عدم کنترل به وجود آید . در بعضی از ورزشها هم چون کشتی و قایقرانی ، داشتن وزن معین – به منظور طبقه بندی افراد شرط اساسی و مهمی است ، حتی در ورزشهایی هم چون ژیمناستیک و دوهای استقامت و کاهش چربی بدن در حد مطلوب ، برای طبقه بندی در هنگام مسابقه مورد توجه است . مقدار چربی کل بدن خیلی از دونده های استقامت جهانی ۵-۶ درصد کل وزن آنهاست در صورتی که این مقدار برای هر ورزشکار مطلوب نیست بنابراین حداثر وزنی که ورزشکار می تواند در هفته کاهش دهد یک تا دو کیلو گرم است کاهش وزن بیشتر از این موجب کاهش توده عضلانی می شود ورزشکار برای رسیدن وزن مورد نظر روزانه به یک ساعت تمرین احتیاج دارد حداقل کالری مصرف روزانه او نیز باید ۱۰۰۰ کیلو کالری باشد در ضمن کالری مصرفی او در

www.takbook.com

www.takbook.com

روز نباید از ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ کیلو کالری کمتر باشد . مواد مورد توجه در هنگام کاهش وزن ورزشکار در صورتی می تواند از طریق رژیم غذایی سالم اقدام به کاهش وزن کند که به مقدار خیلی کم و جزئی از ۴ گروه مواد غذایی زیر بخورد .

۱- گروه مواد غذایی گوشتی (ماهی ، تخم مرغ ، گوشت ، پروتئین ها و سایر مواد وابسته) ۲ – گروه مواد غذایی شیر (شیر ، پنیر ، دوغ ، کره ، سر شیر ودیگر مشتقات آن) ۳ – گروه میوه ، سبزی (میوه های زرد و سبز ، سبزیجات ، هویج ، اسفناج و سایر سبزیها میوه های مفیدی می باشند) البته ورزشکار باید وعده های بین غذای خود را با دقت انتخاب کند برای مثال باید یک لیوان آب هویج یا آب میوه های دیگر را در بین نهار و شام بخورد مقدار مایعات مصرفی بدن باید در حد متعادل نگه داشته شود به این صورت که درروز بعد از تمرین حد اقل ۸ لیوان آب بنوشیم زیرا کم آبی خطرات سنگینی به بار می آورد .

روش های کاهش وزن :

۱_ رژیم غذایی ۲_ حمام سونا ، ۳_ کاهش آب بدن در حد مناسب ۴_ ماساژ ۵_ مصرف قرص های ملین و دمرنک کاهش وزن زمانی صورت می گیرد که انرزی مصرفی کمتر از انرژی از دست رفته باشد می دانیم که یک پوند چربی تقریبا" معادل ۳۵۰۰ کالری است پس از بین بردن چربی های بدن کاری بس مشکل است و به زمان زیادی نیاز دارد اگر وزن خود را خیلی سریع کاهش دهید در واقع مقدار زیادی از آب بدن ، پروتئین و اکترولیت های بدن خود را کاهش داده اید زیرا قبلا" گفتیم که برای از بین بردن چربی های بدن زمان زیادی لازم است اصولا" وزن به عوامل زیر بستگی دارد ۱ – ژنتیک ۲ – جنس ۳ – نوع استخوان بندی ۴ – شرایط محیطی ، وزن مطلوب شما یا به طور دقیقتر بگوییم ترکیبات بدن شما که از چربی و عضله تشکیل شده است به نوع ورزشی که انجام می دهید بستگی دارد تعیین وزن مطلوب برای رقابت های ورزشی کمی مشکل است . کتابها و جدولها نمی توانند راهنمای خوبی برای ورزشکاران باشند اگر دو فرد را که در یک گروه سنی هستند و قد

www.takbook.com

www.takbook.com

یکسانی دارند اما یکی ورزشکار و دیگر غیر ورزشکار است با هم مقایسه کنیم متوجه می شویم که از نظر وزن با هم تفاوت دارند در بعضی از ورزشها کاهش چربی بدن ممکن است مطلوب وپسندیده باشد ، اما در ورزشهای دیگر مزیت چندانی نداشته با شد بنابراین از مقایسه خود با دیگران حتی در یک رشته ورزشی خود داری کنید هرگز وزن خودتان را با وزن دیگران مقایسه نکنید زیرا ممکن است فردی با داشتن وزن اضافی نسبت به شما بتواند مهارتهای ورزشی خودش را به خوبی انجام دهد بنابراین نمی توان گفت که همیشه وزن مفید است . حتی شاید برای افراد مضر هم باشد.

بهترین روش کاهش وزن کدام است : مناسب ترین کاهش وزن مصرف کم مواد غذایی و تمرینات زیاد است بنابراین از کاهش آب بدن و گرسنگی طاقت فرسا برای کاهش وزن جدا خودداری کنید گر چه افزایش وزن می تواند مانع از بهبود عملکرد ورزشی شود اما خطرات مضرات آن به مراتب خیلی کمتر از کاهش آب بدن است تحقیقات نشان داده است که کاهش مایعات بدن به مقدار بیش از ۲-۳ در صد از وزن بدن می تواند زیان آور باشد زیرا موجب کاهش حجم خون پایین آمدن ظرفیت حمل اکسیژن کم شدن خون و کاهش تحمل فردی در برابر گرما و هم چنین موجب سر گیجه، سستی ، ضعف بدن می شود . کاهش وزن از طریق گرسنگی طاقت فرسا نیز می تواند زیان آور باشد این گونه کاهشهای وزن به دلایل مختلف که در بالا گفته شد برای افراد خواهان کاهش وزن به هیچ وجه مفید نیست .

دانش آموزانی که مشکل اضافه وزن دارند

چاقی مشکل عمومی است که درمان آن ساده و آسان نمی باشد و برای بر خورد با آن حساسیت خاصی را ایجاد می کند . چاقی با درصد چربی مشخص می شود به صراحت باید گفت کودکی بین ۱۰-۲۰درصد بیش از وزنی که بر اساس سن وقد او مشخص شده است داشته باشد.به عنوان سنگین وزن (یا دارای وزن اضافی) طبقه بندی می شود فردی که ۲۰درصد یا بیشتر از بالاتر از وزن ایده آل باشد به عنوان

www.takbook.com

www.takbook.com

چاق طبقه بندی می شود این درصدها در منابع علمی مختلف تفاوت می کند مزیت تعریف به درصد این است که برای والدین معنی دار است اندازه گیری چربی زیرر پوست یا کالیپر روش علمی برای مشخص کردن افراد چاق است اندازه گیری یا کالیپر میزان چربی زیر پوست می تواند به صورت درصد بیان شود تا برای کودکان و والدین قابل فهم باشد . برای اهداف تحقیقی بیان اندازه گیری در حد مطلوب نیست اما برای اجرای یک برنامه متمرکز جهت دانش آموز قابل قبول است ساده ترین تست چاقی ، ظاهر کودک است اگر به نظر چاق برسد پس او چاق است برای درمان فاکتورهای اساسی درگیر چاقی باید مورد توجه قرار گیرند ، این فاکتورها شامل وضعیت ژنتیک پایداری و ثبات عاطفی و عملکرد هرمونی و رابطه بین فعالیت بدنیو مصرف غذا می باشد حدود ۸۵درصد کودکان چاق در بقیه دوران زندگی شان با افزایش وزن مبارزه می کنند . این گمان که کودکان چاق در طول رشد طبیعی خود از چاقی بیرون خواهند آمد اشتباه است ، بعضی از پدر و مادر ها مشکل چاقی را با این دید که کودک آنها مقداری چربی دوران بچگی را به همراه دارد و بعدها از آن چاقی بیرون خواهد آمد مثئله را توجیح می کند اگر کودکان چاق به صورت فعال برای درمان خود نکوشند شانس حل مشکل آنها بسیار کم خواهد شد گر چه جدا کردن عامل وراثت و عامل محیط به عنوان عامل چاقی امری مشکل است . با این حال اضافه وزن در خانواده ها به وجود میآید اگر یکی از این والدین چاق باشد احتمالا نیمی از بچه ها در بزرگسالی چاق خواهند شد اما اگر هر دو چاق باشند این میزان به ۸۰درصد خواهد رسید . (EDEN-۱۹۷۵) نظریه ای مطرح است که در آن پیدا کردن راه حلی زود هنگام برای چاقی بسیار مهم می باشد طبق این تئوری در طول دوران کودکی بچه چاق نسبت به بچه ای که وزن معمولی دارد سلولهای چربی بیشتری را توسعه می دهد و تعداد این سلولهای چرب به دوره نوجوانی و جوانی و بزرگسالی منتقل می شوند فردی که سلولهای چربی بیشتری دارد بیشتر در معرض سنگین وزن شدن است تا فردی که سلولهای چربی کمتری دارد چنین فرضی اشاره

www.takbook.com

www.takbook.com

به این دارد که مقایسه های کنترل وزن باید زود و قبل از اینکه سلولهای چرب زیاد شود تعیین شوند . در طول زندگی بزرگسالی تعداد سلولهای چرب اضافه نمی شود بلکه اندازه آنها بیشتر می شود . کودکان چاق معمولا فعالیت های متفاوتی را نسبت به بچه های چاق با وزن معمولی تجربه می کنند کسب موفقیت در فعالیتهای بدنی برای بچه های چاق بیشتر است کودکان سنگین وزن در مقایسه با همسالانشان معمولا تناسب جسمانی ندارد ممکن است مورد تمسخر دیگران قرار گیرد در این صورت کودکان به شدت صدمه می بینند و حتی از زندگی فعال رانده می شوند چاقی نه تنها مانع توسعه حرکتی است و موفقیت کودک را در فعالیتهای جسمانی محدود می کند بلکه در ایجاد بیماری قلبی سهم دارد چرا که عموم مردم افراد چاق غیر فعال تر از همسالان خود می باشند . مهمترین عامل چاقی عدم تعادل بین مصرف کالری و ایجاد انرژی است بسیاری از کودکان چاق در درگیر ساختن خود در فعالیت بدنی جهت سوزاندن کالریهایی که کسب کرده اند شکست می خورند کالریهای اضافی سپس در سلولهای چرب ذخیره می شود و کودک به صورت مداوم به وسیله چاقی تحت فشار قرار می گیرد .

برخورد با چاقی و اجرای برنامه موفقیت آمیز : هر گونه طرح کنترل وزن باید شامل کل مدرسه باشد و معلم ورزش باید کلاس را هم در طرح تربیت کند زیرا استفاده از مقداری از زمان کلاس برای انجام جلسات با دانش آموزان در برنامه ضروری است احتمالا دوره های راهنمایی عملی ترین زمان برای برخورد با مشکل اضافه وزن است چرا که بچه ها در این سطح نسبت به ظاهر و روابطشان با همسالان حساس تر می شوند در دوره ابتدائی کودکان معمولا انگیزه کمتری برای برخورد با مشکل دارند . اجرای یک برنامه موفقیت آمیز برای بچه های چاق در محیط مدرسه ابتدائی باید به صورت گام به گام و تدریجی باشد اندازه گیری در فرم هایی نوشته می شود وتلاش دارد تا روش منظمی را برای رفتار با بچه هایی که این نارسایی جدی را دارند پیشنهاد کنند روش بهتر این است انتخاب بر اساس تواناییکودک در بر خورد

www.takbook.com

www.takbook.com

موفقیت آمیز با مشکل باشد این روش بر این فرض استوار است که برخی از افراد برای درمان نسبت به برخی دیگر مناسب ترند اگر نتیجه درمان شکست باشد بهتر است اجرا نگردد و باید به دنبال راه حل بهتری بود زیرا شکست (در برنامه درمان) میزان یاس کودک را تشدید می کند حتی اگر معلمین واقعا قصد کمک داشته باشند .
تشخیص اولیه : ۱- برنامه را برای معلمان کلاس توضیح دهید و بر نیاز به کمک آنها تا کید کنید ۲- از معلمان کلاس بخواهید تا افراد بالقوه چاق را مشخص کنند ۳- درباره امکان موفقیت برنامه هر دانش آموز با معلم کلاس بحث کنید .۴ — جلسه مباحثه ای با دانش آموزان جهت توضیح مشکل ، امکان درمان ، و اینکه که آیا دانش آموزان تمایل به مشارکت در برنامه دارند ، بگذارید . ۵ — دانش آموزان را بر اساس نظریات معلمان کلاس و دانش آموزان و عقیده متخصصین تربیت بدنی انتخاب کنید .

ارزیابی و انتخاب دانش آموزان : این مرحله یک قدم اساسی در توسعه یک برنامه موفق می باشد . دانش آموزان باید انتخاب شوند که قادر به انجام و تکمیل اهداف برنامه باشند . توسعه یک برنامه موفقیت آمیز که مجموعه ای از اطلاعات انتخابی شده روی هر کدام از دانش آموزان باشد روش خوبی می باشد موارد زیر از جمله مواردی هستند که می توانند مورد نظر قرار گیرند : ۱-اطلاعات تست آمادگی جسمانی مربوط به سلامتی این فرد که شامل موارد زیر است :الف- اندازه گیریچربی زیر پوست :در این برنامه بچه هایی انتخاب می شوند که بین ۱۵ تا ۲۰ درصد نورمهای آمادگی جسمانی این فرد مربوط به سلامتی قرار دارند .درباره از موارد دانش آموزان آنقدر چاق هستند که آنها را نمی توان به وسیله تربیت بدنی اصلاح نموده لذا در موارد شدید نیاز به توجه پزشکی و مشاوره ای فراتر از متخصص بدنی دارند ب: تست انعطاف پذیری (نشستن و دراز کردن دستها به جلو) ج : دراز و نشست برای ارزیابی قدرت و استقامت عضلات شکمی د: دویدن ، پیاده رفتن برای ارزیابی استقامت قلبی عروقی ه : بارفیکس جهت اندازه گیری استقامت عضلات کمر

www.takbook.com

www.takbook.com

بند شانه ای و دستهای معلمین باید بر جنبه پیاده روی روی (قسمت د) تاکید کنند زیرا بسیاری از دانش آموزان از نظر بدنی در موقعیتی نیستند که یک کیلو متر را بدوند .

۲- اطلاعات مربوط به قد و وزن کودکان فقط برای ارتباط بر قرار کردن با والدین مورد استفاده دارند و به آنها نشان می دهد که که کودک آنها در مقایسه با دیگران در چه مرتبه ای قرار دارد از اینجا استاندارد قد و وزن می تواند مورد استفاده قرار گیرد ۳- نگرش بچه ها در باره فعالیت بدنی ارزیابی این بخش بچه را با مشارکت در فعالیت بدنی آشکار می کند ۴ – خود پنداری بدنی در این قسمت احساس کودک از خودش بیان شود تمام این عوامل به جزء اندازه گیری چربی زیر پوست در یک روش نسبی مورد سنجش قرار می گیرد اگر دانش آموز در دامنه درصدی که قبلا مورد بحث واقع شد قرار گیرد نباید انتخاب شود زیرا احتمال شکست بسیار زیاد است . تمام فاکتورهای دیگر مورد سنجش قرار می گیرند و آن بچه هایی انتخاب می شوند که بیشتری خود پنداری مثبت ترین نگرش درباره فعالیت بدنی و سطح آمادگی جسمانی مطلوبی داشته باشند . فرم مخصوص طرح موفقیت برای تجزیه و تحلیل لطلاعات می تواند مورد استفاده قرارگیرد .

مشارکت والدین در برنامه :۱- با والدین دانش آموز ان انتخاب شده ملاقات کنید و برنامه را شرح دهید . مطالب مهمی که در ملاقات عنوان می گردد باید شامل اهداف برنامه :اجرا و سازماندهی برنامه ، اطلاعات جمع آوری شده در ((طرح موفقیت)) مسئولیتهای والدین و نیاز به پی گیری جلسات باشند . ۲ – به والدین برگه ای شامل توضیح و شرح برنامه و مسئولیتهای مربوط به والدین و بچه بدهید . چنین اقدامی به آنها اجازه خواهد داد تا برنامه را در خانه مورد تجزی و تحلیل قرار دهند ۳ – برای والدین توضیح دهید که عدم همکاری کودکشان و حتی خودشان در برنامه کنترل وزن منجر به شکست برنامه می شود ۴ – به والدین فرمی تحت عنوان ((اجازه به کودکم برای شرکت در برنامه کنترل وزن)) بدهید و از آنها بخواهید تا آن را بعد از

www.takbook.com

www.takbook.com

تایید عادت دهند چنین چیزی به والدین و بچه ها اجازه می دهد تا تصمیم نهایی را اتخاذ کنند . انجام برنامه : بعد از اینکه دانش آموزان انتخاب شده اند جلساتی باید با هر دانش اموز ترتیب داده شود جلسه ای باید به طور هفته گی برگزار شود و در صورت ممکن نباید در طول وقت آزاد دانش آموزان برگزار گردد .

تعیین فعالیت آمادگی جسمانی :

۱ – فعالیت تعیین شده باید طبیعا هوازی باشد تا هزینه کالریکی را زیاد کند .۲- تجویز فعالیت باید بر اساس تحمل فرد برای تمرین قرار گیرد . در سطحی شروع کنید که موفقیت را تضمین می کند ۳- فعالیتهای تعیین شده را به منظور افزایش تدریجی مقدار فعالیت و برای اطمینان از اضافه بار ثبت کنید ۴ – در صورت امکان فعالیتهای هوازی را که کودک از آنها لذت می برد بیابید برای تنوع دو یا سه برنامه انتخابی را پیش نهاد کنید ۵ – فعالیتها باید با دقیقه و در روز بیان شوند با ده دقیقه شروع کنید و هر هفته دو دقیقه اضافه کنید تا به حد اکثر از ۳۰-۴۰ دقیقه تمرین در روز دست یابید ۶ – فعالیتهای پیشنهادی عبارتند از پیاده روی – اسکیت – دوچرخه سواری – گردش بیرون شهر فعالیتهای ورزشی سازمان نیافته دوی آرام – شنا – طناب بازی

ورزش و بیماریهای قلبی ورزش برای همه کس و در هر سنی لازم است و بیماران قلبی از آن مستثنی نیستند فقط ورزش های مسابقه ای برای آنها منع می شود پیاده روی برای مبتلایان آرتریت بسیار عالی است ولی ،باید از تند راه رفتن و راهپیمایی در سر بالایی ها و زمیتهای نا هموار خود داری کنند به طور کلی ورزش مخصوصا دوچرخه سواری ،گلف و شنا برای بیماریها ی قلبی مناسب است به شرط آینکه تدریجی باشد و جنبه مسابقه ای نداشته باشد و خلاصه آنکه بیش از توانایی ماهیچه ای قلب نباشد متاسفانه تا این زمان بسیاری از مردم به علت عدم آگاهی به تمرینات بدنی و به ورزش بهای شایسته و لازم را نداده ویا به آن خو نگرفته اند از آن جمله گروهی به بهانه مشغله زیاد و گرو دیگر به بهانه نداشتن شرایط امکانات ،انجام کار

www.takbook.com

www.takbook.com

فوق العاده مهم و ضروری شانه خالی می کند در اینجا تاکید می نماییم که تمرینات بدنی ورزش یک ضرورت مبرم برای زندگی است تمرینات بدنی منظم باعث میشود که به میزان زیادی به عمر انسان اضافه شود تمرینات بدنیمنظم باعث میشود که دستگاه عصبی انسان به بهترین نحو به کار خود ادامه دهد .تمرینات بدنی منظم باعث می شود که عضلات قلب و عروق تقویت شده و گردش خون به خوبی انجام شود تمرینات بدنی منظم باعث می شود که کیفیت وکارآرایی دستگاه تقویت شده و گردش خون به خوبی انجام شود . تمرینات بدنی منظم باعث می شود که کیفیت و کارایی دستگاه تنفس و بسیاری دیگری از اعضای بدنی تقویت گردد و به خوبی تکامل یابند تمرینات بدنی منظم باعث می شود که قابلیت کار انسان به ویژه آنهایی که به کارهای جسمانی اشتغال ندارند به میزان زیادی اضافه گردد . تمرینات بدنی منظم باعث می شود که نشاط فوق العاده و شادابی خاصی در انسان ایجاد و زندگی و همه چیز جهان به مراتب مطبوع تر و دوست داشتنی تر جلوه کند اخیرا" بعضی از کشورها در محیط کار ، در کارخانجات ،درموسسات مختلف ، در مدارس و آموزشگاه ها و غیره ورزش دسته جمعی اعمال می نمایند تحقیقات علمی و همچنین تحربیات علمی نشان داده است که ورزش در محیط کار تاثیرات بسیار مفیدی در تندرستی و شادابی افراد می گذارد و با این ترتیب دستگاه اعصاب را تقویت و قابلیت کار را افزایش می دهد و مهم تر اینکه با اجرای ورزش های همگانی از بروز آسیب های مختلف تا حدود زیاده کاسته می شود . ورزش مرتب و تمرینات بدنی ضمن تقویت نمودن و رشد دادن به تمام عضلات بدن باعث می شود که عضله قلب نیز به نحوی تقویت گردد به عبارتی افرادی که عضلات بدنشان ضعیف است عضله قلبشان نیز ضعیف می باشد ضعف عضله قلب در اثر بار زیاد حرکات سریع و با کارهای جسمانی به فوریت آشکار می گردد ذکر این نکته را لازم می دانیم که انجام ورزش و تمرینات بدنی حتی برای افرادی که به کارهای بدنی اشتغال دارند نیز بسیار مفید است زیرا کارهای انجام جسمانی غالبا" باعث می شوند

www.takbook.com

www.takbook.com

که عضلات معین و محدودی از بدن فعالیت داشته باشند موضوع دیگر آنکه ورزش و تمرینات بدنی علاوه بر عضله و عروق باعث می شوند که دستگاه تنفسی و بسیاری از اعضاء بدن تقویت شد و به خوبی تکامل یابند و این موضوع باعث می گردد جریان خون خیلی بهتر و راحت تر انجام گیرد

ورزش در مدارس بیماری قلبی را کاهش می دهد : پژوهشی که به تازگی توسط محققان دانشگاه کارولینای شمالی در آمریکا انجام شد است حاکی از موفقیت برنامه های نرمش ، ئرزش آموزش و بهداشت در مدرسه و پیشگیری از بیماری قلبی کودکان است . در این پژوهش ک برنامه آموزش _ علمی هت هفته ای که از سوی دانشگاه کرولینای شمالی تدوین شده بود در هیجده دبستان این ایالت بر روی دانش آموزان کلاس هاس سوم و چهارم ابتدائی اجرا شد . کودکانی که مورد این آزمایش بودند به دلیل عوامل مختلفی چون چاقی ، عدم فعالیت بدنی و کلسترول زیاد در خون با احتمال بیشتری در معرض دچار شدن به بیماری قلبی بودند در مجموع ۲۱۰۳ کودک مورد مطالعه قرار گرفتند که ۴۲۲ نفر از آنها به بیش یک عامل از عوامل خطر قلبی دچار بودند در این برنامه هفته ای دو بار در کلاس جزوات انجمن قلب آمریکا که حاوی مطالبی در مورد اهمیت تغذیه سالم ، ورزش و خطر سیگار کشیدن بود آموزش داده می شد . در قسمت عملی کودکان هفته ای سه بار ورزش می کردند یک بخش از این ورزش برنامه بیست دقیقه بدنسازی بود مقایسه این گروه از کودکان با کودکانی که برنامه آموزشی معمولی مدرسه را داشتند و هفته ای یک بار یا حد اثر دو بار ورزش می کردند نشان داد که در گروه اول مقدار کلسترول خون به مقدار میلی گرم بر دسی لیتر mg/dl کاهش یافت حال که در گروه عادی این مقدار کاهش به اندازه mg/dl ۲/۳ بود همچنین کودکان گروه اول موفق به کاهش وزن خود شده و به فعالیت بدنی بیشتر عادت کردند . دکتر هرلelrrha سرپرست پژوهش فوق در نتیجه گیری بیان داشت است که اجرای برنامه بهداشتی جدی در مدارس از اجرای برنامه فشرده ای تا کنون توصیه می شد کم خرج تر است و همان

www.takbook.com

www.takbook.com

اثر را نیز دارد غذای روح ورزش کار موفقیت است موفقیت و پیروزی قدرت ورزش کار را دو چندان می کند و به خاطر رسیدن به این هدف هیچ کدام از پدیده های جسمی نیز نمی تواند از آن جلوگیری کند در سال ۱۹۵۴ در کشور کانادا پیتر قهرمان دو های استقامت و ماتن در حالی که در پایان خط مسابقه از شدت خستگی و فعالیت بدنی بحالت سنگکوب دچار شده بود وی ئر همان حال روی پیست دو و میدانی دست و پا می زد و ادای دویدن را در می آورد .

ورزش خطر بروز بیماری آلزایمر را کاهش می دهد : به گفته محققان که به منظم ورزش می کنند کمتر به بیماری زوال حافظه یا آلزلیمر مبتلا می شوند پژوهشگران دانشگاه ((کیس و ستون ریزرو)) aseC errserenterwes در شهر کلیرند نشان داده اند که ورزش در سلامتی دوران سالمندی تاثیر دارد مشروح این پژوهش از سوی محققان در نشست سالانه فرهنگستان عصب شناسی آمریکا در شهر سن داشتند با ۴۷ فرد سالم . این افراد در پرسش نامه ای سابقه ورزش خود را از ۲۰ سالگی تا ۵۹ سالگی گزلرش دادند . افرادی که سالم بودند در طول ۴۰ یال گذشته بیش از سایر افراد به امر ورزش پرداخته بودند . پژوهشگران از نتیجه گیری این یافته گفته اند همان طور که تحقیقات قبل هم به طرق مختلف تاکید کرده است فعالیت برای ذهن و اجتماع اشخاص را تا حدودی در مقابل بیماری الزایمر بیمه می کند .

اثر ورزش در طول عمر : همه ما آرزو داریم همواره تندرست بمانیم و عمر طولانی داشته باشیم متاسفانه این آرزو گاهی به سبب عدم رعایت بهداشت به معنی عام حکم برآورده نمی شود . لیکن دلایلی وجود دارد که می توان کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم می توانیم صد سال و حتی بیشتر در کمال سلامت عمر کنیم . ریست شناسان بر این عقیده اند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود پنج برابر سال هایی که رشد و بلوغ جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند و بنابر این می توان گفت که انسان می تواند تا ۱۲۵ سال زنده بماند . این رقم اغراق آمیز نیست ، زیرا میانگین طول عمر انسان در جهان به تدریج افزایش می یابد به

www.takbook.com

www.takbook.com

طوری که هم اکنون در برخی از کشور های جهان از مرز ۷۰ سال گذشته بعضی از مردمان به سبب پیروی از هوی و هوس های نفسانی ، زور سلامت خود و نشاط زندگی را از دست می دهند و غالبا" حدود ۵۰ سالگی دچار مرگ زود رس می شوند در دنیای ماشینی امروز امراض قلبی ، سرطان ، عوارض قلبی _ عروقی سایر امراض متداول خیلی زود انسان ها را از پای در می آورد . در جوامع بی بند و بار عده کمی از مردم به سن پیری می رسند . به عبارت دیگر در این گونه جوامع مرگ ناشی از پیری طبیعی بسیار کم دیده می شود دانشمندان علوم طبی بر این عقیده اند که بیشتر ناتواناییهای جسمی و فشارهای عصبی و روانی باعث بروز پیری و کهولت زود رس و احیانا" مرگ می شود دانش جدید از فرایند شیمیایی پیری وکهولت چندان اطلاعی به ما نداده است . لیکن قدر مسلم این است که اگر دارای ایمان و تقوی باشیم و دستور های بهداشتی را رعایت کنیم طول عمرمان افزایش می یابد ورزش و تربیت بدنی انسان را در داشتن عمر طولانی و بدن سالم کمک می کند و او را از رذائل و رفتار های ناپسند و غیر بهداشتی به دور نگه دارد .

پیاده روی و فواید آن : یکی از حرکات ورزشی ساده و مفید پیاده روی است . پیاده روی در تقویت حافظه ، همچنین در شکوفائی و تولید کارهای فکری بسیار خوبی دارد . در این زمینه ((ولتر)) فیلسوف بزرگ فرانسوی اظهار داشته است که همواره بهترین افکار پس از پیاده روی در مغزش خطور می نماید . مزایا و فواید فراوانی که در اثر پیاده روی های منظم نصیب انسان می شود ، بدون علت نیست . پیاده روی باعث می شود که تمام بدن بطور هماهنگ وادار به فعالیت شوند . در اثر این فعالیتها هزاران واکنش و علامت حاصل می گردد که به سوی مرکز دستگاه اعصاب روانه شده و سطح فعالیت آن را بالا می برد . در اثر دو ، فعالیت کار افزایش می یابد . در اثر دو وضعیت خواب بهبود می یابد . در اثر دو وزن بدن اگر زیاد با شد کاهش می یابد و بالاخره در اثر ورزش دو فواید بیشمار دیگر از نظر روحی و جسمی نصیب می شود . پیاده روی در شب باعث می شود که فشارهای ناشی از کارهای روزانه

www.takbook.com

www.takbook.com

رفع گردد و مراکز عصبی که به میزان زیادی تحریک شده بودند ، آرام گردند هم چنین باعث می شود که نفس انسان تنظیم و دستگاه تنفس و تمامی بدن به خوبی تهویه گردند . پیاده روی در شب باعث می شود که لااقل قسمتی از تمرینات بدنی ضروری انجام شود و در حقیقت پیاده روی در شب تکمیل کننده تمرینات بدنی روزانه است و به خوبی می تواند مورد استفاده اکثر افراد سالخورده و مسن قرار گیرد .

پوشیدن کفش مناسب برای ورزشکاران الزامی است

متخصصان طب ورزشی می گویند : افرادی که بیش از سه بار در هفته به تمرین های ورزشی می پردازند ، باید برای حفظ سلامت پاهای خود ، از کفش های ورزشی ویژه ای استفاده کنند . آمار ها نشان می دهد از هر ۶ نفر یکی به ناراحتی های پا مبتلا می باشد و در بسیاری از موارد می توان با پوشیدن کفش های مناسب از بروز این ناراحتی ها پیشگیری کرد . کارشناسان هم چنین عنوان می کنند کفشهای ویژه ورزشی علاوه بر داشتن اندازه متناسب با پای ورزشکار باید بسته به نوع ورزشی که فرد انجام می دهد از قابلیت ارجاع ثبات و ضربه گیر بودن کفی کفش بر خوردار باشد . هم چنین متخصصان ارتوپدی دانشگاه ایلی نویز نیز توصیه هایی برای خرید کفش نو دارند ... به عقیده این متخصصان اندازه کفش نیز باید کمی از پای افراد بزرگتر باشد و بهترین زمان نیز برای خریدن کفش اواخر روز است زیرا پاها به علت ایستادن زیاد به روی روی آنها ورم کرده اند و در بزرگترین اندازه خود هستند . بهتر است هنگام خرید کفش جوراب به پا کرد و کفش هایی را خرید که به میزان مناسبی نرم هستند و در محل کف پا خاصیت انعطاف پذیری دارند .

ورزش تا چه اندازه برای جوانان مفید است :

هر گونه ورزشی را که جوان می خواهد شروع نماید باید با مطالعه و نظر پزشک کارشناس انجام شود و حتما متخصص قلب و ورزش معاینه دقیق قلبی از او به عمل آوده

www.takbook.com

www.takbook.com

باشد ، که نوع ورزش را معین نماید و استرس تستینک شوند . ورزشهای قهرمانی بدون مطالعه و نظر پزشک کار شناس بزرگترین خطر را برای جان به وجود می آورد . پس از انجام آزمایشات دقیقی که به عمل آمده دیده شده است که کسانیکه تمرینات فیزیکی و ورزشهای سبک بخصوص ساده روی تند و سریع انجام می دهند .مقدار کلسترول آنها پایین می آید . حتی عوارض عروقی مانند دردهای قلبی آنها تخفیف می یابد و حتی فشار خون آنها نیز پایین می آید پیاده روی باید روی اسلوب صحیح در جاده های هموار و تپه ها و میزان معین انجام و در مواقع بدی هوا طوفان و سرمای شدید پیاده روی مناسب نیست در بین ما عادت بدی رواج دارد بدین معنی که معمولا" کاری انجام نمی شود ولی موقعی که به فکر انجام آن افتادیم به صورت افراط انجام می شود و در مدت کوتاهی می خواهیم جبران تمام گذشته ها را نماییم . بطور مثال دکتری نقل می کرد که بیماری پنجاه ساله به مطب ایشان آمده و گرفتار بیماری قلبی بود او اظهار می داشت که روزی پنجاه دفعه میل سنگین زورخانه را می چرخانم و این ورزش را یک ماه است شروع کرده ام چون به من گفته اند که ورزش برای سلامتی قلب و عروق لازم است . توجه فرمایید که این بیمار چگونه قضاوت کرده و کمترین دقتی بخرج نداده و درک نکرده است که سی سال پیش که بیست ساله بوده اند چه ارتباطی با سن سی سال بعد یعنی پنجاه سالگی دارد به عبارت دیگر اینکه ورزش بیست سالگان با ورزش پنجاه سالگان اختلاف شدیدی

www.takbook.com

www.takbook.com

دارد . ضمن اینکه اگر ورزش را مدتی قطع کردیم باید بدانیم که اثرات حسن ورزشی به کلی از بین می رود .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

اضطراب در مهارتهای ورزشی :

تعریف اضطراب : اضطراب یک احساس منتشر بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم با دلواپسی است که با یک یا چند تا از احساس های جسمی همراه می گردد مثل احساس خالی شدن سر- دل تنگی قفسه سینه- طپش قلب- تعریق – سردرد – یا میل ناگهانی برای رفع ادرار .

اثر کوتاه مدت ورزش بر اضطراب : اولین محقق در حوزه اثرات کوتاه مدت تمرین بر اضطراب ویلیام مورگان بود که از دانشگاه و سیکاتون می باشد برنامه وی برای تحقیق متجاوز از یکدهه بطول انجامیده است .علاقه مورگان به رابطه تمرین و اضطرابی بود که توسط فرضیه بیتز مک کلور مطرح گردید .(بیتز مک کلور ۱۹۷۶) این فرضیه چنین مطرح می کرد که چون تمرین باعث افزایش لاکتیک (نمک اسید لاکتیک) خون می شود .

نتایج تمرین باعث ایجاد اثرات نامطلوب روانی می گردد . بر اساس داده های بیتز مک کلور بعد از اینکه لاکتیک در خود آزمودنی ها پخش می شود نشانه های اضطراب مشهود می گشت از اینرو آنها چنین بحث کردند که اگر تمرین قدرتی اسید لاکتیک خود را افزایش دهد آنگاه می تواند نشانه های اضطراب را پدید آورد . از سال ۱۹۷۳ مورگان بطور کلی اضطراب حالتی را از طریق بکار گیری تست SAL (اشیل برگر و دیگران ۱۹۷۰) اندازه گیری کرده است وی برای تحقیقات متعدد خویش مدارکی تهیه می کرد

www.takbook.com

www.takbook.com

مدارک وی چنان بیان می کردند که فعالیت جسمانی قدرتی برای دوره ای کوتاه (تمرین کوتاه مدت) می تواند اضطراب حالتی اشخاص دارای اضطراب عادی یا زیاد را کاهش دهد نتایج مورگان با مدارک دیگری که توسط دووریس رل بال و موریتانی بدست آمده اند هماهنگی دارند در مجموع کار مورگان و دوویس اعتبار فرضیه مک کلور را رد کرده و از اعتبار اثر تسکین بخشی تمرینهای قدرتی کوتاه مدت حمایت می کند .

اثرات دراز مدت ورزش بر اضطراب : چند تحقیق سعی داشته اند تا اثرات طولانی دراز مدت یا فعالیت جسمانی را بر اضطراب اندازه گیری کنند . اخیرا" برد رادنداوریس ۱۹۸۳ تقلیل اثرات اضطراب را در مورد دانشجویانی که در کلاسهای تنیس و یا هارتوبوگا ثبت نام کرده بودند مقایسه کردند و یافته های آنان نشان می داد که شرکت در هر کدام از این فعالیت ها اثرات مشابهی دارند. اضطراب حالتی بدون توجه به ماهیت فعالیت جسمانی در طول زمان تقلیل می یافت به همین نحو مورگان رابرتزوبراند وفابرش(۱۹۷۰) گزارش دادند که از برنامه تمرینی دراز مدت اثر احساس بهتر منبع شده است .

کنار امدن با اضطراب : از آنجا که هیجان بسیار ناگهانی است نمی توان آن را مدت دراز تحمل کرده در این موارد سخت تمایل داریم کاری کنیم که ناراحتی تخفیف پیدا کند در هر آدمی در طول زندگی روشهای گوناگونی برای کنار آمدن با موقعیت های اضطراب زا و احساس اضطراب تکوین می یابد برای کنار آمدن با اضطراب دو خط مشی اصلی

www.takbook.com

www.takbook.com

وجود دارد در یکی از آنها خود مساله در مدار توجه قرار می گیرد . شخص موقعیت اضطراب را ارزیابی می کند و سپس دست به کاری می زند تا آن موقعیت را تغییر دهد یا از آن اجتناب نماید . در خط مشی دیگر خود هیجان در مدار توجه قرار می گیرد شخص به جای درگیری مستقیم با مساله ای که اضطراب زا است می کوشد تا از راههای گوناگون از احساس اضطراب خود بکاهد.

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

ماساژ و تاثیر روانی آن : ماساژ به طریقه ضربه زدن مجموعه ای از ضربات گفته می شود که به طریقه آهسته و سریع و با فشار زیاد و یا با فشار کم همراه با کوبیدن ضربه بستگی به وضعیت قرار گرفتن دست دارد . انجام می گیرد . این عمل فرد تحت ماساژ را تحریک می کند و قبل از مسابقات ورزشی و یا زمانی که ریلکس نمودن اثری بر رفع خستگی ورزشکار ندارد . مورد استفاده قرار می گیرد ماساژ علاوه بر فواید فیزیولوژیکی فواید روانی نیز دارد . آقای برن و دستیارانش اذعان دارند که فواید نیرو بخش ماساژ در واقع دلایل روانی دارد تا فیزیولوژی . تعدادی از یافته ها نشان می دهد که ماساژ می تواند موانع روانی را با توان فیزیولوژیکی تخفیف دهند و یا بر بهداشت و سلامتی روانی تاثیر مثبتی بگذارند . تحقیقات انجام شده در مورد تاثیر ماساژ در پارامترهای روانی به جهت نشان دادن علائم ضعیف و محدودیتهای آماری و اسلوب شناسی روشن نیست . تجارب عملی به اثبات رسانده است که ماساژ از نظر سلامتی روانی روی افراد تاثیر مثبتی دارد . تحقیقات عملی که تاثیر ماساژ را بر روان انسان نشان می دهد تحقیقات آقای (وینبرگ) و همکارانش می باشد که نقش ماساژ را بر روان تایید می نماید آقای وینبرگ ارتباط بین ورزش ماساژ و روان را به این صورت مورد تحقیق قرار دهند که صد و هشتادو سه دانشجو تربیت بدنی در رشته شنا دو میدانی و تنیس را بدون هیچ شرطی نیز انتخاب نمودند در این آزمایش از انها خواسته شد تا به فعالیت های بدنی بپردازند از در فواصل

www.takbook.com

www.takbook.com

ورزش نیز فرصت استراحت و ماساژ برای آنها فراهم می امد . آقای وینبرگ و دستیارانش افت قابل ملاحظه ای از تنش – افسردگی- عصبانیت – و سردرگمی را در آنها ملاحظه می نمودند که تمام این مسائل نشان دهنده نقش مثبت ماساژ در این گروه بود به آقای وینبرگ از این تحقیق نتیجه گرفت که استفاده از ماساژ در دانشکده تربیت بدنی می تواند در سلامتی روانی دانشجویان موثر باشد . با این مطلب نیز اشاره شد که ماساژ می تواند در اجرای فعالیت های ورزشی با کاهش دادن تنش – عصبانیت – خستگی- افسردگی- نگرانی و سر در گمی نقش خوبی داشته باشد . این محقق نقش ماساژرا به طور خاص در محیط های ورزشی مورد ارزیابی قرار نداده است ایشان اظهار می دارد که باید قبل از مسابقات آزمایش های بیشتری روی ورزشکاران انجام گیرد زیرا قبل از مسابقات دچار استرس های روانی و نگرانی شدید می باشند . غیراز تحقیقات آقای وینبرگ و دستیارانش هیچگونه تحقیق معتبر دیگری وجود ندارد که ارتباط مثبت بین ماساژ و استفاده تحقیقات آن را در محیط های ورزشی تایید کند ولی این مسئله باید مورد تصدیق و تایید قرارگیرد که نظرات صحیح و مثبت ورزشکاران موفق که تحت عمل ماساژ قرار می گیرند – اهمیت خاصی دارد و مربیان و سازمانهای ملی ورزشی باید آنها را مورد بررسی قرار دهد تا زمانی که تحقیقات عملی فواید ماساژ را تایید و یا رد نکرده اند بهتر است که ماساژ به

www.takbook.com

www.takbook.com

عنوان وسیله ای در بالا بردن اجرای فعالیتهای ورزشی ورزشکاران استفاده شود به ویژه که هنوز هیچ مدرکی از تاثیرات مضر ماساژ به دست نیامده است .

آب درمانی و فواید آن در ورزش : جلد ۱۴ دایره المعارف آمریکانا چاپ ۱۹۷۳ صفحه ۶۶۷ در تعریف هیدروتراپیمی نویسد (هر گونه معالجه و مدارا به کمک آب را می توان هیدروتراپی دانست) لیکن باید گفت که امروزه هیدروتراپی اغلب به شیوه ای از معالجه گفته می شود که در آن اجرای حرکات و نرمشهای خاص در آب مورد نظر باشد. اساس این نوع معالجه سبک شدن بدن هنگام غوطه وری در آب است و به همین دلیل بیمار قادر می گردد . عضلات و اندامهای خود را با مصرف نیروی کمتری به حرکت در آورد و در عین حال چون فشار بدن بر روی مفاصل کاهش می یابد در اجرای حرکات نیز درد کمتری احساس می شود . علاوه بر این آب از چنان خاصیت نشاط انگیز و فرح بخشی بر خوردار است که شوق لازم برای تمرین تکرار و اجرای حرکات را به بیمار می بخشد . در هیدروتراپی عمومی به طور معمول تمام بدن (بجز سرو گردن) بیمار درآب قرار می گیرد . اما در هیدروتراپی عضوی فقط همان عضوی که دچار عارضه شده است در آب قرار می گیرددرهیدروتراپی همچنین یک قسمت یا تمام بدن را بسته به مورد به دفعات گرم و سرد می کنند و با این کار گردش خون در عروق را تسهیل می کنند . هیدرو تراپی به کمک دوش که از سوراخهای ریز آن آب با فشار (و گاه به صورت پودر مانند) به

www.takbook.com

www.takbook.com

اعضاء و اندمها پاشیده می شود در تحریک اعصاب حرکات عضلات و تسهیل جریان خون در عروق کمک بسیار موثر است . این روشها به گونه ای ساخته می شود که بتوان فشار آب را باپیچاندن دسته یا خود دوش بیشتر یا کمتر کرد و یا دوش را مانند گوشی تلفن به دست گرفت و جهت آب را مستقیما" بر روی عضو دردمند متحرک نمود . نوع دیگر این دوشها فقط دارای یک سوراخ است که آب را از همان یک مجرا و با فشار زیاد بیرون می دهد و به این ترتیب می توان آن را دقیقا" روی هر نقطه از بدن متحرک کرد . حوضچه ها یا مخازنی هم هستند که می توانند آب را با فشار زیاد روی بدن بپاشند و در این حال فشار آب همچون ماساژ عاملی خواهد بود در حرکت بخشیدن به عضله و تسکین درد های موضعی . هدف از هیدروتراپی به طور عمده (ورزش درمانی آب) است و ازروشهایی سخن به میان خواهد آمد که سبب بهبود و یا معالجه فلجها انواع آرتروز و دیسک خواهد شد. شاید فراگیر شدن ورزش درمانی در آب و بوجود آمدن شاخه ای ویژه در پزشکی برای این نوع معالجات تا حد زیادی مدیون (ورزش) و قهرمانانی باشد که دستخوش آسیب های جدی مفصلی عضلانی و استخوانی شده و بر اثر اجرای تمرینات خاص در آب توانسته اند بزودی شفا یابند و با قدرت به میدان باز برگردند . نخستین بار در دهه هفتاد بود که در مجامع ورزشی آمریکا و اروپا سخن از تمرین در آب به میان بود آن روزها یکی از سرشناس ترین بازیکنان فوتبال آمریکایی به نام چوناست در

www.takbook.com

www.takbook.com

یک بر خورد شدید به هنگام مسابقه با پارگی شدید رباطهای زانو و سینسک داخلی و خارجی روبرو شد . او ۹ ماه دوری از میدان مسابقه و تمرینات میدانی را با تمرین در آب بخوبی جبران کرد بطوریکه وقتی از استخر وارد زمین چمن مسابقه شد دوباره به همان بازیکن قدرتمندی بدل شده بود که پیش از آسیب دیدگی بود . طبعاً هیچ کس نمی توانست باور کند که چگونه ممکن است کسی که مدت نه ماه از تمرین و مسابقه دور بوده است به محض ورود به میدان همان گونه قدرت نمایی کند که پیش از آن می کرد همه می خواستند راز این معجزه را دریابند و بزودی معلوم شد چوناست هروز ساعت ها در میان آبهای یک استخر غوطه خورده دویده پای دوچرخه زده و انواع نرمش ها و تمرینها را اجرا کرده است . این تمرینات اجازه نداده بود که چوناست از فرم عالی خود خارج شود یک نمونه عینی از تاثیر هیدروتراپی در مورد آسیب دیدگان ورزشی آقای حسین برقچی قهرمان هموطن ماست نامبرده هنگامی که در شهر ماتیس آلمان در اردوی آمادگی برای شرکت در بازیهای آسیایی ۱۹۷۴ بود بر اثر اصابت وزنه از ناحیه ی سمت چپ بدن مصدوم و به مدت یک ماه در بیمارستان بستری شد . این حادثه غیر مترقبه و صدمه ی شدید ناشی از آن شاید در مورد هر کس دیگر اتفاق می افتاد منجربه یک عمر گوشه نشینی و دوری گزیدن از میدان فعالیت های ورزشی می شد اما قهرمان ایرانی به پشتوانه اراده ای آهنین و تن دادن به تمرینات علمی فیزیوتراپی و هیدروتراپی تحت نظر

www.takbook.com

www.takbook.com

آقای دکتر علی محبی رئیس بخش مربوطه بیمارستان ماتیسی آلمان – به تاریخ قادر به انجام حرکات اولیه ی بدن شود و پس از انتقال یافتن به تهران تصمیم به ادامه ی معالجات هیدروتراپی گرفت. شایان ذکر است که آقای برقچی گرچه در روزهای نخست معالجه با برانکار به کنار استخر حمل می شد . لیکن پس از مداومت و استمرار در شیوه و معالجه وورزش درمانی در آب به چنان نتایج مثبتی دست یافت که نه تنها بار دیگر به عرصه ی ورزش بازگشت بلکه هم اکنون در شمار قهرمانان طراز اول ورزش معلولین جهان است . در مورد دیگر (ماری دکر) قهرمان دو و میدانی بود او که به دلیل آسیب دیدن آشیل پا از تمرین ومیدان مسابقه محروم مانده بود به مدت چهار ماه متوالی صبح و بعداز ظهر در یک استخر به تمرین و آماده سازی خود ادامه داد و حاصل کار پس از ماه ها دوری از میدان این شد که ماری دکر درست ۱۰ روز پس از بازگشت به میدان توانست در میان حیرت و ناباوری همگان رکورد ۲ هزار متر جهان را بشکند . از این واقعه شگفت انگیز همه به حیرت افتادند مگر دکتر واگ کلمنت مدیر بخش طب ورزشی دانشگاه (وانکرور) در کانادا زیرا ماری دکر زیر نظر وی مداوا میشد و برای دکتر کلمنت مشاهده نین معجزاتی از (اب) تازگی نداشت .

دوپینگ چیست ؟

www.takbook.com

www.takbook.com

تاریخچه : کلمه دوپ اولین بار توسط قبیله کافیر در آفرقا انتخاب شد که معجونی بود از آب انگور و مواد مخدر گیاهی که قبیله جهت شرکت در جشنهای و طی مسافتهای طولانی از آن استفاده میکردند ولی از سال ۱۸۰۰ میلادی این کلمه به واژه ای انگلیسی تبدیل و از آن به عنوان مواد انرژی زا تعبیر گردید دوپینگ به مواد خارجی انرژی زایی گفته می شود که به بدن وارد شده و خارج از سیستم هورمونی بدن کار می کند در حال حاضر استفاده ورزشکاران حرفه ای و اما تور از دارو برای بهبود حرکات ورزشی در تمام سطوح رقابتی رایج شده است ورزشکاران همیشه به دنبال برگ برنده هستند که باعث برتری آنان بر حریفان می شود با یک صدم ثانیه اختلاف یا چند میلی متر فاصله برنده شدن در یک مسابقه جای تعجبی باقی نمی گذارد که تصور شود داروهای انرژی زابر بهبود حرکات بیافزاید . در حال حاضر در مقیاس وسیعی از عوامل دارویی استفاده می شود و افراد بر این باورند که این عمل بر قدرت – استقامت – سرعت – توان و مهارت آنها بیافزاید در یک معبد خارجی نوشته بود : در حالت اول به خاطر این که هیچ وقت طعم قهرمان بون رانخواهد چشید و در حالت دوم علت بدبختی به خاطر عوارض خطرناک این داروها در دراز مدت است عوارضی که دو عضو حیاتی بدن یعنی کلیه وکبد در معرض آن قرار دارند و حالت روانی همچون افسردگی و کاهش شدید نیروی جنسی یکی از تلخترین جنبه های دوپینگ این است که بسیاری از ورزشکاران حاضرند که

www.takbook.com

www.takbook.com

خطرات جانبی آن را صرفاً به منظور رقابت کردن به جان بخرند آنها بر این باورند که برای برنده شدن باید از هر وسیله ای استفاده کنند البته دوپینگ و استفاده از داروهای محرک حداقل سالی یک بار اشکال عمده ای ایجاد نمی کند ولی وقتی که شخص یکبار از دارو استفاده کرد و اثرات ان ار دید دیگر برای بار دوم نمی تواند خود را متقاعد سازد که دوپینگ نکند . در اوایل اوریل سال ۱۹۸۷ بریژیت در سهل چهره درخشان دو ومیدانی آلمان غربی به درد شدیدی در ناحیه پشت مبتلاست و در همان سال در دهم اوریل در حالیکه فقط ۲۶ سال داشت در گذشت و بعد مدتی معلوم شد که برژیت در حدود ۱۰۰ نوع دارو می خورده و تزریق می کرده تا مدال طلای المپیک ۱۹۸۸ سئول را به چنگ آورد .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

تاریخچه بازی های المپیک :

بازیهای المپیک رقابت قهرمانی جهان در بین بزرگترین ورزشکاران آماتور از بیش از ۱۵۰ کشور است بازیهای المپیک در ۴ سال یک بار در یک شهر برگزار می شود المپیک زمستانی که ورزشهای نظیر پاتیناژ و اسکی لژ سواری را در ب می گیرد مسابقاتی جداگانه هستند که در زمستان از بازیهای معمولی المپیک برگزار می شوند . المپیک که در اصل رشته ای از رقابتهای ورزشی و جشنهای نیمه مذهبی بود که هر ۴ سال یکبار در یونان باستان انجام می گرفت در المپیک علاوه بر ورزش رقابتهای در زمینه موسیقی – تئاتر- سخنرانی عرض بیان انجام می گرفت این رقابتها بیش از ۱۰۰۰ سال ادامه یافت تا سال ۳۹۴ میلادی انجام آنها قطع شد گونه جدیدی از این بازیها برای اولین بار در سال ۱۸۵۹ در یونان برگزار شد در سال ۱۸۹۶ یک فرانسوی به نام بارون ییردوکوبر تن المپیکها را طوری سازمان داد که به صورت همیشگی انجام شدند از آن به بعد به جزء وقفه ای به دلیل جنگهای جهانی اول و دوم بازیهای المپیک هر ۴ سال یک بار بر گزار می شود .

المپیکهای باستانی : طبق یک افسانه اولین بازیهای المپیک را هر کول در حدود ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد برگزار کرد حکایتهایی جدید و شواهد تاریخی این زمینه را تایید می کند که اولین بازیها در این زمان انجام شد در حدود ۹۰۰ سال قبل از میلاد متوقف گردید و سپس در نیمه تابستان سال ۷۷۶ بیش از میلاد دوباره ادامه یافت . از این زمان اولین

www.takbook.com

www.takbook.com

سوابق مسابقات و نام برندگان ثبت شدند در دنیای یونانی ها بازی المپیک اهمیت بسیاری یافت و اما جنگ هم این بازیها را متوقف نکرد به عکس به عنوان شاهدی از طبیعت مذهبی بازیها هنگام مسابقات متوقف می شد در یونان باستان زمان را هم به المپیادها یا دوره های ۴ ساله بین المپیک ها محاسبه می گردند هر المپیک باستانی که بازی در آن انجام می گرفت آغاز می گردید و اولین المپیاد در سال ۷۷۶ قبل از میلاد شروع شد المپیاد محل بازیهای باستانی المپیک بوده که تقریباً یک آمفی تئاتر طبیعی را در میان سراشیبها و رشته های سرسبز اطراف رودخانه های آنفئوس و کلادوس بوجود می آورد این ناحیه محل پرستش (خدای خدایان) بود . طبق افسانه در این نقطه بود که هر کول اضطهای ارزیانس با تغییر مسیر آنفئوس باعث شد از میان اضطهای جریان یابد وقتی شاه آلیس از پرداخت دستمزد هرکول چنانکه تعهد گردن بود سرباز زد هرکول وی را کشت و پسرش را به تخت نشاند سپس از بازیهای المپیک را به عنوان جشن پیروزی و هدیه هایی به زئوس بر پا نمود به مرور زما ن المپیک یکی از مجلل ترین و زیباترین مراکز یونان تبدیل شد .

المپیک مدرن : طی قرن نوزدهم میلادی تجدید توجه و علاقه بسیاری یونانیان باستان و تمدن آنان به وجود آمده گروههای حفاری باستان شناسی کشف های مهمی شامل شهرها – ساختمانها- و جاده های یونان باستان کرده در میان آنان بسیاری از ساختمان های

www.takbook.com

www.takbook.com

قدیمی المپیا قرار داشت در قرن نوزدهم یونانی داوابخلیوس زایاس و جرج آورفت کوشیدند دوباره بازیهای المپیک رابر گزار کنند زایاس در سال ۱۸۵۹ مسابقه را در آتن ترتیب داد و تمام ثروتش را دراختیار دولت یونان گذاشت تا برای برقراری مجدد المپیک صرف شود آورفت پول هنگفتی برای نوسازی ورزشگاه قدیمی آتن هزینه کرد بازیهای المپیک در سال ۱۸۷۰ و ۱۸۷۵ و ۱۷۸۹ در آنجا برگزار شدند با وجود تلاشهای این دو نفر و هزینه های شخصی قابل توجه آنان بازیها تا سال ۱۸۹۶ به صورت پی گیر دنبال شد بارون در کوبزتن رقابتهای المپیک را در ورزشگاه باستانی و تازه سازی شده آتن برگزار نمود .

سازمان : کمیته بین المللی المپیک(COI)هیئت مدیره بازیهای المپیک است که مغز آن در سوئیس قرار دارد این کمیته قوانین و مقررات بازیها و محل برگزاری آنها را تعیین می کند و به طور کلی مسئول حفظ معیارهای ورزشکاران بازیهاست(COI) در ارتباط با فدراسیونهای بین المللی گوناگون که کشورهای جداگانه را داره می نمایند کار میکند هر کشور تعیین کننده یک کمیته ملی المپیک دارد که شرکت ورزشکاران را در المپیک ترتیب می دهد . کمیته های ملی در همکاری با فدراسیون های ملی برای ورزش های مختلف تیمها را انتخاب می کند تا زمانی که فقط ورزشکاران آماتور حق شرکت در المپیک را داشته اند تایید نهایی وضعیت آماتوری ورزشکاران به عهده ی کمیته ی ملی المپیک بود

www.takbook.com

www.takbook.com

طبق قوانین المپیک اعضای(COI) و کمیته های ملی باید کاملاً مستقل و تماماً جدا از تاثیرات سیاسی – مذهبی یا تجاری باشد عضویت (COI)برای تمام عمر است و خود اعضاء افراد جدید را برای عضویت در کمیته انتخاب می کنند .

دهکده المپیک : برای اولین بار در سال ۱۹۳۲ در لوس آنجلس ساخته شد محل اقامت ورزشکاران و مسئولان است و تا حد امکان در نزدیکی ورزشگاه اصلی و تاسیسات مختلف المپیک قرار دارد .

آیینها – پرچم المپیک : در ورزشگاه اصلی و اطراف آن پرچم المپیک همراه با پرچم کشورها شرکت کننده به احتراز در می آورد پرچم المپیک را در سال ۱۹۱۴ بارون دوکوربرتن ارائه کرد . این پرچم دارای زمینه سفید و پنج حلقه درهم رفته به رنگهای آبی – سفید – زرد- سیاه و سرخ است حلقه ی آبی در سمت چپ و نزدیک به میله قرار دارد این حلقه نماینده ی پنج قاره است که در نهضت المپیک به یکدیگر پیوسته اند شعار المپیک سریع تر – بالاتر- قوی تراست .

مشعل المپیک: آتش المپیک از المپیا در یونان و توسط ورزشکارانی که آن را دست به دست هم می دهد و هر یک مسافتی را با آن طی می کنند به محل برگزاری مسابقات آورده می شود در سال ۱۹۷۶ به طور مشترک توسط یک ورزشکار زن و یک مرد وارد

www.takbook.com

www.takbook.com

ورزشگاه شد در سال۱۹۸۴ یک دونده زن مشعل را وارد ورزشگاه کرد و به ورزشگاه مردی سپرد تا آتش المپیک را روشن نماید .

تاریخ بازی های مدرن : از هنگام توجیه بازی های المپیک تقریبا" رشد مداومی درتعداد رشته ها – مسابقه دهندگان و کشورهای شرکت کننده و جود داشته است تاریخ بازیهای مدرن را برای سهولت بررسی می توان بر ۴ دوری تقسیم نمود :

۱- از آغاز بازیها در سال ۱۸۹۶ تا شروع جنگ جهانی اول

۲- دوره بین دو جنگ جهانی

۳- از شروع مجدد بازیها در سال ۱۹۴۸ تا بازیهای سال ۱۹۶۸

دوره اول (۱۸۹۶-۱۹۱۲) مدتی طول کشید تا بازیها روال ثابتی بیابند در این دوره ۵ المپیک برگزار شد که به طور کلی فاقد نظم و قاعده بودند و اصولا" ورزشکاران و تیمها جنبه ملی نداشتند در دو المپیک بعداندن از سال ۱۹۰۸ و استکهلم در ۱۹۱۷ بازیها سازمان یافته شد .

دوره دوم (۱۹۲۰-۱۹۳۶) در این دوره ۵ المپیک برگزار شد در سال ۱۹۲۰ بلژیک میزبانی اولین المپیک پس از فرهنگ را در آتورپ به عهده گرفت المپیک های بعدی به ترتیب در ۱۹۲۴ آمستردام در ۱۹۲۸ لوس آنجلس در ۱۹۳۲ و برلین ۱۹۳۶ برگزار

www.takbook.com

www.takbook.com

شدند در بازیهای برلین بیش از ۴ هزار ورزشکار از ۵ کشور در ۲۱ ورزش و۱۲۹ رشته ورزشی شرکت داشتند .

دوره سوم (۱۹۴۸–۱۹۶۸) در این دوره افزایش قابل توجهی در تعداد ورزشکاران زن و رشته مربوطه به ان به وجود آمد کشورهای شرکت کننده به ۹۵ کشور تعداد ورزشکاران به ۶ نفر رسید که ۳۸۵ نفر از آنان زن بودند .

دوره چهارم (۱۹۲۷ تاکنون) این دوره عموما" با خشونتها و اختلافهای سیاسی در امر اجرای بازیها بوده است . درنتیجه از تعداد ورزشکاران و کشورها کاسته شد و کیفیت مسابقات از مد انتظار پایین تر آمد ولی در المپیک سئول ۱۹۸۸ بار دیگر تعداد کشورها و ورزشکاران شرکت کننده افزایش یافت .

ارتباط سیاست با ورزش: موفقیت یک قهرمان در مسابقه جهانی دیگر نه تنها به او تعلق ندارد بلکه افتخاری است برای وطن و ملت او میلیونها نفر از موفقیت هموطن قهرمان در خود احساس غرور و افتخار می کنند یا از شکست او رنج می برند و متاثر و ناراحت می شوند جهت گیری ایدئولوژی باعث شده است که از ورزش به عنوان یک وسیله یا ابزار سیاسی استاده یا سو استفاده شود مانند یان پدرژیمناستیک آلمان ورزش را به عنوان وسیله ای برای تبلیغ شعارهای ملی و بیدار کردن حس وطن پرستی ملت آلمان قرار داد و در زمان هیتلر ورزش به عنوان ابزاری برای قوی کردن

www.takbook.com

www.takbook.com

نسل ژرمن به منظور نشان دادن قدرت در جهت اثبات سیاست دولت و برتری دادن ژرمن مورد سو استفاده قرار گرفت شرکت نکردن تیمی در مسابقات به علت شرکت تیمی از کشور دیگر به علت اختلاف نظر سیاسی که امروزه بصورت یک امر طبیعی در آمده است ورزش را بصورت یک امر سیاسی (ورزش سیاسی) به جهانیان معرفی نموده است در حالی که انتخاب ۵ حلقه بعنوان سمبل بازیهای المپیک از طرف کوبرتن به این منظور بوده که نشان دهد همه مردم جهان در مقابل ورزش یکی هستند و ورزش اختلاف رنگ- شکل- ملیت- دین و سیاست نمی شناسد . ولی متاسفانه بجای آنکه دولت ها سیاست ورزش خود را با توجه به سمبل مزبور اتخاذ نمایند . ورزش سیاسی را برای قهرمان پروری مدنظر دارند . مسئله قهرمان پروری و بت ساختن از ورزشکاران متاسفانه درکشورهای در حال توسعه به چشم می خورد . چگونه می توان انتظار داشت که تربیت بدنی در یک سرزمین فقیر که پایه های ورزش بنیادی و همگانی در آن هنوز استوار نیست . بتواند گسترش پیدا کند هنگامی که بطور مثال بهای بلیط در یک مسابقه بوکس در ایران دستمزد ماهانه یک کارمند با درآمد متوسط است پس طبیعی است بت پرستی هنگامی گسترش می یابد که ورزش بعنوان وسیله ای برای به رخ کشیدن برتری قدرت نمائی و در بسیاری از مواقع منافع مادی مورد بهره برداری قرار گیرد و محتوای فرهنگی – اجتماعی و تربیتی خود را از

www.takbook.com

www.takbook.com

دست دهد در اینصورت نیز پایه و بنیان ورزش همگانی که از ورزش مدارس رشد ونمو کرده و تغذیه می شود متزلزل شده و تقوی و اخلاق ورزشی نیز بدست فراموشی سپرده میشود .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

اصول علمی تغذیه ورزشکاران در مسابقات : تغذیه شب قبل از مسابقه : رژیم غذایی باید مشابه روزهای دیگر باشد نهایتاً می توان توصیه کرد کربوهیدراتها – املاح معدنی و ویتامین های بیشتری به صورت غلات – سبزیها و میوه استفاده شود . اما باید در نظر گرفت اصل اساسی در تغذیه رعایت تعادل است بنابراین دریافت پروتئین و چربی نیز باید افزایش یابد بدین ترتیب بهتر است که شب قبل از مسابقه هیچ تغییری در رژیم غذایی معمول دوران تمرینات ندهیم .

آخرین وعده غذایی قبل از مسابقه: این غذا باید زود هضم شود غذای قبل از مسابقه ۳ تا۴ ساعت قبل از شروع مسابقه خورده می شود نکته دیگر اینکه رژیم غذایی وعده قبل از شروع مسابقه باید حاوی آب و شکر باشد توصیه می شود در فاصله بین آخرین غذای قبل از مسابقه و زمان شروع مسابقه هر نیم ساعت ۱/۴ لیتر یعنی یک لیوان آب میوه تازه یا آب که به آن ۱۰ تا ۳۰ گرم شکر یا ۲۰ تا ۳۰ گرم عسل اضافه شده با درجه حرارت معمولی مصف شود به نحوی که بین ۴/۱ تا۳/۴ لیتر یعنی ۱ تا ۳ لوان از این شربت قبل از شروع مسابقه مصرف شده باشد درهر حال مصرف مایعات باید حداقل نیم ساعت قبل از شروع مسابقه متوقف شود .

اصول تئوری رژیم غذایی ورزشکاران در مسابقات : مصرف گوشت: گوشت تامین کننده اسیدها آمینه با ارزش بیولوژیک زیاد بوده و فعالیت عصبی عضلاتی را برای

www.takbook.com

www.takbook.com

مدت حدود ده ساعت تامین می کند . مصرف ماهی نیز از نظر تامین اسیدهای آمینه ارزش گوشت را دارد .

مصرف کربو هیدراتهای ساده (قندها) : قند (شکر) یا عسل مستقیما" جذب می شود اگر به آب میوه ای که ورزشکار قبل از مسابقه مصرف می کند شکر اضافه شود موجب حفظ قند خون می گردد .

مصرف آب : مصرف نسبتاً زیاد آب در رژیم غذایی قبل از شروع مسابقه موجب تحرک و دفع سریعتر ترکیبات سمی که موجب خستگی می شوند می گردد .

مصرف نمک : مصرف نمک مهم است مقدار مصرف متعارف (۲تا۴ گرم) باشد این مقدار نمک را به غذای فرد اضافه می کنیم تا ذخیره خوبی از کروسدیم داشته باشد که برای متابوسیم آب و املاح مفید بوده و برای انقباض عضلانی در مدت فعالیت لازم است .

قانون ۳ ساعت : بر اساس این قانون تاکید می گردد آخرین غذا حداقل ۳ ساعت قبل از شروع مسابقه مصرف شود . مصرف یک وعده غذایی زیاد خیلی نزدیک به زمان شروع مسابقه موجب پرخونی احشا شده که در نتیجه کم خونی عضلانی و کم خونی مغزی و عروق کروند قلب را در پی دارد . خلاصه آنکه فعالیت بدنی در مسابقات افزایش جریان خون در عضلات – قلب و مغز را ایجاب می کند .

www.takbook.com

www.takbook.com

وعده غذایی قبل از مسابقه : قبل از شروع مسابقه ورزشکار مضطرب است و اضطراب خیلی بیشتر از کار عضلانی می تواند عامل تغییر میزان قند خون باشد بطور کلی وعده غذایی قبل از شروع مسابقه عملاً بر اساس شرایط روحی تنظیم می شود . در حالیکه دریافت مقدار کافی قند توسط یک فرد عادی به تدریج باعث بالا رفتن قند خون می شود . بنابراین یک وعده غذا قبل از شروع مسابقه برای جلوگیری از اختلال در قدرت بدنی که منشاء تغذیه ای دارد در افراد عصبی لازم است . بعضی از ورزشکاران می توانند خودشان را به وعده غذای قبل از شروع مسابقه حاوی مقادیر کم اما با فواصل منظم مواد غذایی که غنی از کربوهیدرات ها (عسل – کمپوت- میوه های خشک – بیسکویت) و هضم آسان باشد عادت دهند .

قانون هشت ساعت : این زمان به نظر طولانی می رسد جهت استفاده بدن از یک غذا مطالعات تغذیه ای نشان داده است که در حدود ۱ تا ۵ ساعت پس از صرف غذا اغلب مواد مغذی جذب می شوند غیر از آخرین مرحله جذب که در روده بزرگ انجام می شود و نقش محدودی در جذب مواد مغذی دارد . از نظر علمی در مسابقات بزرگ ورزشی مناسب نسبت بدنی که نیاز دارد . از این قانون پیروی می کند .

مثالهایی برای تغذیه ورزشکاران قبل از مسابقه در شرایط مختلف :

۱- مسابقه صبح (حدود ساعت ۱۱) شروع می شود .

www.takbook.com

www.takbook.com

در این حالت صبحانه با غذای زیر جایگزین می شود . زمان صرف غذا حدود ساعت ۷ یعنی ۳ تا ۴ ساعت قبل ازشروع مسابقه است .

- یک کاسه از مواد غذایی که از غلات تهیه شده با شیر شیرین شده
- نان یا یک یا دو کلوچه با عسل یا مربا
- یک سهم گوشت گاو که درست قبل از پختن چرخ می شود و به آن نمک زیاد و یک زرده تخم مرغ یا یک سهم ماهی اضافه می گردد .
- یک یا دو میوه تازه خیلی نرم
- یک فنجان قهوه یا چای یا دم کرده گیاهی

۲- مسابقه بعد از ظهر (حدود ساعت ۱۵) انجام می شود .

الف- صبحانه معمولی حدود ساعت ۷ تا ۸ میل شود .

ب) نهار باید قبل از وقت حدود ساعت ۱۱ صرف شود . به نحوی که ۳ تا ۴ ساعت با شروع مسابقه فاصله داشته باشد . مواد غذایی مصرفی که باید مصرف شود همان هایی است که در پاراگراف قبلی شرح داده شد یک غذا مثل ماکارونی یا برنج با گوشت چرخ کرده به جای غلات با شیر می توان جایگزین کرد .

۳- مسابقه در صبح و بعد از ظهر انجام می شود در صورتیکه مسابقه قبل از ساعت ۱۱ شروع شود غذای قبل از مسابقه حدود ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه یا زودتر صرف می

www.takbook.com

www.takbook.com

گردد بعداز مسابقه صبح فورا" مقدار زیادی (۱۴ لیتر تا نیم لیتر) یک تا ۲ لیوان آب گازدار یا آب معدنی با درجه حرارت معمولی آشامیده شود .در فاصله بین دو مسابقه نیمه روز باید یک غذای انرژی زا در نظر گرفته شود که می تواند .

– غذایی باشد که در خانه خورده می شود در صورتیکه هنگام بازگشت موجود باشد .

– غذایی باشد که از منزل با خود برده و ظرف قابل گرم کردن مجدد نگهداری شده یا سرد مصرف شود .

– صرف غذا در رستوران به شرط آنکه از تهیه غذا طبق توصیه های مربی یا مسئول آگاه اطمینان حاصل شده باشد .

– در فرصتی که بعد از غذا تا زمان شروع مسابقه وجود دارد و نباید خوابید زیرا موجب اختلال در هضم غذا می شود اما باید استراحت نمود و در ضمن خود را سرگرم کرد . اگر وقت قبل از شروع مسابقه بعد از ظهر خیلی کوتاه باشد باید از غذای تعادلی که در بازار موجود است استفاده کرد همیشه پیش بینی یک ماده غذایی قندی دارای هضم سریع و آسان مانند میوه های خشک – بیسکویت رابنمایید .

۴– مسابقه شب (حدود ساعت ۲۱) انجام می شود . صبحانه و نهار مطابق برنامه غذایی فصل قبل تمرینات مصرف شود فقط شام تغییر می کند شام حدود ساعت ۱۷ تا ۱۸ خورده شود تن تنوع غذا رژیم غذایی قبل از شروع مسابقه است .

www.takbook.com

www.takbook.com

۵- مسابقه چندین روزه : هر روز مسابقه باید مانند تنها یک مسابقه در نظر گرفته شود . شام بین دو روز مسابقه باید غذایی باشد که قادر به دفع مواد سمی که موجب سوختگی می شود باشد وتوان از دست رفته در مسابقه را جبران کند اما ساخته شدن مجدد ذخایر بدن مهم ترین نکته است .

الف) فوراً بعد از مسابقه آب قلیایی شیرین شده نوشیده شود و در صورت امکان به آن پتاسیم و نمک اضافه نمود (به ۳۰۰ گرم آب ۳۰ گرم عسل و ۵ سانتی گرم گلوکونات پتاسیم اضافه شود)

ب) بعد از دوش گرفتن و دماساژ : یک چهارم لیتر شیر کامل (یا بدون چربی در صورتیکه شیر کامل خوب تحمل نمی شود) میل شود .

ج) شام های کامل به شرح زیر میل شود .

- سوپ گوشت ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم (هر سه یک بار با یک تکه جگر جایگزین شود .)
- یک غذا از ماکرونی یا برنج به اضافه کردن کره تازه
- سالاد با روغن و لیمو همراه با یک تخم مرغ آبپز کاملا" سخت
- ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم نان
- یک شیرینی (شیرینی با میوه درست شده باشد)
- دو عددمیوه تازه و چند عدد میوه خشک (برگه زرد آلو – خرما- آلو – انجیر)

www.takbook.com

www.takbook.com

- یک تکه پنیر که بعداز صرف شام همراه با ۱/۴ لیتر ماه الشعیر صرف شود .

- هنگام خواب ۱۵۰ گرم آب میوه شیرین شده با ۲ گرم شکر میل شود .

مواد غذایی و غذاهایی که مصرف آنها بین ورزشکاران در در روز مسابقه رایج است (بین مسابقات)

- میوه های خشک – مربای میوه ها – گز- معجون و بادام – معجون میوه ها – بیسکویت ها دارای هضم آسان بوده و تامین کننده کربو هیدرات ها هستند .
- آشهای غلات با شیر یا آب
- شیرینهای خشک از غلات (برنج یا بلغور) با شیر و یا آب

پانه گوشت : برای هر پانه باید ۴۰ گرم گوشت گاو – ۲۰ گرم جگر گاو – بز یا گوساله – یک زرده تخم مرغ و نصف قاشق چایخوری آرد و یک قاشق چایخوری کره را بیفزایید . می توانید مطابق ذائقه نمک به پانه اضافه کنید اما ترجیح داده می شود غذا پر نمک باشد . پانزده دقیقه آن را در فر با حرارت ملایم و یک بشقاب ته گرد بپزید از فر در آورید و بگذارید سرد شود . آن رادر کاغذ آلومینیم بپیچید و عمراه خود به محل مسابقه ببرید .

- آشامیدنیها درنیم وقت مسابقه :

www.takbook.com

www.takbook.com

الف) ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر آب - ۲۰ گرم شکر – مقداری نمک که در میان ۳ انگشت قرار گیرد – ۱ گرم فسفات تری کلسیک – یک قاشق سوپ خوری گلوکونات پتاسیم .

ب) ۴۰۰ میلی لیتر آب – ۲۰۰ میلی لیتر مرکبات (پرتقال – گریب فورت) – ۲۰۰ میلی لیتر آب میوه های دیگر (سیب – گلابی- هلو .....) – ۱۵۰ گرم قند – ۲ گرم نمک دریا – ۲ گرم فسفات تری کلسیک – دو قاشق سوپ خوری گلوکونات پتاسیم .

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

www.takbook.com

اساسنامه دبیرستان تربیت بدنی و علوم ورزشی :

فصل اول : هدف

ماده ۱ : هدف از تاسیس دبیرستان تربیت بدنی و علوم ورزشی که در این اساسنامه به اختصار دبیرستان خوانده می شود به شرح زیر است :

الف) تربیت نیروهای انسانی مورد نیاز پخش تربیت بدنی کشور که متعلق به اخلاق کریمه اسلامی می باشد .

ب) تربیت نیروهای مستعد و ایجاد پشتوانه برای تیمهای ورزشی محلی – منطقه ای وملی

ج) آماده کردن افراد واجد شرایط جهت ورود به مراکز تربیت معلم و دانشگاه ها در رشته تربیت بدنی

فصل دوم : شرایط تاسیس

ماده ۲ : دبیرستان بنابر پیشنهاد اداره کل آموزش و پرورش استان و موافقت اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش تاسیس خواهد شد .

ماده ۳ : فضای لازم برای کلاس – میادین ورزشی – امور اداری و خدماتی کتابخانه و سایر خدمات آموزشی و پرورشی برابر استانداردهای وزارت آموزش و پرورش می باشند .

ماده ۴ : دبیرستان برای خواهران و برادران به صورت جداگانه خواهد شد .

www.takbook.com

www.takbook.com

فصل سوم : سازمان اداری آموزشی و مدیریت

ماده ۵ : دبیرستان توسط مدیر زیر نظر اداره آموزش و پرورش شهرستان – منطقه و یا ناحیه اداره خواهد شد.

تبصره : کارشناس تربیت بدنی استان از حیث برنامه های فنی و تخصصی ورزشی و رعایت و اعمال ضوابط بر دبیرستان نظارت خواهد داشت .

ماده ۶ : مدیر دبیرستان از بین افراد واجد شرایط بنا به پیشنهاد رئیس اداره آموزش و پرورش محل و تایید کارشناسی تربیت بدنی استان توسط رئیس اداره آموزش و پرورش منصوب خواهد شد .

ماده ۷ : مدیر دبیرستان علاوه بر شرایط عمومی مندرج در آئین نامه نحوه انصاب مدیران دارای حداقل مدرک تحصیلی لیسانس در رشته تربیت بدنی باشد .

ماده ۸ : مربیان دروس تخصصی توسط مدیر به اداره آموزش و پرورش پس از تایید کارشناس تربیت بدنی استان نسبت به صدور ابلاغ آنها اقدام خواهد نمود .

تبصره ۱ – انتخاب دبیران سایر دروس برابر مقررات مورد عمل در وزارت آموزش و پرورش خواهد بود .

www.takbook.com

www.takbook.com

تبصره ۲ - دبیرستان می توانند در صورت نیاز با هماهنگی اداره آموزش و پرورش کارفردی با سابقه ومتخصص در رشته های ورزشی مختلف با مدارک دیپلم و فوق دیپلم در دروس عملی استفاده و برابر مقررات حق التدریس پرداخت نماید.

فصل چهارم : شرایط پذیرش دانش آموز

ماده ۹ : داوطلبان ورود به دبیرستان باید حائز شرایط ذیل باشند :

الف- تدین به دین مقدس اسلام با یکی از ادیان رسمی کشور والتزام علمی به نظام جمهوری اسلامی ایران .

ب- داشتن مدارک قبولی پایان دوره راهنمای تحصیلی

ج- دارابودن سلامت کامل جسمی و روانی ونداشتن نقص عضو با تشخیص یا شورای تعیین شده از سوی کارشناس تربیت بدنی استان

دارابودن صلاحیتهای اخلاقی و قبولی در آزمون ورودی (نظری و علمی) و مصاحبه حضوری

- داشتن شرایط عمومی ثبت نام طبق ضوابط وزارت آموزش و پرورش

فصل پنجم : رشته تحصیلی امتحانات و ارزش تحصیلی:

ماده ۱۰ : این دبیرستان یک رشته تحصیلی با عنوان تربیت بدنی و علوم ورزشی می باشد .

www.takbook.com

www.takbook.com

ماده ۱۱ : جداول مواد و واحدهای درسی ونوع امتحان هر درس و همچنین آئین نامه امتحانات دبیرستان به تصویب شورای عالی آموزش و پرورش خواهد رسید .

ماده ۱۲ : به فارغ التحصیلان این دبیرستان ها گواهینامه پایان دوره تحصیلات متوسطه در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی داده خواهد شد و این گونه فارغ التحصیلان می توانند تحصیلات خود را برابر ضوابط تعیین شده تا سطح کاردانی پیوسته ادامه دهند .

فصل ششم : سایر امور

ماده ۱۳ : سرانه دانش آموزی این دبیرستان ها معادل سرانه هنر جویان هنرستان های فنی خواهد بود و در صورت وجود اعتبار برای دانش آموزان ملزومات ورزشی و غذای مناسب تهیه خواهد شد .

ماده ۱۴ : کارشناسی تربیت بدنی استان موظف است نسبت به تامین و تجهیز فضاها و امکانات ورزشی همکاری لازم را با مدیر دبیرستان به عمل آورد .

ماده ۱۵ : در صورت نیاز آموزش و پرورش به استخدام آموزگار تربیت بدنی فارغ التحصیلان این دبیرستان ها در اولویت قرار خواهند گرفت .

ماده ۱۶ : نظارت بر حسن اجرای کامل این اساسنامه آئین نامه ها و مقررات مربوط بر عهده اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش خواهد بود .

www.takbook.com

www.takbook.com

موضوع : اساسنامه دبیرستان تربیت بدنی و علوم ورزشی مشتمل بر شش فصل و شانزده ماده و سه تبصره در پانصد و شصت و یکمین جلسه شورای عالی آموزش و پرورش مورخ ۱۳۷۲/۷/۱۵ به تصویب رسید صحیح است به مورد اجرا گذارده شود .

منابع :

www.takbook.com

www.takbook.com

۱- آربورك – دنيس – آسيبهاي ورزشهاي رزمي راهنماي پيشگيي و درمان – ترجمه كيانوش شريفي آذر .

۲- آودولينا – اس – زندگي بدون درد – ترجمه باقر مظفرزاده – انتشارات گوتنبرگ تهران ۱۳۶۱ .

۳- احمدي – الله عبدالمجيد – ماهنامه علمي – تحليلي – آموزش و رزش- فروردين و ارديبهشت ۱۳۷۹.

۴- بلوريان – محسن – جواد حق روان – تمريناتي براي حفظ وضعيت پشت و ستون مهره ها – ماهنامه ورزش و ارزش – شماره ۱۰۸ ارديبهشت ۷۳ .

۵- خلاقي – كريم – مقاله اضطراب و مهارتهاي ورزشي پاييز ۷۷ .

۶- حبيبي نيا – اباذر – دوپينگ و داروهاي محركه در ورزش .

۷- خميني (ره) امام – ورزش از نظر اسلام در جامعه – سخنراني در سالن اجتماعات دانشگاه تهران – آذر ماه ۱۳۶۰ .

۸- خميني (ره) امام – اهميت ورزش در جامعه – سخن راني در جمع ورزشكاران و كارمندان تربيت بدني – خرداد ۵۸ .

۹- رحماني- عبدالحميد علوم ورزشي – انتشارات خاتون- تهران ۱۳۷۴ .

۱۰- ريچاردو – لاتين – ال كي – شيگين- استفن جي- رايس- دانيل بلنك- نكات اصلي در بدن سازي – ترجمه دكتر محمد كاظو واعظ موسوي – اكبر آفرينش – انتشارات كميته ملي المپيك – تهران ۱۳۷۴.

۱۱- صادات دربندي – سيد مهدي – مقاله ملاسي علم در كنار ورزش – بهار ۷۹ .

۱۲- ساوك.كاپلان – روانپزشك علوم رفتاري – روانپزشكي باليني- ترجمه دكتر نصرالله پور افكاري – انتشارات آزاد تهران ۱۳۷۴ .

۱۳- شاه حسيني – ولي الله – امير فيروفي- وزن مطلوب براي فعاليتهاي ورزشي – ماهنامه ورزش و ارزش – شماره ۱۰۹ – مهرماه ۱۳۷۹ .

۱۴- صيونت – منوچهر- راهنماي سلامتي قلب و عروق .

۱۵- عزيز آبادي فراهاني- ابوالفضل- تربيت بدني عمومي دو- انتشارات پيام نور – تهران ۱۳۷۰ .

www.takbook.com

www.takbook.com

۱۶- علي زاده – فرشيد – اثرات منفي الكل بر آمادگي جسماني و فعاليت ورزشكار – ماهنامه ورزش و ارزش- شماره ۱۰۳ – آذر ماه ۷۲ .

۱۷- فتاحي- افشين- مهرداد مهرين- اطلاعات عمومي- بخش ۱۲ – انتشارات خشايار ۱۳۷۸ .

۱۸- كرف- االف- ال برارد- تغذيه و رژيم غذايي ورزشكاران - ترجمه سيد علي كشاورز – انتشارات حيان – تهران ۱۳۷۶ .

۱۹- كروبين . چالز- مفاهيم آمادگي جسماني – ترجمه محمودي جمشيدي – ماهنامه ورزش و ارزش شماره ۱۲۳ فروردين ماه ۷۶ .

۲۰- لوئي ژولين . ژان – ۱۰۱ پاسخ به بيماران قلبي- عروقي.

۲۱- موحدي امير رضا- دانش آموزاني كه مشكل اضافه وزن دارند – ماهنامه ورزش و ارزش – شماره ۱۲۲ . اسفند ۷۵ .

۲۲- نبوي- سيف الدين –پيش گيري از سكته هاي قلبي- انتشارات اقبال- تهران ۱۳۶۴.

۲۳- نمازي زاده – مهدي- بهمن سلحشور – تربيت بدني عمومي- انتشارات قم ۱۳۷۲ .

۲۴- ورزش وارزش - پوشيدن كفش مناسب براي ورزشكاران الزامي است . شماره ۱۴۹ آبان ۷۹ .

۲۵- ورزش و ارزش – اساس نامه دبيرستان هاي تربيت بدني – شماره

www.takbook.com