

اطلاعات روز بدنسازی اطلاعات روز بدنسازی

نویسندگان :
مصطفی زحمتکش و حسین فتحی (47)

- موضوع ها :
- پرورش اندام (17)
 - فقط پرورش اندام (4)
 - عکسهای ریبای بدنسازی (4)
 - نتایج مسابقات (2)
 - چگونه درمیدان کم کردن وزن پیروز شویم؟ (1)
 - خواب در بدنسازان (1)
 - تمرینات در بدنسازی (5)
 - بدنسازان و رمضان (1)
 - تمرینات ایروبیکی (1)
 - مواد نیروزا و مکملها (8)
 - مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی (1)
 - اسیب دیدگی در ورزش (2)

برنامه غذایی و توصیه های کاربردی در مورد تغذیه ورزشکاران
بر اساس تحقیقات سی ساله ای که روی ورزشکاران انجام شده ، ثابت شده است که رژیم غذایی دقیق و متناسب با نوع ورزش ، در موفقیت های ورزشی اثر فوق العاده ای دارد . برای علاقمندان به آگاهی در این زمینه ، از جمله مربیان ، مراقبان و ورزشکاران ، نکات کاربردی در مورد تغذیه ورزشکاران در چهار بخش زیر ارائه می شود :

بخش ۱ - عوامل مؤثر بر عملکرد کار عضلانی
عوامل متعددی بر عملکرد کار عضلانی اثر می گذارد ، مهمترین این عوامل به شرح زیر است :

۱- دریافت ناکافی انرژی
برای ورزشکارانی که باید با وزن مشخصی رقابت کنند ، در صورت نیاز به تغییرات وزنی ، این اقدام باید چندین روز قبل از شروع مسابقات انجام شود .

- کاهش وزن در روزهای قبل از مسابقه ، اثرات سوء فوق العاده شدیدی روی توان عضلانی ورزشکار دارد . دریافت ناکافی انرژی برای مدت کوتاه (۱ تا ۱۵ روز) اگر در روزهای قبل از شروع مسابقه نباشد ، بر سطح توانایی اثر سوء ندارد ، اما در دراز مدت ، موجب کاهش توانایی بدن می شود .
- ۲- کیفیت رژیم غذایی هر چه رژیم غذایی از نظر کیفیت متعادل تر باشد ، بازده کار عضلانی رضایت بخش تر می شود .
- ۳- افراط در تغذیه افراط و زیاده روی در تغذیه به مدت متوسط یا طولانی ، حتی اگر میزان تمرینات بدنی ثابت باشد ، موجب افزایش وزن می شود و بر توانایی بدن اثر سوء دارد .
- ۴- تعداد وعده های غذایی تعداد زیاد وعده های غذایی (۴ تا ۵ بار در روز) موجب افزایش بازده نسبت به ۲ بار غذا خوردن در روز می شود . این تعداد وعده های غذا از خستگی ناشی از کار سنگین پس از غذا خوردن و کاهش قند خون ثانویه که ناشی از خوردن غذاهای زیاد در یک وعده است ، جلوگیری می کند .
- ۵- تعادل کمی بین وعده های غذا و مزایای ترکیب صبحانه صبحانه باید یک چهارم از تمام نیازهای مواد مغذی روزانه را تأمین کند و شیر و لبنیات و یا تخم مرغ داشته باشد .
- ۶ - مصرف دخانیات مصرف دخانیات برای ورزشکاران ممنوع است ، زیرا : موجب تحریک ویتامین ث می شود و در نتیجه خستگی زودرس عضلانی پدید می آید . موجب کاهش قند خون می شود و در نتیجه فعالیت عضلانی مختل می شود .
- موجب اختلال در رسیدن اکسیژن به بدن و اختلال در اعمال قلبی - عروقی می شود
- ۷- نقش الکل الکل نه برای کارکرد فعالیت عضلانی مناسب است و نه برای مبارزه با سرما . مصرف الکل حالتی شبیه « ضربه شلاق » را دارد که در لحظات پس از مصرف با مرحله خستگی شدید و کاهش بازده کار عضلانی همراه است . بنابراین ، مصرف مشروبات الکلی برای ورزشکاران مجاز نیست .
- ۸ - نوشابه های محرک

مصرف قهوه ، چاي و مخلوط آن بر تجزيه چربي ها كه براي بالا بردن عملکرد عضلاني لازم است ، اثر غيرقابل انكاري دارد ، اما مصرف مقادير زياد آن ها موجب تحريك پذيري ، عصبانيت و ادرار بي موقع مي شود ، بنابراين ، بهتر است قبل از مسابقات مصرف نشود .

بخش ۲ : رژيم غذايي در دوره تمرينات و آماده سازي بدن با آن كه تغذيه در دوره تمرينات و آماده سازي بدن نقش مهمي دارد ، اما نبايد فراموش كرد كه تمرينات بدني عمومي و اختصاصي بايد حداقل تحليل سلولي را به همراه داشته باشد تا عملکرد بهتر شود و بهترين وضعيت ممكن را براي آماده سازي و بدنسازي ايجاد كند . بنابراين ، بايد توجه داشته باشيم كه براي داشتن قدرت بدني مناسب ، رژيم غذايي به تنهائي كافي نيست و همراه با رژيم غذايي متعادل ، تمرينات بدني نيز لازم است . اگر رژيم غذايي در تمرينات با رژيم غذايي معمولي فرد متفاوت باشد ، نبايد رژيم غذايي را بدون مرحله انتقال و يكدفعه تغيير دهيم . تطابق با رژيم غذايي جديد كه با افزايش كار عضلاني ورزشكار متناسب است ، بايد خيلي تدريجي انجام شود غذاي مصرفي ورزشكاران در دوران تمرينات بيشتر از دوران استراحت است .

كاهش وزن روزهاي اوليه پس از شروع تمرينات گذراست و خيلي زود تعادل وزني

برقرار مي شود و بدن با شرايط جديد كاري عادت مي كند . با دريافت رژيم غذايي متعادل بايد مقدار كافي آب بنوشيد تا روزانه ۵/۱

ليتر ادرار توليد شود . رژيم غذايي ورزشكار بهتر است به چهار وعده تقسيم

شود و مقدار غذا در وعده چهارم كم باشد .

صبحانه

صبحانه بايد يك چهارم كل نيازهاي ورزشكار را تأمين كند . اگر شير همراه با

قهوه ميل شود ، هضم كازئين شير مشكل مي شود . بنابراين توصيه مي شود كه شير

با قهوه مصرف نشود .

تركيب صبحانه براي ورزشكاران در دوره تمرينات به شرح زير

ارائه مي شود .

ضمناً مقادير ارائه شده ، حداكثر مواد غذايي براي يك ورزشكار است .

بنابراین هر فرد به تناسب فعالیت خود با حفظ تعادل بین مواد غذایی می تواند از مواد غذایی ارائه شده استفاده کند :

نان ، کره یا مارگارین با مربا یا عسل . (آنان را نباید به صورت تلیت مصرف کرد ؛ زیرا بدون جویدن فرو برده می شود و با آنزیمهای بزاق مخلوط نمی شود .)

یک کاسه غلات (ترجیحاً غلات جوانه زده مخلوط در شیر .)
 یک نوع میوه خام
 یک تکه گوشت بدون چربی یا یک تخم مرغ (در صورتی که از مقدار گوشت دو وعده دیگر کم کنید ، تا مقدار گوشت مصرف معادل مصرف دو وعده شود .)

ناهار

ترکیب ناهار به شرح زیر پیشنهاد می شود :

گوشت به صورت کباب شده ، فریخت ، بخارپز و یا آب پز بدون سس چرب ، یا ماهی (توصیه می شود حداقل هفته ای دو بار ماهی مصرف شود) و یا دو وعده تخم مرغ

یک نوع سبزی پخته یا سیب زمینی ، ماکارونی یا برنج با کره .
 ۳۰ گرم پنیر یا یک کاسه ماست با یک برش نان .
 یک میوه خام یا اگر غذا را با سالاد شروع می کنید ، یک دسر سبک که با شیر تهیه شده باشد .

شام

شام باید شامل مواد زیر باشد :

یک نوع سوپ یا سبزی های مختلف یا سالاد متنوع
 گوشت یا ماهی یا مرغ و یا تخم مرغ
 یک غذا با غلات (نان یا برنج یا ماکارونی و سیب زمینی) به همراه مقداری کره .

سی گرم پنیر یا یک کاسه ماست به همراه یک تکه نان .
 یک میوه خام یا کمپوت یا یک شیرینی تازه بدون خامه

عصرانه

باید ساده و سبک باشد و در حدود ساعت ۱۷ مصرف شود . می تواند شامل مواد زیر باشد :

لبنیات ، بیسکویت یا کلوچه ، آب میوه یا یک عدد میوه .
 در بعضی از حالات می توان یک ناشتایی در ساعت ۱۰ صبح (ناشتایی ، غذای مختصری است که در هنگام استراحت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه ای مصرف می شود .)

* یادآوری چند نکته بهداشتی در امر تغذیه
 به آرامی غذا بخورید کاملاً غذا را بجوید تا به خوبی با بزاق
 آغشته و هضم آن آسان شود .
 غذا را باید با توجه به جوانب روانی - تغذیه ای و مطابق با
 ذائقه فردی تهیه کنید ، به نحوی که اشتها آور باشد .
 میوه یا سبزی مصرفی بهتر است از یک نوع باشد . به همین ترتیب
 نباید یک شیرینی یا یک مخلوط از غلات را بعد از سیب زمینی یا ماکارونی یا
 برنج مصرف کرد .
 اگر در یک وعده غذایی ، گوشت ، ماهی و تخم مرغ و یا انواع
 سبزی ها با هم وجود دارند ، باید مخلوطی که به مصرف می رسد ، از مقدار کل
 گوشت یا سبزی در نظر گرفته شده بیشتر نباشد (مثلاً اگر توصیه شده است که ۹۰ گرم
 گوشت مصرف شود می توان به جای آن ۳۰ گرم گوشت به اضافه ۳۰ گرم ماهی و
 یک عدد تخم مرغ استفاده کرد) .
 نوشیدن مایعات همراه با غذا ، موجب رقیق شدن شیره معده می شود
 و در نتیجه هضم غذا طولانی میشود . بنابراین همراه با غذا نباید بیش از یک
 تا دو لیوان مایعات نوشید . اما در فاصله دو غذا باید حتماً مایعات نوشید
 تا نیاز بدن به آب تأمین شود . در طول روز باید حدود ۵/۱ لیتر نوشیدنی
 مصرف شود (یک آشامیدنی در محل تمرین همراه خود داشته باشید) .
 غذا باید در یک ساعت مشخص و ثابت و در محیطی آرام صرف شود تا
 هضم آن راحت تر انجام گیرد . مقدار مصرف رژیم غذایی ورزشکار برحسب نیاز کمی
 و کیفی فرد تنظیم می شود . با توجه به اهمیت تعادل وزن می توان این مطلب
 را توجیه کرد . میانگین نیاز روزانه یک ورزشکار بین ۳ هزار تا ۳ هزار و ۵۰۰
 کیلوکالری انرژی است . اما باید بدانیم که نیاز افراد بر حسب وضع
 جسمانی متغیر است و بعضی از افراد برای این که به حال تعادل درآیند ، باید تا ۵
 هزار کیلوکالری بیشتر انرژی دریافت کنند ، در صورتی که عده ای دیگر با ۲ هزار
 و ۵۰۰ کیلوکالری یا کمتر بحال تعادل می رسند . ورزشکاران باید به
 متخصص تغذیه خود

کمک کنند تا او بتواند نیاز کلی آن ها را برآورد کند .
 * غذا خوردن در خارج از منزل
 اگر به اجبار در خارج از منزل غذا می خورید به موارد زیر توجه کنید :

برای ورزشکاران ساندویچ توصیه نمی شود ؛ زیرا مقدار انرژی آن کافی نیست و
 از نظر مواد مغذی نیز نامتعادل است .
 در مصرف غذاهای رستورانی ، از خوردن غذاهای خیلی چرب و با هضم مشکل (سرخ شده ، دارای سس و ...) خودداری کنید .
 سبزی ها آب پز باشد .
 پنیر کاملاً عمل آوری شده باشد .
 میوه ها به صورت تازه و خام یا کمپوت باشد .
 سبزی های خشک مصرف شود .
 گوشت کباب شده یا فرپخت یا بخارپز بدون سس مصرف شود .
 ماهی کباب شده یا فرپخت ، بخارپز یا آب پز بدون سس مصرف شود .
 در صورت نبودن رستوران در محل کار ، غذا را از منزل با خود ببرید .
 برای بردن غذا می توانید از ظروف ایزومتری که از سرد شدن غذا جلوگیری می کنند ، استفاده کنید .
 غذای آماده را با خود ببرید و در محل کار گرم کنید .
 مواد غذایی آماده را سرد مصرف کنید . کباب ، تخم مرغ آب پز ، سبزی های
 سبز یا سیب زمینی با سرکه را سرد مصرف کنید .
 بخش ۳ : رژیم مسابقات
 الف : آخرین غذای قبل از مسابقه
 این غذا باید زیاد ، اما زود هضم باشد . غذای قبل از مسابقه باید سه تا چهار ساعت قبل از شروع مسابقه خورده شود . این غذا باید شامل موارد زیر باشد .
 یک کاسه از غلات مخلوط با شیرین شده یا برنج یا ماکارونی یا سیب زمینی آب پز .
 یک یا دو عدد کلوچه یا نان و عسل یا مربا .
 یک یا دو عدد کلوچه یا نان با کره و مارگارین .
 ۳۰ گرم گوشت گاو که قبل از پختن چرخ شده به صورت استیک درآمده و پرنمک و همراه با یک زرده تخم مرغ باشد ، این گوشت باید در ماهی تابه با حداقل چربی سرخ شود .
 ۳۰ گرم ماهی
 سالاد با آبلیمو و روغن
 یک یا دو میوه تازه و خیلی نرم

اگر فرد عادت دارد ، نوشیدن یک فنجان چای یا قهوه یا دم کرده گیاهی مانعی ندارد (نکته دیگر این که ، رژیم غذایی وعده قبل از شروع مسابقه باید حاوی آب و قند میوه ها یا عسل یا شکر باشد) .

در فاصله بین آخرین غذای قبل از مسابقه و زمان شروع مسابقه توصیه می شود که هر نیم ساعت یک لیوان مخلوط مساوی آب میوه تازه و آب که به آن ۱۰ تا ۲۰ گرم فروکتوز یا ۲۰ تا ۳۰ گرم عسل اضافه شده باشد ، با درجه حرارت معمولی مصرف شود ؛ به نحوی که حدود سه لیوان از این شربت قبل از شروع مسابقه مصرف شده باشد (در هر حال ، مصرف مایعات باید حداقل نیم ساعت قبل از شروع مسابقه متوقف شود) مقدار این شربت بر حسب میزان درجه حرارت محیط تنظیم می شود .

مسابقات بر حسب نوع ورزش در ساعات مختلفی از روز شروع می شود .

ب : مهم ترین زمان های انجام مسابقات به شرح زیر است :

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

در این صورت صبحانه با غذای زیر جایگزین می شود ، زمان صرف صبحانه ۷ و ۳۰ دقیقه یعنی سه تا چهار ساعت قبل از شروع مسابقه است .

یک کاسه غلات همراه با شیر شیرین شده ؛

نان یا یک یا دو کلوچه با عسل یا مربا ؛

نان یا یک یا دو کلوچه با کره به اضافه مارگارین ؛

۳۰ گرم گوشت گاو که پیش از پختن چرخ شده و به آن نمک زیاد و یک زرده تخم مرغ با ۳۰ گرم ماهی اضافه شده باشد ؛

سالاد با آبلیمو و روغن ؛

یک یا دو میوه تازه و خیلی نرم

یک فنجان چای یا قهوه یا دم کرده گیاهی . در صورت داشتن عادت ، سپس « رژیم انتظار » (مایعات) مصرف کنید .

۲. مسابقات بعد از ظهر (حدود ساعت ۱۵) انجام می شود :

الف : همان صبحانه معمولی را که در دوران تمرینات مصرف می شد ، حدود ساعت هفت تا هشت میل کنید .

ب : ناهار باید قبل از وقت و حدود ۱۱ صرف شود ، به نحوی که با شروع مسابقات سه تا چهار ساعت فاصله داشته باشد ، مواد غذایی همان موادی باشند که در بالا به آن ها اشاره شد .

۳. مسابقه صبح و بعدازظهر انجام می شود :
- اگر مسابقه قبل از ساعت ۱۱ شروع شود ، غذای قبل از مسابقه ساعت ۷ و ۳۰ دقیقه یا زودتر صرف می شود و سپس رژیم غذایی انتظار تا قبل از شروع مسابقه ادامه می یابد . بعد از مسابقه صبح ، فوراً مقدار زیادی (یک چهارم تا نیم لیتر) آب گازدار یا معدنی با درجه حرارت معمولی آشامیده می شود . در فاصله بین دو مسابقه در نیمه روز ، یک غذای انرژی زا در نظر گرفته شود که می تواند از موارد زیر باشد :
- غذایی باشد که در منزل خورده می شود .
- غذایی باشد که از منزل با خود برده و در ظرف ایزومتریک یا قابل گرم کردن ، نگهداری و یا سرد مصرف شود .
- غذای بسته بندی شده و متعادلی باشد که در بازار وجود دارد . صرف غذا در رستوران به شرط آن که از تهیه غذا طبق توصیه های متخصص تغذیه یا مربی و یا مسئولان آگاه اطمینان حاصل شده باشد .
۴. مسابقه شب (حدود ساعت ۲۱) انجام می شود .
- صبحانه و ناهار مطابق برنامه غذایی دوران تمرینات است و فقط شام را تغییر می دهند . شام حدود ساعت ۱۷ تا ۱۸ خورده می شود . نوع غذا ، رژیم غذایی قبل از مسابقه است که به دنبال آن ، رژیم غذایی « انتظار » در نظر گرفته می شود .
۵. مسابقه چندین روز به طور مرتب انجام می شود :
- هر روز مسابقه ، باید مانند تنها یک مسابقه در نظر گرفته شود . شام بین دو مسابقه باید غذایی باشد که قادر به دفع مواد سمی که موجب خستگی می شود باشد و توان از دست رفته در مسابقه را جبران کند .
- الف : فوراً بعد از مسابقه ، آب قلیایی شیرین شده بنوشید و در صورت امکان به آن پتاسیم و نمک اضافه کنید (به ۳۰۰ گرم آب ، ۳۰ گرم عسل و ۵/۰ گرم گلوکونات پتاسیم اضافه شود) .
- ب : بعد از دوش گرفتن و ماساژ یک چهارم لیتر شیر کامل (بدون چربی ؛ در صورتی که شیر خوب و به طور کامل تحمل نمی شود) میل شود .
- ج : شام کامل به شرح زیر میل شود :
- سوپ سبزی ها با رشته ؛

یک تکه گوشت ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم (هر سه روز یک بار با یک تکه جگر جایگزین شود) در مورد خانم ها هر دو روز یک بار جگر جایگزین گوشت شود ؛

برنج یا ماکارونی به اضافه کره تازه ؛
 سالاد با روغن و لیمو همراه با یک تخم مرغ آب پز و کاملاً سفت شده ؛

یک تکه پنیر (۳۰ گرم) با بافت فشرده ؛
 ۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم نان ؛
 یک شیرینی (تهیه شده با میوه) ؛
 دو عدد میوه تازه و چند عدد میوه خشک (برگه زردآلو ، خرما ، آلو و

انجیر) ؛
 یک چهارم لیتر ماء الشعیر ؛
 هنگام خواب ، ۱۵۰ گرم آب میوه شیرین شده با ۲۰ گرم فروکتوز میل شود .

۶. مشکل مسافرت
 به طور کلی ، وقتی هر تیم ورزشی به هنگام مسافرت وارد هتل می شود ، غذای خود را در یک رستوران و در مدت طولانی تری نسبت به قبل مصرف می کند .

بنابراین ، برای رستوران نباید مشکل عمده ای در تهیه رژیم غذایی مناسب برای ورزشکاران وجود داشته باشد . کافی است متخصص تغذیه تیم یا مربی آگاه ، با مشخص کردن انواع غذاهایی که برای ورزشکاران توصیه شده است ، قبلاً

دستور لازم را بدهند .
 پ : توصیه های کلی برای تمام ورزش ها
 ۱. گرما : در گرما باید مقدار مصرف مایعات ، نمک طعام و گلوکولونات پتاسیم را در وعده غذای قبل از مسابقه زیاد کرد .
 ۲. تشنگی : در صورت احساس تشنگی در حین مسابقه باید با مقدار کم آب آن را برطرف کرد . البته وقتی تعریق زیاد باشد ، به آب ، نمک هم باید اضافه شود .

۳. سرما : برای مقابله با سرما ، مقدار چربی رژیم غذایی در وعده صبحانه

با مصرف کره یا مارگارین اضافه می شود .
 ۴. ورزش های طولانی مدت : مانند پرواز با کایت یا قایق بادی ، باید

موقتاً فرد را به یبوست مبتلا کرد (۳) تا ۴ روز قبل از مسابقه ، مواد غذایی ملین مانند شیر و شیرینی حذف می شود (.

۵. مواد غذایی رایج بین ورزشکاران در روز مسابقه : مانند میوه های خشک ، مربای میوه ها ، گز ، نوقا ، معجون بادام ، معجون میوه ها ، بیسکویت ها و قرص های گلوکز هضم را آسان می کنند و مفیدند .
- * آشامیدنی های مناسب در نیمه وقت مسابقه
الف : ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلی لیتر ، آب ۲۰ گرم گلوکز یا دکستروز ، مقداری نمک ، که میان سه انگشت قرار می گیرد ، ۱ گرم فسفات تری کلسیک ، یک قاشق سوپ خوری گلوکانات پتاسیم .
ب : ۴۰۰ میلی لیتر آب ، ۲۰۰ میلی لیتر آب مرکبات ، ۲۰۰ میلی لیتر آب میوه های دیگر (سیب و گلابی و هلو) ، ۱۵۰ گرم گلوکز ۲ فسفات تری کلسیک ، دو قاشق سوپ خوری گلوکانات پتاسیم که با هم مخلوط می شوند .
- ت : ویژگی های تغذیه ای برای بعضی از ورزش ها
۱. ورزش تیمی : توصیه های نیمه وقت مسابقه : به محض این که بدن احساس خستگی کرد ، باید از وقت مرده به منظورهای زیر استفاده کرد : نوشیدن مایعات : مایعات را نباید به مقدار زیاد و سرد نوشید . تنها نوشیدنی هایی که درجه حرارت محیط را دارند ، سریع جذب می شوند . حتی در گرمای زیاد ، نوشیدن مایعات سرد جایز نیست . نوشیدن مایعات سرد موجب اختلال در عمل جذب می شود و بدن تعادل خود را از دست می دهد .
مصرف شکر : به منظور بالا بردن قند خون که در بعضی از ورزشکاران به طور طبیعی پایین می آید .
مصرف نمک : برای جبران از دست رفتن نمک از طریق عرق در هوای گرم و مرطوب .
مصرف مواد قلیایی : برای مبارزه علیه بعضی از پدیده های اسیدوز
داور : یک داور ممکن است ۱۰ تا ۱۵ کیلومتر را به سرعت بدود . بنابراین او نیز مانند ورزشکاران باید رژیم غذایی و توصیه های ارائه شده برای ورزشکاران را رعایت کند .
۲. ورزش دوچرخه سواری :

توصیه های ضروری :

ساعت شش صبح یک لیوان آب میوه تازه با عسل مصرف شود .
بین صبحانه و ناهار یک لیوان شیر بدون چربی با ۲۵٪ گرم

گلوگانات

پتاسیم نوشیده شود .
بین ناهار و شام ، یک لیوان چای یا قهوه شیرین نوشیده شود

بین شام و غذای قبل از خواب یک کاسه سوپ سبزی با نمک و

فسفات میل شود .
غذای قبل از خواب ، شربت کمپوت و آب میوه تازه باشد .

* اشتها و اضطراب روز مسابقه

گاهی ورزشکاران یک روز قبل از مسابقه چیزی نمی خورند . به

این بهانه که

مواد غذایی خورده شده خطر اختلال گوارشی به همراه دارد و

اغلب قبل از

مسابقه ناشتا فعالیت را شروع می کنند . این ، یک خطای بزرگ

و زیان آور

است . در این موارد بهترین کار این است که ورزشکار مضطرب را

به جیره

غذایی نیمه وقت عادت دهیم . برای این کار باید مرحله به

مرحله و با آب

شروع کرد (آشامیدنی ها معمولاً بهتر از مواد غذایی تحمل می

شوند . سپس

شربت و بعد از آن آب غنی شده با آب میوه مصرف می شود . به

این ترتیب ، کم

کم یک رژیم غذایی مایع استفاده می شود و به تدریج رژیم غذایی

معمولی داده

می شود)

بخش ۴ : رژیم غذایی بازسازی

بلافاصله بعد از مسابقات ۳۰۰ گرم آب گازدار بنوشید که به آن

۱ گرم نمک

طعام و ۵/۰ گرم گلوکونات پتاسیم یا بیکربتات سدیم اضافه

شده باشد . بعد

از استحمام یا دوش گرفتن ، ماساژ و احتمالاً اکسیژن درمانی

انجام می شود

. مصرف یک لیوان شیر کم چربی در این زمان مناسب است.

نیم ساعت قبل از شام ، یک تا دو لیوان (بر حسب تشنگی)

آبی بنوشید که

مقدار کمی املاح داشته باشد .

شام (وقتی که مسابقات کاملاً پایان یافته است)

آش سبزی ها با نمک

یک غذای داری برنج یا ماکارونی و یا سیب زمینی آب پز با

نمک با یک قطعه

کره تازه و پنیر رنده شده .

سالاد به روغن و لیمو با یک عدد تخم مرغ آب پز کاملاً سفت

شده .

یک یا دو برش نان .

یک یا دو میوه خام و چند میوه خشک (۳ تا ۴ عدد آلود ،

خرما و یا انجیر

(

در پایان غذا ، یک لیوان ماء الشعیر .

هنگام خواب یک لیوان شیر بدون سرشیر یا شیر کامل ، البته

اگر معده تحمل

آن را داشته باشد .

* روز بعد از مسابقه

صبحانه

یک فنجان چای یا قهوه با شیرینی کم ؛

دو عدد کلوچه یا نان با مربا ؛

ساعت ۱۰ صبح : یک لیوان آب میوه .

ناهار

یک سبزی خام با نمک ، روغن و لیمو ؛

یک نوع غذا مرکب از برنج یا ماکارونی ، همراه با نمک و کره

تازه یا

پنیر رنده شده ؛

یک سالاد با روغن و لیمو

یک یا دو میوه خام و چند میوه خشک

یک لیوان ماء الشعیر

عصرانه (ساعت ۱۶)

یک فنجان چای بزرگ چای شیرین با یک لیوان آب یا املاح .

شام

آش با سبزی ها یا آش رشته ؛

۱۰ گرم گوشت سفید (مرغ) یا دو عدد تخم مرغ آب پز کاملاً

سفت یا ۹۰

گرم ماهی ؛

یک نوع غذا از سبزی ها همراه با کره ؛

۳۰ گرم پنیر با نان

یک میوه خام یا کمپوت با یک شیرینی تازه (بدون خامه) و

چند میوه خشک

؛

یک لیوان ماء الشعیر

* دو روز بعد از مسابقه

چهار وعده غذای مغذی باید مصرف کرد .

صبحانه

یک کاسه غلات با شیر شیرین شده ؛

یک عدد تخم مرغ آب پز کاملاً سفت ؛

یک برش گوشت (۳۰ گرم)

سه عدد بیسکویت یا نان

کره ، عسل و مربا ؛

یک فنجان چای یا قهوه با شکر .

ناهار

یک سبزی خام با روغن لیمو (کاهو ، هویج و گوجه فرنگی)
یا سبزی پخته ؛

گوشت قرمز کباب شده ؛
یک غذا با سیب زمینی یا برنج با کره تازه ؛
۳۰ گرم پنیر ؛
دو عدد میوه ؛
یک لیوان ماء الشعیر

عصرانه

یک لیوان شیر
دو عدد کلوچه یا نان
یک عدد میوه

شام

آش با انواع سبزی ها
گوشت سفید ؛
یک غذا با برنج یا سیب زمینی ؛
۳۰ گرم پنیر با نان
کمپوت میوه تازه
دو عدد میوه خام
یک لیوان ماء الشعیر

قبل از خواب

یک لیوان آب معدنی

از روز سوم به بعد و روزهای بعد ، از رژیم غذایی رایج در
تمرینات استفاده
شود . وقتی مسابقات در چند روز متوالی ادامه دارد ، برای
بازسازی بدن

بعد از هر مسابقه باید شام زیر میل شود ؛
آش سبزی یا رشته
یک سالاد با روغن ، آبلیمو و تخم مرغ آب پز کاملاً سفت شده ؛
گوشت یا جگر یا ماهی ۲۰۰ گرم ؛
یک غذا از برنج یا ماکارونی با کره تازه
۳۰ گرم پنیر
یک شیرینی (میوه ای)
۱۰۰ تا ۱۵۰ گرم نان
میوه های خشک و دو عدد میوه تازه .

* توصیه های مهم در مورد گوشت ها برای ورزشکاران
گوشت گوسفند اغلب چربی زیادی دارد و برای ورزشکاران مفید

نیست .

گوشت های جوان مانند گوشت گوساله موجب اختلال در فعالیت های

عضلانی می

شود و به همین علت ورزشکاران نباید مصرف کنند .

گوشت ها بهتر است کباب یا آب پز یا فریخت یا بخار پز باشد .
 گوشت های سرخ شده ، پرچرب ، آبگوشت و سس های چرب هضم را
 مشکل می کند و به
 همین علت ورزشکاران نباید مصرف کنند .
 کنسرو گوشت ها (مجز کنسرو گوشت گاو) برای ورزشکاران توصیه
 نمی شود .
 ارزش غذایی زبان و دل شبیه گوشت است و ورزشکاران می توانند
 از آن استفاده
 کنند .
 جگر بهترین ماده غذایی بین احشاست . به همین دلیل مصرف یک بار
 در هفته
 برای ورزشکاران مرد و دو بار در هفته برای ورزشکاران زن
 توصیه می شود .
 کله ، پاچه و مغز مختل کننده فعالیت عضلانی می باشد و بهتر است
 ورزشکاران
 از آن استفاده نکنند .

* آشامیدنی های مناسب برای ورزشکاران
 آب تنها آشامیدنی واقعاً لازم است . سایر نوشیدنی ها نیز آب
 بدن را
 تأمین می کنند ؛ به نحوی که برای مصرف کننده دلپذیر باشد .
 برای روز مسابقه ، آب معدنی و آب های گازدار (نوشابه های
 گازدار) مناسب
 نیست و در پایان مسابقه به منظور دفع مواد زائد از بدن می
 توان از آن
 استفاده کرد .
 سوپ سبزی ها در دوران مسابقات مفید است (آش گوشت و سوپ
 ماهی جایز است)
 آب میوه های طبیعی برای ورزشکاران توصیه می شود .
 نوشابه های دارای طعم میوه و سوداها به هیچ وجه مجاز نیستند
 .

با تشکر گروه ورزشی فتح

امیر رضا کبیری
 معرفی به دوستان

[پنج شنبه ۲۶ آبان ۱۳۸۴ - 11:10]
 [ویرایش شده در : جمعه ۲۷ آبان ۱۳۸۴ - 18:08]
 [پیام ۱۱(۰) مصطفی زحمتکش و حسن فتحی] [فقط پرورش اندام] [+]
 داروهای نیروزا - دوپینگ - و عوارض آن
 شنبه ۲۱ آبان ۱۳۸۴

داروهای نیروزا - دوپینگ - و عوارض آن
 پایگاه اطلاع رسانی پزشکان ایران

دوپینگ با داروهای معمولی روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ قوانین و مجازاتهای دوپینگداروهای دوپینگی علل مخالفت با دوپینگرخدادهای مهم در تاریخ دوپینگتعریف - تاریخچه دوپینگ با چای و قهوه و کوکاکولانمونه گیری برای آزمایش دوپینگ دوپینگ خونیدلیل استفاده ورزشکاران از داروهای ادرار آورعوارض دوپینگ تاریخچه - تعریف

واژه دوپینگ از زبان آفریقای جنوبی مشتق شده است. اشاره به یک نوشیدنی الکلی باستانی دارد که به عنوان محرک در مراسم رقص استفاده می گردید. بتدریج این واژه استفاده گسترده تری کرد و در ورزش امروز به معضلی تبدیل شده است. این واژه در دنیای امروز به معنای استفاده ورزشکار از مواد یا روش هایی است که به قصد افزایش کارایی در ورزش انجام می شود.

دوپینگ به معنای استفاده از مواد متعلق به گروه داروهای ممنوع، محدود شده و یا استفاده از روشهای گوناگون غیرمجازی میباشد. به قول خوان آنتونیو سامارانش رییس کمیته بین المللی المپیک، دوپینگ نوعی تقلب است که از جنبه های مختلف منجر به انحطاط و مرگ میشود:

مرگ فیزیولوژیک چرا که دستکاری غیرقانونی در فرایند طبیعی باعث تغییرات شدید و گاه برگشت ناپذیری در بدن میشود.

مرگ جسمی نظیر برخی موارد اسف بار مرگ ورزشکارانی که در سالهای اخیر مشاهده شده است. انحطاط روانیو شخصیتی ناشی از رضایت شخص به تقلب، نادیده انگاشتن توانایی ها و ظرفیت های شخصی و بزرگ کردن ناتوانی ها و معایب. و بالاخره انحطاط اخلاقی به واسطه تعدی فرد از قوانینی که تمام جامعه بشری پایبند آن هستند.

از رخدادهای مهم در تاریخ دوپینگ می توان به موارد ذیل اشاره کرد: اولین مورد مرگ ورزشکاران در سال 1886 رخ داد که یک دوچرخه سوار به نام لینتون در اثر استفاده بیش از حد داروی تری متیل درگذشت.

در مسابقات المپیک یک دهنده ماراتن به نام توماس هیکس در اثر مصرف برندی و استرکلین در شرف مرگ قرار گرفت.

دهه 1950-روس ها از هورمون های مردانه برای افزایش قدرت و نیرو استفاده نمود و آمریکایی ها نیز استروئیدها را به این منظور استفاده نمودند.

1960-دوچرخه سوار دانمارکی در المپیک رم به علت مصرف بیش از حد آمفتامین ها فوت کرد.

1964-افزایش قابل توجهی در ظاهر عضلان ورزشکاران در المپیک دیده شد که شک در مصرف داروها را برانگیخت.

1967-کمیته بین المللی المپیک بعد از مرگ تامی سیمپسون به علت مصرف غیر از آمفتامین ها واکنش نشان داد.

1968-این کمیته با تعریفی از دوپینگ لیست داروهای غیرمجاز را ارایه داد و بدین ترتیب انجام آزمایش در بازیهای المپیک شروع شد.

1988-در المپیک سئول، تست بن جانسون از نظر مصرف استروئید های آنابولیزان خلع و از ورزش محروم گردید. همچنین دو وزنه بردار بلغاری که به مقام نخست المپیک دست یافته بودند به علت دوپینگ محروم شدند.

1994-دیه گو مارادونا فوق ستاره فوتبال آرژانتین در مسابقات جام جهانی 1994 آمریکا به علت مصرف داروهای محرک از همراهی با تیمش محروم گردید و بدین ترتیب آرژانتین بدون مارادونا از آن دوره مسابقات حذف گردید.

2000-برای مبارزه هر چه شدیدتر با این پدیده شوم، کمیته مبارزه با دوپینگ تشکیل شده و آماده برخورد جدی با متخلفین در مسابقات المپیک 2000 سیدنی می باشد. علل مخالفت با دوپینگ اصولاً چرا علی رغم آنکه دوپینگ با افزایش کارایی ورزشکاران همراه است با آن مخالفت میشود؟

مبارزه بر علیه دوپینگ بر سه اصل استوار است:

احترام به اخلاق پزشکی و ورزشی

حفاظت از سلامت ورزشکاران

فراهم آوردن محیطی برابر برای تمامی ورزشکاران

داروهای دوپینگی چه طبقاتی از داروها جزو موارد دوپینگ محسوب میشوند؟

این داروها معمولاً در پنج گروه دارویی طبقه بندی می شوند:

الف) داروهای محرک سیستم عصبی مرکزی: از این رده میتوان آمفتامین، کوکائین، افدرین، پسودو افدرین، فلیل پروپانولامین و ... را نام برد.

ب) داروهای مخدر: از این داروها میتوان از هروئین، مورفین، متادون و ... نام برد.

ج) استروئیدهای آنابولیک: داروهای نظیر ناندرولون، تستوسترون، اکسی متولون، استانوزولول و ... در این گروه جای میگیرند.

د) داروهای آدرارآور: در این گروه میتوان از فوروسماید، تیازید، اسپرونولاکتون و ... نام برد.

ه) هورمونهای پپتیدی و گلیکوپروتئینی و آنالوگهای آنها: داروهای مثل هورمون رشد اریتروپویتین و ... در این دسته جای میگیرند. با این حال برخی از داروها نیز موجودند که مصرف آنها تا حد خاصی بلامانع است ولی استفاده بیش از حد مجاز آنها دوپینگ تلقی می شود. از این میان می توان از الکل، ماری جوآنا (حشیش)، داروهای بیحس کننده موضعی، کورتیکواستروئیدها و بتابلوکرها نام برد. قوانین و مجازاتهای دوپینگ در صورت استفاده از استروئیدهای آنابولیک، داروهای ادرارآور، هورمونهای پپتیدی و گلیکوپروتئینی و آنالوگهای آنها یا دستکاری فیزیکی، شیمیایی یا دارویی ادرار محرومیت های زیر اعمال میگردد:

در اولین ارتکاب جرم: 2-4 سال تعلیق
در دومین ارتکاب جرم: تعلیق مادام العمر
در صورت استفاده از مواد و روشهای غیر مجاز مجز مواردی که در بالا ذکر شد:

در اولین ارتکاب جرم به مدت 3-6 ماه
در دومین بار به مدت 2 سال
در سومین ارتکاب به صورت مادام العمر محروم میشود. به هنگام استفاده از مواد محدود شده حکم محرومیت بر حسب مورد صادر خواهد شد. در نهایت فدراسیون ملی هر کشور مسوول شرکت سالم و عاری از دوپینگ ورزشکاران در مسابقات است. به همین جهت در صورت احراز دوپینگ توسط ورزشکار مجازاتها و جریمه هایی نیز برای فدراسیون مربوطه در نظر گرفته می شود. در دوران محرومیت ورزشکار: صلاحیت انتخاب برای مسابقه در هیچکدام از مسابقات بین المللی به رسمیت شناخته شده و یا هر مسابقه ای که تحت نظارت فدراسیون ملی باشد را ندارد. محروم از شرکت در سمینار یا همایش است. صلاحیت انتخاب بازی یا هر موقعیت شغلی نظیر داور، مربیگری، مسئولیت، ریاست، مشاوره و ... را ندارد. هرگونه ترفیع، مدال، عناوین و مقامهایی که در هنگام یا پس از تاریخ دوپینگ کسب کرده است از وی سلب خواهد شد. هر ورزشکار، مربی، داور، رئیس، مشاور یا هر شخصی که در رابطه با مواد ممنوعه یا روشهای ممنوعه مجرم شناخته شود، در همان اولین ارتکاب جرم به طور مادام العمر محروم میگردد. روش انتخاب ورزشکاران برای آزمایش دوپینگ در مسابقات بین المللی بر چه مبنایی جهت آزمایش دوپینگ انتخاب می شوند؟

روش انتخاب ورزشکاران برای انجام آزمایش، مطابق با قوانین جاری کنترل دوپینگ در هر رویداد ورزشی است. در بازیهای المپیک، بطور معمول مقامهای اول تا چهارم در هر رشته، به علاوه یک یا چند نفر که به صورت اتفاقی انتخاب میگردند، برای تست در نظر گرفته می شوند. در رشته های ورزشی رکوردی نظیر دو و میدانی، وزنه برداری، شنا، نتیجه منفی آزمون برای ثبت رکورد ورزشکاران الزامی است. بنابراین در هر مکان و در هر زمانی این احتمال وجود دارد که هر ورزشکار برای آزمایش دوپینگ انتخاب شود. هر چند که در آن مسابقه موفقیتی کسب نکرده باشد.

دوپینگ با داروهای معمولی آیا دوپینگ تنها از طریق تزریق داروهای پیچیده و یا کمیاب صورت می گیرد؟

خیر، بسیاری از داروها و فراوردههای ساده ای که حتی نیاز به نسخه پزشک ندارد (نظیر داروهای ضدسرفه، ضدسرماخوردگی و...) ممکن است حاوی موادی باشد تست دوپینگ را مثبت نماید. به همین جهت قبل از مصرف هر گونه دارو و توسط ورزشکار باید با پزشک مشورت شود.

عوارض

از عوارض جانبی استروئیدهای آنابولیک (نظیر تستوسترون، ناندرولون و ...) که گاهی توسط ورزشکاران مورد سوءاستفاده قرار میگیرد چه میدانید؟

این داروها دارای عوارض جانبی بسیاری هستند که برخی از آنها برگشت پذیر و بعضی دیگر غیرقابل برگشت می باشند از جمله میتوان موارد ذیل را نام برد

الف) عوارض قلبی و عروقی: احتباس آب و نمک، افزایش حجم خون، ازدیاد فشار خون، افزایش چربی های خون، بی نظمی ریتم قلب، تغییر ابعاد قلب، انفارکتوس قلبی و سکتة مغزی

ب) عوارض کبدی: اختلال کبدی، اختلال در عملکرد کبدی، افزایش آنزیم های کبدی، یرقان و سرطان کبد.

ج) عوارض جانبی خاص مردان: کاهش تعداد اسپرم ها، تحلیل رفتن بیضه ها، عقیمی، بزرگ شدن پستان ها، احساس دفع فوری و مکرر ادرار، کاهش توانایی جنسی.

د) عوارض جانبی خاص زنان: اختلال در قاعدگی، هیرسوتیسم (رشد زیاد مو در نواحی غیر طبیعی مثلاً در صورت خانم ها)، تاسی، کلفت شدن صدا، تحلیل پستانها، سرکوب شیردهی، پوست چرب و آکنه.

ه) عوارض جانبی در پسران نابالغ: بسته شدن زودرس غضروف های رشد و توقف رشد قدی، رشد غیرطبیعی مو، تیرگی پوست

(و) عوارض روانی: افسردگی، هیجان بیش از حد، پرخاشگری، بی ثباتی عاطفی، حالت تهاهی و خشونت، بی خوابی، اضطراب، اختلالات شخصیت و وابستگی روانی به دارو. دلیل استفاده از داروهای ادرار آور در ورزشکاران به سه دلیل: نخست آنکه این داروها ممکن است در کاهش سریع وزن و رسیدن به رده وزنی مورد نظر موثر باشند، این امر به ویژه در رشته های ورزشی مانند کشتی، وزنه برداری، بوکس که در رده های وزنی خاصی انجام میگیرند، صدق میکند. ثانیاً دیورتیکها ممکن است برای رفع احتباس مایع ناشی از مصرف استروئیدهای آنابولیک بکار روند. این امر احتمالاً در ورزشکاران پرورش اندام که می خواهند هر چه بیشتر عضلانی بنظر برسند، سودمند است.

ثالثاً ورزشکاران ممکن است از دیورتیکها استفاده کنند تا میزان دفع ادرار را تغییر دهند و باعث تغییر غلظت داروهای غیرجاز در ادرار شوند. بدین ترتیب ورزشکاری که برای آزمون دارویی انتخاب شده سعی میکند تا حجم ادرارش را بالا برده و داروهای دوپینگ یا متابونیتهای آنها را در ادرار رقیق نماید. البته نشان داده شده است که این تقلب احتمالاً موثر نیست.

دوپینگ خونی
دوپینگ خونی چیست و در چه ورزش هایی استفاده می شود؟
تزریق خون به یک فرد با سطح طبیعی گلبول قروز در جهت افزایش هموگلوبین را دوپینگ خونی می گویند. هدف از این کار افزایش توانایی حمل اکسیژن در خون و بنابراین افزایش قدرت استقامتی آن شخص میشود. انتقال خون میتواند از یک دهنده با گروه خونی مشابه و سازگار (انتقال همسان) انجام شود و یا تزریق مجدد خون فرد به خودش بعد از یک دوره ذخیره صورت گیرد (انتقال از خود) بدین ترتیب افزایش ناکهانی توده گلبولهای قرمز با انتقال گلبولها به فرد موجب افزایش توان هوازی حداکثر و آمادگی جسمانی هوازی یم گردد. با توجه به اینکه دوپینگ خونی مقاومت را افزایش می دهد استفاده از آن در ورزشهای استقامتی مثل اسکی، دو ماراتن و دوچرخه سواری گزارش شده است. نمونه گیری برای آزمایش دوپینگ در آزمایشات دوپینگ نمونه گیری از بیمار به چه صورت است؟
در موارد معمول، آزمایش دوپینگ بر روی نمونه ادراری انجام میشود. در صورت مثبت شدن نمونه ادرار، برای تایید نتیجه از تجزیه نمونه خون استفاده میشود. در صورت شک به دوپینگ خونی و یا مصرف موادی که با آزمایش خون بهتر قابل شناسایی هستند نمونه خونی از فرد گرفته خواهد شد.

دوپینگ با چای و قهوه و کوکاکولا
 آیا مصرف چای، قهوه یا کوکاکولا می تواند باعث مثبت شدن تست دوپینگ شود؟
 کافئین یک ماده دارویی فعال است که در نوشیدنی های مرسوم نظیر چای، قهوه و کوکاکولا وجود دارد. میان آن بسته به نوع نوشیدنی و نحوه تهیه آن متغیر است. بر اساس یک پژوهش مصرف حدود 1000 میلیگرم کافئین می تواند سطح آنرا در ادرار به حد غیر مجاز برساند. غلظت متوسط کافئین در چای و قهوه به ترتیب 80-150 و 50-80 میلیگرم می باشد. بنابراین می توان دریافت که با مصرف مفرط و بیش از اندازه این نوشیدنیها ممکن است تست دوپینگ مثبت شود هر چند که در حالت طبیعی این میزان مصرف نمیگردد. علاوه برای کافئین یکی از محتویات برخی از داروها نظیر داروهای سرماخوردگی و میگرن است که البته میزان آن در هر دور کمتر از 100 میلیگرم میباشد. کافئین دارای یک اثر تحریک مرکزی مشابه با آمفتامین است که خستگی را تقلیل داده و تمرکز و هوشیاری را افزایش می دهد ولی دوره های بالای آن میتواند باعث لرزش اندامها، اضطراب، بیخوابی و حالت عصبانیت شود.
 با تشکر گروه ورزشی فتح

معرفی به دوستان

[شنبه ۲۱ آبان ۱۳۸۴ - 10:06]
 [ویرایش شده در : شنبه ۲۱ آبان ۱۳۸۴ - 12:09]
 [پیام (1) | مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [مواد نپروزا و مکملها] [+]
 جدید ترین عکسها
 چهار شنبه ۱۸ آبان ۱۳۸۴
 سلام دوستان با چند تا عکس به سراغتون اومدم امیدوارم خوشتون بیاد

معرفی به دوستان

[چهار شنبه ۱۸ آبان ۱۳۸۴ - 21:25]
[پیام ۱۱(۰) مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [عکسهای ریبای بدنسازی] [+]
اجرای حرکات
دوشنبه ۱۶ آبان ۱۳۸۴
سلام دوستان
تمرینات بدنسازی متحرک

با بیش از ۱۰۰ حرکت
برای دیدن حرکات و نحوه اجرای آنها اینجا کلیک کنید
<http://www.mardoman.com/sport/body/exercises.html>
با تشکر گروه ورزشی فتح

معرفی به دوستان

[دوشنبه ۱۶ آبان ۱۳۸۴ - 12:54]
[ویرایش شده در : سه شنبه ۱۷ آبان ۱۳۸۴ - 09:19]
[پیام ۱۱(۰) مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [تمرینات در بدنسازی] [+]
عکسهای جدید از رونی کلمن
یکشنبه ۱۵ آبان ۱۳۸۴
با سلام
گروه ورزشی فتح به علت تغییر مکان باشگاه چند روزی آپ نمیشه از تمامی
شما معذرن
میخواهیم
با تشکر گروه ورزشی فتح
Patrick Sweeney's 2002 Olympia Gallery

معرفی به دوستان

[یکشنبه ۱۵ آبان ۱۳۸۴ - 11:51]
[پیام ۱۱(۰) مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [عکسهای ریبای بدنسازی] [+]
معرفی دوستان همکار
یکشنبه ۰۸ آبان ۱۳۸۴
با سلام به تمامی دوستان
گروه ورزشی فتح خیلی خوشحاله از اینکه دوستانی مثل شما داره .
امروز میخام لز دوستانی که در این وبلاگ با من همکاری میکنند معرفی کنم
وا از همشون
تشکر کنم .
دوستان من آقایان حسین فتحی و علی فتحی و امید حسینیون و امیررضا کبیری
و علی رضا
شجاعی
از همگی دوستان نهایت تشکر را دارم
به امید توفیق برای همه
با تشکر گروه ورزشی فتح

معرفی به دوستان

[یکشنبه ۰۸ آبان ۱۳۸۴ - 11:58]

[پیام (0) || مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [پرورش اندام] [+]

مصاحبه با محسن یزدانی

شنبه ۰۷ آبان ۱۳۸۴

سلام این مصاحبه با محسن یزدانی را هم علی فتحی از بی بی سی براتون تهیه کرده

امید وارم خوشتون بیاد

رشته پرورش اندام از ورزش هایی که علاقمندان زیادی رو در ایران به خودش جلب کرده ،

خصوصا جوان هایی رو که عاشق خوش تیپ شدن، در ایران به خاطر استقبال فراوان جوانان

باشگاه های زیادی تاسیس شده که اغلب توسط قهرمانان این رشته مدیریت می شن. محسن

یزدانی از قهرمانان صاحب نام رشته زیبای اندام ایران و آسیا و جهان و اولین بدن

سازیه که بعد از انقلاب به تیم ملی دعوت شد و در مسابقات برون مرزی مدال آورد. محسن

سال گذشته مربی و سرپرست تیم ملی ایران در مسابقات آسیایی بود و هم اکنون درکنار

مربی گری و مدیریت باشگاه خودش "هیربد"، خودشو برای مسابقات حرفه ای جهان که

رقیبانش حرفه ای ترین بدن سازان جهان هستن آماده می کنه.

فربد در برنامه ورزشی روز هفتم با محسن گفتگو کرد که هم از خودش بگه، هم از فعالیت

این رشته در ایران:

محسن : محسن یزدانی هستم متولد 1348، لیسانس حسابداری.

چند ساله که پرورش اندام کار می کنی؟

15 سال

در طی این مدت، چه مقام هایی موفق شدی کسب کنی؟

سه تا مدال آسیایی دارم، دو تا نقره و یک برنز در سالهای 94 و 95 در کشورهای چین و

مالزی، سال 98 در ترکیه، نفردوم جهان شدم ، سال 99 طلای جهان رو در وزن خودم گرفتم،

درهین سال به عنوان پیشرفته ترین بدنساز جهان انتخاب شدم، چهار مدال طلای حرفه ای

مسابقات آلمان رو دارم، سال 2000 نفر دوم جهان شدم که رقیبم یه آمریکایی بود و سال

2002 وارد مسابقات حرفه ای شدم، در همین سال در مسابقات حرفه ای آمریکا در بین

تمام حرفه ای ها ی جهان که 37 نفر بودن ،نفر 17 جهان شدم .

چطور شد این رشته رو انتخاب کردی؟

من اولش در رشته های کشتی و بوکس فعالیت می کردم، بعد رفتم سربازی ووقتی برگشتم، دیدم دوستانم که با هم می رفتیم بوکس به باشگاه پرورش اندام می رن، من هم با آنها رفتم و علاقمند شدم، بعد دیگه بصورت دائم ادامه دادم که کمتر از سه ماه نفر سوم کشور شدم، بعد از 6 ماه در وزن 70 کیلو گرم، قهرمان ایران شدم و تا 10 سال قهرمان وعضو تیم ملی بودم. مگه در اون موقع باشگاهای پرورش اندام فعال بودن؟ بله ولی بصورت رسمی فعالیت نمی کردن، تا اینکه در سال 72 13 زیر نظر فدراسیون وزنه برداری بصورت رسمی فعالیت این رشته آغاز شد. گویا جدیداً فدراسیون پرورش اندام هم در ایران تاسیس شده؟ بله، یک ماهی هست که این فدراسیون تشکیل شده که واقعا می شه گفت یه اتفاق بزرگ برای علاقمندان این رشته در ایران بود. در ایران این رشته علاقمند زیاد داره؟ بله خیلی زیاد، در ایران نزدیک به 3 میلیون ورزشکار در این رشته فعال هست و واقعا این رشته در بین جوونا طرفدار داره. اغلب علاقمندان این رشته جوانهایی هستن که در یک سن خاص به این رشته روی می ارن و بیشتر بخاطر خوشتیپ شدن، جذب این رشته می شن نظر شما چیه؟ خوب بله اغلب جوانها میان برای زیبا کردن بدن خود و تقریبا 70 درصد به این منظور پا به این رشته می گذارن ولی خیلی ها هم هستن که برای قهرمانی و حرفه ای شدن میان که تعدادشون هم کم نیست.

ورزشکاران حرفه ای این رشته در ایران زیاد هستن؟ بله، ما الان خیلی بدن ساز حرفه ای در ایران داریم که واقعا باور کردنی نیست، خیلی از اینها حتی از سطح آسیا هم گذشته اند و می تونن در مسابقات جهانی به رقابت بپردازن.

وقتی در بین مردم هستی چطوری نگاهت می کنن؟ خوب همه از بدن ورزیده و قوی خوششان میا، خوشبختانه مردم ما قهرمان هاشون را دوست دارن و بهشون احترام می گذارن، من تمام قهرمانی هام رو مدیون همین مردم هستم که با تشویق هاشون انگیزه منو به پیشرفت بیشتر می کردن. وضعیت باشگاهها بدن سازی در ایران چطوره؟ ما در تهران فقط نزدیک به 1000 باشگاه پرورش اندام داریم و از لحاظ امکانات هم عالی

هستن من خودم چون باشگاه در تهران دارم استقبال رو بیشتر حس می کنم .
 تیم ملی چند وقته در ایران تشکیل شده؟
 تیم ملی الان نزدیک به 9 ساله تشکیل شده و من اولین کسی بودم که به
 تیم ملی دعوت
 شدم، پارسال خود من به عنوان مربی و سرپرست تیم ملی با یه تیم 6 نفره
 به مسابقات
 آسیایی در بحرین رفتیم که در تیمی سوم شدیم و دو مدال برنز و یک مدال
 نقره گرفتیم.
 البته داوری خیلی ضعیف بود، الان هم تیم فعال هست و خودشو برای
 مسابقات برون مرزی
 داره آماده می کنه .
 محسن برای علاقمندان این رشته پرورش اندام رو بیشتر معرفی کن؟
 رشته پرورش اندام یکی از ورزشهاییه که نه تنها در تناسب اندام و
 زیبایی بدن نقش
 داره بلکه باعث قوی شدن عضلات میشه و همین باعث میشه که زیاد بر مفاصلها
 فشار نیاد
 واین رشته با تمرین و تغذیه خوب و استراحت نیاز داره و باید حتما راه
 درست تمرین
 کردن رو بلد بود.
 در این رشته ورزشکار مستقیما با خودش سرو کار داره، با کسی درگیری
 نداره و به اندام
 خودش می پردازد و نواقص بدن خودشو را برطرف می کنه یعنی کسی که چاقه
 سعی می کنه
 لاغر بشه و کسی که لاغره، چاق بشه.

مسابقات چطوری برگزار می شه؟
 مسابقات به این ترتیب که ورزشکاران در اوزان مختلف در برابر چندین
 داور قرار می
 گیرن و بدن خودشونو با حالت های مخصوصی که می گیرن به نمایش می گذارن
 که 7 حالت
 اجباری داریم، در زاویه های مختلف و داورها نظر میدن.
 معیار انتخاب کردن داورا چیه؟
 تناسب اندام، ورزیده بودن، حجیم بودن و مشخص بودن عضلات مختلف بدن در
 زوایای مختلف
 و اجرای درست فیگورها.
 این رشته در چند وزن برگزار می شه؟
 در 9 وزن.
 مسابقات حرفه ای چطوریه؟
 مسابقات حرفه ای خیلی پیچیده و مشکل هست و واقعا ورزشکار شش دانگ می
 خواد و باید
 تمام زندگیشو پای این رشته بگذاره، که به صورت آزاد برگزار می شه که
 معمولا بالای
 90 کیلو گرم هستن.
 مهمترین مسابقات این رشته چی هست؟

ما در ایران دو مسابقه مهم داریم یکی مسابقات باشگاه‌های ایران ، دیگری مسابقات انتخابی تیم ملی که ماه گذشته برگزار شد و دو مسابقه مهم برون مرزی داریم، در شهرریور
 ماه هر سال مسابقات آسیایی برگزار می شه و درآبان ماه مسابقات جهانی. الان تیم ملی پرورش اندام ایران چه مسابقه ای رو در پیش رو داره؟
 در ماه آینده ملی پوشان ما به مسابقات آسیایی در کشور تایلند اعزام میشن و در آبان ماه مسابقات جهانی رو در پیش رو داریم در کشور چین.
 چرا ورزشکاران حرفه ای دوست دارن رنگ پوستشون تیره کنن؟
 خوب رنگ تیره و روغن مالیدن روی آن باعث می شه که عضلات بهر دیده بشن و در روز مسابقه خیلی مهمه و اغلب ورزشکاران خودشونو را توسط نور خورشید و یا با رنگهای موقت و روغن تیره می کنن.

ورزشکاران این رشته روزی چند وعده باید غذا زیاد بخورن؟
 بین 4 تا 6 وعده قابل اجرا هست.
 خودت روزی چند وعده می خوری؟
 من روزی 5 وعده .
 چی بیشتر می خوری؟
 بستگی داره به برنامه‌های تمرینی ام. و لی بیشتر مواد پروئین دار و انرژی زا می خورم
 مثل گوشت فیله گوساله، ماهی، لبنیات و سبزیجات.
 پس اصلا به صرفه نیست کسی مهمون پرورش اندام کار داشته باشه؟
 بله، واقعا این طوریه این رشته ولقا پر هزینه‌ست. یعنی اگه بگن کدوم رشته ورزشی پر هزینه‌ست من فکر می کنم پرورش اندام، چون هر روز باید چند وعده غذای حسابی بخوری.
 تا حالا شده بری جایی مهمونی و غذا زیاد نباشه و گرسنه بمانی؟
 نه چون من هر جا هم که دعوت داشته باشم خونه غذامو می خورم و بعد میرم اونجا هم میخورم که سیر بشم. ولی اغلب سعی می کنم غذای مورد علاقه خودم را در خونه بخورم .
 این روزها در کنار تغذیه خیلی ها از داروهای مختلف استفاده می کنن نظرت چیه؟
 خوب بعضی از دارو ها هستن که ضرری ندارن و نقش مکمل رو دارن ، البته باید با داروها آشنا بود ولی خوب خیلی داروها هم هستن که خطراتی برای ورزشکاران داره که باید حتما زیر نظر مربی استفاده بشه .
 برای پیشرفت در این رشته چی باید کرد؟
 توصیه ام اینه که کسانی که می خوان در این رشته فعالیت کنن حتما زیر نظر مربی شروع

کنن چون شروع در این رشته همه چیزه و اگه اطلاعات نداشته باشن امکان داره در آینده بعضی از عضلاتشون خوب رشد نکنه یا آسیب برسه و باید تمرین مداوم و منظم و تغذیه مناسب و اطلاعات علمی درست داشت. این رشته برای خانوم ها چطوره؟ اینطوری جا افتاده که خانومها اگه در این رشته فعالیت کنن، بدنشون عضله ای می شه. ولی اینطور نیست. اگه درست و زیر نظر مربی فعالیت کنن باعث تناسب اندامشون می شه، البته بستگی داره که دوست دارن بدنشون چطوری بشه، در بدنسازی هر برنامه ای برای یک هدف و یک بدن انجام می شه. آسیب دیدگی های این رشته چی هست؟ اگه روی اصول انجام نشه و بی احتیاطی بشه، بیشتر عضلات و مفاصل آسیب می بینن. ولی باید بگم که آسیب دیدگی در این رشته از خیلی از ورزشهای دیگه کمتره چون تمام حرکات در زاویه های استاندارد انجام می شه و نه تنها ضرری نداره بلکه باعث تقویت عضلات بدن می شه و از خیلی از بیماریهای مفصلی جلوگیری می کنه. بعد از تمرین دوست داری چه نوع موزیکی رو گوش بدی؟ بیشتر موزیک های آروم گوش می دم.

معرفی به دوستان

[شنبه ۰۷ آبان ۱۳۸۴ - 22:54]

[ویرایش شده در : دوشنبه ۰۲ آبان ۱۳۸۴ - 22:55]

[پیام (0) | مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [فقط پرورش اندام] [+]

تغذیه در بدنسازی

پنج شنبه ۰۵ آبان ۱۳۸۴

نمونه ای از رژیم غذایی برای پرورش اندام

تغذیه مناسب یکی از مهمترین عوامل پیشرفت

در ورزش پرورش اندام

تمرینهای پرورش اندام بدون تغذیه مناسب پاسخگو نبوده و هرگز شما را به نتیجه ای که

در ذهن خود می پرورانید نخواهد رساند. تغذیه مناسب و درست یکی از

مهمترین کلید های

بدست آوردن اندام زیبا برای ورزشکاران این رشته است که بسیاری از

ورزشکاران بخصوص

آنها که بصورت خود آموز اقدام به تمرین می کنند رعایت نمی شود.

ضمن آنکه به صراحت باید بیان کنیم که انجام فعالیت های ورزشی برای پرورش اندام نیاز

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

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

پیروی از یک رژیم غذایی

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

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

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

- کربوهیدرات
ده عدد سیب زمینی با حجم متوسط
حدود نیم کیلو برنج
حدود یک و نیم کیلو ماکارونی
یک قطعه کامل نان سفید
یک قطعه کامل نان سیاه
ماست به اندازه نیاز

- فیبر و سبزیجات
حدود نیم کیلو نخود فرنگی
حدود نیم کیلو هویج
حدود یک چهارم کیلو لوبیا
یک عدد خیار
یک عدد کلم بروکلی

- آب میوه
انواع آب میوه سیب یا پرتقال به حد معقول - میوه
هفت عدد گریپ فرویت
هفت عدد موز
یک ظرف توت فرنگی
یک ظرف زرد آلو
یک مشت کشمش

- پروتئین
ده عدد سینه مرغ
حدود 24 عدد تخم مرغ
یک وعده گوشت بوقلمون
حدود یک کیلو گوشت قرمز
یک ورق به اندازه کف دست پنیر

- چربی
برای پخت غذاها می‌توان از روغن نارگیل، زیتون و یا کره
استفاده کرد.

دقت کنید که شما تقریباً آزاد هستید که هر نوع غذایی را با این مواد
برای یک هفته

خود درست کنید. بعنوان مثال شما می توانید برای صبحانه سه عدد تخم مرغ را با قدری نمک در روغن نارگیل سرخ کنید و بصورت املت میل کنید و یا قطعاتی از عنبه را ورق ورق کرده با آب لیمو مخلوط کنید بعنوان دسر صبحانه میل کنید. بعنوان مثال دیگر برای نهار یا شام می توانید دو سینه مرغ را با کمی ادویه و رب گوجه در روغن نارگیل بپزید و میل کنید.

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

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

معرفی به دوستان

[پنج شنبه ۰۵ آبان ۱۳۸۴ - 11:01]
[ویرایش شده در : جمعه ۰۶ آبان ۱۳۸۴ - 11:33]
[پیام (0) | مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [پرورش اندام] [+]
آسیب دیدگی در ورزش
جمعه ۰۶ آبان ۱۳۸۴
آسیب های ورزشی

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

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

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

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

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

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

آسیبهای استخوانی شکستگی استخوان 5 تا 6% کل آسیبهای ورزشی را تشکیل میدهد. استخوانهای
بازو و پا بیش از همه در معرض شکستگی قرار دارند. شکستگی ستون فقرات یا جمجمه در حین
حرکات ورزشی بسیار نادر است. استخوانهای پا از ران تا کف آن بسیار مستعد شکستگی در
اثر فشار

هستند و زمانی رخ میدهند که ماهیچه ها دچار پیچیدگی شده یا در اثر انقباض بیش از حد موجب خم شدن و شکستن استخوان میشوند. این نوع شکستگی بخصوص در میان رقصندگان باله، دوندگان استقامت و افرادی که استخوانهای باریک دارند شایع است.

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

آسیب دیدگی مغزی خطرناکترین حالت آسیب دیدگی ها می باشد. آسیبهای مغزی آسیبهای مغزی، دلیل اصلی صدمات منجر به مرگ در حرکات ورزشی است. ضربه مغزی ممکن است حتی با ضربه ای مختصر به سر ایجاد شود و به بیهوشی یا از دست دادن تعادل، هماهنگی حرکات، قوه ادراک، شنوایی، حافظه و بینایی منجر شود.

عوامل اصلی صدمات ورزشی شامل :

- لوازم ورزشی که اشتباه به کار برده شده اند
- سقوط
- برخورد شدید دو بازیکن که بر اثر سرعت زیاد (مثلا در هاکی روی یخ) یا خشونت ذاتی ورزش (مانند راگبی) ایجاد میشود
- آسیب دیدگی سطحی یا پارگی بخشهایی از بدن که به طور مداوم تحت فشار یا کشیدگی قرار گرفته اند

علائم این آسیبها عبارتند از :

- لقی یا از جا درآمدن یک مفصل
- تورم
- ضعف

بررسی آسیب شناسی :

علائمی که به طور مداوم موجب تشدید یا کاهش توانایی ورزشکار در بازی شده و گاهی هم دردناک نبوده و فقط با خستگی غیر معمول همراه هستند، باید توسط جراح ارتوپد مورد

معاینه قرار گیرد. تشخیص به موقع از تبدیل شدن مشکلات کوچک به صدمات جدی و مشکلات طولانی جلوگیری میکند.

- یک جراح ارتوپد اشخاصی را که،
- از شرکت در ورزش به دلیل درد ناشی از آسیب شدید منع شده اند
 - قابلیت ورزشی آنها به دلیل مشکلات مزمن ناشی از یک آسیب ورزشی کم شده است
 - کسانی که آسیب ورزشی در آنها موجب از شکل افتادگی بازو یا پا شده است

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

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

شیوه های درمان :

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

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

معمولاً به ورزشکاران آسیب دیده توصیه میشود که تا بهبود کامل، فعالیتهای خود را

محدود نمایند. پزشک آنها شاید تمرینهای خاصی را برای ورزشکاری که دچار آسیبهای متعدد شده است تجویز نماید اما صدمات جدی، ورزشکار را برای مدتی از انجام عملیات ورزشی محروم خواهد کرد.

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

- هر گونه آسیب قبلی را با دقت معاینه کرده و اهمیت آنرا در ورزش مورد نظر بسنجد.
- در صورت لزوم برای جلوگیری از رشد یا عدم رشد نامطلوب عضلات و استخوانهای کودک
- تمرینهای اضافه تجویز کند
- به سیستم استخوان بندی و دستگاه گردش خون کودک توجه کند و قابلیت بدنی او را
- تایید یا رد کند
- همانطور که میبینید اگر پزشک بداند که ورزش مورد نظر شما چیست میتواند بگوید که
- کدام بخش بدن بیشتر در معرض فشار خواهد بود و برای جلوگیری از آسیبهای احتمالی
- توصیه هایی بکند

چند برنامه دیگر برای جلوگیری از آسیبهای ورزشی عبارتند از:

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

معرفی به دوستان

[جمعه ۰۶ آبان ۱۳۸۴ - 10:34]

[ویرایش شده در : دوشنبه ۰۲ آبان ۱۳۸۴ - 11:00]

[پیام (0) | مصطفی زحمتکش و حسین فتحی] [آسیب دیدگی در ورزش] [+]

مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی (۱)
چهارشنبه ۰۴ آبان ۱۳۸۴

مفاهیم اساسی در علم تمرین و آمادگی جسمانی

با سلام خدمت ورزشکاران و دوستان ورزش
خصوصاً پرورش اندام

با توجه به اهمیت علم تمرین و نقش آن در ارتقای عملکرد ورزشکاران شاهد علاقه روزافزون مربیان عزیز به آگاهی از ابعاد مختلف این علم هستیم. امروزه کسانی که به گونه ای با ورزشکاران سرو کار دارند به خوبی می دانند که بهره گیری از زحمات توان فرسای ورزشکار و مربی به پیروی از اصول علمی و انضباط و

جدیت در بکارگیری یافته های علمی وابسته است. بنابراین نوشته حاضر با هدف کمک به مربیان و ورزشکاران شیفته ی پیشرفت و موفقیت، با یک ساختار کاربردی و در همان حال ساده برای انتقال برخی مفاهیم علم تمرین و آمادگی جسمانی تهیه شده است. آشکار است که با توجه به گستردگی موضوعات آمادگی جسمانی و علم تمرین، پرداختن به همه ی مفاهیم امکان ندارد. بنابراین منتخبی از مفاهیم برای شما برگزیده شده است و هر مفهوم نیز به صورت گذرا بررسی شده.

امیدوارم بسط و تحلیل مفاهیم در جزوات دیگری انجام شود. روشن است که تأیید این نوشتار با جتهای گروهی (در کلاس های تخصصی و جلسات مشورتی) دو چندان خواهد شد.

مفهوم اول؛ علم تمرین

علم تمرین زاینده ی همه ی اطلاعات علمی درباره ورزش و تمرین است. این اطلاعات همراه با تجربه و دانش مربی از ورزشکار، به مربی کمک می کند تا برنامه تمرینی موثری برای بالا بردن سطح آمادگی ورزشکار طراحی و اجرا کند.

بهتر آنست که همگی به مفاهیم زیر توجه کنیم و آنها را به کار بندیم:
1- علوم تمرین: برای تحقق اهداف تمرین، باید یافته ها و فنهای چند شاخه از علم را به کار گرفت؛ تغذیه، روان شناسی، مدیریت، فیزیولوژی، بیومکانیک و بیوشیمی،... بنابراین علوم تمرین، یعنی در مجموعه دانش های

که برای رسیدن ورزشکار به اوج عملکرد مورد نیاز است. مربی باید با علوم تمرین آشنا باشد و تا حد امکان از یافته های آنها بهره گیرد، ولی انجام

دادن وظیفه ی متخصص تغذیه، روان شناسی یا دیگر متخصصان را کسی از او انتظار ندارد.

2- طرح برنامه تمرین: برای تحقق اهداف تمرین باید برنامه ای نوشت که در آن هر چه مربوط به افزایش توانایی های جسمانی، مهارتی و روانی ورزشکار است، منظور شده باشد؛ امکان ارزیابی ورزشکار را نیز فراهم می کند و به اوج عملکرد ورزشکار در مسابقه بینجامد. امروزه در ایران علم تمرین را بیشتر به جای طرح تمرین به کار می گیرند.

3- بدنسازی و آمادگی جسمانی: بخشی از آمادگی ورزشکار که در برنامه نیز پیش بینی می شود، بهبود عواملی چون قدرت، سرعت، استقامت و... است؛ این مفهوم بخشی از علوم تمرین است و نه همه آن که بیشتر به آن پرداخته شد.

مفهوم دوم؛ آمادگی

توانایی سازگاری با یک رفتار مشخص سازگاری نامیده می شود. یک برنامه ی منظم تمرین که مبنای علمی داشته باشد، چارچوبی برای آمادگی ورزشکار است. بنابراین علم تمرین می تواند مکمل دانش مربی برای کمک به او در طرح برنامه های آمادگی ورزشکاران در هر سطح باشد. پیشرفت های ورزشی در گرو رسیدن به سطح بالاتر آمادگی است و هدف علم تمرین، افزایش آمادگی با طراحی برنامه ی مناسب ترین است.

مفهوم سوم؛ تمرین
این مفهوم به فعالیت منظم و برنامه داری گفته می شود که با هدف بهبود عملکرد ورزشکار انجام می شود. در واقع تمرین انجام فعالیت هایی است که قابلیت سازگاری بدن در برابر فشارهای وارد شده را به تدریج و پیوسته افزایش می دهد با این تعریف تمرین فرایندی تدریجی و آهسته است. و در آن هیچ گونه تعجیلی مجاز نیست. اگر تمرین به خوبی انجام شود به تغییرات آشکاری در بافتها و دستگاههای بدن می انجامد که آن نیز خود به بهبود عملکرد در ورزش خواهد انجامید. برای بیان دقیق مفهوم تمرین باید به نکات زیر توجه داشت:

- 1- تمرین باید موجب توسعه ی همه سویه شود؛ یعنی استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف و هماهنگی را بیشتر کرده و بدن ورزشکار را از توسعه ای هماهنگ برخوردار سازد. این ویژگی به عنوان شالوده ی عملکرد بهتر همه ی ورزشکاران در رشته های گوناگون شناخته می شود و برای همه ی آنها لازم است.
- 2- تمرین باید موجب توسعه ی بدنی ویژه ی هر رشته ورزشی شود؛ یعنی موجب پیشرفت عوامل گوناگون آمادگی شود که هر رشته ورزشی خاص به آنها نیاز دارد. در هر رشته ی ورزشی خاص چه عواملی مهمتر هستند؟ قدرت مطلق یا نسبی توده ی عضلانی یا انعطاف؟ توان یا استقامت عضلانی؟ ... این ویژگی تمرین موجب می شود که ورزشکار توانایی اجرای آسان و روان همه ی حرکات ویژه ی رشته ی مورد نظر خود را بدست آورد.
- 3- تمرین باید توانایی اجرای همه ی فنون لازم را افزایش داده یک اجرای مناسب همراه با بهره وری، بیشترین سرعت ممکن، بالا سطح تولی نیرو، کمترین اثرپذیری از شرایط ناخواسته و صحیح ترین حرکات را ممکن کند.
- 4- تمرین باید عامل تامتیک را نیز فرا گیرد؛ یعنی مناسب ترین تاکتیک را

که برخواسته از توانایی های هر ورزشکار است شامل می شود و همچنین راهکار ورزشکار را برای رو به رو شدن با شرایط مسابقه بهینه کند؛ بنابراین در طول تمرین، به راهکارهای گوناگونی می توان توجه کرد که با در نظر گرفتن اهداف ورزشکار، استفاده خواهند شد و به تکامل خواهند رسید.

- 5- تمرین باید ابعاد روانی را نیز در بر گیرد؛ زیرا برای بهبود عملکرد و اجرای ورزش، آمادگی روانی ورزشکار نیز لازم است. عواملی چون بهبود

انضباط، پشتکار و پایداری، خواستن، اعتماد به نفس، انگیزه و میل و رغبت

بخشی از تمرین به شمار می آید.

6- تمرین باید توانایی گروهی را در نظر بگیرد. یعنی در ورزشهای گروهی آمادگی گروهی هدف تمرین است. هماهنگی در آمادگی بدنی، فنی و تاکتیکی گروه نقش اصلی را در موفقیت داراست.

7- تمرین باید ارتقای سطح بهداشت و سلامتی هر ورزشکار را به همراه داشته باشد. آزمایشهای پزشکی، تناسب شدت تمرین با توانایی های هر ورزشکار و زمان کافی بازیافت، به تمرین مربوط هستند و سلامت ورزشکار و تمرین پیوسته را تضمین می کنند.

8- تمرین باید مانع آسیب دیدن ورزشکار شود و با نکات زیر امکان صدمه دیدن را به حداقل برساند؛ افزایش انعطاف تا حد نیاز، تقویت عضلات و تاندونها و رباط ها به ویژه در مراحل ابتدایی تمرینات مبتدیان، و افزایش

قدرت و خاصیت ارتجاعی عضلات تا جایی که هنگام حرکات پیش بینی نشده نیز خطر بروز صدمات به پایین ترین سطح ممکن برسد.

9- تمرین باید دانش نظری ورزشکار را نیز افزایش دهد و آگاهی ورزشکار را از مبانی فیزیولوژیکی و روانی تمرین، تغذیه و بازسازی منابع

به حد کافی برساند.

هدف تمرین افزایش آمادگی ورزشکار است. در برنامه تمرین، حرکات و فعالیت های

گوناگونی گنجانیده می شوند که برای هر یک از رشته های ورزشی خاص مهم هستند.

بنابراین برای افزایش عملکرد ورزشکار و به اصلی تمرین باید به توانایی اندامهای

فعال، عوامل فنی و تاکتیکی و همچنین عوامل روانی باشد.

نوشته های پیشین ...

+ ایمیل و تلفن من

+ روایتی دیگر پیرامون داروهای نیروزا و دوپینگ

+ آسیب دیدگی در ورزش

+ دستور العمل آژانس جهانی مبارزه بادوپینگ

+ تمرین فیگورگیری برای مسابقات

+ مکملهای پزشکی

+ تمرینات ساده با دمبل بخش دوم

+ تمرینات ساده با دمبل بخش اول

+ یه خبر از آرنولد

+ عکس

+ آخرین تناجح مسابقات آرنوود کلاسیک ۲۰۰۵

+ وزن کم کردن

+ خواب در بدنسازی

+ عکس

+ تمرینات در بدنسازی

- + ادرس سایت عکس
- + بدنسازان و رمضان
- + بدنسازی و رمضان
- + تمرینات ایروبیک
- + مواد نیروزا و مکملها
- + اهمیت برنامه تمرینی در بدنسازی
- + موضوع جدید و درباره ویتامینها
- + درباره مکملهای ورزشی
- + توصیه های دوستانه برای ورزش کردن
- +