



WORLD MIX KICK BOXING ASSOCIATION FEDERATION

فدراسیون جهانی میکس کیک بوکسینگ

سبک میکس کیک بوکسینگ فدراسیون ورزش‌های رزمی جمهوری اسلامی ایران

جزوه جامع آموزشی فدراسیون جهانی انجمن میکس کیک بوکسینگ



گرند مستر دکتر محمد بیگی

رئیس و بنیانگذار فدراسیون جهانی انجمن میکس کیک بوکسینگ

مربی و داور درجه ممتاز ملی و درجه A بین المللی کیک بوکسینگ فدراسیون ورزشهای رزمی

مربيگری تئوري (علمی)

1. آناتومي
2. فيزيولوژي عمومي
3. برنامه ريزى و طراحى تمرین
4. نقش مربي
5. رشد و تکامل حرکتى
6. مبانى آمادگى جسمانى
7. تغذie ورزشى
8. ايمى در ورزش
9. مبانى تربیت بدنی
10. روانشناسی ورزشى
11. تجزie و تحليل مهارت ها
12. دوپينگ و مكمل های ورزشى

سرفصل های مبحث آناتومی انسانی:

- فصل اول: آشنایی با آناتومی
- فصل دوم: سلول و بافت
- فصل سوم: اسکلت
- فصل چهارم: مفاصل
- فصل پنجم: عضلات
- فصل ششم: دستگاههای عصبی و مترشحه داخلی
- فصل هفتم: دستگاه های قلبی، عروقی و لنفاوی
- فصل هشتم: دستگاه تنفس
- فصل نهم: دستگاه گوارش
- فصل دهم: دستگاه ادراری

اهمیت آشنایی با آناتومی بدن:

همواره در تمرینات رزمی داشتن علم کافی و تسلط به بدن و ساختار آناتومی بدن نقش موثری در ایفای درست تمرین کردن و مهم تر از آن استفاده و اجرای درست فنون فرا گرفته شده دارد. یک هنرجو باید بداند که هدف از انجام هر تمرین تمرکز بر کدام قسمت از بدن است. داشتن زیرساخت فیزیکی بدن یا همان آناتومی به شما کمک فراوانی خواهد نمود. اگر شما بدانید در هر حرکتی کدام عضو بدن شما درگیر خواهد بود و همچنین نحوه حرکت اعضای درونی بدن به چه صورت خواهد بود، اینگونه می توانید بهترین استفاده را از ضربات و تمرینات ببرید. تسلط بر آناتومی بدن باعث می شود که شما در مبارزات با مشاهده شواهد فیزیکی حریف و همچنین آگاهی شما از قدرت بدنی حریقتان با توجه به سرعت عمل و همچنین نحوه زدن ضربات وی، پی به قدرت و دقت حریقتان ببرید. استید بزرگ ورزشی رزمی همواره تلاش می کند تا به شاگردان خود آناتومی بدن را بیاموزند. با این کار هم هنرجو در حین تمرین آسیب کمتری خواهد دید و هم به بهترین نحو ممکن از انرژی خود در تمرین و مبارزه به نحو کار آمد استفاده می نماید و به قولی می داند کدام ضربه را در کدام موقعیت و با چه نیروی به کجای بدن حریف وارد نماید.

آناتومی (تشريح بدن) علمی است که بدن انسان و روابط بین اندامهای مختلف را بررسی می کند.

آناتومی از واژه *ana* به معنی کالبد و جسم و *tomyia* به معنی شکافتن یا تشريح کردن تشکیل شده است.

آناتومی موضعی:

تشریح یک قسمت از بدن را آناتومی موضعی گویند.

تقسیمات آناتومی انسانی:

1. آناتومی درشت (ماکروسکوپی) که بدون استفاده از میکروسکوپ قابل شناخت و بررسی است.
2. آناتومی ریز (میکروسکوپی) که با استفاده از میکروسکوپ قابل شناخت و بررسی است.

آناتومی تکاملی:

این آناتومی شناخت بدن انسان را از تولد تا سالخوردگی مورد بررسی قرار می دهد.

زیر شاخه های آناتومی که قسمت های مختلف بدن انسان را مورد بررسی قرار می دهند:

استخوان شناسی

غدد شناسی

مفصل شناسی

احشا شناسی

و ...

فیزیولوژی (به انگلیسی: Physiology) یا کار اندام‌شناسی دانش عملکرد سامانه‌های زنده است و یکی از مهمترین شاخه‌های زیست‌شناسی (بیولوژی) است که به مطالعه اعمال حیاتی موجود زنده، اندام‌ها، بافت‌ها، سلول‌ها و عناصر سلول می‌پردازد. برای درک عمیق اعمال حیاتی، سعی می‌گردد که خواص و روابط بین این اعمال و تغییراتشان در محیط‌های مختلف یا در شرایط گوناگون موجود زنده و با استفاده از روابط علم فیزیک و ریاضی، مورد بررسی قرار گیرد. فیزیولوژی، تکامل و توسعه این اعمال در یک گونه و در یک موجود زنده و همچنین تغییرات و تطابق آنها با شرایط محیطی متغیر را مورد مطالعه قرار می‌دهد.

فیزیولوژی دانش بررسی نحوه کارکرد اندام‌های مختلف بدن می‌باشد. فیزیولوژی از شاخه‌های زیست‌شناسی که خود به زیرشاخه‌های فیزیولوژی جانوری، فیزیولوژی گیاهی، فیزیولوژی سلولی و فیزیولوژی پزشکی (انسانی)، نوروفیزیولوژی، فیزیولوژی ورزشی و... تقسیم می‌شود. فیزیولوژی همچنین یکی از دانش‌های پایه‌ای در پزشکی است که ارتباط تنگاتنگی با دانش کالبدشناسی (آناتومی) دارد.

در فیزیولوژی به بررسی کارکرد اندام‌های (ارگان) مختلف بدن مثلاً وظیفه قلب در بدن، وظیفه مخچه در بدن، وظیفه کلیه در بدن، اعمال ششها در بدن و غیره و درک دقیق عملکرد این ارگانها و سیستمها با کمک روابط و اصول فیزیک و ریاضی، پرداخته می‌شود.

بعنوان مثال در فیزیولوژی سیستم تنفسی، توسط قوانین فیزیکی مربوط به موج، شاره، فشار و غیره به محاسبه حجم هوای مورد نیاز هرکدام از ششها و مشکلات و بیماریهای مربوط به آن و تغییر در محاسبات، در صورت تغییر در محیط بعلت یک بیماری، پرداخته می‌شود.

اطلاعات مورد نیاز در برنامه ریزی تمرین:

1. آستانه غیر هوایی (آستانه لاكتیک): ضربان قلبی که بعد از آن اسیدی لاكتیک بیش از آنچه که معمول است در بدن ایجاد می شود. هر ورزشکاری که شروع به تمرین می کند ضربان قلب او بالا می رود. با افزودن شدت تمرین بالا رفتن ضربان قلب نیز ادامه می یابد و در حد مشخصی از ضربان قلب، تولید اسید لاكتیک شروع می شود.

- با قطع تمرین ضربان قلب بسرعت کاهش می یابد و به حالت عادی بر می گردد. ولی پس از آستانه لاكتیک ضربان قلب به کندی کاهش پیدا می کند و گاه مدت ها طول می کشد تا به حالت عادی برگردد. زیرا اسید لاكتیک از طریق تنفس باید بیرون رود و این امر نیاز به فعالیت شدید قلب و ریه دارد و بنابراین جریان خون در بدن زیاد خواهد بود.

- باید تمرینات طوری تنظیم شود که بدن ورزشکار عادت پیدا کند که با فعالیت هرچه بیشتر و زمان هرچه دیرتر به آستانه غیر هوایی برسد.

تعیین آستانه غیر هوایی:

• برای تعیین آستانه غیر هوایی، با فعالیت کردن بر روی دستگاه ترید میل یا دوچرخه کارسنج می توانیم در ضربان مختلف نسبت آزمایش اسید لاكتیک انجام دهیم. در تجمع اسید لاكتیک برابر 4 میلی مول در لیتر خون، تعداد ضربان قلب آستانه غیر هوایی را نشان می دهد

2. حداکثر اکسیژن مصرفی (max vo_2): مقدار اکسیژن جذب شده توسط بدن در دقیقه در زمان حداکثر ضربان قلب.

- هرچه vo_{2max} ورزشکار بالاتر باشد دیرتر به آستانه غیر هوایی و تجمع اسید لاكتیک می رسد.

- افزایش vo_{2max} ورزشکار از طریق انجام تمرینات استقامتی طولانی در نزدیک و در حدود آستانه غیر هوایی صورت می گیرد. همچنین تمرینات غیر هوایی بدون اسید لاكتیک نیز می توانند در افزایش vo_{2max} تأثیر گذار باشند.

راهنمدهایی در رابطه با برنامه ریزی تمرینات:

• برنامه تمرین را به آرامی شروع و جلو ببرید، پس از دو تا سه ماه نتایج تمرین مشخص خواهند شد
• کنترل ضربان قلب در طول تمرین و بلافاصله بعد از تمرین برای تعیین فشار کار زیاد یا کم بودن آن
• استقاده از اصل تدریجی اضافه بار

• داشتن یک برنامه تمرینی برای سه یا چهار روز در هفته و بمدت حداقل نیم ساعت
• انجام برنامه تمرینی سبک و سنگین بطور متناوب، چنین برنامه ای بازگشت به حالت اولیه را بهبود خواهد داد و میزان آسیب را کاهش می دهد

• داشتن برنامه گرم کردن پیش از هر جلسه تمرینی
• داشتن تمرینات سرد کردن بعد از جلسات تمرین

أنواع تمارينات:

تمرينات براساس شدت و مدت اجرای آنها تقسيم بندی می شوند:

•تمرين هوازی

•تمرين غير هوازی

الف: تمرين غير هوازی بدون اسيد لاكتيك

ب: تمرين غير هوازی با اسيد لاكتيك

ريكاوري يا بازگشت به حالت اوليه:

بازگشت بدن انسان از ضربات قلب شديد به حالت اوليه خود در زمان استراحت را ريكاوري يا بازگشت به حالت اوليه می گويند که هرچه اين امر سريعتر و در زمان كوتاه تری اتفاق بيافتد برای بدن بهتر است. معمولاً در دوره ريكاوري از استراحت هاي فعال و غير فعال استفاده می شود.

الف- استراحت فعال

از استراحت فعال در سرتاسر يك جلسه تمرين می توان بهره مند شد. بازگشت به حالت اوليه فعال به برگشت شرایط فيزيولوژيکي ورزشكاران به حالت قبل از تمرين کمک می کند. اين نوع استراحت در فعالیت هاي غير هوازی کاربرد بيشتری دارد. تمرينات سبك هوازی و کشش عضلانی، راه رفتن در آب، شنای سبك، راهپیمایی از تمرينات مورد استفاده در اين دوره اند و در پاكسازی بهتر اسيد لاكتيك و بازگشت سريعتر به حالت اوليه مفیدند.

ب- استراحت غير فعال

1. تمرين هوازی

*تمرينى که در هنگام اجرای آن اکسیژن جذب بدن می شود و با حضور اکسیژن سوخت و ساز انرژی در بدن صورت می گيرد

•تمريناتي هستند که با شدت کم انجام می شوند و می توان آنها را با زمان هاي بيشتری انجام داد، از قبيل پياده روی، دويدن نرم، طناب زدن، جاگينگ، اين تمرينات به گرديد خون و تنفس و آمادگي قلبی تنفسی ورزشكار کمک می کند

2. تمرين غير هوازی

الف- تمرين غير هوازی غير لاكتيك

اين تمرينات، تمرينات پرفشاری هستند، که در مدت كوتاه انجام می شوند مانند دو ۴۰ متر، پرش ارتفاع، وزنه سنگين زدن برای يکبار.

•در اين نوع تمرين ضربان قلب نباید از آستانه غير هوازی بيشتر شود. زيرا در غير اينصورت اسيد لاكتيك تولید خواهد شد. اين تمرينات باعث افزایش قدرت و سرعت خواهند شد و با تكرار هاي زيادي می توانند انجام پذيرند.

ب- تمرين غير هوازی لاكتيك

اين تمرينات تمرينات پرفشاری هستند که طی آن ضربان قلب از آستانه غير هوازی و نقطه تجمع اسيد لاكتيك فراتر می رود. مانند دويدن ۲۰۰ متر و ۴۰۰ متر با تمام سرعت. فايده اساسی اين نوع تمرينات آزاد نمودن انرژی به مقدار زياد و تطابق با شرایط مسابقه است.

-پس از اين تمرينات باید نظر به مواجهه شدن بدن با کمبود اکسیژن و تجمع اسيد لاكتيك باید به بدن استراحت مناسب داده شود تا اسيد لاكتيك از بدن خارج شود. بطور مثال به ازاي يك دقيقه کار پرفشار حدود ۸ دقيقه استراحت لازم است.

نظری کلی راجع به ترتیب انجام تمرین در یک روز یا یک جلسه تمرین:

1. گرم کردن ساده بدن
2. آموزش مهارتها و مرور فنون و تکنیک های موجود در رشته ورزشی
3. تمرین سرعت های کوتاه و تمرینات غیر هوایی بدون اسید لاكتیک
4. تمرینات لاكتیکی، تمرینات هوایی
5. سرد کردن

زمانبندی تمرینات سالانه:

1. مرحله آماده سازی (قبل از فصل مسابقات)

• هدف از این مرحله افزایش صحیح آمادگی جسمانی است. یک دوره تمرینات آمادگی طولانی مدت به ورزشکار امکان تطابق بهتر و پاسخ مناسب به فعالیت های شدید موجود در مسابقات را می دهد و اجازه رسیدن به سطح مناسب آمادگی جسمانی در فاز مسابقات را می دهد.

• مرحله آماده سازی معمولاً شامل ۲ یا ۳ چرخه بزرگ تمرینی است که شامل یک یا دو فاز عمومی و یک فاز آماده سازی اختصاصی است.

الف - فاز عمومی: بدنسازی و توسعه قدرت و توان (کار با وزنه)، استقامت، سرعت، انعطاف پذیری

ب - فاز اختصاصی: تمرین مهارتهای فردی و تاکتیکی

2. مرحله مسابقات (تمرینات فصل مسابقه)

• توسعه آمادگی جسمانی اختصاصی، توسعه نیازهای مهارتی و توسعه تدابیر و تاکتیک ها برای شرکت در مسابقات با نزدیک شدن تاریخ مسابقات بتدریج شدت تمرینات افزایش پیدا می کند و حجم آنها کاهش پیدا می کند. فاز کوچک قبل از مسابقات (نزدیک به شروع مسابقات) که بلا لافاصله بعد از فاز آماده سازی اختصاصی قرار دارد، سخت ترین دوره تمرینات است. در این مرحله تمریناتی با کیفیت بالا و شدید در حد و نزدیک به شدت مسابقات و با یک حجم متوسط انجام می شود.

• فاز مسابقات ممکن است چندین ماه طول بکشد و در این دوره آمادگی جسمانی ورزشکاران با تمرینات اختصاصی با شدت بالا و حجم نسبتاً کم حفظ شود. در صورتی که آمادگی در ابتدای این فاز در حداقل مقدار خود باشد، تمرینات می توانند بیشتر به مهارت، تکنیک، تاکتیک و روان شناسی ورزشی اختصاص پیدا کند.

• بعد از هر مسابقه باید به تمرینات بازگشت به حالت اولیه و روش های تغذیه ای نظیر بارگیری کربوهیدرات با تأکید زیادی شود.

• جلسه اصلی تمرین در وسط هفته با شدت و حجم متوسط تا شدید با تمرینات اختصاصی کوتاه مدت در یک یا دو روز قبل از مسابقه دنبال می شود.

* در فاز مسابقات نیاز است که ورزشکار آمادگی خود را اغلب برای چندین ماه حفظ کند. آمادگی ورزشکار باید برای مقابله با فشار مسابقات متعادل شده باشد (از تمرین بیش از حد پرهیز کنید) این کار مستلزم این است که قبل از مسابقات فشار تمرین کاهش داده شود.

3. فاز انتقال (خارج از فصل مسابقات)

• هدف جلوگیری از بی تمرینی و حفظ سطح مناسبی از استقامت و آمادگی جسمانی ورزشکاران است. این مرحله همچنین زمانی را برای نوتوانی و بهبود آسیب های آزارنده فراهم می کند.

• رفع ضعف های دائمی موجود مانند کمبود انعطاف پذیری، کمبود قدرت بالاتنه، و جنبه های غیر ضروری مهارتهای ورزشی

- در این مرحله برای حفظ آمادگی بسته آمده و جهت دور ماندن از اثرات منفی و قله وجود آمده در تمرینات مانند اضافه وزن، ورزشکاران می‌توانند به فعالیت‌های ورزشی دیگر مانند دوچرخه سواری، شنا، دویدن، دویدن در آب، قایقرانی و بازیهای تیمی یا انفرادی نظیر بسکتبال، فوتبال، بدمنیتون و تنیس بپردازند.
- تمرینات قدرتی و استقامتی با وزنه برای جلوگیری از آمادگی اختصاصی عضلات هفته‌ای یکبار انجام شود.

4. دوره بازگشت به حالت اولیه

• راه رسیدن به موفقیت در یک رشته خاص، تمرینات سخت نیست. تمرینات دوره بازگشت به حالت اولیه یکی از اجزا اصلی برای متعادل کردن برنامه تمرین است. تمرینات سخت و شدید همیشه با تمرینات دقیق و اصولی یکسان نیست و باید یک سازگاری مناسبی با این نوع تمرینات وجود داشته باشد. سازگاری با تمرین هنگامی شتاب می‌گیرد که بلا فاصله بعد از تمرین سیستم‌های بدن به حالت اولیه بازگردانده شوند و خستگی از بین برود. برای مقابله با فشار‌های بعدی تمرین باید سیستم‌های درگیر و انرژی ذخیره بدن که در تمرینات قبلی تحت فشار قرار گرفته اند بطور کافی بازسازی شوند.

• بعد از تمرین جایگزینی مایعات و گلیکوژن ذخیره بسیار مهم است، با توجه به افزایش متابولیسم بدن در طول تمرین و بعد از آن حدود یک ساعت بعد از تمرین زمان مناسبی برای جایگزینی گلیکوژن از دست رفته می‌باشد.

• کنترل مایعات از دست رفته و جایگزینی الکترولیت‌ها و مواد معدنی

اصول اساسی تمرین:

1. اصل اختصاصی بودن تمرین

تمرین برای هر رشته ورزشی باید ویژه همان رشته باشد. همچنین روش تمرین ورزشکاران باید اختصاصی باشد یعنی اینکه برنامه‌های بدنسازی آنان باید شبیه به مهارتهای ورزش خودشان باشد. از ورزشکاران باید خواست که حرکات مورد نیاز رشته ورزشی خود را بطور مشابه تقلید کنند. بنابراین سرعت و الگوی حرکتی تقلید شده است.

2. اصل اضافه بار فراینده

تمرینات باید به گونه‌ای طراحی شوند که عضلات و سیستمهای انرژی بدن با شدت تمرینی و مقاومت‌هایی بیش از آنچه که در شرایط عادی با آنها روبرو است مواجه شوند. با افزایش سازگاری بدن با این گونه تمرینات، مقدار مقاومت و شدت از طریق دستکاری زمان و جلسات و بار باید افزوده شود و هر چند جلسه یک بار این افزایش تکرار یابد.

3. اصل تفاوت‌های فردی

هر ورزشکاری منحصر به فرد است و لذا همه ورزشکاران در برابر یک تمرین مشابه و اکنشهای مشابهی از خود بروز نمی‌دهند. در برابر یک تمرین برخی زودتر به آمادگی می‌رسند برخی دیرتر و برخی نیز اصلاً به فایده‌ای از آن تمرین دست پیدا نمی‌کنند. بنابراین مریبان باید برای هر ورزشکاری برنامه بدنسازی خاص طراحی کنند. برنامه‌ای که به توسعه توانایی‌های آن ورزشکار کمک نماید.

4. اصل برگشت پذیری

مریبان باید بدانند که بسیاری از فواید بسته آمده از تمرین، وقتی مدتی تمرین کنار گذاشته می‌شود، از دست می‌روند. آنها باید برنامه‌ای طراحی کنند که سطح آمادگی ورزشکار را در طول فصل حفظ کرده و اینگونه نباشد که مثلاً

یک ماه فشار زیادی بر ورزشکاران اعمال کند و یک ماه دیگر آنها را به حال خود واگذارد. به همین منظور برنامه های تمرینی ویژه فصل قبل از مسابقه ، فصل مسابقه و فصل استراحتی طراحی می شوند.

5. اصل در نظر گرفتن سن ورزشکاران

شیوه های تمرینی مربیان باید برای گروههای سنی مختلف مقاومت باشد. اصولاً ورزشکاران کم سن و سال مثل افراد 10 الی 16 سال ، ورزشکاران نوجوان و درحال بلوغ مثل افراد 11 الی 14 سال، ورزشکاران اوخر نوجوانی مثل افراد 15 الی 19 سال و ورزشکاران بزرگسال داریم. قاعده علمی بر این است که برای افراد قبل از بلوغ و اوایل دوره بلوغ هرگز تمرینات بدنی سرعتی، تمرینات با وزنه های سنگین تر از 15 RM (یعنی نتواند بیش از 15 بار حرکت را تکرار کند) و تمرینات پلیومتریک (تمرینات انفجاری) کاملاً برای افراد قبل از بلوغ ممنوع است و ضمن اینکه این تمرینات هیچ آمادگی جسمانی قابل ملاحظه ای برای ورزشکاران کم سن و سال به ارمغان نمی آورد (اطلاعات از شارکی، Brain J sharky).

آماده سازی جسمانی رزمیکاران:

بطور کلی آمادگی جسمانی هر ورزشکاری مشتمل بر دو نوع آمادگی است:

آمادگی عضلانی

آمادگی انرژی

در آمادگی عضلانی با استفاده از چندین روش استاندارد متغیرهای آمادگی عضلانی از قبیل قدرت عضلانی، استقامت عضلانی ، انعطاف پذیری ، چابکی ، سرعت ، توان عضلانی ، تعادل و هماهنگی توسعه داده می شود.

آماده سازی عضلانی

مؤلفه های عضلانی که باید به ترتیب در برنامه آماده سازی عضلانی توسعه یابند عبارتند از: انعطاف پذیری عضلانی، استقامت عضلانی، هماهنگی عضلانی، تعادل، توان عضلانی، سرعت عضلانی و چابکی.

روش های استاندارد برای توسعه آمادگی عضلانی:

تمرینات کششی

تمرینات مقاومتی: تمرین با وزن بدن و تمرین با وزنه

تمرینات PNF

تمرینات پلی متریک

الف- تمرینات کششی

این دسته تمرینات برای افزایش انعطاف پذیری در دامنه حرکتی ماهیچه در مفصل کاربرد دارند. انعطاف پذیری عضلانی بخش بسیار مهمی از آماده سازی عضلانی است و اهمیت آن به حدی است که بسیاری از فیزیولویست های ورزشی معتقد هستند اگر این تمرینات قبل از برنامه های اصلی مورد استفاده قرار نگیرند بهتر است جلسه تمرین نیز تعطیل شود.

تمرینات کششی در یک جلسه تمرین باید به صورت زیر به کار گرفته شوند

1. قبل از تمرین اصلی یعنی در مرحله گرم کردن برای افزایش جریان خون در ماهیچه مورد نظر، افزایش هماهنگی عصب، عضله و تحريك گیرنده های عميق در عضلات و مفصل و پیش گيري از آسیب های حاد.
2. هنگام تمرین اصلی برای افزایش هماهنگی عصب و عضله و برای پیش گيري از آسیب مزمن.
3. بعد از تمرین اصلی یعنی در مرحله سرد کردن برای بازگشت سریعتر به حالت اولیه، دفع آسید لاتکتیک و باز توزیع جریان خون.

اصول اساسی تمرینات کششی

1. یک ماهیچه را می توان چندین بار تحت کشش قرار داد حتی اگر این کشش ها پشت سر هم باشد اینکه ما مثلا یک ماهیچه را یک بار تحت کشش قرار دهیم و به سراغ ماهیچه دیگر برویم و بعد از آن مجدداً عضله اول را بکشیم توصیه نمی شود. بسیاری از قهرمانان تراز اول دنیا قبل از تمرین یا مسابقه برخی از ماهیچه های اصلی را 1 تا 10 بار تحت کشش قرار می دهند.
2. بهتر است فقط عضلات اصلی درگیر در اجراء فنون و مهارت های ورزشی تحت کشش قرار گیرند و باید از اعمال تمرینات کششی برای ماهیچه هایی که در ورزش تکواندو کاربرد کمتری دارند صرف نظر نمود. این عمل باعث صرفه جویی در مصرف انرژی و زمان می شود چرا که خود تمرینات کششی علی رغم مفید بودنشان، تمرینات پرهزینه ای هم هستند.
3. بهتر است ابتدا ماهیچه های بزرگ تر تحت کشش قرار گیرند و بعد ماهیچه های کوچکتر. یعنی ابتدا باید ماهیچه های پا، بعد تن، بعد کمر بند شانه ای و در آخر عضلات دستها تحت کشش قرار گیرند. این عمل علی رغم اثر مفید گرم کردن، دارای اثر عصبی و روانی نیز می باشد و ورزشکاران به احساس بهتری نیز دست خواهند یافت.
4. ماهیچه ها را باید تا لحظه احساس کشش کشید و موضوع استانه درد قابل قبول نمی باشد زیرا دریافت لحظه استانه درد مستلزم احساس درد توسط ورزشکار است. تحقیقات ثابت کرده اند که این احساسهای درد که به میکروتروما یا آسیب جزئی معروف هستند باهم جمع می شوند و به یک ماکروترووما یا آسیب بزرگ تبدیل خواهند شد. این آسیب بزرگ ممکن است آسیب مزمن باشد.
5. بهتر است مدت زمان هر کشش بین 6 ثانیه تا 30 ثانیه باشد. یعنی حداقل هر کشش 6 ثانیه و حداکثر 30 ثانیه طول بکشد. به هر قدر ورزشکاران مبتدی باشند به 6 ثانیه و هر قدر ماهر باشند به 30 ثانیه باید نزدیک شوند. همینطور هر اندازه سطح رقابتها پایین باشد کشش ها باید به 6 ثانیه نزدیک شوند و هر قدر سطح رقابت بالا و شدید باشد کشش های نزدیک به 30 ثانیه باید تجربه شود.

6. کشش ها بهتر است از نوع ایستا باشد نه پویا تحقیقات از آسیب رسان بودن کشش های دینامیک یا پویا در پاره ای از موارد خبر می دهد.

7. تمرینات کششی نباید بیش از 30 درصد زمان موردنیاز گرم کردن را به خود اختصاص دهند به عنوان مثال اگر فرصت گرم کردن قبل از تمرین، یا مسابقه 20 دقیقه باشد، زمان اختصاصی به تمرینات کششی 6 دقیقه خواهد بود. ما می دانیم که برنامه های گرم کردن صحیح شامل دویدنها ی آرام به پهلو، به پشت و جلو، حرکات کششی، حرکات نرم شی و حرکات اختصاصی ویژه ورزش مورد نظر است.

8. تمرینات کششی را می توان یا قبل از برنامه دویدن آرام و یا بعد از آن استفاده نمود. پژوهشها هر دو مورد را خوب ارزیابی کرده اند ولی اجراء تمرینات کششی قبل از برنامه دویدن آرام طرفداران بیشتری در بین دانشمندان علوم ورزشی دارد.

9. تمرینات کششی برای سنین مختلف کاربرد دارد و توصیه می شود همه گروههای سنی از این تمرینات قبل، هنگام و بعد از تمرین استفاده کنند. به هر حال بهتر است ورزشکاران کم سن و سال از شدت های کم کششی استفاده نمایند.

ب- تمرینات مقاومتی

به هر نوع تمرینی که بر ماهیچه ها بار یا وزنه ای تحمل نمایند تمرین مقاومتی می گویند بنابراین ورزشکاران چه زمانی که هالتی را روی شانه های خود بگذارند و حرکت اسکات را انجام دهند و چه بدون وزنه به تمرین شنای سوئی بپردازند در واقع تمرین مقاومتی می کنند.

نکاتی جهت افزایش کارایی تمرینات:

1. قبل از تمرین حتما بدنتان را گرم کنید

2. اگر با یک دوست یا هواره تمرین کنید نتایج بهتری می گیرید خصوصا اگر در سطح هم باشید و بخواهید رقابت کنید به شرط اینکه سرگرم حرف زدن و شوخی کردن نشوید

3. بهترین ترکیب برنامه روزانه چنین است یک روز سینه و جلو بازو یک روز پا و شکم یم روز زیر بغل و سرشانه و پشت بازو انجام تمرین برای تمام اعضای بدن در یک روز بی فایده است

4. در بین انجام حرکات فقط استراحت کنید راه نروید و حرکت دیگری انجام ندهید.

5. اول تمرینات یک عضو بدن را تمام میکنید و سپس سراغ عضو بعدی می روید

بهترین حرکات برای افزایش حجم عضلات:

پا: اسکوات پرس پا، جلو پا، دستگاه پشت پا با دستگاه

پشت و زیر بغل: ددليفت، زیر بغل دمبل خم، تی بار، بارفيکس

سينه: پرس سینه پرس بالاسينه و زير سينه پارال

سرشانه: پرس سرشانه از جلو و كول با هالت

پشت بازو: پشت بازو با هالت خوابیده یا نشسته پشت بازو پرس سینه ای

جلو بازو: جلو بازو با هالت و دمبل

اگر وزن اضافه دارید تمرینات هوازی از تمرینات با وزنه کالری بیشتری می سوزانند و می توانند از تمرینات دوچرخه

و غیره در کنار جلسات تمرین رزمی استفاده کنید
بعد از تمرین حتما باید خسته باشید تمام انرژی شما باید برایتان در تمرین صرف شده باشد

تمرینات پلی متريک:

یکی از راههای موثر جهت تقویت سرعت و قدرت و توان انفجاری و چابکی تمرینات پلی متريک است. اصول حرکت شناسی بر این اصل تاکید دارد که معمولاً قبل از هر حرکتی تعدادی از عضلات کشیده می‌شوند که عکس العمل آن بصورت انقباض ظاهر می‌شود و باعث تجمع نیرو در عضله می‌گردد. بنابر این طبیعی است کشش‌های فوری و سریع باعث اتحاد و جمع شدن قدرت در عضلات می‌شود.

در واقع کوتاهترین و سریعترین راه برای یک حرکت موثر، کشش ماهیچه‌ها می‌باشد بعنوان مثال برای اینکه بتوانید بپرید نیاز است زانوها تا حدی خم شوند و ایجاد کشش در عضلاتی مانند چهار سر، عضلات باز کننده و همسترینگ است، که نتیجه آن در نهایت منجر به پریدن می‌شود. تمرینات پلی متريک هیچ شباهتی از نظر بازدهی به انواع تمرینات مانند سرعتی، قدرتی و یا هوایی ندارد. بلکه خود از سبکی مستقل بر خوردار است و مکمل سایر انواع تمرینات می‌باشد.

دکتر اسپازف روسی که ابداع کننده پلی متريک است در مورد آن چنین می‌گوید که تمرینات پلی متريک در کنار سایر انواع تمرینات نقش هماهنگ کننده و ارتباط دهنده آنها با یکدیگر است.

چند اصل مهم

- توجه داشته باشید استفاده از وزنه در تمرینات پلی متريک مناسب نیست و بهترین وزنه، وزن ورزشکار می‌باشد
- استمرار و مداومت در تمرینات بسیار حائز اهمیت است
- استفاده از الگوهای مناسب تمرینی متدالو (استفاده از تمرینات مشخص واستاندارد توصیه شده، به علت تخصصی بودن نوع این تمرینات بهتر است از تغییرات دوری شود)

راهنمایی‌های مهم

1. 5 الی 10 دقیقه فعالیت هوایی و سپس 15 دقیقه کشش به تمام گروههای عمدۀ ماهیچه‌ای
2. پلی متريک را می‌توان در شروع یک تمرین استقامتی یا کار با توب انجام داد و یا در پایان یک جلسه تمرین
3. تمرینات پلی متريک باید بازیکنان را از نفس بیاندازد یا خسته کند در واقع بازیکنان از انجام آن خسته نمی‌شوند و احساس نشاط به آنان دست می‌دهد
4. 2 دقیقه استراحت بین هر نوبت تمرینی مناسب است این استراحت نباید مطلق باشد، مثل دویدن آرام یا گام به گام
5. تیمهایی که هر روز هفته ای 2 جلسه و تیمهایی که یک روز در میان تمرین می‌کنند هفته ای یک جلسه مناسب است. (توجه کنید که حداقل زمان بین 2 جلسه پلی متريک باید 48 ساعت باشد)
6. اگر تمرینی باعث درد عضلات شد فوراً آن را قطع کنید

خصوصیات تمرین پلی متیریک

- این تمرینات نیرو را به قدرت تبدیل و در نهایت موجب رشد و تقویت توان بازیکنان می شود
- ایجاد نشاط و شادابی در تمرینات و تنوع حرکاتی
- ارتقاء سطح روحی ورزشکاران
- جهش در قابلیت تکنیکهای فردی و بالا بردن سطح اطمینان به نفس بازیکنان و در نتیجه تعالیٰ تیمی

اجزا یک جلسه تمرین:

1. مقدمه: ۳ تا ۵ دقیقه جمع کردن ورزشکاران، حضور و غیاب آنها، و ایجاد انگیزه می باشند توضیح اهداف
2. گرم کردن: حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه گرم کردن عمومی و اختصاصی
3. قسمت اصلی تمرین: زمان برآورده شدن اهداف جلسه تمرین که با توجه به نوع ورزش، جنس، سن و مرحله تمرین مقاولات است
4. سرد کردن
5. نتیجه گیری

عوامل تصریحات

اوجه اجرا



برنامه تمرینی سالانه :

- ۱- قبیل از فصل مسابقه (افزایش عملکرد فیزیولوژیکی و قابلیت های جسمانی با تاکید بر فاکتور های قالب)
- ۲- فصل مسابقه (برآورده شدن نیازمندیهای ویژه مسابقه)
- ۳- پس از فصل مسابقه (مرحله انتقال رفع خستگی ؛ بازتوانی ؛ جایگزینی ذخایر انرژی)

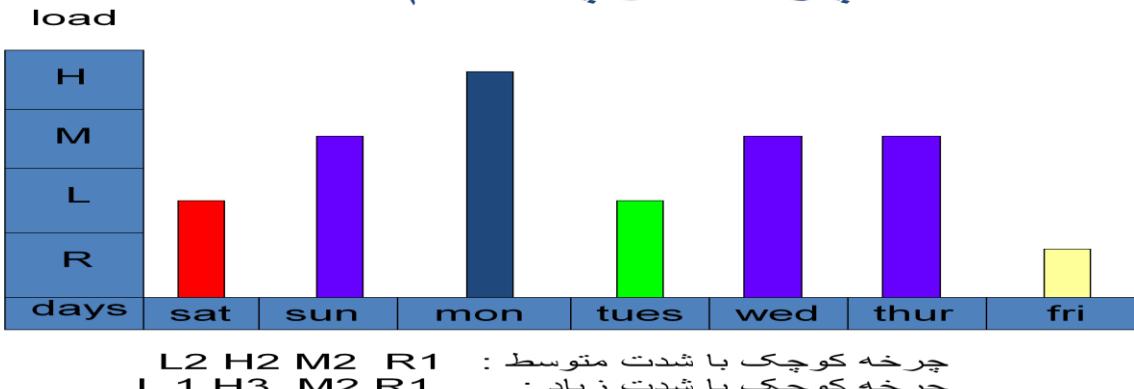
برنامه استقامت یک ساله ۲ فاز رقابتی در اوخر دوره پس از بلوغ

تاریخ مهر	اپان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	مرداد	شهریور
انتقال	رقابت			آماده سازی	انتقال	رقابت			آماده سازی	مراحل	تمرين
هوازی	تمرينات اختصاصی استقامتی		مختلط	هوازی	هوازی	تمرينات اختصاصی استقامتی			(هوازی و بی هوازی)	هوازی	انواع تمرين

الگوی پیشنهادی برای تمرينات قدرتی دراز مدت

مراحل رشد	شكل تمرينات	روش تمرين	حجم	شدت	شيوه اجراء
آشنا سازی	تمرينات ساده بازی و مسابقات تفریحی	تمرينات دایره ای غیر رسمی	كم	بسیار کم	وزن یعنی شخص - تمرينات دو یا چند نفره قدرتی - توپ های سبک مدیسن بال
شكل گیری ورزشی	قدرت عمومی و پایه - مسابقات تفریحی - مسابقات امدادی	تمرينات دایره ای	كم تا متوسط	كم	توپ مدیسن بال - وزنه های آزاد سبک (دمبل) تیوب
تخصصی شدن	قدرت عمومی قدرت اختصاصی	تمرينات دایره ای - تمرينات تیرو - پلیو متريک	متوسط بالا	كم متوسط زیر بیشته	- همانند مرحله قبل - وزنه های آزاد
اوج اجرا	اختصاصی و ویژه	بدنسازی ، قدرت بیشینه نیرو (توان) پلیو متريک ، استقامت عضلاتی	حداکثر	متوسط بالا زیر بیشته	- وزنه های آزاد - دستگاههای بدنسازی

چرخه کوچک کم شدت



نمونه برنامه یک هفته تمرین در فصل قبل از مسابقه

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	زمان
تمرین با وزنه	استراحت	صبح					
مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	مهارتی	بازی	بعد از ظهر

اهداف و مراحل تمرین

جدول ۲. اهداف مراحل

آمادگی	دوره	مرحله	هدف
۱ آمادگی عمومی	۱ آمادگی	۱ آمادگی عمومی	۱. تشخیص مشکلات مسابقه ۲. توسعه استقامت، قدرت و حرکت پذیری ۳. الگوی تکنیکی مناسب ۴. آمادگی برای مرحله ۲
۲ آمادگی اختصاصی	۲ آمادگی	۲ آمادگی اختصاصی	۱. توسعه آمادگی جسمانی ویژه مسابقه ۲. توسعه الگوی تکنیکی پیشرفته ۳. آمادگی برای مرحله ۳
۳ پیش از مسابقه	۳ رقابت (مسابقه)	۳ پیش از مسابقه	۱. تجربه کردن شدت فزاینده دیدارها ۲. بهبود عملکرد مسابقه ای ۳. انجام ارزیابی تکنیکی و دیدارهای تنظیم شده ۴. افزایش تجربه روابطی ۵. افزایش کیفیت برای دیدارهای مشکل تر
(اگر مناسب است)	(اگر مناسب است)	(اگر مناسب است)	۱. اصلاح (پالایش کردن) الگوی تکنیکی پیشرفته ۲. آمادگی برای اوج عملکرد
۴ رقابت عمومی	۴ رقابت عمومی	۴ رقابت عمومی	۱. کسب اوج عملکرد در دیدار مهم ۲. داشتن بازیافت فعال
۵ رقابت ویژه	۵ انتقال	۵ انتقال	۱. آمادگی برای مرحله ۱

نمونه تمرین روزانه با جلسات متعدد

▪ نمونه برنامه تمرینی روزانه با چهار جلسه تمرین

۶/۳۰ : بیدار شدن از خواب	۶/۳۰ : بیدار شدن از خواب
۷/۰۰-۸/۰۰ : اولین جلسه تمرین (شدت کم)	۷/۰۰-۸/۰۰ : اولین جلسه تمرین
۸/۳۰-۹/۰۰ : صبحانه	۸/۳۰-۹/۰۰ : صبحانه
۹/۰۰-۱۰/۰۰ : استراحت	۹/۰۰-۱۰/۰۰ : استراحت
۱۰/۰۰-۱۲/۰۰ : دومین جلسه تمرین	۱۰/۰۰-۱۲/۰۰ : جلسه دوم تمرین
۱۲/۰۰-۱۳/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت	۱۲/۰۰-۱۳/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت
۱۳/۰۰-۱۴/۰۰ : نهار	۱۳/۰۰-۱۴/۰۰ : نهار
۱۴/۰۰-۱۶/۰۰ : استراحت	۱۴/۰۰-۱۶/۰۰ : استراحت
۱۶/۰۰-۱۸/۰۰ : سومین جلسه تمرین	۱۶/۰۰-۱۷/۰۰ : جلسه سوم تمرین
۱۸/۰۰-۱۹/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت	۱۷/۰۰-۱۸/۰۰ : تکنیک های بازیافت و استراحت
۱۹/۰۰-۱۹/۳۰ : شام	۱۸/۰۰-۱۹/۳۰ : جلسه چهارم تمرین
۱۹/۳۰-۲۲/۰۰ : برنامه آزاد	۱۹/۳۰-۲۰ : تکنیک های بازیافت
۲۲/۰۰ : خواب	۲۰/۳۰-۲۲/۰۰ : برنامه آزاد
	۲۲/۰۰ : خواب

فلسفه مربی گری:

فلسفه از یک سری اصول و عقاید تشکیل شده که به افراد پاری می نماید تا با موقعیت های بیشماری که در زندگی با آن مواجه می گردند مقابله کرده و موفق شوند. هر مربی باید فلسفه مخصوص به خود داشته باشد چرا که در شرایطی متفاوت از دیگران مربی گری نماید. هنگامیکه یک مربی مشغول کار مربی گری خویش می باشد فلسفه او بیشتر از دانش و آگاهی اش از یک رشته ورزشی به او کمک می نماید و تردید و دو dalle او را نسبت به شکل بندی قوانین تمرین، سبک بازی، انضباط تیمی، رقابت، اهداف کوتاه مدت و بلند مدت و غیر و را از بین می برد.

بسط فلسفه مربی:

اگر یک مربی به خودآگاهی دست نیافته باشد و نداند که کیست و یا از ماهیت وجودی خود اطلاعات کافی نداشته باشد هرگز به اعضای تیم خود نمی تواند کمک کند تا چیزی شوند که او می خواهد.

می بایست بیاد داشت که ورزشکاران بیشتر چیزی خواهند شد که مربی می باشد نه آن چیزی که مربی درخواست تبدیل شدن به آن را دارد.

دستیابی به خودآگاهی در بین مربيان تیمهای ورزشی:

مربيان ورزش از دو روش برای دستیابی به خودآگاهی می توانند بهره جویند:

1. صداقت و روراستی با خویشن خویش و خودارزیابی: یک مربی ورزش می بایست صادقانه اشکالات و معایب خود را یافته و در صدد اصلاح آن برآید. گاه این رویارویی با واقعیت وجودی و خود ارزیابی می تواند در دنگ باشد و منجر به فرار از خویشن خویش گردد.

2. درخواست ارزیابی دیگران:

گاه لازم می گردد که یک مربی از دیگران بخواهد که او را ارزیابی نموده و نظر خود را نسبت به نامبرده اعلام نمایند. یک مربی می بایست مرتب از خود بپرسد من که هستم؟ از زندگی چه می خواهم؟ اهدافم به عنوان یک مربی ورزش چیست؟ آیا به عنوان یک مربی موفق ارزیابی می گردم؟ و یا چه عواملی از من یک مربی بهتر و کارآزموده خواهد ساخت؟

نقش های متمایز مربيان ورزش:

مربيان ورزش در نقش های گوناگون و متمایز می توانند ظاهر گردد:

1. رهبر (Leader): مربی در نقش رهبر، هدایت کننده و مشخص کننده مسیر می باشد.
 2. پیرو (Rollower): مربی به عقاید دیگران احترام گذاشته واز آنها برای رویارویی با مسائل یاری می جوید.
 3. معلم (Teacher): مربی ورزش در نقش معلم، آموزش دهنده فنون و مهارت‌های عملی و اخلاقی محسوب می گردد. به مرور زمان شخصیت بازیکنان به نوع شخصیت مربی و تیمی که از او انتظار دارد تبدیل می گردد.
 4. تعیین کننده محدودیت (Restricter): مربی با واقع بینی خود به بررسی مسائل پرداخته و در شرایط ویژه تصمیم گیرنده می باشد.
 5. روانشناس یا مشاور (Psychologist or conseller): مربی می بایست با خصوصیات روحی و اخلاقی بازیکنان تیم خود آشنا بوده، و آنها را در رسیدن به ایده آلهای فکری و عملی یاری نماید.
 6. دوست (Friend): مربی می بایست رفاقتی سازنده مبتنی بر اعتماد و صمیمیت با بازیکنان تیم برقرار نماید.
 7. جانشین والدین (As parent): مربی ورزش گاه لازم می گردد که از دیدگاه یک ولی به ورزشکار خود بنگرد و به رفع معضلات او بپردازد.
- یک مربی با تظاهر در هر یک از نقش های توضیحی در متن بالا به اقتضای موقعیت تیم و یا وضعیت هر یک از افراد تیم می تواند کمک های ارزنده ای به ورزشکاران خود نموده و با رفع مشکلات جانبی، آنان را به بالاترین سطح عملکرد ورزشی نزدیک نماید.

تفصیل بندی مربیان ناکارآمد از دیدگاه روانشناسی ورزش:

مربی پروفسور:

منظور از اینگونه مربی، فردی است که مدعی است همه چیز را می داند و در صحبت هایش بطور مداوم از واژه های تخصصی استفاده می نماید.

مربی پرمدعا:

مربی پرمدعا هرگز حاضر به پذیرفتن اشتباهات خود نمی باشد و تمام اشتباهات و خطاهارا به بازیکنان خود معطوف می دارد.

مربی بد زبان:

مربی بد زبان بطور مداوم در حال طعنه زدن و انتقاد کردن از بازیکنان و کادر تیم می باشد.

مربی شکلاتی:

مربی شکلاتی بطور مداوم درحال تحسین و جایزه دادن به کادر تیم خویش می باشد.

مربی دمدمی مزاج:

اینگونه مربی در هر لحظه تصمیمی اتخاذ کرده و هر بار به گونه ای مقاومت عمل می نماید.

مربی حراف:

اینگونه مریبان بطور مرتب در حال حرف زدن و تذکر دادن به بازیکنان تیم خویش می باشد.

مربی صورت سنگی:

مربی صورت سنگی به مربی گفته می شود که بدون احساس می نماید . چنین مربی ای نه تنها در شادی پیروزی ها و موفقیت های تیم شرکت نمی نماید بلکه حتی در غم شکست های ورزشکاران تیم خود نیز نمود عینی ندارد.

در پایان مطلب می توان در یافت که یک مربی قطعاً می بایست دارای یک فلسفه جهت هدایت و رهبری تیم خود باشد در عین حال می بایست مناسب با ساختار و وضعیت تیم نوع مشکل مورد مواجهه در مسابقات بطور متغیر در هر یک از نقشهای هشت گانه ظاهر می گردد.

مبانی رشد حرکتی یادگیری و اجراء مهارت‌های حرکتی نوعی رقابت در طول عمر است. این فرآیند در مرحله نخست زندگی با کنترل بدن و مهارت‌های چنگزدن به اشیاء شروع می‌شود و با اکتساب مهارت‌های انتقالی و دستکاری مانند پرتاب کردن اشیاء ادامه می‌یابد. مهارت‌های اساسی در دوره کودکی پالایش شده، در توالی حرکات ترکیب می‌شوند تا مهارت‌های پیچیده را به وجود آورند. نوجوانان به کسب توالی حرکات ادامه داده، قابلیت‌های خود را برای سازگاری و انطباق مهارت‌های حرکتی با اهداف مورد نظر و شرایط محیطی ارتقاء می‌بخشند. جسم انسان در دوران طفولیت، کودکی و نوجوانی در حال رشد و بالیدگی است. ادراک جسم او از جهان اطراف خود عمیق‌تر شده، ظرفیت ذهنی او با افزایش مهارت‌های روانی بیشتر می‌شود. همچنین با تشکیل روابط جدید، مهارت‌های اجتماعی آموخته می‌شوند. عملکرد مهارت‌های حرکتی باید با همه این تغییرات منطبق شده، تغییر شکل پیدا کنند. مهارت‌های حرکتی به طور معمول در اوخر دوره نوجوانی و در دوره جوانی کامل می‌شوند. ورزشکاران نخبه نمونه‌های عالی رشد مهارت‌های حرکتی هستند. این ورزشکاران براساس اندازه و وضعیت بدن و تجرب شناختی و اجتماعی خود عملکردهای حرکتی را به حد اکثر درجه و میزان پیشرفت می‌رسانند. تغییرات رشد در اوایل زندگی بسیار چشمگیر است، اما این تغییرات در دوره بزرگسالی متوقف نمی‌شود - تغییرات فیزیولوژیک به طور مدام رخ می‌دهد و تجرب محیطی، ادراک و مهارت‌های روانی و روابط اجتماعی فرد را پالایش می‌کند. شاید بزرگسالان بکوشند مهارت‌های جدید را به شیوه جدیدی اجراء کنند، اما هر دو، یعنی مهارت‌های جدید و مهارت‌های آموخته شده قبلی، باید این تغییرات، هر چند جزئی، منطبق شوند. این امر به ویژه موقعی صادق است که فرد از نظر سنی پا فراتر از دوره جوانی می‌گذارد و تغییرات جسمی، روانی و اجتماعی او افزایش می‌یابد.

این مبانی بهطور کلی در اصل SAID مخفف و گرفته شده از حروف اول کلمات Specific Adaptation to Imposed Demands خلاصه شده است. اصل Said با سازگاری ویژه نسبت به نیازهای تحمیل شده بیان می‌کند که وقتی بدن تحت فشارهای مختلف قرار می‌گیرد سعی کند با نیازهای تحمیل شده سازگاری و انطباق پیدا کند.

اصول و مبانی تمرین و آمادگی جسمانی:

● اصول و مبانی تمرین

آمادهسازی صحیح بدنی علاوه بر اینکه باعث توانایی انجام بهتر فعالیت ورزشی و کسب نتایج مطلوب در رقابت‌ها می‌گردد. از صدمات و آسیب‌های جسمانی نیز جلوگیری می‌نماید. عدم تمرینات کافی و آمادهسازی غلط بدنی که باعث عدم هماهنگی لازم عصبی عضلانی، کمی انعطاف‌پذیری، عدم وجود قدرت و مقاومت کافی در عضلات، تاندون‌ها و رباطها و ... می‌گردد، باعث افزایش میزان آسیب‌های جسمانی خواهد شد. آمادگی بدنی یا ورزشی را می‌توان به طرق مختلف طبقه‌بندی نمود. در زیر عناصر آمادگی جسمانی، تعریف و کاربرد این عوامل در پیشگیری از آسیب‌دیدگی را ارائه می‌دهد.

● عناصر آمادگی جسمانی و اصول تمرینی مربوطه

▪ اجزاء تناسب بدنی/ ویژگی / اضافه بار فزاینده / شدت/ مدت/ تکرار

- استقامت قلبی - تنفسی / دوچرخه‌سواری، دو آهسته، طناب زدن، شنا، پیاده‌روی/ افزایش سرعت تا میزان مجاز ضربان قلب، حفظ ضربان قلب در EBZ*/ افزایش تدریجی مدت تمرین، ۱۵ دقیقه حداثی زمان موردنیاز برای کسب اثرات تمرین/ حداقل یک روز در میان.

- ترکیب بدنی/ دوچرخه‌سواری، دو آهسته، شنا، پیاده‌روی/ افزایش سرعت تا میزان مجاز قلب، حفظ ضربان قلب در EBZ افزایش تدریجی مدت تمرین، ۳۰ دقیقه حداقل زمان موردنیاز برای کسب اثرات تمرین/ حداقل یک روز در میان، ۵ روز در هفته اگر صرف کاهش ذخایر چربی و یا وزن باشد.

- نیروی عضلانی/ تمرین با وزنه/ هالتر زدن در دوره‌های ۶ تکراری، افزایش وزنه پس از تکمیل دوره‌های ۱۰ تکراری/ افزایش به وسیله تکرار دوره‌های ۱۰-۶ تکراری / حداقل یک روز در میان

- استقامت عضلانی/ ورزش‌های سوئدی تمرین با وزنه/ افزایش دشواری تمرینات، هالتر زدن در دوره‌های ۱۵-۲۵ تکراری، افزایش وزنه بعد از تکمیل دوره‌های ۲۵ تکراری/ افزایش یا تکرار بیشتر هر دوره تمرین، افزایش تکرار دوره‌های ۱۵-۲۵ مرتبه‌ای/ حداقل یک روز در میان حداقل یک روز در میان

- انعطاف‌پذیری / ورزش‌های سوئدی، یوگا/ استفاده از نیروی متوسط جهت کشیدن رباطها و مفاصل/ افزایش مدت تمرین برای هر حرکت از ۱۰ ثانیه به ۶۰ ثانیه/ حداقل یک روز در میان

اصول دهگانه آمادگی جسمانی:

جهت پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

اصول دهگانه ذیل را می‌توان در آماده‌سازی بدن در رشته‌های مختلف ورزشی جهت پیشگیری از آسیب‌دیدگی‌ها به کار برداشت.

1. گرم کردن و سرد کردن

2. افزایش تدریجی: روزانه مقدار کمی به فعالیت خود بیافزایید (رسیدن به بالاترین سطح آمادگی به شش تا هشت هفته وقت نیاز دارد).

3. زمانبندی: از فعالیت بیش از اندازه پرهیز کنید. بسته به رشته ورزشی دوره‌های تمرین باید از یک ساعت تا یک ساعت و چهل و پنج دقیقه طول بکشد (فرد خسته مستعد پذیرش صدمات بدنی است).

4. شدت عمل: به جای میزان فعالیت بر شدت آن تأکید کنید.

5. میزان ظرفیت: از خود، آن مقدار فعالیت بدنی انتظار داشته باشید که محدودیت‌های فیزیولوژیک شما اجازه می‌دهد و یا حفظ ایمنی و سلامتیتان قابل انجام است.

6. قدرت بدنی: باعث افزایش مقاومت عضو در مقابل نیروهای وارد به آن می‌گردد. افزایش قدرت به معنی ایجاد استقامت و سرعت بیشتر نیز می‌باشد.

7. انگیزش: از عوامل اولیه در آماده‌سازی بدنی در رشته‌های مختلف ورزشی محسوب می‌گردد. برای ایجاد انگیزش بیشتر ورزشکار می‌توان از تمرینات دایره‌ای (تمرینات با وزنه یا بدون وزنه که در آنها از یک تمرین به تمرین دیگر می‌پردازند. بدون اینکه استراحت کنند) و ورزش‌های ایزومنتریک استفاده نمود.

8. اختصاصی بودن: برنامه‌های ورزشی باید تمرینات لازم برای ایجاد قدرت بدنی آرامش و نسل شدن عضلات و قابلیت انعطاف‌پذیری را در برداشته باشد.

9. آرامسازی و شل کردن عضلات: آموزش تمرینات ویژه که باعث آرامش و شل شدن عضلات شده و به رفع خستگی و فشارهای موجود کمک کند ضروری است.

10. شیوه معمول: هم در فصل مسابقات و هم در فصل تعطیلی باید یک شیوه معمول و مشخص ورزشی روزانه برقرار گردد.

از مهمترین نکاتی که در سلامتی یک ورزشکار نقش تعیین کننده دارد اهمیتی است که او به تغذیه خود میدهد. تغذیه مناسب همچنین اثرات مهمی در کارآیی ورزشی ورزشکار دارد. نیاز بدن انسان به مایعات و انرژی که از راه مواد غذایی تامین میشود برحسب سن، جثه، وضعیت بدنی و نوع ورزشی که انجام میدهد متفاوت است و این نیاز باید بر حسب شرایط بطور مناسبی تعديل شود. باید انرژی مورد نیاز برای فعالیت ورزشی را از ترکیب مناسبی از کربوهیدرات، چربی و پروتئین بدست آورد.

مایعات:

حدود 60 درصد وزن بدن انسان آب است. آب نقش تعیین کننده ای تقریباً در تمامی واکنش های شیمیایی بدن دارد. بدن انسان نمیتواند آب را در خود محبوس کند پس شما ناچارید آبی را که از طرق مختلف از دست میدهید جبران کنید. هر انسان باید روزی هشت لیوان آب مصرف کند و این میزان در یک ورزشکار حتی بیشتر است. ورزشکار باید قبل از شروع ورزش، در حین ورزش و بعد از آن آب بنوشد. دقت در جایگزینی آبی که بدن ورزشکار در حین ورزش از دست میدهد بخصوص در هوای گرم اهمیت بیشتری دارد.

آب خنک بهترین مایعی است که میتوان در حین ورزش هایی که کمتر از یک ساعت طول میکشند مصرف کرد. حتی اگر تشنگ نیستید هم آب بنوشید. شما با تکیه بر حس تشنگی نمیتوانید به درستی متوجه شوید بدن شما به چه میزان از آب نیاز دارد. تا وقتی که در حدود دو درصد از وزن تن را بر اثر دفع آب از دست ندهید احساس تشنگی نمیکنید و همین دو درصد میتواند روی کارآیی شما تاثیر دشته باشد. نکته دیگر آنکه وقتی تشنگ شدید و آنقدر آب نوشیدید که تشنگی شما برطرف شود تنها نیمی از آبی را که از دست داده اید جایگزین کرده اید.

به نکات زیر توجه کنید:

آب را کم و مکرر بنوشید نه به مقدار زیاد و دفعات کم
مایعات خنک بنوشید تا حرارت مرکزی بدنتان را کاهش دهید
بعد از اتمام ورزش خود را وزن کنید و به میزان کاهش وزن آب بنوشید
به رنگ ادرار خود دقت کنید. ادرار شما باید زیاد و کم رنگ باشد. ادرار پررنگ نشانه کم آبی است

کربوهیدرات:

کربوهیدرات مهمترین منبع انرژی است و در مواد شیرین، میوه ها، نان، غلات، برنج و دیگر مواد غذایی وجود دارد. کربوهیدرات باید حدود 60-70 درصد نیاز روزانه شما به انرژی را تامین کند. کربوهیدراتی که مصرف میکنید در بدن شما به گلوكز تبدیل میشود. این گلوكز یا مستقیماً میسوزد و انرژی تولید میکند و یا در عضلات تبدیل به گلیکوژن

میشود. این گلیکوژن یک ذخیره در دسترس انرژی برای عضله است تا در موقعی که نیاز فوری به انرژی داشت از آن مصرف کند.

اگر در حین ورزش بدن شما به اندازه کافی کربوهیدرات در دسترس نداشته باشد برای کسب انرژی شروع به سوزاندن چربی و پروتئین میکند و این موجب کاهش کارآیی شما میشود. حداقل از چند روز قبل از شروع یک فعالیت ورزش شدید یا رقابتی کربوهیدرات به اندازه کافی مصرف کنید تا گلیکوژن به اندازه کافی در بدن شما ذخیره شود. اگر فعالیت ورزشی شما بیش از یک ساعت طول میکشد باید در حین ورزش هم کربوهیدرات مصرف کنید.

پروتئین:

پروتئین در گوشت، ماهی، تخم مرغ، لبیات، حبوبات و مواد غذایی دیگر وجود دارد. حدود 12-15 درصد از انرژی مورد نیاز روزانه ما باید از طریق پروتئین تامین شود. پروتئین به بدن شما امکان میدهد تا بافت‌های تازه بسازد. بدن شما نمیتواند پروتئین را ذخیره کند پس اگر به آن نیاز نداشته باشد آنرا میسوزاند یا تبدیل به چربی میکند. میزان نیاز بدن ورزشکار به پروتئین بر حسب نوع ورزش، شدت فعالیت‌های ورزشی و مدت انجام ورزش متفاوت است. کسانی که ورزش میکنند به مقادیر بیشتری پروتئین نیاز دارند.

ورزشکارانی که ورزش‌های استقامتی انجام میدهند یا آنهایی که ورزش‌های قدرتی انجام میدهند یا بدنسازی میکنند به پروتئین بیشتری نیاز دارند.

چربی:

منبع چربی‌های اشباع شده چربی‌های با منشا حیوانی مثل گوشت، تخم مرغ، شیر و لبیات و کره است و منشا چربی غیر اشباعی از مواد غذایی با منشا گیاهی است. چربی باید حدود 30-40 درد نیاز روزانه بدن ما به انرژی را تامین کند. بدن ما برای انجام فعالیت‌های حیاتی خود به مقادیر کمی چربی نیاز دارد ولی مصرف زیاد چربی موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و بعضی از انواع سرطان و مشکلات دیگر میشود. وقتی استراحت میکنید یا فعالیت کمی انجام میدهید بدن شما بیشتر انرژی مورد نیارش را از سوزاندن چربی بدست میاورد و وقتی میزان فعالیت بدنی و ورزشی را افزایش میدهید بدن بیشتر از کربوهیدرات برای تامیت انرژی استفاده میکند.

به موارد زیر توجه کنید:

در روزی که میخواهید یک فعالیت ورزشی شدید انجام بدهید چربی یا پروتئین زیاد مصرف نکنید چون به کلیه و کبد شما فشار زیادی وارد میشود و هضم این مواد هم سخت‌تر از کربوهیدرات است

در روز فعالیت ورزشی بیشتر کربوهیدرات مصرف کنید

غدا را 3-4 ساعت و مایعات را 2-3 ساعت قبل از شروع فعالیت ورزشی مصرف کنید

غذای سرخ شده مصرف نکنید

در یک ساعت مانده به فعالیت ورزشی غذا یا نوشیدنی شیرین مصرف نکنید

2-1 ساعت قبل از شروع ورزش 3 لیوان آب مصرف کنید و یک لیوان هم 15-30 دقیقه قبل از آن و سپس در حین ورزش هم نصف لیوان تا یک لیوان آب هر 10-20 دقیقه مصرف کنید.

نقش درشت مغذی ها در بدن:

نقش چربیها در بدن

1. تامین انرژی
2. حامل ویتامینهای محلول در چربی
3. تامین اسیدهای چرب ضروری
4. حمایت و محافظت از اندامهای داخلی
5. کمک به تنظیم دمای بدن
6. نرم کنندگی بافت‌های بدن

و به دنبال آن اثر سیر کنندگی و بهبود طعم و مزه غذا

نقش پروتئین در بدن

1. رشد و نگهداری بافت‌ها
2. تشکیل ترکیبات ضروری بدن
3. کمک به تعادل اسید و باز
4. حفظ تعادل آب بدن
5. محرک ساخت شدن پادتن
6. انتقال مواد مغذی
7. تولید گلوکز

نقش کربوهیدراتها در بدن

1. تامین انرژی
2. تامین قند خون
3. دفع مواد زاید (از طریق فیبر)
4. ذخیره انرژی به صورت چربی و گلیکوزن

مباحثی که در ایمنی در ورزش مطرح می‌گردند:

- ضرورت آگاهی یک مربی نسبت به آسیب‌های ورزشی
- وظیفه یک مربی در قبال صدمات ورزشی چیست؟
- خطرات تمرینات ورزشی اعم از عوامل انسانی (عوامل مربوط به ورزشکار و مربی) و عوامل محیطی چیست؟
- مهمترین آسیب‌های غیراضطراری چیست؟
- چگونگی پیشگیری از بروز آسیب به ورزشکاران
- آشنایی با مفاهیم آسیب دیدگی و حالت‌های مختلف آن از قبیل کوفتگی، دررفتگی، شکستگی و ...
- آشنایی و تسلط به کمک‌های اولیه

تأثیرات ایمنی و بهداشت در ورزش:

مفهوم از رعایت بهداشت در ورزش و دقت به ایمنی در ورزش، بوجود آوردن سلامت ورزشکاران می‌باشد. اشخاصی که تربیت بدنی و ورزش جزو برنامه‌های هفتگی و ماهانه آن‌ها است باید به امر بهداشت دقت زیادتری نشان دهند. ورزش، اصول بهداشتی مخصوص خود را دارد که پیروی از آن‌ها از بوجود آمدن بیماری‌های جسمی و نیز پیامدهای خطر ناک پیشگیری می‌کند. مهم است بفهمیم چطوری از این نکات تبعیت کنیم. در این مطلب توجه ورزشکاران را با قواعد بهداشتی که در زمان فعالیت‌های ورزشی باید رعایت کنند جلب می‌نماییم:

1. لباس ورزشی

لباس ورزشی تقریباً باید گشاد، کم وزن و راحت باشد و متناسب با شرایط آب و هوایی منطقه انتخاب شود. فرد باید متناسب با درجه حرارت محیط لباس مناسب بپوشد. استفاده از لباس‌های مناسب ورزشی از قبیل پیراهن، شورت، گرمکن شلوار و در بعضی مواقع ساق بند، زانوبند، ضروری است و باعث راحتی ورزش کنند در هنگام ورزش می‌شود. استفاده از لباس‌های پلاستیکی و شمعی یا مشابه بویژه در هنگام دویدن و یا ورزش‌های سنگین مناسب نیست. اکثر کسانی که این لباس‌ها را می‌پوشند برای تعریق زیاد است، این عمل صحیح نمی‌باشد زیرا پوشیدن این گونه لباس‌ها از تبخر سطح پوست و در نتیجه خنک شدن بدن جلوگیری می‌کند و خستگی زودرس به انسان دست می‌دهد. برای رعایت بهداشت بهتر است از لباس‌های نخی و مشابه آن استفاده کنیم. سعی کنید در هنگام ورزش از حolle خودتان استفاده نمایید و پس از استفاده آن را بشوئید. استفاده از حolle و لباس‌های دیگران غیر بهداشتی است و برای استفاده مکرر باعث ایجاد بیماری‌های پوستی می‌شود.

2. کفش ورزشی

کفش یکی از عوامل و وسائل مهم ورزش می‌باشد. کفش مناسب و استفاده آن از اهمیت بسزایی برخوردار است در خرید کفش بویژه ورزشی توجه بیشتری نشان دهید. به طور کلی کفش ورزشی باید دارای این خصوصیات باشد: ۱- از پا محافظت کند. ۲- پا در آن راحت باشد. ۳- هنگام حرکت نقل و انتقال فشارها و نیروهای وارد به پا را، تعديل کند.

کفش ورزشی باید: ۱- چفت پا باشد. ۲- وزن مناسب داشته باشد. ۳- نرم و انعطاف پذیر باشد. ۴- آب و رطوبت در آن نفوذ نکند. ۵- هوا بتواند در آن جریان پیدا کند و قابلیت تبادل دما را داشته باشد. توصیه می‌شود اندازه کردن کفش در پایان روز انجام شود زیرا اندازه پا در غروب بزرگتر از صبح است.

کفش باید نه کوچک باشد نه بزرگ، باید به صورتی باشد که پا در آن به راحتی قرار گیرد و دویدن با آن راحت باشد زیرا که در ورزش به ویژه دوومیدانی، پرش و کلیه حرکات بدنی که نیاز به تحرک و جنبش دارد کفش نقش اساسی را بازی می‌کند. چنانچه در پرش به صورت صحیح باید پس از فرود با پنجه های پا فرود بیایند در صورتی که ناخن های پا بلند باشد صدمه زیادی به انگشتان پا می‌زند و باعث خون مردگی و یا خون ریزی اطراف ناخن می‌شود به ویژه اگر کفش کوچک و تنگ باشد، این ناراحتی دو چندان می‌گردد.

همچنین کفش های بزرگ و گشاد در دویدن و جهش ها باعث ایجاد صدمات پیچ خورده‌گی پا و یا دررفتگی می‌شود. استفاده از کفش های میخ دار بر روی آسفالت یا سالن های صحیح نیست چرا که موجب ایجاد ناراحتی به ویژه در ساق پا و کمر می‌شود. از این رو سعی شود در سالن ها از کفش های کتانی یا ورزشی که کف آن ها لاستیک یا مواد مشابه به صورت شیاردار استفاده شود. استفاده از کفش هایی که باعث از بین رفتن یا ایجاد صدماتی در قوس عرضی و طولی پا می‌شود مناسب نیست و نباید استفاده شود. در ورزش های مانند بسکتبال و کشتی حتماً باید از کفش های ساقه بلند استفاده کرد چون در این ورزش ها صدمات مچ پا زیاد می‌باشد که با این امر از این صدمات جلوگیری بعمل می‌آید.

3. عفونت در بدن ورزشکار

کسانی ورزش می‌کنند به ویژه ورزشکاران باید بدانند که در بدن آن ها منابع و مراکز عفونت وجود نداشته باشد زیرا در زمان فعالیت و ورزش گردش خون تسریع پیدا می‌کند و در اثر بودن منبع عفونت مانند دندان، لوزه و یا سینوزیت این عفونت از طریق خون به ارگان های داخلی بدن راه پیدا می‌کند و باعث صدمات جبران ناپذیری خواهد شد. با این سبب اطلاع از این منابع و اقدام در جهت از بین بردن آن امری ضروری است. چرا که با ورود به کلیه ها موجب ناراحتی های کلیوی و در وضعیت بدتر با ورود به قلب در درازمدت رماتیسم قلبی برای افراد ایجاد می‌کند.

4. بهداشت محیط ورزشی

محل ورزش و تمرینات باید چه از نظر نور، سرمایشی و گرمایشی مطابق اصول بهداشتی باشد. بهتر است فعالیت های ورزشی در محیط های باز باشد در صورتی که در مکان های سرپوشیده انجام می‌شود به ویژه در فصل تابستان باید هوای کثیفی که به علت دویدن افراد و تعرق و دیگر فعالیت ها بوجود آمده به طریقی تهویه گردد یا پنجره ها باز و هوای پاک داخل شود یا به وسیله دستگاه های تهویه هوا عوض شود.

در بهره برداری از این اماکن باید گنجایش و ظرفیت آن را در نظر گرفت. در هنگام ورزش کردن در زمین یا سالن ها دقیقاً به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش ببینید توجه کنید و از برجستگی و یا فرو رفتگی های محیط ورزش اطلاع

داشته باشد. هنگام استفاده از ابزار و وسایل ورزشی هوشیار باشید و از چگونگی استفاده از آن ها مطلع باشید تا از مدت ورزش کردن خود بدون آسیب و یا اتفاق خاصی، لذت ببرید.

5. بهداشت بدن ورزشکار

وقتی به فعالیت های ورزشی می پردازید و عمل تعریق برای تنظیم درجه حرارت بدن فعال می شود پس از اتمام ورزش و فعالیت، بخشی از مواد زائد عروق بدن بر روی پوست باقی می ماند که باید از سطح پوست بدن پاک شود. بنابراین ورزشکار باید حتی الامکان سعی کند که بعد از فعالیت های بدنی و ورزشی برای حفظ و رعایت بهداشت پوست بدن خود، استحمام کنند و با آب و صابون بدن خود را خوب بشویند. به ویژه باید مواطن باشند که بعد از ورزش با بدنی که بوی عرق می دهد در اجتماع حاضر نشوند.

در شست و شو و استفاده از صابون نباید زیاده روی کرد و بیش از اندازه از آن استفاده کرد زیرا این امر سبب از بین رفتن چربی طبیعی پوست بدن می شود و چون چربی طبیعی بهترین عامل حفاظت پوست بدن می باشد با این عمل پوست بدن خشک و زیر می شود. برای افرادی که هر روز بدن خود را شست و شو می دهند دوش آب گرم بعد از ورزش به منظور پاک شدن عرق بدن کافی می باشد.

6. بهداشت لباس ورزشکار

بعد از فعالیت های ورزشی، حتماً لباس های ورزشی را بشوئید و زیر نور آفتاب خشک کنید در صورتی که به این امر توجه نکنید و لباس های ورزشی و آغشته به عرق بدن را در جای نمناک و کم نور قرار دهید محیط مناسبی برای رشد فارج خواهد بود و بعد از استفاده مجدد لباس ها به بیماری پوستی مبتلا می شوید. گذشته از آن بوی بد آن می تواند موجب آزار اطرافیان شود. اگر جوراب های شما پس از مدتی استفاده به این نوع فارج ها آلوده شود فارج ها به سرعت به پاها و انگشتان پای شما منتقل می شوند و چون لای انگشتان پا محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع فارج ها است لذا انگشتان به بیماری فارچی مبتلا می شوند.

برای جلوگیری از این امر حتماً باید پس از ورزش جوراب ها و لباس های خود را با آب گرم شسته و در مقابل نور آفتاب قرار دهید. سعی کنید هنگام ورزش از جوراب های نایلونی یا الیاف مصنوعی کمتر استفاده نمایید استفاده از جوراب نخی یا الیاف طبیعی بهتر است. در صورتی که به این عارضه دچار شدید سریعاً به پزشک بیماری های پوستی مراجعه کنید.

نکاتی که در هنگام ورزش باید رعایت شود:

سعی شود ورزش در هوای آزاد و بدون آلودگی انجام شود.

هنگام ورزش و بازی باید از لباس های مناسب و لازم همان رشته ورزشی که انجام می دهید استفاده نمایید. لباس ورزشی نباید از جنس پلاستیک باشد تا از تبادل هوا جلوگیری نماید و در نتیجه باعث افزایش دمای بدن گردد.

لباس نباید تنگ باشد. در قسمت های مج دست و پا از جنس کش استفاده نگردد. در هوای سرد از کلاه یا پیشانی بند استفاده شود.

هرگز لباس های معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازید.

کفش ورزشی باید راحت و دارای قوس مناسب با کف پا باشد و از یک کفه اضافی در کفش استفاده گردد. از کفش های ورزشی بدون پاشنه، میخ دار و یا استوک دار روی آسفالت و یا سالن استفاده نکنید. حتما باید هنگام ورزش از جوراب ورزشی استفاده کنید.

پس از ورزش نباید در جریان هوای سرد قرار بگیرید توجه داشته باشید که در هر حال بدن شما عرق کرده اگر در مقابل جریان باد قرار بگیرید سریعاً دچار سرماخوردگی و یا ناراحتی های می شوید.

سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل گرما هستید ورزش ها و حرکات را سبک و ملایم و با فاصله انجام دهید اگر در فصل سرما هستید حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهید.

از خوردن آب خیلی سرد در حین ورزش و چه بعد از فعالیت جدا خودداری کنید ولی نوشیدن آب معمولی مشکلی ایجاد نمی کند.

پس از پایان تمرینات و ورزش در صورتی که بدن خسته بود بهتر است بلا فاصله دوش آبگرم بگیرید تا از کوفتگی عضلات جلوگیری نمایید و شما را برای خوابی راحت آماده کند.

بدن ورزشکار باید هنگام تمرین تمیز باشد تا عمل تنفس پوست و تعرق به آسانی صورت گیرد.

در هنگام بیماری تا زمانی که بهبودی حاصل نشده ورزشکار حق شرکت در فعالیت ورزشی را ندارد.

در هنگام آسیب دیدگی به خصوص ضربه به سر یا ستون فقرات، باید فعالیت را قطع کرد.

در هنگام ورزش اگر دچار حالت تهوع، سرگیجه یا دردهای عضلانی شدید، باید فعالیت را قطع کرد.

قبل از فعالیت های ورزشی با استفاده از حرکات نرمش، بدن را خوب گرم کرد و پس از فعالیت ورزشی باید بدن را سرد و به حالت اولیه برگرداند.

فلسفه تربیت بدنی در و هله نخست به مفهوم فلسفه می‌پردازد و به ما کمک می‌کند تا به شناختی در این زمینه برسیم. باید توجه داشت که جدایی علم و فلسفه را نمی‌توان به طور مطلق به معنای جدایی آنها از یکدیگر دانست، علم و فلسفه با این جدایی هر یک به طور مستقل در قلمرو ویژه خود به پیشرفت‌های شگرفی نائل آمده و در عین حال راه را برای دیگری هموارتر کرده‌اند. خلاصه علم، روش مشاهده و تجربه را به کار می‌برد و به دنبال علت و معلول است و برای شناخت نمودها تلاش می‌کند و از آن فراتر نمی‌رود ولی دید فلسفه کلی است و به کل حقیقت توجه دارد و تلاش می‌کند تا با پی بردن به ذات امور از کثرت به وحدت ادراکی نائل آید و به حقیقت و معنای علم هستی برسد و کلی‌ترین عقاید، مفاهیم و گرایش‌های فردی را روشن سازد.

از طرف دیگر اصطلاح تربیت یا پرورش، مربوط به متحول کردن انسان یا به عبارت دیگر شکوفا کردن استعدادهای بالقوه با توانایی‌های طبیعی فرد است. بنابراین وظیفه تربیت بدنی نیز فراهم کردن امکانات لازم و محیط مناسب با توجه به آمادگی یادگیرنده جهت از قوه به فعل آوردن استعدادهای فطری و شکوفایی توانایی جسمی اوست.

از آنجایی که یکی از هدفهای تعلیم و تربیت بدنی تحکیم فرد با توجه به ارزش‌های انسانی است. از این رو تشخیص ارتباط بین نیازها و ارزش‌ها را برای تشخیص آرا فلسفی در هدفها و روش‌های تدریس برای مردم مشخص می‌سازد. بدین جهت مربی تربیت بدنی باید به مبانی اساسی آزادی و دموکراسی در ارتباط با کار خود وقوف کامل داشته باشد. در این راستا توجه به مواردی چون احترام به شخصیت شاگردان، اعتقاد به عقل و خرد آنها، شایستگی شاگردان برای بحث و اظهار نظر در خصوص هدفها، روش‌ها، موارد و برنامه‌های تمرینی، استفاده از همکاری آنان در مسایل آموزشی و به کاربردن روش عقلانی، متضمن بررسی دقیق مسایل و پیداکردن راه حل‌ها براساس نیازها و امکانات موجود، استفاده از تجرب و آموخته‌های علمی و حصول اهداف عالی ضروری است.

از این رو با توجه به مراتب فوق، ساده‌ترین معیار و ضابطه برای نشان دادن جنبه فلسفی اصول و مبانی تربیت بدنی و ارتباط آن با تعلیم و تربیت، توجه و احترام به طبیعت آدمی و شرافت انسانی است. به طور کلی هر فلسفه‌ای که تکیه‌گاه آن انسان و توجهش به تکامل انسان باشد نوعی فلسفه تربیتی به شمار می‌آید، از این رو چنین فلسفه‌ای می‌تواند بخش بنیادی فلسفه به شمار آید تا آنجا که به قول "جان دیوی": "فلسفه نگری اصل است نه شاخه ای از آن".

یکی از وظایف مهم مردمیان تربیت بدنی این است که بازیکنان را در رقابت‌های ورزشی راهنمایی کند تا بهترین روش‌های آموخته شده را به کار گیرند و سعی کنند تا هنگام بازی از راه و روش جوانمردی دور نشوند و برای پیروزی خود تلاش کند و در صورت عدم پیروزی بتوانند بر اعصاب خود مسلط شوند.

خوبی‌خانه اخیراً مسئولان مسابقات جهانی به این نکته توجه کرده و علاوه بر تیم برنده تیم‌هایی را که بازی جوانمردانه‌ای ارائه نموده‌اند، مورد تشویق قرار می‌دهند.

رشته تربیت بدنی چه از نظر حرفة و چه از نظر نظام شغلی بر اساس واقعیات بنا شده است. این واقعیات سرچشمه اعتقادات و باورهای اساسی بوده و اعتقادات اساسی نیز به نوبه خود زیر بنای حرفة و نظام شغلی را تشکیل می‌دهند.

افراد حرفة‌ای، دانشجویان و مردمیان تازه کار هنگام خدمت و آموزش باقی‌ماندی ضمن اطلاع از اساس و زیربنای رشته و حرفة خویش نسبت به آن کنجدکاو باشند. یعنی بدانند که اعمال و رفتار حرفة‌ای، شغلی و شخصی آنها در این رشته

ورزشی تا حد زیادی از اعتقادات و باورهای آنها سرچشمه می‌گیرد. عقاید سازنده پایه و اساس هر دو نظام شغلی و حرفه‌ای است.

أصول و فلسفه تعلیم و تربیت و تربیت بدنی:

اصول چیست؟

اصل به معنی ریشه، پایه و بنیاد یک چیز تعریف شده است. همچنین آغاز و سرچشمه یک فعالیت را نشان می‌دهد.

"دکارت" اصول را به عنوان ذات حرکت بیان کرده است.

"ولولو" معتقد است که اصول یعنی بنیادی های رفتاری که در اراده یک موجود آزاد وجود دارد.

"مولیه" می‌گوید که اصول آغاز حرکت علوم است.

به طور کلی اصول مشخص کننده باورها و اعتقادات ریشه ای و بنیادی می‌باشند.

در تعریف دیگری اصول به معنای حقایق یا مفاهیمی است که بر پایه و اصل واقعیات استوار است. اصول به عنوان راهنمای در انتخاب یک عامل یا جهت اجرا مورد استفاده قرار می‌گیرند. این واقعیات از طریق روش‌های علمی و فلسفی معتبر متجلی خواهند شد.

بنابراین اصول، مقررات و دستورالعمل‌هایی را برای قضایت ارزش‌ها جهت برآورده یک هدف یا ایجاد قانونی برای حرکت در مسیر هدف یا اهدافی عرضه می‌نماید.

اصول یک علم، یعنی مجموعه قضایا و قضایت‌های روشن و قطعی که تمام پیشرفت‌ها و فعالیت‌های یک علم باید تابع آن باشد. پس اگر قضایا و قوانین یک علم را مورد توجه قرار دهیم، اصول آن علم از نظر اهمیت در درجه اول و از لحاظ نظم و پیوستگی، مبنای و اساس همه قضایا و قوانین هستند.

از جمله مشخصات اصول "جاودانه" و "جهانی بودن" آن‌ها است. با این حال یادآوری مجددی لازم است که از نظر تئوری در حالیکه واقعیت امری مطلق نمی‌باشد، اطلاعات مربوط به آن که از منابع بی‌شماری سرچشمه گرفته، در هر حال به اصول مربوطه عمومیت می‌دهد. این اصول به نوبه خود به طور مستقیم در رفتار فرد اثر داشته و به او جهت و راهنمایی می‌دهد. اصول ویژه در یک زمینه شغلی معین، شرایط و مشخصات آن حرفه را روش‌مند می‌سازد. در واقع این اصول بیان کننده کیفیت و وضعیت حرفه‌های مختلف می‌باشند. دکتر شریعتمداری (1347) برای اصول با توجه به هدفهای صحیح تربیتی، و در جهت پیشرفت علم و دانش تربیت بدنی شرایطی را قرار داده که از این قرارند:

1. هدفهای تربیتی باید به معنی رشد و تکامل بیان شوند.

2. هدفهای تربیتی باید با توجه به افکار، عقاید، عادات، تمایلات و اعمال فرد تهیه و تنظیم گردد.

3. هدفهای تربیتی باید موافق با آرمانهای اجتماعی جامعه باشند.

4. هدفهای تربیتی باید موید یکدیگر باشند.

5. هدفهای تربیتی باید قابل اجرا باشند.

6. هدفهای تربیتی باید جامعه پذیر باشند.

7. هدفهای تربیتی باید قابل فهم و درک باشند.

8. هدفهای تربیتی باید متغیر باشند.

در تربیت بدنی نیز اصول بسیاری وجود دارند که براساس حقایق علمی بنیان نهاده شده اند. براساس همین اصول است که در تربیت بدنی مشخص می‌گردد که در هر سنی با توجه به داده‌های آناتومی، فیزیولوژی، روانشناسی و ... باید از کدام وسائل برای پیشرفت ورزش استفاده شود و کدام وسیله ورزشی یا کدام ورزش برای دختران یا پسران مناسب‌تر است. حقایق علمی و عملی بیان شده در تربیت بدنی ما را هدایت می‌کنند تا برنامه ریزی خود را بر اساس اصول و فلسفه تربیت بدنی و به طور کلی بر پایه‌های علمی و عملی پایه ریزی کنیم.

و منطق و اصول این برنامه‌ها و تجربه حاصل از آن را به کوکان، نوجوانان و جوانان در جهت سلامت و تندرستی، شادی و نشاط، روح جوانمردی و وطن دوستی بیاموزیم تا با سرافرازی به زندگی خود ادامه دهند.

در جامعه پیشرفت و در نظام تعلیم و تربیت کنونی لازم است برای حفظ بقای حرفه‌ای تربیت بدنی از اصول و فلسفه تربیت بدنی مناسبی استفاده شود.

در ایالات متحده نقش تربیت بدنی در برنامه‌های تعلیم و تربیت از دیرباز مورد توجه قرار گرفته است. در سال 1918 انجمان آموزش و پرورش ملی این کشور، اصول اساسی معروف تعلیم و تربیت مدارس متوسطه را تنظیم نمود که مشتمل بر هفت هدف است و می‌تواند زندگی بهتری را برای افراد فراهم سازد. این اهداف عبارتند از:

1. بهداشت و تندرستی

2. سلط بر روند و تقویت بنیان خانواده

3. عضو موثر خانواده بودن

4. کار و پیشه

5. شهروند خوب بودن و مراعات قوانین مربوط به آن

6. استفاده موثر از اوقات فراغت

7. پرورش اخلاق

نکته قابل ذکر در خصوص این برنامه و اهداف آن این است که تربیت بدنی نقش بسیار مهمی در کسب نتایج موفق آنها ایفا می‌کند. زیرا تربیت بدنی در کسب سلامتی و تندرستی، در زندگی پویا و سازنده فرد و تربیت اجتماعی که به تکامل شخصیت و روابط خوب انسانی منجر گردد، تاثیر مهم و مستقیمی دارد.

تعريف تربیت بدنی:

تربیت بدنی مجموعه‌ای از فعالیت‌های جسمانی است که موجب رشد و تکامل ارگانیکی بدن شده و ، با توجه به نتیجه ای که از آن انتظار داریم برای افراد مختلف انتخاب می‌شوند. (نبوی، حق دوستی، 1382)

تربیت بدنی عبارتست از یک سلسله فعالیت‌ها و حرکت‌های بدنی منظم و حساب شده به منظور رشد و تربیت اصلاح استعدادهای جسمانی، حرکتی، فکری، اجتماعی و اخلاقی (مظفری، پور سلطانی زرندی، 1384)

«وست» و «بوجر» معقدند: تربیت بدنی فرآیندی آموزشی- تربیتی است که هدف آن بهبود بخشیدن به اجرا و رشد انسان از طریق فعالیت‌های جسمانی است (آذربانی، کلانتری، 1384)

«زرژهبر» می‌گوید: تربیت بدنی علمی است منظم، اصولی و تدریجی که به منظور تقویت کامل بدن، بالا بردن عوامل جسمانی، بارور نمودن استعدادها و پرورش صفات اخلاقی از سن کودکی تا پیری ادامه دارد. (آذربانی، کلانتری، 1384) به عنوان تعریفی جامع تر می‌توان گفت:

«تربیت بدنی بخش مهمی از تعلیم و تربیت است که از طریق حرکات مبتنی بر اصول علمی، جریان رشد و تکامل را در همه ابعاد وجود انسان (جسمانی، روانی و اخلاقی) تسهیل و هماهنگ نموده و به رشد و شکوفایی استعدادهای فرد کمک می‌کند.»

روان‌شناسی ورزش دانشی میان رشته‌ای است که به بررسی داده‌های دو دانش حرکت شناسی و روان‌شناسی‌پردازد. این رشته همزمان به بررسی چگونگی تأثیر عوامل روان‌شناختی بر عملکرد آدمی و همین‌طور چگونگی مشارکت تأثیرات ورزش و تمرین‌های ورزشی بر عوامل روان‌شناختی و جسمی می‌پردازد. روان‌شناسی ورزش کاربردی به آموزش و راهنمایی‌های روان‌شناختی برای افزایش عملکرد می‌پردازد. از مهارت‌های روان‌شناختی که آموزش داده می‌شود می‌توان به تصویرسازی ذهنی، مدیریت انرژی، نظم بخشیدن به هدف‌ها، گفتگو با خود اشاره کرد. روان‌شناسان ورزش کاربردی معمولاً با قهرمانان و مربي‌ها کار می‌کنند، اگرچه برخی از آنها برای دیگر کارفرمایان از جمله ورزشکاران، مدیران تجاری و ارتقش کار می‌کنند.

هنگام تجزیه و تحلیل تمرینات و حرکات، درک و فهم این نکته مهم است که چگونه گروهها مختلف عضلانی برای انجام حرکات مختلف مفصل با هم همکاری می‌کنند. هنگام تجزیه و تحلیل یک مهارت، تقسیک و تقسیم کل حرکت به چند مرحله ضروری است. تعداد این مراحل بسته به نوع مهارت معمولاً بین 3 تا 5 مرحله خواهد بود. از نقطه نظر عملی و کاربردی تمام مهارت‌های ورزشی دست کم دارای مراحل مقدماتی، حرکت و دنبال کردن یا ادامه حرکت خواهند بود. برخی از مهارت‌ها با مرحله تنظیم وضعیت بدن شروع و با بازگشت به حالت اولیه به اتمام می‌رسند.

مراحل یک مهارت:

1. مرحله تنظیم وضعیت بدن: در این مرحله ورزشکار برای شروع مهارت وضعیت بدنی مناسبی به خود می‌گیرد و تاکید اصلی بر زوایای مفاصل و وضعیت قرار گیری بدن است.
2. مرحله مقدماتی: در این مرحله بیشتر عضلات در وضعیت کشش قرار می‌گیرند. در مرحله مقدماتی معمولاً انقباض اکسنتریکی انجام می‌گیرد تا در مرحله‌ی بعد از آن نیروی انقباض کانسنتریک بیشتر باشد.
3. مرحله حرکت: در این مرحله حرکت اصلی انجام می‌گیرد. از خصوصیات اصلی مرحله حرکت (شتاب، عمل، جنبش یا تماس) انقباض درون گرایی است که با شدت نزدیک به بیشینه انجام می‌شود.
4. مرحله دنبال کردن یا ادامه حرکت، که بلا فاصله بعداز اتمام حرکت آغاز می‌شود، موجب شتاب منفی عضو درگیر در حرکت می‌شود. در این مرحله که اغلب مرحله کاهش سرعت نیز نامیده می‌شود، سرعت اندام درگیر در حرکت به طور تصاعدی کاهش می‌یابد. معمولاً این کاهش سرعت بر اثر انقباض برونگرایی بسیار زیاد عضلات درگیر در حرکت ایجاد می‌شود.
5. مرحله برگشت به حالت اولیه: در این مرحله وضعیت اولیه دوباره کسب می‌شود تا برای انجام حرکت بعدی آماده شود.

نقش عضلات در حرکات:

عضلات انسان در کنار وظایف حرکتی می‌توانند مسؤولیت‌های مختلفی را به عهده بگیرند. این نقشها عبارتند از: نقش عمل کننده اصلی (آگونیست)، عمل کننده مخالف (آنتاگونیست)، ثبیت کننده، خنثی کننده و مخالف کمکی.

آگونیست: زمانی عضله نقش عمل کننده ای اصلی یا آگونیست را بازی می‌کند که مستقیماً در حرکت درگیر بوده و موجب انجام حرکت در مقابل نیروی جاذبه یا هر نیروی مقاوم دیگری شود، که در حرکت مورد نظر به صورت کانسنتریک منقبض می‌شود و کار آن مثبت و تولید انرژی می‌کند. در واقع نیروی حاصل از آن نیروی مولد حرکت (نیروی محرك) است. عضلات آگونیست یک حرکت می‌توانند آگونیست اصلی یا کمکی باشند. آگونیست اصلی

بیشترین نیروی مورد نیاز آن حرکت را تولید می کند در حالی که آگونیست کمکی فقط به عضلات آگونیست اصلی در انجام حرکت کمک می کند.

آناتاگونیست: عضله مخالف در طرف مخالف محور حرکتی قرار دارد و بر عکس عضله آگونیست عمل می کند. در کنترل حرکتی عضلات آناتاگونیست اهمیت دوگانه دارند: ۱- عضلات آناتاگونیست به منظور این که عضلات آگونیست امکان یابند تا مفصلی را حرکت دهند، باید بدون هیچ انقباضی باشند. ۲- عضلات آناتاگونیست باید در خلال الگوی حرکتی شدید و قادر تمند برای جلوگیری از آسیب دیدگی مفصلی، وظیفه حمایت ساختار مفصلی را به عهده بگیرند. در وضعیت اول عضلات آناتاگونیست باید شل شده و اجازه دهند در اثر انجام حرکت کشیده شوند و در وضعیت دوم شتاب و سرعت اندام را کاهش می دهند تا از آسیب اندام جلوگیری نماید، که کاهش سرعت و شتاب را با استفاده از انقباض اکسنتریک اندام می دهند که کار انجام شده منفی و عضلات جذب انرژی می کنند. در واقع در این شرایط این عضلات با استفاده از انقباض اکسنتریک نیروی مقاومی در برابر حرکت ایجاد می کنند و به عنوان نیروی مقاوم شناخته می شوند.

ثبت کننده ها: در این نقش عضلات در حین انجام حرکت، نقش حامی یک اندام و یا استحکام بخشیدن به یک اندام در مقابل اثر نیرو را بر عهده دارند. در این نقش عضلات بیشتر انقباض ایزو متريک دارند. برای نمونه برای این که در پا زدن شنای کرال سینه پاها بتوانند به خوبی حرکت کنند عضلات شکمی لگن و مفاصل آن را ثبت می کنند.

خنثی کننده ها: زمانی که یک عضله یا گروهی از عضلات همکار منقبض می شوند، با توجه به خط کشش تارهای خود تمایل دارند تمامی حرکاتی که می توانند در یک مفصل ایجاد نمایند اما برخی از حرکات ایجاد شده دلخواه ما نیست و باید خنثی شوند تا حرکت مورد نیاز تولید گردد. در این میان، عضلاتی حرکات ناخواسته ایجاد شده را با انقباض خود از بین می برند که این عضلات خنثی کننده نامیده می شود.

مخالف کمکی: در برخی موارد دو یا چند عضله یا دو بخش از یک عضله در انجام یک حرکت به یکدیگر کمک می کنند اما تمایل به ایجاد حرکتی مخالف یکدیگر نیز دارند. زمانی که با هم منقبض می شوند در یک حرکت به صورت کمکی هستند و در حرکت دیگر نقش خنثی کننده ای حرکت مخالف را دارند که در این شرایط به آنها عضلات مخالف کمکی گفته می شود. برای مثال بخش قدامی دلتونید و بخش خلفی آن در حرکت آبداکشن خالص نقش مخالف کمکی دارند. هر دو حرکت آبداکشن را انجام می دهند اما بخش قدامی تمایل به ایجاد چرخش داخلی بازو و بخش خلفی تمایل به ایجاد چرخش خارجی بازو دارد که در آبداکشن خالص به یکدیگر کمک می کنند اما در چرخش ها یکدیگر را خنثی می کنند.

مکمل های غذایی بحث جذابی در ورزش بوده و هست. بررسی ها نشان داده است که بسیاری از نتایج مثبت آزمایش دوپینگ ناشی از مصرف مکمل های آلوده است و ورزشکاران با این تصور که ماده ای سالم و پاک را مصرف می کنند، ناخواسته دچار محرومیت می شوند. مکمل دهی به این معنا نیست که ما از طریق مکمل ها یک رژیم غذایی ناقص و نامطلوب را جبران کنیم. در بسیاری از موارد، یک برنامه غذایی حاوی تنها سه و عده غذایی و بدون مکمل موجب افت عملکرد ورزشی و رشد عضلانی ورزشکار می شود. مکمل های مهم برای تمرينات ورزشی نظیر مکمل های کربوهیدرات، مکمل پروتئین و آمینواسیدها، آب و نوشیدنی ها، مکمل دهی ویتامین ها، مکمل دهی مواد معدنی، مکمل دهی الکترولیت ها و ... هستند. ورزشکاران و افرادی که از این مواد استفاده می کنند، بیشتر روی عملکرد ورزشی تاکید دارند تا بی خطر بودن، قانونی بودن و توجیه اخلاقی آنها. این خطر، ورزشکارانی که از مکمل ها استفاده می کنند را تهدید می کند که بهدلیل وجود مواد منوعه در مکمل ها، آزمایش دوپینگ آنها مثبت شده و از شرکت در مسابقات محروم شوند.

تعريف دوپینگ:

دوپینگ به معنای استفاده از داروهای ممنوعه یا استفاده از روش های غیر مجاز با هدف بهبود عملکرد ورزشی است. قدمت دوپینگ و مواد نیروزا در ورزش به دو هزار سال قبل از میلاد بر می گردد؛ جایی که هومر در نوشته های خود به مصرف قارچ های غنی از پروتئین توسط برخی ورزشکاران یونان باستان اشاره کرده است. این واژه در دنیای امروز به معنای استفاده ورزشکاران از مواد یا روش هایی است که به قصد افزایش کارایی در ورزش انجام می شود. مبارزه با دوپینگ بر سه اصل استوار است: 1- احترام به اخلاق پزشکی ورزشی 2- محافظت از سلامت ورزشکاران و 3- فراهم آوردن محیطی برابر برای تمام ورزشکاران

پزشکان، مردمان و سایر افراد، قرص ها، مواد مکمل، ویتامین ها و مواد تزریقی را به مقدار زیاد در اختیار ورزش قرار می دهند. آنها با این کار اهدافی چون تحریک ورزشکار، آرام کردن او، کاهش درد ناشی از جراحت ها و آسیب های جدی، افزایش عملکرد، کاهش تورم و کاهش اضطراب را دنبال می کنند. در نتیجه بسیاری از ورزشکاران معتقدند موقفيت در جهان ورزش بدون استفاده از مواد دارویی غیرممکن است. آژانس جهانی مبارزه با دوپینگ (WADA) مسؤول توسعه و یکسان سازی قوانین ضد دوپینگ در سراسر جهان است. دو شاخص عمدۀ برای قرار گرفتن داروها در فهرست ممنوعه تعریف شده است: 1- ماده مورد نظر موجب ارتقای عملکرد ورزشکار شود و استفاده از آن خطراتی را متوجه سلامتی ورزشکار کند که این امر با روح ورزشکار ناسازگار است و 2- از لحاظ اجتماعی نامناسب باشد مانند ماری جوانا

سه حیطه‌ای که ورزشکار اقدام به استفاده از داروها می‌کند:

1. مواد ارگوژنیک (موادی که با هدف بهبود عملکرد مصرف می شوند) مانند تستوسترون، استروییدهای آنابولیک، محرک هایی مانند آمفتامین و هورمون های پیتیدی مانند هورمون رشد و اریتروپویتین.

2. داروهای درمانی. شامل داروهایی است که در شرایط بالینی تجویز می‌شوند. مثل داروهای استنشاقی بتالاگونیست که برای مبتلایان به آسم مورد استفاده قرار می‌گیرد.

3. موادی از قبیل داروهای گیاهی و مکمل‌ها که در بازار خرید و فروش می‌شوند.

بسیاری از داروهایی که توسط ورزشکاران مورد استفاده قرار می‌گیرد جهت درمان بیماری‌های وخیم و صعب العلاج تجویز می‌شوند و دارای فعالیت بیولوژیکی بالایی هستند و نمی‌توان آنان را در زمرة مکمل‌هایی چون ویتامین‌ها و آمینواسیدها بشمار آورد. همچنین، بسیاری از داروهایی که جهت درمان بیماری‌ها به کار می‌روند به دلیل احتمال استفاده ورزشکار جهت بهبود عملکرد مجاز نیستند.

روش‌های غیرمجاز براساس فهرست WADA شامل دوپینگ خونی، دوپینگ ژنی و دستکاری‌های فارماکولوژیک، شیمیایی و فیزیکی می‌شود:

دوپینگ خونی

دوپینگ خونی روشنی غیر مجاز است برای افزایش گلبول‌های قرمز خون از طریق خون خود فرد، خون فرد دیگر یا محصولات دیگر جهت بهبود عملکرد ورزشی است. از آنجایی که این گلبول‌های اکسیژن را از شش‌ها به عضلات حمل می‌کنند، افزایش آنان ظرفیت هوایی و همچنین بنیه بدنی ورزشکار را بهبود می‌بخشد. اما نمی‌توان پس از گرفتن خون افراد گلبول‌های قرمز را تغییط کرده، پس از نگهداری در سرمای مناسب دوباره به بدن آنان تزریق کرد.

دوپینگ ژنی

دوپینگ ژنی عبارت است از استفاده از ژن درمانی برای بهبود و افزایش عملکرد ورزشی. این نوع دوپینگ برای افرادی که خواهان پاک بودن ورزش هستند یک معضل محسوب می‌شود زیرا تشخیص آن دشوار و حتی غیرممکن است. ماهیت ناشناخته بسیاری از نقل و انتقالات زن‌ها تهدید بزرگی برای سلامت ورزشکاران محسوب می‌شود.

دستکاری‌های فارماکولوژیک، شیمیایی و فیزیکی

استفاده از مواد و روش‌هایی که باعث تغییر اعتبار و درستی نمونه‌های ادراری در زمان کنترل دوپینگ می‌شود، ممنوع است. روش‌هایی از قبیل استفاده از سوند برای جایگزین کردن ادرار و کاربرد موادی نظیر پروبنسید برای کاهش تدریجی ترشح کلیوی مواد غیرمجاز استفاده شده از جمله این موارد است. مصرف درمانی این ماده جهت بهبود رماتیسم مفصلی است.

+98 912 934 8305

WWW.MIXKICKBOXING.COM

WWW.MIXKICKBOXING.IR

WWW.MOHAMMADBEIGI.IR

instagram/MIXKICKBOXING

instagram/MOHAMMADBEIGI.IR

Telegram.channel/MIXKICKBOXING

Telegram.channel/MOHAMMADBEIGI_IR

E-Mail: PRESIDENT@MIXKICKBOXING.COM

E-Mail: INFO@MIXKICKBOXING.COM

E-Mail: PRESIDENT@MIXKICKBOXING.IR

E-Mail: INFO@MIXKICKBOXING.IR

E-Mail: INFO@MOHAMMADBEIGI.IR