

تمرینات ویژه پیشگیری و درمان

آسیب‌های ورزشی

تألیف و ترجمه

دکتر صدرالدین شجاع‌الدین (دانشیار دانشگاه خوارزمی)

احسان رحیمی علی‌شاه

ناشر: انتشارات حکیم هیدجی

سرشناسه: شجاع الدین، سید صدرالدین
عنوان و نام پدیدآور: تمرینات ویژه پیشگیری و درمان آسیب‌های
ورزشی / تألیف و ترجمه سیدصدرالدین شجاع الدین، احسان رحیمی
علی شاه.

مشخصات نشر: تهران: حکیم هیدجی، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۱۹۰ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک: 978-600-5877-90-8

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
موضوع: ورزش - حوادث و آسیب‌ها - پیشگیری
موضوع: ورزش - حوادث و آسیب‌ها - درمان
موضوع: پزشکی ورزشی
موضوع: ورزشکاران - تغذیه
شناسه افزوده: رحیمی علی شاه، احسان، ۱۳۶۶
رده‌بندی دکره: ۱۳۹۱ ۸ ت ش ۹۷/ RD
رده‌بندی دهی: ۶۱۷/۱۰۲۷
شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۴۸۳۶۴

عنوان کتاب: تمرینات ویژه پیشگیری و درمان آسیب‌های ورزشی
تألیف: سید صدرالدین شجاع الدین - احسان رحیمی علی شاه
ناشر: انتشارات حکیم هیدجی
تیراژ: ۵۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۲
چاپخانه: هاله
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش:
میدان انقلاب - اول جمالزاده جنوبی کوچه دانشور - ساختمان ۳۶ ط ۵ واحد ۲۰
تلفن ۶۶۵۶۱۶۵۴

فصل اول: تمرین و آمادگی سازی

۵

فصل دوم: پیشگیری از آسیب‌های ورزشی

۱۷

فصل سوم: تغذیه

۵۵

فصل چهارم: داروها و ورزش

۷۹

فصل پنجم: آسیب‌های عضلانی اسکلتی

۱۰۳

فصل ششم: بازگشت به ورزش

۱۳۵

فصل هفتم: تمرینات و بیماری‌ها

۱۶۳

فصل اول

تمرین و آماده سازی

آماده سازی ورزشکاران از جمله حیطه های است که بسیار مورد توجه قرار گرفته و در سال های اخیر، پیشرفت قابل توجهی داشته است و نیز یک رشته علمی همواره در حال تغییر می باشد، چرا که بر اساس آن، در اوج بودن ورزشکار در رخدادهای ورزشی از لحاظ آمادگی جسمانی، خواه به واسطه داشتن ظرفیت قلبی عروقی بیشتر، تندرستی و یا قوی بودن تاکید زیادی شده است، این امر باعث شده مربیان آمادگی جسمانی در رشته های ورزشی مختلف بطور گسترده بکار گرفته شوند تا برنامه های تمرینی را به منظور اطمینان از این که ورزشکاران در اوج آمادگی جسمانی هستند، طراحی نمایند. به طوری که قادر به رقابت در بهترین شرایط در مسابقات یا رقابت ها باشند.

این رشته همچنین یک حیطه همواره در حال تغییر با مفاهیم جدید و متفاوتی است که در همه حال، سعی در توسعه حد و مرزهای عملکرد بدنی است و برای ورزشکار توانایی مضاعفی را نسبت به رقیبان فراهم می کند. این امر با تجزیه و تحلیل نیازهای ویژه هر فرد رقیب توسط مربیان آمادگی جسمانی و قدرت فراهم می شود. واضح است که نیازهای جسمانی در ورزش ها متفاوت است، ضمن این که می تواند بین هم تیم هایی که در موقعیت های مختلف یک تیم بازی می کنند نیز متفاوت باشد. به عنوان مثال، برنامه های آمادگی جسمانی و قدرت برای یک بازیکن دفاعی با یک بازیکن گوش در راگی کاملاً متفاوت خواهد بود، زیرا نیازهای جسمانی متفاوتی برای هر یک از آن ها در بازی وجود دارد. بنابراین، بسیار مهم است که بدانیم برنامه ها نیازمند آن هستند که متناسب با هر فرد و به منظور افزایش بهره وری، بایستی ویژه آن ورزش باشد. به عنوان مثال، یک دوچرخه سوار نیازمند

دوچرخه‌سواری و ورزش‌هایی است که بر اساس دویدن باشند، همچون فوتبال و راگبی و امثال آن که در آن ورزشکاران باید بدونند.

در این فصل در مورد برخی از تکنیک‌های تمرینی متفاوت که مورد استفاده قرار می‌گیرند، بحث خواهد شد و چندین جلسه مفید برای تمرین برخی ورزشکاران ارائه خواهد شد.

تمرینات هوازی

تمرینات هوازی تمرین‌هایی هستند که در آن اکسیژن موجود بوده و زمانی برای تولید انرژی به کار گرفته می‌شود که ذخایر گلیکوژن در عضلات برای تولید گلوکز شکسته می‌شوند و بنابراین، امکان ادامه انقباض‌های عضله فراهم می‌گردد. این معمول‌ترین نوع تمرینات بوده و توسط بیشتر افراد جامعه که هدفشان حفظ تندرستی است، انجام می‌شود. زیرا فواید زیادی از این تمرینات ارائه شده است:

- کارایی و قدرت عضله قلب را بهبود می‌بخشد. این به دلیل هاپیروتروفی یا بزرگی قلب است که به افزایش کارایی پمپاژ و در نتیجه کاهش ضربان قلب در زمان استراحت منجر می‌شود.
- عضلات تنفسی را که تسهیل کننده جریان هوا به داخل و خارج ریه‌ها هستند تقویت می‌کند.
- تعداد سلول‌های قرمز خونی را که به اکسیژن می‌چسبند و از این جهت در انتقال اکسیژن به پیرامون بدن و تا رسیدن به عضلات کمک می‌کند، افزایش می‌دهد.
- کارایی جریان خون را با کمک به کاهش فشار خون بهبود می‌بخشد.
- این تمرینات با راه‌اندازی ترشح هورمون‌هایی که در کنترل اضطراب و سطوح هوشیاری درگیر هستند، می‌تواند به کاهش استرس کمک کند.
- نشان داده شده که این فاکتورها به کاهش خطرات قلبی-عروقی کمک کرده و در نتیجه به فواید قابل توجهی در سلامتی منجر می‌شود. بنابراین، تمرین هوازی با اشکال متنوع خود، در جمعیت ورزشی غیر حرفه‌ای به منظور حفظ سلامتی و تندرستی محبوبیت زیادی یافته است.

محدوده تمرین

محدوده تمرین، ضربان قلبی است که ورزشکار برای دستیابی به فواید سیستم قلبی-عروقی، نیازمند رسیدن به آن ضربان می‌باشد. افراد برای دستیابی به فواید قلبی-عروقی، باید ضربان قلب خود را به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه به محدوده ۶۵٪ تا ۸۵٪ حداکثر ضربان قلب برسانند. حفظ این فواید و بهبود در