



فصل دوم

آمادگی جسمانی و اصول تمرین

آمادگی جسمانی

مقدمه

یک فرد عادی به طور کلی با اینکه می داند آمادگی جسمانی چیست و اینکه در چه سطحی از آمادگی قرار دارد آن را درک نخواهد کرد، و در نهایت قادر نخواهد بود سطح آمادگی جسمانی خود را ارزیابی کرده و آن را تقویت کند. آمادگی جسمانی یعنی، توانایی انجام کارهای روزمره با علاقه و انجام مطلوب آن، بدون اینکه در انجام آن احساس خستگی کرده، و فرد باید انرژی لازم برای گام‌های اوقات فراغت را نیز داشته باشد. با توجه به تغییرات به وجود آمده در شیوه زندگی مدرن امروز در تعریف فوق مشکلی وجود دارد که براساس آن امروزه می بینیم که اکثر کارهای روزمره به انرژی کمتری نیاز دارد و تنها با فشار دادند ای کار انجام می شود، لذا اوقات فراغت بیشتر شده و فعالیت بدنی انسان در اوقات فراغت نیز متأسفانه کمتر است، چنین به نظر می رسد که در دنیای امروزی با پیشرفت تکنولوژی، برای انجام کارهای روزمره چندان انرژی لازم نیست (زاله دوست). وقتی که سخن از آمادگی جسمانی به میان می آید، مقصود داشتن قلب، عروق خونی و ریه ها و عضلاتی است که می توانند وظایف خود را به بهترین نحو انجام دهند، بدنی که از آمادگی جسمانی برخوردار باشد می تواند با شور و نشاط تمام در فعالیتها و تفریحات سالمی شرکت کند که افراد عادی و غیرفعال از شرکت در آنها و لذت بردن از آنها ناتوانند (نمازی زاده).

فصل دوم: آمادگی جسمانی و اصول تمرین ۲۱۵

در آمادگی وابسته به تندرستی، به توسعه کیفیت های مورد نیاز برای اجرای عملکرد همچنین حفظ شیوه زندگی سالم توجه می شود که عبارتند از: قدرت عضلانی، استقامت قلبی - تنفسی، انعطاف پذیری، تحرک پذیری و ...

در آمادگی وابسته به مهارت حرکتی، به توسعه کیفیت های مورد نیاز برای اجرای بهتر ورزش ها و دیگر فعالیت های جسمانی توجه می شود که به آن آمادگی حرکتی نیز گفته می شود و عبارتند از: سرعت، توان، تعادل، چابکی، سرعت عمل و هماهنگی بین عصب و عضلانی حرکات و ...

معنی و مفهوم آمادگی جسمانی در ارتباط با تندرستی

استقامت قلبی - عروقی

عبارت است از توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال کار، جهت انجام فعالیت جسمانی انجام فعالیت های شدید و طولانی مدت به کارایی سیستم قلبی و عروقی بستگی دارد. هر قدر کارایی این سیستم بیشتر باشد، میزان فعالیت بدنی قبل از رسیدن به خستگی بیشتر خواهد بود. اگر اکسیژن کافی توسط سیستم قلبی - تنفسی در اختیار عضلات در حال کار قرار نگیرد، از کیفیت و میزان اجرا کاسته خواهد شد. استقامت قلبی - عروقی یکی از اجزای مهم تندرستی است و سهم بسزایی در افزایش قابلیت های ورزشکاران خصوصاً در ورزش های استقامتی دارد (رجعی، ۱۳۵۵).

آمادگی قلبی - عروقی را می توان از طریق برنامه هایی مانند دویدن، دوچرخه سواری و شنا توسعه داد، لذا هنگامی که به سطح مطلوب استقامت قلبی عروقی رسیدید باید بطور شیوه زندگی را برگزینید که تمرین جزو برنامه هفتگی شما باشد تا این سطح را حفظ کنید. در صورت عدم تمرین، در عرض ۵ تا ۱۰ هفته سطح آمادگی جسمانی سریعاً افت پیدا می کند (زالکدوست، سال ...).

قدرت عضلانی

توانایی یا ظرفیت یک عضله یا گروه عضلانی برای تولید حداکثر نیرو در یک نوبت علیه یک مقاومت در سراسر دامنه کامل حرکتی جهت توسعه و افزایش قدرت گسستگی نوع انقباض عضلانی در آن (جزوه آمادگی جسمانی قدراسیون) ورزش های مختلف به مقدار مناسبی قدرتی نیاز

۳۰ تربیت بدنی عمومی

تعریف آمادگی جسمانی

- توانایی یک فرد در انجام اعمال جسمانی حاصل از تلاش عضلانی (فزیده هادی).

- توانایی های پایه و بنیادی هستند که به خودی خود و در انسان وجود دارند و آموزش پذیر هستند و با تمرین پیشرفت می کنند.

- توانایی اجرای کار عضلانی به صورت رضایت بخش (سازمان بهداشت جهانی) علاوه بر تعریف فوق، دلایل عمده برخوردار از آمادگی جسمانی از دیدگاه محققان:

۱- کمک برای پیشگیری از بیماری های ناشی از کم تحرکی (مانند بیماری قلبی، فشارخون، دیابت، پوکی استخوان و ...)

۲- رسیدن به حداکثر ظرفیتهای ذهنی

۳- داشتن احساس خوشایند، پرانرژی و سبک بال

هدف کلی آمادگی جسمانی از نظر ایفرد

هدف مهارتی

- توانایی انجام کارهای روزانه با قدرت و چابکی بدون احساس خستگی مفرط و داشتن انرژی ذخیره برای پرداختن به کارهای تفریحی در اوقات فراغت و رویارویی با اتفاقات غیر منتظره (فلاح).

هدف از آمادگی جسمانی

- پیشگیری از ضعف ها و بیماری ها و افزایش مقاومت بدن در مقابل آسیب ها؛

- تأمین سلامتی مطلوب؛

- موفقیت در رشته های ورزشی (صالح نیا، سال ۹۱).

با توجه به تعریف و اهداف فوق، کارشناسان و متخصصان رشته تربیت بدنی اجرا و عناصر

آمادگی جسمانی را در دو طبقه تقسیم کرده اند: ۱- عوامل وابسته به تندرستی ۲- عوامل وابسته به مهارت حرکتی.

کتاب اصول فیزیولوژی / ۱۲۰ / فصل دوم

فصل دوم: آمادگی جسمانی و اصول تمرین ۲۳۳

چربی بیش از حد معمولاً انعطاف پذیری را محدود می کند.

- انعطاف پذیری زیاد ممکن است مضر باشد.

- انعطاف پذیری باید در طول سال انجام گیرد.

ترکیب بدن

ترکیب بدنی عبارت است از تشریح بدن بر حسب عضله، استخوان، چربی و دیگر عناصر در رابطه

با آمادگی تندرستی، با درصدی از وزن بدن که ترکیبی از چربی در مقایسه با بافت بدون چربی

یا بافت نرم است. درصد بالای چربی بدن عامل مهمی در فقدان آمادگی تندرستی است و برای

بهبود آن می توان با اصلاح شیوه زندگی، و ... مقدار چربی بدن را کاهش داد (جزوه C) در نتیجه

باید به میزان درصد چربی بدن توجه زیادی داشت به طور مطلوب باید ۱۶ تا ۲۰ درصد از کل

وزن بانوان چربی باشد، اما اکثر بانوان بین ۲۵ الی ۳۰ درصد چربی در بدن دارند.

معنی و مفهوم اجزای آمادگی جسمانی در ارتباط با مهارت حرکتی

سرعت

قابلیت فرد در جلو راندن، یا حرکت دادن تمام یا بخشی از بدن در فضا در کوتاهترین زمان

ممکن. مانند: سرعت کشتی گیر در جلو راندن دست برای اجرای یک فن، حرکت دست بر تابلو

کننده وزنه، حرکات پای شناگر و (هادوی، سال...) عوامل تعیین کننده سرعت: مسافت جابجا

شده و زمان **زمان حرکت + زمان عکس العمل = سرعت**

بطور کلی سرعت شامل: زمان عکس العمل (فاصله زمانی از تحریک تا شروع حرکت) و زمان

حرکت (فاصله زمانی بین شروع تا انتهای حرکت) است.

توان

عبارت است از قابلیت فرد در بکارگیری حداکثر قدرت، در کوتاهترین زمان ممکن، به عبارت

دیگر قابلیت به کارگیری قدرت در سرعت را توان گویند (هادوی، سال...) و با توانایی عضله یا گروه

عضلاتی برای تولید نیروی زیاد و با سرعت زیاد بر علیه یک مقاومت مشخص را توان گویند.

مفاهیم مشابه توان شامل: توان بی هوازی، توان عضلانی حداکثر و توان انفجاری می باشد.

۲۳۳ تربیت بدنی عمومی

دارند. به ویژه در ورزش هایی که باید وزنه سنگینی را از زمین بلند کرد یا آنها را حمل و پرتاب

نمود، از اهمیت زیادی برخوردار است.

اولین فصل

اهمیت قدرت \rightarrow $PR \rightarrow$ استقامت \rightarrow $PR \rightarrow$ صوری (از آسیب صاف)

تمرین قدرتی موجب افزایش پروتئین های انقباضی می شود و آن نیز به نوبه خود توان عضله

را بالا می برد و افزایش قدر را در گروهی از عضلات ویژه از وارد آوردن آسیب بر مفاصل جلوگیری

می کند. مثلاً عضلات کشمکی و پشت قوی، بسیاری از ناراحتی های مربوط به کمر درد را کاهش

استقامت عضلانی

توانایی عضله یا گروه عضلانی برای تکرار اجرا یا تحمل انقباض عضلانی زیر بیشینه در دوره ای

از زمان (جزوه آمادگی جسمانی قدراسیون) الی بین قدرت و استقامت عضلات رابطه بسیار

نزدیک وجود دارد. مثلاً شما هم مقدار معینی از قدرت نیاز دارید که ساقی را از زمین بلند کنید.

در اینجا استقامت عضلانی شماس است که مشخص می کند چه مقدار جسی از لحاظ وزنی را می

توانید از زمین بلند کرده و با خود ببرید.

انعطاف پذیری

توانایی آزانانه، بدون محدودیت و بدون درد در سراسر دامنه حرکتی یک مفصل یا گروهی از

مفاصل، که یکی از مهم ترین عناصر آمادگی جسمانی می باشد. عدم انعطاف پذیری موجب

نامهارنگی در حرکات شده و همچنین موارد آسیب دیدگی را افزایش می دهد (جزوه C)

کسانی که انعطاف پذیری کمتری دارند در انجام کارهای سبک مثل درآوردن لباس، پوشیدن

پالتو، بستن بند کفش در آمدن از صندلی عقب ماشین با مشکل روبرو شده و احساس درد در

مفاصل کنند، ولی وقتی انعطاف پذیری در مفاصل زیاد شد، حرکت با کمترین مقاومت و با راحتی

نیز انجام می شود. مقیاس اساسی درباره انعطاف پذیری:

- عدم فعالیت و تحرک در کاهش انعطاف پذیری \rightarrow تحلیل است

- معمولاً کسانی که فعالیت بدنی ندارند، با افزایش سن انعطاف پذیری کاهش می یابند

- زنان معمولاً از مردان در سن مشابه از انعطاف پذیری بیشتری برخوردارند.

هماهنگی

هماهنگی عصبی - عضلانی یا مهارت

توانایی تلفیق احساس دیداری، شنیداری و گیرنده های عمقی با عملکرد حرکتی برای ایجاد حرکت دقیق، روان و ماهرانه (جزوه آمادگی جسمانی، فدراسیون) که بنابراین هماهنگی به ارتباط موزون و یگانگی عصبی عضلانی برای ایجاد یک جریان حرکتی روان اشاره دارد و به همین علت به آن هماهنگی عصبی - عضلانی می گویند.

مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی

در اثر فعالیت های ورزشی، اعضای حیاتی بدن و عضلات قدرت کافی پیدا می کند و در نتیجه، وظایف خود را به نحو مطلوبی انجام می دهند، ورزش برای رشد همه اعضای بدن به هر صورت دارای ارزش بسزایی است. فعالیت های ورزشی به کار دستگاه گردش خون، زردپی ها، ماهیچه ها، دستگاه تنفسی و هاضمه، سامان بخصوص می بخشد. در میان اندام های فعال بدن، قلب مقام خاصی دارد. در حرکات ورزشی، سوخت لازم از راه خون توسط قلب و کار آن به اندام ها می رسد و این عضو بیشتر از تمام اعضا با در نظر گرفتن نوع فعالیت ها بر کار خود می افزاید (جزوه A). در اینجا به طور خلاصه به طرح مزایای فیزیولوژیک آمادگی جسمانی به قسمتهای مختلف بدن می پردازیم:

دستگاه استخوانی و عضلانی

بدن انسان مجموعه ای از استخوانها (اسکلت بدن) عضلات (ماهیچه ها) قلب و تشش و سایر اعضا و اندام های داخلی است. استخوان ها داربست بدن بوده و کار نگهداری بدن را انجام می دهند و عضلات به وسیله چسبندگی به استخوان ها در ناحیه مفاصل سبب به حرکت در آوردن آنها می شوند. فعالیت شدید و منظم، قدرت و توان عضلانی و همچنین استقامت آنها را برای تحمل کار، افزایش می دهد (جزوه A). بیشترین افزایش در رشد عضلانی، افزایش حجم تارهای عضلانی که این امر باعث بزرگی عضله (هایپرتروفی) می شود. به وسیله آن گروه از فعالیت های که عضله را با ظرفیت کامل آن به کار می گیرند، ایجاد می شود. کار منظم عضلانی به ویژه اگر با افزایش تدریجی بار توأم باشد، باعث افزایش کارایی عضلات می شود. در واقع، تغییرات شیمیایی

تعادل

قابلیت حفظ تعادل در هنگام حرکت و یا سکون (احمد آزاد، ص ۲۲۵).
تعادل، یک توانایی جسمی برای انجام فعالیت های روزانه مانند ایستادن، راه رفتن و انجام صحیح غالب حرکت در روند شماست (هاووی، ص ۹۰).

انواع تعادل

- ۱- تعادل ایستا: توانایی حفظ پایداری در حالت مسکون.
- ۲- تعادل پویا: توانایی حفظ پایداری در حین حرکت

چابکی (شتاب)

عبارت است از قابلیت که انسان را قادر می سازد تا با سرعت، حالت بدن و جهت حرکت را همراه باحفظ تعادل درفضا تغییر دهد. یا توانایی تغییر وضعیت و تغییر مسیر حرکت به صورت دقیق و با حداکثر سرعت ممکن. عوامل بسیاری مانند حرکت، زمان و اکش، تعادل، هماهنگی عصبی - عضلانی، دید و همچنین آگاهی های لازم در چابکی مؤثرند (هاووی).

چابکی

- ۱- چابکی عمومی و ویژه: با توجه به مهارتهای ویژه ورزش
- ۲- چابکی بسته: اجرای یک رفتار حرکتی مشخص
- ۳- چابکی باز: اجرای یک رفتار حرکتی ناشناس و متکی به تصمیم گیری

زمان عکس العمل

زمان مورد نیاز برای ایجاد یک پاسخ دقیق و مناسب فیزیولوژیک یا مکانیکی به بعضی تحریکات خارجی مانند دیدن یک علامت صدا و صوت، صدای تپانچه است. که عوامل بسیاری در این مورد دخالت دارند که بعضی از آنها عبارتند از: شدت تحریک اعصاب حسی عضو تحریک شده، اعصاب حرکتی، عضو پاسخ دهند. تمرین، خستگی، انگیزه و وضعیت سلامت فرد (آمادگی جسمانی فدراسیون و هاووی، ۱۰۵).

دستگاه گوارشی و دفعی

ورزش به حفظ شرایط مطلوب انجام های دفعی و گوارشی کمک می کند. اعصاب و عضلات شکم و روده ها، فعالیت پایه بهتری پیدا می کنند و کارایی عملکرد آنها بیشتر می شود.

دستگاه اعصاب

دستگاه عصبی سازمان یافته ترین و پیچیده ترین دستگاه بدن بوده و عضلات به وسیله اعصاب کنترل می شوند، ورزش هماهنگی عصبی عضلانی را افزایش می دهد، بنابراین انعطاسی عصبی ممکن است با فعالیت جسمانی کاهش یابد، چنین خستگی عصبی ناشی از کار فکری بر اثر فعالیت عضلانی رفع می شود (جزوه آمادگی جسمانی، فدراسیون). مع سرون صعبی (دست) ارتجاعی به ترکیب بدن

افرادی که به طور منظم فعالیت ورزشی را انجام می دهند باعث می شود که با مصرف انرژی اضافی، درصد چربی متعالی را حفظ نمایند. همان طور که می دانید، کنترل وزن مفهومی فراتر از کاهش جذب انرژی دارد. فعالیت جسمانی منظم باعث مصرف انرژی اضافی می شود و از افزایش چربی جلوگیری می کند. چربی اضافی، فشاری بی مورد بر عملکرد طبیعی بدن، به ویژه قلب وارد می کند و سبب کاهش طول عمر نیز می گردد. میزان مرگ و میر در میان افرادی که درصد چربی آن ها بیشتر از حد طبیعی است، تقریباً ۳۰ درصد بیشتر از بقیه افراد است (جزوه هر حال چربی اضافی می تواند مشکلات استخوانی را نیز به وجود آورد) (نمازی زاده، فدراسیون).

دیگر مزایای فیزیولوژیک

فعالیت های ورزشی علاوه بر بهبود مسائل ذکر شده فوق باعث انعطاف پذیری بیشتر و احساس تندرستی، سلامتی سر حال همچنین باعث بهبود تیب بدنی و مناسب و خوش اندامی باشد، معمولاً کسانی که به آمادگی جسمانی مطلوبی می رسند، به مسائل کلی مانند تغذیه مناسب، استراحت و آرامش، بهایی بیشتر می دهند و ممکن است علاقه های غیر بهداشتی مانند سیگار کشیدن را نیز کنار بگذارند، زیرا نمی خواهند مزایای به دست آمده از طریق فعالیت جسمانی را از دست بدهند.

و به همین دلیل در یک فعالیت مشابه، میزان خستگی عضلانی در افراد آماده تر، کمتر از افراد غیر آماده است (نمازی زاده، جزوه آمادگی جسمانی فدراسیون).

دستگاه قلب و گردش خون

برای سلول های بدن وجود شرایطی مخصوص جهت ادامه حیات لازم است تا بتوانند به وظایف خود عمل نمایند. از جمله این شرایط بر خورداری از اکسیژن، مواد غذایی و دفع مواد زائد اهمیت ویژه ای دارد. این شرایط را خون عهده دار است (جزوه A). ورزش باعث تقویت عضله قلب می شود. فشار وارده بر قلب به هنگام ورزش، باعث افزایش اندازه قلب و تقویت آن می شود، حجم خونی که در هر ضربه از قلب خارج می شود (حجم ضربه ای) افزایش می یابد و سبب می شود که مواد غذایی بیشتری به بدن برسد. ورزش منظم و تداومی سیکه عروق کوچک قلب (عروق کرونری) را که اکسیژن را به سلولهای قلبی می رسانند و مواد زائد را از آن خارج می کند، افزایش می دهد. شخصی که به طور منظم ورزش انجام می دهد مضربان قلب کمتری دارد و این ضربان پس از ورزش، نسبت به افراد غیر ورزشکار، بسیار سریع تر به حد طبیعی باز می گردد. به علاوه افرادی که آمادگی جسمانی بالاتر دارند، کمتر افزایش فشار خون مبتلا خواهند شد (جزوه آمادگی جسمانی، فدراسیون، نمازی زاده)

دستگاه تنفسی و ریه ها

هنگام فعالیت های ورزشی عضلاتی فعال احتیاج مبرمی به اکسیژن دارند، این نیاز از راه تنفس و دیگر فعل و انفعالات که به طور خودکار در بدن اتفاق می افتد، برآورده می شود. ورزش عملکرد ریه ها را به وسیله عمیق کردن روزه تنفس افزایش می دهد. میزان تنفس در افراد آماده کمتر است و ممکن است در هنگام استراحت ۶ تا ۸ بار در دقیقه باشد در صورتی که در افرادی که آمادگی جسمانی پایینی برخوردارند ممکن است ۱۲ تا ۱۵ بار در دقیقه باشد. فعالیت های ورزشی سبب عمیق تر شدن تنفس دیافراگمی (شکلی) شده و در نتیجه اکسیژن بیشتری به خون می رسد. در افراد غیر ورزشکار، بخش بیشتری از ریه ها، هنگام عمل دم، از هوا خالی می ماند، بنابراین ورزش منظم باعث کارایی بیشتر تنفس می شود، افراد آماده، هوا و اکسیژن بیشتری نسبت به افرادی که آمادگی جسمانی ندارند دریافت می کنند (جزوه آمادگی جسمانی، فدراسیون).

۶- تمرین باید به توانایی گروهی توجه کند یعنی در ورزش های گروهی هدف تمرین است.

هماهنگی آمادگی بدنی، تکنیکی و تاکتیکی "گروه"، نقش اصلی را در موفقیت ایفا می کند (آمادگی اجتماعی).

۷- تمرین باید از تنای سطح بهداشت و سلامت هر ورزشکار را شامل شود. یعنی آزمایش های

پزشکی، تناسب شدت تمرین با توانایی های هر ورزشکار و مصدوم نشدن ورزشکار و همچنین زمان کافی، بازیافت، به تمرین مربوط هستند و سلامت ورزشکار را تضمین می کنند (آمادگی بهداشتی).

۸- تمرین باید مانع آسیب ورزشکار شود. یعنی باید با رعایت فواید احتیاطی زیر امکان بروز

صدمات را به حداقل برساند. افزایش انعطاف فراتر از حد نیاز، تقویت عضلات، وترها و رباطها- به ویژه در طول مراحل نخست تمرینات افراد مبتدی، توسعه قدرت و خاصیت ارتجاعی عضلات تا جایی که هنگام حرکات پیش بینی ناشدنی نیز صدمات به حداقل سطح ممکن برسد (آمادگی پیشگیری از آسیب).

۹- تمرین باید موجب ارتقای سطح دانش نظری ورزشکار شود. یعنی اطلاعات ورزشکار درباره مبانی فیزیولوژی، تغذیه و بازسازی منابع به حد کافی برسد (آمادگی علمی).

اصول اساسی تمرین

۱. اصل ویژگی یا اختصاصی بودن تمرین (فلاح، رضامضان پور آزاد، گابینی)

نوع تغییرات فیزیولوژیکی که از تمرین حاصل می شود با نوع تمرین به کار گرفته شده ارتباط دارد. به عبارت دیگر، سازگاری هایی که هر ورزشکار انتظار به دست آوردن آن را دارد به شیوه

تمرین های ورزشی رزانه اش مربوط می شود. تمرین های اختصاصی، نتایج اختصاصی به دنبال می آوردند عنوان مثال تمرین با وزنه های سنگین برای ورزشکاران استقامتی از ارزش پائینی برخوردار است همچنین دوچرخه سواری برای آماده شدن یک دونده و یا برعکس، بهترین ورزش به شمار

نمی آید. الگوی حرکت هر چه بیشتر به ورزش اصلی نزدیکتر و شبیه تر باشد، بهتر است. از طرفی ویژگی حرکت یا مهارت تا حدودی به رابطه میان نیرو و سرعت انقباض عضلانی بستگی دارد.

بدین معنی که مقدار نیروی عضلانی ایجاد شده هنگام اجرای یک حرکت خاص به سرعت انجام

تمرین ورزشی

تمرین ورزشی به فعالیت با هدف، منظم و برنامه ریزی شده ای گفته می شود که هدف آن بهبود عملکرد ورزشکار است. تمرینات ورزشی از برنامه بلند مدت پیروی می کنند که با تکرار

فعالیت های مختلف آمادگی جسمانی، کیفیت اجرای ورزشکار در یک رشته ورزشی بهتر می کنند. در یک برنامه تمرین ورزشی مفید و بلند مدت، اهداف زیر در پی گرفته شوند و برای عملی شدن

اهداف، باید اصول معینی به نام اصول اساسی آمادگی جسمانی و علم تمرین رعایت و درک شوند. اهداف تمرین

۱- تمرین باید به توسعه ای همه سویه بینجامد. یعنی استقامت، قدرت، سرعت، انعطاف و هماهنگی را بهتر کرده، بدن ورزشکار را از یک توسعه موزون برخوردار کند. این ویژگی به

عنوان سنگ بنای اجرای بهتر همه ورزشکاران در رشته های گوناگون تلقی می شود و برای همه بایسته است (آمادگی عمومی).

۲- تمرین باید به توسعه ای بدنی خاص هر رشته ورزشی بینجامد. یعنی موجب بهبود عوامل مختل آمادگی مورد نیاز هر رشته ورزشی خاص شود. در رشته ی ورزشی مورد نظر چه عواملی

مهم تر هستند؟ قدرت مطلق یا نسبی؟ توان یا استقامت عضلانی؟ و... (آمادگی اختصاصی)

۳- تمرین باید توانایی اجرای همه تکنیک های مورد نیاز را بالا ببرد، یک اجرای منطقی و اقتصادی، با بالا بردن سرعت ممکن، بالا بردن سطح تولید نیرو، کم کردن تاثیر پذیری از

شرایط ناخواسته و صحیح ترین حرکات را ممکن کند (آمادگی مهارتی تکنیکی)

۴- تمرین باید عامل تاکتیک را نیز فرا گیرد. یعنی مناسب ترین تاکتیک را که بر خواسته از توانایی های هر ورزشکار است، بهتر کند و راهکار ورزشکار را برای رو به رو شدن با شرایط

مسابقه، بهینه کند. بنابراین در مسیر تمرین به راهکارهای متنوعی می توان توجه کرد که با در نظر گرفتن اهداف ورزشکار بالا پیش شده، به تکامل خواهد رسید (آمادگی تاکتیکی).

۵- تمرین باید ابداً روانی را نیز در بر بگیرد یعنی برای بهبود عملکرد و اجرای ورزش، آمادگی روانی ورزشکار نیز بایسته است. اهدافی مانند بهبود انضباط، پشتکار و استنادگی، خواستن، اعتماد به نفس و انگیزه

بخشی از اهداف تمرین تلقی می شوند (آمادگی روانی).

۴.۱ اصل تفاوت های فردی

نیازها و اهداف فرد از موردی است که باید در برنامه ریزی تمرینی مورد توجه قرار گیرد. چون ورزشکاران به تمرینات مشابه واکنش های متفاوتی نشان می دهند، عواملی مانند ماهیت شغل، تغذیه، روانیت، بلوغ، خواب، استراحت، سطح آمادگی، انگیزش و تأثیر عوامل محیطی و شخصی بر قابلیت ها و دیدگاه ورزشکاران نسبت به تمرین بی تأثیر نیست.

۴.۲ تمرین گزینت پذیری

بیشتر سازگاری های ناشی از تمرین به دنبال ساعتها تمرین سخت و طاقت فرسا حاصل می شود. که قابل برگشت نیز هستند. زمانی که که یک ورزشکار تمرین را قطع می کند. به تدریج خصایص فیزیولوژیکی را که در اجرای ورزش آنها نقش زیادی دارد از دست می دهد. کسب سازگاری در فعالیت های ورزشی استقامتی، سه برابر طولانی تر از زمان از دست دادن آنها حاصل می شود.

با استراحت کامل در رختخواب آمادگی جسمانی به میزان نزدیک به ۱۰ درصد در هر هفته کاهش می یابد. ولی در صورت انجام ندادن تمرینات قدرتی باعث کاهش آن حتی در عضلاتی که به بیشترین نحو تمرین قدرتی انجم داده اند می شود. بنابراین، ترکیب برنامه های تمرین را به نحوی طراحی نمایند که آمادگی به دست آمده در طول سال و به ویژه در فصل استراحت یا حتی خارج از فصل آماده نگه دارند.

۴.۳ اصل کاهش سرعت پیشرفت

اصل کاهش سرعت یکی از اصولی می باشد که مربیان ورزشی باید به آن توجه کافی داشته و با ورزشکاران خود صحبت کرده که این اصل با توجه بهبود عملکرد و اجرای ورزشی، برگاماس میزان تجربه تمرینی ورزشکار ارتباط دارد. به طور مثال یک وزنه بردار کسب قدرت بیشتری را پس از یک دوره نسبتاً کوتاه تجربه می کند. در حالی که ورزشکاران قدرتی با تجربه با سوابق چندین ساله، تنها قدرت ناچیزی را بعد از یک دوره طولانی تمرین به دست می آورند. در این مرحله باید که در بین فقدان بهبود در اجرای ورزشی، بیشتر ورزشکاران مایوس می شوند و به استروئیدهای

آنابولیک یا دیگر کمک های نیرو افزا روی می آورند.

۴.۴ اصل تنوع

هرچه برنامه های تمرین برای ورزشکاران متنوع باشد، باعث می گردد ورزشکار با علاقه و انگیزه

۴.۵ تربیت بدنی عمومی

دادن آن حرکت بستگی دارد. همچنین نوع انقباض عضلانی و زاویه ایکه در آن عضلات، بیشتر درگیرند در چگونگی ورزش و تمرین مؤثر است.

۴.۲ اصل اضافه بار (کافی)، آزاد، جزوه آمادگی جسمانی قدراسیون، رضا رضان پور

اصل اضافه بار یکی از مهم ترین عامل در آمادگی جسمانی می باشد. مطابق این اصل برای بهبود میزان آمادگی جسمانی باید تمرین در فشار بالاتری از حالت عادی اجرا شود. تارهای عضلانی از هر نوعی که باشند فقط در برابر سنگینی بار (کار) از خود واکنش مطلوب نشان می دهند، امروزه از اصل اضافه بار را در تمام انواع تمرینها استفاده می کنیم. در خصوص تمرینهای قدرتی، ما به طور تدریجی بر وزن هالتر یا دمبل می افزایشیم. ورزشکاران استقامتی، مساحت و یا زمان را افزایش می دهند. اصل اضافه بار تغییرات در عضلات و سایر دستگاهاهی بدن را تحریک می کنیم بنابراین حداکثر ظرفیت قدرت و استقامت و حجم عضلات، تنها زمانی افزایش می یابد که عضله برای دوره مشخصی از زمان، در حداکثر ظرفیت قدرت و استقامت خود علیه مقاومت هایی که از حد معمول بالاتر است، عمل کند.

۴.۳ اصل پیشرفت تدریجی

اصل اضافه بار با حکایت افسانه ای میلو که یک جنگجوی یونان باستان بوده ارتباط دارد که میلو با بلند کردن یک گوساله در روز تا جایی که این گوساله رشد کرد قدرت میلو نیز بالا می رفت. او به تدریج توانست یک گاو نر کاملاً بالغ را بلند نماید.

پس از کسب سازگاریها با استفاده از اصل اضافه بار، تمرینهای ورزشی باقی با توجه به اصل پیشرفت تدریجی دنبال شوند. زیرا آمادگی جسمانی و اجرای خوب یک باره به دست نمی آید. بلکه از طریق تمرین در طول هفته ها و به طور تدریجی کسب می شود. زمانی که تمرینات اضافی خیلی سریع افزایش می یابند، یا افزایش بار تمرین به صورت تدریجی نباشد بدن نمی تواند سازگاری ایجاد نماید، که در مقابل از خود واکنش منفی نشان می دهد. مربیان کم حوصله ای که ورزشکاران خود را مجبور می سازند تا آنها خیلی سریع پیشرفت کنند و به نقطه اوج برسند، در واقع به تنها کمک به ورزشکاران نکرده اند، بلکه آنها را به سوی بدترین صدمات و یا بیماری ها سوق می دهند، که علائمی مثل خستگی عمومی تا ۲۴ ساعت، گرفتگی و درد عضلانی، بی حالی نشانه ای از تمرین

۵۴۲ تربیت بدنی عمومی

- آسان دو اصل تنوع می باشند. به این معنا که سازگاری زمانی به دست می آید که یک مرحله استراحت دنبال شود، یک نوبت کار شدید با یک نوبت کار آسان تعصب شود. به دست آوردن این اصل از طریق متنوع ساختن تمرینهای ورزشی روزمره و مهارت‌های زمانی، ممکن می شود که تمرینات در مکان‌های متفاوتی انجام شوند، که یک تمرین با زمانی طولانی با یک فعالیت کوتاه مدت، یک جلسه تمرین با یک فعالیت آرام و آزاد، زمانی که تمرینات کسالت آور می شوند، سعی شود فعالیت‌های مختلف دیگری را ورزشکاران انجام دهند از اصل تنوع برای کاستن یکنواختی و تخفیف فشارهای جسمانی و روانی ناشی از تمرینات سنگین استفاده کنید.

۸. اصل انطباق :

تمرین با در نظر گرفتن مقاومت‌هایی که براساس اصل اضافه بار تعیین می‌شود، تغییراتی در بدن ایجاد می‌کند، که اصطلاحاً به آن انطباق^۱ می‌گویند. این اصل اشاره به سازگاری‌های فیزیولوژیکی دارد که نتیجه آن بهبود قلبی-تنفسی، کسب قدرت و استقامت و تقویت استخوانها و رباطها و تاندونها و بافت همبند در ورزشکاران است.

۹. اصل گرم کردن - سرد کردن^۱

در هر جلسه تمرین، باید زمانی را به گرم کردن و سرد کردن اختصاص داده گرم کردن قبل از فعالیت شدید، بدن را برای تمرینات آماده می‌کن و خطر مصدوم شدن را کاهش می‌دهد. در بین ورزشکاران مرسوم است که برنامه گرم کردن را با مجموعه ای از حرکات کششی شروع می‌کنند و بتدریج با فعالیتهای شدید ادامه می‌دهند.

همچنین سرد کردن پس از تمرینات شدید، به اندازه گرم کردن اهمیت دارد. لذا انجام فعالیت سبک (سرد کردن فعال) با بدن شما کمک می‌کند تا مواد زائدی را که در هنگام تمرین جمع شده اند دفع کنید و بدن را به حالت طبیعی برگردانید.

1. Adaptation
2. Warm-up and cooldown

فصل سه

آزمون

استانداردها:

ضربان قلب

میزان ضربان

عضلات و گیر

می شود. در

می شود و شد

۱-ضربان

شدت ضربان

قلب هنگام ته

این بخش، در

می شود، دلاله

ضربان قلب د

برنامه اجرایی

شاخص شدت

۱ - مقد

۲ - مقد

۳ - تعد



فصل یازدهم

استفاده از آب درمانی در رفع خستگی ورزشکاران

مقدمه

شاید آسان ترین، راحت ترین و ارزان ترین وسیله ای که ورزشکاران و مردم برای رفع خستگی، کسالت و به دست آوردن آرامش و راحتی از آن استفاده می کنند، آب باشد. گرفتن دوش آب گرم پس از ورزش و مسابقه، یا پس از انجام کارهای سنگین روزانه، تقریباً یک امر طبیعی و عادی است که تمام بازیکنان و افراد، آگاهانه یا بدون آگاهی از آن استفاده می کنند.

آب درمانی، یک روش عامه پسند است و بر خلاف اکثر روش های دیگر، رفع خستگی عضلانی با رضایت و خشنودی ورزشکاران توأم می شود. با تمام مزایا در مورد آب درمانی، باید گفت: با شناخت و آگاهی از تأثیرات فیزیولوژیکی و درمانی آب، به آسانی و راحتی می توان از آن استفاده کرد.

"هیدروتراپی" به معنای آب درمانی در گذشته توسط ایرانی ها، مصری ها، یونانی ها، و ژاپنی ها، با توجه به خواص درمانی آب، به فراوانی مورد استفاده قرار می گرفت. هیدروتراپی یا آب درمانی به شکل امروزی آن را شاید بتوان مدیون دکتر "جان فلور" انگلیسی دانست. شاید استفاده از آب در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمی و روحی، قدمتی معادل قدمت زندگی بشر داشته باشد. مزایا و خصوصیات استفاده از آب درمانی برای تسکین دردها و آفرینش آرامش، یعنی در موارد درمانی و رفع خستگی در ورزشکاران و به دست آوردن آرامش جسمانی-روحی، متعدد است. در دسترس بودن آن برای همه، از زمان بودن نسبت به روش

شده از آن نیز زیادتر می شود (میزان برون ده قلبی نیز افزایش می یابد و فعالیت قلبی هم بیشتر می شود.

به دنبال ایجاد تأثیرات فیزیولوژیکی فوق در بافت ها و اندام های بدن، یک سلسله تأثیرات درمانی در فرد مشاهده می شود، از جمله: در اثر افزایش جریان خون بهبود وضع تغذیه در اندام ها و دفع سریع مواد زائد، گرفتگی و اسپاسم عضلات فرد، بر اثر وقوع تغییرات مذکور، این درد و ناراحتی ورزشکار از بین می رود.

به طور خلاصه می توان گفت که تأثیرات درمانی آب به واسطه اثری است که آب روی پوست بدن دارد. در آب درمانی، پوست بدن به عنوان یک عضو مهم و اساسی است، زیرا بر اثر برخورد جریان آب، گیرنده های عصبی پوست تحریک می شوند. تحریکات ایجاد شده از طریق اعصاب، بر سیستم عصبی مرکزی تأثیر می گذارند و این تأثیرات سیستم عصبی مرکزی است که باعث به وجود آمدن اثرات درمانی آب می شود.

استفاده از آب درمانی روی جریان خون، سوخت و ساز بدن، سیستم عصبی، ترکیب خون، و میزان ترشح غدد نیز تأثیر می گذارد و در نهایت، تجمع این تأثیرات روی روان فرد منکس می شود.

موارد کاربرد آب درمانی در ورزش

از هیدروتراپی به غیر از رفع خستگی و آرامش در ورزشکاران، در موارد دیگری نیز می توان استفاده کرد.

مهم ترین کاربردهای آب درمانی شامل موارد زیر است:

۱- به عنوان قسمتی از درمان فوری ضایعه ورزشی که باید از آب سرد با درجه حرارت حدود ۱۲/۸ درجه سانتی گراد استفاده کرد. برای مثال، قرار دادن مچ پا یا دست ضایعه دیده در ظرف آب سرد، باعث جلوگیری از ایجاد تورم و التهاب در موضع صدمه دیده می شود و درد کاهش می دهد.

۲- در درمان ضایعات ورزشی موزن مثل کوفتگی، رگ به رگ شدن و بیخ خوردن مفاصل، التهاب و تورم تاندون یا زرد یی می توان از آب درمانی استفاده کرد. برخی از متخصصان عقیده دارند که در هر مرحله از ضایعات سیستم عضلانی - استخوانی می توان از آب درمانی استفاده کرد.

های دیگر، اندازه گیری درجه حرارت آب به آسانی، سبک شدن وزن بدن در آب و عامه پسند بودن آن برای همه، از جمله مزایای آب درمانی است.

آب درمانی چگونه باعث رفع خستگی ورزشکاران می شود؟

برای شناخت و آگاهی از چگونگی عمل و علل رفع خستگی ورزشکاران، متعاقب استفاده از هیدروتراپی باید تأثیرات فیزیولوژیکی آب درمانی را نیز بررسی کرد.

به طور کلی، در هنگام قرار گرفتن در آب، تغییرات زیر در بافت ها و اندامهای بدن رخ می دهد:

۱- افزایش درجه حرارت بدن

برحسب میزان و مقدار گرمای آب، درجه حرارت بدن هم تغییر می کند. در اغلب موارد درجه حرارت آب استخر بین ۲۴ تا ۳۷ درجه سانتیگراد باشد. سرمای بافت ها و عضلات ورزشکاران نیز مقداری افزایش می یابد.

۲- افزایش سوخت و ساز بافت ها

در اثر افزایش حرارت بافت های مختلف بدن، میزان سوخت و ساز یا متابولیسم عمومی بافت ها نیز زیاد می شود.

۳- اتساع عروق

بالا بودن حرارت آب منجر به بالا رفتن حرارت بدن و متعاقب آن، متسع شدن عروق و مویرگها می شود. در ضمن، اتساع عروقی می تواند ناشی از افزایش سوخت و ساز سلول ها باشد که نیاز به اکسیژن اضافی و دفع بیشتر مواد حاصل از سوخت و ساز دارند.

۴- افزایش جریان خون

افزایش درجه حرارت بدن موجب زیادتر شدن سوخت و ساز سلول ها می شود که برای جریان کردن این امر، بدن به افزایش جریان خون بافت ها روی می آورد. بنابراین میزان جریان خون نیز متعاقب قرار گرفتن در آب افزایش می یابد.

۵- افزایش میزان فعالیت قلب

به دنبال اتساع عروق خونی و زیاد شدن میزان جریان خون، میزان خون وارده به قلب نیز زیادتر می شود و طبق قانون (فرانگ استارلینگ هرچه خون وارده به قلب زیادتر می شود، خون خارج

۳- همچنین در آن دسته از ورزشکاران که دوران قاعدگی را می گذرانند، نباید از هیدروتراپی استفاده کرد.

دوش گرفتن ورزشکاران

شاید اکنون شایع ترین روش استفاده از تأثیرات درمانی آب، دوش گرفتن باشد. برخی از تأثیرات مورد نظر آب درمانی را می توان با دوش گرفتن به دست آورد. میزان درجه حرارت آب دوش به صورت درجات سرد، ملایم، گرم و داغ تقسیم بندی می شود. چنانچه بازیکنان بعد از مسابقه از دوش آب گرم (۳۳/۹ تا ۴۶/۷ درجه سانتی گراد)، ولرم (۲۶/۷ تا ۳۳/۹ درجه سانتی گراد) و داغ (بیشتر از ۳۷/۲ درجه سانتی گراد) استفاده کنند، علاوه بر تمیز شدن بدن، باعث ایجاد آرامش هم می شود.

برای کشیدن محکم حوله به پوست، معمولاً گیرنده های عصبی تحریک می شوند و این تحریکات به سیستم عصبی منتقل می شود. در نتیجه، تأثیرات مثبت دوش با از بین می رود یا کاهش می یابد. بهتر است متعاقب دوش گرفتن با استفاده از روش های دیگر آب درمانی، ورزشکار به مدت کافی استراحت کند و یا بخوابد. این کار باعث افزایش تأثیرات دوش و آب درمانی می شود. سونا یا حمام های بخار فنلاندی که در ایران به غلط آن را حمام بخار سوئدی می گویند، سابقه ای بس طولانی دارد و بیشترین کاربرد آن در کشورهای اسکانندیناوی و از جمله فنلاند است. سونا یکی از فعالیت های است که تقریباً همه ورزشکاران با آن آشنا هستند و در سطح قهرمانی و حرفه ای و آماتوری به آن توجه خاصی دارند. سونا تقریباً برای تمامی افراد از هر سنی که هستند مناسب است و خطری ندارد. فقط برای کسانی که دچار ناراحتی قلبی هستند، با ضعف جسمانی دارند، باید با مشورت پزشک و اجازه او این کار را انجام دهند.

در هنگام ورود به سونا چه اتفاقی در بدن رخ می دهد

- ۱- بدن به گرما واکنش نشان می دهد، درجه حرارت بدن به ۳۹ درجه سانتی گراد می رسد.
- ۲- مویرگ ها گشاد می شوند.
- ۳- منافذهای پوست باز می شود و شروع به تعریق زیاد می کند.
- ۴- راه های تنفس بازر می شوند. تنفس بهتر و راحت تر انجام می شود.
- ۵- به دلیل تغییرات سریع درجه حرارت، انعطاف پذیر عروق بهبود می یابد.

۳- بعد از عمل جراحی درصدمات ورزشی، برای به دست آوردن دامنه حرکتی مفاصل می توان از آب درمانی استفاده کرد. از موارد مهم دیگر، کاربرد آب درمانی در ورزش برای تحرک و انعطاف پذیری در عضلات و مفاصل است. در این حالت نیز عضو مورد نظر را در یک وان یا ظرف مناسب قرار می دهیم. در صورت امکان می توان از استخر آب گرم استفاده کرد. گرمای آب باعث نرم شدن بافت ها و عضلات و مفاصل می شود و این امر کیفیت انجام حرکات در عضو صدمه دیده را بهبود می بخشد.

۴- به عنوان قسمتی از برنامه آمادگی ورزشکاران هم می توان از آب درمانی استفاده کرد. منظور این است که برای گرم کردن عضلات بدن، افزایش جریان خون در بافت ها، بهبود وضع تغذیه سلول ها، قبل از شروع تمرینات و حرکات جهت تقویت و آماده کردن بدن، می توان از آب درمانی استفاده کرد.

۵- از جمله موارد دیگر که هیدروتراپی در ورزش کاربرد دارد، تمیز و برطرف کردن مواد خارجی از روی زخم ها، خراشیدگی ها، تاول ها، و دیگر صدمات ورزشی است که در پوست بدن به وجود می آید.

موارد استفاده نکردن از آب درمانی

اگرچه استفاده از آب درمانی یک روش بدون خطر و بی عارضه است و می توان آن را برای اکثر ورزشکاران تجویز کرد، بهتر است در هنگام استفاد از آن به نکاتی چند توجه داشت:

- ۱- در هنگام وجود اختلال حسی در ورزشکاران، باید در درجه حرارت آب دقت زیادی به عمل آورد، زیرا امکان ایجاد ضایعه، پس از استفاده از آب گرم در ورزشکارانی که دچار اختلالات حسی هستند، وجود دارد.

۲- هم چنین ورزشکارانی که اختلالات گردش خون، عفونت حاد، زخم باز و وسیع، نارسایی قلبی یا نارسایی تنفسی و اختلالات غدد دارند، نباید از هیدروتراپی استفاده کنند. در صورت به کار بردن آن نیز باید دقت بسیار زیادی به عمل آورد. در هنگام استفاده از آب گرم، چون فشار خون پایین می آید، بنابراین در ورزشکارانی که نارسایی قلبی دارند، استفاده از آب درمانی ممنوع است.

مدت و چگونگی استفاده از سونا (برنامه پیشنهادی)

این روزها مجموعه های استخر و سونا و جکوزی با هم در یک محل ساخته می شوند طبقه استفاده از آنها به این ترتیب است که :

* بعد از دوش گرفتن بهتر است برای گرم شدن، بدن چند دقیقه ای را در سونا باشید بخار یا خشک آن. چندان فرقی نمی کنند تا ماهیچه ها برای فعالیت گرم شوند و خونرسانی به آنها صورت گیرد.

* حدود ۳۰ دقیقه ای بیشتر در استخر شما کنید.

* برای رفع خستگی ناشی از شنا کردن بهتر است چند دقیقه ای را در جکوزی گرم بنامید و بدنتان را با فشار آب ماساژ دهید

* به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در سونا خشک یا بخار دراز بکشید تا کاملاً عرق کنید

* دوش گرفته و با پریدن در جکوزی گرم و سپس بلافاصله جکوزی سرد برنامه را تمام کنید.

* شما ممکن است هنگامیکه برای اولین بار وارد سونا می شوید حتی تحمل ماندن یک دقیقه در آن محل را نداشته باشید. ولی این نباید باعث ناامیدی شما شود چون بتدریج که سونا بروید به ماندن در آنجا عادت می کنید ، فقط باید هر بار مدت ماندن خود را افزایش دهید این کار تا جایی که تحمل دارید انجام یادتان باشد زیاد به بدن خودتان فشار نیاورید.

برای رعایت بهداشت و سلامتی خودتان و دیگران چه نکات بهداشتی را باید رعایت کنید:

* قبل از استفاده از سونا و استخر حتماً بدنتان را کاملاً بشوئید و دوش بگیرید

* از کرم و وسایل آرایشی استفاده نکنید

* حتماً بعد از بیرون آمدن از سونا مجدداً دوش بگیرید تا عروق های شما شسته شود

* استخر و سونای عمومی محل های همگانی هستند که باید رعایت اخلاقی و بهداشتی به بهترین نحو صورت گیرد

واقعا هیچ چیز زیست تر از این نیست که در چنین جاهایی با بدن کثیف و موهایی بلند که باعث آزار دیگران می شوند ظاهر شوند، اینها نکات ریزی هستند که غالباً رعایت نمی شوند.

۶- سونا باعث بالا رفتن مقاومت در مقابل عفونت های ویروسی می شود.

فواید بهداشتی سونا جکوزی

- ۱- کمک به درمان ناراحتی های پوستی از قبیل، آگزما و سایر جراحات پوستی
- ۲- تسکین استرس و تنش
- ۳- سوزاندن مقاری کالری و کاهش وزن، کاهش وزن زیاد و چشمگیر
- ۴- بهبود وضعیت قلب (برای آنها که قلب سالم دارند)
- ۵- ایجاد خواب عمیق تر در هنگام شب
- ۶- تریق باعث دفع مواد زائد بدن می شود ، مواد شیمیایی ، الاینده ها را دور می کند.
- ۷- پاکي و شفافیت پوست
- ۸- مبارزه با بیماری ها
- ۹- تفریح و فوائد اجتماعی مربوط به آن
- ۱۰- کاهش دردهای مفصلی ناشی از آرتريت، روماتیسم و خستگی ناشی از فعالیت های ورزشی زیاد .

نکات قابل توجه در مورد استفاده از سونا

- ۱- کسانی که به ناراحتی قلبی دچار هستند یا ضعف جسمانی دارند باید با مشورت پزشک و اجازه او این کار را انجام دهند.
- ۲- انجام هرگونه حرکات ورزشی و نرمشی در سونا مطلقاً ممنوع است. علت آن کاملاً واضح است وقتی که شخص در معرض گرمای سونا قرار می گیرد، به علت باز شدن عروق، میزان خونریزی که باید در بدن جریان یابد افزایش می یابد . بنابراین قلب مجبور است تند کار کند، گاهی ضربان قلب به ۱۲۰ بار در دقیقه و بیشتر هم می رسد. در چنین شرایطی بدترین کار این است که با حرکات ورزش فشار مضاعفی به قلب وارد کنیم این کار برای قلب فوق العاده مضر است.
- ۳- مصرف نوشیدنی های الکلی در حین استفاده از سونا گاهی ممکن است پس از سونا فشار خون چنان افت پیدا کند که منجر به سنگوب شود که مصرف نوشیدنی های الکلی به تشدید این عارضه و بروز خطرات جدی در این زمینه کمک م یکنند.

شما قدرت تولید تب در بدن را به بدهید تا من هر ناراحتی را درمان کنم
این گفته نشان دهنده قدرت خارق العاده ای است که ایجاد تب در مداوای ناراحتی های بدن دارد. سونا در التیام درد مفاصل هم مؤثر است. فوائدی شمار دیگری هم دارد که به همین مقدار اکتفا می کنیم.

آیا سونا برای لاغری است ؟

این هم یکی از همان پندارهای غلط است باز افرادی را دیده ام که به من ایراد گرفته اند که : شما که چاق نیستند برای چی به سونا آمده اند ؟
نمی دانم این تصور از کجا آمده است که سونا می تواند باعث لاغری شود؟ شاید به دلیل عرق کردن باشد و افراد فکر می کنند با عرق کردن وزن بدن کم می شود ولی این باوری اشتباه است چربی های موجود در بدن فقط از یک راه آب می شوند از طریق فعالیت بدنی و سوخته شدن. چربی که آب نیست که ازغدد خارج شود آنچه در جریان سونا گرفتن اتفاق می افتد تعریق است که بخش عمده آن آب است و مقداری هم املاح و مواد معدنی به همراه دارد. اتفاقاً عرق کردن و نسیله خوبی برای دفع سموم بدن است.

البته هر فعالیتی در بدن و از جمله همین عرق کردن باعث مصرف انرژی می شود. ولی میزان کالری که در اثر سونا گرفتن در بدن مصرف می شود آنقدر نیست که باعث لاغری شود. طی یک جلسه ۲۰ دقیقه ای سونا حدود ۴۵۰ کالری سوزانده می شود. خیلی بیشتر از این مقدار کالری را شما می توانید با دودیدن آرام حتی راه رفتن مصرف کنید بدون اینکه نیازی باشد رنج ماندن در سونا را بر خود هموار کنید.

سونا یا خشک یا سونا یا بخار ؟

اساساً لفظ سونا به همان سونا یا بخار گفته می شود و چیزی به اسم سونا یا خشک به آن مفهوم نداریم. ولی در حال حاضر دو نوع سونا وجود دارد :

۱- یک نوع که در آن با استفاده از اجاق های برقی و قرار دادن سنگ هایی بر روی آنها، هوای گرم تولید می کنند و سکوهایی هم از چوب برای نشستن یا خوابیدن افراد درست کرده اند و اصطلاحاً سونا یا خشک نامیده می شود. در همین نوع از سونا هم باید با پوشیدن آب بر روی سنگ های داغ مقداری بخار تولید کرد تا وضعیت بهتری پدید آید چون هوای گرم و خشک می تواند به دستگاه تنفسی آسیب برساند.

۲- نوع دوم اتاقی است با کف و دیواره سرامیکی که چند دریچه برای ورود بخار دارد. بخار از یک بویلر (دیگ بخار) وارد این اتاق می شود و یک ترموستات هم میزان حرارت اتاق را با تغییر بخار ورودی تنظیم می کند.

ایجاد تب مصنوعی

انسان موجودی خورگرم است بنابراین درجه حرارت بدن او تابع محیط نیست و همواره روی میزان معینی که همان ۳۷/۵ باشد ثابت می ماند هر گاه کمی از این میزان بالاتر رود تب حادث می شود. تب کردن در واقع نوعی سلاح دفاعی بدن برای مقابله با بیماری هاست بدن با بالا بردن حرارت خود، محیط را برای رشد میکروبوها و عوامل بیماریزا نامناسب می کند و به این شیوه و ترغیب با میکروتوها و عوامل نظیر آن مبارزه می کند تب همواره علامت وجود یک میکروب یا عامل نامساعد در بدن است از طرفی تب کردن باعث فعال شدن سیستم ایمنی بدن می شود و مبارزه با بیماری ها را تشدید می کند.

سونا رفتن باعث ایجاد نوعی تب مصنوعی در بدن می شود و به این ترتیب توان مقابله بدن با بیماری ها را افزایش می دهد.

مبارزه علیه سرطان

یکی از خواص همین تب مصنوعی نانودی سلولهای سرطانی است از این جهت سونا خاصیتی ضد سرطانی دارد. گفته ای مشهور از بقراط نقل می کنند که می گویند: