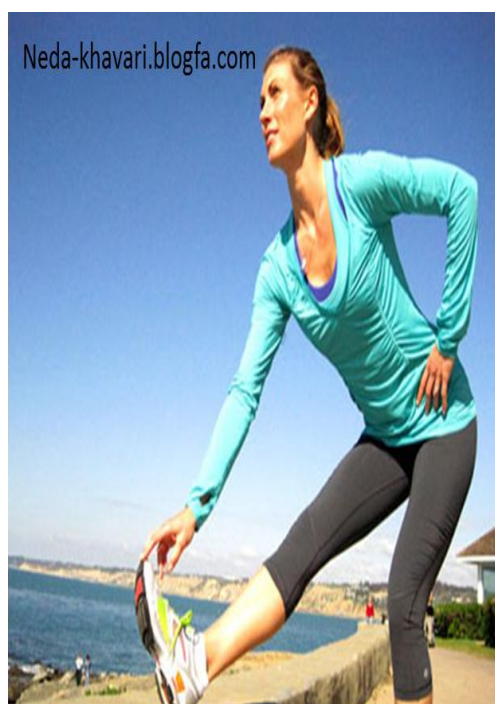


گرم کردن، سرد کردن

گرم کردن بدن قبل از تمرینات ورزشی و سرد کردن بدن بعد از انجام تمرینات ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است و این دو از عوامل اصلی در جلوگیری از آسیب ها و صدمات ورزشی هستند.

گرم کردن:

گرم کردن به حرکات آهسته و فعالیت های سبک قبل از تمرین اصلی یا مسابقه گفته می شود که هدف آن آماده کردن بدن، عضلات و مفاصل برای تمرین شدید یا مسابقه است. در حقیقت گرم کردن را باید نیمی از ورزش خود بدانیم. هر فرد ورزشکاری بتواند طوری بدنش را گرم نماید که به راحتی خون و اکسیژن به عضلات برساند آن فرد در آن جلسه ی تمرین، بهتر عمل خواهد نمود، چون خون فرد ورزشکار دارای اکسیژن سرشار بوده و استرس سلول عضلانی قرار خواهد گرفت و نمی گذارد اسیدلاکتیک در عضله جمع شود و باعث درد آن ناحیه گردد.



در بالا بردن درجه حرارت توسط گرم کردن بدن دستگاه تنفس و عضلات تنفس بیشتر درگیر هستند به دیافراگم که یکی از مهمترین عضلات در تنفس است خون و اکسیژن بیشتری رسیده در نتیجه باعث بهبودی در تنفس فرد ورزشکار می شود .

اهداف کلی برای گرم کردن بدن:

هدف ارتقاء و بهبود اجرا، حفاظت از بافت های نرم

حداقل آسیب به عضلات اسکلتی

کاهش اضطراب برای اجرا

آمادگی برای اجرای مهارت های خاص است.



عوامل زیر می تواند تاثیر زیادی در گرم کردن بدن داشته باشد:

۱- شرایط محیطی: هر قدر هوا سرد تر باشد مدت گرم کردن باید بیشتر باشد.

۲- لباس ورزشکار: میزان پوشش و لباس ورزشکار بر مدت گرم کردن موثر است بنابراین بهتر است ورزشکار در هنگام

سردی هوا با لباس گرم کن به نرمش بپردازد تا بدنش بهتر و سریع تر گرم شود و همچنین می تواند در هنگام تمرین یا

مسابقه از تعداد لباس خود بکاهد .



۳- میزان آمادگی فرد: هر قدر آمادگی فرد بیشتر باشد مدت گرم کردن کم تر است و بر عکس؛ ورزشکاران قهرمان نیز از اهمیت گرم کردن نباید غافل باشند.

۴- نوع تمرین: هر چقدر مدت تمرین اصلی بیشتر باشد، مدت گرم کردن نیز باید بیشتر باشد.

۵ - سن: با افزایش سن، نرمش و انعطاف پذیری کاهش می یابد بنابراین باید به مدت گرم کردن افزود .

۶- مقدار آسیب دیدگی: اگر ورزشکار سابقه آسیب دیدگی و ضرب دیدگی در یک ناحیه خاص داشته باشد لازم است آن را بیشتر گرم کند .

۷- شدت گرم کردن: شدت گرم کردن به میزان آمادگی فرد بستگی دارد. برای مثال: گرم کردن کافی از نظر مدت و شدت برای قهرمان هندبال باعث خستگی و درماندگی هندبالیست عادی می شود.

اصولی که حتما در گرم کردن باید رعایت کرد:

۱- تمرینات گرم کردن باید به تدریج و به آرامی انجام شود .

۲- مدت و شدت گرم کردن باید به اندازه ای باشد تا درجه حرارت عضلات و بخش های داخلی بدن را افزایش دهد. اما این به معنی انجام تمرینات طولانی و شدید نیست زیرا خستگی و کاهش ذخایر انرژی را در پی خواهد داشت.

۳- فاصله زمانی گرم کردن تا آغاز تمرین اصلی یا مسابقه باید کوتاه باشد، اگر چه ممکن است اثر گرم کردن ۴۵ دقیقه پس از پایان آن باقی بماند اما برای دست یابی به بهترین نتیجه، فاصله پایانی گرم کردن تا آغاز تمرین یا مسابقه نباید از ۱۵ دقیق بیشتر باشد .

۴- گرم کردن عمومی عضلات بزرگ و حرکات کلی را در بر می گیرد نه حرکات ظریف و عضلات کوچک را .

۵- شدت گرم کردن به آمادگی فرد بستگی دارد و از ۶۰ تا ۸۰ درصد اکسیژن مصرفی متغیر است .

۶- باید توجه کنید که کشش یکی از اجزای حیاتی و جدا نشدنی گرم کردن است. کشش، انعطاف پذیری را افزایش می دهد و عضلات، مفاصل و رباط ها را برای تمرین شدید آماده می کند؛ بنابراین کشش احتمال آسیب دیدگی را کاهش می دهد چون بسیاری از آسیب ها در نتیجه عدم نرمش و انعطاف پذیری ایجاد می شود تمرینات کششی کلیه گروههای عضلات اصلی و مفاصل بدن را در بر می گیرد. در کشش صحیح بدن ثابت و بی حرکت باقی می ماند و نباید درد یا ناراحتی احساس کرد کشش بیش از حد به عضلات و زردپی ها آسیب می رساند و در ضمن دردناک و بی فایده است.

مراحل گرم کردن:

گرم کردن عمومی: در این مرحله از گرم کردن، تمام عضلات و اندام های بدن از طریق بالا بردن درجه حرارت بدن و همچنین دستگاه های قلبی _ عروقی و تنفسی از طریق افزایش ضربان قلب و تنفس آماده پرداختن به فعالیت ورزشی می شوند که شامل حرکاتی است که بدن را به طور کلی و عمومی گرم می کند؛ در کلیه رشته های ورزشی انجام می شود و با فنون و مهارت هایی که باید در یک رشته خاص ورزشی انجام شود مستقیماً ارتباط ندارد .

گرم کردن عمومی سه مرحله دارد : ۱. راه رفتن و دو آهسته ۲. نرمش های عمومی

۳. حرکات کششی ایستا و پویا



گرم کردن اختصاصی بدن:

در این مرحله آماده سازی کامل عضلات درگیر در فعالیت ورزشی مورد نظر با استفاده از حرکات مختلف بدون وسیله و یا با وسیله مد نظر می باشد، گرم کردن اختصاصی مرور فن و مهارت هایی است که ورزشکار در تمرین یا مسابقه باید انجام دهد.

سرد کردن:

کاهش و قطع تدریجی فعالیت ورزشی جهت بازگشت عمومی بدن از قبیل عضلات، درجه حرارت بدن، تعداد ضربان قلب، تنفس و وضعیت روانی به حالت اولیه و قبل از فعالیت ورزشی با استفاده از یک سری حرکات کششی و ریلکسیشن. کسانی که پس از یک جلسه تمرین یک دفعه تمرین را قطع می کنند در واقع با افت ناگهانی ضربان قلب مواجه می گردند و باعث می شوند که اسیدلاکتیک که بر اثر فشار تمرین حاصل شده است و در بدن باقی بماند. اسیدلاکتیک باعث گرفتگی حاد و یا تاخیری شده است یعنی این که اسید موجود در خون که بایستی به کبد برده شود تا در آن جا شکسته شده و تبدیل به گلیکوژن شود که یا به صورت چربی در آید یا در مصرف عضله دیگری قرار گیرد انجام نشده و در عضله به صورت توده ای از اسید درآید و از کارآیی عضلانی بکاهد ولی اگر با استراحت فعال انجام پذیرد این گونه نخواهد شد و خون اسیدلاکتیک را به کبد برده و در آن جا آن را تجزیه خواهد نمود.

بهترین راه برگشت به حالت اولیه استراحت به صورت فعال خواهد بود به این ترتیب که فرد به جای اینکه یک دفعه پس از تمرین بایستد با راه رفتن، حرکات کششی و ورزش های سبک ضربان قلب را کند کرده و سپس تمرین را قطع می کند.

اهداف سرد کردن یا بازگشت به حالت اولیه بدن:

۱. کاهش عمومی دمای بدن
۲. کاهش تدریجی ضربان قلب
۳. کاهش خطر عوارض قلبی_عروقی ثانویه به علت توقف ناگهانی ورزشکار
۴. کاهش خطر سرگیجه، غش یا ضعف
۵. کاهش چسبندگی در بافت های همبند وعضلات.

اصولی که در سرد کردن باید رعایت کرد:

۱. سرد کردن باید با شدت کم (بدون رسیدن به سیستم غیر هوازی) صورت گیرد.
۲. برای بازگشت به حالت اولیه، شدت فعالیت می تواند بر اساس ضربان قلب ۱۱۰ الی ۱۳۵ یا ۴۰ الی ۶۰ درصد حداکثر اکسیژن مصرفی تعیین شود.
۳. توجه داشته باشید که هدف کلی، آماده کردن ورزشکار برای بازگشت به حالت اولیه و توقف وی بعد از تمرین یا مسابقه به صورت مناسب و در حد مطلوب است.

مراحل سرد کردن شامل:

سرد کردن عمومی بدن:

دویدن، جاگینگ، راه رفتن

سرد کردن اختصاصی بدن:

کشش عضلات بزرگ و تحت فشار در مرحله اصلی تمرین.