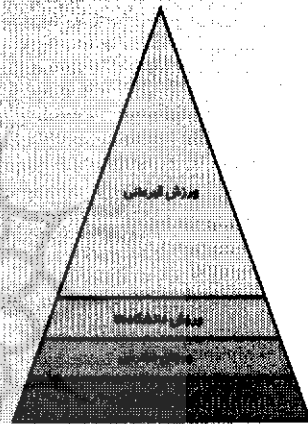


وسیع و طولانی مدت است. در صورتی که چنین تصمیمی گرفته شود، در آینده ای نه چندان دور شاهد شکوفایی ورزش قهرمانی در رشته های مختلف با پشتوانه قوی و با استمرار خواهیم بود. در غیر این صورت راه کوتاه، پرهزینه، کم بهره و غیر علمی کنونی بهترین است.

یکی از نقاط ضعف الگوی فوق، در برنگرفتن تعداد کافی از نیروهای جوان است. در طول سال ها آن چه به چشم می خورد، این است که ورزش قهرمانی و اجرای مسابقه های متعدد قهرمانی در تمام سطوح تنها عده بسیاری کمی را پذیراست که به دلایل خاصی، با ورزش آشنایی دارند و عده زیادی از نیروهای جوان و با استعداد به دلیل قرار نگرفتن در یک مسیر طبیعی و صحیح از آشنا شدن با ورزش، فراگیری و شکوفایی کنار می مانند. این امر بدون تردید بزرگترین ضعیف کنونی روند حرکت و توسعه ورزش در کشور است. تأسیس مدارس ورزش، مراکز قهرمان پروری و برگزاری مسابقه های مستمند و فعالیت هایی از این قبیل، در رشد ورزش قهرمانی بی اثر نیست و نخواهد بود، اما بدون پیروی از الگوی مناسب (شماره ۱) نتایج ناچیز، غیر قابل پیش بینی و بدون استمرار خواهد بود. در شرایط کنونی، به دلیل کمبود امکانات برای ورزش همگانی، کمبود امکانات ورزشی در مدارس و دانشگاه ها، امکان استفاده از الگوی فوق وجود ندارد، اما باید پذیرفت که راهی جز این ما را در ارتباط با ورزش به عنوان پدیده و نیاز مهم جامعه در کل به مقصد نخواهد رساند. بنابراین، لازم است تحول کلی در بها دادن به ورزش برای همه، تجهیز و غنی کردن سه رکن اصلی به معنای واقعی قبل از ورزش قهرمانی رخ دهد، که این مستلزم بازنگری اساسی و سرمایه گذاری کلان، برنامه ریزی

یادگیری و رشد؛ اولویت ندادن به آموزش و فراگیری مهارت های پایه؛ روند غیر طبیعی از پیچیده و پیشرفته به ساده، رعایت نکردن سلسله مراتب صحیح و به طور کلی بی توجهی به اصول و حذف قواعد اصولی است.



۳. روند حرکت و توسعه ورزش در ایران

شکی نیست که پیروی و استفاده کردن از الگوی فوق موقیت هایی در بر داشته است و خواهد داشت، ولی باید پذیرفت که این الگو پرهزینه، غیر قابل پیش بینی و بدون نتایج مستمر و بهیسته است. به علاوه، در این الگو ترویج فرهنگ ورزش کردن، توسعه سلامت جامعه، پیشگیری از تهاجم فرهنگی، پر کردن اوقات فراغت، آموزش رشته های ورزشی مادر، توسعه روابط اجتماعی، صرفه جویی در هزینه ها، پرورش قهرمانان ملی و پشتوانه قوی ورزش ملی حاصل نمی شود و موقیت آن مقطعی و بدون تضمین در کوتاه مدت خواهد بود.

منابع:

1. Jack. H. Wilmore, David L. Costill. Training for sport activity, Human kinetics, 1993.
2. Tudor O. Bompa. Theory and Methodology of training. Kendall Hunt Publishing, 1994.
3. Jack H. Wilmore. Athletic training and physical Fitness. Allyn and Bacon. Inc, 1977.
4. Brian J. Sharkey. Coaches Guide to sport physiology Human Kinetics, 1986.
5. Harre, Dietrich, Principles of sports training, sport Verlag Berlin, 1982.
6. Istvanfi, Csaba, Training theory and Methodology. Hungarian university of physical Education, 1997.



لیکو فسروی

ورزش (فعالیت بدنی)

آنها را ورزش هوازی یا استقامتی می نامند. این فعالیت ها برای قلب مفید هستند زیرا باعث می شوند قلب هنگام ورزش و استراحت کار بیشتری انجام دهد.

- قدم زدن سریع، طناب زدن، جاگینگ، دوچرخه سواری، اسکی صحرایی، مثال هایی از ورزش هوازی هستند که استقامت را در فرد افزایش می دهند.

بی تحرکی یک عامل خطرناک برای توسعه بیماری شریان کرونری است. همچنین عوامل خطر آفرین دیگری نظیر چاقی، فشار خون بالا و مقدار پایین HDL کلسترول (به عنوان معرف خوب) را به بی تحرکی بدنی نسبت می دهند. در مقابل آن، فعالیت بدنی نظیر قدم زدن، زمانی مفید است که منظم در مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز اجرا شود.



چرا ورزش یا فعالیت بدنی مهم است؟

فعالیت بدنی هوازی منظم، ظرفیت فرد را برای اجرای ورزش افزایش می دهد و در پیشگیری اولیه و ثانویه بیماری قلبی - عروقی نقش مهمی دارد. بی تحرکی بدنی و مرگ و میر بر اثر بیماری قلبی - عروقی با هم رابطه مستقیمی دارند. ورزش به کنترل چربی غیر طبیعی خون، قند خون و چاقی کمک می کند و ورزش هوازی باعث کاهش فشار خون در افرادی می شود که فشار خون بالا دارند.

چگونه می توان آمادگی بدنی را بهبود بخشید؟

طراحی برنامه های ورزشی با در نظر گرفتن تعداد تکرار (چند وقت به چند وقت)، شدت ورزش (چقدر شدید) و زمان ورزش (چه مدت)، آمادگی بدنی فرد را بهبود می دهد و بهترین شرایط بدنسازی را مهیا می کند. فرمول FIT عبارت است از:

F: تکرار (چند روز در هفته)

I: شدت (نظیر آسان، متوسط، شدید)

T: زمان (مدت زمان هر جلسه یا روز)

پیشنادهای AHA برای بهداشت و سلامتی بیشتر افراد

برای سلامتی قلب، ریه ها و گردش خون، باید هر فعالیت شدید حداقل برای ۳۰ الی ۶۰ دقیقه، با تکرار ۳ تا

نتایج مطالعه ها در این زمینه، نشان داده است افرادی که بعد از حمله قلبی به ورزش منظم روی می آورند، بقای زیستی بهتری نسبت به افراد مشابه خود دارند. افراد سالم و همچنین تعدادی از بیماران قلبی - عروقی می توانند عملکرد ورزشی خود را با تمرین بهبود و توسعه دهند.

آیا فعالیت بدنی یا ورزش می تواند به آماده سازی بدن کمک کند؟

- دسته ای از فعالیت ها، انعطاف پذیری را بهبود می بخشند. بعضی قدرت عضلانی را بالا می برند و دسته ای دیگر استقامت عضلانی را در فرد افزایش می دهند.

- بعضی از فعالیت های بدنی مداوم، باعث درگیری عضله های بزرگ در اندام های دست و پا می شوند که

ورزش‌ها باعث دردناک شدن عضله و خطر آسیب دیدگی در فرد می‌شود.

فعالیت‌های کم شدت کدامند؟

برای افرادی که نمی‌توانند شدید ورزش کنند یا افرادی که بی‌تحرك هستند:

فعالیت‌های با شدت ملایم، اگر روزانه اجرا شود می‌تواند بعضی فواید طولانی مدت برای سلامتی را به ارمغان بیاورد. شواهد علمی نیز این بیان را تأیید می‌کند. در ضمن فعالیت‌های با شدت ملایم به پایین آوردن خطر بیماری قلبی-عروقی کمک می‌کند. چنین فعالیت‌هایی نظیر:

- قدم زدن برای تفریح و نشاط، باغبانی و کار در حیاط منزل.
- کار در خانه، اجرای ورزش در خانه.
- فعالیت‌های تفریحی نظیر تنیس، راکت بال، فوتبال، بسکتبال و فوتبال دستی.

چه عوامل خطرزایی کاهش می‌یابد؟

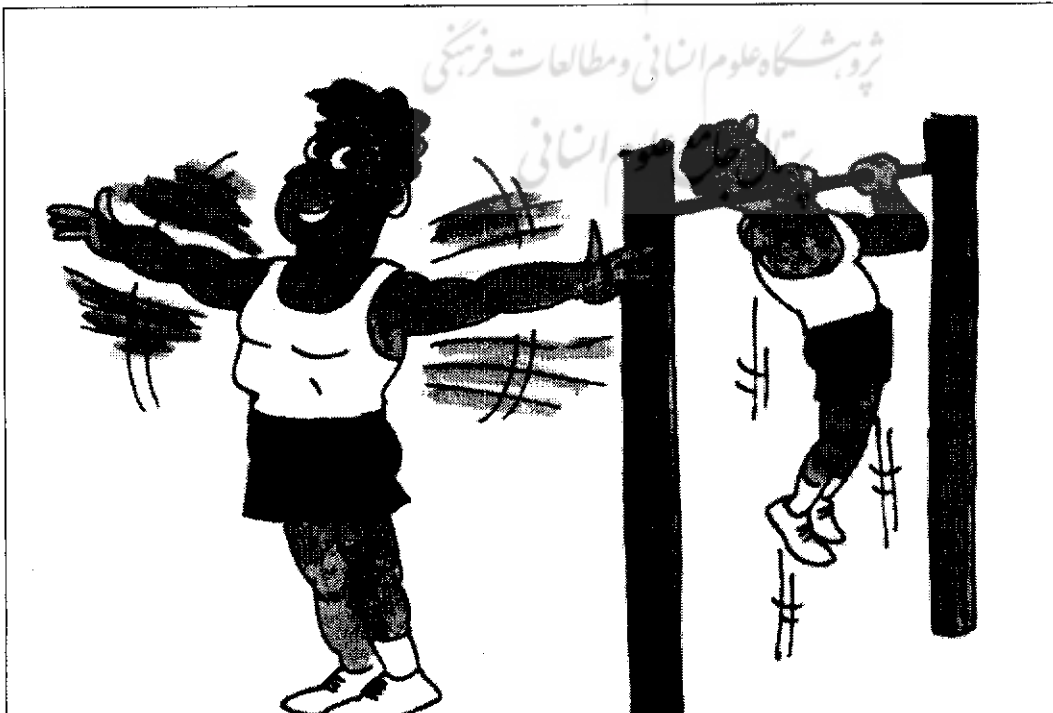
- ورزش می‌تواند به کاهش یا حذف بعضی از این عوامل خطرزا کمک کند:
- فشار خون بالا؛ ورزش منظم با کاهش فشار خون

۴ روز در هفته و به میزان ۵۰ الی ۷۵٪ حداکثر ضربان قلب فرد، اجرا شود. فعالیت‌های بدنی با شدت ملایم و به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز فوایدی دربردارد. برای کسب فواید سلامتی و بهداشتی، نیازی به فعالیت بدنی بسیار شدید نیست و آنچه مهم است، فعالیت کردن افراد به صورت امر عادی و منظم در روز است.

اگر فعالیت‌ها منظم اجرا شود، می‌تواند سودمند باشد. این فعالیت‌ها عبارتند از:

- قدم زدن سریع، راه پیمایی تفریحی، بالا رفتن از پله، ورزش هوازی.
- جاگینگ، دویدن، دوچرخه سواری، قایقرانی و شنا کردن.
- فعالیت‌هایی نظیر فوتبال و بسکتبال که شامل دویدن ممتد هستند.

آثار تمرینی این گونه فعالیت‌ها، بیشتر در ورزش‌هایی ظاهر می‌شود که با شدت بیش از ۵۰٪ ظرفیت ورزشی فرد (حداکثر ضربان قلب)، صورت گرفته باشد. افراد بزرگسالی که اجرای فعالیت بدنی منظم را در مدت طولانی یا با شدت بیشتر حفظ کنند، فواید بیشتری نیز کسب می‌کنند. با این حال، فعالیت بدنی نباید افراط آمیز باشد زیرا در این صورت بیشتر





همراه است .
 ● کشیدن سیگار ؛
 افراد سیگاری که
 شدید و منظم
 ورزش می کنند ،
 احتمال بیشتری در
 کاهش سیگار یا ترک آن
 دارند .

● اگر فردی
 هنگام ورزش یا
 پس از آن ، در
 ناحیه میانی و چپ
 سینه ، سمت چپ
 گردن ، شانه یا
 بازوی خود احساس

درد یا فشاری کند .

● زمانی که درد سینه در کمتر از یک ماه ،
 بیشتر شده باشد .

● زمانی که احساس سرگیجه و افتادن به فرد دست
 دهد .

● نفس نفس زدن و احساس تنگی نفس شدید پس از
 فعالیت سبک .

● هنگامی که دکتر برای فشار خون ، بیماری قلبی یا
 حمله قلبی فرد ، دارو تجویز کرده باشد .

● فردی که درد استخوانی ، مفصل یا عضله دارد و
 فعالیت بدنی آن را تشدید کند .

● لازم است که با توجه به وضعیت پزشکی یا دلایل
 فیزیکی فرد که در اینجا ذکر نشده است ، برنامه ورزشی
 خاصی اعمال شود . (برای مثال افراد دیابتی وابسته به
 انسولین)

● افراد میانسال یا کهنسالی که فعالیت بدنی نداشته اند
 و قصد دارند برنامه ورزشی نسبتاً شدید را شروع کنند .

اگر هیچ کدام از موارد فوق در میان نباشد ، فرد
 می تواند متناسب با نیاز خود و بر اساس برنامه تدریجی
 و اصولی ، فعالیت بدنی را شروع کند . هنگام شروع
 برنامه ورزشی ، اگر فرد هر کدام از نشانه های فهرست
 بالا را احساس کرد ، باید با پزشک تماس بگیرد و تست
 استرس - ورزش می تواند برای کمک به طرح ریزی
 برنامه ورزشی استفاده شود .

● افراد دیابتی ؛ افرادی که وزن ایده آل
 دارند ، کمتر مبتلا به بیماری دیابت
 می شوند . همچنین ورزش می تواند نیاز به
 انسولین را در افراد دیابتی کاهش دهد .

● چاقی و افزایش وزن ؛ ورزش می تواند به افراد در
 کاهش چربی یا حفظ وزن مطلوب کمک کند .

● سطح پایین HDL ؛ سطح پایین HDL (یکی از
 پروتئین های حامل کلسترول در خون) با افزایش خطر
 بیماری شریان کرونری ، ارتباط مستقیمی دارد .
 مطالعه های اخیر نشان داده است که فعالیت بدنی منظم ،
 به طور قابل توجهی سطوح HDL را افزایش می دهد .
 بنابراین ، خطر بیماری شریان کرونری ، کاهش می یابد .

فواید دیگر ورزش کدامند؟

● فعالیت بدنی ؛ استخوان ها ، عضله ها و مفاصل را
 سالم می سازد و خطر تشکیل توده سرطانی را کاهش
 می دهد . میلیون ها انسان در جهان از بیماری رنج
 می برند ، در حالی که فعالیت بدنی منظم می تواند تا
 حدودی از بیماری جلوگیری کند و آن را بهبود بخشد .

● فعالیت بدنی ، فواید روان شناختی نیز به دنبال دارد .
 به عنوان مثال ، احساس اضطراب و نگرانی را کاهش
 می دهد و روحیه فرد را بهبود می بخشد و حس خوب
 بودن را افزایش می دهد .

چه موقع باید با دکتر مشورت کرد؟

بعضی از مردم باید قبل از شروع برنامه ورزشی
 شدید ، با دکتر خود مشورت کنند . در موارد زیر باید به
 پزشک یا دیگر مراقبان بهداشت مراجعه کرد :

● فردی که مبتلا به بیماری قلبی یا حمله قلبی است و
 دکتر معالج وی فعالیت بدنی را فقط با نظارت بر
 معاینه های پزشکی توصیه کرده است .

منبع

این مطالب از چندین منابع ، بویژه پرسشنامه آمادگی
 فعالیت بدنی ، مؤسسه بهداشتی British Columbia و
 دپارتمان بهداشت ملی و رفاه کانادا اقتباس شده است .

زیرنویس

1.American Heart Association, 2000