



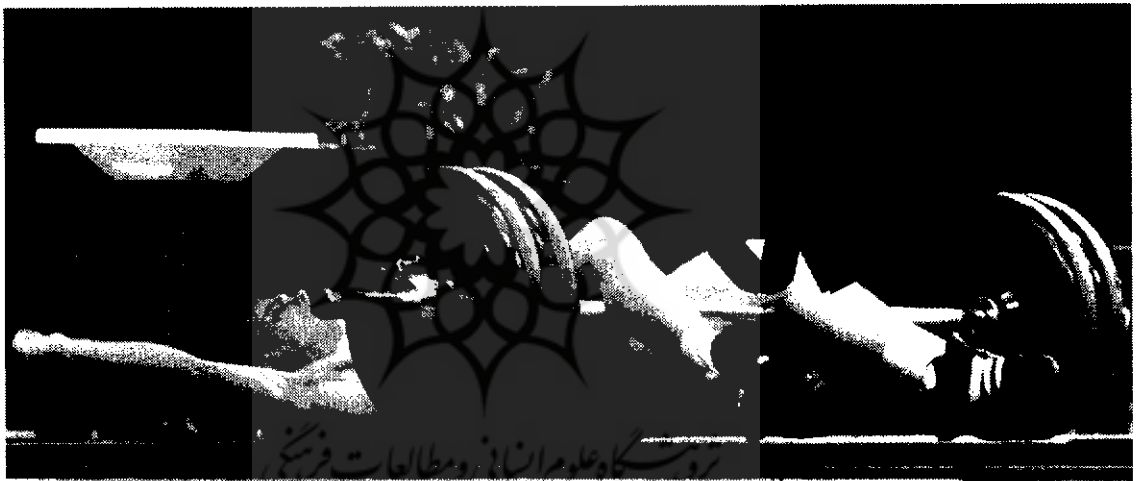
نهمه
نیکو فسروری

تازه‌های

● ارزیابی آسیب در تمرین با وزنه و راه‌های پیشگیری از آن

بیشتر مردم با وزنه تمرین می‌کنند و عده‌ای از آن‌ها نیز صدمه می‌بینند. اخیراً محققان دانشگاه آرکانزاس، مطالعه‌ی جدیدی روی بیش از ۲۰۰۰۰ آسیب دیده بر اثر تمرین با وزنه انجام دادند که در سال‌های ۱۹۷۸ تا ۱۹۹۸ رخ داده است. در این مطالعه مشاهده شد آسیب‌ها افزایش یافته‌اند به طوری که در مردان بالای سن ۵۰ سال، آسیب بر اثر تمرین با وزنه ۳۳٪ و در زنان به ۲۱٪ رسیده است. با توجه به این که مردان مسن و زنان در تمام سطوح سنی، از فواید تمرین با وزنه سود می‌برند، تعداد شرکت‌کنندگان در این نوع تمرین‌ها، روزبه‌روز در حال افزایش است.

برای
پیشگیری از
آسیب دیدگی
هنگام تمرین با
وزنه، دکتر
لاسکوسکی،
دکتر جونز و
توماس
پیشنهاداتی زیر
را ارائه داده‌اند:
۱- تمرین با
وزنه را باید
پیوسته و مداوم
اجرا کرد، به این



- ۲- هنگام برداشتن وزنه نباید عجله کرد و کار تمرین را باید به آهستگی و دقت اجرا کرد و در شروع نیز باید از وزنه سبک استفاده کرد سپس بار آن را افزایش داد.
- ۳- کمک گرفتن از مربی حرفه‌ای و افراد آگاه را نباید فراموش کرد.
- ۴- افرادی که تاکنون با وزنه کار نکرده‌اند یا برای مدت چند سال، تمرین با وزنه را کنار گذاشته‌اند باید برای شروع تمرین حتماً به باشگاه ورزشی مراجعه یا مربی استخدام کنند. حتی زمانی که افراد در خانه، تمرین با وزنه را اجرا می‌کنند باید حتماً کفش به پا داشته باشند.
- ۵- هدف از تمرین با وزنه را بدانند. دکتر جونز، ۳۴ مورد مرگ را درباره‌ی تمرین با وزنه گزارش کرده است که تمام آن‌ها را به غیر از یک مورد، درباره‌ی استفاده نادرست از وزنه‌ها بوده است. برای مثال، فردی که با بستن یک وزنه به دور کمر خود به عنوان لنگر، سعی داشت در بازی نگره داشتن نفس (نفس نکشیدن در زیر آب) رکورد به دست بیاورد، غرق شد.

و بارها

● چگونه چاقی را اندازه بگیریم

محققان برای اندازه گیری میزان چاقی چندین روش را پیشنهاد کرده اند، اما راحت ترین روش ها عبارتند از:

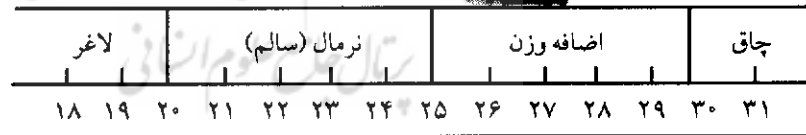
۱- چربی زیر پوستی بدن را که با وسیله ای به نام کالپر اندازه گیری می کنند.

۲- محاسبه شاخص توده بدن (BMI) که از تقسیم وزن (بر حسب کیلوگرم) بر قد (بر حسب متر) به توان ۲ به دست می آید و روشی ساده، بدون هزینه و با اعتبار است.

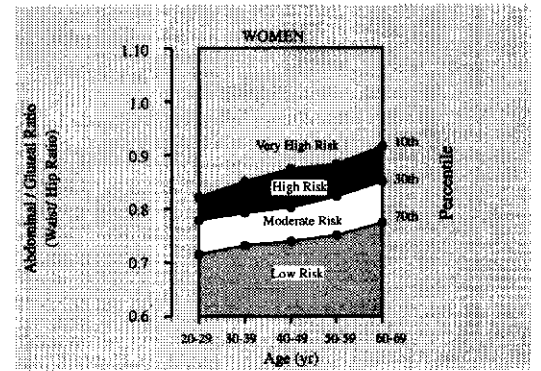
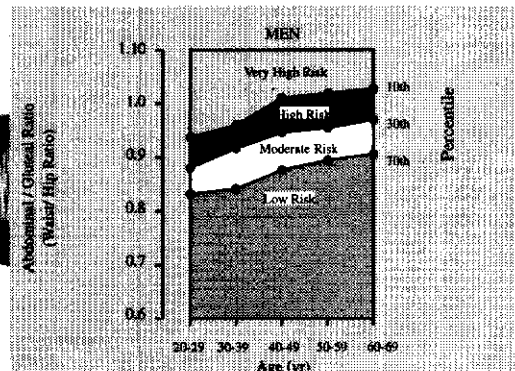
افرادی که BMI زیر ۲۵ دارند نرمال هستند و بین ۲۵-۲۹/۹، فرد دارای اضافه وزن است و مقادیر بالای ۳۰

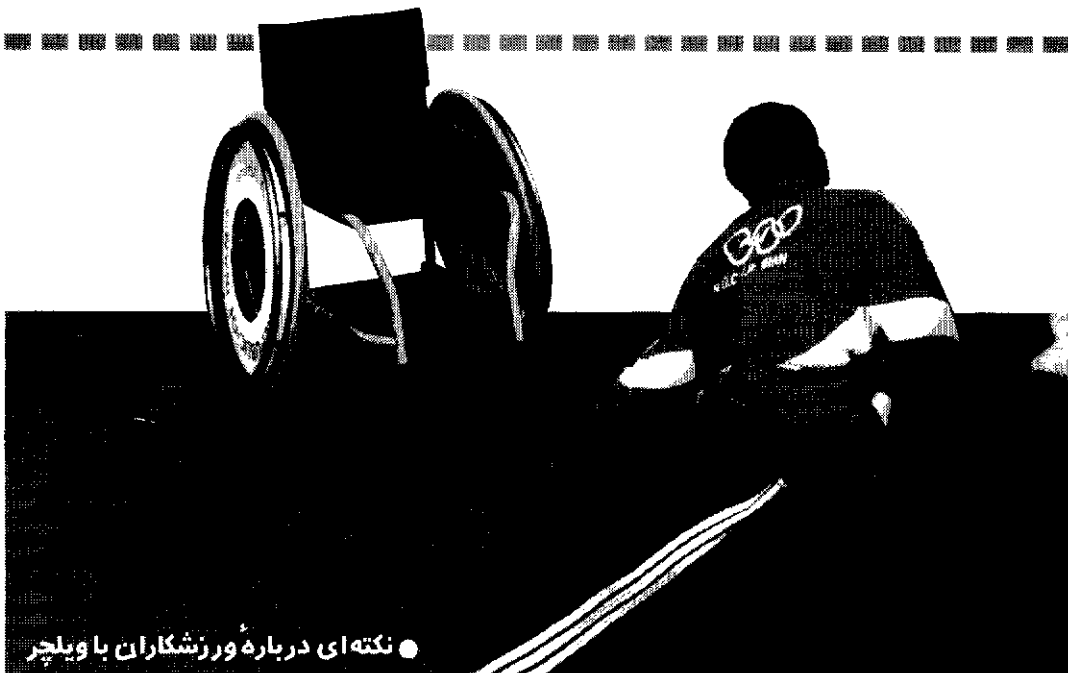
میزان چاقی را نشان می دهد. ۳- روش دیگر برای ارزیابی ترکیب بدنی، محاسبه نسبت محیط کمر به محیط لگن (WHR) است. بالا بودن این نسبت، بیشتر بودن چربی بالاتنه و چاقی آندروئیدی است (سیب شکل) و نسبت پایین این شاخص، توزیع بیشتر چربی در اندام پایینی و چاقی ژئوئیدی (گلابی شکل) را نشان می دهد. برای تعیین WHR، از متر نواری برای اندازه گیری محیط کمر و محیط باسن استفاده می شود.

محققان نشان داده اند که WHR بالای ۰/۸ برای زنان و بالای ۰/۹ برای مردان همراه با خطر ابتلاء به فشار خون بالا، دیابت و عارضه قلبی و عروقی است. شکل زیر دامنه BMI را نشان می دهد.



شکل های ۱ و ۲ نیز WHR را در مردان، زنان و نسبت فاکتور خطر را نشان می دهد.





● نکته‌ای درباره ورزشکاران با ویلچر

با توجه به این که ورزشکاران با ویلچر نسبت به ورزشکاران عادی نیاز به انرژی کمتری دارند، مستعد افزایش وزن هستند. بنابراین، باید دریافت مواد غذایی خود را به منظور کنترل یا کاهش وزن بدن محدود کنند. محققان گزارش داده‌اند ورزشکاران با ویلچر که از مکمل‌های پروتئینی یا مکمل‌های ویتامینی همانند ورزشکاران عادی استفاده می‌کنند در معرض خطر بالای دِهیدراسیون (کم آبی بدن) و فشار گرمایی قرار می‌گیرند، زیرا به دلیل نبودن جریان هوای خنک بر روی صندلی چرخدار حرارت مرکزی بدن آن‌ها بخوبی تنظیم نمی‌شود و علاوه بر این، شرایط پزشکی برخی از آنان نیز باعث مختل شدن مکانیسم تنظیم حرارت بدن می‌شود. بنابراین، طبق گفته پژوهشگران، ورزشکاران با ویلچر باید از رهنمودهای یک مربی آگاه در این زمینه استفاده کنند.

● قابل توجه شناگران

خارج شدن مایع زردرنگ از گوش.
برای پیشگیری از این عارضه باید:
۱- از شنا کردن در استخرهای آلوده و آب‌های آلوده پرهیز کرد.

۲- گوش را پس از قرار گرفتن در محیط مرطوب (مثل استخر، دوش گرفتن) خشک کرد.

۳- پس از شنا کردن ۱ تا ۲ قطره از مخلوط ۵۰٪ الکل و ۵۰٪ محلول اسید استیک ضعیف (سرکه) را در گوش بریزید تا باعث

خشک شدن گوش شود و از عفونت گوش خارجی جلوگیری کند.

التهاب و ناراحتی گوش خارجی شناگران بر اثر عفونت در آن و مجرای آن ایجاد می‌شود. محققان گزارش داده‌اند که این عفونت در جوانان و بزرگسالان نسبتاً شایع است و از هر ۱۰۰۰ نفر، ۴ نفر به آن مبتلا می‌شوند.

شنا کردن در استخرهای آلوده، یکی از راه‌هایی است که باعث عفونت گوش می‌شود. علائم عفونت گوش خارجی عبارت است از: درد

گوش؛ خارش شدید گوش یا مجرای آن؛ از دست دادن حس شنوایی؛ صدا دادن گوش و حالت وزوز کردن آن؛



● استفاده از کافئین در ورزش‌ها ● پودرهای پروتئینی و مکمل‌های آن

ورزشکاران، کافئین (۱، ۳، ۷ تری میتل گزانتین) را به شیوه‌های مختلف مثل نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌های کولا وارد بدن خود می‌کنند تا از خواص محرکی کافئین استفاده کنند. نتایج مطالعه‌ها نشان داده است که کافئین به طور مؤثری عملکرد ورزشکار را در فعالیت‌های استقامتی افزایش می‌دهد و با اثر گذاشتن بر عضله اجرای آنان را بهبود می‌بخشد. اعمال فیزیولوژیک دیگری که کافئین دارد شامل تحریک سیستم عصبی مرکزی، تحریک عضله قلب، دیورزیس، محرک کورتیزول و کاتکولامین‌هاست. محققان در بررسی‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که اثر کافئین در عملکرد ورزش تمام افراد، ۱۰۰٪ ثابت نشده و ممکن است پاسخ آن فقط در موارد انفرادی قابل قبول و در افراد متفاوت باشد. در ضمن باید توجه داشت که کافئین در لیست مواد ممنوعه کمیته بین‌المللی المپیک قرار دارد.

پودرهای پروتئینی، مدت‌هاست که به عنوان ضرورت در رژیم‌های غذایی بعضی از ورزشکاران قدرتی و بدنسازان (پرورش اندام) شناخته شده است. این دسته از ورزشکاران با این تفکر غلط که به پروتئین زیادی برای ساخته شدن بدن خود نیاز دارند، از این پودرها و مکمل‌های آن استفاده می‌کنند. عده‌ای نیز اعتقاد دارند که این پودرهای پروتئینی باعث افزایش توده عضلانی می‌شود و براحتی مصرف می‌شود. محققان اخیراً ثابت کرده‌اند، آن دسته از ورزشکارانی که از مکمل‌های سرشار از پروتئین استفاده می‌کنند باید از عواقب دریافت مازاد پروتئین در بدن آگاه باشند، زیرا آن در بدن فقط به صورت چربی ذخیره می‌شود و تأثیری بر افزایش توده عضلانی نخواهد داشت. علاوه بر این، این ورزشکاران بابت هزینه‌های هنگفتی که صرف خرید این مکمل‌ها می‌کنند، متضرر خواهند شد.

● معرفی برخی از سایت‌های مفید ورزشی در اینترنت

● <http://www.sportquest.com>

این سایت دنیایی از اطلاعات ورزشی را از علمی و غیرعلمی در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

● <http://www.sportsci.org>

این سایت ژورنال‌ها را از نظر تحقیق‌های ورزشی مرور می‌کند و مقاله‌ها را در ۴ طبقه مجزا عرضه می‌کند. این سایت ژورنال‌ها در این سایت خیلی وسیع نیست اما منابع خوبی را ارائه می‌دهد.

● <http://www.minervamedica.it>

این سایت ژورنال معروف The Journal of sportmedicin and... را در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

● <http://www.ashaweb.org>

این سایت The Journal of school Health را در دسترس علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

● <http://www.exploratorium.edu/cycling>

این سایت به علم دوچرخه سواری یا مراجعه به سایت فوق، مطالب جالبی را خواهند یافت و سایت رسمی اطلاعاتی در این زمینه را با مراجعه به آدرس زیر پیدا خواهند کرد.

● <http://www.sportscience.org>