

به نام خدا



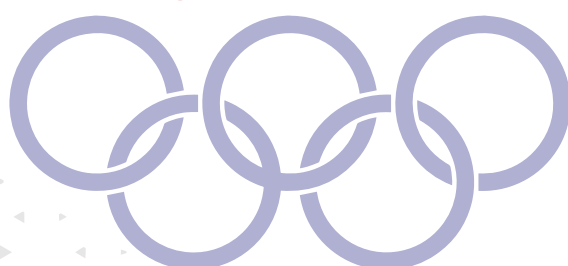
مقالات علمی

پیشگیری از آسیب های ورزشی

مجتبی رسولی

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران

NOA I.R.IRAN



www.olympic academy.ir

پیشگیری از آسیب های ورزشی

تفکر رایج در بسیاری از ورزشکاران این است که در صورت فشار بیشتر شاید به نتایج بهتری می رسند. این امر بسیار اشتباه بوده و رشد ورزشی مناسب در بستر مراقبت ها و برنامه دقیق ورزشی و تحت کنترل متخصصان اتفاق خواهد افتاد.



قبل از ورزش حتماً برنامه گرم کردن Warm up مناسب داشته باشید:

- **گرم کردن مناسب:** این امر خود یک بحث بزرگ و دقیق بوده که باید زیر نظر مربیان و بدنسازان حرفه ای انجام شود.
- **اجتناب از تمرین زدگی:** هرچه بیشتر تمرین کنید الزاماً نتیجه بهتری نخواهید داشت و شاید هم مستعد آسیب های ورزشی شوید.
- **فشار زیاد Over loading:** هرچه فشار تمرین بیشتر باشد نتایج بهتری

بدنیال نخواهد داشت فشار تمرین هر فصل و برنامه ورزشی توسط مربیان تنظیم می گردد.

■ **خستگی fatigue:** خستگی فرد به وجود آورنده بسیاری از آسیب های ورزشی و حتی موجب شکستگی های در اثر خستگی خواهد شد.

■ **استفاده از تجهیزات مناسب:** استفاده از کفش، لباس مناسب و وسایل ورزشی مرغوب خود عاملی برای جلوگیری از بسیاری از آسیب های ورزشی می باشد.

■ **انجام کشش های ورزشی Stretch:** کشش مناسب قبل و بعد تمرین عامل پیشگیری کننده از بسیاری از آسیب های ورزشی است.

■ **سرد کردن Cool down:** بعد تمرینات از برنامه سرد کردن مناسب پیروی کنید.

■ **استراحت کنید:** استراحت مناسب قبل تمرینات شما را برای داشتن نتایج بهتر آماده خواهد کرد.

■ **ورزش در دمای مناسب:** دمای محیط ورزشی و گردش هوا تهویه هنگام تمرینات برای پیشرفت ورزشکار و جلوگیری از آسیب ها مهم و ضروری است.

■ **داشتن بدن متقارن و تمرینات مناسب برای کل اعضاء بدن:** تمام عضلات و بافت های بدن را ورزش دهید فقط به اعضای دخیل در ورزش حرفه ای خود توجه نکنید بلکه کل بدن را آماده نمایید.

■ **معاینات منظم:** زیر نظر پزشک ورزشی بطور مداوم و در زمان های مشخص شده معاینه شوید.



■ **آسیب های کوچک را جدی بگیرید:** آسیب های کوچک خود منجر به آسیب های بزرگتر می گردند.

■ **کمک های اولیه:** کمک های اولیه مناسب را هنگام ورزش در محیط های ورزشی به همراه داشته باشید.

■ **توجه به سن ورزشکار:** ورزش نوجوانان، جوانان و کهنسالان متفاوت بوده و از یک الگو پیروی نکنید.

■ **حریف مناسب:** داشتن حریف تمرینی نا مناسب می تواند خود منجر به آسیب گردد.

- **درد:** دردهای بدن را در هر ناحیه جدی بگیرید و با پزشک ورزشی مشاوره کنید.
- **مربی:** مربی کنترل کننده فصل ورزشی و شدت و مقدار تمرینات و حتی مکان و زمان آن است و می تواند از آسیب های ورزشی ناشی از تمرینات خودسر جلوگیری نماید.

آکادمی ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران
NOA I.R.IRAN

