

ريڪاوري

(بازگشت به حالت اوليه)



پيمان فخري

تأثیر خستگی در ورزش = کاهش تمایل به

شرکت در فعالیتهای ورزشی



انواع خستگی

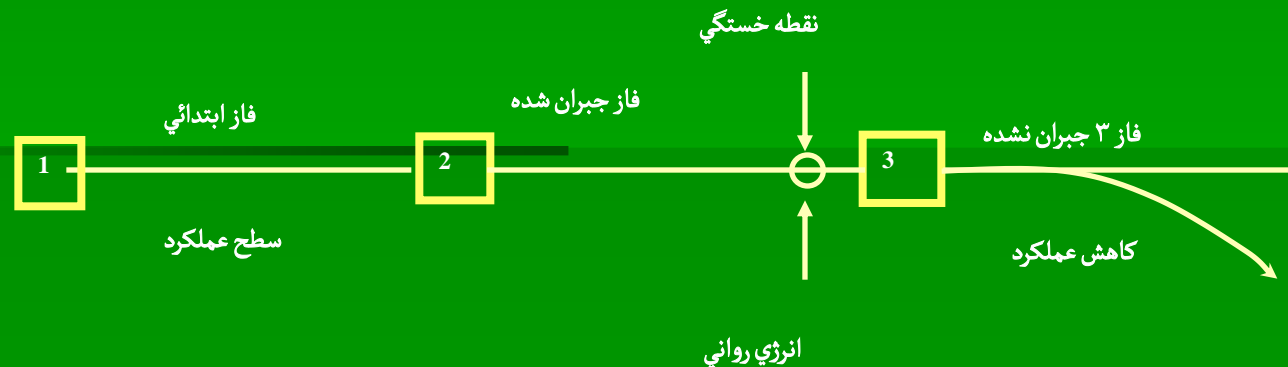
خستگی ارگانهای بدن (شنوایی ، بینایی و...)

خستگی عضلانی : کاهش ظرفیت اجرایی یک فعالیت عضلانی در اثر کاهش انرژی ذخیره ، تجمع پروتونها و کاهش نوروترانسمیترها (در اثر فعالیتهای طولانی مدت یا شدید و آسیب و...)

خستگی روحی : در اثر تنش های عصبی ، فعالیت های فکری ، اضطراب ، هیجان ، تکرار یک فعالیت یکسان ، یادگیری موضوعات مشکل و... که با احساس و اماندگی و نیاز به استراحت مشخص میشود

فازهاي فعاليت

- فاز اول: علائم خستگي وجود ندارد
- فاز دوم: خستگي با نيروي رواني جبران ميشود
- فاز سوم: علائم قابل مشاهده خستگي نمايان ميشود



علائم خستگی

۱- کاهش عملکرد

۲- عدم هماهنگی در حرکات

۳- افزایش زمان عکس العمل

۴- تغییرات فیزیولوژیک (تعریق، افزایش تعداد ضربان قلب، افزایش تنفس، لرزش، تغییر رنگ پوست و...)

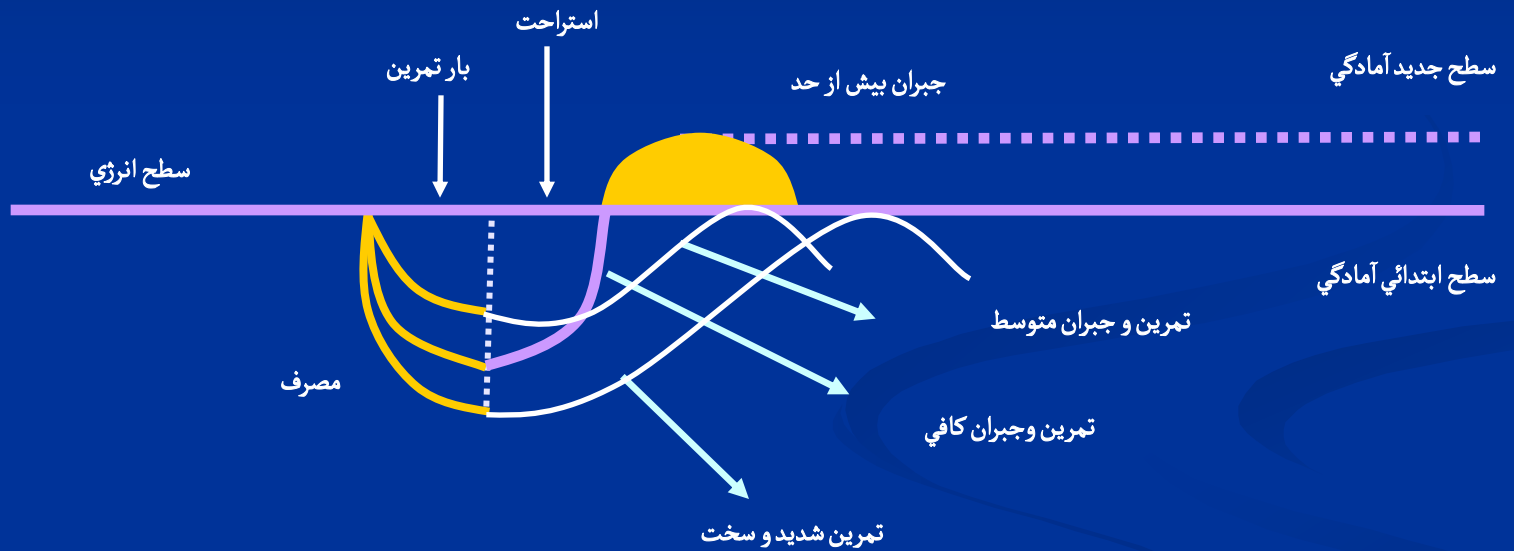
۵- افزایش تحریک پذیری و کج خلقی

۶- کاهش انگیزه و فعالیت های روانی

چند اصطلاح

- بار تمرین: اثری از تمرین است که به ورزشکار در طی یک جلسه تمرین اعمال می شود.
- سازگاری: به تغییر پاسخ ارگانهای بدن به تحریکات گفته می شود.
- جبران بیش از حد: به افزایش سطح آمادگی ورزشکار بعد از یک مرحله بازگشت به حالت اولیه مناسب گفته می شود.

طبقه بندی بار تمرین و جبران



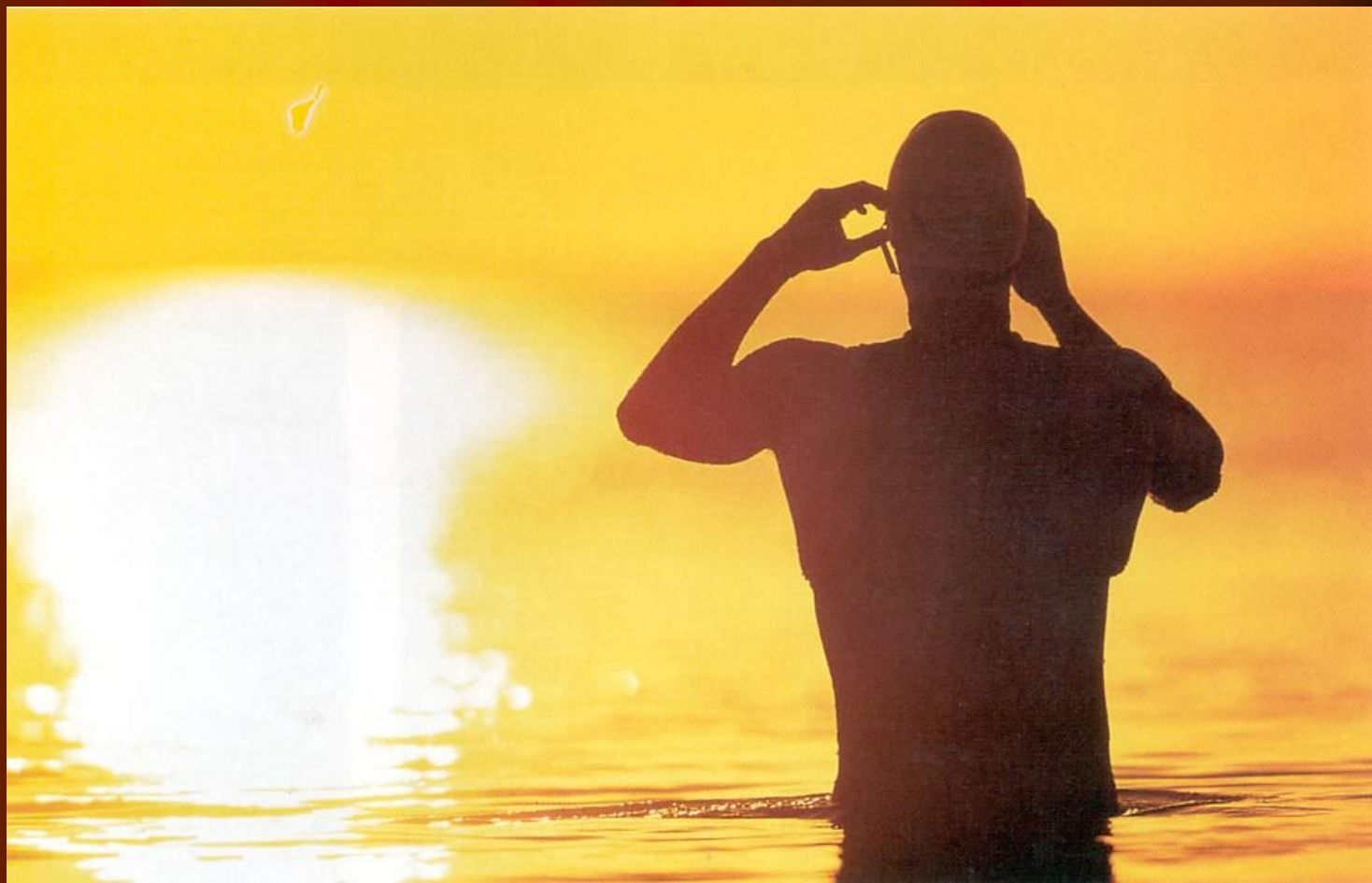
نتیجه

● تمرین با شدت کم عدم ← یک ارگان های بدن برای سازگاری

● تمرین بسیار شدید ایجاد حالت تمرین بیش از حد (بدون بازگشت به حالت اولیه کافی)

← (over training)

بازگشت به حالت اوليه مناسب و كافي

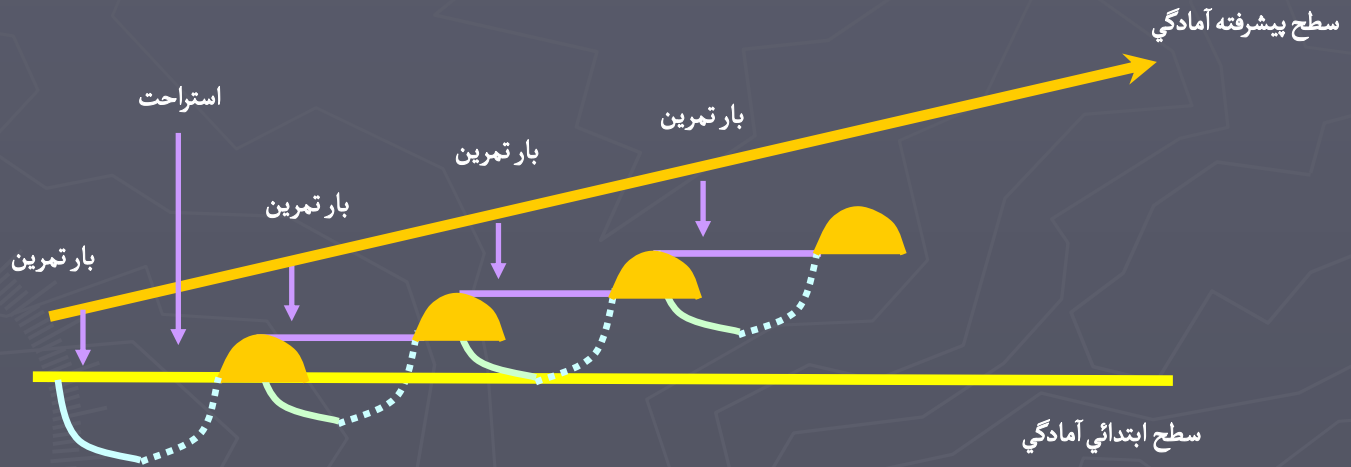


بهترین اجرا = بازگشت به حالت اولیه کافی

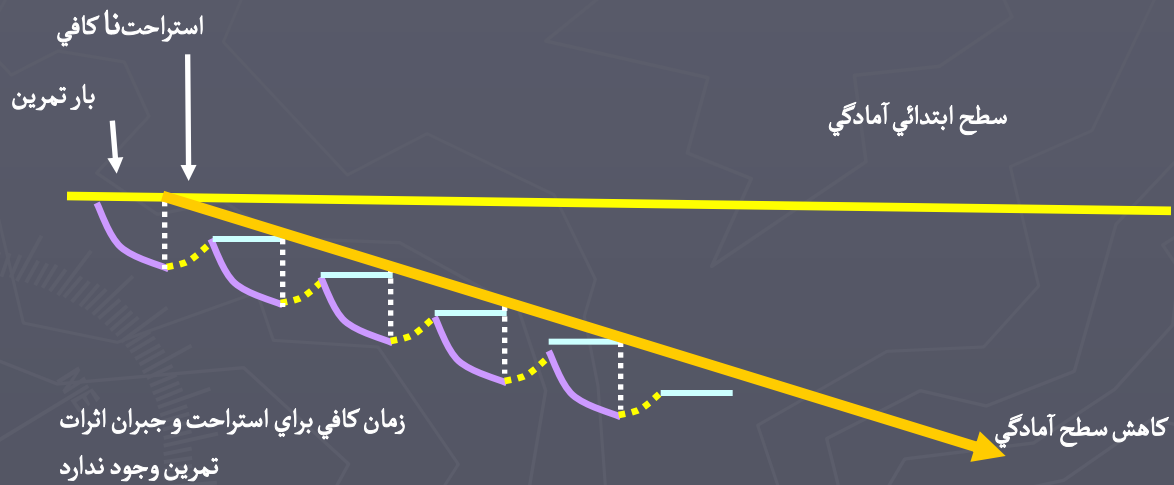
+ تمرین شدید



مدل سازگاري



مدل تمرین بیش از حد



کنترل پاسخهاي تمرين

● ضربان قلب استراحت (راحتترين روش براي کنترل شدت تمرين)

● کیفیت خواب (تغييرات آن از علايم اوليه تمرين بيش از حد است)

● وزن بدن (کاهش بي دليل وزن نشانه اي از فشار بيش از حد تمرين است)

● میزان خستگی روزانه (خستگی طولاني نشانه اي از عدم سازگاري کافي بدن است)

فواید دوره بازگشت به حالت اولیه

- بازگشت ارگانهای بدن به شرایط طبیعی
- ایجاد فرصت مناسب برای سازگاری با محرکهای تمرین
- ذخیره مجدد انرژی و مایعات از دست رفته
- پیشگیری از آسیبهای ورزشی
- فرصت مناسب برای ترمیم آسیبهای ورزشی
- امکان اجرای تمرینات شدید
- بازگشت شرایط روحی- روانی به وضعیت طبیعی و پیشگیری از بی میلی نسبت به تمرین
- جلوگیری از اتلاف وقت و انرژی
- امکان متعادل کردن برنامه تمرین
- بهبود عملکرد ورزشکار
- امکان کنترل پاسخ ورزشکاران به روند تمرین
- ایجاد فرصت کافی برای رسیدگی به امور شخصی (تحصیلی ، خانواده و مسؤلیتهای اجتماعی و...)

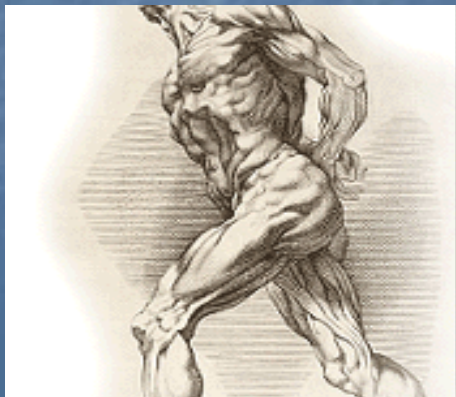
ساعت زیستی و سازگاری بدن

سازگاری بدن با زمان خواب ، اختلاف ساعت ، قرارگرفتن در معرض نور طبیعی و زمان غذاخوردن تحت تاثیر قرار می گیرد

هیچگاه دو ورزشکار به بار تمرین یکسان

پاسخ مشابه نمی دهند و سازگاری با
تمرین

از فردی به فرد دیگر متفاوت است

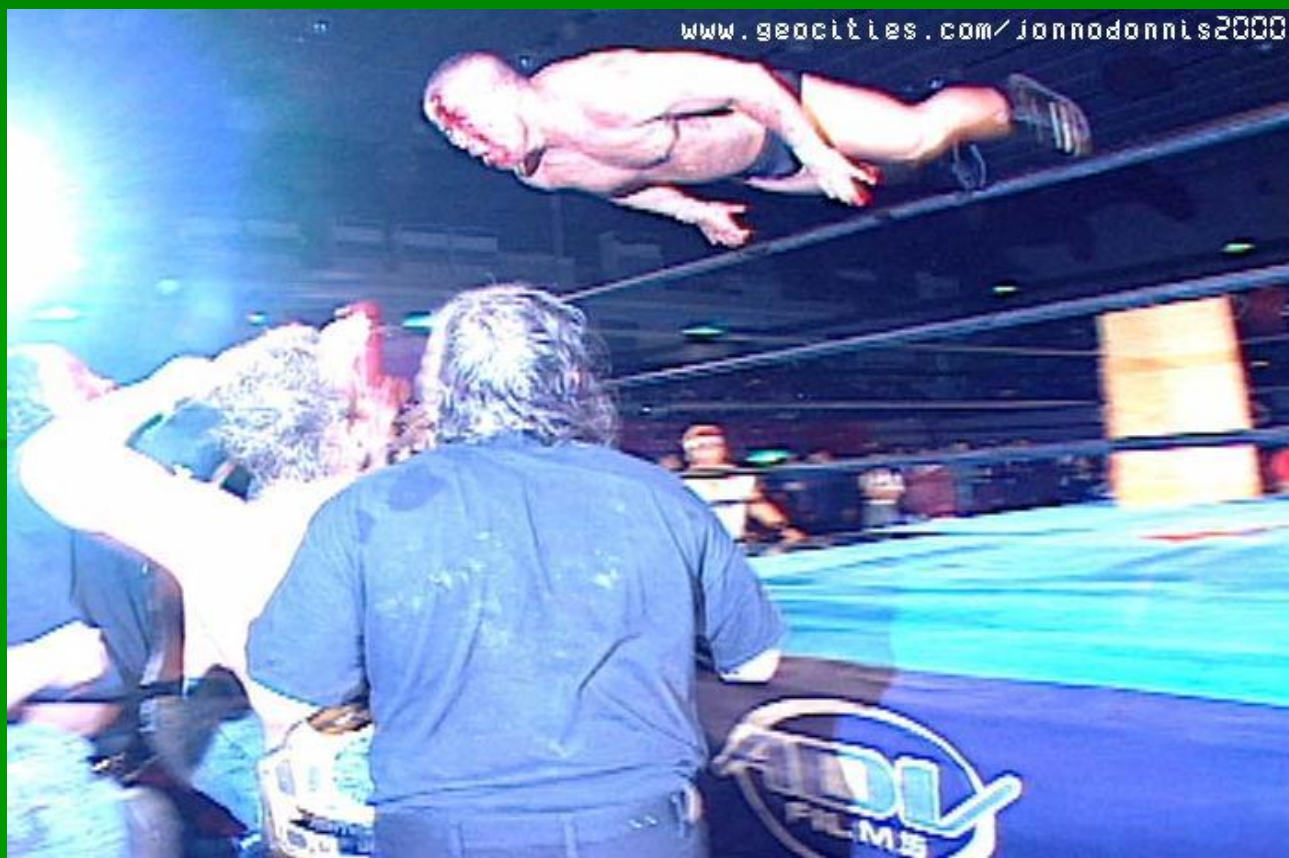


استراحت فعال و غیر فعال

■ استراحت غیرفعال (خوابیدن ، فکر کردن ، تکنیکهای آرام بخش ، کتاب خواندن و گوش کردن به موسیقی های آرام بخش)

■ استراحت فعال (راهپیمایی ، دوچرخه سواری ، سردکردن بعد از تمرین ، شنای سبک ، کشش و تمرینات ورزشی متفرقه و سبک)

آسیب عضلانی باعث به تاخیر انداختن باز سازی گلیکوژن در ۴۸
ساعت بعد از آن می شود



درمانهاي فيزيكي براي بهبود دوره بازگشت به حالت اوليه

- آب درماني (حمام كردن طولاني ، شناور شدن در آب ، سونا و جكوزي)
- ماساژ (باعث افزايش جريان خون محيطي ، افزايش انعطاف پذيري بافتها ، كمك به پاكسازي مواد زائد و بهبود شرايط روحي .رواني)
- اكسيژن درماني با فشار بالا (باعث افزايش مقدار اكسيژن دردسترس بدن مي شود) با كمك اكسيژن ۱۰۰ درصد و فشار ۲ اتمسفر

مهارت‌های روانی

- تعمق درونی در زمان استراحت غیرفعال (کاهش تحریکات مغزی ، کاهش فشار خون ، کاهش تعداد ضربان قلب ، کاهش تعداد تنفس و آزاد کردن عضلات)
- آرامش تدریجی عضلات (با سفت وشل کردن گروهی از عضلات در پایان هر جلسه تمرین یا قبل از خواب انجام می شود)
- تمرینات اتوژنیک (شبیه آرامش تدریجی عضلات است و فرد احساسی را در خود القا می کند)
- تصویر سازی و تجسم (با تخیلی که توسط چهار حس بینایی ، بویایی ، لامسه و شنوایی انجام می شود می توان برای بوجود آوردن یک صحنه روشن و آرامش بخش در ذهن تلاش کرد)
- تنفس (تکنیک‌های تنفس به همراه تمرکز برای آزاد سازی عضلات)
- شناور شدن و کاهش محرک‌های محیطی
- موزیک (موسیقی های ملایم و آرام بخش)

بازگشت به حالت اولیه در تمرینات قدرتی

- اجرای تمرینات بصورت چرخشی

- شروع تمرینات با گروه عضلات بزرگ بدن

- اجرای برنامه تمرین بصورت عمودی

- اجرای حرکات کششی بین هر ست

عوامل موثر در بازگشت به حالت اولیه

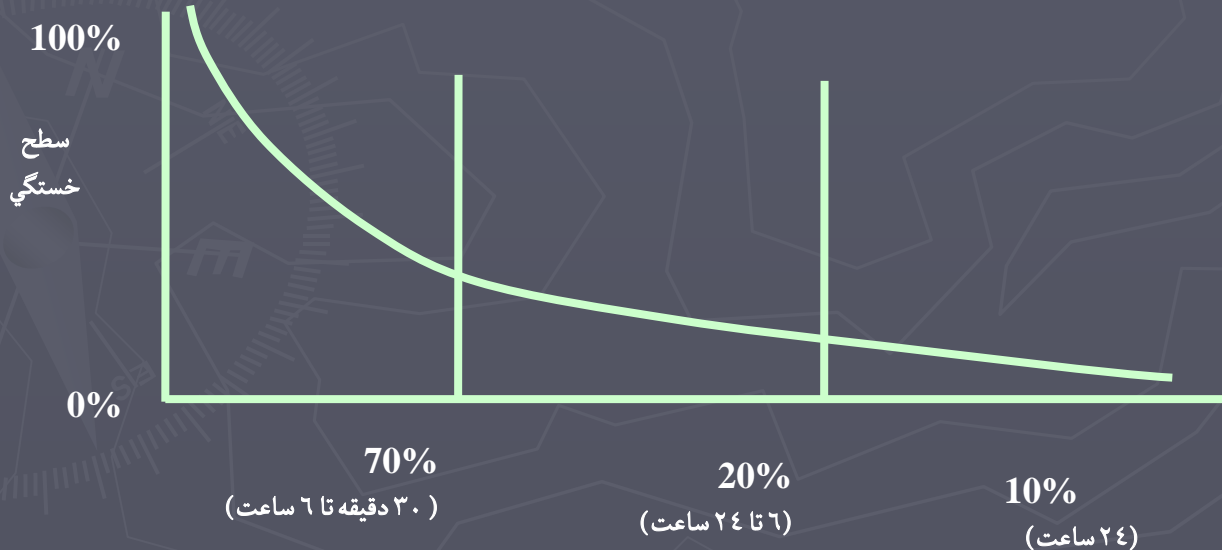
- سن (افراد مسن نیاز به بازگشت به حالت اولیه طولانی تری دارند)
- سطح آمادگی (ورزشکاران آماده تر نیاز به زمان کمتری برای بازگشت به حالت اولیه دارند)
- جنس (زنان نیاز به بازگشت به حالت اولیه طولانی تری دارند)
- عوامل محیطی (تفاوت در ساعت ، ارتفاع و هوای سرد اثرات بازگشت به حالت اولیه را کاهش می دهند)
- تغذیه و مصرف مایعات (مصرف کافی انرژی و مایعات روند بازگشت به حالت اولیه را سریعتر می کنند)
- هیجانات منفی (مانند ترس ، دودلی ، کاهش انگیزه و اراده باعث کاهش بازگشت به حالت اولیه می شوند)

شيب ديناميكي بازگشت به حالت اوليه

▶ در ۳/۱ اول شروع جايگزيني انرژي (۷۰ %)

▶ در ۳/۱ دوم جايگزيني انرژي كامل شده (۲۰ %)

▶ در ۳/۱ سوم بازگشت به حالت اوليه سيستم عصبي (۱۰ %)



مصرف انرژی و مایعات برای بازگشت به حالت اولیه

■ انرژی: یک ساعت بعد از تمرین یک گرم کربوهیدرات به ازای هر کیلو گرم وزن بدن (بخصوص بدنبال تمرینات قدرتی اکسنتریک ، سرعتی و بعد از آسیبها)

■ مایعات : فعالیت کمتر از ۶۰ دقیقه مصرف آب کافی است ولی در مسابقات طولانی تر مایعات ایزوتونیک مناسب ترند.

زمانبندی تمرینات بازگشت به حالت اولیه

فاز انتقال

- توسعه و تمرین روشهای بازگشت به حالت اولیه
- برنامه ریزی تمرینات بازگشت به حالت اولیه

فاز آماده سازی اختصاصی

- معرفی و ارائه مهارت های مشخص شده
- اجرای منظم تمرینات بازگشت به حالت اولیه

فاز مسابقات

- تسلط کامل بر نوع و نحوه اجرای تمرینات بازگشت به حالت اولیه

بازگشت به حالت اولیه درطول تمرین و مسابقات

■ فاز قبل از مسابقات

- دريك تا دو روز قبل از مسابقه اجرائي تمريناتي براي آرامش و استراحت سيستم عصبي عضلاني و رواني
- مصرف غذاي كم قبل از مسابقه
- حداقل ۲ ساعت قبل از مسابقه چربي و پروتئين ، حداقل ۳ ساعت قبل از مسابقه پروتئين ماهي و حداقل ۱ تا ۲ ساعت قبل از مسابقه كربو هيدرات مصرف شود

■ فاز مسابقات

- استفاده از تكنيکهاي بازگشت به حالت اوليه دراستراحت هاي بين بازي
- مصرف مايعات كافي (نوشيدنيهاي قليايي)

■ فاز بعد از مسابقات

- مصرف كربو هيدرات مايع
- مصرف مايعات كافي
- ماساژ ، شنا ،

پایان

