



دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world
18-19Jan,2022



بررسی وضعیت تغذیه و چابکی ورزشکاران رزمی در دوران کرونا

الهام افتخاری قینانی*، نسرین حقیقی نجف آبادی^۱،

استادیار، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، واحد نجف آباد، ایران (نویسنده مسئول)

ایمیل: e.eftekhari66@gmail.com

دانشجوی کارشناسی ارشد علوم ورزشی، فیزیولوژی و تغذیه ورزشی، مرکز تحقیقات طب ورزشی، دانشگاه آزاد

اسلامی واحد نجف آباد، ایران ایمیل: Nasrin.haghighi71@gmail.com

چکیده:

در این تحقیق حاضر دو عامل تغذیه و چابکی بر روی ورزشکاران رزمی خانم در دوران کرونا انجام گرفت. این پژوهش در مدت دو ماه بصورت porsline، بین ۸۰ داوطلب خانم با میانگین سنی آزاد انجام شد. برای جمع آوری داده های بدست آمده، انتخاب های غذایی و انجام ورزش های چابکی پرسش نامه هایی به داوطلبان داده شد و داده ها توسط نرم افزار SPSS16 تجزیه و تحلیل شد. نتایج بدست آمده از این پژوهش بیان می کند که با توجه به محدود شدن برنامه غذایی ورزشکاران مورد نظر که مبتلا به کرونا شده بودند وضعیت چابکیشان نسبت به دوران قبل از کرونا کاهش یافته است.

زمینه: کرونا از مهر ۱۳۹۸ در کشور چین به عنوان یک بیماری که در حال حاضر به نام کووید ۱۹ شناخته شد. در اواسط آذر ماه ۱۳۹۸ در همسایگی ایران به صورت گسترده و به تدریج در ترکیه مشاهده شد و سپس از اواخر بهمن ۱۳۹۸ در ایران شیوع پیدا کرد و در این زمینه تحقیقات مشابه بسیاری انجام شده است. صدیقی و ذکایی در این تحقیق دو عامل ظرفیت و خشونت در بدن های ورزشکاران را بررسی کردند که نشان از عاملیت و خلاقیت دارد و معنای زنانگی را گسترش می دهد و باعث افزایش فعالیت های اجتماعی میشود. (صفحه ۶۷-۹۲ / ۱۳۹۴).

جوادی و میری و لطافت کار در سال ۲۰۲۰ آسیب در ورزشکاران تکواندوکار را بررسی کردند و این تحقیق نشان می دهد که بیشترین آسیب ها در ناحیه اندام تحتانی رخ داده است و تمرینات چابکی بر روی ورزشکاران موثر است و باعث کاهش چشمگیر آسیب های بدنی ورزشکاران شده است.

در تحقیق دوران کرونا نوروزی سید حسینی بیان کرد که با شیوع کرونا و تغییرات ناخواسته سبک زندگی سالمندان ورزشکار تهرانی، با تغییرات خلق و خو و بهم ریختگی شرایط زندگی آنها روبه رو شدند و استرس های بیش از حد به ورزشکاران وارد شده است.

اهداف: هدف از این مطالعه توصیفی و تحلیلی تعیین چگونگی انتخاب های مواد غذایی و ورزش های چابکی دوران شیوع کرونا بود.

روش: برای جمع آوری داده های دموگرافیک، انتخابهای غذایی و انجام ورزش های چابکی پرسشنامه ای در وب سایت porsline طراحی و لینک آن در فضای مجازی منتشر گردید. طی دو ماه روز، ۸۰ داوطلب با میانگین سنی آزاد، بصورت



دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world
18-19Jan,2022



آنلاین پرسشنامه را تکمیل و ارسال نمودند. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS16 تحلیل شد.
یافته ها: همانگونه که از عنوان مقاله بر می آید در بین ۸۰ نفر داوطلب خانم رزمی کار درمدت دوماه تحقیق و پس از بررسی بسیار به نتایج ذیل بصورت رندم دست یافتیم که نشان داد از ۸۰ نفر داوطلب شرکت کننده در نظرسنجی ۶۴٪ موافق تاثیر ورزش رزمی در مدت و شدت ابتلا به بیماری و یا میزان ابتلا شدن یا نشدن به آن بودند و حدود ۳۶٪ باقیمانده کمتر با این نظریه موافق بوده اند. لازم است در ابتدا درمورد ورزش رزمی و نحوه کار در یک جلسه تمرین توضیحاتی داده شود و سپس به اصل موضوع پرداخته شود. ورزش در دوران کرونا می تواند بر وضعیت تغذیه و چابکی و حتی در نوع درگیری فرد با بیماری اثری تاثیر گذار داشته باشد که این امر در بین ورزشکاران خانم رزمی کار می تواند تاثیرات بیشتری از خود نشان دهد. چون این ورزشکاران از نظر سیستم بدنی و تنفسی به دلیل تمرینات نسبتا سخت و طاقت فرسایی که در طول یک جلسه تمرین انجام می دهند دارای ریه ها و جسمی قوی هستند. در برخی ورزش های رزمی معمولا تلفیقی از چندین رشته ورزشی وجود دارد و یک جلسه تمرین ۹۰ دقیقه ای آنها شامل ۴۵ دقیقه ورزشهای سرعتی، چابکی و استقامتی می باشد که از این زمان ۱۵ دقیقه قسمت آمادگی جسمانی ۲۵ تمرینات رزمی و آموزشی و قدرتی و ۵ دقیقه آخر ریکاوری می باشد.

تمرینات آمادگی جسمانی شامل ایستگاه های سرعتی، چابکی، استقامتی می باشد.

آمادگی جسمانی عمومی

هدف اصلی آمادگی جسمانی عمومی، بدون در نظر گرفتن ویژگیهای رشته ورزشی مورد نظر بهبود ظرفیت کاری ورزشکاران است، هر چه ظرفیت کاری ورزشکاران بالا تر باشد با افزایش تدریجی فشار تمرینات سازگاری بهتری خواهد شد.

آمادگی جسمانی ویژه

آمادگی جسمانی ویژه با توجه به آمادگی جسمانی عمومی و با هدف افزایش پیشرفت جسمانی ورزشکاران و ویژگیهای فیزیولوژیکی و روش شناسی رشته مورد نظر شکل می گیرد. در آمادگی جسمانی ویژه باید بر هدفهایی تاکید داشت که با مهارتهای تکنیکی و تاکتیکی و روانی رشته رزمی مورد نظر در ارتباط باشند. آمادگی جسمانی ویژه تنها زمانی به دست می آید که شدت تمرین زیاد و حجم تمرین پایین باشد.

کشتی ایستا

تمرینات کشتی ایستا شامل کشش آرام و تدریجی عضلات تا آستانه درد است. قبل از مرحله احساس درد برای مدت زمان معلوم و مشخص ادامه می یابد. اجرا کننده این وضعیت را به صورت ساکن و از زمانی حدود ۱۲-۶ ثانیه برای هر گروه از تمرینات (۶ تا ۱۰ گروه تمرین برای هر جلسه) و در کل ۱۲۵-۱۰۰ ثانیه در هر جلسه تمرین برای مفاصل منتخب نگه می دارد.

تمرینات ایزو متریک ایستا یا هم جنبشی

در انقباض ایزومتریک طول عضله کوتاه نمی شود اما نیرو تولید می شود زیرا نیروی مقاوم از نیروی محرک بیشتر است به همین دلیل جابجایی صورت نمی گیرد و کار عضلانی مساوی با صفر است.

دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world

18-19Jan,2022



مدت انقباض در هر مرحله از تمرین برای هر عضله یا گروهی از عضلات ۸ تا ۳۰ ثانیه می باشد شدت فعالیت نیز می تواند ۵۰ تا ۱۰۰ درصد انقباض بیشینه در نظر گرفته شود اما ۸۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ، یک میزان مطمئن و مفید خواهد بود تعداد تکرار حدود ۲ تا ۳ تکرار می باشد و در شرایط عادی ۳ جلسه تمرین.

چگونگی انجام : بهترین و راحت ترین روش ، استفاده از محیط و موانع طبیعی است که عضلات بدن در مقابل آن منقبض می شوند مثل وارد کردن نیرو به دیوار. این تمرینات احتمالاً باعث افزایش فشار خون می گردد . لذا افرادی که دارای بیماری قلبی یا فشار خون بالا می باشند باید از انجام اینگونه تمرینات پرهیز کنند.

چابکی: چابکی اغلب با واژه های مانور دادن ، تغییر مسیر دادن ، تغییر جهت دادن و روانی حرکت بیان می شود. چابکی از قابلیت سریع تغییر مسیر بدن یا بخشهایی از بدن ، بدون از دست دادن تعادل و درک موقعیت قبلی منشا می گیرد .چابکی همراه با کارایی بیشتر اجزاء تشکیل دهنده هر مهارت می باشند. این اجزاء عبارتند از : سرعت ، هماهنگی ، تعادل ، قدرت ، زمان عکس العمل ، انعطاف پذیری و توان و عوامل متعددی مانند بلندی قد یا تنومندی اندام ، سن و نوع جنسیت ، وزن اضافی ، خستگی بر چابکی اثر می گذارند.

سرعت: سرعت مسافت طی شده در حداقل زمان ممکن را گویند. واژه و اصطلاح سرعت در واقع از ترکیب ۳ جزء تشکیل شده است: ۱- زمان واکنش یا واکنش و عکس العمل حرکتی نسبت به یک پیام که عبارت است حداقل فاصله زمانی بین پاسخ و محرک . مثل صدای تپانچه و شروع به حرکت دهنده

۲ - زمان حرکت یا توانایی حرکت دادن سریع یک عضو و اندام . مانند ضربه زدن و پرتاب پا سرعتی

۳ - سرعت دویدن که شامل سرعت نوسان دست ها و پاها نیز می شود. با افزایش سرعت ، می توان شدت تمرین را افزایش داد.

تمرینات رزمی شامل

■ قبل از شروع تمرین

سطح آمادگی ورزشکار باید مورد ارزیابی قرار گیرد، چنانچه مشکل پزشکی وجود دارد، مربی باید آگاهی داشته باشد. در صورت بروز هرگونه درد شدید، تمرین باید قطع گردد. مربی باید از استانداردهای مکان تمرین جهت ایمن بودن ورزشکاران و ملزومات و تجهیزات ورزشی توجه داشته باشد.

شروع تمرین

فعالیت ورزشی چیزی فراتر از فعالیت معمول زندگی است و برای اینکه این انتقال و تغییر در تمرین به بهترین حالت و کارآیی صورت گیرد، بدن باید آمادگی جسمی و روانی کسب کند، متأسفانه دیده می شود ورزشکاری که دیر به تمرین می رسد، بلافاصله تمرین را با سایر ورزشکاران شروع می کند و فرصتی برای گرم کردن و ایجاد آمادگی به بدن نمی دهد. گرم کردن باعث افزایش ۱/۵ تا ۲ درجه سانتی گراد دمای عمومی بدن می شود.

در این حالت سرعت گردش خون بالا می رود و اکسیژن بیشتری وارد عضلات می شود و کارآیی دستگاه های مختلف بدن افزایش می یابد. مفاصل و عضلات و دستگاه های قلبی و عروقی بدن برای تمرینات شدیدتر آماده می شود.



دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا

۲۹-۲۸ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world
18-19Jan,2022



مدت گرم کردن نباید کمتر از ۵ دقیقه باشد و مدت ۵ الی ۳۰ دقیقه زمانی است که باید به گرم کردن اختصاص یابد. عمده ترین نتیجه گرم کردن دو مسئله مهم است:

(الف) بدن برای ورزش شدید آماده می شود.

(ب) خطر صدمات ورزشی کمتر می شود، اجراء تمرینات کششی از پارگی عضلات جلوگیری می کند در واقع تمرینات کششی در ابتدا و انتها هر جلسه تمرین الزامی است.

در تمرینات کششی باید عضلات کشیده شود و نباید آنقدر به بدن فشار آورد تا احساس درد و ناراحتی صورت گیرد. گرم کردن خود به دو قسمت تقسیم می شود:

گرم کردن عمومی

گرم کردن عمومی در تمامی رشته های ورزشی یکسان است و بستگی به شرایط عمومی ورزشکار دارد که شامل دوییدن های نرم و طناب زدن ملایم است و معمولاً بایستی ۵ الی ۱۰ دقیقه طول بکشد، پس از آن تمرینات رزمی شروع می شود.

گرم کردن اختصاصی

در این قسمت از گرم کردن، حرکات به سمت مهارت های لازم در رشته ورزش رزمی شبیه سازی می شود، تمرینات کششی اختصاصی شده و تمرینات خاص رشته رزمی

اجراء می شود و حرکات جهشی و دوییدن با فرم های مختلف انجام می شود. مفاصل و عضلات درگیر رشته رزمی مورد نظر قرار می گیرد. بدن رفته رفته آماده تمرینات سخت تر می شود. اجراء حرکات باید باعث تسهیل انتقال عصبی عضلانی در تمرین اصلی و مهارت ها شود.

■ شدت و مدت گرم کردن

شدت و مدت گرم کردن برای ورزشکاران با توجه به شرایط عمومی ورزشکار و اینکه در فصل مسابقات به سر می برد یا خیر، متفاوت است ولی آنچه لازم است به آن توجه گردد اینکه گرم کردن نباید باعث خستگی ورزشکار شود و ذخایر انرژی او را بیپوده کاهش دهد.

همچنین فاصله گرم کردن و تمرین اصلی نباید بیش از چند دقیقه استراحت غیرفعال باشد، زیرا پیش از این مقدار تأثیر مفید گرم کردن از بین می رود.

■ تمرین اصلی

این قسمت بعد از گرم کردن شروع می شود. شدت تمرینات اصلی باید تدریجاً افزایش یابد مربی با توجه به نیازهای جسمی ورزشکار و سیستم های انرژی غالب در رشته رزمی برنامه ریزی کند و مهارت های تکنیکی در این قسمت آموزش داده می شود. براساس این فاکتور

برنامه تمرینی باید حداکثر کارآئی را برای ورزشکار داشته باشد.

تمرین فعالیتی است که به آهستگی و با روندی کند نتیجه می دهد. یک ورزشکار نمی تواند با یک جلسه تمرین متحول شود شدت تمرینات با توجه به شرایط زمانی مسابقه با نیازهای ورزشکار متغیر است.

■ سرد کردن

دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world

18-19Jan,2022



اهمیت سرد کردن زمانی آشکار می شود که ورزشکار با بدنی خسته و تحلیل رفته و کوفتگی عضلات به جلسه بعدی تمرین می آید. در واقع سود بدن در پایان تمرین موجب کاهش فشار می گردد. اختصاص ۵ الی ۱۵ دقیقه برای سرد کردن بدن، باعث دفع و کاهش اسید لاکتیک در خون و عضله می شود.

سرد کردن بدن باید بسیار ملایم و نرم صورت گیرد و می تواند شامل دویدن های نرم و سبک حرکات کششی ملایم با تمرینات کششی دو نفره باشد.

شاخص ها در نرم افزار نظرسنجی نشان داد که ورزش های رزمی در دوران پس از کرونا مناسب است و باعث تقویت ریه ها و کمک به باز سازی آنها شده که دلیل آن هم می تواند تنفس این ورزشکاران در حین ورزش رزمی از راه بینی باشد، البته شایان ذکر است که پیاده روی و تفریحات هم به کمک کردن سریعتر به بهبودی بی تاثیر نبوده اند.

اگر بخواهیم در این باب مثالی بزنیم باید اشاره کنیم که ورزشکاری که قبل از ابتلا به کرونا تمرین چابکی و سرعت آن در تایم یک دقیقه بوده و بعد از دوران بهبودی به سه دقیقه رسیده است.

همچنین نظرسنجی نشان داد که حدود ۳۸٪ موافق این بودند که ورزش رزمی و استقامتی در جلوگیری از ابتلا به کرونا در بانوان ورزشکار تاثیر بسزایی داشته است.

همچنین نظرسنجی نشان داد که تمرینات رزمی در کاهش فشار ماهیچه ها، تسکین تنش ذهنی و بهبود گردش خون و فعالیت عضلات در طول بیماری موثراند و آمار حدود ۳۳٪ بر روی خانم های ورزشکار رزمی بود.

همچنین ۳۶٪ خانم های ورزشکار رزمی معتقد بودند که تاثیر ورزش و تحرک بدنی در زمان شیوع کرونا ویروس، می تواند نقش پیشگیرانه داشته باشد و ۳۹٪ معتقد بودند که ورزش رزمی در کاهش استرس از مبتلا شدن به بیماری در افراد موثر است و ۳۹٪ اعتقاد داشتند که ورزش رزمی به عنوان یک عامل تاثیرگذار در سلامت جسمی و روانی می تواند موثر است.

همچنین ۴۰٪ بر این باور بودند که تمرینات رزمی برای بدن و ذهن آرامش بخش است مغز را برای ترشح احساس خوب (اندورفین) تحریک میکند و استرس را کاهش میدهد و حدود ۴۰٪ نیز باور داشتند که با پیشرفت جوامع و آگاه شدن مردم و رشد فرهنگ عمومی ورزش هم در بعد قهرمانی و هم در بعد سلامت با زندگی روزمره خود گره خورده است و بعد از هر تمرین ورزشی خوردن دمنوش های گیاهی را خالی از لطف نمی دانستند و همچنین استفاده از قرقره آب نمک قبل و بعد تمرین را نیز اثر گذار تشخیص داده بودند.

استفاده از میوه جات چون انبه و موز و آب میوه جات طبیعی مانند آب سیب و هویج بعد از تمرینات رزمی برای بالا بردن توان جسمی لازم است.

استفاده از گوشت هایی مانند بوقلمون، شتر مرغ، شتر، بره نیز می تواند مفید واقع شود که آمار نظر سنجی ها بر این مهم تاکید داشتند.

همچنین ۱۷٪ موافق بودند بعد از ابتلا به بیماری تغییری در چابکی بدنشان ایجاد نشده است ۱۹٪ مخالف این امر بودند و نظرشان بر این بود که بدنشان دچار تغییر شده و ۱۳٪ هم نظری نداشتند.

نتیجه گیری:



دومین همایش ملی دانش سلامتی در مواجهه با کرونا و حکمرانی در جهان پسا کرونا

۲۸-۲۹ دیماه ۱۴۰۰ - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجفآباد

2nd national conference on health knowledge production,
confronting COVID-19 and governing the post-corona world
18-19Jan,2022



در دوران شیوع کرونا انتخاب های غذایی، اندازه های انتروپومتریک، و مدت زمان ورزش های چابکی جامعه مورد مطالعه تغییر کرده است همچنین نحوه تمرینات دچار تغییر شده است و با توجه به بیانات صدیقی، ذکایی، جوادی، میری، لطافت کار، نوروزی سید حسینی، سجادی و اویسی و استخراج داده های نظرسنجی پرسشنامه که به تفصیل به آنها اشاره شد، می شود به این نتیجه دست یافت ورزش رزمی در خانم های ورزشکار در ابتلا و حتی پیشگیری از ابتلا به کرونا نقش تعیین کننده داشته است.

کلمات کلیدی: تغذیه، ورزش، چابکی، ورزشکاران رزمی و کرونا

منابع:

- سعیده صدیقی / محمدسعید ذکایی (۱۳۹۴/صفحه ۶۷-۹۲)
- محمدرضا جوادی / هادی میری/امیر لطافت کار (۲۰۲۰)
- رسول نوروزی سیدحسینی (۲۰۲۱/۱۴۰۰)
- جمال سجادی (دی ماه ۱۳۹۱)
- حسین اویسی (قهرمان کیک بوکسینگ آسیا/منبع دنیای کاراته)

