



بک جهانی کانگ فوتوآ ۲۱  
معاونت آموزش

# هداشت ورزشی



تقديم به:

رہروان طریقت دانایی کانگ فوتوآ ۲۱

کردآوری: رہدان مجتبی اسماعیلی

## بهداشت ورزشی چیست؟

به وجود آوردن شرایط و عواملی را گویند که در نتیجه آن ورزشکاران بدون هیچگونه آسیب دیدگی شروع به ورزش کنند و در حین و بعد از ورزش احساس هیچگونه ناراحتی نکنند. ورزش اصول بهداشتی خاص خود را دارد که رعایت آنها از بروز عواقب خطرناک جلوگیری می کند و مهم است بدانیم چگونه ورزش کنیم تا بتوانیم برای کارهایی که در آینده باید انجام دهیم توانایی داشته و آسیب کمتری ببینیم و زود خسته نشویم.

### هنگام ورزش باید به نکات زیر توجه کامل داشت:

- لباس ورزشی نباید از جنس پلاستیک باشد تا از تبادل هوا جلوگیری نماید و در نتیجه باعث افزایش دمای بدن گردد.
- لباس نباید تنگ باشد. در قسمت های مچ دست و پا از جنس کش استفاده نگردد. در هوای سرد از کلاه یا پیشانی بند استفاده شود.
- کفش ورزشی باید راحت و دارای قوس مناسب با کف پا باشد و از یک کفه اضافی در کفش استفاده گردد. کفش نباید تنگ و یا گشاد باشد، از کفش های ورزشی بدون پاشنه، میخ دار و یا استوک دار روی آسفالت و یا سالن استفاده نکنیم. حتما باید هنگام ورزش از جوراب ورزشی استفاده کنیم.
- بدن ورزشکار باید هنگام تمرین تمیز باشد تا عمل تنفس پوست و تعرق به آسانی صورت گیرد.
- لباس تمرین بعد از ورزش باید شسته شود و از پوشیدن لباس دیگران جدا خودداری گردد، زیرا در غیر اینصورت ممکن است، باعث انتقال بیماری شود.
- یک ورزشکار باید حوله، لیوان و لباس گرم اختصاصی داشته باشد.
- در هنگام بیماری تا زمانی که بهبودی حاصل نشده ورزشکار حق شرکت در فعالیت ورزشی را ندارد.
- در هنگام آسیب دیدگی به خصوص ضربه به سر یا ستون فقرات، باید فعالیت را قطع کرد.
- در هنگام ورزش اگر دچار حالت تهوع، سرگیجه یا دردهای عضلانی شدید، باید فعالیت را قطع کرد.
- قبل از فعالیت های ورزشی با استفاده از حرکات نرمش، بدن را خوب گرم کرده و پس از فعالیت ورزشی باید بدن را سرد و به حالت اولیه برگرداند.
- پس از ورزش نباید در جریان هوای سرد قرار گرفت و یا آب سرد زیاد نوشید تا دچار سرماخوردگی نگردید.

● بلافاصله بعد از غذا نباید ورزش کرد.

هدف از رعایت بهداشت ورزشی، پیشرفت پرورش و تامین سلامت ورزشکاران می‌باشد و آن شامل سلامت جسمی، فکری، اجتماعی و روانی است. کسانی که تربیت بدنی و ورزش از برنامه های هفتگی و ماهانه آنهاست مسئولیتی بزرگ برعهده دارند. به طوری که علاوه بر توجه دادن ورزشکاران و دانشجویان خود به رعایت بهداشت باید خود نیز به امر بهداشت ورزشکار و دانشجوی خود توجه بیشتری نشان دهند.

## **در اینجاست که ورزشکاران را با اصول بهداشتی که در زمان فعالیتهای ورزشی باید رعایت کنند جلب می‌نمائیم :**

۱- موضوع اساسی این است که چگونه ورزش کنیم تا بتوانیم برای کارهایی که در آینده باید انجام دهیم توانائی داشته باشیم و کدام رشته از ورزش را انتخاب کنیم تا به بدن ما صدمه ای وارد نشود. وقتی به فعالیتهای ورزشی می‌پردازید و عمل تعریق برای تنظیم درجه حرارت بدن فعال می‌شود پس از اتمام ورزش و فعالیت، بخشی از مواد زائد عروق بدن بر روی پوست باقی می‌ماند که باید از سطح پوست بدن پاک شود. بنابراین شاگردان باید حتی الامکان سعی کنند که بعد از فعالیتهای بدنی و ورزشی برای حفظ و رعایت بهداشت پوست بدن خود، استحمام کنند و با آب و صابون بدن خود را خوب بشویند و سپس خشک نمایند.

در شست و شو و استفاده از صابون نباید زیاده روی کرد و بیش از اندازه از آن استفاده کرد زیرا این امر سبب از بین رفتن چربی طبیعی پوست بدن می‌شود و چون چربی طبیعی بهترین عامل حفاظت پوست بدن می‌باشد با این عمل پوست بدن خشک و زبر می‌شود. برای افرادی که هر روز بدن خود را شست و شو می‌دهند دوش آب گرم بعد از ورزش به منظور پاک شدن عرق بدن کافی می‌باشد.

۲- بعد از فعالیتهای ورزشی، سعی کنید که لباسهای ورزشی را بشوئید و زیر نور آفتاب خشک کنید در صورتی که به این امر توجه نکنید و لباسهای ورزشی و آغشته به عرق بدن را در جای نمناک و کم نور قرار دهید محیط مناسبی برای رشد قارچ خواهد بود و بعد از استفاده مجدد لباسها به بیماری پوستی قارچی مبتلا می‌شوید.

اگر جورابهایی شما پس از مدتی استفاده، به این نوع قارچها آلوده شود قارچها به سرعت به پاها و انگشتان پای شما منتقل می‌شوند و چون لای انگشتان پا محل مناسبی برای رشد و توسعه این نوع قارچها است لذا این انگشتان به بیماری قارچی مبتلا می‌شوند. برای جلوگیری از این امر حتماً باید پس از ورزش جورابهها و لباسهای خود را با آب گرم شسته و در مقابل نور آفتاب قرار دهید. سعی کنید هنگام ورزش از جورابههای نایلونی یا الیاف مصنوعی کمتر استفاده نمائید استفاده از جوراب نخی یا الیاف طبیعی بهتر است. در صورتی که به این عارضه دچار شدید سریعاً به پزشک بیماریهای پوستی مراجعه کنید.

۳- کفش یکی از عوامل و وسائل مهم راه رفتن، دویدن، کوهپیمایی، و ورزشهای مختلف می‌باشد و کفش مناسب و استفاده آن از اهمیت بسزایی برخوردار است در خرید کفش بویژه ورزشی توجه بیشتری نشان دهید و سعی کنید کفش نه کوچک باشد نه بزرگ باید به صورتی باشد که پا در آن به راحتی قرار گیرد و دویدن با آن راحت باشد زیرا که در ورزش بویژه دو میدانی، پرش و کلیه حرکات بدنی که نیاز به تحرک و جنبش دارد کفش نقش اساسی را بازی می‌کند. چنانچه در پرش به صورت صحیح باید پس از فرود با پنجه های پا فرود بیایند در صورتی که ناخنهای پا بلند باشد صدمه زیادی به انگشتان پا می‌زند و باعث خون مردگی و یا خون ریزی اطراف ناخن می‌شود بویژه اگر کفش کوچک باشد و تنگ، این ناراحتی دو چندان می‌گردد. همچنین کفشهای بزرگ و گشاد در دویدن و جهش ها باعث ایجاد صدمات پیچ خوردگی پا و یا دررفتگی می‌شود. استفاده از کفشهای میخ دار بر روی آسفالت یا سالن های بازی غیربهداشتی است و ایجاد ناراحتی بویژه در ساق پا و کمر می‌کند. از این رو سعی شود در سالنها از کفش های کتانی یا ورزشی که کف آنها لاستیک یا مواد مشابه به صورت شیاردار استفاده شود. استفاده از کفشهایی که باعث از بین رفتن یا ایجاد صدماتی در قوس عرضی و طولی پا می‌شود مناسب نیست و نباید استفاده شود. در ورزشهای مانند بسکتبال و کشتی حتماً باید از کفشهای ساقه بلند استفاده کرد چون در این ورزش ها صدمات مچ پا زیاد می‌باشد که با این امر از این صدمات جلوگیری بعمل می‌آید.

۴- کسانی ورزش می‌کنند بویژه ورزشکاران باید بدانند که در بدن آنها منابع و مراکز چرکی وجود نداشته باشد زیرا در زمان فعالیت و ورزش گردش خون تسریع پیدا می‌کند و در اثر بودن منبع چرکی مانند دندان چرکی و یا لوزه چرکی این چرک از طریق خون به قلب راه پیدا می‌کند و باعث صدمات ارگانی می‌شود و در درازمدت رماتیسم قلبی برای افراد ایجاد می‌کند با این سبب اطلاع از این منابع و در جهت از بین بردن آن امریست ضروری - ناراحتیهای چرکی از قبیل لته چرکی، یا سینوزیت و ... باعث پیدایش بیماریهای عفونی قلب و یا ناراحتیهای کلیوی می‌شود که عواقب بدی را دنبال خواهد داشت.

۵- استفاده از لباسهای مناسب ورزشی از قبیل پیراهن، گرمکن، شلوار و در بعضی مواقع ساق بند، زانوبند، ضروری است و باعث می‌شود به راحتی ورزش کنند. استفاده از لباسهای پلاستیکی و شمعی یا مشابه بویژه در هنگام دویدن و یا ورزشهای سنگین مناسب نیست اکثر کسانی که این لباسها را می‌پوشند برای تعریق زیاد است و این عمل صحیح نمی‌باشد زیرا پوشیدن این گونه لباسها از تبخیر سطح پوست و در نتیجه خنک شدن بدن جلوگیری می‌کنند و خستگی زودرس به انسان دست می‌دهد. برای رعایت بهداشت بهتر است از لباسهای نخی و مشابه آن استفاده کنیم. سعی کنید در هنگام ورزش از حوله خودتان استفاده نمایید و پس از استفاده آن را بشوئید. استفاده از حوله و لباسهای دیگران غیربهداشتی است و برای

استفاده مکرر باعث ایجاد بیماریهای پوستی می شود و همچنین لباسها و حوله خود را به طور مکرر به دیگران ندهید چرا که برای آنها هم بهداشتی نیست.

۶- محل ورزش و تمرینات باید مطابق اصول بهداشتی، چه از نظر نور، سرمایشی و گرمایشی باشد. بهتر است فعالیتهای ورزشی در محیطهای باز باشد در صورتی که در مکانهای سرپوشیده بود بویژه در فصل تابستان باید هوای کثیفی که به علت دویدن افراد و تعرق و دیگر فعالیتهای موجود آمده به طریقی تهویه گردد یا پنجره ها باز و هوای پاک داخل شود یا بوسیله دستگاههای تهویه هوا عوض شود. در بهره برداری از این اماکن باید گنجایش و ظرفیت آن را در نظر گرفت. در هنگام ورزش کردن در زمین یا سالن ها دقیقاً به موانع و خطراتی که امکان دارد پیش بیاید توجه کنید و از برجستگی و یا فرو رفتگی های محیط اطلاع داشته باشید و سعی کنید برای هم نوعان و همبازیهای خود خطری ایجاد نکنید. هنگام استفاده از ابزار و وسائل ورزشی هوشیار باشید و چگونگی استفاده آن را بدانید تا از مدت ورزش کردن خود لذت ببرید.

### **نکاتی را که در هنگام ورزش باید رعایت کنید :**

- سعی شود ورزش در هوای آزاد و بدون آلودگی انجام شود.
- هنگام ورزش باید از لباسهای مناسب و لازم همان رشته ورزشی که انجام می دهید استفاده نمائید.
- هرگز با لباسهای معمولی و روزانه خود به ورزش نپردازید.
- پس از ورزش نباید در جریان هوای سرد قرار بگیرید توجه داشته باشید که در هر حال بدن شما عرق کرده اگر در مقابل جریان باد قرار بگیرید سریعاً دچار سرماخوردگی و یا ناراحتیهای کلیه یا اصطلاحاً کلیه ها به سرما خوردگی دچار می شوند.
- سعی کنید ورزش و تمرینات را با توجه به فصل انجام دهید. اگر در فصل گرما هستید ورزش ها و حرکات را سبک و ملایم و با فاصله انجام دهید اگر در فصل سرما هستید حرکات و تمرینات را پی در پی و به تندی انجام دهید.
- از نوشیدن آب یا آشامیدنی بسیار سرد و یخ به مقدار زیاد بپرهیزید و سعی کنید در هنگام ورزش با مقدار کمی آب یا آشامیدنی ورزش را ادامه دهید لیکن بعد از ورزش خوردن نوشیدن بویژه بعد از استحمام نوشیدنی گرم بلامانع است.
- پس از پایان تمرینات و ورزش در صورتی که بدن خسته بود بهتر است بلافاصله دوش آبگرم بگیرید تا از کوفتگی عضلات جلوگیری نمائید و شما را برای خوابی راحت آماده کند .

### **بهداشت ورزشی و تغذیه**

تغذیه صحیح باید از روز قبل از تولد (در جین مادر و بوسیله مادر) آغاز شود مقدار و نوع غذاهائی که در ورزش و فعالیتهای مختلف بدنی مصرف بشود در قدرت، سرعت، استقامت و ... به طور کلی در رشد ذهنی و جسمی موثر می باشد.

**عمل تغذیه پنج کار اساسی را در بدن انجام می دهد.**

- ۱- تعادل فیزیولوژیکی دستگاههای مختلف بدن را تامین می کند.
- ۲- نیروی لازم برای فعالیتهای جسمی و ذهنی را فراهم می کند.
- ۳- مواد لازم برای ترمیم و جایگزین کردن بافتهای فرسوده را تامین می کند.
- ۴- نیازهای بافتها را برای رشد برآورده می کند.
- ۵- برای فعالیتهای ورزشی و ایجاد قدرت - استقامت تامین انرژی می کند.

### مواد غذایی دارای گروه بندی به شکل زیر می باشد:

- ۱- پروتئینها مانند (گوشت گاو، گوسفند، مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات)
  - ۲- کربوهیدراتها (مواد قندی و نشاسته ای نان، بعضی از حبوبات، سیب زمینی و سبزیجات)
  - ۳- چربیها مانند (شیر، کره، خامه، روغن نباتی، روغن حیوانی گروه لبنیات)
  - ۴- مواد غذایی که دارای ویتامینهای مختلف هستند.
- غذای مناسب، در فعالیتهای ورزشی قدم اول برای رسیدن به آمادگی جسمانی مطلوب می باشد.

### چگونگی استفاده از مواد غذایی در ورزش و فعالیتهای حرکتی

#### ۱- پروتئین و ورزش

از آنجائی که ورزشکاران می دانند که چربی شامل کالری زیاد است و در ورزش های مختلف بدن نیاز به کالری بیش از حد معمول دارد و چون هر یک گرم چربی حدود ۹ کالری و هر یک گرم پروتئین حدود ۴ کالری تولید می کند به همین دلیل معمولاً برای جلوگیری از ازدیاد وزن از خوردن چربی احتراز می کنند.

هرگاه شهرت غلط قند را در ازدیاد وزن به این موضوع اضافه کنیم فقط مواد پروتئینی باقی می ماند و همه جا و در هر مجلسی صحبت از مزایای خوردن پروتئین (به ویژه مواد گوشتی) برای ورزشکاران است حتی مربیان ورزش و ورزشکاران تصور می کنند که چون عضلات از پروتئین ساخته شده پس پروتئین در ارتباط مستقیم با سلامتی ورزشکار تلقی می شود و به نظر آنان بهترین نوع رژیم غذایی برای تناسب و تعادل وزن، افزایش مصرف پروتئین و کاهش چربی و قند است. غافل از اینکه گوشت یکی از مواد پروتئین شامل مقدار زیادی چربی است و در واقع خوشمزه گی گوشت به خاطر چربی می باشد و رژیم پروتئین موردنظر آنان در واقع رژیم پروتئین و چربی است اما علی رغم این موضوع ورزشکاران با این رژیم وزن کم می کنند.

**به چه علت این اتفاق پیش می آید؟** به علت اینکه چربی هضم غذا را به تاخیر انداخته و سیری دیر را پیش می آورد و علت دوم اینکه مصرف زیاد پروتئین آب بدن را کم می کند و مقدار زیادی از وزن از دست رفته در حقیقت افت آب بدن است که بلافاصله با خوردن آب مجدد این کمبود جبران می شود. اما انتقادی که به این شیوه کاهش وزن ورزشکاران وارد

می شود این است که این رژیم باعث کمبود قدرت و ضعف عضلانی می شود. چرا که منابع ایجاد کالری در بدن چربی، قند و پروتئین است و تعادل بین استفاده این مواد همیشه ضروری و لازم است و بدن انسان به هر سه ماده نیاز دارد و کبد انسان به قدری نسبت به این موضوع حساس است که اگر غذای نامتعادل صرف شود بلافاصله با تبدیل یکی به دیگر تعادل لازم را برقرار می نماید کبد در حقیقت خنثی کننده زیاده رویهای غذایی ماست و نیاز بدن را بهتر از خود ما تشخیص می دهد و در کبد قند به پروتئین و پروتئین به قند و هر یک از اینها به چربی قابل تبدیل است ولی چربی به هیچ چیز دیگر تبدیل نمی شود. تنها راه از دست دادن چربی سوزاندن بویژه حرکت جنیش و ورزش است پس استفاده ناصحیح از مواد غذایی به این صورت است که در هر رژیمی از غذای متعادل شامل مقادیر لازم پروتئین و قند و چربی و سایر مواد ضروری استفاده شود.

ورزش عامل تقویت جسم و جان انسان بوده و او را در برابر حوادث و فشارهای مختلف زندگی مقاوم می سازد.

### **مصرف غذاهای چرب**

مصرف غذاهای پرچربی زمینه مناسب تری برای مبتلا شدن به بیماریهای قلبی فراهم می آورد مصرف این گونه غذاها باعث رسوب مواد چربی در رگهای خونی می شود. این رسوب چربی، مقاومت رگها را افزایش می دهد و نهایتاً منجر به افزایش فشار خون می شود مصرف بیش از حد نیاز این غذاها باعث تصلب شرایین و گرفتگی مویرگها می شود زیاده روی در خوردن غذاهایی مثل گوشت گوسفند و انواع چربیهای حیوانی باعث می شود که سطح کلسترول خون بالا رود و شخص را مبتلا به بیماریهای قلبی کند. برای جلوگیری از این کار رژیم غذایی ساده و پرهیز از مصرف غذاهای سرخ کرده و چرب موثر است.

### **نقش حیاتی آب در بدن**

پس از اکسیژن آب مهمترین عوامل حیاتی انسان و حیوان است انسان می تواند بدون غذا ۵ هفته بیشتر زنده بماند ولی بدون آب حداکثر فقط برای چند روز می تواند ادامه حیات دهد. به طور دقیق مدت زمانی که شخص می تواند بدون آب زندگی کند بسته به مقدار آبی است که به صورتهای مختلف در این مدت زمان بدنش از دست می دهد. به طور مثال کسی که در آفتاب سوزان صحرا می دود یا راهپیمایی می کند آب بدنش با چنان سرعتی از دست می رود که ممکن است در کمتر از ۲۴ ساعت در اثر بی آبی بمیرد.

اولین علائم کم شدن آب بدن به ویژه در فعالیتهای ورزشی طولانی ضعف، خستگی، تشنگی و خشکی دهان می باشد و اگر این فعالیت ادامه داشته باشد یا به سببی به شدت این امر بیافزاییم کم شدن وزن بدن و اختلالات روانی و مغزی پیش

می آید در این دوران شخص ترشرو، عصبانی و پرخاشگر می شود گونه هایش بی رنگ و لبهایش خشک و آبی رنگ ، قابلیت کشش و انعطاف و لطافت پوست کم می شود چشم ها گود می افتد مقدار ادرار خیلی کم و وزن مخصوص ادرار زیاد می شود یعنی غلظت آن بالا می رود و بالاخره در عینی که نبض هنوز می زند و گردش خون جریان دارد تنفس مشکل می شود. حجم خون به سبب از دست دادن تدریجی آب موجود در داخل سلولها تا قدرت زیادی ثابت می ماند و به موازات از دست رفتن آب سلولها ، سیستم اعصاب نیز تحت تاثیر خشکی قرار گرفته و اولین قسمتی است که تغییرات محسوسی در فعالیت آنها ایجاد شده و مختل می گردد.

در حدود ۶۵-۵۵ درصد وزن بدن هر فرد را آب تشکیل می دهد و مقدار دقیق آب در بدن هر فرد وابسته به مقدار چربی موجود در بدن است هر چه چربی موجود در بدن بیشتر باشد مقدار آب بدن کمتر است در مدت یک بازی فوتبال یک بازیکن ممکن است در حدود ۷ کیلوگرم وزن کم کند که قسمت عمده آن آب است این کم شدن آب بدن در مدت کوتاهی باید جبران شود. زیرا یک شخص سالم و عادی فقط می تواند معادل ۱۰-۵ درصد وزن بدن کاهش آب را تحمل کند بدون اینکه علائم خشکی در بدن ظاهر شود مشروط بر اینکه خیلی زود کاهش آب جبران کند.

### از دست رفتن آب بدن بر چند صورت انجام می گیرد :

- ۱- از طریق ادرار : برخی اشخاص به طور طبیعی مقدار ادرارشان کم است در صورتی که برخی دیگر در هر ۲۴ ساعت دارای ترشح ادرار زیادی هستند حجم ادرار منعکس کننده عادت اشخاص به خوردن آب است. اشخاصی که آب زیادی می نوشند بیشتر ادرار می کنند.
- ۲- از طریق تعریق : عرق کردن وسیله دیگری است که از آن طریق نیز مقداری حرارت بدن از دست می رود. هر وقت که میزان فعالیت‌های ورزشی زیاد شود و در مواقعی که شرایط محیط ایجاد ناراحتی و گرما کند حرارت در بدن ایجاد شده و این حرارت موجب عرق کردن می گردد و مقدار زیادی از آب بدن کاسته می شود.
- ۳- از طریق تنفس : خارج شدن هوا از بدن در موقع تنفس به طور متوسط برای هر نفر در روز ، حدود چند لیتر آب بدن را مصرف می کند. به هنگام فعالیت‌های ورزشی به ویژه در دوماهی استقامت و ورزشهای طولانی در نتیجه افزایش فعالیت‌های تنفسی بدن مقدار آب بیشتری را از طریق مجاری تنفسی از دست می دهد. در ارتفاعات کوهستانی نیز کاهش آب بدن شدید می شود. رقیق بودن هوا و کمی تراکم اکسیژن در هوا در ارتفاعات بیش از ۲۵۰۰ متر موجب افزایش تعداد دفعات

تنفسی و عمیق شدن آن می شود. به علاوه رطوبت مطلق هوا در ارتفاعات زیاد کاهش می یابد و چون هوایی که در موقع تنفس خارج می شود از رطوبت اشباع شده است. لذا مقدار آبی که از طریق مجاری تنفسی در ارتفاعات از دست می دهد زیاد می باشد. بهترین علامت نیاز بدن به آب احساس تشنگی است البته در مواقعی که انسان سالم باشد. نوشیدن آب زیاد معمولاً ضرورتی ندارد مگر در مواردی که تشنگی غیرطبیعی و مداوم باشد که باید تحت مراقبت پزشک قرار گرفت. در شرایطی که هوا گرم و فعالیتهای ورزشی سخت و طولانی است ممکن است در هر ساعت حتی یک لیتر آب بنوشید و با این همه باز هم احساس تشنگی کرد. این امر علامت خاص برای غیرطبیعی بودن بدن نمی باشد.

### **زمان مصرف غذا قبل از تمرین ورزشی**

حداقل سه ساعت قبل از تمرین غذا باید صرف نشود تا در این مدت غذا هضم و جذب شده ضمناً احساس گرسنگی مجدد نیز پیدا نشود. با توجه به اینکه چربی ها دیرتر از مواد قندی هضم و جذب می شود بهتر است قبل از تمرین از مقدار چربی غذا کاسته و به مقدار مواد قندی افزود چون هنگام جذب غذا اگر فعالیت شدید بدنی داشته باشیم که ماهیچه ها هم به مقدار خون زیادی برای سوخت و ساز احتیاج دارند در این حالت اختلالاتی در وضع عمومی بدن به علت نرسیدن خون به وجود خواهد آمد پس بهتر است فعالیت بدنی بعد از جذب کامل غذا باشد که خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.

### **تغذیه بعد از تمرین ورزشی**

احساس خستگی و کوفتگی در پایان تمرین مخصوصاً در مسابقات ورزشی دست می دهد در این حالت بدن کاملاً به حالت عادی برگشته و آمادگی هضم معمولی غذا را ندارد و مدتی طول می کشد تا پس از فعالیت شدید اشتها به وجود آید بنابراین بعد از تمرین ورزشی و مسابقات تنها مواد غذایی مناسب نوشیدنی ، به خصوص آب میوه است.

### **ورزش و فشارهای زندگی**

استرس یا فشار روانی یک پدیده مهم و اجتناب ناپذیر در زندگی انسان محسوب می شود. به خصوص در جهان امروز که سرعت تغییر و تحولات در زندگی بشر بیشتر از زمان گذشته است از این رو ایجاد فشار به هر دلیل که باشد می تواند یک حالت تنیدگی و نابسامانی روحی در شخص به وجود آورد.

ورزش عامل تقویت جسم و جان انسان بوده و او را در برابر حوادث و فشارهای مختلف زندگی مقاوم می سازد. طبیعی است که ورزشکاران و پهلوانان با ایمان ، به خاطر داشتن روح قوی و نیرومند، بهتر از دیگران با مشکلات و فشارهای مختلف زندگی دست و پنجه نرم می کنند و به محض پیش آمدن هر حادثه ناگوار به زودی تسلیم نگشته و به زمین نمی خورند

بلکه ایمان و توانایی جسمانی را به هم آمیخته و چون کوه محکم و استوار پا برجا می ایستند و مقاومت را پیشینه خود می سازند. از طرف دیگر افرادی که به فعالیتهای ورزشی می پردازند لاف در چند ساعتی که مشغول ورزش هستند مشکلات و ناراحتیهای زندگی را فراموش کرده غبار غم از چهره آنان زدوده می شود و شادی و نشاط جایگزین آن می گردد بنابراین پرداختن به ورزش و کسب آمادگی بدنی یکی از بهترین روشهای مصون ماندن از استرس و فشارهای روانی است.

### **نقش ورزش در ایجاد روابط سالم اجتماعی**

در ورزش همه نژادها و ملتها با هم سرود برادری و برابری سر می دهند در حیطه ورزش واژه اغنیاء و فقرا رنگ می بازد به طوری که در تحقیقات مختلف نشان می دهد که اکثر قهرمانان بزرگ ورزش از اقشار متوسط و پایین جامعه می باشند. فعالیت های ورزشی موجب توسعه روابط فرهنگی و اجتماعی بین ملتهای مختلف می شود و در قالب آداب و رسوم اجتماعی و فرهنگی در جشنها مراسم و اعیاد ملی موجبات تقویت ارتباط و دوستی بین مردم و اقشار اجتماعی در هر یک از جوامع را فراهم می کرده است.

به این ترتیب اقشار مختلف مردم از طریق ورزش می توانند با همدیگر ارتباط و تماس داشته و با آگاهی از خصوصیات ، تواناییها ، فرهنگ و آداب و رسوم یکدیگر به برقراری و توسعه روابط اجتماعی و ایجاد ارتباط سالم با یکدیگر بپردازند. ورزش کمک می کند تا نوجوانان و جوانان از خود محوری و فردگرایی بیرون آیند و در نتیجه به آسانی با دیگران روابط برقرار نموده و از اثرات مثبت آن استفاده نمایند.

ورزش به آنان می آموزد که با مسئولیت پذیرفتن در بازی ها باید در فردای زندگی و جامعه خود مسئولانه برخورد نموده و تعهد و مسئولیت اجتماعی را هرگز فراموش ننمایند و برای ایجاد روابط سالم اجتماعی در تلاشی هماهنگ با دیگران فعالیت کنند .

ورزش راه مناسبی برای ورود افراد به اجتماع است زیرا با ورزش بسیاری از درسهای زندگی اجتماعی در میدان عمل فرا گرفته می شود و با کسب مهارتهای لازم قدرت برقراری روابط آسانتر می گردد.

### **ورزش و مصرف دخانیات**

هر چند ورزش و تحرک جسمانی باعث تقویت دستگاه عضلانی بدن و توانمندتر شدن جسم می شود افزایش توانمندی و توسعه قدرت و استقامت عضلانی بدن اثری در کاهش مصرف سیگار ندارد و از علاقه فرد به این ماده مخدر نمی کاهد. ولی از آنجا که مصرف دخانیات سبب کاهش توانمندی بدن خصوصاً کاهش استقامت عمومی و قلبی - ریوی می شود و توان جسم را در انجام فعالیتهای استقامتی کاهش می دهد افرادی که ورزش می کنند و مجبور به رقابت با حریف اند

مصرف سیگار و یا اساساً علاقه به مواد مخدر در آنها به سبب نیازشان به قدرت بدنی بالاتر کمتر است. یافته های علمی نیز این موضوع را تایید می کند که به نسبت سایر افراد جامعه مصرف مواد مخدر در قشر ورزشکار و به طور کلی کسانی که به واسطه مسائل شغلی بیشتر جسم خود را درگیر فعالیت می کنند کمتر است. خلاصه اینکه انجام اعمال ورزشی در مصرف نکردن یا کاهش مصرف سیگار به منظور افزایش قدرت بدنی اثر روانی دارد و هنوز اطلاعات معتبری دال بر رابطه معکوس بین افزایش قدرت بدنی و میل نداشتن به سیگار از لحاظ فیزیولوژیکی وجود ندارد.