



مقدمه

ریکاوری یعنی بازگشت بدن به حالت اولیه برای ادامه دادن فعالیت های ورزشی با همان کیفیت و قدرت لازم و با دفع راحت تر اسیدلاکتیک اضافی بدن و بهبود گردش خون، رساندن اکسیژن کافی به عضلات خسته را تسریع می بخشد.



تهیه و تنظیم:

کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی

WWW.IFSM.IR

ifsmir

www.aparat.com/www.ifsm.ir



روش های طبیعی ریکاوری

روش های طبیعی ریکاوری را می توان شیوه هایی توصیف کرد که به وسیله یا ابزار خاصی نیاز ندارند. روش های طبیعی بر نقش ریکاوری فعال، کشش، تغذیه و خواب در فرآیند بازسازی ورزشکار تاکید دارد.

ریکاوری فعال: تمرین با شدت کم پس از یک تمرین ورزشی است این تمرینات باید کاملاً سبک و بدون فشار باشند و نقش بسیار کمک کننده ای در کاهش سریع لاکتات خون و بازسازی ذخایر گلیکوژن دارد. ریکاوری فعال شامل فعالیت های هوازی مانند: پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا و ... می باشد.

ریکاوری غیر فعال بدن: به طور کامل در حالت استراحت باقی می ماند. ممکن است شامل نشستن یا عدم تحرک باشد. در صورت آسیب دیدگی یا درد، ریکاوری غیر فعال مهم و مفید است.

کشش: کشش قبل فعالیت می تواند عملکرد را بهبود بخشد و با افزایش انعطاف پذیری از آسیب دیدگی

جلوگیری کند. انواع مختلفی دارد شامل کشش استاتیک، بالستیک، تسهیل عصبی عضلانی گیرنده های عمقی (PNF) و دینامیک. انجام حرکات کششی بعد از ورزش نیز اثرات مفید بیشتری دارد. **تغذیه:** نقش بسیار مهمی در بازسازی ذخایر گلیکوژن دارد تا بافت های آسیب دیده ترمیم شود. مصرف مکمل های پروتئینی-کربوهیدراتی و آب آشامیدنی کافی نقش چشمگیری در عملکرد ورزشکار دارد. **استراحت کامل / خواب:** مهم ترین جنبه ریکاوری است که عنصر حیاتی برای ترمیم، رشد فیزیولوژیکی و بازسازی جسمی و روحی می باشد.

روش های جسمانی ریکاوری

سرما درمانی: استفاده از دوش آب سرد، افشانه های خنک کننده، ماساژ یخ و محفظه های چرخان آب سرد، ژاکت خنک کننده، غوطه وری در آب سرد و محفظه های سرما است. فواید: کاهش درد، اسپاسم عضلانی، تورم و کاهش متابولیسم که موجب کاهش آسیب ایسکمی یا هیپوکسی می شود.

گرما درمانی: استفاده از کیسه گرم، غوطه وری در آب گرم و آب چرخان، سونای خشک است.

آب درمانی: غوطه وری در آب بر بدن ورزشکار هم اثر آبی و هم تاخیری دارد.

درمان لمسی / ماساژ: اهداف ماساژ در جامعه ورزشی شامل: پیشگیری از آسیب، ریکاوری از خستگی، آرام بخشی و افزایش عملکرد است که یکی از موثرترین اشکال ریکاوری است.

از سایر روش های ریکاوری جسمانی می توان به ماساژ برقی، لیزر لیزرهای دورانی، چراغ های مادون قرمز، تحریک الکتریکی عضله، تحریک الکتریکی عصبی ماورا پوستی و لیزر درمانی اشاره کرد.

ریکاوری روانی در ورزش

تکنیک های آرام بخشی شامل تمرین خود به خودی، تمرینات تنفسی، موسیقی، ماساژ برای ورزشکار ضروری اند و کارکردهایی چون آرام سازی ذهن و جسم، کاهش تنش عضلانی، کاهش اضطراب ذهنی و استرس ادراکی، کمک به ریکاوری بعد از سفر و تسهیل خواب کامل را به دنبال دارد